

سومت شارما

برای زندگی بهتر ۲

رایحه درمانی

شیوه‌های تسکین و درمان

بیماری‌ها و اختلالات جسم و روح

به کمک بوئیدن عصاره و عطر گیاهان دارویی

www.nahlpub.ir

سرشناسه: شارما، سومیت Sharma, Sumeet
 عنوان و نام پدیدآور: رایحه‌درمانی: شیوه‌های تسکین و درمان بیماری‌ها و اختلالات جسم و روح به کمک
 بوئیدن عصاره و عطر گیاهان دارویی/ سومت شارما؛ مترجم مریم اصغری‌پور.
 مشخصات نشر: تهران: نحل، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور، جدول: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 فروست: برای زندگی بهتر؛ ۲.
 شابک: ۴۰۰۰۰ ریال 978-964-8141-03-0
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The secret benefits of aromatherapy, 2008.
 عنوان دیگر: شیوه‌های تسکین و درمان بیماری‌ها و اختلالات جسم و روح به کمک بوئیدن عصاره و عطر
 گیاهان دارویی.
 موضوع: رایحه‌درمانی
 شناسه افروده: اصغر پور، مریم، ۱۳۶۰ - مترجم
 رده بندی کنگره: ۶۶۶RM / ۲۲ش ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۶۱۶۶

برای زندگی بهتر ۲

رایحه درمانی

شیوه‌های تسکین و درمان

بیماری‌ها و اختلالات جسم و روح

به کمک بوئیدن عصاره و عطر گیاهان دارویی

نویسنده: سومت شارما

مترجم: مریم اصغری‌پور

کنترل محتوایی: لیلا حبیب‌زاده

صفحه‌آرایی: منیژه فاتحی

طراح جلد: مسعود نوروزی

امور فنی و چاپ: علی صالحی طالقانی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

شابک: ۰۳-۰۱۴۱-۹۶۴-۹۷۸

تلفن: ۸۸۹۴۴۰۸۸

همراه: ۰۹۱۹۶۸۰۳۰۵۸

www.nahlpub.ir

nahlpub@gmail.com

قیمت: ۴۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	خاستگاه رایحه درمانی
۱۱.....	روغن های معطر چگونه عمل میکنند؟
۱۳.....	مصرف روغن های معطر
۳۹.....	چگونه روغن های معطر را انتخاب کنیم؟
۴۱.....	بهترین روغن های اسانسی
۴۷.....	کاربرد روغن های معطر برای درمان مشکلات متداول
۵۵.....	ویژگی های خاص روغن های معطر
۶۱.....	روغن های حامل
۶۷.....	تجهیزات مورد نیاز برای مخلوط کردن روغن ها
۶۹.....	چگونه روغن های اسانسی را انتخاب کنیم؟
۷۱.....	احتیاط های لازم برای استفاده از روغن های معطر
۷۵.....	شیوه های مختلف استفاده از روغن های اسانسی
۷۷.....	استفاده محتاطانه از روغن های اسانسی
۸۱.....	شیوه های تهیه روغن های معطر
۸۳.....	روغن های معطر و مراقبت زیبایی
۸۷.....	شیوه های استفاده از روغن های معطر

مقدمه

رایحه درمانی به معنای درمان با استفاده از بوهاست و به استفاده از روغن‌های معطر در شقای کل نگرانه برای بهبود سلامت جسمی و روحی و بازگرداندن حالت تعادل به بدن اشاره دارد. روغن‌های اسانسی، عصاره‌های معطر گرفته شده از گیاهان، گل‌ها، درختان، میوه‌ها، پوست درختان، علوفه‌ها و بذرها هستند. این روغن‌ها خواص درمانی، روان‌شناختی و فیزیولوژیک خاصی دارند که باعث افزایش سلامتی شده و از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند. تمام روغن‌های اسانسی خواص منحصر به فرد درمانی و ضد عفونی کنندگی دارند. بعضی روغن‌ها ضد ویروس، ضد التهاب، مسکن، ضد افسردگی، تحریک کننده، آرام بخش و خلط آور هستند، به هضم غذا کمک می‌کنند و ادرار آور هستند.

روغن‌های اسانسی جذب بدن شده و بر آن تأثیر می‌گذارند و باقی‌مانده آن‌ها به طور طبیعی از بدن دفع می‌شود. این روغن‌ها می‌توانند بر ذهن و احساسات ما تأثیر بگذارند. آن‌ها به سه طریق وارد بدن می‌شوند: استنشاق، جذب از طریق پوست و مصرف خوراکی.

از نظر شیمیایی، روغن‌های اسانسی مخلوطی از ترکیب‌های آلی، مانند کتون‌ها، ترپن‌ها، استرها، الکل‌ها، آلئوئیدها و صدها مولکول دیگر هستند

که به دلیل کوچک و پیچیده بودنشان، دسته بندی آنها بسیار مشکل است. روغن های اسانسی ریزمولکول هستند؛ بنابراین به آسانی از پوست انسان نفوذ کرده، به طور مستقیم وارد جریان خون شده و از طریق سیستم طبیعی (ادرار و مدفوع) از بدن خارج می شوند.

افشردۀ روغن های اسانسی چرب نیستند و معمولاً بافتی آب مانند دارند؛ بعضی از آنها مایعات سبک نامحلول در آب هستند و وقتی در معرض هوا قرار می گیرند، به سرعت تبخیر می شوند. برای به دست آوردن سه کیلو گرم روغن اسطوخدوس، صد کیلو گرم گیاه و برای به دست آوردن یک کیلو گرم روغن یاسمن هشت میلیون شاخه گل یاسمن نیاز است.

برخی از روغن های اسانسی متداولی که به خاطر کاربردهای متنوع شان در رایحه درمانی به کار برده می شوند، عبارتند از:

- مریم گلی (*Salvia scarea*)
 - اکالیتوس (*Eucalyptus globulus*)
 - ژرمانیوم (*Pelargonium graveolens*)
 - اسطوخدوس (*Lavendula Vera officinals*)
 - لیموترش (*Citrus limonem*)
 - نعناع (*Mentha piperita*)
 - برگ بهارنارنج (*Citus aurantium leaves*)
 - اکلیل کوهی (*Rosmarinus officinals*)
 - درخت چای (*Melaleuca alternifolia*)
 - یلانگ یلانگ (*Cananga odorata*)
- ایس روغن ها را می توانید در یک جعبه مقدماتی قرار دهید.