

كنز غني بالفوائد الصحية اسمه :

الزيتون العطرية

استخدام الزيتون في العلاج والعناية بجمال المرأة

- زيت النفع للصباغ والياسمين للاكتئاب .
- التليخ بالزيتون العطرية : صمغ .. انعاسه .. مجرية .
- زيت القرنفل للألم الأسنان والالتهاب لخفض ضغط الدم المرتفع .
- الوصفة المفيدة للقضاء على آلام الحيض الشديدة .
- وصفات مختارة لتأجيل الحامض والرضع :
- زيت الليمون لحب الشباب والكافور لقتل الشعر .
- الزيتون العطرية للعناية بصحة الأطفال والرضع .
- زيت البابونج لتأجيل الكبد والمرح لضمم البروستاتا .
- وصفات فعالة للدوالي وآلام الشيخ .

أحمد الربيعي

مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفنج . النزهة

مشرف الجديدة . الهاتف ٤٤٧٨٢٢٢ فاكس ٤٤٨٠٤٨٢

وكلاء النوزج

□ □ □ □

الشمسية

□ مكتبة السامح □

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٢٢.٨٩ - القصيم - بريدة
ت ٢٢٢١٤٢١ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص. ب. : ٥.٦٤٩ - ١١٥٢٢ الرياض

□ كنوز المعرفة □

جدة ت : ١٥١.٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٧٧٢ ص . ب . : ٣.٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المحروب

□ مطر المعرفة □

40 شارع فيكتور هيو - الدار البيضاء ص. ب. : 4150 ت : 309520 - 300567

□ المكتبة الصلفية □

12 حي النخلة - زنقة الإمام القسطنطي - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

□ مطر الفصيحة □

بني - بيرة - ص. ب. : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

□ مطر الحكمة □

ص. ب. : ٢٢٨٧٥ هاتف ٢٢٦.٢٢

الجمهورية العربية الليبية

□ مطر الفرحة □

ص. ب. : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع الحقوق محفوظة للناشر

مقدمة

هذا الكتاب معلومات هامة ومبسطة عن العلاج بالزيوت العطرية ،
يقدم ويقدم للقارئ العادي يد المساعدة لاستخدامها بأمان مع شرح
كافة الطرق لتحضيرها بسهولة فى المنازل وكيفية الاستفادة القصوى من
قدراتها العلاجية بكفاءة عالية .

والغرض من هذا الكتاب هو تشجيع القارئ العادى على المبادرة بإنتاج
هذه الزيوت العطرية فى المنازل والاستفادة من نتائج استخدامها
والتعرف على عالم المتعة والجمال الذى يمكن الاستمتاع بمزاياه من
جاء استعمال الزيوت العطرية الطبيعية .

هذا الكتاب دعوة صريحة للتعرف عن قرب على هذا العالم السحرى الذى
كثيرا ما أهملنا دراسته رغم ما فيه من فوائد جمة تعود على جميع أفراد
الأسرة من رجال ونساء وأطفال بالخير والرفاهية . والتعود على استخدام
الزيوت العطرية يحقق نتائج إيجابية مفيدة بعيدة الأثر . من نتيجتها الإحساس
بالثقة بالنفس والشعور بالسعادة والأمان .. علاوة على فوائده العلاجية لبعض
الأمراض .

والكتاب دعوة لمراجعة أنفسنا قبل الإقدام على تناول العقاقير المصنعة
كيماويا والتمهل قليلا قبل التعود عليها والتفكير فى الآثار الجانبية التى
يخلفها إدمان تناول هذه العقاقير فى حين تتميز الزيوت العطرية
بفوائدها العلاجية الجمة ولا يصاحبها ظهور أى أعراض جانبية .

والكتاب دعوة للتأمل فى مستحضرات التجميل المنتشرة فى الأسواق، هل
فكرت يوما سيدتى مم تتكون هذه المستحضرات ؟ وهل تساءلت يوما عن

مشمولاتها ؟ إن معظمها يتكون من مخلوط كبريه من كيمائيات ومواد مميتة .
ونحن نقدم لك فى هذا الكتاب الحل البديل من مستحضرات يتم تحضيرها من
مواد طبيعية .. وهذا هو الوقت المناسب لهجر المستحضرات الصناعية والعودة
لاستخدام مستحضرات طبيعية من صنع يديك تعيد لوجهك نضارته الطبيعية
ولجلدك روعته وطراوته ولشعرك جماله الطبيعى باستخدام الفاكهة - الزهور -
الخضراوات التى يمكنك زراعتها فى حديقة المنزل أو حتى فى أحواض
صغيرة بالشرفة أو على النافذة أو من نباتات يمكن تجميعها من البيئة المحيطة
ومن مواد نجدها بسهولة فى كل مطبخ ويقدم لك هذا الكتاب طرقا سهلة بسيطة
لتحضير سلسلة مبهجة من مستحضرات التجميل .. وكذا
مستحضرات العلاج .

وختاماً .. أرجو أن يكون هذا الكتاب إضافة حقيقية للمكتبة العربية راجيا أن
ينال رضاكم داعيا الله أن يكمل مسعانا بالنجاح وأن يتقبل منا هذا العمل
قبولا حسنا .

والله المستعان .. والله الموفق

أيمن الشربيني

القاهرة فى يونية ١٩٩٤

الموافق ذى الحجة ١٤١٤

٦

الزيوت العطرية كنز غني بالفوائد الصحية !

- ماهي الزيوت العطرية ؟ وما خصائصها ؟
- استخدام الزيوت العطرية في العلاج ..
- بين الماضي والحاضر .
- طرق استخلاص الزيوت العطرية .
- طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية .

ما هي الزيوت العطرية ؟

الزيت العطري هو عبارة عن سائل نباتي عطري بمثابة روح أو جوهر النبات ، أو كما يطلق عليه أحيانا : هرمون النبات .

وقد وجد أن هذه الزيوت الطبيعية بصفة عامة تمتاز بقدرة كبيرة على النفاذ خلال سطح الجلد إذا ما دلتك به ، نظرا لحجم جزيئاتها المتناهية في الصغر، بل إنها تمتص كذلك من خلال الجلد إلى تيار الدم وإلى الجهاز الليمفاوي، وبذلك فإن تأثيرها يتجاوز التأثير الموضعي حيث يمكنها نظرا لذلك أن تحدث تأثيرات عامة . وقد وجد أن هذه التأثيرات لها نتائج طيبة في التداوى من بعض المتاعب الصحية . إذا ما استخدمت هذه الزيوت العطرية بجرعات وتركيزات معينة . كما تتضمن الخصائص العلاجية لهذه الزيوت ما هو أكثر من ذلك فقد ثبت كذلك أن لها مفعولا قويا مضادا للبكتريا والجراثيم ، أى أنها بمثابة مضاد حيوى طبيعى .. وثبت كذلك أنها تعمل على رفع مقاومة الجسم للعدوى والأمراض ، وبذلك فإنها تعتبر وسيلة طبيعية للمحافظة على الصحة .

وبناء على ذلك ، فإن محاولة الاستفادة الصحية من هذه الزيوت تعد خطوة عاقلة للوقاية والمعالجة من الأمراض باعتبار أن استخدام هذه الزيوت وسيلة سهلة وأمنة .. حيث يمكن استخلاصها من العديد من النباتات العطرية الموجودة حولنا .. ولا يؤدي استخدامها لأضرار جانبية ، بشرط أن يكون ذلك وفق النظم المحددة التى رجحها الباحثون لعلاج المتاعب الصحية المختلفة ، ولا شك أن فى ذلك وقاية لنا من الإصابة بالأضرار الجانبية العديدة المعروفة عن المستحضرات الدوائية الكيماوية .

أسرار الشفاء بالزيوت العطرية

يرى الباحثون أن هذه الزيوت إذا ما قدمت للمريض على أسس صحيحة

فإنها تعمل بشكل عام على إعادة التوازن الطبيعي للجسم ، وانتظام وظائفه المختلفة .. أو أنها تعمل على إحداث التناسق والتناغم بين العقل والروح بما يحقق للجسم سلامته وأمنه ، عن طريق إيقاظ قدرة الجسم الطبيعية على المداواة ومقاومة المرض . ولا يقتصر مفعول هذه الزيوت على معالجة المتاعب الجسمانية فحسب (مثل ألم البطن) لكنها تعمل كذلك على التخلص من المتاعب النفسية (مثل الاكتئاب) .

والحقيقة أنه رغم اهتمام الباحثين في الوقت الحالى بدراسة الزيوت العطرية والاستفادة من خصائصها فى المعالجة من الأمراض المختلفة ، إلا أن الأجداد قد سبقونا فى ذلك منذ مئات السنين حيث اعتمدوا على استخدام هذه الزيوت فى التداوى من كثير من أمراضهم .

وقبل أن نتطرق بالحديث إلى طرق استخدام هذه الزيوت فى العلاج " تعال معى أيها القارئ لتتعرف على نشأة هذه الوسيلة العلاجية ، وكيف استفاد منها الأولون .

الزيوت العطرية فهى الرطب القديم ،

إن استخدام النباتات العطرية فى العلاج له تاريخ قديم جدا " عندما اكتشف أجدادنا القدامى وجود نباتات تساعد على الهضم وأخرى فى علاج الإسهال كما استعانوا بكثير من النباتات المحيطة بالبيئة فى شفاء كثير من المشاكل الصحية ، ولا شك أن حاسة الشم لدى أجدادنا كانت أكثر قوة وحساسية عنها فى جيل هذه الأيام نظرا لحاجتهم القصوى والحيوية لهذه الحاسة عند الصيد مثلا أو عند الحاجة للهروب من أعدائهم وساهم نقاء الجو وخلوه من أسباب التلوث فى احتفاظ الأسلاف بحاسة الشم القوية التى استفادوا منها فى اختبار النباتات العطرية ولاحظ الأسلاف أنه بحرق هذه النباتات تصبح خواصها العطرية أكثر وضوحا كما تظهر لها خصائص أخرى ذات أهمية قصوى فقد يساعد الدخان المتصاعد من بعض هذه النباتات على النوم بينما يساعد دخان نباتات أخرى على بث النشاط والحيوية والقوة

وسرعان ما اختلطت عمليات حرق النباتات ببعض الطقوس الدينية والسحرية واعتقد البعض أن دخان بعض النباتات يساعد على طرد الأرواح الشريرة . ولعبت النباتات العطرية دورا هاما فى الحضارة المصرية القديمة وكذا فى حضارة الإغريق والبابليين والرومانيين وبالرغم من التقدم الحادث فى هذه الصناعة فى زمن الحضارات القديمة المشار إليها إلا أن أياً منها لم يهتد إلى فكرة استخلاص الزيوت العطرية عن طريق التقطير لمختلف الأعشاب - أوراق الأشجار - الزهور - ولكنهم كانوا يعتمدون أساسا على أسلوب نقع النباتات العطرية فى زيوت دهنية واشتهر المصريون فى استخلاص زيت الخروع مثلما اشتهر الإغريق فى استخلاص زيت الزيتون . واعتاد القدماء استخدام هذه الزيوت والمراهم فى كل الأغراض الطبية وكذا فى أغراض التزيين والتجميل ، وقد عثر علماء الآثار على العديد من القدور المصنعة من المرمر (الالاباستر) أو الزجاج فى مقابر المصريين تحتوى على مقادير من المراهم ما زالت تحتفظ برائحتها التى تشابه رائحة البخور حتى اليوم . كما أثبتت مراجعة الألواح الصلصالية أن قدماء المصريين استخدموا زيت خشب الأرز فى التحنيط كما استخدموه فى تطيبب الشعر .

وقد استفاد الإغريق من المعلومات الطبية المتوافرة لدى المصريين كما أضافوا كذلك خبراتهم الخاصة واكتشافاتهم المثيرة حول النباتات العطرية ونقل الإغريق معلوماتهم إلى الرومانيين . كما توافرت للهنود والصينيين معلومات كافية حول النباتات العطرية ترجع أصولها إلى أزمان سحيقة تمتد إلى ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد وفى الصين تزامنت طرق المداواة باستخدام الزيوت العطرية مع العلاج بالوخز بالإبر ونهج الصينيون على الاستفادة من الطريقتين فى العلاج ويؤكد المؤرخون أن الصينيين استفادوا من هذه الطرق العلاجية منذ ٢٥٠٠ عام قبل الميلاد .

ابن سينا يسبق الغرب فى العلم

انكب العرب على دراسة الكتب الرومانية والإغريقية القديمة التى تراكتت فيها خبرة آلاف السنين فى عالم التداوى بالنباتات العطرية . واستحدث العرب

طريقة استخلاص العطور عن طريق التقطير التي أجريت لأول مرة في نهاية القرن العاشر الميلادي ويرجع اكتشاف هذه الطريقة إلى العالم العربي ابن سينا (٩٨٠ - ١٠٣٧ م) ، طبيب وفيلسوف عربي تجاوزت مصنفاته المائة من أشهرها كتاب "القانون في الطب" ، وما زالت حتى اليوم هي الطريقة المعتمدة في استخلاص الزيوت العطرية مع بعض الإضافات البسيطة، واستخدم ابن سينا هذه الطريقة في استخلاص زيت الورد وتوجد شواهد تؤكد قيامه باستخلاص اللافندر - زيت البابونج - زيت الكافور .

وفي هذه الأونة كانت أوروبا غارقة في العصور المظلمة (من حوالي ٤٧٦ - إلى حوالي ١٠٠٠ بعد الميلاد) و جهلوا بالكامل أي معلومات حول موضوع الاستفادة من الزيوت العطرية التي عرفوها وخبروها فيما بعد أثناء الحروب الصليبية خلال القرن الثاني عشر عندما عاد فرسان الجيوش الأوروبية الغازية لبلاد العرب ومعهم كميات من الزيوت العطرية وسرعان ما تعلموا طرق الاستخلاص وطبقوها أولاً على النباتات العطرية المنتشرة في بلادهم مثل اللافندر ، روزماري (حصالبان) والريحان ثم أضافوا إليها زيوت بعض الزهور النفيسة مثل الورد والياسمين . واستمر استخدام الزيوت العطرية طوال القرنين السابع عشر، والثامن عشر ، وشاعت طرق الاستخلاص حتى في المنازل بين أفراد الشعب العاديين وانتقلت مهارة التصنيع من جيل لآخر ، وحتى بدايات القرن العشرين كان تصنيف الزيوت العطرية يقع ضمن الأدوية العشبية وفي بداية عام ١٩٢٠ أبدى العالم الكيميائي الفرنسي "رينيه جاتيفوس" الذي كان يعمل في أحد مصانع العطور اهتماما خاصا بالزيوت العطرية وقام بإجراء عدة بحوث حول خصائصها الطبية " وهناك قصة مشهورة مؤداها أن العالم الفرنسي تعرض لحادث حريق أصاب ذراعه وأسرع بتغطيس مكان الإصابة في وعاء به زيت لافندر نقي وكانت دهشته بالغة عندما لاحظ الشفاء السريع للإصابة والأكثر غرابة أن الحرق لم يترك أثراً بعد معالجته بزيت اللافندر وفي سنة ١٩٢٨ نشر "رينيه" كتابه عن العلاج بالزيوت العطرية .

وقد كان الرواد الأوائل فى علم العلاج بالزيوت العطرية من فرنسا حيث برز الدكتور "جون فالنيه" وهو جراح فى الجيش الفرنسى اعتاد على استخدام الزيوت العطرية بغزارة فى معالجة جروح الجنود أثناء حروب الجيش الفرنسى فى الهند الصينية كما مارس العمل فى مستشفيات الطب النفسى مستخدما الزيوت العطرية فى علاج الاضطرابات العقلية ونشر كتابه عام ١٩٦٤ تحت عنوان "العلاج بالزيوت العطرية". وفى نفس الفترة اتخذت "مدام مارجريت مورى" وهى متخصصة فى الكيمياء الحيوية منهاجا آخر فى التعامل مع الزيوت العطرية حيث دأبت على استخدامها خارجيا فى العلاج وأغراض التجميل وساهمت بقدر كبير فى تنمية وسائل العلاج بالمزج بين التدليك واستخدام الزيوت العطرية.



كيف نحصل على الزيوت العطرية؟

تأتى الزيوت العطرية من النباتات العطرية وبذلك فإن الحصول على هذه الزيوت يتضمن .

أولا : القيام بجمع النباتات العطرية من أماكن زراعتها المميزة ..
ثانيا : القيام باستخراج الزيت العطرى منها .. وهذه الخطوة لها عدة طرق مختلفة .

أولاً، جمع النباتات العطرية ،

إن الزيوت العطرية من المواد الحساسة للغاية لتغيرات المناخ .. فتتنوع خواص الزيت العطرى من موسم لآخر .. بل يمكن القول أن التغير يصيب الزيت العطرى فى نفس الموسم من يوم لآخر ! وتفسير هذه الخاصية هو أن خلايا الزيت العطرى نفسها تمر بتغيرات مستمرة ما بين موسم وآخر ، ومن فترة لأخرى خلال نفس الموسم . وهذه الخلايا تكون موزعة فى أجزاء متفرقة من النبات ، تشمل .. الأوراق - الأزهار - السوق النباتية - اللحاء - الجذور . ونظرا لهذه الخاصية ، فإنه لا بد من جمع النباتات العطرية فى الوقت المناسب تماما ، بناء على ما يراه خبراء الزراعة ، سواء لاستخدامها فى العلاج مباشرة ، أو لاستخراج الزيت العطرى منها من خلال الطرق المختلفة لذلك .

وتوضيحا لهذه الخاصية ، نجد أن أغلب أنواع الزهور تتميز بزيادة تركيز رائحتها العطرية النفاذة فى فترة الغسق (ظلمة أول الليل) .. ومن أمثلة ذلك " زهور الياسمين " فنجد أنها تنتج أعلى نسبة مئوية من الزيت العطرى ذات أعلى تركيز للشذا العطرى عند غروب الشمس (يعتبر زيت الياسمين من أكثر الزيوت قيمة وأغلاها ثمنا) .. وكذلك " زهور الأيلنج " وهى شجرة فلبينية أو مالايووية تنمو على مدار العام إلا أن أعلى نسبة مئوية من الزيوت العطرية لأزهار هذه الشجرة يتم استخراجها خلال شهرى مايو ويونيو .

كما تتميز الزيوت العطرية بأنها سريعة التطاير .. لذلك فإن القائمين بعملية استخراج الزيوت العطرية على علم تام بأهمية الإسراع فى نقل النباتات العطرية بعد انتهاء الجنى إلى أماكن استخلاص الزيوت منها حرصا على تفادى فقد جزء كبير من الزيت بسبب التبخر .. بل إننا نجد فى كثير من دول الشرق الأقصى أن عملية التقطير (لاستخراج الزيت العطرى) تتم فى الحقول ذاتها ، ولذلك توضع بالحقول أجهزة تقطير خاصة قابلة للحمل والنقل، حيث تبدأ عمليات التقطير فور جمع النباتات مباشرة ، وبهذه الطريقة يمكن الحصول على أعلى نسبة مئوية من الزيوت العطرية .

ومن العوامل الأخرى الهامة المؤثرة فى نوعية وكمية الزيت العطرى المستخرج من النبات هو نوعية التربة الزراعية ، وظروف الزراعة ، والمتابعة للمحصول ، وحالة الطقس .. فمتى تلاءمت هذه العوامل فإن ذلك يحقق أعلى إنتاج للزيت العطرى ..

ومن أمثلة ذلك : زراعات الياسمين الفرنسى ، واللافندر الإنجليزى ، والورد العربية فهذه من أكثر النباتات إنتاجا للزيوت العطرية فى مناطق زراعتها المميزة حيث تتوفر لها جميع الظروف الملائمة .

من أين تستخرج الزيوت العطرية من النباتات ؟

تفرز الزيوت العطرية عادة من غدد خاصة لذلك تختلف أماكنها بين النباتات فقد توجد فى الجذور أو السوق أو اللحاء أو الأوراق أو الأزهار .. وقد تشغل أكثر من مكان بالنبات . وتختلف كمية هذه الزيوت باختلاف العائلة النباتية فقد تتوفر فى بعضها بينما يقل إفرازها فى الأخرى .

ومن البديهي أنه كلما تزايدت أعداد الغدد المفرزة للزيوت العطرية فى النبات كانت تكاليف إنتاجها أقل والعكس صحيح فعندما يكون عدد هذه الغدد نادراً تتزايد تكاليف الاستخراج وبالتالي يزداد سعر العطر الناتج ويدخل ضمن قائمة الزيوت العطرية النفيسة غالية الثمن وعلى سبيل المثال .
١٠٠ كيلو من زيت الكافور تنتج حوالى ١٠ لترات من الزيت .

١٠٠ كيلو من بعض أنواع اللافندر تنتج ٣ لترات من الزيت على الأكثر .
١٠٠ كيلو من بتلات بعض أنواع الورد تنتج نصف لتر فقط من الزيت .
ومن هذا يتضح أن تكاليف إنتاج الزيوت العطرية تتوقف أيضا على الكمية التي يمكن استخلاصها .
ويمكن للكيميائي تحليل المكونات الأساسية للزيت العطري ليعرف مكوناتها من التربينات (زيوت عطرية كربونية متطايرة) الاسترات (أملاح عضوية) الكيتونات (أملاح عضوية) .. الخ كما يمكن للكيميائي استخراج الجزء المراد استخدامه فقط على سبيل المثال يستخرج الثيمول (مطهر) من زيت الزعتر العطري، وكذا المنثول (يستعمل لتخفيف الألم) يستخرج من زيت النعناع الفلفلي .

ثانياً ، طرق استخلاص الزيوت العطرية ،

هناك أربع طرق مختلفة لهذا الغرض ، وهذه تشمل :

(أ) التقطير :

وهذه هي الطريقة الشائعة .. وفيها يسخن النبات مع الماء أو مع بخار الماء أو مع كليهما في وعاء وينقل البخار خلال مكثف حيث يتحول البخار إلى سائل يتم استقباله في وعاء آخر ، ويتكون هذا السائل من خليط من الماء والزيت العطري الذي يتميز بأنه لا يذوب في الماء وبذا يصبح من السهل فصله عن الماء ويتوقف ذلك على كثافة الزيت نفسه إذ يطفو فوق سطح الماء إذا كان خفيفاً أو يفوص تحت سطح الماء إذا كان ثقيلاً وفي الحالتين يمكن فصل الزيت عن الماء الذي يتميز بأنه أصبح مشبعاً برائحة العطر ويمكن الاستفادة منه وتسويقه كعطر مثل ماء الورد ، ماء اللافندر .

(ب) نقع الزهور:

يستخدم هذا النظام أحياناً في استخراج الزيوت العطرية من الزهور الرقيقة مثل الياسمين وفي هذه الطريقة نقوم بنثر الزهور على طبقة دهنية نقية باردة موضوعة على ألواح زجاجية مركبة على إطار خشبي مستطيل ، وبذا

تمتص الدهون الزيوت العطرية من الزهور وبعد مرور يوم تقريباً يتم التخلص من تلك الزهور ، ويوضع بدلاً منها طبقة جديدة من زهور أخري طازجة وتكرر العملية عدة مرات ويسمي الناتج في هذه الحالة بالعجينة أو مرهم الزيوت وكثيراً ما يستخدم وهو في هذه الحالة كمرهم أو عطر .

وهذه الطريقة تحتاج إلى وقت طويل علاوة على أنها مرتفعة التكاليف ولذلك فإن الزيوت الناتجة عنها تكون غالية جداً .. حيث تستخدم كميات كبيرة جداً من الزهور للحصول على كميات قليلة جداً من الزيت وعلى سبيل المثال فإن ٢٠٠٠ كيلو جرام من بتلات الياسمين ينتج عنها كيلوجرام من الزيت كما أن ٣٠ ورده ينتج عنها نقطة واحدة فقط .

وما زالت هذه الطريقة تستخدم حتي اليوم وفيها ينقل الناتج إلي المرحلة التالية التي توضع فيها العجينة في الكحول حيث لا تنوب الدهون في الكحول بينما تنوب الزيوت العطرية بسرعة ويسخن السائل الناتج بعناية ولما كان الكحول سريع التبخر فإنه يتطاير أولاً بينما يبقى الزيت النقي في الوعاء .

(ج) التطوية بالنقع : " اصنعها بنفسك "

وهي تشابه الطريقة السابقة وهي طريقة سهلة بحيث يمكن للفرد العادي تنفيذها في منزله للحصول على عينات بتكاليف بسيطة من الزيت العطري . وفي هذه الطريقة تقطع الزهور أو الأوراق النباتية كي تتمزق بعض الغدد أو الخلايا ثم توضع في زيت نباتي (أو دهن نقي) ويوضع في مكان دافئ . تقوم الزيوت النباتية بامتصاص الزيوت العطرية وبعدها تعصر الزهور ثم تضاف كمية أخرى من زهور طازجة مع إعادة التسخين الهادئ مرة أخرى ثم تعاد العملية لعدة مرات حتى يصبح التركيز في الزيت النباتي أو الدهن كافياً، وعند استخدام الدهون تعالج العجينة الناتجة بنفس الطريقة السابقة أما في حالة استخدام الزيت النباتي فيمكن استخدامه مباشرة في تدليك الجسم أو تصنيع كريم عشبي في المنزل .

(د) طريقة الضغط :

تستخدم هذه الطريقة على الأغلب مع البرتقال - الليمون - البرجموت - اليوسفى، وفيها يتم الضغط يدويا على القشرة ويتم تجميع الزيت الناتج فى قطعة من الإسفنج التى تعصر بدورها عندما تتشبع بالزيت ، وكانت هذه العمليات تتم يدويا فيما مضى ولكنها اليوم تتم باستخدام ماكينات لتخفيض التكاليف .

تخزين الزيوت العطرية :

الزيوت العطرية سريعة التطاير وهذا يعنى أنها تتبخر بسرعة وتتلف عند تعرضها لأشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) أو عند ارتفاع درجة الحرارة ولهذا السبب يجب تخزين الزيوت العطرية فى زجاجات ملونة غامقة ولا تنتقل لأى سبب فى زجاجات شفافة كما يجب الاحتفاظ دائما بعبوات الزيوت العطرية فى أماكن ذات حرارة متوسطة والتأكد من إحكام غلقها فى أوقات عدم الاستعمال .

ومن الضرورى الحرص على استخدام الزيوت العطرية النقية الطبيعية من أجل الاستفادة بكل خواصها العلاجية . فقد تتميز الزيوت الصناعية برائحتها الجميلة ولكنها تفتقد إلى الخواص العلاجية ولذا لا تخدعك الأسعار الرخيصة للزيوت الصناعية فتندفع لشرائها ولكن تأكد من المثل القائل " أن الغالى ثمنه فيه " هذه الحقيقة تنطبق بشكل مباشر على الزيوت العطرية النقية الطبيعية عالية الثمن حيث أنها أيضا عالية القيمة العلاجية وتعود على المشتري بفوائد صحية جمة تعوض فارق السعر بالنسبة للزيوت الصناعية .



اختيار الزيت المناسب للعلاج ،

تختلف الزيوت العطرية فى خصائصها العلاجية فلكل منها خصائص معينة تكون مناسبة لعلاج متاعب مرضية بعينها .. كما أن الاستجابة للعلاج بهذه الزيوت تختلف من فرد لآخر بحكم الاختلاف التكويني أو الطبيعى من جسم لآخر .

بالإضافة لذلك ، فإنه يجب عند اختيار طريقة العلاج ، أو انتخاب الزيت المقترح استخدامه مراعاة هذه الأمور التالية :

درجة تركيز الزيت وكميته ،

من الضرورى مراعاة درجة تركيز الزيت لأن استخدام الزيوت العطرية بتركيزات غير مناسبة للحالة لا يجعلها وسيلة فعالة للعلاج بل إن استخدام تركيز زائد عن اللازم قد يأتى بنتائج عكسية ، فمثلا : عند استخدام تركيز منخفض من زيت النعناع الفلفلى فإنه يفيد فى علاج حكة الجلد ، بينما إذا استخدم بتركيز مرتفع فإنه يؤدى إلى تفاقم الحالة . وكذا الحال مع الزيت العطرى المستخرج من نبات القمعية الأرجوانية (عشب أو زهر ناقوسى الشكل) حيث أنه يستخدم بتركيز منخفض ككواء منبه لعضلة القلب ، بينما إذا استخدم بتركيز مرتفع فإنه يؤدى للتسمم .

كما يجب عند المعالجة بالزيوت العطرية مراعاة الكمية المستخدمة من الزيت وحسابها بدقة .. ومن الخطأ تماما اعتبار أن زيادة كمية الزيت يحقق نتائج أفضل !..فالحقيقة أن ذلك قد يأتى بنتائج سلبية .

انسجام المريض من رائحة العطر شرط أساسى لنجاح العلاج،

تمتاز الزيوت العطرية برائحة نفاذة للغاية حيث تستخرج بشكل مركز جدا ،

فيكفى وضع نقطة واحدة من الزيت على ٢٠ مليلتر من سائل التجميل لإكسابه رائحة قوية نفاذة .

والحقيقة أن انسجام الفرد (أو المريض) من رائحة العطر المستخدم في العلاج يعتبر عاملا هاما لا ينبغي إهماله. وهذا الانسجام أو عدمه يحدده في الحقيقة المخ وليس الأنف، حيث يقوم العصب الشمي بالأنف باستقبال الرائحة، ونقلها إلى المخ، ويختلف الإحساس بالانسجام أو بالضيق من هذه الرائحة وفقا للنتيجة التي يترجم بها المخ الرسالة التي وصلتته، إما قبولا أو رفضا .

كما يجب مراعاة هذه الناحية عند استخدام مزيج من الزيوت في العلاج فالطبيب الماهر حين يقوم بمزج مجموعة من الزيوت العطرية ، يجب أن يضع في الاعتبار خواصها المتطايرة ، وتأثيرها على كل من الجسم والحالة الذهنية، وكذلك تقبل المريض لهذا المزيج من العطور واستمرارا لحالة الانسجام من الشذا العطري ، فإنه من أصول المعالجة بالزيوت العطرية عدم غسل الجسم عقب الانتهاء من جلسة التدليك بالزيت العطري ، سواء باستعمال الدش أو أية وسيلة أخرى .. وذلك لمدة لا تقل عن ثلاث أو أربع ساعات . فمثل هذا الأسلوب يضمن امتصاص الجسم لأكبر قدر ممكن من الزيت العطري .

درجة تطاير الزيوت تحدد خواصها العلاجية :

كما يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند المعالجة بالزيوت العطرية درجة تطاير هذه الزيوت والتي تتحكم في درجة تأثيرها وخصائصها العلاجية .

وبناء على درجة تطاير الزيوت العطرية ، فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع ، وهي

سريعة التطاير :

- لها تأثير سريع .
- أسرعها تطايرا أكثرها إثارة وتنبهها للمخ والجسم .

متوسطة التطاير :

- تتطاير بسرعة متوسطة .

- تؤثر في المقام الأول على وظائف الجسم مثل الهضم - الحيض - مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازم وبخاصة التغيرات الكيميائية (في الخلايا الحية) التي تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية، والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن الخلايا التالفة والمندثرة (الأبيض).

بطيئة التطاير :

- بطيئة التبخر .

- عند مزجها بالمجموعة الأولى تكبح من زمام عمليات التبخر .

- ذات تأثير خاص في تسكين الألم وتلطيف حدته ، كما تستخدم في عمليات التدليك والاسترخاء .

- الإستعانة بالزيوت العطرية الصناعية في العلاج ،

عندما أدرك أجدادنا الفوائد الجمة للنباتات العطرية سرعان ما استحوزت مجموعة من الناس على أسرار هذه المهنة واستولوا عليها ، واستخدموها بوفرة في ممارسة السحر والشعوذة .. واستمر الحال على هذا المنوال حتى بداية القرن التاسع عشر عندما بدأت التجارب العملية والتي بحثت بعمق مختلف النباتات العطرية ونجحوا في عزل المواد النشطة ذات الخواص العلاجية وفي نهاية القرن التاسع عشر بدأ التوسع في إنتاج هذه المواد النشطة صناعيا في المعامل وبدأ الأطباء المعالجون في استخدام هذه المستحضرات الصناعية الجديدة واليوم انتشرت في الأسواق سلسلة من هذه العقاقير الصناعية وزاد التنافس بين الشركات المنتجة في محاولة منهم لإقناع العملاء والأطباء بأن منتجاتهم في علاج الأمراض تتفوق على منتجات الشركات المنافسة .

الزيوت الطبيعية لها الأفضلية دائما ،

وقد أثبتت التجارب أنه عندما تتشابه المعادلة الكيميائية للمنتج الصناعي مع مثيله من الزيوت العطرية الطبيعية فإن الجسم يتقبل هذا العقار الصناعي بنفس الأسلوب الذي يتقبل به المنتج الطبيعي ولكن أخصائيو العلاج الطبيعي

لهم رأى آخر فى هذه القضية . ذلك لأنهم وجدوا أن الجسم يتقبل المنتج الطبيعى كصديق حيث يستفيد من العناصر التى يحتاج إليها بينما يسمح للباقى بالمرور إلى خارج الجسم . بينما يستقبل الجسم المنتج الصناعى كمادة غريبة ويستقبله أحيانا بنفس الطريقة التى يستقبل بها الغزو البكتيرى وقد يؤدى تناول العقاقير الحديثة إلى ظهور أعراض جانبية نتيجة لاستخدام المكونات النشطة التى تم عزلها فى المعامل فى تحضير الدواء الصناعى بينما لا يؤدى تناول الأدوية المصنعة من الزيوت العطرية إلى ظهور أى أعراض جانبية ذلك لأن الزيت العطرى يحتوى على عدد كبير جدا من المواد الأساسية التى يعادل بعضها البعض كما أن توجد هذه المكونات معا يساعد كثيرا على إبراز وتدعيم خواصها المفيدة ، يقوم الكيميائيون باستخلاص مكون واحد ويستفيدون منه فى علاج عرض مرضى واحد ويهملون فى الوقت ذاته بقية المكونات الأخرى للنبات الأمر الذى يفقد العقار توازنه الطبيعى وتبدأ الآثار الجانبية فى الظهور .



طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية

يمكن الاستفادة من الزيت العطري كدواء بطرق مختلفة ، وذلك بناء على نوع الشكوى المرضية المراد مداواتها .. وهذه الطرق تشمل .

- التدليك .
- الحمام (إضافة الزيت لماء الحمام) .
- الكمادات .
- الاستنشاق .
- التبخير (الرذاذ) .
- تناول بالفم .

التدليك .

التدليك فن علاجي قديم .. ولسوء الحظ أنه لاقى الكثير من الإهمال فى العصور الحديثة إلا أنه يلقى فى الوقت الحالى رواجاً هائلاً خاصة فى المجتمعات الغربية باعتباره وسيلة علاجية هامة .
ومن المعتاد أن يجرى التدليك بالاستعانة بأحد الزيوت النباتية أو المراهم أو بالزيوت العطرية .. وهذه هى موضوع حديثنا .

وقد يعتقد البعض أن التدليك مجرد وسيلة لتوزيع الزيت العطرى على الجلد ، ولكن الفوائد الجمة التى يمكن الحصول عليها من التدليك تفوق بكثير هذا الاعتقاد القاصر .. فالواقع أن فوائد التدليك لا تنحصر فقط فى كونه طريقة تساعد الجلد على امتصاص هذه الزيوت ولكنها تتعدى ذلك بكثير فهى وسيلة ناجحة لتنشيط الدورة الدموية ، وتدفق اللمف (السائل الليمفاوى) ، وإراحة العضلات المرهقة ، كما أنه يساعد الجسم على التخلص من السموم ، ويساعد على تسكين الألم فى بعض مناطق الجسم (عندما تشعر بألم فى جزء ما من

الجسم يكون رد الفعل الطبيعي أن تحاول الربت أو الإمساك بهذا الموضع ، والتدليك هو امتداد لهذا الرد الفعلى الطبيعي) والتدليك أيضا له قوة تأثير على كل من الفعل والعاطفة والوجدان ويساعد على تحقيق التوازن بين تدفق الطاقة وتخفيف التوتر العصبى المخزون فى عضلاتنا .

