

Sarımsak veya Alıç Otu Gibi Bitkisel Ürünler Tansiyon İlacının Yerini Tutabilir mi?

Yüksek tansiyon (hipertansiyon), dünyada en sık görülen kronik hastalıklardan biridir ve kalp krizi, felç (inme), kalp yetersizliği, böbrek hastalığı ve erken ölümün en önemli nedenleri arasında yer alır.



Son yıllarda özellikle sosyal medya ve internet ortamında sarımsak, alıç otu, hibiskus, zeytin yaprağı, çörek otu, zerdeçal ve benzeri bitkisel ürünlerin tansiyonu düşürdüğü ve ilaç kullanmaya gerek bırakmadığı yönünde çok sayıda paylaşım yapılmaktadır.

Peki bu iddialar doğru mu?

Bilimsel araştırmalar, bazı bitkisel ürünlerin kan basıncını hafif düzeyde düşürebileceğini, ancak hiçbirinin hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçların yerine geçmediğini göstermektedir. Uluslararası kardiyoloji ve hipertansiyon kılavuzları da bitkisel ürünlerin tansiyon ilacı yerine kullanılmasını önermemektedir.

Bitkisel Ürünler Tansiyonu Düşürebilir mi?

Evet, bazı bitkisel ürünlerin kan basıncı üzerinde küçük etkileri olabilir.

Ancak bu etkiler:

- Genellikle hafiftir.
- Her kişide aynı değildir.
- Kısa süreli çalışmalara dayanmaktadır.
- Kalp krizi ve felç riskini azalttıkları kesin olarak gösterilememiştir.

Dolayısıyla **tansiyon değerinde küçük bir düşüş sağlamak ile hipertansiyon tedavisinin yerini almak aynı şey değildir.**

Bitkisel Ürünlerin Etkisi Sadece Hafiftir



Örneğin, en çok araştırılan ürünlerden biri olan sarımsak takviyeleri tansiyonda ne kadar düşüş sağlar?

- **Büyük Tansiyon (Sistolik):** Sadece 5–8 mmHg düşüş.
- **Küçük Tansiyon (Diastolik):** Sadece 2–5 mmHg düşüş.

Bu küçük değişimler kişiden kişiye farklılık gösterir ve gerçek bir tıbbi tedavinin yerini almak için yeterli değildir.

Sarımsağın Tansiyon Üzerine Etkisi Var mı?

Sarımsak, en çok araştırılan bitkisel ürünlerden biridir.

İçerdiği kükürtlü bileşiklerin;

- ✓ Damarların gevşemesine yardımcı olabileceği,
- ✓ Nitrik oksit üretimini artırabileceği,
- ✓ Hafif tansiyon düşürücü etki gösterebileceği

düşünülmektedir.

Meta-analizler, sarımsak takviyelerinin bazı hipertansiyon hastalarında:

- ✓ Büyük tansiyonu yaklaşık **5–8 mmHg**
- ✓ Küçük tansiyonu yaklaşık **2–5 mmHg**
- ✓ düşürebileceğini göstermektedir.

Ancak bu etki kullanılan preparata, doza ve kişiye göre değişmektedir.

En önemlisi, sarımsağın kalp krizi, felç veya ölüm riskini azalttığı kanıtlanmamıştır.

Popüler Dörtlü: Beklentiler ve Sınırlar



Sarımsak

Damarları hafifçe gevşetebilir, ancak kalp krizi veya felç riskini azalttığına dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur.



Alıç Otu

Kalp kasını desteklediği iddia edilir, ancak mevcut çalışmalar çok kısa süreli ve az sayıda hastayla yapıldığı için tıbbi güvenilirliği yetersizdir.



Hibiskus

Kan basıncında küçük düşüşler sağlayabilir. Ancak bu etkinin tansiyon ilacının yerine geçebileceğini gösteren hiçbir büyük klinik çalışma yoktur.



Zeytin Yaprağı

Tansiyonda küçük oynamalar yapsa da, güvenilirliği uluslararası kardiyoloji kılavuzları tarafından tedavi için onaylanmamıştır.

Alıç Otu (Hawthorn) Tansiyonu Düşürür mü?

Alıç otu (hawthorn), geleneksel tıpta uzun yıllardır kullanılan bir bitkidir.

