

# bağbahçe

ÇEVRE BAĞÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI:4 NİSAN 2006 FİYATI:3 YTL

İstanbul'da  
Nisan Şenliği:  
Erguvan

Nane  
Begonya

Türkiye'nin  
Zambak Türleri

• BİTKİ  
YETİSTİRMEK

SOGAN DIŞLERİNDEN  
ZAMBAK ÜRETİMİ

KÜÇÜK  
ÖNERİLER

Güzel ve  
Zengin  
Bir Bahçe İçin

Bitkilerle iklim arasındaki ilişkinin çok önemli olduğunu belki de herkes bilir. Ama ne yazık ki en çok da bu konuda ciddi hatalar yapılır.





# Nane

(*Mentha L.*)

Türkiye'de hemen her evde bulunan nane hakkında bilmediğimiz ya da yanlış bildiğimiz o kadar çok şey var ki... Bu yazıda büyütecimizi nane üzerine tutacağız.



**N**ane, Ballıbabagiller familyasından (*Labiatae*, yeni adı *Lamiaceae*) kokulu bitkilere denir. Nane gibi kokan, hepsi Ballıbabagiller familyasından olan başka cinslerden (örneğin, *Acinos*, *Calamintha*, *Cyclotrichium*, *Micromeria*, *Ziziphora*) türler de halk arasında nane gibi kullanılır.

Ülkemizde en çok ekilen ve kullanılan nane bahçenanesidir (*Mentha spicata*). Hemen her evde nane olarak kullanılan bitki, işte bu nane türüdür. Nane bahçelerde kolayca yetiştirildiği gibi, tarımı da (özellikle Gaziantep yöresinde) yapılır.



Kurutulmuş yaprakları bütün ya da kaba toz edilmiş halde satılır, kullanılır. Bu türün uçucu yağında bulunan ana bileşik (-)karvondur. İlginçtir ki bu bileşimin (+)-formu, dereotu



(*Anethum graveolens*) ve keraviye (*Carum carvi*) meyve yağlarında bulunur ama bunlar çok farklı bir koku taşır. İngiliz Farmakopesi'ne göre uçucu yağdaki karvon miktarı %55'ten az olmamalıdır.

Bahçe nanesi hazımsızlığa iyi gelir ama bunun yanı sıra gaz söktürücü olarak da kullanılır. Uçucu yağı, yani esansı, spazm çözücü, gaz söktürücü ve uyarıcı etkiler taşır, aromatik ilaçların içerisinde yer alır. Bahçe nanesinin yanı sıra, tıbbi nane, japonnanesi, yarpuz, su nanesi ve tüylü nane gibi türler de çeşitli amaçlarla yaygın olarak kullanılır.

- Tıbbi nane (*Mentha x piperita*) Türkiye'de yetişir ama doğadan toplanmaz. Bu bitkinin tarımı, özellikle dışsıtım için, bazı şirketlerce Çukurova Bölgesi'nde yapılır. Tıbbi nane yaprağı ve bu nanenin uçucu yağı Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Bu nedenle, ülkemizde de tıbbi amaçla kullanılması

gerekli nane, budur. Avrupa Farmakopesi'ne göre kurutulmuş yaprakların uçucu yağ verimi bütün haldeyken en az %1,2, parçalanmış haldeyken de en az %0,9 olmalıdır. Yağın mentol içeriği %30-55 olmalı, ayrıca %14-32 menton, %3,5-14 okaliptol (1,8-sineol) taşımaktadır.

Bu bitki melez olduğu için tohum vermediğinden rizomlarıyla üretilir. Kuru yapraklar özellikle sinire bağlı mide



rahatsızlıklarında bulantı kesici ve gaz söktürücü olarak kullanılır. Tıbbi nane, sindirim sisteminin ağrılı durumlarında etkilidir. Bulantı, kusma, solunum yolu enfeksiyonları ve adet sancılarında kullanılır.

