

ארון הריפוי הטבעי של משפחתי

ארומתרפיה לתינוקות
ילדים ומבוגרים

כתיבה ועריכה: שירי כספי





ניחוחות מרפאים

ארומתרפיה היא עולם של קסמים, באדיבותו של הטבע הנפלא. והיא מהווה את ארון התרופות הטבעי שלנו, לכל בני הבית.

ארומתרפיה שיטה טבעית של ריפוי וחיזוק הגוף, שעושה שימוש בשמנים אתרים ובשמנים צמחיים, שמקורם מצמחים. את השמנים האתרים והשמנים הצמחיים מפיקים מחלקים שונים של צמחים, והם מכילים חומרים פעילים רבי עוצמה. לשמנים האתרים יש כוח ריפוי עוצמתי, הם מהווים תמצית מרוכזת של הצמח, והם מכילים ריכוז גבוה ביותר של מרכיבים פעילים. החומרים הפעילים בשמן האתרי חודרים לגוף דרך האף (בשאיפה) וכן דרך שכבות העור השומניות (במריחה), וכך השמנים האתרים משפיעים על הגוף גם מבפנים. השמנים הצמחיים מופקים בכבישה קרה מאגוזים, פירות וזרעים שונים, המטרה העיקרית בשימוש בהם היא לדלל את השמן האתרי ולאפשר שימוש נוח ובטוח. בנוסף, יש להם תכונות להרגעה של העור, לריפוי ולטיפוח.

כתבתי את המדריך הזה, מתוך הרצון שלי שיותר אנשים יכירו את הארומתרפיה וישתמשו בשמנים אתרים ככלי טבעי לחיזוק, למניעה ולריפוי מהיר, למגוון תחלואים ובעיות. הייתי רוצה לראות בכל בית ערכה בסיסית של ארומתרפיה, שתעזור לך לחזק את בני המשפחה, למנוע מחלות, ולתת עזרה ראשונה לכל מצב של כאב וחולי, לקטנים ולגדולים.

עם זאת, חשוב להבין שצריך לעשות שימוש זהיר עם השמנים האתרים, כיוון שמדובר בחומרים חזקים. יש לשים לב לאזהרות על כל שמן, לעבוד בצורה זהירה ובטוחה, ותמיד לדלל את השמן האתרי לפני מריחה על העור.

המדריך שלפניך מרכז מידע על שמנים המתאימים לשימוש לתינוקות וילדים וכמובן גם לבני המשפחה הגדולים, ועל אופן השימוש המומלץ בהם.

אני ממש שמחה על שבחרת להצטרף לעולם המופלא של ריפוי טבעי בעזרת השמנים האתרים. אם עולות לך שאלות במהלך הקריאה, אשמח להיות לעזרתך גם בהמשך. בברכת בריאות מלאה לבני המשפחה.

שירי כספי

ארומתרפיסטית בכירה, ורוקחת מוצרים טבעיים.



דרכי השימוש בשמנים אתרים

שמנים אתרים מכילים רכיבים פעילים עוצמתיים. לפני שפונים לעבוד איתם, חשוב להכיר את דרכי השימוש השונות. הנה סקירה של הדרכים העיקריות לשימוש בשמנים האתרים.

● הדפה במבער

שיטה יעילה להשפעה על האווירה, לשיפור מצב הרוח, להרגעה או לחידוד המחשבה. הדפה במבער מתאימה מאוד לתקופת החורף, למניעת הידבקות במחלות, לחיטוי האוויר ועוד. אופן השימוש, טפטוף 5-10 טיפות שמן אתרי למבער (בהתאם לגודל החדר). את השמן יש לטפטף לצלוחית המבער שבה יש מים או מלח גס, או למפיץ חשמלי (דיפיוזר).



● מריחת שמנים על הגוף

המטרה היא החדרה של חומרים פעילים לגוף, דרך העור לחיזוק, מניעה וריפוי. את השמן האתרי חובה לדלל בשמן צמחי, לפי בחירתך, ומורחים על עור נקי, באופן קומי או בכל הגוף. המינון לתינוקות וילדים, 2-3 טיפות שמן אתרי בכף שמן צמחי. למבוגרים אפשר לערבב 10-12 טיפות בכף שמן צמחי, לפי הצורך.

