



שמנים אתרים

הבנתם בראי הרפואה הסינית ושילובם בטיפול

עבודת גמר

לימודי רפואה סינית 2007 - 2003

מרכז " מזרח מערב " תל-אביב

גיל רבינוביץ'

תודות

4 שנים של לימודי רפואה סינית במרכז " מזרח מערב " מסתיימות וזוהי רק ההתחלה.

ברצוני להודות ל:

הורי שנתנו לי חיים ואפשרו, בתמיכתם ואמונתם המתמדת, את צליחת מסלול הלימודים.

רוני ספיר וקרן בית און- על הקמת המרכז ועל הלימוד שאינו רק הנחלה של ידע אלא מתן
השראה רעיונית, תפיסתית. על דבקות בעקרונות ועל ההכוונה להליכה בדרך ולא בדרך
הקלה.

לכל המורים שלימדו ונתנו מעצמם ובכך עזרו לעצב את עצמי.

לכל חברי לכיתה על החיכוך המפרה, האהבה והחכמה.

תוכן העניינים

הקדמה

1. שמנים אתריים – רקע ומידע כללי

2. חוש הריח

3. השפעת השמן האתרי

4. ניתוח השמנים האתריים : אתרוג-Citrus medica, אורן-Pinus halepensis, ברוש-Cupressus sempervirens, גרניום-Pelargonium graveolens, הדס-Myrtus communis ולבנדר (אזוביון דגול)-Lavandula stoechas - **בראיה סינית**

סיכום

הקדמה

ניתנה לי הזדמנות מיוחדת להיות שותף בהקמה של בית זיקוק להפקת שמנים אתריים בחווה קטנה בגבעות יהודה לפני כארבע שנים. החוויה של הפקת חומר תמציתי זה מן

הצמחים הטריים השפיעה עלי בעוצמה רבה וגרמה לי לנסות ולהבין את אופיים והשפעתם של חומרים אלה לפי החשיבה הסינית.

השימוש בשמנים אתרים הינו נושא רחב, עתיק ומרתק. קיימות עדויות בנות אלפי שנים לשימוש בשמנים אתרים וגם היום משמשים השמנים האתרים בתחומים רבים, כגון: רפואה, קוסמטיקה, חקלאות, ועוד.

אופיים הריחני של השמנים האתרים, שמהווה גורם מרכזי בהשפעתם והבנתם הינו חמקמק וקשה להבנה. את הריח אנו תופסים בצורה מופשטת ואין דרך ברורה לתארו במילים. חוסר היכולת להתייחס אל הריח במונחים של צורה וחומר נותן לו אופי ייחודי בהקשר של זמן ומרחב.

בעבודה זו נעשה שילוב של שימוש בעקרונות החשיבה הסינית ושל המידע הקיים אודות תכונות השמנים האתרים בניסיון להבין את איכותם האנרגטית ואת האפשרות לשלבם בטיפול ברפואה סינית.

הרעיונות המוצגים בעבודה זו הינם תוצאה של חשיבה ופיתוח עצמיים ורק חלקם נתמכים על ידי ניסיון מעשי או תואמים מידע הקיים בספרות.

1. שמנים אתרים – רקע ומידע כללי

השימוש בשמנים אתרים לבישום וריפוי הינו עתיק ומוזכר בכתבים רבים. בבית המקדש נעשה שימוש בניחוחות קינמון, ציפורן, מור ולבונה. בהודו מוכרים הבשמים הטבעיים

כבר משנת 2000 לפני הספירה ובנית מקדשים מעץ האלמוג (סנדלווד) הבטיחה ארומה לאורך שנים במקומות התפילה. המצרים הקדומים הכירו גם הם את סגולות הריח והריפוי של הצמחים השונים והשתמשו בהם גם לבישום וגם לחניטת הגוויות ושימורן. ישנם מינים רבים של צמחים המפיקים שמנים אתרים אשר משרתים אותם בצורות שונות. בצמחים מסוימים השמן האתרי דוחה חיידקים או פטריות, באחרים הוא מונע מבעלי חיים לאכול את הצמח או להזיק לו. ישנם צמחים בהם מהווה השמן האתרי חלק ממערכת תקשורת – עצי אקליפטוס אשר הותקפו על ידי טפילים החלו לייצר כמות גדולה יותר של שמן אתרי וכמו כן סימנו לאוכלוסיית העצים ברדיוס של כ- 5 קילומטר מהם על מתקפת הטפילים. עצים אלו גם הם החלו לייצר כמות גדולה יותר של שמן אתרי ובכך נמנע מהם נזק.

גם באדם ניתן להשתמש בשמנים אתרים לשימושים דומים. עם זאת מבנה ותפקוד האדם שונים מאלו של הצמח. הצמח הוא שמייצר שמן אתרי. האדם מפיק את השמן מן הצמח, חומר חיצוני שאינו נוצר בגוף האדם.

שמן אתרי הינו חומר מרוכז מאוד ותמציתי, הוא נדיף ומכאן ניתן להסיק שיש לו תפקיד בתקשורת. תקשורת בין פרטים לפרטים ובין פרטים לסביבתם. חומר אשר עוזב בקלות את צמח המקור שלו – על ידי מגע קל, חיכוך, משב רוח – ממלא תפקיד של העברת מידע חומרי ואנרגטי. בנוסף לתקשורת יש לשמן אתרי תפקיד של הגנה, דחיית פולשים ומניעת מתקפות על צמח.

