



Araştırma Serisi No.23

## Aromaterapi

### DOSYA İÇERİĞİ

Aroma Terapi nedir?

Adaçayı

Akasya

Ardıç

Bergamot

Biberiye

Binyaprak

Çam

Çayağacı

Dağ selvisi

Defne

Fesleğen otu

Frankincense

Gül

Gül ağacı

Kadife çiçeği

Kafur

Kayın

Kekik

Lavanta

Lemongrass

Mercanköşk

Mirra

Nane

Okaliptus

Papatya

Patchouli  
Portakal  
Rezene  
Santali  
Sadunya  
Selvi  
Turunç ieđi  
Yasemin  
Ylang-Ylang  
zencefil



## AROMATERAPİ NEDİR?

Aromaterapi, bitkilerden elde edilen yağların kullanımına dayanan doğal bir tedavi yöntemidir. Bitkilerden elde edilen bu uçucu yağlardaki konsantre bitkisel enerji masaj, buğu veya banyoda kullanılmaktadır. Bitkilerin kokularını toplamak ve kullanmak insanlık kadar eski bir arzudur. Kokular insandaki sistemi dışarıdan etkiler, güzel kokulara karşı vücudumuz görmeden reaksiyon verir.

Aromaterapik yağ adını verdiğimiz uçucu yağların elde edilmesi 5000 yıl önceye dayanmaktadır. Mezopotamya'da arkeologlar 5000 yıllık distilasyon cihazı bulmuşlardır. Aromatik yağlar binlerce yıllık geçmişi ile insanlığa şifa dağıtan iyileştirici özelliği olan yağlardır. Bu yağlar çiçeklerden, köklerden, ağaç ve meyve kabuklarından, yapraklardan damlacıklar halinde elde edilip, bitkilere hayat ve koku veren tüm özellikleri taşırlar. İnsanoğlu, bitkinin kalbi sayılan bu yağların yararını binlerce yıl önce keşfetti.

Aromaterapi bir yaşam biçimi olarak günümüzde yeniden önem kazanmaya başladı. İnsanın kendini sağlıklı ve zinde hissetmesini sağlayan ve kimyasal ilaçların yol açtığı yan etkileri bulunmayan alternatif tedavilerin günümüzdeki en popüler uygulaması haline geldi.

Aromaterapi yönteminin en büyük özelliği, bedensel savunma mekanizmalarını hızlandırarak vücudu bir bütün olarak iyileştirmesidir. Aromaterapide kullanılan 46 yağ vardır. Bu yağlar güneş ışığından etkilendikleri için koyu renk şişelerde muhafaza edilirler. Yüzde yüz konsantre durumunda bulunan bitkisel yağlar, avokado yağı, badem yağı, buğdayözü yağı, zeytin yağı, üzüm çekirdeği yağı gibi yağlarla birlikte kullanılır. Bitkisel yağların cilt üzerine direkt kullanılabilmesi için, yoğun olduklarından yardımcı yağlarla yumuşatılmaları gereklidir. Bu işleme dilüe etmek deriz. Yardımcı olarak kullanılan yağlar tek başına iyileştirici özelliğe sahip mineral, protein ve vitamin depolarıdır.

Temel aromatik yağlarla geç yaşlanmayı, tonik ve derin temizleyicilerle komple bir güzellik tedavisi yüze rutin olarak uygulanmalıdır. Her mamul her türlü cilt, değişik tür problem, kuru ciltten normal cilde kadar, porusların açılıp veya aknelerin tedavisi gerçekleştirilir. Yüzü korumak için bu zaruri ve faydalı güzellik yağlarını kullanırken göz, ağız ve burun alanlarına reaksiyon vereceği unutulmamalıdır.

Bu yağlar, bilimsel olarak fizyolojik etkinin yanında dimağa da etkili olmaktadır. Daha güzel görünmek ve bunun yanında daha iyi hissedebilmek için bu yağların uygun kombinasyonunun yapılması zaruridir. Örneğin, kuru cilde sahip bir kişide gül ve lavanta yağları asabi durumda olanlarda rahatlık hissi yarattığı gibi cilde fayda sağlayacaktır. Yahut yoğun bir günün yorgunluğu sardunya ve neroli yağları kullanılarak enerjik hale gelebilir ve daha güzel olursunuz.

Her ne kadar bu yağlar cilt tarafından kozmetik ürünlerden daha etkin emilirse de, bazı yağlar diğerlerine nazaran ince ve duyarlı ciltler için daha etkindir. Bu vücut derisinin tersine yüzün bütün gün güneş ışığı, hava kirliliği ve iklim şartlarına maruz kalmasından dolayıdır. Diğer yağlardan farklı olarak bu tür rahatlatıcı, iyileştirici ve canlılığı tekrar sağlayıp cildi yenileyen yağlar tercih edilir. Aşağıdaki liste yüz için kullanılan aromaterapik yağları içermektedir.

Ana Aromatik Yağlar: Sardunya, Yasemin, Lavanta, Nerdi, Gül, Menekşe, Ylang-ylang.

Ana Tedavi Yağlar: Papatya (kaşıntı, rashes), Ardiç (akne, yağlı cilt), Limon yaprağı, (porusları açmada), Mandalina (çatlaklar, gevşek cilt), Kadife çiçeği (kuru ve hassas ciltler), Mimoza (sorunlu ciltler), Portakal (buruşuk ve solgun yüz).

## ADAÇAYI

Latincesi *Salvia Officinalis* olup yaprakları yumuşak, gri yeşil renkli bir bitkidir. Gargara halinde boğaz ağrılarına karşı ve yara iyi edici olarak kullanılır. Adaçayı aromatik yağı %15 sineol içerir. Bu madde solunum yolları için iyi bir antiseptiktir.

### Herbal Terapi

Dolaşım sistemi hastalıklarından, düşük tansiyonda, lenf dolaşım bozukluklarında ve idrar söktürücü olarak, sindirim sistemi rahatsızlıklarından, ishalde, karındaki gazda, hazımsızlıkta ve karaciğer hastalıklarında, larenjitte, ses kısıklığında, farenjitte, diş ağrılarında, bütün romatizmal hastalıklarında, özellikle eklem ağrılarında solunum sistemi rahatsızlıklarında, bronşitte, balgam söktürmede, kadın hastalıklarından hemorejidede, erken adet kesilmelerinde, menopozda, ağrılı adetlerde ve yumurtalık problemlerinde etkilidir.

### Aromaterapi

Adaçayı aromatik yağı yeşil, koyu olup aromatik bir kokuya sahiptir. Antiseptik ve cilt gerici tonik ve ısı verici ve gevşeme sağlayıcı etkiye sahiptir. Adet ağrılarında, strese, baş ağrılarında ve yorgunlukta kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Yüzdeki şişliklerde, ciltteki dolaşım bozukluğuna bağlı şişliklerde, cilt iltihaplanmalarında, ciltteki tahrişlerde, ülser ve yaralarda, saç dökülmesinde ve tonik olarak kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ masaj tarzında ve banyoda uygulanmaktadır. Banyoya bir kaç damla konularak sırt ağrılarına, eklem ağrılarına, kramplara, gerilimde, kaşıntılı derilerde ve enerjik olmada kullanılır. Cilt için ve boyun için masaj tarzında uygulanmaktadır. Kullanılmadan önce dilüe edilmelidir. Hamilelikte kullanılmaz.

### Uygun Karışımları

Bergamot Limon Lavanta Biberiye.

## AKASYA

Latincesi Robinia Pseudoacacia olup, vatanı Kuzey Amerika'dır. Ülkemizde de çok yetişen, dikenli bir ağaçtır. Çiçekleri beyaz ve sarı renkte, salkımlar halinde güzel kokuludur. Gölge vermesi için yol kenarlarına dikilir ve çiçeklerinden parfümeride kullanılan esans elde edilir.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi rahatsızlıklarından karındaki gazın giderilmesinde, ishalde, derideki iltihaplarda kullanılan akasyanın kabuklarından günümüzde deri sanayinde yararlanılmaktadır.

### Aromaterapi

Akasya çiçeği aromatik yağı, bal tadında, yeşil çiçek kokusunda ve vücutta gevşemeyi sağlayan, sakinleştirici, yatıştırıcı, antiseptik etkiye sahiptir. Teskin edici keyif veren bir ürün olduğu için melankolide ve depresyonda, ruhsal sıkıntılarda, aşırı hassasiyetlerde, hemen bütün psikolojik rahatsızlıklarda kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Bütün cilt rahatsızlıklarında, antiseptik ve tonik olarak kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masaj olarak, banyoda, buğu tarzında kullanılmaktadır. Banyoda sıcak suya konularak cilt için kullanılır. Boyun ağrılarında ve omuz ağrılarında masaj olarak kullanılmaktadır. Birkaç damla sıcak suya damlatılarak radyatöre konulursa odanın havasının temizlenmesi sağlanır. Akasya yağı dilüe edilmeden kullanılmamalıdır.

## ARDIÇ

Latincesi *Juniperus communis* olup, Kuzey Yarımküre'de yaygın olarak bulunmaktadır. Ülkemizde Trakya bölgesinde yetişen, çalı tarzında küçük bir ağaçtır. Meyveleri mavimsi siyah renkte olup, idrar söktürücü olarak ve alkollü içkilerin hazırlanmasında kullanılır. Terkibinde esans, şeker ve reçi-nemsi maddeler vardır.

### Herbal Terapi

Dolaşım sisteminde kan dolaşımını artırıcı etkisi vardır, hemoroidde kullanılır. Sindirim sistemi hastalıklarından dış ağrılarında, karındaki kolit tarzındaki ağrılarda, karındaki gaz şikayetlerinde, hazımsızlıkta etkilidir. İdrar yolları hastalıklarından sistitte, idrar söktürücü olarak, işeme zorlanmalarında, idrar yolları taşlarında ve kadın hastalıklarından vajinal akıntılarda, ağrılı adetlerde, adet kanamalarındaki yetersizlikte kullanılır. Romatizmal hastalıklarda ağrıyı kesmek için, psikolojik rahatsızlıklardan ruhsal sıkıntıda, uykusuzlukta, streste kullanılır.