● מריחה מקומית

שימוש זה מתאים לטיפול בבעיה מקומית, למשל לכאב כלשהו, לבעיה בעור ועוד. אופן השימוש הוא הוספה של השמנים האתרים לשמן צמחי בהתאם למטרה.

● אמבט ריחני

אמבטיה עם שמנים אתרים זו דרך מצוינת להרגיע את הגוף ממתחים ולהרפות שרירים. שיטה זו מתאימה לשינה טובה, לשיכוך כאבים, לריפוי העור ועוד. את השמנים אתרים נטפטף על חצי כוס של מלח טבעי, שאותה נשפוך לתוך המים החמימים. לילדים נשתמש ב-3-4 טיפות, למבוגרים נשתמש ב-6-10 טיפות.

● גרגור

אופן שימוש זה מתאים לטיפול בפצעים בפה, לטיפול בדלקות חניכיים, לטיפול ומניעה של דלקות גרון ועוד. מניחים בכוס כ-1/2 כפית מלח, מטפטפים 2-3 טיפות שמנים אתרים, מוסיפים כ-1/2 כוס מים פושרים ומגרגרים היטב. כדאי לחזור על הפעולה לפחות 3 פעמים ביום או לפי הצורך.



השמנים הצמחיים

השמנים הצמחיים הם חומר גלם חשוב בארומתרפיה, הם מהווים חומר שמדלל את השמן האתרי לפני המגע בעור וכך מאפשרת המריחה על העור. חשוב מאוד להקפיד על איכות השמנים הצמחיים. נחפש שמנים שהם בכבישה קרה ושאינם מזוככים. ואם אפשרי, תמיד נעדיף שמנים שהם בדרגת איכות למאכל.



● שמן שקדים

שמן צמחי נפלא, מרכך את העור, מזין, מרגיע, מגמיש ומרפא. הוא אינו כבד, נספג מהר בעור והוא משאיר תחושה נעימה על העור, מתאים לטיפול בעור הפנים ומצוין במוצרים לגוף.

טיפ חשוב:

שמן שקדים יציב לריפוי האולטרא-נייב וסיליק אדפי שאווה, כך אז פי רפואה הרמה"מ. גומאלי אפסל איה אחר (הלבד) של שמן שקדים איכותי, בכל אופן, פאז אחר בשבוא (!). פאזל לא אולגה אהמס אדפי שאווה, ולרפא אה כל אהאלי האולגה.

● שמן קלנדולה

שמן קלנדולה הוא שמן תשרית (מפיקים אותו על ידי השרייה של פרחי קלנדולה בתוך שמן צמחי, בדרך כלל חמונית או שמן זית). לשמן קלנדולה יש תכונות לריפוי של דלקת, הוא מאיץ התחדשות תאי עור, טוב לטיפול בפצעים, חבורות, כוויות, גירויים בעור, עור סדוק ועוד. הוא מחטא היטב, שומר על גמישות העור, מרגיע ומאוד מתאים לטיפול העור. שמן קלנדולה מתאים מאוד לשימוש לתינוקות, מומלץ להוסיף לשמן עיסוי לתינוקות ובכלל במוצרים לתינוקות.

● שמן שומשום

שמן שומשום הוא עשיר וכבד יחסית, אך נספג היטב בעור. הוא עשיר במינרלים, הוא יוצר שכבת הגנה על העור, שומר על גמישותו ומתאים לעור רגיל עד יבש והוא שמן מעולה לעיסוי. השימוש בו מרגיע, הוא מתאים לטיפול במצבים של כאבים ראומטיים (מפרקים), לשיקום העור במצבי יובש, לטיפול בפסוריאזיס ובסבוריאה. מתאים לטיפול בשיער ובקרקפת. מתאים גם לשימוש פנימי, מוריד לחץ דם, מרומם, מצוין למוח ולמערכת העצבים, מחזק את הגוף ועוזר להתגבר על מחלות.

טיפ חשוב:

גריחה של שמן שומשום אז כפוא הרלזים, לפני השינה, גסייגה לשינה אובה, ארוזגה ושחרור גהתיים ולחילוק של גהרכה התיסון.



