

שמנים

חג חנוכה – חג השמן ! ה מ ו ן ש מ ן !
וזו ההזדמנות לדבר על שמנים...

● שמן אורגנו :

מומלץ להחזיק בכל בית, לעזרה ראשונה, לקחת איתכם לכל נסיעה.
אנטיביוטיקה טבעית. ניתן להשיג בבתי טבע.
מחסל חיידקים, וירוסים ופטריות. מעולה למצבי הצטננות, שפעת, כאב גרון,
שלשולים, כאבי אוזניים, קנרידה, כיב קיבה ותריסרון, ריח רע הנגרם
מחיידקים על הלשון, ברונכיט, פסוריאזיס

מבוגרים : 7-10 טיפות, פעמיים ביום עם מים/מיץ

ילדים : 2-6 טיפות, פעמיים ביום עם מים/מיץ

- השימוש בשמן אורגנו אינו מומלץ לילדים מתחת לגיל שנתיים (כשל חריפותו).
 - * אסור בהריון.
 - * אסור לאנשים הנוטלים מדללי דם.
 - * אם השימוש בשמן אורגנו נמשך מעל חודש- מומלץ לצרוך בנוסף גם פרוביוטיקה.
 - * אנשים הנוטלים תוסף ברזל- מומלץ לצרוך את שמן האורגנו בהפרש של שעתיים מהברזל.

● ריח פה הנגרם מחיידקים על הלשון :
מומלץ לשטוף את הפה עם מים בתוספת מספר טיפות שמן אורגנו לאחר צחצוח השיניים.

ניתן לטפסף לעיתים מספר טיפות על מברשת השיניים כחיטוי.

- לעיתים עלולה להיות תחושה קלה של שריפה או צריבה כאשר שמים את השמן ישירות על הלשון, משום שהשמן מחטא מושבות של חיידקים.

- פטריות באצבעות הרגליים והידיים :
 לטפטף מספר טיפות לתוך קערה עם מים פושרים ולטבול את הרגליים והידיים. למרוח
 מעט שמן אורגנו בוקר וערב ישירות על הפטרייה. בנוסף, מומלץ לשתות כ-
 8 טיפות,
 פעמיים ביום, עד להעלמות הבעיה. לא לשימוש על פצעים פתוחים !



שמנים ארומתרפיים :

(שימוש חיצוני בלבד ! (שימוש פנימי מותר רק במסגרת מקצועית מבוקרת)

שמן לבנדר : (אזוביון)

דרכי שימוש : טפטוף ישיר, עיסוי, מבער, אמבט.

עזרה ראשונית להרגעה ולחיטוי פצעים ועקיצות. מתאים לטיפול במחלות דרכי הנשימה- אסטמה, ברונכיט וסוגים שונים של שפעת. טוב לנדודי שינה, דלקות, צלקות, פסוריאזיס, כאבי ראש, כאבי שרירים, כוויות, נוגד זיהום, מרגיע, עוצר דימום, טוב לתפוחת חיתולים.

טיפול בדלקות אוזניים בתינוקות : נותנים לתינוק להריח את שמן הלבנדר. מטפטפים 1-2 טיפות על כף היד של המטפל, מניחים את היד הקעורה על אוזן התינוק בין דקה ל-10 דקות. אם יש הפרשה לאחר הטיפול- לנקות אותה. לחזור על הטיפול 4 פעמים ביום במשך 4 ימים.

- בזכות עדינותו, שמן הלבנדר מותר לשימוש כאשר הוא לא מהול, על שטחי עור מצומצמים.

שמן מליסה:

דרכי שימוש: עיסוי, מבער, אמבט.

מתאים לטיפול בנדודי שינה, מגרנות, כאבי שרירים, כאבי ראש, מחלות ראוטיות, כאבי בטן, מחלות דרכי הנשימה, בעיות מחזור וגיל המעבר. מצוין נגד הרפס. דוחה חרקים, נוגד דיכאון וחרדה, מוריד חום.

- עשוי לגרום לגירוי בעור. תמיד להשתמש במינון נמוך.
- אסור בהריון.

שמן עץ התה:

דרכי שימוש: מבער, עיסוי, טפטוף מקומי.

מעורר ומחזק, קוטל חיידקים, נגיפים ופטטריות, מחזק מערכת חיסונית, עוצר דימום, מאלחש. טוב לטיפול בהצטננות, שפעת, דלקות דרכי הנשימה, אקנה, הליקובקטר פילורי, הרפס, פטרת בעור, פטרת ואגינלית, פרונקלים וזיהומים תת עוריים.

- עשוי לגרום לגירוי רקמות ריריות- לא מומלץ לשימוש ישיר על שטח עור נרחב.

שמן ציפורן:

דרכי שימוש: טיפול מקומי, מבער, גרגור.

שמן אנטי דלקתי יעיל ביותר. טוב לטיפול בטפילי מעיים. בעל כושר חיטוי חזק. לטיפול במקרים קשים של אקנה (במינון נמוך מאוד). לטיפול בחלל הפה- אפטות, דלקות חניכיים וכאבי שיניים. לטיפול בהרפס, בפטריות ובכאבים (כאבי ראש, שרירים ופרקים).

- * יש להיזהר במידה ונוטלים תרופות מדללות דם.
- * לשימוש במינון נמוך בלבד.
- * אסור בהריון.
- * אסור לילדים.

שמן רוזמרין:

דרכי שימוש: מבער, עיסוי, אמבט.

ממריץ כללי. יעיל במקרים של תשישות ועייפות. מצוין ללחץ דם נמוך, מחזק את הלב ומטהר את הדם. משפר זרימת דם לאיברים השונים, עוזר לבהירות המחשבה. יעיל למחלות עור הקרקפת, נשירת שיער, דוחה כינים. טוב לזיהומי מעיים ושלשול, דלקות ואבנים בכיס המרה, דלקות כבד.

- אסור בהריון.
- להיזהר בשימוש בלחץ דם גבוה.
- אסור לחולי אפילפסיה.

שמן הדס:

דרכי שימוש: מבער, עיסוי, אמבט.

מכייח, מניע ומייבש ליחה, מאלחש עדין. טוב לאסטמה, ברונכיט, שיעול, ליחה ונזלת, סינוסיטיס.

- מותר לשימוש בתינוקות.

