



אורח חיים ארומתי בריא

כולנו יודעים כי חשוב מאוד לעשות פעילות גופנית סדירה ולאכול תזונה בריאה, בואו נחשוב לרגע ונדבר על היתרונות האמיתיים שמגיעים מפעילות גופנית ואכילה בריאה.

היתרונות של פעילות גופנית:

ישנם יתרונות רבים בכך שאנחנו מטפלים היטב בגופינו כאשר אנחנו מפעילים אותו בתדירות ובאופן סדיר. בנוסף לתחושה טובה יותר, פעילות גופנית סדירה יכולה לסייע בתחומים אלה:

- שמירה על בריאות נאותה
- קידום שינה טובה יותר
- מסייע לשמור על משקל בריא
- מוריד תשוקה לג'אנק פוד
- מעצים פעילות קוגניטיבית

כאשר פעילות גופנית משולבת עם תזונה בריאה, גופכם ירגיש, יראה ויפעל טוב יותר.

יתרונות אכילה בריאה:

- מסייעת לשמור על משקל בריא
- מקמת בריאות הלב ומערכת כלי הדם
- מסייעת להגן על הגוף מפני בעיות בריאות
- מספקת לגוף חומרים מזינים לבניית שרירים חזקים, עצמות, וכו'
- מקדמת תפקוד המוח ומסייעת לשפר מצבי הרוח

למרות שלא ניתן לפתור את כל בעיות הבריאות באמצעות פעילות גופנית ואכילה בריאה, אלו הם שני המפתחות העיקריים לכל אורח חיים בריא.

אז, כיצד ארומתרפיה ושמנים אתריים יכולים להתאים לאורח חיים בריא?

לשמנים אתריים ישנם יתרונות רבים לגוף ויכולים להועיל מאוד כאשר משלבים אותם עם פעילות גופנית סדירה ואכילה בריאה. לא זאת שמנים אתריים מספקים פתרונות טבעיים שישפרו כל צורה של פעילות גופנית, אלא הם

כוללים גם יתרונות פנימיים משמעותיים לגוף. ברגע שמתחילים לשלב שמנים אתריים בשגרת החיים שלכם, תראו כמה הם שימושיים, וכמה קל להתאים את החוויה הארומטית לצרכים ולהעדפות האישיות שלכם.

שמנים אתריים יעילים לפעילות גופנית

לכל תמצית ארומטית של שמן אתרי ישנה קבוצת תכונות כימיות ייחודית הנותנת לו ניחוח ברור, יתרונות ספציפיים, אשר הופכים אותו שימושי עבור משימות שונות. כאשר משתמשים בשמנים אתריים לפעילות גופנית, השמנים השימושיים ביותר יהיו אלו עם התחממות, קירור, מרומם, או תכונות מרגיעות.

שמנים מחממים ומקררים



שמנים אתריים עם תכונות מחממות או מקררות יכולים להועיל מאוד לפני וגם אחרי אימון גופני, כי הם יכולים לספק תחושה מרגיעה לעור ולאזורים אחרים של הגוף.

לדוגמה, על ידי מריחת שמנים מחממים לתוך העור במהלך החימום, יסייע לכם לשחרר את השרירים ולהכין אותם לתנועה. כאשר מסיימים את האימון, מורחים שמנים אתריים מקררים על אזורים כמו כפות הרגליים, רגליים, וגב כדי לסייע להרגיע את הגוף. גם שמנים מחממים וגם שמנים אתריים מקררים יעילים מאוד בשלב החימום בתחילת האימון ובסוף האימון במתיחות.

דוגמאות לשמנים אתריים עם תכונות מחממות כוללים: פלפל שחור, קסיה, קינמון, ציפורן, לבונה, ווינטרגרין

דוגמאות לשמנים אתריים עם תכונות מקררות כוללים: בזיל, הל, מנטה

שמנים אתריים מרוממים, מעלים מצב רוח, אנרגיה, מוטיבציה, ממריצים

לעתים קרובות זה יכול להיות קשה להרגיש ערניים עם מוטיבציה גבוהה מספיק כדי להתאמן, במיוחד אם מתאמנים כל יום או מנסים להיצמד ללוח אימונים קפדני. שמנים אתריים עם תכונות מרוממות יכולים לעזור לכם להרגיש אנרגיה ועם מוטיבציה לפני ובמהלך האימון. ניתן לטפטף שמנים אתריים עם תכונות מרוממות או ממריצות על העור באמצעות יישום מקומי, או לטפטף כמות קטנה של שמן אתרי על הבגדים לפני האימון, כך שהארומה תישאר איתכם בזמן האימון. כמו כן אפשר לעזור ולקדם רגשות טובים על ידי שימוש בדיפוזר עם שמנים אתריים מרוממים לפני

ובמהלך האימון אם אתם מתאמנים בבית.

לשמנים אתריים כמו ברגמוט, ברוש, אשכוליות, לימון, נענע, מנדרינה ישנן תכונות מרוממות ולכן יכולים לעזור לעלות את רמות האנרגיה, המוטיבציה, והחיוניות לאימון טוב יותר.

