



# bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 43 EYLÜL-EKİM 2012 FİYATI: 4 TL

**NGBB Piyan  
Araştırma Gezisi**

**Piyan** (*Thermopsis turcica*)

**SUDA AÇAN RENKLER**

**Nilüfer**  
(*Nymphaea* sp.)

**FLORADAN FAUNAYA...  
Kuş göçleri ve  
NGBB'nin  
göçmen kuşları**

**Bahçelerde  
Bitkilendirme  
Modelleri**

**Botanik  
Bahçeleri ve  
Oyun**

**Fıstık çamı**  
(*Pinus pinea*)

**Tarçın**  
(*Cinnamomum verum*)

**Vollemia çamı**  
(*Wollemia nobilis*)

**TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ**  
**Nezaket kevkisi** (*Alyssum nezaketiae*)  
**Angora tırfılı** (*Cytisus acutangulus*)

**8. Yıl**



# Tarçın

(*Cinnamomum verum* J.S. Presl.)

Tropik bölgelerde yetişen; Sri Lanka'da yetiştirilen "Lauraceae" ailesinden, seylan tarçını da denen "*Cinnamomum verum* J.S. Presl." (Sin: *Cinnamomum zeylanicum* Nees) ağacının kurutulmuş gövde ve dal kabuklarıdır. Kurutma öncesinde, mantar ve altındaki parenkima dokusu uzaklaştırılır, ince kabuklar kıvrılarak silindirik hale getirilir ve ticarete sevkedilir. Çin tarçını ise Çin ve güney komşularında yetişen "*Cinnamomum aromaticum* Nees" (Sin: *Cinnamomum cassia* Blume) kabuklarının, mantar tabakası kaldırıldıktan sonra kurutulmasıyla elde edilir. Fiziksel olarak kalınlığıyla seylan tarçınından ayrılır.

Avrupa Farmakopesi'nde, Çin tarçınının sadece esansı (*Cinnamomi cassiae aetheroleum*) kayıtlıdır. Yani Avrupa Farmakopesi, tarçın olarak seylan tarçını kabul eder. Seylan tarçınının kabuğu (*Cinnamomi cortex*), esansı (*Cinnamomi zeylanici corticis aetheroleum*) ve tentürü (*Cinnamomi corticis tinctura*) kayıtlıdır.

Eski Mısırlılar tarçını, mumyalama için kullanılan karışımlara katardı. Geleneksel Asya tıbbında tarçın, eklem ağrıları, kalp çarpıntılarını ve adet sancısı (dismenore) için asırlardır kullanılmaktadır. Avrupalı herbalistler tarafından hazımsızlık (dispepsi), hafif spazmlar, mide bozukluğu, iştahsızlık, ishal ve rahim kanaması için kullanılmıştır. Amerika'da eklektik hekimler, 19. yüzyılda tarçını uyarıcı, tonik, karminatif ve astrenjan olarak kullanmışlar; ilaçların lezzetini düzeltmek amacıyla terkiplerine katmışlardı.

MS 1. yüzyılda Anadolu'da yaşamış ve "Materia Medica"yı yazmış

olan Dioskorides'e göre; tarçın ısıtıcı, idrar söktürücü, yumuşatıcı ve hazmettiricidir. Adet kanamasını başlatır ve çocuk düşürme özelliği vardır. Balla karıştırılıp cilde sürüldüğünde, çilleri ve güneş yanığını giderir. Öksürük kesici ve balgam söktürücüdür. Ödem, böbrek hastalıkları ve idrar zorluğunda yararlıdır.

Seylan tarçını toz halinde, baharat olarak kullanılır. Yararlı biyolojik etkileri nedeniyle son yıllarda doğal destek olarak da kullanılmaktadır. Terkibinde % 1-4 oranında uçucu yağ bulunur. Uçucu yağın ana bileşikleri sinnalaldehit (% 60-80), öjenol (% 10'a kadar) ve trans-sinnamik asit (% 5-10)'tır. Kabukta ayrıca, kondanse tanenler yani kateşinler ve proantosiyanidinlerden oluşan fenolik bileşikler (% 4-10), zambak, müsülaj, reçine, nişasta, şekerler ve eser miktarda kumarinler bulunmaktadır. Çin tarçını ise terkibinde % 75-90 sinnalaldehit bulunan % 1-2 uçucu yağ içerir. Terkibindeki diğer bileşikler; fenolik maddeler (kondanse tanenler), flavonoidler, müsülaj, reçine, kalsiyum oksalat, şekerler ve kumarinlerdir. Farmakope kalitesindeki tarçın kabuğu, en az % 1,2 uçucu yağ içermelidir. Çin tarçını seylan tarçınından, % 0,45 kumarin içermesi ve kesinlikle öjenol taşımasıyla ayırılır.

