

الدليل
إلى المعالجة بالعطور

Geddes & Grosset

*Guide
to
Aromatherapy*

غودس و غروست

الدليل إلى المعالجة بالعطور

الزيوت العطرية
طرق الاستعمال
دليل التوليف

ترجمة
أحمد رمّو

♦ الدليل إلى المعالجة بالعطور.

- تأليف: غودس و غروست.
- ترجمة: أحمد رمّو.
- سنة الطباعة: 2018.
- الترقيم الدولي: ISBN: 978-9933-18-243-4

جميع الحقوق محفوظة لدار مؤسسة رسلان

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

فاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

darrislansyria@gmail.com

دار علاء الدين

للنشر والطباعة والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5617071

فاكس: 00963 11 5613241

ص. ب: 30598

daraladdinsyria@gmail.com

وفاءً لذكرى

السيدة زويا ميخائيلينكو

لدورها الكبير في مسيرة دار علاء الدين

تكملة

يجب عدم المباشرة بالمعالجة العطرية دون استشارة الطبيب. كما يجب عدم التوقف عن تناول الدواء دون موافقته. إن بعض الزيوت العطرية، إذا استخدمت بطريقة غير مناسبة، يمكن أن تكون سامة جداً. وبعضها غير مناسب للاستعمال في البيت. ولهذا يجب استشارة معالج مختص قبل المعالجة بالزيوت العطرية.

يجب عدم استخدام الزيوت العطرية أثناء الحمل، أو للرضع والأطفال الصغار، دون استشارة معالج متمرس. إن بعض الحالات الطبية تحول دون استعمال هذه الزيوت، كما تحول دون التدليك. يجب تفادي ابتلاع الزيوت العطرية، وعدم استعمالها في العينين.

كما يجب عدم استعمالها دون تخفيف على الجلد ما لم يستطب خلاف هذا. عند استخدام المعالجة العطرية أو طب الأعشاب، فإنه يجب استشارة خبير إضافة إلى استشارة معالج عطري.

ما المعالجة بالعطور؟

المعالجة بالعطور عبارة تستخدم لشكل من المعالجة يُفيد من الزيوت العطرية لعدد كبير من النباتات والجنتبات والأشجار العطرية. ويمكن استعمال الزيوت المستخلصة من النباتات في عدد من الطرق المختلفة لمعالجة حالات طبية ونفسية، أو لأغراض تجميلية، أو لمجرد المتعة. والزيوت العطرية يمكن أن تؤثر في الحالة الفيزيائية والعقلية للشخص، ويتواصل البحث العلمي لاكتشاف الطريقة الصحيحة التي تمارس فيها الزيوت العطرية تأثيرها.

إن المعالجة بالعطور ممارسة قديمة جداً. وتعزى شعبيتها في السنوات الحالية جزئياً إلى كونها توصف من قبل البعض على أنها معالجة العصر الحديث، ولكن هذا الوصف قلما يعتبر الطريقة المناسبة لوصف استعمال النباتات والزيوت العطرية التي استعملت على مدى عدة مئات من السنين. علاوة على ذلك، إنه لما يؤسف له أن تسمية العصر الحديث تحمل معها أكثر من مجرد إجحاف بسيط. فالعصر الحديث عبارة يميل المتشككون إلى استعمالها، وكأنها رطانة لا معنى لها. فمن غير المحتمل أن يعترف هؤلاء بأنهم، مثلنا جميعاً، ربما يتساهلون في نوع من المعالجة بالعطور في حياتهم اليومية، سواء كانوا يدركون ذلك أم لا.

يحتاج المعالجون المؤهلون بالعطور إلى قدر كبير من المعرفة والخبرة لمساعدتهم على الممارسة. ومهاراتهم يمكن أن تكون قيّمة في معالجة الكثير من العلل سواء كانت تتطلب معالجة طبية تقليدية إضافية أم لا. وأحياناً تستخدم المعالجة بالعطور في حد ذاتها كمعالجة. ولهذه المعالجة الكثير من الاستعمالات في معالجة عدد كبير من الأمراض، بعضها ثانوي نسبياً، وبعضها الآخر ذو طبيعة أكثر خطورة. ومع تواصل البحث حول هذا الموضوع، فإن إمكانيات المعالجة بالعطور تتوسع. وفي ظروف أخرى، تستخدم المعالجة بالعطور كملطف. وحيثما تستخدم بطريقة مناسبة، فإنه يمكن أن تفعل الكثير في جعل الشخص يشعر بأنه أفضل حالاً، حتى وإن لم تمارس تأثيراً شافياً.

كثيراً ما نقوم، بطريقة أو بأخرى، بمعالجة أنفسنا بالعطور. وتجعلنا بعض الروائح نشعر أننا بخير. فعلى سبيل المثال، نحن نختار زيت الاستحمام الذي يحمل رائحة تهدئ مزاجنا. وبعض الزيوت العطرية يمكن أن تخفف ألم العضلات وتُرخي الجسم المتعب. ويمكن أن نجد هذه الزيوت في بعض الصوابين التقليدية، وزيوت الاستحمام، والكمادات والغسولات الجلدية. وعندما نستخدم هذه الأشياء، فإننا نقوم، بمعنى ما، بممارسة المعالجة بالعطور، حتى إذا لم نسمّها كذلك. وعندما نصاب بالزكام، فإنه يمكن أن نستفيد من زيت الأوكالبتوس - يمكن وضع وضع قطرات على منديل وشمه بين حين وآخر لفتح الأنف المسدود. ويمكن للمراهقين أن يستخدموا زيت البلقاء المتأوبة الورق، أو مستحضراً يحتوي على هذا الزيت، لمعالجة البقع. ويمكن اعتبار كل هذا معالجة عطرية. وعندما نشم أزهاراً نختارها لطاقة ورد، أو نتمتع بالعبير العذب لأشجار الصنوبر في الغابة أو نجتمع بعض الأعشاب الندية من الحديقة للطبخ - نتمتع بشذاها الحاد الذي تطلقه أوراقها عند هرسها، فإننا نحن نمارس المعالجة العطرية.

ويحمل الناس منذ قرون معرفة أكثر تفصيلاً حول أسرار ما يعرف اليوم بالمعالجة العطرية. فقبل أن يحتاج علم الطب إلى مساعدة الكيميائيين بزمان طويل، كان الناس في جميع أنحاء العالم يستخدمون خلاصات النباتات والأشجار في طب الأعشاب، وفي الوقاية من الأمراض وفي الطقوس الدينية والعامية.

وعندما تقدم علم الطب، كان هناك بعض الميل إلى إهمال الفوائد الحقيقية المثبتة للدواء الذي يعتمد على النباتات لمصلحة البدائل الاصطناعية. وعلى الرغم من حقيقة أن بعض الأدوية المستخدمة الأكثر شيوعاً، كالديجوكسين Digoxin، قد طُوِّرت من النباتات وما تزال تُصنَّع من مشتقات نباتية، فإن الكثير من الناس يشككون بطب الأعشاب وهم أيضاً أكثر تشككاً بالإمكانات العلاجية للمعالجة بالعطور، التي هي، على الرغم من ذلك، تعتمد على النبات. وربما يعود السبب إلى أن الأطباء لم يدرسوا المعالجة بالعطور في المدارس الطبية. وربما لأن العلاجات العطرية غير متاحة على شكل جرعات جاهزة ومحددة كالأدوية التقليدية - حبوب تُبلع أو سوائل تُحقن. ولا شك في أن هناك درجة من الشك في عقول بعض الناس حول أن الشيء الذي يستخدم بكثرة، كالزيوت العطرية، يمكن، في أغلب الأحوال، أن يمارس تأثيراً حقيقياً على الوظائف الداخلية للجسم. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يمنحون أنفسهم وقتاً لاكتشاف المزيد حول المعالجة بالعطور ويجربونها بأنفسهم قلما يُمنَوْنَ بالإحباط. فالمعالجة العطرية قديمة جداً وليست حديثة العهد.

مقاربة شمولية

المعالجة بالعطور شكل شمولي من المعالجة، فالمعالج المتمرس يحاول دائماً أن يحصل على قصة المريض بشيء من التفصيل، والهدف هو معالجة الشخص ككل بدلاً من معالجة الأعراض وحدها. ولهذه المقاربة فوائد ثلاث. أولاً، يمكن أن تساعد المرضى، ربما لأول مرة منذ سنوات، على أن ينظروا إلى أنفسهم، وأسلوب حياتهم، وأحوالهم العقلية بشيء من التفاؤل، بما في ذلك موقفهم من أنفسهم وحياتهم، والمتطلبات العقلية والفيزيائية المقروضة عليهم. (الكثير من الناس لا يهتمون بصحتهم العامة قبل أن يحدث خلل ما). ومع هذا الوعي للذات، تمنح الفرصة للمريض لرؤية ما وراء الأعراض، وتزداد معرفته لذاته ويروح يبحث عن طرق لتحسين حالته العامة، العقلية والفيزيائية، وهذا بدوره يشجع الجسم على زيادة قدراته على شفاء نفسه ومقاومة أمراض إضافية.

والفائدة الثانية للمقاربة الشمولية هي أنها تساعد المعالج على النظر عن كُتب إلى المريض، بدلاً من النظر إلى أي مشكلة محددة يحس بها المريض، ومحاولة تأكيد الأسباب الجذرية لليلة، وبالتالي معالجة المريض بدلاً من معالجة الأعراض وحدها. فإذا تم تخفيف أعراض أي مرض وبقي سببها دون معالجة، فإن المشكلة يحتمل أن ترجع. فعلى سبيل المثال، إذا تظاهر مريض بشكوى مرتبطة بالتوتر، فإن المعالج يجب أن يكون قادراً ليس فقط على مساعدته لتخفيف الأعراض الحالية، بل أيضاً أن يعمل مع المريض على معالجة التوتر نفسه، بتوفير معالجة الاسترخاء والنصح المقيّد.

ثالثاً وأخيراً، لا شك في أن المعالجة الشمولية مفيدة، ببساطة لأنها تستغرق وقتاً. ولكن حمل الشخص على قضاء وقت في الاستماع والاهتمام مسألة مشكوك فيها، ولا سيما في عالم اليوم، حيث يبدو أن الحياة تسير بسرعة خطيرة إلى أبعد حد.

إن المعالجة العطرية ليست بديلاً للطب التقليدي. وما من معالج يدعي أنها كذلك. فالمعالجون بالعطور يدركون تماماً أن الزيوت العطرية يمكن أن تعالج قائمة كاملة من المشكلات وتتمتع أيضاً بإمكانية الاستعمال في معالجة أكثر من ذلك، ولكن يجب ألا تنتظر منها أن تجتريح المعجزات.

وما تقدمه المعالجة بالعطور هو شكل من المعالجة التي يمكن أن تعمل الكثير لتحسين الحالة العامة للشخص من الناحيتين العقلية والفيزيائية، وتعزيز حالة التوازن داخل عقله وجسمه، مما يساعد على التغلب، بشكل أفضل، على المرض، والتوتر والتعب -

باختصار، مساعدة الجسم على أن يوجه نفسه. ويمكن استعمال المعالجة بالعطور بالاقتران مع معالجة الطب التقليدي بنجاح تام، شريطة أن يدرك كل من المعالج بالعطور والطبيب دور الآخر في رعاية المريض. يمكن للمعالجة بالعطور، في ظروف كثيرة، أن تقدم بديلاً فعالاً خالياً من التأثيرات الجانبية غير المرغوبة ويطبب للشخص أن يخضع له.

تحذير

المعالجة بالعطور، التي تمارس بشكل مسؤول في البيت، آمنة وفعالة لمعالجة الكثير من التشخيصات الثانوية - الأوجاع والآلام العضلية، والركامات والأنفلونزا، والجروح، والسحوج والبقع، إلخ - ولكن تشخيص ومعالجة المشكلات الخطيرة، أو المشكلات التي يُظن أنها خطيرة، يجب دائماً أن تترك للخبراء. فلعلم دور الطبيب يعتبر تهوراً وينطوي على الخطر.

فوائد التدليك

إن المعالج بالعطور يستخدم التدليك كطريقة رئيسة يستخدم فيها الزيوت العطرية. ويقوم عادة بتدليك كامل الجسم، مستخدماً الزيوت التي تم اختيارها لأنها المناسبة أكثر للمريض. ويمكن أيضاً إيلاء اهتمام خاص لباحات الانزعاج. فالتدليك وسيلة فعالة لضمان نفاذ الزيوت العطرية لجلد المريض، بعد تخفيفها بزيوت حاملة. وبما أن جزءاً من الزيوت الطيارة يتبخر تحت تأثير حرارة الجلد، فإن فائدة إضافية تتحقق من استنشاق هذه الأبخرة. إن استعمال الزيوت العطرية في التدليك، الذي يجمع التطبيق واللمس العلاجي، يمكن أن يكون مفيداً بطرق كثيرة.

نحن جميعاً، من الولادة وما بعد، نستسيغ الراحة التي يسببها لنا لمس إنسان آخر. فعندما يبكي رضيع صغير، فإن أمه ترفعه غريزياً وتهدهه بذراعيها، بالتربيت والتمسيد لطمأننته ومساعدته على استعادة هدوئه. وعندما يسقط طفل، فإن الركبة المسحوجة يمكن أن تُقبَّل وتمسح برفق. ومع تقدمنا في العمر، تبقى وسيلتنا الأكثر غريزية لإظهار العناية والاهتمام وتقديم المؤاساة هي اليد المتعاطفة التي نضعها على كتف الآخر أو العناق الحار المهدئ. وعندما نشعر بالألم في عضلاتنا، فإن أول ما يخطر لنا، بصورة طبيعية، هو الإمساك بالجزء المصاب أو فركه. وبهذه الطريقة، نقوم بدور المؤاسين لأنفسنا. ونحن، بتقديم الحرارة والاحتكاك اللطيف للباحة المؤلمة، فإننا نعمل أيضاً على توسيع الأوعية الدموية وتحسين الدوران لتسريع عملية الشفاء. (في بعض الحالات، حيث يكون هناك التهاب حاد، يكون

تطبيق الحرارة غير مناسب، وفي هذه الحالة، يحتمل ألا نميل إلى لمس الباحة المصابة. لأنها ستكون مؤلمة جداً). ويعمل التدليك أيضاً على تنبيه الجملة اللمفاوية، مما يساعد الجسم على التخلص من سمومه.

والتدليك ممتع، وربما يكون شكل المعالجة الوحيد الذي يبعث البهجة في النفس. فهو يرخي الجسم، ويهدئ الروح ويسكن العقل المضطرب. إنه سلاح لا يُقِيم بثمن في الحرب ضد التوتر ويمكن أن يرفع معنويات من يشعر بالتعب والاكتئاب. وعلاوة على الفوائد التي يمكن تحقيقها من الاختيار المناسب للزيوت العطرية لاستعمالها في التدليك، فإن قيمة العمل بالذات يمكن أن يُبخس تقديرها.

ويمكن أيضاً إجراء التدليك بين شريكين جنسيين، حيث يمكن أن يسبب المتعة لكل من المدلك ومتلقي التدليك. ويمكن استعماله طبعاً لتنبيه الرغبة الجنسية ويمكن أن يفعل الكثير في سبيل تحسين العلاقة الجنسية، ولكن يجب ألا يصل إلى درجة الشبق لكي يكون ممتعاً ومثيراً للشهوة الجنسية وتقريب الزوجين إلى بعضهما بعضاً.

إن الكثير من أعضاء المهن الطبية اليوم يقدرون قيمة اللمس والتدليك. وكثيراً ما تنصح القابلات الأمهات بأن التدليك بزيت اللوز الحلو يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتهدئة رضيع نكد أو «عصبي» وتعزيز الرابطة بين الأم والطفل. والرُّضْع المعزولون في حاضنات يصيرون إلى حال أفضل بالتمسيد اللطيف واللمس المهدئ. ويميل اليوم الكثير من الأطباء الممارسين إلى اقتراح المعالجة بالعطور والتدليك للمرضى الذين يعانون من تأثيرات التوتر. ومهنة التمريض أيضاً أصبحت أكثر وعياً لفوائد التدليك والمعالجة بالعطور وتطبيقاتها في تلك المهنة.

ويمكن استعمال التقنيات المختلفة للتدليك للحصول على نتائج مختلفة - انظر التفاصيل في الفصل حول التدليك ص ١٢٩ - ولكن من المعقول تماماً القول إنه إذا كان المريض لا يعاني من حالة تجعل التدليك غير مستصوب، فإن التدليك الأساسي اللطيف آمن تماماً، وبقدر ما يجده الشخص ممتعاً، بغض النظر عن الفوائد الصحية الواضحة، فإنه لا شك سوف يستفيد منه. ففي عالم يتحرك فيه كل شيء بسرعة، ويشعر كل واحد تحت ضغط العمل بجهد أكثر وسرعة أعلى ووقت أطول، فإن الكثير من الناس يجدون بضع لحظات ثمينة، يمكن أن يستغلوها للعناية بأنفسهم. وممارسة التدليك يمكن أن تبدو كنوع من التساهل مع الذات، ولكنه تساهل يمكن تبريره بسهولة. وعلى خلاف الوسائل الأخرى التي يختارها بعضهم لتحقيق المتعة والاسترخاء، كالكحول والعقاقير والسجائر، فإن التدليك لا يؤدي، ويفيد الجسم والروح. ولدينا مطلق الحق في التمتع به.

المعالجة العطرية عبر التاريخ

ببساطة ، كان الكثير من النباتات العطرية يستخدم يوميا ، وعلى مدى مئات السنين ، لأغراض مختلفة. فالبقدونس أو اليانسون كان يستعمل لعدوبة النفس ، والخزامى للتهديئة وإكليل الجبل لرفع المعنويات. واستعمال النباتات العطرية في طب الأعشاب موثق جيداً وعمره قرون. فالمعالجة بالعطور مستمدة من طب الأعشاب ، الذي يستخدمها لأنها تمثل دوراً مكوّن حيوي للنبات العطري ، هي الزيوت العطرية.

كان الكثير من الثقافات القديمة يقدّر خواص الزيوت العطرية لبعض النباتات. ومن المعروف أن الإغريق ، والرومان ، والصينيين ، والمصريين ، والعرب ، والفرس والشعوب البدائية في أستراليا ، والهند وأفريقيا استخدموا ، لمئات السنين ، الزيوت العطرية كعطور ، وأدوية وبخور وغيرها.

إن الكثير مما نعرفه عن المصريين القدماء جاءنا من اكتشاف الكنوز والكتابات من القبور القديمة للشخصيات الثرية والبارزة في مجتمعاتها ، تلك القبور الجميلة جداً والتي بنيت بعناية فائقة مما جعلها تصمد حتى اليوم. واحتوت تلك القبور أيضاً بقايا الموتى ، التي حفظت بدقة بعملية التحنيط ، وهي عملية استفادت إلى حد بعيد من الزيوت العطرية كزيت خشب الأرز والمر. واستخدم المصريون أيضاً النباتات العطرية طبياً ولصناعة العطور - لم تكن كليوباترا الوحيدة التي عرفت أن العطور التي تُصنع من بعض النباتات تمارس تأثيراً مثيراً للرجبة الجنسية!

وقد عرف الإغريق والرومان وغيرهم الخواص المطهرة للزيوت العطرية لبعض النباتات. فعلى سبيل المثال ، كان الإغريق يستخدمون الصعتر كعامل تبخير ، فكانوا يحرقون أماليد هذه النبتة في المناطق التي يوجد فيها المرض لمنع انتشاره إلى مناطق أخرى. وفي الجانب الآخر من العالم ، كانت الشعوب البدائية في أستراليا تستخدم الأوكالبتوس ، وهو نبات آخر يتمتع بخواص تطهيرية قوية ، بالطريقة نفسها. وأبقراط ، الطبيب اليوناني الذي عاش في القرن الرابع ق.م والذي أظهرت كتاباته وتعاليمه أنه كان عبقرى زمانه في ممارسة الطب والجراحة ، كان يستفيد من المواد العطرية والتدليك في ممارسته. وعلى غرار المصريين القدماء ، استفاد الإغريق والرومان أيضاً من استعمال النباتات العطرية في صناعة العطور والمراهم ، كما فعل السوريون والهنود والشعوب العربية.

والطب الأيورفيدي، الذي يمارس في الهند منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة، يشترك في الكثير من جوانبه بالمعالجة بالعطور كما نعرفها اليوم لأنه يستخدم الزيوت العطرية في التدليك كواحد من عناصره الرئيسية.

ونعرف عن استعمال المر من مصادر مختلفة. ولكن المصدر المعروف أكثر لدى أكثرنا هو التوراة، الذي يحتوي على العديد من الإشارات إلى الزيوت والمراهم الثمينة. وقد ورد في العهد الجديد أن واحداً من الحكماء الثلاثة من الشرق كان يحمل المر ليسوع الرضيع. وكان المر في ثقافات عديدة يقدم كهدية، ليس فقط كمقوم عطري وبخوري، بل أيضاً كعامل شفاء وتطهير.

وكان اللبان هدية أخرى للطفل يسوع، وهو مقوم آخر للبخور أعلى قيمة وزيت طبي كان يستخدم قديماً في بلدان كثيرة، بما فيها الجزيرة العربية، والصين، وروما ومصر.

والحبق مثال خاص آخر لنبات استخدم من قبل الكثير من الثقافات لمئات السنين، بسبب خواصه المطهرة، واستعمالاته الهضمية ونكهته. فقد استخدمه المصريون مع المر والبخور في التحنيط. واستخدم زيت الحبق لأغراض طبية لمئات السنين في الثقافات الشرقية، واستخدمه الرومان والإغريق القدماء للاستحمام والتطهير. وفي الهند، كان يحظى بأهمية دينية لدى الهندوس، الذين يعتقدون أنه مقدس لدى الإله كريشنا.

وبمرور القرون، وارتحال الناس إلى مناطق أبعد، نقلت ثقافات مختلفة أسرارها الواحدة إلى الأخرى، وانتشرت المعرفة. وأصبح استعمال النباتات العطرية وفن تقطيرها لاستخلاص زيوتها الثمينة معروفاً عبر العالم. وانتشرت النباتات والأشجار العطرية أيضاً من بلد إلى آخر. فالصليبيون، في القرن الثاني عشر، فعلوا الكثير لنشر المعرفة حول فن صناعة العطور في أوروبا. وفي القرون الوسطى، تزايد في بريطانيا العظمى استعمال العطور المستوردة من بلدان أخرى. وفي الأزمنة التي لم تكن فيها قواعد التصحيح الشخصي معروفة، وكان الناس قلما يغتسلون، كانت العطور المستوردة من بلدان بعيدة تحتل مكانة مهمة بسبب قدرتها على حجب الروائح الأخرى غير المرضية. وكانت النباتات العطرية أيضاً تحظى بالإعجاب بسبب خواصها المطهرة، فتستورد لاستعمالها في الأوقات التي ينتشر فيها التيفوئيد، والكوليرا والطاعون.

وازدادت، مع مرور القرون، المعرفة بطب الأعشاب، إضافة إلى معرفة الكثير من الاستعمالات للزيوت العطرية المقطرة من نباتات عطرية. وشكلت الأعشاب «الأسلحة الطبية» للأطباء. وقد حظيت الزيوت العطرية بالأهمية واستخدمت في مهنتين مميزتين: المهنة الطبية والعطارة. وكان لكل من هاتين المهنيتين عصبته الخاصة من العلماء الذين يعملون على تحليل خواص تلك الزيوت وطرق استعمالها. وراحت صناعة العطور ومواد التجميل تتجه باضطراد نحو التعقيد، كما عمل الكيميائيون في الحقل الطبي بثبات على تحليل المكونات الكيميائية للزيوت العطرية، وتعريفها والكفاح من أجل تقليدها في مستحضرات اصطناعية.

وخلال القرن الثامن عشر وما بعده، ثابر علم الطب على تقدمه التدريجي في هذا الاتجاه، وبدأ الأطباء والكيميائيون يعملون، على نحو متزايد، للاستفادة من بدائل كيميائية للأدوية التقليدية. وفي حين كان الدواء العشبي سهل المنال بالنسبة للشخص العادي، فإن الدواء الجديد لم يكن كذلك. وأصبح الأطباء والعلماء الآن في موقع المسؤولية. وبالتدريج، أصبح الرجل العادي في الشارع أكثر تعويلاً على رجال الطب المتهنئين أكثر منه على المعرفة التي انتقلت إليه عبر سنوات عن طريق الأسرة. وأصبح طب الأعشاب اليوم قديم الطراز. وفي الحقيقة، أصبح ينظر إليه في القرن العشرين بشيء من الريبة.

إن الفن المميز للمعالجة بالعطور، كما يمارس اليوم، مدين إلى حد بعيد للفرنسيين. وكان في طليعتهم تشامبرلن، ومونيير وكاديالك الذين قاموا بالبحث نحو نهاية القرن التاسع عشر حول فعالية الزيوت العطرية كعوامل مضادة للجراثيم. وبعدئذٍ، وفي أواخر عشرينيات القرن الماضي، صاغ الكيميائي الفرنسي، رينيه غاتفوس، عبارة «المعالجة بالعطور» لأول مرة. فقد اكتشف، عن طريق المصادفة، أن زيت الخزامى يمارس، كما يبدو، تأثيراً مفيداً على حروق الجلد. فقد كان حرق يده أثناء عمله في مختبره، فطبق على الحرق، بشكل غريزي، أقرب زيت إليه لتخفيف الألم، وصادف أن كان هذا الزيت زيت الخزامى. ولاحظ أن يده شفيت بسرعة لافتة وأن الندب يتضاءل. فشجعه هذا على إجراء المزيد من الاختبارات لزيوت أخرى عطرية، وقد أثار اهتمامه أن يكتشف مجموعة من الخواص الطبية لتلك الزيوت، سواء للوقاية من المرض أو معالجته. وتباً أنه يمكن تحقيق الكثير إذا أمكن إدراك إمكاناتها.

وفي أربعينيات القرن الماضي، انشغل فرنسي آخر يدعى جان فالنيه، وهو جراح استوحى إلهامه من معمل غاتفوس، بالموضوع وقام بقدر كبير من البحث لحسابه الخاص.

فاكتشف، أثناء عمله كجراح عسكري خلال الحرب العالمية الثانية، أن الزيوت العطرية لا تقدر بثمن بسبب خواصها المطهرة ومعالجة الجروح. وأدرك أنها تتجح ليس فقط على الجسم، بل أيضاً على المستوى النفسي للفرد. وأصبح أكثر اهتماماً بالإمكانات التي تحملها الزيوت العطرية لمعالجة بعض أنواع المرض النفسي. وأدى المزيد من البحث حول المواد العطرية إلى نشر كتاب في ستينيات القرن الماضي، تحت عنوان المعالجة بالعطور. ويعتبر الكثير أن غاتفوس وفالنيه هما «أبوا» المعالجة العطرية الحديثة.

وعاصرت فالنيه شخصية أخرى مهمة جداً في هذا الحقل، هي مرغريت موراى، وهي كيميائية وطبيبة تجميل أسترالية، عملت كثيراً لتوطيد المعالجة بالعطور في أوروبا من أجل تطبيقاتها الطبية والتجميلية. وكانت تهتم، بشكل خاص، باستعمال الزيوت العطرية في التدليك.

وبمرور الزمن، تنامي الاهتمام بالمعالجة العطرية. ولكن الصحيح هو أن معظم الناس ما زالوا يعولون كلياً على مواد التجميل التي تباع دون وصفة وعلى المستحضرات الطبية التي تباع في الصيدليات أو يصفها الأطباء، وبالتالي لا يعرفون الكثير عن الإمكانية الحقيقية للنباتات وخصائصها. وعلى الرغم من ذلك، فإن الاهتمام يتنامى باضطراب حتى أن شركات كبيرة اكتشفت تلك الإمكانية وأصبح بالإمكان اليوم شراء منتجات الزيوت العطرية والمعالجة بالعطور من معظم الصيدليات في الشوارع الرئيسية. ومع أن الجزء الأكبر من هذه المنتجات مخصص لأغراض تجميلية، فإنه من السهل اليوم على الشخص أن يجد أدباً مختصاً يقدم المعلومات حول الموضوع وحول الزيوت العطرية لاستعمال شخصي. وقد شكل المعالجون بالعطور على امتداد العالم منظمات مهنية مع دورات تدريبية ومؤهلات خاصة، للأشخاص الذين يريدون ممارسة المهنة ولأولئك الذين يبقى اهتمامهم محدوداً بالمستوى الشخصي.

ولدينا كل الأسباب للتعبير عن شكرنا للعلوم الطبية والصيدلانية وضروب التقدم الهائلة التي تتحقق في هذه الحقول. ولكن ما يدعو إلى الرثاء هو تجاهل الفوائد الضخمة التي يمكن أن تقدمها المعالجات البديلة - والقديمة - كالمعالجة بالعطور. إن الزيادة السريعة للاهتمام بالمعالجة العطرية في هذه الأيام، قطعت شوطاً في سبيل إعادة التوازن. فقد بدأ عدد الناس الذين يدركون أهميتها يتزايد أكثر فأكثر، إما بالاقتران مع المعالجة التقليدية، وإما كبديل مفيد وغالباً عن المعالجة الدوائية.

ويتواصل البحث العلمي حول التأثيرات الدقيقة للزيوت المستقلة وعناصرها الكيميائية، والأمل معقود على تحقيق الكثير.

طبيعة الزيوت العطرية

الزيوت العطرية خلاصات من النباتات والأشجار الحية، سواء كانت مزروعة أو برية. وهذه الزيوت هي التي تعطي النبات رائحته المميزة، كما تعطيه نكهته إذا كان صالحاً للأكل. وتُستخلص الزيوت العطرية من أجزاء مختلفة من نباتات مختلفة. فبعض النباتات، كالياسمين، يعطي زيوتها من أزهاره، وبعضها الآخر من أوراقه كإكليل الجبل. وهناك نباتات أخرى نجد زيوتها في بذورها، أو جذورها، أو في خشبها أو قشرها في حالة بعض الأشجار. ويمكن أيضاً استخلاص الزيوت العطرية من بعض الأعشاب العطرية. وهناك اليوم أكثر من مئتي نوع من النباتات والأشجار التي تستخلص منها هذه الزيوت، على الرغم من أنها لا تستخدم كلها لأغراض علاجية.

ومحتوى بعض النباتات من الزيوت العطرية قليل جداً، في حين تكون نباتات أخرى أكثر سخاء. وبالمثل، فإن استخلاص بعض هذه الزيوت أسهل من زيوت أخرى. فالياسمين، الذي تحتل أزهاره مكانة كبيرة في صناعة العطور بسبب عبيره الذكي، يعطي، على مضض، كميات ضئيلة جداً من زيتة العطري النفيس. فلإنتاج أونس واحد من زيتة، نحتاج إلى استعمال ضعف هذا الوزن بألف مرة من أزهاره. وعلى العكس، يمكن أن نستخلص ثلاثة زيوت عطرية مختلفة من أشجار الفاكهة الحمضية: تحتوي الأزهار، والأوراق وقشور الفواكه كلها على زيوت عطرية. ومن السهل، بشكل خاص، استخلاص الزيت من قشر الفاكهة ولبها. فهي تعصر باليد أو بعصارة آلية، وهو الأكثر شيوعاً اليوم، لاستخراج عصاراتها الحيوية.

والأعشاب في الحديقة، ولا سيما تلك الممتعة باللمس، والتي تبعث نفحة من العبير عند فرك أوراقها بالأصابع، تطلق كميات ضئيلة من الزيوت العطرية إلى الجو وعلى الجلد. وبعض هذه الزيوت، بشكل خاص، تخلف رائحة تستمر طويلاً، وزيت الخزامى من هذا الصنف. فأكياس الخزامى القديمة، المليئة برؤيسات أزهار الخزامى، تشكل مصادر فعالة وطويلة الأمد للرائحة.

إن الزيوت العطرية مواد طيارة تتبخر بسهولة عند التسخين. وتحتوي كلها على مجموعة مؤلفة مركبة من مواد كيميائية مختلفة كثيرة تعطيها صفاتها وتأثيراتها المستقلة، فعلى سبيل المثال، إن التربينات Terpens⁽¹⁾ مكون مهم في زيوت الحمضيات.

١- زيوت عطرية هيدروكربونية متطايرة - المترجم.

ومحتوى التربينات في هذه الزيوت هو الذي يجعلها تميل إلى التأكسد والفساد بسرعة أعلى منها في بعض الزيوت الأخرى العطرية. إن نسبة الكحول عالية في معظم الزيوت العطرية، وهذا ما يعطيها خواصها المطهرة. وتمارس الإسترات Esters^(١)، وهي مجموعة أخرى من المواد الكيميائية التي نجدها في الكثير من الزيوت العطرية، تأثيراً مركزاً. وتتمتع الزيوت العطرية التي تحتوي على نسب عالية من الفينولات Phenols^(٢) بخواص مضادة للجراثيم. إن المادة الكيميائية التي تتشكل في كل عشب منقوعة أيضاً بالمكان الذي يزرع فيه ذلك العشب. وهكذا، يمكن لعينتين من العشب نفسه، تعيشان في مكانين مختلفين وفي ظل ظروف مختلفة، أن تنتجا زيوتاً مختلفة قليلاً في تركيبها الكيميائي.

ليس كل الزيوت العطرية مناسبة للاستعمال العلاجي. فبعض هذه الزيوت عالي السمية. ومن المهم أن نضع في الحسبان أن الزيوت العطرية لبعض الأعشاب والتوابل، التي تستخدم على نطاق واسع لأغراض طهوية، تقع في هذا الصنف. فعلى سبيل المثال، يعتبر الخردل تابلاً أساسياً في المطابخ في كل أنحاء العالم. ولكن الزيت المستخلص من بذوره سام إلى حد بعيد. وليس له استعمال علاجي البتة. وتشكل أوراق عشبة البقدونس الإفرنجي (السرفيل) إضافة منعشة للسلطات، وتستخدم العصارة الطازجة من أوراقه في طب الأعشاب من أجل خواصها الشافية، ولكن الزيت العطري المستخلص من البقدونس الإفرنجي سام، ومخرش وربما مسرطن.

إن بعض الزيوت العطرية حرة الانسياب، وبعضها الآخر لزج وأخرى صلبة أو شبه صلبة قبل تسخينها. وتتحل هذه الزيوت بسهولة في الكحول والزيت ولكن لا تتحل في الماء. وتستثمر خاصية تطاير الزيوت العطرية، أي تبخرها السريع عند تعريضها للحرارة، في عمليات الاستخلاص وفي الاستعمال العلاجي لهذه الزيوت.

والزيوت العطرية مركزة جداً، وغالبيتها الساحقة تهيج الجلد عند استعمالها دون مزج. وبعضها سام جداً إذا لم يخفف. ولكن إذا استخدمت بالتخفيف المناسب، فإنها تتمتع كلها بخواص علاجية مميزة. ويمكن للأشخاص العاديين أن يستعملوا الكثير من هذه الزيوت ويتمتعوا بها بأمان إضافة إلى تأثيراتها المفيدة في البيئة المنزلية.

١- الأملاح الكحولية - المترجم.

٢- أحماض الكريوليك - المترجم.

تحذير

كقاعدة عامة، يجب عدم تطبيق الزيوت العطرية على الجلد دون مزج. ويستثنى من هذه القاعدة زيت الخزامى والبلقاء المتناوبة الورد.

الزيوت العطرية سريعة الاشتعال. وعند استعمالها في موقد، فإنه يجب أن نضع في حوض الموقد بضع قطرات من الماء - لا الزيت - ونتيح للعطر دخول الجو عن طريق التبخير.

ومع أن الأطباء يصقون الزيوت أحياناً بطريق الفم، إلا أن هذا استثناء أكثر منه قاعدة. وعند استعمال الزيوت العطرية في المنزل، فإنه يجب استعمالها خارجياً فقط. وما لم توصف على نحو واضح من قبل شخص مؤهل، فإنه يجب الافتراض بأن تناولها عن طريق الفم ليس آمناً. فبعض الزيوت العطرية، في الواقع، سامة جداً إذا تم ابتلاعها. ولبعض هذه الزيوت فوائد في معالجة بعض العلل الفموية، عندما تستخدم بتخفيف مقبول كغسول للفم أو للغرغرة، ولكن، حتى في هذه الحالة، يجب عدم ابتلاعها أبداً.

عند تخزين الزيوت العطرية في البيت، فإنه يجب التأكد من أن مكانها بعيد عن تناول الأطفال.

علينا دائماً أن نلتزم بالاستشارة من معالج متمرس إذا أردنا استعمال الزيوت العطرية أثناء الحمل أو للرضع أو الأطفال الصغار.

عند استعمال المعالجة المثلية Homeotherapy^(١) أو طب الأعشاب، فعلى أن نلتزم بالاستشارة من ممارس مطلع إضافة إلى استشارة المعالج بالاعطور.

بعض الحالات الطبية تحول دون استعمال بعض الزيوت العطرية و/أو التدليك. فإذا كان أحدها يعاني من أي حالة طبية، فعليه أولاً أن يدرسها مع طبيبه ويستشير دائماً معالجاً متمرساً بالاعطور قبل استعمال تلك الزيوت.

١ - راجع كتاب الدليل إلى المعالجة المثلية الصادر عن دار علاء الدين للنشر.

استخلاص الزيوت العطرية

التقطير بالبخار

تستخلص الزيوت العطرية من أجزاء مختلفة لنباتات مختلفة. والطريقة الأكثر شيوعاً لاستخلاص الزيت هي التقطير بالبخار. ففي البلدان التي تزرع فيها تلك النباتات، تقام أجهزة التقطير غالباً قرب مناطق الزراعة لضمان نضارة مثالية للنباتات المستخدمة في التقطير. ويتم رص الجزء المناسب من النبات - بذور، أو أوراق، أو سوق، أو أزهار أو مجموعة من أكثر من جزء واحد - في الحاوية الأولى لجهاز التقطير. وبعدئذٍ، يتم تمرير البخار عبر جهاز التقطير، فيتبخّر الزيت العطري تحت تأثير حرارة البخار. ويرتفع الزيت العطري المتبخّر ويمر، مع البخار، عبر مكثف وإلى وعاء التجميع حيث يحدث التبريد. وعندما يبرد الزيت العطري والماء، ينفصل الزيت عن الماء ويمكن سحبه بواسطة ممص من أعلى.

إن بعض النباتات، كالياسمين، لا تستجيب تماماً للتقطير بالبخار لأن الحرارة تكون شديدة جداً بالنسبة للاحتفاظ بالرائحة، وهناك طريقتان مختلفتان تستخدمان في مثل هذه الحالات. وما ينتج في هاتين العمليتين ليس زيتاً عطرياً بل رُكازة.

استخلاص الزيت العطري من الزهر بالدهن

ما تزال بعض معامل العطور في فرنسا تمارس العملية الأولى، أي استخلاص الزيوت العطرية من الزهر، وأحياناً فقط لأغراض الشرح والإيضاح لتقديم الفائدة الزوار الأجانب، ولكنها طريقة أهملت تقريباً في أمكنة أخرى. فهي طريقة تحتاج إلى عمل مكثف وبطيء إلى حد بعيد، ولكنها تنتج رُكازة ياسمينية من نوعية رفيعة جداً، مركزة ونقية. في هذه الطريقة، ترش أزهار الياسمين يدوياً في أحواض زجاجية مسطحة تحتوي على دهن خاص. ثم يتم تكديس الأحواض فوق بعضها وتترك هكذا فترة من الزمن لكي يتخلل الزيت الدهن. وبعدئذٍ، يتم تكرار العملية، حيث ترفع الأزهار المستخدمة وتستبدل بأزهار جديدة، حتى يتشبع الدهن كلياً بالزيت العطري. ويسمى الدهن المشبع بالمرهم العطري. وعندما يصبح المرهم العطري جاهزاً، عندئذٍ يعالج بالكحول لفصل رُكازة الياسمين. يجب عدم تبديد

الدهن الثمالي في هذه العملية ، لأنه يحتفظ بشيء من رائحة الياسمين ويمكن استعماله في صناعة الصابون.

