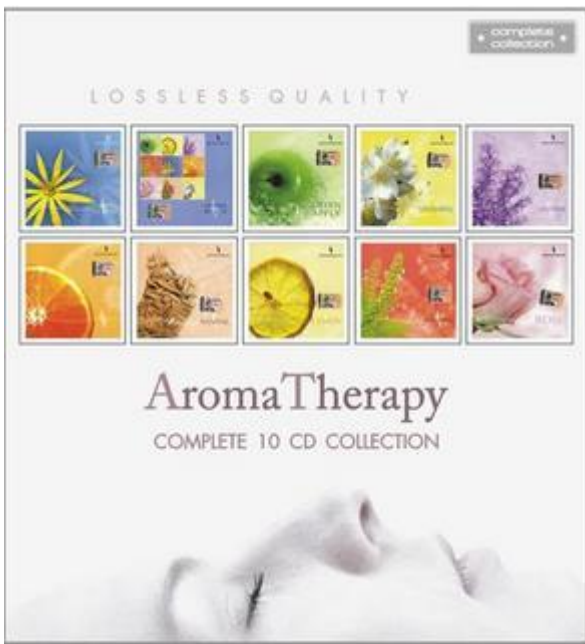




بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبدأ بدين

دل انگیز ۳

کاربرد روایح دل انگیز در سلامتی و شادابی تن و روان



* در توصیف مزایای این دانش دیرین، ذکر همین نکته کافی است که بفراط، پدر علم پزشکی، معتقد است: "جاده سلامتی از ایستگاه های حمام با مواد معطر و ماساژ روزانه می گذرد.

* زمانی که در فرانسه، بهداشت فردی و محیطی کلمه ای نا آشنا بود و بیماریهای ناشناخته ای نظیر طاعون، آبله مرغان، و یا تیفوئید، مرگ را بر مردم تحمیل می کردند، پزشکان گیاهان معطر را تجویز می کردند و بر این عقیده بودند که اگر چیزی بتواند بوهایی نامطلوب را از بین ببرد باید قادر باشد در کاهش یا نابودی بیماریها هم مؤثر واقع شود.

اثر رایحه ها بر سیستم های بدن: عطر گل ها و سایر مواد معطر طبیعی، گیرنده های عصبی بویایی را تحریک می کنند. پیام های دریافت شده توسط این گیرنده ها (احساس بوی خوش) به منطقه لیمبیک در مغز می رسد. در این منطقه پیام های بویایی درک و کدبندی شده و در حافظه مربوط به هر بو ذخیره می شود و بر رفتار جسمانی و عاطفی ما اثر می گذارد.

* حس بویایی رابطه بسیار نزدیکی با حافظه دارد. حافظه بویایی بسیار دقیق و تقریباً پاک نشدنی است. بنابراین می توان از بوهایی برای بیدار آوردن خاطره های فراموش شده استفاده کرد. با توجه به آنکه دستگاه بویایی مانند دروازه ای است که بخش نیمه هوشیار روان، گشوده می شود، بنابراین انتظار می رود که استفاده از روان درمانی با تحریک حس بویایی، جهت درمان بیماری های روانی مفید باشد.

تأثیر بو بر سیستم های هورمونی و دفاعی بدن: بوها می توانند بر روند ساخته شدن هورمون ها گرایش های انگیزشی شخصی، سطح حرارت بدن، سطح هورمونی بدن، ساخته شدن انسولین، سوخت و ساز بدن، افکار و واکنش های آگاهانه، اثر بگذارند. بوها با تحریک مغز در ترشح انتقال دهنده های شیمیایی الکتریکی عصبی «نوروترنس میترها»، باعث حالات روانی خاصی می شوند. (مجله طب کلنگر)