Tarçın, geleneksel doğu ve batı tıbbında binlerce yıldır kullanılmaktadır. Tarçın kabuğundan hazırlanan geleneksel preparatlar, Ayurveda ve Yunani tıp sistemlerinde iştahsızlık (anoreksi), gazlılık, bulantılı hazımsızlık, gaz sancısı (flatulent kolik) ve sindirim sistemindeki spazm hallerinde kullanılmaktadır.

Uzun süredir güvenli geleneksel kullanımı nedeniyle, modern tıp uygulamalarındaki kullanımı da geniş

kabul görmektedir. Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya'da sulu enfüzyon veya dekoksiyon, alkollü ekstre fluid veya tentür dozaj formları ve uçucu yağ halinde karminatif ve midevi olarak kullanılan terkiplere girer; öksürük, soğuk algınlığı ve ateş formülasyonlarında yer alır.

Alman E Komisyonu tarçının, sindirim sisteminin iştahsızlık, hazımsızlık şikayetleri gibi hafif spastik halleri ile gazlılık ve gaz sancısında dahil kullanımını onaylamıştır. Tarçın kabuğu çayı için çıkarılan Alman Standart Ruhsatı, şişkinlik hissi ve gaz sancısı ile sindirim sisteminin hafif kramp benzeri rahatsızlıklarında kullanılabilirliğini belirtmiştir. Fransa'da tarçın kabuğu, geleneksel olarak hazım sorunları ve bedensel yorgunluk (asteni) tedavisi ile kilo almayı kolaylaştırmak amacıyla kullanılmaktadır.

Çin tarçını, Geleneksel Çin Tıbbı (TCM)'nin "Enerjetik" teorisine göre, vücudun "ateşini" "ılıtır", dalak ve böbrekleri düzene sokar. Bu şekilde "soğuk" mizaçlı kalp (prekordiyal) ve karın ağrısı, asteni ve patojenik "soğuk"tan kaynaklanan ishal, böbreklerin az çalışması hallerinde etkilidir. Çin tarçını preparatları, geleneksel Avrupa, Ayurveda, Yunani ve TCM sistemlerinde yüzyıllardır güvenle kullanılmaktadır. Yapılan bir klinik çalışmada, Çin tarçını içeren preparatların kan dolaşımını ve hazmı düzenlediği anlaşılmıştır. Başka bir çalışmada, alkollü ekstre fluid (0.15-0.3 ml), prokain HCl ile 2 ml dozda bilateral Feishu, akupunktür noktalarına enjekte edilmiş ve 21 hastanın tamamında bronşiyal astımı iyileştirdiği gösterilmiştir. Ancak yerel uyuşturucu bir ilaçla kombine kullanıldığından, etkiden sorumlu bileşiğin hangisi olduğu bilinmemektedir. Çin ve seylan

tarçının kimyasal bileşimleri birbirine çok benzediğinden, çoğu zaman birbirinin yerine kullanıldığı da görülmektedir.

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar ve klinik deneyler, tarçının kan şekeri ve tansiyonu düşürdüğünü göstermiştir. Bu nedenle, Tip 2 diyabet hastalarının, destekleyici olarak her gün düzenli tarçın kabuğu tüketmesi önerilmektedir.

2011'de yayımlanan Londra kaynaklı bir çift-kör klinik çalışmada, 58 Tip 2 diyabet hastasından 30'u deney grubu, 28'i plasebo grubu olarak ayrılmış ve oniki hafta süreyle deney sürdürülmüştür. Bu süre zarfında deney grubuna, kahvaltıda 1, öğle yemeğinde 2, akşam yemeğinde 1 olmak üzere günde dört defa 500 mg çin tarçını tozu içeren kapsül verilmiştir. Hastaların özellikle glikozile hemogloblin (HbA1c) seviyelerinde, önemli ölçüde düşme görülmesi anlamlı bulunmuştur.

