

בס"ד

מדריך החורף השלם של שמן טוב רפואה טבעית



050-2332446 077-5052018
shementov@012.net.il

100% natural

שמן טוב

ייצור ושיווק מוצרי מרפא וקוסמטיקה טבעית
אבחון, פתרונות וטיפולים ברפואה טבעית
ניקוי רעלים

מדריך החורף השלם של "שמן טוב רפואה טבעית"

תוכן עניינים

לחצו עם עכבר ימני על הנושא המבוקש

2.....	מדריך החורף השלם של "שמן טוב רפואה טבעית"
2.....	תוכן עניינים
3.....	מדריך מחלות חורף
4.....	אסתמה
5.....	דלקת גרון, דלקת אוזניים
6.....	דלקת הגתות (סינוסיטיס)
7.....	דלקת סימפונות (ברונכיטיס)
8.....	דלקת ריאות, הצטננות והתקררות
9.....	שפעת, שיעול
9.....	ליחה
10.....	חיזוק מערכת החיסון
11.....	יתרונות השימוש במוצרי "קל חורף" מבית שמן טוב
11.....	מדריך השמנים הארומטיים
11.....	של "שמן טוב" לטיפול והקלה במחלות החורף
11.....	אקליפטוס, אקליפטוס לימוני, בנזואין (שרף בנימין)
12.....	ברגמוט, ברוש, לבנדר, 12לבונה, לימון, מור, מנטה
12.....	עץ התה, קמומיל, קמפור, רוונסרה
13.....	מדריך צמחי המרפא של "שמן טוב"
13.....	לטיפול והקלה במחלות החורף
13.....	אכילצאה, אסטרגלוס
14.....	ויטמין C, כוכב אניס
15.....	סמבוק שחור, פקעות ורדים, פרופוליס
16.....	שוש קרח
17.....	מדריך התבלינים של "שמן טוב" לחורף
18.....	שום, בצל, כורכום, פטרוזיליה, קינמון, זנגוויל
19.....	סיר של חורף – מרקים חמים ועשירים ליום של חורף
19.....	מרק כל טוב
20.....	מרק כתום
20.....	מרק תימני
21.....	חילבה
21.....	מרק ירוק
22.....	מרק אפונה וקארי
23.....	תה של חורף
24.....	פקעות ורדים, קינמון, זנגוויל, לבנדר, כוכב אניס, שוש קרח
24.....	תה ירוק



אפשרי לעבור את החורף בדרך הקלה מדריך החורף השלם של "שמן טוב רפואה טבעית"

המדריך כולל:

- ✓ **מדריך מחלות החורף המפורט:**
פרוט תסמינים אופייניים לכל מחלה, טיפולים טבעיים, תרופות סבתא, תזונה המתאימה לכל מחלה.
 - ✓ **מדריך צמחי מרפא לחורף:**
פרוט ותכונות הצמחים המתאימים טיפול במחלות החורף.
 - ✓ **מדריך שמנים אתריים לחורף:**
פרוט ותכונות והשמנים, המתאימים טיפול במחלות החורף.
 - ✓ **מדריך התבלינים המתאימים לבישול של חורף:**
תבלינים מתאימים לבישול של חורף
 - ✓ **"סיר של חורף":**
מתכונות מרקים ותבשילים בריאים של חורף.
 - ✓ **כוס תה של חורף**
צמחי מרפא המתאימים לתה של חיזוק וטיפול במחלות החורף
 - ✓ **מאמרים**
מומלצים מאוד לקריאה!
מבחר מאמרים ברורים בכל הנושאים הקשורים לחורף ומחלות החורף
- לקריאת המאמרים לחצו [כאן](#)



מדריך מחלות חורף

במדריך זה ריכזנו את האינפורמציה הדרושה לטיפולם טבעיים תומכים במחלות החורף הנפוצות.

המדריך מספק בקצרה הסבר על כל אחת ממחלות החורף הנפוצות. ההסבר כולל: תסמינים, סיבות, אמצעים טבעיים להקלה ותמיכה.

ליחה - המאפיין העיקרי של רוב מחלות החורף הוא ליחה. ליחה מופיעה בדרך כלל כנזלת, ליחה בגרון, ליחה בריאות ואפילו כנוזלים באוזן לכן הטיפול התומך העיקרי הנדרש לרוב מחלות החורף הוא סילוק הליחה בכל האמצעים ומניעת ליחה. הקדשנו פרק שלם, המופיע מיד לאחר אינדקס המחלות והכולל את כל האמצעים, תזונה ותמיכה לסילוק ומניעה של ליחה, לכן בכל מחלה יופיע רק הכיתוב: **"יש להשתמש בכל האמצעים לסילוק ליחה כמפורט בהמשך"**.

חיזוק מערכת החיסון כדי לעבור את החורף ואת מחלות החורף בשלום **חובה** לחזק בכל עת ובכל מחלה לאת מערכת החיסון! לכן הקדשנו פרק נוסף לאמצעים לחיזוק מערכת החיסון. הפרק מופיע לאחר פרק הליחה.



המחלות המפורטות במדריך הן:

אסתמה ✂ דלקת גרון ✂ דלקת אוזניים ✂ דלקת הגתות (סינוסיטיס)
 ✂ דלקת סימפונות (ברונכיטיס) ✂ דלקת ריאות ✂ הצטננות והתקררות
 שפעת ✂ שיעול ✂ ליחה ✂ חיזוק מערכת החיסון

אסתמה

מחלה קשה הפוגעת במערכת הנשימה. בד"כ החולים סובלים משילוב של מספר בעיות: התכווצות שרירי הסמפונות, התנפחות הציפוי הרירי וייצור מוגבר של ליחה. התקף אסתמי נגרם לרוב מחשיפה לגורמים מעוררי גירוי כמו עשן סיגריות, זיהום אוויר, פיח. מזונות אלרגניים, מאמץ גדול, מתח. מספר חולי האסתמה בעולם עלה בעשור האחרון בשליש, העלייה רוחת בעיקר אצל ילדים עד גיל 10 הסיבה לכך היא חשיפה לתזונה קלוקלת עתירת שומנים ותוספי מזון. זיהום סביבתי ומתח נפשי.



הקלה ותמיכה באופן טבעי:

- **תזונה:** שינוי תזונתי הוא הצעד הראשון והחשוב ביותר להבראה. יש להקפיד על תזונה קלה ופשוטה לעיכול שאינה מגבירה את ייצור הליחה. יש לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה בנוסף, מומלץ לצרוך ירקות ופירות טריים, ירקות עליים, זרעים, דגנים מלאים, עוף רזה, דגים טריים, שום ובצל שלהם יש תכונות נוגדות דלקת. לילדים מומלץ לתת לפחות 2-3 מנות דג בשבוע, אצל ילדים שאוכלים יותר ממנת דג אחת הסיכון ללקות בהתקף אסתמה פוחת בשליש!...
- **שמנים אתריים:** להקלה מיידית, פתיחת דרכי הנשימה והפחתת גודש מומלץ השימוש בשמני אקליפטוס, לבנדר, עץ התה, לבונה. השימוש מומלץ במריחה, עיסוי, הרחה או אמבט.
- **עיסוי בעזרת שמנים אתריים** מרגיע את שרירי הסימפונות ומטפל גם בתחושות המתח וחרדות הנגרמים כתוצאה מההתקפים.
- **פעילות גופנית:** מתונה ולא באוויר הקר.
- **קרדית האבק:** אסתמה מתוצאה מאלרגיה לקרדית האבק מומלץ להקפיד על איורור יום יומי של החדרים, וכיבוס תכוף של המצעים.
- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!

דלקת גרון

דלקת גרון יכולה להיות חידקית או ויראלית. הסימפטומים דומים מאוד וכדי לאבחן במדויק יש צורך במשטח גרון. 90% מדלקות הגרון הן ויראליות ו-10% חידקיות ונגרמות מסוגים שונים של משפחת הסטרפטוקוק. תסמיני דלקת הגרון הם בלוטות לימפה נפוחות מאוד, חום גבוה ושקדים אדומים עם מעטה לבן.

הקלה ותמיכה באופן טבעי:

- **להורדת חום:** שימוש בחומץ טבעי או חומץ תפוחים



יוצקים בקערה כמות שווה של מים וחומץ, לטבול זוג גרביים בתערובת, לסחוט מעט ולגרוב לחולה. על הגרביים האלה גורבים עוד זוג גרביים יבשות ואם צריך עוד זוג. להוריד כשהגרביים מתייבשות.

