

bağbahçe

ÇİÇEK BAHÇE ÇEVRE DERGİSİ ARALIK 2005 SAYI:2 FİYATI:3 YTL

Türkiye'nin
Önemli
Bitki Alanları

Bir Sağlık
Kaynağı: Kekik

Kermesmeşesi

Yeniden
Canlanan
Doğanın
Habercisi
Kardelen

EVDE
YETİŞTİRİN

BAHÇENİZ
BİTKİLERİNİZ

KÖK NASIL
ÇALIŞIR?

İç Mekânlarda

Bitki

Düzenlemeleri

İç mekânlarda bitki bulundurulmak isteniyorsa,
tıpkı öteki alanlarda olduğu gibi
bitkilerin isteklerine öncelik verilmelidir.





Bir Sağlık Kaynağı: Kekik

Mutfaklarımızdan eksik etmediğimiz kekiği birçoğumuz yalnızca bir baharat ya da çeşni sanır. Halbuki et yemeklerine ve çorbalara katılan, çayı içilen bu kokulu bitkinin, koku ve tat vermenin yanında çok sayıda yararlı özelliği de vardır.

Birçok bitki, benzer koku ve tadı taşıdığından halk arasında kısaca kekik olarak adlandırılır. Bu bitkilere örnek olarak, mercanköşk (*Origanum*), kayakekiği, (taşkekiği: *Thymus*), sivrikekik (*Thymbra*), zahter (*Satureja*) ve başlıkekik (İspanyolkekikiği: *Coridothymus capitatus*) sayılabilir. İstanbulkekikiği, karakekik (*Origanum vulgare subsp. hirtum*), izmirkekikiği, bilyalkekik, peynirkekikiği (*Origanum onites*), yaylakekiği, sütçülerkekikiği, tokakekiği (*Origanum minutiflorum*), beyazkekik, alanyakekiği (*Origanum majorana*), dağkekikiği, suriyekekikiği (*Origanum syriacum var. bevanii*), trabzonkekikiği (*Satureja spicigera*), sivrikekik (*Thymbra spicata*), çiprişka (*Satureja hortensis*), bitliskekikiği (*Thymus kotschyanus*) yaygın olarak kullanılan ve ticareti yapılan kekiklerdir.



Kekiklerin hepsi halk arasında aynı amaçla kullanılır; yemeklere koku ve tadı verme. Bu doğrudan kullanımın yanı sıra kekikten elde edilen kekik yağı ve kekik suyunun da çeşitli kullanımları vardır. Kekik yağı damıtma ile elde edilen, uçucu bir yağdır. Kekik suyu da kekiğin damıtılmış suyudur (kekik çayı değil). Kekik bitkisinin imbiğinden geçirilmesiyle elde edilen damıtık suyunun üstünde kekik yağı yüzerken, altta kalan su da kekik suyudur. Kekige karakteristik koku ve lezzetini veren, içerdiği bu uçucu yağdır. Bu yağın içindeki ana bileşimler: karvakrol ve timol adlı izomerik monoterpen fenollerdir. Bu maddelerin güçlü biyolojik etkileri vardır. Oregano da denen Türk kekikleri, karvakrolce zengindir.

Her derde deva kekik

Kekik literatürüne göre kekiğin iyi gelmediği hastalık yok gibidir. Yapılan bilimsel araştırmalar, kekiğin sağaltıcı özelliklerinin yanı sıra daha başka birçok yararlı özelliğini de ortaya çıkarmıştır. Örneğin, kekiğin içindeki karvakrolün mikrop ve fungusları

(hastalık yapıcı mikroskopik mantarlar) öldürücü etkisi kanıtlanmıştır. Kekik, en güçlü antibiyotiklerden metisiline dirençli stafilokok enfeksiyonlarına (hastanelerde görülür) karşı en etkili doğal alternatiftir. Kekik yağı ve karvakrolün yara iyileştirici ve ağrı kesici özellikleri vardır. Bu nedenle halk arasında, romatizma ağrıları için (cilde sürerek) kullanılır. Açık yaralara uygulanan kekik yağı, tentürdiyotunki gibi bir yanmaya neden olmaz ve yaranın hızla iyileşmesini sağlar. Kekik yağı diş ve dişeti ağrılarına karşı, bir pamuğa damlatılarak, ağrı bölgesine uygulanır. Diyabetik ayak sendromunda ayak bakımı için kekik yağı ve kekik yağlı kremler iyi bir seçenektir. Yatalak hastaların yatak yaralarında da aynı amaçla kekik yağı kullanılır. Kekik yağı aft ve sivilcelere karşı da etkilidir. Buna karşın kekik yağı gözde, göz çevresinde, ağızda, vajinada, mukoza ve derinin ince olduğu bölgelerde kullanılmamalıdır.

