

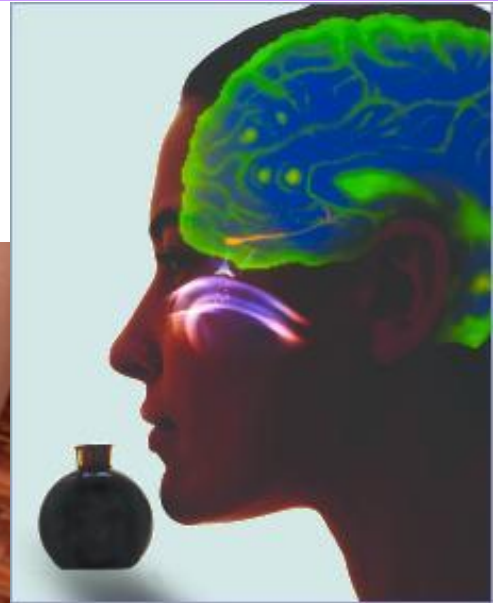


بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبدأ بدين

دل انگیز ۵

نقش عصاره های دل انگیز برای فافدین حس بویایی

محور موضوع **دل انگیز** درمانی روایح **دل انگیز** است که همه در گرو حس و شامه بویایی می باشد، سؤالی که اینجا مطرح است اینکه؛ آیا افرادی که مشکل اختلال یا فقدان شامه بویایی دارند از این عرصه و میدان بهره ای دارند؟ پاسخ این است که: بله! چونکه روایح **دل انگیز** هر چند بیشتر توسط شامه بویایی دریافت می شوند ولی انتقال خواص آن محدود به این حس نبوده و در صورت تماس عصاره های **دل انگیز** با پوست و بدن؛ آثار و تاثیرات آن منتقل می

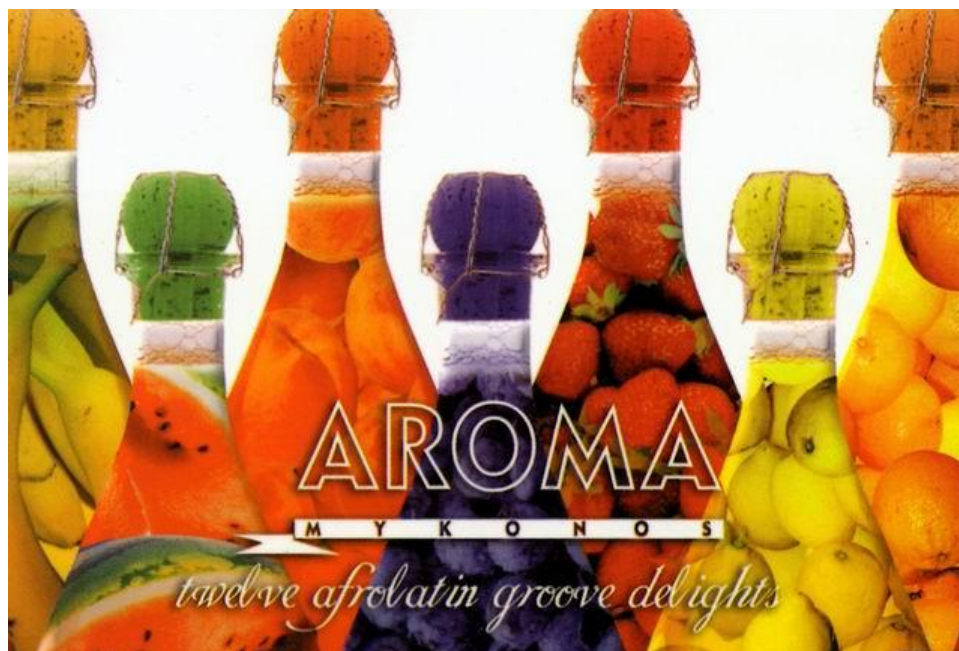


گردد، و شخص فاقد بویایی تنها از لذت بوییدن روایح **دل انگیز** محروم بوده و در سرعت انتقال خواص **دل انگیز** با مشکل مواجه است؛ که باید برای تاثیر آن مداومت بیشتر نمایند. به مناسبت مقام: تحقیقات علمی نشان داده که افرادی که حس بویایی خود را از دست داده اند زمینه ابتلا به بیماری های روانی را خواهند داشت، که از این میان می توان اضطراب و افسردگی را نام برد. ولذا مبتلایان به فقدان شامه بویایی باید به این مشکل بی توجه نبوده؛ و به دنبال اصلاح و علاج یا بهبود آن باشند.

