

HOODIA GORDONII

Apocynaceae familyasının bir üyesi olan *Hoodia gordonii* kaktüs benzeri, dikenli, sukkulent, 75 cm'e kadar uzayan, konvansiyonel yaprakları olmayan bir bitkidir çiçekleri 10 cm çapa ulaşabilir, az çok daireselden 5 lobluya kadar şekilli, yavruağzı veya koyu kırmızı renklidir. Meyve V şeklinde bir çift folikülden oluşmaktadır, yaklaşık 12 cm'dir. Bu tür koleksiyonları için yabani bitki toplayan kaktüs hayranları ve terapötik etkileri nedeniyle kullanan kişiler nedeniyle tehdit altındadır. Ayrıca hayvanlar da bitkiyi yemektedir.

Kullanımları:

- **Susuzluğu giderme**
- **İştah baskılayıcı**
- **İnceltici ürünlerin bileşiminde**
- **Hipertansiyon**
- **Diyabet**
- **Tüberküloz**
- **Karın ağrıları**

Kalahari yerlileri tarafından nesillerdir susuzluk giderici olarak kullanılmaktadır. Bu türün dışında daha pek çok *Hoodia* (ör. *H. pilifera* ve *H. currorii*) türünün genç sürgünleri soyulduktan sonra Botswana, Namibya, Angola ve Güney Afrika yerlileri tarafından uzun süren avlanmalar sırasında susuzluğu giderici olarak kullanılmaktadır

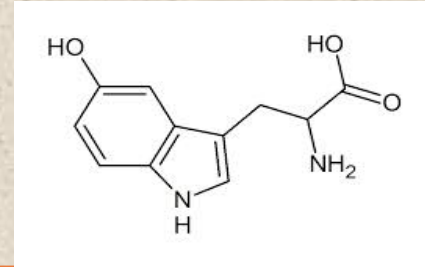
Bu bitki günümüzde yaygın şekilde zayıflatıcı yardımcılarının üretilmesinde kullanılmaktadır. *Hoodia gordonii*'nin iştah baskılayıcı etkisi olduğu anlaşılınca bitkinin kimyası üzerinde çalışılmaya başlanmış ve etkin madde bir pregnan glikozidi (P57) olarak tanımlanmıştır.

Şu ana kadar P57'nin insanlardaki iştah kesici etkisiyle ve güvenilirliği hakkında yeteri kadar bilimsel veri yoktur. P57'in karaciğer tarafından çok hızlı metabolize edildiği ve bir etkisinin olmayabileceği belirtilmektedir. Sıčanların doğrudan beynine P57 enjekte edilerek yapılan bir çalışmada, herhangi bir iştah kesici etki belirlenememiştir. Hoodia'nın karaciğere toksik etkilerinin olabileceği de belirtilmektedir.

2007 yılı itibariyle piyasalarda *Hoodia gordonii*'nin kapsülleri, tabletleri, sıvı preparatları, şurupları, protein içecekleri ve meyvalı diyet barları bulunmaktadır. *Hoodia gordonii*'nin yaşlılarda güvenirliliği ile ilgili herhangi bir çalışma yoktur. Bu nedenle yaşlılarda kilo verme amacıyla kullanılmamalıdır.

5-HİDROKSİTRİPTOFAN

5-Hidroksitriptofan (5-HTP), *Griffonia simplicifolia*'nın (Caesalpiniaceae) tohumlarından elde edilen ve doğal olarak bulunan bir amino asittir. Bitki çalı veya büyük tırmanıcıdır, tüsüz, kahverengi-siyah dalları vardır. Yapraklar alternan, basit, stipuları üçgen şeklindedir. Çiçek durumu 5-20 cm uzunluğunda piramidal bir salkım olup çiçekleri soluk yeşil renkli, kaliks tüpü turuncudur. Meyve oblik-silindirik legümandır, 1-4 tohumludur.



Fildişi Kıyısı ve Nijerya'da hamur haline getirilen kabuğu frengi yaralarına uygulanmaktadır. Yaprak dekoksasyonu emetik, öksürük ilacı ve afrodizyak olarak kullanılmaktadır. Gövdelerin ve yaprakların dekoksasyonu kabızlığa karşı pürgatif olarak kullanılmakta ve haricen irinli yaraların tedavisinde antiseptik yıkama ürünü olarak kullanılmaktadır.

