Doç. Dr. Canfeza Sezgin

Hangi Kansere Hangi Bitki?

Alternatif Arayan Kanser Hastalarının Başvuru Kitabı



ETKİNLİĞİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALARLA KANITLANMIŞ 79 BİTKİ!

hayykitap

2. Baskı

Kanser türlerine göre modern tıbbın onayladığı tamamlayıcı tedaviler!

HANGİ KANSERE HANGİ BİTKİ?
İÇİN NE DEDİLER?

Doç. Dr. Canfeza Sezgin'in, bilimsel çalışmalara dayalı olarak kanser hastalarına doğru yol göstermek için hazırladığı bu kitap, aynı zamanda kanser ile uğraşan sağlık personelinin de başucu kitabı olmaya aday. Yıllardır onkolojide çalışan bir hekim ve bir akademisyen olarak, Doç. Dr. Canfeza Sezgin'in hastalarımıza ve Türk onkolojisine yaptığı bu çok değerli katkı için samimi teşekkürlerimi sunuyorum.

Prof. Dr. Erdem Göker
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Onkoloji Bilim Dalı Başkanı

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri konusunda başvurulacak, konusunda büyük bir boşluğu dolduran, kapsamlı, okunmasını her zaman tavsiye edeceğim bir başucu kitabı. Tıp terminolojisinden kaçınılarak ve aynı zamanda magazinsel boyuttan soyutlanarak yazılmış bu kitaptan hekimlerin, meslektaşlarımın, onkoloji hastalarının, hasta yakınlarının ve konu ile ilgili kişilerin yararlanacağı kanısındayım.

Prof. Dr. Banu Lebe
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Patoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Büyük bir dikkatle okudum ve içinde oldukça faydalı bilgiler olduğunu düşünüyorum. Kitap, bitkisel ve diğer doğal kaynaklı ilaç hammaddelerinin başta kanser olmak üzere sağlık üzerine etkilerinden bahsediyor. Bu alanda bilgi sahibi olmak isteyenler için harika bir kaynak. Tıp camiasının doğal ilaç hammaddelerini çok fazla bilmediği ve tedavi edici değerlerine inanmadığı ülkemizde, böyle bir kitabın özellikle bir uzman hekim tarafından yazılmış olması da takdire şayandır.

Prof. Dr. İlkay Erdoğan-Orhan
Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Son yıllarda kanser tedavisinde şaşırtıcı gelişmelere ve artan tedavi seçeneklerine rağmen kansere yakalanan bireylerin daha fazla seçenek aramaları ve yaşamlarını uzatacak veya yaşam kalitelerine katkı sağlayabilecek alternatif yöntemleri sorgulamaları beklenen bir durumdur. Bu kitapta olduğu gibi, hastaların bu beklentilerini anlamak ve onlara bilimsel kanıtlara dayalı bir yaklaşım sunmak; hem bireylerin suiistimal edilmesini önleyecek hem de para, zaman ve tedavi şanslarını yitirmelerinin önüne geçecektir.

Doç. Dr. Mustafa Özdoğan
Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Sayın Canfeza Sezgin hocamı, 10 yıllık emek, özveri, sabır ve pozitif enerjisini de katarak kanser hastalarının yararına sunduğu bu eserinden dolayı kutluyorum.

Ayşen Kırlı
Doç. Dr. Canfeza Sezgin'in hastalarından biri

Hayykitap - 119
Hayat Güzeldir - 8

Hangi Kansere Hangi Bitki?
Doç. Dr. V. Canfeza Sezgin

Editör: Nihal Doğan
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay
ISBN: 978-605-4325-25-2
1. Baskı: İstanbul, Eylül 2010
2. Baskı: İstanbul, Kasım 2010

Baskı: Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Baha İş Merkezi A Blok
Haramidere - İstanbul
Tel: 0212 412 17 21

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No:36 Akatlar Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212.352 00 50 Faks: 0212.352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık Ltd Şti'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Doç. Dr. V. Canfeza Sezgin

Hangi Kansere Hangi Bitki?

Alternatif Arayan Kanser Hastalarının Başvuru Kitabı

Doç. Dr. V. Canfeza Sezgin

1970 tarihinde Bursa'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini sırası ile (Sarıköy/Gönen) Beş Eylül İlkokulu, (Bandırma) Şehit Süleyman Bey Ortaokulu, (Edirne) Edirne Lisesi'nde tamamladı. 1987-1993 yılları arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okudu. 1993-1999 yılları arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda ihtisas yaparak İç Hastalıkları, 2001 yılında da aynı hastanede üst ihtisasını tamamlayarak Tıbbi Onkoloji Uzmanı, 13 Mart 2006 tarihinde Tıbbi Onkoloji Doçenti oldu. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı'nda akademik hayatına halen devam etmektedir.

Yüzü aşkın bilimsel yayın ve tebliği bulunmaktadır. Ayrıca Avrupa ve ABD'de çeşitli bilimsel toplantı ve kurslara katılmıştır. Kanser tedavisinde tamamlayıcı tıp tedavilerinin önemine inanması nedeni ile hipnoz ve fitoterapi eğitimi almıştır. Çok sayıda onkoloji derneği yanı sıra tamamlayıcı tıp dernekleri olan Enerji Tıbbı ve Uygulamaları Derneği ile Klinik ve Uygulamalı Hipnoz Derneği'nin üyesidir. Ülkemizin en önemli fitoterapi dergilerinden olan *Fitomed Türkiye*'nin yayın danışma kurulunda görev almaktadır.

Araştırmalarının önemli bir bölümünü meme kanseri üzerinde yapmış olup, bu konuda uluslararası ve ulusal bilimsel dergilerde çok sayıda yayımlanmış makalesi bulunmaktadır. Akciğer kanseri, baş-boyun kanseri, beyin kanseri, böbrek kanseri, jinekolojik kanserler, meme kanseri, mide-bağırsak kanseri ve pankreas kanseri uzmanlık alanlarıdır. Özellikle doğal destekleyici ürünlerin ve tıbbi bitkilerin kanser tedavisinde etkinliği önem verdiği bir konudur. Fitoterapi olarak isimlendirilen ve tıbbi bitkilerin hastalıkların tedavisinde kullanılmasını kapsayan bir eğitim sürecinden geçmiştir. Ülkemizde bu konuda eğitim almış az sayıdaki tıbbi onkoloji uzmanlarından birisidir.

Kanser tedavisinde, tamamlayıcı tedavi olarak bitkisel ve doğal ürünlerin kullanılması ile ilgili çok sayıda olumlu hasta deneyimi bulunmaktadır. Kendisinin bu alanda yazılmış *A'dan Z'ye Tamamlayıcı ve Alternatif Kanser Tedavileri* isimli kitabı bulunmaktadır.

Hangi Kansere Hangi Bitki Pratik İndeks

Akciğer Kanseri
Amla *34*
Arı poleni *36*
Astragalus / Deli çöven *38*
Biberiye *42*
Bupleurum *46*
C vitamini *157*
Capsaicin *131*
Çin kuşkonmazı *52*
Çörekotu *55*
Devedikeni *57*
D-limonen *132*
Forksolin *63*
Fucoidan *141*
Inositol hexaphosphate *144*
Işgın *75*
Japanese knotweed *76*
Kanglaite *187*
Kızılcık *81*
Ligustrum lucidum L. *83*
Lycium *84*
Likopen *148*
Metionin kısıtlaması *171*
Omega-3 *168*
Ökseotu *91*
Panax ginseng *93*
Panax quinquefolius *95*
Phellinus linteus polisakkariti *98*
Rhodiola rosea L. *103*
Perillyl alcohol *153*
Sarcandra glabra L. *104*
Sarı kantaron *105*
Scutellaria barbata L. *111*
Tien Hsien *191*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*

Baş-Boyun Kanserleri
Alıç *31*
Beta karoten *128*
Çörekotu *55*
Devedikeni *57*
Ginkgo biloba *65*
Işgın *75*
Kızılcık *81*
Kudret narı *82*
Likopen *148*
Lycium *84*
Nar *89*
Ökseotu *91*
Pleurotus ostreatus L. *99*
Resveratrol *154*
Yeşil çay *120*
Zerdeçal *124*

Beyin Kanseri
Akgünlük *30*
Arı poleni *36*
Bupleurum *46*
Capsaicin *131*
Çin melekotu *53*
Ginkgo biloba *65*
Inositol hexaphosphate *144*
Kanada kan kökü *77*
Konjuge linoleik asit (CLA) *146*
Metionin kısıtlaması *171*
Panax ginseng *93*
Pelinotu *96*
Perillyl alcohol *153*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*
Scutellaria barbata L. *111*
Yeşil çay *120*

Böbrek Kanseri
Beta karoten *128*
Ligustrum lucidum L. *83*
Metionin kısıtlaması *171*
Panax ginseng *93*
Pelinotu *96*

Cilt Kanseri
Aloe vera *32*
D-limonen *132*
Ellajik asit *134*
Goldenseal *67*

Kanada kan kökü *77*
Kudret narı *82*
Likopen *148*
Phellinus linteus polisakkariti *98*
Zerdeçal *124*

İdrar Yolları ve İdrar Torbası Kanseri
Beta karoten *128*
Brokoli *44*
Capsaicin *131*
Devedikeni *57*
Kudret narı *82*
Laktobasilus asidofilus *175*
Likopen *148*
Maitake mantarı *86*
Metionin kısıtlaması 171
Reishi mantarı *101*
Sarcandra glabra L. *104*
Sarı kantaron *105*
Zerdeçal *124*

Kalınbağırsak Kanseri
Akgünlük *30*
Andrographis otu *35*
Arı poleni *36*
Avemar *40*
Aynısefa *41*
Beta glukan *127*
Beta karoten *128*
Biberiye *42*
Brokoli *44*
Capsaicin *131*
Coriolous versicolor *49*
Çemenotu *51*
Çörekotu *55*
D vitamini *159*
Deniz salatalığı *56*
Devedikeni *57*
D-limonen *132*
Ekinezya *61*
Ellajik asit *134*
Evening primrose oil *135*
Forskolin *63*
Ginkgo biloba *65*
Glutamin *139*
Huanglian *72*
Indole-3-carbinole *142*
Inositol hexaphosphate *144*
Kalsiyum *163*
Karahindiba *78*

Keten tohumu *79*
Kızılcık *81*
Laktobasilus asidofilus *175*
Likopen *148*
Lycium *84*
Maitake mantarı *86*
Metionin kısıtlaması *171*
Modifiye sitrus pektin *152*
Nar *89*
Omega-3 *168*
Panax ginseng *93*
Panax quinquefolius *95*
Pelinotu *96*
Reishi mantarı *101*
Resveratrol *154*
Sarcandra glabra L. *104*
Şakayık *116*
Yabanmersini *119*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*
Zerdeçal *124*

Karaciğer ve Safra Yolları Kanseri

AHCC *29*
Akgünlük *30*
Amla *34*
Andrographis otu *35*
Arginin kısıtlaması *171*
Beta glukan *127*
Bupleurum *46*
Capsaicin *131*
Çörekotu *55*
Deniz salatalığı *56*
D-limonen *132*
Ginkgo biloba *65*
Huanglian *72*
Inositol hexaphosphate *144*
Işgın *75*
Japanese knotweed *76*
Kanglaite *187*
Karahindiba *78*
Kızılcık *81*
Konjuge linoleik asit *146*
Lycium *84*
Ökseotu *91*
Panax ginseng *93*
Pleurotus ostreatus L. *99*
Reishi mantarı *101*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*

Scullcap *110*
Scutellaria barbata L. *111*
Şakayık *116*
Xiao-chai-hu-tang *195*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*

Karın Zarı Kanseri
Çemenotu *51*
Çörekotu *55*
Fucoidan *141*
L-theanine *149*
Meyankökü *87*
Ökseotu *91*
Rhodiola rosea L. *103*

Kemik ve Yumuşak Doku Kanserleri
Akgünlük *30*
Çemenotu *51*
Çörekotu *55*
Deniz salatalığı *56*
Evening primrose oil *135*
Haelan *70*
Inositol hexaphosphate *144*
Kızılcık *81*
Konjuge linoleik asit *146*
Panax ginseng *93*
Reishi mantarı *101*
Resveratrol *154*
Rhodiola rosea L. *103*

Lenfoma
Cezayir menekşesi *48*
Çörekotu *55*
Fucoidan *141*
Gotu Kola *68*
Kanada kan kökü *77*
Kudret narı *82*
Resveratrol *154*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*

Lösemi
Akgünlük *30*
Alıç *31*
Andrographis otu *35*
Arı poleni *36*
Avemar *40*
Aynısefa *41*
Biberiye *42*

Capsaicin *131*
Cat's claw / Kedi pençesi *47*
Cezayir menekşesi *48*
Çemenotu *51*
Çin kuşkonmazı *52*
Çörekotu *55*
Dulavratotu *59*
Fucoidan *141*
Goldenseal *67*
Huanglian *72*
Inositol hexaphosphate *144*
Işgın *75*
Kanada kan kökü *77*
Karahindiba *78*
Kudret narı *82*
Lycium *84*
Metionin kısıtlaması *171*
MGN-3 *151*
Nar *89*
Panax ginseng *93*
Panax quinquefolius *95*
Pelinotu *96*
Perillyl alcohol *153*
Pleurotus ostreatus L. *99*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*
Scullcap *110*
Scutellaria barbata L. *111*
Tien Hsien *191*
Yabanmersini *119*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*

Malign Melanom

Akgünlük *30*
Arginin kısıtlaması *171*
Arı poleni *36*
Avemar *40*
Aynısefa *41*
Capsaicin *131*
Coriolous versicolor *49*
Forskolin 63
Goldenseal *67*
Gotu Kola *68*
Inositol hexaphosphate *144*
Karahindiba *78*
Keten tohumu *79*
Kudret narı *82*
Lycium *84*
Metionin kısıtlaması *171*

Meyankökü *87*
Modifiye sitrus pektin *152*
Panax ginseng *93*
Pelinotu *96*
Phellinus linteus polisakkariti *98*
Resveratrol *154*
Şakayık *116*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*

Meme Kanseri

AHCC *29*
Akgünlük *30*
Andrographis otu *35*
Arı poleni *36*
B12 vitamini *156*
Beta glukan *127*
Beta karoten *128*
Biberiye *42*
Brokoli *44*
Buğday çimi *45*
Bupleurum *46*
Capsaicin *131*
Cat's claw / Kedi pençesi *47*
Coriolous versicolor *49*
Çemenotu *51*
Çörekotu *55*
D vitamini *159*
D-limonen *132*
Ellajik asit *134*
Forskolin *63*
Gamma linoleik asit *137*
Ginkgo biloba *65*
Glutamin *139*
Haelan *70*
Huanglian *72*
Indole-3-carbinole *142*
Inositol hexaphosphate *144*
Işgın *75*
Japanese knotweed *76*
Karahindiba *78*
Keten tohumu *79*
Kızılcık *81*
Konjuge linoleik asit *146*
Kudret narı *82*
Ligustrum lucidum *83*
Likopen *148*
Maitake mantarı *86*
Metionin kısıtlaması *171*
MGN-3 *151*

Modifiye sitrus pektin *152*
Nar *89*
Omega-3 *168*
Ökseotu *91*
Panax quinquefolius *95*
Pelinotu *96*
Phellinus linteus polisakkariti *98*
Pleurotus ostreatus L. *99*
Reishi mantarı *101*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*
Sarımsak *107*
Saw palmetto *109*
Scutellaria barbata L. *111*
Triphala *192*
Yeşil çay *120*
Zencefil *122*
Zerdeçal *124*

Mide Kanseri
Agaricus blazei *27*
Beta glukan *127*
Capsaicin *131*
Coriolous versicolor *49*
D-limonen *132*
Ginkgo biloba *65*
Goldenseal *67*
Gotu Kola *68*
Huanglian *72*
Işgın *75*
Kanglaite *187*
Konjuge linoeik asit *146*
Likopen *148*
Metionin kısıtlaması *171*
Meyankökü *87*
Panax ginseng *93*
Resveratrol *154*
Sarcandra glabra L. *104*
Sarı kantaron *105*
Zencefil *122*
Zerdeçal *124*

Pankreas Kanseri
Çörekotu *55*
D-limonen *132*
Dulavratotu *59*
Ekinezya *61*
Ellajik asit *134*
Ginkgo biloba *65*
Huanglian *72*

Inositol hexaphosphate *144*
Ligustrum lucidum L. *83*
Likopen *148*
Omega-3 *168*
Perillyl alcohol *153*
Resveratrol *154*
Sarcandra glabra L. *104*
Şakayık *116*
Zencefil *122*
Zerdeçal *124*

Prostat Kanseri

Akgünlük *30*
Arı poleni *36*
Black cohosh / Karayılan otu *43*
Capsaicin *131*
Çivitotu *54*
Çörekotu *55*
Deniz salatalığı *56*
D vitamini *159*
Devedikeni *57*
Ellajik asit *134*
Goldenseal *67*
Haelan *70*
Indole-3-carbinole *142*
Inositol hexaphosphate *144*
Isırgan otu *74*
Kalsiyum *163*
Kanada kan kökü *77*
Keten tohumu *79*
Kızılcık *81*
Konjuge linoleik asit *146*
Kudret narı *82*
Ligustrum lucidum L. *83*
Likopen *148*
Lycium *84*
Metionin kısıtlaması *171*
Meyankökü *87*
Modifiye sitrus pektin *152*
Nar *89*
Omega-3 *168*
Panax ginseng *93*
Pelinotu *96*
Pygeum africanum L. *100*
Reishi mantarı 101
Resveratrol *154*
Saw palmetto *109*
Şeytan şalgamı *116*
Triphala *192*
Yeşil çay *120*

Zyflamend *196*

Rahim ve Rahim Ağzı Kanseri
Agaricus blazei *27*
B12 vitamini *156*
Beta karoten *128*
Indole-3-carbinole *142*
Işgın *75*
Karahindiba *78*
Likopen *148*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*
Tien Hsien *191*
Zerdeçal *124*

Tiroit Kanseri
Forskolin *63*
Pelinotu *96*
Sarcandra glabra *L. 104*

Yemek Borusu Kanseri
Beta karoten *128*
Capsaicin *131*
Coriolous versicolor *49*
Ellajik asit *134*
Huanglian *72*
Kızılcık *81*
Sarcandra glabra L. *104*

Yumurtalık Kanseri
Agaricus blazei *27*
Ginkgo biloba *65*
L-theanine *149*
Panax ginseng *93*
Pelinotu *96*
Resveratrol *154*
Sarı kantaron *105*
Xiao-chai-hu-tang *195*
Zencefil *122*

İçindekiler

Önsöz **19**
Giriş **21**
1. BÖLÜM: TAMAMLAYICI KANSER TEDAVİLERİ **25**
Kanser Hücrelerini Öldüren Bitkiler **27**
Agaricus blazei (Blazei mantarı) 27
AHCC (Mantar kapsülü) 29
Akgünlük (Boswellia serrata L.) 30
Alıç (Crataegus monogynaL.) 31
Aloe vera 32
Amla (Emblica officinalis L.) 34
Andrographis otu (Andrographis paniculata L.) 35
Arı poleni 36
Ashwagandha / Hint ginsengi (Withania somnifera Dun.) 37
Astragalus / Deli çöven (Astragalus membranaceus L.) 38
Avemar 40
Aynısefa (Calendula officinalis L.) 41
Biberiye (Rosmarinus officinalis L.) 42
Black cohosh / Karayılan otu (Cimicifuga racemosa L.) 43
Brokoli (Brassica olerace var. italica Plenck) 44
Buğday çimi 45
Bupleurum (Bupleurum scorzoneraefolium L.) 46
Cat's claw / Kedi pençesi (Uncaria tomentosa L.) 47
Cezayir menekşesi (Catharanthus roseus L.) 48
Coriolous versicolor 49
Croton lechleri 50
Çemenotu (Trigonella foenum-graecum L.) 51
Çin kuşkonmazı (Asparagus cochinchinensis L.) 52
Çin melekotu (Angelica sinensis L.) 53
Çivitotu (Isatis tinctoria, Isatis indigotica L.) 54
Çörekotu (Nigella sativa L.) 55
Deniz salatalığı (Staurocucumis liovillei L.) 56
Devedikeni (Silybum marianum L.) 57
Dulavratotu (Lappus officinalis L.) 59
Dut (Morus alba, Morus nigra L.) 60
Ekinezya (Echinacea L.) 61
Forskolin (Coleus forskohlii L.) 63
Ginkgo biloba L. (Mabet ağacı) 65
Goldenseal (Hydrastis canadensis L.) 67
Gotu Kola (Centella asiatica L.) 68
Greyfurt (Citrus paradisi L.) 69
Haelan 70
Holy basil (Ocimum sanctum L.) 71
Huanglian (Coptis chinensis L.) 72

Isırganotu (Urtica dioica L.) ... 74
Işgın (Rheum officinale L.) ... 75
Japanese knotweed (Polygonum cuspidatum L.) ... 76
Kanada kan kökü (Sanguinaria canadensis L.) ... 77
Karahindiba (Taraxacum officinale L.) ... 78
Keten tohumu (Linum L.) ... 79
Kızılcık (Vaccinium macrocarpon Ait.) ... 81
Kudret narı (Momordica charantia L.) ... 82
Ligustrum lucidum L. ... 83
Lycium (Lycium barbarum L.) ... 84
Maitake mantarı (Grifola frondosa L.) ... 86
Meyankökü (Glycyrrhiza glabra L.) ... 87
Nar (Punica granatum L.) ... 89
Noni (Morinda citrifolia L.) ... 90
Ökseotu (Viscum album L.) ... 91
Panax ginseng ... 93
Panax quinquefolius ... 95
Pelinotu (Artemisia annua L.) ... 96
Phellinus linteus polisakkariti ... 98
Pleurotus ostreatus L. ... 99
Pygeum africanum L. ... 100
Reishi mantarı ... 101
Rhodiola rosea L. ... 103
Sarcandra glabra L. ... 104
Sarı kantaron (Hypericum perforatum L.) ... 105
Sarımsak (Allium sativum L.) ... 107
Saw palmetto (Serenoa repens L.) ... 109
Scullcap (Scutellaria baicalensis L.) ... 110
Scutellaria barbata L. ... 111
Shiitake mantarı ... 112
Sibirya ginsengi (Eleutherococcus senticosus L.) ... 113
Spirulina ... 114
Stevia rebaudiana L. ... 115
Şakayık ... 116
Şeytan şalgamı (Bryonia dioica L.) ... 116
Üzüm (Vitis vinifera L.) ... 117
Yabanmersini (Vaccinium myrtillus L.) ... 119
Yeşil çay (Camellia sinensis L.) ... 120
Zencefil (Zingiber officinale L.) ... 122
Zerdeçal (Curcuma longa L.) ... 124
Bitkilerin İçinde Gizlenen "Kanser Düşmanı" Maddeler ... 126
Alfa lipoik asit ... 126
Beta glukan ... 127
Beta karoten ... 128
Bromelain (Ananas comosus, Ananas sativus L.) ... 130
Capsaicin ... 131
D-limonen ... 132
Ellajik asit ... 134
Evening primrose oil ... 135
Flavonoidler ... 136
Gamma linoleik asit (GLA) ... 137
Glutamin ... 139
Fucoidan ... 141
Indole-3-carbinole ... 142

Inositol hexaphosphate (Fitik asit) 144
Konjuge linoleik asit (CLA) 146
Likopen 148
L-theanine 149
Lutein 150
MGN-3 151
Modifiye sitrus pektin 152
Perillyl alcohol 153
Resveratrol 154
Vitamin, Mineral ve Hormon Takviyeleri 156
B12 vitamini 156
C vitamini 157
D vitamini 159
E vitamini 160
Folat (Doğal bitkisel ve hayvansal gıdalarla alınan vitamin) 162
Kalsiyum 163
Kalsiyum glukarat 164
Koenzim Q10 165
Melatonin 167
Omega-3 168
Selenyum 169
Beslenme Temelli Tedavi Yaklaşımları 171
Arginin veya Metionin kısıtlaması 171
Beta-hidroksimetilbütirat 173
Kontrollü amino asit tedavisi 174
Laktobasilus asidofilus 175
Makrobiyotik diyet 176
Meyve suyu tedavisi 176
Sun soup 177
Vejeteryanizm 178
Bitkisel Karışımlar ve İlaçlar 179
Antineoplastonlar 179
Dichloroacetate 180
Dimethylsulfoxide 181
Fenil bütirat 183
GCP 184
Gendicine 185
Glikonutriyenler 186
Kanglaite 187
PC-SPES 188
Proteolitik enzimler 189
Shi Quan Da Bu Tang 190
Tien Hsien 191
Triphala 192
Ukrain 193
Xiao-chai-hu-tang 195
Zyflamend 196
Diğer Destek Tedavi Yöntemleri 197
Akupunktur 197
Ayurveda 199
Allah inancı, dua ve ibadet 201
Egzersiz 203
Elektromanyetik tedavi 205
Hipnoz 208

Masaj tedavisi 209
Müzik tedavisi 210
Psikolojik destek 211
2. BÖLÜM: KANSERE KARŞI KULLANILMASI ÖNERİLMEYEN ÜRÜN VE TEDAVİLER 213
A vitamini 215
Acıot (Tamus communis L.) 217
Biorezonans tedavisi 218
Cancell 219
Cellect 220
Cellfood 220
Cesium chloride 221
Chapparal 222
Di bella rejimi 222
Essiac 223
Germanium 224
Gerson tedavisi 225
Hidrazin sülfat 226
Homeopati 227
Hoxsey bitkisel tedavisi 229
Kamboçya çayı 230
Indian herb 231
Kahve lavmanı 232
Karakafes otu (Symphytum officinale L.) 232
Köpekbalığı kıkırdağı 233
Leatrile (B17 vitamini) 235
Metabolik tedavi 237
Miracle mineral supplement 238
Oksijen tedavisi 239
Polydox 241
Sığır kıkırdağı 242
Slippery elm (Ulmus rubra L.) 243
Stillingia sylvatica L. 244
Şekerciboyası 244
Tabebuia impetiginosa L. 245
Transfer factors / Transfer faktörleri 246
Zakkum (Nerium oleander L.) 247
Zeolite 248
714X 249
Kaynakça 250

Önsöz

Kanser kelimesinin kendisi çaresizlik ve korkutucu bir anlam taşımaktadır. Meslek hayatım süresince bu çaresizlik ve olumsuzluklarla mücadele etmek için kendimi geliştirmeye çalıştım. Zamanla bu gelişme sürecinde bilimsel tedavilerin yanı sıra yüzyıllardır kullanılan geleneksel tedavilerin de yer alması gerektiğine inandım. Bu nedenle yoğun çalışma tempom içinde 'fitoterapi' ve 'hipnoz' eğitimi aldım. Bilimsel kanser tedavisi esnasında uygun hastalarda tamamlayıcı tedavi olarak şifalı bitkileri kullanıyorum ve bazı hastalarda da olumlu neticeler aldığımı gözlemledim.

Yaklaşık olarak 10 yıllık araştırmalarım neticesinde *A'dan Z'ye Tamamlayıcı ve Alternatif Kanser Tedavileri* isimli ilk kitabımı geçen yıl yayımladım. Aradan geçen bir yıl içinde gelen eleştiriler doğrultusunda anlatım dili sadeleştirilerek birçok bölümde değişikliğe gidildi. Ayrıca son bir yıllık süreçte yayımlanan bilimsel makaleler doğrultusunda kanser tedavisinde etkili olabilecek çeşitli bitkiler kitaba dâhil edildi. Sonuçta ortaya yepyeni bir kitap çıktı.

Kitapta kanser tedavisinde doğal ürün ve geleneksel tedavilerin bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış etkinliklerinden bahsedilmiş olup sadece doğal ürünlerle kanser tedavisi yapılamayacağı unutulmamalıdır. Tıbbi tedavinin yanında bazı seçilmiş geleneksel ürünlerin kullanılabileceğine ve fitoterapiye inanan bir bilim adamı olarak bu yanlış anlamaya düşülmemesini istiyorum.

Kitabımın hazırlanma ve yayımlanma aşamasında bana büyük yardımları olan Hayykitap çalışanlarına ve özellikle de Sayın Nihal Doğan Hanım'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Kitabımı sevgili oğlum Berke'ye ithaf ediyorum.

Giriş

Günümüzde kanser tedavisinin başarısının artırılması konusunda çok yoğun araştırmalar yapılmaktadır. Araştırmaların önemli bir bölümünü ilaç geliştirme çalışmaları oluşturmaktadır. Yeni ilaçların geliştirilmesinde karada ve denizde bulunan bitkilerden ve bitkilerde bulunan maddelerden faydalanılmaktadır. Günümüzde kullandığımız ilaçların önemli bir kısmı doğal ürünlerden geliştirilmiştir. Çalışmalarda doğal ürünler içinde bulunan çeşitli maddelerin kansere karşı etkinlikleri değerlendirilmekte, etkili olan maddeler ayrıştırılarak ilaç geliştirme safhasına alınmaktadır. Bu safha on yıllarca sürebilecek olan bir süreçtir. Öncelikle kanser hücre hatlarında çalışılmakta, arkasından da hayvan deneyleri gelmektedir. Bu süreçlerde ilaç olması muhtemel ürünlerin etkinlikleri ve kabaca yan etki profilleri değerlendirilmektedir. Ayrıca ürünün moleküler yapısında değişiklik yapılarak etkinlik ve yan etki profilinde iyileşme elde edilebilmektedir. Bu süreçleri başarı ile atlatan ürünler daha sonra insan çalışmalarına alınmaktadır. İlk olarak insanlardaki yan etkiler değerlendirilmekte, arkasından da etkin dozlar belirlenmektedir. Sonraki basamakta ise standart tedavilere karşı etkinliği test edilmekte, bu sınavı da başarıyla verirse ilaç haline getirme için resmi otoritelere başvuru yapılmaktadır. Hücre çalışmalarından ruhsat aşamasına geçebilen ürün oranı oldukça düşük olup yüzde 1'den azdır. Bazen hayvan çalışmalarında çok iyi bulunan ürünler insanlarda etkisiz olarak saptanmaktadır. Bütün bu sürecin uzun olması ve sıklıkla başarısızlıkla sonuçlanması da Ar-Ge maliyeti olarak ilaç fiyatlarına yansımaktadır.

Fitoterapi, bilimsel olarak tıbbi etkinliği gösterilmiş olan şifalı bitkilerin tıbbi tedavi amacıyla kullanılmasıdır. Özellikle Almanya başta olmak üzere, gelişmiş bazı ülkelerde fitoterapi ürünleri hekim tarafından reçetelenmekte ve bedelleri resmi kurumlar tarafından karşılanmaktadır. Ülkemizde de bu konuda son yıllarda bilinçlenme başlamış olup, eczacılık fakülteleri hekim ve eczacılara yönelik fitoterapi kursları düzenlemektedir. Sağlık otoriteleri de fitoterapi ile ilgili yönetmelik hazırlıklarını sürdürmektedir. Böylece fitoterapi ülkemizde aktarlar ve 'Lokman Hekim' olarak isimlendirilen kişiler elinde

şekillendirilmekten ve suiistimallere şahit olduğumuz konumundan çıkarılıp bilimsel bir tedavi yöntemi olarak yerini alacaktır.

Fitoterapide kullanılan çok sayıda bitkisel ürün bulunmaktadır. Kanser tedavisinin sadece fitoterapi ile yapılması hiçbir bilimsel fitoterapi otoritesi tarafından kabul görmemektedir. Yayımlanmış makale ve araştırmalarda fitoterapötik ürünlerin, kemoterapi, hormonal tedavi ve/veya radyoterapi gibi kanser tedavilerinin yanında kullanıldığı belirtilmiştir. Yapılan çalışmaların çoğu hücre kültürü veya hayvan çalışmaları seviyesinde olup insanlarda yapılmış çalışmalar çok daha azdır. Bununla birlikte doğal ürünlerin kanserde etkinliği ile ilişkili insan çalışmaları özellikle ABD'li kurumlar başta olmak üzere resmi kurumlar tarafından giderek artan oranda finanse edilmektedir.

Çalışmalarda, alternatif tıp kullanan hastaların büyük çoğunluğunun bunu hekimleri ile paylaşmadığı gösterilmiştir. Kimyasal alternatif tıp yöntemleri vücutta biyolojik olarak aktif olabilmeleri nedeni ile kullanılan ilaçlarla etkileşime girebilmekte ve tehlikeli olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda ABD'de her yıl on binlerce hastanın bitkisel ürünler-ilaç etkileşimi nedeni ile öldüğü saptanmıştır. Ülkemizde bununla ilgili bir bilgi olmamakla birlikte bitkisel ürünlerin bilinçsizce kullanılması nedeni ile ölen veya zarar gören hastalar olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Hasta-hekim arasında alternatif tıp yöntemi kullanımı açısından ortaya çıkan bu diyalog sorunu çoğunlukla hastaların konunun önemini bilmemelerine veya hekimlerin bunu sorgulamamasına bağlanmaktadır. Ayrıca hastalar, hekimlerin özellikle bitkisel tedaviler gibi alternatif tıp yöntemlerinin önemini ve değerini anlayamayacağını düşünmektedirler. Buna ek olarak hastaların büyük çoğunluğunun, kullandıkları alternatif tıp yönteminin bilimsel olarak etkisiz olduğu hekim tarafından kendilerine söylense bile bu yöntemi kullanmaya devam ettikleri gözlenmektedir. Bu sorun, günümüzde hastaların ve hekimlerin (bu konuda) bilinçlendirilmesi, integratif tıp olarak isimlendirilen bilimsel açıdan etkinliği gösterilmiş geleneksel tedavilerin tıbbi tedavi ile birlikte uygulanmasının yaygınlaşması ile aşılabilir. Onkolojik olarak bakıldığında integratif tıp yöntemi uygulayanlar, bilimsel kanıtı olan tamamlayıcı tıp yaklaşımlarının (örneğin akupunktur, fitoterapi, müzik tedavisi, masaj tedavisi gibi) standart tedavi yaklaşımları (cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi) ile birlikte kullanılmasını sağlamaya çalışmaktadırlar.

Kanser riskinin azaltılması, kemoterapi, radyoterapi gibi tedavilerin yan etkilerinin azaltılması veya hastanın rehabilitasyonu için uygulanan işlemlerin ne olduğunun bilinmesi gereklidir. Örneğin kullanılan bitkisel bir karışımsa, bunun içinde bulunan kimyasal maddeler veya hazırlanan karışımın hijyenik olarak temiz olmaması hastanın vücudunda istenmeyen yan etkilere neden

olabilir. Birçok çalışmada ilaç-ilaç etkileşimi olduğu gibi ilaç-bitkisel tedavi, antioksidan-kemoterapi veya antioksidan-radyoterapi arasında etkileşim olabildiği ve tedavinin etkinliğinin bozulabildiği gösterilmiştir. Bu etkileşimler ciddi sağlık sorunlarına neden olduğunda ise, hem tıbbi tedavi hem de alternatif tıp kullanan hastalardaki yan etkilerin ve yaşanan olumsuzlukların temel nedeninin hangisine bağlı olduğu tam bilinememektedir. Bu nedenle kanser tedavisini takip eden onkoloji veya hematoloji uzmanının alternatif tıp yaklaşımları ile ilgili bilgi sahibi olması gereklidir. Böylece tedavinin yönlendirilmesi sağlanarak geminin dümeni sahipsiz kalmamış olur.

Bu kitapta günümüzde kanser tedavisinde kullanılan tamamlayıcı veya alternatif tedavi yaklaşımları mercek altına alınmıştır. Haziran 2010 sonuna kadar geçen süreçteki bilimsel literatürden ve internet ortamından elde edilen bütün bilgiler bilimsel ve tarafsız bir gözle değerlendirilmiştir. Kitapta bitkisel ürünler, kimyasal maddeler, geleneksel Çin tıbbı ürünleri, besinsel tedavi yaklaşımları, bağışıklık sisteminin uyarılması, elektromanyetik tedaviler, biyorezonans, akıl-vücut teknikleri, masaj, akupunktur, hipnoz gibi birçok farklı yöntemden bahsedilmektedir. Kitap şimdiye kadar bu konuda ülkemizde yazılmış en kapsamlı kitaplardan birisidir. Kanser hastalarının ve bu işle uğraşan sağlık çalışanlarının ihtiyacını karşılayacak şekilde kaleme alınmıştır. Kitabın yazımında tıbbi dilden kaçınılmıştır. Kitabın yazılma amacı yukarıda bahsedilen integratif kanser tedavisinin gelişmesine yardımcı olarak hastaların, hasta yakınlarının ve sağlık çalışanlarının bu konuda bilinçlendirilmesidir.

Birinci Bölüm:

TAMAMLAYICI KANSER TEDAVİLERİ

Kanser Hücrelerini Öldüren Bitkiler

Agaricus blazei *(Blazei mantarı)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Mide, rahim ve rahim ağzı, yumurtalık.

Brezilya'da 'Cogumelo do sol', Japonya'da 'Himematsutake' ve Çin'de 'Ji song rong' olarak isimlendirilir. Mantar, kalorisinin düşük, minerallerden zengin olması ve bol lif içermesi nedeni ile değerli bir besin maddesidir. Başta kansere karşı kullanılmakla birlikte şeker hastalığı, damar sertliği, karaciğer iltihabı, kolesterol yüksekliği ve kalp hastalığında da kullanılmaktadır. Geleneksel olarak kullanıldığı durumlarda bağışıklık sistemini uyardığına, şeker hastalarında yaşam kalitesini iyileştirdiğine, kolesterolü düşürdüğüne, kemik erimesi ve ülseri engellediğine, dolaşımı düzenlediğine, sindirim sorunlarını azalttığına ve kansere karşı etkili olduğuna inanılmaktadır.

Blazei mantarının bağışıklık sistemini uyardığı çeşitli laboratuvar çalışmalarında tespit edilmiştir. Yapılan klinik çalışmalarda 'agaricus blazei'nin; jinekolojik (vulva, vajina, rahim ağzı, rahim, yumurtalık) kanseri olan hastalarda yaşam kalitesini iyileştirdiği ve bağışıklık sistemini uyardığı, tansiyon yüksekliği olan hastalarda tansiyonu düşürdüğü, şişman ve kolesterol yüksekliği olanlarda kolesterolü azalttığı ve kilo kaybına yardımcı olduğu, HCV tipi karaciğer enfeksiyonu olanlarda GGT isimli karaciğer testinde düzelme sağladığı gösterilmiştir.

İçinde bulunan beta glukan maddesinin, çeşitli kanserlerin büyümesi ve başka organa sıçrama riskini azalttığı, hayvan çalışmalarında tespit edilmiştir.

Kansere bağlı bağışıklık sisteminin baskılanması ile kanserin beslenmesini sağlayan damarlanmayı azaltmakta, böylece kansere karşı etki göstermektedir. Ayrıca mide kanseri ve sarkom hücrelerini de öldürmektedir.

Uyarılar:

- *Mantarlarda arsenik, kurşun, kadmiyum ve cıva gibi ağır metaller birikebil-*

mekte, yoğun mantar tüketenlerde veya ürünlerini kullananlarda bu metallere bağlı yan etkiler ortaya çıkabilmektedir.

- *Ayrıca 'agaricus blazei' kullanan kanser hastalarında karaciğer toksisitesi ve nadir de olsa ölüm bildirilmiştir.*
- *Kan şekerini düşürücü ilaçların etkisini artırabilir.*

AHCC *(Mantar kapsülü)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Karaciğer ve meme.

Açılımı 'Active Hexose Correlated Compound' olup basidiomycete mantar çeşitlerinin ekstraktlarından elde edilen bir bileşendir. Bağışıklık sistemini uyarmakta ve özellikle kanser tedavisinde kullanılmaktadır.

Japonya'da yapılan çalışmalarda, AHCC alan karaciğer kanserli hastaların, AHCC almayan hastalardan daha fazla yaşadığı gösterilmiştir. Ayrıca karaciğer kanseri hastalarında lenfosit ve alyuvar sayısını artırmaktadır.

Karaciğer kanseri nedeni ile operasyon yapılmış hastalara AHCC'nin verilmesinin ardından nüks oranlarının azaldığı ve yaşam süresinin uzadığı saptanmıştır. Karaciğer testlerinde de düzelme sağlamaktadır. AHCC'nin karaciğer kanseri hastalarında, bozulmuş olan bağışıklık sistemini uyararak tamir ettiğine ve karaciğer koruyucu olduğuna inanılmaktadır.

Hayvan çalışmasında UFT isimli ilaçla birlikte kullanıldığında meme kanserinin büyümesini ve başka organa sıçramasını "belirgin" şekilde azaltarak ek yarar sağlamıştır. Sağlıklı insanlarda yapılan çalışmalarda da bağışıklık sistemi hücrelerini uyardığı tespit edilmiştir. Deneysel olarak enfeksiyon oluşturulmuş hayvanlarda yaşam süresini uzattığı gösterilmiştir. Başka bir hayvan çalışmasında da cisplatin isimli ilacın genel yan etkilerini azalttığı, kemik iliğinin daha hızlı toparlanmasını sağladığı gözlenmiştir. Bununla birlikte kanser tedavisinde kullanılması ile ilişkili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Kullanım şekli: İnsan çalışmalarında 3 gr/gün dozunda kullanılmaktadır.

Uyarılar:

- *Normal kullanım dozunun üstünde 9 gram/gün AHCC verilen bir çalışmada az sayıda kişide bulantı, ishal, şişkinlik, baş ağrısı, yorgunluk ve ayak krampları gibi yan etkiler görülmüştür. Bu çalışmada organ testlerinde bozukluk saptanmamıştır.*

Akgünlük *(Boswellia serrata L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Beyin, kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom, meme, prostat ve yumuşak doku.

Ülkemizde akgünlük olarak bilinen 'boswellia serrata', Hindistan, Afrika'nın kuzeyi ve Asya'nın ortasında yetişen bir ağaçtır. Ağacın kabuğunun soyulması ile elde edilen reçine tedavi için kullanılır. Bu reçinenin ekstraktlarının, eklem iltihabını azaltıcı, iştah açıcı, uyarıcı, balgam sökücü ve antiseptik özellikleri bulunmaktadır. Artritlerde, ülseratif kolit, öksürük, ağrı, yılan ısırması ve astım gibi hastalıklarda kullanılmaktadır. İçinde bulunan maddeler iltihabi yanıtı baskılamakta ve bronşları büzen maddelerin yapılmasını engellemektedir. Klasik ağrı kesiciler uzun süreli kullanıldığında eklemde hasara neden olabilirken 'boswellia serrata' ekstraktının böyle bir yan etkisi olmadığı saptanmıştır.

Klinik çalışmalarda ülseratif kolit, Crohn hastalığı, astım ve eklem kireçlenmesinde (artroz) 'boswellia serrata' kullanılmasının en az ilaçlar kadar etkili olduğu ve yan etkilerin ilaçlardan daha az olduğu gösterilmiştir

Kanser hücreleri ile ilişkili yapılan laboratuvar çalışmalarında prostat, meme, kalınbağırsak, malign melanom, yumuşak doku, beyin ve karaciğer kanseri ile lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Meme kanserinin beyne çok sayıda sıçraması olan bir hastada standart tedavilere yanıt alınamaması nedeni ile 'boswellia serrata ekstraktı' kullanılmış ve beyne sıçrama sonucu oluşan kitlelerin kaybolduğu gözlenmiştir. Bu ilginç deneyim nedeni ile araştırmacılar özellikle beyin tümörleri ve beyne sıçrama yapan meme kanserinin tedavisinde araştırılması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. 'Boswellia serrata'nın beyin tümörlü hastalarda kısa süre içinde yakınmalarda düzelme sağlamasının en önemli nedeninin kanserin küçülmesinden ziyade kitleye bağlı oluşan beyin ödemini azaltması olduğu da düşünülmektedir. Böyle bir etki bile hastaların yaşam kalitesini düzeltmektedir.

Kullanım şekli: Doz olarak yüzde 60 boswellic asit içeren standardize edilmiş ekstraktından günde 3 defa 300-400 mg kullanılması önerilmektedir.

Yan etkisi bildirilmemiş olup iyi tolere edilmektedir.

Alıç *(Crataegus monogyna L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun ve lösemi başta olmak üzere çeşitli kanserler.

Akdiken ve ekşi muşmula gibi isimlerle anılan alıç, gülgiller ailesinden olup yirmiye yakın türü bulunmaktadır. Ülkemizde Batı ve Güney Anadolu'da daha fazla yetişen, 4 metre boya ulaşabilen, sarıdan koyu kırmızıya varan renklerde meyveleri ve pembe-beyaz çiçekleri olan, dikenli çalıya benzer bir ağaçtır. Tıbbi tedavi için çiçek, yaprak ve meyveleri kullanılmaktadır. Çiçekleri mayıs-haziran aylarında, meyveleri ise olgunlaştıktan sonra toplanır. Alıç'ın içinde aminler, C vitamini, flavonoidler, glikozidler ve saponinler gibi vücutta aktivite gösteren kimyasallar bulunur.

En çok kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarında kullanılmaktadır. Kalbin kasılmasını artırıcı, dolaşımı düzenleyici, kalp damarlarını genişletici, tansiyonu düşürücü etkileri vardır. Ayrıca idrar söktürücü, kolesterolü düşürücü, pıhtılaşmayı azaltıcı ve rahatlamayı sağlayıcı özellikleri de bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada kalp yetmezliği için ilaç tedavisi alan hastalara ek olarak alıç ekstraktlarının verilmesinin daha yararlı olduğu saptanmıştır. Etkinliği kanıtlanmış ve yan etkileri az bitkisel tedaviler arasındadır.

Laboratuvar çalışmalarında, lösemi ve gırtlak (baş-boyun) kanseri dâhil çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Alıçın yan etkilerinin az olması ve sağlığa yararlı olduğunun tespit edilmesi nedeni ile kanser tedavisinde yardımcı ürün olarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılması gereklidir.

Kullanım şekli: En basit kullanımı çay şeklinde alınmasıdır. İki çay kaşığı alıç çiçeği ve yaprağı bir bardak kaynamış suda 20 dakika demlendirilir ve süzülerek günde üç defa içilir.

Uyarılar:

- *En sık görülen yan etkiler bulantı, terleme, yorgunluk ve uyuklama halidir. Yüksek dozlarda tansiyon düşüklüğü ve kalpte ritim bozukluğuna neden olabileceği için dikkat edilmelidir.*
- *Digoksin, aritmi düzenleyici ilaçlar veya sakinleştirici ilaç alanlarda alıç kullanıldığında dikkatli olunmalıdır.*

Aloe vera

→ Faydalı olduğu kanserler: Cilt.

'Aloe africana', 'aloe barbadensis', 'aloe capensis', 'aloe ferox', 'aloe vulgari', 'mediterranean aloe' ve 'mucize bitki' gibi isimlerle de anılmaktadır. Geleneksel tıpta, yara, cilt enfeksiyonları, yanık ve çeşitli cilt hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Ayrıca yapraklarının çizilmesi ile elde edilen özütü de (dışkı yumuşatıcı / laksatif olarak etkilidir) ağız yolu ile kullanılmaktadır.

Genital uçuk (herpes), psöriyazis vulgaris, seboraik dermatit tedavisinde de etkili olduğu bilimsel olarak ortaya çıkarılmıştır. Akciğer kanserinden korunma, aftöz stomatit tedavisi, tip 2 şeker hastalığı, HIV enfeksiyonu, cilt yanıkları, ülseratif kolit ve cilt yaralarının iyileşmesinde yararlı olduğuna dair (bilimsel olarak tartışmalı) küçük çalışmalar bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda da ülserlerin tedavisinde ve radyasyona bağlı dermatit tedavisinde yararı olmadığının gösterilmesi nedeni ile kullanılmaması önerilmektedir. Bu nedenlerle insanlar üzerinde daha kaliteli ve fazla sayıda çalışma yapılması gereklidir.

Aloe vera, yapraklarında bulunan aloe emodin isimli maddenin, hücre ve hayvan çalışmalarında yumuşak doku kanserlerinde oldukça etkili olduğu saptanmıştır. Lösemi ve fibroblast gibi hücrelerden gelişmiş kanserlerde ise etkisiz bulunmuştur. Hayvan çalışmalarında yan etkisinin az olduğu, kemik iliği üzerine olumsuz yan etkisi olmadığı gözlenmiştir.

Ayrıca 'aloe emodin'in bazı meme kanseri hücrelerinde trastuzumab isimli ilaca benzer şekilde kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediği ve kemoterapi ilaçlarına duyarlılığını artırdığı gözlenmiştir. Beyin kanseri hücrelerini de öldürmektedir. Yapılan başka bir hücre çalışmasında ise aloe-emodin'in cisplatin isimli kemoterapi ilacının kanser hücrelerini öldürmesini azalttığı saptanarak bu ilacı kullanan hastalarda kullanılmaması önerilmektedir.

Bu nedenlerle insanlarda (etkili olduğu kanserlerde) diğer kemoterapi ilaçları ile birlikte kullanılmasının araştırılmasının akılcı bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir.

Cilt kanserlerinin gelişmesinde, güneşin ultraviyole ışınları kadar bağışıklık sistemi de önemli rol oynamaktadır. Aloe veranın hücre, hayvan ve insan çalışmalarında bağışıklık sistemini düzenleyici etkilerinin bulunması nedeni ile cilt kanserlerinden korunmada yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Uyarılar:

- *Aloe ürünlerinin standardizasyonunun iyi olmaması en önemli sorundur.*
- *Krem veya jel şeklinde kullanımı daha emniyetlidir (cilt hastalıkları).*
- *Literatürde kas içine uygulama sonrası ölümlerin bildirilmesi nedeni ile kas içine uygulama kesinlikle önerilmemektedir.*
- *Ağızdan kullanılmasının tehlikeli yan etkileri olabileceği için önerilmemektedir.*

Alerji:

- *Sarımsak, soğan gibi bitkilere alerjisi olanlarda aloe alerjisi gelişebilir.*
- *Ayrıca uzun süreli aloe kullananlarda da egzema benzeri cilt döküntüleri gelişebilir.*

Yan etkiler:

- *Cerrahi yaralara aloe sürülmesi iyileşmeyi geciktirebilmektir.*
- *Ağız yolu ile kabızlık tedavisinde aloe kullanılması kramp tarzında karın ağrısı ve ishale neden olabilir. Ayrıca bir haftadan uzun süreli kullanılmamalıdır.*
- *Bir yıldan fazla ağız yolu ile aloe alınmasının kalınbağırsak kanseri gelişme riskini artırdığı bildirilmiştir.*
- *Şiddetli karın ağrısı, apandisit, bağırsak hareketleri durmuş (ileus) olan kişilerin ağız yolu ile aloe almamaları önerilmektedir.*
- *Özellikle şeker veya böbrek hastaları başta olmak üzere, ağız yolu ile aloe alanlarda serumda elektrolit dengesizliği olabilir. Bu da kas güçsüzlüğü veya krampa neden olabilmektedir.*
- *Beş günden fazla ağız yolu ile aloe kullananların serum elektrolitlerinin takibi gereklidir. Kan şekerlerinde düşüklüğe neden olabileceği için hastaların bu yönden de takibi gereklidir.*

İlaçlar ve etkileşim:

- *Kan şekerinde düşmeye neden olabileceği için tıbbi tedavi alan şeker hastaları dikkatle takip edilmelidir.*
- *Aloe'ya bağlı gelişen serum potasyum düşüklüğü, digoksin ve digitoksin gibi kalp ilaçlarının etkisini bozabileceğinden dikkat edilmelidir.*
- *İdrar söktürücüleri alan hastalarda aloe kullanılmaması gereklidir.*
- *Diğer dışkı yumuşatıcı laksatif ilaçlarla veya bitkisel ürünlerle birlikte kullanılmamalıdır.*

Amla *(Emblica officinalis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer ve karaciğer. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Bilimsel adı 'emblica officinalis' olup, 'gooseberry' ve 'amalaki' olarak da isimlendirilen, Güneydoğu Asya'da yetişen bir ağaçtır. Bitkinin meyveleri ve diğer kısımları tedavi için kullanılır. Meyveleri yüksek miktarda C vitamini içerir. Antienflamatuar, ateş düşürücü, antioksidan, anti-kanser ve hücrenin mutasyonla zarar görmesini engelleyen etkileri bulunmaktadır. Şeker hastalığı, ishal, sarılık, baş ağrısı, ülser, enflamasyon ve lipid yüksekliği durumlarında kullanılmaktadır.

Laboratuvar ortamında veya deneysel hayvan çalışmalarında çeşitli kanserlerde etkili olduğu saptanmıştır. Akciğer kanseri ve karaciğer kanseri hücrelerinin kullanıldığı bir çalışmada amla'nın kanser hücrelerini öldürdüğü, ayrıca cisplatin ve doksorubisin gibi kemoterapi ilaçlarının kanser hücrelerini öldürücü etkilerini belirgin derecede artırdığı gösterilmiştir.

Amla'da bulunan bazı maddeler safra yolları kanseri hücrelerinin irinotekan isimli kemoterapi ilacına duyarlılığını da artırmaktadır. Bu çalışmalar sonunda klinik araştırmalarda, kemoterapi ilaçlarının etkinliğinin artırılması ve (ilaç dozları azaltılarak) yan etkisinin azaltılması için; amla'nın kemoterapi ilaçları ile birlikte kullanılmasının araştırılması gerektiği ileri sürülmüştür.

Hayvan çalışmalarında radyoterapiye başlamadan önce amla verilmesiyle, kan değerlerinin daha iyi olduğu ve radyoterapiye bağlı bulantının azaldığı gösterilmiştir. Geleneksel Hint tıbbında kullanılan Chyavanaprash isimli yan etkisi az olan ve yaşlanmanın etkilerini azalttığına inanılan bitkisel karışımda yüzde 50 oranında amla bulunmaktadır. Hayvan çalışmalarında her iki (amla ve chyavanaprash) bitkisel ürünün organ tümörlerine karşı etkili olduğu gösterilmiş ve kanserden korunma veya kanser tedavisine yardımcı olarak kullanılabileceği ileri sürülmüştür. Bu konuda insan çalışmaları bulunmamakta olup araştırmalara devam edilmektedir.

Belirgin bir yan etkisi bildirilmemiştir.

Andrographis otu *(Andrographis paniculata L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, lösemi ve meme.

Ayıpençesigiller ailesindendir. Ülkemizde yetişmeyen andrographis otu, Asya ve Hindistan'da yetişmekte olup geleneksel tedavide kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) üst solunum yolu enfeksiyonları, alt üriner sistem enfeksiyonları ve akut ishallerin tedavisinde ağız yolu ile kullanılmasını onaylamıştır. Klinik çalışmalarda gribal enfeksiyonlarda yararlı olduğu gösterilmiştir. Genellikle ateşli enfeksiyonlara karşı kullanılmaktadır. Antioksidan, antiviral, iltihabı azaltıcı, tansiyon düşürücü, tümör karşıtı, ülser tedavi edici, karaciğer koruyucu ve ağrı kesici özellikleri gösterilmiştir. Kan basıncını düşürücü ve kalp hızını azaltıcı etkileri bulunmaktadır. Ayrıca pıhtılaşmayı azaltmaktadır. Bu nedenle pıhtılaşmayı engelleyen ilaçlarla kullanılması riskli olabilir.

Andrographis otu, kanserli meme, karaciğer, kalınbağırsak ve lösemi hücrelerini öldürmektedir. Laboratuvar çalışmaları, bağışıklık sistemi hücrelerini uyararak tümörlerin büyümesini engellediğini göstermiştir.

Bazı kanser hücreleri, kendilerini öldüren TRAIL isimli maddeye karşı direnç gelişmekte ve ölmemektedirler. Andrographis içinde bulunan bir bileşen kanser hücrelerinin bu direncini yenmekte ve kanser hücrelerinin ölmesini sağlamaktadır. Mide kanserinin başka organlara sıçraması için gerekli ilk basamakları engellemektedir. Hayvanlarda siklofosfamid isimli ilacın yan etkilerini azaltmaktadır. Bu özellikleri ile son yıllarda kanser tedavisinde etkinliği ile ilişkili çalışmaların arttığı bitkisel ürünlerin başında gelmektedir.

Kullanım şekli: Genel olarak, andrographis otunun kurutulmuş ekstraktından günde 1200 mg dozunda kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Başağrısı, bulantı, alerjik reaksiyonlar, lenf bezlerinde büyüme ve ishal gibi yan etkiler görülebilmektedir.*
- *İlaçların metabolizmasında önemli rol oynayan sitokrom enzim sistemini baskıladığı için bazı kemoterapi ilaçlarının etkilerini bozabilir.*
- *Antioksidan etkileri nedeniyle radyoterapi ve bazı kemoterapi ilaçlarıyla etkileşebilir. Tansiyon düşürücü ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Şeker düşürücü ilaçlarla birlikte kullanıldığında ilaçların etkilerini artırabileceğinden dikkat edilmelidir.*

Arı poleni

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, kalınbağırsak, lösemi, malign melanom, meme ve prostat. Ayrıca akciğer kanserine karşı koruyucu.

Arı poleninin, antiviral, antibakteryal ve antitümöral etkinliği olduğu laboratuvar çalışmalarında ortaya çıkarılmıştır. Bu konuda insan çalışması bulunmamaktadır. Genel olarak alkol alışkanlığı, astım, iştahsızlık, iyi huylu prostat büyümesi, şeker hastalığı, kanser tedavisi ile dayanıklılığı artırmada kullanılmaktadır.

Yapılan hayvan çalışmalarında arı poleninin kısa süreli kullanımının bağışıklık sistemini uyardığı gözlenmiştir. Hayvan ve laboratuvar çalışmalarında, sigaranın akciğer kanseri yapıcı etkisini engellediği, kemoterapi ilaçlarının karaciğere zararını azalttığı, suda eriyen formunun cilt altı kullanımında çeşitli tümörlerin büyümesinin engellendiği, 5-FU ile birlikte kullanıldığında antitümöral etkinliğin arttığı, kemoterapiye bağlı kemik iliği yan etkilerini azalttığı, metastaz gelişme riskini azalttığı, akciğer, meme, kalınbağırsak, beyin, prostat kanseri ve malign melanom ile lösemi hücrelerinin ölümüne neden olduğu saptanmıştır. Ancak bahsedilen bu 'suda eriyen formu' piyasada bulunmamakta olup sadece klinik araştırmalar için kullanılmaktadır.

Uyarılar:

- *Yan etkisi az olmakla birlikte arı zehiri veya polene alerjisi olanlar ile saman nezlesi olanların kullanmaması gereklidir.*
- *Alerjik reaksiyona bağlı kaşıntı, döküntü, baş ağrısı, şişlik, bulantı, kusma, karın ağrısı ve ciddi solunum sıkıntısı görülebilir.*

Ashwagandha / Hint ginsengi *(Withania somnifera Dun.)*

→ Kansere karşı koruyucu.

Ashwagandha'nın, Türkçe'de karşılığı olmayıp 'withania somnifera' veya daha yaygın bilinen ismi ile 'Hint ginseng'i olarak isimlendirilmektedir. Ayurvedik tıpta bitkinin gövde ve meyveleri kullanılır. Fiziksel ve zihinsel sağlığı uyardığı, hastalığa neden olan güçsüzlükten koruduğu ve yaşam süresini uzattığına inanılmaktadır. Bağışıklık sistemini düzenleme, antitümör, antioksidan, antienflamatuar, stresi azaltma, kan yapımını artırma, şeker hastalığı, epilepsi, yorgunluk, ağrı, romatoid artrit, cilt enfeksiyonları ve sakinleştirme amacı ile kullanılmaktadır. Laboratuvar çalışmaları, kanser hücrelerini öldürdüğünü, kanserden korunmada yararı olduğunu, bağışıklık sistemini uyardığını ve radyoterapinin etkinliğini artırdığını göstermiştir.

İnsanlarda yapılan küçük çalışmalarda çocuklarda büyümeyi hızlandırdığı, kan hemoglobin düzeyini artırdığı ve erişkinlerde seksüel performansı artırdığı saptanmıştır. Köklerinden yapılan ekstraktlar, kanda hemoglobin düzeylerini, alyuvar, akyuvar ve trombosit sayılarını artırmaktadır. Öldürücü T lenfosit (doğal öldürücü hücre) sayılarını da artırdığı gözlenmiştir.

Uyarılar:

- *Fazla yan etkisi bulunmamaktadır. Düşüğe neden olabileceği için hamilelerin kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca sakinleştirici özelliği olması nedeni ile benzer etkinliğe sahip ilaçların etkisini artırabilir.*

Astragalus / Deli çöven *(Astragalus membranaceus L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer.

Astragalus, geleneksel Çin tıbbi ürünlerinden olup 'astragalus membranaceus' (Çin geveni) bitkisinden elde edilmektedir. Ülkemizde 'deli çöven' olarak bilinmektedir. Bitkinin kökü tedavi edici olarak kullanılmaktadır.

Çin tıbbında, soğuk algınlığı, şeker hastalığı, böbrek, kalp, bağışıklık ve enfeksiyon hastalıkları, vücut direncinin artırılması, karaciğer koruyucu tedavi, kanser tedavisi ve kemoterapi yan etkilerinin azaltılmasında sıklıkla diğer bitkisel ürünlerle birlikte kullanılmakta ve yararlı olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Özellikle son yıllarda kansere karşı etkili olduğuna inanılması ile oldukça popüler hale gelmiştir. Çalışmaların çoğunun Çin'de yapılması ve bilimsel açıdan kaliteli olmamaları nedeni ile etkinliği tam kabul görmemektedir.

Kanserle ilgili olarak yapılan çalışmalarda, bağışıklık hücrelerini uyardığı, bağışıklık hücrelerinin akciğer kanseri hücrelerini tanımasını sağladığı, cisplatin temelli kemoterapi ile birlikte uygulandığında akciğer kanserli hastaların sonuçlarında belirgin iyileşme sağladığı saptanmıştır.

Bilimsel çalışmaların değerlendirildiği bir araştırmada, ileri evre küçük hücreli dışı akciğer kanserli hastalarda kemoterapinin başarı şansını artırdığı ve yan etkileri azalttığı gösterilmiş; fakat metaanalize alınan çalışmaların kalitelerinin kötü olması nedeni ile özeleştiri yapılmıştır. İlaçların karaciğere yaptığı hasarı azaltmada yararı olduğu saptanmıştır. Astragalus içeren ürünler, atletlerde oksijen kullanımını ve alımını artırarak yorgunluğu da azaltmaktadır.

Piyasada bulunan ürünlerin en önemli sorunu standardizasyonun olmamasıdır. Bu nedenle güvenli markaların kaliteli ürünleri tercih edilmelidir.

Kullanım şekli: Çoğunlukla ağız yolu ile günde dört defa 250-500 mg ekstrakt veya günde üç defa 500-1000 mg kök içeren kapsül formları kullanılmaktadır. Ayrıca küçük hücreli akciğer kanserinin tedavisinde 60 ml/gün intravenöz uygulaması bulunmaktadır.

Uyarılar:

- *Bezelye, nohut veya börülce gibi gıdalara alerjisi olanlarda astragalus alerjisi gelişebileceğinden dikkatli olunmalıdır.*
- *En çok mide rahatsızlığı ve alerjik reaksiyonlar görülmektedir.*
- *Kan şekerini düşürebileceği için özellikle şeker hastalığı olanların daha yakın takip edilmesi gereklidir.*
- *Kanamaya neden olabileceği için özellikle aspirin, warfarin, heparin, non-*

steroid antienflamatuvarlar gibi ilaçları alanlarla kanamaya eğilimli olanlarda (trombosit düşüklüğü, hemofili) kullanılmamalı veya dozu azaltılmalıdır. İdrar söktürücü ve tansiyon düşürücü etkisi olabileceğinden dikkat edilmelidir.

- *Bağışıklık sistemini uyarıcı özelliği nedeni ile organ nakli olmuş ve bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaç alan hastalarda kullanılması sakıncalı olabilir.*
- *Aloe vera, ginseng, deve dikeni, biberiye gibi kan şekerini düşürebilen diğer bitkisel ürünlerle birlikte kullanıldığında kan şekerine dikkat edilmelidir.*
- *Aynısefa, yabanmersini, black cohosh, okaliptus, zerdeçal, zencefil ve ökseotu gibi tansiyonu düşürebilen diğer bitkisel ürünlerle birlikte kullanıldığında dikkat edilmelidir.*
- *Ginkgo biloba ve sarımsak gibi kanamaya neden olabilen diğer bitkisel ürünlerle birlikte kullanıldığında dikkat edilmelidir.*

Avemar

→ Faydalı olduğu kanserler: Çocuk kanserleri, kalınbağırsak, lösemi ve malign melanom.

Avemar, 'MSC' veya 'fermente edilmiş buğday tohumu ekstraktı' olarak da isimlendirilen bitkisel bir üründür. 1990'lı yıllarda Macar bir kimyager tarafından geliştirilmiştir. Çeşitli çalışmalarda ağız yoluyla alındığında kemoterapi, cerrahi girişim veya radyoterapi sonrasında kanserin başka organlara yayılımını azalttığı saptanmıştır. Yapılan bir klinik çalışmada cerrahi ve kemoterapi alan ileri evre kalınbağırsak kanserli hastalarda 9 gram/gün Avemar'ın 9 ay eklenmesi ile yeni metastaz gelişmesinin belirgin şekilde azaltıldığı gösterilmiştir. Opere olmuş yüksek riskli malign melanomlu hastalarda hastalığın tekrarlamasını geciktirdiği saptanmıştır. Kanser tedavisinin yanı sıra, otoimmun hastalıklar da (lupus, romatoid artrit) ve bağışıklık sisteminin düzenlenmesi amacıyla da kullanılmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında östrojen reseptörünün aktivitesini artırdığı, bununla birlikte meme kanserinin tedavisinde kullanılan tamoksifen isimli östrojen reseptörünü engelleyen ilacın etkinliğini de artırarak meme kanseri hücrelerinin ölmesini sağladığı saptanmıştır.