### Aromaterapi

Ardıç yağı, çam kokusunda olup tadı biber acısındadır. İdrar söktürücü, antiseptik, kaslarda gevşeme sağlayıcı etkisi olup iyi bir ağrı kesicidir. Aromaterapi olarak adet problemlerinin giderilmesinde, idrar zorlamalarında, kramplarda ve yavaş olan dolaşım bozukluklarında, streste kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Yağlı ciltlerde iyi bir toniktir. Akne tedavisinde ve selülit tedavisinde kullanılır.

### Kullanım Şekli

Ardıç aromatik yağı masaj tarzında, banyoda, solunum, kompres ve lapa tarzında uygulanır. Romatizmal hastalıklarda ardıç yağı dilüe edildikten sonra masaj tarzında eklemlere uygulanır. Bütün adet şikayetlerinde, masaj tarzında uygulama önerilir. Banyoya konulan birkaç damla ardıç yağı gevşemeyi sağlar. Odaların temizlenmesinde antiseptik özelliği olduğu için mikropları öldürmek için kullanılır. Ardıç yağı dilüe edilmeden kullanılmaz, hamilelikte kullanımı sakıncalıdır.

### Uygun Karışımları

Benzoin Selvi Lavanta Santal esansı.

## BERGAMOT

Latince ismi Citrus Aurantium Bergamia'dır. Bergamot Yağı olgunlaşmış ekşi turunç kabuğundan elde edilmektedir. Yapısında %35-45 linalil asetat vardır. Yeşilimsi yeşil veya sarı yeşil renkte, acı lezzette, hoş kokulu bir yağdır. Meyve ülkemizde ve Akdeniz ülkelerinde örneğin İtalya, Sicilya ve Afrika da yetişmektedir. Portakalla limon arasında bir meyvedir. Kış aylarında yetişmektedir.

### Herbal Terapi

Kuvvetli bir antiseptik etkiye sahiptir. Ağrı kesici etkisinden dolayı herpes adını verdiğimiz uçukta kullanılmaktadır. Vajinal kaşıntılarda banyoya konularak kullanılması tavsiye edilir. Bitkinin yaprakları çay tarzında kullanılır.

### Aromaterapi

Sindirim sistemi hastalıklarından, kolik tarzındaki karın ağrılarında, bağırsaklardaki gaz şikayetlerinde, hazımsızlıkta, mide ağrılarının tedavisinde kullanılır. İdrar yolları hastalıklarından sistit adını verdiğimiz idrar yolları iltihabında ve ağrılı idrar edenlerde kullanılır. Baş ağrılarında, tonsillitte, farenjitte, baştaki kokuları yok etmekte kullanılır. Psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ve insomnia adını verdiğimiz uykusuzlukta, irribilitede etkilidir. Solunum sisteminde bronşitte özellikle limon yağı ile birlikte kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Aknede, yağlı ciltte, seborede, ciltteki yaralarda, egzama-h ciltlerde kullanılır. Cildi gerici ve nemlendirici etkisinin yanında antiseptik etkisi mevcuttur. İyi bir deodoranttır. Evlerde mikropları öldürmek için kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, banyoda ve inhalasyon tarzında kullanılır. Çok güzel kokusu olmasından dolayı sıcak suda buharı solunum yolu ile kullanılır. Taze bir canlılık verir. Masaj olarak kullanımda cildi gerdiği gözlenmektedir.

Kullanımda dikkat edilecek husus, bergamot yağının güneş ışığında deriyi tahriş etme özelliği mevcuttur. Onun için güneş ışığına maruz kalmamalıdır. Evde kullanımda dilüe edilmelidir. Dilüe etmek için miktara bergamot yağı kadar alkol ilave edilmelidir.

### Uygun Karışımları

Selvi Yasemin Lavanta Neroli.

## BİBERİYE

Latincesi Rosmarinus Officinalis olup, Akdeniz bölgesinde ve ülkemizde yetişen bir bitkidir. Genellikle bahçelere çit yapmak maksadı ile kullanılır. Aromatik yağ tıpta kullanılan bir maddedir. Yağın tahriş edici bir özelliği vardır. Romatizmal ilaçların terkibine girer. Yaprakları baharat olarak kullanılır.

### Herbal Terapi

Kan dolaşımı rahatsızlıklarından düşük tansiyonda, lenfatik dolaşım bozukluğuna bağlı ödemlerde ve zayıf dolaşımlarda, sindirim sistemi rahatsızlıklarından karın ağrısında, kabızlıkta, karındaki gazda, safra kesesi taşlarında, ishalde, karaciğer rahatsızlıklarında ve gastrit şikayetlerinde kullanılır. Baş ağrısında, soğuk algınlıklarında, migrende, ve unutkanlıklarda, kadın hastalıklarında, ağırlı adetlerde, akıntılarda, erken adet kesilmelerinde, idrar söktürücü olarak ve idrar edememe durumunda kullanılan biberiye, psikolojik rahatsızlıklarda, halsizlikte, dikkat dağılımında, sinir hastalıklarından, felçte kullanılmaktadır. Romatizmal hastalıklarında, eklem ağrılarında, boyun ağrılarında kullanılır. Solunum sistemi hastalıklarında, astımda, öksürükte ve kronik bronşitte kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Yeşil bir ağacı andıran nane kokusundadır. Antiseptik ve uyarıcı etkisi olan biberiye aromatik yağı kanı durdurucu ve dinçlik verici bir etkiye sahip olup aynı zamanda iyi bir antiseptiktir. Aromatik yağ baş ağrılarında, akciğer hastalıklarında, dolaşım bozukluklarında ve idrar zorlanmalarında kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Saç dökülmesinde, saçlardaki kepeklerde, ciltteki kepeklenmelerde, selülitte ve ciltteki dolaşım bozukluklarında, cildin yenilenmesinde ve iltihaplanmalarda kullanılır.

### Kullanım Şekli

Biberiye aromatik yağı masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanmaktadır. Baş ağrılarında, kas ağrılarında, vücudu ısıtmak amacıyla masaj tarzında uygulanır. Mental ve fiziksel yorgunluklarda, öksürükte, öteki solunum problemlerinde buğu tarzında uygulanır. Biberiye aromatik yağı dilüe edilerek kullanılmalıdır. Hamilelikte ve epilepside kullanılmaz.

## BİNYAPRAK

Latincesi Achillea Millefolium olup Avrupa'da yetişen ülkemizde yabani olarak bulunan pembemsi bitkidir. Bitkinin çiçeksi çiçeklerinden aromatik yağ elde edilir. Karın ağrısı giderici ve iltihap tedavi edici özelliği vardır. Tıpta yara tedavisinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Binyaprak çiçeği uzun yıllardır enfeksiyonların tedavisinde, ateşte ve sindirim sistemi şikayetlerinde kullanılmaktadır. Yunan mitolojisinde Achilles topuğundan yaralandığı zaman binyaprak çiçeğini kullanmıştır. Günümüzde ağız iltihaplarında kullanımı tercih edilir.

### Aromaterapi

Binyaprak çiçeği aromatik yağı, yosunumsu, taze ve kâfur kokusundadır. İltihap giderici, antiseptik, kan kesici, ruhsal rahatlık verici ve derin bir gevşeme yapıcı özelliği vardır. Sinirsel rahatsızlıklarda, düşük tansiyonlarda kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Aknede, yağlı ciltlerde, saçların kuvvetlendirilmesinde yüz için tonik ve yumuşatıcı olarak kullanılır.

### Kullanım Şekli

Binyaprak aromatik yağı masaj tarzında banyoda ve buğu tarzında kullanılır. Kaslarda gevşeme ve uykusuzlukta masaj tarzında, asabi hipertansiyonda, cilt için banyoda kullanılmaktadır. Dilüe edilmeden kullanılmaz. Hamilelikte kullanılması sakıncalıdır.

## ÇAM

Latincesi Pinus Palustris olup kışın yaprak dökmeyen iğnemsî yapraklı ağaçlardır. Ülkemizde 90 kadar türü vardır.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi rahatsızlıklarından safra kesesi taşları ve ishallerde, idrar yolları iltihaplarında, psikolojik yorgunluklarda, solunum sistemi rahatsızlıklarından sinüzitte bütün solunum sistemi iltihabı enfeksiyonlarında, astımda ve bronşitte kullanılır.

### Aromaterapi

Çam aromatik yağı çok sert, koyu yapıda, kâfur kokusundadır. Antiseptik etkisi mevcuttur. Bütün viral enfeksiyonlarda, öksürükte ve soğuk algınlıklarında kaslardaki ağrılarda ve romatizmal hastalıklarda etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Ölü hücrelerin temizlenmesinde, terlemede, tonik olarak kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, banyoda, buğu şeklinde, lapa tarzında uygulanır. Göğüs ağrılarında ve soğuk algınlıklarında masaj tarzında uygulanır. Kanı hızlandırıcı ve kaslardaki ağrıları giderici etkisinden ve ayaklardaki terlemeyi gidermek için bir kaç damla sıcak suya konulur. Uzun süreli kullanımlarda dilüe edilerek kullanılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Lavanta Biberiye.

## ÇAYAĞACI

Latincesi *Melaleuca Alternifolia* olup menekşe renginde çiçekleri vardır. Aromatik yağ yapraklarından elde edilir ve her ne kadar bildiğimiz çay tadına benzemese de çayağacı olarak adlandırılmıştır.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi rahatsızlıklarından hazımsızlıkta, ishalde ve karın ağrılarında, üşütmede, ağız temizliği için gargara olarak ve faranjitte, solunum sistemi rahatsızlıklarından, bronşitte kullanılır.

### Aromaterapi

Çayağacı aromatik yağı acı, baharat ve ilaç kokusundadır. Tahriş edici etkisi olmayan, bakteri, mantar ve virüs öldürücü çok güçlü etkiye sahip bir üründür. Mantar ve böcek sokmalarında kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Aknede, yanıklarda ve ciltteki kırışiklarda kullanılır.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ, masaj tarzında, banyoda, buğu ve lapa tarzında uygulanmaktadır. Dilüe edilmeden kullanılmamalıdır.

