



doTERRA® | eBooks

שימוש ארומטי בשמנים אתריים

הכוח שבארומה



חמשת החושים שלנו מאפשרים לנו לחוות את החיים במלואם. בכל יום, אנחנו שומעים, רואים, טועמים, נוגעים ומריחים את העולם שמסביבנו.

שמיעת יצירה מוזקלית יפה יכולה לגרום לנו לדמוע. לראות שקיעה מהפנטת יכולה לרומם את רוחנו. טעימה של ארוחה ביתית יכולה לנחם אותנו. מגע של חיבוק מאדם אהוב, או מגע של שמיכה רכה יכולים להרגיע אותנו. להריח ניחוח חזק יכול לרומם אותנו, להחזיר זכרונות נעימים, להזהיר אותנו מפני סכנה, לעזור לנו להירגע ועוד הרבה יותר. בדרך כלל אנחנו לא מעריכים את זה מספיק, אבל חוש הריח הוא כלי עוצמתי שמשפיע באופן משמעותי על הדרך שאנו חווים את החיים.

לאורך הספר הזה, נדון כיצד כוחה של הארומה יכולה לשנות את היום שלכם. נגלה מדוע הניחוחות החזקים של שמנים אתריים הפכו אותם לשימושיים במשך מאות שנים וכיצד אנו יכולים להשתמש בהם עד היום בשל יתרונותיהם הרבים.

בסוף הספר הזה, אתם תראו למה מיליוני אנשים ברחבי העולם בוחרים לרתום את הניחוחות החזקים של שמנים אתריים בשגרת היומיום שלהם ואפילו ללמוד כיצד להשתמש בשמנים אתריים באופן ארומטי בבית שלכם. החדשות הטובות? לשמנים האתריים יש ניחוחות כל כך חזקים שהם כבר יעשו עבורכם את רוב העבודה. אם אתם מוכנים לראות מה כוח הארומה יכול לעשות בחייכם, המשיכו לקרוא כדי ללמוד כל מה שאתם צריכים לדעת על השימוש הארומטי של שמנים אתריים.

תחשבו על זה. איך אתם מרגישים כאשר אתם נושמים את ריח הבושם של אמא כשהיא נותנת לכם חיבוק? מה קורה כשאתם מבקרים בבית ילדותכם או אצל סבא וסבתא שלכם, נושמים ריחות מוכרים שמחזירים זכרונות שמחים? או מה קורה כשאתם מוציאים את הזבל החוצה, האם אתם יכולים לשאוף את הארומה הלא נעימה היוצאת מפח הזבל? חוש הריח שלנו מאפשר לנו להתייחס בצורה חיה וססגונית אל היסודות השונים של כדור הארץ.

בין אם אתם נושמים את הארומה מזילת הריר של עוגיות אפויות בתנור, חוש הריח המובהק שונה מדבר לדבר, למשל ריח של ז'קט שאתה שואל או ריחות נוסטלגיים של ישיבה מסביב למדורה עם המשפחה או חברים, אין להכחיש שהארומה היא עוצמתית.

פרק 1

מה זה שימוש ארומטי?

בעוד ששימוש באופן מקומי או פנימי מחייבים אותך להיות במגע ישיר עם השמן האתרי (על העור או באמצעות בליעה), שימוש ארומטי רק דורש שזה יעבור דרך האף. שימוש ארומטי נעשה בדרך כלל על ידי נשימה ישירה של שמן אתרי או באמצעות מכשיר לפיזור אדים של שמנים אתריים – דיפוזר.

זו הסיבה ששימוש ארומטי בשמנים אתריים הוא כל כך פופולרי – זה קל להפליא ומאפשר לכם להתחיל ליהנות מהארומה של שמן אתרי במהירות. עכשיו כשהבנו מה המשמעות של שימוש ארומטי, בואו נדבר על מה קורה כאשר אנחנו משתמשים בשמנים אתריים באופן ארומטי.

**שימוש ארומטי
מאפשר לנו
להתנסות בשמנים
אתריים דרך
האוויר**

לפני שנדון בשימוש ארומטי של שמנים אתריים, תחילה נענה על השאלה הזו: "מה זאת אומרת ארומטי?"

אם משהו הוא ארומטי, הוא פולט חומר מובהק, חזק או ארומה נעימה. כאשר אתם משתמשים בשמן אתרי באופן ארומטי, זה אומר שאתם נהנים מהניחוח של השמן באוויר.

שימוש ארומטי הוא אחת משלוש השיטות העיקריות לשימוש בשמנים אתריים. כפי שנאמר קודם, השימוש הארומטי מאפשר לנו לחוות שמנים אתריים דרך האוויר. זאת שיטה אחת. שיטת שימוש פופולרית שנייה היא שימוש באופן מקומי. זה מורכב ממריחת שמנים אתריים באופן מקומי על העור. לבסוף, השיטה השלישית היא שימוש פנימי, הכולל בליעה של שמנים אתריים.



כיצד שמנים אתריים מתקשרים עם המערכת הלימבית בשימוש ארומטי?

כדי להבין מה קורה כאשר משתמשים בשמנים אתריים באופן ארומטי, בואו נגדיר תחילה מהו שמן אתרי. מבחינה מדעית, שמנים אתריים הם תרכובות נדיפות בעלות ארומה. המילה נדיפות מתייחסת למהירות שבה התרכובות הארומטיות משתנות ממצב נוזלי למצב גז. ברגע שהם נמצאים במצב גז, תרכובות אלה מתפזרות דרך האוויר במהירות, וזו הסיבה שאתם יכולים לחוות את הארומה של שמן אתרי מהשנייה שהבקבוק נפתח.

