

## קלמיגו | Calmigo | מכשיר טבעי | ביופיזיק להקלה בהתקפי חרדה | סטרס | מתח | לחץ נפשי | פאניקה | פוסט טראומה מ.ד.ס פארם | פתרונות רפואיים לא תרופתיים

האם את/ה סובלים מחרדות ומתח נפשי? קלמיגו כאן כדי לעזור! המכשיר החכם הטבעי שלנו עוזר להקל על התקפי החרדה, מתח ולחץ נפשי, מצבי פאניקה ופוסט טראומה. המכשיר שלנו קל לשימוש, אינו דורש תרופות, ואין לו תופעות לוואי. מכשיר קלמיגו יעזור לך לווסת את דפוסי הנשימה שלך כדי לתת לך הקלה בזמן אמת. בנוסף להקלה על התקפי חרדה, זה גם יעזור להפחית את מספרם ועוצמתם לטובת יתרונות לטווח ארוך. עם מכשיר קלמיגו, את/ה יכולים לישון טוב יותר, להרגיש רגוע יותר ושלינו יותר עם עצמך!

### תאור המוצר

האם את/ה סובלים מחרדות ומתח נפשי? קלמיגו כאן כדי לעזור! המכשיר החכם הטבעי שלנו עוזר להקל על התקפי החרדה, מתח ולחץ נפשי, מצבי פאניקה ופוסט טראומה. המכשיר שלנו קל לשימוש, אינו דורש תרופות, ואין לו תופעות לוואי. מכשיר קלמיגו יעזור לך לווסת את דפוסי הנשימה שלך כדי לתת לך הקלה בזמן אמת. בנוסף להקלה על התקפי חרדה, זה גם יעזור להפחית את מספרם ועוצמתם לטובת יתרונות לטווח ארוך.

עם מכשיר קלמיגו, את/ה יכולים לישון טוב יותר, להרגיש רגוע יותר ושלינו יותר עם עצמך!

### מידע נוסף

## קלמיגו - מכשיר ביופיזיק חכם לשימוש אישי שיכול לסייע במצבי לחץ, מתח והתקפי חרדה.

בעסקה זו תקבלו את מכשיר קלמיגו עם שתי ריחניות בריח לבנדר.

מלבישים את הריחנית על מכשיר קלמיגו, כאשר כל ריחנית מספיקה בין 4-6 שבועות תלוי כמה משתמשים עם המכשיר.

הריחנית מכילה שמן אתרי לבנדר שיכול לסייע להרגעה במצבים של לחץ נפשי, סטרס, חרדה, פאניקה ובעיות שינה.

צפו בסרטון הסבר על מכשיר קלמיגו מתוך תכנית "מדברים טכנולוגיה" בערוץ 14

קחי/י בחזרה את השליטה על הבריאות הנפשית שלך עם מכשיר קלמיגו. מכשיר מהפכני בגודל כיס המשלב שלוש טכניקות הרגעה - הארכת נשימה, ניחוחות מרגיעים וגירוי רב חושי - כדי לספק הקלה מיידית מחרדה, מתח ופאניקה.

עם מכשיר קלמיגו, תוכלי/ו לווסת את דפוסי הנשימה שלך במהירות ובקלות, להתאים את המכשיר לצרכים שלך ולהגיע למצב של רוגע תוך זמן קצר. נסה/י את זה עכשיו כדי לקחת את הרווחה הנפשית שלך לידיים שלך!

מחפשים פתרון טבעי יעיל להתקפי חרדה ולמצבי לחץ?

האם קיים מוצר טבעי יעיל שיכול לסייע עם חרדות ולחץ נפשי ללא תופעות לוואי?

**בהחלט שכן מכשיר קלמיגו נבדק מחקרית שהוא יכול לסייע לטיפול בחרדות, מתח ולחץ נפשי**

**מהו מכשיר קלמיגו? והאם הוא אפקטיבי למקרים של חרדות ולחץ?**

מכשיר חכם שירגיע אתכם בכל מקום ובכל זמן ומצב הקלה מיידית ללא תרופות ברגעים של חרדה, מצוקה ומתח ע"י ויסות דפוסי הנשימה.

