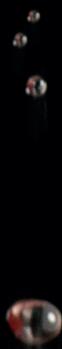




שימוש בטוח בשמנים אתריים



הי,

אם קיבלת את החוברת הזו, כנראה שהצטרפת לאחרונה למועדון הלקוחות שלי - וברוכה הבאה! שמי אנסטסיה למפרט, ארומטרפיסטית ומנהלת קהילת ארומטרפיה, ואני מלווה נשים ומשפחות בשימוש נכון, בטוח ומודע בשמנים אתריים כחלק מאורח חיים בריא.

לפני שמתחילים להשתמש בשמנים, הכי חשוב לי דבר אחד: להבין מה זה שימוש בטוח. שמנים אתריים הם כלי עוצמתי מאוד, וכשמשתמשים בהם נכון - הם יכולים לתמוך בגוף, ברגש ובנפש בצורה מדהימה. החוברת הזו מבוססת על תכנים מקצועיים מהקורס שעברתי, ומטרתה לתת לך בסיס ברור ופשוט לשימוש בטוח בבית - עבורך, עבור המשפחה שלך, ועבור הסביבה שלך.

אני ממליצה לקרוא את החוברת בעיון, לשמור אותה, ולחזור אליה בכל פעם שעולה שאלה. ידע ובטיחות הם הבסיס לכל עבודה עם שמנים אתריים.



שימוש בטוח בשמנים אתריים

אנשים שואלים לעיתים קרובות:
"האם שמנים אתריים בטוחים לשימוש?"
התשובה היא: אם יודעים כיצד להשתמש בהם נכון - בהחלט כן.

מאות שנים של שימוש מעשי, לצד מחקר מדעי מודרני, הוכיחו ששמנים אתריים יכולים להיות בטוחים ויעילים. מטרת הקורס הזה היא ללמד אותך את עקרונות הבטיחות הבסיסיים בשימוש בשמנים אתריים, כך שתוכלי להשתמש בהם בביתך בביטחון ובמימונות.

- שלושה דרכי שימוש בשמנים אתריים:
- שימוש ארומטי (הרחה)
 - שימוש טופיקלי (מריחה על העור)
 - שימוש פנימי

שלוש נקודות שחשוב לזכור תמיד:

- שמנים אתריים הם תמציות צמחיות מרוכזות מאוד, ולכן הם חזקים במיוחד. יש להשתמש בהם בצורה מתונה ומכבדת. שמנים אתריים של doTERRA® הם טהורים לחלוטין, ולכן כמות קטנה מספיקה.
 - סוג השמן האתרי שמתאים לך והכמות הנדרשת תלויים בגורמים אישיים, כגון: מצב בריאותי, כימיה אישית של הגוף, ניסיון קודם בשימוש בשמנים אתריים ועוד. ברוב המקרים מומלץ להתחיל בטיפה אחת בלבד, לבדוק כיצד הגוף מגיב, ובהמשך להעלות בהדרגה לפי הצורך ובהתאם להמלצות. כאשר מתחילים שגרת בריאות חדשה, חשוב לשקול בקפידה את עצת הרופא המטפל ולהתייעץ איתו לגבי מה שמתאים למצבך האישי.
 - כדי להישאר במסגרת שימוש בטוח, יש להקפיד תמיד על הוראות השימוש המופיעות על הבקבוק או האריזה. לא כל השמנים האתריים זהים, ושמירה על ההנחיות תמנע עומס או שימוש לא נכון בכמויות. חשוב להיות מודעים למגוון השמנים שבהם משתמשים במהלך היום ולא לחרוג מהמינונים המומלצים.
 - שמנים אתריים מציעים פתרונות טבעיים, בטוחים ויעילים לצרכים רבים של בריאות ואיכות חיים ביומ-יום, והם גם קלים מאוד לשימוש. הקורס נועד להעניק לך את הידע הדרוש כדי להפיק את המרב מהשמנים האתריים בצורה בטוחה בביתך.
- ועכשיו - אפשר להתחיל!



שימוש בטוח בשמנים אתריים באמצעות הרכה (ארומטי)

למען בטיחות ותוצאות מיטביות, מומלץ לפזר כמויות קטנות של שמן אתרי מספר פעמים ביום. הכמות המתאימה תלויה בגודל הדיפוזר, נפח החדר, רמת האוויר סוג השמן האתרי. לדוגמה: יש להשתמש בפחות טיפות של שמנים "חמים" כמו: קינמון, ציפורן, אורגנו. ובכמות גדולה יותר ניתן להשתמש בשמנים עדינים יותר כמו פרחים והדרים.

באופן כללי, 1-3 טיפות שמן אתרי לכל 100 מ"ל מים היא נקודת התחלה טובה. בחדר גדול או בחוץ ניתן להוסיף עוד טיפות.

מומלץ להתחיל בזמני פיזור קצרים של 15-30 דקות, ולהאריך לפי ההעדפה וההשפעה הרצויה. אנשים רבים מגלים שהם נהנים לפזר שמנים לאורך כל היום - ואפילו בלילה.

שימוש בשמנים אתריים באופן ארומטי פירושו שימוש בהם דרך הריח. זה יכול להיות פשוט כמו לפתוח את הבקבוק ולהריח אותו! אפשר גם לשים טיפה בכף היד, לשפשף קלות ולשאוף את הניחוח מהידיים.