الاستخلاص بالمذيبات

والطريقة الثانية لاستخلاص رُكازة الياسمين هي طريقة الاستخلاص بالمذيبات؛ وتعالج أيضاً بعض النباتات الأخرى بالطريقة نفسها.

يتم مرث الأزهار (أو الأجزاء ذات الصلة من النبات) بالنقع ، وتمزج في حاوية مع مذيب كالهكسان Hexane^(١). وعندئذٍ ، تُسخَّن الخلاصة لتبخير المذيب الذي يحتوي على الزيت العطري والشموع النباتية. وعندما يتبخر المذيب ، فإن الباقي يسمى الخلاصة الشمعية ، وهي تقريباً نصف ركازة ونصف شمع نباتي.

وبعد التبريد ، يتم فصل الركازة عن الشمع بمعالجة إضافية بالكحول. ويتم أيضاً إنتاج المواد الراتنجية بطريقة الاستخلاص بالمذيبات من الصموغ والمواد الراتنجية. ويمكن إخضاع بعض المواد الراتنجية لمعالجة إضافية لإنتاج الركازة.

الاستخلاص بثاني أكسيد الكربون

الاستخلاص بثاني أكسيد الكربون عملية حديثة نسبياً مقارنة بالطرق الأخرى ، ولكن يمكن أن تصبح مع الزمن طريقة أفضل من طريقة الاستخلاص بالمذيبات. فهناك شيء من القلق بخصوص كميات المذيب التي تبقى في الخلاصات الشمعية والركازات بعد الاستخلاص بالمذيبات واستعمال ثاني أكسيد الكربون يساعد على تفادي هذه المشكلة.

١- يراقين هيدروكربوني - المترجم

الزيوت العطرية في التطبيق

تؤثر الزيوت العطرية على مستويين متميزين، النفسي والفيزيائي.

لنتصور العبير المفضل لدينا؟ كيف يجعلنا نشعر؟ فبعض الروائح يمكن أن تثير ذكريات لأمكنة أو أناس، أو تعيدنا إلى الطفولة المبكرة، أو إلى مطبخ المنزل، أو إلى شخص بعينه، كالأم مثلاً. وبعضها الآخر يحملنا على التفكير بوقت ما من السنة - عذوبة الربيع أو أيام الصيف بشمسها الحارقة. وهناك روائح تجعلنا نشعر بهجة يصعب وصفها - ببساطة، تجعلنا نشعر أننا بخير. وإذا حاول المرء أن يبيع بيته، فإن الدلال يمكن أن يطلب منه أن يضع وعاء القهوة على الموقد قبل أن يأتي الشاري المنتظر لرؤيته، أو أن يصنع بعض الخبز أو الكعك لكي يمتلئ البيت برائحة الخبز الطازج. فالشم حاسة فطرية وفعالة. فهي يمكن أن تنبهنا ليس فقط إلى الخطر (رائحة اللحم الفاسد أو رائحة الغاز المتسرب)، بل يمكن أيضاً أن تثير ذكرياتنا، وتغير مزاجنا النفسي، وتشدنا إلى خليل أو تصدنا عنه. وقد أظهر البحث الحديث أن الكائنات البشرية لم تصبح بمثل هذا التعقيد حتى أصبحت حاسة الشم على غير صلة بعملية الجاذبية الجنسية. ومهما كان الشخص جميلاً، أو ذكياً أو ظريفاً، فإن دافع رغبة القلب يتأثر دائماً برائحته الخاصة والشخصية جداً.

إن الزيوت العطرية ذات العبير للكثير من النباتات يمكن أن تمارس تأثيراً قوياً جداً على العقل، وتبدل المزاج بصورة ملحوظة تماماً عند استنشاقها. وهذا ما يجعل المعالجة العطرية مفيدة، لا سيما، في معالجة الاضطرابات المزاجية، كالاكتئاب والقلق والتأثيرات الناتجة التي تمارسها هذه المشكلات على قدرة الفرد في أداء وظيفته على نحو ملائم. فبعض الزيوت العطرية تمارس تأثيراً واضحاً، مركباً ومهدئاً، في حين تفيد زيوت أخرى بخواصها المنبهة، التي تزيد الطاقة العقلية والفيزيائية. فبعض الزيوت جيدة، بوجه خاص، للمساعدة على تركيز الفكر؛ وتحرق هذه الزيوت غالباً مع البخور للمساعدة على التأمل. وبعضها الآخر ينبه الرغبات الجنسية ويمكن أن يستخدم كمثير لتلك الرغبات.

وتبقى مسألة السر الكامن خلف الطريقة التي يمكن أن تؤثر فيها روائح الزيوت

العطرية على العاطفة والمزاج يمثل هذا العمق. تتلقى روائح الزيوت الخلايا المستقبلية في الجوف الأنفي التي تتصل بواسطة العصب الشّمي بالجهاز الحويف في الدماغ - الجزء من الدماغ الذي يوجه العاطفة والذاكرة. ومن غير المؤكد أن تعزى استجابة الدماغ بالكامل إلى التركيب الكيميائي الخاص للزيوت، ولكن الروائح تنبه الدماغ لإطلاق بعض المواد الكيميائية العصبية إلى الدوران الدموي. وتعمل بعض المواد الكيميائية العصبية، كالسيروتونين Serotonin، على تشجيع الاسترخاء ويمكن أن تحرض النوم في حين تمارس مواد أخرى تأثيراً منبهاً. والإندورفينات Endorphins مجموعة أخرى من المواد الكيميائية التي يمكن أن تنتج في استجابة لروائح الزيوت العطرية. وهذه المواد تشبه الأفيونات التي تثبط الألم وتحرض الإحساس بالسعادة. فهي، باختصار، مواد كيميائية تحمل المرء على الإحساس أنه بخير.

وعلى المستوى النفسي، فإن كل واحد من الزيوت العطرية المختلفة، وحسب تركيبه الكيميائي الخاص، يمارس تأثيراً خاصاً واضحاً على النشاطات الداخلية للجسم. يمكن للزيوت العطرية أن تدخل الجسم من طرق ثلاث. الأولى هي الاستنشاق، الذي يسمح لجزيئات الزيت أن تدخل الجسم بواسطة الشعيرات الدقيقة التي تغذي الأعضاء التنفسية.

ويمكن للزيوت العطرية أيضاً أن تدخل الجسم عن طريق الامتصاص الجلدي - بواسطة الاستحمام بماء حار مضافاً إليه الزيت، واستعمال هذه الزيوت في مستحضرات موضعية أو كمادات، وبالتدليك.

والأكل هو الطريق الثالثة التي يمكن أن تدخل الزيوت العطرية بواسطتها إلى الجسم. فبعض المعالجين المؤهلين يصفون استعمال بعض الزيوت العطرية بهذه الطريقة، ولكن التدليك الكامل هو الطريقة المفضلة للمعالجة. فتناول الزيوت العطرية ينطوي على خطر كبير ويجب عدم استعماله في البيت أبداً.

إن الخاصية الوحيدة المشتركة للزيوت العطرية هي القدرة على تنبيه جهاز المناعة للجسم، أي أنها تشجع الجسم على شفاء نفسه. والخواص المطهرة والمضادة للجراثيم أيضاً مشتركة بين معظم الزيوت العطرية، وفي هذا السياق يفيد، بوجه خاص، زيت الأوكالبتوس وزيت البلقاء المتناوبة الورق. ويتمتع الكثير من الزيوت (زيت البلقاء المتناوبة الورق يقع ضمن هذه الفئة) بخواص مضادة للحمات و/أو مبيدة للقنطريون.

كانت الصادات، على مدى سنوات كثيرة، سلاحاً لا يقدر بثمن ضد الكثير من الأمراض، ولكن الإفراط في استعمالها أدى إلى زيادة في عدد ذراري الجراثيم المقاومة لها. وتبيد الصادات الكثير من الجراثيم غير المؤذية و/أو المفيدة، مما يؤدي إلى مشكلات كالمُبيضة البيضاء، أو السُّلاق، ويمكن أن تمارس تأثيرات جانبية غير مرغوبة. ولهذا يصبح مفهوماً تماماً لجوء الشخص، عندما يصاب بخمج ثانوي نسبياً ويحتمل أن يستجيب للمعالجة بالزيوت العطرية، إلى اختيار هذه المعالجة بدلاً من المعالجة بالصادات.

التدليك

التدليك هو الطريقة الرئيسة التي يستخدمها المعالجون المؤهلون بالعطور. فالتدليك يسمح لمجموعة من التأثيرات المفيدة لامتناس الزيوت العطرية بواسطة الجلد، وكذلك تأثيرات التدليك العلاجي؛ فعندما تعمل يدا المعالج على جسم المريض، فإنهما تبهان الدوران والتصريف اللمفي وترخيان عضلات المريض. وفي الوقت نفسه، تساعد الحرارة التي يسببها احتكاك يد المعالج بجسم المريض على دخول جزيئات الزيت إلى الجسم خلال الجلد، وتبدأ بممارسة تأثيراتها على المريض. ما كل الزيوت التي يستخدمها المعالج في ممارسته يمكن أن نستخدمها بأنفسنا في البيت، ومع ذلك، هناك عدد كبير من تلك الزيوت التي يمكن أن نستخدمها بأمان تام عندما نريد تحقيق بعض الفائدة والمتعة من التدليك المنزلي، وإن كانت تنقصنا خبرة المعالجين. وسنأتي على شرح تقنيات التدليك بالتفصيل في فصل قادم تحت عنوان التدليك ص ١٢٩. يمكن تخفيف الزيوت العطرية للتدليك بزيت قاعدي، إما وحيداً أو ممزوجاً بواحد أو اثنين من الزيوت الأخرى الموالفة المؤازرة. وتشمل الزيوت العطرية المناسبة للمعالجة بالعطور زيت اللوز، وزيت الأفوكادو، وزيت الجوجوبا، وزيت رشيم القمح - انظر اختيار الزيوت القاعدية واستعمالها ص ٤٣. ومن البديهي أن يكون لكل شخص أفضلياته، ولكن لكل زيت صفاته الخاصة؛ فزيت الأفوكادو، مثلاً، يفيد الجلد الجاف. ولكن يجب أن نتأكد من أن الزيت القاعدي الذي نريد استعماله مضغوط على البارد، ومن الأفضل أن يكون عضوياً، وبالتالي نقياً وخالياً من المواد الكيميائية بقدر الإمكان.

وعندما نصل إلى كميات التخفيف، فإن نسبة الزيت العطري إلى الزيت القاعدي تكون آمنة عموماً إذا كانت ١ - ٣، وإذا خامرتنا الشك، فإنه يجب أن نستشير معالجاً.

الاستنشاق

يستخدم استنشاق الأبخرة، على الأغلب، لمعالجة اضطرابات التنفس. وفي التحضير لهذه المعالجة، نملاً زبدية كبيرة نسبياً بماء حار جداً ونضيف إليه بضع قطرات من زيت عطري أو أكثر نكون قد اخترناها مسبقاً. ونفرش منشفة فوق الرأس وحول الزبدية على شكل خيمة ونستنشق البخار المعطر بعمق. نواصل عملية المعالجة لبضع دقائق، ولكن، يجب أن نتوقف إذا شعرنا بحرارة مرتفعة. يجب أن تكون الزبدية على سطح عال بحيث لا نحتاج معه إلى الانحناء فوقها. لأنه إذا رفعنا الرأس فجأة، ولا سيما من وضع الانحناء، فإنه يمكن أن نشعر بالدوار. إن استنشاق البخار يفيد للأمراض التنفسية بطريقتين. أولاً، يرطب البخار الطرق الهوائية ويساعد على تليين المخاط وينظف الجيوب المسدودة. ثانياً، تدخل أبخرة الزيوت العطرية إلى الدوران بسرعة وتمارس «سحرها» الخاص بها، سواء بتشجيع التقشع أو طرد الخمج.

والاستنشاق الجاف لبعض الزيوت العطرية مفيد أيضاً ويمكن أن يفيد في معالجة المصابين بالربو، الذين يمكن أن تتهيج الرئة عندهم باستنشاق البخار. ولهذا الغرض، يمكن وضع بضع قطرات من زيت عطري على منديل، ويوضع هذا تحت أنف المريض على بعد بضعة إنشات، ويقوم بشمه. وبدلاً من ذلك، يمكن وضع بضع قطرات من الزيت على الوسادة (بعيداً عن العينين) عند النوم. وزيت الأوكالبتوس هو الأفضل في الاستنشاق الجاف لتخفيف الانزعاج وانسداد الأنف. ويساعد زيت الخزامى على الوسادة على نوم مريح.

إذا كنا نعالج جلدًا دهنيًا ببخار عطري، فإنه من الممتع أن ننهي المعالجة برذاذ مطر من ماء الورد، الذي يشد الجلد. لا ينصح بالمعالجة العطرية لمن يعاني من أوردة خيطية أو من أي حالة التهابية في الجلد.

تبخير الوجه

يتم تبخير الوجه بالطريقة نفسها التي يتم فيها استنشاق البخار، ويمكن أن تكون طريقة فعالة جداً في فتح المسام وتنظيف الجلد، ولا سيما الجلد الذي يميل إلى أن يكون دهنيًا ومبتقعاً. وهناك عدة زيوت عطرية يمكن استعمالها في هذه الطريقة. ومن الممتع والمنعش أن ننهي المعالجة برذاذ من ماء الورد.

تحذير

لا يستخدم تبخير الوجه في حالة الأوردة المقطعة أو الجلد الحساس جداً.

الاستحمام

الاستحمام العطري طريقة رائعة يعالج فيها المرء نفسه ويحملها على الشعور بالارتياح في الوقت نفسه. والاستحمام بالزيوت العطرية يتيح امتصاصها، أولاً بواسطة الجلد، وثانياً عن طريق استنشاق أبخرتها عندما تتصاعد في جو الحمام. وهذا الشكل من المعالجة، على خلاف التدليك، يمتاز بأنه يمكن للشخص أن يجريه دون مساعدة شخص آخر.

نفتح صنبور الماء الحار على حوض الاستحمام بعد غلق الباب والنوافذ ونضيف بضع قطرات (٣ - ١٠)، حسب الزيت أو الزيوت المختارة من زيت عطري إلى الماء. ويجب أن نتأكد من أن الزيت انتشر بصورة كاملة في الماء لتفادي إمكانية تماس كميات مركزة منه مع الجلد. ولكن الاستعمال المديد والمتكرر للزيوت العطرية يتلف سطح أحواض الاستحمام؛ ولهذا يجب أن نعمل على تنظيف الحوض بعناية بعد الانتهاء. ولتفادي مشكلات حساسية الجلد، وللمحافظة أيضاً على الحوض، نقوم بتخفيف الزيت العطري بزيت قاعدي قبل إضافته إلى الحوض. ويمكن أيضاً تخفيف الزيت العطري بالحليب.

نختار الزيت العطري وفقاً لحاجتنا - إكليل الجبل لتقوية المعنويات الضعيفة، وزيت البابونج للاستسلام لنوم جيد ليلاً. علينا أن نقضي وقتاً كافياً في المغطس - نستلقي في الماء ونتنفس بعمق - المغطس العطري يجب أن يكون تجربة ممتعة.

ملاحظة

يجب عدم استعمال الصوابين، أو زيوت أو شامبوات الحمام في المغطس العطري.

وإذا أردنا أن ننظف أنفسنا بالصابون، أو نغسل شعرنا، فلنعمل ذلك مسبقاً - يمكن إجراء «دش» أو اغتسال سريع قبل المغطس العطري. ومغطس القدمين أيضاً طريقة مهدئة ومنعشة لمعالجة القدمين المتعبين المؤلمين، ويفيد ليس فقط القدمين، ولكن أيضاً كامل الجسم. فإذا كنا نستخدم «الدش» في البيت، فلنحاول، بين حين وآخر، معالجة أنفسنا بمغطس القدمين. وتفيد لهذا الغرض زيوت الخزامى، والنعنع البستاني وإكليل الجبل. ويمكن أن تساعد مغاطس الأقدام على تدفئة القدمين الباردتين، وإضافة الزيوت المناسب ينبه الدوران.

لا ينصح بحمام الغطس الكامل مع بعض الزيوت التي يمكن أن تهيج الجلد و/أو الأغشية المخاطية. انظر النباتات وزيوتها العطرية ص ٤٧.

المغاطس النصفية

المغاطس النصفية، أو المغاطس الوركية مفيدة، بشكل خاص، في اضطرابات الحيض، والقلاع، والتهاب المثانة، والبواسير والإمساك. وعند معالجة البواسير أو القلاع المهيلي، فإن درجة حرارة الماء يجب أن تكون قريبة من درجة حرارة الجسم، ولكن لغير ذلك، يجب أن يكون الماء حاراً جداً. وزيت البلقاء المتناوبة الورق مفيد لا سيما في معالجة القلاع.

ملاحظة

كما هي الحال مع استحمام الغطس الكامل، فإن المغطس النصفى لا يتلاءم مع بعض الزيوت العطرية. انظر النباتات وزيوتها العطرية ص ٤٧.

الكمادات

تستجيب بعض المشكلات، بصورة جيدة، للمعالجة بالكمادات، التي يتم إعدادها بغمس قماش أو منشفة بماء حار أو ببرودة الجليد، مضافاً إليه بضع قطرات من زيت عطري. والكمادات الباردة تفيد لمعالجة الصداعات، والحمى والألم من رض حديث أو إجهاد عضلي. والكمادات الحارة، التي تطبق على الأجزاء المصابة من الجسم، يمكن أن تخفف مغص الطمث والألم العضلي والمفصلي، ويمكن أن تهدئ، بشكل خاص، الألم المزمن الذي يسببه التهاب المفاصل والروماتيزم. ويمكن أيضاً استعمال الكمادات الحارة لمعالجة الحبوب. ولتحضير الكمادة، نملاً زبدية بماء حار أو بارد جداً، اعتماداً على المشكلة المعالجة، وننقع قطعة القماش مطوية في الماء ثم نعصرها. ونضيف ثلاث أو أربع قطرات من زيت عطري إلى الماء في الزبدية ونحركها لكي ينتشر الزيت تماماً. نعيد قطعة القماش قليلاً إلى سطح الماء ثم نعصرها ثانية ونطبقها على الجزء المصاب للمعالجة.

إذا استخدمنا كمادة حارة، فإنه يجب أن نضع شيئاً من البوليثين Polythene أو طبقة لاصقة على الكمادة مع قطعة أخرى من القماش فوقها، وهو إجراء يساعد على الاحتفاظ بالحرارة.

إذا كنا نعالج الصداع بكمادة باردة، علينا أن نتأكد من أنها معصورة جيداً ولن يتقطر منها الماء. ومن المهم أن يبقى الزيت العطري بعيداً عن العينين.

الغسولات الفموية

يمكن إضافة بعض الزيوت العطرية إلى ماء دافئ واستخدامها كغسولات فموية أو للغرغرة لمقاومة التهاب اللثة، والنفس الكريه، والقلاع الفموي والقرحات الفموية. انظر النباتات وزيتاتها العطرية ص ٤٧. ولتفادي تخريش الفم، يجب أولاً تخفيف الزيت بكمية قليلة من الكحول - ينصح بالفودكا. ولتحضير الغسول الفموي، نضيف قطرتين من زيت عطري إلى ملعقة صغيرة من الفودكا ونمزجها إلى نصف كأس من ماء دافئ. وزيت البلقاء المتناوبة الورق آمن إذا أضفناه إلى ماء دافئ دون كحول، ولكنه استثناء.

تحذير

يجب عدم بلع الغسولات الفموية.

العناية بالجلد

هناك عدد من الطرق التي يمكن بموجبها استعمال الزيوت العطرية لفائدة الجلد. فتدليك الوجه بالزيوت العطرية المخففة بزيت قاعدي ينبه الدوران، ويساعد على تحسين صحة الجلد ويمنحه الفوائد الخاصة للزيوت العطرية. ويحقق الجلد الجاف، والميال إلى التقشر والهرم فائدة خاصة من هذه المعالجة، والاختيار الدقيق لزيت حامل ملائم يجعل المعالجة أكثر فعالية (انظر اختيار الزيوت القاعدية واستخدامها ص ٤٣). وتبخير الوجه (انظر ص ٢٤) طريقة فعالة لتنظيف ومعالجة الجلد الدهني والميال إلى حب الشباب.

ويمكن أيضاً إضافة الزيوت العطرية إلى مراهم أو غسولات غير معطرة لتطبيقها على الجلد أو لمعالجة الأخماج الفطرية أو القرحات الباردة، بعد تخفيفه بقليل من الكحول (كحول الإيزوبروبيل متوفر لدى معظم الكيمائيين) قبل تطبيقه على الباحة المصابة. هذا ولا ينصح بالتطبيق الصرف لمعظم الزيوت العطرية؛ ولكن استعمال زيت البلقاء المتناوبة الورق وزيت الخزامى آمن بهذه الطريقة. ويمكن تطبيق زيت البلقاء المتناوبة الورق على البقع. كما يمكن استعمال زيت الخزامى لعدد من الرضوح الجلدية: الجروح البسيطة، والحروق وعض ولدغ الحشرات. ويمكن استعمال زيت الليمون لمعالجة البرؤقات والثآليل، ولكن يجب العمل على حماية الجلد المحيط بالفازلين.

العناية بالشعر

هناك عدد قليل جداً من الزيوت العطرية التي يمكن استعمالها للشعر لعدد من الأسباب. فعلى سبيل المثال، يساعد زيت البلقاء المتناوبة الورق على معالجة القشرة. ويساعد زيت إكليل الجبل على تنبيه نمو الشعر وتكثيفه. فيمكن تخفيف الزيت بزيت حامل، كما في التدليك، وفرك فروة الرأس به. ويمكن ترك الزيت على الفروة لمدة ساعة تقريباً، نلف منشفة حول الرأس ونتركها هناك، وبعدئذٍ نقوم بغسل الرأس كالعادة.

أجهزة التبخير، أجهزة الرش، مرشات الغرف، المواقد

كل هذه الأجهزة يمكن أن تضيفي عبير الزيوت العطرية على الغرفة، مما يتيح لشاغلها أن يستفيدوا من شم الروائح التي تنطلق منها. ويمكن أيضاً استعمال بعض الزيوت العطرية بهذه الطريقة كعوامل تبخير أو تطهير، لمنع انتشار المرض. (انظر النباتات وزيتوها العطرية ص ٤٧).

وهناك مجموعة مختارة من الوسائل لتعطير غرفة بالزيوت العطرية، بما فيها وسائل تعمل بالطاقة الكهربائية. فالموقد (طبق على شكل صحن الفنجان يعلو شمعة في حامل) يجب استعماله دائماً بعناية فائقة. ولهذا الغرض يستخدم فقط نوع الشمع الذي تنصح به التعليمات، وإلا فإن الطبق بكاملة سيتسخن إلى حد مفرط. يجب تفادي وضع الزيوت الصرفة في طبق الموقد، بل يجب دائماً تعويمها بالماء.

ويمكن شراء أجهزة التبخير الكهربائية من الكثير من الصيدليات الكبيرة. ويجب أن نتأكد من أنها مناسبة للاستعمال مع الزيوت العطرية.

والمواقد الحلقية أيضاً متوفرة: الأطباق الحلقية الشكل التي يتم تثبيتها فوق بصلة مصباح. يجب عدم السماح أبداً للزيت العطري أن يتقطر على بصلة المصباح وهي ساخنة. إن الطريقة الأسهل والأسلم لتعطير غرفة بالزيوت العطرية هي أن نملأ زبدية بماء مغلي، ونضيف إليها بعض الزيوت العطرية، ونضعها في الغرفة بعد إغلاق الباب والنوافذ لفترة من الوقت. وبدلاً من ذلك، يمكن أن نضع زبدية الماء، بعد إضافة الزيوت العطرية إليها، على مشعاع التدفئة المركزية.

ولتعطير الغرفة، يمكن أيضاً أن نستخدم مرشة النبات. فنضع فيها شيئاً من الماء وبضع قطرات من الزيت الذي نختاره.

تحذير

لا ينصح أبداً بتطبيق الزيت العطري غير المخفف على الجلد، باستثناء زيت الخزامى، الذي يمكن استعماله كمطهر على الجروح والكشوط، وزيت البلقاء المتناوبة الورق، الذي يفيد في معالجة البقع ويمكن رشه على أماكن العيب دون تخفيف، ويمكن أيضاً رش زيت الليمون على التآليل والبرؤقات، بعد حماية الجلد المحيط بالفازلين. وعند ملاحظة أي تهيج للجلد بعد استعمال الزيت العطري، فإنه يجب وقف المعالجة فوراً. فقد يكون الشخص حساساً لبعض الزيوت العطرية التي ربما كان استخدمها سابقاً دون مشكلة.

وإذا كان الجلد حساساً، فإنه يُنصح بإجراء اختبار الرقعة بأي زيت عطري نريد استعماله. ولهذا الغرض، نخفف الزيت العطري بزيت قاعدي، كما نفعل بمزج زيت التدليك، ونطبقه على باحة صغيرة في باطن الرسغ. فإذا لاحظنا أي احمرار أو تهيج في غضون الساعات القليلة التالية، فإنه يجب أن نتقاضي استعمال هذا الزيت.

توليف الزيوت العطرية

إذا حددنا موعداً مع معالج متمرس بالزيوت العطرية، فإننا سنكتشف أنه سيقضي وقتاً وهو يسألنا بالتفصيل عن أسلوب حياتنا وقصتنا الطبية. والنظام الغذائي والتمرين، وأنماط النوم، ومستويات التوتر، والمزاج، والتبرز، والدورة الشهرية، في حالة النساء - كل هذا على صلة بالموضوع لأنه يساعد المعالج على تكوين صورة كاملة بقدر الإمكان لنا كمرضى أكثر مما هي صورة للمشكلة التي جئنا إليه من أجلها. وهذه المعلومات كلها سوف تساعد على اختيار الزيوت التي يحتمل أن تكون أكثر فائدة لنا.

وسوف نلاحظ، عندما نقرأ النباتات وزيوته، أن عدة زيوت يمكن أن تشترك بالخاصية الأساسية نفسها؛ فعلى سبيل المثال، إن قلة قليلة من الزيوت تمارس تأثيراً مرخياً، في حين تعمل زيوت أخرى كمضادات للاكتئاب، وضمن كل مجموعة، نجد واحداً أو أكثر يلائم، بشكل خاص، الحالات الفردية، عندما تؤخذ العوامل الأخرى المتصلة بالحسبان. فالإكتئاب، مثلاً، يمكن أن يتظاهر بطرق مختلفة. فالشخص الذي يشعر بالقلق، والاهتياج ويعاني من مشكلات النوم ليلاً، يجب أن يعالج بطريقة مختلفة عن الشخص الذي يتظاهر اكتابه بتعكر المزاج والوسن.

وعندما يختار المعالج الزيوت التي سيستخدمها، فإنه يدرس أيضاً الزيوت التي تعمل مع بعضها بانسجام، لغرض الرائحة والتأثير. فالتوليفة الناجحة المنسجمة من الزيوت التي تعمل بصورة جيدة في اتحادها مع بعضها بعضاً تعرف بالتوليفة التأزيرية. ويمكن استعمال حتى سبعة زيوت في مجموعة مؤلفة، ولكن فن التوليف يتطلب الكثير من الممارسة. فعند تحضير التوليفات في البيت، من الأفضل عادة أن نحافظ أولاً، على بساطتها، وألا نستخدم أكثر من أربعة زيوت عطرية كل مرة. وإذا عملنا بتوليفات بسيطة في البداية، فإننا سنجمع تدريجياً ذخيرة من التوليفات التي سنتمتع باستعمالها. يجب أن نسجل كل شيء نقوم به - ينبغي أن نتذكر الأخطاء لكي لا تتكرر - وبعدها، سنكتشف تدريجياً أننا قادرون على أن نضيف إلى الوصفات وأن نبداها. إن التوليف الناجح يحتاج إلى وقت، وصبر، وخبرة وبديهة. ومع ذلك، يجب أن نتذكر أن التوليفات المعقدة ليست بالضرورة هي الأكثر فعالية. والمحافظة على بساطتها غالباً أفضل.

يجب أن نمزج توليفاتنا بكميات قليلة. فالزيوت العطرية عندما تمزج، فإنها لا تصمد طويلاً. ومن الأفضل أن نعمل بكميات بسيطة، نحضّر فيها توليفات طازجة كل مرة، بدلاً من أن نحضّر كميات كبيرة إذا لم نكن متأكدين من أننا سوف نستخدم مرة أخرى توليفة خاصة في مستقبل قريب. والتوليف بكميات صغيرة يجعل الأخطاء أقل كلفة.

ولكي نحضّر مزيجاً بتخفيف يقارب ٢٪، نستعمل ست قطرات من زيت عطري لكل ملعقة صغيرة من زيت قاعدي. ولتحضير كميات أقل، نستعمل قطرتين من الزيت العطري للمعلقة واحدة من الزيت القاعدي. يجب أن نضع في الحسبان أن لبعض الزيوت القاعدية خواصها المميزة، فإذا حضّرنا توليفة الزيوت العطرية في زيت اللوز، مثلاً، فإن الزيت القاعدي الخفيف العديم الرائحة والملائم عملياً للاستعمال العام، لن يكون هو نفسه إذا استخدمنا قاعدة مختلفة في مرة قادمة.

دليل التوليف

بمرور الوقت والممارسة، يصبح بالإمكان تشكيل قائمة بالتوليفات المفضلة. ويمكن أن يساعدنا الشرح التالي على اختيارنا الأولي للزيوت العطرية في التوليفات التي نحضّرها. وكقاعدة عامة، إن الند يأتلف تماماً مع نده، كذلك زيوت التوابل، يمكن أن تآتلف مع بعضها بعضاً، فهي زيوت من الفصيلة النباتية نفسها - الفصيلة الشفوية التي تشمل المريمية والزوفا، مثلاً - وتآتلف تماماً مع بعضها بعضاً، والزيوت الخشبية يمكن أن تستخدم في مجموعة مؤتلفة مع بعضها بعضاً، وهكذا. وهناك خطوط هادية كثيرة: فزيوت الحمضيات، مثلاً، لها رائحة قصيرة الأمد، ولكنها تآتلف تماماً مع الزيوت الخشبية ذات العبير الأطول أمداً، وهكذا يمكن تحضير توليفات ذات عبير يتغير من حيث النوعية بمرور الوقت. ويرى العطارون أن العطر الجيد يجب أن تكون له نفحة عليا، ونفحة وسطى، ونفحة قاعدية. والنفحة العليا أقصر أمداً، ولكن ربما تكون الانطباع الأول. والنفحة القاعدية أطول أمداً وهي العنصر الصامد الماكت من توليفة العبير والنفحة الوسطى هي الأساس الذي يتجمع حوله العبير - مادة العطر. وهكذا، فإن لكل زيت في توليفة المعالجة العطرية صفاته المميزة، ولكن، عند مزجه مع زيوت أخرى، فإنه يشكل جزءاً من عبير دينمي، يبدل انطباعاته على الشخص طوال الوقت. ومع أن هذا يمكن أن يبدو معقداً بالنسبة للمبتدئ، فإنه يعمل لإثبات أنه أكثر من الانطباع الأولي المباشر الذي وضعناه في حسابنا عند توليف الزيوت. فإذا كنا نجرب توليفة لأول مرة، فإنه يجب أن نعطيها وقتاً، ما الإحساس الأولي لدينا حول التوليفة؟

وما الذي يأتي مباشرة بعد الانطباع الأول؟ وما الذي يكون بعد نصف ساعة أو ساعة؟ وكيف يتغير؟

ولنتذكر أيضاً أن الخصائص العلاجية للزيوت التي نختارها يجب أن تكمل بعضها بعضاً. ولنفكر بالنتيجة التي نريد أن نحصل عليها. وأخيراً، إذا كنا نريد إجراء تدليك لشخص آخر، أو نمزج له توليفة استحمام، فإنه لا يمكن أن نتجاهل رغباته. وأياً كان شعورنا حول التوليفة التي نقوم بتحضيرها، فإن المتلقي هو الذي يعول عليه. فلكي يحقق الشخص أقصى فائدة من الزيوت، فإن رائحة التوليفة يجب أن تكون جيدة بالنسبة له.

لقد وضعت كتب كثيرة حول المعالجة بالعطور، تقدم وصفات محددة لمعالجة بعض المشكلات، وهي، في الواقع، مفيدة جداً، ولا سيما إذا كنا نبحت عن «نقطة انطلاق» ننتقل منها لممارسة المعالجة العطرية في المنزل. وتقدم أيضاً نصائح قيمة حول الزيوت التي تستخدم للمعالجة، ويفضل استعمالها بالترافق مع نصائح أخرى. والشرح التالي ليس دليلاً علاجياً، بل قصدنا به ببساطة أن يكون مرشداً لبعض الزيوت التي يحتمل أن تعمل بنجاح أكبر عند توليفها مع بعضها بعضاً. وتختلف نسب التوليف حسب ذوق الشخص

زيت حشيشة الملاك Angelica

يُمزج جيداً مع زيوت الحمضيات، والمريمية، والبتشول، ونجيل الهند.

زيت الحبق Basil

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، والأثُرَجِيَّة، والبابونج، والمريمية، وإبرة الراعي، والخزامى، وحشيشة الليمون، والليمون المالح، والمردقوش، والننع البستاني، والورد.

زيت الغار Bay

يُمزج جيداً بزيوت الحمضيات، والمريمية، والسرو، والزوفا، والخزامى، والآس، وإكليل الجبل.

زيت اللبَّان الجاوي Benzoin

يُمزج جيداً مع زيوت الفلفل الأسود، والكزبرة، والهيل، والكمون، والسرو، واللَّبَّان، والياسمين، والعرعر، والمر، والننع البستاني. والبتيغرين Petitgrain.

زيت البرغموت Bergamot

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والهيل، والبابونج، والكزبرة، والسرو، وإبرة الراعي، والياسمين، والعرعر، والخزامى، والمليسة، والميموزا، والآس، وزهر البرتقال، والبتيتغرين، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت الفلفل الأسود Black Pepper

يُمزج جيداً مع زيوت خشب الأرز، واللّبان، والعرعر، والليمون، والمردقوش، والبلماروزا، وإكليل الجبل، وخشب الصندل.

زيت بلقاء الكاجيبوت Cajeput

يُمزج جيداً مع زيوت خشب الأرز، والأوكاليبتوس، والخزامى، والصنوبر.

زيت الهيل Cardamom

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وخشب الأرز، والكمون، واللّبان، وزهر البرتقال، والبرتقال، والورد، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت بذور الجزر Carrot Seed

يُمزج جيداً مع زيوت خشب الأرز، وزيوت الحمضيات (ولا سيما البرتقال)، وإبرة الراعي والميموزا.

زيت خشب الأرز Cedarwood

يُمزج جيداً مع زيوت اللبان الجاوي، والبرغموت، والفلفل الأسود، وبلقاء الكاجيبوت، والسرو، واللّبان، والزنجبيل، والياسمين، والعرعر، والخزامى، والمر، وزهر البرتقال، والبتشول، والصنوبر، والورد، وإكليل الجبل، وخشب الصندل، ونجيل الهند، والأيلنغ.

زيت البابونج Chamomile

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والبرغموت، والمريمية، والياسمين، والخزامى، والمردقوش، والورد، واليانسون النجمي.

زيت ورق القرفة Cinnamon Leaf

يُمزج جيداً مع زيوت اللبان الجاوي، والأوكاليبتوس، واللّبان، والليمون، والمندرين، والبرتقال.

زيت الليمونية Citronella

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وخشب الأرز، وإبرة الراعي، والليمون، والميموزا، والبرتقال، والصنوبر.

زيت المريمية Clary Sage

يُمزج جيداً مع زيوت حشيشة الملاك، والحبق، والغار، والهيل، وخشب الأرز، والكزبرة، واللبان، وإبرة الراعي، والياسمين، والخزامى، والليمون، والآس، والبتيغرين، والورد، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت الكزبرة Coriander

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، والجزر، والليمونية، والمريمية، والسرو، واللبان، والزنجبيل، والياسمين، والصنوبر، وخشب الصندل.

زيت الكمون Cumin

يُمزج جيداً مع زيوت الهيل، والكزبرة، والخزامى، وإكليل الجبل، والخشب الورد.

زيت السرو Cypress

يُمزج جيداً مع زيت الغار، واللبان الجاوي، والبرغموت، والهيل، وخشب الأرز، والمريمية، واللبان، والعصر، والخزامى، والليمون، والمندرين، والمردقوش، والبرتقال، وخشب الصندل.

زيت الشبث Dill

يُمزج جيداً مع زيوت الليمون، والمندرين، وزهر البرتقال، والبرتقال، والننع البستاني.

زيت الأوكالبتوس Eucalyptus

نمزج جيداً مع زيوت بلقاء الكاجيبوت، وخشب الأرز، والسرو، والخزامى، والليمون، وحشيشة الليمون، والمردقوش، والننع البستاني، والصنوبر، وإكليل الجبل، واليانسون، والتجمي، وشجرة الشاي، والصعتر.

زيت الشمرة Fennel

يُمزج جيداً بشكل معقول مع زيوت إبرة الراعي، والخزامى، والمردقوش، والورد، وخشب الصندل، ولكن معظم الناس يفضلون الشمرة بحد ذاتها بسبب رائحتها المميزة.

زيت اللبان Frankincense

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والفلفل الأسود، وخشب الأرز، والقرفة، وزيوت الحمضيات، وإبرة الراعي، والزنجبيل، والمر، وزهر البرتقال، والصنوبر، وخشب الصندل، ونجيل الهند.

زيت إبرة الراعي Geranium

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والبرغموت، والزوفا، والياسمين، والعرعر، والليمون، والليمون المالح، والمندرين، والمردقوش، وزهر البرتقال، والبرتقال، والبتشول، والبتيتغرين، والورد، وخشب الصندل، وشجرة الشاي.

زيت الزنجبيل Ginger

يُمزج جيداً مع زيوت خشب الأرز، والكزبرة، واللبان، وليمون الجنة، والعرعر، والليمون، والمندرين، والآس، والبرتقال، والبلماروزا، والبتشول، والورد، والخشب الوردي، ونجيل الهند.

زيت ليمون الجنة Grapefruit

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وزيوت الحمضيات الأخرى، والهيل، والسرور، وإبرة الراعي، والزنجبيل، والخزامى، وزهر البرتقال، والبلماروزا، وإكليل الجبل.

زيت الزوفا Hyssop

يُمزج جيداً مع زيوت الغار، والمريمية، وإبرة الراعي، والخزامى، والبرتقال، وإكليل الجبل.

زيت الياسمين Jasmine

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وزيوت الحمضيات الأخرى، والبابونج، والمريمية، والكزبرة، وإبرة الراعي، والخزامى، والميموزا، والآس، والبتشول، والنعنع البستاني، والبتيتغرين، والورد، وخشب الصندل، ونجيل الهند، والأيلنغ.

زيت العرعر Juniper

يُمزج جيداً مع زيوت خشب الأرز، وزيوت الحمضيات، والسرور، وإبرة الراعي، والزنجبيل، والخزامى، وإكليل الجبل، وخشب الصندل، ونجيل الهند.

زيت الخزامى Lavender

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والبرغموت، والهيل، والمريمية، والكمون، وخشب الأرز، والسرو، والأوكاليبتوس، وإبرة الراعي، وليمون الجنة، والزوفا، والليمون، وحشيشة الليمون، والليمون المالح، والمردقوش، والآس، وزهر البرتقال، والبرتقال، والننع البستاني، والبتتغرين، وإكليل الجبل، وشجرة الشاي.

