

1912541

رایحه درمانی

و

ماساژ درمانی

بهادر شیرازیان



انتشارات فردوس

شیرازیان، بهادر، ۱۳۵۸	سرشناسه:
رایحه درمانی و ماساژ درمانی / بهادر شیرازیان	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: فردوس، ۱۳۸۶	مشخصات نشر:
۳۶۷ ص: مصور	مشخصات ظاهری:
مجموعه دانستی‌های سلامت: [ج ۳-۴]	فروست:
۹۷۸-۹۶۴-۳۲۰-۳۲۳-۸	شابک:
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی:
رایحه درمانی	موضوع:
ماساژ درمانی	موضوع:
اسانس‌ها - مصارف درمانی	موضوع:
۹ ش ۲ ر / BP۶۶۶	بندی کنگره:
۶۱۵ / ۳۲۱	بندی دیویی:
۱۰۷۵۱۶۸	شماره کتبست: ملی:



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه، کوچه میترا، شماره ۷، واحد ۱، تلفن: ۶۶۴۱۸۸۳۹ - ۶۶۴۹۵۷۷۹

رایحه درمانی و ماساژ درمانی
 بهادر شیرازیان
 چاپ دوم، تهران - ۱۳۹۷، ۵۰۰ نسخه
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: بهادر شیرازیان
 ناشر: فردوس
 ناشر همکار: فرهنگ روز
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۰-۳۲۳-۸

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست رایحه‌درمانی

صفحه

۷	پیشگفتار مترجم
۹	هشدار!
۱۰	رایحه‌درمانی چیست؟
۲۵	استخراج روغن‌های پایه
۲۸	عملکرد روغن‌های پایه
۴۰	آمیختن روغن‌های پایه
۵۴	نگهداری روغن‌های پایه خالص و ترکیب شده
۵۷	انتخاب و کاربرد روغن‌های اصلی
۶۲ - ۲۳۰	گیاهان و روغن‌های پایه آنها
۶۲	هشدار!
۶۳	آنچلیکا
۶۶	آویشن
۷۰	اسطوخودوس
۷۳	اوکالپتوس
۷۷	بابونه

۸۰	بادیان رومی
۸۲	بادیان ستاره‌ای
۸۵	برگ بو
۸۸	بلسان
۹۰	پرتقال
۹۳	پوتار
۹۶	تاجوز
۹۸	ترج
۱۰۱	جعفری
۱۰۳	چوب بلسان بخش
۱۰۶	خس خس
۱۰۹	دارچین
۱۱۱	درخت جوز
۱۱۳	درخت چای
۱۱۶	رازیانه (شیرین)
۱۱۹	رُز
۱۲۳	رزماری
۱۲۷	روغن پتیتگرین
۱۲۹	روغن نرولی
۱۳۲	ریحان (شیرین)
۱۳۵	زنجبیل
۱۳۸	زوفا
۱۴۱	زیرفون

رایحه‌درمانی □ ۵

۱۴۳	زیرهٔ سبز
۱۴۵	سدر
۱۴۷	سرو کوهی
۱۵۰	سرو ناز
۱۵۳	سُنبل هندی
۱۵۶	سیر
۱۵۸	شمعدانی
۱۶۱	شمعدانی هندی
۱۶۴	شوید
۱۶۷	صندل سفید
۱۷۰	عسل بند (حسن لبه)
۱۷۳	فلفل سیاه
۱۷۵	کاج اسکاتلندی
۱۷۸	کاژه پوت
۱۸۱	کندر
۱۸۳	گریپ فروت
۱۸۶	گشنیز
۱۸۹	گل ابریشم
۱۹۱	لیمو
۱۹۴	مُر
۱۹۷	مرزنجوش (شیرین)
۲۰۰	مریم‌گلی کبیر
۲۰۳	مورد سبز

۲۰۵	میخک
۲۰۷	نارنج
۲۱۰	نارنگی
۲۱۲	نعناع بیابانی
۲۱۵	نعناع هندی
۲۱۸	نیائولی
۲۲۱	ها
۲۲۳	هیج
۲۲۵	یاس
۲۲۸	یلانگ یلانگ
۲۳۱	رایحه‌درمانی و بارداری
۲۳۳	رایحه‌درمانی و کودکان
۲۳۵	دست‌چین خانگی: روغن‌های پایه‌مور علاقه

