



درمان های شگفت (۱)

رایحه درمانی

عطر درمانی

(آروماتراپی)

مؤلفان:

مهندس میترا قاسمی

کارشناس ارشد و محقق گیاهان دارویی و طب مکمل

دکتر حسین ستاورز

دانشجوی فوق دکترای بیوتکنولوژی کشاورزی

سرشناسه	قاسمی، میترا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	عطر درمانی (آروماتراپی) / مؤلفان میترا قاسمی، حسین ستاورز.
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات مرندیز، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص.
فروست	درمان‌های شگفت: ۱.
شابک	978-600-106-223-0 ; 978-600-106-187-5 ; دوره 978-600-106-223-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	رایحه درمانی
موضوع	اسانسها - مصارف درمانی
موضوع	گیاهان معطر
موضوع	گیاهان معطر -- مصارف درمانی
شناسه افزوده	ستاورز، حسین، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ق۲ / ر۲ RM۶۶۶
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۲۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۶۸۹۹۱



نشر مرندیز

درمان‌های شگفت (۱)

عطر درمانی (آروماتراپی)

مؤلفان:

مهندس میترا قاسمی

دکتر حسین ستاورز

چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۱۸۷-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۲۲۳-۰

نشانی: مشهد، میدان تختی، خیابان آبکوه ۷، دانشسرای ۸، شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۷۴۷۶۵، ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲، دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

دفتر تهران، تلفن: ۶۶۹۶۴۱۶۴

www.marandiz.com

این کتاب با حمایت شرکت تولیدی اکسیر گل سوخ منتشر شده است

فهرست مطالب

۷	چکیده
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: آشنایی با عطرها و اسانس ها
۱۵	آشنایی کلی با عطر و اسانس
۱۵	عطر و مواد معطر در دین اسلام
۱۷	تاریخچه‌ی ساخت عطر و اسانس در جهان
۱۷	پیشینه کاربرد عطر و اسانس در ایران
۲۰	خصوصیات اسانس ها
۲۱	دلایل ترشح اسانس از گیاهان
۲۲	خصوصیات دارویی اسانس ها
۲۴	طبقه بندی اسانس ها
۲۵	روش های استخراج اسانس از گیاهان
۲۷	نکات مهم در استخراج اسانس ها
۲۸	نکات مهم در هنگام استفاده از اسانس ها
۳۱	رقیق کردن اسانس ها و حامل ها
۳۱	انواع حامل های آبی
۳۲	انواع حامل های روغنی
۳۲	خصوصیات روغن های حامل
۳۳	انواع روغن های حامل
۳۵	سایر حامل ها
۳۵	اصول مهم در مخلوط کردن و استفاده از مخلوط اسانس ها
۳۶	عوارض جانبی استفاده از اسانس ها
۳۹	فصل دوم: آشنایی کلی با آروماتراپی
۴۱	مقدمه
۴۲	تاریخچه‌ی عطر درمانی
۴۳	بررسی چگونگی عطر درمانی
۴۵	روش های تاثیر آروماتراپی
۴۶	مزایای عطر درمانی
۴۶	روش اجرای عطر درمانی
۴۹	رادهای تهیه‌ی فرآورده‌های آروماتراپی و اسانس های معطر گیاهی
۵۱	محدودیت های آروماتراپی
۵۳	فصل سوم: مهم ترین گیاهان دارای اسانس و مورد استفاده در آروماتراپی
۵۵	آویشن <i>Thymus vulgaris</i>
۵۷	اسطوخودوس <i>Lavandula angustifolia</i>
۵۸	اکالیپتوس <i>Eucalyptus globulus</i>