מכשיר שמסייע להוריד חרדות ומצבי לחץ, אתם אף פעם לא לבד ברגעים של מצוקה! קלמיגו מכשיר חכם שמשלב טכנולוגיה שהולך איתכם בדיסקרטיות, עוזר לכם להשיג רגיעה ללא מאמץ באמצעות 4 חושים באופן מיידי באופן מותאם אישית לצרכים שלכם.

**כמה עולה מכשיר קלמיגו?**

## כיצד מכשיר קלמיגו מסייע לטיפול בחרדות צפו בסרטון הסבר בעברית

### מכשיר קלמיגו CalmiGo – משלב שלוש טכניקות הרגעה:

הארכת נשיפה

ניחוחות מרגיעים

גירוי רב חושי הכולל חוש ריח, ראייה, שמיעה ומישוש.

קלמיגו פשוט לשימוש, מבוסס על ידי פידבק שמתקבל באמצעות אורות ורטט. הקלמיגו מכשיר חכם המתאים את עצמו אליכם ויביא אתכם לרגיעה עמוקה במהירות. הקלמיגו ינחה אתכם בהדרגה להארכת הנשיפה עד להגעה למצב של רוגע.



LAVENDER

הארכת הנשיפה מפחיתה את תחושות המצוקה ומשרה רגיעה, ובכך מאזנת את רמות הורמוני הלחץ טכניקות הארקה הן אסטרטגיות המעוררות את החושים כדי לספק רוגע ולשפר חרדה, PTSD, מתח ורווחה. מכשיר קלמיגו מגרה בעדינות את ארבעה מהחושים שלך (ריח, ראייה, שמיעה ומגע).

לחוש הריח יש קשר ישיר למערכת הלימבית במוח שלך. הקשר העמוק שלו עם רגשות וזיכרונות מאפשר לך להרגיש רגוע ברגעי חרדה.

טכנולוגיית הפטנט הייחודית של קלמיגו לומדת את דפוס הנשימה שלך ומנחה אותך בעדינות להרחיב את הנשיפות שלך עם אורות חיווי ורמזי רטט כאשר אורך היעד מושג.

בזמן הנשימה, קלמיגו מפעיל ארבעה חושים: ראייה - נורות משוב במכשיר, שמיעה - רטט בסוף הנשיפה, ריח - ריחות מרגיעים ומגע - התחושה הכללית של המכשיר.

קלמיגו משתמש בריחות מרגיעים כדי להפעיל חלקים ממערכת העצבים שלך המעוררים רגיעה ומצב רגוע יותר. הצלחות הריחניות שלנו משתמשות בטכנולוגיה ייחודית של מיצוק שמנים ארומתרפיים טהורים שאינם GMO, אורגניים וטבעוניים. אין חומרים או סמים מעורבים.

מערכת העצבים הפאראסימפתטית (PSNS) משמרת את הפעילות הטבעית של גופנו, ומרגיעה אותנו לאחר שחלף מצב חירום. זה נחשב בדרך כלל כמערכת "מנוחה ועיכול."

מערכת העצבים הסימפתטית (SNS) מופעלת כאשר אתה בלחץ, בסכנה או פעיל פיזית. לדוגמה, ה-SNS מעלה את קצב הלב של אדם בתגובה לסכנה. מערכת זו ידועה כמערכת "הילחם או ברח."

ה-PSNS שומר על ה-SNS-כשאינ סכנה, וה-SNS-עוקף את ה-PSNS-כאשר מתרחש איום. הבעיה היא שלפעמים ה-SNS שלנו נכנס גם כשאינ איום אמיתי. זה מוביל לרמות גבוהות של חרדה ומתח שעלולים להפוך לכרוניים.

CalmiGo מפעיל את ה-PSNS-ב-3 דקות בלבד של שימוש כדי להעביר ללא מאמץ את הגוף למצב "לנוח ולעכל" ולספק רגיעה מיידית ללא שימוש בתרופות.

