

Tamamlayıcı Tıpta Özgün ve Güvenli Kullanımlarıyla

A'dan Z'ye

Aromaterapi Karışımları

6

Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi
ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer / Prof. Dr. Tayfun Ersöz /
Prof. Dr. Bilge Şener / Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu

Diş ağrısı ve diş çürümelerinden diş eti
iltihaplarına, diş eti kanamalarından diş plağı
oluşumuna, diş taşı azaltmadan genel ağız
sağlığını korumaya yardımcı aromaterapötikler...



Anal fistül şikayetlerinden basur ve makat
çatlağına, ağız ve burun kanamalarından çeşitli
kesik ve yaralanmalara, kansızlıktan kolesterol
düzeyini düşürücülere pratik çözümler...

Tansiyon, dolaşım ve varislerden doğum öncesi
ve sonrasında kadın sağlığına katkı sağlayacak
karışımlara, ödem gidericilerden iyicil prostat
büyümesi ve sistit şikayetlerine özgün
formüller...

hayykitap



Hayykitap - 994
Hayat Güzeldir - 117

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları - 6

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Prof. Dr. Bilge Şener
Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Editör: Tülin Açıkbaş
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-8222-14-2
1. Baskı: İstanbul, Ocak 2023

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap

Anadolu Hisarı Mah. Sine Sk. No: 45/1
Beykoz 34810 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Tamamlayıcı Tıpta
Özgün ve Güvenli Kullanımlarıyla...

**A'dan Z'ye
Aromaterapi
Karışımları
-6-**

**Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi
ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit**

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Prof. Dr. Bilge Şener
Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu

Bu kitapta sunulan karışımlar, hekim tarafından belirlenen bazı rahatsızlık ve hastalıkların giderilmesine yardımcı olmak amacıyla düzenlenmiştir. Herhangi bir rahatsızlığın veya hastalığın teşhisi ve tedavisi için mutlaka bir hekime başvurulmalıdır. Önerilen karışımların güvenli şekilde hazırlanması, uygulaması ve belirtilen kullanımlar dışında yanlış kullanımı kullanıcının sorumluluğundadır.

Bu kitapta yer alan karışımlar özgün karışımlardır ve yazarlar tarafından birbiri ile geçimli uçucu yağlardan, bu uçucu yağların karışım faktörlerine ve ilgili kullanım için belirlenen dilüsyona göre damla sayıları hesaplanarak oluşturulmuştur. Karışımların tüm hakları saklıdır. Kâr amacı güdülmeksizin, şahsi kullanım amacıyla yararlanılabilir. Ticari amaçla kullanılması eser sahiplerinin yazılı izni ile mümkündür. Yazarlara atıf yapılmadan eserden alıntı yapılamaz; eser çoğaltılamaz, e-kitap haline getirilemez, internetten indirme linki verilemez. Fikri hakların korunması temel insan haklarından biridir.

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer

1979 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuş ve akademik yaşamına Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda başlamıştır. Yüksek lisansını burada tamamladıktan sonra, 1991 yılında J.W. Goethe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Biyoloji dalında doktora derecesini almıştır. Diğer akademik aşamalarını Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda gerçekleştirmiş ve 2002 yılında profesör olmuştur. 1998 yılında Göttingen Georg-August Üniversitesi'nde araştırmacı, 1999-2000 yılları arasında Leipzig Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde konuk öğretim üyesi olarak bulunmuştur. Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin kuruluşuna, İnönü Üniversitesi ve KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakülteleri'nde eğitime destek vermiştir. Yönetiminde tamamlanan 7 adet doktora ve 7 adet yüksek lisans tezi bulunmaktadır. Tıbbi bitkilerin kalite kontrolleri, ilaç adayı moleküllerin izolasyonu, yapılarının tayini ve tıbbi etkileri konularında 150 civarında bilimsel makalesi, uluslararası ve ulusal dergilerde yayımlanmıştır. *Tıbbi Çay Reçeteleri* kitabının yazarı ve *A'dan Z'ye Tıbbi Bitkiler*, *A'dan Z'ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular* kitaplarının yazarlarından, farklı yıllarda yayımlanmış *FFD-Monografı* kitaplarının editörlerindedir. 2003-2009 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Başkanı, 2010-2013 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak görev yapmıştır. Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği Yönetim Kurulu Başkanlığı ve Bilim Kurulu Üyeliği (2003-2018), Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün İnceleme ve Değerlendirme Komisyonu Üyeliği (2010-2013), İlaç Sanayii Teknik Komitesi Üyeliği (2013-2018), Türk Farmakopesi Çalışma Grubu Üyeliği (2015-2018), Hacettepe Üniversitesi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜGTAM) Müdürlüğü (2018-2021) görevlerinde bulunmuştur. 2011 yılından itibaren Strazburg'ta Avrupa Konseyi bünyesinde yer alan Avrupa Farmakopesi (EDQM) 13/B Uzmanlar Grubu Türkiye Delegeesi olarak görev yapmaktadır. Halen Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Öğretim Üyesidir.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-6, Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit, Ocak 2023

