



بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبدأ بدين

دل انگیز ۲

انواع روایح دل انگیز



روایح **دل انگیز** از نظر منبع انواع گوناگونی دارد؛ که در اینجا فهرستوار به عناوین اقسام آن اشاره می‌کنیم:

۱- **الهی: (تربت و حضور و آثار اولیای الهی)** که تحقیق و شرح و تبیین آن کتاب مستقلاً است، و دانش آموختگان معارف الهی کم و بیش با برخی مباحث آن آشنا هستند.

۲- **معدنی:** برخی از خاکها و سنگها و مواد معدنی نادر و نیز برخی از مشتقات نفت خام.

۳- **گیاهی: (انواع ریاحین کلها و ریشه ها و بوته ها و درختان)**

۴- **حیوانی: (عنبر حوت - مشک آهوی ختن....)**

۵- **شیمیائی:** که از مواد نفتی و بخصوص ماده "بنزن"

که مشتقات معطر فراوانی از آن ساخته می‌شود.

* **مربک:** ممکن است برخی فراورده ها با ترکیبی بعضی از انواع فوق تهیه و عرضه شوند.

روایح دل انگیز



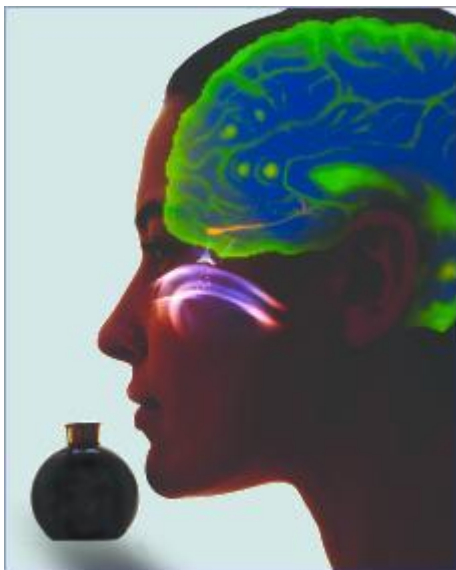
اگر به شما بگویند بدون مصرف دارو یا استفاده از روشهایی مثل سوزن زدن و فشار و خوردن آب و ... می‌توانید با بوئیدن يك روغن معطر یا مالیدن آن روی بدنتان از شر بیماری راحت شوید، واکنش شما چیست؟
اکثراً پاسخ از این دو حالت خارج نیست، یا اینکه بدون توجه از کنار موضوع می‌گذرید و حتی به سلامت گوینده شك می‌کنید، و یا آن را جادو و وهم می‌دانید؛ این در حالی است که درباره سابقه استفاده از اسانسهای گیاهی در قبلاً صحبت کردیم،

رایحه درمانی (آروماتراپی) چیست ؟

آروماتراپی یا رایحه درمانی استفاده از روغن های بدست آمده از گیاهان می باشد. در این روش به منظور درمان عوارض ناشی از عفونت ها و بیماریهای پوستی که به علت نارسایی سیستم ایمنی و استرس ایجاد می شوند از روغن های گیاهان ویژه ای استفاده می شود. آروماتراپی برای استرس ، اضطراب و مشکلات روان تنی ، دردهای عضلانی و روماتیسمی ، اختلالات گوارشی و مشکلات زنانگی نظیر سندرم قبل از قاعدگی ، دردهای قاعدگی و افسردگی پس از زایمان مؤثر است.

ترکیبات روایح دل انگیز

مقدمه: قبلاً در مرسوله کومبوجا سه؛ توضیحي درباره دیدگاه جزئینگر مفصلاً مطرح کردیم که خلاصه اش این بود که ما از تحقیقات جزئیکرانه جدید استفاده می کنیم ولی به آنها محدود نمی شویم، در اینجا با یادآوری آن مبحث همین نکته را بطور مقدمه تذکر می دهیم.



روایح دل انگیز از دیدگاه دانش جزئی نگر جدید

مطالعات علمی نشان داده اند که روغن های ضروری حاوی اجزای شیمیایی هستند که اثرات ویژه ای بر ذهن و جسم می گذارند. ترکیب شیمیایی آنها پیچیده بوده ولی عموماً حاوی الکل ها، استرها، کتون ها، آلدئیدها و ترین ها هستند. این روغن ها حس بویایی ما را به شدت تحریک می کنند و ثابت شده بویها اثر مهمی بر احساسات ما دارند.