Kanserli çocuklarda yapılan bir çalışmada, tedaviye bağlı nötropenik ateş olarak isimlendirilen acil sorunu azalttığı ve kalınbağırsak kanserli hastalarda yararlı olduğu gözlenmiştir. Avemar, kanser hücrelerinde enerji üretiminin temeli olan glikolizi engelleyerek bu hücrelerin ölümlerine neden olmaktadır. Kanserin enerji kaynağının bozulması, günümüzün en popüler tedavi hedeflerinden birisidir. Avemar, çeşitli kanser hücrelerinin yanı sıra lösemi hücrelerini de öldürmektedir. Avemar'ın bu özellikleri ile kanser tedavisinde kemoterapinin yanında yardımcı olarak kullanılabileceğini öne süren yayınlar giderek artmaktadır.

Kullanım şekli: Genel olarak sabah kahvaltıdan bir saat önce 9 gram Avemar'ın 150 mililitre su içinde karıştırılarak alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Kan şeker düzeylerini artırabileceği için şeker hastalarının dikkat etmesi gereklidir.*
- *Hamile veya emziren kadınlar, organ nakli hastaları, mide-duodenum ülseri veya kanaması olanlar, ishal, koliti olanlar, gluten veya fruktoza alerjisi olanların kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca hormon duyarlı kanseri olan hastaların kullanmaması önerilmektedir.*

Aynısefa *(Calendula officinalis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, lösemi ve malign melanom. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

'Calendula officinalis', aynısefa, tıbbi nergis, portakal nergisi, ölüçiçeği, öküzgözü, çingene zamanı olarak da isimlendirilir. İçinde bulunan en önemli maddeler 'lutein' ve 'beta karoten'dir. Kurutulmuş çiçeklerinin, iltihap giderici, ateş düşürücü, anti-kanser ve yara iyileştirici özellikleri bulunmaktadır. Kan şekeri düzeylerini düşürmektedir. Ayrıca AIDS'e karşı da etkilidir.

Laboratuvar çalışmalarında özellikle kalınbağırsak, lösemi, malign melanom kanser hücrelerine karşı kuvvetli öldürücü etki gösterdiği saptanmıştır. Diğer tümör hücrelerine de öldürücü etkisi bulunmaktadır. Bir çalışmada meme kanseri nedeni ile radyoterapi uygulanacak olan hastalarda radyoterapi sahasına tedavi süresince uygulandığında radyoterapiye bağlı deri hasarını azalttığı gözlenmiştir.

Capecitabine isimli ilaca bağlı el-ayak sendromunda hasarlı bölgeye uygulama yapılmasının yararlı olduğu gösterilmiştir. Calendula officinalis'den hazırlanan preparatların kulak iltihabı olan çocuklarda kulağa uygulanmasıyla kulak ağrısında azalma sağlanmaktadır.

Uyarılar:

- *Alerjik reaksiyonlara neden olabilmektedir.*
- *Hamilelerin ve emzirenlerin kullanmaması gereklidir.*

Biberiye *(Rosmarinus officinalis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, cilt, kalınbağırsak, lösemi ve meme. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

İngilizce'de 'rosemary' olarak anılır. Biberiyenin içinde bulunan antioksidan maddeler nedeni ile zararlı serbest radikallerin hücreye zarar vermesi azaltılmaktadır. Biberiye aynı zamanda antioksidan olan E vitaminini de bol miktarda içermektedir. Biberiye, kanser gelişiminin önlenmesinde yararlı olduğu gösterilmiş bitkilerin başında gelmektedir. Yapılan çalışmalarda biberiye yağının cilde sürülmesi ile cilt kanseri gelişiminin engellendiği saptanmıştır. Hayvanlarda yapılan başka çalışmalarda da biberiye preparatlarının ağız yolu ile alınmasının meme, akciğer ve kalınbağırsak kanserlerinin gelişme riskini azalttığı gösterilmiştir. Yeni yapılan bir çalışmada da hayvanlarda akut myelositer lösemide biberiye ekstraktı ve D3 vitamininin birlikte kullanılması ile iyi yanıt elde edildiği ortaya çıkmıştır. New Jersey Devlet Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, yüzde 2'lik biberiye ekstraktı verilmesi ile aşırı östrojen düzeylerinin azaltıldığı gösterilmiştir. Bunun, karaciğerde östrojeni ortadan kaldıran enzimlerin uyarılmasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Biberiyenin karaciğerde detoksifiye edici enzimlerin aktivitesini artırdığı ve toksinlerin vücuttan atılımını hızlandırdığı saptanmıştır. Ayrıca ılımlı idrar söktürücü özelliği olup, vücuttaki hafif ödemi azaltmada yararlı olabilmektedir. Biberiye idrar söktürücü ilaçlardan farklı olarak sodyum, potasyum ve klor gibi önemli minerallerin korunmasını sağlayarak böbrek fonksiyonlarını korur. Sindirim sistemi ve rahim kaslarını gevşetici özelliği de vardır. Özellikle derinin yaşa bağlı olumsuz etkilenmesini azalttığı için kozmetik ürünlerde de yoğun olarak kullanılmaktadır.

Kullanım şekli: Sıklıkla çay olarak kullanılabilmektedir. Bir çay kaşığı kurutulmuş yaprak, 1 fincan kaynamış suda 15 dakika demlenerek tüketilir.

Kapsül olarak da günde 2-3 defa 400 mg alınması yeterlidir.

Uyarılar:

- *Hamilelerin, tansiyon yüksekliği olanların veya epilepsi nöbeti olanların kullanmaması gereklidir.*

Black cohosh / Karayılan otu *(Cimicifuga racemosa L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat.

Ülkemizde 'karayılan otu' olarak isimlendirilir. İçinde dişilik hormonu olan östrojene benzer maddeler bulunmaktadır. Özellikle menopoza bağlı sıcak basması, vajinal kuruluk ve baş ağrısı şikâyetlerinde kullanılmaktadır. Ayrıca âdete bağlı yakınmaların giderilmesinde yararlı olabilmektedir. Menopoz yakınmalarının tedavisinde sarı kantaron otu ile birlikte kullanılmakta olup bilimsel çalışmalarda yararlı olduğu saptanmıştır. Black cohosh'un menopoza bağlı duygusal bozukluklarda da faydalı olduğu gösterilmiştir. Randomize ve kontrollü çalışmalarda kadınlarda menopoz yakınmalarının giderilmesinde farklı sonuçlar olmakla birlikte çoğunda yararı olduğu gözlenmiştir. Kemik erimesine karşı da yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Özellikle meme kanseri olan hastaların çoğunun menopoz yakınmalarını yaşaması nedeni ile 'black cohosh'un kullanılması ile ilgili çalışmalar yapılmış ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Black cohosh'un östrojenik etkiye sahip olması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanserli hastalarda kanser hücrelerini çoğaltabileceği endişeleri bulunmaktadır. Hayvan çalışmalarında meme kanserinin başka organlara yayılmasını artırdığı gösterilmiştir. Bu nedenle meme kanseri hastalarında black cohosh kullanılması sakıncalı olabilir.

Bir diğer hormon bağımlı kanser olan prostat kanseri ile ilişkili olarak yapılan laboratuvar çalışmalarında ise 'black cohosh'un prostat kanseri hücrelerinin çoğalmasını engellediği saptanmıştır. Prostat kanserinde etkinliği ile ilişkili çalışmalara devam edilmesi planlanmaktadır.

Uyarılar:

- *En sık mide-bağırsak sisteminde yan etkileri görülmektedir. İnsan çalışmalarında karaciğer üzerine belirgin bir yan etki saptanmamıştır.*
- *Sitokrom P450 3A4 enzim sistemi ile etkileştiği için bazı ilaçlarla etkileşime girebilir.*
- *Erken doğuma neden olabileceği, hormonal etkileri, adet kolaylaştırıcı ve adet döngüsünü bozucu etkileri nedeni ile hamilelerin ve emzirenlerin kullanmamaları gerekir.*
- *Hormon reseptörü pozitif olan meme kanserli hastalar kullanmamalıdır.*

Brokoli *(Brassica olerace var. italica Plenck)*

→ Faydalı olduğu kanserler: İdrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, meme. Ayrıca kalınbağırsak, idrar yolları ve idrar torbası kanserlerine karşı koruyucu.

Brokoli, son yılların en gözde besinlerinden birisidir. C vitamini, beta karoten, lif, kalsiyum ve folat'ı bol miktarda içermektedir. Özellikle kalınbağırsak kanserine karşı koruyucudur. İçinde bulunan sülforofan maddesinin karsinojenleri ve serbest radikalleri ortadan kaldıran enzimleri artırdığı gösterilmiştir. Az miktarda brokoli alınmasının, bol miktarda sebze tüketimine eşit olduğu ileri sürülmektedir. Brokoli, taze veya dondurulmuş gıda halinde bekletilmeden tüketilmelidir. Böylelikle besin değerini kaybetmez. Çiğ olarak veya buharda pişirilerek tüketilmelidir. Pişirmenin besin değerini azaltacağı unutulmamalıdır. Çiğ brokolinin tadı biraz acıdır. Bu acılığı anti-kanser özellik taşıyan maddelerden ileri gelmektedir. Günümüzde 'sülforofan' isimli asıl yararlı maddeyi daha çok içeren brokoli de yetiştirilmektedir.

Çalışmalarda, lutein maddesini içeren brokoli, ıspanak ve marul gibi sebzelerin kalınbağırsak kanseri riskini azalttığı gösterilmiştir. ABD'de Ulusal Kanser Enstitüsü tarafından 1999 yılında yapılan bir araştırmada turpgillerin mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanserine karşı koruyucu olduğu gösterilmiş olup, diğer meyve ve sebzelerde böyle bir etki saptanmamıştır.

Johns Hopkins Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada brokoli filizinde bulunan sülfürofan maddesinin, kansere karşı aktiviteden sorumlu temel madde olduğu gösterilmiştir. Hayvanlarda kanser gelişme riskini yüzde 60-80 azalttığı gösterilmiştir. Kaliforniya Berkeley Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışmada da brokolide bulunan indol-3-karbinol isimli maddenin meme kanseri hücre kültürlerinde, kanser hücrelerinin büyümesini durdurduğu gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Brokoli filizinden günde bir yemek kaşığı alınması yeterlidir. Bu da haftada 1,5 kilogram brokoli yenmesine eşdeğerdir.

Uyarılar:

- *Brokolinin aşırı miktarda tüketilmesi özellikle mide-bağırsak sistemine yan etki yapıp, gaz ve şişkinliğe neden olmaktadır.*

Buğday çimi

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme.

İngilizce'de wheat grass veya agropyron olarak isimlendirilir. Buğday çimi, buğday tohumunun (kabuklu buğday tanesinin) su içinde 7-10 gün bekletilerek filizlenmesiyle oluşur. Buğday yapraklarının sindirilmesi zor olduğu için yapraklarının suyu çiğ olarak tüketilir. Çiğ tüketilmesinin, pişirilerek tüketilmesine göre daha yararlı olduğu ileri sürülmektedir. İçinde klorofil, A, C, E, K ve B vitaminleri, demir, kalsiyum, magnezyum, selenyum ve aminoasitler bulunmaktadır. Bağışıklık sisteminin uyarılması, kanser tedavisi, soğuk algınlığı, saç ağarmasının önlenmesi, romatizmal ağrı, süreğen yorgunluk, ülser ve cilt korunmasında kullanılmaktadır. Buğday çiminin, hemoglobin isimli kanda oksijen taşıyan moleküle klorofil sağlayarak vücudun oksijenlenmesini düzeltiği ileri sürülmektedir. Bunu gösteren bilimsel bir çalışma bulunmamaktadır. Ülseratif koliti olan hastalarda buğday çiminin kullanılmasıyla, yakınmalarda azalma olduğu gösterilmiştir.

Meme kanseri nedeni ile kemoterapi uygulanan hastalara 3 kür boyunca her gün 60 cc buğday çimi suyu verilmiş ve sonunda kemoterapiye bağlı kemik iliği yan etkisinin azaldığı gösterilmiştir. Bu çalışmada buğday çimine bağlı hafif bulantı dışında ciddi bir yan etki görülmemiştir. Karın zarı kanseri olan 89 yaşındaki bir hastaya sığır kıkırdağı, koenzim Q10 ve buğday çimi verilmiş ve olumlu yanıt elde edildiği bildirilmiştir.

Uyarılar:

- *En önemli yan etkisi bulantıdır.*
- *Ayrıca sıhhî yetiştirilmez ise mikrop bulaştırma riski bulunmaktadır.*

Bupleurum *(Bupleurum scorzoneraefolium L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, karaciğer ve meme.

Bitkinin kökleri geleneksel Çin ve Japon tıbbında kullanılmaktadır. Çin'de 'Chai-hu', Japonya'da 'Saiko' adıyla bilinir. Karaciğer hastalıkları (hepatit), karaciğer kanseri, sıtma ve aralıklı ateşin tedavisinde yoğun olarak kullanılır. Halsizlik, adet düzensizliği, akciğer hastalığı ve sarılık gibi hastalıklarda kullanılan bitkisel karışımların içinde bulunmaktadır. Son yıllarda laboratuvar araştırmalarında kanser hücrelerini öldürdüğünün gösterilmesi nedeni ile yoğun olarak araştırılmaya başlanmıştır. Akciğer kanseri hücrelerinin ölümüne neden olmakta, kanserde artmış bulunan telomeraz isimli enzimini de engelleyerek kanser hücresini öldürmektedir. Ayrıca kemoterapi ilacına dirençli akciğer kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Bu bulgular özellikle akciğer kanseri için yeni bir ilacın geliştirilmesi yönünde çalışmaları hızlandırmıştır.

Bupleurum'un içinde bulunan 'saikosaponinler'in beyin kanseri hücrelerini, normal beyin hücrelerine dönüştürdüğü, kanserin beslenmesini sağlayan damarlanmayı azalttığı, karaciğer ve meme kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Ayrıca bağışıklık sistemini uyaran maddeler içermektedir.

Uyarılar:

- *Aşırı dozlarda bulantı, kusma, yüz ve bacaklarda şişlik, karında şişkinlik ve kabızlık görülebilir.*

Cat's claw / Kedi pençesi *(Uncaria tomentosa L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Lösemi ve meme.

Diğer eşdeğer ismi 'una de gato' ve 'uncaria tomentosa'dır. Ülkemizde 'kedi pençesi' olarak isimlendirilmektedir. Peru'da eklem iltihabı, eklem kireçlenmesi ve gastrit gibi hastalıkların tedavisinde antioksidan ve iltihap giderici özellikleri ile yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle ağrı tedavisi, süreğen iltihap gibi durumlarda başarılı olduğu Güney Amerika'da iyi bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda bağışıklık sistemi üzerine etkili olduğunu düşündüren sonuçlar elde edilmiştir. Tansiyon düşürücü ve beyin dolaşımını düzenleyici etkileri bulunmaktadır. Halk arasında AIDS seyrindeki viral ve bakteriyel enfeksiyonlar, süreğen viral enfeksiyonlar, kanser, radyasyon hasarının engellenmesi ve iltihabi olayların tedavisinde kullanılmaktadır. Bazı çalışmalarda kanser üzerine etkili olduğu ileri sürülmekle birlikte bu konu yeterli delillere sahip değildir.

Laboratuvar çalışmalarında lösemi, meme kanseri hücreleri gibi çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Meme kanseri hücrelerinde östrojenin bağlandığı bölgeleri azaltmaktadır. Bu etkisi nedeni ile meme kanserinde yararı olabileceği düşünülmektedir.

Uyarılar:

- *Bulantı görülebilmektedir.*
- *Önemli bir yan etkisi ve ilaç etkileşimi olmadığı düşünülmektedir. Fakat özellikle lupus hastalığı olanlarda, organ nakli olanlarda, deri yamaları olan hastalarda kullanılmaması gereklidir.*
- *Tansiyon düşürücü ilaçların etkisini artırabileceği için dikkatli olunmalıdır.*
- *Hamile ve emziren kadınlarda ve 3 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.*

Cezayir menekşesi *(Catharanthus roseus L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Çeşitli organ kanserleri, lenfoma ve lösemi.

Toprak üstü kısımlarından elde edilen ve 'vinka alkoloidleri' olarak isimlendirilen, organ kanserleri ile lösemi ve lenfomaların tedavisinde kullanılan kemoterapi ilaçlarının elde edildiği bitkidir. Bu nedenle kullanılması sonucu tehlikeli zehirlenmelere neden olabilmektedir. Halk arasında, kanama ve ishale bağlı sıvı kaybını düzeltici, vücut dayanıklılığını artırıcı, idrar söktürücü ve beyin damar hastalıklarında uyarıcı olarak kullanılmaktadır. Cezayir menekşesinin toprak üstü kesimleri ilkbaharda bitki çiçeklenmeden önce kesilip toplanarak gölge yerde kurutulur.

Kullanım şekli: 1-2 tatlı kaşığı kurumuş bitki karışımının üzerine bir bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

Uyarılar:

- *Doktor kontrolü dışında kullanılmaması gereklidir. Zararlı yan etkiler yapabildiği unutulmamalıdır.*

Coriolous versicolor

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, malign melanom, meme, mide, yemek borusu ve yumuşak doku.

Diğer isimleri 'Turkey tail' veya 'PSK' olup basidiomycetes sınıfından bir mantar çeşididir. Coriolous versicolor, protein bağlı polisakkarittir.

Uçuk, enfeksiyon, radyoterapi ve kemoterapinin yan etkilerini azaltma, kanserden korunma ve kanser tedavisi, hepatit ile zindelik için kullanılmaktadır. Mide, yemek borusu, kalınbağırsak ve meme kanserlerinin adjuvan tedavisinde yararlı olduğuna dair bilimsel çalışmalar bulunmaktadır.

Kanda bağışıklık sistemi hücrelerini uyarmakta, antiviral ve antibakteryal etkinlik göstermektedir. Güçlü antioksidandır. Ayrıca kanserin başka bir organa sıçramasında etkili olan enzimlerin etkisini engelleyerek yarar sağlar. Kemoterapi ile birlikte kullanılabilir. Kansere karşı en önemli etkisi bağışıklık sistemini uyarıcı özelliğidir.

Akciğer kanserli hastalarda lökosit sayısını artırdığı gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında bağışıklık sistemi hücrelerini uyararak fibrosarkom isimli yumuşak doku kanserinin başka organa sıçramasını engellediği gösterilmiştir.

Akciğer, mide, malign melanom ve daha az olarak fibrosarkom (yumuşak doku) kanser hücrelerini de öldürmektedir. Ayrıca docetaxel isimli ilacın pankreas kanseri ve lenfoma hücrelerini öldürücü etkisini artırmaktadır.

Meme, kalınbağırsak, yemek borusu ve mide kanseri ile ilgili yapılan klinik çalışmalarda hastalığın tekrarlama olasılığını azalttığı ve genel sağkalımı uzattığı saptanmıştır.

Radyoterapi ile de kullanılabilmektedir. Günlük dozu 1000-9000 mg'dır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma ve ishal olabilir. Dışkının renginde koyulaşmaya neden olabilir.*

Croton lechleri

Diğer yaygın ismi 'sangre de drago' olup, Peru'da bulunan ve geleneksel tedavide kullanılan bir ağaçtır. Ağacın reçinesi taze veya kurutularak toz haline getirildikten sonra kullanılmaktadır. İshal, yara yeri iyileşmesi, kanamanın durdurulması, kanserler, mide ülseri, uçuk, böcek ısırmalarına bağlı şişlik ve ağrının tedavisinde, ayrıca ağız yaralarında gargara olarak kullanılmaktadır. Klinik çalışmalarda turist ishalinde ve böcek ısırmalarında yararlı olduğu gösterilmiştir. AIDS'e bağlı ishalin tedavisinde yararlı olduğu saptanmıştır. İshalde 4 günlük tedavi ile yarar sağlamıştır. Viral enfeksiyonlarda (grip, uçuk, hepatit A ve B) 21 günlük tedaviyle hastaların yarısında etkili olduğu gösterilmiştir. İçinde bulunan ve standardizasyonu için kullanılan madde SP-303'tür. Günlük dozu günde iki-dört defa 250-500 mg SP-303 olarak önerilmektedir. Özellikle ishalde ilk 24 saatte iyileşme sağlayabilmektedir. Sıvı formundan günde 3 defa 10-30 damla alınması, kuru ekstraktından günde 3 defa 20-60 mg su ile karıştırılarak alınması önerilmektedir.

Yapılan laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Fakat bir çalışmada lösemi hücrelerinin yaşamasını artırdığı için lösemilerde kullanılmamalıdır. Ağız yoluyla alındığında SP-303'ün emilimi az olmaktadır. Yan etkisi ile ilişkili bilgi bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *Bir çalışmada lösemi hücrelerinin yaşamasını artırdığı için lösemilerde kullanılmamalıdır.*

Çemenotu *(Trigonella foenum-graecum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karın zarı, kemik, lösemi, meme.

Ülkemizde, halk arasında 'boyotu' olarak da bilinmektedir. 'Fenugreek' olarak da isimlendirilen bitkinin kurutulmuş tohumları tedavide kullanılmaktadır. Yara iyileşmesi, cilt ülserleri, iltihaplı eklem romatizması, saç dökülmesi, şeker hastalığı, mide-bağırsak sistemi hastalığı, kolesterol yüksekliği, enfeksiyon, doğumun başlatılması, süt üretiminin uyarılması, kas ağrısı, idrar miktarının artırılması ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Ayurvedik tedavide kullanılan ürünlerden biridir.

İnsan ve hayvan çalışmalarında kolesterol, lipid ve kan şekerini düşürücü etkisi olduğu birçok kez gösterilmiştir. Yağsız çemenotu tohumu da bağırsaklardan kolesterol ve şeker emilimini azaltırken; safra asitlerinin yapılmasını artırmaktadır. Temel etkilerinin çoğu liften zengin olmasına bağlıdır. Çemenotunun içindeki bazı maddeler, insülinin şekeri hücreye sokucu etkisini artırmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında, antimikrobiyal ve parazitleri öldürücü etkisi olduğu gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında mide ülserinin gelişmesini engelleyici etkisinin güçlü bir ilaç olan omeprazol'den daha fazla olduğu gösterilmiştir.

Çemenotu ve soya ekstraktının meme kanseri hücreleri üzerine etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, soya ekstraktının meme kanseri hücrelerinin çoğalmasını artırdığı, çemenotu ekstraktının ise meme kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Hayvan çalışmalarında, siklofosfamid isimli kemoterapi ilacının idrar torbası (mesane) üzerine olan zararlı yan etkilerinin çemenotu ekstraktı verilerek azaltıldığı ve meme kanserinin gelişmesine karşı koruyucu olduğu gösterilmiştir. Yapılan çalışmalarda çemenotunun içinde bulunan bazı maddelerin, karın zarı kanseri, lösemi, kalınbağırsak kanseri ve kemik kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Hamile olan kadınların erken doğumu başlatma riski nedeni ile çemenotu preparatı kullanmamaları gereklidir.*
- *Günde 100 gram çemenotu alınması gaz ve ishal gibi mide-bağırsak sistemi yakınmaları ortaya çıkabilir.*
- *Kanama, kan şekeri düşüklüğü ve alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Kanamaya eğilim yarattığı için pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Şeker düşürücü ilaçların etkisini de artırabileceği için dikkat edilmelidir.*

Çin kuşkonmazı *(Asparagus cochinchinensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer ve lösemi.

İngilizce'de 'Chinese asparagus' olarak da isimlendirilen bitkinin kökleri geleneksel Çin tıbbında, kabızlık, öksürük, karaciğer hastalıkları ve meme kanseri tedavisinde ve ayrıca bünyeyi güçlendirici ilaç olarak kullanılmaktadır. Çalışmalarda kuşkonmaz kökünün alkole bağlı olarak gelişen karaciğer hasarını azalttığı, lösemi ve akciğer kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır.

Çin'de yapılan bir çalışmada Çin kuşkonmazı ile hazırlanan bitkisel bir karışımın içeriği ve etkileri şöyledir:

- Çin geveni kökü (30 gram)
- Glehnia kökü (30 gram)
- Kuşkonmaz kökü (15 gram)
- Lilyturf kökü (15 gram)
- Grossy privet meyvası (12 gram)
- Spikemoss bitkisi (30 gram)
- Çin adaçayı (30 gram)
- Manyleaf paris rizomu (30 gram) Yiqi Yangyin Jiedu Decoction isimli bu bitkisel karışımın kullanıldığı küçük hücreli dışı akciğer kanseri olan hastalarda yaşam kalitesinin belirgin düzeltildiği gösterilmiş ve bunun bağışıklık sisteminin uyarılması ile olduğu ileri sürülmüştür.

Yan etkisi bildirilmemiştir. İlaçlarla etkileşimi bilinmemektedir.

Çin melekotu *(Angelica sinensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanser: Beyin.

Geleneksel Çin tıbbında yüzlerce yıldır kullanılmaktadır. Özellikle kadınlarda ağrılı adet görme, adet öncesi yakınmalar ile menopoza bağlı yakınmalarda kullanılmakta ve etkili olmaktadır. İçinde dişilik hormonuna benzer östrojenik maddelerin olması bu yararı sağlamaktadır. Çin melekotu'nun saldırgan beyin kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır.

Laboratuvar çalışmalarında meme kanseri hücrelerini çoğalttığı gösterilmiştir. Bu nedenle hormon bağımlı kanseri olanların kullanmamaları gereklidir.

Hayvan çalışmalarında kemoterapiye bağlı yan etkileri azalttığı ve radyoterapinin akciğere verdiği zararı azalttığı tespit edilmiş ve kanser hücrelerinin başka organa sıçramasını ve yayılmasını engellediği gösterilmiştir. Bu konuda çalışmalar devam etmektedir. Radyoterapinin de normal organlara zarar verici yan etkisini azaltmaktadır. Ayrıca siklofosfamid isimli kemoterapi ilacına bağlı lökosit düşüklüğünü azaltmaktadır.

Uyarılar:

- *Pıhtılaşma bozukluğu ve kanamaya eğilim, iştahsızlık, ishal, ışığa hassasiyet ve göğüslerde büyüme gibi yan etkiler görülmektedir.*
- *İçeriğindeki bazı maddeler kanın pıhtılaşmasını azaltan ilaçların etkisini artırabilmekte ve kanamaya neden olabilmektedir.*
- *Meme ve rahim kanseri gibi hormon bağımlı kanseri olanların kullanmaması gereklidir.*

Çivitotu *(Isatis tinctoria, Isatis indigotica L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat.

Bitkinin 'isatis tinctoria' ve 'isatis indigotica' adındaki iki türünün kökleri tedavide kullanılmaktadır. Çivit boyasının üretildiği bitkidir. Geleneksel Çin tıbbında ve ayurvedik tıpta yüzyıllardır kullanılmaktadır. Özellikle ateşli hastalıklar (grip, boğaz ve solunum yolu enfeksiyonları ve kabakulak gibi) ve kanser tedavisinde kullanılmıştır. Prostat kanseri tedavisinde kullanılan PC-SPES isimli bitkisel karışımın içinde çivitotu yaprakları bulunmaktadır. Çin'de kronik myelositer lösemi tedavisinde kullanılan 'Dang gui Long hui Wan' isimli preparatın içinde de bulunmaktadır.

Çivitotunun bağışıklık sistemini düzenleyici, antiviral ve antimikrobiyal özellikleri bulunmaktadır. Bazı uzmanlar şiddetli ani başlangıçlı solunum yetmezliği (SARS) tedavisinde yararlı olabileceğini ileri sürmektedirler. İçinde bulunan maddelerin hücre çoğalmasını sağlayan enzimleri engelleyerek kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediği gösterilmiştir. Laboratuvar çalışmalarında, sarkom hücrelerinin çoğalmasını engellerken epidermoid karsinom hücrelerinin çoğalmasına etkisi olmadığı saptanmıştır. Bir hayvan çalışmasında, kloroformda hazırlanan çivitotu ekstraktının kan lipid yüksekliğinde yararı olduğu gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Belirgin bir yan etkisi bilinmemekle birlikte, geleneksel Çin tıbbı uygulayıcıları çivitotunu "zayıf" insanlarda kullanmamaktadırlar.*
- *Hayvan çalışmalarında yüksek dozlarının sinirlilik ve saldırganlığa neden olduğu gözlenmiştir.*

Çörekotu *(Nigella sativa L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, kalınbağırsak, karaciğer, karın zarı, lösemi, lenfoma, meme, pankreas, prostat, yumuşak doku.

Black seeds, black cumin ve kalonji gibi isimleri de bulunmaktadır. Binlerce yıldır baharat ve gıdaları koruyucu bir bitki olarak kullanılagelmiştir. İslami inanışa göre, çörekotu hastalıklara şifa kaynağı olup, sadece yaşlanma ve ölümü engelleyememektedir. Hindistan, Arap ülkeleri ve Avrupa'da yetişen bitkinin tohumları, hem karaciğer koruyucu olarak hem de tansiyon yüksekliği, romatizma, astım, enflamasyon ve kanser tedavisinde antioksidan etkileri için kullanılmaktadır. Yapılan laboratuvar ve hayvan çalışmalarında, bağışıklık sistemini uyarıcı, alerjiyi azaltıcı, kan şekerini düşürücü, tansiyon düşürücü, iltihap giderici, mikrobik enfeksiyonları azaltıcı etkileri bulunduğu gösterilmiştir.

Çörekotunun içinde bulunan maddelerin akciğer, gırtlak (baş-boyun), kalınbağırsak, karaciğer, karın zarı, meme, pankreas, prostat ve yumuşak doku kanseri ile lösemi ve lenfoma hücrelerini öldürdüğü, kanserin damarlanmasını engellediği gösterilmiştir. Çörekotundaki maddelerin özellikle hormon duyarlı veya hormon dirençli prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiş olup çalışmalar bu yönde yoğunlaşmıştır. Çörekotu ekstraktının, çeşitli kanserlerin gelişimini engelleyici ve kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ilaçlarının yan etkilerini azaltıcı etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

Hayvan çalışmalarında tümör içine çörekotu ekstratının uygulanması ile tümörün küçültüldüğü ve başka organa sıçramasının engellendiği gösterilmiştir.

Yeşil çayda bulunan 'EGCG' ve çörekotunda bulunan 'thymoquinone' maddeleri kemoterapi ilacı olan 5-fluorourasil kadar kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürebilmektedir.

Bu çalışmalar laboratuvar ve hayvan çalışmaları olup, insanlarda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *Hayvan çalışmalarında çok yüksek dozlarda karaciğer ve böbrek bozukluğu olabildiği gözlenmiştir.*
- *Tansiyon düşürücü ve kan şekerini düşürücü etkilerinin olması nedeni ile şeker ve tansiyon düşürücü ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Bölgesel uygulamalarda alerjik reaksiyon oluşabilir.*

Deniz salatalığı *(Staurocucumis liovillei L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, kemik ve yumuşak doku, prostat.

Bilimsel adı 'staurocucumis liovillei' olup, 'sea cucumber' adı ile de bilinmektedir. Deniz salatalığı, denizkestanesi ve denizyıldızı ile akraba olan, vertebrasız deniz canlısıdır.

İktidarsızlık, sık idrara çıkma, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, iltihaplı eklem romatizması, yaşlanmayı geciktirme ve kanser tedavisinde kullanılır. Eklem yakınmaları için de yoğun olarak kullanılmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında, deniz salatalığı ekstraktının prostat kanseri ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. İçinde bulunan maddelerin kanserin damarlanmasını engelleyici etkileri vardır.

Hayvan çalışmalarında, kemik, yumuşak doku ve karaciğer kanseri hücrelerini öldürdüğü ve damarlanmasını engellediği gösterilmiştir. Kanser hücrelerini öldürürken kanserin damarlanmasını da engellemesi bu ürünü değerli kılmaktadır. Bu özellikleri nedeni ile kanser tedavisinde araştırılması ve geliştirilmesi planlanan doğal ürünler arasına girmiştir.

Kullanım şekli: Sıvı ve kapsül formlarında satılmaktadır. 300 mg'lık kapsül formundan günde 4-6 adet alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Deniz ürünlerine alerjisi olanların bu ürünü kullanmamaları gereklidir.*
- *İnsanlarda çalışması bulunmamakta olup belirgin bir yan etkisi bilinmemektedir. Çalışmalara daha yeni başlanmış olup ileride daha net yorum yapılabilecektir.*

Devedikeni *(Silybum marianum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, prostat.

Diğer isimleri 'silybum marianum' ve 'milk thistle'dir. Bitkinin tohum ve meyveleri kullanılmaktadır. Özellikle karaciğer koruyucu olarak kullanılmakta olup kullanımının en yaygın olduğu ülke Almanya'dır.

Silibinin, devedikeni'nin içindeki en önemli maddedir. Yüksek dozlarda bile belirgin yan etkisi olmamaktadır.

Devedikeninin ultraviyoleye bağlı hasarı da önlediği gösterilmiştir. Karaciğeri koruyucu safra asitlerinin salınmasını artırdığı, kolestatik safra asitlerinin salınmasını ise azalttığı saptanmıştır. Devedikeni, antioksidan olarak kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda alkolizm veya hepatite bağlı karaciğer hasarında hasarın derecesini azalttığı saptanmıştır. Siroz hastalarında da yararı olabileceği düşünülmektedir. Tip 2 şeker hastalarında kan şeker düzeylerinde azalma sağlamaktadır. Ayrıca devedikeni ekstraktı ilaçlara bağlı karaciğer toksisitesini azaltmaktadır. Bu nedenle kemoterapiye bağlı karaciğer toksisitesinin azaltılmasında yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Hayvan çalışmalarında devedikeni içinde bulunan aktif maddelerin çeşitli kanserlerde antitümöral etkisi olduğu gösterilmiştir. Kanser hücre hatlarında damarlanmayı ve çoğalmayı engelleyici etkisi olduğu saptanmıştır.

Prostat kanseri ve mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanseri hücrelerini öldürmektedir. Meme kanseri hücre hatlarında ve hayvanlarda deneysel meme kanseri çalışmalarında, kanser hücrelerini çoğaltıcı özelliği olduğu saptanmış ve bunun östrojenik etkiye bağlı olduğu düşünülmüştür. Bu nedenle hormon reseptörü pozitif meme kanserli hastalarda kullanılması sakıncalı görülmektedir. Meme kanseri hücre hatlarında yapılan çalışmada devedikeninin bazı kemoterapi ilaçlarının etkisini artırdığı gösterilmiştir. Bu veriler, hormon reseptörü negatif meme kanserli hastalarda araştırılabileceğini düşündürmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, prostat kanserinde etkinliği araştırılmaktadır. Karaciğerde bazı ilaçların metabolizmasında rol oynayan glukuronidasyonu azalttığı saptanmış, özellikle glukuronidasyon yolu ile metabolize olan irinotekan isimli ilaçla birlikte kullanıldığında kemik iliği azalması ve ishal gibi yan etkilerin artabileceği ileri sürülmüştür. Bu nedenle adı geçen kemoterapi ilacı ile beraber kullanılmaması önerilmektedir. Bununla birlikte devedikeni'nin kanser tedavisinde kullanılan ilaçlarla etkileşimi sarı kantaron otuna göre daha azdır. Kalınbağırsak, dil ve mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanseri gelişme riskini azaltabileceği düşünülmektedir. Ayrıca hayvan

çalışmalarında deneysel akciğer kanserinin yayılmasını azalttığı gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Silymarin içeriği günde 420-480 mg olacak şekilde 2-3 doza bölünerek alınır.

Uyarılar:

- *Dışkıda yumuşama, adet sorunları ve rahimin uyarılması gibi az sayıda yan etkiler belirtilmiştir.*
- *Sitokrom enzimlerini baskılayabildiği için ilaçlarla etkileşime girebileceği düşünülmektedir. Ancak bunu gösteren bir çalışma bulunmamaktadır.*
- *Östrojen benzeri etkisi olabildiği için özellikle hormon reseptörü pozitif meme kanseri olan hastaların kullanmaması gerekir.*

Dulavratotu *(Lappus officinalis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Lösemi ve pankreas.

Dulavratotu, östrojenik etkileri olan, daha çok kozmetik ürünlerinde bulunan, 'arctium lappa' veya 'burdock' olarak isimlendirilen bitkidir. Tedavide, kökü ve tohumları kullanılmaktadır. Özellikle iştahsızlık, eklem iltihabı, kanser tedavisi, egzama, AIDS, mikrobik enfeksiyon, psöriyazis, kan şekerinin düşürülmesi, idrar sökücü ve romatizmal hastalıklarda yaygın kullanılmaktadır. Hayvan çalışmalarında karaciğer koruyucu ve kan şekerini düşürücü etkisi olduğu gösterilmiştir.

Yapılan çalışmalarda lösemi ve pankreas kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Kanser hücreleri normal hücrelerden daha çabuk çoğalır, daha fazla oksijen ve besine ihtiyaç duyarlar. Fakat kanser hücrelerinin kötü koşullara adapte olma yeteneğinin yüksek olması sayesinde düşük besin veya yetersiz oksijen düzeylerinde bile yaşamlarını sürdürebilme yetenekleri bulunmaktadır. Bu durum özellikle pankreas kanseri gibi nispeten damarlanması az olan kanserlerde daha fazla görülmektedir. Pankreas kanserlerinin damarlanmasının kötü olmasına rağmen nasıl çoğalabildiği merak konusu olmuştur. Yapılan çalışmalarda kötü durumlara adapte olan pankreas kanseri hücrelerini öldürebilecek bitkisel ürünler araştırılmıştır.

Bir çalışmada Japon tıbbında kullanılan 500 bitki araştırılmış ve bunların içinden dulavratotunun pankreas kanser hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Dulavratotu, kalınbağırsak kanseri hücrelerini de öldürmektedir.

Kullanım şekli: Piyasada tablet veya kapsül formu bulunmakta olup, günde 1-3 adet kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Kasımpatı bitkisine alerjisi olanların kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca rahim kasılmasını artırdığı için hamileler kullanmamalıdır.*
- *Emzirenlerin de kullanmaması gereklidir.*
- *Şeker düşüklüğüne neden olabileceği için dikkat edilmelidir.*

Dut *(Morus alba, Morus nigra L.)*

→ Kanserli hastalara destek gıda.

İngilizce'de 'mulberry' olarak isimlendirilmektedir. Beyazdut, karadut ve kırmızı dut olmak üzere çeşitleri bulunmaktadır. Yüzyıllardır geleneksel Çin ve Japon tıbbında kullanılmaktadır. Hayvan çalışmalarında kan şekerini düşürdüğü gösterilmiştir. İnsanlarda da tip 2 şeker hastalığından korunmada ve tedavide yararlı olabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır. Bağırsakta çeşitli enzimleri etkileyerek karbonhidratların emilimini azaltmaktadır. Ayrıca içlerinde bulunan antosiyaninler de antioksidan özellik göstermekte olup, viral enfeksiyonlara ve kalp damar dolaşım sistemine yararları bulunmaktadır.

Bir çalışmada akciğer kanseri hücrelerini öldürmediği, ancak hareketini ve yayılımını engelleyerek yarar sağladığı gösterilmiştir. Günümüzde kanserli hastaların beslenme programında bulunmasında yararlı olacağına inanılmaktadır.

Ekinezya *(Echinacea L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak ve pankreas.

'Echinacea angustifolia' ve 'echinacea purpurea' ile 'echinacea pallida' türlerinin kökleri tıbbi tedavide kullanılmaktadır. Amerika ve Avrupa'da en çok satılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir ve satışı yapılan bütün bitkisel ürünlerin cirosunun yüzde 10'unu oluşturmaktadır. İltihap giderici, bağışıklık sistemini uyarıcı, antioksidan ve yara yeri iyileştirici özelliklere sahip birçok kimyasal maddeyi içermektedir. En çok kullanıldığı ve yararının görüldüğü rahatsızlıklar mikrobik üst solunum yolu hastalıkları ve grip gibi enfeksiyonlardır.

Yapılan klinik çalışmalarda okul çağı çocuklarda C vitamini ve ekinezya preparatının kullanılması ile gribal enfeksiyona yakalanma riskinin yüzde 40 civarında azaldığı gösterilmiştir. Grip hastalığının yakınmaları başladıktan sonra ilk 24 saat içinde alınırsa etkili olduğu ve grip hastalığının süresini kısalttığı saptanmıştır.

Bu ürünün kanser hastaları tarafından alternatif tedavi yöntemi olarak da kullanılmasının en önemli nedeni içinde bulunan maddelerin bağışıklık sistemini uyarıcı özelliğinin bulunmasıdır. Yeni yapılan ve pankreas ile kalınbağırsak kanseri hücrelerinin kullanıldığı deneysel çalışmada, 3 yaşındaki ekinezya bitkilerinden elde edilen ekstraktların (yukarıda bahsedilen üç bitkinin karışımı kullanılmış), kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Fakat çalışmalarda ekinezyanın kısa süreli kullanımının bağışıklık sistemini uyarırken, 6-8 haftadan daha uzun süre kullanımının ise bağışıklık sistemini baskıladığı gösterilmiştir. Bu nedenle 8 haftadan daha uzun süre kullanılmaması önerilmektedir. Kısa süreli ve aralıklı kürler halinde kullanılması daha yararlıdır.

Evde hazırlanan ekinezya çayının 4 günden daha az süre buzdolabında saklanarak tüketilmesi halinde etkinliği pek bozulmamaktadır. Ekinezya tentürü daha uzun dayanmaktadır.

Günümüzde ekinezya ürünlerinin en önemli sorunu kalite sorunudur.

Yapılan bir araştırmada piyasada ekinezya olarak satılan 59 ürünün yaklaşık olarak yarısında ekinezya bulunmadığı, bir bölümünde de etiketinde belirtilen miktarın çok daha azı bulunduğu saptanmıştır. Bu nedenle kaliteli ürünler tercih edilmelidir.

Uyarılar:

- *Otoimmun hastalıklar (lupus, romatoid artrit), multipl skleroz is, verem ve AIDS gibi hastalıklarda kullanılmamalıdır.*
- *Yan etki olarak baş ağrısı, halsizlik, bulantı, mide ağrısı, kabızlık ve dökün-*

tü görülebilir. Nadiren şiddetli alerjik reaksiyon olan anaflaksi gelişebilir.

- *Ekinezya, sitokrom 3A4 enzimini baskılaması nedeni ile bazı ilaçların etkisini ve yan etkisini artırabilir.*
- *6-8 haftadan daha uzun süre kullanımının bağışıklık sistemini baskıladığı gösterilmiştir. Bu nedenle 8 haftadan daha uzun süre kullanılmaması önerilmektedir.*

Forskolin *(Coleus forskohlii L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, kalınbağırsak, malign melanom, meme ve tiroit.

Hint tıbbında kullanılan 'coleus forskohlii' bitkisinin kökünden elde edilmektedir. Kanser, göz tansiyonu (glokom), astım, alerji, kalp yetmezliği, tansiyon yüksekliği tedavisi ve zayıflamak için kullanılmaktadır. Hayvan çalışmalarında, forskolin'in, hücrede bulunan ve hücre için hayati öneme sahip olan adenilat siklaz enzimini uyararak; hücre içi haberleşmeyi düzenlediği gösterilmiştir. Çalışmalarda, şişmanlarda kilo kaybı sağladığı, göz damlalarının göz içi basıncı düşürdüğü, ağızdan alınan kapsüllerinin astım ataklarının sayısını azalttığı saptanmıştır. Ayrıca solunum yoluyla alındığında veya damar içinden verildiğinde solunum yollarının genişlemesini ve nefes almayı kolaylaştırdığı tespit edilmiştir. Özellikle uzun yıllardır en iyi bilinen etkisi trombosit pıhtılaşmasını engellemesidir. Bu etkisi dolaşım bozukluklarında yararlı olmaktadır. Cilt üzerine sürüldüğünde, cildi koruyan melanin pigmentinin salınımını sağlar ve bu sebeple güneşten koruyucu ürünlerin içinde bulunmaktadır.

Kanser tedavisinde kullanımı ile ilişkili çok sayıda laboratuvar çalışması yapılmıştır. Forskolin, kanser hücrelerinin yaşamsal faaliyetlerini yürütmesinde hayati önem taşıyan enzimlerin etkisini engelleyerek, kanserin çoğalmasını önlemektedir. Özellikle akciğer, malign melanom, mide, karaciğer, meme ve kalınbağırsak kanseri başta olmak üzere birçok kanser türünde yararlı olabileceği ileri sürülmektedir.

Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında, tiroit, malign melanom, meme ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürdüğü, trombositlerin malign melanom hücreleri etrafında çökmesini engelleyerek dolaşım yoluyla başka organlara sıçramasını engellediği gösterilmiştir. Kemoterapi ilaçlarına yanıt vermeyen kalınbağırsak kanseri hücrelerinin düşük doz forskolin ile öldürülebildiği saptanmıştır. Epidermoid kanser hücrelerinin tedavisinde interferon alfa ile forskolin kullanılmasının yararlı olabileceği ileri sürülmektedir.

Vestibüler schwannoma olarak isimlendirilen hastalığın tedavisi zor olup, bu hastalıkta da yararlı olabileceğini düşündüren bulgular mevcuttur.

Kullanım şekli: Genel önerilen dozu, içinde yüzde 10-20 forskolin içeren bitki ekstraktından günde 100-300 miligram olup, iki veya üçe bölünerek alınması tavsiye edilmektedir.

Uyarılar:

- *Forskolin yan etki olarak tansiyon düşüklüğü ve nabızda artış yapabilir.*

- *Tansiyon düşürücü ilaçların etkilerini artırabilir.*
- *Trombosit çökmesini engelleyerek pıhtılaşmayı azaltır; bu nedenle pıhtılaşmayı azaltan diğer ilaçlarla birlikte kullanılması kanamaya neden olabilir.*
- *Sitokrom 3A enzimlerini artırdığı için bazı ilaçların metabolizmasını değiştirebilir.*
- *Ülserli hastalarda asit üretimini artırdığı için, şeker hastalarında da şeker yapımını artırdığı için dikkatli olunmalıdır.*
- *Çalışmaların çoğu laboratuvar çalışması olup, özellikle kanser ile ilişkili yapılmış insan çalışması bulunmamaktadır.*

Ginkgo biloba L. *(Mabet ağacı)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, meme, mide, pankreas ve yumurtalık. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Ginkgo biloba, antioksidan ve iltihap giderici özellikleri olan bir bitkidir. Sıvı ekstraktları, 1/50 ekstraksiyon oranıyla hazırlanan kurutulmuş yapraklardan oluşturulmaktadır. İçinde bulunan flavonoidler ve terpenoidler temel etkiyi göstermektedir. Ginkgo biloba ekstraktı geleneksel Çin tıbbında astım ve bronşit tedavisinde kullanılmaktadır. Sinir sistemini koruyucu, anti-kanser, stres azaltıcı, hafızayı artırıcı, işitme azlığını azaltıcı, kulak çınlamasını azaltıcı, kalbi koruyucu ve yaşlılık yakınmalarını azaltıcı özellikleri bulunmaktadır. Hücreye zarar veren serbest radikallerin etkisini engelleyen antioksidan özellik göstermektedir. Antioksidan özelliği sayesinde, birçok hastalıktan ve organlara hasar verici etkilerden korunmada yararlı olacağına inanılmaktadır. Pıhtılaşmayı azaltmakta, dokuların oksijenlenmesini artırmakta ve ödemi azaltmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında ağız (baş-boyun), beyin, karaciğer, meme, pankreas ve yumurtalık kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Ayrıca kanserin damarlanmasını engelleyerek de anti-kanser özellik göstermektedir.

Mide kanseri olan 30 hastaya, ginkgo biloba dış kabuğundan elde edilen 0,25 gram polisakkarit (GBEP) içeren kapsülden 30 gün boyunca sabah 2, akşam 2 kapsül dozunda verilmiş ve kontrol endoskopisinde yüzde 73'e varan yanıt elde edildiği bildirilmiştir. Ayrıca Egb761 isimli ginkgo biloba ürününün hayvan çalışmalarında meme kanserine karşı yararlı olabileceği gözlenmiştir. Bir klinik çalışmada da meme kanseri nedeni ile (kalp üzerine yan etkisi olan antrasiklin grubu) kemoterapi alan 60 hastanın yarısına Egb761 isimli ginkgo biloba ürünü, diğer yarısına da plasebo olarak isimlendirilen etkisiz bir madde verilmiştir. Sonuçta antrasiklin grubu kemoterapi yanında ginkgo biloba verilmesinin, kemoterapinin kalp üzerine yan etkilerini belirgin şekilde azalttığı gösterilmiştir.

Çin'de yapılan bir çalışmada üst sindirim sistemi kanseri olan 86 hastadan 32 tanesine sadece GBEP içeren kapsüller ağız yoluyla verilmiştir. 32 hastanın iki tanesinde tam yanıt, 22 tanesinde ise kısmi yanıt elde edilmiştir. Bu 32 hastanın yaşam sürelerinin belirgin uzadığı da bildirilmiştir.

Almanya'da yapılan faz 2 çalışmada fluorourasil isimli kemoterapiye yanıt vermeyen kalınbağırsak kanserli 32 hastaya Egb761 ve fluorourasil toplardamar içine verilmiş; yanıt oranı yüzde 6,3 bulunurken, hastaların 8 tanesinde kanserde büyüme durdurulmuştur. Hastaların ortalama yaşam sürelerindeki artışında 9,5 ay olduğu gözlenmiştir.

Pankreas kanserli hastalarda yapılan bir çalışmada da, fluorourasil yanında

Egb761'in intravenöz verilmesinin sonuçları olumlu etkilediği saptanmıştır. Çalışmaların sonuçları ümit verici olup ileri çalışmalar devam etmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak kafa içi kanama, mide-bağırsak sistemi yakınmaları, baş ağrısı, sersemlik ve alerjik cilt reaksiyonlarına neden olabilmektedir.*
- *Uzun süreli kullanılmasının sakıncaları tam bilinmemektedir. Kanamaya neden olabilecek aspirin veya warfarin gibi ilaçlarla birlikte kullanılması kanama riskini artırabilir.*
- *Ginkgo biloba'nın dişilik hormonu olan östrojene benzeyen etkileri bulunmaktadır. Doza bağlı olarak östrojenin etkisini azaltmakta veya artırmaktadır. Meme kanseri üzerine olan etkisi bilinmemektedir. Menopoz yakınmalarının giderilmesinde ve meme kanserinden korunmada yararı olabileceği düşünülmekte olup bu konuda klinik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Östrojenik etkisinin olması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanseri olan hastaların kullanmaması gereklidir.*
- *Ginkgo biloba preparatları cerrahi girişimden en az 36 saat önce kesilmelidir.*
- *Trazodone isimli ilacı kullanan Alzheimer hastalarında koma gelişebilir.*
- *Epilepsi (sara) nöbeti için kullanılan ilaçların etkisini azaltabileceğinden epilepsi nöbeti geçirme riskini artırabilir.*

Goldenseal *(Hydrastis canadensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Cilt, lösemi, malign melanom, mide ve prostat.

Bitkinin kök ve rizomları tedavi için kullanılmaktadır. Ülkemizde, halk arasında 'altın mühür' bitkisi olarak bilinmektedir.

ABD'de satışı en çok yapılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir. Amerikan yerlileri tarafından geleneksel olarak kullanılan bir bitki olup iştahsızlık, kanser tedavisi, siroz, bağırsak iltihabı, soğuk algınlığı, şeker hastalığı, konjunktivit, ateş, enfeksiyon, ödem ve aşırı adet kanaması durumlarında kullanılmaktadır. İştah açıcı, iltihap giderici, dışkı yumuşatıcı, kan şekerini ve kolesterolü düşürücü, antioksidan ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir.

Kanser hücreleri ile yapılan laboratuvar çalışmalarında, goldenseal'in malign melanom, cilt, prostat, mide kanseri ve lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında, homeopatik ürün olarak 'hydrastis canadensis 200c'nin ağız yoluyla verilmesiyle, karın zarı kanseri ve lenfoma tedavisinde yararlı olduğu ve homeopatik ürünü alan hayvanların yaşam sürelerinin daha fazla olduğu gösterilmiştir. Fakat insanlarda etkinliği bilinmemektedir.

Kullanım şekli: Kapsül formunda hazırlanan üründen günde 1-3 kapsül aç veya tok alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Goldenseal içindeki bazı maddeler kalp grafisinde QT uzaması olarak isimlendirilen yan etkiye neden olduğu için kalp hastalığı olanların kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca ilaçları metabolize eden enzim sistemini etkilediği için pıhtılaşmayı engelleyen ilaçları veya tansiyon düşürücü ilaçları kullanan hastaların bu ürünü almamaları gereklidir.*
- *Hamilelerin veya emzirenlerin de kullanmaması önerilmektedir.*
- *B vitaminlerinin emilimini bozduğu için B vitamini eksikliğine neden olabilmektedir.*
- *Yan etki olarak kabızlık, ülser, hayal görme, sinirlilik, depresyon, bulantı, kusma, nabız düşüklüğü, solunumun baskılanması ve nöbet görülebilir.*

Gotu Kola *(Centella asiatica L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Lenfoma, malign melanom ve meme.

Geleneksel Hint ve Çin tıbbında uzun süredir bitkinin tamamı veya yapraklarından elde edilen ekstraktlar tedavide kullanılmaktadır. En önemli kullanım sahası venöz yetmezlik ve varislerdir. Ayrıca yara iyileşmesinde yardımcıdır. Bacaklardaki şişliği azaltmada yardımcıdır. Bağ dokusunda kollajen oluşumunu uyarmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında, malign melanom ve meme kanseri hücreleri ile lenfoma hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. İnsanlardaki etkisi bilinmemektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak alerjik reaksiyonlar, ışığa hassasiyet, baş ağrısı, kan şekerinde ve lipitlerinde yükselme ve yüksek dozlarda uykuya meyil görülebilir.*

Greyfurt *(Citrus paradisi L.)*

→ Kansere karşı koruyucu.

Greyfurt, özellikle pektin ve bitkisel lifler başta olmak üzere sağlığa yararlı maddeler içermektedir. Çalışmalarda, pektinlerin anti-kanserojen özellik taşıdıklarının gösterilmesi nedeni ile popüler meyvelerin başında gelmektedir. (Pektinlerin yararı ile ilişkili 'Modifiye Sitrus Pektin' başlıklı konuda daha detaylı bilgi verilmektedir.)

Daha önceden bilinmeyen, fakat son zamanlarda yeni anlaşılan greyfurt-ilaç etkileşimlerinin olduğu saptanmıştır. Greyfurtun içinde bol miktarda bulunan maddeler, birçok ilacın metabolizmasında önemli rol oynayan enzim sistemini kuvvetli olarak baskılamaktadır. Bunun sonucu olarak da istenmeyen ilaç yan etkilerine neden olmaktadır. Örnek verirsek; benzodiyazepin gibi sakinleştiricilerle alındığında aşırı sersemlik; kolesterol düşürücü statinlerle birlikte alındığında kas yıkılması; astemizol, terfenadin, sisaprid gibi ilaçlarla birlikte alındığında ise kalpte ritim bozuklukları gelişimine neden olabilmektedir. İlaç etkileşimlerinin en çok olduğu bitkisel desteklerin başında gelmektedir. Aşağıda greyfurt ile alınmaması veya dikkatli olunması gereken ilaçların listesi verilmektedir.

Uyarılar:

Greyfurt ile birlikte kullanılmaması gereken ilaçlar:

amiodarone	cerivastatin	eletriptan	paclitaxel	sirolimus
astemizole	cilostazol	etoposide	pimozide	terfenadine
atorvastatin	cisapride	halofantrine	quinidine	vincristine
budesonide	colchicine	lovastatin	sildenafil	
buspirone	docetaxel	mifepristone	simvastatin	

Greyfurt ile alınmasında dikkatli olunması gereken, etkileşime girebilecek ilaçlar:

albendazole	dextromethorphan	indinavir	quetiapine fumarate
alfuzosin	diazepam	itraconazole	quinine
alfentanil	dofetilide	losartan	ramelteon
almotriptan	efavirenz	methadone	saquinavir
aprepitant	erlotinib	methylprednisolone	sertraline
aripiprazole	erythromycin	midazolam	tacrolimus
bupropion	eszopiclone	montelukast	tamoxifen
carbamazepine	felodipine	nicardipine solifenacin	tamsulosin
cinacalcet	fentanyl	nifedipine	tolterodine
clomipramine	fexofenadine	nimodipine	triazolam
cyclosporine	fluvoxamine	nisoldipine	trazodone
darifenacin	gefitinib	oxybutynin	
delavirdine	imatinib mesylate	propafenone	

Haelan

→ Faydalı olduğu kanserler: Kemik, meme ve prostat.

Soyanın fermantasyonu ile elde edilen bitkisel destek ürünüdür. Kanser tedavisi, enflamasyonun azaltılması, çeşitli alerjik hastalıklar, AIDS, bağışıklık sisteminin uyarılması, süreğen yorgunluk sendromu, artrit ve multipl skleroz tedavisinde kullanılmaktadır. Soyaya yapılan fermantasyon işlemi sonrasında içinde bulunan etkili maddeler olan izoflavonların etkinliğinin arttığı ileri sürülmektedir. İçerisinde ayrıca selenyum, çinko ve çeşitli vitaminler bulunmaktadır. İzoflavonların prostat, sarkom, meme ve retinoblastom gibi kanser hücrelerini öldürdükleri, antioksidan özellik taşıdıkları birçok çalışmada gösterilmiştir. Haelan'ın etkinliği ile ilişkili herhangi bir insan veya hayvan çalışması bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *Haelan'ın içinde bulunan genistein maddesi, meme kanseri tedavisinde kullanılan tamoksifen isimli ilacın etkisini engellediği için bu ilaçla birlikte kullanılmamalıdır.*
- *Soya ürünlerine alerjisi olanların veya hormon reseptörü pozitif meme kanseri olanların bu ürünü kullanmamaları gereklidir.*

Holy basil *(Ocimum sanctum L.)*

Holy basil, ayurvedik tıpta önemli yer tutan, bilimsel adı 'ocimum sanctum' olan ve Hintçe 'tulsi' olarak da isimlendirilen bir bitkidir. Ülkemizde ve Akdeniz ülkelerinde fesleğen veya reyhan olarak bilinen bitki ile yakın akrabalığı vardır. Bitkinin yaprakları, gövdesi, kökleri ve tohumları geleneksel Hint tıbbında kullanılmaktadır. Soğuk algınlığı, gribal enfeksiyon, sindirim sistemi gazı ve ağrılarının tedavisinde, sıtma, dizanteri, böcek ısırması, şeker hastalığı ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır. İçinde bulunan maddelerin iltihap ve şişliği giderici etkileri ile antioksidan özellikleri bulunmaktadır. Hayvan çalışmalarında, holy basil ekstraktının etkinliğinin aspirine benzer olduğu gösterilmiştir. Antioksidan özellikleri nedeni ile kimyasal (ilaçlar, kemoterapi) ve biyolojik stresler (yaşlanma, egzersiz) gibi vücudu baskı altına alan durumlarda normal hücrelerin korunmasını sağlamaktadır. Kan şekerini düşürücü, kolesterol ve trigliserid gibi kan yağlarını düşürücü etkilerinin olması nedeni ile yaygın olarak kullanılmaktadır. Holy basil'in insanlarda yapılan az sayıda çalışması bulunmaktadır. İnsüline bağımlı olmayan şeker hastalarında (Tip 2) her sabah kurutulmuş Tulsi yaprağı tozundan 2,5 gram alınmasıyla kan şekerinin belirgin şekilde, kolesterolün orta düzeyde düşürüldüğü gösterilmiştir. Diyabet tedavisinin oldukça pahalı olması nedeni ile bu tür tamamlayıcı bitkisel tedavilerle yapılan klinik çalışmalar sayesinde daha ekonomik ve etkili alternatifler geliştirilebilir. Mide gazı ve şişkinlik yakınmasında yararlı olması nedeni halk arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Hayvan çalışmalarında, ülserin oluşumunu ve mide asidini azalttığı, midenin mukus üretimini artırarak koruyucu etki gösterdiği saptanmış, kemoterapi ve radyoterapinin mide-bağırsak sistemi ve kemik iliği üzerine olan yan etkilerini azalttığı gösterilmiştir. Adriamisin olarak bilinen ve kalbe zararlı yan etkileri olan kemoterapi ilacının bu zararını azaltmaktadır. Bu yararının temelinde kemoterapi ile ortaya çıkan serbest oksijen radikallerinin normal hücrelere verdiği zararı engellemesi yatmaktadır. Kanser hastalarında kullanılması ile ilişkili çalışma bulunmamaktadır.

Kullanım şekli: Fitoterapi kaynaklarında, yüzde 2,3 ursolik asit ile standardize edilmiş 'holy basil' ekstraktının kanserden korunma için 10-20 mg/gün alınması, kanser tedavisinde günde 3 defa 10-20 mg alınması önerilmektedir. Holy basil'in ciddi bir yan etkisi bildirilmemiştir.

Uyarılar:

- *Hayvanlarda üremeyi olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Bu nedenle hamilelerin veya hamile kalmayı planlayanların kullanmaması önerilmektedir.*

Huanglian *(Coptis chinensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, meme, mide, pankreas ve yemek borusu.

'Goldthread' veya 'coptis chinensis' olarak da isimlendirilen bitki düğün çiçeğigillerdendir. Ülkemizde de 'sırmakök' olarak isimlendirilen bitkinin kökü tedavi için kullanılır. İshal, bulantı-kusma, tansiyon yüksekliği, mikrobik enfeksiyon, solunum enfeksiyonları ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Ayurvedik ve Çin tıbbında kullanılmakta olan huanglian bitkisinde, goldenseal ve amberbaris gibi bitkilerde de bol olarak 'berberin' maddesi bulunmaktadır. Berberin kuvvetli antimikrobiyal etkinlikte olup, günümüzde bakterilere bağlı gelişen ishal, bağırsakta parazit enfeksiyonu ve gözde trahoma enfeksiyonunda kullanılır. İnsan ve hayvan çalışmalarında 'berberin'in ayrıca kalp üzerine ritim düzenleyici, kalp kasılmasını artırıcı ve tansiyonu düşürücü etkileri olduğu gösterilmiştir. Berberin maddesi dalakta kan akımını artırarak ve makrofaj hücrelerini uyararak bağışıklık sistemini uyarmakta, primer veya sekonder nedenlere bağlı gelişen trombosit düşüklüğünde trombosit sayılarını artırmaktadır. Huanglian ayrıca ağız-boğaz yaralarında, dış kulak enfeksiyonlarında, egzama ve kornea enfeksiyonlarında haricen de uygulanmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında, huanglian ekstraktlarının kullanılmasıyla yemek borusu, mide, pankreas, karaciğer, kalınbağırsak, lösemi ve meme kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Huanglian, hormon reseptörü pozitif veya negatif meme kanseri hücrelerini farklı yolaklar üzerinden öldürmektedir. Ayrıca kanserin damarlanmasını da engellemektedir.

Huanglian'ın, Çin'de uzun süredir enfeksiyonların tedavisinde kullanılması nedeni ile yan etki profili iyi bilinmekte ve bu da kanser tedavisinde kullanılmasında bir güvence sağlamaktadır. Günümüzde ileri evre kanserlerin tedavisinde etkinliği ile ilişkili faz 1 çalışma yürütülmektedir. Araştırmacılar, kanser tedavisi için tam huanglian ekstraktlarının kullanılmasını önermektedirler.

Kullanım şekli: Standart ekstraktan günde 1,5-20 gram, yoğunlaştırılmış ekstrakttan günde 0,5-2 gram alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Huanglian yeni doğan sarılığında kullanılmamalıdır.*
- *Kalp hastalığı olanlarda EKG'de QT mesafesinin uzamasına neden olabilir.*
- *En sık görülen yan etkileri bulantı, kusma, halsizlik, kulak çınlaması, eklem ağrıları ve nefes darlığıdır.*
- *Şiddetli alerjik reaksiyonlar oluşabileceği bildirilmiştir.*

- *Ayrıca nöbet, karaciğer toksisitesi ve kalp toksisitesi görülebilir.*
- *Tansiyon düşürücü ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Huanglian'ın enjeksiyon formunun uygulanması sonrasında toplardamara geçen maddenin solunum ve dolaşımın durmasına neden olabildiği bildirilmiştir.*

Isırganotu *(Urtica dioica L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat

Bilimsel ismi 'urtica dioica' olup, İngilizce ismi 'nettle'dir. Isırganotu, günümüzde alternatif tedavi uygulayıcıları tarafından oldukça sık kullanılan bir bitkisel üründür. Bu nedenle de hastalarımız arasında en sık kullanılan alternatif tedavi yaklaşımlarından birisidir. Isırganotunun yararlı olan kısımları yaprak, gövde ve kökleridir. Isırganotu tohumunun belirgin bir tıbbi yararı bulunmamaktadır. Laboratuvar çalışmaları, ağrı kesici, ülser önleyici, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkilerinin olduğunu, şeker düzeylerinin düşürülmesi, kolesterol düzeylerinin düzelmesi, karaciğere zararlı maddelerin etkisinin azaltılması, HIV enfeksiyonunun hücreye girmesinin önlenmesi, çeşitli virüs hastalıkları ve beyinde oksijensizliğe bağlı hasarın egzersiz ile tedavisinde yararlı olduğunu göstermiştir. Fakat bu çalışmaların hayvan çalışmaları olduğu unutulmamalıdır.

