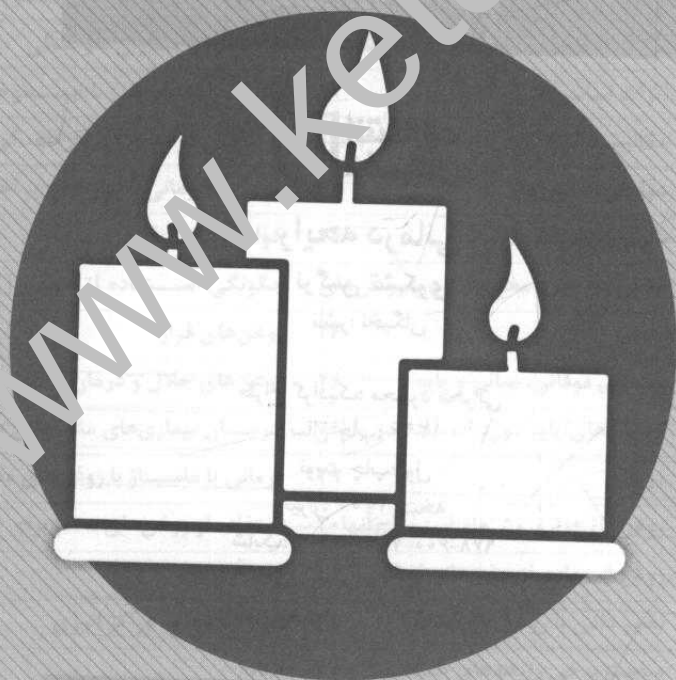


رایحه درمانی

نرگس تشکری

۱۴۰۷۷۴۱



سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور: رایحه درمانی / نرگس تشکری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
شابک: ۹-۷۹-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: رایحه درمانی
موضوع: Aromatherapy
رده بندی کنگره: ۵۱۳۹۶ ت ۵ ۲ ر ۶۶۶ RM
رده بندی دبوی: ۶۱۵/۳۲۱۹
ر کناشناسی ملی: ۴۹۵۸۵۶۱

انتشارات
نخبگان

رایحه درمانی
نرگس تشکری
ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۷۹-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

مقدمه	۴	رایحه درمانی در دوران بارداری	۴۹
آروماتراپی (رایحه درمانی) چیست؟	۵	رایحه درمانی با شمع	۵۵
تأثیر رایحه درمانی	۱۶	خواص برخی شمع های مخصوص	
نقش رایحه درمانی	۱۷	آروماتراپی	۵۶
اسانس چیست؟	۲۰	خواص برخی عودهای مخصوص	
ویژگی های بزرگ اسانس ها	۲۲	آروماتراپی	۵۹
تفاوت اسانس ها با روغن های غیر فرار		اثر رایحه درمانی بر بیماران سرطانی	۶۲
(ثابت)	۲۲	اثر رایحه درمانی با اسطوخودوس	
موارد استفاده اسانس ها	۲۳	بر اضطراب بیماران سوختگی	۶۷
اثرات اسانس ها	۲۴	اثر رایحه درمانی با اسطوخودوس	
مکانیسم اثر اسانس ها	۲۵	بر کاهش دردهای دوران قاعدگی	۶۷
عوارض اسانس ها	۲۵	اثر رایحه درمانی با بهارنارنج بر اختلالات	
نگهداری اسانس ها	۲۶	خواب بیماران قلبی	۶۸
نکاتی در مورد مخلوط کردن روغن های		چگونگی استفاده از جدول مرجع	
معطر	۲۶	روغن های فرار	۶۹
نت های فوقانی، میانی و پایه	۲۸	روغن های حلال و درمان با آنها	۷۱
اسانس های پایه مورد استفاده در رایحه		درمان بیماری های متداول با رایحه	
درمانی	۲۹	درمانی یا ماساژ با روغن های معطر	۷۳
روغن های فرار و روش های استخراج آنها	۳۰	استفاده از روغن های معطر برای تسکین	
روش استفاده از روغن های اسانس	۳۴	درد آرتروز	۷۵
بخور دادن با روغن های معطر	۳۵	اثر رایحه ها بر مراکز انرژی	۷۶
ساخت برخی رایحه های طبیعی	۴۷	منابع	۸۰