پزشکان در کار با بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند متوجه شدند که زندگی بدون بوی خوش می تواند منجر به افزایش مشکلات روانی از جمله اضطراب و افسردگی شود. ما توانایی تشخیص چند هزار بوی مختلف را داریم، با بوییدن روغن های معطر گیرنده های بویایی ما در بینی مان تحریک شده و پیام به مراکز حسی در مغزمان (سیستم لیمبیک) وارد می شود.

این سیستم با قسمت هایی از مغز در ارتباط است که مربوط به حافظه، تنفس، گردش خون و غدد درون ریز (غدد ترشح کننده هورمون ها) هستند. خواص روغن، بوی آن و اثراتش تعیین کننده چگونگی تحریک این قسمتها هستند. به علاوه، سیستم لیمبیک کنترل کننده خلق و خو، احساسات و یادگیری در مغز است.

ترکیبات عطرها

در عطرها استانداردها و مرغوب ۳۰ تا ۴۰ درصد از ترکیبات اصلی آن از روغنهای گیاهی یا برگ و ریشه و ساقه های زیر زمینی معطر تهیه شده اند. در ادوکلنها ۱۰ تا ۲۰ درصد و در اسپریها فقط ۵ تا ۱۰ درصد از ترکیبات معطر یافت می شود. در تولید عطر مواد شیمیایی معطر نیز به کار می روند که وظیفه پیوند دادن و متصل کردن عطرها گوناگون را بر عهده دارند.



ترکیبات معطر موجود در عطر و ادوکلن در میان انواع گل و میوه و پوست و صمغ درختان پراکنده اند. در میان گلها؛ رز، مریم، میخک، یاسمن، زمازی و در میان برگها؛ ریحان و اکالیپتوس و از درختان؛ کاج، صنوبر و در میان مرکبات، بهار نارنج، لیمو و پرتقال بیشترین میزان استفاده را در تولید عطر دارند. چربیهای حیوانی مثل مشک یا عنبر سائل نیز در تهیه عطر استفاده می شوند، ولی به دلیل ارزش اقتصادی فراوانی که دارند، کمتر به کار می روند.

منابع عمده عطرها

امروزه رایحه درمانی تقریباً از ۴۰ روغن مختلف، به تنهایی یا بطور ترکیبی استفاده می نماید. این روغن ها معمولاً در درمان استرس و دردها و ناراحتیهای ناشی از آن، تقویت بدن و بهبود سلامت عمومی مؤثر هستند. از این روغن ها به روشهای گوناگونی استفاده می گردد: می توان آنها را با یک روغن ملایم (مانند روغن گیاهی) مخلوط کرد و با آن پوست را ماساژ داد؛ می توان آنها را استنشاق کرد؛ یا این روغن ها را به آب وان حمام اضافه نمود. در بسیاری کشورها میتوان با برای خرید روغن های ضروری به فروشگاههای مواد غذایی یا داروخانه ها مراجعه کرد. می توانید رایحه درمانی را در خانه انجام دهید یا نزد یک درمانگر رایحه درمانی آموزش دیده بروید تا او ترکیبی از روغن های مخصوص و مناسب برای شرایط شما را، برایتان تهیه کند.

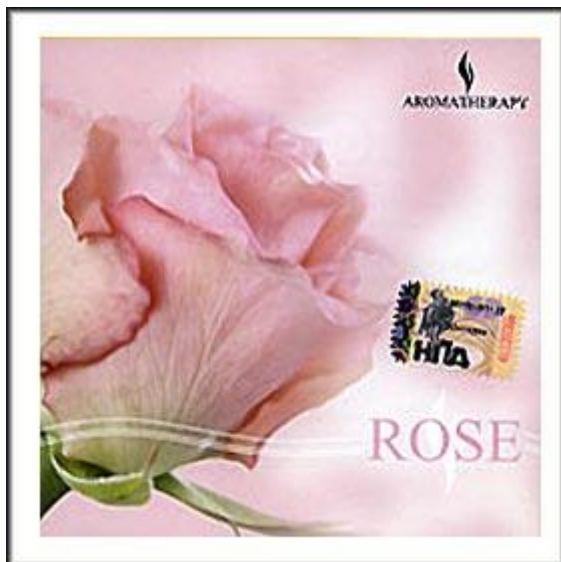
شیمی اجزا تشکیل دهنده اسانسهای گیاهی

اسانسهای گیاهی فرار بوده و ملکولهای سازنده آنها، اغلب کوچک هستند. بیشتر آنها در بر گیرنده ۱۰ یا ۱۵ اتم کربن می باشند. تقریباً همه مولکولهای موجود در اسانسهای گیاهی، از کربن و هیدروژن یا کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته شده اند.

