

SEDA SAKACI
COSMETOLOGY

KİŞİYE ÖZEL

FONKSİYONEL KOZMETİK

sedasakaci.com

Seda Sakacı Çelik

İstanbul'da doğdu. Temel eğitimini tamamladıktan sonra Celal Bayar Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü'nün ardından, Kocaeli Üniversitesi Kozmetik Teknolojisi Bölümü'nü ve Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nü bitirdi. Doğal Kozmetik atölye çalışmaları eğitim seminerleri vermekle birlikte, cilt bakımı, saç tasarımı 'usta öğreticisi' olup, üniversitelerde öğretim görevlisi olarak hizmetlerde bulunmuştur. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri Bölümü Bölüm Başkanlığı'nı yaptığı dönemde Türkiye'de ilk defa bir okulda kendisinin yazıp oluşturduğu müfredat ile Doğal Cilt Bakım Eğitimi, Aromaterapi eğitimi verilmeye başlanmıştır. 2006 yılından bu yana da Tıbbi Bitkiler Bahçesi Sağlık Çevre Okulu'nda; Doğal Güzellik, Doğal ve Kişisel Bakım, Doğal Kozmetik, Fitokozmetik ve Cilt Terapileri Bütünsel Güzellik eğitim seminerleri vermektedir.

Tıbbi ve Aromatik Bitkiler ve Kozmetoloji mezunu olmasından kaynaklı, özellikle sağlıklı yaşam biçimi üzerine doğal ve organik yaşam ile kozmetik arasında kurduğu ilişkiye "yiyemediğiniz bir şeyi cildinize de sürmeyin" sloganını da ekleyerek bir çok ürün tasarladı. Bununla birlikte danışmanlığını yaptığı firmalara da doğal kozmetik perspektifi oluşturup tasarımlarında hep insan sağlığını ön planda tutan formüller geliştirdi.

Çalışmalarını daha da ileriye taşımak amacıyla Amerika'ya giden ve orada Seda Skincare Academy'yi kuran Çelik, eğitimlerine devam etmektedir. Bunun yanı sıra kendisinin kurmuş olduğu Seda Sakacı Çelik Bütünsel Güzellik Merkezi'nde, Koruyucu Güzellik anlayışı ile hizmet vermeye de devam etmektedir.

Kurucusu olduğu markalar

Seda Sakacı Cosmetology – Türkiye
Seda Custom Skin Care – Amerika Birleşik Devletleri
HE-VO - Türkiye
HE-VO Aesthetics - Amerika Birleşik Devletleri
HE-VO Concept – Amerika Birleşik Devletleri

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Kişiyeye Özel Fonksiyonel Kozmetik, Ekim 2021
Bütünsel Güzellik, Ocak 2018
Sade Güzellik, Kasım 2011

Kitap İçin Kim Ne Dedi?

Okumuş olduğunuz bu kitap, sadece yazıldığı dönem bağlamıyla değil, hayatın genelini de kapsayacak Şekilde tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda çok güncel bilgiler içermektedir. Seda Sakacı elik, aldığı eğitimi, deneyimleriyle birleştirmesinin yanı sıra akademik destek ve bilimsel çalışmalarla bu alanda son derece değerli çalışmalara imza atıyor. Bilimsel çalışmalarla desteklenmiş *Kişiye zel Kozmetik* ile fason ve sıradan ürünlerin karşısında duruyor. Bu eserin, işte bu altyapı ile bilimsel verilere dayalı, zgr ve cesur bir yazım diliyle hazırlandığını göreceksiniz. Kitabı okuduğunuzda tıbbi ve aromatik bitkiler dünyası hakkında bir çok ince detayı fark edecek ve bunları kolayca uygulayabileceksiniz.

Prof Dr Halil İbrahim Uğraş

Düzce Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı

Seda Sakacı elik, *Kişiye zel Kozmetik* kavramını Türkiye’de ilk kez gündeme getiren ve uygulamaya başlayan, sadece ülkemizde değil dünyada da bu kavramın öncüsü bir bilim insanıdır. *Kişiye zel Kozmetik* uygulamalarında cilt ve sa analizine dayalı ürün geliştirme ve yapay zekanın cilt tipi belirlenmesinde kullanımını konularını hem kurduğu merkezlerde uygulamış hem de kitaplarında ele almıştır. Elinizdeki bu eserde de kozmetiğin kişiselleştirmesi için bilimsel veriler ışığında önerilerde bulunulmuştur. Kozmetik alanında üretim yapan kişilerin, uygulayıcı konumundaki kozmetoloji uzmanlarının, kozmetik ürünlere ihtiyaç duyan herkes için bir başucu kitabıdır.

Prof. Dr. Resul Kara

Düzce Üniversitesi Mühendislik Fakültesi

Bilgisayar Mühendisliği Bölümü ğretim yesi

GİRİŞ

Her bitki özeldir; tıpkı insan gibi...

Benim yolculuğum da kozmetik ürünlerin de aynı bitkiler gibi özel olması gerektiğini anladığımda başladı. Ben bu yolculuğa 'Kişiyeye Özel Kozmetik' adını verdim. Bir yol arkadaşım varsa o da bilimdi ve her bireye özgü bir ürün yaratırken önce bilime danıştım, önce bilimden faydalandım. Bir çok cilt, vücut ve saç analizi yaptım. Arkama baktığımda geçen uzun yılların, her bir analizin, her bir insanın kısacası deneyimlerimin çalışmayla birleştiğini ve markalarımı ortaya çıkardığımı görüyorum. Şimdilerde dünyanın önde gelen markaların hammadde olarak kullandığı tıbbi ve aromatik bitkilerimizi Düzce Üniversitesi çatısı altında kadın çiftçilerimizle tek tek ellerimizle ekışimiz sanki dün gibi. Çalışmalarımı bir adım öteye taşıyacağına inandığım kongre, fuar, seminer ne varsa ben hep oradaydım. İşte bu seyyahlık benim içim yeni bir markanın bir girişimin de alt yapısı oldu.

Hedeflerimden bir tanesi kişiyeye özel kozmetik ürünlerini, yerel bitki çeşitliliği ile zenginleştirmektir. Hiç bitmeyecek her gün daha da kapsamlı hale gelecek bir süreç olduğunun bilincindeydim ve ben de her gördüğüm danışanı analiz ederken bir bir not aldım, gözlemlerimi yazdım. Çünkü teknoloji ve veri çağı kozmetikte çok önemli bir yere sahip olacaktı ve hep olduğu gibi erkenden yola koyulmalıydım. Öyle de yaptım... İnovasyonun gücüne hep inandım o yüzden de girişimlerimde yatırımları hep Ar-Ge'ye yönlendirdim. Düzce Üniversitesi Teknopark'ta Seda Sakacı Cosmology A.Ş. olarak Ar-Ge laboratuvarı ve GMP standartlarında hem kozmetik hem gıda takviyeleri üretim tesisi kurduk. Bununla birlikte Amerika'da da bir üretim laboratuvarı kurduk. İşte bu bilimsel çalışmalar 'Kozmetoloji Kimliği' tanımını doğurdu. Amacım estetik ve güzellik sektörüne yeni bir kavram kazandırmaktı. Hayvanlar üzerinde test edilmeyen, sağlıklı, güvenilir, doğal, organik, sertifikalı kozmesötikleri kullanarak bu kavramı daha da ileriye taşımayı amaçlıyoruz. Önceki kitaplarımdan *Sade Güzellik*'te sadelikten, *Bütünsel Güzellik*'te ise güzelliğin bütünlüğünden bahsetmişim. Bu kitabımdaysa kişiyeye özel kozmetik kavramından ve fonksiyonel etkilerinden bahsedeceğim. Zira kozmetik ürünler hayatımızın bir parçası. Peki, nasıl bir yaklaşımda bulunmalıyız? Bilim gelişir, değişir. Bugün söylediğimiz yarın daha da gelişip farklılaşabilir... Kozmetoloji de bilimin bir parçası ve o da değişiyor, gelişiyor. Bilimle kendi deneyimlerimi birleştirdiğim kitabımın sizlere bir rehber olacağına inanıyorum.

Selam ve sevgiyle

Seda Sakacı Çelik

SPOT: İnsan cildinin bakımı, temizliği, korunması ve güzelleştirilmesi gibi amaçlarla kullanılan her çeşit ürüne kozmetik ürünü, bu işle uğraşan bilim dalına da kozmetoloji diyoruz.

KİŞİYE ÖZEL FONKSİYONEL KOZMETİK

Öğrenmeye açık olmak, yeni yollar keşfetmek, merak duygumu hep canlı tutmak benim için bir yaşam şekli. Bu kitabın yol hikayesi de işte bu hayat şeklinden geliyor. Çevrenizde de sizin gibi yeni bilgilere aç insanlar olunca kendinizi bambaşka bir yolculukta buluyorsunuz ve hemen hemen her adım da size yepyeni bir heyecan veriyor.

Kozmetikte Yapay Zeka...

Yapay zekanın eldeki analiz sonuçlarını değerlendirmesi, ürün reçetelerin önermesi ve bunları kişiye göre yapması için uzun süreler çalıştık. Düzce Üniversitesi'nde iş birliği yaptığım hocalarım bilimsel olarak tüm tecrübelerini aktarırken ben de kendi uzmanlık alanımdaki deneyimlerimi ekledim ve bahsettiğim bu sistem günden güne daha da başarılı oldu. Hayatıma anlam katan bu proje şimdilerde Amerika'dan dünyaya yayılırken çocukluktan bu yana doğayı, doğalı seven benim içinse profesyonel bir tutkuya dönüşmüş durumda.

Bütün algılanması nedir?

Kozmetik ürün, insan vücudunun epiderma, tırnaklar, kıllar, saçlar, dudaklar ve dış genital organlar gibi değişik dış kısımlarına, dişlere ve ağız mukozasına uygulanmak üzere hazırlanmış, tek veya temel amacı bu kısımları temizlemek, koku vermek, görünümünü değiştirmek ve/veya vücut kokularını düzeltmek ve/veya korumak veya iyi bir durumda tutmak olan bütün preparatlar veya maddeler olarak açıklanıyor. Dünyada en hızlı büyüyen sektörlerinin başında kozmetik geliyor. Sektörün bu kadar hızlı büyümesinde şüphesiz en önemli etken, perakende kozmetiğinin organize olması ve bir çok noktada tüketici ile buluşmasının kolaylaşmasıdır. Genç nüfus, kadınların genç ve güzel görünme isteği, erkeklerin bu çağrıya kulak vermesi küçük bir kar topunu şimdilerde çığa dönüşmesiyle daha da büyüyerek devam ediyor. Kozmetik sektörünün iş hacmi 500 milyar dolara doğru koşuyor. Kadınlar, erkekler derken şimdi de gençler, bebekler hatta tüm canlılar hedef kitle tanımı içerisinde yer almaya başlıyor. Kozmetik sektörü hedef kitle belirlemede çok yetenekli, ama hedef kitlenin analizi konusunda biraz yetersiz kalıyor. Öyle ki; genel geçerin dışına çıkamıyor.

15-20 yaş arası bir genç iseniz yağlanmayı geciktirici şampuan kullanacaksınız. Orta yaşa yaklaştıysanız maskeler ve göz altı kremlerini elinizin altından eksik etmeyeceksiniz. Orta yaşın üzerindeyseniz nemlendirici kullanacaksınız ve hayatınızda sıkılaştırıcılar olacak. Bundan farklı bir senaryosu olan var mı? Herkes tüketicinin nabzını tuttuğunu ve trendleri yakından takip ettiğini söylüyor. Ama nedendir bilinmez yukarıda yazdığım reçete hemen herkese öneriliyor. İşte kozmetik dünyasını demode yapan da bu. "Herkes aynı çözümü sunan kozmetik sektörüne kafa tutmanın zamanı gelmişti ve bu yaklaşımın faydadan çok zarar getireceğine inanarak yola çıktım. Çünkü; benim dünyamda tüketicilerin her biri farklı farklı insanlardı, dolayısıyla kozmetik sektörünün dediği gibi tek bir parça, kitle değillerdi. Bilimle bu düşüncüyü yanyana getirmeyi amaçladık. İşte bu çalışmalardan da problem odaklı ve kişiye özel kozmetik ürünler üretmeyi başardık.

Bilimsel analize dayalı kişiye özel kozmetik üretiminin lideri olmak için yola çıktık. Uzun ve zorlu bir yoldu. Zira endüstrinin karşı çıktığı ayrıca hiç de kafa yormak istemediği bir alanda hizmet vermeye çalışacaktık. Böyle bir meydan okuma için sektörün dinamiklerini yeniden yaratmak gerekiyordu, öyle de oldu ve bu büyük dönüşüm hayat buldu. Bugün arkama baktığımda her bir adımına, her bir mücadeleye değdiğini düşünüyorum. Bu emeklerin

sonucunda artık kozmetiği bireyselleştirmenin yolunu açan bir marka olarak adlandırırlyyoruz. Markamız tıbbi ve aromatik bitkiler, doğal ve organik içeriklerle hazırlanmış ürünlerle insan doğasına uygun sağlıklı gzelleşmenin mümkün olduğunu bilimsel verilerle ortaya koyuyor. Kozmetik rnlerin aynı bitkiler gibi özel olması gerektiğini ve her cilt tipine uygun farklı kozmetik ürünler kullanılmasını bugüne kadar her mecrada dile getirdim. İşte bu yolculuk da biraz bu düşüncenin eseri diyebilirim. Akademik ğretilerimden biliyorum ki bireye özgü bir ürün yaratmak için bir çok bilimsel çalışma gerekiyor. Bu felsefesinin geniş bir kitleye yayılmasının daha doğrusu karşılık bulmasının altında da veri çeşitliliği yatıyor. Bir yandan kişilerin cilt, vücut ve sa analizleri toplanırken bir yandan da yazılımı tamamen bize ait olan bilimsel cihazlar ölçümleri gerçekleştiriliyor. Bu çalışmaların bütünü de Seda Custom Skincare’i dünyada ve Türkiye’de Kozmetoloji Kimliği’ni ilk oluşturan marka olmasını sağlıyor.

Nasıl ki hepimizin parmak izi, her bitkinin doğası farklıysa kozmetoloji kimliği de farklıdır. Kişiye zeldir. Kişiye zel kozmetik üretmenin kilit noktalarından biri hammaddeye erişim imkanıdır aslında. Uzun yıllardır bu dünyanın bir parçası olduğumdan bugün önde gelen markalarının kullandığı hammadde ve aktifler için uluslararası anlaşmalarda başroldeydim. Bu deneyimim Düzce niversitesi ile işbirliği yaparak kadınların tıbbi ve aromatik bitkiler üretmesini sağlayacak bir girişimin de yolunu açtı. Bu sayede hiç hammadde sorunu yaşamadık aynı zamanda da hem dünya markalarına hammadde sağladık hem de ülkemizin yerel bitki habitatı ile zengin bir portföy yakaladık.

şu ana kadar bahsettiklerim diğer sıradan ürünlerle kıyaslanmayacak kadar zgn bir içeriğe sahip. Her bir üründe süreç kontrol altındadır, her bir müşteri için ayrı ayrı hazırlanan formüller neticesinde kişiye özel kozmetik ürünü ortaya çıkar. Bakmayın böyle satır satır yazdığıma; biraz geriye gittiğimde bu girişimin ilk adımlarını attığımda çoğuna göre bir hayal peşindeydim. Hayal da değil; “bu delilik” deniyordu. Tam da bu noktada “işte sorumluluğun ta kendisi” diyerek inandığım yolda yürüdüm.

Yukarıda da söylediğim gibi benim için kozmetik dünyasında tüketiciler bir kitle değil farklı farklı bireylerdir. Rahatlıkla söyleyebilirim ki bu devrim niteliğinde bir bakış...

Sağlıklı güzellik dağıtma vizyonunu, dünyanın gelişen trendlerinden biri olan yapay zeka ile de buluşturarak, çıtayı daha yükseğe çıkardığımı düşünüyorum. Aynı zamanda estetik ve güzellik anlayışını sağlıklı kılmak için standartları yükselten büyük bir inovasyon ve Ar-Ge yatırımları da bu çıtayı daha da yukarı taşımak anlamına geliyor. Düzce Üniversitesi Teknopark’ta markayı geliştirmek için formüllere yatırım yapıyoruz. Global bir marka olma yolunda sertifikalı, doğal, organik, hayvanlar üzerinde test edilmeyen ve vegan içeriği olan hammadde ve aktifler burada geliştiriliyor.

Tıpkı kendim gibi öğrenmeye, gelişmeye a bir marka kurduğumu söyleyebilirim. En değerli varlığımızsa insan. Dünya nüfusunun 8 milyara yaklaştığını düşünürsek bu da demek oluyor ki daha öğrenilmesi gereken çok bilgi var.

Kişiye zel ürüne sahip olmak bir yaşam kültürünü de temsil ediyor. Öyle ki fonksiyonel kişiye özel kozmetik kavramı sadece bir bakım ürünü değil gıda takviyeleriyle insanı içten ve dıştan koruyan, güzelleştiren, güçlendiren bir harekettir.

GERÇEK KİŞİYE ÖZEL KOZMETİK NEDİR?

Kişiselleştirilmiş kozmetik nasıl üretilmelidir?

Öncelikle gerçek kişiye özel kozmetik kavramını tanımlamak istiyorum. Kişiyeye özel kozmetiği bilimsel analiz sonucunda, laboratuvar ortamında, sadece size özel üretilen kozmetik olarak açıklayabilirim.

Bir de tam da gerçek diyemeyeceğimiz bir uygulama var. En yaygın olanlarından biridir. Klasik bir form ile başlar. Kişi tercih ettiği özellikleri seçerek online bir anket doldurur; üretilmiş var olan ürün adresine gönderilir. Diğer popüler yöntemse ürünü satın alma noktasında yerinde üretim ve karışım hazırlama seçeneği sunan perakende mağazalarıdır. Oysa o formüller zaten çok önce hazırlanmış ve reçetesi sistemlere kayıtlı formüllerdir. Kısacası bu anında hazırlama adı altında bir satış tekniğidir. Bir de ev tipi karıştırma cihazları var. Bu cihazlar, müşteri için cilt özelliklerine göre optimal olduğu belirlenen çeşitli kartuşların içeriklerini birleştirerek kozmetik aktifleştirici malzemeleri karıştırmaktadır. Son formül ve karıştırma konsantrasyonları, cihaz ve kartuşlar müşteriye gönderilmeden önce tasarlanır, böylece müşteri aslında bir kozmetik kiti alır. Diğer kullanılan bir yöntem de düzenli olarak kullanılan kozmetik ürünlere aktif bileşenler veya yardımcı maddeler eklenmesi.

Yukarıda paragrafta okuduklarımız evet kozmetik dünyasının sıklıkla kullandığı tekniklerdir. Ancak gerçek kişiye özel kozmetik değildir. Öyle ki hiç birinde kullanacak kişinin özelliklerini dikkate alarak yapılan bir hazırlık sürecinden bahsedemeyiz.

Bu projede en önemli konulardan biri veri analiziydi. Algoritma ile başladığımız yazılım, formül ve sonuçlar, sonrasında tek bir yazılıma aktarıldı, depolandı. Bu yazılım da veriler ışığında 'en doğru' formülleri geliştirdi. Kısacası bu tekniklerde eleştirdiğimiz şeyi yapmadık. Biz her insanı, her cildi, her etkiyi, her adımı izledik. Önce cildi, kişiyi tanıdık. Bu saydığımız tekniklerin hep bir adım önünde olmayı amaçladık.

Neleri sorguladık diye şöyle bir bakarsak;

- Parametrelerin belirlenmesi,
- Kişilerin saç ve cilt özellikleri,
- Kişisel özellikler (yaş, cinsiyet, ten rengi gibi),
- Parametrelerin sayısallaştırılması, işlemleri hızlandırmak ve doğruluk oranını artırmak için gerekli sütunların normalizasyonu,
- Oluşturulacak sinir ağının topolojisi,
- Ağdaki katman sayısı,
- Katmanlardaki nöron sayıları,
- Katmanlardaki aktivasyon ve hata fonksiyonlarının belirlenmesi,
- Öğrenme algoritmasının belirlenmesi,
- Eğitim ve test setleri oluşturularak başarı ölçümü,
- Yapay sinir ağının eğitimi ve testinde veri sistemi,
- Bu amaçla, mümkün olduğunca farklı fiziksel özelliklere (saç ve cilt bakımından) sahip insanların bilgisini ve bu insanlara kendi kişisel özelliklerine uygun olarak konuda uzman kişi/kişilerin hazırladıkları doğal kozmetik ürünlerin neler olduğunu gösteren bir veritabanı

Nasıl bir yol izledik ve hangi adımları attık;

- Cilt-saç analizi sonuçlarına ve geçmiş danışan analiz ve kozmetik bilgileri verilerine dayalı olarak kişiye özel doğal kozmetik ürün önerisi yapacak bir sistem kurduk.
- Bu sistem, kişilerin cilt ve saçlarına uygulanacak doğal kozmetik hammaddelerini

belirledi.

- İlk defa kişiye özel kozmetik ürün geliştirildi.
- Kişilerin cilt ve saç analizlerine ve önceki dönem bilgilerine dayalı olarak ürün etken maddesi belirlendi
- Yaşlanma karşıtı çözümlerde bitkisel ürünler kullanarak, kimyasal içerikli ürünlerin zararlarını minimuma indirdik
- Genel doğrularla yapılan ürün tavsiyeleri yerine, kişiye özel yüksek doğruluk oranına sahip tavsiyeler sunduk
- Yüksek hassasiyetle çalışan bir sistemle olası yanlış kozmetik ürün kullanımına engel olduk
- Planlanan kişiye özel kozmetik ürün öneri sistemini, yapay sinir ağları yöntemi ile hayata geçirdik.

Sizinle çalışmalarımızda nasıl yol izlediğimize dair veri analizi sonuçlarından örnek paylaşmak isterim

BURAYA GÖNDERMİŞ OLDUĞUM VERİ ANALİZ EKLENECEK

Referanslar

1. regulation (ec) no 1223/2009 of the european parliament and of the council of 30 november 2009 on cosmetic products. available online:

https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/endocrine_disruptors/docs/cosmetic_1223_2009_regulation_en.pdf (accessed on 30 april 2019).

2. ansm.produitscosmétiquesà mélanger par les consommateurs. avis aux fabricants. july 2017. available online:

https://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/9d5b64f9b96c0ee29f764e38998cba8a.pdf (accessed on 30 april 2019).

3.

commission regulation (eu) no 655/2013 of 10 july 2013 laying down common criteria for the justification of claims used in relation to cosmetic products. available online: <https://eur-lex.europa.eu/lexuriserv/>

[lexuriserv.do?uri=oj%3a1%3a2013%3a190%3a0031%3a0034%3aen%3apdf](https://eur-lex.europa.eu/lexuriserv.do?uri=oj%3a1%3a2013%3a190%3a0031%3a0034%3aen%3apdf) (accessed on 30 april 2019).

HERKESE BİR KOZMETOLOJİ KİMLİĞİ...

Cildimiz en büyük ve belki de en değerli organımız. Göz önünde olduğundan dolayı da aslında en özen göstermemiz gereken ve büyük oranla en çok para harcadığımız organımız. Buradan hareketle cildimiz için bir kozmetoloji kimliği edinmemizin zamanı geldiğini düşünüyorum. Peki, nedir bu kozmetoloji kimliği? Duymamış olmanız gayet normal, öyle ki sadece ülkemiz için değil dünya içinde yeni bir kavram. Artık teknolojik cihaz ve yazılımlar ve yapay zekâ kullanımı ile bilimsel analizler yapıp cildin nemi, sıcaklığı, yağı, 3D analizlerle kolajen yapısı, oksidatif stresi, lekelerin derecesi, boyutu, saçın hacmi, dolaşımı, kalınlığı, cilt fototip ölçümü, SPF¹ uygunluğu, elastikiyet kepeklenme, saç derisi, selülit bölgelerindeki inflamasyon, sıcaklık, görünüm, oksidatif strese yatkınlık, oksidatif stres ölçümü, koku testi gibi sonuçların elde edilebildiği detaylı ölçüm test ve analizler yapılabiliyor.

Kozmetoloji kimliği işte bu analizlerin sonucunda ortaya çıkıyor. Kozmetoloji kimliği sayesinde cildinizin mevcut durumunu var ise cildinizdeki problemin kaynağını ve nasıl giderilebileceğini ayrıca ilerde cildinizde ne gibi değişimler olabileceğini, nelere dikkat edip nasıl önlemler almanız gerektiğini, hangi etken maddelerin cildinize uygun, nelerin eksik olduğunu, cildinizi nasıl koruyabileceğinizi ortaya koyuyor. Yukarıda yazılanları biliyor olmanın getirdiği güven ve rahatlığı düşününce sanırım bir çok insan bu kimliğe sahip olmanın ne denli önemli olduğunu fark edecektir.