אחת הדרכים הפופולריות ביותר לשימוש ארומטי בשמנים אתריים היא באמצעות דיפוזר (מפיץ אדים).

דיפוזיה (פיזור באוויר)

שימוש בדיפוזר הוא דרך קלה, בטוחה ויעילה ליהנות משמנים אתריים. רבים מהדיפוזרים משתמשים במים ליצירת אדי שמן אתרי, בעוד שאחרים מפזרים את השמן ישירות לאוויר.





שימושים ארומטיים נוספים

בצעו זאת במשך שלוש עד חמש דקות, מספר פעמים ביום. כדי להעצים את החוויה, כסו את הראש ואת הקערה במגבת, אך הקפידו לעקוב אחר חום האדים. אם התחושה חמה מדי, התרחקו מהקערה, הסירו את המגבת או קחו הפסקה קצרה.

כדי להשתמש במשאף שמנים אתריים, הוסיפו עשר עד חמש-עשרה טיפות של שמן אתרי לפתיל הכותנה של המשאף, הציבו את המשאף בנחיר אחד (וסגרו את הנחיר השני בעזרת אצבע), ושאפו עמוק מספר פעמים. אם תרצו להשתמש במשאף שמנים אתריים עם ילדים, עליהם להיות מעל גיל חמש, ויש להשתמש בארבע עד שמונה טיפות שמן אתרי בלבד על פתיל הכותנה.

תופעות לוואי משימוש ארומטי בשמנים אתריים הן נדירות. עם זאת, אם אתם חווים תגובה כלשהי כתוצאה משימוש ארומטי בשמן אתרי, יש להרחיק מיד את מקור הפיזור או להתרחק מהאזור. אם לא ניתן לצאת מהאזור, יש להגביר את זרימת האוויר על ידי פתיחת חלון או פתח אוורור. אם התגובה חמורה ומתמשכת או אם הנשימה נעשית קשה, יש לפנות לקבלת טיפול רפואי.

דרכים נוספות ליהנות משמנים אתריים באופן ארומטי, מעבר לדיפוזיה, כוללות שימוש בדיפוזורים פסיביים ותכשיטי דיפוזיה, משאפי שמנים אתריים, שימוש בקערת מים חמים, או פשוט הרחה ישירות מהבקבוק או מכפות הידיים.

כדי להשתמש בדיפוזור פסיבי או בתכשיט דיפוזיה, הוסיפו שלוש עד חמש טיפות של שמן אתרי לאבן או לחומר הסופג ותיבנו. דיפוזיה פסיבית היא חוויה עדינה הרבה יותר מדיפוזיה אקטיבית, אך עדיין מציעה יתרונות מצוינים. היא מושלמת לחללים קטנים כמו שולחן עבודה, שידת לילה או חדר אמבטיה. אם אתם עובדים תכשיט דיפוזיה, ניתן להרים את התכשיט אל האף ולשאוף את הארומה לאורך היום.

שימוש בקערת מים חמים הוא דרך נהדרת לחוות את היתרונות של שמנים אתריים, תוך טיפוח העור ודרכי הנשימה בעזרת האדים החמימים והעדינים. מלאו קערה במים חמים – אך לא רותחים. הוסיפו טיפה אחת עד שלוש טיפות של שמן אתרי, עצמו עיניים, התכופפו מעל הקערה, ושאפו עמוק דרך האף ונשפו דרך הפה.

שימוש בטוח בשמנים אתריים במריחה על העור

כעת נדבר על שימוש בשמנים אתריים במריחה על העור. כמו בכל מוצר שבו משתמשים על העור – קרם, תחליב, איפור וכדומה – כמה אמצעי זהירות יאפשרו לך ליהנות מהיתרונות של שמנים אתריים ולהימנע מגירוי או רגישות. יש להימנע תמיד ממריחת שמנים אתריים באזורים כגון העיניים, האוזניים הפנימיות, איברי המין, ועור פצוע או פגוע. חשוב לזכור ששמנים אתריים עלולים להישאר על האצבעות או כפות הידיים לאחר מריחה על העור, ולכן כדי להימנע מהעברה לא מכוונת לאזור רגיש, יש לשטוף היטב את הידיים במים וסבון לאחר כל מריחה.

אם שמן אתרי נכנס בטעות, לדוגמה, לעיניים, יש למרוח שמן נשא (ובמקרה חירום ניתן להשתמש גם בחלב) ולנגב בעדינות באמצעות מגבת נייר. יש לחזור על פעולה זו עד שמורגשת הקלה. לאחר מכן יש לשטוף את העין מספר פעמים במים עד שהגירוי נעלם. יש לפנות לקבלת טיפול רפואי מאיש מקצוע מוסמך כדי לוודא שלא נגרם נזק ארוך טווח.

דילול

כאשר מדובר בשימוש בטוח ויעיל של שמנים אתריים במריחה על העור, דילול הוא אחד העקרונות החשובים ביותר להבנה. יש החוששים שדילול שמן אתרי לפני המריחה יפחית את השפעתו; עם זאת, דילול יכול למעשה לשפר את הספיגה ולהאריך את משך ההשפעה.

