NAHA

اكتشف الأروماثيرابى

الجمعية الوطنية للأروماثيرابى

NAHA.org

الأستخدام الآمن للزيوت العطرية

- احفظ جميع الزيوت العطرية بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة
- في حال حدوث أي تهيج، أوقف الاستخدام فورًا
- استخدم الزيوت العطرية في مكان جيد التهوية.
- يُرجى تجنب الزيوت العطرية أو استخدامها بحذر شديد مع* الأطفال دون سن العاشرة والحيوانات الأليفة. أما الزيوت المميزة بعلامة (*) فتُستخدم بتخفيف عالٍ أو بنسب منخفضة ضمن تركيبة احترافية.
- نوصي باستخدام منتجات مخصصة للأطفال والحيوانات الأليفة تم إعدادها باحترافية، ما لم تكن مؤهلًا ومدربًا على تحضيرها بنفسك
- احفظ الزيوت العطرية والزيوت النباتية بعيدًا عن الضوء والحرارة
- قبل استخدام أي زيت عطري، تعرّف على استخداماته، واحتياطات السلامة الخاصة به، وخصائصه العلاجية
- تأكد من أن جميع الزيوت العطرية التي تشتريها نقية وأصلية
- تحذير خاص بزيوت الحمضيات: زيت البرغموت (Citrus × bergamia) ومعظم زيوت الحمضيات العطرية قد تسبب حساسية ضوئية. لا تستخدمها أو توصي باستخدامها قبل التعرض لأشعة الشمس أو أجهزة التسمير، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث حروق جلدية شديدة
- تجنب الاستخدام الداخلي أو الاستخدام غير المخفف للزيوت العطرية، إلا إذا كان ذلك بتوجيه من معالج عطري مؤهل، أو مقدم رعاية صحية، أو وفقًا لتعليمات منتج احترافي مُعد مسبقًا
- استخدم تركيزات منخفضة (1٪ أو أقل) للأطفال، وأثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، ولدى كبار السن، أو اختر منتجًا احترافيًا للعلاج العطري مُعدًا خصيصًا لهذه الفئات

إخلاء مسؤولية

- هذا الكتيب مُعد لأغراض تعليمية وتثقيفية فقط، ولا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة أو التشخيص أو العلاج الذي يقدمه الطبيب أو أي مقدم رعاية صحية مؤهل
- ندعوكم للانضمام إلى الجمعية الوطنية للأروماثيرابى الشمولي لدعم مستقبل الأروماثيرابى، والمساهمة في (NAHA) استدامة النباتات الطبية والعطرية

الجمعية الوطنية للأروماثيرابى

info@naha.org • (877) 232-5255

naha.org • conference.naha.org

الزيوت العطرية الأساسية

عشبة الليمون – *Lemongrass (Cymbopogon citratus)
منعشة ولها خصائص مضادة للميكروبات؛ تُستخدم في التنظيف وتعطير المكان وطرد الحشرات.

اليوسفي – Mandarin (Citrus reticulata)
مهدئ ولطيف، ومناسب للأطفال عند الاستخدام الآمن؛ يتميز برائحته الحمضية الدافئة، ويمكن دمجه مع الخزامى.

زهر البرتقال – Neroli (Citrus × aurantium var. amara)
مهدئ ومضاد للتشنجات؛ يساعد على تخفيف القلق والتوتر ودعم المزاج، ويُستخدم للعناية بالبشرة وأعراض ما قبل الدورة الشهرية.

الباتشولي – Patchouli (Pogostemon cablin)
مهدئ ومتوازن للمزاج، وله خصائص مضادة للالتهابات، ويُستخدم لدعم صحة البشرة والاسترخاء.

النعناع الفلفلي – Peppermint (Mentha × piperita)
منشط ومضاد للتشنجات؛ يساعد على تخفيف الغثيان والصداع وآلام العضلات، ويدعم صفاء الذهن.

الورد الدمشقي – Damask Rose (Rosa × damascena)
يُعرف بـ«ملكة الزيوت العطرية»؛ مهدئ ومغذٍ للبشرة، يساعد على تخفيف التوتر والقلق، ودعم الرغبة والحميمية وأعراض ما قبل الدورة الشهرية.

إكليل الجبل (الروزماري) – Rosemary (Salvia rosmarinus, syn. Rosmarinus officinalis)
منشط يدعم الجهاز التنفسي والدورة الدموية، ويساعد على صفاء الذهن والتركيز والذاكرة.