Hiç birimiz aynı değiliz. Ne yapı ne de insan olarak. Cildimiz nasıl aynı olabilir ki? Standart olarak üretilen kozmetiklerin ve standart uygulanan bakımların hepimizde aynı etkiyi meydana getirmesini beklemek ne kadar doğru? Kaldı ki bu standart ürün ve bakım süreci siz fayda beklerken, zarar bile verebilir. Demem o ki her bireyin ihtiyacı farklı... İşte bu analizler, testler ve ölçümlerle ortaya çıkacak kozmetoloji kimliği en etkin sonuca ulaşmak için bize çok önemli bir yol haritası sunuyor.

Söz gelimi cildinizde kolajen üretim değerleriniz gayet normal ve kolajenli krem kullanıyorsunuz, bu tip bir uygulamadan hızlı, etkili sonuç beklemek son derece yanlış. Çünkü zaten kolajen değerleriniz yeterli. Ya da herhangi bir maddeye alerjiniz var ve bu madde de kullanacağınız kozmetiğin içinde yer alıyor. Bunu bilmiyorsanız sonuçları tahminlerden çok çok kötü olabilir. Burada önemli olan, cildiniz ne durumda ve neye, hangi tip kolajene ihtiyaç duyuyor. Bunu tespit edebilmek ciddi önem taşıyor. Ürün kullanmadan ya da bir bakım sürecine girmeden tüm detayları bilerek hareket etmek demek hem sağlığımızı korumamızı hem de kısa sürede etkin sonuç almak anlamına geliyor. Bir ekleme daha yapmak istiyorum; fayda sağlayamadıkça farklı farklı, genel geçer, kulaktan dolma ürünlere daha az para harcayacağınız için de aslında ekonomik bir çözüme de ulaşıyorsunuz.

KOZMETİKTE KİŞİYE ÖZEL DEVRİ

Dünya üzerindeki her insanın nasıl ki parmak izi farklıysa cildi, teni derisi de farklı, özel ve eşsiz... Hayatımızın her alanında başvurduğumuz ve doğru yolu bulmamıza yardımcı olan bilimi kozmetik dünyasına entegre etmenin de zamanı geldi, geçiyor. Henüz yolun başında oldukça parlak sonuçlar elde etmişken, bugün baktığımda kozmetik dünyası aslında köklü bir değişime sahne oluyor.

Kişiye özel kozmetik...

Estetik ve güzellik arayışları sonucu çığ gibi büyüyen kozmetik sektörü, bilimsel analiz sonucu elde edilen verilerle imal edilen kişiye özel kozmetiklerle farklılaşıyor. Güzellik uğruna kullanılan ürünlerin herkesin cildine uyum sağlamayacağını ve her bireyin mutlaka kozmetoloji kimliği edinmesi gerektiğini bugüne kadar yer aldığım tüm mecralarda söyledim, söylemekten de geri durmayacağım.

Günümüz kozmetik tüketicisinin beklentilerini araştırdığımızda ortaya şu sonuç çıkıyor; “İsteğime cevap versin, kısa sürede etki etsin, bilimsel metotlarla üretilsin çok değil, az ürün kullanayım ve zarar vermesin.” İşte kozmetoloji kimliği aslında isteklere cevap vermek için tasarlandı. Bilimle kozetiğin entegrasyonu demiştim; yaptığımız bilimsel analizlerle insanın organik yapısına uygun kozmetik ürünleri tespit ediyoruz. Kişiye özel kozmetikte, cildin neye ihtiyacı varsa onu buluyor ve uyguluyoruz. Böylece insanların kozmetik ürünlere olan ihtiyacına verilebilecek en doğru cevabı veriyoruz.

Yaşlanma ile birlikte ciltte elastikiyet kaybı, incelme, deformasyon, sarkma, kırışıklıklar olurken; saçlarda da seyrekleşme, beyazlama ve kalitenin bozulması belirgin bir şekilde kendini gösterir... Bu noktada ihtiyaçlara cevap vermek önemli ancak önemli olan bir diğer konu da bunu zarar vermeden gerçekleştirmek.

Bilimsel analiz ve ölçümler olmadan bu pek de mümkün gözüküyor. Yani kişiye özel kozmetik kavramını görmezden gelerseniz, işler pek de istediğiniz gibi gitmeyebilir. Ancak öyle ki herkesin bildiği büyük firmalar kişiye özel kozetiğin nedense hep karşında. Oysa bunun ne denli önemli olduğunun farkındalar ancak bu sistemlerine uyan bir yapı değil. Bu nedenle de sürekli bu alandaki yatırım ve girişimleri erteliyor, engelliyorlar. Sonuçta ortada milyonlarca insandan oluşan bir pazar var ve bu anlattıklarım bu pazardan aldıkları payın daha da azalacağı anlamına geliyor. Dolayısıyla bahsettiğimiz ‘büyük’ firmalar için çok da uygulanabilir bir şeyden bahsetmiyoruz.

En pahalısı en iyisi mi?

Sadece pahalı veya bilindik bir marka olması işe yarayacağı, fayda sağlayacağı anlamına gelmiyor. Önemli olan kullanacağın kozetiğin cildimizle, saçımızla ve vücudumuzla uyumlu olması. Çünkü bu ürünler hücrelerin rejenerasyon faaliyetlerine uyararak, derinin iyileştirici gücünü yükseltip, tamamlayıcı bir etki yaratması gerekiyor. İşte bu gereklilik de tek başına ürün etiketi ya da ambalajıyla pek de olası değil!

Kişiye özel kozmetik nasıl hazırlanır?

Kişiye özel kozmetik ürün kullanabilmeniz için öncelikle bilimsel analiz yaptırmanız gerekiyor. Bilimsel analiz, çok hassas cihazlar ve yapay zeka teknolojisi kullanılarak gerçekleştiriliyor. Bunu özellikle belirtiyorum zira burada önemli olan hata payını ortadan kaldırmak. Cilt, saç, vücut, el, bacak, kol ayrı ayrı analiz ediliyor. Bu bahsettiğim analizlerin her biri ciddi zaman alıyor ve süreci bir uzman uyguluyor, yönetiyor.

Kozmetoloji kimliğine nasıl sahip olabilirim?

Analizlerle birlikte derinin pH'ı, melanin durumu, sıcaklığı, esnekliği, hidrasyonu, gerekirse oksidatif stresi, akneye meyil derecesi, kırışıklık derecesi, gözenek tıkanıklığı, hassasiyeti, parlaklığı, lekelerin boyutu ve derinliği gibi onlarca ölçüm yapılıyor. Sonra ne mi oluyor? Tebrikler; artık sizin de bir kozmeteoloji kimliğiniz var.

Şimdi ürün hazırlama zamanı

Ölçümlerin ardından ayrıntılı raporlar hazırlanıp analizi yapılan kişinin cilt, saç ve vücudunun ihtiyaçları belirleniyor. Sonrasında da bu ihtiyaçları tam olarak karşılayacak maddeleri içeren, kişiye özel kozmetik ürünlerin hazırlık süreci başlıyor. Ayrıca analiz sonuçlarına dayanarak antioksidan ve sağlıklı güzellik için besin önerilerinde, içilebilecek bitki çayları ve kişiye uygun kokular belirlenip, bilgi veriliyor son olarak da rapor olarak kişiye veriliyor.

BİLİMSEL ANALİZİN ÖNEMİ

Bütünsel sağlık ancak bilimsel analizle mümkün. Cildinizle ilgili problemin kaynağı doğru belirlenmeden, doğru sonuç alınamayacağını unutmamamız gerekiyor. Yukarıda da yazdığım gibi hepimizin özellikleri ve ihtiyaçları farklı. Problemin kaynağı doğru belirlemeden, doğru sonuç alamayız. Hal böyle olunca da ezbere yapılan bakımlar ve kullanılan ürünler tahmin ettiğinizin çok ötesinde sonuçlar doğurabilir. Şu ana kadar yazılanlardan da fark etmişsinizdir hemen her adımda bilimden faydalanıyoruz. Bunun yanı sıra doğal aktif maddeleri önceliyoruz. Ürünleri bitkisel özler ve klinik onaylı aktif maddelerle hazırlıyoruz. Bireysel terapilerin sayesinde sürdürülebilir bir sonuç elde ediyoruz.

OKSİDATİF STRES ÖLÇÜMÜ NEDİR?

Akne, egzama, sedef, rozasea ve bir çok cilt problemlerinde kozmetolojik olarak oksidatif stres hiçbir belirti göstermeyen sessiz bir düşmandır. Serbest radikal seviyesi yüksek ve savunması düşük, kişileri belirleyebilmek için bir test gerekir. Oksidatif stres tespiti, bir zararlı durumun ilerleyişini geciktirmeye yaradığı kadar sonuçların düzeltilmesine de takviyede bulunabilecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlar. Hücrelerinizin streslendiğini düşünün ve streslenen hücre toksinleri yani vücutta oluşan istenmeyen zararlı maddeleri tölere etme yeteneği azalacağından, vücudumuza saldıran zararlı moleküllerin fazla ve dengesizliğinden bağışıklığımızı zayıflatıp, zinde ve sağlıklı olmamızı engeller, cildimizi etkiler.

Oksidatif stres testi yaptırarak; Yaşlanmayı yavaşlatabilir, antioksidan seviyelerini artırır ve serbest radikal seviyesinin düşürülmesiyle birçok cilt problemine yakalanma olasılığımızı azaltırız. Ayrıca mevcut problemlerin iyileşme sürecini kısaltır ve şiddetini azaltır. Bu sebeple sağlık bilincine sahip her bireyin düzenli olarak oksidatif stres durumunu düzenli olarak takip etmesi ve önerilere uyması oldukça önemlidir.

Antioksidan seviyenizi sağlıklı beslenme, egzersiz, yaşam tarzı ve takviyeler (C vitamini gibi) ile artırabilirsiniz. Sessiz ve belirtileri olmayan gizli bir düşmandan korunmanın ilk adımı önce onun varlığını tespit etmektir. Oksidatif stres ölçümü hem bu sebepten hem de süreçlere yaptığı katkı göz önüne alındığında hepimiz için oldukça önemli bir adımdır.

Kozmetolojik oksidatif stres ölçümünü kimler, neden yaptırmalı

Kozmetolojik ölçüm testi ile yapılan Oksidatif Stres Ölçümü, sonuçları yorumlamak, geleceğe dönük önlemler almak ve bahsettiğim hasarlardan korumak için çok kolay uygulanan güvenilir bir yöntemdir. Oksidatif stres cildimize yaşlanma karşıtı etkiler ve bizi tehdit eden farklı hangi risk faktörleri olduğunu ve bunlardan nasıl korunacağımızı gösteren bir yol haritasıdır. Şimdi, kimler neden yaptırmalı sorusuna cevap arayalım;

- 30 yaşına yaklaşanlar,
- Cildinde hormonal bozukluktan kaynaklı problem yaşayanlar,
- Cildi alerjik ve problemlili bir yapıya sahip olanlar,
- Yaşlanma karşıtı etkide öngörü sağlaması için akne, sürekli geçmeyen deri problemi yaşayanlar,
- Egzama, sedef, rozasea gibi problemler yaşayanlar,
- Saç dökülmesi olanlar (kellik, erkek tipi dökülme v.b),
- Cilt güzelliğini korumak isteyenler

SPOT: Yaş ilerledikçe cilt dokusundaki canlılığın azalması sonucu, cilt esnekliğini kaybeder, parlak ve gergin görünümü bozulur. Hücreler kendilerini yaş ilerledikçe yenileyemezler! Doğru cilt bakımı çok büyük önem taşır. Çünkü cilt bakımı ile yaşlanmanın etkileri geciktirilebilir.

BİR CİLTTE TARANMASI GEREKEN ve SORULMASI GEREKEN SORULAR

“Cildimiz nasıl?” sorusuna cevap bulmak için nelere bakmalıyız? Bir uzmanın gözlemleyip hangi problemlere çözüm ürettiğini arşivlemesi gerekmektedir. Ben bu söylediğimi veri analizi ile gerçekleştirdim. Benim önerim bir uzman bu aşağıdaki soruların cevaplarını süzgeçten geçirebilecek bilgi ve deneyime sahip profesyonel bir uzman olmalıdır.

- Kişinin hayattaki birincil stres faktörleri neler,
- Alerjileri var mı,
- Kullandığı ilaçlar var mı,
- Kullandığı bitkisel takviyeler var mı,
- Kullandığı bitkisel vitaminler var mı,
- Homeopatik bir remedy kullanıyor mu,
- Hamile mi, hamileyse kaç aylık

Kişinin cildinde hangi problemler var

- Kuruma
- Pullanma
- Gerilme
- Kaşıntı
- Kızarıklık
- Yaşlanma
- Kırışıklık
- Leke
- Matlık
- Sedef
- Egzama
- Rozasea
- Gözenek açıklığı
- Sivilce
- Yağlanma
- Gözaltı morluğu
- Sarkma
- Siyah nokta
- Alerjik ve hassas kılcal damar

-Kişinin saçında hangi problemler var

- Saç dökülmesi
- Kepeklenme
- Yağlanma
- Kuruma
- Kırılğan, ince telli
- Mat, sönük
- Yağlanma

- Kaşıntı

Kişinin vücudunda hangi problemler var

- Selülit
- Varis
- Kılcal damar
- Vücutta sedef
- Sırtta akne

Kişinin herhangi bir sağlık problemi var mı?

- Hipertansiyon
- Tansiyon
- Hormon bozukluğu
- Diyabet
- Epilepsi
- Astım
- Alerji
- Troit
- Kadın hastalıkları
- Depresyon
- Karaciğer yağlanması
- Helikobakteri
- Diğer:

Kişinin günlük su tüketim miktarı

- 1 litreden az
- 1 litreden çok

Kişi dengeli ve düzenli besleniyor mu?

- Evet
- Hayır

Kişi her gün aynı saatte boşaltım yapıyor mu?

- Evet
- Hayır
- Sürekli kabızlık
- Sürekli ishal

Uyku saatleri düzenli mi?

- Evet
- Hayır

Sürekli kullandığın ilaçlar var mı?

- Evet
- Hayır
- Evet ise ilaçlar:

Kendini yorgun ve uyuşuk hissediyor mu?

- Evet
- Hayır

- Bazen

Sürekli kullandığı bir gıda takviyesi var mı?

- Evet
- Hayır
- Evet ise takviyeler

Alışkanlıkları var mı?

- Çay
- Kahve
- Sigara
- Alkol

Sürekli tatlı yeme ihtiyacı duyuyor mu?

- Evet
- Hayır

Egzersiz yapıyor mu?

- Haftada 3 veya daha fazla
- Haftada 3 veya daha az
- Yapmıyor
- Yaptığı egzersiz tipi

Günlük enerji seviyesi nasıl?

- İyi
- Orta
- Düşük

Uyku alışkanlığımı nasıl?

- 7-9 saat
- Kesik kesik, düzensiz
- Çok erken uyanma
- Uykuya dalamama

Duygusal durumu nasıl?

- Dengeli
- Genellikle stresli
- Sınırlı
- Depresif
- Kaygılı

NOT: CİLT ANALİZLERİ YAPABİLMEK İÇİN SENSÖRLERE SAHİP PROPLAR KULLANILIR. KİŞİ BİLGİLERİ İLE BİRLİKTE ANALİZ DEĞERLERİNİ VERİ KAYDI YAPILMALIDIR. KOZMETİK ÜRÜN HAZIRLAMAK İÇİN ÖLÇÜMLER OLMAZSA OLMAZDIR.

BİLİMSEL ANALİZDE CİLDİN ÖLÇÜM TAYİNLERİ

Cildin her bölümü ayrı ayrı ele alınmalıdır. Çünkü bölgesel incelik – kalınlık, hassasiyet farklılık gösterir. Aşağıda cildin bölümlerini nasıl detaylı analiz edebiliriz sorularına yanıt aramayı öğreneceksiniz. Bu bilimsel değerlendirmyle doğru sonuçlara ulaşabilirsiniz.

1. Hassas ciltlerde ölçümleme yapıp derinin durumu incelenmelidir.
2. Kafa derisine bakılıp kepek, saç incilmesi, hacim azlığı, dökülme gibi problemlerin belirlenmesi ve daha iyiye getirebilmek için tarama yapılmalıdır.
3. Yaş aldıkça en göz önünde bulunmasından kaynaklı olarak ellere leke, erken yaşlanma, kırışıklıklık ölçümleri yapılmalıdır. Melanin pigment ölçümünün yanı sıra tüylerdeki beyazlama ne derecede kontrol edilmelidir.
4. Selülitli bölgeler dışında deride sıcaklık olan bölgeler, yüzey görünüm, pH, nem ölçümlerleriyle taranmalıdır.
5. Kişinin güneşe karşı duyarlılığı nedir? Kaç faktör koruma cildine uygundur, cildinin bilimsel rengi nedir? Ayrıca fototip ölçümleme yapılmalıdır.
6. Varsa, hangi tip akne olduğunu belirlemek için sebum yağ ölçümü, pH, nem ve 3D kameralar ile tarama ölçümleme yapılmalıdır.
7. Yaşlanma karşıtı ürün yapılacaksa su mu yoksa yağ bazlı mı olup olmadığını tayin etmek için kişiye uygun ölçüm yapılmalıdır.
8. Yüz, el ve vücudunun biyolojik olarak ilerleyişi yaşı ile aynı mı yoksa daha genç ya da yaşlı mı görmek için tarama ölçüm yapılmalıdır.
9. 3D kameralar ile fotoğraflı çekimler yapılmalıdır.
 - Vücut bölgesi için
 - Kafa derisi için
 - Yüz için
 - El için
 - Bacaklar ve diğer.

Kafa derisini ölçümleyenken;

- Kepek var mı? Varsa ne kadar?
- Saç milinin çapı
- Saç yoğunluğu (cinsiyetine göre)

Kişiye saç analizi yapılırken bu sorular sorulmalıdır.

- En son saç yıkaması
 - a) 24 saatten az
 - b) 1-2 gün
 - c) 3-4 gün
 - d) 4 günden az

Yüz ölçümleme yaparken mutlaka olması gerekenler;

- hidrasyon (yaş,cinsiyet,çevre sıcaklığı göz önünde bulundurulmalıdır)

- PH
- Elastikiyet
- Sebum
- Sıcaklık
- Melanin ölçümlenmelidir

Kafa derisi ölçümlerken;

- Sebum (yaş,cinsiyet göz önünde bulundurulmalıdır)
- PH ölçümlenmelidir

Bacaklardaki selülite bakılacaksa;

- Hidrasyon (yaş, cinsiyet, çevre sıcaklığı göz önünde bulundurulmalı)
- Sebum (cinsiyet göz önünde bulundurulmalı)
- PH
- Elastikiyet (yaş göz önünde bulundurulmalı)
- Sıcaklık
- Melanin ölçümlenmelidir

Ellerin durumunu tayin etmek için;

- Hidrasyon
- Sebum
- PH
- Elastikiyet
- Sıcaklık
- Melanin ölçümlenmelidir.

Diğer problemlerde göz önünde bulundurulması için ölçümleme yapılması genel faktörler;

- PH
- Hidrasyon
- Sıcaklık
- Elastikiyet
- Sebum
- Melanin ölçümlenmelidirve veri kaydı tutulmalıdır.

Veri kaydı tutulurken göz önünde bulundurulması gereken konular;

- Sorunu araştırma
- Dil
- Gen bilgisi
- Tarih ve zaman
- Ürün bilgileri yapılacak formülasyonlar
- Coğrafik bölge

Hassas cilde sahip bir kişiye olmazsa olmaz sorular;

- Yaş
- Cinsiyet
- Yaşadığı çevre sıcaklığı
- Yaşadığı ortam sıcaklığı
- Cildin kızarma sıklığı
- Cildinde yaşadığı rahatsızlık veya kaşıntı dereceleri (sık sık – bazen – çok az)

- Yüzde kılcal damar mevcut mu?

Kafa derisi analizinde;

- Yaş
- Cinsiyet
- En son saç yıkaması
- Kepek görülme sıklığı (sık sık – bazen – 4 günden fazla)
- Kafa derisinde kaşıntı ya da tahriş olur mu? (sık sık – bazen – nadir)
- Son zamanlarda saçınız kimyasal madde kullanılarak bir uygulama yapıldı mı?
- Saçınız kuru ve kırılğan mıdır?

Epilasyon yapılacak bölgeler için

- Yüz
- Bacaklar
- Kollar
- Bikini bölgesi
- Sırt, göğüs, karın bölgesi vb. bölgelerde ölçümler yapılmalıdır.

Epilasyon için lazere uygunluk önemli bir konudur. Dolayısıyla hangi lazer tipi kullanılabilir bunun için bazı sorular yöneltilmelidir;

- Yaş
- Cinsiyet
- Yaşadığı çevre sıcaklığı
- Saç rengi (kırmızı-sarışın-kahverengi-siyah)
- Göz rengi (mavi-yeşil-açık kahve-koyu kahve)
- Cilt rengi (sütlü soluk – beyaz tenli – buğday – koyu tenli-siyahi)
- Çil var mı? (evet – az – hayır)
- Güneşte yanığı? (her zaman – bazen – nadir – asla)
- Kolay bronzlaşır mısınız? (hayır asla- çok zaman geçtikten sonra biraz- evet birkaç gün içinde hemen yanarım)
- Epilasyon hangi bölgeye uygulanacak? Yüz - vücut tüyleri için mi, gençleştirme amaçlı mı, leke için mi, akne için mi kılcal damarlar için mi, dövme silmek için mi

Ellerin analizinde

- Ellerinizi sürekli bir bölgeye teması var mı?
 - a) Evet özellikle çalışırken
 - b) Olağan günlük aktiviteler sırasında
- UV ışınlarına maruz kalır mısınız
 - a) İş için, evet
 - b) Boş zamanlarımda sık sık

Lekeler için;

- Cildiniz kızarır mı? (sık sık-bazen-nadir)
- Cildinizde sık sık rahatsızlık ya da kaşıntı var mı? (sık sık-bazen-nadir)
- Yanak veya burunlarda kıllanlanma mevcut mu? (hayır-biraz- evet)
- Saç rengi (kızıl-sarışın-kahve-siyah)
- Göz rengi (yeşil-mavi-açık kahve-koyu kahve)
- Cilt rengi (sütlü soluk – beyaz tenli – buğday – koyu tenli-siyahi)
- Çil var mı? (evet – az – hayır)

- Güneş yanığı? (her zaman – bazen – nadir – asla)
- Kolay bronzlaşır mısınız? (hayır asla- çok zaman geçtikten sonra biraz- evet birkaç gün içinde hemen yanarım)
- UV ışınlarına maruz kalır mısınız?

Selülitli bölgelerde dereceyi öğrenmek için;

- Kılcal damar var mı? (hayır – biraz – evet)
- Portakal kabuğu görüntüsü mevcut mu? (hayır – biraz – evet)
- Bacağınızda ağırlık hisseder misiniz? (nadir - ilkbahar ve yazı – sıklıkla)
- Cildi sıkıştırdığınızda ağrı var mı? (hayır – biraz – evet)
- Hiç nodül hisseder misiniz? (hayır - evet biraz - evet büyük)
- Dokunduğunuzda cilt pürüzsüz mü? (iyi - orta – zayıf)

Güneşe karşı duyarlılık ve kişiye özel güneş koruma krem ve ürünler için bu sorular büyük önem taşır;

- Çil var mı? (evet – az – hayır)
- Güneş yanığı? (her zaman – bazen – nadir – asla)
- Kolay bronzlaşır mısınız? (hayır asla- çok zaman geçtikten sonra biraz- evet birkaç gün içinde hemen yanarım)
- Nerede güneşlenirsiniz?
- Hangi ay boyunca cildiniz güneşe maruz kalır?
- Güneşte ne kadar kalırsınız? (4 saatten fazla - tüm gün)
- Yaşadığı bölge

Akne için önemli sorular;

- Siyah nokta var mı? (hayır – az – evet)
- İltihap veya lekeler var mı? (hayır – biraz – evet)

Yaşlanma karşıtı için cevap aranması gereken sorular;

- Ciltte herhangi bir pigmentasyon izi var mı? (hayır - evet biraz beyaz iz var – evet farkedilebilir lekeler)
- Kılcal damarlanma var mı? (hayır – biraz – evet)

Peki bu ölçümler neyi gösterir?

- **Hidrasyon:** Cildin su seviyesi ölçülür
- **Sebum:** Yağ salgısı ölçümü
- **3D Analiz:** Deri üstü ve altındaki durum tayini. Lekelerin derecesi, boyutu, derinin altında olup olmadığı gibi soruların cevabı ve büyüklükleri tanımlanır.
- **Yaşlılık Derecesi:** Kolajen, kırışıklık parametre grafiklerle normal değerlerde mi gözlenir.
- **Elastikiyet:** Emme uygulaması ile cildin stres deformasyonu ölçümü. Kolajen liflerinin sağlamlığı ve kırışıklık derinliği tespiti yapılır.
- **Cilt Yaşı:** Biyolojik yaş ile cilt yaşı örtüşüyor mu öğrenilir.