یکی از کاربردهای عطر درمانی در درمان افسردگی است. توصیه می شود بیماران افسرده یکی از روغن های اسانس گل سرخ، بادرنجویه، یاسمن و یا روغن میوه هایی همانند لیمو، پرتقال، سیب و یا گریپ فروت را تهیه کنند و پس از این که آن را روی دستمال ریختند در فواصل مختلف استنشام نمایند.



کاربرد رواج دل انگیز با نظر طبیب جامع



از **دل انگیز درمانی** چه انتظاری باید داشته باشیم؟ رابحه درمانی در کنار اکثر درمانها می تواند بسیار مؤثر باشد، به همین دلیل، معمولاً در درمان با روشهای مختلف مانند ماساژ درمانی، درمان با گیاهان دارویی یا درمانهای انرژی، یک درمانگر طب جامع در درمانش معمولاً از **دل انگیز درمانی** نیز استفاده می کند. اگر به دنبال یک درمانگر حرفه ای هستید، آگاه باشید که چنین درمانگر باید افزون بر اطلاع لازم تخصصی، از سطح استرس در زندگی و دلیل جستجوی شما برای درمان نیز مطلع باشد. سپس هر دوی شما با همکاری هم، مؤثرترین روغن یا روغنهای را برای درمان انتخاب می نمایید. با مطالعه و توجه لازم رابحه درمانی اغلب در خانه توسط

خود افراد انجام می شود، زیرا استفاده از آروماها آسان و خوشایند است. اگر باردار هستید یا احتمال آنرا می دهید، حتماً با درمانگر خود در میان بگذارید، زیرا در این دوران از برخی روغنها نباید استفاده کرد (بخش هشدارها و نکات ایمنی را ببینید). همچنین اگر از داروهای هومیوپاتی استفاده می کنید نیاز است که درمانگر خود را مطلع نمایید، چون بوی شدید روغن می تواند اثر برخی از داروهای هومیوپاتی را خنثی کند. از آنجا که گاهی عکس العمل به آروماها حالت غیر قابل پیش بینی (idiosyncratic) پیدا می کند، اگر نمی توانید به عنوان نمونه بوی پرتقال را تحمل کنید یا اگر بوی صنوبر خاطره دلخراشی از گذشته را به یاد شما می آورد، بسیار مهم است که درمانگر خود را از این موارد آگاه کنید.

تأثیر قوی رواج دل انگیز



* آروماتراپی یا **دل انگیز درمانی** یعنی استفاده از عطرها در درمان. در این روش از روغن های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ، لیمو، سنبل، یا نعنا برای درمان استفاده می شود. روغن ها یا عصاره های مورد استفاده در این روش، اسانسهای آروماتیک (معطر) هستند که از گیاهان، گلهای، درختان، میوه ها، پوست درختان، علفها و دانه ها استخراج می شوند. و از آنها برای درمان بیماری های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می شود و می توانند باعث بهبود و یا پیشگیری از بیماریها شوند. در **دل انگیز درمانی** از **حدود یکصد و پنجاه عصاره** استفاده می شود.

اسانسها، افشردی غلیظ و بسیار قوی می باشند. هر قطره اسانس برابر دست کم ۲۸ گرم گیاه می باشد. اسانسهای گیاهی عمیقاً درون بافتها و دستگاه گوارش خون نفوذ می کنند. بنابراین استفاده خارجی از اسانسها، راه بسیار مؤثری جهت درمان بیماریهای برخی از اندامها می باشد.

