

AROMATERAPİDE YAYGIN OLARAK KULLANILAN AROMATİK BİTKİLER

Aromatik bitkiler; çiçeklerinde, yapraklarında veya diğer bazı organlarında güzel kokulu bileşikler içeren bitkilerdir. Bu bileşikler genellikle eterik yağ olarak tanınırlar. Eterik yağlar; bitkilerden ekstrakte edilen, yağa benzeyen, uçucu ve hoş kokulu karışımlardır. Oda sıcaklığında buharlaştıkları için “Uçucu Yağ” da denilen bu maddelere güzel kokularından dolayı “Esans” adı verilir. Bitkiler dokunulduklarında veya ezildiklerinde kendilerine has bir koku verirler. Bu koku, bitkideki etkili maddenin hava ile teması sonucunda oluşur ve uçucu karakterdedir. Uçucu yağlar; kozmetik, parfümeri ve ilaç sanayisinde kullanıldığı gibi baharat olarak da kullanılır. Uçucu yağlar, normal sıcaklıkta akıcı, sıcaklığa tabi tutulunca gaz haline dönüştüklerinden solunum yolları enfeksiyonlarına karşı 1-2 damla uçucu yağ etkili olmaktadır. Uçucu yağlar akciğer tarafından çok kolay alınır ve atılır. Bu özellikleri nedeniyle enfeksiyonları durdurucu, dezenfekte edici, salgı uyarıcı etki gösterir. Birçok uçucu yağ antiseptik, dezenfektan etkiye sahiptirler. Bu etkilerinden yararlanarak idrar yolları hastalıkları, solunum yolu hastalıkları, safra kesesi iltihaplanmalarında kullanılırlar. Aromatik özelliklerine göre uçucu yağlar; Aromatika: Çok kokulu ve tadı iyi olanlar: Tarçın, Gül, Vanilya, Papatya, Lavanta, Oğulotu, Yasemin vd., Aromatika aroma: Kokulu ve tadı acı olanlar: Kekik, Adaçayı, Defne vd., Aromatika acria: Kokulu ve tadı keskin olanlar: Nane, Karanfil, Rezene, Okaliptüs vd. şeklinde sınıflandırılır. Aromatik bitkilere olan ilgi son yıllarda daha artış göstermektedir. Birçok alanda bu bitkilerin kullanımı üzerine çalışmalar devam etmektedir. Bu çalışmaların bazı örnekleri ve en yaygın kullanılan aromatik bitkiler ile ilgili bazı bilgiler sizlerin kısa bir değerlendirme yapabilmesi için aşağıda verilmiştir.

Ferahlatıcı etkisi nedeniyle birçok kişisel bakım ürünü ve gıdada kullanılan [23] nane (Mentha piperita ve Mentha sipicata) bitkisi ve uçucu yağı ile ilgili yapılan çalışmalarda nane uçucu yağının limon kabuğu uçucu yağı ile birlikte inhalasyon (solunum) olarak kullanımının hamilelik sırasında bulantı ve kusmayı hafif ve orta şiddette azaltabileceği [1], nane uçucu yağının solunmasının açık kalp ameliyatı sonrası bulantı ve kusmayı azaltmada faydalı etkilere sahip olduğu [2] belirtilmektedir.

Doç. Dr. Yalçın COŞKUN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lâpseki Meslek Yüksekokulu

Eskiden beri halk hekimliğinde uykuya dalma problemleri olanların yastıklarına kurutulmuş lavanta (*Lavandula angustifolia*) çiçeklerinin koyulmasıyla uykuya dalma problemlerinin hafifletildiği bilinmektedir. **Lavanta** yağının kısa süreli solunması uyku yardımı olarak kullanıldığı ve uykuyu teşvik etmek için hafif bir yatıştırma sağlayabileceği [3-5] bildirilirken, insanlarda anksiyete tedavisinde lavantanın etkinliğine dair kanıtlar sunulmuştur [6,9]. Lavanta kokusuna maruz kalmanın stresli bir prosedür uygulanan diş hastalarında endişeli ruh halini rahatlatmada etkili olduğu [7], sakin ve güçlü ruh hali durumu ürettiği [8] araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir.

