

## Lavanta Yağının Kadın Sağlığında Kullanımı

Ayşe Eminov<sup>1</sup>

### Özet

Aromaterapi, “esansiyel bitki bazlı yağların tedavi amaçlı kullanılması” bilimidir. Esansiyel yağlar ve aromaterapi yüzyıllardır kadınların sağlığını ve yaşam tarzlarını desteklemekte ve uzun bir kullanım geçmişine sahip olduğu bilinmektedir. Kadınların sağlık hizmetleri için güvenli ve etkili seçenekler aramasıyla aromaterapiye ilgi artmıştır. Rahatlatıcı esansiyel yağların temsilcisi olan lavanta, psikosomatik doğum ve jinekolojinin klinik alanlarında geniş bir kullanıma ve popülerliğe sahiptir. Lavanta yağıyla yapılan terapötik tedaviler, kadınların doğum ağrısı, sezaryen sonrası ağrısı, doğum sonrası depresyon ve anksiyeteyi azaltması, dismenoreyi azaltma ve menapoz semptomlarını hafifletmesi nedeniyle en çok tercih edilen yağlar arasındadır.

### 1. GİRİŞ

Aromaterapi, medyadaki varlığından da anlaşılacağı üzere, sağlıkla ilgili çeşitli nedenlerden dolayı destekleyici bir terapötik tedavi olarak ve sağlıklı yaşam uygulaması olarak giderek artan bir ilgi görmektedir. Tamamlayıcı ve alternatif tıp olarak aromaterapi uzun zamandır kadın sağlığını iyileştirmek için kullanılmaktadır. Yaygın olarak kullanılan bir madde olan lavanta yağının, diğer bitkisel maddeler arasında en düşük toksisite ve alerjik etki riskine sahip olduğu bilinmektedir (Arslan & Ozer, 2016). Lavanta yağı, linalool, linalil asetat, lavanta, geronil tanen, flavonoidler ve sineol içermekte ve antimikrobiyal, antifungal, antibiyotik ve antidepresan etkilere sahiptir (Tillett & Ames, 2010). Lavanta, doğumu hafifletmek amacıyla psikosomatik doğum ve jinekoloji alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmacılar sezaryen sonrası ağrı, dismenore (Apay, Arslan, Akpınar, & Celebioglu, 2012), nöro-protektif (Patel & Gogna, 2015), doğum sonrası depresyon, anksiyete (Conrad & Adams, 2012), sıcak basması, melankoli ve miyalji gibi semptomları en aza indirmek için, lavantanın anti-spazmodik,

1 Phd Dr., Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, ayse.eminov@ege.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2587-8584>

idrar söktürücü ve ağrı giderici özellikleri de dahil olmak üzere çeşitli özelliklerini öne sürmüşlerdir (Kazemzadeh, Nikjou, Rostamnegad, & Norouzi, 2016).

Lavanta esansının en önemli bileşenleri linalilasetat ve geranilasetattır. Genel olarak linalilasetat ağrı kesici olarak tanımlanmıştır (Kazemzadeh et al., 2016). Lavanta yağı kadınların tüm dönemlerinde tercih ettikleri yağların başında gelmektedir.

