

Ginseng ürünlerini nasıl kullanmalı?

Prof. Dr. Erdem Yeşilada

"Gerçek Ginseng" nedir?

Yüksek tedavi değeri nedeniyle Ginseng'in çok sık olarak başka bitki veya türler ile katıştırıldığı görülmektedir. Gerçek Ginseng, *Panax ginseng* ve *Panax quinquefolius* bitkisinin köklerinden elde edilir; ana kalın gövdesi, yan kökleri ile birlikte. Bitki yavaş gelişir ve tedavide en az 6 yıllık bitkilerin kökü kullanılır. Bu nedenle, bitki Güney Kore, Kuzey-doğu Çin, Rusya ve Japonya'da ikliminin uygun olduğu dağlık bölgelerde yetiştirilmektedir. İklim olarak, yazın güneş görmemesi ve havanın nemli ve ılıman olması gerekir. Eğer bu süreç içerisinde güneş çıkacak olursa tarlaların üzeri siyah perde ile örtülür. Güneşin etkili madde bileşimini değiştirerek etki kaybına, dolayısıyla tedavi değerinin azalmasına yol açtığı belirlenmiş. Zaten gerçek Ginseng'in pahalı olmasının nedenlerinden biri de budur. Yetiştirmek oldukça zahmetli. Bu bakımdan Güney Kore'de yetiştirilen bitkilerin en yüksek kaliteye sahip olduğu bilinir.



"Sahte Ginseng'ler hangileri?"

Yüksek değeri nedeniyle piyasada pek çok taklit, katıştırılmış ürün "Ginseng" adı altında satılıyor. Bu nedenle, satın alınacak Ginseng ürününün mutlaka güvenilir bir firmaya ait olmasına dikkat edilmeli.

Eğer kök olarak satın almaya kalkarsanız, Adamotu (*Mandragora officinarum*) veya *Rauwolfia* türlerinin kökünü Ginseng diye pazarlayabilirler. Her ikisi de taşıdığı alkaloidler (sırasıyla; atropin, rezerpin, vd.) nedeniyle kullanımı riskli, miktara bağlı olarak zehirlenmeye yol açar.

Bazen de baharatçılardaki rflarda ucuz Ginseng preparatlarını görüp "kelepir" olarak satın alabiliyorsunuz. Bu tip ürünler, belirgin bir yararı bulunmayan diğer *Panax* türlerinin köklerinden hazırlanıyor. Yani ucuz ama boşa yapılmış bir harcama.

Bir de Ginseng'in ünvanından yararlanarak pazar kapmaya çalışan ürünler bulunuyor. Sibiry Ginsengi, Hint Ginsengi, vd. gibi.

Sibiry Ginsengi, farklı bir bitkiden elde ediliyor: *Eleuterococcus senticosus* bitkinin bilimsel adı. Köklerin bileşimi Gerçek Ginseng'ten tamamen farklı; lignanlar taşıyor. Yapılan bazı deneysel ve klinik çalışmalar fiziksel kapasiteyi artırdığını destekliyor, ancak Gerçek Ginseng kadar etkili değil. Ayrıca "**yüksek tansiyonda**" yol açtığı da biliniyor. Bu bakımdan özellikle tansiyon hastalarında dikkatli olunmalı.

Hint Ginseng'nin ise Ginseng ile hiç bir ilgisi bulunmuyor. Latince bilimsel adı "*Withania somnifera*" bitkisinin köklerinden elde ediliyor. Fiziksel gücü arttırdığına dair deneysel olarak ortaya konulmuş bir bulgu bulunmuyor. Aksine hafif yatıştırıcı etkisi var.

Ginseng'in yan etkileri, riskleri neler?

Gerçek Ginseng'in yüzyıllardır tedavide kullanılmasına rağmen, uygun miktarlarda (doz) ve sürelerde (kullanım süresi) alındığında **hiç bir ciddi yan etkisi veya zararlı etkisi bildirilmemiştir**. Bazı kayıtlarda Ginseng'e atfedilen bazı yan etkiler yer almaktaysa da, bunlar "sahte Ginseng" kullanımı veya ilave edilen "katkı maddelerinden" ileri gelmektedir.



Nedir bu katkı maddeleri?

