

درمان بیماری با عطر و بوی طبیعت

طب مکمل به عنوان یک طب کمکی کنار پزشکی امروز می‌تواند به شما کمک کند تا بسیاری از دردها و بیماری‌ها را به روش مؤثرتری از بین ببرید.



جام جم آنلاین: طب مکمل به عنوان یک طب کمکی کنار پزشکی امروز می‌تواند به شما کمک کند تا بسیاری از دردها و بیماری‌ها را به روش مؤثرتری از بین ببرید.

این طب خاص، ریشه در قرن‌های کهن داشته و تمدن بشر با این قبیل درمان‌ها کاملاً آشناست ولی در دنیای امروز آنقدر سرگرم پیشرفت‌ها و تکنولوژی‌های نوین شده‌ایم که غالباً فراموش می‌کنیم مردم گذشته با همین درمان‌هایی به ظاهر ساده و گاه بیش پا افتاده بیماری‌های خود را درمان می‌کردند.

یکی از انواع طب مکمل رایج‌درمانی است که علاوه بر علم می‌توان آن را هنر نیز دانست. در واقع این طب نوعی درمان مکمل محسوب می‌شود که از مواد گیاهی فرار موسوم به روغن‌های اصلی گیاهی و سایر ترکیبات معطر به منظور تغییر و بهبود وضعیت ذهنی، روحی و روانی، عملکرد شناختی و سلامت عمومی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روغن‌ها از گیاهان، گل‌ها، پوست درخت، ریشه، برگ‌ها، ساقه و سایر بخش‌های گیاه گرفته شده و وضعیت روحی و جسمی را بهبود می‌بخشد.

آن‌گونه که از نام این درمان بر می‌آید، همه تصور می‌کنند درمان با آن از طریق استشمام رایحه خاصی صورت می‌گیرد ولی اصل رایج‌درمانی با ماساژ روغن روی بدن و در موارد خیلی نادر به صورت خوراکی انجام می‌گیرد. استشمام رایحه این روغن‌های گیاهی می‌تواند عملکرد مغز را تحریک نماید.

ماساژ این روغن‌ها روی پوست بدن هم می‌تواند از طریق جذب پوست، وارد جریان خون شده و درمان بیماری‌ها را سبب شود البته باید مراقب باشید که خودسرانه و بدون تجویز متخصص نباید اقدام به مصرف خوراکی این روغن‌های گیاهی کنید چرا که هر یک از این روغن‌ها در انواع بیماری‌هایی چون استرس و عفونت‌ها و... به صورت‌های متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

رد پای رایج‌درمانی در تاریخ

تاریخچه استفاده از روغن‌های گیاهی در رایج‌درمانی به حدود 6000 سال قبل باز می‌گردد. چینی‌های باستان، هندی‌ها، مصری‌ها، یونانی‌ها و رومی‌ها از روغن‌ها در مواد آرایشی، عطر و داروها استفاده می‌کردند.

در واقع روغن‌های تقطیرشده زمانی به عنوان درمان جای خود را میان مردم باز کرد که در قرن 11 با اختراع دستگاه تقطیر، ابوعلی سینا توانست به وسیله این دستگاه روغن گیاهان را تقطیر کرده و به دست آورد.

مفهوم رایج‌درمانی نخستین بار سال 1907 توسط برخی پزشکان و دانشمندان اروپایی مطرح شد و سال 1928 «گاتفوس; علم رایج‌درمانی را به طور رسمی کشف کرد.

وی زمانی که بر اثر انفجاری در آزمایشگاهش از ناحیه دست دچار سوختگی شد، به طور اتفاقی اثرات درمانی روغن اسطوخودوس را کشف کرد.

پس از آن، شروع به آزمایش روی روغن‌های گیاهی و ویژگی‌های شیمیایی و اثربخشی آنها روی سوختگی‌ها، عفونت‌های پوستی، قانقاریا و زخم‌های سربازان جنگ جهانی اول کرد ولی پیشگام استفاده از این درمان یک جراح فرانسوی بود که از روغن‌های گیاهی به عنوان ماده ضدعفونی‌کننده در درمان زخم‌های سربازان در جنگ جهانی دوم استفاده می‌کرد.

چگونگی اثر رایج‌درمانی

محققان معتقدند حس بویایی نقش بسیار مؤثری در رایج‌درمانی ایفا می‌کند. گیرنده‌های بویایی موجود در بینی با بخش‌هایی از

مغز که مسوول احساسات و خاطرات هستند، ارتباط دارند.

