

Tarçın'ın Tarih Boyunca ve Günümüzdeki Kullanımı

Use of Cinnamon throughout the History and Present

Oğuzhan Gürson*
Gülbin Özçelikay

Özet

Halk arasında “Darçın”, “Loğusa”, “Şerbet Kokusu” gibi adlarla bilinen Tarçın, bazı *Cinnamomum* (*Lauraceae*) türlerinin kurutulmuş kabuğudur. Çin Tarçını (*Cortex Cinnamomi cassiae*) ve Seylan Tarçını (*Cortex Cinnamomi zeylanici*) olmak üzere başlıca iki cins tarçın kabuğu bulunmaktadır. Her iki tarçın da bileşiminde tanen ve %1-2 oranında uçucu yağ içermektedir. Her iki bitki de Japonya, Seylan, Güney Amerika, Sumatra gibi yerlerde yetiştirilmektedir. Tarçın, kabızlığı önleyici, gaz söktürücü ve antiseptik özelliklere sahiptir. Bunun dışında baharat ve koku verici olarak da kullanılmaktadır. Kabuklarından distilasyon yöntemi ile elde edilen tarçın yağının da hoş bir kokusu ve tadı vardır, bileşiminde, sinamik aldehit ve ogenol içerir. Sağlık açısından binlerce yıldır kullanılmaktadır. Halk arasında psikolojik sıkıntılar, sürmenaj, kalp zayıflığı, grip, soğuk algınlığı, nezle, iştahsızlık, hazımsızlık, ishal, mide tembelliği, vücut direncinin düşüklüğü ve bağırsak solucanlarına karşı kullanılmaktadır. Ibn-i Sina, *el-Kânûn fi't-Tıbb* adlı kitabında bütün tarçınların etkisinin, açıcı, ısıtıcı ve düzeltici olduğu ve kötü etkileri çekip iyileştirdiğini belirtmektedir. Tarçın kabuğunun Türk Kodeksine kayıtlı Tarçın Şurubu (Sirupus Cinnamomi) formülasyonu da bulunmaktadır. Son yıllarda tarçının çok sayıda kişinin sağlığını tehdit eden şeker hastalığına karşı kullanılabileceği ile ilgili çalışmalar da yapılmaktadır. Bu çalışmada Türk Tıp Tarihi boyunca tarçının halk hekimliğinde kullanımından örnekler verilerek bugünkü bilimsel anlamda kullanılışları ile karşılaştırılmaya çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tarçın, Çin Tarçını, Seylan Tarçını, Tarçın Kabuğu, Tarçın Yağı.

Abstract

Cinnamon is known as “Darçın”, “Loğusa” or “Şerbet Kokusu”

* Uzm. Ecç., Prof. Dr. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalı 06100 Tandoğan, ANKARA, oguzhangurson@yahoo.com; Prof. Dr. Ankara Ün. Eczacılık Fak.

among the public and it is the dried bark of some *Cinnamomum* (*Lauraceae*) species. There are mainly two cinnamon kind; Chinese Cinnamon (*Cortex Cinnamomi cassiae*) and Ceylon Cinnamon (*Cortex Cinnamomi zeylanici*). Both Chinese and Ceylon cinnamons contain tannin and volatile oil (1-2%). These plants are cultivated in Japan, Ceylon, South America and Sumatra. Cinnamon is used against constipation and it has carminative and antiseptic effects. Furthermore, it is used as a flavoring for foods and as an aromatic agent. Cinnamon oil, which is distilled from the bark, has a nice smell and flavor. The oil contains sinamic aldehyde and ogeanol. It is used for thousands of years for medicinal purposes. Cinnamon is used among the public, against psychological problems, nervous breakdown, weakness of heart, flu or common cold, anorexia, indigestion, diarrhea, stomach upset, low body resistance and intestinal worms. Ibn-i Sina states in his book, "El Kanun Fit-Tibb" that all kinds of cinnamon have "opener", "heater" and "corrective" effects. There is also a formulation of cinnamon bark which is registered to the Turkish Pharmacopoeia, Cinnamon Syrup (Sirupus Cinnamomi). There are studies about using cinnamon against diabetes in recent years. In this study, examples of uses of cinnamon in folk medicine throughout the Turkish Medicine History were given and it is tried to compare the past use with the present use.

