

کاربرد های درمانی اسانس های گیاهی

دکتر رضا بخش‌سودی

مهندس مریم خیاط کاشانی

✓ گوهر درمانی (آروماتراپی)

✓ ماساژ درمانی

✓ روغن های طب سنتی ایران

بغردی، رضا، ۱۳۴۸.

کاربردهای درمانی اسانس‌های گیاهی: گوهر درمانی (آروماتراپی) ... /
تألیف رضا بغردی، مریم خیاط کاشانی. -- کاشان: مرسل، ۱۳۸۴.

۲۹۶ ص: مصور.

ISBN 964-8288-90-9 ریا ۳۰۰۰

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

پشت جلد به انگلیسی: Reza Bekhradi, Maryam khayat Kashani
Therapeutic applications of essential oils.

کتابنامه.

۱. اسانس‌ها -- مصارف درمانی. ۲. گیاهان -- مصارف درمانی. الف.
خیاط کاشانی، مریم، ب عنوان.

۶۱۵/۳۲۱

۲۷ پ ۶۶۶/۳۹ RM

۴۱۱۸۹-۸۴ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات مرسل

ناشر برگزیده

هیجدهمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران

www.morsalpub.com

- نام کتاب: کاربردهای درمانی اسانس‌های گیاهی
- تألیف: دکتر رضا بغردی - مهندس مریم خیاط کاشانی
- چاپ اول / ۱۳۸۵ / ۲۲۰۰ نسخه
- جلد و گرافیک: دکتر حمیدرضا صنایع - محمدرضا شکاری
- حروفچینی: علی چهارباغی - اسماء دینی
- ویرایش و صفحه‌آرایی: لیلا صادقی کاشان
- لیتوگرافی: مدین
- چاپ متن: نهضت
- شابک: ۹ - ۹۰ - ۸۲۸۸ - ۹۶۴
- قیمت: ۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای شرکت داروسازی باريج اسانس
و مؤلفین محفوظ است.

استفاده از مطالب این کتاب با ذکر منبع بلامانع است.

آدرس مؤلفین: کاشان - صندوق پستی ۱۱۷۸

e.mail: barijessencebooks@yahoo.com

<http://www.barijessence.com>

پیشگفتار

بنام خداوند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین

کتاب حاضر حاصل بیش از بیست سال تلاش بی وقفه علاقمندان به دانش پزشکی و داروسازی است. مردم ایران بارها در تاریخ درخشیده و به دانش بشری افزوده اند همچنانکه اولین حکومت به چندین شهر و منطقه را به جهانیان تقدیم نمودند تا امکان همکاری و همدلی جمعیت بیشتری را فراهم آورند.

در طول تاریخ؛ ایرانیان با ایجاد اولین دانشگاه جهان در دوران ساسانیان و پایه ریزی دانش جدید در دوران سلجوقیان و خوارزمشاهیان و ظهور مشاهیری چون ابوعلی سینا، محمد بن زکریای رازی، ابوریحان بیرونی و ... نقش ارزشمندی در تدوین دانش کنونی بخصوص در زمینه طب داشته و دارند آنچنانکه ما را سرافرازانه مشتاق پیشرفت و آرزومند تکرار دوران طلایی پیشینیان فرهیخته خود نموده است و اکنون به یمن این موج خوش آهنگ؛ همه مردم کشور عزیزمان ایران نگران و خواستار پیشرفت روزافزون در دانش و فنون ساخت و ساز و نوآوری اند.

از همکار عزیزم آقای دکتر بخردی که با همکاری و تلاش سرکار خانم مریم خیاط کاشانی، با بهره گیری از دست آوردها و توانائیهای سایر همکاران در واحدهای مختلف تحقیق و تولید، "کتاب کاربردهای درمانی اسانسهای گیاهی" را با دیدگاه بهره گیری از با ارزش ترین میراث فرهنگی جهان، نوآوری و استفاده از دانش امروز تالیف نموده اند، تشکر و قدردانی می نمایم. امیدوارم در چاپ های بعدی به مطالب ارزشمند این کتاب افزوده شود تا خوانندگان عزیز در جریان دست آوردهای ایشان قرار گیرند.

حسین حجازی

مدیر عامل شرکت داروسازی باریج اسانس

آذرماه ۸۴

مقدمه

خداوند بزرگ را شاکرم که توفیق ارائه این مجموعه را به لطف و یاری خویش عطا فرمود. آروماتراپی (گوهر درمانی) یک مبحث پیچیده و وسیع‌الطیف است. مسلماً این کتاب قادر به ارائه همه جنبه‌های این درمان نخواهد بود بلکه امیدوارم با ارائه اطلاعات مقدماتی، در کمک به افراد علاقمند از جمله دانشجویان پزشکی، پزشکان و پیراپزشکان محترم مفید بوده و ارتقاء سطح دانش آنها پس از تلاش و تمرین قابل ملاحظه میسر گردد. بی‌شک استفاده از تجارب بزرگان آروماتراپی در این مهم راهگشا خواهد بود.