زيت الليمون Lemon

يُمزج جيداً مع زيوت حشيشة الملاك، والغار، واللبان الجاوي، والفلفل الأسود، والليمونية، وزيوت الحمضيات، والأوكاليبتوس، والشمرة، وإبرة الراعي، والزنجبيل، والياسمين، والعرعر، والخزامى، وزهر البرتقال، والننع البستاني، والأيلنغ.

زيت حشيشة الليمون Lemongrass

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والكزبرة، والأوكاليبتوس، والخزامى، والننع البستاني، وإكليل الجبل، والصعتر، ونجيل الهند.

زيت الليمون المالح Lime

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والليمونية، وزيوت الحمضيات، والمريمية، والخزامى، وزهر البرتقال، وجوزة الطيب، وإكليل الجبل.

زيت المندرين Mandarin

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وزيوت الحمضيات الأخرى، والكزبرة، والقرفة، والكمون، والمريمية، وإبرة الراعي، والعرعر، والخزامى، وجوزة الطيب.

زيت المردقوش Marjoram

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والبرغموت، وخشب الأرز، والبابونج، والسرو، والأوكاليبتوس، وإبرة الراعي، والخزامى، والمليسة، والبرتقال، والننع البستاني، وإكليل الجبل، وشجرة الشاي، والصعتر.

زيت المليسة Melissa

يُمزج جيداً مع زيوت البابونج، وزيوت الحمضيات، وإبرة الراعي، والياسمين، والخزامى، والمردقوش، والورد، وإكليل الجبل، والصعتر.

زيت الميموزا Mimosa

يُمزج جيداً مع زيوت الليمونية، وزيوت الحمضيات، والكزبرة، والياسمين، والخزامى، والورد، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت المر Myrrh

يُمزج جيداً مع زيوت اللبان الجاوي، وخشب الأرز، والسرو، واللبان، وإبرة الراعي، والعرعر، والخزامى، والليمون، والبشبول، والننع البستاني، والصنوبر، وخشب الصندل.

زيت الآس Myrtle

يُمزج جيداً مع زيوت الغار، والبرغموت، والمريمية، والهيل، والزنجبيل، والزوفا، والخزامى، والليمون المالح، وإكليل الجبل.

زيت زهر البرتقال Neroli

يُمزج جيداً مع زيوت الحمضيات كلها، والمريمية، والياسمين، والخزامى، وإكليل الجبل، والخشب الوردي.

زيت النياؤولي^(١) Niaouli

يُمزج جيداً مع زيوت الأوكالبتوس، والخزامى، وإكليل الجبل، والبلقاء المتناوبة الورق.

زيت جوزة الطيب Nutmeg

يُمزج جيداً مع زيوت الغار، والقرفة، والمريمية، والكزبرة، والكمون، وإبرة الراعي، والزنجبيل، والليمون المالح، والمندرين، والبتيغرين.

زيت البرتقال (الحلو أو المر) Orange (Sweet Or Bitter)

يُمزج جيداً مع زيوت الفلفل الأسود، وخشب الأرز، وإبرة الراعي، والياسمين، وزهر البرتقال، وجوزة الطيب، والبتيغرين.

زيت البلماروزا Palmarosa

يُمزج جيداً مع زيوت الفلفل الأسود، وخشب الأرز، وإبرة الراعي، والياسمين، وزهر البرتقال، والبتيغرين، والورد، والخشب الوردي، وخشب الصندل.

١- البلقاء الخضراء الزهر - المترجم

زيت البتشول Patchouli

يُمزج جيداً مع زيوت حشيشة الملاك، وخشب الأرز، والمريمية، وإبرة الراعي، وزهر البرتقال، وجوزة الطيب، والورد، والخشب الوردي، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت النعنع البستاني Peppermint

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، واللبن الجاوي، والأوكالبتوس، والياسمين، والخزامى، والليمون، وحشيشة الليمون، والصنوبر، وإكليل الجبل.

زيت البتيتغرين Petitgrain

يُمزج جيداً مع زيوت اللبن الجاوي، والبرغموت، والمريمية، وإبرة الراعي، والياسمين، والخزامى، والبرتقال، والبلماروزا، وإكليل الجبل.

زيت الصنوبر Pine

يُمزج جيداً مع زيوت بلقاء الكاجيبوت، وخشب الأرز، والأوكالبتوس، والعرعر، والخزامى، والليمون، والمردقوش، والنيأؤولي، والنعنع البستاني، وإكليل الجبل، وشجرة الشاي.

زيت الورد Rose

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، واللبن الجاوي، والبرغموت، والبابونج، والمريمية، وإبرة الراعي، والياسمين، والخزامى، والبتشول، وخشب الصندل، واليانسون النجمي، والأيلنغ.

زيت إكليل الجبل Rosemary

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والفلفل الأسود، والزوفا، والخزامى، وحشيشة الليمون، والبرتقال، والنعنع البستاني، والبتيتغرين، والصنوبر، والبلقاء المتأوبة الورق.

زيت الخشب الوردي Rosewood

يُمزج جيداً مع زيوت الحمضيات، والياسمين، والخزامى، وزهر البرتقال، والبتشول، والورد، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت خشب الصندل Sandalwood

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وخشب الأرز، وإبرة الراعي، والياسمين، والخزامى، والميموزا، والبلماروزا، والبتشول، والخشب الوردي، ونجيل الهند، والأيلنغ.

زيت اليانسون النجمي Star Anise

يُمزج جيداً مع زيوت البابونج، والقرفة، والأوكاليببتوس، والخزامى، والبرتقال، والصنوبر، والورد، وإكليل الجبل.

زيت الطرخون Tarragon

يُمزج جيداً مع زيوت الحبق، والصنوبر.

زيت البلقاء المتناوية الورق Tea Tree

يُمزج جيداً مع زيوت الفلفل الأسود، والمريمية، والكزبرة، والكمون، والأوكاليببتوس، وإبرة الراعي، والخزامى، والليمون، والمردقوش، وجوزة الطيب، والصنوبر، وإكليل الجبل، والصعتر.

زيت الصعتر Thyme

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، والأوكاليببتوس، والخزامى، والليمون، والمردقوش، والمليسة، والصنوبر، وإكليل الجبل، وشجرة الشاي.

زيت نجيل الهند Vetiver

يُمزج جيداً مع زيوت حشيشة الملاك، والمريمية، والياسمين، والخزامى، والبتشول، والورد، وخشب الصندل، والأيلنغ.

زيت الأيلنغ Ylang Ylang

يُمزج جيداً مع زيوت البرغموت، وخشب الأرز، والمريمية، والياسمين، والليمون، والميموزا، والبتشول، والورد، وخشب الصندل، ونجيل الهند.

تخزين الزيوت العطرية والزيوت الممزوجة

يُفضل شراء الزيوت العطرية بكميات قليلة. يمكن أن يبدو شراءها بكميات أكبر اقتصادياً أكثر، ولكن فتح الزجاجات كثيراً وتعريض الزيت للهواء يسبب فساداً. وهكذا، يمكن أن تتعرض زجاجة الزيت الأكبر حجماً للفساد قبل أن تنتهي. والزيوت العطرية، التي تحفظ بصورة مناسبة، تصمد لبعض الوقت، ولكن معظمها لن يصمد أكثر من سنتين مع أن بعضها، كزيوت الحمضيات، أقصر عمراً.

يجب تخزين المزائج في زجاجات صغيرة ملونة، مع وضع الأسماء عليها بعناية. إن عمر التخزين للمزائج أقصر من عمر الزيوت العطرية. ويختلف هذا العمر حسب الزيوت التي تستخدمها، ولكن المعيار عادة هو ٢ - ٣ أشهر.

يجب حفظ الزيوت العطرية والزيوت الممزوجة في مكان بارد مظلم؛ والبراد مثالي لهذا الغرض، ولكن إذا كان لدينا أطفال صغار يصلون إلى البراد بسهولة، عندئذ يكون البديل الأسلم خزانة مغلقة في غرفة دون تدفئة. وبدلاً من ذلك، يمكن أن نستخدم للبراد قفلاً مضاداً للأطفال. تصبح بعض الزيوت أكثر لزوجة في الظروف الأكثر برودة؛ ولذلك يجب إخراجها من البراد عند اللزوم لكي تعود إلى حرارة الغرفة، وعندئذ تكون جاهزة للاستعمال.

ملاحظة:

إذا أردنا أن نحفظ الزيوت العطرية في البراد، فإنه يجب أن نضعها في حاوية محكمة الإغلاق. فعند فتح الزجاجات لا بد من أن تنسكب كمية بسيطة على عنقها، ومهما كانت هذه الكمية قليلة، فإن عبير الزيت يمكن أن يصل إلى الأطعمة في البراد. فطعم الجبن بنفحة الخزامى، مثلاً لا يستسيغه كل الناس.

شراء الزيوت العطرية

هناك أمكنة عديدة يمكن أن نشترى منها عدداً كبيراً من الزيوت العطرية. فالكثير من الصيدليات اليوم تحتزن هذه الزيوت، إضافة إلى الأعشابيين ومراكز الطب التكميلي. ويمكن أيضاً أن نطلب الزيوت العطرية بريدياً من المزودين. فلنختار المصدر الذي يزودنا

بالمعلومات، أو يريد تزويدنا بها، حول الزيوت المتوفرة لديه - المحافظة على خواصها، واستعمالاتها، وطرق تخفيفها، واحتياطات الأمان، إلخ. والاحتمال الأرجح أن يكون مصدر المعرفة موثقاً.

وينصح أيضاً بشراء الزيوت التي تحمل زجاجة سداة ضد العابثين. والزيوت العطرية كلما تعرضت للهواء، كان تأكسدها أكبر. ولهذا السبب، يجب أن نتفادى شراء الزيوت التي يمكن أن تكون قد فتحت عدة مرات من قبل الزبائن الفضوليين الذين يريدون شمها. وكما هي الحال مع المنتجات الغذائية، فإن الطلب يتزايد على الزيوت العطرية العضوية. ونجد عند المخزنيين الموثوقين عدداً من الزيوت المنتجة عضوياً في المجموعة المختارة التي يجب أن يعرضوها. ولنتأكد من أن زجاجة الزيت التي يزعم أنها عضوية تحمل ختم العلامة التجارية من منظمة كجمعية التربة (المملكة المتحدة)، التي تضمن موثوقية المصدر. يمكن أن نشترى الكثير من المنتجات جاهزة: زيوت الحمام، منتجات العناية بالجلد، إلخ، التي يزعم أنها للمعالجة بالعطور. وبعض هذه المنتجات (لا كلها) لا تعمّر كما تدعي - فلنفحص المكونات بعناية! تحتوي بعض منتجات المعالجة العطرية على مواد كيميائية اصطناعية. ويمكن لهذه أن تكون مماثلة، ولكن الرائحة ليست هي نفسها، ولن تمارس التأثير نفسه. يضاف إلى هذا أن الزيت القاعدي الذي يستخدم في صياغة هذه المنتجات يمكن أن يكون زيتاً معدنياً بدلاً من أن يكون زيتاً نباتياً. والزيوت المعدنية غير مناسبة للمعالجة العطرية لأنها ثقيلة جداً بالنسبة لاختراق الجلد. وأخيراً، يجب أن نتأكد من أن الزيوت العطرية التي نشترىها هي زيوت عطرية صرفاً وليست مزيجاً من زيت عطري وزيت قاعدي.

اختيار الزيوت القاعدية واستعمالها

هناك عدد كبير جداً من الزيوت التي يمكن استعمالها كزيوت قاعدية أو حاملة في المعالجة العطرية. ويعتمد اختيارنا للزيت، إلى حد بعيد، على الأفضلية الشخصية والغرض الذي يستخدم الزيت من أجله. ونقدم فيما يلي قائمة موجزة لبعض من الزيوت الحاملة الكثيرة التي يمكن استعمالها، وسوف يجد الأشخاص زيتهم المفضل، سواء للتدليك أو مزائج الاستحمام أو العناية بالجلد.

ولكن، يجب أن نتذكر أن الزيوت القاعدية لا تتمتع بعمر تخزين غير محدود. ولهذا يجب أن نخزن هذه الزيوت في مكان بارد مظلم وآلا يحتفظ بها لأكثر من سنة.

زيت اللوز

زيت اللوز، كزيت قاعدي، له فوائد كثيرة، وربما أيضاً كزيت جيد للتخزين كمادة خام. وهو غير مكلف نسبياً، ولطيف واستعماله آمن تماماً بالنسبة لمعظم الناس. وهو أيضاً غني بالعناصر الغذائية إذا كُبس على البارد. ولكن يجب تقاذي استعماله للأشخاص الذين يعرف أنهم أرجيون يتحسسون من اللوزيات، لأن بعض الأشخاص سوف يعانون من تفاعل لأي زيت من زيوت اللوزيات على جلودهم.

تحذير

علينا دائماً أن نتأكد من أن الشخص ليس أرجياً لزيوت اللوزيات.

زيت نوى المشمش

زيت نوى المشمش خفيف بشكل خاص، مما يجعله مناسباً للاستعمال لجلد الوجه رائحته لا يمكن اكتشافها. ولكنه مكلف جداً.

زيت الأفوكادو

زيت الأفوكادو غني جداً بالعذيات، ولا سيما الفيتامين E، مما يجعله مادة حفظ جيدة، حيث يساعد على حفظ الزيوت العطرية التي تمزج معه طازجة. وهو أخضر اللون، وبما أنه ثقيل، فإن الناس يختارون مزجه بزيت قاعدي آخر بنسبة ١ : ١٠. وهو جيد لمعالجة الجلد الجاف ولكنه غير مناسب للجلد الزيتي.

زيت جوزة الهند

زيت جوزة الهند ملائم جداً، بشكل خاص، لمعالجة الشعر وفروة الرأس، فهو يضفي لمعاناً محبباً على الشعر. وهو ملطف جداً ومغذٍ للجلد الجاف.

زيت بذور العنب

زيت بذور العنب خفيف، وعديم الرائحة. يمكن استعماله في حد ذاته كزيت قاعدي، أو كقاعدة رئيسة تضاف إليه كمية بسيطة (١٠٪ عادة) من زيت آخر غني.

زيت الجوجوبا

زيت الجوجوبا، كزيت جوزة الهند، جامد وشمعي بدرجة حرارة الغرفة، ولكنه يتمتع بخاصية جيدة لاختراق الجلد، وهو مضاد للالتهاب، حيث يلطف الجلد المتهيج الساخن. ويمكن مزجه بزيوت أخرى قاعدية عند التسخين، بنسبة ١ : ١٠، والزيت مكلف دون تخفيف، ولهذا يختار الكثيرون تخفيفه.

زيت الزيتون

زيت الزيتون مناسب لمعالجة حالات فروة الرأس وجفاف الجلد. ولكنه يتميز بلون ورائحة خاصين به، مما يجعل استعماله غير مستساغ لدى البعض، وهو ثقيل جداً. ويفضل البعض استعماله ممزوجاً مع زيت قاعدي آخر أقل كثافة. وبصرف النظر عن الأسعار البسيطة لزيت الزيتون، فإنه يجب أن نختار منها النوع البكر المكبوس على البارد؛ لأن النوعية تبرر الكلفة، كما في كل الزيوت الأخرى. وإذا أمكن أن تجد خياراً عضوياً، فإن ذلك يعتبر ربحاً مضافاً.

زيت نوى الدراق

هذا الزيت يشبه، إلى حد بعيد، زيت نوى المشمش وزناً ومظهراً، وهو جيد أيضاً للاستعمال الوجهي.

زيت الفول السوداني (فستق العبيد)

هذا الزيت غني بالمعادن والفيتامينات. ولكن بعض الأشخاص الأرجيين لزيت اللوزيات يعانون من تفاعلات عنيفة لزيت الفول السوداني.

تحذير

يجب أن نتأكد دائماً من أن الشخص ليس أرجياً لزيت اللوزيات.

زيت عباد الشمس

يحتوي هذا الزيت على الفيتامينات A، B، و D و E، وهو أرخص ثمناً للاستعمال كزيت قاعدي من بعض الزيوت الأخرى. يجب أن نبحث عنه مضغوطاً على البارد بدلاً من أن نختار أي زجاجة قديمة للطبخ من البقالية. ويفضل اختياره من إنتاج عضوي.

زيت رشيم القمح

هذا الزيت كثيف، ذهبي اللون، وغني، لا سيما بالفيتامين E - حتى أكثر من زيت الأفوكادو. ويساعد محتواه من هذا الفيتامين على حفظ الزيوت العطرية التي تضاف إليه، ويفضل استعماله مخففاً بزيت قاعدي آخر، بنسبة ١ : ١٠، لأنه ثقيل ولزج.

تحذير

يجب استعماله بحذر للأشخاص الحساسين أو الأرجيين للقمح - يمكن أن نخبره على بقعة صغيرة من الجلد وننتظر مدة أربع وعشرين ساعة لفحص أي تفاعل غير مرغوب.

الزيوت المحلولة بالنقع

إن الزيوت التي تنقع وتحل هي زيوت قاعدية أضيفت إليها بعض الأعشاب. تترك الأعشاب في الزيت فترة من الوقت تتيح لخواصها أن تتحل في الزيت قبل رفعها منه. ويمكن أيضاً استخدام هذه الزيوت كقواعد أو حَمَلَة لإضافة الزيوت العطرية وتتمتع بخواص إضافية مستقلة تضيفها عليها الأعشاب. وتشمل هذه الزيوت زيت الأذريون (ملطف)، وزيت الجزر (مضاد للالتهاب)، وزيت الستيفيتون (شاف).

تخفيف الزيوت العطرية للتدليك

٢٠ قطرة من زيت عطري = ١ ملل

ملعقة كبيرة واحدة = ١٥ ملل

ملعقة صغيرة واحدة = ٥ ملل

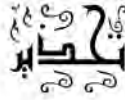
نسبة التخفيف (زيت عطري إلى زيت قاعدي)

تخفيف ١٪ : ٣ قطرات للمعلقة كبيرة / قطرة واحدة للمعلقة صغيرة

تخفيف ٢٪ : ٦ قطرات للمعلقة كبيرة / قطرتان للمعلقة صغيرة

تخفيف ٣٪ : ٩ قطرات للمعلقة كبيرة / ٣ قطرات للمعلقة صغيرة

النباتات و زيوتها العطرية



إن بعض الزيوت العطرية غير مناسبة للاستعمال في البيت، وبعض الحالات الطبية تمنع استعمال زيوت عطرية معينة و/أو حتى التدليك بالذات. ولذلك يجب أن نقرأ المعلومات التالية بعناية. فإذا أراد أحدهم أن يتمتع بفوائد المعالجة بالعبطور في بيته، فعليه أن يفعل ذلك بشكل مأمون، وأن ينتبه إلى موانع الاستعمال الواردة فيها. يمكن للشخص غير المدرب أن يستخدم زيوت المعالجة العطرية بأمان تام للمساعدة على الاسترخاء، وتخفيف التوتر ومعالجة الآلام والأوجاع الثانوية، ولكن معالجة كل التشكيكات الأخرى يجب أن تترك للخبراء.

وإذا كان أحدهم يخضع حالياً لمعالجة طبية لأي حالة أو يستخدم معالجة مكملية، كالمعالجة المثلية أو طب الأعشاب، فعليه أن يلتمس استشارة طبيب مختص إضافة إلى خبير بالمعالجة العطرية. ويضمن هذا أن تعمل المعالجة بالعبطور مع المعالجة الأخرى بفعالية أكبر. ويضمن الشخص أيضاً عدم وجود موانع استعمال للتدليك أو استعمال بعض الزيوت العطرية ضمن ظروفه الخاصة.

ويجب أن نحرض على أن نستخدم فقط الزيوت الآمنة للاستعمال وبالطريقة المناسبة. وإذا خامرنا أي شك حول استعمال الزيوت العطرية أو التدليك، فعلياً أن نلتمس استشارة خبير مؤهل بالمعالجة العطرية. وإذا كنا نعاني من مشكلة طبية خطيرة أو مزمنة، فعلياً أن نستشير الطبيب قبل دراسة مسألة المعالجة بالعبطور. ويجب ألا نلجأ إلى تشخيص مرضنا بأنفسنا، فإذا كنا نعاني من اضطراب جلدي أو كان جلدنا حساساً جداً، عندئذ يجب أن نلتمس استشارة مؤهلة قبل دراسة استعمال الزيوت العطرية. كما يجب على النساء الحوامل أن يتفادين استعمال الزيوت العطرية في التدليك ما لم تتوفر لهن معلومات كاملة وجازمة حول الزيوت الآمنة وطرق استعمالها.

حشيشة الملاك Angelica

النبات

جنس نباتات بقلية من فصيلة الخيميات، وهي الفصيلة التي تنتمي إليها أيضاً الشمرة، والشبث والبقدونس. هذه النبتة طبيعية في أوروبا وتزرع لأغراض تجارية في ألمانيا، وبلجيكا وهنغاريا. وهي مُحَوَّلة طويلة، ترتفع نحو ٦ - ٧ أقدام (١.٨ - ٢ م). استخدمت حشيشة الملاك في طب الأعشاب على مدى مئات السنين. وتستخدم في الصين للمشكلات النسائية، وتكتسب أهميتها في أوروبا، بشكل خاص، لمعالجة الاضطرابات البولية والتنفسية. ويشيع استعمال سوقها الملبسة بالسكر في الكعك والمرببات، ولا سيما في فرنسا، وإيطاليا وأسبانيا.

الزيت

يتم إنتاج الزيت العطري من حشيشة الملاك بتقطير جذورها أو بذورها بالبخار. والزيت عديم اللون أو أصفر فاتح، شذاه ترابي، قابلي قوي. ويستخدم من أجل شذاه لإنتاج العطور، والصوابين ومواد التجميل. ويستعملونه أيضاً في الصناعات الغذائية والمشروبات كمقوم للتكيه. يمكن استعمال زيت حشيشة الملاك علاجياً بعدة طرق. فهو يمارس تأثيراً مقوياً للمعنويات، ويمكن أيضاً استعماله لمعالجة التوتر العصبي، والقلق والكرب. ويقاوم وهن الفكر والجسم عندما يبدأ التعب، ولا سيما إذا كان الكرب هو المحرض. ويستخدم لهذا الغرض في مزائج التدليك أو الاستحمام. ويمارس الزيت، بشكل خاص، تأثيراً منبهاً ومزيلاً للسمية على جهاز الدوران. وتمارس حشيشة الملاك أيضاً تأثيراً مدرراً للبول، ولهذا يمكن استعمالها لمقاومة احتباس السوائل. تتمتع حشيشة الملاك بخواص مقشعة، ولهذا يمكن استعمالها لمعالجة السعالات النزلية. وتساعد أيضاً على تخفيف الحمى المرافقة للسعال، والزكام والأنفلونزا. وفي استعماله للعناية بالجلد، فإن زيت حشيشة الملاك جيد، بشكل خاص، لمعالجة الجلد لشاحب الذي يفترق إلى الحيوية، ويفيد أيضاً التهاب الجلد والصدّاف، حيث يعمل على تخفيف التهيج المرافق.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي هذا الزيت أثناء الحمل. استخدامه غير مناسب للسكريين.
تفادي التعرض للشمس - يمكن أن يكون ساماً في الضوء. وبخلاف ذلك، فإن استعماله آمن.

بذور اليانسون Aniseed

النبات

اليانسون عضو في الفصيلة الخيمية، التي تشمل عدة أعشاب شائعة أخرى مستخدمة، كحشيشة الملاك، والشيث والشمرة. والنبات طبيعي في المناخات الأكثر دفئاً، كمصر واليونان، بما في ذلك أسبانيا والمكسيك. تحمل بذور النبات الطعم الممتع لعرق السوس، ولذلك تستخدم في صناعة المربيات ولتكيه كراميلات الحنجرة ومستحضرات السعال. ويتم أيضاً تكيه الأشربة الكحولية، كالباستيس والبرنود، ببذور اليانسون، ويمكن استعمال هذه البذور كمقوم في بعض وصفات الطبخ المنزلي.

وبذور اليانسون، كالشمرة والشيث، يمكن أن تمارس تأثيراً مفيداً على جهاز الهضم، في مقاومة النفخة، وعسر الهضم والمغص. وتؤثر تأثيراً مزيلاً لرائحة الفم والنفّس، ولهذا تستخدم في مستحضرات تعطير النفّس والفم. وهناك خواص أخرى دفعت إلى استعمال النبات منذ عصور الرومان القدماء كمثير للشهوة الجنسية، ومطهر ومنبه لإنتاج حليب الثدي عند الأمهات المرضعات. وتمارس بذور اليانسون أيضاً تأثيراً مزيلاً للاحتقان على الجاري التنفسية العليا.

الزيت

نحصل على الزيت من البذور بالتقطير بالبخار، وهو أصفر فاتح جداً، رائحته عذبة وتابلية، ويستخدم، على نطاق واسع، في الصناعات الدوائية والغذائية والمشروبات. ويستخدم زيت اليانسون علاجياً لمعالجة المشكلات التنفسية والهضمية ولكنه يحمل مستوى عالياً نسبياً من السمية. ومع أن للنبات والبذور استخدامات طهوية وطبية، فإنه لا ينصح باستعمال زيتة العطري منزلياً.

تحذير

يمكن أن تسبب الجرعات الكبيرة من الزيت وسناً ودواراً وهي مهبجة.
تسبب مشكلات جلدية كالتهاب الجلد عند البعض. لا ينصح باستعماله في المنزل، إلا بعد استشارة معالج.

الحبق Basil

النبات

ينتمي الحبق إلى الفصيلة الشفوية. أوراقه العطرية وسوقه دعامة أساسية في الكثير من الأطباق في المطبخ الأوروبي، لأنه يضفي مذاقاً منعشاً، حاداً على نحو مميز على السلطات والصلصات. ومع أن الحبق يأتي أصلاً من أفريقيا، فإن زراعته سهلة نسبياً، ويزدهر، لا سيما، في المناطق المتوسطية. وحتى في درجات الحرارة الأشد برودة في بريطانيا العظمى، يعتبر عشبة حولية، تنمو في الحدائق المحمية الدافئة، أو في أوعية على حواف النوافذ. وهناك أنواع عديدة مختلفة للنبات: الحبق الفرنسي، وهو النوع الذي يستخدم في المعالجة العطرية. ويأتي معظم الحبق الذي يزرع من أجل إنتاج الزيت العطري من مصر.

ومع أن الطباخين كافة يدركون جيداً تعدد استعمال الحبق كمقوم في الطبخ، إلا أنهم لا يعرفون جميعاً الخواص المفيدة للنبات عندما يؤكل. فهو فعال كعامل مضاد للتشنج، ولهذا فإن استهلاكه طريقة ممتعة، بشكل خاص، كمساعد للهضم. وقد استخدم الحبق في طب الأعشاب لمئات السنين لمعالجة الحمى والتشنجات المعوية والهضمية.

الزيت

تستخدم النبتة بالكامل لاستخلاص الزيت العطري، الذي نحصل عليه بالتقطير البخار. والزيت أصفر اللون أو أصفر فاتح، رائحته عشبية تابلية عذبة. ويستخدم زيت الحبق كمقوم عطري في صناعة مواد التجميل، ويستخدم أيضاً، على نطاق واسع، في إنتاج المواد الغذائية.

لزيت الحبق الكثير من التأثيرات العلاجية. فهو معزز ومهدئ عند تخفيفه بزيت قاعدي ويستخدم للتدليك؛ ويمارس تأثيراً ملطفاً للاكتئاب والتعب، ويرفع المعنويات بشكل عام، ويشجع الإحساس بالسعادة. ولهذا، يمكن للتدليك بمزيج يحتوي على زيت الحبق، أن يكون منشطاً رائعاً في نهاية يوم من العمل المجهد ويحسن أيضاً الوظيفة الدورانية. وزيوت

الاستحمام التي تحتوي على زيت الحبق يمكن أن تجعل الانغمار في حوض دافئ أكثر فائدة لأن كلاً من الاستنشاق والامتصاص يقوم بدوره السحري. فاستنشاق بخار الزيت هو المعالجة المفضلة للكثير من الالتهابات التنفسية، ويعرف الحبق أيضاً بفعاليتها لتخفيف الحمى. ويعمل زيت الحبق على تخفيف عض ولسع الحشرات عند تطبيقه مخففاً، ويعمل أيضاً كمنفر للحشرات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي استخدام زيت الحبق صرفاً. ويجب تخفيفه جيداً لتفادي تهيج الجلد. ينبغي استعماله باعتدال. يجب أن تتفادي النساء الحوامل استعمال زيت الحبق.

الغار Bay

الشجرة

تنتمي إلى فصيلة الغاريات، وهي الفصيلة نفسها التي ينتمي إليها الكافور والقرفة. ويستخلص زيتها العطري بتقطير أوراقها وثمارها المجففة بالبخر. ويأتي الغار، الذي يسمى الرُّند أيضاً، من المنطقة المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط، ولكن من السهل زراعته في مواضع مشمسة محمية في مناطق أخرى. وتنمو الشجرة نحو ٦٠ قدماً (١٨ م) وهي دائمة الخضرة.

تضاف أوراق الغار عادة إلى اليخنات أو الكسرولات، طازجة أو مجففة، والغار واحد من المقومات القياسية لتزيين طاقات الورد التقليدية. تستخدم الأوراق كاملة وتزال من الكسرولة بعد أن تكتمل عملية الطبخ حيث يكون الطعام قد تشرب نكهتها.

وعلى غرار معظم الأعشاب التي تستخدم على نطاق واسع في الطبخ، فإن الغار يمارس تأثيرات مفيدة على جهاز الهضم. ويمكن أيضاً أن يساعد على مقاومة النفخة، كما أن مضغ ورقة غار يساعد على تطهير الأنفاس بعد وجبة ثابلية.

ويكشف التاريخ عن أن الرومان واليونان القدماء كانوا يستخدمون الغار على نطاق واسع، فعلاوة على فوائده كمساعد هضمي، كانوا يعتقدون أنه يوفر الحماية من تأثيرات

الأرواح الشريرة. وكان أباطرة روما القدماء يضعون على رؤوسهم أكاليل من الغار عندما ينتصرون. ويبقى الغار رمزاً للانتصار، والثروة والشأن حتى اليوم.

الزيت

يستخلص الزيت العطري من الغار بتقطير أوراقه وأماليده المجففة بالبخار. وهو أخضر اللون يميل إلى الصفرة ورائحته دوائية قوية. ويستخدم من أجل عبيره في صناعة مواد التجميل والعطور، كما يستخدم لإنتاج عدد من المواد الغذائية والمشروبات.

ويمكن استعمال زيت الغار في التدليك، والاستحمام والاستنشاق. ويمارس تأثيراً مقوياً للمعنويات، ويساعد طيباً على معالجة الأمراض التنفسية الثانوية كالزكامات والأنفلونزا. ويساعد أيضاً على مقاومة النفخة وعسر الهضم ويمكن أن ينبه الشهية المنهكة. وزيت الغار عامل مدر للطمث - يمكن أن يحرض الحيض - ويمكن أيضاً أن يساعد عندما تكون الدورات الشهرية هزيلة وغير منتظمة.

الطرق المناسبة للاستعمال

تدليك (مع تخفيف مناسب)، العناية بالشعر، استنشاق، أجهزة تبخير ورش.

تحذير

يمكن أن يعمل زيت الغار على تهيج الجلد الحساس. ويجب أن يستخدم بتخفيف مناسب وباعتدال فقط. وعلى من يعرفون أن جلودهم حساسة أو ميالة للأرجية أن يتفادوا استعمال زيت الغار للتدليك في البيت. ويجب عدم استعماله من قبل النساء أثناء الحمل.

اللَّبَان الجاوي Benzoin

النبات

اللبن الجاوي راتينج نحصل عليه من جنية الأصطُرْك، وهي قريبة لجنية الأصطُرْك اليابانية، أو شجرة الأزهار الجرسية الشكل، وتنتمي إلى فصيلة الاصطركيات. والشجرة طبيعية في بورنيو، والملايو وجاوة. وتنمو إلى ارتفاعات تزيد عن ٥٠ قدماً (١٥ م). واللبن الجاوي، في شكله الخام، راتينج يجمع من الجذوع المقطوعة لهذه الشجرة. ويستخدم في الشرق من أجل عبيره - بالدرجة الأولى، كمقوم في البخور - وطيباً لمعالجة أخماج المجاري البولية.

الزيت

إن اللبان الجاوي، الذي يعرف أيضاً بالأصطرك الجاوي، مقوم مهم في بلسم الراهب، أو الصبغ المركب لللبان الجاوي، الذي كان يفضل في معالجة الزكامات الصدرية والتهاب القصبات. ويتم إنتاج الزيت العطري - أو المادة الراتنجانية - من الراتينج بالاستخلاص بالمذيبات وهو لزج جداً. وبعض أنواعه صلبة. لونه برتقالي ضارب إلى حمرة. ويباع عادة على شكل محلول. يمكن استعمال اللبان الجاوي لفائدة جهاز التنفس باستنشاق بخاره، وهو مقشع فعال ويمارس تأثيراً مضاداً للالتهاب يخفف التهاب الحنجرة. وعلاوة على ذلك، يتمتع بخواص مطهرة يمكن أن تساعد في معالجة أخماج الحلق والجهاز التنفسي. إن عبيره الذي يشبه عبير الفانيلا يجعل استعماله ممتعاً.

وفي التدليك، يستخدم زيت اللبان الجاوي، ممزوجاً بزيت قاعدي، لتفريج الإجهاد، وإرخاء العضلات وتحسين المزاج. وهو مهم جداً تهدئة الأعصاب المستثارة ويوفر الدفء للجسم والفكر، ويفعل الكثير لتخفيف الآلام الروماتيزمية وآلام التهاب المفاصل وينبه الدوران الراكد.

واللبان الجاوي، بوجه عام، لطيف بالنسبة للجلد ويمكن استعماله كمنظف، ولعلاج جفاف الجلد وتشققاته. ويستخدم أيضاً، على نطاق واسع، في صناعة مواد التجميل لإضافة عبير إلى المقومات في مستحضرات الاستحمام، والشامبوات والعطور.

الطرق المناسبة للاستعمال

استحمام، استنشاق، تدليك، العناية بالجلد، أجهزة تبخير ورش.

تحذير

إن بلسم الراهب، أو الصبغ المركب لللبان الجاوي كما يسمونه، يمكن أن يهيج الجلد الشديد الحساسية. ولكن أي تهيج يحتمل أن تسببه مكونات أخرى في الصبغ أكثر من اللبان الجاوي نفسه، الذي من غير المحتمل أن يسبب مشكلات من هذا النوع. ومع ذلك، يمكن أن تكون هناك مشكلات مع التحسس لللبان الجاوي عند القليل جداً من الناس.

البرغموت Bergamot

النبات

البرغموت شجرة فاكهة حمضية، عضو في فصيلة السذابيات، التي تشمل أيضاً الكبّادة، والليمون، والليمون المالح، والبرتقال والمندرين. وتسمى الفاكهة أيضاً البرتقال، وتتميز بشكلها الذي يشبه شكل الكمثرى. وهي أصلاً من آسيا ويمكن زراعتها فقط في المناخات الدافئة لأن النبات لا يتحمل الصقيع.

الزيت

لهذا الزيت عبير فاكهي حاد ولاذع. ويستخلص بسهولة، لا سيما، بكبس قشور الفاكهة بعملية العصر. وتتم هذه العملية اليوم آلياً، مع أنها أصلاً كانت تتم يدوياً. استخدم زيت البرغموت في أوروبا على مدى قرون بسبب خواصه العلاجية. ففي إيطاليا، بوجه خاص، كان يستخدم لمعالجة الحمى والديدان. ويضاف كعبير ومنكه إلى الكثير من المنتجات الغذائية - شاي إيرل غراي، مثلاً - ومكوّن مهم في الكثير من العطور والمنتجات المعطرة، ولا سيما في الكولونيا التقليدية.

وزيت البرغموت مطهر قوي. ويتخفيف مناسب، أثبت وجوده في معالجة الكثير من التشكيات الجلدية المزعجة، كالأكزيما، التي لا تستجيب للأنواع الأخرى من العلاج. وكثيراً ما تستجيب تشكيات أخرى مرتبطة بالتوتر، كالصداعات والهيجية، للتدليك بزيت البرغموت ممزوجاً. إن تأثير الزيت منعش، ومشجع، ومهدئ دون أي تأثير مركّن. وعبيره السائغ يشكل إضافة محببة لمزيج يستخدم في أجهزة التبخير.

يخفف زيت البرغموت مشكلة التشنج المعدي المعوي والنفخة، ويمكن، بالتدليك البطني اللطيف، تفريج الإمساك والمغص. ويفيد الزيت أيضاً في إزالة السمية ويُظن أنه يساعد على معالجة التهاب النسيج الخلوي عندما يستخدم في التدليك. يضاف إلى هذا أن زيت البرغموت، عندما يستخدم في الاستحمام، يمكن أن يخفف الالتهاب ويمكن أن يساعد على تخفيف الحكة المهبلية وأعراض التهاب المثانة. ويمكن استعماله للاستنشاق أو للتدليك لمعالجة الأخماج التنفسية كالتهاب الحلق والتهاب القصبات. ويمكن أيضاً استعمال البرغموت في الغسولات الفموية لإزالة روائح الأنفاس الكريهة ومقاومة الأخماج الفموية والحلقية، أو على الشعر لمقاومة القشرة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، العناية بالشعر، التدليك، غسول القدم، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي استعمال زيت البرغموت على الجلد قبل التعرض للشمس - إنه سام في الضوء ويمكن أن يسبب تصبغاً. ولنحاول، إذا أمكن، استعمال الزيت الخالي من البرغبتين Pergapten الذي يخزنه المزودون الموثوقون بالزيوت العطرية.

اللفل الأسود Black Pepper

النبات

اللفل الأسود هو بذور النبات المجففة، والنبهة متسلقة كالكرمة وتنتمي إلى الفصيلة الفلفلية، وتزرع لأغراض تجارية، بصورة رئيسة، في الهند وأندونيسيا. ويعود استعمالها كتابل إلى ما لا يقل عن أربعة آلاف سنة، والقلة من الطباخين الذين يعملون دونها في المطابخ. يحظى الفلفل الأسود بأهمية كبيرة في الطب الصيني، ولا سيما لمعالجة الاضطرابات الهضمية.

الزيت

يستخلص زيت الفلفل الأسود بالتقطير بالبخار لسنفيات الفلفل المجففة بعد سحنها. والزيت عادة عديم اللون، وأحياناً يكون بلون مخضر أو كهرماني خفيف، ويحمل رائحة تابلية لطيفة عذبة. يستخدم زيت الفلفل الأسود، على نطاق واسع، في صناعة المواد الغذائية والمشروبات ويستعمل أيضاً في تصنيع بعض المنتجات المعطرة.

زيت الفلفل الأسود دافئ ويمكن أن يكون مفيداً، بشكل خاص، في معالجة الزكامات الشديدة، عندما يشعر المريض بالارتعاش، والألم، والتلملل والاكنتاب. وهو منبه ومولد للطاقة في آن معاً. ويمكن استعماله في التدليك أو في أجهزة التبخير. وفي التدليك، يفيد الرياضيين، بوجه خاص، والذين يعانون من آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل، وسوء الدوران الدموي أو الشرث، ويبعث على الراحة والدفع في مغطس القدمين. يجب تفادي استعماله في الاستحمام العام لأنه يمكن أن يهيج الجلد.

الطرق المناسبة للاستعمال

مغطس القدمين، الاستنشاق، التدليك.

تحذير

يجب استعماله مخففاً وبكميات بسيطة لأنه يمكن أن يهيج الجلد.

