

ערכת עזרה ראשונה מן הטבע

עם השנים חלה עלייה במודעות לריפוי מהטבע וכיום מצויים תחליפים טבעיים רבים, נגישים ויעילים העשויים לסייע לנו באופן אקוטי לבעיות שונות ובהן פריחות וגירויים על העור. באמצעות אותם תחליפים ניתן להקטין את השימוש בחומרים כימיים העלולים לגרום תופעות לוואי שונות. ערכת עזרה ראשונה טבעית יכולה להתאים כמעט לכל אחד וניתן להכינה בכל בית.



אלורה - האלוורה הוא צמח מדברי, מקורו העיקרי - אמריקה.

שימושים: הגיל שנמצא בכנים העלים הוא המרכיב המרפא, וניתן להשתמש בו גם בלקיחה פנימית דרך הפה, אך מקובל להשתמש בו בצורה חיצונית להרגעת אדמומיות, טיפול בכוויות, בפריחות ובפצעים על העור זאת בשל תכונות המקררת. ניתן להשתמש באופן טבעי וזהיר (בגלל הקוצים) בצמח הטרי על ידי קילוף העלים וריקון התוכן העסיסי ומריחה ישירה על העור הפגוע.



שמן רוונסרה - הרוונסרה הוא עץ ירוק עד הגדל באי מדגסקר. מעלי העץ ומענפיו הצעירים מפיקים את השמן. לכל חלקי הצמח ריח ארומטי. **שימושים:** החומר העיקרי הפעיל בשמן נקרא cineol שתכונותיו העיקריות הן כיוח (= שבירת ליחה) ופעילות אנטי דלקתית המייבשת את הלחות ואת הגודש המעיקים. **אופן השימוש:** הרחה - מטפטפים כמה טיפות במבער או בצלחת עם מים חמים.



לבנדר - לצמח המוכר שימושים רבים ומומלץ מאוד להחזיק את השמן האתרי שלו בכל בית, ואף בתיק למצבי חירום. **שימושים:** יכולת חיטוי והרגעה מיידית וטיפול בבעיות עור שונות כגון: עקיצות, אדמומיות, גרד, כוויות וחתכים. **אופן השימוש:** טפטוף של 1-2 טיפות ישירות על העור או מהול בשמן נשא (זית, שקדים ועוד) לשטחים גדולים יותר. הרחה של שמן לבנדר שחומם במבער או בקערת מים חמים או עיסוי עדין של השמן ברכות מקלים על כאב ראש ועל נדודי שינה.



קלנדולה - הצמח מוכר לכם אולי בשמו העממי 'ציפורני החתול'. **שימושים:** לצמח השפעה אנטי דלקתית והוא קיים גם בצורת שמן אתרי וגם כמרכיב במשחות שונות המתאימות לטיפול באסתמה של העור, בפריחות, בגירודים ובגירויים שונים. **אופן השימוש:** את הקרם או השמן ניתן למרוח ישירות על האזור המגורה.



חמאת שיאה - החמאה מופקת מאגוז השיאה הצומח באפריקה. כאשר מפצחים את האגוז מתגלה בתוכו נוזל קרמי עשיר בחומצות שומן ובוויטמינים. **שימושים:** חמאת השיאה מתאימה בדיוק לימי החורף המייבשים את העור שלנו בכך שהיא מעניקה לחות לעור יבש, סדוק ומתקלף. ניתן למרוח את חמאת השיאה גם על שפתיים סדוקות.



שמן נבט חיטה - מופק מנבט החיטה בתהליך של כבישה קרה המשמר את הערכים התזונתיים שבנבט. השמן מכיל ריכוז גבוה של ויטמין E, נוגד חמצון רב עוצמה המגן על קרומי התאים ומרגיע את העור. **אופן השימוש:** ניתן למרוח את השמן על האזור הרצוי ולעסות בעדינות.

חימר ירוק - החימר הירוק נוצר באופן טבעי מהאדמה ומכיל עלים, אצות ותרבות מינרליות רבות. **שימושים:** החימר יעיל לניקוי העור בשל יכולתו לספוח רעלים ולכן יכול להתאים בעיקר לעור שמן, פצעונים נקודתיים ואפילו לאקנה. יתאים גם לטיפול בחתכים, בשריטות ובעקיצות. **אופן השימוש:** 1 כפית אבקת חימר ירוק, 1 כפית מים, לערבב טוב בקערת זכוכית, למרוח על העור 5 עד 10 דקות, ניתן למרוח באופן נקודתי על פצעונים למיניהם. (צוי לא יותר מפעם בשבועיים).



רוחי יתושים - היתושים עוקצים, מעיקים וגורמים לגרד מציק. **השמנים הבאים הם בעלי יכולת להרחיקם:** ציטרונלה, עשב לימון וגם ללבנדר. **אופן השימוש:** טפטפו במבער 3-4 טיפות של אחד מהשמנים או על קצה המיטה או הבגד.

*בכל מקרה יש לבדוק רגישות לפני שימוש בכל אחד מהחומרים שהוזכרו. ■