אז מה קורה כאשר אתם נושמים את הארומה של שמן אתרי? לאחר פתיחת בקבוק שמן אתרי, התרכובות הארומטיות נעות באוויר, שם האף שלכם נושם אותן פנימה. מכאן, התרכובות מקיימות אינטראקציה עם כימיקלים חיישניים הנקראים קולטני ריח. הקולטנים הללו חיים בתוך מערכת הריח – החלק במוח שמוסות את חוש הריח. ממערכת הריח, לעבר המערכת הלימבית. הריח מעורר תגובות המבוססות על הזכרונות והחויות האישיות שלכם.

זו הסיבה שניחוח ספציפי עשוי להזכיר לכם את בית ילדותכם, או חופשה שביליתם פעם. כאשר הארומה עוברת למערכת הלימבית, היא יוצרת תגובה המבוססת על הזכרונות וחויות העבר שלכם הקשורות לריח המסוים הזה. זה גם מסביר למה ניחוח מסוים עשוי להיות מזמין או מנחם עבורכם בעוד שלמישהו אחר הוא עלול להיות לא נעים. הדרך שבה אתם חווים את הארומה תלויה במידה רבה בזכרונות ו בחוויות האישיות שלכם.

כאשר אתם מודעים לזה, אתם יכולים לראות מדוע שימוש ארומטי הוא אחד מהאפשרויות המהירות והנוחות ביותר ליהנות משמנים אתריים. הטבע הכימי הנדיף שלהם יוצר תגובה באופן מיידי לאחר שאתם נושמים את הניחוחות שלהם.



כאשר הארומה מגיעה למערכת הלימבית, היא יוצרת תגובה על סמך הזכרונות והחויות מהעבר הקשורות עם הריח המסוים הזה.

**בימי יוון העתיקה,
פילוסופים ורופאים כמו
הומרוס והיפוקרטס
הקדישו הרבה מזמנם
ללמידה על המסתורין של
הארומה והצמחים.**

שאחרים אינם נעימים. אנחנו יודעים שאלו התגובות שהופעלו במוח ואסוציאציות עם זכרונות שמשפיעים איך אדם חווה ארומה מסוימת בעוד שאנשים בתרבויות עתיקות לא ידעו על קולטני ריח והמערכת הלימבית הם עדיין היו בדרך הנכונה כשהם השתמשו בכוח הארומה לנחות, לתרבות משמעותית וכדי לשנות את האווירה שמסביבם.

עכשיו כשיש לנו מושג טוב יותר מהו שימוש ארומטי ואיך נעשה שימוש בכוח הארומה לאורך ההיסטוריה, בואו נדבר על למה כל כך הרבה אנשים בוחרים להשתמש בשמנים אתריים באופן ארומטי היום. אחרי הכל, הכרזנו על שימוש ארומטי כאחת מדרכי השימוש הפופולריות ביותר עבור שמנים אתריים. מה עושה את זה כל כך נהדר? המשיכו לקרוא כדי לראות מדוע שימוש ארומטי בשמנים אתריים הוא חזק מספיק כך שמיליוני אנשים ברחבי העולם בוחרים בשיטה הזו כחלק קבוע משגרת היומיום שלהם.

מקרים היסטוריים של שימוש ארומטי

תוך כדי פתיחת בקבוק שמן אתרי ונשימתו, הארומה עשויה להרגיש חדשה או זרה לכם, הרעיון של שימוש בכוחה של הארומה כבר קיימת במשך מאות שנים. במקומות כמו מצרים העתיקה, יוון ורומא, כוח הארומה היה בשימוש תדיר בתרבות טקסים, שיטות דת ואפילו משימות יומיומיות.

למשל, תרכובות ארומטיות שמקורן בצמחים כמו מור וערער התגלו בקברים של פרעונים מצריים עתיקים, כפי שהיה נהוג להשתמש בהם בטקסי קבורה קדושים. בימי יוון העתיקה, פילוסופים ורופאים כמו הומרוס והיפוקרטס הקדישו חלק גדול מזמנם ללמידה נוספת של המסתורין של הארומה ושל הצמחים. וגם באימפריה הרומית, תמציות צמחים היו בשימוש נפוץ לעיסוי, אמבטיות ריחניות ובשמים.

בעוד שההשפעה של ניחוחות היתה בגדר תעלומה בימי קדם, מחקר משמעותי בשנות ה-90 עזר לביולוגים להבין כיצד שאיפת ארומה יכולה לעורר חיישנים כימיים ספציפיים. מחקר זה עזר להוכיח את הידע שהיה לתרבויות עתיקות – שלנשימה פנימה של ניחוחות עוצמתיים יכולה להיות השפעה משמעותית על האווירה שלנו.

כעת יש לנו מחקר מדעי שמסביר מדוע חלק מהניחוחות מזמינים או מנחמים במיוחד, בעוד



פרק שני

מדוע משתמשים באופן ארומטי בשמנים אתריים?

שמנים אתריים ידועים במגוון השימושים והיתרונות שלהם, כמו גם במתן פתרונות לבעיות יומיומיות.

יחד עם הדרכים הרבות כל כך שניתן להינות ממתנות אלה של כדור הארץ, שימוש ארומטי הוא שיטה פשוטה שיכולה לעזור לכל אחד לחוות את העוצמה המרוממת, המרגיעה או המטהרת של שמנים אתריים.