بلقاء كاجيبوت Cajeput

النبات

بلقاء كاجيبوت، التي تعرف أيضاً بالبلقاء البيضاء المتناوبة الورق ونسبته للبلقاء المتناوبة الورق، تنتمي إلى الفصيلة الآسية وتزرع في استراليا، وأندونيسيا، وماليزيا وجنوب شرق آسيا. وهذه الشجرة طويلة جداً ودائمة الخضرة بيضاء القشر والزهر. وتستخدم عادة في طب الأعشاب، في الشرق والغرب على حد سواء، لمعالجة الحمى، والتشخيصات التنفسية والجلدية.

الزيت

نحصل على الزيت العطري بعملية التقطير البخار لأوراق وأماليد النبات. وهو أصفر اللون مخضر فاتح ورائحته عذبة، وعشبية وطيبة. ويستخدم، على نطاق واسع، في الصناعة الصيدلانية وطب الأسنان. وهو مقوم في مواد التجميل، والمنظفات ومستحضرات السعال والزكام.

زيت بلقاء كاجيبوت مسكن فعال ويمكن استعماله في معالجة وجع الأسنان عندما يطبق بكمادة دافئة على الجانب المصاب من الوجه. ويمكن أيضاً استعمال الكمادات لتهدئة ألم العضلات المجهدة والرضوض.

وفي العناية بالجلد، يمكن استعمال الزيت، بعد تخفيفه، لمعالجة عض الحشرات. ويمكن أيضاً أن يفيد الجلد الدهني وحب الشباب.

وزيت بلقاء الكاجيبوت، الذي يستخدم استنشاقاً أو في التدليك، يمكن أن يكون مفيداً، بوجه خاص، لجهاز التنفس، فهو مقشع ومطهر، وعامل تدفئة مريح لمن يعانون من الزكامات والقشعريرات. وهو واحد من المقومات الرئيسة في زيت أولباس Olbas Oil، الذي يباع على نطاق واسع، كمعالجة باردة.

وفي الاستحمام يساعد هذا الزيت على معالجة التهاب المفاصل.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام (مخفف جداً)، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب استعماله مخففاً جداً وباعتدال لتفادي تهيج الجلد. وينصح بعدم استعمال زيت بقاء الكاكيوت خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

الهيل Cardamon

النبات

ينتمي الهيل إلى فصيلة الزنجبيليات وينشأ في الهند. وهو نبات مدesh كبير الورق، ينمو تقريباً إلى ارتفاع نحو عشرة أقدام (٣ م). وقد استخدمت بذور النبات في المطبخ الهندي على مدى مئات السنين، ويحظى بشهرة مماثلة في العديد من مطابخ العالم الغربي. وزيته العطري يعطي التابل صفاته المميزة، في التدفئة والإنعاش. ومضغ بذوره يمكن أن يساعد على تخفيف عسر الهضم وحرقة الفؤاد وينبه جهاز الهضم على القيام بوظيفته بفعالية أكبر. إن معظم زيت الهيل الذي يتم إنتاجه تجارياً يأتي من غواتيمالا.

الزيت

يتم استخلاص زيت الهيل من البذور المجففة للنبات بعملية التقطير البخار. وهو إما عديم اللون وإما أصفر فاتح. رائحته عذبة، ومنعشة وتابلية. ويمكن استعماله في الحمام، أو التدليك أو في أجهزة التبخير، ويمارس تأثيرات دافئة، ومبهجة، ومقوية للمعنويات ويضفي شعوراً بالاطمئنان عند من يعانون من القلق والتوتر. ويسود الظن بأنه مثير للرجبة الجنسية ويمكن استعماله في التدليك لتنبية الرغبة الجنسية المنهكة.

وزيت الهيل يفيد أيضاً جهاز الهضم، لأنه يمارس تأثيرات طاردة للأرياح (مضادة للنفخة) ومضادة للتشنج عند مزجه مع زيت قاعدي وتدليك البطن به بلطف. كما يمكن استعماله في الغسولات الفموية لما له من خواص مطهرة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، الغسول الفموي، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الهيل عموماً غير سام وغير مهيج، ولكن يمكن أن يسبب تهيجاً في بعض الحالات.

الجزر Carrot

النبات

نبات الجزر، الذي ينتمي إلى الفصيلة الخيمية، لا يحتاج إلى الكثير من التعريف. فهو خضرة جذرية حمراء برتقالية زاهية تحمل أوراقاً ريشية مميزة، وزراعتها سهلة، ورخيصة الثمن، وبقلة رئيسة في المطبخ، وغنية بالفيتامينات، ولا سيما الفيتامين A وC. ويستخلص الزيت العطري من نوع مختلف للنبات هو الجزر البري. تستخدم بذور الجزر في طب الأعشاب لمعالجة مشكلات الكلى والمثانة وأيضاً لمعالجة اضطرابات الهضم.

الزيت

نحصل على زيت بذور الجزر بعملية التقطير بالبخار، بعد سحن البذور. والزيت ذهبي اللون يحمل رائحة دافئة ترابية. ويستخدم تجارياً كمقوم تنكيهي وعطري في المنتجات الغذائية والتجميلية. كما يستخدم في المعالجة العطرية، بصورة رئيسة، في مستحضرات العناية بالجلد، لتتقية وتنشيط البشرة المتعبة والمنهكة، وشد الجلد المترهل والمساعدة على شفاء البثور.

ويمكن أيضاً استعماله في الاستحمام والتدليك، فهو مفيد، بصورة رئيسة للجلد، ولكن يعمل أيضاً على تخفيف آلام النقرس، والتهاب المفاصل، والروماتيزم. كما يساعد على معالجة الدورات الشهرية الضئيلة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، التدليك، العناية بالجلد، استنشاق البخار، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليست هناك تحذيرات - زيت بذور الجزر لا يسبب التهيج ولا التحسس.

خشب الأرز Cedarwood

النبات

ينشأ الأرز من جبال الأطلس وينمو، بشكل خاص، في مراكش، ومنها يتم تصدير معظم الزيت العطري الخاص بالمعالجة بالعطور. وينتمي الأرز إلى الفصيلة الصنوبرية. أشجاره كبيرة ومهيبة. وقد استتفز الطلب على خشب الأرز للبناء والأثاث غابات الأرز القديمة في لبنان، وهذا هو السبب في وجود مصادره في مكان آخر. وهناك نوع آخر من زيت خشب الأرز يأتي من الأرز الأحمر - عرعر قرجينيا - الذي ينمو في أمريكا الشمالية. وخشب الأرز بالذات عطري بدرجة عالية.

الزيت

زيت خشب الأرز عسلي اللون أرج جداً، ورائحته عذبة خشبية لطيفة، مغرية لكلا الجنسين. ويستخلص الزيت من فضلات الخشب - نشارة، ورقاقات وقشارات - بعملية التقطير بالبخار.

استخدم زيت خشب الأرز منذ قرون. ففي مصر القديمة، استخدم في مواد التجميل وفي عملية التحنيط. ويستخدم أيضاً في البخور. ويستخدم اليوم تجارياً بسبب عبيره في عدد من المنتجات المنزلية وأيضاً في تصنيع مواد التجميل ومواد الزينة، ولا سيما كولونيئات الحلاقة. ويستخدم المعالجون بالعطور هذا الزيت لمعالجة العلل التنفسية، فهو يتمتع بخواص مطهرة، وفعال ضد السعال، والتهاب القصبات والنزلات. واستعماله في العناية بالجلد والشعر معترف به تماماً، ويمكن أن يكون مفيداً جداً في معالجة القشرة، والأكزيما وحب الشباب. وزيت خشب الأرز رقيق وممتع كمقوم في مزيج لتعطير الغرف. وهو مفيد جداً في معالجة الإجهاد والتوتر.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب استعماله فقط بتركيز خفيفة لأنه يمكن أن يهيج الجلد. يجب تفادي استعماله أثناء الحمل.

البابونج Chamomile

النبات

يستخدم بكلا نوعيه، البهار النبيل والبابونج البري أو الألماني، في المعالجة العطرية. ويعرف البهار النبيل بالبابونج الروماني، وهي عشبة بطيئة النمو تحمل رؤوساً صفراء بشكل زهر الربيع تكوّن مرجة مريحة عطرة عندما تزرع قريبة من بعضها. والبابونج الروماني معمر ولكن البابونج الألماني - البابونج البري - فعشبة حولية تنمو برية في ألمانيا وبريطانيا العظمى إضافة إلى أماكن أخرى. وينتمي البابونج إلى الفصيلة المركبة.

الزيت

زيت البابونج أزرق اللون وله فوائد كثيرة، ولا سيما للعناية بالجلد. ويستخدم، على نطاق واسع، في صناعة مواد التجميل في الصوابين، والكريمات والشامبوات. ومن المعروف أنه يحسن الشعر الأشقر ويجعله لامعاً.

ويستخدم في المعالجة العطرية لأغراض كثيرة. فهو مهدئ ومُرِّح، وعندما يستخدم في الاستحمام، يمكن أن يخفف الإجهاد والقلق، ويهدئ مغص العادة الشهرية ويفرّج صداعات التوتر. ويفعل الكثير في تفريج التهيج والحكة في المهبل، ويمارس أيضاً تأثيراً مهدئاً في التدليك، ويمكن أن يقدم الكثير لتخفيف ألم العضلات والمفاصل وتشجيع الاسترخاء عند ذوي المزاج النكد أو الهيج. والبابونج مهم في معالجة التشكيات الجلدية، كالأرجيات، والأكزيما والحكة. ويمارس تأثيراً مضاداً للالتهاب ومطهراً. كما يتمتع بخواص مسكّنة ويفيد في معالجة وجع الأذن والشقيقة. وفي الكمادات، يساعد زيت البابونج على تفريج آلام الثدي، ولا سيما في بداية الإرضاع الطبيعي.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

استعمال زيت البابونج آمن في معظم الحالات، فهو غير سام وغير مبيح، مع أنه يمكن أن يسبب تهيجاً جلدياً عند أصحاب الجلد الحساس بشكل خاص. ينصح بعض المعالجين بتفادي زيت البابونج أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

أوراق القرفة السيلانية Cinnamonleaf

الشجرة

شجرة القرفة، كشجرة الغار، تنتمي إلى فصيلة الغاريات. وأشجارها طبيعية في سيريلانكا، ولكن نجدها الآن في الكثير من البلدان الأخرى كالبرازيل ومدغشقر. ترتفع الشجرة نحو ٤٠ قدماً (١٢ م) عندما تبلغ أوج نضجها. والقرفة تابل يستعمل منذ القدم. وتزرع الأشجار لتشكل عدة سوق في وقت واحد، وعندما يتحول قشر الأماليد إلى اللون البني، يتم قطع السوق. وقضبان القرفة معروفة لدى معظم الطهاة، ويتم تحضيرها من القشر الداخلي والخارجي لهذه السوق ثم تجفف وتُدرج مع بعضها بعضاً. والقرفة مقوم مفضل في المطبخ، سواء في الشرق أو الغرب. فمذاقها التابلي العذب يجعلها مناسبة للخبز والحلوى إضافة إلى الأطباق المقبلة. ومن الناحية الطبية، فإن للقرفة تاريخ طويل في الطب الشرقي، حيث كانت تستعمل لمعالجة الحمى والمشكلات الطمئية إضافة إلى مشكلات أخرى.

الزيت

هناك نوعان مختلفان يستخرجان من الشجرة. الزيت المستخلص من الورق، ويستعمل في المعالجة العطرية، والزيت المستخرج من القشر، وهو مهيج قوي، وعالي السمية ويجب تفادي استعماله. يستخلص زيت ورق القرفة من الأوراق والأماليد الصغيرة بالتقطير البخار. ويستعمل تجارياً في تصنيع المواد الغذائية والمشروبات في بعض الحلويات والمشروبات المكرنة، وفي الصناعة الصيدلانية في أدوية السعال والمستحضرات السنية. يمكن أن يستعمل المعالجون بالعطور زيت ورق القرفة في التدليك لتخفيف آلام الروماتيزم، ويمكن أيضاً أن يفيد في معالجة الاضطرابات الهضمية. كما يمكن أن يكون مفيداً لمن يعانون من الإنهاك العصبي.

الطرق المناسبة للاستعمال

التدليك (مع التخفيف الكافي)، وأجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت أوراق القرفة مهيج. يجب استخدامه بعد تخفيفه جيداً وباعتدال. يجب عدم الخلط بين زيت أوراق شجرة القرفة وزيت قشورها، الذي لا يناسب المعالجة بالعطور.

الليمونية Citronella

النبات

الليمونية طبيعية في سيريلانكا وتزرع فيها، ولا سيما في المنطقة الجنوبية من الجزيرة. وهناك نوع آخر منها يزرع في جاوة، وفيتنام، وأمريكا الوسطى والجنوبية. تنتمي الليمونية إلى الفصيلة النجيلية.

والليمونية عشبة معمرة ذات أوراق عطرية. ولهذا النبات تاريخ طويل للاستعمال في طب الأعشاب التقليدي في البلدان التي تزرعه لمعالجة المشكلات الهضمية والطفيليات المعوية ومقاومة الحمى. ويستعمل أيضاً كمنفر للحشرات.

الزيت

يتم إنتاج الزيت العطري من الليمونية بعملية تقطير الأوراق بالبخار - إما طازجة، وإما مجففة جزئياً أو مجففة. والزيت أصفر اللون ورائحته ليمونية عذبة.

يستعمل زيت الليمونية في تصنيع بعض منفرات الحشرات المسجلة. ويستعمل أيضاً في منتجات التنظيف المنزلي والصوابين.

تستعمل الليمونية، بالدرجة الأولى، للعناية بالجلد في المعالجة العطرية. وهي مطهرة ومضادة للجراثيم ويمكن استعمالها لمعالجة الجلد الدهني الميال إلى التبقع. والزيت مفيد أيضاً كمزيل للرائحة.

الليمونية فعالة جداً في تنفير الحشرات عندما تخفف بزيت حامل وتطبق على الجلد. ويمكن استعمالها أيضاً في أجهزة التبخير لمنع الحشرات من الدخول إلى الغرف. ولهذا السبب، فإن وجود هذا الزيت في البيوت مهم جداً، ولا سيما في فصل الصيف. ويستعمل بعض الحدائق الليمونية لوقف القطط من الحفر حول نباتات الحديقة.

إن استخدام الليمونية على شكل كمادات، يمكن أن يساعد على تخفيف الصداغات والشقيقة. واستعمال الزيت مبهج ويمكن أن يبعث الفرح في النفس.

الطرق المناسبة للاستعمال

التدليك (بعد التخفيف اللازم)، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تقادي استعمال زيت الليمونية أثناء الحمل (الليمونية عامل مدمر لدم الطمث). يمكن أن تسبب تهيجاً في الجلد، ولهذا يجب دائماً تخفيفها الزيت.

المريمية القاسية Clary Sage

النبات

تنتمي المريمية إلى الفصيلة الشفوية. وتأتي أصلاً من سورية، ولكن زرعت في بريطانيا منذ القرن السادس عشر. وهو نبات أنيق أزغب الورق، ينمو إلى ارتفاع نحو ثلاثة أقدام (٩٠سم). ويزرع اليوم في عدد من البلدان لأغراض تجارية، ولا سيما أسبانيا وفرنسا. استخدمت المريمية طبياً منذ القرون الوسطى لأمراض عديدة، ولا سيما أمراض العين - اسمها الانكليزي Clary يمكن أن يكون مشتقاً من العبارة الانكليزية Clear Eye، ومعناها بصر حاد أو عين صافية.

والمريمية القاسية آمنة أكثر من المريمية المخزنية الشائعة، ولهذا فهي نبات الاختيار للمعالجة العطرية. فزيت المريمية الشائعة يحتوي على مستوى عالٍ من السمية وهو غير ملائم للأغراض العلاجية.

الزيت

تستخدم أوراق وأزهار المريمية للحصول على الزيت العطري بعملية التقطير بالبخار. ويحمل الزيت رائحة عشبية مميزة، وهو خفيف ولطيف جداً - زهري تقريباً - ذو حدة تضفي عليه نكهة من المرارة. لونه أصفر فاتح. يستخدم زيت المريمية من قبل العطارين في فرنسا كمثبت للكثير من العطور ويستخدم أيضاً في إنتاج بعض المواد الغذائية والمشروبات. يمكن استخدام زيت المريمية لمعالجة عدد من المشكلات. فهو يمارس تأثيراً مركباً، فيهدئ التوتر، ويولد شعوراً بسعادة كبيرة، وفي الوقت نفسه يرفع المعنويات. ويفيد كل من يشعر بالضعف والوهن بعد مرض، ويبعث البهجة في النفوس الخاملة ويثير مشاعر التفاؤل، وينصح باستخدامه في أجهزة التبخير في أي مكان يعمل فيه أشخاص مبدعون لأن تأثيراته تعتبر ملهمة جداً. ويذكر بعضهم أنه حلم بأحلام زاهية، لا سيما بعد استخدام الزيت. ولكن

استخدامه بكميات زائدة يمكن أن يسبب الوسن. ويجب تفادي الكحول عند استخدام الزيت، لأن استخدامهما معاً يمكن أن يمارس تأثيراً مخدراً شديداً.

يفيد زيت المريمية في معالجة مغوص الدورة الشهرية - ينصح بتدليك بطني لطيف أو تطبيق كمادات - والتدليك أو الاستحمام به يمكن أن يكون مفيداً، لا سيما، للنساء اللاتي يشعن بالاكئاب بعد الولادة، أو يعانين من توتر قبل الدورة الشهرية أو يدخلن سن الإياس. يتمتع الزيت بخواص مضادة للتشنج، ولذلك يمكن أن يفيد الجهازين التنفسي والهضمي، وعندما يستعمل لمعالجة الكرب، فإن له فائدة إضافية في كونه مضاداً لفرط ضغط الدم.

وعند استعمال الزيت في الاستنشاق، فإنه يقيد من يعانون من الزكامات أو التهاب القصبات؛ فهو مضاد للالتهاب، ومطهر ويساعد في عملية الشفاء. ويتمتع بخواص قابضة، ومنشطة، ومضادة للجراثيم ومطهرة تجعله مناسباً جداً لمعالجة الجلد الدهني.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي استعمال زيت المريمية أثناء الحمل. كما يجب استعماله بكميات معتدلة. وعلينا تفادي الكحول إذا كنا نستخدمه. وتفادي قيادة السيارة مباشرة بعد المعالجة. يجب عدم الخلط بين زيت المريمية القاسية والمريمية الشائعة (المخزنية)، لأن استعمالها غير آمن.

القرنفل Clove

الشجرة

شجرة القرنفل طبيعية في اندونيسيا، ولكن تزرع اليوم في العديد من البلدان. وهي دائمة الخضرة وذات حجم متوسط. وتنتمي إلى الفصيلة الآسية. وأكباش القرنفل، كما نعرفها، هي براعم أزهار الشجرة قبل تفتحها، بعد أن يتم تجفيفها في دخان الخشب. وقد شاع استعمال أكباش القرنفل كمقوم للتبكيه في المطبخ منذ سنوات عديدة في الكثير من البلدان. وعلى مدى قرون، عرف الكثير من الثقافات أهمية الخواص المزيلة للرائحة، والمطهرة والمخدرة لهذا الزيت العطري، ولا سيما في الصين.

الزيت

تحصل على زيت أكباش القرنفل من تقطير براعم الشجرة بالماء. كما تحصل على زيوت عطرية من أماليد وأوراق الشجرة، ولكن هذه الزيوت أكثر سمية من زيت البراعم ويجب تقاؤها. إن الخواص المخدرة القوية لزيت القرنفل تضمن له أن يكون العنصر الرئيس في الجراحة السنية. والضمادات التي تحتوي على هذا الزيت فعالة جداً في تنظيف وتسكين الثقوب في الأسنان وألم الأسنان الفارغة فيها. ومعاجين الأسنان أيضاً تحتوي على زيت القرنفل. ولعلاج وجع الأسنان في البيت، نضع قطرة من زيت القرنفل في ملعقة كبيرة من الماء الدافئ، وننقع قطعة من القطن الطبي في المزيج، ونشكل كرة صغيرة منه ونطبقها على السن المصابة.؛ وسيحدث التفريغ حالاً، حتى وإن كان الطعم لاذعاً. ولكن يجب عدم بلع الزيت. والبديل الأسلم هو استعمال صيغ أكباش القرنفل، الذي يحتوي على زيت القرنفل، ولكنه أقل تركيزاً ويتوفر في معظم الصيدليات الجيدة.

ويمكن أيضاً للمعالجين بالاعطور أن يستعملوا زيت القرنفل في التدليك لمعالجة بعض الحالات الجلدية الفطرية، والنزلة، والتهاب القصبات، ولكن لا ينصح باستعماله في البيت.

تحذير

يحتوي زيت القرنفل على مستوى عالٍ من السمية، ولهذا ينصح بتقييد استعماله في البيت فقط للتسكين السني الإسعافي. وينصح باستعمال زيت القرنفل فقط من قبل المعالجين الخبراء.

الكزبرة Coriander

النبات

يعتقد أن آسيا وجنوب أوروبا هما الموطن الأصلي للكمزبرة، ولكن تزرع اليوم في كل مكان من أوروبا وأمريكا الشمالية. ويتم إنتاج الزيت في بلدان مختلفة، ولا سيما في روسيا ورومانيا. والكمزبرة عضو من الفصيلة الخيمية، وهي عشبة حولية، ترتفع إلى ما يقرب من ثلاثة أقدام (٠.٩ م) بأوراقها العطرية الشهية، التي تشبه أوراق البقدونس، التي تنتج بوفرة بذورها الخضراء، الكروية العطرية جداً. وتستخدم الأوراق، على نطاق واسع، في المطبخ وهي ذات مذاق منعش إلى حد ممتع، يشبه تقريباً طعم البرتقال. والبذور، سواء كان طازجة أو مجففة، شائعة في المطبخ، وهي مقوم في الكثير من أطباق الكري.

استعملت الكزبرة منذ العصور القديمة. فقد اكتشفت الكزبرة في قبر الفرعون المصري رعمسيس الثاني. وقد استخدمت في طب الأعشاب لمعالجة التشكيات الهضمية في الصين وفي البلدان الغربية.

الزيت

نحصل على الزيت العطري للكزبرة من البذور بعد نضجها بالتقطير بالبخار. والزيت عديم اللون أو أصفر فاتح جداً، رائحته تابلية، ولطيفة ومنعشة. ويستعمل في الصناعة الصيدلانية كمقوم للتكيه. ويستعمل أيضاً في تصنيع مواد التجميل، والصوابين وبعض العطور. وتستفيد منه الصناعات الغذائية كعامل تنكيه.

ومن الناحية العلاجية، فإن زيت الكزبرة لطيف ومنبه للجهازين العصبي والدوراني. فهو مريح ومنعش ويعزز الثقة ويقاوم الوهن عند هبوط المعنويات. ويفيد أيضاً في معالجة التصلب والأوجاع العضلية والآلام المرافقة للروماتيزم والتهاب المفاصل. ويتمتع بخواص مسكنة، ويعمل على تدفئة وتهدئة باحات الألم والانزعاج.

ويمكن أيضاً استعمال زيت الكزبرة لتخفيف بعض أعراض المشكلات الهضمية، ولا سيما عند استعماله في التدليك. ويتمتع بخواص مضادة للتشنج ويخفف النفخة، والمغص والتخمة. ويمكن أن ينبه الشهية الضعيفة، ولا سيما بعد المرض. ويفيد أيضاً في معالجة الإسهال.

وزيت الكزبرة مفيد أيضاً لمعالجة الضعف والاكئاب بعد المرض. ويتمتع أيضاً بخواص مثيرة للشهوة الجنسية ويمكن أن ينبه الشهوة الجنسية المنهكة عندما يستخدم في التدليك أو الاستحمام.

يمتزج عبيره بصورة جيدة بالزيوت التابلية للاستعمال في أجهزة التبخير.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الرفادات، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الكزبرة لا سمي ولا تحسّاسي. وعندما يستعمل مخففاً، فإنه لا يهيج الجلد. ولكن يمكن أن يمارس تأثيراً مخدراً إذا استعمل بجرعات كبيرة، ولهذا ينصح بمراعاة الاعتدال في استعماله. يجب تفادي استعماله أثناء الحمل.

الكمون Cumin

النبات

الكمون عشبة سنوية، عضو في الفصيلة الخيمية التي تنتمي إليها عدة أعشاب أخرى عطرية، كالبقدونس، والكزبرة والشبث. والكمون يأتي أصلاً من مصر، ويزرع في الهند وبلدان البحر الأبيض المتوسط منذ قرون. إن بذوره العطرة الفاتحة للشهية مقوم تابلي في الكثير من الأطباق الهندية، واستعمل أيضاً في الميدان الطبي في الهند، ولا سيما كمساعد هضمي. ويزرع الكمون تجارياً في الهند، وأسبانيا وفرتسا.

الزيت

تحصل على الزيت العطري من الكمون بعملية التقطير بالبخار لبذور النبات الناضجة. والزيت أصفر اللون ذو رائحة تابلية دافئة. ويستعمل كمقوم في بعض العطور وكمقوم عطري في عدد من مواد التجميل. كما يستعمل في صناعة المواد الغذائية والمشروبات كعامل تنكيه. ويمكن استعمال الكمون طبياً لمعالجة الاضطرابات الهضمية والمساعدة في التخلص من السموم. ويفيد زيت الكمون في معالجة ركود الدوران الدموي و/أو احتباس السوائل، ولا سيما عندما يستعمل في التدليك. ويمكن أيضاً استعماله لمساعدة عملية الهضم. وهو طارد للآرياح ومضاد للتشنج، ولهذا فهو يقاوم النفخة والمغص ويخفف الانزعاج الناجم عن عسر الهضم.

يمارس زيت الكمون تأثيراً متنبهاً على الجملة العصبية ويمكن أن يساعد على معالجة التعب والضعف العصبيين. ويمكن أيضاً أن يساعد على تخفيف الصداع، ولا سيما الصداع التي يحرضها التوتر.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الكمون سام في الضوء - يجب عدم تعريض الجلد الذي يعالج به لأشعة الشمس لمدة اثنتي عشرة ساعة بعد المعالجة.
وفيما عدا ذلك، فإن استعمال الكمون آمن. فهو لا يسبب تحسناً أو تهيجاً.

السرو Cypress

الشجرة

ينتمي السرو إلى فصيلة الأشجار الصنوبرية. وكان الظن السائد قديماً في بلاد اليونان أن هذه الشجرة مقدسة، فكانت أغصانها توضع على قبور الموتى لتسهيل مرورهم إلى الحياة الآخرة. وأشجار السرو تأتي أصلاً من بلدان الحوض الشرقي للبحر الأبيض المتوسط، ولكن يمكن أن نجدها اليوم في كل أنحاء أوروبا. وكثيراً ما يستعمل السرو في البخور وفي صناعة مواد التجميل. فرائحته العذبة، المنعشة، المنشطة مغرية لكلا الجنسين.

الزيت

يستخلص زيت السرو من الأماليد الصغيرة والأوراق الإبرية لشجرة السرو بعملية التقطير بالبخار. وهو أخضر فاتح ضارب إلى الصفرة، رائحته خشبية عذبة، ومنعشة. والزيت منعش جداً عندما يستخدم للاستحمام أو للتدليك، ومريح جداً للروماتيزم، ووجع الأطراف والتعب المحرض بالتوتر بعد يوم طويل من العمل المجهد. وزيت السرو في الحمام يفيد أيضاً من يعانون البواسير، أو تهيج المثانة أو عناء الزكام. والتدليك بزيت السرو يفيد في تخفيف غزارة الطمث الذي يترافق بمغص حوضي. ويساعد أيضاً على تنبيه الدوران الدموي. ويمارس تأثيرات قابضة ومقوية على الجلد، ويتمتع بخواص مطهرة. ويفيد الجلد الدهني عند تدليك الوجه أو تبخيره به. ويستخدم في مغطس القدمين للتهديئة وإزالة الرائحة، ويفيد استنشاق بخاره السعال النزلي والتهاب القصبات. يشكل زيت السرو إضافة ممتعة لجهاز التبخير في الغرفة، بما يضيف على الجو نداوة وطلاقة. ويمارس تأثيرات تنبه المعنويات، وترفعها، وتشحنها، ويعمل على تنفير الحشرات من الغرفة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. فهو غير سام ولا يسبب التحسس أو التهيج إذا استعمل مخففاً.

الشَّبَث Dill

النبات

الشَّبَث، كالشَّمر، من الفصيلة النباتية نفسها - الفصيلة الخيمية - وبعض الخواص مشتركة بين كلتا العشبتين. والشَّبَث طبيعي في بلدان البحر الأبيض المتوسط، ولكن من المعروف أنه يزرع في كل أنحاء العالم لاستعماله كعشبة طهوية وطبية وإنتاج الزيت. ويجري إنتاج زيت الشَّبَث في عدة بلدان، بما فيها فرنسا، وألمانيا، وأسبانيا وآنكلترا. وهو نبات طويل، حولي أو معمر. أوراقه زغبة وأزهاره صفراء وينتج كميات كبيرة من البذور ذات الرائحة العطرية. وتستخدم البذور والأزهار، على نطاق واسع، في المطبخ. إن نكهته اللطيفة، التي تشبه رائحة بذور اليانسون، تجعله رقيقاً ممتعاً لأطباق السمك بوجه خاص. وقد اعتبر لفترة طويلة من الزمن كمساعد هضمي وهو أحد المقومات في المستحضر الذي يعطى للأطفال لتخفيف المغص.

الزيت

يستخلص من الشَّبَث نوعان من الزيت: الأول من النبات، سواء كان أخضر أو مجففاً، والثاني من البذور. ويستعمل زيت الشَّبَث، على نطاق واسع، في صناعة المواد الغذائية والمشروبات كمنكه، ولا سيما في المشروبات الكحولية، والمخللات. ويستعمل أيضاً في تصنيع مختلف مواد التجميل، ومواد الزينة ومنتجات التنظيف كمقوم عطري وله بعض الاستعمالات في الصناعة الصيدلانية.

يستعمل زيت الشَّبَث في المعالجة بالعطور، بالدرجة الأولى، لفائدة جهاز الهضم. فهو طارد للأرياح ومضاد للتشنج، وعندما يستخدم للتدليك لا سيما، فإنه يخفف الانزعاج والنفخة المكرية والمغص. ويعمل أيضاً كمساعد عام للهضم.

وزيت الشَّبَث، كزيت الشَّمر، يمكن استعماله كمدر للحليب عند الأمهات المرضعات. ويمكن أيضاً استعماله لمعالجة الضَّهَى (غياب الطمث).

ويستخدم في أجهزة التبخير، حيث يتحد بنجاح مع عدد من الزيوت العطرية الأخرى لإضفاء عبير ممتع على جو الغرفة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الشبث غير سام، ولا يسبب التحسس وعموماً غير مهيج، مع أنه يمكن أن يسبب التهيج عن أصحاب الجلد الحساس. يجب تفادي استعماله أثناء الحمل.

الأوكاليبتوس Eucalyptus

النبات

الأوكاليبتوس عضو في الفصيلة الآسية، ويأتي أصلاً من أستراليا وتسمانيا، ولكن أدخل إلى الكثير من البلدان الأخرى في القرنين الماضيين، ويزرع اليوم في البرازيل، والصين، وأسبانيا، وكاليفورنيا والهند وغيرها. وهناك أكثر من مئة نوع للأوكاليبتوس، ولكن الأوكاليبتوس الكروي، أو الأوكاليبتوس التسماني القاسي كما يسمى أيضاً، هو النوع الذي يستعمل زيتة العطري في المعالجة بالعطور. وفي تاريخه كعشبة، استعمل منذ مئات السنين في الطب الشعبي - استخدمه السكان البدائيون في أستراليا على نطاق واسع، ولا سيما في معالجة الحمى. أشجاره عطرية جداً، ومن الممتع الوقوف بينها واستنشاق عبيرها، ولا سيما بعد المطر. ويساعد وجودها في مشاريع الغرس قرب المباني على صد الحشرات. وتغرس الأشجار في الأمكنة نفسها كإجراء وقائي ضد الملاريا، ويفيد الأوكاليبتوس في أي مكان يزرع فيه في رش عبيره والجو الصحي الذي يضيفه على المنطقة.

يستعمل الأوكاليبتوس على نطاق واسع في الصناعة الصيدلانية وصناعة الحلويات. فهو يدخل في تركيب عدد من أدوية السعال والحلق، والمراهم، ومروحات الألعاب الرياضية ومعجون الأسنان.

الزيت

زيت الأوكاليبتوس من أكثر الزيوت العطرية المستخدمة رواجاً وشيوعاً. ونحصل عليه من أوراق الشجرة بعملية التقطير البخار. ويستخدم هذا الزيت لأغراض متعددة. وقلة من الناس لا يستحبون عبيره الأنيق المنبه. فهو يمارس تأثيراً مدفئاً، ومنعشاً ومنشطاً، ويتمتع بخواص مطهرة قوية، ومخدرة وشافية. ويمكن استعماله في الاستنشاق البخار، والحمام والتدليك، ويفيد، بوجه خاص، في معالجة الأخماج التنفسية، كالتهاب القصبات، والخانوق والتهاب الرغامى. وعندما يستعمل في أجهزة التبخير وأجهزة الرش، فإنه لا يزيل الروائح من

الجو فقط، ولكن يؤثر كعامل تبخير لإبادة الجراثيم. فالمبخرة، أو زبدية مملوءة بماء حار، مضافاً إليها بضع قطرات من زيت الأوكالبتوس، إذا وضعت في غرفة شخص يعاني من انسداد أنفي أو سعال مزعج، فإنها ستساعده كثيراً على نوم مريح. وبضع قطرات منه على الوسادة، تساعد على إزالة احتقان الأنف وتفريج التهاب الجيوب. وأثناء النهار، يمكن شم منديل بعد وضع بضع قطرات من الزيت عليه.

وتفيد قطرتان من زيت الأوكالبتوس توضعان في مغطس نصفي في معالجة أخماج المجاري البولية. وتجعله خواصه المطهرة والمبيدة للجراثيم مناسباً لمعالجة الآفات الجلدية، ولكن يجب استخدامه مخففاً، لأنه قوي جداً ويمكن أن يهيج الجلد. ويمكن استعماله لمعالجة قدم الرياضي، وعض الحشرات الطفيلية كحشرات القوباء الحلقية وقمل الرأس، وهو مهدئ في معالجة الحلاّ والحلاّ النطاقي.

زيت الأوكالبتوس فعال في تنفير الحشرات، سواء استخدم في أجهزة رش الغرف أو برشه على شرائط تتدلى من السقف (ولكن يجب أن تبقى هذه بعيدة عن المصابيح ومصادر الحرارة).

الطرق المناسبة للاستعمال

زيت الأوكالبتوس يهيج الجلد. ولهذا يجب دائماً تخفيفه بصورة جيدة. فهو فعال وقليله يؤثر كثيراً. ولهذا يجب عدم استخدامه بكميات كبيرة لممارسة التأثير المرغوب: قطرات تكفي لمغطس. ويجب استخدامه باقتصاد في مزائج لتفادي طمس عبير الزيوت الأخرى. وينصح بعض المعالجين بتفادي استخدام زيت الأوكالبتوس أثناء الحمل. وهو سام جداً إذا استعمل داخلياً.

الشمرة الحلوة (Sweet) Fennel

النبات

الشمرة عضو طويل جميل من الفصيلة الخيمية، وعلى الرغم من أنها تزرع في بلدان البحر الأبيض المتوسط، فإنها تنمو حرة في كل أنحاء أوروبا. يستخدم النبات، على نطاق واسع، في المطبخ، حيث تضاف أوراقه الزغبية وسوقه الشبيهة بالكرفس نكهة لذيذة على الكثير من الوصفات الطهوية. فطعمه يشبه طعم بذور اليانسون. وبذور الشمرة مقوم مهم في المطبخ الهندي.

وكما هي حال الكثير من الأعشاب التي تستخدم في المطبخ، فإن الشمرة تمارس تأثيراً مفيداً، ومنظماً وموازناً على جهاز الهضم. وشاي الشمرة مساعد هضمي شائع وعلاج مضاد للمغص. ويسود الظن أن الشمرة تزيد من إدرار الحليب عند الأمهات المرضعات.

الزيت

يستخلص زيت الشمرة من بذور النبات بالتقطير بالبخار. رائحته قوية جداً، ولونه صافٍ ضارب قليلاً إلى الصفرة. ويتمتع بخواص مبيدة للحشرات، وهو مقوم في بعض معاجين الأسنان والغسولات الفموية، ويقاوم بعض الجراثيم التي تسبب نخر الأسنان. ويستخدم في الصناعة الصيدلانية على نطاق واسع، حيث يحتل مكانة مهمة بسبب خواصه المضادة للجراثيم، والمسهلة والطاردة للآرياح. وهو أيضاً مقوم في بعض المنتجات المعطرة. وعندما يستعمل في التدليك، ولا سيما على أسفل البطن والظهر، فإنه يخفف عسر الهضم العصبي أو المعى المتهيج. ويمكن أيضاً أن يفيد بالتدليك الخفيف تطبل البطن والنفخة. وكثيراً ما يجد الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في التبول أن الشمرة تساعدهم على إنتاج تيار مستمر من البول. فتأثيرها الخفيف كمدر للبول يمكن أن يفيد في حالة الاحتباس المفرط للسوائل. وبسبب رائحتها القوية، يمكن أن يجد المرء أن الشمرة لا تشكل مزيجاً ممتعاً مع الزيوت الأخرى، ولكن بما أن استعمالها يميل إلى أن يكون علاجياً أكثر منه شبقياً، فإنها لا تحتاج إلى مزجها مع زيوت أخرى. يجب دائماً تخفيف زيت الشمرة لأنه قوي ويمكن أن يهيج الجلد - يكفي تماماً تخفيف ١.٥٪.

يمكن استخدام زيت الشمرة في أجهزة التبخير، ويسود الظن أنه يفيد سعالات النزلة بسبب خواصه المقشعة. ويمارس تأثيراً مماثلاً على هرمون الإستروجين - ولهذا يستخدم لتبنيه الإلبان وزيادة إنتاج الحليب - ولكن استعماله غير مناسب أثناء الحمل.

الطرق المناسبة للاستعمال

الكمامات، الاستنشاق، التدليك، الغسولات الفموية، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يمكن أن تسبب الشمرة الحكة تحسناً، ولهذا يجب تخفيفها بصورة جيدة قبل الاستعمال. ويمكن أن تكون مخدرة إذا استخدمت بكميات كبيرة. ويجب تفاديها أثناء الحمل. ويجب ألا يستخدمها الأشخاص المصابون بالصرع. أما الشمرة المرة فيجب تفاديها. فهي أقوى ويمكن أن تسبب تحسناً.

اللّبان Frankincense

الشجرة

تزرع الشجرة التي نحصل منها على الراتنج في الصومال، والصين وأثيوبيا. وهي عضو في الفصيلة البخورية. وكان اللبان قديماً يحظى بأهمية كبيرة عند الصينيين، والرومان، والمصريين والعرب بسبب رائحته الزكية وخواصه المنبهة. ويشكل، حتى اليوم، جزءاً مهماً في المواكب الدينية والطقوسية في كل أنحاء العالم، ويستخدم في تحضير البخور.

الزيت

يستخرج الزيت من الراتنج الصمغي بعملية التقطير بالبخار. وهو مقوم في عدد كبير من المنتجات التجارية المعطرة. وهو شفاف اللون يميل إلى صفرة فاتحة. رائحته خشبية، وعذبة ودافئة تميل بقوة إلى رائحة الصنوبر. يمتزج تماماً بالكثير من الزيوت الأخرى. وهو مهدئ ومنشط عندما يستخدم في الموقد أو جهاز التبخير. ويستخدمه الكثير من الناس كمساعد على التأمل كما يمكن أن يساعد على إبطاء التنفس وعلى التركيز، وهو سلاح مهم ضد التوتر.