Kanser tedavisi (radyoterapi veya kemoterapi) ile birlikte kullanılmasının etkisi ile ilişkili bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Bunun nedeni ise ön çalışmalarda kanser hücrelerini öldürücü etkisinin olmaması olabilir. Bu konuda, Ege Üniversitesi Araştırma Laboratuvarı'nda Doç. Dr. Güray Saydam tarafından yapılan bir araştırmada ısırganotunun kanser hücrelerini öldürmediği gösterilmiştir. Bu nedenle doğrudan kanser tedavi edici özelliği bulunmamaktadır. Fakat prostat kanseri hücreleri üzerine öldürücü etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar bulunması nedeni ile bu kanserlerde araştırılması düşünülmektedir.

Isırganotunun insanlarda en önemli yararının prostat bezi büyümelerinde, basit idrar yolu enfeksiyonlarında ve kemik kireçlenmesi olarak bilinen osteoartritte olduğu gösterilmiştir. Özellikle prostat bezi büyümelerinde bazı bitkiler ile birlikte kullanıldığında tıbbi tedaviye eşdeğer etkinlikte olduğu ve yan etkisinin tıbbi tedaviden daha az olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda bazı ülkelerde iyi huylu prostat bezi büyümelerinin bitkisel tedavisinde yoğun olarak kullanılmaktadır. Şu an ise prostat bezi büyümelerinde tıbbi tedavi ile ısırganotunun birlikte kullanılmasının etkinliğinin araştırılması planlanmaktadır.

Uyarılar:

- *Isırganotunun bazı hastalarda karaciğer testlerini bozabileceği, bazı hastalarda da şiddetli alerjik reaksiyona neden olabileceği akılda tutulmalıdır.*
- *Alerjik bünyesi olanların veya karaciğer testleri bozuk olanların buna dikkat etmeleri, mümkünse kullanmamaları daha iyi olabilir.*

Işgın *(Rheum officinale L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, karaciğer, lösemi, meme, mide ve rahim ağzı.

'Ravent', 'Turkish rhubarb', 'rheum ribes' veya 'rheum officinale' ismiyle bilinir. Kabızlık, ateş, tansiyon yüksekliği, enflamasyon, bağışıklık uyarılması, kanser tedavisi, ülser için kullanılmaktadır. İçindeki en aktif madde emodin olup, laboratuvar çalışmalarında meme, akciğer, karaciğer, rahim ağzı, mide, lösemi, multiple myelom, ağız ve boğaz (baş-boyun) kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Yapılan bir klinik çalışmada akciğer kanseri nedeni ile radyoterapi alan hastalara rhubarb 20 mg/kg/gün dozlarında verilmiş ve radyoterapiye bağlı akciğer hasarının belirgin azaltıldığı gösterilmiştir. Çalışma sayısı az olup çalışmalar halen devam etmektedir.

Kullanım şekli: Rhubarb rizomları (ışgın'ın toprak altı rizomları) küçük parçalara ayrılır ve bir tatlı kaşığı rizom bir su bardağında ısıtıldıktan sonra 10 dakika kısık ateşte kaynatılır ve süzülerek sabah akşam birer bardak içilir.

Ayrıca piyasada rizomlarından hazırlanan tozlar da bulunmaktadır.

Uyarılar:

- *Az miktarda alındığında kabızlık, çok miktarda alındığında da ishale neden olur. Rhubarb (ravent kökünden yapılan müshil ilacı) gibi dışkıyı yumuşatan ilaçlar doktor kontrolü olmadan 7 günden fazla kullanılmamalıdır.*
- *Eklem iltihabı, karaciğer ve böbrek bozukluğu, bağırsak tıkanıklığı olanlar kullanmamalıdır.*
- *Rahim kasılmasına neden olabileceği için hamilelerin kullanmaması gereklidir.*
- *Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal, potasyum düşüklüğü, karaciğer ve böbrek hasarı gelişebilir. İdrarda renk değişikliğine neden olabilir.*

Japanese knotweed *(Polygonum cuspidatum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, karaciğer ve meme.

Japanese knotweed'in bilimsel adı 'polygonum cuspidatum' olup Japonya, Çin ve Kore gibi Doğu Asya ülkelerinin doğal bitkisel örtüsünde yaygın olarak bulunmaktadır. Kuzukulağıgiller familyasından bir bitkidir. Ülkemizde 'çobandeğneği' ve 'madımak' olarak bilinen bitkiler ile aynı familyadandır. Çiçekleri arıcılar tarafından bal için önemli bir nektar olması nedeni ile tercih edilmektedir. Günümüzde resveratrol isimli maddenin elde edildiği en önemli bitki olup bu konuda üzümün yerine geçmiştir. Resveratrol özellikle üzümde bol miktarda bulunan sağlık için yararlı bir maddedir. Resveratrol kanser, yaşlanma, kalp ve damar hastalığı gibi birçok hastalıkta yaygın olarak kullanılmaktadır. (Resveratrol başlığı altında daha detaylı bilgi verilmektedir.) Japanese knotweed bağırsak hareketini uyaran ve kabızlık tedavisinde kullanılan emodin isimli maddeyi bol miktarda içermektedir. Emodin, aloe vera'da da bulunmaktadır. Japanese knotweed'in kökleri geleneksel Çin ve Japon tıbbında doğal dışkı yumuşatıcı olarak kullanılmaktadır.

Japonya'da farelerde yapılan bir çalışmada, 'Japanese knotweed'den elde edilen resveratrol ile fare akciğer kanseri tümörlerinde kan damarı oluşumu ve kanser yayılımının engellendiği gösterilmiştir. Ayrıca kanser hücrelerinin genetik şifresini taşıyan DNA molekülünün yapılmasını da engellemektedir.

Laboratuvar çalışmalarında karaciğer ve meme kanseri hücrelerini öldürmektedir. İçinde bulunan maddelerden bir diğeri olan emodin'in de kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Bağışıklık sistemini düzenlemekte, kanser gelişimini engellemektedir. Bu sonuçlar 'Japanese knotweed'in kanser tedavisinde tamamlayıcı olarak yararlanılabilecek bitkiler arasına alınmasına neden olmuştur.

Kullanım şekli: Fitoterapi kaynaklarında, kanserden korunma için yüzde 20 resveratrol ile standardize edilmiş japanese knotweed ekstraktlarından 30-50 mg/gün, kanser tedavisi için 300-500 mg/gün kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *İçinde bulunan emodin maddesinin dışkı yumuşatıcı özelliklerinin olması nedeni ile uzun süreli kullanılması bağırsak alışkanlığında bozukluğa ve sıvı-elektrolit dengesizliğine neden olabilir.*
- *Resveratrol maddesinin dişilik hormonu olan östrojene benzer etkilerinin bulunması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanseri olan hastaların kullanmamaları önerilir.*

Kanada kan kökü *(Sanguinaria canadensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Beyin, cilt, lenfoma, lösemi ve prostat.

İngilizce 'bloodroot' olarak isimlendirilmektedir. Kuzey Amerika'nın doğal bitki örtüsü içinde bulunmaktadır. Antimikrobiyal, idrar söktürücü, dışkı boşalttırıcı, bulantı yapıcı, yara yeri iyileşmesini hızlandırıcı, antioksidan ve çoğalmayı önleyici özellikler taşımaktadır.

Yapılan laboratuvar çalışmalarında beyin, cilt ve prostat kanseri ile lösemi ve lenfoma hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Ayrıca ilaçlara karşı direnç gelişmesini ve kanser hücresinin yaşamasını sağlayan moleküllerin etkisini engellemektedir. Normal hücreler üzerine olumsuz bir etkisi gözlenmemiştir. İnsan çalışması bulunmamaktadır.

Halk arasında özellikle cilt kanserlerinin tedavisinde kanserli saha üzerine uygulanması ile kullanımı yaygındır. Kanada kan kökü, uygulandığı cilt üzerinde kabuklanmaya ve dökülmeye neden olduğu için cilt kanserlerinde kullanılmaktadır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak baş dönmesi, bulantı, kusma, yemek borusunda yanma hissi, ağızda lökoplaki oluşumu, karaciğer toksisitesi ve ciltte hasarlanma-şekil bozukluğu gelişimine neden olabilmektedir.*
- *Hamile ve emzirenlerin kullanmaması gereklidir.*
- *Özellikle kalp üzerine yan etkileri bulunmaktadır. Yüksek dozlarda solunum ve dolaşım yetmezliği görülebilir.*

Karahindiba *(Taraxacum officinale L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom, meme ve rahim.

Bilimsel adı 'taraxacum officinale' olan ve İngilizce'de 'dandelion' olarak bilinen bitkinin yaprak ve kökleri tedavi için kullanılmaktadır. Yaprakları ayrıca salatada kullanılabilmektedir. Kökleri pişirilebilmekte ve kahveye eklenebilmektedir. Kurutulmuş yaprak ve kökleri çay şeklinde kullanılabilmektedir. Genel olarak idrar söktürücü özelliğinden yararlanılmaktadır. Ayrıca safra akışını uyarıcı ve karaciğer için detoksifiye edicidir. Senna kökünden daha az olan dışkı yumuşatıcı etkisi vardır. İdrar söktürücü ve dışkı yumuşatıcı etkileri nedeni ile zayıflama ürünlerinde bulunmaktadır. Kan şekerini düşürebilmektedir.

Bilimsel kanıtı olmamakla birlikte, meme ve rahim kanserlerinde kullanılmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında karaciğer kanseri, kalınbağırsak kanseri, malign melanom ve lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. İnsan çalışmaları bulunmamakta olup, yukarıda bahsedilen etkinlikleri hayvan çalışmalarında gösterilmiştir. Zayıflatıcı etkisi sadece sıvı kaybı nedeni ile olup, vücuttaki yağ oranını azaltmamaktadır.

Kullanım şekli: 2-3 çay kaşığı kurutulmuş karahindiba kökü, bir fincan kaynamış suda 15 dakika bekletilip demlendikten sonra günde 2-3 defa içilmesi önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak mide yakınmaları, hafif ishal, alerjik reaksiyonlar görülebilir. İdrar sökücü ve kan şekerini düşüren ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Safra yolu tıkanıklığı, safra kesesi iltihabı veya bağırsak tıkanıklığı olan hastaların bu ürünü kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca idrar söktürücü alanlar, yan etkileri artıracağı için karahindiba kullanmamalıdır.*
- *Hamile veya emziren kadınlarda, çocuklarda yan etkileri ile ilgili çalışma yoktur. Fakat bu hastalarda ek bir problem bildirilmemiştir.*
- *Kuruluk, sıvı kaybı ve ürtikere (kurdeşen hastalığı) neden olabilmektedir.*

Keten tohumu *(Linum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, malign melanom, meme ve prostat.

İngilizce'de 'flaxeed' olarak isimlendirilmektedir. Geleneksel olarak kabızlık, kolesterol yüksekliği, menopoz yakınmaları, ağız yaraları, öksürük, soğuk algınlığı, adet yakınmaları, diş hastalıkları, radyoterapinin yan etkileri ve kanserden korunma amacıyla kullanılmaktadır. İçinde bol miktarda Omega-3 ve dişilik hormonu olan östrojene benzeyen maddeler bulunmaktadır. Menopoz yakınmalarını gidermede belirgin yararı olduğu gösterilmiştir.

Hayvan çalışmalarında keten tohumunun meme kanseri, prostat kanseri ve malign melanomun büyümesini ve başka organlara sıçramasını engellediği gösterilmiştir. Klinik çalışmalarda prostat kanserli ve meme kanserli hastalarda kanser ile ilgili kan değerlerini düşürdüğü gösterilmiştir.

Günümüzde prostat kanserinden korunmada keten tohumu ile yağdan fakir diyetin birlikte kullanılmasının yararı araştırılmaktadır. İlginç olarak keten tohumunun hormon reseptörü pozitif meme kanseri hücrelerini öldürdüğü ve tamoksifen isimli meme kanseri ilacının etkisini de artırdığı hayvan çalışmalarında görülmüştür. Klinik çalışmalarda keten tohumundan zengin diyet verilen menopoza girmiş meme kanserli hastalarda tümör büyümesini belirgin azalttığı ve bazı kanser genlerinin salgılanmasını azalttığı gösterilmiştir. (Klinik çalışmada hastalara her gün 25 gram keten tohumu içeren pide yaklaşık olarak bir ay verilmiştir.)

Keten tohumu, soya ürünlerinde bulunan 'genistein' maddesinin meme kanseri hücrelerini çoğaltıcı etkisini de azaltmaktadır. Kalınbağırsak kanserinin gelişme riskinin azaltılmasında da faydalı olacağını düşündüren çalışmalar bulunmaktadır.

Sonuç olarak meme kanseri, prostat kanseri ve kalınbağırsak kanseri gibi hormon bağımlı kanserlerde yararının olacağı düşünülen destekleyici ürünlerin arasında gelmektedir.

Keten tohumu ve keten tohumu yağı önemli farklılıklar göstermektedir:

Keten tohumu, sindirim enzimlerinin aktivasyonunu bozabilmekte, besinlerin sindirimini engelleyebilmekte ve gaz gibi yakınmalara neden olabilmektedir. Bakliyatlar da benzer olumsuzluklara neden olmaktadır.

Keten tohumu yağı, 'lizin' amino asidinden zengin iken, keten tohumu 'arginin' amino asidinden zengindir.

Keten tohumu yağı, başta havuç olmak üzere diğer sebzelerden A vitamininin vücuda taşınmasında yardımcı olmaktadır. Linoleik asit ve doymamış yağ asitlerinden (omega-3 ve omega-6) zengin olup, daha yüksek oranda protein içer-

mektedir. Bu özellikleri ile keten tohumu yağı, keten tohumuna göre bağışıklık sisteminin uyarılmasında, damar sertliğinin azaltılmasında, kalp ve damar hastalıklarının riskinde azalmayı daha fazla sağladığı için tercih edilmelidir.

Keten tohumu yağının tadının kötü olması nedeni ile sirke veya limonla salataya karıştırılabilir veya fırında pişirilen patates soğuduktan sonra üzerine dökülebilir. Keten tohumu yağı pişirilmemeli ve yüksek ısıya maruz kalmamalıdır.

Keten tohumu ise kabızlık yakınmasının tedavisinde güvenli bir şekilde kullanılmaktadır. Keten tohumu kullanacakların en çok dikkat etmesi gereken şey, tohumun olgun olup olmadığıdır. Çünkü olgun olmayan tohumlarda hidrosiyanik asit isimli zehirli madde miktarı yüksek olmakta ve bu da zehirlenmeye neden olabilmektedir. Olgun keten tohumunun boyutları yaklaşık 5 milimetre civarındadır. Keten tohumunun bol suyla alınması gereklidir.

Uyarılar:

- *Öğütülmüş keten tohumu, öğütüldükten sonra 24 saat içinde tüketilmelidir, aksi halde toksik etki gösterebilir! Bu sebeple piyasada bulunan hazır "öğütülmüş" keten tohumu ürünlerinin kullanılmaması önerilir.*
- *Keten tohumunun dişilik hormonu östrojen benzeri etkilerinin bulunması nedeni ile özellikle östrojen reseptörü pozitif olan meme kanserli hastaların dikkatli olması önerilmektedir. Çalışmalarda bu hastalarda soya gibi kanser hücrelerini çoğaltıcı özelliği bulunmamakta, tam aksine azaltıcı özellik taşıdığı görülmektedir. Fakat çalışmalar az olduğu için dikkatli olmakta fayda vardır.*

Kızılcık *(Vaccinium macrocarpon Ait.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, kalınbağırsak, karaciğer, meme, prostat, yemek borusu ve yumuşak doku.

İngilizcesi 'cornelian cherry' olarak bilinen, keskin, ekşimsi tatlı kırmızı renkte bir meyvedir. Mavi renkte olan yabanmersini ile birlikte fundagiller ailesinde bulunmaktadır. Kızılcık suyu, idrar yolu enfeksiyonları için yararlı olup meyve suyu veya tablet olarak 12 ay düzenli alınmasının idrar yolu enfeksiyonunu engellediği gösterilmiştir. Yapılan klinik çalışmalarda, hamilelerin idrar yolu enfeksiyonundan korunmada kızılcık almalarının sakıncası olmadığı saptanmıştır.

Kuvvetli antioksidanlar içermektedir. İdrar yolu enfeksiyonu yapan 'E.Coli' isimli bakterinin mesaneye, mide ülserine neden olan H. Pylori isimli bakterinin mideye tutunmasını engeller. Trombosit çökmesini engelleyici, kan basıncını azaltıcı, enflamasyonu engelleyici ve LDL'nin oksidasyonunu engelleyici özellikleri olması nedeni ile kalp-damar hastalığında yararı olabileceğine inanılmaktadır. Yapılan laboratuvar çalışmalarında, karaciğer, ağız (baş-boyun), meme, kalınbağırsak, akciğer, yemek borusu ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü, prostat kanserinden salgılanan enzimleri baskılayarak prostat kanserinin başka organa sıçramasını engellediği gösterilmiştir. Kanserin damarlanmasını sağlayan faktörlerin etkisini azaltarak tümör ve hemanjiomların büyümesini durdurmaktadır. Ayrıca iltihap gelişimini engellemektedir. Günümüzde kanserden korunmada yararı ile ilişkili çalışmalar planlanmaktadır. Kızılcığın içinde bulunan kansere karşı etkili maddelerden birisi quercetin'dir. 100 gram taze kızılcık suyunda 20-30 mg flavonol olup bunun da yüzde 75'i quercetin'dir. Quercetin meme kanseri, kalınbağırsak kanseri, kronik myelositer lösemi, pankreas kanseri ve karaciğer kanseri hücrelerini öldürmektedir. Kızılcıkta bulunan bir diğer kansere karşı etkili madde 'ursolic asit' olup, 100 gram taze meyve suyunda 60-110 mg bulunmaktadır. Elma kabuğunda ve yabanmersininde de 'ursolic asit' bulunmaktadır. Ursolic asit, meme, akciğer, prostat, yumuşak doku sarkomu, adenokanser, lösemi ve rahim ağzı kanseri hücrelerinin çoğalmasını engellemektedir. Gelecekte kızılcık içinde bulunan maddelerin kanserin çoğalması, kanserin başka organa sıçraması ve kanserden korunmada yararı ile ilgili daha fazla çalışma yapılması planlanmaktadır.

Uyarılar:

- *Özellikle pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkisini artırabileceği için ölümcül olabilecek kanamalara neden olabilir.*
- *İlaç metabolize eden enzimlere belirgin bir etkisi bulunmamaktadır.*

Kudret narı *(Momordica charantia L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, cilt, idrar yolları ve idrar torbası, lenfoma, lösemi, malign melanom, meme ve prostat.

İngilizce'de 'bitter melon' veya 'balsam pear' olarak isimlendirilen tropikal bir bitkidir. Meyveleri ve çekirdekleri yararlı olmaktadır. Bağışıklık hastalıkları, viral enfeksiyonlar (AIDS ve herpes), şeker hastalığı, lipid yüksekliği ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Antioksidan özellik taşımaktadır. Kan şekerini düşürücü etkisinin, hem şeker hastalarında hem de normal insanlarda olduğu gösterilmiştir. Bu yararının laboratuvar, hayvan ve insan çalışmalarında gösterilmiş olması nedeni ile şeker hastalarının ve şeker hastalığına eğilimi olan insanların beslenme programında olması önerilmektedir. İnsülin üreten beta hücrelerini korumakta, insülinin etkisini artırmakta ve hücrelere hasar veren oksidatif hasarı azaltmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında, lösemi, lenfoma, koryokarsinom, malign melanom, meme kanseri, cilt tümörleri, prostat kanseri, baş-boyun kanserleri, mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanseri ve Hodgkin hastalığında etkili olduğu ve kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Kudret narının içinde bulunan bazı maddelerin de kanser hücrelerinin ilaçlara karşı direnç gelişiminden sorumlu olan moleküllerin aktivitesini azalttığı gösterilmiştir. Böylece ilaçların kanser hücresinin içinde etkili bir şekilde birikmesini sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Kanser hastalarında yapılan bir çalışmada bağışıklık hücrelerini uyarmadığı gösterilmiştir. Günümüzde kanser hastalarında yararı ile ilişkili çalışmaların yapılması planlanmaktadır.

Kullanım şekli: Ekstraktları kapsül formunda satılmakta olup günde 2-3 kapsül yemeklerden önce alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Karaciğer toksisitesi ve kan şekerinde düşüklüğe neden olabilir. Şeker hastalarının dikkat etmesi gereklidir.*
- *Kanama, düşük ve kasılma olabileceği için hamilelerin kullanmaması gereklidir.*
- *Çekirdeklerin etrafında bulunan kırmızı zarın, çocuklarda bulantı, kusma, ishal ve hatta ölüme neden olduğu bildirilmiştir.*

Ligustrum lucidum L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, böbrek, meme, pankreas ve prostat.

Ülkemizde halk arasında 'kurtbağrı' olarak bilinmektedir. Zeytingiller familyasındandır. Geleneksel Çin tıbbında kullanılan bitkinin diğer isimleri 'Nu Zhen Zi', 'Privet' ve 'Dong qing Zin'dir.

Tedavi için genellikle meyvesi kullanılır. Çoğunlukla diğer bitkilerle beraber kullanılmaktadır. Çin tıbbında Yin'in* desteklenmesi, böbrek, karaciğer ve görmenin kuvvetlendirilmesi için kullanılır. Çalışmalarda bağışıklık sistemini düzenleyici, kan şekerini düşürücü, enflamasyonu giderici, karaciğer koruyucu, yaşlanmayı geciktirici ve kanseri durdurucu etkileri bulunmuştur. İnsanlarda yapılmış bir çalışması bulunmamaktadır. Yapılan laboratuvar ve hayvan çalışmalarında ligustrum lucidum'un meme, prostat, akciğer, pankreas ve böbrek kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Ekstraktından günde 9-18 gram alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *İnsanlarda yapılan bir çalışması olmaması nedeni ile yan etkileri bilinmemektedir.*
- *İshali olanlarda kullanılmaması önerilmektedir.*

* Yin ve Yang teorisi geleneksel Çin tıbbının temelini oluşturur. Vücudun ısıtan, kurutan, harekete geçiren ve hızlandıran enerjisi Yang, soğutan, sakinleştiren, yavaşlatan ve durduran enerjisi ise Yin olarak kabul edilir. Organlar da işlevsel etkinliklerine göre yin (zang organları) ve yang (fu organları) olarak sınıflanmışlardır. Bu kadim bilgileri çağdaş tıbba uyarladığımızda, Yin'in 'parasempatik sinir sistemi'ne ve Yang'ın 'sempatik sinir sistemi'ne benzerliğini gözlemliyoruz. Parasempatik ve sempatik sinir sistemleri, vücudun istem dışı otonom işlevlerini düzenleyen 'otonom sinir sistemi'ni oluştururlar. Sempatik sistemin uyarılması bazı organları uyarırken, bazı organları baskılar. Benzer şekilde parasempatik sistemin uyarılması da bazı organları uyarırken, bazı organları baskılar. Bir organ gelen uyarıyı algılayabilen farklı reseptörleri sayesinde hem sempatik hem de parasempatik uyarıya yanıt verebilir. Örneğin kalbimiz sempatik uyarı ile hızlanırken, parasempatik uyarı ile yavaşlar. Çağımızın hastalığı olan stres, sempatik sinir sistemine ait bir yanıttır.

Lycium *(Lycium barbarum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom ve prostat. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Ülkemizde halk arasında 'kurt üzümü' diye bilinen 'lycium barbarum' (goji berry, wolfberry veya chinese wolfberry olarak da isimlendirilir), kuşburnuna benzeyen kırmızı meyveleri bulunan ve Türkiye'de de yetişen Asya'ya özgü çalı görünümlü bir bitkidir. Binlerce yıldır kullanılmaktadır. Geleneksel Çin tıbbına göre lycium, karaciğer ve böbreği beslemekte, vücutta 'Yin' ve 'Yan' arasındaki dengeyi sağlamaktadır. İltihap, cilt tahrişi ve enfeksiyonu, öksürük, mide yanması, ağrı, gevşeme, görme keskinliğinin artırılması ve kansızlık gibi durumlarda kullanılmaktadır. Ayrıca kan şekerini ve lipid seviyelerini düşürmektedir. İçinde bulunan polisakkaritlerin anti-kanser, karaciğer koruyucu, yaşlanmayı geciktirici, hücre koruyucu, sinir sistemini düzenleyici ve bağışıklık sistemini uyarıcı olduğu laboratuvar çalışmalarında gösterilmiştir.

Geleneksel Çin tıbbına göre, bağışıklık sistemini güçlendirmek birçok hastalıkta tedavinin temel hedefini oluşturmaktadır. Yaşlanmayla birlikte bağışıklık sistemi zayıflamakta ve kansere dönüşebilen hücreler bağışıklık sisteminden daha rahat kaçabilmektedir. Lycium'un içinde yüzde 40 gibi çok yüksek düzeylerde bulunan polisakkarit içeriği bitki için büyük avantaj sağlamaktadır. Lycium barbaratum polisakkaritleri (LBP)'nin bağışıklık sisteminde temel rol oynayan hücreleri ve salgılarını artırdığı gösterilmiştir. Bu etkisinin kansere karşı koruyucu özellik taşıdığına inanılmaktadır. Ayrıca beyin hücrelerini uyardığı, bunun da beyindeki sinir hücrelerinin fonksiyonlarını düzenlediği gösterilmiştir. Bu özelliklerinin yaşlanma sürecini de olumlu etkilediği saptanmıştır.

Yapılan randomize, plasebo kontrollü çift kör bir çalışmada lycium barbarum'un standardize edilmiş meyve suyu (GoChi) sağlıklı insanlara 14 gün boyunca 120 mL/gün verilmiş. 14 günün sonunda GoChi verilen hastalarda enerji düzeyleri, atletik performansları, uyuma kalitesi, uyanmanın kolaylaşması, zihinsel aktivite ve konsantrasyonda artış olduğu, yorgunluk ve stresin azaldığı, mide-bağırsak sisteminin düzenlendiği gösterilmiştir. Daha fazla çalışma yapılması ile lycium'un yararları daha net ortaya konabilir.

Hayvan çalışmalarında antrasiklin türü kemoterapi ilaçlarının kalbe olan yan etkilerini belirgin şekilde azalttığı da gösterilmiştir. Ayrıca hayvanlarda kemoterapi ve radyoterapiye bağlı kemik iliği baskılanmasını azalttığı, kan değerlerinin daha çabuk düzelmesini sağladığı ve kemik iliğini uyaran maddelerin yapılmasını artırdığı gösterilmiştir. Hayvanlarda tümörün radyoterapiye verdiği yanıtı artırdığı saptanmıştır. Klinik çalışmalarda araştırılması önerilmiştir.

Laboratuvar çalışmalarında karaciğer kanseri, lösemi ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Çin'de yapılan bir klinik çalışmada ileri evre kanseri olan 75 hastaya bağışıklık hücreleri ile birlikte lycium barbaratum polisakkaritleri verilmiş ve yanıt oranları yüzde 41 civarında olmuştur. Lycium barbaratum polisakkaritleri almayan hastalarda yanıt oranının ise yüzde 16 olduğu bildirilmiştir. Yanıt alınan hasta gurubunda malign melanom, böbrek, kalınbağırsak, akciğer ve nazofarenks (baş-boyun) kanseri ayrıca akciğer zarında kansere bağlı sıvı toplanması olan hastalar bulunmaktadır. Başka klinik çalışma bulunmaması en önemli sorundur. Fakat etkinliğinin araştırılması gereken bitkilerin başında gelmektedir.

Uyarılar:

- *Literatürde warfarin kullanan hastalarda, beraberinde lycium çayı kullanılmasıyla kanamaya eğilim olduğunu bildiren vaka çalışmaları bulunmaktadır. Bu nedenle warfarin ile birlikte lycium içeren ürünlerin kullanılmaması gereklidir.*

Maitake mantarı *(Grifola frondosa L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: İdrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, meme.

Bilimsel adı 'grifola frondosa' olan mantarın gövde başı tedavi için kullanılır. Şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği, kolesterol yüksekliği, kilo kaybı, bağışıklık sisteminin uyarılması ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Belirgin bir yan etkisi bulunmamaktadır.

Dünyada en yaygın kullanım alanı, AIDS, kanser tedavisi ve bağışıklık sisteminin uyarılmasıdır. Maitake mantarının kemik iliğini uyardığı ve doksorubisin isimli ilacın yan etkisini azalttığı gösterilmiştir. Yapılan küçük klinik çalışmalarda kanser hastalarında yararlı olduğu, bazı hastalarda kanserde gerileme olduğu, bağışıklık sistemini uyardığı bildirilmiştir.

Maitake mantarının içinde bulunan bazı maddeler meme, mesane (idrar yolları ve idrar torbası) ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürmekte, mitomisin C isimli ilacın kanser hücrelerini öldürücü etkisini artırmaktadır. Hayvan çalışmalarında kanserin başka organa sıçrama riskini azalttığı gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak kan şekerini düşürücü ilaçların etkisini artırabilir ve kan şekerinin düşmesine neden olabilir.*

Meyankökü *(Glycyrrhiza glabra L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Karın zarı, malign melanom, mide ve prostat.

'Licorice' veya 'glycyrrhiza glabra' olarak isimlendirilen bitkinin kökü kullanılmaktadır. Meyankökü, çok eski çağlardan beri Mısır, Çin ve Hindistan'da tıbbi tedavide kullanılan geleneksel bitkilerdendir. Solunum yolu hastalıkları (astım, boğaz enfeksiyonu ve yaraları, öksürük), mide-bağırsak sistemi (mide yanması, karaciğer hastalıkları), kalp-damar sistemi (atardamar hastalıkları, çarpıntı, göğüs ağrısı), idrar yolları ve cinsel organlar (mesane ve böbrek ağrısı, böbrek taşları, idrar sökücü), cilt (cilt lezyonları, ülserler, genital ülserler, genital siğiller) ve bazı göz hastalıklarının tedavisinde, ayrıca susuzluk, ateş ve sinir ağrılarına karşı kullanılmaktadır.

İçindeki bazı maddelerin dişilik hormonuna benzer etkilerinin olması nedeni ile kadınlarda doğurganlığı artırdığına inanılmaktadır. Virüslere karşı etkinliği olup, virüslere bağlı olan solunum yolu enfeksiyonları, hepatit ve genital siğillere karşı da kullanılmaktadır. Özellikle içindeki kimyasalların kortizol olarak isimlendirilen stres hormonuna benzer etkisi olduğu ve bazı etkilerini bu yolla gösterdiği bilinmektedir. Hafif laksatif (dışkı yumuşatıcı) etkisi de bulunmaktadır. Midede koruyucu olup süreğen gastrite bağlı spazm tarzı ağrıların tedavisinde yararlı olabilmektedir. Günde 3,5 gram meyankökü kullanılmasıyla kadınlarda erkeklik hormonu olarak bilinen testosteronun kan seviyeleri düşürülmektedir. Bu özelliği ile özellikle polikistik over hastalığı olan kadınlarda yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Deneylerde kanser hücrelerinin ölümüne neden olduğunun gösterilmesi heyecan yaratmıştır. Özellikle malign melanom, karın zarı kanseri ve mide kanseri hücrelerini öldürmektedir. Bir çalışmada meyankökünün kanserin damarlanmasını engellediği gösterilmiştir. Başka çalışmalarda da prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Kanser hücrelerinin kemoterapi ilaçlarına karşı direnç geliştirmesini sağlayan moleküller, meyankökü içindeki maddelerce baskılanmaktadır; bu da ilaçlara direnci yenmede meyankökünün yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Meyankökünün dişilik hormonu östrojene benzeyen etkileri olmakla birlikte, meme kanseri hücrelerinin ve rahim hücrelerinin çoğalmasını uyarmamaktadır. Bu nedenle menopoz yakınmalarında yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etkilerinin en önemlisi tansiyon yüksekliği, kan şekerinde yükselme, potasyum düşüklüğü olabilmesidir. Özellikle benzer yan etkilere sahip ilaçları alanlarda veya şeker hastalığı, hipertansiyonu olanlarda, idrar söktürücü ilaç kullananlarda dikkatli olunmalıdır.*
- *Östrojene benzer etkilerinin olması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanserli hastalarda dikkatli olunmalıdır.*
- *Meyankökü, cisplatin isimli ilacın kanser hücrelerini öldürücü etkisini ve ilacın yan etkilerini azaltmaktadır. Bu nedenle cisplatin içeren tedavileri alan hastaların kullanmaması gereklidir.*

Nar *(Punica granatum L.)*

Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, kalınbağırsak, lösemi, meme ve prostat. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Bilimsel adı 'punica granatum' olup İngilizce ismi 'pomegranate'dir. Meyvesinin çekirdekleri etrafında bulunan zardan elde edilen meyve suyu veya ekstraktlar tedavi için kullanılır. Nar binlerce yıldır kullanılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir. Ayurvedik tıpta parazit, aft, ishal ve ülser tedavisinde ve kuvvet verici olarak, ayrıca kan şekerini düşürücü etkisi için de kullanılmaktadır. 2000 yılından önce literatürde nar ile ilgili az sayıda çalışma varken son yıllarda binlerce çalışma yayınlanmıştır. Narın içinde bulunan maddelerin çeşitli hastalıklarda etkinliğinin bulunması bu bitkisel ürüne dikkatleri çekmiştir. Genel kullanım alanları kanser tedavisi ve kanserden korunma, kalp-damar hastalığı, şeker hastalığı, diş sağlığı, ereksiyon problemleri, ultraviyole ışının zararından korunma, Alzheimer hastalığı, erkek infertilitesi, artrit ve şişmanlık tedavisidir.

Günde 50 mililitre konsantre meyve suyunun uzun süreli kullanılması ile yarar elde edilmektedir. İçinde güçlü anti-kanser ve antioksidan madde olan ellajik asit bulunmaktadır.

Standardize edilmiş birçok üründe kuvvetli etkinlik için yüzde 40'tan fazla ellajik asit bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar narın içindeki bütün maddeleri içeren ekstraktın daha etkili olduğunu ileri sürmektedirler. Bunun da ellajik asit ve diğer kimyasal maddelerin birbirlerinin etkilerini artırmalarına bağlı olduğuna inanılmaktadır.

Nar ekstraktlarının (kabuk, çekirdek yağı ve suyu) kullanıldığı laboratuvar çalışmalarında, prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Prostat kanseri nedeni ile tedavi gören ve kanseri tekrarlayan hastalara günde 250 gram nar suyu verilmesi ile hastaların üçte birinde PSA'da azalma olduğu gösterilmiştir. Prostat kanserinde nar ekstraktlarının kullanılmasının etkinliği faz 3 çalışmada araştırılmaktadır. Meme kanseri hücrelerinde damarlanmayı sağlayan faktörlerin salınmasını engellemekte, başka organa sıçrama yeteneğini azaltmakta ve kanser hücrelerini öldürmektedir.

Baş-boyun ve kalınbağırsak kanseri hücreleri ile lösemi hücrelerinin çoğalmasını azaltmaktadır. Günümüzde çalışmalar yoğun olarak devam etmekte olup ileride daha iyi yorum yapılabilecektir.

Nar ekstraktlarının kullanıldığı çalışmalarda 3 yıla kadar uzun süreli kullanımda bile belirgin bir yan etki gözlenmemiştir.

Noni *(Morinda citrifolia L.)*

→ Kanser hastalarında kullanılması ile ilgili faz I çalışma halen yürütülmektedir.

Morinda citrifolia olarak isimlendirilen bitkinin meyveleri kullanılmaktadır. Polinezya adalarında üretilen bitki dünyada 'noni' ismi ile pazarlanmaktadır. Yara iyileşmesi, enfeksiyon, ishal, cilt hastalıkları tedavisinde ve tonik olarak kullanılan bir bitkidir. İçecek olarak tüketilebilirken, kapsül, tablet ve toz şeklinde satışı yapılmaktadır. Bağışıklık uyarıcıdır; süreğen yorgunluk sendromu, tansiyon yüksekliği ve kansere karşı etkili olduğu ileri sürülmektedir. Ateroskleroz isimli damar sertleşmesini engellemede yararlı olabileceği düşünülmektedir. Yüksek konsantrasyonlarda damarlanmayı engellediği gösterilmiştir.

Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında bağışıklık sistemini uyardığı, mantarlara ve kansere karşı etkileri olduğu bulunmuştur. Kanser hastalarında kullanılması ile ilişkili faz I çalışma halen yürütülmektedir.

Uyarılar:

- *Şeker hastalarının ve böbrek yetmezliği olan hastaların dikkatli kullanmaları gereklidir.*
- *Karaciğer hasarı, potasyum yükselmesi ve şekerde yükselmeye neden olabilir.*
- *Antioksidan özellikleri nedeni ile radyoterapi ve bazı kemoterapi ilaçlarının etkisini engelleyebileceğinden dikkatli olunmalıdır.*

Ökseotu *(Viscum album L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, karaciğer, karın zarı ve meme.

'Viscum album' olarak bilinen bitkinin meyveleri hariç toprak üstü kısmı kullanılır. Ticari olarak 'Iscador' veya 'Helixor' isimleri ile satışı yapılmaktadır. Bilimsel çalışmalarda etkinliği en çok araştırılmış olan ve dünyada en çok kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemlerindendir. Artrit, hepatit, kanser tedavisi, AIDS, tansiyon yüksekliği, bağışıklık sisteminin uyarılması, spazm ve sakinleşme için kullanılmaktadır. Ağızdan kullanılan formları daha yaygındır, fakat bilimsel çalışmalarda enjeksiyonla uygulanan formları kullanılmıştır. Çalışmalarda etkinliği gösterilmiş olan enjeksiyonla tedavinin uygulanmasının zor olması en önemli dezavantajıdır.

Yapılan büyük çalışmalarda standardize edilmiş ökseotu preparatının meme kanserli hastalarda kemoterapiye eklenmesi ile sağkalım üzerine yararlı etkileri olduğu, kalınbağırsak kanserli hastalarda operasyona bağlı bağışıklık sisteminin baskılanmasını engellediği gösterilmiştir. 1994 yılından önce yapılan ve kanser tedavisinde ökseotunun kullanıldığı klinik çalışmaların değerlendirildiği bir metaanalizde hiçbir yararının olmadığı saptanmıştır. Fakat 2001 yılında yapılan başka bir çalışmada da kanser hastalarında ökseotu kullanılmasıyla yaşam süresinin biraz daha uzadığı ileri sürülmüştür. Laboratuvar çalışmalarında da küçük hücreli akciğer kanseri, akciğer adenokanseri, meme kanserinin ve normal endotel hücrelerinin çoğalmasını engellediği, onların ölmelerini sağladığı gösterilmiştir.

Başka bir faz II çalışmada ise tedavilere yanıt vermeyen karın zarı kanseri olan hastalarda Iscador M 10 mg karın içine verilmiş ve yarar elde edildiği saptanmıştır. Karaciğer kanserli hastalarda yapılan bir diğer faz II çalışmada da ümit verici etkinlikte olduğu gözlenmiştir. Standardize ökseotunun bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği gösterilmiştir. Ayrıca hepatit C'ye bağlı karaciğer hastalığı olan vakalarda da yararı olmaktadır. Baş-boyun kanserli hastalarda da radyoterapi ve kemoterapinin bağışıklık sistemi ve mikrodolaşım üzerine yaptığı olumsuz etkilerinin azaltıldığı saptanmıştır.

Ayrıca evre II ve III malign melanomalı hastalarda adjuvan standardize ökseotu kullanılması ile hastalık tekrarlama riskinin azaltıldığı gösterilmiştir. Fakat başka bir büyük çalışmada ise benzer özelliklere sahip malign melanomalı hasta grubunda standardize ökseotu preparatı kullanılmasının hiçbir yararı olmadığı saptanmıştır.

Bu çalışmaların sonucunda standardize edilmiş ökseotu preparatlarının enjeksiyon olarak kullanılmaları ve kemoterapi veya radyoterapiye eklenmeleri

ile tedavilerin başarılı olma şansının artırılabileceği düşünülmektedir. Fakat tedavinin tamamlayıcı bir tedavi olarak bilimsel tedavinin yanında uygulanması, özel durumlarda bazı hastalarda tek başına uygulanabileceği unutulmamalıdır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak enjeksiyon bölgesinde ağrı, şişlik, kızarıklık, titreme, ateş, baş ağrısı, lökosit sayısının artması, göğüs ağrısı, tansiyon düşüklüğü, nabız düşüklüğü, ishal ve kusma görülebilmektedir.*
- *Yüksek dozlarda nöbet geçirme, koma ve ölüm bildirilmiştir.*
- *Tansiyon düşürücülerin etkisini artırıp, digoksin veya ritim düzenleyicilerin etkilerini engelleyebileceğinden dikkat edilmelidir.*

Panax ginseng

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, böbrek, kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom, mide, kemik, prostat ve yumurtalık. Ayrıca (baş-boyun, kalınbağırsak, karaciğer, mide ve pankreas) kanserlerine karşı koruyucu.

Diğer isimleri Asian ginseng, Chinese ginseng, Korean ginseng, Japanese ginseng'tir. Ginseng kelimesi, Çince 'Jean Sheng' kelimesinden gelmekte olup, erkek bitki anlamını taşımaktadır; çünkü bitkinin tedavi için kullanılan kök ve rizomları insan vücuduna benzemektedir. Panax kelimesi de tam iyileşme anlamına gelmekte olup panax ginseng'in vücudun bütün kısımlarını iyileştirdiğine inanılmaktadır.

Panax ginseng, dünyada yaygın olarak kullanılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir. Çeşitli kalitede ürünler bulunmaktadır. En kaliteli ürün Kore'nin 'kırmızı ginseng'idir. En güçlü ürün 4-5 yaşındaki bitkilerin hasat edilmesiyle elde edilmektedir.

Yapılan çalışmalarda iltihap giderici etki gösterdiği, antioksidan olduğu, kanser hücrelerini öldürdüğü, sinir iletimini iyileştirdiği ve bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Yan etkilerinin de oldukça düşük olduğu gözlenmiştir. Genel olarak halsizlik ve yorgunluk yakınmalarının giderilmesinde, dikkati artırmada, şeker hastalığında, AIDS, ağrı, seksüel bozukluk, vücuda güç ve kuvvet vermede yararlı olduğuna inanılmaktadır.

Hücresel farklılaşmayı sağlaması, kimyasal ve iltihabi karsinojenlerin etkilerini azaltması, antioksidasyon, hücre ölümünün uyarılması, hücre çoğalmasının engellenmesi, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ile kansere karşı etkinliği vardır.

Ginseng tüketimi olan toplumlarda baş-boyun, mide, karaciğer, pankreas ve kalınbağırsak kanserlerinin görülme sıklığı belirgin azalmaktadır.

Kalınbağırsak, mide, karaciğer, böbrek, prostat, lösemi, akciğer, beyin, malign melanom, yumurtalık ve kemik gibi çeşitli organların kanserlerinde etkili olduğu laboratuvar ve hayvan çalışmalarında saptanmıştır.

İlaç direncini ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca tümör hücrelerinin bağışıklık sistemi tarafından tanınmasını artırmaktadır. Deneysel prostat kanseri yapılmış hayvanlarda tek başına kanserin büyümesini engellediği gibi kanser ilaçlarıyla veya radyoterapi ile birlikte güvenle kullanıldığı ve tıbbi tedavinin etkisini artırdığı gösterilmiştir.

Mide kanseri hücrelerinde mitomisin C isimli ilacın birikmesini ve kanser hücresini öldürücü etkisini artırdığı gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında doksorubisin gibi ilaçların kalp üzerine olan yan etkilerini azalttığı, siklofos-

famid isimli ilaçtan 24 saat sonra verildiğinde tedavi yanıtını ve başarısını artırdığı saptanmıştır.

Panax ginseng meme kanseri hücrelerini öldürmekte ve tamoksifen isimli ilacın meme kanseri hücrelerini öldürücü etkisini artırmaktadır. Jinekolojik (vulva, vajina, rahim, rahim ağzı ve yumurtalık) veya karaciğer-safra yolları kanseri nedeni ile kemoterapi alan hastalara günde 3000 mg ginseng verilmesiyle 12 hafta sonra zihinsel ve fiziksel kapasitelerinde artış olduğu saptanmıştır. 1455 hastalık bir klinik çalışmada meme kanseri nedeni ile tedavi görmüş hastalardan ginseng kullananların yaşam sürelerinin ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu, kansere bağlı ölüm riskinin azaltıldığı gösterilmiştir.

Çalışmalarda radyoterapinin yan etkilerini antioksidan özelliğinin yanı sıra bağışıklık sistemini düzenleyerek azalttığı gösterilmiştir. Çalışmalar heyecan verici olup devam etmektedir. İlaç metabolizmasında önemli rol oynayan enzimler üzerine pek etkileri bulunmamaktadır. Yan etkileri nadirdir.

Kullanım şekli: 200-600 mg standardize edilmiş ekstrakt veya 1-2 gram/gün ham bitkisel ürün olarak kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Yüksek dozlarda kullanılması halinde, kan şekerini düşürücü ilaçların etkisini artırabilir. Meme ağrısı, menopoz sonrası vajinal kanama, adet kanamasının fazla olması, depresyonu olanlarda manik atak olması, tansiyon yüksekliği, sinirlilik, hızlı konuşma, gözbebeğinde genişleme gibi yan etkiler bildirilmiştir.*
- *Özellikle aşırı yüksek dozları (3 gram/gün gibi) ile birlikte kafein içeren ürünlerin alınması ile yan etkiler şiddetli olmaktadır.*
- *Kemoterapi ile birlikte kullanılabilir. Fakat özellikle kanamaya meyil yaratması nedeni ile dikkatli olunmalı ve bu konuda hekime bilgi verilmelidir.*
- *Pıhtılaşmayı bozan ilaçlar ile birlikte alındığında tehlikeli olabilir.*

Panax quinquefolius

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, kalınbağırsak, lösemi ve meme.

American ginseng veya western ginseng olarak da isimlendirilmektedir. ABD'de ve Kanada'da sık kullanılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir. Vücuda zindelik vermek, sağlığın idamesi, şeker hastalığı, bağışıklık sisteminin uyarılması, kanserden korunma ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. İki küçük klinik çalışmada 8 hafta boyunca günlük panax ginseng veya American ginseng verilen tip 2 şeker hastalığı olanlarda açlık kan şekerinin düştüğü ve şeker hastalığının takibinde kullanılan hemoglobin A1c düzeylerinin azaldığı gösterilmiştir. American ginseng ayrıca yaşlanmanın etkilerini azaltmak ve sindirim sistemini düzenlemek amacıyla kullanılır. American ginseng'inin tansiyon yüksekliğine neden olduğu ile ilişkili endişeler bulunmaktadır. Bu nedenle yapılan bir çalışmada American ginseng'i 3 gram/gün kullanan ve tansiyon yüksekliği olan hastalarda 12 haftalık tedavi sonunda tansiyonda ek bir yükselme olmadığı saptanmıştır. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında bağışıklık sistemi hücrelerini uyardığı, kansere karşı etkili olduğu gösterilmiştir. Laboratuvar çalışmalarında meme, akciğer, lösemi ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Deneysel meme kanseri oluşturulan hayvan çalışmalarında tamoksifen'in meme kanseri gelişme riskini belirgin şekilde azalttığı, American ginseng'in koruyucu etkisinin ise tamoksifen'den daha az olduğu saptanmıştır. Bu çalışma günümüzde kullanılan tamoksifen gibi ilaçların etkinliğini göstermesi açısından önemlidir. Hayvan çalışmalarında kemoterapiye bağlı bulantı ve kusmanın önlenmesinde yararlı olduğu gösterilmiştir. Bulantı ve kusmaya en çok neden olan cisplatin isimli ilaçla birlikte kullanılmasının ilacın etkisini bozmadığının gösterilmesi nedeniyle bulantı ve kusmanın azaltılmasında yararlı olabileceği düşünülmektedir. Başka bir laboratuvar çalışmasında da American ginseng'inin meme kanseri tedavisinde kullanılan ilaçların etkisini artırdığı gösterilmiştir. Bununla birlikte kanser tedavisinde etkinliği ile ilişkili insan çalışması bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *İçinde fitoöstrojenik maddelerin olması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanseri olanların bu ürünü kullanmamaları önerilmektedir.*
- *Monoamin oksidaz inhibitörü olarak isimlendirilen ilaçlarla birlikte kullanıldığında panik atağa neden olabilir.*
- *American ginseng, warfarin'in etkisini azaltabileceği için birlikte kullanılmamalıdır.*

Pelinotu *(Artemisia annua L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Beyin, böbrek, kalınbağırsak, lösemi, malign melanom, meme, prostat, tiroit ve yumurtalık.

Pelinotu, batı ve doğu toplumlarında geleneksel tedavide sık kullanılan ürünlerin başında gelmektedir. Ateşli hastalıklar, idrar sökücü, tansiyon yüksekliği, iltihap, baş ağrısı ve kanama gibi durumlarda kullanılmaktadır. En iyi bilinen kullanım alanlarından birisi de sıtma tedavisidir. Bilimsel olarak sıtmanın tedavisinde kullanılan bir ilaç olan kinin kadar etkili olduğu gösterilmiştir. Fakat sıtmanın tedavi kesildiğinde tekrarlama riskinin yüksek olması nedeni ile bu alanda kullanımı sınırlıdır. Mide asit üretimini artırması nedeni ile mide hastalığı olanların bu bitkiyi içeren ürünleri kullanmaması gereklidir.

Pelinotunun içerisinde bulunan maddelerin ABD'de Ulusal Kanser Enstitüsü tarafından yürütülen laboratuvar çalışmalarında 55 farklı kanser hücresinde etkinliği araştırılmıştır. Özellikle düşük dozlarda lösemi ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Orta dozlarda meme, yumurtalık, prostat, malign melanom, beyin, medüller tiroit ve böbrek kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Küçük hücreli dışı akciğer kanseri hücrelerinin ise bu maddeye daha dirençli olduğu gözlenmiştir. Çalışmalarda ilginç olarak ağızdan demir preparatıyla birlikte pelinotu bileşenlerinin uygulanmasının hayvanlarda tümörün büyümesini daha fazla azalttığı saptanmıştır. Kanser hücrelerinin demir düzeyi, eritrosit isimli alyuvarlardan daha az, fakat normal hücrelerden daha fazla bulunmaktadır. Bu bulgular demir ve pelinotu bileşenlerinin birlikte kullanımı ile daha fazla etkinlik elde edilebileceğini düşündürmektedir.

Pelinotunda bulunan maddelerin kanser hücre ölümünü artırdığı, kanserin damarlanmasını engellediği laboratuvar çalışmalarında gösterilmiştir. Karboplatin, temozolamid gibi ilaçların kanser hücrelerini öldürücü etkisini de artırmaktadır. Literatürde pelinotu bileşenleri ile yapılan çalışmalarda, hipofiz makroadenomu ve ileri evre dirençli uveal malign melanomu olan 3 hastada iyi sonuçlar aldığı bildirilmiştir. Fakat hasta sayısı net bir yorum yapılacak kadar değildir. Çalışmalar devam etmektedir. İlaç olarak pelinotu bileşenlerini içeren enjeksiyon ve kapsül formları bulunmaktadır.

Pelinotunun sıtmada kullanımı: 1 litre kaynamış suya 5 gram kurutulmuş yapraklar konarak 10-15 dakika demlenir ve günde dörde bölünerek alınır; toplam 5-7 gün kullanılır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak karın ağrısı, nabız düşüklüğü, bulantı, kusma, ishal, mide asidinde artış, iştahsızlık, grip benzeri yakınmalar ve nöbet geçirme riskinde artış görülmektedir.*
- *Meme kanseri nedeni ile pelinotu kullanılan bir hastada beyin sapı tutulumuna bağlı şiddetli yan etki bildirilmiştir.*
- *Özellikle sinir sistemi üzerine olabilecek yan etkilerine dikkat edilmelidir.*

Phellinus linteus polisakkariti

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, cilt, malign melanom ve meme.

Geleneksel Çin tıbbında yoğun olarak kullanılmaktadır. Dut ağaçlarında büyüyen bir mantar türünden elde edilmektedir. Kolesterol düşürücü, bağışıklık sistemini uyarıcı etkilerinden faydalanılmaktadır. Çalışmalarda kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçların etkisini artırdığı gösterilmiştir.

Boston Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada phellinus linteus ekstraktının, doksorubisin isimli ilacın prostat kanseri hücrelerini öldürücü etkisini artırdığı gösterilmiştir. Meme kanseri hücrelerinde damarlanmayı, büyümeyi ve kanserin diğer organlara yayılımını engellediği gösterilmiştir. Başka bir çalışmada malign melanomun akciğere yayılma riskini ve metastaz yapma yeteneğini azalttığı ve cilt kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır.

Deneysel akciğer kanseri yapılan hayvanlarda yüksek dozlarının kanser hücrelerini öldürdüğü, düşük dozlarının ise doksorubisinin kanser hücrelerini öldürücü etkisini artırdığı gösterilmiştir.

Bu nedenlerle kanser tedavisinde yararlı olabileceği düşünülen bitkisel ürünler arasında gelmektedir.

Uyarılar:

- *Hayvan çalışmalarında, iyi huylu prostat büyümesi olanlarda phellinus linteus ekstraktının verilmesi ile prostatta büyümenin daha da arttığı gözlenmiştir. Bu sebeple iyi huylu prostat büyümesi olan insanlarda dikkatli olunması önerilmektedir.*

Pleurotus ostreatus L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, karaciğer, lösemi, meme.

Diğer yaygın ismi 'oyster mushroom' olup Avrupa, Kuzey Amerika ve ülkemizde de bulunan ve yenebilen bir mantar türüdür. Ülkemizde kayın mantarı veya şapkasının şekli nedeni ile istiridye mantarı olarak isimlendirilmektedir. Doğada kayın başta olmak üzere çoğunlukla devrilmiş veya dikili ağaçların gövdelerinde bulunur ve oldukça lezzetlidir. Mantarın gövdesi taze veya kurutulmuş olarak çorba veya sos halinde tüketilmektedir. Halk arasında şeker hastalığı, kanser tedavisi, lipid yüksekliği ve enfeksiyon tedavisinde kullanılmaktadır. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında tümöre karşı, mantar enfeksiyonuna karşı etkileri ile kan lipitlerini ve kan şekerini düşürücü etkisi olduğu gösterilmiştir. Kolesterol sentezinde rol oynayan enzimi engelleyerek lipit düzeyini azaltmaktadır.

Hayvanlarda sarkom ve karaciğer kanseri hücrelerinin çoğalmasını engellediği, kanserli hayvanların yaşam süresini uzattığı, bağışıklık hücrelerini uyardığı gösterilmiştir. Laboratuvar ortamında meme kanseri, lösemi ve gırtlak (baş-boyun) kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır.

Bilinen bir yan etkisi bulunmamakta olup insan çalışması yapılmamıştır.

Pygeum africanum L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat.

Afrika'da bulunan, Afrikan erik ağacıdır. Ağacın kabuğundan elde edilen ekstrakt Avrupa'da uzun yıllardır prostat yakınmaları ve prostatın iyi huylu büyümesinin tedavisi için kullanılmaktadır. ABD'de de benzer yakınmalar için satışa sunulmuştur.

Yeni yapılan laboratuvar ve hayvan çalışmalarında prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Temel etkisini erkeklik hormonlarının etkisini engelleyerek göstermektedir. Bu nedenle özellikle prostat kanseri riski yüksek olanlarda kullanılmasının araştırılması gerektiği ileri sürülmektedir. Az sayıda klinik çalışması vardır.

25 miligram pygeum africanum ve 300 miligram ısırganotu ekstraktının birlikte kullanılmasının, plasebo isimli etkisiz bir maddeyle karşılaştırıldığında iyi huylu prostat büyümesinde ek yarar sağlamadığı gösterilmiştir. Diğer küçük çalışmalarda ise iyi huylu prostat büyümelerinde yararlı olabildiği gösterilmiştir. Günümüzde daha büyük çalışmaların yapılması ve bu tür ürünlerin kalitelerinin artırılması ile prostat hastalıklarının tedavisindeki yeri daha net gösterilebilir.

Reishi mantarı *(Ganoderma lucidum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: İdrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, karaciğer, kemik, meme ve prostat.

Bir mantar türü olup 'lingzhi', 'ganoderma lucidum' veya 'ölümsüzlük mantarı' olarak da anılmaktadır. Mantarın baş ve gövdesi 4000 yıldan uzun süredir geleneksel Çin tıbbında tedavi için kullanılmaktadır. Kansere karşı etkili olduğu ve bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir. Özellikle Uzakdoğu ülkelerinde yaygın olarak kullanılmakta olup yaşlanmaya karşı, antioksidan, alerji, tansiyon yüksekliği ile şeker hastalığına karşı yararlı olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca radyoterapi ve kemoterapinin yan etkilerini azalttığı ileri sürülmektedir.

Kanser hastalarında yararlı olabileceği düşünülen ürünlerden birisidir. İçinde temel etkili madde beta-D glucan'dır. Kanser hastalarında yapılan çalışmalarda bağışıklık sistemini uyardığı, bir çalışmada da akciğer kanseri olan hastalarda yaşam kalitesini yüzde 65 iyileştirdiği gösterilmiştir. Bağışıklık hücrelerinin işlevini artırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Fakat klinik çalışmalarda hastaların bir kısmında bağışıklık sistemini baskıladığı da gösterilmiştir. Reishi mantarına karşı insanların yanıtlarının farklı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle özellikle kemoterapi ile beraber kullanılmasında dikkatli olunmalıdır. Laboratuvar çalışmalarında meme ve prostat kanseri hücrelerinin yayılma riskini azalttığı, çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü ve kanserin damarlanmasını engellediği gösterilmiştir. Lösemi, meme, sarkom, kalınbağırsak, karaciğer, mesane (idrar yolları ve idrar torbası) ve prostat kanseri hücrelerini öldürmektedir. Fakat bu etkinin insanlarda sağlanması için gerekli dozları hakkında bir bilgi bulunmamaktadır. Sağlıklı insanlarda yapılan bir çalışmada 1.44 gram/gün kapsül formunda veya 13,2 gram/gün taze mantar formunda reishi mantarı verilmesinin belirgin bir yan etkisi bulunmadığı, kanda antioksidan kapasitenin belirgin arttığı saptanmıştır.

Kullanım şekli: Yüzde 4 triterpenlere veya yüzde 10-12,5 polisakkarit içeriğine göre standardize edilmiş ürünlerinin kullanılması önerilmektedir. Kullanım dozu olarak günde dört defa 250 miligramlık standardize ekstrakt alınması tavsiye edilmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak ağız ve boğaz kuruması, cilt kuruluğu, kusma, mide-bağırsak yakınmaları görülebilmektedir.*
- *Kanama riskini artırabileceği için pıhtılaşmayı engelleyen ilaçlarla birlikte kullanılması tehlikeli olabilir.*
- *Tansiyon düşürücü etkisi nedeni ile tansiyon ilaçlarının etkisini artırabilir.*
- *Otoimmun hastalıklarda (lupus, romatoid artrit) ve organ nakli olmuş hastalarda bağışıklık yanıtını artıracağı için kullanılması önerilmemektedir.*
- *Antioksidan olması nedeni ile bazı kemoterapi ilaçlarının ve radyoterapinin etkisini azaltabilir.*

Rhodiola rosea L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, karın zarı ve yumuşak doku.

İngilizce adı 'rhodiola root' olan 'rhodiola rosea', özellikle Rus araştırmacılar tarafından çeşitli fiziksel, kimyasal ve biyolojik stres faktörlerine karşı vücudun direncini artırdığı öne sürülen ve adaptojenler olarak isimlendirilen sınıfa dâhil edilen bir bitkidir. Doğu Avrupa ve Asya'da çok popüler olup sinir sisteminin uyarılması, depresyonun düzeltilmesi, çalışma performansının artırılması, uykunun düzenlenmesi, yorgunluğun azaltılması ve yükseklik hastalığından korunmada kullanılmaktadır. Yüksek oranda antioksidan içermekte olup içinde bulunan rosavin maddesine göre standardize edilmektedir. Fiziksel kapasiteyi uyarıcı etkisi en kuvvetli bitkilerdendir.

Kanser ile ilişkili olarak yapılan çalışmalar daha çok hayvan çalışmalarıdır. Bu çalışmalarda akciğer, karın zarı ve yumuşak doku kanserinin büyümesini ve başka organa sıçramasını engellediği gösterilmiştir. Ayrıca doksorubisin ve siklofosfamid gibi kemoterapi ilaçlarının kanser hücrelerini öldürücü etkilerini artırdığı, yan etkilerini azalttığı saptanmıştır. İleri evre yumurtalık kanseri olan hastalarda yapılan bir klinik çalışmada içinde 'rhodiola rosea'nın da bulunduğu dört bitkisel üründen oluşan karışımın bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Uzun süreli kullanım için önerilen doz yüzde 1 rosavin içeren standardize üründen 360-600 mg/gün, yüzde 2 rosavin içeren standardize üründen 180-300 mg/gün veya yüzde 3 rosavin içeren standardize üründen de 100-170 mg/gün'dür.

Fiziksel aktivitenin artışına ihtiyaç duyulacağı fiziksel, kimyasal veya biyolojik stres zamanından birkaç hafta önce kullanılmaya başlanması ve stres süresince kullanılması önerilmektedir. Ani kullanım amacıyla özellikle atletler için uzun süreli kullanım için alınan dozun üç katı dozunda tek doz olarak alınabilmektedir. Kullanım süresi 1 gün-4 ay gibi olabilmektedir.

Uyarılar:

- *Uzun süreli kullanımlarda arada bitkisel ürünün alınmadığı aralıklar verilmelidir.*
- *Yüzde 2 rosavin içeren 'rhodiola rosea' ekstraktından 1,5-2 gram/gün dozlarının üzerinde alındığında yan etki olarak günlerce süren uykusuzluk ve sinirlilik görülebilir.*
- *Hamilelerin ve emzirenlerin kullanmaması önerilmektedir.*

Sarcandra glabra L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, mide, pankreas, tiroit ve yemek borusu.

Sarcandra glabra, geleneksel Çin tıbbı bitkisi olup, antitümör, antiviral, antienflamatuar, bağışıklık uyarıcı özellikleri nedeniyle kullanılmaktadır. Çince, Zhongjiefeng veya Caoshanhu olarak isimlendirilmektedir.

Ağrı, kemik kırıkları, bulantı, öksürük, kemoterapiye bağlı trombosit düşüklüğü, idiyopatik trombositopenik purpura, kansere bağlı yorgunluk durumlarında ve karaciğer koruyucu olarak kullanılmaktadır. Trombosit sayısı deneysel olarak düşük olan hayvanlara kemoterapi öncesi sarcandra glabra verilmiş ve sonrasında kemoterapi uygulanmıştır. Bu çalışmada sarcandra glabra verilmesi ile kemoterapi öncesi ve sonrasında trombosit sayılarının belirgin yükseldiği, kemik iliğinin çalışmasının arttığı gösterilmiştir. Sarcandra glabra'nın ayrıca laboratuvar çalışmalarında karaciğer koruyucu özellik gösterdiği saptanmıştır. Kanser hücreleri ile yapılan başka bir çalışmada sarcandra glabra'nın en belirgin olarak lösemi hücrelerini apoptozis yoluyla öldürdüğü gösterilmiştir.

Çin'de geleneksel olarak pankreas, mide, yemek borusu, kalınbağırsak, mesane (idrar yolları ve idrar torbası), akciğer ve tiroit kanserlerinin tedavisinde kullanılmaktadır. Kanser ile ilişkili olarak yapılan çalışmalar laboratuvar çalışmaları olup insanlardaki etkileri bilinmemektedir.

Kullanım şekli: Ekstrakt olarak toplam 80 kapsül içeren paketler içinde satışı yapılmaktadır. Her kapsülün içinde 500 mg yüzde 100 sarcandra glabra ekstraktı bulunmakta olup kullanım dozu olarak 3x3 kapsül/ gün alınması üretici firma tarafından önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etkileri hakkında bilgi bulunmamaktadır.*
- *Hamilelerin kullanmaması önerilmektedir.*

Sarı kantaron *(Hypericum perforatum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, idrar yolları ve idrar torbası, karaciğer, lösemi, meme, mide, rahim ağzı ve yumurtalık.

Ülkemizde 'bindebirlik otu', 'kanotu', 'kılıçotu', 'mayasıl otu', 'yaraotu' veya 'kuzukıran' olarak çeşitli isimler verilen ve bilimsel adı 'hypericum perforatum' isimli bitkinin dünyada yaygın kullanılan bir diğer ismi de 'Saint Johns wort'dur. Depresyon ve iltihabi hastalıkların tedavisinde etkili olduğu gösterilmiş geleneksel tedavilerin başında gelmektedir. Ayrıca yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, çocuklardaki gece idrar kaçırmalarında, adet yakınmaları ve yara yeri iyileşmesi için de kullanılmaktadır.

Kanser ile ilişkili olarak yapılan hücre ve hayvan çalışmalarında kantaronun akciğer, beyin, karaciğer, meme, mesane (idrar yolları ve idrar torbası), mide, yumurtalık ve rahim ağzı kanseri ile lösemi hücrelerini öldürdüğü ve kanserin damarlanmasını engellediği gösterilmiştir. Bu nedenle de günümüzde kanserin tedavisinde kullanılması ile ilişkili olarak araştırmalar yapılmaktadır. İnsanlarda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Bu konuda ileriki yıllarda daha net olarak bilimsel bir yorum yapılabilecektir. Fakat bu süreç içerisinde hastaların bir kısmının bu bitki ürünlerini hiçbir yan etkileri olmadığı düşüncesi ile yaygın olarak kullanacakları düşünülürse en azından hastaların bazı konularda dikkatli olmaları gereklidir.

Klinik çalışmalarda ağız yoluyla alınım için kullanılan dozlar aktif madde hypericin için 0,17-2,7 miligram/gün, 'sarı kantaron' için 900-1800 miligram/gündür. 'Sarı kantaron'un yan etkileri az olup (yüzde 2,5), çoğunlukla midebağırsak sistemi rahatsızlıkları, uykusuzluk, yorgunluk ve alerjik cilt döküntüleri gibi reaksiyonlara neden olabilmektedir.

