

## دراسة تحليلية للزيوت العطرية كجزء من الطب التكميلي وبعض تأثيراتها الفسولوجية

د. عبد العزيز سعيد عبد العزيز الملا  
أستاذ مساعد فسيولوجيا الرياضة بقسم  
علوم الصحة الرياضية بكلية  
التربية الرياضية جامعة حلوان

### المقدمة

الإنسان منذ بدأ حياته على وجه الأرض تعلق بالطبيعة، وتفاعل بأوضاعها وتعلم منها ما تقوم به حياته ويلبي حاجاته، ومن هذا القبيل إهتمامه بالصحة وقضاياها. أسهم تقدم العلم إسهاماً في تطور العلوم المختلفة وخاصة العلوم الصحية مما جعل لها أثراً إيجابياً في تسبب في Conventional Medicine شفاء العديد من الأمراض (١٢:١٢٦) إلا أن الطب الحديث جدل في السنوات الأخيرة (٩: ٢٧)، وذلك لأن الطب الحديث (التقليدي) ينظر للمرض بمسبباته المختلفة بما يحدثه من تغيرات فسيولوجية على العضو المصاب (٤٣:٦٥٧) (٢٩: ٤٥):

لذلك فهو لا يعالج إلا العضو المصاب، ويتجاهل الحالة النفسية للفرد، مما جعل الناس يفكرون باللجوء إلى طرق وبدائل طبية مختلفة للتخلص من الأمراض وتحسين حالة الجسم. إذا لم تستخدم وسائل Alternative Medicine وتدعى المعالجة بهذا النوع من الطب بالطب البديل الطب الحديث (التقليدي)، أما إذا استخدم بعض وسائل الطب الحديث بالإضافة لإستخدام بعض البدائل الطبيعية فإنه يسمى الطب التكميلي (٤٢:٨٠٠)

Holistic Medicine (٢١:٩٦) ويدعى بالطب الكلي Complementary Medicine إذا أعتمد العلاج على التوازن والتكامل بين حالة الشخص النفسية والفسولوجية، وتتباين طرق الشفاء بالبدائل لتشمل الطرق الغذائية، والأعشاب الطبية، والوخز بالإبر الصينية، والتداوي بالروائح والزيوت العطرية وغيرها من البدائل (٧:٢٦) (٩:٢٨).

نوع من أنواع الطب التكميلي التي تستخدم فيه بأنه Aromatherapy يعرف العلاج بالزيوت العطرية الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات الطبية لعلاج بعض الحالات وتحسين الحالة البدنية، وتؤثر تأثيراً إيجابياً على حالة الشخص النفسية والصحية (٢١:٩٧).

وأن هذا النوع من العلاج بالزيوت العطرية فرع من فروع طب الأعشاب الذي يستخدم فيه الخواص، وهي عبارة عن مواد Volatile oils الطبية الموجودة في الزيوت الطيارة للنباتات العطرية

كيميائية ذات روائح عطرية مميزة سهلة التطاير ومستخلصة من النباتات العطرية (٨ : ٣٤) ، ويعد العلاج بالزيوت العطرية من أسرع أنواع الطب التكميلي تقدماً لتأثيره السريع على النفس والحالة المزاجية ، ولسهولة استخدامه في أي مكان .

إن استخدام العطور في العلاج والطقوس المختلفة قديم قدم التاريخ ففي الحضارة الفرعونية تم استخدام العطور في جميع مجالات الحياة للزينة ، والعلاج ، والطقوس الدينية كما استخدمت الزيوت (١٣١-٢٠٠م) طريقة Galenios العطرية من قبل الإغريق والرومان ، فقد طور الطبيب جالينيوس عمل الكريمات والمرامح بالإضافة لكونه كاتباً عظيماً في مجال الطب (٢٥:٨) (٢٤:٣) (٣٤:٤) وقبل الإسلام عرف عرب الجزيرة مهنة تركيب العطور وتجاريتها وكانوا أفضل من مزج الطيب (٦٩:١٠) ، وعند ظهور الإسلام حرص الرسول صلى الله عليه وسلم على التطيب فقد ورد في سنن النسائي حديث رقم (٥٢٥٩) (٢) عن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال من عرض عليه طيب فلا يردّه فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة ، وحرص المسلمون على استخدام الزيوت العطرية بل وطوروا صناعتها ويرجع ذلك إلى ابن حيان والكندي (٦٩:١٠) (٦:٣٣) . وبعد هذه الفترة لمع نجم العرب والمسلمين في تقدم العطور وتطويرها ففي القرن التاسع الميلادي كانت بغداد تعد مركزاً ضخماً لصناعة وتجارة ماء الورد ، ويرجع الفضل في ذلك للفيلسوف والطبيب العربي ابن سينا في تطوير طريقة التقطير لإستخلاص الزيوت الطيارة من النباتات العطرية ، ثم نقلت الزيوت الطيارة والتي كانت تعرف بالزيوت العربية (الورد ، والخزامي ، وحصى اللبان) إلى الغرب إبان الحروب الصليبية ، وكان أول من قام بتعلم طريقة التقطير من العرب هم الفرنسيون ، والذي ما زال صناعة و تقدم العطور عندهم قائماً حتى الآن (٩٧:٢١) .