שמן אתרי מכיל רכיבים רבים המוכרים בעולם הכימיה, כגון: טרפן, אלכוהול, אסטר, אלדהיד, קטון, פנול ועוד רבים. בעבודה זו לא אתייחס בצורה מעמיקה למונחים כימיים מובהקים ואנתח את השמן האתרי לפי השפעתו הכללית על גוף האדם, מסלולי החדירה שלו לגוף והבנה לפי הראיה הסינית של הגורמים העיקריים שלוקחים חלק בחוויית השמן האתרי אצל האדם.

כאשר בוחנים את השפעת השמן האתרי על האדם יש להתייחס למספר איברים ותפקודים המאפשרים לאדם לקלוט את השמן האתרי. בעבודה זו אתמקד בשימושים של הרחה ומריחה של שמן אתרי ומכאן גם ההתייחסות לגורמים המתאימים ברפואה סינית שהם העיקריים שלוקחים חלק בחווייה זו.

2. חוש הריח

האדם נמצא בקשר עם סביבתו. לקשר זה היבטים יאנגים ויינים. התמיכה של האדמה לרגלינו, המזון שאנו אוכלים ושותים, החפצים השונים שאנו מוצאים או מייצרים – אלו יין לעומת הקלט של חוש הראיה, השמיעה והריח – זהו קשר יאנגי.

הריאות נפתחות אל האף – דרך האף ועל ידי הריאות מתבצעת הנשימה באופן קבוע מרגע הלידה ועד המוות. מיד עם הלידה היילוד נושם וכפועל יוצא מכך הוא מריח. הריאות שולטות ב – chi ומפזרות אותו בכל הגוף.

ניתן לראות הקבלה בין מיקום ואופי התפקוד של הריאות לבין מנגנון הפעולה של חוש הריח. מולקולות הריח שנקלטות ברירית העליונה שבאף מפעילות קולטנים של העצב הקרניאלי הראשון – olfactory. מסלולי העצבוב המופעלים בהמשך מגרים מרכזים רבים במח האחראים על: חשק מיני, תיאבון, ערות ושינה, איזון הורמונלי, רגשות. ריח, אם כך, משפיע על חלקים במערכת העצבים המרכזית הקשורים לסוגי תפקוד רבים של האדם. מערכת העצבים המרכזית, המח, קשורים לשליטה הכללית בגוף ומווסתים את כל התהליכים והפעולות בגוף.

הריאות ממוקמות בחזה, בחלק הגוף העליון, מעל הסרעפת, צמודות ללב. הלב והריאות שולטים בדם ובצ'י. דם וצ'י משתתפים בכל תהליכי הגוף ופעולותיו וחיוניים ביותר לקיומו של האדם. הריאות קולטות אויר מן החיצון אשר מזין את הדם בצורה ישירה ללא שרשרת מעברים ארוכה כמו המזון. דבר זה דומה לעובדה שחוש הריח מעצבב את תאי המח עצמם בצורה ישירה ללא תיווך של תאי עצב השייכים לאיבר פריפרי (כמו רשתית העין, איבר השמיעה באוזן הפנימית וכו'). בהמשך לגירוי שיוצר הריח משפיעים מרכזי המח השונים על איברי ומערכות הגוף. ריח יכול לגרום ל: רעב, בחילה, חשק מיני, עייפות, ערנות וכמו כן להופעת רגשות מגוונים. כלומר, הריח גורם לתנועה פנימית רבה באדם.

הריאות, מלבד קליטת האוויר / אנרגיה מן החיצון, מניעות את איברי הגוף הפנימיים ואת הגוף בכלל מתוך תנועת הכיוון וההתפשטות המתמדת שלהן. תנועה זו מתבצעת באופן לא רצוני, היא חלק מטבע ההישרדות שלנו כמו גם חוש הריח שפועל כל הזמן בעקבות הכנסת האוויר בזמן הנשימה, ללא יכולת שליטה שלנו בו.

המילה "ריח" רוטטת בדומה למילה "רוח". רוח (, spirit , shen), מוקרנת מן האדם ואי אפשר לכמת אותה או לאחוז בה. הקרנה זו מבטאת את המצב האמיתי ואת האיזון הקיים בנקודת זמן נתון. בדומה לשינויים הרבים בהקרנת הרוח של האדם קיימים שינויים רבים בתכונות השמן האתרי שמפיק ומדיף הצמח לפי: איזור גיאוגרפי, עונה, שעה ביום ועוד. השמן האתרי וריחו משקפים את איכותיות הצמח בזמן הפקת השמן – כמילה, פריחה, הבשלת פרי, נביטה, מאבק במזיקים, הפריה ועוד.

אצל רוב בעלי החיים חוש הריח מפותח הרבה יותר מאשר אצל האדם. ניתן לראות זאת לפי גודל הרקמה הרירית המכילה תאי עצב הקולטים את גירוי הריח וכמו כן לפי מבנה המוח המשמש לקליטת ואכסון המידע "הריחני". בכלבים, למשל, חוש הריח מפותח פי 1000 עד 10,000 יותר מבני אדם. ניתן לראות בהבדל זה את אחד ההבדלים שמקנים לאדם מוסריות ואנושיות ומאפשרים אותן. לו היה חוש הריח שלנו כה רגיש קשה הרבה יותר היה לנו להתאפק ולשלוט ביצרנו. גירוי תמידי וחריף של חוש הריח לא היה מאפשר לאדם לפתח מיומנות של למידה, ריכוז והתמדה שכן היינו מובלים על ידי הריח ללא הפסקה או שליטה על פעילותנו. כדי להבין רעיון זה אתייחס לרעיון חמשת ההיבטים הרוחניים באדם. לריאות מיוחס ה – po. זהו יצר טבעי, שאינו מתוך למידה ואימון, הוא שמשמר אותנו בחיים מהבחינה הגשמית-הישרדותית. ממנו נובע מנגנון הנשימה שלא ניתן להפסקה עצמית מוחלטת. ה po הוא שיוביל אותנו לביצוע פעולות "חייתיות" במצבי חירום שאינם שכיחים בחיי אדם ממוצע בחברה המערבית. בעלי החיים – ובעיקר אלו שחיים בסביבה טבעית, לא מבויתת – מונעים באופן כמעט מוחלט על ידי יצר טבעי זה. ואכן חוש הריח בטבע החייתי הינו בסיס לקיום והישרדות. על ידי חוש הריח תשיג החיה מזון, תמלט מסכנה, תגיב לשינוי צפוי באקלים, תמצא בן זוג ותעמיד צאצאים, תגדיר טריטוריה וכו'.

