



היכנסו ל-ZONE

סמדר כהן-טרקל



ילנג'ילנג לניחוח של חופשה בסלון, מנטה לבוסט של תפוקה בחדר העבודה ויסמין לתשוקה בחדר השינה. טרנד ה־Fragrance Zoning, עיצוב אזורי ניחוח בבית למקסום הוול ביאינג, הולך ומתפשט באוויר הקיץ. אז מה, לא תכניסו אותו הביתה?



להיכנס לאווירת דיט החמנטי

בחדר ההורים: ניחוח של רוגע ותשוקה

אילו ניחוחות כדאי להפיץ בחדר השינה? כאלה שמעודדים השריית שינה, הרפיית מתח, וכמובן רומנטיקה ותשוקה.

להשריית רוגע

כדי ליצור אווירה משרת שינה ומרגיעה השתמשו בשילובי השמנים הבאים:

- נרולי, לבנדר ופטטיגריין (עלי הדרים)
- מרווה מרושתת, וטיבר ולבנדר

לאווירה רומנטית

כדי לעורר רגשות רומנטיים, אינטימיים וחושניים הכניסו לחדר שילובי שמנים שידועים כאפרודיזיאקים (מעוררים מינית):

- יסמין, ורד וילנג'ילנג
- פצ'ולי, וטיבר ותפוז מתוק
- סנדלווד, נרולי ומנדרינה

בפינת העבודה:

ניחוח של יצירתיות ותפוקה

בפינת העבודה כדאי להדיף ריחות שמגבירים את היצירתיות, משפרים את התפוקה ומעלים את רמות האנרגיה. שילובי השמנים הבאים יעשו את העבודה היטב:

- בזיליקום, ברוש ותפוז מתוק
- רוזמרין, מנטה וג'ינג'ר

איך יוצרים תרכובת ריחות?

משתמשים ב-4 טיפות מכלל השמנים בסך הכל ומשחקים עם היחס בין הריחות בהתאם לטעם האישי. אם רוצים שניחוח מסוים יהיה הדומיננטי, משתמשים ביותר טיפות ממנו.



לקבל בוטט של יצירתיות בבקבוק

בחדר הילדים:

ניחוח של ריכוז ומוטיבציה

בחללים כמו חדר הילדים או פינת הקריאה, שבהם הילדים שוהים בזמן הכנת שיעורי הבית או קריאה, מומלץ להדיף ריחות שמצד אחד משרים רוגע ומצד שני מגבירים את הריכוז, מחדדים את המחשבה והמודעות ומשפרים את המוטיבציה. לצורך זה כדאי להשתמש בשילוב של שניים (או יותר) מהשמנים הבאים:

- ברוש, תפוז מתוק, כוסברה ופלפל שחור



רוח

היילנדס Mood

אם אתם רוצים להרגיש את אזור ההיילנדס שבסקוטלנד, אין צורך לרוץ לארוז מעיל גשם. לאווירה סקוטית קרירה בסלון הביתי נסו את שילוב הריחות הבא:

- 3 טיפות שמן לבונה
- 2 טיפות שמן בלסאם
- 1 טיפה שמן ארז

מה עושים: מטפטפים למבער או לדיפיוזר (ראו בהמשך "שיטות להפצת ריח בבית").

לתחושת ביטחון וחמימות

השתמשו באחד משילובי השמנים האתריים הבאים:

- לבונה ומנדרינה
- מיוון וברוש
- יסמין ותפוז מתוק

בסלון: ניחוח של חופשה חלומית

אנשים מתרגמים ריחות לחוויות באופן סובייקטיבי, ולכן ההחלטה באיזה ניחוח להשתמש במרכז הבית היא אישית ועשויה להשתנות מאדם לאדם. עם זאת, קיימות תרכובות שיש עליהן קונצנזוס באשר להשפעתן על הרגשות.

ליצירת אווירה של חופשה בחו"ל

השתמשו בשילובי ריחות המעוררים זיכרונות וחוויות מארצות רחוקות:

- ניחוחות של פרחים כמו ילנג'ילנג, ורד, וטיבר ותפוז מתוק יכולים להזכיר את השדות בטוסקנה, בברצלונה ובטורקיה.
- ניחוחות עשבוניים כמו לבנדר, מרווה מרושתת ומיוון יכולים לעורר זיכרונות מהמזרח הרחוק, כמו סין, וייטנאם ויפן, וגם ממדינות ערב, כמו טורקיה ואיחוד האמירויות.
- ניחוחות של הדרים כמו פטיגריין (עלי הדרים), אשכולית ונרולי יקנו לכם תחושה שאתם מבלים בקרבת פרדסים כמו בסיביליה או בולנסיה (ספרד).



