



علم آروماتراپی استفاده کند. برای جلب اعتماد بیشتر مردم در این زمینه نیاز است این رشته بیشتر معرفی شود.

در این زمینه باید گفت عطر ها چند مکانیسم اثر دارند

۱- **بو کشیدن**، وقتی عطری استنشام می شود مؤک های بینی بورا دریافت می کند و به صورت پیام شدت یافته (مانند پیام صوتی) به مغز می رساند. مغز که با سیستم لیمبیک در ارتباط است این سیستم را تحریک می کند. به عنوان مثال وقتی شما داخل تاکسی می نشینید و عطری را استنشام می کنید که قبلاً آن را استنشام کرده اید، تمام خاطرات مرتبط با آن در ذهن شما تداعی می شود. دستگاه لیمبیک؛ حافظه را تحت کنترل دارد. جالب است بدانید قدرت بهره وری، کنترل احساسات، مسائل جنسی، تعادل هورمونی، ضربان قلب، فشار خون و... یعنی بسیاری از ارگان های بدن تحت کنترل سیستم لیمبیک مغز است؛ بنابراین این به عنوان مثال برای کنترل فشار خون به جای مصرف دارو می توان عطر خاصی را استنشام کرد. به ویژه برای جوانانی که مشکلات روحی روانی دارند، نیاز به خوردن دارو نیست. آروماتراپی اختلالات شخصیتی و روحی و روانی را درمان می کند. در مواردی که فرد اعتماد به نفس کافی ندارد، توانایی «نه گفتن» ندارد و یا گاهی دچار بیماری های عصبی مانند اختلال خواب و میگرن و صرع است، می توان از آروماتراپی بهره برد. در واقع آروماتراپی هر دو دسته اختلالات را درمان می کند و سرعت تاثیر گذاری آن بالاست چون نیازی به هضم و جذب در معده ندارد.

۲- **نوع دوم مکانیسم عمل آروماتراپی ماساژ پوستی است**، به عنوان مثال برای درمان تنبلی تخمدان، پیوست و... می توان اسانس رقیق شده را روی محل ماساژ داد. به کارگیری این روش برای رفع پیوست طی ۱۵ دقیقه نتیجه می دهد.

اسانس به دلیل سبکی بسیار سریع از طریق روزه های پوست به خون منتقل می شود و بدون این که به هضم نیاز داشته باشد، به بافت مورد نظر می رسد. بسیاری از بیماری های پوست و مو، عضلانی، التهابی، اختلال خواب عصبی و بیماری های مفصلی را می توان از طریق ماساژ بهبود داد. البته این کار باید توسط یک ماساژور حرفه ای و زیر نظر یک آروماتراپ انجام شود.

۳- **مکانیسم سوم روی فعالیت شیمیایی تاثیر گذار است**، هر چند هنوز این مکانیسم در پرده ای از ابهام است اما محققان دریافته اند وقتی اسانسی استنشام می شود امواج (آلفا) امواج حالت آرامش (بیشتر و این امر باعث آرامش فرد می شود.

در این مواقع فرد بدون این که داروی مسکن مصرف کرده باشد آرام است. به محض استنشام اسانس هایی مانند استوفودوس، بهار نارنج و پرتقال امواج آلفا افزایش می یابد و فرد آرام می شود. بعضی از اسانس ها باعث افزایش امواج B در مغز می شود مانند هل و گلپر و زمازی که برای افراد ترسو تجویز می شود. امواج B باعث ایجاد هیجان، شادی و... می شود.

### نکته مهم

وی می افزاید: باید به خاطر سپرد که همه بیماری ها را نمی توان با یک روش خاص به عنوان مثال حجامت یا فصد درمان کرد. در مورد آروماتراپی نیز این موضوع صادق است یعنی نمی توان تمام بیماری ها را با آروماتراپی درمان کرد. نکته دیگری که باید در مصرف اسانس های آروماتراپی در نظر گرفت توجه به حساسیت هاست. بنابراین توجه به نکاتی مانند سن بیمار، تحمل وی و سابقه حساسیت وی ضرورت دارد. به طور کلی افراد مبتلا به آسم و تنگی نفس افرادی که به عطر واد کلن حساسیت دارند نمی توانند از آروماتراپی استفاده کنند.