### **1.1.PREMESTRÜAL DÖNEM (PREMENSTRÜAL SENDROM / PMS)**

Preenstrüel Sendrom (PMS), kadınlarda menstruasyondan yaklaşık bir hafta önce başlayan, bir takım fiziksel ve psikolojik belirtilerle ortaya çıkan bir sağlık sorunudur (Uzunçakmak & Ayaz Alkaya, 2018)(Padhy et al., 2015). Bu fiziksel ve psikolojik belirtiler birkaç gün içinde ortadan kalksa da baş edilmesi zor hale gelebilir (Kloss, Marcom, Odom, Tuggle, & Weatherspoon, 2012). PMS tüm dünyada doğurganlık çağındaki kadınların %20 ile %40'ını etkilemektedir. Her ne kadar bazı ilaçlar PMS semptomlarını hafifletse de tüm semptomları durduracak bir tedavi bulunmadığından kadınlar geleneksel ve alternatif yöntemlere yönelebilmektedir. PMS ile baş edebilmek için literatürde bitkisel ilaç, akupunktur, sağlıklı beslenme, stres kontrolü ve aromaterapi gibi alternatif yöntemler mevcuttur (Taavoni, Barkhordari, Goushegir, & Haghani, 2014). Uzunçakmak ve ark (2018)'nin aromaterapi olarak lavanta yağını kullandığı çalışmasında; inhalasyon yoluyla aromaterapinin etkili olduğunu ve PMS ile baş etmede alternatif bir yöntem olarak kullanılabileceğini bildirmiştir (Uzunçakmak & Ayaz Alkaya, 2018). Matsumoto ve ark (2013)'nin yapmış olduğu, lavanta kokusunun kısa süreli solunması ile aromaterapinin geç luteal otonom sinir sistemi aktivitesi ve adet öncesi duygusal semptomlarda iyileşme üzerindeki etkilerini araştıran çalışmada, aromaterapinin PMS'nin duygusal semptomlarını hafiflettiğini belirtmektedir (Matsumoto, Asakura, & Hayashi, 2013). Nikjou ve ark. (2016) yapmış olduğu çalışmada; lavantanın birincil dismenore ve ağrı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu bildirmiştir (R Nikjou et al., 2016). Ayrıca Ou ve ark. 2012'de yaptıkları bir araştırmada lavanta, adaçayı ve mercanköşk yağları ile 2:1:1 oranında aromaterapinin dismenorenin ağrı şiddetini azalttığını bildirmiştir (Ou, Hsu, Lai, Lin, & Lin, 2012). Fakat Shahnazi ve ark(2012)'nin yapmış oldukları çalışmada, rahim içi araç (RİA) yerleştirme ağrısını lavanta aromaterapisinin hafifletmediğini bildirmişlerdir (Shahnazi, Nikjoo, Yavarikia, & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, 2012).

## 1.2.GEBELİK VE DOĞUM DÖNEMİ

Bir kadının gebelik sırasındaki ve gebelik öncesindeki sağlık durumu, anne ve fetüs sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Schetter, 2011). Gebelikte psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve kötüleşmesi sık görülen bir durumdur ve kadının gebeliği ve doğumdaki değişiklikleri kabul edememesine neden olabilmektedir.

Lavanta aromaterapisi doğum sonrası kadınlarda görülen psikolojik belirtilere sahip kadınlarda norepinefrin düzeylerini de etkili bir şekilde azalttığı bildirilmiştir (Amirhosseini, Dehghan, Mangolian Shahrabaki, & Pakmanesh, 2020). Bir çalışma, lavanta yağı kullanılarak yapılan aromaterapi masajının gebe kadınlarda stresi önemli ölçüde azaltabildiğini ve bağışıklık fonksiyonunu geliştirebildiğini bulmuştur (Chen et al., 2017). Ayrıca lavanta ile yapılan aromaterapinin doğum yapmamış kadınlarda anksiyete durumunu iyileştirdiği ve doğum sırasında adrenal bezden kortizol salgısını azalttığı görülmüştür (Mirzaei, Keshtgar, Kaviani, & Rajacifar, 2009). Bir meta-analizde lavanta aromaterapisinin kaygıyı olumlu yönde azalttığı ve kortizol düzeylerin de azalttığı görülmüştür (Kang, Nam, Lee, & Kim, 2019).

Kadın doğum süreciyle ilk kez karşılaştığında çoğu zaman doğum sancısıyla başa çıkmaktan dolayı endişe duyar ve endişeli olarak görülür. Doğum ağrısı, hızlı değişikliklerle birlikte ilerleyicidir. Dilatasyon ilerledikçe lokalizasyon ve şiddette artış ve rahim kasılmalarının yoğunluğu da artar (Silva Gallo et al., 2013). Aromaterapi, ağrının giderilmesinde farmakolojik olmayan yöntemlerden biri olup lavanta esansiyel yağı hafif, sakinleştirici ve antispazmodik etkilere sahiptir. Anksiyeteyi tedavi etmek için aromaterapi ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, aromaterapi grubu ile kontrol grubu arasında ortalama ağrı skorlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, bu da lavanta yağının doğum sancılarında etkili olduğu anlamına gelmektedir (Zahra & Leila, 2013). Janula R ve Mahipal S (2015) yapmış oldukları çalışmada aromaterapi masajının etkin olduğunu ve doğumun tüm aşamalarında doğum ağrısını azalttığını bildirmişlerdir (Janula & Mahipal, 2015). Ayrıca, Zahra A ve Leila M (2012) yapmış oldukları çalışmada; lavantanın yağ masajının doğum ağrısını azaltmada etkili bir yöntem olduğunu savunmuşlardır (Zahra & Leila, 2013).

