

# Kokunun gücü: Aromaterapi

## Prof. Dr. Ulvi Zeybek



Meslek yaşamına İstanbul Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Kürsüsünde başlamıştır (1977). 1985 yılından beri görev yaptığı Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde doçent (1992) ve profesör (2000) olmuştur. Halen Ege Üniversitesi bünyesinde Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Başkanı ve İlaç Geliştirme ve Farmakokinetik Araştırma Uygulama Merkezi (ARGEFAR) Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır.

Aromaterapi (koku tedavisi), uçucu yağların farklı etken madde gruplarının etkilerinden yararlanmak suretiyle ve özellikle; soğuk algınlığı, stresle mücadele, uyku düzenleyici, bağışıklık sistemini uyarıcı olmak üzere uygulamaları olan, modern fitoterapinin bir bölümüdür. Aromaterapiyi kelime anlamı olarak en doğru şekilde Fransız hekim Rene Gattefosse 20. yüzyılın başında tanımlamıştır. Antik Yunancada *therapia*=bakım ile *aroma*=koku maddesi kelimelerini birleştirerek öz biçimde ifade etmiş, kısa sürede de bu tanımın benimsenmesini sağlamıştır.<sup>(1)</sup>

1990 yılında İngiltere'de "Doğal Yağlarla Araştırmalar Birliği" (NORA) kurulmuş, 1996 yılında Almanya'dan bazı klinisyen hekimlerin de katılımıyla Münih'te bir temsilciliği açılmıştır. Avusturya'da

ise, Avusturya Bilimsel Aromaterapi Birliği (ÖGWA), Avusturya Fitoterapi Birliği (ÖGPhyt) ile Avusturya Doğal Tıp Hekimleri Birliği'nin (GAMED) ortak girişimleri ile kurulmuştur. Bu alanda yapılan çalışmaları destekleyen, bilgi paylaşımını sağlayan bir kurum olarak aktif bir şekilde çalışmaktadır. Gerçekleştirilen klinik çalışmalar, iki yılda bir düzenlenen kongrede sunulmakta ve bilimsel platformda tartışılmaktadır. İnsan yaşamında "koku duygusu"nun çok büyük bir önemi vardır. Kokunun olumlu veya olumsuz olarak algılanması, insan beynindeki limbik sistemle ilişkilidir ve doğrudan sinirlerin iletiliyle, duygulara ve ruhsal duruma etki eder.

### Kokuyu nasıl algılarız?

Koku araştırmalarında kat edilen gelişmelere rağmen, koku merkezinin

bir koku ile nasıl uyarıldığı veya epitel üzerinde yer alan koku molekülünün nasıl tanındığı ve sinir impulsuna nasıl dönüştürüldüğü, hala tam olarak aydınlatılamamakla birlikte, günümüzde kabul gören muhtemel etki mekanizması aşağıda verilmiştir.<sup>(1,2)</sup> Burun boşluğunda dolaşan koku molekülleri epitel mukozası tarafından emilirler. Bu mukoz tabaka, üst burun boşluğunun üstünde ve iki yanında yer alması nedeniyle kolaylıkla ilgili reseptörlerce yakalanmakta, partiküllerin kalan kısmı ise solunum yolları aracılığı ile akciğerlere ulaşmaktadır.

### Koku algılamada görev alan organlar

Koku, koku epitelleriyle iletilir, orada sinir impulslarına dönüşür ve koku merkezine ulaşır. Limbik sistem devreye girer. Limbik sistem (hippocampus, amygdala)



