

Aromaterapi Uygulamalarında Kullanılan Başlıca Uçucu Yağların Terapötik Etkileri ve Kayseri İlindeki Bir Eczaneye Gelen Hastaların Aromaterapiye Bakış Açısının Değerlendirilmesi

Therapeutic Effects of The Main Essential Oils Used In Aromatherapy Applications and The Evaluation of The Aromatherapy Perspectives of Patients Coming to A Pharmaceutical In Kayseri

Dilşad ONBAŞLI*
Betül KIŞ**

ÖZET

Amaç: Günümüz tıp dünyasında, modern tıp uygulamalarına ek olarak alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin de sürece dahil edilmesi belirli bir ivme kazanmış olup bu kapsamda aromaterapi üzerine yapılan çalışmalar artmaya başlamıştır. Bu çalışmada Kayseri bölgesinde yer alan eczaneler aracılığıyla bölge halkının aromaterapi uygulamaları hakkındaki bilgi birikimleri, bunları ne amaçla kullandıkları, kişilerin cinsiyet ve yaş dağılımının nasıl olduğu hakkında bilgi toplanması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada; aromaterapi uygulamalarında kullanılan başlıca uçucu yağların terapötik etkileri hakkında bilgi verilmiş ve Kayseri ilinde yer alan bir eczane aracılığıyla, yöre halkının aromaterapiye bakış açısı anket yapılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Anket sonucunda elde edilen en yüksek oranlara göre, aromaterapi uygulamalarından faydalanan 71 kişiden 32'sinin %45.1 oranıyla 18-30 yaş aralığında olduğu, 64'ünün %90.14 oranıyla kadınlardan oluştuğu ve 18'inin %25.352 oranıyla bu uygulamaları cilt sağlığının ve bakımının sürdürülmesi amacıyla tercih ettikleri bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucundan elde edilen verilere göre Kayseri ilinde aromaterapi uygulamalarından faydalanan insanların çoğunlukla 18-30 yaş aralığında, kadınlardan oluştuğu ve bu uygulamaları dermokozmetik amaçlarla kullandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Aromaterapi, Uçucu Yağ, Tamamlayıcı Tedavi, Alternatif Tedavi

ABSTRACT

Objective: In today's medical world, the inclusion of alternative and complementary treatment methods in addition to modern medical practices has gained a certain momentum, and studies on aromatherapy have begun to increase in this context. In this study, it is aimed to collect information about the knowledge of the people of the region about aromatherapy practices, for what purpose they use them, and how the gender and age distribution of the people is through a pharmacy located in the province of Kayseri.

Methods: In the study; Information about the therapeutic effects of the main essential oils used in aromatherapy applications was given and the perspective of the local people on aromatherapy was evaluated by conducting a survey through a pharmacy in Kayseri.

Results: According to the highest findings obtained as a result of the survey, 32 of the 71 people who benefited from aromatherapy applications were between the ages of 18-30 with a ratio of 45.1%, 64 of them were women with a ratio of 90.14%, and 18 of them with a ratio of 25.352%, these applications were beneficial for skin health. and it was found that they prefer to maintain their care..

Conclusion: According to the data obtained from the research, it has been determined that the people who benefit from aromatherapy applications in Kayseri are mostly women between the ages of 18-30 and they use these applications for dermocosmetic purposes.

Keywords: Aromatherapy, Essential Oil, Complementary Therapy, Alternative Therapy

Sorumlu Yazar:

Adı Soyadı: Prof. Dr. Dilşad ONBAŞLI

Adres: Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Kayseri, Türkiye

e-mail: odilsad@gmail.com

* Prof. Dr., Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Kayseri, Türkiye

** Lisans Öğr., Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Kayseri, Türkiye

GİRİŞ

Günümüz tıp dünyası, modern tıp uygulamalarına ek olarak alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin de sürece dahil edilmesi ile belirli bir ivme kazanmış olup bu kapsamda aromaterapi üzerine yapılan çalışmalar artmaya başlamıştır. Aromaterapi, kişilerde görülen çeşitli fiziksel, ruhsal hastalıkların, bitkilerin kök, yaprak, kabuk, meyve gibi farklı kısımlarından elde edilen ve içerisinde temel terapötik ajanlar ihtiva eden uçucu yağlar kullanılarak tedavi edilmesinin amaçlandığı tamamlayıcı tedavilerden biridir. ^(1,2) Aromaterapi kavramı, tarihte ilk kez Rene-Maurice Gattefossé adında bir Fransız biyokimyacı tarafından 1937 yılında kullanılmaya başlanmıştır. ^(3,4)

Günümüzde yapılan aromaterapi uygulamaları; estetik aromaterapi (kozmetik ve estetik amaçlı), holistik aromaterapi (kişinin bireysel ihtiyacına ve beklentisine uygun olarak hazırlanır) ve klinik aromaterapi (medikal ve hasta bakım aromaterapisi olmak üzere iki alt bölüme ayrılır. Ruhsatlı pek çok ilaç ve besin desteğinde uçucu ve sabit yağlar bulunmaktadır) olmak üzere 3'e ayrılmaktadır. Aromaterapi uygulamaları ise; topikal, inhalasyon, oral, dahilen olmak üzere 4 şekilde yapılmaktadır. Topikal aromaterapi uygulamaları, genelde uçucu yağların, sabit yağlar içinde karıştırılması ile yapılmaktadır. Pek çok uçucu yağ bileşeni cilt bariyerini geçerek epidermisten dermise ve buradan da kan dolaşımına geçer. Topikal uygulama sırasında yapılan masaj da kan damarlarının genişlemesini teşvik ederek yağların dermal emilimini arttırmaktadır. Uçucu yağlar lipofilik özellikte ve çok küçük moleküller olduğundan dermal emilim gerçekleştiikten sonra kan-beyin bariyerini aşarak beyinle ilgili bölgelere nüfuz ederek kokunun beyin üzerindeki etki mekanizması ile de iyileşme sağlanabilmektedir. İnhalasyon yolu ile aromaterapide, bir uçucu yağın koklanması ile koku molekülleri burun boşluğundaki silialarda bulunan koku reseptörlerine bağlanarak bu reseptörler aracılığıyla elektrokimyasal bir mesajın limbik sisteme iletimini sağlanmaktadır.

