



## **קורס רוקחות טבעית- שיעור 1-פאזה מיימית:** **מים/הידרוסולים/טינקטורות/מיצויים:**

**ערכת השמנים הבסיסית שלך:** לבנדר, עץ הטה, רוזמרין, גרניום, מנטה, לימון, תפוז, עשב לימון, קמומיל, אקליפטוס.

**גינת צמחי-מרפא השימושית שלך:** לבנדר, גרניום, לואיזה, מליסה, נענע, אלורה, שיבא, מרווה, זנטא לבנה, קורנית/טימין, רוזמרין, עשב לימון, מנטה, בבונג, ורדים, נפית החתולים.

**הפאזה המיימית-** היא כל הצורות הנזליות **נטולות השמנים** בהן נשתמש ברקחת מוצרים-הצורה המוכרת ביותר היא חליטות צמחי-מרפא- בדיוק כמו שמכינים תה צמחים-

**חליטה צמחית** = צמחים+מים רותחים (חולטים על הצמח מים רותחים שמוציאים חומרים פעילים)

אם נרצה **חליטה טיפולית** יותר נכין **מיצוי:** חליטה+30 דק' השריית הצמח במים עם מכסה=**מיצוי**.

חיי המדף של הנ"ל הם קצרים מאד- 4 ימים במקרה, ולכן בשביל מוצרי טיפוח נשתמש במשמרים טבעיים צמחיים- חומץ, אלכוהול מקנה סוכר, ברנדי, ערק, גליצרין צמחי, שמנים אתריים.

וכך נוכל להכין מוצרים עמידים ותרסיסים שונים:

\***טינקטורה** היא חומר צמחי שמושרה בתמיסת מים ואלכוהול במשך 6-4 שבועות במקום חשוך- נשתמש בה כמיצוי טיפולי למגוון בעיות- נשתמש בוודקה/כהל ממקור טבעי. **השיטה המסורתית-** בצנצנת זכוכית למלא רבע חומר צמחי, לצקת אלכוהול עד הסוף- ולאחסן במקום חשוך למשך חודש.

**השיטה היחסית-** ריכוז האלכוהול הוא ביחס לחומר, ישנם חומרים מסיסי מים וחומרים פעילים מסיסי אלכוהול, ולכן המיצוי נעשה במים ואלכוהול יחד. וודקה בד"כ מכילה 45% אלכוהול ו-55%מים

דוגמאות לטינקטורות טיפוליות- כאשר מגדירים ריכוז, הכוונה לריכוז האלכוהול בתמיסה ולא לריכוז המים, למשל: ב-100 מ"ל של אלכוהול 70% יש 70 מ"ל אלכוהול נקי ו-30 מ"ל מים, היינו 70 ו-30 אחוזים בהתאמה. ריכוזי התמיסות האלכוהוליות המקובלים להכנת התמציות:

• 96%: ריכוז זה משמש למיצוי צמחים המכילים רק חומרים המסיסים באלכוהול, בעיקר שרפים ושמנים נדיפים, כמו שרף מור, ושרף פרפוליס.

• 60%: תמיסות בריכוז זה משמשות למיצוי של צמחים המכילים ריכוז גבוה של שרפים, שמנים נדיפים וחומרים קשי תמס אחרים, שאינם מצריכים ריכוז של 96%. דוגמאות: קוהוש שחור, קוהוש כחול, קינמון

כשותית, קלנדולה

• **45%:** המדיום האופטימלי לרוב צמחי המרפא. תמיסה זו מכילה יחסים שווים, פחות או יותר, של מים ושל אלכוהול ומתאימה למיצוי גם של החומרים המסיסים באלכוהול וגם של אלה המסיסים במים. יש לזכור שרוב הצמחים מכילים את שתי סוגי התרכובות. דוגמאות: אכילצאה, עוזרר, אנג'ליקה אירופאית

\* **30%:** ריכוז זה מספיק בכדי לשמר את הטינקטורה למשך מספר שנים. זהו הריכוז המינימלי של אלכוהול הנחוץ, משום שריכוז נמוך מזה יגרום לקלקול הטינקטורה תוך זמן קצר. ריכוז זה מתאים למיצוי צמחים אשר רוב או כל החומרים הפעילים בהם מסיסי מים, והאלכוהול משמש במקרה זה לשימור הטינקטורה. דוגמאות: לפה גדולה, זקן תירס, ענבי דב

מוצרים שמשלבים טינקטורות עם שמנים אתריים:

**מור, מנטה, ציפורן, מים ואלכוהול** - לחיטוי הפה ושיקום החניכיים, משמש כמי-פה טיפוליים לכל בעיות החניכיים. לאחר הכנת הטינק' נוסף ש"א-אורן/מנדרינה/לבנדר/עץ התה/אקליפטוס/מנטה/לימון. (מקסימום 3 יחד)

**חיזוקית להעלאת הברזל: סרפד : מים+אלכוהול** - תמצית חיזוקית- נספג בקלות ללא תופעות לוואי!

**רגיעון: מליסה+פסיפלורה+נפית החתולים :** מים+אלכוהול=לנדודי שינה או עצבנות ומתח נפשי.

**תרסיסים:** הבסיס יהיה מי-פרחים(=100 מ"ל מים מזוקקים+10 טיפות שמן אתרי). או הידרוסול או חומץ מושרה או אלכוהול+מים- כלומר טינקטורה .