Sekiz klinik deneyin 2011'de yapılan meta analizine göre, çin tarçını Tip 2 diyabet veya prediyabetik hastalarda kan şekeri seviyesini, şeker ilacı Metformin ile kıyaslanacak kadar düşürmektedir. Kullanılan doz oranları, günlük 500 mg ile 9 g arasında değişmektedir. Ekstre kullanımında, sulu ekstraların tercih sebebi olduğu belirtilmiştir.

Çin tarçını esansının, bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarda etkili olduğu bildirilmiştir. Hayvan deneylerinde, trake ve ileum, kolon ve midede düz kas kasılmalarını azalttığı gösterilmiştir. 54 denekle yapılan klinik çalışmada, tarçın çayının su ve normal çaya oranla total serum antioksidan statüsünü artırdığı ve lipid peroksidasyonunu azalttığı gösterilmiştir.

Avrupa İlaç Ajansı (EMA)'nın Tıbbi Bitkisel Ürünler Komitesi



(HMPC)'nce hazırlanan topluluk monografına göre tarçın, şişkinlik ve gazlılık gibi hafif, spazma bağlı sindirim sistemi şikayetlerinin ve ishalin semptomatik tedavisi için geleneksel tıbbi bitkisel üründür. Tarçın esansı monografında da ishal hariç diğer endikasyonlar için ağızdan kullanım önerilmektedir. Tarçın için önerilen önlemler, tarçın esansı için de geçerlidir.

Tarçın kabuğu, genel olarak güvenli kabul edilen gıdalar sınıfındadır. Ancak tarçın yağı emdirilmiş kürdanlar, tarçınla tatlandırılmış sakızlar ve ham tarçının; cilt yaraları, yanıklar ve alerjik reaksiyonlara sebep olduğu rapor edilmiştir. Tarçın sakızının, skuamöz cilt kanserine yol açtığına dair tek rapor bulunmaktadır. Tarçına veya peru balzamına karşı aşırı hassasiyet halinde kullanılmamalıdır. Gebelikte ve lohusalık döneminde, tarçın kullanımı önerilmez. Başka ilaçlarla geçimsizliği bildirilmemiştir. Üreme toksikolojisi, genotoksisite ve karsinojenisite testleri yapılmamıştır.

Seylan ve çin tarçını için dozaj bilgileri şöyledir. Dahilen günde 2-4 g toz tarçın, 150 ml'de 0,7-1,3 g enfüzyon veya dekoksiyon, günde üç defa alınır. Fluid ekstre 1:1 (g/ml) 70 etanol h/h: 0,7-1,3 ml, günde üç defa;

tentür 1:5 (g/ml) 70 etanol h/h: 3,3-6,7 ml, günde üç defa; uçucu yağ 0,05-0,2 ml. HMPC monografına göre, 0,5-1 g ufalanmış veya toz droğun enfüzyonu günde üç defaya kadar alınır. Sıvı ekstre, 0,5-1 ml, günde üç defa; tentür, günde 2-4 ml. 18 yaş altı ergenlerin ve çocukların kullanması önerilmez. Kullanım sırasında semptomlar iki haftadan fazla sürerse; ishal kesici olarak kullanımı halinde ise semptomlar iki günden fazla sürerse, bir hekime veya yetkili bir sağlık profesyoneline danışılmalıdır. HMPC monografına göre, uçucu yağın yetişkinler ve yaşlılar için 50-200 mg günlük, 2 ila 3 doz halinde kullanımı önerilmektedir.

Ülkemizde toz tarçın boza, salep, muhallebi ve benzeri tatlılarda mutlaka kullanılmaktadır. Son yıllarda kantarlanan kan şekeri düşürücü özelliği dikkate alındığında, tarçının geleneksel Osmanlı ve Türk mutfağında bu şekildeki kullanımı enteresandır.

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

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta, tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.