

S.C.İBADULLAYEVA, İ.Ə.CƏFƏRLİ

EFİR YAĞLARI VƏ AROMATERAPİYA

Bakı – «Elm» – 2007

*Kitab AMEA Botanika İnstitutunun Elmi Şurası tərəfindən
çapa tövsiyə olunmuşdur (protokol № 2, 13 fevral 2007).*

Elmi redaktorlar: *tibb elmləri doktoru, professor*
Sayalı Abdulla qızı Tağıyeva
biologiya elmləri doktoru
Fəxrəddin Yunis oğlu Qasimov

Texniki redaktor: **G.Ş.Şirəliyeva**

Səyyarə Cəmsid qızı İbadullayeva – *biologiya elmləri doktoru,*
AMEA Botanika İnstitutunun baş elmi işçisi

İlhamə Əhməd qızı Cəfərli – *həkim-cərrah, Səudiyyə Ərəbi-*
stanı Krallığı Dövlət xəstəxanasının həkimi

Efir yağları və aromaterapiya Bakı: «Elm», 2007. – 116 s.

ISBN 5-8066-1727-0

1906000000
655(07)-2007

© «Elm» nəşriyyatı, 2007.

Efir yağları farmaseptik preparatların hazırlanmasında əvəzedilməz vasitələrdən biridir. Onlar insan həyatının müxtəlif sahələrində - fiziki, əqli və ruhi olaraq həmişə lazım olmuşdur və indiyəcən də olmaqda davam edir. Efir yağları mürəkkəb qarışıqlardan ibarət olan zərərsiz və zəhərsiz birləşmə olduğu üçün həm daxilə qəbul edilə bilər, həm insanın cildinə (dərisinə) müalicəvi təsir edir və həm də sənayenin müxtəlif sahələrində (yeyinti, ətriyyat, dərman, texniki və s.) istifadə edilir.

Bizim efir yağlarından hazırladığımız məhsulların aliliyi və onların barəsində yaymaqda olduğumuz informasiyalar SEBA «Fitotibb» MMC-nin xalq təbabətindən istifadə edilən ən maraqlı sahəsidir. Bu mənim üçün xüsusilə maraqlıdır, çünki botanikanın bitki ehtiyaşüenalığına aid olan bu sahəsi – bitkilərdən efir yağlarının alınması, onların tərkib hissələrinin araşdırılması və sənayenin müxtəlif sahələrində tətbiq edilməsi imkanlarının və yollarının öyrənilməsi elmi fəaliyyətimin 25 ilini əhatə edir. Bu birləşmələrin tətbiq sahələrini araşdırarkən elə elmi məlumatlarla qarşılaşmışam ki, onu gündəlik həyatımda tətbiq etməklə şəxsi sağlamlığıma öz müsbət təsirini də hiss etdim. Mənim və mənim əməkdaşlarımdan efir yağlarının harada və necə istifadə edilməsi haqqında onlarla ixtira və təklifləri olmasına baxmayaraq, bu maddələrin kütləvi istehsalçıları tapmaqda daima çətinlik çəkmişik.

Son vaxtlar SEBA «Fitotibb» MMC ilə əməkdaşlıq etmək təklifi aldım və bu məni çox sevindirdi, ona görə ki, uzun illər ərzində apardığımız elmi tədqiqat işlərinin nəticələri sonda öz bəhrəsini verəcəkdir və bununla yanaşı efir yağlarından istifadə etməklə bəzi xəstəliklərin qarşısının alınması və asan yolla bir sıra problemlərin aradan qalxması üçün belə bir kitabın yazılması zərurəti yarandı. Digər tərəfdən «Fitotibb» məhsullarının satışı, əhalinin xüsusilə az təminatlı ailələrini qane edəcək yeni təbii dərman vasitələri ilə təchiz olunmuş əczaxanaların açılmasına və zərərsiz yeyinti, ətriyyat sənayesinin inkişaf etdirilməsinə təminat verəcəkdir. Apardığımız elmi tədqiqat işlərinin nəticələri SEBA «Fitotibb»in köməyi və dəstəyi ilə əczaxanalarda

olan dərman maddələrinin, marketlərdə satılan və mənsəyi məlum olmayan yeyinti, parfümeriya, konservlərin təbii vasitələrlə əvəz ediləcəyinə, çeşidlərinin artacağına və daha ucuz qiymətlərlə satılacağına xidmət edəcəkdir.

İxtisasından, bacarığından asılı olmayaraq bitkiləri iy və tamına görə insanlar seçə bilirlər, çünki ilk növbədə bitkilər iy və tamına görə fərqlənilirlər. Təcrübəsi olan hər bir insan iylərə görə təbii floradan yararlanı bilər, bu səbəbdən də efir yağları bitkinin “ürəyi” adlandırılır. Sizə çatdıracağımız məlumatlardan düzgün yararlansanız, əsaslı xalq təbabətinə bağlanan SEBA «Fitotibb» MMC-nin istehsal etdiyi efir yağlarından istifadə hər bir insan tərəfindən həyata keçirilə və müxtəlif sahələrdə tətbiq edilə bilər.

Efir yağları o qədər mühüm əhəmiyyətə malikdir ki, hətta onların qablarda satışını təmin etməklə, həm yeyinti, həm dərman və həm də ətriyyat kimi əhalinin tələbatını müəyyən qədər ödəmək olar. Məsələn, insanların sağlamlığının bünövrəsi olan massajda efir yağlarının birbaşa istifadəsi, xüsusilə uşaqlara öyrədilməsi çox əhəmiyyətlidir. Aromaterapiya – təbii möhkəmlənmənin bir formasıdır, hər bir insanın bundan yararlanması vacibdir. Yaxud, hər bir qadının mətbəxində bitkilərdən (razyan, kişniş, cəfəri, baldırqan, yalançı cırə, zirə, cırə, kəkotu, boy-madərən, dağrazyanəsi, pişiknanəsi, uzunyarpaq nanə, cacıx, dağkişnişi və c.) alınmış efir yağlarının olması və yeməklərə, marinadlara, şorbətlərə, şirniyyatlara əlavə edilməsi, həm onlarda gözəl iy, dad yaranmasına, həm də onlarda olan – antioksidant, antivirus, antibakterial xassələrə görə qidaların keyfiyyətinin yaxşılaşmasını təmin etməklə, uzun müddət xarab olmamasına şərait yaradar, zəhərlənmələrin və digər mədə-bağırsaq xəstəliklərinin aradan qalxmasına tökan verir.

Baxmayaraq ki, dərman və digər faydalı bitkilər haqqında mənim və mənim həmkarlarımin yüzlərlə elmi əsərləri vardır, lakin Azərbaycan florasının efir yağlı bitkilərinin tibbi əhəmiyyəti və istifadəsi haqqında dolğun toplu indiyədək nəşr olunmamışdır. Aparılan elmi-tədqiqat işləri ya bitkilərin bioekoloji, morfoloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə ya da onlardan efiryağlarının alınması, fiziki-kimyəvi konstantlarının və komponent tərkibi

binin araşdırılmasına həsr olunmuşdur.

İnsanlara bitkilər haqqında verilən şifahi infomasiyalar yaddaşlardan tez silinir, onları uzun müddət yadda saxlaya bilmirlər. Məhz bu səbəbdən bitkilər və bitki mənşəli maddələr haqqında kitabların yazılması, istənilən anda bitkilərdən dərman kimi istifadə edilməsini asanlaşdırdığı üçün məlumat xarakterli kitabların olması zəruridir.

Aromaterapiyada istifadə edilən efir yağları və onlardan hazırlanan dərman vasitələri barədə verilən geniş məlumatlar, onların sadə üsullarla alınması metodları bu əsərdə öz əksini tapmışdır. Ümüd edirik ki, on illərlə apardığımız elmi tədqiqatların nəticələri yeni təbii dərman vasitələrinin asan yollarla əldə edilməsi və belə məhsulların istifadəyə verilməsi sonda bizi də bəhərləndirəcəkdir.

Hazırladığımız bu kitabda efir yağlarının tərkibində olan mühüm əhəmiyyətə malik maddələr haqqında verilən məlumatlar, müasir aromaterapiyanın əsasını qoymaqla yanaşı, onların görünə bilməyən tərəflərini də aydınlaşdırmağa kömək edəcəkdir, maddi rifahımızın sözlə vəhdətinə, imkanlarımızın daha da genişləyəcəyinə zəmin yaradacaqdır. Efir yağlarının geniş əhali kütləsi tərəfindən istifadə etməsinin tarixi o qədər də uzaqda deyil. Ümid edirik ki, bu kitabı oxuyan hər bir kəs efir yağlarından dərman, qida qatqıları və digər sahələrdə istifadəni özündə, ailəsində və yaxınları arasında heç tərəddüd etmədən tətbiq edəcəkdir. Çünki inkişaf etmiş Fransa, Almaniya, Hollandiya, Danimarka və s. ölkələrdə artıq uzun illərdən bəri qidaların ətirlənməsi, uzun müddət saxlanıldıqda xarab olmaması üçün efir yağları əvəzedilməz vasitə sayılır və fitoterapiyanın bir qolu sayılan aromaterapiyadan geniş istifadə edilir.

S.C.İbadullayeva

GİRİŞ

Efir yağları uzun illərdən bəri elmin və mədəniyyətin müxtəlif sahələrində – dərman, kosmetika, dini-müalicəvi, ruhi-psixoloji və s. istifadə edilən zəhərsiz maddələrdir. Bu maddələr 1000 illərdir ki, insanlar tərəfindən kor-təbii və ya şüurlu surətdə işlədilir.

Efir yağlarının tərkibində bir sıra bioloji fəal maddələr olduğu üçün fizioloji, psixoloji, dini və s. cəhətdən insanlara unikal təsir göstərir. Efir yağları hər hansı bir üsul və ya texnologiya ilə alınarsa alınsın, uzun müddət (illərlə) saxlanıldıqda belə öz keyfiyyətini itirmir, təhlükəciz və effektiv olaraq qalmaqda davam edir.

Sənayenin efir yağları ilə bağlı sahəsi, digər sahələrlə müqayisədə çox gəncdir. Son 30-40 il ərzində əhalinin efir yağlarına tələbatı artmaqda davam edir. Bunlar əsasən parfümeriya, sabun-şampun, farmaseptik preparatlar, likör-şirə, qida qatqıları və kimyəvi məqsədləri daşıyır.

Azərbaycanın zəngin və rəngarəng bitki örtüyündə 800-ə qədər efir yağlı bitki formalaşmışdır. Bu bitkilər alimlər tərəfindən zaman-zaman öyrənilməkdədir. Bu sahədə bir çox efir yağlarının yeni tətbiq sahələri aydınlaşmışdır. Bunların tətbiq edilməsi üçün, bu sahədə çalışan elmi kadrlar yeni yollar axtarırlar. Elə təkcə təbii floradan tonlarla efir yağı istehsal etmək olar. Lakin biomüxtəlifliyin balansının pozulmaması üçün, efir yağlı bitkilərin becərilməsi daha məqsədyönlüdür. Bu zaman həm seleksiya işləri aparılmaqla yeni sortlar əldə etmək olar, həm də təbii ehtiyatı az olan bitkilər itmək təhlükəsinə məruz qalmazlar.

Hazırladığımız bu kitabda Azərbaycan florasında yayılan və ya becərilən bəzi efir yağlı bitkilərin fiziki-kimyəvi konstantları, komponent tərkibi, tətbiq sahələri və istifadə yolları haqqında şəxsi araşdırmalar və geniş ədəbiyyat mənbələrinə əsaslanan məlumatlar verməyə çalışmışıq.

EFİR YAĞLARININ İSTİFADƏ MEXANİZMİ

Efir yağlarının istifadəsi tibbin ən tez inkişaf edən sahələrindən biridir. Həqiqətən də efir yağları sağlamlığa gədən yolun yaşıl işığıdır. İlk öncə ona görə ki, efir yağları bütövlükdə insan orqanizminə müalicəvi təsir edir, digər tərəfdən adi tibbi müalicədən fərqli olaraq, xəstəlikləri aradan qaldırarkən əks təsirli izlər buraxmır. Məsələn, kəkotu bitkisinin hər hansı bir növündən alınmış efir yağı antivirus xüsusiyyətə malik olduğu üçün, müxtəlif tip soyuqdəymələrdə, qripp virusuna qarşı birbaşa təsir edən müalicə vasitəsidir və ya immun sisteminin fəaliyyətinin yüksəldilməsində, ümumiyyətlə infeksiyaların məhv edilməsində əvəzsiz maddədir.

Qeyd etmək vacibdir ki, təbii efir yağlarından istifadənin seçimi zamanı, onların fiziki-kimyəvi konstantlarına (efir ədədi, turşu ədədi, asetilləşəndən sonra efir ədədi və s.) və komponent tərkibinə diqqət yetirmək lazımdır. Bundan başqa efir yağlarının hər birinin öz-özlüyündə müalicəvi, fizioloji, psixoloji və ruhi cəhətdən fəal olan digər xassələri də mövcuddur ki, bunların hər birinə ehtiyatla yanaşmaq lazımdır. Müalicə məqsədilə elə efir yağları seçilməlidir ki, onlar yuxarıda sadalanan bütün xüsusiyyətləri əhatə etmiş olsunlar. Məsələn, şam ağacından alınmış efir yağı bronxit xəstəliyinin müalicəsində istifadə olunmaqla yanaşı, tənəffüs sisteminə də antiseptik təsir göstərir və orqanizmin yorğunluğunu aradan qaldırır, digər tərəfdən şam müqəddəs ağac kimi tanındığı üçün, dinə bağlı və ya özünü nədə isə günahkar hesab edən qapalı insanlara bu maddə həm də yaxşı mənada psixoloji təsir göstərir, onların daxili aləminə rahatlıq gətirir.

Efir yağlarının tərkibi, fizioloji xüsusiyyətləri özündə cəmləşdirən fərdi kimyəvi maddələrdən təşkil olunmuşdur. Məsələn, rozmarin bitkisindən alınmış efir yağının tərkibi – antiseptik, antispazmatik, heterogen, tənzimləyici təsirə malikdir. Bunları bilməklə rozmarinin efir yağından düzgün və məqsədyönlü istifadə edilərsə müalicə daha da asanlaşar və infeksiyanın, yorğunluğun aradan qalxmasına kömək olar.

Son yüz ildə alimlərin apardıqları elmi axtarışların nəticələri

subut etmişdir ki, bitki mənşəli təbii kimyəvi maddələr məcmuu orqanizmə bir-neçə tərəfdən təsir göstərə bilər, çünki onlar bioloji fəal maddələrin toplusudur. Lakin onları ayırmaqla, başqa sözlə izlə edilmiş formada olarsa daha az effekt verə bilər. Məsələn, timol kəkötünün efir yağının əsas komponentidir, uzun illər boyu dezinfeksiyaedici kimi tibbdə istifadə edilir. Hazırda elm sübut etmişdir ki, bu bitkinin efir yağı geniş aspektli, tərkibində onlarla müxtəlif maddələr olan və təsir sahəsi çox olan bir yağdır. Onun fərdi xüsusiyyətlərindən biri də sinergetik olmasıdır, buradan aydın olur ki, efir yağı fərdi maddələrə ayrılmasından (kombinasiyada) daha effektiv müalicəvi təsir edir, nəinki təcrid olunmuş ayrı-ayrı maddələr halında. Adi şəraitdə aromaterapiyada kəkötünün efir yağı patogen təsirə daha effektivdir, nəinki onun tərkibində olan timol, digər tərəfdən kəkötüdan alınmış efir yağının dəriyə əks təsiri olmamasına baxmayaraq, ondan ayrılmış fərdi maddələrin əks təsiri olur.

Efir yağlarının özlərinin də müəyyən qədər əks təsiri gözəniləndir. Bu baxımdan onların həlledicilərdə müəyyən qədər durulaşdırıldıqdan sonra istifadəsi məqsədə müvafiq sayılır. Mənə belə gəlir ki, bütün bu xüsusiyyətləri bilən və yeri gəldikcə düzgün işlədən hər bir şəxs efir yağlarından istifadə edə bilər.

Efir yağlarının komponent tərkibinin faizlə miqdarının dəqiqləşməsi də onlardan istifadəni asanlaşdırır, başqa sözlə bəzi xəstəliklərin müalicəsində müəyyən qədər zərərli olub-olmadığına təminat verir. Məsələn, Fransada aromaterapiya sahəsində bir sıra klinikalar mövcuddur ki, həmin klinikalarda efir yağlarından daxilə qəbul edilməsi yalnız həkimlər tərəfindən təyin olunur. Yağın komponent tərkibi kəmiyyətinə və keyfiyyətinə görə alimlər tərəfindən tam araşdırıldıqdan sonra həyata keçirilə bilər. Həkimlər efir yağlarından bir dərman preparatı kimi istifadəsinin fizioloji xüsusiyyətləri haqqında mükəmməl biliyə malik olmalıdırlar. Efir yağlarının daxilə qəbulu həkim məsləhətsiz qeyri normaldır. Həm də efir yağlarının fizioloji xüsusiyyətləri müxtəlif olduğuna görə, hansı komponentin daha çox olması onun təsir mexanizmini açıqlayır.

Efir yağlarının əsas təsiredici xüsusiyyəti onların antiseptik xüsusiyyətidir. Təbii efir yağları antibakterial hesab olunduğu

üçün, müxtəlif patogenlərə qarşı effektivdir. Yüzlərlə laborator tədqiqat işlərinin nəticəsi sübut etmişdir ki, efir yağları müxtəlif bakteriya, göbələk, virus və parazit infeksiyalarına qarşı gözəl təsir vasitəsidir. Məsələn, baldırqan bitkisindən alınmış efir yağı streptokoka, kandida albikasa, adi herpesə və ziylə qarşı müalicəvi təsir vasitəsidir. Uzun illər öncə böyük təbib Əbu Əli İbni Sina baldırqan bitkisinin cövhəri ilə irinli yara və xoraları müalicə edirdi. Dünya təcrübəsinə nəzər yetirsək məsələn, Fransada klinikalarda bakteriyalar infeksiya sahəsindən götürülərək, müəyyən efir yağları ilə reaksiya qoyulur və onların patogenliyi müəyyənləşdirilir. Bu proses tibb elmində artıq «aromaterapiya» adlandırılır. Məsələn, limon bitkisinin yarpağından alınmış efir yağı dəridə olan infeksiyalara (*Staphylococcus aureus*) pensillin və streptomisindən daha tez təsir göstərir.

Göründüyü kimi efir yağları immun sisteminin tənzimlənməsində, dərinin infeksiyalardan qorunmasında və müalicəsində, hər cür infeksiyaların daxili orqanlardan təcrid edilməsində ən gözəl təsir vasitəsidir. Alimlərin elmi araşdırmaları sübut etmişdir ki, hətta bəzi efir yağları (məs. kəkotu) qanda olan ağ qan kürəciklərini tənzimləyir, onların artmasının qarşısını alır.

Bəzi efir yağları orqanizmin yorğunluğunun aradan qaldırılmasında, qan əmələ gətirilməsində dövr edən tənzimləyici mexanizm kimi insana təsir edir. Bu zaman bədən müxtəlif toksik maddələrdən, metabolik çöküntülərdən təmizlənir. Artrit tipli bir sıra xroniki xəstəliklərin müalicəsində, dəri-zöhrəvi xəstəliklərinin aradan qaldırılmasında və s. istifadə edilir. Bunlara ən yaxşı nümunə rozmarindən və ardıcdan alınmış efir yağlarıdır.

Elm sübut etmişdir ki, efir yağlarının fizioloji təsirinin sonrakı mərhələsi endokrin sisteminə, hormonal vəzilərə, metabolizmin tənzimlənməsi və yenidən bərpaasına təkan verir. Bəzi efir yağlarının tərkibində fitohormonlar vardır ki, onlar insani hormonların güclənməsinə öz müsbət təsirini göstərir. Kışniş və cırə bitkisinin efir yağı estrogen hormona malikdir ki, bu da ana südünün əmələ gəlməsinə və artmasına öz müsbət təsirini göstərir.

Bəzi efir yağları isə şiş əleyhinə istifadə edilir, onlar endokrin şişləri qapamaq xüsusiyyətinə malikdirlər. Məsələn, rozmarin yağı bağırsaq şişlərinin aradan qaldırılmasında müalicəvi təsir

vasitəsidir, eyni zamanda ondan aybaşı pozuntularında da istifadə edilir.

Ümumiyyətlə nəzərə alsaq ki, insanın endokrin sistemi orqanizm ilə emosiyalar arasında ikitərəfli əlaqə yaradan bir sistemdir, buradan belə bir fikrə gəlmək olar ki, hormonların sıradan çıxması insanların kaprizlərinə toxunur. Məsələn, qadınlarda aybaşı öncəsi baş verən hallar zamanı bizim kaprizlərimiz bizim hormonlarımızın qeyri stabilliyinə səbəb olur, və ya qəfil zərbə, qorxu insanda adrenalini çoxaldır. Bu zaman sinir sisteminin oyanması və s. müşahidə olunur. Efir yağlarının digər xüsusiyyətlərindən biri də bizim əhval-ruhiyyəmizə və ya sinir sistemimizə təsiridir. Alimlərin apardıqları elmi araşdırmalar sübut etmişdir ki, lavanda və ya rozmarindən alınmış efir yağının insanın sinir sisteminə göstərdiyi sakitləşdirici təsir, dərman preparatlarından daha üstündür, çünki onların digər orqanlara əks təsiri yoxdur.

Efir yağlarının bu əvəzolunmaz xüsusiyyətləri, bütün orqanlara, xüsusilə beyinə olan xidməti, insanda aromaterapiyanın çox qiymətli müalicə vasitəsi olması hissini yaradır, yaxşı olardı ki, bu sahədə həkimlər, eczaçılar və bioloqlar vəhdətində yeni elmi-tədqiqat işləri aparılsın.

EFİR YAĞLARI ORQANİZMİN ENERJİSİDİR

Efir yağlarının digər maraqlı sahələrindən biri də orqanizmdə enerji gücləndirici təsirə malik olmasıdır. Çinlilər bunu «chi», hindular isə «rqapa» adlandırırlar və efir yağlarından orqanizmin enerji sisteminə təsir edən vasitə kimi istifadə edirlər. Efir yağlarını «həyatın gücü» kimi də qiymətləndirirlər. Bəzi alimlərin fikrincə efir yağları insan bədənində elektromaqnit sahəsi yaradır və yaşayış üçün dinamik təkan verir, nə zaman ki, insanın ömrü sona yetir, o zaman elektromaqnit dalğaları bədənə tərk edir. Sağlam insanın bədənində elektromaqnit dalğaları krilian fotosəkili xatırladır. Bu da insanda parlaqlıq və rəngarənglik yaradır. Xəstə insanda solğunluq və kölgələr qabarıq olur ona görə ki, onlarda elektromaqnit dalğaları zəif olur.

İtalyan alimi, professor Rovestinin apardığı elmi tədqiqatların nəticəsi sübut etmişdir ki, efir yağları hüceyrənin maqnit sahəsinə birbaşa təsir edir və ona görə onların istifadəsi orqanizmdə enerjinin dinamik sisteminə öz müsbət təsirini göstərir.

Aromaterapiya insanın sağlamlığına müsbət təsir göstərməklə yanaşı, həm də onda zövq hissi yaradır, əhval-ruhiyyəsini artırır. Ona görə də o efir yağları istehsalata buraxılmalıdır ki, onların ətri gözəl olsun, alıcını özünə cəlb etsin. Məhz efir yağlarının insan əhval-ruhiyyəsinə təsir edən gözəl iyindən yararlanmaq və bir-neçə sahədə istifadə etmək olar. İncə və zərif jasmin tipli efir yağları əksər insanlar tərəfindən yüksək qiymətləndirilir, kəskin iyli ətirilər isə əksinə ikrah hissi yaradır, bu da əksəriyyətə mənfi təsir göstərməklə bərabər, müxtəlif xəstəliklərin tövsiyəsinə də yol açır.

AROMATERAPİYANIN RUHA TƏSİRİ

Aromatik vasitələr min illərdir ki, insanlar arasında yaşıyır və ya kör-köranə işlədilir. Qədim yunanlar aromatik vasitələrdən hələ o dövrlərdə həm terapevtik və həm də kosmetik cəhətdən istifadə edərmişlər. Digər qədim tayfalarından hesab olunan Pakistanda isə 5000 il əvvəl təbii efir yağlarından müəyyən məqsədlər üçün istifadə edilirmiş. Bununla yanaşı, bitkilər özləri də dərman vasitəsi kimi qədim tibbdə işlədilmişdir. Baxmayaraq ki, qədim insanlar allaha bağlı deyildilər və allah vergisi olan təbii aləm haqqında heç bir təsəvvürləri yox idi, yenə də təbii efir yağları və ətirli bitkilər onlarda ruhi sakitlik yaradır və ya fiziki təsir etməklə müalicə olunurdular. İllər ötdükcə insanlar bitkilər ilə təmasda olduqca onların görünən (qətran, yağ, kütlə və s.) və görünməyən (iy) tərəflərini hiss etməyə başladılar, onlardan mənəvi zövq almaqla yanaşı, müalicə təsirini gördükcə, hər hansı bir qeyri adi varlığa - Allaha inanmağa məcbur oldular.

İlk öncə ərəb dünyasının əlkimyaçıları aromaterapiyadan istifadə etməyə başladılar, bu tip müalicələr yaradılmışların yaranan ilə arasında görünməz bağlılığını insanlara hiss etdirdi. Sonralar bu Avropaya da tənəzzüh etməyə başladı.

Əlkimyaçılar distillyasiya üsulu ilə aldıkları efir yağlarını və ekstraktları insan sağlamlığına təsir etməklə yanaşı, daxili psixoloji dövrətinin mərhələləri ilə də sıx əlaqələndirirdilər. XVII yüzillikdə bitkilər üzrə tanınmış İskar-bioloq, ingilis taciri Kalpeper daha qədim mənbələrə istinad edərək bitkilərin faydalı xüsusiyyətlərini təsvir etmiş və onların insan orqanizmində dövriliyəsini astroloji qiymətləndirmiş, dövr edən planetə bənzətməmişdir. Onun fikrincə şam ağacı Mars planeti tərəfindən idarə olunduğu halda, lavanda və mayoran cəvə dominantı altında təsvir olunur. Bitkilər ilə planetlər arasındakı bu əlaqədən təsəvvürü olan, eləcə də bitkilərin efir yağlarının orqanizmə təsiri mexanizmindən xəbərdar olan həkim-psixoloqlar, astroloq-medyum və ya astroloq-ekstrasenslər bir sıra ruhi xəstəliklərdən insanları qurtara bilərlər. Bunun üçün bitkilərin faydalı xüsusiyyətlərini bilməklə yanaşı dərin elmi tibbi-psixoloji biliyə yiyələn-

mək lazımdır və sonra təbii efir yağları ilə həm ruhi, həm də fiziki vəhdətdə müalicə tətbiq edilə bilər. Bütün bu proseslərin gedişatı Patrisiya Devisin "İncə aromaterapiya" kitabında öz əksini tapmışdır. Təbii efir yağlarının insan psixologiyasına tətbiqi mexanizmi də həmin kitabda açıqlanmışdır. Əgər müəxəssislər və ya bitkilərə yaxından bələd olan insanlar istəslər apardıqları elmi-tədqiqat işlərini bu sahəyə yönəldər və lazımi nəticələri əldə edə bilərlər.

EFİR YAĞI NƏDİR?

Efir yağı bitkilərə xarakterik iy-ətir verən, bitkilərin bütün orqanlarında rast gəlin, tez uçan yağlı maddələrdir. Hazırda elmə 2000-ə qədər efir yağlı bitki məlumdur. Onların tərkibində 10%-dən-0,001%-ə dək efir yağı olur.

Efir yağlarının ərimə temperaturu 160-240° C-dir. Efir yağlarının kəmiyyət tərkibi 300-dən 500-ə dək fərdi maddələrdən ibarət ola bilər. Bitkilərin bütün orqanlarında (çiçəyində, meyvəsində, gövdəsində, yarpağında, toxumunda, qətranında və c.) az və ya çox miqdarda efir yağına rast gəlinir. Lakin demək olmaz ki, efir yağı bütün bitkilərdə eyni keyfiyyətdə və ya eyni kəmiyyətdədir. Məsələn, ladanını efir yağı 300 komponentdən təşkil olunmuşdur. Təbii efir yağlarının əsas tərkib hissəsi fenollar və terpen birləşmələridir.

Efir yağları o maddələrdir ki, insanlara rahatlıq gətirir, ruhunu oxşayır. Nə zaman ki, axşam tərəfi jəsmın çiçəyini və ya səhər ertə qızıl gülü iyləyirik bizdə ürək açan hiss yaranır, sərv qozaları ağacın spəsifik iyni verir, limon ətri sərinləşdirici içkiləri çəkici eyləyir. Evkaliptin, sürvənin, lavandanın, cırənin, zirrənin, baldırqanın, nanənin və s. efir yağı mükrob əleyhinə güclü təbii vasitədir. Bir çox virusu və bakteriyayı məhv edir. Məsələn, mixək, limon, xvoy, şam, məzrə, kəkotu kimi bitkilərdən alınmış efir yağları qripp zamanı insana hər bir kimyəvi dərman vasitəsindən güclü təsir edir.

Son illərdə sübut olunmuşdur ki, sürvə, rozmarin, kəkotu və s. kimi bitkilərdən alınmış efir yağlarının köməyilə xərcəng xəstəliyi müalicə edilir.



Hələ Birinci cahan müharibəsi dövründə həkimlər aromaterapiyadan istifadə etmişdirlər, belə ki, qanqren əmələ gətirən yaraların efir yağları ilə müalicəsi artıq o dövrdə sınaqdan keçirilmiş və yüksək effekt əldə edilmişdir.

Vərəm xəstəliyi zamanı, efir yağları temperaturu endirir, öskürəyi azaldır, insana qüvvə, çəki və iştah verir, qan göstəriciləri normallaşır və s.

Efir yağlarının bəziləri müxtəlif tip spazmlarda, antiseptik məqsədlərlə, sidikqovucu kimi, revmatizm əleyhinə, iştahlandırıcı, istiliyin endirilməsi üçün, həzm sisteminin tənzimlənməsində və s. daxilə qəbul edilir. Məsələn, sidr ağacı qozalarından alınmış efir yağından bir-neçə damcı qulağa axıtmaqla spazmatik öskürək dərhal dayanır.

Sarımsaq, soğan, ardıc kimi bitkilərdən alınmış efir yağları daxilə qəbul edilməklə həm öd daşlarının və həm də sidik kisəsi daşlarının tökülməsində əvəzsiz dərman vasitəsidir.

Elə təbii efir yağları da vardır ki, onlar hormonlara (qalxanabənzər vəzi, yumurtalıq və s.) təsir edir. Ardıc bitkisinin efir yağı hormonlara təsir etməklə qocalmanın qarşısını alır və eyni zamanda yaddaşı bərpa edir. Yaddaşın güclənməsi və bərpasında rozmarin yağı da artıq istifadə edilir.

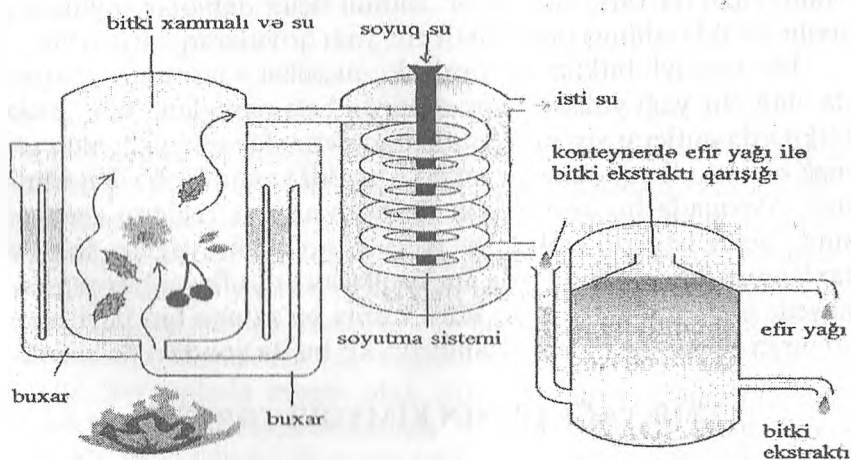
Şam, lavanda, kişniş, nanə, limon, ladan, məzrə və qırmızı ağacdən alınmış efir yağları yorğunluq zamanı insan bədəni ilə ruhu arasında sanki dəmir sahə yaradır, yorğunluğun və həyəcanın keçməsinə, yaddaşın bərpasını, fikirlərin aydınlaşmasını gücləndirir.