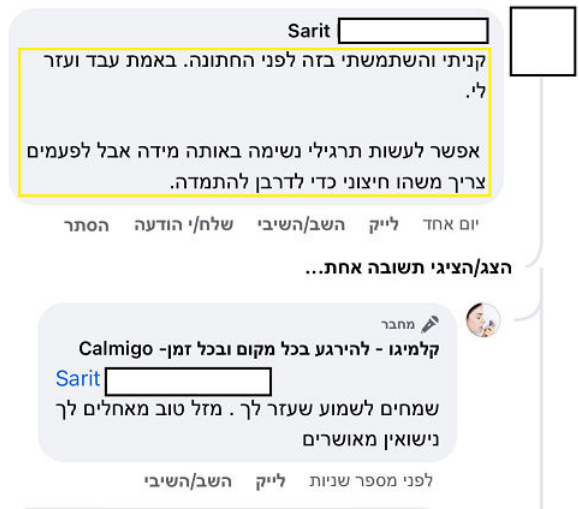
**חות דעת של לקוחות על מכשיר קלמיגו**











**קלמיגו הינו מכשיר אישי קטן ונייד**, כך שהוא תמיד לידך ויעזור לך בזמן אמת במצבי חרדה, לחץ או פאניקה.

**פידבק מידי**, קלמיגו ידריך אותך כיצד לווסת את דפוסי הנשימה וללא מאמץ.

**אוטונומי**, קלמיגו מתאים את עצמו לדפוסי הנשימה שלך כך שהעזרה היא מיידית ובצורה מדויקת ומתואמת לך אישית.

**ריחות מרגיעים וגירוי ארבעת החושים**, כך נוצרת תחושת הרוגע בצורה יעילה, בזמן קצר ביותר, גם בזמן אמת וגם במצבי לחץ וחרדה כרוניים.

**ללא צורך בתרופות**, כל זה ללא תופעות לוואי, טבעי לחלוטין.

החרדות גורמות להימנעות ממצבים ומקומות מסוימים ופוגעות באושר שלך.

לחץ וחרדה עלולים ליצור חלילה בעיות רפואיות כגון: מחלות לב, כאבי ראש, השמנת יתר, דיכאון, בעיות עיכול, אסתמה, סכרת, הזדקנות מוקדמת ועוד.



**למי מתאים השימוש עם מכשיר קלמיגו:**

- לסובלים מחרדות
- לסובלים מלחצים קלים / כבדים
- לכאלו שמחפשים פתרון לא תרופתי
- לכאלו שיש התנגדות לתרופות
- לכאלו שרוצים פתרון מהיר וקל
- נשים בזמן היריון ואפילו בזמן לידה
- טיפול מונע במצבי לחץ שלפני מבחנים
- לחצים עיסקיים

חרדה חברתית  
התקפי חרדה בזמן נהיגה (יש לעצור בצד לפני הטיפול)  
טיפול בנידודי שינה, מסייע לרגיעה לפני השינה והירדמות מהירה  
פוסט טראומה  
חרדה חברתית  
תלמידים וסטודנטים חרדה בזמן בחינות  
חרדת טיסה  
חרדת קהל  
ילדים החל מגיל 6 הסובלים מחרדות  
מצבי פאניקה ופחד

## How Does it Work?



### מה עושים לטיפול והתמודדות בהתקפי חרדה?

מכשיר קלמיגו - רגיעה מפחדים, מצבי לחץ נפשי, חרדות תוך 3 דקות וללא מאמץ לטיפול מידי ובזמן אמת בהתקפי חרדה, מצוקה ומתח, וכך ישתפר איכות החיים שלך. כל זה באמצעות פעולה משולבת על ארבעת החושים וויסות דפוסי הנשימה.



### צפו בסרטון כיצד המכשיר מטפל בזמן אמת בהתקפי חרדה ומצבי פאניקה

### מה בקופסה ואיך משתמשים:

מכשיר קלמיגו בעיצוב חדשני ומודרני, מגניב להשתמש בו.