מלבד העובדה שהשימוש בהם באופן ארומטי נוח ופשוט במיוחד, הוא גם מציע יתרונות מיידיים, כמו יצירת סביבה רגועה ויציבה, תורם לאווירה מרוממת או ממריצה, מטהר את האוויר ועוד. שימוש בשמנים אתריים באופן ארומטי הוא דרך קלה לחוות את כוחם עם מעט מיומנות או ידע, וזו הסיבה ששימוש ארומטי ממשיך להיות שיטת שימוש פופולרית בעולם השמנים האתריים כיום.

שימוש ארומטי יכול לשנות את העולם סביבך

אולי ההיבט המושך ביותר של שמנים אתריים הוא זה שהניחוחות העוצמתיים שלהם יכולים לעזור להתאים את הסביבה שלכם. על ידי יצירת אווירה מותאמת אישית עם השמנים האהובים עליכם, אתם יכולים באמת לשנות כל חלל וכתוצאה מכך – את היום שלכם.

נניח למשל, אתם מתעוררים ביום ראשון בבוקר, לא מוכנים להתמודד עם השבוע החדש, במקום להישאר



במצב הזה לאורך היום, אתם יכולים להשתמש בבוקר בדיפיוזר ולטפטף את הארומה הזוהרת של שמן אתרי תפוז בר, או ברגמוט. כשהריח המרומם של כל אחד מהמשמנים האתריים הללו ממלא את החדר שלכם, תצרו אווירה מעודדת, ממריצה שבה תוכלו להתכונן ליום החדש.

הנה עוד דוגמה. נניח שהיה לכם יום ארוך ומתסכל. יום מלא סידורים ומטלות, ריבים של הילדים או אולי קצת לחץ מהעבודה. כדי להפיג את המתח באוויר, אפשר לטפטף בדיפיוזר שמן אתרי עם ארומה מרגיעה – אולי לבנדר או קמומיל רומאי אשר ייצרו אווירה שלווה. הארומה המרגיעה של שמנים אתריים מהסוג הזה הממלאים את החלל סביבכם, תוך זמן קצר תמצאו את עצמכם במרחב רגוע שיכול לעזור לכם להתאזן לקראת סוף היום.

ראיתם כמה קל להשתמש בכוח הארומה כדי ליצור סביבה מותאמת אישית המתאימה למצב נתון בכל רגע? מאחר ולכל שמן אתרי יש כימיכלים שונים, וכל אדם הוא שונה, אין שני אנשים המגיבים באופן זהה בעת שאיפה של ארומה של שמנים אתריים. עם זאת, שמנים אתריים מסוימים מכילים יסודות כימיים ספציפיים שעוזרים באופן כללי ליצירת אווירה מרגיעה, יציבה, ממריצה או שלווה.

שימוש ארומטי יכול לרענן את האוויר

יתרון מרכזי נוסף של שמנים אתריים הוא שהניחוחות שלהם יכולים לרענן את האוויר. על ידי שימוש בשמנים אתריים עם תכונות מרעננות, אתם יכולים להפיג ריחות לא רצויים ולהחליף אותם בריחות רעננים ונעימים. הרבה מאוד מוצרי טיהור אוויר הקיימים בשוק – כמו נרות ומטהרי אוויר חשמליים מכילים רעלים וכימיקלים לא טבעיים, דבר שהופך את השימוש בשמנים אתריים אפילו לרצוי יותר. אם אתם משתמשים בשמנים באיכות גבוהה, כלומר ללא מזהמים וחומרי מילוי, הם יכולים לספק דרך טבעית לרענן את האוויר בכל חדר.

זה בוודאי נראה קל להדליק נר או לרסס מטהר אוויר מסחרי ברחבי הבית שלכם כאשר יש ריח לא נעים, אבל האם אתם באמת יודעים מה אתם מכניסים לאוויר? כאשר אתם משתמשים בשמנים אתריים, אתם נהנים משקט נפשי, בידיעה שהמשפחה שלכם לא נושמת רעלים מזיקים. וגם אתם יכולים להיות בטוחים שהשמנים מסלקים את הריחות הלא רצויים ולא רק מסתירים אותם. עם כוח הארומה, אתם תוכלו להחליף ריחות לא רצויים בניחוחות נעימים, ואתם עושים את זה בלי להכניס רעלים מזיקים לבית שלכם.

**שימוש בשמנים אתריים
בצורה ארומטית היא דרך
קלה לחוות את כוחם, עם
מעט מיומנות או ידע, ובגלל
זה השימוש הארומטי
ממשיך להיות השיטה
הפופולרית בעולם
השמנים האתריים כיום.**



שימוש ארומטי מציע מגוון

אחת הסיבות העיקריות להשתמש בשמנים אתריים באופן ארומטי היא המגוון שהם מספקים. בגלל חוויות אישיות וזכרונות, אין שני אנשים אשר יחוו את השמנים האתריים באותה דרך. כאשר אתם פותחים בקבוק שמן אתרי לימון, החוויה שלכם לעומת חבר שעומד לידכם יכולה להיות שונה לגמרי. נשימה של ריח הלימון עשויה להזכיר לכם להכין לימונדה ביתית בקיץ, בעוד שהחבר שלכם עשוי לקשר את ריח הלימון עם מטבח נקי. באופן כללי, שמן אתרי לימון ידוע בניחוח המרומם אשר מרענן ומנקה. למרות זאת התגובה שלכם לארומה היא 100% ייחודית המבוססת על חוויות אישיות וזכרונות מהעבר.