Lakin bütün bunlara baxmayaraq, indiyəcən efir yağlarının bitkilərdə məqsədi və funksiyası tamamilə aydınlaşmamışdır. Belə düşünmək olar ki, yaradan bitkilərdə efir yağlarını ona görə müxtəlif edib ki, onlar iylərinə görə bir-birindən fərqlənsinlər, həşəratları və heyvanları özlərinə cəlb və ya dəf edə bilsinlər. İkinci tərəfdən efir yağları antivirus, antibakterial, antioksidant, göbələk əleyhinə xüsusiyyətlərə malikdir. Bu da insanın immun sistemi kimi bitkidə sərbəst sistemdir, digər tərəfdən onların funksiyalarından biri də hormon kimi daxili nəqlimə funksiyasıdır, bu da insan və ya heyvanın qan dövrənini xatırladır.

EFİR YAĞLARININ ALINMA YOLLARI

Efir yağlarının bir sıra alınma üsul və yolları vardır. Bunların içərisində ən ucuz başa gələn və asanı distillyasiya metodudur. Laboratoriya şəraitində yalnız analiz üçün az həcm-də alınan efir yağları da buxarlanma yolu ilə alınır. Bizim tədqiqat işlərində efir yağları əsasən hidrodistillyasiya metodu ilə alınmışdır.

İstehsalatda isə böyük həcmli konteynerlər vasitəsilə gətirilmiş biokütlənin qaynama aparılaraq buxarlanması nəticəsində efir yağının qovulması və qablarda toplanması distillyasiya üsulu adlanır. Qaynama zamanı bitkinin səthi yumşalır, efir yağlı kanalları açılır və buxarlanma güclənir (Şəkil 1).



Şəkil 1. İstehsalat şəraitində efir yağı alınması texnologiyası.

Efir yağları susuz natrium sulfat ilə qurudulur. Efir yağlarının fiziki-kimyəvi konstantlarının təyini Dövlət Standartına uyğun olmalıdır, efir yağlarının komponent tərkibi qaz-maye xromatoqrafiya metodu ilə xromatoqrafda təyin olunmalıdır. Efir yağlarının daha dəqiq öyrənilməsi üçün aşağıdakı hərəkətsiz fazalardan istifadə etmək lazımdır: Apiezon grease L. (30%); P.E. GA – 2000 (5%); Silicone D.C. 702 (30%) və Celite 545/80-100.

Daha tam ayrılma P.E.C.A. polietilenqlikol adipinat –2000 (5%) hərəkətsiz fazasında aşağıdakı şərtlərlə gedir: mis kolonka 0,75mx3mm; 250⁰ C-də ionlaşdırılmış dedektor; 250⁰ C-lik temperaturu buxarlandırıcı; helium qaz-daşıyıcısının sürəti 15 ml/dəq.; hidrogenin sürəti 20 ml/dəq.; havanın sürəti 0,4l /dəq.; 70⁰-dən 220⁰-yə dək 6⁰/dəq. proqramlaşdırılmış kalonka; aparata verilən efir yağının miqdarı 0,03-0,1mkl; həssaslığı 1/8 - 1/16. Ədəbiyyat göstəricilərinə əsasən komponentlərin identifikasiya piklərinin alınması xromatoqrammada əlavə olunan təmiz maddələrin həcmindən asılıdır. Komponentlərin tərkibinin miqdarı piklərin sahələrinin daxili normallaşma üsulu ilə hesablanır. Piklərin sahəsinin cəmi 100% olmalıdır.

Sitrus bitkilərinin (apelsin, limon, qreyfrut, mandarin və s.) meyvələrinin qabığında və şirəsində olan efir yağları distillyasiya olunmadan da xaric edilə bilər. Bunun üçün qabıqlar soyularaq sıxılır və əldə edilmiş məhluldan efir yağı qovularaq xaric edilir.

Elə zərif iyli bitkilər də vardır ki, məsələn – jasminin çiçəyində olan efir yağı yüksək temperaturda belə parçalana bilər. Belə bitkilərdə anfleraj sistemindən istifadə etməklə efir yağı əldə etmək olar. Anfleraj olduqca çətin və maddi vəsait tələb edən üsuldur. Avropada bu üsul əsasən Fransanın Qras regionu sənayesində geniş istifadə edilir. Bu yolla alınmış efir yağları spirtdə saxlanılmalıdır. Hal-hazırda bu üsulla alınan efir yağlarının sənayedə istifadəsi effektiv deyildir. Çünki bu zaman bitki hələdici ilə birgə konteynredə buxarlandırılır ki, bu da çox xərc tələb edir.

EFİR YAĞLARININ KİMYƏVİ TƏRKİBİ

Efir yağları yeganə təbii maddədir ki, onun tərkibində Eiyüzlərlə kimyəvi komponent vardır. Hər bir komponent fərdi maddələr yığımından ibarətdir və o da nəticədə çox mürəkkəb bir qarışığın əmələ gəlməsini yaradır. Efir yağının tərkibindəki bütün maddələr üzvü maddələrdir, başqa sözlə hər bir maddənin molekulyar quruluşu karbon atomlarından təşkil olunmuşdur. Bitkilərin efir yağlarındakı komponentlər, onun tərkibində olan əsas komponentin sanki kombinasiyasıdır. Məsələn, hamıya məlum olan nanənin efir yağının əsas komponenti

mentoldur. Bu maddə bitkinin efir yağının 40%-ni təşkil edir və bitki üçün spesifik iy verir. Lakin elə hallara da təsadüf edilir ki, efir yağının tərkibində cüzi (izləri hiss olunan) miqdarda kəskin iyli maddələr bitkidə olan digər maddələrlə kombinasiyada iy baxımdan əhəmiyyət kəsb edir, «iy çələngi» yaradır. Məsələn, limona spesifik iy verən komponent – sitral limonun efir yağında çox azdır, lakin limonda əsas iy sitrala məxsusdur.

Bəzən bitkilərin efir yağının milyonda bir hissəsi qədər olan bir maddə insanın burnunda tez hiss olunur və terapeutik təsir göstərir. Məsələn, tio-terpinolen qreyfrut meyvəsinin efir yağının nə isə izləri hiss ediləcək komponenti olmasına baxmayaraq, bitkini iyinə görə tanıdan, ona spesifik iy verən təsirə malikdir.

Əksər bitkilərin efir yağlarının kimyəvi tərkibi iki kateqoriyaya aid olur: terpenlər və ya karbohidratlar və turşulu birləşmələr.

Terpenlər

Terpenlər hidrogen (H) və karbon (C) atomlarından təşkil olunurlar. Onlara aid olan maddələr arasındakı fərq yalnız, kimyəvi standartlara uyğun olaraq H və C atomlarının sayındadır. Terpenlərin ön xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, onlar havanın oksigeni ilə tez birləşirlər, bu proses oksidləşmədə olduğu kimi zəncirvari reaksiya ilə başlayır, bu da təəssüf ki, aromatu (iyi) dəyişir və efir yağının terapeutik xüsusiyyətlərini azaldır. Terpenlərlə zəngin olan efir yağlarının oksidləşməməsi və keyfiyyətinin dəyişməməsinin qarşısını almaq üçün təcili germetik qablaşdırılmalı və ya istifadəyə verilməlidir. Məsələn, limon bitkisinin efir yağı terpenlərlə zəngindir, onu açıq havada saxlamaqla 6-12 ay istifadə etmək olar.

Bitkilərdə terpenlər iki formadadır: monoterpenlər və seskviterpenlər. Monoterpenlər xüsusilə tez oksidləşirlər və zəif iy verirlər. Onlar adi formada efir yağlarına narıncı rəng verməklə yanaşı, həm də az rast gəlinirlər. Seskviterpenlər nisbətən geniş diapazonda bitkilərdə rast gəlinir və kəskin iy yaradırlar. Məsələn, nərgiz gülünün efir yağının əsas komponenti seskviterpenlərə məxsus olan kariofillendir ki, o kəskin, quru ağac iy verir.

Oksidləşmiş tərkiblər

Təbii efir yağlarının oksidləşən tərkibləri müxtəlif kimyəvi birləşmələrdir. Mühüm nümunələr:

- | | |
|------------|---|
| terpenlər | – geraniol (ətirşahdan alınmışdır) |
| fenollar | – timol tipli birləşmələrdir (kəkotudan alınmışdır) |
| aldehidlər | – efir yağlarında daha geniş yayılmışdır |
| efirlər | – linalil asetat (çox güclü meyvə iyi xatırladır) |
| asetatlar | – berqamot ağacının efir yağından alınmışdır |
| laktonlar | – berqaptən tiplidir |
| ketonlar | – bədən tərəfindən sorulmur (rozmarin- kamfora) |

EFİR YAĞLARININ KEYFİYYƏTİ

Efir yağlarının keyfiyyəti bir də ona görə çox yüksəkdir ki, onlar yüzrlərlə elementdən təşkil olunmuşdurlar və onların hər hansı biri o biriləri ilə elə bir əlaqə yaradırlar ki, bu əlaqənin eynisini yaratmaq çox çətinidir. Bu əlaqələr təmiz və həzin simfonik musiqini xatırladırlar.

Təbii təmiz efir yağları insana gözəl hissilər bəxş edən yüzrlərlə fərdi xüsusiyyəti özündə cəmləşdirir.

Müasir texnologiyanın köməyi ilə jəsmın bitkisinin efir yağının əsas komponentlərini sintez etmək çətin deyildir. Lakin bu kombinasiya ona uyğun gəlsə də, bütövlükdə təbii efir yağları ilə müqayisə edilməzdir. Ola bilsin ki, o nəyi isə xatırlatsın, lakin plastmas nə qədər böyük görünsə də onun çəkisi özünə uyğun gəlmədiyi kimi, təbii efir yağlarının keyfiyyəti ilə sünilər arasında həm gözlə görünəcək dərəcədə, həm iynə və həm də çəkisinə görə fərq hiss olunacaqdır.

Oksidləşmiş birləşmələrin əksəriyyəti iki hissədən ibarət olur: əvvəlcə onlarda monoterpenlərdən də az oksidləşən hissə yaranır ki, bunlarda ani daha güclü iy olur. Bu oksidləşmiş birləşmənin iynin az hissəsi seskviterpenlərdə özünü göstərir və həmin efir yağının spesifik iyni verir. Əlbəttə bu, efir yağlarında terpenlərin və oksidləşmiş birləşmələrin terapevtik və ya zaman-zaman təhlükəli ola biləcək kombinasiyasıdır.

Baxmayaraq ki, sintetik iyli maddələr daha ucuz maya dəyərində istehsal olunur, lakin onların yeyinti sənayesində və həmçinin aromaterapiyada istifadəsi hər an təhlükə yarada bilər. Son dövrlərdə, xüsusilə insanları daha çox maraqlandıran aromaterapiya geniş vüsət almışdır və bu sahədə eləcə də yeyinti sənayesində yalnız təbii efir yağlarının istehsalına tələbat artmaqda davam edir.

Aromata bazarda olan tələbatı ödəmək üçün, öncə xammal ehtiyacı ödənilməlidir. Bu həm ucuz qiymətə başa gətirilməli və həm də illik təzə xammal tədarük və ya istehsal olunmalıdır. Azərbaycan Respublikasında bu sahə hələ populyarlaşmamışdır və aromaterapiya ilə məşğul olan həkimlərə ehtiyac daha çoxdur. Ona görə ki, efir yağları ən təmiz, zişansız təbii müalicəvi təsir

vasitəsidir və ondan yararlanmaq vacibdir.

Fərdi alıcılar üçün təbii efir yağları ilə süniləri və ya təbii efir yağlarının həcmi artırmaq üçün ona digər maddələr əlavə edilməsini ayırd etmək çətindir. Bizim Sizə təqdim etdiyimiz efir yağlarının bu cəhətdən tam qarantisi təmin olunur. Çünki alınmış hər bir efir yağı qaz-maye xromatoqrafiyanın köməyi ilə son fərdi maddələrə qədər identifikasiya (ayırılma) edilir, hər bir efir yağının piklərinin sırası qeydlənir və kağız üzərində aparatın verdiyi cizgilər təmiz fərdi maddələri əks etdirir.

Xammalın təbii floradan toplanması efir yağlarının daha təmiz olmasına tam təminat verdiyi halda, introduksiya olunmuş bitkilərdə bu bir az təhlükə yarada bilər. Belə ki, müasir kənd təsərrüfatında istifadə edilən pestisid və ya herbisidlərin çöküntüləri becərilən bitkilərdən alınmış efir yağlarında qala bilər bu da öz növbəsində həm massajda, həm də yeyinti sənayesində işlədilən efir yağlarında əks təsir göstərmək imkanı yaradar.

Bunların aradan qalxması və ya belə halların olmaması üçün dərman vasitəsi kimi istifadə ediləcək bitkilərin becərilməsi zamanı yalnız təbii gübrələrdən istifadə edilməlidir.

EFİR YAĞLARININ SAXLANILMASI

Efir yağlarını əsasən üç faktordan qorumaq lazımdır: onların yüngül uçuculuq qabiliyyətindən, yüksək temperaturadan və oksidəndən.

Terapevtik məqsədlər üçün istifadə edilən efir yağları mütləq təzə olmalıdır, köhnələrdən bu məqsəd üçün istifadə etmək olmaz. Günəş enerjisi xüsusilə onların tez köhnəlib sıradan çıxmasında katalizator rolunu oynayır.

Əgər efir yağlarının saxlanma müddətini uzatmaq istəyiriksə, onda tünd rəngli qablarda və qaranlıq yerdə saxlamalıyıq. Nəinki təbii efir yağları, hətta süni efir yağlarını da plastik qablarda saxlamaq olmaz. Çünki efir yağlarının tərkibində olan bəzi komponentlər ümumi tendensiyada onlarla kimyəvi reaksiyaya girirlər və nəticədə nəinki öz terapevtik xüsusiyyətlərini itirir, hətta dəriyə əks təsir belə göstərmək qabiliyyətini qazanırlar.

Efir yağları mütləq sərin yerdə saxlanılmalıdır. İsti yerdə

saxlanıldıqda temperatur xüsusilə, terpenlərlə zəngin olan sitrus bitkilərindən alınmış efir yağlarının keyfiyyətinə öz advekat təsirini göstərir. Ona görə də onların refrijeratorlarda saxlanması daha məqsədə müvafiq sayılır.

Yaxşı olar ki, efir yağlarının satışı 10 ml-lik qablarda təşkil edilsin, ona görə ki, qabın ağzı hər dəfə açıldıqca oraya daha çox oksigen daxil olur və oksidləşmə prosesi tezləşir ki, bu da efir yağının tez xarab olub sıradan çıxmasına səbəb olur.

Saxlanması şərtlərindən asılı olaraq efir yağlarının saxlanma müddəti dəyişilə bilər. Əgər terpenlərlə zəngin olan sitrusların, rozmarin bitkisinin və s. efir yağı qaranlıq və sərin otaqlarda saxlanılırsa, alınandan sonra 6-12 ay müddətində, qətranlı yağlar 3 ilədək, digər yağlar isə 2 il öz keyfiyyətini itirməz.

Efir yağları tünd rəngli butulkalarda, hava ilə az təmasda olması üçün kiçik həcmli qablarda saxlanılırsa oksidləşmənin qarşısı alınar və bu da onun uzun müddət saxlanılmasına təminat yaradır.

EFİR YAĞLARININ TƏHLÜKƏSİZLİYİ

Sağlam düşüncə ilə istehsal və istifadə olunan efir yağları hər zaman təhlükəsiz, sevincici, müalicəvi və sağlam həyat tərzini yüksəltməyə qadir olmuşdur. Onlara nail olmaq üçün bitkilərlə mütəmadi ünsiyyət yaratmaq vacib və lazımdır.

Heç vaxt tanımadığınız, başqa sözlə bələd olmadığınız efir yağlarından istifadə etməyin. Baxmayaraq ki, efir yağları zəhərli olmurlar, lakin onlar insana bəzən qıcıqlandırıcı, allergen, ruha mənfi emosiya yarada biləcək təsir göstərə bilər. Efir yağları, yüksək kvalifikasiyalı mütəxəssislər tərəfindən sınaqdan keçirilmədən daxilə qəbul edilə bilməz. Doğrudan da, hər hansı bir efir yağını tanıyırsınızsa, onun tərkibində olan komponentlər haqqında məlumatımız yoxdursa, istifadə etməzdən əvvəl öz potensial biliyimizi inkişaf etdirmədən ona çox ehtiyatla yanaşmalıyıq.

Əgər Sizin dəriniz həssasdırsa, ilk dəfə istifadə etdiyiniz parfümü belə sınaqdan keçirməlisiniz. Bunun üçün hər hansı bir parfüm bədənə çox kiçik bir nəhiyyəyə sürüldükdən sonra 1 saat müddətində gözlənilir, əgər heç bir qızartı, qaşınma və ya

Sizə mənfi təsir edə biləcək hiss yaranmadısa, o zaman istifadə edin. Yox, əgər hər hansı bir xoş olmayan reaksiya yaranarsa, təcili o efir yağından istifadəni dayandırın. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, hər insanda mənfi və ya müsbət reaksiya fərddir, birinə xoş olmayan efir yağından, başqası çox rahatlıqla istifadə edə bilir.

Bu sahədə profesional marağı olan mütəxəssislər Robert Tisserand və Toni Balaksonun “Efir yağlarının təhlükəsizliyi” (1999) adlı kitabından yararlanırlar.

Bədbəxt hadisələr zamanı mübarizə tədbirləri

Əgər Siz təsadüfən efir yağını bədəninizin hər hansı bir hissəsinə tökmüsünüzsə və allergiya yaranmışdırsa, həmin nahiyəyə təcili soyuq su tökülməlidir və daxilə çox soyuq su qəbul edilməlidir, bu 20 dəqiqə müddətində davam etdirilməlidir, dəridə qızartı və ya yanıq izi qalarsa həkimlə məsləhətləşmək lazımdır. Əgər gözə tökülmüşdürsə, yenə də su ilə yuma aparılmalı və həkimə müraciət edilməlidir.

Daxilə qəbul edilməyən məsələn, çay ağacı, nərgiz və s. bu kimi efir yağını təsadüfən qəbul etmisinizsə, təcili ən yaxında olan xəstəxananın təcili yardım şöbəsinə müraciət edin. Əgər hiss etsəniz ki, vəziyyətiniz ağırdır, huşunuz itə bilər və ya körpə uşaqlar təsadüfən həmin efir yağından içmişdirsə, vaxt itirmədən təcili yardım çağırmaq tələb olunur.

Hamiləlikdə efir yağlarının təsiri

Bəzi insanlara elə gəlir ki, hamiləlik dövründə nəinki aromaterapiyadan, hətta ətriyyatdan da qaçmaq lazımdır. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, ən çox hamiləlik dövründə aromaterapiyadan, massajdan istifadə edilməlidir. Xüsusilə rozmarin, ardıc kimi bitkilərin efir yağının hamiləlik dövründə bədənə sürülməsi çox xeyirlidir, ona görə ki, o zaman insanda daha çox diskomfort yaranır və bununla yanaşı digər problemləri də bu yolla aradan qaldırmaq mümkün olur, digər tərəfdən efir yağlarından istifadə etməklə bədəni doğuşdan sonra yaranan bəzi çatlama və sızıqlardan xilas etmək olar.

Yüksək təzyiqə efir yağlarının təsiri

Bir çox aromaterapevtlərin fikrincə efir yağlarının böyük bir hissəsi qan təzyiqini stimullaşdırır. Bəzi efir yağları vardır ki, məsələn, rozmarin onların efir yağlarından yüksək təzyiqi olanlar uzaqlaşmalıdır. Lakin nanə yağından heç vaxt istifadə etməyənlərdə ürək xəstəlikləri daha tez yaranır. Çox təəssüf indiyədək bu barədə elmi təbabətdə heç bir məlumat yoxdur.

Yeniyyətmələrin və körpələrin efir yağlarına münasibəti

Yeniyyətmələr böyüklərdən efir yağlarına münasibətdə daha həssasdırlar və daha çox istifadə etmək arzusundadırlar. Lakin yeniyyətmələr böyüklərlə müqaisədə aromatisizatorlardan 4 dəfə az istifadə etməlidirlər. Güclü iyə və ya allergiya yarada biləcək efir yağlarından yeniyyətmələr qətiyyənlə istifadə etməməlidirlər. Hansı efir yağları allergiya yaratma ehtimalına daha çox malikdirsə uşaqlar və gənclər onlardan uzaq olmalıdır. Ona görə də, aromaterapiyada istifadə edilən efir yağları uşaqların və yeniyyətmələrin nəzərindən uzaqda, bağlı şkaflarda saxlanılmalıdır.

0-6 aylıq uşaqlara yalnız lavanda ilə çobanyastığıнын efir yağından istifadə etmək olar. Bunlara 10 ml şirin badam yağı da əlavə edilə bilər. Uşaq otaqlarını da yalnız yuxarıda adları çəkilən efir yağlarından hazırlanmış aromatisizatorlar ilə havalandırmaq olar.

6-12 aylıq uşaqlara yalnız çobanyastığı, naringin, lavanda bitkilərinin efir yağları ilə hazırlanmış məhsulları istifadə etmək lazımdır.

1-6 yaşda olan uşaqlara çobanyastığı, apelsin, kişnişdən alınmış efir yağlarından istifadə etmək olar.

7-12 yaşda yeniyyətmələrdə isə bütün efir yağlarından və onlardan hazırlanmış məhsullardan istifadə edilə bilər, lakin böyüklərdən 4 dəfə az miqdarda.

EFİR YAĞLARININ İSTİFADƏ SAHƏLƏRİ

Efir yağları kosmetik, ətriyyat, qida qatqısı və müalicə məqsədilə min illərdir ki işlədilir. Onlar xüsusilə son dövrlərdə dəbdə olan, möşətdə və əcazılıqda istifadə edilən aromatik sənayenin əvəzədməz bir hissəsidir.

Məsələn, nanə bitkisinin efir yağı karamel-şirniyyat, sərinləşdirici içkilər, maye yuyucu vasitələr, hava təmizləyici aerollar, diş pastaları, üz qırırma zamanı işlədilən müxtəlif kremlər, mədə-bağırsaq xəstəlikləri üçün həblər, məlhəmlər və bir sıra digər sahələrdə geniş istifadə edilir. Bizim, əsasən ədəbiyyat araşdırmalarından topladığımız məlumatlar təsdiq edir ki, aromaterapiya 20-ci yüzillikdə vüsət almışdır, onlardan əvvəlcə anti-septik vasitə kimi istifadə edilmişdir. Sonralar birinci dünya müharibəsi illərində itirilmiş ayaq və digər əzələrin infeksiyalaşmasının qarşısının alınmasında və ya müxtəlif tipli yaralarda anti-septik vasitə kimi istifadə edilmişdir. İlk dəfə fransız alimi Rene-Moris Hattefos «aromaterapiya» sözünü işlətməmişdir.

1960-cı illərdə Böyük Britaniyada aromaterapiyadan istifadə edilmişdir. O zaman yalnız qadınların cavanlaşdırılması üçün bəzi aromatik vasitələrdən yaxmalar hazırlanmışdır. Elə həmin dövrlərdə İngiltərədə ilk klinika açılmış və aromaterapiya ilə müalicə tədbirləri görülmüşdür.

Aromaterapiya əsasən massajdan 30 dəqiqə sonra dəriyə təsir edir. İkinci onun əsas təsir vasitəsi burun vasitəsilə inqalyasiyadır. Nəfəs yolları vasitəsilə aromaterapiya zamanı traxeya, bronxlar və ağciyərlər müalicə oluna bilər. Nəfəs alma zamanı yaranan dövrətmədən isə aromatik vasitələr bədənin bütün hissələrinə yayılır.

Bir sözlə efir yağlarının harada və necə işlədilməsini bilmədən onlardan istifadə etmək olmaz. Məsələn: lavanda, sandal ağacı kimi efir yağları qarışığı ətir (dusi) kimi istifadə edilərsə məqsədə müvafiq olar. Lakin lavanda ilə məs. hər hansı bir alkoloiddli bitkinin (çay ağacı) efir yağı kompozisiyası dezinfeksiyaedici aeroxollarda, həşərat əleyhinə, şüyüd, baldırqan, kişniş, mərzə, dağkişnişi kimi bitkilərin efir yağı kompozisiyası qida qatqılarında daha əlverişlidir.

EFİR YAĞLARINDAN İSTİFADƏ METODLARI

Efir yağları iki yolla istifadə edilə bilərlər

Birinci yol: daxilə qəbuldur ki, bu yol xüsusilə həkim məsləhətsiz və efir yağına tam bələd olmadan həyata keçirilə bilməz.

İkinci yol: dəriyə sürtməklə - efir yağı molekulları dəri vasitəsilə follikulların arasından qana və limfaya sorularaq insanın bütün bədənini ətəyə almış olur ki, bu da dərialtı piy qatından sorularaq bir-neçə dəqiqədən, bir-neçə saata qədər insanın bütün bədəninə yayıla bilər.

Massaj

Massaj efir yağlarının ən populyar istifadə sahəsidir. Lakin onun orqanizmdə tətbiqi profesional massajist – aromaterapevtlər tərəfindən həyata keçirilməlidir. Adi massajla aroma massajın orqanizmdə fərqlərini yalnız ondan istifadə etməklə bilmək olur. Efir yağlarından istifadə etməklə hər gün aparılan massaj terapiyası Sizin sağlamlığınıza tam təminat verir və dəriniz gözəlləşər.



Massajda aromaterapiyanın öz metodları vardır. Terapevtik məqsədlə 396 növ bitkidən alınmış efir yağları massaj terapiyasında istifadə edilə bilər. Profesional səviyyədə aparılan massaj terapiyasında bu bitkilərin hər hansı birinin efir yağının işlədilməsi zamanı 20 damcıdan çox olmaması daim diqqətdə olmalıdır. Belə ki, istifadə edilən hər hansı bir yağ 20 damcı efir yağı əlavə edilməlidir. Sonra konsentrat tünd şüşə qabda, qaranlıq yerdə 6-12 ay müddətində saxlanıla bilər. İşlədilərək hər dəfə konsentratdan 20-60 damcı götürülməlidir.

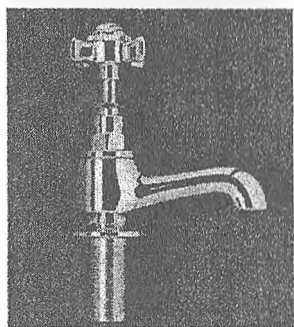
Əgər Siz öz bədəninizin hər hansı bir nahiyyəsini aromamassaj terapiyası ilə müalicə etmək istəyirsinizsə 10 ml adi piyli yağa (günəbaxan, gənəgerçək, zeytun və s.) 4-6 damcı efir yağı əlavə etməklə alınan kompozisiyanı bədənə sürüb massaj edə bilərsiniz.

Nəzərə alın ki, əgər Siz aroma-massaj terapiyası ilə məşğul olmaq istəyirsinizsə, onda əvvəlcə xüsusi massaj kurslarından keçməli, sonra efir yağlarının işlədilməsi mexanizmi ilə tanış olmalısınız. Bunun üçün yeri gəldikcə kitabın müəyyən səhifələrində göstərilmiş reseptlərdən istifadə edə bilərsiniz. Yaxşı olar ki, bunu əvvəlcə öz üzərinizdə təcrübədən keçirəsiniz, sonra heç tərəddüd etmədən kiməsə tətbiq edə bilərsiniz. Massaj zamanı əlinizdə olan hərəratın öz bədəninizə müsbət və rahatladıcı təsirini hiss etdikdən sonra Sizde tam qətiyyət yaranacaq ki, bunu başqasına da tətbiq etmək olar. Məsələn, qarın nahiyyəsində yaranan hər hansı bir diskomfort zamanı nanə yağı əlavə edilmiş kompozisiya ağırlı nahiyyəyə sürülərək yüngül massaj edilməklə ağrı dərhal azalır, insana rahatlıq gəlir və nəhayət ağrı tamamilə aradan qalxır.

Kitabın müəyyən səhifələrində massajda istifadə edilən bitkilərin efir yağları haqqında göstərilən məlumatlardan yaralana bilərsiniz.

Ona da diqqət etmək lazımdır ki, aroma-massajdan sonra bədən isti dəsmalla örtülməlidir, çünki massajdan sonra soyuq qəti əks təsir edə bilər.

Vannalar



Vanna qəbulu zamanı efir yağlarının suya əlavə edilməsi insana möcüzəvi rahatladıcı və müalicəvi təsir göstərir. İsti su dərini genişləndirdiyi üçün efir yağı dəri vasitəsilə bədənə sorulur və bütün orqanlara nəql edilir. Suyun daha da isti olması efir yağlarının dəridə təsir gücünü artırır və tez bir zamanda orqanizmdə hiss etdirir, çünki bu zaman dərialtı kapilyar qan damarları genişlənir.

Lakin bütün efir yağlarından vannalarda birbaşa istifadə etmək olmaz, yalnız dəriyə heç bir qıcıqlandırıcı təsir etməyən lavanda və çobanyastığından alınmış efir yağları vannalara birbaşa əlavə edilə bilər. Digər efir yağları həlledicilərlə durulaşdırıldıqdan sonra vannalara əlavə edilir. Çünki onlar suda tam

həll olmur və bədənin hər hansı bir nahiyyəsinə lopa halında yapışaraq qıcıqlandırıcı təsir göstərir. Vannalar üçün hazırlanmış efir yağı qarışıqları suya 4-6 damcı əlavə edilməlidir. Suda yaxşı qarışdırıldıqdan sonra vanna qəbul edilə bilər. Əgər efir yağı südələnliyə qarşı istifadə edilərsə daha effektiv olar.

Bu deyilənlər oturma vannaları üçün də yetərlidir.

Qeyd: Vanna aromaterapiyalarından 10 dəqiqədən artıq istifadə etmək olmaz.

Əllərin və ayaqların vanna aromaterapiyası

Qadınlar ev işləri ilə çox məşğul olduqları, qab-qacaq və paltar yuduqları üçün əllərinin dərisi qalınlaşır, çatlar yaranır və rəngi dəyişir. Əllərdə ağrılar və yorğunluq yaranır. Fiziki işlərlə çox məşğul olan qadınların əlləri üzvlərindən iki dəfə tez vaxtda qocalır. Onların əvvəlki gözəlliyini yenidən qaytarmaq üçün efir yağlarından istifadə etmək məsləhət görülür. Belə aromaterapiyadan ayaq əzələlərinin ağrıları, dabanların codlaşmasında və çatlamasında da istifadə edilərsə heç də digər müalicə tədbirlərindən az effekt verməz.

Bunun üçün isti su tökülmüş ləyəyə 4-6 damcı seçilmiş efir yağı əlavə edilməli və 10 dəqiqə müddətində əllər (ayaqlar) suya qoyulmalıdır.

Ayaqların ağrısını və yorğunluğunu aradan qaldırmaq üçün hər axşam lavanda bitkisinin efir yağından istifadə etməklə, vanna qəbul edilməsi məsləhət görülür.

Kompresslər



Aroma-kompresslər həm isti və həm də soyuq şəkildə tətbiq oluna bilər. İsti kompresslər bədənin müəyyən nahiyyələrində, dəridə olan infeksiyalara qarşı daha effektivdir, bundan başqa əzələ problemlərində, artriddə, padaqralarda, revmatizmdə, bel və oynaq ağrılarında gözəl təsir vasitəsidir.