אין זה המצב אצל האדם. אומנם חוש הריח פועל כל הזמן ללא בחירתנו אך יצרנו סביבה ניטרלית באופן יחסי מבחינת ריח וחוש זה הפך למותרות בעיקרו: אנו מבשמים את סביבתנו להנאתנו, מבשלים בהתאם לריחות שמוצאים חן בעינינו, רובנו שומרים על ניקיון הגוף בקפדנות ולא מפיצים את ריחו הטבעי לסביבה. מציאות זו של שימוש יזום בריח מאפשרת את השימוש בשמנים אתרים ליצירת שינוי באדם ובאיזונו האנרגטי.

3. השפעת השמן האתרי

פרק זה נחלק לשניים, לפי צורת השימוש בשמן.

(1) הרחה

(1) הריחה

כאשר אדם נחשף לאוויר המכיל חלקיקי שמן אתרי הוא שואף אותן לתוך אפו. חלקיקי השמן, מולקולות קטנות מאוד, נקשרות לרצפטורים של ריח ברירית האף שמגרים תאי עצב של חוש הריח (olfactory nerve) במח. תאים אלה מעבירים אותות חשמליים (עצבוב) למרכזי ריח גבוהים יותר במח האחראים על זיכרון של ריח, מיון הריחות השונים וקליטת הריח.

העצבוב ממשיך מכאן אל מספר אזורים ומערכות במח: המערכת הלימבית (amygdala, septum), היפותלמוס ועוד. אנסה להתייחס להשפעה טיפולית של שמן אתרי על חלקי המח האלה בראייה סינית.

המערכת הלימבית

מורכבת ממספר חלקים ואזורים במח. מתפקדת כמקשרת בין ה"מח הגבוה" ל"מח הנמוך", בין תפקודים מתקדמים הדורשים חשיבה, הבנה ויכולות אנושיות לבין תפקודים בסיסיים, גופניים והכרחיים לקיום הגשמי של האדם.

Amygdala

חלק זה במח אחראי לביטוי של זעם ותוקפנות. גירוי amygdala בשוורים מאלץ אותם לנהוג בתוקפנות. אצל קופים גירוי כזה גורם לביטוי מחוות של זעם ותוקפנות ובהמשך אף להתקדמות במעמד בקבוצה. הסרת ה-amygdala בקופים מביאה לביישנות וסבילות. חולי אפילפסיה אשר מוקד הפרכוס אצלם משפיע על ה-amygdala מגלים זעם אלים. מידע זה מעלה את האפשרות של השפעה על דפוסי התנהגות של תוקפנות וכעס בעזרת הריחה של שמן אתרי מתאים.

"The nose is the official of the lungs" – בראיה הסינית האף משרת את הריאות. ling shu 37 בפעולת ההרחה של שמן אתרי אנו מגרים את אנרגיית הריאות- הן מתוך הקשר בין האף לריאות והן מתוך המגע הפיזי של חלקיקי השמן החודרים עם האוויר הנשאף אל הריאות. הריאות קשורות ליסוד המתכת וכן הזוג שלהן ביסוד זה הוא המעי הגס. יסוד המתכת ושני איברים אלה מהווים גבול בין האדם לסביבתו. הריאות קשורות אל העור המתפקד כחיץ המגדיר את גוף האדם ומפריד אותו מהחיצון. המעי הגס יוצר את הפתח התחתון ביותר בגוף (ריאות קשורות לפתח עליון- ביחד מגדירים קצוות הגוף), פי הטבעת, אשר משמש להוצאת פסולת מהגוף. מה שלא הפך לצ'י ודם, מה שלא עבר התמרה והפך לחלק מן הגוף נחשב זר ומורחק ממנו. גם הריאות מרחיקות פסולת מן הגוף בתהליך הנשימה. צ'י טהור מן האוויר נספג דרך הריאות ומצטרף לתהליך יצירת הצ'י בגוף וצ'י לא טהור ננשף החוצה. ניתן לראות שפעולות הניקוי וההפרדה, שמבצעים הריאות והמעי הגס, מתאפשרות בזכות ביטוי של יסודות המתכת והעץ. המתכת מאפשרת הפרדה, ניקוי, ריכוז של הפסולת לקראת סילוקה. העץ מביא את יכולת ההוצאה של הפסולת אל מחוץ לגוף וזאת על ידי התנועה של איברי המתכת, הפריסטלטיקה של המעי הגס והכיווץ וההתרחבות הבלתי פוסקים של הריאות. נחזור כעת לביטוי הכעס והתוקפנות אשר באחריות ה-amygdala. הכעס מקושר ליסוד העץ. תוקפנות מופיע כאשר אדם חש מאוים או כאשר אדם כועס מאוד. בשני המקרים בולטת ההפרדה בין האדם התוקף ובין המותקף. היבטים של איחוד, אהבה, הזדהות וסובלנות אינם קיימים במצב של תוקפנות. אם כך, ניתן לראות מצב של כעס ותוקפנות כביטוי של מתכת ועץ בהתפרצות, חיתוך ופגיעה חדה של מתכת עם תנועה חזקה של עץ. לטיפול במצבים אלו נוכל לבחור שמנים המאזנים עץ ומתכת במספר דרכים. שמן בעל איכויות של אש הרמונית שתפזר עודף עץ ותרכך נוקשות מתכתית. שמן אדמתי שיאפשר איזון וריכוך למניעת התפרצות. שמן עם איכויות של מים זורמים ומזינים שיניעו עודף מתכת ויצרו הזנה וקירור של עץ.