Saç analizi yaparken;

- **Kafa Derisi Sebum Ölçümü:** Saçın yağlanması ve mevcut durumun normal değerlerle kıyaslanması.
- **Kafa Derisi PH:** *Çift hücreli eloktrot;* Asitlik bazlık derecesi 4,2 - 5,6 normal değerdir.

- **3D Camera:** Gerek görülürse tele kamera ile saç yapısı yoğunluğuna bakılır. Kıl çıkışı kalınlığı değerlendirmesi, keratin değerlendirmesi, küçük dolaşım, pigment durumu, kepek, saç yoğunluğu, saç çapı gibi detaylara bakılır.

Vücut analizi yaparken;

- **Cilt Isısı Kızıl Ötesi Okuma:** Hamilelerde yapılamayan bu okuma, cilt ısısına göre yağ bazlı mı su bazlı mı ürün üretileceğinin cevabını bulmaya yardımcı olur.
- **Melanin Çift Dalga Boyu ile Ölçüm:** Cilt rengine göre SPF önerimi

CİLDİNİZİ DİNLEYİN!

Cilt, insan sağlığını aynasıdır. Cildinizi doğru beslemek istiyorsanız önce onu tanımalı, anlamalısınız. Bugüne dek bu söylediğimi yaptınız mı? Sahi, hiç cildinize sordunuz mu; “Aç mısın, suya ihtiyacın var mı, hasta mısın” diye...

Cilt hücrelerinizin düzenli ve dengeli çalışabilmesi için öncelikle nelere ihtiyacınız olduğunu söyleyeyim. Karbonhidratlardan, proteinlerden, vitaminlerden ve minerallerden yeterli miktarda almanız olmazsa olmaz. Cilt farketmeksizin hepimize sunacağım ilk öneri bu. Sonrasında mevsimine göre sebze ve meyve de tüketmelisiniz. Çünkü kalsiyum, bakır, iyot, demir gibi mineraller sebze ve meyvelerde bulunur. Diğer taraftan proteinler, kas dokunuzu güçlendirmek için elzemdir. Bunun yanı sıra tahıllı ve kepekli yiyecekleri de yeterli miktarda tüketmelisiniz.

Genlerinize tanışın

Buraya kadar hemen herkesin uygulaması gereken şeyleri yazdım. Ama bir de gen meselesi var. Arkadaşlarınızı faydalı, eğlenceli, yardımsever veya kötü gün dostu gibi sıfatlarla ayırabilirsiniz. Ancak genlerde durum pek de öyle değil... Genlerinizi siz seçemezsiniz! Genler cildin yol haritasını belirler. Cildinizin nasıl tepki vereceğini, nasıl yaşlanacağını genlerinizi takip ederek öğrenebilirsiniz. Ebeveynlerinizden gelen genleri, yaş barometresi olarak adlandırırsak, ortaya çıkacak sorunlara karşı koruma duvarlarını örmüş olursunuz. Uzun uzadıya da anlatsak bir gerçek var ki; Ne kadar çabalasak ne kadar dikkat etsek de yaşlanmanın önüne geçemeyeceğiz! Değişik süslü cümlelerle kendimiz aldatmaya çalışsak da gerçekçi yaklaşarak yaşlanmanın hayatımızın bir parçası olduğunu kabul etmeliyiz. Bu arada süslü cümleler elbette sizi iyi hissettirecektir. Kullanmaktan vazgeçin demiyorum, sadece gerçeğin önüne geçmesini istemiyorum.

Yaşlanma hızını belki genetik faktörler etkiler ama bunu durdurmak ya da yavaşlatmak bizim elimizde. Düzenli olarak ayda bir kere yapılan cilt bakımı, geleceğinizin aydınlık ve daha pürüzsüz olacağını ipuçlarını verir. Öyle ki evinizde yapacağımız günlük cilt temizliği, hakeza makyaj sonrası temizleme bahsettiğim süreci yavaşlatacak önemli adımlarımız. İlerleyen yaşlarda ise özellikle menopoz döneminde, östrojen eksikliğinde cilt yaşlanması ve kuruluşunu önlemek için de cilt yapısına göre birçok bakım sizleri bekliyor.

Cildiniz ne ister?

Aslında cildinizin ne istediği bellidir. Sorular sorarak, gözlemleyerek çözümü bulabilirsiniz.

Geriye cilt sağlığını korumak için aşağıdaki önlemleri almak kalır;

Düzenli Egzersiz: Aldığımız besinlerin daha hızlı emilmesini sağlar.

Dengeli Beslenme: Temiz ve pürüzsüz cilde sahip olmanızı sağlar.

Yeterli Uyku: Uyku problemi, kolajen ve keratin üretimini azaltır.

Derin Solunum: Cilde oksijen sağlar.

Doğru Ürün: Cildinizin neye ihtiyacı varsa onu verin. Ne fazlasını, ne azını ne de farklısını...

**BUGÜNE DEK SIKLIKLA KARŞILAŞTIĞIM, HEMEN HEPİMİZİN
KARŞILAŞTIĞI PROBLEMLER**

EGZAMA:

Egzamanın ana nedeni besin alerjisi olabilir. Araştırmalara göre çocukluk çağındaki egzama olgularının yaklaşık yüzde 81'i süt, yumurta ve yer fıstığı alerjisinden kaynaklanabiliyor. En çok rastlanan egzama türlerine bir bakalım, seboreik egzama, tahriş egzaması (irritan egzama), atopik egzama. Bunlar dışında farklı çeşitleri olan egzamanın tedavisi için bilimsel ölçümler yapılmalıdır. Ve çıkan sonuçlara göre sıradan bir ürün ve uygulama değil, size en iyi gelecek ve kısa sürede etki edecek bir öneride bulunulmalıdır.

Detaylandırarak olursak; etkili bir terapi için, öncelikle oksidatif stres ölçümü yapıp ayrıca da besin alerjilerinin saptanması gerekiyor. Öyle ki bu iki adım bağışıklık sistemi üzerindeki yükün hafiflemesini sağlayacak ve size iyi gelecektir. Devamında da deride histamin salınımının sağlıklı hale getirilmesi var. Son olarak da diğer alerjik reaksiyon getirecek unsurların taranması.

Besin destekleri

- **E vitamini (Tokoferol):** Günde 400 IU
- **Çinko:** Günde 45-60 mg (durum iyileşince 30 mg'a indirilebilir)
- **Kuersetin:** Yemeklerden 20 dakika önce 400 mg
- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi (Yüzde 95 prosiyanidolik oligomer içerikli):** Günde üç defa 50-100 mg alınabilir
- **Yeşil Çay Ekstresi (% 50 polifenol içerikli):** Günde üç defa 200 - 300 mg (Bunun yerine bol miktarda yeşil çay da içilebilir)
- **Ginkgo Biloba Ekstresi:** Günde üç defa 80 mg (Kan sulandırıcı etkilidir. Ameliyat öncesi, diş problemleri vb.işlemleri öncesi doktor kontrolünde olmalıdır)
- **EPA ve DHA:** Günde 540 ve 360 mg ameliyat öncesi , diş problemleri vb.işlemleri öncesi doktor kontrolünde bırakılmalıdır.

Bu başlıca desteklerin dışında meyan kökü de kullanılabilir. Yalnız bir not eklemek istiyorum; İçeriğindeki yüksek şekerden kaynaklı şeker hastaları meyan kökü kullanmamalıdır.

Öneriler

Aşırı su ve sabunla temastan kaçınm. Banyo süresi kısa tutun ayrıca suyun ılık olmasına da dikkat edin. Banyo sonrasındaki ilk 3 dakikada uygun size özel merhem formunda nemlendirici kullanın. Bunun yanı sıra şayet gıda alerjiniz tespit edildiye bunlardan kaçınm. Mesleki egzamanız varsa; içi bez, astarlı, lastik eldiven giyin ve uygun doğal yıkama ürünü kullanın. Riskli meslek grubunda yer alıyorsanız günde 3-4 kez bariyer kremi kullanın. Ellerinizi yıkadıktan sonra cildinizi nemlendirin. Cildinizle kimyasal teması kısıtlayın. Yünlü ve sentetik kıyafetler yerine, pamuklu ve bol kıyafetler giymeye çalışın. Mümkün oldukça sigara içilen ortamlarda bulunmayın. Stresi kontrol altına alın. Ellerinizde egzama varsa kış aylarında soğuktan korunmak için eldiven takmaya özen gösterin. Kozmetik seçimlerinizi bir profesyonel uzmanının önerisiyle gerçekleştirin. Metal, özellikle de nikel ve titanyumdan yapılmış olan aksesuarları olabildiğince dikkatli kullanın.

Histamini dengeleyen besinler

Elma, Badem, Enginar, Roka, Kuşkonmaz, Avokado Yağı, Fasulye, Bögürtlen, Karabiber, Brokoli, Brokoli Filizi, Brüksel Lahanası filizi, Karabuğday, Lahana, Havuç, Karnabahar, Kereviz, Chia, Karahindiba Yeşillikleri, Hindistan Cevizi, Keten, Hindistan Cevizi, Zencefil, Yeşil Fasulye, Lahana, Pırasa, Mercimek, Turp, Soğan, Yağlı Yağ, Maydanoz, Bezelye, Su

Teresi, Kabak, Şampanya, Şarap, Bira, Eski veya Küflü Yiyecekler, Çikolata, Kuru Meyve, Kurutulmuş Etler, Salam gibi histamini arttıran yiyecekleri daha az tüketmelisiniz. Ayrıca bağırsaklara zarar verdikleri veya histamin salgıladıkları için de kaçınmamız gereken iki şey daha var. Gluten ve Şeker!

SELÜLİT:

Selülit, deri yüzeyinin hemen alt kısmında bulunan yağ doku yapısındaki zayıflamadan kaynaklanan bir dış görünüm bozukluğudur. selülit, cilt yüzeyinde çukurlu-tümsekli portakal kabuğu benzeri bir görünüme neden olan ve genellikle kalça, uyluk ve karın bölgesini etkileyen lokalize bir estetik cilt problemidir. Selülit, özellikle kadınlar arasında çok yaygındır. Bilimsel vücut analizi ile iltihaplı bölgelerin sıcaklığı tespit edilip, yüzeyin pürüzlülüğü, pH, nem ve kozmetoloji kimliği sayesinde hangi maddelerin kullanılacağı belirlenir.

Hangi anti-selülit kreminin cildinize uygun olduğu hangi doğal ve kan dolaşımını uyaran vücut bakım yönteminin bedeninize uygun olduğu belki de bu konudaki en önemli nokta. Şöyle bir kullandığımız ürünleri düşünün. Tam da bu yüzden kimi insanda çok iyi sonuçlar veren denemeler kimi insanda hiçbir işe yaramıyor değil mi... Hatta bazısında sorunların büyümesine bile neden olabiliyor. Baştan bu yana bilimsel vücut analizinin ne denli önemli olduğunu anlatmaya çalışıyorum. Size hangi ürünün iyi geleceğini bilmek çok önemli. Çünkü selülit için kozmetolojinin size sunacağı bir çok seçenek var. Ama bunlardan hangisi size uygun? C vitamini mi, yosun özlü minareller mi, sarmaşık özler mi, esansiyel yağlardan portakal mı, mandalina mı, vetiver mi, resveratrol mu, hodan mı, at kestanesi mi... Acaba aralarında hangi etken madde sizin sorununuza hem daha etkin ve kısa sürede hem de sağlıklı çözüm sunacak işte bunu analizlerle belirlemeliyiz.

Selülit dereceleri

- 1. Derece:** Yatarken ve ayakta dururken portakal kabuğu görünümü fark edilmez ve cilt pürüzsüz görünür.
- 2. Derece:** Yatma sırasında cilt pürüzsüz görünür, ancak ayakta bir miktar çukurlaşma fark edilir.
- 3. Derece:** Ayakta dururken ve uzanırken ciltte portakal kabuğu görünümü vardır.

Selülitte korunma yolları

Öncelikle şunu belirtmek istiyorum; Selülit oluşumunun yüzde 100 engellenmesi mümkün değil! Fakat bazı önlemler olarak selülit oluşumu azaltılabilir. Koruyucu önlemlerimizden bahsedecek olursam, aktif bir yaşam tarzı ve sağlıklı beslenme, selülit görünümünü minimuma indirmeye yardımcı olabilecek en büyük adımlar.

genellikle hızlı ve önemli kilo kaybının ardından ortaya çıkan gevşek cilt, selülit görünümünün daha belirgin hale gelmesiyle sonuçlanabilir. bu sebeple yavaş yavaş ve cildin kilo kaybına göre esnemesini olanaklı kılacak bir zayıflama programı önerilir. cildinize iyi bakmanız, selülit görünümünü azaltmaya yardımcı olur. sigarayı bırakmak, cildin daha yumuşak, daha sıkı ve daha elastik kalmasına yardımcı olmak için güneş koruyucu ürünler kullanmak etkili olabilir. çünkü sıkı bir cilt, selülit görünümünü azaltmaya yardımcı olabilir.

Öneriler

Kompleks karbonhidratlar yönünden yüksek, rafine karbonhidrat ve yağlar oranları ise düşük olan bir beslenme çok önemlidir. Bunun yanında obez bireylerde kilo kaybı uzmanlar eşliğinde desteklenmelidir. Spesifik olarak önerilere gelince;

Egzersiz: Haftada en az 5 gün 20 ila 30 dakika aerobik, egzersiz

Masaj: El veya fırça ile selülitli bölgeye düzenli masaj

C Vitamini: Kapsül olarak alındığında selülit tedavisinde etkileyici sonuçlar göstermektedir.

Biberiye Çayı: Çok iyi bir dolaşım uyarıcı olduğundan, demleme usulü yapılmış biberiye

çayı üç hafta kullanıp bir hafta ara verebilirsiniz (yüksek tansiyon hastaları kullanmamalıdır).
Merhem: At Kestanesi Ekstresi, Resveratrol ve C vitamini ile bir merhem hazırlanıp, selülitli bölgelere sürülebilir.

ROZASEA

Bu cilt probleminin bir çok sebebi olabilir. İlk akla gelenleri yazayım; belirli bir vitamin yetersizliği, mide, bağırsak bozuklukları, orta ve ileri sebore sebunun aşırı olmasından kaynaklanabilir.

Rozasea probleminde mevsimsel ataklar da söz konusudur. Bu atakların önüne geçebilmek için doğru ürün kullanımı, aynı zamanda da doğru uygulama hayati bir önem taşıyor. İlk satırdan itibaren üzerinde durduğum bilisem analiz ve ölçümler bu konuda da yol haritasını belirlemek için ilk adım diyebilirim.

Rozasea sorununda psikolojik faktörler de etki edebilir ve problemi daha da şiddetlendirebilir. Kaygı, depresyon, stres bu cilt probleminin en büyük düşmanı diyebilirim. Hakeza yüzde kızarmaya neden olan yiyecek ve içeceklerin tüketimine de çok dikkat etmek gerekiyor. Sindirim ve boşaltım için yeme içme alışkanlığımıza dikkat etmeliyiz ve bir de dip not eklemek istiyorum; yemek yerken lokmalarımızı fazlaca çiğneyelim. O da sindirim ve boşaltım için hayli önemli bir konu. Tüm bu yazdıklarım dışında doğrudan neden olacak iki sebep daha ekleyeyim; ilki Demodeksfolücularum (cilt paraziti) ve belirgin B vitamini eksikliği olabilir.

Uzak durulması gerekenler

Kahve, alkol, sıcak içecekler ve yüzde kızarmaya neden olan yiyeceklerden kaçınılmalıyız. Beslenme alışkanlıklarından tüm rafine ve konsantre şekerleri elemeliyiz. Süt ve süt ürünleri, margarin veya diğer hidrojenize bitkisel yağlar gibi doymamış yağ asidi içeren yiyeceklerden ve kızartmalardan, yüksek düzeyde iyodinize tuz içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıyız.

Besin Destekleri

- B vitamin kompleksleri
- Multi vitamin desteği
- Mineral desteği

Öneriler

- Aşırı Sıcak içecek ve yiyeceklerden kaçınmın.
- Alkol ve kafein kullanımını sınırlayın.
- UVA, UVB, Mavi ışığa ve güneşe karşı cildinize uygun krem ile korunun.
- Düzenli olarak cildinizi nemlendirin. Burada önemli olan; nemlendirirken yağlandırmamanız. Bu nedenle size özel hazırlana kremleri tercih etmelisiniz.
- Kızarıklık varsa K Vitamini yatıştırıcı etkili seramidler, parazit varsa anti viral, anti mikrobiyel ve anti bakteriyel içerikli doğal ürünler kullanılabilir.

SPOT: 4 SAATTEN FAZLA AYAKTA KALANLARDA VARİS OLUŞMA RİSKİ NEREDEYSE 3 KAT ARTIYOR.

VARİS:

Toplardamarların genişlemesi ve kılcal damar problemiyle oluşan varis; toplumda yetişkin nüfusun ne yazık ki büyük bir kısmını etkiliyor. Özellikle hareketsiz ve sürekli oturarak ya da uzun süreler ayakta çalışanlarda daha çok görülüyor. Bu tanımladığım grubun içinde kadınlarda daha da sık görüldüğünü eklemek istiyorum. 4 saatten fazla ayakta kalanlarda varis oluşma riski neredeyse 3 kat artıyor.

Varis için ne yapmalıyız? Doğru yol haritası elbette çok önemli. Ürünün de uygulamanın da size uygun olması hem kısa sürede sonucu hem de etkiyi doğrudan etkiliyor. Bunun haricinde neler yapabileceğimize şöyle bir bakacak olursak.

Öneriler

- Varis sorununu önlemek ya da hafifletmek istiyorsanız öncelikle bol bol yürüyün.
- Çok fazla hareketsiz şekilde ayakta kalmayın.
- Dar çoraplar ve iç çamaşırları kullanmayın.
- Fırsat buldukça ayaklarınızı uzatın.
- Yatarken ayaklarınızın altına yükselti sağlayacak destekler koyun.
- Uzun süre oturmayın ya da hareketsizlik durumunda ayaklarınıza pompa etkisi sağlayacak egzersizler yaptırın.

Beslenme önerileri

- Toplar damarlar, flavonoid bakımından zengin ekstrelerle güçlendirilebilir.
- Birkaç bitki ekstresinin venotonik etkisi olduğu ve mükemmel klinik sonuçlar verdiği saptanmıştır.
- Kompleks karbonhidratları yüksek ve lif bakımından zengin besinler yemeye özen gösterin.
- Diyet, proantosiyanidinler ve antosiyanidinler bakımından zengin, böğürtlen, kiraz, yaban mersini ,üzüm çekirdeği gibi besinleri bolca içermelidir.
- Sarımsak, soğan, zencefil ve kırmızı acı biber tüketin.
- C Vitamini: Günde 500-3.000 mg
- E Vitamini: Günde 200-600 IU
- Bioflavonoidler: Günde 100-1.000 mg
- Çinko: Günde 15-30 mg
- Yaban Mersini: Yüzde 25 antosiyanosit içerecek şekilde standardize edilmiş ekstreler; Günde 3 defa 80-160 mg kullanın
- Üzüm çekirdeği veya Yalı Çamı Kabuğu: Yüzde 95 veya daha fazla prosiyanidolik oligomerler içerecek şekilde standardize edilmiş ekstreler kullanın; Günde 150-300 mg
- Bromelain: Öğün aralarında, günde iki veya üç defa 500-750 mg
- At Kestanesi: Merhem hazırlayın ve varis oluşan bölgelere uygulayın.
- Sentella: Merhem hazırlayın. Triterpenik asitler iyi gelecektir.

ÜRTİKER:

Kurdeşen ya da tıbbi adıyla ürtiker ciltte aniden ortaya çıkan ve ortası soluk kırmızı döküntülere sebep olan bir problemdir. Ürtikerin oluşumunda en temel nokta, neden olan etkenlerin saptanması ve denetim altına alınmasıdır. Ürtiker, bilhassa yetişkinlerde ilaçlara karşı bir cilt tepkisi olarak yorumlanabilir. Çocuklardaysa daha çok gıdalar, katkı maddeleri ve enfeksiyonlar nedeniyle ortaya çıkabilir. İlaçların yol açtığı ürtikerlerin en yaygın nedeni, penisilin ve antibiyotiklerdir. Her besin alerji nedeni olabilir de en yaygın etkenler; süt, balık, et, yumurta, fasulye ve kabuklu yemişlerdir.

Bir çok gıda katkı maddesi ve aspirin, bütün vücutta mast hücrelerinin sayısının artmasına yol açan bir bileşiğin üretimini artırır. Kronik kandidiyazis, kronik ürtiker olgularının altında yatan bir diğer etken olabilir. C vitamini akyuvarların histamin salgılanmasını önler ve histaminin parçalanmasını artırır. Kuersetin adıyla bilinen flavonoid, mast hücrelerinin ve bazofillerin, histamin ve diğer alerjik ya da iltihap yapıcı araçları hem üretmesini hem salgılanmasını engeller. Kronik ürtiker olgularında, tiroit işlevi düşüklüğünü veya tiroit bezlerine karşı antikör saldırısı olasılığını ortadan kaldırmak önemlidir. Özellikle bu durumlarda selenyum desteği, brezilya cevizi tüketilebilir.

Bilinmesi gerekenler

Kronik ürtikerin tedavisinde, eliminasyon diyeti son derece önemlidir. Diyet sadece kuşkulanılan alerjenleri değil, tüm gıda katkı maddelerini de elemelidir.

Besin destekleri

C Vitamini: Günde parçalara bölünerek alınabilir. Sabah, öğle, akşam gibi toplamda 100 mg bölünerek kullanılabilir.

B12 Vitamini: Günde 1.000 mg, ağızdan veya haftada bir (doktor tavsiyesi şartıyla) iğne yoluyla alınabilir.

Kuersetin: Her yemekten 20 dakika önce 200-400 mg arası kullanılabilir.

Önlemler

- Psikolojik önlemler:

Her gün gevşeme teknikleri uygulamanızı öneriyorum. Yoga bu konuda size gayet yardımcı olacaktır. Uykuda size iyi gelen müzikleri dinlemek. Bu yazdıklarım psikolojik açıdan size, ruhunuza ve probleminizi ortadan kaldırmak için iyi gelecektir.

- Fiziksel Önlemler:

Özellikle kronik fiziksel ürtiker durumunda, güneşe bilimsel olarak ne kadar naruz kalabileceğinizi bilmeniz gerekiyor. Bunun için muhakkak ölçüm yaptırmalısınız. Diğer taraftan dikkat edilmesi gereken bir hatırlatma yapmak istiyorum; şayet güneş ürtikeriniz varsa yukarıdaki yazdıklarımı unutun. Zira güneş ürtikerine sahipseniz; güneşlenmek size iy gelmeyecektir, uzak durmalısınız.

HERPES (UÇUK)

çoğumuzun yaşadığı Herpes'in halk arasında sıklıkla duyduğunuz diğer adı uçuk probleminde sıra... Daha çok dudak ve çevresinde görülen yaygın bir viral cilt problemi uçuk ile ilgili yapabileceğimiz en önemli şey bağışıklığımızın güçlendirilmesi!

Arginin bakımından zengin besinlerden kaçınıp, lizin bakımından zengin besinlere ağırlık vermeliyiz. Klinik araştırmalarda, ağızdan çinko desteğinin, uçğun sıklığını, süresini ve şiddetini azaltmaya yardımcı olduğunu görüyoruz.

Bilinmesi gerekenler

Klinik araştırmalar, ağızdan çinko desteğinin, uçğun sıklığını, süresini ve şiddetini azaltmaya yardımcı olduğunu gösteriyor.

C Vitamini'nin gerek ağızdan alınması, gerek lokal olarak uygulanması uçuk bölgelerinde iyileşme oranını artırmaya yardımcı oluyor.

Uçğun önlenmesinde aromaterapide en çok kullanılan lokal preparatlardan biri konsantre melisa officinalis ekstresidir.

Beslenme

Yukarıda da belirttiğim gibi arginin içeren besinler yerine lizin içeren besinler tüketmeliyiz. Örneklendirecek olursam; Siyah çikolata, yerfıstığı, çekirdekler, badem ve diğer sert kabuklu yemişlerden kaçınıp, baklagiller, balık, hindi ve tavuk gibi gıdalara yönelmeliyiz.

Besin Destekleri

C Vitamini: Günde sabah, öğle, akşam olmak üzere toplamda 1000 mg

Çinko: Günde 30-50 mg arası kullanılabilir.

Uçuk İlk Çıktığında

İlk belirtiler görüldüğünde en fazla üç kez olmak kaydıyla her 4 saatte bir buz uygulaması (sürekli değil, aralıklarla temas ettirilmeli)

Melisa merhemi hazırlanabilir ve günde iki defa sürülebilir.

Çay ağacı ve vanilya içeren merhem, sabah ve akşam olmak üzere iki kez sürülebilir.

Sarımsak: Sarımsak ezilerek kaşınan bölgeye gün boyunca 4 - 5 defa sürülebilir.