كما أن طريقة حرق الزعتر ، وحصى اللبان ( ولهما خواص مضادة للجراثيم ) لتبخير المستشفيات ما زال مستخدماً حتى القرن العشرين من قبل الفرنسيين ، ويرجع إنطلاق مصطلح العلاج بالزيوت الذي كان موظفاً في Rene Gattefasse إلى الكيميائي الفرنسي Aromatherapy العطرية

مصنع للعطور ، وعندما إحتقرت يدها خطأ وهو يعمل في المصنع وضع زيت الخزامي على حرقه اليدوية فوجد أن الحروق تبرأ بسرعة دون أن تترك آثار جانبية ، وعلى آثار تلك الواقعة استخدمت الزيوت الطيارة لعلاج الحروق بشكل واسع في الحرب العالمية الثانية ، وتشير الدراسات العلمية الحديثة بشكل واضح إلى استخدام العطور في علاج العديد من الأمراض فهي تنشط جهاز المناعة (٥٨:٣٩) وتقلل الصداع (١٨٢:٢٧) (٦٧٨:٢٤) وتعالج مشكلات الجهاز

التنفسي (٢٥:٢٤٦) (٣٠:٢٥٤) والجهاز الهضمي (٣٧:١٠٥١) وتحسين الحالة المزاجية وتقوي الذاكرة (٤٧:١٧٧)(٢٠:١٣٦)(١٣:٣٥٦).

وفي هذه الدراسة سيتم توضيح أهم الأسس العلمية التي يبني عليها إستخدام الزيوت العطرية ، وبيان موقف العلم من إستخدامها ، وإعطاء بعض المقترحات عند إستخدام الزيوت العطرية .

### مشكلة الدراسة

لقد شاع إستخدام وسائل الطب التكميلي في هذه الآونة لسهولة الحصول عليها ولقلة تكلفتها المادية مقارنة بأنواع العلاج في الطب الحديث ، ومن هذه الوسائل إستخدام الزيوت العطرية ، وتقدم هذه) وتقييما دقيقا وموضوعيا لإستخدام الزيوت العطرية مع Review الدراسة مراجعة وتحليل علمي( بيان بعض تأثيراتها الفسيولوجية من خلال المراجع والدراسات العلمية .

### تساؤلات الدراسة

١- ماهي أهم الأسس العلمية التي يبني عليها إستخدام الزيوت العطرية كجزء من الطب التكميلي ؟

٢- ما موقف العلم من إستخدام الزيوت العطرية ، وأبرز الأمراض ، وبيان بعض تأثيراتها الفسيولوجية ؟

٣- ماهي التعديلات المقترحة عند إستخدام الزيوت العطرية ؟

**التساؤل الأول : ماهي أهم الأسس العلمية التي يبني عليها إستخدام الزيوت العطرية كجزء من الطب التكميلي؟**

قبل البدء بآلية عمل العطور لابد من بيان الفرق بين العلاج بالزيوت العطرية من ناحية والعلاج بالنباتات الطبية من ناحية أخرى ، فطب الأعشاب يستخدم نباتات طبية لحل مشكلات صحية مختلفة(٢١:٩٧) ، ويستخدم النبات ككل أو جزء منه بطرق مختلفة ، ويستخدم في أحيان عديدة عن طريق الجهاز الهضمي ، ويسمى بطب الأعشاب عند العرب والمسلمين حتى صار بإسمهم أو بالطب العربي (١١) أما الزيوت العطرية فهي تستخدم عن طريق الإستنشاق أو التدليك ، ونادرا ما تكون عن طريق الجهاز الهضمي ، أما الزيوت الثابتة كزيت الزيتون ، السمسم ، اللوز ، الحلو ، والجوز فهي تتركب من أحماض دهنية، ولا يمكن الحصول عليها بالتقطير بل نحصل عليها بالعصر ولا تتطاير على درجة الحرارة العادية على عكس الزيوت العطرية(١:٤٢) ، وهذا يدعو للحديث عن آلية عمل جهاز الشم والتركيب الكيميائي للمركبات العطرية وطرق إستخدامها

**١- آلية عمل الزيوت العطرية وفسيولوجيا جهاز الشم في الإنسان**

توجد مستقبلات الشم في أعلى سقف الأنف في القناة الشمية ، وهي مزودة بما يقارب العشرين مليون خلية شمعية مزدوجة القطب ، ولهذه الخلايا أهداب بها سائل مخاطي يتركب من

مواد دهنية ، وترتبط Adenlyl Cyclone هذه المواد مع مستقبلات بروتينية في الأهداب مما يسمح بتنشيط إنزيم يدعى، وتنشيط هذا المركب يحدث إستقطاب في الخلية cAMP الذي ينشط مركبا وسطيا آخر يسمى الشمية العصبية ، مما يؤدي إلى فتح قنوات الصوديوم ، فعندما يدخل أي مركب كيميائي له رائحة ما ، فإنه يتحد مع المستقبلات الموجودة على الشعيرات الشمية ، فتنتقل الإشارة إلى المستقبل الشمي العصبي في الدماغ للتعرف عليها ، وتتفاعل المواد ( الروائح ) مع المستقبلات لينتج شكلا هندسيا مميزا يعرف بالإشارة الشمية تبعا لطبيعة الرائحة ، وتنتقل الإشارة الشمية من الخلايا الشمية العصبية إلى العصب الوجيه الأول الذي يسلك طريقه عبر الصفيحة الغريالية ومنه تنتقل المعلومات إلى مركز الشم في الدماغ (٢٧٧:٤٩)(١٠٣١:١٤)(٤٣:٦) لتحديد نوع الرائحة والتعرف عليها ، بالإضافة لذلك فإن مركز الشم في الدماغ يقوم بتحديد عمليات فسيولوجية متعددة لتحديد هوية الخائف من خلال رائحته المنبعثة من تحت إبطيه (٢٤٨:١٥) (٤٧٠:٣٢)، وقد بين أحد العلماء في بحث نشر أن للإنسان القدرة على إفراز مركبات تغير مزاج الآخرين (١٧٨:٤٥) وتبين الأبحاث الحديثة أن الروائح لها قدرة هائلة في تحسين الذاكرة (٢٠٣:٣٨) كما أن هناك دراسات تبين مدى قدرة تعرف الأمهات إلى أبنائهن حديثي الولادة من خلال حاسة الشم (٥٩٠:٣١)(٨٤:٢٣). وقد أثبت العلم الحديث أن للدماغ أمواجا معينة يرسلها في حالات مختلفة كاليقظة والنوم والإسترخاء كما يتضح في جدول رقم (١) ، وتتأثر Electro Encephalogram EEG تسمى بأمواج الدماغ هذه الأمواج تأثرا سريعا بالروائح التي يستقبلها الدماغ(٧٤:٣٤) .