● שמן חוחובה

שמן חוחובה מופק בכבישה קרה מפירות השיח. מבחינה כימית הוא אינו שמן, אלא שעווה נוזלית, ולכן אינו מיועד למאכל. שמן חוחובה עמיד מאוד בפני תהליכי חימצון. חיי המדף שלו ארוכים מאוד, כך שהוא מסייע לשמור על המוצרים הטבעיים מפני קלקול. שמן חוחובה דומה במבנה שלו לשכבה השומנית של העור, ולכן הוא מסייע להגן על העור, וגם משפר את החדירות של שמנים אתרים דרך שכבות העור. עוד, הוא מסייע לריכוך, הזנה וטיפוח העור, שומר על הלחות הטבעית של העור, הוא נפלא לטיפול בעור יבש, אקזמות, סבוריאה, פסוריאזיס, ונפלא לטיפוח השיער. שמן חוחובה משתלב נהדר במוצרים לטיפול בפנים, וגם לטיפול בשיער ובעור הקרקפת.

איפ סכאי:

גומא, פאם בשבוא, אישו איסוי של הקרקס
 אק צר שמן חוחובה, לפני חפיפה.
 השמן גזין אה הקרקס, משפר זרימה דם,
 מסייע בשיפור צמיחה שורשי השיער ומזניק מראה כריא לשיער.

● חמאת שיאה

חמאת שיאה היא חמאה מוצקה, רכה ונעימה, שמופקת מגלעיני הפרי של עץ השיאה, שמקורו באפריקה. היא נמסה בחום הגוף (37 מ'), והיא קלה מאוד לשימוש במריחה על העור. לחמאת שיאה יש השפעה נוגדת דלקת, היא עוזרת להמריץ זרימת דם בעור, וכן מעשירה את הרקמה בחמצן ומאיצה סילוק של תאים. היא יעילה לטיפול בכאבי שרירים, פרקים כואבים, כוויות או חשיפת יתר לשמש, וכן תעזור לטיפול בפצעים, בדרמטיטיס, בעור מגורה ובעור יבש. אפשר להשתמש בה כמו שהיא, או לערבב עם מעט שמן צמחי נוסף, לקבלת מרקם קליל יותר.



● שמן מקדמיה

שמן אגוזי מקדמיה הוא שמן קליל ונהדר, בעל ריח עדין מאוד ועם ספיגה נהדרת בעור. הוא מכיל חומצה פלמיתית, חומצה אולאית ופיטוסטרולים (בעלי השפעה לשיקום עור יבש ומתבגר ע"י שיפור תפקוד המחסום השומני בעור, הם מאזנים לחות ואלסטיות של העור) שמן עמיד יחסית בפני חימצון, מתאים לכל סוגי העור, מתאים לטיפול בתינוקות, בילדים ובבעלי עור רגיש ויבש. עוזר לשמור על הלחות הטבעית של העור, שומר על גמישות העור.



שמנים אתרים

השמנים האתרים הם חומר מרוכז ורב עוצמה. הם חודרים לגוף עם כל שאיפה, וכן הם חודרים גם את שכבות העור ונכנסים למחזור הדם. את השמנים האתרים חובה לדלל בשמן נשא לפני השימוש.

כדי להשיג תוצאות יעילות ומהירות, חשוב להשתמש בשמנים איכותיים, ברמה טיפולית. שמנים באיכות גבוהה ניתן להשיג אצל מטפלים מוסמכים בארומתרפיה. את השמנים כדאי לשמור בבקבוק זכוכית כהה, וכן להרחיקם ממקור אור וחום.

חשוב לדעת שיש שמנים שאסורים לשימוש לתינוקות ויש שמנים שכן מתאימים לתינוקות. כמון כן יש שמנים שמתאימים רק לילדים מגיל 3 ומעלה, יש שמנים שמתאימים למבוגרים וילדים מגיל 10.

במדריך תמצאו סקירה של השמנים האתרים השימושיים ביותר, שכדאי שיהיו בבית, בהישג יד והם כולם מתאימים לשימוש לתינוקות וילדים קטנים.

