

1. LAVANTA



Resim 1: Lavanta

Bitkinin Adı: Lavanta

Latince Adı: Lavandula angustifolia

İngilizce Adı: Lavandula

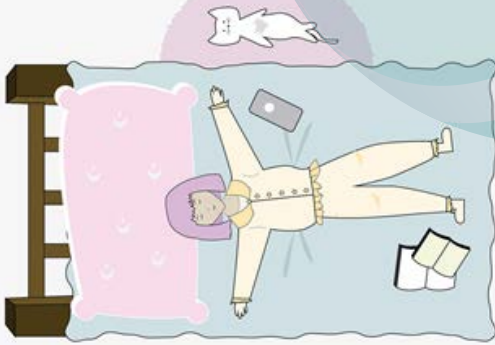
Ekstraksiyon Yöntemi: Süperkritik akışkan ekstraksiyonu (Minerelax)

Bitkinin Etken Maddeleri: Linaloyl asetat, Linalool, 1,8 sineole(1)

Literatürde Yer Alan Biyolojik Aktiviteleri: antibakteriyel, antifungal (mantar öldürücü) , gaz giderici, yatıştırıcı, antidepresif, yanık (2)

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	iv
1. LAVANTA.....	iv
1.1 Lavantanın Faydaları.....	1
1.1.1 Lavantanın etken maddelerinin faydaları	2
1.2 Bilimsel Sonuçların Özeti.....	
2. Lavantanın Çeşitli Hastalıklar Üzerine Literatür Çalışmaları.....	4
2.1 Bağışıklık Üzerine Etkileri.....	4
2.2 Cilt Üzerine Etkileri	5
3. Lavanta Üzerine Yapılan Klinik Çalışmalar	5
3.1 Uyku Bozukluğu Üzerine Etkileri	5
3.2 Stres Üzerine Etkileri.....	6
3.3 Depresyon Üzerine Etkileri.....	7
4. Referanslar	8



Lavantanın uyku üzerine etkisi

Lavantanın uykusuzluk çeken diyabetik hastalarda metabolik durum üzerinde önemli bir etkisi olmaksızın uyku kalitesini ve miktarını, yaşam kalitesini ve ruh halini iyileştirebileceği ifade edilmiştir(6).

1.1 Lavantanın Faydaları

Lavandula angustifolia, Akdeniz'de doğal olarak yetişen aromatik ve yaprak dökmeyen bir alt çalıdır. Huzursuzluk, uykusuzluk, sinirsel mide tahrişi, sinirsel bağırsak rahatsızlığı gibi duygu durum bozuklukları için kullanılır. Lavanta'nın depresyon üzerindeki etkisine ilişkin sınırlı veri bulunmaktadır. 2015 yılında yapılan bir çalışmada, lavanta çayının doğum sonrası depresyonun hafifletilmesinde kısa süreli bir etkisi olabileceğini göstermiş ancak uzun vadede etki gösterilmemiştir. İbn Sina'nın depresyon tedavisinde lavantanın etkinliği hakkındaki görüşüne rağmen, lavantanın etkinliğini kanıtlamak için yeterli klinik kanıtlar yoktur. Bu nedenle, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır(1).

Lavanta (*Lavanta angustifolia*) çiçekler, yapraklarından elde edilen yağda linaloyl asetat, linalool, 1,8 sineole ve bilinen en az 100 farklı bileşik içerir. Lavanta geleneksel olarak anksiyete ve nörolojik durumlar, enfeksiyonlar, ağrı ve çeşitli diğer durumlar için genellikle aromaterapide kullanılmıştır. Aynı zamanda ABD Gıda ve İlaç İdaresi tarafından bir gıda olarak "güvenli kabul edilmektedir". Genel olarak, lavanta iyi tolere edilir, ancak lavantanın herhangi bir bileşeninin anne sütüne geçmesi veya emziren anneler veya bebeklerde lavantanın güvenliği ve etkinliği hakkında hiçbir veri yoktur. Lavanta yağı östrojenik ve antiandrojenik aktiviteye sahiptir, bu nedenle meme çevresinde topikal uygulamadan kaçınılmalıdır. Lavantadan elde edilen uçucu yağlar, yüzyıllardır hem kozmetik hem de terapötik olarak kullanılmıştır. Bu yağların biyolojik aktivitesi hakkında kayda değer anekdot bilgisi olmasına rağmen, bunların çoğu bilimsel veya klinik kanıtlarla doğrulanmamıştır. Lavanta yağı için yapılan iddialar arasında antibakteriyel, antifungal, gaz giderici (düz kas gevşetici), yatıştırıcı, antidepresif, yanıklara ve böcek ısırıklarına karşı etkili olduğu öne sürülmektedir(2).