כדי לדלל שמן אתרי, משלבים אותו עם שמן נשא. שמן נשא עושה בדיוק את מה ששמו מרמז – הוא נושא את השמן האתרי אל השכבות העמוקות יותר של העור. הוא עושה זאת על ידי הפחתת אידוי השמן האתרי ושמירה על מגע ממושך יותר עם העור. מריחה של שמן אתרי ללא דילול מאפשרת אידוי משמעותי בשל אופיים הנדיף של השמנים. בנוסף, דילול שמנים אתריים מפחית את הסיכון לרגישות עורית, והופך את השימוש לבטוח ויעיל יותר מאשר מריחה ללא דילול. דוגמאות לשמני נשא כוללות שמן קוקוס, שמן חוחובה, שמן זית, שמן אבוקדו או שמן שקדים. ניתן גם לדלל שמנים אתריים בתחליב, כגון תחליב ידיים וגוף doTERRA® Spa או חמאת גוף משקמת של doTERRA Spa.

באופן כללי, יש לשלב טיפה אחת של שמן אתרי עם שלוש עד חמש טיפות של שמן נשא לפני מריחה על העור. ניתן להתאים יחס זה בהתאם למצב. יש לקחת בחשבון את גודל הגוף, מצב הבריאות והגיל. לתינוקות, ילדים צעירים, קשישים, נשים בהריון או מניקות ואנשים רגישים אחרים, יש להשתמש בכמות גדולה יותר של שמן נשא לצורך דילול גבוה יותר. לנחיותכם הכנתי את הטבלת הדילול לפי הגיל. תשתמשו באהבה. בכל מקרה לא בברור מומלץ גם להיוועץ באיש מקצוע בתחום הבריאות.

בעוד שחלק מהשמנים האתריים עדינים יחסית וניתן למרוח אותם ללא דילול אם זו העדפתך, אחרים נחשבים לחמים או חזקים – כגון קסיה, קליפת קינמון, ציפורן, כמון, למון גראס, אורגנו או טימין – ויש לדלל אותם תמיד לפני שימוש על העור. שמנים אלה ידרשו גם כמות גדולה יותר של שמן נשא מהיחס הרגיל.



10 מ"ל
= 2 כפיות

1-0 שנה	1
2-6 שנים	2
6-12 שנים	3
12-15 שנים	4
15+	5

בדיקת רגישות

בעת שימוש בשמן אתרי בפעם הראשונה, מומלץ לבצע בדיקת רגישות כדי לבדוק כיצד העור שלך מגיב למולקולות האורגניות הנדיפות שהוא מכיל.

יש למרוח כמות קטנה של השמן האתרי המעורבב בשמן נשא על אזור נסתר בעור ולהמתין.

יש לבדוק את האזור כל שעה במשך מספר שעות כדי לוודא שלא הופיעה רגישות או גירוי.

אנשים בעלי עור רגיש, מצבי עור מסוימים כגון אקדמה ופסוריאזיס, או מערכת חיסון מוחלשת (כגון אלרגיות למזון או אלרגיות עונתיות ומחלות אוטואימוניות), עשויים להיות רגישים יותר לשימוש בשמנים אתריים במריחה על העור.

מאחר ששמנים אתריים טהורים הם מרוכזים מאוד, מומלץ להשתמש בכמויות קטנות לאורך היום ולא במנה גדולה אחת. יש להתחיל בכמות נמוכה (טיפה אחת עד שתיים) ולהעלות בהדרגה עד למינון המרבי המומלץ כדי להשיג את התוצאה הרצויה. ניתן לחזור על המריחה כל ארבע עד שש שעות, לפי הצורך. כפי שצוין קודם, כל אדם הוא ייחודי.

הכמות האידיאלית של שמן אתרי משתנה בהתאם לגורמים כמו גודל הגוף, גיל ומצב בריאותי כללי.

אם מתרחשת תגובה בעור, יש להפסיק מיד את השימוש בשמן האתרי. ניתן להרגיע את האזור המגורה באמצעות שמן נשא כגון שמן קוקוס מזוקק.

יש לנבב בעדינות את האזור במטלית רכה או מגבת נייר כדי לספוג ולהסיר כמה שיותר מהשמן האתרי.

יש לחזור לסירוגין על הוספת שמן נשא וניגוב עדין של האזור. העור זקוק לזמן כדי להירגע, דבר שעשוי להימשך שעות, ימים ואף שבועות, בהתאם לחומרת התגובה ולכמות השמן האתרי שנעשה בה שימוש.

אם התגובה חמורה או מחמירה עם הזמן, יש לפנות לטיפול רפואי.

שמנים הדריים ורגישות לאור

חלק מהשמנים האתריים – במיוחד שמנים הדריים – עלולים להגביר את רגישות העור לאור שמש או לקרינת UV כאשר הם נמרחים על העור.

דבר זה יכול להתרחש בשמנים המכילים פורנוקומרינים, קבוצה מיוחדת של רכיבים היוצרים קשרים עם ה-DNA של תאי העור.

שמנים הדריים כוללים ברגמוט, אשכולית, לימון, ליים, קלמנטינה וכל תערובת שמכילה אותם.

זוהי אינה רשימה מלאה, ולכן יש לעיין בתווית הבקבוק לאזהרות רגישות לשמש לפני השימוש.