השמנים אתרים פועלים על הגוף בכמה מישורים, פיזית, רגשית ומנטלית. פירוט ההשפעות העיקריות של השמנים האתרים:

- מחזקים מערכת העיכול - שמנים שמשפיעים על מערכת העיכול, משפרים פירוק וספיגת מזון, מאזנים תאבון, מרפאים ריריות, מחזקים את שרירי המעי, ומשפרים את תפקודי הכבד, כיס המרה והמעיים.
- מחזקים מערכת הנשימה - השמנים מאפשרים נשימה טובה ויעילה, מסייעים לטפל בזיהומים במערכת הנשימה, מרפאים את הריריות, מסייעים לסלק ליחה (מכייחים) ולהרגיע שיעול
- מחזקים מערכת החיסון - מאפשרים לגוף להתמודד בעילות עם מזהמים שונים, מווסתים את חום הגוף.
- נוגדי דלקת - מסייעים לגוף להתמודד עם דלקות ולרפא בעילות ובמהירות.
- ממריצים - משפרים את תפקוד מערכת העצבים, מאפשרים לחשיבה בהירה וממוקדת.
- מרוממים - משפרים את מצב הרוח, משרים שמחה, רוגע ואופטימיות.
- סדאטיביים - שמנים בעלי השפעה מרגיעה מאוד, מסייעים לשנה טובה, להרגעת מתחים וחרדות.
- נוגדי עוויתות (אנטי ספזמוטי) - מרגיעים התכווצויות של שרירים
- משפרים זרימת דם - מאפשרים הזנה יעילה לתאי הגוף ופינוי פסולת מהתאים.
- אנטי ויראליים - מסייע לגוף להתמודד עם זיהומים ויראליים
- אנטי-בקטריאליים - מסייע לגוף להתמודד עם זיהום חיידקי
- אנטי-פטרייתיים - מסלקים מהגוף וקוטלים פטריות מסוגים שונים.
- מחטאים - אנטיספטיים, עוזרים למנוע זיהומים בגוף.
- משככי כאב - מרגיעים כאבים בשרירים ובמפרקים וכן כאבים הנגרמים עקב דלקות.
- מרפאים עור - שמנים בעלי השפעה להתחדשות תאי העור, ולריפוי פצעים, חבורות, שריטות וכוויות.
- משתנים - משפרים את פעילות מערכת השתן, משפרים סילוק רעלים.



אורן

Pinus Sylvestris

עץ ממשפחת האורניים, גדל בצפון אירופה, בצפון אמריקה
השמן מופק בזיקוק בקיטור של המחטים, הענפים והאיצטרובלים

התכונות העיקריות של השמן:

מחזק את מערכת הנשימה, מכייה, מחזק מערכת העצבים, מחטא, משתן, מרגיע, נוגד דלקת,

שמן אורן מחזק את מערכת הנשימה, הוא מרענן, פותח את מעברי הנשימה, ומאפשר נשימה קלה.
השמן מכייה, מרגיע שיעול, מאוד יעילה במקרים של הצטננות, ברונכיט, שפעת, אסטמה.
שמן אורן נוגד עוויתות, מרגיע כאבי שרירים וכאבים במפרקים ועוזר לשחרר שרירים תפוסים.
הוא אנטי דלקתי, עוזר לטפל בדלקות במערכת השתן, הוא משתן ומשפר סילוק רעלים, ומסדיר את
פעולות הניקוי של הגוף בשעות הלילה.

שמן אורן נהדר למערכת העצבים, הוא מרגיע, עוזר במצבי עייפות ותשישות, משחרר מדיכאון, ממקד
ומבהיר את המחשבות.

רכיבים כימיים עיקריים:

α -pinene

δ -3-carene

l-Limonene

β -pinene

אורן אפי:

בחומר אימוץ שנמצא בשמן
האורן הוא ביטולו אנטי-
של הרקפי אסמיה.
הוא יציב לשימוש בהקפה
המבצר או במריחה אל האור,
אם שמן צמחי.



אקליפטוס רדיאטה
Eucalyptus radiata

עץ ממשפחת ההדסיים, מקורו באוסטרליה.
השמן מופק מעלי העץ בזיקוק בקיטור

התכונות העיקריות של השמן:

מכייח, מחזק, ממריץ, נוגד עוויתות (אנטי ספזמוטי), משפר זרימת דם, אנטי בקטריאלי, אנטי ויראלי
נוגד דלקת

שמן אקליפטוס רדיאטה הוא העדין מבין סוגי האקליפטוסים, והוא המתאים לשימוש בתינוקות.
יש לו חדירה יעילה לגוף, הוא מתאים לחיזוק מערכת הנשימה, לטיפול באסטמה, באלרגיות,
ברונכיטיס, סינוסיטיס, הצטננות, שפעת וקשיי נשימה.