* شرط تأثیر **دل انگیز درمانی**: برای ایجاد بهترین آثار درمانی، این اسانسها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند.

روشهای گوناگون بکارگیری رواج دل انگیز



* اگرچه بر اساس مطالعات انجام شده روغن‌های معطر می‌توانند از طریق بوییدن تأثیر گذار باشند ولی مالش آنها بر روی پوست نیز از جمله روش‌های قابل اعتماد در درمان است. به علت این که مولکول‌های این مواد به سرعت از طریق پوست جذب گردش خون می‌شوند از اینرو می‌توانند اثر مهمی در درمان داشته باشند



* این عصاره‌ها را به صورت **ماساژ** روی سطح پوست یا در شستشو یا **تنفس** مستقیم و یا پخش کردن در محل زندگی به کار می‌برند. از این روش برای تسکین درد، مواظبت از پوست، کاهش اضطراب و خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می‌شود. عطرها می‌توانند بر روی حالات خلقی موثر باشند، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند. هنگامی که عطرها استشمام می‌شوند از طریق پیاز بویائی و تحریک اعصاب بر روی مغز اثر می‌گذارند. بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند. برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی، کاهش دهنده درد، ضد افسردگی و یا خلط آور دارند. این مواد می‌توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنده ادراک داشته باشند.



از اسانسهای گیاهی می‌توان به روش زیر استفاده کرد:

- ۱- به شکل خوراکی (به روش بلع)
- ۲- استفاده موضعی روی پوست (ماساژ، شستشو، مشت و مال)
- ۳- برای بهداشت پوست و نیز استفاده از آن جهت مصارف آرایشی مانند مالش پوست صورت، کمپرس ها، ماسک ها، لوسیون ها و کرمها.
- ۴- بهداشت مو
- ۵- استفاده از طریق دستگاه تنفسی به صورت بخور یا افشانه استنشاقی. روش استنشاق: ؛ که با کاربرد روغن و اسانس و حل نمودن آن ه تا ۱۲ قطره آن در آب و بوییدن و استشمام.

* هر چند بحث درباره همه این موارد به درازا می کشد اما به اختصار تمام می‌توان گفت که هم از عطر طبیعی گیاهان معطر و هم از طریق سوزاندن و بخور دادن آنها به نتایج درمانی می‌رسند. برخی از مواد معطر را به تنهایی می‌سوزانند و برخی را نیز با دو یا سه ماده دیگر در مجمری سوزانده و فضا را عطر آگین می‌کردند. یعنی همانطور که اهل ذکر و نیایش برای توفیق توجه و بهره معنویشان در مراسم مذهبی خود مواد معطر را با یکدیگر مخلوط کرده و در منقلی می‌سوزانند، در قدیم با روشی تخصصی از سوزاندن چند ماده بویی خاص با اثر درمانی ویژه ایجاد می‌کردند. ما در اینجا بطور خلاصه به انواع روشهای بکارگیری در حفظ و رشد سلامتی تن و روان اشاره می‌کنیم:

چه درمان شما در مطب يك درمانگر اتفاق بیفتد چه در منزل خودتان، فواید **دل انگیز درمانی** به روشهای زیر قابل دستیابی است:



Ulei pentru masaj

Cea mai completă gamă de uleiuri
de masaj corporal. Pentru toate exigențele:
de la masajul profesional la cel de amatori.

* ماساژ با روغنهای رایحه درمانی این امکان را می دهد که این مواد به سهولت جذب پوست شوند. برای انجام يك ماساژ رایحه درمانی، چند قطره از يك آروما را به مقدار کمی از يك روغن بدون بو مانند روغن بادام شیرین یا روغن کنجد اضافه کنید. روغن های مشخصی مانند رزماری اکلیل کوهی rosemary به طور موضعی برای تسکین درد مفاصل و ماهیچه ها استفاده می شوند. همیشه، هنگام استعمال روغنهای ضروری روی پوست، از ورود آن به چشم جلوگیری کنید.