Keywords: Cinnamon, Chinese Cinnamon, Ceylon Cinnamon, Cinnamon Bark, Cinnamon Oil.

Giriş ve Amaç

Tarçının tarihi: Aromatik kokulu tarçın kabuğuna ait bilgilere eski Mezopotamya, eski Roma, eski Hint, eski Çin, eski Yunan ve Latin yazıtlarında sıklıkla rastlanmaktadır. Bu belgelerde rastlanan tarçın türünün Çin Tarçını (*Cortex Cinnamomi cassiae*) olduğu ve daha kalın kabuklu, daha az aromatik olan bir tür olduğu düşünülmektedir. Bu kabuklar muhtemelen Çin'de bulunmuştur ki Çin Tarçını M.Ö. 2700'den beri bilinmektedir. 13. yüzyıla kadar Seylan'da tarçın yetiştiğine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Seylan'da tarçın kültürü yapılması Hollandalıların 1770'teki Seylan'ı işgalinde başlamıştır¹.

Tarçın kabuğu halk hekimliğinde, gaz söktürücü, kabız ve karın ağrılarını giderici olarak kullanılır. Bunun için bir miktar drog, su ile kaynatılıp hastaya içirilir. Ayrıca toz drogun iştah açıcı etkisi de bilinmektedir².

Tarçın Kabuğunun Türk Kodeksinde kayıtlı preparatı Tarçın Şurubudur (Sirupus Cinnamomi). Bu preparat şöyle hazırlanır; Toz edilmiş Tarçın kabuğu (2 kısım), alkol (1 kısım), su ile 2 gün masere edilir, sıkılır, süzülür ve

¹ G.E. Trease, *Pharmacognosy*, English Language Book Society, London, 1983.

² A. Demirhan, *Mısır Çarşısı Drogları*, Sermet Matbaası, İstanbul, 1975.

süzüntünün 8 kısmına 12 kısım şeker eklenerek şurup hazırlanır³.

Bu çalışmada tarçının tıp tarihi boyunca özellikle önemli hekimlerden; Dioscorides, İbni Sina, İbn-i Şerîf, Şerafettin Sabuncuoğlu ve Salih Bin Nasrullah'a ait eserlerde yer alan formülasyonlardan örnekler verilerek o dönemdeki kullanımları ile günümüzde yapılan kimyasal çalışmalar sonucu; bileşimi, etkisi ve kullanımı karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışmanın materyalini, Çin Tarçını (Cortex Cinnamomi cassiae) ve Seylan Tarçını (Cortex Cinnamomi zeylanici) bitkileri ile ilgili yerli ve yabancı literatürler oluşturmaktadır. Bu literatürler incelenmiş ayrıca retrospektif bir çalışma ile eski çağlarda tarçın kullanımına örnekler bulunmuş ve günümüzdeki kullanımları ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Tarçın Türlerinin Bileşimi ve Kullanılan Kısımları⁴

Bileşim

Çin Tarçını (Cortex Cinnamomi cassiae)

Uçucu yağ

Diterpenler

Tanenler

Oligomerik proantosiyanidinler

Müsilajlar

Seylan Tarçını (Cortex Cinnamomi ceylanici)

Uçucu yağ

Diterpenler

Oligomerik proantosiyanidinler

Müsilajlar

Kullanılan Kısımları⁴

Çin Tarçını: Çiçek açma bittikten sonra toplanıp kurutulmuş çiçekler ve genç dalların kabukları tıbbi olarak kullanılır. Kalınlığı 2-3 cm olan dallardan çıkarılan kabuk, mantar tabakası ve dış kabuktan ayrıldıktan sonra güneşte 24 saat kurutulur.

Seylan Tarçını: Genç dallarının kabuklarından ve yapraklarından çıkarılan

³ A. Demirhan, *Şifalı Bitkiler, Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler*, Alfa Yayınları, İstanbul, Bursa, 2001.

⁴ PDR For Herbal Medicines, Montwale-New Jersey: Medical Economics Company, 2000.

tarçın yağı tıbbi amaçlı kullanılır. Mantar tabakası ve en dış kabuktan ayrılmış genç sürgünlerin gölgede kurutulmasıyla elde edilir.