הנחיה זו אינה אומרת שאסור להשתמש בשמנים הדריים על העור – להפך.

לשמנים הדריים יתרונות רבים בשימוש חיצוני, אך יש להשתמש בהם בצורה בטוחה.

משמעות הדבר היא הימנעות מחשיפה ישירה לשמש או לקרינת UV (כולל מיטות שיוף) למשך לפחות 12 שעות לאחר המריחה.

דרך פשוטה לעשות זאת היא להשתמש בשמנים הדריים בערב, או למרוח אותם בכפות הרגליים ולכסות בגרביים ונעליים.



טיפים נוספים לשימוש חיצוני

היתרונות של שימוש בשמנים אתריים במריחה על העור הם רבים וחזקים.

הם מצוינים להרגעת העור, להפחתת מראה פגמים, קווים עדינים וקמטים, לקידום מראה עור בהיר ובריא, להעצמת עיסוי מרגיע ועוד. ניתן אף לגרור או לשטוף את הפה בשמנים אתריים כדי לתמוך בהיגיינת הפה ולרענן את הנשימה.

שימוש בטיפה או שתיים של שמן אתרי עם תכשירי טיפוח אישיים כגון תכשיר ניקוי לפנים, קרם, שמפו, מרכך או מוצרים אחרים הוא דרך קלה ויעילה ליהנות מהיתרונות החיצוניים.

הוספת שמנים אתריים לאמבטיה היא דרך נפלאה נוספת לחוות אותם, הן במגע עם העור והן בארומתרפיה.

עם זאת, מאחר ששמן ומים אינם מתערבבים, מי האמבטיה אינם שמן נשא טוב לשמנים אתריים.

כדי לפתור זאת, יש לשלב את השמנים האתריים עם חומר נשא לפני הוספתם לאמבטיה.

אפשרויות כוללות מלחי אפסום (או סוג אחר של מלחי אמבט), שמן נשא או תרחיץ גוף.

יש להוסיף חמש טיפות של שמן אתרי לכ-30 מ"ל של מלחי אמבט. יש לדלל חמש טיפות של שמן אתרי ב-5 עד 10 מ"ל של שמן קוקוס מזוקק.

יש להוסיף חמש טיפות של שמן אתרי ל-5 עד 10 מ"ל של תרחיץ גוף .doTERRA® Spa Refreshing Body Wash





כמויות

נעבור להסבר כיצד להשתמש בשמנים אתריים בצורה בטוחה לשימוש פנימי. חשוב לנקוט באותה רמת זהירות כמו בכל תוסף תזונה או מוצר בריאות אחר. יש לזכור ששמנים אתריים הם מרוכזים מאוד, ולכן טיפה אחת מספיקה להרבה. יש להתחיל בכמות קטנה של טיפה אחת עד שתיים, ובהדרגה לעלות עד לכמות המומלצת. למרות שלשמנים אתריים יש פוטנציאל לרעילות בשימוש שגוי - בדיוק כמו ויטמינים, מינרלים ותרופות - ניתן להשתמש בהם בבטחה כאשר נוקטים באמצעי זהירות. הכמות הרעילה של שמן אתרי תמיד גבוהה בהרבה מהכמות המומלצת. כדי להגיע לטווח מסוכן של רעילות, היה צורך לצרוך הרבה מעבר להנחיות או כמות עודפת של כמה שמנים אתריים שונים.

בשלב מסוים, הגדלת הכמות כבר אינה מוסיפה תועלת. עדיף להשתמש בכמות קטנה של טיפה אחת עד חמש טיפות, שניתן לחזור עליה כל ארבע עד שש שעות לפי הצורך. בדרך כלל, אין לצרוך יותר מ-25 טיפות בסך הכול במהלך 24 שעות, מחולקות למנות קטנות, אך גבול זה יכול להיות נמוך יותר או גבוה יותר בהתאם לגיל, משקל, מצב בריאותי, המטרה הרצויה וסוג השמן האתרי. יש לזכור שלא כל שמן אתרי מיועד לשימוש פנימי, ולכן חובה לקרוא את כל ההנחיות על התווית לפני הצריכה. שטיפה או גרגור של שמן אתרי בפה ולאחר מכן יריקה, או מריחה של שמן אתרי על אזור מסוים בפה כגון הלחי או החניכיים, נחשבים לשימוש טופיקלי ולא לשימוש פנימי.

אם מתרחשת תגובה במערכת העיכול, יש להפסיק מיד את השימוש. סימנים לתגובה במערכת העיכול כוללים כאבי בטן, בחילה, הקאה או שלשול. אם נצרכה כמות גדולה של שמן אתרי, יש לפנות מיד למרכז למידע על הרעלות. עם זאת, אם נצרכה כמות קטנה בלבד, יש לשתות הרבה נוזלים - רצוי חלב או משקה אחר המכיל שומן - כדי להפחית ולהרגיע את התגובה. אם התגובה חמורה או ממושכת, יש לפנות לקבלת טיפול רפואי.

