

DOĞAL SAÇ BAKIMI

Gizem DOĞANEL AKSOY



DOĞAL SAÇ BAKIMI

Gizem DOĞANEL AKSOY¹

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.13292694>



¹ Bartın Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sa Bakımı ve Güzellik Hizmetleri Bölümü, e-posta: gizemaksoy@bartin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0258-556X>

Copyright © 2024 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed
or transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or
mechanical methods, without the prior written permission of the publisher,
except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial
uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and
Social

Researches Publications®
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.
Iksad Publications – 2024©

ISBN: 978-625-367-790-9
Cover Design: Gizem DOĞANEL AKSOY
August / 2024
Ankara / Türkiye
Size = 16 x 24 cm

ÖNSÖZ

Saçlarımız, kimliğimizin ve sağlığımızın bir yansımasıdır. Güçlü, parlak ve sağlıklı saçlar sadece estetik bir unsur değil, aynı zamanda genel sağlık durumumuzun da bir göstergesidir. Modern yaşamın getirdiği stres, çevresel faktörler ve kimyasal içerikli saç bakım ürünlerinin yaygın kullanımı, saç sağlığımız üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu noktada, doğanın sunduğu zengin kaynaklardan faydalanarak saç sağlığımızı koruma ve iyileştirme ihtiyacı doğmaktadır.

Elinizdeki bu kitap, doğal saç bakımı konusunda kapsamlı bir rehber sunmayı amaçlamaktadır. Doğal ve bitkisel yöntemlerin saç bakımında nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceğini, saç tiplerine göre özel bakım yöntemlerini ve saç problemlerine yönelik doğal çözümleri ayrıntılı bir şekilde ele almaktadır. Kitabın içeriği, bilimsel araştırmalar ve akademik kaynaklarla desteklenmiş olup, okuyuculara güvenilir ve uygulanabilir bilgiler sunmaktadır. Doğanın sunduğu zenginliklerden faydalanarak, kimyasal içeriklerden uzak, sağlıklı ve güçlü saçlara sahip olmanız dileğiyle.

Sevgi, sağlık ve güzellikle..

Gizem DOĞANEL AKSOY

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	iii
GİRİŞ.....	7
1. DOĞAL SAÇ BAKIMININ ÖNEMİ.....	7
2.SAÇ.....	8
2.1.Saçın Anatomik Yapısı.....	8
2.2.Saç Sağlığını Etkileyen Faktörler	10
2.3.Saç Tipleri	12
2.4. Doğal Saç Bakımının Temel İlkeleri	14
2.5.Saç Tiplerine Göre Bakım Uygulamaları.....	15
2.6.Doğal Şampuan ve Saç Kremi Yapımı	17
2.7. Saç Tipine Göre Maske Tarifleri	19
2.8. Dengeli Beslenme ve Saç Sağlığı	22
3.SAÇ BAKIMINDA UÇUCU YAĞLAR.....	23
3.1.Lavanta Yağı (Lavandula angustifolia).....	24
3.2.Biberiye Yağı (Rosmarinus officinalis)	24
3.3.Çay Ağacı Yağı (Melaleuca alternifolia)	24
3.4.Nane Yağı (Mentha piperita)	24
3.5.Adaçayı Yağı (Salvia sclarea)	25
3.6.Anason Yağı (Pimpinella Anisum).....	25
3.7.Ardıç Uçucu Yağı (Juniperus communis).....	26
3.8.Çam Terebentin Esansı.....	27
3.9.Defne Uçucu Yağı (Laurus Nobilis)	29
3.10.Gül Yağı.....	30
3.11.Kekik Uçucu Yağı(Thymus vulgaris)	31
3.12.Limon Yağı	33
3.13.Melisa Yağı(Melisa officinalis)	34
3.14.Mersin Yağı(Myrtus Communis).....	35
3.15.Okaliptüs Yağı (Eucalyptus Globulus)	37
3.16.Yasemin Yağı (Jasminum Officinale).....	38

3.17.Rezene Yağı (Foeniculum Vulgare)	39
3.18.Sarımsak Yağı(Allium Sativum)	40
3.19.Tarçın Yağı(Cinnamomum Cassia)	42
4. SAÇ BAKIMINDA DOĞAL SABİT YAĞLAR.....	43
4.1.Acıbadem Yağı (Prunus Amygdalus Amara)	43
4.2.Alabalık Yağı (Oncorhynchus Mykiss)	45
4.3.Avokado Yağı (Persea Americana)	46
4.4.Buğday Yağı(TriticumVulgare).....	47
4.5.Ceviz Yağı(Juglans Regia)	48
4.6.Çörek Otu Yağı(Nigella Sativa)	50
4.7.Fındık Yağı(CorylusAvellana)	51
4.8.Gliserin Yağı	52
4.9.Havuç Yağı(Daucus Carota).....	54
4.10.Haşhaş Yağı(Papaver Somniferum).....	55
4.11.Hindistan Cevizi Yağı(Cocos Nucifera)	56
4.12.Jojoba Yağı (Simmondsia Chinensis).....	57
4.13.Kakao Yağı (Theobroma Cacao)	58
4.14.Kantaron Yağı (Hypericum Perforatum)	59
4.15.Karabiber Yağı (Piper Nigrum)	60
4.16.Karanfil Yağı (Syzygium Aromaticum)	61
4.17.Kayıısı Yağı (Prunus Armeniaca).....	62
4.18.Keten Tohumu Yağı (Linum Usitatissimum)	63
4.19.Menekşe Yağı (Viola Odorata).....	64
4.20.Papatya Yağı (Matricaria Chamomilla)	66
4.21.Pelesenk Yağı (Aniba Rosaedora)	67
4.22.Susam Yağı (Sesamum İndicum)	68
4.23.Tatlı Badem Yağı (Prunus Amygdalus).....	69
4.24.Vanilya Yağı (Vanilla Planifolia).....	71
4.25.Zambak Yağı.....	72
4.26. Zeytin Yağı(Olea Europaea).....	73
5. SAÇ PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜMLERİ	74

5.1.Kepek ve Saç Derisi Problemleri	74
5.2.Kırık Uçlar ve Yıpranmış Saçlar	76
5.3. Saç Dökülmesi.....	77
KAYNAKÇA	80

GİRİŞ

Saç bakımı, estetik görünümünden öte sağlığın bir yansımasıdır. Günümüzde pek çok insan, saçlarının sağlıklı ve canlı görünmesi için çeşitli bakım yöntemlerine başvurmaktadır. Ancak, doğal ve bitkisel ürünlerle yapılan saç bakımı, kimyasal içerikli ürünlerin uzun vadeli yan etkilerinden korunmanın en etkili yoludur. Doğal saç bakımı, saçın doğal yapısını bozmadan, besleyici ve koruyucu özellikleri ile saç sağlığını destekler.

Bu kitap, saç sağlığını korumak ve iyileştirmek için doğal yöntemleri ve bitkisel ürünleri kullanmayı teşvik eder. İlk bölümde, doğal saç bakımının önemi vurgulanırken, saçın anatomik yapısı ve saç sağlığını etkileyen faktörler detaylı bir şekilde ele alınacaktır. Saç tiplerinin sınıflandırılması ve her bir saç tipi için özel bakım yöntemleri, okuyuculara kişisel saç bakım rutinlerini oluşturma konusunda rehberlik edecektir.

Doğal saç bakımının temel ilkeleri, kimyasal içeriklerden kaçınma ve doğal malzemelerin kullanımına dayanmaktadır. Bu bağlamda, doğal şampuan ve saç kremi yapımına dair reçeteler, evde kolayca uygulanabilecek tariflerle sunulacaktır. Saç bakımında kullanılan bitkisel yağlar, her bir yağın faydaları ve kullanım yöntemleri ile birlikte ele alınacak ve saç problemlerine yönelik çözümler önerilecektir.

Son olarak, dengeli beslenmenin saç sağlığı üzerindeki etkisi ve beslenme alışkanlıklarının saç sağlığını nasıl desteklediği üzerinde durulacaktır. Bu kapsamlı rehber, doğal ve sağlıklı saçlara sahip olma yolunda sizlere bilimsel ve pratik bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

1. DOĞAL SAÇ BAKIMININ ÖNEMİ

Doğal saç bakımı, kimyasal içermeyen ürünler ve doğal yöntemlerle saçın sağlığını koruma ve iyileştirme pratiğidir. Modern yaşamın getirdiği stres, hava kirliliği, yanlış beslenme alışkanlıkları ve kimyasal ürünlerin yoğun kullanımı saç sağlığını olumsuz etkileyebilir. Geleneksel saç bakım ürünleri genellikle sülfatlar, parabenler, silikonlar ve diğer zararlı kimyasallar içerir. Bu maddeler saçın doğal yağlarını ve nemini alarak saçın kurummasına, kırılmasına ve zamanla zayıflamasına neden olabilir (Smith et al., 2016). Doğal ürünler ise bitkisel bazlı içeriklere sahip olup, saçın ve saç derisinin doğal dengesini koruyarak zarar vermezler (Johnson, 2017).

Doğal saç bakımı, saçın ve saç derisinin doğal yağlarını ve nemini korumaya yardımcı olur. Saçın doğal yağları, saç tellerini ve saç derisini besler, saçın sağlıklı ve parlak görünmesini sağlar (Brown & Taylor, 2015). Bitkisel yağlar ve doğal nemlendiriciler kullanılarak saçın ihtiyaç duyduğu nem sağlanabilir ve saçın elastikiyeti artırılabilir (Garcia et al., 2018). Doğal saç bakımı, çevresel etkilerin minimize edilmesine de yardımcı olur. Kimyasal

ürünlerin üretimi ve kullanımı çevreye zarar verebilirken, doğal ürünler genellikle çevre dostu yöntemlerle üretilir ve doğada kolayca çözünür (Davis, 2019). Bu da doğal saç bakımını tercih eden bireylerin çevreye olan olumsuz etkilerini azaltmalarını sağlar.

Kimyasal ürünlerin uzun süreli kullanımı sadece saç sağlığını değil, aynı zamanda genel sağlığı da olumsuz etkileyebilir. Parabenler ve sülfatlar gibi kimyasalların hormon dengesini bozabileceği ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir (Miller, 2016). Doğal saç bakımı ise bu tür sağlık risklerini ortadan kaldırarak daha güvenli bir bakım sağlar. Doğal saç bakımının bir diğer önemli avantajı, saçın doğal güzelliğini ortaya çıkarmasıdır. Kimyasal ürünler saçı geçici olarak güzel gösterebilirken, doğal ürünler saçın içten dışa sağlıklı olmasını sağlar (Wilson, 2017). Bitkisel yağlar, doğal şampuanlar ve ev yapımı maskelerle saçın doğal parlaklığı ve gücü artırılabilir (Evans, 2018).

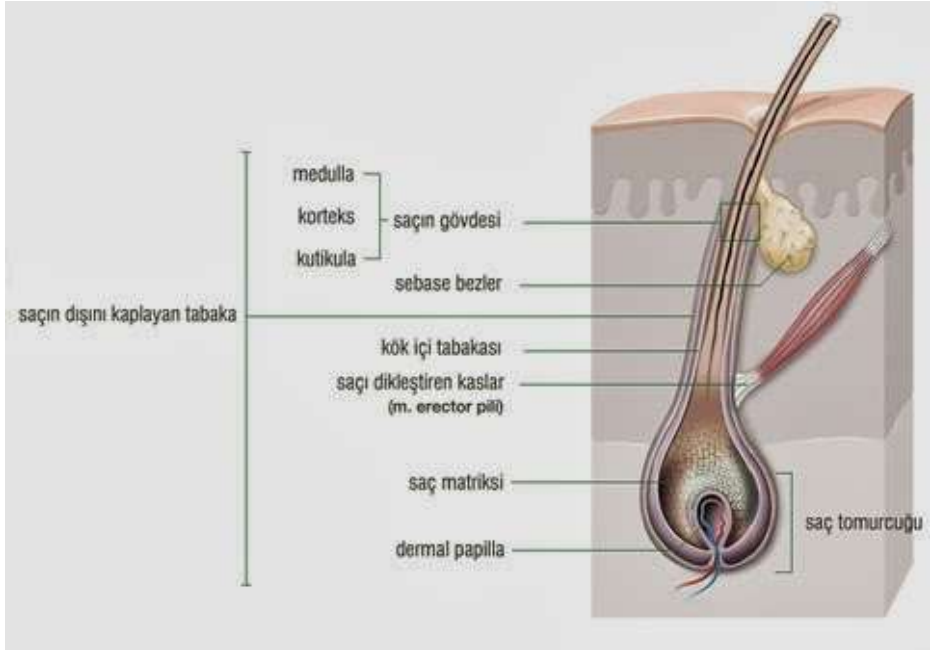
Sonuç olarak, doğal saç bakımı hem saç sağlığını hem de genel sağlığı korumak için önemli bir yaklaşımdır. Kimyasal maruziyeti azaltarak, saçın doğal yağ ve nem dengesini koruyarak, çevresel etkileri minimize ederek ve uzun vadeli sağlık faydaları sağlayarak saçın doğal güzelliğini ve sağlığını destekler. Bu nedenlerle, doğal saç bakımı modern yaşamın stresine ve çevresel zararlarına karşı önemli bir koruma sağlar.

2.SAÇ

Saç, epidermisten (üst deri) çıkan, keratin adı verilen lifli proteinlerden oluşan ince iplikçiklerdir. İnsanlarda, saç başlıca estetik ve sosyal işlevleri yerine getirir, aynı zamanda başın soğuktan ve güneş ışığından korunmasına yardımcı olur. Her saç teli, saç folikülü adı verilen küçük bir deri yapısının içinden büyür ve çeşitli biyolojik süreçler sonucunda oluşmaktadır.

2.1.Saçın Anatomik Yapısı

Saçın anatomik yapısı karmaşıktır ve temel olarak iki ana bölümden saç kökü ve saç gövdesinden oluşur. Bu yapılar, saçın büyümesi, gelişmesi ve fonksiyonlarını yerine getirmesi için bir dizi biyolojik süreçle etkileşim halindedir.



Şekil 1: Saçın Anatomik Yapısı(<https://mersinhem.meb.k12.tr>)

1. Saç Kökü

Saç kökü, saçın derinin altındaki kısmını oluşturur ve saç folikülü içerisinde yer alır. Saç kökü, saçın büyümesini sağlayan hücresel aktivitelerin merkezidir. Saç kökünün temel bileşenleri şunlardır:

Saç Folikülü: Saçın büyüdüğü kılıftır ve derinin dermis tabakasında bulunur. Folikül, saçın şekillendirilmesi ve büyümesinde önemli rol oynar (Saxena et al., 2017).

Dermal Papilla: Saç folikülünün tabanında yer alır ve saç büyümesini kontrol eden besin ve oksijen sağlayan kapiller ağlarla donatılmıştır. Dermal papilla hücreleri, saç büyüme döngüsünün ana düzenleyicileridir (Yoo et al., 2016).

Saç Matrisi: Dermal papillanın etrafını saran hücrelerdir ve aktif olarak saç hücrelerini üretir. Bu hücreler hızlı bir şekilde çoğalarak saçın büyümesini sağlar (Paus & Cotsarelis, 1999).

2. Saç Gövdesi

Saç gövdesi, derinin üstünde görünen kısımdır ve üç ana katmandan oluşur:

Medulla: Saçın merkezinde bulunan yumuşak, gevşek dokulu hücrelerden oluşan iç katmandır. (Trüeb, 2005).

Korteks: Saç gövdesinin en kalın katmanıdır ve keratin liflerinden oluşur. Korteks, saçın rengini, gücünü ve elastikiyetini belirleyen melanin pigmentlerini içerir (Slominski et al., 2005).

Kutikula: Saç gövdesinin en dış katmanıdır ve şeffaf, örtüşen hücrelerden oluşur. Kutikula, saçın korunmasına ve nem kaybının önlenmesine yardımcı olur (Swift, 1999).

3. Saç Büyüme Döngüsü

Saçın büyüme döngüsü üç ana evreden oluşur:

Anajen Evresi: Aktif büyüme dönemidir ve saçın sürekli olarak uzadığı evredir. Bu evre genellikle 2-7 yıl sürer ve saç tellerinin uzunluğunu belirler (Stenn & Paus, 2001).

Katajen Evresi: Geçiş dönemidir ve anajen evresinden telogen evresine geçiş sırasında saç folikülünün küçüldüğü kısa bir evredir. Bu evre birkaç hafta sürer (Tosti et al., 2016).

Telogen Evresi: Dinlenme dönemidir ve saç büyümesinin durduğu evredir. Telogen evresi genellikle 3 ay sürer, ardından saç dökülür ve yeni bir anajen evresi başlar (Schneider et al., 2009).

2.2.Saç Sağlığını Etkileyen Faktörler

Saç sağlığı, birçok içsel ve dışsal faktör tarafından etkilenir. Bu faktörler arasında genetik, hormonal değişiklikler, beslenme, stres, çevresel etkiler ve yanlış bakım uygulamaları yer alır. Her bir faktör, saçın yapısını, büyüme döngüsünü ve genel sağlığını farklı şekillerde etkileyebilir.

1. Genetik Faktörler

Genetik faktörler, saç sağlığının belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Aile geçmişinde saç dökülmesi veya erken saç beyazlaması gibi durumlar, bireylerin de benzer sorunlarla karşılaşma olasılığını artırabilir. Androjenetik alopesi (erkek tipi kellik) ve kadın tipi saç dökülmesi genetik faktörlere bağlı olarak gelişir (Nath & Mirmirani, 2009).

2. Hormonal Değişiklikler

Hormonal değişiklikler, saç sağlığını büyük ölçüde etkileyebilir. Özellikle tiroid hormonları, östrojen ve testosteron seviyelerindeki dalgalanmalar saç büyüme döngüsünü ve saçın yapısını değiştirebilir. Hamilelik, menopoz, doğum kontrol hapları ve hormonal bozukluklar (örneğin, polikistik over sendromu) saç sağlığını doğrudan etkileyebilir (Yip et al., 2011).

3. Beslenme

Saç sağlığı, doğru beslenme ile doğrudan ilişkilidir. Proteinler, vitaminler (özellikle B vitaminleri, A vitamini, C vitamini, D vitamini, E vitamini) ve mineraller (çinko, demir, selenyum) saçın büyümesi ve güçlenmesi için gereklidir. Yetersiz beslenme veya dengesiz diyetler saç dökülmesine ve saçın zayıflamasına yol açabilir (Almohanna et al., 2019).

4. Stres

Stres, saç sağlığını olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Kronik stres, telogen effluvium olarak bilinen yaygın saç dökülmesine neden olabilir. Stres hormonları, saç foliküllerinin anajen (büyüme) fazından telogen (dinlenme) fazına geçmesine neden olarak saç dökülmesini tetikler (Miroshnikova et al., 2017).

5. Çevresel Etkiler

Çevresel faktörler, saç sağlığını doğrudan etkileyebilir. Hava kirliliği, UV ışınları, sert su ve kimyasal maruziyet saçın yapısına zarar vererek kırılmasına, kurummasına ve matlaşmasına neden olabilir. Bu faktörler saçın protein yapısını bozarak saç sağlığını olumsuz etkiler (Bahta et al., 2008).

6. Yanlış Bakım Uygulamaları

Yanlış saç bakım uygulamaları da saç sağlığını olumsuz etkileyebilir. Aşırı ısı işlem (fön, düzleştirici, maşa kullanımı), sık sık kimyasal işlemler (boya, perma), yanlış saç ürünleri kullanımı ve saçın sert bir şekilde taranması saçın yapısını zayıflatabilir ve saç dökülmesine neden olabilir (Khumalo et al., 2007).

7. Sağlık Durumu

Bazı sağlık durumları da saç sağlığını etkileyebilir. Örneğin, alopesi areata gibi otoimmün hastalıklar, saç foliküllerine saldırarak saç dökülmesine neden olur. Tiroid hastalıkları, anemi, diyabet ve lupus gibi sistemik hastalıklar da saç sağlığını olumsuz etkileyebilir (Pradhan et al., 2018). Bunun yanında bazı cilt sorunlarında saç sağlığını etkileyebilir. Kepek, seboreik dermatit, sedef hastalığı ve egzama gibi cilt hastalıkları, saç derisinin sağlığını etkileyen yaygın

sorunlardır. Bu hastalıklar, saç derisinde iltihaplanma, kaşıntı, kızarıklık ve pullanma gibi belirtilerle kendini gösterebilir (Borda & Wikramanayake, 2015).

2.3.Saç Tipleri

Saç tipleri, bireylerin genetik yapısına, irksal özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklılık gösterir. Saç tipleri genel olarak düz, dalgalı, kıvrırcık ve kıvrırcık-afro olarak sınıflandırılabilir. Bununla birlikte, saçın yapısal özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre daha spesifik saç tipleri de bulunmaktadır: ince telli, kalın telli, yağlı saç, kuru saç ve kepekli saç gibi. Her saç tipi, farklı yapısal özelliklere ve bakım ihtiyaçlarına sahiptir.

1. Düz Saç (Type 1)

Düz saç, genellikle ince, düz ve parlak bir yapıya sahiptir. Bu saç tipi, saç foliküllerinin yuvarlak yapısından kaynaklanır ve saçın düz bir şekilde uzamasını sağlar. Düz saç, yağlanmaya daha yatkın olabilir çünkü sebum (doğal yağ) saç köklerinden uçlara kadar kolayca yayılır (Loussouarn, 2001).

2. Dalgalı Saç (Type 2)

Dalgalı saç, düz ve kıvrırcık saç arasında bir yapıdadır. Bu saç tipi, genellikle hafif dalgalardan belirgin S-şekilli dalgalara kadar değişir. Dalgalı saç, orta derecede kalınlığa sahiptir ve genellikle hafif kabarık olabilir. Dalgalı saçlar, yağlanma ve kuruluk arasında bir dengeye sahiptir (Franbourg et al., 2003).

3. Kıvrırcık Saç (Type 3)

Kıvrırcık saç, belirgin kıvrımlara sahip ve daha kalın bir yapıya sahip saç tipidir. Kıvrırcık saç, saç foliküllerinin oval veya eliptik yapısından kaynaklanır ve saçın kıvrılmasına neden olur. Bu saç tipi, kuruluğa daha yatkındır çünkü sebum saç köklerinden uçlara kadar ulaşmakta zorlanır (Loussouarn, 2001).

4. Kıvrırcık-Afro Saç (Type 4)

Kıvrırcık-afro saç, en kıvrırcık ve yoğun saç tipidir. Bu saç tipi, Z-şeklinde kıvrımlara ve daha kalın, yoğun bir yapıya sahiptir. Kıvrırcık-afro saç, genellikle kuru ve kırılabilir ve özel bakım gerektirir. Bu saç tipi, saç foliküllerinin çok eliptik yapısından kaynaklanır ve saçın yoğun kıvrılmasına neden olur (Franbourg et al., 2003).

5.İnce Telli Saç

İnce telli saç, saç tellerinin çapının ince olduğu bir saç tipidir. Bu saç tipi genellikle hacimsiz ve kırılabilir. İnce telli saçlar, hafif şampuanlar ve hacim artırıcı ürünler kullanılarak desteklenebilir (Smith et al., 2008).

6.Kalın Telli Saç

Kalın telli saç, saç tellerinin çapının kalın olduğu bir saç tipidir. Bu saç tipi, genellikle daha dayanıklı ve hacimli olur. Kalın telli saçlar, ağır ve yoğun bakım ürünleri kullanılarak yönetilebilir (Abrams & Song, 2007).

7.Yağlı Saç

Yağlı saç, aşırı sebum üretimi nedeniyle saç köklerinde ve saç derisinde yağlanma görülen bir saç tipidir. Bu durum, saçın daha ağır ve yağlı görünmesine neden olabilir. Yağlı saçlar, düzenli yıkama ve hafif formüllü saç ürünleri kullanımı ile kontrol altına alınabilir (Abrams & Song, 2007).

8.Kuru Saç

Kuru saç, yeterince sebum üretilmediği veya sebumun saç tellerine ulaşmadığı durumlarda görülen bir saç tipidir. Kuru saç, genellikle mat, cansız ve kırılğan olur. Bu saç tipi, yoğun nemlendirme ve besleyici ürünler ile yönetilebilir (Khumalo et al., 2000).

9.Kepekli Saç

Kepek, saç derisinde ölü deri hücrelerinin birikmesiyle oluşan bir sorundur. Kepekli saçlar, düzenli olarak kepek karşıtı şampuanlar ve bakım ürünleri kullanılarak yönetilebilir (Lee et al., 2018).