استفاده از مواد معطر (صابون، شامپو، لوازم آرایشی، عطر و ادوکلن، خوشبو کننده هوا و...) در انسان احساس سلامت، سرخوشی و حالت خشنودی و خرسندی به وجود می آورد. این مواد می توانند استرس و درد را کاهش داده و باعث تعادل عاطفی شوند. تنفس مواد خوشبو، علاوه بر تحریک پیاز بویایی به درون ریه ها رفته و به مولکول های اکسیژن می چسبند و به درون خون راه یافته و باعث خود بهبودی و خود درمانی اعضا و بافت های بدن می شوند. علاوه بر اینها رایحه های معطر از طریق ماساژهای موضعی پوستی به درون مایع بین سلولی زیر پوست نفوذ می کنند و از این طریق وارد جریان خون شده و به اعضای مختلف بدن و سیستم های لنفاوی می رسند و بر سیستم دفاعی تأثیر مثبت می گذارند.

اثرات شگفت انگیز بوهای خوش: گذشته از اینکه روانشناسان، در درمان بیماری های روانی، استفاده از روغن های معطر گیاهی و عصاره گیاهان شفا بخش را به شکل های مختلف به ویژه حمام درمانی جهت





آرامش و احساس سبکی و راحتی توصیه می‌کنند. و در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها مواد خوشبو کننده فضا را به صورت اسپری در هوا پخش می‌کنند تا باعث آرامش و آسایش روانی بیماران گردد. همچنین در طب جامع برای درمان برخی از بیماریهای جسمی نیز از روایح دل انگیز کمک می‌گیرند. در بررسیهای علمی این مطلب مشخص گردیده است که رایحه درمانی به‌طور طبیعی، انرژیهای درمانی و شفا دهنده بدن را به فعالیت واداشته و باعث سلامت جسمی و فکری می‌شود و از این طریق به کارایی بیشتر و بهتر ذهن و سیستم دفاعی کمک کرده و موجب بهبود کیفیت زندگی می‌گردد.

* پس تعجبی ندارد که با بوییدن يك رایحه خاص بتوان احساس آرامش، هیجان، خواب آلودگی یا چابکی در فرد ایجاد کرد و یا به تقویت انگیزه‌ها، از بین بردن ترس، تسکین درد، تنظیم ترشحات هورمونی یا پایین آوردن فشار خون پرداخت. آروماتراپی برای استرس، اضطراب و مشکلات روان تنی، دردهای عضلانی و روماتیسمی، اختلالات گوارشی و مشکلات زنانگی نظیر سندروم قبل از قاعدگی، دردهای قاعدگی و افسردگی پس از زایمان مؤثر است.

* در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می‌کنند. در چنین مواردی به طور مثال از رایحه سنبل یا رزماری که بین مشتریها منتشر می‌شود برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می‌شود

* در کشور ژاپن از عطر لیمو و اوکالیتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می‌رود.

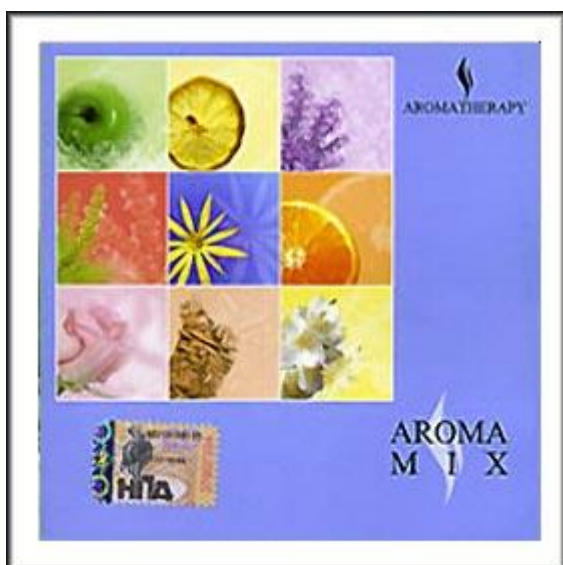
* **دل انگیز درمانی** یکی از روشهایی است که نسبت به سایر روشهای درمانی از پیشرفت سریعی برخوردار بوده است و به صورت گسترده‌ای در منازل، کلینیکها و بیمارستان‌ها برای موارد مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی استفاده می‌شود.

