

Kekiğin Tıbbi Kullanımı

The Medicinal Use of Thyme

Yusuf Üstü¹, Mehmet Uğurlu¹

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Öz

Fitoterapide geniş kullanım alanı bulan kekik Türkiye’de yaygın olarak yetişmektedir. Kekiğin major etkili bileşenleri timol ve karvakrol’dür. Kekiğin Türkiye’de bulunan çeşitlerinde timol ve karvakrol yüksek oranlardadır. Bu derlemede kekiğin özellikleri ve kullanımı ele alınmaktadır. **Anahtar kelimeler:** Fitoterapi, kekik bitkisi, Türkiye

Abstract

Thyme, which is used widely in phytotherapy is grown commonly in Turkey. The major potent components of thyme are thymol and carvacrol. Thymol and carvacrol are observed in high rates in the varieties found in Turkey. In this review, the characteristics and usage areas of thyme are covered.

Key words: Phytotherapy, thymus plant, Turkey

Yazışma Adresi / Correspondence:

Dr. Yusuf Üstü

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bilkent / Ankara

e-posta: dryustu@gmail.com

Geliş Tarihi: 29.05.2018

Kabul Tarihi: 18.06.2018

Giriş

Hastalıklarda bitkilerin kullanılması, insanlık tarihi kadar eskidir.¹⁻³ Dünya ülkelerinde bitkisel ürünler, standardize edilerek, eczanelerde ve marketlerde kullanıma sunulmaktadır.⁴ Komisyon E, ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve EMA (European Medicines Agency) gibi kuruluşlar tarafından oluşturulan monograf ve farmakopeler ile standartlar oluşturulmaktadır.¹⁻⁴

Bitkilerin hastalıklarda kullanılabilmesi için, kalite (kontaminasyonun engellenmesi, kullanılan ürünün içeriğinin, daha doğrusu etken maddenin miktarının belirlenmesi yani standardizasyonu), güvenilirlik ve etkililik yönünden araştırılması ve kayıt altına alınması gerekir.^{3,5,6}

Gün geçtikçe yaygınlaşan ve suistimallere yol açan bitki kullanımının, hekimler tarafından sahiplenilmesi/yönetilmesi gereklidir. Daha da ötesinde, ülkemizde ilgili yörelere özgü kullanılagelen bitkisel ürünlerin tespiti, sahiplenilmesi, standardize edilmesi ve monograflar ile kullanıma sunulması için çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.^{3,5,7}

Bu derlemede monograflarda yer bulan ve fitoterapide yaygın kullanılan bitkilerden kekik (*Thymus species*) ile ilgili bilgi sunulmaktadır.

Kekik (Thymus sp.)

Bitkinin kullanılan toprak üstü kısımları (*Herba Thymi*), Thymus türlerinin (Lamiaceae) kurutulmuş yaprakları ve çiçekli tepeleridir.^{5,6} Uçucu yağda (Aetheroleum Thymi) sık kullanılmaktadır.⁶

Timol ve karvakrol major etkili bileşenleridir.^{6,7} Türkiye’de timol ve karvakrol içeren 21 kadar Origanum türü vardır.⁸ İzmir Bilye Kekiği, İstanbul Kekiği ve Mercanköşk ve Zahter bunlardan bazılarıdır.⁸ Tıbbi amaçla kullanılacak kekiğin % 1-2 oranında uçucu yağ, en az %20 oranında timol ve karvakrol içermesi beklenir.⁹ Türkiye’deki kekiklerde bu oranlar yüksek oranlardadır (uçucu yağ %2-7, timol ve karvakrol ise %85’ kadar çıkmaktadır).⁹ Bazı yörelerde “Kekik Balı” da üretilmektedir.⁸

Klinik verilerle desteklenen tıbbi kullanımı

Bildirilmemiştir.⁵

Farmakopelerde ve geleneksel tıbbi sistemde tanımlanan kullanımı

Kekik droglarının kullanımı “*geleneksel kullanım*”a dayanmaktadır.¹⁰ Geleneksel kullanım; klinik çalışmalar ile ilgili yeterli kanıt olmamasına rağmen, bu bitkisel ilaçların güvenli bir şekilde uzun süre kullanıldığını (en az 30 yıl boyunca, “Avrupa Birliğinde bu süre en az 15 yıldır”) ve etkin olduğunu gösteren kanıtlar olduğu anlamına gelir. Amaçlanan kullanım için ayrıca tıbbi gözetim gerektirmez.¹⁰