يشكل اللبان إضافة جيدة لاستنشاق البخار - تفيد خواصه المضادة للالتهاب في معالجة التهاب القصبات والتهاب الحنجرة، ويفيد أيضاً السعال المزعج عن طريق تهدئة الأغشية المخاطية المتهيجة ومساعدة التقشع. واللبان عنصر ثمين في صناعة مواد التجميل، فهو يمارس تأثيراً قابضاً ومطهراً ومقوياً. وهو شائع في معالجة شيخوخة الجلد. واستخدامه آمن ومريح.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تأثيرات. فهو غير سام ولا مهيح عندما يستخدم مخففاً. ينصح بعض المعالجين بضرورة تفادي استعمال اللبان خلال الأشهر الأولى من الحمل.

الثوم Garlic

النبات

الثوم عضو من الفصيلة الزنبقية، ويزرع، على نطاق واسع، في كل أنحاء أوروبا، وهو معروف بخواصه المطهرة. وقد استخدم النبات في بلدان مختلفة على مدى قرون كحامض ضد الشر. ويتمتع الثوم أيضاً بخواص مضادة للجراثيم ومضادة لفرط ضغط الدم، ويحظى بشعبية واسعة كمقوم تنكيه في المطبخ في كل أنحاء العالم، مع أن بعض الناس لا يتحملونه بسبب التأثيرات التي يمارسها على الأنفاس. ولا شك في أن استهلاكه مفيد للصحة، ولو استخدمه الجميع، لمضى تأثيره على النفس والتعرق دون أن يلاحظ. وكبسولات الثوم، التي تحمل كل فوائد الجرعات الكبيرة من الثوم إلا الادعاء بأنها خالية من الرائحة، متوفرة على نطاق واسع في الصيدليات ومخازن المواد الغذائية الصحية. ولكن الطبخ بالثوم وتناوله، يعطي متعة أكبر.

وبسبب قوته المميزة، هناك تجربة بسيطة يمكن إجراؤها باستعمال الثوم الذي يظهر تأثيره على الزيوت العطرية الأخرى. فلنختار يوماً لم نتناول في الثوم، ولنأخذ فصاً منه، ولنقشره، ولنسحقه، ثم لنفرك به أحد قدمينا. ولننتظر ساعة تقريباً ثم نطلب من أحدهم أن يشم رائحة أنفاسنا - لننتذكر أن الزيت العطري أكثر تركيزاً بكثير.

الزيت

الزيت العطري للثوم مطهر فعال - ربما الأكثر فعالية بين الزيوت العطرية. ومن سوء الحظ أن تكون رائحته القوية هي السبب في جعل الناس لا يتحملون استعماله. فهو قوي جداً ولا يمتزج بنجاح مع الزيوت الأخرى. والمعالجة العطرية ممتعة؛ ولكن إدخال الزيت العطري للثوم إلى ذخيرة المعالج، سيجعل المعالج والمريض غير شعبيين.

تحذير

إن استعمال زيت الثوم يجعل كل من يلمسه مزعجاً بالنسبة للآخرين.
استخدام الزيت في البيت غير مناسب.

إبرة الراعي Geranium

النبات

أوراق إبرة الراعي عضو في فصيلة الغرنوقيات، وتأتي أصلاً من جنوب أفريقيا. وتسمى أيضاً أوراق إبرة الراعي الوردية وتزرع اليوم في بلدان متفرقة، كفرنسا، ومصر، وشمال أفريقيا وروسيا. وهي نبتة جذابة، وكل أعضاء هذه الفصيلة، فإنها ممتعة للنظر، ولا سيما في موسم الإزهار. أزهارها عطرية جداً، وتنتشر رائحة مميزة عند مسها أو فركها بالأصابع. وقد استخدمت أنواع من أوراق إبرة الراعي منذ القدم في طب الأعشاب في مختلف البلدان.

الزيت

زيت أوراق إبرة الراعي مصدر مهم لصناعة العطور منذ تم تقطيره لأول مرة في فرنسا في مطلع القرن الثامن عشر. ويستخلص الزيت العطري بالتقطير بالبخار من أوراق وسوق النبات، التي تجمع مباشرة قبل بدء الإزهار، أي عندما تكون رائحة النبات قوية. والزيت أخضر اللون رائحته وردية منعشة.

إن خواص زيت أوراق إبرة الراعي متعددة، ولكنه يحظى بأهمية كبيرة بسبب صفاته الموازنة والمنظمة. يمكن استعماله في التدليك، أو الاستحمام، أو الاستنشاق (البخار مباشرة، أو بواسطة جهاز تبخير)، ويتميز عموماً في كونه غير سام وغير مهيج.

كثيراً ما يستخدم زيت أوراق إبرة الراعي في معالجة الاضطرابات الطمئية، ولا سيما التوتر الذي يسبق الدورة الشهرية الذي يترافق باحتباس السوائل، ومشكلات الإياس كالهبات الحارة. ويمارس تأثيراً ملطفاً ومهدئاً، ويعمل على تخفيف القلق والعصبية، أو التملسل، دون أن يمارس تأثيرات جانبية غير مرغوبة. ويتمتع بخواص مسكنة ومضادة للالتهاب، وعندما يستخدم في الحمام، فإنه يخفف حرارة التهاب المثانة الحاد، ويمكن أيضاً أن يفرج بعض الانزعاج الناجم عن الحمّاق أو الألم الناجم عن الحلاّ النطاقي.

ثم إن خواصه المضادة للالتهاب تجعله أيضاً خياراً مفضلاً في معالجة الكثير من الحالات الجلدية، كالأكزيما والتهاب الجلد الحاد. وهو أيضاً فعال جداً في معالجة حب الشباب. وبسبب صفاته الموازنة، فإن زيت إبرة الراعي يمكن أن يستعمل لفائدة الجلد الجاف والجلد الدهني في آن معاً دون تأثيرات غير مرغوبة. وفي المزارع، يعتبر زيت أوراق إبرة الراعي

واحداً من الزيوت ذات العبير الذي يمتزج جيداً مع الكثير من الزيوت الأخرى، مما يجعله متعدد الاستعمالات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، العناية بالشعر، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. استخدام زيت أوراق إبرة الراعي عموماً آمناً بعد التخفيف، باستثناء الجلد المفرط الحساسية.

Ginger الزنجبيل

النبات

الزنجبيل طبيعي في آسيا ولكن يزرع اليوم، على نطاق واسع، في كل مكان من المناطق المدارية. وتعتمد عليه بلدان البحر الكاريبي، حيث يزرع منذ نحو أربعمئة سنة، كجزء رئيس في تجارة التوابل. وعشبة الزنجبيل معمرة ذات جذمور⁽¹⁾ درّني، وهذا هو الجزء الذي يستعمل من النبات. زهرة الزنجبيل بيضاء أو صفراء ورائحة جداً. والكركم التابلي، الذي يعرفه المطبخ الهندي، يأتي من جذمور آخر، هو الكركم، الذي ينتمي إلى الفصيلة النباتية نفسها، أي الفصيلة الزنجبيلية. ونحصل أيضاً على الزيت العطري من الكركم ولكنه زيت مهيج ولا يصلح للاستعمال في المنزل.

استخدم الزنجبيل منذ زمن طويل، سواء كتابل أو كعلاج عشبي، ولا سيما للأمراض ذات الطبيعة الهضمية. ويتمتع بخواص منبهة وطاردة للأرياح، ولهذا فهو يخفف النفخة. ويستعمل الزنجبيل الساقى المبلى في صناعة الحلويات والفواكه المحفوظة. ويمكن استخدام الأدوية التي تعتمد على الزنجبيل لغثيان المسافرين وغثيان الصباح الذي يصيب النساء في بداية الحمل.

١ - ساق أرضية شبيهة بالجذر - المترجم

الزيت

نحصل على الزيت العطري من الزنجبيل، بعد تجفيفه وطحنه، بعملية التقطير بالبخار. وهو أصفر فاتح إلى كهرماني ورائحته تابلية عذبة ولاذعة.

يستعمل زيت الزنجبيل كمقوم عطري في بعض العطور ويستفاد منه، على نطاق واسع، في صناعة المواد الغذائية والمشروبات كمنكه.

وفي المعالجة بالعطور، يمكن استعمال زيت الزنجبيل لمساعدة عدد من المشكلات. فالزيت دافئ ومقو ويمكن أن يرفع المعنويات المتدنية ويشد العزم. وعندما يستعمل في التدليك، فإنه يفيد، بشكل خاص، في معالجة أوجاع العضلات الهيكلية والآلام الأكثر شدة في الطقس الرطب البارد. ويساعد أيضاً على تنبيه الدوران الراكد ويمارس تأثيراً جيداً على الأطراف الباردة. ويمكن أن يكون مغطس القدمين بزيت الزنجبيل مهدئ جداً. ولكن يمكن أن يهيج الأغشية المخاطية، ولهذا السبب لا ينصح باستخدامه في أحواض الغمر الكامل.

زيت الزنجبيل، كجذره، يمكن استعماله لفائدة الجهاز الهضمي. فيمكن استخدامه لتخفيف الغثيان خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وغثيان المسافرين. ويسبب التفرج أيضاً شم منديل بعد وضع قطرة أو قطرتين من الزيت عليه. وينبه الجهاز الهضمي الكسول ويخفف النفخة المرافقة. ولهذا الغرض يستخدم في مزائج التدليك أو الاستنشاق.

ويمكن أن يفيد زيت الزنجبيل أيضاً الجهاز التنفسي، ولا سيما إذا استنشق بخاره. وهو مقشع فعال، ولهذا فهو ينظف الحلق والمجاري الأنفية من المخاط الزائد. ويعمل الكثير لتخفيف سعال الإهاجة ويظن أنه يقوي مناعة الجسم ضد السعاللات والزكامات التي يسببها فصل الشتاء. ويساعد الزيت أيضاً على تخفيف الحمى عن طريق تشجيع التعرق، الذي يسبب برودة الجسم. وهو، إضافة إلى كل ذلك، مثير للرجبة الجنسية.

الطرق المناسبة للاستعمال

الكمامات، مغاطس الأقدام (لا ينصح بمغاطس الغمر الكامل بسبب احتمال تهيج الأغشية المخاطية)، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الزنجبيل غير سام ولا محسس. يجب استعماله بعناية لأنه يمكن أن يهيج الأغشية المخاطية ولكن استخدامه مناسب للجلد بعد التخفيف المناسب.

ليمون الجنة Grapefruit

النبات

ليمون الجنة واحدة من الفواكه الحمضية التي تحمل طعماً مرّاً أكثر حدة. ويزرع في الولايات المتحدة، وبلدان البحر الكاريبي، وأسبانيا. وهو أكبر من البرتقال والليمون وقشره أصفر بشكل عام. وليمون الجنة الأحمر، وهو أقل شيوعاً ولكن بالجودة نفسها، أحمر القشر واللّب. وطعم ليمون الجنة يحمل المرء على الشعور بأنه مفيد للصحة، وهو كذلك فعلاً. فطعمه الحاد المنعش يشعرك بتنظيف الحنك ويوقظ الأحاسيس في بداية اليوم. وهو غني بالفيتامين C وينصح به كجزء من نظام غذائي مزيل للسمية.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من ليمون الجنة من قشر ولحاء الفاكهة بالعصر (مكنة العصر). ويحمل الزيت رائحة ممتعة، ومنعشة وحادة، تشبه، إلى حد بعيد، رائحة الفاكهة نفسها، وتستعمله صناعة مواد التجميل في الكثير من منتجات الاستحمام، والشامبوات، والصوابين، إلخ.

يمارس زيت ليمون الجنة، بصورة رئيسة، تأثيرات مبردة، ومنظفة ومزيل للسموم. وتعمل بضع قطرات من الزيت في الحمام كمعزز رائع للمعنويات الضعيفة. ويخالج المستحم شعور بالنظافة والنشاط والتجدد. ويمكن أن يستعمل في التدليك للمساعدة على التغلب على التهاب النسيج الخلوي. وهو عامل مهم في إزالة السمية ويؤثر على الكبد والكليتين لمساعدة الجسم على طرح الفضلات والسموم. ويلعب دوراً مفيداً في أي نظام لنزع السمية، وينصح به البعض كمساعد على عملية التوقف عن استخدام العقاقير.

يساعد زيت ليمون الجنة أيضاً في عملية الهضم، فالتدليك البطني اللطيف به يساعد على تفريغ كسل الهضم أو الإمساك.

وعند استخدام زيت ليمون الجنة استنشاقاً أو في جهاز تبخير، فإنه يتحد تماماً مع الكثير من الزيوت الأخرى في توليفة متناغمة.

وفي مستحضرات الجلد، يمارس زيت ليمون الجنة تأثيرات منظفة وقابضة، مما يجعله مثالياً لمعالجة فرط الدهنية. ويمارس تأثيراً مماثلاً في علاجات الشعر.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالشعر، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

سام في الضوء، ولهذا يجب تفادي التعرض لأشعة الشمس بعد المعالجة.
كما يجب تخفيف الزيت جيداً قبل الاستعمال.

الزوفاء Hyssop

النبات

الزوفاء عضو في الفصيلة الشفوية. وهي طبيعية في بلدان البحر الأبيض المتوسط، ولكن تزرع اليوم في كل أنحاء أوروبا، وفي روسيا والولايات المتحدة الأمريكية، فهي تزرع في فرنسا، وإيطاليا، وأسبانيا، وهنغاريا وبلدان البلقان من أجل زيتها.

النبات أجمي ومعمّر. ينمو إلى ارتفاع يقارب الخمسة أقدام (١,٥م). أوراقه صغيرة مستدقة الرأس، وتتفاوت ألوان أزهاره من القرنفلي مروراً بالبنفسجي إلى الأزرق. استخدمت العشبة على مدى سنوات عديدة في طب الأعشاب التقليدي، وبصورة رئيسة في الأمراض الهضمية أو المشكلات التنفسية، ولا سيما لسعال والتهاب القصبات.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من أزهار وأوراق الزوفاء بعملية التقطير بالبخار. وزيتها عديم اللون أو أصفر مخضر فاتح ويحمل عبيراً منعشاً وتابلياً. ويستعمل بسبب عبيره في إنتاج الصوابين ومواد الزينة الأخرى وأيضاً في إنتاج العطر. ويستعمل زيت الزوفاء أيضاً في تصنيع بعض المنتجات الغذائية والمشروبات كعامل تنكيه.

ولزيت الزوفاء، من الناحية العلاجية، عدة استعمالات ممكنة، ولكن يحتوي على كمية معينة من السمية، ولهذا يجب استخدامه بحذر. وعلينا أن نلتزم باستشارة معالج خبير قبل استخدامه في البيت. يمارس زيت الزوفاء تأثيراً مركباً ويمكن استعماله لمعالجة القلق، والتوتر العصبي والكرب، سواء في الحمام أو التدليك.

ويفيد، بوجه خاص، في معالجة الأمراض التنفسية. وهو مظهر، ومضاد للحمّات ومبيد للحشرات، ويساعد على مقاومة الزكّامات، والأنفلونزا، والتهاب القصبات، والريو والتهابات الحلق. ويتمتع أيضاً بخواص مقشعة تساعد في معالجة النزلة. وهو مضاد للتشنج، ولهذا يستعمل لتهدئة سعال الإهاجة المثابرة.

وزيت الزوفا عامل مدر للطمث، ولهذا يمكن استعماله لمعالجة الضهي (غياب العادة الشهرية). وبسبب هذه الخواص، فإن استعماله أثناء الحمل غير مناسب. ويمكن استخدام الزوفا لتنظيم ارتفاع أو هبوط ضغط الدم. وعلى الأشخاص الذين يعانون من إحدى هاتين المشكلتين أن يلتمسوا استشارة مؤهلة، لأنه من المهم اكتشاف السبب لتقرير المعالجة المناسبة.

وفي التدليك، أو الاستحمام، يمكن أيضاً للزوفا أن تخفف النفخة والمغص. ويمكن استعمال الزوفا في العناية بالجلد لتخفيف التهاب الجلد والأكزيما. يجب استعمال زيت الزوفا بحذر لأنه يحمل درجة من السمية.

تحذير

يجب عدم استخدام زيت الزوفا أثناء الحمل. يمارس درجة من السمية - يجب استخدامه باعتدال. ينبغي عدم استخدامه للأشخاص المصابين بالصرع. ولا ينصح باستخدامه في البيت إلا بعد استشارة معالج متمرس.

الياسمين Jasmine

النبات

الياسمين عضو في الفصيلة الزيتونية، ويأتي أصلاً من المناطق الشمالية الغربية في الهند. وهو نبات متسلق جذاب، أزهاره بيضاء قرنفلية شبيهة بقرنفل عطرًا ذكيًا مبهجًا. ويزرع اليوم من أجل زيتة في بلدان عديدة، بما فيها مراكش، ومصر وفرنسا. ويشكل الياسمين منذ سنوات دعامة أساسية في صناعة العطور في فرنسا، على الرغم من كلفة عملية استخلاص زيتة العطري النفيس. وتحظى صفاته الشبقية بالتقدير منذ زمن طويل، وكذلك استعمالاته في العناية بالجلد. وكان يستعمل أيضاً في طب الأعشاب في الشرق والغرب على حد سواء، لمعالجة عدد من التشكيكات.

الزيت

زيت الياسمين العطري مكلف جداً ، ببساطة لأن ناتج تقطيره قليل جداً ، فإننتاج كمية بسيطة من الزيت ، يحتاج إلى كمية مذهلة من الزهر. ويستخلص الزيت من أزهار النبات ، إما بعملية الاستخلاص بالدهن ، وهي عملية ما زال يفضلها بعض منتجي العطور على الرغم من صعوبتها ، أو بالاستخلاص بالمذيبات. وعلى الرغم من كلفته العالية ، فإن زيت الياسمين يحظى باحترام واسع في صناعة العطور ، وهو أيضاً مقوم في الكثير من الصوابين ، ومنتجات الاستحمام ، والشامبوات ، إلخ. وإضافة إلى ذلك ، فهو يستعمل ، إلى حد ما ، في صناعة المواد الغذائية والمشروبات.

الزيت بني كهرماني ولزج جداً. رائحته زكية جداً ، وعذبة وزهرية بقوة. بعض الناس لا يحبون شذا الياسمين ، ولكن يحظى بالتقدير على نطاق واسع بسبب خواصه المثيرة بقوة للرغبة الجنسية التي تؤثر على كلا الجنسين. ويستعمل أحياناً كمقوم في البخور. ولكن يجب أن نحذر من زيوت التقليد الرخيصة!

يحظى الياسمين بأهمية علاجية بسبب خواصه المضادة للاكتئاب. وهو مفيد في معالجة الألم العاطفي والاكتئاب المرتبط بالكرب. وينبه الإحساس باسترخاء هادئ ويرفع المعنويات إلى درجة كبيرة. وعندما يستعمل في التدليك ، فإنه يسبب الارتياح للمحزونين الذين ترهقهم أعباء الحياة. ويفيد أثناء الولادة - تخفيفه وتدليك أسفل الظهر به يساعد على تفريج الألم والاسترخاء عند المرأة أثناء المخاض. وفي التدليك الشهواني ، فإن زيت الياسمين يزيد المتعة عند كلا الشريكين ، ويمكن أن يفيد في معالجة فقدان الرغبة الجنسية أو العنانة ، ولا سيما إذا كانت ناتجة عن كرب.

وفي العناية بالجلد ، يمارس زيت الياسمين تأثيراً موازناً ولطيفاً. وتجعله خواصه المضادة للالتهاب مناسباً لمعالجة الجلد المتهيج والملتهب بشكل خاص ، ولكن كل أنواع الجلد تستفيد من الياسمين ، سواء كانت جافة أو دهنية.

يشكل زيت الياسمين إضافة شهية لجهاز التبخير في الغرفة ، حيث يضفي على الجو هدوءاً مبهجاً ، وينصح به أيضاً للمساعدة على رفع الروح المعنوية عند الأمهات الحديثات اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة. يمتزج زيت الياسمين بنجاح في العديد من المزائج. ويعمل عبيره بصورة جيدة ، لا سيما مع زيوت الحمضيات. وعبير زيت الياسمين قوي ومديد.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الياسمين، بوجه عام، غير سام ولا مهيج ولكن يمكن أن يسبب تفاعلاً
أرجياً عند الأشخاص المفرطي الحساسية الجلدية.

العرعر Juniper

الشجرة

العرعر جنبة/ شجرة دائمة الخضرة طبيعية في العديد من البلدان في نصف الكرة الشمالي، وتنتمي إلى الفصيلة الصنوبرية. تحمل الشجرة أوراقاً إبرية خضراء ضاربة إلى الزرقاء، ثمارها صغيرة سوداء مستديرة. ولثمار والأوراق الإبرية تاريخ طويل في الطب التقليدي، حيث كانت تستخدم لمعالجة الاضطرابات البولية كالتهاب المثانة، والعديد من الاضطرابات التنفسية، والنقرس والروماتيزم. وفي القرون الوسطى أيضاً، كانوا يعتقدون بأنها تتمتع بخواص سحرية ضد قوى السحر الشريرة. وتستعمل خلاصات العرعر في الطب البيطري لمعالجة الأخماج الطفيلية. وهي مقوم في الكثير من المنتجات المعطرة.

يمكن استعمال ثمار شجرة العرعر في المطبخ، وتستعمل أيضاً في عملية تصنيع الجن، حيث تضاف على الشراب عبيرها ونكهتها المميزين. ويزرع العرعر في إيطاليا وبلدان البلقان من أجل إنتاج الزيت العطري تجارياً.

الزيت

يتم إنتاج زيت العرعر من الثمار وأيضاً من الأوراق الإبرية والأماليد بعملية التقطير البخار. لون الزيت أصفر فاتح، ويحمل عبيراً خشبياً دافئاً منعشاً إلى حد ممتع. وهو مقوم تقليدي في البخور وله استعمالات كثيرة في المعالجة العطرية. ويتمتع بخواص مطهرة ومدررة للبول تجعله مفيداً في معالجة اضطرابات المثانة واحتباس السوائل. ويساعد أيضاً على التخلص من السموم، ولا سيما حمض البول، مما يجعله نافعاً لمعالجة النقرس. وفي التدليك، يفيد المشكلات الرئوية والاضطرابات الطمثية وهو مدفع ومنبه.

يفيد زيت العرعر في معالجة الكرب والقلق لأنه يمارس تأثيراً مهدئاً على الانفعالات ويعزز المشاعر الإيجابية.

ويمكن استعمال زيت العرعر للعناية بالجلد لمعالجة الجلد الدهني، الميال إلى تكوين البثور السوداء الرأس. ويمارس تأثيراً قابضاً، منظفاً، مزيلاً للسمية ومقوياً. ويفيد، بوجه خاص، لتبخير الوجه.

يتحد عبير زيت العرعر بصورة جيدة مع الكثير من الزيوت الأخرى، كزيوت خشب الأرز، والسرو، والصنوبر، والخزامى، وإبرة الراعي وزيت الحمضيات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي استعمال الزيت أثناء الحمل. يمكن أن يسبب تهيج الجلد - يجب تخفيفه.

الخزامى Lavender

النبات

تنتمي الخزامى إلى الفصيلة الشفوية. وتأتي أصلاً من منطقة حول البحر الأبيض المتوسط ولكن تزرع اليوم في كل أنحاء العالم. وتزرع تجارياً في فرنسا، وإيطاليا، وتسمانيا، وبريطانيا العظمى والكثير من البلدان الأخرى. والخزامى جنبة دائمة الخضرة، ذات أوراق وأزهار عطرية، وهي مفضلة جداً في الحداثق العشبية والعطرة. وتستعمل منذ زمن طويل - كان يستخدمها الرومان القدماء في الاستحمام واستخدمت كمطهر، ومبيد للجراثيم ومركن. وإذا وضعنا أزهار الخزامى المجففة في أكياس أو جيوب صغيرة، فإنها تضي على الجراثيم عبيراً مبهجاً. ولطالما حظيت كولونيا الخزامى بالشعبية على مدى سنين عديدة.

الزيت

نحصل على زيت الخزامى بتقطير أزهار النبات بالبخار. والزيت شفاف تشوبه صفرة خفيفة، رائحته زهرية عذبة تأتلف بصورة جيدة مع الكثير من الزيوت الأخرى. وزيت الخزامى

واحد من أكثر الزيوت فائدة في المنزل لأنه آمن إلى حد بعيد واستعماله ممتع وله وظائف كثيرة.

فزيوت الخزامى يمارس تأثيراً مريحاً لطيفاً ومرخياً على الانفعالات. ويفيد ذوي المعنويات الضعيفة التي تترافق بإحساس بالقلق أو التعرض للخطر، حيث يضيف إحساساً بالهدوء، وفي الوقت نفسه يرفع المعنويات. ويعتبر إضافة مهدئة لتوليفة التدليك ويمكن أن يساعد على معالجة الأرق. وفي التدليك البطني، يساعد على تخفيف النفخة والانزعاج الناجم عن احتباس الغازات في الجهاز الهضمي.

وخواص زيت الخزامى المسكنة تجعله مناسباً لمعالجة الصداعات والألم العضلي. وهو الزيت الوحيد الذي يمكن استخدامه صرفاً. ويتمتع بخواص مطهرة ويمكن نشره مباشرة على باحات لدغ وعض الحشرات، ويخفف ألم الحروق الثانوية والكشوط، وفي الوقت نفسه، يقاوم الحُمج. يضاف إلى هذا أن الزيت يشجع الشفاء ويساعد على تخفيف التندب.

وفي الاستحمام، يفيد زيت الخزامى في معالجة الأخماج البولية التناسلية كالسلّاق والتهاب المثانة. وفي استنشاق البخار، يمكن أن يفعل الكثير لتخفيف السعال التشنجي ويساعد على مقاومة أخماج الحلق ويخفف التهاب الحنجرة.

وتشمل الحالات الجلدية التي يمكن معالجتها بزيت الخزامى الأكزيما، وحب الشباب، والصدّاف وقدم الرياضي. ويمارس هذا الزيت تأثيراً مزيلاً للروائح ومطهراً عندما يستخدم كفسول للفم. وزيت الخزامى فعال أيضاً في تنقيير الحشرات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، العناية بالشعر والجلد، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. استعمال زيت الخزامى آمن تماماً، حتى بالنسبة للرُضع والأطفال الصغار. وينصح بعض المعالجين بالعطور بتفاديه في أوائل الحمل عند وجود قصة إجهاض، وبخلاف ذلك، فهو آمن تماماً بالنسبة للنساء الحوامل.

الليمون Lemon

الشجرة

شجرة الليمون دائمة الخضرة، تنمو إلى ارتفاع معتدل يقارب ال ٢٠ قدماً (٦ م). وهي طبيعية في آسيا ولكن تزرع اليوم، على نطاق واسع، في أوروبا، ولا سيما حول البحر الأبيض المتوسط. تنتمي شجرة الليمون إلى الفصيلة السدائية. فاكهتها صفراء ناصعة عندما تنضج، وفاكهتها وأزهارها أرجة جداً، وثمار الليمون غنية بالفيتامينات A، وB وC وقد استخدمت على مدى قرون كمقوم في المطبخ. وكانت النساء الرومانيات في العصور القديمة يتناولن شرباً محضراً من عصارة الليمون لتخفيف غثيان الصباح خلال الأشهر الأولى من الحمل. نكهة الثمرة حادة ورائحتها عذبة ومنعشة. وتعطى عصارة الليمون للبحارة كإجراء وقائي ضد البُغ^(١)، واستخدمت على مدى سنوات طويلة كمقوم مفضل في العلاجات المنزلية للزكام. والليمون مقوم في الكثير من الحلويات المنتجة تجارياً والمربيات الأخرى، ويستخدم، على نطاق واسع في الصناعة الصيدلانية، وصناعة العطور ومواد التجميل. ويستخدم أيضاً كعبير في العديد من عوامل التنظيف المنزلي المسجلة.

الزيت

يستخلص الزيت العطري من الليمون بالعصر من لحاء وقشر الثمرة. والزيت شفاف ورائحته خفيفة منعشة. يمارس تأثيراً على الدوران ويقيد الذين يعانون من برودة اليدين والقدمين والشُرث^(٢)، ويستخدم إما في الحمام، أو مغطس القدمين أو في مزائج تدليك. ويتمتع الزيت بخواص مطهرة وقابضة، وينجح في معالجة الجلد الدهني الميال إلى التبقع والأمراض الجلدية الثانوية، كالحبوب والبثور.

وفي التدليك أو الاستنشاق، تساعد الخواص المطهرة لزيت الليمون على مقاومة الأخماج التنفسية، كالزكامات، والأنفلونزا، والتهاب القصبات. ويضاف إلى هذا أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم.

وزيت الليمون، عندما يستخدم في أجهزة التبخير والرش، عامل فعال في تنفير الحشرات ويساعد أيضاً على تطهير غرفة المريض. وفي الوقت نفسه يضيي خصوصية منعشة على الجو ويرفع المعنويات.

١- أو الحضر، داء من أعراضه تورم اللثة ونزف الدم منها - المترجم.

٢- تقرح يصيب اليدين أو القدمين من برد أو رطوبة - المترجم.

وزيت الليمون مثالي بالنسبة للشخص الذي يشعر بالكسل نتيجة للسهر الطويل أو العادات السيئة في تناول الطعام، أو عندما يشعر بالوهن، والتعرق والالتساخ في نهاية يوم عمل مجهد أو رحلة طويلة. وهو، إلى حد بعيد، زيت الانطلاق المجدد للنشاط ويوفر دعماً مهماً للجسم والمعنويات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الليمون سام في الضوء، ولهذا يجب عدم استعماله قبل التعرض للشمس. يجب استخدامه باعتدال وتخفيف منخفض لأنه يمكن أحياناً أن يسبب التحسس.

حشيشة الليمون Lemongrass

النبات

حشيشة الليمون طبيعية في آسيا، وجنوب أفريقيا وأجزاء من أمريكا الجنوبية. وتنتمي إلى الفصيلة النجيلية. وهي حشيشة معمرة مهيبة، ترتفع بسرعة إلى أكثر من خمسة أقدام (١,٥ م)، وهي عطرة جداً. ومن الأنواع العديد التي تزرع، هناك نوعان رئيسان هما حشيشة الليمون الهندية الغربية وحشيشة الليمون الهندية الشرقية. وقد استخدمت حشيشة الليمون كعشبة طهوية وطبية في الهند وآسيا. فقد استخدمت طبياً، بصورة رئيسة، لمعالجة الحمى والأمراض الخمجية.

رائحة حشيشة الليمون تشبه رائحة الليمون ولكنها أكثر خشونة. فهي قوية جداً ولا تتسجم مع ذوق الجميع. وفي المطبخ أيضاً لا تحظى بشهرة عالمية.

الزيت

يستخلص الزيت العطري من حشيشة الليمون بعد جزها بالتقطير البخار. الزيت أصفر فاتح ورائحته ليمونية قوية. ويستعمل على نطاق واسع جداً في الصناعة لتصنيع مختلف المنتجات الغذائية والمشروبات وأيضاً في إنتاج المنظفات المنزلية ومنتجات الاستحمام ومواد التجميل.

ويتمتع الزيت بخواص مطهرة قوية، ومضادة للفطور ومبيدة للجراثيم ويمكن استخدامه في معالجة قدم الرياضي، والسُّلاق، والأخماج الحُمِيَّة. وإذا استعمل في التدليك، فإنه يمارس تأثيراً مدفعياً ومنبهاً، ويساعد على تقوية وشد العضلات المؤلمة، الضعيفة والمتعبة. ولهذا فهو مفيد للرياضيين ومن هم في مرحلة الشفاء من مرض ما.

يمكن لحشيشة الليمون أيضاً أن تفيد جهاز الهضم. فاستخدامها في التدليك أو الاستنشاق يمكن أن يمارس تأثيراً منبهاً للشهية ويهدئ القولون المتهيج أو الملتهب. وتساعد الخواص المطهرة للزيت في مقاومة الأخماج المعدية.

وزيت حشيشة الليمون، كزيت الليمون، يفيد الجلد الدهني ويمكن أن يضاف إلى مغطس تبخير الوجه للمساعدة على تنظيف المسام المسدودة.

والزيت منفر فعال للحشرات ويمكن أيضاً أن يستعمل لإزالة الروائح وتقية الهواء، إما بجهاز الرش أو جهاز التبخير.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت حشيشة الليمون غير سام ولكن يمكن أن يهيج الجلد المتشق أو الحساس. يجب استخدامه بعناية وبتخفيف ضعيف. يُنصَح بتفادي استخدامه في بداية الحمل.

الليمون المالح Lime

الشجرة

شجرة الليمون المالح صغيرة جداً دائمة الخضرة، تحمل أزهاراً بيضاء وفاكهة خضراء ناصعة. وفاكهتها أصغر من فاكهة الليمون وطعمها مر مميز. يزرع الليمون المالح في العديد من البلدان ويزرع تجارياً في فلوريدا، والمكسيك، وإيطاليا والهند الغربية. والشجرة عضو في الفصيلة السَّدَائِيَّة.

استخدم الليمون المالح على نطاق واسع في طب الأعشاب على مدى سنوات عديدة ويشارك الليمون في معظم خواصه.

الزيت

يستخرج الزيت العطري من قشر فاكهة الليمون المالح بالعصر الآلي. والزيت أصفر مخضر ذو غبير حمضي قوي منعش. ويستعمل بسبب غبيره في منتجات التجميل، ومنتجات التنظيف المنزلية والعطور. ويستعمل أيضاً، على نطاق واسع، في صناعة المواد الغذائية والمشروبات. ويستخدم علاجياً بدلاً من زيت الليمون. فهو منشط، ومنظف، ومعزز للمعنويات. ويتمتع بخواص مطهرة وقابضة، ولهذا يمكن استعماله في معالجة الجلد الدهني والبقعي. وخواصه المضادة للجراثيم تجعله مناسباً لمعالجة الأخماج الجلدية، كالحبوب. يمكن أن يساعد زيت الليمون المالح أيضاً في معالجة التشكيات التنفسية، كالزكامات والتهابات الحلق، وسعالات النزلة والتهاب القصبات. يتوالف الزيت جيداً مع عدد من الزيوت العطرية الأخرى، ويفيد في تطهير الغرف باستخدامه في أجهزة التبخير أو الرش.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الليمون المالح سام في الضوء. لذلك، يجب تفادي التعرض للشمس لمدة ٢٤ ساعة بعد المعالجة به. لا يسبب التحسس عادة، باستثناء قلة من الأشخاص.

المندرين Mandarin

الشجرة

المندرين، أو اليوسفي، كما يعرف، ينتمي إلى الفصيلة السذابية. والشجرة طبيعة في الصين، ولا سيما في الأجزاء الجنوبية، ولكن زرع في أوروبا والولايات المتحدة قبل ما يقرب من قرنين. وهناك أنواع قليلة جداً من هذه الفاكهة التي تزرع في تجارياً في بلدان البحر الأبيض المتوسط وأيضاً في البرازيل، والشرق الأوسط والولايات المتحدة الأمريكية. أزهار الشجرة وفاكهتها عطرة. والفاكهة حلوة وتروق لمعظم الأذواق. والمندرين^(١) اسم قديم اكتسبته هذه الفاكهة عندما كانت تهدى تقليدياً للمندرينات، وهم الموظفون الكبار في الصين قديماً.

١- واليوسفي، نسبة إلى يوسف افندي الذي أرسله محمد علي الكبير من مصر إلى فرنسا لكي يتعلم الزراعة، وعندما عاد حمل معه من إيطاليا بعض غراس هذه الفاكهة - المترجم.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من المندرين بالعصر الآلي. والزيت كهرماني برتقالي، رائحته حمضية عذبة إلى درجة ممتعة. ويستعمل، على نطاق واسع، في تصنيع العطور، والصوابين ومواد التجميل، وأيضاً كعامل تنكيه في الصناعات الغذائية والمشروبات. والمندرين، من الناحية العلاجية، زيت مهدئ، يخفف التوتر والهيجية العصبية. وهو واحد من أكثر الزيوت أماناً في المعالجة العطرية، ولهذا فهو مناسب للأطفال في الحمام بعد إضافة الزيت إلى المغطس. ويمكن أن يساعد على معالجة فرط النشاط والنكد عندهم. وزيت المندرين مهم بسبب تأثيراته المفيدة على جهاز الهضم. فاستخدامه في تدليك البطن يخفف المغص، وعسر الهضم والإمساك. ويمكن أن يحقق فائدة كبيرة للمسنيين في هذا الإطار.

وهو أيضاً عامل مزيل للسمية ويمكن أن يساعد على معالجة احتباس السوائل. وفي العناية بالجلد، يمارس تأثيراً قابضاً بدرجة كبيرة ويمكن أن يفيد البشرة الدهنية و/أو إلى حب الشباب.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت المندرين آمن جداً، ولكن هناك شوك فيما يتصل بسميته في الضوء. ولهذا ينصح بعدم التعرض للشمس مباشرة بعد استعماله لمعالجة الجلد.

المردقوش Marjoram

النبات

يأتي المردقوش أصلاً من دول حوض البحر الأبيض المتوسط. وهو نبات أجمي عطري ينمو تقريباً إلى قدمين (٠.٦ م)، أزهاره صغيرة بيضاء، ملونة بلون رمادي خفيف ضارب إلى الزرقاء. وينتمي إلى الفصيلة الشفوية، وهو نبات معمر. وكثيراً ما يخلط بينه وبين مردقوش الأخص، وهذا أكثر صلابة بكثير. ولهذه العشبة تاريخ طويل في الاستخدام الطهوي والطبي. فقد كانت تستخدم طبياً، بصورة أساسية، للتشكيات الهضمية.

الزيت

تحصل على زيت المردقوش بتقطير أوراق ورؤيسات أزهار النبات بالبخار. والزيت ذهبي أصفر ورائحته تابلية قوية. ويستعمل في الصناعات الغذائية والمشروبات وفي تصنيع منتجات الاستحمام المعطرة، ومواد التجميل، والعطور ومنتجات التنظيف المنزلية.

يتمتع زيت المردقوش بخواص مركّنة ويمكن أن يساعد على معالجة الأرق والتوتر. ويمكن أن يعيد الهدوء إلى عقول أولئك الذين أذهلهم الحزن، أو سيطر عليهم الكرب أو المهتاجين عاطفياً.

تعني التأثيرات المركّنة للمردقوش أنه يعمل أيضاً على إضعاف الشهوة إلى الجماع، أي أنه يخفف الدوافع الجنسية.

وزيت المردقوش، في التدليك، أو الكمادات أو الحمام، مهم في معالجة التهاب المفاصل، والألم والتورم العضليين. وهو مسكّن ويبيّث على الدفء. ولهذا السبب، فإنه يمكن أن يخفف عسر الطمث (الحيض المؤلم). وهو أيضاً عامل مدر للطمث، ولهذا يستخدم أحياناً في معالجة الضهى (غياب الحيض) وتوتر ما قبل الحيض.

وفي التدليك أو استنشاق البخار، يمكن لزيت المردقوش أن يهدئ ألم التهاب الجيوب والصداعات، بما فيها الشقيقة.

ويمارس الزيت على الجهاز الهضمي تأثيراً طارداً للأرياح (مضاداً للنفخة) ومضاداً للتشنج.

وفي التدليك أو الاستحمام، يمكن أن يهدئ ياحات الرض ويفرج ألم الشرث.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

على الرغم من أن تأثيرات زيت المردقوش المركّنة يمكن أن تكون محسوسة تماماً، فإن استخدامه آمن تماماً بعد التخفيف المناسب. وبسبب خواصه كمدر للطمث، فإنه يجب تفادي استخدامه أثناء الحمل.

