

ארומתרפיה

טלי בן הרוש-נטורופתית מוסמכת

על מה נדבר היום...

- היסטוריית השמנים
- למה לנו להשתמש בשמנים?
- קונטראינדיקציות ותופעות לוואי בשימוש בשמנים
- צורות שימוש בשמנים
- נגדיר מהם שימני בסיס ושמנים אתריים.
- צורות הפקה של שמנים
- רכישה ואחסון
- ניתן דוגמאות לשמני בסיס ושמנים אתריים
- טיפים לערכת שמנים בסיסית לכל בית
- שמנים ספציפיים לשרירים ומפרקים כואבים
- איך מכינים שמן ארומטי -פורמולת שמנים
- דוגמאות לפורמולות
- המלצות על ספרים מקצועיים בתחום

שמנים בהיסטוריה

- בשנת 2000 לפנה"ס השתמשו בהודו בשמנים כבושם.
- בשנת 5000 לפנה"ס בפקיסטן נבנתה אמבטיה קהילתית בה השתמשו בשמנים.
- במצרים היו חונטים את הפרעונים עם שמנים וגם משתמשים במצבי דיכאון ועצבים.
- ביוון ורומי היו משתמשים בשמנים במרחצאות לשיפור הניחוח והבריאות.
- המחקר המדעי הראשון החל ע"י הכימאי הקוסמטיקאי הצרפתי רנה מוריס גסטפוס בשנת 1920.
- כאשר היה במעבדה ורקח תמצית נכוה קשה בזרועו, על מנת לקרר את הכויה הכניס את היד למיכל הראשון שראה וחש הקלה מיידית בכאב, בצריבה ולאחר מכן לא התפתחו צלקות שבד"כ מתפתחות מכוויות. במיכל היה בין השאר שמן לבנדר.
- מאז החליט להקדיש את שארית חייו לחקר סגולות המרפא של השמנים הנדיפים והוא שהמציא את המושג ארומתרפיה ארומה=ריח תרפיה=ריפוי.

אז למה בעצם להשתמש בשמנים?

- השמנים האתריים הינם תמציות טבעיות, בלתי מתכלות, שעובדות בהרמוניה עם בני האדם והיקום.
- שמנים אינם מצטברים בגוף ואינם יוצרים עומס.
- השמנים האתריים מטיבים עם זרימת דם ומאזנים את מערכת החיסון.
- השמנים האתריים הם מקור לאנרגיה לצמחים עצמם לכן אנו משתמשים בטוב ביותר שיש לצמחים להציע.
- ריחם נפלא והשימוש קל.
- תבניתן המולקולרית חזקה ביותר.
- לשמנים תכונות מרפא שונות: מרגיעים, ממריצים, מחממים, מקררים ועוד...
- לכן נוכל להתאימם לשימוש לו אני זקוקים ואפילו נוכל לשלבם ("סינרגיה" או "פורמולה") על מנת לקבל טיפול משלים.

קונטראינדיקציה-מתי לא נשתמש

- מושתלי לב
- מטופל בזמן טיפול כימותרפי
- נוטלי סטרואידים
- מטופלים הסובלים מאלרגיות רבות
- לחץ דם גבוה ולא מאוזן
- חולי אפילפסיה
- כשהמטופל לא אוהב את הריח
- כאשר נוטלים תרופות ולא בטוחים-להתייעץ עם רופא
- בהריון מחודש רביעי, תינוקות מגיל חודש-רק בשמן לבנדר
- לא נשתמש ישירות על העור(מלבד לבנדר ועץ הטה)
- לא לבלוע(ניתן לגרגר)
- אישה או גבר בזמן טיפול הורמונלי.