Septum

חלק זה של המערכת הלימבית אחראי לתחושה של עונג – כגון הנאה ממגע, הנאה מקיום יחסי מין.

תחושות מסוג זה מתאפשרות כאשר קיים ביטוי מאוזן של יסודות האדמה והאש בגוף. אדם שלא חווה עונג בזמן מגע עדין, מקשיב ואוהב הוא חסר שקט ושמחה. כמו כן, מגע מסוג זה יכול לתרום לאיזון של יסודות האדמה והאש אם יוענק לאדם שזקוק לאיזון יסודות אלו. שמן אתרי מתאים יהיה זה המחזק את התנועה של הזנת האש את האדמה.

היפותלמוס

חלק זה במח מקושר למערכת הלימבית דרך שני חלקיה שמוזכרים מעל (amygdale, septum). ה- amygdala וה- septum מעבירים אל ההיפותלמוס מידע הקשור ליצרים חייתיים (רעב, צמא, מין) ולרגשות.

ההיפותלמוס אחראי לשמירת האיזון של הגוף מבחינת תגובה להשפעות חיצוניות ולשינויים פנימיים.

השמן האתרי, דרך חוש הריח והמערכת הלימבית, משפיע על ההיפותלמוס בהיבטים של יצר חייתי ורגש.

מתוך הבנת תפקוד ההיפותלמוס של שמירת איזון פנימי נוכל להשפיע על מצבים הקשורים לחוסר איזון רגשי וחוסר איזון ברמת היצר הקיומי הבסיסי של האדם.

אדם חי נמצא במצב מתמיד של תנודות פנימיות וחיצוניות אשר מפרות את האיזון המיטבי שלו בהיבטים של גוף ונפש. מכאן שלהיפותלמוס "יש עבודה" קבועה בתיקון הסטיות

האין סופיות לכיוון של מרכז מאוזן. כאשר נזהה מצב של חוסר איזון הקשור להיבט היצר החייתי / קיומי בסיסי של האדם נוכל לבחור בשיטה של העצמת חוסר האיזון הזה

,בהתייחסות להיפותלמוס, אשר תגרום לגירוי תגובה של ההיפותלמוס לאיזון המצב. כמו כן, כאשר נזהה חוסר איזון רגשי נוכל בצורה דומה להעצימו ולעורר את תגובת

ההיפותלמוס לאיזון רגשי. כמובן ששיטה זו דורשת ערנות, מעקב ואחריות טיפולית מוגברים על מנת שלא להחמיר את מצב המטופל.

הריאות מאכסנות את ה- po, שהוא היצר הקיומי / הישרדותי הבסיסי באדם.

הלב הוא משכן ה- shen, הרוח השמימית, הניצוץ המפיח חיים בגוף החומרי והמאפשר חיים בהם שזורים הרגשות כמו בזר ססגוני.

הריאות והלב ממקמים בחלק הגוף העליון, ומופרדים משאר איברי הגוף על ידי הסרעפת. חיץ זה ומיקומם הגבוה מזכירים את הרעיון של שמים אשר מהווים ישות המכתיבה

חוקיות ומקצב לאדמה. קצב פעימות הלב מכתוב את קצב זרימת הדם בגוף. קצב הנשימה משפיע על איכות הדם ותנועת הצ'י בגוף. קצבים אלה קשורים זה לזה, מושפעים זה מזה ומאפשרים שמירה על איזון הגוף עם החיצון ועם הפנים. קצבים אלה גם מושפעים מן החיצון ורוטטים איתו בתואם. הריאות ויסוד המתכת אחראיים על הקצב הקבוע של תנועת הצ'י בגוף המבטיח הזנה מלאה ושלמה של הגוף וכל צרכיו. יסוד האש והלב מהווים בקרה למתכת ומאפשרים לה גמישות, בתוך הנוקשות הרבה שמתבקשת בשמירה על קביעות בחיים, גמישות שמאפשרת התאמה לשינויים כאשר אלו הכרחיים כדי לשמור על איזון. תפקוד ההיפותלמוס, אם כך, דומה לפעילות הלב והריאות ולביטוי ההיבטים הרוחניים שלהם.

המערכת הלימבית מהווה חוליה מקשרת בין חוש הריח הנקלט מן האוויר לבין ההיפותלמוס האחראי לשמירת האיזון הפנימי בגוף. השמנים האתרים בהם נשתמש כאשר נרצה להשפיע על הגוף דרך ההיפותלמוס יהיו אלו המשפיעים על ההיבטים הרוחניים של הריאות והלב.

2) מריחה על העור

"The lungs are in tune with the skin"-su wen 10

"הריאות בתואם (הרמוניה) עם העור".

כאיבר המשתייך ליסוד המתכת אפשר להבין את הקשר בין הריאות והעור. העור מהווה גבול חיצון של הגוף ומתווך בין האנרגיה החיצונית לבין הגוף. דרך נקבוביות העור חודרת האנרגיה של היקום אל הגוף (אור, חום, לחות וכו') ודרכן פולט הגוף אנרגיה (זיעה, רעילות וכו').