Akdeniz Servi'si (*Cupressus sempervirens*) uçucu yağı, mutluluk ve enerjiyi uyaran ferahlatıcı, baharatlı ve erkeksi bir kokuya sahiptir, bu özelliği servi uçucu yağını mükemmel bir doğal vücut parfüm haline getirir. Antibakteriyel özellikleri [9, 12] nedeniyle sentetik vücut parfümlerinin yerine tercih edilirse bakteri üremesini ve vücut kokusunu önler. Servi uçucu yağı solunum yollarında ve akciğerlerde biriken balgamin atılmasına katkı sağlayabilir. Servi uçucu yağı astım ve bronşit gibi solunum hastalıklarının tedavisine katkı sunabilir. Servi uçucu yağının dahili olarak kullanımı güvenli değildir. Ülkemizde bazı yörelerde selvi olarak anılmaktadır. Limon kokusunu andıran türüne limon servi (*Cupressus macrocarpa*) veya **limoni servi** de denilmektedir ve daha çok hoş kokusundan dolayı aromaterapi ve parfümeride tercih edilmektedir.

Kekik (*Origanum spp.*) uçucu yağının antifungal [10, 12, 19], anti-bakteriyel [11, 12, 19] bilinmektedir. Geleneksel olarak midevi sıkıntıyı azaltmak için yemeklere eklenmesi, anti-spazmodik olarak genellikle bir çay şeklinde, banyo, buhar soluma ve buharlaşma şeklinde aromaterapi kullanımları da mevcuttur. Geleneksel Çin tıbbında *Origanum spp.* sıcak çarpması, ateş, kusma, akut gastroenterit ve solunum bozukluklarının tedavisinde kullanılır. *Origanum spp.* solunum ve deri enfeksiyonların tedavisinde yaygın olarak kullanılır ve genellikle sıcak kompres olarak dışarıdan uygulanır. Ek olarak, bitki kulak ağrısı, ülser, diş eti iltihabı ve diş ağrısı gibi oral enfeksiyonları tedavi etmek için gargara hazırlığında kullanılmaktadır.

Antioksidan, antifungal ve antibakteriyel özellikleri [13,14] ile bilinen okaliptüs (*Eucalyptus globulus*) uçucu yağı, bağışıklık sistemini uyarma, antioksidan koruma sağlama ve solunum dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olarak solunumu güçlendirir olur. Okaliptüs, tıkanmış hissettiğinizde ve burnunuz aktığında nefes almanın kolay hissetmesini sağlar, çünkü burnunuzun soğuk reseptörlerini aktive eder ve hatta doğal bir boğaz ağrısı ilacı olarak çalışır.

Doç. Dr. Yalçın COŞKUN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lâpseki Meslek Yüksekokulu

Ayrıca, okaliptüs nefes darlığı hissettiğinizde ve nefes almada zorlandığınızda uyumanıza yardımcı olabilir.

Itır (*Pelargonium graveolens*) uçucu yağı, tüm dünyada parfümeri, kozmetik ve aromaterapi endüstrilerinde büyük ölçüde kullanılmaktadır. Uzun zamandan beri vazgeçilmez aromaterapi yağı olarak kullanılmaktadır. Cilt gözeneklerini açmada ve yağlı ciltleri temizlemede iyi olduğu için en iyi cilt bakım yağlarından biridir [15-17]. Güle benzeyen çiçeksi kokusu ile ruhu dinlendiren özel bir uçucu yağa sahiptir. Ayrıca antioksidan ve antikanserojen etkilere [18] sahiptir.

Antimikrobiyal, antioksidan, antikanser, antienflamatuar ve hipoglisemik aktiviteleri içeren tıbbi, fizyolojik ve farmakolojik aktiviteleri ile tanınan narenciye türlerinden [18, 20,21] birisi olan mandalina (*Citrus reticulata*) yaprakları ve meyve kabuğu uçucu yağları ferahlatıcı ve tatlımsı sert bir çiçek kokusuna sahiptir. Mandalina gibi turunçgillerin uçucu yağlarının genellikle ruh hali üzerinde uyarıcı ve güçlendirici etkileri olduğu bilinmektedir. Mandalinanın uçucu yağının bu etkileri, uçucu yağı aromaterapi olarak buhar şeklinde ortama yayma veya solunma yoluyla elde edilebilir. Bu etkilerin uçucu yağda yüksek oranda bulunan limonen [21] nedeniyle ortaya çıktığı söylenebilir.