İsti kompresslər hazırlanarkən ləyəyə əvvəlcə qaynar su tökülür, seçilmiş efir yağından oraya əlavə

edilir. Əgər bədəndə kiçik bir nahiyyəyə kompress qoyulacaqs 2 damcı efir yağı əlavə edilir. Yox əgər bədənə böyük bir hissəsinə kompress qoyulacaqs onda 6-8 damcı efir yağı əlavə edilməlidir. Su ilə yaxşı qarışdırdıqdan sonra pambıq əsg ı həmən suda isladılır v   bədənən lazım olan xəstə və ya iltihablı hissəsinə salınır. Kompress altında olan hissə isti saxlanılmalıdır.   z  ri yaxşı   rt  lm  li v   baĒlanılmalıdır.

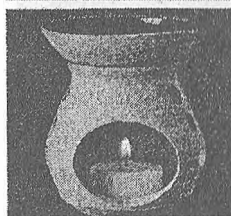
Revmatizmd   v   artrit aĒrılarında lavanda, řam, ardıc, k  knardan alınmıř efir yaĒlarından istifadə etməklə aparılan kompress aromaterapiyaları xeyirli v   rahatladıcıdır.

Soyuq kompresslər     n soyuq su t  k  lm  ř ləyənə buz kristalları əlavə edilməlidir. Sonra se  ilm  ř efir yaĒından 4-6 damcı əlavə edilməklə isti kompressd   olduĒu kimi pambıq   sg ı isladılmalı v     z  lm  ř əzələ, hematoma olan nahiyyəyə salınmalı v   üzərinə buz paketi qoyulmalıdır.

Havat  mizl  yici aeroxollar



Aeroxollar otaqların dezinfeksiya edilməsində, xüsusilə siqaret   k  l  n otaq və qapalı istifadə yerlərinin havasının t  mizl  ndirilm  sində, h  ř  ratların məhv edilməsində v   xəstələr yatan otaqların digərləri ilə izolə edilməsində istifadə olunan gözəl təsir vasitəsidir.



Aeroxolların hazırlanması     n se  ilm  ř hər hansı bir efir yaĒından 40-60 damcı təmiz suya əlavə edilməlidir, yaxşı qarışdırıldıqdan sonra otaqlara sı  ratmaq lazımdır. Xəstələrin yatdıqları otaqların havalandırılmasında antiseptik x  susiy  t dařıyan küknar, lavanda, baldırqan, piřik nan  si, evkalipt və s. kimi bitkilərin efir yaĒlarından istifadə edilə bilər.

H  ř  ratlara qarřı isə limon, qreyfrut və s. kimi sitrus bitkilərdən alınmıř efir yaĒlarından istifadə etmək əlverişlidir.

Zavodlarda konteynerlər ilə istehsal olunan böyük həcmli aeroxollar dərhal germ  tik ř ř  qablara yıĒılmalı v   satıřa buraxılmalıdır.

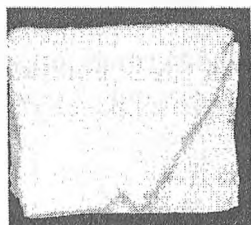
Ev ř  raitində otaqların havasının d  yiřdirilm  si     n aroma-

tik vasitələrdən, başqa sözlə, efir yağlarından mikrob və bakteriyaların məhv edilməsi üçün xüsusi atmosfer yaratmaq lazımdır. Bunun ən asan yolu evdə olan qızdırıcılardan və elektrik şəbəkələrindən istifadədir.

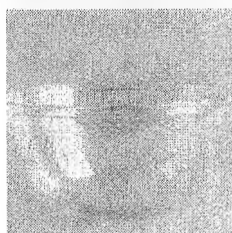
Əgər evdə sobaya yaxın oturmusunuzsa və onun iyi Sizi narahat edirsə sobanın üzərinə bir neçə damcı efir yağı əlavə edilmiş lövhə qoyaraq, buxarlanma yarada bilərsiniz və ya elektrik şəbəkəsində efir yağlı aparat əlavə edilməklə buxarlanma yaradıla bilər və otağın havası təmizlənər. Bu üsulu efir yağlarından hazırlanmış şamlara da tətbiq etmək. Yaranan buxarlanma nəinki otağın havasını təmizləyir, hətta nəfəslə daxilə qəbul edilən efir yağı buxarları bədən tərəfindən mənimsənilir ki, o da öz müalicəvi təsirini göstərir.

Saunalarda aromaterapiya

Efir yağlarından saunalarda da istifadə etmək olar. 20-40 damcı küknar, şam və ya evkalipt bitkisinin efir yağı sauna çarhovuzlarına əlavə edilərsə daha rahatladıcı və fərləndirici olar.



İnqalyasiyalar



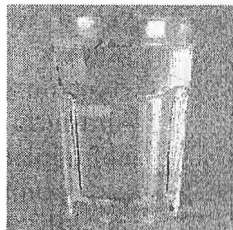
Efir yağlarının buxarla inqalyasiyaları öskürəkdə, soyuqdəymə və zökəmlərdə, ümumiyyətlə yuxarı tənəffüs orqanlarının iltihabı zamanı istifadə edilən ən populyar müalicə vasitəsidir. Bunun üçün ləyənə qaynar su tökdükdən sonra, suya 3-4 damcı efir yağı əlavə edilməlidir. Baş ləyənin üzərinə sallayaraq dəsmalla çadır qurulmalı və dərindən, ağzı açıq nəfəs alınmalıdır. Buxar ilə nəfəs aldıqca efir yağı daxilə çökür və öz müsbət təsirini tez bir zamanda göstərir.

Uşaqlarda 10 yaşından sonra belə inqaliyasiyalar tətbiq edilə bilər. Lakin başı dəsmalla örtmək əvəzinə, dəsmalın həmin efir

yağlı qaynar suda islatdıqdan sonra buruna dayayıb dərin nəfəs almaq lazımdır.

Qeyd: Astmatik və epleptiklərə bu cür inqaliyasiyalar qəti qadağandır.

Qarqaralar



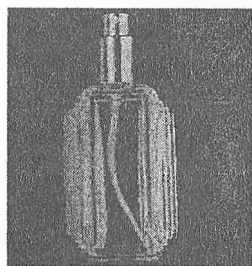
Efir yağları ilə edilən qarqaralar boğaz ağrılarında, xoruldamalarda, səsin xroniki xəstəlikləri və soyuqdan qalınlaşmasının qarşısının alınmasında ən yaxşı nəticə verən müalicə üsuludur. Onlar hətta ağız boşluğunda yaranan yara və xoraların müalicəsində fəvqəladə effekt verən təsir vasitələridir. Bu zaman yalnız lavanda və çobanyastığından alınmış efir yağlarından müalicə məqsədilə istifadə edilə bilər.

2-3 damcı efir yağı 5 ml təmiz spirtə və ya arəğa əlavə edildikdən sonra yumurtanın ağına əlavə edilərək qarışdırılır və qarqara olunur. Prosesi ilıq su ilə də aparmaq olar.

Ətriyyat

Bir sıra efir yağları vardır ki, məsələn jasmin, lavanda, sandal ağacı və s. onlar dəriyə heç bir qıcıqlandırıcı təsir göstərmirlər. Onları təmiz halda ətir (duxi) kimi istifadə etmək olar. Bu tip yağlardan duxi hazırlamaq çox asandır.

Fərdi aromatlardan qarışığından duxilər düzəldilə bilər. Bunlara misal uzun illərdir öz effektini və alıcılıq qabiliyyətini itirməyən jasmin və sandal ağacı yağları qarışığı olan «mələk yağı»nı və ya bütün ərəb dünyasının əvəzedilməz aromatik vasitəsi olan «musk-əmbər»ini göstərmək olar.



Digər gözəl iyli və dəriyə mənfi təsir etməyən yağlardan da spirtlə qarışdırılaraq duxi istehsal etmək olar. Bunun üçün 30 ml spirtə 18 damcı seçilmiş efir yağı əlavə edilməlidir.

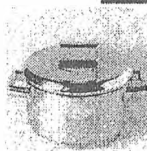
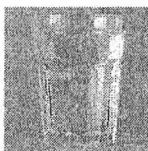
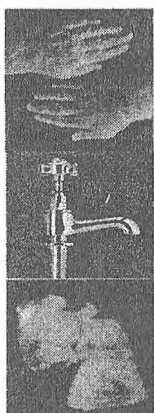
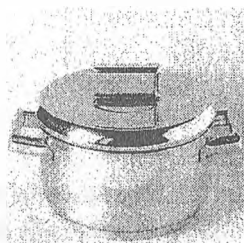
Uzun illərdən bəri efir yağları qida məhsullarının və sərinləşdirici içkilərin ətiləndirilməsində geniş istifadə edilməkdədir.

Əsas onu nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, efir yağları o qədər qatı və çoxkomponentlidir ki, ondan qida qatqısı kimi istifadə edildikdə 1-2 damcı əlavə etmək olar. Əgər efir yağlarından qidalara çox qatılırsa bu yeməyin dadına mənfi təsir göstərməklə yanaşı, həm də ziyanlı olar. Təbii efir yağlarından qida qatqısı kimi istifadə edildikdə onun yağa tökülməsi və yaxşı qarışdırıldıqdan sonra digər məhsullar əlavə edilərək bişirilməsi məqsədə müvafiqdir.

Sadə bir misalla fikrimi yekunlaşdırmaq istərdim: 1-2 damcı şüyüddən alınmış efir yağı limonlu mayonezə qatılaraq balıq yeməklərində, evdə hazırlanmış qənnadı məhsulları və karamellərə 1-2 damcı apelsin yağı, sulu ət yeməklərinə və suplara isə nanə yağı möcüzəvi tam və iy yaratmaqla yanaşı, iştahgətirici təsir göstərir.

Simvolik şəkillər

Hər bir simvol yuxarıda göstərilən mətnlərdə öz əksini tapmışdır. Təkrara çox yol verilməməsi üçün həmin simvolik şəkillər efir yağlı bitkilər haqqında verilən mətnlərə əlavə edilərək, onlardan istifadə qaydaları haqqında signal xarakteri daşıyır. Bununla belə simvollara uyğun olaraq hansı efir yağından nə məqsədlə və üsulla istifadə edilməsinə cavab tapa bilərsiniz.



Kitabda sənayenin müxtəlif sahələrində, xüsusilə aromaterapiyada istifadə edilən efir yağlı bitkilər barədə məlumat tapa bilərsiniz. Hər bir sahədə verilən, yazılar istifadə edilən efir yağlı bitkilər haqqında ənənəvi və tarixi faktları əsaslanan, geniş ədəbiyyat mənbələrinə istinad olunan şəxsi araşdırmaların məhsuludur. Onların hər birində fərdi, həm də kompozisiyalar şəklində müalicə və psixoloji cəhətdən çox qiymətlidir.

Örək ağrıları, əhəmiyyətli maddələri istifadə etdikdə, onların sağlamlığının mərkəzlənməsi ümumi rifah halının yüksəlməsi, psixoloji cəhətdən gəlməsi, dini baxımdan rahatlıq və sirsiri gücəndir.

Yəni, bu maddələri düzgün istifadə edin və təhlükəsizliyini təmin edin.

Hər bir bitki yağdan istifadə etməzdən əvvəl, onun barədə olan texniki şərtlər, instruksiyaları, təsir və əks təsir göstərməsi və komponent tərkibini nəzərdən keçirməyi unutmayın.

ZİRƏ - CARUM L.

Kərəvüzkimilər (Çətirçiçəklilər) fəsiləsi -*Apiaceae* Lindl.
(*Umbelliferae*)

Adi zirə - Carum carvi L.

Xalq arasında ən çox işlədilən növdür. Buna yerli əhali çöl cırası, keçi otu, kəlikotu, qara çörəkotu və s. də deyir. Dərman, ədviyyat və qida bitkisi kimi Ukraynada, Qafqazda, Belarusiyada, Şərqi Sibirə, Uzaq Şərqdə və Orta Asiyada becərilir. Bitkinin Hollandiya, Macarıstan, Polşa, Danimarka, Norveç, ABŞ-da sənaye əhəmiyyətli böyük plantasiyaları vardır.

Efir yağı bitkinin əsasən toxumunda, az miqdarda çiçəyində toplanır ki, bu da bitkinin tərkibindən buxar-distillasiya üsulu vasitəsilə ayrılır. Toxumlarından 3,7 % efir yağı alınmışdır, onun da tərkibinin əsas hissəsini karvon (55-65 %), d-limonen (30 %) və karvakrol təşkil edir.



Zirə dərman bitkisi kimi ilk dəfə qədim yunan və roma xalqlarına məlum olmuşdur. Böyük təbib Əbu Əli İbni Sina qeyd edir ki, zirə qusmanın qarşısını alır, həzm sistemini qaydaya salır. Xalq təbabətində zirənin meyvə və toxumlarından hazırlanan ekstrakt, cövhər və dəmləmələrdən sidik qovucu, qadın xəstəliklərində ağrıkəsici kimi istifadə edilir və bağırsaq xəstəliyində çay kimi dəmlənib içilir.

Toxumlardan hazırlanan cövhərdən toxuma-əzələ zəifliyində, daxili hormonlar ifraz edən vəzilərin fəaliyyətinin nizama salınmasında və s. müalicə vasitəsi kimi işlədilir. Bu halda vannalara zirə yağı əlavə edilməsi də məsləhət görülür.

Adi zirənin efir yağından 1-2 damcı və ya toxumlar üyüdüldürək qovrulduqdan sonra südə qatılaraq içilərsə ana südünün artmasına güclü təsir göstərir.

Adi zirə toxumundan alınmış ekstraktdan müxtəlif dərəcəli



şişlərin, göz xəstəliklərinin, nevrozun müalicəsində, maddələr mübadiləsinin nizama salınmasında istifadə edilir. Zirənin efir yağı tamponları və ya kompresləri şişlərin müalicəsində sorucu təsirə malikdir.

Adi zirədən alınmış efir yağından bir sıra dərman preparatlarına xoş iy vermək məqsədilə qatqı kimi əlavə edilir. Adi zirədən hazırlanan preparatlar xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində geniş tətbiq edilir. Ondan həzmetmə qabiliyyətinin yaxşılaşdırılmasında, iştahgətirici, köpmənin qarşısını alan və yelqovucu vasitə kimi də istifadə edilir.

Daxilə qəbulu:

Mədə-bağırsaq rahatsızlıqlarında, köpmənin aradan qaldırılmasında, həzmin tənzimlənməsində 1-2 damcı zirə yağı 1 çay qaşığı bal ilə qəbul edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj – zirə toxumlarından alınmış efir yağı 4-6 damcı əsas kütləyə əlavə edilərək toxuma-əzələ zəifliyində, qırıqların açılması üçün istifadə edilə bilər.

Vannalar – daxili hormonlar ifraz edən vəzlərin fəaliyyətinin nizama salınmasında 5-8 damcı zirə toxumundan alınmış efir yağı suya əlavə edilməlidir. Sidik qovucu, qadın xəstəliklərində ağrıkəsici kimi də təsir edir.

Kompress – bədənin hər hansı bir hissəsində, dəridə olan şişlərin sorulması üçün isti kompresslərdən istifadə edilə bilər.

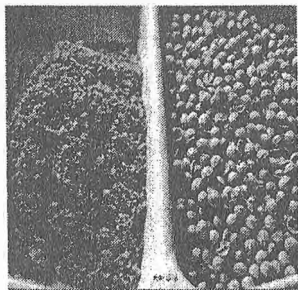
Kulinariya – ta qədim dövrlərdən indiyədək zirə toxumu həm milli yeməklərin, həm də şirniyyatların hazırlanmasında istifadə edilmiş və edilməkdədir. Zirə toxumu piti və plovun ətirləyici və xüsusi tam verə bilən ədviyyəsi hesab olunur. Bu məqsədlə zirə toxumundan alınmış efir yağından 1-2 damcı istifadə etmək olar.

KEŞNİŞ – CORIANDRUM L.

Kərəvüzkimilər fəsiləsi (Çətirçiçəklilər) – *Apiaceae* Lindl.
(*Umbelliferae*)

Əkilən kişniş – Coriandrum sativum L

Keşniş bitkisi və toxumu 100 illərdir ki, insanlar arasında həm qida və həm də dərman məqsədilə istifadə edilir. Qədim Misir farounu II Ramzesin qəbri açılarkən oradan kişniş toxumu tapılmışdır, bu da onu göstərir ki, qədim Misirlilər ondan müqəddəs bitki kimi istifadə edirmişlər. Belə hesab edilir ki, kişnişin əsil vətəni Uzaq Şərqdır, oradan isə Avropaya tənəzzöh etmişdir. Bitkinin efir yağı əsasən Rusiyada, Şərqi Avropada və Şimali Afrikada istehsal olunur.



Keşnişdən alınmış efir yağı sürvə, jəsmın, sandal ağacı efir yağları ilə kompozisiyada daha effektivdir.

Mədəni halda Azərbaycanın bütün rayonlarında, həyatıyanı sahələrdə becərilir. Hamıya məlum olan bu bitkinin toxumlarının tərkibində 0,6-2,71% rəngsiz və ya açıq-sarı rəngdə efir yağı vardır. Efir yağının əsas tərkib hissəsi, yəni 50%-ə qədər karvondur, 30%-i dillapiol, qalan hissəsini isə linalool, fellandren və limonendən təşkil olunmuşdur, digər komponentlər də istisna deyil.

Elmi təbabətdə toxumlarından alınan efir yağından həzm prosesini tənzimləyən və iştahartıran vasitə kimi istifadə edilir.

Tibət təbabətində mədə-bağırsaq, həzm sistemi pozğunluğunun aradan qalxmasında, sinir və maddələr mübadiləsinin tənzim edilməsində, Bolqarıstanda isə bronxit, qızdırma və dəri xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə edilir.

Xalq təbabətində təzə keşnişdən hazırlanan şirədən və eləcə də, qurudulmuş toxumlarının çayından hipertoniya xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir. Qan təzyiqini aradan qaldırmaq üçün təzə keşniş yarpaqlarını doğrayıb, bir neçə gün üzüm şirəsində saxlayandan sonra qəbul etmək sərfəlidir. Həmçinin to-



xumlarından hazırlanan çay soyuqdəymədə, mədə yarasının müalicəsində, ağrıkəsici, öd qovucu vasitə kimi istifadə edilir.

Keşnişlə birlikdə solmazçiçək, uçyarpaq yonca və nanə çayı da ödqovucu, sakitləşdirici, bəlqəmgətirici vasitə kimi işlədilir.

Ümumiyyətlə, keşniş öd ifrazı şiddətini azaldır, susuzluğu aradan qaldırır və ürəkbulanmanın qarşısını alır. Yarpaqlarından düzəldilən töpitmə vasitəsilə yara və şişlərin, qızıl yel xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir.

Keşniş suyu ilə qarqarqa etdikdə ağız boşluğunda və dildə olan sızıqlar və zədələr tez sağalır. Keşnişi çeynədikdə ağızda olan xoşagəlməz iy aradan qalxır. Onun toxumundan hazırlanan cövhərdən istifadə etdikdə bədən artıq sulardan təmizlənir, ürək döyüntüsü və baş ağrısı aradan götürülür.

Keşniş çayının hazırlanması: 2 xörək qaşığı keşniş toxumu dəm çaynikinə tökülür, üzərinə 0,5-0,6 litr su əlavə edilərək 20-30 dəqiqə müddətində zəif odda dəmə qoyulur. Sonra tənzifdən süzüb, gündə 3 dəfə, yeməkdən 25-30 dəqiqə sonra qəbul edilir.

Bir qədər keşniş suyuna bir az şəkər qatıb içmək iştahı artırır, yuxu gətirir, həzmi yaxşılaşdırır. Buna bir az sirkə və ya sumaq qatmaq daha faydalıdır.

Qədim Roma və Yunanıstan xalqları keşnişdən ədviyyə kimi istifadə etmiş və onun bu xüsusiyyətini bütün Avropa xalqlarına yaymışlar. Onlar keşnişi ətirli xammal kimi şərabların tərkibinə əlavə edirmişlər. İngiltərə və Almaniya da isə keşniş bitkisinin efir yağından pıyva istehsalında qatqı kimi istifadə edilir. Keşniş toxumları ədviyyə kimi k olbasa, ət, balıq, pendir, çörək bulka, qənnadı məhsullarına və eləcə də tərəvəzlərdən hazırlanan turşuların tərkibinə xoş tam vermək üçün əlavə edilir.

Keşnişin efir yağından ətriyyat, kosmetika, sabunbişirmə və tütüncülük sənayesində istifadə edilir.

Keşniş tərəvəz məhsulu kimi Azərbaycan xalqının gündəlik yeməklərində süfrəyə qoyulur. Ondan iştahgətirici, həzmyaxşılaşdırıcı kimi təzə tərkibində istifadə edirlər. Buna görə də respublikamızın hər yerində, bostanlarda və həyətyanı sahələrdə keşniş surətdə becərilir.

Arxeoloji qazıntılar nəticəsində aşkar edilmiş tapıntıların üzərində keşniş bitkisinin şəkli göstərilmişdir. Bu da onu göstərir

ki, keşnişdən hələ çox qədim zamanlardan ədviyyə və iştahacı kimi istifadə olunurmuş.

Daxilə qəbulu:

1 çay qaşığı bala 1-2 damcı kişnişin efir yağı əlavə edilərək mədə-bağırsaq, həzm sistemi pozğunluğunun aradan qalxmasında və iştah artıran vasitə kimi qəbul etmək sərfəlidir. Onun toxumundan hazırlanan efir yağı bədəni artıq sulardan təmizləyir, ürək döyüntüsü və baş ağrısını aradan götürür. Yağın tərkibində olan anoreksin maddəsi həzm sisteminə müsbət təsir göstərən və iştah yaradan ən əsas komponentdir.

Xaricə qəbulu:

Massaj – depressiya, özünə qapanma və həzm sistemi narahatçılıqlarında, zəiflik zamanı, miqren və yaddaşın bərpası, əsəb sakitləşdirici və maddələr mübadiləsinin tənzimlənməsi üçün əsas kütləyə 3-7 damcı efir yağı əlavə etmək kifayətdir.

Ürək bulanma, mədə narahatçılıqları zamanı qarın nahiyyəsinə sürülərək massaj edildikdə diskomfort aradan qalxır.

Vannalar - dəri xəstəliklərinin müalicəsində, əsəb sakitləşdirici vasitə kimi vannaya 3-4 damcı efir yağı əlavə etmək lazımdır.

Keşnişin toxumundan alınmış efir yağı həssas yağlardan sayılır. Xüsusilə yorğunluq və ümumi zəiflikdə bu yağdan evdə mütəmadi istifadə etmək sərfəlidir. Massaj və vannalara digər yağlarla kompozisiyada əlavə edilməsi məqsədə müvafiq sayılır. Otaqların aromatlaşdırıcı havalandırılmasında da bu yağdan istifadə etməklə müsbət reaksiyalar ala bilərsiniz.

Aromaiyləmə - zəiflik zamanı bədənin gümrəhləşməsi üçün bu efir yağı otaqda aroma iyləmə kimi tətbiq edilə bilər. Əzələ möhkəmlənməsi, revmatik ağrılar zamanı da aerosol və kremlərə əlavə edildikdə müsbət təsir göstərir.

Qarqara – bronxit, ağız boşluğunda və dildə olan sızıqlar və zədələrin tez sağalmasında, ağızda olan xoşagəlməz iyi aradan götürmək üçün 2 damcı efir yağı suya əlavə edilməlidir.

Psixoloji təsiri – özündən narazı olan, hər hansı cəhdlərinə görə darıxan və sözünü deməyi bacarmayan insanlar keşniş toxumundan alınmış efir yağından istifadə etdikdə onda bir arxayınçılıq, özünə inam və razılıq hissi yaranır. Bu yağ insanın özünə qapanması və depressiya hallarını dəf edir.

İnsanın xasiyyətinə və təbiətinə müsbət təsir göstərir, onda ruhi rahatlıq əmələ gətirir.

CƏFƏRİ - *PETROSELİNUM HILL.*

Kərəvüzkimilər fəsiləsi - *Apiaceae Lindl.*

Qıvrım cəfəri - Petroselinum crispum (Mill.). A.W.Hill

İkillik bostan bitkisidir. Bitkinin bütün orqanlarında efir yağı vardır. Buxar-distillə üsulu ilə ən çox toxumdan – 2,7% efir yağı alınmışdır. Təzə kökdə 0,50%, ot hissəsində isə 0,02-0,09% efir yağı vardır. Yağın əsas tərkibinin 50%-i apioldur, qalan hissənin 5%-i pinen və miristisin, az miqdarda palmitin turşusu və s. təşkil edir.

Cəfəri bitkisinin tərkibində olan efir yağı həzm orqanlarının normal işləməsini tənzimləyir. Vaxtı ilə İbni Sina cəfərinin gözəl müalicəvi xüsusiyyətlərə malik olduğunu öz əsərlərində döndönə qeyd etmişdir.

Bitkidən hazırlanan preparatlar qəbizlik, ağrıkəsici, tərqovucu, təngənəfəslik, qızdırma, qurğuşun zəhərlənməsi, böyrək, qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə edilir.

Cəfəridən hazırlanan pəhriz xərəklərindən qaraciyəri və öd yolları xəstə olan şəxslərin istifadə etməsi məsləhətdir.

Əczaçılıq sənayesində bu bitkinin yarpaq və kök hissələrindən cövhər və müalicə çayı hazırlanır. Cəfəridən hazırlanan şirə limonla qatılaraq üzde əmələ gələn qüsurların aradan qaldırılmasında yaxma kimi istifadə edildikdə yaxşı nəticə verir.

Cəfəri bitkisinin yaşıl hissəsindən alınan efir yağı və cövhər sidikqovucu xüsusiyyətə malikdir, o bədəndə olan duzları çıxarır. Rus xalq təbabətində bitkinin toxumlarından alınmış ekstrakt və efir yağı böyrək və ürək xəstəliklərində müalicə vasitəsi kimi istifadə edirlər.

Cəfəri bitkisi ağrılı sistit əleyhinə və böyrək daşlarının salınmasında ən gözəl vasitədir.

Daxilə qəbulu:

1 çay qaşığı bala, 1-2 damcı cəfəri toxumlarından alınmış efir yağı əlavə edilərək ürək, böyrək, qaraciyər və öd yolları xəstəliklərində dərman vasitəsi kimi qəbul etmək sərfəlidir. Efir

yağı bədəni artıq duzlardan təmizləyir, ürək döyüntüsünü və stresi aradan götürülür. Həzm sistemini normalaşdırır.

Xaricə qəbulu:

Massaj – dərinin gözəlləşdirilməsi və parlaqlığı üçün üçün əsas kütləyə 3-7 damcı efir yağı əlavə etmək kifayətdir.

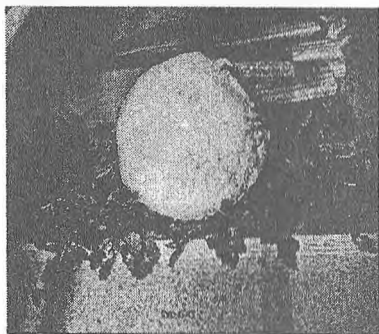
Vannalar - qəbizlikdə, ağrıkəsici, tərqovucu və təngənəfəsliyin aradan götürülməsi üçün, ağrılı sistit əleyhinə və böyrək daşlarının salınmasında vannaya 3-4 damcı efir yağı əlavə etmək lazımdır.

Kulinariyada geniş istifadə edilir.

KƏRƏVÜZ – *APIUM* L.

Kərəvüzkimilər fəsiləsi - *Apiaceae* Lindl.

İyli kərəvüz - *Apium graveolens* L.



Coxillik bitkidir. Azərbaycanın Abşeron, Kür-Araz, Lənkəran ovalıqlarında, Xəzərin qumlu sahillərində, duzlu torpaqlarda, alaqılı və zibilli yerlərdə geniş yayılmışdır. Kulturada geniş istifadə olunur.

Bitki efir yağı ilə zəngindir. Ən çox efir yağı bitkinin toxumundadır (2%-dən-6%-ə dək).



Bitkinin yaşıl otunda və gövdəsində 0,1%, kökündə isə 0,009, 0,08% efir yağı vardır. Efir yağının əsas komponentləri d-limonen, d-selenen, sedanolid, sedanon turşusunun anhidridi və fenollardır. Bitkinin ot hissəsindən alınan efir yağından apiol və pinen də aşkar edilmişdir.

Hind elmi təbabətində kərəvüzdən hazırlanan preparatlardan böyrək sidik kisəsi xəstəliklərində, böyrək daşlarının və həmçinin sidik kisəsi daşlarının parçalanıb salınmasında istifadə edilir.

Xalq təbabətində kərəvüzün təzə yığılmış otundan alınan şirədən, eləcə də toxumlarından hazırlanan çaydan həzm prosesinin nizama salınmasında, qəbizlikdə, böyrək xəstəliklərində şəfa otu kimi işlədilir. Kök və yarpağından hazırlanan çay və cövhərlərdən iştahartırıcı, həzm yaxşılaşdırıcı, mədə və onikibarmaq bağırsağı sisteminə baş verən ağrıların aradan qaldırılmasında, revmatizm xəstəliyinin müalicəsində və zəif işlədici vasitə kimi geniş istifadə olunur, təzə dərilmiş yarpaqlarını qurudub, toz halına salıb və kərə yağı ilə qarışdırdıqdan sonra irinli yaraların sağaldılmasında yaxma kimi işlədirlər. Kərəvüz böyrək və sidik kisəsini təmizləyir, mədə köpünü yatırdır, orqanizmdə olan zərərli qazları özünə hopdurur. Kərəvüzün yaşıl hissəsindən hazırlanan

sıyığa arpa unu qatıb, ondan təpitmə düzəldərək çətin sağalan yaraların üzərinə qoyduqda tez sağalır. Kök və yarpağını ətçəkən maşından çəkib, alınan kütləni bal ilə qarışdırıb yeməklə ürək və mədə qüvvətlənir.

Kərəvüzün tərkibində olan makro və mikro elementlər və onların duzları orqanizimdə olan zülal maddələrinin asanlıqla mənimsənilməsinə şərait yaradır. Orqanizimdə olan turşuluq və qələvi müvazinətini nizama salır və orqanizmin vaxtından əvvəl qocalmasının qarşısını alır. Sinir sistemini sakitləşdirir. Orqanizmdə gedən piylənmənin aradan qalxmasına kömək edir.

Kərəvüzün tərkibində olan karotin, C, B₁, B₂, B₆, E, K, PP vitaminləri, fol turşusu, pektin və mineral duzlar maddələr mübadiləsinin nizama salınmasında böyük rol oynayır.

Təzə yığılmış yaşıl hissəsindən «sukkus-graveol» adlı qatı şirə alınır və qurudulub həb şəklində salınır. Alimlər tərəfindən aparılan eksperimental klinik təcrübələr göstərmişdir ki, kərəvüzdən hazırlanmış bu pereparat çox qüvvətli sidikqovucudur.

Kərəvüzün kəskin iyə, acımtıl-şirintəhər dada malik olması ondan ədviyyə kimi kulinariyada geniş istifadə olunmasına imkan yaradır. Onun yarpağı, kökü və saplağı təzə və qurudulmuş halda müxtəlif xörəklərin tərkibinə qatılır. Kök hissəsindən sup, pörtlədilmiş ət yeməklərində, müxtəlif şorabaların hazırlanmasında istifadə etmək olar. Bitki qurudularaq toz halına salınır və başqa ədvalarla birlikdə ət, balıq və s, yeməklərin ətirəndirilməsində və tamının dəyişdirilməsində istifadə edilir. Yaşıl bitkidən tutma və şorabalara ədviyyat kimi qatılır.

Daxilə qəbulu:

Həzm prosesinin nizama salınmasında qəbizlikdə, böyrək xəstəliklərində, həzm yaxşılaşdırıcı, mədə və onikibarmaq bağırsağ sistemində baş verən ağrıların aradan qaldırılması üçün 1-2 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj - revmatizm xəstəliyinin müalicəsində, qocalmada yaranan qırıqların və solğunluğun bərpasında, sinir sistemini sakitləşdirilməsində əsas kütləyə 5-9 damcı efir yağı əlavə etmək lazımdır.

