

צידה לדרך:

תרופות מהטבע ותרופות סבתא לטיפול טבעי בבעיות ומצבים שונים בזמני חופשה

"שמן טוב – רפואה טבעית" שמעון וגילה הלאג

יוצאים לנופש? נחים בבית?

כדי שלא תיפגם החופשה, קיבצנו בעבורכם מגוון תרופות סבתא ותרופות מהטבע לטיפול והקלה מיידיית במגוון בעיות/ מצבים השכיחים בקיץ:
עקיצות חרקים ודבורים, כוויות שמש, כאבי גרון, ליחה ושיעול, כאבי שיניים, דלקת וכאבי אזניים, תולעי מעיים ופרזיטים, וכאבים ראומטיים, דלקות בדרכי השתן, התקפת אולקוס, שעורה בעפעפיים, ווירוסים ואיבוד נוזלים, הפסקת שלשולים והקאות.

לטיפול הטבעי מומלץ להצטייד ב"ערכת עזרה ראשונה מין הטבע" הכוללת: חומץ, דבש, כורכום, שמן לבנדר, שמן עץ הטה, בצל, שום ואם אפשר אלוורה טבעית.
קראו כאן על תכונות הריפוי של כל אחד ממרכיבי הערכה

מצבים ובעיות השכיחים בקיץ:

להקלה על כאב עקיצות חרקים ודבורים:

- ♦ למרוח דבש על המקום.
- ♦ למרוח חומץ על המקום (לתינוקות יש למהול את החומץ במים).
- ♦ סחיטת מיץ עלי פטרוזיליה ויישומם על מקום עקיצת חרקים או חבישה מן העלים.

טיפול בוורוסים ואיבוד נוזלים:

למניעת התייבשות והפרת האיזון הכימי מבחינת מלחים ומינרלים. אפשר להצטייד ולרכוש בבית המרקחת תמיסות כמו "אלקטרו-רייס" או אורסט או היידראן. במקרה הצורך אפשר גם להכין תמיסה זו לבד יש להקפיד על הכמויות הרשומות.
לשלשולים - ליטר מים, 6 כפיות גדושות סוכר (40 גרם), 5 צביטות מלח (לקחת בין האגודל והאצבע המראה את כמות המלח שנתפסת ביניהם. הנוזל אמור להיות מלוח כמו דמעות. אם השלשול הוא חזק או מלווה בהקאות להוסיף: 3 צביטות סודה לשתייה, חצי כוס מיץ תפוזים מסונן או קנוי ללא סוכר. במקרה של הקאות יש לתת כל שתי דקות כפית מהנוזל. תנו לילדים כמויות קטנות של 30 מ"ל של נוזלים כל 20 דקות. תינוקות קטנים יש להמשיך להאכיל אבל בתוספת התמיסה. אפשר להוסיף גם תה צמחים שומר או קמומיל (להרגעת כאבי העוויתות), מרק עוף צח ומיץ תפוחים טבעי.

הפסקת שלשולים:

מיץ מרכז רימונים (ללא סוכר, ניתן לרכוש בסופרמרקטים וחנויות טבע), מי אורז. תה קמומיל להפסקת עוויתות.

לכוויות שמש: הקלה על כאבים והרגעת העור:

- ♦ למרוח יוגורט.
- ♦ לחתוך מלפפון טרי לחצי לאורכו ולמרוח את החלק הפנימי על העור המגורה.
- ♦ למרוח מיץ בצל (לגרד במגרדת או כותש שום)
- ♦ אלוורה: למרוח חתיכה מצמח. אפשר להכין מראש -לקלף את הקליפה העבה. לטחון ולשמור במקרר.
- ♦ למרוח חלבון ביצה.
- ♦ שמן לבנדר -ישירות על העור-תורם גם להחלמה מהירה ולכך שלא יישארו סימנים על העור

להקלה על כאבי גרון:

- ◆ לבלוע כפית כורכום + כפית דבש או לגרגר מי כורכום.
- ◆ לגרגר שמן עץ הטה.
- ◆ לסחוט חצי מיץ לימון ולגרגר.
- ◆ לשתות ויטמין c בכמות מוגברת - עד 3000 מ"ג ביום למבוגר, של חברה טובה.
- ◆ לשתות סודה לשתיה (חצי כפית) במעט מים חמים.