חולמים על חופשה חלומית ביער אקוטי אחרי שנה לא פשוטה, אבל לחוצים בכסף או חוששים מעוד וריאנט של הקורונה? טרנד חדש שצמח מעולם הבישום מבטיח להטיס את ההווה שלכם לכל מקום שרק תרצו – בלי מסכות, בלי אישורים, ובלי שתידרשו לזוז אפילו סנטימטר מכורסת הטלוויזיה בבית.

ה"Fragrance Zoning" (אזורי ניחוח) היא מגמת לייף סטייל חדשה שממליצה לעצב אזורי ניחוח שונים בחללי הבית בהתאם לשעת היום, למטרות ולצרכים, ובדרך זו לשדרג את הוול ביאינג שלנו. הטרנד המבושם נולד בבתי מלון ברחבי העולם, שפיתחו ריחות ייעודיים לחללי האירוח השונים במטרה ליצור אווירה שתשפיע על מצב הרוח של המבקרים. כך למשל, בעמדת הקבלה הם הפיצו ניחוח הדרים כדי להעלות את מפלס מצב הרוח של האורחים שזה עתה הגיעו, ובחדרים נעזרו בניחוח הלבנדר המרגיע כדי ליצור אווירה רגועה ומשרתת שינה.

בעקבות הקורונה – כשהבית הפך להיות מרכז העולם, הגבולות בין העבודה, המשפחה והפנאי הלכו והיטשטשו, ורמת השחיקה הלכה וגברה – המגמה הזאת חלחלה גם למרחב הביתי ותפסה תאוצה, וטוב שכך. השימוש בריחות השונים מסייע בתחזית הגבולות בין חללי הבית השונים, מציף בזיכרונות חיוביים, מטעין באנרגיה או ברגיעה ומפחית תחושות של עייפות ושחיקה באופן ניכר.

"הרעיון של אזורי ניחוח מושתת על העובדה המדעית המצביעה על קשר בין חוש הריח לזיכרונות ואסוציאציות", מסבירה סיגל סיריס, ביוכימאית, ארומתרפסטית, נטורופתית מוסמכת ומנחת סדנאות בישום טבעי וקוסמטיקה טבעית. "כשמולקולות הריח נישאות באוויר וחודרות אלינו דרך הנחיריים, הן מעבירות אותן אל האמיגדלה ולהיפוקמפוס, שני אזורים במוח שמאחסנים זיכרונות, רגשות ואסוציאציות. לאחר שהמוח מפענח את הריח ומתרגם את המידע, הוא משגר לגוף 'הוראות', כמו לגלות דריכות וערנות או להרפות ולהירגע, להיות מוצפים ברגשות חיוביים או שאולי בדיוק ההפך – ברגשות שליליים".

זו אגב בדיוק הסיבה לכך שאתם יכולים להריח קרואסון שיצא הרגע מהתנור ולהיזכר ברחוב מסוים בפריז, או להריח דשא גזום ולהרגיש כאילו שאתם בסנטרל פארק. החדשות הטובות הן שאת העיקרון המדעי הזה אתם יכולים ליישם גם אצלכם בבית. אם תתאימו את סוג הניחוח לחללי הבית השונים בהתאם לשעות היום, לרמת האינטנסיביות ולאופי הפעילות שלכם, תוכלו להשפיע לטובה על מצב הרוח, האנרגיות והמיקוד ולשפר את ה"Well Being" שלכם. אז איך עושים את זה? לפניכם ההמלצות של סיריס:



להרגיש בטוסקנה בלי לקום מהספה

פותחים מבערים: שיטות להפצת ריח בחדרים השונים

את השמנים האתריים אפשר להפיץ בחלל בדרכים שונות בהתאם לצורך ולמיקום, אבל כדי לשפר את היעילות, וגם כדי להימנע מאי נוחות או מסכנות בטיחות, חשוב להתאים את שיטת הפצת הניחוח לאופי החדר.



שימו לב!

אל תשאירו מבער עם נר דולק בחדר ללא השגחה - זה עלול לגרום לשריפה. כמו כן אל תשאירו דיפיוזר עובד למשך כל הלילה. ריכוז יתר גורם לריח אגרסיבי שעלול לשבש את השינה.

ועוד רעיון אקולוגי:

קחו מקלות ארטיק מעץ, טפטפו עליהם מעט שמן אתרי והניחו אותם בבקבוק זכוכית ממוחזר.



בדיפיוזר:

מטפטפים 8-6 טיפות למכשיר.



במבער:

הוסיפו מעט מים או כף מלח גס. טפטפו על הצלוחית העליונה 8-6 טיפות שמן אתרי או תערובת שמנים. זה יספיק לסלון ממוצע למשך כ-4 שעות.



בסלון, בחדרים ובפינת העבודה

בארון הבגדים

ארון ריחני: התיזו מעט שמן אתרי על דופנות הארון - הניחוח ייצמד גם לבגדים המונחים בו בלי לפגוע בבד ולהכתים אותו.