۶۰	Pimpinella anisum	آنیسون (بادیان رومی)
۶۲	Matricaria chamomilla	بابونه آلمانی (بابونه اصلی)
۶۳	Citrus bergamia	برگاموت
۶۴	Lippia citriodora	به لیمو
۶۶	Citrus aurantium	پرتقال
۶۷	Mentha pulegium	پونه
۶۹	Artemisia dracunculus	ترخون
۷۰	Santalum album	چوب صندل
۷۲	Melaleuca alternifolia	درخت جای
۷۴	Artemisia absinthium و Artemisia sieberi	درمه آفستین
۷۶	Foeniculum vulgare	رازیانه
۷۹	Rosmarinus officinalis	رزمارینی (اکلیل کوهی)
۸۱	Ocimum basilicum	ریحان
۸۲	Crocus sativus	زعفران
۸۳	Hyssopus officinalis	زوفا
۸۵	Juniperus communis	سروکوهی (پیرو)
۸۶	pelargonium roseum	شمعدانی معطر (ژرانیوم)
۸۸	Anethum graveolens	شوید
۹۱	Coriandrum sativum	گشنیز
۹۳	Rosa s.p.p.	گل سرخ
۹۶	Citrus Limonum	لیمو ترش
۹۸	Satureja hortensis	مرزه
۱۰۰	Commiphora opobalsamum/abyssinica	مر مکی
۱۰۲	Salvia officinalis	مریم گلی
۱۰۴	Origanum majorana	مرزنجوش بستانی
۱۰۵	Myrtus communis	مورد
۱۰۶	Mentha piperita	نعناع فلفلی
۱-۸	Jasminum officinal	یاسمن (یاس سفید، یاس شیروانی)
۱۰۹		خواص درمانی و کاربرد در آروماتراپی
۱۱۰	Cananga odorata	یلانگ یلانگ

فصل چهارم: معرفی برخی مشکلات و بیماری‌های قابل درمان و تسکین با آروماتراپی و

۱۱۱	نسخه‌های مربوطه
۱۱۳	مشکلات روحی و عصبی
۱۱۴	نقش آروماتراپی در درمان بیماری‌های عصبی و روانی
۱۱۴	افسردگی
۱۱۵	نسخه‌های آروماتراپی برای کاهش افسردگی
۱۱۷	کم بودن حافظه و تمرکز حواس
۱۱۸	نسخه‌های آروماتراپی برای افزایش حافظه و تمرکز حواس
۱۱۸	استرس و اضطراب
۱۲۱	نسخه‌های آروماتراپی برای کاهش استرس و اضطراب

۱۲۲.....	بی خوابی.....
۱۲۳.....	نسخه‌های آروماتراپی برای رفع بی خوابی.....
۱۲۴.....	سردردهای کششی.....
۱۲۵.....	نسخه‌های آروماتراپی برای کاهش سردردهای کششی.....
۱۲۶.....	میگرن.....
۱۲۶.....	نسخه‌های آروماتراپی برای کاهش سردردهای میگرن.....
۱۲۷.....	مشکلات پوستی.....
۱۲۸.....	تقویت آروماتراپی در تقویت پوست و درمان مشکلات احتمالی.....
۱۲۹.....	خشکی پوست.....
۱۲۹.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت پیشگیری و درمان خشکی پوست.....
۱۳۱.....	آکنه.....
۱۳۲.....	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان پوست‌های لکه دار و دارای جوش.....
۱۳۴.....	تسخه‌های آروماتراپی برای درمان کورک.....
۱۳۵.....	خطوط ناشی از کشیدگی پوست.....
۱۳۵.....	نسخه‌های آروماتراپی برای پیشگیری از خطوط ناشی از کشیدگی پوست.....
۱۳۶.....	کچلی.....
۱۳۷.....	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان کچلی پوست سر.....
۱۳۸.....	تبخال.....
۱۳۹.....	نسخه‌های آروماتراپی برای بهبود تبخال.....
۱۴۰.....	سلولیت.....
۱۴۱.....	نسخه آروماتراپی برای کاهش علائم سلولیت.....
۱۴۱.....	سوختگی.....
۱۴۲.....	نسخه آروماتراپی برای کمک به درمان سوختگی درجه یک و سطحی.....
۱۴۳.....	آفتاب سوختگی.....
۱۴۴.....	نسخه‌های آروماتیک جهت درمان آفتاب سوختگی.....
۱۴۵.....	زونا.....
۱۴۵.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت درمان زونا.....
۱۴۶.....	شپش سر.....
۱۴۷.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت از بین بردن شپش سر.....
۱۴۸.....	خشکی و ترک لب.....
۱۴۸.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت تقویت لب‌ها و رفع خشکی و ترک.....
۱۴۹.....	نیش یا گزش حشرات.....
۱۵۰.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت دور کردن حشرات.....
۱۵۰.....	تبخیر در فضا با استفاده از اسانس سوز (برنر).....
۱۵۱.....	نسخه‌های آروماتراپی جهت تسکین نیش حشرات.....
۱۵۱.....	اختلالات عملکرد جنسی.....
۱۵۱.....	اختلال عملکرد جنسی در مردان.....
۱۵۲.....	اختلال عملکرد جنسی در زنان.....
۱۵۴.....	راهکارهای درمانی.....
۱۵۴.....	نسخه‌های آروماتراپی برای افزایش تمایلات و توان جنسی.....