* برای جذب پوستی، می توان از ماساژ، کمپرس، ماسکهای صورت و حمام گرفتن با ماده معطر، استفاده کرد. بهترین زمان استفاده از آنها، پس از حمام گرفتن و یا دوش آب گرم است؛ چون در این حالت منافذ پوستی باز بوده و از طرفی رطوبت پوست باعث جذب بهتر اسانس می شود. می توان ۱۵ قطره از روغن های توصیه شده را در ۵۰ میلی لیتر روغن بادام ریخت و روزی چند بار نواحی گردن و کمر را توسط آن مالش داد.

* ماساژ با اسانس های ویژه رایحه درمانی به طرق زیر تأثیر می گذارند:
۱- از بین بردن سموم ساخته شده در عضلات و کاهش گرفتگی های مداوم

۲ تحریک مستقیم لنفاوی و کمک به گردش خون و انتقال اکسیژن و نیتروژن به پوست، عضلات و اندام های حیاتی

۳ تحریک و در صورت لزوم تسکین مستقیم عصبی مرکزی به منظور بهبود عملکرد دستگاه های بدن و کمک به افزایش حفظ سلامتی

۴- تأثیر بر غدد درون ریز و غدد مخاطی با کمک به ساخته شدن هورمون و حفظ شرایط متعادل بدن

۵- ایجاد سلامت ذهنی و جسمی، کاهش استرس، افزایش قدرت دفاعی بدن

روغن معطر در آب وان حمام

اضافه کردن ۸ تا ۱۵ قطره از يك آروما به آب وان حمام در پایان استحمام، يك فضای آرامش دهنده ایجاد می کند و اجازه می دهد که روغن به درون پوست شما نفوذ کند.

بهتر است که در حمام رایحه درمانی از صابون استفاده نکنید، زیرا ممکن است در جذب روغن دخالت کند. یعنی حمام رایحه درمانی را با حمام شستشوی معمولیتان مخلوط نکنید.



تأثیر عصاره های دل انگیز از راه استنشاق



استنشاق رواج دل انگیز

استنشاق بوی قوی یک آرومای مناسب مانند اکالیپتوس اغلب برای بازکردن احتقان بینی ناشی از سرماخوردگی، آنفولانزا، سینوزیت مزمن یا برونشیت توصیه می‌گردد.

برای این منظور، ممکن است درمانگر به شما پیشنهاد کند که یک تشت را از آبی که در حال بخار شدن است پر کنید، چند قطره از روغن اکالیپتوس یا کاج pine به آن اضافه کنید و در بخار معطر آن نفس بکشید.

همچنین می‌توانید چند قطره از این روغن‌ها را روی دستمال پاشید و در آن (درون دستمال) نفس بکشید (در این مدت چشمان خود را بسته نگه دارید).

یا به سادگی در بطری حاوی روغن را بردارید و در بوی آن تنفس کنید.

برای شدت کمتر اما اثر مطلوب، برخی افراد دوست دارند که از دستگاه بخور سرد یا بونایزر برای پخش ذرات کوچک یک آروما در کل فضای اتاق استفاده نمایند.

برای انجام دل انگیز درمانی در خانه:

۱- بهترین راه چکاندن ۲-۳ قطره از افشره گیاهان معطر در محفظه آب اتو و سپس اتو کردن لباس، ملافه ها و روبالشی‌ها است.

۲- یکی دیگر از روش‌های رایج، بخور گل‌ها و ترکیبات معطر است. یک میلی لیتر از روغن گیاهان را در یک لیتر آب حل کرده و در دستگاه بخور ریخته تا در فضای خانه پراکنده شود.

۳- استفاده از صابون‌هایی که با عصاره طبیعی رواج دل انگیز آمیخته است.

تصویرهای روبرو نمونه‌هایی از این صابون‌های آمیخته با عصاره طبیعی رواج دل انگیز است، که بر حسب نوع عطر و مورد مصرف آن قابل استفاده است.



والحمد لله رب العالمین