

# 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  
BITKİLERİNİZ

KÖK NASIL  
ÇALIŞIR?

İç Mekânlarda

Bitki

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

Düzenlemeleri





# 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 (ispanyolkekiği: *Coridothymus capitatus*) sayılabilir. İstanbulkekiği, karakekik (*Origanum vulgare subsp. hirtum*), izmirkekiği, bilyalıkekik, peynirkekiği (*Origanum onites*), yaylakekiği, sütçülerkekiği, tokakekiği (*Origanum minutiflorum*), beyazkekik, alanyakekiği (*Origanum majorana*), dağkekiği, suriyekekiği (*Origanum syriacum var. bevanii*), trabzonkekiği (*Satureja spicigera*), sivrikekik (*Thymbra spicata*), çıpırışka (*Satureja hortensis*), bitliskekiği (*Thymus kotschyanus*) yaygın olarak kullanılan ve ticareti yapılan kekiklerdir.



**K**ekiklerin 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 damıtımayla elde edilen, uçucu bir yağdır. Kekik suyu da kekiğin damıtılmış suyudur (kekik çayı değil). Kekik bitkisinin imbibikten geçirilmesiyle elde edilen damıtık suyunun üstünde kekik yağı yüzerken, altta kalan su da kekik suyudur. Kekiğe 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 damlatarak, ağrı bölgesine uygulanır. Diyabetik ayak sendromunda ayak bakımı için kekik yağı ve kekik yağı 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.

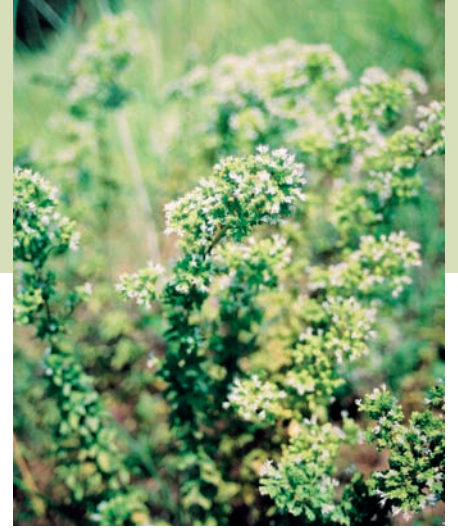
Kekik yağı ve karvakrolün böcek öldürücü, bitki büyümesini önleyici etkilerinin yanı sıra şark çıbanını (laşmanya) iyileştirici ve kansere karşı etkileri de araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Kekiğin sağlığı g¼c¼lendirici etkisi asırlardır bilinir. Eski Mısırlılar kekiği enfeksiyonlara karşı ve hastaları iyileştirmek amacıyla kullanırlardı. Eski Yunanlılar aşk ve g¼zellik tanrıçası Afrodit'in en sevdiği bitkinin kekik olduğuna inanırdı. Bu nedenle yeni evli çiftlerin başlarına, aşk, gurur ve mutluluğun simgesi olarak, kekikten ¼r¼lm¼ř taç takarlardı. Mezarlara kekik dikilmesi ¼len i¼in ebedi huzur ve mutluluk demektir. M¼ 500'de Kos (İřtank¼y) adasında doğan, tıbbın babası Hipokrat, kekiğin antiseptik ¼zelliklerini biliyor, onu mide sancısı ve solunum yolu hastalıklarının sağaltımında kullanıyordu. Hz. İsa ile aynı d¼nemde (MS 1. y¼zyıl), yaşamış, Kozan doğumlu, hekim Pedanius Dioscorides, Tedavi Vasıtaları (*Materia Medica*) adlı ¼nl¼ eserinde; haşlama kekik ¼ayının, şarapla birlikte i¼ildiđinde, yılan zehirinin etkisini yok edeceğinden s¼z eder. Dioscorides'e g¼re, kekik karıştırılmış bal soğuk alđnlıđı, ¼ks¼r¼k ve zat¼rreye iyi gelir. Haşlama kekik ¼ayı da mide rahatsızlıklar ve deniz tutmasında etkilidir. Kekiğin bu bi¼imde kullanımı kekik suyunun g¼n¼m¼zde, geğirme, bulantı ve mide ekşimesinde kullanımını ¼ađrıřtırır. Yine Dioscorides'e g¼re, haşlama kekik suyuyla banyo yapmak; kaşıntıya, sedef hastalığına ve sarılığa iyi gelir. Taze bitkinin ¼zsuyu da bademcik iltihabını ve aftları (ağız yaralarını) iyileştirir.

