

# رایحه درمانی (آرماتراپی)

## Aromatherapy

پروفسور محمد فرجاد

### اسانس‌ها

بر حسب ترکیب دارویی شان دارای خواص درمانی مخصوص هستند و بر حسب وضعیت هر بیماری یکی یا چند تا از آنها به کار می‌رود و تجویز آنها بستگی به نظر متخصص دارد. اسانس‌ها به صورت خالص یا در روغن‌های اصلی هستند.

را در کتاب معروفش به نام قانون نگاشته است. در قرن دوازدهم هجری عطرسازی از طریق جنگ‌های صلیبی از ایران و عربستان به اروپا وارد شد.

در قرن ۱۷ میلادی در اروپا گیاهشناسان بزرگ با بررسی و تحقیق در خواص گیاهان علم آرماتراپی را بنیان‌گذاری کردند. در ۱۹۲۸ برای اولین بار اصطلاح آرماتراپی توسط شیمیدان فرانسوی رنه گاته‌فوس وضع شد و در ۱۹۳۱ نتایج تحقیق علمی و تجربه ایشان منجر به تألیف اولین کتاب او شد.

در حال حاضر در کشورهای فرانسه، انگلستان و ایتالیا آرماتراپی به صورت رشته تخصصی مورد تحقیق و آموزش است. آرماتراپی بر اصول زیر استوار است:

- ۱- اسانس‌ها
- ۲- روغن‌های اصلی و پایه
- ۳- ماساژ
- ۴- تمدد اعصاب.

رایحه‌درمانی، هنر کاربرد روغن‌ها و اسانس‌های طبیعی در طب همراه با ماساژ به منظور درمان است.

از زمان‌های کهن در اکثر جوامع بشری استفاده از رایحه گیاهان به صورت بخور یا دود کردن در آداب و رسوم مذهبی وجود داشته. ۴۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح چینی‌ها اولین گروهی بودند که قدرت طبی گیاهان را کشف کردند و طب گیاهی را بنیان‌گذاری نمودند.

در هند در طب آیوروودا هم از خواص درمانی گیاهان استفاده می‌کردند. در مصر قدیم از گیاهان معطر به خدایان خود هدیه می‌کردند و از خواص ضد میکروبی و ضد عفونی کننده آنها برای مومیایی کردن مردگان استفاده می‌کردند و سه هزار سال قبل از میلاد مسیح کاهن‌های مصری در مراسم مذهبی روغن‌های معطر را به کار می‌بردند. در ایران هزار سال قبل نایغه و پزشک ایرانی ابوعلی سینا از راه تقطیر گل سرخ اسانس آن را به دست آورده و گیاهان را در درمان بیماران به کار می‌برد و اصول آن

## روغن‌های پایه

به علت اینکه اکثراً اسانس‌ها دارای درجه خلوص بالا هستند آنها را با روغن‌های دیگر (پایه) به نسبت‌های مختلف مخلوط می‌کنند. این روغن‌ها اکثراً روغن‌هایی هستند که به تنهایی خاصیت دارویی ندارند ولی باعث نرم شدن پوست و خاصیت لغزندگی می‌شوند و برای ماساژ به کار می‌روند. روغن‌های پایه دو دسته‌اند:

- روغن‌های معدنی که بیشتر ماساژدهنده‌ها از آن استفاده می‌کنند. مثل پارافین مایع یا وازلین. ولی به علت اینکه منافذ پوست را پر می‌کنند کاربرد زیادی ندارند.

- روغن‌های گیاهی که این روغن‌ها قابل جذب پوست هستند. رایج‌ترین آنها روغن زیتون، آفتابگردان، روغن بادام شیرین، روغن گندم، روغن هسته انگور، روغن گل هزارچشم، آوآکادو، و بادام زمینی است.

- روغن‌های اصلی که این روغن‌ها از گیاهان معطر گرفته می‌شوند و حاوی درصد زیادی از مواد معطرند که آنها را با روغن پایه مخلوط کرده و به کار می‌برند. روغن‌های پایه را به مقدار ۵۰ میلی لیتر با روغن‌های اصلی یا اسانس‌ها که معمولاً به صورت قطره هستند مخلوط کرده به کار می‌برند و نبایستی آنها را به مدت طولانی نگهداری کرد.