Bal ve arı sütü: Bal, arı sütü ile karıştırılarak gün içerisinde 2-3 defa kaşınan bölgeye sürülebilir.

Öneriler

Sarımsak Ekstresi

Propolis Ekstresi

Probiyotikler (kefir)

E Vitamini açısından zengin besinler

Yüksek C Vitamini içeren besinler

Çinko

AKNE - SIVİLCE

Akne, kıl kökü ve yağ bezlerinin iltihaplanmasıdır. Akne de yine sıklıkla karşılaşılan bir problemdir. Nelerin neden olduğuna şöyle bir bakarsak; hormonlar (androjenler), artan sebum üretimi, folikülün içindeki değişiklikler, bakteriler... Burada dikkat etmemiz gereken husus yine bilindik şeyleri denemekten ziyade sorununuzun asıl nedenine ulaşmak olmalı. Çünkü akne bakımı öncelikle akne tipinin belirlenmesiyle başlar. Ancak kişinin bilimsel kozmetolojik analizinin sonucuna göre doğru bakım belirlenir.

Bilinmesi gerekenler

Rafine ve konsantre şekerlerin tümünü beslenme alışkanlıklarınızdan çıkarabilirsiniz. Trans yağ içeren süt ve süt ürünleri, margarin ve diğer sentetik hidrojen içeren bitkisel yağlardan ve son olarak kızartmalardan uzak durmalısınız. Yağlı kremler ya da kozmetik ürünleri kullanmaktan kaçının. Yastık kılıflarınızı sentetik deterjanlarla yıkamayın. Yüzünüzü size özel hazırlanmış bir temizleyici ile günde iki kez yıkayarak fazla sebumu ya da yağı temizleyin.

Öneriler

Çay Ağacı: Merhemi yapılarak uygulanabilir.
Sülfür içeren, sarımsak içeren su bazlı merhemler uygulanabilir.
E Vitamini: Günlük 400 IU alınabilir.
Selenyum: Günlük 4-5 adet toplamda 200 mg alınabilir yada brezilya cevizi tüketilebilir.
Çinko: Günlük 45-60 mg arası alınabilir
B6 Vitamini: Günde 3 defa toplamda 25 mg alınabilir.

Sivilceli cilt bakımı nasıl olmalıdır?

İlk öneri komedonları ve sivilceleri sıkılmamak gerektiğidir. Yüzümüzü bize özel jeller, köpükler, temizleyici solüsyonlarla günde en az iki defa yıkamalıyız. Sivilceli cilt leke oluşumuna karşı çok hassastır. Bu nedenle de yağsız, size özel güneş kremi kullanmalısınız. Bu kremler ayrıca cildi nemlendirerek tahrişi de önlemektedir. Akneden kurtulmak için en önemli şeylerden biri iyileşmekte olan kist ve nodüllerin cildinizde iz bırakmasını önlemektir. Çünkü izler ortaya çıktıktan sonra tekrar pürüzsüz hale getirmek oldukça zordur. İkinci önemli şeyse akneli olarak geçirdiğiniz süreyi (bu süre bazı olgularda 10 yıldan daha uzun olabilir) kısaltmaktır. Üçüncü konuya aknenin neden olduğu hoş olmayan görüntüden dolayı oluşabilecek sıkıntıyı ve olası psikolojik sorunları ortadan kaldırmak.

ÇIBAN- APSE:

Çıban, yılın belirli dönemlerinde çoğu kişinin yüzünde çıkan ve sivilceden çok daha zor geçen bir cilt sorunudur. Neler neden olur diye sıralarsak; bakteriler, genetik ve mevsimsel cilt hastalıkları, hijyene özen göstermemek, hareketsiz bir yaşam, çok fazla yağlı besin tüketmek, vitamin ve mineral eksiklikler...

Çıban ile ilgili öneri ve dikkat edilmesi gerekenlere başlamadan önce çok önemli bir uyarıda bulunmak istiyorum. Şayet önerilen uygulamalarla 2-3 gün içinde düzelme görülmezse derhal bir hekime başvurulmalıdır.

Bilinmesi gerekenler

Bağıışıklık sistemini baskılayacak gıdalar (şeker, rafine basit karbonhidratlar ve besin alerjenleri gibi) beslenme düzeninin mümkün olduğu kadar çıkarılmalıdır. Çünkü enfeksiyon deri altı dokulara yayılabilir ve ayrıca selülide de yol açabilir. Diğer taraftan enfeksiyon kana karışırsa kanda bakteri üremesi de ortaya çıkabilir. Hijyen yine olmazsa olmazımız diyebilirim. Deri problemlerinin tümünde olduğu gibi çıban ve apsede de temizliğe son derece dikkat edilmelidir.

Beslenme önerileri

C Vitamini: Sabah, öğle ve akşam toplamda 500-1000 mg olmak kaydıyla alınabilir

Çinko: Günde 30 mg alınabilir

Çay ağacı yağı: Günde iki-üç defa, çıbanlı bölgeye sulandırılmadan kulak pamukçuğu ile uygulanabilir.

Zencefil ekstresi, keten tohumu yağı, çay ağacı yağı ve bal ile yapılan krem ile irinli bölgeler arındırılabilir. Aynı şekilde zerdeçal da çıban tedavisine olumlu katkı sağlayan bir üründür.

Bir ay boyunca zerdeçal ekstresi kullanabilirsiniz. Ayrıca propolis ekstresini de çıban bölgesine sürebilirsiniz.

Sarımsak Ekstresi: Bir ay süresince kullanılabilir

Çörekotu Ekstresi: Bir ay süresince kullanılabilir

Kekik Çayı: İyileştirme sürecine katkısı olacağından tüketilebilir.

Uyarı: İltihaplı bölge hareket ettirilmemeli, el sürülmemelidir. Eğer çay ağacı yağı ya da melisa yağı sürülebilir. Cerahatın çıkması isteniyorsa, akıtılması tercih ediliyorsa sıcak epsom tuzu (magnezyum sülfat) uygulanabilir (bunun için 2 yemek kaşığı epsom tuzu 1 su bardağı sıcak su ile karıştırılır ve bir bez bu suda ıslatılıp sıkılarak çıbanların üzerine konur).

PSORİASİS (SEDEF)

Psoriasis bilindik ismiyle sedef, çok hızlı bölünen deri hücrelerinin üst üste birikmesi yüzünden oluşur. En başta belirtmek isterim ki; problemin seyri herkeste aynı değildir, değişiklik gösterebilir. Dolayısıyla diğer problemlerde olduğu gibi burada da tedavi, ürün ve uygulama size özel olmalı.

Bilinmesi gerekenler

Güneş ışığı psoriasis için son derece yararlı olduğu düşünülmektedir. O yüzden bu hususta güneş analiz yaptırmanızı da öneririm. Omega-3 yağ asidi alımını artırırken, sadece hayvansal gıdalarda bulunan bir yağ olan araşidonik asit alımını azaltmak bu konudaki ilk beslenme önerim. Psoriasis tedavisinde ağızdan alınan çeşitli doğal ilaçların da etkili olduğu görülür. Bunlardan başlıcaları; Omega-3 yağ asitleri, aktif D vitamini diyebilirim.

Beslenme Önerileri

- Şeker, et, hayvansal yağlar ve alkol tüketimini sınırlayın.
- Lif ve soğuk su balığı tüketimini artırın.
- Gluten kaynaklarını elemine edin.
- Folik asit seviyesini artırın.
- Yüksek potansiyelli multivitamin ve mineral formülü
- Keten tohumu yağı: Günde 1 yemek kaşığı
- E vitamini: Günde 400 IU
- Selenyum: Günde 200 mcg
- Çinko: Günde 30 mg
- Meyan Kökü Ekstresi: Günde iki yemek kaşığı
- Çörekotu Ekstresi: Günde iki yemek kaşığı

Sedef hastalarında artmış oksidatif stres ve kanda serbest radikallere rastlanır. Özellikle selenyum, E vitamini ve beta karoten gibi antioksidanlar bu oksidatif stresi dengeleyip ortadan kaldırabilir.

Anlatılan içeriklerden birini ya da daha fazlasını kapsayan preparatlar hastalıktan etkilenen cilt bölgesine günde iki - üç defa uygulanabilir. Meyan kökünden elde edilen glisiretinik asit, papatya ekstreleri ve kırmızı biberden elde edilen kapsaisin içeren preparatlarla yapılacak lokal tedavi de oldukça yarar sağlayabilir. Bunun dışında sülfür içerikli merhemler de işe yarayacaktır.

Uzak durulması ve dikkat edilmesi gerekenler

- Güneş yanığı, kese, ağda gibi mekanik travmalar
- Duygusal travmalar
- Beta mikrobi olarak da bilinen boğaz enfeksiyonu özellikle çocuklarda önemli bir tetikleyici faktördür.
- Yazın güneş ışıklarından fayda gören sedef hastalarında kış aylarındaysa güneşin etkisini yitirmesi nedeniyle kuru ve soğuk havalara dikkat edilmeli.
- Sigara ve alkol tüketiminden kaçınılması
- Güçlü ağrı kesiciler, kalp ve sıtma ilaçlar
- Enfeksiyon, hamilelik ve menopoz gibi hormonal değişiklikler
- Düzensiz beslenme

SEBOREİK DERMATİT

Seboreik dermatit, kepeğe neden olan aynı faktörler sonucunda ortaya çıkabilmektedir. cildiniz sebum adı verilen doğal yağlar ürettikçe, doğal olarak oluşan bir mikrop olan malassezia globosa, bunu oleik asit adı verilen bir iritana dönüştürür. Bu iritan, cilt hücrelerinin yenilenme hızını aşırı derecede artırarak, saç derisinin yüzeyinde büyük hücre kümeciklerinin oluşmasına neden olur. Sebore oluşumu aynı zamanda B vitamini eksikliğinden de kaynaklanabilir. Araştırmalara göre ayrıca konak'ta en sık rastlanan neden biotin eksikliği olabilmektedir. Seboreik dermatiti kepeklerle karıştırmak olasıdır. Bu nedenle atılacak ilk adım, kepek olasılığını ortadan kaldırmaktır. Seboreik dermatit bakımı için öncelikle, çok hassas problemlerle çeşitli ölçümler yapılarak, bilimsel analiz uygulanmalıdır. Kişiyeye özel hazırlanan ürün kürleri iyi ve etkin sonuç almanıza olanak sağlayacaktır.

KİŞİSEL BAKIMINIZ BÜTÜNSEL OLMALI

Sizlerle en sık karşılaştığım durumu paylaşmak istiyorum. Spor, egzersiz yapıp fiziğine ve zindeliğine özen gösteren, aynı zamanda bunu beslenme ile de destekleyen yediğine dikkat eden biriyle karşılaşıyorum. Ne kadar güzel değil mi? Çoğumuz böyle bir rutin, böyle bir beslenme düzeni isteriz değil mi? Buraya kadar her şey çok güzel ama ne yazık ki kullandığı kozmetikleri incelediğimizde bu hassasiyetlerden eser yok! Kimyasallar, parabenler, sikonlar içeren kozmetikler kullanılıyor. Peki, o kadar özen, o kadar hassasiyet boşa gitmiş olmuyor mu? Tam da bu yüzden bu yüzden kullandığımız kozmetikler de doğal ve size özel olmalı... Metabolizmanızı bir yerden desteklerken diğer taraftan bozmamalıyız. Bunu kendimiz için olduğu kadar doğa ve çevre için de yapmalıyız.

Özellikle son dönemde sosyal medya üzerinden her şeyin reklamının yapıldığının, en naif görünen paylaşımın bile aslında ürün satış odaklı olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Yaklaşık 10 yıl önce sosyal medyanın daha doğrusu blog'ların sıradan insanların kendilerine ait detayları paylaştıkları ve kendi beğendikleri ürünleri bir beklenti içine girmeden anlattıkları günler ne yazık ki geride kaldı.

Artık sosyal medya aralıksız olarak reklam yayınlanan ve ürün yerleştirme yapılan bir mecra haline geldi. Ve tabii ki tüm bu paylaşılan alanlar içinde en popüler olanı da kozmetik ve makyajla ilgili olanlar...

Sosyal medyanın kral ve kraliçeleri makyaj yapanlar, kozmetik ürünleri paylaşanlar, makyaj ürünü tavsiyesinde bulunanlar...

Kontrolsüz bir şekilde çoğu yoğun estetik yapılmış aralıksız ağır cilt bakımlarına giren yüzler üzerinde yapılan makyaj videolarını izliyoruz.

Bu yüzlerin tavsiye ettiği (tabii ki oldukça yüksek tutarlarda) ürünleri almaya gayret ediyorsunuz. Üst üste daha önce kullanmadığımız ürünü kullanıp kusursuz bir cilt görüntüsüne sahip olmaya çalışıyorsunuz.

Tüm bunların sonunda ne mi oluyor? Bir çok sahneye, televizyona çıkan ve işi dolayısıyla her gün makyaj yapan sanatçı dostalarım, diğer taraftan da günlük olarak ağır makyaj yapmayı seven danışanlarım ve arkadaşlarım var. Şayet bu danışanlarıma ayda iki kez cilt bakımı yapmazsak o ağır müdahaleler zamanla çukurlaşmalara, ciltte matlaşmaya ve erken yaşlanmaya uzanıyor. Cilt ağır tahribata uğradığından yaşanan sağlıksız süreç hemen her kötü sonucu hızlandırıyor. Bakın altını çizerek söylüyorum; Bu yazdığım bir varsayım değil! Bizzat analizlerimle vardığım ne yazık ki kötü sonuç! O yüzden cildimiz vitrinimiz olduğundan sağlıklı ürünler ve sağlıklı bakımlar ile yola devam etmeliyiz. Bilin ki bu uzman görüşü görmezden gelmenin sonucu, sizi mutsuz edecek bir çok cilt problemine olan mesafenizi ne yazık ki kısaltacaktır.

GÜNEŞ

Yukarıda yazdığım problemlerin çoğunda bir çok kez güneşe dikkat etmeliyiz diye belirttim. Öyle ki kimi probleme faydası olurken kimi probleme zararlı olduğunu söyledim. Güneşi sağlığımız için gerekli ama doğru kullanmak gerekir. Bilimsel güneş analiz ile güneşte kalma süreni keşfet, güneşte yanmadan güneşin keyfini çıkar. Bu nedenle güneşe ayrıca değinmek istiyorum;

- Güneş koruma kremleri gerçekten bizi güneşten koruyor mu?
- Hangi SPF senin için doğru?
- Hangi güneş ışınlarından korunman gerektiğini biliyor musun?
- Bebek veya çocuklarınız, onların hasas ciltlerine hangi SPF faktörlü güneş koruma kullanmalısınız?
- Güneş kremi kullanmadan kısa sürelerle güneşlenmek gerekir. Böylece cildimiz kendi koruma mekanizmasını oluşturacaktır.
- Güneşe maruz kalma süremiz ciltte yanma işlemi başlamadan önceki süredir. Bunun amacı yavaş bir şekilde tan oluşturmak böylece cilt kendi koruma mekanizmasını oluşturur ve güneşte daha uzun süre kalma toleransı oluşur.
- Güneş koruyucuyu en az iki saatte bir veya yüzdükten veya terledikten sonra tekrar uygulamanız gerektiğini unutmayın
- 6 aydan büyük çocuklar için güneş kremi günlük güneş korumasının önemli ve gerekli bir parçasıdır. Küçük çocuklar, tahriş edici ve alerjenik bileşenlere karşı özellikle hassas olan cilde sahiptir.
- Çocuğunuzun bileğine küçük bir miktar uygulayarak kullanımdan bir gün önce yeni bir güneş kremi test etmenizi öneriyorum. Bir kızarıklık oluşursa, o ürünü kullanmaktan kaçının.
- Çinko oksit veya titanyum dioksit içeren mineral güneş kremleri aramanızı öneriyorum. Serbest ve sık sık uygulamayı unutmayın.

Kişiyeye özel kullanılanlar;

cosmos – ecosert

Ev yapımı olanlar; (dikkat)

Koruma SPF 3-10

En az SPF 15 ile başlanmalı

Zeytinyağı %23

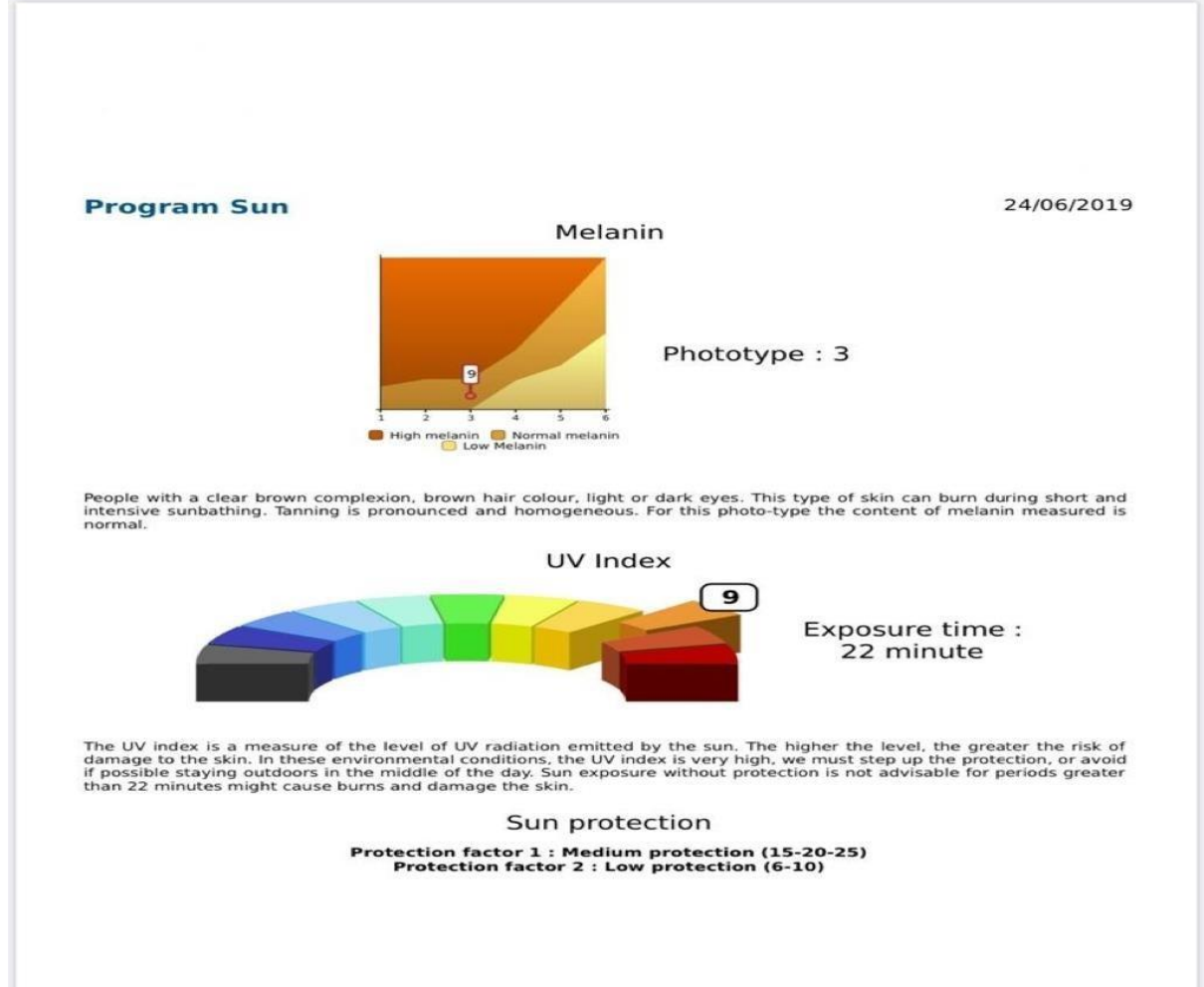
Hindistan Cevizi %20

Yerfıstığı %23

Yukarıdaki yağların hepsi karıştırıldığında maksimum 3-10 arası bir koruma sağlar.

Önemli not: Mineral filtre en güvenilirdir. Çünkü cilt yüzeyinde, cildinizde kalır ve güneş ışığını yansıtarak çalışır. Kimyasal filtreler ise UV ışınlarını emerek ve deriden salınan ısıya dönüştürerek çalışır. Cilde girmek için kullanılan diğer kimyasallara yardımcı olarak penetrasyon artırıcı olarak işlev görebilir. Hormon düzeylerini taklit edebilir, bloke edebilir ya da değiştirebilir. Bazı kimyasal filtreler, güneşten daha fazla serbest radikal oluşumuna neden olabilir.

Güneş Analizi



Melanin

- Açık kahverengi tenli, kahverengi saç rengi, açık veya koyu gözlü insanlar
- Bu tür cilt, kısa ve yoğun güneşlenme sırasında yanabilir
- Bronzlaşma belirgin ve homojendir. Bu foto tipi için ölçülen melanin içeriği normaldir.

UV Index

- UV indeksi, güneş tarafından yayılan UV radyasyon seviyesinin bir ölçüsüdür. Seviye ne kadar yüksek olursa cilde zarar verme riski de o kadar artar.
- Bu çevresel koşullarda, UV indeksi çok yüksektir, korumayı artırmalıyız veya mümkünse güneşte uzun süre kalmaktan kaçınmalıyız.
- Günün 22 dakikadan uzun süreler korunmasız güneşe maruz kalmak yanıklara neden olabilir, cilde zarar verebilir.

KOLAJEN NEDİR?

Hepimizin vücudunda kolajen vardır. Vücudumuzda bulunan bir proteindir kolajen. Organlarımıza esneklik ve direnç sağlar. Sindirimde de etkindir.

Vücudumuzda en çok Tip 1, Tip 2, Tip 3 kolajen yüzde 90 oranlarda bulunur.

- Tip 1 kolajen her bölgemizde,
- Tip 2 eklemlerimizde
- Tip 3 kas damar yapılarımızda bulunmaktadır.

Yapılan bir araştırmada 1 gr kolajen, 1 gr çelikten daha sağlam olabileceğini ortaya koyuyor. Yaş aldıkça kolajen üretimimiz düşer. Oksidatif stres, hastalılar, yanlış ilaç kullanımları, çevre kirliliği, kötü alışkanlıklar, beslenme düzensizlikleri, hareketsizlik kolajenimizin azalmasına neden olmaktadır.

Kozmetik tarafından bakacak olursak da renk, matlaşma, kırışıklık, sarkma gibi istenmeyen durumlar meydana gelir.

Kolajenler, tabletolarak, sıvı şekilde ve toz olarak karşımıza çıkıyor. Araştırmalara göre içilen besin takviyeleri içinde kolajen olanlar yeni kolajenler yapıyor, olanı koruyor ve azalan seviyeyi de yukarı taşıyor. Hep koruyuculuktan bahsederken var olanı korumamız da oldukça önemlidir. Spor yaparak ve sağlıklı beslenerek var olan kolajeni koruyabiliriz. Kemik suyu, yumurta, balık, fasulye, zencefil, yer elması kolajen açısından çok faydalı besinlerdir. Diğer taraftan cildinizi kolajen yıkımından korumak için sigarayı alkol tüketimini mümkünse bırakmalı, güneşten doğru faydalanmalı, düzenli ve yeterli uykuyla bu disiplinleri desteklemelisiniz. Son olarak şeker ve rafine edilmiş gıdalardan da uzak durmalıyız.

Kolajen seviyelerimiz yaşımıza göre değişim gösterebilir. Bu nedenle ciltteki kolajen miktarını 3D kameralar ile yapılan bilimsel analizlerle ölçümlemek oldukça önemlidir. 25'li yaşlardan itibaren kolajen birinci derecede azalmaya başlar. 35'li yaşlarda orta derecede, 50 yaş ve sonrasıysa hızlı bir şekilde kolajen kaybı gözlenir.

BUGÜNÜN DÜNYASINDA FİTO - AROMATERAPİ

Fito – Aromaterapi (phyto: bitki), çevremizi kuşatan kimyasallara karşı bize doğal bir alternatif oluşturmaktadır. Fito – Aromaterapiden bir bütün olarak dengeyi geri yüklemek için faydalanır.

Uzman bir sağlık profesyoneli tarafından akıllıca kullanılan tıbbi bitkiler ve aromatik bitkiler ve onlardan elde edilen uçucu yağlar, sabit yağlar, ekstraktlar, istenmeyen sonuçların da önüne geçer ve güvenlik problemini en aza indirmiş olur. Bununla birlikte, kontrolsüz kullanılmasıysa ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle en büyük uyarıyı hemen yapayım; “Dahili kullanımları uzman kontrolü olmadan asla yapmayın!”

Kişiye özel fonksiyonel kozmetikte organizmayı bütün ele alıp, dengeyi geri yüklemek amaç ediniliyor. O yüzden de konsültasyon, ölçümler çok çok büyük bir önem taşıyor.