Vannalar - maddələr mübadiləsinin nizama salınmasında, qəbizlikdə, irinli dəri yaralarının və sızıqların sağaldılması üçün 5-6 damcı efir yağı əlavə edilməsi məqsədə uyğundur. Bu cür vannalar sistitin, sidik kisəsi xəstəliklərinin müalicəsində də effektivdir.

Kompresslər – üzdə və dəridə olan irinli yaraların sağaldılması üçün isti kompresslərdən istifadə edilə bilər.

BALDIRQAN - HERACLEUM L.

Kərəvüzkimilər fəsiləsi - *Apiaceae* Lindl.

Sərtkənar baldırqan - *H. trachyloma* Fisch. et Mey.

Sərtkənar baldırqan Azərbaycanda dağlıq zonalarında, sulu dərələrdə və nəmişlik yerlərdə geniş yayılmışdır. Çoxillik bitkidir. Bütün orqanlarında, ən çox toxumunda (9,03%-ə qədər) efir yağı vardır. Efir yağı əsasən terpen karğohidrogenləri və mürəkkəb efirlərdən təşkil olunmuşdur. Yağın tərkibində olan anis aldehidi onun iyini başqa növlərdən kəskin fərqləndirir.



H. trachyloma bitkisinin 400-450 q quru toxumunun efir yağı çıxımı orta hesabla 7,4%-dir, bu miqdar 31,45 qrama bərabərdir. 1 hektar sahədə 8 min baldırqan bitkisi olduğunu nəzərə alsaq, onlarda toxumun tam yetişmə dövründə 251,6 kq efir yağı alın bilər ki, bu da zavod səviyyəsində istehsal üçün kifayətdir.



Bitkidən alınan efir yağı antioksidant xüsusiyyətə malik olduğu üçün ondan bağırsaq qurdları və mikrob əleyhinə tibbiddə istifadə etmək olar. Bundan başqa, bitkinin kökündən alınmış kumarin təbiətli maddələrdən bir sıra pereparatlar hazırlanır ki, ondan da qaraciyər, bronxit və bronxial astma xəstəliklərində geniş istifadə edilir. Elmi təbabətdə bitkinin yaşıl kütləsindən alınan ekstrakt-dan bəlgəmgətirici kimi işlədilir.

Ta qədim zamanlardan baldırqan bitkisinin gövdə, yarpaq və kökündən xalq təbabətində iştah artırmaqda, əsəb, eplepsiya xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə edirmişlər. Böyük alim və təbib İbni Sina öz əsərlərində bu bitkinin dərman xüsusiyyətinə malik olması barədə dənə-dənə qeyd etmişdir. Təbib baldırqan bitkisinin şirəsi ilə irinli yaraları və xoraları müalicə etmiş. Avropa ölkələrində (Macarıstan, ADR və s.) və Rus xalq təbabətində təzə bitki zoğları və yar-

paqları qastrit, enterit əleyhinə dəmləmə şəklində istifadə edilir. Baldırqan kökündən hazırlanan spirtli çıxarış diş ağrılarını kəsir. Böyrək və mədə ağrılarında da ağrıkəsici kimi istifadə edilir. Bundan başqa quru yarpaqlarının tozundan dəridə olan yaraları və dəmrov xəstəliyini müalicə etmək olur.

Daxilə qəbulu:

Bağırsaq qurdlarına və mikroba qarşı 1 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj - əsəb, eplepsiya xəstəliklərinin müalicəsində, sinir sistemini sakitləşdirilməsində və bronxitdə əsas kütləyə 5-8 damcı efir yağı əlavə etmək lazımdır.

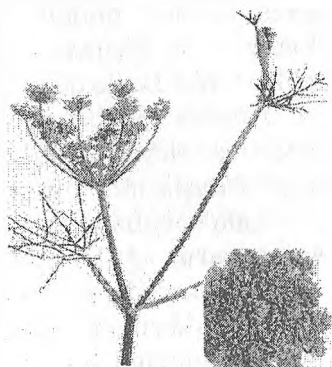
Vannalar - maddələr mübadiləsinin tənzimlənməsində, sinir sisteminin və əsəbiliyin aradan götürülməsi üçün vannaya 4-7 damcı efir yağı əlavə edilməsi məqsəduyğundur.

Kompresslər – üzdə və dəridə olan irinli yaraların, qoturluğun sağaldılması üçün isti və ya soyuq kompresslərdən istifadə edilə bilər.

RAZYANƏ - FOENICULUM Hill.
Kərəvüzkimilər fəsiləsi - Apiaceae Lindl.
Adi razyanə - Foeniculum vulgare Mill.

İkillik və ya çoxillik bitkidir, düz gövdəsi yarpaq və qınları zümrüdü-yaşıl rəngdədir.

Yabani halda Azərbaycanın Xəzər sahili ərazilərində, Abşeronda, Qobustanda, Kür-Araz və Lənkəran düzənliklərində, cırlaşmış halda Krımda, Qafqazda və Orta Asiya Respublikalarında yayılmışdır. Hal hazırda Ukrayna, Moldova, Şimali Qafqaz, Voronej, Krasnodar və s. yerlərdə geniş plantasiyaları salınmışdır.



Bitkinin toxumunda 3-6,5% efir yağı vardır. Efir yağı əsasən buxar-distilliyasiya üsulu ilə alınır. Bu zaman 3-5 atm. güclü buxar tətbiq etmək daha məqsədəuyğun sayılır. Bu bitkinin toxumunda olan efir yağında uçuculuq qabiliyyəti çox yüksək olduğu üçün toplanandan 1 həftə müddətində efir yağı alınmalıdır, əks təqdirdə bu kəskin azalır və 2%-ə qədər enmə müşahidə olunur, 4 ay müddətində isə efir yağı tamamilə uçmuş olur.

Təcrübələr sübut etmişdir ki, toxumun mum dövründə bitkidən daha çox efir yağı əldə edilir. Efir yağının əsas tərkib hissəsi anetoldur (50-60%), digər komponenti isə fenxondur (10-12%), bundan başqa anis aldehidi, metilxavikol, felandrenə də müəyyən miqdar rast gəlinir.

Razyanənin efir yağından tibbdə, kulinariyada, parfumeriyada sabunbişirmədə, likör-şərab sənayesində geniş istifadə edilir.

Müalicə məqsədi üçün razyanənin ən çox meyvəsindən istifadə olunur. Hələ eramızdan çox-çox əvvəl qədim Roma, Misir, Yunanıstan, Çin və Hindistan xalqlarının razyanə bitkisindən müalicə və ədviyyə kimi geniş istifadə etmələri barəsində geniş tarixi mənbələrə rast gəlmək olur.

Elmi təbabətdə razyanə meyvəsindən soyuqdəymə nəti-

cəsində baş verən xəstəliklərdə, xüsusən də tənəffüs yollarının iltihabında yumşaldıcı və bəlgəmgətirici, eləcə də xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində, həzm prosesinin yaxşılaşdırılmasında, köpmənin qarşısının alınmasında və öskürəkdə geniş istifadə olunur. Bundan əlavə, razyanə meyvələrindən dəmləmə və bişirmə formalarında öd iltihabında, böyrək xəstəliklərində daxilə qəbul edirlər.

Koreya təbabətində razyanədən hazırlanan preparatlardan qızdırma əleyhinə, Tibet təbabətində isə bronxit, əsəb, kolit, böyrək daşlarının müalicəsində istifadə edilir.

Xalq təbabətində toxumu çay kimi dəmləyib uşaqlarda baş verən qarın ağrılarında və köpmələrin qarşısının alınmasında, eləcə də nanə ilə qarışdırıb (1:1) dəmlədikdə bağırsaq sancılarını aradan qaldırılmasında işlədilir.

Meyvələrindən hazırlanan cövhərdən lakric preparatının tərkibinə qatqı kimi əlavə edib yelqovucu, ödqovucu, sinəyumşaldıcı, sakitləşdirici və öskürək əleyhinə müalicəvi vasitə kimi istifadə edilir. Yarpaqlarından hazırlanan preparatlardan Fransada, kökündən hazırlanan dərmanlardan isə Portuqliyada bir sıra xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilir. Hind təbabətində razyanədən tonusartırıcı, stimullaşdırıcı, ABŞ-da isə göz, bağırsaq, böyrək xəstəliklərinin müalicəsində və qripp əleyhinə tətbiq edilir.

Ədviyyat məqsədlə bitkinin bütün hissələrindən istifadə edilir. Bu tərəvəzlərdən şoraba və marinadlar hazırlanmasında, qənnədi məhsullarında, eləcə də ətirli çay kimi geniş istifadə olunur. Müxtəlif sərinləşdirici içkilərin hazırlanmasında qatqı kimi işlədilir. Razyanə toxumlarından ədviyyat buketinin tərkibinə qatılır, bu qatqı bir sıra Avropa ölkələrində kulinariyada ət, balıq, quş və tərəvəz xörəklərinin tərkibinə əlavə edilir. Razyanədən ədviyyat kimi Macarıstan, Fransa, İspaniya, İtaliya, Çin, Hindistan və bir sıra başqa ölkələrdə istifadə edilir. Salatlarla təzə yarpaqları, cavan zoğ və kök hissələri isə sup və borşun hazırlanmasında qatqı kimi əlavə edilir.

Daxilə qəbulu:

Xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində, həzm prosesinin yaxşılaşdırılmasında, köpmənin qarşısının alınma-

sında 1-2 damcı razyanə toxumundan alınmış efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə qəbul edilə bilər. Bundan əlavə, razyanə meyvələrindən alınmış efir yağı öd iltihabında, böyrək xəstəliklərində daxilə qəbul edilir.

Xaricə qəbulu:

İnqaliyasiya – bronxit, xroniki öskürək və qripp zamanı 2-3 damcı efir yağı ilə inqalyasiya etməklə müalicə almış olarsınız.

Massaj - tənəffüs yollarının iltihabında, müxtəlif soyuqdəymələrdə 3-4 damcı efir yağı ümumi kütləyə əlavə edilərək ağırlı nahiyyələrə çəkilir və yüngül massaj olunur.

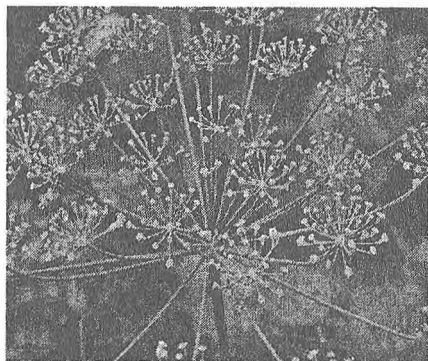
ŞÜYÜD – ANETHUM L.

Kərəvüzkimilər fəsiləsi - *Apiaceae* Lindl.

İyli şüyüd - Anethum graveolens L.

Aralıq Dənizi ölkələrinə ilk dəfə rast olunan bu bitki artıq bütün dünyada vüsat almışdır. 1000 ildir ki, bu bitki dərman otu kimi tətbiq edilir, o müalicələrdə daima qüvvəni, gücü artırır.

Fransa, İtaliya və Yunanıstanda bu bitki dərman məqsədilə kütləvi becərilir və aromaterapiyada istifadə edilir.



Bitkinin bütün orqanlarında, xüsusilə toxumunda efir yağı vardır. Buxar-distillə üsulu ilə bitkinin toxumundan 2,5-4% efir yağı alınmışdır. Efir yağı açıq sarı rəngdə olmaqla, cırə yağının iyini xatırladan şirin iy verir. Efir yağının əsas tərkib hissəsi fenollar (anetol), ketonlar, turşular və aldehidlərdən ibarətdir.

Kosmetik sənayedə, likör, konserv istehsalında və tibbdə istifadə edilir.

Xalq təbabətində şüyüd toxumlarından ödqovucu, qıcıqlandırıcı, işlətmə vasitəsi kimi istifadə edilir, toxumunun toz halına salınmışından hazırlanan ekstrakt-dan iştahartırıcı, qazqovucu, sidikqovucu, yuxu gətirici, cövhərindən isə göz xəstəliklərində, dəridə əmələ gələn irinli yaraların müalicəsində istifadə edilir. Ondən alınan efir yağı mikrob əleyhinə tibbdə geniş istifadə edilir. Böyük təbib İbni Sina qeyd edir ki, şüyüd orqanizmin nizama salınmasında hər-tərəfli təsir vasitəsidir. Belə ki, ana südünün artmasında, mədə sancılarında, hıçqırığın qarşısının alınmasında, yaraların sağ-almasında istifadə edilir. Şüyüd cövhərindən I və II dərəcəli hipertoniya xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir. Şüyüddən hazırlanmış anetin preparatı ürəyin tac damarlarında baş verən qüsurların aradan qaldırılmasında tətbiq edilir. Bundan başqa



şüyüddən baş ağrılarında, sidik kisəsi soyuqdəymələrində, qaraciyər xəstəliklərində, qıcolma və yuxusuzluğun aradan qaldırılmasında istifadə edilir.

Şüyüd ədviyyə xüsusiyyətli kəskin, xoş tama malik bitkidir. Bu bitkidən təzə, qurudulmuş və turşuya qoyulmuş halda istifadə edilir. Bitkinin tam çiçək açmış yaşıl hissəsindən tərəvəz məhsullarının marrinadlaşmasında və konservləşdirilməsində geniş istifadə edilir. Qurudulmuş şüyüd ət, balıq və s. yeməklərin tərkibinə qatqı kimi əlavə edilir. Onun yaşıl hissəsindən müxtəlif salatlara, ətirləyici və xoş tam verici kimi əlavə edilir. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, yaşıl şüyüdü qaynatmaq olmaz, çünki o zaman bitkinin ədviyyat xüsusiyyəti itir. Şüyüdü toxumlarından qənnadı və çörək - bulka məmulatlarının keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq məqsədilə istifadə edilir. Toxumlarından alınan efir yağlarından likör araq, ətriyyat - kosmetika, sabunbişirmə, qənnadı və s. sahələrdə geniş istifadə edilir.

Efir yağı müalicə məqsədilə həm daxilə və həm də xaricə qəbul edilə bilər. Hər iki yolla 1,5%-dən artıq olmamaq şərti ilə istifadə edilə bilər.

Daxilə qəbulu:

Mədə-bağırsaq pozuntuları, köpmə, bədənən qazların qovulması üçün 1 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə qarışdırılaraq istifadə edilə bilər. Ödqovucu, qıcıqlandırıcı, işlətmə, iştahartırıcı, qazqovucu, sidikqovucu, yuxugətirici vasitəsi kimi də istifadə edilir.

Xaricə qəbulu:

Massaj – xüsusilə mədə-bağırsaq sistemi pozuntularında, bədənən qazın xaric edilməsi üçün, qüvvəli yemək yedikdən sonra yaranan narahatçılığın aradan götürülməsi zamanı əsas kütləyə əlavə 3-4 damcı efir yağı qarın nahiyyəsinə sürülərək yüngül massaj olunmalıdır.

Öskürək zamanı, bəlgəmin tamamilə bədənən təcrid olunması üçün həmin kompozisiya sinəyə yaxı olaraq massaj oluna bilər ən gözəl müalicədir. Bu zaman şüyüddən alınmış efir yağı otaqda yandırılaraq aromaiyləmə yolu ilə də tətbiq edilə bilər.

Bədəndə olan artıq suların, sidiyin və tərın qovulması üçün də massajda tətbiq edilə bilər. Şüyüdün bu sıxıcı xassəsi süd verən analar üçün çox əlverişlidir. Belə ki, şüyüd toxumundan alınmış yağın köməyi ilə ana çox süd ifraz edə bilər.

İnqalyasiya və qarqara- ağız boşluğunda olan xoşagəlməz iy-lərin aradan götürülməsi üçün və eləcə də dişlərin tökülməsinin qarşısını alınmasında qarqara və inqalyasiya yolu əlverişli müalicə vasitəsidir. Bu zaman 1-2 damcı efir yağı suya əlavə edilməlidir. Bu yağ antibakterial olduğu üçün ağızda olan bakteriyaları məhv edir və pis iy aradan götürülür.

Psixoloji təsiri- Uşaqlıqdan yüksək emosiyalı və öz sözünü saxlamağı bacarmayan, yerli-yersiz yerində həzırcavablıq edən insanlara şüyüd yağı müsbət təsir edir. Bu yağ insanda intuizm çatışmamazlığına son qoyur və başqaları ilə münasibətdə ehtiyatlı davranmağa şərait yaradır. Bəzi insanlarda yerli-yersiz etiraz əlaməti olur ki, əgər onlar şüyüd yağından istifadə etsələr bu adət tamamilə aradan qalxar, əlaqələrdə emosiyalara son qoyulur.

Şüyüd yağı həyat təcrübələrinizə daha da aydınlıq gətirər.

Ən çox istifadə sahəsi: qəbizlik, qarında baş verən ağrı, köpmə və digər narahatçılıqlar, öskürək.

Qeyd: həssaslığı artırır. 1,5%-dən artıq istifadə etmək olmaz.

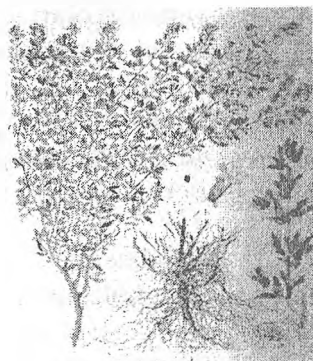
KƏKOTU – THYMUS L.

Dodaqçiçəklilər fəsiləsi - Lamiaceae Lindl. (Labiatae Juss.)

Koçi kəkotu - Thymus kotachyanus Boiss.

Kəkotunun Qafqaz florasında yayılan növlərinin efir yağı xüsusiyyətləri Azərbaycan alimi F.Y. Qasımov tərəfindən geniş öyrənilmişdir.

Bitkinin Azərbaycanda 18 növü məlumdur və bütün rayonlarda müxtəlif növlərinə rast gəlinir. 10-30 sm hündürlüyündə olan çoxillik ot bitkiləridir, ətri ilə digər bitkilərdən kəskin fərqlənən bozumtul-qırmızımtıl və ya ağımtıl-yaşıl rəngdə olurlar. Bütün



növlərinin tərkibində efir yağı vardır və hər biri efir yağı bitki kimi dərman xüsusiyyətinə malikdir. Belə ki, bozumtul-qırmızı kəkotundan alınan efir yağı qırmızımtıl-qəhvəyi rəngdə olub, tünd, isti, ədvalı-otlu iyə malikdir. Ağımtıl-yaşıl kəkotundan alınan efir yağı isə rəngsiz və ya açıq sarı rəngdə olub, daha da şirin iylidir.

Təbii efir yağları bitkinin yarpaqlarından və ya çiçəkləmə zamanı uc hissələrindən su-distillə və ya buxar üsulu ilə ayrılır.

Efir yağının tərkib hissəsi əsas etibarilə fenollar, monoterpenlər, ketonlar, efirlərdən ibarətdir.

Kəkotu bitkisi qədim zamanlardan bəri dərman vasitəsi kimi bir çox xəstəliklərin, o cümlədən tənəffüs və həzm sistemi xəstəliklərinin müalicəsində həmçinin kulinariyada geniş istifadə olunur.

Kəkotu bitkisindən alınmış efir yağının terapevtik xüsusiyyətlərindən biri də odur ki, o bir sıra bakteriya, virus və göbələk tipli xəstəliklərə qarşı çox effektivdir. Eyni zamanda bu bitkidən alınan təbii efir yağları massajda da istifadə olunur. Lakin onu 3%-dən yüksək qatılıqda istifadə etmək məsləhət deyil, çünki dərinə qıcıqlandırıcı bilər (sınaq üçün əvvəlcə dərinin kiçik bir hissəsini massaj etdin, əks təsir olmazsa, sonra istifadə edil-

məsi məsləhətdir), ondan həmçinin vannalarda da istifadə etmək olar. Lakin o selikli qışanı qıcıqlandırdığından, yenə də 3% -dən yüksək qatılıqda istifadə etmək olmaz. Onu bitkilərdən lavanda, evkalipt, limon və qərənfildən alınan təbii efir yağları ilə qarışdırıb sonra vannaya əlavə etmək daha yaxşı olar.

Kəkotunun efir yağı həzm sisteminə də müsbət müalicəvi təsir göstərir. Onun rozmarin və ya ətirşahdan alınmış efir yağları ilə qarışığı qarın nahiyəsinin massajında ağrıkəsici kimi istifadə edilir. Eyni zamanda kəkotu yorğunluğu aradan qaldırır, aşağı qan təzyiqi və qanazlığı kimi xəstəliklərin müalicəsində mühüm rol oynayır.

Kəkotu bitkisidən bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Onun antiseptik xüsusiyyətlərindən biri tənəffüs sistemi infeksiyalarında (soyuqdəymə, qripp, öskürək, bronxit və s.) müalicəvi təsirə malik olmasıdır. Eyni zamanda bu bitki immun sisteminin güclənməsinə səbəb olur, ağ qan kürəciklərinin yaranmasını tənzimləyir.

Yaxşı ekstraksiya olunmuş kəkotu dəridə olan bir çox infeksiyaların sağaldılmasında istifadə edilə bilər. Bu xüsusilə immun sistemi aşağı olan insanlara müsbət təsir göstərir. Zəif insanların orqanizmi müxtəlif virus və infeksiyalara qarşı çox meyilli olur. O zaman kəkotundan istifadə etsəniz Sizin immun sisteminiz güclənər, orqanizmanız müxtəlif xəstəliklərə qarşı daha da möhkəm və dayanıqlı olar.

Bütün növləri müalicəvi çay kimi içilərək istifadə edilir. Lakin bunun üçün yalnız Naxçıvan MR florasında yayılan *Thymus kotachyanus Boiss.* - koçi kəkotu növündən istifadə edilməsi daha məqsədəuyğun olardı. Həmin növ qızıl gül-limon qarışığı ətirə malikdir. Tərkibində 0,6%-ə qədər efir yağı vardır.

Qeyd: Zədələnmiş və həssas dərilərdə istifadəsi təhlükəlidir. 2 yaşından az uşaqlar üçün istifadə etmək olmaz. İstifadədən çox öncə qarışdırmaq vasibdir.

Daxilə qəbulu:

İmmunitetin bərpası, iştahın yaranması, soyuqdəymə xəstəlikləri, ümumi yorğunluq, spazmatik öskürmələr, vərəm, astma, infeksiya xəstəlikləri, yuxusuzluq, aybaşıdan kəsilmə zamanı 1-2 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bala və ya yarım stəkan isti suya əlavə edilir, gündə 2 dəfə qəbul edilir.

Xaricə qəbulu:

Massaj - zehni yorğunluq, yuxusuzluq, depressiya, qorxu və həyəcan, soyuqdəymə, öskürək, qripp, bronxit, astma, angina, revmatizm, qandövrənə fəaliyyətinin pozulması, qeyri-normal aybaşı, dəri qıcıqlanmalarında 3-4 damcı efir yağı istifadə edilən əsas yağa (20 q) əlavə edilir.

Vanna – yuxarıda göstərilən xəstəliklərin müalicəsində 6-7 damcı suya əlavə etmək lazımdır.

Sağın tökülməsinin qarşısını almaq üçün 1 dəstə kəkotu 1 litr suda qaynadılır və buxar saça verilir.

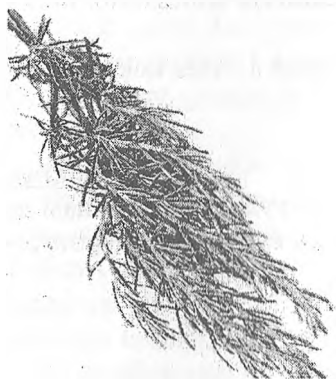
İy çəkmə:

Yaşam gücünün artırılması, əhval-ruhiyyənin qaldırılması və nəfəsalmanın rahatlanması zamanı 2-3 damcı efir yağı gün ərzində bir-neçə dəfə iylənməlidir.

ROZMARİN – ROZMARİNUS L.*

Dodaqçiçəklilər fəsiləsi - Lamiaceae Lindl. (Labiatae Juss.)

Dərman rozmarin - Rosmarinus officinalis L.



Özünəməxsus iyi olan 0,5-1,5(2)m hündürlüyündə həmişəyaşıl kol bitkisidir. Yarpaqları oturaqdır, zəif-dərivaridir. Budaqları kort və dördküncdür. Tünd yaşıl rəngli bitkidir, demək olar ki, çıpaqdır. Aralıq dənizi ölkələrində yayılmışdır. Quru-subtropik ölkələrdə becərilir. Yaltada, Qruzufda, Aluštada, Aqariya, Abxaziyada, Özbəkistanda və Azərbaycanda becərilir.

Quru yarpaqları (Folia Rosmarini) və birillik zoğları (Cormi Rosmarini) güclü efir yağı daşıyır (0,8-1,2%). Tərkibində əsas etibarilə monoterpenlər, ketonlar olur. Efir yağı pinen, kamfen, linoöl və s. terpenoidlər ilə də zəngindir. Efir yağından başqa az zəhərli alkaloidlər də tərkibində saxlayır (ursol və rozmarin turşusu). Bitkidə flavonoid, terpenoid, diterpen qlikozidləri, xiononlar, terpen turşularından- karnazol, fenolkarbon və karnazid turşuları da tapılmışdır.

Rozmarin bitkisindən alınan təbii efir yağı demək olar ki, rəngsiz və ya açıq-sarı rəngli maye olub tünd iylidir.

Bitkinin çiçək və yarpaqlarından buxar-distillə üsulu ilə təbii efir yağları ayrılır. Hal-hazırda bu metod Fransa, İspaniya, Marokko, Tunis və Xorvatiyada da geniş tətbiq olunur.

Rozmarinin spirtli çıxarışı (1:10) soyuqdəymə, əzələ tonusunun zəifləməsi, oturaq sinirin iltihabı, ödqovucu, nevrit, gec sağalan yaralarda, ginekoloji xəstəliklərdə istifadə edilir.

Təzə bitkidən alınmış efir yağından mazlar hazırlanır. Çin və Qərbi Avropa təbabətində bu mazlardan geniş istifadə edilir. Britaniya bitki farmokopeyasına daxil olmuşdur, homeopatiyada işlədilir.

100 ildən artıqdır ki, bu bitki tibbdə müqəddəs dərman vasi-

təsi kimi istifadə olunur. O, ürək xəstəliklərinin müalicəsində, eyni zamanda immunitetin yüksəldilməsində, baş ağrıların aradan qaldırılmasında, həmçinin kulinariyada geniş tətbiq olunur.

Bundan başqa, o revmatizm, artrit, əzələ ağrıları, baş ağrıları, ostexondroz, miozit, nevroloji xəstəliklərin müalicəsində, eyni zamanda qaraciyər toxumalarının regenerasiyasında dərman vasitəsi kimi mühüm rol oynayır. Həmçinin öd kisəsi və öd yolları xəstəliklərinin müalicəsində ödqovucu kimi istifadə olunur. Soyuqdəymə, bronxit və asmaya qarşı da əvəzedilməz təsir vasitəsidir. Mədə-bağırsaq sistemini yaxşılaşdırır, tənəffüs yollarında olan yoluxucu xəstəliklərin müalicə vasitəsi hesab olunur. Diabetə qarşı müalicədə işlədilir, eyni zamanda immuniteti artırır, qan dövranını yaxşılaşdırır. Həmçinin saçların tökülməsinin qarşısını alır, yaddaşı gücləndirir, yorğunluğu aradan qaldırır.



Daxilə qəbulu:

Mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində, ürək xəstəliyinin işemiyası zamanı, piylənmədə, orqanizmdə xolesterinin miqdarının normalda saxlanılması üçün və s. 1 çay qaşığı bala 2-3 damcı rozmarindən alınmış efir yağı əlavə edilməklə gündə 2 dəfə qəbul edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj - fiziki və əqli yorğunluq, yaddaşın pozulması, sinir sistemi gərginliyi, epilepsiya, paralic, cinsi soyuqluq, ürəyin fəaliyyətinin pozulması, aybaşı tsiklinin pozulması, sellülit, vena damarlarının genişlənməsi, baş ağrıları, əzələ ağrıları, revmatizm, qrip, artrit, astma, xroniki bronxit, öskürək zamanı 20 qr əsas kütləyə 7-8 damcı rozmarindən alınmış efir yağı əlavə etməklə istifadə etmək lazımdır

Vannalar - yorğunluq, epilepsiya, iflic, qripp, bronxit, dəri infeksiyaları, çətin sağalan yaralar, saçların tökülməsi, kəpək, ürək və damar xəstəlikləri zamanı 8-12 damcı rozmarindən alınmış efir yağı suya əlavə edilərək qəbul edilməlidir.

Kompress - dəri infeksiyası, kəpək, çətin sağalan yaralar, hepatit, xolesistit zamanı 7-8 damcı rozmarindən alınmış efir yağı suya əlavə edilməli və kompress bezi isladılmalıdır.

Qarqara - yorğunluq, sinir gərginliyi, ürək xəstəlikləri, soyuq-dəymə, bronxit, astma zamanı 2-5 damcı rozmarindən alınmış efir yağı 1 stəkan suya əlavə edilməli və qarqara olunmalıdır.

Psixoloji təsiri - İnsanın psixologiyasına rozmarin bitkisinin olduqca böyük psixoloji təsiri vardır. Belə ki, əgər siz keçmişdə hər hansı bir emosional zərbə almısınızsa, və ya uzun müddət qüssəlisiniz, onda bu bitkinin qəbulu sizin öz orqanizminiz ilə əlaqəni bərpa edəcək, beləliklə də, sizin özünüə qarşı inamınızı artıraraq, əvvəlki xoş həyatınıza qayıtmağa vadar edəcək.

Qeyd: Yüksək qatılıqda istifadəsi məsləhət deyil. Hamiləlik dövründə qəti qadağandır. Şiş xəstəliyi zamanı həyata keçirilən kimyəvi-terapiya ilə eyni zamanda istifadəsi qəti qadağandır.

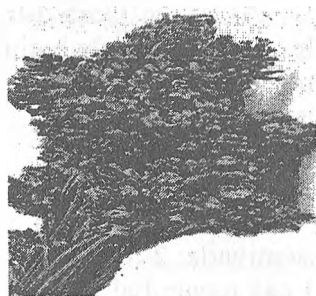
LAVANDA – LAVANDULA L.*

Dodaqçiçəklilər fəsiləsi - Lamiaceae Lindl. (Labiatae Juss.)

Uzunyarpaq lavanda - L. angustifolia Mill.

(= *dərman l.-L. officinalis*)

Lavanda bitkisinin tibbdə dərman kimi istifadəsi və həşəratlara qarşı müdafiə vasitəsi olması elmə çoxdan məlumdur. Həmişəyaşıl yarımkoldur. Boz-gümüşü rəngli bitkidir. Güclü iyə malikdir. Yarpaqları oturaqdır, çiçəkləri kiçikdir, göyümtülbənövşəyi rəngdədir, kasa göm-göydür. Belə hesab edilir ki, lavandanın vətəni



Fransadır. Əsasən Aralıq dənizi ölkələrində yayılmışdır. Gürcüstan, Krım, Moldovada becərilir. Lakin sonradan o bir çox digər ölkələrdə də becərilmişdir. Krım və Qafqaz dağlarının cənub yamaclarında mədəni forması geniş yayılmışdır.

Lavanda bitkisindən alınan təbii efir yağı tərəvətli çiçək ətri verən, bir qədər isə şirin və kəskin iyə malikdir.

Lavanda bitkisi təbii çiçək açan zaman onun təpə hissəsindən efir yağı buxar-distillə üsulu ilə alınır. Efir

yağının tərkibində əsas etibarilə ketonlar, aldehidlər və efirlər vardır. Təzə çiçəklərinin tərkibində 0,8-1,6% efir yağı aşkar edilmişdir. Əsas komponenti linalooldur (10-30%). Mürəkkəb efirlərdən: valerian, yağ, sirkə və kapron turşularının efirləri (30-60%) də bitkinin əsas komponentlərindən sayılır.

