לטיול שאחרי צבא- רפואות אלטרנטיביות

אם ארזתם כבר תרמיל לטיול הנחשק, מקווה שנשאר לכם מעט מקום לארגז התרופות מן הטבע. צמחי מרפא ותוספי מזון שחובה לצאת איתם מהארץ!

מנסיון של ילדיי וחבריהם, שיצאו להודו, אתיופיה, ויאטנאם ועוד מקומות אקזוטיים ורחוקים, הם טיפלו בעצמם ובסובבים אותם בהצלחה !

צמחי מרפא, תוספי מזון ושמנים שיתאימו לטיול אחרי צבא!

1. **לבעיות מערכת העיכול-**
2. **פרוביוטיקה –** לכל בעיות הבטן, שלשולים, עצירויות – הכל!

הנחיות שימוש: למניעה- 1 כמוסה בבוקר על קיבה ריקה .

אקוטי- 1 בבוקר על קיבה ריקה + 1 בערב על קיבה ריקה.

ואפשר גם לפני ארוחות אם לא מצליחים על קיבה ריקה.

1. **קלטיב של חברת טבעוני-** הנחיות לשימוש :
	* **לשלשולים-**

1 כמוסה עם 1 כוס מים כרבע שעה לפני ארוחת בוקר.

1 כמוסה עם 1 כוס מים כרבע שעה לפני ארוחת צהריים

1 כמוסה עם 1 כוס מים כרבע שעה לפני ארוחת ערב

**אם המצב לא השתפר לגמרי אז אפשר להעלות את המינון ל2 כמוסות אבל בהדרגה- למשל-**

2 כמוסות עם 2 כוסות מים כרבע שעה לפני ארוחת בוקר.

1 כמוסה עם 1 כוס מים כרבע שעה לפני ארוחת צהריים

1 כמוסה עם 1 כוס מים כרבע שעה לפני ארוחת ערב.

*ולמחרת אפשר לקחת 2 כמוסות גם בבוקר וגם בצהריים וכו'.*

* + ***לעצירויות****- מה שמשתנה זה כמות המים ששותים-*

1 כמוסה עם 2 כוסות מים כרבע שעה לפני ארוחת בוקר.

1 כמוסה עם 2 כוסות מים כרבע שעה לפני ארוחת צהריים

כמוסה עם 2 כוסות מים כרבע שעה לפני ארוחת ערב

1. **למערכת החיסונית-**
2. **פרוטק** –של חברות שונות- פרוטק גולד, מיקו פרוטקט, מיקו דיפנס-
3. **אבץ למציצה**- של חברות שונות. לקחת מיד כשמתעורר כאב גרון. ביומיים הראשונים ניתן להגיע ל-6 טבליות ביום. אחר כך יש לרדת במינון. ניתן להישאר עם 3 טבליות ליום למספר ימים.
4. **כללי-**
	* **משחות-**
* **קלנדולה**- משחת פלאים- מתאימה לכל פגע, גירוד, שפשוף, פצע —אל תהססו להשתמש.
* **טראומיל-** משחה טובה מאוד- יש להשתמש בה על מכות **סגורות,** חבורות, סימנים כחולים, שרירים כואבים ותפוסים או כל מקום שכואב. **לא להשתמש** על פצע פתוח!!
	+ **שמנים אתריים-**
* **שמן אורגנו**- מחטא מעולה! אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, אנטי ויראלי. ממש אנטיביוטיקה טבעית. לטיולים, אמליץ על כמוסות.
* **שמן לבנדר-** למניעת עקיצת יתושים-

לטפטף את השמן ישירות על המיטה ומסביב. יתרון השיטה הזאת ביעילותה הגבוהה בהגנה מפני היתושים. שמן לבנדר אפשר לשים על העור.

ניתן לטפטף גם על חתיכת צמר גפן או על בד חיתול ולשים על אדן החלון.

השמן יעיל לא רק להברחת יתושים, אלא גם בטיפול בתגובה אלרגית מקומית על העקיצה.

 שמן לבנדר--קשיי הירדמות- טפטף טיפה אחת (לא יותר) של שמן אתרי לבנדר בפינת הכרית.
♦ כאבי ראש- עיסוי הרקות או האיזור הכואב עם 2 טיפות לבנדר.

♦ דלקות אוזניים לתינוקות ולמבוגרים –כעזרה ראשונה- מטפטפים טיפת לבנדר על כף היד ומצמידים אותה לאוזן
♦  אין להכניס בשום פנים שמן אתרי לתוך האוזן.
♦ אקנה- טיפה ישירות על הפצע.

♦ שפעות, הצטננויות,ברונכיט, בעיות נשימה: מטפטפים 2 טיפות לבנדר על כפות הידיים, מצמידים אותן ושואפיםמ מהן 10 נשימות איטיות. ניתן גם להדיף במבער.

**נסיעה טובה וטיול נפלא !!**