Uyarılar:

- *Özellikle 'sarı kantaron' kullanan açık tenli hastaların, güneşte kalmamaları önerilmektedir. Ayrıca 'sarı kantaron' kullanacak yaşlıların güneşli havalarda gözlerinin hassasiyetinin artması nedeni ile güneş gözlüğü kullanmaları tavsiye edilmektedir.*
- *'Sarı kantaron'un içinde insan vücudunda birçok kimyasal olayı başlatan çok sayıda aktif madde bulunmaktadır. Bu maddeler birçok ilacın metabolizmasını ve etkinliğini değiştirmekte ve şiddetli yan etkilere neden olabilmektedir.*

Yan etkileri:

- *Doğum kontrol haplarının etkinliğini azaltarak istenmeyen gebeliklere neden olabilmektedir.*

- *Bazı kalp ilaçlarının etkinliğini azaltabilmektedir.*
- *Organ nakli hastalarında kullanılan bazı ilaçların etkisini azaltarak organ reddine neden olabilmektedir.*
- *Bazı depresyon ilaçları ile birlikte kullanıldığında şiddetli reaksiyon gelişmesine neden olabilmektedir.*
- *Kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçların etkinliğini azaltarak tedavi edici yararlarının azalmasına neden olabilmektedir.*
- *Kolesterol düşürücü ilaçların ve bazı ülser ilaçlarının metabolizmasını değiştirebilmektedir.*

Bahsedilen yan etkiler 'sarı kantaron'un insan vücudunda uyardığı kimyasal süreçler nedeni ile olmaktadır. Bu ilaçların etkinliğinin bozulması hastalar için tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle yukarıda bahsedilen tedavileri alan hastaların 'sarı kantaron' kullanmamaları ve bu konuda hekimlerine danışmaları önerilmektedir.

Sarımsak *(Allium sativum L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme. Ayrıca kalınbağırsak, mide ve prostat kanserlerine karşı koruyucu.

İngilizce'de 'garlic', Latince'de 'allium sativum' ismiyle bilinmektedir. Sarımsak baharat olarak kullanılmakta olup ayrıca lipid yüksekliği, tansiyon yüksekliği, damar kireçlenmesi, kanser, cilt enfeksiyonu ve mikrobiyal enfeksiyonların tedavisinde sık olarak kullanılan bitkisel ürünlerdendir.

Çalışmalarda kolesterol düşürücü etki, trombosit çökmesinde azalma yapıcı etki ile pıhtılaşmayı engelleyen aktivite gösterdiği saptanmıştır. Kan şekerini düşürücü etkisi, kan basıncını düşürücü etkisi ve kalp damar hastalığı riskini düşürücü etkisi ile ilişkili çalışmalar bulunmakla birlikte etkisiz bulunduğu çalışmalar da yapılmıştır. Kendi tecrübem olarak, acil serviste yoğun sarımsak tüketimine bağlı tansiyon düşüklüğü ile gelen hastalara müdahale ettiğimizi belirtmek istiyorum.

İçinde bol miktarda 'alil sülfür' bileşeni başta olmak üzere birçok antikanser maddeyi içermektedir. Kansere neden olan kimyasal maddelerin (karsinojenler) üretimini azaltır ve vücudun DNA olarak isimlendirilen hücresel yapıtaşının tamir edilmesini kolaylaştırır. Hücresel ve sıvısal bağışıklık sistemini uyararak vücudun kanser ve enfeksiyonlara karşı dirençli olmasını sağladığına inanılmaktadır. Bozulmuş sıvısal bağışıklık yanıtını düzeltmekte ve bağışıklık hücrelerinin aktivitesini artırmakta, bağışıklık hücrelerinin tümör hücrelerini öldürücü etkisini uyarmaktadır. Özellikle mide, prostat ve kalınbağırsak kanserlerine karşı koruyucu etkisi olduğu saptanırken, meme ve akciğer kanserine karşı böyle bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca laboratuvar çalışmalarında kanser büyümesini azalttığı gösterilmiştir. Avrupa'da yapılan çalışmalarda sarımsak tüketimi olanlarda kanser görülme sıklığında azalma olduğu saptanmıştır. Selenyumun bağırsaklardan emilimini artırmasının, sarımsağın kanser riskini azaltmasına neden olan faktörlerden birisi olduğu ileri sürülmektedir.

Meme kanseri ile ilgili yeni yapılan çalışmalarda sarımsakta bulunan maddelerin meme kanseri hücrelerini öldürdüğü ve başka organlara sıçramasını azalttığı gösterilmiştir. Bu sonuçlar umut vericidir. Sarımsağın docetaxel gibi kanser ilaçlarının metabolizmasını bir miktar etkilediği, fakat bunun belirgin bir zararı olmadığı saptanmıştır. Hatta son çalışmalarda sarımsaktaki maddelerin docetaxel isimli kanser ilacının etkisini daha da artırdığı saptanmıştır. Bu alanda klinik çalışmalar yürütülmektedir.

Sarımsağın pişirme, mikrodalga veya kurutma ile hazırlanan ürünlerinde asıl yararlı madde olan alil sülfür bileşenleri azalmaktadır.

Kullanım şekli: Çiğ sarımsak günde 2-5 gram, kurutulmuş toz sarımsak günde 0,4-1,2 gram, sarımsak yağı günde 2-5 mg, sarımsak ekstraktı günde 300-1000 mg dozunda tüketilmesi önerilir.

Uyarılar:

- *Baş ağrısı, yorgunluk, kötü nefes kokusu, bulantı, mide ve bağırsak sistemi yakınmaları, ishal, bağırsak florası değişikliği, tansiyon düşüklüğü, şeker düşüklüğüne ve pıhtılaşmayı bozan ilaçların etkisini artırıp kanamaya neden olabilmektedir.*
- *Ayrıca ilaç metabolizmasında rol oynayan enzim sistemini uyararak siklosporin gibi organ nakli ilaçlarının yıkılmasını artırarak tedavi edici özelliğini bozabilmektedir.*
- *Sarımsağın ayrıca cerrahi girişimlerden 7 gün önce mutlaka kesilmesi gereklidir.*
- *Şeker hastalarında şeker düşüklüğüne dikkat edilmelidir.*
- *Cilde uygulandığı zaman temas dermatiti olarak isimlendirilen alerjik reaksiyona neden olabilir.*

Saw palmetto *(Serenoa repens L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme ve prostat.

Bilimsel adı 'serenoa repens' olan ve Kuzey Amerika'nın Atlantik kıyısının doğal bitki örtüsünde bulunan küçük palmiye ağacıdır. İyi huylu prostat büyümesi, idrar çıkışının artırılması, prostat kanseri ve iltihabı için kullanılmaktadır. Özellikle iyi huylu prostat büyümesinde etkinliği ile ilişkili birçok klinik çalışma yapılmıştır. Çalışmalarda çoğunlukla hafif ve orta şiddetteki iyi huylu prostat büyümelerinde yararı olduğu, idrar yapmayı kolaylaştırdığı, gece idrara çıkma sıklığını azalttığı gösterilmiştir. Bu etkisinin temelinde saw palmetto'nun erkeklik hormonu olan testosteronun etkilerini, iltihabı ve prostattaki ödemi azaltmasının olduğu gösterilmiştir.

Yapılan laboratuvar çalışmalarında hormon duyarlı prostat kanseri ile hormon duyarlı meme kanseri hücrelerini öldürdüğü, hormon dirençli prostat ve meme kanseri hücrelerini ise öldürmediği, bunlara ek olarak prostat kanseri hücrelerinin saldırganlığını azalttığı gösterilmiştir. Diğer kanser türlerine karşı ise hiçbir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Son zamanlarda prostatın iltihabı, iyi huylu büyümeleri veya prostat kanserinin tedavisinde saw palmetto, selenyum ve likopen'in birlikte kullanılmasının etkinliği yoğun olarak araştırılmaktadır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma, ishal ve mide-bağırsak yakınmaları görülebilmektedir.*
- *Özellikle operasyon esnasında kanamalara neden olabileceği için, operasyon tarihinden haftalar önce kesilmelidir.*
- *Ayrıca pıhtılaşmayı engelleyen ilaçlarla birlikte kullanıldığında kanamaya neden olabileceğinden dikkat edilmelidir.*

Scullcap *(Scutellaria baicalensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Karaciğer ve lösemi.

Scullcap, pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkilerini artırabilir. Bilimsel adı 'scutellaria baicalensis'dir. Tedavide bitkinin kökleri kullanılmaktadır. Geleneksel Çin tıbbında enfeksiyonlar, epilepsi, hepatit ve kanser gibi hastalıkların tedavisinde uzun süredir kullanılmaktadır. Sıklıkla başka bitkisel ürünlerle karışım olarak alınmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında içinde bulunan 'baicalin' maddesinin karaciğer kanseri ve lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Baicalin aynı zamanda bakterileri öldürücü, antioksidan ve iltihap giderici özellikler de taşımaktadır.

Kullanım şekli: 425 ve 850 mg scullcap ekstraktı içeren kapsül formunda satışı yapılmaktadır. İçeriğine göre genellikle günde 2-6 kapsül alınması önerilmektedir. Ayrıca toz ve tentür formu da bulunmaktadır.

Uyarılar:

- *Özellikle ürünlerin içinde başka bitkisel ürünlerin karışabilmesi nedeni ile karaciğer hasarı gelişebilmektedir.*
- *Akciğer hasarı, koma, bilinç bulanıklığı ve nöbet gelişmesine neden olabilmektedir.*
- *Scullcap, pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkilerini artırabilir.*

Scutellaria barbata L.

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, karaciğer, lösemi ve meme.

'Ban Zhi Lian' adıyla da bilinmekte olup, geleneksel Çin tıbbında kullanılmaktadır. Bakteriyal enfeksiyon, hepatit ve kanser tedavisi ile idrar çıkışının artırılması amacıyla kullanılan bir bitkidir. Yapılan laboratuvar çalışmalarında beyin, karaciğer, akciğer, meme kanseri ve lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Özellikle karaciğer kanseri ile ilişkili çalışmalar çoğunluktadır. Scutelleria barbata'dan geliştirilen ve ağız yolu ile kullanılan kanser ilacı BZL101, kanser hücrelerini öldürmektedir. ABD'de yapılan faz I çalışmada ileri evre meme kanseri olan hastalarda uzun süreli hastalık kontrolü sağladığı, ciddi yan etkisi olmadığı ve iyi sayılabilecek yanıt oranları elde edildiği gösterilmiştir. Bu çalışma 28. San Antonio Meme Kanseri Toplantısı'nda sunulmuştur. Çalışmanın bir sonraki basamağı olan faz II çalışmaya geçilmiştir.

Hayvan çalışmalarında karaciğer kanseri için verilen kemoterapinin etkisini arttırırken yan etkilerini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca bağışıklık hücrelerini de uyararak kanser hücrelerinin çoğalmasını engellemektedir. Bu olumlu sonuçlar nedeni ile kanser tedavisinde umut vaat etmektedir.

Kullanım şekli: Günlük kullanım için önerilen dozu 5-30 gram/gün olup, bazı uygulayıcılar 60 gram/gün dozlarına çıkabilmektedir. Klinik çalışmalarda 12 gram/gün dozunda kullanılmaktadır. Bitkisel ürün dozunun günde üçe bölünerek alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma, ishal, kabızlık, baş ağrısı ve yorgunluk gibi şikâyetlerin hafif-orta şiddette olduğu gözlenmiştir.*
- *Hamileler kullanmamalıdır.*

Shiitake mantarı

→ Kansere karşı koruyucu.

Diğer isimleri 'forest mushroom', 'Japon mushroom' veya 'snake butter' olan bir mantar çeşididir. Hayvan çalışmalarında anti-kanser, kolesterol düşürücü, antiviral ve bağışıklık sistemini uyarıcı özellikleri bulunmuştur. AIDS'e karşı da kullanılmaktadır. İçerisinde bulunan lentinan isimli maddenin kanser büyümesini yavaşlattığına veya durdurduğuna inanılmaktadır. Lentinan'ın tıbbi tedavi için damar içi veya kas içine uygulanabilen iğne formu da hazırlanmış olup sadece hekim gözetiminde uygulanmaktadır. Ağız yoluyla kullanım için hazırlanan formların ve ekstraktların da destekleyici ürün olarak satışı serbest olarak yapılmaktadır.

İnternet ortamında daha çok mantarın kendisi satılmaktadır. Fakat tedavide içinde bulunan aktif maddeler kullanılır. Örneğin Japon araştırmacılar akciğer, baş-boyun ve mide kanserlerinin tedavisinde kemoterapi ile birlikte lentinan maddesini kullanmaktadırlar. 'Lentinan' ve 'eritadenin' bileşikleri tıbbi tedavide de yoğun bir şekilde kullanılır. Aktif heksoz bileşeni de ABD, Avrupa ve Japonya'da kullanılmaktadır.

Randomize bir klinik çalışmada lentinan'ın ileri evre mide ve kalınbağırsak kanserli hastalarda etkili olduğu, başka bir çalışmada da prostat kanserli hastalarda hastalık aktivitesini azalttığı gösterilmiştir. Yumurtalık kanseri, mide kanseri olan hastalarda kemoterapi ile birlikte kullanıldığında başarılı sonuçlar elde edildiği bildirilmektedir. Klinik çalışmalarda yan etkilerinin az olması ve etkinliğinin saptanması nedeni ile seçilmiş hastalarda kemoterapi ile beraber veya tek başına kullanılabilir.

Kullanımıyla alerjik reaksiyon görülebilmektedir. Fakat yan etkileri az ve kullanımı güvenlidir.

Sibirya ginsengi *(Eleutherococcus senticosus L.)*

'Eleutherococcus senticosus' veya 'Rus ginseng'i olarak da isimlendirilen bitkinin, tedavi için kökleri kullanılmaktadır. Zindelik ve sağlıklı yaşam, bağışıklık sisteminin uyarılması ve kanser tedavisinde (yan etkilerinin azaltılması için) kullanılmaktadır. Bitkisel adaptojen olarak isimlendirilen, vücudun direncini artırmak ve çeşitli faktörlerden vücudun zarar görmesini engellemek için kullanılan bitkiler arasında bulunmaktadır.

Bitkisel adaptojenler içinde rhodiela rosea, schizandra chinensis ve Sibirya ginsengi arasında tek dozluk uygulama sonrası en etkilisinin rhodiela rosea olduğu gösterilmiştir. Diğer ikisi de etkili olup, bitkisel adaptojenlerin klasik uyarıcı ilaçlara göre zehirlenme, bağımlılık, uyku bozukluğu veya yıkıcı etkileri bulunmamaktadır.

Sibirya ginsengi özellikle atletler tarafından performans artırıcı olarak kullanılmaktadır. İçinde bulunan maddeler direnç artırıcı hormanların (östrojen, progesteron ve mineralokortikoidler) etkisini artırmakta, bağışıklık hücrelerini uyarmaktadır. Etkilerini bu yolaklar üzerinden gösterdiği düşünülmektedir. Çalışmaların çoğunun Rusya'dan çıkması nedeni ile etkinliği konusunda kuşkular bulunmaktadır. Kore ginsengi kadar etkinliğe ve bilimsel kanıta sahip değildir.

Hayvan çalışmalarında Sibirya ginsenginin kalbi koruyucu etkisi bulunduğu, ritim bozukluğuna neden olmadığı saptanmıştır. Ginseng türleriyle yapılan klinik çalışmalarda standardize edilmiş kök ekstraktlarının günde 1 gramdan daha fazla dozda en az 8 hafta kullanılmasıyla kas gücünde, oksijen alımında, çalışma kapasitesinde, serum laktat, kalp hızı, görsel ve işitsel reaksiyon zamanı, uyanıklık ve psikomotor yetenekte artış sağlandığı defalarca gösterilmiştir. Sibirya ginsengi ile elde edilen sonuçlar farklılık göstermekte olup bazı çalışmalarda etkili, bazı çalışmalarda ise etkisiz bulunmuştur.

Sibirya ginsenginin kanser tedavisinde kullanılması ile ilişkili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Rusya'da yapılan çeşitli çalışmalarda da kanserli hastalarda bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir. Rusya'da ileri evre yumurtalık kanseri olan hastalarda rhodiela rosea, schizandra chinensis ve Sibirya ginsengi içeren AdMax isimli preparatın kemoterapi ile birlikte verilmesinin bağışıklık sistemi hücrelerini ve işlevlerini artırdığı gösterilmiş, ayrıca kemoterapiye bağlı bağışıklık sistemindeki bozulmanın engellenebileceği ileri sürülmüştür. Bir laboratuvar çalışmasında da Sibirya ginsenginin ham ekstraktının 7 farklı insan kanser hücre serisini öldürdüğü gösterilmiştir. Daha kaliteli çalışmaların yapılmasıyla Sibirya ginsenginin kanser tedavisindeki etkinliği değerlendirilebilir.

Uyarılar:

- *Kan düzeylerini artırıp kalpte ritim bozukluğuna neden olabileceği için, digoksin alan hastalar kullanmamalıdır.*
- *Yan etki olarak uykusuzluk, sinirlilik, nabız hızlanması, baş ağrısı, kan şekerinde düşme görülebilir.*
- *Şeker hastalığı için ilaç tedavisi alanlarda kan şekerine dikkat edilmelidir.*

Spirulina

Spirulina, mavi-yeşil deniz yosunu olarak da isimlendirilmektedir. Spirulina içeren preparatlar kanser tedavisi, kanserden korunma ve viral enfeksiyonlardan korunma, ayrıca kilo verilmesi için kullanılmaktadır. Kolesterol düşürücü etkisi de bulunmaktadır. Dünyanın birçok ülkesinde besin maddesi olarak da tüketilmektedir.

Doğrudan kanser hücrelerini öldürücü etkisi olduğunu gösteren bir çalışma bulunmamaktadır. Hayvan çalışmalarında kan yapıcı sistemi uyararak kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerini azalttığı gösterilmiştir. İçerdiği protein ve vitaminlerin yorgunlukta yararlı olduğuna inanılmaktadır. İnsanlarda bağışıklık sistemi hücrelerini artırmaktadır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak endişe, bulantı, kusma ve uykusuzluğa neden olabilir.*
- *Nadiren bazı deniz yosunu ürünlerinde kuvvetli bir zehir olan siyanotoksin bulaşmasına bağlı karaciğer toksisitesi, böbrek yetmezliği, sinir sistemi hasarı, nöbet, pankreas yetmezliği, kalp kası hastalığı ve solunum yetmezliği gelişebilmektedir. Bu nedenle güvenilir ürünler tüketilmelidir.*

Stevia rebaudiana L.

Yaklaşık olarak 30 yıldır doğu ülkelerinde ve özellikle Japonya'da yaygın şekilde doğal tatlandırıcı olarak kullanılan bir bitkidir. Yaprakları taze veya ekstrakt halinde kullanılabilmekte, içinde sıfır kalorili tadlandırıcı bir madde olan steviol içermektedir.

Bitkinin kalp güçlendirici, tansiyon düşürücü, iltihap giderici, ürik asit düzeylerini düşürücü etkileri olup şişmanlık için kalori kısıtlanmasında da kullanılır. Etkinliği klinik çalışmalarda da gösterilmiştir. Şeker hastalığı ve kanser tedavisi için de kullanılmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü, hayvan çalışmalarında da hücresel ve sıvısal bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir. Çalışmalar az sayıda olup net yorum yapılamamaktadır.

Klinik çalışmalarda az sıklıkta da olsa karında şişkinlik, kas ağrısı, bulantı ve kuvvetsizlik gibi yan etkiler görülmüştür. Bu yan etkiler tedavinin kesilmesinden sonra bir hafta içinde kaybolmuştur.

Çalışmaların çoğunda yapay tatlandırıcı olarak kullanılmasının kansere neden olmadığı ve hücrenin genetik yapısına zarar vermediği gösterilmiştir. Fakat bir çalışmada genetik yapıya az da olsa zarar verebileceğinin gösterilmesi nedeni ile endişelere neden olmuştur. Bununla birlikte çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde insanlarda uzun süreli olarak kullanılmasının bir risk oluşturmadığı ileri sürülmüştür. ABD'de yapay tatlandırıcı olarak kullanılması FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi) tarafından onaylanmamıştır.

Uyarılar:

- *Hamileler kullanmamalıdır.*
- *Tansiyon düşürücü ve kan şekerini düşürücü ilaçların etkisini artırabilir.*

Şakayık

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, malign melanom ve pankreas.

Şakayık, düğünçiçeğigiller ailesinden olup genel olarak 'paeonia' ismiyle anılır. Ülkemizde de yetişen birçok çeşidi bulunmaktadır. Son yıllarda kanser tedavisi ve tedavinin yan etkilerinin azaltılması alanında yoğun olarak araştırılmaktadır. Geleneksel Çin tıbbında yaklaşık olarak 1800 yıldır kullanılan dört bitkiden (alıç meyvesi, şakayık çiçeği, takke çiçeği, meyankökü) oluşan PHY906 isimli ürünün kansere karşı etkisi, virüs enfeksiyonlarına karşı etkisi, ağrı kesici, karaciğer koruyucu ve iştahı artırıcı özellikleri olduğu saptanmıştır.

Yale Üniversitesi'nde yapılan hayvan çalışmalarında PHY906 isimli ürünün kemoterapinin etkisini arttırırken yan etkilerini de azalttığı saptanmıştır. Özellikle hayvan çalışmalarında karaciğer, pankreas ve kalınbağırsak kanseri tedavisinin etkinliğini artırdığı ve yan etkisini azalttığı gösterilmiştir. Bu konuda klinik çalışmalara devam edilmektedir. Şakayık kökü, melekotu kökü ve cnidium rizomu içeren başka bir karışımın da hayvan çalışmalarında malign melanoma karşı cisplatin isimli kanser ilacının etkisini artırdığı, bağışıklık sistemini uyardığı, ışın tedavisinin etkinliğini artırdığı gösterilmiştir.

Bu çalışmalar şakayık bitkisinin kanser tedavisinde yararlı olabileceğini düşündürmekte ve araştırmalar yoğun bir şekilde devam etmektedir.

Şeytan şalgamı *(Bryonia dioica L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat.

Bilimsel adı 'bryonia dioica' olup tırmanıcı bir süs bitkisidir. Tedavide bitkinin rizomları kullanılmaktadır. Dışkı yumuşatıcı ve adet düzenleyici olup gut tedavisinde de kullanılmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında iltihap giderici ve tümör gelişimini önleyici etkileri olduğu saptanmıştır. İnsanlarda etkinliği bilinmemekle birlikte prostat kanserinde yararlı olabileceğine dair laboratuvar çalışmaları bulunmaktadır.

Üzüm *(Vitis viniferra L.)*

→ Kansere karşı koruyucu.

Alternatif tedavi uygulayıcıları üzüm ekstraktlarını yüksek tansiyon, menopoz, varis, yüksek kolesterol, cilt lezyonları ve idrar yakınmalarında kullanmaktadır. Taze, dondurulmuş veya kurutulmuş üzümler sıvı ekstre, tentür, lavman veya kompres olarak kullanılır.

Günümüzde üzüm çekirdeği ve kabuğunda bulunan kimyasal maddelerin kuvvetli antioksidan olduğu gösterilmiştir. Resveratrol, polifenoller olarak isimlendirilen ve doğada güçlü antioksidan olarak bilinen besin maddelerinden olup üzümde bol miktarda bulunmaktadır. Polifenoller üzüm (özellikle kabuğu) ve çay başta olmak üzere birçok bitkisel gıdada bulunur. Bu bileşenler meyve ve sebzelerin koyu renginden sorumludur. Polifenoller, bitkileri hastalıktan, ultraviyole ışıktan korumakta; çekirdeklerin üreme sağlanana kadar hasar görmemelerini sağlamaktadır. Resveratrol, Japanese knotweed ve üzüm kabuğunda daha yüksek oranda olmakla birlikte yer fıstığı ve dutta da bulunmaktadır. Bu madde, kansere karşı yararının yanı sıra kötü kolesterolün zararlarını, trombosit çökmesini ve düz kas hücrelerinin çoğalmasını engelleyerek kalp damar hastalığına karşı koruyucu etki göstermektedir. Ayrıca çalışmalarda akciğerdeki iltihabi yanıtı steroidlerden daha etkili tedavi ettiği gösterilmiştir. Bu nedenle bilim adamları aerosol şeklinde astım ve süreğen obstrüktif akciğer hastalığında kullanılabileceğini düşünmekte ve bu yönde araştırmalar yapmaktadır. Yapılan bir çalışmada üzüm çekirdeği ekstraktının kalori alma ihtiyacını yüzde 4 azalttığı, kilo verme veya verilen kilonun korunmasında yararlı olabileceği gösterilmiştir. Başka bir çalışmada ise yaşlı hayvanlarda santral sinir sistemi üzerine koruyucu etkileri olduğu saptanmıştır.

Yapılan çalışmalar bu maddelerin kansere karşı etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bir hayvan çalışmasında üzüm çekirdeği ekstraktının malign melanoma isimli cilt kanserinin akciğere sıçrama riskini azalttığı belirtilmiştir. Ege Üniversitesi Araştırma Laboratuvarı'nda Doç. Dr. Güray Saydam ve ekibi tarafından yapılan çalışmalarda kırmızı üzümde bulunan resveratrol maddesinin çeşitli kanser tiplerine ait hücreleri öldürdüğü ve öldürme mekanizmaları gösterilmiştir. Ayrıca MD Anderson Kanser Merkezi tarafından yapılan başka bir çalışmada da resveratrol maddesinin kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediği ve çeşitli mekanizmalarla öldürdüğü saptanmıştır.

Laboratuvar çalışmalarında 'üzüm çekirdeği proantosiyanidin ekstraktı'nın kemoterapi ilacı olan doksorubisin'in kanser hücrelerini öldürücü etkisini artırdığı gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında 'üzüm çekirdeği proantosiyanidin

ekstraktı'nın kemoterapi ilaçlarına bağlı akciğer, böbrek ve kalp gibi organların zarar görmesini azalttığı gösterilmiştir. Üzüm çekirdeği proantosiyanidin ekstraktı yaralı bölgeye uygulandığında yara yerinin iyileşmesini ve kapanmasını hızlandırmaktadır. Ayrıca kötü kolesterolü azaltmakta ve antioksidan kapasiteyi artırmaktadır.

Sonuç olarak üzümde bulunan kimyasal maddelerin kanser, kalp damar hastalığı, santral sinir sistemi hastalıkları üzerine koruyucu ve tedavi edici özelliklerinin olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar bu konuları daha da netleştirecektir.

Uyarılar:

- *Üzüm içinde bulunan maddeler bazı ilaçları metabolize eden enzim sistemini baskılamaktadır. Bu enzimlerle metabolize olan ilaçların etkisini değiştirebilir. Warfarin isimli ilacın etkisini artırıp kanamaya neden olabilir.*

Yabanmersini *(Vaccinium myrtillus L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak ve lösemi.

İngilizce'de 'bilberry' olarak da isimlendirilen ağacın meyveleri tedavi için kullanılır. İçinde bol miktarda antosiyanozidler bulunmakta olup, şeker hastalığına bağlı göz bozukluğu olan retinopati gelişimini engeller, görmede ve retina tabakasının fonksiyonunda iyileşme sağlar. Ürünlerin standardizasyonu yüzde 25 antosiyanozid içeriği ile sağlanır.

Laboratuvar çalışmalarında kansere karşı etkili olduğu gösterilmiştir. Lösemi ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürmektedir. Pıhtılaşmayı sağlayan trombositleri etkileyerek, kan inceltici ilaçların etkinliğini artırabilmektedir. Yabanmersini'nde bol miktarda bulunan "antosiyaninler"in, iltihabı giderici, antioksidan, damarlanmayı engelleyici ve dolaşım düzenleyici özellikleri bulunmaktadır. Antosiyaninler aynı zamanda görmede önemli olan rodopsin maddesinin yapılmasını sağlar. Bu özellikleri ile maküler hasarlanma, glokom, katarakt ve gece görüşünde azalma olduğu durumlarda kullanılması yarar sağlamaktadır.

Benzer gruptan olan çilek, ahududu, siyah frenküzümü, beyaz frenküzümü, kırmızı frenküzümü, Bektaşiüzümü, böğürtlen gibi bitkisel ürünlerin de benzer yararları olduğu laboratuvar çalışmalarında gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Kapsül formunda satılan ekstraktlarından günde 2-3 kapsül yemeklerle birlikte alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Kanamaya meyil yaratması nedeni ile benzer etkinlikte ilaç kullananlarda verilmemelidir.*

Yeşil çay *(Camellia sinensis L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, lenfoma, lösemi, malign melanom, meme ve prostat. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Tedavide bitkinin yaprakları kullanılır. Çay, günlük yaşantımızda en çok kullanılan besinsel destek olup, ülkemizde daha çok siyah çay halinde tüketilmektedir. Yeşil çay, siyah çayın fermente edilmemiş halidir. Her ikisinin içinde de bol miktarda antioksidan maddeler bulunmaktadır. Fakat içinde 'polifenoller' daha yüksek oranda olduğu için yeşil çay, siyah çaydan daha sağlıklıdır. Yeşil çay, kuvvetli anti-kanserojen, antioksidan ve kilo kaybettirici bir besin maddesidir.

Lipid yüksekliği, tansiyon yüksekliği ve kalp-damar hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır. Kateşinler, yeşil çayda bulunan aktif maddelerdir. EGCG (Epigallokatesin galat) en önemli kateşin bileşenidir. Düzenli olarak yeşil çay tüketilmesinin tansiyon riskini ve kalp-damar hastalığından ölüm riskini azalttığı gösterilmiştir. Yeşil çayın içinde bulunan taninler antimikrobiyal özellik göstermektedir. Bu nedenle ishale karşı da yararlı olabilmektedir. Vücutta yararlı olan iyi kolesterolü artırmakta, zararlı olan kötü kolesterol ve trigliseridi ise azaltmaktadır. İçerdiği kafein maddesi ise uyarıcı özellikte olup genel yan etkilerden sorumludur. Bu nedenle işlemle kafeinsiz hale getirilmiş yeşil çay ürünlerinin kullanılması tercih edilmelidir.

FDA, yeşil çayın meme ve prostat kanseri riskini azaltmadığını, diğer kanserlerin görülme sıklığı üzerine ise belirgin bir etkisi olmadığını kabul etmektedir. Bunula birlikte yapılan bir çalışmada prostat kanseri gelişme riski bulunan bir grup hastaya günde 600 mg kateşin verilirken, bir diğer gruba plasebo verilmiş; kateşin verilen grupta prostat kanseri gelişme riskinin belirgin derecede azaldığı (9 kat) gösterilmiştir. Destekleyici ürün olarak 600 mg kafein içermeyen kateşin alınması, günde 10-20 fincan yeşil çay tüketilmesine karşılık gelmektedir. Yapılan laboratuvar çalışmalarında yeşil çayda bulunan epikateşinlerin metastaz gelişimini engellediği, damarlanmayı bozduğu, ilaç direncini geriye çevirdiği saptanmıştır. Ayrıca ağız (baş-boyun), akciğer, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, malign melanom, meme, prostat kanseri ile lenfoma ve lösemi hücrelerini de öldürdüğü gösterilmiştir. Laboratuvar çalışmalarında bu olumlu etkilerin görülmesi nedeni ile insan çalışmaları başlamıştır. Kanser tedavisinde kullanılacak yeşil çay dozlarının, kanserden korunmada kullanılandan daha fazla olması gerektiği ileri sürülmektedir.

Yeni yapılan bir çalışmada da yeşil çay ve üzüm ekstraktlarının kansere karşı birbirlerinin etkilerini artırdığı gösterilmiştir.

Bir fincan yeşil çayın içinde 50-100 mg kateşin bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda kanserden koruyucu etki gösterebilmesi için insanların günde 13 fincan yeşil çay tüketmelerinin gerekli olduğu saptanmıştır. Bu rakamın günlük pratikte uygulanması zordur. Bu nedenle araştırmacılar, kateşinlerin yoğunlaştırılmasıyla elde edilen preparatların kullanılmasını önermektedirler.

Uyarılar:

- *Hamile veya emziren kadınların günlük yeşil çay tüketimini içerdiği kafein nedeniyle azaltmaları önerilmektedir.*
- *Ülseri olan insanların yeşil çayın mide asidini artırması nedeni ile tüketmemeleri gereklidir. Tanin içeriğine bağlı bulantı ve bağırsak yakınmaları gelişebilir.*
- *Yeşil çay, demir emilimini bozduğu için gıdalarla birlikte alınmaması gereklidir. Demir preparatından 2 saat önce veya 4 saat sonra tüketilmelidir.*
- *Günde 8 bardaktan daha fazla yeşil çay tüketilmesi pıhtılaşmayı engelleyen ilaçların etkisini azaltabilir. Ayrıca kafein, pıhtılaşmayı bozabilir. Yan etkilerin daha az olması için kafeinsiz yeşil çay ürünleri tercih edilmelidir.*

Zencefil *(Zingiber officinale L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, kalınbağırsak, karaciğer, lenfoma, lösemi, malign melanom, meme, mide, pankreas ve yumurtalık.

İngilizce'de 'ginger', Latince'de 'zingiber officinale' olarak isimlendirilen bitkinin, tedavide kökleri kullanılır. 16. yüzyıldan beri Ayurvedik tıpta ve geleneksel Çin tıbbında mide-bağırsak yakınmalarının tedavisi için kullanılmaktadır. En önemli kullanım sahası bulantı ve kusmanın tedavisi, ishal, mide ve bağırsak gazı, hazımsızlık, kasılma tarzı ağrıların giderilmesi, iştah açıcı, idrar miktarının artırılması, romatoid artrit ve kanser tedavisidir. Özellikle hamilelik, cerrahi girişim veya duygusal bozukluklara bağlı bulantı ve kusmaya karşı yararlı olduğu klinik çalışmalarda gösterilmiştir. Bazı küçük klinik çalışmalarda da kanser tedavisinde kullanılan kemoterapiye bağlı bulantı ve kusma tedavisinde yararlı olduğu gösterilmiştir. ABD'de Ulusal Kanser Enstitüsü tarafından desteklenen bir çalışmada kemoterapiye bağlı bulantı-kusmanın önlenmesi ve tedavisinde zencefilin yararı ile ilişkili büyük bir çalışma planlanmıştır. Bu çalışmada kemoterapi ile birlikte standart bulantı-kusma önleyici ilaçların yanında 250 mg zencefil içeren kapsülden sabah 1-3 kapsül ve akşam 1-3 kapsül toplam 6 gün verilmesi; zencefil almayan kola da plasebo olarak isimlendirilen ve içinde ilaç içermeyen kapsüllerden verilmesi planlanmıştır. Bu tür çalışmalar ilerde daha yararlı bilgiler verecektir. Günümüzde bulantı-kusmanın tedavisinde çok etkili ilaçların bulunduğunu da belirtmemiz gereklidir. Zencefil daha ucuz alternatif yardımcı bir ürün olabilir. Başka küçük bir klinik çalışmada kemoterapi sonrasında yüksek miktarda protein içeren diyet ve zencefil verilmesinin bulantı-kusma yakınmalarını azalttığı gösterilmiştir.

Kanser hücrelerine etkisi ile ilişkili olarak da laboratuvar çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalarda akciğer, kalınbağırsak, malign melanom, meme, mide, karaciğer, pankreas, yumurtalık kanseri ile lösemi ve lenfoma hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Yumurtalık kanseri hücreleri ile ilgili yapılan bir çalışmada da zencefilin içinde bulunan çeşitli maddelerin kanser hücrelerini öldürdüğü, damarlanmayı azalttığı, ilaç direnci ve tümörün çoğalmasıyla ilişkili olan faktörleri baskıladığı gösterilmiştir. Bu çalışmada özellikle yumurtalık kanserinde zencefilin besinsel destek tedavisi içinde yer almasının yararlı olabileceği ileri sürülmüştür. Yapılan erken faz çalışmada sağlıklı insanlara ağız yoluyla 100 miligram-2 gram dozlarında zencefil verilmesi ile kanda zencefil bileşenlerinin saptandığı gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Zencefilin en sık görülen yan etkileri mide yanması ve dermatittir.*
- *Aşırı miktarlarda alınırsa merkezi sinir sitemini baskılayabilir ve kalpte ritim bozukluğuna neden olabilir.*
- *Pıhtılaşmayı azalttığından, pıhtılaşmayı azaltan ilaçlarla birlikte kullanıldığında kanamaya neden olabilir.*
- *Tansiyon düşürücü ilaçlarla kan şekerini azaltan ilaçların etkisini artırabilir.*
- *Mide asidinin üretimini artırdığı için H2 reseptör antagonistlerinin ve proton pompa inhibitörlerinin etkisini azaltabilir.*

Zerdeçal *(Curcuma longa L.)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, cilt, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, meme, mide, pankreas ve rahim ağzı.

İngilizce'de 'turmeric' denen zerdeçal, ülkemizde 'Hint safranı' olarak da bilinen baharattır. Baharata altın sarısı rengi veren temel bileşendir. Yapılan çalışmalarda iltihap giderici ve antioksidan olduğu gösterilmiştir. Asya'da yapılan çalışmalarda ise zerdeçalın zihinsel fonksiyonları artırdığı belirlenmiştir. Hindistan ve Asya'da iltihaplı hastalıkların, cilt yaralarının ve tümörlerinin tedavisinde uzun süredir kullanılmaktadır.

Yeni yapılan çalışmalarda zerdeçalın, normal olmayan hücrelerin ve kanser hücrelerinin çoğalmasını engellediği gösterilmiştir. Özellikle kanser hücrelerinin yaşamasını sağlayan enzimin aktivitesini azalttığı gösterilmiştir. İnsanlarda kanser tedavisinde etkinliği bilinmemekle birlikte kanser hücre kültürü ve hayvan çalışmalarında cilt, meme ve mide-bağırsak sistemi tümörlerinde etkili olduğu saptanmıştır. İnsanlarda ağızdan emiliminin kötü olduğu, alımdan 1-2 saat sonra pik plazma seviyelerine ulaştığı ve 4000 mg/gün ve üstü dozlarında plazmada saptanabildiği gösterilmiştir. İleri evre kalınbağırsak kanserli hastalarda yapılan ve 36-180 mg/gün zerdeçal kullanılan bir çalışmada, plazmada ve idrarda saptanamamış, zerdeçalın yüzde 65-85'inin dışkı ile atıldığı gösterilmiştir. Zerdeçal bağırsak epiteli ve karaciğerde metabolize olmaktadır. Bağırsaklardan çoğunun değişmeden atılması nedeni ile kalınbağırsak kanserinin gelişiminin engellenmesinde yararlı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle kalınbağırsak kanseri riski yüksek insanlarda koruyucu amaçla kullanılması araştırılmaktadır. Kalınbağırsak kanseri, pankreas kanseri gibi kanserlerin tedavisinde kemoterapi ile birlikte kullanılmasının etkinliği ile ilişkili klinik çalışmalar yapılmaktadır. Tayvan ve Hindistan'da yapılan klinik çalışmalarda mesane (idrar yolları ve idrar torbası), yumuşak damak (baş-boyun), mide, rahim ağzı ve ciltte kansere dönüşen lezyonlarda iyileşme sağlandığı gösterilmiştir. Yapılan bir çalışmada 3,6 gram/gün zerdeçal alınmasının kanda aktivite gösterdiği, hafif ishal dışında iyi tolere edildiği gözlenmiştir. Bu nedenle kalınbağırsak dışındaki sistemik kanser çalışmalarında 3,6 gram/gün üzerinde dozların kullanılabileceği ileri sürülmüştür. Hayvan çalışmasında meme kanserinin akciğer metastazı yapmasını azalttığı, paclitaxel isimli kemoterapi ilacının meme kanserini öldürücü etkisini belirgin artırdığı saptanmıştır. Bu çalışmada hayvanlara ağız yoluyla verilmiş ve insan çalışmaları için umut olmuştur. Ayrıca yeni yapılan başka bir hayvan çalışmasında da zerdeçalın, gemcitabin isimli kemoterapi ilacının pankreas kanseri hücrelerini öldürücü etkisini artırdığı

gösterilmiştir. Bu nedenle sistemik tedavinin etkinliğinin artırılmasında yardımcı bir ajan olabileceği düşünülmektedir.

Uyarılar:

- *Zerdeçalın siklofosfamid, doksorubisin, mekloretamin ve irinotecan isimli ilaçların meme kanseri hücrelerini öldürücü etkisini bozduğunun gösterilmesi nedeni ile bu ilaçları alan hastaların kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca spastik bağırsak hastalığı olanlarda yakınmaları artırdığı için kullanılmamalıdır.*
- *Safra yolları tıkanıklığı, safra taşı, ülser dâhil mide-bağırsak hastalığı olanların bu ürünü kullanmaması gereklidir.*
- *Ayrıca pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkisini artırarak kanamaya neden olabilir.*

Bitkilerin İçinde Gizlenen "Kanser Düşmanı" Maddeler

Alfa lipoik asit

Besinlerle alınan ve bütün hücrelerde bulunan 'alfa lipoik asit' metabolizmada rol oynayan önemli bir faktördür. Özellikle bezelye, nohut, börülce, ıspanak, brokoli, domates, Brüksel lahanası, pirinç kepeği ile karaciğer ve dalak gibi et ürünlerinde bol bulunur.

Şeker hastalığı, karaciğer hastalığı ve kanser gibi oksidatif baskının arttığı hastalıklarda "antioksidatif" etkisi ile kullanılmakta ve yarar sağlamaktadır. Özellikle şeker hastalığına bağlı ayaklarda ağrı, yanma ve hissizlik yakınmalarının giderilmesinde günde 600-1800 mg alfa lipoik asit kullanılmasının yararlı olduğu gösterilmiştir. Başka bir çalışmada da mitokondri hastalığına bağlı enerji üretiminin yetersiz olduğu hastalarda yararlı olduğu saptanmıştır. Yüze uygulandığında ışığa bağlı yaşlanmanın azaltıldığı gözlenmiştir. Bu nedenle, kozmetik ürünlerde de kullanılmaktadır.

Çalışmalarda kanser hücrelerinde ilaçlara direnç gelişmesini azalttığı, bağışıklık sisteminin iltihaba yanıtını düzenlediği gösterilmiştir. Ayrıca kanser hücrelerini öldürürken; kansere karşı savaşan bağışıklık sistemi hücrelerinin sayısını ve fonksiyonunu da artırmaktadır. Bir laboratuvar çalışmasında, yumurtalık kökenli anormal hücrelerin gelişmesini ve çoğalmasını engellediği saptanmıştır. Günümüzde yoğun olarak araştırılmakta olup hastalarda başarılı sonuçlar alındığı bildirilmiştir. Ağız yolu ile alınan 200 mg dozun yaklaşık yüzde 30'u emilmektedir.

Uyarılar:

- *Ağızdan yüksek dozlarda kullanıldığında kan şekerinin düşmesine neden olabilmekte ve şeker düşürücü ilaçların etkisini artırabilmektedir.*
- *Ayrıca antioksidan olması nedeni ile bazı kemoterapi ilaçlarının ve radyoterapinin etkisini bozabileceği unutulmamalıdır.*

Beta glukan

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, karaciğer, meme ve mide.

Çeşitli mantarlarda ayrıca yulaf ve arpa gibi tahıllarda bulunan, polisakkarit yapıda bir besin maddesidir. Kanser, kolesterol yüksekliği, enfeksiyondan korunma, radyasyon maruziyeti, septik şok, cerrahi ve yara yeri iyileşmesinin sağlanması beta glukan'ın en önemli klinik uygulama alanlarıdır. Yulaf ve arpa gibi tahıllarda bulunan beta glukanın kolesterol yüksekliği olan hastalarda kolesterol ve LDL kolesterol düzeylerini düşürdüğü saptanmıştır. Hastaneye yatan hastalarda beta glukan kullanılması ile ciddi enfeksiyon riskinin azaltıldığı gözlenmiştir.

Yapılan çalışmalarda, bağışıklık sistemini uyardığı ve doğal öldürücü hücreleri uyararak kansere karşı etki gösterdiği anlaşılmıştır. Kemoterapi ile birlikte kullanılmasının yan etkileri azalttığı, tedavinin başarı şansını artırdığı saptanmıştır. Hayvan çalışmalarında meme ve karaciğer kanserinde yararlı olduğuna dair veriler elde edilmiştir. Shiitake mantarının içinde bulunan beta glukan maddesinin ileri evre mide ve kalınbağırsak kanserlerinin tedavisinde kemoterapi ile birlikte kullanılmasının, sadece kemoterapi verilmesine göre sağkalımı iyileştirdiği gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında radyoterapi sonrasında yan etkilerinin iyileşmesini hızlandırdığı, akyuvar sayısını artırdığı ve kemik iliğinde düzelmeyi hızlandırdığı saptanmıştır. Cerrahi öncesi ve sonrası beta glukan verilmesi ile yara yeri iyileşmesinde hızlanma ve yaşam süresinde uzama elde edilmiştir.

Çalışmalar 'beta glukan'ın kanser tedavisinde tamamlayıcı destek ürünü olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Kolesterol düzeylerini düşürmek için yapılan çalışmalarda beta glukan günde 2.900-15.000 miligram dozlarında kullanılmıştır. Bağışıklık sistemini uyarmak için gerekli doz bilinmemekle birlikte üretici firmalar günde 50-1.000 miligram 'beta glukan'ın aç karna alınmasını önermektedirler. Yan etkilerinin hafif veya hiç olmaması nedeni ile de iyi tolere edilmektedir. Günümüzde kanserin bilimsel tedavisinin yanında yoğun olarak kullanılan tamamlayıcı tedavi yaklaşımlarından birisidir.

Beta karoten

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, böbrek, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, meme, rahim, rahim ağzı, yemek borusu.

Beta karoten, karotenoidlerden olup meyve ve sebzelere sarı, turuncu veya kırmızı renk vermekte, gıdalarla alındıktan sonra vücutta metabolize olarak aktif olan A vitaminine çevrilmektedir. A vitamininin öncü molekülüdür. A vitamini antioksidan olup, bazı glikoproteinlerin sentezinde rol oynamaktadır. Beta karoten, önce görmeyi sağlayan retinole, arkasından büyüme ve hücre farklılaşmasını sağlayan retinoik asite çevrilir. A vitamini, cilt, ağız, sindirim sistemi, üreme sistemi, solunum sistemi gibi organların iç yüzünü döşeyen mukozaya yardımcı olmakta, enfeksiyon sonrası iyileşmeyi artırmakta, kemiklerin kuvvetlenmesini ve bağışıklık sisteminin uyarılmasını sağlamaktadır. A vitamini normalde meyve ve sebzede bulunmamakta, hayvansal gıdalarda bulunmaktadır. Yağda eriyen bir vitamin olması nedeni ile süt, yumurta, balık yağı ve karaciğerde bol miktarda bulunur.

Beta karoten ise koyu yeşil yapraklı, sarı-turuncu renkli meyve ve sebzelerde (havuç, ıspanak, yeşil salata, portakal suyu, tatlı patates) bol bulunmakta, meyvedeki renk koyulaştıkça içerdiği beta karoten artmaktadır. Havuç gibi bazı besinlerdeki beta karoten kolay emilemez iken, pişirme işlemi emilimi kolaylaştırmaktadır. Meyve ve sebze tüketimi yüksek olanlarda akciğer ve mide kanseri görülme sıklığının daha az olduğu gösterilmiştir. Kalınbağırsak kanseri riski üzerine olumlu etkisi bulunmaktadır. Ağız boşluğu ve gırtlak (baş-boyun), yemek borusu, rahim, rahim ağzı, idrar torbası, böbrek ve meme kanseri gelişme riskini azalttığı düşünülmektedir.

Beta karotenin 20 mg/gün dozunda ek takviye olarak 5-8 yıl kullanıldığı bir çalışmada sigara içenlerde veya asbeste maruz kalanlarda akciğer ve prostat kanseri riskinin arttığı ve genel ölüm oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca sigara içenlerde benzer dozlarda beta karoten kullanılmasının kalpdamar hastalıklarına bağlı ölüm oranını yüzde 12-26 artırdığı gösterilmiştir. Bununla birlikte gıdalarla birlikte yüksek oranda beta karoten alanlarda ise böyle bir olumsuz etkinin olmadığı gözlenmiştir. Gözlemsel çalışmalarda, lösemili çocuklarda diyetle yüksek miktarlarda beta karoten alınmasının kemoterapi yan etkilerini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca diyetle yüksek miktarlarda beta karoten alınmasıyla bazı kanserlerin görülme riskinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, destek tedavisi olarak beta karoten preparatı kullanılmasının tam aksine kanser riskini artırabildiği gösterilmiştir. Bu olumsuz yan etkinin beta karoten metabolitlerinin vücutta birikerek kanser geliştirici

etkiye neden olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yüksek doz antioksidan kullanılmasının bazı kemoterapi ilaçları ile radyoterapinin etkisini bozabileceği endişesi bulunmaktadır. Besinlerle yeterli miktarda alman beta karotenin böyle olumsuz etkileri bulunmamaktadır.

Günde 5 porsiyon meyve-sebze yiyenler 6-8 mg kadar beta karoten almaktadır. Diyette bulunan beta karotenin emilebilmesi için bir miktar yağ gerekli iken, destek preparatlarındaki beta karotenin emilimi yağdan bağımsızdır. Günde 1,8 mg beta karoten alınması, yeterli miktarda A vitamini sentezlenmesini sağlamaktadır. Beta karoten gıdalarla alındığında veya destekleyici ürün olarak 15 mg/günden daha az kullanıldığında yan etki pek görülmemektedir.

Uyarılar:

- *Eğer beta karoten içeren bir ürün uzun süreli kullanılacaksa 7 mg/gün dozun altında olmasına dikkat edilmelidir.*
- *Sigara içenlerde düşük içerikli beta karoten preparatı alınmasının zararı olmamakla birlikte, sigara içenlerde 20 mg/gün beta karoten kullanılmasının kanser riskini artırdığı gösterilmiştir. Kalp-damar hastalığına bağlı ölüm risklerinin arttığı ve beta karoten'in muhtemelen koruyucu olan HDL düzeylerini azaltarak buna neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle sebze ve meyvelerle yeterli miktarda beta karoten alınmasına dikkat edilmelidir (günde 5 porsiyon meyve veya sebze). Ayrıca özellikle sigara içen kişilerin beta karoten preparatı kullanmamaları, ihtiyaçlarını besinlerle karşılamaları daha yararlı olabilir.*
- *Yüksek dozlarda gıda veya preparat ile beta karoten alanlarda el ve ayak tabanlarında sararma görülebilmektedir.*
- *İshal, eklem ağrıları, kanama, baş dönmesi gibi yakınmalara neden olmaktadır.*
- *Ayrıca yüksek doz antioksidan kullanılmasının bazı kemoterapi ilaçları ile radyoterapinin etkisini bozabileceği endişesi bulunmaktadır.*

Bromelain *(Ananas comosus, Ananas sativus L.)*

Ananas'ın gövdesinden elde edilen proteinaz özellik taşıyan enzimleri içeren bir üründür. Ödem giderici, pıhtılaşmayı azaltıcı ve iltihap giderici özellikleri bulunmaktadır. Göğüs anjinası, trombosit çökmesinin engellenmesi, bronşit, sinüzit, cerrahi travma, tromboflebit, pyelonefrit ve ilaçların emilimini artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Cilt yaralarının iyileşmesini de hızlandırmaktadır. Ani başlayan diz ağrılarında da yararı olmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında bağışıklık hücrelerinin kanser hücrelerini öldürücü özelliklerini artırdığı gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında, kanserin başka bir organa sıçramasını kolaylaştıran trombosit çökmesini engelleyerek metastaz gelişimini engellediği gösterilmiştir.

Çalışmalar bromelain'in kanser tedavisine yardımcı olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir.

Uyarılar:

- *Ağız yoluyla alındıktan sonra tamamına yakını emilmektedir.*
- *Yan etki olarak ishal ve mide-bağırsak yakınmaları ile alerjik reaksiyonlar görülebilir.*
- *Pıhtılaşmayı önleyen ilaçların etkisini arttırıp kanamaya neden olabilir.*

Capsaicin

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom, meme, mide, prostat ve yemek borusu.

Kırmızı biber ve acı yeşil biberde bol miktarda bulunan aktif maddedir. Ağrının azaltılması, dolaşımın düzenlenmesi, psöriyazis tedavisi, sinir hasarına bağlı his kaybı ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Ağrı tedavisi için dışarıdan bölgesel uygulama yapılmaktadır ve substans P olarak isimlendirilen ağrı iletici molekülün etkisini engelleyerek ağrıyı azaltmaktadır. Şeker hastalarında bölgesel capsaicin uygulanmasının duyu azlığında düzelme sağladığı gösterilmiştir. Bölgesel uygulamada kremleri günde 4-5 defa en az 4 hafta uygulanmaktadır. Capsaicin kuvvetli antioksidan olup, bu etkisi brokoli, havuç ve ıspanaktan daha fazladır. Kırmızı biberin 100 gramı, 826 miligram C vitaminine eşdeğer antioksidan aktivite göstermektedir.

Kemoterapiye bağlı nöropatinin tedavisinde 'çuha çiçeği', 'alfa lipoik asit' ve 'capsaicin'in birlikte kullanılmasının yararlı olabileceği ileri sürülmektedir. Kemoterapi veya radyoterapiye bağlı ağız-boğaz yaraları olanların capsaicin içeren ürünleri bu bölgelere uygulamamaları gereklidir. Capsaicin'in yoğun tüketildiği toplumlarda boğaz, gırtlak (baş-boyun), yemek borusu, mide, pankreas, karaciğer kanserlerinin görülme sıklığı artarken; akciğer, kalınbağırsak ve meme kanseri riskinde belirgin azalma görülmektedir. Bu nedenle sağlıklı insanların capsaicin'i bol miktarda içeren kırmızı biber ve acı yeşil biber tüketimini azaltmaları önerilmektedir. Yapılan çalışmalarda capsaicin'in bazı kanser hücrelerinin ölmesini sağladığı gösterilmiştir. Laboratuvar çalışmalarında akciğer, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, meme, mesane (idrar yolları ve idrar torbası), malign melanom, mide, prostat ve yemek borusu kanseri ile lösemi gibi birçok kanser hücresini öldürdüğü gösterilmiştir. Günümüzde capsaicin içeren preparatlar satılmaktadır.

Uyarılar:

- *Capsaicin gözlere ve ağız boşluğu ile burun boşluğunu döşeyen mukozaya zarar verdiği için şiddetli ağrı, yanma, sulanmaya neden olur. Bu nedenle bu bölgelere temas etmemesi gereklidir.*
- *Bölgesel cilt üzerine yapılan uygulamalarda alerjik reaksiyon, yanma görülebilir. Uygulama esnasında eldiven giyilmelidir.*
- *Ağız yoluyla bol miktarda alındığında ishal, makatta yanma ve böbrek hasarı görülebilir.*

D-limonen

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, cilt, kalınbağırsak, karaciğer, meme, mide ve pankreas.

Portakal, limon, mandalina ve üzüm gibi meyvelerde bulunan limon benzeri kokuya sahip bir maddedir. Hoş kokulu olması nedeni ile parfüm, sabun, yiyecekler, sakız ve içeceklerde bulunmaktadır. Kanserden korunma ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Hayvan çalışmalarında D-limonen verilmesiyle erkeklerde böbrek tümörü geliştiği, dişilerde böyle bir yan etkinin olmadığı gözlenmiştir. İnsanlarda ise bir yıla kadar uzun süreli kullanımda böyle bir yan etki görülmemiştir. İnsanlarda yapılan çalışmalarda tek doz olarak 20 gram verilmiş ve yan etki olarak bağırsak hareketlerinin arttığı gözlenirken laboratuvar tetkiklerinde herhangi bir bozukluk tespit edilmemiştir. Yaklaşık 7 gram doz uygulamasında da hafif bir yorgunluk görülmüştür. Çalışmalar sonunda araştırmacılar insanlarda D-limonen'in 15 gram/gün dozunda yaklaşık olarak 1 yıla kadar güvenle kullanılabileceğini ileri sürmüşlerdir. Hayvanlarda görülen böbrek problemlerinin insanlarda görülmediği belirlenmiştir.

D-limonen'in kolesterolün eriticisi olması nedeni ile insanlarda kolesterol içeren safra kesesi taşlarının tedavisinde kullanılmaktadır. Çalışmalarda yüzde 97'lik D-limonen sıvısı cerrahi esnasında doğrudan safra kesesi içine uygulanmış ve taşların çoğunun eritildiği gösterilmiştir.

Mide asidini etkisizleştirmesi nedeni ile mide ekşimelerinde ve mide hareketlerinin düzenlenmesinde de kullanılmaktadır. Mide içeriğinin yemek borusuna kaçması ile karakterize gastroözofajiyal reflü hastalığında her gün veya gün aşırı 1 gram/gün D-limonen alınması ile 2 haftada hastaların tamamına yakınında belirgin bir iyileşme olduğu bildirilmiştir. Benzer sonuçlar mide ekşimesi olan hastalarda da elde edilmiştir.

Akciğer, cilt, karaciğer, meme, mide ve pankreas kanseri gibi birçok kansere karşı koruyucu olduğu çeşitli hayvan çalışmalarında gösterilmiştir. Kanser hücrelerinin çoğalmasını ve büyümesini engellemektedir.

Ayrıca D-limonen bağışıklık sistemini düzenleyici özelliklere de sahiptir. Yapılan faz 1 çalışmada meme kanserli bir hastada kanserin D-limonen ile gerilediği ve 3 hastada hastalığın 6 aydan daha fazla büyümesinin durdurulduğu gösterilmiştir. Kalınbağırsak kanseri bulunan 3 hastanın D-limonen tedavisi ile hastalığın ilerlemesinin 6 aydan daha fazla durdurulduğu bildirilmiştir. Apandisin müsinöz kistadenokarsinomu olan bir hastada 0,5 gram/m^2/gün dozunda D-limonen verilmesi ile 9 ay süresince hastalığın büyümesinin engel-

lendiği gösterilmiştir. Nüks eden kalınbağırsak kanseri olan bir hastada da 0,5 gram/m^2/gün dozlarında yaklaşık olarak 12 ay süren hastalıkta gerileme elde edilmiştir. Başka bir nüks eden kalınbağırsak kanseri olan hastada da 1 gram/m^2/gün dozlarında 7,5 ay süren hastalık kontrolü sağlandığı bildirilmiştir.

Yapılan toplum çalışmalarında epitelyal kanseri olmayan insanların, epitelyal kanseri olanlardan daha fazla miktarda D-limonen'den zengin turunçgil kabuğu tükettiği saptanmıştır. Ayrıca yüksek miktarda turunçgil kabuğu tüketenlerde cilt kanseri riskinin azaldığı gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma ve ishal görülebilmektedir. Ayrıca temas dermatiti olarak isimlendirilen ciltte alerjik reaksiyona neden olabilir.*

Ellajik asit

→ Faydalı olduğu kanserler: Cilt, kalınbağırsak, meme, pankreas, prostat ve yemek borusu. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Ahududu, çilek, kızılcık, ceviz ve nar gibi meyvelerde bol miktarda bulunan, kuvvetli anti-kanserojen bir maddedir. Bazı karsinojenlerin kanseri büyütücü etkisini engeller. Antioksidan özellikte olup normal hücreleri korumaktadır. Kanser hücrelerinin ölümüne neden olur. Karsinojenlerin, hücrenin DNA'sına bağlanmasını engelleyerek veya bağ dokusunu sağlamlaştırarak kanser hücresinin damar dışına kaçmasını ve yayılmasını engellediği ileri sürülmektedir,

Kuzey Carolina Kanser Merkezi'nde yapılan bir çalışmada, kalınbağırsak polipi alınan hastaların günde bir fincan ahududu yemesi ile polip tekrarlama ve kanser gelişme riskinin azaldığı gösterilmiştir. Ayrıca hayvan çalışmalarında radyoterapinin yan etkilerini azalttığı; cilt, yemek borusu, kalınbağırsak ve pankreas kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir.

Özellikle nar suyunda vücutta ellajik asite dönen maddeler bol miktarda bulunmaktadır. Prostat kanserli hastaların düzenli olarak nar suyu tüketmeleriyle ameliyat veya radyoterapi sonrası PSA artma hızının yavaşladığı gösterilmiştir. Hayvanlarda nar suyunun prostat tümörünün büyümesini engellediği saptanmıştır. Hayvan çalışmalarında dutgillerin ve ellajik asidin dişilik hormonu olan östrojenin meme kanseri geliştirmesini engellediği gösterilmiştir.

'Ellajik asit', 'quercetin' ve 'resveratrol'un birlikte kullanılması, insan lösemi hücrelerini öldürücü etkilerini belirgin artırmaktadır. Ellajik asit, kanserin damarlanmasını sağlayan maddelerin etkisini engellemekte ve bu özellikleri ile kanser tedavisinde kullanılabilecek maddelerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Belirgin bir yan etkisi bilinmemektedir.

Uyarılar:

- *Sitokrom p450 enzimlerini engellemektedir. Bu nedenle aynı enzim sisteminde metabolize olan ilaçların etkinliğini değiştirebilir.*

Evening primrose oil / Çuha çiçeği yağı

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak ve yumuşak doku.

Çuha çiçeğinden elde edilmektedir. 'Gama linoleik asit' bakımından zengindir. Egzama, şeker hastalığına bağlı sinir harabiyeti, menopoza bağlı yakınmalar, adet yakınmaları, meme ağrısı, yorgunluk, atopik dermatit, romatoid artrit ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Gama linoleik asit (GLA), vücutta prostoglandine dönerek etki göstermektedir. Evening primrose oil (EPO) aynı zamanda antioksidandır. Hayvanlarda, yüksek yağ içeren beslenmenin damar duvarında yaptığı hasarı azalttığı gösterilmiştir. Jel içeren kapsül formunda ağız yoluyla uygulanmaktadır. Menopoz yakınmalarının giderilmesinde 'evening primrose oil' (EPO) 440 mg, izoflavon 60 mg ve E vitamini 10 mg'dan oluşan bir karışımın kullanılmasının belirgin yararı olduğu gösterilmiştir.

Kanser ile ilgili az sayıda çalışma yapılmıştır. Kalınbağırsak kanseri ve yumuşak doku kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Ayrıca içinde bulunan gama linoleik asidin (GLA) özellikle meme kanserinde tedaviye eklenmesinin yararlı olabileceğini düşündüren çalışmalar bulunmaktadır. Dişilik hormonu olan östrojene benzer etkisi bulunmamaktadır. Fakat içinde bulunduğu preparatlarda, fitoöstrojenlerle birlikte bulunabilir, bu nedenle özellikle meme kanseri hastaları bu ürünlere dikkat etmelidir.

Uyarılar:

- *Hamileler kullanmamalıdır.*
- *Yan etki olarak baş ağrısı, bulantı ve mide-bağırsak yakınmalarına neden olabilir.*

Flavonoidler

→ Kansere karşı koruyucu.

Flavonoidlerin; flavonlar, flavonoller, flavononlar, flavanoller, izoflavonlar ve şalkonlar olmak üzere belli başlı alt grupları vardır. Meyve, sebze ve yeşil çay gibi içeceklerde bulunmaktadır. Örneğin üzüm suyunda 200-850 mg/L flavonoid bulunmaktadır. Portakal suyunun flavonoid içeriği 200-450 mg/L'dir. Yeşil çay da flavonoidlerden zengin olup yeşil çay içeriği 1000 mg/L gibi oldukça yüksek düzeylere ulaşabilmektedir. Soya ürünleri izoflavonlardan zengindir ve kuru soyanın her bir gramı 1 mg bu bileşenlerden içermektedir. ABD'de günlük gıdalarla yaklaşık 1 gr/gün flavonoid alındığı tahmin edilmektedir.

Yapılan çalışmalarda flavonoidlerin antioksidan, anti-kanser (kanser önleyici), antiviral, iltihap giderici, östrojen karşıtı veya östrojen benzeri aktiviteleri olduğu gösterilmiştir. Yüksek miktarda alınmalarının kanser, kalp-damar hastalığı, osteoporoz ve diğer yaşla ilişkili hastalıkların riskinde azalma sağladığı gösterilmiştir. İzoflavonları içeren soya ürünlerinden zengin beslenen Uzakdoğu ve Avrupa ülkelerinde meme kanseri riskinin, diğer ülkelere göre daha düşük olduğu gösterilmiştir. Flavonoidlerin uzun süreli kullanılmalarının belirgin toksisiteye neden olmadıkları, hayvan çalışmalarında 500 mg/kg dozlarının bile emniyetli olduğu gösterilmiştir.

Flavonoidleri içeren deve dikeni veya kırmızı yonca ekstraktları tüketim için preparat olarak satılmaktadır. Bitkisel destek ürünlerinin tüketilmesi, flavonoidlerin alınmasını artırmıştır.Özellikle, destekleyici alımı veya bu maddelerden zengin besinlerin tüketimiyle bağırsaklarda flavonoid konsantrasyonunun oldukça yüksek düzeylerde olması nedeni ile ilaçlarla etkileşim olabileceği düşünülmektedir. Bitkisel ürün-ilaç farmakokinetik etkileşim sorunu ortaya çıkmaktadır.

Uyarılar:

- *Üzüm suyu ile birlikte ilaçların alındığı durumlarda ilaçların emilimi değişebilmektedir. Bu nedenle ağız yolu ile alınan ilaçların mutlaka su ile yutulmasında fayda vardır.*

Gamına linoleik asit (GLA)

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme.