### Uygun Karışımları

Papatya Limon Mirra.

## DAĞ SELVİSİ

Dağ selvisi ağacı aromatik yağının Latincesi *Cetrus Atlantica*'dır. Selvi ağacının kozalaklarından elde edilir. Mumya yapımında kullanılmaktadır. Bugün Lübnan ve Fas'ta yetişmektedir.

### Herbal Terapi

Romatizma! hastalıklarda, antiinflamatur olarak el ve ayak parmaklarındaki şişmelerde kullanılır. Antiseptik özelliği mevcuttur. İdrar yollarında ödem çözücü yani diüretik etkisi mevcuttur. Sistitteki ağrılı işemelerde kullanılır. Akciğer hastalıklarında, farenjitte, bronşitte, öksürükte kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Dağ selvisi aromatik yağı, ağaç kokusundadır. Bütün stres tiplerinde kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Aromatik yağın kuru cilt üzerine etkisi mevcuttur. Mantar enfeksiyonlarına karşı kullanılır. Kepek ve ekzamada kullanılır. Vitiligo adını verdiğimiz ala tedavisinde, seborede, yağlı ciltlerde, saçların beslenmesinde, derideki irritasyonlarda, Selülit tedavisinde ve vücuttaki su tutulmasında etkilidir.

### Kullanım Şekli

Masaj ve banyoda uygulanmaktadır. Doğrudan uygulanır. Kuru ciltlerde birkaç damla nemlendirici kremle masaj tarzında kullanılır. Yağlı ciltlerde kaynar suya birkaç damla konulduktan sonra başa havlu konularak yüze buhar tarzında uygulanır. Selülit tedavisinde masaj yapılarak doğrudan uygulanmaktadır. Kullanılmadan önce dilüe edilmelidir. Omuzlara uygulama masaj tarzındadır. İrite edici özelliğinden dolayı mukoza membranada kullanılmaz. Koyu cam şişelerde saklanmalıdır. Hamilelikte uygulanmaz.

### Uygun Karışımları

Bergamot Selvi Yasemin Ardiç Neroli Biberiye.

## DEFNE

Latincesi *Laurus Nobilis* olup, Akdeniz bölgesinde yetişen kışın yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Yaprakları derimsi ve özel kokuludur. Meyveleri zeytin büyüklüğünde olup yağ bakımından zengindir. Merhemi tıpta romatizmal hastalıklarda kullanılır. Defne yapraklarında *Folium Lauri* adı verilen uçucu yağı bulundurur ve defne yaprakları baharat olarak kullanılır.

### Herbal Terapi

Mitolojide Apollon'un başındaki taç olan defne yaprağı, Yunanlılara göre tanrılar tarafından korunmanın işaretidir. Sezar banyo suyuna defne yaprağı attırmakta idi. Baharat olarak balık ve et yemeklerinin arasına pışirilirken konularak lezzet sağlamakta kullanılır. Sindirim sistemi hastalıklarından hazımsızlıkta, iştahsızlıkta, gastritte, karındaki gaz şikayetinde etkilidir. Solunum yolu hastalıklarından grip, müzmin bronşitte ve ateş düşürmek için kullanılır. Kadın hastalıklarından adet düzenlenmesinde etkilidir.

### Aromaterapi

Defne yağı tıbbi olarak sert bir koku ve sıcaklık verir. Yağ kaslarda gevşeme, vücut ısısında artma, antiseptik ve immun sistem adını verdiğimiz bağışıklık sistemini artırıcı etkisi vardır. Aromaterapide eklem ağrılarında, adet ağrılarında ve idrar retansiyonunda kullanılır. Soğuk algınlığına bağlı eklem ağrılarında, viral enfeksiyonlarda ve vücut direncinin artırılmasında kullanılır.

### Kullanım Şekli

Defne yağı masaj, buğu ve lapa tarzında kullanılır. Yağ sıcak suya konularak radyatör peteklerine konularak havadaki mikrobu ve virüsü öldürmekte kullanılır. Eklem ağrılarında masaj tarzında kullanılmaktadır. Deriyi tahriş edici etkisinden dolayı dilüe edilerek kullanılmalıdır. Hamilelik esnasında kullanılmaz.

## FESLEĞEN OTU

Latincesi Ocimum Basilicum olan fesleğen otunun, tatlı fesleğen otu çiçeğinden aromatik yağ elde edilmektedir. Asya ve özellikle Hint tıbbında önemli bir yeri vardır. Akdeniz ülkelerinde ve özellikle Kıbrıs'ta, Pasifik Adaları'nda ve Amerika'da yetişir.

### Herbal Terapi

Pek çok ülkede yani cinsel gücü artırıcı etkisinden faydalanılmaktadır. Öte yandan, sindirim sistemine etkisinden dolayı diyetisyenler tarafından kullanılır.

### Aromaterapi

Sindirim sisteminde, hazımsızlıkta, kusmalarda, bağırsak enfeksiyonlarında, ishalde, karındaki gazda etkilidir. Sinir sistemi hastalıklarından migrende ve sinüzitte, nezlede etkilidir. Psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete, histeri, uykusuzlukta kullanılır. Solunum sistemi hastalıklarından astım bronşialede, hıçkırıkta, kronik bronşitte kullanılır. Böcek sokmalarında ve böcek sokmalarına karşı kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Kozmetikte, cilt altında varislere bağlı oluşmuş dolaşım bozuklukları ve uyuşuklukları gidermek için kullanılır. Derideki poor adını verdiğimiz gözenekleri açarak hücrelerin havalanmasını sağlar.

### Kullanım Şekli

Masajla, banyoda ve inhalasyon tarzında kullanılmaktadır. Cildi temizlemek için çok az miktarda kullanılır. Masaj için kullanılırken dilüe edilmelidir. Dikkat edilmesi gereken önemli nokta fesleğen bazı şahıslarda deride iritasyon yapıcı etkiye sahiptir. Daima dikkatli kullanılmalıdır. Hamilelikte kullanılmaktan kaçınılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Bergamot Lavanta Sardunya.

## FRANKINCENSE

Latincesi Boswelli Cateri'dir. Tropikal bölgelerde yetişen pennat yapraklı ağaçlardır. Reçine veya uçucu yağ taşırlar. Olibanum adı verilen madde içerir. Afrika'da, Asya'da ve Avrupa'da yetişir. Limon tadında ve kâfur kokusunda bir maddedir.

### Herbal Terapi

Günlük olarak nefes darlığında, müzmin nezlede kullanılır. İlaç yapımında kullanımı söz konusudur. Yorgunlukta, halsizlikte, ruhsal rahatsızlıkta, işe bağlı yorgunluklarda, vücudun yemden düzenlenmesinin sağlanmasında kullanılır.

### Aromaterapi

Aromatik yağ, ağaç ve kâfur kokusunda, limon tadını andıran bir yağdır. Kullanıldığı zaman vücuda ısı verir. Antiseptik, bağ dokusunun kuvvetlenmesine etkili, kaslarda gevşeme oluşturur. Aromaterapi olarak yorgunlukta, ruhsal bozukluklarda, soğuk algınlığında ve göğüs şikayetlerinde etkilidir.

### Kozmetikte kullanım

Antiseptik özelliğinden dolayı cildin temizlenmesinde kullanılır. Masaj tarzında, banyoda, solunum yolu ile kullanılır. Baş ağrılarında masaj tarzında boyunun masaj yapılması önerilir. Doğrudan inhalasyon tarzında uygulama, gevşeme sağlar.

## GÜL

Latincesi Rosa Damascenea olup yurdumuza Isparta ve Burdur civarında yetişen bir kültür bitkisidir. Çiçekleri pembe olup kuvvetli kokuludur. Gül yağı parfümeri alanında temel maddedir. Eczacılıkta koku vermek için ilaçlarda kullanılır. Gül çiçeklerinden petrol eteri yardımı ile elde edilen ekstre parfümeride değerlidir. Ayrıca gıda sanayinde lezzet vermek için kullanılmaktadır.

### Herbal Terapi

Zayıf olan kan dolaşımını hızlandırır. Sindirim sistemi rahatsızlıklarından kabızlıkta karaciğer problemlerinde, ülserde, bulantıda ve karın ağrısında kullanılır. Konjonktivit adını verdiğimiz gözlerdeki kızarıklıklarda, baş ağrısında, migrende, kulak ağrılarında, kadın hastalıklarında, kanamalarda, vaginal kaşıntılarda, düzensiz adetlerde, adet görmemede, akıntılarda, ağırlı adette, menopoz şikayetlerinde ve kısırlıkta, psikolojik rahatsızlıklarda, depresyonda, streste, uykusuzlukta, ruhsal gerilimde kullanılır.

### Aromaterapi

Aromatik yağın tatlı bir çiçek kokusu vardır. Vücuda enerji verir. Streste, depresyonda, baş ağrılarında, uykusuzlukta kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Cildin bütün tiplerinde, alerjik ciltlerde, antiseptik temizleyici olarak, kılcal damarlaşmalarda, sert ciltlerde, kuru ciltlerde, hassas ciltlerde, olgun ciltlerde, uçukta ve ciltteki iltihaplarda kullanılır.

### Kullanım Şekli

Gül aromatik yağı masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanır. Yüz ve vücuda yapılan masajlarla baş ağrısı giderilir. Yorgunluk kalkar. Dilüe edilerek kullanılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Bergamot Sardunya Yasemin Patchouli. Bütün diğer aromatik bileşiklerle karışım yapılabilir.