שימוש פנימי בטוח בשמנים אתריים

הבא בתור הוא שימוש פנימי בשמנים אתריים. זה אולי נשמע מוזר בהתחלה, אך למעשה נאחזו צורכים שמנים אתריים כחלק מהחיים היומיומיים. כשאתם מגררים קליפת לימון, אתם אוספים את החלק של הפרי שבו ריכוז השמן האתרי הוא הגבוה ביותר. אכלתם פעם קינוח עם לבנדר? השתמשתם בתמצית מנטה? שמנים אתריים - והמרכיבים שמרכיבים אותם - מופיעים באופן טבעי בצמחים ובמזון, ונמצאים בשימוש נפוץ במוצרים יומיומיים.

כפי שלא כל צמח מתאים למאכל, כך גם לא כל שמן אתרי מתאים לשימוש פנימי. תמיד יש לבדוק את התווית ולהיצמד להנחיות השימוש. בנוסף, רבים מהשמנים האתריים הקיימים בשוק מהולים או מזויפים, ולכן יש להשתמש לשימוש פנימי רק בשמנים שאתם בטוחים בטוהרם המלא, כמו שמנים אתריים בדרגת CPTG® של doTERRA.





שיטות לשימוש פנימי

הדרכים הנפוצות ביותר לצריכת שמנים אתריים הן בתוך קפסולת צמחית, ערבוב עם חומר שומני כמו חלב שקדים או דבש, או עם מים. קפסולות מוכנות מראש, כמוסות רכות וכמוסות מצופות בציפוי אנטרי הן גם דרכים יעילות לשימוש בשמנים אתריים. כמוסות בציפוי אנטרי ושיטות שחרור מושהות אחרות מבטיחות שהשמן האתרי יהיה מוגן מהסביבה החומצית של הקיבה וישתחרר רק במעיים. שימוש בשמנים אתריים בקפסולה צמחית, כמוסה רכה או כמוסה בציפוי אנטרי משפר את הפיזור והספיגה של השמן האתרי, וכך מגביר את היעילות ואת חוויית השימוש.

ישנם שמנים אתריים מסוימים, כמו קופאיבה, לימון, לבנדר ולבונה, שניתן להשתמש בהם ישירות על הלשון או מתחת ללשון. בשיטה זו יש להשתמש רק בטיפה אחת או שתיים בכל פעם. היתרון של שימוש ישיר זה הוא שהשמן האתרי נספג ישירות למחזור הדם דרך נימי הדם העשירים שמתחת ללשון ודרך ריריות חלל הפה.

שמנים חמים או חזקים שדורשים דילול, כגון קסיה, קליפת קימון, ציפורן, כמון, אורגנו וטימין, לעולם אינם מיועדים להנחה ישירה על הלשון או מתחתיה. ניתן לצרוך אותם פנימית בתוך קפסולה צמחית או להוסיף אותם למזון. שמנים אתריים מהווים תוספת מצוינת למנות ומתכונים רבים. ניתן להחליף עשב כמו בזיליקום בשמן אתרי בזיליקום, או להוסיף טיפה של שמן הדרי או מנטה לקינוח הבא שלכם. האפשרויות לשימוש בשמנים אתריים במטבח הן כמעט בלתי מוגבלות: רטבים לסלט, מרינדות, משקאות ושייקים, יוגורטים, קינוחים, לחמים ומאפים, רטבים, בשרים ועוד. היו יצירתיים ותיהנו מהטעמים והניחוחות ששמנים אתריים יכולים להוסיף לבישול שלכם. חשוב לזכור להתחיל בכמות מזערית באמצעות קיסם, ולהוסיף עוד במידת הצורך. השמנים האתריים מרוכזים מאוד - אם מוסיפים יותר מדי, אי אפשר להוציא, אבל תמיד ניתן להוסיף עוד באמצעות קיסם או, למי שמעז, טיפה שלמה.





שימוש בטוח בשמנים אתריים עם המשפחה

יש לדלל. מאחר שילדים עור עדין וגוף מתפתח, יש לדלל תמיד שמן אתרי לפני מריחה על עור של ילד. התחילו בטיפה אחת של שמן אתרי לעשר טיפות של שמן נשא, כמו שמן קוקוס מפורק. כאשר מנסים שמן חדש עם ילד, מומלץ למרוח אותו על כפות הרגליים. כפות הרגליים הן אזור פחות רגיש ופחות פולשני, ולכן מהוות מקום אידיאלי למריחת שמנים אתריים על עור עדין של ילדים.

יש לשוחח עם הילדים על בטיחות בשימוש בשמנים אתריים. לעיתים לילדים קשה להבין עד כמה שמנים אתריים חזקים ומרוכזים. חשוב שילדים צעירים ידעו שאסור לשתות שמנים אתריים או למרוח אותם ללא השגחת מבוגר. יש לזכור שמכסים יכולים להיפתח ובקבוקים עלולים להישבר, ולכן יש לשמור שמנים אתריים מחוץ להישג ידם של ילדים. חינוך הילדים לכללי בטיחות בשימוש בשמנים אתריים יסייע לשימוש בטוח בבית.