לטיפול בכאבי שיניים:

- ◆ למרוח שמן עץ הטה ישירות על השן הכואבת (מעולה גם לכאבי צמיחת שיניים של תינוקות)
- ◆ לשפשף בעדינות שן ציפורן על השן.
- ◆ לערבב כף מלח בחצי כוס מים פושרים. לגרגר על המקום 2-3 דקות ולשטוף.
- ◆ תרופת פלא-למרוח משחת שיניים על המקום!

להורדת חום:

לטבול גרב בחומץ רגיל. להלביש ומעל גרב יבשה. אפשרות נוספת עם חומץ היא לערבב כוס מים וכוס חומץ, להכין קומפרס, להניח על המצח, אפשר גם על החזה.

לדלקת וכאבי אזניים:

- ◆ לסחוט בצל בכותש שום, את המיץ שנוצר לערבב עם מעט שמן זית ולטפטף טיפה, 4 פעמים ביום לאוזן כואבת.
- ◆ לכתוש שום, לערבב עם מעט שמן זית ולהכניס לאוזן בעדינות.

לטיפול בחתך עמוק:

- ◆ לחתוך בעדינות מהבצל חתיכה מהקליפה הדקה שמכסה אותו, החתיכה צריכה להיות דקה ולהניח על החתך, הדימום ייעצר במהירות והמקום מקבל חיטוי טבעי!
- ◆ למרוח שמן עץ הטה.
- ◆ לשפוך אבקת קפה שחור על החתך. להמתין לסיום הדימום ולשטוף.

להתקפת כאבי אולקוס:

תרופת פלא לאולקוס!
במשך 3 ימים על הבוקר שותים תערובת של מיץ מתפוח אדמה חי אחד (לגרד את התפוח אדמה ולסחוט) + 2 כפות לימון + 2 כפות שמן.
שתיית התערובת תעלים את תופעות האולקוס למשך של 6-8 חודשים.
בזמן התקף אולקוס אפשר ללעוס תפוח אדמה חי היטב או לגרד במגרדת ולשתות את המיץ. העמילן שבתפוח אדמה מרגיע את ההתקף.

להקלה והפחתת ליחה ושיעול:

- ◆ לערבב שמן עץ הטה ולבנדר, 3 טיפות מכל אחד + מעט שמן זית למרוח על העור. ניתן גם לעשות אדים חמים
- ◆ להניח 3 שיני שום בכוס מים רותחים למשך 10 דקות, לסנן ולשתות.
- ◆ לחתוך בצל לחתיכות קטנות + 2 כפות דבש. להניח לשעתיים. לקחת כף לפי הצורך
- ◆ לשתות תה קינמון חם.
- ◆ למצוץ חצי לימון עם מלח ופלפל.

k

לדלקת בדרכי השתן:

- ◆ להכין מיץ בצל ולשתות פעם, פעמיים ביום.
- ◆ להרתיח צרור פטרוזיליה, לסנן ולשתות עד 3 כוסות ביום. בנוסף יש לשתות כמות מים רבה.

לטיפול בתולעי מעיים ופרזיטים:

- ◆ לקלף ביד או בסכין פלסטיק שן שום ולהכניס לפי הטבעת כמו נר (אפשר לשמן בשמן זית) ניתן לעשות זאת במשך כמה ימים עד להעלמות התולעים.
- ◆ להכין מיץ בצל ולשתות פעם, פעמיים ביום.

לטיפול בכאבים חזקים שנגרמו מתנועה לא נכונה, עקימת איבר וכאבים ראומטיים:
להכין חבישה מבצל קצוץ + מלח ולהניח על האזור כואב.

למניעת דלקת עקב פציעה:
למרוח אבקת כורכום על הפצע.

לעיניים נפוחות ושעורה בעפעפיים:
להשרות זר פטרוזיליה בכוס מים חמים כעשר דקות. לקרר ולסנן. למרוח על העיניים בעזרת צמר גפן.

למאמרים נוספים בכל נושאי רפואה טבעית ותזונה כנסו לאתר [שמן טוב רפואה טבעית](#)

נכתב על ידי "שמן טוב – רפואה טבעית" שמעון וגילה הלאג