وتنحصر وظيفة التدليك بغرض العلاج بالزيوت العطرية فى المساعدة على امتصاص هذه الزيوت وتشجيع الإحساس عند المريض بأنه فى أحسن حالاته والواقع أنه لا يوجد شخصان لهما نفس المقدرة فى تنفيذ وإجراء عمليات التدليك ولا نبالغ فى القول عندما نقول إن المدلك الواحد لا يمكنه أداء الوظيفة بنفس الأسلوب وبنفس الكفاءة لمريضين مختلفين، بل ولا حتى للمريض الواحد فى الجلسة الواحدة فقد يؤدي العمل بكفاءة عالية فى منطقة من الجسم بينما تتخاذل قواه فى منطقة أخرى فى نفس الجلسة .

وبالرغم من الاختلاف الواضح فى الكفاءة من مدلك لآخر إلا أن الجميع يتفنون فى ضرورة إجراء العمل برفق ونعومة دون اللجوء إلى الخشونة أو إصدار أصوات لا تستسيغها الأذن والمدلكون المحترفون يعتمدون جميعا على نظام التدليك السويدى للعلاج بالزيوت العطرية وهى تتكون من ضربات منتظمة طويلة بطيئة رقيقة يؤدونها بكامل اليد وتتجه عادة نحو القلب ويتنوع الضغط من ضربات عميقة للتأثير فى العضلات والدورة الدموية وضربات خفيفة للتأثير على النظام العصبى . إن الحركات الناعمة العميقة لتدفئة العضلات وعند هذه النقطة بالذات ، يهجر المدلكون النظام السويدى فيما يختص بالحركات العنيفة التى قد تناسب بناء الجسم وقد تتفق مع متطلبات الرجل الرياضى إلا أنها (الحركات السويدية) تهمل الحالة العقلية والعاطفية لمتلقى التدليك التى يهتم بها كثيرا المدلكون المحترفون .

إن غاية الأمل لدى الطبيب المعالج باستخدام الزيوت العطرية هو منح جسم المتلقى كافة احتياجاته من الراحة مع وضع الحالة النفسية فى الاعتبار ، فبعض الناس يستجيبون جيدا للحركات العميقة والقوية بينما بعض الناس

من يعانون من المشاكل العاطفية يستمتعون فقط بالضربات الرقيقة الناعمة .

الحمام الفه البانيو

بداية تتم هذه الطريقة فى المنازل وفيها يقوم المريض بتجهيز مزيج من الزيوت السابق تخفيفها جيدا فى زيوت حاملة ويمكن الاستحمام بها صباحا أو مساء ولاشك فى أن الفوص فى ماء البانيو الدافىء قبل الذهاب إلى الفراش له تأثير ملطف ومهدىء يساعد على الاسترخاء وإضافة بضع قطرات من (اللافندر والمردقوش) تساعد على وجه الخصوص فى التغلب على الأرق والاستغراق فى نوم هادىء وعميق . وعندما تكون مشاكلك محصورة فى فترة الصباح فإن الفوص فى ماء البانيو الساخن هو أول ما يجب التفكير فيه عند الاستيقاظ مع إضافة بضع قطرات من زيوت ذات تأثير منبه مثل (روز مارى).

الكمامات :- أيهما أفضل - الساخنة أم الباردة

تجهز كمامات الزيوت العطرية من قطعة نظيفة من القماش يتم تغطيسها إما فى ماء بارد أو ساخن يحتوى على نقاط من الزيت العطرى وبعدها تعصر للتخلص من الماء الزائد ثم توضع على مكان الإصابة - تكرر العملية عدة مرات. ويمكن للمعالج استخدام طريقة الكمامات فى الحالات التى لا يصلح معها التدليك مثلما يحدث عند التواء المفاصل أو عند حدوث إصابة فى العضلات . والكمامات الباردة التى تحتوى على زيوت مهدئة مثل اللافندر والبابونج يمكنها تسكين الألم أو تخفيف التورم ... بعض أنواع الصداع تستجيب بصورة أفضل للكمامات الباردة عن الساخنة . وفى الحالات التى لا يكون التدليك مجديا فان استخدام كمامة باردة تحتوى على زيوت عطرية مثل اللافندر وزيت النعناع الفلفلى يكون أكثر فائدة ونفعا .

وتصلح الكمامات الساخنة فى علاج الحالات المزمنة مثل الروماتيزم كما تستجيب التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية للكمامات الساخنة التى تحتوى

على زيت المردقوش .

ويعتبر تبادل الكمادات .. أى مرة ساخنة يعقبها أخرى باردة من أفضل الوسائل للمعالجة بالكمادات .

● الاستنشاق ،

يكون من الفم أو من الأنف بالرغم من إمكانية استخدام هذه الطريقة مع أى زيت عطرى لعلاج أى حالة مرضية إلا أنه يفضل استعمالها عندما يكون المطلوب هو دفع هذا الزيت داخل الجسم ليسرى مع تيار الدم ، وهى تستخدم عادة عند الرغبة فى علاج مشاكل الرئة أو ممرات الهواء فى الجسم ، وتصلح هذه الطريقة فى علاج الحالات المزمنة لمرض التهاب الجيوب الأنفية حيث يساعد الاستنشاق على انسياب السائل المتجمع وإتاحة الفرصة لظهور التأثير العلاجى المضاد للجراثيم ويمكن أن يتبع ذلك التدليك الخفيف لتصريف وعلاج الصداع الذى كثيرا ما يصاحب هذه الحالات .

ويكون الاستنشاق بإضافة بضع قطرات من الزيت العطرى فى وعاء به ماء مغلى ويقوم المريض بالانحناء فوق الوعاء مع وضع منشفة فوق رأسه والتنفس العميق من خلال الأنف ، مثل هذا التنفس يساعد على فتح الممرات الأنفية بينما يساعد التنفس العميق من خلال الفم فى علاج تقرحات الحنجرة ومثل هذا التيار الساخن الممتزج بالزيت العطرى يساعد على إظهار الخواص العلاجية للزيت المضادة للجراثيم والفيروسات ، والاستنشاق مفيد جدا ويعطى نتائج إيجابية موفقة فى علاج نزلات البرد والأنفلونزا ، وتتراوح المدة اللازمة لجلسة العلاج الواحدة ما بين ٢٠ ثانية إلى بضع دقائق حسب قدرة المريض ومدى إحساسه بالراحة . ويعتبر اللافندر الزيت العطرى المناسب لعلاج نزلات البرد فاستعماله فى المساء يضمن ليلة مريحة يستطيع المريض أن ينام فيها بهدوء وعمق ويمكن اسنخدام أنواع أخرى من الزيوت مع اللافندر مثل زيت الكافور أو الزعتر وهى ذات تأثير منبه قوى ولذا ننصح بتجنب استخدامها ليلا ويمكن التخلص من آلام التهاب الرئوى عن طريق الاستنشاق الذى يلى

البلغم ومع التدليك الرقيق علاوة على استنشاق الزيت العطري يشعر المريض بالخلص من آثار التعب بسبب الكحة .

ويمكن استخدام نظام مماثل لعلاج متاعب الجلد مثل حب الشباب حيث يمرر تيار الهواء الساخن على الوجه وبعدها ينظف الوجه بتعريضه للأبخرة الساخنة المتصاعدة من الوعاء المحتوى على الماء والزيت العطري مما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء والدهون الزائدة بالبشرة .

التبخير، (الرياح) :

لا شك أن رش الزيوت العطرية فى هواء الغرفة مفيد للغاية لأنه أولا يضيف على جو الحجرة عطرا يحقق لسكان المنزل النشوة والغبطة ، علاوة على تأثيره العلاجى فى القضاء على الجراثيم ونحن ندعوك عزيزى القارئ لممارسة التجربة بنفسك ، انشر فى جو الغرفة رذاذا من الزيت العطرى الذى تفضله ولاحظ بنفسك مدى الإحساس بالسعادة والانسجام وكيف تساعد هذه العطور على إراحة أعصابك المجهدة وكيف يسعد كل أعضاء الأسرة عند استنشاقهم شذا هذا العطر المحب لنفوسهم . ومن الأمثلة الشهيرة فى هذا الصدد زيت الكافور - زيت شجرة الشاى اللذان يشتملان على مواد مبيدة للجراثيم ولهذا السبب فهما مفيدان جدا فى الحالات التى تنتشر فيها الأنفلونزا أو الجدرى أو الحصبة بين أفراد الأسرة .

والزيوت العطرية من هذا النوع تستخدم فى صناعة طاردات الحشرات ، ومعطرات الجو . ومن الوسائل البسيطة التى يمكن اتباعها فى المنازل لتنفيذ فكرة رش العطر فى جو الشقة هى وضع قطرات من الزيت العطرى فى إناء يحتوى على ماء مغلى أو يوضع بضع قطرات من الزيت العطرى على المصباح الكهربائى قبل إضاءته .

التناول بالفم :

فى الحقيقة أن بعض خبراء العلاج بالزيوت العطرية يؤيد استخدام الزيوت العطرية كدواء عن طريق الفم بينما لا يفضل آخرون الاعتماد على هذه

الوسيلة، .. هاتان المدرستان المختلفتان فى التفكير يمكن إرجاع أصولهما إلى اثنين من رواد العلاج بالزيوت العطرية فى العالم الحديث وهما " جون فاليه " ومدام " مرجريت مورى " أما عن الدكتور " جون فاليه " (طبيب وجراح مشهود له بالكفاءة وله اهتمامات خاصة بتأثير الزيوت العطرية المبيدة للجراثيم) فهو يرى إمكانية استخدامها من الداخل وكذا من الخارج وفقاً لظروف الحالة ... ومن جهة أخرى فإن مدام " مرجريت مورى " (مشهود لها بالكفاءة فى مجال الكيمياء الحيوية ولها اهتمامات بدراسة تأثير الزيوت العطرية على المزاج العام والعواطف) ترى أن الاستفادة منها فى الاستعمال الخارجى فقط وتترفض بشدة استخدامها كدواء داخلى .

ويرى الكثير من الأطباء ممن مارسوا تجربة العلاج بالزيوت العطرية أن امتصاص هذه الزيوت ونفاذها عن طريق الجلد قد يكون أكثر قوة وفعالية عن تناولها عن طريق الفم علاوة على أن الطريقة الأولى أكثر أماناً وهم يوثقون هذا الرأى بأسانيد عديدة هامة نوجزها فيما يلى :

١ - يعتبر الجلد هو أكبر سطح فى الجسم وعلى ذلك فإنه عند زيادة الحاجة لاستعمال كميات كبيرة من الزيت العطرى فإن الجلد يمكنه أداء هذه المهمة بسهولة وامتصاصها فى زمن قصير للغاية ويمكن أداء هذه المهمة بكفاءة أعلى بكثير عما يحدث فى المعدة .

٢ - الزيوت العطرية مواد قوية جداً وعند استخدامها داخليا بكميات كبيرة يحتمل أن تتسبب فى إثارة أو تحطيم الطبقة المبطنة للمعدة .

٣ - عند استخدام الزيوت العطرية عن طريق الفم تتزايد احتمالات حدوث تسمم عند دخولها للكبد أو الكلى .

٤- عند تناول الزيوت العطرية عن طريق الفم فإنها تستغرق زمناً طويلاً حتى يتم توزيعها عن طريق الجهاز الهضمي إلى جميع أجزاء الجسم بينما يستغرق توصيلها عن طريق الجلد وقتاً قصيراً للغاية والواقع أن الأطباء الذين ينصحون بتناول الزيوت العطرية عن طريق الفم يقدمونها فى الحقيقة بكميات

صغيرة جداً ومخففة للغاية . ويتم التخفيف عادة بوضع قطرات قليلة من الزيت العطري في كميات قليلة من الكحول الذي يخفف فيما بعد بكميات وفيرة جداً من الماء وهذا يعني أن كميات صغيرة جداً من الزيت العطري تستخدم في المرة الواحدة . وفى بعض الحالات ينصح المعالج بوضع الزيت على قطعة من السكر أو ملعقة من العسل، والسكر في هذه الحالة لا يذيب الزيت العطري بل يجعله مقبول الطعم وكلمة أخيرة في هذا الشأن أن الاتحاد الدولي للأطباء المعالجين بالزيوت العطرية عقدوا فيما بينهم ميثاقاً يؤكد على استخدام الزيوت العطرية عن طريق الفم في علاج مرضاهم .

✿ ✿ استخدام الزيوت العطرية فى صورة

✿ ✿ مزيج وكريمات للجلد

مزج الزيوت العطرية

الزيوت العطرية تكون عادة مركزة للغاية وهى تمزج مع زيت حامل عند استخدامها فى التدليك ولا يزيد التركيز فى أغلب الحالات عن ٣ ٪. والزيت الحامل يمكن أن يكون أى زيت نباتى طبيعى وأشهرها على الإطلاق زيت بنور العنب نظرا لأنه عديم الرائحة ويسهل امتصاصه عن طريق الجلد وكثيرا ما يستخدم زيت اللوز وزيت عباد الشمس كزيوت حاملة، فالزيوت الغالية النفيسة مثل (الأفوكادو ، نواة المشمش) تضاف بكميات ضئيلة للجسم أو على الوجه ، ويفضل فى جميع الحالات تحضير المزيج طازجا قبل الاستعمال مباشرة . وتنقسم الزيوت العطرية إلى ٣ أقسام من حيث تطايرها ، مجموعة سريعة التطاير ، وأخرى متوسطة وثالثة بطيئة (كما سبق التوضيح) وعند صناعة مزيج من العطور فإن أول ما نشمه هو الزيت سريع التطاير حيث أنه أخفها وأسرعها تطايرا وبعدها تتطاير الزيوت متوسطة التطاير ويعقبها فى النهاية البطيئة .

وفى المزيج التقليدى تخلط نقاط من الأنواع الثلاثة السابقة ولا يشترط أن تكون بكميات متساوية من الزيوت وعلى سبيل المثال : عند وضع كمية صغيرة جدا من زيت البابونج فإن تأثيرها الفواح يغطى بالكامل على بقية المزيج ولا شك أن الطريقة التقليدية لها الكثير من العيوب ذلك لأن بعض الزيوت تتغير خواصها وفقا للمحصول والموسم ومناطق الإنتاج وبناء عليه قد تختلف رائحة المزيج من مرة لأخرى وفقا للعوامل السابقة . ومزج العطور وفقا للعائلة التى تنتمى إليها يعطى نتائج إيجابية فى معظم الأحيان ولذا ننصح بمزج زيوت عطرية تنتمى لعائلة واحدة . ويمكن أيضا المزج بين عائلتين مختلفتين مثل الزيوت العطرية لعائلة البرتقال والليمون والبرجموت مع التوابل .

وبعض المتخصصين يمزجون الزيوت العطرية وفقا لألوانها فعلى سبيل المثال الزيت المستخرج من أوراق البرتقال يكون أخضر اللون بينما بعض الزيوت المستخرجة من المردقوش تكون بنية اللون ومزج هذه الألوان قد يعطى تأثيرا مريحا منسجما .

ونقدم فيما يلى مجموعة من زيوت عطرية يمكن مزجها معا :

زيوت عطرية للوجه .

عند تحضير مزيج لغسل الوجه يفضل ألا يزيد تركيز الزيت العطرى عن ١,٥ - ٢ ٪ أى بتركيز أقل من المستخدم فى تدليك الجسم (٣ ٪) .

وصفات للاستعمال اليومي :-

الجلد العادى :- أضف ٢ - ٣ نقاط من الزيت العطرى إلى ١٠ مليلتر (٢ ملعقة شاي) من حامل الزيت (زيت نباتى - انظر ما سبق) ويمكن مضاعفة المقدار مع الحرص على هذه النسبة .

الجلد الحساس :- تضاف نقطة واحدة من الزيت العطرى إلى كل ١٠ مليلتر من حامل الزيت وتزاد الجرعة تدريجيا .

إذا توافرت لديك الرغبة فى تحضير كميات كبيرة مرة واحدة بدلا من التحضير اليومي فيمكنك اتباع الوصفات التالية .

للجلد العادي :- تضاف ١٥ نقطة من الزيت العطري النقي إلى ٥٠ مليلتراً من حامل الزيت (زيت نباتى)

للجلد الحساس: تضاف ٥ نقاط من الزيت العطري النقي إلى ٥٠ مليلتراً - تزداد الجرعة حتى تصل إلى ١٠ نقاط طالما لا تظهر على الجلد أية آثار للحساسية

ملحوظة :- فى الوصفات التالية نكتفى بمزج نوعين أو ثلاثة من الزيوت العطرية المقترحة ليتكون فى النهاية مزيج من ١٥ نقطة .

حب الشباب / الجلد الدهنى .

برجموت ، السرو ، جرانيوم ، العرعر ، اللافندر ، ليمون ، (lemongrass)
عشب ليمون ، نارولى ، خشب الصندل ، زيت شجرة الشاى .

مثال نموذجى :- ٦ نقاط من البرجموت ، ٤ نقاط جرانيوم ، ٥ نقاط من السرو المجموع ١٥ نقطة تضاف إلى ٥٠ مليلتراً من حامل الزيت .

الجلد الجاف :- البابونج ، جرانيوم ، الياسمين ، لافندر ، نارولى ، الورد ، خشب الصندل .

مثال نموذجى :- ٥ نقاط من الجرانيوم ، ٥ نقاط من الورد ، ٥ نقاط من خشب الصندل . المجموع ١٥ نقطة تضاف إلى ٥٠ مليلتر (ملء ٢٥ ملعقة شاى) من حامل الزيت .

نجاعيد الوجه :-

المريمية - البخور - المر - زيت النارولى - الورد - خشب الصندل .

مثال :- ٤ نقاط من زيت البخور ، ٧ نقاط من اللافندر ، ٤ نقاط من زيت زهر البرتقال (النارولى) المجموع = ١٥ نقطة .

الجلد الطبيعى :- البخور ، جيرانيوم ، الياسمين ، اللافندر ، نارولى ، الورد .

مثال :- ٥ نقاط من جرانيوم ، ٨ نقاط لافندر ، ٢ نقطة روز ، المجموع =

١٥ نقطة تضاف إلى ٥٠ مليلترا.

الجلد الحساس: البابونج - اللافندر - نارولى - ورد

مثال:- ٦ نقاط من اللافندر ، ١ نقطة نارولى ، ١ نقطة من زيت الورد
المجموع = ٨ نقاط تضاف إلى ٥٠ مليلتراً.

✿ ✿ المراهم والكريمات ✿ ✿

نحتاج إلى الخامات التالية لتحضير المراهم شمع نحل أصفر ، زيت لوز
حلو أو (أفوكادو) .

يضاف مقدار من شمع النحل إلى ٤ مقدار من الزيت : مثلاً على ذلك ١٠ جم
شمع نحل أصفر + ٤٠ مليلترا زيت لوز حلو، ارفع الزيت والشمع على حمام
مائى واستمر فى التقليب حتى ينصهر المخلوط - أبعد الإناء عن النار وانتظر
حتى يبرد ، أضف ١٥ نقطة من زيت (أو زيوت) عطرى مما يتفق مع مزاجك
الشخصى ، صب الكريم فى زجاجات ملونة غامقة واحتفظ بها فى مكان
بارد .



✿ ✿ تحذيرات هامة ✿ ✿

من أجل سلامتك .. نرجو عدم استعمال الزيوت العطرية

عن طريق الفم لأي سبب . إلا بعد استشارة الطبيب .

- ١ - لا تؤخذ عن طريق الفم .
- ٢ - ممنوع استعمال الزيوت العطرية على حالتها المركزة بل يجب تخفيفها خوفا من حدوث التهابات أو الإصابة بحساسية مفرطة .
- ٣ - لا توضع الزيوت العطرية في العين . واحترس أيضا من دخولها إلى العين .
- ٤ - ضع الزيوت العطرية في مكان بعيد عن متناول الأطفال .
- ٥ - تأكد من استخدام الجرعة المناسبة لأن الكميات الزائدة من الزيوت العطرية قد تتسبب في حدوث أضرار لا داعي لها .
- ٦ - أقدم على شراء الزيوت العطرية من مصادر موثوق فيها .
- ٧ - توخ جانب الحذر عند استخدام الزيوت العطرية خاصة مع الجلد الحساس ويمكن إجراء اختبار بسيط على جزء معين من الجلد قبل ممارسة العمل (راجع الجدول المرفق) .
- ٨ - لا تستخدم طريقة التدليك عند ارتفاع حرارة الجسم إلى حد الحمى ذلك لأن الجسم رفع من درجة حرارته بالفعل استعدادا لمواجهة الإصابة المرضية وعلى ذلك يمكن الاقتصار على استخدام الزيوت العطرية في صورة كمادات توضع على مناطق معينة من الجسم بغرض تخفيض درجة الحرارة .
- ٩ - ممنوع دهان البطن بكميات كبيرة من الزيوت العطرية في فترة الحمل خاصة أثناء الشهور الثلاثة الأولى حيث تتزايد احتمالات حدوث إجهاض عند الاستعمال الخاطيء لهذه الزيوت . احذرى استخدام بعض هذه الزيوت طوال

فترة الحمل (راجع الجدول المرفق) .

١٠ - مطلوب الاحتراس عند استخدام الزيوت العطرية فى حالة الإصابة بأمراض معدية فى الجلد .

١١ - الحرص على الضغط بخفة فوق المناطق المصابة بالدوالى خاصة عند تفاقم الحالة المرضية .

١٢ - المطلوب اتخاذ جانب الحذر والحيطه عند استعمال الزيوت العطرية فى مناطق الجروح المفتوحة - مناطق الالتهاب - مناطق أنسجة الندب الحديثة .

١٣ - فى كل الحالات يجب استخدام الزيوت العطرية بصورة مخففة جدا خاصة عند استعمالها مع الأطفال .

١٤ - تجنب التعرض للشمس أو محاولة التعرض لحمام شمسى عقب استخدام الزيوت العطرية ويجب الانتظار لفترة طويلة مناسبة قبل التعرض المباشر لأشعة الشمس .

١٥ - يجب الانتظار لمدة ساعتين على الأقل بعد حمام الساونا وذلك لإتاحة الفرصة لعودة مسام الجسم إلى حالتها الطبيعية .

✿ ✿ مفاخر استعمال بعض الزيوت العطرية ✿ ✿

استخدام الزيوت العطرية له فوائد جمة ... ولكن له أيضا بعض المحاذير القائمة الأولى : هذه قائمة لبعض الزيوت العطرية لا يصح استخدامها فى علاج أى مريض إلا بعد استشارة الطبيب المعالج .

اللوز المر almond (bitter)

بنور اليانسون Aniseed

الأقورون (عرق اكر) نبات عطر الجنور Calamus

كافور Camphor

قرفة صينية (السنا) Cassia

Cinnamon(leaf)	أوراق القرفة
Clove bua	براعم الثوم
Clove stem	ساق الثوم
Fennel(bitter)	الشمار المر
Mustard	الخردل
Pennyroyal	نعنع الماء
Rue	السذاب - الفيجن (نبتة طبية ذات أوراق مرة)
savory	زعتر البر
Clove leaf	أوراق الثوم
elecampane	الراسن . القسط الشامى (عشب)
Horseradishe	الفجل الحار
origanum	المردقوش
Pimiento leaf	أوراق الفلفل الحلو .
Savin.	الأبهل - عرعر كبير - عرعر فرجينيا
Tansy	حشيشة الشفاء - حشيشة الدود

(نبات مسنن الأوراق أصفر الزهر يتخذ تابلاوطاردا للديدان) .

القائمة الثانية :- هذه قائمة لبعض الزيوت العطرية لا يصح للحوامل استخدامها إلا بعد استشارة الطبيب .

Basil	الريحان
Fennel	الشمار
Juniper	العرعر
Myrrh	المر
Sage	المريمية
Clary sage	المرتيمية
Hyssop	الزوفا - أشنان داود

Marjoram	المردقوش
Rosemary	حصالبان
Thyme	الزعتر

القائمة الثالثة : - لا تستخدم الزيوت التالية قبل التعرض لحمام شمسي خاصة بالنسبة لمرضى الحساسية ضد حرارة الشمس .

Angelica	حشيشة الملاك
Grapefruit	جريب فروت (الليمون الهندي)
lime	زيزفون
Orange	البرتقال
Bergamot	برجموت
Lemon	الليمون
Mandarin	اليوسفي

القائمة الرابعة :- ممنوع استخدام هذه الزيوت بالنسبة لمرضى الصرع : الشمار ، الزوفا (أشنان داود) ، المريمية .

القائمة الخامسة : - ممنوع استخدام هذه الزيوت بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع: الزوفا (أشنان داود) ، المريمية ، الزعتر.





نماذج لأهم الزيوت العطرية المستخدمة فى علاج المتاعب الصحية المختلفة

- الريحان
- اللبان الجاوى
- البرجموت
- الفلفل الأسود
- الكاجيبوت
- البابونج
- الزنجبيل
- الياسمين
- الحصابان
- العرعر
- اليوسفى
- اللافندر
- الزعتر
- الليمون
- زيت النعناع الفلفلى
- المريمية
- السرو
- الكافور
- الشمـر
- البخور
- إبرة الراعى
- حشيشة الليمون
- المرّدقوش
- خشب الصندل
- المر
- شجرة الشاى
- النارولى
- الايلانج
- البتسول
- الورد

✿ ✿ أشهر أنواع الزيوت العطرية ✿ ✿

فيما يلي ، أقدم لك عزيزي القارئ عرضاً لأشهر الزيوت العطرية المستخدمة يتضمن البيانات الخاصة بكل زيت عطري من حيث الاسم العلمي للنبات المستخرج منه ، وأجهزة الجسم التي تنتفع بخصائصه العلاجية ، وأهم المتاعب الصحية المستخدم في علاجها وطرق استخدام الزيت سواء كان ذلك بإضافة ماء الحمام ، أو بالاستنشاق ، أو عن طريق الكمادات وغير ذلك . وهذا العرض بمثابة قائمة بيانات موجزة .. أما التوضيح الكافي للانتفاع بالخصائص العلاجية للزيوت العطرية فسيأتي في الجزء اللاحق .

Basil

- الريحان

Ocimum basilicum

- الاسم اللاتيني

Labiatae

- العائلة :

- التقسيم العطري سريع التطاير

- استخلاص الزيت العطري: من النبات بالكامل

- الاستخدامات:-

الجهاز الهضمي : ماء في الحمام - كمادات - الاستنشاق - التدليك - التبخير.

دواعي الاستعمال : اضطرابات الهضم - العدوى المعوية - التشنج المعدي - التقيؤ .

الرأس : ماء الحمام (البانيو) - كمادات - التبخير (الرذاذ) - الاستنشاق - التدليك .

دواعي الاستعمال : نزلات البرد - آلام الأذن - الدوار والدوخة - الصداع والصداع النصفي - التهاب الأنف - التهاب الجيوب الأنفية .

الجهاز العصبي : ماء الحمام - التبخير - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : مقوم ممتاز للجهاز العصبى - مفيد فى علاج القلق والكآبة - يستخدم فى علاج فقد القدرة على التركيز - علاج حالات الحيرة والتردد - علاج الإجهاد ذهنى - علاج التوتر العصبى .

الجهاز التنفسى : ماء الحمام - كمادات - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال: الربو - الالتهاب الشعبى - نزلات البرد - السعال - انتفاخ الرئة - السعال الديكى .

خصائص أخرى : يستخدم فى تحضير بعض المبيدات الحشرية خاصة المستخدمة فى القضاء على الناموس والدبابير .

نحذيرات هامة :

- يجب استخدام الريحان فى محاليل مخففة لتجنب حدوث تهيجات .
- يحظر استخدامه خلال فترة الحمل .
- قد يؤدى لتأثير مخدر إذا استخدم بجرعات كبيرة .
- المزيج : يمزج بصورة جيدة مع البرجموت (نوع من الليمون كمثرى الشكل يستعمل زيت قشره فى صنع العطور) .. وكذلك يمزج مع الجرانيوم (إبرة الراعى) .

Benzoin

اللبان الجاوى

Styrax benzoin

- الاسم اللاتينى

Styraceae.

- العائلة

- الخواص العطرية: بطء التبخر

- استخراج الزيت العطرى: يستخرج من صمغ الساق

الجهاز الدورى : فى البانيو - التدليك .

دواعى الاستعمال : - ضعف الدورة الدموية - مقو للقلب .

الجهاز البولى- التناسلى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: التهاب المثانة. التهاب الجهاز البولى-احتباس البول.

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق . الحزن . الإجهاد الذهني أو الجسماني -
الشعور بالوحدة - الحزن الشديد .

الجهاز التنفسي : - فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

الجلد :

دواعى الاستعمال: التشقق - التهاب الجلد - الجروح والتقرحات - تهيج
الجلد .

المزج : يمتزج جيدا مع زيت الورد .

البرجموت : Bergamot

(البرجموت ضرب من الليمون كثرى الشكل يستعمل زيت قشره فى صنع
العطور)

Citrus bergamia - الاسم اللاتيني

Rutaceae العائلة : الفصيلة السذابية

الخواص العطرية: سريع التطاير

- استخراج الزيت العطري : يستخلص الزيت من قشرة الثمرة .

الجهاز البولي - التناسلي : فى البانيو - التدليك .

دواعى الاستعمال : التهاب المثانة - التهاب الجهاز البولي - الرغبة
فى حك المهبل .

الجهاز العصبى :- فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال: - حالات القلق - الاكتئاب .

العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال :- حب الشباب - البشرة الدهنية - الدامل -
الجديري - الإكزيما - القوباء - داء الصدفية .

تحذيرات هامة :-

١ - لا يستخدم بصورة نقية على الجلد ولا يصح استخدامه قبل عمل حمام

شمسى ذلك لأن البرجموت يزيد من حساسية الجلد للضوء .

٢ - يستعمل البرجموت بحرص على الجلد الحساس .

المزج : يمتزج جيدا مع كل الزيوت الأخرى تقريبا .

Black pepper

اللفل الأسود

Piper nigrum.

الاسم اللاتيني

Piperacea.

اسم العائلة

- الخواص العطرية : متوسط التبخر

- استخراج الزيت العطري: يستخلص الزيت من الثمرة .

الدورة الدموية :- فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: - الأنيميا - الحمى - هبوط الدورة الدموية .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -

التدليك .

دواعى الاستعمال: - المغص المعوى - الإمساك - التسمم الغذائى -

التطبل (امتلاء البطن بالغازات) - ألم فم المعدة - فقد الشهية - الغثيان -

التقيؤ .

العضلات والمفاصل :- فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : - ألم المفاصل - وآلام العضلات - التيبس العضلى

- الروماتيزم - وجع الأسنان .

الجهاز العصبى / العاطفة: البانيو - كمادات - الرذاذ -

الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال :- البرود (يستخدم الفلفل الأسود فى حالات البرود

الجسدى أو البرود العاطفى) - العجز الجنسى - النيورالجيا (الآلم العصبى)

- يستخدم الفلفل الأسود فى تقوية الأعصاب كما يستخدم كمنبه .

الجهاز التنفسى :- البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق -

التدليك .

دواعى الاستعمال : النزلة الشعبية (التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة) . نزلات البرد والكحة - الأنفلونزا - طارد للبلغم .
المزج : يمتزج جيدا مع البخور - حصالبان (روز مارى) .

Cajeput

كاجيبوت

Melaleuca

الاسم اللاتينى

Myrtaceae

العائلة

- الخواص العطرية : سريع التطاير .
- استخراج الزيت العطرى: يستخرج الزيت من الأوراق والبراعم .
الجهاز الهضمى :- البانيو - التدليك .
دواعى الاستعمال : الإسهال - التشنج المعدى - عسر الهضم .
العضلات والمفاصل :- فى البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : النيورالجيا (الألم العصبى) - الروماتيزم . .
الجهاز التنفسى :- البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

دواعى الاستعمال :- داء الربو - التهاب الشعبى - نزلات البرد -
التهاب الحنجرة - التهاب الجيوب الأنفية .
تحذيرات ونواهى الاستعمال: توخ جانب الحذر فى حالة الجلد
الحساس .

المزج : - يمتزج جيدا مع اللافندر .

Chamomile

البابونج

Anthemis nobilis(Roman chamomile)

الاسم اللاتينى

Matricaria chamomilla (German chamomile)

Compositae

العائلة

- الخصائص العطرية: متوسط التطاير

- الاستخلاص : يستخرج من زهورالنبات

له خصائص علاجية ممتازة للأطفال وهو بالنسبة لهذه الخاصية يشابه اللافندر .. يمكن استعماله لعلاج جميع شكاوى الأطفال مثل : المغص المعوى - التهاب الأذن - التهاب الحنجرة . الحساسية - الربو - يستخدم كملطف لنوبات الغضب - التهاب الجلد .

الجهاز الدورى : كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الأنيميا - يعمل على حث وتنبيه خلايا الدم البيضاء وهذا يقوى ويعزز جهاز المناعة - يستخدم كعلاج للحمى (يحث على زيادة إفراز العرق وتخفيض درجة حرارة الجسم) .

الجهاز الهضمى : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : كل مشاكل الجهاز الهضمى خاصة عند الأطفال مثل (المغص المعوى - آلام المعدة - الإسهال) التهاب غشاء القولون المخاطى - مشاكل الهضم - التطبل - احتقان الكبد أو الطحال - التقيؤ .

الجهاز البولى - التناسلى : البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال :

١ - يصلح لمواجهة كافة المشاكل النسائية خاصة عندما يصاحبها توتر

عصبى .

٢ - يوصف للنساء فى مرحلة سن اليأس على وجه الخصوص ، وكذا عند

حدوث ضعف فى الطمث (الحيض) وعند حدوث نزف دموى .

٣ - مدر للبول .

٤ - يستخدم عند الإحساس بالرغبة فى حك منطقة الفرج .

الرأس : فى ماء البانيو - كمادات - الرذاذ - استنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال :-

١ - ألم الأذن .

٢ - الصداع والصداع النصفي .

٣ - النيورالجيا (الألم العصبي) .

٤ - ألم الأسنان والتهاب اللثة .

العضلات والمفاصل :- فى ماء البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال:

- علاج مختلف الأوجاع والالام فى العضلات والمفاصل بما فيها الالام الروماتيزمية .

الجهاز العصبى : ماء البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال :- الاكتئاب - الهستيريا ، الأرق ، التهيج ، الشعور بالاستياء ، حالات الغضب، التبرم ونفاد الصبر - الحساسية المفرطة .
الجلد :- ماء البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: - حب الشباب - الحساسية الجلدية مثل الأرتيكاريا - الحروق - الجلد الجاف الملتهب - الجلد الحساس .

المزج : يمزج جيدا مع الجيرانيوم - اللافندر - الورد

Clary sage

المريمية (القصعين)

Salvia Sclarea

الاسم اللاتينى

Labiatae

العائلة : الشفوية

- الخواص العطرية :سريع - متوسط التطاير

- الاستخلاص: يستخلص من القمم الزهرية .

الجهاز البولى التناسلى : ماء البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : يساعد على انقباض الرحم وبذلك يساعد على

سهولة الولادة . مدر للطمث . مقول للرحم .

الجهاز العصبى :- فى ماء البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال :- علاج البرود (الضعف الجنسي) - الإنهاك العصبى والضعف والوهن العام (بدنى - عقلى - عصبى - جنسى) - التوتر والإجهاد.

العناية بالجلد : - ماء البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال :- يستخدم بصفة خاصة فى تلطيف وتسكين الالتهابات - علاج التجمعات - الجلد الجاف - حروق الشمس - الجلد الدهنى.

تحذير هام :- يحظر استخدامه فى فترة الحمل .

المزج: يمزج جيدا مع البرجموت ، الجيرانيوم (إبرة الراعى) ، العرعر ،

اللافندر (الخزامى) - الورد ، خشب الصندل .

Cypress

السرو

Cupressus Sempervirens

الاسم اللاتينى

Coniferae

العائلة : الصنوبرية.

الخواص العطرية : متوسط التبخر

استخلاص الزيت من الأفرع والأغصان .

الجهاز الدورى : فى البانيو - كمادات - التدليك - جلسات

الاستحمام .

دواعى الاستعمال : ضعف الدورة الدموية - علاج الدوالى .

الجهاز البولى التناسلى :

فى الحمام - الكمادات - التدليك

دواعى الاستعمال : علاج الآلام المصاحبة للدورة الشهرية - علاج

سلس البول - سن اليأس .

الجهاز العصبى :- البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : التوتر العصبى - التهيج - يستعمل فى التقوية

وتخفيف آثار الحزن والاكتئاب ويفيد فى حالات التغير العاطفى والانتقال من

حالة نفسية إلى أخرى .