אם יש לכם כל אחד מהשמנים המוזכרים לעיל, תשקלו להעביר אותם למתאמנים סביבכם כדי שהם יוכלו להריח ולהינות מהם גם.

שמנים אתריים מרגיעים

לאחר פעילות גופנית נמרצת, חשוב להירגע ולנוח על מנת לתת לגוף זמן התאוששות והתחדשות לפני האימון הבא שלכם. אתם יכולים להשתמש בשמנים אתריים מרגיעים כדי ליצור סביבה מרגיעה ולעזור לגוף ולנפש להרגיש בנוח לאחר האימון. ניתן להשתמש בשמנים אתריים מרגיעים גם באמבטיה שלאחר האימון, או ניתן למרוח אותם חיצונית על העור כדי לעזור לקדם רגשות מרגיעים ולהפחית את המתח. כמו כן, מאוד יעיל ושימושי להשתמש בשמנים אתריים עם תכונות מרגיעות כדי להגיע לשינה טובה בין האימונים. מומלץ למרוח מספר טיפות משמנים אתריים מרגיעים בכפות הרגליים לפני השינה, או לשלב את השמנים האלה עם קצת מים בבקבוק תרסיס ולרסס על המצעים.

חשוב לזכור, מנוחה נכונה בין האימונים היא חלק חשוב של אורח חיים בריא, ושמנים אתריים יכולים להפוך את החלק הזה של התהליך אפילו יותר קל. ישנו מגוון רחב של שמנים אתריים, ומכיוון שלכל שמן אתרי יש כימיה ייחודית ומערכת יתרונות שונים, ישנם שימושים רבים לשמנים אתריים עבור כושר.

דרכי אוויר נקיים ופתוחים ונשימה קלה:

נשימה נכונה היא מרכיב חיוני בכל סוגי וענפי הספורט. ניתן להשתמש בשמנים אתריים כמו **הל**, **אשוח דאגלס**, **אקליפטוס**, **לבנדר**, **מללוכה** או **מנטה** כדי לקדם הרגשה רעננה ונשימה טובה במהלך האימון שלך. מריחת שמנים אלו באזור בית החזה יסייעו לתמוך בדרכי נשימה פתוחים בעת פעילות גופנית.



עיסוי ארומתי מרגיע לאחר אימון

כאמור, תכונות הקירור והחימום של שמנים אתריים מסוימים הופך אותם ליעילים במיוחד בסוף האימון, בשלב הרגיעה והמתיחות לאותם איזורים בגוף שעבדו בעצימות גבוהה. עם זאת, באזורים מסוימים של הגוף יש צורך ליותר תשומת לב, ועיסוי לאחר-אימון יכול לעזור להחזיר את הגוף לנינוחות. שמנים אתריים כמו **פלפל שחור, ארז, ברוש, אקליפטוס, ג'ינג'ר, ווטיבר, עשב לימון** נחשבים לשמנים האתריים הטובים ביותר לעיסוי במיוחד לאחר אימון ארוך או אימון בדופק גבוה.

ארומתרפיה לחיזוק מערכת החיסון

כאשר מתאמנים באופן קבוע ומנסה להגיע למטרות כושר ספציפיות או לשמור על אורח חיים בריא, חשוב לשמור על **מערכת החיסון בריאה**. עם **מערכת חיסונית חלשה**, זה יכול להיות קשה לגוף לחזור לתפקוד תקין לאחר אימון, או לקבל את הכוח והאנרגיה הדרושים כדי להתאמן בכלל. על ידי הגנה וחיזוק של מערכת החיסונית, ניתן לשמור על גוף חזק מספיק כדי להמשיך להתאמן ולהתקדם לקראת המטרות שלכם. שמנים אתריים כמו **קינמון, ציפורן, לבונה, ג'וניפר ברי, ליים, מור, פטיט גריי, טימין, תפוז בר** עשויים לעזור לקדם פעילות ותגובות בריאות של המערכת החיסונית.

ארומתרפיה לשיפור חילוף חומרים

בנוסף להגנה על הגוף על ידי חיזוק המערכת החיסונית, חשוב לעשות את המיטב כדי לשמור על חילוף חומרים בריא כאשר מתאמנים סדיר לקראת מטרות הכושר וומטרות הבריאות שהצבתם לפניכם. מטבוליזם בריא יעזור לגוף שלכם לעכל את מרכיבי המזון כראוי, ויספקו לגוף את החומרים המזינים והאנרגיה שהוא צריך.

חילוף חומרים תקין ובריא תלוי בגורמים רבים; עם זאת, ישנם כמה שמנים אתריים עם תכונות כימיות ייחודיות שעשויות לסייע לקדם את חילוף החומרים בריא. שמנים אתריים כמו **ברגמוט, פלפל שחור, קסיה, ציפורן, שומר, אשכוליות, הליקריסוס, ליים**, או **טימין** עשויים לעזור לקדם מטבוליזם בריא אליו אתם שואפים כדי להגיע להישגים ומטרות הכושר האישיות שלכם.