צפו בחוות דעת על מכשיר קלמיגו מפי אמא מרוצה  
המלצה על מכשיר קלמיגו מלקוחה הסובלת מפוסט טראומה וחרדה  
המלצה חמה על מכשיר קלמיגו לרוגע שלוהה ולטיפול בחרדה וסטרס נפשי  
**עדות של רופאה אמריקאית שמשלבת את השימוש בקלמיגו למטופליה  
לטיפול טבעי בהתקפי חרדה ומצבי סטרס נפשי**  
המלצה חמה של לקוח על מכשיר קלמיגו לטיפול בחרדה ולחץ נפשי  
סרטון הסבר של דורית גרינברג על מכשיר קלמיגו מומחית לטכנולוגיות רפואיות

### שאלות ותשובות:

#### מהן הביקורות על מכשיר קלמיגו?

הביקורות על מכשיר קלמיגו ממש טובות ניתן לראות פידבקים מאומתים של לקוחות בסוף העמוד המוצר

#### האם מכשיר קלמיגו עוזר להורדת חרדה?

בהחלט, מכשיר קלמיגו מסייע להורדת חרדה בזמן אמת תוך 2-3 דקות וכמו כן ניתן לעבוד עם מכשיר קלמיגו למניעה כדי להוריד את עוצמות החרדה ואת התדירות שלהן.

#### האם מכשיר קלמיגו עוזר להירגע במצבי לחץ?

כן בהחלט, מכשיר קלמיגו עוזר להירגע במצבי לחץ, מתח נפשי, חרדה וכמו כן לבעיות שינה. מכשיר קלמיגו נמצא יעיל במחקרים קליניים במצבי לחץ וחרדה.

#### האם שילוב של מכשיר קלמיגו ותוסף תזונה ספרונל מומלץ לטיפול עם מצבי לחץ וחרדה?

כן בהחלט מצד אחד טכנולוגיה מצד שני תוסף תזונה השילוב של שניהם מניסיון שלנו עובד מעולה למקרים של מתח, לחץ נפשי, חרדה, בעיות שינה ודיכאון. שני המוצרים הללו ללא תופעות לוואי, טבעיים ואינם ממכרים.

#### מהם היתרונות של מנשף קלמיגו?

נבדק מחקרית ונמצא יעיל במקרים של מתח, לחץ נפשי חרדה ובעיות שינה

קטן וקומפקטי ניתן לשים בכיס או בתיק ולקחת לכל מקום



עובד בזמן אמת תוך 2-3 דקות מסייע לרגיעה

טבעי לחלוטין, אינו ממכר ואין תופעות לוואי

מתאים גם לילדים החל מגיל 6

### **למה קלמיגו טוב לטיפול בהתקפי חרדה? ללא תרופות**

קלמיגו הוא פתרון טבעי לטיפול בחרדות והתקפי חרדה, מצבי סטרס, לחץ נפשי, מצבי פאניקה ופוסט טראומה מוכח מחקרית ללא תופעות לוואי.

פתרון המשמש הן להקלה מידית ברגעי חרדה ומתח, והן ליעילות ארוכת טווח.

### **מדוע עדיף להשתמש בקלמיגו לטיפול בהסדרת הנשימה באופן עצמאי?**

יש מצבים בהם כמעט בלתי אפשרי להגיע לרגיעה לבד. תחושת ההקלה מושגת כאשר תגובת המערכת הסימפתטית נחלשת בעוד שתגובת המערכת הפרא-סימפתטית מתחזקת. האטת קצב הנשימה, ע"י הארכת הנשיפה, הוא המפתח להשגת השינוי הרצוי בפעילות המערכות הסימפתטית והפרא-סימפתטית.

הסדרת נשימה באופן עצמוני אינה פעולה פשוטה, אפילו לאנשים המתורגלים בכך.

פשוט כי לשם הסדרת נשימה באופן עצמוני, נדרש ריכוז המגביר את פעילות המערכת הסימפתטית במקום להחליש אותה, דבר שיכול לא רק להפריע להגעה לרגיעה, אלא אפילו להחמיר את תחושת החרדה.

### **האם קלמיגו מכיל חומרים כימיקלים?**

לא, מכשיר הקלמיגו אינו מכיל תרופות או חומרים כימיקליים אחרים.

### **האם הילד שלי יכול להשתמש בקלמיגו?**

כל ילד המסוגל לעקוב אחרי החיווי המתקבל מהמכשיר, יכול להשתמש בקלמיגו.

יש לנו לקוחות אשר נתנו לילדיהם להתנסות בקלמיגו על מנת לעזור להם ברגעי מתח וחרדה, והתוצאות היו מדהימות.



