

Doç. Dr Yalçın ÇOŞKUN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lâpseki Meslek Yüksekokulu

MUCİZEVİ KOKULAR - MELİSA

MUCİZEVİ KOKULAR

Aromaterapi; zihin, ruh ve bedeni iyileştirmek, rahatlatmak ve dengelemek için otları, çiçekleri ve onlardan çıkarılan uçucu yağları kullanma uygulamasıdır. Kısacası kokularla tedavi denilebilir. Koku en güçlü duyularımızdan biridir. Kokladığımız şey, nasıl hissettiğimiz üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Aromaterapi, vücudu içeriden ve dışarıdan iyileştirmeye yardımcı olur. Stres, düşük performansla yol açması nedeniyle vücudun en büyük düşmanıdır. Aromaterapi, stresi, psikolojik ve zihinsel sorunları azaltmaya yardımcı olur.

MELİSA

Rönesans döneminin doktor, botanikçi, simyacı, astrolog ve genel okültisti Paracelsus, melisayı 'yaşam iksiri' olarak tanımlamıştır. Güney Avrupa'da melisa, 'kalbin zevki' olarak da bilinir. Melisa, geleneksel olarak birkaç yüzyıl boyunca tedavi edici özellikleri için kullanılmıştır ve tıpta kullanılan en eski bitkilerden biri olduğu söylenir. Kullanımı 17. yüzyıldan beri yaygındır. Geleneksel olarak, Romalılar tarafından İngiltere'de tanıtıldığı bildirilen bu uçucu yağ, melankoli, anksiyete, depresyon ve diğer bazı sinir problemlerini hafifletmek için kullanılır. Bana sorarsanız "Kalbinizi bu zevkten mahrum etmeyin" derim.

Melisa uçucu yağının 'tatlı yağ ve 'yaygın yağ' olarak kazandığı yüce itibarlar boşuna değildir. Yağ, rahatlatıcı ve nazik özelliklerinin yanı sıra büyüleyici ve keyifli kokuya sahip olması nedeniyle oldukça değerlidir. Melisa uçucu yağı, bitkini taze toplanan tomurcukları, yaprakları ve küçük yeşil dallarının buharla damıtılmasıyla elde edilir. Melisa bitkisi Akdeniz bölgesine özgüdür ve arı sokmalarının tedavisinde etkili olduğu için popüler olarak arı bitkisi olarak bilinir. Ülkemizde, arıları hastalıklardan korumak ve oğul çıkarmaları için kullanılmasından dolayı oğul otu olarak da isimlendirilmektedir. Ayrıca limona benzer hoş kokusundan dolayı limon otu olarak da bilinmektedir.

Melisa uçucu yağı sinirler üzerinde yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Sinir sisteminin sağlıklı kalmasına yardımcı olur, uygun şekilde çalışmasını sağlar ve güçlü aroması sinir bozukluklarını iyileştirir. Melisa uçucu yağı kullanımı vücut ve zihin üzerinde yatıştırıcı bir etkiye sahiptir. Sinirliliği, kaygıyı, şoku ve travmayı hafifletmek için etkilidir. Bireye bedenini, zihnini ve ruhunu rahatlatarak huzur getirir. Melisa uçucu yağının kullanılmasının, depresyon sorunu olan insanlarda mutluluk ve neşe hissi yarattığı tespit edilmiştir. Melisa uçucu yağı aynı zamanda düşüncelerin netliğini teşvik ederek bireyin yaşam durumlarıyla ilgili daha kolay kararlar almasına katkı sağlar.

Melisa kokusunun mucizevi etkilerini bizzat kendiniz deneyimlemek için mutlaka denemenizi tavsiye ederim. Hayat çok kısa, her nefesin tadını çıkartmaya bakın...

