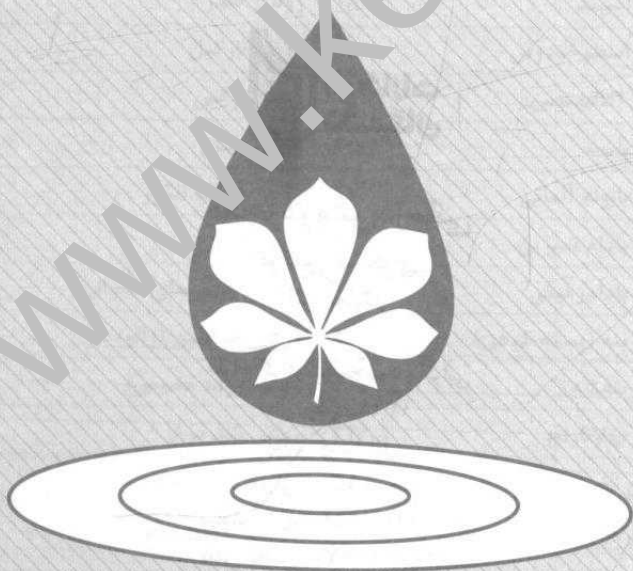


۲۰۸۱۳۸۴

معجزه روغن درمانی

نرگس تشکری



سرشناسه : تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور: معجزه روغن درمانی / نرگس تشکری.

مشخصات نشر: تهران : انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۲۵-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: روغن و چربی - خواص درمانی

Oil and fats -- Therapeutic use

موضوع: پزشکی سنتی

Traditional medicine

رده‌بندی کنگره: TP ۶۷۰

رده‌بندی دیویی: ۶۶۵

سماده کتابشناسی ملی: ۵۷۶۴۱۲۸

انتشارات
نخبگان

معجزه روغن درمانی

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۲۵-۲

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴۳	روغن چوب سدر	۴	مقدمه
۴۳	روغن چوب صندل	۵	روغن اسانس چیست؟
۴۸	روغن رز (گل محمدی)	۶	روغن حامل (پایه) چیست؟
۵۰	روغن رزماری (اکلیل کوهی)	۶	فاکتورهای انتخاب روغن حامل
۵۴	روغن زنجبیل	۸	نحوه مخلوط کردن روغن حامل با
۵۶	روغن زیتون	۸	روغن های اسانس
۵۸	روغن زیره	۱۰	خواص روغن های گیاهی
۵۹	روغن سیاهدانه	۱۱	روغن آرمان
۶۰	روغن فندق	۱۲	روغن آمله
۶۱	روغن کرچک	۱۴	روغن آووکادو
۶۳	روغن کنجد	۱۶	روغن آویشن
۶۴	روغن کندر	۱۸	روغن اسپند
۶۴	روغن نارگیل	۲۰	روغن اسطوخودوس
۶۶	روغن برگس	۲۳	روغن اکالیپتوس
۶۷	روغن نعناع	۲۵	روغن بابونه
۶۸	روغن هسته انار	۲۷	روغن بابونه آلمانی
۷۰	روغن یاس	۲۷	روغن بادام شیرین
۷۱	خواص روغن های حیوانی	۲۹	روغن بادام زمینی
۷۱	روغن خراطین (زالو)	۳۰	روغن بنه (پسته کوهی)
۷۳	روغن زرده تخم مرغ	۳۱	روغن بنفشه
۷۴	روغن شترمرغ	۳۴	روغن بهار نارنج
۷۶	روغن کبد کوسه	۳۵	روغن تخم هندوانه
۷۷	روغن کوهان شتر	۳۷	روغن ترخون
۷۹	روغن مار	۳۸	روغن تره کوهی
۸۰	منابع	۳۹	روغن جوجوبا

