

الفصل السابع

فوائد الزيوت

الزيوت العطرية تعتبر كثر حقيقي وطبيعي فنجد من بينها ما هو علاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية، وهي ليست للإسترخاء فقط فمنها ما يساعد على تخفيف الآلام ومنها ما يساعد على الحيوية والنشاط وغيرها من الفوائد، وينصح أن تتجنبها الحامل.. وكذلك الزيوت النباتية يجب أن تُستخدَم بالحذر ودائماً تُخَفَّف بالماء..

١- زيت الريحان "Basil"

عند الشعور بالإرهاق أو القلق أو عند الشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان يمكن أن يوفر لك الشعور بالراحة والانتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم، ويمكنك استعماله لتدليك الجسم أو إضافة نقاط منه إلى ماء الحمام ويمكن أيضاً وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو وهذا يساعد على الانتعاش السريع.

وزيت الريحان يساعد أيضاً على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصة إذا كان نتيجة القلق في هذه الحالة يمكن مزجه مع أحد زيوت الأساسية ونقوم بتدليك منطقة الألم تدليكا خفيفا..

فائدته الجمالية: يمكنك تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجو من بشرتك بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا، كما يمكنك استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل أو الحشرات الصغيرة فهو يساعد على إزالة احتقان الأنف في حالة الإصابه بنزلات البرد إذا استعمل في حمام بخار. كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة..

٢- زيت خشب الأرز "cedarwood"

يشبه رفيقيه السابقين في أنه يعطي شعورا بالهدوء والانتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك أو اضافته إلى ماء الحمام أو بخور الغرفة، ولأن زيت خشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماء الحمام لمعالجة التهاب المثانة.

فائدته الجمالية: زيت خشب الأرز من المواد القابضة لأنسجة الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجة حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشرة وقشرة الرأس فقط أضيفيه إلى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه اتركه لمدة "٤٠" دقيقة ثم قومي بغسل شعرك كالمعتاد أغمرى قطع صغيرة من خشب الزان في زيت خشب الارز ثم ضعيه أقرب أماكن التدفئة من المنزل فهي تنشر رائحة جميلة في أنحاء المنزل

٣- زيت زهرة البابونج "chamomile"

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجة الجهاز العصبي من القلق والأرق ومن ناحية أخرى يمكن أن يعالج آلام عسرالهضم والإسهال، استعماله في التدليك أو مع ماء الحمام

فائدته الجمالية: زيت زهرة البابونج يعمل ضد الالتهابات لذلك يمكن استعماله لمعالجة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والاكزيما وذلك بإضافته إلى ماء الحمام فهو ملطف ولذلك ينصح بإستعماله للأطفال وكبار السن .

٤- زيت البرجموت "Bergamot"

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة البرجموت وهو يعطي شعورا بالهدوء والانتعاش ويساعد على التخلص من التوتر ويمكنك استعماله للتدليك أو اضافته إلى ماء الحمام. زيت البرجموت أيضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق ، قرحة الفم ، ومعالجة وائحة الفم الكريهة إذا أضيف إلى ماء الغرغرة

فائدته الجمالية:

يمكن أن يساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية،

والصداف الجلدي ، وتقرح الشفاة إذا أضيف إلى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المراد علاجه يمكن إضافه نقاط منه إلى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل . .
تنبيه: يجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس . .

٥- زيت المريمية "clary sage"

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والإكتئاب ويمكن أن يفيد في حالة آلام العضلات الناتجة عن الرياضة إذا استعمل للتدليك أو مع ماء الحمام، وينصح استعماله كعطر للاتي يعانين من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل . .

٦- زيت الاوكالبتوس "Eucalyptus"

هو معروف بفاعليته في انعاش الجهاز العصبي لأنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته إلى ماء الحمام أو كبخور بإضافة نقاط منه إلى البخار الزيتي أو استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد أيضا على إزالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالي في حالة نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية أو الالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة أو تشققات ما فوق الشفاة الناتجة عن تغيرات الجو، أما إذا كان الجو باردا مما يهيج عليك آلام الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الاوكالبتوس، ويجب عدم استخدامه لصغار السن . .

٧- زيت الجرانيوم "Geranium"

هو شهير بأنه زيت التوازن فهو يقوم بتهدئة الأعصاب ورفع الروح المعنوية كما يوفر النشاط والقوة وهو واحد من أهم الزيوت لمعالجة مشاكل سن اليأس، ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب والإضطراب النفسي خاصة أثناء الليل خذي حماما قبل النوم واضيفي الغرنوقي إليه . .

فائدته الجمالية: لأنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرة الجافة أو الدهنية لأنه يعمل على توازن افرازات الغدد الدهنية وهو يعمل أيضا ضد الالتهابات لمن يعانون من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقة الوجه أو الصدر أو

الظهر، ويمكن استخدامه في حمام البخار أو في كمادات دافئة. . إذا كنت ممن يحب رائحة الزهور فيمكنك استعماله كعطر عادي. .

٨- زيت الياسمين :

هو أكثر الزيوت فاعلية والضرورية في توفير الإنتعاش ورفع الروح المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تأثير كبير على أحاسيس الإنسان وتعطيك احساسا بالمرح والثقة بالنفس إذا استعملته خالصا كعطر .