Gebelikte ortaya çıkan semptomlar aynı zamanda beslenme düzenini, anne ve fetüsün bakımını da olumsuz yönde etkileyebilir. Bazı çalışmalarda lavanta yağının gebelikte bulantı ve kusmaya olumlu etkisi rapor edilmiştir (Mahmoud, Ghani, Tawfik, & Ibrahim, 2013)(Rahayu & Sugita, 2018). Bu çalışmalardan birinde, lavanta yağının bulantı ve kusma sıklığı

üzerinde zencefilden daha etkili olduğu görülmüştür (Rahayu & Sugita, 2018). Başka bir çalışmada, müdahalenin üçüncü gününde Lavanta ve Nane kombinasyonunun bulantı ve kusma sıklığını azalttığı görülmüştür (Mahmoud et al., 2013). Başka bir çalışmada ise, nane aromasının solunmasının, müdahalenin beşinci gününde gebelikte ki bulantı ve kusmayı önemli ölçüde azalttığı, ancak kaygı düzeyini azaltmadığını bildirmişlerdir (Amzajardi, Keshavarz, Montazeri, & Bekhradi, 2019).

Lavanta yağının, abortus ile ilişkisi bilinmemekle birlikte gebeliğin ilk üç ayında kullanımı önerilmemektedir (Bastard & Tiran, 2006). Ancak ikinci ve üçüncü trimesterde güvenli olduğu ağrı ve ödemi azalttığı, organ perfüzyonunu ve gevşemeyi artırarak ve annede hoş bir his oluşmasına neden olabileceği bildirilmiştir (Vakilian, Atarha, Bekhradi, & Chaman, 2011).

### 1.3.MENAPOZ DÖNEMİ

Menopoz, her ne kadar kadınların hayatında normal bir dönem olarak kabul edilse de birçok kadın bu dönemin öncesinde ve sonrasında çeşitli sorunlar yaşamaktadır. Menopoz, hem semptomları, hem de komplikasyonları yoluyla kadınların zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığını yanı sıra sosyal performansı ve aile ilişkilerini etkilemektedir (Nisar & Soho, 2010). Tamamlayıcı ve alternatif tıp, günümüzde menopoz dönemindeki kadınların semptomlarını hafiflettiği gösterilmekte ve tercih edilen tedavi yöntemlerinden biri haline gelmiştir (Roya Nikjou, Kazemzadeh, Asadzadeh, Fathi, & Mostafazadeh, 2018). Son on yılda menopoz semptomlarını azaltmak için beslenme, spor, aromaterapi, homeoterapi, rahatlama ve bitkisel ilaçlar gibi hormonal olmayan tedavilerin kullanımının önemini arttırdığı bilinmektedir (Kazemzadeh et al., 2016). Menopoz döneminde kadınların yaşadıkları semptomlar, ateş basması ve gece terlemesi gibi vazomotor semptomları ve yorgunluk, fiziksel ağrı ve vajinal kuruluk gibi somatik semptomları kapsamaktadır. Psikolojik semptomlar arasında ise sinirlilik, stres, kaygı, depresyon, cinsel istekte azalma ve uykuya ilgili sorunlar yer almaktadır (Levis & Griebeler, 2010). Williams ve ark. ateş basması ve gece terlemesi gibi vazomotor semptomların kadınlarda cinsel aktivite ve enerji seviyelerini kötü etkilediğini ve genellikle yaşam kalitelerinde bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir (Williams, Levine, Kalilani, Lewis, & Clark, 2009).