المليسة Melissa

النبات

وتعرف أيضاً بالترنجان، وهي عشبة عطرية ذات أوراق خضراء ناصعة وأزهار بيضاء صغيرة. وتنتمي إلى الفصيلة الشفوية، وتأتي أصلاً من مناطق البحر المتوسط ولكن تزرع اليوم، على نطاق واسع، في كل أنحاء أوروبا، وتزرع تجارياً في فرنسا، وأسبانيا وروسيا. وتزداد شهرتها كنبات حدائق وعشبة طهوية ولها أيضاً تاريخ طويل جداً في طب الأعشاب، لكونها كانت تستخدم لمعالجة الاكتئاب والاضطرابات العصبية، والتنفسية، والطمثية والهضمية.

الزيت

تحصل على الزيت العطري من أوراق وأزهار النبات بعملية التقطير بالبخار. ويعطي النبات كميات بسيطة جداً من الزيت العطري، ولهذا فإن الزيت مكلف جداً بالنسبة للإنتاج والشراء. وزيت المليسة الحقيقي مكلف جداً في الواقع، ولهذا فإنه كثيراً ما يمزج بزيت حشيشة الليمون قبل بيعه. وعلى المستهلك أن يكون يقظاً، سواء لإمكانية غش الزيت أو للمنتجات التركيبية.

تستخدم المليسة من أجل عبيرها في تصنيع المنتجات المعطرة وهي أيضاً مقوم تنكيه في عدد من الأطعمة والمشروبات المنتجة تجارياً.

والمليسة مهدئة ورافعة للمعنويات وتفيد في ظروف الحزن، والرضح والاكتئاب المرافق لهما. ويمكن أيضاً أن تستخدم لمعالجة الأرق والصداعات، ولا سيما الشقيقة. وزيت المليسة يمكن أن يفيد أيضاً كلا الجهازين، التنفسي والهضمي. فهو مضاد للتشنج، ويساعد على معالجة المغص والإحساس بالغثاس، وتستجيب لاستنشاق بخار السعالات المهيجة والتهاب القصبات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت المليسة ليس ساماً، ولكن يمكن أن يسبب تحسسياً و/أو تهيجاً جلدياً عند بعض الأشخاص. يجب تخفيفه جيداً قبل استعماله.

الميموزا Mimosa

الشجرة

الميموزا عضو في الفصيلة القرنية، وهي طبيعية في أستراليا، وتعرف أيضاً بأكاسيا سدني السوداء. وهي شجرة صغيرة نسبياً تحمل أزهاراً صفراء عذبة الرائحة. وقد تأقلمت في عدد من البلدان الأخرى في أفريقيا وأوروبا. ويستخدم قشر شجرة الميموزا في الدباجة. وهي مهمة أيضاً في طب الأعشاب لمعالجة الإسهال، إضافة إلى حالات أخرى.

الزيت

نحصل على الزيت العطري بالاستخلاص بالمذيبات، الذي تنتج رُكازة جامدة وخلاصة سائلة كثيفة. والخلاصة ذهبية صفراء لزجة، ورائحتها خشبية، وزهرية قوية. والخواص التي تجعل الميموزا مفيدة في التدليك العلاجي هي، بصورة أساسية، خواصها المهدئة - تمارس تأثيراً مقوياً للمعنويات ويمكن أن تساعد من يعانون من الخوف، والقلق والتوتر. كما تمارس تأثيراً قابضاً خفيفاً ومضاداً للالتهاب، وهي مقوم مهم في نظام العناية بالجلد، الذي يفيد الجلد الدهني والحساس بشكل خاص. ولكن زيتها مكلف جداً.

وتستخدم الميموزا، على نطاق واسع، في صناعات العطور ومواد التجميل.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليس هناك تحذيرات. فالميموزا ليست سامة، ولا تسبب تحسساً أو تهيجاً.

المُرّ Myrrh

النبات

المر شجرة صغيرة تشبه الجنبه تنمو إلى ارتفاع ٢٠ - ٣٠ قدماً (٦ - ٩ م). وتنتمي إلى الفصيلة البخورية، وهي طبيعية في شبه جزيرة العرب، ولا سيما في اليمن، وأجزاء من شمال أفريقيا، بما فيها الصومال وأثيوبيا. تحمل الشجرة أزهاراً بيضاء وأوراقاً عطرية. وينضج الجذع راتينجاً سائلاً أصفر، يتصلب إلى قطيرات صلبة ضاربة إلى الحمرة. يقوم جامعو الراتينج بإحداث شقوق في جذع الشجرة لتشجيعها على إنتاج كميات أكبر.

والمر، الذي حمله الحكماء الثلاثة من الشرق إلى الطفل يسوع كواحدة من الهدايا، استخدم منذ العصور القديمة في الطقوس الدينية، وهو مقوم في الخور، والمصريون القدماء استخدموا المر لتحنيط موتاهم. وفي طب الأعشاب، استخدم المر طويلاً كمقوٍ يتمتع بخواص قابضة وشفافية. وكان يستخدم أيضاً كمقشع وعلاج لعدد من المشكلات الهضمية والفموية والمشكلات الجلدية

الزيت

نحصل على زيت المر بالتقطير بالبخار من الراتنج الذي ينضج من جذع الشجرة. لونه ذهبي إلى كهرماني، ورائحته طبية تابلية عذبة. ويتمتع بخواص مطهرة قوية وشفافية. وعندما يستعمل في معالجة الاضطرابات التنفسية، سواء في التدليك أو استنشاق البخار، فإنه يمارس تأثيرات مضادة للالتهاب، ومضادة للنزلة ومقشعة يمكن أن تفيد السعال والتهاب القصبات والتهاب الحلق. ويمكن أيضاً أن يستعمل في الغسولات والغرغرات الفموية لمعالجة التهاب اللثة، والقروح الفموية والسُّلاق الفموي.

ويمارس زيت المر تأثيراً على جهاز الهضم. ففي التدليك، يمكن أن يساعد الزيت على تخفيف النفخة وتبنيه الشهية. ويمكن استعماله أيضاً في معالجة الإسهال.

وفي العناية بالجلد، سواء في الحمام أو الغسولات، أو الكمادات، فإنه يمكن استخدام المر كعامل مطهر ومضاد للالتهاب. فتأثيره جيد على الجلد الملتهب والمتشقق ويمكن استعماله كعلاج للأخماج الفطرية، كقدم الرياضي والقوباء الحلقية. ويمكن استخدامه في الحمام لمعالجة السيالان الأبيض والسلاق المهيئين. ويُظن أن المر يفيد الجلد الهرم.

زيت المر دافئ ومرخ ويمكن أن يفيد في معالجة التوتر والاكتئاب. ويستخدم أيضاً كمساعد للتأمل.

ويستخدم في صناعة مواد التجميل كمقوم في الصوابين، ومواد التجميل والعطور. وتستخدمه الصناعة الصيدلانية في إنتاج المستحضرات الفموية كمعاجين الأسنان والغسولات الفموية. ويستعمل أيضاً في طب الأسنان.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، الغسولات الفموية، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت المر غير سام ولا مبيح عندما يستخدم خارجياً. يجب عدم ابتلاع
الغسول الغموي. ويجب تفادي استعماله أثناء الحمل.

الآس Myrtle

النبات

الآس جنبة كبيرة، تنمو إلى ارتفاع ١٥ قدماً (٤.٥ م)، وهي طبيعية في شمال أفريقيا
ولكن تزرع اليوم في كل منطقة البحر الأبيض المتوسط. وهو نبات دائم الخضرة أوراقه لامعة
وأزهاره بيضاء ناصعة، والأوراق والأزهار عطرية. كان الآس في العصور القديمة مكرساً
 لعبادة الإلهة أفروديت، وما تزال حتى اليوم ترتديه بعض العرائس كرمز للعفة. وهو،
كشجرة الشاي والأوكالبتوس، عضو في الفصيلة الآسية. ويجري إنتاج زيت الآس في عدد
من البلدان، بما فيها فرنسا، ومراكش، وإيطاليا وتونس.
وقد استخدم الآس في طب الأعشاب التقليدي لمعالجة الاضطرابات التنفسية
والهضمية، إضافة إلى العناية بالجلد.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من الآس بتقطير أماليد وأوراق النبات بالبخار. والزيت
أصفر فاتح إلى برتقالي ورائحته أنيقة منعشة. ويستعمل في صناعة العطور، ولا سيما في إنتاج
الكولونيا. ويستعمل أيضاً كمقوم تنكيه في بعض الأطعمة المقلية المصنوعة تجارياً.
ومن الناحية العلاجية، يستعمل زيت الآس في المعالجة العطرية لمعالجة التشكيات
التنفسية والعناية بالجلد. ويمكن استعماله لمقاومة النزلة والسعال المرافق لها. ويفيد أيضاً في
معالجة التهاب الجيوب. وهو مبيد للجراثيم ومقشع فعال. ومن أجل تأثير أفضل، يستعمل
استنشاقاً بالبخار. ويعمل الزيت أيضاً على تقوية جهاز المناعة ضد الزكامات والأنفلونزا.
وفي العناية للجلد، فإن الآس مفيد بسبب خواصه القابضة والمبيدة للجراثيم ويمكن
أن يستعمل في المستحضرات الجلدية لمعالجة الجلد الدهني وحب الشباب.
يمارس الآس تأثيراً مقوياً للمعنويات. ويمكن أن يساعد الأشخاص المكتئبين والذين
يستبد بهم القلق.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليست هناك تحذيرات. زيت الآس ليس ساماً. ولا محسناً ولا مبيجاً.

النياولي Niaouli

الشجرة

النياولي، أو البلقاء الخضراء الزهر، عضو في الفصيلة الآسية، وهي شجرة دائمة الخضرة، صفراء الزهر، وأوراقها عطرية جداً. موطنها أستراليا وبعض جزر المحيط الهادي. ويأتي معظم الزيت الذي يُنتج تجارياً من أستراليا. وما يزال يستخدم في طب الأعشاب لمعالجة الأمراض التنفسية وللتنظيف وإضافة إلى استعمالات أخرى. وتنتمي النياولي إلى بقاء كاجيبوت والبقاء المتناوبة الورق وتشاركهما بعض خصائصهما.

الزيت

تحصل على الزيت العطري للنياولي بعملية تقطير أوراق الشجرة وأماليدها بالبخار. والزيت، بصورة عامة، عديم اللون، أو يمكن أن يشوبه لون أصفر ضارب إلى الخضرة. رائحته عذبة دافئة، تشبه تماماً رائحة الكافور. يستخدم هذا الزيت على نطاق واسع جداً في الصناعة الصيدلانية، ولا سيما لتصنيع مستحضرات تطهير الحلق والفم كالأقراص السكرية للسعال والغسولات الفموية.

تستخدم النياولي في المعالجة العطرية لعدد من الأغراض. فيمكن استخدامها لمعالجة آخماج السبل التنفسية كالتهاب الجيوب والتهاب القصبات، ولا سيما عندما تستخدم في استنشاق البخار، وهي أيضاً مفيدة لا سيما عندما يشكل المخاط والنزلة مشكلة.

ويمكن أيضاً استخدام النياولي في عدد من التشكيكات الجلدية. فهي تتمتع بخواص قابضة، ولهذا فهي مناسبة لمعالجة الجلد الدهني الذي يميل إلى تكوين حب الشباب. كما يمكن أن تستعمل لمعالجة عض الحشرات والجروح الصغيرة، والكشوط والحروق في مستحضرات تحتوي على زيتها العطري، الذي يتمتع بخواص مطهرة ومسكنة.

وعندما يستخدم الزيت في الاستحمام أو التدليك (التدليك لا سيما)، فإنه يخفف شيئاً من الانزعاج الذي يسببه الروماتيزم وأوجاع وآلام العضل الهيكلي. ويساعد أيضاً على تنبيه الدوران.

ويمارس زيت النياولي، بشكل عام، تأثيراً منبهاً على العقل، فيبديد التخليط ويساعد على التركيز ووضوح الرؤية.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت النياولي ليس مهيئاً، ولا ساماً ولا تحسبياً. يجب تفادي استعماله خلال الأشهر الأولى من الحمل.

جوزة الطيب Nutmeg

الشجرة

شجرة جوزة الطيب طبيعية في الشرق الأوسط والأنديز الغربي، وتزرع في اندونيسيا، وسيريلانكا. ترتفع الشجرة نحو ٢٥ قدماً (٧.٦ م) وتحمل أوراقاً عطرية. ونحصل على التابل من قشر الجوز وأغلفة بذورها. وجوزة الطيب هي النواة التي يتم تجفيفها بالحرارة في غلافها. ويستخدم تابلها في المطبخ منذ سنوات عديدة. وقد استخدمت في طب الأعشاب على مدى مئات السنين، غالباً لمعالجة التشكيات الهضمية، كالنفخة، وعسر الهضم والإسهال، إضافة إلى الاضطرابات الكلوية.

الزيت

نحصل على الزيت العطري لجوزة الطيب من بذورها المجففة بعملية التقطير البخار. والزيت أبيض اللون أو أصفر فاتح. ويتمتع بخواص منبهة ومسكنة ويمارس تأثيراً مدقناً عندما يستخدم في التدليك. ويفيد في معالجة الآلام والأوجاع العضلية، والروماتيزم والتهاب المفاصل. ويمكن أيضاً أن يساعد في معالجة المشكلات الهضمية، كالنفخة، وعسر الهضم والغثيان، وينبه الشهية الضعيفة. ويمارس تأثيرات مهدئة ومقوية ويمكن أن يفيد المتعبين، والمكتئبين بشكل مزمن، ومن يحتاجون إلى الطاقة. لا ينصح باستخدام زيت جوزة الطيب في

البيت، لأنه، إذا استخدم بجرعة عالية، يمكن أن يسبب هلوسات وتويمياً. وهو غير مناسب للاستحمام لأنه يهيج الجلد.

تحذير

يجب استخدام زيت جورلة الطيب فقط تحت إشراف معالج متمرس. وهو غير مناسب للاستحمام. ويجب تفاديه أثناء الحمل.

ال نارنج (Orange Bitter)

الشجرة

النارنج، أو السيفيل، شجرة دائمة الخضرة، عضو في الفصيلة السذابية، ومع أنها طبيعية في الشرق الأقصى، فإنها تزرع في البلدان حول البحر الأبيض المتوسط منذ سنوات عديدة. تنمو الشجرة إلى ارتفاع يقارب ٣٠ قدماً (٩ م). تحمل أغصانها أشواكاً حادة جداً. وأزهارها عطرة جداً. وفاكهتها مرة جداً عندما تستهلك طازجة، ولكن تستخدم، على نطاق واسع، في الصناعات الغذائية والمشروبات كمقوم للتكيه وفي صناعة المربيات. وفي طب الأعشاب، يستخدم قشر النارنج المجفف بكميات معتدلة في معالجة النفخة والتخمة. وتستخلص منها زيوت ثلاثة هي: زيت النارنج، وال نارولي، والبثيتغرين.

١- زيت النارنج

نحصل على زيت النارنج بالعصر الآلي لقشور الفاكهة. وهو برتقالي فاتح ويحمل رائحة ليمونية زكية منعشة لا تدوم طويلاً. خاصية حفظ هذا الزيت سيئة، شأنه شأن زيوت الحمضيات الأخرى. وهو كزيت النارولي، يهدئ الجملة العصبية ويفيد مشكلات الكرب وتلك المرتبطة بالقلق عندما يستخدم في التدليك أو الاستحمام. وهو أيضاً مفيد للعناية بالجلد لمعالجة الجلد الدهني والباهت. فهو قابض، ومضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم.

ويمارس زيت النارنج، الذي يستخدم في التدليك، تأثيراً طارداً للأرياح (مضاداً للنفخة) على جهاز الهضم ويمكن أيضاً أن يساعد على تنبيه الهضم، وتشجيع التمعج وتخفيف الإمساك. ويفيد أيضاً في معالجة احتباس الماء ويمارس عموماً تأثيراً مزيلاً للسمية. وفي الاستنشاق أو في أجهزة التبخير، يمارس هذا الزيت تأثيراً مرخياً، مع أنه، في الوقت نفسه، يشجع النظر إلى المستقبل بصورة مرحة وتفاؤلية أكثر.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب تفادي التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٢ ساعة بعد استعمال الزيت. وبخلاف ذلك، لا يسبب عادة تحسساً أو تهيجاً، مع أن قلة من الأشخاص يتعرضون لنوع من تهيج الجلد بعد استخدام الزيت.

٢ - النارولي Neroli:

يعرف أيضاً بزهر البرتقال، ويستخلص من أزهار شجرة البرتقال المر التي تعرف أيضاً بالنارنج. سمي النارولي باسم أميرة إيطالية عاشت في القرن السادس عشر، ويقال إنها كانت تستخدمه كعطر، والزيت مقوم في الكولونيا التقليدية والكثير من العطور الأخرى. ونحصل عليه بتقطير الأزهار بالبخار. وهو أصفر فاتح، عبيره زهري منعش مع نفحة تحتية حادة. ومع أنه مكلف جداً، فإن المعالجين يفضلونه لأنه يتمتع بالكثير من الخواص العلاجية واستخدامه آمن جداً. فهو مركب ومضاد للاكتئاب، ومهم جداً في معالجة القلق والتوتر العصبي لأنه مهدئ وملطف. وكثيراً ما يستعمل في معالجة التوتر قبل الطمث، مما يساعد على توازن الحالة النفسية المتأرجحة التي ترافق غالباً هذه الحالة. وفي الاستحمام، أو الاستنشاق أو التدليك، يفيد الذين يعانون من مشكلات النوم، ولا سيما عندما يترافق الأرق بالتوتر أو القلق. ويعمل أيضاً على تهدئة الخفقانات العصبية.

والزيت، بخواصه المضادة للتشنج، يفيد جهاز الهضم. وباستخدامه في التدليك، ولا سيما التدليك البطني، يمكن أن يفيد في تخفيف المغص، والنفخة والتهاب القولون المرتبط بالكرب والإسهال.

وفي العناية بالجلد، يفيد زيت النارولي، بوجه خاص، في جعل الجلد نضراً، لأنه يمارس تأثيراً مجدداً للحوية. واستخدامه مخففاً آمن جداً على الجلد الحساس، ويساعد على منع التندب وعلامات الشد.

يألف الزيت تماماً مع الياسمين والورد لا سيما، وهو مكلف جداً ولكنه رائع.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. فالزيت ليس ساماً، ولا محسناً ولا مهيجاً. وهو واحد من أكثر الزيوت أماناً للمعالجة العطرية في البيت.

٣ - البتيتغرين Petitgrain

يتم إنتاج الزيت اليوم من أوراق شجرة النارنج وأماليدها بعملية التقطير بالبخار، بعد أن كان يستخلص أصلاً من الثمار الصغيرة جداً قبل نضجها عندما تكون كالحبوب الصغيرة، ولهذا أطلق عليه اسم بتيتغرين (الحبوب الصغيرة). والزيت أصفر فاتح إلى كهرماني برتقالي، رائحته خشبية، وفاكهية ومنعشة إلى حد ممتع. وزيت البتيتغرين، كزيت النارولي، وزيت النارنج وأيضاً كزيت البرتقال، يمكن استخدامه لمعالجة القلق، والتوتر والأرق. وهو ملطف ومهدئ جداً، سواء استعمل في التدليك، أو الاستحمام أو جهاز التبخير.

يعمل الزيت لفائدة جهاز الهضم الكسول، فيخفف إزعاج أعراض كالتخمة والنفخة. ويمارس تأثيراً كتأثير زيت النارولي ويمكن استعماله كبديل له أقل كلفة إذا كانت هذه الكلفة مرتفعة إلى حد تحول دون استخدام زيت النيرولي.

وزيت البتيتغرين، كالزيوت الأخرى التي أساسها البرتقال، يمارس تأثيراً مقوياً وقابضاً على الجلد، فينعش البشرة المتعبة ويقاوم دهنيته. ويعمل أيضاً كمضاد للتعرق. يستعمل الزيت في صناعة مواد التجميل والصناعة الصيدلانية كمقوم عطري لتصنيع مختلف مواد الزينة، والكولونيات والعطور. فهو مقوم تقليدي في ماء الكولونيا.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليست هناك تحذيرات، فزيت البتيتغرين آمن جداً.

البرتقال (الحلو) Orange (Sweet)

الشجرة

الشجرة عضو من الفصيلة السذابية، وأصغر من شجرة النارنج، وأغصانها لا تحمل شوكةً مثلها. موطنها الشرق الأقصى ولكن تزرع في بلدان البحر المتوسط، ولا سيما في أسبانيا. وتزرع أيضاً، على نطاق واسع، في البرتغال والبرازيل والولايات المتحدة، حيث تزرع من أجل إنتاج الزيت. أزهارها عطرية، ولكن رائحتها ليست بمثل قوة زهر النارنج. والبرتقال الحلو معروف عالمياً تقريباً بمذاقه الممتع وهو غني بالفيتامين C. ويزرع في الكثير من البلدان من أجل الاستهلاك وإنتاج عدد من المواد الغذائية والمشروبات.

الزيت

نحصل على زيت البرتقال الحلو بالعصر الآلي لقشور الفاكهة. والزيت برتقالي فاتح ورائحته فاكهية منعشة، أكثر عذوبة من زيت النارنج. وهو آمن جداً، ويمكن استعماله في البيت للمعالجة العطرية، ويمكن استعماله للأطفال، الذين يبتهجون عادةً بعبيره الممتع. ولكنه، كزيوت الحمضيات الأخرى، لا يدوم طويلاً. وله استخدامات علاجية عديدة. زيت البرتقال الحلو مفيد جداً للعناية بالجلد، وهو مناسب كإضافة إلى مغطس الاستحمام أو للاستعمال في التدليك. ويتمتع عموماً بخواص قابضة، ومكيفة ومقوية، ويؤثر بنجاح عند الجميع باستثناء الجلد الأكثر جفافاً، فيجدد نشاط البشرة الشاحبة وينظف الجلد الدهني.

ويمكن استخدامه في الاستحمام أو التدليك، للحصول على نتيجة جيدة كجزء من برنامج لإزالة السمىة بطريقة لطيفة، ويساعد أيضاً في معالجة احتباس السائل. ويشكل إضافة ممتعة ومنعشة في أجهزة تبخير الغرف ويألف تماماً مع عبير زيوت الحمضيات الأخرى وأيضاً مع العبير الطويل الأجل كعبير خشب الأرز. وإذا استخدم في التدليك، فإنه يعمل لفائدة جهاز الهضم، حيث يقوي الهضم الكسول، وينبه التمتع. ويخفف مشكلات الإمساك والنفخة. ويمكن أيضاً أن يساعد على مقاومة مشكلات احتباس السائل والتبدلات المزاجية المرافقة لمتلازمة ما قبل الطمث. وفي الاستحمام، أو الاستنشاق، أو التدليك، يعمل زيت البرتقال الحلو على تخفيف القلق والكرب ويشجع النزعة الأكثر إيجابية وتفاؤلية.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. زيت البرتقال الحلو آمن جداً. فحالات التحسس نادرة جداً، ولكن يجب عدم التعرض لأشعة الشمس مباشرة بعد استعماله، وذلك على سبيل الحيلة فقط.

البلماروزا Palmarosa

النبات

البلماروزا قريبة لحشيشة الليمون والليمونية، وتنتمي للفصيلة النجيلية نفسها، وهي أيضاً قريبة إلى عشبة الزنجبيل، التي تستعمل للحصول على زيت معادل ولكنه أدنى بكثير من حيث النوعية. ويؤمو النبات برياً في الهند وباكستان. ويؤزر اليوم لأغراض تجارية في الهند وأندونيسيا، وتنتج هذا الزيت كل من جزر القمر، وشرق أفريقيا والبرازيل. يحمل النبات أوراقاً عشبية عطرة.

الزيت

نحصل على الزيت من أوراق النبات، طازجة أو مجففة، بعملية التقطير البخار. لونه أصفر فاتح أو أخضر، رائحته زهرية عذبة. ويستعمل في صناعة العطور كمقوم عطري. ويستعمل أيضاً في إنتاج الصوابين ومنتجات الحمام.

يفيد هذا الزيت في معالجة مشاعر الاكتئاب المرتبطة بالكرب. ويعمل على تهدئة النفوس المضطربة ويحسن المزاج، مما يشجع على التأمل في الحياة.

يمكن أن يستعمل الزيت لمعالجة مختلف المشكلات الهضمية، بمقاومة الخمج وتحسين الهضم. ويمكن أن ينبه الشهية الضعيفة ويساعد النبات الجرثومي المعوي على استعادة حالة التوازن بعد نوبة من الخمج أو عقب المعالجة بالصادات. ويستخدم في التدليك الاستحمام.

زيت البلماروزا مفيد جداً في العناية بالجلد، حيث تجعله خواصه الموازنة مناسبة لمعالجة الحالات المرتبطة بالجلد، سواء كان جافاً أو دهنيًا. فيساعد على تنظيف المواد الدهنية

ويرطب الجلد الجاف. ويمكن استعماله لأنه يمارس تأثيراً جيداً على البشرة الناضجة، فيخفف التجعدات ويحسن توتر الجلد ومظهره. ويساعد أيضاً على تحسين الجلد المتدب. ويستعمل في الكريمات المعدة لتدليك الوجه، أو في حمامات البخار الوجهية.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت البلماروزا، مع التخفيف، آمن جداً. فهو ليس ساماً، ولا محسناً ولا مهيئاً.

البقدونس Parsley

النبات

البقدونس نبات مُحُول أو معمر، مع أن المعمر لا يعيش سنوات عديدة. موطنه منطقة البحر المتوسط، ولكن يزرع اليوم، على نطاق واسع، في كل أنحاء أوروبا وأجزاء من آسيا. وهو عضو في الفصيلة الخيمية. وهو، في بريطانيا العظمى، عشبة حدائق شائعة تستعمل لمختلف الوصفات الطهوية. ومن أجل إنتاج الزيت، يزرع في بلدان تشمل ألمانيا، وهولندا وفرنسا. والبقدونس غني بالفيتامينات A، وC. ويستخدم في طب الأعشاب لمعالجة مشكلات الكلى والمجاري البولية إضافة إلى التهاب المفاصل. والبقدونس لذيذ مضغه لأنه يزيل رائحة الأنفاس، ولا سيما بعد وجبة متبلّة بالبهارات أو الثوم. وهو أيضاً مساعد للهضم.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من البقدونس بتقطير النبات بالبخار. وهناك نوعان مختلفان من الزيت - زيت البذور وزيت الأوراق. ويستعمل زيت البقدونس لمعالجة التهاب المثانة والأخماج البولية الأخرى. ويعمل أيضاً كمدر للبول. وهو أيضاً عامل مدر للطمث، ولهذا يمكن استعماله لمعالجة ضالة الطمث وشذوذه.

يمكن أن يساعد التدليك بزيت البقدونس عملية الهضم، لأنه يمارس تأثيراً طارداً للأرياح ومنبهاً. ويستعمل زيت البقدونس أيضاً في معالجة التهاب المفاصل والروماتيزم. ولكن لا ينصح باستخدامه في البيت بسبب إمكانية السمية إذا استعمل على نحو غير مناسب.

تحذير

لا ينصح باستعمال الزيت في البيت، لأنه يمكن أن يكون ساماً إذا لم يستخدم باعتدال صارم، وهو أيضاً مهيج للجلد. يجب تقادي استخدامه أثناء الحمل. وهو أيضاً عامل مدر للطمث.

البتشول Patchouli

النبات

ينتمي البتشول إلى الفصيلة الشفوية، وهي عشبة أجمية طويلة تحمل أوراقاً عطرية كبيرة. موطنها آسيا المدارية. وتزرع لأغراض تجارية في آسيا، والهند، والصين، وأمريكا الشمالية. يحمل النبات أزهاراً بيضاء وأوراقه زغبية. وكان يستعمل، على نطاق واسع، في آسيا لسنوات عديدة كمقوم في البخور. وكانت أوراقه تستعمل في المواد المضفورة لتعطيرها. ويستعمل البتشول أيضاً كمنفر للحشرات. ويستعمل في طب الأعشاب، ولا سيما في الصين واليابان، لمعالجة الزكامات، والصداعات والاضطرابات الهضمية، بما فيها الإقياء.

الزيت

نحصل على زيت البتشول من أوراق النبات، بعد تجفيفها وتخميرها، بعملية التقطير بالبخار. الزيت كثيف ولزج، لونه كهرماني برتقالي. رائحته ترابية عذبة تدوم طويلاً، وهي، على عكس روائح الزيوت العطرية الأخرى، تتحسن عملياً بالتعتيق، مع أن عبيره لا يروق للجميع - بعض الناس يكرهونه بقوة. يستعمل زيت البتشول في صناعة العطور والصوابين، وهو مقوم في الحبر الصيني.

لزيت البتشول استعمالات علاجية عديدة. فهو مطهر ومضاد للالتهاب ويمكن أن يستعمل في العناية بالجلد لمعالجة حب الشباب، والجلد الدهني وفتح المسام إضافة إلى القروح الثانوية التي تنز وتقاوم الشفاء. ويفيد أيضاً في معالجة قدم الرياضي، والتشقق المؤلم في الجلد والأكزيما. كما يفيد، بشكل خاص، الجلد الهرم ويساعد أيضاً على منع التدب وآثار الشد.

وعندما يستخدم في مزيج للتدليك، ولا سيما التدليك البطني، أو في كمادات بطنية دافئة، فإنه يمكن أن يخفف الإمساك ويقاوم النفخة.

وزيت البتشول فعال في إزالة الروائح، سواء استخدم في التدليك أو في أجهزة تبخير الغرف. وبهذه الطريقة، يمكن استخدامه لرفع المعنويات والإحساس بالهدوء والتصميم في الظروف العصيبة. ويتمتع بخواص مثيرة للرضا الجنسية، ويمكن أن يفيد، بوجه خاص، أولئك الذين تأثرت رغبتهم أو أفضليتهم الجنسية عكسياً بالتوتر والتعب. ويمكن أيضاً أن نستعمل زيت البتشول كمنفر للحشرات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليس هناك تحذيرات. فزيت البتشول ليس ساماً، ولا محسناً ولا مهيجاً.

النعنع البستاني Peppermint

النبات

هناك أنواع عديدة مختلفة للنعنع: النعنع البستاني والنعناع السنبلي هما النوعان المستعملان في المعالجة بالاعطور. والنعنع البستاني عشبة معمرة، وتزرع مهجنة في جميع أنحاء العالم. زراعتها سهلة وتنتشر بسرعة. النبات آجمي، ينمو إلى ارتفاع يقرب من ثلاثة أقدام (٩٠ سم)، ويحمل أوراقاً ناعمة خضراء عطرية، وأزهاراً صغيرة بيضاء. ينتمي النعنع البستاني إلى الفصيلة الشفوية. ويزرع تجارياً من أجل زيوتها العطرية في عدة بلدان، تشمل انكلترا، وفرنسا، وإيطاليا وروسيا.

وللنعنع البستاني تاريخ طويل للاستخدام في طب الأعشاب. وهناك دليل على أن العشبة كانت تستعمل من قبل المصريين القدماء، وكان يستعمل في مختلف أنحاء العالم لمعالجة مختلف التشكيات، بما فيها عسر الهضم، والمغص والنفخة، والغثيان (ولا سيما أثناء الحمل)، والصداع والتهابات الحلق. وكثيراً ما تُشرب العشبة على شكل منقوع (شاي النعنع البستاني).

الزيت

تحصل على زيت النعنع البستاني بعملية التقطير البخار. يتم جز العشبة أثناء إزهارها، وتستخدم في العملية مع سوقها وأوراقها. الزيت أصفر فاتح ضارب إلى الخضرة. ورائحته

تغذية قوية منعشة. ويستخدم، على نطاق واسع، كمقوم تنكيه في تصنيع المواد الغذائية والمشروبات ومواد التجميل. ويستعمل أيضاً في الصناعات الصيدلانية كمنكه في معاجين الأسنان، والصوابين، والغسولات الفموية، ومنتجات الحمام، والعطور وماء الكولونيا.

ولزيت النعنع البستاني استعمالات عديدة، فيمكن أن يستعمل لمعالجة اضطرابات الجهاز التنفسي والسبل الهضمية إضافة إلى الآلام العضلية، ويعتبر زيتاً قيماً في العناية بالجلد. وهو، بخواصه المضادة للالتهاب، يمكن أيضاً أن يساعد على تخفيف تهيج الحكة عندما يستعمل في الاستحمام. وزيت النعنع البستاني قابض، ولهذا فهو مفيد، بشكل خاص، للجلد الدهني. ولكنه يهيج بعض الجلود الحساسة ويجب استخدامه في التدليك في مزيج مخفف بنسبة لا تزيد عن ١٪. وتكفي منه ثلاث قطرات لمغطس الاستحمام.

وكمساعد للهضم، يؤثر زيت النعنع البستاني بفعالية في التدليك لتبنيه الهضم الراكد، وتفريج التخمة والغثيان، ويخفف أيضاً التشنجات والمغوص المعدية. وفي الاستنشاق، يمارس تأثيراً مقشعاً ومضاداً للنزلة، ويمكن أن يفعل الكثير لتفريج الزكامات والتهاب القصبات. وفي الغسولات الفموية، يمكن أن يزيل الروائح الكريهة. إن زيت النعنع البستاني ينبه الفكر إضافة إلى الجسم ويساعد على رفع المعنويات، ويبث الشجاعة والتركيز ويعمل على تصفية الأفكار المشوشة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، الغسولات الفموية، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

الصنوبر الحرجي Scots Pine

الشجرة

شجرة طويلة دائمة الخضرة موطنها بريطانيا، حيث كانت لفترة طويلة النوع الرئيس في الغابة العظمى في كيلدون، التي تغطي معظم أراضي سكوتلندا. واليوم، يزرع الصنوبر الحرجي في كل أنحاء العالم، ويزرع تجارياً في عدد من البلدان، بما فيها النمسا، والبلدان الاسكندنافية والولايات المتحدة. تنتمي هذه الشجرة إلى الفصيلة الصنوبرية. وهناك أنواع أخرى من الصنوبر تزرع لزيتاتها، كالصنوبر الطويل الورق والصنوبر القزمي، ولكن الصنوبر الحرجي هو الأكثر استعمالاً في المعالجة العطرية.

وفي طب الأعشاب، كان يستعملون أفراخ الصنوبر الصغيرة في الاستحمام لمعالجة عدة تشكيات، بما فيها الروماتيزم، وركود الدوران، والمشكلات الجلدية والتعب العصبي. وكانوا أيضاً يستنشقون بخارها لمعالجة عدد من الاضطرابات التنفسية. وكان الصنوبر يحتل مكانة مهمة بسبب خواصه المبيدة للحشرات، فكانوا يستخدمونه في البيوت لتنفير الطفيليات.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من الأوراق الإبرية لشجرة الصنوبر بعملية التقطير بالبخار. والزيت عادة عديم اللون ولكن يمكن أن يميل إلى شيء من الصفرة. ويحمل رائحة بلسمية قوية واضحة. ويفضل بسبب عطره في إنتاج الكثير من الصوابين ومنتجات الاستحمام الأخرى. ويستخدم أيضاً على نطاق واسع كعموم في منتجات التنظيف والتطهير المنزلية إضافة إلى استخدامه كمنفر للحشرات.

ويستعمل زيت الصنوبر علاجياً في حالات عديدة، واستعماله آمن في البيت. ويمارس تأثيراً منعشاً ومنبهاً. ويفيد، بشكل خاص، في معالجة العديد من الأمراض التنفسية، كالتهاب القصبات، والأنفلونزا، والسعال، والزكامات إضافة إلى الربو. وهو مقشع فعال، وأيضاً مطهر، ومضاد للحمات والجراثيم. ويمكن أن يستعمل لمعالجة أخماج المجاري التنفسية، إما بالتدليك أو الاستنشاق. واستنشاق البخار مفيد بشكل خاص، لأن البخار يساعد على تليين المخاط الزائد في المجاري الهوائية ويفتح الجيوب.

وزيت الصنوبر مهم في معالجة أخماج السبل البولية، ولا سيما عندما يستخدم في المغاطس أو المغاطس النصفية. وتعمل خواصه المطهرة والمضادة للجراثيم على مقاومة الأخماج، في حين يعمل عبيره المنعش على تهدئة الحالة النفسية للمريض.

وتعمل كمادات الزيت العطري والتدليك به، على حد سواء، لتخفيف آلام وأوجاع اضطرابات كالتهاب المفاصل، والروماتيزم والنقرس. ويفيد أيضاً الدوران السيئ. وهو زيت جيد لمعالجة التعب أو الوهن بعد المرض اللذين يسببهما الكرب، فيحل الاسترخاء محل التوتر والنشاط محل التعب. إن زيت الصنوبر، عندما يستعمل في أجهزة رش وتبخير الغرف، يزيل الروائح ويطهر الهواء، ويكون جواً منعشاً وصحياً.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت الصنوبر آمن عادة، فهو ليس ساماً وعموماً ليس مهيجاً. ولكن هناك أقلية ضئيلة من الأشخاص يمكن أن تتحسس. ولهذا، يجب أن يتفاداه الأشخاص الذين سبق لهم أن واجهوا حالات جلدية أرجحية. ينصح بعض المعالجين بتفادي استعمال الزيت خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

Rose - الورد المثوي الورق Rosa Centifolia - وورد دمشق Damask Rose

النبات

هناك نوعان رئيسان من الورد الذي يستخدم لإنتاج الزيت العطري للمعالجة العطرية هما الورد المثوي الورق، وورد دمشق. ويسود الظن بأن الورد المثوي الورق، الذي يعرف بالورد الفرنسي، أو ورد مايس أو ورد مراکش، قد جاء من بلاد فارس ولكن يزرع اليوم تجارياً، بشكل خاص في مراکش وفرنسا. ينمو النبات إلى ارتفاع يقرب من ٨ أقدام (٢.٤ م). وينتج مقداراً من الأزهار القرنفلية العطرة. وورد دمشق، الذي يعرف أيضاً بالورد التركي وورد العطر، يظن أن موطنه الصين، ولكن يزرع اليوم، بصورة أساسية، في بلغاريا وفرنسا من أجل زيتته. وزيت الورد المثوي الورق متوفر أكثر للمعالجة العطرية. أما ورد العطر فيمكن أن يحول دون استعماله كلفته الباهظة.

لقد استخدمت الورود في الشرق منذ القدم في الحقل الطبي لمعالجة عدد من الأمراض، كالحمى، والمشكلات الجلدية، والمشكلات الهضمية والدورانية. وكانت أيضاً تحظى بالأهمية بسبب خواصها المثيرة للرغبة الجنسية. والورد رمزياً يعبر عن الحب وقد استخدم لهذا الغرض على مدى مئات السنين. وما زالت ثمار الورد البري تحظى بالأهمية بسبب قيمتها الغذائية، فهي غنية، لا سيما، بالفيتامين C.

الزيت

يتم أحياناً تقطير تويجات الورد بالبخار للحصول على الزيت العطري من الورد. وعلى مدى سنين، كانت الطريقة الأساسية المفضلة لاستخلاص الزيت في صناعة العطور هي طريقة الاستخلاص بالدهن. زيت الورد مكلف جداً، والبديل هو الركازة. أولاً، نحصل على الخلاصة من تويجات الورد بواسطة الاستخلاص بالمذيبات، وبعد إزالة المذيب، يتم فصل الركازة عن الخلاصة بواسطة الكحول.

الزيوت العطرية للورد ، سواء زيت الورد المئوي الورق أو الورد الدمشقي ، صفراء اللون ، في حين يكون لون الركازة حمراء برتقالية. والركازة غالباً جامدة في درجة حرارة الغرفة ، وتتميع عند حمل القارورة وتسخينها قليلاً براحة اليد. ويحمل الزيتان والركازة رائحة زهرية عذبة ، وزكية وعميقة. ولكن يجب الحذر من التقليد: النسخ التركيبية لزيت الورد عديدة وكثيراً ما يتم غشها قبل بيعها.