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-5, Başışıklık, Alerji, Solunum, Sindirim, Antimikrobiyal Dezenfektanlar, Kasım 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-4, Depresyon, Stres ve Kaygı, Performans, Enerji, Odaklanma, Uykusuzluk, Ekim 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-3, Ağrı Dindiriciler, Eylül 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-2, Cilt Hasarları ve Hastalıkları, Ağustos 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-1, Saç, Cilt ve Vücut Bakımı, Haziran 2022

A'dan Z'ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular, Mart 2021

Tıbbi Çay Reçeteleri, Mart 2020

A'dan Z'ye Tıbbi Bitkiler, Kasım 2019

Prof. Dr. Tayfun Ersöz

1980 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuş ve aynı yıl bu fakültenin Farmakognozi Anabilim Dalı'nda akademik yaşantısına başlamıştır. Tüm akademik aşamalarını bu anabilim dalında gerçekleştirmiş ve 2002 yılında profesör kadrosuna atanmıştır. Prof. Dr. Tayfun Ersöz, H.Ü. Eczacılık Fakültesi ve İnönü Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ndeki akademik görevlerinin yanı sıra, H.Ü. Eczacılık Fakültesi Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü Başkan Yardımcılığı (2000-2003); Meslek Bilimleri Bölümü Başkanlığı (2003-2006), H.Ü. Eczacılık Fakültesi Döner Sermaye İşletmesi Koordinatörlüğü (2008-2012) görevlerini de üstlenmiştir. 2010-2016 yılları arasında da T.C. Sağlık Bakanlığı Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler İnceleme ve Değerlendirme Komisyonu'nda üye olarak görev yapmıştır. 2003-2005 döneminde Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği (FFD) Yönetim Kurulu Üyeliği ve 2005-2007 döneminde Denetleme Kurulu Üyeliği görevlerinde bulunmuş olup, 2007-2018 yılları arasında bu derneğin bilim kurulunda ve 2015-2018 yılları arasında da yönetim kurulunda görev yapmıştır. Tıbbi bitkilerden etken madde izolasyonu, yapı tayini ile tıbbi bitkilerin etkilerinin incelenmesi, başlıca bilimsel çalışma konuları arasında yer almaktadır. Prof. Dr. Tayfun Ersöz, Mart 2016 tarihinde emekli olmuş, daha sonra 2016-2019 yılları arasında KKTC Lefke Avrupa Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. 2020 yılından beri Avrupa Bilimsel Fitoterapi Birliği (European Scientific Cooperative on Phytotherapy-ESCOP) Bilimsel Komitesi Danışman Editörler Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-6, Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit, Ocak 2023

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-5, Bağışıklık, Alerji, Solunum, Sindirim, Antimikrobiyal Dezenfektanlar, Kasım 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-4, Depresyon, Stres ve Kaygı, Performans, Enerji, Odaklanma, Uykusuzluk, Ekim 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-3, Ağrı Dindiriciler, Eylül 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-2, Cilt Hasarları ve Hastalıkları, Ağustos 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-1, Saç, Cilt ve Vücut Bakımı, Haziran 2022

