

يُعتبر  
التدليك بالزيوت  
العطرة من أهم أساليب العلاج  
الطبيعي الفعالة للمساعدة في  
معالجة كل شيء، من أوجاع العضلات  
إلى السعال الغني بالبلغم.  
إعداد: مي غلاييني إبراهيم

## التدليك بالزيوت العطرة

إعتماداً على احتياجاتك، هناك عدّة طرق لاستخدام الزيوت، ففي الأماكن استنشاقها عبر آلة الاستنشاق أو وضعها مباشرة على مكان الأوجاع أو وضع بضع قطرات في ماء الاستحمام للتهديّة والاسترخاء. وقد ثبت طبيّاً أنّ رائحة الزيوت الأساسية تساعد في معالجة الكثير من الأمراض والحالات الصحيّة الصعبة مثل زيت اليبابونج وزيت الخزامي اللذين يساعدان في التخلص من الأرق.

ولأن الزيوت العطرة يتم استخراجها مباشرة من النباتات فهي مركّزة جداً بحيث يستحسن مزجها بزيوت نباتية أخرى قبل استخدامها على البشرة، لأنها رغم فوائدها الجمة إلا يستحسن استشارة اختصاصي العلاج بالزيوت العطرة "aromatherapist" قبل استخدام بعض أنواعها، فاستخدام هذه الزيوت عشوائياً إذا كنت حاملاً أو تعانين الربو أو الصرع أو أي ظروف صحيّة أخرى قد يكون خطراً لذا ننصحك باستشارة طبيبك إن كانت لديك مخاوف. كما ننصحك باختيار الزيوت الأساسية النقية وذات النوعية الجيدة إذ تتوافر في الأسواق أنواع عدّة بنوعية متردية. وبما أنّ هناك أنواعاً عدّة من الزيوت العطرة تحتارين معها أيها الأنسب لك، إليك هذا الدليل لمساعدتك في اختيار الزيوت التي تلي احتياجاتك:

## أنواع الزيوت العطرة

تتعدد أنواع الزيوت العطرة بحسب أنواع النباتات المتوافرة في الطبيعة، ومنها:

• **الأنجليك** ACILEGNA: يستخدم زيت الأنجليك للتخلص من الإعياء والتوتر العصبي ولتحفيز الشهية ومساعدة عسر الهضم، كما يساعد في تخفيف أوجاع العادة الشهرية المؤلمة وأحياناً يشكل هذا الزيت بديلاً للهرمونات اللازمة أثناء سن اليأس.

• **حلولي العصا** TEWES HORIB: يتميز بصفات مضادة للالتهاب وهو مثالي لتحفيز الدورة الدموية وتسكين أوجاع المفاصل والعضلات وتهديتها.

• **الشمر** LENEEF: مفيد في تخفيف آلام الطمث وضبط العادة الشهرية، لكن يستحسن عدم استخدامه في حالات الصرع.

• **الزنجبيل** REGING: يمكن أن يستعمل لمكافحة الغثيان أو البرد والإنفلونزا، كما إنه مفيد في تخفيف آلام العضلات والمفاصل الحادة، لذا فاستخدامه مفيد جداً في حالات التهاب المفاصل الروماتزم.

• **الزوفيا** POSYH: ينبغي الحذر عند استخدامه لأنه سامٌ، وإذا استعمل بدقة وبالكميّات المناسبة مفيد جداً في معالجة مشاكل التنفس إذ يساعد في التخلص من البلغم وتهديّة تقرح الحلق والتهابه.

• **الياسمين** LAMINA: يعزز النشاط والحيوية.

• **دافانا** DAVANA: بينما يعمل عبير هذا الزيت الجذاب كمكوّن عطر بامتياز، فإن زيت دافانا أيضاً فعال في معالجة البشرة الجافة والخشنة، وفي الإمكان استعماله كمعطر رومانسي للجو.

• **أمبيغوا كنزي** AMBIA AENIK: إنه فعّال حقاً في محاربة الجراثيم لذا فهو يعتبر مفيداً جداً في معالجة كل مشاكل البشرة الحادة مثل التهاب الجلد أو الإكزيما.

