

## نظام DETOX الحلقة 8 فوائد العلاج بالزيوت العطرية



**بما أن المكون الفاعل active ingredient في الزيوت الأساسية مركب جداً، فيجب أن تستخدم بشكل مخفف بحيث يتم مزجها مع الماء أو مع زيت آخر يطلق عليه الأساس أو الناقل قبل وضعها على البشرة.**

عبارة عن حاوية صغيرة small container تسمح بإضافة المياه والزيت إليها. كما يمكن وضع شمعة مضاءة بداخلها. وتحت تأثير الحرارة، يسخن الزيت العطري الممزوج بالمياه فيملاً بخاره الجوّ. أضيفي من 5 إلى 10 نقاط من أحد الزيوت الأساسية لكمية صغيرة من المياه. أما إذا كانت لديك ناشرة كهربائية electric diffuser، فعليك اتباع تعليمات المصنّع المطبوعة على الناشرة.

الزيوت الأساسية مع كل ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي النقي، كزيت بذرة العنب أو الجوز.

(4) استنشاق البخار steaming: ضع 5 إلى 8 نقاط من أحد الزيوت الأساسية في وعاء مليء بالمياه الساخنة؛ ثم اجلسي ووجهك مواجه للمزيج وغطّي وجهك والوعاء بمنشفة بحيث تمنع البخار من التسرب للخارج. ثم استنشقي البخار برفق لحوالي 5 دقائق.

(5) استعمال الناشرة diffusing: إن الناشرة هي

مغسّس مليء بالمياه، وذلك بعد إيقاف الحفنة. من الأفضل عدم استعمال الصابون مع الزيوت الأساسية.

(2) مرطب الجوّ air freshening: امزجي 5 نقاط من أحد الزيوت الأساسية مع كل ملعقتين صغيرتين من المياه بداخل رشاش mist spray bottle. ثم قومي بخضها جيداً قبل الرش.

(3) التدليك: قومي بتدليك جسمك بالزيت عن طريق مزج 5 نقاط أو أكثر من أحد

الأساسية عن طريق الفم، أو استعمالها من قبل النساء الحوامل، أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كالصرع.

كيفية استعمال الزيوت الأساسية

نقدم إليك بعض الطرق السهلة لاستعمال الزيوت الأساسية والتي تقع ضمن برنامج Detox لتنظيف الجسم من الترسبات (السموم).

(1) الاستحمام bathing: أضيفي من 5 إلى 10 نقاط من الزيوت الأساسية إلى

أحياناً لصنع مستحضرات تقيد البشرة، وخصوصاً البشرة الجافة، فتجعلها أكثر غنى. كي تعرفي درجة حساسية بشرتك، قومي بفرك مقدار قليل من أحد الزيوت الأساسية بعد إذابتها في الزيت النباتي، داخل معصمك، وتركه على يدك طوال الليل. فإذا ظهرت أية ردات فعل عازلة على البشرة، يكون عليك أن تمتنعي عن استعمال ذلك الزيت. لا يجب أن تستعمل الزيوت الأساسية إطلاقاً في علاج الأطفال ما دون 18 شهراً من العمر، ويحظر تناول الزيوت

استخدم في الزيوت الأساسية باعتدال... بما أن المكون الفاعل active ingredient في الزيوت الأساسية مركب جداً، فيجب أن تستخدم بشكل مخفف حيث يتم مزجها مع الماء أو مع زيت آخر يطلق عليه الأساس (base) أو الناقل (carrier) قبل وضعها على البشرة. إن الزيوت النباتية مثل زيت بذرة العنب أو الصويا ممتازة لهذا الغرض. كذلك فإن الزيوت الناقلة التي تحتوي على فيتامين E، كالعنب (الجوجوبا) مثلاً والأفوكادو، تستعمل

إن العلاج بالزيوت العطرية هو أسلوب معالجة تستخدم فيه الزيوت الأساسية المستخلصة من الأعشاب، والتي تتميز بأنها مركزة وذات نكهة عطرية تفوم باستمرار. ولأنه مصنوع من الأزهار، والثمار، وأجزاء النباتات، لكل زيت من الزيوت الأساسية خصائصه الفريدة. إن أحد المفاعيل الإيجابية لاستعمال الزيوت الأساسية يتأتى من العبير أو الأريج الذي ينتج عن كل واحد منها. فهذا العبير له تأثير على الجزء من الدماغ الذي يتحكم بالمشاعر. ولهذا السبب، نجد أن لكل زيت مفاعيل علاجية ترتبط بمشاعر معينة. قد يفيد الجسم أيضاً من الزيوت الأساسية من خلال الامتصاص؛ فالبشرة تمتص هذه الزيوت سواء عن طريق التدليك، أو عبر إضافتها لمغسّس مياه في الحمام.