۱۵۶	سرماخوردگی، آنفلونزا، سینوزیت
۱۵۷	نسخه‌های آروماتراپی برای کاهش علائم سرماخوردگی و سینوزیت
۱۵۸	روش صحیح استفاده از بخورهای آروماتیک در مشکلات تنفسی
۱۶۰	مشکلات و بیماری‌های زنان
۱۶۰	آمنوره (فقدان قاعدگی)
۱۶۱	آمنوره و نسخه‌های آروماتراپی
۱۶۱	عفونت‌های دستگاه تناسلی (واژینیت)
۱۶۲	نسخه‌های آروماتراپی جهت کمک به درمان عفونت کاندیدیایی واژن
۱۶۲	بارداری
۱۶۳	روش صحیح ماساژ شکم با روغن‌های آروماتیک در بارداری
۱۶۳	روش صحیح ماساژ پا با روغن‌های آروماتیک در بارداری
۱۶۴	نسخه‌های آروماتراپی جهت کاهش تهوع بارداری
۱۶۴	نسخه‌های آروماتراپی جهت کاهش یبوست بارداری
۱۶۵	نسخه‌های آروماتراپی ضد افسردگی و هیجان‌های روحی بارداری
۱۶۵	کاهش درد زایمان و تسهیل آن با کمک آروماتراپی
۱۶۷	نسخه‌های آروماتراپی جهت تسهیل زایمان
۱۶۷	زخم و ترک نوک پستان در دوران شیردهی
۱۶۸	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان ترک و زخم نوک پستان
۱۶۸	مشکلات گوارشی
۱۶۹	نسخه‌های آروماتراپی جهت درمان مشکلات گوارشی
۱۷۰	سرمازدگی
۱۷۰	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان سرمازدگی
۱۷۱	ضعف جریان خون
۱۷۱	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان جریان ضعیف خون
۱۷۱	آرتريت (التهاب مفاصل)
۱۷۳	نسخه‌های آروماتراپی جهت کمک به تسکین و درمان التهاب‌های مفاصل
۱۷۳	پیچ خوردگی مفاصل
۱۷۴	کشیدگی و گرفتگی عضلات
۱۷۵	نسخه‌های آروماتراپی برای درمان کشیدگی و گرفتگی عضلات
۱۷۷	منابع فارسی
۱۷۸	منابع انگلیسی
۱۸۰	سایت‌های مورد استفاده

چکیده

اسانس‌ها ترکیبات معطری هستند که در اندام‌های مختلف گیاهان یافت می‌شوند، مخلوطی از مواد مختلف با ترکیبات شیمیایی بسیار متفاوت از یکدیگر بوده و دارای بوی بسیار قوی می‌باشند. این مواد در دمای محیط و در مجاورت هوا تبخیر می‌شوند و به همین دلیل به آنها روغن‌های فرار می‌گویند. اسانس‌ها بسته به نوع گیاه ممکن است در اندام‌های مختلف گیاه وجود داشته باشند. اسانس‌ها اغلب برای مصرف به صورت بخور و ماساژ به کار می‌روند و همچنین مصرف خوراکی دارند. در کمیت و کیفیت اسانس استخراج شده عوامل مختلفی مانند زمان برداشت محصول، نحوه‌ی جمع‌آوری، طریقه‌ی خشک کردن و بسته‌بندی و نگه‌داری مؤثر می‌باشد. با استفاده از خواص مفید اسانس‌ها می‌توانید به درمان بیماری‌های رایج، افزایش سلامت و بهبود وضعیت عاطفی خویش کمک کنید که علم آروماتراپی در همین خصوص است. یکی از قوانین اصلی آروماتراپی تقویت نیروهای شفابخش درونی از طریق تحریک غیرمستقیم سیستم دفاعی بدن است. اسانس‌های گیاهی حاوی هورمون‌ها، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و مواد معدنی می‌باشند و سبب بهبود وضعیت امواج مغز، افزایش آگاهی روحی و روانی و ایجاد تعادل در بدن می‌گردند. تجزیه شیمیایی این اسانس‌ها نشان‌دهنده خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی، ضدویروسی و ضد انگلی اجزای آن‌هاست. بسیاری از این اسانس‌ها، موجب بهبود عملکرد

