



GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP 1. ULUSAL FİTOTERAPİ KONGRESİ

ÖZET VE TAM METİN
BİLDİRİLER İLE
KONGRE KİTAPÇIĞI



6-7 Mayıs 2023



DAVET

Değerli Meslektaşlarımız,

Sizleri 6-7 Mayıs 2023 tarihlerinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi, AYBÜ Anadolu Tıbbi Araştırma Platformu Klübü ve İntegratif Tıp Derneği işbirliği ile online sistem üzerinden yapılacak olan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi'ne davet etmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Kongrenin amacı; fitoterapi alanında bilgilerimizi bu alana ilgi duyan katılımcılar ile birlikte gözden geçirmek ve alanında yetkin uygulayıcıların güncel deneyimlerinden faydalanmaktır.

Fitoterapi geleneksel bitkisel tıbbi ürünler ve bitkisel ilaçlarla yapılan bir tür bir tedavi yöntemidir. Bir bilim olarak gelişimi tıp ve eczacılık başta olmak üzere birçok disiplinin birlikte çalışması ile ilerlemektedir. Bu nedenle kongremize farklı disiplinlerden bilim insanları dahil edilmiştir. Her zaman ilgi gören bir alan fitoterapinin gelişmesi ve bilimsel zeminde bu alana ilginin sağlık profesyonelleri arasında da artması ile bu uygulamaları modern bilimsel temellerle gözden geçirme ihtiyacı doğmuştur. Bu kongre vesilesiyle hekim ve ilgili sağlık meslek mensupları ile bu alanda çalışmalar yürütenlere bilimsel açıdan faydalı bir paylaşım ortamı sağlanacaktır.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi ile fitoterapinin temel ve güncel konularının paylaşılacağı, içerisinde sektör temsilcilerinin de deneyimlerini aktaracağı ve önümüzdeki yıllardaki klinik uygulamalarımıza ile bilimsel çalışmalarımıza yön verecek bir etkinlik olmasını planlıyoruz. En iyi dileklerimiz sunar, katılımınızı bekleriz.

Kongre Düzenleme Kurulu

KONGRE DÜZENLEME KURULU

Kongre Başkanı

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Kongre Sekreteri

Dr.Şefik Yurdakul

Düzenleme Kurulu

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Prof.Dr.Murat Koç

Dr.Öğr.Üyesi Aslı Can Ağca

Dr.Şefik Yurdakul

BİLİMSEL KOMİTE VE KONUŞMACILAR

Prof. Dr. Veliddin Canfeza Sezgin

Prof.Dr. İffet İrem Çankaya

Prof.Dr.Gülçin Saltan İşcan

Prof.Dr.Murat Koç

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Prof.Dr. İlkay Erdoğan Orhan

Prof.Dr.Nazım Şekeroğlu

Prof. Dr. Meltem Yalınay

Prof.Dr. Ahmet Ulvi Zeybek

Doç.Dr.Dilek Öztaş

Doç.Dr.Nilüfer Vural

Dr.Öğr.Üyesi Aslı Can Ağca

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin Çetin

Dr.Öğr.Üyesi Gülay Çoksarı

Dr.Öğr.Üyesi Süleyman Ersoy

Uzm.Dr.Ayşe Kasımay

Uzm.Dr.Dursun Ünal

Ecz.Fatma Henden

Dr.Mehmet Zafer Kalaycı

Dr.Kanat Tayfun

Dr.Yusuf Orçun Törer

Dr.Mehmet Uçar

Dr.Belkıs Yaşa

Dr.Şefik Yurdakul

BİLDİRİ DEĞERLENDİRME KOMİTESİ

Prof.Dr. İffet İrem Çankaya

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Dr.Şefik Yurdakul

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

KONU BAŐLIKLARI

Fitoterapi
Aromaterapi
Arı Ürünleri
Beslenme
Kozmetik Uygulamalar
Bitkisel Üretim ve Pazarlama
Fonksiyonel Tıp

KONUŐMA BAŐLIKLARI

Fitoterapi Alanında Mevzuat ve Güncel Gelişmeler
Fitoterapide Sık Kullanılan Bitkisel Drog ve Ürünler
Fitoterapide Etnobotanik Araştırmalar
Yeşil Mutabakat ve Bitkilerin Geleceği
Standardize Bitkisel Hammadde Üretimi ile İlgili Güncel Durum
Hafıza Disfonksiyonunda Fitoterapötiklerin Kanıtı Dayalı Etkisi
Yaşlanma Karşıtı Fitokimyasal Bileşikler
Farklı Aromaterapötiklerin Kimyasal Kompozisyonu, Antioksidan ve Antimikrobiyal Aktiviteleri
İntegratif Tıp Bakış Açışı ve Anadolu Tıbbi Fitoterapi Uygulamaları
Üriner Sistem Hastalıklarında Fitoterapi
Çocuk Solunum Yolu Hastalıklarında Fitoterapi
İçimizdeki Ekosistemi Yeşertmek, Gastrointestinal Sistem ve Fitoterapi
Adaptojenler ve Stres Yönetiminde Adaptojenlerin Kullanımı
Kanserde Fitoterapi
Tıbbi Aromatik Bitki Yetiştiriciliği
Aromaterapi'de Klinik Uygulamalar
Fitoterapide Kronik Hastalıklara Çözüm Olanakları
Mikrobiyota ve Ülkemizde Mikrobiyom Çalışmaları
Fonksiyonel Tıpta Vakalara Yaklaşım
Aile Hekimliği ve Fitoterapi
Osmanlı Dönemi Tıp Kitaplarında Yer Alan Bazı Meyvelerin Tedavide Kullanımları
Fitoterapide İlaç Etkileşimleri
Arı Ürünleri – Polen
Arı Zehri Dışında Diğer Arı Ürünleri – Bal, Propolis, Arı Sütü, Arı Ekmeği

KATILIMCILAR

Bitkisel tedavi yöntemleri ve doğal yaşama ilgi duyan ve bu alanda bilgisini geliştirmek isteyen hekim, diş hekim, eczacı, diyetisyen, diğer sağlık profesyonelleri, sektör temsilcileri ve konuya ilgi gösteren tüm paydaşlar etkinliğe katılabilir.

Program

6 MAYIS 2023 CUMARTESİ



10:00 - 10:20

AÇILIŞ KONUŞMASI

Prof. Dr. Salih Mollahaliloğlu,



10:20 - 10:45

FİTOTERAPİ ALANINDA MEVZUAT VE GÜNCEL GELİŞMELER

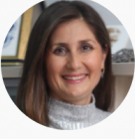
Dr. Mehmet Zafer Kalaycı,



10:45 - 11:10

FİTOTERAPİDE ETNOBOTANİK ARAŞTIRMALAR

Prof. Dr. Murat Koç,



11:10 - 11:35

YEŞİL MUTABAKAT VE BİTKİLERİN GELECEĞİ

Prof. Dr. İ. İrem Tatlı Çankaya,



11:35 - 12:00

STANDARDİZE BİTKİSEL HAMMADDE ÜRETİMİ İLE İLGİLİ GÜNCEL DURUM

Prof. Dr. Gülçin Saltan İşcan,



12:00 - 12:25

HAFIZA DİSFONKSİYONUNDA FİTOTERAPÖTİKLERİN KANITA DAYALI ETKİSİ

Prof. Dr. İlkay Erdoğan Orhan,



12:25 - 13:25

ÖĞLE ARASI

Ara,



13:25 - 13:50

YAŞLANMA KARŞITI FİTOKİMYASAL BİLEŞİKLER

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Can Ağca,

6 MAYIS 2023 CUMARTESİ



13:50 - 14:15

ARI ZEHİRİ TEDAVİSİ: BİYOAKTİF BİLEŞENLER, POTANSİYEL MEKANİZMALAR VE TERAPÖTİK UYGULAMALAR

Doç.Dr.Nilüfer Vural,



14:15 - 14:40

İNTEGRATİF TIP BAKIŞ AÇISI VE ANADOLU TIBBİ FİTOTERAPİ UYGULAMALARI

Dr.Belkıs Yaşa,



14:40 - 15:05

ÇOCUK SOLUNUM YOLU HASTALIKLARINDA FİTOTERAPİ

Dr.Öğr.Üyesi Süleyman Ersoy,



15:05 - 15:30

ARA

Ara,



15:30 - 15:55

ÜRİNER SİSTEM HASTALIKLARINDA FİTOTERAPİ

Dr. Kanat Tayfun,



15:55 - 16:20

İÇİMİZDEKİ EKOSİSTEMİ YEŞERTMEK, GASTROİNTESTİNAL SİSTEM VE FİTOTERAPİ

Dr.Yusuf Orçun Törer,



16:20 - 16.45

ARI ÜRÜNLERİ – POLEN, ARI ZEHİRİ DIŞINDA DİĞER ARI ÜRÜNLERİ - BAL, PROPOLİS, ARI SÜTÜ, ARI EKMEĞİ

Uzm.Dr.Dursun Ünal,



16:45-17:10

ÇOCUKLARDA AROMATERAPİDE KLİNİK UYGULAMALAR

Dr.Ahmet Aydınalp,

7 MAYIS 2023 PAZAR



10:00 - 10:25

TIBBİ AROMATİK BİTKİ YETİŞTİRİCİLİĞİ

Prof. Dr. Nazım Şekeroğlu,



10:25 - 10:50

YETİŞKİNLERDE AROMATERAPİDE KLİNİK UYGULAMALAR

Prof. Dr. Ahmet Ulvi Zeybek,



10:50 - 11:40

FİTOTERAPİDE KRONİK HASTALIKLARA ÇÖZÜM OLANAKLARI

Ecz. Fatma Henden,



11:40 - 12:05

ADAPTOJENLER VE STRES YÖNETİMİNDE ADAPTOJENLERİN KULLANIMI

Uzm. Dr. Ayşe Kasımay,



12:05 - 12:30

BAĞIRSAKLAR, SAĞLIKLI MİKROBİYOTA İÇİN BESLENME VE FİTOTERAPİ

Uzm. Dr. Hasan Karaağaç,



12:30 - 13:30

ÖĞLE ARASI

Ara,



13:30 - 13:55

FONKSİYONEL TIPTA VAKALARA YAKLAŞIM

Uzm. Dr. Gülsemin Ertürk Çelik,



13:55 - 14:20

MİKROBİYOTA VE ÜLKEMİZDE MİKROBİYOM ÇALIŞMALARI

Prof. Dr. Meltem Yalınay,

7 MAYIS 2023 PAZAR



14:20 - 14:45

UYDU SEMPOZYUM

Uydu Sempozyum,



14:45 - 15:10

ARA

Ara,



15:10 - 15:35

AİLE HEKİMLİĞİ VE FİTOTERAPİ

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin Çetin,



15:35 - 16:00

OSMANLI DÖNEMİ TIP KİTAPLARINDA YER ALAN BAZI MEYVELERİN TEDAVİDE KULLANIMLARI

Dr.Öğr.Üyesi Gülay Çoksarı,



16:00 - 16:25

GÜNCEL BİLGİLERLE D VİTAMİNİ

Doç. Dr. Dilek Öztaş,



16:25

KAPANIŞ

Kapanış,

ÖZET METİNLER

Destekleyen Kuruluşlar



Yaşlanma Karşıtı Fitokimyasal Bileşikler

Aslı CAN AĞCA*

*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü
Geleneksel, Tamamlayıcı ve Entegratif Tıp ABD, Ankara

Yaşlanma, organlarda doku fonksiyonlarının bozulmasına ve işlev kaybına neden olan bir süreç olup deri yaşlanması kronolojik (intrensek) ve dış kaynaklı (ekstrensek) yaşlanma olarak sınıflandırılmaktadır. Kronolojik yaşlanma genetik yapı ve zamana bağlı olarak gelişirken sigara içme, kötü beslenme ve güneşe maruziyet gibi dış etkenler sonucu görülen yaşlanmaya ekstrensek yaşlanma denir. Fotoyaşlanma, ekstrensek yaşlanmadır ve ultraviyole (UV) radyasyonunun derimizde neden olduğu yaşlanma değişiklikleridir (1,2). Deri yaşlanmasının göstergesi ekstraselüler matriksin parçalanmasına bağlı kollajen, elastin ve hiyalüronik asit miktarındaki azalma olarak açıklanmıştır (3). İnsan ömrünün uzaması, sağlıklı ve güzel yaşlanma talebiyle birlikte yaşlanma karşıtı ürün gruplarına olan ilgi de artış göstermektedir. Kozmetik sanayi hızla büyüyen, çok farklı ürün yelpazesine sahip bir sanayidir. Deri yaşlanmasını tetikleyen mekanizmaların keşfiyle birlikte bu sürecin yavaşlaması amacıyla yeni moleküllerin keşfi de önem kazanmıştır. Özellikle doğal kaynaklı aktif bileşiklerin cilt yaşlanmasına bağlı problemlerin çözümünde ümit vadeci olduğu gözlenmektedir. Farklı mekanizmalarla etkilerini gösteren ve kozmetik ürünlerin bileşiminde yer alan bitkilere örnek olarak *Vitis vinifera*, *Camellia sinensis*, *Glycyrrhiza glabra* verilebilirken yaygın olarak kullanılan yaşlanma karşıtı doğal bileşik grupları vitaminler, polifenoller, karotenoidlerdir (4,5,6).