זה מה שהופך את השימוש הארומטי לכל כך מהנה והסיבה שהאפשרויות הן אינסופיות. אתם תגלו את הניחוחות האהובים עליכם, המאפשרים לכם ליצור סביבה מותאמת אישית, עוזרים לטהר ולרענן את האוויר סביבכם, ומספקים חוויה ארומטית ייחודית ועוצמתית.



**בהמשך, נדבר על אחת הדרכים
הפופולריות ביותר לשימוש ארומטי
של שמנים אתריים – שימוש בדיפיוזר.**



שימוש ארומטי של שמנים אתריים בדיפיוזר



אחת הדרכים היעילות ביותר להתנסות בשימוש ארומטי של שמנים אתריים היא באמצעות דיפיוזר.

השימוש בשמנים אתריים באמצעות דיפיוזר אינו רק קל, אלא הוא מאפשר לכם לשאת את כוחם של השמנים האתריים מחדר לחדר. רוב הדיפיוזרים הם קטנים וניידים, כך שניתן להעבירם בקלות מהמטבח לחדר השינה או לסלון, בעצם כמעט לכל מקום שתמצאו להינות מהארומה.

כיצד פועלים דיפיוזרים לפיזור שמנים אתריים?

דיפיוזר לוקח שמן אתרי והופך אותו למולקולות קטנות יותר המפוזרות באוויר יחד עם הניחוח. זה מאפשר לכם לחוות את הארומה לזמן ממושך.

אם מעולם לא השתמשתם בדיפיוזר, אתם עלולים לחשוב שצריך לעבור הכשרה מיוחדת או להשתמש בצידוד יקר. האמת היא שאם יש לכם את הדיפיוזר המתאים, אז פיזור השמנים האתריים הוא קל כל כך, פשוט פתחו את הבקבוק וטפטפו מספר טיפות לתוך מכשיר הדיפיוזר. זאת הסיבה שאנשים רבים כל כך בוחרים להשתמש בדיפיוזר לשימוש בשמנים אתריים – זה נוח בצורה יוצאת מן הכלל.

אין צורך באימון מיוחד. כל אחד יכול להשתמש בדיפיוזר עם שמנים אתריים, בבית או במקום העבודה. רק פתחו את קופסת הדיפיוזר, קראו את הוראות. טפטפו את השמנים שלכם, ותהנו מהניחוח המהנה והעוצמתי.



איפה מניחים את דיפיוזר השמנים האתריים?

לאחר שבחרתם את הדיפיוזר המתאים לצרכים והעדפות שלכם, אתם בוודאי תוהים "איפה מניחים את הדיפיוזר"? תלוי בגודל, בדגם ובתכונות של הדיפיוזר שלכם – ניתן להשתמש בו במגוון דרכים לפיזור השמנים האתריים בכל החדר.

ברוב המקרים הדיפיוזר שלכם צריך להיות מחובר לחשמל כדי לפעול, אלא אם כן הוא פועל על סוללות. לכן תרצו למצוא מקום ליד שקע. ודאו שהכבל של הדיפיוזר אינו מפריע למעבר של אנשים. אם יש לכם ילדים או חיות מחמד בבית, תרצו להימנע מלהציב את הדיפיוזר על הרצפה. כדאי למקם את הדיפיוזר במקום גבוה יותר – על השיש, שידה או שולחן כך תדאגו שזה יהיה רחוק מהישג ידם של ילדים ויבטיח שחיות מחמד לא יפילו או יתקרבו יותר מדי.

כמו כן, תרצו להימנע מלהציב את הדיפיוזר ממגע ישיר של קרני השמש. חום השמש יכול לשנות את המבנה הכימי של השמנים שלכם, דבר שיכול להפוך אותם לפחות יעילים. זה גם רעיון טוב לשמור את הדיפיוזר הרחק ממאווררים ומקורות אוויר אחרים, כפי שאתם תוכלו לגלות שאוויר שנושב ישירות על הדיפיוזר, מפחית את היעילות וגורם לקושי בהרחת השמנים האתריים.

אתם באמת יכולים לשנות כל חלל עם דיפיוזר של שמנים אתריים. חדרי שינה, סלון, ואיזורים משותפים בבית, מטבח ואפילו חדר אמבטיה יכולים להיות מושלמים עבור דיפיוזרים, כשאתם רוצים להתאים את האווירה שלהם. להביא דיפיוזר למשרד, או להניח אותו על השולחן בבית יכול להיות דרך יעילה למנוע מהאוויר להרגיש מחניק מדי, תוך כדי יצירת סביבת עבודה אולטימטיבית כאשר אתם צריכים לסיים דברים. דיפיוזרים מסוימים יכולים אפילו ללכת איתכם במכונית כאשר אתם רוצים להיפטר מריחות לא רצויים ולגרום לכם להרגיש יותר בבית.



**אתם תגלו שלא משנה היכן
אתם מניחים את הדיפיוזר,
תוכלו להשתמש בשמנים
האתריים האהובים עליכם
כדי ליצור אווירה ייחודית
שתעזור לכם להרגיש נוח
יותר בסביבתכם**

כמה שמנים אתריים כדאי לשים בדיפיוזר?

