

הקשר בין ריח ונפש

*"מי זאת עולה מן המדבר
כתימרות עשן, מקטרת מור
ולבונה מכל אבקת רוכל"
(שיר השירים ד"ו).*

כבר בתנ"ך השימוש בבשמים
- מור ולבונה - הוזכר כמה
פעמים בהקשר של אהבה בין
בני זוג ובהקשר של טיהור כלי
הקודש בבית המקדש





שמן מנטה - כבר במצרים העתיקה נחשב כשמן שמעניק תחושה של רעננות וקירור ומסייע במכאובי הראש. ניתן למהול טיפה של שמן לבנדר וטיפה של שמן מנטה בכף שמן נָשָא (זית/קוקוס/שקדים), למרוח על הראש ולעסות את הרקות ואת הקרקפת.

שמן ברגמוט - מגיע מאיטליה ובעבר שימש לטיפול במלריה ולהורדת חום. כיום השימוש המקובל בו הוא בעיקר לעורר מצב רוח. השימוש נעשה באמצעות הרחה, במבער או בטפטוף של טיפה אחת על החולצה.

אקליפטוס רדיאטה - שמן המכיל ריכוז גבוה של החומר הפעיל COINEOLE. משתמשים בו בהרחה, במבער ובעיסויים במיוחד באזור הריאות והסינוסים.

שמן אילנג - מקור הצמח באינדונזיה. משמעות השם 'פרח הפרחים'. גם לאילנג יש יכולת לרומם את מצב הרוח, מפני שהוא שמן אפרודיזיאק - מעורר תשוקה ומוציא מקרירות מינית. מספיקה טיפה אחת במבער לקבלת ההשפעה (יותר מזה עלול לגרום לכאבי ראש). ניתן לשלב אותו עם שמן ורד, כיוון שהוורד מסמל אהבה, רומנטיקה וחיוזור.

שמן קינמון - לשמן השפעה מחממת וממריצה והוא מתאים לעיסוי השרירים התפוסים. טיפה אחת או שתיים במבער יעניקו הרגשה של טמפרטורה גבוהה יותר בחלל החדר ואווירה חמימה יותר.

חשוב לציין כי בשימוש בשמנים אתריים על גבי העור יש למהול 1-2 טיפות של שמן אתרי יחד עם שמן נָשָא (זית/קוקוס/שקדים) ולעסות את העור.*

בחרו את הריחות ואת השמנים שאתם מתחברים אליהם, שמרגיעים אתכם ועושים לכם טוב, טפטפו במבער ותהנו מההשפעה של הריח. ■

*קיימים שמנים שאינם מתאימים לכל אדם בפרט לנשים בהריון, למניקות, לילדים ולתינוקות. לפני השימוש בארומתרפיה מומלץ להתייעץ עם גורם מוסמך.

הריח הוא אחד מחמשת החושים המאפשרים לנו לקלוט ולעבד נתונים מהסביבה. קליטת הנתונים נעשית באמצעות מולקולות קלות ונדיפות שמגיעות לחלל האף, מפעילות את הקולטנים ומשם עוברות לפיענוח במערכת הלימבית במוח שאחראית על הרגשות, על פעולות הישרדותיות, על התגובה המיידית שלנו לסביבה ועל היווצרות זיכרונות. לכן ריחות מוכרים עשויים לעורר בנו לא פעם רגשות של געגוע ואהבה או להפך, רגשות של דחייה ואף של סלידה.

הקשר בין הגוף לנפש הוא קשר חזק והדוק. מחלות וסימפטומים רבים נקשרים לא פעם לסטרס ולמתח רב, וההקשבה לגוף והטיפול בו בְּזֶמַן עשויים לא פעם למנוע את המצבים הלא נעימים הללו.

אנחנו יכולים להשפיע בעצמנו על מערכות שונות בגוף באמצעות ארומתרפיה - ריפוי באמצעות הריח, שימוש בצמחים שמהם מפיקים שמנים אתריים למטרות טיפול שונות; הורדת מתח וחרדות ושיפור מצב הרוח, הקלה בכאבים ובסימפטומים שונים. מולקולות נדיפות שמגיעות דרך האף וגם דרך העור אינן עוברות דרך מערכת העיכול ולכן השפעתן עשויה להיות מהירה יותר.

מספר השמנים האתריים הוא אינסופי. מתקופות מוקדמות ועד לימינו משתמשים בהם באופנים שונים.

לריח יש כוח והשפעה רבה. קל להיווכח בכך כשאנחנו נהנים מריחה של כביסה שזה עתה יצאה מהמכונה, כשאנחנו עוברים ליד מאפייה או לחלופין כשאנחנו פוגשים בריח של עשן גם אם הוא עולה מקמין.

איזה שמנים אני מחזיקה בקליניקה שלי בקביעות?

מתוך המגוון אני לא מוותרת על:

שמן לבנדר - רצוי להחזיק בכל בית, נחשב כשמן 'עזרה ראשונה'.

השימוש העתיק בשמן היה באמבטיות, בבשמים ולהרחקת חרקים.

ההרבליסטים מוסיפים את שמן הלבנדר כמעט לכל מרקחת להרגעה ולטיפול במצבים של עור מגורה, כוויות וחתכים.