Referanslar

1. Şen T. (2016). Deri yaşlanması ve antioksidanların önemi. J. Fac. Pharm. Ankara, 40(1): 36-53.
2. Mondal SC, Singh P, Kumar B, Sokindra Singh SK, Gupta SK, Verma A (2015). Ageing And Potential Anti-Aging Phytochemicals: An Overview. World J. Pharmacy And Pharmaceutical Sci. 4(1): 426-454.
3. Binic I, Lazarevic V, Ljubenovic M, Mojsa J, Sokolovic D (2013). Skin Ageing: Natural Weapons and Strategies. Evidence-Based Comp. and Alternative Med. Vol.2013: 827248
4. Costa EF, Magalhães WV, Di Stasi LC (2022). Recent Advances in Herbal-Derived Products with Skin Anti-Aging Properties and Cosmetic Applications. Molecules27: 7518.
5. Cerulli, A, Masullo M, Montoro P, Piacente S. (2022). Licorice (*Glycyrrhiza glabra*, *G. uralensis*, and *G. inflata*) and Their Constituents as Active Cosmeceutical Ingredients. Cosmetics 9 (1):7.

6. Bjorklund G, Shanaida M, Lysiuk R, Butnariu M, Peana M, Sarac, I, Strus O, Smetanina K, Chirumbolo S (2022). Natural Compounds and Products from an Anti-Aging Perspective. *Molecules* 27: 7084.

Arı Zehri Tedavisi: Biyoaktif Bileşenler, Potansiyel Mekanizmalar Terapötik Uygulamalar

Nilüfer VURAL^{1,2,3}

1-Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi/Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara, Türkiye

2- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi/Halk Sağlığı Enstitüsü, Biyoterapötik Ürünler Araştırma ve Geliştirme Programı, Ankara, Türkiye

3-Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi/SHMYO, Gıda İşleme Bölümü, Ankara, Türkiye
n.vural@ybu.edu.tr

Özet

Apiterapi, birçok insan hastalığının tedavisinde bal arısı ürünlerinin, en önemlisi bal arısı (*Apis mellifera L.*) zehirinin kullanımına dayanan geleneksel ve tamamlayıcı bir terapidir. Bal arısı zehiri, Parkinson hastalığı, Alzheimer hastalığı ve amiyotrofik lateral skleroz (ALS) gibi iltihaplanma ve merkezi sinir sistemi hastalıklarının tedavisinde, avantajlı potansiyele sahip peptitler (melittin, apamin, adolapin, apamin ve mast hücre degranülasyon peptidi), enzimler (PLA2, hiyalüronidaz, asit fosfomonesteraz, *a-D*-glukosidaz ve lizofosfolipaz), biyolojik olarak aktif aminler ve peptit olmayan bileşenlerden histamin, dopamin ve norepinefrin içeren kompleks bir karışımdır (Son vd., 2007). Arı zehirinin insan vücuduna belirli noktalara (akapunktur), manuel enjeksiyon veya doğrudan arı sokmaları ile uygulanmasına, arı zehiri tedavisi adı verilir ve 3000 yıldır geleneksel ve tamamlayıcı tedavi olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Literatürde bir çok çalışma, arı zehiri tedavisinin anti-enflamasyon, anti-viral, anti-apoptoz, anti-fibroz ve anti artroskleroz etkilerini göstermiştir (Lim vd., 2014; Lee vd. 2014; 2014b). Bu farmasötik özelliklerle, arı zehiri terapisi ayrıca romatoid artrit, karaciğer fibrozu, ateroskleroz ve ağrı tedavisinde terapötik yöntem olarak kullanılmıştır (Zhang vd. 2018). Ayrıca, farklı kanser türlerine karşı, hatta zorlu insan immün yetmezlik virüsüne (HIV) karşı umut verici faydalar göstermiştir (Wehbe vd. 2019).

Arı zehiri terapisinin, mikroglia aktivitesini, NF-κB transkripsiyonunu, MAPK yolunu ve ayrıca LC-azalan coeruleospinal yolunu düzenleyerek anti-inflamatuar etki mekanizması gösterdiği söylenebilir. Mitokondri fonksiyonunu modüle etmek için, apoptotik Bcl-2 ekspresyonunu artırır ve proapoptotik Bax ve Kaspaz-3 aktivitesini azaltır. Karaciğer fibrozunda, proinflammatuar sitokinleri, proapoptosis genlerini ve ayrıca fibrojenik geni baskılayarak hepatositlerin hasar görmesini önleyebilir. Dolaşım sisteminde, proinflammatuar sitokinlerin, anti-apoptoz genlerin, adezyon sitokinlerinin ve TGF-β1 gibi fibrojenik genlerin ekspresyonunu baskılayarak kan damarlarında lipoid birikimini inhibe eder. Ayrıca, artrosklerozlu farelerde Akt yoluyla vasküler düz kas hücrelerinin (VSMC) çoğalmasını ve göçünü baskılar. Arı zehiri tedavisi, proinflammatuar, VCAM-1, ICAM-1, fibronektin ve TGF-β ekspresyonunun yanı sıra makrofaj apoptozunu baskılayarak hücre içi lipoid birikimini önler. Ayrıca BVT, MMP-9, G0/G1'e özgü düzenleyici proteinlerin ekspresyonunu azaltarak ve p21Cip1 ekspresyonunu artırarak VSMC'nin çoğalmasını ve göçünü baskılar (Dantas vd. 2014). Arı zehiri, mental rahatsızlıkları tedavi etmek için yeni arı zehiri tabanlı stratejilerin geliştirilmesine fayda sağlayabilecek dopaminerjik sistem ile etkileşim göstermektedir. Ayrıca ana bileşeni olan melittin, nöroleptik benzeri ilaçların klasik yan etkileri olmaksızın antipsikotik özellikler göstermiştir. Bu bileşiklerin etki mekanizmalarını ve gelecekteki klinik uygulamalar için potansiyelini aydınlatmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Arı zehiri tedavisinin birçok potansiyel uygulaması olmasına rağmen, hala çözülmesi gereken birçok sorun söz konusudur. Arı zehiri tedavisinin en önemli mekanizmalarından biri anti-inflamasyondur, ancak anti-inflamatuar sitokinlerin işlevi üzerindeki kesin etkisi hala bilinmemektedir. Bu belirsizlik, terapinin uygulanma sıklığını sınırlar. Daha ileri çalışmaların arı zehiri tedavisinin hücrel ve moleküler hedeflerine odaklanması ve merkezi sinir sistemi hastalıkları için olası uygulamaları araştırması gerekmektedir. Arı zehiri tedavisi, sistemik reaksiyonlar, cilt problemleri, lokal kaşıntı veya şişme gibi bazı alerjik yan etkilere ve spesifik olmayan reaksiyonlar gibi olumsuz etkilere neden olabilir. Ayrıca hepatotoksisite, tıbbın en önemli endişelerinden biridir.

Arı zehirinin modern tıp ile kombinasyonu, potansiyel etkileşim olasılığını ortaya çıkarması, terapötik gücü artırması ve olumsuz etkileri en aza indirmesi açısından değerli olabilir.

Anahtar kelimeler: Apiterapi; arı zehiri; apitoksin; geleneksel ve tamamlayıcı tedavi; mellittin; apamin; biyoterapötik etki

Kaynaklar:

Dantas, C. G., Nunes, T. L., Nunes, T. L., da Paixão, A. O., Reis, F. P., Júnior, W. D. L., Cardoso, J. C., Gomes, M. Z., & Gramacho, K. P. (2014). Pharmacological evaluation of bee venom and melittin. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 24(1), 67-72. <https://doi.org/10.1590/0102-695X20142413365>

Lee, W., Kim, K., An, H., Kim, J., Han, S., Lee, K., & Park, K. (2014). Protective effect of melittin against inflammation and apoptosis on Propionibacterium acnes-induced human THP-1 monocytic cell. *European Journal of Pharmacology*, 740, 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2014.06.058>.

Lee JA, Son MJ, Choi J, *et al.* (2014).Bee venom acupuncture for rheumatoid arthritis: a systematic review of randomised clinical trials. *BMJ Open*.4:e006140. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006140

Lim C, Park S, Sun S, Lee K. (2014). Research on korean pharmacopuncture in South Korea since 2007. *J Pharmacopuncture*.;17(4):15-21.

Wehbe, R., Frangieh, J., Rima, M., El Obeid, D., Sabatier, J., & Fajloun, Z. (2019). Bee Venom: Overview of main compounds and Bioactivities for therapeutic interests. *Molecules*, 24(16), 2997. <https://doi.org/10.3390/molecules24162997>.

Zhang, S., Liu, Y., Ye, Y., Wang, X.-R., Lin, L.-T., Xiao, L.-Y., ... Liu, C.-Z. (2018). Bee venom therapy: Potential mechanisms and therapeutic applications. *Toxicon*, 148, 64–73. doi:10.1016/j.toxicon.2018.04.01

Hafıza Disfonksiyonunda Fitoterapötiklerin Kanıta Dayalı Etkisi

İlkay Erdoğan Orhan^{1,2}

1- Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmakognozi Anabilim Dalı, Ankara

2- Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Eczacılığı Programı, Ankara

Özet

Hafıza disfonksiyonu, hafıza süreçlerinde oluşan bozukluklardan kaynaklanan bir durumdur. Bu durum, bellek tutma, hatırlama, tanıma veya hatırlanan bilgileri geri çağırma gibi hafıza işlevlerinin etkilenmesiyle karakterizedir. Hafıza disfonksiyonu, genellikle beyin hasarı, nörolojik hastalıklar, enfeksiyonlar, ilaçlar veya ilaç yan etkileri, yaşlanma gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, hafıza disfonksiyonunun nedeni tanımlanarak, tedavi planı belirlenebilir. Hafıza disfonksiyonu belirtileri arasında, unutkanlık, bilgilerin yanlış hatırlanması, yeni bilgilerin öğrenilmesinde güçlük, dikkat eksikliği ve odaklanma zorluğu gibi belirtiler yer alır. Hafıza disfonksiyonu olan kişiler için tedavi seçenekleri, altta yatan nedenlere bağlıdır. Bunlar arasında, ilaç tedavisi, rehabilitasyon programları, bilişsel terapi, nöropsikolojik testler ve danışmanlık gibi yöntemler yer alabilir. Ancak bazı tıbbi bitkilerin hafıza disfonksiyonu ve buna bağlı hastalıklarda kanıta dayalı olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Bu endikasyona sahip olduğu en iyi bilinen bitki *Ginkgo biloba* L. yaprak ekstresi olup, EGb761 kodlu standardize ekstresi ile yapılan çalışmalarda özellikle hafif seviyedeki Alzheimer hastalarında, en az 22 haftalık kullanım ve günlük 240 mg dozda önemli gelişmelere yol açtığı bildirilmiştir. Uçucu yağı ve yaprak ekstresi hafıza disfonksiyonuna karşı etkili olan bir başka tıbbi ve aromatik bitki, *Salvia officinalis* L.'tir. "Tıbbi adaçayı" olarak bilinen bitkinin uçucu yağının özellikle sağlıklı genç popülasyonda hafızayı geliştirdiğine dair klinik çalışma verileri mevcuttur. "Yeşil çay" olarak bilinen *Camellia sinensis* L. ve *Panax ginseng* CA. Meyer ile Ayurvedik tıpta hafıza üzerine olumlu etkileri nedeniyle kullanılan *Withania somnifera* (L.) Dunal (ashwagandha), *Centella asiatica* L. (gotu kola) ve *Bacopa monnieri* (L.) Wettst. (brahmi) de hafıza disfonksiyonunda etkili fitoterapötikler arasında, kanıta dayalı etkileri nedeniyle, ön plana çıkan fitoterapötikler arasındadır. Bunlara ilaveten *Rhodiola rosea* L. (rhodiola/arctic root) da güçlü bir adaptojenik etkiye sahip olmakla birlikte, nöroprotektif etkisi, bazı klinik çalışmalarda incelenmiştir. Örneğin, bir çalışmada, kronik yorgunluk sendromu olan hastalarda, 4 hafta boyunca *R. rosea* verilmesinin, beyin fonksiyonları ve yorgunluk seviyeleri üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, başka bir çalışmada, 12 hafta boyunca *R. rosea* verilmesinin, stresin yol açtığı bilişsel bozuklukların azaltılmasına yardımcı olduğu ve bilişsel fonksiyonları iyileştirdiği görülmüştür.