شجرة الشاي – Tea Tree (Melaleuca alternifolia)
يتميز بخصائص مضادة للميكروبات، بما في ذلك البكتيريا والفطريات وبعض الفيروسات، ويُستخدم للعناية بالبشرة.

نجيل الهند – Vetiver (Chrysopogon zizanioides, syn. Vetiveria zizanioides)
مهدئ ومقوٍ وقابض؛ يساعد على الاسترخاء ويدعم العناية بالبشرة والدورة الدموية.

الإيلنغ إيلنغ – Ylang Ylang (Cananga odorata)
مهدئ ومضاد للتشنجات؛ يساعد على تحسين المزاج والاسترخاء ودعم الرغبة والحميمية، كما يُستخدم للعناية بالبشرة.

زيوت عطرية

Roman Chamomile – لبابونج الروماني
Chamaemelum nobile (syn. Anthemis nobilis)
مهدئ ومضاد للتشنجات والالتهابات؛ يساعد على تخفيف القلق والأرق وتقلصات الدورة الشهرية، ومناسب للأطفال عند الاستخدام الآمن.

Clary Sage – المريمية العطرية
Salvia sclarea
مهدئة ومضادة للتشنجات؛ تساعد على تخفيف التوتر وآلام الدورة الشهرية، وتُستخدم لدعم الاسترخاء أثناء المخاض.

السَّرو (Cypress)
(Cupressus sempervirens)
قابض ومضاد للتشنجات؛ يدعم الدورة الدموية، ويساعد في حالات احتباس السوائل والبواسير والسعال وآلام العضلات والدورة الشهرية

الأوكالبتوس / الكافور (Eucalyptus)
(Eucalyptus globulus, E. radiata, Corymbia citriodora.
اعد الأوكالبتوس على طرد البلغم وتخفيف الاحتقان ودعم الجهاز التنفسي خلال نزلات البرد والإنفلونزا، كما يعزز صفاء الذهن خيارًا ألطف للأطفال لانخفاض محتواه من E. radiata والنشاط. ويُعد .سينيول مقارنة ببعض الأنواع الأخرى-1,8
تنبيه: لا يُستخدم الزيت العطري النقي على وجه الأطفال دون سن العاشرة أو بالقرب منه، وللاستخدام الموضعي يُخفف إلى 1% أو أقل أو يُستخدم ضمن مستحضر مُعدّ بطريقة احترافية.

شَمَر الحلو (Fennel)
(Foeniculum vulgare var. dulce):
دعم الهضم ويساعد على تخفيف الغازات، ويُستخدم لدعم صحة الدورة الشهرية.

(Geranium) العطر.
(Pelargonium graveolens، والاسم المرادف P. × asperum):
تُستخدم لدعم صحة البشرة وتخفيف التوتر وأعراض ما قبل الدورة الشهرية، ولها خصائص مضادة للميكروبات.

الزنجبيل (Ginger)
(Zingiber officinale):
يدعم الهضم ويساعد على تخفيف الغثيان والغازات، وله خصائص دافئة ومضادة للالتهابات ومسكنة للألم.**لهيليكريسوم**
(Helichrysum)
(Helichrysum italicum، والاسم المرادف H. angustifolium):
يدعم التئام الجلد وتجدد الأنسجة، ويساعد على تخفيف الالتهاب والكدمات والتورم.

الخزامى / اللافندر (Lavender)
(Lavandula angustifolia):
مهدئ ومضاد للتشنجات؛ يساعد على تخفيف القلق والتوتر، ويدعم العناية بالبشرة والجروح البسيطة والحروق ولدغات الحشرات.

الليمون (Lemon)
(Citrus × limon):
له خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للأكسدة، يساعد على تحسين المزاج وتخفيف التوتر، ويدعم وظائف الجهاز المناعي، كما .يُستخدم في تنظيف وتعطير المنزل والبيئة المحيطة

NAHA © 2026

ما هي الزيوت العطرية؟

لزيوت العطرية هي المستخلصات العطرية التي يتم الحصول عليها بالتقطير أو العصر من مجموعة واسعة من النباتات الطبية يتكون كل زيت عطري من 2 إلى أكثر من 200 مكوّن كيميائي ، تعمل جميعها معًا في تناغم لتوفير مجموعة متنوعة من الخصائص العلاجية، بالإضافة إلى منح كل زيت عطري رائحته وتؤدي الزيوت العطرية داخل النبات وظائف ،متعددة، فهي تعمل على حماية النبات والدفاع عنه، وجذب الملقحات والمساهمة في شفائه

