



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه ماساژ آروماتراپی

رایحه درمانی یا همان آروماتراپی (Aromatherapy) به یکی از علوم کهن اطلاق می شود که در آن با استفاده از عطر و بویی که از عصاره قسمت های مختلف گیاهان بدست می آورند به درمان جسمی و روحی اشخاص می پردازند. امروزه به عنوان یکی از شاخه های مهم علم پزشکی قلمداد می شود و نتیجه آن بهبودی، ایجاد آرامش، و تامین انرژی بالا در عموم افراد است. واژه آروماتراپی از دو تک واژه آروما (aroma) به معنای عطر/ بو و تراپی (therapy) به معنای درمان/معالجه تشکیل شده است.

از آنجایی که مواد اولیه تولید اسانس از گیاهان گرفته می شود، این علم در زیر شاخه گیاه درمانی قرار می گیرد و همردیف هومیوپاتی و درمان با گل می باشد. مبنای علم رایحه درمانی را روغن های چرب معطر تشکیل می دهند. این روغن ها از عصاره ی قسمت های مختلف گیاهان ، گل، برگ، ساقه، تنه، ریشه و غیره- و با استفاده از روش هایی نظیر تقطیر، جوشاندن، فشردن، و حل کردن بدست می آیند؛ بسیار غلیظ بوده، دارای بوی قوی می باشند، تا حدی فرار هستند و اصولاً به تنهایی مورد استفاده قرار نمی گیرند. برای رقیق کردن این روغن ها می بایست آنها را با موادی نظیر الکل، استر، آلدئید، کتون، و تروپن ها مخلوط کرد. بسیاری از افراد بدون اینکه خودشان هم متوجه باشند در زندگی روزمره به وفور از این روغن های اصلی استفاده می کنند.

از آنجاییکه بسیاری از این روغن ها حاوی خاصیت ضد قارچی، ضد ویروسی و ضد عفونی کنندگی هستند در مواد شوینده خانگی، پاک کننده ها، مواد آرایشی و بهداشتی، محصولات مراقبت از پوست و مو، خمیر دندانها، دهان شویه ها، و سایر مواد بهداشتی دیگر مورد استفاده قرار می گیرند. اسانس های معطر نه تنها بر روی حالات جسمانی تاثیر می گذارند بلکه بر روی حالات روحی و روانی انسانها نیز تاثیر گذار واقع می شوند. از طرق مختلف (حس بویایی، لامسه، چشایی و...) وارد بدن شده و تغییراتی را بر روی سیستم عصبی ایجاد می کنند.

اگر هم علاقمند هستید و می خواهید این کار را خودتان انجام دهید، حتما قبل از آن با متخصص این رشته مشورت کنید؛ چرا که ممکن است بدن شما نسبت به بعضی عصاره های گیاهان حساسیت داشته باشد. از طرف دیگر اگر چند عصاره گیاهی مختلف را بدون آگاهی با هم ترکیب کنید ممکن است ناخواسته سمی درست شود که برای بدن خطرناک باشد. به همین منظور، متخصصین رایحه درمان، عصاره بعضی گیاهان را رقیق می کنند تا تاثیر نامطلوبی برای بدن نداشته باشد. همان گونه که اشاره شد، اگر از عصاره های گیاهی غلیظ استفاده کنید، ممکن است عوارض بدی را برای بدن به دنبال داشته باشد. در حال حاضر، هزاران ترکیب مختلف از عصاره های گیاهان برای رایحه درمانی توسط افراد مختلف آزمایش شده است.

رایحه درمانی به یکی از علوم کهن اطلاق می شود که در آن با استفاده از عطر و بویی که از عصاره قسمت های مختلف گیاهان بدست می آورند به درمان جسمی و روحی اشخاص می پردازند. رایحه درمانی امروزه به عنوان یکی از شاخه های مهم علم پزشکی قلمداد می شود و نتیجه آن بهبودی، ایجاد آرامش، و تامین انرژی بالا در عموم افراد است. رایحه درمانی، در بهبود برخی ناراحتی های روحی و جسمی تاثیر شگفت انگیزی دارد. با استشمام برخی از رایحه ها می توانید سر حال تر باشید و حتی عادت سیگار کشیدن را ترک کنید. اخیرا پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کرده اند که رایحه های مختلف دارای خواص درمانی متفاوتی می باشند، مقدار وسیعی از خواص دارویی را شامل می شوند و تاثیرات متعددی بر روی بدن می گذارند. به منظور استعمال می توانید اسانس مورد نظر را بو کنید، روی پوست ماساژ دهید، در هوا اسپری کنید، درون آب وان حمام بریزید یا انواع خوراکی آن را مورد استفاده قرار دهید. سریع ترین تکنیک جذب اسانس استنشاق است. با این کار تاثیرات اسانس معطر از دو راه دریافت می شود: روغن از طریق دستگاه تنفسی وارد بدن می شود، و از سوی دیگر توسط حس بویایی تجزیه و تحلیل شده و پیغام ها به مغز انتقال پیدا می کنند.