### **אם אני נוטל תרופות, האם אני יכול להשתמש בקלמיגו?**

כן, מאחר ש קלמיגו הוא מכשיר ולא תרופה, אין כל חשש לפגיעה ביעילותן או השפעתן של תרופות אחרות שאולי נלקחות על ידי המשתמש/ת (אינטראקציה).

### **ממה בכל זאת צריך להיזהר?**

אין כל סכנה רפואית, המכשיר דומה לתרגול נשימה.

ובדיוק כמו תרגול נשימה לא מומלץ למשל להשתמש ב קלמיגו בעת נהיגה ברכב.  
מאותה סיבה מומלץ לבעלי רקע של מחלות, בעלי קוצב לב ונשים בהיריון להתייעץ עם רופא.

### האם קלמיגו בעל תקנים כלשהם?

קלמיגו הינו בעל תקן CE ו-FCC -

בנוסף על פי הגדרות משרד הבריאות מכשיר ה קלמיגו אינו צריך אישור אמ"ר בגלל שאינו מוגדר כציוד רפואי.

### הניסויים שעשינו:

במחקר סטודנטים עם חרדת בחינות, קבוצה אחת השתמשה בקלמיגו לפני המבחן וקבוצה שניה לא קיבלה טיפול בחרדות, אלו שהשתמשו בקלמיגו קיבלו ציונים טובים יותר בהשוואה לקבוצה שלא טופלה.

במחקר נוסף המכשיר ניתן לקבוצה אחת בזמן שקבוצה אחרת עשו אותם התרגילים ללא המכשיר, התברר שרמת החרדה ירדה באופן משמעותי לקבוצה עם המכשיר מאשר לקבוצה שביצעה תרגילי נשימה דומים אך ללא המכשיר (בהמשך מופיע ההסבר המדעי)



### \*כניסה לפרסום המחקר

### ניסוי בצה"ל לחרדות ופוסט טראומה:

חולקו 29 מכשירי קלמיגו לנכי צה"ל הסובלים מחרדה פוסט טראומתית הקשורה לחוויה טראומתית שחו בעת מלחמה. כל המשתתפים הם גברים בגילאי 23-48 המכשירים חולקו באמצעות ארגון ללא מטרת רווח. כל משתתף מילא שאלונים המגדירים את המצב הנפשי והטראומטי שלו כפי שמקובל במחקרים מסוג זה. כל משתתף הונחה לבצע מדי יום 3 פעמים תרגול של 3 דקות באמצעות מכשיר הקלמיגו. כל משתתף מילא שאלון הערכת מצב בסיום שבוע ראשון, שני ורביעי של הניסוי.

### תוצאות הניסוי :

המשתתפים חוו הקלה מהירה ומתמשכת גם במצב הפוסט טראומטי שלהם וגם ברמת החרדה. כבר לאחר שבוע רמת החרדה ירדה משמעותית מחרדה גבוהה לחרדה נמוכה ונשארה כזו לאורך כל הניסוי. גם בשכיחות ההרגשה פיזית הטראומטית התמונה הייתה דומה.

במספרים: ירידה של 10 נקודות נחשבת לירידה משמעותית. בניסוי זה כמעט לכל המשתתפים הייתה ירידה משמעותית בעקבות השימוש במכשיר.

### קלמיגו בתקשורת

ראיון של דורית גרינברג בתכנית סטטוסקופ אודות השימוש במכשיר קלמיגו לטיפול בהתקפי חרדה ולחץ

הסבר על מכשיר קלמיגו מתוך תכנית אירוח בערוץ 13

ראיון עם גיא ביבי נטורופת N.D על מכשיר קלמיגו ותוסף תזונה ספרונל

ראיון עם עדי וולך מהנדסת רפואית מפתחת מכשיר קלמיגו

לקוחות מספרים :