الجهاز التنفسي : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك
دواعى الاستعمال : الكحة - الربو - السعال الديكى .
العناية بالجلد :- التهاب النسيج الخلوى - يستعمل فى حالات العرق
المفرط خاصة فى منطقة القدم حيث يقلل من العرق ومن الرائحة - دوالى
الساقين .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت - المريمية - العرعر - اللافندر
(الخزامى) وزيت النارولى (زيت عطر يستخرج من زهر البرتقال) .

Eucalyptus

الكافور

Eucalyptus globulus

الاسم اللاتيني

Myrtaceae

العائلة

- الخواص العطرية: سريع التطاير .

- استخلاص الزيت العطرى: يستخرج من أوراق الشجرة .

الجهاز الدورى :- فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك

دواعى الاستعمال :- الحمى (يساعد على تخفيض درجة الحرارة)
. الأمراض المعدية (حيث يساعد على منع انتشار المرض) .

الجهاز الهضمى :- فى البانيو - التدليك - جلسات الاستحمام .

دواعى الاستعمال : الإسهال - داء البول السكرى (حيث تساعد فى
تحقيق التوازن فى مستوى السكر فى الدم) - مقاومة الديدان .

الجهاز البولى-التناسلى: البانيو - كمادات - التدليك - جلسات
الاستحمام .

دواعى الاستعمال : التهابات المثانة والجهاز البولى .

العضلات والمفاصل :- فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال :- ألم المفاصل - الشد العضلى - الروماتيزم .

الجهاز العصبى :- فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك

دواعى الاستعمال : الإجهاد أو التوتر النفسى

الجهاز التنفسى :- فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق -

التدليك .

دواعى الاستعمال: أغلب مشاكل الجهاز التنفسى مثل : الربو -

الالتهاب الشعبى - النزلة الشعبية - التهاب القناة التنفسية (المصحوب

بإفرازات مفرطة) - الكحة - الأنفلونزا - التهاب الجيوب - التهاب الحنجرة .

العناية بالجلد :- البانيو - التدليك .

دواعى الاستعمال : مانع لعفونة الجروح (مطهر) - علاج الحروق -

داء القوباء - الحصبة وجميع الأمراض المعدية .

- استعمالات أخرى :- يستخدم كطارد للحشرات على هيئة رذاذ .

المزج :- يمزج جيدا مع البرجموت - اللافندر (الخزامى) .

Fennel (sweet)

الشمرو

Foeniculum vulgare.

الاسم اللاتينى

Umbelliferae.

العائلة : الخيمية

- الخواص العطرية : سرعة التبخر متوسطة

- اسنخلاص الزيت : يستخرج الزيت من البذور .

الجهاز الهضمى : فى البانيو .. كمادات .. التدليك .

دواعى الاستعمال : جميع مشاكل الهضم - والأمعاء - المغص القولونى

- الإمساك - منبه للعصارة الهضمية - التطبل (امتلاء البطن بالغازات) - التسمم

الغذائى - الفواق - الغثيان - آلام المعدة - البدانة .

الجهاز البولى-التناسلى :- فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : إذابة حصيات الكلى . مدر للطمث . ينشط إنتاج

الاستروجين (علاج لمتاعب سن اليأس) .

الجهاز العصبى :- فى البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال :- علاج ضعف الشهية ، الإجهاد الذهنى
الجهاز التنفسى : فى البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : التهاب الشعبى - الانفلونزا - وجود صعوبة
فى التنفس .

العناية بالجلد :- فى البانيو - كمادات - التدليك
دواعى الاستعمال : التهاب النسيج الخلوي - الجلد الخشن المحبب
الجلد المتسمم
تخدير مهم :-

- ١ - لا ينصح باستخدام الشمار للأطفال الصغار .
 - ٢ - ممنوع استخدام الشمار أثناء فترة الحمل .
 - ٣ - الجرعات الزائدة على الحدود الثابتة قد تؤدي لاضطرابات عصبية .
وممنوع استخدامه للمرضى بالصرع .
- المزج : يمزج جيدا مع الجيرانيوم (إبرة الراعى) - العرعر - اللافندر
(الخزامى) - الورد . خشب الصندل .

Frankincense

البخور :

Boswellia thurifera

- الاسم اللاتينى

Burseraceae

- العائلة

- الخواص العطرية: بطيء التبخر

- استخلاص الزيت: يستخرج من صمغ لحاء الشجر .

الجهاز العصبى :- فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .
دواعى الاستعمال : يهدىء من الانفعال العاطفى - يهدىء المخاوف -
تخفيف حدة الحزن - تخفيف وتلطيف حدة الهواجس .
الجهاز التنفسى :- فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

دواعى الاستعمال :- يخفف من جميع آلام الجهاز التنفسي البدنية -
والعاطفية - يخفف من وطأة الأزمات العاطفية - الربو - التهاب الشعبى -
النزلة (التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة) - الكحة - أمراض
الرئة - يبطن ويعمق التنفس .

العناية بالجلد :- البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : تجديد حيوية وشباب الجلد - علاج الجروح
والقروح .

المزج: يمزج مع الفلفل الأسود - الجرانسيوم - اللافندير - خشب الصندل .

جيرانيوم (إبرة الراعى) Geranium

Pelargonium odorantissimum الاسم اللاتينى

Geraniaceae العائلة

- الخواص العطرية: سرعة التبخر متوسطة.

- استخلاص الزيت: يستخلص من زهور وأوراق وسيقان النبات .

الجهاز الهضمى :- البانيو - التدليك .

دواعى الاستعمال :البول السكرى - الإسهال - مشاكل الكبد والصفراء .

الجهاز البولى - التناسلى :- البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : حصيات الكلى - يوازن الهرمونات للمرأة فى سن

اليأس - العقم .

الجهاز العصبى : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال :حالات القلق - الاكتئاب - النورالجيا (الأكم

العصبى) .

الجهاز التنفسى : البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : آلام وتقرحات الحنجرة - التهاب الحلق .

العناية بالجلد : البانيو - كمادات - التدليك .

- دواعى الاستعمال : يصلح فى إعادة التوازن لجميع أنواع الجلد -
 مادة قابضة - تخفيف النزف - علاج الكدمات - الحروق - الجروح -
 التقرحات - الاكزيما . يساعد فى تلطيف الجلد الملتهب .
فوائد أخرى : يستخدم فى تحضير طارد للحشرات والناموس .
 الامتزاج: يمزج جيدا مع معظم الزيوت العطرية خاصة المستخرجة من
 البرتقال - الليمون - يكون مع البرجموت والجرانيوم مزيجا مدهشا - كما
 يمزج مع الورد.

Ginger

الزنجبيل

Zingiber officinale

الاسم اللاتينى

Zingiberaceae

العائلة

- الخواص العطرية: سريع التطاير .
 - استخلاص الزيت: يستخرج من الجنور.
الجهاز الدورى : البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال: الحمى - قصور النورة الدموية .
الجهاز الهضمى : البانيو - الكمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : جميع مشاكل الجهاز الهضمى - الإسهال -
 مشاكل الهضم - التطبل (امتلاء البطن بالغازات) - فقد الشهية - الغثيان -
 تقلصات المعدة .
الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك -
دواعى الاستعمال : يساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة كما
 يساعد على تنشيط الذاكرة .
الجهاز التنفسى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .
دواعى الاستعمال : النزلة الشعبية (التهاب القناة التنفسية المصحوب
 بإفرازات مفرطة) - الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا - التهاب اللوزتين -
 احتقان الحنجرة .

تحذير هام : يستخدم فى محاليل مخففة لتجنب إثارة الجلد .
المزج : يمزج جيدا مع العرعر ، اللافندر ، حصالبان - زيت البرتقال
والليمون والبرجموت .

الياسمين (ملك الزيوت العطرية) Jasmine

Jasminum officinale - الاسم اللاتينى
Jasminaceae العائلة

- الخواص العطرية: بطيء التبخر

-استخلاص الزيت: يستخرج من الزهور .

الجهاز البولى التناسلى : فى البانيو - الكمادات - التدليك

* يساعد على انقباض الرحم ، وبالتالي على سهولة الولادة .

* منبه للشهوة الجنسية ولذلك يفيد فى علاج الضعف الجنسى .

* مقو للرحم .

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الياسمين مفيد جدا فى علاج الحالات النفسية

وكذا لحالات السيكوسوماتى (جسدى نفسى) - القلق - شعور اللامبالاة -

مفيد للشهوة الجنسية - علاج الاكتئاب - نقص الثقة فى النفس - البلادة - الحزن .

العناية بالجلد: فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : جميع أنواع العناية بالبشرة - التهاب الجلد -

الجلد الجاف والحساس

المزج : يمزج جيدا مع الجيرانيوم - الورد - خشب الصندل - زيت

البرتقال - الليمون - البرجموت - النارولى (زيت عطر يستخرج من زهر

البرتقال) .

العرعر Juniper

Juniperus communis

- الاسم اللاتينى

Koniferae

- العائلة : الصنوبرية

الجهاز الدوري : في البانيو - كمادات - التدليك - جلسات الحمام .
دواعى الاستعمال : - تصلب الشرايين - ضعف الدورة الدموية -
الحميات - البواسير .

الجهاز الهضمى : في البانيو - الكمادات - التدليك
دواعى الاستعمال : داء البول السكرى - صعوبة الهضم - التطبل
(امتلاء البطن بالغازات) - التسمم الغذائي - فقد الشهية - الهضم البطيء -
الديدان - يستخدم كمقوومنشط .

الجهاز البولى - التناسلى : في البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : ضعف خروج الطمث أو انقطاعه . ضعف خروج
البول (مثل حالات البروستاتا) . آلام الحيض - عدوى الجهاز البولى .

العضلات والمفاصل : في البانيو - الكمادات - التدليك
دواعى الاستعمال : التهاب المفاصل - النقرس - الروماتيزم .
الجهاز العصبى : في البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق - الاكتئاب - فقد الذاكرة - الاستنزاف
العصبى - نوتأثير ممتاز فى حالات الإحباط العاطفى - يزيل الإجهاد العقلي
والبدني .

العناية بالجلد : في البانيو - الكمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : جميع مشاكل الجلد - حب الشباب - الجلد الدهنى
- التهاب النسيج الخلوي - التهاب الجلد - الإكزيما - الجروح والتقرحات .
تحذير هام : ممنوع استخدام العرعر فى فترة الحمل .
المزج : يمتزج جيدا مع البرجموت - السرو - الشمار - البخور -
اللافندر - خشب الصندل .

Lavender

اللافندر

Lavandula officinalis

- الاسم اللاتينى

- الخواص العطرية: سرعة التبخر متوسطة .

- استخلاص الزيت :من القمم الزهرية

الجهاز الدورى: فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك
دواعى الاستعمال : الحمى (حيث يعمل على تخفيض درجة الحرارة
 ومنع انتشار المرض) - مقو للقلب - ضغط الدم المرتفع - يساعد على
 تنشيط خلايا الدم البيضاء وبالتالي يقوى نظام المناعة - الوجيب (خفقان
 القلب بسرعة وقوة) .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : أغلب مشاكل الهضم خاصة عند الأطفال -
 المغص القولونى - الإسهال - سوء الهضم - التطبل - التقيؤ والغثيان -
 الديدان .

الجهاز البولى التناسلى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ -
 الاستنشاق - التدليك - جلسات الاستحمام .

دواعى الاستعمال : يساعد فى عملية الولادة ويهدئ من أعصاب الأم
 أثناء الولادة - التهاب المثانة - مشاكل سن اليأس - آلام الطمث - ضعف
 الدورة الشهرية .

الرأس : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الصلع وسقوط الشعر - صعوبة التنفس - ألم
 الأذن - الإغماء - الصداع والصداع النصفى - التهاب الحنجرة - الدوخة .
العضلات - المفاصل : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : جميع آلام العضلات والمفاصل - التهاب المفاصل
 - الروماتيزم - التواء المفاصل المفاجيء (مثل قصعة القدم) .

الجهاز العصبى : فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق -

التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق الاكتئاب - الأرق - التهيج - الوهن البدنى والعقلى - المزاج المتقلب - الذعر المفاجيء الذى لا مبرر له - الهستيريا .
الجهاز التنفسى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الربو - التهاب الشعبى المزمن - النزلة الشعبيه (التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة) - البرد - الكحة - الأنفلونزا - التهاب الجيوب الأنفية - السعال الديكى .
العناية بالجلد : فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : يصلح للبشرة الجافة والدهنية والحساسة وعلاج الالتهابات ، مطهر ، ملطف يساعد على تجديد وإعادة الشباب إلى الجلد - حب الشباب - قدم الرياضى (مرض جلدى معد يصيب الأقدام ناشئ عن فطر ينمو على السطوح الرطبة) - علاج الحروق - الدامل - الجمره - التهاب الجلد - الإكزيما - داء الصدفية - ضربة الشمس - علاج القروح - علاج الجروح والالتهابات .

خواص أخرى : يستخدم فى علاج لدغات ولسع الحشرات .

المرج : يمتزج جيدا مع معظم الزيوت العطرية خاصة الزيوت الحمضية
الفلفل الأسود - جيرانيوم - المردقوش (العتر - نبات عطرى من الفصيلة الشفوية) - نارولى - حصابان - المريميه .

Lemon

الليمون

Citrus limonum.

- الاسم اللاتينى

Rutaceae

العائلة : السذابية

- الخواص العطرية : سريع التطاير

- استخلاص الزيت : من قشر الثمار .

الجهاز الدوري : فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

دواعى الاستعمال : الأنيميا - تصلب الشرايين - ارتفاع ضغط الدم
ضعف الدورة الدموية - تنشيط كرات الدم البيضاء مما يقوى من جهاز المناعة
- الدوالى .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - الكمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : يتميز الليمون بأنه قلوئى التأثير وبذا يعادل حموضة
المعدة . وعند الإصابة بزيادة مفرطة فى حموضة المعدة يمكنك عصر نصف
ليمونة على كوب من الماء وشربها صباح كل يوم - الإسهال - التظبل (زيادة
الغازات فى البطن) - ألم فم المعدة - زيادة حموضة المعدة - احتقان الكبد
- قرحة المعدة

الجهاز البولى - التناسلى : فى البانيو - كمادات - التدليك
دواعى الاستعمال : حصيات الكلى

الرأس : يستخدم كفرغرة (إضافة نقطة أو نقطتين إلى كوب ماء)
دواعى الاستعمال : التهاب اللثة - التهاب الحنجرة - تقرحات الفم -
التهابات الفم واللسان .

العضلات والمفاصل : فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : آلام المفاصل - النقرس - الروماتيزم
الجهاز التنفسى : فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك

دواعى الاستعمال : الربو - الالتهاب الشعبى - التهاب القناة
التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة (النزلة الشعبية) - نزلات البرد -
الأنفلونزا - التهاب الحنجرة - الالتهاب الرئوى - التهاب الجيوب الأنفية .
العناية بالجلد : فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : التهاب النسيج الخلوي - يعمل زيت الليمون على تنشيط الجهاز الليمفاوى - الطفح الجلدى - الجروح - البشرة الدهنية - القوباء - الدوالى - الجرب - الثآليل .

خواص أخرى : يساعد الرذاذ على منع انتشار الأوبئة والأمراض .

تحذير هام : يجب توخى الحرص على الجلد الحساس أو عند التعرض لأشعة الشمس .

حشيشة الليمون Lemongrass.

Cymbopogon citratus - الاسم اللاتينى
Graminae - العائلة

- الخواص العطرية : سريع التطاير
- استخلاص الزيت : من الأعشاب

الجهاز الهضمى : فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : المغص المعوى - التهاب غشاء القولون المخاطى - عسر الهضم - التظبل (امتلاء البطن بالغازات) - فقد الشهية .

العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : حب الشباب - الإفراط فى زيادة العرق - تضيق مسام الجلد الواسعة - مقو عام للبشرة - الجرب .

خواص أخرى : الرذاذ يستخدم كطارد للحشرات ، يمنع انتشار الأمراض .

تحذير : لا يستخدم مع الجلد الحساس .

المزج : يمتزج جيدا مع الجيرانيم - اللافندر .

المردقوش Marjoram.

Origanum marjorana - الاسم اللاتينى
Labiatae - العائلة : الشفوية

- الخواص العطرية : متوسط التطاير

- استخلاص الزيت : من القمم الزهرية.

الجهاز الدوري : فى البانيو - التدليك

دواعى الاستعمال : ارتفاع ضغط الدم - مقو لعضلة القلب .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : المغص المعوى - الإمساك - متاعب الهضم -

التطبل.

العضلات والمفاصل : البانيو - كمادات - التدليك

دواعى الاستعمال : ألم المفاصل ، الروماتيزم - الكدمات - التواء

المفاصل .

الجهاز العصبى : البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال: القلق - الحزن (مريح ومدفئ) - الهستيريا - القلق -

التوتر العصبى .

الجهاز التنفسى: البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الربو - الالتهاب الشعبى - الكحة ونزلات البرد .

تحذير : ممنوع استعماله أثناء فترة الحمل .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت - اللافندر - حصالبان .

Myrrh

المر (المر المكاوى)

Commiphora myrrha Burseraceae - الاسم اللاتينى

- الخواص العطرية : بطى التطاير

- استخلاص الزيت : من صمغ اللحاء

الجهاز البولى - التناسلى : فى البانيو - كمادات - التدليك -

جلسات الحمام .

دواعى الاستعمال : غياب الطمث - متاعب الرحم .
الرأس : يستخدم كفرغرة (نقطة أو نقطتين على كوب ماء) .
دواعى الاستعمال : التهاب اللثة - عدوى الفم - التهابات وتقرحات
الفم - التهاب الحنجرة - البيوريه (التهاب اللثة) .
الجهاز التنفسى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

دواعى الاستعمال : الربو - الالتهاب الشعبى المزمن - النزلة الشعبية .
(التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة) . احتباس الصوت .
العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : مطهر - مبرد - مضاد للالتهابات - قدم الرياضى
(مرض جلدى معد يصيب الأقدام ناشئ عن فطر ينمو على السطوح الرطبة)
- تشقق الجلد - التهاب الجلد - تجديد حيوية الجلد - علاج الجروح
والتقرحات . - الإكزيما .

تحذير : ممنوع استخدامه أثناء فترة الحمل .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت - اللافندر .

النيرولى (زيت زهر النارنج والبرتقال) Neroli

Citrus aurantium - الاسم اللاتينى

Rutaceae - العائلة : السذابية

- الخواص العطرية : بطى التبخر .

- استخلاص الزيت : من الزهور .

الجهاز الدورى : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : هبوط الدورة الدموية - الوجيب (خفقان القلب

بقوة وسرعة) - تخفيض ضغط الدم المرتفع .

الجهاز الهضمى : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق .

دواعى الاستعمال: الإسهال - التظبل (امتلاء البطن بالغازات) -
سوء الهضم العصبى .
الجهاز العصبى: فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -
التدليك .

دواعى الاستعمال: واحد من أهم الزيوت العطرية فى علاج الحزن
والاكتئاب - القلق - منبه للشهوة الجنسية - الحزن - الهستيريا - الذعر بدون
سبب واضح - الأرق - التوتر العصبى - الصدمات النفسية .
العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: مع جميع أنواع الجلد - يعمل على تجديد حيوية
الجلد - الجلد الحساس .
المزج : يمزج جيدا مع زيوت البرتقال - البرجموت - الليمون - جيرانيوم
- الياسمين - الورد - خشب الصندل .

Patchouli

البتشول .

Pogostemon patchouli

- الاسم اللاتينى

Labiatae

- العائلة: الشفوية

- الخواص العطرية: بطى التبخر.

- استخلاص الزيت: من الأوراق.

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق - مثير للشهوة الجنسية - الاكتئاب -
الكسل أو النوم الغير سوى .

العناية بالجلد : فى البانيو - الكمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: حب الشباب - الحساسية - تشقق الجلد - إكزيما
- القشور بالرأس والشعر - قدم الرياضى (مرض جلدى معد يصيب الأقدام
ناشئ عن فطر ينمو على السطوح الرطبة) - التهاب الجلد - يساعد على

تجديد وحيوية البشرة - علاج الجروح والتقرحات .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت - جيرانيوم - زنجبيل - العرعر - زيت
البرتقال - اليوسفي - الليمون .

Peppermint

زيت النعناع الغلفلي

Mentha piperita

- الاسم اللاتيني

Labiatae

- العائلة : الشفوية

- الخواص العطرية : متوسط التطاير .

- استخلاص الزيت: الأوراق والقمم الزهرية.

الجهاز الهضمي : البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: الأنيميا - الحمى - تحفيز إفراز العرق

وتخفيض الحرارة .

الجهاز الهضمي : البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: جميع مشاكل الهضم - المغص القولوني -

الإسهال - التظبل - مشاكل الكبد - فقد الشهية - الغثيان والتقيؤ - دوار

البحر - عسر الهضم .

الجهاز البولي التناسلي : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : آلام الدورة الشهرية - ضعف الحيض .

الرأس :- فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال: الصداع ، والصداع النصفى - ألم الأسنان (نقطة

من الزيت النقى كافية لتسكين الألم) - احتقان الجيوب الأنفية .

العضلات - المفاصل : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : آلام ومتاعب العضلات والمفاصل بصفة عامة .

الجهاز العصبى: فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق -

التدليك .

دواعى الاستعمال : يساعد على صفاء الذهن - الضعف الجنسى -
التعب الذهنى أو التعب الجسمانى - النورالجيا (الأكم العصبى) الهستيريا -
الصدمات العصبية .

الجهاز التنفسى: فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك

دواعى الاستعمال : الربو - الالتهاب الشعبى - نزلات البرد - الكحة
- الأنفلونزا .

العناية بالجلد :فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : تبريد وتلطيف الجلد الملتهب - حب الشباب -
التهيج الجلدى - الجرب - مفيد جدا فى حالة الأمراض المعدية - ضربة
الشمس .

تحذير : توخى الحرص عند استخدامه مع الجلد الحساس .

المزج : يمزج جيدا مع اللافندر ، روزمارى ، المردقوش .

الورد (ملكة الزيوت العطرية) Rose

Rose damascena - الاسم اللاتينى

Kosaceae - العائلة الوردية

- الخواص العطرية : التبخر بطيء

- الاستخلاص: يستخلص الزيت من بتلات الزهور .

الجهاز الدورى : فى البانيو - التدليك

دواعى الاستعمال: مقو للقلب - تطهير الدم .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : الإمساك - الغثيان - بعض متاعب الكبد .

الجهاز البولى التناسلى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ -

الاستنشاق - جلسات الاستحمام .

دواعى الاستعمال : زيت الورد يصلح لجميع المتاعب الصحية للجنس اللطيف ويتفوق فى ذلك على جميع الزيوت الأخرى وبالرغم من ارتفاع سعره إلا أن فوائده الجمة تغطى هذه المصاريف فهو منظف جيد - مطهر ومقو أيضا - يستعمل لعلاج البرود والضعف الجنسى (حيث يزيد أعداد الحيوانات المنوية) - تنظيم الطمث - العقم - يستعمل مع المرأة التى تعانى من الإجهاض المتكرر .

الجهاز العصبى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الضعف والوهن خاصة بعد الولادة - البرود والضعف الجنسى - الأرق - يفيد الجهاز العصبى فى حالات الحزن والصدمات .
العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : يصلح للعناية بجميع أنواع الجلد - الجلد الجاف - التهاب الجلد - الجلد الحساس - التجعيدات .
المزج : يمزج جيدا مع البرجموت - الجرانيوم - نارولى (زيت زهر البرتقال) .

Rosemary

حصالبان (إكليل الجبل)

Rosmarinus officinalis

- الاسم اللاتينى

Labiatae

- العائلة : الشفوية

الخواص العطرية : متوسط التبخر

استخلاص الزيت : من الأوراق والقمم الزهرية

الجهاز الدورى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الأنيميا - تصلب الشرايين - يساعد فى خفض مستوى الكوليسترول المرتفع - الوجيب (زيادة ضربات القلب بقوة) - تنظيم ضغط الدم المرتفع - مقو للقلب .

الجهاز الهضمي : فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : مغمص القولون - الإسهال - التطبل - عسر الهضم - يساعد فى علاج متاعب الكبد والحوصلة المرارية - آلام المعدة - يساعد فى علاج الآثار البغيضة التى يخلفها إدمان الخمر .
الجهاز البولى - التناسلى : فى البانيو - كمادات - التدليك - جلسات الحمام .

دواعى الاستعمال : آلام الدورة الشهرية .

الرأس : البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : قشور الشعر - الإغماء - الصداع والصداع النصفى - فقد حاسة الشم - الشعر الدهنى .
العضلات والمفاصل : فى البانيو - كمادات - تدليك .

دواعى الاستعمال : ألم المفاصل - النقرس - آلام العضلات - الروماتيزم - الشد العضلى .

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : فقد الذاكرة - يساعد على نقاء وصفاء الذهن - الهستيريا - هبوط الطاقة والكسل والبلادة والنوم غير السوى - الحزن والأسى - مقو للأعصاب .

الجهاز التنفسى : فى البانيو - كمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الربو - الالتهاب الشعبى - التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مفرطة - نزلات البرد - الأنفلونزا - السعال الديكى
العناية بالجلد : فى البانيو - الكمادات - التدليك .
دواعى الاستعمال : يستخدم لعلاج الخراج - حب الشباب - التهاب

الجلد - الجلد الجاف - الإكزيما - يستخدم في إعادة تجديد وحيوية الجلد -
 الجرب - القمل - الجروح والحروق - التجمعات .
 تعذير : لا يستخدم بإفراط في حالة المرض بالصرع .
 المزج : يمزج جيدا مع الزيوت العطرية للبرتقال - الليمون - البرجموت
 اللافندر - زيت النعناع - البخور .

Sandalwood

خشب الصندل

Santalum album

- الاسم اللاتيني

Santalaceae

- العائلة

الخواص العطرية : بطيء التبخر

الاستخلاص : من خشب الشجرة .

الجهاز البولي التناسلي :

دواعى الاستعمال : واحد من أفضل الزيوت المستخدمة في علاج

أمراض الجهاز البولي التناسلي الناتجة عن عدوى ميكروبية - التهاب المثانة .

الجهاز العصبي : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : البرود والضعف الجنسي - القلق - التوتر العصبي .

الجهاز التنفسي : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : التهاب الشعبى - التهاب القناة التنفسية

المصحوب بإفرازات مفرطة - الكحة خاصة الجافة - التهاب الحنجرة)

الفرغرة بإضافة نقطتين من الزيت فى كوب من الماء) - يستخدم فى علاج

أمراض الجهاز التنفسي بسبب إصابة ميكروبية .

العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : العناية بجميع أنواع الجلد - حب الشباب -

التجمعات والتشققات - تطرية الجلد .

المزج : يمزج جيدا مع معظم الزيوت العطرية خاصة البرجموت -

نارولى (زيت زهر البرتقال) - الورد - السرو .

Tangerine

اليوسفى

Citrus reticulata

- الاسم اللاتينى

Rutaceae

- العائلة : السذابية

الخواص العطرية : سريع التطاير - يستخرج الزيت من قشور الثمار .

اليوسفى له صفات علاجية ممتازة خاصة بالنسبة للأطفال والحوامل .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : التطبل (امتلاء البطن بالغازات) - الفواق -

عسر الهضم - مشاكل الكبد - آلام المعدة - البدانة -

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق - الاكتئاب - الهستيريا - الأرق - التوتر

العصبى - الحزن والأسى والصدمات النفسية .

المزج : يمزج جيدا مع اللافندر -، النارولى (زيت زهر البرتقال) .

Tea - tree

شجرة الشاي

Melaleuca alterniflora

- الاسم العلمى :

Myrtaceae

: العائلة

الخواص العطرية : سريع التطاير .

استخلاص الزيت: من الأوراق .

الجهاز التنفسى: فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الالتهاب الشعبى - انسداد القناة التنفسية

المصحوب بإفرازات مفرطة - نزلة البرد - الأنفلونزا - التهاب الجيوب الأنفية .

الجهاز الدورى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : يقوى من جهاز المناعة بصفة عامة .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : عسر الهضم . الديدان المعوية . عدوى المعدة .
الجهاز البولى - التناسلى : فى البانيو - التدليك - جلسات
الحمام .

دواعى الاستعمال : التهاب المثانة - حرقان البول - والرغبة فى حك الفرج
الرأس : يستخدم كغرغرة (٢ نقطة على كوب من الماء) كما يستخدم
كفسول نهائى للرأس (نقطتان) .

دواعى الاستعمال : قشور الرأس - التهابات اللثة - قروح الفم -
التهاب الحنجرة .

العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : حب الشباب . جميع الجروح والقروح . الخراييج .
الجد يرى . مشاكل قدم الرياضى . التشققات . معالجة روائح القدم الكريهة
القوباء . داء الصدفية .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت ، اللافندر ، المر .

Thyme

الزعتر

Thymus vulgaris

- الاسم اللاتينى

Labiatae

- العائلة : الشفوية

الخواص العطرية : متوسط التطاير .

استخلاص الزيت من الأوراق - الزهور .

الجهاز الدورى : فى البانيو - التدليك .

دواعى الاستعمال : الأنيميا، هبوط الدورة الدموية .

الجهاز الهضمى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : التطبل (امتلاء البطن بالغازات) فقد الشهية -

عسر الهضم . الديدان المعوية .

الجهاز البولي التناسلي: فى البانيو - التدليك - جلسات الاستحمام
دواعى الاستعمال : انقطاع الطمث - عدوى الجهاز البولى بصفة عامة.
الرأس : يستخدم كغرفة (٢ نقطة فى كوب ماء) التهاب اللثة - التهاب
الفم - التهاب الحنجرة .

العضلات والمفاصل : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : ألم المفاصل ، النقرس - الروماتيزم.

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق ، الاكتئاب ، الأرق - ضعف الذاكرة ،
الضعف والوهن الجسدى أو العقلى .

الجهاز التنفسى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : الربو - التهاب الشعبى - الكحة - التهاب
الحنجرة - السعال الديكى - التهاب الجيوب الأنفية .

العناية بالجلد : فى البانيو - كمادات - التدليك .

دواعى الاستعمال : الحروق - الدامل - الجرب ، الجروح ، التقرحات

نحذير هام :

١ - تجنب استخدامه فى فترة الحمل .

٢ - ممنوع استخدامه مع الجلد الحساس .

المزج : يمزج جيدا مع البرجموت ، وزيت البرتقال - البرجموت الليمون ،

روزمارى ، زيت شجرة الشاى .

Ilang

الإيلنج

Canaga odorata Anonaceae

- الاسم اللاتينى

الخواص العطرية : بطيء التبخر

الاستخلاص : من الزهور

الجهاز الوري : فى البانيو - الكمادات - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : يساعد على تنظيم التنفس السريع - يساعد على تنظيم ضربات القلب - الوجيب - ضغط الدم المرتفع

الجهاز العصبى : فى البانيو - الرذاذ - الاستنشاق - التدليك .

دواعى الاستعمال : القلق-التوتر - الاكتئاب - الخوف - البرود والضعف الجنسى - الأرق - الصدمات النفسية - حالات الغضب .

العناية بالجلد : فى البانيو - الكمادات - التدليك - جميع أنواع الجلد خاصة الجلد الدهنى .

المزج : يمزج مع زيت البرتقال ، زيت الليمون ، البرجموت .



✿ ✿ دليلك إلى العلاج بالزيوت العطرية

✿ ✿ فنى الأمراض المختلفة

متاعب عامة ،

- * الصداع .
- * عسر الهضم والانتفاخ .
- * ألم الأسنان .
- * البواسير .
- * ارتفاع ضغط الدم .
- * الأنفلونزا .
- * التهاب الحنجرة .
- * نزلات البرد .
- * الغشيان (فقدان الوعي) .
- * الغثيان المصاحب للحركة .
- * الإسهال العصبى .
- * الشد العضلى .
- * الأرق .
- * الاكتئاب .
- * تقرحات الفم .
- * متاعب القدمين .
- * الإجهاد الذهنى .
- * الإجهاد الجسمانى .
- * الحروق .
- * قائمة بالمتاعب الشائعة والزيوت المناسبة لعلاجها .
- * وصفات مختارة .



الصداع

الصداع .. من المتاعب الصحية الشائعة .. وله أسباب كثيرة مختلفة ، .و من أكثرها شيوعا .. وينتج عن وجود ما يعكر الذهن ويؤدي لاضطراب الحالة النفسية .

وأحيانا يرجع سبب الصداع إلى وجود تقلص بعضلات العنق ، وهو ما يصاحب عادة وجود التهاب بالفقرات العنقية ، أو قد يحدث نتيجة لتعرض الرقبة للالتواء الشديد أثناء النوم ... فى هذه الحالة يفيد جدا - فى علاج الصداع وزوال هذا التقلص - القيام بتدليك ظهر الرقبة (القفا) بنقطة واحدة من زيت اللافندر .

ولتخفيف الصداع بصفة عامة يستخدم زيت النعناع الفلفلي وذلك بوضع نقطة واحدة من الزيت على سطح منديل ، وتستنشق بهدوء .
وهناك وصفة ثالثة تقول : حاول أن تلوى إلى الفراش فى أقرب وقت ممكن مع وضع نقطة من زيت اللافندر أو زيت النارولى (زيت زهر البرتقال) على الوسادة .

عسر الهضم والانتفاخ

عسر الهضم : أضف عدد ١-٢ نقاط من زيت النعناع الفلفلي على قطعة من السكر أو محلول العسل المخفف^(١) بالماء وتناوله على هذه الصورة .

- الانتفاخ : يمكن علاجه بفاعلية تامة باستخدام زيت الشمر وذلك بتناول عدد ١ - ٢ نقطة من الزيت على قطعة من السكر أو محلول العسل المخفف .

ألم الأسنان

يعتبر زيت القرنفل هو أفضل الزيوت عامة لتخفيف ألم الأسنان حيث

طريقة تحضير محلول العسل : ضع نقطة من العسل الأبيض فى كوب زجاجى أو فنجان وأضف إليه

٢٠سم^٣ من الماء الفاتر مع التقليب لمدة تكفى لإذابة العسل ، أضف بعد ذلك الزيت المراد استخدامه .

يعمل على تخدير الجزء المصاب " ويستخدم بوضع نقطة واحدة على قطعة قطن توضع فوق الجزء المؤلم .

كما يمكن استخدام زيت النعناع الفلفلى كبديل لزيت القرنفل .

البواسير

يعمل حمام مقعدى بماء دافىء مضاف إليه عدد ٥ نقاط من زيت السرو .
(يحظر استخدام هذا الزيت دون تخفيف) .

ارتفاع ضغط الدم

أيا كان سبب ارتفاع ضغط الدم فإن أخذ حمام ماء (فى البانيو) مضافاً إليه بضع نقاط من زيت اللافندر يعمل على استرخاء الجسم وخفض ضغط الدم المرتفع .

كما يمكن استعمال زيت المردقوش أو الأيلنج .

الإنفلونزا

عليك بهذه الوصفة الفعالة :

أضف بضع قطرات من زيت اللافندر إلى زيت نباتى (مثل زيت الزيتون) وذلك منطقة الصدر والعنق ، ثم خذ بعد ذلك مباشرة حمام ماء فاتر لمدة ١٠ دقائق .. ثم جفف جسمك جيداً .. وأوى إلى فراشك ..
التهاب الحنجرة (بحة الصوت) يستخدم لذلك زيت خشب الصندل ، وذلك بإضافة عدد ٢ - ٣ نقاط إلى ماء العسل .

يساعد هذا الزيت فى القضاء على البكتيريا المسببة لالتهاب الحنجرة .

(Staphylococci - Streptococci)

نزلات البرد

وهذه تظهر أعراضها فى صورة : تكسير عام بالجسم ، رشح من الأنف ، صداع ، سعال ، وربما ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة .

اعتمد على زيت الكافور فى علاج نزلات البرد فى مراحلها الأولى وذلك

بوضع عدد ١ - ٢ نقطة من الزيت على قطعة سكر وتناولها على مهل .. كرر ذلك كل ٣ - ٤ ساعات يوميا . كما يمكن استنشاق الزيت وذلك بوضع بضع نقاط منه على منديل . أو على الوسادة عند بدء النوم .
كما يساعد على مقاومة نزلات البرد أخذ حمام ماء دافىء مضافاً إليه بضع نقاط من زيت اللافندر .