ماساژ

صفحه

۲۴۱	پیشگفتار مترجم
۲۴۳	ماساژ
۲۷۳	عکس‌العمل شناسی
۳۲۲	شیاتسو
۳۴۶	فشار درمانی
۳۵۰	ریکی

به نام خداوند بخشنده مهربان

پیشگفتار مترجم

کتابی که در دست دارید جلد سوم از مجموعه‌ای چهارجلدی به نام **دانش‌های سلامت** است. این مجموعه شامل چهار کتاب **گیاهان دارویی**، **هومیوپاتی**، **رایحه‌درمانی**، **ماساژ** است. در این چهار کتاب سعی کرده‌ایم تا اطلاعاتی مفید درباره مبانی سلاط رایحه‌درمانی، شما خوانندگان محترم قرار دهیم. شایان ذکر است که بیشتر مطالب موجود در **دانش‌های سلامت** از کتاب‌های منتشر شده به وسیله انتشارات اسکالاتور از زبان انگلیسی به زبان فارسی ترجمه شده‌اند. این مجموعه برای چندمین بار است که در کشور انگلستان و برای خوانندگان اروپا و آمریکا تجدید چاپ می‌شود. عکس‌ها و بخشی از مطالب نیز به وسیله اینجانب گردآوری شده‌اند تا هرچه بیشتر به بالا بردن دانش عمومی جامعه کمک شود. از این رو اگرچه نگارش این مجموعه با دقت فراوان انجام شده است و مطالب ترجمه شده به وسیله کارشناسان تصحیح شده‌اند، از شما خوانندگان گرامی درخواست می‌کنیم تا در صورت مشاهده اشکالات علمی، نگارشی و حتی تایپی آنها را به نشانی انتشارات ارسال کنید تا در نسخه‌های بعدی برطرف شوند.

موضوع این کتاب **رایحه‌درمانی** است. همه روزه بر اثر تأثیر بوها و رایحه‌های گوناگون حالات روحی و جسمی ما تغییر می‌کنند. هرگاه برای رهایی از یک حس ناخوشایند عطری را بو کرده، یا پس از شستن دست‌هایمان با صابون روحیه شادتری پیدا می‌کنیم در حال تجربه رایحه‌درمانی هستیم. این دانش به چگونگی تأثیر رایحه‌های مختلف و همچنین روغن‌های رایحه‌دار بر جسم و ذهن انسان به منظور رفع ناراحتی‌ها و مشکلات و درمان بیماری‌ها می‌پردازد.

امروزه با پیشرفت دانش بشر و استفاده از تجربیات پیشینیان روش‌های گوناگونی برای بهره‌مندی از فواید روغن‌های پایه گیاهان به‌دست آمده‌اند. توجه داشته باشید که انجام درست و با دقت این روش‌ها به بهبود سلامت ما کمک فراوانی می‌کند، ولی استفاده بیش از اندازه و یا نادرست از روغن‌های پایه و رایحه آنها ممکن است آسیب‌هایی جدی به انسان برساند. از این رو حتماً با آگاهی کامل از خواص روغن‌های پایه و تأثیرات آنها و همچنین مشورت با پزشک و یا متخصص رایحه‌درمانی اقدام به انجام روش‌های سودمند رایحه‌درمانی در منزل کنید.

خواننده محترم، در ادامه نکاتی برای کمک به بهتر خواندن کتاب آمده است. برخی واژه‌ها مانند "اکثر"، "و نه"، "اگرما"، "سیفیلیس" و نه "سفلیس" و نظایر آنها که در گذشته نادرست استفاده می‌شدند برای بیانی بهتر در این کتاب با تلفظ درست نوشته شده‌اند. ضمناً قابل توجه است که نویسندگان این مجموعه کتاب‌ها مطالبی درباره ارتباط گیاهان با جادوگری، خرافات، نوشته‌اند که ناشی از باورهای نادرست اقوام پیشین و البته برخی ملل ظاهراً متمدن روزی است. برای آگاهی بیشتر خوانندگان از تاریخچه استفاده از گیاهان این اطلاعات در کتاب آورده شده است و البته مترجم خود می‌داند که این امور در فرهنگ کهن ایرانی و آمیخته با تعالیم اسلامی جایی ندارند و نخواهند داشت. امیدوارم که از خواندن کتاب **رایحه‌درمانی و دیگر کتاب‌های مجموعه دانستنی‌های سلامت بهره کامل** را به شما با آشنایی بیشتر با خواص گیاهان در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و نه درمان آنها خوشا باشید.

بهادر شیرازیان

تابستان ۱۳۸۶