در این کتاب سعی شده با رویکرد عملی به مباحثی چون اسانس، روشهای استخراج، کنترل کیفیت، نگهداری، خصوصیات فیزیکی و شیمیایی، ویژگیهای درمانی، ایمنی و طریقه استفاده از اسانسها پرداخته و پس از معرفی تکنیکهای ساده آروماتراپی، روشهای انجام ماساژ در بزرگسالان و کودکان توضیح داده شود.

تشکر بی‌شائبه اینجانب شایسته تقدیم حضور جناب آقای مهندس حسین حجازی است که به حق مدیری گرانقدر و راهنمایی دلسوز برای اینجانب بوده و مرا در مسیر علاقمندی بیشتر رهنمون بوده‌اند. همچنین لازم است کمال امتنان خود را از همکاری ارزنده سرکار خانم مهندس مریم خیاط کاشانی در تدوین بخش روغن‌های مورد استفاده در طب سنتی ایران ابراز نمایم.

در پایان مراتب سپاس خود را به دوستان و همکاران ارجمند جناب آقای دکتر حمیدرضا صنایع و جناب آقای محمد رضا شکاری برای امور گرافیک و طراحی، جناب آقای علی چهارباغی و سرکار خانم اسماء دینی برای تایپ متن، همسرم سرکار خانم لیلا صادقی کاشان برای ویرایش و صفحه آرایی کتاب، جناب آقای رضا کیانی پور، فرزندشان آقای پوریا کیانی پور، آقای احمد رضا حجازی و جناب آقای اسفندیار دوله برای تهیه تصاویر متن تقدیم نموده و از مدیر محترم "انتشارات مرسل" که در آفرینش این کتاب از هیچ کوششی فروگذار ننمودند، سپاسگزاری مینمایم.

پیشاپیش از کلیه صاحب‌نظران و اساتید گرانقدر که با نظرات ارزشمند خود اینجانب را در اصلاح اشکالات کتاب راهنمایی خواهند فرمود، متشکرم.

رضا بخردی

۲۴ آذرماه ۱۳۸۴

مقارن با هفته پژوهش

drbekhradi@yahoo.com

به فهرست مطالب می

۲۱	معرفی
۲۱	دیرینه استفاده از آروماتراپی
	<u>اسانسهای گیاهی</u>
۲۷	معرفی
۲۷	جمع‌آوری و نگهداری گیاهان معطر
۲۸	روش‌های استخراج اسانس‌ها
۲۸	روش‌های تقطیر
۲۹	تقطیر با آب
۲۹	تقطیر با بخار
۲۹	پرکولاسیون
۳۰	تقطیر جزء به جزء
۳۰	تقطیر مجدد
۳۰	کیفیت تقطیر
۳۰	هیدرولات
۳۱	روشهای فشردن
۳۱	روش اسفنجی
۳۱	روش Écuelle à piquer
۳۱	روش‌های استخراج با حلال
۳۱	Enfleurage
۳۲	روش جدید استخراج با حلال
۳۳	استخراج با دی‌اکسیدکربن
۳۳	نگهداری
۳۴	روشهای کنترل کیفیت
۳۴	اسانسهای تقلبی
۳۵	تستهای کنترل کیفیت
۳۵	کروماتوگرافی با گاز
۳۵	طیف‌سنجی جرمی
۳۶	چرخش نوری
۳۶	ضریب شکست
۳۶	سایر آزمونها
۳۶	توسعه یک حس برای درک مستقیم کیفیت اسانس
۳۷	خصوصیات روغنهای فرار
۳۸	درجه خلوص و جنبه‌های اقتصادی روغنهای فرار
۴۰	نیمه عمر رایحه روغنهای فرار
۴۱	نتهای فوقانی
۴۱	نتهای میانی
۴۱	نتهای پایه
۴۲	نگهداری و عمر قفسه‌ای
۴۳	راههای تأثیر اسانسها
۴۳	حس بویانی
۴۳	جذب پوستی

۴۴	ویژگیهای درمانی روغنهای فزّار
۴۴	آرامش بخش
۴۴	آرام بخش
۴۴	آنتی اکسیدان
۴۴	آنتی بیوتیک
۴۴	از بین برنده انگلها مانند شپش ها و کک ها
۴۴	از بین برنده باکتریها
۴۴	از بین برنده قارچها
۴۴	از بین برنده یا دورکننده حشرات
۴۴	اعاده انرژی، سلامتی، روحیه
۴۴	افزایش فعالیت یا تعداد گلبولهای سفید خون
۴۵	افزایش دهنده فشار خون
۴۵	افزایش دهنده میل جنسی
۴۵	القاء کننده سقط
۴۵	ایجاد تحریک متقابل
۴۵	ایجادکننده گرمی و قرمزی پوست
۴۵	ایجادکننده تعریق
۴۵	برطرف کننده اسپاسم و کشیدگی عضلات
۴۵	برطرف کننده بوی نامطبوع، خوشبو کننده
۴۵	برطرف کننده سرفه
۴۵	بی حس کننده
۴۶	پادزهر
۴۶	پیشگیری از بیماریها
۴۶	پیشگیری از تشکیل لخته خون
۴۶	تب بر
۴۶	تحریک ترشح شیر
۴۶	تحریک تشکیل صفرا
۴۶	تحریک کننده اشتها
۴۶	ترمیم کننده زخم
۴۶	تصفیه کننده خون
۴۶	تقویت کننده
۴۶	تقویت کننده عمومی
۴۷	تقویت کننده بدن
۴۷	تقویت کننده سیستم عصبی
۴۷	تقویت کننده سیستم عصبی سمپاتیک
۴۷	تقویت کننده کبد
۴۷	تقویت کننده طحال
۴۷	کمک به هضم و تقویت معده
۴۷	تقویت کننده رحم
۴۷	تقویت کننده وریدها
۴۷	خط آور
۴۷	خنثی کننده مواد سمی
۴۷	خواب آور