Daha pek çok terapötik etkisi olan bu bitkinin yaprakları uçucu yağ ve kumarinler, olgun tohumları ise %6-14 oranında 5-HTP içermektedir. 5-HTP insanlarda merkezi sinir sisteminde serotonin sentezini artırır ve depresyon, fibromiyalji, obezite, kronik baş ağrıları ve uykusuzluk gibi pek çok rahatsızlığın tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir.

Ayrıca köklerden siyanoglikozit lithospermozit (=griffonin) izole edilmiştir; orak hücre anemisine karşı etkilidir.

5-HTP 5-HT'e aromatik-L-amino asit dekarboksilaz ile vitamin B6 varlığında dönüşür. 5-HT miktarının artması ile depresyon önlenir ve iştah azalır. Obez ve diabetik hastalarda yapılan çalışmalarda 5-HTP takviyesinin doyumluk hissi vererek yağ ve karbohidrat alımını azalttığı belirlenmiştir. Sadece obez olan hastalarda ise 5-HTP alımının yiyecek tüketimini azalttığı ve kilo kaybı sağladığı gösterilmiştir.

5-HTP teorik olarak "serotonin sendromu"na neden olabilir. Bu sendrom mental değişiklikler, otonomik hiperaktivite ve nöromüsküler anormalliklerden oluşur. Hafif olgularda titreme, ağır olgularda ise hipertermi, rijidite ve ölüm görülebilir. 5-HTP'nin günlük 50-100 mg alınması önerilir. Etkinliğinin artması için aç karna ve yatmadan önce alınması gerekmektedir.

5-HTP'nin yan etkileri şöyle sıralanabilir:

- **Psikolojik ve SSS etkileri**
- **Nörolojik etkileri**
- **Kardiyovasküler etkileri**
- **Pulmoner etkileri**
- **Gastrointestinal etkileri**
- **Dermatolojik etkileri**
- **Kas-iskelet Sistemi üzerine etkileri**
- **Diğer etkileri**

NARİNGİN

Bir *Citrus* türü olan greyluft meyvesinden elde edilen bir maddedir.

Citrus (narenciye), vatanı uzakdoğu, Çin, Hindistan olan bir cinstir, ancak bütün subtropiklerde bir çok varyete ve kültür formu yetiştirilmektedir; Akdeniz ülkelerinde natüralize olmuştur. Yurdumuzda başlıca Güney ve Güneybatı Anadolu'da sahil kesiminde ayrıca Rize ve civarında yetiştirilmektedir. Küçük ağaç formundaki bitkilerin yaprakları kışın dökülmez; parlak, derimsi, tam ve ovat-eliptik; yaprak sapı kanatlıdır.

Ovuřturulunca kokuludur. Çiçekler 2-3 cm büyüklükte, kısa saplıdır. Kaliks kampanulat, 5 loblu; korolla 5 petalli, petaller beyaz veya pembemsi, etli ve mattır; stamenler çok sayıda; ovaryum st durumlu, 6-12 karpelden meydana gelmiş, sinkarp, çok gözlü, sarı veya turuncu renkli bir hesperidyumdur. *Citrus* türlerinin bir kısmından drog elde edilir.

C. aurantium var. *decumana* (*C.grandis*, *C.paradisi*, greypfrut, greyfrut, altıntop) (Rutaceae) meyvaları da bergamot gibi büyük ve açık sarı renklidir fakat şekli sap ve tepe kısmından basılmış bir küreye benzer. İnce kabuklu olan bu meyvalar C vitamini bakımından zengindir. Gıda olarak tüketilmektedir. *Citrus paradisi* (greyfurt)'den elde edilen major flavonoid glikozittir.

Naringinin bitkisel zayıflama preparatlarının içine eklenmesi önerilmektedir. İnsanda flavon ve naringenine metabolize olan naringenin antioksidan etkinliği vardır. Glikoz 6-fosfataz ve fosfoenolpiruvat karboksilaz aktivitesini azaltarak kan şekerini azaltır, kan yağlarını düşürür. Antikarsinojenik potansiyeli vardır.

Yapılan araştırmalar greyfurt suyunun bazı ilaçların etkilerini artırdığı ve o nedenle ölümlle sonuçlanabilecek zararlı yan etkiler ortaya çıkardığını göstermiştir. İlaçlar bağırsaklarda ve karaciğerde bulunan CYP450 enzimiyle parçalanarak vücudumuzdan atılmaktadırlar. Bu enzimin ince bağırsaklarda bulunan P-450 3A4 isimli bir türü greyfurt suyu içince yok olmakta ve bu nedenle de ilacın parçalanması geciktiğinden kanda birikmekte ve sonuçta ilaç zehirlenmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle ilaç kullanan kişilerin greyfurt suyu içmemeleri önerilmektedir.

