

عطر خوب، حال خوب، کار خوب!

«آروماتراپی» یا رایحه درمانی روش نه چندان تازه اما فراموش شده‌ای است که اثر بسزایی در افزایش بازده محیط‌های کاری دارد.



سلامت نیوز : «آروماتراپی» یا رایحه درمانی روش نه چندان تازه اما فراموش شده‌ای است که اثر بسزایی در افزایش بازده محیط‌های کاری دارد. حس بویایی قوی‌ترین حس انسان است و بیشترین اثر را بر فعالیت ذهن دارد. حباب‌های بویایی بخشی از سیستم «لیمبیک» مغز هستند و مستقیماً با آن قسمت از مغز در ارتباطند که مسئول پردازش احساسات و یادگیری است. «بورلی هاوکینز»، مدیر یک موسسه رایحه درمانی در کانادا می‌گوید: «به همین دلیل است که حس کردن بوی خاص، ما را یاد آدم‌ها و اتفاقات مهم زندگی‌مان می‌اندازد.» روغن‌های گیاهی و رایحه‌های مختلف نه تنها بازده کاری را افزایش می‌دهد بلکه بر سلامت جسمی کارمندان هم تاثیر فوق‌العاده‌ای می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تهران امروز ؛ گیاهان دارویی معطر خاصیت ضد ویروسی و آنتی‌باکتریال داشته و استفاده از آنها در محیط‌های شلوغ و پررفت‌وآمد، بخصوص در این فصل می‌تواند از بروز بیماری‌های زیادی جلوگیری کند. «هاوکینز» می‌گوید: «رایحه‌های دلپذیر بر هیپوتالاموس اثر گذاشته و باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که بر سیستم ایمنی، فشارخون و دستگاه گوارش اثر مثبت می‌گذارد. اگر دفتر کار اختصاصی داشته یا سلیقه‌تان با دیگر همکارانتان یکی نیست يك تا شش قطره از روغن‌های گیاهی دلخواهتان را روی یک تکه پنبه بچکانید و در بازه‌های زمانی متناوب آن را استشمام کنید. اما اگر می‌خواهید به صورت گروهی از این عطرها دلپذیر استفاده کنید، یک کاسه آب جوش را در دفتر کار خود قرار داده و چند قطره از عطر طبیعی‌تان را در آن بچکانید.» «هاوکینز» استفاده از شش رایحه طبیعی زیر را برای افزایش بازده کاری و بالا بردن روحیه کارمندان بسیار مفید می‌داند.

اسطوخودوس

اسطوخودوس، گیاهی است به ارتفاع حدود نیم‌متر با برگ‌های باریک، دراز، سبز رنگ که گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله است. اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به صورت خودرو می‌روید و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده این گیاه، گل‌ها و سر شاخه‌های گل‌دار آن است. اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد ولی طعم آن تلخ است. در جنگ جهانی اول از خواص دارویی این گیاه برای درمان و ضدعفونی کردن زخم‌ها استفاده می‌کردند و کشاورزان انگلیسی برای پیشگیری از سردرد و آفتاب‌زدگی گل‌های این گیاه را درون کلاه‌های خود می‌گذاشتند. این گیاه خوش‌بو می‌تواند استرس را مهار کند. البته نباید از تاثیر شگفت انگیز اسطوخودوس بر اعصاب و بیماری‌هایی چون افسردگی غافل شد. اسطوخودوس همچنین در درمان سردردهای عادی و میگرنی بسیار مفید است.

یاسمن

یاسمن درختچه‌ای است زینتی از تیره زیتونیان که دارای گونه‌های برافراشته یا بالارونده است، در باغ‌ها کاشته می‌شود و ارتفاعش بین دو تا سه متر است. برگ‌هایش قلبی شکل و گل‌هایش دارای یک جام چهار قسمتی به شکل صلیب است که به یک لوله نسبتاً طویل منتهی می‌شود. اصل این گیاه را از ایران می‌دانند و از آنجا به سایر نقاط دنیا برده شده است. گل‌های یاسمن بسیار معطر و به رنگ قرمز و سفید یا زرد با بنفش است. عطر یاسمن هم مانند اسطوخودوس برای اعصاب بسیار مفید است اما یاسمن بیشتر به عنوان یک رایحه ضدافسردگی شناخته می‌شود. اگر اعتماد به نفس‌تان کم شده، به زندگی بدبین شده‌اید، همه جا را تیره و تار می‌بینید و حال روحی خوبی ندارید فرصت را از دست ندهید، چاره مشکل‌تان فقط چند قطره عطر یاسمن است. تحقیق‌ها نشان می‌دهد، بوی شیرین گل یاسمن به اندازه والیوم آرامش بخش است.