Gamma linoleik asit (GLA), omega-6 doymamış yağ asitlerinden olup, siyah kuşüzümü çekirdeği ve hodan tohumunda bol miktarda bulunmaktadır. Ayrıca 'evening primrose oil' (EPO) yani çuha çiçeği yağında da bol bulunmaktadır. Vücutta yapılamadığı için besinlerle alınmasına ihtiyaç vardır. Sağlıklı beslenme için vücuda alınan omega-6 ve omega-3 arasındaki oranın 1/1 ve 4/1 arasında olması gereklidir. Batı toplumlarında bu oran çok daha yüksek olup uzun sürede kalp, tansiyon, astım, kanser, artrit ve depresyon gibi hastalıkların riskinin artmasına neden olmaktadır.

Omega-6 ailesinin diğer üyeleri olan "linoleik asit" ve "araşidonik asit", iltihabi reaksiyona neden olduğu için aşırı alınmaması gereklidir. Gamma linoleik asit ise tam ters etki ile iltihabi reaksiyonu baskılayarak vücudun hasar görmesini engellemektedir. Bununla birlikte omega-3 ailesinin üyeleri olan balık ve balık yağında bulunan EPA ile DHA'nın hastalıklardan korunma ve enflamasyonu önlemedeki yararı gamma linoleik asit'ten daha fazladır.

Gamma linoik asidin kullanıldığı hastalıklar:

Şeker hastalığı, göz hastalığı, osteoporoz, menopoz yakınmaları, adet yakınmaları, egzema, alerji, romatoid artrit, hiperaktivite hastalığı, alkolizm, kilo kaybı, kanser, tansiyon yüksekliği ve kalp hastalığı. Çeşitli kanser hücre hatlarında normal hücrelere etki yapmadan öldürücü etki gösterdiği saptanmıştır. Meme kanseri hücrelerine karşı akıllı ilaç olan trastuzumab ile birlikte daha etkili olduğu gözlenmiştir. Çalışmalarda gamma linoleik asitin tamoksifen, doksorubisin, cisplatin, carboplatin, taksanlara ve vinorelbine yanıtı artırdığı gösterilmiştir. Yapılan faz II klinik çalışmalarda endokrin duyarlı meme kanserlerinde gamma linoleik asit ile yanıtlar elde edildiği, diğer kanser tiplerinde de yararlı olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar umut verici olup halen yoğun olarak araştırılmaktadır. Kanser tedavisinde etkili olabilecek dozları bilinmemektedir.

Romatoid artrit tedavisinde; gamma linoleik asit 1400 miligram/gün, evening primrose oil ise 3000 miligram/gün

Şeker hastalığında; gamma linoleik asit 480 miligram/gün

Adet yakınmaları için; evening primrose oil 3000-4000 miligram/gün kullanılması önerilmektedir.

Kullanım şekli: Çalışmalarda, gamma linoleik asitin 2800 miligram/gün alınmasının iyi tolere edildiği gösterilmiştir. Gamma linoleik asit, piyasada genellikle kapsül formunda satılmaktadır.

Uyarılar:

- *Nöbet hikâyesi olanlarda 'evening primrose oil' veya 'gamma linoleik asit' nöbet riskini artırdığı için kullanılmamalıdır.*
- *Hamileler gamma linoleik asit almamalıdır.*
- *Gamma linoleik asit, 3000 miligram/gün dozlarından fazla kullanılmamalıdır.*
- *Gamma linoleik asit, seftazidim gibi antibiyotiklerin bakterileri öldürmesini artırmaktadır.*

Glutamin

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak ve meme.

Glutamin, esansiyel olmayan bir amino asit olup buğday, mısır, arpa, yer fıstığı, soya, yumurta akı ve süt içinde bol miktarda bulunmaktadır. Vücutta en çok bulunan, dokularda en çok yapılan ve gıdalarla en çok alınan amino asittir. Sağlıklı bir insan gıdalarla günde 5-10 gram glutamin almakta olup, ek desteğe ihtiyaç yoktur. Cerrahi girişim ve enfeksiyon gibi vücudun baskı altına alındığı durumlarda glutamin deposu yüzde 50 azalmaktadır. Günümüzde bağışıklık sisteminin uyarılması, AIDS'e veya kansere bağlı kilo kaybı, ülser, alkolizm ve cerrahi sonrası iyileşme için kullanılmaktadır. Glutamin bağışıklık sistemi hücrelerinin ve bağırsağın iç yüzünü döşeyen hücrelerin temel enerji kaynağını oluşturmakta olup sinir iletiminde ve asit-baz dengesinin sağlanmasında da temel rol oynamaktadır.

İnsanlarda yapılan çalışmalarda, glutamin içeren destek verilmesinin, cerrahi girişim yapılmış hastalarda veya çeşitli hastalıklara bağlı genel durumu belirgin bozulmuş hastalarda hastanede kalma süresini kısalttığı gösterilmiştir. Kanser ve glutamin ile ilişkili olarak yapılan ilk laboratuvar çalışmalarında glutamin'in kanser hücrelerinin büyümesini hızlandırdığının saptanması endişelere neden olmuştur. Daha sonra yapılan hayvan çalışmalarında ise glutamin'in kanser hücreleri üzerine büyümeyi hızlandırıcı değil tam aksine küçültücü etkileri olduğu gösterilmiştir.

Yapılan bir hayvan çalışmasında glutamin desteğinin metotreksat isimli ilacın kanser hücresi içinde birikmesini artırdığı, kemoterapiye bağlı yan etkileri azalttığı gösterilmiştir. Kanser ile ilişkili ilk çalışmalardaki endişeler giderildikten sonra insanlarda klinik çalışmalara başlanmıştır.

Glutamin'in, hayvan çalışmalarında sinir hücreleri üzerine koruyucu etkisi olduğu gösterilmiş olup benzer bulgular insanlarda da gözlenmiştir. Kalınbağırsak kanseri nedeni ile iki haftada bir oxaliplatin içeren tedavi alan hastalara glutamin 2 haftada bir yedi gün 2x15 gram/gün verilmiş ve sinir hasarının azaltıldığı gösterilmiştir. Başka bir çalışmada da meme kanseri nedeni ile paclitaxel alan hastalara tedavi tamamlandıktan 4 gün sonrasına kadar 3x10 gram/gün glutamin verilmesinin tedaviye bağlı sinir hasarı riskini azalttığı görülmüştür. Bu çalışmalar küçük olmakla birlikte glutaminin kanser tedavisine bağlı sinir hasarı riskini azaltmada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Kemoterapiye bağlı ağız ve mide-bağırsak sisteminde yaralar açılması ciddi bir sağlık sorununa neden olmaktadır. Yapılan bir meta analizde kanser tedavisine bağlı ağız yaralarının açılmasında glutamin kullanılmasının net yararı

saptanamamıştır. Hatta kemik iliği nakli yapılan hastalarda glutamin verilen grupta hastalığın tekrarlama riskinin arttığı gösterilmiştir. Bu nedenle yaraların açılmasını azaltmak için rutin kullanılmaması önerilmektedir. (Çalışmalarda genelde üç eşit doza bölünerek verilen 30 gram/gün dozunda glutamin desteği yapılmıştır.)

Kaşeksi olarak isimlendirilen ve kanserde ciddi kilo kaybı ile seyreden durumlarda glutamin, arginin ve HMB desteği verilmesi kısmen de olsa yararlı bulunmuştur.

Kullanım şekli: Vücudun baskı altında olduğu durumlarda günlük 0,5 gram/kg dozlarında glutamin desteği verilmesi yeterli görülmektedir. Glutamin toz, granül veya tablet formlarında satılmaktadır.

Belirgin bir yan etkisi bildirilmemiştir.

Fucoidan

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, karın zarı, lenfoma ve lösemi.

Kahverengi deniz yosununun hücreleri arasında bulunan, fukozdan zengin, sülfatlanmış polisakkarittir. Mide duvarının korunmasını sağlayarak ülser gelişimini azalttığı, H. Pilori bakterisinin mideye tutunmasını azalttığı, bağışıklık sistemini uyardığı, antioksidan aktivite gösterdiği, kolesterol ve trigliserid düzeylerini düşürdüğü ileri sürülmektedir. Fucoidan ayrıca virüslerin normal hücrelere yapışmasını engelleyerek antiviral etki göstermektedir. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında yukarıda bahsedilen yararlarının olabildiği gösterilmiştir. İnsanlarda fazla çalışması bulunmamaktadır.

Heparin isimli ilaca benzer etkiyle pıhtılaşmayı azaltır. Kanser hücrelerinin çoğalmasını ve dokuya tutunucu özelliklerini engellemektedir. Hücreleri virüslere karşı korumaktadır. İltihap sürecini engellemektedir. Kanser hücrelerinin başka organa sıçramasını önlemektedir. Bağışıklık hücrelerinin kanser hücrelerini öldürmesini de artırmaktadır. Ayrıca kanserin damarlanmasını sağlayan büyüme faktörlerinin etkisini engellemektedir. Deneysel akciğer kanseri yapılan hayvanlarda fucoidan'ın tek başına kansere karşı etkili olduğu ve başka organa sıçramasını engellediği gösterilmiştir. Fucoidan, etoposid isimli ilacın lenfoma hücrelerini öldürme gücünü artırmaktadır. Lösemi, lenfoma, kemoterapiye dirençli akciğer kanseri hücresi, karın zarı kanseri hücresi gibi çeşitli kanser hücrelerini öldürmektedir. İnsanlarda yapılmış bir çalışması bulunmamaktadır. Fakat kanser tedavisinde kullanılması ile ilgili yoğun araştırmalar yapılan maddelerden birisidir.

Kullanım şekli: Satılan ürünleri yüzde 70 fucoidan içerecek şekilde standardize edilmiş olup, 300 miligramlık kapsülden günde 2-4 kapsül kahvaltıdan önce veya kahvaltı ile birlikte alınması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Pıhtılaşmayı azaltan ilaçların etkilerini artırıp kanamaya neden olabilir. Bu nedenle dikkat edilmelidir.*
- *İnsanlarda etkinliği bilinmemektedir.*

Indole-3-carbinole

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, meme, prostat, rahim ve rahim ağzı. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Indole-3-carbinole, turpgiller sınıfından sebzelerde ve özellikle de lahana çeşitlerinde bol bulunan bir maddedir. Turpgillerde yararlı çok sayıda madde olmakla birlikte kanserden korunma ve kanser tedavisinde en etkili madde Indole-3-carbinole'dur. Vücutta midede diindolylmethane'a (DIM) dönmektedir. Su teresi, roka, kıvırcık lahana, şalgam, turp, karnabahar, brokoli, karalahana, hardal bitkisi ve Brüksel lahanasında bol bulunmaktadır. Indole-3-carbinole mide-bağırsak sistemi ve karaciğerdeki zehirsizleştirmeyi yapan enzimlerin etkisini artırmaktadır. Meme kanserine karşı koruyucu etkisi bulunmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerini öldürdüğü, ilaç direncini azalttığı, kuvvetli antioksidan aktivite gösterdiği saptanmıştır. Kalınbağırsak, meme, prostat, rahim ve rahim ağzı kanseri hücrelerini, ayrıca östrojen veya negatif meme kanseri hücrelerini (farklı mekanizmalarla) öldürmektedir.

Meme kanseri tedavisinde kullanılan tamoksifen isimli ilacın, kalınbağırsak kanseri tedavisinde kullanılan oksaliplatin isimli ilacın etkisini artırmaktadır. Meme kanseri hücrelerini öldürücü düzeyde etkili dozların ağız yoluyla alınan Indole-3-carbinole ile elde edilebileceği saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada, meme kanserinden korunma için yapılacak klinik çalışmalarda günlük olarak en az 300 mg Indole-3-carbinole alınması gerektiği ileri sürülmektedir.

Yapılan bir çalışmada, kansere dönüşme riski taşıyan rahim ağzı CIN II/III lezyonu olan kadınlarda, plasebo isimli ilaç olmayan maddeyi alanların hiçbirinde iyileşme olmazken; 12 hafta süresince 200 mg/gün veya 400 mg/gün Indole-3-carbinole alanların yüzde 50'sinde tam iyileşme elde edilmiştir. (400 mg/gün Indole-3-carbinole dozu, bir lahananın 1/3'ünde bulunan miktara eşittir.) Bu çalışmada ek bir yan etki bildirilmemiştir.

Çalışmalarda, Indole-3-carbinole gibi diindolylmethane (DIM)'ın da kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. DIM'ın kanser üzerine etkisi Indole-3-carbinole'den daha fazla olup asit ortamlara daha dayanıklıdır. Bu nedenle kansere karşı daha etkili bir madde olduğu ileri sürülmektedir.

Uyarılar:

- *Indole-3-carbinole ilaç metabolizmasında enzimlerin aktivitesini artırmaktadır. Bu nedenle ilaç etkileşimine neden olabilir.*
- *Çalışmalarda 400-800 mg/gün arasındaki dozlarda belirgin bir yan etki görülmemektedir.*
- *800mg/gün dozda Indole-3-carbinole alan bir hastada dengesizlik ve titreme görüldüğü bildirilmiştir. Genel kullanım olarak önerilen doz ağız yoluyla 300-400 mg/gün olup, etkili seviyelere 4 hafta içinde ulaşmaktadır.*

Inositol hexaphosphate *(Fitik asit)*

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, lösemi, malign melanom, meme, pankreas, prostat ve yumuşak doku.

Fitik asit olarak adlandırılan 'inositol hexaphosphate' (IP6), soya, fasulye, kahverengi pirinç, mısır, susam tohumu, buğday kepeği ve diğer yüksek miktarda lif içeren bitkilerde bulunur. İlk olarak 1855'te keşfedilmiştir. İnsülin, kalsiyum, kemik iliği, saç büyümesi, göz gelişimi ve yağın karaciğerden vücudun diğer kısımlarına transferi gibi metabolizma olaylarına yardımcıdır. Antioksidan özellik göstermektedir.

Polikistik over hastalığında insülin direncini azaltarak metabolizmayı düzelttiği, androjen üretiminin azaltılması ile yumurtalık fonksiyonlarını iyileştirdiği, kan basıncı ve kan lipid düzeyini düşürdüğü gösterilmiştir. Günümüzde panik atak, Alzheimer, otizm, obsesif kompulsif bozukluklar ve depresyon gibi hastalıklarda 'inositol hexaphosphate' (IP6) tedavisinin etkinliği araştırılmaktadır. Pıhtılaşmayı azaltmakta ve kan lipit düzeylerini azaltmaktadır. Böbrek taşı, yüksek kolesterol, kalp ve karaciğer hastalığına karşı belirgin koruyucu etkisi olduğu düşünülmektedir. İnsanlarda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Yeni bir derlemede de 'inositol hexaphosphate' (IP6)nın kanser ve yüksek kolesterol tedavisinde yararlı olacağı ileri sürülmüştür. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında kanser sıklığını ve büyümesini azalttığı gösterilmiştir. Meme, prostat ve kalınbağırsak kanseri gibi çeşitli kanserlerin gelişimini engellemektedir. Hücrelere zarar veren serbest oksijen radikallerinin etkisini önler. Bazıları IP6'nın anormal hücrelerin bölünmesini yavaşlattığına inanmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında lösemi, meme, karaciğer, akciğer, malign melanom, beyin, prostat, pankreas, yumuşak doku ve kalınbağırsak kanseri gibi çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. 'Inositol hexaphosphate' (IP6), kanser hücrelerinin taksan grubu kemoterapi ilaçlarına karşı direnç geliştirmesini azaltmaktadır. Ayrıca kansere karşı bağışıklık sistemi hücrelerini de uyarmaktadır.

Yapılan bir laboratuvar çalışmasında tedavilere dirençli olan pankreas kanseri hücrelerini öldürdüğü, tedaviye yardımcı olarak etkinliğinin araştırılması gerektiği ileri sürülmüştür. İlginçtir ki, laboratuvar ortamındaki kanser hücreleri üzerine öldürücü olan dozların, günlük hayatta 'inositol hexaphosphate' (IP6) içeren gıdaların yüksek oranda alınmasıyla elde edilebilecek seviyeler olduğu belirlenmiştir. İnsan çalışmalarına geçilmeden önce hayvanlardaki etkinliğinin daha iyi araştırılması gerektiği belirtilmektedir. Yüksek dozların kullanıldığı hayvan çalışmalarında belirgin bir yan etki bulunmamıştır.

Uyarılar:

- *IP6 magnezyum, demir, kalsiyum ve çinko gibi minerallere bağlandığı için onların emilimini bozarak yetersiz alımlarına neden olabilir. Bu nedenle mineral desteği içeren ürünlerle, mineral içeren vitamin destekleriyle veya gıdalarla birlikte alınmamalıdır.*
- *Bölünmüş dozlarda sodyum IP6 8,8 gram/gün aylarca kullanan hastalarda belirgin yan etki ile karşılaşılmamış olup böbrek taşlarının oluşabileceği gözlenmiştir.*
- *Kanser tedavisindeki dozları bilinmemekte olup 2 gram/gün üzerindeki dozların bölünerek uygulanması gereklidir.*
- *Hamile ve emzirenlerde kullanılmamalıdır.*

Konjuge linoleik asit (CLA)

→ Faydalı olduğu kanserler: Beyin, karaciğer, kemik, meme, mide ve prostat.

Konjuge linoleik asit, linoleik asidin sindirim sisteminde işlenmesi ile oluştuktan sonra cilt altı yağ dokusu, kas içi yağ dokusunda depolanan; kuzu eti, sığır eti ve sütte bol bulunan çoklu doymamış yağ asididir. Kolesterol yüksekliği, kilo alınmaması, kanserden korunma ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda beyaz yağ dokusu hücrelerinin ölümüne neden olduğu ve vücutta toplam yağ kitlesinin azaltıldığı gösterilmiştir. Özellikle zayıflama programlarında kullanılan ürünlerin başında gelmektedir. Kuvvetli antioksidan olması nedeni ile normal hücreleri strese karşı korumaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerine karşı etkili olduğu, onları öldürdüğü gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında konjuge linoleik asit verilmesiyle meme kanseri riskinin azaltıldığı ayrıca içyağının konjuge linoleik asit'in yararını artırdığı saptanmıştır. Ayrıca meme kanseri hücrelerinin damarlanmayı sağlayan faktörler salgılamasını engeller ve hormon reseptörlerinin etkisini engelleyerek kanser hücrelerinin büyümesini baskılar. Laboratuvar çalışmalarında östrojen reseptörü pozitif olan meme kanseri hücrelerinin konjuge linoleik asit tarafından öldürüldüğü gösterilmiştir. Bu veriler, konjuge linoleik asit'in özellikle östrojen reseptörü pozitif meme kanseri hastalarında yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Fakat konjuge linoleik asitin kullanılmasıyla hayvanlarda karaciğer yağlanmasının artması nedeni ile dikkat edilmelidir.

Konjuge linoleik asit, menopoza girmemiş kadınlarda östrojen reseptörü negatif meme kanseri riskini azaltmaktadır. Toplum çalışmalarında gıdalarla (özellikle peynir ile) bol miktarda konjuge linoleik asit alan (204 miligram CLA/gün) menopoza girmiş kadınlarda meme kanserine karşı koruyucu olduğu gösterilmiştir. Konjuge linoleik asit ayrıca docetaxel isimli ilacın meme kanseri hücrelerini öldürücü etkisini artırmaktadır.

Hayvan çalışmalarında konjuge linoleik asit veya linoleik asit kullanılması ile mide ve kalınbağırsak kanseri hücrelerinin öldüğü ve bu hücrelerin karın içine yayılımının azaldığı gösterilmiştir. Bu çalışmalarda 1 haftadan daha kısa süreli konjuge linoleik asit tedavilerinin kanser hücrelerini öldürürken 5-7 hafta gibi uzun süreli tedavilerde kanser hücrelerinin uyuma pozisyonuna geçmesine neden olabileceği gözlenmiştir. Bu bilgiler çok yeni olup detaylı araştırmaya ihtiyaç vardır.

Konjuge linoleik asitin hayvan çalışmalarında beyinde yeni damar oluşumunu engellediği gösterilmiştir. Bu bulgular, konjuge linoleik asitin beyin tümörleri ve kanserlerinde yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Kanserin

damarlanmasını engelleyici etkisi birçok kanserde gösterilmiştir. Başka çalışmalarda konjuge linoleik asitin, kemik, karaciğer ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, myelositer lösemi hücrelerinin normal hücreler olan monositlere dönüşümünü artırmaktadır.

Gıdaların ısıtılması veya pişirilmesi konjuge linoleik asit içeriğini artırmaktadır. Linoleik asitten oluşmakla birlikte diyetle fazla linoleik asit alınması konjuge linoleik asit düzeylerini artırmamaktadır.

Uyarılar:

- *Konjuge linoleik asit insülin direncini artırarak kan şekerini artırabilir.*
- *Kreatinin, bilurubin ve trombosit düzeylerini azaltabilir, potasyum düzeylerini artırabilir.*

Likopen

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, baş-boyun, cilt, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, meme, mide, pankreas, prostat ve rahim ağzı. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Domates ve bazı diğer meyve ile sebzelerin rengini veren bileşendir. Başlıca domates, kayısı ve karpuz gibi besinlerde bol miktarda bulunmaktadır. Özellikle pişmiş domatesin, çiğ yenmesine göre daha yararlı olduğu, pişirme işleminin likopenin emilimini artırdığı saptanmıştır. Yumuşak kapsülleri de bulunmaktadır. Likopenin kalp hastalığı, maküler hasarlanma, serum lipid oksidasyonu gibi olaylardan koruyucu etkisi bulunmaktadır. Vücut direnci, koruyucu enzimler, DNA ve hücresel lipidler üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır. Likopenin antioksidan etkisi beta karotenlerden en az iki kat daha fazladır. Beta karotenler sindirildiğinde A vitaminine dönerken; likopen dönmez. Prostat, akciğer ve mide kanserlerinin riskini azaltmaktadır. Ağız (baş-boyun), akciğer, cilt, kalınbağırsak, meme, mesane (idrar yolları ve idrar torbası), mide, pankreas, prostat ve rahim ağzı kanserinin tedavisinde yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Prostat kanserli hastalarda yapılan çalışmalarda, ameliyattan 3 hafta önce günde iki kapsül likopen verilmesi ile tümörde küçülme, cerrahi başarı şansının artması gibi olumlu etkiler gözlenmiştir. Fakat çalışma 15 hastalık küçük bir çalışmadır. Bu tür çalışmaların yanıltıcı sonuçlar vermesi nedeni ile daha büyük çalışmaların sonuçları beklenmektedir.

Likopenin yan etkileri yok denecek kadar azdır.

L-theanine

→ Faydalı olduğu kanserler: Karın zarı ve yumurtalık.

L-theanine (tanin) temel olarak çayda ve daha az miktarda mantarda bulunan eşsiz bir amino asittir. Çay, dünyada ikinci en sık tüketilen içecek olup içinde bulunan ve çayın tadını veren tanin de belirgin bir şekilde alınmaktadır. L-theanine, kuru çayın ağırlığının yüzde 1-2'sini oluşturmaktadır. İlk olarak 1949'da Sakato tarafından keşfedilmiş olup 1964 yılında Japonya'da gıda desteği olarak kullanılmasına izin verilmiştir. Gevşetici ve rahatlatıcı özellikler taşımaktadır. Öğrencilerde yapılan bir çalışmada 200 mg tek doz alındıktan yaklaşık 40 dakika sonra rahatlama ve gevşeme olduğu saptanmıştır. Çay ve kahvenin içinde bulunan diğer aktif madde kafeinin uyarıcı etkilerinin karşıtı etki göstermektedir. Hayvan çalışmalarında tansiyon düşürücü etkisi olduğu da gösterilmiştir.

L-theanine ve kanser ile ilişkili çalışmalar da yapılmıştır. Deneysel yumurtalık tümörü yapılmış hayvanlarda cisplatin, irinotecan, doxorubicin, idarubicin ve pirarubicin gibi kemoterapi ilaçları ile birlikte kullanılmış ve bu ilaçların kanser hücrelerini öldürücü etkisini artırdığı gözlenmiştir.

L-theanine'in, doxorubicin ile birlikte kullanıldığında yumurtalık tümörünü daha fazla küçülttüğü ve karaciğere sıçrama riskini azalttığı saptanmıştır. Başka bir çalışmada da karın zarı kanserinin tedavisinde doxorubicin'in etkisini ikiye katlamıştır. L-theanine, kemoterapi ilaçlarının kanser hücrelerinden atılmasını engelleyerek kanser hücrelerinin içinde daha fazla birikmesini sağlamaktadır. Kemoterapi ilaçlarının normal hücreler üzerine olan yan etkilerinin azalmasını da sağlamaktadır. Bu etkinlikleri ile kanser tedavisinde araştırılması gereken bitkisel ürünlerin başında gelmektedir.

Kullanım şekli: Gevşeme için önerilen doz günde 2-3 defa 200 mg tanin alınmasıdır. Kanser tedavisine ek olarak hangi dozların kullanılacağı bilinmemektedir. Bununla birlikte günde 400-800 mg dozlarında L-theanine alınmasının güvenli olduğu ileri sürülmektedir.

Uyarılar:

- *L-theanine preparatlarının belirgin bir yan etkisi bulunmamaktadır. Ancak çayın yoğun şekilde tüketilmesine bağlı mide-bağırsak yakınmaları ve kafeine bağlı huzursuzluk ve uykusuzluk oluşabilir.*

Lutein

→ Akciğer ve kalınbağırsak kanserine karşı koruyucu.

Lutein, gözün retina tabakasında görmede temel rol oynayan maküler pigmenti oluşturan önemli maddelerden birisidir. Kuvvetli antioksidan olup serumda da bol miktarda bulunur. Koyu yeşil sebzelerde (ıspanak, marul ve karalâhana gibi), mısır ve yumurta sarısında yüksek miktarlarda bulunur. Kalp ve damar hastalığı, inme ve akciğer kanserinden korunma sağlamaktadır. Antioksidan özellikte olması nedeni ile ciltte güneşin ultraviyole ışınlarının yaptığı hasarı engellemektedir. Yaşlanmaya bağlı maküler hasarlanma, katarakt, kalp-damar hastalığı ve inmeden korunma amacıyla kullanılmakta olup klinik çalışmalarda yararlı olduğu gösterilmiştir. Retinitis pigmentozalı hastalarda lutein desteğinin yapılmasıyla görmede düzelme elde edilmektedir.Kanser ve lutein alımı ile ilişkili yapılan çalışmalarda gıdalarla bol miktarda lutein alanlarda akciğer kanseri ve kalınbağırsak kanseri riskinin azaldığı gösterilmiştir. Benzer şekilde sigara içenlerde de gıdalarla yeterli miktarda lutein alımı akciğer kanseri gelişme riskini azaltmaktadır. 200 gram koyu renkli sebzede yaklaşık olarak 25 miligram lutein bulunmaktadır.

Bazı toplumlarda günde 25 miligram lutein hayat boyu gıdalarla alınmakta ve belirgin bir yan etki görülmemektedir. Fakat günde 30 miligramdan fazla lutein alındığında; karotenodermi olarak isimlendirilen ve cildin sararması ile karakterize bir hastalığa neden olabilir.

Kullanım şekli: Erkeklerde günlük ortalama lutein alımı 2,0-2,3 miligram, kadınlarda 1,7-2,0 miligramdır.

Uyarılar:

- *Günde 30 miligramdan fazla lutein alındığında karotenodermi olarak isimlendirilen ve cildin sararması ile karakterize bir hastalığa neden olabilir.*
- *Maküler hasarlanmayı azaltmak için günde 6-20 miligram lutein alınması önerilmektedir.*
- *Yağlı gıdalar lutein'in emilimini artırmaktadır.*

MGN-3

→ Faydalı olduğu kanserler: Lösemi ve meme. Ayrıca kansere karşı koruyucu.

Pirinç kepeğinden elde edilen bir üründür. Antioksidan, anti-kanser ve bağışıklık sistemini uyarıcı özellikte olduğuna inanılmaktadır.

Süreğen yorgunluk sendromu olarak isimlendirilen hastalık ile bağışıklık sistemi hücrelerinin azlığı arasında ilişki bulunabildiği ileri sürülmüştür. Bu nedenle bu hastalarda MGN-3'ün etkinliği araştırılmıştır. Hastalarda MGN-3 ve hiçbir etkinliği olmayan plasebo verilmiştir. Sonuçta her iki grupta da yakınmalarda düzelme elde edilmiş ve MGN-3'ün plaseboya göre ek bir yarar sağlamadığı saptanmıştır.

MGN-3 ile yapılan laboratuvar çalışmalarında meme kanseri hücrelerinin kemoterapi ilacına duyarlılığını artırdığı, lösemi dâhil bazı kanser hücrelerinin ölmesini sağladığı, deneysel kanser yapılmış hayvanlarda kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. İnsanlarda yapılan bir çalışma bulunmaktadır.

Yan etkisi bilinmemektedir.

Modifiye sitrus pektin

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, malign melanom, meme ve prostat.

Bilinen ismi modified citrus pectin (MCP)'dir. Sitrus pektinin emiliminin iyi olmaması nedeni ile modifiye edilmesi emilimini artırmaktadır. Sitrus pektin greyfurt, elma, üzüm ve erikte bol miktarda bulunmaktadır. İshal, kolesterol yüksekliği, kanser tedavisi ve kanserden korunma için kullanılmaktadır. Hayvan çalışmalarında 'modifiye sitrus pektin'in meme kanseri, kalınbağırsak kanseri, prostat kanseri ve malign melanomanın diğer organlara sıçramasını engellediği, ayrıca kanser hücrelerini öldürdüğü ve damarlanmayı engellediği ve bu etkisinin ağız yolu ile kullanıldığında elde edilebildiği gösterilmiştir. İnsanlarda yapılan küçük bir çalışmada meme kanseri hücrelerinin başka organa sıçramasını azaltabileceği gösterilmiştir. Başka bir çalışmada da prostat kanserinde PSA yanıtı sağladığı saptanmıştır. Çalışmalar küçük olup daha büyük çalışmaların yapılması gereklidir.

Kullanım şekli: Günlük kullanılan doz aralığı 6-30 gram arasında değişmektedir. Toz olarak genellikle günde 3 defa 5 gram 'modifiye sitrus pektin' az miktarda su veya meyve suyu ile karıştırılarak alınır. Kapsül olarak günde 800 mg kapsülden 3x6 adet alınabilir. Ayrıca meyve suyu olarak greyfurt içinde de bol miktarda bulunmaktadır.

Uyarılar:

- *Greyfurtun birçok önemli ilacın metabolizmasını bozması nedeni ile hekime danışılması gereklidir.*
- *Yan etki olarak ılımlı karın ağrısı, gaz ve ishale neden olabilir. O zaman modifiye sitrus pektin'in kesilmesi önerilmektedir.*
- *Modifiye sitrus pektin dışkının bağırsakta kalma süresini uzattığı için ilaçların emilimini değiştirebilir.*

Perillyl alcohol

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, lösemi, meme, pankreas ve prostat.

Lavanta, nane, kiraz ve adaçayı gibi bitkilerden elde edilen esansiyel yağdır. Kanserden korunma ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Kanser hücrelerinde bazı hayati önemdeki enzimlerin işlevini bozarak, kanser hücrelerinin çoğalmasını engellemektedir. Laboratuvar çalışmalarında akciğer, beyin, lösemi, meme, pankreas ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Ayrıca kanserin damarlanmasını da engellemektedir. Çalışmalarda etkinliğinin olması nedeni ile klinik çalışmalara başlanmıştır.

Perillyl alkolün günde dört defa burun içine sprey şeklinde kullanılması ile kan-beyin bariyeri engelinin kaldırıldığı ve tedaviye rağmen nükseden beyin kanseri olan hastalarda yanıt elde edilebildiği klinik çalışmalarda gösterilmiştir. Tedaviye dirençli beyin kanseri olan bir hastada yüzde 0,3'lük perillyl alkolün burun içine sprey olarak günde 4 defa uygulanması ile yanıt elde edilmiştir.

Küçük bir çalışmada da pankreas kanserli hastalarda yaşam süresinde uzama elde edildiği ve kanser hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Klinik çalışmalarda ağız yolu ile 1200 mg/m2 dozunda günde 4 defa içinde 250 miligram perillyl alkol ve 250 miligram soya yağı içeren kapsüllerden alınmıştır. Kalınbağırsak kanseri, meme kanseri, yumurtalık kanseri ile prostat kanseri hastalarında yapılan klinik çalışmalarda da belirgin bir yarar elde edilememiştir.

Çalışmaların sonuçları değerlendirildiğinde perillyl alkolün, beyin tümörleri ve pankreas kanseri gibi tedaviye daha az yanıt veren hastalarda yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, tat değişikliği, yorgunluk ve kanda potasyum düşüklüğü görülebilmektedir.*

Resveratrol

→ Faydalı olduğu kanserler: Baş-boyun, beyin, kalınbağırsak, karaciğer ve safra yolları, lenfoma, lösemi, malign melanom, meme, mide, pankreas, prostat, rahim, yumurtalık ve yumuşak doku.

Polifenoller olarak isimlendirilen doğal ve bitkisel kökenli kimyasalların en güçlü üyelerindendir. Üzümün dış kabuğunda bol miktarda bulunmaktadır. Ayrıca yer fıstığı ve dutta da bol bulunmaktadır. Taze üzüm kabuğunun her gramında 50-100 mikrogram resveratrol bulunmakta olup, üzüm suyunda da bol miktarlarda bulunur. Bitkilerin 'botrytis cinerea' isimli patojene veya iklim değişiklikleri, ozona maruziyet, güneş ışını veya ağır metaller gibi stres faktörlerine karşı yanıtı olarak üretilmektedir.

Çalışmalarda yaşlanmaya bağlı değişiklikler, kalp ve damar hastalığı, kanser, şeker hastalığı ve Alzheimer hastalığından korunmada yararlı olabileceği gösterilmiştir. Temel etkileri; antioksidan etki, hücre döngüsünün düzenlenmesi, hücresel enerji üretimi, damar direnci, kansere neden olan maddelerin baskılanması gibi mekanizmalarla ortaya çıkmaktadır. Kanser hücrelerinin çoğalmasını baskılamakta, kanserin damarlanmasını engellemekte ve başka organa sıçramasına engel olmaktadır. Kanser dokusunun bağışıklık sisteminden kaçmasında rol oynayan hücreleri engelleyerek de bağışıklık sisteminin uyarılmasını sağlamaktadır. Ağız yolu ile emiliminin düşük olması nedeni ile emilimi daha fazla olan türevlerinin geliştirilmesi ile kanser dokusunda hedeflenen etkili düzeylere ulaşabileceği ileri sürülmektedir.

Laboratuvar çalışmalarında baş-boyun, beyin, kalınbağırsak, karaciğer, malign melanom, meme, mide, pankreas, prostat, rahim, safra yolları, yumurtalık ve yumuşak doku kanseri hücreleri ile medulloblastom, nöroblastom, Waldenström's makroglobulinemisi, foliküler lenfoma, multipl myelom, ALL, AML ve KML lösemi hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. İlginçtir ki, imatinib isimli ilaca dirençli KML hücrelerinin resveratrol ile öldürülebildiği gösterilmiştir. 5-Fluorourasil isimli ilacın yanına resveratrol eklendiğinde ilacın kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürücü etkisi artmaktadır. Resveratrol, meme kanseri hücrelerinde östrojen yapılmasını engelleyerek de etki göstermektedir.

Laboratuvarda kanser hücreleri ile olumlu sonuçlar alınmakla birlikte bazen hayvan çalışmalarında yarar elde edilememektedir. Resveratrolün deneysel malign melanom yapılmış hayvanlarda tümörün büyümesini engelleyemediği gösterilmiştir. Bunun en önemli nedeni de resveratrolün verildikten kısa süre sonra vücutta yıkılarak etkisizleşmesidir. Günümüzde yeni resveratrol türevleri geliştirilerek bu sorunun giderilmesine çalışılmaktadır. Bununla bir-

likte deneysel kanser yapılmış hayvan çalışmalarında akciğer, cilt, karaciğer, meme ve yumuşak doku kanseri hücreleri ile nöroblastom ve lösemi hücrelerinin çoğalmasını azalttığı gösterilmiştir. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında radyoterapinin yan etkilerini azalttığı ve kanser hücrelerinin radyoterapiye duyarlılığını artırdığı saptanmıştır. Bu nedenle radyoterapi ile birlikte kullanılmasının insanlarda etkinliğinin araştırılması planlanmıştır. Hayvan çalışmalarında glukan ve resveratrolün birlikte verilmesinin tedaviye bağlı lökosit düşüklüğünü daha hızlı düzelttiği, bağışıklık sistemini daha fazla uyardığı saptanmış ve klinikte uygulanmasının yararı olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda bahsedilen kanserlerde etkinliğinin olması ile son yıllarda hakkında en çok araştırma yapılan maddelerden birisi haline gelmiştir. Günümüzde çalışmalar farklı hedef dokulara ulaşabilmesi için biyoyararlanımının artırılması ve farmakolojik özelliklerinin iyileştirilmesi üzerine odaklanmaktadır. Etkinliğinin daha iyi anlaşılması da bir diğer hedeftir. Çalışmalarda günlük 500-1000 miligram dozlarının yan etkileri araştırılmaktadır.

Resveratrolün östrojenik etkilerinin olması ve eski bir çalışmada östrojen reseptörü pozitif meme kanseri hücrelerini çoğalttığının gösterilmesi nedeni ile bazı endişelere neden olmuştur. Bu nedenle hormon reseptörü pozitif olan meme kanseri hastalarının resveratrolü doğrudan kullanmamaları önerilmektedir. Sonraki çalışmalarda ise resveratrolün böyle bir olumsuz etkisi gösterilememiştir.

Uyarılar:

- *Resveratrol pıhtılaşmayı azalttığı için trombosit çökmesini engelleyen ilaçlarla birlikte kullanıldığında kanamaya neden olabilir.*
- *Sitokrom p450 enzim sistemini baskıladığı için bu sistemde metabolize olan ilaçların düzeylerini artırabilir.*

Vitamin, Mineral ve Hormon Takviyeleri

B12 vitamini

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme ve rahim ağzı.

Suda eriyen bir vitamin olup, vücutta sinirlerin korunması, kan yapımı, DNA sentezi, yağ asit metabolizması ve mitokondride amino asit sentezinde önemli rol oynamaktadır. B12 vitamini bakteriler tarafından sentezlenmekte olup et, balık ve süt ürünlerinde bulunmaktadır. Katı vejetaryenlerde ve yaşlılarda B12 vitamini eksikliği gelişebilmektedir. Kalp-damar hastalığı, bilişsel fonksiyonlar, yorgunluk, huzursuz bacak sendromu, inme, pernisiyöz anemi, uyku hastalıkları, B12 eksikliği ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Beyinde önemli maddelerin yapımında temel rol oynadığı için kendini iyi hissetmede ve uykunun düzenlenmesinde yardımcıdır. Eksikliği geliştiği zaman sinir sistemi, kan yapımı ve psikiyatrik hastalıklara neden olabilirken kalp hastalığı ile kemik iliğinin aşırı çalışmasına bağlı kemik kırığı riskini artırmaktadır. Şeker hastalarında olan sinir yakınmalarına yardımcı olabilmektedir. Doğumsal nöral tüp defektinden korunmada da yararlı olmaktadır.

Folik asit, B6 ve B12 vitamini hücrenin yapıtaşı DNA'nın yapılmasında kilit rol oynamaktadır. B6, B12 vitamini ve folik asitin birlikte kullanılmasıyla meme kanseri ve rahim ağzı kanseri riskinin azaltıldığı, akciğer kanseri riskinin ise azaltılamadığı bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Kanser tedavisinde yeni kullanılmaya başlanan pemetrexed isimli kemoterapi ilacının yan etkilerini azaltmada B12 vitamini ve folik asit kullanılması önerilmektedir.

Erişkinler için günlük ihtiyaç dozu 3-4 mikrogram olup bazı kaynaklar 15-50 mikrogram olarak açıklamaktadır.

Uyarılar:

- *Özellikle 50 yaş üzerinde mide hastalıklarına bağlı B12 vitamininin emilimi azalacağı için dikkat edilmeli, beslenme programı veya besinsel desteklerle idame ettirilmelidir.*

C vitamini

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer.

Suda eriyen bir vitamin olup meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunmaktadır. Vücutta yapılamaması nedeni ile besinlerle alınması zorunludur. C vitamini eksikliğinde iskorbüt hastalığı olarak isimlendirilen genel zayıflık, kansızlık, kanamalı ve şiş dişetleri ile karakterize bir hastalık gelişmektedir. Bu hastalık günümüzde nadir olup eskiden uzun süre taze meyve ve sebze yiyemeyen gemicilerde görülürdü. Şimdi ise daha çok yaşlılarda görülmektedir.

C vitamini vücutta birçok maddenin yapılması için gereklidir. Antioksidan, bağışıklık uyarıcı, kansere karşı koruyucu, yara iyileşmesini hızlandırıcı ve kalp-damar sistemine yararları nedeni ile kullanılmaktadır. Solunum sistemi enfeksiyonlarında yararlı olabilmekte, fakat bunun bilimsel kanıtı bulunmamaktadır. Alzheimer hastalığına karşı yararlı olabileceği düşünülmektedir. Yararlarının yanında bazı zararlarının da olduğu unutulmamalıdır. Kalp damar hastalığı olanlarda yüksek dozlarda C vitamini ve E vitamini verilmesinin ölüm ve kalp krizi geçirme riskini artırdığı gösterilmiştir. Bu nedenle gelişigüzel kullanılmamalıdır.

Kanserden korunmada yararlı olmadığına dair çalışmalar çoğunluktadır. Bu gözlemler besinlerle yeterli miktarda C vitamini almanın sağlık idamesini sağladığını, ek takviyenin yararı olmadığı, hatta zararı olabileceğini düşündürmektedir. Ağızdan ve toplardamar içine yapılan uygulamalarda, kandaki C vitamini düzeyleri farklılık göstermektedir. Damar içine uygulamaların daha yüksek kan düzeyleri sağladığı ve daha iyi anti-kanser aktivite gösterebileceği ileri sürülmektedir. Bununla birlikte küçük çalışmalarda toplardamar içine yapılan yüksek doz C vitamini uygulamalarının beklenen yararı göstermediği saptanmıştır.

Yapılan küçük bir çalışmada kemoterapi ve radyoterapi alan küçük hücreli akciğer kanserli hastalardan bir kısmına C vitamini dâhil, antioksidan ve mineral desteği yapılmıştır. Sonuçta destek tedavisi alan hastaların tedaviyi daha iyi tolere ettiği gösterilmiştir. Bu çalışma en azından tedavi alan hastalarda vitamin, mineral desteğinin zararı olmadığını düşündürmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak en sık bulantı, karın ağrısı ve ishal görülmektedir.*
- *Günde 1 gramdan fazla alındığında tansiyon düşüklüğü gelişebilmektedir.*
- *Böbrek taşı oluşumuna neden olabilmektedir. Bu nedenle böbrek taşı veya böbrek yetmezliği olanlarda kullanılmaması önerilmektedir.*

- *G6PDH enzim eksikliği olanlarda hemolitik anemiyi artırabilir.*
- *Günde 4800 mg C vitamini ile birlikte 3 gram amigdalin alanlarda şiddetli siyanid zehirlenmesi bildirilmiştir.*
- *C vitamini demir emilimini artırdığı için vücutta aşırı demir depolanması olduğu durumlarda kullanılmamalıdır.*

D vitamini

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak, meme ve prostat. Ayrıca kalınbağırsak kanserine karşı koruyucu.

Yağda eriyen bir vitamin olup, günlük ihtiyacın çoğu güneş ışınlarının etkisiyle ciltte yapılmaktadır. Kalsiferol, ergokalsiferol (D2 vitamini), kalsitriol ve kolekalsiferol (D3 vitamini) gibi türevleri bulunmaktadır. Balıkyağı, yağlı balıklar, süt, yumurta ve peynirde bol miktarda bulunur. Sıcak iklimlerde yaşayan ve özellikle açık tenli olan insanların temel D vitamini ihtiyacı ultraviyole B ışınları ile sağlanmaktadır. Gıdalarla alınan kalsiyumun emilimini, kalsiyum ve fosfor arasındaki dengenin sağlanmasını ve kemiklerde kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerin tutulmasını sağlayarak kemiğin kuvvetlenmesini sağlamaktadır. Kemik erimesi, psöriyazis, skleroderma, mevsimsel moral bozukluğu ve kanserden korunma amacı ile kullanılmaktadır. Vücutta diğer önemli görevleri hücre çoğalmasının kontrolü, damarlanmanın kontrolü ve farklılaşmasının sağlanmasıdır. Bu son özellikleri nedeni ile kanserden korunmada yoğun olarak araştırılmaktadır. Diyetle yüksek miktarda alınan veya besinsel destekle alınan D vitaminin başta kalınbağırsak kanserleri olmak üzere diğer sindirim sistemi kanserlerinden korunmada yararlı olabileceği düşünülmektedir. D vitaminin ciltte daha fazla yapıldığı yaz aylarında tanısı konan kalınbağırsak ve meme kanseri gibi hastalarda; diğer mevsimlerde tanısı konan hastalara göre yaşam süresi daha fazla olmaktadır. Meme kanseri hücreleri, normal meme dokusu, prostat kanseri hücreleri ve normal prostat dokusu üzerine de etkili olduğuna dair çalışmalar artmaktadır. Güneş ışınına maruz kalmanın cilt kanseri haricindeki kanserlerden (meme, prostat, rektum, yumurtalık kanseri gibi) koruma sağladığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Ayrıca D vitamininden zengin beslenmenin veya kan D vitamini düzeylerinin yüksek olmasının kalınbağırsak ve prostat kanseri riskini azalttığı gösterilmiştir. Kanser tedavisinde etkinliği ile ilişkili olarak yapılan faz I ve faz II çalışmalarda; prostat kanserinde yan etkilerinin az olup, kanser hücrelerini öldürücü etkisinin de beklenenden az olduğu saptanmıştır.

Kullanım şekli: Günlük alınması gereken miktar 400 IU veya 10 mikrogramdır. 65 yaş üzerindeki insanların güneşe maruziyeti azaldığı için destek olarak kullanmaları önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Uzun süreli ve yüksek dozlarda kullanım ile zehirlenme olabilmektedir.*
- *Bulantı, karın ağrısı, baş ağrısı, güçsüzlük, böbrek taşı oluşması, kabızlık ve ishal gibi yan etkiler görülebilmektedir.*

E vitamini

→ Doktor kontrolünde seçilmiş özel durumu olan hastalar kullanabilir, bunun dışında kullanılması önerilmiyor!

Yağda eriyen bir vitamin olup, başlıca yeşil yapraklı sebzelerde, bitkisel yağlarda, buğday tohumu, yumurta ve tam tahıl ürünlerinde bulunmaktadır. E vitamininin en önemli özelliği kuvvetli antioksidan olmasıdır. Çeşitli formları bulunmakla birlikte aktif formu d-izomeridir. Kalp-damar hastalığı, kanserden korunmada, katarakt, Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı, şeker hastalığı, eklem şişliği, menopoz yakınmalarında, yara yeri iyileşmesi ile bağışıklık sisteminin uyarılması için kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda, yaşlılarda E vitamini desteği verilmesinin bağışıklık sistemi ve Alzheimer hastalığı üzerine yararı olduğu saptanmıştır. Fakat kalp-damar hastalığına bağlı ölüm, beyin damar hastalığına bağlı inme, solunum yolu enfeksiyonu ve genel ölüm oranları üzerine herhangi bir yararı görülememiştir. Tam tersine kalp damarlarında tıkanıklık olan hastalarda E vitamini desteği verilmesinin ölüm riskini artırdığı gösterilmiştir.

E vitamini ve kanser riski arasında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Literatürde antioksidan kullanımı ve mide-bağırsak sistemi kanserlerinin görülme riski arasındaki çalışmaların değerlendirildiği meta analizde; beta karoten, A vitamini, E vitamini, C vitamini ve selenyum gibi antioksidan alınmasının mide-bağırsak kanseri riski üzerine hiçbir etkisi olmadığı, ölüm riskini azaltmadığı, tam tersine ölüm riskini artırdığı saptanmıştır. Antioksidanlar içinde en masumunun selenyum olduğu, kanser riskini artıranın ise beta karoten olduğu görülmüştür. Bu nedenle gıdalarla yeterli miktarda alımın haricinde ek bir destek alınmaması önerilmektedir.

İtalya'da yapılan bir çalışmada 'E vitamini', 'alfa karoten' ve 'beta karoten'in mide kanseri gelişme riskini azalttığı, diyetle alınan tuzun ise mide kanseri gelişiminde en önemli faktör olduğu saptanmıştır. Başka çalışmalarda ise E vitamininin prostat kanseri riskini belirgin azaltmadığı, akciğer kanseri riskini ise artırdığı gösterilmiştir.

Literatürde kemoterapi ile birlikte E vitamini desteği yapılan çalışmaların değerlendirilmesinde E vitamini verilmesi ile kemoterapinin sinirler üzerine yaptığı harabiyet (nöropati) ve ağızda yara açılması (mukozit) riskinin belirgin olarak azaltıldığı gösterilmiştir. Diğer yan etkiler üzerinde ise E vitamini verilmesinin ek bir yararı görülmemiştir.

Literatürde hastalıklı veya sağlıklı insanlarda antioksidan kullanılmasının ölüm riski üzerine olan etkileri ile ilişkili yapılan çalışmaların meta analizi ya-

pılmıştır. Bu çalışmada A vitamini, beta karoten ve E vitamininin ölüm riskini azaltmayıp tam tersine artırdığı gösterilmiştir. Selenyumun ise ölüm riskini hafif azalttığı, C vitamininin ise ölüm riski üzerine belirgin bir etkisi bulunmadığı gösterilmiştir. Sonuç olarak da sadece selenyum ve C vitamininin antioksidan olarak kullanılması ile ilişkili çalışmaların devam etmesi önerilmiştir.

Uyarılar:

- *Bütün çalışmalar değerlendirildiğinde yeterli miktarda besinlerle E vitamini alanlar kanserden ve hastalıklardan korunma amacıyla destek olarak E vitamini preparatı kullanmamalıdır. Çünkü ciddi riskleri bulunmaktadır. Sinir harabiyeti veya ağız yaraları açılmasına neden olabilecek kemoterapi alan bazı seçilmiş hastalara uygulanabilir.*
- *Günde 800 IU'den daha fazla miktarda uzun süreli kullanılması yan etkilere neden olur.*
- *Günde 400 IU'den daha fazla alınması ise herhangi bir nedene bağlı ölüm riskini belirgin artırmaktadır.*
- *Yan etki olarak damar iltihabı (tromboflebit), yorgunluk, güçsüzlük, baş ağrısı, görme bulanıklığı ve cilt döküntüsüne neden olabilmektedir.*
- *Ayrıca pıhtılaşmayı engelleyen bir ilaç olan 'warfarin'in etkisini artırabilir.*

Folat *(Doğal bitkisel ve hayvansal gıdalarla alınan vitamin)*

→ Kalınbağırsak, meme ve pankreas kanserlerine karşı koruyucu.

Folat ve folik asit, B vitamini olup suda erimektedir. Folat, vücuttaki tüm hücrelerde değişik biçimlerde görevi olan bir vitamindir. Folik asit ise folatın sentetik formu olup, kimyasal olarak sentezlenmektedir.

Folat, yeşil yapraklı sebzelerde, kahvaltılık tahıl ve ekmekte, karaciğer, nohut ve patateste bol olarak bulunmaktadır. Folik asit, sentetik olup ağızdan alındığı zaman folat'tan daha fazla emilmektedir.

Folat, hücrenin ana yapısı olan DNA'nın yapılması için gerekli olup, eksikliğinde hücre bölünmesi azalır ve özellikle hızlı çoğalan hücrelerde (kemik iliği, ağız-mide-bağırsak sisteminin içini döşeyen mukoza, kanser hücreleri gibi) bu etki daha fazla olur. Hamilelik süresince desteği verilmekte olup nöral tüp defekti olarak isimlendirilen kalıtsal hastalığın gelişmesini engeller. Ayrıca çocuklarda medulloblastom gelişme riskini de azaltmaktadır. Folik asit, erkeklerde spermlerin genetik bozukluk riskini azaltmakta, kalp-damar hastalığı riskini artıran homosistein düzeylerinin azaltılmasında, sigara içenlerde tansiyonun düşürülmesinde yararlı olmaktadır. Süreğen yorgunluk sendromunda folik asit verilmesinin ek bir yararı yoktur.

Yapılan klinik çalışmalarda, diyetle bol miktarda folat alan insanlarda kalınbağırsak, meme ve pankreas kanseri riskinin azaltıldığı gösterilmiştir. Kalınbağırsak kanseri riskinin azaltılması uzun sürede oluşmakta ve folik asit alan kadınlarda 15 yıl sonra belirgin olarak ortaya çıkmaktadır. Prostat kanseri ile ilişkili yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Düşük folat düzeyine sahip insanlarda kalınbağırsak kanseri riskinin arttığı gösterilmiştir.

Folat kanser tedavisinde de kullanılmaktadır. Metotreksat isimli ilacın yan etkilerinin azaltılmasında, 5-fluorourasil isimli ilacın kanser hücrelerini öldürücü etkisini artırmada kullanılmaktadır.

Uyarılar:

- *Destek olarak günde 1 mg'dan daha az kullanılması gereklidir. Daha yüksek dozlarda megaloblastik anemi denen kansızlık hastalığına neden olabilir.*
- *Yorgunluk sendromunda folik asit verilmesinin ek bir yararı yoktur.*
- *Yan etki olarak mide rahatsızlığı ve uyku bozuklukları gelişebilmektedir.*
- *Nöbet için kullanılan antikonvülsanların etkisini azaltabilir.*
- *Kolestiramin ve sülfosalazin gibi ilaçlar folat'ın emilimini bozabilir.*
- *Metotreksat, primetamin ve trimetoprim gibi ilaçlar kullanılırken folat alınırsa ilaçların etkisi azalabilir.*

Kalsiyum

→ Faydalı olduğu kanserler: Kalınbağırsak ve prostat.

Vücudumuzda en çok bulunan mineral olup süt, yoğurt, peynir, yumurta, ekmek, büyük balıklar, brokoli, ıspanak, fasulye, tofu, portakal, badem, susam, soya, fındık ve ceviz gibi gıdalarda bol miktarda bulunur. Kemik erimesi, tansiyon yüksekliği, adet yakınmaları, kolesterol yüksekliği, kurşun zehirlenmesi, kalınbağırsak ve prostat kanserinde kullanılmaktadır. Klinik çalışmalarda, adı geçen bu hastalıklarda yararlı olduğu gösterilmiştir. Kalsiyum alınması erkeklerde kalınbağırsak kanseri gelişme riskini azaltmaktadır. Bir çalışmada ise kadınlarda böyle bir yararının olmadığı saptanmıştır. Fakat çalışma sonuçları farklılık göstermektedir.

Başka bir araştırmaya göre menopoz sonrasında D vitamini ve kalsiyum alan kadınlarda kanser riskinin azaldığı gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Tiroit bezi az çalışanlar, kalsiyum düzeyi yüksek olanlar veya fosfor düzeyi düşük olanlar kalsiyum desteği almadan önce hekimleri ile görüşmelidirler.*
- *Kabızlık, gaz, ağız kuruluğu ve bulantıya neden olabilmektedir.*
- *Hayvansal bir ürün olduğu ve kalsiyum dışında (hormonlar, yağlar vb) farklı maddeleri de içerdiği için, yüksek miktarda süt tüketen erkeklerde prostat kanseri riskinin arttığı gösterilmiştir.*

Kalsiyum glukarat

→ Kalınbağırsak, meme ve prostat kanserlerine karşı koruyucu.

D glukarik asidin kalsiyum tuzu olup, insanlarda az miktarda bulunur. Patates, brokoli, turpgiller, elma ve portakal gibi besinlerde bol bulunmaktadır.

Zehirli maddelerin etkisizleştirilmesi, kanser tedavisi ve kanserden korunma için kullanılmaktadır.

Karaciğerde beta glukuronidaz isimli enzimin etkisini engellemektedir. Beta glukuronidaz enzimi, dişilik hormonu olan östrojen hormonu ile kanser gelişimine neden olan karsinojen denen kimyasal maddelerin vücuttan atılmasını azaltır. Beta glukuronidaz enziminin etkinliğinin yüksek olması; hormon bağımlı kanserler olan meme, prostat ve kalınbağırsak kanseri gibi kanserlerin görülme riskini artırmaktadır.

Kalsiyum glukarat, beta glukuronidaz enzimini engelleyerek karsinojenlerin ve östrojenin atılımını artırarak yararlı olmaktadır. Kanser hastalarında kullanılması ile ilişkili çalışma bulunmamaktadır. Akciğer kanseri riskini azaltmak için yapılan pilot çalışmada 1,5-9 gram/gün dozlarının iyi tolere edildiği gösterilmiştir. Sigara içenlerde D-glukarat düzeyinin düşük olması nedeni ile kalsiyum glukarat'ın akciğer kanseri riskini azaltmada yararlı olabileceği düşünülmekte ve araştırılmaktadır.

Özellikle meme, prostat ve kalınbağırsak kanserinden korunmada yararlı olacağına inanılmaktadır. Meme kanseri olan bazı hastalar kendi kendilerine cerrahiyi takiben veya tıbbi tedaviye ek olarak kullanmaktadır. Kan lipid düzeyini de azaltmaktadır.

Yan etkisi azdır.

Koenzim Q10

Koenzim Q10 (KoQ10), aerobik metabolizmaya sahip insan ve diğer canlılarda bulunan, hücresel solunumda elektron taşınmasında görevli bir moleküldür. Hücrenin enerjisi için gerekli ATP üretiminde rol oynar. Ayrıca E vitamininin etkisini de uzatmaktadır. Kalp hastalığına bağlı göğüs ağrısı, tansiyon yüksekliği, kalp yetmezliği, kemoterapiye bağlı yan etkilerin azaltılması, kanserden korunma, AIDS, migrenin önlenmesi, Parkinson hastalığı ve vücudun zindeliği için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Vücutta enerjinin kaynağı olan ATP'nin üretiminde temel rol oynar. Antioksidan özelliktedir. Başlıca kırmızı et ve kümes hayvanlarının etlerinde bulunmaktadır. Ticari olarak preparatları üretilmiş olup Japonya başta olmak üzere birçok ülkede kullanılmaktadır. Yaşlanma, kanser, kolesterol düşürücü ilaçlardan olan statin grubu kullanımı ve başka hastalıklarda serum düzeyleri düşmektedir. Bu nedenle dışarıdan alınmasının yararlı olacağı ileri sürülmektedir.

Yapılan küçük çalışmalarda KoQ10 desteğinin bağışıklık sistemi üzerine yararlı etkileri olduğu ve tümör büyümesini durduğu saptanmıştır. İleri evre meme kanserinde yapılan bir çalışmada 360 mg/gün dozlarının daha etkili olduğu gösterilmiştir. Fakat maliyetin yüksek olması nedeni ile pratikte uygulanması zordur. Bununla birlikte çalışmaların bilimsel değeri sınırlı ve tartışmalıdır. Büyük çalışmaların olmaması nedeni ile bu konuda yorum yapılamamaktadır. Özellikle antrasiklin isimli ilaçlara bağlı kalbin zarar görme riskinin azaltılmasında yararlı olduğuna dair veriler bulunmaktadır. Fakat çalışmaların kaliteleri düşük olup, bu tür destek kullanılmasının antrasiklin tedavisinin etkinliğini düşürüp düşürmeyeceği bilinmemektedir.

Journal of the American Academy of Dermatology dergisinde şubat 2006 tarihinde yayınlanan bir çalışmada malign melanom tanısı konan hastalarda kanda KoQ10 düzeylerinin belirgin şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca kan KoQ10 düzeyleri düşük olan hastaların, normal olanlara göre başka organa sıçrama olasılığının yaklaşık 8 kat daha fazla olduğu gösterilmiştir. Küçük bir çalışmada evre 1 ve 2 malign melanom tanısıyla ameliyat olmuş hastalara düşük doz interferon yanında 400 mg/gün KoQ10 3 yıl devamlı kullanılmış ve sonuçta hastalık tekrarlama riskinin ve interferonun yan etkilerinin azaltıldığı gösterilmiştir. Bu hastalarda KoQ10 kullanılmasının yararı araştırılmaktadır.

Bütün kanserlerde KoQ10 düzeyleri azalmamaktadır. Örneğin akut lenfositer lösemili çocuklarda yapılan bir çalışmada tanı anında KoQ10 düzeylerinin normal olduğu ve kemoterapi esnasında da arttığı gösterilmiştir. Bir laboratuvar çalışmasında da kemoterapinin kanser hücrelerinde KoQ10 düzeylerini

artırdığı saptanmış, bunun da hücrelerin bir savunma mekanizması olabileceği ileri sürülmüştür. Çalışmalarda orta-yüksek düzeyde dozlarda KoQ10 desteği ile ileri evre meme kanserli hastalarda yanıtlar alındığı bildirilmiştir. Fakat meme kanserinin tıbbi tedavisinin etkinliği bu tür yaklaşımların tek başına kullanılmalarına göre çok daha fazla yanıt sağlamaktadır. Bu nedenle günümüzde bu tür ürünlerin tek başına değil de tıbbi tedavinin yanında eğer uygun ise kullanılması gündemdedir. Yeni yapılan bir klinik çalışmada tamoksifen ile tedavi edilen meme kanserli hastalara koenzim Q10'a ek olarak riboflavin ve niacin vitaminlerinin verilmesinin yanıtları olumlu etkilediği gösterilmiştir ve çalışmalar devam etmektedir.

Uyarılar:

- *Hormonal tedavi almayan prostat kanserli hastalarda koenzim Q10, E vitamini, C vitamini ve selenyum kullanılmasının ek yararı olmadığı gösterilmiştir.*
- *Yan etkileri bulantı, ishal ve iştah azalmasıdır.*
- *K vitaminine benzemesi nedeni ile pıhtılaşmayı azaltan warfarin isimli ilacın etkisini azaltır.*
- *Antioksidan olması nedeni ile radyoterapi ve bazı kemoterapi ilaçlarının etkisini azaltabilir.*

Melatonin

Vücutta triptofan isimli amino asitten sentezlenen bir üründür. Beyinde pineal bezden salınmaktadır. Salınımı ritmik olup uyumayı kolaylaştırmaktadır. Tıbbi olarak kabul gören kullanım sahası jet lag olarak isimlendirilen uzun mesafe uçuşlarından sonra ortaya çıkan uyku bozukluğunun tedavisidir. Yaşlanmayı geciktirme, depresyon, AIDS, uykusuzluk, migren atağının engellenmesi, kanser tedavisi, kemoterapinin yan etkilerinin azaltılması ve Alzheimer hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır. Melatonin hormonunun vücuttaki salınımı ritmik olup gece karanlığında artış göstermektedir. Özellikle gece vardiyasında çalışanlarda yapımı azalmaktadır (hemşireler, uzun uçuşlarda görevli uçak personelleri). Ayrıca gece uyuma esnasında elektromanyetik dalga yayımına neden olan cihazlardan da etkilenmektedir. Bu nedenle özellikle uyku esnasında cihazların kapatılması önerilmektedir. Yüksek dozlarda dışarıdan takviye edildiği çalışmalarda ciddi bir yan etki gözlenmemiştir. Melatoninin bağışıklık sistemini uyardığı, normal hücrelere zarar veren serbest radikalleri engelleyerek antioksidan etki gösterdiği, uykuya dalmayı kolaylaştırdığı, sakinleştirdiği, zararlı olan ultraviyole ışınlara ve iyonize edici radyasyona karşı hücreleri koruduğu, çeşitli kanser hücrelerinin (meme, prostat) ölmesini sağladığı gösterilmiştir. Fakat özellikle malign melanom ve bazı lösemi tiplerinde kanser hücrelerinin çoğalmasını sağladığı ile ilişkili tam ters çalışmalar da bulunmaktadır. Bu nedenle gelişigüzel kullanılmamalıdır.

Yeni yapılan bir çalışmada gece 20 mg melatonin verilen kanserli hastalarda şiddetli kilo kaybı, yorgunluk, trombosit ve lökosit düşüklüğünün daha az görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca kemoterapi ile verildiğinde 1 yıllık sonuçların ve kemoterapi yan etkilerinin daha iyi olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle günümüzde en popüler tamamlayıcı tedavi yaklaşımlarından birisi haline gelmiştir.

Kullanım şekli: Ağız yolu ile gece yatmadan birkaç saat önce 0,3-5 miligram dozlarında melatonin alınmasının uyumayı kolaylaştırdığı ve uyku kalitesini artırdığı klinik çalışmalarda gösterilmiştir. Kanser tedavisinde genellikle gece yatmadan önce 20 mg dozda alınarak kullanılmaktadır.

Uyarılar:

- *Melatonin uyanıklığı azalttığı için, melatonin alanlar yan etkilere alışana kadar özellikle makine ve araç kullanmamalıdır.*
- *Melatonin kullananlarda çarpıntı, kızarma, kaşıntı, baş ağrısı, vücut ısısında azalma, karın ağrısı, uyku hali, zihinsel durumda değişiklikler, uyuma biçiminde değişiklikler gibi yan etkiler görülmektedir.*
- *Hekim kontrolü olmadan sakinleştirici ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.*

Omega-3

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, kalınbağırsak, meme, pankreas ve prostat. Ayrıca kalınbağırsak, meme, pankreas, prostat kanserlerine karşı koruyucu.