سیستم ایمنی می‌شوند. اسانس‌ها را می‌توان به اشکال متنوعی در خانه یا محل کار مورد مصرف قرار داد. تبخیر در فضا با کمک دستگاه برنر، بخور، استفاده از روغن‌های معطر جهت ماساژ بدن و استفاده از اسانس‌ها در وان حمام از جمله شیوه‌های متداول اجرای آروماتراپی به شمار می‌روند. در این جلد از مجموعه "دوران‌های شگفت" پس از آشنایی با اصول آروماتراپی و شیوه‌های اجرای آن با گیاهان مهم دارای اسانس و قابل استفاده در عطر درمانی آشنا خواهید شد که آویشن، اسطوخودوس، صندل، رزماری، یاسمن و یلانگ یلانگ از آن جمله‌اند. همچنین بسیاری از نسخه‌های مهم آروماتراپی در کتاب آورده شده‌اند.

www.ketabonline.ir

Abstract

Essences are the aromatic (chemical) compounds mainly found inside various organs and parts of the plants. In fact, these essences are combinations of several different materials of very distinct chemical properties having very much strong fragrance. At environment temperature these essences evaporate when subject to the air and they are called volatile oils on this ground. Based upon the type and species of each specific plant, the essences may be located at some certain organs or locations. Mainly they are used in the form of incenses (to be inhaled) or while the body is being massaged and seldom are used orally. The quality and quantity of the essence extracted depends on a series of different factors and conditions such as the time of harvesting the products, method of collecting, drying process, packaging and safe-keeping. Through implementation of profitable properties of essences you may effectively cure common disease, improving your health status and upgrading your emotional position and the science of "aroma-therapy" concerns such tasks and affairs. One off the principal rules of aroma-therapy is to enhance the internal healing factors through indirect stimulating of the body's immunity system. Herbal essences contain all types of hormones, vitamins, enzymes and minerals causing improvement of the brain's waves' situation, enhancement of psychological consciousness and higher level of morals and also set the whole body in balance. Chemical dissolution of such essences has demonstrated antibacterial, anti-fungus, anti-virus and anti-parasite properties of their constituents. Many of these essences help to have a better-functioning immunity system.

The essences may be used in different forms at home or working place. Evaporation into air with the burner device, censers, applying them on the body skin by massage and inside the bathing tub are among the typical methods of accomplishing aroma-therapy. In this volume of the series "wonderfull treatments" you get to know about the most important plants containing essences usable fore aroma-therapy after learning the principles of aroma-therapy and execution procedures. Garden thyme, lavender, sandal, jasmine and Yelang

Yelang are among the plants introduced. Many of the important instructions for aroma-therapy are also explained and provided.

www.ketab.ir

« بوی خوش قلب را تقویت می‌کند. »

(حضرت محمد (ص))

پیشگفتار

امروزه با مشاهده‌ی عوارض جانبی گوناگون داروهای شیمیایی و درمان‌های گاه ناموفق آنان، افزایش هزینه‌های بهداشتی و درمانی و کیفیت گاه دور از عاطفه در پزشکی رایج، آذمیان‌بار دیگر به طبیعت روی آورده‌اند تا پاسخی برای نیازها و پرسش‌های خود بیابند و با زندگی در دنیای مدرن کم‌کم به این نتیجه رسیده‌اند که هر یک در قباله سلامتی خود مسئولیت شخصی برعهده داشته و باید همیشه تلاش کنند تا شیوه‌های زندگی متعادل‌تر و سالم‌تری را بیاموزند و این یکی از دلایلی است که موجب رواج روزافزون روش‌های درمانی طب مکمل و جایگزین شده است.