Etkileri İle İlgili Çalışmalar

Çin Tarçını: Uçucu yağın ana bileşeni sinnamaldehit, antibakteriyel, fungustatik özelliktedir ve hayvan deneylerinde tip I ve tip II alerjik reaksiyonları önlediği belirlenmiştir. Mide-bağırsak hareketlerini hızlandırır, tanen bileşeni sayesinde ülseri engelleyici özelliği vardır⁴.

Seylan Tarçını: Tarçın kabuğundaki uçucu yağda bulunan sinnamaldehit antibakteriyel, fungustatik ve motiliteyi arttırıcı özelliklere sahiptir. Hayvan deneylerinde östrojeni bir miktar arttırıcı etkisi olduğu görülmeye rağmen bu etkiden sorumlu bileşeni tespit edilememiştir. Tarçın mide barsak salgılarını bir miktar artırır ve içeriğindeki sinzeylanin ve sinzeylanol diterpenlerinin insektisit etkisi vardır. İştah kaybında ve dispeptik şikâyetlerde kullanılabilir⁴.

Tarçın kabuklarının dumanının solunması durumunda psikoaktif etki gösterdiği de bilinmektedir. 1950-1970 arasında Amerikan Hippilerinin kullandığı halüsinojenik maddelerden biri olduğu gösterilmiştir⁵.

Kabuklarının aromatik kokulu olmasından dolayı hindistan cevizi yağının kokusunu güzelleştirmek için kullanılır⁶.

Terletici olarak kullanılır⁶.

Tip II. diabetik hastaların günde 1, 3 veya 6 g tarçın ihtiva edecek şekilde beslenmeleri kan şekerinin, trigliseritin ve total kolesterolün düşmesini sağlar⁷.

Kardiovasküler hastalıklara bağlı risklerin azalmasını sağlar⁷.

Kanıtlanmamış ve Alternatif Kullanımları⁴

Çin tarçını:

Kanıtlanmamış Kullanım: Halk hekimliğinde gastrointestinal şikâyetlerin giderilmesinde (mide bağırsakta sancılar, şişlik, gaz ve ishalde), geçici yorgunluk durumlarında ve kilo almak için kullanılır. Gastrik şikâyetler için yeterli kanıt bulunmaktadır, ishal durumunda kullanımı da akla yatkın olabilir fakat diğer kullanımları için yeterli kanıt mevcut değildir.

Çin Tıbbında kullanım: İktidarsızlık, ishal, idrar azlığı, romatizma, testis fitiği, romatizma, düşük yapma durumunda ve immün sistemini stabilize etmede kullanılır.

Hint tıbbında kullanım: Sindirim problemleri, kusma ve ishalde kullanılır.

⁵ J. L. Beal, E. Reinhard, *Natural Products as Medicinal Agents*, Hippokrates-Verlag, Strasbourg, 1980.

⁶ R.P. Steiner, *Folk Medicine, The Art And Science*, American Chemical Society, Washington, 1986.

⁷ A. Khan and et all, Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes, *Diabetes Care*, 26,3215–3218, 2003

Seylan Tarçını:

Kanıtlanmamış kullanım: Çocuklarda görülen ishal, soğuk algınlığı, grip ve bağırsak kurdunda kullanılır. Haricen yara temizlemede de kullanılır.

Hint tıbbında: Diş ağrısında, bulantı ve kusmada kullanılır.

Çin Tarçını ve Seylan Tarçınının ikisinin de hamilelikte kullanımı uygun değildir.

Tarçın yağının kullanılışı: Tarçın yağı, lezzet ve koku verici ve biraz da astrenjan (büzücü) olarak kullanılır. Tarçın yağı gaz söktürücü ve bakteri öldürücü etkilidir.

Tarçın Kabuğu Yağının Bileşimi⁸ :

Metil-n-amil keton, furfural, l- α -pinen, l-fellandren, p-simen, benzaldehit, nonil aldehit, hidrosinnamik aldehit (fenilpropil aldehit), kuminaldehit, sinnamik aldehit (%65-70), l-linalol, linalil izobütirat, öjenol, karyofillen

Kullanılışı⁸:

Tarçın kabuğu yağı en değerli lezzet vericilerden biridir. Tatlı, şekerleme, pasta, sos ve çeşitli içeceklerin yapımında yaygınlıkla kullanılmaktadır. Bu çeşitli yiyeceklerin yapımında, homojen olması ve miktarının ayarlanmasının daha kolay olması bakımından yağ halinde tarçın tercih edilmektedir. Tarçın kabuğu yağı, az miktarlarda oryantal tip parfümlerin yapımında da kullanılmaktadır.

