



איך יוצרים בית בריא עם אוויר נקי? מומחים מתחומי הבנייה הירוקה, האדריכלות מסבירים ומייעצים.

כללי ברזל

"בעבר ראו בבית לא יותר מאשר מבנה בעל ארבעה קירות לצורכי מחסה, ואילו היום אנחנו רואים בבית מוצר מושלם שצריך לספק לנו סביבת מגורים בריאה ונוחה", מסביר אפיק סרויה, הנדסאי בניין, מנכ"ל חברת אפיק בנייה מתקדמת וחבר נבחרת המומחים של מרכז הבנייה הישראלי. "עוד בשלב התכנון, אנחנו מעניקים תשומת לב לכל פרט ופרט כדי להגיע לבית אפקטיבי ופרקטי כמה שיותר. קיים שינוי תפיסתי אדיר בבנייה, והיום רבים שמים דגש גדול על שמירת איכות הסביבה בתהליך בניית הבית".

סרויה אומר כי לבנייה שאינה ירוקה יש לא מעט משמעויות מזיקות.

"על פי ארגון האקלים של האו"ם, ענף הבנייה העולמי הוא הענף היצרני המזהם ביותר בעולם כיום וצורך כ-40 אחוזים מהאנרגיה העולמית. אם לא די בכך, ענף הבנייה נמצא במקום הראשון גם במספר תאונות העבודה המתרחשות בו וגובה בכל שנה את חייהם של כ-60 אלף בני אדם. "כל אלו לא הותירו ברירה למתכננים בענף הבנייה העולמי, ואילצו אותם למצוא פתרונות הולמים למצוקות הענף. בעקבות ההבנה שיש גידול מתמיד באוכלוסייה העולמית ושהדרישה לבתי מגורים הולכת וגדלה בכל רגע נתון, החלו ליישם חוקים ותקנים שנועדו להבטיח גישה נכונה לתכנון, לבנייה ולתפעול של בתים ובנייני מגורים".

מהם העקרונות החשובים?

"יש כמה כללי ברזל. כלל עיקרי, למשל, הוא להשתמש ככל האפשר במקורות אנרגיה

בריאות ביתית

"ביתנו הוא מבצרנו", אומר המשפט הידוע, ואנחנו רוצים להרגיש בו הכי נעים, נוח וטוב שאפשר. היום, עם קצב הבנייה המואץ, עם מגדלי המגורים והבתים המודרניים המצויידים במכשור מתקדם ועם הצפיפות האורבנית לעומת צמצום השטחים הירוקים, חשוב לחיות בבית ששומר על הבריאות שלנו, ואם אפשר גם על הסביבה

מתחדשים ובלתי מוגבלים, כגון שמש, רוח, גשם ושינויי מזג האוויר, ולהשתמש כמה שפחות ביצירת אנרגיה מלאכותית, כגון חשמל, לתחזוקת הבית השוטפת. כדי לענות על דרישה זו יש לשים לב לכמה נקודות חשובות: "סרויה מפרט".

כיווני הבית. "יש חשיבות גבוהה במיוחד לבחירת כיווני הבית ולמיקום הפתחים וההצללות. שימוש נכון בכל אלו יבטיח את הקטנת האנרגיה הנצרכת לחימום ולקירור הבית באופן משמעותי. על האדריכל ללמוד את כיווני השמש ולתכנן את הבית באופן שיבטיח ניצול פסיבי מרבי של אנרגיית השמש להקטנת צריכת האנרגיה לחימום ותאורה".

מענה תרמי. "ישראל מאופיינת בשלושה סוגי אקלים - ערבתי, יסתיכוני ומדברי. מפרט הקיר צריך להיות נגזרת ישירה של סוג האקלים באותו אזור. יש שתי גישות עיקריות לתכנון מענה תרמי - מסה תרמית ובידוד תרמי.

"גישת המסה התרמית דוגלת בכך שהקיר או התקרה צריכים להיות בעלי יכולות ספיגה של מסה אנרגטית, שבכוחה לקלוט קור וחום ולשחררם לפני הבית במהלך היממה. באזורים כגון מצפה רמון, שבהם הבדלי הטמפרטורות בין היום ללילה גדולים, נרצה קיר שידע לספוג את הקור המדברי בשעות הלילה ולשחרר אותו במהלך שעות היום לפני הבית. כך אפשר להימנע מהדלקת מזגן לקירור הבית בשעות היום.