۴۷	خورنده
۴۸	دفع کننده کرمهای رودهای
۴۸	رقیق کننده خلط
۴۸	رقیق کننده خون
۴۸	سوزاننده، مورد استفاده در کوتریزاسیون بافتها
۴۸	ضد آرتریت
۴۸	ضد احتقان مخاط دستگاه تنفسی
۴۸	ضد اسکروز
۴۸	ضد اسهال
۴۸	ضد اسهال خونی
۴۸	ضد اسید بویژه اسید معده
۴۸	ضد افسردگی
۴۸	ضد التهاب
۴۹	ضد التهاب و قرمزی چشم
۴۹	ضد انفلوانزا
۴۹	ضد بیماری اسکوروی
۴۹	ضد تعریق
۴۹	ضد تورم
۴۹	ضد تبوع و استفراغ
۴۹	ضد چاقی
۴۹	ضد حساسیت
۴۹	ضد خارش
۴۹	ضد دیابت
۴۹	ضد راشیتیزم
۴۹	ضد روماتیزم
۵۰	ضد سم
۵۰	ضد سنگ کیسه صفرا
۵۰	ضد سنگهای ادراری
۵۰	ضد عفونت
۵۰	ضد عفونی کننده
۵۰	ضد عفونی کننده عمومی
۵۰	ضد عفونی کننده کبدی
۵۰	ضد عفونی کننده رودهای
۵۰	ضد عفونی کننده ریوی
۵۰	ضد عفونی کننده ادراری
۵۰	ضد قارچ
۵۱	ضد کم خونی
۵۱	ضد مالاریا
۵۱	ضد میکروب
۵۱	ضد میگردن
۵۱	ضد نفخ
۵۱	ضد تقرس
۵۱	ضد ویروس

۵۱	ضد سرطان
۵۱	قابض
۵۱	قاعده آور، تنظیم کننده قاعدگی
۵۱	کاهش دهنده میل جنسی
۵۲	کاهش دهنده دردهای عصبی
۵۲	کاهش دهنده فشار خون
۵۲	کاهش دهنده قند خون
۵۲	کمک به بهبود زخم با ایجاد بافت اسکار
۵۲	کمک به دفع صفرا، صفراآور
۵۲	کمک به تولد پچه با تحریک انقباضات رحم
۵۲	کمک به زودن مواد زائد از بدن
۵۲	کمک به هضم مواد غذایی
۵۲	کنترل کننده تشنج
۵۲	گشاد کننده عروق
۵۲	متوقف کننده خونریزی
۵۲	متوقف کننده خونریزی، معمولاً قابض
۵۲	محرک
۵۳	محرک عمومی بدن
۵۳	محرک قشر غده فوق کلیوی
۵۳	محرک بصل النخاع
۵۳	محرک، تقویت کننده قلب
۵۳	محرک فعالیت های مغز و حافظه
۵۳	محرک سیستم گردش خون
۵۳	محرک سیستم گوارش
۵۳	محرک معده
۵۳	محرک کبد
۵۳	محرک سیستم عصبی
۵۳	محرک ایمنی
۵۳	محرک لوزالمده
۵۳	محرک کلیه
۵۴	محرک تنفسی
۵۴	محرک تولید گلبول های سفید خون
۵۴	مُدر
۵۴	مُسکن
۵۴	مسکن درد دندان
۵۴	ملین
۵۴	متقبض کننده عروق
۵۴	مؤثر بر بیماری های قفسه سینه
۵۴	مؤثر در بازسازی سلولی
۵۴	مهار کننده رشد باکتری ها
۵۴	مهار کننده تشکیل یا ترشح شیر
۵۴	نرم کننده
۵۵	روغن های فرار؛ ضد عفونی کننده های طبیعی