## GÜL AĞACI

Latincesi Aniba Rosaeodora olup tropikal bölgelerde yetişen bir ağaçtır. 19. yüzyılda İngiltere'de mobilya sanayinde kullanılmaya başlanmıştır. Amazonlar tarafından yaralanmalar ve ciltte kullanılmaktaydı. Günümüzde kürdan yapımında kullanılan gül ağacı aynı zamanda sabun yapımında ve yiyecek ve içecekler tat vermek için çiçeği kullanılmaktadır. Gül ağacı aromatik yağı tatlı, çiçek ve ağacı andıran kokuda bir yağdır. Yumuşatıcı, iyileştirici, kaslardaki gevşemeyi sağlayıcı, tonik, sakinleştirici ve deodorant etkiye sahiptir.

### Kozmetikte Kullanım

Bütün cilt problemlerinde, özellikle akne, yara izlerinde, buruşuk ve solmuş ciltte, kuru ciltlerde, derinlemesine gevşeme sağlamak ve tonik olarak kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanmaktadır. Yüzün ve cildin temizlenmesi için masaj tarzında uygulanır. Kullanılmadan önce dilüe edilmelidir.

## KADİFE ÇİÇEĞİ

Latincesi *Calendula Officinalis* olup, çiçeği harika bir bitkidir. Akdeniz ülkelerinde, Fas, Bulgaristan ve Macaristan ile ülkemizde yetişmektedir.

### Herbal Terapi

Kadife çiçeği, cilt problemlerinde, gözlerin güçlü görmesinde, kalp atışlarının düzenlenmesinde, varislerde, kuru ve hassas ciltlerde kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Kadife çiçeği yağının hafif, hoş bir kokusu vardır. Güneş yanıklarına ve böcek sokmalarına karşı etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Kuru ciltlerde, hassas ciltlerde, iltihaplı ciltlerde kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında ve banyoda kullanılmaktadır. Küçük dozlarda kullanılmalıdır. Cilt problemlerinde sıcak suya konularak kullanılmaktadır. Aromatik yağ dilüe edilerek masaj tarzında uygulanmaktadır.

## KÂFUR

Kâfur aromatik yağının Latincesi, Cinnamoniun Camp-hora olup genç kâfur ağacının kökünden, gövdesinden elde edilir. Sril Lanka'da, Çin ve Japonya'da yetişir. Kâfur yağı beyaz renkte, billuri bir maddedir. Polarize ışığı sağa çevirir. Isıtılınca süblümleşir. Zeytinyağında dilüe edilir.

### Herbal Terapi

Kan dolaşımını stimule eder. Sindirim sistemi hastalıklarından kabızlıkta, karındaki oluşan gazlarda, ishallerde, safra taşlarının tedavisinde kullanılır. Kas hastalıklarında ağrıyı gidermek için ve yanıcı tip kas ağrılarında, romatizmal hastalıklarda, burkulmalarda etkilidir. Psikolojik rahatsızlıklardan halsizlikte, histeri adını verdiğimiz bayılmalarda kullanılır. Solunum istemi hastalıklarından akciğer ödeminde etkisinden dolayı öksürük ve soğuk algınlığında, pnomonide kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Kâfur aroma yağı keskin bir sıcaklık verir. Serinletici ve tonik etkisi vardır. Kas ağrılarında, burkulmalarda, ağrılarda etkilidir. Boyun ağrılarında kullanılmaktadır. Stresin giderilmesinde etkisi mevcuttur. Astım bronşialede ve balgamın söktürülmesinde faydalıdır.

### Kozmetikte Kullanım

Aknede, yanıklarda, yağlı ciltlerde, derideki ülseratif yaralarda, kaslardaki gerilimin giderilerek, derinin yumuşamasında kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında uygulamada dilüe edilmelidir. Doğrudan ağrılı bölgeye uygulanır. Birkaç damla pamuğa damlatılarak vücuda sürülmekle böceklere karşı korunmada faydalıdır. Kâfur yağı astım bronşiti olan hastalarda inhalasyon yolu ile kullanılmamalıdır. Masaj tarzında uygulamalarda dilüe edilmelidir. Hamilelerde kullanımı sakıncalıdır.

### Uygun Karışımları

Adaçayı Selvi Frankincense Santal esansı.

## KAYIN

Beyaz kayın ağacı aromatik yağının latincesi Betulla Alba'dır. Yağ, kayın ağacının yapraklarındaki tomurcuklardan ve beyaz kayın ağacının kabuklarından elde edilir. Bitki Rusya, Norveç, Almanya ve İsviçre'de yetişir.

### Herbal Terapi

Deri problemlerinde, eklem ağrılarında, romatizmal şikayetlerde kullanılmaktadır. Cildi derinlemesine temizlediği için deri rahatsızlıklarında, kan dolaşımı bozukluklarında kullanılır.

### Aromaterapi

Kayın aroma yağı, antiinflamatuvar etki adını verdiğimiz mikrobik olmayan iltihaplarda, antiseptik ve diüretik adını verdiğimiz idrar söktürücü etkisi mevcuttur. Sıcak suda hoş bir ağaç kokusu özelliği mevcuttur. Artroz ve romatoid artritte kullanılır. Antiinflamatuvar olarak kullanılır. İdrar yolları hastalıklarında, diüretik adını verdiğimiz idrar söktürme etkisi mevcuttur.

### Kozmetikte Kullanım

Kozmetikte derin temizleyici etkisinden faydalanılır. Kan dolaşımını hızlandırır. Kuru ciltleri nemlendirici etkisi mevcuttur. Kepeklere karşı, ekzamada ve mantar enfeksiyonlarında etkilidir. Cilt altındaki sıvıyı çözücü etkisinden dolayı selülit tedavisinde kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masaj şeklinde, banyoda kullanılmaktadır. Fin saunalarında inhalasyon etkisi ve deri üzerindeki etkisinden dolayı taban döşemesi olarak kullanılır. Antiseptik özelliği ve solunumu açıcı etkisi, taze bir hava verme özelliği saunalarda kullanımda aranan madde olmuştur. Masaj tarzında uygulama selülit tedavisinde etkilidir. Kuru ciltlere masaj tarzında veya su buharı ile uygulanmaktadır. Ayaklardaki çamaşırıcı parmağı adını verdiğimiz tahrişlerde ve mantar enfeksiyonlarında sıcak suya birkaç damla konarak uygulanmalıdır. Kayın aromatik yağı, kullanılmadan önce dilüe edilmelidir.

## KEKİK

Latincesi *Thymus Vulgaris* olup Güney Avrupa'da yetişen bir bitkidir. Aromatik yağ kekik, timol ve karvakrol bakımından zengindir. Mide için kullanılan bitki diüretik ve antiseptik özelliğindedir. Gıdalarda baharat olarak ve ete lezzet vermek için kullanılır.

### Herbal Terapi

Kırmızı kekik ve tatlı kekik olarak iki cinsi vardır. Kırmızı kekik kuvvetli bir antiseptiktir. Pek çok parazit üzerinde etkilidir. Kanda beyaz hücreleri artırıcı etkisi vardır. Tatlı kekik bitkisi ise baş ağrılarında özellikle sinirsel baş ağrılarında etkilidir. İdrar yolları iltihabında, üşütmelerde, öksürük ve balgam sökülmesinde, ruhsal sıkıntılarda etkilidir. Adale ağrılarında romatizma hastalıklarında kullanılır.

### Aromaterapi

Kekik aromatik yağı timol ihtiva eden bitkisel bir kokusu vardır. İyi bir uyarıcıdır ve balgam söktürücüdür. Soğuk algınlıklarında romatizmal ağrılarda ve böcek sokmalarında kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Aknede, ekzemada, ciltteki kızarıklıklarda, cildi temizlemek için ve ciltteki çibanda, saç dökülmesinde kullanılır.

### Kullanım Şekli

Kekik aromatik yağı, masaj tarzında banyoda ve buğu tarzında, stres için banyo suyuna bir kaç damla damlatılır. Baş ağrısında, eklem ağrısında uygulanmaktadır. Akciğer problemlerinde buğu tarzında uygulama söz konusudur. Dilüe edilmeden kullanılmamalıdır. Hamilelikte kullanılmaz. Kırmızı kekik toksik etkiye sahip olduğu için hiç kullanılmamalıdır.

### Uygun Karışımları

Limon Bergamot Melisa Biberiye Lavanta Sardunya.

## LAVANTA

Lavanta yağı Latince'de Lavandula Augustifolia olarak bilinen lavanta bitkisinin çiçeğinden elde edilir. Terkibinde %35-55 linalil asetat bromil asetat, terpineol, borneol, nerol, valerian asidi vardır. Güney Avrupa'da, Avustralya ve İngiltere'de yetişir. Lavanta hoş kokusundan dolayı oda spreyi olarak kullanılmaktadır. Bu özelliğinden dolayı kozmetik sanayiye girmiş olup bugün sabunda, parfümeride, pudrada da kullanılmaktadır.

### Herbal Terapi

Sinir sistemi üzerine etkisi fazladır. Kaslarda spazmları kaldırır. Uykusuzlukta, migrende, solunum yolları hastalıklarında, yüksek tansiyonda, balgam söktürmede, safra salgısını artırarak hazmın kolaylaştırılmasında, mide rahatsızlıklarında etkilidir.

### Aromaterapi

Aromaterapide, kasların gevşemesinde ve sinir uçlarını uyarıcı etkisi olan stimülasyonda kullanılır. Aromaterapi olarak hipertansiyonda, yorgunluk ve depresyon hallerinde, deri problemlerinde kullanılır. Deri yanıklarında, böcek ısırıklarında, adet zamanında kullanımı söz konusudur. Sindirim sisteminde karındaki kolit tarzındaki ağrılarda, karındaki gazlarda, ishallerde, gastrit ağrılarında kullanılır. Migrende, tiroid hormonu rahatsızlıklarında, gerilim tipi baş ağrısı adını verdiğimiz sinirsel ağrılarda, mensruasyon bozukluklarında, vaginal akıntılarda etkilidir. Ruhsal rahatsızlıklardan anksiyete, uykusuzluk, aşırı irite ve nevroitik taşıkardilerde kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Deriyi canlandırarak tazelik verme özelliği mevcuttur. Cilde dinçlik kazandırmakta ve ciltte dinlendirici bir etki oluşturmaktadır. Kozmetikte aknelerde, saç dökülmelerinde, yanıklarda, yüzde damarların dışa doğru çıktığı telenjaktazi adını verdiğimiz durumlarda, dermatitide, ekzemada, kuru ciltlerde, herpeste, olgun yağlı ciltlerde, güneş yanıklarında kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, yaraların üzerine lapa tarzında, kompres olursa ve inhalasyon tarzında kullanılmaktadır. Banyoda suya konulacak olursa enerji verir. Aynı zamanda cilt bakımında da enerji ve dinçlik kazandırmaktadır. Kasların üzerindeki gerginliği kaldırdığı için masaj tarzında uygulama iyi sonuç verir. Kullanımda risk faktörü oluşturacak bir durum söz konusu değildir.