תופעות לוואי

- גירוי בעור-יש לשטוף עם מים וסבון, אם לא עובד 3 ימים לגשת לרופא.
- חדירת השמן לעיניים-אם קרה יש לטפטף טיפה של שמן זית (שמן בסיס) לתוך העין, אח"כ לשטוף במים וליבש. אם צורב לפנות לרופא.
- בחילה- אם יש בחילות, כאב ראש, או בלבול יש לשאוף אוויר צח, אם תוך שעתיים לא חולף לגשת לרופא.
- בליעה- אם בולעים לא לגרום להקאה יזומה אלא לפנות לרופא.

צורות השימוש בשמנים...

עיסוי

- ✓ ההשפעה של הארומתרפיה היא פיזית ונפשית, חלק בלתי נפרד לתהליך ריפוי של הגוף הוא הפחתת סטרס.
- ✓ תכונות התמציות תומכות גם בתהליך הריפוי דרך עיסוי.
- ✓ העיסוי מזרים את נוזלי הגוף משחרר שרירים וממלא באנרגיה.
- ✓ נוכל להשתמש בצורה מקומית עם שילוב של שמן בסיס ושמן אתרי, למשל:
- התכונות שרירים: שמן שקדים, פלפל שחור, מנטה, ולבנדר.
- ✓ גם הריח בפני עצמו מרגיע.

אמבטיה



- ✓ מים אינם מוליכים של שמן אתרי, זה כמו להניח אותו ישירות על העור.
- ✓ לבנדר ועץ התה הם היחידים שמותר לטפטף ישירות לאמבט, את כל שאר השמנים יש למהול בשמן בסיס או מלחים ואז להוסיף לאמבט.
- ✓ האפקט של אמבט מים פושרים עם שמנים יכול להרגיע, להמריץ, להקל על הצטננות, הקלה על כאבי שרירים ובעיות עור.
- ✓ אמבטיית ידיים ורגליים: פטריות, זיעת יתר, כאבים.

✓ **שאיפת אדים** - טפטוף מספר טיפות לקערה עם מים חמים ושאיפת האדים, מצוין לניקוי העור, ולפתיחת דרכי נשימה חסומות.

✓ **רטיות** -קומפרס חם עם שמנים טוב לכאבי גב, כאבי שיניים, כאבי פרקים וכאבי מחזור. קומפרס קר: לחבלות בורת חום והורדת גודש.

מבער



✓ הבערת שמן במבער משפיעה ברמה הנפשית ומרגיעה.

✓ ועובדת מצוין על מערכת הנשימה, מיגרנות, כאבי ראש, משרה שינה, עוזרת לבהירות מחשבה וריכוז, דיכאון, רוגע ונינוחות.

✓ **שטיפת פה וגרגור:**

למשל מור ועץ התה יכולים לעזור בדלקת חניכיים,
ברוש ימנע דימום מהחניכיים.

✓ **טיפול עור ושיער:**

ניתן להוסיף לשמפו, מרכך, קרמים וסבון.

✓ **הרחה ישירות מהבקבוק:**

אפקטיבי במיוחד בבחילות ובמיגרנות והפרעות נשימה.
אפשר גם לטפטף למפית נייר, או דש של בגד, ולהריח
כשמרגישים צורך.

צורות הפקת שמנים...

הפקה בזיקוק באדים:

✓ תהליך הכולל חימום מים
לטמפרטורה מספיק
גבוהה כדי ליצור אדים
שיעברו דרך חומר הגלם
ויוציאו ממנו א החומרים
הכימיים הרצויים ואת
תמצית הארומה שלהם.



עוד דרכים...

✓ כבישה קרה או סחיטה: גם שמני בסיס מופקים
כך, סוחטים את הפרי כולל הקליפה.

✓ הפקה מפרח: רוז, יסמין ונרולי.

✓ שמני שרף: מור ולבונה, הפקה ע"י ממיסים
אורגניים.