مدت‌های میدیدی پیشرفت صنعت و تکنولوژی، بهره‌گیری از روش‌های درمان طبیعی را به محاق فراموشی سپرده و آن را به گوشه انزوا کشانده بود ولی به لطف تحولات علمی، بار دیگر سرشاخه‌های این طب کهن از زیر برف‌های یخ‌زده سربرآورده و جانی دوباره یافته‌اند. درمان‌های طبیعی برگرفته از دل طبیعت‌اند و بیشترین همخوانی و هماهنگی را با انسان دارند و محصور در زمان و مکان خاصی نیستند. قوانین آنها توسط انسان بنا نهاده نشده‌اند و در همه اعصار و قرون قابل استفاده و اجرا هستند. بدون شک یکی از کتاب‌های سرمنبع مهم که در این مقوله می‌درخشد، کتاب «قانون در طب» بوعلی انشمن نام ایرانی است که محتوای آن حاصل تحقیقات ارزشمند و بی‌بدیل وی طی سال‌های زیاد و برگرفته از منطق طبیعت است. در این کتاب که هدف آن معرفی یکی از پیش‌های درمان طبیعی یعنی روغن درمانی است از دستورات این دانشمند بزرگ بسیار استفاده شده است. روغن درمانی یکی از درمان‌های طب سنتی است که در کتاب‌های روش‌های درمانی سالم و طبیعی می‌توان از آن جهت معالجه بیماری‌ها استفاده نمود. به منظور بهره‌مندی بهتر از این روش، توجه به چند نکته حائز اهمیت است.

- شستشو و تمیز کردن محل روغن‌مالی قبل از به کارگیری روغن‌ها نقش مهمی در تأثیر و سرعت درمان دارد.
- در سطح بدن نقاطی وجود دارند که جذب روغن در آنها بیشتر و مؤثرتر است. مهم‌ترین این نقاط عبارت‌اند از: ملاج سر (یک وجب بالاتر از نوک بینی)، داخل بینی، داخل ناف، ناحیه مقعد و کف پا.
- جذب روغن در کسانی که طبع گرمی دارند، نسبت به کسانی که طبعشان سرد است به دلیل حرارت زیاد بدن، سریع‌تر و بیشتر است.
- قدرت جذب روغن و تأثیر آن در کودکان بیشتر و سریع‌تر است.

- ماساژ محل بیماری قبل از روغن‌مالی نیز در سرعت و تأثیر آن نقش دارد.
- کیفیت روغن‌ها و خالص بودن آنها در تأثیرگذاری‌شان مؤثر است، بنابراین باید آنها را از محل‌های معتبر و قابل اعتماد تهیه نمود.
- در نهایت اینکه برای رسیدن به نتیجه مطلوب، همت و استقامت در بکارگیری روغن‌ها و ادامه آن کمال تأثیر را دارد.

در جریان روغن‌درمانی مولکول‌های ریز روغن به راحتی جذب پوست می‌شوند و در نتیجه به لنف و جریان خون نفوذ می‌کنند. نیم تا یک ساعت ماساژ با این روغن‌ها قبل از انجام طب‌سوزنی نتیجه کار را چندین برابر افزایش می‌دهد. از آنجایی که غایت از روغن‌ها بسیار زیاد است، همیشه باید آنها را با یک نوع روغن حامل ترکیب نمود. به گونه‌ای که میزان رقیق بودن آن برای ماساژ مفید باشد. تعدادی از روغن‌ها دارویی در برخی مواقع به تنهایی و با همان غلظت بالا استفاده می‌شود، مثلاً به عنوان ضماد روی جراحات‌هایی نظیر نیش زنبور، بریدگی یا سوختگی‌ها قرار می‌دهند؛ ولی برخی از آنها باید توسط روغن حامل رقیق شده و سپس مورد استفاده قرار گیرند. به طور کلی مقدار روغن دارویی موجود در یک ترکیب معمولاً بین ۱ تا ۲ درصد از کل ترکیب است.

روغن اسانس چیست

روغن‌های اسانس ترکیبات آروماتیکی (خوشبوکننده) هستند که به طور طبیعی به وجود می‌آیند، ناپایدار هستند و در دانه‌ها، ریشه‌ها، گل‌ها و دیگر اجزای گیاهان مشاهده می‌شوند. ذرات این روغن‌ها از استخراج این اجزای متفاوت گرفته می‌شوند. در طبیعت، رایحه‌های زیادی در گیاهان مختلف وجود دارد. در دمای اتاق، این مولکول‌های عطری می‌توانند به سرعت از حالت جامد به مایع و گاز تغییر شکل دهند. روغن‌های اسانسی، مولد رایحه‌ها به شمار می‌روند و تا به امروز بیش از ۳۰۰۰ ترکیب متمایز از آنها کشف شده و هر