جدول رقم (١) يبين أمواج الدماغ

الحالة	طبيعة الموجة	الحالة الفسيولوجية	الزيت العطري المناسب لهذه الحالة
الإسترخاء	ذبذباتها منتظمة ومتزامنة وسريعة	هادئ مستيقظ وغير غارق في الأفكار وفي حالة إسترخاء	الجزامي
اليقظة	ذبذباتها غير منتظمة وغير متزامنة وبطيئة	يقظ يقوم بنشاط عقلي وفعال وفي حالة إنتباه شديد	الياسمين
النوم	ذبذباتها بطيئة ومتزامنة	يبدأ بحالة حركة سريعة لرموش العين ومن ثم يستغرق في النوم	الورد

(٢٤٣:١٧)(١٠٣١:١٤)

## ٢- التركيب الكيميائي للمركبات العطرية

أظهرت الدراسات العلمية أن المركبات العطرية تحتوي على مركبات كيميائية مختلفة كالكحول ، والأستر ، والألدهايد ، والفينول ، والكيون ، والترينين ، والإيثر ، واللاكتون ، والزيوت العطرية التي تستخلص منها المركبات العطرية قد تحتوي على عدة مركبات في زيت واحد ، ولكل مركب

تأثير خاص به ، فبعضها يعطي حالة الإسترخاء ، وبعضها يلفظ ، وبعضها يسكن الألم ،  
ويبين جدول رقم ( ٢ ) أهم المجموعات الوظيفية الكيميائية الموجودة في المركبات العطرية .

جدول رقم (٢) يبين المكونات الكيميائية للمركبات العطرية

التركيب الكيميائي يحتوي على	الصفات	النبات العطري الذي يحتوي على المركب
Aldehydes الأدهايدات	ضد الإلتهاب - مهدئة - مسكنة للألم	الليمون واليوكاليبتوس
Alcohols الكحوليات	ضد البكتيريا - منشطة - مدرة للبول	الورد والفلفل الأسود والشاي
Phenols الفينولات	ضد البكتيريا - قوة جهاز المناعة	القرنفل والزعرور والقرفة والكمون
Ketones الكيتونات	إلتئام الجروح وتقليل المخاط	الكافور وحصى اللبان والمرمية
Terpenes التربينات	منشطة ضد الفيروسات ومهيجة للجلد	الليمون والبرتقال والفلفل الأسود
Esters الإسترات	ضد الفطريات ومسكنة للألم	الجريب فروت والخزامي والبابونج
Ethers الإثيرات	توافق الجهاز العصبي ومطهرة	القرنفل والقرفة والبنسون
Alkaloids القلويدات	مسكنة ومخدرة ومنومة	الخشخاش والبلادونا
Glycosides الجلايكوسيدات	مسهلة وتعالج الروماتيزم	السنامكي والصبروالصفاف

(٤٣:٦) (٣٦:٨) (٤٩:١)

ويبين جدول رقم (٣) بعض النباتات التي تحتوي على زيوت عطرية وبيان بعض إستخداماتها

جدول رقم (٣) يبين بعض النباتات التي تحتوي على زيوت عطرية

النبات	المكونات الفعالة	الإستخدام
Rose الورد	Geraniol ,Citronellol	للعطور والأدوية
Anise اليانسون	Anithol	طارد للغازات - مسكن - مدر للبول
Jasmine الياسمين	زيت عطري	للعطور
Fennel الشمر	Anethol ,Fenchone	مسكن - طارد للغازات
Cinnamon القرقة	Eugenol, الدهايد	منبه - طارد للغازات
Camphor الكافور	Cineol, pinene, menthol	مطهر ضد الإلتهابات - التدليك
Thymus الزعتر	Thymol ,cavacrole	توابل - طارد للغازات والديدان
Peppermint النعناع	Menthol ,lemonin, Cineol	العطور - الحلوى - مسكن
Lavander الخزامي	Geraniol ,linalool	العطور - مسكن للأعصاب
Sage الميرمية	Terpene, oenene, tannin	مسكن - تدليك العضلات
Basil الريحان	Linalool, eucinol, Cineol	الهدوء النفسي ويعالج الصداع

(٦٥:٤) (٧٣:٥) (١٤٣٢:١٨)