Kekik yağı ve karvakrolün böcek öldürücü, bitki büyümesini önleyici etkilerinin yanı sıra şarkı çıbanını (layşmanyaya) iyileştirici ve kansere karşı etkileri de araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Kekiğin sağlığı g¼çlendirici etkisi asırlardır bilinir. Eski Mısırlılar kekiği enfeksiyonlara karşı ve hastaları iyileştirmek amacıyla kullanırlardı. Eski Yunanlılar aşk ve g¼zellik tanrıçası Afrodite'in en sevdiği bitkinin kekik olduğuna inanırdı. Bu nedenle yeni evli çiftlerin başlarına, aşk, gurur ve mutluluğun simgesi olarak, kekikten ör¼lm¼ř taç takarlardı. Mezarlara kekik dikilmesi ölen için ebedi huzur ve mutluluk demektir. MÖ 500'de Kos (İstanköy) adasında doğan, tıbbın babası Hipokrat, kekiğin antiseptik özelliklerini biliyor, onu mide sancısı ve solunum yolu hastalıklarının sağaltımında kullanıyordu. Hz. İsa ile aynı dönemde (MS 1. yüzyıl), yaşamış, Kozan doğumlu, hekim Pedanius Dioscorides, Tedavi Vasıtaları (*Materia Medica*) adlı ünlü eserinde; haşlama kekik çayının, şarapla birlikte içildiğinde, yılan zehirinin etkisini yok edeceğinden söz eder. Dioscorides'e göre, kekik karıştırılmış bal soğuk algınlığı, öks¼r¼k ve zat¼rreye iyi geleir. Haşlama kekik çayı da mide rahatsızlıklar ve deniz tutmasında etkilidir. Kekiğin bu biçimde kullanımı kekik suyunun g¼n¼m¼zde, geğirme, bulantı ve mide ekşimesinde kullanımını çağırır. Yine Dioscorides'e göre, haşlama kekik suyuyla banyo yapmak; kaşıntıya, sedef hastalığına ve sarılığa iyi geleir. Taze bitkinin özsuyu da bademcik iltihabını ve aftları (ağız yaralarını) iyileştirir.

Karvakrol¼n sıçanlarda akciğer kanserini iyileştirdiği ve melanomaları önlediği gör¼lm¼řtür. Grubumuzca yapılan hücre k¼lt¼r¼ çalışmalarında, karvakrol¼n yaşlanmayı önleyici ve yara iyileştirici etkileriyle, akciğer ve rahim kanserleri üzerinde sağaltıcı etkileri kanıtlanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada karvakrol¼n kanserli fare dokularında, DNA sentezini durdurduğu ama protein sentezini engellemediği gösterilmiştir. Kekik yağı ve karvakrol¼n, hücrelerde mutasyona yol açmadığı, tersine antimutajenik etki taşıdığı kanıtlanmıştır. Kekik yağının fareleri sistemik kandidiasisten korumada, en g¼çlü mantar ilaçlarından biri olan Amfoterisin B kadar etkili olduğu bulunmuştur.

İstanbulkekiği yapraklarının ve yağının salyangozları uzaklaştırdığı gözlenmiştir. Batı Anadolu'da incirler kurutulmadan önce kekik suyuna batırılır. Böylece aflatoksin oluşumunun önlendiğine inanılır. Kekik suyu ve kekik yağının nematotlara ve öteki toprak patojenlerine karşı da etkili olduğu bulunmuştur. Kekik yağı son yıllarda hayvan yemlerinde antibiyotik alternatifi olarak katılmaktadır. Kekik yağı katkılı tavuk yemlerinin, tavuk ölümlerini azaltışı, et ve yumurta verimini arttırdığı gözlenmiştir.

Kekik suyunun safra sökt¼r¼c¼, tansiyon d¼ř¼r¼c¼, sindirim sistemini d¼zenleyici, dahili ve harici dezenfektan etkileri kanıtlanmıştır. Her g¼n d¼zenli olarak kekik suyu içilmesinin vücudu koruduğu yönünde yaygın bir inanış vardır. Ancak içilecek kekik suyunun bulanık olmaması, tortusuz ve renksiz olması gerekir. Satın alınan kekik suyu berrak



degilse pamuk ya da t¼lbentten s¼z¼lmedir. Kekik suyunun, berraklaştıktan sonra içilmesi uygundur. Kekik suyunun üzerinde ya da içinde damlacıklar halinde yağ bulunmaması gerekir. Tadı acı olduğundan suyla ya da meyve sularıyla seyreltildikten sonra içilebilir.

Kekik monografı Avrupa Farmakopesi'nin 2005'te yür¼rl¼đe giren beşinci baskısında yayımlanmıştır. Buna göre ¼lkemiz için, ilaç yapımında kullanılacak olan kekik t¼rleri istanbulkekiği ve izmirkekiğidir (bunların kurutulmuş yaprak ve çiçekleri). Bu kekiklerdeki uçucu yağ oranı en az %2.5, karvakrol ve timol oranı da en az %1.5 olmalıdır. Gerçekte ticari kekiklerimiz bu özellikleri taşır.

Gör¼ld¼đu gibi kekik hem insan ve hayvan sağlığı hem de ¼lke tarımı ve ekonomisi açısından çok yararlı bir bitkidir. Türkiye d¼nyanın en büyük kekik üreticisi ve ihracatçısıdır. Her yıl Türkiye'den ortalama 8 000 ton kuru kekik dışsatımı yapılır ve bu satıştan 18 milyon dolar gelir elde edilir. Kekiğin hem normal hem de organik tarımının yapıldığı bölge batı illerimizdir. Ne var ki, buralarda yalnızca kekik, kekik yağı ve kekik suyu üretilir. Kekige dayalı ilaç, kozmetik ve gıda ürünleri üretilebildiği takdirde bu alandaki d¼nya liderliğini de yakalamamız bir d¼ř olmaktan çıkacaktır.

K. H¼sn¼ Can Başer
Prof. Dr., Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fak.