"גישת הבידוד התרמי דוגלת בנייתו של פנים וחוף הבית וביצירת בית מבודד שישמור על הטמפרטורה הנוצרת בתוכו בעזרת הפעלת חימום או קירור לזמן ממושך יותר. יש חתכי קירות שמשלבים בין שתי הגישות האלה. בחירת שיטת הבידוד הרצויה היא נגזרת של אפיון הדיירי הגרים בבית - אקטיביים או פסיביים, והאקלים השולט באזור המגורים".

כיווני אוויר. "כיווני האוויר בבית הם מרכיב חשוב ומרכזי ביצירת סביבת חיים בריאה יותר. כדי להבטיח שזרימת האוויר בבית תהיה אפקטיבית, יש להכניס למשוואה את גודל הפתחים ואת הכיוון שאליו הם פונים.

כמו במענה התרמי, גם כאן יש לנטר את כיווני זרימת האוויר העיקריים באותו אזור. בדרך כלל זרימת אוויר נכונה ואפקטיבית יכולה להפחית את הצורך בשימוש במזגן לצורך קירור הבית גם בימים חמים. "יתרה מכך, בית שאינו מאוורר הוא מקום מרפץ לבקטריות ולחיידקים. את זרימת האוויר אפשר לנתב גם באמצעות עזרים חשמליים כגון מאווררים, אבל האפקטיביות הגבוהה ביותר לזרימת אוויר טובה בבית יסודה בתכנון מיקום הפתחים, גודלם וכיוונם".

שימוש בחומרי גלם. "שימוש בחומרי גלם ירוקים וידידותיים לסביבה נותן מענה לא רק להפחתת הזיהום בזמן הבנייה, אלא גם בתקופת המגורים. יש חשיבות רבה לגזים ולחומרים הנפלטים מקירות ביתנו לאורך השנים הרבות שאנו חיים בבית. שימוש בחומרי גלם מתקדמים מבטיח הפחתה משמעותית בתחלואת דיירי הבית ובתחלואת הציבור. הפחתת הזיהום מתחילה עוד בתהליך הייצור. מפעלים המייצרים חומרים ירוקים משתמשים בתהליכי ייצור לא מזהמים ובתרכובות חומרים טבעיות, אגב שימוש מינימלי ונכון בתהליכים כימיים".

חיסכון באנרגיה. "המשקל הרב ביותר בסוגיית החיסכון באנרגיה מוטל על הדייר עצמו. בדיוק כמו לאדריכל, לדייר יש חובה מוסרית לבניית ביתו ולתפעולו בגישה ירוקה כדי להבטיח לו ולמשפחתו חיים בריאים יותר".

בנייה ידידותית

"אפשר לוודא אם אנחנו חיים בסביבה ביתית בריאה יותר", אומר **ארז קחן**, מהנדס בניין, בעלים של חברת ניהול ופיקוח בנייה ומומחה לבנייה ירוקה. **איטום ובידוד.** "בבתים רבים קיימת בעיה של איטום בפני חדירות מים או של בידוד תרמי לקוי, מה שגורם ליצירת עובש, רטיבות ופטריות. מעבר למפגע האסתטי, החשיפה הזאת מגדילה את הסיכוי למחלות בדרכי הנשימה, כגון אסתמה וברונכיטי, ומסוכנת במיוחד לילדים. הבידוד התרמי

הלקוי גורם לעיבוי אדי המים בתוך הקיר, דבר המהווה בית גידול לעובש. צביעת האזור הנגוע בעובש ללא טיפול בשורש הבעיה (נזילה או בידוד לא תקין) לא תפתור את בעיית המזהמים והיא תצוץ שוב. איטום סדקים חשוב גם כדי להפחית חשיפה לגז ראדון, המסוכן לבריאות, הנמצא בחומרי בנייה ובקרקע".

בידוד תרמי. "אחד היתרונות הבולטים בבניין דירות לעומת בתים פרטיים הוא שטח המעטפת. לדירות יש פחות שטח פנים שבא במגע עם החוץ, ולכן הצורך בחימום או בקירור קטן באופן משמעותי לעומת בית פרטי. כמו כן, הרגולציה דורשת ממבנים חדשים לעמוד בתקן 1045 לבידוד תרמי, שנאכף פחות בבתים פרטיים".