Neden bir bütün olarak Fit - Aromaterapi

Fitoterapi ve aromaterapiyi ayrı uzmanlaştırmak, bölmek kolaylıcıdır. Neden mi? Fitoaromaterapi deniyor çünkü; adı üstünde tıbbi ve aromatik bitkiler ve her tıbbi bitkide doğru dozda kullanımlarında antioksidan moleküller bulunmaktadır. Bir örnek verecek olursam; paracelsus sloganiyla, ilacı zehirden ayıran dozdur. Akneye iyi gelen kekik tıbbi bitkisinin çayını cilde sürekli tonik olarak kullanırsan ciltteki bariyere zarar verip cildinini hastalandıracak kadar hassaslaştırabilirsin. Bu nedenle ayrı ayrı ele almak tam da bu gibi sonuçlar nedeniyle doğru değildir!

Fayda beklerken, zarar görmek

Şu ana kadar belirttiğim gibi az bilgi ile yapılan uygulamalar size çok büyük sağlık problemleri olarak geri dönme riski taşır. Bu nedenle tıbbi ve aromatik bitkilerin moleküler yapıları, kullanım şekli ve yan etkilerini bilmek, nasıl harmanlanması gerektiğini öğrenmek gerekiyor. Tıbbi ve aromatik bitkilerin moleküllerindeki kompozisyonlar, Moleküllerin dinamik ve incelikli bileşimleri içindeki sinerjik etkisi size fayda sağlar. Yine içeriğindeki aromaların ise vereceği güzel hissiyat, duygusal rezonansla birleştiğinde mental uyandırıcı esenlikle birlikte antioksidan etki sağlamaktadır. Tıbbi bitkilerden çay demleme, tentür hazırlama, merhem, doğal kozmetik hazırlama, problem ve çözüme göre kullanım fito-aromaterapide bütünü oluşturur. Yine bitkiler tı iyi hangi maddelerde çözünür bilmeliyiz. Öyle ya; bu alkol mü, bal mı, gliserin mi, su mu? Ya da birbirleri ile nasıl harmanlanırsa sinerjik etki artar? İşte bu soruların cevaplarını bilmek çok önemli. Aynı zamanda kontrollü uygulama ve takip, muhakkak bir sağlık profesyoneli tarafından yapılmalıdır.

UÇUCU YAĞ – ETERİK YAĞ - KOKULU YAĞ – ESANS AYNI ANLAMA GELEN PARFÜM BİTKİLERİNİ BİR İNCELEYELİM

Parfüm bitkileri, çiçeklerinde, yapraklarında veya diğer bazı organlarında güzel kokulu bileşikler içeren bitkilerdir. Bu bileşikler, genellikle eterik yağ olarak tanınırlar. Eterik yağlar bitkilerden ekstre edilen, yağa benzeyen, uçucu ve hoş kokulu karışımlardır. Oda sıcaklığında buharlaştıkları için “uçucu yağ” da denilen bu maddelere güzel kokularından dolayı “esans” adı da verilmektedir. Yalnız buraya bir eklemek yapmak istiyorum; Esans kelimesi, tüketici tarafından biraz karıştırılıyor. Zira sentetik parfüm kokularında da esans kelimesi kullanılıyor. İşte bu da bir kafa karışıklığına neden oluyor. Ben bu başlık altında ilk andan itibaren olduğu gibi doğal esanslardan bahsedeceğim.

Bitkiler dokunulduklarında veya ezildiklerinde kendilerine has bir koku verir (Bazı bitki materyallerinin içerdikleri uçucu yağ, süt şeklinde ortaya çıkar).

Bu koku, bitkideki etkili maddenin hava ile teması sonucunda oluşur ve uçucu karakterdedir. Uçucu Yağlar; kozmetik, parfümeri ve ilaç sanayisinde kullanıldığı gibi baharat olarak da kullanımı söz konusudur. Normal sıcaklıkta akıcı, sıcaklığa tabi tutulunca gaz haline dönüştüklerinden dolayı solunum yolları enfeksiyonlarına karşı 1-2 damla uçucu yağ oldukça etkilidir. Buharı en çok solunanlara bir göz atalım; Okaliptus, nane, fesleğen, kekik, adaçayı gibi uçucu yağı olan bitkisel malzemeden bir yemek kaşığı kaynayan suya koyulduğunda soğuk algınlıklarına iyi gelmektedir. Uçucu yağlar akciğer tarafından çok kolay alınır ve atılır. Bu özellikleri nedeniyle de enfeksiyonları durdurucu, dezenfekte edici, salgı uyarıcı etkileri olduğunu gösteren bir çok bilgiye ulaşabilirsiniz. Yine bir çok eterik yağ, antiseptik, dezenfektan etkiye sahiptir. İçlerinde anti mikrobiyal, anti bakteriyel ve anti viral etkilere sahip olanlar da bulunmaktadır.

Parfüm bitkilerinde en çok karşımıza çıkan familyalar:

Labiatae,
Iridaceae,
Umbelliferae,
Rosaceae,
Rutaceae,
Lauraceae,

Myrtaceae ve Compositae familyalarında da parfüm bitkilerine sıkça rastlanmaktadır. Bazı familyalarda (pinaceae, cupressaceae) eterik yağ reçine içinde bulunur. Böyle karışımlara “oleorezin”denir. Oleorezinler bitki gövdesinde yapılan yaralama sonucunda toplanır ve daha sonra su buharı distilasyonu ile eterik yağ ve reçine birbirinden ayrılır. Eterik yağların çoğu renksiz ya da açık sarı tonlardadır. Karanfil ve tarçın yağları kırmızı, papatya uçucu yağı ise yeşil - mavi renktedir. Renksiz olan eterik yağlarda zamanla sararma görülür. Bu renklenmeye oksidasyon sebep olur. Sararma, eterik yağın kalitesinin bozulmaya başladığının işaretidir. Oksidasyondan korumak için eterik yağlar koyu renkli cam şişelerde veya küçük kahverengi yada mavi şişelerde rutubetsiz ve karanlık yerlerde saklanmalıdır.

Uçucu yağların özellikleri:

1. Oda sıcaklığında saklanır, genellikle sıvıdırlar (bazıları yarı katı halde bulunabilir).
2. Uçucudurlar; kolayca buharlaşırlar. Buharlaştıklarında geride iz-leke bırakmazlar.
3. Kuvvetli bir tat ve kokuya sahiptirler.
4. Etanol, benzol, petrol eteri, kloroform gibi çözücülerde kolay çözünürler.

5. Suda çok az; 1/200 oranında çözünürler. Ama bu kadar az çözünme bile kokunun suya geçmesine yeter (örnek olarak gülsuyu).
6. Uçucu yağlar genelde sudan hafif olup su ile karışmazlar. Sudan hafif olanlar toplama kabından florantin kabına suyun üzerinden akarak alınır. Sudan ağır olan tarçın yağı, karanfil yağı, hardal yağı ise kap dibinde birikir.
7. Genelde renksizdirler. İçlerinden açık sarı veya farklı renge sahip çok az uçucu yağ vardır.
8. Uçucu yağlar uzun süre açıkta kalırsa renkleri koyulaşır! Özellikle ışıkla ve oksijenle temas sonucu bazıları reçineleşir, hem kokusunu hem de kalitesini yitirir.

Uçucu yağların sınıflandırılması:

- **Kimyasal Yapılarına Göre:** Uçucu yağların doymuş ve doymamış yağlarla ilişkileri yoktur. Ana materyalini karbonhidratlar, alkoller, ketonlar, fenol, fenol eter ve diğerleri yanında azot ve kükürt içeren maddeler oluşturur.
 1. Terpenik maddelerden oluşanlar
 2. Aromatik maddelerden oluşanlar
 3. Düz zincirli hidrokarbonlardan oluşanlar
 4. Azot ve kükürt taşıyan bileşikler
- Aromatik Özelliklerine Göre:
 1. Aromatika: Çok kokulu ve tadı iyi olanlar (tarçın, gül, vanilya, papatya, lavanta, melisa, yasemin)
 2. Aromatika aroma: Kokulu ve tadı acı olanlar (kekik, adaçayı, defne)
 3. Aromatika acria: Kokulu ve tadı keskin olanlar (nane, karanfil, rezene, okaliptüs)

Uçucu yağların bitkilerde bulunduğu organlar

Uçucu yağlar, bitkilerin özelliklerine göre değişik organlarda yoğunlaşma gösterirler. Eterik yağlar bitkinin özellikle çiçek, yaprak ve meyvelerinde bulunur. Ancak herba veya kabuklarda da olabilir.

- Çiçeklerde; Gül, yasemin, safran, papatya, menekşe, portakal çiçeği
- Yapraklarda; Biberiye (rosemary), defne, fesleğen (basil)
- Meyvede: Portakal, limon, turunç, bergamot, mandalina
- Gövdede - Kabukta: Tarçın (cinnamon), sandal ağacı (styrax), çam (reçinesiyle oleo resin)
- Herbada: kekik, adaçayı, lavanta
- Tohumda: anason tohumu (anis oil), havuç tohumu (carrot oil)
- Köklerde : zencefil, zambak (orris oil) , iris

Uçucu yağların bitkilerde bulunuş şekilleri

Uçucu yağlar, bitkilerin familya özelliklerine göre değişik organellerde bulunabilmektedir.

- Salgı tüylerinde
- Salgı ceplerinde
- Salgı kanallarında
- Reçine kanallarında
- Salgı hücrelerinde

Bitkiler neden uçucu yağ sentezlerler

- Kötü kokulu uçucu yağların itici (reperlent) özelliği vardır. Buldukları bitkileri hastalık taşıyan böceklerden ve özellikle otobur hayvanlardan korudukları gözlemlenmektedir.

- Güzel ve hoş kokulu uçucu yağların ise ęekici (atraktif) zelliği vardır. Özellikle bal arıları bu hoş kokulu ęięeklerden nektar almaya gelip gittikęe tozlaşma geręekleřir.
- Sıcak ve kurak yerlerde yetişen bitkiler uçucu yağlar oluşturur. uçucu yağlar buharlařtikęa bitkiden ısı ęeker, böylece bitki serinler. Uçucu yağlar bitkide ısıyı ayarlayıcı etki yaparak bitkinin su dengesini korumasına yardım eder.
- Uçucu yağların ęoęunluęu bakteri, mantar ve virüslere karşı etkilidir. Buldukları yerde dezenfektan olarak mikropların ęoęalmasını önlerler. Örneğin kekik ve kına uçucu yağları antibakteriyel, okaliptus ve oğulotu (melisa) yağlarında antiviral, biberiye ve adaçayı yağlarında antioksidan özellikler ęok güçlüdür.
- Bazı uçucu yağlar yabancı ot tohumlarının ęimlenmesini, sürmesini engelleyerek (filomatik etki) bitkinin rahat gelişeceği bir alan oluşturur.

Yazarın araştırmaları ve Celal Bayar Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler ders notlarından alıntıdır.

FİTO -AROMATERAPİNİN EV TIBBINDA BASİT KULLANIMI İÇİN EV TİPİ UYGULAMALAR

Buradaki amaç modern tıp ile fito aromaterapiyi karşılaştırmak değil! Aksine, bunlar problemlerinizin daha çabuk üstesinden gelmek için oldukça değerli yardımcılarımızdır. Fito aromaterapi ve modern tıp kimi zaman problemi ortadan kaldırmak için birbirini tamamlamaktadır. Öyle ki “bitkiler mucize yaratacak” şeklinde tek yönlü bakmamalıyız. Paracelcus, “*İlacı zehirden ayıran, dozdur*” demiş. Hakeza sağlık profesyonelleri de sorunlarımızı aşmadaki en büyük yardımcılarımız olduğunu göz ardı etmemeliyiz. Bu sözlük günlük ev hayatında size yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Ve günlük ev tıbbında rahatlıkla bu listeden seçim yapabilmenize olanak sağlayacaktır. Buradaki bilgiler reçete niteliğinde düşünülmemelidir. Bir ilaç olarak ise hiç düşünülmemelidir. Mental olarak probleminizi daha kolay atlatmanıza yardımcı araçlar olarak düşünebilirsiniz. Bu formüller kullanım esnasında bir uzmanı tarafından güvenli uygulama için kontrol edilmelidir. Eğer evlerinizde tek başınıza kullanım sağlayacaksanız istenmeyen etki görüldüğü hissedildiği an bırakmalı ve bu yolda bir sağlık profesyoneli ile ilerlemelisiniz.

UÇUCU YAĞLAR VE FORMÜLLER / REÇETELER

Terimlere ve yöntemlere gelmeden evvel bir konuda dikkatinizi çekmek istiyorum. Kullanmadan önce bir yama testi yapılması önerilir. Tahriş görülürse kullanımı durdurun. Esansiyel yağları cildinizden uzaklaştırmak için: asla su kullanmayın. Ciltte tahriş meydana gelirse, kullanmayı bırakın ve yatıştırıcı bir bitkisel yağ uygulayın. Tahriş edici uçucu yağ yutulmuşsa, bir çorba kaşığı zeytinyağı gibi yenilebilir bitkisel yağ yutmanız önerilir. Doğrudan göze maruz kalma durumunda, zeytinyağı ile durulayın veya bir başka nazik bitki yağı ile durulama yapın. **Hamilelik sürecinde kadınlarda** ilk 3 ay boyunca esansiyel yağ kullanımı önerilmemektedir. Bu konuda doğru rehberlik çok önemlidir dolayısıyla uzman sağlık profesyoneline danışmadan hareket etmeyin!

Önemli terimler, Yöntemler ve Önlemler:

Difüzyon: Ultrasonik bir difüzörde, önerilen su hacmi ve 3-15 damla esansiyel yağ. Damla sayısı, spesifik uçucu yağa göre değişecektir. difüzyonun süresi ve istenen kokunun yoğunluğu önem taşır.

Dahili Kullanım: Bal veya yenilebilir bir bitki yağı ile uçucu yağ damlalarını karıştırmak anlamına gelir. Tablet veya kapsül olarak sağlık profesyoneli tarafından önerilir ve onun kontrolünde kullanılır.

Topikal Uygulama: Özel uçucu yağa göre, bitki yağlarıyla seyreltin veya uygulayın. Bazıları gül, ölmez çiçek, lavanta vb. saf olarak da uygulanabileceğini ortaya koyan yayınlara da ulaşabilirsiniz. Günde 3 defa tekrarlayın.

Doğrudan Solunum: Bir kumaş üzerine 1-6 damla seyreltilmemiş uçucu yağ uygulayın, aromaterapi inhaler ile nefes alın. Günde 3 defaya kadar veya belirtildiği şekilde kullanın.

REÇETELER FORMÜLLER

Apse

- Sedir 10 damla
- Lavanta başak 10 damla
- Palmarosa 30 damla
- Susam yağ 40 damla

7 gün boyunca günde 3 defa topikal olarak 2 ila 3 damla apse bölgesine sürülür.

Akne

- Biberiye verbenon 20 damla
- Çay Ağacı 20 damla
- Lavanta başak 10 damla
- Çörek Otu Yağı 50 damla

Günde 2 kez lekelere ve aknelere 2 damla olacak şekilde kulak pamukçuğu ile sürebilirsiniz.

Ajitasyon (öfke)

- Lavanta 20 damla
- Bergamot 20 damla
- Ylang Ylang 1 damla
- Fındık Yağı 50 damla

Günde 3 kez karın bölgesine 4 ila 5 damla masaj yapılarak kullanılır.

Kaygı

- Lavanta 20 damla
- Kişniş 20 damla
- Ylang Ylang 10 damla
- Jojoba Yağı 50 damla

Günde 3 kez mide bölgesine 4 ila 5 damla masaj yapılarak kullanılır.

Artrit

- Biberiye 15 damla
- Ölmez Çiçek 15 damla
- Okaliptus citriodora 20 damla
- Arnica Yağı 50 damla

Günde 3 kez ağrı yaşanan bölgeye masaj yapılarak kullanılır.

Astım

- Fesleğen et linalol 20 damla
- Lavanta 20 damla
- Roman Papatya 10 damla
- Macadamia 50 damla

12 damla göğüs kafesine, 12 damla da sırtın üst bölümüne masaj yapılarak kullanılır.

Atlet ayağı

- Lavanta 20 damla
- Çay Ağacı 20 damla

- Naiouli 10 damla
- Palmarosa 5 damla
- Siyah Kimyon 45 damla

Günde 2-3 kez 4-5 damla damlatılır.

Sırt ağrısı

- Karanfil 25 damla
- Ölmez Çiçek 5 damla
- Okalıptus citriodora 20 damla
- Arnica Yağı 50 damla

Günde 3-4 damla masaj yapılarak kullanılır.

Çürük (hematom)

- Ölmez Çiçek 60 damla
- Nane 20 damla
- Sedir 20 damla

Günde 6-8 kez çürük üzerine 3 ila 6 damla, fazla bastırmadan masaj yapılarak kullanılır.

Bronşit (akut)

- Adaçayı 20 damla
- Palmarosa 20 damla
- Okalıptüs radiata 20 damla
- Karanfil 10 damla
- Jojoba 30 damla

Göğüs kafesine ve sırtın üst kısmına 15'er damla, günde 5-6 kez masaj yapılarak kullanılır.

Bronşit (kronik)

- Eucalyptus radiata 40 damla
- Cypress 10 damla
- Çay Ağacı 20 damla
- Ceviz Yağı 30 damla

Göğüs kafesine ve sırtın üst kısmına 15'er damla, günde 5-6 kez masaj yapılarak kullanılır.

Yanıklar

- Lavanta, Başak 30 damla
- Çay Ağacı 10 damla
- Ölmez Çiçek 10 damla
- Çuha Çiçeği, Havuç veya Aynısefa Yağı 50 damla

günde 3-4 topikal deri yüzeyine uygulama.

Acil müdahale: Yanıkları soğuk, ılık su ile soğutun. Sonrasında yanığın üzerine birkaç damla saf lavanta yağı uygulayın. Uygulamayı 2 saat boyunca her 10 dakikada bir tekrarlayın.

Kılcal damarlar

- Selvi 30 damla
- Ardiç 10 damla
- Ölmez Çiçek 10 damla
- Argan Yağı 20 damla
- Akşam Sefası Yağı 30 damla

Bir ay boyunca, sabahları günde 1 çay kaşığı doğal bal üzerine 4 damla ekleyerek, kılcal damar olan bölgelere sürülür.

Selülit

- Ölmez Çiçek 10 damla
- Okaliptus citriodora 10 damla
- Greyfurt 10 damla
- Selvi 5 damla
- Akşam Çuha Çiçeği 60 damla

Günde 2 kez sabah akşam selülitli bölgelere masaj yapılarak kullanılır.

Soğuk / üşüme

- Kafur 40 damla
- Okaliptüs radiata 10 damla
- Palmarosa 20 damla
- Avokado Yağı 30 damla

5 ila 7 gün boyunca, günde 6 kez göğüs kafesine 12 damla masaj yapılarak kullanılır.

Uçuk

- Kafur 30 damla
- Nane 30 damla
- Çay Ağacı 10 damla
- Akşam Çuha Çiçeği Yağı 30 damla

Uçuk çıkan bölgeye, 5 gün boyunca günde 6 kez 2 damla kulak pamukçuğu ile sürülür.

Kolik

- Nane 10 damla
- Lavanta 30 damla
- Kafur 10 damla
- Avokado 40 damla

Bebeğin mide bölgesine 12 damla masaj yapılarak kullanılır.

Kolit

- Nane 20 damla
- Ylang Ylang 20 damla
- Karanfil 10 damla
- Keten Tohumu (Yağ) 50 damla

5 gün boyunca mide bölgesine 8 ila 12 damla ve gün içerisinde 4-6 kez masaj yapılarak kullanılır.

Kabızlık

- Kişniş 20 damla
- Tarçın Kabuğu 5 damla
- Biberiye 20 damla
- İtir 5 damla
- Üzüm Çekirdeği Yağı 50 damla

Mide bölgesine 8 ila 12 damla gün içerisinde 2-3 kez masaj yapılarak kullanılır.

İyileşme dönemi

- Limon 30 damla
- Fesleğen ct linalol 10 damla
- Nane 10 damla
- Jojoba Yağı 50 damla

Tüm vücuda masaj yapılarak kullanılır.

Öksürük

- Selvi 20 damla
- Okaliptüs globulus 10 damla
- Lavanta 20 damla
- Keten Tohumu (Yağ) 50 damla

Göğüs kafesine 8-12 damla günde 3 kez masaj yapılarak kullanılır.

Sistit

- Palmarosa 20 damla
- Karanfil 10 damla
- Nane 20 damla
- Tamanu Yağı 50 damla

Mide bölgesine, topikal olarak 12 ila 15 damla günde 4 kez masaj yapılarak kullanılır.

Depresyon

- Kafur 20 damla
- Misket Limonu 25 damla
- Ylang ylang 5 damla
- Akşam Sefası 50 damla

Ayak bileğinin iç kısmına günde 3-4 kez masaj yapılarak kullanılır.

İshal

- Tarçın Kabuğu 15 damla
- Çay Ağacı 25 damla
- Fesleğen ct linalol 15 damla
- Çörek Otu (Yağ) 50 damla

Mide bölgesine, topikal olarak 12 ila 15 damla, günde 6 kez masaj yapılarak kullanılır.

Sindirim

- Nane 15 damla
- Kişniş 20 damla
- Fesleğen ct linalol 15 damla
- Badem Yağı 50 damla

Karın üst bölgesine, günde 3-4 kez, 4 damla kadar masaj yapılarak kullanılır.

Kulak enfeksiyonu

- Okaliptüs globulus 30 damla
- Çay Ağacı 30 damla
- Nane 10 damla
- Macadamia, Tamanu veya Argan Yağı 30 damla

Kulak çevresine, günde 6 kez 3 damla masaj yapılarak kullanılır.

Egzama (kuru)

- Ölmez Çiçek 10 damla
- Papatya 10 damla
- Okaliptüs citriodora 10 damla
- Akşam Çuha Çiçeği veya Tamanu 70 damla

Egzama olan bölgeye günde 2-3 kez sürülerek uygulanır.

Egzama

- Selvi 10 damla
- Ölmez Çiçek 15 damla
- Frankincense 5 damla
- Akşam Sefası Yağı 70 damla

Egzama olan bölgeye günde 2-3 sürülerek uygulanır.

Duygusal Bozukluk

- Mandarin 15 damla
- Misket Limonu 10 damla
- Greyfurt 15 damla
- Kafur 10 damla
- Nar Çekirdeği 50 damla

Ayak bileğinin iç kısmına günde 3 kez masaj yapılarak kullanılır.

Ateş

- Kafur 40 damla
- çay ağacı 20 damla
- Inula 3 damla
- Mercanköşk (Tatlı) 7 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 30 damla

Sırtın üst bölgesine, 10-15 gün boyunca 12 damla, günde 6 kez sürülerek uygulanır.

Ateş (Önleyici)

- Nane 15 damla
- Tarçın Kabuğu 10 damla
- Palmarosa 25 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Karaciğer bölgesine Günde 3 kez, 10 damla, topikal olarak sürülerek uygulanır.

Gaz

- Fesleğen et linalol 40 damla
- Kişniş 40 damla
- Limon 20 damla

Mide bölgesine, günde 3 kez, 10 damla günde masaj yapılarak kullanılır.

Soğukluk (Düşük Libido)

- Kişniş 25 damla
- Ylang ylang 15 damla
- Tarçın Kabuğu 5 damla
- Fındık Yağı 50 damla

Sırtın alt bölgesine, günde 6 kez masaj yapılarak kullanılır.

Düşük libido

- Tarçın Kabuğu 20 damla
- Ylang ylang 10 damla
- Mercanköşk (Tatlı) 15 damla
- Inula 5 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Sırtın alt bölgesine, 3 hafta boyunca, akşamları 4 damla masaj yapılarak kullanılır.

Mantar Enfeksiyonları

- Lavanta 20 damla
- çay Ağacı 20 damla
- Niaoli 10 damla
- Palmarosa 5 damla
- Çörekotu (Yağ) 45 damla

Etkilenen bölgeye, topikal olarak günde 2-3 kez, 4-5 damla masaj yapılarak kullanılır.

Safra Kesesi Taşları

- Fesleğen ct linalol 30 damla
- Kişniş 30 damla
- Limon 20 damla
- Biberiye ct cineole 20 damla

Vücudun safra kesesi bölgesine günde 3 kez masaj yapılarak kullanılır.

Diş Eti Hastalığı

- Kişniş 15 damla
- Lavanta 20 damla
- Çay Ağacı 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Diş fırçasıyla günde 3 kez ve diş macunu ile birlikte 3 damla şeklinde kullanılır.

Baş ağrısı

- Nane 30 damla
- Fesleğen ct linalol 10 damla
- Ylang ylang 10 damla
- Jojoba 10 damla

Baş bölgesine, topikal olarak 3-4 damla masaj yapılarak kullanılır.

Hematom (Morluklar)

- Ölmez Çiçek 60 damla
- Peppermint 20 damla
- Sedir 20 damla

3 ila 6 gün süresince, topikal olarak morluklar üzerine 6-8 kez sürülür.