“Lavanta” Huzursuzluk, uykusuzluk, sinirsel mide tahrişi, sinirsel bağırsak rahatsızlığı gibi duygu durum bozuklukları için kullanılır.

“Lavanta” geleneksel olarak anksiyete ve nörolojik durumlar, enfeksiyonlar, ağrı ve çeşitli diğer durumlar için genellikle aromaterapide kullanılmıştır(2).



1.1.1 Lavantanın etken maddelerinin faydaları

Linalool: Linalool, merkezi sinir sistemi üzerinde çeşitli etkiler sergileyen bir monoterpenoiddir(9).

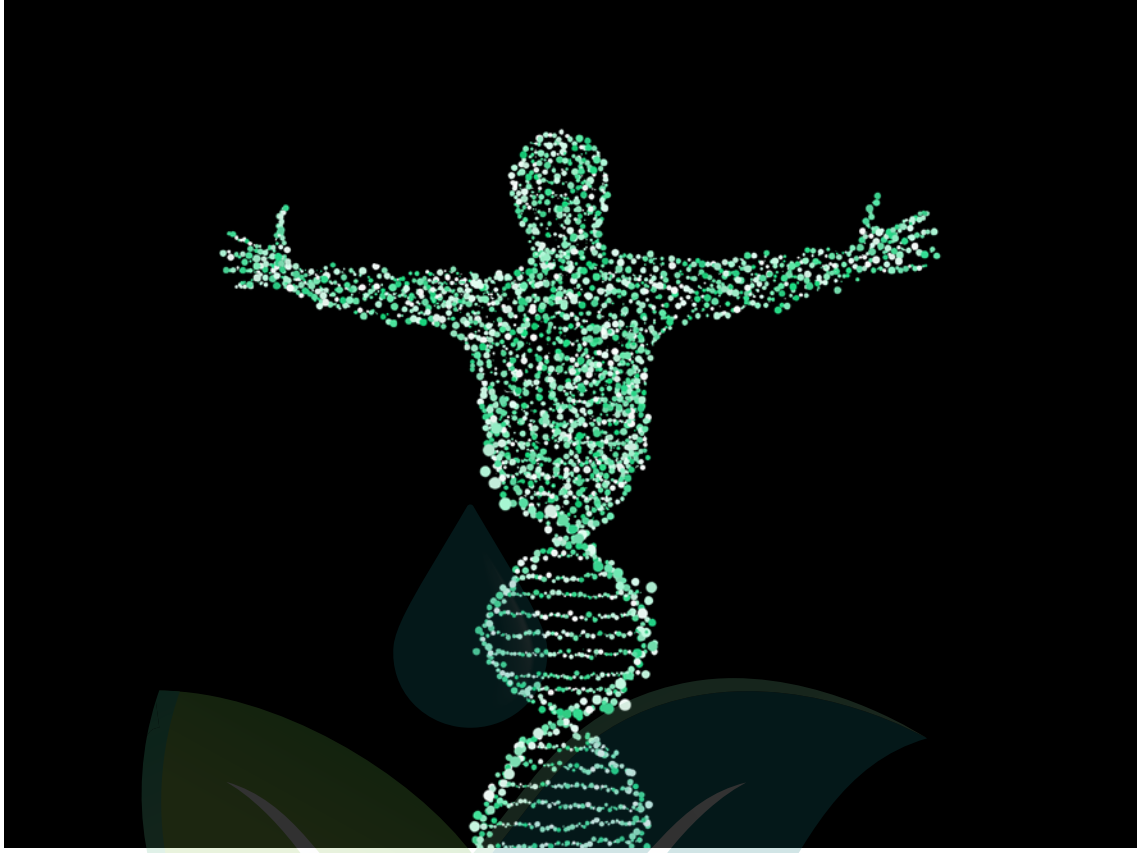
Linalil Acetat: Linalil asetat tedavisinin hücre hasarını ve akut nikotin kaynaklı kardiyovasküler bozulmanın neden olduğu kardiyovasküler değişikliklerin iyileşmesine katkıda sağlar(10).

