قوارير صغيرة من العلاجات الطبيعية

قطرة من الزيت العطري المناسب، تُغني أحياناً عن قارورة كاملة من العقاقير الكيميائية. ما هي أبرز فوائد هذه الزيوت؟ عشرات الزيوت العطرية التي نجدها في قوارير صغيرة مصفوفة، على رفوف المتاجر المتخصصة في بيع المنتجات الصحية، ليست مُجرّد زيوت ذات رائحة زكية تُستخدم لغرَض الاسترخاء. فمن المعروف أن أجدادنا القدامَى كانوا يلجأون إلى هذه الزيوت، لعلاج لعديد من المشاكل والاضطرابات الصحية. وقد جاءت الأبحاث العلمية لتؤكد أنّ هذه الزيوت المستخرَجة من مختلف أجزاء النباتات والأشجار، مثل الأوراق، الأزهار، الأغصان، الثمار، اللحاء وحتى الجذور، تتمتع بخصائص صحية جمّة. ويقوم الأخصائيون في العلاج بالزيوت العطرية اليوم بوصفها لتحسين حالتنا الصحية البدنية والنفسية والذهنية، ولعلاج العديد من المشاكل مثل الحروق، آلام المفاصل، الجروح، آلام الرأس، الأرق، الاكتئاب. ونظراً إلى تمتّع العديد من هذه الزيوت، مثل زيت شجرة الشاي، بقدرة على مكافحة الجراثيم، يمكننا حتى أن نستخدمها في عملية تعقيم المنزل والملابس، خاصة في حالات وجود مريض في المنزل. وطريقة استخدام الزيوت سهلة، إذ يكفي في كثير من الأحيان وضعها في المَبْخَرة المخصصة للزيوت العطرية، ونستنشق أبخرتها التي تتصاعد داخل الغرفة، كما يمكن وضع بضع قطرات منها على منديل، أو في مياه الحمّام. أما استخدامها مباشرة على الجلد، فيجب أن يسبقه عملية تخفيف. فهذه الزيوت مُركّزة جدّاً وقوية ولابدّ من تخفيفها، عن طريق مزجها بزيت أساس يكون عادةً زيت اللوز. ومن الضروري استشارة الطبيب قبل

استخدامها لدى النساء الحوال، المرضعات، والأطفال. ونُورد في ما يلي عدداً من الزيوت العطرية، فوائدها، وطريقة استخدامها حسب ما تُوصي الأخصائية البريطانية في العلاج العيادي بالزيوت العطري لويز كارتا. 1- زيت البابنوج: يتم تحضير هذا الزيت الحلو المهدِّئ، عن طريق التقطير البخاري لأزهار البابونج الصفراء والبيضاء، وهو يساعد على إراحة الأعصاب والتخفيف من التوتر والإجهاد، وتهدئة الذهن. وهو أيضاً واحد من أفضل الزيوت العطرية التي تساعد على التخفيف من التهيّجات الجلدية، الطفح، الحكة والالتهابات الجلدية الأخرى. كما أنه يُسهم في التخفيف من آلام المفاصل والإجهاد العصبي. وهو شائع الاستخدام وآمن للأطفال والرضع. طريقة الاستخدام: يُمكن إطلاق بخار هذا الزيت في الغرفة للمساعدة على إشاعة جو هادئ فيها، كما يمكن بكل بساطة إضافة ما بين 3 و4 قطرات منه إلى ماء مغطَس الحمّام. أما الاستخدام الموضعي على الجلد، فيتم بإضافة 15 قطرة من زيت البابونج إلى مقدار 500 ملل من زيت اللوز، للبالغ الذي يتمتع بصحة جيِّدة. أما النساء الحوامل والأطفال، فيحتاجون إلى نصف كمية الزيت العطري المذكورة، بينما يحتاج الرضع إلى نصف الكمية التي يحتاج إليها الأطفال. 