Oğulotu (*Melissa officinalis*) uçucu yağı ve özleri antioksidan [22], kanser tedavisi veya önlenmesi için potansiyel olarak anti-tümöral bir ajan [23] ve ayrıca bir anti virüs ajanı olarak da kullanılabilir (anti-herpes simplex virüs tip 2 maddeleri içerir). Uçucu yağlar, kozmetik ve parfümler, içecekler ve dondurmalar, şekerlemeler ve destekli gıda ürünleri vb. gibi birçok endüstride tüketicinin bitmiş ürünlerinin kokulandırılması ve tatlandırılması için geniş ve çeşitli uygulamalar bulmaktadır [24].

Bur metinde sunulan bilgiler tamamen bilgilendirme amaçlı olup bu aromatik bitkilerin geleneksel kullanımı (uzun zamandan beri halk hekimliğinde yaygın kullanım şekli) dışında farklı şekillerde dahilen veya haricen kullanımı beklenmedik olumsuz etkiler ile karşılaşılmasına sebep olabilir. Herhangi bir sağlık sorunu nedeniyle ilaç kullanan kişilerin bitkisel preparatları kullanmadan önce mutlaka hekime danışması gerekmektedir. Bitkisel preparatlardaki etken bileşenler ile kullanılan ilaç veya ilaçlar arasında etkileşimler oluşabilir. Yine bitkilerin temini aşamasında son kullanıcının botanik açıdan doğru türü temin ettiklerinden mutlaka emin olmaları gerekmektedir. Yukarıda bahsettiğimiz aromatik bitkilerin inhalasyon (solunma) yoluyla kullanımı konusunda herhangi bir uyarı ve olumsuz etki bildirilmemiş olup dahası bazı rahatsızlıklarda destekleyici olarak önerilmektedir.

Kaynakça

- 1)** Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeschi Z, Sandrous M. The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2020 Sep 1;25(5):401-406. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19. PMID: 33344211; PMCID: PMC7737842.)
- 2)** Maghami M, Afazel MR, Azizi-Fini I, Maghami M. The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2020 Aug;40:101199. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101199. Epub 2020 May 18. PMID: 32891278.)
- 3)** Wheatley D., "Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability," *Journal of Psychopharmacology*, vol. 19, no. 4, pp. 414-421, 2005.
- 4)** Lewith G. T., A. D. Godfrey, and P. Prescott, "A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula angustifolia* as a treatment for mild insomnia," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 11, no. 4, pp. 631-637, 2005.
- 5)** Goel N., H. Kim, and R. P. Lao, "An olfactory stimulus modifies nighttime sleep in young men and women," *Chronobiology International*, vol. 22, no. 5, pp. 889-904, 2005.
- 6)** Lehrner J., G. Marwinski, S. Lehr, P. Jöhren, and L. Deecke, "Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office," *Physiology and Behavior*, vol. 86, no. 1-2, pp. 92-95, 2005.
- 7)** Kuroda K., N. Inoue, Y. Ito et al., "Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states," *European Journal of Applied Physiology*, vol. 95, no. 2-3, pp. 107-114, 2005
- 8)** Anastasia S Bayhakki, Nauli F (2015) Effects of Lavender Inhalation Aromatherapy on the Anxiety of Chronic Kidney Failure Underwent Hemodialysis. *Journal of Medicine* 2(2): 1511-2.
- 9)** Argui H, O. Youchret-Zalleza, S.C. Suner, Ç.D. Periz, G. Türker, S. Ulusoy, M. Attia, F. Büyükkaya, A. Oral, Y. Coskun, H. Said (2021) Isolation, Chemical Composition, Physicochemical Properties, and Antibacterial Activity of *Cupressus sempervirens* L. Essential Oil, *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 24:3, 439-452
- 10)** Vinit Prakash, Anjana Kumari, Harpreet Kaur, Manoj Kumar, Sumeet Gupta & Ritu Bala (2021) Chemical Composition and Anti-microbial Activity of Essential Oil from Aerial parts of *Origanum vulgare* L. from North-Western Himalayas, *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 24:2, 177-185