۵۷	آروماتوگرام
۵۸	اثر ضد سرطان روغنهای فزّار
۵۹	ایمنی اسانس‌ها
۵۹	خطرات مرتبط با طریقه مصرف
۵۹	خطرات مرتبط با محل تأثیر
۵۹	بررسی مقدار مصرف کشنده
۶۰	واکنش‌های پوستی
۶۰	تحریک و آزار پوستی
۶۰	انجام تست حساسیت جلدی
۶۰	حساسیت
۶۰	حساسیت نسبت به نور
۶۱	سمیت کبدی
۶۱	سمیت عصبی
۶۱	اثرات تشنجی: برانگیختن حرکات تشنج
۶۱	اثرات سایکوتروفیک منفی: تغییر خلق و/یا ادراک
۶۱	سرطانزائی
۶۲	خطرات دوران بارداری
۶۲	اسانسهای ایجادکننده سقط و سمی
۶۲	اسانسهای ایجاد کننده قاعدگی
۶۳	اسانسهای سمی
۶۳	اسانسهای نسبتاً سمی
۶۳	اسانسهای استروژنیک
۶۳	دلایل احتیاط
۶۳	اجتناب در طول دوران بارداری
۶۴	اجتناب در سه ماهه اول حاملگی
۶۴	اجتناب در دوران شیردهی
۶۴	اجتناب به هنگام مواجهه با اشعه ماوراء بنفش، اشعه ایکس، رادیوتراپی
۶۴	اجتناب در بیماران مبتلا به فشار خون بالا
۶۴	اجتناب در بیماران مبتلا به بیماریهای کلیوی
۶۴	اجتناب در بیماران دارای سابقه تشنج
۶۵	اجتناب در بیماران دارای پوست حساس
۶۵	اجتناب در بیماران دارای غشاهای مخاطی حساس
۶۵	اجتناب در بیماران با سابقه آسیب کبدی
۶۵	بیماران دارای سابقه سرطان
۶۶	روغنهای فزّار خطرناک
۶۷	روغنهایی که احتمالاً سمی هستند
۶۷	توصیه‌های ایمنی
	<u>تک نگار اسانس‌های گیاهی</u>
۷۳	آب گل پر تقال
۷۳	آرنیکا
۷۳	آویشن
۷۵	ارس
۷۷	اسطوخودوس

۸۱	اکالیتوس
۸۳	بابونه
۸۵	بادرنجبویه
۸۶	باریجه
۸۷	بذر آنیسون
۸۷	برگ بنفشه
۸۸	برگاموت
۹۰	بنزوشن
۹۱	به لیمو
۹۲	بهار نارنج
۹۳	پالمارزا
۹۳	پتیت گرین
۹۴	پرتقال
۹۵	پوتار
۹۶	پونه کوهی
۹۷	جعفری
۹۷	جوز هندی
۹۸	جین سنگ
۹۸	درخت بلسان بنفش
۹۹	درخت چای
۱۰۱	رازیانه
۱۰۳	رزماري
۱۰۵	روغن گل مغربی
۱۰۶	ریحان
۱۰۷	زنجبیل
۱۰۸	زوقا
۱۰۹	زیره سبز
۱۰۹	سداروود
۱۱۰	سرو
۱۱۱	سیترونلا
۱۱۲	سیر
۱۱۳	شمعدانی عطری
۱۱۵	صندل
۱۱۶	فلفل سیاه
۱۱۷	کاج جنگلی
۱۱۸	کاجپوت
۱۱۹	کندر
۱۲۰	گشنیز
۱۲۱	گل سرخ
۱۲۳	گلاب
۱۲۴	لاواندین
۱۲۴	لیمو شیرین
۱۲۶	مُرْمَکِی

۱۲۷	مرزنجوش
۱۲۹	مریم گلی
۱۳۱	مریم گلی داروئی
۱۳۲	مورد
۱۳۳	نارنگی
۱۳۳	نعنا
۱۳۵	نعنا هندی
۱۳۶	نیانولی
۱۳۷	وتی ورت
۱۳۷	هل
۱۳۸	همیشه بهار
۱۳۸	هویج
۱۳۹	یاسمن
۱۴۱	یلانگ یلانگ

مواد حامل

۱۴۵	مواد حامل
۱۴۵	روغنهای گیاهی
۱۴۵	کاربردهای روغنهای گیاهی در آروماتراپی
۱۴۶	روغنهای گیاهی و پوست
۱۴۶	منشأ و استخراج روغنهای گیاهی
۱۴۶	فشردن سرد
۱۴۷	استخراج با حرارت
۱۴۷	تصفیه
۱۴۷	تغییر و تعدیل روغن: روغنهای هیدروژنه
۱۴۷	نگهداری
۱۴۸	مواد مغذی موجود در روغنهای گیاهی
۱۴۸	ویتامین E
۱۴۸	ویتامین A
۱۴۹	ویتامین D
۱۴۹	ویتامین K
۱۴۹	ویتامین F
۱۴۹	عمل اسیدهای چرب ضروری
۱۴۹	پروستاگلاندین ها
۱۵۰	اسیدهای چرب امگا
۱۵۰	استرولهای گیاهی
۱۵۱	فسفولیپیدها
۱۵۱	سایر ترکیبات
۱۵۱	استفاده از روغنهای حامل
۱۵۱	روغن های حامل معمول که ۱۰۰٪ در مخلوطها به کار می روند
۱۵۱	بادام شیرین
۱۵۱	نارگیل
۱۵۲	روغن ذرت
۱۵۲	روغن دانه انگور