Lavanda bitkisi bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Belə ki, onun ürəyə sakitləşdirici və möhkəmləndirici təsiri o deməkdir ki, bu bitki yüksək qan təzyiqi olan insanlara müalicəvi təsir göstərir, həmçinin bu bitkinin antispazmatik xüsusiyyətləri istənilən növ spazmatik öskürmənin qarşısının alınmasında, qripp, bronxit, sətəlcəm kimi xəstəliklərin müalicəsində onu effektiv edir. Eyni



zamanda bu bitki baş və qulaq ağrısında gözəl müalicəvi vasitə kimi istifadə edilir. Bundan başqa, ürək bulanmada, aybaşı zamanı baş verən problemlərin həllində və s. istifadə oluna bilər.

Həmçinin bu bitkidən müalicəvi vannaların hazırlanmasında aromaterapevtik masajlarda istifadə olunur.

Asiya və Qərb Elmi təbabətində yarpaqları və çiçəkverən hissələri, xalq təbabətində isə miqren, nevroz, ürək döyüntülərinin normallaşması, mədə-bağırsaq kolitlərində sakitləşdirici kimi işlədilir.

Daxilə qəbulu:

Ürək bulanmada, nevroz, epiderma (dəri) xəstəliklərində, işemiyada: 2-3 damcı lavandanın efir yağına 1 stəkan maye və ya 1 çay qaşığı bal və ya mürəbbə əlavə edildikdən sonra gündə 2-3 dəfə qəbul etmək sərfəlidir.

1 xörək qaşığı lavanda çiçəyini 1 stəkan suda 10 dəqiqə dəmləyib, yemək arası gündə 3 dəfə qəbul etmək olar.

Xaricə qəbulu

Kompress - dəri xəstəliyində, eləcə də bir çox yaraların sağlması üçün 1 ovuc lavanda çiçəyi ilə yarım litr zeytun yağını 2 saat su hamamında saxlamaq, ertəsi gün ilq kompress qoymaqla müalicə almış olarsınız. Aromatik yağlarla tamponlar bir çox yaraların sağaldılmasında istifadə olunur: lavandanın təbii efir yağı 10 qr, zeytun yağı 100 qr tampon kimi erroziyalarda müalicəvi təsir vasitəsidir.

Lavanda yağının spirt ilə eyni miqdarda qarışığı həşəratların dişlədiyi yeri müalicə edir.

Vanna - küt və kəskin əzələ ağrıların aradan qaldırılmasında, revmatizmdə, baş ağrılarında, dəri səpgilərində, ayaqların qıcolmasında lavandanın efir yağından suya 10 damcı əlavə edib 15 dəqiqə uzanaraq vanna qəbul etmək əlverişlidir.

Qarqara - öskürmədə, baş ağrılarında, yuxusuzluqda, sinir sistemi gərginliyində 2-3 damcı suya əlavə edib qarqara etməklə müalicə almaq olar.

İnqalyasiya - 1 litr suya 1 ovuc çiçək əlavə etdikdən sonra 10 dəqiqə qaynadıb, sonra yenidən 1 litr su əlavə edib inqaliyasiya

etmək olar.

Psixoloji təsiri – bir neçə damcı lavanda yağını alın hissəyə tökdükdə baş ağrısını aradan götürür, eyni zamanda 1-2 damcı efir yağını yastığa tökdükdə yaxşı yuxu gətirir.

Eyni zamanda alimlər müəyyən etmişlər ki, lavanda bitkisinin insan orqanizminə müsbət psixoloji təsiri vardır. Belə ki, əgər siz çox utancaqsınızsa və özünüzdü digər insanlarla münasibətdə çox sıxıcı hiss edirsinizsə, onda lavandanın qəbulundan sonra özünüzü çox rahat hiss edəcəksiniz və əksinə həyatda yararlı insan olduğunuzu anlayacaqsınız.

Parfümeriya - lavandanın efir yağından parfümeriya sənayesində geniş istifadə olunur.

Tibbdə - antiseptik vasitə olmaqla yanaşı dərmanlara yaxşı iy vermək üçün də tətbiq edilir. Liniment və mazlara əlavə edilməklə revmatik ağrılarda və nevrologiyada tətbiq edilir.

Havataəmizləyicilər - antiseptik aerozollara lavandanın efir yağının spirtdə məhlulu əlavə edilir.

Qeyd: Lavanda yağından hamiləliyin ilk 7 ayında istifadə etmək olmaz. Həmçinin onkoloji şişləri müalicə edən zaman aparılan kimyəvi-terapiya ilə bərabər qəbul etmək olmaz.

SÜRVƏ – SALVIA L.

Dodaqçiçəklilər fəsiləsi - Lamiaceae Lindl. (Labiatae Juss.)

Ənbər sürvəsi - Salvia sclareae L.

Bitkinin əsas vətəni Aralıq dənizi ətrafı ölkələri hesab olunur. Azərbaycanda 27 növü yayılmışdır. Bunlardan biri də *Salvia sclareae L.* növüdür. Sürvə bitkisi 100 ildən artıqdır ki, dərman vasitəsi kimi istifadə edilir. Əsasən həzm sistemində baş verən narahatçılıqların və göz xəstəliklərinin aradan qalxmasında ənbər sürvəsinin efir yağından istifadə edilir.



Almaniya və Fransa kimi qabaqcıl Avropa dövlətlərində bitkinin efir yağından şərəbların ətirləndirilməsində istifadə edilir. Valehedici odekalonların klassik komponentidir.

Azərbaycanda bu bitkinin efir yağlı xüsusiyyətləri və onların istifadə yolları haqqında E.R.Əhmədova elmi araşdırmalar aparmışdır. Tədqiqat işləri başa çatdısa da alimin vəfatı ilə əlaqədar olaraq tətbiq edilə bilməmişdir.

Sürvənin efir yağı spesifik iyli, rəngsiz, açıq-yaşıl və ya açıq-sarı rəngli mayedir.

Efir yağı bitkinin yerüstü hissəsindən buxar-distillyasiya üsulu ilə alınır. Ənbər sürvəsinin efir yağının əsas tərkib hissəsi mürəkkəb efirlər (60-70%), terpenlər və turşulardan təşkil olunmuşdur ki, xüsusilə linalilasetat 42,11%-dən 63, 15%-dək çiçəyin qönçələməsindən toxumun tam yetişməsinə qədər müşahidə olunmuşdur.

Ənbər sürvəsinin əsas terapevtik xüsusiyyəti qadın xəstəlikləridir, belə ki, zəif uşaqlığın güclənməsinə və dölün yetişdirməsinə kömək edən müalicəvi vasitədir. Həmçinin aybaşı tsiklinin pozulmasında və bu zaman baş verən narahatçılıqların aradan qaldırılmasında da ənbər sürvəsinin efir yağı effektiv dərman sayılır.

Gərginliklə əlaqədar olaraq yüksək təzyiqi olan insanlarda

təzyiqin aşağı salınmasında istifadə edilə bilər.

Ənbər sürvəsinin antiseptik xüsusiyyətindən terapeutik məqsədlə astma və spazmatik öskürmələr zamanı istifadə edilir.

Ənbər sürvəsinin efir yağı insan psixikasına müsbət təsir göstərir, belə ki əgər sizin sinir sisteminiz həddən artıq oyanıqdırsa və siz özünüzü gərgin hiss edirsinizsə bu zaman ənbər sürvəsi yağından istifadə etməklə sinir sisteminizi qaydaya salar və rahatlıq tapa bilərsiniz.

Sürvə bitkisinin efir yağı zəhərsiz və zərərsizdir, qıcıqlandırıcı xüsusiyyətə malik deyil.

Daxilə qəbulu:

Mədə fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasında, sidikqovucu, soyuqdəymələr zamanı, aybaşı zamanı baş verən ağrıların aradan qalxmasında, depresiyada, qaraciyər xəstəliklərində 2-3 damcı ənbər sürvəsinin efir yağı 1 stəkan suda durulaşdırılaraq və ya 1 çay qaşığı bal ilə gündə 2-3 dəfə daxilə qəbul edilə bilər.

Əgər efir yağı almaq sizin üçün çətindirə o zaman bitkinin yarpağından hazırlanmış tozdan 1-4 q gün ərzində qəbul edə bilərsiniz.

20 q yarpağı 1 litr suda 10 dəqiqə dəmləyib gündə 3 stəkan içməklə də müalicə almış olarsınız (müntəzəm olaraq 1 ay davam etməli).

Orqanizmin fəaliyyətini stimullaşdıran şərab da sürvədən hazırlana bilər. Bunun üçün 1 litr ağ və ya qırmızı şəraba 80 q sürvə yarpağı əlavə edilərək 1 həftə saxlanılır. Yeməkdən sonra 1-3 xörək qaşığı içmək faydalıdır.

Xaricə qəbulu:

Vannalar - insan bədənində yaranan xoşagəlməz iyin aradan qalxmasında, soyuqdəymələrdə, revmatik ağrılarda vannaya 5-7 damcı ənbər sürvəsinin efir yağından əlavə etmək sərfəlidir.

Massaj - soyuqdəymələr və revmatik ağrılar zamanı, eləcə də ümumi yorğunluğun aradan qaldırılması üçün zeytun və ya digər yağlara 6-8 damcı əlavə etdikdən sonra istifadə edilə bilər.



Qarqara – diş əti iltihabı, ağız boşluğunda yaranan xoşagəlməz iyin aradan qalxması, səs tellərində olan xırıltıların dəf edilməsi üçün 1 litr suya bir ovuc çiçək və yarpaq əlavə etdikdən sonra 10 dəqiqə qaynadıb istifadə etməkdə xeyir vardır.

Qeyd: Ənbər sürvəsinin efir yağı istifadə edilməzdən öncə yaxşı həll edilməlidir və sonra aramla istifadə etmək olar.

Yuxusuzluq yaratdığı üçün bu yağdan yatmadan əvvəl az istifadə etmək lazımdır. Əksi əqli fəaliyyəti artırdığı üçün yuxusuzluq baş verə bilər.

Xüsusilə spirtli içki qəbul edilən zaman bundan istifadə etmək olmaz, çünki ənbər sürvəsinin efir yağı sərxoşluq halını daha da gücləndirir.

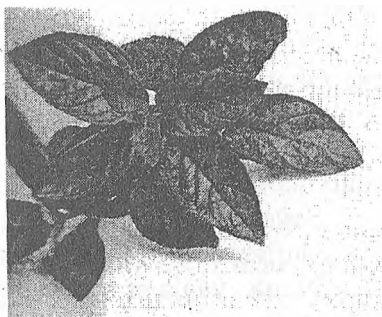
Süd verən anaların, hamilə qadınların, yüksək qan təzyiqi olan insanların qəbulu qədağandır.

NANƏ – MENTHA L.

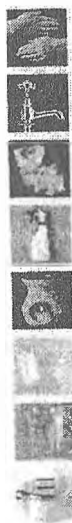
Dodaqçiçəklilər fəsiləsi - Lamiaceae Lindl. (Labiatae Juss.)

Acı nanə – *Mentha piperita*

Uzun illərdən bəri nanənin bir neçə növü, sortu və müxtəlif hibridləri kulturada istifadə olunur. 1000 illərdir ki, dərman bitkisi kimi işlədilir. Xüsusilə, həzm sistemi xəstəliklərinin əsas dərmanı sayılır. Çılpaq və ya azacıq tükcüklü, yarpaqları dərivari tünd yaşıl bitkidir.



Bitkinin efir yağından ilk dəfə ABŞ-da, sonra isə Avropa, Rusiya və Marokkada dərman kimi istifadə edilmişdir. İri sənaye müəssisələrindən ondan ən çox diş pastalarının, saqqızların istehsalında qatqı kimi istifadə edilir. Özbəkistanda, Şimali Qafqazda kütləvi surətdə becərilir. Azərbaycanda şəxsi həyatıyanı sahələrdə nanənin bir-neçə növünə geniş rast gəlinir.



Efir yağı güclü nanə iyini xatırladan, azacıq şirin iyli maddədir. Bitkinin bütün orqanlarında efir yağı vardır, xüsusilə yerüstü hissəsində və otunda. Bütöv bitkidən 0,113-0,133%, yarpaqlardan 0,120-0,303%, gövdəsindən isə 0,15-0,23% efir yağı alınmışdır. Ən çox çiçəkləmə fazasında bitki efir yağı sintez edir. Yağın tərkibində 45-70% mentol, mentilasetat, mentilvalerianat, 16-39% menton, limonen, dipenten, pincen və sineol vardır. Bundan başqa menten, fellandren və seskviterpenlər də iştirak edir.

Nanə sərinləşdirici, regenerasiyaedici, yandırıcı və stimullaşdırıcı təsirə malikdir. Bu xüsusiyyətinə görə ondan ən çox massajda istifadə edilir. Massaj və vannalarda istifadə edildikdə yuxarıda göstərilən müalicəvi əhəmiyyətini orqanizm dərhal hiss etmiş olur. Digər yağlarla - limon, evkalipt, lavanda, rozmarin, şam və s. birgə istifadəsi daha məqsədəuyğundur, çünki bu kompozisiyaların özünəməxsus xoş ətri və müalicəvi təsiri vardır.

Nanənin ilkin müalicəvi təsiri həzm sistemidir. Xüsusilə qarın ağrısı zamanı kəskin müalicəvi təsir edir. Bundan başqa, nanə yağı turşuluğun, mədə narahatçılıqlarının, qusmanın və ürəkbulanmanın qarşısının alınmasında da güclü dərman təsirinə malikdir.

Nanədə antiseptik xüsusiyyət olduğu üçün o zəhərlənmənin və zəhərin qana sorulmasının qarşısını alır. Başqa bir özəlliyi də onun antispazmatik təsirə malik olmasıdır. Bu da mədə spazmaları, kolit zamanı baş verən ağrıların azalmasına və aradan qalxmasına təminat verir.

Səyahətlər və maşınla uzaq yol gedən zaman baş verən narahatçılıqları da bu yağın köməyi ilə asanlıqla dəf etmək olar.

Nanə, yağların ərیمəsinə, zülalın qaraciyərdə axıra qədər sintezinə və insan orqanizminə antitoksik təsir edir. Digər ən böyük terapeutik xüsusiyyəti nanə yağının nəfəs almaya olan müsbət təsiridir. O öskürəyin qarşısını alır, sarı və yaşıl seliyi bədənədən xaric edir. Nanə yağında olan antispazmatik xüsusiyyətin köməyi ilə öskürək spazmaları dəf edilir, astma, bronxit spazmaları azala bilər. Belə xəstələr nanənin efir yağını iyləməklə müalicə almış olurlar.

Nanə sinir sisteminə də incə təsir göstərir, yorğunluğu aradan qaldırır və əsasən miqrenə müsbət təsir göstərir. Hətta bu yağ zəifliyi və isteriyanı aradan götürür. Onun ağrıkəsici, stimulaedici xassəsi nevralkiyada, əzələ ağrılarında effektiv müalicəvi təsir vasitəsi hesab edilir.

Ruminiyada qoturluq xəstəliyinin müalicəsi üçün qovağın tumurcuqlarından alınmış lipidli maddələr, öküzotunun cövhəri, nanə, kəkotu və bədrəncin efir yağı qarışığından istifadə edilir.

Daxilə qəbulu:

Qarın ağrılarında, ürəkbulanmada, qusmanın qarşısının alınmasında və digər mədə narahatçılıqlarında 1-2 damcı nanədən alınmış efir yağı 1stəkan suya əlavə edilərək qəbul edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj – əsas kütləyə 7-9 damcı nanə, şüyüd və apelsindən alınmış efir yağı kompozisiyası əlavə edilərək qarın nahiyyəsinə

yaxılır və bu zaman həzm sistemində olan bütün narahatçılıqlar aradan qalxır.

Vanna – 5-8 damcı lavanda ilə nanə yağları qarışığı suya əlavə edilərək ayaqlar vanna edilərsə ağrı və yorğunluq aradan qalxar.

Parfümeriya – nanə yağından hazırlanan dezodorantların və lasyonların köməyi ilə birə dişləmələrinin qaşınması, qoturluq və lişaydan azad olmaq olar.

Psixoloji təsiri – nanə yağı insana cəsarət və güc verir. Fərz edin ki, hər hənsı bir ilişgiyə son qoymaq istəyirsiniz və ya işinizi dəyişmək, hətta hərəkətlərinizi çəki-düzən verib hər şeyi geridə buraxmaq istəyirsiniz, yeni bir həyat yaşamaq istəyirsiniz. O zaman nanə yağından istifadə edin, cəsarət və düzgün qərar qəbul edəcəyinizin şahidi olacaqsınız.

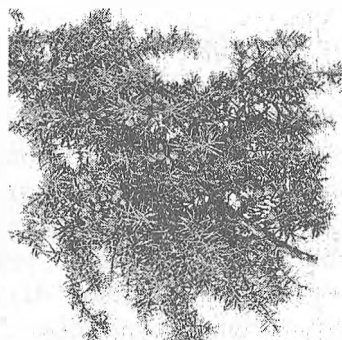
Qeyd: Bu yağdan yatmadan əvvəl az istifadə etmək lazımdır.

ARDIC – JUNIPERUS L.

Sərv fəsiləsi – Cupressaceae Rich. ex Bartl.

J. communis L. = *J. oblonga* Bieb.

Şimal yarmikürəsində geniş yayılan həmişəyaşıl kol və ya ağac olub, xırda qara giləmeyvədir. Azərbaycanda 6 növü vardır. Ardıcın dərman bitkisi kimi istifadəsi elmə çoxdan məlumdur. Belə ki, o bir çox xəstəliklərin aradan qalxmasında öz müsbət təsirini göstərir: revmatizm, tənəffüs yollarında olan problemlərin aradan qaldırılması və s.



Ardıc ağacından alınan təbii efir yağları tərəvətli, isti, otlu ağac iyi verdiyi halda, giləmeyvədən alınan efir yağları daha tərəvətli və şirin dada malik olur.

Bir və ya bir neçə ağacın giləmeyvəsindən təbii efir yağları buxar-distillə üsulu ilə ayrılmaqla alınır. Şərqi Avropa və Fransada bu yağlardan müalicəvi məqsədlər üçün daha çox istifadə edilir.



Giləmeyvədən alınmış efir yağının əsas tərkib hissəsi monoterpenlər və seskviterpenlərdən ibarətdir.

Ardıcın efir yağı digər bitkilərdən - şam ağacı, rozmarin, lavanda, sərv ağacı və s. alınan təbii efir yağları ilə qarışığı terapevtik məqsədlə masajda və vannalarda istifadə edilir.

Ardıcın əsas təsiri böyrək və sidik sisteminədir. Sistitin müalicəsində bu geniş tətbiq edilə bilər, xüsusilə əgər xəstəlik soyuq havada daha da artırsa və xroniki hala

keçmişdirsə mütləq istifadə edilməlidir. Ardıcdan alınmış təbii efir yağları sidik yolunda olan daşların xaric edilməsində böyük rol oynayır. Bu bitki həmçinin qan təmizləyici kimi də təbabətə məlumdur. Terapevtik xüsusiyyətlərindən biri də revmatizm və artrit xəstəliklərinin müalicəsində roludur.

Ardıcdan alınmış efir yağı dəridə baş verən bir sıra problemləri aradan götürür. Belə ki, bir neçə damcı ardıc yağını tampon

vasitəsilə üzə çəkəndə insanın dərisi təravətli və gümrah görünür.

Daxilə qəbulu:

Böyrək daşlarının əridilməsi, sidik yollarının təmizlənməsi, sistit, revmatizm və qanın təmizlənməsində 1-2 damcı təbii efir yağı 1 qaşığı bal ilə qarışdırılaraq daxilə qəbul edilməlidir.

Xaricə qəbulu:

Massaj – 5-6 damcı ardıc, şam ağacı, rozmarin, lavanda, sərv ağacından alınan təbii efir yağları qarışığı zeytun və ya günəbaxan yağına əlavə edilərək revmatizm, artrit və s. zamanı bədəndə olan ağrıların aradan qaldırılmasında gözəl təsir vasitəsidir.

Vanna – yuxarıda göstərilən qarışıqdan 10 damcı isti suya əlavə edilərək vanna qəbul edilməsi bədəndə olan ağrıların aradan qalxmasına kömək edir.

Kompress – 1-3 damcı ardıcın efir yağını tampon və ya kompress vasitəsilə üzə çəkəndə insanın dərisi təravətli və gümrah görünür.

Psixoloji təsiri - Ardıcın insanın psixologiyasına müsbət təsiri də müəyyən olunub. Əgər siz uşaqlıqda çox yalnız olmusunuzsa və özünüzü utancaq, kimsəsiz hesab edirsinizsə, bu zaman ardıcıdan alınmış efir yağının qəbulu sizi daha da özünüzdə inamlı hiss etməyinizə imkan verəcək və sizə qarşı olan isti münasibətləri hiss edəcəksiniz, bu da sizin əhval-ruhiyyənizi daha da artıracaqdır.

SƏRV AĞACI – CUPRESSUS L.*
Sərv fəsiləsi – Cupressaceae Rich. ex Bartl.
*Həmişəyaşıl sərv – Cupressus sempervirens**

Sərv ağacının vətəni orta Aralıq dənizi ölkələri hesab olunur. Qədim zamanlardan bəri sərv ağacı tibbdə dərman vasitəsi və dini məqsədlərlə istifadə olunur.

Mədəni formada dünyanın bir sıra qabaqcıl dövlətlərində becərilir, xüsusilə Fransada və Marokkada geniş plantasiyaları vardır. Azərbaycanda küçə və xiyabanların yaşıllaşdırılmasında mədəni həmişəyaşıl ağac kimi geniş istifadə edilir.



Qədim zamanlardan bəri sərv ağacı tibbdə dərman vasitəsi kimi işlədilir. Mədəni şəraitdə becərilməsi və distilləsi əsas etibarilə Fransa və Marakkoda aparılır. Eyni zamanda bu bitkidən alınan təbii efir yağları lasyon və odekolonların hazırlanmasında istifadə olunur. Bitkinin bioloji fəal maddələri əsas etibarilə monoterpənlər və efir yağlarıdır.

Sərv ağacından alınan efir yağları sarı və yaşıl rəngdə olur.

Efir yağı bitkinin iynə və çübüqlərindən buxar distillə üsulu ilə ayrılır. Sərv ağacının ən mühüm xüsusiyyətlərindən biri onun büzücü olmasıdır. Bu yağlar masajda, vannada, buxar inqalyasiyasında istifadə olunur.

Daxilə qəbulu:

Qemoroyda, damarların varikoz genişlənməsində, yumurtalıqın fəaliyyətinin pozulmasında, qripp zamanı, mədə-bağırsaq spazmlarında, burun qanaxmalarında 2-3 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal, bir tikə qənd və ya 1 çay qaşığı mürəbbə ilə gündə 3 dəfə qəbul edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Vannalar – qan damarları divarlarının möhkəmlənməsində, aybaşı tsiklinin pozulmasında, qemoroyda, soyuqdəymədə vanna 7-9 damcı əlavə edilir.

İnqalyasiya – depressiya, qorxu hissi, yuxarı tənəffüs yolları xəstəliklərində 2-3 damcı isti suya əlavə edilərək buxarını qəbul etmək məsləhətdir.

Göy öskürəkdə gündə 2-3 dəfə qulağa damızdırılır.

Öskürəkdə, astma pristuplarında 2-3 damcı efir yağı burun dəsmalına damızdırılaraq burun nahiyəsinə yaxınlaşdırılır və nəfəs alınır.

Bunlar həmçinin antispazmatik xüsusiyyətə də malikdir. Belə ki, o buxar inqalyasiyasından istifadə edilərək bronxit, astma və öskürəyin qarşısını alır. Qıcıqlandırıcı təsirə malik deyil, tam zərərsizdir.

Kompress - 5 damcı efir yağı isti kompresslər şəklində ağırlı nahiyələrə qoyulur.

Qemoroya qarşı gündə 2 dəfə 5 damcı efir yağı 10 qr etil spirti qarışığı məhlulunda isladılmış tamponla ağırlı yerlər isladılır.

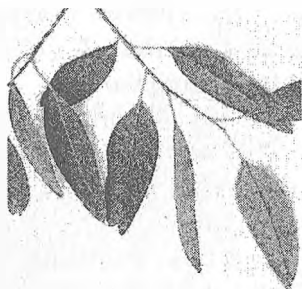
Sərv ağacından alınan təbii efir yağı kəskin arıqlayandan sonra dəridə baş verən qırıqları aradan götürür.

EVKALİPT – *EUCALYPTUS L Her.*

Mərsin fəsiləsi - Myrtaceae Juss.

Şarvari evkalipt - Eucalyptus globulus Labill.

Evkaliptin vətəni Avstraliya hesab olunur. Lakin qədim zamanlardan bəri dünyanın hər yerində bu bitkinin yarpağı dərman vasitəsi kimi istifadə olunur. XIX yüzilikdə alman botaniki Von Müller bu ağacı və ondan alınan təbii efir yağını dünyanın demək olar ki, bütün yerlərinə tanıtmışdır. Hal-hazırda bu bitki Şimali Afrika, İspaniya, Koli-



forniya, Hindistan və xüsusilə də Avstraliyada yetişdirilir.

Ölkəmizdə AMEA Botanika İnstitutunun və Mərdəkan Dendrarisinin təcrübə sahəsində becərilir. Azərbaycan alimləri (A.A.Şixiyev və başqaları) tərəfindən evkaliptin 9 növündən təbii efir yağları alınmış və onların dərman xüsusiyyətlərini öyrənmişdir.

Yarpaqlarından 0,8-3% efir yağı almaq mümkündür. Bu yağlar şəffaf və ya açıq-sarı rəngli maye olub, tünd iyə malikdir.

Evkalipt yağı bitkinin cavan yarpaqlarından buxar-distilə üsulu ilə alınır. Yaş yarpaqlarda efir yağı çıxımı qurudulmuş yarpaqlara görə 2 dəfə azdır.

Bitki bir çox xəstəliklərin müalicəsində - böyrək daşının salınması, diabet, revmatizm, tənəffüs yolları, onkoloji və s. istifadə olunur.

Daxilə qəbulu:

Sidik-cinsiyyət yolları xəstəliklərində, revmatizm, diabet, mədə xəstəliklərində, orqanizmdə qoruyucu funksiyanın bərpasında, dərinin qıcıqlanmasında 2-3 damcı efkaliptin efir yağı 1 çay qaşığı bal və ya 1 stəkan isti suya qarışdırılaraq gündə 2-3 dəfə içmək əlverişlidir.

Müalicə məqsədilə 3-4 yarpağı 1 stakana suda 1 dəqiqə qaynadıb, 10 dəqiqə saxlamalı, Bundan gündə 3-5 dəfə eyni qayda ilə hazırlayıb içmək olar.



Evkalipt şis əleyhinə istifadə edilən bitki kimi elmi təbabətə çoxdan məlumdur. Xüsusilə limfatik düyünlərin onkoloji xəstəliyi zamanı evkalipt yarpaqları və boymadərən bitkisinin yerüstü hissəsinin (1:1) dəmləməsi, gün ərzində 1 stəkan qəbul edilərsə prosesi dayandırmaqla müalicə almış olarsınız.

Xaricə qəbul:

Massaj – sətəlcəm , bronxit, soyuqdəymə zamanı 15 qram əsas kütləyə 7-10 damcı evkaliptdən alınmış efir yağı əlavə edilərək döş qəfəsini yüngül massaj etmək lazımdır.

Vannalar- depressiya vəziyyətində, revmatizm, artrit, bronxit, soyuqdəymə zamanı 7-8 damcı vannaya töküb suda uzanmaq lazımdır.

Həmçinin evkalipt yağı dəri infeksiyalarının müalicəsində, mədə yaralarında, qerpesiyanın müalicəsində mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Kompresslər - yanıq və yaralarda 3-4 damcı istifadə etmək olar.

İnqalyasiya- tənəffüs yolları xəstəlikləri, soyuqdəymə zamanı 3-4 damcı 0,5 litr suya əlavə edilməlidir.

Eyni zamanda saçda olan kəpəyin aradan götürülməsinə müalicəvi təsir edir.

Havə təmizləyici aerozollar -sinir sistəsində baş verən qeyri-sabitliyin aradan götürülməsi üçün havanın təmizlənməsində böyük rol oynayır.

Evkalipt antiparazit xüsusiyyətə də malikdir, o mikoza tipli infeksiyaları müalicə edir.

Psixoloji təsiri - evkalipt insanın psixologiyasına müsbət təsiri edir. Əgər siz özünüzü narahat his edirsinizsə, evkaliptin qəbulundan sonra artıq sizin əhvalınız dəyişəcək və özünüzü rahat hiss edəcəksiniz.

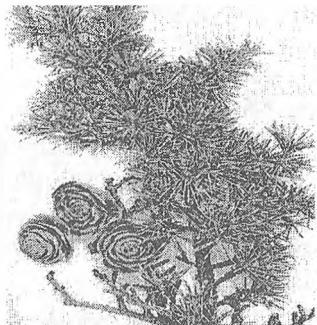
SİDR AĞACI – CEDRUS TREW*

Şam fəsiləsi - Pinaceae Lindl.

*Himalay sidri - Cedrus deodara (Roxb.) G. don. fil.**

Sidr ağacının vətəni Himalay hesab olunur. Ta qədim dövrlərdən sidr ağacı dərman bitkisi kimi məlumdur. Fransada və Marokkada kulturalarda becərilərək distillyasiya üsulu ilə efir yağı alınır və kütləvi satışı təşkil edilir. Efir yağı əsasən bitkinin yarpaq zoğlarından və iynələrindən alınır.

Sidr ağacından qədimdə kilsələrin tikilməsində istifadə olunurdu. Bu ağacdan alınan təbii efir yağları isə Qədim Misirlilər tərəfindən mumiya prosesində istifadə edilmişdir, bu ənənə indiyədək davam etdirilməkdədir, belə ki, qəbir daşlarının ətraflarına hələ də insanlar dini nöqteyi-nəzərdən sidr



ağacı əkirlər. Bitkinin efir yağı hazırda kosmetik preparatların hazırlanmasında, ətriyyatda istifadə edilir.

Sidr ağacından alınan təbii efir yağları sarı və ya kəhrabə rəngində olub, olduqca axıcıdır. Tərkibində əsas etibarilə 50-70% seskviterpenlər və ketonlar olur. 90%-li spirtə 1:2 həll olunur.



Sidr ağacının terapevtik xüsusiyyətlərindən biri – onun sakitləşdirici təsirə malik olmasıdır. Əsəblərin sakitləşməsi və insanın rahatlanması üçün sidr ağacının altında 20 dəfə dərinə köks ötürmədən nəfəs almaq kifayət edir.

Daxilə qəbulu:

Tənəffüs yollarının xəstəlikləri, qorxu hissi zamanı, gərginliyin aradan qaldırılması, qanın təmizlənməsi üçün 1 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə gündə 3 dəfə qəbul edilə bilər.

Özünü sanki xəstə kimi hiss edən, öz-özünə xəyal quran, fikrində nə isə canlandırmağa çalışan insalara bu bitki öz müsbət

təsirini göstərir. Belə hisslər insanları iş qabiliyyətindən uzaqlaşdırır. Bu bitkidən alınan təbii efir yağlarının 1 damcı qəbulu insanı qeyri normal fikirlərdən uzaqlaşdırır, özünə qaytarır.

Xaricə qəbulu

Belə ki, xroniki narahatlığı, depressiyanı və yorğunluğu aradan qaldırır, eləcə də digər təbii efir yağları ilə qarışığı buxar inqalyasiyası, vannalar, massaj üçün istifadə edilə bilər.

Massaj - depressiya, revmatizm, artrit, qripp, öskürək, bronxit, sidik-axarı yollarının iltihabı zamanı 20 qr əsas kütləyə 5-6 damcı əlavə etməklə massaj oluna bilər.