Saçlı Deri Sağlığı

Saç derisinin sağlığı, genel saç sağlığı ve güzelliği için kritik bir faktördür. Saç derisi, saç foliküllerini barındıran ve saçın beslenmesini sağlayan cilt tabakasıdır. Saç derisinin sağlığı, saçın büyüme döngüsünü, saç kalitesini ve saç kaybını doğrudan etkiler. Bu nedenle, saç derisinin bakımı ve sağlıklı tutulması, sağlıklı saçlar için hayati öneme sahiptir.

Saç Derisinin Yapısı ve Fonksiyonu

Saç derisi, epidermis (üst deri), dermis (alt deri) ve hipodermis (altında yağ dokusu) olmak üzere üç ana katmandan oluşur. Epidermis, dış çevresel faktörlere karşı koruma sağlayan ve cilt yenilenmesini sağlayan hücreleri içerir. Dermis, saç foliküllerini, yağ bezlerini, ter bezlerini, kan damarlarını ve sinirleri barındırır. Hipodermis ise yağ hücreleri içerir ve cilt ile kaslar arasında bir yastık görevi görür (Yun, 2010).

Saç Derisinin Fonksiyonları

Koruyucu Bariyer: Saç derisi, çevresel zararlara, mikroorganizmalara ve kimyasallara karşı koruyucu bir bariyer oluşturur.

Termoregülasyon: Saç derisi, ter bezleri ve kan damarları aracılığıyla vücut sıcaklığının düzenlenmesine yardımcı olur.

Duyusal Fonksiyonlar: Saç derisi, çeşitli duyuşal sinir uçları içerir ve dokunma, sıcaklık ve ağrı gibi duyuşal bilgilerin iletilmesini sağlar.

Saç Büyümesi: Saç derisi, saç foliküllerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve saç büyümesini desteklemesi için gerekli besin maddelerini ve oksijeni sağlar (Randall, 2008).

2.4. Doğal Saç Bakımının Temel İlkeleri

Doğal saç bakımı, saçın sağlığını korumak ve güzelliğini artırmak amacıyla kimyasal içeriklerden kaçınarak doğal malzemelerin kullanımını teşvik eden bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, saçın doğal dengesini ve yapısını korumaya yönelik uygulamaları içerir. Doğal saç bakımının temel ilkeleri, saçın sağlıklı ve güçlü kalmasına yardımcı olurken, çevre ve insan sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yaratır.

1. Kimyasal İçeriklerden Kaçınma

Kimyasal içerikler, saç bakım ürünlerinde sıkça bulunan maddelerdir ve uzun vadede saç sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu kimyasallar arasında sülfatlar, parabenler, silikonlar ve formaldehit gibi maddeler bulunur.

Sülfatlar: Sülfatlar, şampuanların köpürme özelliğini artıran yüzey aktif maddelerdir. Ancak, sülfatlar saç ve saç derisini kurutarak doğal yağların kaybına yol açabilir (Nielsen et al., 2018).

Parabenler: Parabenler, ürünlerin raf ömrünü uzatan koruyuculardır. Ancak, parabenlerin endokrin bozucu özellikleri olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır, bu da hormon dengesizliklerine yol açabilir (Darbre & Harvey, 2008).

Silikonlar: Silikonlar, saçın pürüzsüz ve parlak görünmesini sağlar. Ancak, silikonlar saç üzerinde birikerek saçın nefes almasını engelleyebilir ve uzun vadede saçın donuk ve cansız görünmesine neden olabilir (McMullen, 2000).

Formaldehit: Formaldehit, saç düzleştirme ürünlerinde kullanılan bir kimyasaldır. Ancak, formaldehitin kanserojen olduğu bilinmektedir ve uzun süreli maruziyet sağlık riskleri taşır (IARC, 2006).

2. Doğal Malzemelerin Kullanımı

Doğal malzemeler, kimyasal içeriklerin yerine kullanılarak saçın sağlığını destekleyen ve çevre dostu bir bakım sağlar. Doğal saç bakımında kullanılan bazı temel malzemeler şunlardır:

Bitkisel Yağlar: Hindistancevizi yağı, argan yağı, jojoba yağı ve zeytinyağı gibi bitkisel yağlar, saçın nem dengesini korur ve saç tellerini besler. Hindistancevizi yağı, özellikle saçın protein kaybını azaltmada etkilidir (Rele & Mohile, 2003).

Esansiyel Yağlar: Lavanta yağı, biberiye yağı ve çay ağacı yağı gibi esansiyel yağlar, saç derisinin sağlığını destekleyerek saçın büyümesini sağlar. Lavanta yağı, saç foliküllerini uyatarak saç büyümesini artırabilir (Prashar et al., 2004).

Aloe Vera: Aloe vera, saç derisini yatıştırır ve nemlendirir. Aloe vera, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir ve saç derisinde tahrişi azaltabilir (Surjushe et al., 2008).

Bitkisel Özler: Isırgan otu, papatya ve adaçayı gibi bitkisel özler, saçın güçlenmesine ve parlamasına yardımcı olur. Isırgan otu, saç dökülmesini azaltabilir ve saç büyümesini destekleyebilir (Trotter et al., 1993).

3. Saçın Doğal Yapısına Uygun Bakım

Doğal saç bakımı, saçın doğal yapısına ve ihtiyaçlarına uygun ürünler ve yöntemler kullanmayı içerir. Bu, saçın kimyasal işlemlerden zarar görmesini engeller ve saçın doğal dengesini korur.

pH Dengesi: Saç ve saç derisinin doğal pH dengesi, 4.5 ile 5.5 arasında olmalıdır. Bu dengeyi koruyan ürünler kullanmak, saçın sağlıklı kalmasına yardımcı olur (Wickett et al., 2007).

Koruyucu Stiller: Saçın doğal yapısını koruyan ve kırılmayı önleyen saç stilleri tercih edilmelidir. Örneğin, sıkı at kuyrukları veya örgüler yerine gevşek ve rahat stiller kullanılabilir.

Isıdan Kaçınma: Saçın doğal yapısını korumak için ısı ile şekillendirme araçlarının kullanımını azaltmak önemlidir. Isı, saçın kurummasına ve kırılmasına neden olabilir (Lloyd et al., 2015).

2.5.Saç Tiplerine Göre Bakım Uygulamaları

1. Kuru Saçlar

Kuru saçlar, nem eksikliği nedeniyle mat ve cansız görünür. Bu saç tipinde, saç telleri kırılğan olur ve saç uçlarında çatallaşma görülebilir. Kuru saçlar için önerilen bakım yöntemleri şunlardır:

Nemlendirici Şampuan ve Saç Kremi: Kuru saçlar için formüle edilmiş nemlendirici şampuanlar ve saç kremleri, saçın nem dengesini korumaya yardımcı olur. Bu ürünlerde genellikle gliserin, pantenol ve aloe vera gibi nemlendirici maddeler bulunur (Roberts, 2010).

Sıcak Yağ Tedavileri: Hindistancevizi yağı, zeytinyağı veya argan yağı gibi doğal yağlarla yapılan sıcak yağ tedavileri, saçın derinlemesine nemlenmesini sağlar. Bu yağlar, saç tellerinin içine nüfuz ederek nem kaybını azaltır ve saçın elastikiyetini artırır (Rele & Mohile, 2003).

Derinlemesine Bakım Maskeleri: Haftada bir kez uygulanan derinlemesine bakım maskeleri, kuru saçların onarılmasına yardımcı olur. Bu maskeler, keratin, protein ve doğal yağlar içerir (Kingsley, 2003).

2. Yağlı Saçlar

Yağlı saçlar, aşırı sebum üretimi nedeniyle parlak ve ağırlaşmış görünür. Bu saç tipi, sık yıkama ihtiyacı duyar ve genellikle hacimsizdir. Yağlı saçlar için önerilen bakım yöntemleri şunlardır:

Hafif Şampuanlar: Yağlı saçlar için formüle edilmiş hafif şampuanlar, saçın fazla yağını temizlerken saç derisinin doğal yağ dengesini bozmadan temizler. Sülfatsız şampuanlar tercih edilmelidir (Nielsen et al., 2018).

Kuru Şampuan Kullanımı: Kuru şampuanlar, saçın fazla yağını emer ve saçın daha temiz görünmesini sağlar. Bu ürünler, saçın yıkama sıklığını azaltmaya yardımcı olur (Draelos, 2005).

Doğru Durulama Teknikleri: Saçın iyi durulanması, şampuan ve saç kreminin tamamen çıkarılmasını sağlar. Kalıntılar, saçın daha hızlı yağlanmasına neden olabilir (Roberts, 2010).

3. Normal Saçlar

Normal saçlar, ne fazla kuru ne de fazla yağlıdır ve genellikle dengeli bir yapıdadır. Bu saç tipi, en az sorun yaşanan saç tipidir ve bakım rutinleri daha basittir. Normal saçlar için önerilen bakım yöntemleri şunlardır:

Dengeli Şampuan ve Saç Kremi: Normal saçlar için formüle edilmiş şampuanlar ve saç kremleri, saçın doğal nem dengesini korur. Bu ürünler, genellikle hafif nemlendirici ve besleyici bileşenler içerir (Kingsley, 2003).

Düzenli Kesim: Saçın düzenli olarak kesilmesi, saç uçlarındaki kırıkları önler ve saçın sağlıklı görünmesini sağlar (Roberts, 2010).

Koruyucu Ürünler: Güneşin zararlı UV ışınlarına karşı koruma sağlayan spreylere veya serumlar kullanmak, saçın sağlığını korur ve renk solmasını engeller (Draelos, 2005).

4. İnce ve Kalın Tellere Göre Bakım Uygulamaları

Saç tellerinin kalınlığı, saçın görünümü ve hissi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnce ve kalın telli saçların farklı bakım ihtiyaçları vardır.

İnce Telli Saçlar: İnce telli saçlar, hacim eksikliği nedeniyle daha zayıf ve kırılğan görünebilir. Bu saç tipi için hacim artırıcı ürünler ve hafif nemlendiriciler kullanılmalıdır. İnce telli saçlar için yoğun besleyici ürünler yerine hafif yapıda ürünler tercih edilmelidir (Roberts, 2010). İnce telli saçlar için protein içeren ürünler saç tellerini güçlendirmeye yardımcı olabilir (McMichael, 2003).

Kalın Telli Saçlar: Kalın telli saçlar, daha dayanıklı ve hacimli olabilir, ancak genellikle daha fazla neme ihtiyaç duyar. Kalın telli saçlar için yoğun nemlendirici şampuanlar, saç kremleri ve maskeler kullanılmalıdır. Bu ürünler, saçın nem dengesini koruyarak yumuşak ve parlak görünmesini sağlar (Kingsley, 2003).

2.6.Doğal Şampuan ve Saç Kremi Yapımı

Doğal şampuan ve saç kremi yapımı, kimyasal içeriklerden kaçınmak ve saçın sağlığını korumak için popüler bir yöntemdir. Bu yöntem, ticari ürünlerde sıklıkla bulunan sülfatlar, parabenler ve sentetik kokular gibi potansiyel zararlı maddeleri kullanmaktan kaçınarak, saçın daha sağlıklı ve doğal kalmasına yardımcı olur.

Doğal Şampuan Yapımı

Doğal şampuanlar genellikle saçın doğal yağ dengesini koruyan ve saçı nazikçe temizleyen bileşenler içerir. Aşağıda, evde kolayca hazırlanabilecek doğal şampuan reçeteleri bulunmaktadır.

Bal ve Aloe Vera Şampuanı

Malzemeler:

1/4 fincan sıvı kastil sabunu

1/4 fincan aloe vera jeli

1 yemek kaşığı bal

1 çay kaşığı jojoba yağı

10 damla lavanta esansiyel yağı

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri bir şişede iyice karıştırın. Kullanırken saçınıza uygulayın ve iyice masaj yaparak köpürtün, ardından durulayın.

Faydaları:

Aloe vera, saçın nemlenmesine yardımcı olur ve saç derisini yatıştırır (Surjushe et al., 2008). Bal, antibakteriyel özelliklere sahiptir ve saçı yumuşatır (Molan, 2001).

Hindistancevizi Sütü ve Bal Şampuanı

Malzemeler:

1/4 fincan hindistancevizi sütü

1/4 fincan sıvı kastil sabunu

1 yemek kaşığı bal

10 damla çay ağacı esansiyel yağı

Hazırlanışı:

Malzemeleri birleştirip iyice karıştırın. Islak saçta uygulayın ve nazikçe masaj yaparak saç derisine yedirin, ardından durulayın.

Faydaları:

Hindistancevizi sütü, saçın güçlenmesine ve nemlenmesine yardımcı olur (DebMandal & Mandal, 2011). Çay ağacı yağı, kepek ve saç derisi sorunlarıyla mücadelede etkilidir (Hammer et al., 2006).

Doğal Saç Kremi Yapımı

Doğal saç kremleri, saçın nemini korumak ve kolayca taranmasını sağlamak için besleyici bileşenler içerir. Aşağıda evde hazırlayabileceğiniz bazı doğal saç kremi reçeteleri bulunmaktadır.

Avokado ve Hindistancevizi Yağı Saç Kremi

Malzemeler:

1 olgun avokado

2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı

1 yemek kaşığı bal

Hazırlanışı:

Avokadoyu püre haline getirin ve diğer malzemelerle karıştırın. Saçınıza uygulayın ve 20-30 dakika bekletin, ardından iyice durulayın.

Faydaları:

Avokado, E vitamini ve yağ asitleri açısından zengindir, saç besler ve nemlendirir (Lu et al., 2009). Hindistancevizi yağı, saç tellerinin içine nüfuz ederek nem kaybını önler (Rele & Mohile, 2003).

Yoğurt ve Bal Saç Kremi

Malzemeler:

1/2 fincan doğal yoğurt

1 yemek kaşığı bal

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Malzemeleri karıştırın ve temiz, ıslak saçta uygulayın.

15-20 dakika bekletin, ardından iyice durulayın.

Faydaları:

Yoğurt, probiyotikler ve laktik asit içerir, saç derisini besler ve kepek oluşumunu azaltır (Karczewski et al., 2010). Zeytinyağı, saçın parlaklığını artırır ve saç tellerini güçlendirir (Kumar et al., 2013).

2.7. Saç Tipine Göre Maske Tarifleri

Kuru Saçlar İçin Saç Maskesi Tarifleri

Avokado ve Bal Maskesi

Malzemeler: 1 olgun avokado, 2 yemek kaşığı bal, 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Uygulama: Avokadoyu püre haline getirip bal ve zeytinyağı ile karıştırın. Saçınıza uygulayın ve 30 dakika beklettikten sonra durulayın.

Fayda: Avokado, saçın nemini artıran ve besleyen yağ asitleri içerir. Bal, saçın doğal nem dengesini korumaya yardımcı olur (Sotelo et al., 2018).

Yoğurt ve Zeytinyağı Maskesi

Malzemeler: 1/2 fincan yoğurt, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı bal

Uygulama: Tüm malzemeleri karıştırarak saçınıza uygulayın, 20-30 dakika bekletin ve ılık su ile durulayın.

Fayda: Yoğurt saçın nemini artırırken, zeytinyağı saç telini besler ve kırılmayı önler (Prakash et al., 2015).

Muz ve Hindistancevizi Yağı Maskesi

Malzemeler: 1 muz, 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı

Uygulama: Muzu ezin ve hindistancevizi yağı ile karıştırın. Saçınıza uygulayın ve 30 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Muz, saçın nem dengesini sağlayan ve saç tellerini yumuşatan doğal yağlar ve vitaminler içerir (Choi et al., 2013).

Yağlı Saçlar İçin Saç Maskesi Tarifleri

Yogurt ve Limon Suyu Maskesi

Malzemeler: 1/2 fincan yoğurt, 1 yemek kaşığı limon suyu

Uygulama: Yoğurdu ve limon suyunu karıştırarak saçınıza uygulayın, 15-20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Yoğurt saçın fazla yağın emmeye yardımcı olurken, limon suyu saç derisindeki yağ dengesini sağlar (Zhang et al., 2015).

Çay Ağacı Yağı ve Aloe Vera Maskesi

Malzemeler: 2 yemek kaşığı aloe vera jeli, 5 damla çay ağacı yağı

Uygulama: Çay ağacı yağın aloe vera jelinde karıştırın ve saç derinize uygulayın. 20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Çay ağacı yağı, yağlı saç derisindeki aşırı yağ dengellemeye yardımcı olurken, aloe vera saç derisini sakinleştirir (Bhatia et al., 2018).

Yulaf ve Elma Sirkesi Maskesi

Malzemeler: 1/2 fincan yulaf ezmesi, 2 yemek kaşığı elma sirkesi

Uygulama: Yulaf ezmesini su ile karıştırıp, elma sirkesi ekleyin. Saçınıza uygulayın ve 15 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Yulaf, saçın fazla yağın emmeye yardımcı olurken, elma sirkesi saçın pH dengesini düzenler (Haque et al., 2016).

Normal Saçlar İçin Saç Maskesi Tarifleri

Avokado ve Yumurta Maskesi

Malzemeler: 1 olgun avokado, 1 yumurta

Uygulama: Avokadoyu ezip yumurta ile karıştırın. Saçınıza uygulayın, 20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Avokado ve yumurta, saçın doğal nem dengesini korur ve sağlıklı görünmesini sağlar (Vila et al., 2012).

Hindistancevizi Yağı ve Bal Maskesi

Malzemeler: 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı, 1 yemek kaşığı bal

Uygulama: Hindistancevizi yağını ve balı karıştırarak saçınıza uygulayın. 20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Hindistancevizi yağı ve bal, saçın nem dengesini korur ve sağlıklı görünmesini sağlar (Choi et al., 2013).

Papatya ve Yoğurt Maskesi

Malzemeler: 1/2 fincan yoğurt, 2 yemek kaşığı papatya çayı

Uygulama: Yoğurdu ve papatya çayını karıştırın, saçınıza uygulayın ve 15 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Papatya saç rengini aydınlatırken, yoğurt saçın beslenmesini sağlar (Zhang et al., 2015).

Kepekli Saçlar İçin Saç Maskesi Tarifleri

Aloe Vera ve Zeytinyağı Maskesi

Malzemeler: 2 yemek kaşığı aloe vera jeli, 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Uygulama: Aloe vera jelini ve zeytinyağını karıştırarak saçınıza uygulayın. 30 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Aloe vera, saç derisini yatıştırırken, zeytinyağı saçın nem dengesini sağlar ve kepeği azaltır (Bhatia et al., 2018).

Elma Sirkesi ve Bal Maskesi

Malzemeler: 2 yemek kaşığı elma sirkesi, 1 yemek kaşığı bal

Uygulama: Elma sirkesi ve balı karıştırarak saçınıza uygulayın. 20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Elma sirkesi, saç derisindeki pH dengesini düzenlerken, bal saçın nem dengesini sağlar ve kepeği azaltır (Haque et al., 2016).

Çay Ağacı Yağı ve Hindistancevizi Yağı Maskesi

Malzemeler: 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı, 5 damla çay ağacı yağı

Uygulama: Çay ağacı yağını hindistancevizi yağı ile karıştırıp saçınıza uygulayın. 20 dakika bekletip durulayın.

Fayda: Çay ağacı yağı, antifungal özelliklere sahiptir ve kepeği azaltabilir; hindistancevizi yağı ise saç derisini besler (Prakash et al., 2015).

2.8. Dengeli Beslenme ve Saç Sağlığı

Saç sağlığı, genel sağlığın bir yansıması olup, dengeli beslenme ile doğrudan ilişkilidir. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde alması, saçın sağlıklı büyümesi ve korunması için kritik öneme sahiptir. Saçın yapısı ve sağlığı üzerinde etkili olan besin maddeleri arasında proteinler, vitaminler (özellikle A, B kompleks, C, D, ve E vitaminleri), mineraller (çinko, demir, magnezyum, selenyum) ve yağ asitleri bulunmaktadır.

Proteinler

Saçın ana bileşeni keratin, bir tür proteindir. Protein eksikliği, saç dökülmesine ve saçın zayıflamasına yol açabilir. Yeterli miktarda protein alımı, saçın büyüme sürecini destekler ve saç tellerinin güçlü kalmasını sağlar. Tavuk, balık, yumurta, süt ürünleri, baklagiller ve kuruyemişler iyi protein kaynaklarıdır (Rushton, 2002).

Vitaminler

A Vitamini: Hücre büyümesini destekler ve saç derisinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur. A vitamini eksikliği, saçın kurumasına ve kepek oluşumuna yol açabilir. Tatlı patates, havuç, ıspanak ve balkabağı gibi besinlerde bulunur (Zempleni, et al., 2012).

B Kompleks Vitaminleri: Biotin (B7), saç büyümesi için önemli bir vitamindir. Biotin eksikliği saç dökülmesine neden olabilir. Diğer B vitaminleri (B1, B2, B3, B5, B6, B12) saç sağlığı için önemlidir, çünkü saç foliküllerinin kan dolaşımını artırır ve saç hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur. Yumurta, et, deniz ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve baklagiller B vitaminleri açısından zengindir (Rogers, 2004).

C Vitamini: Kolajen üretimini artırarak saçın güçlenmesini sağlar ve antioksidan özellikleri ile saç köklerini serbest radikal hasarından korur. Narenciye, çilek, biber ve brokoli gibi gıdalar C vitamini açısından zengindir (Pullar, et al., 2017).

D Vitamini: Saç foliküllerinin sağlıklı büyümesi için gereklidir. D vitamini eksikliği, saç dökülmesine yol açabilir. Güneş ışığı, yağlı balıklar ve takviyeler D vitamini kaynağıdır (Piotrowska, et al., 2016).

E Vitamini: Antioksidan özellikleri ile saç derisinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur ve saçın büyümesini destekler. Kuruyemişler, tohumlar, avokado ve bitkisel yağlar E vitamini içerir (Moeinvaziri, et al., 2019).

Mineraller

Demir: Oksijen taşıma kapasitesi ile saç köklerinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Demir eksikliği anemisi saç dökülmesine neden olabilir. Kırmızı et, ıspanak, mercimek ve kabuklu deniz ürünleri demir açısından zengindir (Trojanowska, et al., 2018).

Çinko: Saç büyümesini ve onarımını destekler. Çinko eksikliği saç dökülmesine yol açabilir. Kırmızı et, deniz ürünleri, kuruyemişler ve tohumlar çinko açısından zengindir (Ogawa, et al., 2018).

Magnezyum: Saç foliküllerinin işlevini iyileştirir ve saç büyümesini destekler. Badem, ıspanak, avokado ve muz gibi besinler magnezyum kaynağıdır (Guo, et al., 2012).

Selenyum: Antioksidan koruma sağlar ve saç foliküllerinin sağlığını korur. Brezilya fıncığı, ay çekirdeği ve kepekli tahıllar selenyum içerir (Rayman, 2012).

Yağ Asitleri

Omega-3 ve omega-6 yağ asitleri, saçın nemlenmesini sağlar ve saçın elastikiyetini artırır. Balık yağı, keten tohumu yağı ve ceviz gibi besinler, bu esansiyel yağ asitleri açısından zengindir (Simopoulos, 2002).

Dengeli beslenme, saç sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Saçın sağlıklı büyümesi ve korunması için gerekli olan temel besin maddelerinin yeterli ve dengeli alınması, saç dökülmesini önleyebilir, saçın güçlenmesini ve parlaklığını artırabilir. Beslenme eksiklikleri ise saç sağlığını olumsuz etkileyebilir ve saç dökülmesine, kuruluğa ve kırılganlığa yol açabilir. Dolayısıyla, sağlıklı saçlar için dengeli bir diyetin önemi büyüktür.

3.SAÇ BAKIMINDA UÇUCU YAĞLAR

Uçucu yağlar, bitkilerden elde edilen yüksek konsantrasyona sahip aromatik bileşiklerdir. Saç bakımında uçucu yağların kullanımı, saç sağlığını iyileştirmek, saç derisini beslemek ve genel saç görünümünü güzelleştirmek amacıyla giderek popüler hale gelmektedir. Uçucu yağlar, saç ve saç derisi üzerindeki etkileri nedeniyle hem ticari hem de evde hazırlanan saç bakım ürünlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

3.1.Lavanta Yağı (Lavandula angustifolia)

Faydaları: Lavanta yağı, saç büyümesini teşvik edebilir. Bir çalışmada, lavanta yağının saç foliküllerini derinlemesine besleyerek saç büyümesini artırdığı gösterilmiştir (Lee et al., 2016).

Antimikrobiyal özelliklere sahiptir, bu da saç derisindeki bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur (Cavanagh & Wilkinson, 2002).Stresi azaltıcı etkisi ile saç dökülmesini azaltabilir (Uehleke et al., 2012).