## الشموع المعطرة تحسن مزاجك ولكل رائحة ميزة علاجية خاصة

لقد ثبت أن الشموع المعطرة المكونة من خلاصات الزيوت الأساسية تساهم في تخفيف مزاجك، وتمتد بالطاقة اللازمة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية. كما أنها تمتلك مزايا علاجية أيضاً ولديها تأثير كبير على الصحة الجسدية والعقلية وحتى العافية. فهي تولد جواً لطيفاً في أي غرفة، ما يوحى بتبادل الأحاديث والإرتياح بين أفراد العائلة الواحدة. كما أنها قد تستخدم لإصدار روائح ملطفة ورافعة للمعنويات أو حتى ممددة للشباب. ولذلك يستعين بها الخصائص للتدليك لزيادة حجم الفائدة من جلسات التدليك. وكذلك مدبرو اليوغا الذين يعتبرون أن الروائح العطرية تساعد على الاسترخاء وانتعاش الحركات الرياضية. وتعتبر الشموع المعطرة أكثر طريقة فعالة وغير مكلفة لتجديد حواسك وجسمك معاً.

**فوائد روائح الشموع المعطرة**

اللافت في علم الشموع المعطرة أنها تأتي بكل الروائح التي قد تحضر على بالك، ولكل رائحة ميزتها العلاجية الخاصة. فحين شراء أي شمعة يجب تتشقق رائحتها أولاً بعمق، والتأكد من تأثيرها على نفسيته لضمان أقصى فائدة.

والتي بضعة أنواع من الشموع المعطرة وفائدة كل منها:

- الشموع المصنوعة من زيت الألفندر تساعد على الارتكاز.
- الشموع برائحة الماندرين تخفف من القلق، وتولد جواً لطيفاً.
- أما المصنوعة من شجرة الشاي فهي تخفف من حدة الزكام.
- السينونيل هي طارد ممتاز للحشرات.
- شموع الياسمين مفيدة للتخلص من الاجهاد والاكتئاب والتعب أو حتى اليأس.
- رائحة اليخور مفيدة في إبطاء التنفس وتساعد على الاسترخاء.

## الشموع المعطرة.. زيوت للعناية بالجسم أجواء مريحة للأعصاب والمزاج على أضواء الشموع المتنوعة

ترف خالص للجسم والفكر معاً... لقاء خاص مع "تادين سيزارد" مسؤولة مختبرات "بيرو-ريغو" - دار عطور "ريغو" الفرنسية يعود تاريخها إلى 1852 - بعد الحرب العالمية الثانية تأسست "فيقيان ريغو" وهي مجازة في الكيمياء دار العطور وقامت بإبحاث للتوصل إلى صناعة شموع لينة معطرة وقد سجلت اختراعها هذا رسمياً ومن هنا بدأت كناية أول شمعة معطرة للمنزل في العالم برائحة السرو واللون الأخضر الغامق الذي ما زال توقيعاً لامتياز هذه الشموع. يقال إن جاك كينيدي كانت تعشق رائحة هذه الشموع وتضعها في جميع أنحاء البيت البيضاء... واليوم تماشياً ما يجري في عالم الجمال والتدليك والعناية ما هي دار "ريغو" التي أصبحت "بيرو-ريغو" تقدم شموعاً مقولبة للجسم ومرطبة في آن واحد مئة بالمئة طبيعية للاستعمال في المنزل. التقينا مسؤولة المختبرات "تادين سيزارد" في المصنع الخاص بالشركة على بعد 100 كلم من باريس حيث جرى بيننا هذا الحديث الخاص بجريدة "نور" وتابعتنا معها مراحل صناعة الشموع المعطرة والشموع المقولبة للجسم.