طرق استخدام الزيوت العطرية

زيت التدليك / زيت المساج:
يُخفف بتركيز يتراوح بين 2% و10%، أي ما يعادل 15 إلى 75 قطرة* لكل 30 مل أو زيت ،(Vitis vinifera) من زيت ناقل، مثل زيت بذور العنب (أونصة 1) أو ،(Simmondsia chinensis) أو زيت الجوجوبا ،(Olea europaea) الزيتون أو ،(Prunus dulcis) أو زيت اللوز الحلو ،(Sesamum indicum) زيت السمسم .وغيرها ،(Cocos nucifera) زيت جوز الهند

جهاز الاستنشاق (Inhaler):
تُوضع 10–20 قطرة من الزيت العطري على قطنة عضوية، ثم تُوضع داخل .(Inhaler) أنبوب جهاز الاستنشاق

الحمامات العطرية:
اخلط 2–12 قطرة (حسب نوع الزيت العطري) مع 5 مل (ملعقة صغيرة) من عامل استحلاب/تشتيت.** ثم أضف الخليط إلى ماء الاستحمام وحرّكه جيدًا .قبل دخول الحوض

الاستنشاق بالبخار:
أضف ما يصل إلى 6 قطرات من الزيت العطري إلى ماء ساخن يتصاعد منه البخار. غطِّ رأسك بمنشفة واستنشق البخار من خلال الأنف مع إبقاء العينين .مغلقتين

البخاخات العطرية (Aromatic Spritzers):
أضف ما يصل إلى 15 قطرة من الزيت العطري إلى 5 مل (ملعقة صغيرة) من عامل استحلاب/تشتيت** لكل 30 مل (1 أونصة) من الماء المقطر. يُرج جيدًا .قبل كل استخدام

الفواحات (Diffusers):
(Diffuser) يُرجى الرجوع إلى تعليمات الشركة المصنعة لجهاز نشر الروائح .لمعرفة طريقة الاستخدام الصحيحة قبل إضافة خليط الزيوت العطرية

:الكريمات واللوشن والجل
يُخفف الزيت العطري بتركيز يتراوح بين 1% و10%، أي ما يعادل 7–75 قطرة .لكل 30 مل (1 أونصة) من قاعدة الكريم أو اللوشن أو الجل
ملاحظة: يختلف عدد القطرات في كل ملليلتر حسب حجم القطارة ولزوجة * .الزيت العطري. ويُستخدم في هذا الدليل متوسط 25 قطرة لكل 1 مل
مواد تساعد على :(Dispersing Agents) عوامل الاستحلاب/التشتيت ** امتزاج الزيوت العطرية بالماء، مثل جل الاستحمام الطبيعي، ومستحلب Solubol.

ما هو علم الأروماثيرابى ؟

الأروماثيرابي (العلاج بالزيوت العطرية)، هو فن وعلم استخدام المركبات العطرية الطبيعية المستخلصة من النباتات للمساعدة على تحقيق التوازن والانسجام ودعم صحة الجسم والعقل .والروح

ويهدف الأروماثيرابي إلى توحيد الجوانب الجسدية و النفسيه والروحية، بما يعزز قدرة الجسم الفطرية على الشفاء والحفاظ .على الصحة

صاغ مصطلح "الأروماثيرابي الكيميائي الفرنسي رينيه-موريس غاتيفوسيه وتعود بداية اهتمامه بالخصائص العلاجية للزيوت العطرية إلى عام 1910، عندما تعرّض لحروق شديدة إثر انفجار في مختبره. وبعد الحادث، بدأ بتجربة زيت اللافندر العطري على إصاباته بنفسه، ولاحظ خصائصه المطهرة والمساعدة على التئام الجلد، مما دفعه إلى تكريس سنوات من البحث العلمي لدراسة الإستخدامات العلاجية للزيوت العطرية.و في عام 1937، نشر كتابه الشهير فيه خلاصة ما يقارب عشرين عامًا من الأبحاث والملاحظات السريرية حول استخدام الزيوت العطرية في دعم .وعلاج العديد من الحالات الفسيولوجية

من المهم فهم الهدف الذي دفع غاتيفوسيه إلى ابتكار مصطلح الأروماثيرابي"، إذ كان يسعى إلى التمييز بوضوح بين الاستخدام" العلاجي للزيوت العطرية واستخدامها في صناعة العطور. فقد أراد أن يؤكد أن الزيوت العطرية ليست مجرد مواد تمنح رائحة جميلة، بل تمتلك خصائص علاجية يمكن الاستفادة منها لدعم الصحة عند استخدامها بطريقة علمية وآمنة.الصحة عند .استخدامها بطريقة علمية وآمنة