

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ
ತಂದೊಡ್ಡಿರುವ ದೈಹಿಕ,
ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸುಗಂಧಗಳಿಂದ
ಶಮನಗೊಳಿಸುವ
ಪ್ರಯತ್ನವೇ 'ಅರೋಮಾ
ಥೆರಪಿ'.



ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿಗೆ ಸುಗಂಧ ಜಿಹ್ವೆ

■ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಜನರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊತ್ತುತರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಒತ್ತಡ' ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೃತ್ತಿಸಂಬಂಧಿತ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಒತ್ತಡ ತುಂಬಿದ ಬದುಕಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಗಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ 'ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ'. ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸುಗಂಧಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿರುವ 'ಅರೋಮಾಕಾಲಜಿ' ತತ್ವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಸುಗಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ

ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೊರೊನಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ 'ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ' ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಕಾಲದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ' ಮೂಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಲಾದ ತೈಲಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ 'ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ', ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ, ಉಸಿರಾಟ, ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಈ ಸುಗಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಸರಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಪರಿಮಳವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಲಾಂಗ್

ಯಲಾಂಗ್, ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅರೋಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲದ ಸುವಾಸನೆಯು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸು, ಹಗುರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುದಿನಾ ಗಂಧವು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಿ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಫ್ರಾಂಕಿನ್ಸೆನ್ಸ್ ಮೆದುಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸುಗಂಧವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಮಯಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಆದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರು ಈ ತೈಲಗಳು, ಸುಗಂಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

'ಕೊರೊನಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕು, ಸ್ವಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡಮುಕ್ತ ಬದುಕಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೃತ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಗಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೈಲಗಳು, ರೋಲ್ ಆನ್‌ಗಳು, ಮಸಾಜ್ ತೈಲಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಐರಿಸ್ ಹೋಮ್ ಫ್ರಾಗ್ರೆನ್ಸೆಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕಿರಣ್ ರಂಗ.

ಹೊಸ ಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಳೆ ಬೆರುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿಯೂ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.