* روش های کاربرد عطر در درمان بیماری به نام «آروماتراپی» معروف است و **اولین بار در غرب وقتی به کار برده شد** که يك شیمیدان فرانسوی دستش را در آزمایشگاه سوزاند و از شدت سوزش آن را در ظرف روغن اسطوخودوس موجود در آزمایشگاه فرو برد، با این کار او شاهد تسکین و بهبودی سوختگی در مدت کوتاهی بود و همین موضوع باعث شد که به تحقیق و جمع آوری خواص دارویی روغن های معطر بپردازد و **از این به بعد غربیها با این دانش آشنا شدند**

* روغن های معطر، هم بر بیماری های جسمی و هم حالات عاطفی و روانی یا بهتر بگویم خلق و خو موثرند ولی چون شیوه زندگی شهری و مدرن باعث شده که بیشتر آدم ها دچار تنگی خلق شوند و به رغم تلخ شدن زندگی برای خودشان عرصه را بر دیگران هم تنگ کنند در این مرسوله علاوه بر کاربردهای روایح **دل انگیز در** درمان بیماری های جسمی، همچنین به آن دسته از کاربردهای عطر درمانی که نقش متعادل کننده رفتار و بهبود وضعیت فکری و ذهنی دارند نیز می‌پردازیم:

* در گذشته هم برای ضد عفونی کردن و گندزدایی و هم برای درمان برخی بیماریها و در نتیجه ایجاد آرامش و آسایش فرد از مواد خوشبو استفاده کرده اند. آویشن، میخک، عود، بنفشه، آبنوس یا صندل، گل سرخ، کافور، کندر و عنبر از مهمترین مواد مورد استفاده در **دل انگیز درمانی** بوده است.

* اطلاعات علمی جدید نشان می‌دهد که مثلاً آویشن، که از تیره نعناع می‌باشد، دارای اسانس معطری است که در زمان گل دادن مانند همه گیاهان تیره نعناع فضا را معطر می‌سازد. از **آویشن** به عنوان مقوی معده، بادشکن، ضد قولنج و ضد کرم استفاده شده است و اسانس آن در رفع برخی از **سردردها** موثر می‌باشد. تیمول، که ماده موثر آویشن است ماده ای شیمیایی است که خواص ضد کرم و اثر گندزدایی قوی دارد همچنین آویشن در بهبود برخی بیماریهای تنفس و نیز بر طرف کردن **ضعف و خستگی** موثر است و به ایجاد حالت **آرامش** کمک می‌کند. بنابراین در خور توجه است که پیشینیان علیرغم عدم آگاهی از مود متشکله آویشن کاربردهای صحیح آن را می‌شناختند و در **دل انگیز درمانی** از آن بهره می‌گرفتند.



* درباره اثر **مشک** نیز باور داشتند که به تنهایی یا مخلوط با مواد دیگر **اضطراب و افسردگی و تشویش** را از بین می‌برد و سبب **آرامش** می‌شود. باورداشتند که: ناله بلبل سحرگاهان و بادمشکبوی مردم سرمست را و شیدا کند، به همین ترتیب با سوزاندن عود و عنبر در عود افروز یا عود سوز و عنبر سوز سبب وجد روحی و نشاط فرد می‌شدند. در واقع: زبرجد طبقها و پیروزه جام = پراز نافه مشک و پراز عود خام، اگر روزی در فصل گل چینی به باغی از باغهای گل (مثلاً در قمصر کاشان یا میمند فارس و کرمان) وارد شوند و روحیه خود را قبل از ورود به باغ و پس

از آن مقایسه کنند .

