



בכוחם של ריחות לעורר בנו לא רק זיכרונות מן העבר האישי שלנו, אלא גם זיכרונות מהעבר הרחוק המשותף לעם שלנו ולתרבות שלנו. כך למשל כשגני שפרן חושב על חג השבועות הוא נזכר במנהג העלייה לירושלים בחג השבועות ובתמציות המור והלבונה שנהגו לבשם בהן את בית המקדש. שתי תמציות מדהימות בעלות ריח משכר ותכונות ריפוי נהדרות.

חג השבועות אשר בפתח הנו אחד משלושת החגים החשובים ביהדות: פסח, שבועות וסוכות. בחגים אלו אלפים רבים היו גודשים את ירושלים בדרכם לבקר בבית המקדש. כשאני חושב על חג השבועות, קופצות לראשי שתי תמציות: "מור" ו"לבונה". את בית המקדש נהגו לבשם בעזרת מור ולבונה. ע"פ המקורות, על שם המור נקרא גם ההר עליו נבנה בית המקדש "הר מוריה".

מעבר לתכונות הבישום המופלאות של המור, ישנם יתרונות רבים לשימוש בו: הוא מחמם, אנטי פטרייתי, אנטי דלקתי, מעורר את המערכת החיסונית, מסדיר מחזור, מטפל בכאבי גרון, עוזר בנדודי שינה, מקל על תופעות אלרגיה וגירויים הנובעים מן הנפש ועוד.

גם הלבונה זכתה בתהילתה בשל ריחה המשכר ובשל שלל התכונות הנהדרות שלה: היא משפרת את מערכת החיסון, מקלה על הנשימה, עוזרת בחידוש תאים, מרגיעה חרדות, משפרת ריכוז, מבהירה את המחשבה, מחממת, מקלה על שינה, משרה שלווה ועוד.

כפי שניתן לראות תמציות אלו דומות בתכונות רבות ומשתלבות היטב יחדיו. בימי קדם נהגו להשתמש בהן כקטורת, אך בימינו קל יותר פשוט לשים מבער וליהנות מן הניחוח הנפלא המתפשט סביב. במבער שמנים טפטפו 3-4 טיפות מכל אחת מהן, קחו נשימה ארוכה ותיהנו מהניחוח המשכר.

השימוש בתמציות אלו איננו מומלץ לנשים בהיריון ולנשים מניקות.

חשוב לציין, שבכל שימוש בתמציות אתריות מומלץ להתייעץ בארומתרפיסט מוסמך לגבי מגבלות בשימוש.

המחבר: [גני שפרן](#), מרצה ללימודי ארומתרפיה ולעיסוי משולב במכללת רידמן, מטפל ובעל קליניקה פרטית.