



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





اسانس‌ها و عطرهای طبیعی

گردآوری و تالیف:

مهندس سیف‌اله کاشانی



شناسنامه



سرشناسه : کاشانی، سیف‌اله، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور : اسانس‌ها و عطرهای طبیعی / سیف‌اله کاشانی.
مشخصات نشر : قم: طبیعت گستران آرتین، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۲۰۲ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۴۸-۰-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : : کتابنامه: ص. ۲۰۰.
موضوع : : اسانس‌ها
Essences and essential oils
اسانس‌ها -- خواص درمانی
Essences and essential oils -- Therapeutic use
رده بندی کنگره : RM۶۶۶
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی : ۹۲۸۹۳۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

عنوان: اسانس‌ها و عطرهای طبیعی

گردآوری و تالیف: سیف‌اله کاشانی

ناشر: طبیعت گستران آرتین

چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۴۸-۰-۲

وبسایت: www.formulas.ir

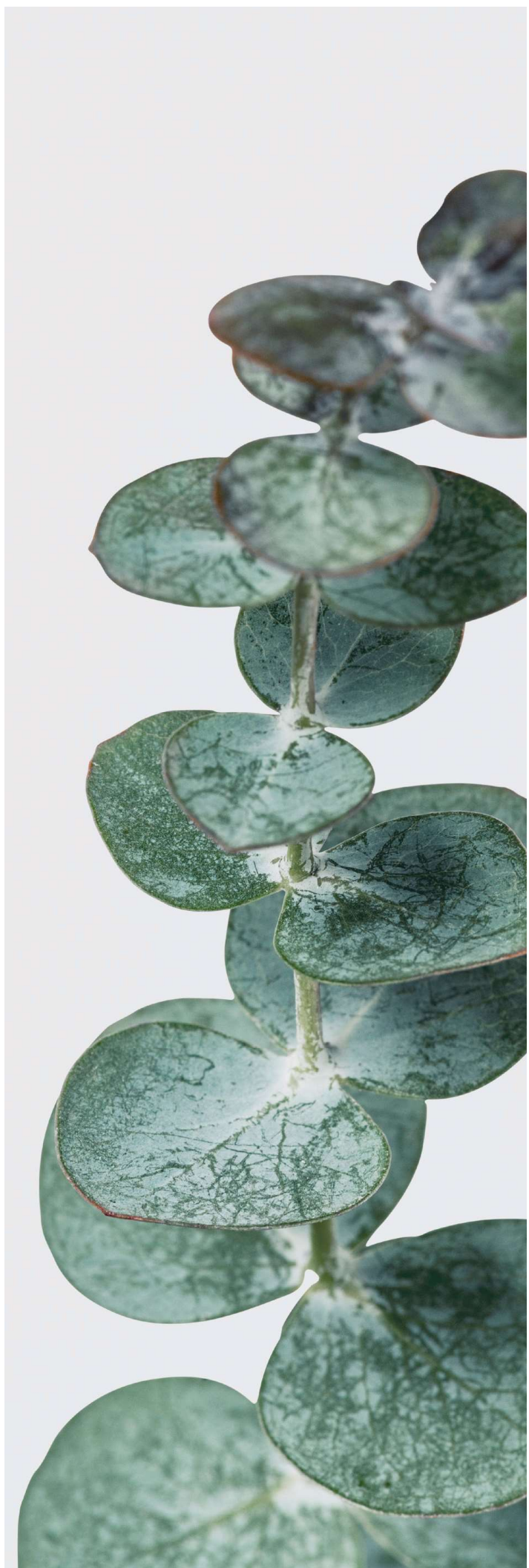
کلیه حقوق محفوظ است

تقديم به پدر، مادر و همسر عزیزم



فهرست مطالب

بخش اول: شناخت و کاربرد اسانس های طبیعی.....	۱۰
مقدمه.....	۱۱
اسانس میخک.....	۱۲
اسانس چوب سدر.....	۱۶
اسانس وتیور.....	۲۰
اسانس شمعدانی (ژرانیوم).....	۲۴
اسانس یلنگ یلنگ.....	۲۸
اسانس مر.....	۳۴
اسانس دارچین.....	۳۸
اسانس بابونه آلمانی.....	۴۲
اسانس اکالیپتوس.....	۴۶
اسانس ترنج.....	۵۰
اسانس زنجبیل.....	۵۶
اسانس کندر.....	۶۰
اسانس چوب رز.....	۶۶
اسانس زمستان سبز.....	۷۰
اسانس رزماری.....	۷۲



.....