השימוש בתינוקות בתוך שמן בריכוז 1% * (מומלץ יחד עם שמנים אחרים, למשל אורן, תפוז ולימון).
תמיד יש לדלל אותו בשמן צמחי לפני השימוש
אקליפטוס רדיאטה אינו מתאים לתינוקות בשימוש במבער או בהרחה ישירה. השימוש המומלץ
במריחה על העור.

רכיבים כימיים עיקריים:
1,8-Cineole

אוב אקליפטוס:
הרכיב הפעיל העיקרי
בשמן, ששמו המסחרי הוא
אקליפטול, יוצר גנאגיון
בעזרת מסייג אפגות או
מזבקי הנשימה, מסלק איתו
אפסולג מהעזון.

* הסבר על ריכוז של שמן אתרי בסוף המדריך



הדס

myrtus communis

שיח ממשפחת ההדסיים, נפוץ במזרח התיכון ובאפריקה.
השמן מופק מהשיח בזיקוק בקיטור

התכונות העיקריות של השמן:

מכייה, נוגד עוויתות (אנטי ספסמוטי), אנטי בקטריאלי, נוגד דלקת, מחטא, מרגיע

הדס הוא שמן עדין, מתאים לטיפול בתינוקות ובילדים.

זהו שמן מרגיע, שעוזר מאוד לשינה טובה.

הוא אחד השמנים היעילים למערכת הנשימה, יעיל לטיפול באסתמה, ברונכיטיס, שיעול, גודש של ליחה.

הוא מחזק את מערכת העיכול, משקם ריריות ומסייע לסלק טפילים.

לשמן הדס יש שפעה על כלי דם ועל הלימפה, הוא מתאים לטיפול בהזעת יתר, הזעות לילה. הוא מגמיש ומחזק את כלי הדם, ויעיל לטיפול בכל דם חלשים, מרפא ומשקם רקמות ריריות (חלל הפה, מערכת העיכול)

שמן הדס מצוין לריפוי העור, מתאים לטיפול בקרקפת, בשיער ובעור, לטיפול בקשקשים, פסוריאזיס, אקנה, לטיפול בקליפה בקרקפת של תינוקות.

רכיבים כימיים עיקריים:

Myrtenol

Myrtenol acetate

d-Limonene

Linalool

Pinene

1,8-Cineole

איפס אבאי

איפס אבאי בקליפה אף הקרקפת של
הרינוק, מומלץ למרות שמן
צמחי (צ'י, שומשום, שקדיק).
אפשר להוסיף 1-2 איפס אבאי
שמן הדס לכל שמן צמחי,
להגמין מספר דקות ולשלוף
במקלטה עם מים או סבון אדין



ורד אבסולוט

Rosa damascena

שיח ממשפחת הורדיים, נפוץ בעיקר בולגריה, תורכיה ומרוקו.
את השמן מפיקים מעלי הכותרת בעזרת ממיסים כימיים.

התכונות העיקריות של השמן:

נוגד דלקת, נוגד דיכאון, מחזק מערכת עצבים, מטהר דם, נוגד עוויתות, מאיץ התחדשות תאי עור,
מחזק רחם
מאזן הורמונלי.

שמן ורד טוב לטיפול במתחים, חרדות, דיכאון, קרירות מינית, עייפות.
ורד מסייע לחזק את מערכת המין ואת המערכת ההורמונלית, להפחתת בכאבי מחזור.
נהדר לבריאות ולשיקום העור, והוא ידוע בתכונותיו כאנטי-אייג'ינג, מחדש רקמות ורפא פצעים,
דלקות בעור, כוויות.
בהרחה, מסייע לשפר את הביטחון והדימוי העצמי.

רכיבים כימיים עיקריים:

Citronellol

Geraniol

Nerol

Farnesol

Linalool

אם אפשר:

לשמן ורד יש הרכב כימי ייחודי,
שיוצר שמן מיוחד.
השמן הוא הגדול האנרגטי העבוה
ביותר, עם ריח ייחודי ורכיבים
ריפוי מהאדינות והמאצ'נות ביותר,
פיצ'ר אנרגטי.
שמן ורד נמצא בשמן האיסי
הבסיסי לרינוקור קאספני.



