



## ארון התרופות הטבעי של המשפחה שלי

ארומתרפיה היא עולם של קסמים, באדיבותו הרבה של הטבע. השמנים האתרים מהווים את ארון התרופות הטבעי שלי ושל בני הבית. תכירו את השמנים האתרים שכדאי להחזיק בבית, לריפוי ולמניעה. חשוב לדעת, ששמנים אתרים מכילים רכיבים פעילים עוצמתיים, ולפני שניגשים לעבוד איתם, צריך להכיר את דרכי השימוש השונות.

דרכי השימוש העיקריות בארומתרפיה:

- הדפה במבער - מטפטפים למבער מספר טיפות של שמנים אתרים, בהתאם לגודל החדר.
- הרחה מבקבוק - ניתן להריח שמנים אתרים ישירות מהבקבוק.
- מריחה - שימוש באופן מקומי או על אזור נרחב, בהתאם לצורך.

העבודה בארומתרפיה נעשית עם תערובות בריכוזים שונים, בהתאם לשימוש ובהתאם למי שבו מטפלים. לפני מריחה של שמן אתרי על העור, חשוב לדלל אותו עם שמן צמחי.

היחס המומלץ לשמן אתרי בשמן צמחי:

- תינוקות ופעוטות (עד גיל 3) - 1-3 טיפות בכף שמן צמחי.
- ילדים (מגיל 3 עד גיל 10) - 5-6 טיפות בכף שמן צמחי.
- מבוגרים (מעיל גיל 10) - עד 15 טיפות בכף שמן צמחי.



הערות	תכונות עיקריות	שמן אתרי
מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון	שמן עדין, מתאים לחיזוק מערכת הנשימה, מכייה, מרגיע שיעול, מרפא ומרגיע עור מגורה ומגרד.	אביס אלבה
אינו מתאים לפעוטות מתחת לגיל 3. אינו מומלץ לנשים בהריון. עשוי לגרום לגירוי במערכת הנשימה, המתבטא בשיעול.	פותח את מערכת הנשימה, מכייה, מרגיע שיעול, מחטא, קוטל וירוסים, נוגד דלקת, משחרר שרירים.	אקליפטוס גלובולוס
אינו מתאים לפעוטות מתחת לגיל 3. מומלץ לשימוש במריחה על העור, מדולל, אך אינו מומלץ להדפה בלילה בחדר של תינוקות.	מחזק ופותח את מערכת הנשימה, מכייה, מרגיע שיעול, מחטא, קוטל וירוסים.	אקליפטוס רדיאטה
	נוגד דלקת יעיל, מחזק, מתאים למערך השרירים והשלד, מרגיע מאוד, מכייה, מרגיע שיעול, מרפא ומחזק שיער וקרקפת.	ארז אטלס
אינו מתאים לפעוטות מתחת לגיל 3. מתאים לנשים בהריון, מהשליש השני	נוגד דלקת, קוטל פטריות יעיל, מאזן הורמונלי, משפר תפקוד הכליות, לריפוי דלקות בדרכי השתן, מרפא ומטפח את העור.	גרניום
מתאים לתינוקות, במריחה על העור, בדילול, אך אינו מומלץ להדפה בלילה בחדר של תינוקות.	קוטל וירוסים, מחטא, משפר את העיכול, מסלק טפילים ותולעים, מרגיע שיעול, מכייה, מסייע לריפוי והרגעת העור, שיער וקרקפת, מחזק כלי דם, מסייע לשינה טובה.	הזס
מתאים לתינוקות וילדים	מרגיע, מחזק ומרומם, מסייע לשינה טובה, מרפא ומטפח את העור.	ורד אבסולוט
מתאים לתינוקות וילדים.	נוגד דלקת, מרגיע מאוד, מחזק מערכת החיסון, משפר עיכול וספיגת מזון, מסלק טפילים.	זנגביל (ג'ינג'ר)

