

ילדים

כאבי בטן וגזים אצל תינוקות:

- * לקצוץ שמיר דק דק, לסחוט 3 טיפות ולשים בפה של התינוק.
- * תה שומר + קמומיל + קימל (ניתן גם להכין את פורמולת החלב על הבסיס הזה).

שלשולים:

- * להרתיח אורז בכמות גדולה של מים למשך 5-10 דקות, לצנן ולשתות את המים.
- * להרתיח גזרים במים הרבה זמן (עד שהמים כתומים), לקרר ולשתות את המים.
- * לאכול הרבה כתום! (גזר, בטטה, דלעת, דלורית...)
- * חשוב לשתות הרבה מים על מנת לא להתייבש ולקחת פרוביוטיקה.

הקאות:

- * תה ג'ינג'ר או קמומיל יעזרו להרגעת הבטן והבחילות.
- * למצוץ חתיכת לימון.
- * להרתיח זעתר למשך 20 דקות, לסנן, לקרר ולשתות את הנוזל.

הפרעות קשב וריכוז:

- * אומגה 3 !!! (דגי ים, זרעי פשתן, אגוזי מלך או בקפסולות שקונים)
- * להימנע מצריכת פחמימות "ריקות" – סוכר לבן, קמח לבן, אורז לבן, ממתקים...
קולה (כוס קולה = 6 כפיות סוכר = 8 כוסות אספרסו קצר!)
- * לאכול בכל יום שורשים – גזר, בטטה, סלק... ואורז מלא- פעמיים בשבוע.
- * תה פסיפלורה או קמומיל.

כאבי בטן:

- * תה ג'ינג'ר- מגרדים בפומפיה מעט שורש ג'ינג'ר, מוסיפים לכוס מים רותחים ומשרים לרבע שעה. מוסיפים כפית דבש ושותים.

שפשופים בכרכיים ובמרפקים:

- * משפשופים את המקום עם החלק הפנימי של קליפת הבננה.

סטרידור:

- * במקרה הזה הדבר שהכי עוזר הוא לתת לילד לנשום אויר קר! או לכסות אותו ולהוציא אותו החוצה (במידה ויש בחוץ אויר קר) או לפתוח את הפריזר ולאפשר לילד לנשום את האדים הקרים. במידה ומשתמשים במכשיר אדים, במקרה הזה להשתמש אך ורק באדים קרים.

ליחה:

- * בעת השינה, להגביה את ראש הילד באמצעות הרמת המזרן ע"י מגבת מגולגלת.
- * חותכים בצל לפרוסות דקות, מניחים על צלחת בחדר הילדים למשך הלילה. זה אומנם מסריח אבל מועיל להפליא.
- * במצבי ליחה חשוב לצמצם צריכה של מזונות מעוררי ליחה, כגון- מוצרי חלב, פירות הדר, בננות ובוטנים.

דלקות אוזניים:

- * לחמם שמן זית עם שום, לסנן, לקרר ולהזליף לתוך האוזן. למרוח גם מאחורי האוזן הכואבת.

תולעים:

- * חשוב לחטא את האסלה בכל פעם שהילד ישב בה.
- * לקצץ לילד ציפורניים- התולעים אוהבות להתחבא מתחת לציפורניים.
- * לתת לילד כפית דבש עם שן שום כתושה- כמה פעמים ביום.

שיעול:

מגיל שנה:

- * 3 כפות מיץ מלימון טרי, 1/4 כוס דבש גלם אמיתי, 2 כפות שמן קוקוס- מחממים על אש נמוכה את שמן הקוקוס והלימון, עד ששמן הקוקוס נמס, מורידים מהאש ומוסיפים את הדבש. מערבבים. כפית לילד וכף למבוגר - 3 פעמים ביום.
- כשהסירופ יתקרר שמן הקוקוס יתקשה ולכן, לפני כל שימוש חממו בעדינות את הסירופ בכלי עם מים חמים.
- * סירופ דבש ובצל- להשרות בצנצנת בצל אחד חתוך וכוס דבש אמיתי. לאחר מספר שעות לסנן ולתת כפית מהסירופ- 3 פעמים ביום.