*** سوپ را سر نکشید، بو بکشید.**

زمستان، فصل سرما و شیوع سرماخوردگی است دیده اید مامان بزرگ ها چه اصراری دارند به نوه های سرماخورده شان سوپ جوجه بخوراند حتما دیده اید . و یا بخور سوپ کشنیز را به عنوان درمان توصیه می کنند. پس با خبر باشید که در تحقیقات دانشمندان امروز معلوم شده این بوی سوپ جوجه یا کشنیز است که اثر درمانی بر حالات زکام و سرما خوردگی دارد نه خود آن. پس از این دفعه می توانید به جای سرکشیدن سوپ جوجه آن را بو بکشید .

*** رایحه اسطوخودوس (لاواند) برای**

مبتلایان به **بی خوابی** موثر است. گزارشی که چندی پیش در مجله لانست (نشریه معتبر علمی جهان) چاپ شده حاکی از عدم نیاز افراد

مسن به داروهای خواب آور، در صورت استفاده از این رایحه گیاهی است . این تحقیق بر روی گروهی از افراد مسن انجام شده که بدون داروی خواب آور قادر به خوابیدن نبوده اند.

*** حالا که صحبت از اسطوخودوس شد بگذارید این را هم بگویم که این رایحه یکی از موثرترین بوها در افزایش میزان امواج آلفا و وارد کردن مغز به حالت شبه خلسه است که یکی از نتایج آن **خوابی راحت و آرام** است.**

*** وانیل** را فقط در کیک نمی ریزند: اگر فکر می کردید وانیل کاربردی غیر از معطر کردن شیرینی و بستنی نداشته باشد حالا به شما می گویم که دارد . تا به حال درباره واژه «**تنگنا ترسی**» چیزی شنیده اید این حالتی است که به هنگام ورود افراد بیمار به محفظه دستگاه ام.آر.آی رخ می دهد و علائم آن به صورت افزایش تعداد نبض و گاهی لرز و تعریق بروز می کند . اما این افراد قبل از ورود به این اتاقک با بوییدن رایحه وانیل دیگر دچار چنین علائمی نخواهند شد. گزارش مطالعه بر روی تعدادی از بیماران مراجعه کننده به بیمارستان اس.ام.کا در آمریکا نشان داده که در ۶۳ درصد از این افراد بوییدن عطر وانیل سبب عدم بروز علائم تنگنا ترسی در طی رویه ام.آر.آی می شود

*** تازه عطر وانیل يك کاربرد دیگر هم دارد آن هم در درمان **ضعف** قوای جنسی در مردان است.** این عطر با افزایش جریان خون در اندام های مختلف سبب بازگشتن عملکرد فیزیولوژیک طبیعی به بدن این افراد می شود .پس تا اینجا با کاربرد آن در شیرینی جات می شود سه تا.

*** هر چند عطر درمانی برای برخی مردم از روش های درمانی نامتعارف است ولی یکی از استفاده های آن در مدیریت نامتعارف است. از جمله برای ساکت کردن مراجعان دعوایی. در بعضی از کشورها برای جلوگیری از **عصبانی** تر شدن مشتریان**



عصبانی، در سالن های انتظار و مکان هایی که معطلی مراجعان در آن زیاد است از عطر **رزماري و اسطوخودوس** استفاده می شود . حساب کنید که با وضعیت فعلی در ادارات و بانک های ما و کلا هر جایی که با پدیده «کاغذ» سر و کار دارد جقدر نیاز به این عطرها برای ساکت کردن آدم های دعوایی و آنهایی که ساعت ها در ادارات و بانک ها معطل می شوند داریم البته این تدبیری است که خانمهای خانه دار و یا نیز مردان زندهار هم می توانند داشته باشند تا ترکش عصبانیت زوجهای برخاشگر یا اخمو (و در بانک معطل شده یا درگیر کارهای خانه یا نگرانیها) به خود و بچه هایشان نخورد .