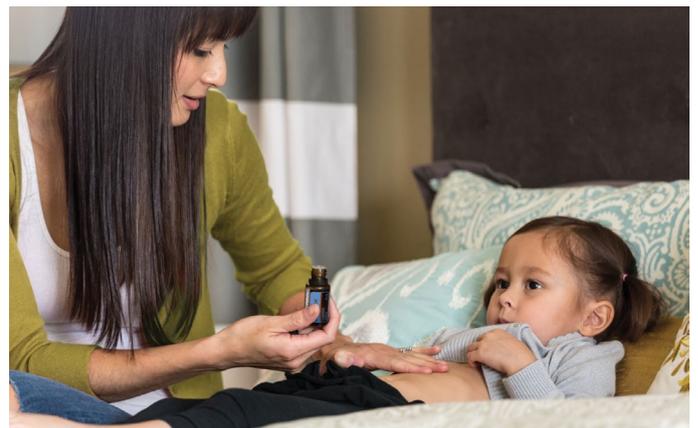
לא כל השמנים האתריים מומלצים לשימוש עם ילדים.

שימוש בטוח בשמנים אתריים עם ילדים

הורים רבים שואלים האם בטוח להשתמש בשמנים אתריים עם ילדים. התשובה היא כן. עם זאת, מאחר שילדים קטנים יותר ורגישים יותר ממבוגרים, חשוב להבין שכללי השימוש בשמנים אתריים אצל ילדים שונים מאלו של מבוגרים. לאחר שמכירים את כללי הבטיחות לשימוש בשמנים אתריים עם ילדים, ניתן בקלות לעזור להם ליהנות מהיתרונות שיש לשמנים להציע. אם לילדיכם יש מצבים בריאותיים מיוחדים או חששות רפואיים, יש להיוועץ קודם לכן עם גורם רפואי מוסמך.

הורים יכולים להשתמש ברוב השמנים האתריים עם ילדים בבטחה, כל עוד מקפידים על העקרונות הבאים.

יש להתאים את אופן השימוש. תמיד יש להשתמש בכמות קטנה יותר של שמן אתרי לילדים לעומת מבוגרים.



שימוש בטוח בשמנים אתריים במהלך ההיריון

שאלה נפוצה נוספת היא האם בטוח להשתמש בשמנים אתריים בזמן היריון. שמנים אתריים יכולים לסייע בשמירה על גוף בריא, לתמוך במערכת החיסון, להקל על תחושות אי-נוחות ועוד. בזכות היתרונות החזקים שלהם, שמנים אתריים יכולים להיות שימושיים ויעילים בכל שלב בחיים, גם במהלך ההיריון.

איש או אשת מקצוע רפואיים הם המקור הטוב ביותר לבניית תוכנית בריאות אישית, ויכולים להנחות מה כדאי להימנע ממנו במהלך ההיריון ואילו אמצעי בטיחות נוספים יש לנקוט, בהתאם למצב הבריאותי האישי ולבריאות העובר. יחד תוכלו להחליט אילו שמנים אתריים עשויים להועיל ואילו עדיף להימנע מהם. כאשר מקפידים על כללי בטיחות נכונים, ניתן להשתמש בשמנים אתריים במהלך ההיריון בביטחון.

בשל סוגיות אתיות הקשורות לבדיקות על נשים הרות ועוברים, קיימים מחקרים קליניים מוגבלים העוסקים בבטיחות שמנים אתריים בזמן היריון. עם זאת, ניתן להסתמך על היסטוריה ארוכה של שימוש בטוח כדי לקבוע אילו שמנים מתאימים לשימוש בתקופה זו.

במהלך ההיריון הגוף עובר שינויים רבים, ולעיתים שינויים אלו מלווים בתחושות של אי-נוחות ורגישות. אף שכל היריון שונה, המטרה זהה: תמיכה בתפקוד בריא ותקין של הגוף. לצד תזונה נכונה ופעילות גופנית סדירה, ניתן להשתמש בשמנים אתריים במהלך ההיריון לקבלת תמיכה נוספת. ניתן גם להשתמש בשמנים אתריים במהלך הלידה עצמה כדי להפוך את החוויה לנעימה וחיובית יותר.

במהלך ההיריון נפוץ להיות רגישים יותר לשמנים אתריים. פיזור בדיפיזור הוא דרך מצוינת לשימוש בתקופה זו, משום שאם הריח אינו נעים או גורם לרגישות, ניתן פשוט לכבות את הדיפיזור. בשימוש טופיקלי מומלץ לדלל יותר מהרגיל.

גם אם השתמשת בעבר בשמנים אתריים ללא בעיה, חשוב ליידע את הגורם הרפואי שלך לגבי כל שמן שאת מתכננת להשתמש בו במהלך ההיריון. איש המקצוע הרפואי מכיר את מצבך הבריאותי ואת מצב ההיריון, ולכן חשוב שיהיה מודע לכל מוצר שמן אתרי שאת מתכוונת לשלב בתקופה זו.

הצהרות אלו לא נבדקו על ידי מנהל המזון והתרופות האמריקאי. מוצר זה אינו מיועד לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלה.

הנקה

בנוסף לחששות הקשורים לשימוש בשמנים אתריים בזמן היריון, רבים שואלים האם בטוח להשתמש בשמנים אתריים בזמן הנקה. התשובה היא כן, אך יש להקפיד על אותם כללי בטיחות הנהוגים במהלך ההיריון. אף שהגוף משתנה משמעותית במהלך ההיריון, השינויים אינם מסתיימים עם הלידה. הגוף ממשיך להשתנות ולהסתגל לתקופה שלאחר הלידה. לכן מומלץ להמשיך להשתמש בדילול גבוה ולשים לב לכל רגישות שמתפתחת.