רכישה ואחסון

- ✓ שמן אתרי טהור(לא מהול),אפשר לוודא על ממחטת נייר , אם לא נשאר כתם –טהור ,אם נשאר-מהול.
- ✓ לפי הוראת משרד הבריאות: על כל שמן אתרי/בסיסי חייב להיות תאריך תוקף.
- ✓ בקבוק כהה מזכוכית.
- ✓ מקום מוצל.

שמני בסיס/נשא...

הגדרה: שמן בסיס/נשא/משמר

- ✓ שמן בסיס הוא שמן המופק מצמחים אגוזים וזרעים.
- ✓ משתמשים בו כנשא לשמנים אתריים כאשר הוא בא במגע ישיר עם העור.
- ✓ לשמן בסיס מולקולות גדולות לכן אינו חודר לזרם הדם דרך העור.
- ✓ הוא עוזר לנו לדלל את השמן האתרי שלא יחדור מהר לזרם הדם .

דוגמאות לשמני בסיס:

- | | |
|-------------|-------------------|
| שמן זית ✓ | אובליפיחה ✓ |
| קנולה ✓ | שומשום ✓ |
| חמניות ✓ | נר הלילה ✓ |
| קוקוס ✓ | קלנדולה ✓ |
| שקדים ✓ | שמן המפ ✓ |
| דקל ✓ | זיפן/בורג' ✓ |
| חמאת שיאה ✓ | זרעי ענבים ✓ |
| אבוקדו ✓ | חוחובה ✓ |
| משמש ✓ | נבט החיטה ✓ |
| | שקדים ✓ |
| | זרעי פשתן ועוד. ✓ |

✓ ישנם שמני בסיס שישמשו כעזר בפורמולה לריפוי בנוסף לשמנים האתריים.

✓ למשל: לעור רגיש ואדמומי ניתן להוסיף שמן קלנדולה כבסיס ובכך לתרום לאפקט הריפוי.

✓ שמני בסיס צריכים להיות מכבישה קרה, סחיטה ראשונית הכי איכותית ומשמרת איכויות, ויטמינים ומינרלים.

שמן שקדים



✓ שמן שקדים הינו חסר ריח וצבעו צהבהב.

✓ טוב לטיפול בעור ושיקומו.

✓ טוב לעור רגיש.

✓ מצוין לעיסוי מבוגרים ותינוקות.

שמן שומשום



- ✓ ריחו חזק, מרקמו צמיגי, הוא בעל כושר ספיגה מהיר מאוד.
- ✓ עשיר בסידן, זרחן ומגנזיום (כולם הכרחיים לשריר ועצם).
- ✓ טוב לדלקות פרקים, ולשרירים תפוסים.

שמן דקלים



- ✓ בעל מרקם מוצק וגבשושי בטמפרטורה קרה ומרקם נוזלי בטמפ' חמה.
- ✓ עשיר בויטמין A המעודד חידוש רקמות.
- ✓ ועוזר לשקם עור פגוע עייף ומוזנח.
- ✓ לא משאיר כתמים וצבע על סדינים של עיסוי.
- ✓ חסר ריח.

שמן נבט חיטה



- ✓ ויטמין E טהור, משמש כחומר משמר ומאריך זמן אחסון של פורמולות ארומטרפיות.
- ✓ אנטי אוקסידנט-מונע חמצון, ולכן מעכב תהליכי בלות של העור.
- ✓ מטשטש סימני מתיחה וצלקות(הריון,הרזיה).
- ✓ אסור לחולי צליאק, סכרתיים, תת פעילות בלוטת התריס, ונוטלי ברזל.

שמן ארניקה

- ✓ רעילה בשימוש פנימי(לכן ייצרו ממנה תכשירים הומאופתיים בטיחותיים ללקיחה).
- ✓ אנטי דלקתית.
- ✓ משככת כאב.
- ✓ מצוינת בשמן או במשחה.