Karvakrol¼n sı¼anlarda akciğer kanserini iyileştirdiği ve melanomaları ¼nlediđi g¼r¼lm¼řt¼r. Grubumuzca yapılan h¼cre k¼lt¼r¼ ¼alıřmalarında, karvakrol¼n yaşlanmayı ¼nleyici ve yara iyileştirici etkileriyle, akciğer ve rahim kanserleri ¼zerinde sağaltıcı etkileri kanıtlanmıştır. Yapılan başka bir ¼alıřmada karvakrol¼n kanserli fare dokularında, DNA sentezini durdurduğu ama protein sentezini engellemediği g¼sterilmiřtir. Kekik yağı ve karvakrol¼n, h¼crelerde mutasyona yol a¼madıđı, tersine antimitojenik etki taşıdığı kanıtlanmıştır. Kekik yağının fareleri sistemik kandidiasisten korumada, en g¼c¼l¼ mantar ila¼larından biri olan Amfoterisin B kadar etkili olduğu bulunmuştur.

İştambulkekiği yapraklarının ve yağının salyangozları uzaklaştırdığı g¼zlenmiřtir. Batı Anadolu'da incirler kurutulmadan ¼nce kekik suyuna batırılır. B¼ylece aflatoksinin oluşumunun ¼nlendiđine inanılır. Kekik suyu ve kekik yağının nematotlara ve ¼teki toprak patojenlerine karşı da etkili olduğu bulunmuştur. Kekik yağı son yıllarda hayvan yemlerinde antibiyotik alternatifi olarak katılmaktadır. Kekik yağı katkılı tavuk yemlerinin, tavuk ¼l¼mlerini azaltışı, et ve yumurta verimini arttırdığı g¼zlenmiřtir.

Kekik suyunun safra s¼kt¼r¼c¼, tansiyon d¼ř¼r¼c¼, sindirim sistemini d¼zenleyici, dahili ve harici dezenfektan etkileri kanıtlanmıştır. Her g¼n d¼zenli olarak kekik suyu i¼ilmesinin v¼cudu koruduğu y¼n¼nde yaygın bir inanış vardır. Ancak i¼ilecek kekik suyunun bulanık olmaması, tortusuz ve renksiz olması gerekir. Satın alınan kekik suyu berrak



değilse pamuk ya da t¼lbenkten s¼z¼lmelidir. Kekik suyunun, berraklaştıktan sonra i¼ilmesi uygundur. Kekik suyunun ¼zerinde ya da i¼inde damlacıklar halinde yağ bulunmaması gerekir. Tadı acı olduğundan suyla ya da meyve sularıyla seyreltildikten sonra i¼ilebilir.

Kekik monografı Avrupa Farmakopesi'nin 2005'te y¼r¼rl¼đe giren beşinci baskısında yayımlanmıştır. Buna g¼re ¼lkemiz i¼in, ila¼ yapımında kullanılacak olan kekik t¼rleri istanbulkekiği ve izmirkekiğidir (bunların kurutulmuş yaprak ve ¼i¼ekleri). Bu kekiklerdeki u¼ucu yağ oranı en az %2,5, karvakrol ve timol oranı da en az %1,5 olmalıdır. Ger¼ekte ticari kekiklerimiz bu ¼zellikleri taşır.

G¼r¼ld¼đu gibi kekik hem insan ve hayvan sağlığı hem de ¼lke tarımı ve ekonomisi a¼ısından ¼ok yararlı bir bitkidir. T¼rkiye d¼nyanın en b¼y¼k kekik ¼reticisi ve ihracatçısıdır. Her yıl T¼rkiye'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 b¼lge batı illerimizdir. Ne var ki, buralarda yalnızca kekik, kekik yağı ve kekik suyu ¼retilir. Kekiğe dayalı ila¼, kozmetik ve gıda ¼r¼nleri ¼retilmediđi takdirde bu alandaki d¼nya liderliğini de yakalamamız bir d¼ř olmaktan ¼ıkacaktır.

K. H¼sn¼ Can Başer  
Prof. Dr., Anadolu ¼niversitesi Eczacılık Fak.