زمانی که مولکول‌های روغن‌های گیاهی را استشمام می‌کنید این بخش از مغز شما تحریک شده و اثرات جسمی، روحی و ذهنی بر جای می‌گذارد.

به عنوان مثال، روغن اسطوخودوس همانند داروهای مسکن عمل کرده و فعالیت سلول‌های مغزی را تحریک می‌کند.

برخی محققان هم اعتقاد دارند مولکول‌های روغن‌های گیاهی با هورمون‌ها یا آنزیم‌ها در خون فعل و انفعال دارد.

در واقع ماساژ رایحه‌درمانی با استفاده از روغن‌های گیاهی روش معروفی است چرا که در آن واحد چند کار انجام می‌دهد.

پوست بدن شما روغن گیاهی را جذب می‌کند و همچنین آن را در هوا استشمام می‌کنید. علاوه بر این از جنبه درمانی آن از طریق ماساژ روی بدنتان بهره خواهید برد.

روغن‌های گیاهی که در رایحه‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، ترکیبات بسیار قوی متشکل از چند صد ترکیب متفاوت هستند و به خاطر همین اثرات قوی که دارند باید با احتیاط به کار روند و فرد متخصصی که اقدام به چنین کاری می‌کند باید موارد ایمنی استفاده از این روغن‌ها را رعایت نماید تا مشکلی پیش نیاید.

روغن‌های گیاهی در ماساژ، حمام، شمع‌ها، به صورت استنشاقی، برای معطر کردن بدن و محیط، شامپو و لوازم بهداشتی صورت و پوست به کار می‌رود.

معمولاً رایحه‌درمانی را به چند شکل مورد استفاده قرار می‌دهند: به منظور پخش در هوا و معطر کردن محیط زندگی و کار، استنشاق مستقیم به منظور ضد عفونی سیستم تنفسی، رفع احتقان و گرفتگی بینی، دفع خلط‌ها و نیز اثرات مثبت روانی و در نهایت استفاده موضعی که به صورت ماساژ، حمام، کمپرس و مراقبت‌های درمانی پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مراقب روغن‌های گیاهی باشید

به‌رغم اثرات مثبتی که روغن‌های گیاهی روی بهبود بیماری‌ها دارند، به سبب غلظت بالایشان باید بسیار با احتیاط و حتماً تحت نظر متخصصان از آنها استفاده شود.

چنانچه این روغن‌ها با همان غلظت اولیه و بدون رقیق کردن مورد استفاده قرار گیرند، می‌تواند باعث خارش و حساسیت‌های پوستی شود.

از دیگر عوارض جانبی روغن‌های گیاهی می‌توان به خارش پوستی، آسم، سردرد، آسیب‌های کبدی و عصبی اشاره کرد.

به عنوان مثال استفاده از روغن پوست مرکبات مانند لیمو می‌تواند واکنش‌های سمی ایجاد کند. برخی روغن‌ها هم ترکیبات شیمیایی دارند که دارای حسگر بوده و بعد از چند بار استفاده روی پوست و شاید نقاط دیگر بدن ایجاد حساسیت کرده و واکنش نشان می‌دهد. بعضی از روغن‌ها هم برای حیوانات خانگی سمی هستند.

دو روغن معروف اسطوخودوس و درخت چای به‌رغم تاثیر بسزایی که دارد، ممکن است باعث رشد بافت غیرطبیعی سینه در پسرها قبل از رسیدن به سن بلوغ شود.

از طرفی این روغن‌ها به خاطر داشتن عملکردی شبیه استروژن باید با احتیاط زیادی استفاده شوند. البته روغن‌هایی که برای بسیاری از افراد هیچ خطری ندارد، ممکن است در زنان باردار و شیرده خطراتی را در پی داشته باشد بنابراین هرگز خودسرانه از این روغن‌ها استفاده نکنید همچنین به خاطر درصد سمی بودن این روغن‌ها، هرگز به خوردن خودسرانه این داروها توصیه نمی‌شود.

به عنوان مثال روغن اوکالیپتوس در زمان خوردن بسیار سمی است و حتی مصرف یک قاشق چایخوری از آن می‌تواند علائم بدی را در پی و مسمومیت شدیدی را به دنبال داشته باشد.

برخی از واکنش‌های ایجاد شده به دنبال استفاده خودسرانه از روغن‌های گیاهی، آسیب‌های کبدی و بروز صرع است که معمولاً به

دنبال استفاده از روغن سدر، زوفای مصری و چند روغن دیگر رخ می‌دهد.

از آنجایی که برخی از این روغن‌ها ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کنند، حتما باید تحت نظر پزشک استفاده شوند تا مشکل خاصی به وجود نیاید.