الخشياى (فقداى الوعى)

وهذا يحدث بسبب التعرض لصدمة تحدث اختلالا بوظائف الجسم وعمل المخ مما يجعل المصاب يفقد وعيه .

ولحالة إعادة المصاب لوعيه يمكن الاستعانة بزيت عطرى يؤخذ عن طريق الاستنشاق مثل الحصالبان أو الريحان أو زيت النعناع الفلفلى .

الغثياى المصاحب للحركة (Motionsickness)

قد يحدث لبعض الناس دوار مصحوب بغثيان وربما تقيؤ عند التعرض لحركات عنيفة كالسفر بالطائرة أو الباخرة . وفى مثل هذه الأحوال ينصح باقتناء زجاجة من زيت النعناع الفلفلى حيث أن استنشاق عطر هذا الزيت يقاوم حدوث هذه المتاعب .

وأحيانا يكون التوتر العصبى هو فى واقع الأمر سبب هذا الغثيان والدوار وفى هذه الحالة ينصح بالاعتماد على زيت اللافندر وذلك باستنشاق عدد ١ - ٢ نقطة منه على منديل .

ولا شك كذلك أن كثيرا من الناس ، بعد السفر لمسافات طويلة ، يشعرون بالتعب أو الصداع أو عدم التركيز أو الأرق ... وللتخلص من هذه المشاكل ينصح بأخذ حمام ماء دافىء مضافاً إليه بضع قطرات من زيت الإيلنج أو اللافندر .. فذلك يساعد على الاسترخاء والنوم المريح .

الإسهال العصبى

بعض الناس يتعرضون فى التجارب الحديثة أو المواقف الصعبة مثل دخول الامتحانات أو اللقاء بشخصيات هامة إلى الشكوى من مغص بالبطن وإسهال

متكرر يدعوهم لمعاودة دخول دورة المياه عدة مرات ... هذه الحالة توصف بالإسهال العصبى بافتراض عدم تعرضهم لعدوى بالأمعاء عن طريق الغذاء .. ويفيد جدا فى مقاومة هذه الحالة " الحرجة " الاعتماد على زيت الجيرانيوم لما يتميز به من تأثير ملطف ومسكن ، وذلك بإضافة عدد ٢ - ٣ نقاط من الزيت إلى محلول العسل .. ويؤخذ هذا الشراب قبل " الحدث الهام " بساعة أو ساعتين . ويفضل أن يستخدم محلول العسل دافئا لزيادة سرعة الامتصاص . كما يمكن الاعتماد على زيت النارولى بنفس الطريقة السابقة { يحضر محلول العسل بنفس الطريقة التى سبق توضيحها } .

الشدة الحرجة

إذا كنت رياضيا فمن المحتمل أنك تعرضت من قبل لشد أو تقلص عضلى . وسبب ذلك يرجع أحيانا إلى عدم القيام بتدريبات كافية قبل ممارسة اللعبة الرياضية مثل كرة القدم أو السباحة . وهذا التقلص العضلى يصيب عادة " سمانة الساق " .. أو ربما عضلات الفخذ أو الكتف .

ولعلاج هذا التقلص المؤلم ، يجب المبادرة بعمل تدليك للجزء المصاب بالتقلص وللحصول على نتائج سريعة طيبة ، استخدم هذا المزيج التالى فى عمل التدليك :

- ١٠ نقاط زيت العرعر .
- ٧ نقاط زيت اللافندر .
- ٨ نقاط زيت الحصابان .
- ٥٠ سم^٣ من زيت نباتى (مثل زيت الزيتون أو الذرة) .

الأرق (Insomnia)

إذا كنت تجد صعوبة فى جلب النوم ، أو ممن يعانون بشكل متكرر من الأرق ، أنصحك بأن تأخذ حماما دافئا هادئا على مهل قبل النوم على أن تضيف إلى ماء الحمام بضع قطرات من زيت اللافندر مكتفيا بالاسترخاء فى الحمام (البانيو) دون إجراء تنظيف أو غسل للجسم . ولمزيد من الراحة بالفراش وجلب

النوم ، ضع نقطة على الوسادة من زيت النارولى .
كما يمكن الاعتماد على زيت المردقوش كبديل لزيت اللافندر أو زيت النارولى
الإكتئاب

من منا لا يشعر من وقت لآخر بالضيق أو الاكتئاب !!!
إذا كانت هذه مشكلتك الحالية أنصحك بأخذ حمام ماء فاتر مضافاً إليه عدد
١ - ٢ نقطة من زيت الأيلنج أو زيت المريمية أو زيت الياسمين ..
(وهو أفضلهم جميعاً) {المقصود هنا الاكتئاب غير المرضى الذى يتعرض له
كافة الناس بسبب الأزمات المختلفة مثل: فقد عزيز } .

تقرحات الفم

تظهر قرح الفم على السطح الداخلى للخددين أو على الفك العلوى أو السفلى
أو على اللسان ... ولها أسباب كثيرة مرضية . لكنه أحيانا يرجع السبب إلى
الإفراط فى تناول السكريات ، ولذا يجب الإقلال من السكريات عند الإصابة
بقرح الفم لعل ذلك يساعد على زوالها .

ويساعد استخدام زيت المر فى دهان هذه التقرحات على زوالها .. وذلك
بالاستعانة بعود من الخشب مزود بقطعة قطن بإحدى طرفيه ، ويغمس هذه
الطرف فى الزيت ، ويستخدم فى دهان القرحة .. ويكرر ذلك عدة مرات يوميا .
وقد يتسبب هذا الدهان فى الإحساس بحرقان لكنه سريعا ما يزول بعد
لحظات .

هل تعاني من متاعب بقرديميك

علاج الآلام القدهيين : تتحمل القدمان ثقل الجسم ، كما تتحمل مشقة
التجوال اليومي . ونحن فى حاجة ضرورية لإراحة هاتين القدمين المتعبتين .
وبداهة لا توجد طريقة لمعالجة هذه الآلام خارج المنزل .. أما عقب العودة إلى
المنزل فإنه يمكن العمل على إراحة القدمين بهذه الوسيلة البسيطة وهى عمل
حمام ماء دافئ للقدمين مضافاً إليه عدد ٦ قطرات من زيت النعناع
الفلفلى مع التدليك بخفة لبضع دقائق.

ويمكن الاستعانة بزيوت أخرى لهذا الغرض مثل **زيت اللافندر أو زيت الحصابان** .

* **قدم الرياضيين** : هذه هي القدم التي تتميز برائحة كريهة ، وعرق غزير ، مع فرصة الإصابة بالفطريات (التينيا) .
ولعلاج هذه المشاكل يمكن ببساطة استخدام زيت اللافندر حيث تستخدم نقطتان من هذا الزيت في تدليك جلد القدمين .

كما يستخدم **زيت اللافندر بنجاح** في التخلص من البروز (التؤلول) الذي يظهر بالجانب الخارجى لإبهام القدم عند بعض الأشخاص .. وذلك بدهانه عدة مرات يوميا بقطعة قطن مبللة بزيت اللافندر . كما يمكن الاعتماد على **زيت الكافور أو زيت الحصابان** .

علاج الإجهاد الذهني

نقطة واحدة من زيت الريحان تعادل فنجانا من القهوة !!
معظم الزيوت العطرية ذات تأثير على العقل ولا شىء يعلو زيت الريحان فى هذه الخاصية لذلك ضع نقطة أو نقطتين منه فى صحن عميق مملوء بماء فاتر مع استنشاق الشذا المتصاعد فذلك كفيل بإراحة العقل المجهد . ، ونحن ننصح جميع رجال الأعمال الذين يجهدون عقولهم فى التفكير والذين تتطلب أعمالهم الاستغراق فى العمل والانهماك فى الأعمال المكتبية المرهقة أن يحتفظ كل واحد منهم بزجاجة بها زيت الريحان ونصيحة أخرى نهمس بها إلى الأطباء الذين تقتضى ظروف عملهم الاستدعاء فى أى وقت من الليل أن يستنشقوا زيت الريحان عند الاقتضاء حيث تنشط فى الحال خلايا المخ المرهقة بنفس التأثير الناتج عليه عند احتساء فنجان من القهوة ولكن الأمر فى هذه الحالة يخلو من الآثار الجانبية السامة لتأثير البن على الجسم .

وتوجد مجموعة أخرى من الزيوت العطرية ذات تأثير مهدىء للعقول المجهدة وننصح باستخدامها عندما يصبح الإجهاد مشكلة يصعب التغلب عليها . أو سواء فى مكان العمل وفى المنزل أو فى السيارة ومن أمثلة هذه الزيوت

حصالبان ، خشب الورد ، الليمون ، البرتقال ، البرجموت ، جريب فروت ،
وعندما تضطرك الظروف إلى مواصلة العمل لفترات طويلة، امنح نفسك فرصة
الاستحمام فى بانيو وأضف إلى الماء بضع نقاط من حصالبان أو نقطة أو
نقطتين من زيت الريحان (لا تحاول زيادة الكمية عن هذا المقدار لأن زيت
الريحان قد يتسبب فى حدوث حساسية جلدية لبعض الناس) وبعدها تشعر
بالنشاط يسرى فى عقلك المجهد ، وعند الشعور بالعصبية الزائدة يمكنك
إضافة نقطة من زيت الورد فى ماء العسل (طريقة التحضير . ضع نقطة من
العسل الأبيض فى كوب زجاجى أو فنجان . أضف ٣٠ سم ٢ من الماء الفاتر
مع التقليب لفترة تكفى لنويان العسل - أضف بعدها نقطة زيت الورد) .

إراحة الأعصاب بعد عمل يوم شاق

كثيرا ما نتعرض خلال معاملتنا اليومية لعوامل معاكسة تدفع المرء للثورة
والتهيج مثل ما نتعرض له أثناء قيادة السيارة فى الشوارع المزدحمة ، أو
ركوب السيارات العامة ، أو الاحتكاك مع الجماهير فى المكاتب لتلبية مطالبها
والعلاج المثالى للتخلص من التوتر العصبى الناتج عن المعاملات السابقة يكون
بأخذ حمام يومى بالزيوت العطرية أو مرة كل أسبوع على الأقل ويكون ذلك
بمثابة علاج للعقل والجسد معا .

يمكن إضافة بضع قطرات من الزيت العطرى المحبب إليك مثل النارولى ،
والليمون ، جيرانيوم ، لافندر وكلها تساعد على إراحة أعصابك المنهكة وجسدك
المتعب من جراء مشاكل العمل اليومية التى قد تؤدى لمتاعب مختلفة مثل ألم
عضلات الرقبة - الصداع - التهيج والإثارة وقد تصاب أحيانا بالأرق .
ويسارع بعض الناس إلى تناول الأقراص المهدئة وهذا شئ غير مستحب
فالحل المثالى استخدام الزيوت العطرية التى تساعد كثيرا فى التغلب على هذه
المشاكل وأفضلها الجيرانيوم (فى ماء الحمام) أو تضاف بضع قطرات على
ماء فاتر فى وعاء عميق واستنشاق الأريج المتصاعد فذلك يخفف من حدة
التوتر . كما ينصح بزيت الأيلنج لمقاومة الاكتئاب .

علاج الإجهاد الجسماني

حمام الصباح للتخلص من هموم الليل !

ربما تقضى ليلتين أو أكثر وأنت تعاني من النوم المتقطع تتقلب في فراشك في ضيق وضجر حتى يوقظك جرس المنبه في الصباح من هذا العذاب ، أو قد تقضى ليلتك ساهرا بسبب الضوضاء الصادرة من شقة الجيران وهم يحتفلون بعيد ميلاد أحد الأبناء ، أو قد تتلوى في السرير بسبب الشخير الصادر من شريك حياتك لينقلك من عالم الأحلام الجميلة إلى عالم اليقظة المؤلمة ، ويأتي الصباح وقد تيقنت بضياح الفرصة المتاحة للنوم لأنك على موعد مع العمل وتشعر بفقد القدرة على التصرف إزاء هذه الحالة التي تشعر فيها بالصداع والتهيج والكسل والبلادة وتزداد رغبتك في تناول منبه قوى لتستعيد قواك وتوازنك !

نحن نقدم لك زيت حصى لبان كحل مدهش ونهائي لهذه المشكلة . ضع بضع نقاط من هذا الزيت في ماء البانيو واستمتع بحمام سريع لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة وعندما تفتقد الوقت اللازم لتنفيذ الحمام يمكنك وضع نقطتين من زيت الحصابان ونقطتين من زيت المريمية في صحن عميق مملوء بماء فاتر واستنشق العطر المتصاعد .

الحرروق

* علاج حرروق الشمس :

تعالج حرروق الشمس؛ كالتى تصيب جلد المصطافين ؛ بعمل حمام ماء فاتر مضافاً إليه عدد ٢ نقاط من زيت اللافندر أو زيت النعناع الفلفلى . ويمكن استخدام زيت اللافندر مباشرة بدهان مساحات صغيرة من الجلد كالأنف و الأكتاف .. أو استخدامه على هيئة رذاذ وذلك بملء زجاجة عطر قديمة فارغة بماء فاتر مع إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر ، ثم ترج الزجاجة جيدا ، وتستخدم في رش مكان الإصابة .. وهذا يؤدي لتحسن سريع

(يعتبر زيت اللافندر هو الزيت العطري الوحيد الذى يمكن استعماله بصورة نقية على الجلد) .

حروق النار والسوائل الساخنة

وهى أنواع منها الحروق البسيطة والمتوسطة وهذه أيضا يمكن علاجها بنفس الطريقة السابقة .. أما الحروق الشديدة فيجب عرضها على الطبيب المختص .. وحتى يتم ذلك يمكن تلطيف مكان الإصابة بوضعه فى وعاء عميق به ماء بارد ومضافاً إليه عدد ١٠ نقاط من اللافندر .. وذلك مثل اليدين أو الساقين . ويجب ملاحظة أنه لا يجوز إلا استعمال زيت اللافندر النقى أو المخفف بالماء أما زيت اللافندر الذى تم تخفيفه بزيت نباتى فإنه قد يزيد الحالة سوءاً .. لذا يحظر استخدامه .



❁ ❁ قائمة بأغلب الأمراض الشائعة والزيوت المناسبة لعلاجها ❁ ❁

أمراض الدورة الدموية

الانيميا : الفلفل الأسود - البابونج - الليمون - النعناع الفلفلى -
حصالبان - الزعتر .

تصلب الشرايين : الفلفل الأسود - زنجبيل - العرعر - الليمون -
حصالبان .

تقرح اليدين أو القدمين من البرد أو الرطوبة : الليمون .

الحمى : الفلفل الأسود - البابونج - زيت الكافور - زنجبيل - زيت العرعر ،
لافندر - النعناع الفلفلى .

القلب (مقو) : لافندر - مردقوش - نارولى - الورد .

ضغط الدم المرتفع : بابونج - لافندر - ليمون - المردقوش - نارولى -
الأيلنج .

ارتفاع نسبة الكوليسترول : حصالبان - الزعتر .

تقوية جهاز المناعة : البابونج - اللافندر - ليمون - شجرة الشاي -
زعتر .

ضغط الدم المنخفض : حصالبان - زعتر .

الوجيب : (خفقان القلب بسرعة) لافندر - نارولى - الورد - حصالبان -
الأيلنج .

ضعف الدورة الدموية : اللبان الجاوى ، الفلفل الأسود ، السرو ،
زنجبيل ، الليمون ، اليوسفى ، الزعتر .

تمدد الأوردة (الدوالى) : السرو - الليمون .

أمراض الجهاز الهضمي

- القولون العصبي** : برجموت ، فلفل أسود ، البابونج ، المريمية ،
الشمار ، العرعر ، لافندر ، حشيشة الليمون ، المردقوش ، النعناع الفلفلي .
- التهاب غشاء القولون المخاطي** : البرجموت ، الفلفل الأسود ،
البابونج ، لافندر ، نارولى ، حصالبان .
- الإمساك** : فلفل أسود ، الشمار ، المردقوش ، الورد ، حصالبان .
- مرض السكر** : كافور ، جيرانيوم ، العرعر .
- الإسهال** : الفلفل الأسود ، كاجيبوت ، بابونج ، السرو ، كافور ،
جيرانيوم ، زنجبيل ، لافندر ، ليمون ، المر ، نارولى ، النعناع الفلفلي ،
حصالبان ، خشب الصندل .
- الباسور**: السرو .
- الانتفاخ والغازات** : البابونج ، الشمار ، زنجبيل ، عرعر ، لافندر ،
ليمون ، مردقوش ، المر ، البرجموت ، الفلفل الأسود ، نارولى ، النعناع
الفلفلي ، حصالبان ، يوسفى ، الزعتر .
- التسمم الغذائى** : الفلفل الأسود ، الشمار ، العرعر .
- متاعب الحوصلة الصفراوية** : برجموت ، البابونج - جيرانيوم ،
ليمون ، النعناع الفلفلي ، الورد ، حصالبان .
- ألم فم المعدة** : الفلفل الأسود ، الليمون .
- الفواق**: الريحان - الشمار - اليوسفى .
- عسر الهضم** : الريحان - البرجموت - البابونج - كاجيبوت - الشمار -
زنجبيل ، عرعر - لافندر - مردقوش - المر - النارولى - النعناع الفلفلي -
حصالبان - اليوسفى .
- متاعب الكبد** : البابونج - السرو - جيرانيوم - لافندر - ليمون -
النعناع الفلفلي - الورد - حصالبان - اليوسفى .
- فقد الشهية** : البرجموت ، الفلفل الأسود ، البابونج ، الشمار ، زنجبيل ،

عرعر ، النعناع الفلفلى ، زعتر .

الغثيان أو التقيؤ : الريحان - الفلفل الأسود - البابونج - الشمار - زنجبيل - اللافندر - النعناع الفلفلى .

البدانة : الشمار - زنجبيل - ليمون - حصالبان .

سوء الهضم : الفلفل الأسود ، الشمار ، العرعر ، النعناع الفلفلى .

متاعب الطحال : الفلفل الأسود ، البابونج ، حصالبان ، زعتر .

الأم المعدة : ، البابونج - الشمار - زنجبيل - اللافندر - المردقوش - النعناع الفلفلى - حصالبان .

قرحة المعدة : بابونج - ليمون .

متاعب السفر : النعناع الفلفلى ، زنجبيل .

الديدان وطفيليات الأمعاء : البرجموت ، البابونج ، الكافور ،

جيرانيوم ، العرعر ، لافندر ، المر ، حصالبان ، شجرة الشاى ، زعتر .

الجهاز البولى التناسلى :

الولادة (المخاض) : المريمية ، الياسمين ، لافندر ، نيرولى .

التهاب المثانة : برجموت ، كاجيبوت ، الكافور ، العرعر . لافندر ، خشب

الصندل ، شجرة الشاى .

احتباس البول : زيت العرعر .

سلس البول : زيت السرو .

البرود أو الضعف الجنسى : زيت المريمية - الياسمين - نارولى -

الورد - الأيلنج .

عدم كفاية اللبن لدى الأمهات المرضعات : الشمار - الياسمين .

الالتهاب المهبلى : البرجموت ، البابونج ، شجرة الشاى .

أمراض الكلية وحصىات الكلية : البابونج - الكافور - الشمار -

جيرانيوم - عرعر - ليمون - خشب الصندل .

انقطاع الطمث : البابونج - السرو - الشمار - جيرانيوم - الياسمين -

لافندر - الورد .

عدم انتظام الحيض : البابونج - المردقوش - الورد .

ألم الحيض : البابونج - كاجيبوت - المريمية - السرو - الياسمين -

عرعر - لافندر - مردقوش - النعناع الفلفلى - الورد - حصالبان .

تضخم البروستاتا : ياسمين - عرعر .

العقم : الجيرانيوم - الورد .

تقوية الرحم : زيت المريمية - الياسمين - الورد .

أمراض الرأس

التهاب القناة التنفسية والمصحوب بإفرازات مفرطة :

الريحان ، الكافور ، الفلفل الأسود ، لافندر ، المر ، شجرة الشاي .

الإغماء والدوخة : زيت الريحان ، الفلفل الأسود ، اللافندر ، النعناع

الفلفلى - حصالبان .

ألم الأذن : الريحان - البابونج - لافندر .

التهاب اللثة : البابونج - الليمون - المر - شجرة الشاي - زعتر .

الشعر وفروة الرأس :

قشر الشعر : البابونج - العرعر - لافندر - ليمون - البتسولى - شجرة

الشاي - الزعتر .

القمل : لافندر - حصالبان - شجرة الشاي .

سقوط الشعر : لافندر ، حصالبان .

الشعر الدهنى : زيت برجموت - المريمية - السرو - جيرانيوم - ليمون

- عرعر - حصالبان - زعتر .

فروة الرأس الحساسة : البابونج ، لافندر .

الصداع : زيت الريحان ، البابونج ، لافندر ، مردقوش ، النعناع الفلفلى

، حصالبان .

فقد حاسة الشم : حصالبان .

التهابات الفم واللسان : ليمون ، المر .

تقرحات الفم : الليمون - المر - شجرة الشاي - الزعتر .

النيورالوجيا (الألم العصبي) : الريحان - الفلفل الأسود ،

البابونج، الكافور، جيرانيوم، زيت النعناع .

آلام الأسنان : البابونج - النعناع الفلفلي.

التعب الحوضي وأوجاع المفاصل

الألم الخفيف : الفلفل الأسود - البابونج - الكافور - الزنجبيل - عرعر

- لافندر - ليمون - مردقوش - النعناع الفلفلي - حصالبان - زعتر .

التهاب المفاصل : اللبان الجاوي - الفلفل الأسود - البابونج - الكافور

- زنجبيل - عرعر - لافندر - ليمون - مردقوش - النعناع الفلفلي -

حصالبان - زعتر .

الكدمات : البابونج - جيرانيوم - لافندر - مردقوش .

القرس : العرعر ، ليمون ، حصالبان ، زعتر .

الالتهابات : البابونج - اللافندر .

ضعف العضلات : لافندر ، حصالبان .

الروماتيزم : الفلفل الأسود - البابونج - النعناع الفلفلي - الكافور -

زنجبيل - عرعر - لافندر - ليمون - مردقوش - حصالبان - زعتر.

التواء المفاصل - الإجهاد العضلي : الفلفل الأسود - البابونج -

كافور - لافندر - مردقوش - حصالبان .

الأمراض الحصبية والمشاركة الحارطية

الغضب : زيت البابونج - الأيلنج - نارولى - البتسول - خشب الصندل -

اليوسفى - زعتر / الإيلنج .

فتور الشعور والميل إلى الكسل والنوم: الياسمين - البتسول،

حصالبان .

تغيير المكان أو الحال : السرو (يساعد على تقبل الظروف الجديدة) -

البخور (يساعد على مواجهة الظروف الجديدة بطريقة أكثر إيجابية)
 للتعزية والمواساة: اللبان الجاوى - الفلفل الأسود - السرو - الورد .
 نقص الثقة فى النفس : زنجبيل - الياسمين .
 لاكتساب الشجاعة : الفلفل الأسود - الشمار - زنجبيل .
 الاكتئاب : الريحان - البرجموت - البابونج - المريمية - جيرانيوم -
 الياسمين - لافندر - نارولى - البتشلول - الورد - خشب الصندل -
 اليوسفى - الزعتر - الأيلنج .
 التعب الشديد : اللبان الجاوى (التعب العقلى - العاطفى - الجسدى)
 المريمية (الأعصاب - التعب الجسدى - الجنسى) - الكافور - عرعر
 (الاستنزاف العاطفى والعصبى) : اللافندر - الزعتر .
 الخوف : الياسمين - النارولى - البخور - خشب الصندل - الأيلنج .
 الأسى والحزن : اللبان الجاوى - السرو - البخور - المردقوش -
 نارولى - الورد - اليوسفى .
 الهستيريا : البابونج - المريمية - لافندر - نارولى - المردقوش .
 ضعف القدرة على التركيز : الريحان - النعناع الفلفلى - حصالبان .
 الحيرة والتردد : الريحان - البتشلول .
 الأرقى : البابونج - لافندر - المردقوش - نارولى - الورد - خشب الصندل
 - اليوسفى - الأيلنج .
 العصبية وحدة الطبع : البابونج - السرو - لافندر - زعتر .
 الغيرة : الورد .
 الشعور بالوحدة : اللبان الجاوى .
 الذاكرة الضعيفة: الريحان - زنجبيل - عرعر - حصالبان - زعتر .
 الإجهاد العقلى : (يعمل على صفاء الذهن) الريحان - النعناع
 الفلفلى - حصالبان .
 المزاج المتقلب : زيت البابونج - جيرانيوم - لافندر .

- السلبية : الياسمين - عرعر .
- التوتر العصبى : الريحان - السرو - المردقوش - نارولى - البتسول - الورد - خشب الصندل - اليوسفى .
- النيورالجيا (الألم العصبى) : الريحان - الفلفل الأسود - البابونج - الكافور - جيرانيوم - النعناع الفلفلى .
- الهواجس : البخور .
- الحساسية المفرطة : الريحان - الفلفل الأسود - البابونج - السرو - جيرانيوم - لافندر .
- الحزن والكآبة : اللبان الجاوى - الياسمين - الورد .
- الصدمة : زيت النارولى - النعناع الفلفلى - الورد - اليوسفى - الأيلنج .

أمراض الجهاز التنفسى

- الربو : اللبان الجاوى - كاجيبوت - السرو - زيت الكافور - البخور - لافندر - ليمون - المر - النعناع الفلفلى - حصالبان - الزعتر .
- التنفس السريع : البخور - اللافندر .
- قصور فى التنفس (ضيق) : الشمار - البخور - لافندر .
- الالتهاب الشعبى : اللبان الجاوى - كاجيبوت - الكافور - الشمار - البخور - لافندر - ليمون - المر - النعناع الفلفلى - حصالبان - خشب الصندل - شجرة الشاى - الزعتر .
- التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفراط فى الإفرازات :
- اللبان الجاوى - الفلفل الأسود - الكافور - البخور - زنجبيل - لافندر - ليمون - المر - حصالبان - خشب الصندل .
- نزلات البرد والكحة : اللبان الجاوى - الفلفل الأسود - كاجيبوت - الكافور - البخور - زنجبيل - لافندر - ليمون - المر - النعناع الفلفلى - حصالبان - خشب الصندل - شجرة الشاى - الزعتر .

السعال الديكى : السرو - لافندر - حصالبان - الزعتر .

انتفاخ الرئة : الكافور - البخور .

الأنفلونزا : لبان الجاوى - الفلفل الأسود - الكافور - الشمار

البخور - زنجبيل - لافندر - ليمون - نعناع فلفلى - حصالبان - شجرة الشاى .

بحة وفقدان الصوت : المر - خشب الصندل .

التهاب الحنجرة : لبان الجاوى - كاجيبوت - الكافور - ليمون - خشب

الصندل .

البلغم : لبان الجاوى - الفلفل الأسود - الكافور .

التهاب الجيوب الأنفية : كاجيبوت - زيت الكافور - لافندر - ليمون -

شجرة الشاى - الزعتر .

التهاب اللوزتين - التهاب الحلق : اللبان الجاوى - كاجيبوت -

الكافور، جيرانيوم ، زنجبيل ، لافندر ، ليمون ، خشب الصندل .

أمراض الجلد

حب الشباب : برجموت - بابونج - عرعر - لافندر - البتشلول - نعناع

فلفلى - حصالبان - خشب الصندل - شجرة الشاى .

تجدد الجلد : المرزيمية - البخور - لافندر - المر - نارولى - البتشلول -

الورد - حصالبان .

الحساسية الجلدية : البابونج - لافندر - البتشلول .

قدم الرياضي : لافندر - المر - البتشلول - شجرة الشاى .

التعرض لسقوط ماء مفلئ والدمامل : برجموت - بابونج - لافندر

- ليمون - حصالبان - شجرة الشاى - الزعتر .

تمزق الشعيرات الدموية: السرو - نارولى - الورد - خشب الصندل .

الكدمات : البابونج - الكافور - جيرانيوم - لافندر - مردقوش .

التهاب النسيج الخلوي : السرو - الشمار - عرعر - ليمون .

الجروح : الكافور - لافندر - ليمون - شجرة الشاى .

- التهاب الجلد : لبان الجاوى - عرعر - لافندر - البتسول - النعناع
الفلقى - نارولى - الورد .
- الجلد الجاف : البابونج - المريمية - جيرانيوم - الياسمين - لافندر -
نارولى - الورد - حصالبان - خشب الصندل .
- الأكزيما : برجموت ، البابونج ، جيرانيوم ، عرعر ، لافندر ، المر ،
البتسول ، حصالبان .
- داء القوباء : برجموت - الكافور - ليمون - شجرة الشاي .
- الحصبة : الكافور .
- المسام الواسعة : برجموت - المريمية - السرو - جيرانيوم - عرعر -
لافندر - ليمون - خشب الصندل - شجرة الشاي - الأيلنج .
- زيادة العرق : السرو - شجرة الشاي .
- الصدفية : برجموت - لافندر - المر - نارولى .
- تجديد حيوية الجلد : البخور - لافندر - المر - نارولى .
- الجرب : ليمون - النعناع الفلقى - حصالبان - زعتر .
- حروق الشمس : المريمية - لافندر - نعناع فلقى .
- الجروح والتقرحات : لبان الجاوى - البخور - جيرانيوم - عرعر - المر
البتسول - الزعتر .



سنقدم لك عزيزي القارئ في هذا الفصل بعضاً من وصفات الزيوت العطرية المشهورة مع تقديم قائمة لاستخداماتها ويشتمل الجدول المرفق على أشهر هذه الزيوت، والقائمة مقسمة إلى ٣ فئات ... زيوت عطرية سريعة التطاير وهي ذات تأثير منبه قوى ومنشط ... زيوت عطرية متوسطة التطاير والتي تستعمل في علاج معظم أمراض الجسم ... زيوت بطيئة التطاير وهي ذات تأثير ملطف ومسكن .

اختيار الزيت المناسب .. مشكلة نحل نتصدى لها

ونقدم بعد هذه الوصفات مرجعاً هاماً على هيئة فهرس لعلاج بعض المشاكل المختارة وننتقل الآن إلى أكثر النقاط أهمية في الموضوع وهي . كيف يمكن اختيار زيت معين لعلاج مشكلة معينة ؟ ستواجهك عند دراسة الجدول التالي مشكلة ذات وجوه متعددة حيث ستجد العديد من الزيوت العطرية التي يمكنها علاج مرض واحد والأكثر إثارة أن زيتاً واحداً يمكنه علاج أكثر من مرض .

وبناء على المعلومات السابقة فواجبك الآن أن تبدأ بكتابة المشكلة التي ترى ضرورة الإسراع في علاجها ولنفترض أنك تعاني من الروماتيزم أو الصداع .. فما عليك عندئذ إلا أن تبادر بالتصدى للمشكلة الأكثر إبلاماً والأكثر إلحاحاً . والتي تؤرقك بدرجة أكبر . ولنفترض أنها الصداع .. سجل الآن كل الزيوت العطرية التي يمكنها علاج الصداع بعد مراجعة الجدول تجد أنها :

الريحان - الكافور - البابونج - لافندر - مردقوش - النعناع الفلفلي - حصالبان - الورد .

وبناء على المعلومات السابقة يمكنك استخدام أيّاً من هذه الزيوت العطرية السابقة لعلاج الصداع . عليك إذن باختيار أربعة منها (يجب ألا يزيد الاختيار عن أربعة) التي تفضل رائحتها .. ولما كان المطلوب أيضاً علاج الروماتيزم بأقصى طاقة ممكنة يفضل مراجعة الزيوت العطرية لعلاج هذا المرض .. وابحث عن الزيوت التي يتكرر وجودها في كلا المرضين .

علاج الروماتيزم : كافور ، ليمون ، زعتر ، بابونج ، عرعر ، لافندر ، مردقوش ، حصالبان .

ومن المعلومات السابقة يتضح أن البابونج - اللافندر - المردقوش - حصالبان - يمكنها علاج الروماتيزم والصداع ، وفي البداية أضف نقطة واحدة فقط من نوعين أو ثلاثة من الزيوت السابقة إلى ملء ملعقة كبيرة من الزيت النباتي (الزيت الحامل) اخلط المزيج جيدا ، ثم ذلك ظهر يدك بهذا المزيج برفق ، والآن هل أعجبتك الرائحة ؟ هل وجدت أن هذا المزيج يتناسب مع نوقك الشخصي ؟ إذا أعجبتك الرائحة .. إذن هذا هو المزيج المطلوب وإذا كنت ممن وقع اختيارهم علي الكافور أو البابونج ووجدت أن رائحتهما هي الغالبة. وهي لا تتفق مع مزاجك فلا مانع من إضافة نقطة من اللافندر أو المردقوش أو حصي لبنان .. أي أحد من الزيوت التي تعجبك رائحة ، ولا مانع من إضافة نقطة من زيت الورد إذا وجدت أنها تضيء علي المزيج رائحة جميلة تبعث النشوة والانشراح الي نفسك .

ما يصلح معك لا يصلح لغيرك !

لاحظ أن العلاج بالزيوت العطرية لا يعطي نفس النتائج في جميع الحالات فبينما يكون العلاج مجدياً ومفيداً لشخص فإنه قد يكون أقل كفاءة لغيره ولذا ننصح عند بدء العلاج بهذه الزيوت اختيار مزيج معين كتجربة وفي الوقت ذاته يجب تحضير مزيج آخر كبديل للأول .

وكل الوصفات المسجلة مقاسة بالنقاط أو بالسنتيمتر المكعب ولذا يجب تجربة المزيج بإضافة القطرات لاختبار مدى فاعلية المزيج .
ولتحضير مزيج للتدليك استخدم ملء ملعقتين من الزيت النباتي ثم أضف عدد النقاط المذكورة ٤ - ٥ - ٦ أيها أكثر سهولة .

ولقد روعي في الجدول المرفق وضع أقصى حد من النقاط عند تحضير أول زجاجة من إنتاجك الخاص ، احرص علي تحضير المزيج على دفعات (١٥ نقطة كل دفعة) ثم كرر العمل وأضف المنتج الجديد على القديم . إذا فكرت في تحضير المزيج مع الشاي فيفضل إهمال أحد الزيوت وإلا أصبح المزيج قويا " وكإجراء بديل احرص على ألا يزيد عدد النقاط المستخدمة عن ١٥ نقطة - انتخب من مجموعة الزيوت في حدود ١٥ نقطة .