- מערבבים בקערה כמות שווה של חומץ ומים. משכיבים את החולה על מגבת גדולה, ומשפשפים את התערובת בתנועות זריזות על כל חלקי הגוף-כל פעם חושפים איבר אחד. מטפלים, מליבישים וממשיכים לאיבר הבא.
- **להפגת כאבי גרון וצמרמורת:** זנגוויל-טרי או חצי כפית טחון בכוס תה מסייעת להפגת כאבי גרון וצמרמורת

דלקת אוזניים

דלקות באוזן התיכונה נפוצות מאוד בגיל הילדות. למעשה, עד גיל 6 סובלים 40%-20% מהילדים מדלקות כרוניות. הסיבה הבסיסית להתפתחות הדלקת היא, ברוב המקרים, הפרעה תפקודית בחוצצרת השמע. אצל ילדים קטנים ותינוקות היקף החוצצרה קטן יותר ונמצא בתנוחה מאוזנת יותר. מבנה כזה מקשה על חוצצרת השמע למלא את תפקידה בהגנה על האוזן מפני הפרשות וחיידקים מהאף והגרן ובפינוי נוזלים מהאוזן. חסימתה של חוצצרת השמע גורמת להצטברות נוזלים ולזיהום חיידקי באוזן התיכונה. דלקת האוזן התיכונה מאופיינת בכאב חד ודוקר, תחושת מלאות ולחץ, נפיחות, חום, צמרמורת והפרשה. אלרגיות למזון מהוות גם הן גורם משמעותי לדלקת אוזניים כרונית. תגובה אלרגית למזון יוצרת נפיחות דלקתית באף ובחוצצרת השמע באוזן, דבר הגורם לאוויר ולהפרשות להידחף עוד יותר אל תוך האוזן התיכונה. הטיפול באנטיביוטיקה לטיפול בדלקות אוזניים הפך לשכיח. מסקירה של מחקרים עולה כי לא קיים הבדל משמעותי בקצב ההחלמה של ילדים שסבלו מדלקות אוזניים חריפות וקיבלו אנטיביוטיקה, לעומת ילדים שקיבלו תרופת דמה-פלצבו. מכיוון שידוע שהגזמה במתן אנטיביוטיקה חושפת את הילדים להתרבות פטריית הקנדידה וכן מחלישה את מערכת החיסון, מומלץ לנסות שיטות טיפול טבעיות+שינוי תזונתי לפני מתן אנטיביוטיקה. בהולנד למשל בהוראה ממשלתית הופסק השימוש באנטיביוטיקה בדלקות אוזניים באופן מוחלט לפני כשלוש שנים. מחקרי מעקב גילו כי בשל הפסקת השימוש והטיפול הטבעי הניתן במקומו, צומצמה באופן משמעותי תחלואת הילדים ופחות ביקורים אצל רופא המשפחה נרשמו!!

הקלה ותמיכה באופן טבעי:



תזונה: בחורף, באופן כללי יש יותר ליחות הגורמות לנוזלים באוזניים.. לכן הכלל הראשון והחשוב ביותר בריפוי הוא קודם כל להוציא מהתפריט כל מזון הגורם לליחות. לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה. יש לאכול מאכלים קלים. מרקם בריאים. מרק עוף העוזר לדילול הליחה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!
- **להפחתת כאב אוזניים:** לחמם מעט שמן זית (בכף מעל להבה) לבדוק שהשמן פושר ונעים למגע!! לטבול בצמר ולהחדיר בעדינות לאוזן החיצונית.
- **טיפול בדלקת:** השום והבצל נקראים האנטיביוטיקה של הטבע והטיפול בהם יעיל ביותר. ניתן כאן כמה טיפולים שונים. הטוב ביותר הוא לבחור באחד מהם ולהתמיד בו במשך כמה ימים.

א. בעדינות ללחוץ מעט בצל בכותש שום. את המיץ היוצא יש לערבב עם טיפת שמן זית ביחס של 5 טיפות בצל 21 טיפות שמן זית. לערבב. לטפטף 2 טיפות לכל אוזן כל 4 שעות.



ב. ניתן לעשות קומפרס עם צמר גפן טבול בתערובת של: כף שמן זית, שן שום פרוסה ו 6 טיפות לבנדר מאיכות טובה. להחדיר בעדינות לאוזן החיצונית ולכסות עם היד כ 5 דקות. ניתן לחזור על הטיפול כל 4 שעות.

ג. שום כתוש- לתחוב לאוזן צמר גפן עם מעט שום כתוש.

ד. בנוסף לטיפול הפנימי של שום ובצל- לכאב ולהגברת ניקוז הנוזלים מומלץ קומפרס תפוח אדמה: לבשל תפ"א ולמעוך אותו לתוך מגבת, בד כותנה לח. להניח כשהוא פושר על האוזן כמה שיותר זמן.

♦ **טיפול בנרות הופי:** שיטה עתיקה ומדהימה! לניקוז נוזלים מהאוזניים על ידי נרות עשויים משעווה. הטיפול נעשה רק על יד מטפל מוסמך.

דלקת הגתות (סינוסיטיס)

הגתות-הסינוסים הם חללים מרופדים בקרומים המפיקים ריר ונמצאים בעצמות המקיפות את האף, לחיים ועיניים. תפקידי הסינוסים הם לחמם את האוויר הנכנס לדרכי הנשימה ולגרום לו להיות לח יותר וכן לסנן את האוויר שיהיה נקי מחיידקים. דלקת בגתות (סינוסיטיס) נוצרת כתוצאה מניקוז לא תקין בסינוסים הגורם להצטברות ריר, הריר הלא מנוקז, נותר בסינוסים וגורם לזיהומים שונים.

תסמינים נפוצים: לחץ וכאב באזור העיניים והלחיים, אף ונחיריים סתומים, נזלת מוגלתית בגוון ירוק צהבהב, ירידה בחוש הריח או הטעם, עייפות וחולשה. כדי לאבחן אם תחושת הגודש בראש היא מהסינוסים, יש להתכופף מהמותן כלפי מטה. אם ישנה תחושת לחץ כבד על עצמות הלחיים והעיניים, סביר להניח שמדובר בדלקת הגתות.

הגורמים העיקריים לחסימת חלל הסינוסים: זיהום בדרכי הנשימה, אלרגיות לחומרים כימיים, אלרגיות לשיחים ועצים בסביבה הקרובה, קדחת השחת, אלרגיה לטבק וזיהום סביבתי כמו אבק, עשן, אויר מזוהם. אלרגיות או רגישות למזון-חלב ומוצריו, סויה, בוטנים. תזונה עשירה במזון המעורר היווצרות ליחה כמו חלב ומוצריו, בוטנים, בננות, תפוזים, קמח וסוכר לבן. זיהום בשיניים העליונות. זיהום פטרייתי-הווצרות פטרות שונות בסינוסים כתוצאה מחוסר הניקוז וכן זיהום פטרייתי הנגרם כתוצאה מקנדידה!

דלקת גתות חריפה נגרמת בד"כ כתוצאה מסיבוך של זיהום אחר בדרכי הנשימה כמו הצטננות, שפעת או דלקת הסימפונות (ברונכיט).

דלקת גתות כרונית נגרמת כאשר לא טופלה הדלקת החריפה, הניקוז אינו מלא והרקמות אינן מצליחות להחלים באופן מלא. הסובלים מדלקת גתות כרונית בדרך כלל סובלים גם מפטריית הקנדידה.



הקלה ותמיכה באופן טבעי:

תזונה: יש לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!

דלקת סימפונות (ברונכיטיס)

דלקת סימפונות (ברונכיטיס) מתאפיינת בשיעול עמוק, יבש או גדוש ליחה. השיעול מופיע לאחר מחלה נגיפית כמו שפעת, הצטננות, סינוסיטיס (דלקת גתות). הדלקת יכולה להמשך בין שבוע לשבועיים. השיעול יכול להיות יבש בתחילה ולאחר מכן להתמלא בליחה. שיעול זה הוא דרכו של הגוף לסלק ליחה נגועה (כיח) מן הריאות. מכיוון שמחולל המחלה הוא בדרך כלל נגיף, על פי רוב



אנטיביוטיקה אינה מועילה והטיפול הטוב ביותר הוא מנוחה בשילוב טיפולים טבעיים לחיזוק מערכת החיסון, הרגעת השיעול והוצאת הליחה.

דלקת סימפונות חריפה היא דלקת סימפונות החוזרת ונישנת מידי מספר חודשים. דלקת חריפה נגרמת או מזיהום נגיפי או אלרגנים המצויים במזון או בסביבה (עובש, אבק, עשן סיגריות) ו/או לחות, עובש ומזג אויר ערפילי. כל האלרגנים גורמים לעודף ליחה בריאות. ולכן במקרה של דלקת חריפה מומלץ לבדוק- אם הסיבה לדלקת היא האלרגנים באוויר או במזון, חשוב ביותר להרחיק את הגורמים או להוריד את רגישות הגוף אליהם. ניתן לעשות זאת על ידי בדיקות דם, בדיקה אלקטרודרמלית או באחת משיטות האבחון הטבעי כגון אירידיאלוגיה.

דלקת חריפה חוזרת ונישנת עלולה להתפתח לדלקת סימפונות כרונית. אם בשלב זה לא סולקו הגורמים האלרגניים עלול להתפתח שיעול כרוני המלווה בקשיי נשימה וצפצופים. כתוצאה מכך נותרות הריאות חלשות והגוף נחשף בקלות לזיהומים כמו דלקות ריאות ונפחת (אמפיזמה). בשלב מתקדם של דלקת כרונית אפילו הצטננויות קלות יכולות להוביל למחלות קטלניות.