Limbik sistem, insan beyninin dürtüsel fonksiyonlarını yöneten bölümüdür. Bu bölüm, bilinç ve hafıza süreçleri ile birlikte içgüdüsel davranışları da kontrol etmektedir. Alınan bu mesajlar, hafıza ve hipotalamus aracılığıyla duygusal tepkileri harekete geçirerek yanıtların beynin diğer bölümlerine ve vücuda gönderilmesini dolayısıyla rahatlama, sedasyon ve uyarıcı eylemlerin oluşmasını sağlamaktadırlar. Ayrıca uçucu yağlar içindeki bazı analjezik bileşenler, beyin sapındaki dopamin, endorfin, serotonin ve noradrenalin gibi maddelerin salınımını etkileyerek analjezik etki göstermektedirler. İnhalasyonun diğer bir etki mekanizması da uçucu yağları soluduğumuzda yağın içeriğindeki bileşenlerin akciğerlere ve oradan kan dolaşımına geçmesi ile gerçekleşmektedir. İn hale edilen uçucu yağlar akciğerlerdeki mikroorganizma kaynaklı enfeksiyonlarını tedavi etmek için de kullanılabilir. İnhalasyon ile aromaterapi uygulamalarından sıklıkla üst ve alt solunum yolu enfeksiyonlarında, alerjik tıkanıklıklarda ve sinüzitte, baş ağrısında, bulantıda, uykusuzluk, depresyon, stres bozukluklarında faydalanılmaktadır. Dahilen aromaterapi uygulamalarında, ağız içi veya dış eti sorunları için gargara olarak uygulanabilirken diğer taraftan vajinal duş, ovül veya rektal yoldan suppozituar olarak uygulanarak uçucu yağların antimikrobiyal aktivite özellikleri ile sorunlu bölge tedavi edilmektedir. Uçucu yağların oral olarak kullanımında ise, yağın özellikleri ve dozajı büyük önem taşımaktadır. Her uçucu yağ oral uygulamaya uygun olmadığı gibi güvenli bilinen yağlar da yüksek dozlarda ve sık kullanımda toksik etkilere neden olabilmektedirler. ⁽⁵⁾

Aromaterapide uygulanan uçucu yağların vücut üzerindeki etkilerinin fiziksel olarak, absorbe edilen uçucu yağın vücut sistemleri üzerindeki farmakolojik etkisi ile, duyuşsal olarak, beyin üzerindeki etkileri ve koku sistemi arasındaki etkileşimleri ile ve ruhsal olarak, vücuttaki enerji akışlarıyla titreşimsel etkileşimleriyle birden fazla şekilde gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle aromaterapi uygulamalarında hem fiziksel

hem ruhsal etkilerini bir arada göstererek bütünsel bir iyileşme sağladığı düşünülmektedir. ⁽⁶⁾

Ülkemizde son yıllarda, tıbbi aromaterapi uygulamalarına duyulan ilginin artmasıyla birlikte terapötik etkinliklerinden yararlanmak üzere serbest eczanelerde aromaterapi ürünlerinin satışına ağırlık verildiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, kullanımı ve popülaritesi gün geçtikçe artan aromaterapi uygulamalarında sıklıkla kullanılan başlıca uçucu yağların içerdiği etken maddeler ve terapötik etkileri hakkında genel bir tablo sunarak Kayseri ilinde yer alan bir serbest eczaneye başvuran hastaların aromaterapiye bakış açısını anket çalışması yürüterek değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, eczaneye başvuran hastaların aromaterapiye bakış açısının belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı-kesitsel olarak yapılmıştır.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Kasım 2021 – Aralık 2021 tarihleri arasında Kayseri ilimizde bulunan serbest bir eczanemize başvuran 18 yaş ve üzeri hastalar oluşturmaktadır. Araştırma esnasında herhangi bir örneklem seçimine gidilmemiş olup örneklem, anket çalışmasının yürütüldüğü günlerde serbest eczaneye başvuran ve anket çalışmasına katılmak isteyen 113 hasta oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket formu, ankete katılan kişilerin yaş aralığı, cinsiyeti, aromaterapiyi kullanma tercihleri, kullanıyorlarsa hangi amaçla kullandıkları, hangi yağları tercih ettikleri hakkında beş farklı sorudan oluşmaktadır. ⁽⁶⁾

İstatistiksel Analiz

SPSS (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.)

kullanılarak niceliksel verilerde normal dağılım gösteren parametrelerin karşılaştırmalarında Varyans analizi ve iki grup arası karşılaştırmalarında T- Test kullanıldı. Niteliksel verilerin karşılaştırmalarında Ki-kare testi kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlı farklılık $p<0.01$ düzeyinde değerlendirildi.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma kapsamında yapılan anket uygulaması öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ve nasıl yürütüleceği hakkında bilgi verilmiş olup gönüllü katılımcılar ankete dahil edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Kayseri ilindeki serbest eczanelerin hepsini kapsamadığı yalnızca bu ilde bulunan bir eczaneye başvuran gönüllü hastalardan oluşması dolayısıyla sınırlılık oluşturmaktadır.