التدليك :-

البخور	لافندر	حشيشة الليمون
١٠	١٥	٥

التهاب المفاصل :

المريمية	حصي لبنان	البابونج	لبان الجاوي	
٣	٣	٢	٢	الحمام
٨	٨	٦	٦	التدليك
—	١	١	—	الشاي

مردقوش	حصي لبنان	لافندر	
٣	٢	٢	الحمام
١٢	٨	٨	الشاي
٢	—	—	التدليك

التهاب المفاصل والرماتيزم

حصي لبنان	مردقوش	عرعر	الكافور	
٣	٢	٣	٢	الحمام
٨	٦	٨	٦	التدليك
١	١	—	—	الشاي

التهاب الشعبتين :-

حصي لبنان	مردقوش	عرعر	الكافور	
٣	٢	٣	٢	الحمام
٨	٦	٨	٦	التدليك
٢	١	—	—	الشاي

الإمساك :-

حصي لبنان	الشمار	
٥	٥	الحمام
١٥	١٥	التدليك
١	١	الشاي

الكحة ونزلات البرد:-

أشنان داود	الكافور	نعناع فلفلي	لبان الجاوي	
٢	٤	٣	—	الحمام
٢	٤	٢	٤	استنشاق

التقلص العضلي

مردقوش	الريحان	
٥	٥	الحمام
١٥	١٥	التدليك

مزيج آخر

مردقوش	حشيشة الليمون	الريحان	
٣	٣	٦	الحمام
٨	٨	١٢	التدليك

لبان الجاوي	لافندر	عرعر	جيرانيوم	التهاب الجلد
٢	٢	٢	٤	الحمام
٦	٦	٦	١٢	التدليك

لافندر	عرعر	جيرانيوم	برجموت	الإكزيما :-
٢	٤	٢	٢	كمادات
٥	١٠	٥	٥	التدليك

الايلاج	لافندر	ضغط الدم المرتفع
٥	٥	الحمام
١٥	١٥	التدليك
١	١	الشاي

عسر الهضم :-

القلفل الأسود	النعناع الفلفلي	الشمار	
٣	٣	٣	التدليك
١	١	١	الشاي

الوصفة				وسيلة العلاج	المريض
ورد	مردقوش	عرعر	بابونج	ماء البانيو في الشاي	الأرق
٢	٤	٤	٢		
—	—	١	١	طريقة أولي ماء البانيو مع الشاي	اضطراب مصحوب بأرق
	مردقوش	عرعر	بابونج		
	٢	٤	٢	طريقة أخرى ماء البانيو مع الشاي	
	١	١	١		
	نيرولي	عرعر	بابونج	ماء البانيو مع الشاي	
	٤	٢	٢		
	٢	—	—		
	المريمية	مردقوش	لافندر	ماء البانيو كمادات التدليك مع الشاي	الصداع النصفي والروماتيزم
	٢	٢	٢		
	٢	٢	٢		
	١٠	٥	٥		
	—	١	١		
	المريمية	حصي لبان	زيت الكافور	ماء البانيو كمادات حمام القدم/اليد التدليك	الإجهاد العضلي - آلام العضلات
	٤	٣	٣		
	٤	٣	٣		
	٤	٣	٣		
	١٢	٨	٨		
	ليمون	لافندر	فلفل اسود	ماء البانيو التدليك	تقوية العضلات
	٣	٣	٤		
	٨	٨	١٢		

الوصفة				وسيلة العلاج	المريض
خشب الصندل	نيرولي	مردقوش	برجموت	ماء البانيو طريقة أخرى ماء البانيو التدليك الشاي الشاي	التوتر العصبي
—	٥	—	—		
٢	١	٢	٢		
٤	٤	٤	٤		
—	—	—	١		
—	٢	—	—		
الايلاج	لافندر	عرعر	الريحان	ماء البانيو التدليك التدليك الشاي	وصفة أخرى للتوتر العصبي
١	٢	٢	١		
٤	٤	٤	٤		
١٢	٦	—	—		
١	١	—	—		
	السرو	المريمية	برجموت	حمام القدم	سعة القدم
	٢	٤	٤		
	عرعر	فلفل اسود	لبان الجاوي	بانيو التدليك الشاي	ضعف الدورة الدموية
	٤	٤	—		
	١٢	١٢	٨		
	١	١	—		
نعناع قلقي	لافندر	الكافور	ريحان	البانيو الاستنشاق التدليك	التهاب الجيوب الأنفية
٣	٢	٣	٢		
٣	٣	٣	٣		
٨	٨	٨	٨		

الزيوت العطرية .. للمناية بصحة وجمال المرأة ...

- مشاكل البشرة وعلاجها .
- طرق عمل (الماسك ، المنزلي .
- علاج مشاكل الشعر .
- متاعب الحيض وعلاجها .
- التهابات المهبل وعمل الدش المهبلي .
- التهاب المثانة وحرقة ان البول .

واجهه نفسك ... بشجاعة

قد يكون حظك من الجمال قليلا .. تنظرين إلى نفسك فى المرآة فتصابين فى الحال باليأس والإحباط .. ، وفى هذا المجال نحن نؤكد أن تمام الصحة والعافية وتوهج الوجه بالبشرة النضرة الطبيعية تعتبر هى القاعدة الأساسية والركيزة الهامة للجمال ، والكثير من النساء يخفين وجوههن تحت طبقات من مستحضرات التجميل ويصعب مشاهدتهن بدونها ولكن هذه المستحضرات تعتبر مشكلة أخرى ومن أنواع الهروب والتخفى تحت ستار من الجمال المزيف ومع ذلك امنحى نفسك فرصة لاكتساب الثقة بالنفس والبدء فى مشوار جديد يعتمد على الجمال الطبيعى والبشرة الصبوح النضرة الخالية من المساحيق ... واجهى اليأس بحقيقتك دون خوف واثقة من النجاح واعلمى أنه لا يوجد أفضل من الوجه الطبيعى واطرحى جانبا كل المحاولات اليائسة للتخفى وراء شعار زائف سعيا وراء جمال غير حقيقى .

تعامله مع جسمك .. برهق

كثيرا ما نتعامل مع أجسامنا وكأنها مخلوق أخرس مخصص فقط لتعليق الملابس عليه وكثيرا ما نعامل وجوهنا بقسوة ونعمل على مسخ جماله الطبيعى بمستحضرات فاشلة وبتناسى فى كل مرة ضرورة الاعتناء بالبشرة التى تختفى تحت هذه المساحيق ، اعلمى سيدتى أن الجلد عضو حى يحتاج للتنفس ومواجهة الطبيعة بوجه مكشوف ، وهو أيضا صديق حنون علينا له وظيفة هامة فى حمايتنا ويستحق أن يلقى الاحترام والرعاية والعناية به .

والعناية بالوجه لا تحتاج إلى كثير من الوقت أو المال ولكن تحتاج فقط إلى التخلص من عادة تلطخ وجهك كل صباح بمواد ضارة !! كل المطلوب باختصار شديد العناية بتنظيفه وتغذيته .. حقيقة أن اتباع وسائل الرعاية الطبيعية تحتاج إلى صبر وأناة ولكن اعلمى أن تصحيح الأخطاء الماضية يسير فى ببطء ولكن بثبات حيث يتم تجديد الخلايا بصفة مستمرة .

وفى هذا الجزء أقدم لك عزيزتى المرأة وصفات مختلفة تعتمد على استخدام الزيوت العطرية للعناية بالبشرة ، وعلاج أغلب مشاكلها الشائعة .

حب الشباب ...

مشكلة شائعة تعالجها الزيوت العطرية !

تظهر الإصابة بحب الشباب نتيجة لمجموعة عوامل يعتبر العامل الأساسى منها هو التغير الهرمونى الذى يطرأ على الجسم فى مرحلة البلوغ والمراهقة .. أو بالتحديد نتيجة لزيادة هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) بالجسم سواء عند الفتى أو الفتاة ، مما يؤدى لزيادة إفراز الدهون بالبشرة وتعرضها للعدوى البكتيرية وظهور الحبوب المعروفة وقد وجد بالتجربة أنه لا شئ يضارع الزيوت العطرية فى كفاءتها وفعاليتها فى معالجة حب الشباب والبشرة الدهنية بصفة عامة ... حيث يمكن للزيوت العطرية أن تتغلغل بسهولة خلال طبقات الجلد .

ويوجد العديد من الزيوت العطرية التى تصلح للاستخدام كمنظفات للجلد ، أو مزيلات للدهون الزائدة المتراكمة عليه .. علاوة على تأثيرها المفيد فى تطهير البشرة لأنها تعمل كمضادات قوية للجراثيم .. ومن أمثلة هذه الزيوت : اللافندر - البرجموت - النيرولى (زيت زهر البرتقال) - خشب الصندل - الأيلنج - الليمون - السرو ، وهذه تساعد بصفة عامة على صفاء البشرة وتحسين حالة الجلد المصاب بحب الشباب .

*** وصفات لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية :**

الوصفة الأولى :

١٢ نقطة من زيت السرو

١٣ نقطة من زيت الليمون

٥٠ سم^٢ زيت حامل (زيت نباتى) .

الوصفة الثانية :

١٤ نقطة من زيت البرجموت
٥ نقاط من زيت السرو
٦ نقاط من زيت العرعر
٥٠ سم^٢ من زيت نباتى حامل .

الوصفة الثالثة

٦ نقاط من زيت البرجموت
٤ نقاط من زيت اللافندر
١٠٠ سم^٢ ماء (يرج جيدا قبل الاستخدام)

وتستخدم هذه الأمزجة من الزيوت العطرية باستعمال قطن طبي يغمس فى المزيج وتدهن به منطقة الإصابة .. وبعد فترة يلاحظ تقشر هذه المناطق .. وهذا يعنى أن الجلد الميت يتساقط تاركا مكانه جلدا جديدا نظيفا .. وبعد نجاح هذا العلاج يمكن وضع كميات وغيرة من المزيج على الوجه والعنق مع التدليك فى الاتجاه إلى أعلى والربت بخفة .. وبعد مرور عدة دقائق تستخدم المناديل الورقية فى إزالة الكميات الزائدة من الزيت العطرى وذلك بوضع المنديل على الجلد والربت بخفة حتى يتشرب الزيت الزائد .

ويلاحظ أن البشرة التى تعانى من تفاقم الحالة المرضية لا تمتص الزيوت العطرية بكميات كبيرة فى أول الأمر ، ولكن مع الانتظام فى العلاج تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتصاص الزيت ومثل هذه العلاجات لا تأتى بنتائج واضحة خلال ليلة أو ليلتين !! .. وإنما يجب أن يستمر العلاج لفترة طويلة ، وبعدها سيظهر التطور الهام والاختلاف الواضح الذى أصاب البشرة .

مشكلة جفاف الجلد والقشور

إن التغذية السيئة ، والجو الحار الرطب ، والإصابات المرضية ، والتعرض المتكرر لأجهزة التكييف ، والتدخين وتلوث البيئة كلها عوامل تؤثر على الجلد .. والنتيجة اكتساب البشرة مظهرا جافا مشدودا .. ويرجع السبب في ذلك إلى قلة إفراز الزيوت الطبيعية المليئة للبشرة ، وبذا تتزايد فرص ظهور تجميدات الجلد .. مما يجعل الجلد يحتاج في هذه الحالة للتغذية يوميا بزيوت حماية وتغذية .

وصفات للعناية بالبشرة الجافة

الوصفة الأولى :

٢ نقطة جيرانيوم

١٠ نقاط لافندر

٨ نقاط خشب الصندل

٥ نقاط الأيلنج

الوصفة الثانية :

٥ نقاط جيرانيوم

٤ نقاط ياسمين

١٦ نقطة لافندر

٥٠ سم ٣ من زيت نباتي حامل .

الوصفة الثالثة :

١٠ نقاط خشب الصندل

٧ نقاط جيرانيوم

٣ نقاط زيت خشب الورد

٥ نقاط زيت الأيلنج
٥٠ سم ٢ من زيت نباتى " حامل "

الوصفة الرابعة :

٤ نقاط من زيت الجيرانيوم

٦ نقاط من زيت اللافندر

١٠٠ سم ٢ ماء

(ترج المكونات جيدا قبل الاستعمال)

تستعمل هذه الوصفات السابقة عن طريق عمل تدليك للبشرة بالنوعية المختارة ..
ويجب قبل الاستخدام القيام بتنظيف البشرة بطبقة رقيقة من ماء الورد ، ثم يعاد
غسل البشرة مرة ثانية فى صباح اليوم التالى بماء الورد .

هل تعانين من تجاعيد بالبشرة ؟

كلما تقدم بنا السن تناقصت السرعة التى يقوم بها الجسم بتجديد خلاياه ، مما
يجعل الجلد يفقد نضارته وحيويته ومرونته ، وتبدأ التجاعيد فى الظهور . وبعض
الزيوت العطرية يمكن التعبير عنها بصدق بأنها مجددة لشباب البشرة لقدرتها
الفائقة على إعادة الحيوية للجلد وتنشيط عمليات التجديد للخلايا .. ومن أبرز هذه
الزيوت : زيت اللافندر وزيت المر .

وصفات فعالة لحيوية وشباب البشرة

الوصفة الأولى :

٨ نقاط من زيت المر (أوزيت البخور Frankincense)

١٤ نقطة من زيت اللافندر

٤ نقاط من زيت نيرولى

٥٠ سم ٢ من زيت نباتى حامل

الوصفة الثانية :

نقطة واحدة من زيت نيرولي

٥٠٠ سم^٢ ماء

طريقة الاستخدام :

بالنسبة للوصفة الأولى ، تستخدم مع عمل تدليك لبشرة الوجه .. أما الوصفة الثانية ، فتستخدم في صورة كمادات للوجه ، وذلك بالاستعانة بقطعة قطن تبلل في السائل ، ثم تعصر للتخلص من السائل الزائد بها ، ثم توضع على الوجه .. ويكرر ذلك عدة مرات .

قناع الوجه (الماسك) لجمال بشرتك

الآن ، .. وغدا ... وفي كل وقت أنت في حاجة ماسة لاستعمال الماسك (القناع) لوجهك للمساعدة على تنظيفه والتخلص من الأوساخ العالقة وتنشيط الدورة الدموية وليس هناك أفضل من تصنيع الماسك بيدك في منزلك .

وصفة لعمل ماسك منزلي :

- ملء ملعقة كبيرة من الكاولين (صلصال أبيض نقي) . أو تراب

الفخار

- ٢ ملعقة كبيرة ماء .

- نصف ملعقة عسل نقي .

- نقطة واحدة لافندر .

- نقطة واحدة جيرانيوم .

إذا كان الجلد دهنيا بشكل واضح فيمكنك ترك القناع على الوجه حتى يجف .. أما إذا كان الجلد جافا فيجب نزع القناع بعد ٥ - ١٠ دقائق . ولنزع القناع تستخدم قطعة من القماش الطبي مبللة بالماء الدافئ ثم يمسح على الوجه مع نزع الصلصال ومداومة مسح الوجه بالقطن الطبي حتى تتم نظافة الوجه . وبعد تمام التخلص من كل آثار القناع احرصي على مسح الوجه بقطعة من القطن الطبي التي

سبق غمسها فى ماء الورد . وأخيرا توضع كمية من الزيت العطرى المستخدم فى التدليك .

وأخيرا نهمس فى أذنك بعدم الإفراط فى استخدام الأقمعة لأنها لا تسحب الأوساخ فقط من الوجه ولكنها تسحب الزيوت الطبيعية كذلك التى يفرزها الجلد لإكسابه الليونة مما يؤدى لجفاف الجلد ، كما أن الإفراط فى استخدام الأقمعة فى محاولة يائسة لعلاج الجلد الجاف يساعد على زيادة المشكلة تعقيدا ويمكن استعمال القناع مرة كل شهر على أقصى تقدير .

التدليك بزيت الورد .. أنتعاش وجمال !

بعد الانتهاء من الاستحمام . انثرى زيت الورد على الوجه والجسم الأمر الذى يكسبك رائحة جميلة جذابة .. وامنحى وجهك اهتماما أكبر وكذا المناطق الأكثر تعرضا لظهور التجاعيد بسرعة ، ويقال أن المرء يمكنه تخمين سن المرأة بإلقاء نظرة فاحصة على الكوع وذلك لخلو هذه المنطقة من الدهن ولذا سريعا ما تظهر عليها التجاعيد بسرعة أكبر ولكن بمساعدة التدليك بواسطة زيت الورد يمكن تأجيل ظهور هذه التجاعيد لسنين أطول .

طريقة تحضير زيت الورد للاستخدام

- ٢٠ نقطة من زيت الورد

- ٥٠ سم ٣ من زيت نباتى حامل

هل تعانين من وجوه بقع بوجهك ؟

تظهر بقع الوجه لأسباب مختلفة مثل حدوث انسداد فى مسام الجلد ، أو مع التغذية الرديئة التى لا تتفق مع القواعد الصحية ، أو نتيجة لحدوث تغير فى إفراز الهرمونات (مثل ما يحدث خلال فترة المراهقة) ، أو عند وجود حساسية معينة تجاه بعض أنواع الأغذية وأحيانا تظهر هذه البقع فى الفترة التى تسبق الحيض مباشرة .

ولعلاج هذه الحالة ، لابد من الاهتمام بنظافة الوجه ، وكذلك تناول الأغذية الطازجة، وتجنب المأكولات المحفوظة فى المعلبات ، كما يساعد دهان هذه البقع بالزيوت العطرية على زوالها .. وذلك باستعمال زيت الكافور أو زيت اللافندر فى

دهان البقع باستخدام قطعة قطن ويفضل أن يتم ذلك مساء قبل النوم حتى يتاح الوقت الكافي للزيت العطري ليبدى مفعوله فى هدوء .

* إرشادات هامة :

استعمال الزيوت العطرية على الجلد :

الزيوت العطرية مواد قوية جدا ويجب استعمالها بحذر وتوجد بعض أنواع الزيوت العطرية التى لا يصح استخدامها على الجلد ، ونحن بدورنا بادرنا بحذفها من هذا الكتاب وأشرنا إلى بعضها فى الفصل السابق وفيما عدا الملحوظات السابقة فإن استعمال الزيوت العطرية يعتبر من الأمور الآمنة مع ضرورة الانتباه إلى الاشتراطات التالية :

* تحققى من استعمال الزيت العطرى الصحيح وابتعدى عن شراء الأصناف المغشوشة ولذا يجب الشراء من أماكن موثوق فى أمانتها .

* لا تستخدم الزيوت العطرية النقية فى حالتها المركزة على الوجه مباشرة (عدا فى حالة استخدام اللافندر فى معالجة أجزاء معينة من الوجه) .

* ممنوع استخدام المياه المعدنية مع الزيوت العطرية وذلك لصعوبة اختراق المياه المعدنية للجلد وهذا يعوق تأثير الزيوت العطرية .

* من الضرورى تخفيف الزيوت العطرية فى زيت حامل ، باستخدام أى نوع من الزيوت النباتية مثل زيت اللوز الحلو - زيت نواة المشمش - زيت عباد الشمس زيت فول الصويا - زيت الفول السودانى - زيت البندق .

* بالنسبة لبرنامج المساج (التدليك) اليومى للوجه فإن تخفيف الزيوت العطرية بنسبة ٩٨ ٪ من الزيت الحامل إلى ٢ ٪ من الزيت العطرى يعتبر نموذجا مميذا .

كيف تحمل الزيوت العطرية على الوجه ؟

لا تقتصر الميزة الأساسية لتدليك الوجه بالزيوت العطرية على الطبقة السطحية فقط ولكنها أيضا تتغلغل إلى الطبقات الأكثر عمقا وبذا تصل قدراتها العلاجية إلى هذه الطبقات العميقة لتسرى مع تيار الدم . وعند ممارسة العلاج بالزيوت العطرية ستندهشين عندما تلاحظين بنفسك مدى السرعة التى تتغير بها حالة الجلد عقب أداء طقوس العلاج الليلية بفترة قصيرة وقبل ذهابك إلى السرير ضعى الزيوت

العطرية على جلد الوجه ومارسي التدليك برفق فى الاتجاه لأعلى بخفة " ثم نامى فى
استرخاء .. واتركى العلاج كى يظهر تأثيره أثناء فترة النوم .

مشاكل شعرك تعالجها الزيوت العطرية

* المحلول " الساحر " لشطف الشعر !

استخدام الزيوت العطرية المناسبة للشطف النهائى للشعر يضىف عليه لمعانا
وبريقا وجاذبية .. فهى بمثابة " العصا السحرية " التى تحول الشعر المجهد الفاقد
للحيوية إلى شعر جذاب حقا !

وكل المطلوب منك لاستعمال الزيوت العطرية لهذا الغرض هو إضافة بضع قطرات
من الزيت لماء الشطف .. وإليك أفضل أنواع الزيوت العطرية لشطف الشعر :

* زيت الحصابان - للشعر الأسود .

* زيت البابونج - للشعر الأشقر .

* زيت الورد أو زيت البتشول لكافة أنواع الشعر .

شعرك المقصف له علاج :

يصاب الشعر بالتقصف بسبب إصابته بالجفاف .. ويصاب الشعر بالجفاف
بسبب الإساءة إليه .. وهذا يشمل أمورا عديدة مثل : استعمال صبغات الشعر - كى
الشعر - تمشيط الشعر بعنف - تعرض الشعر لفترات طويلة لحرارة الشمس -
تكرار غسيل الشعر بشامبو قوى غير مناسب .

وأيا كان سبب التقصف أو الجفاف فإن العلاج الأمثل فى كل الحالات يكون
باستعمال الزيوت العطرية (على النحو السابق) والتى تؤدى لتغذية وتنشيط فروة
الرأس - الأمر الذى يساعد على تحسين خواص " التربة " التى ينبت منها الشعر .
علاوة على إكسابه البريق والمعان .

هذا إلى جانب ضرورة التوقف عن الإساءة إلى الشعر بأى من الوسائل السابقة .
ولزيد من العناية بشعرك الجاف أو المقصف أو المجهد .. أقدم لك هذه الوصفة
التالية :

وصفة لعلاج الشعر التالف :

- ١٥ نقطة من حصابان .
- ٥ نقاط جيرانيوم .
- ٥ نقاط خشب الصندل .
- ٥ نقاط لافندر .
- ٥٠ سم^٢ زيت حامل (زيت نباتى) .

لغسل الشعر يجب أولاً تقسيم الشعر إلى مجموعات مع صب الزيت العطري في صحن صغير ثم اغمسي قطعة من القطن الطبي في المحلول . مرري المحلول العطري على طول الأقسام الواحدة تلو الأخرى مع ضرورة الاعتناء بالأطراف النهائية للشعر لأنها أكثر مناطق الشعر تعرضاً للجفاف والتشقق .. تأكدي من إضافة كميات كبيرة من الزيت العطري على هذه الأطراف .. وعند تمام التأكد من تشبع كل الشعر بالزيت العطري . اجمعي كل الخصلات فوق الرأس مع اللف بمنشفة جافة .

يجب الانتظار لمدة لا تقل عن ساعتين على الأقل قبل التفكير في غسل الشعر وذلك لإتاحة الفرصة الكافية للزيت العطري كي يبدي تأثيره على الشعر . ويفضل غسل الشعر أولاً بقليل من الشامبو مع كمية قليلة من الماء تكفي لتحويل الزيت إلى مستحلب مع الانتظار لمدة قصيرة وبعدها يغسل الشعر بالطريقة العادية .

العناية بالشعر الدهنى

عند ازدياد إفراز الغدد الدهنية يصبح الشعر دهنياً ويحدث ذلك عادة في سن المراهقة ومرحلة البلوغ وخلال فترة الحيض وكذا في أوقات التعرض للعوامل النفسية السيئة كالإكتئاب وبعض الزيوت العطرية لها تأثير منظم لإفراز الغدد الدهنية وفي الوقت ذاته لا تضر بفروة الرأس ومن أمثلة هذه الزيوت : زيت شجرة الشاي - زيت الليمون - الجيرانيوم - اللافندر، وكلها تصلح للشعر الدهنى وفي الوقت نفسه تعمل على حماية فروة الرأس ولما كانت هذه الزيوت العطرية ذات تأثير قوى في إبادة الجراثيم فلا مانع من دك فروة الرأس برفق بهذه الزيوت .

وصفة للشعر الدهنى

١٢ نقطة من زيت البرجموت .

١٣ نقطة من زيت اللافندر .

٥٠ سم ٣ من زيت نباتى " حامل "

بعد الانتهاء من وضع هذه الوصفة على الشعر الدهنى والتأكد من تمام الاستفادة منها يمكن استكمال عمليات الغسل بنفس الطريقة السابق شرحها مع الشعر المتقصف .

علاج قمل الرأس

تظهر مشكلة قمل الرأس فى السيدات اللاتى تعودن على استعمال الباروكات أو اللاتى يهملن فى نظافة شعرهن والقمل فى هذه الآونة لديه حصانة ضد بعض الكيماويات التى كان استعمالها فى الماضى كفيلا بالقضاء عليه ويمكن للقمل أن يظل حيا لمدة تزيد عن ١٠ ساعات بمجرد الالتصاق بشعرة واحدة فقط من الرأس ، ويمكن لقملة الرأس أن تعيش لفترات طويلة تحت سطح الماء وعلى ذلك فإنه لا يمكن التخلص من هذه الحشرات بقضاء الساعات الطويلة فى حمام السباحة ولا بالاستحمام تحت ماء الدش !

ويبدو أن الطريقة الوحيدة للقضاء على هذه الحشرة تكون باستعمال الكيماويات أو باستخدام أنواع من الزيوت العطرية والتي لا يملك القمل القدرة على احتمالها . بعض المواد الكيماوية التى تستعمل فى الأسواق كمبيد لهذه الحشرة تحتوى على أساس كحولى وقد تتسبب فى بعض الأحيان فى حدوث تهيج بفرودة الرأس .. والواقع أن اجتماع العوامل المختلفة من ارتفاع درجة الحرارة ، وسخونة الشعر ، مع وجود الكحول قد يكون خطيرا على نحو ما .. والأفضل استخدام مجموعة من الزيوت العطرية لمكافحة هذه الحشرة وفى الوقت نفسه تحافظ على صحة الشعر وبريقه .

وصفة لعلاج قمل الرأس :

- ٢٥ نقطة من «روزمارى» حصالبان .
- ١٢ نقطة من زيت كافور .
- ١٣ نقطة من زيت جيرانيوم .
- ٢٥ نقطة من زيت لافندر .
- ٧٥ سم ٢ من زيت نباتى حامل .

بعد تجهيز الوصفة السابقة يجب تقسيم الشعر إلى عدة أقسام ، ثم يصب المزيج السابق بعناية على جذور الشعر وفروة الرأس ويوزع المزيج على بقية الشعر ثم يلف الشعر فوق الرأس ويجب تغطية كل الشعر بإحكام بالغ لضمان عدم خروج أى خصلة من الشعر خارج هذا الغطاء ، وقد يكون تنفيذ هذه العملية صعبا ولا مانع من الاستعانة بشخص آخر للمساعدة فى التنفيذ .

علاج قشور الرأس .

يكمن السبب وراء الإصابة بقشر الشعر إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس .. وكثيرا ما يحدث ذلك مع الشكوى من حب الشباب . وبالرغم من أن قشور الرأس لا تسبب ضررا على المصاب إلا أنها كثيرا ما تكون مصدرا للضيق والإزعاج خاصة عند ازدياد القشور المتناثرة على الأكتاف والمللتصقة بجداول الشعر وتزداد قشور الرأس فى الأشخاص الذين اعتادوا التغذية على مأكولات تسبب لهم حساسية خاصة ويجب النظر إلى ظهور قشور الرأس على أنه إشارة واضحة بوجود مشكلة من نوع ما يجب التصدى لها باتخاذ خطوات إيجابية لمعرفة أسباب اعتلال فروة الرأس .

* زيت شجرة الشاى ومفعوله الرهيب !!

والتدليك بزيت شجرة الشاى كثيرا ما يفيد فى علاج هذه الحالة ويعمل على تحسين حالة فروة الرأس وتقليل القشور المتناثرة على الأكتاف وأفضل زيت عطرى يستخدم فى حالة قشور الرأس هو زيت شجرة الشاى الأسترالى الذى يتميز برائحة

تشابه رائحة زيت الكافور ولكنه أكثر ترفقا بالجلد ، ونظرا لخواصه المتميزة كمضاد للبكتيريا أو الفطريات فإنه يمنع حدوث أى مضاعفات ثانوية كما يتعامل بسرعة وأمان مع مشاكل الزيادة المفرطة للدهون .

واستعمال زيت شجرة الشاي مأمون ولكن توجد نسبة ضئيلة من الأفراد لا يمكنها تحمل هذا الزيت العطري وتوجد لديهم حساسية ضد هذا الزيت ولذا فإننا ننصح بضرورة إجراء تجربة على مساحة صغيرة من جلد الساعد قبل الشروع فى استخدامه فى غسل فروة الرأس .

وصفة لعلاج قشور الرأس :

١٠ نقاط زيت كافور .

١٥ نقطة (روزمارى) حصالبان

٥٠ سم^٣ من زيت نباتى .

وصفات اخرى لغسل الشعر :

الشعر الأسود

٢ نقطة من حصالبان .

نقطة واحدة من زيت خشب الورد .

نقطة واحدة جيرانيوم .

لتر ماء .

الشعر الأشقر

٢ نقطة بابونج

نقطة واحدة من زيت الليمون .

لتر ماء .

نظرا لأن الزيت لا يذوب فى الماء لذا يجب رج الزجاجات بعنف قبل صبها على الرأس .

✿ ✿ استخدام الزيوت العطرية في علاج متاعب المرأة الفاصلة ✿ ✿

ما أخبار الحيض هل يأتى مؤلماً ؟

- الوصفة المفيدة للقضاء على آلام الحيض الشديدة

الحيض ليس بمرض يتطلب علاجاً لأنه قدر كل امرأة أن تنزف كمية من الدم شهرياً لمدة طويلة من عمرها ، ومع ذلك يمكن بطرق سهلة تخفيف ما قد يصاحب هذه الظاهرة من آلام .

قد يكون الألم ملحوظاً بقدر يسير في اليوم الأول من الدورة وقد تشتد الآلام في الأيام التالية لدرجة غير محتملة ، لذا نوصى في هذه الحالة باستخدام زيت المريمية بوضع ٣ نقاط منها في محلول العسل الأبيض (سبق توضيح طريقة التحضير) وعندما يكون الألم شديداً يمكن تناول جرعة ثانية بعد مرور عدة ساعات .. وباستعمال هذا العلاج سرعان ما يزول الألم وتختفى الكآبة من النفس .
وفي الحالات التي يكون فيها العلاج عن طريق الفم غير مقبول يمكن إضافة بضع قطرات من زيت المريمية إلى زيت نباتى وتدليك أسفل البطن - داخل الفخذ أو أسفل الظهر .

الوصفة :

١٥ - ٢٠ نقطة من زيت المريمية .

٥٠ سم ٢ من زيت نباتى .

* التوتر العصبي للحيض .

تتعرض الكثير من النساء للتوتر والتهيج في الأيام التي تسبق نزول دم الحيض مباشرة .. وإضافة بضع قطرات من زيت الأيلنج إلى ماء الحمام مع إضافة نقطة من زيت اللافندر أو المريمية كقيل بالقضاء على هذه الظواهر ويضاف واحد فقط من

هذه الزيوت إلى ماء البانيو .. ويمكن أيضا إضافتها إلى ماء ساخن حيث تنتشر
الرائحة في جو الغرفة .

ويمكن وضع نقطة أو نقطتين من زيت الورد في منديل واستنشاق الرائحة وذلك
يساعد كثيرا في تحسين الحالة العاطفية .

* الوصفة :

٥ نقاط من زيت الأيلنج في ماء البانيو .
نقطة من زيت اللافندر أو نقطة من زيت المريمية

* التهاب المثانة وحرقان البول :

يحدث التهاب المثانة نتيجة لعدوى ميكروبية وهو مرض مؤلم أحيانا يصاحبه
الشعور بحرقان وألم أثناء مرور البول إلى الخارج مع الرغبة المتكررة في التبول
وقلة كمية البول . ويمكن العلاج بزيت العرعر أو زيت البابونج بوضع نقطة من أيهما
في محلول العسل المخفف .. ويمكن العلاج بتدليك منطقة المثانة الواقعة أسفل
البطن بزيت خشب الصندل وعند تفاقم الحالة نوصى بعمل جلسة استحمام في
حوض عميق به ماء فاتر مضاف إليه بضع نقاط من زيت اللافندر عقب كل زيارة
لدورة المياه . ويجب الامتناع نهائيا عن احتساء الشاي - القهوة - أو تناول التوابل
مع ضرورة الاعتناء بتناول وجبات غذائية متنوعة صحية تعتمد أساسا على السلطات
الخضراء والحبوب .

كما يمكن علاج الحالة أيضاً بوضع نقطة أو نقطتين من زيت العرعر على قليل من
السكر أو تضاف إلى محلول العسل المخفف مرتين في اليوم .

* الوصفة :

نقطة من زيت اللافندر .

١٠٠ سم ٢ ماء .

يقسم فى مجموعة من العبوات البلاستيكية ويرج مدة قبل الاستعمال .

* حرقان المهبل .. له علاج بسيط

كثيرا ما يحدث حرقان وتهيج المهبل للإصابة بالمونيليا candida Albicans حيث تشعر المريضة بالحاجة الشديدة إلى الحك والهرش بالأغشية المخاطية المبطنة للمهبل وينصح باستخدام زيت الورد ، زيت اللافندر ، زيت البرجموت وفقا للوصفة التالية .

* الوصفة

٢ نقطة من زيت الورد

٤ نقاط من زيت اللافندر .

٤ نقاط من زيت البرجموت .

تضاف المجموعة السابقة إلى لتر ماء ساخن وترج جيدا ، ثم توضع فى حقنة مهبلية تشتري من الصيدليات ، ويكرر العلاج مرتين فى اليوم ، وغالبا ما تختفى الحاجة إلى الهرش من المرة الأولى ، ويتكرر العلاج لمدة أسبوع وبعدها يكتفى باستخدام الدش المهبلى مرة كل أسبوع لمدة شهر واحد (أى أربعة مرات فى الشهر) وذلك لضمان عدم تكرار الإصابة .

{ لا يستخدم هذا العلاج بصفة منتظمة خوفا من تحطيم التوازن الحمضى الطبيعى الذى يتميز به المهبل . }

القوباء :

القوباء مرض فيروسي لا يمكن علاجه بالمضادات الحيوية ويعتقد أنه يصير مزمنًا عندما تحدث العدوى بسبب الجماع الجنسي ، ومع ذلك يمكن العلاج باستخدام زيوت عطرية مثل زيت اللافندر ، زيت شجرة الشاي ، زيت الليمون ، زيت خشب الصندل " وأى زيوت أخرى يمكنها أن تحفز نظام المناعة بالجسم . كما تفيد جلسات زيت الكافور فى علاج حالات التهيج والتي تكون غير محتملة ، ويمكن وضع زيت شجرة الشاي مباشرة على أماكن التقرحات وهو يتميز بتأثير قوى وفى الوقت ذاته لا يثير أو يضر الجلد الرقيق للفرج .

ويمكن أيضا التدليك بزيت الورد فى المنطقة المحيطة بالغدد الواقعة على السطح الداخلى للجزء العلوى من باطن الساق .

* الوصفة :

- ٨ نقاط زيت الورد .
- ١٧ نقطة لافندر .
- ٥٠ سم^٢ زيت نباتى .



الزيوت العطرية في خدمة المراامل وللعناية بصحة الطفل الرضيع

- متاعب الحمل وعلاجها بالزيوت العطرية .
- ولادة بدون ألم .. و صفات مختارة .
- متاعب الثدي عند المرضعات وعلاجها .
- مشاكل طفلك الرضيع .. وكيف تعالجونها بالزيوت
العطرية ؟

الزيوت العطرية في خدمتك أثناء الحمل

إن مجال الانتفاع بالفوائد الصحية للزيوت العطرية رحب للغاية .. فقد ثبت أن الحامل يمكنها كذلك أن تستفيد من خصائص هذه الزيوت في تخفيف متاعب الحمل .. بل والأكثر من ذلك وجد أن الجنين " في بطن أمه " يمكنه إدراك مادة الزيوت العطرية والاستمتاع بها حين تهم الأم باستنشاقها أو باستخدامها في التدليك !

وللزيوت العطرية فوائد جمة للأم والجنين .. فهي تساعد على تحقيق الاسترخاء ، وتبديد المخاوف والقلق ، وإراحة العضلات المتعبة . كما تفيد في تحسين مستوى الطاقة والنشاط ، والمساعدة على الهضم ، وتحسين الدورة الدموية ، كما تحث وتنشط الجهاز الليمفاوى الذى يساعد فى التخلص من السموم الغير مرغوب فيها . واستخدام الزيوت العطرية خلال فترة الحمل وسيلة آمنة تماما .. أى لا ينتج عن استخدامها أية أضرار جانبية تلحق بالأم أو بجنينها .. لكننا ننصح بعدم استخدامها فى صورتها النقية الخالصة خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، وذلك بالنسبة لبعض الأنواع على وجه الخصوص ، وهذه تشمل :

الريحان - المريمية - الشمر - أشنان داود - العرعر - المر - حصالبان - الزعتر .
كما نوصى أيضا بتجنب استخدام الزيوت العطرية السابق الإشارة إليها فى الفصول السابقة وفى جميع الحالات يجب الانصياع والاستجابة لبرود أفعال جسمك الطبيعية . عليك الاستجابة الفورية لغريزتك الفطرية التى تستجيب لبعض الروائح وتنفّر من روائح أخرى .

كما يراعى عند التدليك فى فترة الحمل توخى الحرص التام وعدم الضغط بقوة أو استخدام حركات عنيفة وليكن التدليك بخفة وبحركات هادئة خاصة عند تدليك البطن أو أسفل الظهر وإذا انتابتك المخاوف والهواجس فلا داعى لتدليك هذه المناطق بالكامل .

