



כיף טבעי לילדים

רוקחות ביתית עם הילדים

בהגשת הקסם בטבע



hb@ty100.co.il

הקסם בטבע

הקיץ כבר כאן,
ואיתו ימים ארוכים של חופש, שמש ו...

אתגרים חדשים!

אמא, את בטח מחפשת דרכים יצירתיות וכיפיות להעסיק את
הילדים,
מתמודדת עם עקיצות יתושים או שפשופים קטנים שצריך לטפל
בהם במהירות?
בוודאי גם היית רוצה למצוא דרך להרגיע אותם לפני השינה אחרי
יום עמוס בחוויות.
ומעל הכל מחפשת תעסוקה לילדים בתקופת החופש.

ובכן, את במקום הנכון!

המדריך הזה הוא כרטיס הכניסה שלך לעולם קסום של רוקחות ביתית טבעית,

שבה תגלי איך להכין יחד עם הילדים שתי תרופות טבעיות קלות, בריאות
וכיפיות.

נלמד איך להשתמש בקסם של צמחים נפלאים כמו הקמומיל והלבנדר, כדי
להפוך את הקיץ הזה לשלו יותר, רגוע יותר,

ובעיקר – מלא בחוויות יצירה משותפות שגם מרפאות את הגוף וגם את הנפש.

מוכנה לצאת למסע יחד עם הילדים אל הטבע שבבית?

בואי נתחיל!



קצת עליי...

היי!

אני תהילה יעקובוב,

אמא ל-6 ילדים, כן ירבו,

נטורופתית ורוקחת טבעית.

מתוך אהבה עמוקה לעולם הטבע ואמונה בכוחו של

הריפוי הטבעי, אני מביאה לאמהות כלים מעשיים

ונגישים לטיפול ביתי בריא ובטוח.

שנות ניסיוני, גם כאמא וגם כבעלת מקצוע,

לימדו אותי שאפשר לשלב בהצלחה את חכמת הטבע

בשגרת היום-יום העמוסה.

פיתחתי גישה ייחודית, המנגישה ידע שימושי וכיפי,

שיעצים אותך לטפל בעצמך ובילדיך בקלות

ובביטחון.

כי כשהידע נגיש ומועיל, למה לא ליישם אותו

וליהנות מקיץ רגוע ובריא יותר?



בואי נכיר שני פרחים נפלאים שבורא עולם העניק לנו, ואשר טמונות בהם סגולות רבות שיעזרו לנו ליצור רוגע ובריאות בביתנו.

הפרח העדין הזה, שדומה לשמש קטנה, הוא אחד
מסודות הבריאה להרגעה ורפואה.

- למה הוא טוב? הקמומיל הוא כמו מגע עדין
ומרגיע. הוא ידוע ביכולתו להקל על אי נוחות
בבטן, לסייע בשלווה לפני השינה, וגם להרגיע
עור מגורה (כמו לאחר עקיצה קלה או
שפשוף). הוא בעל תכונות המסייעות
להפחתת דלקת ועדין במיוחד.
- מה הילדים יאהבו בו? הוא קטן, עדין, וכיף
להריח את הניחוח המתוק שלו. אפשר ללמוד
איתם על העוצמה שבצמחים קטנים אלו.

הקמומיל (בבונג)

לבנדר

הפרח הסגול ובעל הריח המשכר הזה הוא סמל
לשקט ושלווה.

- למה הוא טוב? הלבנדר ידוע כמסייע בהרגעה
עמוקה. ניחוחו הנעים עוזר להפיג מתחים,
לסייע בהכנה לשינה, ואף יש לו סגולות של
טיהור והרגעה לפצעים קטנים. הוא כמו
נשימה עמוקה של אוויר צח ומרגיע.
- מה הילדים יאהבו בו? את ריחו הנעים
והייחודי! הוא יכול להזכיר שדות פורחים
ושלווה, ולסייע ביצירת אווירה נעימה בבית.



למה הם מתאימים במיוחד לילדים?

גם הקמומיל וגם הלבנדר נחשבים בטוחים ועדינים
במיוחד לשימוש עם ילדים.

הם ידידותיים לעורם הרגיש של ילדים,
והתכונות המרגיעות שלהם הופכות אותם לתוספת
מבורכת ומועילה לכל בית.





פעילות קיץ מס' 1

מכינים שמן קיץ מרגיע

בואי יחד עם הילדים,

נכין שמן קיץ מרגיע שיעזור לכם לטפל בעקיצות קלות, להרגיע עור מגורה, ואפילו לעזור לילדים להירדם בשלווה בסוף יום פעיל. זו פעילות נפלאה שמחברת לטבע ומלמדת סבלנות, וכל המשפחה יכולה ליהנות ממנה!

מה צריך לפעילות?

- שמן בסיס איכותי: חצי כוס שמן שקדים מתוקים או שמן זית עדין (חשוב לבחור שמן בכבישה קרה)
- פרחי קמומיל מיובשים: 2 כפות (ניתן להשיג בחנויות טבע).
- פרחי לבנדר מיובשים: 2 כפות (ניתן להשיג בחנויות טבע).
- צנצנת זכוכית קטנה ונקייה עם מכסה אטום (בערך 150-200 מ"ל).
- תוויות או מדבקות לקישוט הצנצנת (אופציונלי, אבל מוסיף כיף!).
- רשת/בד חיתול נקי לסינון השמן (לאחר ההכנה).



שלב אחרי שלב של הכנה:

שלב א'

הזמינו את הילדים לשולחן והניחו לפניהם את פרחי הקמומיל והלבנדר בקעריות נפרדות.
בקשו מהם לערבב יחד את הפרחים בקערה גדולה יותר.
תנו להם למעוך אותם ולפורר אותם עם הידיים.
תוכלו לשוחח על הריחות הנעימים של כל פרח.
"הריחו את הריח המתוק של הקמומיל, ועכשיו את הריח המרגיע של הלבנדר! איזה כיף
של שילוב..."