Bu konuşmada, adı geçen tıbbi bitkilerin hafıza disfonksiyonundaki etkileri klinik çalışma örnekleri ve etki mekanizmalarına değinilerek bahsedilecektir.

Anahtar kelimeler: Hafıza disfonksiyonu, fitoterapi, fitoterapötik, klinik çalışma, tıbbi bitki

İntegratif Tıp Bakış Açısı Ve Anadolu Tıbbı Fitoterapi Uygulamaları

Belkıs Yaşa ¹

1-Bursa Teknik Üniversitesi OEM- Orman Fakültesi, Bursa

Özet

İntegratif tıp tanımı; geleneksel ve tamamlayıcı tıp ile modern tıp (güncel tıp) uygulamalarının koordineli olarak uygulandığı sağlık bilimi şeklinde ifade edilebilir. İntegratif tıp yaklaşımı ile fitoterapik tedavi veya mevcut klasik tedavide ek destek sağlanabilmesinin yanı sıra önleyici tıp yaklaşımları da planlanabilmektedir. Profilakside bireyin genel sağlık kapasitesini yükseltmek, hastaya özel risk faktörlerini azaltmak, antioksidan, antimitojenik, antimikrobiyal, antiinflamatuvar aktiviteli, veya metabolik sistemlere etkili olabilecek farmakopelerde kayıtlı bitkiler ön plana alınır. Bitkisel droglardan güven aralığı geniş fitoterapik ajanlar hedef etkiye göre doz ayarlaması yapılarak uygulanabilir. Özellikle kronik hastalıklarda fitoterapik tedavi düşünülüyor ise integratif tıp prensipleri dahilince ilaç-bitki, bitki-bitki etkileşimleri ile ilgili bilimsel veriler gözönüne alınarak tedavi düzenlenebilir.

Yediğin ilacın ilacın yediğin olsun prensibi, zengin örnekleri ile Anadolu Tıbbındaki Fitoterapi uygulamaları içinde yer almakta ve kadim tıp eserleri kayıtlarında bu bilgiler görülmektedir. Etnobotanik araştırmalarla, geleneksel tababetin birçok uygulamasını içinde gizlediği sakladığı ve gün yüzüne çıkardığı bu çalışmalarda Anadolu tıbbı fitoterapi örnekleri kayıt altına alınmaktadır.

Anadolu coğrafyasında üç fitocoğrafik bölge kesişmektedir ve bunun getirdiği zengin bir tıbbi aromatik bitki çeşitliliği vardır. Diğer canlılardaki biyoçeşitlilik gibi, bu biyoçeşitliliğin içinde tıbbi aromatik bitkilerin bol ve ulaşılabilir olması geleneksel bitkisel uygulamalarda zengin bir tedavi kültürünün gelişerek yerleşmesine sebep olmuştur. Besinlerle profilaksi ve besinlerle tedavi bu kültürün içinde yoğrulmuş öne alınmıştır.

Fitoterapi tedavileri uygun vakalarda geleneksel tamamlayıcı tıbbın diğer uygulamaları ile kombine edilerek planlanabilir.

Anahtar kelimeler: İntegratif tıp; Anadolu tıbbı; geleneksel ve tamamlayıcı tıp; fitoterapi; bitkisel tedavi

Papaya Meyvesinde Bazı Antioksidan Aktivitelerinin Belirlenmesi

Halit Demir

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Fakültesi, Kimya Bölümü, Biyokimya Anabilim Dalı,

65100, Van-Türkiye

halitdemir@yyu.edu.tr

Özet

Bu çalışmada papaya meyvesinde bulunan bazı antioksidan aktivitelerinin belirlenmesi amaçlandı. Bu çalışma için, öncelikle papaya meyvesinin ekstraktları hazırlandı ve antioksidan aktiviteleri tayin edildi. Papaya, tropikal bölgesinde yetişen bir meyvedir. İnsan sağlığına oldukça faydalıdır. C vitamini oranı yüksektir, sindirim sistemini iyi çalıştıran ve aynı zamanda, meyvenin içerisindeki şeker oranı da azdır. Bu yüzden şeker hastaları için ideal bir meyvedir. Papaya, bağışıklık sistemini güçlendiren, kabızlık ve hazımsızlık sorununa da iyi gelmektedir. Bu çalışmada, papaya meyvesinde bulunduğu düşünülen bazı antioksidan aktivitelerinin belirlenmesi amaçlandı. Papaya meyvesinde düşünülen antioksidan aktiviteleri sırasıyla, süperoksit dismutaz, glutatyon peroksidaz, DPPH radikalini söndürme aktivitesi, flavonoid tayini, glutatyon redüktaz ve katalaz enzim aktiviteleri ile bir lipid peroksidasyon ürünü olan malondialdehit düzeyi spektrofotometrik yöntem ile tayin edildi. Analizler için çalışmada taze olarak alınan papaya meyvelerinden belli bir miktar alındı. Bu alınan kısımlar blender yardımıyla iyice parçalandı. Daha sonra meyve kısmı % 0.5 PEG, 10 mM askorbik asit içeren 0.5 M fosfat tamponu (pH7.3); 8.7 gr (0.05 mol) K₂HPO₄, 0.5 gr polietilen glikol (PEG) 80 mL saf suda çözüldü, 1 M HCl ile pH 7.3'e kadar pH metre yardımıyla titre edildi ve son hacim destile su ile 100 mL' ye tamamlandı. Elde edilen bu ekstrakt tamponundan süperoksit dismutaz, glutatyon peroksidaz, DPPH radikalini söndürme aktivitesi, flavonoid tayini, glutatyon redüktaz ve katalaz enzim aktiviteleri ile bir lipid peroksidasyon ürünü olan malondialdehit düzeyi ölçüldü.

Anahtar Kelimeler: Papaya; glutatyon peroksidaz; katalaz; süperoksit dismutaz.

Antibiyotik Kullanımının Mikrobiyota Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi ve Oluşan Olumsuz Etkilerin Önlenmesi Adına Uygulanabilecek Öneriler

Yavuz Özcan¹

1-Bahçesaray İlçe Devlet Hastanesi, Van/Bahçesaray

Özet

İnsan bedeninin en karmaşık bileşenleri arasında bulunan mikrobiyota, konakta gelişen fizyolojik ve patolojik süreçlerle yakından ilişkilidir. Önemi giderek artan mikrobiyotanın, değişiminin ayrıntılı incelenmesi yeni nesil sekans yöntemleri ile mümkün olabilmektedir. Mikrobiyota bileşimi çevresel sebeplere bağlı kalıcı veya geçici olarak değişebilmektedir. Mikrobiyota bileşimini olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden birisi olan antibiyotiklerin, gerek reçete edilerek gerekse de hayvansal ve hayvansal olmayan gıdalardan alınarak kullanımı artmaktadır. Antibiyotik tedavisi sonrasında mikrobiyotanın antibiyotik kullanım öncesindeki durumuna geri dönüşü antibiyotiğin etki spektrumuna, dozuna, türüne, uygulama şekline, direnç oranlarına göre değişiklik göstermektedir. Bağırsak mikrobiyotası 2 yaşından sonra daha stabil kalmaktadır. Bu nedenle yaşamın ilk yıllarında antibiyotiğin dikkatli kullanımı daha da önem arz etmektedir. Son yıllarda giderek artan çalışmalar, yaşamın ilk yıllarında aşırı ve gereksiz antibiyotik kullanımı ile obezite, inflamatuvar bağırsak hastalığı, astım, tip 1 diyabet, çölyak hastalığı ve egzema gibi hastalıklar arasında bağlantı kurmaktadır. Geniş spektrumlu antibiyotik tedavisinin olumsuz etkilerinin gözlemlendiği çalışmalar ışığında bu etkileri en aza indirmek için patojen seçici, uygun doz ve süreli antibiyotik kullanımı gerekmektedir. Ayrıca antibiyotik kullanımı mecburi olan durumlarda probiyotik -etkinliği suş bileşimi, spesifik bireysel farklılıklar (yaş, sağlık durumu, genetik faktörler ve bağırsak mikrobiyomunun kompozisyonundaki farklılıklar) ve doza bağlı olarak değişen- kullanımı önerilmektedir. Probiyotiklerin, ilk antibiyotik dozuna yakın bir zamanda, antibiyotik dozları arasında ve günlük en az 5×10^9 CFU olacak şekilde kullanımı tavsiye edilmektedir. Bu noktada L. rhamnosus GG suşu, Avrupa Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği (ESPGHAN) çalışma grubu tarafından orta derecede kanıt kalitesine dayanarak çocuklarda antibiyotiğe bağlı ishalin önlenmesi için güçlü bir şekilde tavsiye edilmiştir. Bununla birlikte her bireyin kendine özgü bir mikrobiyotası vardır ve belirli bir antibiyotiğin farklı mikrobiyal ekosistemlerin bileşimi ve stabilitesi üzerindeki etkisi farklı olabilir; bu nedenle, belirli bir probiyotik suşu veya suş kombinasyonu her kişi için aynı etkinliğe sahip olmayabilir.

Anahtar kelimeler: Mikrobiyota, antibiyotikler

Sunumu yapan yazarın bilgileri

Adı-Soyadı: Yavuz ÖZCAN

Telefon numarası: 0539 784 70 83

E-posta: dr.yavuzozcan03@gmail.com

Tıbbi Aromatik Bitkilerin Üretimi Açısından Isparta

Sedat Yıldız¹

1- Dr.Sedat Yıldız Muayenehanesi, Isparta

Özet

Isparta, Türkiye'nin güneybatısında yer alan, gül ve lavanta başta olmak üzere tıbbi aromatik bitkiler açısından oldukça zengin bir ilimizdir. Bu bitkiler, ilaç, kozmetik ve gıda endüstrilerinde kullanılmak üzere önemli bileşenler içerirler. Akdeniz ikliminin hakim Batı Akdeniz bölgesinin iklim koşulları, birçok tıbbi aromatik bitkinin doğal ortamında kolayca yetişmesini sağlar. Bu bölgede yetişen bazı önemli tıbbi aromatik bitkiler arasında gül, lavanta, kekik, adaçayı, biberiye, nane, papatya, rezene ve anason sayılabilir. Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı (BAKA) faaliyet bölgesinde 2022 yılında 50.896 dekar gül ve lavanta ekim alanında 18.875 ton yağlık gül üretimi (Türkiye'deki toplam üretimin %95'i) ve 2609 ton lavanta üretimi (Türkiye'deki toplam üretimin %34'ü) yapılmıştır. Aynı bölgede 483 ton adaçayı üretimi (Türkiye'deki toplam üretimin %20'si), 2161 ton rezene üretimi (Türkiye'deki toplam üretimin %93'ü) ve 2711 ton anason üretimi (Türkiye'deki toplam üretimin %46'sı) seviyelerine ulaşılmıştır. Her ne kadar gül ve lavanta Isparta ile özdeşleşmiş olsa da araştırmalar ilaç etken veya yardımcı maddelerinin elde edilmesinde büyük önem taşıyan farklı tıbbi aromatik bitkilerin de Isparta'da yetiştirilebileceğini göstermiştir.