همچنین باید به این نکات توجه کرد که بعضی از اسانس ها باعث تحریک حرکات ماهیچه های جدار رحم می شود مانند عصاره زعفران و جعفری، بنابراین خانم باردار نباید از آن استفاده کند. این موارد بیانگر این نکته مهم است که برای بهره بردن از فواید آروماتراپی، کسب اطلاعات لازم ضروری است.

### جند روش برای استفاده از اسانس در منزل

برای این که بتوانیم از اسانس گیاهان استفاده کنیم لازم نیست آن را نزدیک بینی استعمال کنیم بلکه می توانیم در منزل یا اتاق کار از دستگاه های پخش کننده عطر استفاده کنیم که در فاصله زمانی خاص روشن می شود و اسانس را وارد فضای اتاق می کند. حتی می توان از اسانس ها برای حمام درمانی استفاده کرد؛ قرار دادن کف پا در این حمام ها برای رفع خستگی بسیار مفید است.

### هشدار

حتماً به این نکته توجه داشته باشید که اسانس ها قبل از مصرف حتماً باید رقیق شود. اسانس را با ۳ تا ۴ برابر روغن مایع رقیق و سپس از آن استفاده کنید مصرف خالص اسانس باعث بروز حساسیت شدید می شود.

حتماً با افراد متخصص مشورت کنید.

### نمونه های کاربردی از آروماتراپی

اسانس هل و گلپر - رفع کننده وسواس و ترس  
اسانس استوفودوس - افزایش دهنده کیفیت خواب  
اسانس بهار نارنج، سرو کوهی - مفرح و نشاط آور  
اسانس بابونه، استوفودوس - مناسب برای اتاق کودک  
اسانس مرزنجوش و آویشن - ضد عفونی کننده  
اسانس گل محمدی و اولیبیان (از خانواده کندر) - افزایش تمرکز در هنگام مطالعه یا نماز خواندن  
اسانس صندل - افزایش دهنده حافظه  
اسانس پرتقال و نارنگی - ضد افسردگی  
اسانس برگ گاموت - مناسب برای خانم های یائسه و مبتلایان به سندروم پیش از قاعدگی  
اسانس زمازی - رفع کننده خستگی ذهنی

### مراقب اسانس های مصنوعی باشید

علم شیمی مواد توانسته است بوی بسیاری از میوه ها و گیاهان را شناسایی کند و آن را بسازد مانند بوی سیب، خیار و پرتقال و... این اسانس ها اصلاً خاصی را که گفته شد، ندارد بلکه اسانس گیاهی باید طبیعی و از گیاه استحصال شده باشد. بنابراین افراد باتمیز و مشورت با افراد مطلع، می توانند بوهای طبیعی را از بوی مصنوعی تشخیص دهند.

### روش های تخصصی ماساژ

روش های ماساژ بسیار تخصصی است و از آن جا که در ماساژ از محصولات آروما استفاده می شود ارتباط کاری ماساژور ها و آروماتراپ ها بسیار تنگاتنگ است. اسانس ها توسط ماساژور رقیق می شود و برای ماساژ به کار می رود. بهترین رقیق کننده ها پایه روغنی دارد و روی موضع مورد نظر مالیده و ماساژ داده می شود. حرکت دست ها، اندازه و شکل ماساژ در ناحیه تخمدان، پشت کبد، پشت گوش و... بسیار تخصصی است و باید حتماً توسط کارشناس این حرفه انجام شود. نکته قابل توجه این که ماساژ درمانی با ماساژ ورزشی متفاوت است.

ماساژ درمانی با فشار مشخص در ناحیه مخصوص به منظور هدف خاص انجام می شود و کمی تغییر در حرکت دست، نتیجه را معکوس می کند.



یکی از مهم ترین مشخصه های آروماتراپی، استفاده از گیاهانی است که حاوی اسانس (بو) باشد. البته همه گیاهان دارویی در آروماتراپی کاربرد ندارند) ممکن است محل ذخیره اسانس در اندام های مختلف گیاه باشد یکی در برگ (به لیمو)، یکی در گل (بابونه)، یکی در ریشه (زنجبیل) و یکی در پوست (دارچین)