Gerçek Ginseng'in belirtilen fizyolojik etkilerinin görülebilmesi için en az 3-4 hafta yeterli doz seviyesinde kullanılması gerekir. Ancak ilaçların hızla etki göstermesine alışmış kişiler, bir kaç gün ilacı kullandıktan sonra "*etkisiz*" düşüncesi ile kullanmaktan vazgeçebiliyor. Mesela, fiziksel kapasiteyi arttırması, zindelik vermesi için Ginseng kullanan bir kişi, bir haftadır kullandığı halde hiç bir yararını göremediği için ilacı kullanmaktan vazgeçebiliyor. İşte bu önyargıyı giderebilmek için üreticiler Ginseng formülasyonlarının içerisine hemen canlılık veren "kafein" veya kafein taşıyan "Kola ekstresi" vb. karışımlar ilave ediyorlar. Bu tip ürünlerde denetim yapılmadığından "ambalajın üzerinde bu katkı maddelerini bildirmeye de gerek görmüyorlar". Dolayısıyla bu "Katkılı Ginseng" formülasyonunu alan kişi daha ilk günden itibaren canlılık hissederek bu formülasyonu sürekli kullanmaya başlıyor. Ancak bu durumda da, sürekli kafein alınmasına bağlı olarak kişinin vücudunda tipik "*kafein entoksikasyonu*" belirtileri ortaya

çıkıyor; ajitasyonlar, mide asiditesinin artışına bağlı olarak, özellikle gastrit, ülser vd. hastalarında mide-bağırsak sistemi şikayetleri, uykusuzluk, başağrısı, migren krizleri vd. ortaya çıkabiliyor. Ginseng kullanımı ile bildirilen tüm bu yan etkiler aslında kişinin haberi olmadan uzun süre aldığı kafeine bağlı. Bu katıştırmanın bir diğer olumsuz tarafı da çay, kahve, meşrubat gibi kafeinli içeceklerden uzak durması önerilen yüksek tansiyon hastalarında ortaya çıkıyor. Bu nedenle "*yüksek tansiyonlularda Ginseng kullanılmamalı*" şeklinde yanlış bir kanı yaygınlaşmış durumda. Aslında Gerçek Ginseng'in "*tansiyonu düzenleyici*", diğer bir deyişle "*Normalleştirici*" etkisi var. Yani düşük tansiyonlularda tansiyonu yükseltirken, yüksek tansiyonlu hastalarda tansiyonu düşürmekte, normal değerlerine getirmektedir.

Ancak **Sibirya Ginsengi**'nin Gerçek Ginseng'ten farklı olarak **yüksek tansiyonlularda kullanılmaması** şeklinde uyarılar bulunmaktadır. Bu nedenle, kullandığınız Ginseng preparatının hangi bitkiden elde edildiği, daha doğrusu kalitesi ve güvenilirliği son derece önemlidir.

Kullanım süresi ve miktarı ne olmalı?

Bağışıklık sistemini desteklemek üzere Ginseng köklerini taşıyan formülasyonların yıl içerisinde belirli aralıklarla "tedavi kürlerinin" uygulanması bence en doğru şeklidir. Bu aralıkları kişinin kendisinin belirlemesi ve uygulamanın her kür için 2-3 ay olarak sürdürülmesi uygundur. Tercihan bu dönemlerin enfeksiyon riski yüksek olan ilkbahar (Şubat-Nisan) ve sonbahar (Eylül-Kasım) dönemlerinde uygulanması tercih edilmeli.

Normal olarak önerilen günlük doz 300-400 mg kök ekstresini taşıyan tablet, kapsül veya benzeri ilaç şeklidir. Ancak vitamin mineraller ile desteklenmiş formülasyonlarda çok daha düşük miktarlarda kullanılabilir. Aldığınız ürünün "*kök tozu*" mu yoksa "*kök ekstresi*" mi olduğu da önemli. Eğer kök tozu ile hazırlanan tablet veya kapsüller ise günlük miktarın 1500 miligram civarında olması gerekir. Ginseng'in bilhassa "*cinsel gücü artırıcı*" olarak çok yüksek dozlarda önerilmesi ve kullanılması durumunda dikkatli olunmalıdır. Ginsengin yan etkisi az dedik ama yüksek dozlarda kullanılması riskli.