

## الزيوت العطرية المنشطة والمكسبة للطاقة



### كيف تستخدم الزيت العطري ؟

الزيوت العطرية المركزة الطبيعية (Essential Oils) لها تأثير قوى على الجسم والعقل من خلال استخدامها بطرق مختلفة كالاستنشاق، أو من خلال التدليك، أو بإضافتها لماء الحمام وهو ما يعرف بالمعالجة بالزيوت العطرية (Aromatherapy).

إن بعض هذه الزيوت لها تأثير محفز ومنشط أو مكسب للطاقة مثل زيوت الليمون، والصنوبر، والمرمية، وخشب الصندل، والبرتقال.

وتستخدم هذه الزيوت بجرعات بسيطة جداً لأنها شديدة التركيز.. وتمتص المواد الفعالة بها عن طريق الغشاء المخاطي للأنف، أو عن طريق الجلد، ولكن لا يجوز استخدامها عن طريق الفم.

ففي حالة استخدامها عن طريق الاستنشاق تنثر رائحتها في الهواء المحيط باستخدام الفواحة.. أو توضع نقطة أو نقطتين على منديل وتستنشق وفي حالة استخدامها في التدليك تخلط مع زيت حامل مثل زيت الزيتون أو زيت اللوز.

وحتى تكون هذه الزيوت مؤثرة لابد أن تكون طبيعية تماماً.. وهذه الأنواع تكون عادة مرتفعة الثمن كما يمكن إضافتها بنفس الكمية لماء الحمام.

إن الاسترخاء في مكان هادئ مع استنشاق رائحة هذه الزيوت لعدة دقائق يحدث تشيخاً للجسم وللوظائف الذهنية بشرط اختيار الزيت المناسب .

## العلاج بالألوان..

### لحالات التعب ونقص الطاقة



#### ما المقصود بالعلاج بالألوان ؟

دون الشمس لما كانت هناك حياة على الأرض لأنها مصدر الطاقة من خلال الضوء الذى يصل إلى الأرض هذا الضوء الأبيض هو فى الحقيقة مكون من عدة ألوان (ألوان قوس قزح) .. ولكل لون طاقة تتمثل فى موجات كهرومغناطيسية.

والعلاج بالألوان (Colour Therapy) قائم على تزويد الجسم أو زيادة امتصاصه للون معين أو لطاقة لونية معينة لوجود نقص بها بالجسم مما يؤدى بالتالى لانتظام تدفق الطاقة داخل الجسم وتوازنها وهو ما يساعد فى الشفاء من المتاعب الجسمية و النفسية .

#### ولكن كيف يتم تزويد الجسم بطاقة لون معين؟

إن هناك طرقاً مختلفة لذلك مثل الجلوس أمام نافذة مشمسة مع وضع ورق سوليفان على زجاجها بنفس اللون الذى يحتاجه الجسم.. أو تناول كوب ماء مشبع بطاقة اللون بتعريض كوب الماء المحاط بورق سوليفان من نفس اللون لأشعة الشمس لفترة ما .. أو دهان حجرة النوم بلون معين إلى آخره.

ولكن ما هى الألوان التى تساعد فى مقاومة التعب وزيادة الإحساس بالطاقة؟

هذه مثل:

- اللون البرتقالى: ويرتبط بتنشيط الطاقة الجسمية عمومًا والطاقة الجنسية بصفة خاصة.. ويرفع من المعنويات .
- اللون الأحمر: وينشط أيضاً الطاقة الجسمية، ويزيد من الإحساس الثقة بالنفس.
- اللون الأخضر: ويرتبط بمركز القلب، ولذا فإنه يزيد من قوة العاطفة والقدرة على كسب محبة الآخرين.

## دع التفكير الإيجابي



### يدعم طاقتك

أفكار تملأك بالطاقة.. وأخرى تستنزف طاقتك:

عندما تفكر بطريقة سلبية.. مثل «إنى غير قادر على أداء هذه المهمة» أو «إننى إنسان غير مهم للآخرين» أو «إننى غير قادر على النجاح أو الوصول للهدف».