הקלה ותמיכה באופן טבעי:

מכיוון שהגורם לדלקת סימפונות הוא בדרך כלל נגיף, על פי רוב אנטיביוטיקה אינה מועילה והטיפול הטוב ביותר הוא מנוחה בשילוב טיפולים טבעיים לחיזוק מערכת החיסון, הרגעת השיעול והוצאת הליחה.



תזונה: יש לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה.

לאכול מאכלים קלים. מרקם בריאים. מרק עוף עוזר לדילול הליחה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
 - **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!
 - **מנוחה:** בשיאה של המחלה מומלץ לנוח. אולם, לאחר מכן, כאשר משתפרת ההרגשה הכללית מומלץ לנוע כדי שהדלקת לא תתיישב בריאות.
- האמת שמאחורי השימוש תכשירים להפסקת שיעול: אינם מומלצים. השיעול הוא האמצעי שבעזרתו מוציאות הריאות את הכיח.
- 🔴 **לשיעול:** כפית כורכום ומים חמים מועילים להפחתת ליחה ושיעול.

דלקת ריאות

הינה דלקת של נאדיות האוויר שמהן מורכבות הריאות. בדלקת הריאות הנאדיות נעשות דלוקות ומתמלאות ריר ומוגלה. הגורמים לדלקת הריאות הם חיידקים או וירוסים או בקטריות. בד"כ דלקת ריאות היא הסתבכות של מחלה אחרת בדרכי הנשימה. דלקת ריאות מתאפיינת על ידי קוצר נשימה, חום גבוה, כאב בחזה המוחמר על ידי נשימה עמוקה ושיעול, המלווה לרוב בכיח אפרפר או צהוב. לעיתים מופיעים סימני דם בכיח. החולה עלול לסבול גם מאובדן תיאבון (בעיקר אצל תינוקות וילדים), הזעה מוגברת, אובדן תיאבון, עייפות, ובלבול אצל מבוגרים.

אבחון הגורם לדלקת ריאות הוא חשוב ביותר מכיוון שבדלקת ריאות חיידיקית חשוב לטפל באנטיביוטיקה ובדלקת ריאות שנגרמה מוירוסים או בקטריות, נטילת אנטיביוטיקה לא רק שתהיה מיותרת אלא תגרום להחלשות מערכת החיסון ותהווה פתח למחלות אחרות.

כדי לאבחן דלקת ריאות כחיידיקית או ויראלית בצורה מדויקת יש לבחון את תסמיני המחלה, לבצע צילום חזה ולערוך ספירת דם.





הקלה ותמיכה באופן טבעי:

תזונה: יש לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה. מומלצת אכילת מזון שרובו צמחוני. דגש על ירקות, קטניות מונבטות, דגנים מלאים (לא חיטה), דגי ים צפוני סלמון, בקלה, הליבוט, מקרל, טונה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!
- **פרוביוטיקה:** מומלץ לצרוך פרוביוטיקה-החיידקים הטובים של המעיין בזמן נטילת אנטיביוטיקה. ביוגורטים אין כמות מספקת של חיידקים טובים המאפשרת קבלת תוצאות. למידע נוסף
- **חימום מקומי:** להקלה, ניתן לשים כרית חימום או בקבוק מים חמים על החזה ועל הגב למשך 30 דקות ביום.

הצטננות והתקררות

הצטננות נגרמת על ידי למעלה מ-200 סוגים שונים של נגיפים התוקפים את דרכי הנשימה העליונות. הם מתפזרים באוויר על ידי עיטוש, שיעול או מגע. בתגובה לפלישת הנגיפים מתנפחות הרקמות הפנימיות באף ובגרון ומתחילות לייצר כמות גדולה של ליחה. התוצאה היא גודש בדרכי הנשימה, עיטוש, שיעול, כאבי גרון ותחושה כללית לא טובה. הסימפטומים האלה הם למעשה דרכו של הגוף להתמודד ולסלק את הנגיף. הצטננויות תוקפות בעיקר אנשים וילדים שהמערכת החיסונית שלהם חלשה.

לעיתים קשה להבחין בין הצטננות לבין שפעת. אצל מבוגרים כאבי גוף וחום מצביעים בד"כ על שפעת למרות שלפעמים גם בהצטננות יש עליה קלה של חום. אצל ילדים לעומת זאת חום הוא תסמין שכיח של הצטננות. אם תסמיני ההצטננות אינם חולפים או הם מלווים בליחה צהובה או ירוקה יתכן שמדובר באלרגיה, זיהום אחר או סינוסיטיס.

אצל מבוגרים הלוקים בהצטננות יותר מפעמיים בשנה ייתכן שהדבר מעיד על הרעלה כלשהיא בגוף וההצטננות היא דרכו של הגוף להיאבק בהרעלה.

רוב ההצטננויות נמשכות 3-10 ימים. מומלץ להימנע מתרופות ללא מרשם להקלת התסמינים מכיוון שכאמור באמצעות התסמינים מנסה הגוף להיפטר מהנגיף ותרופות אלו עלולות למעשה להאריך את משך המחלה או לגרום להצטננות חדשה.

הקלה ותמיכה באופן טבעי:

תזונה יש לאכול מאכלים המסייעים בניקוז ליחה ולהימנע ממזונות הגורמים לייצור ליחה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!
- **להקלה בכאבי גרון:** כל המרשמים הבאים ביחד ולחוד: א. תה זנגוויל טרי לפחות 4 פעמים ביום. ב. מים חמים עם דבש, לימון וקינמון כל שעתיים, התערובת גם מעודדת הזעה וניקוי רעלים ומונעת הצטברות ליחה. ג. כפית דבש+כפית כורכום או חצי כוס מים עם כפית כורכום. גרגור מי מלח.
- **לתחושת קור:**
 - א. טבילת הרגליים בקערת מים חמים לעיתים קרובות.
 - ב. בקבוק חם המונח קרוב לרגליים או לבטן.

שפעת



השפעת היא זיהום נגיפי חריף התוקף את דרכי הנשימה העליונות. רבים מתסמיני השפעת דומים לתסמיני התקררות. אבל, התקררויות נוטות להחריף בהדרגה והתסמינים מוגבלים לאזור בית החזה, הצוואר והראש. השפעת מגיעה בפתאומיות ומורגשת בכל הגוף בין התסמינים: חום, כאבי ראש, כאבי שרירים, צמרמורות, שיעול עז המופיע בשלב השני ועייפות כללית. השפעת מדבקת מאוד ונגיפי השפעת עוברים מאדם לאדם באמצעות שיעול והתעטשות. ישנן קבוצות סיכון שעלולות לפתח סיבוכים כתוצאה מהשפעת: אנשים הסובלים ממחלות ריאה או לב כרוניות, חולים במחלות כרוניות ו/או אוטואימוניות, אנשים מגיל 65 ומעלה וילדים.



הקלה ותמיכה באופן טבעי:

תזונה התזונה המתאימה לזמן המחלה היא תזונה קלה ביותר-מרק ירקות או מרק עוף צח ומיצי ירקות. יש להימנע ממזונות גורמי ליחה.

- **סילוק ליחה:** יש להשתמש בכל האמצעים המפורטים בהמשך
- **חיזוק מערכת החיסון:** מומלץ להשתמש בכמה מההצעות לחיזוק המערכת החיסונית!
- ♦ **להפגת כאבי גרון וצמרמורת:** זנגוויל-טרי או חצי כפית טחון בכוס תה מסייעת להפגת כאבי גרון וצמרמורת.
- ♦ **שמן אורגנו** נלחם ביעילות בנגיפים.

שיעול

שיעול הוא פעולה טבעית של המערכת החיסונית שמטרתו לפנות את דרכי האוויר מהפרשות או גופים זרים. שיעול מסייע לסלק ממערכת הנשימה חיידקים, נגיפים, אבק, גופים זרים, חומרים כימיים וכל חומר אחר הגורם לגירוי.

השיעול הוא סימפטום וכדי לטפל בשיעול כראוי חשוב לטפל בגורם לו. במקרה של דלקת, יש לטפל בדלקת ולחזק את מערכת החיסון. כאשר המקור לשיעול הוא אלרגני, יש למצוא ולהרחיק את הגורמים לאלרגיה או לטפל ברגישות לאלרגניים. אחד מהגורמים האלרגניים העיקריים בחורף, נמצא בקירות הרטובים ו/או טחובים. חימום הבית ואי איוורור יוצרים רטיבות על הקירות, כתוצאה מכך נוצר עובש הגורם לשיעול טורדני בעיקר אצל ילדים. כדי לטפל בלחות ועובש יש לאוורר בכל יום! את חדרי הבית, המצעים והמזרנים.

שיעול יכול להעיד גם על דלקת בדרכי הנשימה או בריאות, ברונכיט וכן על מחלות קשות יותר כמו אסטמה או סרטן ריאות.