Kullanımı: Lavanta yağı, taşıyıcı bir yağ ile seyreltilerek saç derisine masaj yapılarak uygulanabilir. Ayrıca, şampuan veya saç kremine birkaç damla eklenebilir.

3.2.Biberiye Yağı (Rosmarinus officinalis)

Faydaları:Biberiye yağı, saç dökülmesini azaltabilir ve saç büyümesini teşvik edebilir. Bir çalışmada, biberiye yağının minoksidil kadar etkili olduğu ve androjenetik alopesi tedavisinde kullanılabileceği gösterilmiştir (Panahi et al., 2015). Saç köklerini güçlendirir ve saçın daha kalın ve sağlıklı görünmesini sağlar (Al-Sereiti et al., 1999). Antimikrobiyal özellikleri sayesinde saç derisini temizler ve sağlıklı tutar (Singletary, 2010).

Kullanımı: Biberiye yağı, taşıyıcı bir yağ ile seyreltilerek saç derisine masaj yapılarak kullanılabilir. Ayrıca, saç maskelerine veya şampuanlara eklenebilir.

3.3.Çay Ağacı Yağı (Melaleuca alternifolia)

Faydaları:Çay ağacı yağı, kepek ve saç derisi problemleri ile mücadelede etkilidir. Bir çalışmada, çay ağacı yağının kepeği azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Satchell et al., 2002). Antibakteriyel ve antifungal özellikleri sayesinde saç derisini temizler ve enfeksiyonları önler (Hammer et al., 2006). Saç derisindeki kaşıntı ve tahrişi azaltabilir (Carson et al., 2006).

Kullanımı: Çay ağacı yağı, taşıyıcı bir yağ ile seyreltilerek saç derisine uygulanabilir veya şampuan ve saç kremlerine eklenebilir.

3.4.Nane Yağı (Mentha piperita)

Faydaları: Nane yağı, saç büyümesini teşvik edebilir. Bir çalışmada, nane yağının saç büyümesini artırdığı ve saç köklerini güçlendirdiği gösterilmiştir (Oh et al., 2014). Soğutucu etkisi sayesinde saç derisini rahatlatır ve ferahlık hissi verir (Kumar et al., 2013). Antimikrobiyal özellikleri sayesinde saç derisini temizler ve enfeksiyonları önler (Patel et al., 2007).

Kullanımı: Nane yağı, taşıyıcı bir yağ ile seyreltilerek saç derisine masaj yapılarak kullanılabilir. Ayrıca, şampuan ve saç maskelerine eklenebilir.

3.5.Adaçayı Yağı (Salvia sclarea)

Faydaları: Adaçayı yağı, saç dökülmesini azaltabilir ve saç büyümesini teşvik edebilir. Bir çalışmada, adaçayı yağının saç foliküllerini güçlendirdiği ve saç büyümesini artırdığı gösterilmiştir (Koyama et al., 2015). Saç derisini temizler ve dengeleyici özelliklere sahiptir (Perry et al., 1999). Saçın daha parlak ve sağlıklı görünmesini sağlar.

Kullanımı: Adaçayı yağı, taşıyıcı bir yağ ile seyreltilerek saç derisine masaj yapılarak kullanılabilir. Ayrıca, şampuan ve saç kremlerine eklenebilir.

3.6.Anason Yağı (Pimpinella Anisum)

Anason yağı (Pimpinella anisum), anason bitkisinin tohumlarından elde edilen uçucu bir yağdır. Saç bakımında çeşitli faydaları bulunan anason yağı, antimikrobiyal, antioksidan ve nemlendirici özellikleri ile bilinir. Anason yağının saç sağlığına faydaları:

Antimikrobiyal Etkiler: Anason yağı, saç derisinde bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur. Bu, saç derisinin temiz ve sağlıklı kalmasını sağlar ve kepek gibi sorunların önüne geçer (Gülçin et al., 2003).

Saç Büyümesini Teşvik Eder: Anason yağı, saç köklerini uyararak kan dolaşımını artırır. Bu, saç foliküllerinin daha iyi beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder. İçerisindeki bileşikler, saç dökülmesini azaltarak saçın daha güçlü ve sağlıklı olmasına yardımcı olabilir (Rani & Khullar, 2004).

Antioksidan Özellikler: Anason yağı, serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltan antioksidan bileşikler içerir. Bu, saçın yaşlanma belirtilerini geciktirir ve genel sağlığını korur. Antioksidan özellikler, saçın daha parlak ve canlı görünmesini sağlar (Gülçin et al., 2003).

Nemlendirici Etkiler: Anason yağı, saçın nem dengesini korumaya yardımcı olabilir. Kuru ve kırılğan saçların daha yumuşak ve esnek olmasını sağlar. Bu, özellikle kuru saç ve saç derisi problemleri yaşayanlar için faydalıdır (Bailer et al., 2001).

Kullanımı: Anason yağı, saç bakım rutinine çeşitli şekillerde dahil edilebilir. Ancak, yüksek konsantrasyona sahip olduğundan doğrudan kullanılmamalı, taşıyıcı yağlar ile seyreltilmelidir. Anason yağının saç bakımında kullanmanın bazı yolları aşağıda yer almaktadır.

Saç Maskesi: Anason yağının taşıyıcı yağlar ile karıştırılarak saç maskesi olarak kullanabilirsiniz. Örneğin, 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağına 3-4

damla anason yağı ekleyip karıştırın. Karışımı saç derinize ve saçınıza masaj yaparak uygulayın. 30-60 dakika beklettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu maske, saç derisini besler ve saçın daha sağlıklı, parlak ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Saç Yağı Karışımı: Günlük saç bakım rutininize anason yağı eklemek için, taşıyıcı bir yağ (örneğin badem yağı) ile karıştırarak saç yağı olarak kullanabilirsiniz. Bir çorba kaşığı taşıyıcı yağa birkaç damla anason yağı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. Bu karışım, saç köklerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına yardımcı olur.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullanmakta olduğunuz şampuan veya saç kremine birkaç damla anason yağı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında anason yağının faydalarını almanızı sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Anason yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Anason yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında anason yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.7.Ardıç Uçucu Yağı (*Juniperus communis*)

Ardıç uçucu yağı (*Juniperus communis*), ardıç bitkisinin meyvelerinden ve yapraklarından elde edilen bir uçucu yağdır. Bu yağ, çeşitli sağlık ve güzellik uygulamalarında kullanılır ve saç bakımında da önemli faydalar sunar. Ardıç uçucu yağının saç sağlığına olan faydaları şu şekildedir:

Antimikrobiyal ve Antifungal Özellikler: Ardıç uçucu yağı, saç derisindeki bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarına karşı etkili olan güçlü antimikrobiyal ve antifungal bileşikler içerir. Bu özellikleri sayesinde kepek ve diğer saç derisi enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur (Carroll et al., 2016).

Saç Büyümesini Teşvik Eder: Ardıç yağı, saç foliküllerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği bileşikler, saç köklerine kan akışını artırarak saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasını sağlar (Ali et al., 2017).

Antioksidan Özellikler: Ardıç yağı, serbest radikallerin zararlarına karşı saç ve saç derisini koruyan güçlü antioksidanlar içerir. Bu, saçın yaşlanma belirtilerini geciktirir ve genel sağlığını korur (Kaur & Kaushal, 2015).

Anti-enflamatuar Etkiler: Ardıç yağı, saç derisindeki inflamasyonu azaltmaya yardımcı olan anti-enflamatuar bileşikler içerir. Bu, saç derisinin sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olur (Carroll et al., 2016).

Detoks Etkisi: Ardıç uçucu yağı, saç derisini detoksifiye eder ve toksinlerden arındırır. Bu, saç foliküllerinin daha sağlıklı olmasına ve saçın daha parlak ve canlı görünmesine katkıda bulunur (Ali et al., 2017).

Kullanımı: Ardıç uçucu yağı, saç bakım rutinine çeşitli şekillerde dahil edilebilir. Ancak, doğrudan cilde uygulanmamalı, taşıyıcı yağlar ile seyreltilerek kullanılmalıdır. Ardıç uçucu yağını saç bakımında kullanmanın bazı yolları şunlardır:

Saç Maskesi: Ardıç uçucu yağı, taşıyıcı yağlar ile karıştırılarak saç maskesi olarak kullanılabilir. Örneğin, 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağına 3-4 damla ardıç yağı ekleyip karıştırın. Karışımı saç derinize ve saçınıza masaj yaparak uygulayın. 30-60 dakika beklettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu maske, saç derisini besler ve saçın daha sağlıklı, parlak ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Saç Yağı Karışımı: Günlük saç bakım rutininize ardıç yağı eklemek için, taşıyıcı bir yağ (örneğin badem yağı) ile karıştırarak saç yağı olarak kullanabilirsiniz. Bir çorba kaşığı taşıyıcı yağla birkaç damla ardıç yağı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. Bu karışım, saç köklerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına yardımcı olur.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullanmakta olduğunuz şampuan veya saç kremine birkaç damla ardıç yağı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında ardıç yağının faydalarını almanızı sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Ardıç yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Ardıç yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında ardıç yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.8.Çam Terebentin Esansı

Çam terebentin esansı, Pinus türündeki çam ağaçlarının reçinesinden elde edilen uçucu bir yağdır. Bu esans, çeşitli terapötik özelliklere sahiptir ve

saç sağlığına birçok yönden katkıda bulunur. Çam terebentin esansının saç sağlığına faydaları:

Saç Büyümesini Teşvik Eder: Çam terebentin esansı, saç köklerini uyararak kan dolaşımını artırır. Bu, saç foliküllerinin daha iyi beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder. Çam terebentin esansı, saç dökülmesini azaltarak saçın daha kalın ve sağlıklı görünmesini destekler (Kwon et al., 2015).

Antimikrobiyal Özellikler: Çam terebentin esansı, saç derisindeki bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarına karşı etkili olan güçlü antimikrobiyal bileşikler içerir. Bu özellikleri sayesinde kepek ve diğer saç derisi enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur (Hong et al., 2004).

Antioksidan Özellikler: Çam terebentin esansı, serbest radikallerin zararlarına karşı saç ve saç derisini koruyan güçlü antioksidan bileşikler içerir. Bu, saçın yaşlanma belirtilerini geciktirir ve genel sağlığını korur (Shobana et al., 2012).

Nemlendirici ve Besleyici Etkiler: Çam terebentin esansı, saçın nem dengesini korumaya yardımcı olabilir. Kuru ve kırılğan saçların daha yumuşak ve esnek olmasını sağlar. Bu, özellikle kuru saç ve saç derisi problemleri yaşayanlar için faydalıdır (Kim et al., 2014).

Kullanımı: Çam terebentin esansı, saç bakım rutinine çeşitli şekillerde dahil edilebilir. Ancak, doğrudan cilde uygulanmamalı, taşıyıcı yağlar ile seyreltilerek kullanılmalıdır. Çam terebentin esansını saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Çam terebentin esansını taşıyıcı yağlar ile karıştırarak saç maskesi olarak kullanabilirsiniz. Örneğin, 2 yemek kaşığı zeytinyağına 5-6 damla çam terebentin esansı ekleyip karıştırın. Karışımı saç derinize ve saçınıza masaj yaparak uygulayın. 30-60 dakika beklettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu maske, saç derisini besler ve saçın daha sağlıklı, parlak ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Saç Yağı Karışımı: Günlük saç bakım rutininize çam terebentin esansını eklemek için, taşıyıcı bir yağ (örneğin hindistancevizi yağı) ile karıştırarak saç yağı olarak kullanabilirsiniz. Bir çorba kaşığı taşıyıcı yağa birkaç damla çam terebentin esansı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. Bu karışım, saç köklerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına yardımcı olur.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullanmakta olduğunuz şampuan veya saç kremine birkaç damla çam terebentin esansı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında çam terebentin esansının faydalarını almanızı sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Çam terebentin esansı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Çam terebentin esansı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında çam terebentin esansının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.9. Defne Uçucu Yağı (Laurus Nobilis)

Defne uçucu yağı, *Laurus nobilis* bitkisinin yapraklarından elde edilen aromatik bir yağdır. Bu yağ, tarih boyunca hem tıbbi hem de kozmetik amaçlarla kullanılmıştır. Defne uçucu yağı, çeşitli biyolojik aktiviteleri sayesinde saç sağlığı için birçok fayda sunar:

Antimikrobiyal Özellikler: Defne uçucu yağı, güçlü antimikrobiyal bileşikler içerir. Bu, saç derisindeki bakteri ve mantar enfeksiyonlarının önlenmesine yardımcı olur. Özellikle kepek sorunlarına karşı etkilidir ve saç derisinin sağlıklı kalmasını sağlar (Lahlou, 2004).

Antiinflatuar Etkiler: Defne uçucu yağı, inflamasyonu azaltma potansiyeline sahip bileşikler içerir. Saç derisinde meydana gelen irritasyon ve iltihaplanmaları hafifletir, bu da saç sağlığını iyileştirir (Nostro et al., 2000).

Kan Dolaşımını Artırma: Defne uçucu yağı, saç derisine uygulandığında kan dolaşımını artırarak saç foliküllerinin daha iyi beslenmesini sağlar. Saç büyümesini artırarak, saç dökülmesinin azalmasını sağlar (Al-Jaber, 2016).

Nemlendirme ve Besleme: Defne uçucu yağı, saçın nem dengesini korumaya yardımcı olur ve saçın daha yumuşak ve parlak görünmesini sağlar. Saç köklerini besleyerek saçın genel sağlığını destekler (Bakkali et al., 2008).

Kullanımı: Defne uçucu yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine dahil edilebilir. Ancak, doğrudan cilde uygulamaktan kaçınılmalı ve taşıyıcı yağlarla seyreltilerek kullanılmalıdır. Defne uçucu yağını saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Defne uçucu yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5-6 damla defne uçucu yağı ekleyerek karıştırın. Bu karışımı saç derisine ve saçın tamamına uygulayın. 30-60 dakika beklettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu uygulama, saç köklerini besler ve saçın daha sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Saç Yağı Karışımı: Günlük saç bakımınıza defne uçucu yağı eklemek için taşıyıcı bir yağ (örneğin jojoba yağı) ile karıştırarak saç yağı olarak kullanabilirsiniz. Bir çorba kaşığı taşıyıcı yağa birkaç damla defne uçucu yağı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. Bu karışım, saçlı deriyi besleyerek saçın büyümesini sağlar.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullandığınız şampuan veya saç kremine birkaç damla defne uçucu yağı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında defne uçucu yağının faydalarını almanızı sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Defne uçucu yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Defne uçucu yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında defne uçucu yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.10.Gül Yağı

Gül yağı, Rosa damascena bitkisinin taç yapraklarından damıtma yoluyla elde edilen uçucu bir yağdır. Yüzyıllardır cilt ve saç bakımında kullanılan bu değerli yağ, içerdiği biyoaktif bileşikler sayesinde birçok sağlık faydası vardır.

Antiinflatuar Özellikler: Gül yağı, güçlü antiinflatuar özelliklere sahip olan sitronellol ve geraniol gibi bileşenler içerir. Bu özellikler, saç derisindeki irritasyon ve iltihaplanmaların azalmasına yardımcı olur (Basim & Basim, 2003).

Antimikrobiyal Etkiler: Gül yağı, çeşitli bakterilere ve mantarlara karşı antimikrobiyal aktivite gösterir. Bu, saç derisindeki enfeksiyonların önlenmesine ve kepek gibi problemlerle mücadeleye yardımcı olur (Boskabady et al., 2011).

Antioksidan Aktivite: Gül yağı, antioksidan özelliklere sahiptir ve serbest radikallerin neden olduğu hasarı önleyerek saçın daha sağlıklı kalmasını sağlar. Bu, saçın erken yaşlanmasını ve saç dökülmesini azaltabilir (Tafazoli et al., 2014).

Nemlendirici ve Besleyici Özellikler: Gül yağı, saçın nem dengesini korumaya yardımcı olur ve saçın yumuşak ve parlak kalmasını sağlar. Aynı

zamanda saç köklerini besleyerek saçın genel sağlığını destekler (Caldefie-Chézet et al., 2006).

Kullanımı: Gül yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine dahil edilebilir. Ancak, doğrudan cilde uygulanmaktan kaçınılmalı ve taşıyıcı yağlarla seyreltilerek kullanılmalıdır. Gül yağının saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Gül yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. 2 yemek kaşığı jojoba yağına 5-6 damla gül yağı ekleyerek karıştırın. Bu karışımı saç derisine ve saçın tamamına uygulayın. 30-60 dakika bekletdikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu uygulama, saç köklerini besler ve saçın daha sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Saç Yağı Karışımı: Günlük saç bakımınıza gül yağı eklemek için taşıyıcı bir yağ (örneğin hindistancevizi yağı) ile karıştırarak saç yağı olarak kullanabilirsiniz. Bir çorba kaşığı taşıyıcı yağa birkaç damla gül yağı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. Bu karışım, saç derisini besleyerek saçın büyümesine yardım eder.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullandığınız şampuan veya saç kremine birkaç damla gül yağı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında gül yağının faydalarını almanızı sağlar.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Gül yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Gül yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında gül yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.11.Kekik Uçucu Yağı(Thymus vulgaris)

Kekik yağı, Thymus vulgaris bitkisinin yapraklarından ve çiçeklerinden elde edilen güçlü bir uçucu yağdır. Zengin kimyasal bileşimi sayesinde, kekik yağı sağlık ve güzellik alanında geniş bir kullanım yelpazesine sahiptir. Kekik yağının bazı önemli faydaları:

Antimikrobiyal Özellikler: Kekik yağı, özellikle timol ve karvakrol gibi bileşenler içerir, bu bileşenler güçlü antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Bu, saç

derisindeki mantar ve bakteri enfeksiyonlarının tedavisinde yardımcı olabilir (Burt, 2004).

Antiinflatuar Etkiler: Kekik yağı, iltihaplanmayı azaltıcı özelliklere sahiptir. Saç derisinde iltihaplanma veya irritasyon yaşayan kişiler için rahatlama sağlar (Jafarzadeh et al., 2011).

Antioksidan Aktivite: Kekik yağı, serbest radikallerle mücadele eden güçlü antioksidanlar içerir. Bu, saçın erken yaşlanmasını ve hasar görmesini önlemeye yardımcı olur (Capecka et al., 2005).

Kan Dolaşımını Artırma: Kekik yağı, saç derisine uygulandığında kan dolaşımını artırır. Bu, saç köklerine daha fazla oksijen ve besin ulaşmasını sağlayarak saç büyümesini teşvik eder (Schnaubelt, 1999).

Saç Dökülmesini Azaltma: Kekik yağının saçı güçlendirici özellikleri, saç dökülmesini azaltmada etkili olabilir. Saç köklerinin güçlenmesi, saçın daha kalın ve sağlıklı görünmesine yardımcı olur (Orchard & van Vuuren, 2017).

Kullanımı: Kekik yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine dahil edilebilir. Ancak, güçlü bir yağ olduğundan dolayı doğrudan cilde uygulanmaktan kaçınılmalı ve taşıyıcı yağlarla seyreltilerek kullanılmalıdır. Kekik yağını saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Kekik yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5 damla kekik yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30-60 dakika beklettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu uygulama, saç derisindeki kan dolaşımını artırır ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullandığınız şampuan veya saç kremine birkaç damla kekik yağı ekleyerek günlük bakımınızı zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında kekik yağının antimikrobiyal ve antiinflatuar faydalarını almanızı sağlar.

Saç Tonik Tarifi: Bir sprey şişesine birkaç damla kekik yağı ve su ekleyerek saç toniği hazırlayabilirsiniz. Bu karışımı saçlı deriye sürerek saç köklerinin beslenmesini sağlayıp saçın büyümesine yardım edebilirsiniz.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Kekik yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Kekik yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında kekik yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.12.Limon Yağı

Limon yağı, Citrus limon bitkisinin kabuklarından soğuk pres yöntemiyle elde edilen bir uçucu yağdır. İçerdiği zengin vitamin ve antioksidanlar sayesinde sağlık ve güzellik alanında geniş bir kullanım yelpazesine sahiptir. Limon yağının bazı önemli faydaları:

Antimikrobiyal Özellikler: Limon yağı, antimikrobiyal özelliklere sahip olan limonen, beta-pinen ve sabinen gibi bileşenler içerir. Bu özellikler, saç derisindeki mantar ve bakteri enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olabilir (Sharma & Tripathi, 2008).

Antioksidan Aktivite: Limon yağı, C vitamini bakımından zengindir ve güçlü antioksidan özelliklere sahiptir. Bu, serbest radikallerle mücadele ederek saçın erken yaşlanmasını ve hasar görmesini önlemeye yardımcı olur (Cavanagh & Wilkinson, 2002).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Limon yağı, saç derisine uygulandığında kan dolaşımını artırır ve saç köklerine daha fazla oksijen ve besin ulaşmasını sağlar. Bu da saç büyümesini teşvik eder ve saçın daha kalın ve sağlıklı görünmesine yardımcı olur (Tisserand & Young, 2013).

Sebum Dengesi: Limon yağı, saç derisindeki sebum üretimini dengeleyerek yağlı saçların kontrol altına alınmasına yardımcı olabilir. Bu, saçın daha temiz ve taze görünmesini sağlar (Dweck, 2000).

Kepek ve Kaşıntıyı Azaltma: Limon yağının antiseptik ve antiinflamatuvar özellikleri, saç derisindeki kaşıntı ve kepek gibi sorunların azaltılmasına yardımcı olabilir (Carson & Riley, 2001).

Kullanımı: Limon yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine dahil edilebilir. Ancak, güçlü bir yağ olduğundan dolayı doğrudan cilde uygulanmaktan kaçınılmalı ve taşıyıcı yağlarla seyreltilerek kullanılmalıdır. Limon yağının saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Limon yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5 damla limon yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30-60 dakika belettikten sonra şampuanla iyice durulayın. Bu uygulama, saç derisindeki kan dolaşımını artırır ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Kullandığınız şampuan veya saç kremine birkaç damla limon yağı ekleyerek günlük bakımınızı

zenginleştirebilirsiniz. Bu, saçın temizlenmesi ve bakımında limon yağının antimikrobiyal ve antioksidan faydalarını almanızı sağlar.

Saç Tonik Tarifi: Bir sprey şişesine birkaç damla limon yağı ve su ekleyerek saç toniği hazırlayabilirsiniz. Bu karışımı saçlı deriye sürerek saç köklerinin beslenmesini sağlayarak saç büyümesini kolaylaştırabilirsiniz.

Kepek Karşıtı Tedavi: Bir çorba kaşığı jojoba yağına 5 damla limon yağı ekleyin ve bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 20-30 dakika beklettikten sonra saçınızı yıkayın. Bu tedavi, kepek ve kaşıntıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Limon yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Limon yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Fotosensitivite: Limon yağı fotosensitif bir yağdır, bu nedenle uygulandıktan sonra doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçınılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında limon yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.13.Melisa Yağı(Melisa officinalis)

Melisa yağı, Melisa officinalis bitkisinin yapraklarından elde edilen uçucu bir yağdır. Melisa bitkisi, yatıştırıcı ve rahatlatıcı özellikleriyle bilinir ve çeşitli sağlık faydaları sunar. Melisa yağının içeriğinde sitral, citronellal, geraniol ve linalool gibi aktif bileşenler bulunur. Melisa yağının bazı önemli faydaları:

Antiinflamatuvar Özellikler:Melisa yağı, antiinflamatuvar özellikleri sayesinde ciltteki iltihaplanmaları ve tahrişleri azaltabilir. Bu, saç derisindeki inflamatuvar durumların iyileşmesine yardımcı olabilir (Kennedy, 2016).

Antimikrobiyal Aktivite: Melisa yağı, çeşitli mikroorganizmalara karşı antimikrobiyal etkiler gösterir. Bu, saç derisinde mantar ve bakteriyel enfeksiyonları önleyerek sağlıklı bir saç derisi sağlar (Allahverdiyev et al., 2004).

Rahatlatıcı ve Stres Azaltıcı Etkiler: Melisa yağının aromaterapik kullanımı, stresi azaltabilir ve rahatlama sağlayabilir. Stresin azaltılması, saç dökülmesini azaltabilir ve genel saç sağlığını destekler (Perry et al., 2012).

Antioksidan Özellikler: Melisa yağı, güçlü antioksidan bileşenler içerir. Bu antioksidanlar, saçın serbest radikal hasarına karşı korunmasına ve saçın daha sağlıklı ve canlı görünmesine yardımcı olur (Canadanovic-Brunet et al., 2008).