ממ"דים. "חדר ממ"ד הוא קוביית בטון. הבטון הוא חומר חזק ומסיבי, אך מבודד הרבה פחות מבולקים. חשוב לוודא שבקירות החיצוניים של הממ"ד בוצע טיח תרמי, שכבה שמטרתה לעזור בבידוד. בממ"דים שלא בוצע בהם טיח תרמי, יש סיכון מוגבר להופעת עובש. בשנת 2017 שונו דרישות הג"א לחלונות הממ"ד, ואפשר כיום להשתמש בחלונות כנף על כנף לאוורור נוח יותר לחדר. בחדר ממ"ד המשמש

חדר עבודה, מומלץ להשתמש בטלפון קווי ולא סלולרי ולהימנע מחיבור הראוטר הביתי בתוכו, משום שהממ"ד חוסם חלק מהקרינה האלקטרומגנטית, ולכן התשדורות גבוהות יותר, בדומה לשימוש בטלפון בתוך מעלית. כמו כן, חדר הממ"ד שונה בהרכבו מחדר רגיל. קוביית הבטון המסיבי מאווררת פחות, ולכן יש סבירות גבוהה יותר לריכוז גבוה יותר של גז ראדון".

צנרת. "צנרת ישנה בת יותר מ-30 שנה בדרך כלל עשויה מברזל. צנרת זו מתפוררת עם הזמן וגורמת לחדירה של מתכות שונות למים שלנו. הצנרות החדשות עשויות מחומרים פלסטיים רבשכבתיים או מוצלבים, המונעים הידבקות של אבנית לדופן הצינור, והן אינן מתפוררות". **מערכות מיזוג.** "כיום משתמשים הרבה יותר במערכות מיזוג אוויר לצורך חימום וקירור החללים, ואין כמעט בתים שאינם ממוזגים.



צילום: שאטרטוק

מערכות מיזוג גובות מחיר בריאותי, במיוחד בחללים שאינם מאווררים, שבהם יש חשיפה מוגברת למזהמים כגון עובש, נבגים, וירוסים וחיידקים. הכימיקלים והחיידקים הנמצאים בחלל עוברים בסירקולציה של מערכת המיזוג ואנו נחשפים אליהם שוב ושוב. ניקוי תדיר של המסננים, בדיקת המערכת, טיפול בעובש ובפטריות ואוורור תמידי של הבית ימנעו חשיפה מוגברת למזהמים". **צבע בקירות, טיח וטפטום.** "כיום קיימת מודעות גבוהה יחסית לצבעי קירות וטיח ידידותיים לסביבה. יש צבעים מבוססי מים וטיח ירוק המכילים מעט תרכובות אורגניות נדיפות (VOC), וחשוב להשתמש בהם לא רק בחדרי הילדים. בטפטום, חשוב לוודא שימוש בדבקים ידידותיים לסביבה".

מרתפים. "חשוב להקפיד על תאורה טבעית שתיכנס למרתף (פתרונות כגון חצר אנגלית) ועל אוורור נאות כדי להפחית חשיפה לגז ראדון המצוי בכל סוגי הקרקעות. רצוי לבצע בדיקה לקביעת ריכוז גז ראדון בבתים צמודי קרקע, במקלטים, במרתפים ובחדרי ממ"ד". **רעש.** "מזהם עיקרי נוסף הוא רעש, שעלול לעורר מתח נפשי וחרדה ולגרום לבעיות בריאות רבות, כגון בעיות לב, תת-תפקוד של מערכת החיסון והפרעות קשב וריכוז בילדים. במבנים הקרובים למקורות רעש, כגון כבישים, רכבות ושדות תעופה, חשוב להקפיד על בידוד החלונות ועל בידוד אקוסטי במבנה, כגון צמר סלעים ובידוד מתחת לרצפות, לשם הקטנת החשיפה

