



מגע וריח

בעיות קשב וריכוז והיפראקטיביות

מה זה?

ברפואה, מקובל לראות בהפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות הפרעות התפתחותיות הנובעות מפתולוגיה נוירולוגית המובנת באופן חלקי.

ADHD - Attention-Deficit and Hyperactivity Disorder.
ADD - Attention-Deficit - Disorder

ADD - ADHD

ל-ADHD יש תסמינים משלוש קבוצות ואילו ל-ADD יש תסמינים מאחת מקבוצות אלה בלבד.

ל-ADD אין תסמינים הקשורים בהיפראקטיביות.

יש מדענים המתייחסים ל-ADHD ול-ADD כאל שתי הפרעות שונות, למרות המאפיינים הדומים ביניהן. הערך הנוכחי נוקט בגישה המקובלת, שעל פיה ADD היא מקרה פרטי של ADHD.

אתי ברכה

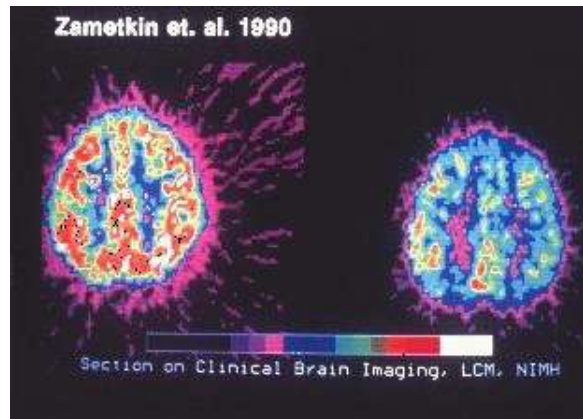
הרצאות וסדנאות

טיפול בברפואה משלימה
משחות וקרמים טיפוליים

www.ettiebracha.com

סריקת Pet

מימין מוח עם ADHD משמאל ללא



- עדיין לא עמדו על מכלול הסיבות, אולם התוצאה הנצפית היא שינוי נוירולוגי מובהק, שאותו ניתן לראות בתחום המטבוליזם של חומרים שונים באזורים שונים של המוח.
- התוצאה היא בעיה בוויסות של מרכיבים שונים: **תנועה** (היפר קינטיות) **תגובה** (אימפולסיביות) **והכרה** (הפרעת קשב וריכוז).

תופעות ותסמונות

- **בעיות קשב וריכוז** - הלוקה ב-ADHD או ב-ADD אינו מסוגל להיות קשוב (to pay attention) לאורך זמן (חוסר ריכוז), או לחלופין אינו שם לב לדברים שאינם במרכז תשומת הלב שלו (ריכוז יתר).
- **אימפולסיביות** - הלוקה ב-ADHD פזיז, לא שם לב לפרטים חשובים, לוקה בבעיות בעיבוד מידע וביטוי הידע. תופעה זו לא קיימת ב-ADD.
- **היפראקטיביות** - הלוקים ב-ADHD נוטים בדרך כלל לתנועות יתר. אצל מבוגרים זה מתבטא לרוב בחוסר שקט. תופעה זו לא קיימת ב-ADD.

כללי

- **הפרעת קשב והיפראקטיביות** היא הפרעה נפוצה מאוד בקרב האוכלוסייה הכללית, וניתן למצוא אותה בכל שכבות החברה, הגילאים ורמות האינטליגנציה.
- **הפרעת קשב והיפראקטיביות** היא הפרעה המתחילה כבר בילדות, ויש האומרים שהיא מתחילה להתפתח כבר אצל העובר לפני הלידה.

דיכאון

- ההערכות המקובלות הן, שבכל זמן נתון 30% מאלו שיש להם הפרעת קשב, סובלים גם מדיכאון בדרגה כלשהי (בדרך כלל דיכאון קל בלבד).
- כשלון בלימודים ובשאר תחומי החיים, הנובעים מההפרעה ולא מטופלים גורמים לרוב לתחושות תסכול העלול להוביל לדיכאון.