Vanna – sidr ağacının efir yağından istifadə etməklə vanna qəbul edildikdə qan damarlarının divarları möhkəmlənir, aybaşı tsikli normaya düşür, soyuqdəymə aradan qalxır. Vanna zamanı efir yağından 7-9 damcı istifadə etmək olar. Depressiya, qorxu hissi, yuxarı tənəffüs yolları xəstəliklərində vannaya 2-3 damcıdan artıq əlavə etmək olmaz.

Eləcə də o, toxumaların bərpasında, yaraların sağaldılmasında, böyrək xəstəliklərində, artritdə istifadə olunur.

Revmatizma, artrit, qripp, öskürək, bronxit tipli xəstəliklərdə 7-8 damcı suya əlavə etməklə saunada istifadə edilə bilər.

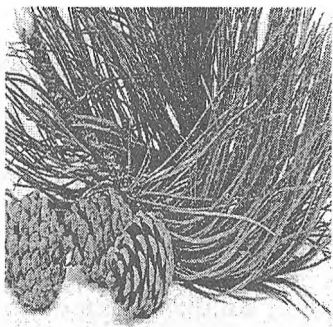
Kompress - revmatizm, angina, dərinin iltihabı, yamqlar zamanı 3-4 damcı olmaqla istifadə etmək olar.

İnqalyasiya - soyuqdəymə, qripp, bronxit zamanı 4-5 damcı istifadə etmək olar.

Qeyd: Hamilə qadınlara məsləhət görülmür. Şiş xəstəliklərinin müalicəsi zamanı aparılan kimyəvi-terapiya ilə bərabər qəbulu məsləhət deyil. Yüksək qatılıqda istifadə etmək olmaz.

ŞAM - PINUS L.
Şam fəsiləsi - Pinaceae Lindl.
Meşə şamı - Pinus sylvestris L.

Şam ağacının vətəni Avrasiya hesab olunsada, o Avropa, Amerika və Skandinaviyada əkilir. Belə ki, onun iynələri 100 ildən artıqdır ki, müalicə məqsədilə bir çox xəstəliklərin, o cümlədən revmatizm və həddən artıq zəifləmənin qarşısının alınmasında istifadə olunur. Əsil amerikalılar isə onu həşəratlardan müdafiə vasitəsi kimi istifadə edirlər. Eyni zamanda o kağız sənayesində, boyyaqların, sabunların hazırlanmasında və parfümeriyada istifadə olunur.



Şam ağacından alınan təbii efir yağları tərəvətli, şirin iyə malik olur. O rəngsiz və ya açıq-kəhrəba rəngli mayedir.

Təbii efir yağları ağacın iynəsindən buxar – distillə üsulu ilə ayrılır. Efir yağının miqdarı 0,1-0,5% -ə qədərdir. Bu bitkidən efir yağı alınması əsas etibarilə Amerika və Şərqi Avropada daha çox həyata keçirilir.



Efir yağının əsas tərkib hissəsi monoterpenlər və seskviterpenlərdən ibarətdir. Şam ağacından alınan təbii efir yağları müxtəlif məqsədlər üçün istifadə olunur.

Daxilə qəbulu

2-3 damcı şam iynələrindən alınmış efir yağına 1 çay qaşığı bal əlavə etməklə və gündə 2 dəfə – qripp, tənəffüs yolları xəstəliklərində, xolestit, öd yollarında olan daşların qovulması, aybaşı prosesindən əvvəl baş verən gərginliklərin aradan qaldırılması zamanı istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbulu

Vanna - ağciyərlərdə olan iltihablı proseslərdə, bronxitdə, miozitdə, nevrologiyada, dərinin iltihablaşmasında və s. xəstəliklərin aradan qaldırılması üçün vannaya 10 damcı əlavə edilmə-

lidir və 10-15 dəqiqə müddətində vannada qalmaq olar. Bu efir yağlarının vannaya əlavəsi yorğun gündən sonra bədəndə olan ümumi ağrıları aradan götürür.

Massaj - ostrexondroz, revmatik ağrılar, radikulitin müalicəsində də istifadə olunur. 10 qram əsas kütləyə 7 damcı təbii efir yağı əlavə edildikdən sonra yüngül massaj oluna bilər.

Şam ağacının sidik ifrazedici üzvlərə antiseptik effektiv təsiri vardır, xüsusilə əgər o vanna şəklində istifadə olunursa təsir daha tezləşər. Bitkidən alınan təbii efir yağları sistit, prostat və s. bu kimi xəstəliklərin müalicəsində geniş istifadə olunur.

Havataəmizləyici aerozollar - tənəffüs yolları xəstəlikləri, gripp epidemiyası zamanı otaqların havasının təmizlənməsi və dezinfeksiyasında istifadə edilir.

Psixoloji təsiri şam ağacı bitkisinin insan orqanizminə təsiri müsbətdir. Çünki o müqəddəs ağaclardan hesab olunur. Əgər Siz özünüzü tez-tez günahkar hesab edirsinizsə və uşaq kimi qəhərlənirsinizsə, və ya əgər Siz öz günahlarınız üçün tanrıdan əhvləndirilməyi umursunuzsa, bu hiss artıq tez-tez özünüzü günahlandırmağa meyl hissini artıracaq ki, o da sizin əhval-ruhiyyənizin pozulmasına gətirib çıxaracaq. Bu bitkidən istifadə yenidən sizi ruhlandıracaq, özünüzə inam yaradacaq, həyatınıza sevinc və xoşbəxtlik bəxş edəcək.

Bir faktı da nəzərə almaq lazımdır ki, şam ağacının 2 növü alçaq boylu şam ağacı (*Pinus pumilio* və ya *P. mugo*) və uzun boylu şam ağacından (*P. palustis*) təbii efir yağlarının alınması çox asandır. Lakin, alçaq boylu şam ağacından alınmış efir yağının aromaterapiyada istifadə edilməsi məsləhət görülmür, çünki o dərinə qıcıqlandırır. Bundan fərqlə olaraq uzun boylu şam ağacı aromaterapiyada geniş istifadə olunur.

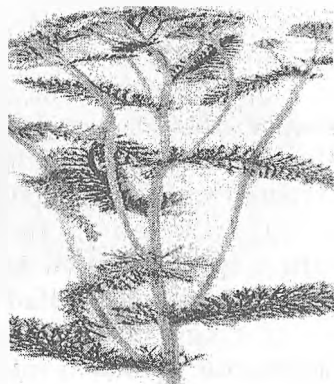
Qeyd: Yüksək qatılıqda qəbulu məsləhət görülmür.

BOYMATƏRƏN – *ACHILLEA L.*

Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsi – Asteraceae Dumort. (Compositae)

Adi boymatəren – Achillea millefolium L.

Boymatəren – Avropada və dünyanın bir çox digər ölkələrində geniş yayılmış, çoxillik, çıpaq, hərdən zərif tükcüklü ot bitkisi. Gövdəsinin hündürlüyü 60-70 sm-ə qədər olur. Yarpaqları lansetvari və kortdur. Çiçəkləri ağ və bəzən çəhrayıdır.



Boymatəren bitkisindən alınmış efir yağları tünd-göy rəngdədir (bəzən yaşımtil-göy rəngdə də olurlar). Efir yağı əsasən bitkinin yerüstü hissəsindən (çiçək, yarpaq və s.) alınır. Təzə çiçəkləyən zaman bitkinin yerüstü hissəsindən 0,007-0,13% efir yağı alınır. Efir yağı alınması quru otda çox olduğu üçün daha məqsədəuyğundur (0,25%-3%). Efir yağının əsas tərkib hissəsi aşağıdakı komponentlərdən təşkil olunmuşdur: sineol, azulen, boranilasetat, limonen, pinen, tüyon, sirkə turşusu, kariofillen, salisil turşusu və s. Bu yağların tünd, bir az da şirin dadı malik olması çobanyastığından alınan efir yağlarının iyni xatırladır.



Azərbaycanda 11 növünə rast gəlinir. Bu növlərin efir yağlı xüsusiyyətləri və onların istifadə sahələri ilə S.C.Mustafayeva dərinə məşğul olmuş və dəyərli təkliflər irəli sürmüşdür. Onun fikrincə bitkinin tərkibində əsas etibarilə ketonlar olsa da digər bioloji fəal maddələr də mövcuddur.

Boymatəren bitkisinin əksər növləri qədim zamanlardan bəri dərman kimi əhali tərəfindən geniş istifadə olunur. Boymatəren bir çox xəstəliklərin, o cümlədən – revmatizm, aybaşı zamanı baş verən narahatlıqların aradan götürülməsində istifadə olunur.

Boymatəren bitkisi sinir sisteminə sakitləşdirici təsir göstərir, bu da xüsusilə yuxusuzluqdan və yüksək qan təzyiqindən əziyyət

çəkən insanlara müalicəvi təsir edir.

Bu yağların yaxşı həll edilməsi vacib şərtlərdən biridir ki, bu işə bir qədər çox vaxt tələb edir. Bu yağlar lavanda, çobanyastığı, melissa və sitrus bitkilərindən alınan efir yağları ilə yaxşı qarışırlar.

Daxilə qəbulu

Soyuqdəymə, mədə-bağırsaq spazmaları zamanı 1 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal və ya qatı mürəbbə şirəsi ilə qarışdırıldıqdan sonra istifadə oluna bilər.

Xaricə qəbulu

Vannalar - revmatizm, sinir sistemi xəstəlikləri, stress, yorğun iş rejimi (kompyüter və s. şüalandırıcı texnika ilə çalışandan sonra), dəri xəstəlikləri zamanı 2-3 damcı boymadərən yağı 1 litr isti suda yaxşı qarışdırıldıqdan sonra vannaya əlavə edilməlidir. Yuxusuzluqdan və yüksək qan təzyiqindən əziyyət çəkən insanlar da belə vannalardan istifadə edə bilərlər.

Yuma – saçın tökülməsinin qarşısını almaq və kəpəkdən azad olmaq üçün 2-4 damcı boymadərəndən alınmış efir yağı isti suda yaxşı qarışdırılaraq istifadə oluna bilər.

Massaj – bağırsaq spazmaları zamanı 6-8 damcı boymadərən yağı əsas kütləyə əlavə edilərək qarın nahiyəsinə sürülür və yarım saat əqrəbi istiqamətində və geriye yüngül massaj olunur.

Psixoloji təsiri - boymadərənin efir yağı insanın psixologiyasına da öz müsbət təsirini göstərir. Xüsusilə kompüter və ya digər elektromaqnit və şüalandıran cihazlarla işləyən insanların orqanizmlərinin hər hansı bir hissəsinə ziyan dəydikdə bunu aradan qaldırır.

Bu bitki sizi ətrafda olan mənfi emosiyalardan qoruyur ona görə də, ondan istifadə etdikdə siz özünüzü daha da gümrah hiss edəcəksiniz.

ÇOBANYASTIĞI=ÜÇYARPAQ – *TRIPLEUROSPERMUM* *Sch. Bip.*

Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsi – Asteraceae Dumort. (Compositae)
Deşikli üçyarpaq - Tripleurospermum perforatum (Mart.) M. Zainz
(=Çobanyastığı - Matricaria aurea (L.) Sch. Bip.)

Birillik çılpaq bitkidir. Gövdəsi adətən kolludur, yarpaqları iqiqatlələklidir. MDB məkanının Avropaya düşən hissəsində daha çox yayılmışdır. Qafqazda və Azərbaycanda bu növlə bərabər bəzi növləri o cümlədən dərman çobanyastığına rast gəlinir. Üçyarpaq əsasən mərkəzi və şimali Avropada becərilir. Həmçinin göy çobanyastığı kimi də tanınır. Üçyarpağı



artıq yüz ildən çoxdur ki, təbabətdə tibbi məqsədlə istifadə edirlər.

Üçyarpaqdan alınan efir yağı göy rəngli axıcı maye olub, inkişaf fazasından asılı olaraq tədricən qəhvəyi rəngə qədər dəyişir. Bu təbii efir yağı şirin iyə malikdir. Bitkinin çiçəkverən hissəsində 0, 15% efir yağı vardır.

Təbii efir yağı bitkinin çiçəyindən buxar-distillə üsulu ilə alınır. Üçyarpaq bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Bitkinin çiçəyindən həzm sistemində baş verən pozuntuları, eləcə də ümumi yorğunluğun və yuxusuzluğun aradan qaldırılmasında istifadə olunur.

Bitkidən alınan efir yağları mədə və bağırsaq yararsızlığının müalicəsində, yuxusuzluqda, baş dönmələrində, iştahın kəsilməsində, eyni zamanda qoturluğa qarşı da istifadə edilir. Bu yağlar böyrəklərin funksiyasının pozulmasında, depressiya və sinir gərginliyinin aradan qaldırılmasında da işlədilir.

Daxilə qəbulu

Tənəffüs yolları xəstəliklərpində, sidik-cinsiyyət sistemi xəstəliklərində, aybaşı tsiklinin pozulmasında 2-3 damcı bir çay

qaşığı şirə və ya 1 stəkan çay ilə gündə 2 dəfə qəbul edilə bilər. Eyni zamanda böyrəklərin kəskin iltihablanması istifadə etmək olar.

Xaricə qəbulu

Massaj - aybaşı tsiklinin pozulması, ürəkbulanması, soyuqdəymə, öskürək, depressiya, sinir gərginliyi, yuxusuzluq, mədə qıçqırması zamanı 20 qram əsas kütləyə 8-10 damcı əlavə edilərək istifadə olunmalıdır.

Vannalar – aybaşı tsiklinin pozulması, həzm sistemi ilə bağlı xəstəliklər, sinir gərginliyi, dəri iltihabı xəstəlikləri və sidik kisəsinin iltihabı zamanı 4-6 damcı suya əlavə edilməlidir.

Kompresslər - dərinin iltihabı, göbək xəstəlikləri, ekzema, saçda olan kəpəyin aradan götürülməsi üçün 5-7 damcı kompress bezinə əlavə edilir.

İnqalyasiya – sinir gərginliyi, qorxu və həyəcan vəziyyəti, soyuqdəymə, öskürək zamanı 2-3 damcı isti suya əlavə etmək məsləhətdir.

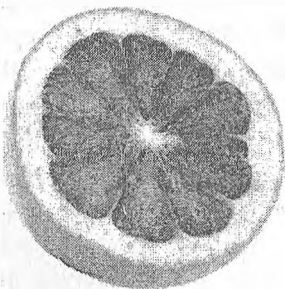
Psixoloji təsiri – Üçyarpaq insana müsbət psixoloji müalicəvi təsir edir. Belə ki, bu bitkini sevən uşaqlar həsas və oyanıq olurlar. Bu xüsusiyyətinə görə uşaqlar üçün istehsal olunan sabun və şampunlarda üçyarpağın efir yağından və ekstraktından istifadə edilir. Baxmayaraq ki, böyüklər öz hisslərini gizlədə bilirlər, məhz bu yağlardan istifadə sizi daha da sakitləşdirə bilər.

Digər özəllikləri:

Rim çobanyastığının çiçəyindən distillə üsulu ilə alınan efir yağı göy çobanyastığından fərqli olaraq açıq-sarı rəngdə olur və daha şirin iyə malikdir. Lakin o da göy çobanyastığına aid bütün terapevtik xüsusiyyətləri özündə daşıyır. Yalnız fərq ondadır ki, bu növ çobanyastığı yeni doğulan körpələr və zəif insanlar üçün daha yararlıdır.

GREYFRUT – SİTRUS L.
Sədəkimilər fəsiləsi – Rutaceae Juss.
Qreyfrut – Citrus paradisi Risso.

Belə hesab edilir ki, qreyfrut sitrus bitkilərinin toxumlarının təkamülü nəticəsində əmələ gəlmişdir. Onun vətəni Ölü dənizi ətrafları hesab edilir. Hal-hazırda onun mədəni şəkildə becərilməsi Amerikada, İsraildə və dünyanın bir sıra digər qabaqcıl dövlətlərində həyata keçirilir. Qreyfrut bitkisinin elə növləri vardır ki, (çəhrayı və ya yaqut rəngli qreyfrut) onlardan təbii efir yağlarının alınması çox əlverişli və məqsədəuyğundur. Bitki əsasən C vitamini ilə zəngindir.



Qreyfrut sitrusların, xüsusilə apelsinin iyini xatırladan şirin dadı malikdir. Sarı, açıq-yaşıl və ya açıq apelsin rəngində olur. Digər sitrus bitkilərindən alınan təbii efir yağları kimi, qreyfrut yağı da tez oksidləşir və onun iyi və terapevtik xüsusiyyətləri 6-12 aydan sonra zəifləyir. Qreyfrutdan alınmış efir yağının tərkibində əsas etibarilə monoterpenlər və aldehidlər vardır.

Qreyfrut bitkisindən alınan təbii efir yağının insan orqanizminin müxtəlif sahələrinə müalicəvi təsiri vardır. Belə ki, bu təbii efir yağı ən çox qaraciyərə təsir göstərir. Eyni zamanda o qəbizliyin qarşısını alır, həmçinin iştahı azaldır, bədəndə yağların metabolizmini tənzimləyir, beləliklə də, sellülitin qarşısını alır.

Massaj üçün qreyfrutun təbii efir yağından istifadə və ya vanna şəklində həmin təbii efir yağının dəniz duzları ilə vəhdəti insana gözəl əhval-ruhiyyə bəxş edir, yorğunluğu aradan qaldırır.

Bu bitkinin insanın tənəffüs sisteminə də müalicəvi təsiri aşkar edilib. Belə ki, onun evkalipt və şam ağacı bitkilərindən alınan təbii efir yağları ilə birlikdə təsiri buxar inqalyasiyasında istifadə edilə bilər.

İnsanın dərisinə də qreyfrut öz təsirini göstərir. Belə ki, onu

lasyonlar şəklində istifadəsi üzdə və dərinin digər hissələrində olan sızıqları aradan götürür.

Daxilə qəbulu:

Qaraciyər xəstəliklərində, qəbizlik zamanı, insan orqanizmindən sellülitin qovulması və arıqlamaq üçün qreyfrutun efir yağından 2-4 damcı, 1 çay qaşığı bal ilə cüdə 1-2 dəfə istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbulu:

Massaj – fiziki və əqli yorğunluğun aradan götürülməsi, əhval-ruhiyyənin qaldırılması üçün əsas kütləyə 4-7 damcı efir yağı əlavə etməklə istifadə etmək olar. Qəbizlik zamanı qarın nahiyyəsinə əsas kütləyə 3-6 damcı efir yağı əlavə edib yüngül massaj etmək əlverişlidir.

Vannalar - fiziki və əqli yorğunluğun aradan götürülməsi, əhval-ruhiyyənin qaldırılması, qəbizlik halının normallaşması, dəridə olan çatlamalar zamanı yaranan sızıqların bərpası zamanı dəniz suyuna 6-8 damcı təbii efir yağı əlavə etməklə vanna qəbul etmək əlverişlidir.

Kompress – üzdə olan qırış və sızıqların bərpası üçün 1-2 damcı təbii efir yağı dəniz yosunu yaxılmış kompress bezinə əlavə edilərək istifadə edilə bilər.

Psixoloji təsiri - artıq alimlər tərəfindən qreyfrut bitkisinin insan orqanizminə müsbət təsiri sübut olunmuşdur. Belə ki, əgər siz çox utancaqsınızsa, özünüze inamınız yoxdursa və özünüzü digər insanlardan az ləyaqətli hesab edirsinizsə, onda qreyfrutun qəbulu sizi özünüz haqqında olan mənfi fikirlərdən uzaqlaşdırar və özünüze inam yaranar.

Qeyd: Yaxşı həll olmur, azacıq qıcıqlandırıcıdır. Qatqılarda 3%-dən artıq istifadə etmək olmaz.

MANDARİN - *SITRUS L.* *
Sədəkimilər fəsiləsi – *Rutaceae Juss.*
Mandarin - *Sitrus nobilis Lour.* *

Mandarin ağacı ilk dəfə Çin-də və Uzaq Şərqdə aşkar edilsə də, sonradan XIX yüzilliyin əvvəllərində Avropaya aparılmışdır. Azərbaycanda Talış zonasında yetişdirilir.

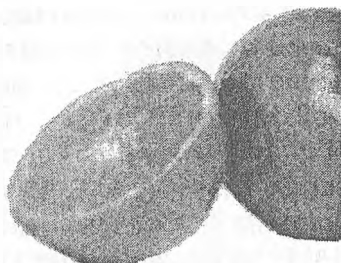
Mandarin bitkisindən alınan təbii efir yağları şirin iylidir. Bitki narıncı və ya kəhraba rənglidir.

Meyvənin qabığındakı 0,16%, təzə çiçəklərində 0,029% efir yağı tapılmışdır. Bitkidən alınan təbii efir yağının tərkibi əsas etibarilə monoterpenlər və aldehidlərdən ibarətdir.

Mandarin meyvələrinin qabığından alınan təbii efir yağları digər bitkilərdən alınan efir yağları ilə (lavanda, ətirşah, ardıc və s.) qarışığından vannaların qəbulunda, həmçinin massajda istifadə etdikdə insanın yorğunluğunu aradan qaldırır və ona yaxşı əhval-ruhiyyə bəxş edir.

Bitkidən alınan təbii efir yağları uşaqlara da müalicəvi təsir göstərir. Belə ki, o narahat yatan uşaqlara, ümumiyyətlə yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlərə, gərgin iş rejimi olan insanlara öz müsbət təsirini göstərir.

Mandarindən alınmış təbii efir yağının əsas təsiri həzm sisteminədir. Buna görə də həzm sistemi ilə bağlı problemlərin aradan götürülməsində də bu yağa yanaşmaq mümkündür. Eyni zamanda mandarin seluliti azaldır, dərinin təravətlənməsinə səbəb olur.



Daxilə qəbulu

Həzm sistemi ilə bağlı narahatçılıqların aradan götürülməsində və arıqlamaq üçün 2-4 damcı efir yağı 1 çay qaşığı bal ilə gündə 1-2 dəfə istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbulu

Massaj – fiziki və əqli yorğunluğun aradan götürülməsi, əh-

val-ruhiyyənin qaldırılması üçün 5-9 damcı təbii efir yağı əsas kütləyə əlavə edilərək işlədilir.

Vannalar - fiziki və əqli yorğunluğun aradan götürülməsi, əhval-ruhiyyənin qaldırılması, çatlamalar zamanı yaranan sızıqların bərpası zamanı dəniz suyu ilə 6-8 damcı təbii efir yağı vannası qəbul etmək əlverişlidir.

Kompress – üzdə olan qırıq və sızıqların bərpası üçün 1-2 damcı təbii efir yağı dəniz yosunu yaxılmış kompress bezinə əlavə edilərək istifadə edilə bilər.

Psixoloji təsiri – insan orqanizminə mandarinin müsbət psixoloji təsiri vardır. Belə ki, hətta körpə uşaqlar istədikdə onlara mandarin vermədikdə, onlar əsəbi və narahat olur.

Əgər siz özünüzdə olan müsbət keyfiyyətləri görə bilmirsinizsə və özünüzdə lazımi qədər inamlı deyilsinizsə onda, bu bitkinin istifadəsindən sonra özünüzdə inamınız artacaq və lazımi qədər özünüz özünüzü qiymətləndirəcəksiniz.

LİMON – SİTRUS L.

Sədəkimilər fəsiləsi – *Rutaceae* Juss.

Sitrus limon – *Sitrus limon* Baurm.

Limon ağacı həmişəyaşıl, çoxillik bitkidir. Əvvəlcə Hindistana yaxın bölgələrdə olsa da, Avropaya XII yüzilliyin əvvəllərində gətirilmişdir. Azərbaycanda isə Talış və Ordubad zonalarında yetişdirilir.

Sənayenin parfümeriya və aromatik sahələrində istifadə etmək məqsədilə bu bitkidən təbii efir yağının alınması sırf ticarət xarakteri daşıyır.

Bitkidən alınan təbii efir yağı tərəvətli və şirin iyə malik, şəffaf maye olub, yaşıl sitrus bitkilərinin yetişmiş qabığının iyini verir.

Efir yağı yetişmiş bitkinin qabığından və yarpaqlarından alınır. Yetkin meyvə qabıqlarından efir yağı əl ilə sıxılmaqla və ya xüsusi sıxıcı aparatla alınır. Yarpaqdan efir yağı almaq üçün buxar-distillə üsulundan istifadə edilir. Yarpağın tərkibində 0,09-0,24%, meyvə qabıqlarında 0,4-0,6% efir yağı olur. Efir yağının əsas tərkib hissəsi monoterpenlər, efirlər və aldehidlərdən ibarətdir. Qabıqdan alınmış efir yağı açıq-sarı rəngli, kəskin dadlı və özünəməxsus iyli mayedir.

Limonun ən mühüm terapevtik xüsusiyyətlərindən biri odur ki, o istənilən infeksiya zamanı orqanizmi sanki təmizləyir. Həmçinin qripp, yoluxucu hepatit, suçiçəyi, böyrək və öd kisəsində olan daşların qovulmasında (sidikqovucu və daşəridən təsirlidir) müalicəvi rol oynayır. Bədənin temperaturunu tənzimləyir, damarlarda baş verən varikoz genişlənməni müalicə edir, mədə-bağırsaq traktının funksiyasının pozulmasının qarşısını alır (diabet, mədə yarası, qaraciyər serrozu, yüksək turşuluq və s.), maddələr mübadiləsi pozğunluğu, piylənmə, qan dövranı, hipertoniya, həşarat sancması zamanı və s. istifadə edilir.

Limonun ən mühüm antiseptik xüsusiyyətlərindən biri də



odur ki, xəstəliklə mübarizə aparmaqda insanlara yardım edir, tənəffüsü asanlaşdırır, selikli maddəni uzaqlaşdıraraq, immün cavabının verilməsini gücləndirir.

Ən mühüm antiseptik xüsusiyyətlərindən biri dəridə olan istənilən infeksiyanın aradan qalxmasında effektiv olmasıdır.

Daxilə qəbulu

Mədə spazmlarında, baş ağrılarında, miqrendə, qorxu və yuxusuzluq zamanı, yüksək təzyiqdə 1 çay qaşığı bala 3-4 damcı limonun efir yağı əlavə edilərək, gündə 2-3 dəfə qəbul etmək olar.

Xaricə qəbulu:

Kompresslər - mədə spazmlarında, miqrendə 0,5 litr qaynar suya 3-5 damcı limondan alınmış efir yağı əlavə edilməlidir.

Massaj - ostexondroz, nevroz, soyuqdəymə, çiyin nahiyyəsinə olan ağrılar zamanı 20 qram əsas kütləyə 10 damcı efir yağı əlavə edilməlidir. Limon tərkibli kremlərdən də ağrılı nahiyyəni ovmaqla istifadə etmək olar.

İnqilyasiya - limon dəridə olan istənilən infeksiyanın müalicəsində effektivdir.

Qarqara - ağız boşluğunun iltihabı zamanı 1 ədəd kəsilmiş limonu 1 stəkan suda 10 dəqiqə saxlamalı və istifadə etməli.

Digər özəllikləri:

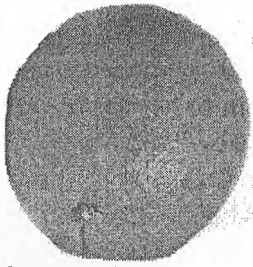
Əgər siz orqanizminizin ümumi müalicəsinə və təmizlənməsinə nail olmaq istəyirsinizsə, onda bu halda limondan alınan təbii efir yağı sizin ən böyük köməkçiniz olar. Bu halda sizin saçlarınız möhkəm, dəriniz isə təravətli olacaq. Həmçinin bu yağdan istifadə sizin toxumalarınızın yığılmasına səbəb olur ki, bu da sizi daha da gümrah və özünüzdə qarşı inamınızın artıracağına təminat verəcəkdir.

Qeyd: limon qanı durultduğu üçün ondan çox istifadə etmək olmaz. Bəzən insanlar arıqlamaq üçün gündə 2-5 ədəd limon yeyirlər, bu qəti məsləhət görülmür, hətta ölümə nəticələnə bilər.

APELSİN – SİTRUS L.

Sədəkimilər fəsiləsi – *Rutaceae Juss.*

Apelsin (naringin) – Citrus sinensis Osvesk.

Apelsin ağacı əvvəlcə Uzaq Şərqdə, Portuqaliyada və İspaniyada yayılmışdır. XVI yüzilliyin əvvəllərində Avropaya, sonralar isə Qafqaza gətirilmişdir. Azərbaycanca mədəni formada becərilir. Dünyanın müxtəlif ölkələrində becərilən naringin ağaclarının hər birinin özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Əvvəllər bu ağacdən alınan təbii efir yağları əhali tərəfindən müxtəlif məqsədlər, xüsusi-
lə içkilərdə istifadə olunurdu. Hal-hazırda isə dünyada naringin ağacdən alınan efir yağı ticarət məqsədilə istifadə edilir.

Apelsin ağacı bitkisindən alınan təbii efir yağı narıncı-sarı rəngdə olub, meyvəli tama malikdir. Efir yağı həm bitkinin meyvə və çiçəyindən, həm də meyvənin qabığından alınır. Meyvə və çiçəkdən alınan efir yağı qabıqdan alınan yağdan iyinə və dadına görə daha effektivdir. Efir yağının əsas tərkib hissəsi monoterpenlərdən və aldehidlərdən ibarətdir.

Bitkidən alınan təbii efir yağları zəif toksiki xüsusiyyətə malikdir ki, bu da insan orqanizminə heç bir təhlükə yaratmır. Bu yağ xoş ətirlidir, hətta uşaqlar da bu bitkinin gözəl ətirindən məst olurlar.

Bu yağlardan vannalar və massaj üçün, eyni zamanda dəridə baş verən bir sıra problemlərin aradan qaldırılmasında istifadə olunur. Onun xoş iyi yorğunluğu, oyanıqlığı aradan götürür, eləcə də həzm sistemi ilə əlaqədar olan xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Bundan başqa soyuqdəymə, qripp, qəbizlik zamanı istifadə olunur. O, xəstəliklərə qarşı müqaviməti artırır, immun cavabını artırır, tənzimləyici, antiseptik xüsusiyyətlərə də malikdir. Qan təzyiqini aşağı salır, qanı təmizləyir, maddələr mübadiləsini tənzimləyir, dərinin sürətlə regenerasiyasına səbəb olur, həmçinin o sinir sistemində sakitləşdirici təsir göstərir, görmə qabiliyyətini artırır.

Hətta müəyyən olunub ki, apelsinin xoş ətri şər qüvvələri insandan uzaqlaşdırır, gərgin vəziyyətlərdə ona kömək edir.

Daxilə qəbul

Ödqovucu kimi, eyni zamanda maddələr mübadiləsinin tənzimlənməsi, qan təzyiqinin aşağı salınması, xroniki bronxit və yuxusuzluqda 1 çay qaşığı bala və ya 1 stəkan şirəyə 2-3 damcı əlavə edib, gündə 2-3 dəfə istifadə etmək olar.

Xaricə qəbul

Vannalar - yorğunluq zamanı, müxtəlif növ dermatitlərdə, müxtəlif infeksiyalara qarşı müqavimətin artırılması üçün, karbohidrat-yağ mübadiləsinin tənzimlənmək üçün vannaya 5-7 damcı əlavə etmək lazımdır.

Massaj - piy qatlarının azaldılması, toxumaların regenerasiyası, immun sisteminin güclənməsi üçün 15 qr əsas kütləyə 6-7 damcı əlavə edilməlidir.

Qarqara - diş əti xəstəlikləri və stomatit zamanı profilaktik məqsədlə istifadə olunur. Gündəlik istifadə üçün – 1 stəkan suya 1-2 damcı əlavə edilməlidir.

Krem- 10 qram əsas kütləyə 5 damcı apelsin yağı əlavə edildikdən sonra istifadə etdikdə dəri daha da şəffaflaşır.

Psixoloji təsiri - apelsindən alınan təbii efir yağları insanın psixologiyasına öz müsbət təsirini göstərir. Belə ki, əgər siz öz məqsədinizə çatmaqdan ötrü qarşınızda bir çox maneələrə rast gəlmisinizsə və özünüzdə çox qapanmışınızsa, bu yağı istifadə etdikdən sonra orqanizmdə öz təsirini itirmiş üzvi proseslər güclənməyə başlayacaq və siz artıq dəyişərək daha da optimist olacaqsınız.

