



**יונתן קליגר רפואה טבעית**

נטורופת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

## תערובות צמחי מרפא שימושיות

- **חליטות צמחים:** משרים 1-2 כפיות צמח יבש בכוס מים למשך 10 דקות עד לילה שלם.
- **מרתח:** מבשלים כחצי שעה שורשים, פרחים, עלים וזרעים.
- **טינקטורות** (מיצוי באלכוהול בדר"כ): נוזל צמחים מרוכז לבליעה.
- **שמנים אתרים:** לנשימה ולמריחה עם שמן נשא (שקדים, זית, שומשום ועוד) בריכוז של 1 טיפה ל 1 כף שמן נשא

### חליטות צמחים

חליטה מרגיעה	חליטה נוגדת חמצון	חליטה לעיכול ונשימה
<ul style="list-style-type: none"> <li>• פרחי קמומיל</li> <li>• פרחי לבנד</li> <li>• מליסה</li> <li>• מרווה</li> <li>• עלי פטל</li> <li>• נוספים - טולסי, פסיפלורה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ג'ינג'ר, כורכום</li> <li>• מורינגה, תה ירוק</li> <li>• קינמון צילוני</li> <li>• רוזמרין, זית</li> <li>• מחטי אורן</li> <li>• היביסקוס, פקעות ורדים, אוכמניות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• קמומיל</li> <li>• קלנדולה</li> <li>• זוטה</li> <li>• מנטה</li> <li>• ליקוריץ</li> <li>• נוספים- שומר, ג'ינג'ר, מרווה, סמבוק</li> </ul>

### תמציות צמחים, שמנים אתרים ומשחות

<p><b>חיזוק חיסוני</b> (אורח חיים – שינה, חשיפה לשמש, פעילות גופנית, נוגדי חימצון, הפחתת מתח, הפחתת סוכרים)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תמציות צמחים – פטריות שיטאקה ורישי, קורנית, אכינצאה, פרופוליס, אונקריה, טבבויה, קלנדולה, עלי זית, רודיולה, אסטרגלוס, ג'ינג'ר, ג'ינסנג, סרפד. למחלות נשימה – לחך(פלנטגו), סמבוק ומרווה.</li> <li>• תוספים - ויטמין C, ויטמין D, מי כסף + סלניום + אבץ (שימוש אקוטי)</li> <li>• ממרח ג'ינג'ר שום לימון - לימון שלם, שום, ג'ינג'ר, חומץ תפוחים אורגני, דבש, אפשר להוסיף צ'ילי חריף וכורכום</li> </ul>
---

<p><b>משחה, כ-3% ריכוז שמנים אתרים, 1 טיפה שמן אתרי בכפית שמן נשא(=1%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• משחת בסיס - 80 מ"ל שמן תשרית קלנדולה + 20 מ"ל חמאת שיעה/שעוות דבורים, שמן אתרי לבנדר. אפשר לשלב חוחובה, שמן זית, ויטמין E, פרופוליס.</li> <li>• משחה לגירויים ופצעים – משחת בסיס/סטלריה, שמנים אתרים- עץ התה, קמומיל כחול, הדס ולבונה.</li> <li>• משחה לכאבים ודלקות – משחת בסיס, שמן היפריקום, שמן קצח, פלפל שחור, לבונה, ג'ינג'ר, מנטה, מירון, ציפורן, רוזמרין, אקליפטוס, עשב לימון.</li> </ul>	<p><b>קאב גרון, ליחה ושיעול</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• קורנית, אכינצאה</li> <li>• פרופוליס מרווה</li> <li>• מנטה, ציפורן</li> <li>• אינפלו 7</li> <li>• איסאטיס, ג'ינג'ר</li> <li>• סמבוק, ליקוריץ, אלתאה, לחח</li> </ul>
---	---

<p><b>תערובות שמנים אתרים - שימוש בהרחחה או במריחה בדילול של 1% (1 טיפת שמן לכל 1 כף שמן נשא)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נשימה לילדים – הדס, אקליפטוס רדיאטה, רבינטסרה, לבנדר, לבונה.</li> <li>• נשימה, חיטוי וחיזוק חיסוני - אקליפטוס, עץ התה, הדס, לימון, תפוז, רבינטסרה, אורן, ארז, רוזמרין, ניאולי, לבנדר, לבונה, לימון, מנטה, קג'פוט.</li> <li>• שמנים לרגיעה - לבנדר, ברגמוט, ולריאן, קמומיל, לבנדר, פטצולי, וטיבר, ילנג ילג, סנדלוד, ורד</li> <li>• היגיינת הפה - שמן שומשום + שמן נים, ציפורן, ג'ינפר, לימון, מנטה, לבונה, עץ התה, אקליפטוס, קינמון</li> <li>• סינרגי עזרה ראשונה לבליעה ונשימה - לבנדר, אקליפטוס, אורן, מנטה, תימוס, רוזמרין, קוריאנדר, הל, בזיל</li> <li>• תערובת "ארבעת הגנבים" לחיטוי וחיזוק חיסוני בנשימה - לימון, קינמון, אקליפטוס, ציפורן, רוזמרין</li> <li>• סרום פנים – שמן חוחובה, שמן רוז היפ, שמן זרעי משמש, שמנים אתרים – ורד, הליקריסיום, לבונה, סנדלוד, הדס</li> </ul>
---