

שמן עיסוי להקלה על דרכי הנשימה

מה צריך:

- שמנים אתריים: אקליפטוס, עץ הטה, רוינטסרה, לבנדר
- שמן שקדים בכבישה קרה

מה עושים:

1. מטפטפים טיפה אחת מכל שמן אתרי אל תוך 10 מ"ל שמן שקדים ומערבבים היטב.
2. מעסים את בית החזה ואת הגב בשמן, עד לספיגה בעור, 3 פעמים ביום.



מלח הרחה להקלה על אף סתום

מה צריך:

- שמנים אתריים: מנטה, אקליפטוס, עץ הטה, רוינטסרה, לבנדר
- מלח גס

מה עושים:

1. ממלאים צנצנת קטנה (כמו של הריבות הקטנות בבתי מלון) במלח גס, עד לסוף החלק הרחב של הצנצנת.
2. מטפטפים מעל 4-3 טיפות מתערובת השמנים, סוגרים ומנערים היטב.

איך משתמשים:

אפשר לשמור בתיק ולהריח כמה פעמים במהלך היום. את השמנים האלה אפשר גם להדיף בעזרת מבער בחלל שבו שוהים (שימו לב: לא להשאיר את המבער דולק בזמן השינה).



שמן אתרי עץ הטה

בעל תכונות אנטי-היסטמיניות טבעיות המקילות על הנשימה בהרחה.



שמן אתרי לבנדר

מסייע להפחתת תגובות אלרגיות ודלקתיות בגוף. תורם לשינה שלווה ולהקלת הנשימה.



סירופ להקלת כאבי גרון

מה צריך:

- בצל מקולף, קצוץ לקוביות קטנות
- 4-3 שיני שום קצוצות או כתושות
- דבש
- צנצנת קטנה מעוקרת במים רותחים עם מכסה

מה עושים:

1. מכניסים הכל לצנצנת ומכסים בדבש.
2. משהים למשך 3 שעות בטמפרטורת החדר (אפשר להפוך את הצנצנת לערבוב מדי פעם ולסנן לפני השימוש, לא חובה).
3. נוטלים כפית מהסירופ בכל שעתים (הכי חשוב לפני השינה ובבוקר).

איך מאחסנים:

אפשר לשמור בקירור עד 3 שבועות.



שימו לב:
חל איסור מוחלט על מתן דבש לתינוקות עד גיל שנה.



הבצל מסייע בהפחתת התכווצויות קנה הנשימה ומכאן מקל על אסתמה וטוב לטיפול במצבי ליחה, שיעול וסינוסיטיס. השימוש האידיאלי בו לצורכי הריפוי המתוארים הוא כמיצוי נוזלי.

חליטה מכייחת להקלת ליחה

מה צריך:

- פרחי סמבוק שחור מיובשים, מקל קינמון, עלים מיובשים של מרווה רפואית, מנטה חריפה, זוטה לבנה, אכינצאה (להשיג בשווקים ובחנויות תבלינים).

מה עושים:

1. מערבבים 2 כפיות מהתערובת של כולם בכוס מים רותחים, ממתנים 10 דקות.
2. מסננים ושותים 3 פעמים ביום. ניתן להמתיק במעט דבש.



תכשיר להקלת סינוסיטיס

מה צריך:

- שמנים אתריים: אקליפטוס רדיאטה, מנטה, אנג'ליקה סינית, אורן, בזילקום, ציפורן, לימון, קורנית, קינמון (כולם נוגדי דלקת, אנטי בקטריאליים, אנטי ויראליים ומכייחים).
- שמן שקדים בכבישה קרה או שמן זית

מה עושים:

1. מכינים תערובת ביחס 1:1 של חלק או כל השמנים שלעיל (למשל: 2 טיפות מכל שמן).
2. מדללים לריכוז של 5% בשמן שקדים או בשמן זית (10 טיפות מהתערובת ב-10 מ"ל שמן).
3. מורחים חיצונית על אזור הסינוסים והאף 3 פעמים ביום.



כשיש סינוסיטיס רצוי להימנע מצריכת מזונות המעודדים תהליכים דלקתיים ומגבירים היווצרות ליחה או הפחית בהם: סוכר, חלב ומוצריו, פירות הדר, בננות, בוטנים, אוכל מטוגן. מנגד כדאי להגביר צריכה של מזונות מייבשי ליחה: שיבולת שועל, שום ובצל, ושל מזונות המסייעים לכיח: דבש ועלים ירוקים.



השום הוא בעל תכונות משככות כאב ואנטיביוטיות ולכן מסייע לטיפול בדלקות אוזניים.



טיפות להקלה על כאבים ועל דלקות אוזניים

2

מה צריך:

- 1/2 בצל קצוץ
- שן שום כתושה
- שמן זית

מה עושים:

1. מרסקים את הבצל והשום בבלנדר ידני או סוחטים אותם במסחטת פרי הדר (הכוונה להוציא את המיץ לשניהם).
2. מערבבים קצת מהמיץ שנוצר עם כפית שמן זית מחומם מעט.
3. טובלים צמר גפן בנוזל ומורחים בזהירות באפרכסת האוזן כשהראש בהטיה.