כמות השמן האתרי ומשך הזמן שבו תרצו להשתמש בדיפיוזר תלוי בגודל החדר, המיקום, התפוקה של הדיפיוזר ומחזור האוויר בחלל הספיציפי הזה. זה גם תלוי כמה אתם קרובים לדיפיוזר ובאיזה חוזק תרצו להרגיש את הארומה.

אם אתם תוהים בכמה שמן וכמה זמן כדאי להשתמש, כלל טוב הוא להתחיל בכמות קטנה ולהגביר לפי הצורך. תמיד תתחילו במתינות ותגדילו את כמות השמן האתרי שאתם ממשתמשים או את משך הזמן שאתם מפזרים את האדים כל עוד שאתם מרגישים בנוח. אם אתם מתכננים לפזר את השמנים האתריים בשטח קטן, לא תצטרכו להוסיף כל כך הרבה שמן, ועוצמת או משך הפיזור יכולים להיות נמוכים יותר. במידה ואתם רוצים לפזר את האדים בשטח גדול יותר, תוכלו לשים כמות גדולה יותר של שמן והגבירו את משך הזמן.

תחזוקה וטיפים לדיפיוזר שמנים אתריים

לא משנה איזה סוג דיפיוזר בחרתם, הקפידו לטפל במכשיר על ידי ניקוי קבוע. ללא ניקוי מתאים, הדיפיוזר שלכם יכול לפתח הצטברות שמן שבסופו של דבר תמנע ממנו לעבוד כראוי. כשאתם מטפלים היטב בדיפיוזר שלכם, אתם נמנעים משינוי העוצמה והיעילות של השמנים האתריים שלכם ויכולים להינות מהמכשיר להרבה יותר זמן.

כדי למנוע הצטברות שמן ובעיות אחרות, הקפידו לנקות את הדיפיוזר שלכם באופן קבוע, בהתאם להנחיות היצרן. זה כולל ניקוי יסודי לפחות פעם בחודש. בעת ניקוי הדיפיוזר שלכם, נסו להשתמש בחומרי ניקוי טבעיים, כמו מים וחומץ. זה גם רעיון טוב לנתק את המכשיר מהחשמל לפני הניקוי.

עברנו על הכל, החל מתרכובות נדיפות בעלות ריח, ומדוע אנשים משתמשים בשמנים אתריים באופן ארומטי, עד לעצה טובה לקניית דיפיוזר. עכשיו הגיע הזמן להתעמק בדרכים הטובות ביותר להשתמש בשמנים אתריים באופן ארומטי. בפרק הבא, נדבר על השיטות הקלות והיעילות ביותר לניצול היתרונות של השמנים האתריים באופן ארומטי.



פרק רביעי

איך להינות משימוש ארומטי

עכשיו כשאנחנו מבינים טוב יותר מהו שימוש ארומטי, אתם כנראה מחפשים דרכים להתחיל. כאשר משתמשים באופן בטוח, לשמנים אתריים יש אינסוף יישומים החל מרענון האוויר ועד יצירת אטמוספירה מושלמת לחלל שלכם. בואו נתחיל עם דרך קלה ויצירתית להינות מהיתרונות של השמנים אתריים דרך האוויר - תערובות לדיפיוזר.

איך להכין תערובת טובה לדיפיוזר

דיברנו על מגוון האפשרויות לפיזור, אבל יצירת תערובת לדיפיוזר - או שילוב של כמה שמנים אתריים לתוך דיפיוזר יחיד - היא אחת הדרכים שבאמת תיצור התנסות ייחודית. המספר העצום של שמנים אתריים זמינים נותן אפשרויות בלתי מוגבלות ליצירת תערובות ייחודיות. אם נושא השמנים אתריים חדש לכם, זה יכול להיות קשה לדעת אילו שמנים מתאמים לקבלת התוצאות הטובות ביותר. החדשות הטובות הן שקל ללמוד איך להכין בעצמכם תערובת לדיפיוזר.

מאחר ולכל אחד יש תגובה ייחודית לכל שמן אתרי, ההגדרה שלכם לתערובת לדיפיוזר "טובה" תהיה תלויה בהעדפות האישיות שלכם. אל תבזבזו זמן בדאגה אם אתם עושים את זה נכון. אם אתם אוהבים את השילוב של השמנים שהרכבתם, אז יצרתם בהצלחה שילוב טוב לדיפיוזר!



כדי לעזור לכם להתחיל, בואו נעבור על כמה מהיסודות עבור מיזוג שמנים אתריים יחד. ראשית, שאלו את עצמכם מה אתם רוצים להשיג על ידי יצירת תערובות לדיפיוזר שלכם. האם אתם רוצים ארומה מרגיעה ושלווה? האם אתם רוצים ליצור אווירה מעודדת או ממריצה? האם אתם צריכים להפיג ריחות לא נעימים ולרענן את האוויר? או שאתם פשוט רוצים למלא את החלל בריחות האהובים עליכם של השמנים האתריים? לאחר שתקבעו את המטרה הרצויה של התערובת לדיפיוזר, יהיה קל יותר לבחור את השמנים האתריים שלכם.

