

**رایحه درمانی**

**با گیاهان**

**شفا بخش**

**جودی چاپمن**

نویسنده کتاب پرفروش

«دستورالعمل‌های رایحه‌درمانی با روغن سوز»

## فهرست مطالب

۵	درباره نویسنده.....
۷	درباره رایحه درمانی.....
۱۲	رایحه درمانی را آغاز کنید.....
۱۳	یادداشت ناشر.....
۱۵	رایحه ها و گیاهان استرالیا.....
۳۵	رایحه ها و گیاهان آسیا.....
۷۱	رایحه ها و گیاهان آفریقا.....
۸۹	رایحه ها و گیاهان خاورمیانه.....
۹۷	رایحه ها و گیاهان مدیترانه.....
۱۱۱	رایحه ها و گیاهان اروپا.....
۱۳۹	رایحه ها و گیاهان آمریکای جنوبی.....
۱۵۱	رایحه ها و گیاهان آمریکای شمالی.....
۱۶۵	رایحه ها و گیاهان جهانی.....
۱۷۷	واژه‌نامه روغن‌های گیاهی، طرز تهیه روغن و خواص آن‌ها.....

## درباره رایحه درمانی



هر زمان که، پنجه در بُن خاک فرو می‌بریم، تا طبیعت را جستجو کرده و گام‌های آگاهانه، در شناخت زمین و بهره‌برداری از آن، در سلامت خود برداریم، پرتوی درخشنده و تابناک، در درونمان جان می‌گیرد، که رمز یگانگی ما با طبیعت و با یکدیگر است. هرگاه که با تمام مساماتمان، متوجه این همبندی شده و به طبیعت و خودمان، احترام بگذاریم و دیگران را نیز از این حقیقت با خبر کنیم، آن گاه آینده بسیار زیبایی را برای خودمان و جهان رقم زده‌ایم.



در آغوش کشیدن طبیعت در همه ابعادش، کلید عشق راستین به خود و به تمام دنیاست، و رایحه درمانی حرکتی فرمند و با شکوه در این هماغوشی است.



تنظیم دستورالعمل‌های رایحه درمانی این کتاب، به نیت فراخوان همه‌ی دنیا- علیرغم طبیعت و گیاهان متنوع و مختلف- زیر یک

چتر است تا، به بزرگداشت چند گونه‌گی‌هایی که تبلور یگانگی جهان در قالب اقلیم‌های گوناگونست، بنشینند.



یکی از شگفت انگیزترین تجربه‌ها در رایحه درمانی، یافتن و آفرینش آمیزه‌های مناسب خودتان است. در پس این یافتن‌ها و آفریدن‌ها، خاصیت هر گیاه شناخته می‌شود و می‌آموزید که در هر رایحه، چه گوهری نهفته است.

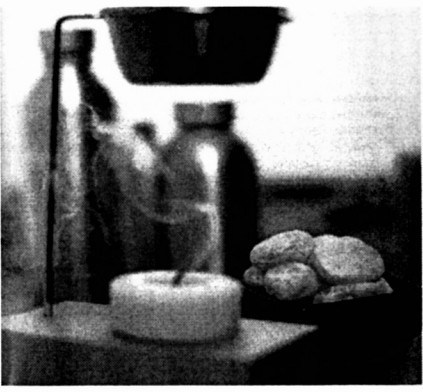
آن چه مرا به نگارش این کتاب واداشت، اشتیاقم به نمایش رقص طبیعت بود که در هر گوشه‌ی جهان، با گیاهان و رستنی‌های متفاوت، خود را عرضه کرده و مردمان را از دور دست‌ها، برای استفاده درمانی از این گیاهان متمایز، به سوی خود می‌کشاند. در واقع در رایحه درمانی، تنوع اقلیم و فرهنگ، خود مسبب و کانون ساز، تجمع و حضور مردم در کنار یکدیگر و استفاده از این گوناگونی‌هاست.

دانش رایحه درمانی، بهره‌برداری از افشیره‌ها و عصاره‌های روغنی بُنه‌ها، برگ‌ها، پوست، گل و میوه گیاهانست. بررسی‌ها حاکی از آن است که، نیروی حیات و ضرباهنگ حیات و زندگی گیاه، در عصاره آن است؛ که خود این عصاره‌ها تماماً زنده و جان بخش هستند. شفادهی افشیره‌ها، همانند دارو در علم پزشکی، تأثیر بر ذهن و کالبد انسان است، که از طریق ماساژ،

شستشوی بدن و استحمام، آرایش و عطرافشانی و چنانکه در این کتاب نشان داده می‌شود، با حرارت دهی و تبخیر و استشمام، صورت می‌گیرد.

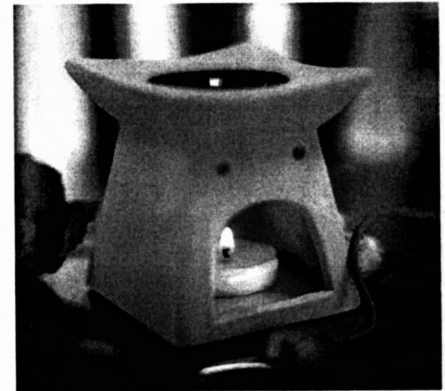
از متون باستانی و دست نوشته‌های چینی، دریافته‌ایم که روحانیون، موبدان و شفاگران در هزاران سال پیش، برای درمان بیماران، از افشیره‌ی روغنی گیاهان، استفاده می‌کرده‌اند.