כשם שמומלץ להתייעץ עם גורם רפואי לגבי שימוש בשמנים אתריים בזמן היריון, כך חשוב לעשות זאת גם בזמן הנקה. שיתוף פעולה זה יסייע לזהות מוצרים שדורשים זהירות מיוחדת בזמן ההנקה.

איש המקצוע הרפואי הוא המקור הטוב ביותר ליעוץ בכל הנוגע לגוף שלך, לתינוק ולכל חשש שעולה. בדיוק כפי שהיית מתייעצת לפני שימוש במוצר חדש אחר בזמן הנקה, כך חשוב לדון גם בשימוש בשמנים אתריים.

בדומה להיריון, ההנקה מציבה דרישות רבות מגופה של האם. מטרת השימוש היא לשמור על גוף חזק ובריא ולתמוך ביילוד המתפתח. בעזרת ליווי רפואי מתאים ניתן להשתמש בשמנים אתריים ובמוצרים המבוססים על שמנים אתריים בבטחה, לתמיכה בגוף וברוחה הכללית.



שימוש בטוח בשמנים אתריים עם בעלי חיים

למרות שיש מחלוקות סביב השימוש בשמנים אתריים בבעלי חיים, כאשר הם משמשים בצורה נכונה, הם יכולים להיות חלק מתוכנית הוליסטית התומכת בבריאותם ואיכות חייהם של חיות המחמד. כפי שחשוב להשתמש בשמנים אתריים טהורים לעצמכם ולמשפחתכם, כך חשוב להשתמש במוצרים איכותיים גם עבור חיות המחמד.

שמנים אתריים יכולים להציע יתרונות רבים לבעלי חיים, כגון ניחוחות מרגיעים, הרפיית שרירים, ניטרול ריחות לא נעימים ותמיכה ברווחה כללית. כמו בכל מוצר חדש, יש להתחיל בהדרגה.

המחקר הקיים כיום בנושא שימוש בשמנים אתריים בבעלי חיים, החל מכלבים וחתולים ועד סוסים, הוא מוגבל. לכן, ללא קשר למה שקוראים באינטרנט, חשוב להיוועץ תמיד בוטרינר. הוטרנר מכיר את הפיזיולוגיה הייחודית של בעלי חיים, את ההיסטוריה הרפואית של חיות המחמד, ואת אופן תפקוד גופה.

עם זאת, ידועים כמה עקרונות כלליים בנוגע לחיות מחמד.

בעת שימוש בדיפיוזר יש להשתמש בשלוש עד ארבע טיפות בלבד של שמן אתרי אחד או תערובת, בדיפיוזר על בסיס מים ובעוצמה נמוכה. יש למקם את הדיפיוזר במקום שבו בעל החיים לא יוכל להפיל אותו או להגיע אליו. יש לפזר בחלל פתוח או מאוורר היטב, עם דלת פתוחה, כך שבעל החיים יוכל לצאת מהחדר אם ירצה.

לחתולים חסר האנדים גלוקורונידאז, ולכן הם מפרקים שמנים אתריים באופן שונה. יש לנקוט זהירות מיוחדת עם שמני עץ הטה, ליבנה, וינטרגרין, ספירמינט או ספרמינט, וכן עם שמנים חריפים כמו קסיה, קליפת קינמון, אורגנו, כמון או טימין.

משקל וגודל בעל החיים משפיעים גם הם. בעלי חיים גדולים יותר, כמו כלבים מסוימים וסוסים, נראים כמי שמגיבים טוב יותר לשימוש טופיקלי במחקרים המוגבלים שנעשו. יש לנקוט זהירות מיוחדת עם חיות הרות, מניקות או צעירות.

אם לאחר התייעצות עם וטרינר בוחרים להשתמש בשמן אתרי באופן טופיקלי, יש למרוח אזור קטן בלבד, לדלל היטב בשמן נשא ולעשות זאת לעיתים רחוקות. יש להתחיל בכמות קטנה של שמן מדולל ולהתבונן בהתנהגות בעל החיים. באופן כללי, יש לדלל לריכוז של אחוז עד שניים, כלומר טיפה עד שתי טיפות שמן אתרי לכל חמישה מיליליטר שמן נשא, ולדלל אף יותר עבור בעלי חיים שמשקלם מתחת לעשרה פאונד.

לשימוש פנימי בשמנים אתריים בבעלי חיים יש להיוועץ בוטרינר מוסמך. חלק מהוטרנירים ממליצים להוסיף שמנים אתריים למזון של בעל החיים, אך חשוב לעשות זאת בליווי מקצועי לקביעת סוג השמן והמינון המתאים.

אין להשתמש בשמנים אתריים על האף, בתוך האוזניים או העיניים, או באזורים רגישים אחרים של בעל החיים.





אחסון בטוח של שמנים אתריים ואמצעי זהירות נוספים

אחסון שמנים אתריים

לשמנים אתריים יכולה להיות חיי מדף ארוכים מאוד, אך יש לאחסן אותם בצורה נכונה כדי שישמרו על בטיחותם ועל יעילותם המרבית. כאשר שמן אתרי נחשף לחום ישיר, לאור, או לכמות גדולה של חמצן בחלל הריק שבבקבוק פתוח, עלול להתרחש שינוי או פגיעה בהרכב הכימי הייחודי והעדין שלו.