Tarçın yağı, Cinnamomum cassia'nın yapraklarından ve ince dallarından buhar distilasyonu yolu ile elde edilen bir uçucu yağdır. Cassia yağı adı ile de bilinir. Tarçın yağı, sarımsı-kahverengimsi bir sıvıdır, bekletildiğinde veya havayla temas ettiğinde rengi koyulaşır. Çin Tarçını'nın karakteristik koku ve lezzetine sahiptir⁹.

Kültürü:

Günümüzde tarçının dünyadaki üretimi Sri Lanka, Çin, Vietnam, Laos, Endonezya, Seychelles Adaları ve Madagaskar'da yapılmaktadır. Bununla birlikte Güneydoğu Asya'da üretilen tarçınlar en yüksek kaliteli olanlardır⁹.

Halk Arasında Kullanımı^{3 10 11}

Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. İshali keser. Mide tembelliğini giderir. Vücudun direncini artırır. Kadınlardaki beyaz akıntıyı keser. Bağırsak solucanlarının dökülmesine yardımcı olur. Cinsel arzuları artırır. Soğukalgınlığı, grip, iştahsızlık, yorgunluk, mide-

⁸ E. Gunther, *The Essential Oils*, Van Nostrand Company, London, 1950.

⁹ J. E. Robbers, M.K. Speedie, V.E. Tyler, *Pharmacognosy and Pharmacobiotechnology*, Williams & Wilkins, Baltimore, 1996.

¹⁰ A. Yalçın, *Fitoterapi, Öldüren/Yaşatan Bitkiler*, Geçit Kitabevi, İstanbul,1998.

¹¹ <http://www.murabit.net/sihhat/bitkiT.htm#t2>

barsak gazına karşı da kullanılır.

Kullanım şekli ve dozu: 1 bardak kaynamış suya 1 kahve kaşığı konur, 5 dakika demlendirildikten sonra günde 3 defa içilir.

Tarçının Tıp Tarihi Boyunca Kullanımı

Dioscorides'e göre; bütün tarçın türlerinin ısıtıcı, teskin edici etkisi vardır. Mürr ile karıştırılıp içildiğinde adet geciktirici etki yapar. Hayvan zehirlerine karşı etkilidir. Diüretik etkilidir, yağı Lentigo'ya karşı ve güneş yanığına karşı etkilidir. Ayrıca öksürüğe karşı kullanılabilir, değerli yağlarla birlikte hazırlandığında böbrek ve idrar yolu rahatsızlıklarına iyi gelir¹².

İbn-i Sina, *el-Kânûn fî'l-Tıbb* adlı eserinde; Tarçın'ı yumuşatıcı grubunda, bütün hastalıklara olumlu tesir yapan ilaçlar arasına almaktadır. İbn-i Sina, tarçının bazısının güzel kokulu iken, bazısının da sedef otu veya yabani sedef otu kokusuna benzediğini söylemiştir. İbn-i Sina'ya göre bütün tarçınların etkisinin açıcı, ısıtıcı ve düzeltici olduğu, bütün kötü etkileri çekip iyileştirdiği ifade edilmektedir¹³. Bunun dışında Tarçın kullanımı ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Mercimek gibi olan benlere, kızartı ve çillere iyi gelir. Sirkeyle birlikte dudaklardaki uçuklara iyi gelir. Temre şeklindeki yaraları iyileştirir. Tarçın yağının felç üzerinde olağanüstü olumlu etkisi vardır. Baştaki ağırlık hissini giderir, beyni rahatlatır. Kronik nezleye karşı kullanılır, kulak ağrısını giderir. Katarakta ve bütün göz hastalıklarına iyi gelir, gözdeki ağır rutubeti giderir. Öksürüğe karşı yararlıdır, göğüsteki zararlı maddeleri atar. Karaciğerdeki tıkanıklıkları açar ve onu güçlendirir. Mideyi güçlendirir ve rutubetini kurutur, ödeme karşı yararlıdır. Rahim ve böbrek ağrılarına yararlıdır. İdrar ve regl söktürücüdür. Abortus etkisi vardır. Basura karşı kullanılır. Titreme nöbetinde özellikle yağ kullanılır. Haşarat sokmalarına iyi gelir¹³.