*** گفتم بانک ها، یادم آمد که راه چاره ای هم برای تند شدن **سرعت کار** و سرحال آمدن کارمندان در این گونه ادارات داریم مدیران عزیز بانک ها از این**

به بعد مي توانيد براي سرحال آوردن صندوق داران مشغول به كار در شعبه تحت مديريت خود آنها را به بو كردن عطر **ليمو يا اوکالپتوس** وادار كنيد چون اثر چشمگيري در افزايش ميزان هوشياري و دقت در كارها دارد . اين باعث مي شود ميزان كسري ماهانه صندوق در بانك شما به حداقل برسد و شايد در ترفيع ساليانه شما نيز اثر بگذارد .

* ضمنا عطر **ليمو** يك كاربرد ديگر هم دارد و آن كاهش ميزان **غلط هاي تايپي** است. يك كمپاني بزرگ در ژاپن طي يك برنامه تحقيقاتي نشان داد كه ميزان غلط هاي تايپي كاربران كامپيوتر، در محيطي كه بوي ليمو در آن پخش مي شود تا ۵۰ درصد كمتر از محيط هاي عادي است .

* تازه اين هم الان به فكرم رسيد كه مامان ها هم مي توانند اول صبح بچه هاي خواب آلودشان را با بوييدن ليمو راهي مدرسه كنند تا ميزان **هوشياري** و گيرندگي آنها بيشتر شود. مي بينيد **ليمو** چقدر مفيد است

* همچنين مشخص شده است كه انتشار عطر **اسطوخودوس** در محل خواب افراد مسن سبب افزايش آرامش خواب آنان مي شود.

* نيز از طريق درمان با **شيرين بيان يا اسطوخودوس** همراه با **كدو تنبل** جريان خون اندام هاي توليد مثل در مردان بهبود يافته و در **ناتواني جنسي** مؤثر است .

* مبتلايان به **اضطراب** كه با علائمي نظير تنفس منقطع، سرگيجه، گرگرفتگي يا لرز، حالت تهوع و از دست رفتن موقت قدرت تفكر شناخته مي شوند، مي توانند از عطر **برگاموت، چوب سرو يا اسطوخودوس** استفاده كنند .

* **بي احساس** ها و كساني كه از فقدان انگيزه، علاقه يا توجه به چيزهاي اطراف رنج مي برند براي درمان به رايحه **ريحان، گريب فروت يا نعنای فلفلي** نياز دارند و گر نه بي احساسي شان مي تواند تبديل به يك مشكل مغزي و ذهني جدي شود.

* آدم هاي **افسرده** كه حال و حوصله خوردن، خوابيدن و فعاليت كردن ندارند و فاقد اعتماد به نفس هستند با كمك روغن **ياس، اسطوخودوس يا بهار نارنج** از اين حالت در مي آيند.

* **گوشه گيرها** عطر **مرزنگوش** بو كنند تا ديگر احساس تك افتادگي و طرد شدن نكرده و از جمع كناره نگیرند.

* **كج خلق** ها و زودرنج ها كه به هر اتفاقي عكس العمل هاي شديد نشان مي دهند با استفاده از رايحه **بابونه، اسطوخودوس و بهارنارنج** حساسيت شان را كم كنند.



* آنها که **اعتماد** به خود ندارند و به خاطر اینکه برای خودشان به عنوان يك فرد ارزش پاييني قائل هستند تن به كار نمي دهند با اهرم چوب **صندل** و يا گياه **پلانگ پلانگ** مي توانند بار كار را از دوش بقيه بردارند .

* پرکارهایی که بار گروه قبلي را به دوش کشیده و از **خستگی فكري** رنج مي برند با بو کردن **اسطوخودوس**، **نعناع فلفلي** يا **اکلیل کوهي** کمي خستگی در کنند.