דרך העור מתאפשרת גישה אל נקודות הדיקור. הנקודות הן שערים (כפי שניתן ללמוד משמן של נקודות רבות) דרכן נכנסת ויוצאת אנרגיה מן הגוף ואליו. שמן אתרי, כפי שראינו, משקף איכויות עמוקות של הצמח. עם זאת השמן האתרי הינו בעל היבט יאנגי ביותר והוא רמת החומר העדינה ביותר בצמח שכן הוא בעל תכונה / נטייה עוצמתית של התפשטות ונדיפות. חלקיקי השמן, באופן כללי, הינם בעלי תנועתיות רבה וניתן להסיק מכאן שיש להם יכולת של הנעת אנרגיה מתוך תנועתם.

מריחת שמן אתרי על העור משפעלת את העור לקלוט את המידע האנרגטי של השמן ומשפיעה בכך על אנרגיית הגוף כולו. מתוך הקשר של העור עם הריאות מקבלת אנרגיה חיצונית זו כיוון אל תוך הגוף – תנועת יסוד המתכת היא התכנסות פנימית, כיוון וירידה מלמעלה למטה. בהקשר של מריחת שמן אתרי על העור ניתן להבין תנועה זו כירידה מן השמים, היבט חיצוני המגיע מן החוץ, מטה אל הגוף ופנימה, לתוכו.

כאשר בודקים בספרות מגלים שלמעשה כמות השמן האתרי הנספגת דרך העור היא מזערית. עיקר הספיגה החומרית של חלקיקי השמן (בעת מריחה על העור) מתבצע דרך הנשימה / הריאות. העור משמש כאתר ספיגה והשפעה של אנרגית השמן ותנועתיותו. ניתן לבחון את הגוף לפי מודל שש השכבות. מודל זה מתאר שישה פלחים אנרגטיים של הגוף אשר כל אחד מהם מורכב משני מרידיאנים. המיזוג והקשר בין זוגות המרידיאנים יוצרים פוטנציאל אנרגטי מסוים, ייני או יאנגי וכמו כן כל שכבה מאופיינת בכך שהיא מכילה יותר צ'י יחסית לדם או יותר דם יחסית לצ'י.

שכבת ה- tai yang , "היאנג הגדול" , הינה השכבה החיצונית ביותר ומקושרת אל האיברים שלפוחית השתן והמעיי הדק. כשכבה חיצונית היא מקושרת אל העור. שכבה זו מאופיינת בכמות גדולה יותר של דם מאשר צ'י, דבר המאפשר לה לשמור על גבולות הגוף ולשאת בדם צ'י רב לצורך הדיפת פלישות אל הגוף וויסות חום הגוף. ריכוז הדם הגבוה בשכבת ה- tai yang, המקושרת לעור, מבהיר שבכל זאת יש ספיגה של שמן אתרי מן העור אל הדם, גם אם בכמות קטנה. שכבת ה- tai yang מקושרת למרידיאני השרירים והגידים ומכאן שמריחת שמן אתרי על העור תוכל להשפיע ולהקל בבעיות הקשורות לשרירים ולגידים, מקומית. כל שכבה מאופיינת באקלים מסוים. האקלים של שכבת ה- tai yang הוא מים קרים. כשכבה חיצונית אקלים זה מאפשר לה שמירה על גבולות הגוף מתוך התנועה החזקה של המים ועוצמתם. שלפוחית השתן משתייכת ליסוד המים. אליה מתנקזים עודפי הנוזלים וממנה מופצים הנוזלים הטהורים לכל הגוף. המעי הדק הינו האיבר העיקרי הסופג נוזלים ומאפשר הטמאתם בהמשך בגוף, בצורת jin ye, דם וצ'י. איכות זו, של מים הנמצאים בתנועה מתמדת, המשויכת לשכבת ה- tai yang, מבהירה שבמריחה של שמן אתרי על איזור נרחב של העור (בשונה ממריחה ממוקדת לתוך נקודת דיקור) לא סביר שתהיה חדירה של השמן עצמו לעומק הגוף.

ישנה אפשרות נוספת של שימוש בשמן אתרי על העור והיא מריחה ממוקדת של שמן לתוך נקודות הדיקור השונות על פני העור, בהתאם להשפעה אותה נרצה להשיג.

המשמעויות של שימוש כזה בשמן אתרי הן רבות ומורכבות. נתחשב בשני גורמים מרכזיים והם: השמן האתרי בו נבחר ותכונות הנקודה לתוכה נמרח את השמן. כפי שראינו לשמן האתרי תכונות יאנגיות ביותר של נדיפות והתפשטות. כאשר השמן האתרי בא במגע עם נקודת הדיקור על העור, נעים חלקיקיו וחודרת האנרגיה שלו אל תוך המרידיאן ומתמזגים עם הצ'י הזורם בו. מפגש זה של צ'י המרידיאן עם חלקיקי השמן והצ'י שלו יוצר תגובה הדדית. חלקיקי השמן מקבלים כיוון תנועה בהתאם לתנועת הצ'י בנקודה. כמו כן משפיעים הם על הצ'י לפי תכונות השמן.

**4. ניתוח השמנים האתרים : אתרוג-Citrus medica, אורן-
Pinus halepensis, ברוש-Cupressus sempervirens,
גרניום-Pelargonium graveolens, הדס-Myrtus communis
ולבנדר (אזוביון דגול)-Lavandula stoechas - בראיה סינית**

בפרק זה אתייחס למספר שמנים אתרים ולתכונותיהם. אנסה להבין את תפקודי השמנים ולנתחם על פי עקרונות הרפואה הסינית, תוך התייחסות למידע הקיים בספרות, למאפייני הצמח ולריחות השונים של השמנים.

