



جایگاه آروماتراپی در طب سنتی



دکتر فهیمه نبی - برخلاف آن چه تصور می شود آروماتراپی جزو درمان های جدید نیست. برای معرفی این رشته لازم است ابتدا تاریخچه ای از آن در اختیار خوانندگان قرار گیرد. آروماتراپی علم بسیار قدیمی است که حتی قبل از مصرف گیاهان دارویی مرسوم بوده است. **دکتر فهیمه نبی محقق طب سنتی و گیاهان دارویی می گوید:** آروماتراپی یعنی درمان با عطر و اسانس گیاهان دارویی و میوه ها اعم از میوه یا پوست آن. در روند مومیایی که قرن ها قبل از میلاد مسیح در مصر رایج بود، تنها عاملی که از فساد اجساد پیشگیری می کرد استفاده از مر، سدرو دار چین بود.

اجساد را مملو از این مواد می کردند و همین عامل باعث می شد اجساد برای مدت بسیار طولانی حفظ شود. همچنین در مراسم و مناسک مذهبی از عطرهایی خاص استفاده می شد تا افراد حاضر در مراسم وارد مرحله خلسه شوند یا سطح انرژی آن ها افزایش یابد یا امواج مغزی شان تغییر کند، این موارد نشان می دهد که در دوران باستان مردم با عطر درمانی آشنا بودند. در ایران نیز آثار متعددی از دوران زرتشت، هخامنشیان و ... به جا مانده است که با بررسی آن می توان به جایگاه عطر درمانی در ایران پی برد. به عنوان نمونه در مجسمه هایی که از سربازان ساخته شده است، عطر دانی هایی به چشم می خورد که نشان می دهد ایرانی ها نیز پیشینه ای طولانی در مصرف اسانس های گیاهی دارند. بعد از اسلام نیز پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) بر اهمیت استفاده از عطر تاکید کرده اند، چنان که می فرمایند: مومن ۵ نشانه دارد حیا، حلم، حجامت، مسواک زدن و عطر زدن یعنی مومن باید به سنت پیامبر (ص) که یکی از آن ها عطر زدن است، عمل کند.

امام صادق (ع) می فرماید: استعمال عطر از سنت های پیامبر (ص) است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: دور کعت نماز که با بوی خوش خوانده شود، بهتر از هفتاد رکعت نمازی است که بدون بوی خوش خوانده شود، حکمت این امر تنها به دلیل خوش بویی نماز گزار نیست، بلکه این امر به دلیل افزایش تمرکز و تغییر امواج مغزی و افزایش امواج بتا است. در واقع این امر باعث پیشگیری از شک در نماز و افزایش تمرکز نماز گزار

می شود. ابوعلی سینا اولین دانشمندی بود که اسانس گیاهی را به روش علمی استخراج و دستگاه تقطیر را به مردم دنیا معرفی کرد، دستگاهی که مورد توجه اروپاییان قرار گرفت. 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). یکی از مشکلات این است که مادر برداشت گیاهان دارویی، به روش علمی عمل نمی کنیم.