לרעש. שתילת עצים במרחבים אורבניים מסייעת בהפחתת עוצמת הרעש". **מעליות.** "מעליות מגבירות את החשיפה למזהמים כגון וירוסים וחיידקים, מכיוון שאנשים רבים משתמשים בהן. מעליות רבות גם אינן מבודדות מספיק ואינן עומדות בתקן לרעש, ולכן גורמות לרעש בחדרי המגורים. פיר מעלית זקוק לבידוד מיוחד כדי למנוע חדירת רעש לחללי המגורים". **תנורי גז, נפט או פחם.** "תנורים אלו מגדילים את כמות הפחמן הדרמטית בחלל ואת הימצאותם של חלקיקים הנחשבים לסיכון בריאותי משמעותי. הקטנת השימוש בהם ואוורור תמידי יקטינו את הסיכון לחשיפה לחומרים אלו. לחומרים אלו אין ריח או טעם והחשיפה אליהם

ארז קחן: "המודעות ההולכת וגוברת לחומרי בנייה ידידותיים לסביבה ולאדם יצרה שפע של חומרי בנייה ואיטום, חומרי גמ, משטחים, בלוקים ורהיטים ידידותיים לאדם. כיום השוק מוצף בחומרים מסוג זה. כדאי ורצוי לבדוק את הרכיבים של החומרים שרוכשים וכך להגדיל את הסיכוי לסביבת חיים בריאה וירוקה יותר"

בדרך כלל אינה מודעת, ויש להיות ערים לכך. ריכוזים גבוהים עלולים לגרום אף לעילפון או למוות".

דבקים ותוצרי עץ. "יש לוודא שימוש

בדבקים לעץ ולפרקט ובתוצרי עץ, כגון לוחות סיבית או MDF, בעלי ריכוז נמוך ככל האפשר של פורמלדהיד. זהו גז חסר צבע בעל ריח חריף שהוא מזהם אוויר מסוכן, הגורם לקשיי נשימה ולגירויים באף ובגרון. בשנת 2004 אף נקבע כי הוא גורם ודאי מסרטן. חשיפה ברמות נמוכות אינה אמורה להזיק".

קחן מסכם כי "המודעות ההולכת וגוברת לחומרי בנייה ידידותיים לסביבה ולאדם יצרה שפע של חומרי בנייה ואיטום, חומרי גמר (צבע ועץ), משטחים, בלוקים ורהיטים ידידותיים לאדם. כיום השוק מוצף בחומרים מסוג זה. כדאי ורצוי לבדוק את הרכיבים של החומרים שרוכשים וכך להגדיל את הסיכוי לסביבת חיים בריאה וירוקה יותר".

הוא התקן המוכר ביותר כיום בתחום הבנייה הירוקה.

"כיום המחזור נהפך לחלק אינטגרלי משגרת היום ואינו נעצר במיון אשפה.

תחומי העיצוב והאדריכלות מציעים פתרונות ירוקים ואקולוגיים - מתכנון ערים אקולוגיות ועד פריטי עיצוב ממוחזרים".

לדברי ישראלביץ, בשל הביקוש הגובר בשוק הדוור בישראל לפתרונות מגורים מהירים יש עלייה בכמות המבנים הנעשים בטכניקות בנייה קלה.

"המבנים מתבססים על שימוש בחומרי גלם טבעיים כגון עץ ואלומיניום, על בנייה בבוצ ועל טכניקות מהירות המתבססות על ייצור יסודות הבנייה מראש במפעלים. כשעבודת הבנייה מהירה יותר, העלויות נמוכות יותר מכיוון שאפשר לשכור את העובדים לתקופה קצרה יותר.

"כמו כן, קיימים כיום פתרונות מודולריים לחיפוי קיר שבתוכו נשתלו צמחים. הקיר כולל מערכת השקיה חכמה, שמשקה באופן

אפיק סרויה: "המשקל הרב ביותר בסוגיית החיסכון באנרגיה מוטל על הדייר עצמו. בדיוק כמו לאדריכל, לדייר יש חובה מוסרית לבניית ביתו ולתפעולו בגישה ירוקה כדי להבטיח לו ולמשפחתו חיים בריאים יותר"