أثناء فترة الحمل أنت أهم شخصية هو المنزل

أثناء فترة الحمل من حقه التمتع الكامل بحمامات الزيوت العطرية .. امنح نفسك هذا الحق ولا تفرطى فيه أبدا .. أطلقى العنان لنفسك ، لك كامل الحرية فى

الانغماس والاستمتاع بحمامات الزيوت العطرية .. وداومي على رش المنزل بصفة دائمة ومستمرة برذاذ العطر الذى تفضليه وبعدها تشعرين بمدى الفائدة التى تعود عليك من جراء هذا الفعل الحميد . وفى الأغلب تتناقص فرص إصابتك بنزلات البرد وكثير من الأمراض وقد يرجع السبب فى ذلك إلي أن أجسام الحوامل حباها الله فى فترة الحمل القدرة على إنتاج مضادات حيوية لحماية الأم والجنين من شر الأمراض. ومع ذلك فإن استخدام الزيوت العطرية يساهم أيضا بقدر كبير فى تحقيق هذه الحماية .. أضيفى إلى ماء البانيو بضع قطرات من زيت الجيرانيوم وهو مفيد فى رفع الحالة المعنوية للحامل خصوصا فى الأيام الأخيرة التى يمر فيها الوقت ببطء شديد الوطأة على نفس الحامل .

ومن المفيد أيضا استخدام زيت اللافندر لخواصه العلاجية المفيدة ويمكن إضافته فى ماء البانيو - أو فى تدليك الجلد ، واللافندر نوراثة جذابة تساعد على الاسترخاء ، كما أنه نواصع علاجية فى مداواة الحروق والمساعدة على النوم الهادىء العميق كما يعمل على حث الجسم لإنتاج خلايا دم بيضاء جديدة وتشجيع وحث الخلايا على أداء وظيفتها بصورة أقوى . احرصى إذاً على الاستحمام ولو مرة واحدة على الأقل أسبوعيا بحمام مضاف إليه بضع قطرات من زيت اللافندر .

زيت شجرة الشاى لا يقل فى تأثيره عن زيت اللافندر والاستحمام فى ماء البانيو المضاف إليه بضع قطرات من هذا الزيت يعمل على زيادة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ويتميز زيت شجرة الشاى بأنه مقاوم للفطريات والجراثيم ويعمل على تحسين خواص الجلد ويعتبر زيت شجرة الشاى البديل المثالى لللافندر لهؤلاء الذين لا يرتاحون كثيرا بسبب أو بأخر لرائحة اللافندر .

وأثناء الصيف ننصح بإضافة بضع قطرات من زيت البرجموت أو زيت خشب الورد لما لهما من تأثير منعش سواء فى الليل أو النهار ومن الزيوت العطرية الأخرى التى ينصح باستخدامها زيت الليمون - البرتقال - خشب الصندل - جيرانيوم - الورد - الياسمين - البتسولى - الأيلنج - زيت النعناع .

أثناء فترة الحمل .. أنت أهم شخصية فى المنزل - وهو الوقت المناسب لأن تكونى أنانية بعض الشيء .. اغتنمى الفرصة إذن للحصول على كافة حقوقك - استمتعى

بوقتك لأقصى درجة - اعلمى أن حالتك النفسية لها تأثير عميق فى نمو الجنين كما أن حالتك الصحية تؤثر بشكل واضح على صحة الجنين - دافعى باستماتة عن حقل فى تناول أفضل غذاء واحتساء أنقى المشروبات . واعلمى أن الذهن الصافى والمزاج الرائق لهما تأثير عميق لأقصى درجة على صحة الجنين الذى يمر داخل رحم الأم بأكثر مراحل العمر حرجا وأقواها تأثيرا على حالته الصحية طوال أيام حياته فى المستقبل .

الإمساك :

يعتبر الإمساك أثناء فترة الحمل من الأمور المقلقة والمسببة للإزعاج وهو أمر غير صحى بالنسبة للأم والجنين على حد سواء ، ومع ذلك يمكن علاج هذه الحالة بسهولة عند اتباع نظام غذائى جيد يعتمد أساسا على الخضراوات والسلطات طوال فترة الإصابة بالإمساك مع تجنب بعض الأغذية مثل الجبن وبنصح أيضا بعدم الإفراط فى تناول البيض أو الخبز الأبيض ومعظم منتجات الدقيق ونظرا لأن اللحوم الحمراء تستغرق وقتا طويلا فى عمليات الهضم والامتصاص لذا نوصى بتقليلها لحين التخلص من حالة الإمساك والاعتماد على الخضراوات التى تشتمل على ألياف نباتية وهى مفيدة جدا فى علاج هذه الحالة .

قد يكون التوتر العصبى عاملا مساعدا فى الإصابة بالإمساك وفى هذه الحالة نوصى باستعمال حمام الزيوت العطرية وفقا للوصفة التالية .

ولهؤلاء الذين يعانون بشكل مزمن من الإمساك ننصح بتدليك المنطقة السفلية من الظهر مع ضرورة توجيه عناية خاصة بمنطقة جانبي العمود الفقرى والإطار الخارجى للحوض (انظر الرسم) ويحتاج ذلك إلى الاستعانة بأحد المقربين الذى يوصى دائما بضرورة الترفق وعدم الضغط بشدة ، وعندما لا تؤدى الأمعاء وظيفتها بكفاءة عالية يمكنك تدليك منطقة الأمعاء بالوصفة التالية أثناء الوقوف .

* وصفة لعلاج الإمساك :

التدليك : ٢٠ نقطة من المردقوش .

٥ نقاط من زيت الورد .

٥٠ سم ٢ من زيت نباتى .
تضاف من ٢ - ٤ نقاط من المزيج السابق فى ماء البانيو .

الغثيان والقىء

لا يوجد أفضل من زيت روح النعناع فى علاج المتاعب التى تصاحب فترة الاستيقاظ فى الصباح حيث يتميز هذا العلاج بالأمن والفاعلية فى وقت واحد ، وذلك بإضافة بضع نقاط من هذا الزيت على قطعة من السكر أو فى محلول العسل الأبيض المخفف .

يعتبر الغثيان من المشاكل شائعة الحدوث خلال الأشهر الأولى من الحمل ولكن يمكن التغلب عليه بسهولة باتباع نظام غذائى جيد ويمكن استخدام زيت النعناع لعدة مرات فى اليوم .

ولكن فى الحالات الشديدة التى يصاحبها تكرار التقيؤ يفضل فى هذه الحالة استخدام كمادات من زيت اللافندر لمنطقة البطن ويكون ذلك بإضافة نقطتين من زيت اللافندر إلى وعاء عميق به ماء ساخن ثم تغطيس منشفة جافة فى هذا الماء ثم توضع على منطقة البطن بعد عصرها جيدا للتخلص من السوائل الزائدة وتبقى المنشفة فى موقعها لمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر .

كما تعاني الحامل من الحساسية المفرطة لحاسة الشم طوال فترة الحمل مما يصيبها أحيانا بالغثيان فى وجود روائح غير محببة ويفضل فى هذه الحالة تشييع جو المنزل بشذا بعض العطور المحببة مثل البرجموت ، جرائيوم ، لافندر ، الورد ، حيث تضاف نقطة أو أكثر من واحد أو أكثر من هذه الزيوت إلى ماء ساخن واستنشاق العبير والرائحة الجميلة التى تفوح من هذا الوعاء الثمين وهذه دعوة منا لجميع مستشفيات الولادة لتشجيعها لتنفيذ هذه الوصفة لتنتشر هذه الروائح الجميلة بين أروقتها ودهاليزها وفى حجراتها وهى بلا شك أفضل بكثير من روائح العقاقير الطبية .

واتار الحمل على الجلد

أثناء فترة الحمل يزداد حجم البطن والثدى بدرجة ملفتة للنظر ويصاحبها للأسف ظهور علامات التمدد بوضوح والتي تظهر على شكل ندوب دقيقة فى الأنسجة الواقعة تحت الجلد وبمجرد ظهور هذه الندوب يصعب علاجها وإذا فإن الوقاية فى هذه الحالة بالذات خير بكثير من العلاج ، وأفضل وسيلة لتحقيق هذا الغرض التدليك بخفة وهدوء فى منطقة البطن ومن المؤكد أن هذا التدليك الهادىء له تأثير رائع فى حد ذاته على الحالة النفسية للأم ولا نبالغ عندما نقول أنه يؤثر بنفس الدرجة على حالة الجنين النفسية وتساهم التغذية الجيدة المتوازنة المتضمنة لخضراوات طازجة ومواد غذائية لإنتاج الطاقة فى تحسين صحة الجنين . أما العوامل اللاتى تعرضن مثلا للإصابة بظهور علامات التمدد والراغبات فى تحسين الحالة أو إيقافها عند هذا الحد فعليهن اتباع الوصفة التالية :

وصفة لسلامة جلدك أثناء الحمل :

٢٠ نقطة من اللافندر أو ٥ نقاط من النارولى .

٥٠ سم ٣ Wheat germs (يستخدم هذا المزيج

فى تدليك مناطق الجلد التى تظهر بها علامات التمدد)

حرقان فم المعدة

لعل أصعب ما تمر به الحامل تلك الفترة التى تعانى فيها من وجود حرقان فى فم المعدة والتى تظهر بصورة واضحة خلال الأسابيع الستة الأخيرة من الحمل وأفضل علاج هو زيت النعناع أو زيت الورد .

زيت خشب الصندل يتفوق على جميع الوصفات السابقة فى علاج هذه الحالة بالرغم من مذاقه غير المحبب .

الآام الثدى

لتخفيف هذه الآلام التى تطرأ على الثديين أثناء فترة الحمل ، تستخدم الوصفة

التالية :

٢ نقطة من زيت اللافندر .

٢ نقطة من الجيرانيوم .

٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتى ، يدلك جلد الثديين بخفة بهذا المزيج .

وصفة أخرى :

٤ نقاط من زيت السرو .

٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتى .

كما تصلح الوصفات السابقة فى علاج تورم الكاحل (رسغ القدم)

والمعصم .

المزاج المتقلب

كثيرا ما يصاحب فترة الحمل تضارب العواطف والانفعالات والإحساس بالخوف من عمليات الولادة . وحمامات الزيوت العطرية لها تأثير سحرى فى رفع المعنويات والتغلب على المخاوف والقضاء على الاكتئاب وفى زيادة الثقة بالنفس ونقدم فيما يلى الوصفة المناسبة لعلاج هذا المزاج المتقلب .

وصفة لصاحبات المزاج المتقلب :

٦ نقاط من الجرانيوم أو الياسمين أو النارولى أو الورد أو الأيلنج فى ماء البانيو .

التعب والإجهاد

لا عجب أن تعاني الحامل خلال فترة الحمل من آثار التعب والإجهاد . ويمكن

علاج هذه الحالة بالاستحمام فى ماء البانيو المضاف إليه أحد الزيوت التالية :

البرجموت - اللافندر - النارولى .

يضاف ٦ نقاط من أحد الزيوت العطرية السابقة أو تحضر فى صورة مزيج من

نقطة أو نقطتين من كل زيت ثم تضاف إلى ماء الحمام .

الدوالى

لتجنب حدوث دوالى لأوردة الساقين من تأثير الحمل تستخدم الوصفة التالية :

يضاف ٤ نقاط من الليمون أو الجرانيوم إلى ٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتى .

يساعد ذلك على انتظام الدورة الدموية بالساقين .

✿ ✿ الزيوت العطرية لمساعدة الولادة وملاح مناسب ما بعد الولادة ✿ ✿

ولادة بدون ألم ! .. " وصفات مختارة "

زيت المريمية :

المريمية .. لها خواص عظيمة في تقليل آلام الولادة إلى درجة كبيرة تكاد تصل إلى درجة تأثير البنج ! .. كما أن استخدامها يساعد على رفع معنويات الحامل .

عليك بهذه الوصفة :

أضيفي عدد ٤ نقاط من زيت المريمية إلى ملء ملعقتين من زيت نباتي حامل .. واستخدمي هذا المزيج في تدليك البطن والمنطقة السفلية من الظهر .

وصفة أخرى : امليي صحنا عميقا بماء ساخن - أضيفي ٦ قطرات من زيت المريمية إلى الماء . غطسي منشفة جافة في المزيج ثم اعصريها للتخلص من الماء الزائد واستخدميها ككمادة فوق البطن .

وصفة أخرى : أضيفي ٦ قطرات من زيت المريمية إلى ماء البانيو .

زيت الياسمين :

ويستخدم لتخفيف آلام تقلصات الرحم لتسهيل عملية الولادة كما يساهم بقدر كبير في تهدئة الأعصاب واكتساب الثقة .

التدليك : تضاف ٤ نقاط من زيت الياسمين إلى ملء ٢ ملعقة زيت نباتي

الرش : (" رذاذ ") بضع نقاط من زيت الياسمين إلى زيت نباتي . والرش كرذاذ في جو الغرفة .

زيت اللافندر :

هو زيت عطري ممتاز له خواص مفيدة للغاية فى تنقية أجواء غرفة الولادة وفى تهدئة الأم ويستخدم ككمادة على الرأس ، أو يعمل زيت اللافندر كمخدر ويستخدم فى تدليك المنطقة السفلية من الظهر .

- التدليك : ٤ نقاط من زيت اللافندر على ٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتى .
- كمادة : ٦ نقاط فى وعاء مملوء بماء ساخن ويعمل كمادة منه .
- الاستنشاق : بضع نقاط عديدة على سطح موقد ساخن .

زيت نارولى :

يستخدم هذا الزيت فى تهدئة أعصاب الأم كما يساعد على اكتساب الثقة .
التدليك : ٤ نقاط من زيت النارولى على ٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتى .
ملحوظة هامة : يمكن تجهيز مزيج من الزيوت العطرية السابقة على الوجه التالى :

- التدليك : تضاف : ٤ نقاط من اللافندر .
- ٢ نقطة من المريمية .
- نقطة واحدة من الياسمين .
- نقطة واحدة من النارولى .
- ٤ ملاعق كبيرة من زيت نباتى .

تطهير غرفة الولادة :

من المعروف أن الزيوت العطرية لها خواص مفيدة فى القضاء على الجراثيم والفطريات . ولذا ننصح كل حامل بتعطير جو الغرفة التى تنتقل إليها بعد أو قبل عملية الولادة سواء فى المستشفى أو فى المنزل وأفضل ما يستخدم لتنفيذ هذا الغرض زيوت : البرجموت ، الليمون ، اللافندر ، الكافور ، الآس ، وتستخدم كالاتى :

- ٩ نقاط برجموت أو لافندر .
- ٥٠٠ سم ٢ من ماء ساخن .
- يرش المزيج فى جو الغرفة لتعقيمها وإكساب جو الغرفة رائحة منعشة .

الأم حلمة الثدي

لا شك أن الوقاية خير من العلاج ولذا يجب الاجتهاد فى تحقيق نظام متوازن بحيث يمكن الاستجابة لمتطلبات الرضيع وفى الوقت ذاته يحقق الأمان لثدى الأم طوال فترة الرضاعة .

لا شك أن الرضيع يمسك الثدي بقوة ويمتص اللبن ومن المعتاد أن تصاب الأم بالآلام فى الثدي وقد تعانى من حدوث نزيف للدم من الحلمة والواقع أن معظم الزيوت العطرية قد تكون قوية إلى الحد الذى يصعب استخدامه فى هذه المنطقة الشديدة الحساسية . علاوة على أنها قد تكون ذات طعم غير مقبول بالنسبة للرضيع الأمر الذى يجعله يرفض الاستمرار فى الرضاعة ولهذه الأسباب نوصى بدك الحلمة بزيت اللافندر أو زيت الورد مع العناية بغسل الثدي مرة قبل كل رضاعة .
التدليك : نقطة واحدة من زيت الورد أو اللافندر .

٢٠ سم^٢ من زيت اللوز الحلو .

اكتئاب ما بعد الولادة

قد تصاب الأم بالاكتئاب الذى قد يستمر لمدة يومين أو ثلاثة ولكن سرعان ما تفقد الأم غريزيا هذه الأحاسيس المريرة بالاكتئاب وتعود إليها عاطفة الأمومة بصورة طبيعية .

وللتخلص من الشعور بالكآبة وإعادة التوازن فى عواطف الأم ومعالجة الأعصاب المنهكة . تستخدم بعض الزيوت العطرية مثل : البرجموت - المريمية - الجرانيموم - الياسمين - اليوسفي - نارولى - الورد - حصالبان - خشب الورد . اختارى واحدا من هذه الزيوت أو جهزى مزيجا من نوعين أو أكثر بحيث لا يزيد المجموع عن ٦ نقاط تضاف إلى ماء البانيو .

ضعف إدرار اللبن عند المرضعات :

كثيرا ما يزيد إنتاج اللبن فى ثدي الأمهات بعد الولادة وكلما قام الطفل بالرضاعة ظهر إنتاج جديد يكفى احتياجات الرضيع ، ولكن يحدث أحيانا نقص فى إفراز اللبن ويرجع ذلك إما إلى نقص فى تغذية الأم أو حدوث استنزاف لقواها أثناء العمل أو نتيجة توزيع الجهد لتلبية متطلبات طفل آخر .

وكخطوة أولى لعلاج هذه المشكلة يجب مراجعة نظام التغذية وتدبير نظام آخر متكامل يضمن التغذية الصحيحة للأم بحيث يشتمل على سرعات حرارية أعلى من السرعات التي تتناولها الزوجة العادية . ولا شك أن تغذية الرضيع بلبن الأم هو أفضل الاختيارات حيث يزود الرضيع بمضادات حيوية تكسبه القدرة على مقاومة الأمراض كما أن الرضاعة في حد ذاتها أفضل وسيلة لتنمية عواطف الأمومة والتعاطف بين الأم ووليدها وعند تناقص إفراز اللبن يمكن تشجيع ذلك عن طريق تناول الزيوت العطرية بإضافة ٢ نقطة من زيت الشمر في محلول العسل المخفف مع تكرار ذلك مرة كل ساعتين وهذا الزيت يساعد على زيادة تدفق اللبن .

الوصفة : ٢ نقطة من زيت الشمر على محلول عسل مخفف .

وصفة أخرى (التديك) : ٤ نقاط من أحد الزيوت التالية : الشمر ،

جرانيوم - الياسمين - على ملء ٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتي .

أو إضافة ٦ نقاط من أحد الزيوت السابقة أو مزيج من مجموعة منتقاة منها بحيث

لا يزيد العدد عن ٦ نقاط تضاف إلى ماء البانيو .

مشكلة التهاب الثدي عند المرضعات

أوجاع الثدي مؤلمة إلى حد كبير ، وقد يصاحب الحالة ارتفاع كبير في درجة الحرارة ، حيث يحدث التهاب الثدي عند امتلائه بكميات كبيرة من اللبن لونه يحدوث إدرار كاف للبن أو عند حدوث انسداد في الحلمة ، ومن الأمور المستحبة تبديل الثدي عند كل رضاعة خاصة في المراحل الأولى وذلك لتفادي احتمال حدوث تفرغ للثدي الأول من اللبن بينما يظل الثاني ممتلئاً فيتعرض للالتهاب كما يعتبر غسيل الثدي والحلمات من الأمور الضرورية عقب الانتهاء من كل رضاعة .

وعند حدوث التهاب للثدي يجب أن ينحصر التفكير أولاً في اتخاذ إجراءات سريعة لتخفيض درجة الحرارة .. ولتنفيذ ذلك ننصح باستخدام كمادات من اللافندر أو الجرانسيوم أو الورد وهي مفيدة جداً في تخفيض درجة الحرارة وعند استمرار ارتفاع درجة الحرارة يجب الإسراع في استشارة طبيب متخصص .

وعند حدوث ارتفاع في درجة الحرارة أثناء الليل مع وجود مشكلة في استدعاء الطبيب في هذا الوقت المتأخر فيمكن كعلاج سريع للمشكلة استخدام حمام القدم من

زيت الكافور وفي الوقت ذاته تجهز كمادات من نفس الزيت للثدى وهذا يؤدي إلى خفض درجة الحرارة بصفة مؤقتة ويمكن تكرار ذلك مرة كل ساعتين .
ويحدث أحيانا التهاب الثدي عند الانقطاع المفاجيء عن الرضاعة ويمكن علاج هذه المشكلة بالفوص في حمام ماء البانيو المضاف إليه بضع قطرات من زيت اللافندر .

كمادات : نقطة واحدة من زيت الجرانيوم .

نقطة واحدة من اللافندر .

نقطتان من زيت الورد .

٧٥٠ سم^٢ من ماء بارد .

علاج أوجاع فتحة الشرج :

يوصى باستخدام زيت اللافندر مضافاً إلى زيت السرو لمقاومة التلوث بالجراثيم وتشجيع جهاز المناعة في الجسم . جهزي مزيجا مكونا من ٢ نقطة من زيت اللافندر مع ٢ نقطة من زيت السرو مضافا إلى ٢ ملعقة كبيرة من زيت نباتي مع تدليك فتحة الشرج بهذا المزيج .

✿ ✿ الزيوت العطرية في خدمة الرضو والأطفال ✿ ✿

يعتبر علاج الأطفال بالزيوت العطرية مفيدا ومثمرا على وجه الخصوص حيث أنهم يستجيبون بسرعة للنظام الطبيعي للعلاج والذين تتأصل فيهم قدرات الشفاء الذاتي بصورة ملحوظة ، والواقع أن الأطفال بالذات لديهم قابلية للتخلص من السموم بسرعة طالما روعيت الوسائل الصحية السليمة في تربيتهم وبناء أجسامهم ويكون ذلك بالاعتناء بالتغذية السليمة والتخلص من أسباب التوتر والقضاء على مسببات الأفكار السلبية وعدم التعرض لأسباب التلوث والحرص على نقاء الجو المحيط بهم .
ويعتبر الاستخدام المنتظم للعلاج بالزيوت العطرية أحد الوسائل الهامة للعلاج الوقائي حيث يدفع هذا النظام من العلاج إلى تنشيط الجهاز المناعي للطفل .

وتساهم التغذية السليمة بقدر كبير فى تحقيق الصحة المثالية للطفل وعند حدوث إصابة مرضية للطفل فإن التعود المنتظم لاستخدام الزيوت العطرية النقية يساعد بشكل كبير فى تقليل مدة المرض كما يساعد على تجنب ظهور الأعراض الجانبية المصاحبة لكثير من الأمراض .

يعتبر زيت البابونج أفضل ما يستخدم مع الأطفال لأنه منخفض السمية واستخدامه آمن لأقصى درجة ومن الزيوت العطرية الأخرى التى تفى بالغرض : زيت اللافندر - زيت اليوسفى - زيت الورد - زيت الكافور .

ويعتبر زيت اللوز الحلو أفضل زيت نباتى يستخدم كحامل للزيوت العطرية ومن الأمور الهامة التى يجب الالتفات إليها جيدا هى ضرورة مزج الزيت العطرى بصورة جيدة مع الزيت النباتى ذلك لأن الزيت العطرى الغير ذائب يطفو على سطح ماء البانيو وبذا يمكن انتقاله بسهولة من يد الطفل إلى فمه مسببا تلفا بالغشاء المبطن للمعدة .

أحرصى إذن سيدتى على تنفيذ التوصيات والوصفات التالية بدقة ولا تحاولى على الإطلاق زيادة عدد نقاط الزيوت العطرية عن التوصيات المسجلة فى كل وصفة .

أنت أفضل ممرضة لرعاية طفلك

لا شك سيدتى الأم أنك أفضل ممرضة لابنك المريض .. فانت الوحيدة التى تمتلك رصيد الحب الذى يحتاج إليه ابنك ومجرد حضورك ووقوفك بجوار ابنك المريض كفيل ببث الأمن والطمأنينة فى نفسه المتعبة والخائفة واختيار أى ممرضة مهما كانت كفاءتها لا يعادل على الإطلاق ابتسامة رائقة ونظرة صافية من عينيك نحو ابنك الذى يعانى من المرض .

ترسخ فى أذهان العديد من الأطباء أن الأطفال مخلوقات قوية تتمتع بمقاومة عالية . يمكن بالتوجيه الصحيح وبيعض الصبر استغلال هذه الخصائص فى الإسراع فى العلاج . ويتقديم القدر المناسب من الرعاية والمساعدة يمكن تشجيع جهاز المناعة فى جسم الطفل على أداء وظيفته .

الجلد الجاف فى الأطفال الرضع :

قد يولد بعض الأطفال وهم يعانون من جلد جاف به بعض التجاعيد ويمكن علاج

هذه الحالة بإضافة بضع قطرات من زيت الورد إلى زيت اللوز الحلو وعمل تدليك بهذا المزيج للجلد الجاف .

لا شك أن جلد الطفل يتميز بالبرقة الشديدة وإذا لا ننصح باستخدام الزيوت العطرية فيما عدا القليل من زيت الورد المضاف إلى زيت اللوز الحلو الذى يمكن تدليك المناطق الجافة به برقة ولطف .

التدليك : ١ نقطة من زيت الورد

٥٠ سم^٢ من زيت اللوز الحلو .

مشكلة الرضخ عند الأطفال الرضع :

من الأمور المألوفة أن تستيقظ الأم مرتين أو ثلاث مرات أثناء الليل لتغذية وليدها أو تغيير ملابسه ولكن يحدث أحيانا أن يستمر صراخ الرضيع وأن يداوم على التلوى من شدة الألم وعندئذ لا تجد الأم علاجاً لهذه المشكلة سوى نزع الحجرة جيئةً وذهاباً حاملة الطفل على ذراعيها حتى يستكين وتعود الأمور إلى طبيعتها ويستغرق الرضيع فى النوم .

ويمكن علاج هذه الحالة باستخدام كمادات من البابونج ويكون ذلك بإضافة نقطة واحدة من زيت البابونج على لتر ماء دافىء مع الرج الجيد ثم تغطيس منديل فى هذا المزيج ووضعها على منطقة البطن مع وضع منشفة جافة نظيفة فوق المنديل لتثبيتته فى مكانه ، ويمكن نزع هذه الكمادة بعد مرور نصف ساعة أو عند استغراق الطفل فى النوم مع ضرورة الاهتمام بتدفئة الطفل .

لا تحاولى إضافة كميات أكبر من زيت البابونج على أمل الإسراع فى العلاج لأن ذلك يؤدى إلى نتائج عكسية " لاحظى أن جلد الطفل رقيق ولا يتحمل زيادة الزيت عن هذا المقدار .

كيف تتصرفين عند ارتفاع درجة حرارة طفلك ؟:

من السهل ارتفاع درجة حرارة الطفل فى الأيام الحارة والوسيلة الوحيدة للطفل للتعبير عن شكواه هى الصراخ .. وكثيرا ما يصاحب ذلك ظهور بثور صغيرة حمراء اللون منتشرة على الجلد ويعتبر ارتفاع الحرارة من الأمور الخطيرة خاصة عندما يصاحبها ظهور تشنجات لأنها قد تؤدى إلى إصابة المخ بتلف وظهور هذه البثور

يعتبر مؤشراً طبيعياً هاماً لوجود شيء ما خطأ يجب تصحيحه في الحال ويكون ذلك بتخفيف ملابس الطفل ويمكن التفكير في تغطيس الطفل في ماء فاتر مضافاً إليه نقطة من زيت اللافندر وهذا وحده كفيل بترطيب الطفل وتخفيض حرارته .

الوعاف (نزيف الدم من الأنف):

عندما يصاب الطفل بحدوث نزيف من الأنف فإنه يشعر عادة بالخوف والفرع من رؤية الدم ويتميز زيت اللافندر بخواص علاجية مفيدة وذلك بوضع نقطة واحدة من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء بارد ثم تغطيس منديل في هذا السائل وعصره جيداً للتخلص من الماء الزائد ثم يوضع المنديل على قسبة الأنف لإيقاف النزيف بسرعة وفي الحالات العاجلة يمكن وضع نقطة من زيت اللافندر على ركن منديل نظيف وإدخاله في فتحة الأنف المصابة .

الم الأسنان عند الأطفال :

عندما يسرف الطفل في تناول الحلويات والشيكولاتة وشرب المياه الغازية تتزايد احتمالات الإصابة بوجع الأسنان ، وعند حدوث الإصابة قد يمر وقت طويل قبل التمكن من عرض الحالة على طبيب متخصص وبالنسبة للطفل الكبير فإن وضع نقطة من زيت النعناع على طرف قطعة من القطن الطبي مع مس السن المصابة كفيل بحل المشكلة بصفة مؤقتة . وبالنسبة للأطفال الصغار الذين لا يحبون مذاق زيت النعناع فيمكن استعاضة هذا الزيت بإضافة نقطة من زيت اللافندر على قليل من الماء الفاتر لتجهيز كمادة منه توضع بإحكام على الوجه فوق المنطقة المصابة مع ضرورة الحرص على بقاء هذه الكمادة ساخنة .

كثيراً ما يتوقف الأطفال عن البكاء أو الشكوى من وجع الأسنان بمجرد وضع نقطة من زيت اللافندر أو البابونج على حافة الوسادة أو على طرف ياقة البيجاما وبهذه الطريقة يمكن للطفل استنشاق الرائحة الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الإحساس بالألم .

ملحوظة هامة : تأكدي عند وضع نقطة الزيت العطري على الملابس أو الوسادة ألا يحدث تلامس مباشر بين جلد الطفل الذي يتميز برقته الشديدة ونقطة الزيت والمطلوب أن يتمكن الطفل من استنشاق الرائحة فقط دون حدوث تلامس مباشر بين

الزيت وجلد الطفل .

ومن الطرق الشائعة في علاج وجع الأسنان إضافة نقطة من زيت البابونج إلى ملعقة صغيرة من زيت نباتي وتدليك الوجه في مكان الإصابة .

طفلك ونزلات البرد :

بمجرد ظهور الأعراض الأولية لنزلات البرد يوصى بوضع نقطة من زيت الكافور على الحافة الخارجية للوسادة ومثل هذا العلاج يكفي لإيقاف التطور الطبيعي للمرض ، ولزيت الكافور خواص علاجية تساعد على فتح الأنف المسدود .
وبالنسبة للأنفلونزا فإن زيت الكافور لا يكفي وحده لعلاج الحالة ولذلك يقدم زيت اللافندر كذلك حيث يساعد على تخفيض آلام العنق والظهر وينصح في هذه الحالة بتدليك الصدر مع توجيهه عناية خاصة في المسافات الواقعة بين الضلوع بالنسبة لطفل عمره ٢ - ١٢ شهرا بوضع وعاء به ماء ساخن تحت مهد الطفل ويضاف إلى ماء الوعاء ٢ نقطة من زيت اللافندر أو الكافور ويمكن إضافة نقطة واحدة من كليهما ويمكن علاج الحالة عن طريق تدليك الطفل من مزيج يتكون من نقطة واحدة من زيت اللافندر تضاف إلى ملة ملعقة صغيرة من زيت نباتي .

بالنسبة للأطفال الكبار يكون العلاج بتدليك الظهر والصدر والقدم باستخدام مزيج يحتوي على نسب متساوية من اثنين أو أكثر من الزيوت التالية : الكافور - لافندر - البابونج - حصالبان .

طفلي لا ينام !!

للنوم المريح أضيفي نقطة من البابونج أو اللافندر في ماء الاستحمام أو نقطة في وعاء عميق مملوء بماء فاتر يوضع تحت مهد الطفل ، بحيث تنتشر رائحة العطر بجو الغرفة .

البروق :

ضعي المنطقة المصابة من جلد الطفل تحت تيار ماء بارد ، ثم ضع نقطة واحدة من زيت اللافندر فوق المنطقة المصابة مع التدليك .

الإمساك

إذا كان طفلك مصابا بالإمساك ، قومي بعمل تدليك للبطن بدءا من الجانب الأيمن

من الجسم بشرط أن يكون التدليك فى اتجاه دوران عقارب الساعة وذلك مع الاستعانة بمزيج مكون من نسب متساوية من اثنين أو أكثر من الزيوت التالية :

الجرانيوم - اليوسفى - البابونج - حصالبان .

الإسهال :

قوى بعمل تدليك البطن فى اتجاه دوران عقارب الساعة باستخدام مزيج يتكون من اثنين أو أكثر من الزيوت العطرية التالية :

الكافور - اللافندر - نارولى - البابونج .

الجروح الصغيرة :

ويكون العلاج بالاستحمام فى ماء دافىء يحتوى على نقطة من زيت اللافندر + نقطة من زيت الشاى . يعمل هذا الحمام على تهدئة الطفل علاوة على تأثيره المطهر .

وصفة أخرى : تضاف نقطة واحدة من زيت لافندر نقى إلى قطعة من البلاستر لتغطية الجروح وهذا كفيل بالإسراع فى علاج الجرح .

قمل الرأس :

أضيفى نقطة أو نقطتين من واحد من الزيوت العطرية إلى ماء غسيل الرأس النهائى كوسيلة للتطهير والوقاية : جرانيوم ، لافندر ، حصالبان .



✿ ✿ التديك بالزيوت العطرية

صحة .. شباب .. حيوية ✿ ✿

التديك وفوائده العظيمة للجسم

تتوقف الحالة الصحية العامة إلى حد كبير على مدى نظافة الجلد الذي يجب أن تحرص على نظافة المسام به بحيث تسمح بخروج العرق بسهولة . والواقع أن تعطل الجلد عن أداء هذه الوظيفة يشكل عبئا إضافيا على الكبد والكلية والجهاز الليمفاوى التى تبذل مجهودا مضاعفا لتعويض النقص الحادث من جراء عدم أداء الجلد لوظائفه بالكامل ، وتحدث الأمراض الجلدية على وجه العموم بسبب سوء التغذية أو خمول نشاط الجلد بسبب انسداد المسام حيث تتراكم السموم فى الجلد والجهاز الليمفاوى .

وبناء على ماسبق فإن غسل الجلد ودعكه وتديكه يساعد على التخلص من الجلد الجاف والميت ومن المفيد تديك الجسم يوميا أثناء عملية الاستحمام ، انتخب لنفسك قطعة من اللوف مناسبة ثم دك بها الجسم بقوة ونشاط ، ابدأ العمل بلطف أولا ادك جسمك فى حركات دائرية بدءا من المحيط الخارجى للجسم فى الاتجاه نحو المنتصف والقلب ، تجنب الدك القوى فى المناطق ذات الجلد الحساس أو الرقيق مثل الوجه وأعضاء التناسل . ويجب على الحامل أن تدك منطقة البطن والظهر ببطء ولطف .

ابدأ الدك والتديك من الساقين من الجهة الأمامية والخلفية ثم اتجه نحو الأرداف ويعدها فى الاتجاه نحو منتصف الظهر، ادك منطقة البطن فى اتجاه دوران عقارب الساعة ثم العمود الفقرى وأخيرا ادك بدءا من الكتفين فى الاتجاه نحو الذراعين وأخيرا يتم دك منطقة الصدر .

فرد التديلك بالزيت العطرية

التديلك بالزيت العطرية بلا شك أكثر الطرق فاعلية لتحقيق استفادة كاملة من الفوائد الجمدة للزيت العطرية وعقب الانتهاء من عملية التديلك بكفاءة عالية تتلاشى تدريجيا كل عوامل الاكتئاب والتوتر ويصاحب ذلك ارتفاع لمستويات عالية للصحة العامة والعواطف واكتساب الثقة بالنفس .
ونقدم فيما يلي بعضا من النصائح التي يلزم اتباعها عند البدء فى جلسات التديلك

إعداد المكان :

من الأمور الهامة للغاية توجيه عناية خاصة للمكان المعد لإجراء عمليات التديلك لإنجاز العمل بكفاءة عالية للحصول على أقصى فائدة يمكن الحصول عليها .
والإعداد الجيد وجلوس المدلك فى المكان الصحيح يضمن تحقيق العمل على أكمل صورة ويجب الإصرار على تجهيز المكان بأفضل الوسائل الممكنة لتحقيق الراحة الكاملة للمدلك وكذا لمتلقى التديلك بحيث يشعر كلاهما بالراحة والاسترخاء .. ويجب التأكد من وجود المناشف والوسائد والزيوت فى متناول يد المدلك بحيث يضمن استمرار العمل بصورة متواصلة لأن قطع التديلك لأى سبب يؤدي إلى انعدام الفائدة المرجوة .

أرفع سماعة التليفون أثناء عمليات التديلك

من الضروري أن يختار الشخص الوقت المناسب لإجراء عمليات التديلك بحيث يضمن التفرغ الكامل دون الانشغال بأعمال أخرى ذلك لأن دخول المتطفلين أو الانشغال بأداء أعمال أخرى أو الارتباك فى أداء العمل بالترتيب، كلها عوامل تساعد على إفساد النتائج المرجوة .. وبناء على ذلك سارع برفع سماعة التليفون واطلب من أفراد عائلتك عدم اقتحام الحجرة ولا مانع من الاستماع إلى الموسيقى الخفيفة التي تتفق مع مزاجك الشخصى .