Süleyman Demirel Üniversitesi Yenilikçi Teknolojiler Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde faaliyet gösteren Doğal Ürünler Uygulama ve Araştırma Merkezi Isparta'lı işletmelere laboratuvar ve analiz hizmeti sunduğu gibi diğer bölgelere de hitap etmektedir. Merkez son dönemde ağırlıklı olarak Merkezde ağırlıklı olarak Marmara Bölgesinden gelen ürünlerin analizi yapılırken, bu sıralamayı Ege, Akdeniz, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen numuneler takip etmektedir. Bu Merkezde Ekstraksiyon ve Ürün Geliştirme, Modern Distilasyon Sistemleri, Modern Ekstraksiyon, Proses Geliştirme, Elemental Analiz, Kimyasal ve Fiziksel karakterizasyon ve Uçucu Yağ Laboratuvarları faaliyet göstermektedir. Isparta ilinin ikinci üniversitesi olan Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde de Atabey Meslek Yüksek Okulu, Bitkisel ve Hayvansal Üretim Bölümü kapsamında Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Programı faaliyet göstermektedir.

Şehirde girişim kooperatifleri eliyle kamu tarafından da desteklenen projeler yürütülmekle birlikte bu projelerde sınırlı miktarlarda bir üretim sağlanabilmektedir. BAKA bölgesinde uçucu yağ ve hidrosoller üreten 90'ın üzerinde işletmenin yanında, gıda, süs bitkileri, gıda takviyesi, kozmetik, ilaç ve kimya sanayi ürünleri alanında faaliyet gösteren çok sayıda firma vardır. Isparta'da yer alan firmalar ağırlıklı olarak gül ürünlerinin gıda, kozmetik ve yağ üretiminde faaliyet göstermektedir. Son yıllarda bu işletmeler lavanta gibi yeni bitkilerin sanayide kullanımına ağırlık vermiş ve yeni tıbbi aromatik bitkiler ile ürün çeşitliliklerini artırma yoluna gitmişlerdir.

Bütün bu faaliyetler ek olarak pandemi dönemindeki düşüslere rağmen gül ve lavanta ön planda olmak üzere Turizm faaliyetleri, tıbbi aromatik bitkilerin ekonomiye alternatif katkısı konusunda Isparta'lı girişimcilere ilham kaynağı olmuştur.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

Tıbbi ve aromatik bitkiler, Isparta ilinde tarıma dayalı endüstrinin gelişmesinde en önemli alternatif kaynak olarak görülmektedir. Bu tarım ürünlerinin endüstriye Isparta sınırları içerisinde kazandırılması, güdümlü projeler ile özel teşebbüsün ve girişimcilerin desteklenmesi, hammadde ihracatı yerine katma değeri yüksek ürünlerin üretilmesi ve pazarlanması sektörün ve Isparta ekonomisinin geleceği açısından önem arz etmektedir.

Sunumu yapan yazarın bilgileri

Adı-Soyadı: Sedat Yıldız

Telefon numarası: 5077677322

E-posta: dr_sedatyildiz@hotmail.com

Geleneksel Çin Tıbbında ‘Qi’ Kavramı Ve Alt Türleri

Rabia Nur Karaman¹, Dilek Öztaş¹, Salih Mollahaliloğlu¹

1- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi/Geleneksel, Tamamlayıcı ve İntegratif Tıp Merkezi, Ankara

Özet

Geleneksel Çin Tıbbı (GÇT), binlerce yıllık bir geçmişi olan ve konvansiyonel tıptan farklı bir anlayışa sahip bir tıp sistemidir. GÇT'de insan vücudu evrensel bir enerji sistemiyle bağlantılı olarak düşünülmekte ve sağlık problemleri, bu enerji sistemindeki dengesizliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu enerji sistemi, "Qi" olarak adlandırılan bir yaşam enerjisi ile çalışır. Qi, vücudun her yerinde ve her hücresinde mevcuttur ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan hayati enerjidir. Qi, bedenin içindeki kan ve vücut sıvıları gibi fiziksel maddelerin yanı sıra, insanın ruh hali, düşünceleri ve duyguları ile de yakından ilişkilidir.

GÇT'de, hastalık Qi akışının tıkanması veya dengesizliği ile ilişkilendirilir. Bu nedenle, tedavi amaçlı olarak, hastanın Qi akışını düzenleyen ve dengesini sağlayan yöntemler kullanılır. GÇT'deki tedavi yöntemleri arasında akupunktur, masaj, qi gong ve fitoterapi bulunur.

Fitoterapi, bitkisel ilaçların kullanılmasıdır ve GÇT'de önemli bir tedavi yöntemidir. GÇT'ye göre, bitkilerin belirli Qi özellikleri vardır ve bu özellikler, bitkilerin belirli hastalıkların tedavisinde kullanılmasını gerektirir. GÇT'de kullanılan bitkiler genellikle birleşimler halinde kullanılır ve birleşimlerin Qi etkileri dengelenir.

Bu bildiride, GÇT'nin fitoterapiye bakışını değerlendirebilmek için, GÇT felsefesini, teorik alt yapısını ve bunlara temel teşkil eden ‘Qi’ kavramını ve alt türlerini açıklamak amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Geleneksel Çin Tıbbı (GÇT), Qi

Sunumu yapan yazarın bilgileri

Adı-Soyadı: Rabia Nur Karaman

Telefon numarası: 05078985933

E-posta: temelrabianur@hotmail.com

Fonksiyonel Tıpta Vakalara Yaklaşım

Uzm.Dr.Gülsemin Ertürk Çelik ¹

1- Gençlik ve Spor Bakanlığı

Fonksiyonel Tıp, hastayı bütünsel bir düzeyde, hastalığın temel nedenlerini ele alan, hastanın tüm vücuduna odaklanan bir şekilde hasta ve doktoru bir araya getiren bir yaklaşımla ilgilenmeyi amaçlar. Fonksiyonel Tıp daha çok yaşam tarzı seçimlerine, çevresel maruziyetlere, beslenme ve genetik etkilere dayanan karmaşık ve kronik hastalıkların tedavisi ile ilgilidir.

İnsan; beden, zihin ve ruh tarafından sağlık durumunun etkilendiği dinamik fonksiyonel bir birimdir. Organ sistemleri, diğer organlarla hem fizyolojik hem de biyokimyasal olarak birbirine bağlı çalışır. Bütüncül bakışla sağlığı kazanmak ve devam ettirmek fonksiyonel tıbbın temel amaçlarından biridir. Fonksiyonel tıp hastalıklara neden olan kök nedeni yani temel nedeni belirlemeye odaklıdır. Bu yaklaşım, hastanın hangi semptomları gösterirse göstere, altta yatan fizyolojik ve biyokimyasal köprüleri tanımlamanın yani nedensel faktörlerin tespiti sağlığı iyileştirmenin ve sürdürmenin bir yolu olduğunu kanıtlamıştır.

Bu yaklaşımın temel özellikleri;

1-Bireyselleştirilmiş: Hastaya özgüdür. Hastaya özel yaklaşım fonksiyonel tıbbın temelidir. Diğer sağlık yönetimi biçimleriyle elde edilemeyen yapılmamasına olanak sağlar. Aynı semptomlara sahip iki hastanın tamamen farklı klinik protokollerle tedavi edilebilmesidir.

2-Restoratif: Sağlığın geri kazanımı, bozulan fonksiyonların yeniden kazanılması ve dengenin yeniden sağlanmasını amaçlar.

3-Hasta merkezli: Fonksiyonel tıp yaklaşımında belirleyici olan hastanın kendisi, hastanın bize verdikleri söyledikleridir. Tedaviye hastalık merkezli bir yaklaşımdan ziyade hasta merkezli bir yaklaşımı destekleyen kanıtların farkındalığı ile başlar.

4-Katılımcı: Hem hastayı hem de hekimi terapötik bir ortaklığa dahil eder. Hastaların kendi sağlıklarında aktif rol almalarını sağlar.

5-Kanıt dayalı: Fizyopatoloji ve biyokimya temelinde tanı ve tedavi bilimsel yaklaşımlara ve güncel literatüre göre yürütülür.

6-Proaktif ve güvenilir: Dengeli ve dinamik olarak non-invaziv yaklaşımlar kullanılır.

Son yıllarda kronik hastalıklarda ciddi bir artış görülmektedir Kronik hastalıklarda öne çıkan en önemli riskler uygun olmayan beslenme ve kötü yaşam tarzı seçimleri olduğu görülmektedir. Kişiyeye özel doğru ve sağlıklı beslenme ilkeleri, uygun takviyeler, mental/emosyonel/spiritüel yaklaşımlar fonksiyonel tıpta vaka değerlendirmesinin ve tedavinin ana bileşenlerindedir.

Anahtar kelimeler: Fonksiyonel tıp, beslenme, sağlık

Yeşil Mutabakat ve Bitkilerin Geleceği

İ. İrem Tatlı Çankaya

Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Botanik Abd, Sıhhiye, Ankara

Avrupa Birliği Yeşil Mutabakatı, çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik açısından, iklim değişikliğiyle mücadele, sera gazı emisyonlarının azaltılması, yenilenebilir enerji kullanımı gibi Avrupa Birliği'nin 2019 yılında kesin ve iddialı adımlar atacağını gösterir, taahhüt niteliğinde «Gelecek Nesiller» için planlanmış bir «Refah Programı» veya bir anlaşmadır.

Avrupa Yeşil Mütabakatı'nın temel bileşenlerinin merkezinde iklim krizine karşı daha yaşanabilir bir dünya inşa etmek, sistemi insancıl bir şekilde dönüştürmek için üzerinde uzlaşa sağlanmış yol haritaları oluşturmak vardır. Önerilen yol haritaları, ekosistem ve biyoçeşitlilik, tarladan sofraya, temiz enerji, sürdürülebilir sanayi, inşaat ve renovasyon, sürdürülebilir hareket ve kirliliğin ortadan kaldırılması başlıklarını içermektedir. Bu noktada, hassas bir dengeye sahip ekosistemin korunması için gerekli ölçütleri almak, sürdürülebilir tarım yöntemleri geliştirmek ve adil, sağlıklı ve çevre dostu bir gıda sistemi tasarlamak oldukça önemlidir.

Yeşil ve dögüsel ekonomiye geçilerek yani bir yandan malzeme ve kaynakların kullanımları sonrasında ürün döngüsüne geri kazandırılması yoluyla ürünün değerinin korunduğu, diğer yandan atık miktarının asgari seviyede tutulduğu bir ekonomik yaklaşımın benimsenmesini gerektirmektedir. Bu amaçla, ulusal dögüsel ekonomi eylem planı hazırlanması, yeşil OSB'lerin ve yeşil endüstri bölgelerinin hayata geçirilmesi, teknolojik alt yapının güçlendirilmesi, ulusal «Yaşam Dögüsü Değerlendirmesi» çalışmaları, sürdürülebilir ürün politikası kapsamındaki yasal çerçeveye uyum sağlanması, endokrin bozucu kimyasalların azaltılmasına yönelik çalışmalar, kirlilik önleme ve kontrol çalışmaları, sürdürülebilir tüketim ve üretim eylem planı hazırlanması, arıtılmış atık suların yeniden kullanımının geliştirilmesi, su ayak izlerinin değerlendirilmesi ve rehber doküman hazırlanması ve Ulusal Çevre Etiket Sistemi'nin yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Bu derleme sunumda aynı zamanda «Ulusal Biyoçeşitlilik Stratejimiz ne olmalıdır?» konusuna değinilerek, nesli tehlike altında olan türlerin uluslararası ticaretinin kontrol altına alınması, bazı türlerin doğadan toplanması, üretilmesi, hasadı, depolanması ve ihracatının kısıtlanması, kota oluşturulması, gen bankalarının sayısının artırılması, toplanan materyallerin doğru muhafazası, üretilmesi, yenilenmesi, karakterizasyonu, değerlendirilmesi ve dokümantasyonu, Ar-Ge çalışmalarının güçlendirilmesi ve ürün geliştirilmesine teşvik edilmesi, biyolojik çeşitliliğe bağlı geleneksel bilginin kayıt altına alınması projelerinin tamamlanarak detaylı arşivin oluşturulması, istilacı yabancı türlerin giriş yolları belirlenerek bunların izlenmesi, kontrol altına alınması için tedbirlerin geliştirilmesi, GDO'ların amaç dışı kullanımının önüne geçmek için izleme prosedürlerinin oluşturulması ve güçlendirilmesi, ayrıca «DNA Barkodlama»yı teşvik etmek hususlarına değinilecektir.

Anahtar kelimeler: Yeşil Mutabakat, biyoçeşitlilik, çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik

TAM METİNLER

Destekleyen Kuruluşlar



AİLE HEKİMLİĞİ VE FİTOTERAPİ

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇETİN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Uluslararası Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul

Fitoterapi Nedir?