ל-100 מ"ל תרסיס- 10 ט"א, (אם זה לחדר- עד 20 ט', והכי טוב- לפי חוש הריח!)

**מי-פנים הונגרים:** צמח טרי- (אחד או יותר): עשב לימון, ורדים, מנטה, קלנדולה, עלי-אלון, עלי אורן.

- 1 ליטר חומץ תפוחים
- 20 טיפות שמן אתרי לבנדר/עשב לימון/תפוז
- **הכנה:** נמלא בצננת בצמחים, ונכסה בחומץ, נעמיד בארון חשוך לחודש-6 שבועות, נסנן, נוסיף חליטה קרה או מים מזוקקים, **נוסיף כף גליצרין לשימור ולחות.**
- ונעביר לבקבוק ספריי. חיי מדף- עד שנתיים. לשימוש- להתיז על צמר גפן ולנקות את עור הפנים היטב.

#### **תרסיס שיקומי לפה ולריח רע מהפה- (דלקות חניכיים/מי-פה /משחה נזלית)**

- 10 כפות/ 30 גר' צמח טרי- (אחד או יותר): טימין, מנטה.
- 5 עלי אקליפטוס
- 3 כפיות זרעי אניס
- 3 כפיות ציפורן
- 200 מ"ל וודקה (70%-90%)
- מיץ מלימון אחד
- ממתיק טבעי כמו סטיביה-לא חובה
- 4 כפות גליצרין צימחי לשימור בסיום התהליך. (ולטעם מתוק)
- הכנה: מכניסים את כל המרכיבים בלבנדר ומערבלים, מניחים במקום חשוך למשך 10 ימים ומנערים מידי פעם, מסננים עם בד גזה ומוסיפים את הגליצרין. מעבירים לבקבוקי מתז נוחים לשימוש.
- **תרסיס לטיהור החדר בחורף- למניעת מחלות והדבקות ולניקוי האוויר**
- **מחיידיקים:** 25 מ"ל אלכוהול/טינקטורה של אקליפטוס+25 מ"ל מים מטוהרים+6 ט' אקליפטוס/עשב לימון, 4 ט' מנטה, 5 ט' לבנדר.
- **תרסיס דאודורנט:**

בקיץ היחס יהיה 70% טינקטורה של שרף אורנים/מי הממליס/ציפורן/קינמון/זוטא לבנה+ 30% חליטה, בחורף אפשר 60% טינקטורה: 40% חליטה.

שמנים אתריים: **נשים**- לבנדר, גרניום, תפוז, עשב לימון, ורד, לימון, ילאנג-ילאנג.

**גברים**: פצ'ולי, עשב לימון, מנטה, גרניום, תפוז, ציפורן. (לבחור 2-3) סה"כ 20 טיפות מהש"א.

**תרסיס אפטר שייב לגבר**- 100 מ"ל מים מטוהרים, 2 כפות אלוהול-לתוכה נטפטף 15 טיפות מהשמנים הבאים: קינמון, הל, פצ'ולי, ציפורן, מנטה, לבנדר.

**להרחקת יתושים בקיץ**: 70 מ"ל מים מטוהרים+ 30 מ"ל אלוהול+ ש"א-20

ט': ציטרונלה, עשב לימון, גרניום, מרווה מרושתת, אורן.

**הכנת בשמים\מי-גוף\או-דה טואלט**: העיקרון זהה-ההבדל הוא ביחס האלוהול והמים:

בושם: 20% שמן אתרי+ 80% אלוהול/טינקטורה-לנער היטב ולהעביר לבקבוק תרסיס כהה.

תרסיס גוף: 10% שמן אתרי+ 20% מים מטוהרים+ 70% אלוהול.

### סינרגיות טיפוליות של שמנים אתריים- להדפה/עיסוי/אמבט:

"האמבט הינו אחד ממקומות המפלט הרוחני הזמין והנגיש ביותר."

לחיזוק הביטחון העצמי ורגיעה

ארבע טיפות אילנג אילנג, ארבע טיפות מיורן ושלוש טיפות יסמין.

רגיעה לאחר שוק

ארבע טיפות ברוש, שתי טיפות ארז ושתי טיפות עץ הסנדל.

לאיזון סערת רגשות

ארבע טיפות רזווד עם ארבע טיפות פטצ'ולי.

לאיזון רגשות

שש טיפות מליסה, ארבע טיפות ברגמוט, שתי טיפות עשב הלימון ושתי טיפות לבנדר.

להקלת התקררות ושפעת

יעיל ביותר גם לתקופת האלרגיות, חמש טיפות רוזמרין, חמש טיפות לבנדר, חמש טיפות אקליפטוס וחמש

טיפות מנטה. יעיל בשימוש גם למבער) להוסיף 2 טיפות ורד אתרי בולגרי (או להספיג בכדור כותנה ולהריח.

מרגיע, מחמם, מקרקע:

[d1] עם הערות:

20 טיפות קינמון 10, טיפות אגוז מוסקט 10, טיפות ציפורן