שמן אתרי	תכונות עיקריות	הערות
לבנדר	שמן של עזרה ראשונה. נוגד דלקת, משכך כאב ומסייע ריפוי, אחוי והרגעת העור, כוויות, עקיצות, חתכים. מרגיע מאוד, עוזר לשינה טובה.	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון. מתאים לשימוש ללא דילול
לימון	מחטא, קוטל וירוסים, מחזק מערכת החיסון, מחזק מערכת הנשימה, שיעול, צינון, אסתמה, דלקות גרון. מחזק מערכת העיכול.	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון
מנדריין	מטפח ומרפא את העור, שומר על גמישותו, משפר עיכול, מרגיע, מחזק ומרומם.	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון
מנטה	נוגד דלקת יעיל, משכך כאב, לכאבי ראש, שרירים תפוסים, עיכול איטי, צינון, שפעת, מוריד חום. מגביר מודעות וערנות	לא לשימוש מתחת לגיל 10. אינו מתאים לנשים בהריון.
נענע	נוגד דלקת, מרגיע ומחזק, מתאים לכאבי בטן לילדים, שפעת, צינון.	מתאים לתינוקות וילדים.
עץ התה	קוטל פטריות יעיל, מחטא, מרפא את העור, מתאים לטיפול בזיהומים בעור, מחזק את מערכת החיסון	אינו מתאים לילדים מתחת לגיל 5. השימוש תמיד בדילול.
עשב לימון	מחזק, מעורר ומרומם, קוטל פטריות, מחזק מערכת החיסון, מחזק ומרפא שרירים ושלד, מתאים לטיפול לעור שומני, ולקרקפת	אינו מתאים לילדים מתחת לגיל 5. השימוש תמיד בדילול.
פלפל שחור	שמן עדין, מחזק ומרגיע, עוזר להוריד חום, נוגד דלקת, מחזק מערכת החיסון, משפר עיכול	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון
ציפורן	נוגד דלקת חזק, משכך כאב, קוטל פטריות, מסלק טפילים מהמעיים, מתאים לדלקות מפרקים, ריפוי חלל הפה, שחרור שרירים, שיפור העיכול.	לא לשימוש מתחת לגיל 10. אינו מתאים לנשים בהריון



שמן אתרי	תכונות עיקריות	הערות
קורנית אדומה	קוטל בקטריות, נוגד דלקת, מחטא, מחזק מערכת החיסון, משפר עיכול, מייבש ומסלק ליחה, לשפעת, הצטננות, דלקות גרון.	לא לשימוש מתחת לגיל 10. אינו מתאים לנשים בהריון
קמומיל רומאי	נוגד דלקת, מרגיע, מרפא ומטפח את העור, משפר את העיכול, מסייע לשינה טובה	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון
קרדמון (הל)	אנטי-ויראלי, מחטא, מחזק מערכת העיכול, פותח מערכת הנשימה, מסייע להצטננות, מרגיע שיעול, מחזק, מרענן ומרגיע, מסייע לשינה טובה מטפח את העור	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון
רוזמרין	אנטי-ויראלי, מחטא, נוגד דלקות, מחזק עיכול, שרירים תפוסים, הצטננות, שפעת, שיעול, מרומם, ממריץ ומחזק, ממריץ את הדם. מתאים לטיפול השיער, דוחה כינים.	אינו מתאים בלחץ דם גבוה. לא מומלץ לילדים מתחת לגיל 3. אינו מתאים לנשים בהריון. להשתמש תמיד מדולל.
רווינטסרה	שמן עדין, מרגיע ומחזק, אנטי-ויראלי, נוגד דלקת, מרגיע שיעול וסטריזו, דלקות בדרכי הנשימה, מחזק מערכת החיסון.	אינו מתאים לפעוטות ותינוקות מתחת לגיל 3. מומלץ לשימוש בדילול, במריחה על העור, אך אינו מומלץ להדפה בלילה בחדר של תינוקות.
שומר	מרגיע ומשפר עיכול, משפר ספיגה, מחזק ומרענן, פותח את הנשימה	אינו מתאים לתינוקות וילדים. אינו מתאים לנשים בהריון
תפוז	מטפח ומרפא את העור, שומר על גמישותו, משפר עיכול, מרגיע, מחזק ומרומם, פותח את הנשימה, לאסתמה, צינון, שיעול.	מתאים לתינוקות וילדים. מתאים לנשים בהריון