۱۵۲	روغن فندق
۱۵۳	روغن زیتون
۱۵۴	گل رنگ
۱۵۴	کنجد
۱۵۴	گل آفتابگردان
۱۵۵	سویا
۱۵۵	روغن های گیاهی که بمیزان ۱۰-۵٪ در یک مخلوط به کار می روند
۱۵۵	روغن هسته زردآلو و هلو
۱۵۶	روغن آووکادو
۱۵۶	گل گاوزبان
۱۵۶	گل مغربی
۱۵۷	روغن جوجوبا
۱۵۷	روغن میوه ماکادامیا
۱۵۷	روغن دانه رز گردآلود
۱۵۸	روغن جوانه گندم
۱۵۸	روغن های گیاهی حاصل از خیساندن
۱۵۹	آرنیکا
۱۵۹	همیشه بهار
۱۵۹	هویج
۱۵۹	عروس چمنزار اروپائی
۱۵۹	هوفاریقون (گل راعی)
۱۵۹	کرچک
۱۶۰	Caulophyllum inophyllum
۱۶۰	کره کاکائو
۱۶۰	Kukui
۱۶۰	سبوس برنج
۱۶۰	اسکوالن
۱۶۱	سایر مواد حامل
۱۶۱	ژلها
۱۶۱	پایه های کرم
۱۶۱	لوسیون ها
۱۶۱	پاک کننده ها
۱۶۱	غذاها و گیاهان
۱۶۲	خاکهای رس
۱۶۲	عسل
۱۶۲	آماده کردن روغنهای فرار برای ماساژ
	<u>راهنمای فرمولاسیون و به کار بردن اسانس ها</u>
۱۶۹	مقادیر و رقت ها
۱۶۹	روغن ماساژ
۱۶۹	روغن ماساژ صورت
۱۶۹	کرم و لوسیون
۱۶۹	فرمول و روش ساخت چند کرم ساده
۱۶۹	کلد کرم جالینوس

۱۷۰	کرم روغن نارگیل
۱۷۰	کرم کره کاکائو
۱۷۰	روش تهیه
۱۷۱	پایه‌های ژل
۱۷۱	پمادها
۱۷۱	مرهم رقیق (روغن مالیدنی)
۱۷۲	ماسک و ضماد
۱۷۲	افشانه‌ها
۱۷۲	دوش
۱۷۲	تامپون
۱۷۳	پوشش معطر بدن
۱۷۳	شامپو
۱۷۳	درمان با روغن مو
۱۷۴	دهانشویه و خمیردندان
۱۷۴	فرآورده‌های گیاهی
	<u>تکنیک‌های ساده آروماتراپی</u>
۱۷۷	مصرف خوراکی / داخلی
۱۷۸	استنشام / بخور
۱۷۹	بخوردادن در اتاق
۱۷۹	استحمام
۱۸۱	حمام کامل
۱۸۱	پاشویه و دست‌شویه
۱۸۲	وان حمام نشسته
۱۸۲	حمام کودکان
۱۸۲	فرمول چند ترکیب برای استحمام
۱۸۲	حمام صبحگاهی برای سر حال شدن
۱۸۲	حمام صبحگاهی برای مقابله با ضعف و خستگی شدید
۱۸۲	حمام برای برطرف شدن خستگی عضلانی
۱۸۳	حمام برای کمک به آرامش، شل شدن عضلات، تسریع در به خواب رفتن و
۱۸۳	حمام‌های مفید برای کمک به برطرف شدن علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا
۱۸۳	حمام جهت کمک به پاک شدن بدن از مواد زائد
۱۸۳	حمام برای افزایش میل جنسی
۱۸۳	حمام بچه‌ها
۱۸۴	احتیاطات
۱۸۵	کمپرس
۱۸۵	کمپرس داغ / گرم
۱۸۶	کمپرس سرد / خنک
۱۸۷	ماساژ
۱۹۰	وضعیت قرارگیری بیمار برای ماساژ
۱۹۰	انواع حرکت دست در ماساژ
۱۹۰	حرکت سطحی (سُر خوردن)
۱۹۰	حرکت فشردن یا لوله کردن
۱۹۰	حرکت اصطکاکی (ماساژ عمقی)