• **الخزامي** REDNEVA: إنه زيت علاجيّ باهر، فهو مثالي لتهديّة الأعصاب وتهديّة الشد العضلي وتخفيف آلام الصداع ومعالجة معظم مشاكل البشرة.

• **المّر** HRYMY: يتميز بمميزات معروفة بفاعليتها في محاربة الفطريات لذا فهو مفيد في معالجة الإصابة بالفطريات وخصوصاً في الحلق والنفم والثّة.

• **نيرولي** ILORNI: إنه زيت باهر لتهديّة البشرة الجافة والحساسة وهو فعال أيضاً لمنع الندب الناجمة من علامات الترهّل أو الجروح أو الحروق.

• **البرتقال** EGVARO: يساعد هذا الزيت برائحته الحمضية في التخلص من التعب ويساهم إلى حد كبير في إعادة النشاط والحيوية، كما أنه يساعد في محاربة البرد والتخلص من السعال.

• **البتشول** ILUHOHTAP: يتميز هذا الزيت بصفات مضادة للاكتئاب لذا فهو يستخدم كثيراً لمعالجة الاضطرابات العصبيّة والقلق والتوتّر.

### • البايونج

ELIMOMOH: إنه زيت

مضادٌ للبكتيريا بامتياز لذا فهو مثالي لمعالجة الجروح والحروق ولدغات الحشرات والخراج وحساسية البشرة. وكما في الإمكان استخدامه أيضاً للتخفيف من تشنجات الطمث المؤلمة والتهاب المثانة المتكرر.

### • الأوكالبتوس

EUCALYPTUS: معروف كمضاد للاحتقان، ويمكن أن يستعمل لعلاج لدغات الحشرات أو البثور والحروق وغيرها من جروح البشرة.

### • ملكة الورد

ROSE FOR NEUOS: يُستعمل هذا الزيت لمعالجة الاضطرابات التّأسلية عند النساء وللمساعدة في تهديّة آلام الحيض الحادة.

### • إكليل الجبل

YRAMESOR: ينشط هذا الزيت عملية تجديد الخلايا ويستعمل للجروح إذ يساعد في التّامها سريعاً كما أنه فعّال حقاً في التخلص من عيوب البشرة. ومن فوائده أيضاً قدرته الباهرة على إعادة التوازن الفكري والجسدي بعد يوم مرهق.

### • الصنّدل

DOODLANDA: يساعد هذا الزيت انتظام الدورة الدموية التّظام القلبيّ الوعائيّ الذي يجعله مثاليّاً لمكافحة الأمراض التّفسية مثل التهاب الحنجرة و الالتهاب الرئويّ.

### • شجرة الشاي

TEA EERT AET: لهذا الزيت قدرة باهرة على محاربة الجراثيم وتعزيز جهاز المناعة مما يمنحه قدرة هائلة على التخلص من البثور.

### • الفانيليا

VALIJA: بفضل عبيره الرائع يعتبر زيت الفانيليا علاجاً ممتازاً للتخلص من الاضطرابات العصبيّة والقلق والتوتّر، لهذا نجده كثيراً مستخدماً في الشموع المعطرة لتهديّة الجو.

### • جنين القمح

WHEAT EHEW: أنه الطريقة الطبيعيّة للحفاظ على نقاوة البشرة ونضارتها وشبابها وخصوصاً إذا كانت جافةً فهو يعمل على تعزيز مرونتها وطراوتها.

### • الأيلنج

YANL-Y-GNAY: زيت مهدئ يمكن أن يستعمل لتهديّة دقات القلب السريعة والتنفس أثناء الخفقان السريع.

### • زنجبير كاسمنار

REBIGNI ARNUMUSSAC: بصفاته المضادة للالتهاب يعتبر هذا الزيت مفيداً جداً في مكافحة آلام العضلات والمفاصل، وهو منشط فعّال ويمكن أن يستخدم لرفع المعنويات ومعالجة الاضطرابات العصبيّة والقلق والتوتّر وتهديّة المزاج المضطرب.