Bu grupta yer alan yağ asitleri ALA, EPA ve DHA'dır. Genel olarak balık yağında ve keten tohumu yağında bulunmaktadır. Kalp hastalığı, artrit ve böbrek yetmezliği üzerine koruyucu etkisi vardır. Eksikliğinde depresyon gelişme riski artmaktadır. Meme, kalınbağırsak, pankreas ve prostat kanserinin gelişme riskini azalttığı, kanser hücrelerini öldürdüğü birçok çalışmada saptanmıştır. Ayrıca kanser hastalarında en önemli sorun olan aşırı kilo kaybı ve kas kitlesinin yıkımı ile seyreden kaşeksiyi azalttığı gösterilmiştir. Kalınbağırsak kanserinin nüks riskini azalttığı, zayıf hastaların sağkalımını uzattığı yönünde ciddi çalışmalar bulunmaktadır. Omega-3, akciğer kanseri, prostat kanseri, meme kanseri ve pankreas kanseri tedavisinde kullanılan ilaçların etkisini artırmaktadır. Klinik çalışmalarda omega-3 içeren bir diyetin kemoterapiye bağlı bağırsak yan etkilerini ve özefagus kanseri nedeni ile radyoterapi alan hastalarda yan etkileri azalttığı gösterilmiştir. Balık tüketiminin fazla olduğu toplumlarda meme kanserinin ve kalp hastalığının görülme riskinin düşük olduğu saptanmıştır.

Sardalya, somon, uskumru, kalkan, ringa ve tuna gibi balıklarda bol miktarda bulunur. Keten tohumu yağı da en iyi bitkisel omega-3 kaynağıdır. Ayrıca baklagillerde de bulunmaktadır. Bazıları omega-3'ten zengin diyet veya günde 1-2 çay kaşığı keten tohumu yağı veya günde 1-2 gram omega-3 içeren preparat kullanılmasını tavsiye etmektedir. FDA, kanama riskinin artmaması için günde 3 gram veya daha az omega-3 alınmasını önermektedir.

Uyarılar:

- *Omega-3 total LDL kolesterolü artırabilir, pıhtılaşmayı önleyebilir.*
- *Kan sulandırıcı veya aspirin tedavisi alanların omega-3 desteği kullanmamaları önerilmektedir. Çünkü kanama riski artar.*
- *Ayrıca omega-3'ü bol miktarda içeren balıklarda cıva birikimi olması nedeni ile bu tür balıkların bol tüketilmemesi önerilmektedir.*
- *Destek ürünlerinin kullanılması nefes kokusu ve bulantıya neden olabilir.*

Selenyum

→ Kansere karşı koruyucu.

Vücut için gerekli temel elementlerden birisidir. Fındık, ceviz, deniz ürünleri, et ürünleri ile tahıl ürünlerinde bol olarak bulunmaktadır. Bağışıklık sisteminin uyarılması, romatoid artrit, kalp-damar hastalığı, kanserden korunma ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Selenyum, antioksidan savunma sisteminin en önemli bir parçası olup, bağışıklık sisteminin uyarılması ve anormal hücre çoğalmasının baskılanması aracılığı ile kanser gelişme riskini azaltmaktadır. Selenyum alımı yetersiz olan insanlarda kanser gelişme riskinin yüksek olduğu gösterilmiştir.

Baş-boyun kanserli hastalar başta olmak üzere, birçok kanserli hastada selenyum düzeyleri çoğunlukla düşük bulunmaktadır. Selenyum ile ilgili yapılan çalışmalarda selenyumun, ilaç direnci ile ilişkili faktörleri baskılayarak çeşitli kanser ilaçlarının etkisini artırdığı gözlenmiştir. Günümüzde kemoterapiden önce yüksek dozlarda selenyum verilmesinin etkinliği ile ilgili olarak kanserli hastalarda klinik çalışmalara başlanmıştır. Ayrıca selenyumun, bağışıklık sistemi hücrelerinin sayısını ve fonksiyonunu artırdığı gösterilmiştir.

Selenyum, E vitaminin antioksidan etkisini artırmaktadır. E vitamini özellikle hücre zarı ve hücre içindeki zar yapıların oksidasyonunu engellemektedir. E, C ve A vitamini ile birlikte selenyum bağışıklık sisteminin sağlıklı işlemesini, normal çoğalmayı ve hücre zarının hasarına karşı korunmayı sağlar ve idame ettirir. Vitaminlerin düzeylerinin azalması, selenyum düzeylerinde de azalmaya neden olmaktadır.

Yeni yapılan bir metaanalizde de selenyum dâhil çeşitli antioksidanların radyoterapi ve kemoterapi ile birlikte kullanıldığı çalışmalarda, antioksidanların tedavinin etkisini azaltmadığı, tam aksine yan etki ve sonuçları iyileştirdiği ileri sürülmüştür. Günümüzde radyoterapi ile çeşitli kanser ilaçlarının serbest oksijen radikalleri oluşumuna yol açarak etkilerinin bir bölümünü bu yoldan gösterdikleri bilinmektedir. Antioksidanların bu tedavilerin etkilerini azaltacağı yönünde endişe bulunmaktadır. Fakat mesna, amifostin gibi ilaçlar antioksidan özellikte olup bazı kanser ilaçlarının yan etkilerinin engellenmesinde, ilacın etkinliğini bozmadan başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Bir çalışmada E vitamini desteğinin, doksorubisin metabolizmasını değiştirdiği gösterilmiştir. Bu nedenle antioksidanlar gelişigüzel kullanılmamalıdır! Kemoterapi alan hastalarda antioksidan düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir.

Bu veriler, kemoterapi veya radyoterapi alan hastalarda antioksidan kullanımının gerekli ve güvenli olduğunu düşündürecek kadar yeterli değildir.

Bununla birlikte çalışmalarda antioksidan kullanılmasının tedavi etkinliğinde bozulmaya neden olmadığı gözlenmektedir. Bu durumda hastanın durumuna ve kullanılan kanser tedavisine göre karar verilmesi gereklidir.

Selenyum için genellikle günlük kullanım dozu 100-400 mikrogram arasında değişmektedir. Daha yüksek dozların kontrolsüz ve uzun süreli kullanılması önerilmemektedir.

Uyarılar:

- *1000 mikrogram/gün dozlarından yüksek ve uzun süreli selenyum alınması ile cilt ve tırnak değişiklikleri, vücutta sarımsak benzeri koku değişikliği, sinirlilik, sinir hasarı, büyüme geriliği ve ciddi karaciğer hasarı gelişebilmektedir.*
- *Yüksek dozlarda selenyum alınması, bağırsaklardan C vitamininin emilimini azaltabilir.*
- *Çok yüksek dozlarda ölüm bildirilmiştir.*

Beslenme Temelli Tedavi Yaklaşımları

Arginin veya Metionin kısıtlaması

→ Arginin kısıtlamasının faydalı olduğu kanserler: Karaciğer ve malign melanom. Metionin kısıtlamasının faydalı olduğu kanserler: Akciğer, beyin, böbrek, idrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak, lösemi, malign melanom, meme, mide, prostat.

Son yıllarda argininin tümör metabolizmasında oynadığı rol ve tedavi yaklaşımında kullanımı ile ilişkili çalışmalar artmaktadır. Bazı kanserlerde arginin kısıtlaması, bazı kanserlerde de arginin verilmesinin yararlı olduğu gözlenmiştir. Özellikle malign melanom ve karaciğer kanseri hücrelerinin arginini sentez edemediği gösterilmiştir. Normal hücreler ise arginini sentez edebilmektedir. Bu nedenle arginin, malign melanom ve karaciğer kanserlerinin tedavisinde hedeflerden birisi olarak ön plana çıkmıştır. Arginaz enzimi, arginini yıkan bir enzimdir. Hayvan çalışmalarında arginaz enziminin verilmesi ile karaciğer kanseri hücrelerinin öldürüldüğü gösterilmiştir. İlginç olarak arginin bulunmayan ortamda normal hücreler canlılığını sürdürürken kanser hücrelerinin öldüğü gözlenmiştir. Fakat insanlarda çok etkili olmaması nedeni ile kullanılmamaktadır. Yapılan çalışmalarda argininden fakir bir diyetin veya daha önemlisi arginin deaminaz enzimi ile argininin yıkılmasının sağlanması ile adı geçen iki kanserde oldukça iyi yanıtlar elde edilmiştir. Çalışmaya alınan hasta grubunda, özellikle başka tedaviler alamayacak hastaların bulunması arginin deaminaz tedavisinin yabana atılmaması gerektiğini düşündürmektedir (örn; karaciğer kanserli hastaların çoğu ileri derecede sirozlu ve genel durumları bozuk olup yüzde 84 yanıt elde edilirken, malign melanom hastalarında ise yüzde 25 gibi oldukça iyi sayılabilecek yanıt elde edilmiştir). Çalışmalar ABD'de devam etmektedir.

Metionin de kanser hücrelerinin hayatlarının idamesinde gerekli olan besin faktörlerinin başında gelmektedir. Protein ve amino asit kısıtlanmasının kanserde yararlı olduğuna dair gözlemler 1900'lü yıllara dayanmaktadır. Hayvan çalışmalarında 1950'li yıllarda metionin, izolösin veya valin kısıtlamasının

tümör büyümesini yavaşlattığı gösterilmiştir. Bu diyet kısıtlamalarından insan vücuduna en az zararı olanın metionin olması nedeni ile günümüzde antikanser stratejilerinde daha çok yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda metionin olmayan ortamda normal hücreler metionin sentez edebilirken, kanser hücrelerinin metionini sentez edemedikleri gösterilmiştir. Laboratuvar çalışmalarında metionin kısıtlamasının lösemi, prostat, hepatoma (çocuklarda habis karaciğer tümörü), rabdomyosarkom (çocuklarda görülen habis yumuşak doku tümörleri) gibi tümörlerin çoğalmasını azalttığı saptanmıştır. Metioninaz enzimi metionini parçalamakta olup, metionin düzeylerini düşürmektedir. Faz I çalışmalarda iyi tolere edildiği saptanmıştır. Metionin hücrelerde metil grubu vericisi olup çok önem taşımaktadır. Kanser hücrelerinin metil ihtiyacı normal hücrelerden daha fazladır. Metionin ayrıca antioksidan olan glutatyon dengesini sağlamaktadır. Metionin kısıtlamasında kanser hücreleri ilaçların oksidatif DNA hasarı yapıcı etkisine duyarlı hale gelir. Mide kanserinde 5-FU, meme ve kalınbağırsak kanserinde cisplatin ile metionin kısıtlamasının kuvvetli kanser öldürücü etki gösterdiği saptanmıştır. Benzer şekilde vincristin, nitrozüreler, doksorubisin ile birlikte metionin kısıtlaması yapılmasının iyi etkinlik gösterdiği bulunmuştur. Baylor College'de yapılan bir çalışmada hastalarda metioninden fakir diyetin iyi tolere edildiği gösterilmiştir. Sekiz haftalık tedavi ile metionin düzeyinde yarıdan fazla azalma elde edilirken haftada yarım kilo kayıp ve hafif halsizlik dışında ek bir yakınma gözlenmemiştir. Böbrek kanseri ve prostat kanseri olan vakalarda iyi yanıt elde edildiği gözlenmiştir. Yeni başlanan faz I-II çalışmada beyin kanseri olan (glioblastoma) hastalarda temozolamid isimli kemoterapi ilacı ile metionin kısıtlamasının etkinliği araştırılmaktadır. Spesifik amino asit kısıtlamasının kanser hücresinde temel olarak mitakondri düzeyinde etkileri olmaktadır. ATP üretimi yani enerji üretimi azalmakta, serbest oksijen radikalleri artmakta ve apoptozis olarak isimlendirilen hücre ölümünün düzenlenmesi değiştirilebilmektedir.

Metionin baskılaması; diyetle metionin alımının kısıtlanması ve metioninaz enziminin kullanılması ile oluşturulmaktadır. Yapılan çalışmalarda metionin baskılamasının, test edilen kanserlerin yüzde 80'inden fazlasında yanıt elde edilmesini sağladığı gösterilmiştir. Bu kanserlerin başında meme, akciğer, kalınbağırsak, böbrek, mesane (idrar yolları ve idrar torbası), malign melanom ve beyin kanseri gelmektedir. Metionin kısıtlamasında temel yaklaşım protein kısıtlaması olduğu için, hayvan çalışmalarında hızlı kilo kaybı ve ölüm gelişebildiği saptanmıştır. Günümüzde pratik uygulamada kemoterapi ile birlikte (özellikle malign melanom ve glioblastomda faz I yürütülüyor) kısa süreli metionin kısıtlamasının yapılması önerilmektedir.

Beta-hidroksimetilbütirat

Bilimsel adı 'beta-hydroxy beta-methyl butyrate (HMB)'dir. Doğada yayın balığı ve greyfurt içinde bol olarak bulunmaktadır. Profesyonel sporcular tarafından kas geliştirme ve vücut direncini artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda günde 3 gram dozunda 'beta-hydroxy beta-methyl butyrate' (HMB) uygulanmış, sonuçta protein yıkımını azalttığı bununla birlikte yapımını artırdığı ve yağ kitlesini azalttığı gösterilmiştir.

Yapılan çalışmalar kanser ve AIDS gibi hastalıklara bağlı aşırı kilo kaybında, yatalak hastalarda ve yetersiz kalori alımında HMB desteği verilmesinin kas kitlesini korumada ve artırmada yararı olduğunu düşündürmektedir. Herhangi bir yan etkisi bildirilmemiş olup tansiyon ve LDL kolesterol düzeylerinde düzelme olmasını sağlamaktadır.

Kullanım şekli: Doz olarak pratikte sabah, öğlen ve akşam birer gram olmak üzere toplam 3 gram/gün önerilmektedir.

Kontrollü amino asit tedavisi

Angelo P. John tarafından geliştirilen ve 'Controlled Amino Acid Therapy' olarak isimlendirilen bu yaklaşımda, kanser hastalarına amino asit ve karbonhidrat kısıtlaması yapılmaktadır. Kanser hücrelerinin gelişmesini engelleyecek şekilde hazırlanan aminoasit, gıda ve besinsel desteklerin kanser hücrelerini öldürdüğü ileri sürülmektedir. Literatürde bu tedavinin etkili olduğu ile ilişkili çalışma bulunmamaktadır. Fakat günümüzde bazı aminoasitlerin kısıtlanmasının kanser tedavisinde yeri olduğu ile ilişkili araştırmalar yayımlanmaya başlamıştır. Bu aminoasitlerin başında arginin ve metionin gelmektedir. Hatta kısıtlamanın yanı sıra bu aminoasitleri parçalayan enzimlerin ilaç olarak araştırmaları yoğun olarak devam etmektedir. Bazı kanserlerde de başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Kontrollü amino asit tedavisi uygulayıcılarına göre, hastaya uygun hazırlanan amino asit preparatlarının radyoterapi ve kemoterapi ile birlikte kullanılması daha etkili olmaktadır. Bu tedaviyle, kanser hücrelerinde enerji üretiminin anahtar enzimi olan fosfofruktokinaz enziminin engellendiğine ve böylece kemoterapinin etkinliğinin artırıldığına inanılmaktadır. Her bir kanser için ayrı ayrı amino asit formülasyonu hazırlanmakta, sitrik asit ve az miktarda sodyum benzoat eklenmektedir. Günlük et, balık, süt ürünleri, baklagil, fındık ve fıstık gibi ürünlerle alınan proteinlerin yerine hazırlanan bu amino asit karışımı kullanılmaktadır. Böylece normal hücreler canlılığını sürdürürken, kanser hücreleri kontrollü amino asit tedavisi ile enerji kaynaklarını yitirmekte ve ölmektedirler. Kontrollü amino asit tedavisi protokolünde ayrıca tatlandırıcı olarak fruktoz ve elma sirkesi de bulunmaktadır. Her ikisinin de kanser hücrelerinin enerji üretiminde anahtar enzim olan fosfofruktokinaz enzimini engelleyerek etki gösterdikleri, bunun nedeni olarak da asetik asit içermeleri veya asetik asit oluşumuna neden olarak adı geçen enzimi engelledikleri ileri sürülmektedir.

Uyarılar:

- *Kontrollü Amino Asit Tedavisi uygulayıcıları yukarıda bahsedilen yararları saysalar da bunu destekleyen bilimsel veri bulunmamaktadır.*
- *Maliyeti yüksek olan bir protokoldür.*
- *Yan etkileri ile ilgili bilgi bulunmamaktadır.*

Laktobasilus asidofilus

→ Faydalı olduğu kanserler: İdrar yolları ve idrar torbası, kalınbağırsak

Normalde insan vücudunda (ince bağırsak ve vajinada) bulunan bir bakteridir. Özellikle K vitamini, lâktaz enzimi ve diğer bakterileri öldüren antimikrobiyal maddeleri salgıladığı için yararlıdır. Probiyotik olarak isimlendirilen bakterilerdendir. Tıbbi etkinliğinin en belirgin olduğu endikasyonu bakteriyel vajinal enfeksiyondur. Laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerini öldürdüğü, yüzeysel mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanserinin tedavisinde yararı olabileceği saptanmıştır. Laktobasil, yoğurt gibi ürünlerin oluşumunu sağlamakta ve kefirin içinde de bol miktarda bulunmaktadır. Bir laboratuvar çalışmasında yoğurt verilen hayvanlarda kalınbağırsak kanserinin gelişme riskinin azaltıldığı, bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir.

Özellikle bağırsak kanseri riski olanlarda probiyotik yoğurt, kefir veya laktobasil içeren ürünlerin kullanılmasının yararı olabileceği düşünülmektedir. Yan etkileri oldukça azdır.

Uyarılar:

- *Bağırsak hasarı olanlarda, bağışıklık sistemi zayıflamış hastalarda ve bağırsakta bakterilerin aşırı çoğaldığı durumlarda ağız yoluyla kullanılmaması önerilmektedir.*
- *Özellikle AIDS ve lenfoma gibi hastalığı olanlarda kullanımı ile ciddi enfeksiyona neden olabilmektedir.*

Makrobiyotik diyet

Bu diyet, vejetaryen diyete yakın olup bazı alternatif tedavi uygulayıcıları tarafından uygulanmaktadır. Hayvansal gıdaların kanseri tetiklediği ve kanser hücrelerinin çoğalmasını sağladığı ileri sürülmektedir. Bu görüş kısmen doğrudur. Çünkü en sağlıklı beslenme yönteminin ağırlıklı olarak vejetaryen diyet ile beslenmek olduğu bilinmektedir.

Makrobiyotik diyet yapanlarda, diyet programının organik olarak yetiştirilen yüzde 50-60 kabuklu hububat, yüzde 20-25 meyve ve yüzde 5-10 sebze çorbasından oluşması nedeni ile bazı besin maddeleri yetersiz alınmaktadır. Diyetin geri kalan az kısmını ise balık, fındık, aromatik olmayan çaylar vs. oluşturur. Fakat böyle bir diyet programının uzun süre uygulanması D vitamini, çinko, demir, B12 ve kalsiyum gibi vücudun temel maddelerinde eksikliğe neden olur. Bu nedenle bu maddelerin desteklenmesi gereklidir.

Meyve suyu tedavisi

Gerson tedavisinde daha yoğun olarak kullanılan meyve suyu tedavisinde, meyve ve sebzeler özel cihaz ile küçük parçalara ayrılmakta ve meyve eti artık olarak atılmaktadır.

Uyarılar:

- *Liften zengin meyve etinin işlemde artık kalması nedeni ile önemli besin öğelerinden birisinin alınmamasına neden olmaktadır.*
- *Ayrıca yoğun olarak alındığında ishal, sıvı ve elektrolit dengesizliği gelişebileceğinden dikkatli olunmalıdır.*

Sun soup

Amerikalı araştırmacı Alexander Sun tarafından geliştirilen, seçilmiş bazı sebze ve bitkilerin karışımından oluşan besinsel destek ürünüdür. Özellikle yetersiz beslenen veya beslenemeyen ve buna bağlı kilo kaybı olan AIDS'li veya kanserli hastalarda sıvı gıda olarak yararlı olabilmektedir. Bağışıklık sistemini de uyardığı ileri sürülmektedir. İçinde çok çeşitli bitkisel ürün bulunmaktadır. Soya fasulyesi, Japon mantarı, kırmızı hurma, yeşil soğan, pırasa, sarımsak, mercimek, fasulye, alıç meyvesi, soğan, Amerikan ginsengi, melek otu, meyankökü, karahindiba kökü, zencefil, zeytin, susam ve maydanoz gibi ürünleri içermektedir. Oldukça besleyici olup, hazır ürün olarak da satılmaktadır.

Akciğer kanserli hastalarda yapılan küçük bir çalışmada standart tedaviye ek olarak karışık sebze çorbası tüketilmesinin kilo artışı sağladığı, kemoterapinin yan etkilerini azalttığı, yaşam kalitesini ve yaşam süresini iyileştirdiği saptanmıştır. Günümüzde beslenme sorunu olan hastalarda yararlı olabileceği düşünülen ürünlerin başında gelmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak karında şişkinlik hissine neden olabilmektedir.*

Vejeteryanizm

Hayvansal ürünleri içermeyen beslenme şeklidir. Bazı diyetisyenler yumurta ve balığı serbest bırakmaktadır. Çalışmalarda vejetaryen diyetle beslenmenin kalp hastalığı, tansiyon yüksekliği, kolesterol düzeyleri ve kalınbağırsak kanseri görülme riski üzerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Fakat bu çalışmaların sonuçları tartışmalıdır. Çünkü vejetaryen diyet ile beslenenler daha çok entelektüel, spor yapan ve daha az alkol ve sigara tüketen insanlardan oluşmaktadır. Bu sonuçlar, bahsi geçen yaşam tarzından da etkilenebilir. Et içeren diyetlere göre daha az yağ, protein, kolesterol içerirken daha çok lif, antioksidan, mineral, vitamin ve fitokimyasalları içermektedir. Günümüzde bu diyete benzer şekilde az miktarda kırmızı et ve yağ tüketimini esas alan vejetaryen diyete yakın bir beslenme tarzı önerilmektedir.

Kalınbağırsak ve prostat kanseri riski hayvansal yağ alımı ile ilişkilidir. Fasulye ve mercimek gibi besinlerin tüketiminin artırılmasının her iki kanserin görülme sıklığını azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca alkol ve sigaranın azaltılması veya kullanılmaması vejetaryen diyetin yararını arttırır.

Uyarılar:

- *Katı vejetaryen diyet yapanlarda B12 vitamini, demir, çinko, kalsiyum ve D vitamini gibi maddelerin eksikliği gelişebileceği için dikkatli olunmalıdır.*

Antineoplastonlar

İnsan vücudunda normalde idrar ve kanda bulunan, anormal hücre çoğalmasını kontrol altına alan fenilasetilglutamin ve fenilasetik asit gibi peptid ve aminoasitlerin sentetik olarak üretilmiş benzerleridir. İlk olarak 1976'da Buryznski tarafından tanımlanmıştır. Yıllarca araştırılmış ve laboratuvar çalışmalarında beyin tümörleri, karaciğer ve kalınbağırsak kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Sonrasında hayvan ve insan çalışmalarında da başarılı sonuçlar alındığı bildirilmiş, Dr. Buryznski tarafından yıllarca çeşitli kanserlerin tedavisinde kullanılmış ve başarı sağlandığı ileri sürülmüştür.

ABD'de resmi otoriteler tarafından, adı geçen klinikte çeşitli kanserlerin antineoplastonlarla tedavisinin etkinliği ile ilişkili çalışma yapılmasına izin verilmiştir. Fakat klinik çalışmaların başlamasından iki yıl sonra hasta alımının yetersiz olması ve tedavinin başarısı ile ilişkili endişeler nedeni ile çalışmalar sona erdirilmiştir. Bu merkezde tekrarlayan ve standart tedavilere rağmen ilerleme gösteren anaplastik glioma veya glioblastomalı hastalarda yapılan faz 2 çalışma sonuçlarında yüzde 22 yanıt ve yüzde 39 durağan yanıt elde edilmiştir. 2 yıllık sağkalım yüzde 39 ve 5 yıllık sağkalım yüzde 22 olarak bulunmuştur. Yine çocuklarda yapılan benzer çalışmada da yanıt oranları yüzde 58 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar adı geçen hastalıklar için oldukça iyidir. Diğer kanserlerde de başarılı sonuçlar alındığı bildirilmiştir. Bu konuda adı geçen klinikte, klinik çalışmalar çeşitli kanserlerde halen devam etmektedir.

Uyarılar:

- *Bu tedavi yaklaşımında en önemli sorun çalışmaların bir merkezde yapılması, hasta sayılarının az olması ve bazı verilen sonuçların da en iyi hastalar arasından seçilmesidir. Bu da hatalı değerlendirmelere, tedavinin olduğundan daha etkili görünmesine neden olabilir.*
- *Yan etki olarak nöbet, uyuşukluk, kansızlık, kan sodyum yüksekliği, ateş, cilt döküntüsü ve idrar artışı görülmektedir.*

Dichloroacetate

Uzun yıllardır çocuklarda görülen ve kalıtsal laktik asidoz ile seyreden bir hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır.

Kanser hücrelerinin anaerobik olarak isimlendirilen ve normal hücrelerden farklı bir metabolizması vardır. Bu metabolizma kanser hücresinde mitokondri olarak isimlendirilen ve hücrenin enerji ihtiyacını karşılayan organellerde yürütülmektedir. Kanada'da, Alberta Üniversitesi'nden bir grup araştırıcı dichloroacetate (DCA) kullanılmasıyla kanser hücrelerinin enerji üretiminin bloke edildiğini ve deneysel kanser oluşturulmuş hayvanlarda meme, akciğer ve beyin tümörleri dâhil çeşitli kanserlerde küçülme sağlandığını göstermiştir. Bu çalışma sonrasında kontrolsüz bir şekilde dünyada çok yaygın kullanılmaya başlanan bu kimyasal maddenin, ilaç olması ve özellikle sinir sistemi üzerine yan etkileri olması nedeni ile doktor kontrolü dışında kullanılmaması önerilmektedir.

Ayrıca kanser hastalarında etkinliği ile ilişkili çalışma bulunmamaktadır. İlaç olarak kanser tedavisinde kullanımı onaylanmamıştır. Kanser tedavisinde etkili olabilecek, ilaç geliştirilmesi için yoğun olarak araştırılan ürünlerdendir.

Uyarılar:

- *Laktik asidozlu çocuklarda metabolizma farklılığı nedeni ile ilaç iyi tolere edilirken erişkinlerde yan etkilerin görülebileceği ileri sürülmektedir.*
- *Dichloroacetate (DCA)'nın üretim standardizasyonu ile ilişkili endişeler bulunmaktadır.*
- *İlaç olarak kanser tedavisinde kullanımı onaylanmamıştır.*
- *Özellikle vücutta uyuşma, hissizlik ve karıncalaşma en sık görülen yan etkilerindendir. Bu yakınmalar ortaya çıktığında dichloroacetate (DCA) kesilmeli ve kullanım dozları gözden geçirilmelidir.*

Dimethylsulfoxide

Kısaca DMSO olarak isimlendirilen kimyasal bir çözücüdür. İlk kullanım sahası ağaç endüstrisi olup, tıbbi amaçlı kullanılması Dr. Stanley W. Jacob tarafından 1963 yılında tanımlanmıştır. Temelde serbest radikaller olarak isimlendirilen maddelerin hücreye zarar vermesini engeller. Tıbbi kullanımı, sadece interstisyel sistit olarak isimlendirilen mesane iltihabında mesane içine uygulanmasını ve bazı kemoterapi ilaçlarının (doksorubisin, epirubisin) damar dışına kaçması sonrası hasarlı sahaya uygulanmasını kapsar. Ağrı, romatoid artrit, amiloidoz, yanık, yara iyileşmesi, sakinleşme, kanser tedavisi ve kanserden korunma amacıyla kullanılmaktadır. Özellikle ağrıyan bölgeye sürülmesi şeklinde uygulaması yaygındır. Çevresel sinirlerin harabiyeti, göğüs ameliyatları sonrası olan ağrı ve sinir harabiyetine bağlı olan ağrılarda yararlı olduğuna dair küçük çalışmalar bulunmaktadır. Cilde uygulandıktan sonra hızla emilerek uyuşukluk, kalp-dolaşım sistemi etkileri, antibiyotik, kan sulandırıcı ve idrar söktürücü yan etkilere neden olabilmektedir.

DMSO'nun onkolojide en yaygın kullanım şekli: Kanser hücrelerinin ve normal hücrelerin dondurularak saklanmasında hücre koruyucu madde olarak kullanılmaktadır. Bu sayede hücreler dondurulduktan sonra tekrar eritilerek canlılıklarını sağlayabilmektedirler. 1980'li yıllarda DMSO'nun kansere karşı etkisi ile ilişkili yoğun çalışmalar yapılmıştır. Kanser hücreleriyle yapılan çalışmalarda karaciğer kanseri hücresini öldürdüğü ve cisplatin, BCNU ile melphalan isimli kemoterapi ilaçlarının etkisini artırdığı gösterilmiştir. Ayrıca DMSO, laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerinin farklılaşmasını sağlayan bir etki de göstermektedir. Fakat DMSO'nun bu etkisi ile elde edilen tedavi yanıtı günümüzde kullanılan kemoterapi ilaçlarından oldukça düşüktür. Kemoterapi ilaçlarından biri olan cisplatin isimli ilaçla birleşerek cisplatin'in etkisini ve yan etkisini azaltmaktadır. Her iki ilacın aynı anda kullanılmamaları gereklidir. Hayvan çalışmalarında DMSO'nun kanserin damarlanmasını azalttığı gösterilmiştir.

Rusya'da yapılan bir çalışmada rahim ağzı kanseri olan ve radyoterapi alan hastalarda radyoterapi ile birlikte çeşitli konsantrasyonlarda DMSO mesane ve makat içine uygulanmıştır. DMSO uygulanan hastalarda radyoterapiye bağlı organ hasarlarının çok daha az olduğu gösterilmiştir. Fakat bu uygulamanın ileri dönemlerde hastalık kontrolünü olumsuz etkileyip etkilemeyeceği bilinmemektedir. Günümüzde çevre organların daha az zarar görmesi için yeni tekniklerin kullanıldığı radyoterapi cihazları kullanılmaktadır.

Bazı kemoterapi ilaçlarının en önemli yan etkisi el-ayak sendromu olup

tedaviye ara vermeyi gerektirebilmektedir. Şiddetli el-ayak sendromu gelişen hastalara yüzde 99'luk DMSO'nun günde 4 defa, 14 gün etkilenen bölgeye sürülmesiyle başarılı sonuç alındığı ve yakınmaların düzeldiği gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Cilde uygulandıktan sonra ağızda sarımsağa benzer bir tat hissedilmesine neden olur.*
- *Uygulandığı cilt sahasında kızarıklık, kaşıntı, idrarda renk değişikliği, ağızda tat değişikliği, tansiyon düşüklüğü, sinirlilik, uyuşmaya neden olabilir.*
- *Pıhtılaşmayı engelleyen ilaçların, steroidlerin, anestezik maddelerin ve tansiyon düşürücü ilaçların etkilerini artırabilir.*
- *Hamilelerin kullanmaması gereklidir.*

Fenil bütirat

Sodium phenylbutyrate, 4-phenylbutyric acid, sodium 4-phenylbutyrate olarak isimlendirilmekte olup Buphenyl veya triButyrate isimleri ile ticari satışı yapılmaktadır. Kısa yağ asitleri ailesindendir. Kistik fibrozis, kanser, orak hücreli anemi, talasemi ve üre döngüsü hastalıkları için kullanılmaktadır. Kanser hücresinde önemli görev yapan histon deasetilaz enziminin etkisini engeller ve çeşitli genlerin salınımını değiştirir. Bu değişiklik sonucunda kanser hücresinin ölmesi sağlanır, hücre çoğalması azaltılır ve farklılaşma uyarılır. Bu etkisi çeşitli kanserlerde ve lösemilerde gösterilmiştir. FDA tarafından doğumsal üre döngüsü hastalığı olan çocuklar için kullanılması onaylanmıştır. İlaç olarak yan etkisi az, emniyetlidir. Laboratuvar çalışmalarında akciğer ve pankreas kanseri hücrelerinin gemsitabin isimli ilaç tarafından öldürülmesini artırdığı gösterilmiştir. Ayrıca tek başına da kanser hücrelerine karşı etkisi olduğu saptanmıştır.

İleri evre kalınbağırsak kanserli hastalarda yapılan faz I çalışmada fenil bütirat ve fluorourasil isimli ilaç birlikte kullanılmış ve uzun süreli hastalık kontrolü elde edilirken yan etkilerin fazla olmadığı gösterilmiştir. Ayrıca yapılan laboratuvar çalışmalarında fenil bütirat ve kemoterapi ilaçlarının ardışık değil birlikte kullanıldığında daha iyi sonuçlar elde edildiği gösterilmiştir. Faz I çalışmada ileri evre kanserli hastalarda fenil bütiratın haftada beş gün, 300 mg/kg/gün altındaki dozların günde ikiye bölünmüş uygulanmasının emniyetli olduğu saptanmıştır. Hafif bulantı-kusma, yorgunluk ve sersemlik gibi yan etkiler görülmüştür. Beyin kanseri olan hastalarda da maksimum tolere edilen doz 27 gram/gün olarak bulunmuştur. ATRA ile birlikte kullanıldığında prostat kanseri hücrelerinin ölmesini artırmaktadır.

Laboratuvar çalışmalarında çok sayıda kanserde etkili olduğunun gösterilmesi nedeniyle günümüzde en çok araştırılan maddelerden birisi haline gelmiştir. Kanser tedavisinde tek başına veya kemoterapi, radyoterapi ile birlikte kullanılabileceği düşünülmektedir.

Hastaların bu maddeyi doğrudan kullanmamaları gereklidir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma, mide şikâyetleri, vücut kokusu, yorgunluk, adet düzensizliği görülebilir. Daha az olarak kalsiyum düşüklüğü, içerdiği sodyuma bağlı vücutta sıvı toplanması (ödem), cilt döküntüsü, karaciğer testlerinde bozukluk ve böbrekte tubüler asidoz gelişebilir.*
- *Özellikle hamileler, emzirenler, karaciğer veya böbrek bozukluğu olanların kullanmaması gereklidir.*

GCP

'Genistein Combined Polysaccharide' olarak isimlendirilmektedir. Ganoderma lucidum mycelia ve soya izoflavonlarının fermantasyonu ile oluşturulmaktadır. Soyadan genistein maddesi, mantardan da polisakkarit maddesi aktif olarak etkilidir. Kanserden korunma ve özellikle de prostat kanserinin tedavisinde kullanılmaktadır. Yapılan hayvan çalışmalarında GCP'nin androjen bağımlı veya androjen bağımsız prostat kanseri hücrelerinin çoğalmasını engellediği gösterilmiştir. Günümüzde androjen bağımsız veya hormonal tedaviye yanıtsız prostat kanserinin tedavisi en önemli sorunlardan birisidir.

GCP gibi bitkisel destekleyici ürünlerin prostat kanserli hastaların tedavisindeki etkinliğinin araştırılması gereklidir. Prostat kanseri tanısı konan bir hastanın 6 haftalık düşük doz GCP kullanması sonrasında yapılan operasyonda tümör dokusunun kaybolduğu bildirilmiştir. Yapılan bir laboratuvar çalışmasında GCP'nin prostat kanseri hücrelerine karşı bicalutamide ve docetaxel gibi prostat kanseri ilaçlarının etkisini artırdığı gösterilmiştir. Çalışmalarda GCP'nin meme kanseri ve lenfoma hücrelerini öldürdüğü saptanmıştır.

Kaliteli yapılmış insan çalışması bulunmamaktadır. Piyasada 335 miligram GCP içeren ve 180 kapsülden oluşan ticari formlarda satılmaktadır. Günlük kullanım dozu net bilinmemektedir. Yan etkileri de bilinmemektedir.

Uyarılar:

- *İçinde bulunan genistein maddesi meme kanseri tedavisinde kullanılan tamoksifen isimli ilacın etkisini bozabileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.*
- *Ginko ile birlikte kullanılmaması önerilmektedir.*

Gendicine

Gendicine, dünyada ilk olarak ruhsat alan p53 transfekte edilmiş adenovirus kullanılan kanser gen tedavi yöntemidir. Sadece Çin Halk Cumhuriyeti'nde ruhsatlı olup, baş-boyun kanserlerinde radyoterapi ile birlikte kullanılması onaylanmıştır. Diğer kanserlerde kullanılması klinik araştırma amaçlı olup, standart tedavi yaklaşımı değildir. Kemoterapi, radyoterapi, cerrahi ve hipertermi ile birlikte kullanıldığında birbirlerinin etkinliğini artırmaktadır.

Baş-boyun kanserli hastalarda yapılan çalışmalarda, radyoterapi ile birlikte gendicine uygulanan hastalarda yüzde 64 tam yanıt, yüzde 29 kısmi yanıt saptanmış olup, sadece radyoterapi alan grupta ise yüzde 19 tam yanıt, yüzde 60 kısmi yanıt elde edilmiştir. Ayrıca yaşam süresinde de uzama gözlenmiştir. Bu sonuçlar gendicine tedavisi için umut verici olmuştur. Fakat burada en önemli yanılgı gendicine dışındaki diğer tedavi yaklaşımlarının işe yaramadığı şeklinde algılanmasıdır. Örneğin baş-boyun kanserli hastalarda yeni yapılan bir çalışmada düşük doz kemoterapi ile birlikte radyoterapi uygulanması sonucu yüzde 82 tam yanıt elde edildiği gösterilmiştir. Ayrıca yeni bir ilaç olan Cetuximab'ın, baş-boyun kanseri olan hastalarda radyoterapi ile birlikte kullanılmasının sadece radyoterapi uygulanmasına göre yanıt oranlarını artırdığı ve yaşam süresini belirgin uzattığı gösterilmiştir. Bu nedenle hastaların tedavi seçenekleri konusunda onkolologları ile görüşmeleri gereklidir.

Gendicine tedavisinin uygulandığı bir diğer kanser türü karaciğer kanseridir. Kemoembolizasyon ve gendicine tedavisi ile yüzde 67,6 yanıt elde edilirken, sadece kemoembolizasyon ile yüzde 51,2 yanıt elde edilmiştir. Ayrıca gendicine ile tedavi edilen hastaların sağkalımlarının daha uzun olduğu gösterilmiştir. İleri evre karaciğer kanserli hastalarda sadece gendicine tedavisi ile yüzde 7 yanıt elde edilmiştir. Çalışmalar halen devam etmektedir.

Akciğer kanserli hastalarda yapılan bir diğer çalışmada da gendicine, tümör içine enjeksiyon ile uygulanmış ve yüzde 33 yanıt elde edilmiştir. Ateş dışında belirgin bir yakınma gözlenmemiştir. Başka bir çalışmada ise gendicine ile kemoterapi uygulanmış ve 13 hastanın 8'inde olumlu yanıt elde edilmiştir. 12 hastada ise yakınmalarda azalma gözlenmiştir.

Kemoterapi ve radyoterapiye dirençli çeşitli kanserlerin tedavisinde gendicine uygulanması ile yüzde 24 yanıt elde edilmiştir. Gendicine doğrudan tümör içine, arter içine, periton içine, aerosol olarak akciğere veya intravenöz olarak uygulanmıştır. Ateş, enjeksiyon bölgesinde ağrı ve şişlik gibi hafif yan etkiler görülmüştür. Gendicine ile karın zarı kanseri olan hastalarda da yaklaşık yüzde 45 yanıt elde edildiği gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Gendicine'in en önemli yan etkisi hastaların çoğunda görülen ateş ve sık olmayarak görülen tansiyon düşüklüğüdür. Bu yan etki profili ile emniyetli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte ölümcül olabilecek yan etkiler bildirilmiştir.*
- *Henüz büyük ve bağımsız çalışmaların olmaması, çalışmaların belli merkezlerde yapılmış olması nedeni ile halen kullanımı tartışmalıdır.*

Glikonutriyenler

Piyasada 'Ambrotose' adıyla bulunmaktadır. Normalde insanlarda bağışıklık sisteminde ve hücreler arası iletişimi sağlamada temel molekül olan glikoproteinlerin yapılması için sekiz monosakkarite ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar glikoz, galaktoz, fukoz, mannoz, arabinoz, glikozamin, ksiloz ve ramnoz'dur. Glikonütriyenler bu monosakkaritlerden oluşmaktadır. Vücudun ihtiyaç duyduğu moleküller de bu sakkaritlerden yapılmaktadır. Sağlık idamesi, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Süreğen yorgunluk sendromunda, hastalarda çeşitli glikoproteinlerin seviyesi ve bağışıklık sisteminde önemli rol oynayan bazı bağışıklık sistemi hücrelerinin işlevi azalmış durumdadır. Bir çalışmada 'süreğen yorgunluk sendromu'nda olan hastalarda glikonutriyenlerin verilmesiyle bağışıklık sistemi hücrelerinin işlevinin arttığı gösterilmiştir. Bu nedenle 'süreğen yorgunluk sendromu'nda da yararlı olabileceği düşünülmektedir. Başka bir klinik çalışmada glikonütriyenlerin beyin dalga aktivitelerini artırdığı gösterilmiştir.

Kullanım şekli: Kapsül veya toz formlarında satılmaktadır. Kapsül formundan iki adet alınması, toz formundan da günde iki defa ¼ çay kaşığı alınması önerilmektedir. Yan etki olmaz ise dozunun artırabileceği ileri sürülmektedir. Bebeklerde beslenme yetersizliği nedeni ile günde 1 çay kaşığı Ambrotose'nin üç ay kullanılmasının belirgin bir yan etkisi olmadığı bildirilmiştir. Bir çay kaşığı Ambrotose, 12 kapsüle tekabül etmekte ve içinde 1/25 çay kaşığı sükroza denk gelen oranda normal şeker içermektedir.

Belirgin bir yan etkisi rapor edilmemiş olup kanser hastalarında etkinliği tam olarak bilinmemektedir.

Kanglaite

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, karaciğer, mide.

Kanglaite enjeksiyon preparatı, coix çekirdeğinden (semen coicis) elde edilmektedir. Üretici firma tarafından kemoterapinin etkinliğini artırdığı, kanser hücrelerinin radyoterapiye yanıtını artırdığı, kanser ameliyatından önce kullanıldığında metastaz gelişimini engellediği, ileri evre hastalarda yaşam süresini ve yaşam kalitesini artırdığı, kilo kaybını azalttığı ileri sürülmektedir. Bu bulgular bilimsel literatürde fazla desteklenmese de bazı çalışmalarda yararlı olabileceği saptanmıştır. Kanser hücrelerinde mitoz safhasını engellemekte, hücre ölümünü uyarmakta ve yeni kan damarı oluşumunu engellemektedir.

Çoğunluğu Çin'de yapılan çalışmalarda akciğer, meme, karaciğer, nazofarinks, yemek borusu, mide, pankreas, böbrek, kalınbağırsak, yumurtalık ve prostat kanserinde etkili olduğu ileri sürülmektedir. Lenfoma ve lösemide de başarılı sonuçlar alındığı belirtilmektedir. Kanglaite tedavisi, Çin'de akciğer, karaciğer ve mide kanserinin tedavisinde kullanılmak üzere onaylanmıştır. Rusya Sağlık Bakanlığı da bir yıllık denemeden sonra yararlarının saptanması nedeni ile akciğer ve mide kanserinin tedavisinde klinik kullanımını onaylamıştır. ABD'de faz I çalışmalarda insan sağlığına zararlı olmadığı saptanmış ve kanserli hastaların tedavisinde etkinliğinin araştırılması için faz II çalışmalar başlatılmıştır.

Kanglaite ile ilgili olarak çalışmaların diğer ülkelerde de başarı ile sonuçlanması halinde klinik kullanımının yaygınlaşabileceği düşünülmektedir.

Kullanım şekli: Uygulanması için önerilen, 200 mililitre (2 şişe) ilacın her gün toplardamar içine verilerek 21 gün uygulanması, 4-5 gün aradan sonra 21 günlük ikinci programın verilmesidir. Böylece Kanglaite tedavisi tamamlanmaktadır.

Uyarılar:

- *Ateş, bulantı gibi hafif yan etkilere neden olduğu, uygulama yerinde enflamasyon görülebildiği bildirilmektedir.*
- *Lipide bağlı alerjik reaksiyon gelişebilmektedir.*
- *Lipid hastalığı olanlarda, akut pankreatit, hamilelik gibi durumlarda kullanılmaması önerilmektedir.*

PC-SPES

Sekiz bitkinin karışımından oluşan bitkisel bir üründür. İçinde bulunan bitkiler; Ganoderma lucidum (reishi mantarı), Scutellaria baicalensis, Rabdosia rubescens, Isatis indigotica, Dendranthema morifolium, Seronoa repens (saw palmetto), Panax ginseng ve Glycyrrhiza uralensis (meyankökü).

Özellikle prostat kanserinin tedavisinde kullanılmaktadır. Laboratuvar ve hayvan çalışmalarında PC-SPES'in androjen-duyarlı ve androjen-duyarsız prostat kanseri hücrelerinin çoğalmasını engellediği gösterilmiştir. Prostat kanserli hastalarda yapılan küçük klinik çalışmalarda prostat kanseri nedeni ile daha önceden hormonal tedavi veya kemoterapi almış hastaların yaklaşık olarak yarısında anlamlı PSA yanıtı elde edildiği bildirilmiştir. Bu çalışmalarda PC-SPES iyi tolere edilmiş; bacaklarda kramp, memelerde büyüme ve hassasiyet ile daha az sıklıkta pıhtı atması görülmüştür. PC-SPES ürünlerinin içine üretimde standardizasyonun sağlanamaması nedeniyle ile dişilik hormonu olan östrojenin yanı sıra warfarin ve alprozolam isimli ilaç maddelerinin bulaştığı saptanmış ve daha sonra bu bitkisel karışımın ABD'de satışı yasaklanmıştır. PC-SPES'in etkisinin içine bulaşan östrojene bağlı olarak prostat kanserinde etki gösterip göstermediği bilinmemektedir. Çünkü östrojen de prostat kanseri tedavisinde kullanılan ve etkili olan bir hormondur. İlginç olarak bulaş olmayan PC-SPES'in, bulaş olanın (DES ile) aksine prostat kanserinin tedavisinde etkili olmadığı gözlenmiştir. Klinik çalışmalarda PC-SPES 320 miligram içeren kapsüllerden günde üç defa alınmıştır. PC-SPES, tedavilere yanıt vermeyen prostat kanserli hastalarda yararlı olabilmekle birlikte üretimde standardizasyon sorunları yaşanması, içine çeşitli kimyasalların karışabilmesi, çok sayıda bitkiden oluştuğundan üretimde karışıklıklar görülebilmesi gibi ciddi sorunları beraberinde getirmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak memelerde ağrı ve büyüme, seksüel fonksiyon bozukluğu, cinsel istekte kayıp, ishal, mide yakınmaları sık olarak görülmektedir. Daha az olarak akciğere pıhtı atması, bacak toplardamarlarında pıhtılaşma, ödem ve alerjik reaksiyonlar görülebilmektedir.*
- *Özellikle kontrolsüz tansiyon yüksekliği, kalp anjini, bacak toplardamarlarında pıhtılaşma, pıhtılaşma bozukluğu veya safra yollarında sorunları olan hastaların bu ürünü kullanmamaları gereklidir.*
- *Hastalar bu ürünü mutlaka hekim kontrolünde kullanmalıdır.*

Proteolitik enzimler

Enzim tedavisinde tripsin, kemotripsin, bromelain, pankreatin ve papain enzimlerinin karışımı kullanılmaktadır. Ananasta bol miktarda bromelain bulunurken, papaya (kavun ağacı) da papain'den zengindir. Daha önceleri bitkisel ekstraktlar kullanılırken, günümüzde bu enzimlere pankreas enzimleri de eklenerek kullanılmaya başlanmıştır. Piyasada wobensym veya wobe-mugos isimleri ile bulunmaktadır. Enzim tedavisi özellikle enflamasyon, romatoid artrit, viral enfeksiyonlar, hepatit C, kanser tedavisi ve bağışıklık sisteminin düzenlenmesi için kullanılmaktadır. Kanser tedavisindeki etkisinin mekanizması tam bilinmemektedir. Bağışıklık sistemi hücrelerinden uyarıcı hormonların salınımını artırmaktadır. Bromelain maddesi, sarkom hücrelerinin saldırganlık derecesini ve başka organlara sıçrama yeteneğini, beyin tümörlerinin göçünü ve normal dokuya saldırmasını, malign melanom isimli cilt kanseri hücrelerinin başka organa sıçrama yeteneğini azaltmaktadır. Hayvan çalışmalarında wobemugos E'nin, doksorubisin isimli kemoterapi ilacının karaciğer ve kemik iliği üzerine olan yan etkilerini azalttığı, kalp üzerine yan etkilerini ise etkilemediği, ayrıca kanserin büyümesine neden olmadığı gösterilmiştir. Enzim tedavisinin etkilerinden bir kısmını; kanda kanser, radyoterapi, romatoid artrit ve viral enfeksiyonlarda artmış bulunan tümörün çoğalmasını uyaran faktörlerin düzeylerini azaltarak gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışmaların olumlu sonuçlar vermesi nedeni ile kanserle ilişkili olarak birçok klinik çalışma yapılmıştır. Başboyun kanserli hastalarda yapılan çalışmalarda, çoğunlukla radyoterapinin yan etkilerini azalttığı, bir çalışmada ise ek yarar sağlamadığı gösterilmiştir.

Meme, kalınbağırsak kanseri ve multiple myelom nedeni ile kemoterapi ve/veya radyoterapi alan hastaların değerlendirildiği epidemiyolojik çalışmalarda; ağız yolu ile enzim tedavisi alan hastalarda kemoterapiye bağlı yan etkilerin azaldığı, yaşam kalitesinin arttığı gözlenmiş ve yaşam süresinde iyileşme elde edildiği yönünde kanaate sahip olunmuştur.

Kadın üreme sistemi kanserlerine bağlı radyoterapi uygulanan hastalarda; ağız yolu ile enzim tedavisi verilmesinin radyoterapiye bağlı idrar kaçırma, cilt ve vajinadaki değişiklikleri azalttığı gösterilmiştir. Fakat çalışmaların bazı kalite sorunları bulunmaktadır. Klinik çalışmalarda ayrıca radyoterapiye bağlı fibrozisi azalttığı, bleomisin isimli kemoterapi ilacının akciğere olan yan etkilerini azalttığı ve bağışıklık sisteminin zayıflamasını engellediği gösterilmiştir. Yapılan klinik çalışmalar kanser hastalarında ağız yolu ile enzim tedavisi kullanılmasının yararı olduğunu düşündürmektedir. Yan etkileri az olup, kendi hastalarımızda da gözlediğimiz mide-bağırsak sistemi yakınmalarına neden olabilmektedir.

Shi Quan Da Bu Tang

Shi Quan Da Bu Tang, Juzen-taiho-to, SQT veya TJ-48 olarak da isimlendirilen, birçok bitkisel karışımı içeren, geleneksel Çin tıbbında kullanılan bitkisel bir üründür. İçinde panax ginseng, angelica sinensis, astragalus, meyankökü gibi çeşitli bitkiler bulunmaktadır.

Verem, cerrahi yapılmış iştah kaybı olan hastalar, hafif ateş, gece terlemeleri, zayıflık, ağız ve cilt kuruluğu, kanser ve (süreğen hastalıklara bağlı) bünyesi zayıflayan hastaların tedavisinde kullanılmaktadır. Yapılan klinik çalışmada hepatit C hastalığına bağlı hemolitik aneminin tedavisinde yararlı olduğu gösterilmiştir.

Meme kanseri nedeni ile hormonal tedavi veya kemoterapi alan hastalarda yapılan bir çalışmada, hastalara ek olarak günde 'Shi Quan Da Bu Tang' 5-7,5 gram dozunda verilmesinin, hastaların yaşam süresi üzerinde ek bir katkısı olmadığı gösterilmiştir. Literatürde bulunan bir vaka sunumunda ileri evre akciğer kanseri olan hastada bir yılı aşkın süre Shi Quan Da Bu Tang kullanılmasıyla yaşam süresinde belirgin uzama olduğu bildirilmiştir. Shi Quan Da Bu Tang ile ilgili yapılan bir araştırmada mide, kalınbağırsak, karaciğer, meme, jinekolojik (vulva, vajina, rahim, rahim ağzı ve yumurtalık), ürolojik (böbrek, idrar torbası, idrar yolları, prostat) ve akciğer kanserlerinde kemoterapi ile birlikte kullanıldığında yararlı olduğu; kanser tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkilerini azalttığı, ayrıca hastaların yaşam kalitesini artırdığı ileri sürülmektedir. Bununla birlikte bu yararları net olarak ortaya koyan kaliteli bilimsel çalışmalar bulunmamaktadır.

Kullanım şekli: Genel olarak tek kullanımlık poşetler halinde satılmakta, günde üç defa birer poşetin sıcak su içinde karıştırılarak içilmesi önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Cilt döküntüleri ve mide-bağırsak sistemi üzerine hafif yan etkileri olabilmektedir.*
- *İçinde bulunan 'angelica sinensis'in östrojenik etkileri olması nedeni ile hormon reseptörü pozitif meme kanseri olan hastalarda meme kanseri hücrelerini çoğaltabileceği için dikkatli olunmalıdır.*
- *Bağışıklık sistemini uyaran 'astragalus' içermesi nedeni ile tacrolimus ve siklosporin gibi bağışıklık sistemini baskılayan ilaçları alan hastaların kullanmaması gereklidir.*

Tien Hsien

→ Faydalı olduğu kanserler: Akciğer, lösemi ve rahim ağzı.

Diğer ismi Tian Xian olup, Çin'de 10 yılı aşkın zamandır kanser tedavisi için kullanılan bitkisel bir karışımdır.

Tien Hsien'in içinde; Cordyceps sinensis (1150 mg), Oldenlandia diffusae (425 mg), Indigo pulverata levis (425 mg), Polyporus umbellatus (270 mg), astragalus kökü (255 mg), Panax ginseng (255 mg), Solanum nigrum L. (140 mg), Pogostemon cablin (140 mg), Atractylodie macrocephalae rizomu (125 mg), Trichosanthis kökü (125 mg), Clematidis kökü (125 mg), Margarita (75 mg), Ligustrum lucidum Ait (65 mg) ve Meyankökü (65 mg) bulunmaktadır.

İçindeki bitkilerin etkileri bağışıklık sisteminin uyarılması ve düzenlenmesi (bazı bitkilerin bağışıklık sistemini baskılayıcı etkileri var) gibi etkileri olup bazılarının kanser öldürücü etkileri de bulunmaktadır. Tekrarlayan ağız içi yaraları olan (rekürren aftöz stomatit), tedavisi zor olan hastalarda bağışıklık sistemindeki bozukluğun 'Tien Hsien' tedavisi ile düzenlendiği gösterilmiş olup, tedavide yararlı olabileceği ileri sürülmüştür. Laboratuvar çalışmalarında lösemi, rahim ağzı ve akciğer kanseri hücrelerini öldürürken normal hücrelere zarar vermediği gösterilmiştir. Bu özellikleri ile kansere karşı etkili olabileceği düşünülen ürünlerin başında gelmektedir.

Kullanım şekli: 20 cc sıvı formunda veya kapsül olarak satılmaktadır. Farklı hastalıklar için önerilen çeşitli kapsül formları bulunmaktadır. 20 cc'lik sıvı formunun kanser tedavisi için günde 2-3 adet alınması önerilmektedir. İçindeki bitkilerin her birinin farklı yan etkileri olmakla birlikte genel olarak iyi tolere edilmektedir.

İlaç etkileşimi olabileceği düşünülmektedir.

Triphala

→ Faydalı olduğu kanserler: Meme ve prostat.

Triphala; terminalia chebula (haritaki), emblica officinalis (amalaki) ve terminalia bellerica (bibhitaki) isimli üç bitkinin eşit miktarda kurutulmuş ve toz haline getirilmiş karışımından oluşmaktadır. Ayurvedik tıpta sık olarak kullanılan formülasyonlardan birisidir. Sağlığı idame ettirdiğine, yaşam süresini uzattığına ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğine inanılmaktadır. Astım, kabızlık, sarılık, şişmanlık, kolesterol yüksekliği, enfeksiyon, enflamasyon, kansızlık, ülser ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır.

Kanser hücreleri ile yapılan çalışmalarda Triphala'nın meme kanseri hücrelerini öldürdüğü, fakat normal p53 proteini olmayan meme kanseri hücrelerinin Triphala'ya dirençli olduğu gösterilmiştir. Triphala'nın normal hücrelere zarar vermediği gösterilmiştir. Triphala ile birlikte NAC veya GSH gibi antioksidanların verilmesinin kanser hücrelerini öldürücü etkisini azalttığı gösterilmiştir. Hayvan çalışmalarında da ağız yoluyla verilen Triphala'nın meme kanserini küçülttüğü gösterilmiştir.

İçindeki bitkilerin birbirlerinin kanser öldürücü etkilerini artırdığına inanılmaktadır. Prostat kanseri hücreleri ile yapılan çalışmalarda da kanser hücrelerini öldürücü etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Kullanım şekli: Triphala 250 miligram kapsül formunda bulunmakta olup, günde iki defa yemeklerden sonra 1-2 kapsül alınması önerilmektedir.

Yan etki olarak mide ağrısı, gaz ve ishal görülebilmektedir.

Ukrain

Ülkemizde kırlangıçotu olarak bilinen, bilimsel adı chelidonium majus L. olan bitkiden elde edilen yarı sentetik bir moleküldür. Chelidonum majus L. bitkisine ilk olarak 3500 yıl önce Ebers papirüslerinde rastlanılmakta olup kansere karşı etkinliği 1536 yılında basılan bir bitkisel tedavi kitabında tanımlanmıştır. Chelidonum majus L., karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, iştah kaybı ve ishal için kullanılmaktadır. İçindeki maddeler spazm giderici ve zayıf ağrı kesici özelliktedir. İnsanlarda ağız yolu ile alındığında, ağır karaciğer hasarına neden olabilmektedir.

Günümüzde eski Sovyetler Birliği'nde birçok kanserde kullanım için onaylanmıştır. ABD'de ise FDA tarafından henüz onaylanmamıştır. Ukrain ile ilişkili araştırmalar yaklaşık olarak 20 yıldır yapılmakta olup laboratuvar ortamında birçok kanser hücresini öldürdüğü gösterilmiştir. Ukrain kanserden korunma ve kanser tedavisi, bağışıklık sisteminin uyarılması, hepatit ve AIDS tedavisinde kullanılmaktadır. Kalınbağırsak kanseri nedeni ile hastaların yarısına ukrain, diğer yarısına da 5-fluorourasil ve radyoterapi verilmiş; sonuç olarak hayatta kalma oranının ukrain kolunda iki kat daha fazla olduğu gösterilmiştir. Mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanseri olan hastalarda yapılan bir çalışmada da ukrain'in orta derecede etkili olduğu saptanmıştır. Meme kanseri olan hastalarda operasyon öncesi ukrain kullanılması ile kanserin küçülerek kapsüllü hale geldiği, kansere bağlı yakınmaların azaldığı, iştah, uyku ve zayıflık açısından daha iyi olduğu saptanmıştır. Pankreas kanseri nedeni ile kemoterapiyi kabul etmeyen hastalarda bir kısmına sadece C vitamini, bir kısmına da ukrain verilmiş, sonuçta ukrain kolunun daha iyi olduğu gözlenmiştir. Erken evre opere olmuş veya opere olamayan ileri evre pankreas kanserli hastalarda gemcitabine isimli kemoterapinin yanına eklenmesi ile tedavi sonuçlarının ve yaşam süresinin daha iyi olduğu gösterilmiştir. Bu olumlu çalışmaların en önemli dezavantajı hasta sayısının yetersiz olması ve hasta özellikleri hakkında yeterince bilgi verilmemesidir. Bununla birlikte ukrain'in kanser tedavisinde etkili bir ilaç olduğunu düşündüren bulgular elde edilmiştir. Daha büyük çalışmalarda bunun test edilmesi gereklidir. Laboratuvar çalışmalarında glioblastom ve Ewing sarkomu hücrelerini öldürdüğü gösterilmiş olup hayvan çalışmalarında etkinliğinin araştırılması planlanmıştır.

Kullanım şekli: Ukrain toplardamar içine uygulanmaktadır. Bir ampul ukrain'in içinde, 5 miligram trifosforik asit türevi bulunmaktadır.

Tedavi şemasında 1. gün bir ampul, 2. gün iki ampul, 5. gün üç ampul, 8. gün dört ampul, 12. gün bir ampul, 15. gün dört ampul, sonrasında ise has-

tanın bir günü bir ampul, diğer günü 4 ampul olacak şekilde uygulanması ve 8 haftalık tedavi tamamlandıktan sonra 8-10 gün ara verilerek ikinci seansa geçilmesi önerilmektedir. İyi yanıt elde edilirse haftada iki veya üç gün birer ampul olacak şekilde idame tedavisi önerilmektedir. Uygulandıktan sonra beyin dâhil vücuda hızla dağılmaktadır.

Uyarılar:

- *Ateş yüksekliği, genel yanma hissi ve kanama gibi yan etkileri görülebilmektedir.*
- *Bir kürlük tedavi maliyeti yaklaşık olarak 700 Euro'dur.*
- *Takibini yaptığım ukrain kullanan pankreas kanserli iki hastada belirgin bir yanıt elde edilemezken ciddi bir yan etki gözlenmedi.*

Xiao-chai-hu-tang

→ Faydalı olduğu kanserler: Karaciğer ve yumurtalık.

Japonya'da 'sho-saiko-to' veya 'kampo' olarak isimlendirilen bitkisel karışımın içinde yedi farklı bitki bulunmaktadır (bupleurum kökü, pinellia tuber, scutellaria kökü, jujube meyvesi, ginseng kökü, glycyrrhiza kökü ve zencefil rizomu). Günümüzde Çin, Tayvan ve Japonya'da karaciğer hastalıklarının tedavisi için yoğun olarak kullanılmaktadır. Diğer kullanım sahaları sıtma, enfeksiyon, kanserden korunma ve kanser tedavisi, ateş ve mide-bağırsak sistemi hastalıklarıdır. Özellikle HBV ve HCV'ye bağlı hepatit, karaciğer sirozunun ilerlemesini engelleme, siroz zemininde karaciğer kanseri gelişme riskini azaltma amacıyla kullanılmakta ve bu konuda etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında karaciğer ve yumurtalık kanseri hücrelerini öldürdüğü gösterilmiştir. Bağışıklık sistemi hücrelerini ve maddelerini uyararak ek yarar sağlamaktadır.

Kullanım dozu bilinmemekle birlikte hazır satılan üründen 6-12 gram/ gün kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak interstisyel pnömoni olarak isimlendirilen ve interferon ile birlikte kullanıldığında görülme riski artan akciğer hastalığına neden olabilmektedir.*
- *Ayrıca literatürde hepatit tedavisi için 'xiao-chai-hu-tang' kullanımına bağlı şiddetli karaciğer hasarı olduğu bildirilmektedir.*
- *Karaciğer hasarı yapan bitkinin içinde bulunan miğfer otu (scutellaria veya scullcap) olduğu düşünülmektedir.*
- *Emziren veya hamile kadınlar ile interferon alan hastaların kullanmaması gereklidir.*
- *Pıhtılaşmayı engelleyen ilaçların etkisini artırabileceğinden dikkat edilmelidir.*
- *Bazı ilaçların metabolizmasını değiştirebilir.*

Zyflamend

→ Faydalı olduğu kanserler: Prostat.

On tane yoğunlaştırılmış bitkisel ekstraktı içeren besinsel destek ürünü olan bir preparattır. İçinde bulunan bitkiler; kutsal fesleğen yaprağı, zerdeçal rizomu, zencefil rizomu, yeşil çay yaprağı, biberiye yaprağı ve yağı, polygonum cuspidatum (Hu Zang, bol miktarda resveratrol bulunur) kökü, coptis chinensis (Chinese goldthreat), amberbaris kökü, keklikotu yaprağı ile miğfer otu köküdür. Bu bitkiler genel olarak iltihap giderici, yaşlanmayı geciktirici, antioksidan, çoğalmayı önleyici, damarlanmayı önleyici ve kanser hücresinin apoptozisle ölmesini sağlayıcı özellikler taşımaktadır. Bu destekleyici ürün iltihaba karşı, yaşlanmaya karşı ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Prostat kanserinin nedenleri içinde, süreğen iltihap veya aralıklı iltihabın önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu nedenle, iltihap giderici ve antioksidan bitkisel ürünlerin kullanımı için prostat kanseri örnek bir kanser oluşturmaktadır. 'Zyflamend'in içeriği bu özelliği taşımaktadır. Laboratuvar ortamında zyflamend ile muamele edilen prostat kanseri hücrelerinin çoğalmasının azaldığı ve öldükleri gösterilmiştir. Yapılan faz I çalışmada prostat kanseri riski olan bir hastaya 18 aylık zyflamend tedavisi verilmiş ve ciddi bir yan etki gözlenmemiştir. Halen hasta sayısı artırılarak çalışmaya devam edilmektedir. Hayvan çalışmalarında kimyasal maddelere bağlı ağız kanseri gelişme riskini azalttığı gösterilmiştir. Bu çalışmalar laboratuvar çalışmaları olup insanlardaki etkisi bilinmemektedir. Bu nedenle ürünün satışı için ileri sürülen yararlara dikkat edilmelidir.

Uyarılar:

- *İçinde çok sayıda bitkisel ürün olduğu için ilaçlarla etkileşimi olabilir ve önceden kestirilemeyebilir.*
- *İçindeki bitkilerden birine alerjisi olanlar bu ürünü kullanmamalıdır.*
- *Hamile ve emzirenlerde güvenilirliği bilinmemektedir.*

Diğer Destek Tedavi Yöntemleri

Akupunktur

Tamamlayıcı tedavi yöntemleri arasında en çok bilimsel kanıta sahip olan akupunkturdur. Çin'de geleneksel tedavinin temellerinden olup yaklaşık 5000 yıldır kullanılmaktadır. Geleneksel Çin Tıbbı'na göre hastalıkların ortaya çıkışı ve tedavisi şöyle tanımlanmaktadır:

1) Beden, temel öğeler ve enerji arasındaki dengeden oluşmaktadır.