עדותה של נעמה שסבלה שנים מהתקפי חרדה וההיכרות שלה עם מכשיר קלמיגו

עדות של רוז קורן כיצד מתמודדים עם התקפי חרדה

צפו בסרטון התמודדות עם אכילה רגשית באמצעות מכשיר קלמיגו

טיפים כיצד לגרום לשינה טובה יותר ואיכותית באמצעות מכשיר קלמיגו

**סיפורה של עדי - שבזכותה הכל קרה!):**

שמי עדי ולך ואני מייסדת שותפה של קלמיגו. הרעיון למוצר נולד כתוצאה מההתמודדות האישית שלי עם התקפי חרדה. במטרה להימנע משימוש בתרופות, התנסיתי בשלל פתרונות חלופיים ביניהם: טיפול, ביו-פידבק, יוגה, תוספי מזון, מדיטציה ושיטות הרפיה שונות במטרה למגר את ההתקפים. בעוד שהטיפולים והשיטות השונות עזרו בהפחתת תדירות התקפי החרדה, גיליתי כי קשה להשתמש בשיטות בצורה אפקטיבית בזמן ההתקפים עצמם על מנת לעצור אותם.

כאשר חקרתי את הנושא לעומק, גיליתי שהתקפים מסוג זה, הם יותר מעניין פסיכולוגי: זו "התקפה גופנית וכימיקלית" המשפיעה על מערכות שונות בגוף, ברמה כזו עוצמתית, שגורמת להרגיש שאולי לא תסתיים לעולם, שאתה יוצאת מדעתך או חווה התקף לב. התחושות בזמן ההתקפים היו כל כך איזומות, שכמו רבים בחרתי לנקוט ב"גישת הימנעות" – ולמעשה להימנע ממצבים או מקומות, העלולים להוביל לאותם התקפי חרדה. הפסקתי ללכת לקולנוע, למקומות בילוי מסויימים ואפילו לבריכה; הפחד מההתקף הבא גבה מחיר כבד והשפיע משמעותית על איכות חיי. אין זה מפתיע שאנשים רבים פונים לסמים או לאלכוהול רק בכדי לחוש הקלה. הרגשתי שחייב להימצא פתרון טוב יותר.

קלמיגו הוא תולדה של ההתנסות הקשה הזו. חיפשתי פתרון, כלשהו, שאוכל לקחת איתי ויעזור לי להתמודד עם רגעי מצוקה כאלה. כאשר לא הצלחתי למצוא פתרון, החלטתי ליצור מוצר שאנשים יוכלו לקחת עמם לכל מקום ושיסייע להם לעצור רגעים של מצוקה ולחץ, ללא תלות בגיל שלהם, במיקום או ביכולות הטכניות שלהם.

אני מקווה בכל ליבי שקלמיגו יהיה שם בשבילכם כמו שהוא שם בשבילי ובשביל רבים אחרים, ושתצליחו לזכות מחדש ברוגע, בשליטה ובביטחון שלכם הרבה יותר מהר ממה שאתם מדמיינים שאפשרי!

שלכם

עדי ולך

**המדע מאחורי קלמיגו:**

כאשר אנו חשים מתח או חרדה, מערכת העצבים הסימפתטית מופעלת, וכתוצאה מכך, קצב הנשימה שלנו מתגבר [1]; ובמיוחד, זמן הנשיפה מתקצר [2]. מספר תסמינים מופיעים כאשר קצב הנשימה מואץ והם עלייה בתחושת הסכנה.

עלייה בפעילות קליפת המח ובפעילות המערכת הלימבית (אשר באה לידי ביטוי בהאצת עוררות / דריכות). [1]

ירידה ברמת הלחץ של הפחמן הדו חמצני  $PCO_2$  בכלי הדם (כתוצאה מאוורור יתר - היפרוונטילציה), אשר יכולה להוביל למספר תסמינים גופניים, כגון סחרחורת, קוצר נשימה, כאבי חזה או חוסר נוחות, דגדוג באצבעות או בכפות הרגליים, קצב פעילות לב מואץ ובחילה. [3]

ה- $POC_2$  הנמוך יכול להוביל גם למספר תסמינים קוגניטיביים, כדוגמת רמת ריכוז נמוכה, תשישות, תחושת "חוסר מציאות", פחד מאיבוד השפיות וביצועים קוגניטיביים נמוכים. [4]

קלמיגו מיישם שתי שיטות ידועות ומבוססות לטיפול במתח ומצוקה: הארכת נשיפה וארומתרפיה. הארכת נשיפה

מחקרים מדעיים הראו כי הארכת הנשיפה:

מפחיתה תחושת לחץ [2] ומשרה תחושת רוגע. [5,6,7]

מאזנת את רמת הפחמן הדו חמצני ( $POC_2$ ) אשר אחראי על תסמינים שונים הקשורים למתח כמתואר מעלה.