Bu naneden etkili çay hazırlamak için bir tatlı kaşığı kuru yaprağına 1,5 çay bardağı (150 ml) sıcak su eklenip 10 dakika bekletilir. Süzildikten sonra içilir. Yapraklar için günlük ortalama doz 3-6 gramdır. Damıtımayla elde edilen tıbbi nane esansı, soğuk algınlığında,

üst sindirim sistemi ve safra kanallarının kramplarında, tahriş olan kolon sendromunda (barsakta dağılan kapsül içinde 0,6 ml), solunum sisteminin iltihaplı durumlarında, ağız ve yutak mukozası iltihabında ve iştahsızlıkta kullanılır. Safra sökücü, spazm çözücü, gaz söktürücü, bakteri öldürücü, salgi

arttırıcı ve serinletici etkileri vardır. Esans tek doz halinde 0,2 ml suya damlatılarak içilir ya da sekere

damlatılarak alınır. Günlük doz 12 damlayı geçmemelidir. Ayrıca 3-4 damlası sıcak suya damlatılıp buğu olarak derin derin koklanır. Tıbbi nane esansı ve esans içeren preparatlar bebeklerde ve küçük çocuklarda yüz ve bilhassa burun bölgesinde kesinlikle kullanılmamalıdır. Çünkü dil spazmına hatta solunum durmasına yol açabilir.

Tıbbi nane esansı haricen, öksürük ve soğuk algınlığı, romatizma, kaşıntı, ürtiker, deri tahrişinden kaynaklanan ağrılı durumlarda etkilidir. Bu durumlarda esansın birkaç damlası doğrudan ya da bir sabit yağda çözüldükten sonra cilde uygulanır ve ovulur. Aynı amaçla %5-10 esans içeren sulu alkolü preparatları da kullanılabilir.

İçecek nane suyu şöyle hazırlanır: 1 g nane esansı, 10 g talk pudrasına emdirilir ve üzerine 1 litre su eklenir. Ara sıra hafifçe çalkalanarak birkaç gün bekletilen bu karışım süzildikten sonra kullanılır. Nane suyu günde 20-80 g arasında alınır. Bu su, nane yapraklarının su buharıyla damıtılması sonucu yağın ayrılmasıyla da hazırlanabilir. Nane suyunu, Osmanlı döneminde seyyar satıcılar mide bulantısı için İstanbul sokaklarında satarlardı.

- Kısmen mentolü alınmış nane esansı, mentol üretimi

**Tıbbi nane esansı ve esans içeren preparatlar bebeklerde ve küçük çocuklarda yüz ve bilhassa burun bölgesinde kesinlikle kullanılmamalıdır. Çünkü dil spazmına hatta solunum durmasına yol açabilir.**



İçin yetiştirilen japonnanesinden (*M. canadensis* L. [eşadları: *M. arvensis* var. *glabrata*, *M. arvensis* var. *piperascens*]) elde edilir. Esansta mentol kristallendirildikten sonra kalan (kristallenemeyen) mentol içeren yağ 'küsmen mentolü alınmış nane esansı' adıyla Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Bu yağ %30-50 oranında mentol, %17-35 menton ve %5-13 izomenton içerir.

Okaliptol oranı en çok %1,5 olmalıdır. Yağın içerdiği sineolün limonene oranı %1'den az olmalıdır. Bu yağ bazen piyasada tıbbi nane yağı adıyla satılır. Bu durumda biraz önce söz edilen nitelik ölçütlerine bakılmalıdır. Bu yağ parfüm, şekerleme, ağır kokusu gidericisi, öksürük pastili, diş macunu ve sakız üretiminde kullanılır.