مقدمه

رایحه‌درمانی، استفاده از انواع بو یا روغن‌های خاصی است که موجب رسیدن به حالت احساسی مطلوب، درمان یا بهبود یک بیماری می‌شوند و یکی از شاخه‌های طب جایگزین محسوب می‌شود. این روش درمانی شاخه‌ای از طب گیاهی است که در آن از برخی روغن‌های گیاهی به صورت استنشاقی یا همراه با ماساژ به صورت موضعی (حمام یا کمپرس) استفاده می‌شود؛ چرا که استفاده از روغن عصاره گیاهان برای تعادل ذهن، بدن و روح مؤثر است. تاریخچه استفاده از رایحه‌درمانی به مصریان باستان برمی‌گردد که از عطر درمانی (روغن سدر) به صورت سنتی در مراسم مذهبی خود برای مومیایی کردن اجساد استفاده می‌نمودند. مصریان به طور سنتی از روغن‌های خوشبو برای ماساژ و درمان بیماری‌های گوناگون نیز استفاده می‌کردند. سده‌ها از روزگاران باستان گیاهان برای درمان بیماری‌های عفونی، هضم غذا و حفظ سلامتی مصرف می‌شدند و دانش خواص شفا بخش گیاهان از دوران پیش از تاریخ تا زمان مصریان باستان ادامه داشت تا اینکه توسط جنگجویان صلیبی به مغربین برده شد. با پیشرفت علم و پزشکی نوین، عطاری و رایحه‌درمانی فراموش شد تا آنکه مطالعات درباره آروماتراپی (عطر درمانی) به شکل امروزی در سال ۱۹۲۰ میلادی درفت و دو سال بعد مشخص شد که مواد معطر نوعی فرکانس تولید می‌کنند که با دیار هرترز قابل اندازه‌گیری است و تا به امروز انرژی امواج ۷۰۰۰ نوع روغن معطر توسط پژوهشگران مورد شناسایی قرار گرفته است. مطالعات در مورد این شاخه از علم در ۱۹۳۰ بار دیگر توسط دانشمندان اروپایی از سر گرفته شد و بعدها در دهه ۱۹۶۰ در آمریکا رونق گرفت و در روند کلی درمان‌های جایگزین و رایج قرار گرفت. در دوران شیوع طاعون، بسیاری از افراد جهت جلوگیری از انتشار این بیماری، روغن‌های معطر را می‌سوزاندند زیرا اعتقاد داشتند که بوی خوش، طاعون را ریشه کن می‌کند. به اعتقاد قدما، روغن‌های معطر می‌توانند به منظور تسکین درد، کاهش اضطراب و به عنوان خواب‌آور استفاده شوند، ولی چنانچه به صورت افراطی یا برای بیماران



بدحال مورد استفاده قرار گیرند، به دلیل داشتن مواد شیمیایی^۱ می‌توانند مسمومیت ایجاد کنند. گاهی مسمومیت می‌تواند به شکل سردرد خفیف یا میگرد شدید، زوزه گوش و سرگیجه بروز کند. این روغن‌ها گاهی سبب اختلال در بویایی، تهوع، التهاب پوستی و تپش قلب می‌شوند. اگرچه بر اساس مطالعات انجام شده روغن‌های معطر می‌توانند از طریق بوییدن تأثیرگذار باشند ولی مالش آنها بر روی پوست نیز از جمله روش‌های قابل اعتماد در درمان است. در این کتاب به موضوعاتی از جمله اینکه «رایحه درمانی چیست و چگونه اثر می‌کند؟»، «روغن‌های فرار و استخراج آنها چگونه است؟»، «روش به کار بردن روغن‌های فرار چیست؟»، «فهرست روغن‌های فرار» و سایر موضوعات مرتبط پرداخته می‌شود.

۱. آروماتراپی (رایحه درمانی) چیست؟

«آروماتراپی» یا «رایحه درمانی» به یکی از علوم کهن اطلاق می‌شود که در آن با استفاده از عطر و بویی که از عصاره قسمت‌های مختلف گیاهان به دست می‌آید به درمان جسمی و روحی انسان پرداخته می‌شود. این کلمه به معنای استفاده از عطرها در درمان است. در این روش از روغن‌های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ، لیمو، سنبل یا نعناع برای درمان استفاده می‌شود. این عصاره‌ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا پخش کردن در محل زندگی به کار می‌برند. اسانس‌های معطر هم بر روی دستگاه تنفس مؤثرند، هم بر حالات روحی و روانی انسان‌ها تأثیر می‌گذارند. آنها به روش‌های مختلف از جمله بویایی، لامسه، چشایی و... وارد بدن می‌شوند و تغییراتی بر سیستم عصبی ایجاد می‌کنند. از این روش برای تسکین درد، مراقبت از پوست، کاهش اضطراب، خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می‌شود. عطرها می‌توانند بر حالات

۱. فنل‌ها (نوعی ماده شیمیایی که به نام اسید کاربولیک شناخته می‌شوند؛ زیرا خاصیت اسیدی ضعیفی دارند و روی نسوج اثر سمی و بر روی پوست اثر خورنده دارند)، کتون‌ها (ترکیبات آلی شیمیایی)، ترپن‌ها (دسته‌ای از مواد آلی که در طبیعت گسترده فراوانی دارند و اکثراً در گیاهان به عنوان جزء اصلی اسانس‌ها هستند).