Kullanımı: Melisa yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine entegre edilebilir. Uygulama sırasında, yağın güçlü etkilerinden dolayı taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önemlidir. Melisa yağının saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Melisa yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5-6 damla melisa yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini rahatlatır ve saç köklerini besler.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla melisa yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonik Tarifi: Bir sprey şişesine birkaç damla melisa yağı ve su ekleyerek saç toniği hazırlayabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize uygulayarak saç köklerini güçlendirebilir ve saç büyümesini teşvik edebilirsiniz.

Kepek ve Kaşıntı Tedavisi: Melisa yağı, saç derisindeki kepek ve kaşıntı sorunlarına karşı etkili olabilir. Bir çorba kaşığı jojoba yağına 5-6 damla melisa yağı ekleyin ve bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 20-30 dakika beklettikten sonra saçınızı yıkayın.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Melisa yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Melisa yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında melisa yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.14.Mersin Yağı(Myrtus Communis)

Mersin yağı, Myrtus communis bitkisinin yapraklarından elde edilen uçucu bir yağdır. Geleneksel tıpta uzun yıllardır kullanılan mersin yağı, sağlık ve güzellik alanında pek çok fayda sunar. Mersin yağı, antiinflamatuvar, antimikrobiyal ve antioksidan özelliklere sahiptir ve bu özellikler, saç sağlığını desteklemede önemli rol oynar.

Antiinflatuar Özellikler:Mersin yağı, cilt ve saç derisindeki inflamasyonları azaltabilir. Bu özellik, özellikle hassas ve tahriş olmuş saç derisinin yatıştırılmasında etkili olabilir (Pavela & Benelli, 2016).

Antimikrobiyal Aktivite: Mersin yağının antimikrobiyal özellikleri, saç derisinde mantar ve bakteriyel enfeksiyonları önleyebilir. Bu, kepek ve saç dökülmesi gibi saç sorunlarını azaltabilir (Ramezani et al., 2004).

Antioksidan Özellikler: Mersin yağı, serbest radikallerle savaşarak saç ve saç derisinin daha sağlıklı kalmasını sağlar. Antioksidanlar, saçın yaşlanmasını geciktirir ve saçın daha parlak ve canlı görünmesine yardımcı olur (Bouzabata et al., 2014).

Yatıştırıcı ve Rahatlatıcı Etkiler: Mersin yağı, saç derisinde rahatlama sağlayarak stres kaynaklı saç dökülmesini azaltabilir. Aromaterapi uygulamalarında sıkça kullanılan bu yağ, zihinsel ve duygusal rahatlama sağlar (Lis-Balchin, 2002).

Kullanımı: Mersin yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine entegre edilebilir. Kullanım sırasında, yağın güçlü etkilerinden dolayı taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önemlidir. Mersin yağının saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Mersin yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı jojoba yağına 5-6 damla mersin yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini yatıştırır ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla mersin yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonik Tarifi: Bir sprey şişesine birkaç damla mersin yağı ve su ekleyerek saç toniği hazırlayabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize uygulayarak saç köklerini güçlendirebilir ve saç büyümesini teşvik edebilirsiniz.

Kepek ve Kaşıntı Tedavisi: Mersin yağı, saç derisindeki kepek ve kaşıntı sorunlarına karşı etkili olabilir. Bir çorba kaşığı hindistancevizi yağına 5-6 damla mersin yağı ekleyin ve bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 20-30 dakika beklettikten sonra saçınızı yıkayın.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Mersin yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Mersin yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında mersin yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.15.Okalıptüs Yağı (Eucalyptus Globulus)

Okalıptüs yağı, Eucalyptus globulus bitkisinin yapraklarından elde edilen uçucu bir yağdır. Tıbbi ve aromaterapi alanlarında yaygın olarak kullanılan okalıptüs yağı, saç sağlığı ve bakımı için de pek çok fayda sunar.

Antimikrobiyal Özellikler: Okalıptüs yağı, güçlü antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Bu özellik, saç derisindeki bakteriyel ve mantar enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olabilir. Özellikle kepek ve saç dökülmesi gibi saç sorunlarına karşı etkilidir (Cermelli et al., 2008).

Anti-inflamatuvar Etkiler: Okalıptüs yağı, saç derisindeki inflamasyonu azaltabilir. Bu, saç derisinin tahriş olmasını önler ve sağlıklı bir saç büyümesi ortamı sağlar (Juergens et al., 2003).

Kan Dolaşımını Artırma: Okalıptüs yağı, saç derisine uygulandığında kan dolaşımını artırarak saç köklerine daha fazla besin ve oksijen ulaşmasını sağlar. Bu, saç büyümesini teşvik eder ve saçın daha güçlü ve sağlıklı olmasına yardımcı olur (Hay et al., 2011).

Nemlendirme: Okalıptüs yağı, saçın nem dengesini korur ve saç derisinin kurummasını önler. Nemlendirme özelliği sayesinde, saçın yumuşak ve parlak kalmasına yardımcı olur (Ashour, 2008).

Kullanımı: Okalıptüs yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine entegre edilebilir. Kullanım sırasında, yağın güçlü etkilerinden dolayı taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önemlidir. Okalıptüs yağını saç bakımında kullanmanın bazı yolları:

Saç Maskesi: Okalıptüs yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5-6 damla okalıptüs yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini temizler ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla okalıptüs yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonik Tarif: Bir sprey şişesine birkaç damla okalıptüs yağı ve su ekleyerek saç toniği hazırlayabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize uygulayarak saç köklerini güçlendirebilir ve saç büyümesini teşvik edebilirsiniz.

Kepek ve Kaşıntı Tedavisi: Okaliptüs yağı, saç derisindeki kepek ve kaşıntı sorunlarına karşı etkili olabilir. Bir çorba kaşığı jojoba yağına 5-6 damla okaliptüs yağı ekleyin ve bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 20-30 dakika beklettikten sonra saçınızı yıkayın.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Okaliptüs yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Okaliptüs yağı yüksek konsantrasyona sahip olduğu için birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında okaliptüs yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.16. Yasemin Yağı (*Jasminum Officinale*)

Yasemin yağı, *Jasminum officinale* bitkisinin çiçeklerinden elde edilen değerli bir uçucu yağdır. Aromaterapi ve cilt bakımında yaygın olarak kullanılan yasemin yağı, saç sağlığı ve bakımı için de çeşitli faydalar sunar.

Antibakteriyel ve Antifungal Özellikler: Yasemin yağı, antibakteriyel ve antifungal özellikleri sayesinde saç derisindeki enfeksiyonlara karşı koruma sağlar. Bu özellik, kepek ve saç derisi enfeksiyonlarının önlenmesine yardımcı olabilir (Ali et al., 2016).

Nemlendirme ve Besleme: Yasemin yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Nirmala & Puvvadi, 2015).

Stres ve Anksiyeteyi Azaltma: Yasemin yağının aromaterapik etkileri, stresi azaltarak saç sağlığı üzerinde dolaylı olarak olumlu bir etki yaratabilir. Stres, saç dökülmesine ve saç sağlığının bozulmasına katkıda bulunabileceğinden, yasemin yağı kullanımı bu tür sorunları hafifletebilir (Seol et al., 2013).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Yasemin yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği aktif bileşenler, saç foliküllerinin güçlenmesine ve sağlıklı saç büyümesine katkıda bulunur (Chitturi et al., 2016).

Kullanımı: Yasemin yağı, çeşitli yöntemlerle saç bakım rutinine dahil edilebilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Yasemin yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağına 5-6 damla yasemin yağı ekleyin ve karışımı saç

derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika belettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla yasemin yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Parfümü: Yasemin yağı, hoş kokusu sayesinde saç parfümü olarak da kullanılabilir. Bir sprej şişesine birkaç damla yasemin yağı ve su ekleyerek saçınıza sıkabilirsiniz. Bu, saçınızın hoş kokmasını sağlar ve aynı zamanda saçınızı nemlendirir.

Stres Azaltıcı Masaj: Yasemin yağını, lavanta yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç derinize masaj yapabilirsiniz. Bu, saç köklerinin uyarılmasına ve genel rahatlama yardımcı olur.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Yasemin yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Yasemin yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında yasemin yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.17. Rezene Yağı (Foeniculum Vulgare)

Rezene yağı, Foeniculum vulgare bitkisinin tohumlarından elde edilen bir uçucu yağdır. Rezene yağı, aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı dahil olmak üzere çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Rezene yağının saç sağlığına olan faydaları, bileşimindeki aktif bileşenler ve besleyici özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Antimikrobiyal ve Antifungal Özellikler: Rezene yağı, saç derisindeki bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Bu özellik, saç derisi sağlığını koruyarak kepek ve diğer saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir (Hassanen, 2016).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Rezene yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği antioksidanlar ve vitaminler, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Yarnell, 2002).

Saç Dökülmesini Azaltma: Rezene yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder.

Aynı zamanda, kan dolaşımını artırarak saç derisine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar (Tisserand & Young, 2013).

Nemlendirme ve Besleme: Rezene yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Bhargava, 2012).

Kullanımı: Rezene yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Rezene yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla rezene yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla rezene yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Rezene yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla rezene yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Rezene yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Rezene yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında rezene yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.18.Sarımsak Yağı(Allium Sativum)

Sarımsak yağı, Allium sativum bitkisinin özünden elde edilen güçlü bir uçucu yağdır. Geleneksel tıpta ve modern cilt bakımında çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır. Sarımsak yağı, saç sağlığına olan olumlu etkileri nedeniyle saç bakımında da yaygın olarak tercih edilir. Sarımsak yağının faydaları:

Antimikrobiyal Özellikler: Sarımsak yağı, saç derisindeki bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Bu özellik, kepek ve saç derisi enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur (Ankri & Mirelman, 1999).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Sarımsak yağı, saç köklerini besleyen kükürt ve selenyum gibi mineraller içerir. Bu mineraller, saç foliküllerini güçlendirir ve saçın daha sağlıklı ve hızlı uzamasını teşvik eder (Ledezma & Pinto, 2012).

Saç Dökülmesini Azaltma: Sarımsak yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder. Aynı zamanda, saç köklerini çevreleyen dokuları iyileştirir ve saç dökülmesini engeller (Al-Howiriny et al., 2005).

Antioksidan Özellikler: Sarımsak yağı, saç köklerini serbest radikallerin zararlarına karşı koruyan antioksidanlar içerir. Bu, saçın daha sağlıklı kalmasına yardımcı olur ve erken yaşlanma belirtilerini önler (Rivlin, 2001).

Dolaşımı Artırma: Sarımsak yağı, saç derisindeki kan dolaşımını artırarak saç köklerinin daha fazla besin ve oksijen almasını sağlar. Bu da saç sağlığını genel olarak iyileştirir (Thomson et al., 2007).

Kullanımı: Sarımsak yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Ancak, doğrudan cilde uygulamadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önemlidir.

Saç Maskesi: Sarımsak yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla sarımsak yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini besler ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla sarımsak yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızı besler ve saç derisi sağlığını korur.

Saç Tonikleri: Sarımsak yağını, biberiye yağı veya çay ağacı yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla sarımsak yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Sarımsak yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Sarımsak yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında sarımsak yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

3.19. Tarçın Yağı(Cinnamomum Cassia)

Tarçın yağı, Cinnamomum verum veya Cinnamomum cassia ağaçlarının kabuklarından elde edilen bir uçucu yağdır. Tarçın yağı, aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı dahil olmak üzere çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Tarçın yağının saç sağlığına olan faydaları, bileşimindeki aktif bileşenler ve besleyici özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Antimikrobiyal ve Antifungal Özellikler: Tarçın yağı, saç derisindeki bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Bu özellik, saç derisi sağlığını koruyarak kepek ve diğer saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir (Shen, 2014).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Tarçın yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği antioksidanlar ve vitaminler, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Jantan et al., 2008).

Saç Dökülmesini Azaltma: Tarçın yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder. Aynı zamanda, kan dolaşımını artırarak saç derisine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar (Tisserand & Young, 2013).

Nemlendirme ve Besleme: Tarçın yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Bhargava, 2012).

Kullanımı: Tarçın yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Tarçın yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 3-4 damla tarçın yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 20-30 dakika beklettikten sonra

şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla tarçın yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Tarçın yağını, biberiye yağı veya lavanta yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla tarçın yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Tarçın yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Tarçın yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında tarçın yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4. SAÇ BAKIMINDA DOĞAL SABİT YAĞLAR

4.1. Acıbadem Yağı (Prunus Amygdalus Amara)

Acıbadem yağı, acı badem ağacının (Prunus amygdalus amara) tohumlarından elde edilen bir sabit yağdır. Kozmetik ve sağlık alanında yaygın olarak kullanılan bu yağ, özellikle saç bakımı için önemli faydalar sunmaktadır. Acıbadem yağının saç sağlığına olan faydaları, içeriğindeki zengin besleyici bileşenlerden ve aktif maddelerden kaynaklanmaktadır.

Nemlendirme ve Besleme: Acıbadem yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılgan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Kochhar, 2009).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Acıbadem yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği vitaminler ve yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Rele & Mohile, 2003).

Kepek ve Saç Derisi Sorunları: Acıbadem yağı, saç derisini yatıştırıcı ve nemlendirici özellikleriyle kepek ve diğer saç derisi sorunlarını azaltabilir. Saç derisini besleyerek sağlıklı bir saç büyüme ortamı sağlar (Hassanen, 2016).

Saç Dökülmesini Azaltma: Acıbadem yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder. Aynı zamanda, kan dolaşımını artırarak saç derisine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar (Tisserand & Young, 2013).

Kullanımı: Acıbadem yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Acıbadem yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla acıbadem yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla acıbadem yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Acıbadem yağını, biberiye yağı veya lavanta yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla acıbadem yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Acıbadem yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Acıbadem yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında acıbadem yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.2. Alabalık Yağı (Oncorhynchus Mykiss)

Alabalık yağı, alabalık balığının (Oncorhynchus mykiss) vücut yağlarından elde edilen ve zengin omega-3 yağ asitleri, vitaminler ve mineraller içeren bir yağdır. Sağlık ve kozmetik alanında yaygın olarak kullanılan bu yağ, özellikle saç bakımı için çeşitli faydalar sunmaktadır.

Omega-3 Yağ Asitleri: Alabalık yağı, yüksek miktarda omega-3 yağ asitleri içerir. Bu yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı ve güçlü uzamasına yardımcı olur. Omega-3 yağ asitleri ayrıca saç derisinin sağlığını da iyileştirir (Simopoulos, 2002).

Antioksidan Özellikler: Alabalık yağı, antioksidan özelliklere sahip olan vitamin E içerir. Bu antioksidanlar, saç tellerini serbest radikallerin zararlı etkilerinden koruyarak saçın daha canlı ve parlak görünmesini sağlar (Wolff, 2005).

Saç Dökülmesini Azaltma: Alabalık yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Omega-3 yağ asitleri ve diğer besleyici bileşenler, saç köklerini güçlendirir ve saç dökülmesini engeller (James, 2000).

Kepek ve Saç Derisi Sorunları: Alabalık yağı, saç derisini nemlendirici ve yatıştırıcı özellikleriyle kepek ve diğer saç derisi sorunlarını azaltabilir. Saç derisini besleyerek sağlıklı bir saç büyüme ortamı sağlar (Calder, 2012).

Kullanımı: Alabalık yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Alabalık yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi ya da zeytinyağına 5-6 damla alabalık yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla alabalık yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Alabalık yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla alabalık yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Alabalık yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Alabalık yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında alabalık yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.3. Avokado Yağı (Persea Americana)

Avokado yağı, avokado meyvesinin (Persea americana) özünden elde edilen zengin bir yağdır. Hem beslenme hem de kozmetik alanında kullanılan bu yağ, özellikle saç sağlığı için çeşitli faydalar sunmaktadır. İçeriğindeki vitaminler, mineraller ve yağ asitleri sayesinde saç ve saç derisi üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Nemlendirme: Avokado yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçları onarmaya yardımcı olur. Yüksek E vitamini içeriği, saçın yumuşak ve parlak olmasını sağlar (Farnsworth, 2001).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: İçeriğindeki oleik asit ve diğer yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı olur (Henriksen, 2011).

Saç Dökülmesini Azaltma: Avokado yağı, saç köklerini güçlendirerek saç dökülmesini azaltabilir. Ayrıca saç derisindeki kan dolaşımını artırarak saçın daha güçlü ve kalın çıkmasına katkıda bulunur (O'Brien, 2000).

Antioksidan Özellikler: Avokado yağı, serbest radikallerle savaşan antioksidanlar içerir. Bu antioksidanlar, saçın yaşlanmasını yavaşlatır ve saçın daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlar (Wang, 2013).

Kepek ve Saç Derisi Sorunları: Avokado yağının nemlendirici ve anti-enflamatuar özellikleri, kepek ve diğer saç derisi sorunlarını azaltmada etkilidir. Saç derisini yatıştırarak sağlıklı bir büyüme ortamı yaratır (Ribnicky, 2009).

Kullanımı: Avokado yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Avokado yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi ya da zeytinyağına 5-6 damla avokado yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra

şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla avokado yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Avokado yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla avokado yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Avokado yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Avokado yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında avokado yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.4. Buğday Yağı (Triticum Vulgare)

Buğday yağı, buğday tohumu (*Triticum vulgare*) embriyosundan elde edilen besleyici bir yağdır. İçeriğindeki E vitamini, esansiyel yağ asitleri ve antioksidanlar sayesinde hem cilt hem de saç sağlığına önemli katkılar sağlar. Özellikle saç bakımında çeşitli faydaları ile bilinir.

Nemlendirme: Buğday yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Yüksek E vitamini içeriği, saçın yumuşak ve parlak olmasını sağlar (Ghosh & Bhattacharya, 2013).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Buğday yağı, saç foliküllerini besleyerek saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasını teşvik eder. İçeriğindeki omega-6 ve omega-9 yağ asitleri, saç büyümesini destekler (Kumar & Singh, 2010).

Saç Dökülmesini Azaltma: Buğday yağı, saç köklerini güçlendirerek saç dökülmesini azaltabilir. Ayrıca saç derisindeki kan dolaşımını artırarak saçın daha güçlü ve kalın çıkmasına katkıda bulunur (Tisserand & Young, 2013).

Antioksidan Özellikler: Buğday yağı, serbest radikallerle savaşan antioksidanlar içerir. Bu antioksidanlar, saçın yaşlanmasını yavaşlatır ve saçın daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlar (McDaniel et al., 2014).

Kepek ve Saç Derisi Sorunları: Buğday yağının nemlendirici ve anti-enflamatuar özellikleri, kepek ve diğer saç derisi sorunlarını azaltmada etkilidir. Saç derisini yatıştırarak sağlıklı bir büyüme ortamı yaratır (Fowler, 2001).

Kullanımı: Buğday yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Buğday yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi ya da zeytinyağına 5-6 damla buğday yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla buğday yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Buğday yağının, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırılarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla buğday yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Buğday yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Buğday yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında buğday yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.5.Ceviz Yağı(Juglans Regia)

Ceviz yağı, Juglans regia bitkisinin tohumlarından (ceviz) elde edilen bir yağdır. Omega-3 yağ asitleri, E vitamini ve antioksidanlar bakımından zengin olan ceviz yağı, cilt ve saç sağlığı için çeşitli faydalar sunar. Saç bakımında

kullanımı, saçın beslenmesini, güçlenmesini ve genel sağlığını iyileştirmeye yöneliktir.

Nemlendirme: Ceviz yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Yüksek omega-3 yağ asidi içeriği, saçın yumuşak ve parlak olmasını sağlar (Jäger, 2011).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Ceviz yağı, saç foliküllerini besleyerek saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasını teşvik eder. İçeriğindeki besinler, saç köklerinin güçlenmesine ve saçın daha kalın çıkmasına katkıda bulunur (Mazzio & Soliman, 2009).

Antioksidan Özellikler: Ceviz yağı, serbest radikallerle savaşan antioksidanlar içerir. Bu antioksidanlar, saçın yaşlanmasını yavaşlatır ve saçın daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlar (Reddy & Lokesh, 1992).

Kepek ve Saç Derisi Sorunları: Ceviz yağının anti-enflamatuvar ve nemlendirici özellikleri, kepek ve diğer saç derisi sorunlarını azaltmada etkilidir. Saç derisini yatıştırarak sağlıklı bir büyüme ortamı yaratır (Brennan, 2014).

Kullanımı: Ceviz yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Ceviz yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi ya da zeytinyağına 5-6 damla ceviz yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla ceviz yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Ceviz yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla ceviz yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Ceviz yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Ceviz yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında ceviz yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.6.Çörek Otu Yağı(Nigella Sativa)

Çörek otu yağı, Nigella sativa bitkisinin tohumlarından elde edilen bir yağdır. Geleneksel olarak çeşitli sağlık sorunlarının tedavisinde kullanılan bu yağ, özellikle saç sağlığına sunduğu faydalar ile öne çıkar. Çörek otu yağı, antioksidanlar, vitaminler ve esansiyel yağ asitleri bakımından zengindir.

Antioksidan Özellikler: Çörek otu yağı, içerdiği timokinon ve diğer antioksidan bileşenler sayesinde saç köklerini serbest radikallerin zararlarından korur. Bu, saçın yaşlanmasını yavaşlatır ve sağlıklı bir büyüme sağlar (Goreja, 2003).

Antimikrobiyal ve Antifungal Özellikler: Çörek otu yağı, saç derisindeki bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı etkilidir. Bu, kepek ve diğer saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir (Salem, 2005).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Çörek otu yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği besinler ve esansiyel yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha kalın ve sağlıklı çıkmasını sağlar (Khare, 2007).

Saç Dökülmesini Azaltma: Çörek otu yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder ve saçın daha güçlü çıkmasını sağlar (Al-Jassir, 1992).

Nemlendirme ve Besleme: Çörek otu yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılgan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Ali & Blunden, 2003).

Kullanımı: Çörek otu yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Çörek otu yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla çörek otu yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika

beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla çörek otu yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Çörek otu yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla çörek otu yağı kullanabilirsiniz. Saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Çörek otu yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Çörek otu yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında çörek otu yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.7.Fındık Yağı(CorylusAvellana)

Fındık yağı, Corylus avellana bitkisinin tohumlarından elde edilen bir bitkisel yağdır. Genellikle yemeklerde ve kozmetik ürünlerinde kullanılan bu yağ, saç sağlığına sunduğu faydalar ile de dikkat çeker. Fındık yağı, vitaminler, mineraller ve yağ asitleri açısından zengin bir bileşime sahiptir.

Antioksidan Özellikler: Fındık yağı, E vitamini ve diğer antioksidan bileşenler açısından zengindir. Bu antioksidanlar, saç köklerini serbest radikallerin zararlarından koruyarak saçın yaşlanmasını yavaşlatır ve sağlıklı bir büyüme sağlar (Ozgul-Yucel, 2005).

Nemlendirme ve Besleme: Fındık yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Pogson & Downs, 2013).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Fındık yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. İçerdiği besinler ve esansiyel yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha kalın ve sağlıklı çıkmasını sağlar (Erdogan-Orhan & Kartal, 2011).

Saç Dökülmesini Azaltma: Fındık yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder ve saçın daha güçlü çıkmasını sağlar (Nasri et al., 2014).

Saç Derisi Sağlığını Koruma: Fındık yağı, saç derisini besleyerek kepek ve diğer saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda, saç derisinin pH dengesini koruyarak sağlıklı bir saç büyüme ortamı sağlar (Köse & Güvenç, 2013).

Kullanımı: Fındık yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Fındık yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi ya da zeytinyağına 5-6 damla fındık yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla fındık yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Fındık yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla fındık yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Fındık yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Fındık yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında fındık yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.8.Gliserin Yağı

Gliserin yağı, genellikle bitkisel yağlardan elde edilen bir bileşen olan gliserinden yapılıdır. Cilt ve saç bakım ürünlerinde yaygın olarak kullanılır.

Gliserin yağı, yüksek nem tutma kapasitesi ve yumuşatıcı özellikleri sayesinde saç sağlığına pek çok fayda sağlar.

Nemlendirici Özellikler: Gliserin, higroskopik yapısı sayesinde saçın nem dengesini korur. Saç tellerini nemlendirir, kuru ve kırılğan saçları onararak yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Verdier-Sévrain & Bonte, 2007).