מפחיתה את התסמינים הנפשיים המקושרים לתחושת הדריכות [עוררות]. [8]

ארומתרפיה

לחוש הריח שלנו יש מערכת יחסים ייחודית עם המערכת הלימבית במוח האחראית, בין השאר, על רגשות (ראה/ראי מסגרת).

שימוש בשמן אתרי של לבנדר, שהינו ריח דומיננטי ברכיב הארומתרפי של myReLeaf, הראה כי לבנדר:

מפחית את פעילות המערכת הסימפתטית (המערכת האחראית למצבי מתח וחרדה). [9]

מפחית מדדים גופניים הקשורים ללחץ, המעידים על הפחתה אובייקטיבית של רמת הלחץ.

גורם לרגיעה ומשפר ביצועים. [11]

קלמיגו

כפי שכתוב מעלה, ההשפעה המצטברת של שתי השיטות – הארכת נשיפה וארומתרפיה - נותנת מענה למספר רב מתסמיני המתח והלחץ ולכן מאפשרת הגעה מהירה ויעילה למצב רגיעה.

השילוב של שתי השיטות במכשיר אחד, אשר ניתן להשתמש בו בקלות ברגעי מצוקה ושמותאם אישית לביצועי המשתמש, הוא שמקנה לקלמיגו את הייחודיות שלו.

חוש הריח וארומתרפיה

שימוש בצמחים ארומטיים לצרכים רפואיים ידוע ומתועד כבר מימי הפרעונים במצריים, אם כי המונח ארומתרפיה – ריפוי באמצעות ריח ( ארומה = ריח, תרפיה = ריפוי) נטבע מאוחר הרבה יותר.

למוקולות הריח ישנן השפעות שונות על המצב הגופני והתנהגות בני האדם, מהעלאת זכרונות עד לשינוי במצבי רוח או במצב הרגשי ואף לשינוי בפעילות המוח הנמדדת ע"י א"יג. [11] EEG נהוג להניח כי השפעה זו הינה הודות לקשר ההדוק בין מערכת חוש הריח והמערכת הלימבית (חלק ממערכת העצבים, המקושר לרגשות וזכרונות [12]).

ארומתרפיה היא השימוש הטיפולי בשמנים נדיפים ריחניים לצורך שיפור המצב הרגשי והגופני. השמנים האתריים, בהם משתמשים בארומתרפיה- מופקים מהצמח בתהליך פיסיקלי ייחודי השומר על הרכבם.

## מקורות

Hugdahl, K. (1995). Psychophysiology: The mind-body perspective. Harvard University Press.

Masaoka, Y., & Homma, I. (1999). Expiratory time determined by individual anxiety levels in humans. Journal of applied physiology, 86(4), 1329-1336

Gabrieli, N. (2001). Respiratory system physiology. Oneg Carmel, Haifa

- Lum, L. C. (1981). Hyperventilation and anxiety state. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 74, 1-4
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Avon
- Schwartz, M. S. (1995). *Biofeedback: A practitioner's guide*. Guilford Press: NY
- MacHose, M., & Peper, E. (1991). The effects of clothing on inhalation volume. *Biofeedback and Self-Regulation*, 16(3). 261-265
- McCaul, K., D., Solomon S., & Holme D.,S.(1979). Effects of Paced Respiration and Expectations on Physiological and Psychological Responses to Threat
- Saeki, Y., & Shiohara, M., (2001). Physiological effects of inhaling fragrances
- Toda, M., & Morimoto, K., (2008). Effect of lavender aroma on salivary endocrino-logical stress markers
- Diego, M., A., Jones, N., A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Schanberg, S., Kuhn, C., McAdam, V., Galamaga R., & Galamaga M.(1998). Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations
- Zald D.,H., & Pardo J., V., (1997): Emotion, Olfaction and the human amygdala