1.2 Bilimsel Sonuçların Özeti

Hastalıklar Üzerine Etkileri	Bilimsel Sonuçlar
Uyku Bozukluğu	Diyabetik hastalar üzerinde Lavandula angustifolia Mill'in etkinliği değerlendirmiştir. Solunan lavanta, plaseboya kıyasla önemli ölçüde daha iyi sonuçlanmıştır. Uykusuzluk çeken diyabetik hastalarda metabolik durum üzerinde önemli bir etkisi olmaksızın uyku kalitesini ve miktarını, yaşam kalitesini ve ruh halini iyileştirebileceği ifade edilmiştir(6).
Stres	Kemoterapi öncesi ve sonrası anksiyete ve uyku kalitesini ölçmek için, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Pittsburgh Kaliteli Uyku İndeksi (PSQI) kullanılmıştır. Kemoterapi öncesi ve sonrasında sürekli kaygı değerlerini karşılaştırmış ve lavanta grubunda anlamlı bir fark bulunmuştur 8).
Depresyon	M. officinalis ve L. angustifolia'nın hafif ve orta şiddette depresyonda fluoksetin ile benzer etki gösterdiğini gözlenmiş fakat bu çalışmada plasebo grubunun olmamasından nedeniyle, bu iki bitkinin antidepresan etkisinin daha detaylı araştırılmasına ihtiyaç vardır(4).
Cilt Sağlığı	Bu çalışmada, LO'nun ve onun başlıca fito-bileşenleri olan linalool ve linalil asetatın, Anti-psoriatik aktivite, BALB/c farelerinde Imiquimod (IMQ) ile indüklenen sedef hastalığı benzeri cilt iltihabına karşı etkinliğini kanıtlamakta ve lavanta yağının topikal kullanımı için bilimsel kanıt sağlamaktadır(5).

2. Lavantanın Çeşitli Hastalıklar Üzerine Literatür Çalışmaları

2.1 Bağışıklık Üzerine Etkileri



Lavandula angustifolia (Mill.) esansiyel yağının antibakteriyel özellikleri ve anti-inflamatuar etkileri farklı çalışmalarda anlatılmıştır. Ayrıca, *Staphylococcus aureus*'a karşı doğuştan gelen yanıt sırasında insan makrofajlarını aktive etme yeteneği hakkında hiçbir veri yoktur. Bu çalışmada, *L. angustifolia* uçucu yağ tedavisinin *Staphylococcus aureus* enfeksiyonuna makrofaj tepkisinin nasıl etkilendiği araştırılmıştır. Sonuçlar, tedavinin fagositik hızı arttırdığını ve makrofajlar tarafından hücre içi bakteri replikasyonunun tutulmasını uyardığını göstermiştir. Ayrıca, uçucu yağ tedavisi, başlıca proinflamatuar sitokinleri ve reseptörlerini baskılayarak ve heme oksijenaz-1 gen transkripsiyonunu indükleyerek *S. aureus* tarafından indüklenen inflammatuar sinyalini dengelemiştir. Bu veriler, *L. angustifolia* esansiyel yağının, en önemli hastane enfeksiyonlarından birinden sorumlu olan bir bakteriye karşı insanın doğuştan gelen makrofaj tepkisini uyarabildiğini ve bu bitkinin bir anti-enflamatuar ve bağışıklık düzenleyici olarak belirtilmiştir(7).

“Fagositler” vücudu zararlı partiküllere, bakterilere, ölü ya da ölmekte olan hücrelere kısacası tüm patojenlere karşı koruyan hücrelerdir(11).