Kekik ekstresi, gastrointestinal rahatsızlıklarda (dispepsi, gastrit gibi) oral olarak kullanılmaktadır.⁸ Soğuk algınlığı ile ilişkili produktif (Akciğer kökenli) öksürükler için kullanılır.¹¹ Komisyon E tarafından da bronşit ve öksürükte kullanımı onaylanmıştır. ESCOP Monografisi ise endikasyonu üst solunum yolu enfeksiyonu (ÜSYE) ve mukozal basit inflamasyonlar olarak belirtmektedir. ÜSYE, alt solunum yolu enfeksiyonu (ASYE) ve ilişkili öksürüklerde oral ve gargara olarak ta kullanılmaktadır.^{6,8} Ağız-diş rahatsızlıklarında/hijyeninde ve halitoziste antiseptik/antibakteriyel gargara olarak kullanılmaktadır.^{5,12} Uçucu yağı solunum yolu enfeksiyonlarında inhale olarak kullanılmaktadır.^{5,13}

Deneyisel veya klinik verilerle desteklenmemiş halk tıbbında kullanımı

Sedatif, antiseptik, antipiretikdir. Menstruasyon ve ilişkili krampları kontrol etmede ve dermatit tedavisinde yardımcıdır.^{5,13}

Kekiğin, spazmolitik, antitussif, ekspektoran, sekretuvar, antifungal ve antibakteriyel aktivitesi deneyisel olarak da gösterilmiştir.^{5,12}

Karsinojenik ve mutajenik etki

Kekik esansiyel yağının mutajenik aktivitesi saptanmamıştır.^{5,14} Son yayınlar kekiğin antimutajenik olduğunu ileri sürmektedir.^{5,15}

Fertilite, gebelik ve emzirme

Gebelik veya emzirme döneminde Herba Thymi preparatlarının güvenliği tespit edilememiştir. Tıbbi tavsiye dışında hamilelik veya emzirme döneminde kullanılmamalıdır. Ancak, Herba Thymi yaygın olarak kullanılmaktadır ve herhangi bir güvenlik sorunu ile karşılaşılmemiştir.⁵

Diğer tıbbi ürünler ile etkileşimler ve diğer etkileşim şekilleri

İlaç ve laboratuvar testi etkileşimleri, pediatrik kullanım veya gebelik üzerindeki teratojenik etkiler hakkında bilgiye ulaşılamamaktadır.⁵ Geleneksel kullanımda herhangi bir etkileşim rapor edilmemiştir.¹¹

Kontrendikasyonlar: Aktif maddeye veya Lamiaceae ailesinin diğer bitkilerine karşı aşırı duyarlılık.¹¹

Doz: 12 yaş üstü çocuklar ve yetişkinlerde: 1-2 g kurutulmuş drog veya eşdeğer miktarda taze ot, oral enfüzyon (*demleme*) olarak günde 3-4 kez içilebilir.^{5,9,15} 4 yaş üstü çocuklarda kullanılabilir.¹¹ Doz aşımı rapor edilmemiştir.

Demleme: Bakteriyel kontaminasyondan kaçınmak için, her seferinde taze hazırlanır.

- Genel olarak, %2 oranı (2 kısım kurutulmuş bitki organı + 100 kısım su) kullanılır.
- Kabaca bir yemek kaşığı kurutulmuş Herba Thymi bitkisi üzerine, bir bardak kaynar su (yaklaşık 150 ml) ilave edilir.
- Demlik ya da bardağın ağzı kapatılır ve 5-10 dk. bekletilir.
- Süzülür ve soğutulduktan sonra yudum yudum içilir. Şekersiz tüketilmelidir.^{3,16}

Sıvı ekstresi, ilaç özünün oranına (Drug Extract Ratio=DER) göre hesaplanır.¹¹

Sıvı ekstresi (DER 1: 1): Tek doz: 1-2 ml, günde 3-4 kez

DER: Bir bitkisel preparatın üretiminde kullanılan bitkisel maddenin miktarı ile elde edilen bitkisel preparatın miktarı arasındaki oranı gösterir. DER'den sonra yazılan sayı, bitkisel maddenin nispi miktarıdır; ":" den sonra yazılan sayı ise elde edilen bitkisel preparatın nispi miktarıdır.¹⁷

Tentür (1:10, % 70 etanol): 40 damla/günde 1-3 kez kullanılır.^{5,8,18}

Kuru ekstresi (DER 6-10: 1): Tek doz 75-200 mg, günde 3 kez kullanılır.¹¹

4 ila 12 yaş arası çocuklarda: Sıvı ekstresi (DER 1: 2-2,5): Tek doz 0,5-0,9 ml, günde 3-5 kez kullanılır.¹¹

Topikal kullanım: % 5 infüzyon gargara olarak kullanılır.^{16,19} Pastil formu 12 yaş üstü günde 3-4 defa, 6-12 yaş arası ise günde 2-3 defa önerilmektedir.⁹

Kas-iskelet sistemi ağrılarında kullanılan ucucu yağ içeren pomadı, kombine prepatlar (Aetheroleum Thymi, Oleoresin Capsici, Aetheroleum Eucalyptus, Aetheroleum Lavandulae, Aetheroleum Terebinthinae) halinde eczanelerde bulunmaktadır.⁶