אדריכלות ירוקה

"תחום האדריכלות הירוקה קיים עוד משנת 1987", מסבירה האדריכלית הילה ישראלביץ, מבעלי המשרד ישראלביץ אדריכלים. "דוח ברוטלנד, דוח הוועידה העולמית לסביבה ולפיתוח, קבע כי נדרשת תכנית להבטחת מילוי צורכי העתיד ללא סיכון יכולתם של הדורות הבאים לספק את צורכיהם. זאת ועוד, ב'1992 הוציא סגן נשיא ארצות הברית לשעבר אל גור את ספרו 'כדור הארץ על כף המאזניים - אקולוגיה ורוח האדם'. הספר סימל את תחילתה של מגמה, שמאז הולכת וגוברת, לצמצום זיהום האוויר, בין היתר בבנייה ירוקה, בנייה בתקיימא. "בחירת חומרי הגלם, בניית תשתית למחזור פסולת ותכנון מערכות החשמל והמים הם רק חלק מההיבטים שעליהם נותנים את הדעת עוד בשלב התכנון של בית ירוק. המטרה הסופית היא ליצור סביבה בריאה ונוחה אגב שימוש מוחלט או חלקי בחומרים ממוחזרים ומתכלים והתקנת מערכות שפותחו בתחום. תקן LEED האמריקאי

אוטומטי ומבוקר את הצמחייה, מנקזת את המים המיותרים לשימוש חוזר וכך מאפשרת חיסכון אמיתי במים ובאנרגיה. גם שימוש במכולות ליצירת בתיים או בנייני מגורים נחשב היום לסיפור הצלחה בערים מרכזיות כגון פריז, לונדון וניו יורק. מעבר לעלות הנמוכה, הן נתפסות כ'Eco-friendly ומקבלות לגיטימציה גם ביצירת בתי מגורים לאוכלוסיות מבוססות".

היכן אנחנו נמצאים ביחס לעולם?

"הארכיטקטורה הישראלית התפתחה לאין שיעור - יש תשומת לב לכל פרט וחיבור מובנה בין מעטפת המבנה להתנהלות בתוך הבית. אנחנו דוגלים בתכנון הנשען על תפיסה מדברית-מסורתית באינטרפרטציה עדכנית. השאיפה היא ליצור מעין נווה מדבר מודרני שאינו מתעלם מהאקלים היסתיכוני, אלא רותם אותו להצללות ולקירור טבעי של המבנה.

"כיום גם מרבים להשתמש בפריטים מחומרים ממוחזרים ומציגים אותם כבעלי ערך מוסף. יש מחסנים והאנגרים

עשרת הדיברות

טיפים שימושיים לניהול משק בית בריא ואקולוגי באדיבות יהל צדרבאום, יועצת אקולוגית ולבנייה ירוקה, בעלת החנות האקולוגית אקו סטור



צילום: שאנטוסטוק

1 שימוש בתאורה רכה וטבעית בבית. מסייעת בין היתר בוויסות מחזור הערות-שינה ובמניעת נדודי שינה ופגיעה בתפקוד מערכות בגוף.

2 תזונה בריאה ביתית. גדלו בבית את צמחי התבלין האהובים עליכם והנביטו בעצמכם, ותיהנו מחיסכון כלכלי וכמובן מיתרון בריאותי. הנבטה ביתית היא דרך מופלאה ובריאה להתחבר למחזור הטבע ויש לה יתרונות תזונתיים מצוינים שמסייעים למערכת העיכול.

3 חומרי ניקוי אקולוגיים. חשוב לחיות בבית בלי כימיקלים וללא רעלים, שמזהמים את גופנו. חומרי ניקוי אקולוגיים בריאים יותר לעור הפנים שלנו, למערכת הנשימה ועוד. הם מכילים לימון, חומצות מתפרקות, סודה לשתייה, רוזמרין ועוד שפע חומרים טבעיים שנמצאו יעילים בניקיון.

4 גמילה מפלסטיק. שקיות, אריזות, חד-פעמי ורב-פעמי, צעצועים, רהיטים, קישוטים ואביזרים שונים - הבית שלנו מלא בפלסטיק. פלסטיק הוא חומר נהדר בבסיסו, אך בעשורים האחרונים האיכות שלו ירדה. פלסטיק יישאר כאן הרבה אחרינו, הוא אינו מתכלה ואינו מתפרק, וגם לא תמיד בריא לנו.

5 מוצרי קוסמטיקה וטיפוח טבעיים ואקולוגיים. בכל התכשירים, משמפו ועד קרם גוף, מסתתרים חומרים לא

ידידותיים בעליל כגון נפט. היום לכל תכשיר קוסמטי יש חלופה בריאה יותר וטבעית, המבוססת על חומרים טבעיים ועל רכיבים פעילים מהצומח.