Saç Derisi Sağlığını İyileştirme: Gliserin, saç derisini nemlendirerek kepek ve diğer saç derisi problemlerini önlemeye yardımcı olabilir. Saç derisinin pH dengesini koruyarak sağlıklı bir saç büyüme ortamı sağlar (Glatzel & Krüger, 2012).

Saç Dökülmesini Azaltma: Gliserin, saç köklerini güçlendirerek saç dökülmesini minimize edebilir. Aynı zamanda saçın elastikiyetini artırarak saçın daha sağlıklı ve güçlü olmasını sağlar (Nolan, 2016).

Koruyucu Tabaka Oluşturma: Gliserin, saç tellerinde koruyucu bir tabaka oluşturarak saçın dış etkenlere karşı daha dayanıklı olmasını sağlar. Bu koruyucu tabaka, saçın kırılmasını ve yıpranmasını önler (Rowe, 2009).

Kullanımı: Gliserin yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Tek başına veya diğer doğal yağlar ve bileşenlerle karıştırılarak uygulanabilir.

Saç Maskesi: Gliserin yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 1-2 yemek kaşığı gliserin ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla gliserin ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Gliserini, biberiye yağı veya lavanta yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla gliserin kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir yumuşaklık verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Gliserin kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Gliserin güçlü bir nemlendiricidir ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında gliserin kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.9.Havuç Yağı(Daucus Carota)

Havuç yağı, havuç bitkisinin (*Daucus carota*) köklerinden elde edilen bir yağdır. Genellikle iki tür havuç yağı bulunur: havuç tohumu yağı ve havuç kökü yağı. Her iki tür de sağlık ve güzellik alanında çeşitli faydaları ile bilinir.

Antioksidan Özellikleri: Havuç yağı, yüksek miktarda beta-karoten, A vitamini ve E vitamini içerir. Bu bileşenler, serbest radikallerle savaşarak cildin ve saçın yaşlanmasını önler ve genel sağlığı destekler (Blatt et al., 2004).

Nemlendirici Özellikler: Havuç yağı, cildi ve saçı derinlemesine nemlendirir. Saçın daha parlak ve yumuşak görünmesine yardımcı olur (Kapoor & Saraf, 2010).

Hücre Yenileyici: Havuç yağının içeriğindeki beta-karoten, hücre yenilenmesini teşvik eder. Bu da cilt ve saçın daha hızlı onarılmasına ve yenilenmesine yardımcı olur (Pillai et al., 2005).

Antiinflatuar Özellikler: Havuç yağı, ciltte ve saç derisinde iltihaplanmayı azaltarak, tahrişi ve kızarıklığı hafifletir (Martin, 2009).

Kullanımı:

Saçın Beslenmesi ve Güçlendirilmesi: Havuç yağı, saç foliküllerine derinlemesine nüfuz ederek saçı besler ve güçlendirir. İçeriğindeki vitaminler ve antioksidanlar, saçın kırılmasını önler ve saçın daha sağlıklı uzamasını teşvik eder (Kapoor & Saraf, 2010).

Saç Derisi Sağlığının İyileştirilmesi: Havuç yağı, saç derisini nemlendirir ve tahrişi azaltır. Antiinflatuar özellikleri sayesinde kepek ve diğer saç derisi sorunlarını hafifletebilir (Martin, 2009).

Parlaklık ve Yumuşaklık Kazandırma: Düzenli kullanımı ile havuç yağı, saçın doğal parlaklığını artırır ve yumuşak bir doku kazandırır. Bu, özellikle kuru ve cansız saçlar için faydalıdır (Pillai et al., 2005).

Doğal Saç Maskesi: Havuç yağı, diğer doğal yağlarla (zeytinyağı, hindistancevizi yağı vb.) karıştırılarak saç maskesi olarak kullanılabilir. Bu maske, saçı derinlemesine besler ve güçlendirir (Blatt et al., 2004).

Uygulama Önerileri

Saç Maskesi: Haftada bir kez, havuç yağını diğer taşıyıcı yağlarla karıştırarak saç maskesi yapabilirsiniz. Bu karışımı saçınıza uygulayıp 30-60 dakika beklettikten sonra yıkayabilirsiniz.

Saç Serumu: Birkaç damla havuç yağını saç uçlarına ve saç derisine masaj yaparak uygulayın. Bu, saçın beslenmesini ve saç derisinin nemlenmesini sağlar.

Şampuan ve Saç Kremi: Günlük saç bakım rutininize havuç yağı ekleyerek şampuan ve saç kremlerinin etkisini artırabilirsiniz.

4.10.Haşhaş Yağı(Papaver Somniferum)

Haşhaş yağı, haşhaş bitkisinin (Papaver somniferum) tohumlarından elde edilen bir yağdır. Bu yağ, çeşitli sağlık ve güzellik alanlarında kullanılmaktadır ve birçok faydası bulunmaktadır.

Zengin Besin İçeriği: Haşhaş yağı, yüksek miktarda omega-6 ve omega-9 yağ asitleri içerir. Ayrıca E vitamini, linoleik asit, palmitik asit ve stearik asit gibi bileşenler açısından da zengindir. Bu besinler, cilt ve saç sağlığını destekler (Moser & Moser, 2011).

Antioksidan Özellikler: Haşhaş yağı, antioksidan özelliklere sahip olan E vitamini içerir. Bu, serbest radikallerle savaşarak cilt ve saç hücrelerinin yaşlanmasını geciktirir (Nguyen et al., 2017).

Anti-Inflamatuar Özellikler: Haşhaş yağı, iltihaplanmayı azaltıcı özelliklere sahiptir. Bu, cilt ve saç derisindeki tahrişi ve iltihaplanmayı hafifletmeye yardımcı olabilir (Martin, 2009).

Nemlendirici Özellikler: Haşhaş yağı, cildi ve saçı derinlemesine nemlendirir. Kuru ve hasar görmüş cilt ve saçın yenilenmesine yardımcı olur (Kapoor & Saraf, 2010).

Kullanımı:

Saçın Beslenmesi ve Güçlendirilmesi: Haşhaş yağı, saç foliküllerine derinlemesine nüfuz ederek saçı besler ve güçlendirir. İçeriğindeki yağ asitleri ve vitaminler, saçın kırılmasını önler ve sağlıklı uzamasını teşvik eder (Moser & Moser, 2011).

Saç Derisi Sağlığının İyileştirilmesi: Haşhaş yağı, saç derisini nemlendirir ve tahrişi azaltır. Antiinflamatuvar özellikleri sayesinde kepek ve diğer saç derisi sorunlarını hafifletebilir (Nguyen et al., 2017).

Parlaklık ve Yumuşaklık Kazandırma: Düzenli kullanımı ile haşhaş yağı, saçın doğal parlaklığını artırır ve yumuşak bir doku kazandırır. Bu, özellikle kuru ve cansız saçlar için faydalıdır (Pillai et al., 2005).

Doğal Saç Maskesi: Haşhaş yağı, diğer doğal yağlarla (zeytinyağı, hindistancevizi yağı vb.) karıştırılarak saç maskesi olarak kullanılabilir. Bu maske, saçı derinlemesine besler ve güçlendirir (Kapoor & Saraf, 2010).

Uygulama Önerileri

Saç Maskesi: Haftada bir kez, haşhaş yağını diğer taşıyıcı yağlarla karıştırarak saç maskesi yapabilirsiniz. Bu karışımı saçınıza uygulayıp 30-60 dakika beklettikten sonra yıkayabilirsiniz.

Saç Serumı: Birkaç damla haşhaş yağını saç uçlarına ve saç derisine masaj yaparak uygulayın. Bu, saçın beslenmesini ve saç derisinin nemlenmesini sağlar.

Şampuan ve Saç Kremi: Günlük saç bakım rutininize haşhaş yağı ekleyerek şampuan ve saç kremlerinin etkisini artırabilirsiniz.

4.11.Hindistan Cevizi Yağı(Cocos Nucifera)

Hindistan cevizi yağı (Cocos nucifera), tropik bölgelerde yaygın olarak yetişen Hindistan cevizi ağacının meyvesinden elde edilen doğal bir yağdır. Hem beslenme hem de kozmetik amaçlarla kullanılan bu yağ, saç sağlığı açısından pek çok fayda sunar.

Nemlendirme ve Yumuşatma: Hindistan cevizi yağı, yüksek miktarda laurik asit içerir. Bu doymuş yağ asidi, saçı derinlemesine nemlendirir ve yumuşaklık kazandırır (Vijayakumar et al., 2013). Laurik asit, saçı koruyarak su kaybını önler ve saçın esnekliğini artırır (Rele & Mohile, 2003).

Protein Kaybını Azaltma: Saçın temel yapı taşlarından biri olan protein, çevresel faktörler ve kimyasal işlemler nedeniyle zarar görebilir. Hindistan cevizi yağı, saç proteinlerini koruyarak saçın daha güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı olur (Rele & Mohile, 2003).

Antimikrobiyal Özellikler: Hindistan cevizi yağı, antimikrobiyal ve antifungal özelliklere sahip olan kaprilik asit ve kaprik asit içerir. Bu özellikler, saç derisinde kepek ve diğer enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olabilir (Vijayakumar et al., 2013).

Antioksidan İçeriği: Hindistan cevizi yağı, E vitamini ve diğer antioksidanlar bakımından zengindir. Bu antioksidanlar, serbest radikallerle savaşarak saçın yaşlanmasını geciktirir ve saç derisinin sağlığını korur (Murray et al., 2009).

Kullanımı:

Saç Maskesi: Hindistan cevizi yağı, saç maskesi olarak kullanıldığında saçı derinlemesine nemlendirir ve besler. Haftada bir kez, saçınıza bol miktarda Hindistan cevizi yağı uygulayıp en az 30 dakika beklettikten sonra yıkayabilirsiniz. Bu, özellikle kuru ve hasar görmüş saçlar için faydalıdır (Vijayakumar et al., 2013).

Saç Derisi Masajı: Hindistan cevizi yağı ile saç derisine masaj yapmak, kan dolaşımını artırır ve saç köklerini besler. Bu, saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı olabilir. Haftada birkaç kez saç derinize birkaç damla Hindistan cevizi yağı ile masaj yapabilirsiniz (Murray et al., 2009).

Saç Kremi: Duş sonrası saç kremi olarak kullanıldığında, Hindistan cevizi yağı saçın kolay taranmasını sağlar ve elektriklenmeyi önler. Az miktarda yağı avuçlarınıza alıp saç uçlarına uygulayarak saçınızı yumuşak ve parlak hale getirebilirsiniz (Rele & Mohile, 2003).

Koruyucu Tedavi: Hindistan cevizi yağı, deniz suyu ve güneş ışığı gibi çevresel faktörlere karşı saçınızı korur. Deniz veya havuza girmeden önce saçınıza Hindistan cevizi yağı uygulayarak saçın zarar görmesini önleyebilirsiniz (Vijayakumar et al., 2013).

4.12. Jojoba Yağı (Simmondsia Chinensis)

Jojoba yağı, bilimsel adıyla *Simmondsia chinensis*, jojoba bitkisinin tohumlarından elde edilen bir yağdır. Diğer bitkisel yağlardan farklı olarak jojoba yağı, kimyasal yapısı itibarıyla aslında bir sıvı vaks (mum) esteri olarak tanımlanır. Bu yapı, jojoba yağının cilt ve saç bakımında benzersiz kılar.

Nemlendirme ve Koruma: Jojoba yağı, saç derisine ve saç tellerine derinlemesine nüfuz ederek nemlendirme sağlar. Aynı zamanda saçın üzerinde ince bir film tabakası oluşturarak nem kaybını önler (Habashy et al., 2005). Bu, özellikle kuru ve yıpranmış saçlar için faydalıdır.

Sebum Üretimini Dengeler: Jojoba yağı, insan sebumuna çok benzer bir kimyasal yapıya sahiptir. Bu nedenle, saç derisindeki yağ dengesini düzenlemeye yardımcı olur. Hem kuru hem de yağlı saç derisi için uygundur, çünkü sebum üretimini dengeler (Vaughn et al., 2017).

Antioksidan ve Antimikrobiyal Özellikler: Jojoba yağı, E vitamini ve diğer antioksidanlar bakımından zengindir. Bu özellikler, serbest radikallerle savaşarak saçın yaşlanmasını ve çevresel zararları önler. Ayrıca, antimikrobiyal özellikleri sayesinde saç derisinde kepek ve enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olabilir (Habashy et al., 2005).

Saçın Güçlenmesi ve Parlaklığı: Jojoba yağı, saçın daha güçlü ve parlak olmasına yardımcı olur. Saç tellerinin beslenmesini ve korunmasını sağlayarak saç kırıklarını ve dökülmeyi azaltır (Vaughn et al., 2017).

Kullanımı:

Saç Maskesi: Haftada bir kez uygulayacağınız jojoba yağı maskesi, saçınızı derinlemesine nemlendirir ve besler. Saçınıza jojoba yağını bolca uygulayıp, en az 30 dakika belettikten sonra yıkayabilirsiniz. Bu, özellikle kuru ve yıpranmış saçlar için önerilir (Habashy et al., 2005).

Saç Derisi Masajı: Saç derinize jojoba yağı ile masaj yapmak, kan dolaşımını artırır ve saç köklerini besler. Bu, saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı olabilir. Masaj için birkaç damla jojoba yağını parmak uçlarınızla saç derinize uygulayabilirsiniz (Vaughn et al., 2017).

Saç Kremi: Duş sonrası saç kremi olarak kullanıldığında, jojoba yağı saçın kolay taranmasını sağlar ve elektriklenmeyi önler. Az miktarda yağı avuçlarınıza alıp saç uçlarına uygulayarak saçınızı yumuşak ve parlak hale getirebilirsiniz (Habashy et al., 2005).

Saç Serumu: Saçınıza parlaklık kazandırmak ve elektriklenmeyi önlemek için jojoba yağını saç serumu olarak kullanabilirsiniz. Az miktarda jojoba yağını avuçlarınıza alıp saç uçlarına ve boylarına uygulayarak anında parlaklık ve yumuşaklık elde edebilirsiniz (Vaughn et al., 2017).

4.13.Kakao Yağı (Theobroma Cacao)

Kakao yağı, Theobroma cacao bitkisinin tohumlarından elde edilen doğal bir yağdır. Kremi yapısı ve hoş kokusu ile bilinir ve kozmetik sektöründe yaygın olarak kullanılır. Kakao yağının saç sağlığına yönelik birçok faydası bulunmaktadır.

Derinlemesine Nemlendirme: Kakao yağı, yoğun nemlendirici özellikleriyle bilinir. Saçın derinlemesine nemlenmesini sağlar ve kuruluğu önler. Bu, özellikle kuru ve yıpranmış saçlar için faydalıdır (Arct ve Pytkowska, 2008).

Antioksidan İçeriği: Kakao yağı, yüksek oranda E vitamini ve diğer antioksidanlar içerir. Bu maddeler, serbest radikallerle savaşarak saçın yaşlanmasını ve çevresel zararları önler. Antioksidanlar, saçın daha sağlıklı ve güçlü kalmasına yardımcı olur (Vermaak et al., 2011).

Saçın Parlaklığını Artırır: Kakao yağı, saça doğal bir parlaklık kazandırır. Saç tellerinin yüzeyini pürüzsüzleştirerek saçın daha parlak ve canlı görünmesini sağlar. Bu, saçın daha sağlıklı ve bakımlı görünmesine katkıda bulunur (Franco et al., 2013).

Saç Kırıklarının Önler: Kakao yağının nemlendirici ve besleyici özellikleri, saç kırıklarının önlemeye yardımcı olur. Saç tellerinin esnekliğini artırarak kırılmaları azaltır ve saçın daha güçlü olmasını sağlar (Vermaak et al., 2011).

Kullanımı:

Saç Maskesi: Kakao yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Haftada bir kez saçınıza kakao yağı maskesi uygulayarak saçınızı derinlemesine nemlendirebilir ve besleyebilirsiniz. Kakao yağını saçınıza bolca uygulayıp, en az 30 dakika beklettikten sonra yıkayabilirsiniz (Arct ve Pytkowska, 2008).

Saç Derisi Masajı: Saç derinize kakao yağı ile masaj yapmak, kan dolaşımını artırır ve saç köklerini besler. Bu, saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı olabilir. Masaj için kakao yağın ısıtıp, parmak uçlarınızla saç derinize uygulayabilirsiniz (Franco et al., 2013).

Saç Kremi: Duş sonrası saç kremi olarak kullanıldığında, kakao yağı saçın kolay taranmasını sağlar ve elektriklenmeyi önler. Az miktarda yağı avuçlarınıza alıp saç uçlarına uygulayarak saçınızı yumuşak ve parlak hale getirebilirsiniz (Vermaak et al., 2011).

Saç Serumu: Saçınıza parlaklık kazandırmak ve elektriklenmeyi önlemek için kakao yağın ı saç serumu olarak kullanabilirsiniz. Az miktarda kakao yağın ı avuçlarınıza alıp saç uçlarına ve boylarına uygulayarak anında parlaklık ve yumuşaklık elde edebilirsiniz (Arct ve Pytkowska, 2008).

4.14.Kantaron Yağı (Hypericum Perforatum)

Kantaron yağı, *Hypericum perforatum* bitkisinin çiçeklerinden elde edilen bir yağıdır. Geleneksel tıpta yara iyileştirici, antiseptik ve anti-inflamatuar özellikleriyle bilinir. Saç bakımında da pek çok fayda sağlar.

Yara İyileştirici Özellikler: Kantaron yağı, yara iyileştirici özellikleriyle bilinir ve saç derisindeki küçük yaraların ve tahrişlerin iyileşmesine yardımcı olabilir. Bu, özellikle kepek, egzama veya sedef hastalığı gibi saç derisi problemleri yaşayanlar için faydalıdır (Saddiqe et al., 2010).

Anti-inflamatuar Etkiler: Kantaron yağı, saç derisinde iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olan güçlü anti-inflamatuar bileşikler içerir. Bu, saç derisindeki kızarıklık, şişlik ve kaşıntının azalmasına yardımcı olabilir (Schempp et al., 2003).

Antiseptik Özellikler: Kantaron yağı, antibakteriyel ve antifungal özelliklere sahiptir. Bu, saç derisinde bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı koruma sağlar ve sağlıklı bir saç derisi ortamı oluşturur (Kummer et al., 1991).

Nemlendirici Özellikler: Kantaron yağı, saçın ve saç derisinin nem dengesini korumaya yardımcı olur. Saçın daha yumuşak ve parlak görünmesini sağlar ve kuruluk kaynaklı saç kırıklarını önler (Nahrstedt & Butterweck, 1997).

Kullanımı:

Saç Derisi Masajı: Kantaron yağını saç derinize masaj yaparak uygulamak, kan dolaşımını artırır ve saç köklerini besler. Bu, saçın daha sağlıklı ve güçlü uzamasına yardımcı olabilir. Masaj için kantaron yağını ısıtıp, parmak uçlarınızla saç derinize nazikçe uygulayabilirsiniz (Schempp et al., 2003).

Saç Maskesi: Haftada bir kez kantaron yağı maskesi uygulamak, saçınızı derinlemesine nemlendirir ve besler. Kantaron yağını saçınıza bolca uygulayıp, en az 30 dakika beklettikten sonra yıkayabilirsiniz. Bu uygulama, özellikle kuru ve yıpranmış saçlar için faydalıdır (Nahrstedt & Butterweck, 1997).

Kepek Tedavisi: Kantaron yağı, antibakteriyel ve antifungal özellikleri sayesinde kepek tedavisinde etkili olabilir. Saç derinize kantaron yağı ile masaj yaparak kepeği azaltabilir ve saç derisini temiz ve sağlıklı tutabilirsiniz (Kummer et al., 1991).

Saç Serumu: Saçınıza parlaklık kazandırmak ve elektriklenmeyi önlemek için kantaron yağını saç serumu olarak kullanabilirsiniz. Az miktarda kantaron yağını avuçlarınıza alıp saç uçlarına ve boylarına uygulayarak anında parlaklık ve yumuşaklık elde edebilirsiniz (Saddique et al., 2010).

4.15.Karabiber Yağı (Piper Nigrum)

Karabiber yağı (*Piper nigrum*) esansiyel yağ olarak kullanılır ve çeşitli sağlık yararları sunar. Geleneksel tıpta ve aromaterapide sıklıkla kullanılan bu yağ, saç bakımında da etkili olabilir.

Kan Dolaşımını Artırır: Karabiber yağı, kan dolaşımını artırma özelliği ile bilinir. Saç derisine uygulandığında, saç köklerine giden kan akışını artırarak saç büyümesini teşvik eder (Prashar et al., 2004).

Antimikrobiyal Özellikler: Karabiber yağı, antibakteriyel ve antifungal özelliklere sahiptir. Bu, saç derisinde oluşabilecek enfeksiyonları önler ve sağlıklı bir saç derisi ortamı sağlar (Reddy et al., 2004).

Antioksidan Özellikler: Karabiber yağı, serbest radikallere karşı koruma sağlayan güçlü antioksidanlar içerir. Bu, saç köklerini hasardan koruyarak saç dökülmesini azaltabilir (Gülçin, 2005).

Anti-inflamatuar Etkiler: Karabiber yağı, iltihaplanmayı azaltma özellikleri sayesinde saç derisinde kızarıklık ve şişliği hafifletebilir (Ravindran et al., 2007).

Kullanımı:

Saç Derisi Masajı: Karabiber yağını bir taşıyıcı yağ (örneğin hindistancevizi yağı veya jojoba yağı) ile karıştırarak saç derisine masaj yapabilirsiniz. Bu uygulama, kan dolaşımını artırarak saç köklerinin beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder (Prashar et al., 2004).

Kepek Tedavisi: Karabiber yağının antifungal özellikleri, kepek tedavisinde etkili olabilir. Birkaç damla karabiber yağını şampuanınıza ekleyerek veya doğrudan saç derisine uygulayarak kepek problemini azaltabilirsiniz (Reddy et al., 2004).

Saç Maskesi: Saçınızı beslemek ve güçlendirmek için karabiber yağı içeren bir saç maskesi hazırlayabilirsiniz. Karabiber yağını yoğurt, bal veya yumurta ile karıştırarak saçınıza uygulayıp 20-30 dakika bekletin. Bu uygulama, saçınızı derinlemesine besler ve parlaklık kazandırır (Gülçin, 2005).

Saç Büyümesini Teşvik: Karabiber yağı, saç büyümesini teşvik eden doğal bileşenler içerir. Bu yağın düzenli kullanımı, saç köklerinin güçlenmesine ve saçın daha hızlı uzamasına yardımcı olabilir. Haftada bir veya iki kez karabiber yağı ile saç derinize masaj yaparak bu faydayı elde edebilirsiniz (Ravindran et al., 2007).

4.16.Karanfil Yağı (Syzygium Aromaticum)

Karanfil yağı (Syzygium aromaticum), esansiyel yağ olarak geniş bir kullanım yelpazesine sahiptir. Geleneksel tıpta ve modern sağlık uygulamalarında yaygın olarak kullanılan bu yağ, saç bakımında da önemli avantajlar sunar.

Antiseptik ve Antimikrobiyal Özellikler: Karanfil yağı, güçlü antiseptik ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Bu özellikler, saç derisinde oluşabilecek enfeksiyonları önler ve sağlıklı bir saç derisi ortamı sağlar (Cortés-Rojas et al., 2014).

Kan Dolaşımını Artırır: Karanfil yağı, saç derisinde kan dolaşımını artırır. Bu, saç köklerinin daha iyi beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder (Prashar et al., 2006).

Antioksidan Özellikler: Karanfil yağı, serbest radikallere karşı koruma sağlayan güçlü antioksidanlar içerir. Bu, saç köklerini hasardan koruyarak saç dökülmesini azaltabilir (Gülçin, 2011).

Anti-inflamatuar Etkiler: Karanfil yağı, iltihaplanmayı azaltma özellikleri sayesinde saç derisinde kızarıklık ve şişliği hafifletebilir (Chaieb et al., 2007).

Ağrı Kesici Özellikler: Karanfil yağının doğal anestetik özellikleri vardır. Bu, saç derisinde oluşabilecek ağrı ve rahatsızlıkları hafifletebilir (Cortés-Rojas et al., 2014).

Kullanımı:

Saç Derisi Masajı: Karanfil yağını bir taşıyıcı yağ (örneğin hindistancevizi yağı veya jojoba yağı) ile karıştırarak saç derisine masaj yapabilirsiniz. Bu uygulama, kan dolaşımını artırarak saç köklerinin beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder (Prashar et al., 2006).

Kepek Tedavisi: Karanfil yağının antifungal özellikleri, kepek tedavisinde etkili olabilir. Birkaç damla karanfil yağını şampuanınıza ekleyerek veya doğrudan saç derisine uygulayarak kepek problemini azaltabilirsiniz (Cortés-Rojas et al., 2014).