BULGULAR

Aromaterapi Terapi Uygulamalarında Kullanılan Uçucu Yağların Terapötik Etkileri

Aromaterapi uygulamalarında kullanılan başlıca uçucu yağların terapötik etkileri hakkında literatür taraması yapılarak Tablo 1.'de detaylı bilgi verilmiştir.

LATİNCE BİTKİ ADI VE FİLMİYASI	DROG ADI VE TÜRKÇESİ	İÇERDİĞİ ETKEN MADDELER	TERAPÖTİK ETKİLERİ	REFERANS
<i>Eucalyptus globulus</i> , Myrtaceae	Oleum Eucalypti (Ökalyptus Uçucu Yağı)	1,8-Sineol, α -pinen, (+)-limonen, globulol, pinokarveol, aromadendren	Antioksidan, anti-inflamatuar, antiproliferatif, antibakteriyel, antitüssif, yara-yanık tedavisi	1, 7
<i>Mentha x piperita</i> , Lamiaceae	Oleum Menthae (Tıbbi Nane Uçucu Yağı)	Sitral, neral, geranial, geraniol, sitronellol, öjenol, linalool, mentol, mentil asetat, limonen, isomenton, menton, karvon	Karminatif, antibakteriyel, kolagog, sekrolitik, anti-püriritik, antiemetik, antitüssif, ağrı kesici, sedatif, anksiyolitik	7, 8, 9
<i>Lavandula angustifolia</i> , Lamiaceae	Oleum Lavandulae (Lavanta Uçucu Yağı)	Linalil asetat, linalol, kumarin, geranil asetat, terpinen-4-ol, β -karyofilin	Sedatif, antibakteriyel, antifungusit, yara-yanık tedavisi, bağışıklık sistemi güçlendirici	1, 7, 10
<i>Thymus vulgaris</i> , Lamiaceae	Oleum Thymi (Kekik Uçucu Yağı)	Geranil asetat, geraniol, linalol, geranil bütirat, geranil propiyonat, terpinen-4-ol, β -karyofilin, timol, karvakrol, borneol	Antibakteriyel, antifungusit, karminatif, antiemetik, yara iyileştirici, saç yapısı güçlendirme	7, 11
<i>Cedrus atlantica</i> , Pinaceae	Oleum Cedri (Sedir Uçucu Yağı)	α -sedrin, sedrol, β -sedrin, kuparin, vidrol, thujopsen	Antimikrobiyal, antifungal, anti-inflamatuar, analjezik, ağrı kesici, sedatif, anksiyolitik	7, 12, 13
<i>Rosa damascena</i> , Rosaceae	Oleum Rosae (Gül Uçucu Yağı)	Sitronellol, geraniol, geranil asetat, linalol, nerol, fenil etil alkol, α -karyofilin	Antiseptik, yara iyileştirici, tonik, sedatif, anksiyolitik	7, 14
<i>Citrus medica var. Limonum</i> , Rutaceae	Oleum Citri (Limon Uçucu Yağı)	Limonen, γ -terpinen, sitronellal, sitral	Sedatif, anksiyolitik, antioksidan	1, 7, 15
<i>Pogostemon cablin</i> , Lamiaceae	Pogostemon cablin aetheroleum (Paçuli Uçucu Yağı)	Paçuli alkolü, α -bulnesen, α -guanin, α -paçulin, β -paçulin, γ -paçulin, β -karyofilin, pogoston	Antimikrobiyal, antifungusit, antioksidan, anti-inflamatuar, sedatif	7, 16, 17
<i>Commiphora myrrha</i> , Burseraceae	Myrrh aetheroleum (Mür Uçucu Yağı)	Öjenol, limonen, kadinen, mirik asit, germakren B, germakren D, β -karyofilin, T-kadinol, α -pinen	Antioksidan, anti-inflamatuar, antifungusit, antibakteriyel, cilt hassasiyeti giderme	7, 16, 18, 19
<i>Eugenia caryophyllata</i> Thunberg, Myrtaceae	Oleum Caryophylli (Karanfil Uçucu Yağı)	Öjenol, öjenil asetat, izoöjenol, metilöjenol, β -karyofilin	Antioksidan, antibakteriyel, antiseptik, analjezik	7, 20
<i>Cananga odorata</i> , Annonaceae	Cananga aetheroleum (Ylang Ylang Uçucu Yağı)	α -farnesen, linalol, metil benzoat, benzil benzoat, benzil salisilat, geranil asetat, γ -kadinen, α -karyofilin, β -karyofilin, geraniol, safrol, α -pinen	Sedatif, anksiyolitik, antimikrobiyal, antifungusit, anti-inflamatuar	1, 7, 21
<i>Matricaria chamomilla</i> , Asteraceae	Oleum Chamomillae (Tıbbi Papatya Uçucu Yağı)	α -Bisabolol, α -bisabolol oksit A, α -bisabolol oksit B, kamazulen, germakren D, dekanolik asit, β -farnesen	Antimikrobiyal, anti-inflamatuar, yara-yanık tedavisi, sedatif, saç yapısı güçlendirme	1, 7, 22
<i>Melaleuca alternifolia</i> , Myrtaceae	Oleum Melaleucaae (Çay Ağacı Uçucu Yağı)	Terpinen-4-ol, limonen, 1,8-sineol, α -terpinen, α -terpineol, α -pinen, α -sabinen, kadinen, γ -terpinen	Antibakteriyel, antifungusit, antiviral, anti-inflamatuar, anti-püriritik, tonik	1, 7, 23, 24