يستعمل زيت الورد ، على نطاق واسع ، في صناعة العطور. فهو مقوم في أكثر من ثلث الروائح العطرية. ويستعمل أيضاً في تصنيع مواد الزينة ومواد التجميل وأحياناً كعامل تنكيه للطعام. ويستخدم ماء الورد ، وهو ناتج ثانوي لعملية التقطير بالبخار ، في المطبخ ولأغراض تجميلية.

زيت الورد ممتع وآمن في المعالجة العطرية وملائم لعدد من الاستعمالات. وهو مكلف ، ولكن قوته تضمن تحويل المزيج بمجرد إضافة قطرة أو قطريتين له. ويحمل زيت الورد المئوي الورق وزيت الورد الدمشقي الخواص نفسها ويمارسان التأثيرات نفسها. زيت الورد مرخ ومقو ، حيث يولد شعوراً بالهدوء والسعادة. ويفيد في أوقات الكرب ويخفف الكثير من الحالات المرتبطة به ، ويلطف الإحباط والهوجية ويرفع المعنويات. ويمكن استخدامه لممارسة تأثير جيد على الأطفال ويستمتع به معظم الناس في مزائج التدليك أو الاستحمام. وزيت الورد يبعث البهجة عند مزجه مع زيوت عطرية أخرى واستعماله في أجهزة التبخير.

وزيت الورد يمكن أن يفيد ، بشكل خاص ، في معالجة المشكلات النسائية. فهو مفيد في معالجة التوتر قبل الحيض والصعوبات الإياسية ، كالنزف الطمثي الغزير. فهو يمارس تأثيراً موازناً ، ويمكن أيضاً أن يساعد على تنظيم الدورة الشهرية غير المنتظمة أو الشحيحة. وزيت الورد ، كزيت الياسمين ، يحمل خواصاً مثيرة للربغة الجنسية ويمكن أن يفيد كلا الجنسين بزيادة الشبق.

ويمكن لزيت الورد أن يفيد الجهاز التنفسي ، حيث يمكن استخدامه لمعالجة السعال والتشكيكات التنفسية المرتبطة بالأرجية.

ويمارس على جهاز الهضم تأثيراً مزيلاً للسمية ومضاداً للالتهاب ومقوياً. كما يمكن استخدامه لمعالجة الإمساك والغثيان ويسود الظن أنه يمارس تأثيراً مقوياً على الكبد والمرارة. وزيت الورد مهم جداً للعناية بالجلد. فهو مضاد للالتهاب وملطف ، مما يجعله مناسباً لمعالجة جفاف وحكة الجلد ، ويساعد أيضاً على تنشيط البشرة المتعبة. وهو أيضاً مناسب للجلد الحساس والهرم. ويمارس تأثيراً مفيداً على الدوران.

ومن المهم أن تشير إلى أنه على الرغم من الكلفة العالية لزيت الورد ، فإن القليل منه يفعل الكثير في مزيج يستخدم لإزالة السممة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام ، الاستنشاق ، التدليك ، العناية بالجلد ، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

الزيت آمن؛ فهو ليس ساماً ولا مهيجاً ولا محسناً. ولكن لا ينصح باستخدامه في مطلع الحمل إلا بإشراف معالج متمرس.

إكليل الجبل Rosemary

النبات

إكليل الجبل ، رمز الذكرى ، يأتي أصلاً من منطقة البحر المتوسط ولكن يزرع اليوم في كل أنحاء العالم ، ولا سيما في فرنسا ، وأسبانيا وتونس من أجل زيتة. وإكليل الجبل عضو في الفصيلة الشفوية. وهي عشبة زراعتها سهلة نسبياً ومعروفة كمقوم تنكيه في المطبخ في الكثير من البلدان. وهي أيضاً مفضلة في الحدايق العطرة والحدايق العشبية. وتزرع عادة على امتداد الممشى ، حيث تنشر أوراقها عبيراً ممتعاً. تنمو العشبة على شكل جنبية صغيرة ذات أوراق عطرية خضراء رمادية ، كالإبر ، على امتداد الساق. وأزهارها صغيرة ذات لون أزرق رمادي فاتح. استعمل إكليل الجبل في طب الأعشاب على مدى قرون ، وكان يحمل مغزى دينياً وروحياً في بعض البلدان. وساد الاعتقاد في العديد من الثقافات أنه يوفر الحماية ضد الأرواح الشريرة. وفي القرون الوسطى ، كان يستعمل كعامل تبخير ضد الأوبئة. كانت العشبة تستعمل لمعالجة التشكيات التنفسية ، والهضمية ، والجلدية والعصبية ، وما يزال ينصح بها كمنبه عام. وكان إكليل الجبل يستعمل أيضاً لمعالجة الاكتئاب والضعف العام. وقد أدركت منذ زمن طويل تأثيراته المنبهة على العقل والجسم.

الزيت

يمكن استخلاص الزيت العطري من إكليل الجبل بتقطير كامل النبات بالبخار ، ولكن يمكن الحصول على زيت أفضل بتقطير الأوراق الصغيرة ورؤوس الأزهار. والزيت أصفر فاتح أو عديم اللون ويحمل عبيراً عشبياً ، قوياً ومنعشاً. ولكن عبير الزيت لا يشبه عبير

النبات نفسه. يستعمل زيت إكليل الجبل، على نطاق واسع، في صناعة العطور ومواد التجميل، وفي تصنيع الصوابين، والشامبوات ومواد الزينة الأخرى وفي العطور والكولونيا. ويستعمل أيضاً في إنتاج الكثير من المنتجات الغذائية والأشربة.

يمارس الزيت تأثيرات مدفئة، ومنبهة، ومقوية، ومنشطة على الجسم والعقل. ولهذا يعد زيتاً جيداً متعدد الاستعمالات، وله الكثير من الاستخدامات العلاجية.

ولزيت إكليل الجبل فوائد خاصة لجهاز الدوران. فإذا استخدمناه في التدليك أو الحمام، فإنه ينبه الدوران الراكد ويخفف الانزعاج الناتج عن برودة الأطراف.

ويمكن استخدام الزيت للحصول على نتيجة طيبة في الحمام، أو التدليك أو إضافة عبير إلى الغرفة لتنبية العقل، مما يساعد على التركيز، وتحسين الذاكرة وتخفيف التعب العقلي: «إكليل الجبل للتذكر». (ومن المهم أن نذكر أن الإغريق القدماء كانوا يحملون أماليد أو أكاليل إكليل الجبل عندما يريدون الحصول على هذا التأثير).

زيت إكليل الجبل جيد للاستعمال في التدليك أو الحمام، قبل وبعد تمرين شاق. ولهذا فإن وجوده في البيت لا يقدر بثمن إذا كان في الأسرة رياضيين، أو مشاؤون، أو راكبو دراجات. فهو يساعد على تنشيط العضلات ويحول دون إجهادها قبل التمرين. وبعد التمرين، يخفف الأوجاع، والآلام والتهبس. ويمكن أيضاً أن يخفف الروماتيزم والتهاب المفاصل، إذا استعمل في التدليك أو الاستحمام أو بتطبيق كمادات على الباحات المصابة من الجسم.

إن الخواص المخففة للألم التي يتمتع بها الزيت تجعله أيضاً مفيداً لمعالجة الصداعات، وتساعد خواصه المنبهة على استعادة التركيز وإنعاش المعنويات، ولا سيما عندما يسيطر التعب نتيجة لعمل مجهود.

وتعمل التأثيرات المنبهة لزيت إكليل الجبل لفائدة جهاز الهضم، ويمكن استعماله لمعالجة النفخة، والمغص وهيجية القولون. والتدليك البطني، بشكل خاص، يمكن أن يكون مفيداً. والتدليك بزيت إكليل الجبل أيضاً يمارس على الجسم تأثيراً مزيلاً للسمية، لأنه ينبه التصريف اللمفي.

زيت إكليل الجبل مطهر ومضاد للجراثيم ويمكن أن يستعمل في معالجة الزكامات، والأنفلونزا والتهاب القصبات. يستخدم في استنشاق البخار، أو في الاستحمام أو التدليك لبعث الدفء في كامل الجسم. ويمكن أيضاً استعماله في الغسول الضموي لمقاومة أخماج الفم والحلق، وفي تعطير الغرف، ينشر عبيراً مبهجاً، وفي الوقت نفسه يطهر الجو.

من المعروف أن زيت إكليل الجبل يستعمل للعناية بالشعر. فيمكن استخدامه في مزيج التدليك لفروة الرأس، واستعماله لمعالجة القمل والجرب. وهو أيضاً مضاد للشعر الزيتي، والإفراز الدهني وقشرة الرأس، ويمكن أن يفيد في بعض حالات خسارة الشعر (الصلع).

وفي العناية بالجلد، فإن زيت إكليل الجبل مفيد، بشكل خاص، للجلد الدهني الذي يميل إلى التبقع لأنه مطهر وقابض.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، العناية بالشعر، الاستنشاق، التدليك، الغسول القموي، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

زيت إكليل الجبل آمن عموماً إذا خفف بصورة صحيحة. يجب تفادي استعماله أثناء الحمل. يجب أن يتفادى استخدامه المصابون بالصرع وضغط الدم.

الخشب الوردي Rosewood

ملاحظة

كان يجري، على مر السنين، جمع الخشب الوردي دون أي برنامج لاستبدال الأشجار بغراس جديدة. وكان هذا الأسلوب يسبب تلفاً بيئياً. والخشب الوردي بطيء النمو، ومصادره تتناقص باطراد. وتعاني غابات المطر، إلى حد بعيد، من قطع الأشجار من أجل الخشب والزيت. إن من يحملون أي احترام للبيئة ربما يختارون عدم استخدام هذا الزيت، على الرغم من فوائده العلاجية، ما لم يتأكدوا من أنه يأتي من مصدر تتوفر له أسباب الديمومة. وكذلك المزودون، فإن معظمهم وأكثرهم شهرة يرفضون بيع الزيت ما لم يلبّ المعايير البيئية الواعية.

الشجرة

الشجرة مدارية دائمة الخضرة، متوسطة الحجم، وتتمو في حوض نهر الأمازون. وهي عضو في الفصيلة الغارية. وكان خشبها، على مدى سنوات عديدة، يستخدم في صنع الأثاث

من النوعية الرفيعة، ويتم أيضاً تصديره إلى اليابان لتصنيع العيدان التي يتناولون بواسطتها طعامهم. وأكبر منتجين لزيت الخشب الوردي هما البيرو والبرازيل.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من الخشب الوردي بعملية تقطير شظايا الخشبية بالبخار. والزيت عديم اللون أو أصفر فاتح، يحمل عبيراً خشبياً عذباً إلى حد ممتع. كان هذا الزيت يستعمل فيما مضى كمصدر للحصول على اللينالول Linalol^(١) من أجل صناعة العطور، ولكن اللينالول اليوم تركيبي في معظمه. ومع ذلك، ما يزال زيت الخشب الوردي يستعمل في صناعة العطور والمنتجات المعطرة، ويستعمل أيضاً، على نطاق واسع، في صناعات المواد الغذائية والمشروبات. ومن الناحية العلاجية، فإن هذا الزيت يمارس تأثيراً موازناً، ومهدئاً، ومنشطاً ورافعاً للمعنويات. وهو مثير جنسياً عند استخدامه في التدليك أو في أجهزة تبخير الغرف، ويألف بصورة جيدة مع زيوت الحمضيات والورود. ويمكن أن يعمل على تخفيف الصداع التوتري، وتلطيف الكرب ويساعد على التركيز.

زيت الخشب الوردي مطهر ومضاد للجراثيم، ويعمل على تقوية الاستجابة المنيعة للجسم. ويمكن استخدامه في التدليك، أو الحمام أو الاستنشاق لمقاومة الأنفلونزا والأخماج المماثلة. ويتمتع بخواص مقشعة جيدة إلى حد معقول ويمكن أن يساعد على تخفيف السعال الجاف. إن هذا الزيت يساعد الجسم ليس فقط على مقاومة الأخماج المزعجة، بل يحمل المريض أيضاً على الإحساس داخلياً بأنه أفضل حالاً ولهذا، يمكن أن يساعد على التغلب على أعراض الاكتئاب التي ترتبط غالباً بنوبة شديدة للأنفلونزا. وللعناية بالجلد، يمكن استعمال زيت الخشب الوردي لعدد من الأغراض. فهو مضاد للالتهاب، ويلطف البشرة الجافة الملتهبة. ويحظى بأهمية كبيرة لمعالجة الجلد الهرم، والتئدب، والتهاب الجلد والأكزيما.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

ليست هناك تحذيرات. فزيت الخشب الوردي غير سام، ولا مبيح، ولا محسّن.

١- ضرب من الكحول - المترجم.

خشب الصندل Sandalwood

الشجرة

شجرة الصندل من الفصيلة الصندلية، وهي طبيعية في الهند حيث تزرع اليوم لأغراض تجارية، ولا سيما في جنوب ولاية كرواتاكا، التي كانت تعرف سابقاً بولاية ميزوري. وهي طفيلية صغيرة دائمة الخضرة، تستمد غذاءها من التمثيل الضوئي، ولكن تستمد حاجتها من الماء والمعادن من جذور شجرة مضيفة. (ينتمي الهدال Mistletoe إلى الفصيلة نفسها).

ساد في السنوات الأخيرة شيء من الخوف من استنزاف موارد هذا الخشب، ولكن هذه المشكلة وجدت لها حلاً عن طريق برامج تجديد الغرس التي باشرتها الحكومة الهندية، واتي تنظم أيضاً نوعية الزيت الذي يجري إنتاجه. هناك نوع آخر لخشب الصندل، هو خشب الصندل الأسترالي، ويستخدم أيضاً لإنتاج الزيت العطري، ولكن زيت الخشب الهندي يتفوق عليه، ولهذا يعد الأفضل.

استخدم خشب الصندل في الشرق من أجل عبيره على مدى أكثر من أربعة آلاف سنة. فعلى شكل مسحوق، كان يحرق كبخور، واستعمل كمقوم في عملية التحنيط. ويستعمل في مناسبات طقوسية ودينية، كحفلات الزفاف، والجنائز والمهرجانات. وكان أيضاً يستخدم علاجياً في الطب الشرقي التقليدي لمقاومة المرض. كان الخشب يستخدم في البناء وللنقوش الزينية، ولا سيما في المعابد.

الزيت

نحصل على زيت خشب الصندل من خشب القلب في الشجرة، وبعد تجفيفه وطحنه، نقوم بتقطيره بالبخار. يستخدم الزيت كعبير ومثبت عطري في مواد التجميل، وكولونيا الحلاقة، والكولونيات الأخرى والعطور. وهو واحد من الزيوت العطرية التي تروق لكلا الجنسين. وزيت خشب الصندل مكوّن في الكثير من أنواع البخور. ويحتل أيضاً مكانة مهمة كمنكه في بعض المواد الغذائية والمشروبات التي يتم إنتاجها تجارياً.

استعمال زيت خشب الصندل آمن في التدليك، والاستحمام، والعناية بالجلد والاستنشاق. ويفعل الكثير لتخفيف مشاعر القلق والاكتئاب، حيث يمارس تأثيراً مرخياً ومخففاً على الأمزجة. وهو منعش، ومسكن، ومطمئن وكثيراً ما يستعمله المتأملون. ويمكن أن يساعد على الخروج من حلقة الأرق المغلقة، عندما يعاني الشخص من اضطراب النوم،

ويعتريه القلق بهذا الخصوص، ثم يجد النوم أصعب بسبب هذا القلق، فينبه زيت الصندل حالة الاسترخاء التي تقود إلى نوم أسهل وأعمق.

يمكن أن يستفيد الجلد من استخدام زيت الصندل كعامل مطري ومضاد للالتهاب للجلد الجاف، والمتشقق والحساس. وهو منظف وملين وممتع لدى استخدامه مخففاً على الوجه بعد الحلاقة. وهو أيضاً قابض خفيف. وعبيره جذاب للجميع. وهو مهم أيضاً لما يتمتع به من خواص مثيرة للرغبة الجنسية ويُنظَن أنه يعمق المتعة الجنسية، ولا سيما عند الرجال.

وهو مفيد جداً في الحمام للجهاز البولي التناسلي، ويمكن أن يساعد على معالجة التهاب المهبل، والسيلان المهبلي الأبيض، والتهاب المثانة والتهاب الإحليل. والزيت مضاد للالتهاب ومطهر ويمكن أيضاً استعماله لمعالجة بعض الأمراض المنقولة جنسياً.

وفي الاستنشاق البخار، يمكن أن يساعد زيت خشب الصندل في معالجة السعال الجاف والزكامات المخاطية الشديدة. وهو مزيل فعال للاحتقان ويمكن أن يساعد على صرف النزلة.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. زيت خشب الصندل غير سام. ولا يسبب تحسساً ولا تهيجاً.

اليانسون النجمي Star Anise

الشجرة

الشجرة طبيعية في جنوب شرق الصين، متوسطة الحجم، دائمة الخضرة، تنمو إلى ارتفاع ٤٠ قدماً (١٢ م). فاكهتها نجمية الشكل، فيها ٣٥ جيباً للبذور تنتشر من المركز. وهي عضو من فصيلة المغنوليات، وتنمو أيضاً في الهند واليابان. الصين هي المصدر الرئيس للثمار والزيت مع أن بعضها يصدر أيضاً من الهند.

لاستخدام اليانسون النجمي تاريخ طويل في الطب التقليدي الصيني، حيث استخدم لآلاف السنين كمساعد للهضم، ومضاد للتشنج ولمعالجة السعال.

الزيت

يتم إنتاج الزيت العطري من ثمار اليانسون النجمي بالتقطير بالبخار، وهو شفاف أو يحمل مسحة صفراء، رائحته عذبة جداً، تشبه رائحة عرق السوس تقريباً. وهو فعال في حجب المذاقات والروائح الأخرى الكريهة، ويستعمل، على نطاق واسع، في الصناعة الصيدلانية كمقوم تنكيه، ولا سيما لجعل بعض الأدوية أكثر استساغة. ويستعمل أيضاً كمقوم عطري في عدد من مواد الزينة وكممكنه في تصنيع عدد من المواد الغذائية والشرابات. وهو علاجياً زيت مركّن، ويتمتع بخواص مهدئة ومرخية. ويفيد في التدليك أو أجهزة التبخير لتوليد إحساس مريح بالهدوء.

وهو مفيد، بشكل خاص، لجهاز الهضم، لأنه يخفف أعراض الضيق كالفواق، والنفخة، والتشنج المعدي، والمغص، وعسر الهضم. ويمكن استعماله في مزائج التدليك لهذا الغرض وتدليك المعدة والبطن به بلطف.

وفي استنشاق البخار، يعتبر زيت اليانسون النجمي مقشعاً فعالاً يساعد المجاري الهوائية على التخلص من زيادة المخاط، ويفعل الكثير أيضاً لتخفيف السعال والزكام. وفي التدليك العام أو الكمادات، يخفف الزيت التشنجات العضلية ويمكن أيضاً أن يستعمل لمعالجة تيبس المفاصل والعضلات وآلامها وأوجاعها.

ويتمتع زيت اليانسون النجمي بخواص مماثلة لخواص الزيت الذي يتم تقطيره من بذور اليانسون العشبي، ولكن بما أن زيت بذور اليانسون مهيج للجلد ولا ينصح باستعماله في البيت، فإن زيت اليانسون النجمي يشكل بديلاً آمناً، شريطة أن يتم تخفيفه بصورة جيدة. ولكن لا ينصح به في الاستحمام.

تحذير

يجب تخفيف زيت اليانسون النجمي بصورة جيدة قبل الاستعمال (تخفيف ٢٪ أو أقل) والاعتدال في استعماله لأنه يمارس تأثيراً مخدرًا. ويسبب التهيج عند بعض الأشخاص من ذوي الجلد المتضرر أو الحساس. وبخلاف ذلك، فإن الزيت غير مهيج إذا استخدم بتخفيف مناسب واستعماله آمن أكثر من استعمال زيت بذور اليانسون، الذي يستخلص منه زيت مماثل.

الطرخون Tarragon

النبات

الطرخون عشبة معمرة طبيعة في أوروبا ، وسيبيريا ومنغوليا. وتزرع اليوم في كل أنحاء العالم ، وهي عشبة طهوية شائعة ، ولا سيما في فرنسا ، حيث تعتبر واحدة من المصادر الرئيسية للزيت العطري. ويتم إنتاج هذا الزيت في بلدان أخرى كهولندا والولايات المتحدة الأمريكية. والعشبة عضو في الفصيلة المركبة.

ينمو الطرخون جيداً في الظروف المشمسة ولكن يمكن أن يتلفه الصقيع في الشتاء. ترتفع العشبة إلى ما يقارب القدمين (٠.٦ م) وأوراقها عطرية رفيعة ذات لون أخضر غامق ، وأزهارها صغيرة صفراء. ويزرع منه نوعان ، روسي وفرنسي.

كانت العشبة تستعمل في العصور القديمة كترياق للسموم الناجمة من عض الحيوانات والحشرات. وكانت جذورها تستعمل أيضاً لمعالجة وجع الأسنان. وكانوا في بلاد فارس يتناولون الطرخون لتبويه الشهية.

الزيت

نحصل على الزيت العطري من الطرخون بعملية تقطير أوراقه بالبخار. وهو عديم اللون أو أصفر فاتح. يحمل رائحة تابلية قوية منعشة. ويستعمل من أجل عبيره في تصنيع مواد الزينة والعطور ، ويستعمل أيضاً ، على نطاق واسع ، في الصناعات الغذائية والمشروبات من أجل نكهته.

ومن الناحية العلاجية ، يمارس الطرخون تأثيراً منبهاً للهضم. وهو أيضاً مضاد للتشنج ويمكن أن يخفف الفواق ، والنفخة والمغص. كما يحظى بالأهمية لمعالجة بعض اختلالات الوظيفة الطمثية. ويمارس أيضاً تأثيراً منبهاً للدوران. ولكن زيتة يحمل درجة من السمية ، ولهذا لا ينصح باستعماله في البيت.

تحذير

استعماله في البيت غير مناسب. ويجب تفاديه أثناء الحمل.

البلقاء المتناوبة الورق Tea Tree - Melaleuca Alternifolia

الشجرة

تنمو البلقاء المتناوبة الورق كجنبه أو شجرة صغيرة في أستراليا. وهي عضو في الفصيلة الآسية. أوراقها رفيعة، كالإبر، وأزهارها صفراء أو أرجوانية. تستخدم أوراق هذه الشجرة منذ زمن طويل من قبل السكان الأصليين في أستراليا لتحضير منقوع للشرب - من هنا اكتسبت اسمها «شجرة الشاي». وكانت الأوراق تستخدم أيضاً، بعد هرسها، لتطبيقها على الجروح والقروح. إن الخواص التي أضفت على الشجرة أهميتها على مدى مئات السنين تجعل زيتها العطري واحداً من أكثر الزيوت إثارة واستعمالاً في المعالجة بالعطور.

الزيت

يستخلص الزيت من هذه الشجرة بتقطير أوراقها بالبخار. وهو أخضر مصفر فاتح ويحمل رائحة تالبيه ممتعة وقوية تذكر برائحة الكافور. ويستخدم، على نطاق واسع، في الصناعات الصيدلانية وصناعة مواد التجميل لتصنيع المستحضرات المطهرة والمبيدة للجراثيم، والغرغرات، ومعالجين الأسنان، ومنتجات الاستحمام والعلاجات الجلدية. والزيت المنتج من هذه الشجرة متوفر عضوياً على نطاق واسع.

إن زيت البلقاء المتناوبة الورق واحد من أكثر الزيوت فائدة في المعالجة بالعطور - يدعي الكثير أنه الزيت الأكثر فائدة. استخدامه آمن ويمكن تطبيقه على الجلد صرفاً، ويتمتع بخواص مطهرة، ومضادة للخمج، ومضادة للحمات، ومضادة للفقور ومبيدة للجراثيم، مما يجعله مهماً في معالجة عدد كبير من الأمراض. وينبه أيضاً الاستجابة المنيعه للجسم ضد الخمج. وهو شيء ضروري في عدة الإسعاف الأولى.

إن الخواص المنبهه للمناعة، والمضادة للحمات والمبيدة للجراثيم تجعل هذا الزيت مفيداً، بشكل خاص، في معالجة الزكام والأنفلونزا والأخماج الأخرى في المجاري التنفسية. ولهذا الغرض، ينصح باستنشاق البخار. وبدلاً من الاستنشاق، يمكن استعمال الزيت في مزيج للتدليك. ومن أجل أخماج الحلق والأخماج الفموية المؤلمة، كالسُّلاق الفموي، والتهاب اللثة والقرحات، يمكن استعمال الزيت في الغسولات الفموية والغرغرات. والزيت فعال أيضاً في مقاومة رائحة النفس الكريهة ويمكن استخدامه لمعالجة قرحات البرد.

وللمعالجة الأخماج البولية التناسلية، كالتهاب المثانة، والسُّلاق، والحلأ، والحكة والتهاب الإحليل، يمكن استعمال الزيت في الحمام، أو المغاطس النصفية. فهو ملطف جداً ومقاوم للخمج.

ولغرض العناية بالجلد، يمكن استعماله لممارسة تأثير جيد في معالجة عدد كبير من المشكلات. فيمكن استعماله في علاجات تبخير الوجه، والغسولات ومزائج التدليك للجلد. ويمكن نشره صرفاً على البقع والعيوب، وعض الحشرات، والحروق الثانوية واللدغ. وهو مطهر ويسبب أيضاً تفريج الانزعاج. ويمكن استعماله لمعالجة الأخماج الفطرية في الجلد، كقدم الرياضي والقوباء الحلقية. وجروح الساق والقرحات التي يصعب شفاؤها، ولا سيما إذا كان المصاب مسناً وجهاز الدوران لديه سيئاً، يمكن أن تستفيد من المعالجة بزيت البلقاء المتناوبة الورق في حامل لطيف كزيت اللوز.

وما يزال البحث مستمراً حول التطبيقات العلاجية لزيت البلقاء المتناوبة الورق، وهناك تفاؤل بوجود فوائد إضافية يمكن تحقيقها من خواصه المنبهة للمناعة والمضادة للجراثيم.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، الغسولات الضموية، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش. يمكن تطبيقه صرفاً على الجلد.

تحذير

هذا الزيت ليس ساماً ولا مهيجاً. وهناك فرصة ضئيلة للتحسس عند بعض الأشخاص، ولكن هذا نادر.

الصعتر المعروف Common Thyme

النبات

الصعتر المعروف عضو في الفصيلة الشفوية. وهناك أنواع عديدة للصعتر. والصعتر المعروف مشتق من الصعتر البري. وهو طبيعي في المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط ويزرع فيها بكثافة. والنبات قليل الارتفاع يشبه الجنبه، يحمل أزهاراً بيضاء أو زرقاء/ أرجوانية فاتحة وأوراقاً عطرية صغيرة. ويزرع أيضاً في البلدان الأخرى في أوروبا وشمال أفريقيا، وهو شائع في الكثير من البلدان كعشبة طهوية.

استخدمت هذه العشبة علاجياً منذ العصور القديمة. فالإغريق كانوا يحرقونها لتبخير المباني ضد الأمراض الخمجية. وكانت أيضاً رمزاً للشجاعة عندهم. وكان المصريون القدماء يستعملونها في عملية التحنيط، كما استعملها الرومان لتتكيه الجبن. تستعمل العشبة في طب الأعشاب بالاشتراك مع أعشاب أخرى لمعالجة مختلف الأمراض التنفسية والهضمية والحمى.

الزيت

تعطي هذه العشبة نوعين مختلفين من الزيت. الأول، هو الزيت الأحمر، ونحصل عليه بتقطير أوراق العشبة وأزهارها بالبخار. والثاني، الزيت الأبيض، ونحصل عليه بعد عملية التقطير الثانية. وزيت الصعتر الأحمر، كما يسمى، أحمر ضارب إلى اللون البني. رائحته نابلية قوية دافئة. وزيت الصعتر الأبيض أصفر فاتح جداً ورائحته أكثر عذوبة وأقل حدة من الزيت الأحمر. والزيت الأحمر أكثر قوة وأكثر تهيجاً من الزيت الأبيض؛ ولهذا، فإن استخدام الزيت الأبيض أكثر أماناً.

يستعمل زيت الصعتر، على نطاق واسع، في الصناعة الصيدلانية، وفي تصنيع الفسولات الفموية المطهرة، ومعاجين الأسنان، وكراميل الحلق، ومضادات الخمج، إلخ. وتستعمله صناعة مواد التجميل كمقوم عطري في الصوابين، والشامبوات ومنتجات الاستحمام.

زيت الصعتر فعال كمطهر وقاتل للجراثيم. ويمارس أيضاً تأثيراً منبهاً على الجملة العصبية. ولكن يمكن أن يهيج الجلد، ولهذا يجب عدم استخدامه دون تخفيف. ومن أجل الاستحمام، ينصح بتخفيفه بنسبة ١٪.

يمكن استعمال زيت الصعتر لمعالجة الأخماج التنفسية، كالزكام، والأنفلونزا والتهاب القصبات، إما باستنشاق البخار أو التدليك. ويمارس أيضاً تأثيرات مفيدة على الجهاز التنفسي إذا استعمل بأجهزة التبخير. وهو مقشع، ولهذا يساعد أيضاً على تخفيف السعال التشنجي. وهناك فائدة إضافية لهذا الزيت هي أنه ينبه المناعة، التي تساعد الجسم على مقاومة الخمج. وباستخدامه مع زيوت أخرى، في أجهزة التبخير والرش، يساعد على تطهير الجو في غرف المرضى.

يمكن استعمال زيت الصعتر لمعالجة عدد من أخماج المجاري البولية، بما فيها التهاب المثانة والتهاب الإحليل.

وفي التدليك، يمكن لزيت الصعتر أن يخفف أعراض التهاب المفاصل والروماتيزم، ويعمل أيضاً على مقاومة التيبس والأوجاع المرتبطة بفرط الإجهاد والتوتر العضلي المرافق للألعاب الرياضية. ويفيد أيضاً جهاز الدوران بتأثيراته المنبهة ويمكن أن يقاوم هبوط ضغط الدم.

وإذا خففنا زيت الصعتر بصورة جيدة، فإنه يمكن أن يستعمل للعناية بالجلد لعدة أغراض. فيمكن أن يفيد الجلد الدهني وحب الشباب وقد أثبت فعاليته ضد القمل والجرب. ويمارس زيت الصعتر تأثيرات منبهة على الجملة العصبية، فيقاوم التعب العقلي، والوهن العصبي وأعراض التوتر كالصداعات.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، التدليك/ أجهزة التبخير والرش.

تحذير

يجب استعمال زيت الصعتر بحذر، وتخفيفه بصورة جيدة. يجب تفادي استعماله على الجلد المتشقق والحساس. لا يناسب الأطفال، أو المصروعين أو الميالين إلى ارتفاع ضغط الدم. كما يجب تفادي استعماله أثناء الحمل.

نجيل الهند Vetiver

النبات

نجيل الهند عشبة، عضو في الفصيلة النجيلية وهي طبيعية في جنوب الهند، وسيريلانكا وأندونيسيا. تنمو إلى ارتفاع يقارب الستة أقدام (١,٨ م). جذوره قوية عميقة، ويزرع في بعض البلدان لحماية التربة من الحت. ويزرع اليوم في عدد من البلدان، بما فيها الهند، وريونيون، وجاوة، وهاييتي والبرازيل. لقد استخدمت جذور نجيل الهند على مدى مئات السنين بسبب عبقرها وتستخدم العشبة لحياكة الحصر.

الزيت

يتم إنتاج الزيت العطري من نجيل الهند بعملية التقطير البخار. ويستعمل هذا الزيت، على نطاق واسع، في صناعة العطور وتصنيع مواد الرينة المعطرة. ويستعمل أيضاً في صناعة

المواد الغذائية. الزيت بني غامق ضارب إلى الحمرة، رائحته خشبية ترابية عفنة إلى حد ما. وهو لزج جداً ويفيد من تسخينه باليد بلطف قبل استخدامه، لجعله يجري بحرية أكبر. ويسبب رائحته القوية جداً (يمكن ألا تروق للبعض)، يجب تخفيفه بصورة جيدة لتفادي طغيانه على العناصر الأخرى في المزيج.

يمارس زيت نجيل الهند، من الناحية العلاجية، تأثيراً مرخياً للجملة العصبية، فيخفض التوتر والكرب. ويمكن استخدامه لتحصيل نتيجة طيبة في معالجة الأرق. ويسمونه في الهند «زيت الهدوء».

وفي الحمام أو التدليك، يفيد زيت نجيل الهند في معالجة أعراض اضطرابات كالتهاب المفاصل، والروماتيزم ووجع العضلات وتيبسها. وهو مدفئ ومريح ويساعد على تخفيف التوتر الذي يرتبط غالباً بالألم المزمن.

وفيد الزيت أيضاً جهاز الدوران، وينبه الدفء، ولا سيما عندما يستعمل في اتحاد للتدليك.

وفي العناية بالجلد، يمكن استخدام الخواص المطهرة والقابضة قليلاً لزيت نجيل الهند للحصول على نتائج جيدة في معالجة الجلد الدهني الذي يميل إلى التبقع.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، الكمادات، الاستنشاق، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

لا توجد تحذيرات. زيت نجيل الهند ليس ساماً، ولا محسناً ولا مهيجاً.

الأيْلَنْغ Ylang Ylang

الشجرة

الموطن الأصلي لشجرة الأيلنغ هو اندونيسيا، والفيليبين، وجاوة ومدغشقر. ومدغشقر واحدة من المصادر الرئيسة لزيت الأيلنغ العطري، الذي يجري أيضاً إنتاجه في الريونيون وجزر القمر. تنمو الشجرة إلى ارتفاع يقارب الـ ٦٥ قدماً (١٩,٨ م)، ويستخلص الزيت من أزهارها الكبيرة الصفراء أو القرنفلية العطرة. والأزهار الصفراء أفضل من القرنفلية لأغراض استخلاص الزيت.

وتستعمل هذه الأزهار منذ زمن طويل للعناية بالجلد ومقاومة الخمج. وتحظى خواصها المثيرة للرجبة الجنسية بالأهمية منذ مئات السنين. ففي اندونيسيا تنتشر هذه الأزهار تقليدياً على فراش العروسين ليلة الزفاف.

الزيت

يجري تقطير الأزهار بالبخر للحصول على الزيت العطري. وتكرر عملية التقطير أربع مرات. ويسمى ناتج عملية التقطير الأولى إكسترا الأيلنغ وهو الأغلى ثمناً والأعلى نوعية. وتعرف القطارات التالية بالدرجات ١، ٢ و ٣، وتتناقص تدريجياً من حيث التركيب والنوعية. كان زيت الأيلنغ مقوماً في زيت المكاسار^(١) الذي كان شائعاً جداً في العصر الفكتوري كعلاج لفروة الرأس، حيث ينبه نمو الشعر. والزيت أصفر فاتح ويحمل عبيراً زهرياً عذباً قوياً فيه نغمة تابلية، يشبه زيت الياسمين في كثير من الجوانب.

يستعمل زيت الأيلنغ، على نطاق واسع، في صناعة العطور ومواد التجميل، والصوابين ومواد الزينة. وأكسترا الأيلنغ هو الزيت الذي يطلب للحصول على إنتاج عطري من نوعية رفيعة.

يستعمل زيت الأيلنغ في المعالجة العطرية لأغراض كثيرة. فهو يمارس تأثيراً مركباً على الجملة العصبية، فيعمل على تهدئة القلق ويساعد في مشكلات الأرق. ويساعد أيضاً على تخفيف مشاعر الاكتئاب، ولا سيما تلك التي يحرضها الكرب. يجب استعمال زيت الأيلنغ بعد تخفيفه بصورة جيدة بسبب قوة عبيره والخوف من طغيانها على المقومات الأخرى في المزيج، وفي بعض الحالات، يمكن أن يسبب صداعاً و/ أو غثياناً.

وفي الاستحمام، أو تعطير الغرف أو التدليك، ولا سيما في التدليك الشبقي، يمكن أن تستعمل خواص زيت الأيلنغ المثيرة للرجبة الجنسية للحصول على نتيجة جيدة، تشجع الاسترخاء والمتعة.

ويفيد زيت الأيلنغ أيضاً جهاز الدوران ويمكن أن يهدئ الخفقانات ويساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم. كما يساعد على معالجة اللهاث (فرط التنفس بعد التمرين). وفي العناية بالجلد، يعمل الزيت على تخفيف عض الحشرات ويمارس تأثيراً موازناً على الجلد، مما يجعله مناسباً لمعالجة حب الشباب والجلد الدهني إضافة إلى جفاف الجلد.

١- هو خشب الأبنوس الأسمر المضلع بالأسود، موطنه مكان بهذا الاسم في جزيرة سيليبس الواقعة بين بورنيو واندونيسيا - المترجم.

الطرق المناسبة للاستعمال

الاستحمام، التدليك، العناية بالجلد، أجهزة التبخير والرش.

تحذير

استخدام زيت الأيلنغ آمن بشكل عام. يمكن أن يسبب غثياناً وصداعاً إذا لم يخفف بعناية.

ملاحظة

يمكن استخدام زيت الأيلنغ في معالجة ارتفاع ضغط الدم وتسرع القلب، ولكن في حالة معاناة الشخص من هاتين المشكلتين، فإنه يجب أن يلتزم استشارة مختصة فيما يتعلق بالمعالجة. فكلتا هاتين المشكلتين يمكن أن تكونا عرضيتين لاضطرابات أكثر خطورة.

المعالجة بالعطور والحمل

يمكن أن تلعب المعالجة بالعطور دوراً مهماً في مساعدة الأم المنتظرة على النهوض بالمتطلبات التي يفرضها الحمل على الجسم. فالتدليك والاسترخاء يعلان الكثير لمساعدة هذه الأم المتعبة والقلقة على العناية بنفسها وبالحياة الجديدة التي تنبض في أحشائها. ويمكن أيضاً أن تلعب دوراً في المخاض نفسه، لجهة تخفيف الألم وتشجيع الاسترخاء عندما تأخذ الطبيعة مجراها. ومن البديهي، أن تجد الأم نفسها بعد الولادة في دوامة الإرضاع والاستحمام والتغيير للطفل، مما يدفعها إلى الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل. وقد يصعب عليها أن تحافظ على هدوئها وتعمل بنشاط لتلبية متطلبات الطفل الصغير، ولكن نعود لنقول إن هناك طرقاً يمكن للمعالجة العطرية أن تعمل فيها على تسهيل الأمور، سواء بالنسبة للأم أو الطفل.

ويجب أن نتذكر أن الجسم يكون في حالة من التبدل أثناء الحمل وأن معالجة المرأة الحامل تقضي بمعالجة شخصين: المرأة وجنينها الذي تحمله في أحشائها، يجب تفادي بعض الزيوت كلياً أثناء الحمل لأنها يمكن أن تكون مؤذية لأسباب مختلفة - بعضها مجهض. وبعضها الآخر أقل خطراً، ولكن الكثير من المعالجين ينصحون بتفادي استعمالها.

وعند استخدام الزيوت العطرية في التدليك أو الاستحمام أثناء الحمل، فإنه يجب استخدام نصف كمية الزيت القاعدي التي تستخدم عادة خارج الحمل.

زيوت يجب تفادي استعمالها أثناء الحمل

بذور اليانسون، الحبق، خشب الأرز، الليمونية، المريمية، القرنفل، الكزبرة، الشبث، الشمرة، الزوفا، العرعر، المردقوش، المر، جوزة الطيب، البقدونس، النعنع البستاني، الورد (إلا باستشارة معالج)، إكليل الجبل، الطرخون، الصعتر. إضافة إلى الزيوت التي أوردناها أعلاه، فإنه ينصح بتفادي الزيوت التالية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل:

بلقاء كاجيبوت، البابونج، الأوكالبتوس، حشيشة الليمون، المليسة، النياولي،
الصنوبر، الخزامى (هذا الزيت آمن بشكل عام، ولكن بعض المعالجين ينصحون بعدم
استخدامه في بداية الحمل).