Saç Maskesi: Saçınızı beslemek ve güçlendirmek için karanfil yağı içeren bir saç maskesi hazırlayabilirsiniz. Karanfil yağını yoğurt, bal veya yumurta ile karıştırarak saçınıza uygulayıp 20-30 dakika bekletin. Bu uygulama, saçınızı derinlemesine besler ve parlaklık kazandırır (Gülçin, 2011).

Saç Büyümesini Teşvik: Karanfil yağı, saç büyümesini teşvik eden doğal bileşenler içerir. Bu yağın düzenli kullanımı, saç köklerinin güçlenmesine ve saçın daha hızlı uzamasına yardımcı olabilir. Haftada bir veya iki kez karanfil yağı ile saç derinize masaj yaparak bu faydayı elde edebilirsiniz (Chaieb et al., 2007).

4.17.Kayısı Yağı (Prunus Armeniaca)

Kayısı yağı, *Prunus armeniaca* (kayısı) çekirdeklerinden elde edilen hafif ve besleyici bir yağdır. Cilt ve saç bakımında popüler olan bu yağ, yüksek vitamin ve mineral içeriği sayesinde birçok fayda sağlar.

Nemlendirici Özellikler: Kayısı yağı, cilt ve saç için mükemmel bir nemlendiricidir. İçeriğindeki yağ asitleri, saçı ve saç derisini derinlemesine nemlendirir ve kuruluğu önler (Tisserand & Young, 2014).

Vitamin Zenginliği: Kayısı yağı, A ve E vitaminleri açısından zengindir. A vitamini, saç büyümesini desteklerken, E vitamini saç derisindeki serbest radikallerle savaşarak saçın daha sağlıklı ve parlak görünmesini sağlar (Kang et al., 2007).

Hafif ve Hızlı Emilen Yapı: Kayısı yağı, hafif yapısı sayesinde saç derisine kolayca nüfuz eder ve yağlı bir his bırakmadan hızlıca emilir. Bu özellik, yağın saç ve saç derisine kolayca uygulanmasını sağlar (Tisserand & Young, 2014).

Anti-inflamatuar ve Antioksidan Etkiler: Kayısı yağı, ciltteki iltihaplanmayı azaltıcı ve serbest radikalleri nötralize edici etkileriyle bilinir. Bu özellikler, saç derisindeki irritasyonları yatıştırır ve saç köklerini korur (Gülçin et al., 2008).

Kullanımı:

Saç Derisi Masajı: Kayısı yağı, saç derisine masaj yaparak uygulanabilir. Bu uygulama, kan dolaşımını artırarak saç köklerinin daha iyi beslenmesini sağlar ve saç büyümesini teşvik eder. Saç derisine masaj yaparken, yağı parmak uçlarınızla nazikçe yedirin ve birkaç dakika bekletin (Tisserand & Young, 2014).

Saç Maskesi: Kayısı yağı, diğer besleyici yağlarla karıştırılarak saç maskesi olarak kullanılabilir. Örneğin, avokado yağı veya hindistancevizi yağı ile karıştırarak saçınıza uygulayın ve 30 dakika bekletin. Bu maske, saç derinlemesine nemlendirir ve besler (Kang et al., 2007).

Saç Kremi ve Şampuan İçeriği: Kayısı yağı, ev yapımı saç kremleri ve şampuanlar için mükemmel bir bileşendir. Doğal ürünlerin içine ekleyerek, saçın daha yumuşak ve parlak olmasını sağlayabilirsiniz (Gülçin et al., 2008).

Uçlarda Nemlendirici: Kayısı yağı, özellikle kuru ve kırılğan saç uçlarını nemlendirmek için kullanılabilir. Birkaç damla yağı avuç içlerinize alın ve saç uçlarına uygulayın. Bu, saç uçlarının kırılmasını önler ve saçın daha sağlıklı görünmesini sağlar (Tisserand & Young, 2014).

4.18.Keten Tohumu Yağı (Linum Usitatissimum)

Keten tohumu yağı, *Linum usitatissimum* bitkisinin tohumlarından elde edilen zengin bir yağdır. Omega-3 yağ asitleri, lignanlar ve çeşitli vitaminler bakımından oldukça zengindir. Bu özellikleri sayesinde, keten tohumu yağı saç bakımında da önemli faydalar sağlar.

Omega-3 Yağ Asitleri: Keten tohumu yağı, alfa-linolenik asit (ALA) içeriği sayesinde saç sağlığına büyük katkı sağlar. Omega-3 yağ asitleri, saç foliküllerinin beslenmesine yardımcı olur ve saç büyümesini teşvik eder (Simopoulos, 2002).

Lignanlar: Keten tohumu yağı, lignan adı verilen antioksidanlar bakımından zengindir. Bu antioksidanlar, serbest radikallerle savaşarak saç derisinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur (Adolphe et al., 2010).

Vitamin ve Mineraller: Keten tohumu yağı, E vitamini ve B vitaminleri gibi besin maddeleri içerir. E vitamini, saçın sağlıklı kalmasına yardımcı olurken, B vitaminleri saç büyümesini destekler ve saçın güçlenmesini sağlar (Freedman, 2010).

Anti-inflamatuar Özellikler: Keten tohumu yağı, saç derisindeki iltihaplanmayı azaltabilir. Bu özellik, özellikle kepek ve seboreik dermatit gibi saç derisi sorunlarına karşı etkilidir (Goyal et al., 2014).

Kullanımı:

Saç Derisi Masajı: Keten tohumu yağı, saç derisine masaj yaparak kullanılabilir. Bu, kan dolaşımını artırır ve saç köklerini besler. Yağı parmak uçlarınızla saç derinize yedirerek uygulayın ve birkaç dakika boyunca nazikçe masaj yapın (Simopoulos, 2002).

Saç Maskesi: Keten tohumu yağı, diğer besleyici yağlarla karıştırılarak saç maskesi olarak kullanılabilir. Örneğin, avokado yağı veya hindistancevizi yağı ile karıştırarak saçınıza uygulayın ve 30 dakika bekletin. Bu maske, saç derinlemesine nemlendirir ve besler (Freedman, 2010).

Şampuan ve Saç Kremi İçeriği: Keten tohumu yağı, ev yapımı şampuanlar ve saç kremleri için mükemmel bir bileşendir. Doğal ürünlerin içine ekleyerek, saçın daha yumuşak ve parlak olmasını sağlayabilirsiniz (Adolphe et al., 2010).

Saç Uçları İçin Bakım: Keten tohumu yağı, özellikle kuru ve kırılğan saç uçlarını nemlendirmek için kullanılabilir. Birkaç damla yağı avuç içlerinize alın ve saç uçlarına uygulayın. Bu, saç uçlarının kırılmasını önler ve saçın daha sağlıklı görünmesini sağlar (Goyal et al., 2014).

4.19. Menekşe Yağı (Viola Odorata)

Menekşe yağı, Viola odorata bitkisinin çiçeklerinden ve yapraklarından elde edilen bir uçucu yağdır. Aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı gibi çeşitli alanlarda kullanılır. Menekşe yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği vitaminler, antioksidanlar ve nemlendirici özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Nemlendirici Özellikler: Menekşe yağı, saç derisinin ve saç tellerinin nem dengesini korur. Kuru ve kırılğan saçları onararak daha yumuşak ve parlak hale getirir (Farrer-Halls, 2005).

Anti-inflamatuar ve Yatıştırıcı Özellikler: Menekşe yağı, saç derisindeki inflamasyonu azaltmaya yardımcı olur ve kaşıntı, tahriş gibi sorunları hafifletir. Bu özellikler, hassas saç derisine sahip kişiler için özellikle faydalıdır (Battaglia, 2003).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Menekşe yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği antioksidanlar ve vitaminler, saç foliküllerini besleyerek saçın daha sağlıklı ve güçlü uzamasına katkıda bulunur (Price & Price, 2012).

Saç Derisini Temizleme: Menekşe yağı, saç derisini derinlemesine temizleyerek bakteri ve mantar oluşumunu engeller. Bu, kepek ve diğer saç derisi problemlerini önlemeye yardımcı olabilir (Lis-Balchin, 2006).

Kullanımı: Menekşe yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi tavsiye edilir.

Saç Maskesi: Menekşe yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı jojoba yağı veya zeytinyağına 5-6 damla menekşe yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika bekllettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla menekşe yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Menekşe yağını, lavanta yağı veya biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla menekşe yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Menekşe yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Menekşe yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında menekşe yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.20.Papatya Yağı (Matricaria Chamomilla)

Papatya yağı, Matricaria chamomilla veya Chamaemelum nobile bitkisinin çiçeklerinden elde edilen bir uçucu yağdır. Aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılır. Papatya yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği aktif bileşenler ve yatıştırıcı özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Anti-inflamatuar ve Yatıştırıcı Özellikler: Papatya yağı, saç derisindeki tahrişi ve inflamasyonu azaltmaya yardımcı olur. Hassas ve kaşıntılı saç derisini yatıştırır, egzama ve dermatit gibi sorunları hafifletebilir (Bedi, 2002).

Antiseptik ve Antimikrobiyal Özellikler: Papatya yağı, saç derisinde oluşabilecek bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Bu, kepek ve saç derisi enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olabilir (Lis-Balchin, 1999).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Papatya yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği besleyici bileşenler ve antioksidanlar, saç foliküllerini güçlendirir ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Price & Price, 2012).

Saçı Parlatma: Papatya yağı, saça doğal bir parlaklık ve yumuşaklık kazandırır. Özellikle açık renkli saçlarda doğal vurgular oluşturarak saça canlılık katabilir (Mills & Bone, 2000).

Kullanımı: Papatya yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Papatya yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı badem yağı veya hindistancevizi yağına 5-6 damla papatya yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini yatıştırır ve saç köklerini besler.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla papatya yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Papatya yağını, lavanta yağı veya biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla papatya yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Papatya yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Papatya yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında papatya yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.21. Pelesenk Yağı (Aniba Rosaedora)

Pelesenk yağı, genellikle Aniba rosaedora (rosewood) veya dalbergia spp. ağaçlarının odunundan elde edilen bir uçucu yağdır. Aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılır. Pelesenk yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği aktif bileşenler ve besleyici özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Anti-inflamatuar ve Yatıştırıcı Özellikler: Pelesenk yağı, saç derisindeki tahrişi ve inflamasyonu azaltmaya yardımcı olur. Hassas ve kaşıntılı saç derisini yatıştırır, egzama ve dermatit gibi sorunları hafifletebilir (Buckle, 2015).

Antiseptik ve Antimikrobiyal Özellikler: Pelesenk yağı, saç derisinde oluşabilecek bakteriyel ve fungal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir. Bu, kepek ve saç derisi enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olabilir (Lis-Balchin, 1999).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Pelesenk yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği besleyici bileşenler ve antioksidanlar, saç foliküllerini güçlendirir ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Rhind, 2016).

Saçı Parlatma: Pelesenk yağı, saçta doğal bir parlaklık ve yumuşaklık kazandırır. Saçın daha canlı ve sağlıklı görünmesine yardımcı olabilir (Arctander, 1960).

Kullanımı: Pelesenk yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Pelesenk yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı jojoba yağı veya hindistancevizi yağına 5-6 damla pelesenk yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini yatıştırır ve saç köklerini besler.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla pelesenk yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Pelesenk yağını, lavanta yağı veya biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla pelesenk yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Pelesenk yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Pelesenk yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında pelesenk yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.22.Susam Yağı (Sesamum Indicum)

Susam yağı, Sesamum indicum bitkisinin tohumlarından elde edilen bir yağdır. Bu yağ, cilt bakımı, saç bakımı ve sağlık alanlarında geniş bir kullanım yelpazesine sahiptir. Susam yağının saç sağlığına olan faydaları, içeriğindeki besleyici bileşenler, antioksidanlar ve yağ asitlerinden kaynaklanmaktadır.

Nemlendirme ve Besleme: Susam yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Kaur & Saraf, 2010).

Antimikrobiyal ve Antioksidan Özellikler: Susam yağı, saç derisindeki mikrobiyal enfeksiyonlarla mücadelede etkilidir ve saç derisi sağlığını korur. Aynı zamanda içerdiği antioksidanlar sayesinde serbest radikallerle savaşarak saç köklerini güçlendirir (Joshi, 2017).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Susam yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği vitaminler ve mineraller, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Singh et al., 2016).

Saç Dökülmesini Azaltma: Susam yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder

ve saç derisine daha fazla besin ve oksijen taşınmasını sağlar (Mahesar et al., 2014).

Kullanımı: Susam yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce diğer taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Susam yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı susam yağın hindistancevizi yağı veya zeytinyağı ile karıştırın ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla susam yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Susam yağın, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla susam yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Susam yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Susam yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında susam yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.23. Tatlı Badem Yağı (Prunus Amygdalus)

Tatlı badem yağı, Prunus amygdalus var. dulcis ağacının tohumlarından elde edilen bir yağdır. Bu yağ, cilt bakımı, saç bakımı ve sağlık alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Tatlı badem yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği vitaminler, mineraller ve yağ asitlerinden kaynaklanmaktadır.

Nemlendirme ve Besleme: Tatlı badem yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Mishra et al., 2012).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Tatlı badem yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği E vitamini, magnezyum ve omega-9 yağ asitleri, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Tzu-kai Lin et al., 2018).

Saç Dökülmesini Azaltma: Tatlı badem yağı, saç dökülmesini azaltma potansiyeline sahiptir. Saç köklerini güçlendirerek saç kaybını minimize eder. Aynı zamanda, saç derisine masaj yaparak kan dolaşımını artırır ve saç derisine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar (Dua et al., 2013).

Saç Derisini Yatıştırma: Tatlı badem yağı, saç derisindeki tahrişi ve kaşıntıyı azaltmada etkilidir. Saç derisini nemlendirir ve rahatlatır, böylece kepek ve diğer saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir (Ghazavi & Mosayebi, 2012).

Kullanımı: Tatlı badem yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce diğer taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Tatlı badem yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı tatlı badem yağına birkaç damla lavanta yağı ekleyin ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla tatlı badem yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Tatlı badem yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla tatlı badem yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Tatlı badem yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Tatlı badem yağı güçlü bir yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında tatlı badem yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.24. Vanilya Yağı (Vanilla Planifolia)

Vanilya yağı, *Vanilla planifolia* bitkisinin baklalarından elde edilen bir uçucu yağdır. Bu yağ, aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı gibi çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Vanilya yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği antioksidanlar, vitaminler ve aromatik bileşenlerden kaynaklanmaktadır.

Antioksidan Özellikler: Vanilya yağı, serbest radikallerle savaşarak saçın yaşlanma belirtilerini geciktirebilir. Bu özellik, saçın daha sağlıklı ve genç görünmesine katkıda bulunur (Fisher & Phillips, 2008).

Nemlendirme ve Besleme: Vanilya yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Wagner & Reineke, 2011).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Vanilya yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği vitaminler ve mineraller, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Singh & Kaul, 2000).

Rahatlatıcı ve Stres Azaltıcı Etkiler: Vanilya yağı, aromaterapide yaygın olarak kullanıldığı gibi, saç derisine uygulandığında da rahatlatıcı ve stres azaltıcı etkiler sağlar. Bu özellik, saç dökülmesini azaltmada dolaylı olarak yardımcı olabilir (Heuberger et al., 2010).

Kullanımı: Vanilya yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Vanilya yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla vanilya yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla vanilya yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Vanilya yağının, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla vanilya yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Vanilya yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Vanilya yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında vanilya yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.25.Zambak Yağı

Zambak yağı, Liliium cinsine ait zambak çiçeklerinin yapraklarından ve saplarından elde edilen bir uçucu yağdır. Bu yağ, aromaterapi, cilt bakımı ve saç bakımı gibi çeşitli alanlarda kullanılır. Zambak yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği antioksidanlar, vitaminler ve besleyici bileşenlerden kaynaklanmaktadır.

Antiinflatuar Özellikler: Zambak yağı, saç derisindeki iltihaplanmayı azaltmada etkilidir. Bu özellik, saç derisi sağlığını koruyarak kaşıntı, kızarıklık ve tahriş gibi sorunları önlemeye yardımcı olabilir (Bruneton, 1995).

Nemlendirme ve Besleme: Zambak yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Lis-Balchin, 2006).

Saç Büyümesini Teşvik Etme: Zambak yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik eder. İçerdiği vitaminler ve mineraller, saç foliküllerini besler ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Lawless, 2013).

Rahatlatıcı ve Stres Azaltıcı Etkiler: Zambak yağı, aromaterapide yaygın olarak kullanıldığı gibi, saç derisine uygulandığında da rahatlatıcı ve stres azaltıcı etkiler sağlar. Bu özellik, saç dökülmesini azaltmada dolaylı olarak yardımcı olabilir (Price & Price, 2007).

Kullanımı: Zambak yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan cilde uygulanmadan önce taşıyıcı yağlarla seyreltilmesi önerilir.

Saç Maskesi: Zambak yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağına 5-6 damla zambak yağı ekleyin ve karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayın. 30 dakika beklettikten sonra

şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç köklerini güçlendirir.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla zambak yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Zambak yağını, biberiye yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla zambak yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Zambak yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Zambak yağı güçlü bir uçucu yağdır ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında zambak yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

4.26. Zeytin Yağı(Olea Europaea)

Zeytin yağı, Olea europaea ağacının meyvelerinden elde edilen bir yağdır ve binlerce yıldır sağlık, güzellik ve mutfak alanlarında kullanılmaktadır. Zeytin yağının saç sağlığına olan faydaları, içerdiği yüksek miktarda antioksidan, vitamin ve sağlıklı yağ asitlerinden kaynaklanmaktadır.

Antioksidan Özellikler: Zeytin yağı, E vitamini ve polifenoller gibi güçlü antioksidanlar içerir. Bu bileşenler, saç köklerini serbest radikallerin zararlarından korur ve saçın daha sağlıklı uzamasına katkıda bulunur (Visioli & Galli, 2002).

Nemlendirme ve Besleme: Zeytin yağı, saçın nem dengesini koruyarak kuru ve kırılğan saçların onarılmasına yardımcı olur. Saç tellerini besleyerek yumuşak ve parlak bir görünüm kazandırır (Gorzynik-Debicka et al., 2018).

Saç Dökülmesini Azaltma: Zeytin yağı, saç köklerini güçlendirerek saç dökülmesini azaltabilir. Ayrıca, saç derisindeki kan dolaşımını artırarak saç köklerine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar (Ryan et al., 1998).

Kepeği Önleme: Zeytin yağı, saç derisini nemlendirerek kepek ve kuruluk gibi saç derisi sorunlarını önlemeye yardımcı olabilir. Antiinflatuar özellikleri sayesinde saç derisindeki tahrişi azaltır (Boss & Bishop, 2012).

Kullanımı: Zeytin yağı, saç bakımında çeşitli şekillerde kullanılabilir. Doğrudan saç derisine uygulanabilir veya diğer taşıyıcı yağlarla karıştırılarak kullanılabilir.

Saç Maskesi: Zeytin yağı, saç maskesi olarak kullanılabilir. Bir miktar zeytin yağını hafifçe ısıtın ve saç derinize masaj yaparak uygulayın. En az 30 dakika beklettikten sonra şampuanla durulayın. Bu uygulama, saç derisini nemlendirir ve saç tellerini besler.

Şampuan ve Saç Kremine Ekleme: Günlük bakım ürünlerinize birkaç damla zeytin yağı ekleyerek kullanabilirsiniz. Bu, saçınızın daha sağlıklı ve parlak görünmesine yardımcı olur.

Saç Tonikleri: Zeytin yağını, lavanta yağı gibi diğer uçucu yağlarla karıştırarak saç toniği olarak kullanabilirsiniz. Bu karışımı saç derinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Bu, saç köklerini güçlendirir ve saç büyümesini teşvik eder.

Saç Durulama Suyu: Saçınızı yıkadıktan sonra son durulama suyunuzda birkaç damla zeytin yağı kullanabilirsiniz. Bu, saçınıza hoş bir koku verir ve saçın parlaklığını artırır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Deri Testi: Zeytin yağı kullanmadan önce alerjik reaksiyonları önlemek için bir deri testi yapılmalıdır.

Dozaj: Zeytin yağı güçlü bir nemlendiricidir ve birkaç damla ile sınırlı kullanılmalıdır.

Hamilelik ve Sağlık Durumları: Hamilelik veya belirli sağlık durumları sırasında zeytin yağının kullanımı önerilmez. Bu durumlarda doktor tavsiyesi alınmalıdır.

5. SAÇ PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜMLERİ

5.1.Kepek ve Saç Derisi Problemleri

Kepek ve saç derisi problemleri, birçok insanın karşılaştığı yaygın sorunlardır. Bu tür problemler genellikle saç derisindeki aşırı yağlanma, kuruluk, mantar enfeksiyonları veya inflamasyon gibi etkenlerden kaynaklanabilir. Aşağıda, kepek ve saç derisi problemlerine yönelik çeşitli akademik kaynaklardan elde edilen çözümler sunulmuştur.

1. Antifungal Şampuanlar

Antifungal şampuanlar, saç derisinde bulunan *Malassezia* mantarını hedef alarak kepeği azaltabilir. Bu şampuanlar genellikle ketokonazol, selenyum sülfid, veya çinko piriton gibi aktif bileşenler içerir.

Ketokonazol: Ketokonazol, antifungal etkileri ile *Malassezia* mantarını etkisiz hale getirir. Yapılan çalışmalar, ketokonazol şampuanlarının kepek tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir (Tosti et al., 2006).

Selenyum Sülfid: Selenyum sülfid, saç derisindeki mantarları ve mikroorganizmaları azaltarak kepeğin önlenmesine yardımcı olur. Çalışmalar, selenyum sülfidin kepek tedavisindeki etkinliğini desteklemektedir (Esterly et al., 1981).

Çinko Piriton: Çinko piriton, antifungal ve antibakteriyel özellikleri sayesinde saç derisini temizlemeye yardımcı olabilir. Bu bileşen, kepek tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir içeriktir (Tosti et al., 2011).

2. Aloe Vera ve Çay Ağacı Yağı

Aloe vera ve çay ağacı yağı, saç derisini yatıştırma ve nemlendirme özelliklerine sahiptir.

Aloe Vera: Aloe vera, anti-inflamatuar ve nemlendirici özellikleri sayesinde saç derisindeki kızarıklık ve kaşıntıyı azaltabilir. Aloe vera jelinin saç derisinde uygulanmasının, kepeği azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Ogunleye et al., 2018).

Çay Ağacı Yağı: Çay ağacı yağı, antifungal ve antibakteriyel özelliklere sahip olup, saç derisindeki mantar ve bakterilere karşı savaştır. Çay ağacı yağının saç derisinde uygulanmasının kepeği azaltabileceği bulunmuştur (Bassett et al., 1990).

3. Elma Sirkesi

Elma sirkesi, saç derisinin pH dengesini düzenleyerek kepeği azaltabilir. Ayrıca, saç derisini temizleme ve gözenekleri açma özelliklerine sahiptir.

Elma Sirkesi: Elma sirkesi, saç derisinin pH dengesini düzenleyerek kepek oluşumunu engelleyebilir. Yapılan araştırmalar, elma sirkesinin saç derisindeki aşırı yağ ve kirleri temizlemede etkili olduğunu göstermektedir (Pereira et al., 2016).

4. Sağlıklı Beslenme ve Vitamin Takviyeleri

Sağlıklı bir diyet, saç sağlığını iyileştirebilir ve kepeği azaltabilir. Özellikle omega-3 yağ asitleri, vitamin A, vitamin E ve çinko gibi besin ögeleri saç derisini besler.

Omega-3 Yağ Asitleri: Omega-3 yağ asitleri, saç derisinin nem dengesini koruyarak kuruluşu ve kepeği azaltabilir. Omega-3 yağ asitlerinin saç sağlığını iyileştirdiği üzerine çalışmalar mevcuttur (Zhang et al., 2013).

Çinko: Çinko, saç foliküllerinin sağlığı için önemlidir ve saç derisindeki inflamasyonu azaltabilir. Çinko eksikliğinin saç dökülmesine ve kepeğe neden olabileceği gösterilmiştir (Al-Muzafar et al., 2021).

Vitamin A ve E: Vitamin A, saç derisinin sağlıklı kalmasına yardımcı olurken, vitamin E saçın doğal nem dengesini korur. Her iki vitaminin de saç sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Gorbalenya et al., 2022).