endokrin bezi ve vejetatif sinir sistemine iletiler göndererek hatırlama ve duygusal uyarıları harekete geçirir. Limon, nane, kuşdili uçucu yağları bu özellikleri en belirgin olanlardır. Farklı madde grupları hipotalamusu uyarır. Bergamut, aniba uçucu yağları tipik örneklerdir. Talamus koordinasyon merkezidir ve refleksleri kontrol eder. Enkefalin neşe ve elem duygularını kontrol eder. Yasemin, gül ve grefurt uçucu yağları en belirgin örneklerdir. Otonom fonksiyonların (ağrı dindirme, öfori verme ve uyanık kalmayı sağlama gibi) kontrolünü sağlar. Yasemin ve ylang ylang uçucu yağları bu etkiyi gösterenlere örnek teşkil ederler. Rafe sistemi, serotonin hormonunun salgılanmasını sağlar. Yatıştırıcı ve dinginlik verici etkiden sorumlu olduğu gibi, mutluluk hormonu olarak da bilinir. Bu etkinin ortaya çıkmasını sağlayan birkaç örnek tıbbi lavanta, melisa, tıbbi papatya, neroli ve bergamut uçucu yağlarıdır. Bazı uçucu yağ molekülleri ise noradrenalin salgılanmasından sorumludur ve konsantrasyonu sağlayan etkidir. Limon otu, limon kabuğu uçucu yağları, kuşdili yaprak ve ardiç odunu uçucu yağları gibi.

Aromaterapinin bir yönü de koku psikolojisi üzerine etkileri incelemektir. Fizyolojik ve psikolojik düzeydeki uzun süreli tedavi cevaplarının incelenmesinde aromaterapistler "koku duyusunu" irdelemektedirler. Örneğin tıbbi lavanta uçucu yağının santral sinir sistemi sedatifi olduğu, çok sayıda klinik çalışma ile kanıtlanarak yaklaşık 20 yıldır bilinmekteydi. Standardize edilmiş lavanta uçucu yağından hazırlanmış preparat ile lorazepamın karşılaştırmalı olarak multisentrik, çift kör randomize olarak gerçekleştirilen bir çalışma<sup>(3)</sup> anksiyetede bu preparatın daha etkili olduğunu göstermesi bakımından ilgi çekicidir.

### Uçucu yağlar nedir?

Uçucu yağlar, tıbbi olarak kabul edilen belirli bitkilerin yaprak, çiçek, kök veya yumru gibi organlarındaki özel hücrelerde biriken terpenik yapıdaki doğal maddelerdir ve eczacılıkta ilaç hammaddesi olarak kabul edilir ve "drog" olarak isimlendirilir. Uçucu yağlar, bu bitkilerde çoğunlukla salgı tüylerinde veya salgı ceplerinde çok küçük damlacıklar halinde birikir. Uçucu yağların bulunduğu bazı örnekler şunlardır: çiçek (gül, yasemin), kabuk (narenciye, portakal, limon), yaprak (defne, itir, adaçayı), yumru (zencefil, süsen), reçine (çam, siğla veya günlük ağacı) ve odun (sedir).

Uçucu yağlar, botanik olarak doğru tanımlanmış tıbbi bitkilerden tamamen doğal olarak elde edilmektedir. Hiçbir zaman doğala özdeş (identik) ve sentetik maddeler aromaterapi uygulamalarında

kullanılmamaktadır ve kullanılması da yasaktır. Tipik bir örnek vermek gerekirse, *Thymus vulgaris* (bodur kekik, adi kekik) uçucu yağında bulunan "timol" maddesi, doğal bir fenolik maddedir. Yapısında ek bir zincir vardır. Ancak sentetik olan saf fenol maddesi ise toksiktir. Doğal olan timol ise düşük dozlarda çok iyi bir sekrolitiktir. Özellikle bu etkisi nedeniyle akciğerlerden mukus atılımını sağlar ve gösterdiği antiseptik etkisiyle birlikte mikrobun süratle vücuttan atılımını gerçekleştirerek sağaltımı sağlar. Sentetik timol ise toksik fenolik bir madde olup tedavi edici etkiyi de kesinlikle göstermez.