לבנדר

Lavendula angustifolia

שיח ממשפחת השפתניים, נפוץ במזרח התיכון, צרפת, אנגליה, בולגריה, ספרד.
את השמן מפיקים בזיקוק בקיטור מהפרחים

התכונות העיקריות של השמן:

מרגיע ומחזק את הגוף ואת הנפש, מאחה ומזרז ריפוי העור, מונע הצטלקות, משכך כאבים, מאזן לחץ דם, מחטא מרגיע עוויתות, מהווה עזרה ראשונה, להרגעה ולחיטוי.

שמן לבנדר מתאים מתאים לטיפול בכל הבעיות בעור. בשלב הראשון אפשרי בטפטוף ישיר, ובהמשך (אחרי יום או יומיים) למרוח על המקום, כאשר השמן לבנדר מדולל בשמן צמחי כלשהו השמן מתאים לטיפול בשריטות, חתכים, כוויות, עקיצות, וכן דלקות, צלקות, פסוריאזיס, בכוויות, בעקיצות חרקים.
לטיפול במחלות דרכי הנשימה, למשל אסטמה, ברונכיט שפעת.
מרגיע, מרדים ומסייע לשינה טובה.
משכך כאב, מתאים לטיפול בכאבי ראש, כאבי שרירים, כאבי בטן, כאבי מחזור.

רכיבים כימיים עיקריים

Linalol

Linalyl acetate

(הריכוז הגבוה של חומרים אלו הופך את הלבנדר לאחד השמנים המרגיעים)

סיפ סבאי :

לכבוד מאמץ אישון בקור
אולניס אצל גינקה. מטפספ
סיפה אחת אז היב של הבורה
המטפס, ומתזיקים ידיום קאורו
מאז האולניס של גינקה, למשך
כמה שגן שאפשר.
חולרים אז הפאולה לפי הצורך.





לימון

Citrus limonum

עץ ממשפחת הפינגמיים, נפוץ בהודו, דרום אירופה, פלורידה
את השמן מפיקים בכבישה קרה (סחיטה) של קליפת הפרי

התכונות העיקריות של השמן:

אנטי בקטריאלי, מחטא, מטהר מצבי דלקת, משתן, מחזק את מערכת החיסון, מרומם, מונע הצטלקות,
אנטי ויראלי, נוגד פטריות

שמן לימון מרענן, מנקה ומחזק. הוא טוב לכל מצב דלקתי הזקוק לטיהור.
הוא שמן מעולה לחיזוק מערכת הנשימה, מסייע למנוע התקפי אסטמה.
לימון משפר את זרימת הדם ומחזק את כלי הדם (בעיקר את הוורידים).

השמן מעודד ייצור תאי דם לבנים, והוא מתאים לטיפול בזמן מחלה, כשהגוף זקוק לחיזוק המערכת
החיסונית.

שמן לימון מחזק את מערכת העיכול, משפר את פעילות הכבד, עוזר לגוף להתמודד עם שומנים ולפנות
מהגוף רעלים, מסייע לטיפול בעצירות (גם לילדים).

שמן לימון עוזר לטפל בעור, במצבים של פטריות, יבלות, הרפס, פסוריאזיס, עקיצות, קשקשים.

אזהרה:

שמן לימון הוא פוטוטוקסי ואין למרוח אותו על העור לפני היציאה לשמש.

רכיבים כימיים עיקריים:

d-Limonene

צוב אצור:

הרכיב הפעיל בשמן לימון -
הלימאן, מסייע במניית הרקפי
אסמה, בשל השפעתו אכא-
קצב הנשימה ואיפוך הפעילות
של שרירי הנשימה (הסרעפת)
הלימאן הוא המקור לניחוח ההפרי
המובהק שיש לשמן לימון.





פלפל שחור

piper nigrum

צמח מטפס ממשפחת הפלפליים, גדל בהודו, אינדונזיה, מלזיה, סין
את השמן מפיקים בזיקוק בקיטור של גרגרי הפלפל המיובשים

התכונות העיקריות של השמן:

נוגד דלקת, משכך כאבים, מחטא, נוגד עוויתות, ממריץ מערכת עיכול, מעורר תיאבון, משתן, מחזק מערכת החיסון, מחזק כללי.

שמן פלפל שחור הוא עדין במיוחד ומאוד מתאים לשימוש עם ילדים ותינוקות.

הוא נוגד דלקת יעיל ומתאים לטיפול בדלקות, כאבי פרקים, כאבי שרירים.

השמן מחזק את מערכת העיכול, משפר את פעילות שרירי מערכת העיכול ומעודד תיאבון בריא.

