



## Aromatherapy Oils

## العلاج بزيت الأعشاب العطرية

لكل نوع من الزيوت تأثير أساسي على العقل والجسم لأنها تخترق الجسم عبر الفتحات الجلدية وحاسة الشم ويتم استنشاقها في الوقت نفسه. هو أسلوب معالجة تستخدم فيه زيوت أساسية (essential oils) مستخلصة من الأعشاب مركزة وذات نكهة عطرية تفوح باستمرار.

## وصفات المعالجة بالزيوت Aromatherapy Recipes

الوصفات التالية فعالة للتدليك، الاستحمام، أو تعطير غرفة متوسطة الحجم. اختاري الزيت الأساسي المناسب وامزجيه بالنكهات المعطرة الأنسب

**القلق Anxiety**، الريحان ونبته المريمية (Clary Sage) أو السنابل (Vetiver) والخزامى... استنشق بخار الزيوت.

**التهاب المفاصل ووجع العضلات Arthritis & Muscular Aches**

عباد الشمس والعنبر (Juniper)، أو الأوكالبتوس و Rosemary. قم بدهن وتدليك المناطق المتضررة. كما يمكنك إضافتها إلى ماء الاستحمام.

**الإحباط Depression** الريحان ونبته المريمية (Clary Sage) أو Marjoram (نبات عطري يدعى السمسق مع نبتة Ylang- (من الأشجار الاستوائية الآسيوية، نبتة أوراقها صفراء تستخدم

الاستخدام وبكميات صغيرة وذلك لسرعة فساد المزيج في خلال فترة قصيرة. قبل استخدامها اختاري الزيوت الأكثر تغذية مثل لب المشمش، والسمسق، والقمع كلها جيدة. وأساسية لتغذية الوجه. وللعناية بالبشرة، امزجي زيوت بنكهة السمسق، لب المشمش (Jojoba) نبتة تستعمل في المكياج واللوز الحلو. بالنسبة للاستحمام اخلطي الزيت الأساسي بمعلقة شاي أو شامبو، وهذا من شأنه تخفيف تركيز الماء. لا تضع الزيوت الأساسية مباشرة في مياه الاستحمام. فهي لا تمتزج جيداً مع المياه وتطفو فوقها، وتكون قوية لتهيج الجلد.

تجنب الزيوت الأساسية القوية، التي تحرق الجلد. تأكد من أن تبقى الزيوت الأساسية مغلقة بإحكام وبعيدة عن الحرارة والضوء. فإن زيادة درجة الحرارة والضوء الشديد والهواء والرطوبة لهم تأثير ضار على الزيوت، ولهذا يجب حفظها في مكان مظلم وفي زجاجات داكنة اللون ومحكمة الغلق وتكون درجة الحرارة منخفضة وجافة.

لكل نوع من الزيوت تأثير أساسي على العقل والجسم لأنها تخترق الجسم عبر الفتحات الجلدية وحاسة الشم ويتم استنشاقها في الوقت نفسه. هو أسلوب معالجة تستخدم فيه زيوت أساسية (essential oils) مستخلصة من الأعشاب مركزة وذات نكهة عطرية تفوح باستمرار.

في هذا المقال سوف نقدم تشكيلة واسعة متنوعة من الزيوت الأساسية والمفيدة: عادة، يجري استعمال الزيوت على نطاق واسع مثل: علاج آلام الرأس، الإجهاد والتوتر، وكذلك الحفاظ على رطوبة ونظارة البشرة، إضافة إلى استخدامها كعنصر رئيسي في عمليات التدليك الجسدي، وفي كريمات الاستحمام، ومعطر الجو. الزيوت الأساسية جد قوية، تستخدم في شكل مخفف حيث تضاف إلى الماء أو إلى زيت آخر يطلق عليه الأساس (base)، ويجب عدم استخدامها مباشرة في شكلها النقي الصرف وبدون مزجها حتى لا تتسبب في إثارة رد فعل حساسية الجلد. وعادة ما يخلط الزيت العطري مع الزيت الناقل عند وقت



الإستحمام .