Hepatit (Viral)

- Kafur 35 damla
- Palmarosa 10 damla

- Tarçın Kabuğu 5 damla
- Çörek Otu Yağı 50 damla

Herpes (Soğuk Yaralar)

- Kafur 30 damla
- Nane 30 damla
- Çay Ağacı 10 damla
- Akşam Çuha Çiçeği Yağı 30 damla

5 gün boyunca, günde 6 kez, herpes bölgesi üzerine 2 damla şeklinde uygulanır.

Herpes (Genital)

- Kafur 15 damla
- Nane 10 damla
- Çay Ağacı 5 damla
- Çuha Çiçeği 70 damla

10 gün boyunca, günde 5 kez noktasal olarak kulak pamukçuyuyla uygulama yapılır.

Hıçkırık

- Fesleğen ct linalol 30 damla
- Selvi 10 damla
- Papatya 10 damla
- Fındık Yağı 50 damla

2 saat, her 20 dakikada 6 damla olacak şekilde boyun bölgesine sürülür.

Sıcak Flaşlar

- Fesleğen ct linalol 30 damla
- Nane 10 damla
- Selvi 10 damla
- Çuha Çiçeği veya Hodan Yağı 50 damla

Mide bölgesine, topikal olarak, günde 3 kez, 12 damla sürülerek uygulanır.

Hipotansiyon (Düşük)

- Nane 20 damla
- Limon 20 damla
- Kişniş 7 damla
- İtir 3 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Baş bölgesi dahil olmak üzere tüm vücuda masaj yapılarak kullanılır.

Hipertansiyon (Yüksek)

- Lavanta 30 damla
- Okalipütis citriodora 10 damla
- Buhur 10 damla
- Çuha Çiçeği ya da Hodan 50 damla

Mide bölgesine, 6 gün boyunca, günde 3 kez sürülerek uygulanır.

Grip

- Kafur 40 damla
- Okalıptus radiata 10 damla
- Palmarosa 20 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 30 damla

Göğüs bölgesi üzerine, 5 ila 7 gün boyunca, günde 6 kez, 5-12 damla arası masaj yapılarak kullanılır.

Böcek ısırıkları/sokması

- Lavanta, Başak 20 damla
- İtir 20 damla
- Nane 10 damla
- Çörekotu Yağı 50 damla

Böcek ısırığının olduğu deri yüzeyine, topikal olarak günde 4-6 kez uygulama yapılır.

Enfeksiyonlar (Her türlü viral)

- Kafur 40 damla
- Palmarosa 20 damla
- Karanfil 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 30 damla

Göğüs üzerinde 12 damla kadar masaj yapılarak kullanılır.

Uykusuzluk

- Lavanta 10 damla
- Mercanköşk (Tatlı) 20 damla
- Kafur 20 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Mide bölgesine, 4 damla ile masaj yapılarak kullanılır.

Eklem Ağrısı

- Ardıç 15 damla
- Ölmez çiçek 20 damla
- Nane 15 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Eklem ağrısı bölgelerine 5 gün boyunca günde 3 ila 4 kez 4-6 damla hafif masaj yapılarak kullanılır.

Böbrek taşı

- Biberiye ct verbenone 10 damla
- Ylang ylang 10 damla
- Okalıptus citriodora 30 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Böbrek taşı olan bölgeye, sabah ve akşam 7 kez 5 gün 8 damla masaj yapılarak kullanılır.

Düşük libido

- Tarçın Kabuğu 5 damla
- Kışniş 30 damla
- Ylang ylang 15 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı veya Siyah Kimyon 50 damla

Sırtın alt bölgesine, günde 3 kez 20 damla ile masaj yapılarak uygulanır.

Adet Krampları

- Fesleğen ct linalol 20 damla
- Lavanta 20 damla
- Ada Çayı 20 damla
- Selvi 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 30 damla

Karın alt bölgesine, günde 4 kez 12 damla ile masaj yapılarak uygulanır.

Menopoz

- Fesleğen ct linalol 30 damla
- Nane 10 damla
- Selvi 10 damla
- Çuha Çiçeği 50 damla

Mide alt bölgesine, topikal olarak 12 damla masaj yapılarak uygulanır.

Migren

- Nane 30 damla
- Fesleğen ct linalol 10 damla
- Ylang ylang 10 damla
- Fındık Yağı 50 damla

Şakaklara, topikal olarak 3-4 damla masaj yapılarak uygulanır.

Ağız Ülseri

- Defne 20 damla
- Karanfil 10 damla
- Nane 20 damla
- Macadamia veya Hindistan Cevizi Yağı 50 damla

3 gün boyunca, günde 5 kez 1-2 damla noktasal olarak uygulanır.

Kas Spazmları

- Lavanta 25 damla
- Basil ct linalol 15 damla
- Biberiye ct cineole 10 damla
- Arnica 50 damla

Spazm olan bölgelere, topikal olarak 15-20 damla masaj yapılarak uygulanır.

Mide Bulantısı

- Nane 30 damla
- Limon 10 damla
- Zencefil 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Mide bölgesine 10 damla masaj yapılarak uygulanır.

Sinirlilik

- Mandarin 15 damla
- Misket limonu 10 damla

- Grapefruit 15 damla
- Kafur 10 damla
- Nar Çekirdeği Yağı 50 damla

Ayak bileği iç bölgesine 7 damla halinde masaj yapılarak uygulanır.

Sırt Ağrısı

- Nane 25 damla
- Helichrysum 5 damla
- Okaliptus citriodora 20 damla
- Biberiye 10 damla
- Macadamia veya Arnica Yağı 50 damla

Sırt ağrısı olan bölgeye günde 4 kez 4 damla masaj yapılarak uygulanır.

Osteoartrit

- Nane 20 damla
- Eucalyptus citriodora 15 damla
- Frankincense 10 damla
- Biberiye 5 damla
- Macadamia 50 damla

Ağrı bölgesi deri yüzeyine, günde 3 hafif masaj yapılarak uygulanır.

Yumurtalık Tıkanıklığı

- Niaouli 15 damla
- Selvi 25 damla
- Nane 10 damla
- Üzüm Çekirdeği 50 damla

Alt mide bölgesine 4 kez, 15 damla olarak uygulanır.

Çarpıntı

- Papatya 15 damla
- Lavanta 25 damla
- Selvi 10 damla
- Macadamia veya Akşam Çuha Çiçeği 50 damla

Mide bölgesine günde 3 kez, 6 damla masaj yapılarak uygulanır.

Poliartrit

- Frankincense 15 damla
- Nane 20 damla
- Eucalyptus citriodora 15 damla
- Arnika veya jojoba 50 damla

Günde 4 kez masaj yapılarak uygulanır.

Sedef Hastalığı

- Niaouli 10 damla
- Palmarosa 10 damla
- Frankincense 10 damla
- Lavanta 10 damla
- Akşam Çuha Çiçeği veya Tamanu 60 damla

Günde 3 kez, topikal olarak deri yüzeyine hafif masaj yapılarak uygulanır.

Rozasea

- Selvi 15 damla
- Ölmez çiçek 25 damla
- Havuç Tohumu 10 damla
- Macadamia veya Argan Yağı 50 damla

2 gün, deri yüzeyinize, topikal olarak uygulanır.

Zona

- Kafur 45 damla
- Limon balm 5 damla
- Tamanu Yağı 50 damla

Ağrılar üzerine, soğuk, 5 gün boyunca günde 6 kez 2 damla şeklinde uygulanır.

Sinüzit

- Okaliptüs globulus 30 damla
- Nane 20 damla
- Çay Ağacı 20 damla
- Fındık Yağı 30 damla

Sinüs deri üzerine, 3 ila 5 gün süresince günde 6 kez 4 damla hafif masaj yapılarak uygulanır.

Boğaz Ağrısı

- Nane 10 damla
- Palmarosa 30 damla
- Okaliptus citriodora 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Göğüs kafesi bölgesine 7 damla hafif masaj yapılarak uygulanır.

Stres

- Lavanta 20 damla
- Kişniş 20 damla
- Ylang ylang 10 damla
- Jojoba yağı 50 damla

Mide bölgesine günde 3 kez 4 ila 5 damla masaj yapılarak uygulanır.

Kulak Çınlaması

- Selvi 20 damla
- Nane 10 damla
- Fesleğen ct linalol 20 damla
- Argan veya Tamanu 50 damla

Günde 3 kez kulak etrafına 3 damla masaj yapılarak uygulanır.

Yorgunluk

- Kafur 20 damla
- Nane 10 damla
- Siyah Ladin 20 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Sırt bölgesine 20 damla masaj yapılarak uygulanır.

Diş Ağrısı

- Çay Ağacı 30 damla
- Nane 10 damla
- Karanfil 10 damla
- Macadamia veya Hindistan Cevizi 50 damla

Bir pamuk parçasına 3 damla damlatılarak ağrı bölgesinde tutularak uygulanır.

Varis

- Lavanta 5 damla
- Biberiye ct cineole 15 damla
- Ardiç 5 damla
- Selvi 5 damla
- Tamanu 50 damla

Varisli alana 4-5 damla sürülerek uygulanır.

Siğiller

- Tarçın Kabuğu 40 damla
- Çay Ağacı 15 damla
- Niaouli 15 damla
- Çörek Otu veya Aynı Sefa Yağı 30 damla

2 damla kadar günde iki kez noktasal uygulama yapılır.

Fiziksel Zayıflık

- Kafur 20 damla
- Nane 10 damla
- Siyah Ladin 20 damla
- Macadamia veya Avokado yağı 50 damla

Sırt bölgesine 20 damla masaj yapılarak uygulanır.

Zayıflık (Zihinsel)

- Bergamut 30 damla
- Fesleğen ct linalol 10 damla
- Nane 10 damla
- Macadamia veya Avokado Yağı 50 damla

Mide bölgesine, günde 2 kez masaj yapılarak uygulanır.

DOĞAL KOKULAR ANTIOKSİDANDIR!

Tıbbi ve aromatik bitkilerin moleküllerindeki kompozisyonlar, güzel hissetmenin, güzelliği yaymanın adeta ana bağlantılarından biri... Moleküllerin dinamik ve incelikli bileşimleri, aromalarının sunduğu güzellik, rezonansla birleştğinde bizlere mental uyandırıcı bir his kazandırıyor. Benim üzerimde aynen bu yazdığım bir etkiye sahip... Ruhumu besliyor, endişemi yatıştırıyor, farkındalığımı artırıyor. İşte bu muazzam hisler benim bitkilerle olan ve organik bağım diyebilirim.

Ruhumuzun yanı sıra cildimizin de bitkiler ile tutkulu bir ilişkisi olduğunu düşünüyorum. Lipit yönünden zengin bitki yağlarının düzenli ve tutarlı, elbette doğru dozlarda uygulanmasıyla cildimizi çok daha iyi hale getirebiliriz. Öyle ki; Cilt bariyerimizi güçlendirmeye, bağıışıklığımızı, tonunu ve esnekliğini iyileştirmeye ve hücrel büyüme ve yenilenmeye bunun yanı sıra da parlak ve sağlıklı görünüme doğrudan etki ediyor. Lipit bakımından zengin, zeytinyağı, macadamia yağı, badem yağı, uçucu yağların aromaterapötik özelliklerini ve etkilerini destekler ve geliştirir.

Uçucu yağların sabit yağlarla çok etkili bir ortaklığı var. Lipiti yüksek bir sabit yağ ile sinerjik olarak birlikte çalışmayı seviyorlar Sabit yağlar, uçucu yağların ve faydalarını cilde 'taşır,' uçucu yağların aroma-iyileştirici özelliklerini destekler ve geliştirirler. Birbirlerinden güç alan bu yapı, cildinize bağıışıklık kazandırıp, aynı zamanda her bir bileşenin terapötik özelliklerini güçlü bir şekilde geliştirerek dengeli bir şekilde cildi aktarır. Bu konuda önemli bir hatırlatma yapmak istiyorum; Koku testi çok önemlidir. Bu nedenle muhakkak sevdiğiniz kokular kullanılmalıdır. Uçucu yağların kokusu, bitki yağlarıyla ne kadar uyumlu ve bu uyum siz nasıl hissettiriyor buna dikkat etmelisiniz.

Kitabımızın ilk bölümlerinde de söylediğim gibi; cildimiz, kim olduğumuzun ve nasıl hissettiğimiz bir yansımasıdır. Sinir sistemimizle, hormonlarımızla ve bağıışıklığımızla derinlemesine entegre bir yapıdan bahsediyoruz. Doğanın saf, besleyici yoğun ürünleriyle cildimize özen göstererek ve koku alma duyumuzu devreye sokarak mutluluğumuz daha da teşvik edebiliriz.

Koku etkisi, limbik sistemde aşağıdaki nörokimyasal maddelerin salgılanmasına yol açar:

Enkefalin: Mutluluk verici ve ferahlatıcı

Endorfin: Ağrı dindirici

Serotonin: Sakinleştirici

Noradrenalin: Uyarıcı

UÇUCU YAĞLARIN DİLİ

Fonksiyonel bakış açısı ile bitkiler:

Fonksiyonel ne demek bir bakalım... Bir durumu birçok yönüyle ele alma, değerlendirme, sadece tek bir kareyi değil tüm fotoğrafı görmek için incelemek olarak anlatabilirim. Biraz daha açacak olursam; Kişinin yaşadığı cilt problemlerinin altında yatan nedenleri araştırarak sağlık profesyonellerince doğru tıbbi bitkilerden elde edilen aynı zamanda besin takviyeleriyle desteklenen öyle ki bunun yanı sıra beden, zihin, ruh yapısını ele alan bütüncül uygulama ile sonuca varmak için kullanılan metotlarla yol haritasını kişiye özel belirleyen yaklaşımdır. Fonksiyonel bakış açısında olmazsa olmaz olan uçucu yağ kullanımını da biraz detaylandırmak, sizlere göstermek istedim. İlerleyen sayfalarda her bir yağın deyim yerindeyse kimlik kartını görebileceksiniz. Bunun yanı sıra bazı detayları da siz incelemeyi belirteyim;

Ayrıca aşağıda bazı Endikasyonların yanında yıldız göreceksiniz. Yıldızları * **iyi** ** **daha iyi** *****en iyi** şeklinde tanımlamak amacıyla kullandım. Bunun yanında güvenlik alanında verdiğim rakamsal verileri de **10** üzerinden değerlendirdiğimi bilmenizi istiyorum.

Basil Ct Linalol – Fesleğen

Ocimum basilicum

Ana Özellikler

Antibakteriyel
Antispazmodik
Sindirim tonik
Analjezik
Antlinflamatuar
Antiviral

Geleneksel Endikasyonlar

Viral Hepatit ve Karaciğer tıkanıklığı **
Baş Ağrısı***
Kas krampları ve kasılmaları**
Artrit, tendinit, romatizma **
Anksiyete, uykusuzluk **
Mide bulantısı, şişkinlik, sindirim spazmları **
Aromatik moleküller; linalol, estragole, eugenol

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: otsu, tatlı, sıcak

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Defne Yaprağı , Karabiber, Tarçın Kabuğu, Karanfil Tomurcuğu, Kişniş Tohumu, Rezene, Zencefil, Ölmez Çiçek Lavanta, Limon, Limon Otu, Mandalina, Tatlı Portakal, Nane, Biberiye cineole, , İspanyol Adaçayı, Çay Ağaç, Vetiver, Wintergreen.

Güvenlik: 7/10 Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-10 gün boyunca, günde 2 kez taşıyıcı yağda 1-3 damla (Uzman sağlık profesyoneli kontrolünde)

Topikal (seyreltilmiş): 1-5 genel kullanım / özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Hamileliğin ilk 3 ayında kullanmayınız. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Hassaslaştırıcı etki göz önünde bulundurulmalıdır.

Havuç Tohumu

Daucus carota

Ana zellikler

Ven ve lenf dekonjestan
Antiinflamatuvar
Karaciğer ve böbrek boşaltma
Antipuritik

Geleneksel Endikasyonlar

Kılcal damarlar, rosacea, yaşlılık lekeleri **
Sirkulasyon ve lenfatik staz: dem, ağır bacaklar **
Akne, egzama, sedef ıbanlar **
Kaşıntılı kaşıntı, inflamatuvar dermatoz **

Aromatik Moleküller: carotol, daucol, daucene

Karışım nerileri: Alman Papatyası, Roma Papatyası, Gl, Sardunya, lmeziek, Lavanta, Limon Balsamı, Myrrh, Paçuli, Sandal Ağacı, Vetiver.

Damıtılmış Parça: Tohumlar

Aromatik Profil: Kuru, Tatlı, Toprak gibi, Kök Gibi

neriler:

Güvenlik: 5/10 Tahriş edici - Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İ: Evet. 2-7 gün boyunca, günde 1-3 kez, 1-3 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): 1-5 genel kullanım / özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

ocuk: Evet. 6 yaş ve zeri

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar: Dahili kullanımlar kontrol altında sağlık profesyoneli gözetiminde olmalıdır.

Alman Papatyası

Matricaria recutita

Ana Özellikler

Anti-inflamatuar

Analjezik

Antihistamin- Dekonjestan

Kaşıntı

Geleneksel Endikasyonlar

İnflamasyon ve kaşıntılı dermatozlar: Suçiçeği, zona,

Uçuk, egzama, sedef, ürtiker ***

Sistit, vaginit **

Alerjiler (iç ve dış) **

Sirkülasyon tıkanıklığı **

Mide-bağırsak ülseri **

Aromatik Moleküller:

Bisabolol Oksitler, Bisabolol, Spathulenol, Chamazulene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri : Bergamot, Kakule, Havuç Tohumu, Sedir ,Roma Papatyası, Cistus, Clary Sage, Kişniş Tohumu, Okaliptüs radiata, Rezene, Frankincense, Gül Sardunya, Greyfurt, Zencefil, Ölmez Çiçek Ardiç Çileği, Lavanta, Lavanta Başak, Limon, Limon Otu, Limon Mine Çiçeği, Damıtılmış Misket Limonu, Mandalina, Tatlı Mercanköşk, Limon Balsamı, Myrrh, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Petitgrain, Gül Otto, Kuşburnu Tohum Yağı, Biberiye cineole, , İspanyol Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Civanperçemi, Ylang Ylang

Damıtılmış Parça: Çiçekler

Aromatik Profil: Tatlı, Kuru, Meyveli

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Yok

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk: Evet. 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Papatya alerjisi olanlarda hassasiyet yaratabiliyor. Ayrıca kokusunu sevmeyenlerde de benzer etkiye sebep olabiliyor.

Tarçın Kabuğu

Cinnamomum zeylanicum

Ana Özellikler

Çok geniş bir absorpsiyon spektrumuna sahip çok güçlü antibakteriyel

Antiviral ve immünoostimulant ,fungisit ,antiparazit

Rahim ve kan akışı tonik, cinsel tonik afrodizyak, solunum / sinir sistemi uyarıcısı

Yerel ısıtıcı

Geleneksel Endikasyonlar

Etiyolojik tipte mide-bağırsak enfeksiyonları: ishal Tifüs, dizanteri **

Bronsit, şiddetli grip **

Sitrit, üretrit, vaginit **

Fonksiyonel erkek iktidarsızlık **

Kronik Yorgunluk, Depresyon **

Akne, Apseler, Verrucas **

Diabet**

Aromatik Moleküller: cinamaldehyde, eugenol

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Fesleğen ct linalol, Defne Yapağı Defne, Bergamot,

Karabiber, Kara Ladin, Kakule, Atlas Sedir Ağacı, Tarçın Yapağı, Karanfil Tomurcuğu,

Kahve, Kişniş Tohumu, Okalptüs globulus, Okalptüs radiata, Frankincense , Zencefil,

Limon, Limon Otu, May Chang, Myrrh, Muskat, Tatlı Portakal, Kekik, Paçuli, Nane,

Petitgrain, İspanyol Adaçayı, Sandal Ağacı, Çay Ağacı, Kekik, Tulsi, Vetiver,

Damıtılmış Kısım: kabuk

Aromatik Profil: Parlak, tatlı, baharatlı

Öneriler:

Güvenlik: 3/10 Tahriş Edici - Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Yok

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Daima seyrelterek)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel Kullanım yüzde 2 belirli durumlar için yüzde 3

Çocuk:Hayır

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar: Difüzyon iyi bir seçenektir. Dahili kullanımlar kontrol altında sağlık profesyoneli gözetiminde olmalıdır.

Niaouli / MQV

Melaleuca quinquenervia ct cineole

Ana Özellikler

antibakteriyel -fungisit ,antimikrobiyal, balgam söktürücü, venöz dekonjestan, antiviral cilt toniği

Geleneksel Endikasyonlar

Bakteriyel veya viral nezle solunum yolu enfeksiyonları: bronşit, soğuk algınlığı, sinüzit, farenjit**

Zona, suçiçeği, oral uçuk,genital herpes ***

Varisli damarlar, venöz staz, hemoroid **

Radyoterapi nedeniyle yanıkların önlenmesi **

Yaralar, sedef hastalığı, sivilce **

Aromatik Moleküller: 1,8 cineole, viridiflorol

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Anason, Fesleğen, Defne Defne, Karanfil, Selvi, Okaliptüs citriodora, Okaliptüs radiata, Frankincense, Zencefil, ölmez Çiçek, Inula, Lavanta, Limon, Limon Otu, Nane, Biberiye sineolü, Biberiye verbenon, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Çay Ağacı, Kekik,

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Tıbbi, Tatlı, Cesur

Öneriler:

Güvenlik: 9

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-10 gün boyunca, günde 1-2 damla 2 kez

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Dahili olarak her zaman bir karışımda kullanılır.

Defne

Laurus nobilis

Ana Özellikler

Antibakteriyel, Antiviral, Fungisit, mukolitik ve ekspekteron -balgam söktürücü, analjezik ve anti-nevraljik, sempatik ve parasempatik sinir sistemi düzenleyici

Geleneksel Endikasyonlar

Bronşit ve kronik sinüzit, grip ***

Deri, jinekolojik ve sindirim mantarı enfeksiyonları ***

Akne, sedef, bası yaraları, varisli ülserler **

İştahsızlık, hazımsızlık, kolit, şişkinlik **

Artrit, romatizma, nevrit nevralji **

Kaygı, psikoz, depresyon **

Diş eti iltihabı, kanser yaraları, periodontoz ***

Çocukluk hastalıkları: kızamık, su çiçeği **

Aromatik Moleküller: 1,8 cineole, alfa-terpinyl acetate, alfa-pinene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Fesleğen, Bergamot, Sedir Cinnamon Bark, Clove, Okaliptus, Greyfurt, Lavanta Nöroli., Patchouli, Nane, Biberiye 1,8, Rosemary verbenone, Adaçayı, Çay Ağacı, Vetiver, Wintergreen.

Damıtılmış Kısım: Yapraklar

Aromatik Profil: Otsu, Meyveli, Baharatlı

Öneriler:

Güvenlik: 5/10 Tahriş Edici - Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 2-7 gün boyunca, günde 1-3 kez, taşıyıcı yağda 1-3 damla arası (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk: Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar: Güvenlik derecesi 5 olduğundan dikkat edilmelidir

Ardıç

Juniperus communis

Ana Özellikler

Antispazmodik, vejetatif sinir sistemi regülatörü, anti-inflamatuar, analjezik (ağrı kesici)

Geleneksel Endikasyonlar

Romatizma ağrıları **

Artrit, poliartrit, siyatik **

İnflamatuar ve spazmodik kolit, **

Aromatik Moleküller: alpha-pinene, sabinene

Uyum Sağlayabilecek Karışım Önerileri: Defne Karabiber, Kara Ladin, Sedir Atlas, Cistus, Karanfil, Selvi, Okalptüs Globulus, Okalptüs Radiata, Frankincense, Helichrysum, Inula, Lavanta, Lavanta Başak, Limon Otu, Paçuli, Nane, Cineol, Biberiye Verbenone, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Spikenard, Sarı Kantaron, Çay Ağacı, Mazı, Kekik, Vetiver, Keklik, Civanperçemi.

Güvenlik Bilgisi: Ardıç Meyvesi esansiyel yağı, uygun şekilde seyreltildiğinde veya yayıldığında tüm popülasyonlarda kullanılabilir. Bu uçucu yağ, oksitlendiği için cilt tarafından daha az tolere edilir ve satın alındıktan sonraki 2 yıl içinde kullanılması gerekir.

Damıtılmış Parça: meyveler

Aromatik Profil: Taze, Otsu, Dünyevi

Öneriler:

Güvenlik: 7/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: 5-10 gün boyunca günde 1-2 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Hayır

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Uzun süreli kullanım önerilmez. Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde kullanılması büyük önem taşır.