۷۶.....	اسانس بهار نارنج.....
۸۰.....	اسانس نعناع هندی.....
۸۴.....	اسانس نعناع فلفلی.....
۸۸.....	اسانس سرو کوهی.....
۹۲.....	اسانس گل سرخ (رز).....
۹۶.....	اسانس مریم گلی.....
۱۰۰.....	اسانس دانه هویج.....
۱۰۴.....	اسانس اسطوخودوس (لوندر).....
۱۱۰.....	اسانس یاسمین.....
۱۱۴.....	اسانس نارنگی.....
۱۱۷.....	اسانس لیمو سنگی.....
۱۲۲.....	اسانس گریپ فروت.....
۱۲۶.....	اسانس درخت چای.....
۱۳۲.....	اسانس پرتقال.....
۱۳۶.....	اسانس علف لیمو.....
۱۳۸.....	اسانس کاج.....
۱۴۰.....	اسانس توس.....

اسانس لیمو شیرازی.....۱۴۲

اسانس وانیل.....۱۴۶

اسانس چوب صندل.....۱۴۹

اسانس هل.....۱۵۲

اسانس ریحان.....۱۵۶

اسانس پونه کوهی.....۱۶۰

اسانس فلفل سیاه.....۱۶۳

اسانس سدر اطلسی.....۱۶۶

حرف پایانی.....۱۶۹

بخش دوم: راهنمای عطرسازی طبیعی.....۱۷۰

مقدمه.....۱۷۱

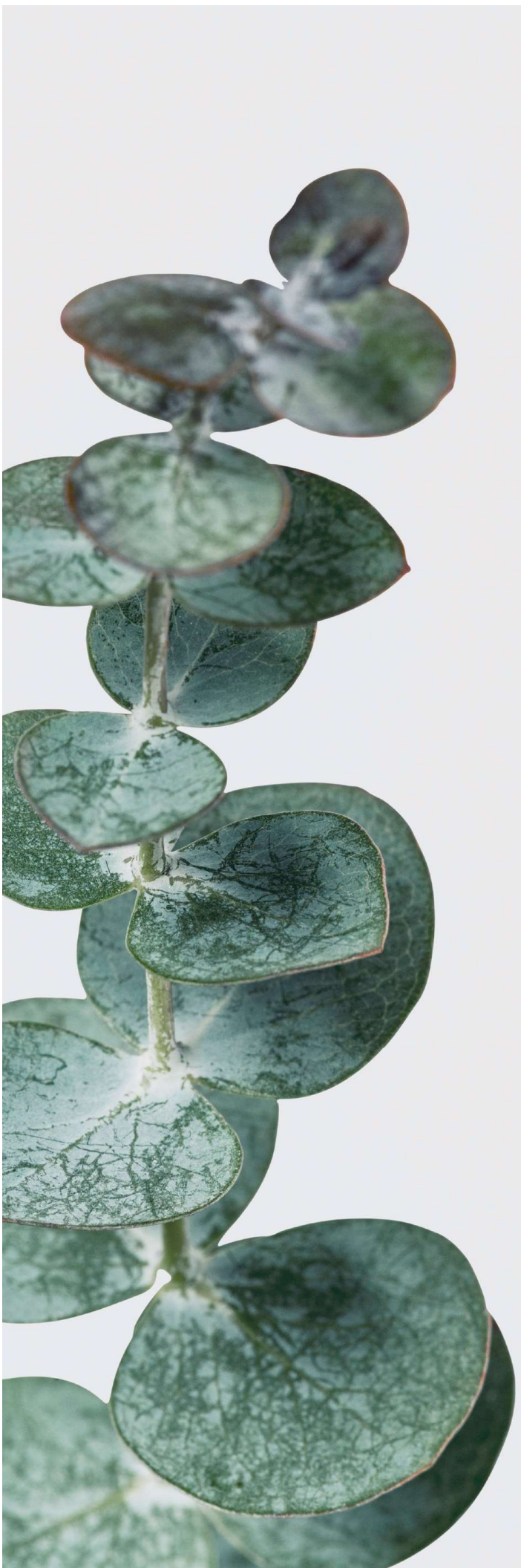
فصل ۱: عطر طبیعی چیست؟.....۱۷۲

فصل ۲: عطرهای طبیعی چگونه ساخته می‌شوند؟.....۱۷۴

انواع عطر از لحاظ قدرت و ماندگاری.....۱۷۴

انواع عطر از لحاظ ترکیبات.....۱۷۵

هرم عطری.....۱۷۶



فهرست مطالب

۱۷۸.....	ترکیب کردن اسانس ها
۱۷۹.....	ظروف عطر
۱۸۱.....	رقیق کردن عطر
۱۸۲.....	اسانس های طبیعی
۱۸۳.....	دسته بندی رایحه ها
۱۸۶.....	چند نکته ایمنی در مورد اسانس ها
۱۸۹.....	روش ساخت عملی انواع عطر
۱۹۲.....	فصل ۳: فرمول های عطرسازی
۱۹۲.....	فرمول های پیشنهادی برای خانم ها
۱۹۴.....	فرمول های پیشنهادی برای آقایان
۱۹۶.....	فرمول های عطرهاى درمانى (رایحه درمانى)
۱۹۶.....	فرمول های پیشنهادی برای مصارف روزانه
۱۹۹.....	حرف پایانی
۲۰۰.....	منابع
۲۰۱.....	معرفی دیگر آثار



بخش اول

شناخت و کاربرد اسانس های طبیعی





مقدمه

اسانس‌ها که از طریق فشار دادن (پرس سرد) یا تقطیر به دست می‌آیند، عصاره‌های روغنی و فرار گیاهی غلیظی هستند که بو و طعم طبیعی منبع اصلی خود را حفظ کرده و خواص بسیاری دارند. هر اسانس ترکیب منحصر به فردی از مواد شیمیایی را دارد و این تنوع روی بو، جذب و تأثیرات روی بدن موثر است. ترکیب شیمیایی یک اسانس ممکن است در همان گونه گیاهی یا از گیاهی به گیاه دیگر متفاوت باشد.