## ماساژ

ماساژ در آرماتراپی با دست انجام می‌شود و وسیله رساندن روغن‌ها به پوست است و کمک به جذب آنها می‌کند. ماساژ باعث تسریع گردش خون در پوست و مفاصل می‌شود و کمک به آزاد شدن عضلات، نرمش مفاصل و دفع مواد زائد از آنها می‌شود. ماساژ بایستی ملایم و آرام‌بخش باشد. به منظور گرم کردن محل ماساژ می‌توان از سنگ‌های گرم کمک گرفت که خود بحث مفصلی است. در آرماتراپی ماساژهای عمقی و ضربه‌ای و محرک کاربرد ندارند.

## تمدد اعصاب

به منظور ایجاد آرامش مکان آرماتراپی بایستی دارای شرایط مخصوص باشد:

- یک اطاق نسبتاً بزرگ در محل آرام و بی‌سر و صدا با هوای تمیز و ملایم.

- نور اطاق بایستی تنظیم شده باشد از نورهای رنگی ملایم یا نور شمع می‌شود کمک گرفت.

- موزیک ملایم بدون کلام بخصوص استفاده از صداهای طبیعی (آبشار، رودخانه، بلبل و...) کمک

به آرام شدن اعصاب می‌نماید.

- به جای ملاقه از حوله‌های نرم با رنگ ملایم استفاده شود.

- گرفتن دوش ولرم قبل از آرماتراپی مفید است ولی بعد از آن لزومی ندارد.

- در ضمن ماساژ نبایستی زیاد با بیمار صحبت کرد.

- می‌توان از شمع معطر یا بخور مواد معطر در اطاق با وسایل مخصوص کمک گرفت ولی

نبایستی درجه غلظت آنها بالا باشد.

- بعد از جلسات آرماتراپی به بیماران توصیه می‌شود که در منزل استراحت کنند.

یا اگر سر کار می‌روند از خستگی و پر کاری و عصبانیت پرهیز کنند.



## موارد استعمال

- دردهای عضلانی عمومی بخصوص ستون فقرات گردن، پشت و کمر و اندام‌ها.

- دردهای مفصلی عمومی بخصوص مفاصل بزرگ و ستون فقرات.

- خستگی عمومی بدن و احساس حالت خمودگی و کسالت بدون علت واضح.

- بی‌خوابی مزمن.

- افسردگی و اختلالات یائسگی و بی‌حوصلگی و ضعف عمومی و عضلانی.

- خستگی روحی روانی مزمن و خستگی ناشی از کار فکری طولانی مدیران و مسئولان.

- خستگی عضلانی ورزشکاران.

- معلولین با توجه به محدودیت‌هایی که دارند.

## موارد عدم استعمال

- در دوران حاملگی و شیردهی. به علت جذب برخی از روغن‌ها می‌توان فقط از ماساژ با

روغن‌های پایه بدون اسانس کمک گرفت.

- صرع. با توجه به عدم استفاده از روغن‌های محرک.

- فشار خون. بیماران مبتلا به فشار خون بالا دچار محدودیت دارویی هستند.

- هومیوپاتی. بیماری‌هایی که تحت درمان هومیوپاتی هستند محدودیت مصرف داروهای دیگر را دارند.

- بیماری‌های پوست. فقط با مشاوره با متخصص پوست.

- بیماران قلبی و کلیوی و کبدی پیشرفته.

بهرتر است قبل از شروع درمان آرماتراپی با بیمار در مورد بیماری‌های دیگری که دارد یا داروهایی که مصرف می‌کند صحبت کرده و برنامه او را با

توجه به نکات بالا تنظیم کرد.

## سیر درمان

بر حسب وضعیت بیمار برنامه درمان تنظیم می‌شود. جلسات آرماتراپی می‌تواند هر روز یا یک روز در میان باشند و بعد به تدریج فواصل آنها زیاد شود. ممکن است هفتگی و بیشتر باشد و تعداد جلسات بر حسب نیاز بیمار با دستور پزشک معالج تنظیم می‌شود.

در صورتی که بیمار در اثر درمان دچار حساسیت پوستی شده یا دردهایش زیادتر شود

درمان متوقف می‌شود و در صورت لزوم باید به متخصص پوست یا طبیب معالج مراجعه نماید.

در زندگی روزمره هم می‌توان از آرماتراپی استفاده کرد. به منظور معطر کردن منزل و مکان‌های

عمومی از دود کردن یا بخور استفاده می‌شود. در معابد هندی از دود کردن عود کمک

می‌گیرند. در مساجد و مجالس ترحیم از گلاب استفاده می‌کنند که هر کدام فلسفه مخصوص

خود را دارند.