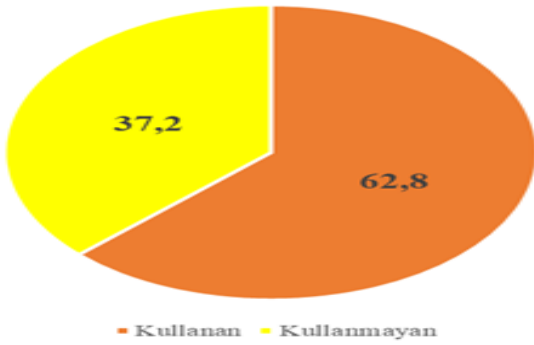
<i>Cupressus sempervirens</i> , Cupressaceae	Cupressi aetheroleum (Servi Uçucu Yağı)	Limonen, terpinen-4-il-asetat, sabinen, sedrol, terpinolen, α -pinen, α -terpinil asetat, α -terpineol, γ -terpinen, β -pinen	Vazodilatör, sedatif, anksiyolitik, saç yapısı güçlendirme	7, 25
<i>Boswellia carterii</i> , Burseraceae	Boswellia carterii aetheroleum (Frankincense Uçucu Yağı)	Sabinen, ödesmol, tetrahidro linalol, terpinil izobütirat, karvon, α -pinen, α -pinokarveol, α -tuyen, limonen, kamfen, γ -terpinen, β -karyofilin	Antibakteriyel, anti-inflamatuar, antioksidan, ağrı kesici, sedatif	7, 16, 26, 27
<i>Melaleuca viridiflora</i> , Myrtaceae	Oleum Melaleucae viridiflorae (Nioli Uçucu Yağı)	1,8-sineol, limonen, viridiflorol, α -pinen, β -karyofilin, α -terpineol, β -pinen	Antibakteriyel, antifungusit, anti-inflamatuar, anti-septik, nemlendirici, sedatif, bronkodilatör	7, 28
<i>Citrus aurantium</i> ssp. bergamia, Rutaceae	Citri bergamiae aetheroleum (Bergamot Uçucu Yağı)	Geranial, limonen, sitral, linalol, linalil asetat, β -pinen, β -bisabolen, γ -terpinen	Antimikrobiyal, antifungusit, anti-inflamatuar, antioksidan, analjezik, sedatif, anksiyolitik, ağrı kesici	29, 30, 31
<i>Pelargonium graveolens</i> , Geraniaceae	Pelargonii aetheroleum (Itr Uçucu Yağı)	Sitronellol, sitronellil format, geraniol, menthon, linalol, geranil format, sitronellil propiyonat, germakren, β -karyofilin	Anti-inflamatuar, analjezik, antifungusit, antibakteriyel, antioksidan, anti-aging, sedatif, anksiyolitik	7, 16, 32
<i>Cymbopogon martinii</i> , Poaceae	Cymbopogon martinii aetheroleum (Palmarosa Uçucu Yağı)	Geraniol, geranil asetat, farnesol, linalol, β -karyofilin, geranial, elemol	Antifungusit, yara-yanık tedavisi, antioksidan, anti-aging, sedatif, anksiyolitik	7, 16, 33, 34
<i>Vetiveria zizanioides</i> (L.) Nash, Poaceae	Vetiverae aetheroleum (Vetiver Uçucu Yağı)	Zizanol, vetiselinenol, kusinol, β -vetivenen, β -selinen, β -vetispiren, β -vetivon, β -ödesmol, α -kadinol, α -vetivon, α -amorfen, γ -vetivenen, γ -kadinen, γ -amorfen	Antimikrobiyal, antiviral, anti-inflamatuar, sedatif, anksiyolitik	7, 16, 35, 36
<i>Rosmarinus officinalis</i> , Lamiaceae	Rosmarini aetheroleum (Biberiye Uçucu Yağı)	1,8-sineol, borneol, kamfor, karnasol, verbenon, bornil asetat, linalol, terpinen-4-ol, α -pinen, α -terpineol, β -karyofilin, rosmarinik asit	Anti-inflamatuar, antioksidan, antifungusit, spazmolitik, ağrı kesici, anti-aging, anksiyolitik, saç yapısı güçlendirme	7, 37
<i>Hypericum perforatum</i> , Hypericaceae	Oleum Hypericii (Sarı Kantaron Uçucu Yağı)	α -pinen, β -pinen, β -karyofilin, metil nonan, hiperisin, hiperforin	Anti-inflamatuar, antibakteriyel, yara-yanık tedavisi	7, 38, 39

Tablo 1. Aromaterapi uygulamalarında kullanılan başlıca yağların terapötik etkileri

Kayseri İlindeki Bir Eczaneye Gelen Hastaların Aromaterapiye Bakış Açısının Değerlendirilmesi