אתרוג - Citrus medica

פרי הדר לימוני. שמן אתרי זה מופק מקליפת הפרי. ריחו הינו חמוץ. ניכרת גם מתיקות עם חריפות עדינה. צבעה של קליפת האתרוג הבשלה צהוב. כל פעולה המתבצעת בין השמים לארץ משפיעה על האדמה ומושפעת ממנה כבסיס לחיים. האתרוג נותן פרי כל ימות השנה ומכאן שהוא בעל איכות אדמתית חזקה שכן אין לו שיוך עונתי עיקרי אחד אלא רציפות שמאפיינת את האדמה, כיסוד המווסת את תנועת ארבע העונות. כמו כן צבעו הצהוב משתייך גם הוא ליסוד האדמה. כשמן המופק מן הפרי ומצורתו הייחודית של האתרוג, ניתן להבין ששמן זה עשוי להועיל לקושי בנושא פריון.



האתרוג דומה בצורתו ללימון אך עם מספר הבדלים מהותיים. עמוד העלי, שהוא חלק ממערכת הרבייה בצמח ומיקומו במרכז הפרח (שבהמשך הופך לפרי...), דומה בצורתו לאיבר מין זכרי ונושר בזמן הבשלת הפרי. תופעה ייחודית קיימת באתרוג: הוא מגיע לבשלות מלאה ועמוד העלי נותר מחובר אליו כל הזמן, רמז לאנרגיית מין גברית. (ראה תמונת אתרוג) עוד הבדל בין לימון לאתרוג הוא היחס הכמותי בין עובי הקליפה לתכולת הפרי. קליפתו של האתרוג עבה מאוד ביחס לתכולת הפרי ובהשוואה ללימון. חלקו של הפרי במחזור החיים של העץ חשוב ביותר. הפרי הבשל נופל אל האדמה וגרעיניו חודרים אליה ומהווים את הדור הבא, דור העתיד. תהליך זה של הבשלת הפרי והיותו דור העתיד דומה לתהליך ההריון אצל האישה. העץ מקביל לאישה, הפרי מקביל לרחם פורה, הקליפה

מקבילה לדופן הרחם. קליפת האתרוג העבה והחזקה, אם כן, מכילה שמן אתרי בעל אנרגיה שתוכל לתמוך ברחם במשימתו לשאת הריון עד תומו.

אורן - Pinus halepensis

עץ. ירוק עד. השמן מופק מן המחטים. ריחו מר, חריף, מעורר. לאורן יכולת חיטוי וזאת ניתן ללמוד מן העובדה שצמחיה לא גדלה בשטח נשירת המחטים תחת העץ. יסוד העץ והמתכת בולטים במבנהו ותכונותיו. אנרגית המתכת, הקשורה בניקיון ושמירת גבולות, הפרדה ובקרת צמיחה מתבטאת ביכולתן של המחטים הנושרות למנוע שגשוג של צמחיה במקום נשירתם כמו גם ביכולתו של השמן למנוע שגשוג של חיידקים. גם צורתן החדה של המחטים הינה מתכתית. יסוד העץ קשור לצבע הירוק ולצמיחה החזקה מעלה עם פיזור העלווה לכל הכיוונים. האורן ירוק עד, כלומר המחטים (מהן מופק השמן) ירוקות במשך מספר שנים (!). אנרגיית עץ זו מקנה לשמן האתרי תכונה של המרצה וסילוק חסימות של צ'י ולחות. הקשר עץ-מתכת מסביר את השפעת שמן האורן על מערכת הנשימה ותמיכתו בה.

ברוש - Cupressus sempervirens

עץ. ירוק עד. השמן מופק מן העלים והענפים. ריחו חריף, מרוכז, חמיצות מרומזת. אתיחס לאחת התכונות העיקריות של שמן ברוש והיא היותו מכווץ. מבנהו של עץ הברוש מתאר בבירור את היותו עץ בעל איכות מתכתית בולטת. כעץ גבוה, ירוק וגמיש הוא מתקשר ליסוד העץ אך בנוסף בולטות תכונותיו המתכתיות. כאשר נביט על גזעו של הברוש נמצא כי עוביו אינו רב ביחס לגזעיהם של עצים רבים המתנשאים לגובה דומה או אף נמוך יותר (אורן, אלון, זית, שקמה, פיקוס ועוד). גזע הברוש אינו עבה מאוד אלא דחוס ביותר וניתן לראות זאת בהתבוננות מקרוב. דחיסות גבוהה זו מאפשרת תמיכתו בעץ הגבוה למרות היותו דק. ענפיו של הברוש צומחים מגזעו באופן כזה המעניק לעץ מבנה זקוף ומאורך ללא פיצול מרוחק מן הגזע. עליו צומחים במבנה דו מימדי היוצר צורה שטוחה ומוגדרת, כלומר לברוש אנרגית מתכת חזקה המבקרת ומגבילה את כיווניות צמיחת ענפיו ועליו. אנרגיה זו של מתכת המגדירה גבולות לעץ ותוחמת אותו היטב

מעניקה לשמן האתרי של הברוש את התכונה של מכווץ ומרים. נראה הקלה בטחורים הנובעים מכלי דם רופס, נראה שיפור בהפרשות חלב וזיעה מהעור וכמו כן מצבים של פיזור מנטלי.