A'dan Z'ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular, Mart 2021

A'dan Z'ye Tıbbi Bitkiler, Kasım 2019

Prof. Dr. Bilge Şener

1974 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden birincilikle mezun oldu. 1977 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde Farmakognozi alanında doktor unvanını aldı. 1981 yılında doçent ve 1987 yılında profesör oldu. 1982-2002, 2013-2016 yılları arasında kurucusu olduğu Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nın Başkanı, 1987-1994 yılları arasında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcısı ve 1994-1997 yılları arasında Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak görev yaptı. Ulusal ve uluslararası bilimsel organizasyon ve komisyonların başkanlık ve üyeliklerini, Avrupa Farmakopesi Türkiye Delegasyonu, Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Komisyonları Üyeliği görevlerini de ifa etmiştir. Biyoaktif doğal bileşiklerin tespiti ile ilgili konularda ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış makaleleri, derlemeleri, ulusal ve uluslararası kuruluşların desteklediği projeleri, kongre bildirimleri bulunmaktadır. Farmakognozi ve fitoterapi lisansüstü eğitim programlarını da sürdürmüştür. Çalışma alanları arasında bitkisel ilaçların ve nutrasötiklerin kalite kontrolleri ve bunlarla ilgili mevzuat konuları da yer almaktadır. Prof. Dr. Bilge Şener, 23 Temmuz 2020 tarihinde emekli olmuştur. Halen International Center for Chemical and Biological Sciences-University of Karachi'de doktora programlarına katkı sağlamaktadır.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-6, Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit, Ocak 2023

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-5, Bağışıklık, Alerji, Solunum, Sindirim, Antimikrobiyal Dezenfektanlar, Kasım 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-4, Depresyon, Stres ve Kaygı, Performans, Enerji, Odaklanma, Uykusuzluk, Ekim 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-3, Ağrı Dindiriciler, Eylül 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-2, Cilt Hasarları ve Hastalıkları, Ağustos 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-1, Saç, Cilt ve Vücut Bakımı, Haziran 2022

A'dan Z'ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular, Mart 2021

A'dan Z'ye Tıbbi Bitkiler, Kasım 2019

Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu

04.07.1987'de Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olup, aynı yılın Eylül ayında mezun olduğu fakültenin Farmakognozi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 1989 yılında Farmakognozi Anabilim Dalı'nda uzman eczacı, 1996 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı'nda doktora dereceleri aldı. 1999 yılında aynı anabilim dalına yardımcı doçent olarak atandı. 2002'de üç ay süreyle King's College London'da (İngiltere) misafir araştırmacı olarak bulundu. 2005 yılında farmakognozi ve farmasötik botanik alanında doçent, 2010 yılında profesör oldu. İstinye Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde lisans (2019-2020), KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde ise yüksek lisans (2012-2013) eğitimine katkıda bulunmuştur. Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği'nin kuruluşundan itibaren dernek üyesidir; 2015-2018 yılları arasında yönetim kurulu ve bilim kurulu üyeliği yapmıştır. Bilimsel çalışma alanı, başlıca tıbbi bitkilerin anatomik yapısı ve biyolojik etkileridir. Bu konularda yapılmış çalışmaları, yurt içinde ve yurt dışında çeşitli bilimsel dergilerde yayınlanmıştır. 2011-2016 yıllarında Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler Danışma Komisyonu'nda üye olarak yer almıştır. 2015-2018 yılları arasında Türk Farmakopesi Doğal Ürünler Çalışma Grubu'nda görev yapmıştır. 2018 yılından beri Farmasötik Bilimler Ankara Derneği (FABAD) Yönetim Kurulu Başkanı'dır. Mart 2020'de İlaç Sanayii Teknik Komitesi YÖK Temsilcisi, Mart 2022'de T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, Gıda Olarak Kullanılacak Bitkiler Komisyonu 4. Dönem Komisyon Üyesi olarak seçilmiştir. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde üç yıl süreyle (Eylül 2018-Ekim 2021) kurucu dekan olarak görev yapmıştır. Uzmanlık alanıyla ilgili yayınlanan ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayın kurulu üyesi ve hakem olarak yer almaktadır. Halen Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görevine devam etmektedir.

Hayykitap'tan Yayınlanan Kitapları

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-6, Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat, Sistit, Ocak 2023

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-5, Bağışıklık, Alerji, Solunum, Sindirim, Antimikrobiyal Dezenfektanlar, Kasım 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-4, Depresyon, Stres ve Kaygı, Performans, Enerji, Odaklanma, Uykusuzluk, Ekim 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-3, Ağrı Dindiriciler, Eylül 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-2, Cilt Hasarları ve Hastalıkları, Ağustos 2022

