

ארומתרפיה וקוסמטיקה טבעית

קורס שנתי:

מרצה: איילת הראל

ימי הקורס: שלישי 16.10.2017

היקף שעות: 80 שעות

שעות הלימוד: 17:30-19:30

עלות: 4,900 ₪ + 350 ₪ דמי רישום

הארומתרפיה היא שיטת ריפוי טבעית המשתמשת בשמנים אתרים המופקים מצמחים שונים. התמציות מופקות מעצים, שיחים, פרחים, עשבים, שורשים, עלים ולכן לכל שמן הרכב כימי ייחודי משלו.

שמנים ארומטיים הינם תמציות המכילות תרכובות נדיפות של הצמח, ולכל צמח יש את התרכובות המיוחדות שבאופן טבעי תפקידן להגן על הצמח מצד אחד ומצד שני למשוך חרקים לצורך האבקה או לדחות מזיקים.

שמנים ארומטיים היו בשימוש בעולם העתיק, ובבית המקדש, השמן הארומטי שימש לטקסים, לריפוי, קוסמטיקה, תעשיית הבישום, סבונים, עיסויים. מהמוכר לנו מהמקורות הם המור והלבונה ששימשו בבית המקדש לטיהור ותפילה.

דוגמאות- שורשים (כמו במקרה של שמן אתרי וטיור וגיינג'ר), מפירות (תפוז, לימון, אשכוליות), מזרעים (ציפורן, כוסברה), מעלים (רוזמרין, תימוס) ומעלי כותרת ומפרחים (רוז, נרולי).

חשוב לציין כי התמציות האטריות פועלות על הגוף בכל הרבדים, הן משפיעות ברמה הפיזית, הרגשית, המנטאלית והרוחנית. הן מאזנות את הגוף, מטהרות, מחטאות, עוזרות לחידוש תאים ומעוררות את המערכת החיסונית.

נושאי הלימוד

* שמנים ארומטיים ותפקודם-היבט פיזי, ריגשי-נפשי.

* שמני נשא ייחודם ותפקודם- שקדים, זרעי ענבים, חוחובה, אפרסק, המפ, שומשום ועוד.
* אופן השימוש בשמנים האתרים-קרם, עיסוי, אמבטיה, אינהלציה, מבער וכו'.

* שימוש בארומתרפיה בתינוקות, ילדים ומבוגרים-מינונים וצורת שימוש לכל קבוצת גיל.

* חלוקת השמנים למידת נדיפותם- נדיפות גבוהה, בנונית, נמוכה.

* שימוש השמנים לטיפול בבעיות שונות הקורות למערכות-עיכול, שתן, עצבים, חיסון, נשימה וכו'.

* עזרה ראשונה בארומתרפיה- הכנת קרם לפצעים, עקיצות, דלקת, נפחות וכאב-ילדים ומבוגרים.

* קוסמטיקה טבעית מהי?

* ההבדל בין הקוסמטיקה הטבעית לקוסמטיקה המכילה מרכיבים רעילים.

* השמנים האתריים הנפוצים בשימוש בקוסמטיקה הטבעית-הרחבה בנושא עור וקוסמטיקה.

* חומרים נפוצים בקוסמטיקה הטבעית וייחודם.

* הכנת פרומולות שונות כגון קרם-גוף, פנים, סרום, פילינג עיסוי ופילינג פנים, מסכת שיער, שמפו, קרם לכף הרגל ועוד.

הקורס מלווה בתרגול מעשי ורקיחת קרם כבר מהשיעור הראשון, התנסות וחוויה אישית. לכל משתתף בקורס קיט ארומתרפיה וקוסמטיקה טבעית.