### Etkileriyle bazı uçucu yağlar

*Foeniculum vulgare* (tatlı rezene): Antibakteriyel, sekresyonu artırıcı, kramp çözücü, safra salgısını artırıcı, östrojen benzeri etki, süt salgısını artırıcıdır. Psişik etkisi ise, gerginliği giderici, dinginlik vericidir. Bakteriyel ve fungal (mantar) infeksiyonlarda kullanımı olan bazı uçucuyağlar: *Melaleuca alternifolia* (hint defnesi) uçucu yağı. *Propionibacterium acnes* (akne), *staphylococcus aureus* (stafilokok), *escherichia coli* (koli basili), *candida albicans* (deri mantarı) gibi mikroorganizmalara karşı in vitro aktivite göstermektedir. Bunun yanında *tinea pedis* (tırnak mantarı) tedavisinde önemli rol oynar.<sup>(2, 4)</sup> Semptomatik hastalıkların tedavisinde, ilgili alanda kullanılacak olan uçucu yağlar, uygun karışımlar halinde hazırlanıp önerilen dozlarda ve sürelerde kullanılırlar. Bazı tedavisi güç hastalıklarda dahi, klasik tıp birimleriyle uyumlu ve tedavide birbirini destekleyecek şekilde aromaterapi uygulamalarından yararlanılmaktadır. Fiziksel ve psişik tedavi uygulamalarında, alanlarında deneyimli ve yetkin hekimlerin denetiminde kullanılmaktadır.

Uygulamalarda az sayıda uçucu yağ ancak doğrudan kullanılabilir, büyük çoğunluğu ise soğuk pres yöntemiyle elde edilmiş olan sabit yağlar içerisine alınmak suretiyle ve kullanılacak cilt bölgesine göre, belirli oranlarda hazırlanarak (%1 ila %5) karışım halinde uygulanır. Zeytinyağı, badem yağı yanında son birkaç yıldır güncel olan argan, hodan, jojoba gibi deriden emilimi hızlı, E vitamini zengin sabit yağlarla bu portföy genişlemiştir. Uygulama, bu durumda masaj yoluyla olur.

Her ne kadar aromaterapi olarak tanımlanmamış olsa da, Osmanlı döneminde ve daha önceki dönemlerde Arap ve Acem hekimler gül uçucu yağından oldukça fazla yararlanmışlardır. Deri endikasyonları, her türlü kuru ve problemlili ciltler, alerjik ciltler, egzama, yeni doku oluşumu ile yaraların kapanmasını gerektiren durumlarda çok kullanılmıştır.

Her ne kadar aromaterapi olarak tanımlanmamış olsa da, Osmanlı döneminde ve daha önceki dönemlerde Arap ve Acem hekimler gül uçucu yağından oldukça fazla yararlanmışlardır. Deri endikasyonları, her türlü kuru ve problemlili ciltler, alerjik ciltler, egzama, yeni doku oluşumu ile yaraların kapanmasını gerektiren durumlarda çok kullanılmıştır. Günümüzde de gül suyu ve gül yağı ile yapılan mikrobiyolojik çalışmalar (*candida albicans*, *staphylococcus aureus* gibi) oldukça başarılı sonuçlar vermiştir.

Günümüzde de gül suyu ve gül yağı ile yapılan mikrobiyolojik çalışmalar (*candida albicans*, *staphylococcus aureus* gibi) oldukça başarılı sonuçlar vermiştir.<sup>(4)</sup> Bu çalışmaların etik kurul onayları alınarak klinik çalışmalara taşınması, bu değerli uçucu yağı kozmetik amaçlı kullanımdan daha öteye, hak ettiği yere getirecektir. Aromaterapinin sadece Avrupa'da değil, zengin bir uçucu yağ bitkileri florasına sahip olan ülkemizde de önümüzdeki yıllarda hekim ve eczacıların daha çok ilgilenecekleri ve de kullanabilecekleri bir alan olacağını öngörmek yanlış olmayacaktır.

### Kaynaklar

1) M. Werner, R. von Braunschweig; *Praxis Aromatherapie*; s. 5,14, 69. Haug Verlag, Stuttgart (2006)

2) M. Steflitsch, W. Steflitsch; *Aromatherapie. Wissenschaft – Klinik – Praxis*; s. 218, 277. Springer Verlag, Wien (2007).

3) H. Woelk, S. Schlaefke; *A multi-center, double-blind, randomised study of the lavender oil preparation silexan in comparison to lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine*17, s.94-99 (2010).

4) U. Zeybek; "Im Namen der Rose", Çağrılı Tebliğ. GAMED Aromaterapi Kongresi 26-27 Eylül 2008 Viyana, (2008).