הפרעות שינה וחוסר ברזל

- תסמונת הפרעת השינה בשל תנועות רגליים טורדניות היא אחד הגורמים השכיחים להפרעות שינה.
- הסיבה לשכיחות הגבוהה מובנת היטב.
- בין התופעות אין קשר סיבה ומסובב. הן גם לא נגרמות מחוסר ברזל. אולם חוסר ברזל מגביר את הופעת התסמינים של שתי תופעות אלה, והופך אותן קלות לאבחון.

המחקר של ד"ר Terry Friedman

- המחקר בחן את יעילותם של שמנים אתריים בטיפול בבעיות של קשב וריכוז ובבעיות היפראקטיביות.
- המחקר נערך במשך שנתיים בשנים 1999-2001 והוא בוצע על ילדים בגילאי 6-14.
- המשתתפים הוגדרו כסובל מהסימפטומים לאחר שעבר מבחן T.O.V.A או E.E.G.



- בבדיקת EEG מניחים אלקטרודות על פני הראש, והן מתעדות את הפעילות החשמלית במוח. הפעילות החשמלית נרשמת על פני נייר בצורה של קו רציף עם גלים.



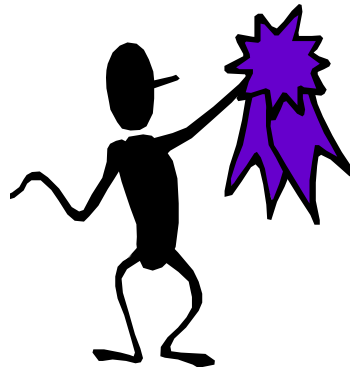
- ישנם כמה סוגי גלים תקינים : אלפא, בטא, תטא ועוד. זיז גל פירושו שאזורים מסוימים במוח פועלים עצמאית, ללא החלטה רצונית.

המחקר של ד"ר Terry Friedman

- הטיפול נעשה באינהלציה, ועל המטופלים היה לבצע את השאיפה 3 פעמים ביום במשך 30 יום.
- זה לא בוצע בהאהלה, אלה בעזרת מכשיר. לאחר מכן הוחלף השמן ושוב חזרו המונחים על אותה דרך טיפול למשך 30 יום נוספים וכן הלאה.
- הנחקרים ביצעו אינהלציה בערך 3 פעמים ביום, כאשר למעשה חשו מפוזרים.

תוצאות המחקר

- התוצאות הוכיחו כי השמנים מאזנים מחדש את פעילות גלי המוח, והכישורים הלימודיים וההתנהגותיים של הילדים עלו.



אילו שמנים השתתפו במחקר?

- Cedarwood – ארז
- Vetiver – וטיבר
- Lavender – לבנדר
- תרכובת Brain Power – הכוללת את שלושתם ביחד, אף היא נבחנה במשך 30 יום.

התוצאות היו

- **וטיבר – שיפר ב- 100% את הריכוז**, את מהירות הקריאה ואת הקרקוע, הפחית את הסימפטומים של היפראקטיביות, ושיפר פעילות מוחית בכלל.
- **ארז – ב 83%**
- **לבנדר – 53%**



הארז - Cedarwood

- ארז – עשיר בססקוויטרפנים, זהו חומר פעיל הממריץ פעילות מוחית ובעל השפעה נפשית רגשית חזקה. הוא עוזר לגוף לשכתב מחדש דפוסים גנטיים ישנים לחדשים טובים ובריאים יותר. עובדה זו חשובה שכן בעיות קשב וריכוז ובעיות היפראקטיביות נחשבים כעוברים בתורשה.