دارچین

دارچین درختی است کوچک، همیشه سبز، به ارتفاع پنج تا هفت متر که از تمام قسمت‌های آن بویی مطبوع استشمام می‌شود. گل‌های آن در فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می‌شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است. دارچین بومی سریلانکا و جنوب هند است و پوست درختچه آن به‌عنوان ادویه به‌کار می‌رود. باتوجه به گستردگی جغرافیایی گونه‌های مختلف دارچین سابقه پیدایش و نام‌گذاری آنها نیز متفاوت است. سابقه مصرف و شناسایی آن به مصر باستان و به حدود دوهزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد. اما آنچه که در تاریخ به دارچین چینی مشهور شده در حقیقت نوعی از دارچین است که بومی چین بوده و به صورت درخت ۲۰ تا ۳۰ متری است. دارچین توانایی خارق‌العاده‌ای در مبارزه با خستگی‌ها و درگیری‌های ذهنی داشته و باعث افزایش تمرکز حواس می‌شود.

نعنا

این گیاه تمام اسانس‌ها و خواص پونه را دارد ولی برگ‌هایش کرک کمتری دارند و بریدگی‌های کنار برگ‌های آن بیشتر از پونه و اسانس آن نیز ملایم‌تر است. نعنا گیاهی است علفی و پایا. ساقه‌های آن دو نوع خزنده و زیرزمینی است. از میان ریشه‌ها، یک شاخه قائم و برگدار کوچک خارج می‌شود که برگ‌های آن بیضوی، نوک‌تیز، دنداندار و کمی پوشیده از کرک بوده و از تمامی قسمت‌های آن بوی معطر و مطبوعی استشمام می‌شود. از این گیاه اسانسی به نام منتول استخراج می‌کنند که برای خوشبو کردن داروها و برخی آبنبات‌ها و شیرینی‌ها به کار می‌رود. موافقی که برای فکر کردن یا انواع هجوم‌های فکری در جلسات به انرژی زیادی احتیاج دارید عطر دلپذیر این گیاه را دست کم نگیرید. گیاه نعنا به عنوان یک بالابرنده سطح انرژی، ذهن را تقویت کرده و باعث افزایش قدرت تفکر و تمرکز می‌شود.

لیموترش

هند با تولید حدود ۱۶ درصد از کل تولید جهان، بزرگ‌ترین تولیدکننده لیموترش در جهان است. پس از آن به‌ترتیب مکزیک با ۱۴.۵ درصد، آرژانتین با حدود ۱۰ درصد، برزیل با ۸ درصد و اسپانیا با ۷ درصد در رده بعدی تولید لیموترش قرار دارند. لیموترش درختچه‌ای است که بلندی آن به چهارمتر می‌رسد و کشت آن فقط در مناطق گرمسیر امکان دارد. شاخه‌هایش بلند و برگ‌هایش پهن و سبز مات و بیضوی است. گل‌هایش از درون سفید و از بیرون ارغوانی است و به غایت معطرند. گل‌آوری آن عملاً مداوم است. لیموترش تنها درختی است که تقریباً همیشه میوه و گل و برگ دارد. عطر لیمو می‌تواند تمرکز و آرامش خیال را بالا برده و خشم، ناراحتی و اضطراب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. لیموترش خاصیت ضدویروسی و ضد میکروبی داشته و می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود بخشیدن گردش خون، با انواع گلودردها و سرماخوردگی‌ها مبارزه کند.

رزماري

رزماري یا اکلیل کوهی گیاهی چندساله و معطر است که برگ‌هایی سوزنی‌شکل و همیشه‌سبز دارد. رزماري بومی منطقه مدیترانه و کشور ارمنستان است. گل‌های آن در رنگ‌های گوناگون سفید، صورتی، بنفش یا آبی می‌رویند. از برگ‌های تازه و خرد شده رومارن به دلیل وجود اسانس معطر و روغن فرار و همچنین تانن در سالاد و در تهیه خوراکی‌های مرغ و ماهی استفاده می‌شود. پودر برگ‌های خشک شده اکلیل کوهی به تنهایی یا همراه با سایر ادویه جات به عنوان چاشنی جهت خوش طعم نمودن غذاها بخصوص سس سالاد به کار می‌رود. عطر رزماري مانند نوعی رایحه بیدارباش است! صبح‌هایی که خسته‌اید و توان دل‌کندن از رختخواب را ندارید تنها چیزی که می‌تواند شما را سرکار بفرستد استشمام رایحه رزماري است. باور کنید! رزماري علاوه بر اثر فوق‌العاده‌ای که بر تقویت حافظه دارد، می‌تواند با خستگی و کوفتگی جسمی و سردرد هم مبارزه کند. به علاوه استفاده موضعی رزماري به کسانی که از دردهای ماهیچه‌ای رنج می‌برند شدیداً توصیه می‌شود.