* آنها که مبتلا به حملات **هراس** مي شوند مي توانند از **عطر کندر**، **بهار نارنج**، **اسطوخودوس** يا لانگ اي لانگ استفاده کنند

* **ترسوها** و آنهایی که از احساس ناامني رنج مي برند با بوي **کندر** و چوب **صندل** بر اين حس خود غلبه کنند .

* در آخر **بي حواس** ها که هر چيزي را زود يادشان مي رود و بايد کلي دنياي آن بگردند تا پيدایش کنند براي بازبائي و تقويت حافظه از رايحه **اکلیل کوهي** کمک بگیرند.

* آنها هم که مثل ما زياد احساس **دلنگي** مي کنند مي توانند **عطر برگاموت و بهارنارنج** را بو کنند شايد دلشان باز شد.

* پزشکان در مرکز سرطان New York's Memorial Sloan-Kettering Cancer Center به تازگي دريافته اند که آروماي **وانيلي گل آفتابگردان** به بيماران کمک مي کند هنگامیکه تحت اسکن MRI هستند، آرامش داشته باشند .

* مطالعه روي بيماراني که تحت عمل جراحي قلب بودند نشان داد آنهایی که ماساژ پا با **روغن neroli** دريافت کردند از آنهایی که همان ماساژ را با روغن ساده دريافت کردند، اضطراب کمتری داشتند.

* در يك مطالعه کنترل شده در اسكاتلند، محققان گزارش دادند که مقدار بسيار اندکي از مخلوط روغنهای **آویشن** ، **رزماري** (اکلیل **کوهي**) rosemary ، **اسطوخودوس** (lavender)، **سرو** (cedar) رقيق شده، که به مدت چندين ماه روزانه روي پوست سر مالیده شود، در درمان alopecia areata ، يك نوع **ريزش موي موضعي سر و صورت** مرتبط با استرس ، بسيار مؤثر و بي خطر است.



* **اسطوخودوس** اثرات **ضد التهابي** داشته، آرام بخش و **ضد ویروس** هستند.

* **ياسمن**، **مشك** و **رز** باعث **هوشیاري** و **افزايش تمرکز و يادگيري** مي شود.

* بخور **ليموترش** و **پرتقال** در زمان **سرماخوردگي** بسيار توصیه مي شود.

* درمانگران همچنين مالیدن **افشيره ليموترش** را براي آنهایی که از **پوست آکنه اي و جوش** دار رنج مي برند، پيشنهاده مي کنند .

* **آویشن**، **اسطوخودوس** و **رزماري** به لحاظ نقشي که در ترميم بافت دارند،

زخم و جراحت های پوستی را سریعاً درمان می کنند .

* **آویشن و گل شمعدانی** یکی از بهترین ترکیبات **ضدبید** به شمار می روند .

* خاصیت ویارگرایي داشته و باعث افزایش میل جنسي می شود. در زنان نیز به فعالیت بهتر **تخمدان** و تولید تخمک گذاری کمک می کند. **گل پرتقال، یاسمن، ساقه سرو و رازک** از مهمترین گیاهان مورد استفاده برای افزایش میل جنسي هستند.

* مسئله ای که باعث شده تا افراد زیادی در کشورهای اروپایی و آمریکایی به سمت رایحه درمانی کشیده شوند، نقشی است که ترکیبات معطر در آرام سازی بدن ایفا می کنند. درمانگران از ترکیبات ساقه **دارچین، گل رز و پوست پرتقال** برای افزایش **ساعات خواب** در مبتلایان به بی خوابی و از ترکیب **سدر، رازک، ریشه والرین، اسطوخودوس و رزماری** برای درمان **افسردگی** و ایجاد روحیه نشاط و شادی در مبتلایان به **اختلالات خلق و خوی** استفاده می کنند.

* بررسیها نشان می دهد، بوییدن رایحه درخت **سدر، گل رز، یاسمن و چوب صندل** برای رفع **پرخاشگری و ستیزه جویی** مناسب است .