یادمان باشد که اسانس های مصنوعی اسانس واقعی محسوب نشده و فقط رایحه مشابه دارند و دارای خواص درمانی و جنبه رایحه درمانی نمی باشند.

با شناخت اسانس های گیاهی پا به دنیای شگفت انگیزی خواهید گذاشت که می تواند زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد و در صورت استفاده صحیح ، زیبایی و سلامتی را برای شما به ارمغان بیاورد.

در بخش اول کتاب حاضر، سعی کرده ایم اسانس های طبیعی بیشتر شناخته شده و در دسترس را به شما معرفی کنیم و نحوه صحیح استفاده از آنها برای اهداف مختلف سلامتی را نیز بیان کنیم. در بخش دوم نیز مروری داشته ایم بر نحوه ساخت عطرهای طبیعی با استفاده از اسانس های طبیعی که امیدواریم مفید فایده قرار گیرد.

این کتاب بخشی از محتوای آموزشی آکادمی فرمولاز (www.formulas.ir) می باشد که در کنار دیگر محتوای آکادمی از طریق سایت و اپلیکیشن فرمولاز نیز عرضه شده است.

مهندس سیف اله کاشانی - بهار ۱۴۰۲





Clove

اسانس میخک

میخک در قرن ۴ توسط تاجران عرب به اروپا معرفی شد و در قرون وسطی استفاده وسیعی داشته است. از جوانه گل های خشک شده درخت میخک اسانسی با عطری تند و قوی استخراج می شود. اسانس میخک در ترکیب صابون ها، لوسیون ها و حتی عطر های بسیاری از معروف ترین برندهای دنیا وجود دارد و چرا که نه؟ این اسانس حاوی مواد معدنی و ویتامین های فراوان و البته یک منبع غنی از آنتی اکسیدان ها بوده و در نتیجه یک پکیج کامل برای زیبایی و سلامتی پوست است. جدای از تمام این موارد اسانس اسانسی میخک یک ضد میکروب و ضد التهاب درجه یک است و همین خواص این اسانس را به یک متخصص ضد جوش و آکنه تبدیل کرده است.



تخصص اسانس میخک ضد جوش و آکنه

همان طور که گفتیم اسانس میخک سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است. اما نکته اصلی مربوط به ماده اصلی تشکیل دهنده میخک یعنی اوژنول است. با توجه به اینکه اوژنول آرام‌کننده و ضد عفونی‌کننده است، در مواجهه با جوش و آکنه کار خود را خیلی خوب بلد است زیرا تورم و التهاب را کاهش داده و با خواص ضد باکتریایی خود جوش‌ها را به کلی از بین می‌برد. به این ترتیب کافیست یک شیشه روغن اسانسی میخک در خانه داشته باشید تا خیالتان برای همیشه از بابت جوش و آکنه راحت باشد.