فإنك بالتمسك بهذه الأفكار السلبية ستظل مسلوب الإرادة، ومسلوب الطاقة أيضاً، أما لو تصورت أنك تمسكت بتفكير إيجابي ووثقت بقدراتك فإن ذلك «يشحن» جسمك ومخك بطاقة إيجابية قادراً على الإنجاز والعمل والوصول للهدف .

إن التفكير الإيجابي (Positive Thinking) قوة فعالة ومؤثرة يمكن بالأخذ بها رفع مستوى الطاقة بل يمكن أيضاً مساعدة الشفاء من مرض.

إن قوة التفكير الإيجابي لا يجب الاستهانة بها أو التقليل من قدرها. فالأفكار السلبية تهدم وتضع مستويات الطاقة فى حدود متدنية.. أما الأفكار الإيجابية فتبنى وتحفز وتدعم طاقة الجسم.. والأمثلة على ذلك كثيرة.. فاللاعب فى أرض الملعب المتمسك بفكرة الفوز يمتلئ بالطاقة والحماس.

والفكر الإيجابي ليس مجرد اعتقاد تعتقده بل يمكن أيضاً التدريب على الأخذ به وعلى تعميقه فى نفس.

ولكن.. كيف ذلك؟

إنك كلما رددت لنفسك أشياء إيجابية عنك تعمقت هذه الأفكار فى نفسك.

ويساعدك فى ذلك كتابة هذه الإيجابيات وتأملها بالنظر وترديدها.

فاكتب ما تراه سلبياً فى شخصيتك وتفكيرك ثم استبدله بأشياء إيجابية  
مثل:

« أنا إنسان غير مهم».

«إنسان مهم».

«غير قادر على الوصول لهذا المنصب» .

«قادر على الوصول لهذا المنصب» .

واكتب كذلك ما تراه إيجابياً فى شخصيتك لتجعله يتقدم على النواحي  
السلبية .. مثل:

«إنى أتمتع بصحة جيدة ولا أتناول أى دواء» .

«إنى لا أزال فى سن صغيرة تجعلنى قادراً على الوصول للهدف».

إن التردد للنفس بعبارات إيجابية كهذه العبارات ليس شيئاً هزلياً ، كما  
قد يعتقد البعض، لكنه إحدى طرق وفنون الطب النفسى.

إنه كلما رددت لنفسك أشياء إيجابية انطبعت داخلك.

وإنها لفكرة جيدة أن تقوم بتدوين هذه الإيجابيات التى تود أن تتحلى بها  
على ورقة صغيرة تحملها باستمرار داخل ملابسك لتقوم بتأملها وترديدها  
إلى نفسك فى المواقف التى تشعر خلالها بالتحدى وضعف المقدرة.

وتذكر أن الإنسان الناصب قامته المتفائل المبتسم قادر على النجاح أكثر  
من الإنسان المتخاذل، لأن الشعور بالثقة والتمسك بالإيجابيات يمنح الجسم  
طاقة .. أما التمسك بالسلبيات فيستنزف طاقة الجسم دون جدوى.



## • المراجع •

### المراجع العربية:

- خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً - د/ أيمن الحسينى.
- طبيب اسمه الغذاء- د/ أيمن الحسينى.
- عالج نفسك بالعسل - د/ أيمن الحسينى.
- صيدلية الفواكه والخضراوات - د/ أيمن الحسينى.
- اليوجا - د/ أيمن الاسكندرانى.
- متاعب المرأة - د./ عز الدين محمد نجيب.
- الأبحاث والمؤتمرات العلمية .

### المراجع الأجنبية :

- Energy Boosters , Dr. Sarah Brewer.
- Stress Relief, Hachette.
- Eat Well Stay Healthy, Pamela Westland.