SALISİN

Salix alba (ak söğüt)'dan (Salicaceae) elde edilen bir maddedir. Bu tür boyu bazen 25 m'ye kadar erişen, kısa ve kalın bir gövdesi, yayvan dalları olan bir ağaçtır. Tomurcuklar, yapraklar ve genç dallar gümüşü tüylerle kaplıdır bu nedenle yapraklı dallar uzaktan, beyaz gölgeli görülür. Yapraklar eliptik-lanseolat, tepede akuminat, ince dişli ve ince tüylü olup tüyler alt yüzde daha fazladır, üst yüzde bazen hiç bulunmayabilir.

Amentumlar yapraklarla beraber görülür. Stamen sayısı 2 dir. Genç dalları sepet yapımında kullanıldığından, kültürü yapılan bir ağaçtır. Salisin, *Salix alba* (Beyaz Söğüt)'dan elde edilen ve ağrı kesici, ateş düşürücü, antienflamatuar etkileri olan bir maddedir.

Salisin tek başına kilo vermeyi sağlamaz. Bitkisel zayıflama preparatlarına eklenmesinin nedeni, diğer bazı termojenik özellikteki bitkilerle beraber termojenesizin artmasına katkısı olmasıdır. Salisinin yan etkileri şöyle sıralanabilir: Gastrointestinal etkileri (mide şikâyetleri, bulantı, diyare) ve hematopoietik etkileri (platelet agregasyonun önlenmesi nedeniyle kanama zamanının uzaması).

Salisinin yaşlılarda güvenirliği ile ilgili herhangi bir çalışma yoktur. Ancak salisilik asit ve türevlerinin birçok yan etkisinin olduğu bilinmektedir. Ayrıca salisin özellikle de diabetik yaşlı obez hastalarda kullanılmamalıdır.

CIVANPERÇEMİ

A. millefolium (civanperçemi) (Asteraceae), çok yıllık otsu bir Avrupa bitkisidir, yurdumuzda da yetişir. Küçük kapitulumları sık durumlar meydana getirmiştir; dilsî çiçekleri beyaz veya pembemsidir. Bitkinin topraküstü kısımları uçucu yağ taşır, spazmolitik, stomaşik, iştah açıcı ve antienflamatuvar etkilidir, dışarıdan yara iyi edici olarak kullanılır.

Achillea millefolium çiçekleri ve toprak üstü kısımları tıbbi amaçla kullanılır. Bitkinin iştah kaybına da yol açtığı bildirilmiştir. Hem anorektik etkisinden, hem de diüretik özelliğinden dolayı bitkisel zayıflama preparatlarının içinde bulunmaktadır. Ayrıca halk arasında diüretik olarak da kullanılmaktadır.

Civanperçeminin yan etkileri şöyle sıralanabilir:

Gastrointestinal etkileri (dispeptik şikâyetler, karaciğer ve safra kesesi şikâyetleri) ve iştah kaybı. Civanperçeminin yaşlılarda güvenirliliği ile ilgili herhangi bir çalışma yoktur. Bu nedenle yaşlı hastalarda dikkatli kullanılmalıdır.

Diüretik Bitkiler

Bu amaçla en çok *Taraxacum officinale* (Karahindiba) (Asteraceae), *Stylus Maydis* (Mısır püskülü, *Zea mays*) (Poaceae), *Tilia cordata* (Ihlamur) (Tiliaceae) ve *Urtica dioica* (Isırgan) (Urticaceae) bitkileri/drogları kullanılır.

Yukarıda belirtilen diüretik bitkilerin yaşlılarda güvenirligi ile ilgili herhangi bir çalışma yoktur. Bu nedenle yaşlı hastalarda dikkatli kullanılmaları gerekir.

Bağırsak Motilitesini Artırarak Etki Gösteren Bitkiler

Bu amaçla en çok *Foeniculum vulgare* (Rezene) (Apiaceae) ve *Hydrangea* türleri kullanılır. Ancak bağırsak motilitesini artıran bu bitkilerin yaşlılarda güvenirliliği ile ilgili herhangi bir çalışma yoktur. Bu nedenle yaşlı hastalarda dikkatli kullanılmaları gerekir).