2) Hastalıklar bu öğeler ve enerji arasındaki dengenin bozulmasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

3) Kişinin geçmişi sorgulanır ve muayene edildikten sonra dengesizlik daha detaylı tanımlanır.

Sonrasında bitkisel ürünler, moxibustion olarak tabir edilen derinin bir tür bitki ile tahrişi (pelinotu- artemisia vulgaris) ve dengesizliğin giderilmesi için akupunktur uygulaması yapılır. İnsan vücudunda enerjiye qi denmekte ve bu enerjinin meridyen olarak isimlendirilen anatomik olmayan bir yapıda dağılım gösterdiğine inanılmaktadır. Her organın meridyeni bulunmakta ve sahaları organa göre isimlendirilmektedir (örn: safra kesesi 30 veya kalp zarı 6 gibi). Bu meridyenler üzerine uygulanan akupunktur ile dengesi bozulan qi'nin akımının tekrar düzeltildiğine ve hastalığın iyileştirildiğine inanılmaktadır.

Akupunkturun dünyada giderek yaygınlaşması sonrasında farklı ülkelerde farklı tekniklerle uygulanmaya başlanmıştır. Geleneksel Çin Tıbbı'nda deri üzerinde özel noktalara iğneler batırılarak uygulanmaktadır. Buna ek olarak medikal akupunktur, Japon akupunkturu, Fransız kulak akupunkturu, tetikleyici nokta akupunkturu ve akupunktur noktalarının TENS ile uyarılması gibi çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Çin Tıbbı'nda akupunktur sertifikası 3-4 yıllık eğitimden sonra verilmektedir. Ülkemizde akupunktur sertifikası hekimlik diplomasına sahip olanlara yaklaşık olarak 1 yıllık eğitim sonrasında verilmektedir.

Akupunktur tedavisinin planlanmasında detaylı olarak vücut sistemlerinin değerlendirilmesi ve muayenesi ile nabız tanısı kullanılmaktadır. Nabız tanısı temel olup, qi dağılımı bozulmuş meridyenin değerlendirilmesinde önemlidir. Tipik olarak el bileğinden radyal nabız değerlendirilmektedir. Özel meridyen noktaları tanımlandıktan sonra da sayıları 4-20 arasında değişen ince iğneler deriye batırılmaktadır. Ağrı tedavisi için iğnelere düşük voltajlı akım verilmekte veya verilmeden 10-30 dakika beklenmekte, sonrasında iğneler çıkarılmaktadır.

Özellikle Çin'de akupunkturun bilimsel tedavi edici etkinliği son yıllarda yoğun olarak araştırılmaktadır. ABD'de Ulusal Sağlık Enstitüsü de akupunkturun etkili olduğu hastalıklarla ilgili araştırmaları desteklemiş ve kullanılabileceği hastalıkların belirlenmesini hedeflemiştir.

Bu çalışmalar sonucunda bilimsel olarak akupunkturun uygulanmasının önerildiği durumlar şöyle sıralanmıştır:

- Kemoterapiye bağlı bulantı ve kusmanın tedavisi
- Diş operasyonu sonrası diş ağrısı
- Tenisçi dirseği olarak isimlendirilen spor sakatlanması
- Astım, migren, osteoartrit, sırt ağrısı

Onbinlerce hasta üzerinde uygulanmış, güvenilirliği ve yan etkisinin düşük olduğu gösterilmiş; antikoagülan alan hastalarda bile güvenli olarak kullanılabildiği gösterilmiştir. Yan etki olarak uygulama sahasında hafif şiddette rahatsızlık hissi ve hafif kanama ile oldukça iyi tolere edilmektedir. Çalışmalarda akupunkturun kemoterapiye bağlı bulantı ve kusmanın azaltılmasında yararı olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle kemoterapi ile ilişkili yan etkilerin azaltılmasında akupunktur kullanılması desteklenmektedir.

Ayrıca akupunkturun kansere bağlı ağrı, radyoterapiye bağlı ağız kuruluğu, kemoterapi sonrası yorgunluk, uykusuzluk ve endişenin giderilmesinde yararı olduğu bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir.

Başka bir çalışmada menopoza bağlı yüzde kızarması olan kadınlarda akupunkturun yararı olduğu gösterilmiştir.

Akciğer hastalığına (kanser veya KOAH) bağlı nefes darlığı olan hastalarda akupunktur uygulaması ile nefes darlığı yakınmalarında düzelme görülmüştür.

Başka çalışmalarda da akupunktur uygulanan hayvanlarda bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmaların az sayıda olması, bazılarının kalite sorunu olması nedeni ile eleştirildiği de unutulmamalıdır. Fakat uygun eğitimi almış hekimler tarafından, yukarıda bahsedilen hastalıklarda veya yakınmalarda akupunkturun emniyetli ve yararlı bir şekilde kullanılabileceği genel kabul görmektedir.

Ayurveda

Hindistan'da yaklaşık olarak 3.000 yıldır uygulanan bir tedavi yöntemidir. Hintçe, ayur 'yaşam' ile veda 'bilgi' kelimelerinin birleşmesinden oluşup kelime anlamı yaşam bilgisi demektir. Ayurveda, hastaya özgü tedavi yapılmasını hedeflerken; bitki, mineral, baharat, hayvansal ürünlerin kullanılması ve meditasyon ile zihinsel dengenin sağlanması, bağırsak temizliği, beslenme ve yaşam değişikliği gibi öğeleri kapsar. Ayurvedik görüşe göre, hastalığın gelişmeden önlenmesi, sağlığın korunması ve tedavi hedeflenirken; konvansiyonel tedavide hastalığın tedavisi hedeflenmektedir. Ayurveda'nın temel noktalarından birisi insanı, beden ve zihinle bir bütün olarak ele almasıdır. Ayrıca bütünü oluşturan parçaların bir arada ahenkli ve dengeli tutulmasını sağlamaya çalışır. Bu dengenin sağlanmasında ve devam ettirilmesinde yukarıda bahsedilen bitkisel formüller, diyet ve yaşam tarzı değişikliklerinden yararlanılır ve vücuda direnç kazandırılır. Sağlıklı olmanın temel öğelerini zihinsel, ruhsal ve fiziksel açıdan iyi olmak oluşturmaktadır. Şeker hastalığı, romatoid artrit, akne, Parkinson hastalığı, kanser, şişmanlık gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde birçok ürünü içeren tedaviler uygulanmaktadır.

Hastaların beden tipi dosha olarak isimlendirilen fiziksel, duygusal ve metabolik tipine göre kapha, pitta veya vata alt tiplerine ayrılmaktadır. Bu alt tiplerin her biri çeşitli elementlerin (toprak, hava, su, ateş) ve beş duyunun ikisiyle ilişkilidir ve spesifik organlarda yer alır. Vata sinir sistemini uyaran hava, pitta sindirim sistemini düzenleyen ateş ve kapha da besinleri dolaşım sistemine taşıyan su ilkesidir. Kişide dosha'nın eşsiz dengesi bozulduğunda hastalık ortaya çıkmaktadır. Ayrıca agni (sindirim ısısı), dhatu (bedenin 7 dokusu: lenf, kan, kas, yağ, kemik, ilik ve sperm) ve mala (dışkı, idrar ve diğer atıklar) gibi sistemler de dosha ile birlikte dengenin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır.

Ayurvedik tıpta kullanılan bitkisel ürünlerin başında, ashwagandha (*Withania somnifera*), guggul (*Commiphora mukul*), Boswellia (*Boswellia serrata*), gotu kola (*Centella asiatica*), zerdeçal (*Curcuma longa*), zencefil (*Zingiber officinale*), aloe (*Aloe barbadensis*) ve sarımsak (*Allium sativum*) gelmektedir. Bu ürünlerin bilimsel çalışmalarda antioksidan, anti-tümör, antimikrobiyal, bağışıklık sistemini düzenleyici veya iltihap giderici etkinlikte olduğu gösterilmiştir. Ayurvedik tedavide kullanılan bitkisel karışımların akut viral hepatit, akne, şişmanlık ve romatoid artritte etkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Ayurvedik tıpta kullanılan karışımların içinde kurşun, gümüş ve altın gibi*

ağır metallerin olabilmesi sağlık endişelerine neden olmaktadır. Ayurvedik tedavi sonrası kurşun zehirlenmesi gelişen hastalar olduğu bildirilmektedir.

- *Günümüzde transandantal meditasyon adı altında ayurvedik tedavinin daha çok ticari olan versiyonları geliştirilmiş olup bir akım gibi yayılmaktadır. Bazıları bu yöntemde uçma, yaşlanmanın engellenmesi ve havanın kontrolü gibi "olasılıksız" yetenekler kazandırılacağını iddia etmektedir. İnsanların bu tür ticari yaklaşımlara karşı uyanık olmaları gereklidir.*
- *Baş ağrısı, mide ve bağırsak yakınmaları gibi yan etkiler sıktır.*
- *Arsenik ve cıva gibi metaller içeren ürünlere bağlı ışığa hassasiyet ve cilt lezyonları görülebilir.*
- *Kurşun zehirlenmesine bağlı mide-bağırsak sistemi yakınmaları ve kansızlık görülebilir.*

Allah inancı, dua ve ibadet

Dinsellik, insanların kendilerinden daha büyük ve yüce bir yaratanın varlığına inanması ve O'nun farkına varmasıdır. Bu farkına varma çeşitli inançlar, dua ve çeşitli ibadet şekilleri ile dışa vurulmaktadır. İyileşmesi zor olan, uzun süreli tedavi gerektiren ve tedavisi mümkün olmayan hastalıklarda zor dönemlerin atlatılmasında ve hastaların yaşam kalitesinin düzeltilmesinde önemli rol oynamaktadır. İnanç ve dua tek başına kanser tedavisinde etkili değildir. Fakat kanser tedavisi ve hastalıkla mücadele safhasında bilimsel tedaviye yardımcı olmaktadır. İnanç ve dua ile insanlar pozitif düşünmekte, yaşama bağlılıkları artmakta, stres ve endişe azaltılmaktadır. Stres ve endişe gibi durumlarda bağışıklık sisteminin baskılandığı, hastaların tedaviye uyumlarının azaldığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Stres ve endişenin azaltılması ile bağışıklık sisteminin uyarılması sağlanmakta, hastanın tedaviye uyumu artırılarak tedavinin başarılı olma şansı artırılmaktadır. Dua tek başına veya kalabalık ortamlarda (cami, kilise veya sinagog gibi) sessizce veya sesli olarak yapılmaktadır. Dinimizde namaz ve duanın günün çeşitli saatlerinde defalarca tekrarlanması nedeni ile İslam diğer dinlerden şekilsel olarak da farklılıklar vardır. Bu farklılığın kanser hastalarımız için olumlu olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle inançlı insanlarda kendilerini güvende hissetme, gelecek korkusunda azalma görülmektedir. Çünkü inançlı insanlar, Allah'a inanır, güvenir ve O'nun bağışlayıcı olduğunu, yapmış oldukları iyilikler ve fedakârlıklar ile çektikleri acılar karşısında ödüllendirileceklerini bilirler. Ayrıca ölüm korkuları daha azdır.

Günümüzde inançlı olma ve dua tedavisinin başta kanser olmak üzere ciddi, hastaların hayatını tehlikeye atan veya uzun süren hastalıklardan muzdarip hastaların tedavisinde yararı ile ilişkili çok sayıda küçük çalışma yapılmıştır. *Journal of Family Practice* isimli dergide yayımlanan bir araştırmada 10 yıllık süreçte yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir. Çalışmaların yüzde 83'ünde dinselliğin fiziksel sağlık üzerine olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir. Psikiyatri dergilerinde 12 yılda yayınlanan çalışmalara bakıldığında da dinselliğin, hastaların yüzde 92'sinde zihinsel sağlık yararı olduğu, yüzde 4'ünde ek bir yararı olmadığı, yüzde 4'ünde de zararlı etkilerinin olduğu saptanmıştır. İleri evre kanseri olan hastalarda yapılan 43 çalışmanın değerlendirmesinde dinselliğin hastalıkla ilgili sorunlarla başa çıkabilme yeteneğini ve psikolojik olarak mücadele azmini artırdığı gösterilmiştir.

Meme kanserli hastalarda dinsellik ve duanın depresyon sıklığını azalttığı, olumlu düşünme gücünü artırdığı, bağışıklık sistemi hücreleri olan beyaz kan hücreleri ve lenfositlerin sayısını artırdığı gösterilmiştir. Bu çalışmada bağışık-

lık hücrelerinin artmasının meme kanseri üzerinde olan etkisine bakılmamakla birlikte önemli olabileceği düşünülmektedir.

Günümüzde birçok ülkede sağlık merkezlerinde hastaların tedavisine yardımcı olmak üzere ibadethaneler bulunmakta; din adamları ile gönüllüler hastalara dini ihtiyaçlarının giderilmesi ve dua tedavisi için yardımcı olmaktadırlar.

Hastaların çoğu ciddi hastalıklarla mücadele etmede dinselliğin ve duanın önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. Hastalarımızda da bu düşünceleri görmekteyiz. Bununla birlikte sadece dua ve dinsellikle hastalık tedavisinin olmayacağını ve bu nedenle hastalıkların tedavisinin geciktirilmemesi gerektiğini bilmeliyiz. Şahsen hastalarımızda inançlı olmanın ve dinsel inanışların kuvvetli olmasının daha yüksek moral, kendini iyi hissetme hali ve tedaviye uyum ile ilişkili olduğunu gözlemledim. Bütün bunlar da tedavinin başarılı olma şansını artırabilir. Kanser tedavisinde yardımcı olabilecek yöntemlerin başında gelmektedir.

Egzersiz

Egzersiz sayesinde kalınbağırsak, meme, prostat, karaciğer, böbrek ve safra kesesi kanseri gibi şişmanlık ile ilişkili kanserlerin görülme sıklığı azaltılabilir. Egzersiz özellikle; bağırsak hareketlerinin düzenlenmesi ve kansere neden olan maddelerin bağırsakta kalma süresinin kısaltılmasını sağlayarak, kalınbağırsak kanseri riskini azaltır. Meme kanserinde ise ağırlık kontrolü yanı sıra östrojen, insülin ve IGF gibi meme kanseri hücrelerini büyütebilen hormonların düzeylerini düşürerek yarar sağlar. Kanserli hastalarda riski artan kalp ve şeker hastalığı üzerine de olumlu etkileri vardır. Özellikle kanser tedavisi esnasında ve iyileşme döneminde yapılan egzersizin yararı büyüktür.

En ideal egzersiz şekli aerobik egzersizdir. Aerobik egzersiz; 220'den yaşınızın çıkarılması ile elde edilen sayının yüzde 65-75'ine tekabül eden rakama ulaşacak şekilde kalp atım hızında en az 20 dakika egzersiz yapılması demektir. Aerobik egzersiz için bisiklete binmek, hızlı yürüyüş, yüzme, hafif tempoda koşu, kayak ve tırmanma gibi aktiviteler yapılabilir. Kişi yapacağı aktiviteyi kendi yaş ve durumuna uygun şekilde seçmelidir. En kolay yapılabilecek egzersiz önerisi, haftada beş gün en az yarım saat tempolu yürüyüştür.

Aerobik egzersiz ile aşırı kilolar azaltılabilir, vücudun kas kitlesi korunur ve arttırılır, kolesterol seviyeleri düşürülür, bağışıklık sistemi uyarılır, kişi kendisini daha zinde hisseder, zinde bir vücut, stres ve depresyonu azaltarak kişiyi rahatlatır, dikkat ve konsantrasyon yeteneğini arttırır.

Kişi tek bir aerobik egzersiz çeşidini yapmayabilir. Birden fazla egzersizi 15'er dakika yapabilir. Egzersizde en önemli faktör aşırıya kaçılmaması, kişinin limitlerini zorlamamasıdır. Eğer fazla egzersiz yapılırsa kas-eklem zedelenmesi, sakatlık, tansiyon yükselmesi, kalp ritminde bozulma veya kalp krizi gibi istenmeyen durumlarla karşılaşılabilir. Bu nedenle gerekirse doktorunuzdan size uygun olan egzersiz ile ilgili tavsiye alabilirsiniz. Ayrıca kemik metastazı olan hastaların egzersiz yapmalarının sakıncası olup olmadığını hekimlerine danışmaları gereklidir.

Fazla aktivasyon içermeyen, kişiye zarar vermeyecek seviyede egzersiz yararlıdır. Egzersiz gerekirse sandalyede oturarak bile yapılabilir. Özellikle kemik metastazı gibi ağrılı durumları olan hastalarda, aktif egzersiz yerine hafifçe yapılan germe egzersizleri daha yararlı olmaktadır.

Kansere bağlı iskelet kaslarının zayıflaması, normal gıda alımında bile görülmektedir. Bu durum besinsel desteklerin kullanılmasıyla bile düzeltilememektedir. Egzersiz ve dayanıklılık kansere bağlı kas kaybının azaltılmasında ve yorgunluğun önlenmesinde yararlıdır. Bu konu daha çok AIDS'li hastalarda

araştırılmıştır. Bu hastalarda yavaşça arttırılan direnç egzersizlerinin kas kitlesinde ve yağsız et oranında artış sağladığı gösterilmiştir. Haftada üç gün 8 hafta bu tür direnç egzersizi ve arkasından 8 hafta da normal egzersiz yapılmakta ve bu döngü devam ettirilmektedir. Egzersiz ayrıca içsel büyüme faktörlerinin düzeylerini artırmakta, depresyonu azaltmakta, özgüveni artırmakta ve bağışıklık yanıtını iyileştirebilmektedir. Ayrıca çalışmalarda egzersizin toplam vücut ağırlığını, yağsız et içeriğini, egzersiz kapasitesini ve yaşam kalitesini artırdığı gösterilmiştir. Bu çalışmalar genellikle HIV'li hastalarda olmakla birlikte, patolojik değişiklikler kanserli hastalarınkine benzemektedir. Bu nedenle kanserli hastalarda benzer egzersiz yaklaşımlarının uygulanmasının yararlı olacağına inanılmaktadır.

Yeni yapılan bir çalışmada meme kanseri tanısı ve tedavisi alan erken evre hastalarda düzenli ev egzersizlerinin bile kondisyonun düzelmesini ve iyileşmenin artmasını sağladığı gösterilmiştir. Egzersiz programı haftada iki gün 10 dakikadan başlamış ve sonra kademeli olarak haftada beş gün 30 dakikaya artırılmıştır. Günümüzde onkolojik tedavilerin en önemli parçalarından birisini egzersiz oluşturmaktadır. Hastalarımıza da kesinlikle kendi durumlarına uygun egzersizi öneriyoruz.

Elektromanyetik tedavi

Mıknatıs, manyetik alan şeklinde enerji açığa çıkarmaktadır. Elektromagnet olarak isimlendirilen cihazlar, elektrik uygulandığında manyetik alan yaymaktadır. Mıknatıslar el ve bacaklara, yataklara, boyna veya ayakkabıya yerleştirilmektedir. Statik mıknatıs endüstrisi milyarlarca dolarlık piyasaya sahiptir. Özellikle süreğen hastalıklara bağlı ağrıların tedavisinde etkili olduğu ileri sürülmektedir. Stres, psikiyatrik hastalıklar, enfeksiyon, AIDS, bağışıklık sisteminin uyarılması, hastalıkların tanısının konması, kanser tedavisi, yorgunluk, multipl sklerozis, bulantı, kusma, yara yeri iyileşmesi, çevresel sinir harabiyeti ve çeşitli ağrı tiplerinde kullanılmaktadır. Ağrı tedavisi ile ilişkili çok sayıda çalışma yapılmış olup çalışmaların çoğunda manyetik alan tedavisinin ağrıyı azaltmada yararı olduğu saptanmıştır. Bir bölümünde de etkisiz bulunmuştur. Burada farklı hastalıklar, kullanılan cihazlar ve manyetik sahanın şiddeti gibi parametrelerin de farklı olduğunu bilmemiz gerekiyor. Birçok çalışmada da elektrik ve elektromanyetik saha uygulamalarının çeşitli mekanizmalarla kemiğin tamir edilmesini artırdığı gösterilmiştir. Bu konuda insan çalışmalarının yapılması planlanmaktadır. Kanser tedavisinde elektromanyetik tedavinin rolüyle ilgili fazla çalışma bulunmamaktadır. Ancak bazı araştırmalarda elektromanyetik tedavinin oksidatif baskıyı azalttığı gösterilmiştir. Kanser tedavisinde kullanılan kemoterapinin en önemli yan etkilerinden birisi de vücutta oksidatif baskının artarak organlara zarar verebilmesidir.

İtalya'da yapılan 18 hastalık küçük bir çalışmada lenfomalı hastalara ABVD kemoterapi şeması, yanı sıra hastaların yarısına da 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' uygulanmıştır. 'Çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' uygulanan hastalarda, uygulanmayanlara göre oksidatif baskının, kan değerlerinde düşüklüğün ve G-CSF olarak isimlendirilen büyüme faktörü ihtiyacının daha az olduğu gösterilmiştir. Araştırmacılar özellikle bu tedaviye antioksidanların eklenmesi ile sonuçların daha da iyileşebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Düz kas kanseri hücrelerinin kullanıldığı bir çalışmada, elektromanyetik rezonans radyo frekansı cihazı kullanılarak araştırma yapılmış ve elektromanyetik dalgaların kanser hücrelerinin çoğalmasını azalttığı ve çoğunu öldürdüğü saptanırken, bu hücrelerin başka organa sıçrama yeteneklerini kaybetmedikleri gözlenmiştir. Hayvanlarda yapılan bir çalışmada düz kas kanserine 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' uygulanmış ve tedaviyle hayvanların yaşam sürelerinin uzadığı, kanserin büyüme hızının azaldığı saptanmıştır. Laboratuvar çalışmasında kısa süreli ve tekrarlayan 0,57 MHz dozlarında elektrik akımı uygulaması ile karaciğer ve nöroblastom kanser hücrelerinin öldürüldü-

ğü gösterilmiştir.

Elektromanyetik dalgaların kemoterapi ilaçları ile etkileşimi üzerine araştırmalar yapılmıştır. 'Çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi'nin metotreksat isimli ilacın kanser hücresinin içine girmesini artırdığı gösterilmiştir. Ayrıca 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi'lerin vincristin, mitomisin ve cisplatin gibi kemoterapi ilaçlarının kanser hücrelerini öldürücü etkisini değiştirebildiği ve uygulama doz ve şekline göre artırabildiği gösterilmiştir.

İnsan adenokanser ve lösemi hücrelerinin öldürülmesi için gerekli kemoterapi ilacının etkinliği 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' ile artırılabilmektedir. Adriamisin isimli ilaca dirençli osteosarkom (kemik kanseri) hücrelerinin, 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' sonrası ilaca daha duyarlı hale geldiği saptanmıştır.

Lösemi ve normal lenfosit hücrelerinin kullanıldığı bir başka çalışmada da 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' ile fotodinamik tedavinin birlikte uygulanmasının lösemi hücrelerini öldürücü etkileri belirgin artırdığı, normal hücrelerin ise daha az hasar gördüğü gözlenmiştir. Diğer bazı çalışmalarda ise irinotecane, tamoksifen ve melatonin isimli ilaçların kanser hücrelerini öldürücü etkilerinin 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' ile azaltıldığı gösterilmiştir. Bu nedenle kemoterapi alan kanser hastalarında 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi'lerin gelişigüzel kullanılmaması gereklidir.

Hayvan çalışmalarında, deneysel insan kalınbağırsak kanseri ve meme kanseri oluşturulan hayvanlarda 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' ile tümör büyümesinin azaltıldığı ve küçültüldüğü, normal hücrelere belirgin bir zarar verilmediği görülmüştür. Başka bir çalışmada da deneysel kalınbağırsak kanseri oluşturulmuş hayvanların 'çok düşük frekanslı elektromanyetik tedavi' ile yaşam sürelerinin uzatıldığı, kanserin büyümesinin engellendiği ve tümör baskılayıcı genlerdeki bozuklukların giderildiği gösterilmiştir.

Elektromanyetik dalgaların temel olarak hücrede önemli sinyal iletici olan kalsiyumun hücre içine girişini artırdığı gösterilmiştir. Kalsiyumun hücre içine girmesiyle birlikte moleküler değişiklikler olmaktadır. Bu etki günümüzde ülkemiz dışında bazı ülkelerde bulunan ve yüksek yoğunluklu manyetik dalgalar yayan siklotronik rezonans tedavileriyle de elde edilmektedir. Yüksek yoğunluklu manyetik dalgaların, düşük yoğunluklu manyetik dalgalara göre daha fazla kanser hücresi öldürdüğü gösterilmiştir. Bu nedenle kanserin tedavisinde araştırılması gündemde olan yaklaşımlardan birisidir. Fakat kanser tedavisinde etkinliği tam gösterilememiş olduğundan geçerli tedavi yaklaşımları arasında yer almamaktadır. İleride çalışmaların sonuçları bu konuyu aydınlatacaktır.

Hastalarda kemik metastazına bağlı olan ağrılar elektromanyetik tedavilerle azaltılabilir, bu kanserin tedavi edildiği anlamına gelmemektedir. Hastalığın tedavi olup olmadığı klinik, laboratuvar ve radyolojik değerlendirmelerle ortaya çıkmaktadır. Bu yanılsamaya düşmemek gereklidir.

Uyarılar:

- *Kalp pili olanların ve hamilelerin elektromanyetik tedavi yaptırmamaları gereklidir.*
- *Belirgin bir yan etkisi bildirilmemiştir. Nadiren bulantı, ağrı ve halsizlik yapabilmektedir.*

Hipnoz

Süjede telkine yatkınlık oluşturan değiştirilmiş algının geçici durumu olup kendiliğinden veya sözel ve diğer uyaranlara yanıt olarak başkası tarafından süjede oluşturulan bir tür uyku-uyanıklık arası haldir. Bahsedilen olgular telkine yatkınlık, bilinç ve bellekte değişiklikler, kaslarda sertleşme, felç hissetme ve anestezi gibi çeşitli olayları kapsamaktadır.

Hipnoz çok eski tarihlerde çeşitli isimlerle kullanılmakla birlikte modern hipnoz 1734-1815 yılları arasında yaşayan Dr. Mesmer tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Mesmer'in tekniğine hayvansal manyetizma veya Mesmerizm ismi verilmiştir. Mesmer'e göre vücutta görünmez bir manyetik sıvı dolaşmaktadır. Mesmer hastalarda manyetizma ile trans benzeri bir durum ortaya çıktığını ve mucizevî iyileşmeler elde edildiğini ileri sürmüştür. Fakat daha sonradan 1984 yılında Kral XVI. Louis tarafından kurulan bir komisyon tarafından hayvansal manyetizma ile ilişkili bir kanıt bulunamamış ve Mesmer'in tedavi başarısı hastalara verdiği telkine bağlanmıştır. Sonraki yıllarda hipnoza olan ilgi artarak devam etmiştir.

1841 yılında İskoç cerrah James Braid, süjelerin gözlerinin önüne parlak bir nesne tutarken sözel olarak uyaranlar vermiştir. Sonuçta dikkatin yoğunlaştırılması ile ortaya çıkan ve sinirsel uyku durumu olarak tanımlanan bu duruma Yunanca uyku tanrısı olan Hypnose'dan türeyen Hypnosis adını vermiştir.

Günümüzde hipnoz tedavisi korku ve endişenin giderilmesinde, gevşemenin sağlanmasında, diş tedavilerinde, yanık tedavilerinde, sigara bırakmada, süreğen ağrılarda, kan basıncının düşürülmesinde, kanama kontrolünde, şişmanlık tedavisinde, alkolizm ve gece idrar kaçırmalarının tedavisinde başarılı olarak kullanılmaktadır.

Meme kanseri olan hastalarda yapılan çalışmalarda hipnozun sıcak basmalarını azalttığı, depresyon ve endişeyi azaltarak uyumayı iyileştirdiği saptanmıştır. Hipnozun meme kanseri hastalarında bağışıklık sistemi hücrelerini artırdığı gösterilmiştir. Fakat bunun klinik yararına bakılmamıştır. Bu konunun araştırılması faydalı olabilir. Kanser hastalarında hipnoz ile bulantı-kusma yakınmaları azaltılabilmekte, ağrılarda azalma sağlanabilmekte ve cerrahi girişim ile tanısal girişimler öncesi duyulan endişe ile korku azaltılabilmektedir.

Kanser hastalarında hipnoz yukarıda sayılan yakınmaların giderilmesinde yardımcı olarak kullanılabilecek bilimsel olarak etkinliği gösterilmiş yöntemlerden birisidir. Bu işin uzmanı doktorlar tarafından yapıldığında emniyetli ve yan etkileri yok denecek kadar azdır.

Masaj tedavisi

Masaj tedavisi, vücudun işlevlerinin düzenlenmesinde yumuşak dokulara doğrudan fiziksel müdahale yapılmasıdır. Terapistler özel bölgeleri değerlendirir ve hastanın durumuna göre uygun masaj yaklaşımını seçerler.

Masaj tedavisinin faydaları şunlardır:

- Kas gerginliğinin ve ağrının azaltılması
- Bağışıklık ve nöroendokrin sisteminde iyileşme
- Gevşeme ile birlikte vücudun oksijen ihtiyacının azalarak metabolizma üzerine olan baskının azalması
- Rahatlamaya bağlı olarak alfa beyin dalgalarının sıklığı ve yoğunluğunda artma
- Kan laktat seviyesinin azalması
- Özellikle tansiyon yüksekliği olanlarda tansiyonun düşmesi
- Kalp hızının ve solunumun yavaşlaması
- Kas gerginliğinin azalması
- Bacak ve kollara kan akımının artması
- Endişenin azalması
- Pozitif yönde zihinsel etkileşim ve uyku kalitesinde düzelme
- Stres hormonlarının azalması

Yukarıda tüm saydıklarımız, masajın olumlu etkilerini göstermede anahtar rollerden birisini oynamaktadır.

Uyarılar:

Masaj tedavisi bazı insanlarda tehlikeli olabilir! Şu durumlarda masaj yapılmamalıdır:

- *Pıhtılaşma bozukluğu nedeni ile kanamaya eğilimi olanlarda, masaj tedavisi dokularda veya iç organlarda kanamaya neden olabilir. Böyle hastalarda hekiminden onay alındıktan sonra düşük basınç ile masaj yapılabilir ve derin organ masajı yapılmaz.*
- *Kemiklerde kanser sıçraması olan hastalarda masaj tedavisi kırıkların gelişmesine neden olabilir. Bu nedenle hekimi ile görüşülerek kemik metastazı bölgeleri belirlenir. Bu bölgelere yapılan masaj daha düşük basınç uygulanarak yapılır veya yapılmaz.*
- *Radyoterapiye bağlı dermatit gibi açık yaraların olduğu durumlarda bu bölgeye masaj yapılması ağrı ve enfeksiyon gelişme riskini artırmaktadır. Bu nedenle bu bölgelere masaj yapılmamalıdır.*

Müzik tedavisi

Hastalıkların müzik ile tedavi edilmeye çalışılması eski Yunan uygarlığına kadar dayanmaktadır. Günümüzde ilk olarak 20. yüzyılın başlarında savaş veya travma nedeni ile yaralanmış askerlerin tedavisinde müziğin kullanılması ve yaralıların buna olumlu yanıt verdiğinin gözlenmesi ile modern müzik tedavisi yaklaşımları başlamıştır.

Müzik, sağlıklı veya hastalıklı insanlarda duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel iyi hissetme ve yaşam kalitesinin artırılması için kullanılmaktadır. Müzik tedavisi, hasta tarafından tek başına yapılabildiği gibi, bir müzik aletinin çalınması veya dinlenmesi yoluyla ya da profesyonel bir terapist yardımı ile de yapılabilmektedir. Müzik terapistleri kişinin ihtiyacına göre uygun müzik çeşidini seçmekte ve program yapmaktadırlar. Bazen tedavi grupları oluşturularak ortak müzik tedavisi seansları da düzenlenmektedir. Çeşitli müzik tipleri insanlarda farklı tepkilere neden olabilmektedir. Örneğin klasik müzik insanlarda rahatlama ve gevşeme sağlarken rock müziği uyarıcı özellik göstermektedir. Müzik tedavisi, özellikle ağrı tedavisinde ağrı eşiğinin artırılması ile yararlı olabilmektedir. Ayrıca endişe ve stres tedavisinde gevşeme için, duygu durumunun iyileştirilmesinde ve şizofrenide yararlı olduğu bulunmuştur. Kistik fibrozis, otizm, bunama, depresyon, bebek gelişim merkezleri, zihinsel performans, bulantı, kusma, ağrı, Parkinson hastalığı, gevşeme, uyku kalitesinin iyileştirilmesi için kullanıldığında da tıbbi tedaviye ek yararının olduğu gösterilmiştir. Kanser tedavisinde ağrı, endişe, bulantı ve kusmanın azaltılmasında yardımcı ve yan etkisi olmayan bir yöntem olarak faydalı olabilmektedir. Kemik iliği nakli olan hastalarda yaşam kalitesini artırdığı, son dönem kanser hastalarında ve radyoterapi alan hastalarda gevşeme sağlayarak yararlı olduğu gösterilmiştir.

Müzik tedavisi genel olarak hastanelerde, okullarda, ilaç ve madde bağımlılığı kliniklerinde, ayaktan tedavi kliniklerinde, zihinsel geriliği olanların rehabilitasyonunda ve daha birçok özel iş sahasında kullanılmaktadır.

Psikolojik destek

Kanserli hastalara psikolojik destek verilmesi çok önemlidir. Bunda hastanın sosyoekonomik düzeyinin belirleyici rolü vardır. Hastanın eşi, çocukları, akrabaları ve diğer yakın çevresinin, tıbbi ekiple birlikte hareket etmesi yararlı olabilir. Hastanın stresinin, endişesinin ve moral bozukluğunun azaltılmasında psikiyatrist ve psikolog desteği önem taşımaktadır. Çalışmalarda kanserli hastaların kanser tanısının farkında olmalarının ve bu tanıya duygusal tepki verilmesinin olumlu olduğu, hastanın bir süre sonra uyum gösterdiği saptanmıştır. Bunun da kanser tedavisinin başarı şansını artırdığı gösterilmiştir. Bazı çalışmalarda destek gruplarına katılmanın sağkalımı iyileştirdiği gösterilmiştir. Ülkemizde en önemli sorunlardan birisi hastaya tanının söylenip söylenmemesi meselesidir. Bu konuda hastanın istekleri ve psikolojik durumu da göz önüne alınarak aile ile görüşüldükten sonra karar verilebilir.

İkinci Bölüm:

KANSERE KARŞI KULLANILMASI ÖNERİLMEYEN ÜRÜN VE TEDAVİLER

A vitamini

→ Gıdalarla yeterli miktarda A vitamini alanların, ek olarak A vitamini almamaları önerilmektedir!

A vitamini retinol, retinal veya retinoik asit olarak da isimlendirilir. Retinol özellikle gözün retina tabakasında bulunan ve görme işlevinde temel rol oynayan maddedir. Çeşitli sebze ve meyvelere renk veren karotenoidler vücudumuzda retinole çevrilir. A vitamininin öncülü olan bu bileşiklere provitamin A ismi verilmektedir. Bu provitaminlerin en aktif olanı beta karotendir. A vitamini yağda eriyen bir vitamin olduğu için sebze ve meyvelerde bulunmazken hayvansal ürünlerde (süt, yumurta, karaciğer, yağlı balıklar, balıkyağı) bol bulunur. Provitamin formu ise koyu renkli ve yapraklı sebzelerle sarı-turuncu renk meyvelerde (havuç, ıspanak, yeşil salata, portakal suyu, tatlı patates) bol bulunur. Havuç gibi besinlerdeki provitamin A'nın vücutta emilimi daha zor olmakta, pişirilmesi ile emilimi kolaylaşmaktadır.

A vitamininin kullanıldığı durumlar; akne, doku bütünlüğünün idamesi, bağışıklık sisteminin uyarılması, büyüme ve gelişme, enfeksiyonlar, böbrek taşı, aşırı adet görme, göz hastalıkları, bağırsak hastalıkları, Crohn hastalığı, kanserden korunma ve kanser tedavisidir. Klinik çalışmalarda A vitamini türevlerinin akne ve büyüme geriliği tedavisinde yararlı olduğu gösterilmiştir. Kanser tedavisinde bazı lösemi tiplerinde tedavi edici özelliği olan türevi ATRA kullanılmaktadır. Kistik fibroziste yararı olabilmekte, çocuklarda kızamık riskini azaltabilmekte, solunum yolu enfeksiyonlarını azaltmakta, glokom isimli göz tansiyonunda yararlı olabilmektedir. Yaşlanmaya bağlı beyin fonksiyonlarında azalmanın şiddetini yavaşlatmak için beta karoten yararlı olabilmektedir.

Kanser çalışmalarında, A vitamini desteğinden ziyade beta karoten isimli öncülü kullanılmaktadır. Beta karoten başlığı altında kanserden korunma ve tedavi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Malign melanom ve akciğer kanseri olan hastalarda A vitamini verilmesinin hiçbir tedavi edici özelliğinin olmadığı saptanmıştır.

Günlük A vitamini ihtiyacı erkekler için 0,9 mg ve kadınlar için 0,7 mg'dır. Kontrolsüz şekilde uzun süreli aşırı dozlarda A vitamini kullanılmasının, eksikliği kadar tehlikeli olabileceği gösterilmiştir. Yapılan bir çalışmada serum A vitamini düzeyi yüksek olan hastalarda, ileri yaşta osteoporozda artış ve kalça kırığı görülmesinde artış olduğu gösterilmiştir. Özellikle meme tümörü tedavisi veya başka bir hastalık tedavisi nedeni ile erken menopoza giden kadınlarda kemik erimesi daha fazla olabilmektedir. Bu nedenle gereksiz A vitamini kullanımı önerilmemektedir.

Uyarılar:

- *Yağda eriyen bir vitamin olduğu için uzun süreli aşırı kullanımda vücutta birikerek yan etkilere neden olabilmektedir. Dudak kuruluğu aşırı dozda A vitamininin ilk bulgusu olup burun ve göz kuruluğu gelişebilmektedir.*
- *Karaciğer hasarı, bulantı, kusma, baş ağrısı, görme bulanıklığı ve kas güçsüzlüğü gibi yan etkiler gelişebilmektedir.*
- *Batı toplumlarında ileri yaşta uzun süreli A vitamini kullanılmasının kemik kırılması riskini artırdığı gösterilmiştir.*
- *Warfarin gibi ilaçlarla birlikte yüksek dozlarda A vitamini alınması kanama riskini artırabilir.*
- *Hamilelerin teratojenik riski nedeni ile A vitamini almamaları gereklidir. Bu nedenlerle gıdalarla yeterli miktarda A vitamini alanların, ek olarak A vitamini almamaları önerilmektedir.*

Acıot *(Tamus communis L.)*

→ Zehirli olduğu için kullanılmaması gerekir.

Acıot'un bilimsel adı 'tamus communis' olup, İngilizce 'black bryony' olarak da isimlendirilir. Son yıllarda ülkemizde kanser tedavisinde çok etkili olduğuna dair söylemlerle pazarlanmaya çalışılan bitkisel ürünlerin başında gelmektedir. Bilimsel bitkisel tedavi uygulayıcıları ve kitapları tarafından zehirli olduğu için kullanılmaması gerektiği önemle vurgulanan bitkisel ürünlerden birisidir. Keskin kokusu, acı tadıyla ishal yapıcı özelliği olan, ayrıca tehlikeli olabilecek cilt reaksiyonlarına neden olan bir tırmanıcı bitkidir.

Tıbbi tedavi için kökleri kullanılmaktadır. Kökünün rengi siyah olup acı bir tada sahiptir. Meyvelerinin bulantı ve kusmaya neden olması nedeni ile özellikle çocukların bu meyveleri yememeleri konusunda eğitilmeleri gereklidir. Cildi kızartıcı, kuvvetli idrar söktürücü ve ishal yapıcı özelliği vardır. Yüksek dozlarda alındığında ölüme neden olabilmektedir. Alerjik bünyesi olanlarda düşük dozlarda da ölüme neden olabileceği unutulmamalıdır.

Kökünün alkolle karıştırılmasından elde edilen ürün, uzun süreli cilt şişliklerinin (romatizma gibi) tedavisinde hariçten uygulanarak kullanılmaktadır. Kökün dış tabakasının kazınması ile elde edilen özütünün lapa şeklinde göz morluğu veya cilt zedelenmesi olan bölgeye sürülmesi ile cilt renginde düzelme sağlanmakta olup bu amaçla kullanımı yaygındır.

Uyarılar:

- *Kanser ile ilişkili fazla çalışma bulunmamaktadır.*
- *Ölümlere neden olabilmesi nedeni ile kanser tedavisinde kullanılması ile ilişkili araştırmalar yapılmamakta olup, hastaların bu bitkisel ürünü kullanmamaları tavsiye edilir.*

Biorezonans tedavisi

→ Kanserli hastalarda biyorezonans tedavisinin etkili olduğunu gösteren çalışma bulunmamaktadır.

Biorezonans tedavisi, enerji tedavisi olarak da isimlendirilmekte olup Avrupa'da çok yaygın olarak kullanılan ama etkinliği tam kanıtlanmamış tedavi yaklaşımlarından birisidir. Kanser hücrelerinin veya hastalanmış dokuların yaydığı elektromanyetik dalgaların, sağlıklı ve normal hücrelerin ve organların yaydıkları elektromanyetik dalgalardan farklı olduğuna inanılmaktadır. Elektromanyetik dalga yayan cihazlar kullanılarak bu farklılıkların tespit edilebildiği ve bozuk olan sistemin yine bu dalgalar yardımıyla düzeltilebildiği ileri sürülmektedir. Bu görüşün doğru olduğu bilimsel olarak gösterilememiştir. Alerji, artrit ve kanser gibi birçok hastalığın tanısının konması ve tedavisinin yapılması için kullanılmaktadır. Alerji tanısı ve tedavide yararlı olacak homeopatik ilaçların belirlenmesi için de biorezonans cihazları kullanılmaktadır. Tedavi planlamasında vücudun elektromanyetik dağılımını bozduğu gerekçesiyle diş dolguları da çıkarılabilmektedir. Atopik dermatiti olan çocuklarda yapılan bir çalışmada biyorezonans tedavisinin yararı olmadığı gösterilmiştir. Daha çok Rusya'da yapılan çalışmalarda astım ve kronik bronşit gibi akciğer hastalıklarının tedavisinde biyorezonans tedavisinin yüzde 80 etkili olduğu ileri sürülmektedir. Kekeme çocuklarda yapılan bir çalışmada biyorezonans tedavisinin etkili olmadığı saptanmıştır. Mide-bağırsak sistemi yakınmalarının tedavisinde, romatoid artritli hastalarda antioksidan koruyucu sistemin uyarılmasında, diz artrozu nedeni ile opere olan hastalarda yakınmaların daha hızlı düzelmesinde etkili olduğunu ileri süren çalışmalar bulunmaktadır. Bilim dünyasında elektrodermal test geçersiz olarak kabul edilmektedir.

Kanserli hastalarda biyorezonans tedavisinin etkili olduğunu gösteren çalışma bulunmamaktadır. Bilinen bir yan etkisi de bulunmamaktadır.

Cancell

→ Bu ürünün etkinliği ile ilişkili hiçbir veri yoktur.

CanCell veya Entelev olarak isimlendirilen bu ürün, bütün kanserlerde ve birçok hastalıkta etkili olduğu öne sürülen, fakat bu konuda hiçbir bilimsel verisi bulunmayan kabaca kocakarı ilacıdır.

İlk olarak 1936'da kimyacı James V. Sheridan tarafından üretilmiştir. 1953 yılında Sheridan, CanCell'in kansere karşı etkili olduğunu fakat ABD'de yasal kuruluşların hastalarda denenmesini engellediğini söyleyerek şikâyetçi olmuştur. 1982 yılına gelindiğinde FDA araştırma yapılmasına izin vermiş ve her araştırma ilacında olduğu gibi 'CanCell'in içeriği ile ilişkili ayrıntılı bilgi istemiştir.

Bir kimyasal madde, ilaç olarak klinik araştırmaya alındığında içeriğinin, ürün kalitesinin ve standardizasyonunun tam olarak bilinmesi gereklidir. Bilgi verilmediği için insan çalışmalarına başlanamamıştır. Hayvan çalışmalarında ise etkisiz bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda içinde en az 12 farklı kimyasalın olduğu belirlenmiştir. Bu kimyasalların hiçbirinin kansere karşı etkisi olmadığı bilinmektedir.

Uyarılar:

- *Bu ürünün etkinliği ile ilişkili hiçbir veri olmaması nedeni ile kullanılmasını önermiyoruz.*

Cellect

→ Köpekbalığı kıkırdağının kanser hastalarının tedavisinde etkisiz olduğu gösterilmiştir.

İçinde köpekbalığı kıkırdağı, balıkyağı, deve dikeni, E vitamini ve çeşitli mineraller bulunan destekleyici üründür. Vücudun normal fonksiyonlarının idame ettirilmesinde, bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde ve kanser tedavisinde etkili olduğu ileri sürülerek satılmaktadır. Etki mekanizması bilinmemekte ve bilimsel olarak yararı olduğuna dair herhangi bir laboratuvar veya insan çalışması bulunmamaktadır.

Köpekbalığı kıkırdağının kanser hastalarının tedavisinde etkisiz olduğu gösterilmiştir. Diğer ürünlerin de tek başına kanser tedavisinde etkili olmadığı bilinmektedir.

Uyarılar:

- *Kullanılmasını önermiyoruz.*

Cellfood

→ Kullanılmaması tavsiye edilmektedir.

İçinde 78 mineral, 17 amino asit, 34 enzim ve çözünmüş oksijen içeren diyetsel destek ürünüdür. Üretici firmaya göre hücresel düzeyde oksijensizliğe bağlı enfeksiyon, AIDS, dejeneratif hastalıklar ve kanser gelişmektedir. Eğer hücrelere yüksek miktarda oksijen ulaştırılırsa, kanser hücrelerinin ve mikrobik organizmaların öldürülebileceği ileri sürülmektedir. Bunun gerçek olmadığı günümüzde iyi bilinmektedir. Bunu destekleyecek herhangi bir bilimsel veri bulunmamaktadır. Oksijen, ağız yoluyla alındığında bağırsaklardan emilmemektedir. Eğer oksijenli ortamda kanser gelişmeyecek olsaydı akciğer kanserleri en sık görülen kanser tipi olmazdı.

Uyarılar:

- *Günümüzde bu tür ürünlerin kullanılmaması tavsiye edilmektedir.*

Cesium chloride

→ Hayatı tehdit eden ciddi yan etkileri bulunmaktadır.

Tümöre karşı etkileri gösterilmiş olan ve internet üzerinden kontrolsüz olarak satışı yapılan kimyasal maddedir. Birçok kanserde etkili olduğu ileri sürülmektedir. Bilimsel olarak yapılan az sayıda çalışma vardır ve hayatı tehdit eden ciddi yan etkileri bulunmaktadır.

İlk olarak 1930'larda Dr. Keith Brewer tarafından kanser hücrelerinin cesium iyonunu kendi içine aldığı gösterilmiştir. Bunun sonucunda kanser hücresinin alkali olduğu ve bölünmesinin durduğu ileri sürülmektedir.

Yapılan çalışmalarda 'cesium'un en çok beyin, karaciğer, böbrek, safra, mide ve kanda yüksek düzeyde bulunduğu gösterilmiştir. Bu nedenle özellikle beyin kanseri olan hastalar tarafından alternatif tedavi olarak kullanılmaktadır.

Hayvan çalışmalarında cesium, çinko ve A vitamini verilmesi ile kalınbağırsak kanserinin gerilediği gösterilmiştir. Bir tane insan çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmada daha önceki standart tedavilere yanıt vermeyen 50 hasta çalışmaya alınarak cesium (6-9 gram/gün üçe bölünmüş olarak), vitaminler (A vitamini emülsiyonu 100000-300000 Ü/gün, C vitamini 4-30 gram/gün, K vitamini), DMSO, EDTA, mineraller, selenyum (600-1200 mikrogram/gün), Laetrile (1500 mg/gün), potasyum ve magnezyum ile özel diyet uygulanmıştır. Odağı bilinmeyen, meme, prostat, kalınbağırsak, akciğer, pankreas, lenfoma, ewing sarkomu ve mesane (idrar yolları ve idrar torbası) kanserli hastalardan oluşan hasta grubunda hastaların yarısının 12 ayda kaybedildiği gözlenmiştir. Yanıt oranları yüzde 50 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma 1984 yılında yapılmış olup bilimsel olarak sorunları bulunmaktadır. Ayrıca bu çalışmada hastalara cesium dozu tehlikeli olacak kadar yüksek verilmiştir.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak kanda potasyum düşüklüğüne neden olmakta, bu da ciddi sonuçlara yol açabilmektedir.*
- *Kalpte ritim sorunlarına yol açmakta ve ölüme neden olabilmektedir.*
- *İshal ve bilinç kaybına yol açabilmektedir.*
- *Literatürde 3 gram/gün haftalarca veya 9 gram/gün 10 gün cesium alan hastalarda ciddi kalp ritim bozuklukları olduğu bildirilmiştir.*
- *Bu tür alternatif tedavinin ciddi yan etkilerinin olduğu ve ölüme neden olabileceği bilinmelidir.*

Chapparal

→ Ağır karaciğer ve böbrek yetmezliğine neden olduğu için kullanılması ve gıdalarda bulunması yasaklanmıştır.

ABD ve Meksika'da doğal bitki örtüsünü oluşturan çalı cinsidir. Amerikan yerlileri tarafından suçiçeği, grip, ishal, ağrı, romatizma, cilt hastalıkları, yılan sokmaları ve kusturmak için kullanılır.

İçinde bulunan NDGA maddesi kansere karşı etkilidir ve kanser hücrelerinin solunumunu engellemektedir. Fakat ağır karaciğer ve böbrek yetmezliğine neden olduğu için kullanılması ve gıdalarda bulunması yasaklanmıştır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak yorgunluk, sarılık, siroz, karaciğer toksisitesi, alerji, böbrek yetmezliği ve böbrek kanseri gelişmesi görülebilmektedir.*

Di bella rejimi

→ Zararlı yan etkilere sahip bir yöntemdir.

Bilimsel olarak etkinliği gösterilmemiş ve kullanılması önerilmeyen, zararlı yan etkilere sahip bir yöntemdir. 1990'lı yılların sonlarına doğru popüler olan, İtalyan Fizyolog Prof. Dr. Luigi Di Bella tarafından geliştirilen ve Alzheimer hastalığı, multipl skleroz, retinitis pigmentoza ve kanser tedavisinde etkili olduğu ileri sürülen bu yöntemde melatonin, bromokriptin, somatostatin, A vitamini, E vitamini, retinoik asit, düşük doz siklofosfamid veya hidroksüre birlikte uygulanmaktadır.

Standart kemoterapinin yan etkileri görülmeden tedavi olanağı sağladığı ve kişinin kendi kendisini iyileştirdiği ileri sürülmektedir. İtalya Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından, Di Bella ile birlikte ortak yapılan çalışmalarda tam yanıt elde edilemediği, kısmi yanıt elde edilen hasta oranının yüzde 1'den az olduğu, belirgin yan etkisi olduğu saptanmıştır. Genel olarak çalışmalarda beklenen yanıt elde edilmediği için araştırmalara devam edilmemiştir.

Uyarılar:

- *Di Bella rejiminin kanser tedavisinde belirgin bir etkinliğinin olmaması nedeni ile kullanılmaması önerilmektedir.*

Essiac

→ Kansere karşı etkinliği tartışmalıdır!

Kanada'da 80 yıldan fazla kullanılan 4 bitkinin karışımından oluşan bitkisel bir karışımdır. İlk olarak 1920'lerde meme kanseri olan ve bu karışım ile iyileştiğini söyleyen bir hastadan bilgi alan hemşire Rene Caisse tarafından kullanılması yaygınlaştırılmıştır.

İçinde dulavratotu (burdock root), Hint raventi (ışgın, Indian rhubarb), küçük kuzukulağı (sheep sorrel), karaağaçın iç kabuğu (slippery elm) bulunmaktadır.

Kuvvet verdiğine, bağışıklık sistemini uyardığına, iştahı artırdığına, yaşam kalitesini iyileştirip yaşam süresini uzattığına inanılmaktadır. Ayrıca birçok kanser türünde tümörü küçülttüğü ileri sürülmektedir. Herhangi bir resmi kuruluş onayı olmadan uzun yıllar kanser hastalarının tedavisinde kullanılmıştır. İlk kullanım şekli enjeksiyon şeklinde olup, daha sonra ağız yoluyla da uygulama başlamıştır. Daha sonraki yıllarda bu karışıma suteresi, peygamber dikeni, kızıl yonca ile kelp isimli deniz yosunu eklenmiştir.

Günümüzde birçok ülkede ve internette satışı yapılmaktadır. Çoğunlukla günde 1-3 defa alınan çay şeklinde tüketilmektedir. Bulantı, kusma ve ishal yan etkilerinin az olması için aç karna alınması önerilmektedir. Kanser tedavisinden daha çok zindelik için tüketimi yaygındır. 1995-1996 yıllarında Essiac'ın kanserli hastalarda etkinliğinin araştırıldığı ve yayımlanmayan bir çalışmada herhangi bir tedavi yararı olmadığı saptanmıştır. Günümüzde Essiac'ın ciddi bir yan etkisi bulunmaması nedeni ile satışına izin verilmiştir. İçinde bulunan bitkilerin her biri başta kanser olmak üzere birçok hastalık tedavisinde geleneksel olarak kullanılmaktadır.

Meme kanseri nedeni ile tedavi görmüş hastalarda Essiac kullanılmasının yaşam kalitesi veya duygusal durumlarına ek bir yararı olmadığı saptanmıştır. Hayvan çalışmalarında bağışıklık sistemini uyarıcı, karaciğeri koruyucu veya kan şekerini düşürücü etkileri olmadığı saptanmıştır. En önemlisi meme kanseri hücrelerinin çoğalmasına neden olduğunun birçok çalışmada gösterilmiş olmasıdır. Laboratuvar çalışmalarının bazılarında prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü, bazı çalışmalarda ise hiçbir etkisi olmadığı gösterilmiştir. Yeni yapılan bir laboratuvar çalışmasında Essiac'ın bağışıklık sistemini uyardığı, yumurtalık kanseri hücrelerini öldürdüğü ve pıhtılaşmayı engellediği gösterilmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında Essiac'ın kansere karşı etkinliği tartışmalıdır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma, ishal, kayba bağlı potasyum düşüklüğü, alerjik reaksiyonlar görülebilir. Sitokrom p450 enzim sistemini baskıladığı için bazı kemoterapi ilaçları ile etkileşebilir.*
- *Yeni yapılan bir diğer çalışmada da, hormon reseptörü pozitif veya negatif meme kanseri hücrelerinin üremesini artırdığı gösterilmişti. Bu nedenle meme kanseri olan hastalar bu ürünü kullanmamalıdırlar.*

Germanium

→ Ciddi yan etkilerinin olması nedeni ile kullanılması önerilmemektedir.

Germanium doğada bulunan bir element olup kimyasal özellikleri kalay, silikon ve arsenik'e benzemektedir. 1886'da tanımlanan metal transistorlarda yoğun olarak kullanılmıştır. İlk olarak Rusya'da Mironov ve arkadaşları tarafından germanium bileşikleri geliştirilmiş ve sonraki yıllarda Japonya'da Asai tarafından yaygınlaştırılmıştır. Doğada düşük miktarlarda toprak, bitki ve hayvanlarda bulunmaktadır. Sarımsak, tuna balığı, domates suyu ve shiitake mantarında bol bulunmaktadır. AIDS, artrit, kanser tedavisi ve sağlık idamesi için kullanılmaktadır. Bazı laboratuvar çalışmalarında germanium bileşiklerinin bağışıklık sistemini uyardığı, tek dozluk ağız yoluyla kullanıldığında bile tümörün büyümesini ve başka organa sıçradıktan sonra çoğalmasını engellediği gösterilmiştir. Germanium ağız yoluyla alındıktan sonra ciddi bir yan etkiye neden olmadan vücuttan hızla temizlendiği ileri sürülmektedir. Hayvan çalışmalarında iyi sonuçlar alınmasına rağmen insan çalışmaları az sayıdadır. Bazı araştırmacılar germanium bileşiklerinin kanser tedavisinde etkinliğinin klinik çalışmalarda araştırılması gerektiğini belirtmektedirler. Bununla birlikte 1980'li yıllarda yapılan küçük klinik çalışmalarda çeşitli kanserlerde germanium'un etkinliği araştırılmıştır. Bu çalışmalarda önemli yan etkiler olurken belirgin bir etkinliği olmadığı saptanmıştır. Bu nedenle klinik çalışmalar durdurulmuştur.

Uyarılar:

- *Literatürde uzun süreli toplam 15 gram germanium kullanılmasına bağlı 9 hastanın öldüğü bildirilmektedir.*
- *En önemli yan etkiler böbrek, karaciğer, kemik iliği ve sinir sistemi üzerine olmaktadır. Belirgin etkinliği olmaması ve ciddi yan etkilerinin olması nedeni ile kullanılmaması önerilmektedir.*

Gerson tedavisi

→ Kansere karşı belirgin etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Almanya doğumlu Dr. Max Gerson'un kanser ve dejeneratif hastalıkların tedavisi için geliştirdiği bir tedavi yöntemidir. Temel tedavisi toksinlerin atılması için kahve lavmanı yapılması ve özel bir diyetin uygulanmasından oluşur.

Gerson diyetinde, sodyum ve tuz yoktur. Ilımlı derecede hayvansal protein, yüksek potasyum, karbonhidrattan zengin gıdalar, bol miktarda sıvı, özel hazırlanmış karaciğer kapsülleri ve çiğ karaciğer ekstraktlarının enjeksiyonu bulunmaktadır. Tedavi protokolünde günde 13 bardak meyve suyu, keten tohumu yağı, pankreas enzimleri, potasyum solüsyonları, leatrile, Lugol solüsyonu (potasyum iyodür), tiroit tabletleri, niacin, asidofil-pepsin kapsülleri, arı sütü kapsülleri, hint yağı ve karaciğer ile karıştırılmış B12 preparatı bulunmaktadır. Hastaların çoğuna kahve ve hint yağı lavmanları uygulanmaktadır.

Gerson tedavisinin yüksek oranda başarılı olduğunun basın yoluyla da desteklenmesi nedeni ile popülaritesi birden artmıştır. Bu nedenle Amerika Kanser Cemiyeti tarafından 1947'de Gerson tarafından tamamen iyileştiği öne sürülen vakalar incelemeye alınmış ve bunun doğru olmadığı, Gerson tedavisinin kansere karşı belirgin etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Gerson tedavisi alan hastaların büyük kısmı aynı zamanda bilimsel tedaviyi de almıştır. 1989'da İngiliz araştırmacılar Gerson Kliniği'nde araştırma yapmışlar ve psikolojik yarar dışında belirgin bir kanser tedavi edici özellik saptamamışlardır.

Uyarılar:

- *Gerson tedavisinde yoğun laksatif kullanılması sıvı-elektrolit dengesizliğine; işlem yapılamamış, ham olarak ağız yoluyla karaciğer ekstraktlarının kullanılması da bakteriyemi riskine neden olabilmektedir.*
- *Gerson tedavisine bağlı ölen hastalar bildirilmiştir.*
- *Kullanılmaması önerilmektedir.*

Hidrazin sülfat

→ Ciddi yan etkileri vardır ve belirgin yararı yoktur.

Alternatif tedavi uygulayıcıları kansere bağlı şiddetli kilo kaybı olan hastalarda iştahı artırmak, ağrıyı azaltmak ve kilo kaybının ilerlemesini yavaşlatmak amacıyla kullanmaktadırlar. Fakat bilimsel çalışmalarda etkinliği gösterilemediği için günümüzde kullanılmamaktadır. Ağız yoluyla alınan hidrazin sülfat ile ilişkili yapılan klinik çalışmalarda 60-180 mg/gün dozunda kullanılmıştır. Toplam 5 adet klinik çalışma yapılmış ve bu çalışmalardan sadece birisinde yarar sağlanırken diğer çalışmaların hepsinde hiçbir yarar elde edilememiştir. Kansere bağlı iştahsızlığın tedavisinde günümüzde daha etkili tedavi yaklaşımları uygulanmaktadır.

Uyarılar:

- *Hayvan çalışmalarında kansere neden olabildiği gösterilmiş olup insanlarda böyle bir etkisi bilinmemektedir.*
- *Şeker hastalarında kan şekerini düşürebileceği için dikkat edilmelidir.*
- *Hidrazin sülfat kullanılması ile karaciğer yetmezliği ve koma bildirilmiştir.*
- *Hidrazin sülfat kullanırken tiramin maddesi içeren gıdalar (kırmızı şarap, yıllanmış peynir gibi) tüketilmemelidir.*
- *Ayrıca MAO inhibitörü olarak isimlendirilen ilaçların alınmaması gereklidir.*
- *Ciddi yan etkileri olabildiği ve belirgin yararı olmadığı için kullanılmamalıdır.*

Homeopati

→ Doğrudan kanserin tedavisi ile ilişkili bir çalışma bulunmamaktadır.

Homeopati en sık kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımlarından birisidir. Homeopatik ürünlerin satışı 1980'lerden sonra her yıl yaklaşık olarak yüzde 20-30 artış göstermiştir. Homeopati ilk olarak 1755-1843 yılları arasında yaşayan Alman hekim Samuel C Hahnemann tarafından geliştirilmiştir. Benzeri, benzeri ile tedavi etmek prensibine dayanmaktadır.

Dr. Hahnemann ve homeopati uygulayıcıları bir hastalık veya yakınmanın benzer hastalığa veya yakınmaya neden olan maddelerin çok düşük dozlarda kullanılmasıyla iyileşeceğine inanmaktadırlar. 1700'lü yıllarda modern tıbbın olmaması nedeni ile hastalıkların tedavisinde farklı bir bakış açısı geliştirilmeye çalışılmıştır. Birlikte çalıştığı arkadaşları bu tezi doğrulamak için o dönemlerin ciddi hastalığı olan sıtmanın doğasını anlamak üzere kinin isimli ilacı tekrarlayan dozlarda almışlardır. Kinin alan sağlıklı kişilerde sıtma benzeri yakınmaların ortaya çıkması nedeni ile bu tezin doğruluğuna inanmıştır. Daha sonra da sıtma tedavisinde bakterinin seyreltilmiş miktarlarda kullanılmasıyla 'benzeri benzeri ile tedavi etmek' tezinin desteklendiği ileri sürülmüştür.

Dr. Hahnemann homeopati ürünlerini ailesi ve arkadaşları üzerinde deneyerek sağlıklı insanlarda bu ürünlerin ortaya çıkardığı bulguları ve yan etkileri tek tek not etmiştir. Daha sonra da hastalar için gerekli dozlar ampirik olarak hesaplanmıştır. Hastaların şikâyetlerine göre de benzer şikâyetlere neden olan kimyasal maddeler seyreltilmiş miktarlarda tedavi için hastalara verilmiştir. Homeopati uygulayıcılarına göre sağlıklı kişilerde homeopatik ürünlerle ortaya çıkan yakınmalar, hastaların yakınmalarına benzemektedir.

Homeopatinin temel prensiplerinden birisi de tedavide kullanılan bitkisel ürünler, hayvansal ürünler, mineraller, sentetik kimyasallar veya ilaçların çok az miktarlarda seyreltilmesidir. 100 kata kadar seyreltilmektedir. Bu kadar az miktarda madde içeren bir ürünün tedavi edici özelliğinin olduğu şeklindeki görüşün ise bilimsel temeli bulunmamaktadır. Vücuda belirgin yan etkiye neden olmamakla birlikte etkili olduğuna dair bir kanıt bulunmamaktadır.

Bu kadar az miktarda bir madde içeren ürünün bazı etkiler ortaya çıkarması da tıpta plasebo etkisi ile açıklanmaktadır. Plasebo, ilaç görünümünde fakat içinde ilaç içermeyen bir üründür. Plasebonun birçok hastalık ve yakınmada bazı hastalarda yarar sağladığı ve iyileştirdiği gözlenmiştir. Kanser bu hastalıkların arasında değildir. Plasebo etkisinin temelinde psikolojik etkilenme ve rahatlama yatmaktadır.

Homepati bir yandan soğuk algınlığı, astım, alerji, göz hastalıkları, adet ya-

kınmaları, hemoroid, artrit, siğil tedavisinde, diğer yandan kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerini azaltmak için kullanılmaktadır. Klinik çalışmalarda net bir şekilde tedavi edici özelliği olduğu gösterilememiştir. Çalışmaların çoğu küçük çaplıdır ve ciddi kalite sorunu içermektedir. Olumlu sonuçları gösteren çalışmalar yanı sıra olumsuz sonuçları gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Kanserli hastalarda yapılan klinik çalışmalar az sayıdadır.

Kulkarni ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada radyoterapi alan hastalarda plasebo ile karşılaştırıldığında homeopati alan hastalarda yan etkilerin daha az olduğu gösterilmiştir.

Oberbaum ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada kemik iliği nakli yapılan hastalarda eklenen homeopatik tedavinin tedaviye bağlı gelişen ağız-boğaz yaralarının şiddeti ve süresinde azalma olduğu saptanmıştır.