كما يتضح من جدول رقم (٤) أهم الزيوت العطرية الشائعة

جدول رقم (٤) يبين بعض الزيوت العطرية واستخداماتها

بعض الصفات العلاجية للزيت العطري	النبات الذي يحتوي على الزيت العطري
منشط ومزيل للإحتقان	Basil oil زيت الريحان
مطهر وضد التوتر ويقلل ألم لسعات الحشرات	Lavender oil زيت الخزامي
طارد للغازات ومسكن ومدر للبول وضد السعال	Anise oil زيت اليانسون
يستعمل كعطر ومسكن لألم الأسنان ومطهر	Cloves زيت القرنفل
يستخدم في صناعة العطور	Jasmine زيت الياسمين
مطهر ويستخدم في مستحضرات الأدوية	Thyme زيت الزعتر
مطهر ومدر للبول ويجلب التوازن ويمنع للحوامل	Rosemary زيت حصى اللبان
منشط وطارد للغازات ومعطر	Cardamon زيت الهيل
مدر للبول ومطهر ومهدئ ويمنع للحوامل	Juniper oil زيت العرعر
مهدئ وجيد لجفاف الجلد ومسكن عصبي	Neroli oil زيت نارولي
طارد للغازات ومخفض للحرارة ومسكن	Chamomile oil زيت البابونج
ضد الحكمة ومطهر ومثبط للقلب	Peppermint oil زيت النعناع
طارد للغازات ومسكن ويستعمل كتوابل	Coriander oil زيت الكزبرة
مدر للطمث وملين وفاتح للشهية	Fennel oil زيت الشمر
مقوي وفاتح للشهية	Black pepper oil زيت الفلفل الأسود
طارد للغازات ومنبه عطري	Cinnamon oil زيت القرفة
طارد للغازات ومسكن وفاتح للشهية	Cumin oil زيت الكمون
ضد التوتر ومنشط جنسي ويقلل ألم الطمث	Rose oil زيت الورد
مطهر للمسالك البولية ويستخدم في العطور	Sandal oil زيت خشب الصندل
مضاد للإلتهابات والحرارة والنقرس والروماتيزم	Pine oil زيت السرو
البرد والحرارة والإنفلونزا والحيوب الأنفية	Eucalyptus oil زيت اليوكالبتوس
مسكن لألم المرارة والحيض والبواسير	Marjoram oil زيت البردقوش
ضد التوتر والقلق والكآبة والأرق	Sage oil زيت المرمية
يستعمل لإزالة النمش والصداع والمغص الكلوي	Bitter almond oil زيت اللوز المر

( ١٨ : ٣٢ ) ( ٨ : ٣٦ ) ( ١ : ٤٩ )

## ٣- طرق إستخدام الزيوت العطرية

النباتات العطرية تحتوي على زيوت عطرية ذات رائحة نفاذة ، وتأثيرات فسيولوجية وسيكولوجية متعددة لذا فإنه من الضروري معرفة كيفية إستخدام الزيوت العطرية ، وهذا النوع من أنواع الطب التكميلي يستخدم الزيوت العطرية لعلاج حالات مرضية متعددة ولجلب الصحة لجميع أجزاء الجسم وبطرق مختلفة  
ومن أهم هذه الطرق مايلي :-

- ١- الإستنشاق عن طريق الأنف مباشرة أو عن طريق بخ العطر في الهواء ، وتستخدم لجلب الإسترخاء والتوازن وتنشيط الجهاز التنفسي .
- ٢- الإمتصاص عن طريق الجلد ، والزيوت العطرية سهلة الإمتصاص وذلك من خلال :
- أ- الحمامات الساخنة لتنشيط الجلد والإسترخاء
- ب- التدليك
- ج- تستخدم الزيوت العطرية على شكل كمادات باردة أو ساخنة.
- ٣- الإمتصاص عن طريق الفم من خلال إستعمال الزيوت العطرية كغسول للفم أو الإمتصاص عن طريق الأمعاء ، ويجب توخي الحذر وتكون تحت إشراف طبي .
- ويبين جدول رقم ( ٥ ) طرق إستخدام الزيوت العطرية
- جدول رقم (٥) يبين طرق إستخدام الزيوت العطرية

أمثلة على الزيوت المستخدمة	طريقة الإستخدام
زيت الورد والريحان والخزامي والياسمين والصندل	١- الإستنشاق
زيت الزنجبيل والبردقوش والخزامي والزعتر واليوكاليبتوس	٢- الإمتصاص عن طريق الجلد
زيت الصندل والورد والخزامي	أ- الحمامات الساخنة
زيت الزعتر والمرمية والبردقوش والليمون	ب- التدليك
زيت الفلفل الأسود والزعتر والبابونج والقرنفل واليانسون والنعناع .	ج- الكمادات
	التناول عن طريق الفم

(٩٩:٢١)(٤١٥:٥١)

التساؤل الثاني ماهو موقف العلم من إستخدام الزيوت العطرية ، وأبرز الأمراض ، وبيان بعض تأثيراتها الفسيولوجية ؟

للإجابة على هذا التساؤل لابد من التطرق إلى ما يلي :-

- ١- العوامل التي تجعل للزيوت العطرية تأثيرا مسكنا
- ٢- أبرز الأمراض التي يمكن للزيوت العطرية التأثير الإيجابي عليها وبعض تأثيراتها الفسيولوجية
- ٣- مدى سلامة وخطورة إستخدام الزيوت العطرية
- ٤- المعارضون لإستخدام الزيوت العطرية
- ١- العوامل التي تجعل للزيوت العطرية تأثيرا مسكنا

تتركب الزيوت العطرية من مزيج من مركبات معقدة تؤثر على الذاكرة ، والسلوك ، والأعصاب مما Serotonin , Dopamine , يجعلها تؤثر تأثيرا مباشرا ومسكنا على الناقلات العصبية