İbn-i Şerîf de *Yâdigâr* adlı kitabında tarçının tıbbi kullanımdan sıkça bahsetmiştir. Aşağıda örnekleri verilmiştir¹⁴.

Şerafettin Sabuncuoğlunun yazdığı Mücerreb-name adlı eserinde tarçın; nezleye, öksürüğe karşı, zihin açıcı, ishale karşı, göze su inmesine karşı kullanılmıştır¹⁵.

Salih Bin Nasrullah, *Gayetülbeyan Fi Tedbiri Bedenil İnsan* adlı eserinde

¹² R.T. Gunther, *The Grek Herbal of Dioscorides*, Hafner Publishing Co., New York, 1959.

¹³ İbn-i Sina, *El-Kanun Fî'l-Tıbb*, (çev. E. Kahya), Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları No: 234, Ankara, 2000

¹⁴ Tabîb İbn-i Şerîf, *Yadigâr 15. Yüzyıl Türkçe Tıp Kitabı, Yadigâr-ı İbn-i Şerîf*, Editör: Orhan Sakin, Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Derneği, İstanbul, 2003

¹⁵ A. Özkök, *Gayetülbeyân fî Tedbiri Bedenil İnsan, İnsan Sağlığı Koruma Yöntemleri*, Vega Yayınları, Ankara 1992.

Darçını (*Cinnamomum ceylanicum*) şöyle tanımlamıştır¹⁶:

“Meşhurdur. Tabiatı üçüncü derecede ıssıdır, kurudur, seddelerini açar, Eterde su toplanmasına yararlıdır. Kalbe ferahlık verir. Mideyi kuvvetlendirir. Bütün organları düzeltir. Başta ve göğüste yaşlıkları giderir. Öksürüğe yararlıdır. Zekâyı artırır. Yeller dağıtır. Eğer sürme yapıp göze çekilirse gözün nurunu artırır. Yüzdeki fazlalıkları giderir.”

Tarih Boyunca Tarçının Kullanımına Örnekler^{14 15}

1) Habb-ı Ayaric-i Faykara

Faydası: Mideyi ve dimağı temizleyip süddeleri açmaktır. (südde: Mide dolgunluğu, çeşitli organlarda görülen tutukluk)

Sünbül	
Seliha	
Mastaki	
Asarun	
Habb-ı belesan	aa 1 dirhem
Ud-ı belesan	
Za'ferân	
Darçin	
Sabır-ı uskuturi	16 dirhem
Mukl-i azrak	1 dirhem

aa: Aym ağırlık

1 dirhem: 3,2 gram.

Drogların her biri dövülüp elendikten sonra haplar yapılır. Günde 2 dirhem içilir.

2) Ayaric-i Mürekkeb

Faydası: Ciğer ve dalaktaki süddeleri açar ve galiz (ağır) kimusları tahlil eder.

¹⁶ Şerefeddin Sabuncuoğlu, *Mücerreb-name (İlk Türkçe deneysel tıp eseri-1468)*, Hazırlayan: İlter Uzel, Kenan Süveren, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları No: 202, Ankara 1999.

Usare-i gafis	
Usare-i afsentin	
Darcin	
İzhir-i mekki	
Cevz-i buva	
Karanfil	
Mustaki	
Seliha asarun	aa 3 dirhem
Ud-ı belesan	
Habb-ı belesan	
Besbase	
Zaferan	
Mürr-i mekki	
Sabır-ı uskuturi	23 dirhem

Aç karnına günde 2 dirhem kullanılır.

3) Habb-ı Efaviyye

Faydası: Safraı ve balgamı temizler. Kuluncu açar ve sindirime yardımcı olup iştahı arttırır. Yelleri tahliye eder.