שיעול מלווה בליחה בעלת גוון ירוק או צהוב מרמז על זיהום שמקורו בחיידקים. בשיעול המלווה בליחה דמית או שיעול ממושך, מומלץ להגיע לרופא ולאבחן את סיבת השיעול. השיעול למרות היותו טורדני ומציק הינו חשוב ולכן מניעת שיעול במיוחד אצל ילדים קטנים אינה רצויה, במיוחד אם קיימת דלקת בדרכי הנשימה, יש לאפשר לגוף לסלק את החומרים הזרים ולנקות עצמו מרעלים. אפשר להרגיע את השיעול, אך לא למנוע אותו, פעולה זו תעזור למניעה של התפתחות של מחלות קשות כמו דלקת סימפונות שעלולה להתפתח לדלקת ריאות.

להקלה ותמיכה באופן טבעי:

לשיעול: תרופה טבעית לטיפול מקומי: כפית כורכום ומים חמים מועילים להפחתת ליחה ושיעול. או * לערבב כף שמן זית+כף דבש+כף ערק להשתמש לפי הצורך.

ליחה

הטיפול הנכון מתבסס קודם כל על תזונה המתאימה לטיפול ומניעת ליחות



- הוצאת מוחלטת מהתפריט של מזונות הגורמים לייצור ליחה: חלב ומוצריו, קמח לבן, שוקולד, ביצים, מזונות מטוגנים, מזונות מעובדים הכוללים אחד או יותר מהתוספים: צבעי מאכל, חומרי שימור, פוספאטים, מונוסודיום גלוטומאט.
- הוצאת מזונות אלרגניים מהתפריט ילדים רבים אלרגיים ואפילו בלי מודע למזונות מסויימים.
- הוצאת האלרגניים המוכרים יותר או פחות מהתפריט תקל ותשפיע על אי ייצור ליחות:
- המזונות הגורמים לתגובה אלרגית: בוטנים, חיטה, חלב ומוצריו, ביצים, מונוסודיום גלוטומאט, צבעי מאכל, חומרים משמרים
- מזונות שמסייעים בניקוז הליחה: פלפל אדום, בצל, שום, מיצים מירקות עליים .
- מזונות שאינם מגבירים את ייצור הליחה: ירקות ופירות טריים, זרעים, דגנים מלאים, דגים טריים, מרק עוף אמיתי. מים-כוס אחת לשעתיים.
- שתייה לניקוז ליחה: שתיית כוס מים אחת לשעתיים משחררת את הליחה.

אמצעים נוספים לניקוז ליחה

- עיסוי פנים לניקוז הליחה: להתכופף מעל הכיור ולעסות בעדינות את האזורים שמעל ומתחת לעיניים ומשם בקו ישר לאורך הלחיים.
- עיסוי לניקוז ליחה: לשפשף את החזה עם שמן זית וחומץ ביחס שווה.
- ניקוי רעלים והפחתת ליחה: מקלחת או אמבט חם בתוספת שמנים אתריים-לבנדר, עץ התה
- טיפול בערכת "קל חורף" המטפלת בכל תסמיני מחלות החורף בעיות דרכי הנשימה. ניקוז ליחה, חיזוק המערכת החיסונית. צמצום משך המחלה ומניעה.

חיזוק מערכת החיסון

- צמחי מרפא ותוספי מזון: לחיזוק מערכת החיסון של ילדים ומבוגרים, מומלצת נטילה עקבית של תוספי מזון כוויטמין C, פרופוליס, אכיליציאה ואבץ בכמוסות או מיצוי.
- שמנים אתריים: טיפול בערכת "קל חורף" המטפלת בכל תסמיני מחלות החורף: בעיות דרכי הנשימה. ניקוז ליחה, חיזוק המערכת החיסונית. צמצום משך המחלה ומניעה
- חימום הבית: חימום יתר של הבית גורם להחלשות מערכת החיסון, מומלץ להפחית בחימום הבית.
- הפגת מתחים: מצבי מתח ולחץ מחלישים את מערכת החיסון. מומלץ להשתמש באחת מהשיטות הבאות להפגת מתחים ולשיפור הבריאות: מדיטציה, דמיון מודרך, יוגה, טאי-צ'י, צ'יקונג, פעילות גופנית וטיפול עיסוי גוף . תורמת ליכולת ההתמודדות עם המחלה ולהקלה מתסמינים.
- תבלינים לחיזוק מערכת החיסון: כורכום, שום טרי, קינמון, זנגוויל.





יתרונות השימוש במוצרי "קל חורף" מבית שמן טוב

✓ השילוב המושלם של שימוש בשמנים אתריים וצמחי מרפא נותן מענה מיידי לכל התסמינים של מחלות החורף!

✓ חיסכון כלכלי ניכר! המוצרים מספיקים בכדי לעבור את החורף בדרך הקלה, ללא ביקורים מיותרים במרפאה וללא אובדן ימי עבודה

קישור לחנות-מוצרי חורף

לפרטים נוספים והזמנות: 077-5052018

דוא"ל: shementov@012.net.il או באתר "שמן טוב" דרך טופס "צור קשר"

מדריך השמנים הארומתיים

של "שמן טוב" לטיפול והקלה במחלות החורף



משחר ההיסטוריה ובכל התרבויות היה נפוץ השימוש בצמחי מרפא ובשמנים האתריים המופקים מהם להקלה וטיפול במחלות. לכל אחד מהשמנים יש תכונות המיוחדות לו, אך בדרך כלל, שילוב של מספר שמנים, מעצים את השפעתם הרפואית. השימוש בשמנים אתרים נעשה על ידי מריחה על הגוף והרחה.

השימוש בשמנים הינו חיצוני בלבד, מלבד שמני לבנדר ועץ התה אין למרוח שמנים ישירות על העור!

◆ **אקליפטוס** לטיפול בהתקרריות ובמצבים דלקתיים שונים של מערכת הנשימה. שמן האיקליפטוס מסייע, משחרר עוויתות, מקל על גודש. מפחית חום. מתאים לטיפול בשיעול, סינוסיטיס, אסטמה, ברוניט חריפה, דלקת ריאות, שפעת.

◆ **אקליפטוס לימוני** בעל השפעה זהה לאיקליפטוס אך בשל ריחו העדין והשפעתו העדינה, מומלץ לטיפול בתינוקות וילדים. השמן טוב גם כמטהר אוויר.



- ♣ **בנזואין (שרף בנימין)** מרחיב ומקל על הנשימה. לטיפול בהתקררויות, שיעול, דלקות גרון, ומצבי גודש וליחה. טוב לצרידות ואובדן קול.
- ♣ **ברגמוט** מכיח. מתאים לטיפול בברונכיטיס יחד עם לימון.
- ♣ **ברוש** מומלץ לטיפול בשפעת, צרידות, ברונכיטיס, אמפיזמה, סטרידו.
- ♣ **לבנדר** שמן רב שימושי המהווה ציוד חובה בכל בית! טוב לטיפול בדלקות, גודש ליחה, התקררויות, סינוסיטיס, כאבי אוזניים. מחזק את מליסה-עוזר להורדת חום. מקל על אסטמה ושיעול
- ♣ **לבונה** טוב לטיפול בדלקות בדרכי הנשימה. מכיח. ממתן את הנשימה וגורם לה להיות יותר שקטה ועמוקה. מרגיע שיעול וסטרידו. טוב לטיפול בברונכיטיס, סינוסיטיס ודלקת גרון. עוזר בזמן התקף אסטמה.
- ♣ **לימון** משמיד חיידקים. משמש לטיפול במגוון רחב של דלקות בפה, חניכיים, גרון, לשון, דרכי הנשימה. טוב לטיפול בהתקררויות, נזלת, סינוסיטיס, מצנן ומקרר ולכן טוב לטיפול במחלות חום. מחזק את מערכת החיסון.
- ♣ **מור** מכיח. אנטי דלקתי. יעיל לטיפול בדלקות דרכי הנשימה, גודש וליחה. מייבש עודפי ליחה ועוזר לקרומים הריריים להבריא. טוב לשימוש בכאבי גרון וצרידות, ברונכיט כרונית ומחלות ריאה.
- ♣ **מנטה** מכיח, מחטא. מתאים לטיפול בהתקררות, גודש בדרכי הנשימה, סינוסיטיס, אסטמה, ברונכיט כרונית.
- ♣ **עץ הטה** עוזר להורדת חום. כאשר מופיעים סימני המחלה הראשונים, שימוש בשמן עץ הטה ולבנדר יכול לקצרה או למנוע את המשכה. מתאים לטיפול בכל מחלות דרכי הנשימה ובכל המצבים של גודש וליחה-סינוסיטיס ונזלות. טוב לשימוש גם באדים.
- ♣ **קמומיל** נפלא לתינוקות. מחזק את המערכת החיסונית. עוזר לטיפול בגודש, נזלת והתכווצויות בדרכי הנשימה. מומלץ לשימוש כללי בשפעת והתקררויות.
- ♣ **קמפור** מחטא. עוזר לבעיות בדרכי הנשימה. טוב לטיפול בחום, התקררות, שפעת
- ♣ **רוונסרה** אנטי ויראלי חזק, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי ומסייע לחיזוק המערכת החיסונית. מעולה לשימוש בסוגי השפעות השונים במיוחד עם הופעת הסימפטומים הראשונים. מתאים מאוד לטיפול בקשיי נשיה כתוצאה מאסטמה, סטרידו, ברונכיט ועוד. בנוסף מצוין לטיפול בנזלות, סינוסיטיס ושיעול על רקע ויראלי.



