



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Nane

Hazırlayan

Prof. Dr. Yavuz Bülent Köse

Nane

Nane, Ballıbabagiller (Lamiaceae) familyasının *Mentha* cinsini oluşturan, bütün Dünya'da görülebilen 25-30 türün ortak adıdır.

Ülkemizde;

Mentha aquatica

Mentha arvensis

Mentha longifolia

Mentha pulegium

Mentha spicata

Mentha rotundifolia türleri ve

Mentha x piperita (M. aquatica x M. spicata) hibriti yetişir.



Nane

***Mentha longifolia* (pünk)**

Bileşenler:

- Uçucu yağ (piperiton %60-70)
- Flavonoidler

Etki:

Midevi ve uyarıcı etkilidir.

Kanıtlanmamış etkiler:

Her çeşit ağrıya karşı kullanılmıştır.

Yan etki: Yok

Hazırlanışı: İnfüzyon



Nane

***Mentha arvensis* (Japon nanesi):** Özellikle Japonya' da yetiştirilen türdür. Uçucu yağı japon nane esansı adıyla tanınır ve mentol bakımından en zengin olan yağdır.

Bileşenler:

- Uçucu yağ (mentol %20-40)

Etki:

- Soğuk algınlığı, Bronşit, Ateş, Ağız ve farinks enfeksiyonu, Karaciğer ve safra kesesi şikayetleri, Ağrı

Yan etki:

Safra taşı bulunanlarda safra arttırımına neden olur. Gastrit şikayetlerine neden olabilir. Mentolden dolayı astım spazmları artabilir.

Hazırlanışı: İnfüzyon



Nane

***Mentha pulegium* (Yarpuz):** Nemli ve sulak arazide bol yetişen, yaprakları tüylü bir bitkidir.

Bileşenler:

Uçucu yağ (Pulegon %60-90), Tanen ve Flavonoid

Etki:

Antimikrobiyal ve insektisit

Yan etki:

Yağı hepatoksik etkilidir. Hamilelikte düşüklere neden olabilir. Uçucu yağının 5 mg' dan fazla kullanımı kusma, yüksek tansiyon ve ölüme neden olabilir.

Hazırlanışı: İnfüzyon



Nane

***Mentha piperita* (Nane):** Sulak yerleri seven kültür bitkisidir. Çok kolay rer, çok yıllıktır. *M.aquatica* ile *M.spicata*'nın melezi olan ve boyu 50-100 cm'e ulaşabilen bitkinin leylak rengi çiçekleri vardır.

Bileşenler:

Uçucu yağ (Mentol %35-45), Kafeik asit ve Flavonoidler

Etki:

Sindirim sistemi düz kaslarına spazm çözücü, boğaz antiseptiğ, antiviral, antimikrobiyal, diüretik, kolagog, karminatif ve yatıştırıcı etkileri vardır.

Yan etki:

Safra taşı vakalarında kontraendikedir.

Hazırlanışı: İnfüzyon



Nane

***Mentha spicata* (Kıvırcık):** Özel kokulu bir esans elde edilir. Diş macunlarına ve ağız sularına koku vermek için katılır.

Bileşenler:

Uçucu yağ (Karvon %40-80), Kafeik asit ve Flavonoidler

Etki:

Spazm çözücü, karminatif ve uyarıcı etkileri vardır.

Yan etki:

Yok

Hazırlanışı: İnfüzyon



Nane

***Mentha aquatica* (Su nanesi)**

Bileşenler:

Uçucu yağ (menthofuran, l,8-sineol, limonen), tanen

Etki:

Astrenjan (büzücü) ve uyarıcı etkisi vardır.

Yan etki:

Yok

Hazırlanışı: İnfüzyon (500 ml sıcak suya 30 mg drog koyularak hazırlanır.)





Diğer Türler

- Türkiye' de kültürü yapıp nane adı altında satılan türler;
- *M. rotundifolia* ve *M. longifolia*'dır.
- Bunların yapraklarında mentol yoktur, başlıca piperiton bulunur.