النظافة :

يجب أن يتحرى القائم بعملية التديلك شروط النظافة الكاملة ذلك لأن الأيدي الغير

نظيفة تلتصق على ظهر المتلقى الأمر الذى يثير غشيانه ويسبب له الضيق ... تأكد أيضا من تعليم الأظافر وخلع جميع المجوهرات من الأيدي قبل الشروع فى ممارسة عمليات التدليك .

الدفء ..

يجب أن تكون الحجرة جيدة التهوية ودافئة فى آن واحد ، ولا شىء يعكس صفو عمليات التدليك مثل الجو البارد حيث يصعب أن يسترخى الجسم الذى يرتجف من البرد . ويجب بث الدفء فى أجواء الحجرة قبل ممارسة عمليات التدليك بوقت كاف ، وعندما يلاحظ المدلك انخفاض درجة حرارة جسم المتلقى عليه الإسراع بتغطية الجسم بأغطية إضافية وبث الدفء فى أجواء الحجرة بسرعة ، ويجب أن تكون جميع أجزاء الجسم مغطاة عدا الجزء الذى تقوم بتدليكه ..

الإضاءة أنواع .. أفضلها ضوء الشموع

الإضاءة الهادئة الخافتة تخلق الجو المناسب - الإضاءة الشديدة تسقط على عين المتلقى فتجهدا وبذا يفقد الاستمتاع بالاسترخاء الكامل ، ويعتبر ضوء الشموع أفضل وسائل الإضاءة على الإطلاق ، ولا مانع من استخدام لمبات إضاءة ضعيفة مدهونة بألوان خافتة مثل الأزرق - الأخضر - لون الخوخ (لون قرنفلى ضارب إلى الصفرة) - اللون القرنفلى (أحمر ودى) - اللون الأرجوانى .

الألوان الهادئة والألوان الصارخة :

انتخب لحجرة التدليك الألوان الهادئة ذات الظلال الفاتحة وأفضلها الأزرق - الأخضر - القرنفلى - الأرجوانى، وكلها تساعد على إراحة أعصاب المتلقى وتثير فى النفس مشاعر الحب والصحة أما الألوان مثل الأحمر أو الأسود فتبعث فى النفس مشاعر قبيحة كالغضب والمقت وقلة الراحة وتثير الأفكار السلبية .

تحرر من الملابس الضيقة وارتند الملابس الفضفاضة ، ادخل حجرة التدليك حافى القدمين ، انتخب لحجرة التدليك الملابس الفضفاضة كى تتاح لك الفرصة المناسبة لحرية الحركة وأفضلها الملابس البيضاء ، اخرج على ارتداء الأحذية الخفيفة ويفضل أن تكون حافى القدمين .

أضف إلى جو الغرفة لهسة سحرية

يستحسن وضع بعض الزهور الملونة فى مناطق مختلفة من الحجرة ويفضل نثر رذاذ من الزيوت العطرية فى جو الغرفة مسبقا قبل دخول العميل إلى الحجرة .

التدليك على الأرض .. أفضل من استخدام المنضدة :

يمكن إجراء عمليات التدليك على الأرضية وهذا يتيح إجراء عمليات التدليك فى أى اتجاه . ضع بطانيتين أو ثلاثة على الأرض واستخدم العديد من الوسائد أثناء عمليات التدليك وعند استلقاء المتلقى على الظهر توضع وسادة تحت الرأس وأخرى تحت الركبتين وعند نوم المتلقى على البطن توضع وسادة تحت الأقدام وواحدة تحت الكتفين وربما تحتاج إلى واحدة تحت البطن .

على القائم بعملية التدليك تدبير وسائد أو قطعة خشب مناسبة كى يركع عليها أثناء تأدية وظيفته لضمان سلامة ركبتيه .

أحيانا يشعر القائم بعملية التدليك بالألم فى ركبتيه وفى الظهر تمنعه من أداء عمله بكفاءة عالية وعندئذ لا مانع من الاستعانة بمنضدة مرتفعة لا يتجاوز عرضها واحد وربع متر بحيث لا تعوق القائم بعملية التدليك من الدوران بحرية حول المنضدة وبداهة لا يصلح السرير العادى لأداء هذه العملية نظرا لأنه نوع عرض كبير لا يسمح للمدلك بأداء عمله بحرية كاملة .

كلمات مختصرة فى فن التدليك

تتوقف نتائج عملية التدليك بدرجة كبيرة على كفاءة المدك ومعلوماته وخبراته السابقة ، وعندما تتم العملية على أصولها الصحيحة تتحقق الفائدة المرجوة لجميع أعضاء الجسم : الجلد - العضلات - الأعصاب - الغدد ... إلخ الأمر الذى يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية - الليمف .

تتنوع حركات التدليك ما بين الربت الخفيف إلى ضربات متكررة على نحو منتظم وكلها تؤدي فى النهاية إلى غرض واحد هو تحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات والأعصاب . ويجدر بنا فى هذا المجال توضيح الفرق بين الأنواع المختلفة للتدليك **أولا : التدليك ينقسم إلى نوعين .**

أ - التدليك السطحى : يستخدم فى تدليك الأسطح الكبيرة من الجسم وفيها

يستخدم المدلك راحة اليد والأصابع التي يجب أن تتخذ نفس تشكيل سطح الجسم الواقع تحتها بمعنى أن تتخذ راحة اليد شكل منطقة الجسم التي يتم تدليكها .

ب - **التدليك العميق** : وفيه يجب أن تكون راحة اليد في اتصال دائم مع الجسم طوال الوقت ويكون التدليك بطيئا وسطحيا والتدليك العميق يساعد على إزالة الاحتقان من الأوعية الدموية وهذا يساعد على تنشيط دورة الدم، الأمر الذي يساعد على إمداد جميع أعضاء الجسم بالغذاء اللازم وفي تخليص الجسم من السموم وتحسين دورة الليمف كما تساعد أيضا على إراحة الأعضاء المرهقة خاصة ممن يعانون من الإجهاد العقلي والجسدي .

ثانيا : التعجيب :

وفي هذا النوع من التدليك يقوم المدلك بالتقاط وعصر وإدارة مجموعة من العضلات أو جزء من عضلة ويتم هذه العملية باستعمال كلتا اليدين باستعمال راحة الكف والأصابع بكامل طولها مع الاستعانة بالإبهام وبقيّة الأصابع .. وهذا يتوقف على حجم المنطقة المراد تدليكها . ومن الضروري البدء في هذه العمليات بعد الانتهاء من جميع عمليات التدليك السابق شرحها . ويجب أن تتم ببطء ورقة مع تكرار العودة إلى نقطة البداية مع الحرص في تواصل العمل دون أي فترات للراحة ويساعد التعجيب في تنشيط الدورة الدموية والتخلص من السموم .

تدليك الظهر

ينام المتلقى على بطنه مع وضع وسائد تحت أقدامه وأكتافه . مع تغطية جميع أجزاء الجسم . تمد الذراعان جانبا على امتداد الجسم أو تعلق إلى أعلى لتستقر على الوسادة العلوية (انظر الأشكال التالية :)

الخطوة الأولى :

يقف المدلك على أحد جانبي المتلقى . مع وضع أحد اليدين على قمة الرأس والأخرى عند قاعدة الظهر . يستقر المدلك على هذا الوضع لحوالى دقيقة وهذا كفيل بخلق التآف والانسجام بين المدلك والمتلقى كما يولد الإحساس بالثقة والاسترخاء لدى المتلقى .

الخطوة الثانية :

اسحب الغطاء بهدوء . ضع بضع نقاط من الزيت العطري على راحة اليدين ثم انتظر حتى تدفأ من تأثير حرارة اليد . ضع يدك عند قاعدة الظهر والأصابع في اتجاه نحو الرأس، التدليك بإحكام في الاتجاه نحو العنق ثم الانزلاق إلى نقطة البدء مع الحرص على تخفيف الضغط عند العودة .

الخطوة الثالثة :

يتخذ المدك وضعا مريحا على أحد جانبي المتلقى . ضع راحتي اليد متجاورتين ليستقرا عند العمود الفقري . أبسط يديك تدريجيا ليتخذ شكل فنجان وبعدها تنزلق إحدى اليدين في الاتجاه نحو الرأس بينما تنزلق اليد الأخرى في الاتجاه إلى أسفل مع الضغط الخفيف وبيطه وثبات .

أثناء العملية السابقة تتاح الفرصة المناسبة كي يطلع المدك بكل وضوح على أماكن التوتر والمسببة للتعب عند المتلقى وكذا الإلمام الكامل بتغيرات درجة الحرارة في مناطق الجسم المختلفة وباختصار يكون ملما ومطلعا على الحالة المزاجية العامة للمتلقى وكذا التعرف بوضوح على الأماكن التي تحتاج إلى تدليك أكثر وعند سحب اليد للعودة إلى المكان الأصلي يكتفى بالتدليك الخفيف فقط بون ممارسة أى ضغط . عند العودة إلى مكان البدء ضع راحة اليد في الوضع السابق ولكن بشرط أن تستقر على جانب العمود الفقري الأكثر قربا من المدك وذلك لتفطية جزء أكبر من مساحة الظهر وممارسة الضغط الخفيف ثم الانتقال إلى الجانب الآخر من المدك لتدليك الجانب الآخر من الظهر .

تبعث الحركات السابقة الهدوء والسكينة في نفسية المتلقى (وقد يستغرق في النوم) وتولد لديه الإحساس بالأمان وتعمق الشعور بالثقة في شخصية المدك .

الخطوة الرابعة :

يقوم المدك بالضغط بأطراف الإبهام على جانبي العمود الفقري بحيث يقع إبهام اليد اليمنى في مواجهة إبهام اليد اليسرى ومتباعداً بمسافة ١ بوصة . يبدأ المدك العمل عند قاعدة العمود الفقري على أن يمارس الضغط على أحد جانبي العمود الفقري وممنوع الضغط على العمود نفسه ، يقوم المدك بالضغط تدريجيا وبيطه

ولكن بعمق على أن يتكىء بثقل جسمه لتأكيد الضغط مع المحافظة على هذا الضغط
لبضع ثوان يعقبها تحرير هذه المنطقة ثم الانتقال إلى المنطقة المجاورة في الاتجاه
نحو الرأس .

وفي كل الأحوال تجنب الضرب بكف اليد أو النخز العميق والاستفادة فقط
بالضغط بالإبهام - كرر العمل السابق مرتين مع الحرص باستمرار الملامسة بين
أصابع المداك وجسم الملقى أى بدون رفع اليدين عند الانتقال من مكان لآخر، على
المداك الانتقال من جانب إلى الجانب الآخر من الملقى لتكرار الخطوات السابقة .
ويعمارة التدليك السابق فإننا نستحث التأثيرات الإيجابية في المناطق الحيوية
بالجسم وتقوية النظام العصبى .

الخطوة الخامسة :

يضع المداك قاعدة الإبهام عند النهايتين الفائرتين عند قاعدة العمود الفقري،،
التدليك في حركات دائرية لجهة الخارج مع الاتجاه نحو العنق ، اجتهد أن يكون
الإبهامان في وضع متواز بعد الوصول إلى العنق سارع بالتدليك في الاتجاه
العكسى للعودة إلى نقطة البداية ولكن دون ضغط في هذه المرة وتساعد هذه الخطوة
في تبديد الطاقة كما تساعد في تفكيك العقد وأثار الندوب في الأنسجة .

الخطوة السادسة :

يضع المداك قواعد الإبهامين في النقر الواقعة عند نهاية العمود الفقري ثم
الانزلاق بهما في الاتجاه نحو العنق ثم العودة إلى مكان البداية . مع تكرار هذا
العمل ثلاث مرات وهذه الخطوة تساعد على تقوية التأثيرات المفيدة للخطوة السابقة.

الخطوة السابعة :

ضع كلا الساعدين أفقياً عبر ظهر الملقى، اسحب الساعدين تدريجياً بحيث
يتحرك أحدهما في الاتجاه نحو العنق والآخر في الاتجاه نحو الأرداف . هذه
الخطوة ذات تأثير عجيب في تمطيط الظهر وإكسابه المرونة .

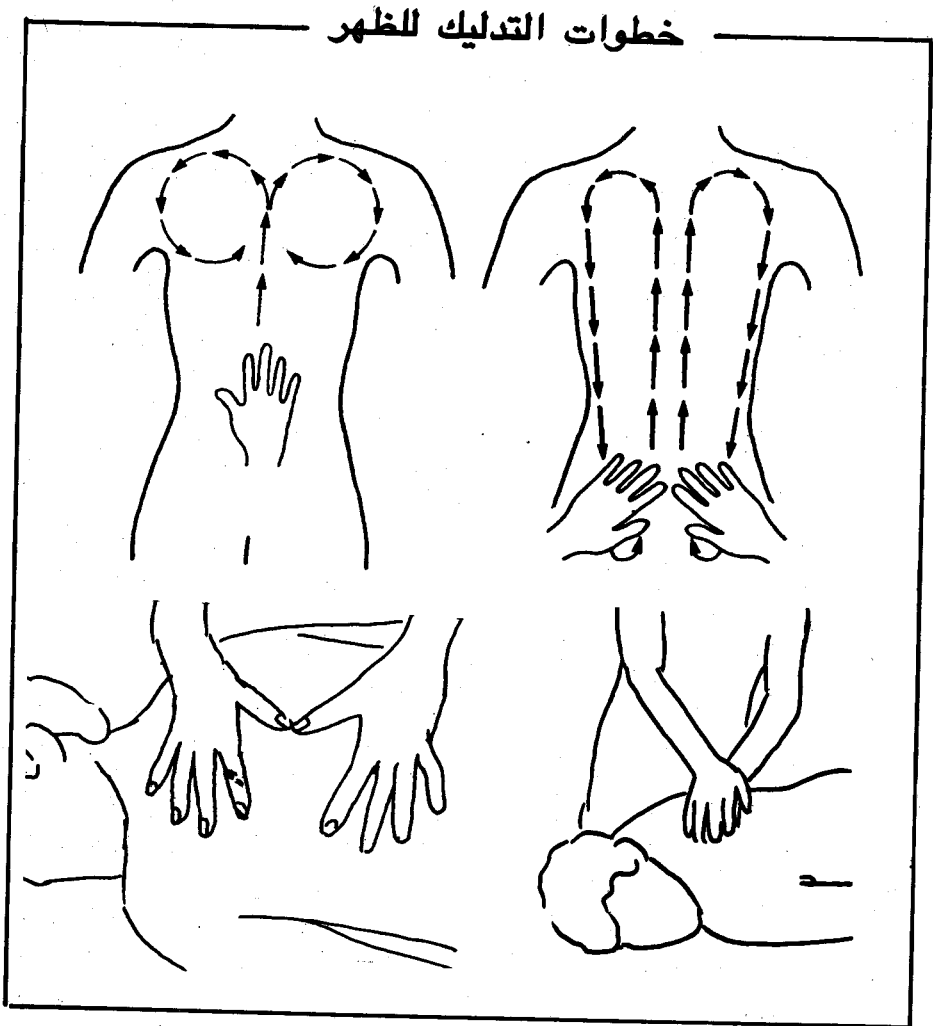
الخطوة الثامنة :

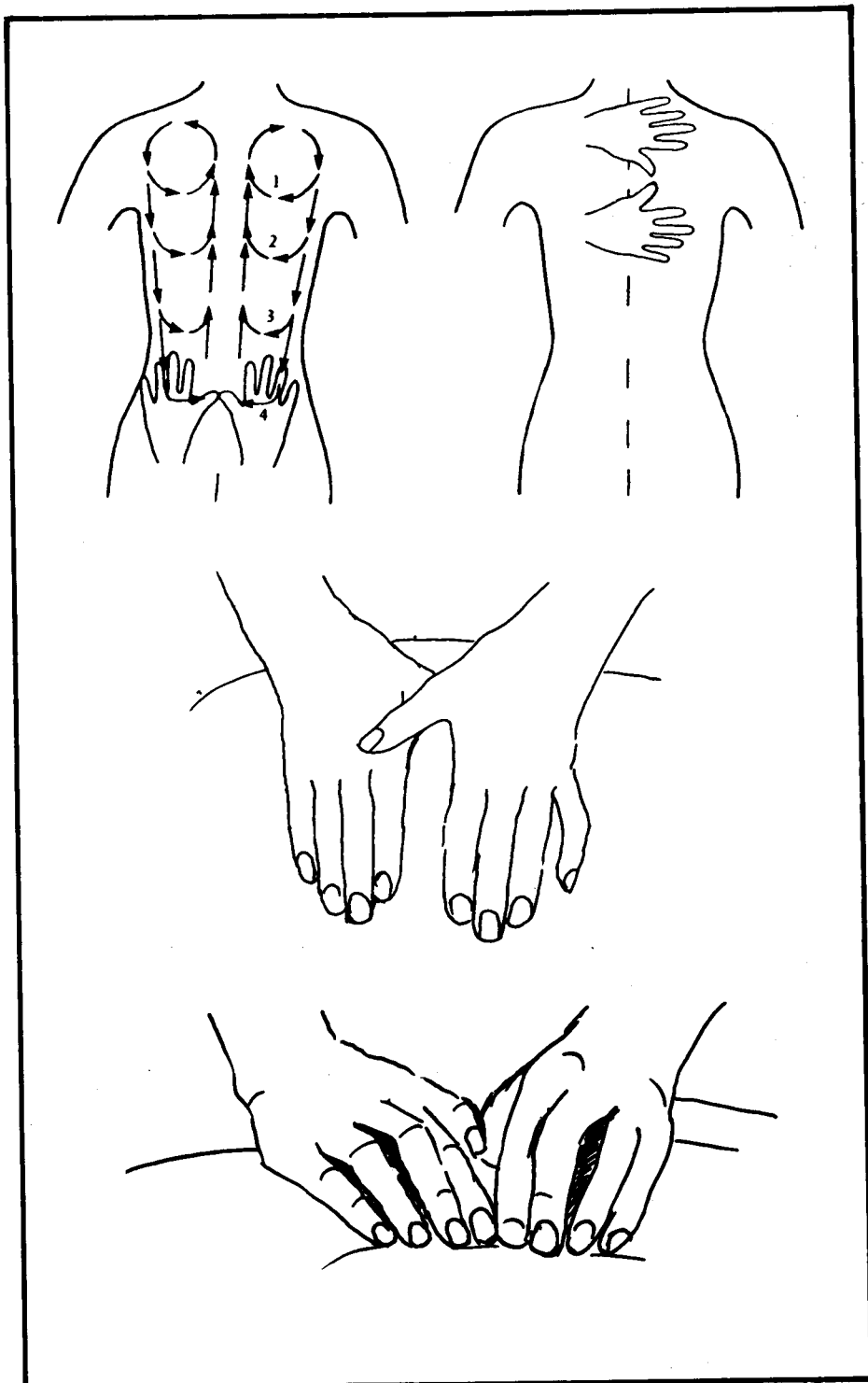
نبدأ هذه الخطوة وراحتا اليدين متقابلتان ومفرودتان بدءاً من المنطقة السفلية
للظهر . اقبض على العضلة ثم اعصرها بكلتا اليدين في محاولة للقبض على أكبر

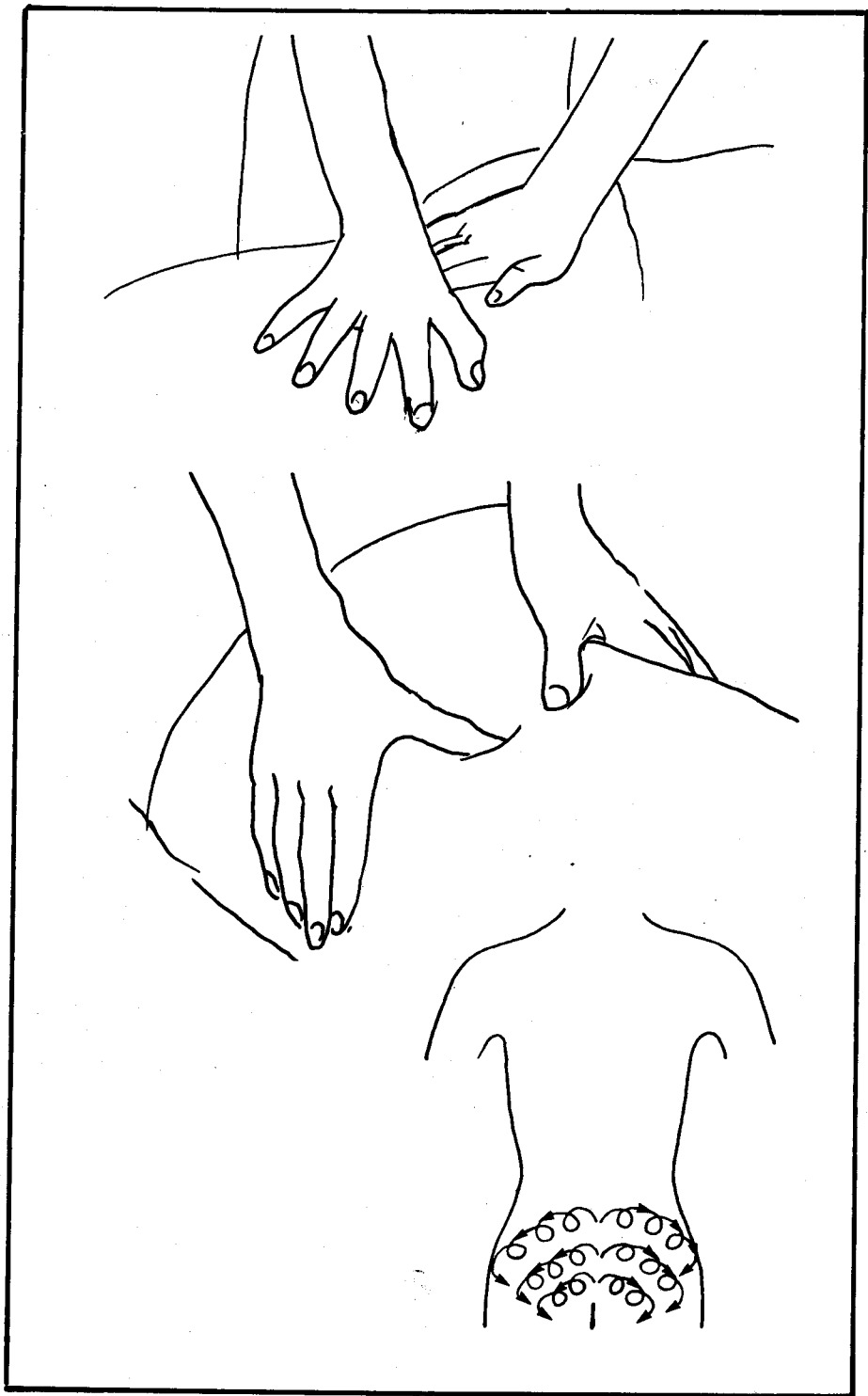
كمية من اللحم وهذه الخطوة تساعد على التخلص من السموم التي توجد في
الأنسجة العميقة كما تساعد على تدفق دم جديد مما يعنى تغذية أكبر لهذه
العضلات. ثم كرر العمل على الجانب الآخر .

الخطوة التاسعة :

ضع إحدى اليدين وهي مفتوحة فوق اليد الأخرى ابدأ في عمل حركات تشبه
الرقم 8 بدءاً من قاعدة العمود الفقري ثم في اتجاه دائري فوق الورك : كرر
التمرين على الجانب الآخر .







الخطوة العاشرة :

اضغط بقوة ثم خفف الضغط حول العجز (عظمة مثلثة الشكل كبيرة) وكرر نفس العمل أسفل وعبر قمة عظمة الحوض . كرر العمل ثلاث مرات .
قد يكون هذا العمل مؤلماً في أول الأمر حيث تكون هذه المنطقة مصابة عادة باحتقان دموى راجع إلى ضغوط جسدية أو التعود على الجلوس في أوضاع غير صحيحة .

الخطوة الحادية عشرة :

يضع المدلك كلتي اليدين في منتصف الجزء السفلى من الظهر ويضغط باليدين بحيث يكون الإبهامان في الاتجاه نحو الخارج . اضغط بإحكام خارج وفوق الأرداف ، انزلق باليدين إلى الخلف دون ممارسة أى ضغط . أعد هذه الخطوة عدة مرات .

الخطوة الثانية عشرة :

اسحب الغطاء حتى يغطي النصف السفلى من الظهر ، مارس التدليك في الاتجاه نحو الرأس ، ضع يدك اليمنى وهي مبسوطة على أسفل لوح الكتف الأيمن ويديك اليسرى أسفل كوع الكتف الأيسر . ذلك اللوحين في حركات دائرية في الاتجاه نحو الخارج في توقيت متزامن .

الخطوة الثالثة عشرة :

تخير أحد لوحى الكتفين ثم مارس الضغط وتخفيف الضغط بأصبعي الإبهام ابداً العمل من قاعدة لوح الكتف في اتجاه نحو القمة ثم العودة . كرر العمل مع لوح الكتف الثانى .

الخطوة الرابعة عشرة :

يقف المدلك على رأس الملقى مع وضع كلتي اليدين في منتصف النصف العلوى من الظهر . اشبك الأيدي معا بحيث تشد أطراف الأصابع إلى الخارج ثم اضغط بقوة للخارج وإلى أسفل في الاتجاه نحو الإبط ، هذا كفيل بالتخلص من كل الشحوم في عقد الليمف الإبطية . كرر هذه الخطوة عدة مرات .

الخطوة الخامسة عشرة :

هذه الخطوة ذات تأثير مدهش في تحرير التوتر والانفعالات المكبوتة ، يبدأ المدلك بوضع إحدى اليدين على أحد الأوراك والثانية على الورك الثانى . يبدأ المدلك فى هز الأوراك بخفة جيئة وزهابا ثم التدليك برفق فى الاتجاه تدريجيا على طول الجسم نحو العنق .

الخطوة السادسة عشرة :

يضع المدلك كلى يديه بحيث تكون أطراف الأصابع فى الاتجاه نحو أسفل . يبدأ العمل من قاعدة العمود الفقرى بدءاً من الجانب البعيد عن المدلك ، التدليك فى الاتجاه نحو الأرض أو منتصف العمل مع الربت الخفيف ثم الانتقال إلى أعلى فى الاتجاه نحو قمة الكتفين ويلاحظ استمرار ملامسة اليدين بالجسم أثناء عملية الانتقال من موقع إلى آخر من الجسم .

تدليك الأرجل :

يساعد تدليك الأرجل بالزيوت العطرية على تحسين الدورة الدموية بها ، وتدفق الليمف ، ويخلص المتلقى من آثار التعب والإجهاد ، ويقاوم الإصابة بالدوالى . ويعتبر مزيج زيتى السرو والليمون أفضل ما يستخدم فى تدليك الأرجل . ويجب أن يبدأ التدليك بصفة عامة من نهاية الساق فى الاتجاه إلى أعلى تجاه المنطقة الإربية (أصل الفخذ) .

الخطوة الأولى :

يقف المدلك بجوار إحدى الساقين ، يضع يديه على سمانة الساقين بحيث تتخذ نفس الشكل المقوس للسمانة ، يستمر المدلك فى وضع اليدين فى هذا المكان لفترة مناسبة .

الخطوة الثانية :

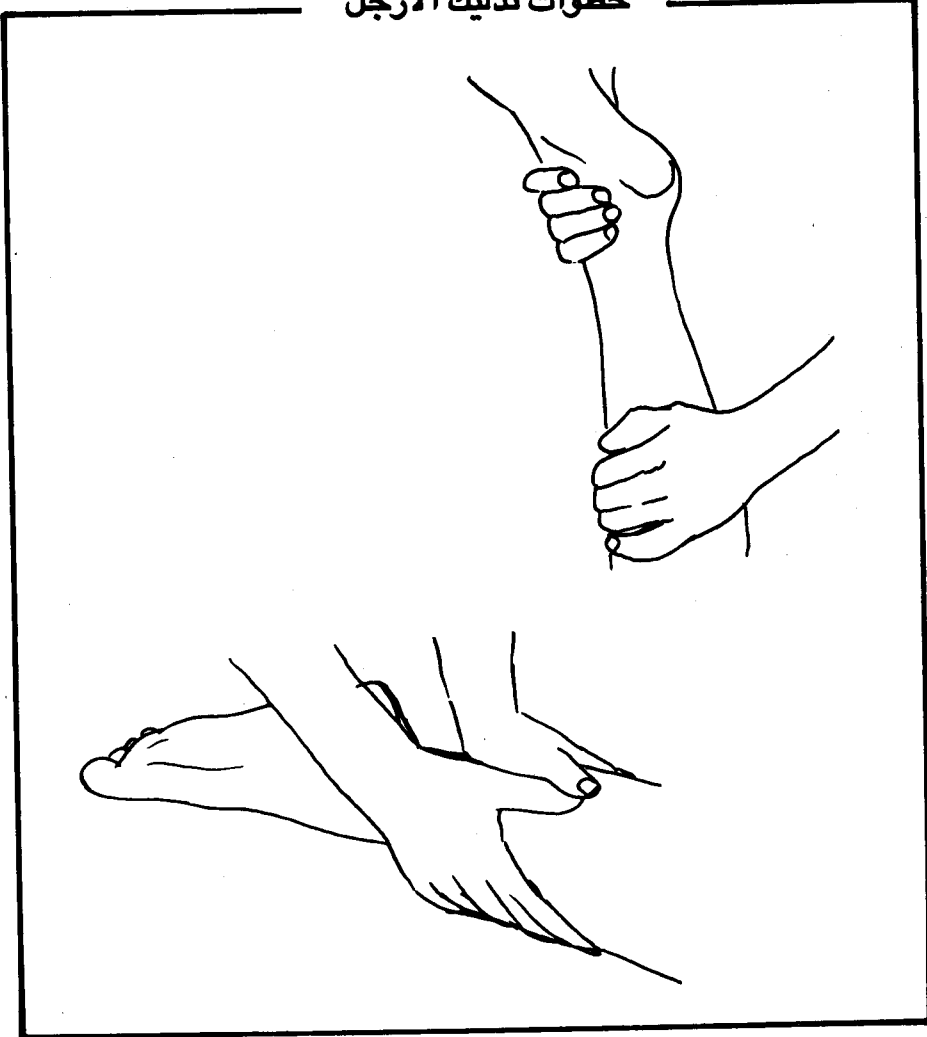
يقف المدلك عند أحد جانبي المتلقى مع سحب الغطاء عن الساقين لمسافة كافية يضع المدلك يديه على رسغ القدم المواجهة له . مع التدليك فى الاتجاه من الرسغ إلى الفخذ ، وبمجرد وصول اليد الأولى للفخذ تبدأ اليد الثانية فى التدليك أيضا بدءاً من الرسغ إلى الفخذ . كرر هذا العمل عدة مرات ، لا تمارس الضغط فى المنطقة

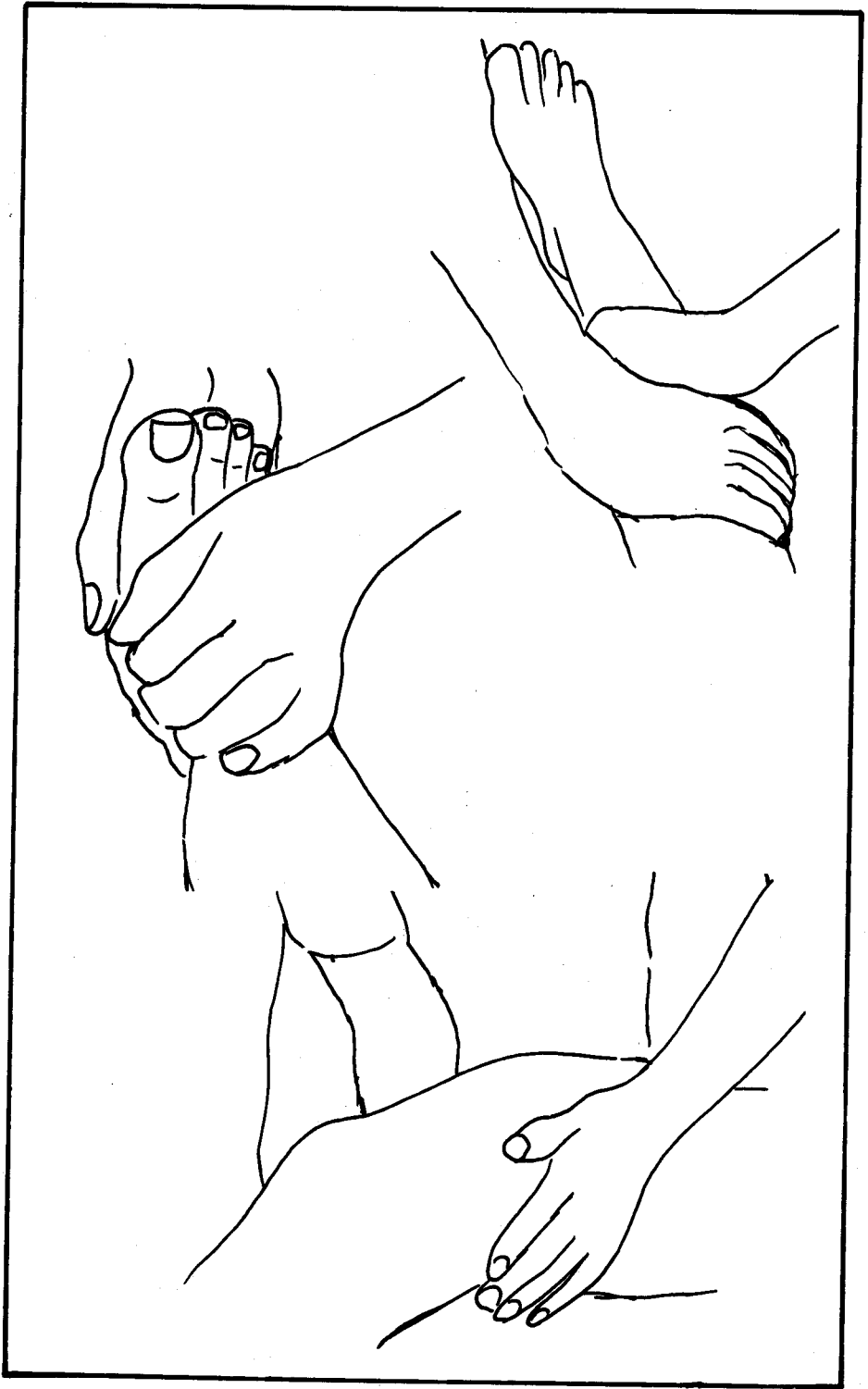
الواقعة خلف الركبة لأنها قد تسبب ألماً للمتلقي، خاصة عندما يوجد احتقان ليمفاوى فى هذه المنطقة ، لا تمارس هذه الخطوة فى حالة وجود نوالى فى الساقين .

الخطوة الثالثة :

يرفع المدلك أحد القدمين بحيث تتركز على إحدى اليدين بينما تقوم اليد الثانية بالتدليك بدءاً من رسع القدم فى الاتجاه نحو الجهة الخلفية للركبة . أعد هذه الخطوة عدة مرات .

خطوات تدليك الأرجل





الخطوة الرابعة :

ضع اليدين الواحدة فوق الأخرى على الجهة الخلفية من الركبة استخدم الأصابع فى أداء بعض الحركات الدائرية اللطيفة الرقيقة لحت وتنشيط الغدد الليمفاوية فى هذه المنطقة .

الخطوة الخامسة :

فى نفس الوقت الذى يقوم فيه المدك بأداء الخطوة السابقة تقوم اليد الثانية بتدليك المنطقة الإربية وذلك بغرض تصريف السموم التى قد تتجه إلى هذه المنطقة كنتيجة مباشرة للخطوة السابقة .

الخطوة السادسة :

تبدأ هذه الخطوة بوضع إحدى اليدين فوق المنطقة الخلفية المواجهة للركبة بينما تقوم اليد بالتدليك فى الاتجاه نحو الفخذ .