Balzarini ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada homeopatik tedavinin meme kanseri nedeni ile uygulanan radyoterapiye eklenmesi ile yan etkileri azaltmada az bir yarar sağladığı fakat tıbbi açıdan bir anlamı olmadığı saptanmıştır. Jacobs ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada da kanser tedavisi gören hastalarda menopoz yakınmalarının giderilmesinde homeopatinin plaseboya göre ek bir yarar sağlamadığı gösterilmiştir. Thompson ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da meme kanserli hastalarda östrojen yetersizliği yakınmalarının giderilmesinde homeopatinin ek bir yarar sağlamadığı gösterilmiştir. Kanser hücreleri ile ilişkili olarak yapılan çalışmalar daha çok prostat ve meme kanseri ile ilişkilidir. Bu çalışmalarda çoğunlukla kanser hücrelerini öldürmediği ve onların yaşaması için gerekli maddelerin yapımını engellemedikleri saptanmıştır.

Uyarılar:

- *Kanserli hastalarda yapılan homeopati tedavileri radyoterapi ve kemoterapi yan etkileri ile ilişkilidir. Homeopatik ürünlerin belirgin bir yan etkisi bulunmamaktadır. Çalışmalarda baş ağrısı yapabildiği bildirilmiştir.*
- *Doğrudan kanserin tedavisi ile ilişkili bir çalışma bulunmamaktadır. Hastaların bu konuya dikkat etmeleri gereklidir.*
- *Sadece homeopati ile kanser tedavisi yapıldığını gösteren hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Yaklaşık 200 yıldır uygulanan bu yöntemin kanser tedavisinde etkinliğini gösteren ciddi bir bilimsel çalışma olmaması bizim için yeterli bir bilimsel kanıttır.*

Hoxsey bitkisel tedavisi

→ Kesinlikle kullanılmamalıdır.

1901-1974 yılları arasında ABD'de yaşayan Harry Hoxsey tarafından geliştirilen bu yöntemde çeşitli bitkisel ve kimyasal ürünlerin karışımı kullanılmaktadır. Bu gizli karışımın formülünün aileden geldiğini söylemektedir. Hikâyesi de 1840'larda ailesinin atının bacağında gelişen kanserin çevrede yetişen bitki ve çalıları otlarken iyileşmesine dayanmaktadır. Ailesi bu bitkileri araştırmış ve formül hazırlamıştır. Babası da kanser hastalarında kullanmak üzere bu karışımı satmaya başlamıştır. Babası öldükten sonra formül Hoxsey'e miras bırakılmıştır.

Hoxsey bitkisel karışımının içinde her 5 cc'de; 150 miligram potasyum iyodid, 20'şer mg meyankökü, mor üçgül yaprağı, akdiken kabuğu, 10'ar miligram dulavratotu kökü, stillingia kökü, amberparis kökü, 5'er miligram Amerikan barut ağacı kabuğu, dikenli dişbudak kabuğu bulunmaktadır. Ayrıca arsenik, kan otu, trikloro asetik asit gibi ciltte hasar ve yara yeri iyileşmesini hızlandırıcı maddeler de kullanılmaktadır. Bu maddeler ışın tedavisinin (radyoterapi) kanserlerde kullanılmasından önce vücudun dış yüzeyindeki kanserlerin tedavisinde geleneksel olarak kullanılmıştır.

Hoxsey tarafından popüler hale getirilen ve kanseri iyileştirdiği söylenen bu tedavi yaklaşımı medyanın da yardımıyla iyice yaygınlaşmış ve kazanılan maddi güçle birlikte yasal sağlık kuruluşlarının denetlemesine karşı baskı yapılmıştır. Bilimsel olarak hiçbir verinin olmaması ve olayın sahtekârlığa varacak boyutları olması nedeni ile sonunda sağlık otoriteleri açılan davalar neticesinde 1960'ta ABD'de Hoxsey tedavisinin yapılmasını yasaklamıştır.

1967'de Hoxsey prostat kanserine yakalanmış; kullandığı Hoxsey formülünün işe yaramaması nedeni ile ameliyat olmuş ve 7 yıl sonra hayatını kaybetmiştir. Daha sonra başhemşiresi Nelson tarafından Hoxsey tedavisinin uygulamasına Meksika'nın Tijuana şehrinde bazı ürünler eklenerek devam edilmiştir.

Hoxsey tedavisinin etkinliğini gösteren hiçbir bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Hoxsey tedavisi alan hastaların yüzde 90'a varan büyük çoğunluğu aynı zamanda gerekli bilimsel tedaviyi de almışlardır. Bu nedenle elde edilen sonuçların Hoxsey tedavisine bağlanması akılcı gözükmemektedir. Ayrıca kanser tedavisi başarılı olduğu söylenen onlarca vaka incelendiğinde bir kısmının kanser olmadığı, bir kısmının aynı zamanda bilimsel tedavi aldığı, bir kısmının da kanser nedeni ile hayatlarını kaybettiği ortaya çıkmıştır.

Uyarılar:

- *Hayvan çalışmalarında da Hoxsey tedavisinin hiçbir etkisi olmadığı, içindeki potasyumun kanser büyümesini artırdığı gösterilmiştir.*
- *Hoxsey tedavisinin ağız yolu ile alınması ile ilişkili ciddi sakıncalar bulunmaktadır. İçinde çok yüksek oranda bulunan potasyum iyodid kansere karşı etkisiz olup ciddi zehirlenmelere neden olmaktadır. Bu nedenle kullanımı tehlikelidir.*
- *Sonuçta Hoxsey tedavisinin ağız yoluyla veya vücudun dışına sürülerek kullanılmasının ek bir yararı olmadığı gibi ciddi yan etkilere neden olmaktadır.*
- *Kesinlikle kullanılmamalıdır.*

Kamboçya çayı

→ Yüksek derecede asidik olup bol miktarda içilmesi önerilmemektedir.

Alternatif tedavi uygulayıcıları tarafından antioksidan içermesi nedeni ile kanserden korunmada ve bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesinde yararı olduğuna inanılmaktadır.

Fakat yüksek derecede asidik olup bol miktarda içilmesi önerilmemektedir. Çünkü laktik asidoz ve ölüme neden olabilmektedir.

Uyarılar:

- *Çayın asidik olması nedeni ile seramik veya boyalı bardaklardaki toksinleri çözebileceğinden bu malzemelerden yapılmış kaplardan içilmemelidir.*
- *Hamile ve emzirenler kullanmamalıdır.*
- *İçerdiği asidik maddeler laktik asidoz ve ölüme neden olabilmektedir.*

Indian herb

→ Fitoterapi kaynaklarında kanser ile ilişkili etkisi olduğuna dair veri yoktur.

İnternet ortamında kanser tedavisinde etkili olduğu ileri sürülen ürünlerden birisidir. İlk olarak 1890 yılında boynunda tümör oluşan bir kişi tarafından çeşitli bitkisel karışımlardan hazırlandığı ve bu karışım sayesinde kitlenin kaybolduğu söylenmektedir. Bu söylentiye istinaden de bu karışım uzun süredir özellikle vücut içindeki veya dışındaki anormal kitlelerin ve kanserin tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Üretici firma tarafından içinde vücuda tehlikeli yan etkileri olmadığı söylenen çeşitli vitamin ve minerallerin olduğu ileri sürülmektedir. Metabolizmayı dengelediği ve kan hastalıklarını düzelttiği söylenmektedir. Yarı sıvı macunumsu bir ürün olup özel kullanım talimatı bulunmaktadır. Kullanımı ile anormal dokulara geçtiği, burada yaptığı reaksiyon ile ağrı, şişlik ve ateş gibi yakınmalara neden olabildiği bildirilmiştir. Ağız yolu ile kullanım için bezelye tanesi kadar olacak şekilde az miktarda Indian herb alınması ve dozun tercihen yumuşak kapsüller içine konarak alınması önerilmektedir. Haricen kullanım için anormal kitlenin üzerine gaz yağı ile 3-4 gram Indian herb'in karıştırılarak jel halinde sürülmesi önerilmektedir.

Üretici firma kemoterapi ile birlikte alınmamasını, kemoterapi tamamlandıktan 2 hafta sonra başlanmasını önermektedir. Bilimsel literatürde etkinliği ile ilişkili hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca ciddi fitoterapi kaynaklarında kanser ile ilişkili etkisi olduğuna dair veri yoktur.

Uyarılar:

- *Morfin ve kodein gibi ilaçları alanların Indian herb almamaları, aldıkları taktirde akciğerde ciddi olabilecek su toplanmasına neden olabileceği söylenmektedir.*
- *Indian herb alınırken kesinlikle alkol alınmaması önerilmektedir.*
- *Aç karnına alındığında şiddetli mide yakınmaları ve bulantı yapması nedeni ile gıdalarla birlikte alınması önerilmektedir.*

Kahve lavmanı

→ Bilimsel olarak fazla bir etkinliğe sahip olmadığı düşünülmektedir.

Kahve lavmanı, alternatif tedavi uygulayanlar tarafından vücuttan ve bağırsaklardan toksik maddelerin atılması için yararlı olduğu gerekçesi ile sık olarak yapılmaktadır. Bilimsel olarak fazla bir etkinliğe sahip olmadığı düşünülmektedir. Organik kahve öğütüldükten sonra ¼ fincan kahve, kaynatılmış (filtre edilmiş veya maden suyu da olabilir) 8 fincan suda 30 dakika kadar haşlanır. Filtre edildikten sonra sıcaklığının azalarak ılıklaşması beklenir. Sonra lavman olarak 10-20 dakika içeride kalacak şekilde uygulanır.

Uyarılar:

- *Eğitimli olmayan kişiler tarafından uygulanması bağırsak yırtılması, kanama ve bağırsak düğümlenmesi gibi önemli yan etkilere neden olabilir.*
- *Sık yapıldığında sıvı ve elektrolit kaybına bağlı bozukluklar gelişebilir.*

Karakafes otu *(Symphytum officinale L.)*

→ Hiçbir hastalığın tedavisinde ağız yoluyla kullanılmamalıdır.

Comfrey olarak isimlendirilen bitkinin kök, yaprak ve dalları kullanılmaktadır. Halk arasında bronşit, ülser, kanser tedavisi, ülser ve yara yeri iyileşmesi için kullanılmaktadır. Fakat çalışmalarda ciddi karaciğer hasarı yapması, hayvanlarda karaciğerde tümör gelişimine neden olması nedeni ile FDA gıdalarda karakafes otunun bulunmasını yasaklamıştır. Ülkemizde daha çok eklem yakınmalarının giderilmesi ve yaraların tedavisi için dışarıdan uygulama şeklinde kullanılmaktadır. Kesinlikle ağız yolu ile kullanılmamalıdır.

Uyarılar:

- *Bazı internet sitelerinde mucizevî bitki olarak bahsedilip ağız yolu ile kullanılması hakkında öneri bulunmaktadır; dikkat edilmelidir.*
- *Bu bitkisel ürünü kullanan hastalarda, nedeni açıklanamayan karaciğer yetmezlikleri veya karaciğer testlerindeki bozukluklardan sorumlu olabilir.*
- *Kanser hastalarına fabrikasyon usulü toptan satılan bitkisel ürün karışımı içinde bulunduğunda ciddi zararlara ve ilaçların yan etkisinin artmasına neden olabilir.*
- *Hiçbir hastalığın tedavisinde ağız yoluyla kullanılmamalıdır.*

Köpekbalığı kıkırdağı

→ Hastalarımıza kullanmamalarını tavsiye ediyoruz.

Köpekbalığı kıkırdağı (shark cartilage) en sık kullanılan alternatif tedavi ürünlerinden birisidir. Köpekbalıklarının hiç kanser olmadığı ve bunun sırrının köpekbalığı kıkırdağı olduğuna dair yanlış ve yaygın bir inanış bulunmakta ve bu periyodik olarak gündeme gelmektedir. Hastalarımız da doğal olarak bu ürünü kullanmak istemekte ve bize danışmaktadırlar. Köpekbalıklarının hiç kanser olmadığı hikâyesi I. William Lane tarafından 1992 yılında ortaya atılmış, oldukça ilgi çekmesi nedeni ile yazılı ve görsel basında yoğun olarak tekrar tekrar gündeme getirilmiştir. Popülerlik kazanan bu olay neticesinde son 5-10 yılda köpekbalığı popülâsyonunda belirgin bir azalma meydana gelirken köpekbalığı kıkırdağı satan firmaların sayısı artmıştır.

Yapılan araştırmalarda köpekbalıklarının kanser oldukları, görülen kanser çeşitlerinin ise cilt, karaciğer, yumuşak doku, lenfoma, safra yolu, bağırsak ve tiroit kanseri olduğu saptanmıştır. Köpekbalıklarının daha çok derin sularda ve okyanusta yaşamaları, herhangi bir nedenle ölen köpekbalıklarının diğer yırtıcı balıklar tarafından parçalanması ölüm nedenlerinin tam bilinmemesine neden olmaktadır. Ayrıca okyanuslarda, kansere neden olan karsinojen isimli zehirli maddelerin düzeyinin daha düşük olması bu bölgede yaşayan balıklarda daha az kanser görülmesinin temel nedenidir. Köpekbalıklarının vücut ısılarının ve hücrelerinin bölünme hızlarının daha düşük olmasının da kanserin az görülmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Kıkırdak yapısı, normalde damardan fakirdir ve kanserin nadir görüldüğü bölgelerden birisidir. Kıkırdakta damarlanmayı ve kanserin yayılımını engelleyen kimyasal maddeler salınmaktadır. Fakat protein yapıda olması nedeni ile kıkırdak preparatlarının ağız yolu ile alınmasının yararı olmamaktadır. Çünkü mide asiditesi, alınan kıkırdak preparatındaki maddeleri sindirmekte ve etkisizleştirmektedir. Sonuç olarak alınan köpekbalığı kıkırdağı bir işe yaramamaktadır. Meme ve kalınbağırsak kanserli hastalarda yapılan bir çalışmada da köpekbalığı kıkırdağı kullanılmasının hiçbir yararının olmadığı, aksine yan etkilerinin çok olduğu gösterilmiştir. Günümüzde daha ileri tekniklerle köpekbalığı karaciğeri veya kıkırdak yapısındaki damarlanmayı engelleyen aktif kimyasallar elde edilmekte, bunlarla ilgili çalışmalar sürdürülmektedir. Ayrıca damarlanmayı engelleyen ve kemoterapinin etkisini artıran bevacuzimab gibi ileri teknoloji ürünü ilaçlar bazı kanserlerin tedavisinde ruhsatlı olarak kullanılmaktadır. Sonuç olarak hastalarımıza köpekbalığı kıkırdağı kullanmamalarını tavsiye ediyoruz.

Uyarılar:

- *Yan etkileri arasında tat alma bozukluğu başta olmak üzere, bulantı, kusma, mide şikâyetleri, kabızlık, ishal, iştahsızlık, şeker hastalarında şeker düşüklüğü, karaciğer testlerinde bozukluk olması sayılabilir.*
- *Köpekbalığı kıkırdağı kullanan hastaların karaciğer testlerinin takibi gereklidir.*
- *Köpekbalığı kıkırdağını kanser tedavisinde önermiyoruz.*

Leatrile *(B17 vitamini)*

→ Kansere karşı etkisi bulunmadığı gibi insan sağlığına zarar verebildiği saptanmıştır.

Çok sayıda ismi mevcut olup bunlar şöyle sıralanabilir: Amigdalin, vitamin B17, bitter almond, apricot kernel, Xing Ren, amygdaloside, nitriloside, Prunus amygdalus, Tao ren, Semen persica veya prunasin. Günümüzde ülkemizde giderek popüler olmaya başlayan kanserin alternatif tedavi yaklaşımları ile tedavisinin bir örneği de leatrile'dir. Leatrile eksikliğinin kansere neden olduğu, normal hücrelerden daha çok kanser hücrelerini hedef aldığı, kanserin bir metabolik hastalık olduğuna dair bir söylemle satışı yapılmaktadır. Fakat bu görüşleri destekleyecek hiçbir bilimsel veri bulunmamakta olup bunun yanlış olduğu da gösterilmiştir.

Leatrile, şeftali, kayısı, acı badem ve birçok meyvenin çekirdeğinde bol olarak bulunan siyanojenetik glikozit bileşiğidir. Yukarıda bahsedilen eşdeğer anlamda kullanılan ürünlerde farklı firmalar, molekülde bazı değişiklikler yapmıştır. Amerika patentli ürünlerle, Meksika menşeli ürünler arasında bazı kimyasal farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda bazı leatrile ürünlerinde, normalde bulunmaması gereken kimyasallar olduğu ve bunun sağlığa zararlı olabileceği saptanmıştır. 1980'li yıllarda yapılan bilimsel çalışmalarda leatrile'in kanser tedavisinde etkili olmadığı saptanarak ABD ve Avrupa'nın birçok ülkesinde kullanılması yasaklanmıştır.

İngiltere'de insan üzerine zehirleyici etkileri bulunması nedeni ile (kan zehirlenmesine neden olabiliyor) sadece doktor gözetiminde kullanılmasına izin verilmiştir. Leatrile tedavisi bilimsel tedavilerle birlikte veya metabolik tedavi, idrar tedavisi, diyet tedavisi, meyve çekirdeği ile beslenme (şeftali, acı badem, kayısı) ve destek ürünleri ile beraber kullanılmıştır. Leatrile'in laboratuvar çalışmalarında kanser hücrelerini öldürmesi nedeni ile insanlarda da etkili olduğuna inanılmaktadır. Bunu destekleyen insan çalışması ise bulunmamaktadır.

2006 yılı ortalarında Milazzo ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada geçmişten günümüze kadar leatrile'in kanser hastalarında ve kanserli hayvanlarda kullanıldığı çalışmaların değerlendirilmesinde, leatrile'in kanser tedavisinde etkili olmadığı görülmüştür.

Leatrile'in kansere karşı etkisi bulunmadığı gibi insan sağlığına zarar verebildiği saptanmıştır.

Uyarılar:

- *Özellikle leatrile tedavisi ile birlikte meyve çekirdeği (şeftali, acı badem, ka-*

yısı) veya yüksek doz C vitamini alan hastalarda veya adı geçen kimyasalı zehirsizleştirme işlemi bozuk olanlarda siyanid zehirlenmesi gibi hasta ölümüne ve sakatlıklara yol açan ciddi yan etkilerin görüldüğü bilinmektedir.

- *Ayrıca ürünlerin hazırlandığı koşulların ve içeriğinin tam bilinmemesi nedeni ile de çeşitli mikropların bulaşma ihtimalini ve zararlı yan etkilerin ortaya çıkma ihtimalini artırmaktadır.*
- *Yan etki olarak siyanid zehirlenmesine bağlı bulantı, kusma, baş ağrısı, güçsüzlük, dikkat dağınıklığı, morarma, tansiyon düşüklüğü, göz kapağı düşüklüğü, uyuşma, koma ve ölüm görülebilmektedir.*
- *Özellikle ağız yoluyla 3 gr leatrile ile birlikte yüksek dozda C vitamini kullanan hastalarda şiddetli siyanid zehirlenmesi görülmektedir.*
- *Badem, kereviz, şeftali ve havuç gibi besinler yüksek oranda beta glukozidaz içermekte olup leatrile'den zehirlenme riskini artırmaktadır.*
- *Hastalarda ateş yüksekliği ve kanda oksijen düşüklüğüne neden olabilmektedir.*

Metabolik tedavi

→ Günümüzde metabolik tedavide kullanılan ajanların etkinliklerinin fazla olmadığı ve kanser tedavi edici olmadığı gösterilmiştir.

Gerson rejimi, Kelley tedavisi, Gonzalez rejimi veya besinsel tedaviler olarak da isimlendirilmektedir. Bu tedavide hastalıkların vücutta zehirli maddelerin birikmesine bağlı oluştuğuna inanıldığı için çeşitli yöntemlerle zehirsizleştirme yapılmaktadır.

Sağlıklı diyet, zehirsizleştirme işlemleri (kahve lavmanları, bitkisel dışkı yumuşatıcıları) ve bağışıklık sistemini uyarıcı destekleyici ürünler kullanılmaktadır. Diyet içinde tam besinler, taze meyve ve sebzeler, salgı bezi ekstraktları, yüksek dozda vitaminler, sindirim enzimleri, mineraller ve bitkisel ürünler kullanılmaktadır. Ayrıca laetrile, DMSO, A vitamini, BCG, gama globulin, interlökin, hidrojen peroksit, hidrazin sülfat ve enzim preparatlarının enjeksiyonu da yapılmaktadır. Bir alt tipi Gonzalez tedavisinde pankreas kanserli hastalarda yüksek dozlarda pankreas enzimleri kullanılmakta ve NCI (Amerikan Kanser Enstitüsü) tarafından etkinliği araştırılmaktadır.

Yapılan klinik çalışmalarda pankreas enzimlerinin bazı kanserlerde tedavi sonuçlarını iyileştirdiği saptanmıştır. Bunun da, ileri evre kanserli hastalarda sindirim enzimleri kullanıldığında besin maddelerinin daha etkili alınmasına ve mide-bağırsak yakınmalarının azaltılmasına bağlı kilo kaybının azaltılmasıyla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Bazılarına göre de bu tür enzimler kanser hücrelerinin bağışıklık sisteminden kaçmasını engellemektedir.

Metabolik tedavilerde en önemli sorun kullanılan preparatların enjeksiyonu esnasında ölümcül olabilecek enfeksiyonların bulaşmasıdır. Ayrıca önemli besin maddelerinin eksikliğine neden olabilmekte, aşırı kahve lavmanı kullanılmasına bağlı şiddetli enfeksiyon, vücutta su-elektrolit dengesizliği ve ölüm görülebilmektedir.

Günümüzde metabolik tedavide kullanılan ajanların etkinliklerinin fazla olmadığı ve kanser tedavi edici olmadığı gösterilmiştir.

Miracle mineral supplement (MMS)

→ Hayvan veya insan çalışması olmadığı için hastalarımızın bu ürünü kullanmamalarını öneririm.

Miracle mineral supplement isimli ürünün içinde kimyasal madde olarak 'chlorine dioxide' bulunmaktadır. İnternet ortamında sıtma, kanser ve AIDS tedavisinde etkili olduğu ileri sürülerek satışı yapılmaktadır. Chlorine dioxide içeren gargaraların özellikle sabah ağız kokusunun engellenmesinde yararlı olduğu klinik çalışmalarda gösterilmiştir.

Uyarılar:

- *Miracle mineral supplement'in kanser tedavisinde etkinliğini gösteren hiçbir laboratuvar, hayvan veya insan çalışması olmadığı için hastalarımızın bu ürünü kullanmamalarını öneririm.*

Oksijen tedavisi

→ Hastaların en azından kanser tedavisi altındayken oksijen tedavisi almamaları gereklidir.

Oksijen tedavisinin en sık yapılan çeşitleri ozon tedavisi ve hidrojen peroksit tedavisidir.

Ozon tedavisi; kanser, astım, amfizem, AIDS, artrit, kalp-damar hastalığı ve Alzheimer hastalığı gibi birçok hastalığın tedavisinde etkili olduğu ileri sürülen bir alternatif tedavi yöntemidir. Bu görüşü savunanlara göre kansere neden olan mikroorganizmalar ve kanser hücreleri düşük oksijenli ortamları sevmekte; vücuda oksijen eklendiğinde kanser hücreleri yaşamını sürdüremektedir. Oksijen veya ozon tedavisinin vücudun hücrelerinin etkinliğini artırdığı ve kanser hücrelerini öldürdüğü, enerji üretimini artırdığı, bağışıklık sistemini uyardığı ve antioksidan üretimini artırdığı ileri sürülmüştür. Bu bulgulardan bazıları doğru, bazıları yanlıştır.

Ozon gazı deri yüzeyine, kas içine, makata veya hastadan alınan kanın işlem sonrası hastaya geri verilmesi ile uygulanmaktadır. Oksijen tedavisinin bir diğer yöntemi de hidrojen peroksitin ağızdan, makattan, kas içine veya damar içine uygulanması ile yapılmaktadır.

Kanserin birçok nedeni olduğu, tek bir faktöre bağlı olmadığı günümüzde iyi bilinmektedir. Oksijen oranı düşük çevrede kanserin daha iyi geliştiği gibi bir görüş doğruyu yansıtmamaktadır. Günümüzde kanserin en çok görüldüğü organ akciğerdir ki; akciğerler vücudun oksijenden en zengin organıdır. Kıkırdak ise damardan ve dolayısı ile oksijenden en fakir dokulardan birisidir; böyle olmasına rağmen kanserin en nadir olduğu bölgeler arasında gelmektedir. Demek ki kanserin gelişiminde farklı mekanizmalar rol oynamaktadır.

Dominik Cumhuriyeti'nden bir araştırmacı ozon tedavisi ile 13 kanserli hastayı başarılı bir şekilde tedavi ettiğini ileri sürmesi nedeni ile konu araştırılmıştır. Araştırmada 2 hastanın kanser nedeni ile öldüğü, üç hastanın bulunamadığı, iki hastanın araştırmacı tarafından geri çekildiği, üç hastanın sağ olmasına rağmen kanserlerinin devam ettiği, üç hastada ise kanser tanısının kesin olmadığı saptanmıştır. Bu tablo sadece alternatif tedavi yöntemi uygulayarak kesin başarı elde ettiğini söyleyenler araştırıldığında ortaya çıkan fiyaskoyu özetlemektedir. Ozon tedavisinin gerçek anlamda yararlı olabileceği sahalar bulunmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar ozon tedavisinin cilt hastalıkları (yaşlanma), yara iyileşmesi, yaşa bağlı maküler hasarlanma, otoimmun hastalıklar (lupus, romatoid artrit), süreğen mikrobik hastalıklar, kanser tedavisi bittikten sonra yorgunluk yakınmasının azaltılmasında, çevresel arter

tıkanıklığı hastalığı, kalp damarı tıkanıklığı, organ iskemisi ve kolesterol embolisinde yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Ozon tedavisi, bizim 'invaziv' olarak isimlendirdiğimiz girişimsel tedavi yöntemlerinden biri olup ölümlere neden olabilmektedir. Fakat günümüzde Ozon tedavisinde yeni kullanıma giren cihazların ozon gazı düzeylerini doğru ayarlamaları, uygun sterilizasyon şartlarını sağlamaları ve teknik üstünlükleri bu tür yan etkilerin görülme riskini neredeyse sıfıra indirmiştir.

Sonuç olarak ozon tedavisi bazı sağlık sorunlarında yararlı olabilmekte ve Avrupa ile ABD'de sağlık kliniklerinin çoğunda yasal olarak uygulanabilmektedir.

Uyarılar:

- *Ozon veya oksijen tedavisi yapılacak olan kanser hastalarının, daha önceden bleomisin gibi akciğer fibrozisi yapıcı etkisi olan ilaçları almamış olmalarına dikkat edilmelidir. Çünkü bleomisin alan hastalarda yıllar sonra bile ozon veya oksijen tedavisi uygulanırsa ölümcül olabilecek akciğer fibrozisi geliştiği bildirilmiştir.*
- *Hidrojen peroksit tedavisi toplardamar içi uygulama, kalınbağırsaklara uygulama, ağız yolu ile alma ve bölgesel uygulama şeklinde yapılmaktadır. Ağız yolu ile hidrojen peroksit alınması ile veya lavman yapılması ile öldürücü gaz embolileri, bağırsak iltihabına bağlı şiddetli enfeksiyon ve kangren gelişimine neden olabilirken, hidrojen peroksit'in damar içi uygulamasına bağlı akut hemolitik kriz olarak isimlendirilen alyuvarların yıkımına ve ölüme neden olabildiği bildirilmiştir.*
- *Ayrıca ozon tedavisi esnasında hepatit C ve AIDS gibi kan ürünleri ile geçen viral hastalıkların bulaşma riskinin olduğu unutulmamalıdır.*
- *Günümüzde Amerikan Kanser Cemiyeti kanser hastalarına oksijen tedavisi almamaları konusunda tavsiyede bulunmaktadır. Ülkemizde de giderek sayıları artan şekilde ozon tedavi kliniklerinin kurulması ve bu kliniklerin özellikle kanser hastalarını hedef kitlelerden birisi olarak belirlemesi nedeni ile hastaların en azından kanser tedavisi altındayken oksijen tedavisi almamaları gereklidir.*

Polydox

→ Kanser tedavisinde kullanılması önerilmemektedir.

Diğer ismi Poly-MVA olup çeşitli mineraller, B kompleks vitaminler, lipoik asit ve palladium içermektedir. Üretici firma, polydox'un yan etkisi olmayan kanser tedavisi olduğunu, DNA moleküllerinin elektriksel şarjını değiştirerek kanser hücrelerinin ölümüne neden olduğunu, ayrıca hücrenin enerji kaynağı olan mitokondrinin görevini yapmasını idame ettirdiğini ve artırdığını ileri sürmektedir. Antioksidan, hücresel düzeyde enerji üretiminin artırılması, yaşam kalitesinin artırılması, bağışıklık sisteminin uyarılması ve tedavilere bağlı vücutta oluşan hasarın giderilmesi için kullanılmaktadır. Astım, süreğen yorgunluk sendromu, AIDS, lupus hastalığı, psöriyazis ve kanser tedavisinde yararlı olduğu ileri sürülmektedir. Bunu destekleyen hiçbir çalışma bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *Bu ürünün kanserde etkinliği ile ilişkili somut kanıt bulunmamaktadır.*
- *Ürünün yararlı olduğuna dair ileri sürülenler, kişisel yorumlar ile bilimsel geçerliliği olmayan küçük çalışmalardır.*
- *Kanser tedavisinde kullanılması önerilmemektedir.*

Sığır kıkırdağı

→ Sığır kıkırdağı gibi etkinliği düşük preparatlar modern tedaviler yerine kullanılmamalıdır!

Bovine Cartilage (Catrix-S) olarak isimlendirilen bu ürün, genellikle ineklerin nefes borusundan elde edilmektedir. Köpekbalığı kıkırdağından farklıdır. Artrit, kanser ve AIDS tedavisinde kullanılmaktadır.

20 yıl önce yapılan laboratuvar çalışmalarında sığır kıkırdağının çeşitli kanser hücrelerini öldürdüğü, fakat insanlarda bu etkinliğin elde edilebilmesi için yüksek dozlarda kullanılmasının gerektiği saptanmıştır. Yapılan faz 2 çalışmada ileri evre kanseri olan 9 hastaya Catrix-S haftada bir cilt altı uygulanmış ve böbrek kanseri olan bir hastada tam yanıt elde edilmiştir. Diğer 8 hastada ise yanıt elde edilememiştir. 1985 yılında yapılan başka bir çalışmada ise kanserli hastalara Catrix-S, 11 yıla kadar uzun süreli ağız ve cilt altı yoluyla uygulanmış ve yanıt oranlarının yüzde 90 gibi yüksek olduğu bildirilmiştir. Fakat bu çalışmada hastaların tamamına yakınına kemoterapi veya radyoterapi gibi tedavilerin de uygulanmış olması nedeni ile elde edilen yanıtın Catrix-S'ten ziyade kanser tedavisine bağlı olduğu düşünülmektedir. Yapılan laboratuvar çalışmalarında sığır kıkırdağının bağışıklık sistemini uyardığı gösterilmiştir.

Günümüzde kalınbağırsak kanseri, böbrek kanseri, meme kanseri, akciğer kanseri ve karaciğer kanseri gibi hastalıklarda damarlanmayı engelleyen ilaçlar ruhsatlı olarak ülkemiz dâhil birçok ülkede kullanılmaktadır. Bu nedenle sığır kıkırdağı gibi etkinliği düşük preparatlar modern tedaviler yerine kullanılmamalıdır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma ve tat alma bozukluğu görülmektedir.*
- *Ayrıca sktorum olarak isimlendirilen yumurtalık kesesinde şişlik de gelişebilmektedir.*
- *Cilt altı uygulamada şişlik ve kızarıklık oluşabilmektedir.*

Slippery elm *(Ulmus rubra L.)*

→ Kullanılmaması önerilmektedir.

ABD'de yetişen bir tür karaağaçtır. İlaç olarak ağacın yumuşak iç kabuğu kullanılmaktadır.

Özellikle enfeksiyon, enflamasyon, cilt abseleri, cilt ülserleri, boğaz yarası, ülser, ishal, bronşit, öksürük ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. İçeriğindeki en önemli madde zamktır. Zamk karbonhidrattan zengin yapıdadır. En belirgin yararı yumuşatıcı ve öksürük kesici özellikleri ile elde edilmektedir. Lif içeriğine bağlı olarak dışkının bağırsaklarda kalma zamanını kısaltmakta, dışkı yumuşatıcı özellik göstermektedir.

Meme kanserinden korunmada, meme kanseri tedavisinde, tedaviye bağlı hastalarda oluşan yan etkilerin giderilmesinde ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde kullanılan essiac isimli bitkisel karışımın içinde de bulunmaktadır. Meme kanseri hastalarında essiac kullanılmasının yararının araştırıldığı bir çalışmada, essiac kullanılmasının hiçbir yararı olmadığı saptanmıştır.

Bilinen bir yan etkisi bulunmamaktadır. Lifli yapısından ötürü bazı ilaçların emilimini azaltabilir.

Uyarılar:

- *Kanser tedavisi için kullanılması önerilmemektedir.*

Stillingia sylvatica L.

→ Bitkinin etkinliği ile ilişkili hiçbir çalışma bulunmamaktadır!

Tedavi için bitkinin kökleri kullanılmaktadır. Sifiliz, solunum yolu enfeksiyonları, cilt apseleri, kabızlık, hemoroit ve kanser tedavisi için kullanılmaktadır. Kanser tedavisi için kullanılan ve etkisiz olan Hoxsey bitkisel tedavisinin içinde de bulunmaktadır. Bitkinin etkinliği ile ilişkili hiçbir çalışma bulunmamaktadır.

Uyarılar:

- *Yan etki olarak bulantı, kusma, kas ağrısı, kaşıntı, öksürük, terleme, cilt hasarı görülmektedir.*

Şekerciboyası

→ Kanserli hastalarımızın kesinlikle kullanmaması gerekir.

Bilimsel adı phytollaca americana olup pokeweed ismiyle de anılmaktadır. Bitkinin meyveleri, kökleri ve yaprakları kullanılmaktadır. Ülkemizde de halk arasında başta enfeksiyon tedavisi olmak üzere romatoid artrit ve kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Çok düşük miktarlarda bile bulantı, kusma, ishal, tansiyon düşüklüğü, nöbet geçirme ve ölüme neden olabilmektedir. Zehirli bir bitki olduğu için ABD Bitki Ticareti Birliği tarafından satılmaması önerilmektedir.

Uyarılar:

- *Kanserli hastalarımızın kesinlikle kullanmaması gereklidir.*

Tabebuia impetiginosa L.

→ Lösemi ve çeşitli organ kanserlerinde yapılan çalışmalarda etkinliğinin saptanmaması nedeni ile klinik araştırmalar durdurulmuştur.

Lapacho veya Pau D'arco olarak da isimlendirilmektedir. Güney Amerika'da yetişen bir ağacın kabuğundan elde edilen ekstrakt tedavi için kullanılır.

Şeker hastalığı, ülser, sifiliz, bakteri enfeksiyonları, virüs enfeksiyonları ve mantar enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılmaktadır.

Çalışmalarda bağışıklık sistemini uyardığı ve kansere karşı etkinlik gösterdiği saptanmıştır. Laboratuvar çalışmalarında mesane (idrar yolları ve idrar torbası) ve prostat kanseri hücrelerini öldürdüğü, karaciğer kanseri hücrelerinin başka organa sıçrama yeteneğini azalttığı gösterilmiştir. Lösemi ve çeşitli organ kanserlerinde, hastalar üzerinde yapılan çalışmalarda etkinliğinin saptanmaması nedeni ile klinik araştırmalar durdurulmuştur.

Uyarılar:

- *Bulantı, kusma, halsizlik, kanama ve kansızlık ile idrar renginde değişme gibi yan etkilere neden olabilmektedir.*
- *Pıhtılaşmayı engelleyen ilaçların etkisini artırabilir.*

Transfer factors / Transfer faktörleri

→ Literatürde son 15 yıldır çalışma bulunmamaktadır.

Transfer factors, yaklaşık olarak 50 yıldır araştırılmaktadır. Aktif bağışıklık sistemi hücrelerinden henüz savunma yanıtı geliştirmemiş bağışıklık hücrelerine yabancı veya tehlikeli yapılara karşı reaksiyon vermesini sağlayıcı bilgiyi transfer eden küçük moleküllerdir. Yapıları net olarak aydınlatılamamıştır. Normalde yeni doğanın bağışıklık sistemi zayıf olup yabancı ve tehlikeli yapılara karşı nasıl reaksiyon vereceğini bilmemektedir. Özellikle memeli hayvanlarda ve insanlarda kolostrum olarak isimlendirilen doğumdan sonra anneden gelen ilk sütün içinde bu bilgiyi içeren doğal bağışıklık sistemi kokteyli bulunmaktadır. Transfer faktör bu sürecin temelini oluşturmaktadır. Dr. Kirkpatrick, transfer faktörlerin 8 amino asit kalıntısından oluşan küçük peptidler olduğunu göstermiştir. 18 farklı amino asidin farklı kombinasyonlarla bir araya gelerek milyarlarca farklı transfer faktörünü oluşturabileceği ileri sürülmektedir. Üretici firma transfer faktörleri inek kolostrumundan ve tavuğun yumurta sarısından üretmektedir. Üretici tarafından enfeksiyonlar (verem, AIDS, mantar, siğil, hepatit, akne, uçuk vs.), süreğen yorgunluk sendromu, astım, multipl skleroz ve kanser tedavisinde etkili olduğu ileri sürülmüştür. Klinik çalışmalarda iyi tolere edildiği, uçuk, çocuklarda akut enfeksiyon, süreğen yorgunluk sendromu ile mantar enfeksiyonunda etkili olduğu gösterilmiştir. Bir çalışmada AIDS'li hastalarda akyuvar ve bağışıklık sisteminde artış olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte akciğer kanseri, nazofarenks kanseri, kemik, malign melanom ve Hodgkin hastalığında hiçbir yararı olmadığı gösterilmiştir. Evre I akciğer ve evre I rahim ağzı kanserli hastalarda cerrahi tedavi sonrası verildiğinde yaşam süresini uzattığına dair tartışmalı bazı kanıtlar elde edilmiştir. Bu verilerin daha ileri çalışmalarla doğrulanması gereklidir. Bununla birlikte literatürde yaklaşık son 15 yıldır çalışma bulunmamaktadır. Ürünün tanıtıldığı internet sitesinde kanser tedavisinde etkinliğini gösterecek çalışma bulunmamaktadır.

Ürün ağız yolu ile veya enjeksiyon yolu ile alınmaktadır. Hayvan çalışmalarında ağız yolu ile kullanımın enjeksiyon yolu ile kullanımla eşit değerde etkili olduğu gösterilmiştir. Hayvan ürünlerinden hazırlanması nedeni ile hayvanlarda görülen ciddi enfeksiyonların geçiş riski taşıması endişelere neden olmaktadır. Yan etki olarak enjeksiyon bölgesinde ağrı, şişlik ve kızarıklık olabilmektedir.

Zakkum *(Nerium oleander L.)*

→ Ölümcül olabilecek yan etkisinin olduğunu bilmemizde fayda vardır.

Ülkemizin uzun yıllardır en popüler alternatif kanser tedavisini oluşturan bitkidir. Bilimsel adı nerium oleander'dir. Etken maddesi kalp glikoziti olan oleandrin ve polisakkaritleridir. Hemoroid, ülser ve cüzam gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan geleneksel bir tedavidir. Anvirzel isimli zakkumun suda çözünen ekstraktı kanser, AIDS ve kalp yetmezliği için araştırılmaktadır. Sadece klinik araştırmalar için kullanılmakta olup ilaç olarak kullanılmamaktadır. Çalışmaların sonuçları çıkana kadar kullanılmaması önerilmektedir. Yapılan laboratuvar çalışmalarında oleandrin'in çeşitli kanser hücrelerinin ölümüne neden olduğu, prostat kanseri hücrelerinin radyoterapiye duyarlığını artırdığı saptanmıştır. ABD'de yapılan ve insan çalışmalarının ilk basamağını oluşturan faz 1 çalışmada tedavilere dirençli 18 hastaya Anvirzel uygulanmış ve belirgin bir yanıt elde edilememiştir. Yan etkilerinin fazla olmadığı gözlenmiştir. Faz I çalışmada yanıt elde edilemediği için ek çalışma yapılmamıştır.

Kalp glikozitleri olarak isimlendirilen digoksin, digitoksin ile zakkumdan elde edilen oleandrin'in kanser hücrelerini öldürdüğü, kanser hücrelerinin çoğalmasını azalttığı, kanserin çoğalmasında önemli olan bazı molekülleri baskılayarak anti-kanser özellik taşıdığı saptanmıştır. Bu ilaçlardan özellikle digitoksin ile ilişkili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Digitoksin'in kalp yetmezliği tedavisinde kullanıldığı dozlarda beyin, böbrek, prostat ve meme kanseri gibi birçok kanser hücresinin ölümünü sağladığı gösterilmiştir. Ülkemizde uygulanan zakkum ekstraktının kullanıldığı alternatif tedavi ürününün hazırlanması, içeriğinin kalitesi, insan sağlığına verebileceği zarar ile ilişkili hiçbir veri bulunmamaktadır. Ayrıca kalp glikoziti olması nedeni ile ölümcül olabilecek yan etkisinin olduğunu bilmemizde fayda vardır. Özellikle kalp hastalarının bu tür tedavide hayatlarının riske edilebileceğini unutmayalım. Klinik çalışmalara alınan hastalar seçilmiş hastalar olup kanser dışında ciddi bir rahatsızlığı olmayanlar arasından seçilmektedir. Bu nedenle bu çalışmalarda yan etki az görülse bile rutin kullanıma girdiğinde yan etkilerin beklenenden daha fazla görülebildiği iyi bilinmektedir. Takibinde zakkum tedavisi aldığını öğrendiğim onlarca hasta içinde ek bir yanıt elde edilmediğini gözlemledim.

Uyarılar:

- *Kalsiyum yüksekliği, potasyum düşüklüğü, nabız düşüklüğü, ventriküler ritim bozukluğu ve kalp yetmezliği olan hastaların bu ürünü kullanmamaları gereklidir.*

Zeolite

→ Olumlu çalışmalar olmakla birlikte en önemli sorun, Zeolite ile ilgili çalışmaların tek bir merkezden çıkmış olmasıdır!

Zeolite, bazı topraklarda bulunan clinoptilolite isimli volkanik mineralden oluşan doğal silikat maddesidir. Volkanik taş ve tozlarda bulunmaktadır. Silikat, ülkemizde de Anadolu'da bol miktarda bulunmaktadır. Toz veya sıvı formunda satılmaktadır.

İnternet ortamında kanser riskini azalttığı ve bağışıklık sistemini uyardığı ileri sürülmektedir. Alkole bağlı sersemliğin giderilmesinde de yararlı olduğu ileri sürülmektedir. Maddenin ince delikli kafes yapısı olması nedeni ile emici, kurutucu ve temizleyici özellikleri bulunmaktadır. En bilinen etkisi ishalin tedavisindedir. Ayrıca emici ve pıhtılaştırıcı olarak kanama durdurucu tampon şeklinde, şekeri emici özelliği ile şeker hastalığında, alkolü emici özelliği ile alkol yakınmalarının giderilmesinde ağız yolu ile kullanımı yararlı olabilmektedir. Hayvan çalışmalarında ağız yoluyla verilen zeolitlerin malign melanom hücrelerinin çoğalmasını ve başka organlara sıçramasını azalttığı, bağışıklık sistemini uyardığı, doksorubisin isimli kemoterapi ilacıyla birlikte kullanıldığında ilacın etkisini artırarak kanserin akciğere sıçramasını belirgin azalttığı gösterilmiştir.

Ayrıca kanserli hayvanların yaşam süresini uzattığı, sağlık durumunu iyileştirdiği ve tümör hacmini azalttığı gösterilmiştir.

Böyle olumlu çalışmalar olmakla birlikte en önemli sorun bu çalışmaların tek bir merkezden çıkmış olmasıdır. Bilim dünyası daha önceden yaşanan olumsuz örnekler nedeni ile tek bir yerden çıkan çalışmaların başka merkezlerce de doğrulanmasını haklı olarak beklemektedir.

Zeolite için ABD'de kanser tedavisinde kullanımı ile ilişkili patent hakkı bir şirket tarafından alınmıştır. Bu patent laboratuvar ve hayvan çalışmalarına dayanmakta olup, patent bilgisinde kanserli dokuya doğrudan enjeksiyonla uygulama şeklinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle internet ortamında satılan ve ağız yoluyla kullanılan besinsel desteğin etkisi ise bilinmemektedir.

Patent, ilaç olarak kullanımını onaylayan bir belge değildir, sadece o maddenin kanser araştırmaları ve ilaç geliştirilmesi hakkının o şirkette olduğunu gösteren bir belgedir.

Uyarılar:

- *Zeolitler solunduğu zaman akciğer hasarına ve akciğer zarında mezotelyoma olarak isimlendirilen ve ülkemizde bazı yörelerde sık görülen kansere neden olabilmektedir.*
- *Zeolitler emici özellikleri nedeni ile birlikte kullanıldığı ilaçları emerek etkilerini azaltabilir. Tamponlayıcı özellikleri nedeni ile mide asidini azaltmakta ve bu da ilaçların emiliminde bozulmaya neden olabilmektedir.*
- *Hayvanlarda ağız yolu ile zeolit verilmesi sonrasında kan potasyum düzeyinde yüzde 20 artış olduğu gözlenmiştir.*

714X

→ ABD'de, insanlarda yan etkisi ve tedavi edici özelliği bilinmediği için satışına izin verilmemektedir.

Kanada'da Gaston Naessens tarafından geliştirilen bu ürünün hiçbir bilimsel çalışması ve verisi bulunmamaktadır. 1996 yılında ABD'de yasadışı satışı yapıldığı için yasaklanmıştır.

Halen Kanada'da hastalar tarafından kanser, AIDS, lupus, fibromyalji, süreğen yorgunluk sendromu, kas ağrılarının tedavisinde kullanılmaktadır.

ABD'de ilaç kullanımını düzenleyen resmi kuruluş FDA, insanlarda yan etkisi ve tedavi edici özelliği bilinmediği için satışına izin vermemektedir.

Uyarılar:

- *Etkinliğini ve yan etkilerini gösteren hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Kullanılmaması önerilir.*

Kaynakça

1. Yang AK, Curr Med Chem Mart 2010.
2. Cassileth B. Oncology (Williston Park). 2010 May;24(6):546.
3. Wenzel U, Apoptosis 2005;10:359-368.
4. Van de Mark K, J Cell Physiol 2003;194:325-340.
5. Lee KY, Science 2005;308:114-118.
6. Suzuki YJ, Biochem Biophys Res Commun 1992;189:1709-1715.
7. Mantovani G, J Mol Med 2003;81:664-673.
8. Berkson BM, Int Cancer Ther 2006;5:83-89.
9. Fenig E, Oncol Rep 2004;11(1):213-217.
10. Langmead L, Aliment Pharmacol Ther 4-1-2004;19(7):739-747.
11. Lee A, Ann Pharmacother 2004;38(10):1651-1654.
12. Mitchell H, Am J Infect Control 2003;31(8):516.
13. Syed TA, J Derm Treatment 1997;8(2):99-102.
14. Syed T, Trop Med Int Health 1996;1(4):505-509.
15. Vardy AD, J Derm Treatment 1999;10(1):7-11.
16. Kokkinakis DM, 2006.
17. Hopps J ve ark, 1988.
18. Blake-Mortimer JS ve ark, 2004.
19. Sephton SE ve ark, 2000.
20. Spiegel D ve ark, 1989.
21. Venkataramanan R, Life Sciences 2006.
22. Choi JH ve ark, 2002.
23. NIH consensus development panel on acupuncture. JAMA. 1998;280:1518-1524.
24. Dupuis L, 2003;5:597-613. Shen J, JAMA 2000;284:2755-2761.
25. Roscoe J, J Pain Symptom Manage 2003;26:731-742.
26. Ahles T, J Pain Symptom Manage 1999;18:157-163.
27. Vickers A, J Clin Oncol 2004;22:1731-1735.
28. Alimi D, J Clin Oncol 2003;21:4120-4126.
29. Wong R, Int J Radiat Oncol Biol Phys 2003;57:472-480.
30. Spence D, J Neuropsychiatry Clin Neurosci 2004;16:19-28.
31. Vermeulen H, Cochrane Database.Syst.Rev. 2004;(2):CD003554.
32. Vogler BK, Br J Gen Pract 1999;49(447):823-828.
33. Yeh, GY, Diabetes Care 2003;26(4):1277-1294.
34. Sheeja K, Immunopharmacol Immunotoxicol 2007;29(1):81-93.
35. Sheeja K, Integr Cancer Ther 2006;5(3):244-251.
36. Sheeja K, Asian Pac J Cancer Prev 2006;7(4):609-614.
37. Sheeja K, Int Immunopharmacol 2007;7(2):211-221.
38. Verma N, Mol Biol Rep. Sep 5 2007.
39. Ji L, Planta Med 2007;73(13):1397-1401.
40. Zhou J, Biochem Pharmacol 2006;72(2):132-144.
41. Jiang CG, Anticancer Res 2007;27(4B):2439-2447.
42. Liu J, Mol Cell Biochem 2007;298(1-2):49-57.
43. Buryznski SR ve ark 2006.
44. Buryznski SR ve ark 2004.
45. Fujii T ve ark 2005.

46. Dillon BJ, Cancer 2004 Feb 15;100(4):826-33.
47. Feun L, Expert Opin Investig Drugs 2006 Jul;15(7):815-22.
48. Ascierto PA, J Clin Oncol 2005 Oct 20;23(30):7660-8.
49. Izzo F, J Clin Oncol 2004 May 15;22(10):1815-22.
50. Fekkes D, Amino Acids 2006 Apr 20; [Epub ahead of print].
51. Romi MW, Oncol Rep. 2006 Nov;16(5):943-7.
52. Taixiang W, Cochrane Database Syst Rev 2005;(1):CD004540.
53. Tan BK, Curr Med Chem 2004;11(11):1423-1430.
54. Weng, XS, Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 1995;15(8):462-464.
55. Chinese Medical Journal 1990;103(1):14-18.
56. Yin X, Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine 2001;7(3):214-216.
57. Yu L, Chin Med.J.(Engl.) 2002;115(6):923-927.
58. Sunila ES 2004, Pradeep CR 2004.
59. Kumar RA 2004.
60. Rajagopal S 2003.
61. Hong SH 2005.
62. Ito T 2002.
63. Sunila ES 2006.
64. Monro JA 2003.
65. Luzio NR, Recent Results Cancer Res 1980.
66. Sveinbjornnson B, Hepatology 1998.
67. Braaten JT, Eur J Clin Nutr 1994.
68. Lips P, New England Journal of Medicine. 2003;348:347-349.
69. Masuda T, J Agric Food Chem 2002.
70. al-Sereiti MR, Indian J Exp Biol 1999.
71. Saen-Lopez R, J Chromatogr A 2002.
72. Lee KG, Agric Food Chem 2002.
73. Torre J, J Chromatogr A 2001.
74. S. Bonnet et al. Cancer Cell 11, 37-51; 2007.
75. Romi MW, Int J Urol. 2006 Apr;13(4):415-9.
76. Romi MW, J Obstet Gynaecol Res. 2006 Apr;32(2):148-54.
77. Romi MW, Int J Gynecol Cancer. 2006 May-Jun;16(3):1241-7.
78. Romi MW, Int J Gastrointest Cancer. 2005;35(2):97-102.
79. Romi MW, Med Oncol. 2006;23(1):105-11.
80. Griffith RS, Chemotherapy 1981;27(3):209-13.
81. Mills S, Bone K: Principles and Practice of Phytotherapy. Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone; 2000.
82. Wei H, Oncol Rep 10:1507-1512, 2003.
83. Pellegrini P, Cancer Immunol Immunother 42:1-8,1996.
84. McCulloch M, J Clin Oncol 2006 Jan 20;24(3):419-30.
85. P Kaufmann et al. Neurology 66, 324-330; 2006.
86. Awale S ve ark, 2006. Matsumoto T ve ark, 2006.
87. Zhang ve ark, 2004. Guan ve ark, 2005.
88. Weng ve ark, 2005.
89. Roomi MW, ve ark. Exp Oncol. 2009 Dec;31(4):214-9.
90. Sze DM, Chan GC. Hematology Am Soc Hematol Educ Program. 2009:313-9.
91. Bonner JA ve ark, 2006.
92. Yavuzsen T, J Clin Oncol 2005:23;8500-8511.
93. Koo HN ve ark, 2004.
94. Premkumar 2007.
95. Cooper EL, 2006.
96. Choi SS, Lett Appl Microbiol 2006.
97. Perdigon G, J Dairy Res 1998.
98. Hernandez-Reif M, J Psychosom Res 2004 Jul;57(1):45-52.),
99. Hernandez-Reif M, Int J Neurosci 2005 Apr;115(4):495-510.
100. Corbin L, Cancer Control 2005;12;158-164.

101. Lissoni P, Support Care Cancer 2002.
102. Sanchez-Barcelo EJ, Endocrine-Related Cancer 2003.
103. Miller SC, Int J Exp Path 2006.
104. Ma ve ark, 2000.
105. Wang ve Nixon, 2001.
106. Ishihara K ve ark, 2006. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 84, No. 3, 551-555, September 2006.
107. Life Sci. 2005 Nov 12;77(26):3344-54.
108. Epub 2005 Jun 23. Cancer Lett. 2005 Jun 21.
109. J Ethnopharmacol. 2005 Sep 14;100(3):333-8.
110. Pinto BM, J Clin Oncol 2005 May 20;23(15):3577-87.
111. Chen ve ark, 2005.
112. Johnson JJ, ve ark. Phytomedicine. 2010 Jan;17(1):3-13.
113. Sparreboom ve ark, 2004.
114. Miller, 2005.
115. Chicca ve ark, 2007.
116. Guan ve ark, 2005.
117. Li L, Zeng J, Gao Y, He D. Expert Opin Investig Drugs. 2010 Feb;19(2):243-55.
118. Frenkel M, ve ark. Int J Oncol. 2010 Feb;36(2):395-403.
119. Lau H ve ark, 2006.
120. Kobayashi ve ark, 2002.
121. Badam, 1997.
122. Utsunomiya ve ark, 1997.
123. Sekizawa ve ark, 2001.
124. Cepeda MS, Cochrane Database Syst Rev 2006 Apr 19;(2).
125. Burns SJ, Altern Ther Health Med 2001 Jan;7(1):48-56.
126. Smolen D, Appl Nurs Res 2002 Aug;15(3):126-36.
127. Wang SM, Anesth Analg 2002 Jun;94(6):1489-94.
128. MillionigG, Eur J Gastroenterol Hepatol. 2005; 17(4):445-7.
129. Banerjee S, Am J Chin Med 2006; 34(3):503-9.
130. Hornick CA, Angiogenesis 2003; 6(2):143-9.
131. Arpornsuwan T, Phytother Res 2006; 20(6):515-7.
132. British Journal of Cancer (2008) 98, 1356.1348
133. British Journal of Cancer, 2006, Volume 95, Issue 3.
134. Urology, Volume 66, Issue 2, Pages 455 - 460.
135. TemoshokL, Dreher H. The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health. New York: Random House; 1992.
136. Spiegel D, Lancet. 1989; 2(8668):888-891.
137. Goodwin PJ, N Engl J Med. 2001;345(24):1719-1726.
138. Doç Dr Güray Saydam Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hematoloji Bilim Dalı, Kişisel İletişim.
139. Tze-Ping Ng, Am J Epidem Advance access published online July 26,2006.
140. Aragon D, Altern Ther Health Med 2002 8(5):52-4, 56-60.
141. Zagon IS, Science 1983;221:671-673.
142. Zagon IS, Neuropeptides 2003;37:79-88.
143. Lissoni P, Neuro Endocrinol Lett 2002;23:341-344.
144. Berkson BM, Int Cancer Ther 2006;5:83-89.
145. Liu G, Cancer Res 2001.
146. Hirazumi A, Proc West Pharmacol Soc 1996;39:7-9.
147. Hirazumi A, Phytother Res 1999;13:380-7.
148. Eybl V, Toxicology, 2006;(2-3):150-156.
149. Cui SX, Int J Mol Med 2006;18(2):227-231.
150. Garcea G, Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2005 Jan;14(1):120-5.
151. Ang-Lee M, JAMA 2001;286:208-216.
152. NIH consensus development panel on acupuncture. JAMA. 1998;280:1518-1524.
153. Dupuis L, 2003;5:597-613.
154. Shen J, JAMA 2000;284:2755-2761.

155. Roscoe J, J Pain Symptom Manage 2003;26:731-742.
156. Ahles T, J Pain Symptom Manage 1999;18:157-163.
157. Vickers A, J Clin Oncol 2004;22:1731-1735.
158. Alimi D, J Clin Oncol 2003;21:4120-4126.
159. Wong R, Int J Radiat Oncol Biol Phys 2003;57:472-480.
160. Spence D, J Neuropsychiatry Clin Neurosci 2004;16:19-28.
161. Sparreboom A, J Clin Oncol 2004;22:2489-2503.
162. Walker L, Br J Cancer 1999;80:262-268.
163. Kennedy D, Am J Clin Nutr 2004;79:1029-1036.
164. Mijatovic S. Cell Mol Life Sci 2005.
165. Pecere T. Cancer Research 2000.
166. Sharma RA, Clin Cancer Res 2004 Oct 15;10(20):6847-54.
167. Aggarwal BB, Clin Cancer Res 2005.
168. Kunnumakkara AB, Cancer Res 2007.
169. Ruan Wen-jing, Science 2006 7(12):1006-1014.
170. Yokoe T, Anticancer Res 1997;17:2815-2818.
171. Ernst E, Cancer 1998.
172. Richardson MA, J Clin Oncol 2000.
173. Loprinzi C, Cancer 2005;104:176-182.
174. Hainer M, Ann Intern Med. 2000;133:877-880.
175. Saggar JK, ve ark. Mol Nutr Food Res. 2010 Mar;54(3):415-25.
176. Kang X, Jin S, Zhang Q. J Food Sci. 2009 Sep;74(7):H237-42.
177. Zhang L. Clin Cancer Res 1999.
178. Huang Q. Med Res Rev 2006.
179. Izzo F ve ark 2004.
180. Ascierto PA ve ark, 2005.
181. Cassileth B. Oncology (Williston Park). 2009 Nov 15;23(12):1108.
182. Ladas EJ, ve ark. Cancer. 2010 Jan 15;116(2):506-13.
183. Epner DE ve ark, 2002.
184. Nunez NP ve ark, 2006.
185. Fu YM ve ark, 2004.
186. Fu YM ve ark, 2006.
187. Elango, 2006. Simone, 2007.
188. Salnik, 1967. Saratikov, 1966.
189. Kormosh, 2006. American Association for Cancer Research (AACR) Meeting, April 2010.
190. Jeong JC, Jang SW, Kim TH, Kwon CH, Kim YK. Nutr Cancer. 2010 Apr;62(3):402-12.
191. Adhami VM, Khan N, Mukhtar H. Nutr Cancer. 2009 Nov;61(6):811-5.
192. Nakagawa K, Hosoe K, Hidaka T, Nabae K, Kawabe M, Kitano M. Nutr Res. 2010 Jan;30(1):74-81.
193. Oyagbemi AA, Saba AB, Azeez OI. Indian J Cancer. 2010 Jan-Mar;47(1):53-8.
194. Pittler M ve ark, Am J Med 2003;114:665-74.
195. Vitetta L, Aust Fam Physician 2006 May;35(5):339.
196. Ahn KS ve ark, Planta Med. 1998 Jun;64(5):468-70.
197. Min BS ve ark, Arch Pharm Res. 2000 Apr;23(2):155-8.
198. Gildor A, Circulation 1998;98:2098.
199. Rigelsky JM, Am J Health Syst Pharm 2002;59:417-22.
200. Park HR ve ark, J Med Food 2010 Feb;13(1):47-53.
201. Park HR ve ark, BMC Cancer 2009 Mar 17;9:85.
202. Sun GP ve ark, Eur J Pharmacol 2008 Apr 28;584:246-52
203. Son CG ve ark, Acta Pharmacol Sin 2003 Feb;24:120-6.

SepeNatural
www.sepenatural.com.tr

Şikâyetlerinizi bize, memnuniyetlerinizi başkalarına anlatınız!

1964 yılında Kasım Girgin tarafından Muğla ilinde kurulan Sepe Natural Organik Ürünler AŞ, 1980 yılından bu yana İzmir'de faaliyetine devam etmektedir. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'na (35-04202 sicil numarası ile) kayıtlı olup, İzmir/ Çamdibi'nde kendi mülkiyeti olan 2.400 metrekare alanda ISO22000:2005 kalite standartlarında üretim yapmaktadır.

Sepe Natural, süzme ve petekli bal, polen, arı sütü, propolis, balmumu gibi arı ürünlerini direk arıcılardan, yöresel toplayıcılardan veya TS Standartları'na ve Türk Gıda Kodeksi'ne uygun şekilde yurt dışından temin etmektedir. Uçucu ve doğal yağlar, gıda takviye ürünleri, macun ve bitkisel karışımlar başta olmak üzere 300 çeşidin üzerinde "sağlıklı ve doğal ürünü" en yüksek kalite standartlarında üretmekte, diğer üretici firmalara da hammadde tedarik etmektedir. Aynı zamanda Türk balı, arı sütü, balmumu ve gıda takviye ürünlerini dünyanın çeşitli ülkelerine ihraç etmektedir.

Zayıflamaya, iktidarsızlık problemlerine ve sperm sayısını arttırmaya, kanserden korunmaya, karaciğeri desteklemeye, vücut direncini arttırmaya, menopoz devresi ve sonrası kemik erimelerini engellemeye yönelik "yardımcı ve destekleyici" doğal ürünler "kapsül" formunda üretilmektedir.

Kapsül formunda üretilen gıda takviye ürünlerimizden bazıları şunlardır:
5HTP, Alman Papatyası, Arı Sütü, Atkuyruğu, Biberiye, Brokoli, Cüce Palmiye, Çin Geveni, Çitosan, Çörekotu, Çuha Çiçeği Yağı, Demir Dikeni, Deve Dikeni, Ekinezya, Elma Sirkesi, Enginar, Epimedium, Folik Asit, Ginkgo Biloba, Ginseng Türleri, Glukozamin Kondraitin, Gotu Kola, Gözotu, Guarana, Isırganotu, Kedi Pençesi, Kediotu, Kereviz, Keten Tohumu Yağı, Koenzim 10, Kordisep Mantarı, Kudret Narı, Lesitin, Likopen, L-Karnitin, Mate, Melekotu, Melisa, Meyan Kökü, Nar Çekirdeği, Omega3, Omega369, Polen, Propolis, Sarı Kantaron, Sarımsak, Savoy Lahanası, Sinameki, Siyah Yılan Kökü, Spirulina, Turunç, Üzüm Çekirdeği, Yeşilçay, Yonca, Zencefil

Ürünlerimiz, internet sitemizde; eczane, ecza depoları, aktar, benzin istasyonu, tekel bayisi, market ve vitamin shop gibi noktalarda satılmaktadır.

SEPE NATURAL ORGANİK ÜRÜNLER SAN. VE TİC. A.Ş.
Sanat Caddesi No:59 Çamdibi / İzmir 35090 Türkiye
Tel: 0232-469 49 90 **Faks:** 0232-469 54 04
www.sepenatural.com.tr



SepeNatural

www.sepenatural.com.tr

Doç. Dr. Canfeza Sezgin

Hangi Kansere Hangi Bitki?

Alternatif Arayan Kanser Hastalarının Başvuru Kitabı



Kanser, bilim insanlarının üzerinde en çok araştırma yaptığı konuların başında geliyor. Bu hastalığın tedavisiyle ilgili "yeni bir yaklaşım" her zaman önemseniyor. Konvansiyonel yöntemlerin dışındaki bilimsel alternatiflere ilgi her geçen gün artıyor.

İşte modern tıbbın son yıllarda "dikkate almak" zorunda kaldığı gerçeklerden biri de "bitkilerin kanser tedavisindeki gücü"... Bitkisel tedaviyle birlikte akupunktur gibi yaklaşımlar da artık "etkili alternatifler" olarak algılanıyor. Özetle günümüzde kanser hastaları, "ameliyat-kemoterapi-radyoterapi" üçlüsünün dışında da güvenebilecekleri ve fayda sağlayabilecekleri tamamlayıcı tedavi yöntemlerine sahip.

Ege Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Canfeza Sezgin, uzun yıllardır kanser hastalarının tedavisi ile ilgileniyor. 10 yılı aşkın zamandır yaptığı araştırmalar ve gözlemler sonucunda vardığı sonuç şu: Bitkiler ve diğer tamamlayıcı yöntemler kanser tedavisinde etkili ve faydalı!

Elinizdeki kitap en güncel bilimsel literatürden elde edilmiş en yeni bilgileri içeren, ülkemizdeki en kapsamlı çalışma. Sezgin bu titiz çalışmayla hepimizin aklındaki soruları tek tek yanıtlıyor: Hangi bitki hangi kanserden koruyor, hangisinin tedavisinde yararlı? Kanser hücrelerini öldüren 79 bitki hangileri? Bitkilerin içinde gizlenen kanser "düşmanı" etken maddeler neler? Kimler hangi bitkileri kullanmalı, hangilerini kesinlikle kullanmamalı? Vitamin, mineral ve hormon takviyeleri, akıl-vücut teknikleri, psikolojik destek ve elektromanyetik tedavi gibi tamamlayıcı yöntemler nasıl kullanılmalı? Duanın gücü niçin azımsanmamalı?

Hastalara, hasta yakınlarına ve vicdanlı sağlık çalışanlarına faydalı olması dileğiyle.

hayykitap

ISBN: 978-605-4325-25-2