Kalarhoudi ve ark. yaptıkları çalışmada menopoz döneminde cinsel isteğin azaldığını ve cinsel işlev bozukluğunun arttığını göstermiştir (Kalarhoudi, Taebi, Sadat, & Saberi, 2011). Malakouti ve ark.nın, menopoz sonrası kadınlarda lavanta esansiyel yağının diğer esansiyel yağlarla birlikte solunmasının cinsel istek üzerindeki etkisi üzerine yaptığı çalışmada, lavanta

esansiyel yağ kombinasyonunun 6 hafta boyunca günde üç kez kullanılmasının menopoz sonrası dönemdeki cinsel performansı iyileştirdiğini göstermektedir (Malakouti, Jabbari, Jafarabadi, Javadzadeh, & Khalili, 2017).

Menopoz dönemindeki ve orta yaşlı kadınların bitkisel takviyeleri kullanma eğiliminin yüksek olması ve bu takviyelerin belirtilen yaşlarda etkinliği konusunda yapılan çalışmaların sınırlı olması göz önüne alındığında, aromaterapi konusunda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu ve menopoz semptomlarının fiziksel ve sosyal açıdan istenmeyen etkilerinin göz önüne alınması gerekmektedir.

## 2.Sonuç

Lavanta yağı aromaterapisinin, jinekoloji ve obstetrik pratikte fiziksel ve psikolojik semptomların şiddetini azaltmakta faydalı olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmektedir. Komplikasyonları azaltmanın güvenli, noninvaziv ve kolay bir yolu olarak kullanılabilir. Ayrıca, kadınların yaşamlarının herhangi bir döneminde mutlaka lavantayı kullandıkları ve hoş kokusu nedeniyle çok tercih ettikleri söylenebilir.

Gebelikte, bitkisel aromaterapilerin güvenle kullanılabilceğini kanıtlamak zordur, ancak tüm göstergeler **lavanta yağının kullanımının güvenli olduğunu göstermektedir**. Kullanıcı bakış açılarını ve deneyimlerini dikkate alan hedef gruba özgü araştırmalar hala eksikliği nedeniyle daha çok randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğu ve bu nedenle aromaterapiyi kullanmadan önce bir uzmana danışılması gerektiği, kulaktan dolma bilgilerle aromaterapilerin kullanılmaması gerektiğini söylemeliyiz..

**KAYNAKLAR**

- Amirhosseini, M., Dehghan, M., Mangolian Shahrabaki, P., & Pakmanesh, H. (2020). Effectiveness of Aromatherapy for Relief of Pain, Nausea, and Vomiting after Percutaneous Nephrolithotomy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(6), 440–448. <https://doi.org/10.1159/000508333>
- Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Montazeri, A., & Bekhradi, R. (2019). Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(8), 2597.
- Apay, S. E., Arslan, S., Akpınar, R. B., & Celebioglu, A. (2012). Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students. *Pain Management Nursing*, 13(4), 236–240.
- Arslan, S., & Ozer, N. (2016). Touching, Music Therapy and Aromatherapy's Effect on the Physiological Situation of the Patients in Intensive Care Unit. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3).
- Bastard, J., & Tiran, D. (2006). Aromatherapy and massage for antenatal anxiety: its effect on the fetus. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12(1), 48–54.
- Chen, P.-J., Chou, C.-C., Yang, L., Tsai, Y.-L., Chang, Y.-C., & Liaw, J.-J. (2017). Effects of Aromatherapy Massage on Pregnant Women's Stress and Immune Function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(10), 778–786. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0426>
- Conrad, P., & Adams, C. (2012). The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman—a pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(3), 164–168.
- Janula, R., & Mahipal, S. (2015). Effectiveness of Aromatherapy and Biofeedback in Promotion of Labour Outcome during Childbirth among Primigravidas. *Health Science Journal*, 9(1).
- Kalarhoudi, M. A., Taebi, M., Sadat, Z., & Saberi, F. (2011). Assessment of quality of life in menopausal periods: a population study in kashan, iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 13(11), 811.
- Kang, H.-J., Nam, E. S., Lee, Y., & Kim, M. (2019). How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender?: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Asian Nursing Research*, 13(5), 295–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.11.003>
- Kazemzadeh, R., Nikjou, R., Rostamnegad, M., & Norouzi, H. (2016). Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. *Journal of the Chinese Medical Association*, 79(9), 489–492. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcma.2016.01.020>