ערבוב שמנים עבור תערובת לדיפיוזר שלכם

שמנים אתריים מנטה



משתלב היטב עם שמנים אתריים בעלי ניחוח עצי, עשבוני והדרי

שמנים אתריים מנטה פופולריים: מנטה חריפה ונענע

שמנים אתריים בעלי ניחוח עצי



משתלב היטב עם שמנים אתריים מנטה, פרחוני, עשבוני, חריף והדרי

שמנים אתריים בעלי ניחוח עצי פופולריים: אדר, סנדלוד, אשוח דאגלס ואשוח סיבירי

שמנים אתריים הדריים



משתלב היטב עם שמנים אתריים מנטה, פרחוני, עשבוני, חריף והדרי

שמנים אתריים בעלי ניחוח עצי פופולריים: אדר, סנדלוד, אשוח דאגלס ואשוח סיבירי

הניחוח הפרחוני של התערובות יהיה הרבה יותר עדין, בעוד ריח המנטה החריפה החד יהיה בולט יותר, יחד עם נגיעות קלות יותר של הדריים משמן הליים.

אתם באמת יכולים להיות יצירתיים עם תערובות לדיפיוזר שלכם, תוכלו להחליט באילו שמנים אתריים להשתמש וכמה טיפות להוסיף לדיפיוזר. ככל שאתם מתמצאים יותר בשמנים אתריים, תוכלו להחליט אילו ניחוחות אתם הכי אוהבים וכיצד להשתמש בהם במצבים מסוימים. רשמו לכם את התערובות לדיפיוזר האהובות עליכם, כך שתוכלו להרכיב אותן במהירות, כאשר אתם רוצים ליצור אווירה מרגיעה, מרוממת, ממריצה, סביבה שלווה, מרעננת או מעודדת.

עם הכוונה שיש לכם בראש, אתם מוכנים לבחור שמנים עם מאפיינים שיעזרו לכם להשיג את המטרה שלכם. אם אתם מנסים ליצור אווירה מרגיעה, בחרו שמנים אתריים עם ניחוחות מרגיעים כמו לבנדר, קמומיל רומאי או ברגמוט. כשאתם רוצים סביבה מעודדת, נסו שמנים אתריים עם ניחוחות ממריצים כמו אשכולית, תפוז בר או מנטה חריפה.

זכרו, אינכם מוגבלים רק לבחירת שמנים אתריים עם ניחוחות דומים. רוב השמנים האתריים נכנסים תחת אחת מהקטגוריות הבאות: מנטה, פרחוני, עשבוני, תבלינים, עצי או הדרי. אז אם יש לכם שמן הדריים אהוב – למשל לימון – אתם יכולים לשלב אותו עם אחד השמנים האהובים עליכם מקטגוריה אחרת – אולי שמן עשבוני כמו רוזמרין. זוהי דרך מצוינת להוסיף מגוון לשילובים לדיפיוזר שלכם כשאתם רוצים להיות יצירתיים.

לאחר שבחרתם את השמנים האתריים שלדעתכם יעזרו להשיג את האפקט הרצוי, התחילו לשלב אותם יחד. אתם דואגים איך שמנים מסוימים עלולים להריח בשילוב? כל שעליכם לעשות הוא להסיר את המכסים מהמקבוקים ולהחזיק אותם מתחת לאף. בזמן שאתם נושמים את הארומה מכמה מקבוקים בו זמנית, תקבלו מושג טוב יותר כיצד השמנים האתריים האלו יריחו כאשר הם מעורבבים.

מספר הטיפות שתוסיפו לדיפיוזר מכל אחד מהמקבוקים, תלוי איך אתם רוצים שהתערובת שלכם תריח.

נניח שאתם מחליטים לשלב לבנדר, ליים ומנטה חריפה יחד. אם מוסיפים שלוש טיפות לבנדר, טיפה אחת של ליים וטיפה אחת של מנטה חריפה, לתערובת הזו יהיה ניחוח פרחוני חזק מהלבנדר ורמזים קלים יותר של הדריים ומנטה חריפה. נגיד שבמקום, אתם שמים 4 טיפות של מנטה חריפה, 2 טיפות של ליים וטיפה אחת של לבנדר.

בזמן מדיטציה, נסו לפזר שמנים אתריים עם ניחוח מרגיע כמו סנדלווד, לבונה או ברגמוט. אתם יכולים גם למרוח שמן אתרי על היד שלכם, לשפשף את כפות הידיים יחד, קרבו את כפות הידיים לאף ושאפו עמוק. כאשר אתם רוצים ליצור אווירה מרגיעה במהירות. שקלו לעשות זאת כשיש לכם כמה רגעים של שקט לעצמכם, או אולי לפני פעילויות מרגיעות אחרות כגון כתיבה ביומן או קריאה.

יצירת אווירה מעודדת

כשאתם מוצאים שמנים אתריים מהקטגוריה המעודדת, אתם יכולים ליצור אווירה כזו באופן מעשי בכל זמן ובכל מקום.

למשל, אם אתם רוצים לשמור על הארומה המעודדת של שמנים אתריים איתכם לאורך כל היום, אתם יכולים לרסס תערובות כמו dōTERRA Cheer[®], או ציטרוס בליס על הבגדים שלכם בבוקר. זה יאפשר לכם לנשום את הארומה בכל מקום שתלכו.

אתם יכולים גם לפזר ניחוחות ממריצים כמו מנטה או אשוח דאגלס לארומה מהנה כאשר אתם לומדים למבחן, מבצעים משימות מסוימות או עוזרים לילדכם במהלך הכנת שיעורי הבית.

אם אתם מגלים שקשה לכם לקום בבוקר, נסו לפזר שמנים אתריים עם ארומה מאירה ועליזה, כמו תפוז בר או אשכולית. על ידי פיזור שמנים אלה, כאשר אתם מתכוננים ליום, אתם יכולים ליצור סביבה ממריצה שעוזרת לכם להתחיל את היום ברגל ימין.

