



Enginar

(*Cynara scolymus* L.)

Yüzyıllardır bilinen, tarımı yapılan ve beğenilerek tüketilen enginar; hem Eski Yunan'da hem de Eski Roma'da nadir bulunan kıymetli bir sebze idi. Botaniğin babası kabul edilen Midillili Theophrastus (MÖ 371-287), enginar kültürünün İtalya ve Sicilya'da başladığını yazmıştır. Afrodizyak etkisinden ötürü çok aranan ve yüzyıllar boyu önemini kaybetmeyen bu ilginç sebzenin adına, her yıl Mayıs ayında Kaliforniya'nın Castroville şehrinde festival düzenlenmektedir.



Enginar (*Cynara scolymus* L.), Papatyagiller (*Compositae*) familyasına dahil çokyıllık bitkidir; 50-100 cm'ye kadar boylanır. Bitkinin, grimsi renkli yaprakları sapsız, uzun, parçalı ve dikenlidir. Mavimsi-mor renkli ve bir kaçı bir arada olan çiçekleri, baş şeklindedir. Yeşil renkli, iri ve etli çiçek pullarının ayıklanarak tüyelerinin temizlenmesinden sonra, ortaya çıkan beyaz renkli çiçek tablası sebze olarak yenir. Taban yaprakları, taze ya da kurutulmuş halde drog olarak kullanılır.

Enginar yaprağı (*Cynarae folium*) Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Yaprığın terkinde, kafeilklinik asit türevleri (sinarin, kafeik asit, klorojenik asit, neoklorojenik asit, krip-

toklorojenik asit), flavonoidler (luteolin, rutin), seskiterpen laktonlar (sinaropikrin, dehidrosinaropikrin, grosheimin, sinaratriol), tanen, inulin vs bulunur. Yaprığın %2-3'lük enfüzyonu (çayı), idrar ve safra söktürücü, iştah açıcı olarak kullanılır. Yaprak ekstreleri, karaciğer koruyucu olan ve karaciğer-safrakesesi hastalıklarının tedavisinde kullanılan ilaçların terkinbine girer. Alman "E Komisyonu", dispepsi (hazımsızlık) sorunundaki etkisini ve koleretik (safra söktürücü) işlevini onaylamıştır. Kan lipidlerini düşürdüğü de saptanmıştır.

Bitkinin, safra kanalları tıkalı ya da safra taşı olanlar ile enginar alerjisi olanlar tarafından kullanması doğru değildir. Bilinen yan etkisi





ve ilaçlarla etkileşimine rastlanmamıştır. Ortalama, günlük doz 6 g yaprak ya da tek doz 500 mg kuru ekstredir (12:1 a/a). Kurutulmuş yapraklardan ayrı olarak, taze yapraklardan sıkılan usaresi ve kuru ekstresi, dahilen drog olarak kullanılır. Diğer dozaj formları şöyledir: Sıvı ekstre 1:1 (g/ml) 2 ml, günde 3 defa; tentür 1:5 (g/ml) 6 ml, günde 3 defa.

Bir klinik deneyde, akut ya da kronik metabolik rahatsızlıkları olan 20 erkek hasta, rastgele 2 gruba bölünmüştür. Test grubuna, 320 mg (duodenumda çözünen) standart enginar ekstresi kapsülü (Hepar SL forte), 50 ml su ile verilmiş ve onikiparmak barsağında ki safra salgısı ölçülmüştür. Safra salgısının otuz dakika sonra %127.3; altmış dakika sonra %151.5; doksan dakika sonra ise %94.3 arttığı görülmüştür. Plaseboya karşı çok anlamlı olan bu sonuç, araştırmacılar tarafından, eks-

trenin yetersiz safra salgılanmasına bağlı hazımsızlık hallerinde kullanılabilceği şeklinde değerlendirilmiş; hiçbir ters etkiye rastlanmamıştır.



Bir başka klinik deneyde dispesili 247 hasta iki gruba bölünmüş ve test grubuna 640 mg enginar yaprağı ekstresi verilmiştir. Semptomların iyileşmesinde, test grubu plaseboya nazaran çok daha başarılı bulunmuştur.

Onüç bitki karışımından hazırlanan ve alkollü olan “Cynar”, İtalya’da üretilen bir yemek öncesi içkidir. Buzla içilen ve hazmettirici özelliği bulunan içkinin terkindeki en önemli bitki enginardır.

“Diken enginarı” ya da “yabani enginar” adlarıyla bilinen “*Cynara cardunculus* L.”nin yaprakları, enginar yaprağı gibi kullanılır.

K. Hüsnü Can Başer
Prof Dr; Anadolu Üni. Eczacılık Fak.

Fotoğraflar: K. Hüsnü Can Başer

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlı olup tavsiye niteliği taşımaz.

Hastalıkta, tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.