۱۹۱	حرکت کوبش (ضربه‌ای)
۱۹۱	حرکت لغزشی (فشار ثابت)
۱۹۱	ضربات یا حرکات ریتمیک Effleurage
۱۹۱	لمس سطحی
۱۹۱	لمس عمقی
۱۹۱	فشاردن
۱۹۱	ماساژ و مایلین عضلات
۱۹۲	مالش دادن
۱۹۲	شیاتسو
۱۹۴	طب سوزنی
	<u>ماساژ در بزرگسالان</u>
۱۹۷	ماساژ پشت
۱۹۹	ماساژ پشت ساق پا
۲۰۰	ماساژ جلو ساق پا
۲۰۰	ماساژ شکم
۲۰۱	ماساژ پوست سر
۲۰۱	ماساژ صورت
۲۰۳	ماساژ بازوها
۲۰۴	ماساژ شانه‌ها
۲۰۴	ماساژ قسمت تحتانی پا
۲۰۵	یادآوری و احتیاطات
	<u>آرومانتراپی و ماساژ در کودکان</u>
۲۰۹	آرومانتراپی در کودکان
۲۱۰	هشدارهای ایمنی به هنگام استفاده از اسانسها در کودکان
۲۱۰	ماساژ کودکان
۲۱۱	چگونگی انجام ماساژ
۲۱۲	روشهای انجام ماساژ در کودکان
۲۱۲	حرکت در عرض پیشانی
۲۱۲	حرکت عمودی روبه بالا در ناحیه پیشانی
۲۱۲	ماساژ قفسه سینه
۲۱۲	ماساژ شانه‌ها
۲۱۳	ماساژ کتف
۲۱۳	ماساژ شکم
۲۱۴	حرکت پاشنه دست روی قسمت فوقانی شکم
۲۱۴	حرکت پاشنه دست روی قسمت تحتانی شکم
۲۱۴	ماساژ برای بهبود هضم
۲۱۴	ماساژ روده‌ها
۲۱۵	ماساژ ستون فقرات
۲۱۵	ماساژ استخوان خاجی به طرف پائین
۲۱۵	ماساژ استخوان خاجی به طرف بالا
۲۱۵	ماساژ فاصله انگشت شست تا آرنج
۲۱۵	ماساژ فاصله آرنج تا انگشت کوچک
۲۱۶	ماساژ کانال معده

۲۱۶	ماساژ قسمت میانی پا
	<u>روغنهای مورد استفاده در طب سنتی ایران</u>
۲۱۹	روغن آمله
۲۱۹	روغن ابوسماد
۲۱۹	روغن افسنطین
۲۲۰	روغن بابونه
۲۲۰	روغن بابونه چشم گاوی
۲۲۱	روغن بادام تلخ
۲۲۱	روغن بادام شیرین
۲۲۲	روغن بان
۲۲۳	روغن بذر کتان
۲۲۳	روغن بلادر
۲۲۴	روغن بلسان
۲۲۴	روغن بلوط
۲۲۵	روغن بنفشه
۲۲۵	روغن بنگ
۲۲۶	روغن بید
۲۲۶	روغن بید انجیر
۲۲۷	روغن تاتوره
۲۲۸	روغن ترب
۲۲۸	روغن ترنج
۲۲۹	روغن حب الحنظل
۲۳۰	روغن حبذالحضرا
۲۳۰	روغن حنا
۲۳۱	روغن خاراگوش
۲۳۱	روغن خارخسک
۲۳۲	روغن خردل
۲۳۳	روغن خشخاش
۲۳۴	روغن دارچین
۲۳۴	روغن دارشیمان
۲۳۵	روغن داروی گوش ^(۱)
۲۳۵	روغن داروی گوش ^(۲)
۲۳۵	روغن دامامون
۲۳۶	روغن درمنه
۲۳۶	روغن دغلی
۲۳۷	روغن ریحان
۲۳۷	روغن زعفران
۲۳۸	روغن زنبق
۲۳۹	روغن زیتون
۲۳۹	روغن سداب
۲۴۰	روغن سنبل رومی
۲۴۰	روغن سورنجان
۲۴۱	روغن سوسن

۲۴۲	 روغن سیر
۲۴۲	 روغن شبت
۲۴۳	 روغن شنبلله
۲۴۳	 روغن شولموگرا
۲۴۴	 روغن شونیز
۲۴۵	 روغن عاقرقرا
۲۴۵	 روغن غار
۲۴۶	 روغن فرقیون
۲۴۷	 روغن قثاءالحمار
۲۴۷	 روغن قرطم
۲۴۸	 روغن قسطا (کوشنه) ^(۱)
۲۴۹	 روغن قسطا (کوشنه) ^(۲)
۲۴۹	 روغن کدو
۲۵۰	 روغن کراث
۲۵۰	 روغن کلکلانج
۲۵۱	 روغن کنجد
۲۵۲	 روغن کندر
۲۵۲	 روغن گردو
۲۵۳	 روغن گزنه
۲۵۳	 روغن گل
۲۵۴	 روغن گورگياه
۲۵۴	 روغن لادن
۲۵۵	 روغن مرزنگوش
۲۵۵	 روغن مصطکی
۲۵۶	 روغن مورد
۲۵۶	 روغن میعه سائله
۲۵۷	 روغن نارگیل
۲۵۷	 روغن نخود
۲۵۸	 روغن نرجس
۲۵۸	 روغن نوع الخوع
۲۵۸	 روغن هسته زردآلو
۲۵۹	 روغن هسته هلو
۲۵۹	 روغن نیلوفر
۲۶۰	 روغن یاسمین
۲۶۰	 روغن یونجه
۲۶۱	 منابع
۲۶۳	 پیوست