### Uygun Karışımları

Portakal çiçeği Adaçayı Patchouli Çam Biberiye.

## LEMONGRASS

Latincesi *Cymbopogon Citratus* olup Hindistan, Sri Lanka, Java ve Tropikal Asya'da yetişen bitkilerdir. Lemongrasstan elde edilen aromatik yağlar eczacılıkta ve parfümeri sanayinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi hastalıklarından kolitte, hazımsızlıkta, ishalde kullanılır. Kaslardaki gevşemelerde, yanık kısımlardaki ölü hücrelerin temizlenmesinde etkilidir. Bitkinin meyvesi yenmekte ve içilmektedir.

### Aromaterapi

Limongrass yağı, sıcak limon kokusunda, teskin edici, dinçleştirici, antiseptik, anti bakteriyel ve deodorant özelliğindedir. Melisa yağından ucuz olduğu için onun yerine kullanımda tercih edilir. Baş ağrılarında, atlet ayağı hastalığında, terlemelerde, dolaşım bozukluklarında, böcek sokmalarında kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Aromaterapik yağ derinin üzerindeki gözeneklerin açılmasında etkilidir. Aknede ve tonik olarak kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Lemongrass yağı masaj olarak, banyoda, buğu, lapa ve kompres tarzında uygulanmaktadır. Uygun dilüsyonda lezyon olan deriye masaj tarzında doğrudan uygulanır. Terlemelerde koltuk altına, ayağa ve ele, dolaşım bozukluklarında hızlı bir iyileşme için masaj tarzında uygulama önerilir. Böcek sokmalarında doğrudan uygulanır. El ve ayak yanmalarında ve aşın terlemelerinde sıcak suya aromatik yağ bir kaç damla damlatılarak el ve ayak, içerisine sokulur. Lemongrass yağının deri üzerine doğrudan tahriş edici etkisi mevcuttur. Onun için çocuklara kullanılamaz. Daima dilüe edilerek kullanılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Lavanta Yasemin Sardunya.

## LİMON

Latincesi Citrius Limon olup, subtropikal bölgelerde yetişmektedir. Uçucu yağ taşıyan küçük ağaçlardır. Limonun meyvelerinden gıda olarak yararlanıldığı gibi, meyve kabuklarından, çiçeklerden ve yapraklarından koku ve tat vermek için aromatik yağ olarak kullanılır. Kabuğun alt kısmındaki beyaz kısımdan pektin adı verilen madde elde edilir. Bu madde tıpta ishal kesmek için ve gıda sanayinde reçel, jöle, dondurma yapımında kullanılır.

### Herbal Terapi

Dolaşım sisteminde kansızlıkta, zayıf dolaşım bozukluklarında, varislerde, yüksek tansiyonda, damar direncini artırmakta kullanılır. Sindirim sistemi hastalıklarından şeker hastalığında, bulantı ve kusmalarda, karaciğer rahatsızlıklarında, mide ülserinde, idrar yolları hastalıklarından böbrek rahatsızlıklarında ve idrar yolları taşlarında kullanılır. Gözdeki kızarıklıkta, faranjit ve laranjitte, artlarda, baş ağrısında, sinüzitte, kaslarda halsizlikte, eklem ağrılarında, romatizmal hastalıklarda, solunum sistemi hastalıklarından astımda, bronşitte kullanılır.

### Aromaterapi

Limon yağı, taze limon kokusunda, vücudun dinçliğini uyaran, kanın durmasını sağlayan, idrara söktürücü, antiseptik ve deodorant olarak kullanılabilme özelliğine sahip bir yağdır. Aromaterapi olarak başın temizlenmesinde, soğuk algınlığında, mental yorgunlukta, vücudumuzda ağrıda, dolaşım sisteminin hızlandırılmasında, el ve ayaklardaki uyuşukluk ve yanmalarında, böcek ısırıklarında kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Ciltteki damar çatlamalarında, ciltteki hafif yanıklarda, ciltte dolaşım bozukluğu sonucu oluşan kızarıklıklarda, yağlı ciltlerde, herpes adını verdiğimiz uçukta, ağızda afta bağlı ülserlerde, cilde yaşlanmaya bağlı buruşukluklarda, selülit tedavisinde etkilidir.

### Kullanım Şekli

Aromatik limon yağı, masaj tarzında, banyoda, buğu ve lapa tarzında uygulanmaktadır. Gece üşümelerinde ve dolaşım bozukluklarında banyoya birkaç damla damlatılır. Gribal enfeksiyonlarda, inhalasyon tarzında buğu olarak kaynar suya birkaç damla yeterlidir. Limon esansı yağının deriyi tahriş edici etkisi vardır. Akut güneş yanıklarından hemen sonra kullanılmaz. Serin ve karanlık ortamda saklanmalıdır.

### Uygun Karışımları

Lavanta Neroli

## MANDALİNA

Latincesi Citrus Reticulata olup Akdeniz lkelerinde, Brezilya, Meksika ve ülkemizde yetişen bir ağaıtır.

### Herbal Terapi

Çiçekleri ay olarak iilmekte ve meyvesi yenmektedir. Sindirimi kolaylaştırıcı ve sakinleştirici olarak kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Mandalın aromatik yağı, tatlı portakal ve limon kokusunda, psikolojik rahatsızlıklarda sakinleştirici, uykusuzlukta, idrar retansiyonunda, aşırı huzursuzlukta, yara izinde kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Mandalina yağı derinin üzerindeki porus adını verdiğimiz gözeneklerin açılmasında, tonik olarak ve aknede kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj olarak, banyoda, buğu tarzında kullanılır. Eklem ağrılarında masaj tarzında uygulanır. Banyoda gevşeme sağlamak ve yorgunluğu gidermek için birkaç damla kullanılır. Mandalın esansı yağı, deri üzerinde irite edici etkisi mevcuttur, güneş yanıklarında dikkatli kullanılmalıdır. Serin yerde ve koyu Şişelerde saklanmalıdır.

### Uygun Karışımları

Sardunya Zencefil Lavanta Neroli.

## MENEKŞE

Latincesi Viola Odorata olup koyu mor çiçekli kokusu olan bir bitkidir. Kuzey Anadolu'da ve ormanlarda yetişir. Balgam söktürücü etkisinden dolayı bilhassa şurup halinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Menekşe çiçeğinin tatlı bir kokusu olup tıpta uzun zamandan beri bilinir. Cildin yumuşatılmasında ve cilde parlaklık vermek için kullanılır. Baş ağrılarında kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Menekşe aromatik yağı, çiçek ve yaprak karışımında ince bir yağdır. İltihap giderici, kan kesici, antiseptik adını verdiğimiz temizleyici, kan dolaşımını artırıcı, sakinleştirici, cilde parlaklık ve canlılık verici özelliğe sahiptir. Baş ağrılarında, bitkinlikte, ruhsal sıkıntılarda kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Bütün cilt tahrişlerinde ve iltihaplarında ve bilhassa ince kılcal damarlaşmalarda, ciltteki forların açılmasında aknenin, ciltteki siyah lekelerde, ekzemada kullanılır.

### Kullanım Şekli

Menekşe aromatik yağı masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanmaktadır. Kozmetikte yüze sabah ve akşam masaj tarzında dilüe edilerek kullanılır. Banyo suyuna bir kaç damla koyularak baş ağrısının giderilmesinde ve ruhsal rahatlık sağlamak için kullanılmaktadır. Kullanmadan önce dilüe edilmelidir.

## MERCANKÖŞK

Latincesi *Origanum Majorana* olup, aromatik yağ, kurutulmuş çiçeklerinden elde edilen bir çalıdır. Özellikle Asya'da ve dünyanın pek çok yerinde yetişen bir bitkidir. Ülkemizde de yetişmektedir. Mercanköşk çiçeği özellikle Mısır, Yunanistan ve Hindistan'da binlerce yıldır sevginin sembolüdür.

### Herbal Terapi

Mercanköşk, herbal olarak eskiden beri sindirim sistemi rahatsızlıklarında, sinir sistemi rahatsızlıklarında ve solunum sistemi rahatsızlıklarında kullanılmaktadır. Sinir sistemi için migren, yüksek tansiyon, psikolojik rahatsızlıklardan uykusuzluk, sıkıntı, dikkat toplayamama ve aşırı cinsel isteğin azalması için kullanılır. Sindirim sistemi rahatsızlıklarından mide spazmında, mide yanmasında, karındaki gaz şikayetlerinde, hazımsızlıkta, ishalde kullanılır. Solunum sistemi rahatsızlıklarında balgam söktürmek için, astını ve bronşitte faydalıdır.

### Aromaterapi

Aromaterapik yağ, baharatımsı, biberimsi, kâfur ve kekiği andırır bir kokuya sahiptir. Vücutta gevşeme, sıcaklık, sakinleştirici bir etkisi mevcuttur. Mercanköşk yağı özellikle baş ağrısında, uykusuzlukta, tansiyon yüksekliğinde, eklem ağrılarında, burkulmalarda, lumbagoda, bronşitte, öksürükte ve soğuk algınlıklarında kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Ciltteki berelerde ve atrofik ciltleri sıkıştırıcı olarak kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, banyoda, buğu tarzında kullanılır. Birkaç damla sıcak banyo suyuna konulur. Dolaşımı artırır, burkulmalarda, eklem ağrılarında, kas ağrılarında ve sakinleştirici etkisi bu yoldan sağlanır. Masaj tarzında uygulama özellikle boyun ağrılarında, baş ağrılarında, migrende, egzersiz sonucu oluşan kas tutulmalarında ve ağrılarında tercih edilir. Buğu tarzında uygulama ise öksürük söktürmek için, konjesyonda kullanılmaktadır. Mercanköşk yağı kullanılmadan önce dilüe edilmelidir. Hamilelikte kullanılmaz.