،وبينت الدراسات العلمية أن الزيوت العطرية تنشط المسكنات العصبية التي يفرزها Noradrenalin

(٢٤٣:١٧) (٤١٥:٥١) (٤٦: ٦٣) Enkephalins ,Opioids, الدماغ مثل

وهذا التأثير يقوم بتعديل عمليات فسيولوجية مختلفة كضغط الدم والتوازن الهرموني وتعديل مستوى Holmes C et .al التوتر وتحسين الذاكرة وجلب السكينة والهدوء وفقا لدراسة هولمز ( وآخرون ٢٠٠٢ ) . ( ٢٨ ٣٠٨ )

٢- أبرز الأمراض التي يمكن للزيوت العطرية التأثير الإيجابي عليها وبعض تأثيراتها الفسيولوجية

أ- تحفيز وتنشيط جهاز المناعة :- بينت الدراسات العلمية أن تدليك الأشخاص ذوي المشكلات النفسية ، ونقص بالأداء الوظيفي لمناعة الجسم بزيوت اللوز الحلو والبردقوش والخزامي يرفع مستوى كرات الدم البيضاء الخاصة بجهاز المناعة ، ويؤدي إلى إنخفاض في هرمون التوتر الكورتيزول

الذي يقلل Serotonin، وتنشيط هرمونات النمو ، وإرتفاع مستوى هرمون السيروتونين Cortisol

التوتر وينشط الشعور بالنوم(٢٧: ١٨٣) (٥٧:٤٠).

التي تزيد من تحسين الحالة النفسية ويقلل a كما أن التدليك بالزيوت العطرية يرفع مستوى موجات

(٢٢: ١٧٠) وتبين هذه الدراسات أن التدليك بالزيوت Field 2004 التوتر كما في دراسة فيلد

2002 Holmes C et .al العطرية تزيد من مقاومة الجسم للمرض وتحسين الحالة النفسية (٢٨: ٣٠٧) .

ب- تخفيف الصداع

الذي يستعمل كدهان على جبهة Tiger balm) إن التجارب التي أجريت على مرهم (

Cajuput الرأس يقلل من الصداع ، وهذا المرهم يحتوي على زيت الكافور ، وزيت نبات

(٤٤: ٢٢٠) .

ت- مشكلات الجهاز التنفسي

هناك عدة تجارب علمية تبين أن استخدام الزيوت العطرية يعمل على تقليل إحتقانات الجهاز 2003 Hasani et .al التنفسي ، حيث وضحت الدراسات العلمية مثل دراسة هسانى وآخرون أن إستنشاق زيت النعناع له نتائج إيجابية في تخفيف حدة الإحتقان ، وتقليل نسبة تكوين المادة Morice et.al 1994 المخاطية في الجيوب الأنفية كما في دراسة موريس وآخرون

(٢٥ : ٢٤٧) (٤١ : ١٠٢٥).

كما أن هناك أبحاثاً علمية بينت أن استخدام خليط من الزيوت العطرية يقلل من آثار البرد بالإضافة إلى أن زيت اليوكالبتوس بمفرده أثبت فاعلية في تخفيف أعراض البرد والرشح والمشكلات النفسية  
( ٢٩ : ٢٣٦ ) .

### ث- تقليل مشكلات الجهاز الهضمي

أجريت دراسة على (٣٩) شخصا تم إعطاؤهم خليطا من زيتي النعناع والكرافيا ثلاث مرات باليوم لمدة أربعة أسابيع فقد تبين أن ذلك يؤدي إلى تقليل مشكلات عسر الهضم بشكل  
May1996 التي أعطيت للمقارنة مثل دراسة ماي placebo ملحوظ مقارنة مع جرعات  
( ٣٧ : ١١٥١ )

### ج- الإستخدام الموضعي للزيوت العطرية

إن الإستخدام الموضعي للزيوت العطرية لا يقلل تأثيرا عن الإستخدامات الطبية الأخرى فقد تبين أن له صفات قاتلة للنمو البكتيري والفطري Melaleuca alternifolia زيت شجرة الشاي من نبات Hay et.al 1998 فقد إستخدم هذا الزيت كمضاد لإلتهابات القدم الرياضي الفطرية  
هاى وآخرون (٢٦ : ١٣٥٠)

### ح- علاج الأرق

أن قلة النوم من المشكلات الهامة وحسب الطرق المتبعة في فن David 2005 يذكر ديفيد  
المعالجة بالزيوت العطرية ، فإن إستنشاق زيتي البابونج والخزامي يقلل من الأرق ويجلب  
الإسترخاء (١٦ : ٤١٧).

### ٣- مدى سلامة وخطورة إستخدام الزيوت العطرية

إن الزيوت العطرية هي مستخلصات كيميائية من نباتات طبية قد تسبب آثارا غير مرغوب فيها  
حيث أن الدراسات التي أجريت على العديد من الزيوت العطرية أخفقت في وضع تقرير محدد  
لمدى الجرعة السليمة التي يجب إستخدامها عند العلاج بالزيوت العطرية ، كما أن الدراسات  
بينت أن

بعض الفئات كالأطفال والأفراد الذين يعانون من أمراض حادة يحظر عليهم إستخدام الزيوت  
(٤٨) Tony and Sally 2005 العطرية دون إستشارة الطبيب كما ذكر توني وسالي كما  
تفيد الأبحاث العلمية الحديثة أنه توجد زيوت عطرية تسبب الحساسية وأخرى تسبب الطفح  
الجلدي والدوار والحروق وبعضها يسبب التسمم كما يتضح في الجدول التالي