برداشت از صبح تا بعد از ظهر صورت می گیرد و از آن جا که هیچ حمایتی از کشاورز نمی شود، برای وی مقرون به صرفه است که برداشت را در یک روز از صبح تا بعد از ظهر به اتمام برساند بدون این که به برداشت اصولی و علمی آن توجه شود؛ بنابراین می توان گفت با وجود داشتن گیاهان غنی در کشور در زمینه تولید اسانس چندان موفق نبوده ایم. محققانی که در این زمینه کار پژوهشی انجام می دهند اعلام می کنند اگر برداشت گیاهان دارویی حاوی اسانس حین یا بعد از گل دهی انجام شود ۷۰ درصد اسانس آن از بین می رود. این موضوع در حالی است که در کشور ما معمولاً گیاهان بعد از گل دهی برداشت می شود یعنی در واقع تفاله ای وارد کارخانه می شود و با صرف هزینه زیاد برای کارگر، برق، گاز و ... اسانس قابل توجهی استحصال نمی شود. بنابراین از همان ابتدا شیوه کار به شکل غیر علمی انجام می شود و جا دارد تا برای رونق این رشته از ابتدا با برنامه ریزی و روش علمی اقدام شود. گیاهان باید در زمانی که ۲۵ درصد مزرعه گل (غنچه) داده است برداشت شود زیرا منتظر ماندن برای شکوفاشدن گل ها انرژی و توان گیاه را برای تولید و نگهداشت اسانس کاهش می دهد. بعد از برداشت نیز به روش های غیر علمی و با استفاده از دستگاه هایی که گیاه حرارت زیادی می بیند خشک می شود درست همانند حالتی که شیشه عطر شما کنار اجاق یا بخاری قرار می گیرد و تمام اسانس آن می پرد، بنابراین پهن کردن گیاه مقابل نور خورشید برای مدت طولانی یا حرارت دادن زیاد ۱۵ تا ۱۷ درصد اسانس موجود در گیاه را از بین می برد. بنابراین باید روش های خشک کردن اصولی باشد تا تولید اسانس مقرون به صرفه باشد همه این روش ها باعث می شود قیمت اسانس بسیار بالا باشد؛ به

همین دلیل عموم مردم به دلیل گران بودن نمی توانند از آن استفاده کنند. بهتر است گیاه در حرارت پایین روی قفسه هایی که به فن برای چرخش انرژی حرارتی مجهز است، خشک شود. درباره روش استخراج باید گفت امروزه در کشورهای مختلف از بهترین روش ها برای استخراج اسانس استفاده می شود زیرا معتقدند اسانس در واقع قلب (روح) گیاه است و باید همه آن استخراج شود. یکی از بهترین روش های استخراج، استفاده از گاز CO₂ است که گیاهان دارویی با استفاده از این گاز در شرایط خاصی اسانس گیری می شود. این روش باعث می شود بیشترین مقدار اسانس از گیاه استخراج شود. با این حال هنوز مافناوری استفاده از آن را نداریم و کارخانه های کشور دارای سیستم های قدیمی هستند و برای تغییر باید تمام سیستم کارخانه ای حتی لوله کشی آب و گاز عوض شود و این موضوع برای تولید کننده مقرون به صرفه نیست. میزان بهره وری از ذخیره اسانس گیاهان متفاوت است به عنوان مثال از هر هزار کیلو گرم بابونه، یک کیلو گرم اسانس استخراج می شود و از هر سه هزار کیلو گرم گل محمدی یا گل سرخ نیز یک کیلو گرم اسانس به دست می آید.

کاربردهای اسانس گیاهی

اگر قرار باشد به افراد بگوییم که می توانید برای رفع ناراحتی های روحی روانی، عصبی به جای مصرف دارو از اسانس های گیاهی استفاده کنید شاید این امر را نپذیرند، زیرا در این زمینه اطلاعات کافی ندارند، در حالی که در بسیاری از کشورها این موضوع جا افتاده است و از طرفی مردم به راحتی دارو مصرف نمی کنند و تنها با اطلاع کافی از داروها اقدام به مصرف آن می کنند. **باید گفت افراد هر چه داروی کمتری مصرف کنند بهتر است حتی حکمای ما نیز به جای مصرف دارو بر اصلاح تغذیه تاکید دارند؛ باید روش های غذا خوردن اصلاح شود.** اروپایی ها علم آروماتراپی را با زندگی خود هماهنگ کرده اند ما نیز می توانیم از این روش استفاده کنیم. به عنوان مثال خانم بارداری که حالت تهوع شدید دارد، با مصرف دارو، آن را از طریق خون به جنین منتقل می کند؛ در حالی که وی می تواند از بعضی از اسانس ها که از حالت تهوع جلوگیری می کند، بهره بگیرد. یا جوانی که قدرت بهره وری ذهنی یا تمرکز کمی دارد می تواند از دستاوردهای