* پزشکان اروپایی و درمانگران رایحه درمانی به طور دائم روغنهای مشخصی را برای ناراحتیهای مختلف شامل **سینوزیت، سرماخوردگی، آنفولانزا، مشکلات گوارشی، بیخوابی، میگرن، دردها و گرفتگی عضلات** تجویز می کنند. از جمله توصیه های درمانی معمول موارد زیر می باشد:

- روغنهای **اکالیپتوس** و **wintergreen** برای از بین بردن **اختقان بینی**
- روغن **گل یاس (یاسمن)** و **Jasmine** و **رز (Rose)** برای **کاهش افسردگی**
- روغن **اسطوخودوس** و **Lavender** برای **کاهش اضطراب و بهبود خواب**

- روغنهای **لیمو، پرتقال و سایر مرکبات** برای **بهبود خلق (mood)** و افزایش **هوشیاری ذهنی**
- روغن **نعناع** برای برطرف کردن حالت **تهوع و کمک به عمل گوارش**
- روغن **رزماری (اکلیل کوهی)** **Rosemary** برای **تسکین درد و شل کردن ماهیچه ها**

- * کمک به **افزایش حافظه**: انواع مرکبات، **ریحان، نعناع، پونه وحشی، فلفل قرمز و چوب سرو**
- * **درمان سردرد**: **بابونه رومی، انواع اسطوخودوس و رز**
- * **رفع اختلالات خلق و خوی**: **ریحان، شمعدانی، گل طاووسی، یاسمن، کاکائو، بابونه رومی، نرگس، انواع رز و اسطوخودوس**
- * **رفع استرس و اضطراب**: **پونه کوهی، انواع بابونه، چوب رز، درخت سدر، دارچین، چوب صندل، یاسمن، لانگ ای لانگ و عطر برکاموت**
- * **ضعف مدیریت و عدم توانایی در انجام کارها**: **پونه، رزماری، بادرنجبویه، انواع نعناع و زنجبیل**
- * **درمان کمروبی**: **روغن یاس، بهارنارنج و مرزنگوش**
- * **شک و تردید**: **لیمو، گریپ فروت، انواع نعناع و چوب سرو**
- * **رفع استرس و کابوس شبانه**: **بابونه رومی، اسطوخودوس، انواع رز، چوب صندل و بهارنارنج**
- * **درمان وسواس**: **بابونه رومی، بهارنارنج و زنبق**
- * **کاهش علایم افسردگی**: **بابونه رومی، ریحان، شمعدانی، گریپ فروت، انواع اسطوخودوس، ملیسا و بهارنارنج**
- * **کاهش حواس پرتی**: **عطر لیمو، ریحان و ملیسا**
- * **رفع افسردگی پس از زایمان**: **رز، چوب صندل و بهارنارنج**



تناسب روائح و روحيات

* دکتر ماریا ترزا لوکروني و فرانچسکو پادريني در کتابي با عنوان «آروماتراپی» به تأثیرات شگرف بودرمانی بر سلامت جسم و ذهن اشاره کرده اند آنان همچنین افرادی را که از این نوع رایحه ها استقبال می کنند، تحت نظر قراردادده و به شناخت تمایلات درونی و شخصیتشان پی برده اند .

* با اینکه بر روی شیشه عطر هیچ اثری از نوع ترکیبات معطر آن دیده نمی شود، ولی شناسایی ویژگیهای روغنهاي معطر کمک بزرگی به خرید عطر متناسب با سلیقه فرد می کند. به نظر می رسد این موضوع برای آنان که هنوز نمی دانند چه عطري مناسب دوستان و اطرافیانشان است، بسیار جالب باشد .

رز: به طور کلی افرادی که این رایحه را می پسندند، بسیار عاشق پیشه بوده و از حس زنانگی بالایی برخوردارند .
زنبق: رایحه ای جادو کننده که نماد پاکدامنی و عفاف است. افرادی که رایحه زنبق را می پسندند، افرادی جراتمند محسوب می شوند .

