

# KEKİK

## (Origanum Vulgare)



Nane ile aynı aileden çiçekli bir bitkidir. Genellikle yiyecekleri tatlandırmak için baharat olarak kullanılır. Buhar distilasyonu ile güçlü bir aromatik yağ olan kekik yağı elde edilir.

**Güçlü bir antioksidandır.** ( Fenol ve terpenler içerir )

**Doğal bir antibiyotiktir.** ( Karvakrol içerir )

Kolesterol düşürücüdür.

Maya ve mantar enfeksiyonları tedavisinde yardımcıdır.

Bağırsak sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır , bağırsak sağlığını düzenler.

Antienflamatuar özellikle dolayısıyla iltihap giderici , ağrı kesici özelliği vardır.

Antioksidan özellikleri dolayısıyla kanser tedavilerine destek olur.

Kilo vermeye yardımcıdır.

Kekik yağı ; seyreltilerek böcek ısırıkları , kepek önleme , lokal yara enfeksiyonlarında topikal olarak da kullanılabilir.

Kuru veya yaş kekikten hazırlanan çaylar tüketilebilir. Hazırlanan çay ; ılıdıktan sonra ağız gargarası olarak kullanılabilir, ağız içi yaralara ve enfeksiyonlara iyi gelir.

Kekik yağı, buhar inhalasyonu veya difüzör gibi yöntemlerle aromaterapik olarak Solunum yolu enfeksiyonları , Öksürük , Astım , Bronşit tedavisinde kullanılabilir.

**Nane, adaçayı, fesleğen veya lavanta alerjisi olanlar ; çarpaz reaksiyon riski nedeniyle kullanmamalıdır.**