שימו לב:
לא לטפטף בשום אופן לתוך התעלה.





חליטה להקלה על אסתמה

מה צריך:

- 2 כפיות זרעי פשתן
- כוס מים חמים

מה עושים:

1. חולטים את זרעי הפשתן במים החמים במשך 10 דקות ומסננים (הנוזל מאוד מוצילגי).
2. שותים 3-1 כוסות ליום (בייחוד לפני השינה).

למניעת התקף: מטפטפים כמה טיפות של שמן תפוז מתוק על מלח גס בתוך צנצנת קטנה ומריחים כמה פעמים ביום. X מומלץ להריח גם בזמן התקף.

משחה לטיפול בעור יבש ואטופי (מתאימה גם לתינוקות)

מה צריך (ל-100 מ"ל קרם מוכן):

- 85 מ"ל חמאת שיאה מומסת
- 10 מ"ל שמן קלנדולה
- 5 מ"ל שמן נר הלילה
- 1 מ"ל שמן אתרי לבנדר
- 4-5 טיפות שמן אתרי קמומיל כחול
- 1 מ"ל ויטמין E

מה עושים:

1. מוסיפים לחמאת השיאה את השמנים וויטמין E.
2. מערבבים היטב עם לקקן, עד לאיחוד כל המרכיבים וקבלת משחה הומוגנית.
3. מעבירים לצנצנת מעוקרת במים רותחים ומכניסים למקרר להתמצקות.
4. מורחים על האזורים הנגועים 3 פעמים ביום, עדיף לאחר שטיפה במים וסבון.

איך משתמשים:

במוצר המוכן אפשר להשתמש עד שנה. כדאי להוציא את הכמות הרצויה בכפית ולא באצבע כדי לא להחדיר זיהומים למשחה.



ויטמין E

נוגד חמצון, מזרז את ריפוי העור, שומר על השמנים במוצר מפני חמצון מהיר.



שמן קלנדולה

מרגיע, מזרז ריפוי פצעים, אנטי דלקתי, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתית, מזרז בניית קולגן חדש, מזרז יצירת תאים חדשים.

חמאת שיאה

מרגיעה, אנטי דלקתית, מעניקה לחות, נוגדת חמצון, אנטי בקטריאלית, אנטי פטרייתית, מעודדת בניית קולגן, מעודדת התחדשות תאים, מעודדת ריפוי פצעים.



קלנדולה
בעלת פעילות ממריצה באופן עדין של מערכת העיכול, אנטי דלקתית, מאזנת, תורמת לחיזוק מערכת החיסון.



קמומיל
מרגיע את מערכת העצבים, מקנה תחושת נינוחות, מווסת את הפרשת חומצת הקיבה, מתאים למצבי מתח וחרדה.

חליטה להרגעת הנפש

מה צריך:

- עלים מיובשים של קמומיל
- עלים מיובשים של קלנדולה (ניתן להשיג בשווקים ובחנויות תבלינים)

מה עושים:

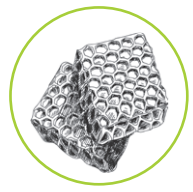
1. חולטים כפית מכל אחד לחוד או מתערובת של שניהם יחד בכוס מים רותחים.
2. ממתינים 10 דקות, מסננים ושותים. אפשר להמתיק במעט דבש.



חמאת קקאו
מרככת את העור, נספגת בקלות, מזינה את העור, מעניקה מוצקות.

שמן חוחובה

מעניק לחות וגמישות לעור, מרכך ומחליק את העור, מזין, מרגיע, אנטי בקטריאלי, עשיר בוויטמין E, מסייע בחידוש תאים.



שעוות דבורים

מעניקה מוצקות למשחה ומחברת את כל החומרים.



TIP
כדי שהשפתיים לא יתייבשו, חשוב לשתות הרבה מים גם בחורף.



משחה לשיקום שפתיים יבשות וסדוקות

מה צריך:

- 1 גרם חמאת קקאו
- 3 גרם שעוות דבורים (אפשר להחליף בשעוות סויה לטבעונים)
- 6 מ"ל שמן שומשום (כפית = 5 מ"ל)
- 4 מ"ל שמן חוחובה
- 0.5 מ"ל ויטמין E (לא חובה)
- שמן אתרי וניל (לא חובה)
- צנצנת קטנה של 15 מ"ל (לחטא באלכוהול 70% לפני המילוי)

מה עושים:

1. ממיסים את חמאת הקקאו ושעוות הדבורים בבאן מרי או במיקרוגל (בפולסים קצרים של 10-15 שניות).
2. מוסיפים את השמנים הנוזליים ומערבבים עד לאיחוד.
3. אפשר להוסיף 3-4 טיפות שמן אתרי וניל לארומה נעימה.
4. שופכים את התערובת הנוזלית החמה לצנצנת.
5. משאירים בטמפרטורת החדר עד להתמצקות.

איך משתמשים:

מורחים לפי הצורך. אין צורך לשמור בקירור. אפשר להשתמש כל עוד ריח המשחה נעים.