Fitoterapi Yunanca “phytos (bitki)” ve “therapy (tedavi)” kelimelerinin birleşiminden oluşmuş bir sözcüktür. Fitoterapi terimi ilk kez 20. yy başında Fransız hekim Henri Leclerc tarafından *La Presse médicale* adlı dergideki makalelerinde kullanılmıştır ve 1922’de *Précis de phytothérapie* “Fitoterapi’nin kesinliği” adlı kitabını yayımlanmıştır. Fitoterapi hastalıkları iyileştirmek, şiddetini hafifletmek, hastalıklardan korunmak, tedaviye yardımcı olmak amacıyla bitkileri, bitkilerin çeşitli kısımlarını veya bunlardan hazırlanan preparatları kullanmak yoluyla uygulanan rasyonel (akılcı) bir tedavi şeklidir (1).

Rasyonel Fitoterapi – Akılcı Fitoterapi

Modern ve akılcı fitoterapinin esası, bilimsel zeminde yapılan deneysel araştırmalara ve klinik çalışmalara dayanmakta olup, kanıta dayalıdır. Koruyucu, tamamlayıcı ve tedavi edici olarak kullanıldığından “alternatif tedavi” olarak düşünülmesi yanlıştır. Modern tıba aykırı hiçbir prensip içermediği gibi, modern tıbbi destekler ve aynı prensipleri benimser. O nedenle “integratif tıp” altında sınıflandırılmaya daha uygun olup tamamlayıcı ve destekleyici tıp yöntemlerinden biri olarak kabul görmektedir. Akılcı fitoterapi tıbbi bitkilerin bilimsel temele ve kanıta dayalı olarak akılcı bir yaklaşımla hastalıkların tedavisi veya önlenmesinde kullanımı olarak tarif edilmektedir (1).

Türkiye’de Aile Hekimliği

Aile hekimi: Kişiyeye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri ile birinci basamak teşhis, tedavi ve rehabilite edici sağlık hizmetlerini yaş, cinsiyet ve hastalık ayrımı yapmaksızın, her kişiye kapsamlı ve devamlı olarak belirli bir mekânda vermekle yükümlü, gerektiği ölçüde gezici sağlık hizmeti veren ve tam gün esasına göre çalışan aile hekimliği uzmanı veya Kurumun öngördüğü eğitimleri alan uzman tabip veya tabiplerdir (2).

Aile Hekimliğinin WONCA-Avrupa tanımı: Aile Hekimliği / Genel Pratisyenlik, kendine özgü eğitim içeriği, araştırması, kanıt temeli ve klinik uygulaması olan akademik ve bilimsel bir disiplin ve birinci basamak yönelimli klinik bir uzmanlıktır (3). Aile hekimleri

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

bireylerin ve aile fertlerinin ikamet yerlerinin yakınlarında ya da kolaylıkla ulaşabilecekleri bir yerde bulunan, ilk başvuracakları hekimlerdir.

2020 Sağlık İstatistikleri Yıllığına göre Türkiye’de 2020 yılında Aile Hekimlerine müracaat sayısı 247.273.830, diğer birinci basamak sağlık kuruluşlarıyla birlikte birinci basamakta bakılan toplam hasta sayısı 253.119.935, ikinci ve üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına yapılan toplam müracaat sayısı 347.141.196, 2020 yılı toplam hasta müracaat sayısı 600.261.131 idi. Yani Aile hekimlerinin baktığı yıllık hasta sayısı toplam hasta sayısının %41’i idi (4).

Aynı kaynağa göre 2020 yılında Türkiye’de toplam 171.259 hekim bulunmakta, bunların 104.158’i Sağlık bakanlığı bünyesinde çalışmakta, bunların da 25.076’sı (2.085 Uzman, 22.991 Pratisyen AH) Aile hekimliği birimlerinde çalışmaktaydı. Bu açıdan ele alınınca toplam hekim sayısının yalnızca %14,64’ünü oluşturan Aile hekimleri, bakılan tüm hastaların %41’ine hizmet vererek oldukça önemli bir iş yükünü karşılamaktadırlar (4).

2022 yılı Cumhurbaşkanlığı yıllık programında yıl sonuna kadar Aile Hekimliği birimi sayısının 30.680 yükseltilmesi planlanmıştır (5). Buna rağmen Aile hekimlerinin tanı ve tedavide başvurabilecekleri olanaklar sınırlıdır. SGK SUT tebliği bir çok ilacın ödemesini ancak belli branş hekimleri tarafından reçete edilmesi koşuluna bağlamıştır ve Aile hekimlerinin geri ödeme kapsamında reçete edebildiği ilaç sayısı ciddi oranda sınırlandırılmıştır. Aile Hekimlerine yapılan müracaatlar içinde önemli yer tutan ve prevalansı yüksek hastalıklardan Diyabet, Depresyon, Hiperlipidemi gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların bazıları da buna dahildir (6).

Aile Hekimliği Ve Fitoterapi

Aile hekimleri yaş, cinsiyet ve hastalık ayrımı yapmaksızın kendilerine kayıtlı ve müracaat eden tüm kişilere sağlık hizmeti sunmaktadırlar. Bunun yanında sağlıklı kişilere de koruyucu sağlık hizmetleri, periyodik sağlık taramaları, sağlığın korunması ve sağlıklı yaşam davranışları konularında bilgilendirme ve eğitim hizmetleri vermektedirler. İlgi alanı oldukça geniş bir tıp disiplinine mensup olan Aile hekimlerinin GETAT’ın tüm alanlarına olduğu gibi ve Fitoterapiye de ilgi duymaları ve bu alandaki uygulama seçeneklerini hastaları ve sağlıklı kişiler için kullanmaları tabiidir.

Ülkemizde nispeten yeni olan GETAT ve Fitoterapi alanlarına, özellikle GETAT yönetmeliğinin çıkmasını müteakip hekimler ve halk tarafından oldukça yüksek oranda ilgi gösterilmeye başlanmıştır. Uzun yıllar boyunca alanı bilmeyen kişiler tarafından “Kocakarı ilaçları” diye adlandırılan bitkilerle tedavi ve Fitoterapi, Eczacılık fakültelerinin Farmakognozi

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

bölümlerindeki değerli akademisyen hocalarımız tarafından sahiplenilmiş ve bu alanda oldukça kıymetli çalışmalar yapılarak tıbbi bitkilerin araştırılması ve tanınması, akılcı ve doğru Fitoterapinin öğretilmesi yolunda ciddi çabalar sarfedilmiştir.

Türkiye’de tıp eğitiminde yeterince yer verilmeyen Fitoterapi alanında dünyanın bir çok ülkesinde uzun yıllardır araştırmalar ve uygulamalar yapılmaktadır. Ülkemizde de 2014 yılından beri GETAT sertifika eğitimleri içerisinde hekimlere Fitoterapi eğitimleri verilmektedir. Diğer GETAT alanları gibi Fitoterapiye de yalnızca sertifikası olan hekimler tarafından uygulama izni verilmektedir.

Aile Hekimliği’nin ülkemizde uzmanlık eğitimi sırasında önerilen temel kaynak eserlerinden olan ve Türkiye Aile Hekimliği Uzmanlık Derneği (TAHUD) başkanı Prof.Dr. Esra Saatçi’nin editörlüğünde Türkçe’ye kazandırılan Rakel Aile Hekimliği kitabının yazarı ve editörü Prof. Dr. David P. Rakel, aynı zamanda İntegratif Tıp kitabının da editörüdür (7, 8).

2011 yılında Aile Hekimliği Uzmanı Gamsızkan ve ark’ın yaptığı 30 ilden 150 hekimin katıldığı bir çalışmada hekimlerin %63,1’i fitoterapi ile ilgilendiklerini ve uyguladıklarını belirtmiştir (9). 2018 yılında Trabzon’da yapılan ve 113 Aile Hekimi ile 129 eczacının katıldığı bir başka çalışmada ise katılımcıların %80,6’sı hastaların bitkisel ürünler hakkında bilgi almak için kendilerine başvurduğunu, eczacıların %68’inin, doktorların %42,5’inin hastalara bitkisel ürün önerdiğini ifade ettiklerini bildirmişlerdir (10).

Akılcı Fitoterapide Dikkat Edilmesi Gerekenler

Fitoterapide güvenilirlik, etkinlik ve kalite en temel prensiplerdir. İyi üretim uygulamaları (GMP) ve iyi tarım uygulamaları (GAP) kuralları ile üretilmiş farmasötik formda hazırlanmış, bitmiş ve etiketlenmiş tıbbi ürünler kullanılmalıdır. Farmakopelere girmiş, kanıt düzeyi yüksek klinik çalışmaları olan ürünler kullanılmalıdır. İlaç etkileşimlerine ve toksisiteye dikkat edilmelidir. Tağşiş günümüzde hala önemli bir sorundur. Bitkisel ürünlerin uygun koşullarda depolanması, doğru bitkisel ürünün, doğru endikasyonda, doğru dozda ve doğru farmasötik şekilde kullanılmasına dikkat edilmeli. Fitoterapi alanında yetkin, yeterli eğitime sahip hekimler tarafından uygulanmalı ve Tıp eğitiminde Fitoterapi ve bitkisel tedavi derslerine yer verilmelidir (11, 12).

Kaynaklar

- 1) Orhan Erdoğan İ. Akılcı Fitoterapinin Temelleri, Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, 2012
- 2) Aile hekimliği uygulama yönetmeliği, Resmî Gazete Tarihi: 25.01.2013 Sayı: 28539
- 3) WONCA Aile Hekimliği / Genel pratisyenlik Avrupa tanımı, WONCA – 2002
- 4) TC Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı, 2020
- 5) 2022 Yılı Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

- 6) SGK Sağlık Uygulama Tebliği, 2014
- 7) Rakel RE, Rakel DP. Aile Hekimliği 9. Baskı, Çeviri Editörü: Esra Saatçi, Güneş Tıp Kitabevleri, 2019
- 8) Rakel D, Minichello V. Integrative Medicine 5th Edition, Elsevier, 2022
- 9) Gamsızkan Z, Kurt A, Yücel A, Kartal M Hekimlerin fitoterapi ürünlerine bakış açısı. Journal of Clinical and Analytical Medicine. 2011;2(2):1-3
- 10) Renda G. et all, Aile Hekimleri ve Eczacıların Bitkisel Ürün Kullanımına Yaklaşımları: Trabzon İlinde Pilot Çalışma. Türk Aile Hek Derg 2018;22(3);141-156
- 11) Dişli M., Yeşilada E. Türkiye’de Bitkisel Tıbbi Ürünler (Türkiye’de Bitkisel Ürünlerin Standardizasyonu, Üretimi ve Tağşiş), J Biotechnol and Strategic Health Res. 2019;3(Özel Sayı):13-21
- 12) Ramzan I, Fitoterapi Etkinlik, Güvenilirlik ve Mevzuat. Çeviri Editörü. Erdem Yeşilada, Akademisyen Kitabevi, 2019

GELENEKSEL ÇİN TIBBININDA VİTAL MADDELER

Dr.Gizem Mine Pektaş

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Doktora Programı

Aslı Ece Acar Filizci

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği Doktora Programı

Doç.Dr.Dilek Öztaş

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

Giriş

Geleneksel tıpta insan bedenini bir bütün olarak ele almak ve bütün olarak tanıyabilmek önem arz etmektedir. İnsan ve içinde bulunduğu çevre ne kadar iyi bilinirse hastalıkların tanı ve tedavi kısmı o kadar kolaylaşacaktır. Geleneksel Çin tıbbını ve felsefesini anlayabilmek için vücut için hayati olan maddelerin bilinmesi gerekir.

Çin tıbbı; vücudun ve zihnin çalışma sürecini vital maddelerin etkileşiminin sonucu olarak görür. Bu maddelerin, değişen derecelerde önemlilik düzeyleri bulunmaktadır.

Beden ve zihin, Qi'nin formlarıdır. Hepsinin temelinde Qi vardır. Tüm vital maddeler; vücut sıvıları gibi tamamen maddi formlardan Zihin (Shen) gibi tamamen maddi olmayan formlara kadar farklı maddilik derecelerindeki Qi'nin oluşumlarıdır.

Vital Maddeler; Qi, Kan, Öz (Jing), Vücut Sıvıları, Zihin (Shen)'dir.