A'dan Z'ye Aromaterapi Karışımları-1, Saç, Cilt ve Vücut Bakımı, Haziran 2022

A'dan Z'ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular, Mart 2021

A'dan Z'ye Tıbbi Bitkiler, Kasım 2019

İçindekiler

Önsöz	15
Birinci Bölüm	
GENEL BİLGİLER	19
Tanımlar	21
Karışımların Hazırlanmasında Kullanılabilecek Ölçüler.....	24
Aromaterapi	25
Aromaterapi Uygulamalarında Kullanılan Ürünler ve Özellikleri.....	30
Genel Uyarılar	35
İkinci Bölüm	
KOLAY HAZIRLANABİLECEK AROMATERAPİ KARIŞIMLARI	39
Karışımlarda Kullanılan Ürünler ve Elde Edildikleri Kaynaklar	42
Ağız ve Diş Sağlığı İçin Kullanılabilecek Karışımlar.....	53
Ağız Sağlığında Kullanılabilecek Karışımlar.....	53
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilecekler.....	53
Diş fırçasına sürülerek kullanılacaklar	67
Dahilen kullanılabilecekler	68
Diş ve Diş Eti Rahatsızlıklarında Kullanılabilecek Karışımlar.....	69
Diş Ağrısı İçin Kullanılabilecek Karışımlar	69
Sürülerek kullanılabilecekler.....	69
Diş fırçasına sürülerek kullanılabilecekler	70
Diş Çürümelerine (Karies) Karşı Kullanılabilecek Karışımlar	71
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilecekler.....	71
Sürülerek kullanılabilecekler.....	71
Diş Eti İltihaplarında Kullanılabilecek Karışımlar	72
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilecekler.....	72
Sürülerek kullanılabilecekler.....	79
Diş Eti Kanamalarına Karşı Kullanılabilecek Karışımlar	80
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilecekler.....	80
Diş ve Diş Eti Bakımı İçin Kullanılabilecek Karışımlar	82

Sürülerek kullanılabilirler	82
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilirler.....	85
Diş Plağı Oluşumunu Önleyici Karışımlar.....	90
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilirler.....	91
Diş fırçasına sürülerek kullanılabilirler	95
Diş Taşı (Tartar) Oluşumunu Azaltmak İçin Kullanılabilir Karışımlar.....	98
Ağız çalkalama suyu olarak kullanılabilirler.....	98
Anal Fistül Şikayetlerinde Kullanılabilir Karışımlar	100
Sürülerek kullanılabilirler	101
Damar Sağlığında Kullanılabilir Karışımlar	107
Basur (Hemoroit) ve Makat Çatlağı (Anal Fissür) İçin Kullanılabilir Karışımlar	107
Oturma banyosu olarak kullanılabilirler	108
Kompres olarak uygulanabilirler	117
Sürülerek kullanılabilirler	119
Temizleme çözeltisi olarak kullanılabilirler.....	133
Kan Dindirici Olarak Kullanılabilir Karışımlar.....	135
Ağız İçi Kanamalarında Uygulanabilir Karışımlar.....	136
Kompres olarak kullanılabilirler	136
Burun Kanamalarında Kullanılabilir Karışımlar.....	137
Kompres olarak uygulanabilirler	137
Kesik ve Yaralanmalarda Kullanılabilir Karışımlar	143
Kompres olarak uygulanabilirler	143
Kansızlıkta (Anemi) Kullanılabilir Karışımlar	150
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	150
Kolesterol Düzeyini Düşürücü Karışımlar	153
Dahilen kullanılabilirler	154
Tansiyon ve Dolaşım Bozukluklarına Karşı Kullanılabilir Karışımlar.....	159
Banyo olarak kullanılabilirler	160
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	161
Sürülerek kullanılabilirler	165
Difüzör (hava yayıcı) ile kullanılabilirler	166
Varis (Varikoz Ven) Şikayetlerinde Kullanılabilir Karışımlar	167
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	167
Doğum Öncesinde ve Sonrasında Kullanılabilir Karışımlar	170
Doğum Öncesi Kullanılabilir Karışımlar	171
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	171
Koklama yoluyla kullanılabilirler	172