**آلام الرأس Headache:** زيت النعنع الفلفلي (Peppermint) وهو نبات عشبي معمر من فصيلة النعناع يزرع لاستخلاص زيت عطري من أوراقه. مع البابونج أو الخزامى و Rosemary... ادهن بها المعصم والجبين... استنشق بخار الزيوت... وأضفها في ماء الإستحمام.

**عسر الهضم والغازات Indigestion & Gas** الريحان والبابونج والشمار أو الشمرة الذي ينتمي لعائلة البقدونس (Fennel) والنعنع الفلفلي... ادهن البطن بالخليط... وأضفه إلى ماء الإستحمام.

**التوتر العصبي والضغط Nervous Tension & Stress** الخزامى والسنابل أو البابونج والورد... استنشق الخليط إلى ماء الإستحمام.

**مشاكل الجيوب الأنفية Sinus Problems** الأوكالبتوس والصنوبر أو السيبيرس والقرنفل... استنشق بخار الزيوت... أضف

في صناعة العطور. ادلك بها معصم اليد، الجبين... استنشق بخار الزيوت... أو أضف الخليط إلى ماء الإستحمام.

**Odema** أو الأوديما ارتشاح مصلي في الأنسجة الرخوة المقصود بالأوديما أو الارتشاح، هو التجمع الزائد للسوائل في أي منطقة من الجسم، وغالباً ما يحدث ذلك في القدمين والكاحلين... استخدم العنبر، الليمون أو عود الصندل والخزامى... قم بدهن وتدليك المناطق المتضررة. كما يمكنك إضافتها إلى ماء الإستحمام.

**التعب والإجهاد الجسماني Fatigue & Exhaustion** امزج العنبر مع الليمون أو Rosemary ونبته الغرنوفي (Geranium)... قم بدهن وتدليك الجسم. كما يمكنك إضافتها إلى ماء الإستحمام.

**الإضطرابات النسوية Female Problems** لتقلصات ووجع الطمث، سن اليأس: استعملي برقة السيبيرس والخزامى أو البابونج (chamomile) ونبته المريمية (Sage)... دلكي بها كامل الجسم، وأضيفها في ماء

تستعمل الزيوت العطرية في علاج آلام الرأس، الإجهاد والتوتر، وكذلك الحفاظ على رطوبة ونظارة البشرة، إضافة إلى استخدامها كعنصر رئيسي في عمليات التدليك الجسدي، وفي كريمات الإستحمام

التركيبة إلى ماء الإستحمام

**تدليك الوجه: للبشرة العادية Facial Massage : Normal Skin** الخزامى والبابونج أو الخزامى والورد.

**تدليك الوجه: للبشرة الدهنية: Facial Massage : Oily Skin** الخزامى والليمون، نبتة الغرنوفي (Geranium) والبابونج

**مقادير الخلطات: للمساج: أضيفي قطرتين من الأعشاب المعطرة في كل 3 مل من الزيت الأساسي. للوجه: أضيفي قطرة من الأعشاب المعطرة في كل 15 مل من الزيت الأساسي.**

**الإدراك Knowing** ستكتشفين ان التجربة العميقة عندما تركز على يدبتهك وحدسك Intuition. هذه الحاسة تخاطب مباشرة مستوى الوعي واللاوعي لديك، وتتواصل مع كل خلايا جسمك. لمدة عشر دقائق، ركزي على بعض الأمور الإيجابية التي من شأنها أن تدخل عليك السعادة وتشعرك بالسكون الداخلي، مع إبعاد الأفكار السلبية التي تسبب توترك. تصوري مثلاً أنك في مكان هادئ وبعيد يرتبط في ذهنك بذكريات جميلة، قد يكون منظر بحر هادئ أو منظر بستان بأزهار متفتحة وغيرهما من المناظر والصور التي تريح الأعصاب. ركزي على ذلك المكان الذي يشعرك بالسعادة والصفاء، مما يوقف مستوى الوعي والتفكير لديك وإذا فقدت السيطرة في التأمل أعد التركيز بسرعة على طريقة التنفس.