Terry Freidman

- מחזק את מערכת העצבים ולפי הכימאית מריה בלקין משחרר מתח עיצבי.
- השמן מקרקע, מטהר, מלמד אסרטיביות, מחזק בטחון, מגביר העזה, מוציא מקיבעון. יוצר עמידות נפשית ופיזית. נותן השראה ומרגיע. נאמר שיכול להוביל אותך חזרה לדרך הנכונה.
- עוזר לנו למצוא את עמוד השדרה שלנו.

וטיבר - Vetiver



- השמן הפחות מוכר והמעורפל הזה, מתחיל להיחקר יותר בשנים אלו. **כבר מרגע ההרחה** קשה לפספס את תחושת הרוגע הכמעט מיידי שיש לה. משרה.
- השפעה זו עובדת בין רגע על הילדים בעלי התסמונת ומאפשרת להם **להתקרקע ולתקשר** עם מבוגרים ממקום נינוח יותר וסבלני.



- אחד השמנים המרגיעים יותר שיש. פירוש שמו בהודית הינו "שמן השלווה". הוא מצוין בעיסוי או בתוכנית אמבטיות למי שסובל ממתח, חרדה, נדודי שינה או דיכאון!.
- באמבט הוא מהווה את אחת החוויות המרגיעות יותר שיש. בשל היותו מופק מהשורשים, הוא מחבר את האדם לקרקע ומייצבו. מתוך כך יהיה טוב ל"רחפנים" לאלה שחשים לעיתים חוסר ביטחון, הוא מעניק תחושת קרקע.
- יעיל לטיפול ב- **Insomnia** – חוסר שינה. תשישות נפשית ופיזית.
- טוב לאחר הלם או טראומה **בחיים**: שכול, גירושים, פרידה...



לבנדר - Lavander

- **Osaka University** : מצאה שלבנדר מוריד Stress ומגביר ערנות.

הוא עשיר באסטרנים שהם בין היתר:

תכולת האסטרנים היא בין 24-45%

מרגיעי מערכת עצבים

מרוממי מצב רוח (Uplifting) מרככים ומאזנים

רגשית וגופנית

מעורר התחדשות:

כדוריות דם אדומות

לבנות

וטרומבוציטים.

כך שיש לו ערך מוסף בבעיות ברזל.



Brain Power

- המכיל את שלושת השמנים יחד:
 - וטיבר, ארז ולבנדר.
 - מקל על ערפול חושי.
- עוזר הוציא מתכות כבדות וטוקסינים אחרים מהמוח (אפילו אם רק בשאיפה והאהלה)

הערותו של ד"ר פרידמן

Author's Note: Essential oils, as discussed in this article, are not the same as the "aromatherapy oils" you'll find in many stores. Most aromatherapy products available to the public contain oils that have been pressed poorly, contaminated or combined with solvents and other ingredients that destroy the medicinal value of the herbs - which is why so many people are skeptical of aromatherapy.

שמיים נוספים שאינם במחקר זה



- **רוזמרין -** הרוזמרין מצוין להמרצת המוח (מערכת עצבים מרכזית), הוא נחשב למחדד זיכרון.
- הרחת השמן מבהירה את המחשבה ותורמת לפעילות מנטאלית.

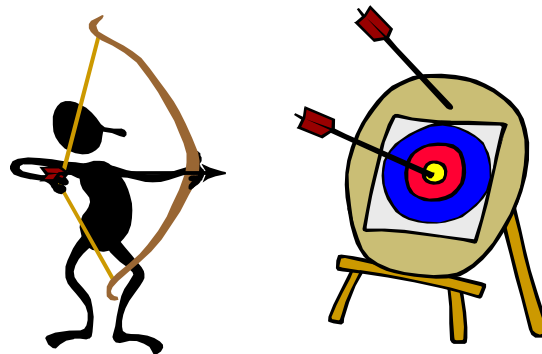
אזהרות - רוזמרין

- **מכיל קטונים ולכן:**
- לא באפילפסיה
- לא בהריון
- מינון נמוך.
- לא לילדים מתחת לגיל 10 (פרט להרחה)

מעט על קטונים

- בעלי פוטנציאל הרעילות הגבוה ביותר בשמנים ובין היתר:
- מרדימים ומרגיעים
- נוגדי דיכאון
- נוגדי קרישה
- במינון גבוה, הם נוירוטוקסיים והפטוטוקסים

יחד עם זה... מנטאלית



- הוא נותן את ה- Drive לקום ולעשות!
- עוזר להוביל למימוש הפוטנציאל, ומכאן אדם לומד להרוויח ניצחונות.