Ekspektoran etkili diğer bitkilerle örneğin; Çuhaçiçeği (Primula), Sabunotu (Saponaria), Duvar sarmaşığı (Hedera helix), Ihlamur (Tilia sp.), Ökalyptus (Eucalyptus sp.) ve Meyan (Glycrrhiza glabra) ile kombine edilebilir.⁹ Rezene yağı, anason yağı, ökalyptus yağı, rezene meyvesi, İzlanda yosunu, meyan kökü, hatmi kökü ve anason meyvesiyle kombine edilebilir (Komisyon E).⁶

Bitki banyosu

Tam banyo için yaklaşık 300 gram bitki, 2-3 litre su kaynatılarak, çay gibi 5-10 dakika bekletilir ve banyo suyuna katılır.²⁰

Dikkat edilecek hususlar

Kurutulmuş droglar (kök, kabuk, tohum, yaprak, çiçek vb.) tedavi özelliklerini genellikle 1 yıl muhafaza eder. Bu nedenle toplama tarihi üzerinden 1 yıl geçmiş droglar tedavi amacıyla kullanılmamalıdır. Yine özel olarak belirtilmedi ise, droglar 4-6 haftadan uzun süre kullanılmamalıdır.^{3,4}

Kaynaklar

1. Uğurlu M, Üstü Y, Dağcıoğlu B.F. Fitoterapide Soğan (Bulbus Allii Cepae) ve Sarımsak (Bulbus Allii Sativi) Kullanımı. Ankara Med J 2016;16(1):19-22.
2. Üstü Y, Uğurlu M. Aloe Vera and Centella Asiatica. Ankara Med J 2017;(2):127-31.
3. Üstü Y, Uğurlu M. Fitoterapide Bitkisel Çaylar. Ankara Med J 2018;(1):137-40.
4. Knöss W. Pflanzliche Arzneimittel, Monographien als Richtschnur, <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=51461>, Erişim tarihi: 30.05.2018.
5. WHO monographs on selected medicinal plants, Volume 1, Geneva: World Health Organization Library Cataloguing in Publication Data; 1999:5-32.
6. Süzgeç Selçuk S, Eyisan S. Türkiye'deki eczanelerde bulunan bitkisel ilaçlar Marmara Pharm J 2012;16:164-80.
7. European pharmacopoeia, <https://www.edqm.eu/en/european-pharmacopoeia-ph-eur-9th-edition>, Erişim tarihi: 20.01.2018.
8. Zeybek U, Haksel M. Kekik (Thymus vulgaris, Thymus zygis). Türkiye'de ve Dünyada önemli Tıbbi Bitkiler ve Kullanımları. İzmir: Meta Basım; 2010:112-5.
9. Meriçli F. Solunum Yolları Hastalıklarında Önemli Fitoterapötikler. Fitomed, 2010; 18(3)özel:21-2.
10. Directive 2001/83/EC of The European Parliament and of The Council Of 6 November 2001, on The Community Code Relating To Medicinal Products for Human Use Official Journal L – 311, 28/11/2004, P. 67 –128. http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Regulatory_and_procedural_guideline/2009/10/WC500004481.pdf, Erişim tarihi: 23.05.2018.
11. Community herbal monograph on Thymus vulgaris L. and Thymus zygis L., herba Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), EMA/HMPC/342332/2013, http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2014/06/WC500167812.pdf, Erişim tarihi: 23.05.2018.
12. Dauqan EMA, Abdullah A. Medicinal and Functional Values of Thyme (Thymus vulgaris L.) Herb. Journal of Applied Biology & Biotechnology 2017;5(2):17-22.
13. Saleh H, Azizollah JK, Ahmadreza H, Raham A. The Application of Thymus vulgaris in traditional and modern medicine: A Review. Global Journal of Pharmacology 2015;9(3):260-6.
14. Azizan A, Blevins RD. Mutagenicity and antimutagenicity testing of six chemicals associated with the pungent properties of specific spices as revealed by the Ames Salmonella microsomal assay. Arch Environ Contam Toxicol 1995;28:248-8.
15. Nataka M, Kanazawa K, Mizuno M et al. Herb water-extracts markedly suppress the mutagenicity of Trp-P-2. Agricultural and Biological Chemistry 1989;53:1423-5.
16. Çekin MD. Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi. İstanbul: Mega Basım; 2015:18-9.
17. European Medicines Agency Post-authorisation Evaluation of Medicines for Human Use, EMEA/HMPC/CHMP/CVMP/287539/2005 Rev. 1, 2009. http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Scientific_guideline/2009/09/WC50003283.pdf, Erişim tarihi: 23.05.2018.
18. Van Hellemont J. Fytotherapeutisch compendium, 2nd ed. Bonn: Scheltema&Holkema; 1988:571-605.
19. Czygan CF. Thymian, Thymi Herba. In: Wichtl M. (ed.) Teedrogen, 2nd ed. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 1989:498-500.
20. Gaebler H. Gesundheit durch Heilkraeuter. Deutsche Angestellten Krankenkasse, Wittingen: Neef&Stumme Rollenoffset; 2007:2.