מדריך צמחי המרפא של "שמן טוב" לטיפול והקלה במחלות החרף



אכיצאה

או בשמה העברי- קיפודנית צרת עלים, היא אחד מצמחי המרפא הנחקרים ביותר אשר מאות מחקרים נעשו על תכונותיה. אחד מצמחי המרפא הנמכרים ביותר בארה"ב. האכיצאה הוא צמח ארסי שמוצאו ביבשת אמריקה והיה בשימוש רפואי נרחב בתרבות האינדיאנית. החלק הפעיל ביותר הוא השורש, אולם גם העלים והפרחים משמשים לעתים למטרות רפואיות. לאכיצאה יש תשעה זנים. הנפוצים יותר בשימוש הם: קיפודנית צרת עלים (אכיצאה אנגוסטיפוליה) - השימוש נעשה בשורש והוא הזן החזק והאיכותי ביותר. קיפודנית ארגמנית (אכיצאה פורפורה) - השימוש נעשה בפרחים ובעלים אך גם בשורש. זן זה פחות חזק מהקודם ומתאים לילדים ובני נוער. קיפודנית חיוורת (אכיצאה פאלידה) - השימוש נעשה בשורש והפרחים, זן זה הוא הממוסחר ביותר, עדין מאוד בפעולתו.

התוויות: מחזק את מערכת החיסון. פועל כאנטיביוטיקה טבעית. אנטי בקטריאלי, אנטי ויראלי, אנטי פטרייתי, אנטי דלקתי, אנטיספטי-מחטא.

לטיפול ב: האכיצאה יעילה בטיפול בכל זיהום ויראלי, בקטריאלי ופטרייתי: דלקות גרון, התקררות, נזלת, שפעת, ברונכיטיס, דלקות אוזניים, דלקת ריאות, דלקות בדרכי השתן, פטריית וגנאליות. בשימוש חיצוני: כוויות, אבצסים, דלקות חניכיים. בנוסף האכיצאה מגבירה את יכולת התנגדות של הגוף למחלות החרף ומאפשרת התמודדות קלה יותר עם מחלה וקיצור משך המחלה.

אופן השימוש: מיצי אלכוהולי או אבקה. לעיתים כחלק מפורמולה המשלבת כמה וכמה תמציות צמחים. **חשוב לדעת!** ברכישת אכיצאה יש לוודא שזו אכיצאה מהזן הנכון – כמפורט למעלה וזאת מכיוון שבשוק קיימים תוספים רבים הנושאים את השם אכיצאה ואין להם את תכונות הריפוי של האכיצאה.

אסטרגלוס

מקורו של האסטרגלוס בסין במחוז שנחאי. אחד הצמחים המחזקים החשובים ביותר ברפואה הסינית. חלק הצמח בשימוש הרפואי הוא השורש ובסין נוהגים לבשלו במרק, לחיזוק מערכת החיסון. ידוע כצמח עדין ולכן הוא מתאים ביותר לשימוש ארוך טווח ולטיפול בילדים.

התוויות: משמש לחיזוק מערכת החיסון ולהגנה מפני זיהומים, במיוחד של מערכת הנשימה. יעיל בטיפול בשפעת, בהצטננות ובזיהומים ויראליים. מקל על סימפטומים של אסתמה, מכיח. מעולה לחיזוק המערכת החיסונית ותנגודת למחלות בחולי HIV.

לטיפול ב: מחקרים רבים הוכיחו את פעילותו האנטי סרטנית: מסייע בחיזוק מערכת החיסון בין לבין הקרנות וטיפול כימותרפי, מחזק את מערכות הגוף ובכך עוזר להתגבר על הטיפולים הקשים, כמו כן הוא מפחית השפעות שליליות של טיפול בתרופות סטרואידיות על מערכת החיסון.



טובגם לסיוע בהתמודדות עם מצבי לחץ. הוא מייעל ומשפר את רמת האנרגיה בגוף באנשים הסובלים מעייפות כרונית הנבעת ברוב המקרים מאורח חיים לחץ. אופן השימוש: בטיפות - מיצוי אלכוהולי או בכמוסות

🔴 ויטמין C

לויטמין C הנקרא גם חומצה אסקורבית, יש תפקידים רבים: מחזק עוצמתי של מערכת החיסון. אנטי אוקסידנט רב עוצמה - מגן על התאים מנזק הנגרם על ידי רדיקליים חופשיים. עוזר להחלמה לאחר ניתוחים. תורם לריפוי מהיר של פצעים. מסייע בספיגת ברזל! שומר על גמישות כלי הדם. מחליש סימפטומים של מחלות חורף, אסטמה ואלרגיות.

מקורות לויטמין C האדם הוא היונק היחיד (למעט קופים וקביות) שגופו אינו יכול לייצר ויטמין C והוא תלוי באספקה חיצונית. ויטמין C מצוי ברוב הפירות והירקות הטריים וכן בנבטים. פירות הדר הם מקורות טובים לויטמין C, אולם, הם גם גורמי ליחות ולכן לא מומלץ לצרכם בזמן התקררות/מזלת. פירות טרופיים עשירים אף יותר מפרי הדר בוויטמין C. הירקות העשירים בוויטמין C כוללים: ברוקולי, פלפל, כרובית, אפונה ירוקה, שעועית ירוקה, עגבנייה, ירקות עליים ירוקים ותפוח אדמה.

ויטמין C הוא אחד הוויטמינים העדינים והרגישים ביותר. הוא מסיס במים ומתפרק בבישול, בקילוף, בחשיפה לאור, בנוכחות מתכות ובאחסון ממושך. כדי לשמור על ויטמין C במזון, מומלץ לאכול ירקות, נבטים ופירות טריים, ללא קילוף, חיתוך או בישול. כדי לשמור על ערכי הוויטמין בבישול, מומלץ להעדיף בישול באידוי על פני בישול במים או טיגון. אם מבשלים במים, אין לסננם – כדאי להשתמש בכמות קטנה של מים הנספגת בתבשיל או להכין מרק. כמו כן, רצוי לקצר את זמן הבישול ולהימנע מבישול בטמפרטורות גבוהות.

מחסור בוויטמין C נגרם מ: תזונה לקויה דלה בפירות וירקות טריים, עישון, פציעות וניתוחים, לחץ נפשי, שימוש בתרופות כאנטיביוטיקה, אספירין, ועוד, זיהום אוויר, הצטננויות וצריכת אלכוהול. **ההשפעות של מחסור בוויטמין C כוללות:** חניכיים מדממות בזמן הברשת שיניים, דימומים מהאף, עיכול לקוי, כאבי פרקים, סחוסים חלשים, רגישות לחבלות, התנגדות טבעית נמוכה לדלקות, איחוי איטי של שברים, הפרעות בקצב לב, קוצר נשימה, בעיות עצביות שונות, וחולשת כלי-דם **חשוב לדעת!!!** לחץ, עישון, צריכת אלכוהול, חום, מחלות ויראליות ומחלות כרוניות גורמים לירידה משמעותית ברמות ויטמין C בדם ומצריכות צריכה מוגברת של הוויטמין.

צריכת ויטמין C למניעת מחלות חורף מומלץ לצרוך לפחות 500 מ"ג ביום בבוקר. ניתן לצרוך עד 1000 מ"ג ביום למניעה.

צריכת ויטמין C בזמן מחלה לשיפור תנגודת הגוף, חיזוק המערכת החיסונית והקלה בתסמינים מומלץ ביותר לצרוך עד 2500, 2000 מ"ג ליום למבוגר, כשבכל כמה שעות נוטלים כדור של 500 מ"ג.

איכות ויטמין C כמו בכל תוסף מזון אחר, חשוב מאוד להתייחס לאיכות ולצרוך תוספים מחברות מוכרות ומומלצות בלבד, גם בתוספים המיועדים לילדים חשוב לוודא שהמוצר אכן איכותי ומספק את הצורך ואינו משמש רק כסוכריה חסרת תוכן ואיכות.

מינון בכל מיקרה של תינוקות וילדים חשוב ביותר להתייעץ עם מטפל מוסמך!

🔴 כוכב אניס



האניס נמנה עם משפחת הסוככיים ונחשב לצמח תבלין נפוץ. ברפואת הצמחים המודרנית נחשב האניס לצמח עדין, המותווה בעיקר לטיפול בהפרעות עיכול קלות וכן כמכ"ח לטיפול בבעיות של מערכת הנשימה.