ÇİN FELSEFESİNDE QI KAVRAMI

Qi kavramı, Çin uygarlığının başlangıcından modern zamana kadar Çinli filozofların ilgili duydukları ve araştırdıkları bir kavram olmuştur. Qi'nin karakteri, onun hem maddi hem de maddi olmayan bir şey olduğunu gösterir.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

氣
气
米

'Buğu', 'buhar', 'gaz' anlamına gelir.

(Pişmemiş) 'pirinç' anlamına gelir.

Qi kelimesini tercüme etmek çok zordur ve enerji, maddi güç, madde, maddi-enerji, yaşam enerjisi, yaşam gücü gibi çeviriler yapılmıştır. Qi, evrendeki tüm fenomenlerin temelinde yer alır. Kaba-maddi formlar ve ince-seyreltilmiş-maddi olmayan enerjiler arasında sürekliliği sağlar.

İnsan hayatı Qi'nin yoğunlaşmasından başka bir şey değildir. Ölüm de Qi'nin dağılmasıdır.

ÇİN TIBBINDA QI KAVRAMI

Çinli filozoflar ve doktorlar, evren ve insanoğlu arasındaki karşılıklı ilişkiyi gözlemlenmeleri neticesinde insanoğlunun Qi'sini; Cennetin ve Dünyanın Qi'sinin etkileşiminin bir sonucu olarak kabul ettiler.

Çin tıbbı, insan ve çevresi arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Etiyoloji, tanı ve tedavi belirlemede dikkate alınmaktadır.

Qi'nin iki yönü tıpla ilgilidir:

1. Qi, sürekli bir akış ve değişen kümelenme durumundadır.
2. Qi, fiziksel ve duygusal-zihinsel-ruhsal düzeyde eşzamanlı olarak tezahür eden bir enerjidir.

Qi terimi Çin tıbbında iki ana şekilde kullanılır. Birincisi; bedeni ve zihni besleme işlevi olan iç organların ürettiği rafine enerjiyi belirtir. İkincisi; iç organların fonksiyonel aktivitesini gösterir.

Qi'nin işlevleri; dönüşüm, taşıma, tutma, yükseltme, koruma ve ısıtmadır.

Qi türlerini inceleyecek olursak:

Yuan-Qi

Yuan-Qi, Qi biçimindeki Özden başka bir şey değildir ve Özün Qi'ye dönüşmesi olarak tanımlanabilir. Kökeni böbreklerde olan dinamik ve seyreltilmiş bir Öz formudur. İki böbrek arasından kaynaklanır, Ming Men ile ilişkilidir. Kaynak noktalarından çıkar.

Yuan-Qi, tüm fizyolojik aktivitelerin harekete geçirilmesini sağlayan güçtür. Böbrek, Qi'nin temelidir. Zong-Qi'nin Zhen-Qi'ye dönüştürülmesine ve Gu-Qi'nin kana dönüşmesine yardım eder.

Gu-Qi

Yiyeceklerin Qi'si anlamına gelir. Mideye giren yiyecekler ilk olarak olgunlaşır. Daha sonra dalak tarafından Gu-Qi'ye dönüştürülür. Ancak Gu-Qi henüz vücudun kullanabileceği bir formda değildir. Qi ve Kanın kaynağıdır, Akciğerlerde hava ile birleşip Zong-Qi'yi oluşturur. Kalpte kana dönüşür.

Zong-Qi

Zong-Qi, Gu-Qi'nin akciğerdeki hava ile etkileşiminden kaynaklanır. Zong-Qi, Gu-Qi'nin daha incelikli ve saf halidir ve vücut tarafından kullanılır.

Kalbi ve Akciğerleri besler, konuşmayı ve sesin gücünü kontrol eder.

Zhen-Qi

Akciğerlerden kaynaklanır. Ying-Qi ve Wei-Qi şeklinde iki biçim alır.

Ying-Qi: Besleyici-Qi anlamına gelir ve iç organları ve tüm vücudu besleme işlevine sahiptir. Ying-Qi; bir akupunktur noktasına bir iğne batırıldığı zaman etkinleşen Qi'dir.

Wei-Qi: Savunma anlamına gelir. Ying-Qi ile karşılaştırıldığında Wei-Qi, Qi'nin daha kaba bir şeklidir. Vücudun dış katmanlarında akmasından dolayı; iç katmanlarda ve iç organlarda akan Ying-Qi'ye kıyasla Yang'dır.

Zhong-Qi

Zhong, merkez anlamına gelir. Zhong-Qi, Mide ve Dalağın Qi'sini veya yiyeceklerden elde edilen Cennet Sonrası Qi'yi tanımlarken kullanılan yollardan biridir.

Zheng-Qi

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.
6-7 Mayıs 2023 www.fitoterapikongresi.com

Zheng-Qi başka bir Qi türü değil; vücudu dış patojenik faktörlerin istilasından koruma görevine sahip çeşitli Qi türlerini belirtmek için kullanılan bir terimdir.

Qi'nin Patolojisi

Qi Eksikliği: Qi, genellikle aşırı çalışma veya diyet düzensizliği nedeniyle çeşitli nedenlerden dolayı eksik olabilir. Mide, Akciğerler, Dalak veya Böbreklerin Qi'sinde yetersiz olmaya eğilimlidir.

Qi Batışı: Qi eksik durumdaysa batarak organların sarkmasına neden olur. Bu çoğunlukla Dalak-Qi ve Böbrek-Qi için geçerlidir.

Qi Durgunluğu: Qi hareketinde başarısız olabilir ve durgunlaşabilir. Bu çoğunlukla Karaciğer-Qi için geçerlidir, ancak daha az ölçüde Bağırsaklar ve Akciğerler gibi diğer organlar için de geçerlidir.

Qi Asiliği: Qi yanlış yönde akmasıdır. Örneğin; Mide-Qi'nin alçalmaması ve yukarı doğru akarak mide bulantısı veya kusmaya neden olmasıdır.

Öz (JING)

Öz karakteri, bir arıtma veya damıtma sürecinden türetilen bir şey fikrini verir: daha kaba bir temelden çıkarılan, damıtılmış, rafine edilmiş bir özdür. Daha büyük ve kaba bir maddeden rafine edilmiş bir özün çıkarılması süreci; özün değer verilmesi ve korunması gereken oldukça değerli bir madde olduğunu anlatır.

Öz; büyüme, üreme ve gelişmeyi sağlar. İlik üreticisidir. Böbrek-Qi'nin, yapısal gücün ve Üç Hazinesin (Jing–Qi–Shen) temelidir.

Üç farklı öz türü vardır:

Cennet Öncesi Öz

Cennet Öncesi Öz; fetüsün özünü oluşturmak üzere, erkek ve kadının cinsel enerjilerinin birleşimidir.

Bu Öz, hamilelik sırasında embriyoyu ve fetüsü besler ve aynı zamanda annenin böbreklerinden elde edilen beslenmeye de bağımlıdır ve fetüste bulunan tek öz türüdür.

Cennet Sonrası Öz

Bu, doğumdan sonra Mide ve Dalak tarafından gıdalardan ve sıvılardan rafine edilen ve çıkarılan özür. Yeni doğan bebek beslenmeye ve nefes almaya başlar, Akciğerleri, Mide ve Dalağı yiyecek, içecek ve havadan Qi üretmek için çalışmaya başlar.

Böbrek Özü

Böbrek Özü, insan fizyolojisinde son derece önemli bir rol oynayan daha spesifik bir vital madde türüdür. Hem Cennet Öncesi Özden hem de Cennet Sonrası Özden türemiştir.

Böbrek Özü büyümeyi, üremeyi, gelişmeyi, cinsel olgunlaşmayı, hamile kalmayı, hamileliği, menopozu ve yaşlanmayı belirler.

Kan

Çin tıbbındaki Kanın anlamı, Batı tıbbındaki anlamından farklıdır. Çin tıbbında Kanın kendisi bir Qi biçimidir. Çok yoğun ve maddeseldir. Qi, Kana hayat aşladığı için Kan, Qi'nin kendisinden ayrılamaz; Qi olmadan, Kan etkisiz bir sıvıdır. Yuan-Qi aracılığıyla kalpteki Gu-Qi'den kaynaklanır. Böbrekler, İlik ve Böbrek Özü aracılığıyla kan yapımına katkıda bulunur. Vücudu besler, nemlendirir, Ying-Qi ile dolaşır ve Zihnin evidir.

Vücut Sıvısı

Vücut Sıvılarına Çince'de Jin-Ye denir. Bu kelime, nemli anlamına gelen Jin ve sıvı anlamına gelen Ye olmak üzere iki karakterden oluşur.

Kaynak

Vücut Sıvıları, yiyecek ve içeceklerimizden kaynaklanır. Bunlar, dalak tarafından dönüştürülür ve ayrıştırılır: Temiz sıvılar dalaktan akciğerlere çıkar. Bu sıvıların bir kısmı cilde yayılır bir kısmı da böbreklere gider. Kirli sıvılar ise dalaktan ince bağırsağa iner ve burada saf ve saf olmayan şekilde ayrılır. Bu ikinci ayrılmadan sonra saf sıvılar, mesaneye gider ve saf olmayan sıvılar, suyun bir kısmının yeniden emildiği kalın bağırsağa gider. Mesane, aldığı sıvıları dönüştürerek saf ve kirli olarak ayırır. Saf sıvılar yukarı doğru akar ve ter olarak vücudun dışına gider. Kirli olan sıvılar aşağıya doğru akar ve idrara dönüşür.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

Mesane bu dönüşümü ve ayrışmayı Böbrek-Yang'dan aldığı Qi'nin gücüyle gerçekleştirir. Mesanenin bu işlevine Qi dönüşüm işlevi denir.

Vücut sıvısı türleri

- Sıvılar (Jin): berrak, hafif ve sulu, cilt ve kaslar arasındaki boşlukta Wei-Qi ile dolaşırlar. Cildi ve kasları nemlendirirler.
- Sıvılar (Ye): bulanık, ağır ve yoğun, İç kısımda Ying-Qi ile dolaşırlar.

Zihin (Shen)

Zihin (Shen), vücudun Vital Maddelerinden biridir. Zihin, Qi'nin en ince ve maddi olmayan türüdür. Shen kelimesi, Batıda sıklıkla 'Ruh olarak çevrilir; ama Shen'i 'Zihin' olarak çevirmek daha doğrudur. Çünkü Batı'da 'Ruh' bir insanın beş zihinsel-ruhsal yönünün tümünün bileşimidir: yani Karaciğere ait Ruhani Ruh (Hun); Akciğerlerle ilgili Bedensel Ruh (Po); Dalağa ait Akıl (Yi); Böbreklerle ilgili İrade gücü (Zhi); ve Zihnin (Shen) kendisi.

Zihnin İşlevleri; bilinç, düşünme, hafıza, iç görü, bilişsellik, uyku, zekâ, bilgelik, fikirler, etkilenimler, duygular ve hislerdir.

Kaynaklar

1. Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text*. Elsevier.
2. CHAN, W.-T. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt7smn1>
3. Needham, J. (2011). *Science and civilization in China*. Cambridge Univ Pr.
4. Deane, S., Carpenter, A., & Williams, J. (1991). *The Field Day Anthology of Irish writing*. Field Day Publications.
5. Li, S., & Flaws, B. (1999). *The classic of difficulties a translation of the Nan Jing*. Blue Poppy Press.

GELENEKSEL ÇİN TIBBINDA KAN

Dr.Gizem Mine Pektaş

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Doktora Programı

Aslı Ece Acar Filizci

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü İş Sağlığı ve Güvenliği Doktora Programı

Doç.Dr.Dilek Öztaş

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

Prof.Dr.Salih Mollahaliloğlu

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

Giriş

Batı tıbbındaki kan ile Geleneksel Çin tıbbındaki kan birbirlerinden farklıdır. Çin Tıbbındaki kan, Qi'nin yoğun ve maddesel bir biçimdir. Qi, kana hayat aşılır. Kan, Qi'nin kendisinden ayrılamaz; Qi olmadan, kan etkisiz bir sıvı olur.

Kan Kaynağı

Kan, dalağın ürettiği Gu-Qi'den elde edilir. Dalak, Gu-Qi'yi akciğerlere gönderir ve akciğerde kalbe gönderir.

Çin tıbbına göre kan üretiminde iki önemli özellik vardır. Birincisi, Gu-Qi'nin kana dönüşmesine Yuan-Qi'nin yardımcı olması, diğeri ise, böbreklerin iliği üreten Özü depolamasıdır.