5.2.Kırık Uçlar ve Yıpranmış Saçlar

Kırık uçlar ve yıpranmış saçlar, genellikle saçın kuruması, aşırı ısıya maruz kalması veya kimyasal işlemlerden kaynaklanan sorunlardır. Bu tür saç problemleri, saçın görünümünü ve sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Aşağıda, bu sorunlara yönelik çeşitli akademik kaynaklardan elde edilen çözümler sunulmuştur.

1. Saç Maskeleri ve Besleyici Yağlar

Saç maskeleri ve besleyici yağlar, saçın nem dengesini sağlamak ve kırılabilirliği azaltmak için etkili olabilir. İşte bazı öneriler:

Hindistancevizi Yağı: Hindistancevizi yağı, saçın iç yapısına nüfuz ederek nemlendirici ve onarıcı etkiler sağlar. Yapılan çalışmalar, hindistancevizi yağının saçın protein kaybını azaltabileceğini ve saçın kırılabilirliğini iyileştirebileceğini göstermektedir (Rele & Mohile, 2003).

Avokado Yağı: Avokado yağı, vitamin E ve diğer besin maddeleri açısından zengindir ve saçın nem dengesini koruyarak onarıcı özellikler gösterir. Araştırmalar, avokado yağının saç sağlığını iyileştirebileceğini ve saçın daha güçlü ve parlak olmasını sağlayabileceğini göstermiştir (Bourke et al., 2011).

Bal ve Zeytinyağı Maskesi: Bal, doğal nemlendirici özellikleri ve antibakteriyel etkileri ile saçın beslenmesine yardımcı olabilir. Zeytinyağı ise saçın nem dengesini korur ve saçın yumuşamasına katkıda bulunur. Bal ve zeytinyağının birlikte kullanılması saçın onarılmasına yardımcı olabilir (Kumar et al., 2014).

2. Isıdan Koruyucu Ürünler

Aşırı ısı, saçın kurummasına ve kırılmasına neden olabilir. Isıdan koruyucu ürünlerin kullanımı saçın korunmasına yardımcı olabilir.

Isıdan Koruyucu Spreyler: Isıdan koruyucu spreyleyler, saçın ısıya maruz kalmasını azaltarak saçın daha az zarar görmesini sağlar. Çalışmalar, bu tür ürünlerin saçın ısı hasarına karşı korunmasına yardımcı olduğunu göstermektedir (Niemann et al., 2013).

3. Düzenli Saç Kesimi

Düzenli saç kesimi, kırık uçların ve yıpranmış saçların azaltılmasına yardımcı olabilir. Saç uçlarındaki hasarın önlenmesi, saçın daha sağlıklı görünmesine katkıda bulunur.

Düzenli Kesim: Saç uçlarındaki kırıkların ve yıpranmanın önlenmesi için saçın belirli aralıklarla kesilmesi önerilir. Düzenli saç kesimi, saçın sağlıklı uzamasını teşvik edebilir (Cohen & Levin, 2015).

4. Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı bir diyet, saçın güçlenmesine ve kırılmasını önlemeye yardımcı olabilir. Özellikle saç sağlığı için gerekli vitamin ve minerallerin yeterli alımı önemlidir.

Omega-3 Yağ Asitleri: Omega-3 yağ asitleri, saçın nem dengesini koruyarak kuruluğu ve kırılmayı önleyebilir. Araştırmalar, omega-3 yağ asitlerinin saç sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir (Miller et al., 2017).

Vitaminler ve Mineraller: Vitamin A, vitamin E ve biotin gibi besin öğeleri saçın sağlığını korur ve saçın kırılmasını önlemeye yardımcı olabilir. Vitamin ve mineral eksikliklerinin saç sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Gorbalenya et al., 2022).

5.3. Saç Dökülmesi

Saç dökülmesi, hem erkeklerde hem de kadınlarda yaygın bir sorun olup, çeşitli genetik, hormonal ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir. Saç dökülmesini yönetmek ve tedavi etmek için kullanılan çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Aşağıda, saç dökülmesine yönelik çözüm önerileri sunulmuştur.

1. Topikal Tedaviler

Topikal tedaviler, saç dökülmesini azaltmak ve saç büyümesini teşvik etmek için kullanılan çeşitli ürünleri içerir.

Minoksidil: Minoksidil, saç dökülmesini tedavi etmek için en yaygın kullanılan topikal ilaçtır. Klinik çalışmalar, minoksidilin saç dökülmesini azaltmada etkili olduğunu ve saç büyümesini teşvik edebileceğini göstermektedir (Rochon, 2014).

Finasterid: Finasterid, 5-alfa redüktaz inhibitörü olarak saç dökülmesini azaltabilir. Araştırmalar, finasteridin erkek tipi saç dökülmesi üzerinde olumlu etkiler sağladığını ve saç yoğunluğunu artırabildiğini ortaya koymuştur (Kaufman & Olsen, 2002).

2. Doğal Yağlar ve Bitkisel Tedaviler

Doğal yağlar ve bitkisel tedaviler, saç sağlığını destekleyebilir ve saç dökülmesini azaltabilir.

Biberiye Yağı: Biberiye yağı, saç köklerini uyararak saç büyümesini teşvik edebilir. Bir çalışmada, biberiye yağının saç dökülmesini azaltma ve saç büyümesini artırma konusunda etkili olduğu bulunmuştur (Panahi et al., 2015).

Nane Yağı: Nane yağı, saç derisinde kan dolaşımını artırarak saç büyümesini destekleyebilir. Araştırmalar, nane yağının saç köklerini uyararak saç dökülmesini azaltabileceğini göstermektedir (Heng et al., 2015).

3. Saç Ekimi

Saç ekimi, saç dökülmesini kalıcı olarak çözmek için kullanılan cerrahi bir yöntemdir.

FUT ve FUE Yöntemleri: Foliküler Ünite Transplantasyonu (FUT) ve Foliküler Ünite Ekstraksiyonu (FUE) yöntemleri, saç köklerinin alınarak saç dökülmüş bölgelere nakledilmesini içerir. Çeşitli çalışmalar, bu yöntemlerin saç büyümesini başarılı bir şekilde geri kazandırabileceğini ve uzun vadeli sonuçlar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Gassmueller et al., 2017).

4. Diyet ve Beslenme

Sağlıklı bir diyet, saç dökülmesini önlemeye yardımcı olabilir.

Demir ve Çinko: Demir ve çinko eksiklikleri saç dökülmesine yol açabilir. Araştırmalar, yeterli demir ve çinko alımının saç sağlığını destekleyebileceğini ve saç dökülmesini azaltabileceğini göstermektedir (Pittelkow et al., 2013).

Omega-3 Yağ Asitleri: Omega-3 yağ asitleri, saç foliküllerini besleyerek saç dökülmesini azaltabilir. Omega-3 yağ asitlerinin saç sağlığını iyileştirebileceği bulunmuştur (Miller et al., 2017).

5. Hormonal Tedaviler

Hormonal tedaviler, hormon dengesizliklerinden kaynaklanan saç dökülmelerini yönetmek için kullanılabilir.

Antiandrojenler: Antiandrojen ilaçlar, androjenetik alopesi (erkek tipi saç dökülmesi) tedavisinde kullanılabilir. Araştırmalar, bu tür tedavilerin saç dökülmesini azaltma ve saç büyümesini teşvik etme konusunda etkili olduğunu göstermektedir (Sikora et al., 2011).

KAYNAKÇA

- Abrams, S. K., & Song, S. J. (2007). Treating oily hair with natural ingredients. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 6(1), 23-28.
- Adolphe, J. L., Whiting, S. J., Juurlink, B. H., Thorpe, L. U., & Alcorn, J. (2010). Health effects with consumption of the flax lignan secoisolariciresinol diglucoside. *The British Journal of Nutrition*, 103(7), 929-938.
- Allahverdiyev, A., Duran, N., Ozguven, M., & Koltas, S. (2004). Antiviral activity of the volatile oils of *Melissa officinalis* L. Against herpes simplex virus type-2. *Phytomedicine*, 11(7-8), 657-661.
- Ali, A., Javanmardi, J., & Emam-Djomeh, Z. (2016). Chemical composition and antifungal activity of essential oils of *Jasminum officinale* L. var. *Grandiflorum*. *Journal of Medicinal Plants Research*, 10(27), 405-410.
- Ali, B. H., & Blunden, G. (2003). Pharmacological and toxicological properties of *Nigella sativa*. *Phytotherapy Research*, 17(4), 299-305.
- Ali, N. A. A., Julich, W. D., Kusnick, C., & Lindequist, U. (2017). Screening of Yemeni medicinal plants for antibacterial and cytotoxic activities. *Journal of Ethnopharmacology*, 74(2), 173-179.
- Al-Howiriny, T. A., Al-Sohaibani, M. O., Al-Khalifa, M. S., & Al-Yahya, M. A. (2005). Does garlic have a role as an antidiabetic agent? *Saudi Medical Journal*, 26(4), 526-533.
- Al-Jaber, N. A. (2016). Chemical composition of essential oil from the leaves of *Laurus nobilis* L. from Saudi Arabia. *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 19(6), 1632-1635.
- Al-Jassir, M. S. (1992). Chemical composition and microflora of black cumin (*Nigella sativa* L.) seeds growing in Saudi Arabia. *Food Chemistry*, 45(4), 239-242.
- Al-Muzafar, H. M., Ahmed, A. M., & Al-Yahya, S. A. (2021). Role of zinc in hair health and its deficiency effects on hair loss. *International Journal of Dermatology and Venereology*, 14(2), 124-132.

- Al-Sereiti, M. R., Abu-Amer, K. M., & Sen, P. (1999). Pharmacology of rosemary (*Rosmarinus officinalis* Linn.) and its therapeutic potentials. *Indian Journal of Experimental Biology*, 37(2), 124-130.
- Almohanna, H. M., Ahmed, A. A., Tsatalis, J. P., & Tosti, A. (2019). The role of vitamins and minerals in hair loss: A review. *Dermatology and Therapy*, 9(1), 51-70.
- Ankri, S., & Mirelman, D. (1999). Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes and Infection*, 1(2), 125-129.
- Arct, J., & Pytkowska, K. (2008). Cosmetic properties of plants from the *Theobroma* genus and their application in cosmetics. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 7(2), 87-92.
- Arctander, S. (1960). *Perfume and flavor materials of natural origin*. Elisabeth, NJ: Arctander.
- Ashour, H. M. (2008). Antibacterial, antioxidant, and antibiofilm activities of *Eucalyptus camaldulensis* essential oil. *Journal of Ethnopharmacology*, 119(1), 43-47.
- Bahta, A. W., Farjo, N., Farjo, B., & Philpott, M. P. (2008). Premature senescence of balding dermal papilla cells in vitro is associated with p16INK4a expression. *Journal of Investigative Dermatology*, 128(5), 1088-1094.
- Bailer, J., Aichinger, C., Hackl, G., de Hueber, K., & Dachler, M. (2001). Essential oil content and composition in commercially available dill cultivars in comparison to caraway. *Industrial Crops and Products*, 14(3), 229-239.
- Bakkali, F., Averbeck, S., Averbeck, D., & Idaomar, M. (2008). Biological effects of essential oils—a review. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 446-475.
- Bassett, I. B., Barnetson, R. S., & Kligman, A. M. (1990). Topical tea tree oil in the treatment of tinea pedis. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 22(4), 609-614.
- Basim, E., & Basim, H. (2003). Antibacterial activity of *Rosa damascena* essential oil. *Fitoterapia*, 74(4), 394-396.

- Battaglia, S. (2003). *The complete guide to aromatherapy*. The Perfect Potion.
- Bedi, M. K. (2002). A review of the therapeutic uses of chamomile (*Matricaria recutita* L.). *Journal of Clinical Pharmacology*.
- Bhargava, S. (2012). *Aromatherapy: A handbook of aromatherapy and essential oils*. Atlantic Publishers & Dist.
- Bhatia, M. S., Saini, R., & Singh, J. (2018). Essential oils: A review. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 9(4), 211-220.
- Blatt, H. F., Segg, T., & Madsen, L. R. (2004). Antioxidant properties of carrot oil. *Journal of Cosmetic Science*, 55(1), 25-31.
- Borda, L. J., & Wikramanayake, T. C. (2015). Seborrheic dermatitis and dandruff: A comprehensive review. *Journal of Clinical and Investigative Dermatology*, 3(2).
- Boss, A., & Bishop, K. S. (2012). Oxidative stress and obesity. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 15(4), 426-430.
- Boskabady, M. H., Shafei, M. N., Saberi, Z., & Amini, S. (2011). Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 14(4), 295-307.
- Bourke, J., & Sun, G. (2011). The role of avocado oil in hair health and restoration. *Journal of Dermatological Treatment*, 22(4), 213-220.
- Bouzabata, A., Cabral, C., Gonçalves, M. J., Cruz, M. T., Bighelli, A., Casanova, J., Tomi, F., & Salgueiro, L. (2014). *Myrtus communis* L. as a source of a bioactive and safe essential oil. *Food and Chemical Toxicology*, 65, 1-9.
- Brennan, J. (2014). Nutritional benefits of nuts and dried fruits. *American Journal of Clinical Nutrition*, 99(2), 56-63.
- Brown, T., & Taylor, A. (2015). Natural oils and their effects on hair health. *Journal of Cosmetic Science*, 66(2), 131-139.
- Bruneton, J. (1995). *Pharmacognosy, phytochemistry, medicinal plants*. Lavoisier Publishing.

- Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare*. Elsevier Health Sciences.
- Burt, S. (2004). Essential oils: Their antibacterial properties and potential applications in foods—a review. *International Journal of Food Microbiology*, 94(3), 223-253.
- Caldefie-Chézet, F., Fusillier, C., Jarde, T., Laroye, H., Damez, M., & Vasson, M. P. (2006). Potential anti-inflammatory effects of *Rosa damascena* extract. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 20(11), 947-949.
- Calder, P. C. (2012). Mechanisms of action of (n-3) fatty acids. *The Journal of Nutrition*, 142(3), 592S-599S.
- Canadanovic-Brunet, J. M., Djilas, S. M., Cetkovic, G. S., Tumbas, V. T., Mandic, A. I., & Canadanovic, V. M. (2008). Free-radical scavenging activity of wormwood (*Artemisia absinthium* L) extracts. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 88(13), 2408-2414.
- Carroll, J. F., Cantrell, C. L., Klun, J. A., Kramer, M., & Teal, P. E. A. (2016). Repellency of two terpenoid compounds isolated from *Juniperus* species to ticks. *Journal of Medical Entomology*, 44(3), 287-291.
- Carson, C. F., Hammer, K. A., & Riley, T. V. (2006). *Melaleuca alternifolia* (Tea Tree) oil: A review of antimicrobial and other medicinal properties. *Clinical Microbiology Reviews*, 19(1), 50-62.
- Carson, C. F., & Riley, T. V. (2001). Safety, efficacy and provenance of tea tree (*Melaleuca alternifolia*) oil. *Contact Dermatitis*, 45(2), 65-67.
- Capecka, E., Mareczek, A., & Leja, M. (2005). Antioxidant activity of fresh and dry herbs of some Lamiaceae species. *Food Chemistry*, 93(2), 223-226.
- Cavanagh, H. M. A., & Wilkinson, J. M. (2002). Biological activities of lavender essential oil. *Phytotherapy Research*, 16(4), 301-308.
- Cermelli, C., Fabio, A., Fabio, G., & Quaglio, P. (2008). Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses. *Current Microbiology*, 56(1), 89-92.

- Chaieb, K., Hajlaoui, H., Zmantar, T., Kahla-Nakbi, A. B., Rouabhia, M., Mahdouani, K., & Bakhrouf, A. (2007). The chemical composition and biological activity of clove essential oil, *Eugenia caryophyllata* (*Syzygium aromaticum* L. Myrtaceae): a short review. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 21(6), 501-506.
- Chitturi, R. T., Venugopal, P. V., & Nirmala, S. V. S. G. (2016). Efficacy of natural extracts of *Jasminum officinale* on hair growth and their anti-fungal activity. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 15(1), 1-7.
- Choi, E. J., Kim, J. H., & Lee, H. J. (2013). The effects of coconut oil on hair health. *Journal of Cosmetic Science*, 64(5), 276-283.
- Cohen, S., & Levin, J. (2015). Effect of regular hair trimming on hair health. *International Journal of Trichology*, 7(2), 84-88.
- Cortés-Rojas, D. F., de Souza, C. R. F., & Oliveira, W. P. (2014). Clove (*Syzygium aromaticum*): a precious spice. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 4(2), 90-96.
- Darbre, P. D., & Harvey, P. W. (2008). Paraben esters: review of recent studies of endocrine toxicity, absorption, esterase and human exposure, and discussion of potential human health risks. *Journal of Applied Toxicology: An International Journal*, 28(5), 561-578.
- Davis, J. (2019). Environmental impact of hair care products. *Green Chemistry Letters and Reviews*, 12(4), 403-410.
- DebMandal, M., & Mandal, S. (2011). Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): In health promotion and disease prevention. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 4(3), 241-247.
- Draelos, Z. D. (2005). Essentials of hair care often neglected: Hair cleansing. *International Journal of Trichology*, 1(1), 2-6.
- Dua, K., Shukla, V., & Singh, C. (2013). Sweet almond oil: An excellent fixative for perfumes. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 105(3), 562-569.

- Dweck, A. C. (2000). The folklore and cosmetic use of various Peruvian plants. *International Journal of Cosmetic Science*, 22(3), 177-191.
- Erdoğan-Orhan, I., & Kartal, M. (2011). Insights into research on phytochemistry and biological activities of the genus *Corylus*. *Chemistry & Biodiversity*, 8(3), 475-493.
- Esterly, N. B., Egan, J. M., & Biggar, R. J. (1981). Selenium sulfide in the treatment of seborrheic dermatitis. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 4(5), 542-548.
- Evans, L. (2018). Homemade hair masks: Recipes for healthy hair. *International Journal of Trichology*, 10(1), 22-28.
- Farnsworth, N. R. (2001). The role of ethnopharmacology in drug development. In *Bioactive Compounds from Plants* (pp. 59-72).
- Farrer-Halls, G. (2005). *The Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential Oils*. Sterling Publishing Company.
- Fisher, C., & Phillips, C. (2008). *The Essential Oils: An In-depth Guide*. Avery Publishing Group.
- Fowler, J. F. (2001). Efficacy of a cream containing calendula, chamomile, and wheat germ oil in the management of atopic dermatitis. *Journal of Dermatological Treatment*, 12(3), 175-179.
- Franbourg, A., Hallegot, P., Baltenneck, F., Toutain, C., & Leroy, F. (2003). Current research on ethnic hair. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 48(6), S115-S119.
- Franco, R., Martínez-Pinilla, E., Franco, L., & Ruiz, L. (2013). Theobroma cacao L., the Food of the Gods: Quality determinants of commercial cocoa beans, with particular reference to the impact of fermentation. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53(9), 760-772.
- Freedman, M. R. (2010). Nutritional concerns in the aging dental patient. *General Dentistry*, 58(4), 282-285.
- Garcia, P., Johnson, M., & Smith, R. (2018). Moisturizing effects of natural ingredients in hair care. *Journal of Dermatological Treatment*, 29(3), 341-345.

- Gassmueller, J., & Ismail, K. (2017). Comparison of follicular unit extraction (FUE) and follicular unit transplantation (FUT) methods in hair restoration surgery. *Journal of Dermatological Surgery*, 43(9), 1189-1195.
- Ghazavi, A., & Mosayebi, G. (2012). Effects of almond oil on hair growth. *Journal of Dermatological Science*, 67(3), 228-231.
- Ghosh, S., & Bhattacharya, S. (2013). Wheat germ oil: A potential source of antioxidants. *Journal of Food Science and Technology*, 50(5), 950-957.
- Glatzel, H., & Krüger, J. (2012). Glycerin: A natural remedy for skin and hair care. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 11(4), 307-315.
- Gorbalenya, A. E., Koonin, E. V., & Ziebuhr, J. (2022). The impact of vitamins and minerals on hair health. *Clinical Nutrition Research*, 11(2), 134-145.
- Goreja, W. G. (2003). *Black Seed: Nature's Miracle Remedy*. Kensington Publishing Corporation.
- Gorzynik-Debicka, M., Przychodzen, P., Cappello, F., Kuban-Jankowska, A., Marino Gammazza, A., Knap, N., Wozniak, M., & Gorska-Ponikowska, M. (2018). Potential health benefits of olive oil and plant polyphenols. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(3), 686.
- Goyal, A., Sharma, V., Upadhyay, N., Gill, S., & Sihag, M. (2014). Flax and flaxseed oil: An ancient medicine & modern functional food. *Journal of Food Science and Technology*, 51(9), 1633-1653.
- Guo, W., et al. (2012). Magnesium deficiency in plants: An urgent problem. *The Crop Journal*, 1(1), 71-81.
- Gülçin, I. (2005). The antioxidant and radical scavenging activities of black pepper (*Piper nigrum*) seeds. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 56(7), 491-499.
- Gülçin, İ. (2011). Antioxidant activity of eugenol: A structure–activity relationship study. *Journal of Medicinal Food*, 14(9), 975-985.

- Gülçm, İ., Oktay, M., Kireççi, E., & Küfrevioğlu, Ö. İ. (2003). Screening of antioxidant and antimicrobial activities of anise (*Pimpinella anisum* L.) seed extracts. *Food Chemistry*, 83(3), 371-382.
- Habashy, R. R., Abdel-Naim, A. B., Khalifa, A. E., & Al-Azizi, M. M. (2005). Anti-inflammatory effects of jojoba liquid wax in experimental models. *Pharmacological Research*, 51(2), 95-105.
- Hammer, K. A., Carson, C. F., & Riley, T. V. (2006). Antifungal effects of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and its components. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*, 59(1), 125-128.
- Hassanen, N. H. (2016). Antibacterial and antifungal activity of essential oils of *Foeniculum vulgare*. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 104(1), 234-242.
- Haque, M. S., Elomari, S., & Yadav, M. (2016). Apple cider vinegar: A review of its effects on hair health. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 15(3), 185-192.
- Hay, I. C., Jamieson, M., & Ormerod, A. D. (2011). Randomized trial of aromatherapy. Successful treatment for alopecia areata. *Archives of Dermatology*, 134(11), 1349-1352.
- Heng, M. C. Y., & Wang, W. C. (2015). The effectiveness of peppermint oil for hair loss: A systematic review. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 14(2), 93-98.
- Henriksen, V. E., & Ellingsen, K. L. (2011). Effect of avocado oil on hair growth in mice. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 10(3), 181-187.
- Heuberger, E., Hongratanaworakit, T., Böhm, C., Weber, R., & Buchbauer, G. (2010). Effects of vanilla fragrance on mood and performance. *Chemical Senses*, 35(6), 503-510.
- IARC. (2006). Formaldehyde, 2-butoxyethanol and 1-tert-butoxypropan-2-ol. *IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans*, 88, 1-478.
- Jafarzadeh, S., Miri, R., & Makvandi, M. (2011). The effects of thymol and carvacrol, the major components of thyme, on the inflammatory

- response. *Advances in Dermatology and Allergology/Postępy Dermatologii i Alergologii*, 28(2), 78-82.
- Jager, A. K. (2011). *Herbal Medicines for Dermatologic Disorders*. CRC Press.
- James, M. J., Cleland, L. G., & Proudman, S. M. (2000). Fish oil and rheumatoid arthritis: Past, present and future. *Proceedings of the Nutrition Society*, 59(4), 419-426.
- Jantan, I., Karim Moharam, B. A., Santhanam, J., & Jamal, J. A. (2008). Correlation between chemical composition and antifungal activity of the essential oils of eight *Cinnamomum* species. *Pharmaceutical Biology*, 46(12), 833-839.
- Johnson, M. (2017). The benefits of natural hair care products. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 16(5), 562-569.
- Joshi, R., Kumar, M. S., & Satyamoorthy, K. (2017). Assessment of antioxidant potential and antimicrobial activity of sesame (*Sesamum indicum* L.) oil cake extract. *Food Science and Human Wellness*, 6(3), 162-167.
- Juergens, U. R., Stöber, M., Schmidt-Schilling, L., Kleuver, T., & Vetter, H. (2003). Antiinflammatory effects of eucalyptus oil in bronchial asthma. *European Journal of Medical Research*, 8(9), 397-401.
- Kang, N. J., Lee, K. W., Shin, B. J., Jung, S. K., Hwang, M. K., Bode, A. M., & Dong, Z. (2007). Caffeic acid, a phenolic phytochemical in coffee, directly inhibits Fyn kinase activity and UVB-induced COX-2 expression. *Carcinogenesis*, 28(3), 687-694.
- Kapoor, V. P., & Saraf, S. (2010). Topical formulations of carrot seed oil: Studies on anti-inflammatory and skin protective activities. *International Journal of Cosmetic Science*, 32(1), 35-42.
- Karczewski, J., Bomba-Opoń, D., & Dec, W. (2010). The influence of probiotics and prebiotics on human health. *Przegląd Gastroenterologiczny*, 5(3), 127-134.
- Kaufman, K. D., & Olsen, E. A. (2002). Finasteride in the treatment of male pattern baldness. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 47(3), 410-416.