הוא מחזק את מערכת החיסון ומחזק את הטחול, מסייע בהורדת חום, מחזק איברים עייפים, וממריץ את הגוף.

רכיבים כימיים עיקריים:

β -caryophyllene

δ -3-carene

d-Limonene

איפ אבאי:

שמן פלפל שחור גסיי

אבורקה חום, במריתח לאוכך

אמאד השקרה, אפ שמן צמחי

(עץ אמינוקוה).

אפשר אבוסיז אמי האמבאיה

כל גלח אפ 2-3 איפוא שמן

פלפל שחור.



קמומיל רומאי

Chamamelum nobilis

עשב ממשפחת המורכבים, נפוץ באיטליה, צרפת
שמן אתרי קמומיל רומאי מופק בזיקוק בקיטור של הפרחים

התכונות העיקריות של השמן:

סדאטיבי- מרגיע מאד, נוגד דיכאון, משכך כאבים, נוגד עוויתות, מרגיע עיכול, מחזק כבד, מאזן
הורמונלי, מרפא עור, אנטי אלרגני

שמן קמומיל רומאי זהו שמן של תינוקות בני יומם ושל אימהותיהם.
הוא מחזק את הקשר בין התינוק ובין הוריו, מחזק את מערכת העיכול המתפתחת ומחזק את מערכת
החיסון.

הוא מאוד מרגיע, מחזק את מערכת העצבים ומשפר את פעולתה. הוא טוב לטיפול בחרדה, מתח,
דיכאון, מסייע למצבי עייפות, נדודי שינה, וכן כאבי ראש.
קמומיל רומאי מסייע לשפר את פעילות מערכת העיכול, מחזק את הכבד, משפר ספיגת מזון וסילוק
רעלים, משכך כאבי בטן.

השמן מחזק את מערכת הנשימה, מתאים לטיפול בסינוסיטיס, נזלת כרונית, קדחת השחת.
נוגד עוויתות, מרגיע כאבי שרירים.

מרפא את העור, מתאים לטיפול בהרפס, כוויות, דרמטיטיס, פסוריאזיס, פצעים, חתכים.

רכיבים כימיים עיקריים:

Isobutyl angelate

Butyl angelate

3-Methylpentyl angelate

Isobutyl butyrate

צוב לבנה:
שמן קמומיל רומאי הוא מהאידינין
והמיוחזקים בשמנים הא-רוי.
שילוב ייחודי של רכיבים פאליים
הופך אותו לשמן מרפא
במיוחד.
הוא נמצא בפורמולר הבסיס
לרינוקור



רוינטסרה

Cinnamomum camphora

עץ ממשפחת העיריים, גדל מדגסדקר
את השמן מפיקים בזיקוק בקיטור של העלים

התכונות העיקריות של השמן:

אנטי ויראלי, אנטי בקטריאלי, מחטא, מרגיע מערכת עצבים, מחזק כללי, מחזק את מערכת הנשימה, אנטי-פטרייתי

שמן רוינטסרה הוא שמן עדין, שמתאים לטיפול בתינוקות.

שמן רוינטסרה מחזק את מערכת החיסון, יעיל לטיפול בזיהומים ויראליים, וכן בהרפס ובאקנה. השמן מחזק את מערכת הנשימה, מטפל בזיהומים ודלקות, יעיל לטיפול בשפעת, שיעול, סינוסיטיס. זהו שמן מאוד עוצמתי, בעל השפעה אנרגטית מחזקת ונפלאה, הוא מסייע לניקוי אנרגטי, ומאפשר סילוק יעיל של פסולת מרקמות הגוף השונות. הוא נהדר לטיפול באנשים רגישים, אנשים עם נטייה לאלרגיות.

שמן זה אסור לשימוש בתינוקות בהרחה ישירה או בהדפה בחדר. השימוש המומלץ הוא במריחה של השמן על העור, תמיד מדולל בשמן צמחי.

רכיבים כימיים עיקריים:

1,8-cineole

איפ אבאי:
השמן גראיק א'יפוא
בסכריפו אבאסאגה.
בזמן הרקל, (נאפא 2-1
איפוא א' הידייק, ונניח יק
אתר א' ביה התכה של הילק
ואק אתר א' אבו, בין
השכגור.