Bergamot

Citrus aurantium bergamia

Ana Özellikler

Değişken antibakteriyel Antispazmodik, karminatif, sindirim, müshil, merkezi sinir sistemi sakinleştirici ve yatıştırıcı

Geleneksel Endikasyonlar

İştahsızlık, sindirim güçlüğü, kolit **

Sistit **

Sivilce, Egzama, Sedef, Seboreik aşırı yağ salgılama **

Anksiyete, Stres, Depresyon **

Uykuya dalmakta zorluk çeken çocuklar için**

Aromatik Moleküller: linalol, limonene, linalyl acetate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Defne Yaprağı Defne, Karabiber, Kara Ladin, Adaçayı, Kişniş Tohumu, Selvi, Rezene, Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Limon Otu, Damıtılmış Limon, Mandalina, Myrrh , Neroli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Petitgrain, Gül Otto, Biberiye 1,8, Biberiye mineçiçeği, İspanyol Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Çay Ağacı, Civanperçemi, Ylang Ylang.

Güvenlik Bilgisi: Orta derecede fototoksik etki riski: doğrudan güneşe maruz kaldıktan sonraki 12 saat içinde topikal olarak uygulamayın. Daima seyreltin.

Damıtılmış Parça: İnce Kabuk

Aromatik Profil: Otsu, meyveli, baharatlı

Öneriler:

Güvenlik: 6/10 Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçınm

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Tahriş etme potansiyeli vardır. Dahili kullanımlar kontrol altında sağlık profesyoneli gözetiminde olmalıdır.

Frankincense
Boswellia carterii

Ana Özellikler

Antifungal, ortalama antibakteriyel teşvikler, manevi yükselme, antidepresan

Geleneksel Endikasyonlar

Manevi yükselmeyi iyileştirmek için hava difüzyonu ** *

Scar, yara izleri ve yaralar, ülserler * *

Deri ve tırnak mantarı enfeksiyonları **

Palyatif Bakım **

Aromatik Moleküller: limonene, alfa-pinene, beta-mircene, beta-caryophyllene

Uyum Sağlayacak karışım Önerileri: Defne Bergamot, Karabiber, Kara Kakule, Sedir, Papatya (tüm çeşitler), Sarımsak, Adaçayı, Karanfil, Kişniş, Okaliptüs globulus, Okaliptüs radiata, Gül Sardunya, Zencefil, Helichrysum, Lavanta, Limon, Limon Otu, Myrrh, Neroli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Biberiye sineolü, Biberiye verbenon, Sandal Ağacı, Ylang Ylang.

Damıtılmış Kısım: Reçine

Aromatik Profil: Dengeli, taze, reçineli

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: 5-20 gün boyunca, günde 1-3 kez 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk: Hayır

Gebelik: Evet

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: Safra taşı oluşumu gibi durumlarda kullanımdan kaçınınız!

Cistus -Laden

Cistus ladaniferus

Ana Özellikler

- Antiviral
- Bağışıklık düzenleyici,
- Büzücü ve hemostatik, nörotonic ve parasempatik NS düzenleyici
- Yatıştırıcı

Geleneksel Endikasyonlar

- Oto immün- bağışıklık ve viral :romatoid artrit.
- Multiple skleroz, suçiçeği, kızamık **
- Burun kanaması **
- Uykusuzluk, soğukluk, * *
- Kesikler, sivilce, enfeksiyon kapmış yaralar **
- Cilt yaşlanması, kırışıklıklar ***

Aromatik Moleküller: Camphene, pinene, bornyl acetate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Limon Otu, Damıtılmış Limon, Mandalina, Myrrh, Neroli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Petitgrain, Gül Otto, Biberiye 1,8, Biberiye mineçiçeği, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Çay Ağacı, Ylang Ylang.

Damıtılmış Kısım: Reçine, yapraklar ve dallar

Aromatik Profil: Derin, balzamik, sıcak çiçeksi

Öneriler:

Güvenlik: 3/10

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Evet

İç: Evet. (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Hayır

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar: Güvenlik derecesi 3 olduğundan dikkat edilmelidir

Çay Ağacı

Melaleuca alternifolia

Ana Özellikleri

Güçlü geniş spektrumlu antibakteriyel

Fungisit

Parazitisit

Antiviral ve immün uyarıcı deri koruma

Geleneksel Endikasyonlar

Oral enfeksiyonlar apseler, dişeti iltihabı

Sirusitis, Rinit, Otitis, Laringit, Farenjit, Bronşit * *

Jinekolojik enfeksiyonlar **

Cilt, tırnak Mantar Enfeksiyonları **

Lenfatik ödem **

Varisli vens, ağır bacaklar, hemoroitler **

Radyoterapiden cilt yanmalarının öncesi ***

Cilt uyuz, saçkıran veya bağırsak Parazitleri **

Aromatik Moleküller: Terpinene -4-ol, gama- terpinen

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Fesleğen, Tarçın Kabuğu, Tarçın Yaprağı, Karanfil
Okaliptüs Citriodora, Okaliptüs Globulus, Okaliptüs Radiata, RezeneFrankincense,
Helichrysum, Ardıç, Lavanta, Limon, Limon Otu, Myrrh, Tatlı Portakal, Kekik, Palmarosa,
Nane, Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Nane, Kekik (tüm çeşitler)

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Temiz, sifalı tıbbi, yayılan

Öneriler:

Güvenlik: 8/10 Duyarlılaştırıcı - Hassasiyet

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: 3-10 gün boyunca, günde 1-3 kez, 1-5 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: -

Geranium Rose CV Bourbon

Pelargonium X asperum bourbon

Ana Özellikler

Antibakteriyel, fungusit, antiinflamatuvar * antispazmodik

Cilt büzücü

Ven ve lenf toniği

Geleneksel Endikasyonlar

Yaralar ve kesikler * *

Deri çatlağı **

Kolit **

Hepatik ve pankreas yetersizliği **

Artroz ve romatizmalar * *

Ajitasyon, anksiyete **

Hemoroid ve anal kaşıntı **

Aromatik Moleküller: citronnellol, citronellyl formate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Rose Sardunya'nın güzel, pembe-yeşil bir kokusu vardır. Çoğu uçucu yağ ile iyi uyum sağlar.

Bergamot, Calendula Havuç Tohumu, Sedir Ağacı Atlası, Papatya (tüm çeşitler), Cistus, Citronella, Adaçayı, Kakao Parfümü, Zencefil, Helichrysum, Ardiç Meyvesi, Lavanta, Limon, Limon Otu, Tatlı Mercanköşk, Neroli, Niaouli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Patchouli, Nane, Rosemary Cineol, Rosemary Verbenone, Sandalwood, Tea Tree, Kekik, Vetiver, Civanperçemi, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Çiçeksi,otsu, dağınık

Öneriler:

Güvenlik: 7/10 Tahriş Edici

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet

Emzirme: Evet. Tek kullanımlık

Yorumlar/Notlar:

Helichrysum - Ölmez Çiçek

Helichrysum litalicum

Ana Özellikler

Anti-hematom
Antispazmodik
Mukolitik
Büzücü

Geleneksel Endikasyonlar

Hematom, ödem ***
Varis damarları, rosacea **
Bronşit, rinofaranjit **
Romatizma, Artrit, Poliartrit **
Hepatit, siroz **

Aromatik Moleküller: neryl acetate, alfa-pinene, gamma-curcumene

Uyum sağlayacak Karıştırma Önerileri: Calendula Havuç Tohumu, Papatya (tüm çeşitler), Cistus, Adaçayı, Kişniş, Frankincense, Gül Sardunya, Lavanta, Lavanta Başak, Melisa, Neroli, Palmarosa, Paçuli, Nane, Gül Otto, Biberiye Verbenone, Adaçayı, Çay Ağacı, Kekik Linalol, Vetiver, Civanperçemi, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: Güçlü, şifalı, otsu

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Hayır

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk:Evet. 1 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar:

Inula Sarı Ot

Dittrichia graveolens

Ana Özellikler

Mukolitik

Fungisit

Antispazmodik,

Kardiyak pankreas tonik,

Antibakteriyel

Geleneksel Endikasyonlar

Taşıkardi, Kalp yorgunluğu *

Spazmodik ve öksürük nöbetleri **

Sistit, vajinit**

Kronik Bronsit, Sinüzit **

Siyetik fibrozis **

Aromatik Moleküller: Bornil acetate , borneol, campHene , isoborneol

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Defne Yapağı Defne, Karabiber, Adaçayı, Rezene, Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Limon Otu, Damıtılmış Limon, Mandalina, Neroli, Tatlı Portakal, Gül Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: Tatlı, otsu, sıcak

Öneriler:

Güvenlik: 7/10 Rahatsız Edici

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar:

Kakule - Cardamom
Elettaria cardamomum

Ana Özellikler

Mide, Sindirim Uyarıcı

Antispazmodik,

Antiinflamatuvar

Geleneksel Endikasyonlar

Yavaş Sindirim, Hazımsızlık, ***

Spazmodik kolit, bağırsak spazmları ***

Dispeptik kökenli Abdominal Ağrı ***

Titreme, Nezle Enflamasyon ***

Tüm bulantı türleri ***

Aromatik Moleküller: Terpenyl acetate asetat, linalyl acetate, 1,8 cineol, linalool,

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Bergamot, Adaçayı Eucalyptus globulus, Eucalyptus radiata, Frankincense, Sardunya, Zencefil , Greyfurt, Lavanta, Lavanta Spike, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Petitgrain, Gül , Sandal Ağacı, Çay ,Vanilya Vetiver, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Meyve

Aromatik Profil: Isınma, Baharatlı, Hafif Tatlı

Öneriler:

Güvenlik: 7/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet – balgam söktürücü

İç: Evet, 5-10 gün boyunca, günde 1-2 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Hayır

Gebelik: Hayır

Emzirme: Evet

Yorumlar/Notlar: İç kullanımda Uzman Sağlık Personeli şartı atlanmamalıdır.

Karanfil - Clove

Eugenia caryophyllus

Ana Özellikler

Geniş spektrumlu antibakteriyel
mantar öldürücü ,parazit öldürücü
Mide, gaz giderici antiviral ve bağışıklık uyarıcı
Sinir, cinsel tonik
Hipertansif

Geleneksel Endikasyonlar

Bakteriyel / viral solunum yolu enfeksiyonları **

Tropikal hastalıklar: sıtma, amipiyaz **

Zona, herpes simpleks **

Arthritis, theumatisen **

İdrar ve bağırsak enfeksiyonlarında fermantasyon, ishal, sistit **

Deri mantar enfeksiyonları ve parastoz **

Entelektüel ve cinsel *

Oral kesitler: Apseler, pamukçuklar **

Aromatik moleküller: Öjenol, öjenol asetat

Damıtılmış Profil: Isınma, dumanlı, baharatlı

Öneriler:

Güvenlik: 3/10 Tahriş Edici - Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 2-7 gün boyunca, günde 1-3 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. yüzde 1 seyretlme

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar: Dahili kullanım her zaman karışım olarak kullanılmalıdır. (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Kekik Thyme ct Linalol
Thymus vulgaris ct linalol

Ana Özellikler

Antibakteriyel, antifungal ve antiviral solucan, tenya, kıl kurtları tonik, nörotonik- cilt toniği ve büzücü

Geleneksel Endikasyonlar

Kandida stomatiti **

Gastrit, bakteriyel kolit **

Kandida sistiti, piyelonefrit **

Bronşit, bronşiyal pnömoni *

Sinir yorgunluğu **

Sedef hastalığı, siğiller **

Aromatik Moleküller: linalol, terpinen -4-ol

Uyum Sağlayacak Karıştırma Önerileri: Fesleğen, Bergamot, Karabiber, Sedir, Alman Papatyası, Roma Papatyası, Adaçayı, Selvi, Okaliptüs Citriodora, Okaliptüs Radiata, Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Tatlı Mercanköşk, Niaouli, Tatlı Portakal, Kekik, Palmarosa, Nane, Ravintsara, Biberiye (tüm çeşitler), Nane

Damıtılmış Kısım: Çiçekli üst kısımlar

Aromatik Profil: Saf, tatlı, otsu

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Evet

İç: Evet. Günde 4 kez, 2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Lime (Misket Limon)

Citrus aurantifolia

Ana Özellikler

Hava ve yüzey antiseptik,

Gevşetici, yatıştırıcı

Sindirim

Müshil

Geleneksel Endikasyonlar

Hava ve yüzeyler için dezenfektan **

Stres, gerginlik, sinirlilik, uykusuzluk **

Hafif kabızlık **

Aromatik Moleküller: Limonene, terpen, beta-pinene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Tatlı Lime diğer birçok narenciye ve odunsu yağ ile iyi uyum sağlayan benzersiz bir narenciye kokusuna sahiptir.

Atlas Sedir Ağacı, Fesleğen, Bergamot, Kakule, Okaliptüs Globulus, Okaliptüs Radiata,

Rezene, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Limon Otu, Limon Balsamı, Neroli, Tatlı

Portakal, Paçuli, Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Sandal ağacı, Çay Ağacı, Vetiver.

Güvenlik Bilgileri: Tatlı Lime tüm popülasyonlarda kullanılabilir. Buharla damıtılmış olan tipi uçucu yağ fototoksik değildir.

Damıtılmış Kısım: Meyve

Aromatik Profil: Taze, narenciye

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet. 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Kişniş - Coriander

Coriandrum sativum

Ana Özellikler

Antibakteriyel ,Antiviral ,Antifungal
Sakinleştirici,

Geleneksel Endikasyonlar

Sindirim, şişkinlik, gaz, hazımsızlık ***

Romatizma ve eklem ağrıları **

Solunum ve sindirim sistemi bakteriyel ve viral enfeksiyonlar **

İritasyon, uyarma, uyku problemleri **

Aromatik Moleküller: Linalol, alfa-pinene

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Fesleğen et linalol, DOkaliptüs globulus, Okaliptüs radiata, Frankincense , Zencefil, Hyssop Limon, Limon Otu, May Chang, Myrrh, Muskat, Tatlı Portakal, Kekik, Paçuli, Nane, Petitgrain, Sandal Çay Ağacı, Kekik, Tulsi, Vetiver

Damıtılmış Kısım: Tohumlar

Aromatik Profil: Tatlı, otsu, baharatlı

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet.

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Lavanta - Lavander
Lavandula angustifolia

Ana Özellikler

Güçlü Antispazmodik
Sakinleştirici, Anti -Depresan
Cilt Rejenaratör
Analjezik
Hipotansif Antimikrobiyal ve Antiseptik

Geleneksel Endikasyonlar

Kas spazmları, kramplar ve kontraktlar **
Stres, Anksiyete, Depresyon, Ajitasyon, Uykusuzluk **
Akne, egzama, sedef, kaşıntı, yanıklar, ülserler, yaralar**
Basınç yaraları, dermatit, rosacea **
Romatizma **
Arteriyel Hipertansiyon **
Astm, Sindirim Spazmları, mide bulantısı, migren, **

Aromatik Moleküller: Linalol, linalyl acetate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Uyum sağlayacak karışım önerileri Bergamot, Papatya (tüm çeşitler), Adaçayı, Kişniş, Gül Sardunya, Greyfurt, Helichrysum, Yasemin Limon, Limon Otu, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Gül, Biberiye Verbenone, Sandal ağacı, Çay Ağacı, Vetiver, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: Taze, Otsu, Çiçek

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz)

Çocuk:Evet. 1 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Başak Lavanta **Lavandula spicata**

Ana Özellikler

Ortalama Antibakteriyel,
Anti-toksik,
Antiviral ve bağışıklık uyarıcı
Fungusit,
Balgam söktürücü, analjezik

Geleneksel Endikasyonlar

Ciltte yanıklar, atopik yaralar, ülserler, bası yaraları, sedef,
Deri (atlet ayağı) ve jinekolojik (candida albicans) ***
Akrep sokması ***
Bronşit, laranjit, sinüzit, rinit **
Eklem romatizması, kramplar**
Sinir sistemi, depresyon * *

Aromatik Moleküller: 1,8 cineole, linalol, campHor

Uyum Sağlayabilecek Karışım Önerileri: Sedir, Defne, Karabiber, Kara Ladin, Karanfil,
Okaliptüs Radiata, Okaliptüs Globulus, Frankincense, Lavanta, Kekik, Palmarosa, Paçuli,
Nane, Sarıçam, Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Çay Ağacı, Kekik (tüm çeşitler)

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: Taze, Çiçeksi, Tıbbi

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla
(Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzer

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Limon

Citrus lemonum

Ana Özellikler

Antibakteriyel, antiseptik, antiviral
Gaz giderici, müshil, temizleyici ajan

Geleneksel Endikasyonlar

Havadaki bulaşıcı hastalık dönemleri **
Sindirim, karaciğer ve pankreas yoğunluğu **
Rozacea, hemoroid, venöz staz ***
Böbrek taşları ve renal kolik **
Obezite, lenfatik drenaj * *
Konsantrasyon kaybı, iyileşme, beyin yorgunluğu * *
Akne, siğiller, uçuk **

Aromatik Moleküller: Limonene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Fesleğen, Karabiber, Adaçayı, Karanfil, Selvi, Okaliptüs Citriodora, Okaliptüs Globulus, Okaliptüs Radiata, Rezene, Zencefil, Greyfurt, Yasemin, Ardiç Meyvesi, Lavanta, Limon Otu, Misket Limonu, Neroli, Niaouli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Biberiye (tüm çeşitler), Nane, Çay Ağacı, Kekik (tüm çeşitler) Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: İnce kabuk

Aromatik Profil: Taze, limonik,

Öneriler:

Güvenlik: 6/10 Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçının

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet. Topikal uygulama yapılmamalı

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Limon Otu - Lemongrass

Cymbopogon citratus

Ana Özellikler

Dar spektrumlu antibiyotik (anti-enfeksiyöz)

Sindirim uyarıcısı

Antiinflamatuvar

Yatıştırıcı, gevşetici, yatıştırıcı analjezik

Geleneksel Endikasyonlar

Larenjit **

Genital herpes, zona, suçiçeği **

Yavaş sindirim ve karaciğer fonksiyonu **

Selülit, Sivilce **

Her türlü nörovejetatif bozukluk * *

Aromatik Moleküller: Citral (gerenial + neral), gereniol

Uyum Sağlayacak Karıştırma Önerileri: Limon otu neredeyse diğer tüm uçucu yağlarla iyi uyum sağlar. Güçlü bir kokusu vardır ve küçük bir miktarı herhangi bir kombinasyona sıcaklık katar. Özellikle sıcak, baharatlı, odunsu, narenciye, nane ve keskin kokularla iyi uyum sağlar.

Fesleğen, Karabiber, Adaçayı, Karanfil, Okaliptüs Radiata, Buhur, Zencefil, Greyfurt, Helichrysum, Lavanta, Limon, Limon Balsamı, Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Sarıçam, Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Sandal ağacı, Çay Ağaç, Kekik (tüm çeşitler), Vanilya, Vetiver, Ylang Ylang.

Damıtılmış kısım: Hava kısımları

Aromatik Profil: Taze, limonlu ve topraksı

Öneriler:

Güvenlik: 6/10 Hassaslaştırıcı – Tahriş Edici

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 2-5 gün boyunca, günde 3 kez, 1 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Karışımlarda kullanılarak dahili kullanım yapılıyor.

Limon Verbena **Lippa citriodora**

Ana Özellikler

Güçlü anti-enflamatuar , Güçlü yatıştırıcı, Veziküler ve pankreas uyarıcı, Endokrin regülatörü

Geleneksel Endikasyonlar

Anksiyete, Depresyon ***

Sedef **

Yüksek kan basıncı, taşikardiler, **

Stres, anksiyete, depresyon***

Otoimmün Patolojileri: Skleroz, Crohn Hastalığı * *

Sinir astım **

Artrit **

Aromatik Moleküller: Citral (gerenial + neral), limonene

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Limon Mine Çiçeği, birçok uçucu yağ ile güzel bir şekilde karıştır. Bir formülasyonun aromasını etkilemek için sadece birkaç damlaya ihtiyaç vardır.

Bergamot, Adaçayı, Selvi, Sardunya Güllü, Greyfurt, Yasemin, Lavanta, Limon, Limon Balsamı, Limon Otu, Misket Limonu, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Gül Otto, Biberiye (tüm çeşitler), Sandal ağacı, Vanilya, Vetiver, Ylang Ylang.

Güvenlik Bilgileri: Limon Mine Çiçeği cilde orta derecede duyarlıdır ve bu nedenle aşırı hassas cilde uygulanmamalıdır.

Damıtılmış Kısım: Yapraklar

Aromatik Profil: Taze, limonlu, narin

Öneriler:

Güvenlik: 5/10 Hassaslaştırıcı – Tahriş Edici

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 2-5 gün boyunca, günde 3 kez, 1 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet. Topikal uygulama yapılmamalı

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde

Mandarin

Citrus reticulata

Ana Özellikler

Sindirim tonik gaz giderici,
Hafif müshil, antiseptik
Merkezi sinir sistemi moderatörü gevşetici,
Yatıştırıcı, sempatik sinir sistemi sakinleştirici

Geleneksel Endikasyonlar

Çarpıntı, hipertansiyon **
Dispepsi, aerofaji, kabızlık **
Uykusuzluk, şiddetli anksiyete, stres, ajitasyon ***
Obezite, selülit **

Aromatik Moleüller: Limonene, gamma-terpinene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Lavanta, Limon, Limon Otu, , Neroli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, Petitgrain, Gül Otto, Biberiye 1,8, Biberiye mineçiçeği, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, , Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: İnce kabuklar

Aromatik Profil: Taze, Tatlı, Narenciye

Öneriler:

Güvenlik: 8/10 Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçınm

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-20 gün boyunca, günde 2 kez, 2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Seyriltilmeden kullanıldığında cildinizi tahriş eder! Her zaman bir karışım içinde kullanın!

Misk Clary Adaçayı

Salvia sclarea

Ana Özellikler

Östrojen benzeri afrodisyak

Dolaşım düzenleyici

Antikolesterol

Antispazmodik

Nörotonik

Geleneksel Endikasyonlar

Jinekolojik problemler * *

Genital enfeksiyonlar **

Menopoz**

İktidarsızlık **

Sinir Yorgunluğu**

Sirkülasyon Problemleri**

Aromatik Moleküller: Linalol, sclareol, linalyle acetate

Uyum sağlayacak karıştırma Önerileri: Bergamot, Kara Ladin, Kakule, Havuç Tohumu, Papatya (tüm çeşitler), Cistus, Kişniş, Rezene, Frankincense, Sardunya Gülü, Zencefil, Greyfurt, Ölmez çiçek, Yasemin, Lavanta, Limon, Limon Otu, Tatlı Mercanköşk, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Adaçayı, Sandal Ağacı, St. John's Wart, Vetiver, Civanperçemi, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Çiçeklenme Üstleri

Aromatik Profil: Cesur, topraksı, otsu

Öneriler:

Güvenlik: 5/10 Hormonlara Etki/Taklit

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-10 gün boyunca, günde 1-2 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Hayır.

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Mastosis ve Hormonal kanserler için tavsiye edilmez!

Myrrh Co2-Mür **Commiphora myrrha**

Ana özellikler

Sakinleştirici
Sakinleştirici Midevi, karminatif, antiseptik

Sindirim Tonik

Geleneksel Endikasyonlar

Anksiyete , Ajitasyon **

Uykusuzluk**

SindirimProblemler **

Atmosferik dezenfeksiyon*

Aromatik Moleküller: Curzerene, furanoeudesma, lindestrene

Uyum Sağlayacak Karışım önerileri Önerileri: Myrrh uçucu yağı, harmanlamada temel nota olarak kullanılır.

Defne Bergamot, Karabiber, Kara, Tarçın Kabuğu, Karanfil, Okaliptüs Globulus, Okaliptüs Radiata, Frankincense, Sardunya Gülü, Zencefil, Lavanta, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli, Nane, Gül Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Sandal ağacı, Çay Ağacı, Tulsi, Vanilya, Vetiver, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Reçine

Aromatik Profil: Pürüzsüz, Reçineli, Balzamik

Öneriler:

Güvenlik: 7/10

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Evet

İç: Hayır

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet

Gebelik: Evet. 3. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Hamilelik ve emzirme dönemlerinde Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde kullanımı çok önemlidir!

Bitter Portakal – Petitgrain
Citrus aurantium ssp amara

Ana Özellikler

Sakinleştirici, yeniden canlandırıcı, yatıştırıcı, antidepresan,
Uykuya neden olur.

Psiko-aktif, anti-hipertansif , pankreas toniği

Geleneksel Endikasyonlar

Stres, ajtasyon, uykusuzluk **

Depresyon, üzüntü, melankoli **

Hepatik ve pankreas eksikliği **

Arterial hipertansiyon **

Aromatik Moleküller: Linalol, linalyl acetate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Neroli esansiyel yağı, harmanlama için sahip olunması gereken uzmanları ve yeni başlayanları aynı şekilde memnun edebilir. Sadece birkaç damla ile gelen güçlü bir çiçek notasına sahiptir.

Bergamot, Kakule, Buhur, Sardunya Gülü, Yasemin, Lavanta, Mür, Tatlı Portakal, Paçuli, Gül, Sandal Ağacı, Vanilya, Ylang Ylang.

Damıtılmış Profil: Çiçek, kuru, Egzotik

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. Bal içerisinde 2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Okaliptus

Eucalyptus citriodora

Ana Özellikler

Etkili Antispazmodik
Güçlü anti- inflamatuvar
Analjezik.

