



שמן וטוב לה

חנוכה הקרב ובא מהווה תזכורת מיידית למאכלי החג, לשירים וכמובן לנס פח השמן המפורסם. לקראת החג החלטנו לחשוף בפניכם את סגולותיו הרבות של השמן, מחוץ למטבח, כמובן



התמונה באדיבות: הברבור



קארט קוסמטיקס

מסיכת שמן אבוקדו של chic

נופר

החופשיים. "השמנים גם משפרים את זרימת דם, מחדשים ומשקמים את תאי עור ומסייעים בבניית קולגן - תכונות שאמורות להביא לתוצאה של עיכוב תופעות סימני הגיל", היא אומרת. ענת בקר, מומחית בקוסמטיקה שיקומית ממרכז 'הברבור' בדיזנגוף סנטר, מציינת כי השימוש בשמנים בתעשיית הקוסמטיקה והטיפול נחלק לשתי קבוצות עיקריות: הראשונה היא שמנים צמחיים (לדוגמה, שמן שקדים), הידועים ביכולתם לשפר את רמת הלחות בעור ולספק לו הזנה תוך אלסטיות וגמישות. השנייה היא קבוצת השמנים האתריים, המהווים רכיב פעיל המשולב בתעשיית הקוסמטיקה לצד השמנים הצמחיים הנחשבים לנשאים.

רוית אסף בעלת רשת מרכזי הכשרה לאיפור מקצועי, מוסיפה כי השמן שכיח גם במוצרי האיפור, שכן במרבית התכשירים קיימת נוכחות של פאזה שומנית שתפקידה להעלות את רמת הלחות בעור ולשוות לו מראה מטופח יותר. במייק-אפים ובקונסילרים משולבים שמנים צמחיים. צלליות קרמיות, שפתונים וליפגלוסים משלבים שמני הזנה שתכליתם להגן ולרכך את השפתיים.

אם אתם סובלים מהתקררות ושיעולים בלתי פוסקים, מה שסביר מאוד בתקופת המעבר הזו, עסו בידיים מלאות שמן זית את בית החזה. בקשר לכאבי האוזניים, ערבבו את שמן הזית עם חומץ בן יין והזליפו לתוך האוזן. לגבי האף הסתום, תוכלו להסתפק בטיפות שמן זית בתוך האף ובסביבת הנחיריים כדי לחזור לנשום בלי לחרוק.

לסיכום זכרו, כל הטוב של השמן נמצא בכפית אחת, אבל רק בתנאי שמן הזית שאתם צורכים הוא 'כתיבת מעולה' ונשמר במקום קריר וחשוך. בניגוד ליין, הוא אינו משתבח עם השנים ולכן חשוב מעת לעת לוודא שלא

ליחס סגולות תרפויטיות ולא דרך תמציות סינתטיות המוכרות היום בשוק ומנסות לחקות את הניחוחות האתריים הטהורים והעתיקים.

סימה מלכה מחברת CHIC מאמינה כי עיסוי בשמן ארומטי יסייע להרפיה של הגוף ואף ישיג איזון מנטלי: "כמובן שישנם שמנים הידועים כמקלים על כאבי שרירים, מרגיעים ומרככים את העור ואף שומרים על גמישותו", היא אומרת. אורית קימחי, מנהלת ההדרכה במותג YON KA, מסכימה עם עמיתתה ומוסיפה: "מגע השמן על עורנו ביחד עם מסאז' קטן יכול לגרום לשחרור של הגוף, במקרה של כאבים גם בהקלה משמעותית. במקרה של כאבי בטן ובעיות עיכול, כל שעליכם לעשות הוא לקחת שמן ולעסות את הבטן עד לתחושת הקלה. אגב, זה יעיל גם לכאבי שרירים ודלקות".

ישראל סולודוך מחברת 'נופר' טוען שישנם שמנים הממריצים את מחזור הדם בעור ומעכבים את היווצרות הקמטים על ידי עידוד שיחזור התאים ושימור שכבת הריפוד של הקולגן, אשר עליה נחות שכבות העור החיצוניות. חשוב לדבריו להקפיד על שימוש בשמנים מצמחים טבעיים בלבד ובאיכות גבוהה. פני בן עמי, הבעלים של המותג הקוסמטי הפרא רפואי 'קארט קוסמטיקס', מאמינה שהשמן הוא עילוי קוסמטי, "מטח ארטילריה כבד במלחמה נגד הקמטים" כפי שהיא נוהגת לכנותו.

האובליפיחה, החוחובה, הרוז היפ והזית הם רק חלק קטן מסוגי השמנים המככבים בתכשירים קוסמטיים, במסכות לשיעה, בתכשירי טיפול בציפורניים, בקרמים ובסרומים ובמסכות פנים וגוף. מה שהופך אותם למיוחדים כל כך, לדברי בן עמי, הוא הריכוז המאוד גבוה של אנטי אוקסידנטים (נוגדי חמצון), שמספרים עליהם שהם מנטרלים את ההשפעה ההרסנית שיש לרדיקלים

בחנוכה, מצווה עלינו להשתמש בשמן הזית אשר בימים ההם נעשה עימו נס לעם ישראל בהדלקת המנורה בבית המקדש. באופן כללי, שמן הזית נחשב לשמן המשובח ביותר מבין השמנים בטבע, ואולי יש קשר לכך שחומצות השומן שלו דומות להרכבו של חלב האם. "לשמן ושומן יש הרוב אסוציאציה שלילית. כי שומן זה שמן ושמן זה לא אופנתי ולא בריא. אבל, חשוב לזכור שלשמן יש חשיבות עליונה ולמעשה אי אפשר להסתדר בלעדיו", אומרת כרמית ספרא, דיאטנית קלינית בחברת 'שומרי משקל'.

השמן חשוב ביותר בתפריט היומי והמאוזן שלנו, הוא תורם לנו לבריאות ולטעם ולכן נחשב מרכיב חיוני במוצרי קוסמטיקה ובריאות רבים. בין השאר, יעיל השמן גם בתחומים אחרים. השמן שימש לתאורה עוד לפני שאדיסון המציא את מנורת החשמל וסמל שלום וטוהר: בגלל שהפקת שמן זית טהור היא מלאכה מורכבת בסגנון יצור היין, לאורך ההיסטוריה ניתנה לו תדמית של יוקרה וקדושה, ובטקסי המלוכה נמשחו המלכים בשמן זך ומשובח. אז אולי אתם לא מלכים, אבל הבריאות בכל זאת חשובה, ואם תיקחו בחשבון שבימינו שמן הזית נמצא בכל בית, תוכלו בעזרת כמה טיפות שמן ליצור ניסים קטנים בעצמכם.

לעור צעיר, מתוח ורענן

"השימוש בשמנים לטיפול ביופי ובבריאות נודע כבר לפני אלפי שנים בתרבויות שונות", אומרת גלי פלטינוב, קוסמטיקאית בכירה מחברת 'כריסטינה'. "השמנים הטהורים", מוסיפה פלטינוב, "הם אלה המופקים מפרחים, עצים, עשבים, שרף ועלים. השמנים האתריים הם בעצם היחידים החדרים היטב לעור, נספגים למחזור הדם, עוזרים בהסרת התאים הישנים ומסייעים בהגמשת העור".

עידו מגל מנכ"ל חברת Lavidו, מסביר כי לשמנים אלה יכולות ריפוי גבוהות, בשל הריכוז הגבוה של הצמח הנמצא בהן. "רק לתמציות האתרויות הטהורות ניתן



יונה פריי