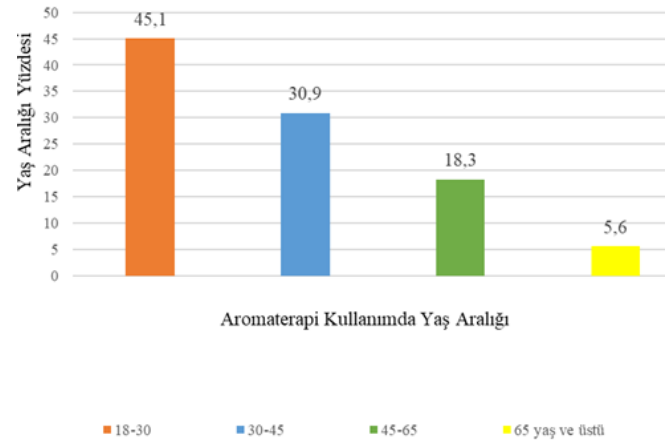
Ankete katılan kişilerden aromaterapi kullanım tercihleri belirtilmesi istenmiş ve elde edilen verilere göre ankete katılan 113 kişiden 71'inin %62.8 oranıyla aromaterapi uygulamalarından yararlandığı, 42'sinin ise %37.2 oranıyla aromaterapi uygulamalarından yararlanmadığı bilgisine ulaşılmıştır (Şekil 1).

Aromaterapi Kullanım Tercihi Yüzdesi



Şekil 1. Kişilerin aromaterapi uygulamalarını kullanma tercihinin incelenmesi

Şekil 2'de ankete katılan kişilerden yaş aralığı değişkeninin belirtilmesi istenmiş ve elde edilen verilere göre aromaterapi uygulamalarını kullanan 71 kişiden 32'si %45.1 oranıyla 18-30 yaş aralığında, 22'si %30.9 oranıyla 30-45 yaş aralığında, 13'ü %18.3 oranıyla 45-65 yaş aralığında ve 4'ü %5.6 oranıyla 65 yaş ve üstü olduğu saptanmıştır. İlgili veriler doğrultusunda aromaterapi uygulamalarını kullanan kişilerin çoğunlukla 18-30 yaş aralığında olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

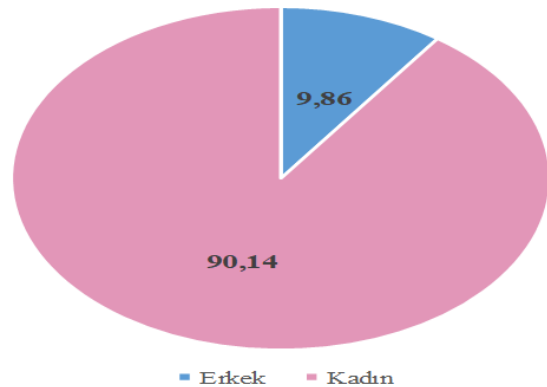


$p < 0.01$

Şekil 2. Aromaterapi uygulamalarını kullanan kişilerin yaş aralığı dağılımının incelenmesi

Ankete katılan kişilerden cinsiyetinin belirtilmesi istenmiş ve elde edilen verilere göre aromaterapi uygulamalarını kullanan 71 kişiden 64'ünün %90.1 oranıyla kadın, 7'sinin %9.8 oranıyla erkek olduğu saptanmıştır (Şekil 3) İlgili veriler doğrultusunda aromaterapi uygulamalarını kullanan kişilerin çoğunlukla kadınlardan oluştuğu gözlemlenmiştir. Aromaterapi uygulamalarını kullanan kişilerin yaş aralığı ve cinsiyet değişkenine göre verdikleri yanıtlar incelendiği zaman yanıtların dağılımında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$).

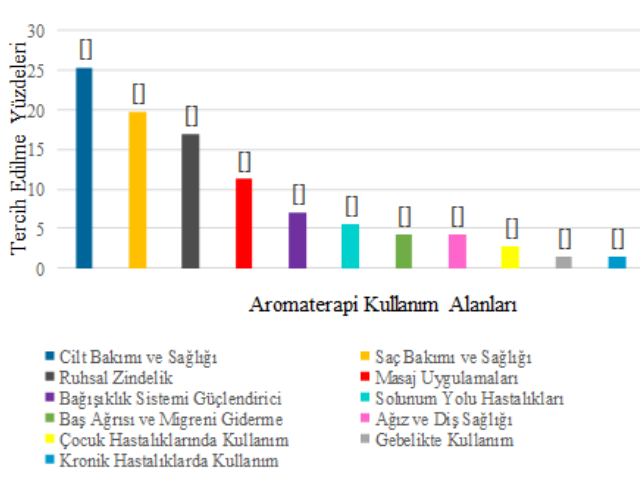
Cinsiyete Göre Aromaterapi Farkındalığı Yüzdesi



$p < 0.01$

Şekil 3. Aromaterapi uygulamalarını kullanan kişilerin cinsiyet dağılımının incelenmesi