“Makrofajlar” (Yunanca: "büyük-yiyciler") dokularda bulunan patojenlerin, ölü gözelerin (hücrelerin), hücre kalıntılarının ve vücuttaki yabancı maddelerin yutulmasından sorumlu hücrelerdir(12).

2.2 Cilt Üzerine Etkileri

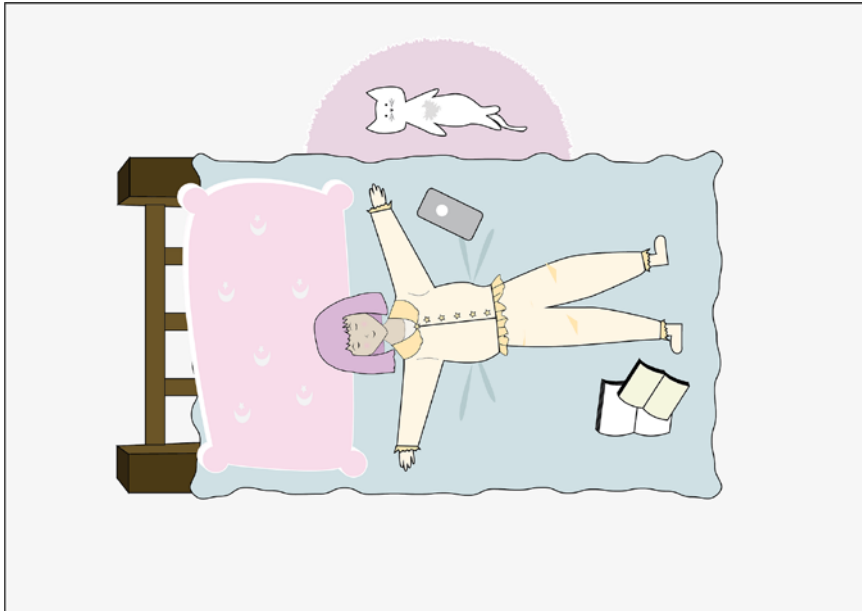


Lavanta yağı (LO), Lavandula angustifolia'dan ekstrakte edilen ve anti-inflamatuar ve yara iyileştirici özelliği nedeniyle geleneksel olarak aromaterapi masaj yağı olarak kullanılan aromatik/esansiyel bir yağdır ve ayrıca sedef hastalığı, dermatit ve egzama gibi cilt

koşullarında rahatlama sağlamak için kullanılır. Ancak Lavanta yağı, cilt iltihabı ve sedef hastalığı için bilimsel olarak değerlendirilmemiştir. Bu çalışmada, LO'nun ve onun başlıca fito-bileşenleri olan linalool ve linalil asetatın, Anti-psoriatik aktivite, BALB/c farelerinde Imiquimod (IMQ) ile indüklenen sedef hastalığı benzeri cilt iltihabına karşı etkinliğini kanıtlamak ve lavanta yağının topikal kullanımı için bilimsel kanıt sağlamaktadır(5).

3. Lavanta Üzerine Yapılan Klinik Çalışmalar

3.1 Uyku Bozukluğu Üzerine Etkileri



- Fizyolojik olarak, bir kişi yaşlandıkça kan melatonin seviyeleri düşer ve yaşlı erişkinlerde genellikle uykusuzluk ve diğeri uyku bozukluklar görölür. Uyku bozukluklarını azaltmak için alternatif tedaviler kullanılabilir. Yaşlı erişkinlerde lavantanın serum melatonin seviyeleri üzerindeki etkisini analiz edilmiş ve lavanta esansiyel yağının, benzer şekilde hem yaşlı yetişkin erkeklerde hem de kadınlarda kan melatonin düzeylerinde bir artış görölmüştür(3).
- Lavandula angustifolia'nın (lavanta) kokusu geleneksel olarak uyku arttırıcı olarak kullanılmıştır. Uykusuzluğun diyabetik hastalarda depresyon riskini arttırdığı ve yaşam kalitesini düşürdüğü ileri sürölmektedir. Bu alışma ile diyabetik hastalar üzerinde Lavandula angustifolia Mill'in etkinliğı değerlendirmiştir. Solunan lavanta, plaseboya kıyasla önemli ölçüde daha iyi sonuçlanmıştır. Uykusuzluk çeken diyabetik hastalarda metabolik durum üzerinde önemli bir etkisi olmaksızın uyku kalitesini ve miktarını, yaşam kalitesini ve ruh halini iyileştirebileceğı ifade edilmiştir(6).