آروماتراپی که به عطر درمانی، رایح درمانی، اسانس درمانی و گوهر درمانی نیز معروف می‌باشد، شاخه‌ای از گیاه درمانی و طب مکمل است. در آروماتراپی، درمان بیماری‌ها و حالات عدم تعادل بدن با استفاده از اسانس‌های گیاهی انجام می‌شود و معمولاً از روش‌های غیر خوراکی مانند استنشام، استحمام، بخور و ماساژ برای بهره‌مندی از خواص درمانی اسانس‌های گیاهی به منظور دستیابی به آرامش، تعادل، جوانی و بهبود وضعیت جسم، ذهن و روان استفاده می‌گردد. تحقیقات نشان داده است که استفاده‌ی صحیح از قابلیت‌های حس‌بوایی اهمیتی بسیار بالا در سلامت روح و جسم انسان دارد و افرادی که حس‌بوایی خود را از دست داده‌اند، معمولاً بیش از افراد عادی دچار بیماری‌های گوناگون می‌شوند که از این بیان می‌توان اضطراب و افسردگی را نام برد. به همین خاطر امروزه در بسیاری کشورها عطر درمانی از محدود‌دی طب کل نگر پا فراتر نهاده و وارد عرصه‌ی زندگی روزمره شده است که از مصداق‌های آن، استفاده از روغن‌های گیاهی در محیط‌های کار در برخی کشورها است. به عنوان مثال در بعضی از شرکت‌ها به منظور بهبود کارایی و عملکرد کارکنان خود، به خصوص در هنگام بعدازظهر از اسانس لیمو و یا سوسنبر استفاده می‌کنند. همچنین خطوط هوایمایی و هتل‌ها از آروماتراپی به عنوان درمانی برای مشکلات و ناراحتی‌های ناشی از پرواز استفاده می‌کنند.

با توجه به آنچه گفته شد، این جلد از مجموعه با هدف آشنایی خوانندگان عزیز با آروماتراپی و نسخه‌های متداول آن به رشته‌ی تحریر درآمد که امید است مورد استفاده قرار گیرد. شایان ذکر است این روش‌ها به عنوان یک درمان کمکی و یا جهت پیشگیری از بسیاری مشکلات بوده و نباید آن‌ها را جایگزین مراجعه به پزشک کنید و یا اگر دارویی خاص مصرف می‌کنید، خودسرانه آن را قطع کرده به آروماتراپی روی آورید.

در همین جا لازم می‌دانیم مراتب سپاس و قدر دانی خود را از مدیریت محترم شرکت "اکسیر گل سرخ" که در چاپ این جلد از مجموعه با حمایت های مالی و معنوی خود ما را یاری دادند به جای آوریم. لازم به توضیح است این کارخانه در شهرک صنعتی توس واقع در مشهد مقدس قرار دارد و به تولید انواع اسانس ها، عصاره ها، کنستاتره ها، روغن های گیاهی و همچنین مشاوره علمی و فنی تولید فرآورده های گیاهی می‌پردازد و در جهت تدوین استانداردهای ملی اسانس ها، عصاره ها و یافتن راهکارهای مناسب جهت جلوگیری از مصرف اسانس های سنتتیک و توسعه مصرف اسانس های طبیعی گام های موثری برداشته است. نگارندگان این کتاب از صمیم قلب آرزومندند که این واحد تولیدی موفق بتواند همواره با شوری مضاعف و انگیزه ای قابل تحسین به فعالیت های سودمند خویش ادامه دهد.

همچنین شایسته است از جناب آقای نصیرزاده مدیر محترم انتشارات مرندیز بابت راهنمایی های عالمانه و دلسوزانه و همچنین تلاش در جهت چاپ این مجموعه با کیفیتی در خور تحسین نهایت سپاس را داشته باشیم. سلامتی روح و جسم شما یاران همیشگی آرزوی دیرینه ی ماست.

با احترام

میترا قاسمی - حسین ستاورز

mghasemi83@yahoo.com

setavarzhossein@yahoo.com