גרניום - Pelargonium graveolens

שיח פרחוני. השמן האתרי מופק מן הצמח כולו (עלים, גבעולים, פרחים). ריחו מתוק, עמוק ופרחוני. לפי הספרות הגרניום מסייע במצבי דיכאון, וסת לא סדיר, מערכת הורמונלית לא מאוזנת, תנועת דם חלשה, עור מפריש ומזיע ומחזק את הכליות. צורת וכיוון הצמיחה של צמח הגרניום הם התפשטות על פני האדמה, בגובה נמוך (עד 60 ס"מ), תנועה המאפיינת את יסוד המים. תפקודיו העיקריים מתייחסים להיבטים עמוקים בגוף הקשורים למחזוריות כללית ובסיסית ופחות לתפקודים ולפעולות יומיומיות. מים הם הבסיס לקיום חיים. למים תכונה של חלחול לעומק והצטברות ליצירת מאגרים או זרימה לכיוון מאגר גדול המשתתף במחזור המים הכולל של אידוי מעלה – עיבוי – וירידה מטה וחוזר חלילה. כלומר אנרגית המים של שמן הגרניום היא שנותנת לו תכונות של איזון המחזוריות הנשית, המערכת ההורמונלית ומחזור הדם. מתוך תפקודים עמוקים אלה ניתן להבין את השפעת הגרניום על הכליות. הכליות הן מקור היין והיאנג בגוף. משתייכות ליסוד המים ולטריאגרמת ה – kun, מקסימום יין. תהליכי יצירת האנרגיה בגוף דומים אצל כל אדם מבחינת האיברים המשתתפים והשילובים בתהליך היצירה, אך הצ'י הסופי הנוצר הינו ייחודי לכל אדם. הכליות, כאיבר הקשור לתמציות העמוקות ביותר בגוף, אחראיות על שיתוף אנרגיית המקור המולדת בכל תהליך המתרחש בגוף ובכך מביאות ליצירה אישית התואמת את צרכי האדם המסוים. האיזון ההורמונלי הינו מערך מורכב המאפשר שמירה על תפקוד הגוף בהתאם לצרכים המשתנים והמגוונים של האדם. המערכת האנדוקרינית הינה תקשורת של הגוף עם עצמו בהתאם לשינויים הפנימיים והחיצוניים הבלתי פוסקים. זהו שלב של תגובה במערך התקשורת הפנימי ומכאן הקשר לכליות, מתוך הצורך להגיב בהתאמה מדויקת לגוף בו מתרחשים התהליכים. תכונתו של הגרניום באיזון וחיזוק הכליות, אם כך, הינה תכונה מרכזית ומהווה מפתח להבנת שאר תכונותיו.

הדס - *Myrtus communis*

שיח. ירוק עד. השמן האתרי מופק מן העלים והענפים. ריחו מתוק מריר ועדין. לפי הספרות מטפל בכאב ומרגיע, מחטא ומנקה את העור, מכווץ רקמות. מראהו של ההדס מזכיר אש בוערת באופן מבוקר ומתון. הענפים העבים הנטועים באדמה מייצגים את העץ המאפשר בערה והענפים נושאי העלווה צומחים מהם לגובה ונפרשים מעט לרוחב ויוצרים מראה של מדורה נעימה. ענפי השיח נושאי העלים אדמדמים. העלים בעלי צורת להבה של נר ובסידורם הנגדי הפשוט (זוגות של עלים זה מול זה בהצלבה) יוצרים מראה של שלהבות משתרבות, בסדר מופתי ובהרמוניה.



גם את ריחו המריר מתוק ועדין של ההדס ניתן להבין כבעל אנרגיית אש. ריח זה אינו דחוס או בוטה אלא אוורירי ומשרה רוגע ונועם ממש כמו אש המחממת חדר ונותנת אור. צמח ההדס מוזכר לאורך ההיסטוריה כצמח ששימש לפולחן וטקסים דתיים ורוחניים. ביהדות ההדס הוא אחד מארבעת המינים אותם נוטלים בחג הסוכות ובנוסף מברכים עליו בברית מילה, פדיון הבן ובהבדלה. יסוד האש מתקשר לרמת הרוח, ה – shen. תקשורת טובה בין הרוח לגוף מאפשרת הרמוניה ובריאות, איזון. הרוח היא ששולטת ביכולת החיים והיא שמנחה אותם. ללא רוח אין חיים, זהו אותו דבר נסתר ולא מדיד שמהווה את ההבדל הדק בין גוש של חומר ובין אדם חי, בין גוף לגופה. אותה מהות חמקמקה וקשה להבנה

דרך המחשבה, זהו הכוח המניע אותנו בכל רגע בחיינו, עוד לפני הלידה ועד נשימתנו האחרונה. כאשר הרוח שוכנת בגוף ומעוגנת בו, האדם רגוע והוא בריא. כאבים לא מופיעים ואיזון רוחני כזה מתבטא גם דרך העור, בהקרנה של האדם אל סביבתו. שמן ההדס יתמוך באנרגיית האש הקיסרית, הרוחנית, ויחזק את הקשר של הרוח לגוף.