“Lavanta” Uykusuzluk çeken diyabetik hastalarda metabolik durum üzerinde önemli bir etkisi olmaksızın uyku kalitesini ve miktarını, yaşam kalitesini ve ruh halini iyileştirebileceğı ifade edilmiştir

3.2 Stres Üzerine Etkileri



Kanser teşhisi, anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve günlük rutinleri yerine getirememeye ile ilişkili ciddi bir stres etkenidir. Kanserli hastaların kaygıyı yönetmelerine yardımcı olmak için birçok seçenek mevcuttur. 70 hastadan bazıları lavanta yağı grubuna, bazıları çay ağacı yağı grubuna ve bazıları yağsız kontrol grubuna rastgele seçilmiştir. Kemoterapi öncesi ve sonrası anksiyete ve uyku kalitesini ölçmek için, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Pittsburgh Kaliteli Uyku İndeksi (PSQI) kullanılmıştır. Kemoterapi öncesi ve sonrasında sürekli kaygı değerlerini karşılaştırmış ve lavanta grubunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Ek olarak, kemoterapi öncesi ve sonrası Pittsburgh Kaliteli Uyku İndeksi ölçümlerinde önemli bir değişiklik gözlenmiştir(8).

3.3 Depresyon Üzerine Etkileri



Depresyon dünya çapında hızla ilerlemektedir.. Melissa officinalis ve Lavandula angustifolia, geleneksel olarak Asya'da depresyon tedavisi için kullanılmıştır. Geleneksel Fars tıbbının birçok ders kitabı, bu iddiayı destekleyecek yeterli klinik çalışma olmamasına rağmen, depresyon tedavisi için bu bitkilerden bahseder. 8 haftalık randomize bir klinik çalışmada hafif ila orta şiddette depresyon tedavisi için fluoksetin ile karşılaştırıldığında M. officinalis ve L. angustifolia'nın etkinliği değerlendirmeye çalışılmıştır. Çalışmada M. officinalis ve L. angustifolia'nın

hafif ve orta şiddette depresyonda fluoksetin ile benzer etki gösterdiğini gözlenmiş fakat bu çalışmada plasebo grubunun olmaması gibi bazı kısıtlamalar nedeniyle, bu iki bitkinin antidepresan etkisinin daha detaylı araştırılmasına ihtiyaç vardır(4).

4. Referanslar

1. A double-blind, randomized pilot study for comparison of *Melissa officinalis* L. and *Lavandula angustifolia* Mill. with Fluoxetine for the treatment of depression
2. Biological activities of lavender essential oil
3. The effect of aromatherapy with lavender (*Lavandula angustifolia*) on serum melatonin levels
4. A double-blind, randomized pilot study for comparison of *Melissa officinalis* L. and *Lavandula angustifolia* Mill. with Fluoxetine for the treatment of depression
5. Anti-psoriatic effect of *Lavandula angustifolia* essential oil and its major components linalool and linalyl acetate
6. Efficacy of inhaled *Lavandula angustifolia* Mill. Essential oil on sleep quality, quality of life and metabolic control in patients with diabetes mellitus type II and insomnia
7. *Lavandula angustifolia* Mill. Essential Oil Exerts Antibacterial and Anti-Inflammatory Effect in Macrophage Mediated Immune Response to *Staphylococcus aureus*
8. Aromatherapy: The Effect of Lavender on Anxiety and Sleep Quality in Patients Treated With Chemotherapy
9. Rewarding effect of ethanol-induced conditioned place preference in mice: Effect of the monoterpene linalool
10. Cardiovascular effects of linalyl acetate in acute nicotine exposure
11. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Fagosit>
12. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Makrofaj>