בזיליקום

- מחדד מחשבה ומכניס לפוקוס.
- טוב מאוד עם עייפות מנטאלית. מרומם מצב רוח ונאמר עליו כי "הוא מרחיק אדי מלנכוליה מהלב" ... איזה יופי 😊.
- דומה לרוזמרין בהשפעתו המרעננת על המוח.
- גארי יאנג מביא לידיעתנו תכונה נוספת לא פחות חשובה והיא שהשמן סוגר הילה ומגן.
- מטפל בדיכאון

בזיליקום - אזהרות

- לא בהריון או במצבי עודף אסטרוגן.
- זהירות ב-L.F נמוך ובילדים.
- מכיל שני פנולים עוצמתיים:
- Methylchavicol (estragol) 40–80%
- Eugenol 1–10%

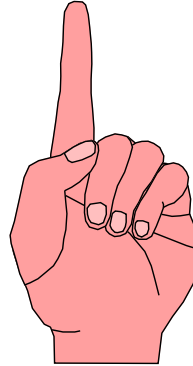
מי הם?

- **Methylchavicol** הוא פנול עוצמתי, בעל רעילות גבוהה ועלולה להזיק בכמויות גבוהות.
- ה- **Eugenol** הפטוטוקסי (עלול להזיק לכבד) מחטא עוצמתי ומאלחש

מעט על פנולים

- בין היתר הם:
- **מעוררים ומחממים**
- **מעוררים מערכת חיסון ומערכת עצבים**
- **משככי כאב**
- כששתמשים בהם בכמויות גדולות, או לתקופה ממושכת, הם עלולים להזיק לכבד.
- **במינונים נמוכים יהיו טוניק לכבד.**
- **הם מגרים רקמות וריריות. הם פועלים כחומצה**

אזהרות



- **לא לשימוש:**

- בהריון, תינוקות וילדים

- זקנים

- ל"ד גבוה

- ויטאליות נמוכה

- וסרטן.

בנזואין



- כשמריחים אותו, חשים בחוס, במתיקות, עוטר ומרגיע במייד, משרה תחושת ביטחון.
- הוא טוב לרומם את מצב רוחם של אנשים בודדים, עצובים, מדוכאים או חרדים.
- מבחינה כימית הבנזואין מכיל אסטרים, שהם מאזנים ומרגיעים נפשית.
- יעיל בטיפול ב-Stress או עצבות יתר. טוב להבהרת המחשבה.

אזהרות



- אין
- למעט העובדה שמדובר בשרף ולכן לא מומלץ לשימוש באמבט בשל מסיסותו הנמוכה.

פעילות מוחית

- רובו ככולו עשוי מאסטרים שכבר פגשנו בלבנדר, עבודתם נפשית גדולה מאוד.
- הוא מכיל ססקוטרפנים אותם פגשנו בשמן הארז: לפי ד"ר גארי יאנג חומרים אלה ממריצים את בלוטת האיצטרובל ואת המערכת הלימבית, אזור במוח שמהווה את מרכז הרגשות. בלוטת האיצטרובל אחראית על שחרור מלטונין, שהוא מעורר חיסוני עוצמתי ושליח אנטי סרטני.

נוספים

- פלפל שחור
- אורן
- מנתה



עוד שניים חביבים

- הלימון והתפוז המתוק - שניהם מחדדי מחשבה.
- אזהרות - פוטוטוקסיים