לבנדר - (אזוביון דגול)-*Lavandula stoechas*

שיח. ירוק עד. השמן האתרי מופק מן הפרחים (סגולים). ריחו חמוץ, מר, עצי, פרחוני, קל והרמוני. מרפא עור מגורה ופצוע, כוויות וחתכים, מקטין צלקות, מחטא (חיידקים), מרגיע לחץ ומתח נפשי. שמן זה הינו סוג של קיסר בממלכת השמנים האתרים. ראשית כל זהו אחד השמנים היחידים המותרים לשימוש ישיר על העור ללא דילול (לעומת הרוב המוחלט של השמנים האתרים אשר יש לדללם היטב). בנוסף, מתוך ניסיון של שנתיים בהן שילבתי שמן לבנדר בטיפולי מגע (עיסוי וטוינה) עם מאות מטופלים רק שניים מהם ענו בשלילה כאשר הריחו שמן אתרי לבנדר ונשאלו אם הוא נעים להם ואם היו רוצים לשלבו בטיפול ! נבחן את תכונותיו של השמן ושל חלק הצמח ממנו מופק השמן. במבט על תכונותיו של שמן הלבנדר ניתן לראות שילוב של חימוץ ופנימי. השמן מטפל גם ברמת העור – גירויים ופציעות וגם ברמה עמוקה של נפש – לחץ, מתח ומצב רוח לא מאוזן. ריפוי העור ויכולת החיטוי מתקשרים למערכת החיסון וליכולת הריפוי העצמית של הגוף. יכולת זו של הגוף לרפא את עצמו הינה ביטוי של איזונו האנרגטי. נחזור לרעיון ששת השכבות בגוף. שכבת העור קשורה לשכבת ה – tai yang, איברי שכבה זו הינם שלפוחית השתן והמעי הדק. בן הזוג של שלפוחית השתן ביסוד המים הוא איבר הכליות וכן הזוג של המעי הדק ביסוד האש הוא הלב. הלב והכליות יוצרים את שכבת ה – shao yin שהיא השכבה העמוקה ביותר בגוף. הגוף בנוי בצורה כזו שהשכבה העמוקה ביותר שלו נשענת על השכבה החיצונית ותלויה בה לצורך הגנה וקשר מאוזן עם החיצון. השכבה החיצונית מוזנת על ידי השכבה העמוקה של הגוף אשר מאפשרת לה לעמוד איתנה מול סיכוני החיצון. שמן הלבנדר מופק מפרחי השיח. הפרח הינו החלק המעודן ביותר של הצמח, הוא הקרנה אל הסביבה והוא מהווה גורם מרכזי בתקשורת בין צמחים לסביבתם. היבטים אלה מתקשרים ליסוד האש אשר קשור לתפקודים דומים באדם. אם נתייחס לעובדה שפרחי הלבנדר הינם בצבע סגול נבין שיש קשר נוסף לרעיון של אש קיסרית

וקשר ליסוד האש באנרגיה של שמן הלבנדר. הצבע הסגול משויך לקיסר בסין העתיקה. סגול היה צבעה של גלימת הקיסר, מתוך תפיסה של צבע זה כשמימי והרי הקיסר מייצג את השמים כשליט עליון על הארץ. הנקודה HT 2 נקראת " QING LING ", " רוח כחולה ירוקה ". ניתן להבין גם שהכוונה היא לצבע הסגול. הלב הוא הקיסר בגוף ונקודה זו מתפקדת כנקודת התבטאות וזרימת ה – shen. הנקודה CV 19 נקראת " ZI GONG ", " ארמון סגול ". שוב ניתן לראות קשר בין הצבע הסגול לבין הקיסר מתוך מיקומה ואופייה של נקודה זו. CV 19 ממוקמת בקו מרכז הגוף הקדמי, בגובה הרווח הבין צלעי השני (במדידה מהסטרנום). זהו האיזור העליון בגוף, בו ממוקמים הלב והריאות, אשר מהווים את האיברים השולטים בדם והאנרגיה, שומרים על תפקוד וקצב של זרימת דם וצ'י. באזור CV 19 יוצאים כלי הדם הגדולים מהלב. כנקודה על מרידיאן אקסטרה המהווה " אמא של היין ", קשור לבסיס העמוק ביותר בגוף ומתפקד בוויסות תפקוד הגוף ברמות העמוקות ביותר, ניתן להבין ש- CV 19 משפיעה על תפקוד האיברים בחלק הגוף העליון (HT, LU, PC) בתפקודם של שליטה בחיים – דרך הדם עובר המסר של הלב אל הגוף וחוזר מידע אל הלב ודרך פיזור הצ'י והנוזלים שולטות הריאות בגוף. שמן אתרי המופק מפרחי הלבנדר עם כך משפיע על הקשר בין שכבת הגוף העמוקה ביותר לבין השכבה החיצונית ובאיזון שהוא יוצר ביניהן הוא תומך במערכת החיסון וביכולת הריפוי העצמית של הגוף – פיסית ונפשית.

סיכום

שמן אתרי הינו תופעה מופלאה ורבת פנים אותה ניתן לחקור וללמוד תקופת חיים. חוש הריח הינו דרך של תקשורת אשר קשה מאוד לתפיסה, תיאור והגדרה, כמו גם רוח האדם. חוש הריח, אשר הופיע בשלב קדום מאוד של התפתחות החיים על פני האדמה, הוא דרך טובה להבין את מקומו של האדם ביקום. ההבדלים בין האדם לשאר היצורים בעולם

מלמדים הרבה על האיכויות הגלומות בנו ועל הקושי והמורכבות בחיי האדם. חוש הריח הוא היבט משמעותי העוזר להתייחס לרעיונות אלה.

קיימים אלפי שמנים אתרים המוכרים כיום והם מהווים כלי עוצמתי להשפעה על האדם. ניתן לשלבם בחיים לשימושים רבים והם יכולים להוות תחליף לחומרים רבים אשר נמצאים היום בשימוש ואינם ידידותיים לסביבה, בלשון המעטה, כגון: חומרים ניקוי והדברה, חומרי בישום, תרופות וטיפולים רפואיים שונים.

עבודה זו התמקדה בהבנת השמנים האתרים על פי החשיבה הסינית ומתוך כך הצעה לשילובם בטיפול ברפואה סינית. תהליך הכתיבה חשף בפני את המורכבות האדירה של הבנת השמנים בראיה סינית והבנת השפעתם האנרגטית על האדם. הבנה אנרגטית של צמחים הינה מורכבת וקשה בפני עצמה. כאשר ניסיתי לשלב הבנה זו עם הבנה אנרגטית של האדם, תוך שימוש בידע שרכשתי בארבע השנים האחרונות של לימודי רפואה סינית, נתקלתי באתגרים אשר רבים מהם עוד מצריכים התמודדות ויהוו נושאי עניין בהמשך המחקר והלימודים.