جدول رقم (٦) يبين بعض الزيوت العطرية التي تسبب مخاطر صحية

الزيت	المخاطر الصحية
Birch tar oil crude زيت البتولا الخام	زيوت عطرية قد تسبب السرطان Carcinogenic
Cade oil crude زيت العرعر الخام	
Calamus oil زيت الوج	
Sassafras oil زيت ساسفراس	
Almond oil زيت اللوز المر	زيوت عطرية تسبب التسمم Toxic
Savin oil زيت عرعر كبير	
Horseradish oil زيت فجل الخيل	
Mustard oil زيت الخردل	
Angelica root oil زيت جذر عشبة الملاك	زيوت عطرية تسبب التسمم في وجود الضوء Phototoxic
Cumin oil زيت الكمون	
Fig leaf oil زيت ورق التين	
Lemon oil زيت الليمون	
Cassia oil زيت السنا	زيوت عطرية تسبب حساسية مفرطة
Cinnamon bark oil زيت القرفة	
Tea oil زيت الشاي	
Terpentine oil زيت الترينتين	

## ٤ - المعارضون لإستخدام الزيوت العطرية

بما أن الزيوت العطرية هي مركبات كيميائية مستخلصة من النباتات الطبية ، وأن هذه المركبات تحدث تغيرات فسيولوجية مختلفة منها ما يكون إيجابيا ومنها ما يكون سلبيا ، والتغيرات السلبية ساعدت المعارضين لهذا النوع من الطب البديل على إبداء آرائهم لدحض مقولة فاعلية هذا النوع من العلاج من جهة ولصرف النظر عن التعامل به من جهة أخرى (٢١٩:٤٤)(٢٧٣:٣٥). U. S Food Drug administration . بينما صنفت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية generally recognized as safe الزيوت العطرية من المواد الصالحة للإستخدام البشري ، وعلى الرغم من هذا فقد وضحت المنظمة أنه يحظر إستخدام الزيوت العطرية عن طريق الفم مما يسببه بعضها من حساسية وتهيجات جلدية ، وبالرجوع للدراسات العلمية في مجال الزيوت العطرية ودورها الإيجابي في تحسين الحالة المزاجية ، والهضم ، والمناعة ، والتقليل من التوتر والصداع ، وهذه الدراسات توضح دور الزيوت العطرية كعلاج تكميلي وليس بديلا عن الطب التقليدي ، وهناك توجهها حقيقيا للإستفادة من تأثيرات الزيوت

العطرية ، وهذا يبين بوضوح عدم صحة إدعاءات المعارضين ، ولا توجد دراسات علمية موثقة تنفي التأثيرات الإيجابية للزيوت العطرية .

### التساؤل الثالث ماهي التعديلات المقترحة لإستخدام الزيوت العطرية ؟

بما أن المركبات العطرية مركبات كيميائية ، وبما أنها تحدث تغيرات فسيولوجية غير مرغوب فيها في بعض الأحيان مثل الأدوية إذا أسئء إستخدامها كالحساسية ، والصداع ، وإضطراب الجهاز الهضمي ، لذلك لابد من مراعاة مايلي عند إستخدام الزيوت العطرية(٣٦:٩٨)(٣٣:٧) :-

- إستخدام الزيوت العطرية من قبل المتخصصين وفقا للإرشادات الملحقة بها .
- عدم إستخدام الزيوت العطرية للأطفال أقل من ٥ سنوات .
- إجراء فحص موضعي للحساسية قبل الإستخدام .
- تجنب ملامسة الزيوت العطرية للعين والأغشية المخاطية .
- عدم تناول الزيوت العطرية عن طريق الفم .
- تخفيف الزيوت العطرية قبل إستخدامها بنسبة ٣ % مع زيت أساسي كزيت الزيتون .
- تجنب إستخدام الزيوت العطرية في أمراض الربو والضغط والحمل وأمراض القلب .

### المناقشة والنتائج

إستخدمت الزيوت العطرية في العلاج والطقوس الدينية منذ القدم في الحضارات الفرعونية ، والإغريقية، والرومانية ( شفالبييه ٢٠٠١)(٤ : ٣٣) ، وقبل ظهور الإسلام إهتم العرب بتجارة العطور كما برعوا في مزجها (المريخي٢٠٠٦)(١٠:٦٩)، وبظهور الإسلام حرص على ظهور المسلم بمظهر حسن ورائحة طيبة ، وبعد العهد النبوي وعندما أرسى القرآن الكريم قواعد الإستنباط العلمي وأيدته السنة النبوية بالبحث والتنقيب ظهر عدد من علماء المسلمين أبدعوا في مجال تصنيع وإستخلاص في حين كان الغرب (٢٢٩): Dunlop 1975 الزيوت العطرية والعلاج بها **كالكندي** و**ابن حيان** يسيطر عليه الجهل ، ثم أنتقلت هذه العلوم إلى أوروبا ،وقد تراجع إستخدام التداوي بالزيوت العطرية من الناحية العلمية إلى الناحية الشعبية غير المدروسة مما أفقدها قيمتها العلمية والطبية ،وظهرت أعراض جانبية لها مما جعل الناس ينفرون من إستخدامها ،ومع تقدم العلم وعودة النهضة العلمية إلى أوروبا ظهرت الأدوية ونجحت في علاج العديد من الأمراض وأخذ عليها الآثار الجانبية مما جعل الناس يبحثون عن بدائل ( شفالبييه ٢٠٠١)(٤ : ٣٩) ، وعندما أرسى العلماء قواعد البحث العلمي للزيوت العطرية وإستخدامها في حل العديد من المشكلات الصحية ، وبعد قرون من الإهمال أخذ إستخدام الزيوت العطرية يستعيد أهميته من جديد وأدى ذلك إلى كثرة الدراسات العلمية التي أكدت أهميتها كجزء من

