

Merak Ettikleriniz

merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr



Lavanta Uykuya İyi Gelir mi?

Pınar Dündar

Çamaşırların arasına ya da yastıkların içine yerleştirdiğimiz lavantaların işlevi yalnızca çevrelerine güzel koku yaymaları değil. Lavanta uyku üzerindeki olumlu etkisi bilimsel çalışmalarla da kanıtlanmış bir bitki. Otuzdan fazla farklı türü olan bu çiçekli bitkiden lavanta kolonyası ve banyoda ya da masaj sırasında kullanılan lavanta yağı gibi ürünler elde edilir.

Lavanta yağının başlıca bileşenleri linalol ve linalil asetattır. Daha rahat bir uyku sağlayan bu kimyasal maddeler derimiz tarafından hızla emilip kana karışır. Öyle ki, lavanta yağı masaj yoluyla vücudumuzun belli bir bölgesine uygulandıktan sadece 19 dakika sonra kandaki en yüksek seviyesine ulaşır. İnsanlar üzerinde yapılan bilimsel çalışmalara göre bu kimyasal maddelerin uyku kalitesini artırdığı ve kaygıyı azalttığına dair bulgular elde edilmiş.

Araştırmalara göre lavantanın yalnızca deriye uygulanması değil kokusunun da uyku üzerinde olumlu etki yaptığı, nabız ve kan basıncını düşürdüğü gözlenmiş. Bir araştırmada katılımcılara yatmadan önce lavanta esansı, ertesi gün ise saf su koklatılmış. Bu kişilerin lavanta esansı kokladıkları gece boyunca beyin dalgaları incelenmiş ve derin uyku evrelerinin uzadığı gözlenmiş. Buna ek olarak katılımcılar lavanta esansı kokladıkları gecenin sabahında daha enerjik uyanıklarını ifade etmiş.

Kaynaklar

Goel, N. Kim, H. ve Lau, R. P., "An Olfactory Stimulus Modifies Nighttime Sleep in Young Men and Women", *Chronobiology International*, Cilt 22, Sayı 5, s. 89-904, 2005.

Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M. ve Gorji, A., "Lavender and the Nervous System", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2013, 681304.

<http://doi.org/10.1155/2013/681304>

<http://openaccess.inonu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11616/5032/Birg%C3%BCI%20SAVA%C5%9E%20D%C3%B6nem%20Projesi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/lavender>