תפוז מתוק

Citrus sinensis

עץ ממשפחת הפגמיים, גדל בסין, הודו, דרום אירופה ואמריקה השמן מופק בכבישה קרה של קליפה (סחיטה).

התכונות העיקריות של השמן:

נוגד דיכאון, מחזק, מרגיע את מערכת העצבים, מרומם, נוגד דלקת, משפר את העיכול, נוגד עוויתות, מעורר תיאבון, מרפא ומגמיש את העור, משפר התחדשות בתאי העור.

שמן אתרי של תפוז הוא אחד השמנים המשמחים והמרוממים, הוא מרגיע ומשחרר מתח וחרדה, מגביר את היצירתיות והאופטימיות.

השמן מסייע להסדרת העיכול, מתאים לטיפול בעצירות וגם בשלשול, הוא משפר את הפעילות של כיס המרה ושל הכבד, הוא מעודד תיאבון ומשפר ספיגת רכיבי תזונה.

שמן תפוז משפר את זרימת הלימפה, מסייע לטיפול בבצקות, וכן הוא משפר את פעולת השרירים. השמן מתאים לטיפוח העור, מרגיע יובש בעור, מסייע לעור רגיש, שומר על גמישות העור, מחדש תאים.

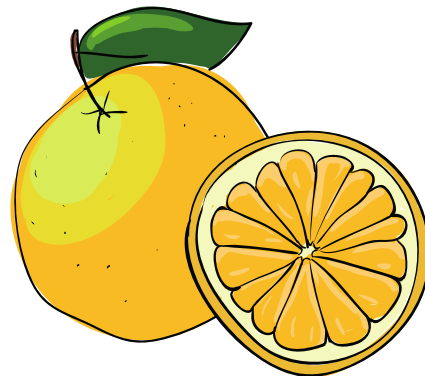
תפוז טוב למערכת הנשימה, מסייע להעמיק ולהאט את הנשימה, ולמנוע התקפי אסטמה.

רכיבים כימיים עיקריים:

d-Limonene

אם לצייר:

שמן הפול הוא כמו קרן
שמש, יש לו השפעה
מיידית על מצב הרוח.
לבו שמן מרומם, משחרר
מתח, משפר ניוון
והרמוניה.





ריכוז של שמן אתרי

בארומתרפיה עובדים עם תערובת של שמן אתרי בתוך שמן צמחי.
נבחר להשתמש בריכוז שונה בכל פעם, בהתאם למטרה.

שימוש בשמן במריחה על הגוף:

- למבוגרים, הריכוז המומלץ הוא עד 5%
- הריכוז לתינוקות תמיד 1% במקסימום.
- לילדים מעל גיל 3, אפשר להכין ריכוז של 2.5%
- בהכנת שמן לשימוש על הפנים (לטיפוח או לטיפול) נעבוד בריכוז של 1-2%

כדי להתחיל בחישוב, כדאי לדעת ש-1 מ"ל = 20 טיפות.

חישוב הריכוז של השמן האתרי בתערובת הולך כך:

כף של שמן צמחי מכילה כ-15 מל.

1% מ-15 מל יוצא 0.15 מל.

$0.15 * 20 = 3$ טיפות (שזה מספר הטיפות בכל מ"ל) = 3 טיפות.

כלומר - 1% של שמן אתרי ב-15 מל = 3 טיפות שמן אתרי בכף של שמן צמחי.

5%	2.5%	1%	ריכוז השמן לפי הנפח
10 טיפות	5 טיפות	2 טיפות	10 ml
15 טיפות	7 טיפות	3 טיפות	15 ml
30 טיפות	15 טיפות	6 טיפות	30 ml

פוטוטוקסיות

יש שמנים אתרים שיוצרים אפקט שמגביר את הרגישות של תאי העור לקרינת השמש, גם כאשר הם מדוללים בשמן צמחי.

יציאה לשמש ללא הגנה, לאחר שימוש בשמנים אלה במריחה על העור, עשויה לגרום להופעת כתמים, לכוויות ואף לנזקים חמורים יותר מכך.

כאשר מורחים על העור שמן שהוא פוטוטוקסי, יש להימנע מחשיפה לשמש למשך 12 שעות לאחר השימוש.

השמנים הפוטוטוקסיים העיקריים שייכים למשפחת ההדרים.

כדאי לדעת ששמן אתרי תפוז מתוק אינו פוטוטוקסי בכלל.