

## רפואה משלימה ואינטגרטיבית

**מאת: גני שפרן**  
מרצה לארומתרפיה ולעיסוי משולב במכללת רידמן, מטפל ובעל קליניקה פרטית.



# רוזמרין - לא רק נגד כינים!



מנגד, החיסרון בשימוש בתרופות אלו הוא בתופעות הלוואי הרבות הנלוות אל לקיחת התרופה, כגון: דיכוי תיאבון, חוסר תקשורת, האטה בצמיחה ועוד. בפן הנפשי מתלווה לעיתים תחושת תסכול של "איך כולם מצליחים ואני לא?", "אני פחות טוב מאחרים" וכו'. בנוסף, ההשפעה של התרופה על הגוף הינה כמו של סמי מרץ, דבר שמתיש את הגוף בשימוש לאורך זמן.

במצבי היפראקטיביות נשתמש ברוזמרין, לבנדר ואקליפטוס כדי לעורר את מערכת העצבים חזרה ולאפשר לגוף להאט את הקצב. 2 טיפות מכל אחד מהשמנים הללו במבער ובחדר תשרור אווירה רגועה יותר וכמובן ניחוח נעים. ניתן להכין תערובת של 20 טיפות מכל אחד מן השמנים בבקבוקון זכוכית כהה, ובעזרת פיפטה לטפטף טיפה או שתיים על דש הבגד של הילד כאשר הוא הולך לבית הספר.

חשוב לזכור שתמציות אתריות משפיעות עלינו ברמה הפיזית. הרוזמרין אסור לשימוש לסובלים מלחץ דם גבוה ולנשים בהריון בשליש הראשון.

יש להתייעץ תמיד עם ארומתרפיסט מוסמך לפני השימוש.



כל הורה לילדים קטנים מכיר את תכשירי השיער לטיפול בכינה הטורדנית. הרי אין תכשיר, שמפו, מרכך שקשור לכינים שלא מציין בגאווה את העובדה שהוא מועשר או מבוסס על רוזמרין.

אז נכון רוזמרין באמת עושה עבודה מצוינת בטיפול בכינים, בשטיפות של השיער ב"תה רוזמרין" או במניעה על ידי מריחת טיפה של שמן אתרי רוזמרין מאחורי כל אוזן של הילד לפני ההליכה לגן, לבית הספר, לצהרון וכו'.

אבל לתמצית נפלאה זו עוד שימושים רבים ומגוונים. ביוון העתיקה לדוגמא, היו ענפי הרוזמרין סמל לסטודנטים ולכן תמצית זו מוגדרת כ"שמן הסטודנטים". תמצית זו מזרימה דם לכיוון הראש ועל ידי כך משפרת זיכרון לטווח הקצר ומשפרת את יכולת המיקוד והריכוז. היא מומלצת מאוד לשימוש במבער בזמן למידה.

כאשר אנו עייפים היכולת שלנו "לסנן" רעשים וגירויים יורדת. דבר זה בולט במיוחד אצל אנשים הסובלים מ-ADD\ADHD. ההסבר הפשוט הוא שישנה ירידה קלה של זרימת הדם למוח. תרופות כדוגמת רטאלין הן תרופות מעוררות. היתרון בכך הוא בטיפול בהפרעה.

מכללת רידמן  רפואה משלימה ואינטגרטיבית  
שד' הנשיא 77 חיפה 04-8361687  
www.reidman.co.il