

כשכולם מסכיב חולים, מתעטשים, מנוזלים ומשתעלים, יכול להיות שאנו יכולים לעזור להם ולעצמנו בעזרת חומרים טבעיים שיש לנו בבית...

התקררות ושפעת:

שיעול:

- * קוצצים בצל ומשרים אותו בדבש כל הלילה בצנצנת סגורה. בבוקר מסננים - והרי לכם סירופ טבעי מעולה נגד שיעול והתקררות. לוקחים 3-4 פעמים ביום - כל פעם כף אחת. ניתן לשמור את הצנצנת סגורה במקרר למשך חודשיים.
- * חילטו במים רותחים כפית של צמח טימין מיובש ולאחר 10 דקות שתו את המים - 3-4 פעמים ביום. הטימין הוא צמח בטוח לתינוקות ולמבוגרים, וכמעט כל סירופ נגד שיעול מכיל אותו.
- * משקה לימון וג'ינג'ר.
- * עיסוי על החזה עם שמן זית מלמעלה למטה (מבית החזה לכיוון הבטן).

כאבי גרון:

- * תה לימון ודבש או תה עם מרווה.
- * לגרגר 3 פעמים ביום - מי מלח או מים עם לימון סחוט או חומץ תפוחים.
- * חליטת זרעי פשתן עם דבש ומיץ לימון - מצויץ לכאב גרון ושיעול.

להקלה על הנשימה בהצטננות / סינוסיטיס:

- * לשים כמה עלי מרווה, אקליפטוס או מנטה במים רותחים. לכסות את הראש במגבת ולנשום את האדים.
- * כפית מלח בכוס מים רותחים (שהתקררו !!) להזליף לנחיריים - מייבש את הנזלת.
- * לטפטף על הכרית שאנו ישנים עליה טיפה אחת של שמן מנטה - יעזור לנו לנשום יותר טוב בלילה.
- * לכאבים בסינוסים: להקפיץ מלח גס במחבת, לשים גרב בתוך כוס, למלא את הגרב במלח ולהניח על גשר האף ואיזור הסינוסים. להחליף מלח לאחר כל טיפול.

חום, שפעת, ברונכיטיס...

* 1/4 כוס שמן קוקוס, 1/4 כוס שמן זית ו 3-4 שיני שום- רסקו במעבד מזון ומירחו על כפות הרגליים, גירבו מעל שתי זוגות גרביים ישנות (את הריח מהגרביים אי אפשר יהיה להסיר...) ניתן למרוח את התערובת על החזה במקרים של שיעול.
*חיתכו בצל ושימו אותו בצלוחית ליד המיטה. מסריח אבל עובד. הבצל מקל על הנשימה והשיעול וסופח אליו את הווירוסים והחיידקים.

הורדת חום:

* למי שיש שמנים ארומתרפיים בבית: אמבטיה פושרת עם: כפית מלח, 4 טיפות לבנדר, 1 טיפה שמן מנטה, 4 טיפות שמן עץ התה. (אפשר במקום שמן עץ התה- טיפונת פלפל שחור)

*רבע כוס חומץ עם שתי כוסות מים- לטבול גרביים ולגרוב אותם ועליהם לגרוב גרביים יבשות- לחצי שעה.

ושנהיה בריאים!