6 צמחי בית לטיהור אוויר. גדלו בבית צמחים כגון אלווורה, קיסוס, הדרה ועוד.

7 רקחו בעצמכם תכשירים טבעיים ורפואיים. תכשירים כגון שמנים אתריים מקלים במצבים שונים כגון עייפות, שרירים תפוסים, שיעולים, טורדניים, כאבי אזניים, סימני מתיחה, כאבי ראש ועוד.

8 שימוש בגאדג'טים ובפנטטים מעוצבים למחזור. יש היום בשוק פתרונות רבים כגון מועך בקבוקי פלסטיק ופח הפרדה לפסולת רטובה.

9 שימוש בקומפוסט ביתי. הפרדה של פסולת רטובה מיבשה מצמצמת את נפח האשפה ב'40 אחוזים, מקטינה את כמות האנרגיה הכרוכה בשינוע פסולת ובהטמנתה ומפחיתה גזי חממה רעילים הנפלטים לאטמוספירה שלנו.

10 התקנת מתקן האכלה או תיבת קינון מעץ טבעי לצופיות. אם אתם גרים בדירות גג או בדירות גן אורבניות, תוכלו לזמן אליכם צופיות שעוזרות לפרחים בהפריה, שומרות על גינה מאוזנת אקולוגית ומפחיתות את התלות בחומרי הדברה מלאכותיים.



צילום: שאטרסטוק

הילה ישראלביץ: "השימוש בחומרים מתכלים מפחית את השימוש באנרגיה, את שינוע החומרים ואת העבודות באתר הבנייה וכך מזהם פחות את הסביבה. בית ירוק ובריא מאופיין במערכות אוויר צח שמחדירות לכל חללי הבית אוויר טבעי ומסונן, בחלונות בעלי שלוש שכבות המסננות את קרני ה-UV ובשימוש בחומרי גלם טבעיים, שמצמצם את החשיפה לכימיקלים"

ייעודיים שתפקידם לאגד ולמיין אלמנטים תעשייתיים כגון עץ ומתכות ולמכור אותם לצורכי תעשייה ועיצוב. "קיימות דוגמאות רבות לשילוב חומרים ממוחזרים בעיצוב עדכני בבית ובגינה. למשל, אדני רכבת מעץ, שכבר אינם בשימוש הרכבת, משמשים כיום אמצעי לתיחום ולגידור שטח הגינה, כאדניות לשתילת צמחי נוי ותבלינים במרפסות ואף בייצור רהיטים. גם חביות יין מיקבים נזרקות, אלא משמשות בין היתר להפקת רהיטים במראה מחוספס ומשומש. "גם השימוש במבוק צובר תאוצה. קיימים יותר מ-1,400 סוגים של מבוק ויתרונם הגדול הוא בקצב הצמיחה וההתחדשות שלהם, מה שהופך אותם לאידיאליים לשימוש ולעדיפים על פני עץ,

שזמן הגדילה שלו הוא עשרות ואף מאות שנים. הבמבוק משמש כיום לייצור דלתות, משטחים, פרקטים ואף כתקרה מונמכת במקום תקרת גבס".

מה הופך אדריכלות ירוקה לבריאה יותר?

"השימוש בחומרים מתכלים מפחית את השימוש באנרגיה, את שינוע החומרים ואת העבודות באתר הבנייה וכך מזהם פחות את הסביבה ופוגע בה פחות. הבנייה היא קלה, ולכן מיוצרת הרבה פחות פסולת מאשר באתר בנייה רגיל. בתוך הבית קיימים כמה היבטים שהופכים את הבנייה הירוקה לבריאה יותר - מערכות אוויר צח שמחדירות לכל חללי הבית אוויר טבעי ומסונן, חלונות בעלי שלוש שכבות המסננות את קרני ה-UV והשימוש בחומרי גלם טבעיים שמצמצם את חשיפת בני הבית לכימיקלים".