Bazı küçük çalışmalar;

- ✚ Damarların gevşemesine katkı sağlayabileceğini,
- ✚ Hafif tansiyon düşürücü etkisi olabileceğini,
- ✚ Kalp kasının çalışmasını destekleyebileceğini

öne sürmüştür.

Ancak mevcut çalışmaların çoğu:

- ✚ Az sayıda hasta içermektedir.
- ✚ Kısa sürelidir.
- ✚ Sonuçları birbirinden farklıdır.

Bu nedenle alıç otunun hipertansiyon tedavisinde rutin olarak kullanılması önerilmemektedir.

Diğer Bitkisel Ürünler Ne Kadar Etkilidir?

Araştırılan diğer bitkisel ürünler arasında:

- ✓ Hibiskus
- ✓ Zeytin yaprağı özü
- ✓ Keten tohumu
- ✓ Pancar suyu
- ✓ Kakao flavanoller
- ✓ Yeşil çay

bulunmaktadır.

Bazılarının kan basıncında küçük düşüşler sağlayabileceğini gösteren çalışmalar olsa da, bu ürünlerin **hipertansiyon ilaçlarının yerine kullanılabileceğini gösteren güçlü bilimsel kanıt bulunmamaktadır.**

Bitkisel Ürünler Zararsız mıdır?

Hayır. "Doğal" olması, her zaman güvenli olduğu anlamına gelmez.

Bitkisel ürünler;

- ⚠ Yan etkilere neden olabilir.
- ⚠ Tansiyonun aşırı düşmesine yol açabilir.
- ⚠ Karaciğer veya böbreği etkileyebilir.
- ⚠ Kullandığınız ilaçlarla etkileşime girebilir.

Bu nedenle bitkisel ürünler de bilinçli kullanılmalıdır.

Tansiyon İlaçlarıyla Etkileşime Girebilir mi?

Evet.

Bazı bitkisel ürünler:

- ⚠ Tansiyon ilaçlarının etkisini artırabilir.
- ⚠ Tansiyonun aşırı düşmesine neden olabilir.
- ⚠ Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kanama riskini artırabilir.
- ⚠ Bazı ilaçların emilimini değiştirebilir.

Bu nedenle bitkisel ürün kullanmadan önce mutlaka doktorunuza bilgi vermeniz gerekir.

Bitkisel Ürünler İlaç Yerine Kullanılabilir mi?

Hayır.

Bugüne kadar yapılan hiçbir büyük klinik çalışma;

- ✚ Sarımsağın
- ✚ Alıç otunun
- ✚ Hibiskusun
- ✚ Zeytin yaprağının
- ✚ Diğer bitkisel ürünlerin

kalp krizi, felç veya kalp-damar ölümlerini, hipertansiyon ilaçları kadar azalttığını göstermemiştir.

Bu nedenle doktorunuzun önerdiği tansiyon ilaçlarını bırakıp yalnızca bitkisel ürün kullanmanız ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Tansiyonu Düşürmenin Bilimsel Olarak Kanıtlanmış Yolları Nelerdir?

Kan basıncını düşürmede en güçlü kanıtlar şu yöntemler için bulunmaktadır:

- ✓ Doktorun önerdiği ilaçları düzenli kullanmak
- ✓ Tuz tüketimini azaltmak
- ✓ Fazla kilolardan kurtulmak
- ✓ Düzenli egzersiz yapmak
- ✓ DASH veya Akdeniz tipi beslenmek
- ✓ Sigarayı bırakmak
- ✓ Alkol tüketimini sınırlamak
- ✓ Stresi yönetmek
- ✓ Düzenli uyumak

Bu yöntemlerin kalp krizi, felç ve kalp yetersizliği riskini azalttığı güçlü bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.

Bitkisel Ürün Kullanmayı Düşünüyorsanız Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Bitkisel ürün kullanmadan önce şu soruları kendinize sorun:

- ✚ Doktoruma danıştım mı?
- ✚ Kullandığım ilaçlarla etkileşime girer mi?
- ✚ Böbrek veya karaciğer hastalığım var mı?
- ✚ Bu ürünün etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış mı?
- ✚ Güvenilir ve standart üretim yapan bir firmadan mı alıyorum?

