



bağbahçe

ÇEVRE BAĞÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 49 EYLÜL-EKİM 2013 FİYATI: 5 TL

Zambak (*Lilium sp.*)

BALKONDAKİ BAĞÇENİZ
Yaz sonunda
hasat ve uygulamalar

Sert Yapı
Peyzajı

Bitkilerde
Yaprak Dökülmesi

Zencefil
(*Zingiber officinale*)

Yıldız çiçeği
(*Dahlia sp.*)

Kestane (*Castanea sativa*)

TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ

Sarı kız çayı (*Sideritis trojana*)

Kazdağı şebboyu (*Matthiola trojana*)

Türkiye'nin Gevenleri 3

Tokgeven (*Astragalus pelliger*)

Topgeven (*Astragalus globosus*)

Bıyık geveni (*Astragalus melanophrurius*)

Sultandağı geveni (*Astragalus scholerianus*)

Ermenek geveni (*Astragalus zederbaueri*)

Koçhisar geveni (*Astragalus demirizii*)

Sertçanak (*Astragalus stereocalyx*)

Kale geveni (*Astragalus cariensis*)

Çölemerik geveni (*Astragalus sachanewii*)

Tavşantopuğu (*Astragalus vaginans*)

NGBB SOĞANLI BİTKİLER KOLEKSİYONU
NGBB'nin Sümbülleri

Zencefil

(*Zingiber officinale* Roscoe)

Zencefil (*Zingiber officinale* Roscoe), zencefilgiller (Zingiberaceae) ailesinden, iri yumrulu rizoma sahip bitkidir. Vatanı Asya'nın güneyi olan bitki, Çin, Hindistan, Nijerya gibi tropik ve subtropik ülkelerde yetiştirilir. Ticarete soyulmuş, kısmen soyulmuş veya soyulmamış halde bulunur. Soyulmuş rizomlar, "beyaz zencefil" adıyla bilinir ve Jamaika'da üretilir. Soyulmamış rizomlar, "siyah zencefil" adıyla bilinir ve en büyük üreticileri Çin ile Sierra Leone'dir. Kısmen soyulmuş rizomların başlıca üreticileri, Hindistan, Bangladeş, Nijerya, Avustralya ve Japonya'dır.

Tıbbi kullanımı

Zencefilin tıbbi kullanımı asırlardır bilinmektedir. Eski Yunan, Roma ve Arap tıp literatüründe adı geçer. Geleneksel Çin ve Hint tıp sistemlerinde kullanılır.

İbni Sina "Tıbbın Kanunu" adlı eserinin ikinci cildinde, kuru zencefilin erkeklerde semen miktarını artırdığından bahseder. Zencefilin hazmettirici, gaz söktürücü, laksatif (hafif müshil), hafıza güçlendirici, sulanmaya bağlı görme bozukluklarını düzeltici, seks arzusunu artırıcı, zehirli böcek sokmalarında iyileştirici özelliklerini anlatır.

İbni Sina'ya göre zencefil yağı, havanın mikropardan temizlenmesine yardım eder; saç güzelliğini korur; ciltte uyuz ve akarların sebep olduğu kaşıntı ve kızarıklık gibi sorunların giderilmesini sağlar.

Asya tıbbında mide ağrısı, kusma (özellikle taşıt tutması ve hamilelerde

sabah kusması) ile ishalin tedavisinde kullanılır. Çin'de taze zencefil, ateş düşürücü ve öksürük ile kusmayı kesici; kuru zencefil ise mide ağrısını dindirici ve ishal kesici olarak kullanılır.

Avusturya, Alman, Çin, Mısır, İngiltere, Japonya, İsviçre, Hindistan farmakopelerinde kayıtlıdır. Avrupa Farmakopesi'nde, zencefil rizomu (*Zingiberis rhizoma*) monografi vardır.

Kimyasal bileşimi

Zencefil rizomunun kimyasal bileşiminde, % 4,0-7,5 oranında elde edilen oleorezin içinde uçucu olmayan yakıcı bileşikler olan fenoller (gingerol) ve onların dehidrasyon ürünleri; şogaoller, yağ ve mumlar, uçucu yağ (% 1,0-3,3) bulunur. Uçucu yağın % 30-70'i, seskiterpenlerden ibarettir. Ana seskiterpenler beta-bisabolen, alfa-zingiberen, ar-kurkumen, beta seskifellandren; monoterpenler kamfen, beta-fellandren, neral, geranial; diterpen laktonlar (galanolakton)'dır. Diğer bileşikler şunlardır: Karbonhidratlar (özellikle nişasta [% 40-60]), proteinler (% 9-10), trigliseritler, fosfatidik asit, lesitinler ve serbest yağ asitlerinde oluşan lipitler (% 6-10), niasin ve A vitaminleri, mineraller ve amino asitler.

Tedavi edici özellikleri arasında anti-emetik (kusmayı önleyici), karmineatif (gaz söktürücü), kolagog (safra salgısını arttırıcı) ve antispazmodik etkileri sayılabilir. Modern klinik ça-

lışmalarda zencefilin taşıt tutması ve deniz tutmasını önleyici, genel anti-emetik özellikleri ile Hyperemesis gravidarum (Gebelikte kusma) ve vertigo (baş dönmesi) tedavisindeki olumlu etkileri ispatlanmıştır.

Laparoskopik jinekolojik ameliyat geçiren 120 kadın üzerinde yapılan prospektif, randomize, çift-kör klinik çalışmada; günde 1 gr oral yolla alınan zencefilin, ameliyattan sonraki kusmayı plaseboya göre ciddi şekilde önlediği gösterilmiştir.