Wilcock et .al 2004 ويلكوك

Hiroko

الطب التكميلي كما ذكر هيروكو

2005

وآخرون

( ٢٧ : ١٨٢ ) ( ٥٠ : ٢٨٨ )

### الإستخلاصات

- شيوع إستخدام الزيوت العطرية كجزء من الطب التكميلي لسهولة استخدامها .
  - تبين هذه الدراسة أهمية الزيوت العطرية في المجالات المختلفة مثل أمراض الحساسية ، وتقليل التوتر ، والإستشفاء بعد المجهود البدني والرياضي وذلك بإستخدامها في التدليك أو إضافتها إلى المغاطس الباردة والساخنة ، بالإضافة إلى تقليل الألم بعد العمليات الجراحية والإصابات الرياضية.
  - تبين هذه الدراسة مدى توافق العلم مع إستخدام الزيوت العطرية في تقليل أعراض المرض، وليس التخلص منه كلياً .
  - تعتبر الزيوت العطرية جزء من الطب التكميلي ، ويرجى أخذ الحيطة والحذر عند إستخدامه .
- التوصيات : مما سبق يوصي الباحث بمايلي :-
- ١- أن يكون التداوي بالزيوت العطرية مسانداً ومكملاً للعلاج التقليدي وليس بديلاً عنه .
  - ٢- إتباع الإسلوب العلمي في التعرف على فوائد الزيوت العطرية وأضرارها السلبية .
  - ٣- تنظيم إستخدام الزيوت العطرية من قبل المتخصصين حتى تخرج من نطاق العلاج الشعبي إلى أن تكون بطريقة علمية سليمة .
  - ٤- تشجيع الباحثين في مجال العلوم الصحية والطبية إلى إستخدام الزيوت العطرية لتجنب الآثار الجانبية للمركبات الكيميائية .
  - ٥- إستخدام الزيوت العطرية في الإستشفاء الرياضي للتخلص من نواتج التعب والإستفادة من تأثيراتها الفسيولوجية في تحسين الحالة المزاجية وتقليل الألم وجلب الإسترخاء .

## المراجع

- ١- أحمد العطيات (١٩٩٥): النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت .
- ٢- أحمد النسائي (٢٠٠٩) : سنن النسائي تحقيق أحمد شمس الدين ، دار الكتب العلمية ، بيروت
- ٣- أحمد شمس الدين (١٩٩٥): التداوي بالحبة السوداء ، دار الكتب العلمية ، بيروت .
- ٤- أندرو شفالييه (٢٠٠١) : التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية ، أكاديميا ، بيروت .
- ٥- بروس ، ديبرا مايلوين ، هاريس (٢٠٠٤): الدليل غير الرسمي للطب البديل ، مكتبة جرير ، ط٣ ، الرياض .
- ٦- حامد حامد (١٩٩٦): رحلة الإيمان في جسم الإنسان ، دار القلم ، دمشق .
- ٧- حسام توفيق (٢٠٠٤) : الطب البديل العلاج الطبيعي لحل المشكلات الصحية اليومية ، الأهلية للنشر والتوزيع ، ط٢ ، عمان .
- ٨- رولا حجاوي ، غسان المسمي ، حياة قاسم (١٩٩١): علم العقاقير والنباتات الطبية ، مكتبة دار الثقافة ، عمان .
- ٩- سامية عزام (١٩٨٨): دليل البدائل الطبية ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت .
- ١٠- سيف شاهين خلف المريخي (٢٠٠٦) : تجارة العطور وصناعتها عند العرب المسلمين خلال القرنين الثالث والرابع الهجريين ، التاسع والعاشر الميلاديين ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية عدد ٦٢ .
- ١١- محمد جاموس ، رنا أشنتيه (٢٠٠٨): النباتات في الطب العربي التقليدي الفلسطيني ، مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة ، نابلس ، فلسطين .
- ١٢- مهند جزار (٢٠٠٨) : الماكروبيوتك نظرة علمية ورؤية شرعية ، مجلة جامعة الخليل للبحوث ٣(٢).
- 13-Baker,J(1998):Essential Oils : a Complementary therapy in wound management , j wound Care 7,7 :355-357.
- 14- Campbell,N(1990): **Biology** , Benjomun- cummings publishing company inc ,2<sup>nd</sup> Edition p1031.
- 15- Chin D,Haviland , Jones (1999): **Rapid mood change and human odors physiology and Behavior** :68(1-2)241-250 .
- 16- David ,W,(2005): **Medical plants for unsaminia:, a review of their pharmacology ,efficacy and tolerability j of psychopharmacology** (19)(4):411-421.