Zencefil	
Darçin	
Karanfil	
Mastaki	aa 1 dirhem
Karabiber	
Dar-ı fulful	
Nar-ı müşk	
Mahmude	7 dirhem
Şeker	7 dirhem

Bütün malzeme dövölüp elenerek birbirine karıştırılır. İhtiyaç halinde yarım miskal kadar ılık su ile bir kaşık içirilir.

4) Şarab-ı asel

Faydası: Mideyi ve ciğeri kızdırır. Susuzluğa faydalıdır.

Sünbül-i hindi	/	aa 1 dirhem
Kakule-i kebir		
Mastaki		
Kakule-i sagir		
Darçin ve ud-ı hindi		
Cevz-i buva		
karanfil		

3 litre su içinde üçte biri kalana kadar kaynatılır. Sonra süzülür. Sonra bu su 5 litre bal ile kaynatılır, kıvama getirilir.

5) Cevariş-i Calinos

Faydaları: Mide zayıflığına faydalıdır. Barsaklara ve karaciğere kuvvet verir. Mideyi düzenleyip sindirime yardım eder. Yelleri tahliye eder. Yaşlanmayı geciktirir. Balgamdan olan öksürüğü giderir.

Sünbül-i hindi	/	aa 5 dirhem	
Karanfil			
Kakule			
Saliha			
Darçin			
Havlıncan			
Zencefil			
Za'feran			
Fulful-i ebyaz			
Dar-ı fulful			
Kust			
Topalak			
Ud-ı belesan			
Mersin yemişi			
Asarun			
Kasabî'z zerire			
Mastaki			25 dirhem

Mastakinin haricindeki malzemeler dövülür ve elenir. İki misli bal ile karıştırılır. Bir hafta sonra kullanılır. Günde 3 dirhem kullanılabilir.

6) Faydası: Baş ağrısını ve nezleyi giderir. Zihni açar.

Kişniş.	2 dirhem	/	Sirke ile terbiye olmuş
Raziyane.	2 dirhem		
Günlük.	2 dirhem		
Dağın.	2 dirhem		
Cevizi bevva.	2 dirhem		
Besbase.	2 dirhem		
Kehruba.	1/2 dirhem		
Şeker.	40 dirhem		

Hepsi karıştırılıp toz edilir, üçer dirhem kullanılır.

7) Faydası: Kalbe kuvvet verir

Zümrüt	/	aa 4 dirhem
Diastena (asayi taşı)		
İnci ve mercan		
Dağın		1 dirhem
Kişniş (Sirke de bekletilmiş)		2 dirhem

Hepsi dövülür, aynı miktar şekerle toz karışım elde edilir. Aç karnına kullanılır.

8) Macunul Uyman (İbni Maseveyhin), Körlük Macunu

Faydası: Görme yetersizliğine karşı kullanılır.

Efraciye	16 dirhem	/
Raziyane tohumu	5 dirhem	
Besbase		
Kebabe		
Dağın	aa 1 dirhem	
Darülfül		
Karanfil		

Hepsi dövülür, 100 dirhem bal, 10'ar dirhem raziyane ve helaliye usaresi alınıp bunlarla bal kaynatılıp kıvama getirilir ve buna önceki dövülmüş toz karışımı karıştırılır. 3 dirhem aç karnına yenmelidir.

9) Faydası: Ağız ağrısı için kullanılır.

Zeravendi müdevver. 4 dirhem

Katmeli nar çiçeği.....	4 dirhem
Gül kurusu	4 dirhem
Murassafı.....	2 dirhem
Şap.....	2 dirhem
Darçın.....	1 dirhem
Sümbül.....	1 dirhem
Hepsi dövülüp ağza sürülür.	

10) Faydası: Ağız kokusunu güzelleştiren, kişileri kuvvetlendiren, nezleyi geçiren hap.

Karanfil.....	3 dirhem
Cevizi bevva.....	3 dirhem
Gül.....	6 dirhem
Gök süzen kökü.....	1,5 dirhem
Kakule.....	1 dirhem
Ud.....	1 dirhem
Darçın.....	1 dirhem
Galye kurusu.....	1/2 dirhem

Hepsi dövülüp gül suyunda bekletilmiş kesira ile karıştırılıp haplar yapılır. Birer tane ağza alınıp eritilir ve yutulur.