فائده الجمالية: زيت الياسمين يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة إذا كان الإلتهاب نتيجة القلق أو الإحباط استعمله مخفف لمسح البشرة. . وزيت الياسمين يعتبر من أغلى الزيوت العطرية ثمنا فيجب أن نأخذ في الاعتبار عند شرائه أن سعره ربما يساوي ثلاث أضعاف سعر بعض الزيوت الأخرى

٩- زيت اللافندر "Lavender"

زيت اللافندر من أكثر الزيوت العطرية بالنسبة لتعدد الاستعمالات وهو أسعد الزيوت القليلة التي يمكن استعمالها خالصه على البشرة وهو يساعد على الاسترخاء وتهدئة النفس من الاحباط والقلق ويزيل الارق وكذلك له فاعليه في معالجة الحلل البسيطة التي تصيب مجرى البول أضيفي بضع نقاط إلى ماء الحمام

فائده الجمالية: اللافندر يستعمل للإسعافات الأولية ويوضع خالصا على الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة وأماكن لسع الحشرات فيجعلها تلتئم بأسرع ما يمكن. .

١٠- الليمون Lemon

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الإستعمالات فهو منعش ومنظف يمكن استعماله للتدليك أو في ماء الحمام أو كمادات دافئة أو استنشاقه في بخار أو كبخور للمنزل، أيضا يمنع حدوث الإلتهابات ويمكن ان تدلك به منطقة الصدر أو يضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابة بالسعال أو نزلات البرد. .

فائده الجمالية: زيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجة لذلك فهو يساعد على توازن البشرة الدهنية كما يساعد على التخلص من التؤات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة. . الليمون يقضي على النمل والبراغيث والحشرات الصغيره بالمنزل لو

أضيف إلى بعض الماء واستعمل في رش أرجاء المنزل.. تنبيه : يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس..

١١- زيت الترنجان "Lemongrass"

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعد على تنشيط الجهاز الهضمي إذا استعمل مع كريم لتدليك منطقة البطن وهو يعمل أيضا على إرخاء العضلات في حال انقباضها إذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع ألبان وزيت نرجيل الهند

فائدته الجمالية: هو من المواد قابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة، ولتنظافة البشرة بعمق أضيفه إلى حمام بخار الوجه.. إذا كنت تعاني من ظهور الفطريات بالبشرة أحيانا استعملى زيت الترنجان مخلوط مع أحد الزيوت الأساسية فيسقي عليها..

تنبيه : يجب عدم استعماله للبشرة الحساسة..

١٢- زيت الصندل "Sandalwood"

مشهور بفاعليته في النشاط والحيوية

فائدته الجمالية: زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة، وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصلين على واحد من أجمل العطور رائحة ويعتبر عطرا تقليديا يساعد على رفع الروح المعنوية

١٣- زيت شجرة الشاي "Tea Tree"

زيت شجرة الشاي له فاعلية عالية في مقاومة البكتيريا والفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية كما يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والإنفلونزا والسعال، فعال أيضا في التهاب المائدة إذا أضيف خالصا إلى ماء الحمام

فائدته الجمالية: امزجي نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي رائحة الفم الكريهة كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب

والخشونة التي تظهر ببشرة الوجه وزيت شجرة الشاي يستعمل خالصا لتطهير الجروح البسيطة ولسعات الحشرات . .

١٤- زيت الزعتر "Thyme"

زيت الزعتر معروف بأنه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج أزمات البرد إذا أضيف إلى حمام بخار أو استعمل كبخور . .

فائدته الجمالية: امزجيه مع زيت اللوز واستعمليه لمعالجة حب الشباب
تنبيه: زيت الزعتر يمكن أن يسبب حكة لذلك يجب عدم المبالغة في استعماله ومزجه جيدا وتجنب استعماله في فترة الحمل . .

١٥- زيت المندرين "Mandarin"

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافة إلى بعض الزيوت العطرية الأخرى في ماء الحمام أو التدليك ويساعد في حالات عسر الهضم أو الإمساك بتدليك منطقة البطن . .

فائدته الجمالية: زيت المندرين يساعد على تخليص الخلايا من السموم إذا استعمل في تدليك المكان المرغوب زيت المندرين يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد في حالة الحمل إذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقة البطن . .

١٦- زيت البرتقال "Orange"

له رائحة منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم استعمليه مع زيوت أخرى واستعملها لتدليك منطقة البطن . .

فائدته الجمالية:

يساعد على انعاش البشرة المرهقة، وهو مفيد عند إضافته لخليط لمعالجة السيلولايث أضيفيه إلى زيوت التدليك وامسحيه فوق البشرة .

١٨- زيت الورد :

مفيد للبشرة الجافة أو الملتهبة إذا أضيف إلى كريم لتدليك الوجه . .

١٩- زيت البان " Rosemary "

يجعلك تشعرين بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله لتدفئه أطراف اليدين والقدمين وهو مفيد أيضا في حالة التواء المفاصل إذا دلكت مكان الألم به .

فائدته الجمالية: ينشط الدورة الدموية في جلدة الرأس ويساعد على التخلص من القشره فقط قومي بتخفيفه ثم دلكي فروة رأسك لفترة مناسبة . .
يساعد على قوة التركيز استعماله كبخور في موقد زيتي أيام الإمتحانات . .