## MİRA

Latincesi Commiphora Myrrha olup, aromaterapik yağ, ağacın gövdesi ve filizlerinden elde edilir. Tütsü olarak ve tıpta ağız ve boğaz hastalıklarında gargara olarak kullanılmaktadır. Alkolde tamamen erir ve suda sarımtırak bir renk alır. İlaç sanayinde balsamodendron adı verilen madde elde edilir.

### Herbal Terapi

Yüzyıllardır Hıristiyanlarca dini ayinlerde tütsü olarak kullanılan mirra aynı zamanda mumya yapmakta, parfümeride, tıpta yaraların tedavisinde, göğüs kafesine ait rahatsızlıklarda kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Aromatik yağ, baharat kokusundadır. Vücuda ısı vermekte ve kaslarda gevşeme sağlamaktadır. Antiseptik özellikte, iltihap giderici ve balgam söktürücüdür. Zayıf olan kan dolaşımını kuvvetlendirici, eklem ağrılarında, balgam söktürmek için ve burundaki bahar nezlesinde etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Cildin sağlıklı olmasında ve gençleştirilmesinde, olgun ciltlerde, bütün kuru ciltlerde ve ekzamaların tedavisinde etkilidir. Masaj tarzında kullanılması önerilir.

### Kullanım Şekli

Masaj, banyo ve buğu tarzında uygulanmaktadır. Kışın vücuttaki üşümeyi kaldırmak için koklanır veya birkaç damla sıcak banyo suyuna konulur. Yüz ve eklem ile ayaklardaki üşümeyi kaldırmak için ve kuru ciltlerin tedavisinde masaj tarzında uygulanır. Çok iyi bir balgam söktürücü olduğu için buğu tarzında kullanılır. Mirra aromatik yağı kullanılmadan önce dilüe edilmeli ve hamilelikte kullanılmamalıdır.

## NANE

Latincesi Mentha Piperita olup sulak yerlerde yetişen bir kültür bitkisidir. Yaprakları koyu yeşil renktedir. Mide rahatsızlıklarında, bulantıyı önlemede, iştah açıcı olarak ve baharat olarak eskiden beri bilinen bir bitkidir. Aromatik yağı mentol bakımından zengindir. Bu yağın spazm giderici, antiseptik ve anestezi etkisi vardır. Bundan dolayı ilaç sanayinde kullanılır. İçkilere ve şekerlemelere koku ve tat vermek için gıda sanayinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Çaya aspirin yerine kullanılabileceği gibi limon ile kaynatıldığı zaman şifa verici bir etkiye sahiptir. Sindirim sistemi rahatsızlıklarından, karın ağrısında, ishalde, karındaki gazda, safra kesesi taşlarında, hazımsızlıkta, karaciğer rahatsızlıklarında ve mide ağrısında, araba tutmalarında, ağız kokusunda, baş ağrısında, migrende, sinüzitte, diş ağrılarında ve soğuk algınlığında kullanılır. Düzensiz adetlerde, ağrılı adetlerde ve adet yetersizliklerinde, psikolojik rahatsızlıklarda, halsizlikte ve nöraljik ağrılarda, solunum sistemi rahatsızlıklarında, bronşitte, öksürükte kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Portakalımsı keskin kokusu vardır. Vücutta gevşeme ve canlılık sağlar. Streste ve yorgunlukta ideal bir üründür. Uykusuzlukta, yorgunlukta, halsizlikte, kas spazmlarında ve bütün psikolojik rahatsızlıklarda etkisi mevcuttur.

### Kozmetikte Kullanım

Telanjektazi adını verdiğimiz ciltteki kılcal damarlaşmalarda, cilt iltihaplarında, ciltteki tahrişlerde, iltihabi ödemlerde, ve ciltteki sıcak yanmalarda kullanılır.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ masaj tarzında, banyoda, buğu tarzında kullanılmaktadır. Aşırı yorgunluktan sonra banyoda sıcak suya bir kaç damla damlatılarak gevşeme ve uyku meydana getirir. Boyun ağrılarında, göğüs ağrılarında masaj tarzında uygulanır. Böcek sokmalarında kompres tarzında uygulanır. Psikolojik rahatsızlıklarda, buğu tarzında uygulanarak yumuşak dokularda gevşeme sağlanır. Aromatik nane yağı serin yerde ve koyu şişelerde saklanmalıdır.

### Uygun Karışımları

Benzoin Limon Biberiye Anason.

## OKALİPTUS

Latincesi Eucalyptus Globus olup, aromatik yağ okalıptüs bitkisi yaprağından elde edilir. Okalıptüs yağı %80 sineol ihtiva eder. Sarımtırak renkte bir sıvıdır. Avustralya'da, California, İspanya ve Portekiz'de yetişir. Yaklaşık 200'e yakın okalıptüs çeşidi vardır.

### Herbal Terapi

Herbal terapide solunum yolları için antiseptik bir madde olan okalıptüs aynı zamanda şeker hastalarında kan şekerini düşürmekte faydalıdır. Ezilmiş yaprakları yerli halk tarafından savaşlardaki yaralanmalarda ve kas ağrılarında kullanılmıştır.

### Aromaterapi

Sinir sistemi üzerine ağrı giderici etkisinden dolayı nevraljik tip ağrılarda ve migrende etkilidir. Sedatif etkisinden dolayı sakinleştirici olduğu için streste, uyku düzensizliklerinde, mensruasyon ve menopoz şikayetlerinde kullanılır. Sindirim sistemi hastalıklarından ishallerde, idrar yollarındaki sancılarda ve ödem adımı verdiğimiz vücuttaki şişliklerin idrarla sökülerek atılmasında, solunum yolları hastalıklarından astım bronşialede, öksürük ve bronşitte, gripte kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Kuvvetli bir antiseptik olduğu için deri rahatsızlıklarında kullanılır.

### Kullanım Şekli

Masajla, banyoda inhalasyon tarzında ve kompresyon ve lapa tarzında uygulanmaktadır. Dikkat edilecek en önemli husus, okalıptus çocuklara ve ergenlik çağına yeni giren gençlere uygulanmaz. Okalıptüs yağı dilüe edilerek kullanılmalıdır, 1 gram yani 3.5 ml okalıptus dahilen öldürücüdür.

### Uygun Karışımları

Bergamot Benzoin Lavanta Çam.

## PAPATYA

Latincesi *Matricaria Recutita* olup, papatya çiçeğidir. Ülkemizde, Doğu Avrupa'da ve de Kuzey Amerika'da yetişen bir bitkidir. Adi papatya ve Alman papatyası olarak iki şekli mevcuttur. Adi papatya *Matricaria Chamamilla*'nın kurutulmuş çiçeklerinden elde edilir. Alman papatyası ise *Chamamillae Romanae Flos*'un kurutulmuş çiçeklerinden elde edilir.

### Herbal Terapi

Herbal terapi olarak bağırsak spazmının giderilmesinde (antispasmodik), sakinleştirici etkisi stres ve ruhsal gerarin likte, baş ağrısında, uykusuzlukta, böcek ısırıklarında, diş ağrılarında, mensruayon bozukluklarında ve menopozda kullanılır. Mide rahatsızlıklarında, öksürük ve sinüzitte, şeker hastalarında şekeri düşürücü etkisi mevcuttur. Gözde alerjik konjonktivite bağlı kızarıklıklarda dışardan kompres tarzında uygulamada tedavi edici özelliği vardır. Yüksek dozda alınırsa kusma yapar. Sinir sistemine etkisi olduğu unutulmamalıdır.

### Aromaterapi

Kozmetik tedavisinde papatya, İngiltere'de en çok kullanılan aromaterapik maddelerden birisidir. Cilde tazelik kazandırır. Binlerce yıldır Batı tıbbında bilinen bir maddedir. Ağrı giderici ve cilt üzerinde gevşetici tesirinden dolayı sakinleştirici etkisi mevcuttur. Yumuşatıcı etkisinden ise ciltteki alerjide, kızarıklıkta ve hassas deride yararlanır. Yaraların iyileşmesini hızlandırır.

### Kozmetikte Kullanım

Saçların sarılaştırılması amacıyla kullanılır. Hassas ve kuru ciltler için bilhassa temizleme sütü olarak kullanılır. Papatyanın yağda ve suda çözünen aktif maddeleri mevcuttur. Papatya ile ciltte yumuşak ve derinlemesine temizlik yapılabilmektedir.

### Kullanım Şekli

Evde, masajla vücuda yedirmekle, buğu tarzında nefes çekerek ve kompres tarzında uygulanmaktadır. Papatya yağı masajda, baş ağrısında kompresyon tarzında ve mansruel problemlerde kullanılır. Dikkat edilecek en önemli husus, kullanmadan önce papatya yağının sulandırılmasıdır. Papatya yağı: 100 gr. papatya, 1000 gr. haşhaşyağı 3 saat su banyosunda, arada sırada çalkalanarak bekletilir. Filtre kağıdında süzülür.

### Uygun Karışımları

Sardunya Lavanta Patchouli Gül.

## PATCHOULİ

Latincesi Pogostemon Cablin olup Hindistan ve Malezya'da yetişen bir bitkidir. Patcholi aromatik yağı parfümeri sanayinin en önemli maddelerinden biridir.

### Herbal Terapi

Doğuda eski çağlardan beri bilinen bir bitkidir. Elbiselere koku vermek için yüzyıllardır kullanılmaktadır. Batı dünyasına 19. Yüzyılda parfümeri olarak girmiştir. Modern parfümerinin vazgeçilmez ürünlerindedir. 60'lı yıllarda hippiler tarafından bitkinin şekli, aşkın ve barışın sembolü olarak kullanılmıştır.