- Yarpuz ya da filiskin adıyla bilinen *Mentha pulegium* L. yabani bir nane türüdür. Osmanlı döneminden beri bu bitkinin yağı ve suyu çıkarılır. Filiskin yağı pulegon içerir. Bu maddenin ve filiskin yağının düşük yapma amacıyla dahilen alınması sonucu ölüm vakaları rapor edilmiştir. Yağın pulegon taşıyan *Calamintha*, *Ziziphora*, *Micromeria*, *Acinos*, *Cyclotrichium* türleri halk arasında çay olarak içilir. Günlük doz 1-4 g'dır. Günde 3 kez 3 kupa içilebilir ancak arka arkaya değil, farklı zamanlarda içilmelidir. Sindirim sistemi, karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıkları, adet düzensizlikleri, gut hastalığı ve soğuk algınlığı, bel gevşekliliği (istemsiz idrar yapma) için kullanılır. Haricen deri hastalıklarında etkilidir. Bu naneyi, hamilelerin kullanması sakıncalıdır. Hepatotoksik etkisinden dolayı karaciğere zarar verir. Bu nedenle aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Yarpuzun uçucu yağı dahilen kullanılmamalıdır.

- *Mentha aquatica* L. su nanesi adıyla bilinir. Uçucu yağının içeriğinde ana bileşik olarak mentofuran bulunur.

- Tüylünane adıyla bilinen *Mentha longifolia* ülkemizde yaygın olarak yetişen yabani bir nane türüdür. Uçucu yağı piperiton oksit açısından zengindir. Kurutulmuş yapraklarından hazırlanan çay hazırlanırken, gaz söktürücü ve uyarıcı olarak kullanılır. Her türlü ağrıya ve özellikle de baş ağrısına karşı kullanımı literatürde kayıtlıdır.

Görüldüğü gibi naneyle ilgili rivayet muhtelif. Farklı nane türleri farklı kimyasal içerikte olduğundan etkileri de farklıdır. Doğru naneyi doğru amaçla kullanmanızı dilerim.

K. Hüsnü Can Başer  
Prof. Dr., Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fak.  
Fotoğraflar: K. Hüsnü Can Başer

\* Bu sütunlarda verdiğiniz bilgiler sadece bilgilendirme amaçlı olup tavsiye niteliği taşımaz. Hastalık tedavisinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gereği unutulmamalıdır.

## Türkiye'de doğal olarak yetişen nane (*Mentha*) türleri

**Pulegium** (Miller) DC. seksiyonu  
*Mentha pulegium* L.  
(filiskin, yarpuz)

**Mentha** L. seksiyonu

**Verticillatae** grubu

*M. arvensis* L. (karnanesi)

**Capitatae** grubu

*M. aquatica* L. (sunanesi)

*M. x piperita* L. (tibbinane, karanane) (*M. aquatica* x

*M. spicata* melezi)

*M. piperita* L. nm *citrata* (Ehrh.) Briq. provar.

(+ *M. citrata* Ehrh.) (bergamotnanesi) (*M. aquatica* x

*M. spicata* melezi)

*M. x dumetorum* Schultes (*M. aquatica* x

*M. longifolia* melezi)

**Spicatae** grubu

*M. spicata* L. subsp. *spicata*

(bahçenanesi, antepnanesi, kıvrıkcikane)

*M. spicata* L. subsp. *tomentosa* (Briq.)

Harley (bahçenanesi)

*M. suaveolens* Ehrh. (anuk)

*M. longifolia* (L.) Hudson subsp. *longifolia*

(İtanesi, tüylünane)

*M. longifolia* (L.) Hudson subsp. *typhoides* (Briq.)

Harley var. *typhoides*

*M. longifolia* (L.) Hudson subsp. *typhoides* (Briq.)

Harley var. *calliantha* (Stapf) Briq.

*M. longifolia* (L.) Hudson subsp. *noeana* (Boiss. ex

Briq.) Briq.

*M. x villosa-nervata* Özç. (*M. longifolia* x *M. spicata* melezi)

*M. x rotundifolia* (L.) Hudson (*M. longifolia* x

*M. suaveolens* melezi)