Böbreklerin Özü depoladıkları ve Yuan-Qi'nin kaynağı oldukları için önemli bir rolü vardır. Kanın Mide ve Dalağın Cennet Sonrası Qi ile Cennet Öncesi Qi'nin etkileşimi ile üretildiğini söyleyebiliriz. Kanı beslemek için dalağı ve böbrekleri güçlendirmeliyiz.

Batı fiziolojisine çok benzeyen kemik iliğinin kan oluşturma işlevi Çin kaynaklarında çok daha önce yerini almıştır.

Kanın İşlevleri

Kanın temel işlevi vücudu beslemektir. Qi'nin besleyici etkisini tamamlar. Kan, Qi'nin yoğun bir şeklidir ve onunla vücudun her yerinde akar.

Kanın, beslemenin yanı sıra, bir de nemlendirme işlevi vardır. Kan, vücut dokularının kurumamasını sağlar. Örneğin, Karaciğer-Kan gözleri ve kasları nemlendirir, böylece gözler düzgün görebilir ve kaslar esnek ve sağlıklı olur. Karaciğer-Kan ayrıca cildi ve saç

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

nemlendirerek cildin çok kuru olmamasını ve saçların parlak ve sağlıklı kalmasını sağlar. Kalp-Kan dili nemlendirir.

Kan başka bir açıdan da çok önemlidir: Zihin (Shen) için maddi temel sağlar. Kan, Yin'in bir parçasıdır ve Zihni barındırır ve demirler. Kan, Zihni kucaklayarak, Aklın gelişebileceği limanı sağlar.

Kan eksikse, Zihin temelinden yoksun kalacak ve bu nedenle mutsuz ve huzursuz olacaktır. Bu tipik olarak, belirsiz bir kaygı, hafif bir sinirlilik ve tatminsizlik duygusu ile karakterize edilen 'huzursuzluk' ile kendini gösterir. Birisi gece uyurken Kan, doğal olarak Zihni ve Eteral Ruhı kucaklar, ancak Kan eksikse, Zihin ve Eteral Ruh yüzer ve kişi uyuyamaz veya çok fazla rüya göremez.

Kanın İç Organlarla İlişkisi

Kalp

Kalp, kanı ve kan damarlarını yönetir. Kalp aynı zamanda Kalp-Ateşi aracılığı ile kanın yapıldığı yerdir. Ateş Yang'dır ve Yin olan kanı üretir. Kan, Ateşi soğutur, aşırı alevlenmesini engeller. Öte yandan kan, ateşi besler ve ateşin parlamamasını sağlarken, kan alt ısıtıcıyı nemlendirir. Karaciğerde depolanır, kan denizini doldurur ve sıra dışı kanallara nüfuz eder ve çevreler. Ayrıca tüm vücudu ısıtır ve besler.

Çin nabız teşhisi, kalbin kana ve akciğerlerin Qi'ye karşılık geldiğini söyler. Kalp sol tarafta ve akciğer sağ tarafta hissedildiğinden, sol nabız kanın durumunu; sağ nabız Qi'nin durumunu gösterir.

Dalak

Dalak, kan ile iki şekilde ilişkilidir. İlk olarak kan oluşumunun temeli olan Gu-Qi'yi ürettiği için kanın kaynağıdır.

İkinci olarak Dalak-Qi, kanın kan damarlarında kalmasını ve damar dışına taşmamasını sağlar. Dalak-Qi eksikse, Qi kan tutamaz ve kanamalara neden olabilir.

Karaciğer

Karaciğer kan depolar. Bu işlevin birkaç anlamı vardır. İlk olarak, fizyolojik bir bakış açısıyla, bir kişi ayakta ve normal günlük hareketlerle meşgul olduğunda, kan kaslara ve eklemlere akar. Bir kişi uzandığında, kan tekrar karaciğere akar. Yatarken, kan kendini karaciğerde yeniler.

İkincisi, karaciğerde depolanan kanın, gözleri ve eklemleri nemlendirme işlevi vardır.

Üçüncüsü, karaciğerde kan depolamanın önemli bir yönü menstrüasyonun fizyolojisi ve patolojisi ile ilgilidir. Karaciğerin kanı rahme kan sağlar. Karaciğer-Kan, düzenli ve sağlıklı bir menstrüasyon için son derece önemlidir.

Kadın fizyolojisinde karaciğer-kanın önemi böbrekler ve karaciğer arasındaki yakın ilişkiyle açıklanmaktadır. Çin tıbbında böbrekler ve karaciğerin ortak bir kökene sahip olduğu

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

söylenir. Böbrekler özü depolar; karaciğer kanı depolar. Beş Elemente göre böbrekler karaciğerin anasıdır ve öz ve kan karşılıklı olarak birbirlerini etkiler. Öz, kana dönüştürülebilir; kan da özü besler ve tazeler. Böbrek Özü üreme işlevini kontrol eder. Bu kadınlarda daha önemlidir çünkü kadınların fizyolojisi erkeklerden daha çok kana bağımlıdır. Karaciğer-Kan durumunun kadınların menstürasyon fonksiyonları için önemli olduğu söylenmektedir.

Kanın karaciğer tarafından depolanması sağlıklı menstürasyon fonksiyonu için elzem olmakla birlikte, menstürasyon kanının doğrudan böbrek özünden geldiği unutulmamalıdır. Bu ergenlik döneminde (kızlar için 14, erkekler için 16) Tian Gui'de olgunlaşır. Tian Gui, kadınlarda menstürasyon kanı ve erkeklerde spermdir. Ayrıca böbrek özünün doğrudan tezahürü olan değerli bir sıvıdır.

Akciğerler

Akciğerler kanı çeşitli şekillerde etkiler. Öncelikle kalbe Gu-Qi göndermede yardımcı olurlar.

Bunun yanı sıra Akciğerler tüm kanalları ve kan damarlarını kontrol eder. Bu, Akciğerlerin kalbin itme hareketine yardımcı olmak için Qi'yi kan damarlarına akıttığı anlamına gelir. Bu, Qi ve Kan arasındaki ilişkinin başka bir yönüdür.

Böbrekler

Böbrekler kan üretimine iki şekilde katkıda bulunur: Yuan-Qi, Gu-Qi'nin kana dönüşmesine yardımcı olur ve böbrek özü de kana dönüştürülebilir.

Bunun klinik uygulamadaki anlamı, kanı beslemek için dalağı ve böbrekleri kuvvetlendirmemiz gerektiğidir.

Bununla birlikte, yukarıdaki tüm organlar arasında kan ile ilgili olarak kalp, dalak ve karaciğer en önemli olanlardır. Kalp kanı yönetir, dalak kanı damarlarda tutar ve karaciğer kanı depolar.

Kan-Qi İlişkisi

Qi ve kan arasında çok yakın bir ilişki vardır. Kan, Qi'nin yoğun bir biçimidir ve Qi ile karşılaştırıldığında yındır. Qi, kan ile karşılaştırıldığında ise yangıdır.

Qi ve Kan birbirinden ayrılamaz: Ying-Qi, kanla birlikte kan damarlarında dolaşır.

Kan ve Qi arasındaki yakın ilişki, ciddi bir kanamanın ardından klinik belirtilerde gözlemlenebilir: bu vakalarda sıklıkla, yoğun kan kaybından sonra kişide terleme, nefes darlığı ve uzuvlarda soğukluk gibi Qi eksikliği belirtileri gelişir. Öte yandan, uzun süreli ve yoğun terlemeden sonra, kişide solgunluk, uyuşukluk, baş dönmesi ve çarpıntı gibi kan eksikliği belirtileri gelişebilir.

Kan-Qi ilişkisinin dört yönü vardır:

Qi Kan Üretir

Gu-Qi kanın kaynağıdır. Dolayısı ile Qi kan üretir ve kan üretimi için Akciğer-Qi gereklidir.

Bu nedenle, eğer Qi eksikse, kan da sonunda eksik olacaktır. Kanı beslemek için Qi'yi tonifiye etmek gerekir. Bu, bitkisel uygulamada özellikle önemlidir, çünkü Qi'yi kuvvetlendiren ve kanı besleyen şifalı bitkiler farklı kategorilerde bulunur.

Qi Kanı Hareket Ettirir

Qi, kan için itici güçtür. Qi olmadan, kan inert bir madde olurdu. Ying-Qi, kan ile çok yakından ilişkilidir ve kanla birlikte kan damarlarında akar.

Qi ve Kan arasındaki bu ilişki; Qi hareket ettiğinde kan gelir ve Qi durursa, kan donar şeklinde ifade edilir.

Qi eksikse veya durgunsa, kanı itemez.

Qi Kanı Tutar

Qi Kanı damarlarda tutar, böylece kanamaları önler. Bu işlev öncelikle dalağa aittir. Dalak-Qi eksikse, Qi kan tutamaz ve kanamalar olabilir. Böbrek-Qi, kanın rahim damarlarında tutulmasında önemli bir rol oynar.

Kan Qi'yi Besler

Kan, Qi'nin üretme, itme ve tutma eylemlerine dayanırken, Qi ise kanın besleyici işlevine dayanır.

Kan, Qi'yi iki şekilde etkiler; Qi beslenmek için kana güvenir ve kan, Qi'nin yüzmesini ve ısı semptomlarına yol açmasını önleyen maddi ve yoğun bir temel sağlar. Kan, Qi'nin annesidir.

Kan-Öz İlişkisi

Kan ve öz karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler ve birbirlerine dönüşebilirler.

Daha önce gördüğümüz gibi Öz, Kan oluşumunda önemli bir rol oynar. Öte yandan kan sürekli olarak özü besler ve tazeler.

Kan Patolojileri:

Kan Eksikliği

Yeterince üretilmediğinde kan eksik olabilir. Bu çoğunlukla Dalak-Qi ve Mide-Qi eksikliğinden kaynaklanır. Bununla birlikte, diğer organlar özellikle de karaciğer ve böbrekler söz konusudur.

Yetersiz menstrüel dönemler veya amenore ile kendini gösteren kan eksikliği, genellikle böbrekler ve karaciğer eksikliğinden kaynaklanır.

Kan Isısı

Kan sıcak olabilir: Bu çoğunlukla karaciğer ıslısından kaynaklanır. Karaciğer kan depolarken, karaciğer ıslısı veya karaciğer ateşi kana iletilerek onu sıcak hale getirir. Kadınlarda kan ıslısı genellikle ağır adet dönemlerine neden olur. Birçok cilt hastalığı da kan ıslısından kaynaklanır.

Kan Stazı

Kan düzgün hareket edemeyebilir ve durgunlaşabilir. Buna Qi'nin durgunluğu, sıcak veya soğuk neden olabilir. Kan stazı genellikle ağrıya neden olur.

Kaynaklar

1. Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text*. Elsevier.
2. CHAN, W.-T. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt7smn1>
3. Needham, J. (2011). *Science and civilization in China*. Cambridge Univ Pr.
4. Deane, S., Carpenter, A., & Williams, J. (1991). *The Field Day Anthology of Irish writing*. Field Day Publications.
5. Li, S., & Flaws, B. (1999). *The classic of difficulties a translation of the Nan Jing*. Blue Poppy Press.

GÜNCEL BİLGİLERLE D VİTAMİNİ

Doç.Dr.Dilek Öztaş

AYBÜ, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

Giriş

İnsanlarda güneş ışığı vitamini olarak kabul gören D vitamini beyaz, kristal yapıda, ısı ve oksidasyona dayanıklıdır. Hücrenin anormal büyümesini inhibe edici özelliği olması, hücre farklılaşmasını, immün regülasyonu ve hücreleri neoplastik dönüşümden koruma gibi çeşitli metabolik yollarda görev alması ile vücutta sentezlenmesi D vitaminin hormon olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır.

Yeterli miktarda güneş ışığı alındığında deride üretilmektedir. Yağlı balıklar, balık yağı, yumurta gibi sınırlı sayıda besinde az miktarlarda bulunmakta; D vitaminince zenginleştirilen gıdaların tüketilmesiyle ve D vitamini içeren suplemanların kullanımı ile vücuda daha fazla miktarda alınabilmektedir. D vitamini için temel kaynak güneş ışığıdır.

