

fitoterapi

www.aydineczaciodasi.org.tr

Ecz. Yalçın Erdoğan

Uçucu yağlar

Doğada mevcut olan ve yüzyıllardır insanların yararlanmakta olduğu "uçucu yağlar", günümüz bilim ve teknolojisi ışığında yapılan çalışmalar sonucu insanların ilgisini çekmektedir.

Bu yağlar üretilirken uygulanan bazı yöntemler vardır; ekstraksiyon, sıcakta pres, soğukta pres gibi... Bu tekniklere göre, elde edilen yağların miktarları ve kaliteleri değişir.

Uçucu yağlar bitkilerden elde edilen yüksek konsantrasyonlu maddelerdir, bu nedenle tesiri bilinerek kullanılmalı veya tavsiye edilmelidir. Örneğin mukoza zarına veya göze temastan kaçınılmalıdır. Uçucu yağları kullanım alanlarına göre kısa başlıklar altında inceleyelim.

1 UÇUCU YAĞ LAMBALARINDA: Özel hazırlanmış lambalarda bir miktar suya damlatılarak, mum aleviyle odaya rahatlatıcı hoş koku yayılması sağlanır.

İŞYERLERİNDE

Limon,
Bergamot,
Mersin,
Lavanta,
Mersin



Citrus Limonum

ÇOCUK ODALARINDA

Mandalina,
Tarçın,
Portakal,
Rezene



Foeniculum Vulgare Miller

YATAK ODALARI

Gül,
Lavanta,
Sedir



Cedrus Libani

SİGARALI ODALAR

Adaçayı,
Hint Defnesi
kullanılabilir.



Salvia Officinalis

2 VÜCUT, YÜZ BAKIMI MASAJI: Bazı yağların karıştırılması ile çeşitli amaçlar için formüller hazırlanabilir.

VÜCUT BAKIMI

Portakal,
Bergamot,
Sedir,
Turunç,
Gül



Citrus Aurantium

YÜZ BAKIMI

Fas Turuncu,
Lavanta,
Yasemin,
Kananga



Lavandula Officinalis

MASAJ

Lavanta,
Kuşdili,
Limon,
Lipya



Lippa Citriodora

3 BANYODA KULLANILAN YAĞLAR: Uçucu yağlar suda çözünmezler. Bu nedenle banyoda uçucu yağları kullanılabilmesi için dağıtıcı ajanlarda çözündürmek gerekir. Bu dağıtıcı ajanlara örnek olarak sıvı bal, kaymak, tuz ve sıvı sabun verilebilir. Bunların içine aşağıdaki istenilen banyo çeşidine göre 10-15 damla uçucu yağ damlatılabilir.

DİNLENDİRİCİ BANYOLAR

Oğulotu,
Lavanta,
Turunç,
İtır

FERAHLATICI BANYOLAR

Hint Limonu,
Lipya,
Bergamot

4 KOKU HAZIRLAMAK İÇİN: Örneğin "Jojoba yağı" vücuda sürüldüğünde kokuyu uzun süre barındırabiliyor, ayrıca cildi besliyor. İstenilen kokunun yağı bu Jojoba yağına 10-15 damla (%7-10) damlatılır.

5 MUTFAKLARDA:

Mutfaklarda bazı uçucu yağlar yemeklerde tat ve koku vermesi amacıyla kullanılır. Bazı uçucu yağların ayrı ayrı; elde edilişi, etkili maddeleri, hazırlanışı, ruhsal veya fiziksel tedavide kullanışlarını inceleyelim.

Ecz. Yalçın Erdoğan



Ruta Graveolens

BERGAMOT

Sedef otu familyasından gelmektedir, ana vatanı Asya ve Türkiye'dir. Meyve kabuklarının preslenmesi ile uçucu yağı elde edilir. Ortalama olarak 1 tonluk kabuğu 5 litre yağ verir. Etkili maddeler olarak linalool, bergapten, linalilasetat, nerol ve limonen içerir.

Ruhsal etkilerini inceleyecek olursak ; "Bergamot" antidepresan etkilidir. Bu etkisini linalilasetat verir. Rahatlatıcı ve ferahlatıcı olması özelliği ile uyku düzenleyici olarak kullanılır. Ayrıca antiseptik, antimikotik, antibakteriyel olarak fiziksel etkisinden yararlanır.