الخطوة السابعة :

معظم النساء تعانى من تراكم دهنى فى منطقة الفخذ وتكون الزيوت العطرية مثل السرو - الشمر - العرعر - الليمون - حصالبان مفيدة جدا فى علاج هذه الحالة وإذا توافرت لديك الرغبة فى التخلص من هذا العيب عليك بالإسراع باتباع خطوات التدليك بالزيوت العطرية السابقة مع ضرورة اتباع نظام غذائى متوازن، يقوم المدك بالقبض على المنطقة الداخلية للفخذ، مع الدعك كما هو موضح بالرسم ، يقوم المدك بلى وعصر العضلة الوسطى للفخذ وبهذه الطريقة تتفكك الدهون المترسبة .

الخطوة الثامنة :

يتحرك المدك فى الاتجاه الأخر للمتلقى مع لى ودعك العضلة الوسطى للفخذ الثانى

الخطوة التاسعة :

يقوم المدك بتغطية الساقين مع وضع إحدى يديه فوق العجز بينما يضع الأخرى فوق كاحل القدم ثم مارس تمرين ثنى ومد الساق .

تدليك الجانب الأمامي من الجسم

ينام المتلقى على ظهره ثم توضع وسادة تحت الرأس ووسادة تحت الركبتين ، يمكن استعمال وسائد إضافية عند الضرورة .

القدم والجزء السفلي من الساق .

الخطوة الأولى :

يجلس المدلك عند قدم المتلقى مع وضع اليد اليمنى على قمة القدم اليمنى واليد اليسرى على قمة القدم اليسرى .. مع التنفس العميق يضغط المدلك برفق فوق القدم لمدة ٣٠ ثانية أو أكثر حسب الحالة .

الخطوة الثانية :

التدليك بقوة لكامل القدم باستخدام كلتي اليدين والعمل فى الاتجاه من الأصابع إلى مقدمة الرجل، انزلق حول عظام الكاحل .

الخطوة الثالثة :

يتم تدعيم القدم على إحدى يدي المدلك ، استخدم مفاصل اليد الأخرى لعمل حركات دائرية محكمة فوق كاحل أخمص (باطن) القدم مع تدليك الكاحل مع التدليك بحركات دائرية بواسطة أصابع الإبهام حول الكاحل .

الخطوة الرابعة :

يقف المدلك عند إحد جانبي المتلقى مع سحب الأغطية لكشف جزء من الساق، يبدأ المدلك فى مسك كاحل القدم بينما تستقر اليد الأخرى عند الفخذ. تبدأ اليد الأولى فى التدليك فى الاتجاه من الكاحل إلى الفخذ وعندما تبدأ اليد الثانية فى التدليك فى الاتجاه من الفخذ نحو الكاحل مع الاهتمام فى جميع الأحوال بالتدليك حول الساق بأكملها.

الخطوة الخامسة :

يقوم المدلك بدعك الركبتين مع استخدام باطنى الإبهام فى التدليك فى حركات دائرية خفيفة .

الخطوة السادسة :

تبادل اليدين فى تدليك المنطقة من قمة الركبة حتى العقد الليمفاوية داخل الفخذ .

الخطوة السابعة :

يقوم المدك بالقبض على عضلات الفخذ الداخلية مع التدليك والعصر بقوة بينما تمارس اليد الأخرى عملها على الركبة .

الخطوة الثامنة :

كرر العمل السابق على الساق الأخرى .

الخطوة التاسعة :

ضع إحدى اليدين على الفخذ والثانية تمسك بأطراف أصابع القدم ثم مارس تمرين ثنى ومد ، عدة مرات ، كرر نفس العمل على الساق الأخرى .

**تدليك الجزء العلوى من الصدر ، العنق - الأكتاف
الصدر**

الخطوة الأولى :

يقف المدك عند رأس الملتقى . مع وضع كلتى اليدين على مقدمة الأكتاف - انتظر لمدة ٢٠ ثانية لتحقيق التألف والانسجام بين المدك والملتقى .

الخطوة الثانية :

يضع المدك راحتى اليدين وهما متشابكتان على منتصف منطقة الصدر . يمارس المدك التدليك فى المنطقة إلى جهة الخارج ثم إلى جهة الداخل فى الاتجاه نحو الغدد الليمفاوية الواقعة تحت الإبطين . كرر هذه الحركات .

كثيرا ما تكون المنطقة العليا من الصدر منطقة احتقان ، بعض الناس (خاصة الرجال) يشعرون بالآم فى الصدر وكثيرا ما يعتقدون أن مصدرها وجود مشاكل فى القلب ولكنه اعتقاد وهمى مرجعه الأساسى إلى وجود تقلصات فى المنطقة العليا من الصدر مرجعها آلام فى الأكتاف وهذه يتم علاجها بالتدليك السابق شرحه .

الخطوة الثالثة :

يقوم المدك بوضع أصابع الإبهام فى منتصف الصدر أسفل عظام الترقوة ، ثم

يمارس الضغط وتخفيف الضغط بصفة منتظمة مع التحرك إلى الاتجاه الخارجى وعلى امتداد عظام الترقوة نحو الأكتاف . كرر هذه الخطوة برفق لعدة مرات .

الخطوة الرابعة :

توضع أصابع الإبهام فى نفس الوضع السابق مع التحريك فى الاتجاه نحو الإبطين ، كرر هذه الخطوة عدة مرات .

الخطوة الخامسة :

العنق والأكتاف : يضع المدك يديه تحت أكتاف المتلقى مع أداء عدة حركات دائرية براحة الكفين لىغطى المنطقة العليا من الظهر وكذا المنطقة الخلفية من الأكتاف .

الخطوة السادسة :

يقوم المدك بإدارة رأس المتلقى إلى أحد الجانبين مع وضع أحد اليدين فوق جانب الوجه واستعمال اليد الأخرى فى تدليك أسفل الرقبة وفوق الأكتاف .

تدليك الوجه وفروة الرأس :

بعد الانتهاء من تدليك الصدر تكون هذه المنطقة قد تخلصت من الاحتقان الليمفاوى وأصبحت منطقة الصدر خالية من هذه السموم . وبعدها يمكن البدء فى منطقة الوجه وفروة الرأس التى لا يصلح العمل فيها الا بعد إنهاء العمل فى منطقة الصدر أولا .. واستخدام الزيوت العطرية فى تدليك الوجه وفروة الرأس ، يخلص المتلقى من الصداع ومشاكل الأنف وعند تحضير مزيج يحتوى على زيوت عطرية عادة وأخرى ذات خواص مفيدة فى تجديد حيوية البشرة يمكن عندئذ تأخير ظهور علامات الشيخوخة.

الخطوة الأولى :

يقوم المدك بتشابك راحتى اليدين على شكل فنجان متسع يستقر على جبهة المتلقى مع تدليك الجبهة إلى الخارج عدا الوجنات . ثم عبر الذقن وأخيرا يتجه التدليك نحو العنق . كرر الخطوة السابقة عدة مرات .

الخطوة الثانية :

يضع المدك كلا الإبهامين فى منتصف الجبهة فوق الحاجب والتدليك نحو الخارج

فى اتجاه الصدغ ثم العودة إلى منطقة البدء ولكن مع الارتفاع قليلا للوصول إلى منطقة منابت الشعر .

الخطوة الثالثة :

أعد الخطوة السابقة لإزالة الاحتقان عند الوجنات يبدأ التدليك عند قمة عظمة الوجنة مع الاتجاه إلى أسفل فى اتجاه الأذن فى خطوط أفقية . وبالنسبة للذقن نبدأ من أسفل الفم من مركز الذقن والتدليك فى اتجاه نحو الخارج .

الخطوة الرابعة :

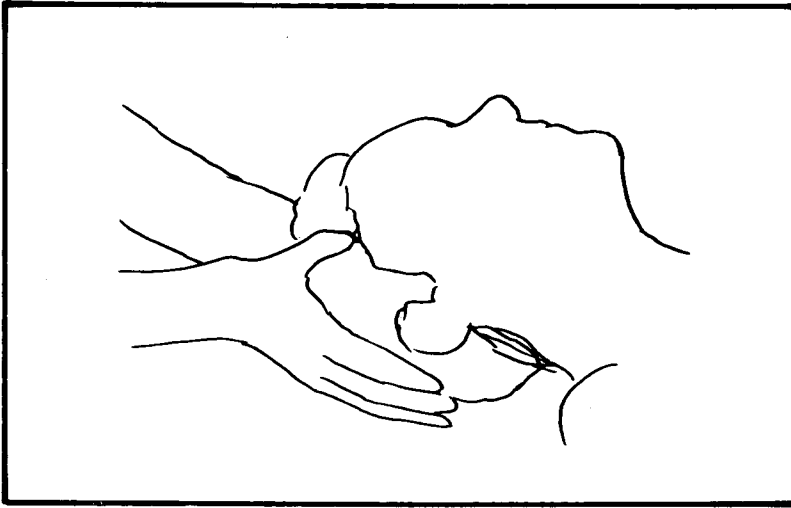
البدء من داخل الحواجب مع الضغط على عظمة الحاجب والتدليك نحو الخارج حتى تصل إلى نهاية الحاجب . كرر العمل عدة مرات ، التدليك على جانبي الأنف بواسطة الإبهام ، كرر العمل عدة مرات .

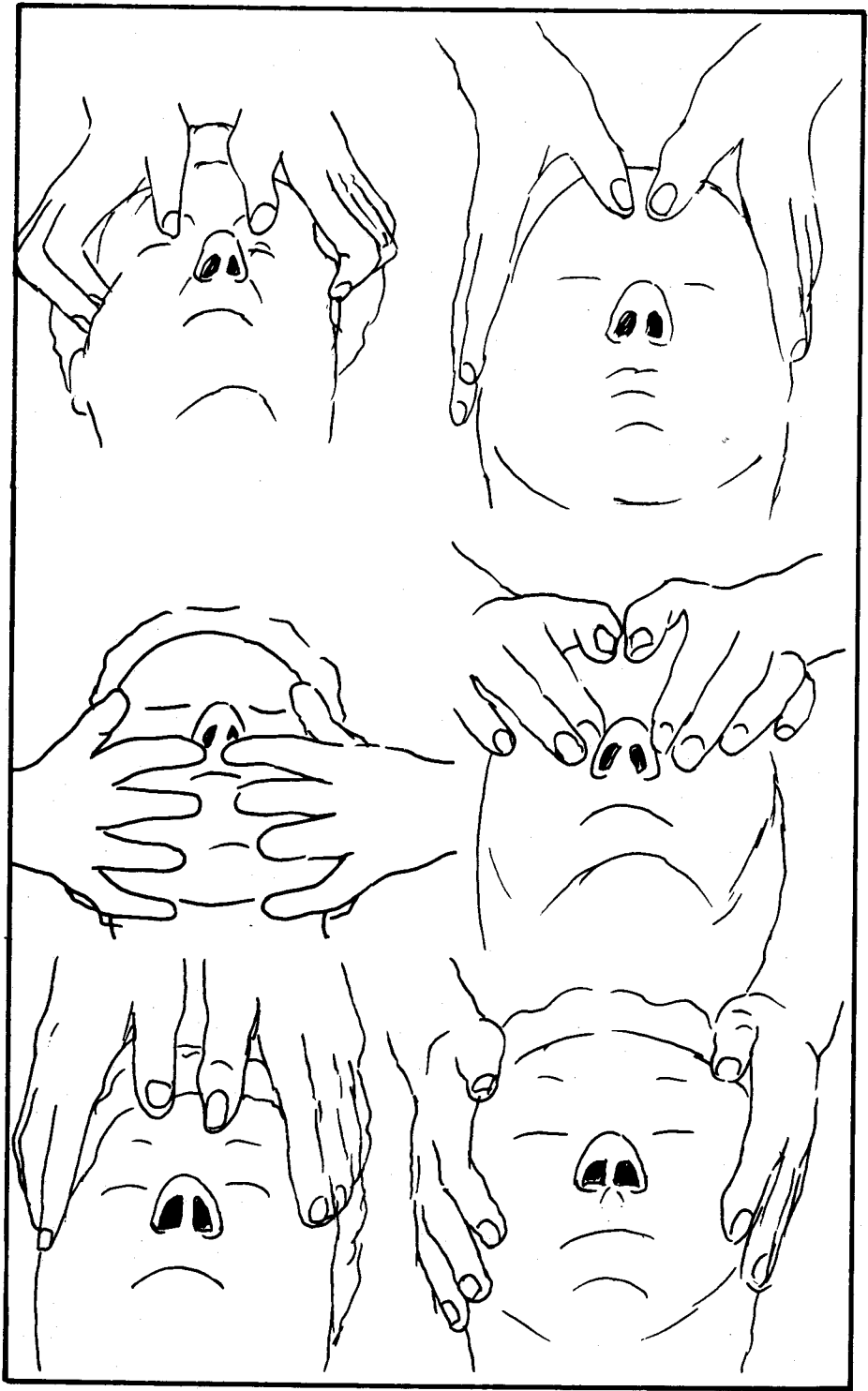
الخطوة الخامسة :

ضع الأصابع على الجزء الخلفى من الجمجمة حول منابت الشعر مع تدليك فروة الرأس بجميع الأصابع، استمر فى هذا العمل حتى يشمل كل فروة الرأس وحتى يشعر المدلك بأن فروة الرأس تتحرك مع حركة أصابعه .

الخطوة السادسة :

يمرر المدلك أطراف أصابعه برفق خلال الشعر





من ردود الفعل المتوقعة عقب العلاج بالزيوت العطرية :

تظهر بعد الانتهاء من عمليات التدليك الكثير من العلامات الإيجابية ، ونذكر هذه الدلالات على الصور التالية :

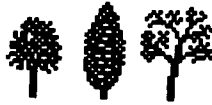
- يستغرق المتلقى فى النوم عقب الانتهاء من عمليات التدليك ويكون النوم عميقا وأفضل بكثير من الفترات السابقة .

تظهر علامات التحسن والتقدم فى الحالة الصحية للجلد ويرجع ذلك إلى تنشيط الدورة الدموية - الليمف . ويحدث أحيانا أن يحتاج العلاج إلى إضافة بعض الزيوت العطرية مثل ما يحدث فى حالة الإصابة بحب الشباب وهنا يلزم استخدام زيت العرعر الذى كثيرا ما يحقق فائدة عظيمة لعلاج هذه الإصابة وفى حالات الإصابة بالإمساك يحدث أحيانا ونتيجة لاستعمال الزيوت العطرية أن يزداد نشاط حركة الأمعاء يعقبها تزايد فى كميات البراز . وقد يحدث بين الفينة والأخرى الإحساس بالتطبل ولكنها على أية حال إصابة مؤقتة سرعان ما تزول .

- يحدث أحيانا فى حالات الإصابة بالالتهاب فى الشعب الهوائية أن تزداد كميات الإفرازات المخاطية .

- قد يزداد إفراز البول نتيجة لزيادة نشاط الكلية خاصة فى الحالات التى يكون فيها المتلقى مصابا بانحباس فى البول .

- قد يتعرض المتلقى فى كثير من الأحيان لتغيير الحالة المزاجية إلى الأفضل ، وفى كل الحالات يحدث تقدم ملحوظ فى الحالة النفسية والانفعالية للمتلقى .



الصححة الوقائية

خبرنى عن غذائك ... أنبئك عن حالتك الصحية !

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (المعدة بيت الداء) وهى حكمة بالغة ومقولة صادقة فكثير من الأمراض ترجع أساسا إلى عاداتنا الغذائية السيئة ولكن للأسف فإن قليلا من الناس يستمعون للحديث ويتبعون ما فيه من حكمة بالغة وكثيرا ما نذهب إلى الطبيب ليستمع إلى شكوانا ليقتراح علينا فى النهاية إجراء تغيير جذرى وكامل لنظام تغذيتنا ومن الأمراض التى تتفاقم خطورتها نتيجة للتغذية الخاطئة التهاب المفاصل - حب الشباب - السكر - ضغط الدم - تصلب الشرايين - ولاشك أن أوامر الطبيب فى هذا الشأن لها أهمية قصوى وعلى المريض أن يمثل لهذه الأوامر بكل دقة وإلا أصبحت العواقب وخيمة ومن أمثلة ذلك ما يحدث مع المراهقين المصابين بحب الشباب ، وهم عادة لهم عادات سيئة فى الغذاء حيث يفرطون فى تناول الحلوى والمياه الغازية والأطعمة الدسمة وقد يجدون صعوبة فى التخلص من هذه العادات الغذائية الرديئة .. ومرضى القلب وتصلب الشرايين مطالبون بالتوقف عن تدخين السجائر وشرب القهوة والشاى وخلصا القول أنه حتى وأنت تتمتع بكامل صحتك وعافيتك فمن الواجب أن تتخذ نظاماً غذائياً متوازناً يحقق لك ما يمكن تسميته بالصحة الوقائية .

وعندما يدور الحديث عن التغيير فى النظام الغذائى ينطلق المريض بالشكوى وينحصر حديثه مع أصدقائه فى التذمر وذكر قائمة الأطعمة التى حرم من تناولها والواقع أنى فى عجب من هذا الشاكى ، لماذا لا يتفضل بشرح وذكر قائمة الأطعمة المسموح له بتناولها ، ولنذكر مثلا يؤيد حديثنا .. لنفرض أن الطبيب أصدر نصائحه بالامتناع عن القهوة والشاى لماذا لا تفكر عندئذ فى التعود على مشروبات جديدة لم يسبق لك تجربتها مثل الينسون والحلبة والكرديه ؟ وأمامك مجموعة كبيرة من الأعشاب التى يمكنك استخدامها بديلا عن هذه المشروبات الضارة بصحتك .

اصول التغذية السليمة :

كقاعدة عامة يجب أن تشتمل قائمة الغذاء اليومية على نسبة عالية من الفواكه - الخضروات - السلطات الخضراء (حوالى ٨٠ ٪) وينظر دائما إلى هذه الأغذية على أنها ذات خواص قلبية أما الخبز والمواد النشوية - اللحوم - الجبن - البيض التى ينظر إليها دائما على أنها ذات خواص حمضية فينصح ألا يزيد نسبتها فى قائمة الغذاء اليومى عن ٢٠ ٪ ، والأغذية الحمضية هى عادة المسببة للأمراض مثل توتر الجهاز العصبى التهاب المفاصل - الروماتيزم - مشاكل الجهاز الهضمى - أمراض الجهاز التنفسى .. إلخ .
ونقدم فيما يلى النصائح التى يجب اتباعها عند البدء فى التفكير لتنظيم برنامجك الغذائى .

- امور يستحب الإقبال عليها وتنفيذها

- تناول كميات كبيرة من الفواكه الطازجة .
- الإقبال على تناول الخضروات الطازجة (نيئة كلما أمكن) .
- امضغ الطعام بهودة وببطء .
- يفضل الطهى بالبخار (على الخضروات لمدة طويلة فى الماء يفقدها الكثير من الفيتامينات) .

- امور يستحب الامتناع عنها :

- ارفض بصفة مستمرة تناول المعلبات أو الأغذية المحفوظة المضاف إليها مواد كيميائية حافظة أو المكسبة للطعم أو اللون التى كثيرا ما تضاف للأغذية أثناء تجهيزها . والواقع أن هذه الإضافات ضارة ومسئولة إلى حد كبير عن بعض الإصابات المرضية ويسود الاعتقاد أن لها علاقة بالإصابة بالسرطان .
- احرص على عدم إضافة ملح بكثرة عند تجهيز الأطعمة ويمكن الاستغناء عنه وإضافة أعشاب بدلا من الملح .
- والواقع أن الإفراط فى استخدام الملح يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية .
- لا تحاول الإفراط فى استخدام السكر الذى يرتبط استخدامه بكثرة مع أمراض

القلب وتصلب الشرايين والبدانة ووجع الأسنان - ويمكن تقليل استخدام السكر والاستعاضة عنه باستعمال العسل الأبيض .

- ممنوع الإفراط فى تناول اللحوم خاصة اللحم الأحمر، لأنها ترتبط بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان . وتناول اللحوم بكثرة يساعد على ترسب مواد سامة متعفنة لمدة طويلة فى الأمعاء الغليظة الأمر الذى يتسبب فى تسمم الجسم ببطء ولذا ننصح بتناول اللحوم الحمراء بكميات معتدلة ولا مانع من تناول اللحوم البيضاء والأسماك بوفرة .

- لا تحاول الإفراط فى تناول البروتينات التى توجد فى منتجات الألبان لأنها تشجع على زيادة المواد المخاطية وتشجع على جلب الكثير من الأمراض ، التهاب المفاصل - الصداع - الحساسية - الربو إلخ .

ينتشر فى الأذهان ادعاء باطل بأن إهمال تناول منتجات الألبان يساعد على تساقط الأسنان وانهيار العظام ، وهذا بلا شك ادعاء فيه الكثير من المبالغة ذلك لأن الكالسيوم الذى يوجد بوفرة فى أوراق الخضروات الخضراء الطازجة أسهل بكثير جدا فى الامتصاص . والسهم يحتوى أيضا على كميات كبيرة من الكالسيوم ، فتعود إذن إضافة زيت السمسم بكميات كبيرة على الأطعمة التى تتناولها .

- الإفراط فى تناول الدهون والزيوت قد يتسبب فى أمراض القلب، احرص إذن على استخدام أقل القليل من الزيت الطازج .

- ممنوع الإفراط فى تناول الشاي والقهوة ولا تصدق المقولة التى تحرضك على تناول بن خال من مادة الكافيين ذلك لأن البن يحتوى على كيماويات أخرى خطيرة اعلم أن فنجانا من القهوة أو الشاي يحتاج إلى ٢٤ ساعة حتى يمر من خلال الكلية وهذا يشكل جهدا إضافيا على الجسم . عليك إذن البدء فى تنفيذ مشروع لإقلال كميات القهوة والشاي إلى النصف تمهيدا للإقلاع عن هذه العادة السيئة . لماذا لا تجرب شرب عصائر الفاكهة الطازجة بدلا من هذه المشروبات القاتلة وحرص أيضا على شرب الماء بين الفينة والأخرى .

- لا تحاول خلط الكربوهيدرات مع البروتينات فى وجبة واحدة، توجد الكربوهيدرات فى الخبز - البطاطس - الكعك - السكر - وتوجد البروتينات فى

اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان ، اعلم أن خلط البروتينات مع الكربوهيدرات يشكل عبئا إضافيا على الجهاز الهضمي . واعلم أيضا أن عملية الهضم تحتاج إلى طاقة كبيرة تفوق ما تحتاجه عند ممارسة السباحة أو ركوب الدراجات وهذا ما يجعلك تميل إلى الاسترخاء والنوم عقب تناول وجبة دسمة .

يحتاج النشا إلى وسط قلوى لإتمام عملية الهضم بينما تحتاج البروتينات إلى وسط حمضي ، وبالطبع فإن المعدة لا يمكنها توفير المطيبين في وقت واحد . ملحوظة هامة : نحن لا ندعو إلى الامتناع عن تناول الكربوهيدرات أو البروتينات بصفة قطعية ولكننا ندعو بحزم إلى اتباع النصيحة التي تؤكد أن خير الأمور الوسط، تناول إذن وجبات معتدلة متوازنة من هذه المواد واستكمل طعامك بخضروات طازجة وأعشاب صحية وزيتون نباتية ذات فائدة للجسم .

الصوم وصحة الجسم

الصوم الكامل عن الطعام أو الصوم عن وجبات أو أطعمة بعينها يساعد على تحقيق نظافة مطلوبة للجهاز الهضمي ، لا شك أنك تنفق على نظافة جسمك الخارجية فلماذا لا تجتهد أيضا في بذل مجهود لا يكلفك الكثير للتنظيف الداخلي لجسمك . إن النتائج التي تحصل عليها تستحق بالفعل ما تبذله من جهد حيث تشعر بعد فترة الصيام بانتعاش وتجديد كامل لقواك .

صوم الماء :

إن الصيام الكامل عن الطعام مع الاكتفاء فقط بشرب الماء يساهم بفاعلية في تنظيف الجهاز الهضمي ولكن لا تحاول الاستمرار في ذلك حتى درجة الإنهاك ويلاحظ أنه كلما كانت نسبة السموم في جسمك عالية كلما ازداد الإحساس بالصداع وعدم الراحة ويمكنك في هذه الحالة قطع الصيام بتناول فاكهة أو خضراوات وسلطة خضراء أو عصائر فاكهة طازجة لكن امتنع تماما عن البيض - الطماطم - الخبز وخلافه من الأغذية .

صوم عصائر الفاكهة :

انتخب عصيرا لفاكهة واحدة فقط ولا مانع من تخفيفه بالماء ، استمر في هذا النظام لأطول فترة ممكنة ولكن لا تندفع لتناول وجبة دسمة بعد الانتهاء من النظام

السابق مباشرة وإنما عد إلى التغذية العادية بالتدرج وعلى مراحل .

صوم الفاكهة :

تناول أى كمية من الفاكهة .. انتخب صنفا واحدا محببا إليك .. أثناء هذا النظام قد تشعر بالتعب والصداع .. اصبر . وسرعان ما تتجاوز هذه المرحلة وبعدها تشعر بارتفاع فى معنوياتك وتحس بالنشاط والطاقة والحيوية ويزداد البريق فى عينيك ويكتسب الجلد نضارة ورونقا وبهاء .

إلى أى حد تهتنى بصحتك ؟

فى العصور القديمة .. وفى الشرق الأقصى .. وفى الصين كان الناس لا يذهبون لزيارة ما يمكن التعبير عنه تجاوزا " بالطبيب " وفى وقت الإصابة المرضية ولكنهم كانوا يذهبون إليه وهم فى أتم صحة وعافية للكشف عليهم وعند فشل الطبيب فى التنبؤ بأنهم على وشك الوقوع فى كارثة مرضية فإنهم فى هذه الحالة يسحبون ما دفعوه كأجر للكشف (الفزيتة) كان المطلوب إذن من أى شخص يتصدى لممارسة هذه المهنة أن يتنبأ مسبقا بأن الشخص السليم المعافى الواقف أمامه على وشك التعرض لنكسة صحية ولهذا السبب كانوا يلجأون دائما إلى وخز الجسم بالإبر يدويا ويحرصون على المحافظة على أنظمة الجسم المختلفة فى حالة صحية جيدة ويتخذون إجراءات وقائية لحماية الأجزاء الهامة من الجسم لتأكيد وضمان حسن انتظام الدورة الدموية والليمف .

نحن على وفاق مع الطبيب الصينى القديم ، مازالت النظرية السابقة تلقى القبول لدى الكثيرين منا . نحن إذا نجحنا بالفعل فى الاحتفاظ بدورة دموية سليمة وصحية وبتابع نظام يضمن حركة الليمف بالسرعة المضبوطة حول الجسم فإن نسبة كبيرة من الأمراض يمكن مقاومتها .

ولكن كم منا يحظى بنظام نورى سليم ؟ ولماذا يصعب تحقيق هذا الغرض .
الإجابة .. لا أحد .. لأن أجسامنا تتعرض بصورة أو بأخرى لأسباب التوتر سواء لأسباب جسدية أو عاطفية ليس فقط لأن الحياة العصرية الحديثة جعلتنا نرتبط بمقاعدنا التى حرمتنا بالكامل من ممارسة أى أنشطة حركية كما أننا نمارس عادات صحية رديئة بصورة مستمرة فنحن نجلس وظهرنا مقوسة ، ونمشى بطريقة

خاطئة حتى عندما نقف فإننا نلقى بثقل أجسامنا على ساق واحدة ومثل هذه الأخطاء تجعل العضلات تعمل في معظم الأوقات في الوضع الخاطئ وتدفع الأنسجة والأعضاء إلى مكان غير مناسب والنتيجة الحتمية لتجميع هذه الأخطاء وجود صعوبة بالغة في تدفق الدم والليمف في نظام رتيب ، كما لا يتخلص الجسم من السموم التي تنقلها الأوردة والليمف بالسرعة الطبيعية والنتيجة هروب هذه السموم إلى الأنسجة مسببة في حدوث تشوش بالغ في أنظمة الجسم وأعضائه ويسبب ضغوط الحياة الحديثة وما يصاحبها من انفعالات مثل ما يحدث يوميا أثناء استعمال المواصلات العادية أو حتى عند ركوب السيارة الخاصة . خاصة في مناطق اضطراب المرور ومثلما يحدث من ضغوط نفسية وعصبية في المكتب أو التعرض لآزمات مالية وخلافه كل هذه العوامل تؤثر على القلب والجهاز العصبى .

ومن العوامل الأخرى التي تؤثر على ضغط الدم التغيرات التي تصاحب التقدم في السن فمن المعروف أن خلايا الجسم تتجدد بصفة مستمرة طوال فترة الشباب كل خلية في أى عظمة أو عضلة أو فى كل نقطة دم تتجدد ويتم إحلالها أولا بأول وبالتالي يشمل التجديد كل أعضاء الجسم بما فيها الجلد كلها تتعرض لعمليات تجديد مستمرة ولكن عندما نتقدم فى السن تأخذ الخلايا وقتا أطول كى يتخلص منها الجسم كما تستغرق الخلايا الجديدة وقتا أطول فى التكوين والنمو ويصاحب هذا البطء فى التجديد بطناً آخر فى وظائف الجسم يظهر على شكل نقص فى الطاقة وربما إمساك وكثيرا ما يصاحب ذلك شحوب فى الوجه .

الجسم السليم = العقل السليم

من المؤكد أن الحالة الصحية للعقل تؤثر تأثيرا مباشرا على الحالة الصحية للجسم وأن كثيرا من الأمراض التى تصيبنا اليوم لها أصل سيكوسوماتى (أى متعلق أو ناشئ عن التفاعل بين الظواهر الجسدية والظواهر النفسية) ولا شك أن المخ هو أهم عضو فى أجسامنا وهو المسئول عن مشاعرنا ، الحب والكره .. الكرم .. الأناثية .. الغضب .. الخوف .. الارتباك .. الخيبة .. الفشل .. اليأس .. الإحباط وقائمة أخرى طويلة لا يمكن حصرها إذا توافرت لديك الفرصة لممارسة تدريبات الاسترخاء افعل ولا تتردد لأنها عامل أساسى وحاسم فى تجديد نشاط المخ ، ابذل

جهودا حقيقية لتوجيه نشاط المخ نحو القنوات الإيجابية وانصرف بذهنك قدر استطاعتك عن الأمور السلبية ولا شك أن هذه الجهودات سرعان ما تثمر نتائجها فى تخليصك من الشعور باليأس والإحباط الذى كثيرا ما يؤدي إلى الوقوع فى الإصابات المرضية الخطيرة .

اجعل اعتمادك على الأغذية الطبيعية الطازجة

إن نظام التغذية هو أيضا أحد أهم العوامل المؤثرة فى الصحة النفسية والجسدية وللأسف الشديد تعودنا فى العصر الحديث الإقبال على تناول الأغذية التى تحتوى على مواد إضافية كيميائية سرعان ما تظهر آثارها السيئة على الصحة العامة وبالذات على صفاء البشرة والواقع أن الجلد يعكس الحالة العامة للجسم الأمر الذى يعطى فكرة صحيحة عن الحالة العقلية والذهنية، ويعتبر الاعتماد لمدة طويلة على أغذية تعرضت لعمليات صناعية من العوامل المساعدة لاعتلال الصحة وعند الاعتماد على مثل هذا النظام من التغذية فإننا نضع الجهاز الهضمى فى مأزق صعب حيث يتعرض لجهود مضمّنة ، كما أن الإفراط فى تناول هذه الأغذية يساهم بقدر كبير فى الإصابة بأمراض القلب حيث تتعرض أجهزة الإخراج بالجسم لجهود غير عادية لتخليص الجسم من السموم المصاحبة لهذه الأغذية الصناعية .

ومع ذلك يمكن الوقاية من هذه الآثار الضارة إذا حرصنا على الاحتفاظ بسلامة الدورة الدموية على الوجه الأكمل ... ويمكن القول أن الاعتماد على الأغذية الغنية بالألياف النباتية يعتبر النموذج الصحيح والمثالى الذى يساعد الأمعاء على أداء وظيفتها على الوجه الأكمل .

عندما يكون العقل فى وقت الراحة والانسجام فإن هذا ينعكس بالضرورة على مشاعرنا الإيجابية كالوقوع فى الحب - الإحساس بالرضا والقناعة والتخلص من الأنانية وحب الذات والنتيجة استجابة الجسم لهذه الإيحاءات الموجبة ويستطيع الفرد التهام أى كميات من هذه الأغذية بأمان حتى أثناء تنفيذ برامج الريجيم !! وتظهر الصورة الأخرى فى أوقات الخوف - الغيرة - الأنانية وهذه بطبيعة الحال تظهر آثارها على الحالة الصحية وعندها ترتفع نسبة الهرمونات بصورة تلقائية لمقاومة هذه

المشاعر الرديئة وفي محاولة منها لإعادة التوازن والعودة إلى الحالة الإيجابية بأسرع وقت ممكن .

الدافع الذاتى عامل حاسم فى العلاج :

نحن إذن فى حاجة ماسة ليس فقط لممارسة الرياضة ولكن أيضا لإعادة تدريب أنفسنا على الجلسة الصحيحة والوقفة المريحة والحركة المتقنة والمشكلة أن هذه الأمور تحتاج إلى رغبة تندفع من الذات للبدء فى إجراء عمليات التصحيح والتعلم وميل حقيقى لبذل مجهود للتنفيذ والإصرار على المتابعة حتى تصبح الجلسة الصحيحة والوقفة المعتدلة والمشى المنتظم عادة متأصلة يصعب التخلص منها .
ومع ذلك تتوافر وسائل أخرى للمساعدة فى التنفيذ وهى استخدام الزيوت العطرية، ومن الأمور التى تستوجب إعادة النظر أننا جميعا لا نفكر فى الذهاب لاستشارة الطبيب الا بعد الشعور بالألم وهناك حقيقة هامة مؤداها أن الوقاية خير من العلاج ، والعلاج بالزيوت العطرية أحد الطرق الهامة للمحافظة على الصحة ويمكن استخدامها كإجراء وقائى بنفس الطرق الصحية التى استخدمها الصينيون منذ مئات السنين .

تنقية جو الغرفة

غالبا ما يكون جو غرف المكاتب المحتشدة بالموظفين فاسدا أو ملوثا بالعديد من الروائح حيث يختلط دخان السجائر مع نواتج التنفس وروائح البن والشاي وكيمويات آلات التصوير والطباعة ومثل هذا الجو الخانق كثيرا ما يساهم فى تقليل كفاءة العاملين ، ويزداد الاحتياج لتنفس هواء نقى ويمكنك تحسين الجو العام لغرف الموظفين برش قطرات قليلة من زيت عطرى ويفضل استخدام زيت خشب الورد ، الليمون ، البرجموت وهذه لا تعمل فقط على تعطير جو الغرفة ولكنها تساعد أيضا على بث البهجة والانشراح فى نفوس العاملين ، ونظرا لأن كل الزيوت العطرية لها خواص قوية فى إبادة الجراثيم فإن رش الزيوت السابقة يساعد بشكل ما فى حماية العاملين من خطر هذه الجراثيم .

عند النوم فى الفندق اصطبب معك

الزيت العطري المفضل



تعتبر الفنادق من وجهة نظري الشخصية المكان المناسب لانتشار الميكروبات وانتقال العدوى فانت تجهل بالكامل أى معلومات عن شخصية النزيل السابق ونظرا لأن الزيوت العطرية لها خصائص هائلة فى القضاء على الجراثيم لذا ننصحك أن تضع الزيوت العطرية التى تفضلها فى مكان ظاهر من حقيبة السفر . انثر رذاذا من خشب الورد ، البرجموت ، اللافندر فى جو الغرفة لتطهيرها وبث الانتعاش فى جسمك المرهق بتأثير السفر .



الفهرس

الموضوع	الصفحة
- مقدمة	
- الزيوت العطرية وخصائصها الفريدة	٨
- الزيوت العطرية فى الطب القديم	٩
- استخلاص الزيوت العطرية	١٥
- طرق استخدام الزيوت العطرية كوسيلة علاجية	٢٢
- نماذج لأهم الزيوت العطرية المستخدمة فى العلاج	٣٧
- دليلك إلى العلاج بالزيوت العطرية فى الأمراض المختلفة	٦٩
- الزيوت العطرية للعناية بصحة وجمال المرأة	٩٥
- الزيوت العطرية فى خدمة الحوامل وللعناية بصحة الطفل الرضيع .	١١٣
- فن التدليك بالزيوت العطرية	١٣١
- نصائح عامة للوقاية من الأمراض	١٥١

٩٤/٩٣٧٥

977 - 277 - 46 - X

رقم الإيداع