Kompres olarak uygulanabilirler	172
Sürülerek kullanılabilirler	173
Banyo olarak kullanılabilirler	174
Doğum Sonrası Kullanılabilir Karışımlar	176
Meme Sıkılaştırma	176
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	176
Meme Ucu Çatlakları.....	177
Sürülerek kullanılabilirler	177
Doğum Yırtıkları İçin Kullanılabilir Karışımlar.....	185
Doğum Öncesi Kullanılabilir Karışımlar	185
Sürülerek kullanılabilirler.....	185
Doğum Sonrası Kullanılabilir Karışımlar	188
Sprey şeklinde kullanılabilirler	188
Sürülerek kullanılabilirler.....	189
Ödem Giderici Olarak Kullanılabilir Karışımlar	192
Ayak banyosu şeklinde kullanılabilirler	192
Ayak masajı olarak kullanılabilirler	193
Banyo olarak kullanılabilirler	194
Kompres şeklinde kullanılabilirler	195
Prostat Büyümesine (İyicil Prostat Büyümesi = BPH) Karşı Kullanılabilir Karışımlar	196
Dahilen kullanılabilirler	197
Sistit Şikayetlerinde Kullanılabilir Karışımlar	199
Banyo olarak kullanılabilirler	200
Kompres olarak uygulanabilirler	203
Masaj yoluyla kullanılabilirler.....	205
Yararlanılan Kaynaklar.....	215
İncelenen WEB Siteleri.....	222

Kokulu tıbbi bitkilerin doğal bileşenlerinden olan uçucu yağlar, insan sağlığını ve ruh halini iyileştirmek amacıyla binlerce yıldan bu yana kullanılmaktadır.

İlerleyen teknoloji ve bilimsel araştırmalar, bu bitkilerin etkinliğini, güvenilirliğini ve kalitesini ortaya koymuştur.

Aromaterapi uygulamaları çerçevesinde bazı uçucu yağların doğrudan veya karışımlar halinde kullanılmaları ya da ağız içinde yıkama suları ile çalkalanmaları veya gargara şeklinde uygulanmaları aromaterapi çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Doğru kullanılan tıbbi yağların insan psikolojisi üzerine etkileri, bu yağların masaj yolu ile sağlanan fiziksel etkileri ile birleşerek güçlü bir tedavi oluşturabilir.

Bu kitap, aralarında Avrupa Farmokopesi (European Directorate for the Quality of Medicine-EDQM) 13/B (Herbal Drugs and Herbal Drug Preparations) uzmanlar grubu üyesi bir profesör, Avrupa Farmakopesi Türkiye Delegatesi olarak görev yapmış bir profesör ile Avrupa Bilimsel Fitoterapi Birliği (European Scientific Cooperative on Phytotherapy-ESCOP) bilimsel komitesi danışman editörler kurulu üyesi bir profesörün de bulunduğu, yurtiçinde ve yurt dışında birçok bilimsel dergide makaleleri yayınlanan, 4 profesörden oluşan bir grup tarafından hazırlanmıştır. Çeşitli bilimsel kaynaklar ve konuya ilişkin web siteleri üzerinde yapılan inceleme ve değerlendirmeler sonucunda derlenen bilgiler, yazarların uzun yıllara dayanan bilgi birikimleri ve deneyimlerinin süzgecinden geçirilmesi ile kaleme alınarak okuyucuya sunulmuştur.

Aynı zamanda Türkiye’de çok satan, Tamamlayıcı Tıp Onayı ve Güvenli Kullanım Önerileriyle bir ilk olan **‘A’dan Z’ye Tıbbi Bitkiler’** ve **‘A’dan Z’ye Tıbbi Yağlar ve Aromatik Sular’** kitaplarının yazarlarından da olan dört profesör, 6 ciltten oluşan **‘A’dan Z’ye Aromaterapi Karışımları’** serisinin bu 6’ncı ve son kitabında; tıbbi etkinlikleri bilimsel olarak kanıtlanmış uçucu yağlardan ve diğer doğal ürünlerden hareketle hazırlanan Ağız, Diş ve Damar Sağlığı, Doğum Öncesi ve Sonrası Bakım, Ödem, Prostat ve Sistit rahatsızlıklarına yönelik olarak hazırlanmış 164 aromaterapi karışımı (aromaterapötik) yer almaktadır. Bu şekilde 6 ayrı ciltten oluşan tüm serimiz ile toplam **1843** özgün aromaterapi karışımı okuyucularımıza sunulmuştur.

Tıbbi bitkilerin, uçucu yağların ve diğer kokulu doğal ürünlerin sağlığını korumada, sürdürmede ve bazı hastalıkların tedavisinde rehberlik etmesini dileriz...

hayykitap

ISBN: 978-625-8222-14-2



9 786258 222142