כוכב אניס הינו מרכיב משמעותי בתרופה/חיסון לסוגי השפעת השונים בשם תמיפולו **השפעה רפואית:** מסלק ליחה, מקל על שיעול עוויתי וצפופי נשימה. מקל בשיעול עם כיח רב, ברוניטיס כרוני וקוצר נשימה.

🔴 סמבוק שחור

עץ הסמבוק השחור גדל ברחבי אירופה, אפריקה ואסיה, העץ מכיל אשכולות של פרי שחור בטעם חמצמץ והיה ידוע בתכונותיו הרפואיות בזמן העתיק.

חלקים בשימוש: פרחים, עלים, פירות וקליפת הגזע.

התוויות: נוגד דלקת, מחזק את מערכת החיסון, מייבש ליחה, אנטי ויראלי, אנטיבקטריאלי, מייזע, נוגד אלרגיה.

פעילות רפואית: מונע ומטפל בשפעת, מחזק את מערכת החיסון, מטפל בסימפטומים של הצטננות – גודש באף, כאב גרון, שיעול. מעודד הזעה במצבי חום. מטפל בזיהומים ודלקות במערכת הנשימה העליונה. מכ"ח ומקל בשיעול אסמטי, ברוניטיס ושיעול כרוני עקב עישון. מטפל באלרגיה. מונע קדחת השחת. מפחית ומייבש נזלת וליחה. פותח סינוסים ומטפל בסינוסיטיס.

אופן השימוש: חליטה, מיצוי, כמוסות.

🔴 פקעות ורדים

פקעות הורדים מסייעות לחיזוק הלב, מערכת העיכול ותורמות לחיזוק מערכת החיסון. פקעות הורדים עשירות בוויטמין C יותר מפרי הדר. כמו כן הן מכילות ויטמינים P, K, B.

לשפעת: תה מפקעות ורדים מומלץ לשתיה בזמן שפעת עם חום גבוה וחולשה כללית. מחירו זול והוא ניתן להשגה בכל חנות תבלינים

🔴 פרופוליס

הפרופוליס, אחד ממוצרי הכוורת המוכר עוד מימי קדם כחומר מרפא. תערובת הפרופוליס מכילה שרפי עצים, תפרחות, עלים וחלקים חיצוניים של פירות וצמחים שונים מעורבים עם רוק דבורה המכיל אנזימים וחומרים כימיים שונים, שעוות דבורים ושאריות אבקת פרחים. בכוורת משמש הפרופוליס כדבק לסגירת פתחי הכוורת והגנה בפני חדירת פולשים ומכאן מגיע השם שמקורו ביוונית-פר-לפני, פוליס- העיר-שומר העיר. שימוש נוסף לפרופוליס בכוורת הוא כחומר חיטוי וחניטת הפולשים. הפרופוליס מכיל חומצות אמינו, ביזולבנאידים, מינרלים כגון ברזל, מגנזיום ואבץ וויטמינים. שילוב מרכיבים אלו בפרופוליס תורם להשפעה נרחבת על גוף האדם

התוויות: אנטי בקטריאלי, אנטי ויראלי, אנטי אוקסידנטי, אנטי פטרייתי ואנטי זיהומי ומשום כך הוא זכה לכינויים כגון אנטיביוטיקה של הטבע, פניצילין של הטבע ועוד.

טוב לטיפול ב: חיזוק מערכת החיסון. ריפוי פצעים וכוויות. ורידים ודליות: מונע התרחבות ומשפר אלסטיות. לטיפול בפטריות חיצוניות ופנימיות. לטיפול בחיידקים ווירוסים, שפעת, הרפס, דלקות בדרכי הנשימה, ברוניטיס, כאבי גרון, שיעול. דלקות חניכיים וכאבי שיניים.

מערכת העיכול: מחקר שבוצע על חולי כיבי קיבה ותריסריון הראה שיפור בכאב ואחוזי ריפוי גבוהים יותר אצל חולים שצרכו תמצית פרופוליס כחצי שעה לפני הארוחה לעומת המטופלים באופן קונבנציונלי.

אופן השימוש: את הפרופוליס ניתן למצוא בעיקר כנוזל במיצוי כוהלי וכדורים.

לכאבי ולדלקות גרון: מומלץ לגרגר כל שתיים תערובת של 20 טיפות פרופוליס כוהלי בחצי כוס מים במשך 3 ימים.



לכאבי שיניים: למרוח את הפרופוליס הכוהלי ישירות על השן והחניכיים. מצוין לאחר עקירת שן או טיפול חניכיים.

לאפטות בפה, פצעים, חתכים, גירוד, גירוי, אקזמה לחה: למרוח פרופוליס כוהלי ישירות על המקום הנגוע כל שעתיים עד לריפוי מלא.

השימוש בפרופוליס מומלץ לטיפולים בטווח קצר וטוב לשלבו עם תוספי מזון נוספים כוויטמין C ואכיצאה.

🔴 שוש קרח

שוש קרח או בשמו הנוסף- ליקוריץ הוא אחד הצמחים השימושיים ביותר ברפואת צמחי המרפא. השוש קרח מגיע במקורו מהרפואה הסינית. צמח זה גדל גם בארץ. חלק הצמח בשימוש הוא שורש יבש אשר אפשר למצאו גם בשווקים. טעמו של שורש השוש קרח הוא מתוק.

לטיפול ב: צמח השוש קרח נפלא לטיפול והקלה בתסמיני מחלות רבות:

מערכת הנשימה- בשל תכונותיו כמכייח ומרגיע שיעול, ביכולתו להקל ומיידית על שיעול הנובע מברונכיטיס, אסתמה, אלרגיות והצטננויות.

החומר הפעיל בשוש קרח הוא הגליצריזין שהוא חומר דמוי קורטיזון שהוא הורמון המופרש מבלוטת יותרת הכליה (אדרנל) וממלא תפקיד חשוב בחילוף החומרים בגוף. בגלל איכותו דמוית הקורטיזון השוש קרח יעיל למצבי דלקת ומחקרים שנעשו בשנים האחרונות הוכיחו, כי הצמח מסייע לחידוש רירית מערכת העיכול, מזרז את ריפוייה, ולכן יעיל לטיפול בכיבים ומחלות דלקתיות של הקיבה והמעיים. עקב השפעתו האנטי-דלקתית, הוא משמש גם להקלה על ארתריטיס, דלקות ראומטיות, מחלות עור ומחלות אוטו-אימוניות.

השוש קרח הוא התחליף הטבעי והנפלא לחולים הרוצים להוריד בתרופות המכילות קורטיזול או לחלופין לצרוך קורטיזול טבעי וזו הסיבה שהוא יעיל ביותר לסובלים מתשישות, תשישות כרונית או פיברומיאלגיה. בנוסף השוש קרח מפחית את רמת הרעלים בגוף ומגביר את יעילותם של צמחי מרפא אחרים.

אופן השימוש: מיצוי אלכוהולי, כמוסות.

זהירות! השוש קרח יכול לגרום לאגירת נוזלים ועלייה בלחץ דם. הסובלים מלחץ דם גבוה יכולים ליטול את השוש קרח בזהירות, למשך תקופה קצרה ותחת פיקוח של מרפא טבעי או לחלופין ליטול את השוש קרח בכמוסה נטולת גליצריזין.

תרופת סבתא: להקלה על כאבי בטן/עומס בקיבה לאחר ארוחה דשנה או כאבי מחזור נשי, יש להכניס מקל אחד של שורש שוש קרח בבקבוק ערק איכותי. הערק מקבל את צבעו וטעמו המתקתק של השוש ולאחר יומיים הופך לתרופה טעימה ומועילה.



מדריך התבלינים של "שמן טוב" לחרף



מלבד נתינת טעם וריח במאכלים יש לתבלינים תכונות ריפוי חזקות. שילוב של בישול בריא ונכון בשילוב התבלינים המתאימים תורמים במידה רבה להבראה והחלמה במגוון גדול של מחלות. מטרת האינדקס היא הכרת התבלינים העיקריים והחשובים.

שום

לשום מיוחסות תכונות ריפוי רבות: מסייע בהורדת כולסטרול וטריגליצרידים, יעיל בהפחתת יתר לחץ דם, מונע היווצרות קרישי דם ומגן מפני מחלות לב. מחזק את מערכת החיסון, מסייע בטיהור הגוף מרעלים. משמש באנטיביוטיקה טבעית נגד בקטריות ותולעי מעיים, וירוסים והצטננות. טוב לטיפול בפטריות וקנדידה. למערכת הנשימה השום מועיל לסילוק ליחה, כיח, צרידות ושיעול ממושך. מוריד את רמת הסוכר בדם.

להמשך הקריאה לחץ כאן

בצל

סגולותיו הרפואיות הם רבות ומגוונות והוא נחשב לאנטיביוטיקה טבעית. הוא עשיר בוויטמין B6 ו C וכן מינרלים בעיקר אשלגן. הבצל מהווה מרכיב חשוב בבישול במטבחים רבים. תכונות הבצל הולכות מעט לאיבוד בבישול וכדי לנצל את המקסימום של תכונותיו הנפלאות יש לצרוך את הבצל חי. למשפחת הבצליים שייכים גם הכרישה, בצל ירוק, בצל סגול וכרישה. **להמשך הקריאה לחץ כאן**

כורכום

הכורכום הוא תבלין מוכר בעל תכונות רפואיות רבות. מחקרים גילו ששימוש יומיומי בכורכום כתבלין מונע מגוון רחב של מחלות. בהודו, בה השימוש בכורכום הוא נרחב ויומיומי, מחלות סרטן המעי ואלצהיימר כמעט ולא קיימות עקב השימוש בתבלין.