- 17- Diego,M.A.,Jones,N.A.,and Field,T(1998):**Aromatherapy positively effect mood EEG pattern of alertness and math computations** , Int Neurosci, 96,3-4,217-248.
- 18- Drewnowski , A.and Carmengomez, C .(2000): **Bitter taste , phyto nutrients, and the consumer : A review.** A m J clin Nutr 72,1424-1435.
- 19- Dunlop, DM,(1975): **Arab Civilization**, Libraire du Liban p229.
- 20- Edwards,L.(1994): **Aromatherapy and essential oils** , Healthy and Natural Journal ,October ,134-137.
- 21- Evans,M(2002):**Healing therapies and remedies : A practical guide to alternative Therapies and remedies**, Loreng Books publishers , 1 st ediation .
- 22- Field , T (2004): **Massage and Aromatherapy** , International Journal of cosmetic Science 26,3,169-170.
- 23- Freeman WJ ,(1991): **The physiology of perception Scientific American** 246(2):78-85.
- 24- Gobel , H Fresnius,J,et.al (1996) : **Effectiveness of oleum menthae piperitae and peracetamol in therapy of Headache of the tension type**, Nervenarzt 67,672-681.
- 25- Hasani, A.Pavia, D.TomN.et.al (2003):**Effect of aromatics on Lung mucociliary decrease in patients with chronic air way ,obstruction** ,J Alt coml. Med,3(9)243-249.
- 26- Hay,IC.Jamieson , M.Ormerod ,AD (1999):**Randomized trial of aromatherapy Successful treatment for alopecia areata Arch Dermatol**,134,1349-1352.
- 27- Hirako,K.et .al (2005): **Immunological and Psychological benefits of aromatherapy massage eCAY.2,2,179-184.**
- 28- Holmes ,C.,Ho Pkins,V.,Hensford,C Maclaughlin,V.and Rosenving ,H.(2002): **Lavender oil as a treatment for agitated behavior on severe dementia** int J Geriatr psychiatry 17(4),305-308.
- 29- Jeanne ,C and Sally ,S,(1996): **Introductory clinical pharmacology Lippincott- Raven publishers,5 th edion.**
- 30- Jeurgens ,U R.,Dethlefsen,U.et.al (2003):**Anti- inflammatory activity of**
- 1.8-cineol (eucaleptol)in bronchial asthma: A double blind placebo controlled trial.** Resp Med. 97, 250-256.
- 31- Kaitz M, et . al (1987) **Mothers learn to recognize the smell of their own infants within 2 days.** Development Psychobiology. 20(6): 587-91.
- 32- Keller, A., Zhuang, H., Chi, Q., et.al (2007) :**Genetic variation in human odorant receptor alters odor perception.** Nature. 499: 468-472

- 33- Keville, K., Green, M. ( 1995 ): **Aromatherapy: A complete guide to the healing art.** Crossing Press. Pp5-7.
- 34- Lorig, T. S., Hoffman, E., DeMartino,A. and DeMarco, J. (1991) :**The effect of low concentration odors on EEG activity and behavior.** Journal of Psychophysiology. 5. 69-77.
- 35- Lynn McCutcheon. (1996): **What's that I smell? The claims of aromatherapy.** May/June issue. Skeptical inquirer magazine .
- 36- Maddocks-Jennings, W., and Wilkinson J. (2004) : **Aromatherapy practice in nursing: A literature review.**Journal of Advanced Nursing48, 1, 93-103(11) .
- 37- May, B. Kuntz, HD. Et al. (1996): **Efficacy of a fixed peppermint oil caraway oil combination non ulcer dyspepsia.** Arzneimittelforschung. 46, 1149-1153 .
- 38- Miles, C. Jenkins, R. (2000) **Recenary and suffix effect with immediate recall of olfactory stimuli.** Memory 8(3): 195-205.
- 39- Miller, G., and Cohen, S. (2001):**Psychological interventions and immune System: a meta-analysis review and critique.** Health Psychology. 20,1, 47-63.
- 40- Miltner, W., Matjak, M., and Braun, C. (1994): **Emotional qualities of odors and their influence on the startle reflex in humans,**Psychophysiology, 31, 1, 107-110
- 41- Morice, AH. Marshal, AE. Et al.,(1994): **Effect of inhaled menthol on citric acid induced cough in normal subjects.** Thorax. 49, 1024-1026.
- 42- Pietroni, P. (1988): **Alternative medicine,** J Roy Soc Arts,81, 791-801.
- 43- Prescott, L., Harley, J., and Klein,D. (1996): **Microbiology,** WCB publishers,3rd edition.Pp 656-660 .
- 44- Schattner, P. Randerson, D. (1996): **Tiger Balm as a treatment of headache ,A clinical trial in general practice,** Aust Fam Physician, 25(216):218-220.
- 45- Stern K, McClintock MK, (1998): **Regulation of evaluation by human pheromones.** Nature, 392: 177-179.
- 46- Stevenson, C. (1992): **Measuring the effects of aromatherapy.** Nursing Times, 88, 41, 62-63.
- 47- Tisserand, R. (1988). **Essential oils as psychotherapeutic agents.** In: Van Tollers, S. Dodd, G.H. (Eds.): Perfumery: the psychology and biology of fragrance, New York, NY, Chapman and Hall, pp167-180.
- 48- Tony, B. Sylla, SH.( 2005): **Aromatherapy undiluted safety and ethics.**See: [www.naha.org/articles/aromatherapy](http://www.naha.org/articles/aromatherapy) .

- 49- Vander,A., Sherman, J., Luciano,D.(1994): **Human Physiology**, WCB/ McGraw-Hill publishers, 6th edition,p-277 .
- 50- Wilcock, A. Manderson, C. et al.(2004): Does **aromatherapy massage benefit patients with cancer attending a specialist palliative care day center?** **Palliat Med.** 18:4, 287-290 .
- 51- Wilkinson, S., Aldridge, J., Salmon,I., et al. (1999): **An evaluation of aromatherapy in massage in palliative care**, **Palliat. Med**, 13,5, 409-417.