هناك عدد كبير جداً من الكتابات المكرسة لموضوع المعالجة العطرية أثناء الحمل
والولادة. ومع أن الكثير من تلك الكتابات مفيد جداً، إلا أنه يجب على كل امرأة تباشر
الحمل، سواء كان للمرة الأولى أم لا، أن تلتزم باستشارة معالج محترف للحصول على
معلومات إضافية. فهناك اختلاف بين امرأة وأخرى، وكذلك بين حمل وآخر. ويمكن للحامل
أن تحقق فائدة أكبر وتطمئناً أوسع من الحصول على استشارة فردية من خبير، استشارة
تستحقها هي وجنينها.

المعالجة العطرية والأطفال

الأطفال الرُّضْع

يستجيب الأطفال، بدرجة عالية، إلى اللمس والرائحة منذ لحظة الولادة وما بعد، وهناك قدر كبير من الفائدة التي تتحقق، لكل من الأم والطفل، من استعمال التدليك والزيوت العطرية.

يجب عدم معالجة الأطفال الحديثي الولادة بالزيوت العطرية، ولكن يمكن تدليكهم بلطف بزيت اللوز أو زيت الزيتون. يجب أن نتأكد من أن الرضيع دافئ ومرتاح قبل مباشرة التدليك، كما يجب تمسيد جسمه وأطرافه برفق وبصورة نظمية. وإذا أظهر نكداً لا مسوغ له، فإنه يجب وقف عملية التدليك. فقد يكون كربه ناجماً من سبب آخر غير التدليك. هذا ولا يمكن تحقيق الكثير من العملية إذا كان الرضيع غير قادر على الاسترخاء بسبب انزعاج أو جوع.

وعندما يصبح عمر الرضيع أربعة أشهر، فإنه يمكن إدخال الزيوت العطرية واستعمالها مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً. إن استعمال زيت الخزامى والبابونج آمن جداً إذا تم تخفيفهما بصورة مناسبة: في هذه المرحلة، نستعمل قطرة واحدة لا أكثر من الزيت العطري في ملعقة كبيرة من زيت حامل. يجب أن نهتم بعدم تقريب الزيت من وجه الرضيع. وبعد بضعة أشهر، يمكن إدخال زيوت أخرى: المندرين، والناارولي والورد زيوت مناسبة. ويمكن أيضاً أن نضع في زبدية مليئة بماء حار قطرتين من الزيت العطري ونضع الزبدية في حجرة الرضيع: زيت المندرين أو زيت الخزامى، بشكل خاص، مهدئ وعطر. وعندما يصاب الرضيع بالزكام، فإنه يمكن أن نضع قطرة من زيت الأوكاليببتوس في زبدية ماء ساخن قرب المهد للمساعدة على تنظيف الأنف المزكوم.

وكما هي الحال مع الحمل، فإنه يمكن أن نجد الكثير من الكتابات حول الموضوع، ولكن حرصاً على فائدة الأم والرضيع وتوكيداً للاطمئنان، يجب أن تكون استشارة مختص هي الخطوة الأولى.

الأطفال الصغار

هناك عدد أكبر من الزيوت العطرية التي يمكن استعمالها للأطفال عندما يصبحون في عمر أكبر. ومع ذلك، يجب عدم استخدام الزيوت التي يمكن أن تهيج جلد الطفل. فبعد أن يكمل الرضيع السنة الأولى من العمر وما بعد، يمكن أن نستخدم قطرتين من الزيت العطري في ملعقة كبيرة من الزيت الحامل. وعندما يبلغ الطفل السادسة أو السابعة، يمكن أن نستخدم نصف كمية الزيت العطري التي نستخدمها لشخص كبير. ويمكن أن نستخدم الجرعات الطبيعية للكبار بعد أن يصبح الطفل في الثانية عشرة أو الثالثة عشرة من عمره.

التدليك

هناك عدة أشكال للمعالجة التي تستفيد من مختلف أشكال التدليك: الانعكاسات، والشِيَّاتسو Shiatsu^(١)، والتدليك السويدي، إضافة إلى المعالجة الفيزيائية والمعالجات الرياضية. وتستفيد المعالجة العطرية، إلى حد بعيد، من التدليك، ويدرس المعالجون العطريون، أثناء تدريبهم، التقنيات المحددة بالتفصيل، إضافة إلى التشريح والفيزيولوجيا.

المعالجة الفيزيائية والطب الرياضي

يميل التدليك في المعالجة الفيزيائية والطب الرياضي إلى التركيز على باحات محددة من الجسم، حيث يكون هناك إجهاد أو إصابة عضلية. ويستعمل موضعياً لإحداث تأثير موضعي، لأن هدفه علاجي أكثر منه إرخائي. فهو علاجي كتدليك المعالجة العطرية، ولكن يختلف عنه في كونه يستخدم لمعالجة جزء من الشخص لا كله. والتدليك العصبي العضلي، وهو تقنية تستخدم ضغطاً ثقیلاً نسبياً مقارنة بالأشكال الأخرى من التدليك، يستخدم مع تقنيات أخرى في الطب الرياضي، حيث يمكن أيضاً استخدام أدوات ميكانيكية فيه. والتدليك العلاجي من هذا النوع يجب أن يترك للمتدربين على وجه التخصيص.

التدليك السويدي

يستخدم التدليك السويدي، الذي يعود تاريخه إلى القرن التاسع عشر، على نطاق واسع من قبل صناعة الجمال، وتستعمل فيه تقنيات دلك اللحم، وفتله وضغطه وتمسيده (انظر تقنيات التدليك ص ١٣٣). وهو شكل مُرخ من التدليك ويساعد على تحسين الدوران ويشجع التصريف اللمفي. وتدليك المعالجة العطرية لا يشبه تماماً التدليك السويدي، ولكن يستخدم بعض تقنياته بالذات. إن التدليك السويدي آمن تماماً ويمكن استخدام تقنياته، إذا شئنا، في استعمال الزيوت العطرية في البيت.

١- الطريقة اليابانية في التدليك لمعالجة الأمراض - المترجم.

معالجة المنعكسات^(١)

تعود معالجة المنعكسات من جديد إلى الواجهة في العصور الحديثة، ولكنها فن قديم الأصول، جاء من الشرق. تعتمد هذه المعالجة على مبدأ أن منطقة معينة من الجسم يمكن معالجتها بتدليك باحة مطابقة - منعكس - في باحة أخرى منه. واستخدام القدم في المعالجة هو الأكثر شيوعاً، حيث يتم التركيز على نقاط معينة لمعالجة باحات مطابقة في مكان آخر من الجسم. ومعالجة المنعكسات، التي تُمارَس مهنيّاً، تستخدم ليس فقط للمعالجة، ولكن أيضاً للتشخيص. فالألم الغامض المجهول المنشأ في الجسم يمكن تعيينه بدقة تامة من قبل الخبير أثناء قيامه بفحص قدم المريض وتدليكها. ويسود الظن أن معالجة المنعكسات مفيدة، بشكل خاص، في معالجة الاضطرابات الصماوية وفي التئيب العام للمناعة والتصريف اللمفي.

الشيياتسو Shiatsu

الشيياتسو، كعلم المنعكسات، جاء من الشرق. وهو فن قديم يعمل وفقاً لمبادئ تشبه، إلى حد بعيد، مبادئ الوخز الإبري. ولهذا، فهو يركز على الزوايات Meridians الموجودة على امتداد مجاري الطاقة في الجسم. وهذه الزوايات يجب أن تبقى نظيفة بالنسبة للجسم لكي تؤدي وظيفتها على نحو مناسب. يركز الشيياتسو، كالوخز بالإبر، على نقاط محددة على الجسم حيث يتم تطبيق الضغط، ولكن عناصر الشيياتسو، على خلاف الوخز الإبري الذي يحتاج إلى دقة كبيرة وسنوات من التعليم، يمكن أن يمارسها أشخاص يتمتعون بمعرفة أساسية أكثر من معرفة المعالجين بالوخز الإبري. فتدليك الشيياتسو صارم جداً ويمكن أن يكون الضغط مؤلماً أحياناً. ويمكن إجراؤه إما كمعالجة موضعية أو كتدليك لكامل الجسم، بالعمل على امتداد زوايات الطاقة من الرأس إلى القدم.

التدليك في المعالجة العطرية

هناك شيء ما مشترك بين تدليك المعالجة العطرية وكل واحدة من العمليات التي ذكرناها آنفاً، فعلى الرغم من أن تدليك كامل الجسم هو الممارسة المألوفة لدى المعالجين بالعطور، فإنهم كثيراً ما يولون، عند الضرورة، أهمية خاصة لباحات معينة منه. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يُخصَّ ألم العضلات أو التوتر في الكتفين والعنق بمعالجة نوعية في مجرى

١ - المنعكسات، أو الانعكاسات: هي ردود الفعل اللاإرادية - المترجم.

التدليك. وفي البيت، إذا كان وقت الفراغ محدوداً وتدليك كامل الجسم مستبعداً في أي لحظة، فإنه يمكن تحقيق فائدة كبيرة من التدليك الموضعي للباحات «المشكلة». إن التدليك البطني المهدئ، باستعمال زيوت مناسبة، يمكن أن يفعل الكثير لكسل الهضم أو للألم المرافق للدورة الشهرية. ويعمل تدليك الكتفين والعنق على تهدئة عقد التوتر ويساعد على الاسترخاء. وعندما لا يكون تدليك كامل الجسم ملائماً أو عملياً، فإن التدليك الدقيق للقدمين لا يفيدهما فقط، بل يفيد أيضاً الشخص بالكامل. إن مبادئ معالجة المنعكسات والمعالجة العطرية متناغمة تماماً، والواقع أن الكثير من المعالجات بالعطور يستخدمون معالجة المنعكسات في معالجة مرضاهم. والحسنة المضافة لمعالجة المنعكسات هي أن الشخص بالذات يمكن أن يقوم بسهولة تامة بتدليك قدميه. وهناك الكثير من الكتب المفيدة للمهتمين بالموضوع.

يستخدم المختصون بالمعالجة العطرية عدداً من التقنيات. وكما في التدليك السويدي، فإن الدلك والتمسيد يستخدمان على نطاق واسع، ولكن، إضافة إلى هذا، يمكن استخدام شيء من الضغط العميق في باحات محددة للألم العضلي، مع وجوب الاهتمام بزوايا الجسم، لكي تتدفق الطاقة بحرية وتساعد على استعادة الانسجام في الداخل. يمكن «صياغة» التدليك وفقاً لحاجة كل شخص، تماماً كاختيار الزيوت المستخدمة. والتأثير العام للتدليك يمكن أن يكون منبهاً، أو مرخياً أو موازناً حسب الحاجة.

يعترف من يقومون بزيارة مختص بالمعالجة العطرية بأنهم يشعرون بفارق كبير بعد انتهاء جلسة المعالجة. فتأثير الزيوت يظهر عادة بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة من بدء المعالجة، ولهذا فإنهم يشعرون بالفائدة في الوقت الذي ينتهي فيه التدليك، ويمكن أن يكون هذا التأثير مذهلاً. وقد ينصح الذين يقومون بزيارة المعالج لأول مرة بترك السيارة في البيت: التدليك المرخي العميق يمكن أن يسبب الوسن للمريض.

تحذير

التدليك آمن بوجه عام، ولكن هناك بعض الظروف التي تحول دون النصح به. فالتدليك يكون غير مناسب (وأحياناً يمكن أن يكون خطراً) عند وجود أي من الحالات التالية: صرع، داء إكليلي، كسور، جروح مفتوحة، رضوض شديدة، نزف (أو قصة حوله)، تندب حديث، حمى، أو مرض خمجي مع تموج في درجة الحرارة، مرض جلدي معد، تخلخل العظام، ارتفاع ضغط الدم، دوالي، باحات ملتهبة بشدة، غثيان، توترات أو كتل غير مشخصة.

التحضير

التحضير هو أول إجراء يجب القيام به لكي يضمن الشخص أنه مناسب لإجراء للتدليك. فإذا كان يعاني من ألم في الظهر، فإنه يمكن ألا يتم تدليكه بالشكل المناسب ويغامر بإمكانية إصابة إضافية لنفسه. وبالمثل، فإنه من الأفضل أن ندلك شريكاً، أو صديقاً أو عضواً من الأسرة إذا كنا نشعر بأننا نمتلك الطاقة اللازمة. نختار وقتاً نشعر فيه بالهدوء والاسترخاء لا بالتعب. ويجب أن نحرص على ارتداء ملابس فضفاضة مريحة خفيفة لا تعوق الحركة أو تجعلنا نشعر بالحرارة. ويجب أن نتفادى الأكمام الواسعة الطويلة - الأكمام القصيرة أفضل منها - والعقود والأقراط التي يمكن أن تتدلى على الشخص وتسبب التهيج. وللسبب نفسه، يجب أن نحزم الشعر إلى الخلف إذا كان طويلاً. نغسل أيدينا تماماً ونتأكد من أن أظافرنا نظيفة وقصيرة. وقبل المباشرة بالتدليك، يجب أن نتأكد من دفء اليدين.

يجب أن تكون الغرفة دافئة جداً، والنور جيداً ولكن ليس مبهرراً. ويمكن إجراء التدليك على الأرض، مع وضع شيء لين تحت الشخص يتمدد عليه، ولكن من الأسهل على الشخص إجراء التدليك إذا أمكن استخدام سطح، كطاولة طويلة (ليست مرتفعة جداً). فالأسرة عموماً غير مناسبة - يجب أن يكون سطح التدليك ثابتاً - ولكن الحشية الرقيقة الثابتة التي توضع على الأرض أو الطاولة، مريحة أكثر وبالتالي تجعل من الأسهل تحقيق أقصى فائدة من التدليك. يجب أن تكون كل الزيوت التي نحتاجها في متناولنا، وبعض المنااديل الورقية لمسح اليدين أو ما يمكن أن يراق عرضياً من الزيت. ويمكن وضع موسيقا خفيفة في الخلفية إذا أردنا تأمين متعة إضافية وجو هادئ لطيف. ويجب أن نضمن ألا يقاطعنا الهاتف أو أشخاص آخرون. وإذا كان في البيت أشخاص آخرون، عندئذ نطلب منهم عدم الدخول إلى الغرفة وعدم إثارة الضجيج. ولكن هذين الهدفين يصعب تحقيقهما إذا كان هناك أطفال صغار في البيت. ويمكن أن يكون من الأفضل استثمار فترة نومهم أو وجودهم في الخارج.

نتحدث إلى الشخص فترة لكي نكتشف كيف يشعر عقلياً وفيزيائياً، وتتاح لنا فرصة تحضير مزيج التدليك الأكثر ملائمة الآن. ونتأكد من مضي ساعة على الأقل بعد تناوله لآخر وجبة. وإذا كنا حديثي عهد بالمعالجة العطرية، فإنه من الأفضل أن يكون المزيج بسيطاً. ونطلب من الشخص، أثناء تحضير المزيج وخلطه بالزيت الحامل، أن يخلع ملابسه ويتمدد على الطاولة أو على الأرض. ونغطيه بالمناشف، ونضمن استمرار التغطية أثناء القيام بالتدليك، بصرف النظر عن الباحة التي نعمل فيها.

تقنيات التدليك

التمسيد

يستخدم التمسيد ، على نطاق واسع ، في التدليك ، وهي حركة سهلة جداً. والتمسيد أساساً شكل من التريبت المتفاوت الضغط ، باستخدام كامل اليد. إن تطبيق التمسيد على الظهر طريقة جيدة لمباشرة التدليك لأنه يحمل الشخص على الاسترخاء وينشر الزيوت العطرية على مساحة واسعة من الجلد مباشرة بعد البدء. وهكذا ، وبينما نعمل على باحات أخرى من الجسم ، يكون الزيت قد تخلل الجلد وبدأ يمارس تأثيره. نبدأ بلطف ، ونعمل دائماً باتجاه القلب لتشجيع العائد الوريدي. يمكن أن يكون الضغط قوياً بشكل معقول ولكن يجب ألا يكون ثقیلاً.

الدلك والدعك

هاتان العمليتان متشابهتان تماماً ، فالدلك مناسب للباحات التي لا تحمل الكثير من اللحم ، كأن يكون العظم قريباً من الجلد ، بينما يستخدم الدعك على الباحات الأكثر لحمًا كالفخذين أو الساعدين. في الدلك ، نستخدم رؤوس الأصابع وضرتي^(١) الإبهامين ، لتحريك باحات صغيرة من الجلد بينهما في اتجاه دائري ، نحو اليمين باليد اليمنى ، وإلى اليسار باليد اليسرى. لا تنزلق اليدان فوق الجلد كما في التمسيد ؛ بل تتحرك باحة صغيرة من اللحم كل مرة ، بالأصابع والإبهامين.

ويتم الدعك بالأصابع ممدودة والإبهامين ، حيث ترفع باحة من اللحم لتتناولها اليد الأخرى. يمكن أن يكون الضغط قوياً جداً ولكن يجب ألا يكون مؤلماً. يساعد الدلك والدعك على تفتيت الرواسب في النسج وينبه الدوران والنزح اللمفي ، مما يساعد الجسم على التخلص من السموم.

تدليك البطن

يمكن استخدام التدليك البطني لمعالجة عدد من التشكيكات النسائية والهضمية. يجب عدم استخدام الضغط الثقيل ، ويجب الانتباه إذا كانت المرأة حاملاً أو حائضاً. فنستخدم التمسيد الخفيف ، وتعمل بحركة دائرية نحو اليمين حول البطن.

١- الضربة ، هي النواء المستدير عند قاعدة إبهام اليد أو إبهام القدم - المترجم.

تدليك الظهر

عند تدليك الظهر، من الأفضل أن نبدأ بالتمسيد بيد واحدة على كلا جانبي العمود الفقري. فنربت من الأسفل باتجاه صاعد حتى نصل الكتفين، وبعدها باتجاه الخارج. يجب أن يجد الشخص في هذا استرخاء رائعاً. وهي، بشكل خاص، طريقة ممتعة لنشر الزيت من يدينا على جلد المريض. ومع إبقاء اليدين على الشخص، نواصل الحركة حول كتفيه ونزولاً إلى جانبيه باتجاه الخصر. ومع أن الضغط يجب ألا يكون قوياً جداً، فإنه يجب ألا يكون خفيفاً جداً لأنه يمكن أن يكون مدغداً للشخص.

وإذا عملنا على باحات أكثر تحديداً من الظهر، فإن الدعك يمكن أن يستخدم على باحات أكثر لحماً في الجانبين. ويجب أن تكون الحركات لطيفة وانسيابية. وعندما تبتعد إحدى اليدين جسم الشخص، فإن اليد الأخرى يجب أن تبقى على تماس به، مما يوفر للمريض الشعور بالأمان، علماً أن وجهه سيكون متجهاً نحو الأسفل، ولن يستطيع رؤية ما تفعله). نتقدم تدريجياً على كلا جانبي العمود الفقري، باستخدام ذلك بالإبهامين، بحركات دائرية صغيرة صاعدة من الناحية القطنية نحو العنق، مع المثابرة على قوة الضغط دون أن تكون اليدين ثقيلتا الوطأة. يجب أن نشعر باسترخاء ظهر الشخص أثناء قيامنا بهذا الإجراء، وأي توتر نلاحظه في طريقة تمده على الطاولة يجب أن يتضاءل بشكل محسوس. وعندما نصبح أكثر تمرساً بالتدليك، سيكون بوسعنا اكتشاف العقد الصغيرة المحددة للتوتر في العضلات أثناء العمل، وعندئذٍ يمكن إيلائها ما تحتاجه من اهتمام.

ويمكن معالجة آلام الطمث بتدليك الجزء الأسفل من الظهر. فنستخدم ذلك، بدءاً من كلا جانبي العجز (قاعدة العمود الفقري فوق العصص) متجهين نحو الخارج إلى جانبي الوركين. يجب أن تكون الحركات بطيئة، مع استخدام ضغط قوي إلى حد ما وتحريك الإبهامين في دوائر واسعة بعض الشيء. ونحافظ على نظم الحركات ثابتاً ومهدداً.

وننتهي تدليك الظهر كما بدأناه، بتمسيد الباحة بالكامل. ونترك الشخص لكي يستريح لبضع دقائق قبل نهوضه.

تدليك العنق والكتفين

يمكن القيام بهذا التدليك كجزء من تدليك كامل الجسم، ولكن يمكن أيضاً إجراؤه عندما لا يسمح الوقت والتسهيلات بالمعالجة الكاملة. وهو مفرج رائع للتوتر والكرب ويمكن أن يساعد في معالجة التوتر والصداع. لا يحتاج الشخص إلى التمدد؛ بل يمكن أن

يجلس على كرسي، بعكس اتجاه الجلوس الطبيعي، ويمد ذراعيه على ظهر الكرسي لإستناد رأسه. ومن الأفضل أن يجلس على كرسي ويستند إلى طاولة أمامه، شريطة أن تكون مرتفعة بما يكفي لتفادي إجهاد الظهر.

نستخدم التمسيد أولاً، مع التريبت باتجاه اليسار بحركات دائرية حول الكتفين إلى العنق. ونستعمل ذلك على العنق من كل من جانبي العمود الفقري، بدءاً من قاعدة العنق صعوداً إلى عقد التوتر المتحررة. نضع راحتينا فوق أعلى كتفي الشخص، ونقوم بإبهامينا بحركات دائرية حول الباحة الأكثر لحماً في أعلى الكتفين، ونضغط بالإبهامين بقوة أكبر بحركات صاعدة. وننهي تدليك الكتفين بالتمسيد.

تدليك القدمين

كما ذكرنا سابقاً، يمكن استخدام تدليك القدمين لفائدة كامل الجسم. وتدليك القدمين فائدة مضافة في كونه طريقة سهلة للتعويل على الذات في المعالجة العطرية. يمكن للشخص أن يتمتع نفسه بمغطس دافئ لقدميه بعد أن يضيف إليه زيتاً عطرية، ويجلس في وضع مريح في غرفة دافئة ويقوم بنفسه بتدليك قدميه.

وعندما نقوم بتدليك قدمي شخص آخر، فإنه يجب أن نضمن أن كلينا في وضع مريح. فإذا لم يكن الشخص مستلقياً على الأرض أو على أريكة، فربما نجد من الأفضل أن يجلس كل منا في كرسي بمواجهة الآخر. ويضع الشخص قدمه على مسند لقدم أو طاولة منخفضة (نضع دثاراً ما على سطحها) أمامنا مباشرة. ومن الأفضل أن يكون مقعدنا أدنى بقليل من مقعد الشخص.

نعمل بالأصابع والإبهامين على كامل القدم، من الأُخس إلى العقب بحركات دائرية صغيرة. يجب أن نولي اهتماماً خاصاً للباحات المزعجة أو المؤلمة - هذه علامات لمشكلات في مكان آخر من الجسم.

لا شك في أن التدليك العام الشامل للقدمين سيكون مفيداً، ولكن يمكن تحقيق فائدة إضافية إذا طبقنا مبادئ معالجة المنعكسات. وهناك الكثير من الكتب النافعة حول هذا الموضوع. وأفضل طريقة للتعلم هي الممارسة، ولهذا يجب أن نبحث عن كتاب يتضمن مخططاً واضحاً سهلة قراءته للمنعكسات على القدمين وإسنادها بالفطنة أثناء التدليك. في البداية، يمكن أن نجد أن الرجوع إلى المخطط يقطع إلى حد ما سير التدليك، ولكن الممارسة في جلسات إضافية تساعد على التعرف على المنعكسات، ويصبح المرء قادراً على الاستغناء عن المخطط والتركيز كلياً على القدم الموجودة بين يديه.

تدليك الساقين

يمكن أن يكون تدليك الساقين مُرخ إلى حد يبعث على الدهشة بالنسبة للعضلات المتعبة والمؤلمة، ويمكن أن يكون مقيداً جداً لتبنيه الدوران الراكد.

تحذير

ولكن يجب تفادي تدليك الدوالي. عند المباشرة بتدليك الساقين، يجب أن نبدأ بالقدمين (انظر أعلاه). ثم نعمل صعوداً إلى الساقين. نبدأ بحركات التمسيد، فنربت بقوة صعوداً من القدم إلى الورك. وندعك الباحات الأكثر لهما في الساقين، بالعمل أولاً على الربلتين ثم الفخذين. نمسك رولة الشخص بإبهامينا من كلا جانبي الظنبوب، ونضع راحتنا، إحداهما مباشرة فوق الأخرى، على عضل الربلة، ونشد بلطف ولكن بقوة إلى الخارج، دائرياً وإلى الخلف. ونعمل على الفخذين بحركات صاعدة ودائرية مع مد الأصابع والإبهامين، وننقل اللحم من يد إلى يد، مع المحافظة دائماً على التماس مع الجلد.

تدليك الوجه

يجب أن يكون تدليك الوجه دائماً لطيفاً. يجب تغطية عيني الشخص بضمادتين قطنيتين قبل المباشرة. نستخدم التمسيد اللطيف من وسط الوجه نحو الخارج. نبدأ من تحت الذقن، ونعمل باتجاه الأذنين، ثم من وسط الوجه عبر الأنف صعوداً باتجاه الصدغين. نمسد من وسط الجبين باتجاه الصدغين، ونضغط بقوة أكبر على جانبي الصدغين، وننقل رؤوس أصابعنا بحركات دائرية لتخفيف التوتر.

ولتحسين الدوران، نقر بأصابعنا بلطف على وجه الشخص، متجهين من الوسط نحو

الخارج.

وننهي تدليك الوجه بالتمسيد.

الاختيار المنزلي الزيوت العطرية المفضلة

بما أننا أصبحنا أكثر معرفة بمختلف الزيوت وأكثر خبرة بمزجها للاستخدام الشخصي، فإنه من البديهي أن نكون قادرين على تركيب مخزوننا الخاص للاستخدام المنزلي. ولكن هناك، بشكل خاص، بعض الزيوت التي من المفيد أن تتوفر لدينا في البيت في كل وقت.

الليمونية Citronella

لهذا الزيت استخدامات علاجية كثيرة، ويتمتع بخواص مزيل للروائح ومنفرة للحشرات، مما يجعل وجوده ضروريا في البيت.

الأوكالبتوس Eucalyptus

زيت الأوكالبتوس زيت عطري مفيد، ولا سيما في فصل الشتاء، حيث يترصد السعال والزكام في كل مكان بانتظار الهجوم. ويمكن استخدامه في جهاز التبخير لمعالجة الأخماج التنفسية وتطهير الغرف. وهو زيت مهم للاستنشاق في البخار لمعالجة المشكلات التنفسية ويقيد أيضاً في حالة تيبس العضلات والمفاصل عند استعماله في التدليك.

ليمون الجئة Grapefruit

زيت ليمون الجئة المنعش والمعطر يبعث على النشاط ويزيل السمية، وهو مفيد، بشكل خاص، في حالة التعب وفرط الاستمتاع بأسباب الترف وما ينتج عن ذلك من إحساس بالنفخة والكسل. فعندما يحتاج أحدها إلى بداية منعشة، فليس له سوى زيت ليمون الجئة.

الياسمين/الأيلنغ Jasmine/Ylang Ylang

زيت الياسمين مكلف جداً، ويمكن أن يحول ارتفاع ثمنه دون شراؤه، ولهذا يمكن أن يكون من الأفضل استعمال زيت الأيلنغ. وقد اخترنا تضمين القائمة هذين الزيتين،

بالدرجة الأولى، بسبب خواصهما الشهوانية المترفة وما تولده من شعور ممتع. فكلنا يحتاج شيئاً من هذا النوع بين حين وآخر.

الخزامى

زيت الخزامى نفيس جداً. ووجوده في البيت مفيد جداً، ولا سيما كمادة إسعاف أولي في الحروق ولسع الحشرات، إضافة إلى معالجة عدد من المشكلات الجلدية. وهو أيضاً ملطف ومهدئ ويشكل في التدليك أو مزائج الاستحمام إضافة معطرة إلى حد ممتع تبعث على الاسترخاء. ويمكن أيضاً أن يستعمل لمعالجة عدد من الأمراض التنفسية والهضمية.

المندرين Mandarin

إذا كان لدينا أطفال، فإن زيت المندرين مفيد كمخزون. فهو يتمتع بخواص ملطفة ومهدئة للأطفال في حالة النكد والنفخة. ويحمل عبيراً فاكهياً ممتعاً واسع الشهرة. وإذا لم يكن لدينا أطفال، فإنه يبقى جدير بالتخزين لفائدتنا الخاصة. فكلنا يصاب بالنفخة أحياناً.

إكليل الجبل

زيت إكليل الجبل مقو رائع للجسم والعقل. يجب أن نحتفظ به في البيت لاستخدامه في الحمام ومزائج التدليك لتخفيف تيبس العضلات والمفاصل، وتهدة الصداع، والتخلص من التعب العقلي ورفع المعنويات. ويمكن أن يستعمل أيضاً للعناية بالجلد ومعالجة التشكيات التنفسية.

البلقاء المتناوبة الورق Tea Tree

زيت البلقاء المتناوبة الورق كزيت الخزامى، زيت إسعاف في أولي من الدرجة الأولى، ولهذا يجب الاحتفاظ به في البيت. فخواصه المضادة للحمات، والمضادة للجراثيم والمبيدة للفطور تجعله مناسباً لمعالجة عدد كبير من التشكيات، ولا سيما التشكيات الجلدية والتنفسية والبولية التناسلية.

تحذير

يجب تفادي استعمال الزيوت التالية مهما كانت الظروف لأنها سامة جداً:
اللوز المر، بولدو ليف Boldo Leaf، الوجيه Calamus، فجل الخيل (خردل)
الألمان، أوراق الجابوراندي، حبق الراعي (الشويلاء)، الخردل، نعنق الماء (نعنع)
بوليو، السذاب (الفيجن)، الساسفراس، الأثيل (العرعر الكبير أو عرعر فرجينيا)،
القيصوم، حشيشة الدود، العفصية، شاي كندا (الغليطرية المسطحة)، الأفسنتين،
يزر الدود، الكافور الأصفر،

الفهرس

٥	تحذير.....
٧	ما المعالجة بالعطور؟.....
٩	مقاربة شمولية.....
١٠	فوائد التدليك.....
١٢	المعالجة العطرية عبر التاريخ.....
١٦	طبيعة الزيوت العطرية.....
١٩	استخلاص الزيوت العطرية.....
١٩	التقطير بالبخار.....
١٩	استخلاص الزيت العطري من الزهر بالدهن.....
٢٠	الاستخلاص بالمذيبات.....
٢٠	الاستخلاص بثاني أكسيد الكربون.....
٢١	الزيوت العطرية في التطبيق.....
٢٣	التدليك.....
٢٤	الاستنشاق.....
٢٤	تبخير الوجه.....
٢٥	الاستحمام.....
٢٦	المغاطس النصفية.....
٢٦	الكمامات.....

٢٧.....	الغسولات الضموية.....
٢٧.....	العناية بالجلد.....
٢٨.....	العناية بالشعر.....
٢٨.....	أجهزة التبخير ، أجهزة الرش ، مرشات الغرف ، المواقد.....
٣١.....	توليف الزيوت العطرية.....
٣٢.....	دليل التوليف.....
٣٣.....	زيت حشيشة الملاك Angelica.....
٣٣.....	زيت الحبق Basil.....
٣٣.....	زيت الغار Bay.....
٣٣.....	زيت اللبان الجاوي Benzoin.....
٣٤.....	زيت البرغموت Bergamot.....
٣٤.....	زيت الفلفل الأسود Black Pepper.....
٣٤.....	زيت بلقاء الكاجيبوت Cajeput.....
٣٤.....	زيت الهيل Cardamom.....
٣٤.....	زيت بذور الجزر Carrot Seed.....
٣٤.....	زيت خشب الأرز Cedarwood.....
٣٤.....	زيت البابونج Chamomile.....
٣٤.....	زيت ورق القرفة Cinnamon Leaf.....
٣٥.....	زيت الليمونية Citronella.....
٣٥.....	زيت المريمية Clary Sage.....
٣٥.....	زيت الكزبرة Coriander.....
٣٥.....	زيت الكمون Cumin.....
٣٥.....	زيت السرو Cypress.....
٣٥.....	زيت الشبث Dill.....
٣٥.....	زيت الأوكالبتوس Eucalyptus.....
٣٥.....	زيت الشمرة Fennel.....
٣٦.....	زيت اللبان Frankincense.....

٣٦.....	Geranium	زيت ابرة الراعي
٣٦.....	Ginger	زيت الزنجبيل
٣٦.....	Grapefruit	زيت ليمون الجنة
٣٦.....	Hyssop	زيت الزوفا
٣٦.....	Jasmine	زيت الياسمين
٣٦.....	Juniper	زيت العرعر
٣٧.....	Lavender	زيت الخزامى
٣٧.....	Lemon	زيت الليمون
٣٧.....	Lemongrass	زيت حشيشة الليمون
٣٧.....	Lime	زيت الليمون المالح
٣٧.....	Mandarin	زيت المندرين
٣٧.....	Marjoram	زيت المردقوش
٣٧.....	Melissa	زيت المليسة
٣٨.....	Mimosa	زيت الميموزا
٣٨.....	Myrrh	زيت المر
٣٨.....	Myrtle	زيت الآس
٣٨.....	Neroli	زيت زهر البرتقال
٣٨.....	Niaouli ^(١)	زيت النياؤولي
٣٨.....	Nutmeg	زيت جوزة الطيب
٣٨.....	Orange (Sweet Or Bitter)	زيت البرتقال (الحلو أو المر)
٣٨.....	Palmarosa	زيت البلماروزا
٣٩.....	Patchouli	زيت البتشول
٣٩.....	Peppermint	زيت النعنع البستاني
٣٩.....	Petitgrain	زيت البتيتغرين
٣٩.....	Pine	زيت الصنوبر
٣٩.....	Rose	زيت الورد
٣٩.....	Rosemary	زيت إكليل الجبل
٣٩.....	Rosewood	زيت الخشب الوردي

٣٩.....	زيت خشب الصندل Sandalwood
٤٠.....	زيت اليانسون النجمي Star Anise
٤٠.....	زيت الطرخون Tarragon
٤٠.....	زيت البلقاء المتناوبة الورق Tea Tree
٤٠.....	زيت الصعتر Thyme
٤٠.....	زيت نجيل الهند Vetiver
٤٠.....	زيت الأيلنغ Ylang Ylang
٤١.....	تخزين الزيوت العطرية والزيوت الممزوجة
٤١.....	شراء الزيوت العطرية
٤٣.....	اختيار الزيوت القاعدية واستعمالها
٤٣.....	زيت اللوز
٤٣.....	زيت نوى المشمش
٤٤.....	زيت الأفوكادو
٤٤.....	زيت جوزة الهند
٤٤.....	زيت بذور العنب
٤٤.....	زيت الجوجوبا
٤٤.....	زيت الزيتون
٤٤.....	زيت نوى الدراق
٤٥.....	زيت الفول السوداني (فستق العبيد)
٤٥.....	زيت عباد الشمس
٤٥.....	زيت رشيم القمح
٤٥.....	الزيوت المحلولة بالنقع
٤٦.....	تخفيف الزيوت العطرية للتدليك
٤٦.....	نسبة التخفيف (زيت عطري إلى زيت قاعدي)
٤٧.....	النباتات وزيوتها العطرية
٤٨.....	حشيشة الملاك Angelica

٤٩.....	Aniseed بذور اليانسون
٥٠.....	Basil الحبق
٥١.....	Bay الغار
٥٢.....	Benzoin اللبان الجاوي
٥٤.....	Bergamot البرغموت
٥٥.....	Black Pepper الفلفل الأسود
٥٦.....	Cajeput بلقاء كاجيبوت
٥٧.....	Cardamon الهيل
٥٨.....	Carrot الجزر
٥٩.....	Cedarwood خشب الأرز
٦٠.....	Chamomile البابونج
٦١.....	Cinnamonleaf أوراق القرفة السيلانية
٦٢.....	Citronella الليمونية
٦٣.....	Clary Sage المريمية القاسية
٦٤.....	Clove القرنفل
٦٥.....	Coriander الكزبرة
٦٧.....	Cumin الكمون
٦٨.....	Cypress السرو
٦٩.....	Dill الشبث
٧٠.....	Eucalyptus الأوكالبتوس
٧١.....	Fennel (Sweet) الشمر الحلوة
٧٣.....	Frankincense اللبان
٧٤.....	Garlic الثوم
٧٥.....	Geranium إبرة الراعي
٧٦.....	Ginger الزنجبيل
٧٨.....	Grapefruit ليمون الجنة
٧٩.....	Hyssop الزوفا
٨٠.....	Jasmine الياسمين

٨٢.....	Juniper العرعر
٨٣.....	Lavender الخزامى
٨٥.....	Lemon الليمون
٨٦.....	Lemongrass حشيشة الليمون
٨٧.....	Lime الليمون المالح
٨٨.....	Mandarin المندرين
٨٩.....	Marjoram المردقوش
٩١.....	Melissa المليسة
٩٢.....	Mimosa الميموزا
٩٢.....	Myrrh المرّ
٩٤.....	Myrtle الأس
٩٥.....	Niaouli النياولي
٩٦.....	Nutmeg جوزة الطيب
٩٧.....	Orange (Bitter) النارنج
٩٧.....	١ - زيت النارنج
٩٨.....	٢ - النارولي Neroli
٩٩.....	٣ - البتيتجرين Petitgrain
١٠٠.....	البرتقال (الحلو) Orange (Sweet)
١٠١.....	البلماروزا Palmarosa
١٠٢.....	البقدونس Parsley
١٠٣.....	البتشول Patchouli
١٠٤.....	النعنع البستاني Peppermint
١٠٥.....	الصنوبر الحرجي Scots Pine
١٠٧.....	Rose - الورد المنوي الورق Rosa Centifolia - وورد دمشق Damask Rose
١٠٩.....	Rosemary إكليل الجبل
١١١.....	Rosewood الخشب الوردي
١١٣.....	Sandalwood خشب الصندل
١١٤.....	Star Anise اليانسون النجمي

- الطرخون Tarragon ١١٦
- البلقاء المتناوبة الورق Tea Tree - Melaleuca Alternifolia ١١٧
- الصعتر المعروف Common Thyme ١١٨
- نجيل الهند Vetiver ١٢٠
- الأيْلَنغ Ylang Ylang ١٢١
- المعالجة بالعطور والحمل ١٢٥
- زيوت يجب تفادي استعمالها أثناء الحمل ١٢٥
- المعالجة العطرية والأطفال ١٢٧
- الأطفال الرُّضْع ١٢٧
- الأطفال الصغار ١٢٨
- التدليك ١٢٩
- المعالجة الفيزيائية والطب الرياضي ١٢٩
- التدليك السويدي ١٢٩
- معالجة المنعكسات ١٣٠
- الشيّياتسو Shiatsu ١٣٠
- التدليك في المعالجة العطرية ١٣٠
- التحضير ١٣٢
- تقنيات التدليك ١٣٣
- التمسيد ١٣٣
- الدلك والدعك ١٣٣
- تدليك البطن ١٣٣
- تدليك الظهر ١٣٤
- تدليك العنق والكتفين ١٣٤
- تدليك القدمين ١٣٥
- تدليك الساقين ١٣٦
- تدليك الوجه ١٣٦

- الاختيار المنزلي: الزيوت العطرية المفضلة ١٣٧
- الليمونية Citronella ١٣٧
- الأوكالبتوس Eucalyptus ١٣٧
- ليمون الجنة Grapefruit ١٣٧
- الياسمين/الأيْلَنج Jasmine/Ylang Yalng ١٣٧
- الخزامى ١٣٨
- المندرين Mandarin ١٣٨
- إكليل الجبل ١٣٨
- البلقاء المتناوبة الورق Tea Tree ١٣٨