2- زيت إبرة الراعي (Geranium): تُستخدم أزهار وأوراق وأغصان نبتة إبرة الراعي، لاستخراج هذا الزيت الذي تغلب عليه رائحة الأزهار. وهو يساعد على إعادة التوازن والاستقرار إلى الحالة الذهنية والنفسية. وهو مُفيد لصحة الجلد ويساعد في حل المشاكل الصحية النسائية. ويُعتبر زيت إبرة الراعي مُنَقّياً طبيعياً للجسم، ويساعد في مكافحة ظاهرتي احتباس الماء في الجسم والسيلوليت. طريق الاستخدام: للإستفادة من كامل خصائص هذا الزيت، يمكن إضافة ما بين 3 و4 قطرات منه إلى القليل من الملح، أو العسل أو الحليب وإضافته إلى ماء مغْطَس الحمّام. ويمكن للأشخاص الذين يفضّلون الاستحمام تحت الدوش، أن يرشّوا قطرتين أو ثلاث قطرات من هذا الزيت على أرضية الحمّام، مع سَدّ فتحة تصريف الماء بشكل جزئي، بحيث تتصاعد أبخرة الزيت في الحمّام عندما تغمره المياه الساخنة من الدوش. 3- زيت الخزامى: هذا الزيت ذو الرائحة الزكية الفوّاحة المنعشة، يُستخرَج بالتقطير من أزهار نبتة الخزامى البنفسجية. وهو يتمتع بخصائص مُهدئة للأعصاب ومُخفّفة للانفعالات، ويساعد على الاسترخاء وعلى الخلود إلى النوم. كذلك، فإنّه يُسهم في التخفيف من العديد من الاضطرابات الصحية، خاصة تلك التي تُصيب الجلد، كما يُخفّف من الآلام والأوجاع المختلفة. طريقة الاستخدام: زيت الخزامَى هو واحد من الزيتين الوحيدين، اللذين يمكن وضعهما مباشرة على الجلد بشكلهما النقي، وهو ممتاز للتخفيف من ألم الحروق، ولدغات الحشرات. ولتمضية ليلة نوم مُريحة، يمكن رش قطرتين من زيت الخزامى على قطعة من القطن أو على منديل، ووضعها تحت الوسادة أو داخل غطائها. يتوجب الاكتفاء بوضع قطرتين فقط، لأن الكميات الزائدة من هذا الزيت، يمكن أن تؤدي إلى

نتائج مُعاكِسة في ما يتعلق بتسهيل النوم. 4- زيت الأوكالبتوس: يُستخرج هذا الزيت المنعش، المنقّي، وسهل النفَاذ داخل الجلد، بطريقة تقطير أوراق الشجرة وأغصانها اليانعة. وهو زيت مُنشّط يرفع المعنويات ويبعث الحيوية في الذهن. وهو من أفضل الزيوت العطرية، وأكثرها أمناً وسلامةً للمساعدة على تسهيل عملية التنفس، وإزالة الاحتقان من مَجاري الجهاز التنفسي. طريقة الاستخدام أسرع طريقة للتخلص من الاحتقان، هي الاستنشاق المباشر لرائحةزيت الأوكالبتوس. تَوضع قطرتان من هذا الزيت في القليل من الماء الدافئ، ويتم بلطف استنشاق البخار المتصاعد من الماء، أو يمكن وضع قطرتين أو ثلاث قطرات منه على منديل وتَنَشّق رائحته بعُمق. 5- زيت الحامض: هذا الزيت المقوّي والمنشّط يُستخرج من قشور ثمار الحامض. وهو يرفع المعنويات ويُحسّن المزاج وينشط الذهن، ما يجعله مفيداً جدّاً للأشخاص الذين يعانون التعب، ويمرّون بفترات عصيبة ومحبطة في حياتهم. وهو ممتاز أيضاً لعلاج مشكلات البشرة الدهنية والمفتقرة إلى الحيوية. فهو زيت يتمتع بخصائص مُنقية، ويساعد على مكافحة توسّع مسام البشرة، كما يُسهم في منحها إشراقاً ويزيل عنها الكُمود. وزيت الحامض يساعد أيضاً في تنشيط الدورة الدموية. ويمكن استخدامه في أنحاء المنزل كافّة لغرض التعقيم، فهو يتمتع بخصائص مضادة للجراثيم. طريقة الاستخدام: توضع قطرتان أو ثلاث قطرات على الفوطة، أثناء مسح أسطح المطبخ، أو داخل الثلاجة أو فرن المايكروويف. ومن المفيد أيضاً استخدام الزيت في المبخّرة الخاصة، فبخاره يساعد على تنقية الهواء، ويُسهم في مكافحة الجراثيم الموجودة فيه. 6- زيت البخور: هذا الزيت الدافئ سهل النفَاذ في الجلد، ويُشبه البلسَم، ويُستخرج عن طريق تقطير الراتينج (المادة الصمغيّة التي تسيل من الشجرة). وهو واحد من أفضل الزيوت لتهدئة الانفعالات، ولتعزيز قدرة الذهن على تحمّل صعوبات الحياة. وهو يثِتخدم منذ آلاف السنين لتعزيز قدرة الذهن على التركيز، خاصة أثناء التأمل. أما بدنياً، فيُفيد في كل الحالات التي تكون السوائل الزائدة أحد أعراضها مثل الرشح، التهاب الجهاز التنفسي. وتكون له فوائده استثنائية في حالات الربو، فهو يخفف من الذعر الذي يصيب المريض ويُفاقم صعوبة التنفس لديه أثناء نوبات الربو. وُستحسن تدليك الجزء العلوي من ظهر المريض بالربو بلطف، باستخدام قطرتين من زيت البخور، مُخفّفتين بمقدار معلقة طعام من زيت اللوز ومن المفيد أيضاً أثناء نوبات الربو، تَنَشّق رائحة زيت البخور المتصاعدة من المبخَرة. من جهة ثانية، يُعتبر زيت البخور ممتازاً لمنح البشرة حيوية وشباباً وتألقاً. طريقة الاستخدام يُستسَن إبقاء هذا الزيت في متناول أيدينا، فنبقي زجاجة صغيرة منه في حقيبتنا، لمكافحة التوترات التي قد نُعانيها أثناء يوم العمل. ويمكننا وضع قطرة أو قطرتين منه على منديل ثمّ نتنفس بعُمق 5 مرات ونحن نشم رائحته، ونحرص على أن يكون الشهيق عن طريق الأنف

والزفير عن طريق الفم. ومن شأن ذلك أن يُريحنا ويُبدّد تَوتّرنا فوراً. ولِجَني فوائد زيت البخور في تجديد خلايا البشرة وإبعاد التجاعيد عنها، يمكن وضع قطرتين أو ثلاث قطرات منه في جنجور كريم الترطيب المفضّل الذي نستخدمه يومياً. 7- زيت شجرة الشاي: نحصل على هذا الزيت القوي المنقّي والمنعش، عن طريق تقطير أوراق شجرة الشاي. وهو واحد من أفضل الزيوت لتعقيم الجلد، وهو معروف بخصائصه المضادة للجراثيم والمقاومة لتوسع مسامات البشرة، ما يجعله مثالياً لعلاج مشاكل الجلد، وخاصة البشرة الدهنية. طريقة الاستخدام زيت شجرة الشاي هو الزيت الثاني، إضافة إلى زيت الخزامى، الذي يمكن وضعه مباشرة على الجلد بشكله النقي، من دون تخفيفه بزيت أساسي. وهو ممتاز للتخفيف من الألم الناتج عن الجروح الصغيرة، والتخفيف من الحكة والألم الناتجين عن لدغات الحشرات. ويمكن استخدامه أيضاً في علاج الثآليل. فيكفي إضافة قطرة من زيت شجرة الشاي النقي على موضع الثؤلول ويُغطّى بمضادة، وتُكرّر العملية يومياً حتى يزول. 9- زيت التدليك: لتحضير زيت تدليك مُريح من الزيوت العطرية، تنصح الأخصائية البريطانية في هذا النوع من العلاجات، سو تشارلز ليث، بمزج قطرتين من كل من زيتي البرغموت والخزامى، إضافة إلى قطرة من زيت خشب الصندل، مع مقدار 10 ملل أو ملعقة طعام من زيت أساسي مثل زيت اللوز، واستخدام المزيج لتدليك الظهر والجسم. فهو يساعد على الاسترخاء ومكافحة التشنّجات والتوترات العضلية. ويمكن لمن يَرغب في مزيج ذي رائحة قريبة من رائحة الأعشاب، أن يستخدم قطرتين من زيت المردقُوش، وقطرتين من زيت البابونج، وقطرة من زيت شجر الأرز، تُضاف إلى مقدار ملعقة طعام من الزيت الأساسي وتُستخدم للتدليك. للحصول على زيت تدليك برائحة الزهور، يمكن إضافة قطرتين من زيت الإيلانغ، ومثلهما من زيت إبرة الراعي، والخزامَى في مقدار زيت الأساس نفسه.