روغن‌های حاوی اسیدفنیک مانند دارچین حساسیت پوستی ایجاد می‌کند. پس برای رقیق کردن آن قبل از ماساژ روی پوست کمی روغن بادام یا کنجد به آن اضافه می‌کنند.

اگر باردار هستید، آسم شدید یا سابقه حساسیت دارید، حتما تحت نظر پزشک متخصص از این روغن‌ها استفاده کرده و قبل از آن، پزشک را از وضعیت خود آگاه کنید.

اگر باردار هستید یا سابقه صرع دارید از مصرف روغن زوفای مصری خودداری کنید. چنانچه دچار فشار خون بالا هستید از روغن‌های تحریک‌کننده‌ای چون روغن رزماری و اسطوخودوس بپرهیزید و اگر دارای تومورهای وابسته به استروژن مانند تومورهای سینه یا تخمدان هستید، از روغن‌هایی با ترکیبات استروژن‌دار مانند روغن رازیانه و تخم بادیان رومی دوری کنید. افرادی که تحت شیمی‌درمانی هستند نیز قبل از رایحه‌درمانی باید با پزشک خود مشورت کنند.

اعجاز رایحه‌ها

بررسی‌هایی که روی اثر رایحه‌درمانی در درمان بیماری‌ها انجام گرفته نشان می‌دهد تقابل میان بدن و روغن‌های گیاهی معطر این نقش درمانی را ایفا می‌کند و در واقع رایحه درمانی بیماری‌ها را درمان نمی‌کند، بلکه به بدن کمک می‌کند راهی طبیعی برای درمان خود بیابد و واکنش ایمنی بدن را از این طریق تقویت می‌نماید.

از رایحه درمانی در موارد زیادی چون درمان دردها، بهبود وضعیت روحی و روانی، کاهش استرس و سردرد، بهبود کیفیت خواب، تنظیم هورمون‌های بدن، آرام کردن ماهیچه‌ها، تحریک سیستم ایمنی، بهبود جریان خون، درمان بیماری‌های خونی و افزایش عملکرد ذهنی و شناختی استفاده می‌شود.

استفاده از این روغن‌ها توسط ماما در زمان زایمان می‌تواند تا حد زیادی از ترس و اضطراب خانم‌های باردار کم کرده و حس خوبی به آنها بدهد تا در زمان زایمان نیاز به استفاده از داروهای مسکن کمتر شود. بیشتر خانم‌های بارداری که از روغن نعناع در دوران بارداری خود استفاده کرده‌اند، بر این باورند که حالت تهوع و استفراغ کمتری در این دوران داشته‌اند.

اگر دچار افسردگی هستید، ماساژدرمانی با روغن‌های گیاهی البته همراه با دارو درمانی تحت نظر پزشک می‌تواند کمک زیادی به شما بکند.

رایحه بخصوص احساس مثبت را در قسمت‌هایی از مغز شما که مسوول حافظه و احساسات است، فعال و تحریک کرده و شما را آرام می‌کند.

آزمایش‌ها نشان داده‌اند برخی ترکیبات شیمیایی روغن‌های گیاهی خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد. از موارد درمانی دیگر اثرات رایحه درمانی می‌توان به ریزش مو، بی‌قراری مربوط به آلزایمر، اضطراب، بی‌خوابی، دردو درمان خارش اشاره کرد.

برخی از انواع روغن‌های گیاهی که در رایحه درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد به این شرح است: روغن‌های اسطوخودوس، گل سرخ، آویشن، نارنج، برگاموت، لیمو و صندل سفید که در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی بسیار موثر است.

روغن بهار نارنج در کاهش فشار خون و اضطراب افراد قبل از انجام کلونوسکوپي مفید است. روغن مرکبات سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و روغن نعناع به هضم و گوارش خوب کمک کرده و از طرفی باعث دور کردن مورچه‌ها از محیط می‌شود.

روغن رازیانه، روغن تخم بادیان رومی ترکیباتی شبیه استروژن داشته و علائم سندروم پیش از قاعدگی و یائسگی را بهبود می‌بخشد.

روغن لیمو ضد استرس و ضد افسردگی است، وضع روحی را بهبود بخشیده و باعث آرام شدن شما می‌شود.

روغن‌های اسطوخودوس و درخت چای هر دو خاصیت ضد عفونی‌کنندگی داشته و گاهی در لوسیون‌ها و صابون‌ها مورد استفاده قرار

مي گيرند.

از روغن اسطوخودوس براي درمان و بهبود زخمها و سوختگيها نيز استفاده مي کنند.

ندا اظهري

منابع: aromatherapy

34-menopause