معرفی

تا اواخر سال ۱۹۷۰ اصطلاح آروماتراپی در خارج از فرانسه کمتر شناخته شده بود. احتمالاً این اصطلاح برای نخستین بار رایحه یک ماده را به درمان و التیام پیوند زد و اعتقاد بر این است که برای اولین بار در ۱۹۲۰ توسط یک شیمیدان فرانسوی به نام René Gattefosse که در عطرسازی فعالیت داشت، ابداع گردید. در واقع استفاده از گیاهان معطر برای مقاصد درمانی، التیام یا بهبود سلامتی به قدمت استفاده از گیاهان بعنوان دارو و شاید برابر با طول زندگی بشر باشد. بنابراین شاید نتوانیم زمانی را بدون آروماتراپی و بدون استفاده از ترکیبات گیاهان معطر برای سلامتی و التیام بیابیم.

آروماتراپی (درمان = Therapy، ماده معطر = Aroma) ریشه در قدیمی ترین تلاش بشر برای درمان بیماریها دارد و هزاران سال قبل از کشف روش تقطیر روغن ها؛ برای مقاصد درمانی و مذهبی مورد استفاده قرار گرفته است. آروماتراپی هنر و علم انتخاب، مخلوط کردن و به کار بردن روغن های فرار تهیه شده از گیاهان به منظور درمان حالات عدم تعادل و ناهمگونی در بیماران بعد از مشاوره و ارزیابی های لازم است. در آروماتراپی به جنبه های مختلف یک فرد (جنبه های فیزیکی، فکری، احساسی، روحی و اجتماعی) توجه می شود و این جنبه ها جدای از یکدیگر و از محیط؛ غیر قابل فهم هستند. به بیان دیگر هنر- و علم - استفاده از اسانس های گیاهی در درمان جسم، فکر و روح و احیاء زیبایی؛ آروماتراپی نامیده می شود که در فارسی آنرا "گوهر درمانی"، "عطر درمانی" یا "رایحه درمانی" می نامیم و یک نوع درمان دارویی و مکمل است که مهمترین بخش حواس ما را از طریق لمس و بو تحت تأثیر قرار می دهد.

دیرینه استفاده از آروماتراپی

تاریخچه استفاده از اسانس های معطر به هزاران سال قبل و زمان تقطیر گیاهان در ایران باستان، ترکیه و هند میرسد. به نظر میرسد مصریها حدود ۶۰۰۰ سال قبل از میلاد موفق به کشف و استخراج ترکیبات معطر از گیاهان شدند. آنها روش تهیه اسانس سداروود (Cedarwood) را میدانستند و از مواد معطر برای مقاصد درمانی، زیبایی و مومیایی کردن مردگان استفاده می کردند. احتمالاً چینی ها قبل از آنها اقدام به استفاده از اسانسها نموده بودند. یونانیان باستان اکثر اطلاعات طبیی خود را از مصریها و با کشف بیشتر خواص گیاهان از جمله ویژگی محرک یا آرام کننده گل ها بدست آوردند. جالینوس توانست با به کار بردن درمان های ساده گیاهی جان گلا دیاتورها را نجات دهد. او گیاهان را به طبقات دارویی مختلفی تقسیم بندی کرد که امروزه آنها را "داروهای جالینوسی" می نامیم.

Dioscorides؛ پزشک یونانی قرن اول قبل از میلاد مسیح، توانست با جمع آوری گیاهان دارویی از کشورهای حوزه مدیترانه، ۵ جلد از "Materia medica" را درباره این گیاهان و مصارف آنها به رشته تحریر درآورد. رومیها اطلاعات لازم در این زمینه را از یونانیها آموختند.

مشهورترین پزشک که از او اطلاعات موجزی داریم ابوبکر محمد بن زکریای رازی است. او ۲۴ جلد کتاب در زمینه طب نوشته و در بسیاری از آنها فرمولهای گیاهی را معرفی نموده است. اما بی شک بزرگترین

پزشک؛ ابوعلی سینا (Ibn Sena, Avicenna) میباید که علاوه بر جغرافیا، متافیزیک، فلسفه و سایر علوم طبیعی، پزشکی را مطالعه نمود و در ۱۸ سالگی پزشک ماهری بود. او نوشتارهای مختلفی در توصیف ۸۰۰ گیاه و موارد مصرف آنها دارد که در بین آنها کافور (Camphor)، بابونه (Chamomile) و اسطوخدوس (Lavander) روغن‌های ارزشمند امروزی در آروماتراپی هستند. با اینحال بیشترین اهمیت او در تاریخچه آروماتراپی کشف روش تقطیر یا بخار برای تهیه اسانس بود که اصول پایه آن تا به امروز تغییری نکرده است. همچنین لوله های ماریچ مبرد که موجب متراکم شدن بخارات معطر میشوند، از ابداعات ابوعلی سیناست. او اولین کسی است که اسانس را کشف و آنرا "جوهر" نام نهاد که معرب آن "جوهر" میباشد.