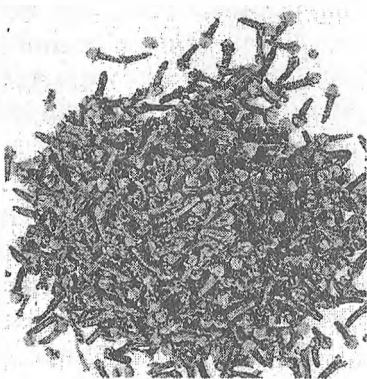
Qeyd: İstifadədən sonra dəridə qıcıqlanma və göyermə verə bilər, məhz buna görə də yüksək qatılıqda istifadəsi məsləhət deyil. Uzun müddət saxlanılır.

QƏRƏNFİL – SYZYGIUM

Mərsin fəsiləsi – *Myrtaceae* Juss.

İyli qərənfil – *Syzygium aromaticum*

Qərənfil ağacı artıq 2000 ildən artıqdır ki, dünyanın bir çox ölkələrində əkilib becərilir. Çiçəyin embrionu qurudularaq ədva istehsal olunur. Hal-hazırda qərənfil ağacı İndoneziya və Madaqaskarda kütləvi istehsal olunur və satılır. Qərənfil artıq 100 ildir ki, dərman məqsədilə (dəri infeksiyalarının, diş ağrıların, həzm sistemi xəstəliklərinin aradan qaldırılmasında və s.) istifadə edilir. Azərbaycanda bu bitki becərilmiş, lakin hər evin mətbəxində qərənfildən istifadə olunur.



Qərənfilədən alınan təbii efir yağı açıq-sarı rəngli mayedir. Güclü ədviyyat iynə malikdir. Efir yağı bitkinin embrionundan distillə üsulu ilə alınır.

Təbii efir yağı həmçinin bitkinin yarpaq və gövdəsindən də alınır. Lakin bu üsulla alınan efir yağı orqanizmə zərərli olduğundan aromaterapiya məqsədilə istifadə edilə bilməz.

Fiziki və əqli çatışmamazlıqlarda, qəbzlikdə, ciyər xəstəliklərində (vərəmdə), qadın xəstəliklərində, xüsusilə, matkanın tonusunun yüksəldilməsində, qoturluqda, mədə yaralarında, iltihablı yaralarda, revmatizmdə, artriddə, diş ağrılarında istifadə olunur. Eyni zamanda qıcolmaya qarşı və dəridə yaranan iltihabın aradan götürülməsində təsirli dərman vasitəsidir.

Daxilə qəbulu:

Mədə və bağırsaq ağrılarında, spazmalarda, ağciyər xəstəliklərində, qusmada, ürəkbulanmada 1 çay qaşığı bala 1-2 damcı efir yağı əlavə etmək əlverişlidir. Bəzən efir yağından 1-2 damcı

yeməyə əlavə etməklə də müalicə almaq olar.

Həmçinin mətbəxdə qərənfilin qürü qönçələrindən istifadə edilir (şorbaların və bir sıra şirniyyat hazırlanmasında istifadə edilir). Xüsusilə çay dəmlənərkən bir-iki ədəd qərənfilin qurudulmuş qonçəsi oraya əlavə edilməsində fayda vardır.

Xaricə qəbulu:

Massaj - revmatizm, artrit, nevroloji ağrılar, soyuqdəymə, bronxit, qəbizlik, ürək bulanması, əqli zəiflik zamanı 3-5 damcı suya əlavə etməklə müalicə almaq olar.

İnqalyasiya - soyuqdəymə, bronxit, nevroloji ağrılar, əqli zəiflik zamanı 1-2 damcı təbii efir yağından istifadə etmək lazıdır.

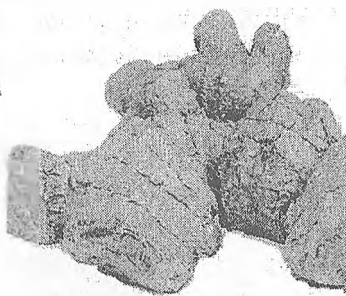
Kompress və qarqara - diş ağrıları zamanı həm tampona 1-2 damcı efir yağı töküüb ağrıyan dişin üzərinə qoymaq olar və həm də qarqara etməklə ağrını götürmək olar.

Qeyd: Hamiləlikdə və yüksək sinir oyanıqlığı olan şəxslərin qəbulu qadağandır. Əksər təbii efir yağları kimi, qərənfil yağı ilə də çox ehtiyatla rəftar etmək lazımdır. Belə ki, 1 qram dozanın qəbulu intoksikasiya halı yaradır, yüksək dozada qəbulu-sinir sistemində ciddi narahatçılıqlara səbəb olur. 15 yaşına qədər uşaqların qəbulu məsləhət deyil.

ZƏNCƏFİL - ZINGİBER OFFICINALE ZİNGİBERACEAE FƏSİLƏSİ

Zəncəfilin vətəni Hindistan sayılır. Artıq 100 ildən çoxdur ki, zəncəfil istər kulinariyada, istərsə də dərman vasitəsi kimi əhali tərəfindən istifadə olunur. Son illər isə bu bitki satış məqsədi ilə Qərbi Afrikada və Uzaq Şərqdə becərilir.

Zəncəfildən alınan efir yağı kəskin ədvalı iyə malik olub, açıq-sarı və ya kəhraba rəngindədir. Zəncəfildən bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Belə ki, həzm sistemi fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasında, iştahın bərpa olunmasında, yeməkdən sonra mədədə yaranan ağrıların aradan götürülməsində, müəyyən xəstəlik və cərrahiyyə əməliyyatlardan sonra orqanizmin fiziki qüvvəsinin bərpasında, revmatizmdə, kəskin və yüngül əzələ ağrılarında, ümumi yorgunluğun aradan qaldırılmasında və yaddaşın bərpasında müsbət rol oynayır.



Daxilə qəbul:

İştahın kəsilməsi zamanı həzm sisteminin fəaliyyəti çətinləşdikdə, qəbzolmada, cinsi zəiflikdə, yoluxucu xəstəliklərdə bir çay qaşığı bala 1-3 damcı zəncəfildən alınmış efir yağı əlavə edilərək, gündə 2-3 dəfə istifadə edilə bilər.

Xaricə qəbul:

Vannalar revmatizm, artrit, keçirilmiş müəyyən əməliyyatdan sonra orqanizmin ümumi qüvvəsinin bərpası, soyuqdəymə, qripp və soyuqdəymə ilə bağlı digər xəstəliklər zamanı vannaya 7-9 damcı əlavə etmək kifayətdir.

Kompresslər – qan dövranı fəaliyyətinin pozulması, əzələ dartılması zamanı 2-3 damcı kompress bezinə əlavə etmək lazımdır.

İnqalyasiya (isti halda) – soyuqdəymə və tənəffüs yolları xəstəlikləri zamanı 1 litr suya 2-3 damcı efir yağı əlavə etmək lazım-



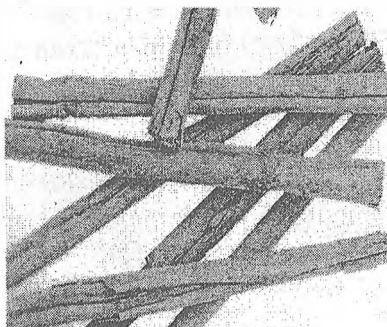
dır. Resmatizm, artrit və osteoxondrozun müalicəsində 20 qr əsas kütləyə 4 damcı əlavə etdikdən sonra istifadə etmək olar.

Psixoloji təsiri - İnsanın psixologiyasına da zəncəfilin müsbət təsiri vardır. Əgər siz özünüə kifayət qədər inamlı deysinizsə və qarşınıza çıxan maneələri dəf etmək iqtidarında deysinizsə, o zaman bə yağın qəbulu sizin özünüə inamınızı artıracaqdır.

Qeyd: Hamiləlik zamanı, eləcə də orqanizmi həssas olan şəxslərin qəbulu qəti qadağandır. Dozanı artıq qəbul etdikdə epilepsiya halı baş verə bilər. Məhz buna görə də yalnız həkim nəzarəti altında qəbul edilməlidir.

DARÇIN – *CINNAMOMUM ZEYLANICUM* *LAURUS L. FƏSİLƏSİ*

Darçın ağacının vətəni Hindistan və İndoneziya hesab olunur. Qədim zamanlardan bəri darçın kulinariyada və tibbdə dərman vasitəsi kimi istifadə olunur. Tibbdə darçının ot hissəsi bir çox xəstəliklərin müalicəsində: soyuqdəymə, qripp, revmatizm, həzm sistemində baş verən dəyişikliklər zamanı və s. tətbiq edilir.



Aromaterapiyada darçının yarpaq və cavan budaqlarından buxar- distillə üsulları ilə alınmış təbii efir yağlarından istifadə olunur. Darçın yağı sarı və ya qəhvəyi – sarı rəngli maye olub tünd və ədvalı iyə malikdir. Efir yağının əsas tərkibi fenollardan təşkil olunmuşdur.

Lakin, bitkinin digər orqanlarından alınan efir yağı dəriyə olduqca qıcıqlandırıcı təsir göstərdiyindən aromaterapiyada istifadə olunması məsləhət görülmür.

Darçın bitkisindən alınan təbii efir yağı orqanizmdə immunitetin yüksəldilməsində, həzm və tənəffüs sistemi işinin yaxşılaşdırılmasında böyük rol oynayır.

Darçın ağacından alınan efir yağı qıcıqlandırıcı təsirə malik olduğundan əvvəlcə dərinin kiçik bir hissəsində sınaqdan keçirildikdən sonra istifadə edilə bilər. Bu xüsusiyyətinə görə ondan 0,5%-dən artıq olmayaraq məhlulə əlavə edildikdən sonra istifadə olunmalıdır. Darçın selikli membranı qıcıqlandıra bilər. Məhz buna görə də onun vannada tək istifadəsi məsləhət deyil. Bu yağın üzə istifadəsi məsləhət deyil. Darçın yağı xüsusilə evkalipt, mandarin, limon, apelsin, qərənfil yağları ilə qarışdırıldıqda yaxşı effekt verir.

Darçın antispazmatik xüsusiyyətə də malikdir. Belə ki, o, istənilən tip bağırsaq qıcolmalarının qarşısını alır. Eləcə də onu apelsin və qaraqınix yağları ilə qarışdırıb, qarın hissədə baş ve-

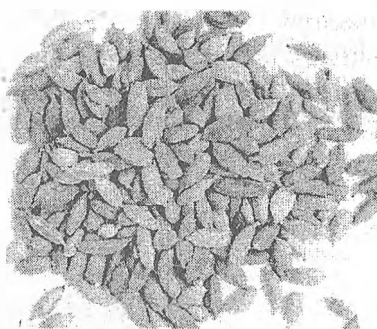
rən ağrıların aradan götürməsində istifadə etmək olar.

Darçını həmçinin revmatizmin müalicəsində istifadə edilir. (Xüsusilə əgər ağrılar soyuq və rütubətli havada artırsa).

Darçın bitkisinin eyni zamanda insan orqanizminə psixoloji təsiri də vardır. Belə ki, əgər siz həyatdan küsmüşsünüzsə və artıq bütün ümidlərinizi itirmisinizsə darçından istifadə sizi yeni-dən ruhlandıracaq, həyata baxışınızı dəyişəcəkdir.

HİL – *ELLETTARIA CARDOMOMUM* *ZINGIBERACEAE* FƏSİLƏSİ

Hilin vətəni Hindistan hesab olunur. Artıq qədim zamanlardan bəri məhz Hindistanda hilin toxum və meyvələrinə ədva kimi kulinariyada işlədilir. Bu bitkidən alınan təbii efir yağı artıq XVI yüzillikdən bəri istehsal olunur və bir çox xəstəliklərin, o cümlədən tənəffüs və həzm sistemi xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur. Bu bitkidən alınan təbii efir yağları ətriyyat sənayesində də geniş tətbiq edilir. Hal-hazırda bu yağlar başda Hindistan olmaqla Avropa və Amerikada da istehsal olunur. Açıq sarı rəngli, şirin ədvalı, çiçək iyli yağdır. Bu yağ buxar distillə üsulu ilə bitkinin qurudulmuş toxumlarından alınır. Tərkibində əsas etibarilə monoterpenlər vardır.

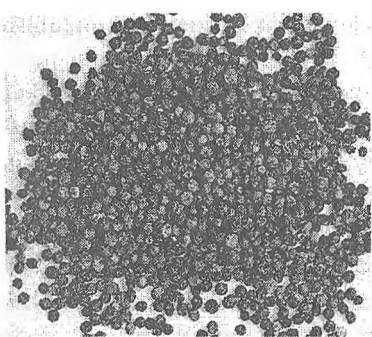


Bitkinin insanın sinir sistemində sakitləşdirici təsiri alimlər tərəfindən müəyyən edilmişdir. Belə ki, o massajda bir sıra bitkilərin qarışığı ilə birlikdə (berqamot, qərəfnfil, ilanq-ilanqa) istifadə olunduqda müsbət nəticə verir. Bu yağların möhkəmləndirici təsiri zəka yorğunluğunun aradan qaldırılmasında da effektivdir. Hilin antiseptik xüsusiyyətlərindən biri onun digər bitkilərin efir yağları ilə qarışdırılaraq ağızın yaxalanmasında istifadə edilməsidir.

Bitkinin insanın psixologiyasına da öz müsbət təsirini göstərir. Belə ki, siz həddən artıq nəyinsə narahatlığını keçirdiyiniz zaman qorxmusunuzsa və beləliklə, səhhətinizlə bağlı hər hansı bir problem yaranmışdırsa, o zaman bu bitkidən alınan efir yağının qəbulu sizi sanki yenidən həyata qaytaracaq.

QARA BİBƏR – PİPER NİGRUM PIPERACEAE FƏSİLƏSİ

Qara bibər qədim zamanlardan bəri ən məşhur ədvalardan biridir. 4000 ildən artıqdır ki, Hindistan və Çində bu bitki kulinariyada ədva kimi, tibbdə isə dərman kimi istifadə olunur. Ənənəvi Çin təbabətində qara bibər malyariyaya qarşı, eləcə də həzm sisteminə baş verən narahatçılıqların aradan qaldırılmasında böyük rol oynayır. Əsas etibarı ilə Hindistan və İndoneziyada becərilir.



Qara bibərdən alınan təbii efir yağları tərəvətli quru ağac iyinə malikdir. O, rəngsiz, bir qədər də yaşıl rəngə çalan mayedir. Efir yağı buxar distillə üsulu ilə qurudulmuş bitkinin toxumlarından alınır. Tərkibində əsas etibarı ilə monoterpenlər və ketonlar olur. Qara bibərdən alınan təbii efir yağları massajda, buxar inqalyasiyasında istifadə olunur. Belə ki, o dərinə qıcıqlandırdığından yüksək qatılıqda istifadəsi məsləhət görülmür. Mütləq istifadədən öncə çalxalanmalıdır. Bu xüsusilə limon, ardıc, sandal ağacı yağları ilə birləşmə öz müsbət təsirini verir. Həmçinin qara bibər qəbizliyin qarşısını alır, mədə ağrıları aradan götürür. Eləcə də onun şüyüd, hil və quru yağ ilə qarın nahiyyəsinə massajı müalicəvi təsir vasitəsidir. Eyni zamanda soyuq-dəymə və bu əlamətlərlə bağlı xəstəliklərin müalicəsində buxar inqalyasiyasında qara bibərdən alınmış efir yağlarından istifadə etmək olar.

Qara bibərdən alınan təbii efir yağları insanın sinir sistemində sakitləşdirici təsir göstərir. Belə ki, bu yağlar xüsusilə orqanizmi zəif olan insanlara daha yaxşı təsir göstərir. Əvvəllər enerjili və hərəkətli olan insanlarda sonradan zəifliklə bağlı dəyişikliklər yaranmışdırsa bu yağlardan istifadə onların həyata baxışlarını yenidən dəyişərək bərpa edəcək, fikir və yaradıcılıq hissələrini inkişaf etdirəcəkdir.

BƏZİ SİNİR SİSTEMİ XƏSTƏLİKLƏRİNİN MÜALİCƏSİNDƏ EFİR YAĞLARININ ROLU

Yaddaşın pozulması, fikrlərin cəmləşdirilə bilməməsi

Yaşlaşdıqca bizlərdən çoxumuz hiss edirik ki, bizim yaddaşımız məlumatları özündə necə də zəif saxlayır. Efir yağlarının bərpaedici xüsusiyyəti yaddaşın möhkəmlənməsinə kömək edir, eyni zamanda diqqəti cəmləmək qabiliyyətini artırır. Bu efir yağlarına aşağıdakılar aiddir: sidr, ardıc, rozmarin, limon, qərənfil. Bu məqsədlə massajda və vannalarda adları çəkilən efir yağlardan istifadə etmək olar.

Yaddaşın zəifləməsi və əqli yorğunluğun aradan götürülməsi üçün 2 damcı qərənfil, 3 damcı lavanda, 2 damcı rozmarin, 2 damcı nanədən alınmış efir yağı qarışığını süd və ya bal ilə qarışdırıb, vannaya 10 damcı əlavə edərək müalicə almaq olar.

Həftədə 2-3 dəfə 5 damcı buxurkolu və 5 damcı rozmarin yağı ilə də vanna qəbul etməklə müalicə almış olarsınız.

Aromatik iyləmə: 4 ml sürvə, 3 ml reyhan yağı qarışığı iylənərkən yaddaş güclənir. Yaddaşın bərpası üçün hər gün 6-10 damcı qəbul edilməlidir.

Stress

Stress orqanizmin ümumi gərginlik halıdır ki, bu da daima hər hansı bir gərginliyin nəticəsində baş verir. Stress halında böyrəküstü vəzi adrenalin ifraz edir. Əgər adrenalin daima ifraz olunarsa, onda bu zaman sağlamlıqla bağlı olan bir sıra narahatçılıqlar baş verə bilər. Stress simptomlarına həmçinin yuxusuzluq, həzmin pozulması, virus infeksiyalarına qarşı orqanizmin zəifləməsi və s. kimi hallar da səbəb olur. Stress vəziyyətində orqanizmin qüvvətlənməsini saxlamaq üçün müntəzəm olaraq aşağıdakı efir yağlarından ibarət qarışıqları vannada istifadə etmək lazımdır: çobanyastığı, boymadərən, çay ağacı, rozmarin, minaçıçəyi və s.

Apatiya

Apatiya aşırı yorğunluq zamanı, işdə və evdə artıq dərəcədə narahatçılıq olduqda, edəcə də emosional vəziyyət yarandıqda baş verir. Cinsi yetişkənlik dövründə hormon dəyişikliyi də apatiyə səbəb olur. Əgər siz özünüzü əzgin hiss edirsinizsə o zaman həkimə müraciət etməlisiniz və o sizin vəziyyətinizin nə dərəcədə ciddi olduğunu söyləyəcəkdir.

Bu zaman aşağıdakı təbii efir yağlarından istifadə sizin orqanizminizin möhkəmlənməsinə kömək ola bilər.

Çobanyastığı 2 damcı, lavanda 3 damcı, ətirşah 3 damcı 100 ml kefirə həll edilməli, qarışığı isti su olan vannada möhkəm həll etməli və gündə 1 dəfə 15 dəqiqə vanna qəbul edilməlidir.

2 damcı qərənfil, 3 damcı lavanda, 1 damcı nanə, 2 damcı rozmarinin efir yağı qarışığı 100 ml kefirə həll edildikdən sonra isti su olan vannaya əlavə edib qarışdırılmalı, gündə 1 dəfə 15 dəqiqə vanna qəbul edilməlidir.

4 damcı limon, 2 damcı rozmarin, 2 damcı lavandanın efir yağları qarışığı 100 ml kefirə həll edildikdən, sonra isti su olan vannaya əlavə edilməli və yaxşı qarışdırılmalıdır, gündə 1 dəfə 15 dəqiqə qəbul etməklə müalicə almaq olar.

4 ml zəncəfil, 3 ml efkaltipt və 3 ml nanənin efir yağı qarışığı stress atmaq üçün, müntəzəm olaraq aromatik iyləmədə (6-10 damcı) istifadə edilməlidir.

Yuxusuzluq

Yuxusuzluq bir-neçə formada olur, ya yuxuya getmək çətin olur, və ya 2-3 saat yatdıqdan sonra artıq yatmaq mümkün olmur. Adətən bu hal yaşlı insanlarda daha çox baş verir. Lakin yuxusuzluğa səbəb olan həddən artıq kofein, spirtli içkilər və siqaretin qəbulu da gözləniləndir.

Bunu aradan götürmək üçün 3 damcı lavanda, 3 damcı çobanyastığından alınan efir yağlarını süd və ya bal ilə qarışdırmaq və vannaya əlavə etmək lazımdır. Vanna həddən artıq isti olmamalıdır, proses yatmadan 1 saat əvvəl olmalıdır və qəbul müddəti 15-20 dəqiqədən artıq olmamalıdır.

Yatmadan əvvəl çobanyastığı çayı içmək də yuxusuzluğun qarşısını alır.

Kədar (qüssə, qəm)

Əzab-əziyyət, müəyyən ağır itki ilə bağlı dərin emosional ağrılar aylar və hətta illərlə davam edəir ki, bu da orqanizmin qoruyucu sisteminin zəifləməsinə səbəb olur. Əhval-ruhiyyənin bərpası, eləcə də immun sisteminin möhkəmləndirilməsi üçün aşağıdakı efir yağları qarışığından istifadə edilməlidir: lavanda, çobanyastığı, sərv və s. Bunlar həmçinin insanın sinir sistemində sakitləşdirici təsir edir.

Aroma iyləmə terapiyası üçün 3-4 damcı.

Vanna üçün 10 damcı.

Burun dəsmalına isə 2-4 damcı damızdırıb yastığın yanına qoymaqla da müalicə almaq mümkündür.

Depresiya

Depresiya xəstəliyin bir növü olub fiziki (ümumi tonusun aşağı düşməsi, hərəkətlərin ləngiməsi, yuxusuzluq və həzmin pozulması) və psixoloji (əhval-ruhiyyənin pozulması) gərginliklərlə özünü biruzə verir. İnsanlar çox zaman depresiya vəziyyətini yaşayırlar ki, bu da vitamin çatışmamazlığı və hormonal pozuntularla da əlaqədar olur. Bəzi insanlar üçün depresiya mövsümi xarakter daşıyır və bir müddətdən sonra onlar yenidən öz əvvəlki həyat tərzlərinə qayıdırlar. Əgər depresiya ağır və heç bir səbəb olmadan uzun sürərsə bu zaman həkimə dərhal müraciət edilməlidir.

Daha sadə vəziyyətlərdə isə aromatik yağlardan istifadə xəstədə özünəinam hissini yenidən qaytara bilər. Depresiya halında xəstənin orqanizminə uyğun yağ seçməsi çox vacibdir. Bir çox efir yağları insan orqanizminə (xüsusən sitrus yağları) mənfi təsir göstərir. Depresiya zamanı insan orqanizminə yaxşı təsir edən yağlar aşağıdakılardır: berqamot, lavanda, nanə, ilanq-ilanqa və s. Həmçinin insanın özünün seçdiyi yağlardan da vannada istifadə etmək olar.

Adları çəkilən və ya sizdə yaxşı hisslər yaradan hər hansı bir efir yağından 6 damcı bal və ya kefir ilə qarışdırıb yatmadan əvvəl massaj və ya vannada istifadə etmək məsləhət görülür. Mütəmadi olaraq özünüz seçdiyiniz efir yağından flakonda (4-5 damcı) yanınızda saxlayın və arəbir nəfəsinizə çəkin.

Qısqanclıq

Qısqanclıq elə güclü hissdır ki, onun sonu təsəvvüredilməz mənfi hallara gətirib çıxarır. Bəzi insanlar üçün hətta o, xəstəlik də hesab olunur. Bəzi qısqanc insanlar açıq-aşkar hiddətlənir, digər bir qisminin isə rəngi qaralır və özlərindən çıxırlar. Əgər bu problem əzab-əziyyəyə çevrilərsə, o zaman yüksək ixtisaslı həkim-psixoloqa müraciət edilməlidir.

Məişətdə isə əvvəlcə belə insanların sakitləşdirməli, sonra isə bu vəziyyətdən rahatlıqla çıxış yolu axtarılmalıdır. Yaxşı olar ki, bu zaman qəndin üzərində valerian yağı qəbul edin, 1 stəkan isti suya 1 çay qaşığı bal, bir neçə damcı valerian töküüb qəbul etmək də əlverişlidir. Lakin çobanyastığı, ətirşah da bu halda sizin köməyinizə çata bilər. Özünə qapanan, fikirdən özünə yer tapa bilməyən insanların köməyinə jasmin, ilanq-ilanqa, berqamot yağları çata bilər. Qısqanclıq halında bu yağları həm vannada, həm də kosmetik vasitə kimi də istifadə etmək olar. Bu metodlardan istifadə problemləri tamamilə həll etmir, lakin pis fikirlərdən uzaqlaşmağa kömək edir. Evinizdə rahatlıq və yaxşı abu-hava yaratmaq üçün bir sıra təbii efir yağlarından istifadə etmək olar.

İmpotensiya və ya iqtidarsızlıq

Seksual istəyin aşağı düşməsi psixoloji problem hesab olunur. Onun həlli üçün mütləq həkim-seksopotoloqa müraciət edilməlidir.

Narahatçılıqlar da çox zaman cinsi soyuqluğa səbəb olur. Diabet və digər fiziki yorğunluqlar seksual istəyə öz mənfi təsirini göstərir. Bu halda mütləq həkimə müraciət edilməlidir.

Depresiya, stres və həyəcan ilə bağlı çətinliklər də bəzən cinsi

zəifliyə gətirib çıxarır. Bu problemi aromaterapiyanın köməyi ilə də həll etmək olar. Əgər narahatçılığa səbəb əks cinsin diqqətsizliydirsə, çox guman ki, efir yağları kömək etməz.

Berqamot, jəsmın, mandarin kimi bitkilərdən alınan efir yağları seksual zəifliyin aradan qalxmasında böyük rol oynayır.

Müalicə metodları

Mütəxəssislər artıq efir yağlarını hansının qadın, hansını isə kişilərə müalicəvi təsir göstərdiyini müəyyən etmişdirlər. Qadınlar melissa, sidr ağacı, anis, sandal ağacı və s. efir yağlarının köməyi ilə cinsi zəifliyi bərpa edə bilirlər.

Hər iki cinsə lazımi təsir göstərən efir yağlarından istifadə məsləhətdir. Elə hallar da olur ki, bəzi qadınlara «kişi» iyli efir yağları yaxşı təsir göstərir. (zəncəfil, sandal, zirə və s.), həmçinin müxtəlif yağlardan istifadə edilərək məhz sizə hansı efir yağının müsbət təsir etdiyini öyrənmək olar.

Xüsusilə, hər 2 cinsə öz aralarında münasibətləri yaxşılaşdırmaqdan ötrü efir yağları qarışıqları olan kopozisiya ilə masaj öz effektiv təsirini göstərə bilər. Əks cinsdə bu istəyi artırmaq üçün cinsi duyğuları artıran yağ qarışığından istifadə edərək müəyyən sahələri masaj etmək lazımdır. Bunun üçün 30 ml əsas kütləyə 5 damcı sandal, 3 damcı rəzyana, 2 damcı adaçayından alınmış efir yağı əlavə edilməlidir. Əgər siz içkilisinizsə və ya eplepsiyaya meyillisinizsə bu zaman adaçayından istifadə etmək məsləhət deyil.

İylərin köməyi ilə otaqda münasib atmosferi yaratmaq olar. Məsələn, qərənfilin iyisi insanı rahatladır, eləcə də insanda şəhvet hissi oyadır. Təmkinli, səbirli insanlar açıq-sözlü olurlar.

Əks cinsdə şəhvet hissini yaratmaq üçün, həmçinin yataq dəstlərinə xoş iyli efir yağları da vurmaq olar.

Bədən üçün:

Qadınlar üçün: 2 damcı ətirşah, 2 damcı lavanda, 1 damcı limon 1 qaşığı bitki yağına əlavə edilərək massajda istifadə oluna bilər.

Kişilər üçün: 2 damcı qərənfil, 2 damcı limon, 1 damcı la-

vanda 1 qaşıq bitki yağına əlavə edilərək massajda istifadə edilə bilər.

Dezodorant üçün aşağıdakı qarışıqdan istifadə etmək olar:

50 ml etil spirtinə 5 damcı adaçayı, 5 damcı sərv, 5 damcı kəklikotundan alınan efir yağı qarışığı əlavə edib aerosol balona töküb, səhərlər adi dezodorant kimi istifadə etməklə cinsi zəifliyi aradan götürmək olar.

Özünə inamsızlıq

Bizlərdən çoxumuz öz qabiliyyətimizə inamımızın az olmasından əziyyət çəkirik. Elə təbii efir yağları vardır ki, bunlar in-sanda özünə inam yaratmaqda yardımçı olurlar. Bunlar: şam, lavanda, qreyfrut, nanə, cödükotu və s. bitkilərdən alınan efir yağlarıdır.

Bu yağlardan vannalarda, massajda, aerosollarda istifadə etmək olar.

Sakitləşdirici vasitələr

Efir yağlarından lavanda 5 damcı, ilanq-ilanqa 2 damcı, melissa 3 damcı bal və ya qatıq ilə qarışdırılıb vannaya əlavə edilməli və 15-20 dəqiqə ərzində vanna qəbul edilməlidir (həftədə 2-3 dəfə).

Aromatik iyləmədə aşağıdakı efir yağlarının qarışığından istifadə edilir: 5 ml berqamot, 5 ml reyhan və ya 5 ml limon və 5 ml sürvə qarışıqdan 6-10 dəfə ay ərzində istifadə etməklə sinir sisteyinizi sakitləşdirə bilərsiniz.

TƏBİİ PİYLİ YAĞLAR

Təbii yağlar həm qida və həm də digər məqsədlərlə təmiz və ya qarışıqlar şəklində işlədilir. Bu yağlara əsasən bitkilərdən alınan piyli yağlar aiddir. Günəbaxan tipli bitkilərdən alınmış piyli yağlar bitkinin tərkibinin əsasını təşkil edir.

Bu tip yağların həm qida, həm də dərman vasitəsi kimi təzə halda işlədilməsi çox vacibdir. O yağlardan ki, köhnəlmiş iy gəlir və ya 2 ildən artıq qalmışdır onları işlətmək olmaz.

Massaj zamanı efir yağlarının təbii piyli yağlarla qarışığından istifadə olunur. Bu zaman efir yağlarının və təbii piyli yağların həssaslığına xüsusilə diqqət yetirmək lazımdır.

Badam yağı

Ən populyar yüngül və iysiz yağ badam yağıdır. O nəinki dəriyə əks təsir göstərmir, həm də hər cür rahatladıcı bir yönüm verir və ola bilər ki, həssaslığı artırsın. Bundan əsasən ümumi massajda istifadə etmək əlverişlidir. Badam yağını soyuq yerdə saxlamaq lazımdır. Bu zaman onun tərkibində olan A, B₁, B₂, B₆ və az miqdarda olan E vitaminlərinin parçalanmasının qarşısı alınır.

Acı ərik dənəsi yağı

Yüngül yağdır, iysizdir, badam yağında olan xüsusiyyətləri özündə daşıyır. Ondən bədənə zəif dərilə hisəsinə və üzə istifadə etmək olar. Tərkibi B qrup vitaminlərlə zəngindir.

Səhləb yağı

Səhləb yağı Montona ştatında bitən səhləb otundan alınır. Bu yağ özünəməxsus terapevtik xüsusiyyətləri ilə tanınır. Səhləb yağı ağrıları, gərginliyi aradan qaldırır. Lakin bu yağ dərinin zədələnməmiş hissəsində istifadə etmək olmaz.