ניחוח ביתי

"עוד משחר ההיסטוריה, לשמנים יש יכולת אדירה לטהר את האוויר והאווירה ולהשפיע על בריאותינו הפיזית. בעבר, השימוש בארומתרפיה היה נפוץ מאוד בתרבויות רבות, למשל בסין ברפואה הסינית. גם בתקופת המקרא ארומתרפיה הייתה מקובלת - בני ישראל משחו את המלכים בשמנים אתריים במעמד ההכתרה ושרפו שֶׁקֶפִים של מור ולבונה בבית המקדש לטיהור האווירה כשזבחו קורבנות", מסבירה **נועה חנין**, ארומתרפיסטית, הרבליסטית קלינית, מטפלת בשיאצו ובפרחי באך והבעלים של Noa's Nature. "כיום, הארומתרפיה נפוצה גם בשימוש ביתי בדרכים שונות, כגון תרסיסים, אמבטיות ונידוף שמנים אתריים במבער. לכל אחד מאיתנו יש הניחוחות שמזכירים

לו את הבית, ולכל בית יש הריחות המאפיינים אותו. אפשר להשתמש בבית בשמנים ארומתרפיים במגוון דרכים ואפשר לרקוח אותם מהניחוחות המועדפים עלינו". חנין מסבירה כי פירוש המילה "ארומתרפיה" הוא - "ארומה", "ריח", ו"תרפיה", "טיפול". כלומר, טיפול וריפוי באמצעות שמנים אתריים. "בטכניקת ההרחה, אחת מטכניקות הארומתרפיה, המוח מקבל מסרים באמצעות הרחה ומגיב אליהם באופן רגשי. לשמן האתרי יש השפעה על מערכות הגוף והוא בעל תכונות מרפאות נוגדות דלקת, אנטיספטיות, אנטי בקטריאליות, אנטי ויראליות ואנטי פטרייתיות. אפשר לרקוח מוצרים ארומתרפיים ברוקחות ביתית לבישום, לטיפול ולמניעה של מחלות והצטברות חיידקים".

אילו מוצרים יכולה הארומתרפיה להחליף?

"המגוון גדול מאוד והרקחה פשוטה. אפשר להכין תרסיס לטיהור אוויר במקומות סגורים ולא מאווררים משמנים אתריים מחטאים, כגון עשב לימון, מנתה, לבנדר וארטמיסיה (לענה שיחנית). מרססים את התכשיר מתחת לשטיחים, בפתחי המיזוג, על הווילונות, על הריפוד ועל בגדים כדי לחטא מחיידקים ולהסיר את קרדית האבק ואת שיער הפרווה של חיות מחמד. אפשר להכין גם מפיצי ריח לרכב, לחדרי השירותים ולארונות הבגדים. תכשירים ארומתרפיים הם הוליסטיים וטבעיים ויכולים להחליף בקלות תכשירי ניקוי ובישום סינתטיים, המכילים כימיקלים ורעלים רבים שמזיקים לבריאותנו. "יש שמנים בעלי ריחות נהדרים והם ניתנים לבחירה בכל סיטואציה על פי טעמו האישי של כל אדם. רוב השמנים האתריים ידידותיים לסביבה ומומלצים לשימוש בעיקר למי שסובלים מבעיות עור ונשימה. הם אינם מזיקים לאדניות הצמחים, לחיות המחמד ואף לילדים ולתינוקות, אבל חובה לנקוט משנה זהירות ולהרחיק מהישג ידם של ילדים. כמו כן, השמנים האתריים הטבעיים משמשים כחומר משמר במוצרים ולכן אפשר להשתמש בהם במשך תקופה ארוכה".

חנין מוסיפה כי "שמנים אתריים ניחנים בפעילות מדיטיבית שמשפיעה על מערכת העצבים שלנו. למשל, נידוף השמן האתרי

שימו שמן

"השימוש בשמנים אתריים במרחב הביתי קל ויעיל במגוון רחב של תחומים", אומרת נועה חנין.

חיטוי הרצפה וניקיון הבית. ארבע עד חמש טיפות שמן אתרי לימון בדלי השטיפה יוצרות ניחוח מרענן וטבעי.

עזרה ראשונה לכוויות וחתכים. במקרים של כוויות מהתנור, חתכים מסכינים, שבשוף או שריטה מומלץ לטפטף שמן לבנדר ישירות על העור.