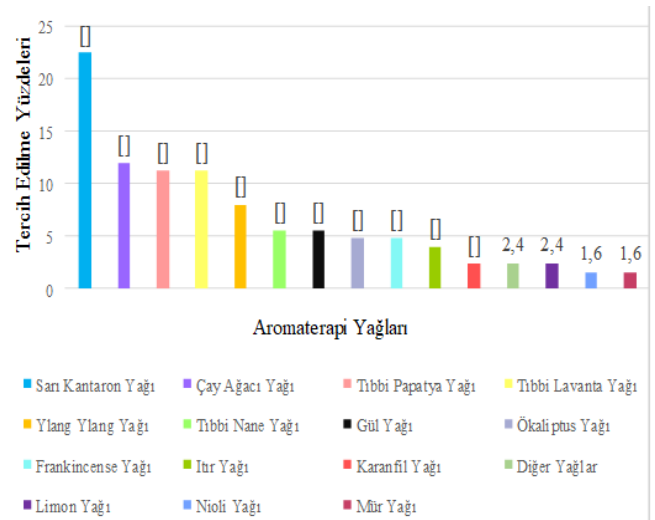
Şekil 4'te ankete katılan kişilerden aromaterapi uygulamasını hangi alanlar için kullandıklarının belirtilmesi istenmiş ve elde edilen verilere göre aromaterapi uygulamalarını kullanan 71 kişiden 18'inin %25.3 oranıyla cilt bakımı ve sağlığı alanında, 14'ünün %19.7 oranıyla saç bakımı ve sağlığı alanında, 12'sinin %16.9 oranıyla ruhsal zindelik amacıyla, 8'inin %11.2 oranıyla masaj uygulamalarında, 5'inin %7.0 oranıyla bağışıklık sistemini güçlendirme amacıyla, 4'ünün %5.6 oranıyla solunum yolu hastalıkları alanında, 3'ünün %4.2 oranıyla baş ağrısı ve migreni giderme amacıyla, 3'ünün %4.2 oranıyla ağız ve diş sağlığı alanında, 2'sinin %2.8 oranıyla çocuk hastalıklarını tedavi etme amacıyla, 1'inin %1.4 oranıyla gebelikte kullanılma amacıyla ve 1'inin %1.4 oranıyla kronik hastalıklarda kullandığı tespit edilmiştir. İlgili veriler doğrultusunda aromaterapi uygulamalarının en fazla cilt bakımı ve sağlığı alanında kullanıldığı saptanmıştır.



Şekil 4. Aromaterapi uygulamalarının kullanım alanlarının incelenmesi

Ankete katılan kişilerden aromaterapi uygulamalarında kullandıkları yağlardan en fazla üçünü belirtmeleri istenmiş ve elde edilen verilere göre toplamda 125 tercih yapıldığı saptanmıştır. Yapılan 125 tercihten 28'inin %22.4 oranıyla sarı kantaron yağı, 15'inin %12.0 oranıyla çay ağacı yağı, 14'ünün %11.2 oranıyla tıbbi papatya yağı, 14'ünün %11.2 oranıyla lavanta yağı, 10'unun %8.0 oranıyla ylang ylang yağı, 7'sinin %5.6 oranıyla tıbbi nane yağı, 7'sinin %5.6 oranıyla gül yağı,

6'sinin %4.8 oranıyla ökaliptus yağı, 6'sinin %4.8 oranıyla frankincense yağı, 5'inin %4.0 oranıyla ıtır yağı, 3'ünün %2.4 oranıyla karanfil yağı, 3'ünün %2.4 oranıyla diğer yağları, 3'ünün %2.4 oranıyla limon yağı, 2'sinin %1.6 oranıyla nioli yağı, 2'sinin %1.6 oranıyla mür yağı olduğu belirlenmiştir (Şekil 5.).



Şekil 5. Aromaterapi uygulamalarında kullanılan yağların tercih edilme dağılımının incelenmesi

TARTIŞMA

Klinik aromaterapide kaynağı olan bitkinin aromasına ve kokusuna katkıda bulunan organik bileşiklerin bir karışımı olan uçucu yağlar, terapötik özellikleri ile spesifik semptomlar üzerinde alternatif ve tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır. (5) Yapılan bu araştırmada, aromaterapi uygulamalarında kullanılan başlıca uçucu yağların terapötik etkileri hakkında bilgiler kapsamlı olarak tablo halinde sunulmuştur. Babar ve ark. (2015), Bilgiç Ş. (2017) ve Kurt ve ark. (2021)'nin yaptıkları çalışmalarda başlıca aromaterapi yağları olarak; ökaliptus, limon, lavanta, nane, biberiye, papatya, gül, çay ağacı, ylang ylang, frankincense, vetiver, paçuli, karanfil, ıtır, mür uçucu yağlarına yer verdikleri ve bu yağların terapötik etkilerinden bahsettikleri görülmektedir. (1,16,40) Bu çalışmada ise bu uçucu yağlara ilave olarak; tıbbi açıdan oldukça değerli diğer aromaterapi yağlarından olan; sarı kantaron, palmaro-

sa, bergamot, nioli, servi, sedir, kekik uçucu yağlarının da terapötik etkilerine değinilmiştir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, eski zamanlardan günümüze kadar varlığını sürdüren alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin arasında yer alan aromaterapinin, bugün modern tıp dünyasında kendisine bilim terapisi olarak yer bulduğunu göstermektedir. Gerek literatür taramaları gerekse konuyla ilgili yürütülmüş olan anket çalışmalarından elde edilen bilgiler ışığında dünya genelinde aromaterapi uygulamalarının kullanım oranının her geçen gün arttığı ve giderek de artmaya devam edeceği tahmin edilmektedir.

Selçuk B., (2020)'nin yaptığı bir çalışmada, eczaneye başvuran hastaların aromaterapi uygulamalarına bakış açısını değerlendirerek, klinik eczacının aromaterapi uygulamalarındaki rolünü belirlemiştir. Bu çalışmadan elde edilen anket verilerine göre; aromaterapi uygulamaları konusunda kadınların bilgi düzeyinin ve bu uygulamaları kullanma oranının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu, ayrıca bu uygulamaları kullanan hastaların çoğunlukla cilt sağlığını sürdürmek amacıyla tercih ettiklerini göstermiştir. (6) Yaptığımız bu çalışmada da, benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ankete katılan hastalardan elde edilen sonuçlara göre, Kayseri ilinde aromaterapi uygulamalarından faydalanan katılımcıların çoğunlukla 18-30 yaş aralığında ve kadınlardan oluştuğu ve en çok cilt bakımı ve sağlığı için aromaterapinin tercih edildiği gözlemlenmiştir. Bu da bize, sosyo kültürel farklılıklar, hayat koşulları ve stres, modern tıp ilaçlarının yan etkileri gibi bazı sebeplerle hastaların aromaterapiye yöneldiklerini düşündürmektedir.