Kalendula yağı

Bu bitkidən alınan yağlar istənilən növ zədələnməmiş dərinin istifadəsi üçün yararlıdır. Xüsusilə çapıqlarda, ekzemada və s. Eyni zamanda sərbəst və ya digər yağlarla qarışdırılaraq bu yağdan massajda istifadə oluna bilər.

Kök yağı

Kök yağı apelsin rəngində olub, karotin, B, D, C, və E vitaminləri ilə zəngindir. Bu yağ vaxtından əvvəl qocalmanın qarşısını alır. Eyni zamanda zədələnmiş dəri üçün çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. Kökdən alınan narıncı rəngli efir yağı dərinə və paltarları rəngləyə bilir.

Kokos yağı

Kokos yağı otaq temperaturunda bərkdir. Lakin yüksək temperaturda yumşalır, məhz buna görə də onu istifadə etməzdən əvvəl əlimizdə və ya qızdırıcıda isitmək lazımdır. Ənənəvi olaraq bu yağ quru dəri üçün və saçların tökülməsində müalicə vasitəsi kimi istifadə olunur.

Xəndəkotu yağı

Bu yağ xəndəkotu bitkisinin ot hissəsindən alınır. Revmatizm, artrit, zədələnmiş sümüklərin müalicəsində və yanıqlarda istifadə olunur.

Novruzçiçəyi yağı

Novruzçiçəyi yağı lipol turşusu, qamma lipol turşusu, vitaminlər və digər maddələrlə zəngindir. Ondan dəri xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir. Eyni zamanda bu yağ qocalmanın qarşısını alır. (10%-li məhlulundan istifadə etmək lazımdır).

Üzüm yağı

Yüngül yağıdır, iysizdir, xüsusilə yağlı dərinə massaj etmək üçün əlverişlidir. Yağın tərkibində lipol turşusu və az miqdarda E vitamini vardır. Bunun 100%-li məhlulundan və ya digər yağlarla qarışığından istifadə edilir.

Meşə qozunun yağı

Tərkibi olein, lipol turşusu, eyni zamanda vitaminlər və digər bioloji fəal maddələrlə zəngin olan xoş iyli yağıdır. Bu yağ dəridə yaranan çatları və sızanaqları aradan götürür, zədələnmiş dərinə müalicə edir, qocalmanı zəiflədir. İstərsə onun 100%-li məhlulu istərsə də qarışıq kimi istifadəsi məsləhətdir.

Zeytun yağı

Zeytun yağı qədim zamanlardan indiyədək bəzi kosmetik və teropevtik məqsədlər üçün istifadə edilir. Bu yağ sinir sistemi ilə bağlı baş verən ağrıları aradan götürmək üçün istifadə olunur, həmçinin qurşaq-sarğı ağrıları, radikulitin müalicəsində, nevroloji xəstəliklərdə, eyni zamanda yanıqlarda, yaralarda, mədə xorasında, zədələnmiş dərinin bərpasında istifadə olunur.

Günəbaxan yağı

Xoş iyli yüngül yağıdır. Tərkibi A, B, D və E vitaminləri ilə zəngindir. Massaj üçün günəbaxan yağı ucuz başa gələn əla vasitə hesab olunur.

Buğda yağı

Buğda bitkisindən alınan təbii efir yağı kəhrəba rəngindədir. E vitamini ilə zəngindir. Bu yağ quru, zədələnmiş və qocalmış dəri üçün çox yararlıdır. Buğda yağı çox axıcı olduğundan, onu digər daha yüngül yağlarla qarışdıraraq istifadə edirlər (10-12% məhlulda). E vitamininin antimikrob xüsusiyyətlərinə baxmayaraq o tədricən öz keyfiyyətini itirməyə meyillidir. Məhz buna görə də bu yağ alındıqdan sonra 12 ay müddətində istifadə olunmalıdır.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycanın faydalı bitkiləri. Растительное сырье Азербайджана / Баку: Издатель. Елм, 1971, 185с.
2. Qasimov M.Ə. Azərbaycanın ədviyyat bitkiləri. Bakı: Azər. Döv. nəş. 1992, 174s.
3. Qədimov Ş. Şəfa ensklopediyası. Bakı: 1997, 335 s.
4. Dəmirov İ. A., Şükürov D.Z. Azərbaycanın dərman bitkiləri. Bakı: 1974, 230s.
5. Dəmirov Ə. İ., İsmailov N. A., Kərimov Y. V., Mahmudov R. M. Azərbaycanın müalicə əhəmiyyətli bitkiləri. Bakı: Az. Döv. nəş., 1988.
6. Əliyev N. Azərbaycanın dərman bitkiləri və fitoterapiya. Bakı: Elm nəş., 1998, 343 s.
7. Əsədov K., İbadov O. Yabanı qida bitkiləri. Bakı: Az. döv. nəş., 1989, 94 s.
8. İbadullayeva S.C. Xalq təbabətindən. Baldırqan, danaayağı, xatın-barmağı // Elm və həyat jurnalı, 1991, №6, s. 27.
9. İbadullayeva S. C. Keşniş bitkisi haqqında nəyi bilirsiniz. // Azərbaycan fermeri jur. Bakı, 1997, №3,4, s.29
10. İbadullayeva S.C. Zirə. // Elm və həyat, Bakı, 1998, №1, səh. 33.
11. İbadullayeva S.C., Mehdiyeva N.P., Məmmədova S.Ə. Apiaceae Lindl. fəsiləsinin faydalı xüsusiyyətləri. // AMEA Botanika İnstitutunun elmi əsərləri. 1999, səh.204 -208.
12. İbadullayeva S.C. Cəfəri (Petroselinum Hoffm.). // Azərbaycan Təhsil cəmiyyəti "Bilgi" dərgisi, Bakı, 2000, №1, s.56.
- 13.İbadullayeva S. C. Azərbaycanın bitki örtüyündə çətirçəklilərin rolu və bioloekoloji xüsusiyyətləri. // Azərbaycan Təhsil cəmiyyəti «Bilgi», Bakı, 2000, №4, s.23.
14. İbadullayeva S.C. Baldırqan (Heracleum L.) bitkisinin tibbi əhəmiyyəti / Azər.R. Səhiyyə Nazirliyi Milli Elmi Tədqiqat Profelaktika İnstitutu, "Müasir ekoloji şəraitdə infeksiya-parazitar xəstəliklərin diaqnostika,müalicə və profilaktikası Probleminə həsr olunmuş beynəlxalq konf. mat". Bakı: 2000, səh.74.
15. İbadullayeva S. C. Çətirçəklilər fəsiləsinin faydalı bitkiləri. Bakı: Araz nəş. 2001, 147 s.
- 16.İbadullayeva S. C. Çətirçəklilərin faydalı xüsusiyyətləri və yayılması. /«Nax. MR-in təbii sərvətləri» mövzusunda keçirilən beynəlxalq konfransın materialları, Naxçıvan: 2001, s. 25.
17. İbadullayeva S.C., Məmmədova Z. Pişiknanəsi və cirə bitkilərinin efir yağlarının dinamikasının öyrənilməsi. / İqlimləşdirmə və introduksiya Mərdəkan Dendrarisinin Əsərləri., II hissə, Bakı: Elm nəşriyyatı, 2001, səh.53.

18. İbadullayeva S.C. Kərəvüz (Apiaceae Lindl.) fəsiləsinin efiryağlı növləri nümayəndələri və onların bəzilərinin becərilməsi. / İqlimləşdirmə və introduksiya, Mərdəkan Dendrarisinin Əsərləri. II hissə, Bakı: Elm nəşriyyatı, 2001, səh.57
- 19.İbadullayeva S.C. Baldırqan (Heracleum L.) cinsinin bəzi nümayəndələrinin efiryağlı xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi. // AMEA Məruzələri, 2002, səh.27.
20. İbadullayeva S.C. Azərbaycan florasının Kərəvüzkimiləri. Bakı: Elm 2004, 321s.
21. Аббасов Р., Мамедов Ф., Шыхыев А. Изучение эфирного масла некоторых интродуцированных видов эвкалипта в условиях Абшерона. Известия АН Азерб., 1977, № 2, стр. 10-15.
22. Алиев Н., Кулиева Х., Ибрагимов Г. Антимикробное действие эфирных масел некоторых видов Heracleum L. из Азербайджана. // Раст.ресурсы. Л., 1971, т.7, вып.1, с.85.
23. Ахмедова Е.Р., Исмаилов Н.М., Мустафаева С.Д., Мехтиева Н.П. Исследование пряно-ароматических растений Азербайджана. / Сб. «Современные проблемы биоорфхимии и хим. природ. соед.-ний» Каз. НИИНТИ 769, ка-д. 1984, с. 21-29.
24. Ахмедова Е.Р., Исмаилов Н.М., Зейналова С.А., Мехтиева Н.П. Хроматографическое разделение компонентного состава эфирных масел. / У Закавказская конференция по хроматогр. и адсорбции. Баку: 1982, с. 25.
25. Ахмедова Е.Р., Ибадуллаева С.Дж. Эфирномасличность видов рода Борщевик распространенных в Нахчыванской АР. // Дер. Az.ETETT, № 2032, Баки: 1993, 14 с.
26. Асенов И.И., Никонов С.Д. Фармакогнозия. София, 1988, 468 с.
27. Большая энциклопедия народной медицины. Изд.АНС, Олма Пресс, 2005, стр. 782-827.
28. Белый М. Биологический и фитохимический исследование некоторых представителей зонтичный флоры Азербайджана: Кан.дисс., 1984, Баку, 120 с.
29. Белюченко И.С. К вопросу об эволюции эфиромасличных растений. Генетические ресурсы лекарственных и ароматических растений. / Сборник научных трудов международной конференции, посвященной 50-летию Ботанического сада ВИЛАР. Москва: 2001, с.24.
30. Блюхер Л.Б., Колоскова Т.И. Лечебное применение лнкарственных растений. Санкт-Петербург «Руди-Барс», 1992, 377 с.
31. Буданцев А.Л., Харитоновна Н.П. Ресурсоведение лекарственных растений. Санкт-Петербург, 2003, 86 с.
32. Буряненко Н.А. научно-исследовательская работа по эфирносам.

1940.

33. Ветров П.П., Овчаренко Б.Е., Бондаренко А.И. Способ экстракции масла из маслосодержащего материала. А.с. СССР, №973602, МКИ C11 В1 10ш А61 К35.78// Бюл.Изобр., 1982, №42, с.36.
34. Вульф В.В., Малеева О.Ф. Мировые ресурсы полезных растений. Справочник. – Л. : Наука, 1969, 564 с.
35. Гарник Т.П.Бухтинская Н.Л., Исакова Т.И. Обзор официанального и преспективного лекарственного растительного сырья// Фитотерапия в Украины, 1998, №1.
36. Георгиевский В.П., Коммисаренко Н.Ф., Дмитрук С.Е. Биологически активные вещества лекарственных растений. Новосибирски: Наука, Сибир.отделение, 1990, 332с.
37. Гинзберг А.С. Упрощенный способ определения эфирного масла в эфирносоах. / Хим. -фармац. пром.-сть, 1932, № 8-9, с. 326-329.
38. Гиоргобани Э.Д., Коммисаренко Н.Ф., Кемертелидзе Э.П. Исследование кумаринов рода борщевика (*Heracleum L.*) флоры Кавказа. / Сообщ. АН Груз ССР, 1969, 53, с. 613-616.
39. Горяев М. И. Эфирные масла флоры СССР. Алма-ата: Изд. АН Казахской ССР, 1952, 378 с.
40. Государственная фармакапея СССР IX изд., Вып. 1, Общие методы анализа. МЗ СССР, Москва, 1987, 334с.
41. Государственная фармакапея СССР IX изд., Вып. 2, Общие методы анализа. Лекарственное растительное сыре. МЗ СССР, Москва, 1989, 398с.
42. Гурвич Н.Л., Гаджиев И. Ю. Дикорастущие эфирномасличные растения высокогорной части Абракуниского района Нах. АССР. / Тр. БИН Аз. ФАН СССР, 1938, том 3, с. 137-166.
43. Гурвич Н.Л. Ориентировочное исследование масел двух эфирномасличных растений Шахбузского района./Труды Ботанического Института, том III, 1938, с. 175.
44. Гурвич Н.Л. Душистые растения Азербайджана и биохимический метод в систематике. Дисс. на соис. уч. степ. д.б.н., Баку, 1948, 48 с.
45. Гурвич Н. Л. Эфирномасличные растения Азербайджана и возможности их использования./ "Эфирномасличное сырье и технология эфирных масел", Москва, 1968, с. 199-202.
46. Долгова А.А., Ладыгина Е.Я., Руководство к практическим занятиям по фармакогнозии., Москва, Медицина, 1978, стр.20-32.
47. Зеленецкая А.А., Скворцова А.Б., Эрлих И.П. Стандартизация эфирных масел. / 4- Международный конгресс по эфирным маслам, том.1, "Химия и технология эфирных масел и душистых веществ", Тбилиси, 1988, с.104-108.
48. Землински С. Е. Лекарственные растения СССР. М.: 1958, 610 с.

49. Жученко А.А. Генетические ресурсы лекарственных и ароматических растений. / Сборник научных трудов международной конференции, посвященной 50-летию Ботанического сада ВИЛАР, Москва, 2001, с.8.
50. Ибадуллаева С.Дж. Эфирное масло из Сельдерея. // Наука и технология «Sigma». Баку: 1997, №28, с. 18-20.
51. Ибадуллаева С.Д. Эфирномасличные растения сем. (Apiaceae Lindl.) Зонтичных во флоре Азербайджана. // ВИЛАР, Москва, 2001
52. Ибадуллаева С.Д., Мехтиева Н.П., Мамедова С.А., Биологические особенности некоторых эфирномасличных растений семейства Apiaceae Lindl. флоры Азербайджана. / Шестой Международный симпозиум «Новые и нетрадиционные растения и перспективы их использования. Москва: 2001, стр. 154-157
53. Ибадуллаева С.Д., Шыхыев А., Расулов Ф. Перспективные эфирномасличные растения флоры Нахчыванской АР семейства зонтичных. / Azərbaycan Səhiyyə Nazirliyi Elmi Praktiki Konfrans "Antimikrob" Bakı: 2001, s. 90.
54. Ибадуллаева С.Д., Назаралиева Т.А. Интродукция некоторых пряно-ароматических растений. / X Международного Юбилейного симпозиума "Нетрадиционное растениеводство. Эниология. Экология и здоровье" Симферополь-Алушта: 2001. стр. 272.
55. Ибадуллаева С.Д. Uzun müddət saxlanıldıqdan sonra bitkilərin efir yağlarında baş verən dəyişikliklər. / XI Международный симпозиум «Нетрадиционное растениеводство. Эниология. Экология и здоровье». Симферополь-Алушта, 2002, стр.148.
56. Ибни Сина Абу Али. Канон врачебной науки (Авиценна). Ташкент: 1956, кн.: 2, 821 с.
57. Исаев Д.И. Ресурсы дикорастущих лекарственных растений Загатальского района (Азербайджан)// Растит.ресурсы, 2005, том 41, вып.2, с.73-79.
58. Касумов Ф.Ю. Биохимическое изучение двух пряно-ароматических растений и способы выделения из них ценных продуктов. Автор. Канд. дисс., Баку: 1968, 32с.
59. Касумов А.Р. Изучение и внедрение эфирномасличных растений в производственных условиях Загатальского района Азерб. ССР. Автор.кан.дис. Баку, 1969, 22 с.
60. Касумов Ф.Ю. Эфирномасличные виды рода *Thymus L.* Флоры Кавказа и пути их рационального использования (вопросы ресурсо-ведения). Автореф. Док. Дисс., 2006, Баку, 49 стр.
61. Киселева В.С., Волхонская Т.А., Киселев В.А. Биологически активные вещества лекарственных растений Южной Сибири. Новосибирск, 1991, 136с.

62. Кобзор А.Д. Фармакогнозия в медицине: 1 Клинична фармакогнозия. 2.Фитотерапия. Киев, 2004, 478с.
63. Ковальев В.М., Павлий О.Н., Исакова Т.И. Фармакогнозия с основами биохимии растений. Харьков, 200, 704.
64. Кожин С.А., Нгуен Ме Лин. Эфирные масла листьев и репродуктивных органов *Heracleum trachyloma* Fisch et Mey. и изменения их состава по фазам развития растения. // Раст. ресур., 1976, т.12, вып.1, с.42-52.
65. Коновалова Е.Ю. Флористическое разнообразия лекарственных растений// Фитотерапия, 2005, №3, с.42-45.
66. Косметические препараты и теоретическое основы современной практической косметики. Пер. с немецкого, Киев, Высшая школа, 1990, 382с.
67. Котова Э.Э. К вопросу о стандартизации некоторых жирных растительных масел и препаратов на их основе // Фармаком, 2004, №2, с.35-43.
68. Кукес В.Г., Сычев Д.А. Механизма фармакокинетического взаимодействия лекарственных средств и безопасность фармакотерапии/ Лекции для практикующих врачей. XII национальной конгресс «Человек и лекарство» Москва, 2004, стр.317-330.
69. Кулиева Х.Г., Аббасов Р., Летинова А.Х. О содержании эфирных масел в некоторых видах р. *Heracleum*. // Известия АН АзССР, 1970, вып.1, с.8-12.
70. Кулиева Х.Г. Новый вид борщевика (*Heracleum* L.) из Азербайджана. / Новости систематики высших растений. Л., 1975, т.12, с.246-247.
71. Лавренов В.К., Лавренова Г.В. Полная энциклопедия лекарственных растений. Москва: Олма Прес, 1999, в 2 томах, 1980.
72. Лекарственное растительное сырье. Издательство стандартов. Москва, 1980, 299с.
73. Лекарственные растения Азербайджана: Справочник – Баку, Азернешр, 1972, 196 с.
74. Максюгина Н.П., Коммисаренко Н.Ф., Прокопенко А.П. и др. Растительные лекарственные средства. Киев. «Здоровья» 1985, 280 с.
75. Мамедова С. А., Мехтиева Н. П., Ибадуллаева С. Дж., Мустафаева С. Дж. Полезные свойства эфирных масел. / V Международная конференция «биоантиоксидант». Москва, 1998, с. 3
76. Мамедова С.А. Эфирные масла и их применение. Аннотированный библиограф. Указатель патентной информации. 1970-1985. Баку: 1987, Вып. 1. Изд. ЦНБ АН Аз.ССР, 256 с.
77. Махалюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов: 1967, 559 с.

78. Машанов В.И., Покровский А.А. Пряно-ароматические растения. М.: 1991, 285 с.
79. Машковский М. Д. Лекарственные средства. М.: 1977, ч. 2, 560 с.
80. Мустафаева С.Д. Биологические особенности и эфирномасличность видов рода *Achillea* L. флоры Азербайджана: Автор. канд. диссер., Баку, 1989, 24 с.
81. Мустафаева С.Д. Современное состояние триба *Antemidea* Cass. Принципы и способы сохранения биоразнообразия. Сборник материалов 2 всероссийской научной конференции, 2006, Йошкар-Ола, стр. 233.
82. Меншикова З.А., Меншиков И.Б., Попова В.Б. Лекарственное растение в каждом доме. Москва: Олма Пресс, 2005, 464 с.
83. Онтогенетический атлас лекарственных растений. Йошкар-Ола, 1997, с. 1-27.
84. Методические рекомендации по экспериментальному (доклиническому) изучению нестероидных противовоспалительных фармакологических веществ. ФК МЗ СССР Москва, 1983, 15 с.
85. Муравева Д.А., Самылина И.А., Яковлев Т.П. Фармакогнозия. Москва, Медицина, 2002, 654 с.
86. Мустафаева С.Д. Состав эфирных масел некоторых видов *Achillea* L. 5-й Всесою. симпозиум «Основные направления научных исследований по интенсификации эфирномасличного производства». Симферополь, 1990, стр. 189-193.
87. Нестеренко П.А. и Гудков И.Е. Количественная и качественная изменчивость масла лаванды в связи с географическими опытами. Труды Всес.ин-та эфирномасл. пром-сти. Вып.2, 1937
88. Персидская К.Г., Чипига А.П. Справочник для работников лаборатории эфиромасличных предприятий. М.: Изд-во легкой и пищевой промыш., 1981, 140 с.
89. Пигулевский Г.В. Эфирные масла. // ЖПХ, 1938, т.11, вып.2, с.374
90. Пигулевский Г.В., Ковалева В.И. Постоянство и изменчивость состава эфирных масел в роде *Heracleum* L. из Азербайджана. / Тр. БИН АН СССР. сер. 5. Растительное сырье. М.; Л., 1952, вып. 3, с. 29-35.
91. Пименов М. Г. Перечень растений – источников кумариновых соединений. Л.: изд. Наука, 1971, 189 с.
92. Попова Н.В., Ильина Т.В., Ковалев В.Н. и др. Лекарственные средств России. Энциклопедия лекарств. Москва, 2000, 1520 с.
93. Растительное сырье СССР. АН СССР, БИ. Им.В.Л. Коморова от рас.рес. под. общ.редак. проф. М.М.Ильина, том 2, 19, с.46
94. Сабатин Е.Ю. Полезные народные медицинские растения (Аджарской АССР). / Блю. Глав. бот. сада., 1950, вып.6, с.85-89.
95. Современная фитотерапия / Под ред.В.Петкова, София, 1988, 976 с.

96. Соколов С.Я. Фитотерапия и фитофармакология. Москва, Мед.Инфарм.агентство, 2000, 971с.
97. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. Харьков, 1983, 463с.
98. Столяров Б.В. и др. Руководство к практическим работам по газовой хроматографии. Л.: Химия, 1978, 284 с.
99. Ткаченко К.Г. Эфирные масла из плодов видов *Heracleum L.*, выращенных Ленинградской области. // Раст. ресурсы. 1987, Т.23, вып.3, с. 429-436.
100. Таченко К.Г., Платонов В.Г., Сацыперова И.Ф. Антивирусная и антибактериальная активность эфирных масел из плодов видов рода *Heracleum L.* (Apiaceae). // Раст. ресурсы. 1995, Т. 31, вып. 1, С. 9-19.
101. Ткаченко К.Г., Покровский Л.М., Ткачев А.В. Компонентный состав эфирных масел некоторых видов *Heracleum L.* интродуцированных в Ленинградскую область. Сообщение 1. Эфирных масла корней. // Растительные ресурсы. 2001, том 37, вып., 3. С.72-77.
102. Убашев И.О., Назаров-Рыгдылан В.Э., Батарова С.М. и др. Раны и их лечение в тибетской медицине. Новосибирск. Наука, Сибирское отделение, 1990, 192с.
103. Флора Азербайджана. т. I- VIII, 1955
104. Флора СССР. -М. Изд-во АН СССР. 1934-1960, т.1-30;
105. Чектан И.С., Хинкан Т.Н. Растительные лекарственные средств. Киев: Колос. ИТЭМ, 1983, 384 с.
106. Черепанов С.К. Сосудистые растения России и сопредельных государств (в пределах бывшего СССР)Санкт-Петербург: «Мир и семья -95» 1995.
107. Чижевская В.А., Журба О.В., Бурба К.В. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. М.: Изд-во МГАВМиБ, 1999, 62 с.
108. Шнеер В.С., Н.Г. Кутявина, М.Г. Пименов. Иммунохимическое изучение таксономических отношений в трибах *Coriandreae*, *Scandiceae*, *Caucalideae*, *Dauceae* (*Umbelliferae*-*Apioidae*) и *Thapsieae* (*Laserpitiae*). // Бот. Жур. т. 86, 2001, №2, с. 14-25.
109. Якобашвили Н.З, Топадзе Г. Эфирномасличная промышленность Грузинской ССР. – Тбилиси: 1968, 212 с.
110. Яковлев Г.П., Блинова К.Ф. Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения. С.-Петербург, 2002, 407 с.
111. 1680195, А 61 К 35/78 Способ профилактики свинцовых интоксикаций анис- медицина.
112. 863633, С 12 О 3/06 Композиция ингредиентов для бальзама "Спутник" - анис пищевая промышленность.
113. 724521 С 12 О 3/04 Композиция ингредиентов для ликера "Розма-

- рин" - анис пищевая промышленность.
114. 240182, А 61 К 7/46 Зубной эликсир - анис- косметическая промышленность.
 115. 799758, А. 61, К 7/00. Крем для кожи анис-косметическая промышленность
 116. Abrol B.K., L.D. Kapoor. // Plant medica. J. II, H.2, s. 128, 1963.
 117. Asahara T. A., Sakakibara J., Okuyama T. // Planta Medica. 1994, v. 50, N6, p. 488-492.
 118. Ashraf M., Bhatti M.K. Studies on the essential oils of the family Umbelliferae . Pt. XVII. // J. Sci. Pakistan: 1978, Vol. 21, N2. P.70-72.
 119. Asai T. Acta phytochim. (Tokyo)., v. 5, p.9, 1930.
 120. Butenandt A., A. Marten, Lieb. Ann. // Chem., Bd. 495, s. 188, 1932.
 121. Borgkarlson A.K, Valterova I, Nilsson L. Volatile compounds from flowers of 6 species in the family Apiaceae - bouquets for different pollinators. // Phytochemistry 35 (1): 111-119 jan 1994.
 122. Bruneton I. Pharmacognosia (Phytochemic Plant medicinales)/ Paris: Technique and documentation? 1999 ? 1120p.
 123. Corcillius F., Arch. Pharm., Bd. 289/61, s. 81, 1956.
 124. Constance Lincoln. Tardy transfers from Apium to Ciclospermum (Umbelliferae) . Brittonia: 1990, 42, №4, p. 276-278.
 125. Ibadullayeva S. J. Vegetation characteristio of the types of Heracleum L. in the Republic of Azerbaijan. / XVI International Botanical congress, Abstracts, USA 1999, p. 328
 126. Ibadullayeva S.J. Cumarin derivates Heracleum trachyloma. / Second Balcan Botanical Congress, 2000, Istanbul-Turkey, p. 321.
 127. Ibadullayeva S.J. Serkerov S.V. Chemical yardistick in the taxonomy species Heracleum L.(Apiaceae Lindl.). / 4th International symposium on the chemistry of natural componds (SCNC-2001), Egidir(Isparta)-Turkey, 2001, p.178.
 128. Ibadullayeva S.J., Abdullayeva K.Z. Chandes in the essential oils aftertherirs protracted storage. / 5-ый Международный симпозиум по химии природных соединений. Ташкент, 2003 с. 137.
 129. Ibadullayeva S.J. Abdullayeva K.Z. Influencing of environmental factors on upbuilding of biologically active materials in plants. / 5-ый Международный симпозиум по химии природных соединений. Ташкент, 2003 стр. 274.
 130. Marinescu J., Tamas M., Areazu D. et al. Proodus medicamentos cu actine antiherpedica destinat terapiei dermatovirozelor. Patent. Pol., N77214, MKI, a 61 K35.78, RSX, 1983, N9, p.0185
 131. Rao G.X, Wu Y, Dai W.S, Lin Z.W, Sun H.D. Coumarins of Heracleum China: // Journal of Chinese Materia Medica, Volume 18, Issue 12, 1993,

Pages 736.

132. Razdan T. K., V. Kachroo, S. Harkar and G. L. Koul. Furanocoumarins from *Heracleum*//Phytochemistry, Volume 21, Issue 4, 1982, Pages 923-927.
133. Susan Curtis. Essential oils. "Haldane Mason" 2004, London, p. 114.
134. www.mamba.bio.uci.edu/~pjbryant/biobiv/Apiaceae.Htm
135. [www.ag.ohio-state.edu/~seedbio/seed_id\(apiaceae\)carum_carvi.html](http://www.ag.ohio-state.edu/~seedbio/seed_id(apiaceae)carum_carvi.html)
136. www.sdg.ag.uidaho.edu/rapid/Apiaceae.htm
137. www.Agroportal.ru/manualis-lugovodstvo/zontich.htm
138. www.cooking.ru/cats/podnijniy_korm/spring_grass/native-grasses/U
139. www.encycl.yandex.ru/cgi-bin/art.pl?art=brokminor/19/19010.html&
140. www.berill.ru/redbook/flora/vish/sshi.htm
141. www.mamba.bio.uci.edu/~pjbryant/biodiv/PLANTS2/Apiaceae/Foeniculum_vulgare.htm
142. www.mamba.bio.uci.edu/~pjbryant/biodiv/PLANTS2/Apiaceae/Dauc

MÜNDƏRİCAT

ÖN SÖZ	3
GİRİŞ.....	6
EFİR YAĞLARININ İSTİFADƏ MEXANİZMİ	7
EFİR YAĞLARI ORQANİZMİN ENERJİSİDİR	11
AROMATERAPİYANIN RUHA TƏSİRİ.....	12
EFİR YAĞI NƏDİR?	13
EFİR YAĞLARININ ALINMA YOLLARI.....	15
EFİR YAĞLARININ KİMYƏVİ TƏRKİBİ.....	16
EFİR YAĞLARININ KEYFİYYƏTİ	19
EFİR YAĞLARININ SAXLANILMASI.....	20
EFİR YAĞLARININ TƏHLÜKƏSİZLİYİ	21
EFİR YAĞLARININ İSTİFADƏ SAHƏLƏRİ	24
EFİR YAĞLARINDAN İSTİFADƏ METODLARI	25
ZİRƏ - <i>CARUM L.</i>	33
KEŞNİŞ - <i>CORİANDRUM L.</i>	35
CƏFƏRİ - <i>PETROSELİNUM HILL.</i>	38
KƏRƏVÜZ - <i>APİUM L.</i>	40
BALDIRQAN - <i>HERACLEUM L.</i>	43
RAZYANƏ - <i>FOENICULUM Hill.</i>	45
ŞÜYÜD - <i>ANETHUM L.</i>	48
KƏKOTU - <i>THYMUS L.</i>	51
ROZMARİN - <i>ROZMARİNUS L. *</i>	54
LAVANDA - <i>LAVANDULA L. *</i>	57
SÜRVƏ - <i>SALVIA L.</i>	60
NANƏ - <i>MENTHA L.</i>	63
ARDIC - <i>JUNİPERUS L.</i>	66
SƏRV AĞACI - <i>CUPRESSUS L. *</i>	68
EVKALİPT - <i>EUCALYPTUS L Her.</i>	70
SİDR AĞACI - <i>CEDRUS TREW*</i>	72
ŞAM - <i>PİNUS L.</i>	74
BOYMA DƏRƏN - <i>ACHILLEA L.</i>	76

ÇOBANYASTIĞI=ÜÇYARPAQ–	
<i>TRİPLEUROSPERMUM</i> Sch. Bip.	78
QREYFRUT – <i>SİTRUS L.</i>	80
MANDARİN – <i>SİTRUS L.</i> *	82
LİMON – <i>SİTRUS L.</i>	84
APELSİN – <i>SİTRUS L.</i>	86
QƏRƏNFİL – <i>SYZYGIUM</i>	88
ZƏNCƏFİL - <i>ZİNGİBER OFFİCİNALE</i>	90
DARÇIN – <i>CİNNAMOMUM ZEYLANİCUM</i>	92
HİL – <i>ELLETTARIA CARDOMOMUM</i>	94
QARA BİBƏR – <i>PİPER NİGRUM</i>	95
BƏZİ SİNİR SİSTEMİ XƏSTƏLİKLƏRİNİN	
MÜALİCƏSİNDƏ EFİR YAĞLARININ ROLU	96
TƏBİİ PİYLI YAĞLAR	102
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	105

**Səyyarə Cəmsid qızı İbadullayeva
İlhamə Əhməd qızı Cəfərli**

Efir yağları və aromaterapiya

Bakı - «Elm» - 2007

«Elm» Redaksiya-Nəşriyyat və Poliqrafiya Mərkəzi

**Direktor: Ş.Alısanlı
Baş redaktor: T.Kərimli
Mətbəənin direktoru: Ə.Məmmədov
Kompüter tərtibi: Ə.Kərimov
Texniki redaktor: T.Ağayev**

**Formatı 60x84 1/16.
Həcmi 7,25 ç.v. Tiraj 300.
Sifariş №3 6
Qiyməti müqavilə ilə.**

**«Elm» RNPM-nin mətbəəsində çap edilmişdir.
(Bakı, İstiqlaliyyət, 8).**