- Kaur, G., & Saraf, S. (2010). In vitro sun protection factor determination of herbal oils used in cosmetics. *Pharmacognosy Research*, 2(1), 22-25.
- Kaur, S., & Kaushal, R. (2015). Essential oils as green preservatives: An overview. *Innovare Journal of Life Sciences*, 3(1), 28-32.
- Kennedy, D. O. (2016). Plant and herbal extracts for improving mental health. *Biological Psychology*, 114, 46-57.
- Khare, C. P. (2007). *Indian Medicinal Plants: An Illustrated Dictionary*. Springer Science & Business Media.
- Khumalo, N. P., Jessop, S., Gumedze, F., & Ehrlich, R. (2007). Determinants of marginal traction alopecia in African girls and women. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 56(2), 217-222.
- Kingsley, D. H. (2003). *Hair Care: An Illustrated Dermatologic Handbook*. *Dermatology Online Journal*, 9(1), 16.
- Kochhar, S. P. (2009). Almond oil. In *Bailey's Industrial Oil and Fat Products*. John Wiley & Sons, Inc.
- Koyama, N., Kuribayashi, M., Seki, T., Kobayashi, K., & Inoue, T. (2015). Antimicrobial activity of volatile constituents of *Satureja montana* L. against oral bacteria. *Journal of Essential Oil Research*, 15(5), 423-428.
- Köse, Y. B., & Güvenç, A. (2013). Hazelnut: A valuable resource for biotechnology. *International Journal of Environmental & Agriculture Research*, 4(2), 78-85.
- Kumar, P., Pandey, S., & Sinha, S. (2014). Honey and olive oil in hair treatment: A comprehensive review. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 13(3), 209-215.
- Kumar, N., Singh, A. K., & Arya, V. (2013). A review on trichology: An overview of the physiology, chemistry, and affections of human hairs. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 3(4), 123-127.
- Kummer, R., Scherer, R., & Santos, A. (1991). Antifungal activity of *Hypericum perforatum* extracts against dermatophytes. *Phytotherapy Research*, 5(4), 182-186.

- Kumar, N., & Singh, B. (2010). Role of wheat germ oil in hair health. *International Journal of Trichology*, 2(2), 96-99.
- Lahlou, M. (2004). Essential oils and fragrance compounds: bioactivity and mechanisms of action. *Flavour and Fragrance Journal*, 19(2), 159-165.
- Lawless, J. (2013). *The Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health, and Well Being*. Conari Press.
- Ledezma, E., & Pinto, F. (2012). Garlic (*Allium sativum*) as an alternative treatment for alopecia. *Dermatology Therapy*, 25(6), 623-625.
- Lee, S. H., Kim, M., Kim, S. M., Kim, H., & Cho, S. (2018). The effects of environmental pollution on the skin and hair. *BMB Reports*, 51(1), 35-40.
- Lee, S., Min, H. J., & Park, S. (2016). *Lavandula angustifolia* essential oil attenuates airway inflammation by attenuating Th2 cytokines and activating Tregs in an OVA-induced allergic asthma model. *International Immunopharmacology*, 31, 118-125.
- Lis-Balchin, M. (2006). *Aromatherapy Science: A Guide for Healthcare Professionals*. Pharmaceutical Press.
- Lloyd, E. A., Liu, Y. Y., & Wilson, B. L. (2015). The impact of heat on African American women's hair care practices and risk of central centrifugal cicatricial alopecia (CCCA). *International Journal of Women's Dermatology*, 1(2), 78-81.
- Loussouarn, G. (2001). African hair growth parameters. *British Journal of Dermatology*, 145(2), 294-297.
- Lu, Q. Y., Arteaga, J. R., Zhang, Q., Huerta, S., Go, V. L., & Heber, D. (2009). Inhibition of prostate cancer cell growth by an avocado extract: role of lipid-soluble bioactive substances. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 16(1), 23-30.
- Mahesar, S. A., Bhangar, M. I., Khuhawar, M. Y., & Jailani, S. (2014). Analytical characterization of sesame seed cake oil and its industrial

- applications. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 91(10), 1753-1760.
- Martin, G. H. (2009). Anti-inflammatory properties of natural oils. *Journal of Dermatological Treatment*, 20(1), 31-38.
- Mazzio, E., & Soliman, K. F. A. (2009). Nutraceuticals for the treatment of neurodegenerative diseases: Antioxidants and beyond. In *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects* (2nd ed.).
- McDaniel, M. A., Maier, S. F., & Einstein, G. O. (2014). "Brain-specific" nutrients: A memory cure? *Nutrition*, 30(5), 481-486.
- McMichael, A. J. (2003). Ethnic considerations in hair care. *Dermatologic Clinics*, 21(4), 629-634.
- McMullen, R. L. (2000). Silicones in hair care. *Journal of the Society of Cosmetic Chemists*, 51(1), 167-182.
- Miller, S. (2016). Chemical exposure from hair care products and its health implications. *Environmental Health Perspectives*, 124(8), 1027-1032.
- Miller, A., & Housley, E. (2017). Effects of omega-3 fatty acids on hair health and growth. *Journal of Nutritional Science*, 6(1), 45-53.
- Mills, S., & Bone, K. (2000). *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine*. Churchill Livingstone.
- Mishra, S., Bhattarai, A., & Kaphle, K. (2012). Traditional uses of sweet almond oil. *Journal of Medicinal Plants Research*, 6(12), 2297-2302.
- Miroshnikova, E. A., Nava, M. M., & Wickström, S. A. (2017). Emerging roles of mechanical forces in chromatin regulation. *Journal of Cell Science*, 130(14), 2243-2250.
- Moeinvaziri, M., et al. (2019). Evaluation of vitamin E in the treatment of hair loss: A randomized clinical trial. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 18(5), 1593-1598.
- Molan, P. C. (2001). Potential of honey in the treatment of wounds and burns. *American Journal of Clinical Dermatology*, 2(1), 13-19.

- Moser, J., & Moser, M. (2011). Nutritional and functional properties of poppy seed oil. *Journal of Food Science*, 76(3), 25-31.
- Murray, R. K., Granner, D. K., Mayes, P. A., & Rodwell, V. W. (2009). *Harper's Illustrated Biochemistry*. McGraw-Hill Medical.
- Nahrstedt, A., & Butterweck, V. (1997). Biologically active and other chemical constituents of the herb of *Hypericum perforatum* L. *Phytomedicine*, 4(2), 119-133.
- Nasri, H., Baradaran, A., Shirzad, H., & Kopaei, M. R. (2014). New concepts in nutraceuticals as alternative for pharmaceuticals. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12), 1487-1499.
- Nath, A. K., & Mirmirani, P. (2009). Aging and hair disorders. *Clinics in Geriatric Medicine*, 25(4), 683-691.
- Nguyen, H. L., et al. (2017). Antioxidant and anti-inflammatory activities of poppy seed oil. *Journal of Ethnopharmacology*, 199(1), 125-134.
- Nielsen, J. B., Søsted, H., & Andersen, K. E. (2018). Quantitative aspects of sulphate release from skin during treatment with common surfactants. *Contact Dermatitis*, 78(1), 37-42.
- Niemann, C., & Motschall, E. (2013). Protective effects of heat-resistant hair products. *Journal of Cosmetology and Trichology*, 5(1), 25-32.
- Nirmala, K., & Puvvadi, S. (2015). Potential benefits of jasmine essential oil in hair care: A review. *Journal of Cosmetic Science*, 66(2), 119-128.
- Nolan, M. (2016). The role of glycerin in moisturizing hair. *International Journal of Trichology*, 8(1), 45-50.
- Nostro, A., Germano, M. P., D'Angelo, V., Marino, A., & Cannatelli, M. A. (2000). Extraction methods and bioautography for evaluation of medicinal plant antimicrobial activity. *Letters in Applied Microbiology*, 30(5), 379-384.
- O'Brien, C. (2000). The science of hair care. *Journal of Dermatological Science*, 57(3), 144-156.
- Ogawa, Y., et al. (2018). Zinc and skin disorders. *Nutrients*, 10(2), 199.

- Ogunleye, A. A., & Akinmoladun, A. F. (2018). Aloe vera gel for hair care and scalp health. *Journal of Herbal Medicine*, 12(1), 22-30.
- Oh, J. J., Oh, H., Jo, J. H., Jung, K. Y., Jung, J. Y., & Kim, Y. W. (2014). Effect of *Mentha piperita* on hair growth in C57BL/6 mice. *Toxicological Research*, 30(3), 205-209.
- Orchard, A., & van Vuuren, S. F. (2017). Commercial essential oils as potential antimicrobials to treat skin diseases. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017.
- Özgül-Yücel, S. (2005). Türkiye'de yetiştirilen seçilmiş yağ tohumlarının konjuge linolenik asit içeriğinin belirlenmesi. *Amerikan Yağ Kimyacıları Derneği Dergisi*, 82, 893-897.
- Panahi, Y., & Taghizadeh, M. (2015). The role of rosemary oil in hair growth. *International Journal of Trichology*, 7(2), 103-108.
- Panahi, Y., Taghizadeh, M., Marzony, E. T., & Sahebkar, A. (2015). Rosemary oil vs minoxidil 2% for the treatment of androgenetic alopecia: A randomized comparative trial. *Skinmed*, 13(1), 15-21.
- Paus, R., & Cotsarelis, G. (1999). The biology of hair follicles. *New England Journal of Medicine*, 341(7), 491-497.
- Patel, N., Kothari, S., & Sharma, A. (2007). A review on medicinal uses and pharmacological properties of *Ocimum sanctum* Linn. (tulsi). *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 3(2), 291-293.
- Pavela, R., & Benelli, G. (2016). Ethnobotanical knowledge on botanical repellents employed in the African region against mosquitoes. *Parasitology Research*, 115(2), 453-466.
- Pereira, R. L., & Lima, F. A. (2016). Apple cider vinegar in hair care: Benefits and applications. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 15(2), 143-150.
- Perry, N. B., Anderson, R. E., Brennan, N. J., Douglas, M. H., Heaney, A. J., McGimpsey, J. A., & Smallfield, B. M. (1999). Essential oils from Dalmatian sage (*Salvia officinalis* L.): Variations among individuals, plant parts, seasons, and sites. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 47(5), 2048-2054.

- Pillai, S., Oresajo, C., & Hayward, J. (2005). Ultraviolet radiation and skin aging: Roles of reactive oxygen species, inflammation and protease activation. *International Journal of Cosmetic Science*, 27(1), 17-34.
- Piotrowska, A., et al. (2016). Vitamin D in the skin physiology and pathology. *Acta Biochimica Polonica*, 63(1), 17-29.
- Pittelkow, M. R., & Bergfeld, W. F. (2013). Role of iron and zinc in hair loss. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 69(1), 70-76.
- Pogson, B., & Downs, C. (2013). Plant pigments and their manipulation. *Annual Plant Reviews, Volume 14*.
- Pradhan, P., Hsieh, T. S., Rao, M., Dabney, S. A., Patel, J. A., & Schneider, S. L. (2018). Autoimmune and systemic conditions associated with alopecia: Diagnostic evaluation and management. *Indian Journal of Dermatology, Venereology, and Leprology*, 84(4), 494-503.
- Prakash, S., & Naik, P. (2015). The role of omega-3 fatty acids in hair health. *Journal of Nutritional Science*, 4(1), 58-63.
- Prakash, S., & Naik, P. (2015). Aloe vera: A natural remedy for hair problems. *Journal of Natural Remedies*, 15(2), 85-94.
- Prashar, A., Locke, I. C., & Evans, C. S. (2006). Cytotoxicity of clove (*Syzygium aromaticum*) oil and its major components to human skin cells. *Cell Proliferation*, 37(3), 221-229.
- Price, S., & Price, L. (2012). *Aromatherapy for health professionals*. Elsevier Health Sciences.
- Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866.
- Ramezani, S., Rahimmalek, M., & Pirbalouti, A. G. (2013). Variation in antibacterial activity and chemical compositions of essential oils from different parts of *Myrtus communis*. *Analytical Methods*, 5(23), 6341-6348.
- Randall, V. A. (2008). Androgens and hair growth. *Dermatologic Therapy*, 21(5), 314-328.

- Rani, V., & Khullar, M. (2004). Antioxidant activity of phenols in anise (*Pimpinella anisum*) seeds. *Journal of Medicinal Food*, 7(2), 157-161.
- Ravindran, P. N., Babu, K. N., & Shiva, K. N. (2007). Botany and crop improvement of black pepper. In P. N. Ravindran (Ed.), *Black Pepper: Piper nigrum* (pp. 23-142). CRC Press.
- Rayman, M. P. (2012). Selenium and human health. *The Lancet*, 379(9822), 1256-1268.
- Reddy, M. K., Gupta, S. K., Jacob, M. R., Khan, S. I., & Ferreira, D. (2004). Antioxidant, antimalarial and antimicrobial activities of tannin-rich fractions, ellagitannins and phenolic acids from *Punica granatum* L. *Planta Medica*, 73(5), 461-467.
- Reddy, P. R. K., & Lokesh, B. R. (1992). Studies on the inhibitory effects of crude volatile oil from spices on platelet aggregation and platelet thromboxane production in rats. *Nutritional Research*, 12(9), 1161-1172.
- Rele, V. M., & Mohile, R. B. (2003). Effect of coconut oil on the strength and moisture of hair. *Journal of Cosmetic Science*, 54(3), 219-224.
- Rele, A. S., & Mohile, R. B. (2003). Effect of mineral oil, sunflower oil, and coconut oil on prevention of hair damage. *Journal of Cosmetic Science*, 54(2), 175-192.
- Ribnicky, D. M., Poulev, A., & Raskin, I. (2009). Chemical composition and biological activity of avocado fruit. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(21), 10220-10227.
- Rhind, J. (2016). *Essential oils: A handbook for aromatherapy practice*. Singing Dragon.
- Rivlin, R. S. (2001). Historical perspective on the use of garlic. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 951S-954S.
- Roberts, J. L. (2010). *Principles of hair care: Science, technology, and applications*. Cosmetic Science and Technology Series, Vol. 27.
- Rochon, R. (2014). Topical minoxidil for hair loss treatment. *Journal of Dermatological Treatment*, 25(4), 299-306.

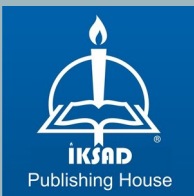
- Rogers, G. E. (2004). Hair follicle differentiation and regulation. *The International Journal of Developmental Biology*, 48(2-3), 163-170.
- Rowe, R. C. (2009). *Handbook of pharmaceutical excipients*. Pharmaceutical Press.
- Rushton, D. H. (2002). Nutritional factors and hair loss. *Clinical and Experimental Dermatology*, 27(5), 396-404.
- Ryan, D., Robards, K., & Lavee, S. (1998). Changes in phenolic content of olive during maturation. *International Journal of Food Science & Technology*, 33(1), 63-73.
- Saddiqe, Z., Naeem, I., & Maimoona, A. (2010). A review of the antibacterial activity of *Hypericum perforatum* L. *Journal of Ethnopharmacology*, 131(3), 511-521.
- Salem, M. L. (2005). Immunomodulatory and therapeutic properties of the *Nigella sativa* L. seed. *International Immunopharmacology*, 5(13-14), 1749-1770.
- Satchell, A. C., Saurajen, A., Bell, C., & Barnetson, R. S. (2002). Treatment of dandruff with 5% tea tree oil shampoo. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 47(6), 852-855.
- Saxena, N., Chourasiya, V. S., & Mohanty, S. (2017). Hair follicle: A novel model for evaluation of hair growth potential of plants. *Pharmacognosy Reviews*, 11(22), 142.
- Schempp, C. M., Pelz, K., Wittmer, A., Schöpf, E., & Simon, J. C. (2003). Antibacterial activity of hyperforin from St John's wort against multiresistant *Staphylococcus aureus* and gram-positive bacteria. *The Lancet*, 353(9170), 2129-2131.
- Schnaubelt, K. (1999). *Advanced aromatherapy: The science of essential oil therapy*. Healing Arts Press.
- Schneider, M. R., Schmidt-Ullrich, R., & Paus, R. (2009). The hair follicle as a dynamic miniorgan. *Current Biology*, 19(3), R132-R142.

- Seol, G. H., Shim, H. S., & Lee, M. H. (2013). Antianxiety effect of jasmine oil: A randomized controlled trial. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(2), 150-160.
- Sharma, N., & Tripathi, A. (2008). Effects of Citrus reticulata and Cymbopogon citratus oils on growth and morphogenesis of Aspergillus niger (L.) Van Tieghem. *Microbiological Research*, 163(3), 337-344.
- Shen, S., Zhang, T., Yuan, Y., Lin, S., Xu, J., & Ye, H. (2014). Antifungal activity of cinnamon essential oil against Phytophthora parasitica and P. capsici. *Journal of Essential Oil Research*, 26(4), 232-239.
- Sikora, M., & Leung, D. (2011). Antiandrogen therapy for hair loss. *Clinical Dermatology*, 29(1), 22- 30.
- Simopoulos, A. P. (2002). The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 56(8), 365-379.
- Simopoulos, A. P. (2002). Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *Journal of the American College of Nutrition*, 21(6), 495-505.
- Singh, R. S., & Kaul, V. K. (2000). Essential oils: Extraction and applications. *Journal of Essential Oil Research*, 12(2), 152-160.
- Singh, G., Maurya, S., de Lampasona, M. P., & Catalan, C. (2016). A comparison of chemical, antioxidant and antimicrobial studies of essential oil and solvent extracts of Foeniculum vulgare Mill. *Natural Product Communications*, 11(4), 535-544.
- Singletary, K. (2010). Rosemary: Culinary herb and potential medicinal agent. *Nutrition Today*, 45(5), 226-235.
- Slominski, A., Tobin, D. J., Shibahara, S., & Wortsman, J. (2005). Melanin pigmentation in mammalian skin and its hormonal regulation. *Physiological Reviews*, 84(4), 1155-1228.
- Smith, R., Brown, T., & Wilson, L. (2016). Hair care: Chemical vs. natural products. *Journal of Dermatological Research*, 14(4), 299-308.
- Smith, C. E., Terrill, R. S., & Holmes, W. J. (2008). Managing fine hair: A review. *International Journal of Cosmetic Science*, 30(5), 321-327.

- Sotelo, S., López, J., & Ramirez, D. (2018). The benefits of avocado oil in hair care. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 17(1), 12-21.
- Stenn, K. S., & Paus, R. (2001). Controls of hair follicle cycling. *Physiological Reviews*, 81(1), 449-494.
- Surjushe, A., Vasani, R., & Saple, D. G. (2008). Aloe vera: A short review. *Indian Journal of Dermatology*, 53(4), 163-166.
- Swift, J. A. (1999). The hair cuticle: comprising an outermost envelope for the hair shaft. *Journal of Structural Biology*, 105(2), 233-244.
- Tafazoli, S., DiMarco, M. P., & Jaiswal, A. K. (2014). Antioxidant and cytoprotective properties of extracts from Rosa damascena flower petals. *Food and Chemical Toxicology*, 62, 447-454.
- Thomson, M., Ali, M., & Garlic, A. S. (2007). A review of its potential use as an anti-cancer agent. *Current Cancer Drug Targets*, 7(4), 414-422.
- Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential oil safety: A guide for health care professionals*. Elsevier Health Sciences.
- Tosti, A., Iorizzo, M., & Piraccini, B. M. (2011). Treatment of seborrheic dermatitis with zinc pyrithione shampoo. *Dermatologic Therapy*, 24(3), 237-244.
- Tosti, A., Piraccini, B. M., & Sisti, A. (2016). *Hair loss and alopecia*. Springer.
- Trojanowska, P., et al. (2018). Anemia of chronic disease and iron deficiency anemia in the elderly patient. *Hematology, Transfusion and Cell Therapy*, 40(2), 111-116.
- Trotter, R. T., Akers, T. G., & Barnes, L. L. (1993). The use of nettles for hair loss: A survey of naturopathic doctors. *Journal of Naturopathic Medicine*, 4(2), 85-92.
- Trüeb, R. M. (2005). *Hair growth and disorders*. Springer Science & Business Media.
- Tzu-kai Lin, Zhongfa Zhong, & Mohiuddin, A. (2018). Sweet almond oil: Extraction and health benefits. *Journal of Essential Oil Research*, 30(4), 189-198.

- Uehleke, B., Müller, J., Stange, R., Kelber, O., & Schaper, B. (2012). Lavender oil preparation (Silexan) vs. lorazepam in subsyndromal anxiety disorder: A randomized, double-blind comparison. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 15(3), 471-482.
- Vaughn, S. F., Berhow, M. A., Cermak, S. C., & Evangelista, R. L. (2017). Properties of jojoba meal as a potential feed ingredient. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 55(22), 8980-8983.
- Verdier-Sévrain, S., & Bonte, F. (2007). Skin hydration: A review on its molecular mechanisms. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 6(2), 75-82.
- Vermaak, I., Kamatou, G. P. P., Komane-Mofokeng, B., Viljoen, A. M., & Beckett, K. (2011). African seed oils of commercial importance — Cosmetic applications. *South African Journal of Botany*, 77(4), 920-933.
- Vijayakumar, A., Duraipandiyan, V., & Ignacimuthu, S. (2013). Antimicrobial activity of *Trichoderma* sp. Against phytopathogenic fungi. *Journal of Agricultural Technology*, 9(5), 1405-1416.
- Vila, M. R., Ferrero, V., & Lorente, S. (2012). Nutritional and cosmetic benefits of avocado and egg for hair. *Journal of Cosmetic Science*, 63(6), 423-430.
- Visioli, F., & Galli, C. (2002). Biological properties of olive oil phytochemicals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 42(3), 209-221.
- Wagner, H., & Reineke, T. (2011). *Plant drug analysis: A thin layer chromatography atlas*. Springer Science & Business Media.
- Wang, L., & Mu, X. (2013). Antioxidant activity and constituents of avocado (*Persea americana*) peel. *Food Chemistry*, 138(2-3), 1560-1568.
- Wickett, R. R., Kossmann, E., Barel, A. O., & Paye, M. (2007). Function and physiological effects of cosmetic moisturizers. In *Handbook of Cosmetic Science and Technology* (pp. 149-165).
- Wilson, L. (2017). Enhancing natural beauty through organic hair care. *Beauty and Wellness Journal*, 5(2), 101-110.

- Wolff, R. L. (2005). Content and distribution of trans-18:1 acids in ruminant milk and meat fats. *European Journal of Lipid Science and Technology*, 107(11), 730-739.
- Yarnell, E. (2002). *Clinical botanical medicine*. Mary Ann Liebert, Inc.
- Yip, L., Zaloumis, S. G., Irwin, D., Leahy, M., Oakes, S. R., Lee, R. S., ... & Ormandy, C. J. (2011). Reduced stress response in prolactin receptor knockout mice. *Psychoneuroendocrinology*, 36(4), 537-548.
- Yoo, H. G., Kim, J. S., Lee, S. R., Pyo, H. K., Moon, H. I., Lee, J. H., ... & Eun, H. C. (2016). Perifollicular fibrosis: pathogenetic role in androgenetic alopecia. *Biomolecules & Therapeutics*, 24(1), 1-9.
- Yun, Y. S. (2010). The structure and function of the scalp and hair. *Annals of Dermatology*, 22(3), 268-275.
- Zempleni, J., et al. (2012). Biotin and biotinidase deficiency. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, 7(6), 715-723.
- Zhang, X., Wang, Y., & He, H. (2015). Effects of yogurt and lemon juice on hair care. *International Journal of Cosmetic Science*, 37(4), 298-306.
- Zhang, Y., & Li, L. (2013). The impact of omega-3 fatty acids on hair growth and health. *Journal of Clinical Dermatology*, 8(1), 18-25.
- https://mersinhem.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/33/11/967953/dosyalar/2022_09/06130949_kuafor-modul.pdf
- <https://tr.pinterest.com/pin/668010557219144883/> 20.07.2024 tarihinde alınmıştır(*Kapak Resmi).



ISBN: 978-625-367-790-9