SONUÇ

Yapılan bu çalışma sonucu elde edilen verilerin, toplumun alternatif tedavi yöntemlerinden biri olan aromaterapi uygulamalarına olan bakışının değerlendirilmesinde ve gelecekte toplumun bu alanda daha etkili nasıl bilgilendirilebileceği konusunda fikir vereceği

düşünülmektedir. Uygulanmış olan bu anket, ilerleyen dönemlerde alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine dair yapılacak olan daha geniş araştırmalara ışık tutacaktır.

KAYNAKLAR

1. Babar A, Naser A, Saiba S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *J Asian Pacific*. 2015; 5(8): 601-604. doi:10.1016/j.apjtb.2015.05.007
2. Özata N. *Fitoterapi ve Aromaterapi*. 1. Baskı. İstanbul: Doğan Kitap; 2009:117-119.
3. Worwood V. *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*. 25th ed. California: Novato New World Library; 2000: 27-31.
4. Köse E, Sarsılmaz M, Ögetürk M, Kuş İ, Kavaklı A, Zararsız İ. Öğrenme davranışlarında gül esans yağ aromasının rolü: deneysel bir çalışma. *Fırat Tıp Dergisi*. 2007; 12(3): 159-160.
5. Buckle J. *Clinical Aromatherapy; Essencial Oils in Healthcare*. Churchill Livingstone, New York, 2015: 2-90.
6. Selçuk B. *Eczaneye başvuran hastaların klinik aromaterapiye bakış açısının belirlenmesi ve klinik eczacının aromaterapi uygulamalarındaki rolü [Yüksek Lisans Tezi]*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul; 2020: 3-54.
7. Tisserand R, Young R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. 2nd ed. Scotland: Churchill Livingstone. 2014: 2-557.
8. Grigoleit HG, Grigoleit P. Pharmacology and preclinical pharmacokinetics of peppermint oil. *J. Phytomedicine*. 2005; 12(8): 612-616. doi: 10.1016/j.phymed.2004.10.007
9. Mckay D, Blumberg J. A review of bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.). *J Phytotherapy Research*. 2006; 20(8): 619-633. doi: 10.1002/ptr.1936
10. Kim S, Kim HJ, Yeo JS, Hong SJ, Lee JM, Jeon Y. The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers. *J Altern Complement Med*. 011; 17: 823-826. doi: 10.1089/acm.2010.0644
11. Benli M, Yiğit N. Ülkemizde yaygın kullanımı olan kekik (*thymus vulgaris*) bitkisinin antimikrobiyal aktivitesi. *Orlab On-Line Mikrobiyoloji Dergisi*. 2005; 3(8): 1-4.
12. Stewart C, Jones C, Setzer W. Essential oil compositions of *Juniperus virgiana* and *Pinus virgiana*, two important trees in Cherokee traditional medicine. *Am. J. Essential Oils and Natural Products*. 014; 2(2): 17-19.