مهارت‌های دیگر اسانس میخک

روغن اسانسی میخک علاوه بر رفع جوش و آکنه که تخصص اصلی آن است، مهارت‌هایی نیز دارد که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

- ضد چروک و پیری
- تقویت مو
- ضد ریزش مو

روغن‌های حاملی که که به تخصص اسانس میخک کمک می‌کنند

با توجه به اینکه اسانس میخک یک روغن اسانسی است، مصرف آن به تنهایی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود زیرا به طور کلی روغن‌های اسانسی بسیار غلیظ هستند و باید با یک روغن حامل مخلوط شوند. بنابراین ترکیب یک روغن حامل



مانند پامچال و یا هسته انگور با اسانس میخک علاوه بر اینکه روغن اسانسی میخک را رقیق می‌کند، اثر بخشی آن را نیز چندین برابر می‌کند زیرا تخصص اصلی اسانس پامچال و هسته انگور درست مانند میخک، رفع جوش و آکنه است. یک قاشق غذا خوری روغن حامل پامچال یا هسته انگور و سه قطره روغن اسانسی میخک یک ترکیب رویایی برای درمان جوش و آکنه است.

اسانس میخک در رایحه درمانی

اسانس میخک رایحه ای ادویه ای، صمغی، تند و قوی و نزدیک به گل میخک دارد. این اسانس یک آرام بخش و تسکین دهنده فوق العاده است که به ویژه برای دندان درد و سردرد استفاده می‌شود. از آن جا که اسانس میخک خاصیت ضد عفونی کننده نیز دارد در نتیجه اگر از این اسانس برای ضد عفونی کردن هوای منزل و یا محل کارتان استفاده می‌کنید باید بگوییم که بدون شک یک انتخاب حرفه ای و هوشمندانه کرده اید. با توجه به اینکه رایحه اسانس میخک آرام بخش و ضد استرس است، مصرف بالای آن در رایحه درمانی کاملاً طبیعی و منطقی است.

نحوه مصرف

روغن ماساژ برطرف کننده اسپاسم عضلات:

در یک بطری ۳ قطره اسانس میخک و ۵ قطره اسانس نعناع فلفلی ریخته و بطری را با روغن جوجوبا پر کنید.

افزایش روحیه و انرژی بخشیدن:

در یک بطری ۱۰ قطره اسانس میخک، ۴۰ قطره اسانس اکالیپتوس، ۳۰ قطره اسانس درخت چای و ۱۰ قطره اسانس لیمو بریزید و در زمانی که سطح انرژی پایینی دارید و سر حال نیستید چند قطره از این ترکیب را در اسانس سوز و یا دستگاه بخور بریزید تا در هوای خانه پخش شود.



پاشویه گیاهی برای رفع خستگی:

در یک ظرف شیشه ای ۵ قطره اسانس میخک، ۱۰ قطره اسانس درخت چای و ۴ قطره اسانس شمعدانی بریزید و ظرف را با نصف فنجان نمک دریایی و نصف فنجان روغن بادام شیرین پر کنید. این ظرف را در یخچال نگهداری کنید و هر زمان که پا درد داشتید و یا پاهایتان خسته بود یک لگن را با آب گرم پر کنید و مقداری از این مخلوط به آن اضافه نمایید و برای ۳۰ دقیقه از این پاشویه استفاده کنید.

اسپری شاداب کننده:

۵۵ قطره اسانس پرتقال، ۳۰ قطره اسانس رزماری، ۴۵ قطره اسانس میخک و ۳۰ قطره اسانس نعناع فلفلی را در یک ظرف اسپری بریزید و ظرف را با آب پر کنید. برای سرحال شدن و خوشبو شدن خانه و اتاق ها مقداری از این ترکیب را در خانه اسپری کنید.

کاهش درد دندان:

برای کاهش دندان درد مقداری از اسانس میخک را بر محل دندان درد ماساژ دهید.

ملاحظات:

از دسترس کودکان دور نگه دارید. فقط برای استفاده خارجی. در اطراف چشم و نواحی حساس استفاده نشود. اگر حامله هستید، شیر می دهید و یا دارو مصرف می کنید قبل از مصرف حتما با پزشک خود مشورت کنید.