یاسمن: بوی یاسمن مناسب افرادی است که از اعتماد به نفس بالا برخوردارند و البته بر عکس علاقه مندان به «رز» که بیشتر تمایل به احساسات زنانه را از خود نشان می دهند، دوستداران رایحه یاسمن تمایلات مردانه دارند و این را از نحوه آرایش مو، لباس پوشیدن و طرز گفتارشان می توان فهمید. حتم داشته باشید بیشتر آدمهای با اراده عطري با رایحه یاسمن را انتخاب می کنند .

میخک: بویی تند و تیز دارد؛ مثل ادویه و جزو رایحه های دسته ادویه جات «spice» شمرده می شود .
ریحان: بوی گرم دارد و به یادآوری خاطرات کمک می کند و باعث هماهنگی بین روح و جسم می شود، به همین دلیل صلح و آرامش را به ارمغان می آورد .

چوب صندل: رایحه شیرین دارد و مورد توجه آقایان بوده و باعث تعادل بین روح و جسم می شود و به کنترل هیجانات درونی نیز کمک می کند .

نعناع: بوی خنک و تر و تازه نعنای باعث جلاي مغز می شود. بسیار پرتراوت برای آدمهای عصبی و گرمایی است. برای آدمهایی که حواس پرت هستند جزو بهترین داروهای «آروماتراپی» محسوب می شود .

ملیسیای هندی: عطري بسیار خنک که رایحه لیمو نیز در آن استشمام می شود. به درمان اختلالات عصبی کمک می کند و از تنش و افسردگی می کاهد. ملیسیای هندی عطري خنک در تابستان بویژه برای آنهایی است که رانندگی می کنند یا پشت میز می نشینند .

مشک: رایحه ای که بیشتر در ادوکلنها یافت می شود و حس اعتماد به نفس را تقویت می کند .

کندر: بویی گرم و شیرین دارد و نقش فراوانی در آرام سازی مغز ایفا می کند. کندر بهترین رایحه ای است که در زمان مراقبه و مدیتیشن پیشنهاد می شود .

* خاصیت آرام سازی ترکیبات معطر بخور اسطوخودوس تقویت کننده سیستم ایمنی است و از انتشار میکروب های بیماری زا جلوگیری می کند. پاک کننده و ضد عفونی کننده مناسبی برای انواع پوست ها است. مالیدن اسفنج آغشته به افشره اسطوخودوس یکی از سریع ترین راه های درمان نیش و گزش حشرات است.

* افشره پرتقال تنظیم کننده اشتها، تب بر، تصفیه کننده بدن و مسهل است و تأثیر ویژه ای در خواباندن التهاب لثه دارد.

* رایحه نعنا قدرت تمرکز را زیاد و افکار منفی را از شخص دور می کند.

* بخور اکالیپتوس ضد عفونی کننده است و تأثیر ویژه ای در مثبت اندیشی افراد ناامید دارد. افشره رزماری باعث تقویت روحیه شده و میل به فعالیت های اجتماعی را در فرد می افزاید. ضمن اینکه خاصیت فوق العاده ای در آرام سازی ذهن دارد.

* بخور مریم گلی مناسب برای افراد سرماخورده است. مجرای هوایی را باز و از انتشار میکروب بیماری جلوگیری می کند.

* رایحه کندر پاک کننده محیط از نیروهای شر و موثر بر روح و روان است.

* روغن چوب صندل نیز با تلفیق انرژی های مثبت، فکر را از احساسات پوچ گرایانه و بدبینانه می رهااند .

چه عطري برای چه فصلي مناسب است؟ در میان رایحه ها بیش از هر چیز رایحه پرتقال، بهارنارنج، درخت کاج، چوب صندل و نعناع به دلیل خنک بودن، حس تازگی به به انسان منتقل می کنند و برای تابستان پیشنهاد می شود .

والحمد لله رب العالمین