13. Rhafour R, Strani B, Zair T, Ghanmi M, Aafi A, Omari ME, et al. Chemical composition, antibacterial and antifungal activities of the *Cedrus atlantica* (Endl.) Manettiex Carriere seeds essential oil. *Mediterranean Journal of Chemistry*, 2014; 3: 1034-1037.
14. Mahboubi M. Therapeutic and health benefits of rose fixed oil (rowghan-e-gol). *J Traditional And Integrative Medicine*. 2019; 4(4): 201-203. doi: 10.18502/tim.v4i4.2143
15. Mohanapriya M, Ramaswamy L, Rajendran R. Health and medicinal properties of lemon (*Citrus limonum*). *International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine*. 2013; 3(1): 1095-1096. doi: 10.46243/jst.2020.v6.i1.pp16-20
16. Kurt N, Tatlı İ. Aromaterapi uygulamaları ve uçucu yağlar. *Lokman Hekim Dergisi*. 2021; 11(2): 231-236. doi: 10.31020/mutftd.882997
17. Swamy M, Sinniah R. A Comprehensive review on the phytochemical constituents and pharmacological activities of *Pogostemon cablin* benth.: an aromatic medicinal plant of industrial importance. *J Molecules*. 2015; 20(5): 8524-8543. doi: 10.3390/molecules20058521
18. Su S, Wang T, Duan JA, Zhou W, Hua YQ, Tang YP, et al. Anti-inflammatory and analgesic activity of different extracts of *Commiphora myrrha*. *J Ethnopharmacol*. 2011; 134(2): 253-257. doi: 10.1016/j.jep.2010.12.003
19. Dolara P, Corte B, Ghelardini C, Pugliese AM, Cerbai E, Menichetti S, et al. Local anaesthetic, antibacterial and antifungal properties of sesquiterpenes from myrrh. *Planta Med*. 2000; 66(4): 356-357. doi: 10.1055/s-2000-8532
20. Buchbauer G. *Handbook of Essential Oils Science, Technology and Applications*. 3rd ed. Florida: CRC Press; 2020: 530-531.
21. Prakash B, Singh P, Kedia A, Dubey NK. Assessment of some essential oils as food preservatives based on antifungal, anti-aflatoxin, antioxidant activities and in vivo efficacy in food system. *Journal of Food Research International*. 2012; 49(1): 201-202. doi: 10.1016/j.foodres.2012.08.020
22. Lee SH, Heo Y, Kim YC. Effect of German Chamomile oil application on alleviating atopic dermatitis-like immune alterations in mice. *J Vet Sci*. 2010; 11(1): 35-37. doi: 10.4142/jvs.2010.11.1.35
23. Tezgül Çakır N, Kaleağası S, Kökdil N. Umut vaat eden bir antimikrobiyal: tea tree oil (çay ağacı yağı). *Ankara Ecz. Fak. Derg.* 2005; 34 (4): 315-327. doi: 10.1501/Eczfak_0000000042
24. Hammer KA, Carson CF, Riley TV. Antifungal activity of the components of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil. *J Appl Microbiol*. 2003; 95: 853-857. doi: 10.1046/j.1365-2672.2003.02059.x
25. Adam ME, Selim SA, Hassan SM, Albalawi AR. Chemical composition, antimicrobial and antibiofilm activity of the essential oil and methanol extract of the Mediterranean cypress (*Cupressus sempervirens* L.). *Journal of BMC Complement Altern Med*. 2014; 14: 179. doi: 10.1186/1472-6882-14-179
26. Van Vuuren SF, Kamatou G, Viljoen A. Volatile composition and antimicrobial activity of twenty commercial frankincense essential oil samples. *South African Journal of Botany*. 2010; 76(4): 687-690. doi:10.1016/j.sajb.2010.06.001
27. Al-Harrasi A, Ali L, Ceniviva E, Al-Rawahi A, Hussain J, Hussain H, et al. Antiglycation and antioxidant activities and hptlc analysis of *Boswellia sacra* oleogum resin: the sacred frankincense. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*. 2013; 12(4): 598-599. doi: 10.4314/tjpr.v12i4.23
28. Schiller C, Schiller D. *The Aromatherapy Encyclopedia: A Concise Guide to Over 395 Plant Oils*. 2nd ed. USA: Basic Health Publications; 2013: 231-232.
29. Mandalari G, Bennett RN, Bisignano G. Antimicrobial activity of flavonoids extracted from bergamot (*Citrus bergamia* risso) peel, a byproduct of the essential oil industry. *Journal of Applied Microbiology*. 2007; 103(6): 2056-2060. doi: 10.1111/j.1365-2672.2007.03456.x
30. Impellizzeri D, Bruschetta G, Di Paola R, Ahmad A, Campolo M, Cuzzocrea S, et al. The anti-inflammatory and antioxidant effects of bergamot juice extract (bje) in an experimental model of inflammatory bowel disease. *Journal of Clinical Nutrition*. 2015; 34(6): 1146-1151. doi: 10.1016/j.clnu.2014.11.012
31. Navarra M, Mannucci C, Delbo M, Calapai G. Citrus bergamia essential oil: from basic research to clinical application. *Journal of Frontiers in Pharmacology*. 2015; 6(36): 1-4. doi: 10.3389/fphar.2015.00036
32. Džamić AM, Soković MD, Ristić MS, Grujić SM, Mileski KS, Marin PD. Chemical composition, antifungal and antioxidant activity of *Pelargonium graveolens* essential oil. *J Appl Pharm Sci*. 2014; 4(3): 1-5. doi:10.7324/JAPS.2014.40301
33. Sinha S, Biswas D, Mukherje A. Antigenotoxic and antioxidant activities of palmarosa and citronella essential oils. *Journal of Ethnopharmacology*. 2011; 137(3): 1521-1523. doi: 10.1016/j.jep.2011.08.046
34. Pattnaik S, Subramanyam VR, Kole C. Antibacterial and antifungal activity of ten essential oils in vitro. *Microbios*. 1996; 86(349): 237-46.
35. Efe D. The evaluation of the antibacterial activity of *Vetiveria zizanioides* (L.) Nash grown in Giresun. *Alinter J. of Agr. Sci*. 2019; 34(1): 21-22 doi: 10.28955/alinterizbd.445016
36. Lima GM, Quintans-Junior LJ, Thomazzi SM, Almeida EM, Santos de Melo M, Serafini M, et al. Phytochemical screening, antinociceptive and anti-inflammatory activities of *Chrysopogon zizanioides* essential oil. *Rev Brasileira de Farmacog*. 2012; 2(2): 443-445. doi: 10.1590/S0102-695X2012005000002

37. Soliman FM, El-Kashoury EA, Fathy MM, Gonaïd MH. Analysis and biological activity of the essential oil of *Rosmarinus officinalis* L. from Egypt. *Flavour and Fragrance Journal*. 1994; 9(1): 29-33. doi: 10.1002/ffj.2730090107
38. Saddiqe Z, Naeem I, Maimoona A. A review of the antibacterial activity of *Hypericum perforatum* L. *Journal of Ethnopharmacology*. 2010; 131(3): 511-518. doi: 10.1016/j.jep.2010.07.034
39. Tedeschi E, Menegazzi M, Margotto D, Suzuki H, Förstermann U, Kleinert H. Anti-inflammatory actions of St. John's wort: inhibition of human inducible nitric-oxide synthase expression by down-regulating signal transducer and activator of transcription-1alpha (STAT-1alpha) activation. *J Pharmacol Exp Ther*. 2003; 307(1): 254-258. doi: 10.1124/jpet.103.054460
40. Bilgiç Ş. Hemşirelikte holistik bir uygulama; aromaterapi. *Namık Kemal Tıp Dergisi*. 2017; 5(3): 135-136.