כמפיץ ריח. מוזגים מים רותחים למבער שמנים ומטפטפים למים שלוש עד ארבע טיפות שמן אתרי ילנג ילנג או נרולי. שמן הילנג ילנג היה מהריחות הראשונים שהאדם למד לנצל לטובתו. הוא נחשב לשמן מעורר תשוקה ומגביר דומיננטיות של שמנים אתריים שעמם הוא משתלב. הוא משרה סבלנות ורגיעה ומשחרר ממתחים ומלחצים. הנרולי משרה פיוס ושלווה ונחשב לשמן המשחרר וממתן אגרסיביות והיפראקטיביות. שני השמנים האלה נעימים בריחם ומתאימים לשימוש בסביבת תינוקות וחיות מחמד.

תחליף טבעי למשחת שיניים. בקערה קטנה מוזגים כפית אחת שמן קוקוס ומטפטפים ארבע טיפות ג'וניפר (ערער), ארבע טיפות ציפורן וארבע טיפות מנתה. מוסיפים כפית אחת אדמת חוואר (חמר לבן) ומערבבים היטב לקבלת עיסה חלקה. התערובת משמשת כמשחת שיניים ויעילה להיגיינת הפה והשיניים ולמניעת דלקות חניכיים.

הרחקת יתושים. מתכון שהוכיח הצלחה גם במזרח הרחוק ובאמריקה הדרומית, שם היתושים אגרסיביים יותר. מכניסים לבקבוקון קטן (100 מ"ל) 88 מ"ל שמן זרעי ענבים ומוסיפים אליו בקבוק (10 מ"ל) שמן אתרי ציטרונלה. סוגרים את הבקבוק ומנערים היטב. מומלץ להשתמש בפקק מרסס או ברול (גלגלת) לשימוש קל ונוח ולמרוח על העור החשוף מבגדים בעת היציאה לטבע. חנין מציינת כי המידע הנ"ל הוא בגדר המלצה בלבד ואין לראות בו התוויה לטיפול רפואי. מומלץ להיוועץ בעל מקצוע לפני השימוש. בכל מקרה של בעיה רפואית יש להיוועץ ברופא.

נועה חנין: "לשמן האתרי יש השפעה על מערכות הגוף והוא בעל תכונות מרפאות נוגדות דלקת, אנטיספטיות, אנטי בקטריאליות, אנטי ויראליות ואנטי פטרייתיות. אפשר לרקוח מוצרים ארומתרפיים ברוקחות ביתית לבישום, לטיפול ולמניעה של מחלות והצטברות חיידקים. המגוון גדול מאוד והרקחה פשוטה"

תופעות לוואי בעת שימוש בתכשירים ארומתרפיים נמוך משמעותית. ואכן, השיטה הייתה בשימוש עוד בתקופת אבותינו. "הטיפול באמצעות שמנים אתריים יעיל, נגיש ובדרך כלל אינו כרוך בתופעות לוואי. השמנים האתריים מטהרים, יוצרים תחושה נעימה, מרגיעים ומפיצים ריח נהדר ולכן השימוש בהם מומלץ בכל בית".

תפוז מתוק' או הרחה של השמן האתרי 'מליסה' לשיפור מצב הרוח. השמנים האלה ידועים כשמנים מעוררים, משמחים ומשחררים מעצבות ומדכדוך. לאדם הסובל מקשיי הירדמות, למשל, נמליץ לנדף בחדר השינה את השמן האתרי 'ארז סיבירי' כשעה לפני ההירדמות בפרק זמן מוגבל. הארז ידוע כמפיג מתחים וכמשרה שינה".

מה בארומתרפיה הופך אותה לבריאה?

"ארומתרפיה היא שיטת טיפול טבעית ואין בה מעורבות של כימיקלים, SLS, פראבנים, סיליקון או צבעים מלאכותיים, ולכן היא בטוחה יותר לשימוש בקרב ילדים, קשישים ומי שנוטלים תרופות שונות. אנשים עם עור רגיש בדרך כלל מפתחים רגישות לתכשירים וקרמים שאינם טבעיים, אבל הסיכוי שיפתחו

מראיינים

אפיק סרויה. www.afik1.co.il

ארז קהן. www.erezeng.com

הילה ישראלביץ. www.israelevitz.com

נועה חנין. "Noa's Nature"

יהל צדרבאום. www.ecostore.co.il