להמשך הקריאה לחץ כאן

פטרוזיליה

הפטרוזיליה מוכרת כעשב תיבול נפוץ וזול הנמצא בשימוש במטבחים רבים לעיתים כתיבול ולעיתים כקישוט לצלחת. למעשה, הפטרוזיליה היא בריאה ביותר. היא עשירה בוויטמינים ומינרלים. יש לה סגולות רפואיות רבות ומומלץ להרבות באכילתה. **להמשך הקריאה לחץ כאן**



קינמון

מונע דלקות, מהווה מקור מצוין לסיבים תזונתיים, ברזל וסידן, הוא יעיל בהורדת רמות הסוכר. טוב לבעיות עיכול המלוות בגזים וכאב. לטיפול בשלשולים ובכאבי בטן ובחילות. לזיהומי מעיים ותולעים. לטיפול בשפעת והתקררות. מכיון שהוא מעודד זרימת דם היקפית לסובלים מקור ובעל השפעה ממריצה ומחזקת. הוא מתאים ביותר כתבלין של חורף. מתאים לתיבול כל סוגי הבשר, חמין ואפילו תה. ניתן להשתמש במקל קינמון או טחון.

זנגוויל

מחמם ומייזע, מפחית ליחה, ממריץ, משפר זרימת דם היקפית, מפחית גזים, אנטי דלקתי, נוגד בחילות והקאות, נוגד עוויתות, מדלל דם ונוגד חמצון. מטפל בסימפטומים שונים של מערכת העיכול כגון גזים, בחילות, כאבי בטן ואי-נוחות. מחזק את מערכת העיכול, מקל על צרבות ורפלוקס, מקל ומונע בחילות בהריון, מטפל בכאבי פרקים, דלקות פרקים וראומטיזם. מדלל דם ומטפל ביתר קרישות, מפחית שיעול ליחתי, מחמם ולכן מתאים למצבים של קור וצמרמורות. תבלין מחמם, טוב לתיבול מרקים של חורף, או שתיית תה זנגוויל. השורש הטרי הוא המומלץ כמובן. ניתן לגרדו או לבצוע ממנו מעט לפי הצורך.



סיר של חורף – מרקים חמים ועשירים ליום של חורף



מרק כל טוב

מרק עשיר ובריא הכולל ירקות, פחמימות וחלבונים ותבלינים בריאים. כמויות הירקות הנדרשות לא צוינו מכיוון שלכל בית יש העדפות שונות ומספר סועדים משתנה.

למרק זה נשתמש בכל הירקות האפשריים, לא חייבים להשתמש בכולם אבל, כל המרבה הרי זה משובח.

מצרכים:

ירקות חתוכים לקוביות קטנות: גזר, דלעת, דלורית, קישואים, קולורבי, סלרי שורש, סלרי גבעול ועלים, שורש פטרוזיליה, פלפלים, כרובית, ברוקולי, עלי סלק-עלים וגבעול

ירקות פחמימתיים: תפוח אדמה, בטטה

1 בצל גדול קצוץ

5 שיני שום כתוש

1/2 כוס אורז מלא עגול או אורז אדום או אורז בר –שעברו חצי בישול

קטניות: 1/2 כוס עדשים כתומות, ו/או 1/2 כוס גרגרי חומס מבושלים

1/2 חבילה שמיר קצוץ או פטרוזיליה

כף כורכום

מלח ים לפי הטעם

כף חוויאל'ג תימני-לבחירה

כף גרעיני צ'יה – לבחירה

ביצה אורגנית-לבחירה

אופן הכנה:

1. בסיר גדול מטגנים במעט שמן בצל. ניתן גם לוותר על שלב זה ולהוסיף את הבצל לשאר הירקות.

2. מוסיפים את הירקות חתוכים לקוביות קטנות, הפחמימות והקטניות.

3. מוסיפים מים ותבלינים.

4. מבשלים עד שהירקות מבושלים.

5. את עשבי התיבול יש להוסיף כ-15 ד' לפני סיום הבישול.

♦ הוספת ביצה שלמה (עדיף אורגנית) למרק המתבשל, תעשיר את המרק בתוספת סידן! מקליפת הביצה.



מרק כתום

בירקות ישנם עשרות מרכיבים פעילים בעלי חשיבות בריאותית, המכונים בשם הכללי פיטוכימיקלים. מטרת הפיטוכימיקלים לשמש נוגדי חמצון ולמנוע התפתחות מחלות, כאשר חלקם הוא פיגמנטים שנותנים לפירות, לירקות ולצמחים את צבעם. אכילת ירקות כתומים מספקת לגוף: בטאקרוטן, אלפאקרוטן וכן לוטאין הדומיננטי גם בתירס, שעועית, פלפל צהוב ופלפל כתום.

המצרכים:

- 4 גזרים
- 1 בטטה גדולה או 2 בינוניות
- חתיכת דלעת בינונית
- 1 כוס עדשים כתומות שטופות
- 1 בצל בינוני קצוץ דק
- חצי חבילת שמיר קצוץ-אופציה
- כף קארי
- 1/2 כף כורכום
- 1/2 כף כמון
- מלח ים לפי הטעם

אופן הכנה:

- בסיר גדול:
- 1-מאדים את הבצל במעט מאוד שמן.
- 2. מוסיפים את הירקות, חתוכים לקוביות קטנות.
- 3. מוסיפים את העדשים הכתומות.
- 4. מוסיפים את התבלינים והשמיר.
- 5. מבשלים עד שהירקות רכים והעדשים כמעט נעלמים.
- אופציה: מרק קרמי-כשהמרק מתקרר, למעוך אותו בבלנדר או במוט.

מרק תימני

למרק התימני יש אין ספור וריאציות ויש שאומרים שלכל משפחה יש את המרשם שלה.

מצרכים:

- 1 בצל גדול
- 5 שיני שום
- גוש בשר, מספר 2,5,6 או 10 -בערך קילו. או עוף שלם מחולק או כרעיים. ניתן גם לשלב בשר ועוף
- 2 כפות חוויאג' תימני איכותי
- 2 כפות אבקת מרק עוף ללא מונוסודיום גלוטומאט
- 3-4 תפ"א (לא חובה)
- 2 גזר מגורד (לא חובה)
- 1/2 חבילת כוסברה
- כפית כמון
- כפית כורכום
- חצי כפית הל

אופן הכנה:

- 1. בסיר גדול מזהיבים את הבצל ושום.



2. מוסיפים בשר או עוף, מים ותבלינים –חוץ מהל ומביאים לרתיחה. במקרה שמוסיפים גם בשר וגם עוף, מוסיפים את העוף לאחר שהמים רתחו .
3. מערבבים כף קמח עם חצי כוס מים עד שהקמח נמס היטב ומוסיפים למרק. אפשר להשתמש בקמח מלא.
4. מוסיפים תפ"א וגזר מגורד אם רוצים.
5. מבשלים בערך שעה, עד שהבשר רך.
6. לקראת סיום מוסיפים חצי כפית הל .
7. כוסברה- למי שרוצה להוסיף-ניתן להוסיף כשמוסיפים תפ"א או לקראת סוף הבישול ואז טעם הכוסברה יותר מודגש.

מרק תימני הולך נפלא עם חילבה. החילבה (גרגרנית יוונית) היא מאוד בריאה. מאזנת את רמות הסוכר, מנקה את הדם ומגבירה חלב אצל מניקות. הבעיה היחידה היא ריחה המעט עז שמשפיע על ריח הגוף. יש מי שטוענים שבאכילה מרובה של חילבה, מפסיק הריח הדומיננטי להיות כה דומיננטי. לא מוכח מחקרית..



חילבה

ואיך אפשר לאכול מרק תימני בלי חילבה (וסחוג!)

מצרכים:

- 2 כפות חילבה טחון (להשיג בחנויות תבלינים)
- 2 שיני שום כתושים
- 1 עגבניה חתוכה
- 1/2 צרור כוסברה
- 1/2 לימון
- מלח לפי הטעם

אופן הכנה:

1. משרים את החילבה ללילה שלם או לפחות 5 שעות בקערה עם מים. מטרת ההשרייה היא להוציא את המרירות שיש לגרגרי החילבה.
2. שופכים את המים. אפשר להשרות שוב למשך שעה ושוב לשפוך מים.
3. כותשים בבלנדר או מעבד מזון את השום, עגבניה, כוסברה.
4. מוסיפים לבלנדר את החילבה ומערבלים. אם החילבה מרגיש מעט סמיך מידי אפשר להוסיף מים.
5. מוסיפים 1/2 לימון ומלח.