D vitamininin temel işlevi kalsiyum homeostazının düzenlenmesidir. Buna karşılık D vitamini metabolizması da plazma kalsiyum (Ca) ve fosfor (P) konsantrasyonlarından etkilenmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, kemik gelişimi dışında obezite, diyabet, immün sistem, çeşitli kanser türleri, kardiyovasküler hastalıklar ve sinir sistemi hastalıkları gibi pek çok hastalığın patogeneğinde D vitaminin etkinliğini ortaya koymuştur. Epidermis ve dermis, UV-B ışınlarının etkisiyle kolekalsiferole dönüşen 7-dehidrokolesterol içermektedir. Bu dönüşümde epidermis hücrelerinin UV-B ışınlarına maruz kalma süresi, coğrafi, fiziksel koşullar önemlidir. Besinlerle alınan ve sentezlenen D vitaminin aktif formuna (kalsitriol) dönüşebilmesi için iki kez hidroksillenmesi gerekmektedir. İlk hidroksilasyon reaksiyonu karaciğerde, sonrasında kalsitriolün oluşumu böbreklerde gerçekleşir. D vitamininin dolaşımında taşınır, hedef doku ve organlara iletilebilmesi için D vitamini bağlayıcı proteine (DVBP) bağlanması gerekmektedir. Yağda çözünen diğer vitaminlerde olduğu gibi besinlerle alınan D vitaminin emilebilmesi için yağ ve safra asitlerine ihtiyaç duyulmakta, bağırsak lümeninde emilim gerçekleştikten sonra lenf yoluyla karaciğere taşınmaktadır. Kalsitriolün üretimi, dokular üzerindeki etkinliği çeşitli geribildirim mekanizmalarıyla düzenlenmektedir.

D Vitamini ve Raşitizm

D vitamini yetersizliğine bağlı klinik problemler (rikets ve osteomalazi) halk sağlığındaki gelişmelere rağmen günümüzde de önemini korumaktadır. Maternal D vitamini eksikliğinin yenidoğan ve bebeklik dönemindeki D vitamini eksikliği ve “infantil rikets” için

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

önemli bir risk faktörü olmasının yanı sıra D vitamininin özellikle kemik dışı etkileri bakımından gebelikteki D vitamin eksikliğinin fetus üzerindeki etkilerinin yaşam boyu sürebileceği üzerinde durulmaktadır.

D Vitamini ve Osteoporoz

Kemik sağlığının temel belirleyicisi genetik etmenler olmakla birlikte, yaşam tarzının değiştirilmesi ve yeterli beslenme özellikle de yeterli kalsiyum ve D vitamini alımı ile kemiğin güçlenmesi ve kırık riskinin azaltılması sağlanabilir. Bu bağlamda doruk kemik kütlelerini korumak ve osteoporozu önlemek için anne karnından başlayarak tüm yaşam sürecinde yeterli D vitamini alınması sağlanmalıdır.

D Vitamini ve Obezite

Vücut boyutu ve dolayısı ile yağ depolarının artışı volumetrik dilüsyona bağlı D vitamini serum düzeyinin azalması, obez bireylerde yaşam tarzı farklılıkları; vücut boyutlarına olan duyarlılık ile daha az dış aktivitelere katılım, vücutlarını kapatmak için daha fazla kıyafet giymeleri güneş ışığından daha az yararlanmaları ve D vitamini aktivite eden enzimlerin ekspresyon düzeyinde obez ve zayıf bireyler arasındaki farklılıklar obezite ve D vitamini eksikliği için olası mekanizmalardır.

D Vitamini ve Diyabet

Uzun yıllar boyunca, insan sağlığı için önemli bir mikro besin ögesi olan D vitamininin işlevlerinin kalsiyum ve fosfor homeostazı ile sınırlı olduğu bilinmekteydi. Hem D vitamini reseptörlerinin (VDR) ve 1α -hidroksilaz enziminin pankreas β hücrelerinde, hem de VDR'lerin keratinositler, lenfositler, paratiroid ve hipofiz bezi hücrelerinde keşfedilmesi ile D vitamininin bilinen fonksiyonlarına ilave olarak birçok rolü açıklanmaya başlandı. D vitamininin hücre çoğalması, farklılaşması ve immun modülasyon gibi çeşitli fizyolojik süreçlerin düzenlenmesini kapsayan fonksiyonları saptandı.

D Vitamini ve Kalp Damar Hastalıkları

D vitamini, kalp damar hastalıkları üzerinde çeşitli mekanizmalar yolu ile etkilidir. D vitamininin hipertansiyona sebep olan renin-anjiyotensin-aldosteron sisteminin (RAAS) uygunsuz çalışmasını önleyerek hipertansiyon gelişimi üzerinde koruyucu etkisi vardır. Endotel hücrelerinde bulunan vitamin D reseptörleri endotel fonksiyonunun bozulmasını önleyerek endotel yapının bütünlüğünün korunmasında etkilidir. Kalp yetmezliği olan hastalarda vaskülatür ve miyokard üzerindeki reseptörleri ile etkileşimi, duvar kalınlığının azaltılmasını sağlayarak mekanik etki yaratmakta, D vitamininin optimal seviyeye getirilmesi ile hastalığın şiddetini azaltmaktadır.

D Vitamini ve Kanser

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

D vitamininin bağışıklık sistemi ve kanser ilerlemesi üzerindeki etkileri de dahil olmak üzere pleiotropik etkileri olduğu bildirilmiştir, D vitaminin temel etkisinin kalsiyum ve fosfat homeostazının korunmasıdır. Hiperfosfatem, düşük D vitamini düzeyleri ve artmış tümörigenez riskinde bir ara faktör olabilir. Klinik öncesi temel bilim çalışmaları, D vitaminin hücrel sistemleri koordine ettiğini göstermektedir. Hücre farklılaşması, inflamasyon modülasyonu, apoptoz, hücre proliferasyonu, invazyon, metastatik prosesler ve immün hücre farklılaşmasını modüle eden malign hücrelerde anjiogenezin inhibisyonu gibi hücre döngüsü ile ilgili çeşitli mekanizmalarda rol alabilir.

D Vitamini ve Enfeksiyon Hastalıkları

Başlıca, iskelet sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunsa da son yıllarda bağışıklık sistemi ve enfeksiyon hastalıkları üzerindeki etkileri ön plandadır. D vitamini; tüberküloz, solunum sistemi enfeksiyonları, pnömoni, insan bağışıklık yetmezlik virüsü enfeksiyonu, kandida enfeksiyonu ve patojenlerden kaynaklanan diğer birçok enfeksiyon üzerinde doğal ve kazanılmış bağışıklık sistemini modüle ederek, hücre, reseptör ve sinyalizasyon yollarını içeren birçok mekanizma aracılığıyla olumlu etkiler göstermektedir.

D Vitamini ve Otoimmün Hastalıklar

Mevcut bilgiler bağlantının gerçek olduğunu gösterse de düşük D vitamini düzeylerinin otoimmün hastalıkların bir sonucu olmak yerine hastalığın nedeni olduğunu ispatlayacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duymaktadır. D vitamini ve bazı otoimmün hastalıklar arasındaki potansiyel ilişkiyi ve mekanizmaları güncel çalışmalar ışığında değerlendirmektedir

D Vitamini ve Non-Alkolik Yağlı Karaciğer Hastalığı

Non-alkolik yağlı karaciğer hastalığı (NAYKH) çok etmenli bir hastalıktır ve patogenezi metabolik sendromla yakından ilişkilidir. Ancak, NAYKH'da D vitamini replasmanının rolünü daha iyi değerlendirebilmek üzere klinik önerilerde bulunmak için daha geniş çaplı, randomize, plasebo kontrollü çalışmalar gereklidir

D Vitamini ve Depresyon

Depresyon bir duygudurum bozukluğu olup son dönemde D vitamininin depresyon üzerine etkilerini araştıran çalışmalar da artmaktadır. D vitamini depresyonla ilişkili nörotransmitterlerin sentezini artırması, immünomodülasyon ve antiinflamatuvar özellikleriyle beyin fonksiyonlarındaki koruyucu etkisi gibi nedenlerden dolayı depresyonla ilişkilendirilmektedir.

D Vitamini Desteği

Birçok kurum ve kuruluş optimal serum 25(OH)D düzeyi ile D vitamini desteğine yönelik kılavuzlar geliştirmiştir. Kılavuzlarda kemik sağlığına yönelik hedefte serum 25(OH)D

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp – 1. Ulusal Fitoterapi Kongresi.

6-7 Mayıs 2023

www.fitoterapikongresi.com

düzeyinin 20 ng/mL (50 nmol/L), yaşa bağlı günlük D vitamini alım dozunun 400-800 IU; pleiotropik etkilere odaklı hedefte 30-50 ng/mL (75-125 nmol/L), bireysel özelliklere (yaşa, vücut ağırlığı, yaşam biçimi, etnik özellik gibi) bağlı alımda 400 ve 2000 IU/gün aralığında olması önerilmektedir. Güvenilir üst alım miktarı 4000 IU/gündür.

TEMĐ'nin D vitamini Desteği için Önerileri (TEMĐ) (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği)

Yaş grubu	Gerekçe	D vit. gereksinmesi	Hedef 25(OH)D düzeyi	Önerilen D vit. desteği (IU)
19-70 yaş	Kemik ve kas sağlığı	600 IU/gün	>30-50 ng/mL	1500-2000
>70 yaş		800 IU/gün		800
>65 yaş	Düşmeleri önlemek			800
Yetişkin	25(OH)D eksikliği: <20 ng/mL		>30 ng/mL	6-8 hafta süre ile 50 000 IU/hafta İdame doz: 1500-2000 IU/gün 25(OH)D 30 ng/mL olduğuunda: İdame doz: 800-1500 IU/gün
	D vit. metabolizmasını hızlandıran ilaç kullanma (glukokortikoid, antiepileptik)		>30 ng/mL	8 hafta süre ile 100 000 IU/hafta İdame doz: 3000-6000 IU/gün
	Obez (BKI: ≥ 30 kg/m ²)			

D Vitamini Alımı İçin Öne Çıkan Besinler

1)Mantar

D vitamini nelerde vardır denince akla ilk gelen gıdalarda biri mantardır. Mantar güneş ışınlarını emerek D vitamini deposu haline gelebilmektedir. Besin değeri oldukça yüksek bir sebze olan mantar, içerisinde d vitamini olan yiyecekler arasında en önemlilerinden biridir. İçerisindeki minerallerin etkisiyle bağışık sisteminizi de güçlendirerek sizi hastalıklara karşı korur. Birçok yemek türüne mantarı ekleyerek tüketebileceğiniz gibi kahvaltıda ve hamur işlerinizde de kullanabilirsiniz. Mantarı tüketirken çok pişirmemeye ve suyunu kaybetmemesine özen göstermelisiniz.

2) Tereyağı

3) Yumurta Sarısı

4) Balık

5) Havuç

6) Kuşburnu

7) Karaciğer

Kaynaklar

1. Deluca HF. Historical Overview of Vitamin D. In: Feldman D, ed. Vitamin D. 3rd ed. Cambridge: Academic Press/Elsevier; 2011. p.3-12.

2. Üstdal MK, Karaca L, Testereci H, Kuş S, Paşaoğlu H, Türköz Y. Lipid Vitaminler. Biyokimya. 1. Baskı. Ankara: Pelikan Yayıncılık; 2005. p.584-8
3. Vanlint S. Vitamin D and Obesity. Nutrients. 2013;5(3):949-56
4. Holick MF. Vitamin D Deficiency. N Engl J Med. 2007;357(3):266-81
5. Harvey RA, Ferrier R. Vitaminler. In: Harvey RA eds. (Çev. E. Ulukaya). Lippincott Görsel Anlatımlı Çalışma Kitapları:Biyo kimya.5.Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2015. p.386-9.
6. Gezmen Karadağ M, Koçyiğit E. D vitamini sentezi emilimi ve metabolizması. Yurttagül SM, editör. D Vitamini. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.1-5
7. Akbulut G. D vitamini ve raşitizm. Yurttagül SM, editör. D Vitamini. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.6-9.
- 8.<https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/osman-muftuoglu/d-vitamini-dosyasi-1-42050380#:~:text=AKT%C4%B0F%20yani%20etkili%20D%20vitamini,%C3%B6zel%20resept%C3%B6rlere%2Falma%C3%A7lara%E2%80%9D%20ba%C4%9Flan%C4%B1yor.>
9. Fidan, F., Alkan, B. M., & Tosun, A. (2014). Çağın pandemisi: D vitamini eksikliği ve yetersizliği. Türk Osteoporoz Dergisi, 20, 71-4.