ما الفرق بين صناعة الشموع المعطرة للمنزل وشموع العناية هذه؟ الشمعة المعطرة تصنع من مادة البرافين والزيوت الطبيعية للرائحة مع خصوصية لنا وهي المادة اللينة التي لا نجدها في شموع أخرى وتعطي تماسكاً للشمعة عندما تذوب وتسمح للعطر بالانتشار في أجواء المنزل. أما اللون فهو مستخلص طبيعي يضاف إلى المادة الأساسية بلونها ويعطي الشمعة المعطرة لونها المميز. أما الشموع المقولبة للتدليك والعناية فلا نستعمل في صناعتها مواد البرافين والبارفين بل شمع النحل الطبيعي لتفادي أي مشكلة جلدية لذلك صناعتها تستوجب الكثير من الانتباه. إن من ناحية الشمع الذي يذوب ليصبح زيتاً للتدليك أو من ناحية الرائحة التي نستخلصها من الزيوت النباتية ولا نستعمل الدهون

الكيماوية التي من شأنها أن تفقد منافعتها عندما تسخن.

ما هي المنافع الرئيسية والترطيب... إن الزيت الذي يستخلص منها عندما تذوب بواسطة الشمعة يحتوي على مادة ترطب الجسم وتجعل الجلد ناعماً ومرناً.

هل قمتم بتجارب علمية تثبت جودة استعمال هذه الشموع للجسم؟ نعم فمنّا تجارب في مختبر خاص على 100 سيدة من جميع أنحاء فرنسا من جنسيات مختلفة، قمنا بقياس نسبة الترطيب للجسم قبل استعمال الشمعة ثم بعد ساعتين من الاستعمال و4 ساعات و8 ساعات لمقارنة المفعول. وكانت النتيجة أن نسبة الترطيب عالية على المدى الطويل حتى 8 ساعات للطبقة العليا من الجلد. عندما تأخذنا من كونها مادة مرطبة أردنا أن نعطي الخيار

للمرأة والرجل بين ثلاثة ميزات إضافية يمكن الاستفادة منها حسب الحاجة وهي (1) التوطيد - (2) الراحة أو (3) الانتعاش.

كيف توصلتم إلى ذلك؟ توطيد الجلد نحصل عليه بإضافة زيت البلباب وزبدة الشاي الأخضر الذي نمزجه إلى شمع النحل الطبيعي بكمية معينة ومن شأنه تقوية الجلد وتمليسه وهذا مفعول الشمعة المقولبة التي تساعد على توطيد الجسم ولونها برتقالي فاتح.

الراحة والاسترخاء نحصل عليها بعد إضافة زيت اللوز وزبدة الكارتييه في الشمعة البيضاء والتي من شأنها بالإضافة إلى الترطيب.. تغليف الجسم بنعومة الطفل ولها رائحة المسك الأبيض الجذاب الذي يريح الأعصاب.

الانتعاش: مع الشمعة الخضراء التي أضفنا إليها زيت بذرة المشمش المقنط بالفيتامين «E» و«A» - هذا الزيت الناعم يضيف المرونة إلى الجلد ويساعده على التجدد، والرائحة المنعشة هذه تناسب المرأة والرجل.

مم تتكون المادة الملونة في هذه الشموع؟ من الصبغات الطبيعية الموافق عليها من قبل البلدان الأوروبية كونها خالية من المواد التي تثير الحساسية - يعزز القليل منها بعض

البدء بالتدليك.

2. لا تبدئي بفقرات الظهر بل بالرقبة.

3. كوني كريمة وضعي كمية كبيرة من الزيت في كفة يدك للتدليك الأسفل إلى الأعلى. ولا تنسي أن هذه الشموع لا تصلح للمرأة الحامل أو الأطفال....

ما هي طريقة الاستعمال المثلى؟ بعد اختيار الشمعة التي تريد والنتيجة التي تتوخاها اشعلي القليل وانتظري حتى تذهب الشمعة وتصبح زيتاً للتدليك، بعد ذلك انتظري حتى يبرد الزيت قليلاً ربع ساعة تقريباً قبل أن تصبغه على يدك لتبدئي بالتدليك. هذا الزيت الفاتر يرخي العضلات ويسمح للزيوت النباتية بالدخول إلى الطبقة العليا من الجلد فيكون المفعول مميز وأكيد.

الشمعة في النهاية شيء حي يتحرك يكون لنا ويصبح سائلاً ويتغير حسب الحرارة التي يوجد فيها وهذه ميزة لا نراها في كريم العناية آخر!!!!

أنصحك باستعمال شموع التدليك مرة في الأسبوع للمحافظة على نعومة جسمك وليونته وخاصة الرافاهية.

ما هي الحركات التي يجب أن نتفادها خلال التدليك؟ هنالك أشياء وحركات يجب أن نتفادها قبل وخلال التدليك:

1. حذاري أن يكون الزيت ساخناً.. يجب تجربته على اليد قبل