مهم ترین عوامل مؤثر بر ترکیب شیمیایی

اجزای تشکیل دهنده اسانسهای گیاهی ۲ عامل هستند که یکی از آنها یعنی فرآیند تقطیر با بخار آب، فرآیندی مصنوعی است و دیگری نوع





ترکیبات موجود در اسانس ، در شمار ویژگیهای ذاتی گیاه می باشد . فرآیند تقطیر با بخار آب عمدتاً فیزیکی بوده ، فقط ترکیبات فرار و غیر قابل حل در آب را از گیاه جدا می کند . مهم ترین ترکیبات شیمیایی استخراج شده با این روش: ترپن ها ، ترپنوئید ها و مشتقات فنیل پرو پان می باشند .

مولکولهای محلول در آب اسید ها و قند ها ، مولکولهای بسیار بزرگ و قطبی غیر قابل تقطیر توسط بخار و مولکولهایی مانند تانن ها ، فلاونوئید ها ، کاروتنوئید ها و پلی ساکارید ها در این شمارند و نمی توان آنها را بر اساس روش مورد استفاده جهت استخراج اسانسهای گیاهی جدا سازی کرد .

ترکیبات شیمیایی موجود در اسانس های گیاهی را می توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد :

1. مونوترپن ها و مونوترپنوئید ها

2. سیسکویی ترپن ها و سیسکویی ترپنوئید ها

3. مشتقات فنیل پروپان

دو دسته اول مسیر بیو سنتز متفاوتی داشته ، تنها از لحاظ تعداد کربنها با یکدیگر تفاوت دارند ، بدین معنا که دسته اول واجد ۱۰ اتم کربن و دسته دوم واجد ۱۵ اتم کربن می باشند . سومین دسته اصولاً مسیر بیو سنتز متفاوتی دارد . از سویی دیگر بر اساس نوع اتمهای موجود در ساختار مولکولهای سازنده و بیو سنتز می توان اجزا اسانس ها را در سه دسته جا داد:

1. مونوترپن ها و سیسکویی ترپن ها : جزو هیدرو کربن ها هستند و تنها از هیدروژن و کربن ساخته شده اند.

2. گروههای عاملی موجود در اسانسها : علاوه بر کربن و هیدروژن ، دارای اکسیژن نیز هستند.

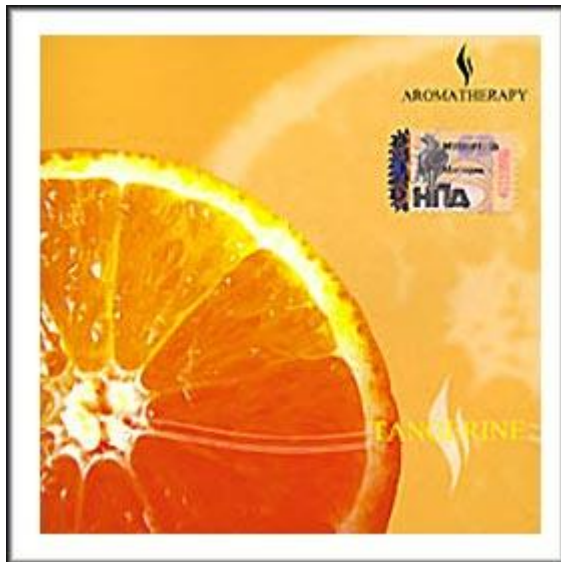
3. فنیل پرو پان ها

الف . کتونها : ویژگیهای اصلی اسانسهای گیاهی مانند : زوفاو مریم گلی ، مرهون وجود مونوترپنوئید های کتونی می باشد . کاربرد اسانسهای مزبور بیشتر در رابطه با رایحه درمانی است ، یعنی موجب آسانی و افزایش جریان لحاظ می شوند و واجد اثر سینتو فلاکتیک نیز می باشند.