שקיקי ריח: טפטפו כמה טיפות של שמנים אתריים על פוטפורי (עלים מיובשים שקונים ברשתות הסטוק בכמה שקלים), שימו בתוך שקיק אורגנזה והניחו על המדף בארון.

טישו מבושם: טפטפו שמן אתרי על נייר סופג, עטפו אותו בטישו והניחו בארון.



במטבח

כדי לעטוף את החלל בארומה מתוקה ומנחמת, בזמן הבישול הרתיחו מים חמים בסיר והוסיפו פנימה מקלות קינמון או ציפורן. הניחוח יבשם את חלל המטבח באופן הרמוני עם ריחות הבישול האחרים.



ברכב

הכינו עץ ריח טבעי: טפטפו על אטבי כביסה מעץ כמה טיפות של שמן אתרי אהוב והצמידו אותם לפתחי האוורור של המזגן. העץ סופג את השמן ומשחרר את הריח הנהדר לחלל הרכב.



בשירותים

שיטת הצנצנת: טפטפו כמה טיפות של שמנים אתריים לתוך צנצנת עם מלח גס והשאירו אותה פתוחה.

שיטת הבקבוק: הניחו על מדף בקבוקים ריקים ופתוחים של שמנים אתריים שנגמרו - הניחוח נשאר זמן רב וימלא את החלל.

שיטת הגליל: טפטפו כמה טיפות של שמן אתרי על החלק הפנימי של גליל נייר הטואלט - ריח השמן ישתחרר במשך כל השימוש בגליל.



בפינת הכושר:

ניחוח של ערנות ונמרצות

אם יש לכם בבית פינה שבה אתם מציבים את ההליכון או את האופניים הנייחים, או אפילו מזרן לביצוע תרגילים, כדאי לייעד לחלל הזה ריח שיפוגג את תחושת העייפות וימריץ אתכם לפעילות. מה ימריץ אתכם? נסו ניחוחות הדרים ואקליפטוסים או שילוב של שניהם.



לבשל בלי ריחות

במטבח:

ניחוח של ניקיון ורעננות

חלל המטבח מפיץ מעצמו ריחות שונים לאורך היום, חלקם עזים, לכן כדאי להשתמש בשמנים אתריים שהריח שלהם דומיננטי מספיק כדי להתגבר על ריחות אחרים כמו אלה של טיגון ואפייה ולשנות את האווירה. אילו שמנים אתריים יכולים להתאים למשימה:

- למון גראס (עשב לימון)
- קינמון
- תערובת של לבנדה, מנטה, רוזמרין ולימון

בחדר האמבטי:

ניחוח של ספא מפנק

במקלחת ובשירותים כדאי להעדיף שמנים שמדיפים ניחוחות שמזכירים לנו ספא או חנות תמרוקים. למשל: השילוב הקלאסי של וניל, לבנדר ופצ'ולי. להעמקת הריח אפשר להוסיף לאותה תערובת ילנג'ילנג' ואורן.

להירגע ביום ספא באמבטיה



טבע vs מעבדה: היזהרו מריחות מלאכותיים

קבוצת צרכנים בשם Campaign for Safe Cosmetics, ששואפת לשקיפות בכל הנוגע לכימיקלים במוצרים קוסמטיים, נמצאו 38 כימיקלים שנקשרו לשיבוש הורמונלי ולאלרגיה ב-17 בשמים מובילים. אמנם גם לשמנים האתריים עשויה להיות השפעה הורמונלית, וגם הם עלולים לעורר גירוי ואלרגיה אצל חלק מהאנשים, אבל אם משתמשים בהם באופן מושכל, לאחר התייעצות עם איש מקצוע (ארומותרפיסט), החשש לנזק הוא כמעט אפסי, והרווח הבריאותי והרגשי, כמו הפגת כאב, שיפור במצב הרוח, הרגעה ועוד - הוא משמעותי.

חובנו מתקשים להבחין אם הניחוח המופץ בחלל מקורו בשמנים אתריים או בכימיקלים מלאכותיים שנוקחו במעבדה, אבל קיים הבדל גדול בין השניים. שמנים אתריים הם חומרים טבעיים המופקים מחלקי הצמח השונים במגוון שיטות, כמו זיקוק בקיטור, מיצוי במיסיים כימיים וכבישה. הניחוחות המלאכותיים, מופלאים ככל שיהיו, הם למעשה תרכובות המיוצרות במעבדה ותפקידן "לחקות" את אותם הניחוחות שמקורם בטבע. חלק מהרכיבים שלהם הם כימיקלים שנועדו להעצמת הריח. כך לדוגמה, בבדיקות מעבדה שהזמנו על ידי