### Aromaterapi

Patchouli aromatik yağının odunumsu, toprağımsı, tatlı bir kokusu vardır. Bu koku, ağır ve kalıcıdır. Küçük dozlarda uyarıcı ve sakinleştirici etkisi vardır. İltihap giderici ve antiseptik özelliği mevcuttur. Yorgunlukta ve gerilimde kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Ciltteki iltihapların ve cildin temizlenmesinde kullanılır. Aknede, ekzemada, cilt yanıklarında, yağlı ciltlerde ve saçtaki kepeklerde kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ masaj tarzında, buğu tarzında, banyoda, lapa tarzında ve kompres tarzında uygulanır. Vücuda, boyuna ve yüze yapılan masajda gevşeme yapar ve enerji verir. Banyoda sıcak suya konulan bir kaç damla aromatik yağ vücuda zindelik vermekte ve rahatlama sağlamaktadır. Patchouli aromatik yağı dilüe edilerek kullanılmalıdır.

## PORTAKAL

Latincesi Citrus Sinensis olup meyve turunc meyvesine benzer, lezzeti tatlıdır. Meyvenin kabuk kısmındaki salgı ceplerinden portakal esansı yağı elde edilir. Eczacılıkta ve gıda sanayinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Dolaşım sistemini uyarmak için, sindirim sistemi rahatsızlıklarından kabızlıkta, karındaki gazda, hazımsızlıkta, karın ağrılarında, psikolojik rahatsızlıklardan, sıkıntıda, uykusuzluklarda ve sinir sistemi rahatsızlıklarından vertigo adını verdiğimiz baş dönmelerinde kullanılır.

### Aromaterapi

Portakal aromatik yağı %90 limon özelliğinde olup, vücuttaki halsizliği kaldırırken aynı zamanda gevşeme sağlar. İyi bir cilt canlandırıcısıdır. Çocukların sakinleştirilmesinde, halsizlik ve yorgunlukta kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Cildin gençleştirilmesinde, güneşe maruz kalan ciltlerde, aknede, ciltteki kan dolaşım bozukluklarına bağlı ödemlerde, olgun ve yağlı ciltlerde, atrofik ciltlerin gerilmesinde uygulanır. İyi bir nemlendiricidir.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ masaj tarzında, banyoda, buğu şeklinde, lapa şeklinde ve kompres tarzında uygulanmaktadır. Aşırı yorgunluk ve gerilim durumlarında yüze uygulanan masajla vücutta gevşeme sağlandığı gibi aynı zamanda enerji verir. Çocuklar için bir kaç damla banyoya konularak kullanılır. Portakal aromatik yağının deriyi tahriş edici etkisi mevcuttur. Bu yüzden az miktarlarda kullanılmalıdır. Kullanımdan sonra güneşe çıkılmamaya özen gösterilmelidir. Serin yerde ve koyu şişelerde saklanmalıdır.

## REZENE

Latince ismi *Foeniculum Vulgare*'dir. Ege ve Akdeniz bölgesinde yetiştirilen bir kültür bitkisidir. Yaprak parçaları iplik şeklinde, çiçekleri sarı renktedir. Rezene yağı anetol adı verilen maddeyi içerir. Rezene meyvesinde %2-6 eterik yağ,%12-18 yağ %4-5 şeker, %20 protein içerir. Bitkinin diğer organlarında kahve, tarçın, anis, benzoik asitler, vanilin vardır. Biberisi bir kokusu vardır. Rezene yüzlerce yıldır aromaterapi için Asya'da ve Hindistan'da Amerika'da, Avrupa'da ve Akdeniz ülkelerinde bilinen bir yağdır.

### Herbal Terapi

Sindirim sisteminde gaz söktürücü ve mide rahatsızlıklarında, kolit adını verdiğimiz karın ağrılarında, kabızlıkta, hıçkırıkta, bulantıda kullanılmaktadır. Boşaltım sistemi rahatsızlıklarından diüretik etki adını verdiğimiz idrar söktürücü etkisinden dolayı vücuttaki ödem adını verdiğimiz şişliklerin tedavisinde, idrar yolları iltihabında, böbrek taşında etkilidir. Görmenin zayıf düştüğü durumlarda kullanılır. Mensruasyon bozukluklarında, sütün olmaması durumlarında, mensruasyonun olmaması durumlarında, ağrılı mensruasyonlarda kullanılır. Solunum sistemi rahatsızlıklarından hıçkırıkta, kronik bronşitte kullanılır. Bebekler grip oldukları zaman sularına konulur.

### Aromaterapi

Rezene aromatik yağı tatlı ve anason tadındadır. Biber kokusundadır. Sindirim sistemi için iyi bir maddedir. İdrar söktürücü, tonik ve antiseptik özelliği mevcuttur. Karın ağrılarında, mensruasyona bağlı kramplarda, fiziksel aktivitenin artırılmasında etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Olgun ciltlerde, yaralarda, selülit tedavisinde kullanılır. İyi bir tonik ve antiseptik etkiye sahiptir.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, lapa tarzında, banyoda, solunum yolu ve kompres tarzında kullanılır. Banyoya bir kaç damla konularak vücut enerjisini artırır. Masajda ve buğu tarzındaki uygulamalarda dilüe edilmelidir. Rezene yağı dilüe edilmeden kullanılmamalıdır. Hamilelikte ve epilepside risklidir.

### Uygun Karışımları

Sardunya Lavanta Gül Santal esansı.

## SANTALİ

Latincesi Santalum Albüm olup Hindistan ve Malakka'nın dağlık bölgelerinde yetişir. Ülkemizde üç cinsi bulunur. Odunu sarımsı renkli ve kokuludur. Aromatik yağ odundan elde edilir ve santal esansı adını taşır. Gerek odun gerekse aromatik yağı idrar yolları antiseptiğidir. Aromatik yağ sabun ve şampuan gibi mamullerde koku vermek için kullanılmaktadır.

### Herbal Terapi

Karın ağrısı, ishal, gastrit, hıçkırık, bulantıda, idrar yolları iltihaplarında diüretik olarak farenjitte, solunum sistemi rahatsızlıklarında, bronşitte, öksürükte, ve balgam söktürücü olarak kullanılır.

### Aromaterapi

Tatlı, ağacımsı ve meyve kokusundadır. Antiseptik, teskin edici, gevşetici, cinsel isteği arttırıcı ve kam pıhtılaştırıcı etkiye sahiptir. Aromaterapi olarak uykusuzlukta, gerilimde, streste, depresyonda, libido kaybında ve ruhsal problemlerde kullanılır. İyi bir balgam söktürücü olduğu için öksürük ve balgam söktürücü olarak kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Alerjik ciltlerde, antiseptik olarak cildin temizlenmesinde, ekzama ciltlerde, ciltteki kırışmalarda, kuru ciltlerde, iltihaplanmış ciltlerde kullanılır.

### Kullanım Şekli

Santili aromatik yağı masaj tarzında banyoda, buğu tarzında ve kompres tarzında uygulanmaktadır. Banyoda sıcak suya bir kaç damla damlatılan santili aromatik yağı vücutta gevşeme, cinsel gücü artırma ve vücudu temizleme etkisi yapar. Kuru ciltlerde ve vücutta gevşemeyi sağlamak için masaj tarzında uygulanır. Buğu veya lapa tarzında uygulama kan dolaşımını güçlendirir. Aromatik yağ dilüe edilerek kullanılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Karabiber Selvi Neroli Ylang-ylang.

## SARDUNYA

Latincesi *Pelargonium Graveolens* olup, bahçede yetişen bir bitkidir. Fransa, İspanya, İtalya, Çin ve yurdumuzda yetişmektedir. Aromatik yağ, bitkinin yapraklarından elde edilmektedir. Sardunya yağı başka yağlarla çok kolay karıştırılmaktadır. Pek çok ülkede herbal olarak kullanılmasına rağmen aromatik olarak 1850 yılında keşfedilmiştir.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi rahatsızlıklarından farenjitte, ağız hastalıklarında, karındaki gaz şikayetlerinde, sindirim bozukluklarında, iştahsızlıklarda, şişmanlıkta, ishallerde, mide ülserinde etkilidir. İdrar yolları rahatsızlıklarından hafif ödemlerde idrar söktürmek için, idrar yollarındaki taşlarda kullanılır. Kadın hastalıklarından menopozda oluşmuş olan kanamalarda, vaginal akıntılarda, post menopozik sendrom adını verdiğimiz adet kesilmesine bağlı terlemelerde kullanılır. Psikolojik rahatsızlıklardan ruhsal sıkıntılarda, dikkat dağınıklığında, ve nörolojik rahatsızlıklardan ağrılarda kullanılır.

### Aromaterapi

Sardunya aromatik yağı, gül tadında ve limon kokusunda bir yağdır. Sinir sistemi üzerinde sedativ etkili olup cilt için iyi bir toniktir. Atrofik cildin düzelmesinde etkilidir. Sardunya esansı yağı, ağız hastalıklarında, uyku bozukluklarında, halsizlikte enerji vermek için, gerilimde gevşeme sağlamak için kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Yanıklarda, yüzde oluşan çizgilerde, cildi temizleyici tonik olarak, alerjik ciltlerde kaşıntıyı gidermek için, ekzemalarda, dudak kenarında oluşan uçuk adını verdiğimiz herpes tedavisinde, ciltteki enfeksiyonlarda, ödemlerde, kuru ve olgun ciltlerde, atrofik ciltlerde ve ciltteki oluşan ülserlerde, ciltteki telenjiaktazi adı verilen damarlaşmaların giderilmesinde, akne kullanılır.

### Kullanım Şekli

Sardunya aromatik yağı masaj tarzında, banyoda, solunum yoluyla, kompresyon tarzında ve yanıklarda birkaç damla tarzında doğrudan lezyonun üzerine uygulanarak hızlı bir cevap alınır. Sıcak suya birkaç damla konularak vücut enerjik hale getirilir. Baş ağrılarında ve boyun ağrıları ile kas spazmlarında boyuna ve yüze masaj yapılarak iyileşme sağlanır. Sardunya yağı evlerde rahatlıkla hiç bir yan etkiye sebep olmadan kullanılabilir.