Alman E Komisyonu, zencefilin kusmayı önleyici, balgam, mide ve safra salgısını artırıcı, bağırsakların tonusunu ve peristaltizmini artırıcı özelliklerini kaydetmiştir. Avrupa İlaç Ajansı (EMA)'nın Tıbbi Bitkisel Ürünler Komitesi (HMPC), zencefilin hem "İyi Tanımlanmış Kullanım", hem de "Geleneksel Kullanım" kategorilerinde "Topluluk Monografi"ni yayımlamıştır. İyi Tanımlanmış Kullanım'a göre zencefil, taşıt tutmasında, bulantı ve kusmanın önlenmesinde kullanılır. Geleneksel Kullanım'da ise taşıt tutmasının semptomatik tedavisi ile karın şişkinliği, gazlılık gibi hafif ve spazmodik sindirim sistemi rahatsızlıklarının semptomatik tedavisinde etkilidir.

Ağız yoluyla kullanımı

İyi Tanımlanmış Kullanım'da, yetişkinler ve yaşlılar için, seyahatten 1 saat önce 1-2 gr alması önerilir;



çocuklar ve 18 yaş altı ergenlerin kullanımı önerilmez. Semptomlar 5 günden fazla sürerse, hekim veya eczacıya danışılmalıdır.

Geleneksel kullanımı

Taşıt tutmasına karşı ergenler, yetişkinler ve yaşlıların, seyahatten yarım saat önce 750 mg alması; 6-12 yaş arası çocukların, seyahatten yarım saat önce 250 ila 500 mg alması önerilir. 6 yaş altı çocuklar için kullanım önerilmez. Semptomlar 5 günden çok sürerse, hekime veya yetkili sağlık personeline başvurulmalıdır.

Sindirim sistemi rahatsızlıklarında, yetişkinler ve yaşlılar gerektiği hallerde, günde 3 defa 180 mg kullanılabilir; 6 yaş altı çocukların kullanımını önerilmez. Semptomlar 2 haftadan fazla sürerse bir hekime veya yetkili bir sağlık profesyoneline başvurulmalıdır.

Gebelik ve lohusalık döneminde kullanımının zararlı olduğuna dair kanıt bulunmamakla birlikte, özel verilerin yokluğu nedeniyle kullanımı önerilmez. Doz aşımının zararlı olduğuna dair veri yoktur. Çok nadir olarak mide bulantısı, dispepsi ve bulantı gibi hafif sindirim sistemi şikayetleri rapor edilmiştir. Sürücüler ve araç kullananlar için de kullanımda sakınca yoktur.

Deney sonuçları

Üreme ve gelişme toksisitesine yönelik olarak, sıçanlar üzerinde yapılan dört çalışmada şu sonuçlar alınmıştır:

1. Gebeliğin 6-15. günlerinde, zencefil çayı (20 gr/l ve 50 gr/l) verildiğinde, ileri iskelet gelişimi ve artan embriyo emilimi gözlenmiştir.

2. Gebeliğin 5-15. günlerinde, 500 ve 1000 mg/kg/ gün dozlarda verilen kuru toz ekstresi ile artan



Fotoğraf: Ahmet İnan

embriyo emilimi görülmüştür. Ana ve fetüse yönelik toksisite veya hasar görülmemiştir.

3. Tekrarlanan doz toksisitesi çalışmasında, 6 gün süreyle günde 600 mg/kg zencefil sulu ekstresi verildiğinde, testis ağırlığında ve testosteron seviyesinde artış gözlenmiştir.

4. Yirmi gün süreyle günde 50 ve 100 mg/kg zencefil tozu verilen sıçanlarda, kontrol grubuna göre testis ağırlığında ve morfolojisinde değişme gözlenmemiştir.

Zencefilin ilaçlarla etkileşimi rapor edilmemiştir.

Doz rejimi

Genel olarak, başka bir şekilde kullanımı önerilmemişse muhtelif zencefil preparatları için aşağıdaki doz rejimi önerilir.

Günde 2-4 gr rizom veya kuru ekstre.

Günde 3 defa, 0,25-1,0 gr toz edilmiş rizom.

Günde 3 defa enfüzyon veya dekoksion; 150 ml kaynar suda 0,25-1,0 gr.

Günde 3 defa ekstreflüt; 1:1 (gr/ml); 0,25-1,0 ml.

Günde 3 defa tentür; 1:5 (gr/ml); 1,25-5,0 ml.

Standart zencefil ekstresi (Zintona®), 250 ml kapsüllerde doze edilir. Taşıt tutması ve sindirim sistemi rahatsızlıkları için, beklenen semptomların oluşumundan yarım saat önce 2 kapsül ve 4 saat sonra 2 kapsül şeklinde alınır.

Genel olarak 2 gr toz zencefil, 10 gr taze zencefile karşılık gelir.

Halk arasında zencefil, bal veya pekmez ile karıştırılarak kullanılır. 2 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil rizomu, bir bardak sıcak suda 10 dakika bekletilerek hazırlanan zencefil çayı, günde birkaç kez içilebilir. İngiltere ve Amerika'da bilinen zencefil birası (Ginger Ale) midevi olduğuna inanılan bir içecektir. Yemeklerde de kullanılan ve köri (Curry) baharatının terkibine giren zencefil kullanımı zararsız bir drogdur.

K. Hüsnü Can Başer
Prof. Dr. Anadolu Üniv. Eczacılık Fak.

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