ب . آلدئیدها : اجزا اصلی اسانس گیاهی مانند بادر نجبویه Melissa Officinalis و Cymbopogon nardus کاه کلی ، به لیمو Lippa Citrodora و اکالیپتوس Eucalyptus (Citrodora) مونو ترپنوئید های آلدئیدی می باشند . آلدئید های موجود در این اسانس ها اثر آرام بخش دارند . به علاوه ثابت شده است که سیترال واجد اثرات شدید گند زدایی می باشد.

ج . استرها : حاصل واکنش بین اسید و الکل بوده ، ویژگی بارز آنها داشتن اثرات ضد قارچ و آرام بخش می باشد . همچنین روی دستگاه مرکزی عصبی ، اثر تسکین دهنده داشته و عوامل قوی از بین برنده اسپاسم هستند . اسانس بابونه رومی حاوی تعداد زیادی استر است که معمولاً در اسانس بقیه گیاهان یافت نمی شود . معمولاً استرها معطر بوده ، اغلب رایحه ای بسیار شبیه به میوه دارند . استرها بیشتر مواقع در ایجاد عطر و طعم گیاهان نقش دارند ، مثلاً لینالیل استات به مقدار زیاد در اسطوخودوس و ترنج یافت می گردد . اسانسهای گیاهی که استرها گیاهی ، ترکیبات اصلی سازنده آنها می باشند زیاد نیستند ، ولی بوی شاخص گیاه ، مربوط به این ترکیبات می باشد .

د . الکها : اگر یک مولکول الکل با یک مولکول ترپن پیوند یابد ، ترکیب حاصل الکل نامیده می شود . ترپن الکها از جمله مفید ترین مولکولها در رایحه درمانی می باشند . معمولاً ترپن الکها گند زدا بوده ، اثر مثبت انرژی زایی دارند . ترپن الکل شاخص موجود در اسطوخودوس است Aniba roseodora ، اسانس پتی گرن ، بهار نارنج و گشنیز ، لینالول است . ترپن-ن-2- اول ترکیب اصلی موجود در درخت چای و مرزنگوش باغی است . این اسانسها دارای خواص مشترکی مانند اثر گند زدایی ، بوی خوشایند ، ویژگیهای مطلوب و سمیت بسیار کم می باشند .



ه. اثرهای حلقوی : سینئول که اکالیپتول نیز خوانده می شود ، نوعی اکسید است . سینئول در مقایسه با سایر اجزاء موجود در اسانس گونه ای متفاوت اکالیپتوس ، خلط آوری قوی می باشد . این ترکیب کم و بیش در همه اسانس های گیاهی وجود دارد .

و. فنول ها : در بین مونوتروپنوئیدها ، فنولهای مانند تیمول و کارواکرول ، از قویترین ضد باکتریها محسوب می گردند . در رایحه درمانی از فنول ، به علت محرک بودن آن استفاده می شود.

3. فنیل پروپان ها :

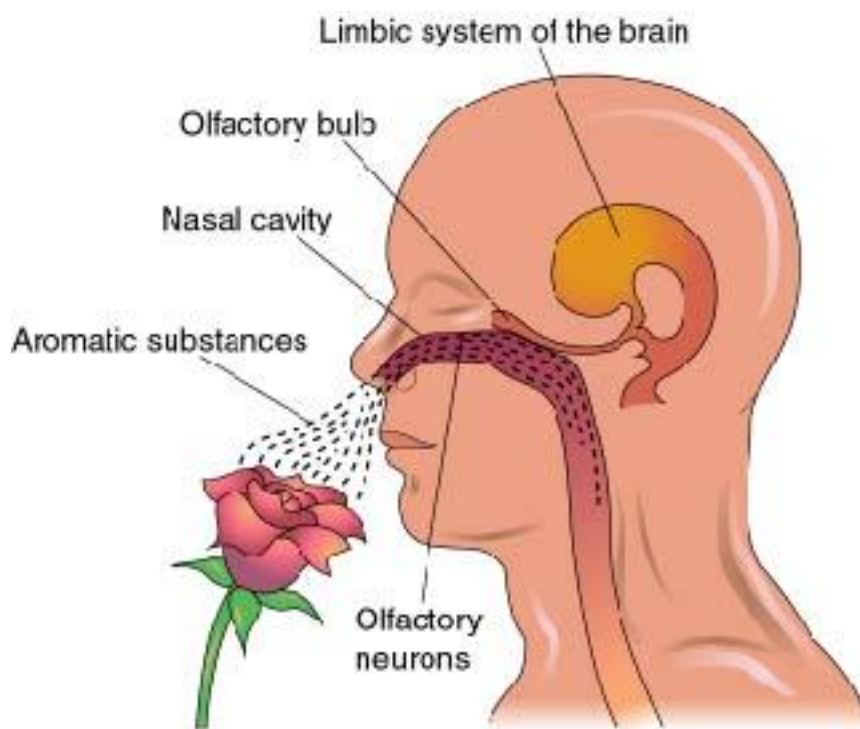
جدول خواص فنیل پروپان های موجود در اسانسها:

منشا:	خاصیت:	فنیل پروپان:
میخک	گند زدا	اوژنول
دارچین	محرک - محرک پوست	سینامیک آلدئید
تخم بادپان	افزاینده ی ترشحات	آنتول
ترخون	خلط آور - ضد اسپاسم	متیل کایکول
ساسافراس	خلط آور - ضد اسپاسم	متیل کایکول
ریحون	خلط آور - ضد اسپاسم	متیل کایکول
جعفری	خلط آور - ضد اسپاسم	متیل کایکول
جوزبوا	خلط آور - ضد اسپاسم	متیل کایکول
	پیشاب آور	سافورل، میریستیسین
	ضد اسپاسم سقط آور (آپیول)، محرک دستگاه عصبی و مرکزی، توهمز (میریستیسین)	آپیول

اوژنول که جز اصلی تشکیل دهنده اسانس میخک است ، علاوه بر داشتن اثرات گند زدا و ضد قارچ ، دارای خاصیت بی حس کننده موضعی نیز می باشد . همچنین گزارش شده است که از پیشرفت برخی فرآیندهای سرطانی جلوگیری می کند .

سایر ترکیبات متداول این دسته شامل سافورل (موجود در کافور و ساسافراس) ، میریستیسین (موجود در جوزبوا) و آپیول (موجود در جعفری) هستند . با وجود آنکه در رایحه درمانی از بیشتر اسانسهای گیاهی به شکل مفید استفاده می گردد ولی مصرف دراز مدت و یا استفاده از آنها با غلظت زیاد ، تأثیری سمی دارد . توانایی بالقوه جوزبوا برای آنکه بعنوان نوعی توهمز اثر کند (مصرف مقدار دارویی مورد نیاز برای بوجود آوردن این تأثیرات ، خطرناک بوده و سبب بروز صدمات جدی و یا مرگ می شود) .

مکانیزم دل انگیز درمانی Aroma therapy

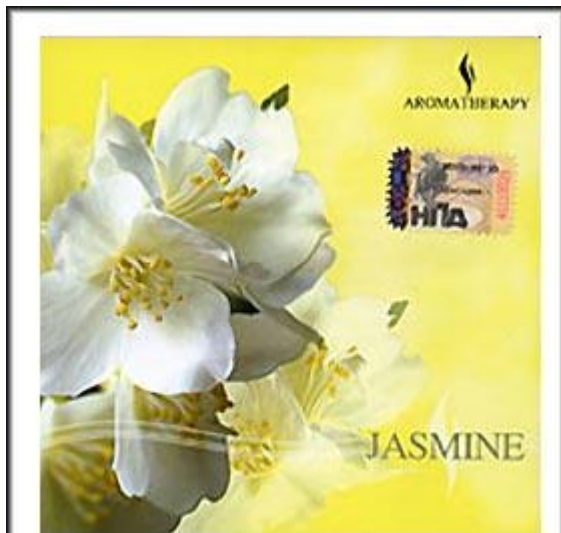


* دل انگیز درمانی چه کار می کند؟

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند . بوهایی که ما استشمام می کنیم آثار مشخصی روی احساسات ما دارند . پزشکان دریافته اند که در بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند . ما انسانها قدرت تشخیص ۱۰۰۰۰ نوع بوی مختلف را دارا هستیم .