שמנים אתריים/ נדיפים

הגדרה לשמנים אתריים/נדיפים

- שמן אתרי זהו בעצם כינוי לתמצית הריח שנמצאת בצמח.
 - השמנים האתריים הם חומרים פעילים בעלי מולקולות קטנות שחודרים דרך העור אל מחזור הדם.
 - בעולם קיימים כ 2500 סוגי שמנים אתריים אך משתמשים רק בכ700 מהם, בארץ מאושר להשתמש בכ125 סוגים.
 - כל שמן אתרי מופק מחלק אחר בצמח, עץ, פרי או עשב מרפא.
- למשל:
- שורש:ג'ינג'ר
 - פירות: אשכולית,ג'וניפר
 - זרעים: ציפורן,קוסברה
 - עלים: רוזמרין
 - עלי כותרת: רוז ונרולי.

אזהרות לשימוש בשמנים אתריים ספציפיים:

- מטופלת/ת בטיפול הורמונלי או סטרואיד.
- הריון
- טיפול כימותרפי.
- לא לערבב שמנים בחומרים קונבנציונאליים
- להיזהר עם שימוש באנשים מלאים-השומנים נקשרים לתאי שומן ומתקשים להתנדף משם.
- במטופלת שמנסה להיכנס להריון(ללא הורמונים) נטפל בשמן בסיס בלבד.
- חולי כליות-לא נטפל בשמנים.
- אפילפסיה
- מחלות לב וכלי דם-לא נשתמש בקינמון
- יל"ד-לא נשתמש בג'ינג'ר, קינמון, מרווה, אורן, קמפור, בזיליקום, רוזמרין, תימוס, ג'וניפר, פלפל שחור, וציפורן.
- לחץ דם נמוך-לא נשתמש במיורן, מליסה, ילנג ילנג, פטיט גרין, קלריסייג'(מרווה בהירה), נרולי, אכילאה(יארן), לימון.
- בילדים לפני גיל 7 לא נשתמש בפנל.
- פוטוסנסטיביים- הדריים, סייפרס(ברוש), מליסה, טאגטס, ורבנה.
- מגבירים את רגישות העור לשמש, תיתכן פיגמנטציה או קופרוזיס, לא להיחשף לשמש 12 שעות אחר השימוש.

ערכת שמנים בסיסית לכל בית...

לבנדר / אזוביון



זהו השמן האתרי הכי חשוב לשימוש בכל ערכת עזרה ראשונה בבית. מצוין לכוויות, צריבות, מחטא, נוגד דיכאון, משכך כאבים, מרגיע, מעודד ריפוי, מונע היווצרות דלקת, תורם להחלמת פצעים מכיוון שמעודד התחדשות תאים מהירה.

עץ התה



מחטא פי 100 מחומצות אחרות אך אינו רעיל לבני אדם. מגיע מאוסטרליה שם השתמשו בו האבוריג'ינים. אנטי ויראלי, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, טוב לכוויות שמש, פטריות, פצעי בגרות, עקיצות ועוד.

קמומיל / בבונג



ישנם כמה זנים, הזן שבו משתמשים לרוב הוא קמומיל רומן, הוא מצוין לנדודי שינה, עצבנות, אנטי בקטריאלי, מחטא, נוגד זיהום, כוויות, אנטי דלקתי, חום, שלשול, בחילה, משכך כאבים.

אקליפטוס



- ✓ מצנן את הגוף בחורף ומגן עליו בקיץ. אנטי דלקתי, מחטא, אנטיביוטי, משתן, מרגיע כאבים, אנטי ויראלי, שימוש בעיקר בהצטננות לפתיחת גודש באף.
- ✓ לתינוקות עד גיל שנתיים להשתמש באקליפטוס לימוני.

ברגמוט:



- ✓ משפר מצב רוח.
- ✓ מחזק תקשורת בין אישית.
- ✓ מפחית סטרס, דיכאון, חרדות.