זו גם אסטרטגיה טובה, כאשר אתם עייפים בעבודה אחר הצהריים. הניחו דיפוזר על שולחן העבודה והשתמשו בשמנים אתריים כמו ברגמוט כדי ליצור סביבה מעודדת כאשר אתם חווים קשיים של אחר הצהריים.

רעיונות נוספים לשימוש שמנים אתרים באופן ארומטי

בעוד ששימוש בדיפוזר הוא פשוט ובטוח לשימוש בשמנים אתריים, קיימות אינספור שיטות המאפשרות לכם לחוות שמנים אתריים דרך האוויר. אם אתם מחפשים להרחיב את האופקים שלכם בכל הנוגע לשימוש ארומטי, שקלו כמה מההצעות הבאות.

יצירת אווירה רגועה

קיימים עשרות שמנים אתריים טהורים שונים שמגיעים ממגוון צמחים, כולם בעלי ניחוחות ייחודיים. עם זאת, ניתן לסווג את רוב השמנים האתריים כבעלי ארומה מרגיעה או ארומה מעודדת.

השמנים האתריים בקטגוריית ההרגעה כוללים ניחוחות שיוצרים חווית יציבות, רגיעה, שלווה, מירכוז התחברות. אז איך תשתמשו ותנצלו את השמנים האתריים עם ניחוחות מרגיעים?

שקלו לפזר שמנים אתריים עם ניחוחות מרגיעים במהלך זמן שקט כדי ליצור אווירה רצויה יותר.

לדוגמה, אם יש אווירת מתח בבית שלכם, או אם אתם פשוט רוצים לעודד אווירה של שלווה ורוגע, אתם יכולים לפזר שמנים אתריים ותערובות כמו לבנדר, dōTERRA[®] Balance, Adaptiv[™], או Peace[®] ליצירת סוג הסביבה שאתם מחפשים.



שימוש ארומטי בזמן השינה

מאחר ושימוש ארומטי יכול להיות מאוד מועיל ליצירת סביבה מרגיעה, זו בחירה פופולרית עבור זמן השינה. אחרי הכל, מי לא רוצה אווירה שלווה כאשר מתכווננים לשנת הלילה?

בין אם יש לכם פעוטות מתרוצצים או שאתם רוצים לנוח לאחר יום עבודה תובעני, או שאתם רוצים שכל הבית יירגע בערב, שמנים אתריים יכולים להיות דרך רבת עוצמה ליצור את הסביבה המושלמת לפני השינה.

הנה כמה רעיונות לשימוש ארומטי לפני השינה. אם אתם משתוקקים לאווירה מרגיעה בסוף היום, נסו להוסיף שמנים אתריים כמו dōTERRA Serenity®, לבנדר או קמומיל רומאי לאמבטיה חמה. אפשר גם לשים דיפיזור בחדר האמבטיה כדי לפזר את השמנים האתריים המרגיעים האהובים עליכם בזמן שאתם נהנים מאמבטיה מרגיעה לפני השינה ותצרו לכם אווירה כמו של ספא.

כשזה זמן להיכנס למיטה, נסו לפזר שמנים אתריים כדי ליצור אווירה שלווה. וטיבר, סנדלווד, לבנדר ועץ ארז יכולים להיות שימושיים עבור זה. מה שעליכם לעשות זה פשוט להניח דיפיזור על השידה שליד המיטה ואפשרו לארומה של השמנים למלא את החדר בזמן שאתם מתכווננים לשינה. אתם יכולים לעשות זאת גם בחדר השינה של ילדכם. פזרו שמנים אתריים עם ניחוחות מרגיעים במהלך סיפור או זמן שקט בלילה כדי לעזור לילדכם לזהות מתי הגיע הזמן לישון.

אתם יכולים אפילו לשלב ריחות מרגיעים בתוך בקבוק תרסיס עם מים והשפריצו את השילוב על הכריות שלכם והמצעים לחוויה ארומטית עוצמתית. כאשר אתם תשכבו לישון, אתם תנשמו את הארומה של השמנים האתריים לאווירת לילה מושלמת.

שימוש ארומטי בניקיון הבית

הניחוחות המרעננים של שמנים אתריים יכולים להיות מאוד שימושיים לניקוי הבית. כאשר אתם רוצים להיפטר מריחות לא רצויים בבית הם יכולים לעזור. לדוגמה, אם אתם מצפים לאורחים, טפטפו בדיפיזור שמנים ותערובות כמו לימון או dōTERRA Purify® בכניסה לבית או בסלון לקבלת ארומה של ניקיון ורעננות. אם אתם כל הזמן נאבקים בריח של פח האשפה במטבח שלכם, טפטפו מספר טיפות של שמן אתרי כמו ליים על חתיכת עיתון או צמר גפן והניחו אותו בתחתית הפח כדי לעזור עם הריח.

אם אתם מרגישים ריח מחניק מדברים מסויימים בבית, אתם יכולים לערבב שמנים אתריים כמו תפוז בר, אקליפטוס או לימון עם מים בבקבוק תרסיס והשפריצו את התערובת על הרהיטים, השטיח או מקומות אחרים. זה ישמור על ריח רענן של הדברים ויעזור להפיג ריחות לא נעימים שעלולים להיות בסביבה.