Unutmayın, piyasadaki bitkisel ürünlerin içerikleri her zaman aynı olmayabilir.

Sarımsak tansiyon ilacının yerine geçebilir mi?

Hayır. Sarımsak bazı kişilerde tansiyonu hafif düşürebilir; ancak hipertansiyon tedavisinin yerine geçmez.

Alıç otu kalbi güçlendirir mi?

Bu konuda bazı küçük çalışmalar olsa da, rutin kullanımını destekleyen güçlü bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

Bitkisel ürün kullanırken tansiyon ilacımı bırakabilir miyim?

Hayır. Doktorunuza danışmadan ilaçlarınızı bırakmanız felç, kalp krizi ve böbrek hasarı riskini artırabilir.

Sarımsağı yemekle tüketmek faydalı mı?

Dengeli beslenmenin bir parçası olarak sarımsak tüketilebilir. Ancak normal beslenme miktarları ile yüksek doz takviyelerin etkileri aynı değildir.

Takviye Kullanmadan Önce Kendinize Sorun

Herhangi bir bitkisel ürün kullanmayı düşünüyorsanız, şu 5 soruyu mutlaka yanıtlayın:



- ☐ Bu ürünü kullanmadan önce doktoruma danıştım mı?
- ☐ Tansiyon veya kan sulandırıcı ilaçlarımla etkileşime girer mi?
- ☐ Böbrek veya karaciğer sağlığım bu ürün için uygun mu?
- ☐ Bu ürünün faydaları geniş çaplı bilimsel testlerle kanıtlanmış mı?
- ☐ Ürün güvenilir ve standart üretim yapan bir firmadan mı geliyor?

Sonuç:

Tansiyonu Düşürmenin Bilimsel Olarak Kanıtlanmış 9 Yolu



Doktorun önerdiği ilaçları düzenli kullanmak



Tuz tüketimini ciddi oranda azaltmak



Fazla kilolardan kurtulmak



Düzenli egzersiz yapmak



DASH veya Akdeniz tipi beslenmek



Sigaryayı bırakmak



Alkol tüketimini sınırlamak



Stresi doğru yönetmek



Düzenli ve kaliteli uyumak

Bu 9 yöntemin kalp krizi ve felç riskini azalttığı güçlü bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Sarımsak, alıç otu ve bazı diğer bitkisel ürünler, kan basıncında hafif düşüş sağlayabilecek biyolojik etkilere sahip olabilir. Ancak bugüne kadar yapılan bilimsel çalışmalar, bu ürünlerin hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçların yerine geçebileceğini veya kalp krizi, felç ve kalp-damar ölümlerini azalttığını göstermemiştir. Bu nedenle uluslararası kılavuzlar, bitkisel ürünlerin ilaç yerine kullanılmasını önermemektedir. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, tuz kısıtlaması ve doktor tarafından önerilen ilaçların düzenli kullanımı, hipertansiyon tedavisinin temelini oluşturmaya devam etmektedir. Bitkisel ürün kullanmayı düşünüyorsanız, olası ilaç etkileşimleri ve yan etkiler açısından mutlaka doktorunuza veya eczacınıza danışmanız önemlidir.

İnternette Gördükleriniz



Bilimsel Gerçekler



Bilimsel araştırmalar çok net bir tablo sunuyor:

- Bitkisel ürünler kan basıncında sadece **hafif** bir düşüş sağlar.
- Hiçbiri tansiyon ilaçlarının yerini tutamaz.
- Doğal olmaları, her zaman güvenli oldukları anlamına gelmez.
- Uluslararası tıp kılavuzları, bu ürünlerin ilaç yerine kullanılmasını kesinlikle önermemektedir.

Kaynaklar:

- Varshney R, Budoff MJ. Garlic and Heart Disease. J Nutr. 2016 Feb;146(2):416S-421S.
- Chang WT, Dao J, Shao ZH. Hawthorn: potential roles in cardiovascular disease. Am J Chin Med. 2005;33(1):1-10.
- Ellis LR, et al. A systematic review and meta-analysis of the effects of Hibiscus sabdariffa on blood pressure and cardiometabolic markers. Nutr Rev. 2022 May 9;80(6):1723-1737.
- Unger T, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension. 2020 Jun;75(6):1334-1357.