Fungusit,hipotansif
Sivrisinek Kovucu

Geleneksel Endikasyonlar

Zona,Kaşıntı **
Hipertansiyon, perikardit **
Sistit, vajinit **
Artrit, Tendinit, Siyatik ***

Atlet ayağı, deri mantar enfeksiyonları **
Sivrisinek kovucu ve sivrisinek ısırıkları **

Aromatik Moleküller: Citronellal, citronellool, isopulegol

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Okaliptüs citriodora narenciye, baharat, nane ve odunsu kokularla iyi uyum sağlar.

Bergamot, Karabiber, Citronella, Karanfil, Selvi, Okaliptüs globulus, Okaliptüs radiata, Gül Sardunya, Zencefil, Ölmezçiçek , Lavanta, Limon, Limon Otu, Tatlı Misket Limonu, Melisa, Niaouli, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane, , Biberiye cineole,İspanyol Adaçayı, Çay Ağacı, Kekik, Vetiver.

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Keskin, limonik, Tıbbi

Öneriler:

Güvenlik: 7/10

Doğrudan Solunum: Hayır

Difüzyon: Evet

İç: Evet. (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Okaliptus

Eucalyptus globulus

Ana Özellikler

Balgam söktürücü

Solunum antiseptiği

Ortalama Antibakteriyel ve Anti parazitik

Geleneksel Endikasyonlar

Farenjit, Larenjit, Grip **

Sinüzit, Kronik Bronşit **

Bakteriyel ve kandida dermatit **

Aromatik Moleküller: 1,8 cineole, alpha-pinen

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Anason, Fesleğen, Defne Defne, Karanfil, Selvi, Okaliptüs citriodora, Okaliptüs radiata, Balsam Gökmar, Douglas Gökmar, Frankincense, Zencefil, Ölmez Çiçek, Inula, Lavanta, Limon, Limon Otu, Niaouli Nane, Biberiye sineolü, Biberiye verbenon, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Çay Ağacı, Kekik,

Güvenlik Bilgileri: 10 yaşın altındaki çocukların yüzlerine yakın uygulamayın. Çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın.

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Taze, tıbbi, odunsu, topraklı

Öneriler:

Güvenlik: 6/10 Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-10 gün boyunca, günde 2 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk: Hayır.

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Astım sorunu olan kişiler için kullanımı uygun değildir!

Okaliptus

Eucalyptus radiata ssp radiata

Ana Özellikler

Balgam söktürücü, antitüsif, antiviral, bağışıklık uyarıcı
Antibakteriyel, antienflamatuar, enerji verici, nörotonik

Geleneksel Endikasyonlar

Bronşit, astım benzeri bronşit, sinüzit **
Grip, soğuk algınlığı, viral epidemikler **
Sistit, vajinit *

Ciddi yorgunluk, enerji eksikliği **

Aromatik Moleküller: 1,8 cineole, alpha- terpineol

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Okaliptüs radiata, canlandırıcı ve ferahlatıcı taze, berrak, nanemsi bir aromaya sahiptir.

Anason, Fesleğen, Defne Defne, Karanfil, Selvi, Okaliptüs citriodora, Okaliptüs radiata, Frankincense, Ginger, Helichrysum, Inula, Lavanta, Limon, Limon Otu, Niaouli, Nane, Biberiye sineolü, Biberiye verbenon, Adaçayı, Sandal Ağacı, Nane, Sarı Kantaron, Çay Ağacı, Kekik,

Güvenlik Bilgileri: Bebeklerin ve çocukların yüzlerine yakın uygulamayın.

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Tıbbi, Tatlı, Kalın

Öneriler:

Güvenlik: 9/10 Hassaslaştırıcı

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet

İç: Evet. 3-10 gün boyunca, günde 2-3 kez, 2-3 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 1 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Bebek ve çocuklarda Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde kullanımı çok önemlidir!

Paçuli-Tefarik **Pogostemon cablin**

Ana Özellikler

Venöz,
Lenfatik ve prostatik dekonjestan, antiinflamatuvar, mide

Geleneksel Endikasyonlar

Ağır bacaklar, variköz damarlar, pelvisin tıkanması ***

Hemoroid **

Prostatik adenom ve prostatit **

Lenfatik drenaj **

Enflamatuvar dermatoz **

Aromatik Moleküller: Patchoulol, patchoulene, alfa- bulnesene, alpa-guaiene

Uyum Sağlayacak Karıştırma Önerileri: Paçuli, harmanlamada en çok yönlü odunsu temel notadır. Herhangi bir uçucu yağ ile iyi karışan kadifemsi pürüzsüz, topraksı bir kokuya sahiptir. Paçuli cilde ve giysilere bağlayarak uzun süre kalıcı bir aroma sağlar.

Defne Bergamot, Adaçayı, Yasemin, Lavanta, Neroli, Tatlı Portakal, Nane, Gül Sardunya, Gül, Sandal Santal odunu, Vanilya, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Yapraklar

Aromatik Profil: Kuru, odunsu, topraksı

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet (Diğer yağlarla karıştırılabilir)

İç: Hayır.

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz-Saf)

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Diğer taşıyıcı yağlarla karıştırılması önerilir!

Palmarosa

Cymbopogon martini

Ana Özellikler

Geniş spektrumlu antibakteriyel, fungusit

Antiviral ve bağışıklık uyarıcı

Rahim ve sinir toniği

Geleneksel Endikasyonları

Rinofarenjit, sinüzit, otitis **

Sistit, üretrit, vajinit, servisit, * *

Akne, egzama, yaralar, bası yaraları **

Cilt, sindirim ve jinekolojik mantar enfeksiyonları **

Stres, sinirlilik **

Daha kolay doğum ***

Aromatik Moleküller: Geraniol, geranyll acetate

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Palmarosa, tatlı bir yüzeye sahip benzersiz bir tropikal kokuya sahiptir. Öncelikle kendine özgü kokusu güzel parfümler ve kolonyalar da yaratabilir.

Fesleğen, Karabiber, Papatya (tüm çeşitler), Selvi, Zencefil, Greyfurt, Limon Otu, Myrrh, Nane, Gül Sardunya, Biberiye (tüm çeşitler), Nane, Çay Ağacı, Kekik (tümü çeşitleri)

Damıtık Kısım: Hava Kısımları

Aromatik Profil: Sıcak, çiçeksi, tatlı

Öneriler:

Güvenlik: 8/10 Tahriş Edici

Doğrudan Solunum: Evet

Difüzyon: Evet, az sıklıkla kullanım!

İç: Evet.

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır

Emzirme: Hayır

Yorumlar/Notlar:

Tatlı Rezene

Foeniculum vulgare

Ana Özellikler

İştah açıcı

Antispazmodik

Gaz giderici

Kardiyak tonik

Geleneksel Endikasyonlar

Emzirme **

Menopoz öncesi ve menopoz * *

Dönem Ağrıları **

Çeşitli sindirim ve karaciğer sorunları **

Astım **

Çarpıntı **

Bronşit **

Aromatik Moleküller: Trans-anethole l, limonene, alfa-pinene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Bergamot, Karabiber, Kakule, Kişniş, Zencefil, Lavanta, Limon, Limon Otu, Tatlı Misket Limonu, Tatlı Portakal, Nane, Biberiye cineole, Biberiye mineçiçeği, Nane.

Endometriozis veya östrojene bağlı kanserleriniz varsa kullanmayın.

Damıtılmış Kısım: Hava kısımları

Aromatik Profil: Meyan kökü benzeri, otsu, ılık

Öneriler:

Güvenlik: 6/10 Hormonlara Etki/Taklit - Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçınım

Doğrudan Solunum: Hayır.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet. 1-3 gün boyunca, günde 1-3 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Hormon problemi olanlara ve kanser hastalarına tavsiye edilmez!

Zencefil **Zingiber officinalis**

Ana özellikler

Karminatif Mide
Cinsel Tonik afrodisyak
Ven ve lenf dekonjestan

Geleneksel Endikasyonlar

Şişkinlik, hazımsızlık**
İştahsızlık, kabızlık **
Eklem ve romatizma ağrıları ****
Kronik nezle bronşit **
Varisli damarlar, ödem, ağır bacaklar **

Aromatik Moleküller: Alpha-zingiberene, beta-Ssesquiphellandrene, beta-bisabolene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Defne Yaprağı Defne, Bergamot, Karabiber, Kakule, Sarımsak, Karanfil, Kişniş, Selvi, Gül Sardunya, Grefurt, Helichrysum, Ardıç Meyvesi, Limon, Misket Limonu, Mandalina, Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Petitgrain, Biberiye cineole, Gül Otto, Santal odunu, Nane, Vanilya, Vetiver, Ylang Ylang.

Güvenlik Bilgisi: Kontrendikasyon yok. 12 yaş ve üstü çocuklarda kullanılabilir. Zencefil cildi hassaslaştırabilir ve topikal kullanımdan önce seyreltilmelidir.

Damıtılmış Parça: Rizom

Aromatik Profil: Taze, Sıcak, lezzet hissi

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet. 5-20 gün boyunca, günde 1-3 kez, 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 12 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Safra Taşı oluşumuna dikkat edilmelidir, bu nedenle Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde kullanılması önemlidir!

Cypress

Ana Özellikler

Ven, prostat ve lenf dekonjestan

Öksürük

Büzücü,

Vejetatif sinir sistemi regülatörü

Geleneksel Endikasyonlar

Hemoroid, varisli damarlar, alt ekstremitte ödemi **

Tıkanıklık ve prostat **

Çocuk yatak ıslatma**

Lenfatik drenaj, hidrolipidik tutma, selülit **

Rosacea, örümcek kılcal damarlar **

Boğmaca **

Aromatik Moleküller: Afa – pinene, delta -3 carene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Defne, Bergamot, Adaçayı, Karanfil, Kışniş, Okaliptüs globulus, Okaliptüs radiata Frankincense, Helichrysum, Lavanta, Lavanta Başak, Paçuli, Nane, Yabani Biberiye sineolü, Biberiye mineçiçeği, Adaçayı, Sandal Ağacı

Damıtılmış Parça: Dal

Aromatik Profil: Taze, Otsu bitki

Öneriler:

Güvenlik: 7/10

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Evet (Öksürük için).

İç: Evet. 2-5 gün boyunca, günde 2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 9 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Östrojenle ilgili kanserlerde dikkat edilmelidir!

Tatlı Portakal
Citrus sinensis

Ana Özellikler

Sakinleştirici, Mide sakinleştirici

Karminatif ve Antiseptik

Sindirim tonik

Geleneksel Endikasyonları

Anksiyete, gerginlik, ajitasyon * *

Uykusuzluk **

Digestive Problemler **

Atmosferik dezenfeksiyon *

Aromatik Moleküller: Limonene

Damıtılmış kısım: Lezzet ve meyve

Aromatik Profil: Parlak, Narenciye, Tatlı

Öneriler:

Güvenlik: 7/10 Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçın

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet. 1-2 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Evet. 3 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

Vetiver

Vetiveria zizanoides

Ana Özellikler

Dolaşım ve doku dekonjestan , analjezik , antiinflamatuvar

*İmmün sistemi uyarısı

Geleneksel Endikasyonlar

Koroner arter hastalığı *

Ürtiker, kaşıntı, kaşıntı * *

Hepatopankreatik yetmezlik **

Prostat tıkanığı **

Bağışıklık sistemi zayıflığı **

Aromatik Moleküller: Vetivine, vetivazulene, vetivenol, vetivenyl acetate, vetivone

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Bergamot, Karabiber, Kakule, Adaçayı, Okaliptüs
Citriodora, Rezene, Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Ardıç Meyvesi, Lavanta, Limon Otu,
Tatlı Portakal, Palmarosa, Paçuli, Nane

Damıtılmış Parça: Kökler

Aromatik Profil: Odunsu, dumanlı, dünyevi

Öneriler:

Güvenlik: 8/10

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Hayır.

İç: Evet. 7-20 gün boyunca, günde 1-2 kez 1 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Seyreltilmemiş (Temiz – Saf)

Çocuk:Evet.

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde kullanımı önemlidir!

Ylang Ylang

Cananga odorata

Ana Özellikler

Antidepresan,
Yatıştırıcı, sinir gevşetici,
Hipotansif,
Antiaritmik, cinsel tonik, afrodisyak, antispazmodik

Geleneksel Endikasyonlar

Çarpıntı ve hipertansiyon **
Tüm saç ve cilt tipleri için –Tonic**
Depresyon, uykusuzluk, stres, şiddetli anksiyete, panik **
Soğukluk, cinsel soğukluk ***
Kas krampları **
Sistit, üretrit **

Aromatik Moleküller: germacrene D, farnesen, benzyl benzoat

Uyum sağlayacak Karışım Önerileri: Bergamot, Karabiber, Papatya (tüm çeşitler), Tarçın Kabuğu, Adaçayı, Karanfil, Gül Sardunya, Zencefil, Greyfurt, Helichrysum, Lavanta, Limon, Mercanköşk, Neroli, Tatlı Portakal, Paçuli , Nane, Gül Otto, Vetiver.

Damıtılmış Parça: Çiçekler

Aromatik Profil: Yaygın, çiçek, egzotik

Öneriler:

Güvenlik: 8/10 Hassaslaştırıcı – İritasyon

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde),

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Hayır.

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar: Seyreltilmeden kullanılırsa cildinizi tahriş edebilir!

Yunan Kekigi

Origanum heracleoticum

Ana Özellikler

Antibakteriyel- antiviral bağışıklık uyarıcı, fungusit, anti bakteriyel, genel tonik, psikolojik, mental ve cinsel uyarıcı

Geleneksel Endikasyonlar

Bakteriyel, viral ve parazitik enfeksiyonlar

Kutanöz dokularda, mantar enfeksiyonlarında, uyuzda, apseler**

Solunum yolu bronşit, boğaz ağrısı, grip sinüzit, nefrit, sistit ***

Sindirim sistemi dizanteri, lenf düğümleri nodulu, tifüs sıtma, ağır yorgunluk, gerginlik**

Aromatik Moleküller: Carvacrol, thymol, gama-terpenene

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Kekik esansiyel yağı, diğer baharatlı ve odunsu kokularla iyi uyum sağlar.

Sedir, Fesleğen, Defne, Karabiber, Zencefil, Lavanta, Lavanta Başak, Limon Otu, Mercanköşk, Niaouli, Nane, Ravintsara, Biberiye (tüm çeşitler), Adaçayı, Spikenard, Çay Ağacı, Kekik, Kekik

Güvenlik Bilgileri: Her zaman seyreltilmiş kullanın. Kekik esansiyel yağı, % 1'in üzerindeki konsantrasyonlarda kullanıldığında genellikle tahrişe neden olur. Uyulması gereken özel güvenlik protokolleri olduğundan kekik esansiyel yağını tüketmeden önce bir doktora ve pHyto -aromaterapiste danışın.

Damıtılmış Kısım: Çiçekli üst kısımlar

Aromatik Profil: Güçlü otsu, sıcak

Öneriler:

Güvenlik: 7/10 Fototoksik, güneşten 24-48 saat boyunca kaçının

Doğrudan Solunum: Hayır.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet. 1-3 gün boyunca 1-3 damla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım için yüzde 2, özel durum için yüzde 3 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Çocuk:Hayır

Gebelik: Evet.

Emzirme: Hayır.

Yorumlar/Notlar: Sağlık profesyoneli kontrolünde kullanılmalıdır! Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın! Hassas bir cilde sahipseniz, diyabetik ilaç kullanıyorsanız, antikoagülan ilaç kullanıyorsanız veya yakın zamanda büyük bir ameliyat veya kanama bozukluğu, hormon bozukluğu geçirdiyseniz dikkatli kullanın.

Gül

Rosa x damascena

Ana Özellikler

Cilt büzücü tonik etkili, anti-ageing, uyarıcı
Seksüel duygu, denge oluşturuçu,

Geleneksel Edikasyonları

Düşük libido**

Üzüntü, melankoli **

Karın Çatlaklar, Kırışiklık**

Aromatik Moleküller: geraniol,citronnellol,nerol

Uyum Sağlayacak Karışım Önerileri: Rose Otto, taze kesilmiş gül yaprakları gibi güçlü bir çiçek aromasına sahiptir. Karıştırma sırasında küçük bir miktar kullanılır çünkü diğer kokuları kolayca yenebilir. Rose Otto, daha düşük sıcaklıklarda cilalandığı için birçok uçucu yağdan farklıdır, ancak yine ellerde veya cepte ısıtılarak akışkan hale getirilir. Oda sıcaklığındaki yağ kalındır ve ciltte ısındıkça koku daha güçlü hale gelecektir. Bir karışıma ne kadar Rose ekleneceğini belirlerken diğer kokuları kaplayabileceği dikkate alınmalıdır.

Bergamot, Havuç Tohumu, Adaçayı, Helichrysum, Yasemin, Lavanta, Limon Verbena, Limon Balsamı, Myrrh, Neroli, Paçuli, Nane, Gül Sardunya, Sandal Ağacı, Vanilya, Vetiver, Ylang Ylang.

Damıtılmış Parça: Çiçekleri

Aromatik Profil: Zengin, derin, çiçeksi

Öneriler:

Güvenlik: 9/10

Doğrudan Solunum: Evet.

Difüzyon: Evet.

İç: Evet (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Topikal (Seyreltilmiş): Genel kullanım 1-5, özel durum için yüzde 5 veya daha fazla (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde),

Çocuk:Evet. 6 yaş ve üzeri

Gebelik: Evet. 2. Trimesterden itibaren (Uzman Sağlık Personeli kontrolünde/bilgisinde)

Emzirme: Evet.

Yorumlar/Notlar:

FİZYOLOJİK DOZ HAZIRLAMA KARIŞIM DOZAJLARI

Taşıyıcı yağ kullanılır. Taşıyıcı sabit yağlarda en çok tercih edilen Macadamia fıncığı yağı, Jojoba yağı, Badem, Susam ,Üzüm çekirdeğı, Nar çekirdeğı ,Ceviz yağı, Katı Hindistan cevizi, Shea butter örnek verilebilir.

Fizyoloji Doz Hazırlama

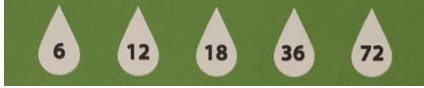
Seyreltme

%5



5 ml 10 ml 15 ml 30 ml 60 ml

%4



5 ml 10 ml 15 ml 30 ml 60 ml

%3



5 ml 10 ml 15 ml 30 ml 60 ml

%2



5 ml 10 ml 15 ml 30 ml 60 ml

%1 için



5 ml 10 ml 15 ml 30 ml 60 ml

Bir karışım hazırlayacaksak diyelim ki; yüzde 3'lük hazırlamak istiyorsunuz. Tablodan yüzde 3 kısmına bakıyorsunuz, ardından kaç ml taşıyıcı yani sabit yağ kullanacağınızı belirliyorsunuz. Yani; Yüzde 3'lük bir karışım için 60 ml macadamia yağının içine 54 damla uçucu yağ koyarsanız karışımı hazırlamış olursunuz.

SÖZLÜK

Anjin: Bademciklerin şişmesi.

Aerofaji: Hava yutma.

Antibakteriyel: Bakteriyel üremeye engel olma veya bakterilerin öldürülmesi.

Antihistamin: Alerji önleyici.

Antiviral: Virüslere etkili, virüslerin zararlı etkilerini önleyen.

Antispazmodik: Spazm çözücü.

Anksiyete: Üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa.

Analjezik: Ağrı kesici.

Antinevraljik: Sinir ağrılarına iyi gelen.

Antiinflamatuvar: Yangı oluşumunu önleyici.

Antipuritik: Kaşıntıyı hafifletmek için kullanılır.

Artrit: Eklemlerde meydana gelen iltihabik durum.

Bisabolol: Bisabolol doğal veya sentetik olarak ekstrakte edilen aktif moleküldür. cilt koruma ve bakım ürünlerinde kullanılır.papatya içeriğindeki bisabolol kaşıntı yanma şişkinliklerde kullanılır.

Crohn Hastalığı: İnce bağırsağın son kısmını veya birkaç bölümü tutan inflamatuvar yangısı.

Chamazulen: Chamazulene, papatya, pelin ve civanperçemi dahil olmak üzere çeşitli bitkilerde bulunan moleküler formül $C_{14}H_{16}$ ile aromatik bir kimyasal bileşiktir.

Cistus: Cistu cinsini oluşturan örnek laden, beyaz veya pembe çiçekli bitki türlerine verilen ad.

Clary Sage: Misk adaçayı.

Digestive: Sindirimi kolaylaştıran.

Difüzyon: Moleküllerin hareket enerjileriyle çok yoğun ortamdan az yoğun ortama hareket etmesi.

Dekonjestan: Nazal yollarda şişlikleri azaltarak burun tıkanıklıklarında kullanılır göllenme giderici.

Dermotoz: Deri hastalıklarının genel adı.

Dispepsi: Hazımsızlık.

Endometriozis: Çikolata kisti.

Enflamasyon: İltihaplanma.

Ekspekteron: Balgam söktürücü.

Eugenol: Parfümlerde ve diş hekimliğinde kullanılan, karanfil, sarımsak ve diğer yağlardan türetilen bileşik lezzet vermek amaçlı karşımıza çıkabilir.

Fungusit: Mantarların üremesine engel olma veya onların öldürülmesi.

Frankincense: Buhur, tütsü ve parfümlerde kullanılan aromatik bir reçinedir.

Hemostatik: Kanamayı durduran, kanamayı durdurucu ilaç.

Hematom: Organ içerisinde veya aralarında kan birikmesi.

Helichrysum: Ölmez çiçek.

Hipotansif: Düşük tansiyon.

Immünoostimulant: Bağışıklık sistemi uyarıcı.

Jinekolojik: Dişi üreme kanalıyla ilgili olan.

Karminatif: Bağırsak gazlarını engelleyici veya giderici.

Kandida: Maya tipi mantar cinsi.

Kontrendikasyon: Herhangi bir ilacın kullanılmaması gereken durumlar.

Kromatografi: Bir sıvı ya da gaz ortamında karışık haldeki moleküllerin birbirlerinden ayrılması tekniği.

Linalol: Çok sayıda bitkisel esansta bulunan terpenik alkol.

Lenfatik: Lenf damarı.

Mukolitik: Mukusu eriten, mukus eritici madde. Balgam azaltıcı.

Neroli: Portakal çiçeği.

Nevrit Nevralji: Nöropatik sinir iltihabı ağrısı.

Otitis: Orta kulak iltihabı.

Parasempatik: Sinir sistemi ile ilgili olan.

Petitgrain: Acı portakal, limon, mandalina ağacının yapraklarından ve yeşil dallarından buhar damıtma yoluyla çıkarılan esansiyel bir yağdır. Uçucu yağ yapraklardan elde edilmişse petitgrain, çiçeklerden elde edilmişse neroli, neroli kabuklarından elde edilmişse limon, bergamot adını alır.

Psikoz: Türlü sebeplerle kişiliğin bütünlük ve uyum gücünü geniş ölçüde yıkan ruhsal bozukluklar. Beynimizin bilgileri işleme sürecini etkileyen bir durum.

Periodontoz: Diş etrafındaki dokunun parçalanması.

Poliartrit: Özellikle eklemleri etkileyen ve sinovyal membranların ve eklem yapılarının enflamasyona bağlı değişimleri, mezankimal dokularda kolajen liflerinin yaygın fibrinoid dejenerasyonu ve kemik yapılarının atrofisi ve seyreklesmesi ile karakterize kronik sistemik bir hastalık.

Romatizma: Kaslarda ve özellikle eklemlerde kendini gösteren ağrılı hastalıkların genel adı

Rinit: Nezle. Bağışıklık sisteminin soluk alma yoluyla vücuda alınan maddelere aşırı tepki vermesi ile gelişen alerjik reaksiyon.

Servisit: mesane boyunun inflamasyonu, rahim ağzı enfeksiyonu.

Scar: Yara izi.

Spikenard: Hint sümbülü.

Spazm: Ani kasılm.

Topikal: Yüzeysel uygulanan, deriye sürülen.

Trimester: Gebeliğin her üç aylık süresine verilen ad.

-Birinci trimester ilk 3 aylık dönem

-İkinci trimester ikinci 3 aylık dönem

-Üçüncü trimester son 3 aylık dönem

Tendinit: Tendon iltihabı.

Verrucas: Siğil.

Vegetatif: Bitkisel.

Viral epidemik: Viral salgın.

KAYNAKLAR

1. *Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art* - Kathi Keville
2. United States - Solgar Eğitim Yayınları
3. *Book Key Essential Oils* - D. Baudoux ML Breda
4. Celal Bayar Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü Ders Notları
5. Aromaterapi Ders Notu, Prof. Dr. Ulvi Zeybek - Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği
6. Kocaeli Üniversitesi Dermatoloji Ders Notları
7. *The Healing Intelligence of Essential Oils: The Science of Advanced Aromatherapy* - Kurt Schnaubelt p.H.d.