مصری‌ها معتقدند که خودشان اولین کسانی بودند که، موفق به اکتشاف عطرها و گیاهی و کاربرد آن‌ها در سال دوازدهم دوران طلایی فرمانروایی مصر، شده‌اند. آن‌ها از گل و گیاه در آرایش - مانند استفاده حنا در رنگ کردن مو و سرمه برای سیاه کردن مژه - در مراسم و آیین‌ها مختلف و در درمانگری، سود می‌بردند. عصاره‌ی کُندر، مور، چوب سدر و سرو کوهی، در بانکه، بطری، گلدان و



ظروف زینتی و جعبه‌هایی از جنس عاج، در مقابر مصری، کشف شده‌اند. چنانکه از شرح عطریات دارویی حک شده بر الواح مرمرین معابد یونانی پیداست، آن‌ها نیز همزمان مصری‌ها، از گیاهان دارویی در پزشکی استفاده می‌کرده‌اند.

بقراط، حکیم یونانی و پدر علم پزشکی، رایحه‌های درمانگری چون رازیانه و تخم رازیانه را و مترادفاً چینی‌ها در شرق، گیاهان دارویی را در کنار طب سوزنی، اکتشاف کردند. با این همه، به نظر می‌رسد این عرب‌ها بودند که روش افشردگیری و تقطیر گیاهان و تهیه اسانس‌های روغنی را، ابداع کردند، و تجربه موفق آن‌ها، بر روی گل سرخ و تهیه گلاب بود. بعدها اروپائیان، از محلول‌های معطر گل میخک، دارچین، کاج و کُندر، در شستشوی بدن و استحمام، استفاده کردند.



اولین آشنایی ما با بوی خوش، حس مبهمی از امتزاج بوی گیاه با هوا بود؛ که در نهایت هوای فرحبخشی به مشاممان می‌رسید. به راستی که بویایی، یکی از قوی‌ترین حس‌های، بشری است. اگر دقت کنید، متوجه می‌شوید که آن چه در دیگران، ما را به سوی خود کشیده، منگ و مفتون می‌کند، بوی خوش آنانست و تیر خلاص، زمانی شلیک می‌شود که این عطر و بو، یاد آور لحظه‌های گذشته و ردیاب خاطراتمان باشد.

با استشمام بوی خوش، رایحه یکسره به اندام مغز هدایت شده و سایر نواحی آن را، که کنترل کننده سائق‌ها، مانند امیال و احساسات است؛ تحریک و فعال می‌کند. سرعت انتقال سنجیده و موثر رایحه افشردهای روغنی به بخش‌هایی از مغز، که کنترل کننده عواطفند، حیرت‌انگیز است. بد نیست بدانید که شامه ما، قدرت ذخیره بیش از ۱۰,۰۰۰ بو را دارد.

تهیه افشردهای روغنی گیاه، با روش‌های مختلفی انجام می‌شود، یکی از بهترین راه‌ها، تبخیر و تقطیر است. در این جا، اندام روغنی گیاه (برگ، پوست، میوه یا ریشه و ...) در یک ظرف پولادین ضد زنگ با فشار شدید بخار حرارت داده شده و طی آن اجزاء گیاه شکسته شده و عصاره روغن از سلول‌های گیاهی بیرون می‌ریزد. بعد از آزاد شدن روغن از خلل و فرج گیاه، روغن در مایه شناور مانده و تقطیر می‌شود. پسماند آب در تهیه لوازم آرایش و گلینه و رسوب آن - که مرطوب کننده‌ای بسیار قوی و طراوت بخش است- در شستشوی بدن به کار می‌رود.

بوی خوش سرزمین‌های پهناور و دیرین را، استشمام کنید. زندگی در این پهنه گیتی، به تمامی و با دل سیر، در جریان است. جایی که فرهنگ‌های گوناگون در کنار یکدیگرند و فراوانی و ثروت طبیعت خیره کننده است. استرالیا و زلاند نو، می‌توانند بهترین طلایه‌دار طرفداران محیط زیست باشند.

## استرالیا

### هماهنگی

افشره‌های زیر، محرک حس همبستگی و صمیمیت بوده و فضایی آرام و سرشار از همدلی می‌آفرینند. لحظه‌هایی از یکدلی و هماهنگی واقعی، درست مثل زمانی که، هزاران نفر استرالیایی، خطاب به مردمان بومی این سرزمین، یکصدا اعتراف می‌کنند که: «شما با میراثی که برای ما، در این سرزمین به جا گذاشتید، یادآورمان شدید، که ما همه یک خانواده‌ایم».

۲ قطره روغن هل

۲ قطره روغن مورد

۲ قطره روغن استوخدوس تاسمانی

یا

۲ قطره روغن دوگانه مورد و بادیان

۲ قطره چای معطر لیمو

۲ قطره روغن چوب صندل استرالیای شرقی