- Kloss, B. A., Marcom, L. A., Odom, A. M., Tuggle, C. L., & Weatherspoon, D. (2012). PMS Treatment Through the Use of CAM. *International Journal of Childbirth Education*, 27(3).
- Levis, S., & Griebeler, M. L. (2010). The role of soy foods in the treatment of menopausal symptoms. *The Journal of Nutrition*, 140(12), 2318S-2321S.
- Mahmoud, R., Ghani, A., Tawfik, A., & Ibrahim, A. (2013). The Effect of Aromatherapy Inhalation on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy : A Pilot Randomized Controlled Trial, 3(6), 10–22.
- Malakouti, J., Jabbari, F., Jafarabadi, M., Javadzadeh, Y., & Khalili, A. (2017). The impact of ginkgo biloba tablet and aromatherapy inhaler combination on sexual function in females during postmenopausal period: A double-blind randomized controlled trial. *Int J Womens Health Reprod Sci*, 5(2), 129–136.
- Matsumoto, T., Asakura, H., & Hayashi, T. (2013). Does lavender aromatherapy alleviate premenstrual emotional symptoms?: a randomized crossover trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 7(1), 12. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-12>
- Mirzaei, F., Keshtgar, S., Kaviani, M., & Rajaeifar, A. R. (2009). The effect of lavender essence smelling during labor on cortisol and serotonin plasma levels and anxiety reduction in nulliparous women. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 16(3), 245–254.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2016). The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(4), 211. [https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr\\_527\\_14](https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr_527_14)
- Nikjou, Roya, Kazemzadeh, R., Asadzadeh, F., Fathi, R., & Mostafazadeh, F. (2018). The Effect of Lavender Aromatherapy on the Symptoms of Menopause. *Journal of the National Medical Association*, 110(3), 265–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jnma.2017.06.010>
- Nisar, N., & Sohoo, N. A. (2010). Severity of Menopausal symptoms and the quality of life at different status of Menopause: a community based survey from rural Sindh, Pakistan. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2(5), 118.
- Ou, M., Hsu, T., Lai, A. C., Lin, Y., & Lin, C. (2012). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 38(5), 817–822.
- Padhy, S. K., Sarkar, S., Beherre, P. B., Rathi, R., Panigrahi, M., & Patil, P. S. (2015). Relationship of premenstrual syndrome and premenstrual

- dysphoric disorder with major depression: Relevance to clinical practice. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 37(2), 159–164.
- Patel, S., & Gogna, P. (2015). Tapping botanicals for essential oils: Progress and hurdles in cancer mitigation. *Industrial Crops and Products*, 76, 1148–1163. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2015.08.024>
- Rahayu, R., & Sugita, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>
- Schetter, C. D. (2011). Psychological Science on Pregnancy: Stress Processes. *Biopsychosocial Models, And*.
- Shahnazi, M., Nikjoo, R., Yavarikia, P., & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S. (2012). Inhaled lavender effect on anxiety and pain caused from intrauterine device insertion. *Journal of Caring Sciences*, 1(4), 255.
- Silva Gallo, R. B., Santana, L. S., Jorge Ferreira, C. H., Marcolin, A. C., PoliNeto, O. B., Duarte, G., & Quintana, S. M. (2013). Massage reduced severity of pain during labour: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 59(2), 109–116. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(13\)70163-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1836-9553(13)70163-2)
- Taavoni, S., Barkhordari, F., Goushegir, A., & Haghani, H. (2014). Effect of Royal Jelly on premenstrual syndrome among Iranian medical sciences students: A randomized, triple-blind, placebo-controlled study. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(4), 601–606.
- Tillett, J., & Ames, D. (2010). The uses of aromatherapy in women's health. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 24(3), 238–245.
- Uzunçakmak, T., & Ayaz Alkaya, S. (2018). Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 36, 63–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.11.022>
- Vakilian, K., Atarha, M., Bekhradi, R., & Chaman, R. (2011). Healing advantages of lavender essential oil during episiotomy recovery: A clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 50–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.05.006>
- Williams, R. E., Levine, K. B., Kalilani, L., Lewis, J., & Clark, R. V. (2009). Menopause-specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. *Maturitas*, 62(2), 153–159.
- Zahra, A., & Leila, M. S. (2013). Lavender aromatherapy massages in reducing labor pain and duration of labor: A randomized controlled trial. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 7. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:51862046>