Tonik şeklinde hazırlandığında adale gerginliğini giderici olarak kullanılır. Böbrek ve böbreküstü bezlerinde fonksiyon düzenleyici olarak faydalanılır. Belirli konsantrasyonlarda kullanıldığında mukoza enfeksiyonları, ekzema ve psoriasisde kullanılır.



Achillea Millefolium

ÇIVANPERÇEMİ

Papatyagillerdendir. Asya, Avrupa ve Türkiye'de görülür. Bitkinin çiçekli kısımlarının su buharı distilasyonu ile elde edilir. 1 tonluk kısımdan yaklaşık 1 litre uçucu yağı elde edilir.

Reçinemsiz aroması vardır. Kamazulen, beta-pinen ve sabinen etkili maddeleridir. Karakteristik özelliği olarak çıvanperçeminin uçucu yağı, kamazulenden dolayı mavidir.

Hücre yenileyici, yara iyileştirici ve antiseptik olarak fiziksel etkisinden yararlanır. Ayrıca nevralljide ağrıyı azaltıcı olarak kullanılır. Menopoz döneminde rahatlatıcıdır.

Güneş yanıklarında, ekzemada, selülitte ve aknede de kullanılır.

Uçucu yağın etkisi yüksek oranda kamazulen taşımasındandır. Keton bileşikler taşımasından dolayı hamilelerde ve çocuklarda kullanılmaz.



Myrtus Comminus

MERSİN

Mersingiller familyasından gelmektedir. Ana vatanı Akdeniz ve çevresidir. Yöremizde de bol miktarda bulunur. Çiçekli dallarının uçları su buharı distilasyonu ile uçucu yağ elde edilir.

Serinletici bir aroması vardır. Etkili maddeleri; öjenol, sineol, mirtenilasetat, limonendir.

Az miktarda seskuiterpen-laktonlar içermesinden dolayı ciltte hassasiyet ve tahrişlere neden olabilir, bu sebepten cilde direkt uygulanmaz.

Vejetatif sinir sistemi üzerinde etkili olup dengeleyici özelliği de vardır. Esas etkisi olan expektoran özelliğini esterler ve aldehitlerden alır. Laktonların uçucu yağında olması uykusuzluk ve gerilimleri giderici özellikleri sağlar. Cildi hassas olanlarda, özellikle seyreltik olarak önerilir. Saunalarda kullanımı oldukça yaygındır.



Citrus Aurantium Risso

PORTAKAL

Portakal sedef otugiller familyasından gelmektedir. Ana vatanı Çin, İspanya ve Türkiye'dir. Meyve kabuklarının soğuk preslenmesi ile hazırlanır. Yaklaşık olarak 1 ton kabuktan 5 litre uçucu yağ çıkar. Serinletici, tatlı bir aroması vardır.

Ana maddeleri limonen, sitronellal ve linalilastattır.

Ruhsal etkileri olarak sinirleri yatıştırma ve dengeleme sayılabilir. Lenf akımını düzenlemesi, kan dolaşımını artırması, hücreleri yenilemesi, sakinleştirilmesi ve doku sıkılaştırması fiziksel etkilerine örnektir. Ayrıca bolca vitamin-C ve provitamin-A içerir. Karaciğer ve safra kesesi ile böbrek ve böbreküstü bezlerinin fonksiyonlarını düzenler. Kozmetikte sedir yağıyla karıştırılarak selülit tedavisinde kullanılır.



Eucalyptus Globulus

OKALİPTÜS

Okalıptüs, mersingiller familyasından gelmektedir. Ana vatanı Avustralya'dır fakat yurdumuzda da bolca bulunur. Su buharı distilasyonu ile yaklaşık 50 kilo kurutulmuş Okalıptüs yaprağından 1 litre uçucu yağ çıkar. Bu elde edilen uçucu yağın %85'ini mono ve seskuiterpenler oluşturur. Ayrıca etkili madde olarak sineol, kamfen ve pinen içerir.

Serinletici bir aroması vardır. Eucalyptus Globus en çok bilinen türüdür. Uçucu yağı tazelik verici bir kokuya sahiptir. Bu yönüyle ruhsal tedavilerde yardımcı olarak kullanılır. Çok iyi bir ekspektorandır. Özellikle soğuk algınlığı semptomlarında; antiseptik, grip ve bahar nezlesi tedavisinde destekleyici olarak kullanılır. Romatizma ağrılarında, nevralljide kullanılır. Ayrıca böcek uzaklaştırıcı özelliği vardır