**AROMATERAPİ VE KADIN SAĞLIĞI**

**Gülsen M. ALTAN DENİZER1**

**Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kıbrıs1**

İnsanlığın varoluşundan itibaren hastalıklara karşı sağlık arayışı insanları farklı yöntemlere yöneltmiştir. Bitkilerin hoş kokularının farkına varılmasıyla bitkiler tedavi amacıyla da kullanmaya başlanılmıştır. Tüm dünyada en sık kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinden olan Aromaterapi fitoterapinin de bir dalıdır. Fitoterapide tıbbi amaçla bitkinin bir bölümü ya da tamamı kullanılırken, aromaterapide sadece damıtma ve sıkma yöntemiyle elde edilen esansiyel yağlar kullanılmaktadır. Esansiyel yağlar Antik Mısır’da iklim koşullarından dolayı cildi korumak üzere kullanılmaya başlanılmıştır. Aynı zamandan esansiyel yağları ritüeller ve seromonilerde kötü ruhlardan korunabilmek amacıyla da kullanmışlardır. Bunların yanında Mısırlılar aromatik yağları ve bitkileri mumyalamada da kullanmışlardır. Günümüzde aromaterapi üç alanda kullanılmaktadır: Estetik Aromaterapi; Esansiyel yağların aromalarından keyif almak amacıyla kullanılmaktadır. Klinik Aromaterapi; Klinik semptomların tedavisi ve sonuçlarının değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Holistik Aromaterapi; Bireylerin beden, zihin, ve ruh bütünselliğini esansiyel yağ karışımları ile iyileştirmeyi kapsamaktadır.

Aromaterapi kadın sağlığı alanlarında da sıklıkla kullanılmaktadır. Doğumda uygulanan esansiyel yağların

ağrıda azalmaya, nörotransmitterleri artırarak gevşemeye ve kandaki epinefrin ve norepinefrin miktarını azaltmada faydalı olduğu düşünülmektedir. Premenstural Sendrom (PMS) için kullanılan yağlar ise kadında meydana gelen semptomlara yöneliktir ve yapılan çalışmalarda aromaterapinin kadınların streslerinin, gerginliklerinin ve hassasiyetlerinin olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir. Menopoz döneminde yaşanılan vazomotor semptomların azaltılmasına yönelik uygulanılan aromaterapinin kadınların vazomotor semptomlarını azaltarak yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir.

Aromaterapinin kadınların sağılığın da sağlamış olduğu olumlu etkilerinin bildirildiği daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Aromaterapinin sağlayacağı olumlu katkılar sayesinde sağlık için harcanan maliyetin de azaltılması sağlanabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Aromaterapi, kadın sağlığı.