### Uygun Karışımları

Portakal çiçeği Lavanta Biberiye Adaçayı

## SELVİ

Latincesi Cupressus Sempervirens olan aromatik yağ, taze selvi ağacı yaprağından ve kozalaklarından elde edilir. Akdeniz ülkelerinin bir bitkisi olan selvi ağacı Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da yetişir. Sedir yağı hafif sarı renktedir.

### Herbal Terapi

Dolaşım sistemi hastalıklarından toplardamarlardaki yavaş kan dolaşımını hızlandırmak için, hemoroidde, sindirim sistemi hastalıklarından diarea adını verdiğimiz ishalde etkilidir. Üriner sistem hastalıklarından enurizis nokturna adını verdiğimiz gece işemesinde, idrar söktürücü olarak ödemlerde, kadın hastalıklarından kanamalarda, menopozda, ovaryum adını verdiğimiz yumurtalık problemlerinde, dismenorea adını verdiğimiz ağrılı adetlerde kullanılır. Kas hastalıklarından spazmlarda ve kramplarda etkilidir. Psikolojik rahatsızlıklardan algılama bozukluklarında ve aşırı hassasiyette kullanılır. Solunum sistemi hastalıklarından astımda, spasmodik öksürükte kullanılmaktadır.

### Aromaterapi

Selvi aromatik yağı, ağaç kokusunda, sıcak, balzamik yapıdadır. Serinlik verici etkisi mevcuttur. Kanamayı durdurucu, antiseptik ve kan dolaşımını artırıcı etkisi vardır. Mensrual problemlerde, variste, menopoza bağlı şikayetlerde, idrar zorluklarında, öksürükte ve soğuk algınlıklarında etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Yağlı ciltlerde, yüzde venöz ve kapiller damar oluşumlarında, olgun ciltlerde, terlemelerde, sıkıştırıcı olarak ve derin temizleyici olarak kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Masaj tarzında, banyoda, inhalasyon tarzında, kompres tarzında ve lapa tarzında uygulanmaktadır. Karındaki gazların tedavisinde dilüe edilmiş yağ, masaj tarzında karına uygulanır. El ve ayaklardaki üşümelerde ellere ve ayaklara masaj tarzında uygulama önerilir. Lapa tarzındaki uygulama, adet ağrılarında ve terlemelerde kullanılır.

### Uygun Karışımları

Lavanta Çam Santal esansı Ardıç.

## TURUNÇ ÇİÇEĞİ

Latincesi Citrus Aurantium Bigaradia olup, turunç ağacıdır. Meyveleri koyu turuncu renkli, lezzeti acı ve ekşidir. Bitkinin çiçeklerinden neroli yağı adını verdiği turunç çiçeği yağı elde edilir. Meyvenin kabukları iştah açıcı, mide üzerine rahatlatıcı, koku ve tat verici olduğu için kozmetik sanayinde ve ilaç sanayinde kullanılır.

### Herbal Terapi

Dolaşım sisteminde varislerde, sindirim sistemi hastalıklarından müzmin ishallerde ve karında oluşan gazlarda, psikolojik rahatsızlıklardan sıkıntıda, depresyonda, aşırı hassasiyette, uykusuzlukta, kalp çarpıntısında, panikte ve ruhsal çöküntülerde kullanılır.

### Aromaterapi

Portakal kokusundadır. Sakinleştirici ve teskin edici, antidepresan ve kasları gevşetici etkisi mevcuttur. Bütün psikolojik rahatsızlıklarda, streste, uykusuzlukta, heyecanda, korkuda kullanılmaktadır.

### Kozmetikte Kullanım

Bütün cilt tiplerinde özellikle kuru ciltlerde ve olgun ciltlerde, yüzde oluşan kılcal damarlaşmalarda, ciltteki aşırı hassasiyette, cildin yenileşmesinde kullanılmaktadır.

### Kullanım Şekli

Turunç çiçeği yağı masaj tarzında banyoda ve buğu tarzında uygulanmaktadır. Sırt ve boyun ağrılarında yüz, el ve ayaklarda kasları gevşetmek için masaj tarzında uygulanarak cildin yapısını iyileştirdiğini gözleriz. Hamilelikte kullanılan iyi bir üründür. Sıcak suya bir kaç damla konularak buğu tarzında uygulama yapılır. Turunç çiçeği aromatik yağı serin bir ortamda ve koyu cam şişelerde tazeliğini korur.

## YASEMİN

Latincesi *Jasminum Grandiflorum* olup, Güneydoğu Asya ve Akdeniz ikliminde yetişen hoş kokulu, beyaz çiçekli, tırmanıcı bir bitkidir. Yurdumuzda Alanya çevresinde yetişir. Çiçekleri parfümeride kullanılır. Sekiz milyon yasemin çiçeğinden bir kilogram yasemin yağı elde edilir.

### Herbal Terapi

Solunum sistemi hastalıklarından solunum güçlüklerinde, bronşial spazmda, müzmin öksürükte, ses kısıklığında, psikolojik rahatsızlıklardan sıkıntıda, dikkat dağınılığında, depresyon, ilgisizlik, halsizlik, teskin edici ve uykusuzlukta kullanılır. Kadın hastalıklarından doğumda, aşırı böbrek ağrılarında, rahim hastalıklarında etkilidir. Sindirim sistemi hastalıklarından kabızlıkta kullanılır.

### Aromaterapi

Yasemin yağı, koyu kırmızı renkte, güzel kokusu olduğu için parfümeri sanayinde kullanılan bir maddedir. Kaslarda gevşeme sağlayan, ruhsal sıkıntılı durumlarda gerilimi azaltan ve ruhsal coşkunluk veren bir maddedir. Aromatik yağ olarak bütün ruhsal durumlarda, streste, yorgunlukta, aşırı hassasiyette, dalgalılıkta kullanılır. Menopoza bağlı terleme ve ruhsal şikayetlerde etkilidir. Bütün ağrılarda ve karındaki kramplarda etkilidir.

### Kozmetikte Kullanım

Cilt için mükemmel bir gevşetici etkiye sahiptir. Kuru ciltler için ve hassas ciltler için uygulanması önerilir.

### Kullanım Şekli

Yasemin aromatik yağı masaj, banyo, buğu, lapa ve kompres tarzında uygulanır. Yasemin yağı diğer yağlarla birlikte vücutta masaj tarzında karıştırılarak kullanılırsa iyi bir sonuç alınır. Birkaç damla yasemin yağı bir fincan su ile karıştırılarak kalorifer radyatörleri kenarına konulursa odanın havasını yumuşatır. Yasemin yağı, evde uzun süreli kullanımlarda dilüe edilerek kullanılmalıdır.

### Uygun Karışımları

Portakal çiçeği.

## YLANG-YLANG

Latincesi *Cananga Odorata* olup, tropikal bölgede yetişen bir ağaçtır. Filipin ve Madagascar'da yetişir.

### Herbal Terapi

Yüksek tansiyonda, ishalde, depresyonda, uykusuzlukta, aşırı duyarlılıkta, tropikal Asya'da eskiden beri kullanılmaktadır. Deri iltihapları, saçların korunmasında ve büyümesinde, ateşli hastalıklarda kullanılır. Hoş kokusundan dolayı eski zamanlardan beri aşkı sembolize eder.

### Aromaterapi

Aromatik yağ, tatlı ve çiçek kokusundadır. Teskin edici, kasları rahatlatıcı, unutkanlığı giderici ve ruhsal sıkıntıları ortadan kaldıracı etkisi vardır.

### Kozmetikte Kullanım

Yağlı ciltlerde ve cildi canlandırıcı olarak kullanılmaktadır. Saçlarda büyümeyi sağlar.

### Kullanım Şekli

Aromatik yağ masaj tarzında, banyoda, ve buğu tarzında uygulanmaktadır.

### Uygun Karışımları

Yasemin Santali.

## ZENCEFİL

Latince ismi Zingiber Officinale olup, tropikal ve subtropikal bölgelerde yetişen yumrulu bitkilerdir. Hindistan ve Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişir. Aromatik yağ açısından çok zengin olup, baharat iştah açıcı ve mide için kullanılır.

### Herbal Terapi

Sindirim sistemi rahatsızlıklarından farenjitte ishalde, karındaki gazın giderilmesinde, sindirim rahatsızlıklarında kullanılır. Dolaşım sisteminde kan dolaşımını artırmak için, kas hastalıklarından romatizmal ağrılarda kullanılır.

### Aromaterapi

Zencefil esansı yağı, limonsu ve biberimsi tarzda, baharat kokusunda, vücut ısısını artırıcı, kanamayı durduran ve antiseptik etkisi olan bir yağdır. Aromatik yağ, kan dolaşımını artırıcı olup, gerginliği giderici etkisi vardır. Öksürükte, karın ağrılarında, adale kasılmalarında ve aşırı yorgunlukta kullanılır.

### Kozmetikte Kullanım

Kozmetikte aromatik yağ, antiseptik olarak ve cilde canlılık vermek için kullanılır.

### Kullanım Şekli

Zencefil, aromatik yağ olarak masaj tarzında, banyoda, buğu tarzında, lapa tarzında kullanılmaktadır. Solunum tarzındaki uygulama, dokularda ve baştaki ağrılarda vücuda enerji vermek için uygulanır. Lapa tarzında kaslardaki kasılmalarda, karın ağrılarında, öksürükte kullanılır. Banyoda ve masaj olarak uygulama ise vücuttaki üşümelerde kullanılmaktadır. Çünkü zencefilin vücut ısısını artırıcı etkisi vardır. Zencefil esansı yağı güçlü bir uyarıcı olduğu için deri üzerinde, masaj tarzında ve banyoda yüksek dozda uygulanmaz.

### Uygun Karışımları

Kişniş Limon Küçük hindistancevizi