גרניום:



- ✓ השפעה עמוקה על הרגשות.
- ✓ משכך כאבים.
- ✓ מחטא.
- ✓ שימושים רבים לו מאבעבועות רוח ועד טיפולי פוריות.

לימוזן:



- ✓ מחטא.
- ✓ אנטי בקטריאלי.
- ✓ יבלות
- ✓ עקיצות חרקים.
- ✓ כאב ראש מסטרס.
- ✓ דלקות מפרקים.
- ✓ שריפת שומנים.

ציפורן:



- ✓ אנטי בקטריאלי.
- ✓ מחטא.
- ✓ משכך כאב.
- ✓ מצוין לכאבי שיניים.

עשב לימון:

- ✓ מרגיע.
- ✓ מפחית סטרס.
- ✓ משכך כאבי שריר.
- ✓ מחזק שריר חלש.



רוזמרין:

- ✓ ממריץ לגוף ולנפש.
- ✓ מחטא.
- ✓ דלקת מפרקים.
- ✓ נקעים.
- ✓ דיכאון.
- ✓ עייפות.
- ✓ ריכוז.
- ✓ מיגרנות.
- ✓ כאבי ראש.
- ✓ שיעול.
- ✓ שפעת.
- ✓ זרימת דם לקרקפת וחיזוק השיער.



שמנים לכאבי שרירים ומפרקים:

- אשכולית- בצקות, שריפת שומנים, שרירים תפוסים.
- עשב לימון- משכך כאבים, חולשת שרירים, חום ועייפות.
- רוזמרין-זיכרון, כאבי שרירים, לחץ דם נמוך, חיזוק השיער.
- הדס- מרגיע שרירים כואבים, מחטא, אנטי בקטריאלי, כאבי ראש, כאבי מפרקים ופציעות ספורט.* טוב לטהר את הקליניקה.
- וינטר גרין- בעיות מפרקים, שרירים, דלקות גידים, דלקות בעצב.
- פלפל שחור- שרירים תפוסים, בעיות מפרקים, מוריד חום ודלקת, עיסוי ספורטאים לפני אימון.
- לואיזה/ורבנה-מרגיע, טוב לשינה, לא להיחשף לשמש.

שמן בסיס+שמן אתרי=שמן ארומתי

הכנת תערובת שמנים

- ✓ לבקבוק 30 מ"ל המכיל שמן בסיס נוסף כ-15 טיפות שמן אתרי.
- ✓ היחס הוא 1:2

דוגמאות לפורמולות:

לכאבי גב:

- 30 מ"ל שמן שקדים+3 טיפות אקליפטוס+9 טיפות לבנדר+3 טיפות ג'ינג'ר
- 27 מ"ל שמן שקדים+3 מ"ל שמן שומשום+5 טיפות רוזמרין+5 טיפות מנטה+5 טיפות ריחן

כאבי שרירים:

- 15 מ"ל שמן שקדים+2 טיפות אקליפטוס+3 טיפות מנטה+3 טיפות ג'ינג'ר

מפרקים ושרירים:

- 10 מ"ל זרעי ענבים+2 טיפות פלפל שחור+2 טיפות לבנדר+2 טיפות וינטר גרין

חיזוק השיער:

- 2 כפות שמן זית(30 מ"ל)+8 טיפות רוזמרין+7 טיפות עץ התה

ריכוז:

- שמנים במבער 6 טיפות רוזמרין ו4 טיפות לבנדר

ספרות מומלצת:

- "ניחוחות מרפא"-ואלרי אן וורד
- "המדריך לטיפול בשמנים ארומטיים"-רחל ברודי
- "יסודות הארומתרפיה"-פרנצ'סקה ווטסון
- "ארומתרפיה"- דותן יוגב
- "המדריך לשמני מרפא"- ונדה סלאר
- "ארומתרפיה בשילוב עם אסטרוולוגיה"-פטרישיה דיוויס.
- "ארומתרפיה לאוהבים"-דותן יוגב