Sonuç olarak Tarçının çok sayıda tıbbi kullanımı bulunmaktadır. Antibakteriyel, fungustatik özelliktedir ve hayvan deneylerinde tip I ve tip II alerjik reaksiyonları önlediği belirlenmiştir. Mide-barsak hareketlerini hızlandırır, tanen bileşeni sayesinde ülseri engelleyici özelliği vardır. İçeriğindeki sinzeylanin ve sinzeylanol diterpenlerinin insektisit etkisi vardır.

Tarçın kabuklarının dumanının solunması durumunda psikoaktif etki gösterdiği de bilinmektedir. 1950-1970 arasında Amerikan Hippilerinin kullandığı halüsinojenik maddelerden biri olduğu gösterilmiştir⁵.

Kabuklarının aromatik kokulu olmasından dolayı hindistan cevizi yağının kokusunu güzelleştirmek için kullanılır. Terletici olarak kullanılır⁶.

Tip II diabetik hastaların günde 1, 3 veya 6 g tarçın ihtiva edecek şekilde beslenmeleri kan şekerinin, trigliseritin ve total kolesterolün düşmesini sağlar⁷.

Kardiovasküler hastalıklara bağlı risklerin azalmasını sağlar⁷.

Tarih boyunca, bugünkü bilimsel etkileri ile karşılaştırıldığında; benzer tıbbi etkileri özellikle mide rahatsızlıklarının olduğu görülmektedir. Ancak tarih boyunca çok sayıda bitkisel drogun kullanıldığı polifarmasi formülasyonlarında farklı etkilerinden de söz edilmektedir. Tarçının bugün de tarih boyunca kullanılan tıbbi amaçlar için kullanılabileceği yapılan deneysel çalışmalar sonucu belirlenmiştir. Ancak her bitkisel drogda olduğu gibi tarçının da uygun saklama koşullarında saklanması, kontamine olmamış olması gerekmekte ve diğer bitkisel droglar veya ilaçlar ile kullanımı konusunda da çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Kaynakça

- Beal, J.L., Reinhard, E., *Natural Products as Medicinal Agents*, Hippokrates-Verlag, Strasbourg, 1980.
- Demirhan, A., *Mısır Çarşısı Droğları*, Sermet Matbaası, İstanbul, 1975.
- Demirhan, A. *Şifalı Bitkiler, Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler*, Alfa Yayınları, İstanbul, Bursa, 2001.
- Gunther, E., *The Essential Oils*, Van Nostrand Company, London, 1950.
- Gunther, R.T., *The Greek Herbal of Dioscorides*, Hafner Publishing Co., New York, 1959.
- <http://www.murabit.net/sihhat/bitkiT.htm#t2>
- İbn-İ Sina, *El-Kanun Fi't-Tıbb*, , Esin Kâhya (Türkçe'ye Çeviren), Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları No: 234, Ankara, 2000.
- Khan, A., and et all, *Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes*, *Diabetes Care*, 26:3215-3218, 2003.
- Özkök, A., *Gâyetülbeyân fi Tedbiri Bedenil İnsan, İnsan Sağlığı Koruma Yöntemleri*, Vega Yayınları, Ankara 1992.
- Pdr For Herbal Medicines, Montvale-New Jersey: Medical Economics Company, 2000.
- Robbers, J. E. Speedie, M.K., Tyler, V.E., *Pharmacognosy and Pharmacobiotechnology*, Williams & Wilkins, Baltimore, 1996.
- Sabuncuoğlu, Şerefeddin, *Mücerreb-name (İlk Türkçe Deneysel Tıp eseri-1468)*, , İltar Uzel, Kenan Süveren, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları No: 202, 1999, Ankara.
- Stemer, R.P., *Folk Medicine, The Art And Science*, American Chemical Society, Washington, 1986.
- Tabîb İbn-i Şerif, Yedigâr, *15. Yüzyıl Türkçe Tıp Kitabı, Yedigâr-ı İbn-i Şerif*, Editor Orhan Sakin, Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Derneği, İstanbul, 2003.
- Trease, G. E., *Pharmacognosy*, English Language Book Society, London, 1983.
- Yalçın, A., *Fitoterapi, Öldüren/Yaşatan Bitkiler*, Geçit Kitabevi, İstanbul, 1998.