**اكتشفي الذوق Explore Taste** حان الوقت لتتعش حاسة الذوق لديك... كل الأذواق: الحلو، الحامض، المالح، المر، الحار اللاذع والعادي. تخيلي كل الأذواق وركزي على حركة تنفسك لمدة دقيقتين.

**جربي اللمس Experience touch** نحن بحاجة إلى لمس عالماً لكي نظل في تواصل به... لمس أجسامنا لنعرف وظائفها، المسي ملايسك برفق، هل هي سلسة، خشنة، دافئة أو باردة؟ شعري بجسديك يلمس الكرسي، ركزي على حاسة اللمس لدقيقتين.

**انظري الي داخلك Look Inward** العين هي كاميرا الإنسان للعالم، اغمضي عينيك لتتعلم في رؤية الأشياء. تخيلي أنك تتنفسين الضوء داخل عينيك. فالضوء يكون صورة في دماغك. تخيلي على سبيل المثال تلة مكسوة بالأعشاب الخضراء الزاهية الألوان والأزهار، أو سماء زرقاء صافية، ركزي على المكان الذي اخترته لمدة دقيقتين.

عميقاً، ركزي لمدة دقيقتين على الرائحة التي ان تجتاز الخلايا العصبية الحسية، للأنف، لتصل إلى داخل الدماغ. استرخي تدريجياً، إلى أن تشعرى بالرائحة تسري في كل أطراف جسمك وتصلي إلى حالة من الاسترخاء الكامل.

**استوعبي الموسيقى Absorb The Music**

استمعي إلى الموسيقى، تخيلي المسجل داخل أذنك يسجل كل التفاصيل. تعرفي على كل آلة موسيقية في المعزوفة وميزي بين أصواتها الفريدة... هل تسمعين الكمان أم القيثارة؟ وأنت تحليلين الموسيقى، ركزي على النغمات لمدة دقيقتين.

خصوصاً تجنب الأفكار السلبية.

**استنشقي الرائحة Inhale The Scent** اغمضي عينيك وخذ نفساً

بأكملها. التركيز على طريقة التنفس مهم جداً، لأنه بعد إجادتها يمكنك الانتقال إلى عملية التأمل، وذلك بتجنب التفكير في أي شيء على الإطلاق.

أو غطاء للحفاظ على دفء جسمك. عطري الغرفة، وضعي موسيقى هادئة، ركزي على المراحل الأولى من التأمل لأهميتها في تحديد مسار التجربة

التأمل هو الشكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص من خلاله تخيل بعض المشاهد المشرفة... اجلسي بطريقة مريحة في مكان ذا إضاءة خافتة، ضعني عليك شال



## التأمل.. الوسيلة الأكثر فعالية للسكون الداخلي الطريقة الصحيحة والصحية للتأمل

خصوصاً تجنب الأفكار السلبية.

**استنشقي الرائحة Inhale The Scent** اغمضي عينيك وخذ نفساً

بأكملها. التركيز على طريقة التنفس مهم جداً، لأنه بعد إجادتها يمكنك الانتقال إلى عملية التأمل، وذلك بتجنب التفكير في أي شيء على الإطلاق.

أو غطاء للحفاظ على دفء جسمك. عطري الغرفة، وضعي موسيقى هادئة، ركزي على المراحل الأولى من التأمل لأهميتها في تحديد مسار التجربة

التأمل هو الشكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص من خلاله تخيل بعض المشاهد المشرفة... اجلسي بطريقة مريحة في مكان ذا إضاءة خافتة، ضعني عليك شال