در اوایل قرن ۱۹، René Gattefosse بطور اتفاقی دریافت که اسانس اسطوخدوس ویژگیهای التیامبخش قوی دارد و سوختگی دست خود را با این اسانس درمان نمود. او آنچنان تحت تأثیر نتیجه درمان با اسانس اسطوخدوس قرار گرفت که تحقیق درباره ویژگیهای التیامی اسانسهای خالص را آغاز کرد. از جمله آموخته‌های او این بود که قدرت التیامبخش کل اسانس از هریک از ترکیبات یا اجزاء فعالش بیشتر است. او در کتابش اصطلاح aromatherapie را ابداع نمود و دریافت که مواد صناعی تقلید شده از اسانسهای طبیعی، تأثیر کمتری دارند. در سال ۱۹۲۳ دو نفر ایتالیایی به نام‌های Giovanni Gatti و Ranto Cayola تحقیقات خود پیرامون اثرات روانشناختی اسانس را با نام "تأثیر اسانس روی سیستم عصبی" منتشر نمودند. آنها چگونگی تأثیر بو روی خلق و احساسات را مورد بحث قرار دادند و اسانس‌های آرامبخش (sedative) و محرک (stimulating) را تعیین نمودند. Paolo Rovesti ایتالیایی نیز در زمینه درمان بیماران مبتلا به اختلالات روانشناختی فعالیت نموده است.

در اواسط قرن بیستم فرانسوی دیگری به نام دکتر ژان ولنه (Jean Valnet) استفاده از اسانس‌های خالص را شروع نمود و چگونگی تأثیر این عوامل التیامبخش در مقابل عوامل بیماریزای عفونی را مورد پژوهش قرار داد. بعنوان یک پزشک ارتش، دکتر ژان ولنه با موفقیت زخم سربازان را با اسانس‌ها درمان نمود و در حرفه پزشکی خود اینکار را ادامه داد و در سال ۱۹۶۴ فعالیتهای خود را تحت عنوان Aromatherapie منتشر نمود.

سایرین در فرانسه و ایتالیا نیز تحقیقات خود پیرامون این اسانس‌های التیامبخش را منتشر نمودند. در استرالیا نیز نتایج بررسی ویژگیهای درختان بومی این کشور، درخت چای و اکالیپتوس انتشار یافت.

در دهه ۱۹۵۰، Margaret Maury، بیوشیمیست و متخصص زیبایی، کارهای ولنه و محققین فرانسوی دیگر در زمینه آروماتراپی را آموخت و عمیقاً اعتقاد داشت که زیبایی از سلامتی و حیات درونی افراد نشأت می‌گیرد. این اعتقاد او را به مطالعه سنت‌های التیامبخش تبت، هند و چین راهنمائی نمود. او بر اساس وضعیت هر فرد ترکیبات معطر ویژه‌ای تهیه نمود. همچنین دریافت که اسانس‌ها از طریق پوست به جریان خون راه می‌یابند، لذا ماساژ با استفاده از آروماتراپی را معرفی نمود. ۵۰ سال قبل از آنکه علم پزشکی ویژگی نفوذپذیری پوست را دریابد، Maury نتایج کاربرد پوستی مواد دارویی را ارائه و رویکرد

کل نگر (holistic) را ترویج نمود. در این رویکرد به منظور تطابق با نیازهای هر فرد ترکیبات مختلفی با یکدیگر مخلوط می‌شوند. او همچنین در کتاب خود با نام "هنر آروماتراپی" آموزش متخصصین زیبایی و ماساژ را آغاز نمود.

در آروماتراپی، رویکرد کل نگر برای مراقبتهای بهداشتی، درمانی و سلامت بر اساس ۳ جنبه زیر است:
الف: سلامتی وضعیت دینامیک تعادل بین سه جنبه مهم زندگی انسان یعنی جنبه فیزیکی، جنبه احساسی- فکری و جنبه روحی است و علت بروز بیماریها تنها اختلال در جنبه فیزیکی نیست و در اعمال هر نوع درمان بایستی تمامی جنبه های فوق را مد نظر داشت.

ب: عملکرد بدن هوشمند و متکامل است و درک عدم تعادل در هر قسمت از بدن و نیز نوع درمان انتخابی، مجزا از سایر قسمتها یا جنبه های موجود زنده امکانپذیر نیست.

ج: هر موجود زنده در تعامل با محیط اطراف خود بوده و بطور مجزا قابل درک نیست.
آروماتراپی در زمانها و مکانهای مختلف معانی متفاوتی داشته است؛ در فرانسه توسط پزشکان و بعنوان یک زمینه از طب ارتودکس با نام آروماتراپی پزشکی (Medical aromatherapy) انجام و از اسانسها بصورت خوراکی نیز استفاده می‌شود.