تحریکات بوهای مختلف از طریق مژکهای بویایی به سیستم لیمبیک (قسمتی از مغز که خلق و خو، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند) می روند . مطالعات با استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد . که این امواج نشان دهنده آرامش هستند . بوی یاس امواج بتا را در ناحیه جلوی مغز افزایش می دهد که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است . مطالعات دانشمندان نشان داده است که عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند . ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکلهای، استرها و آلدئیدها هستند .

* مولکول های بو با اثر برگیرنده های بویایی مستقیماً قسمتی را در مغز فعال می کنند که علاوه بر تأثیر بر خلق و خو و احساسات باعث تغییر عملکرد نواحی تنظیم کننده ضربان قلب، تنفس، غدد مترشحه و سایر مراکز حیاتی در مغز می شود .



* مطالعات علمی نشان داده اند که روغن های ضروری حاوی اجزای شیمیایی هستند که اثرات ویژه ای بر ذهن و جسم می گذارند . ترکیب شیمیایی آنها پیچیده بوده ولی عموماً حاوی الکل ها ، استرها ، کتون ها ، آلدئیدها و ترپن ها هستند . این روغن ها حس بویایی ما را به شدت تحریک می کنند و ثابت شده بوها اثر مهمی بر احساسات ما دارند .

* پزشکان در کار با بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند متوجه شدند که زندگی بدون بو می تواند منجر به افزایش مشکلات روانی از جمله اضطراب و افسردگی شود .

* بدن ما توانایی تشخیص چند هزار بوی مختلف را دارد، با بوییدن روغن های معطر گیرنده های بویایی ما در بینی مان تحریک شده و پیام به مراکز حسی در مغز مان (سیستم لیمبیک) وارد می شود. این سیستم با قسمت هایی از مغز در ارتباط است که مربوط به حافظه ، تنفس ، گردش خون و غدد درون ریز (غدد ترشح کننده هورمون ها) هستند . خواص روغن ، بوی آن و اثراتش تعیین کننده چگونگی تحریک این قسمت ها هستند . به علاوه ، سیستم لیمبیک کنترل کننده خلق و خو ، احساسات و یادگیری در مغز است.



* ذکر این مختصر ضرورت دارد که از نظر علمی مولکول های معطر در محل عضو بویایی واقع در قسمت بالای بینی حس می شوند. پس از جذب بو در مخاط این قسمت سلول های بویایی تحریک شده و سپس تحریکات وارده به عصب بویایی منتقل می گردند. اصولاً سلول های بویایی توسط مولکول های معطر متعدد تحریک می شوند و همانطور که تلخی و شیرینی سبب واکنش بد و یا شادابی و بشاشیت می شود بوهای مطبوع نیز نه تنها سبب آرامش و سلامت آدمی می گردند بلکه سبب تهیج بسیاری از هیجانها نیز می شوند.

* بوها در زندگی ما نقش تعیین کننده ای دارند و باعث تحریک احساسات شده و تعادل روحی - روانی برقرار می کنند. بوی خوش با ایجاد هماهنگی بین جسم و روح ، شرایط ویژه ای را برای ما پدید می آورد. عطر آگین کردن محل کار، منزل و ماشین علاوه بر خاصیت ضد عفونی و پاک کنندگی که دارد، باعث برانگیختن عواطف و احساسات می شود. از نظر روان شناسی، بوها مهمترین عامل در بازگردانی یک خاطره یا حادثه در ذهن هستند.

* تبلیغات وسیعی که این روزها در خصوص «آروماتراپی» به گوش می رسد، باعث شده تا اروپاییان در برخورد با هرگونه بیماری که منشأ روانی دارد قبل از مراجعه به پزشک به «آروماتراپی» رجوع کنند و از آن برای رفع اختلالات خواب، وسواس، تحریک پذیری، افسردگی و نظیر اینها استفاده نمایند. در آروماتراپی هر فرد بنا به شرایط روحی و اجتماعی خود به استشمام عطر خاص نیاز دارد و نسبت به یک بوی خاص واکنش نشان می دهد و حتی احساساتش به تکاپو می افتند.