כשאתם שמים לב שהחדר של הילד המתבגר שלכם פיתח ריח מוזר, אתם יכולים לפזר שמנים בחדר השינה שלו כדי להיפטר מהריח ולרענן את החלל. כאשר אתם רוצים לעשות את חדר האורחים נוח יותר למבקרים, שקלו לפזר שמנים אתריים במשך 15 דקות לפני שהם מגיעים כדי ליצור סביבה נקייה ומזמינה.

אתם יכולים אפילו לשפר את הארומה של הכביסה שלכם על ידי טפטוף טיפה של Citrus Bliss®, Purify® או אשכולית על דפים מרככים למייבש והכניסו אותו יחד עם הכביסה שלכם. יש אנשים שאוהבים להוסיף שמנים אתריים לכדורי צמר למייבש כדי לתת לבגדים שלהם ארומה רעננה ונקייה.





שימוש ארומטי בזמן נסיעות

אמרנו את זה בעבר – השימוש הארומטי הוא אחד הקלים ביותר בשיטות יישום של שמנים אתריים. זה נכון במיוחד כשאתם בדרכים. לדוגמה, כאשר יש לכם דיפיזור קטן וידידותי לנסיעות, אתם יכולים לארוז אותו במזוודה שלכם לדרך קלה להינות מהשמנים האתריים, לא משנה היכן אתם נמצאים בעולם. או שאולי אתם רוצים ליצור אווירה רגועה מאחר ואתם מודאגים לפני העלייה למטוס. בחרו את הארומה המרגיעה המועדפת עליכם, טפטפו טיפה על היד, שפשפו את כפות הידיים יחד, קרבו את הידיים לאף וקחו מספר נשימות איטיות ועמוקות.

כשאתם נכנסים לחדר בבית המלון, האוויר עלול להרגיש מחניק – או שיש ריח לא נעים. מה שעליכם לעשות, זה פשוט להוציא את הדיפיזור שלכם, טפטפו מספר טיפות של שמנים אתריים והנה הפכת חדר מלון מחניק לחדר מלון נוח שמרגיש יותר כמו בית.

אתם יכולים גם לקחת שמנים אתריים איתכם במכונית ליצירת כל נסיעה לנעימה יותר, החל מסידורים יומיומיים ועד לדרך ארוכה של טיול. אתם יכולים – למצוא דיפיזור שיכול להתאים היטב לרכב שלכם אולי משהו שלא דורש תקע ויכול להיכנס למחזיק הכוסות. אפשר גם לטפטף כמה טיפות שמן על צמר גפן והצמידו אותו לפתחי האורור של המכונית שלכם כדי שיפיץ את הארומה הנעימה של השמן האתרי בכל הרכב.

שימוש ארומטי בזמן פעילות גופנית

אם שמנים אתריים שימושיים ליצירת סביבה מותאמת, אז איזה זמן טוב יותר להשתמש בהם מאשר לפעילות גופנית? לדוגמה אתם יכולים לפזר שמנים במהלך תרגול היוגה היומי שלכם כדי ליצור אווירה רגועה, מרוכזת, מייצבת או ממריצה. כאשר אתם רוצים לצאת לריצה, טפטפו טיפה או שתיים של שמן אתרי מנטה ביד, שפשפו את כפות הידיים יחד ושאפו עמוק. אפשר למרוח את השמן שנותר על החזה שלכם, שיפעל כאדים במהלך הריצה שלכם, וייצור עבורכם סביבה ממריצה במיוחד.

מנסים לשמור על מוטיבציה להתאמן בבית? פזרו שמנים אתריים כדי ליצור סביבה מעודדת וממריצה שתעזור לכם לסיים את האימון. אם אתם יוצאים לחדר הכושר, השפריצו את השמן האתרי הממריץ האהוב עליכם על הבגדים, לדרך קלה לנשום את הארומה בזמן שגרת הפעילות הגופנית שלכם.



מסקנה

תפתחו בקבוק ושנו את עולמכם

**עם הבנה טובה יותר של הכוח הטמון
בארומה וכמה רעיונות לשימוש
ארומטי בארגז הכלים האישי שלכם,
אתם מוכנים להשתמש בשמנים
אתריים ולשנות את עולמכם.**

אתם תזכרו שבפרק הראשון דיברנו על חוש הריח ואיזה כלי חזק זה יכול להיות בשביל לחוות את עולם. עם שמנים אתריים הקיימים ברשותכם, אתם יכולים להחליט איך אתם רוצים לחוות את עולם. האם אתם רוצים ליצור סביבה רגועה ונינוחה? האם אתם יכולים להשתמש באווירה יותר ממריצה ומעודדת? האם אתם צריכים עזרה להיפתר מריחות או ליצור בית שמרגיש ומריח נקי?

יש לכם את הכלים שאתם צריכים כדי ליצור את סוג העולם שבו אתם רוצים לחיות. שמנים אתריים הם כלי עוצמתי, טבעי שרק מחכה שישתמשו בו.

אז התחילו היום. גלו את השמנים האתריים האהובים עליכם. מצאו ניחוחות יחודיים שמזכירים לכם את הזכרונות האהובים עליכם או החוויות הטובות ביותר. התחילו להשתמש בהם בבית שלכם, במקום העבודה, בהתעמלות ובמרחב המשפחתי עבור סביבה מותאמת אישית שכולה שלכם. עכשיו כשאתם מצוידים בכוח השמנים האתריים, נותרה רק שאלה אחת: איזה סוג של עולם אתם רוצים ליצור?

**כדי להמשיך את המסע שלכם עם שמנים אתריים,
בקרו באתר האינטרנט doterra.com**