להלן כמה קווים מנחים כלליים לאחסון נכון של שמנים אתריים:

יש לאחסן את השמנים במקום קריר ויבש, הרחק מאור שמש ישיר או ממקורות חום. חום וקרינת UV עלולים לשנות את ההרכב הכימי של השמן האתרי.

כאשר השמן אינו בשימוש, יש להקפיד שהמכסה סגור היטב. יש להחזיר את המכסה מיד לאחר כל שימוש.

כדאי לשקול להעביר שמנים לכלי זכוכית כהים וקטנים יותר כאשר הבקבוק כבר יותר מחצי ריק, במיוחד אם אינכם מתכננים להשתמש בשארית בזמן הקרוב. החלל הריק בבקבוק מכיל חמצן, מה שהופך את השמנים לרגישים לחמצון לאורך זמן. שמנים שעברו חמצון נוטים יותר לגרום לגירוי בעור.

יש לאחסן את השמנים מחוץ להישג ידם של ילדים כדי למנוע חשיפה או בליעה מקרית. אם יש חשש שילד בלע שמן אתרי גולתריה (Wintergreen) או תערובת שמכילה גולתריה, יש לפנות מיד למרכז למידע על הרעלות לקבלת הנחיות.

אנשים הסובלים מאפילפסיה או מהפרעות פרכוסיות אחרות צריכים לנקוט זהירות יתרה בשימוש בשמנים אתריים מסוימים.

שמנים אתריים פועלים בהרמוניה עם הגוף ותומכים בתפקודים בריאים ברמה התאית והאפיגנטית. יש אנשים שבוחרים להשתמש בתרופות ובשמנים אתריים במקביל.

הסיבה לכך היא שחלק מהרכיבים הכימיים שבשמנים אתריים – כגון 1,8-וסינאול (המכונה גם אאוקליפטול), קמפור, פינוקמפון, איזופינוקמפון, טרנס-סביניל אצטט, מתיל סליצילט, פולגון, פנכון ותיונים – עלולים במקרים מסוימים להחמיר או לעורר פרכוסים.

למרות שזה נדיר, ישנם שמנים אתריים מסוימים (וכן תערובות ותוספי תזונה) שעלולים לקיים אינטראקציה עם תרופות. אינטראקציות כאלה אינן שכיחות ונצפות לעיתים רחוקות בפרקטיקה הקלינית. עם זאת, אם אתם נוטלים תרופות, מומלץ לבדוק עם איש מקצוע רפואי או רוקח לגבי אינטראקציות אפשריות או התוויות נגד לפני שימוש בשמנים אתריים במקביל.

למרות שמדובר במקרים נדירים, תועדו דיווחים על אנשים שחוו פרכוסים לאחר חשיפה לשמן אתרי, בין אם בשאיפה, במריחה או בבליעה. שמנים אתריים שמכילים לרוב רכיבים אלה כוללים אקליפטוס, עלי דפנה, רוזמרין, גולתריה, שומר וליבנה. תערובות שמנים שמכילות רכיבים אלו עשויות להיות בטוחות יותר, שכן שילוב של שמנים יוצר תכונות שונות, אך גם בהן יש לנקוט זהירות עד שמוודאים כיצד הגוף מגיב.





שמנים אתריים – במיוחד כאשר הם טהורים באמת, כמו שמנים אתריים של doTERRA – הם עוצמתיים מאוד, ולכן כמות קטנה מספיקה. שימוש במינונים קטנים ותכופים הוא בטוח ויעיל יותר מאשר שימוש במינון גדול אחד.

השמנים האתריים שיתאימו לך ביותר והכמות שיש להשתמש בה תלויים במגוון גורמים, כולל הכימיה האיטית של הגוף שלך, מצבך הבריאותי, רמת הניסיון שלך בשימוש בשמנים אתריים ועוד. ברוב המקרים מומלץ להתחיל בטיפה אחת בלבד כדי לבדוק כיצד הגוף מגיב, ולאחר מכן להעלות בהדרגה את הכמות לפי הצורך ועד למינון המומלץ. בכל פעם שמתחילים שגרת בריאות חדשה או תוכנית טיפולית, כדאי לשקול את עצת הגורם הרפואי המטפל ולהתייעץ עמו לגבי מה שמתאים ביותר למצבך האישי.

לא כל השמנים האתריים זהים, ולכן חשוב תמיד לפעול לפי הוראות השימוש המופיעות על הבקבוק או האריזה. הקפדה על ההנחיות תסייע להימנע מהעמסת יתר על הגוף ברמות שגויות של שמנים אתריים או משימוש לא נכון, כגון שימוש פנימי בשמן שמיועד לשימוש טופיקלי וארומטי בלבד.

כאשר את מצוידת בהנחיות בטיחות בסיסיות, תוכלי להשתמש בשמנים אתריים בביטחון כדרך טבעית, בטוחה ומועילה לתמיכה באורח חיים בריא ולדאגה לביתך ולמשפחתך. ידע הוא כוח. כעת יש בידיך את הכוח להשתמש בשמנים אתריים בצורה בטוחה ויעילה כדי לתמוך בחייך ובחיייהם של הסובבים אותך.

נפגש בקבוצה!