וכמובן אם רוצים-המרק הולך עם חילבה ועם סחוג תימני...



מרק ירוק

החומרים:

- 1 חבילה מנגולד (עלי סלק).
- 2-3 בצלים ירוקים.
- 3-4 גבעולי סלרי עם העלים.
- 3 שני שום.
- 1/2 חב' כוסברה או פטרוזיליה .
- 1/2 כוס אפונה יבשה שהושרתה לילה
- או 1 כוס אפונה קפואה.
- 4 כפות שמן זית.



מלח לפי הטעם.

כף מרק פרווה או חוויאג' (תבלין).

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל הירקות הירוקים.
2. את הירקות מוסיפים לסיר מרק עם מים (כ-3 ליטר).
3. מבשלים כחצי שעה.
4. מוסיפים את האפונה ולמבשלים עוד 20 דקות.
5. בסוף הבישול מוסיפים שמן זית ומערבבים.

הערה: אפשר להוסיף מיץ לימון לפי הטעם.

מרק אפונה וקארי

החומרים:

- 1 בצל גדול קצוץ.
- שמן לטיגון.
- 2 פלפלים ירוקים חתוכים לקוביות.
- 3 שני שום כתושות.
- 2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות.
- כף אבקת קארי
- כף אבקת מרק ללא מונוסודיום
- מלח, פלפל.
- 350 גר' אפונה יבשה.

אופן ההכנה:

1. מזהיבים את הבצל בשמן מספר דקות.
2. מוסיפים את הפלפלים, השום והקארי ומטגנים עוד 2-3 דקות.
3. מוסיפים את האפונה ומערבבים היטב.
4. מוסיפים 6 כוסות מים, תפוחי אדמה ומביאים לרתיחה.
5. מתבלים במלח, פלפל ואבקת מרק.
6. מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים כשעה ורבע או עד שהאפונה נמסה לגמרי.

להעשרת המרק ניתן להוסיף חצי כוס אורז מלא.



תה של חורף

בחנות התבלינים תמצאו קופסאות רבות עם מיני צמחים מיובשים. תכולת הקופסאות האלה היא אפשרות קלה, זולה וטעימה לתבל את החורף בחום וטעם של בריאות!

לכל אחד מהצמחים יש את התכונות שלו. שילוב של כמה צמחים ביחד יעניקו טיפול תומך לחורף קל ובריא.

רכישה נכונה : רכשו בחנות התבלינים/חנות טבע את צמחי המרפא המוצעים להלן. לאחר קריאת ולמידת תכונות הצמחים התחילו לרקוח ולהכין בכל יום תה בריא וטעים

אופן ההכנה לתערובת תה כוללת: לשים בצנצנת זכוכית 2 חופנים של פקעות וורדים + 2 מקלות קינמון שבורים + חתיכת זנגוויל+חופן קטן של לבנדר+2 כוכבי אניס+ מקל שוש קטן לפי הצורך, לשפוך מעל ולססות במים רותחים. לחכות כמה דקות ויש תערובת מוכנה לכל היום. להכנת תה-לסנן מעט בכוס או פ'ינג'ן להוסיף מים חמים. אפשר להמתיק בעזרת סילאן,דבש,סטיביה. אפשר גם להרתיח את התערובת בסיק קטן לכמה דקות על אש נמוכה,לסנן,להוסיף חלב או דמוי חלב ומתקבל תה צאי הודי למהדרין. **אופן ההכנה לתערובת לפי בעיה:** פשוט לקרוא את תכונות הצמחים ולערבב בכלי זכוכית,לפי הטעם והצורך! הוסיפו תה ירוק לתערובת וקבלו גם מנת קפאין בריאה+ !

פקעות ורדים

פקעות הורדים מסייעות לחיזוק הלב,מערכת העיכול ותורמות לחיזוק מערכת החיסון. פקעות הורדים עשירות בוויטמין C יותר מפרי הדר!!!. כמו כן הן מכילות ויטמינים P,K,B. לשפעת: תה מפקעות ורדים מומלץ לשתייה בזמן שפעת עם חום גבוה וחולשה כללית. מחירו זול והוא ניתן להשגה בכל חנות תבלינים. **להכנת תה:** ניתן להשתמש בפקעות הורדים כבסיס עיקרי לתה של חורף וזאת בשל פעילותו כמחזק מערכת חיסון וטעמו המתקתק. להכנת התה יש להשתמש בחופן אחד עד 2לכל תערובת.

קינמון

מונע דלקות, מהווה מקור מצוין לסיבים תזונתיים, ברזל וסידן, הוא יעיל בהורדת רמות הסוכר. טוב לבעיות עיכול המלוות בגזים וכאב.לטיפול בשלשולים ובכאבי בטן ובחילות.לזיהומי מעיים ותולעים.לטיפול בשפעת והתקררות.. מכיוון שהוא מעודד זרימת דם היקפית לסובלים מקור ובעל השפעה ממריצה ומחזקת. הוא מתאים ביותר כתבלין של חורף. מתאים לתיבול כל סוגי הבשר, חמין ואפילו תה. ניתן להשתמש במקל קינמון או טחון. **להכנת תה:** מומלץ להשתמש במקלות קינמון. יש לשבור כל מקל לכמה חתיכות ולהשתמש ב2 מקלות שבורים לכל חליטה או לפי הצורך

זנגוויל



מחמם ומייזע, מפחית ליחה, ממריץ, משפר זרימת דם היקפית, מפחית גזים, אנטי דלקתי, נוגד בחילות והקאות, נוגד עוויתות, מדלל דם ונוגד חמצון. מטפל בסימפטומים שונים של מערכת העיכול כגון גזים, בחילות, כאבי בטן ואי-נוחות. מחזק את מערכת העיכול, מקל על צרבות ורפלוקס, מקל ומונע בחילות בהריון, מטפל בכאבי פרקים, דלקות פרקים וראומטיזם. מדלל דם ומטפל ביתר קרישות, מפחית שיעול ליחתי, מחמם ולכן מתאים למצבים של קור וצמרמורות. תבלין מחמם, טוב לתיבול מרקים של חורף, או שתיית תה זנגוויל. השורש הטרי הוא המומלץ כמובן. ניתן לגרדו או לבצוע ממנו מעט לפי הצורך.

להכנת תה: מומלץ להשתמש בשורשים יבשים שלמים (יותר טעים, טעם פחות עז) לחתוך כל שורש במידת האפשר לחתיכות קטנות. להשתמש ב-2-3 חתיכות קטנות או לפי הצורך

לבנדר

לבנדר טוב לטיפול בדלקות, גודש ליחה, התקררויות, סינוסיטיס, כאבי אוזניים. עוזר להורדת חום. מקל על אסטמה ושיעול. תכונה נוספת וחשובה היא שהלבנדר מחזק את פעילות כל התערובת!

כוכב אניס

האניס נמנה עם משפחת הסוככיים ונחשב לצמח תבלין נפוץ. ברפואת הצמחים המודרנית נחשב האניס לצמח עדין. המותווה בעיקר לטיפול בהפרעות עיכול קלות וכן כמכייח לטיפול בבעיות של מערכת הנשימה. כוכב אניס הינו מרכיב משמעותי בתרופה/חיסון לסוגי השפעת השונים בשם תמיפלו השפעה רפואית: מסלק ליחה, מקל על שיעול עוויתי וצפופי נשימה. מקל בשיעול עם כיח רב, ברוניטיס כרוני וקוצר נשימה.

להכנת תה: יש להשתמש בכוכב אחד עד 3 לפי הצורך

שוש קרח

שוש קרח או בשמו הנוסף- ליקוריץ הוא אחד הצמחים השימושיים ביותר ברפואת צמחי המרפא. השוש קרח מגיע במקורו מהרפואה הסינית. צמח זה גדל גם בארץ. חלק הצמח בשימוש הוא שורש יבש אשר אפשר למצאו גם בשווקים. טעמו של שורש השוש קרח הוא מתוק. **לטיפול ב:** צמח השוש קרח נפלא לטיפול והקלה בתסמיני מחלות רבות:

מערכת הנשימה בשל תכונותיו כמכייח ומרגיע שיעול, ביכולתו להקל ומיידית על שיעול הנובע מברונכיטיס, אסתמה, אלרגיות והצטננויות **זהירות!** השוש קרח יכול לגרום לאגירת נוזלים ועלייה בלחץ דם. הסובלים מלחץ דם גבוה יכולים ליטול את השוש קרח בזהירות, למשך תקופה קצרה **להכנת תה:** יש לשבור מקל שוש לחתיכות קטנות ולהוסיף חתיכת מקל קטנה לתערובת

תה ירוק

טוב להגנה מפני מחלות לב וכלי דם. בעל השפעה אנטי-סרטנית. פעילות נוגדת חמצון. עוזר לנקות את הגוף מרעלים

למתכונים נוספים לחצו כאן

הירשמו למועדון הלקוחות של "שמן טוב"!
ותיהנו מהנחות ומבצעים להרשמה לחצו כאן