- 10)** Vinit Prakash, Anjana Kumari, Harpreet Kaur, Manoj Kumar, Sumeet Gupta & Ritu Bala (2021) Chemical Composition and Anti-microbial Activity of Essential Oil from Aerial parts of *Origanum vulgare* L. from North-Western Himalayas, *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 24:2, 177-185
- 11)** Altintas A, Tabanca N, Tyihák E, Ott PG, Móricz AM, Mincsovcics E, Wedge DE. Characterization of volatile constituents from *Origanum onites* and their antifungal and antibacterial activity. *J AOAC Int.* 2013 Nov-Dec;96(6):1200-8.
- 12)** Ö. Ertürk, G. Aydın, MC. Ayvaz, C. Başkan, (2020) Composition, antioxidant and antimicrobial activities of cold-pressed and distilled essential oils of *Origanum onites* 45 (L.) and *Lavandula officinalis* L. relationships evaluated by SEM microscopy. *Herba Polonica* 66(4): 43-54
- 13)** Elansary H, Salem M, Ashmawy N, Yessoufou K, El-Settawy A (2017). In vitro antibacterial, antifungal, and antioxidant activities of *Eucalyptus* spp. leaf extracts related to phenolic composition. *Natural Product Research* 31(24) doi:10.1080/14786419.2017.1303698.
- 14)** Safaei G. J., Ahd, A.A. (2010). Antimicrobial and antifungal properties of the essential oil and methanol extracts of *Eucalyptus largiflorens* and *Eucalyptus intertexta*. *Pharmacognosy Magazine*, 6, 172 - 175.
- 15)** Miller, D.M., 2002. The taxonomy of *Pelargonium* species and cultivars, their origins and growth in the wild. *Geranium and Pelargoniums: The genera Geranium and Pelargonium*. In Maria Lis-Balchin (ed.). *Medicinal and Aromatic Plants-Industrial Profiles*. Published by Taylor and Francis, London. pp: 49-79. Weiss, E.A., 1997. *Essential oil crops*. Centre for Agriculture and Biosciences (CAB) International, New York and UK.
- 16)** Peterson, A., M. Goto, S.B. Machmuah, B.C. Roy, M. Sasaki and T. Hirose, 2005. Extraction of essential oil from geranium (*Pelargonium graveolens*) with supercritical carbon dioxide. *J. Chem. Technol. Biotechnol.*, 81: 167-172.
- 17)** Fayed S. (2009). Antioxidant and Anticancer Activities of *Citrus reticulata* (Petitgrain mandarin) and *Pelargonium graveolens* (Geranium) Essential Oils. *Research Journal of Agriculture and Biological Sciences*. 5. 740-747.
- 18)** Gavaric, N.; Mozina, S.S.; Kladar, N.; Bozin, B. Chemical profile, antioxidant and antibacterial activity of thyme and oregano essential oils, thymol and carvacrol and their possible synergism. *J. Essent. Oil-Bear. Plants* 2015, 18, 1013–1021.

- 19)** Hamdan DI, Abdulla RH, Mohamed ME, El-Shazly AM. Chemical composition and biological activity of essential oils of Cleopatra mandarin (*Citrus reshni*) cultivated in Egypt. *J Pharmacogn Phytother.* 2013;5(5):83-90. doi:10.4103/2229-5186.99573.
- 20)** Haj Ammar A., A. Lebrihi, F. Mathieu, M. Romdhane and F. Zagrouba, 2012. Chemical Composition and in vitro Antimicrobial and Antioxidant Activities of *Citrus aurantium* L. Flowers Essential Oil (Neroli Oil). *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 15: 1034-1040.
- 21)** Meftahizade H, Lotfi M, Moradkhani H. Optimization of micropropagation and establishment of cell suspension culture in *Melissa officinalis* L. *Afr J Biotechnol* 2010; 9(28): 4314-4321.
- 22)** Ronald S, Tannis S, Laima S. Environmental factors affecting the accumulation of rosmarinic acid in Spearmint (*Mentha spicata* L.) and peppermint (*Mentha piperita* L.). *J Agriculture* 2010; 4: 10-16
- 23)** Saeb K, Gholamrezaee S. (2012) Variation of essential oil composition of *Melissa officinalis* L. leaves during different stages of plant growth *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* (2012):547-549.