* در میان بوهای که وارد مغز می شوند، آنهایی خوشایند انسان هستند که بر سیستم عصبی مرکزی اثر نموده و موجب ترشح مواد نوروشیمیایی مثل آندروفین، نورآدرنالین و آنکفالین - که مسؤولیت شادی و سرخوشی فرد را بر عهده دارد - می شوند. آهنگ بویایی زمانی نواخته می شود که سیستم بویایی فرد از بوی مورد نظر اشباع شود و کاملاً مغز با آن به تطابق برسد.

* بدیهی است ضرورت ندارد مقدار مواد معطر بسیار زیاد باشد تا اثر آن ظاهر گردد زیرا مقدار بسیار ناچیز ماده معطر احساس بویایی را تحریک می کند و سبب واکنشهای مختلف می شود .

* هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند؛ **دل انگیز درمانی** بیشترین تاثیر را دارد .

این روش چگونه عمل می کند؟

تحقیقات مهمی که انجام شده نشان می دهد که بویایی به عنوان یکی از حساس ترین حواس پنجگانه ما، تاثیر نیرومندی بر بدن و ذهن دارد. اعتقاد بر این است که بوی ناشی از يك آروما ، سلولهای عصبی بویایی درون حفره بینی را فعال می کند که نتیجه آن تحریک سیستم limbic می باشد، ناحیه ای که با احساسات و حافظه مرتبط است.

طرفداران رایحه درمانی معتقدند که روغنهای معطر هم بر احساسات و هم بر جسم موثرند . از نظر احساسی، با فراخوانی خاطرات خوش به شما احساس بهتری می دهند (بوی لیمو می تواند خاطره کیکی که قبلاً در منزل یکی از بستگان محبوبتان خورده اید را به یاد شما بیاورد). از نظر جسمی نیز ، می تواند با برانگیختن سیستم ایمنی، سیستم گردش خون یا سیستم عصبی، در از بین بردن درد و برخی بیماریها به شما کمک کند.

درمانگران رایحه درمانی تاکید می کنند که فقط روغنهای ضروری خالص، طبیعی و بدون مواد افزودنی خاصیت شفا بخشی واقعی دارند. عطرها، شامپوها و روغن های معطر حمام علیرغم بوی شگفت انگیزی که ممکن است داشته باشند، خاصیت درمانی ندارند.

* هر چند در اینجا فرصت تشریح چگونگی انتقال احساس بویایی به سیستم و اعصاب مرکزی و ارسال تحریکات از سلسله اعصاب مرکزی به لوب بویایی نیست اما واقعیت این است که هر چند هنوز هم اطلاعات کافی و جامع درباره **دل انگیز درمانی** و چگونگی احساس بویایی در دست دانشمندان جدید نیست اما آنچه در دانش کهن همه تمدنها از جمله ایران قدیم از **دل انگیز درمانی** وجود دارد با بسیاری از موازین علمی جدید قابل توجیه و برای متجددین نیز قابل درک است .

ثابت شده است که اسانسها و گیاهان خوشبو، فرکانسهای خاصی از خود ساطع می کنند، اما این که انرژی این امواج چه ارتباطی با خواص پزشکی آنها دارد، هنوز در هاله ای از ابهام قرار دارد این ترکیبات می توانند از طریق پوست و یا سیستم بویایی، وارد بدن شوند. ورود مولکولهای بودار به بینی، با تحریک عصب بویایی، روی سیستم لیمبیک اثر می کند. این سیستم، قسمتی از مغز است که احساسات و هیجانها و خاطرات و حافظه انسان را تحت کنترل دارد و در نهایت روی سیستم عصبی خودکار بدن، ضربان قلب، فشار خون و تنفس و هورمونها اثر می گذارد .

بوی خوش میتواند موجب پیدایش ژرف ترین و فرار ترین احساسات گردد . بو تقریباً به شکل ناگهانی همانند احساساتی نظیر خوشحالی ، خوشی ، عشق یا خنده انسان را در بر می گیرد و به محض اینکه فرد بخواهد آنرا درک کند کم کم از بین می رود .

نمونه ای از این حالت سرمستی و جذبه ، امواج لذت بخشی است که در تمام بدن انسان جاری بوده که موجب ایجاد تصورات و احساسات تازه در انسان می شود . ولی اگر فرد بخواهد بداند که چه رویدادی در حال وقوع است ، احساس مزبور همانند حبابهای صابون ناپدید می گردد و انسان برای صحبت پیرامون آن دچار کمبود واژه خواهد بود .

والحمد لله رب العالمین