שלב ב'

בעדינות, עזרו לילדים למלא את הצנצנת בפרחים היבשים. הם יכולים להשתמש בידיים
נקיות או בכף קטנה. השאירו קצת מקום למעלה.
שפכו את השמן שבחרתם בעדינות מעל הפרחים שבצנצנת, עד שהם מכוסים לחלוטין.
סגרו היטב את מכסה הצנצנת ונערו בעדינות.

שלב ג'

הסבירו לילדים: "השמן הזה הוא כמו מפתח סודי שפותח את כל הסגולות של הפרחים
ומביא אותן אל השמן. בעוד כמה זמן, כל הטוב של הקמומיל והלבנדר יעבור לשמן שלנו
ויהפוך אותו לשמן מרפא!"



שלב ד'

הילדים יכולים לקשט את הצנצנת מבחוץ עם תוויות או מדבקות, ולכתוב עליה "שמן קיץ מרגיע".

הסבירו שבניגוד לפעילויות אחרות, שמן זה דורש סבלנות:

"עכשיו נניח את הצנצנת שלנו במקום חמים ובטוח בבית, הרחק משמש ישירה וחזקה (ליד חלון פנימי או על מדף מואר).

בכל יום, אפשר לנער אותה בעדינות.

נצטרך לחכות בסבלנות כשבועיים-שלושה כדי שכל הסגולות יעברו לשמן.

זה כמו 'לישון' ו'להתבשל' לאט לאט, עד שהשמן יהיה מוכן!"

הדגישו את תהליך הסבלנות והציפייה לתוצר הסופי.

תנו לילדים ללכת מידי יום לצנצנת לצורך ניעור ותפילה ל-ה' על הצלחת התהליך

והכנסת כל איכויות המרפא לשמן הזה.

זה רגע מרגש, כמו לגדל עציץ בבית...

שלב ה'

לאחר שבועיים-שלושה,

סננו את השמן בעזרת מסננת קטנה מרופדת ברשת או בד חיתול נקי

(הפרחים נשארים במסננת והשמן הנקי יורד לצנצנת אחרת).



השמן מוכן לשימוש!

ניתן למרוח אותו בעדינות על:

עקיצות יתושים וגירויים קלים בעור

עיסוי עדין לפני השינה על כפות הרגליים או לאורך עמוד השדרה, לעידוד שינה רגועה.

עור יבש או סדוק להזנה וריכוך.

עיסוי על הבטן להרגעת כאבי בטן.

הערה חשובה: אין לבלוע את השמן! הוא מיועד לשימוש חיצוני בלבד.





פעילות קיץ מס' 2

כדורי אמבטיה מרגיעים

פעילות שנייה ונהדרת שאפשר להכין יחד עם הילדים היא כדורי אמבטיה מרגיעים.

אלו כדורים שכשמכניסים אותם לאמבטיה, הם מבעבעים בעדינות ומפיצים ריח נפלא של לבנדר וקמומיל, ועוזרים להכין את הגוף והנפש לשינה מתוקה ורגועה. הילדים יתאהבו בקסם המבעבע!

מה צריך לפעילות?

- סודה לשתייה 1 כוס.
- מלח לימון חצי כוס.
- קורנפלור 1/4 כוס.
- 2-3 כפות שמן שקדים מתוקים או שמן זית עדין.
- שמן אתרי לבנדר איכותי ובטוח לילדים: 10-15 טיפות.
- פרחי לבנדר מיובשים: כף
- קערת ערבוב גדולה.
- כפפות חד פעמיות: מומלץ לילדים (ליצירת חוויה נקייה וכיפית).
- תבניות סליקון קטנות (כמו לתבניות קרח או פרלינים).



שלב אחרי שלב של הכנה:

שלב א'

בקערה גדולה, ערבבו יחד את הסודה לשתייה, חומצת הלימון והקורנפלור. הילדים יכולים לערבב בידיים (עם כפפות) או בעזרת כף גדולה.

הסבירו: "אנחנו מערבבים יחד אבקות שונות – כל אחת מהן תעזור לכדור האמבטיה שלנו לבעבע ולשחרר ריח נפלא במים!"

הוסיפו את שמן הבסיס (שמן שקדים/זית) אל תערובת האבקות וערבבו היטב.

לאחר מכן, טפטפו בזהירות את טיפות שמן הלבנדר.

בעזרת הידיים (עם הכפפות!), התחילו ללוש ולערבב את התערובת.

המטרה היא להגיע למרקם של "חול רטוב" שנדבק כשלוחצים עליו.

"שימו לב! הקסם מתחיל לקרות – הריח הנעים של הלבנדר מתחיל להתפשט, והתערובת הופכת להיות מוכנה לעיצוב.

אם זה עדיין לא נדבק, אפשר להוסיף עוד חצי כפית שמן בסיס, אך לא יותר מדי – שלא יתחיל לבעבע מוקדם!"

שלב ב'

הילדים יכולים לקחת גושים מהתערובת ולהדק אותם בחוזקה אל תוך תבניות הסיליקון.

מלאו את התבניות עד הסוף ודחסו היטב.

לחילופין אם אין תבניות סיליקון אפשר לכדרר כדורים עם הילדים, ולהניח על תבנית עם נייר אפיה.

הניחו את תבניות הסיליקון במקום יבש ומוצל בבית למשך 24-48 שעות, כדי שהכדורים יתייבשו ויתקשו לחלוטין.

"כמו שהשמן שלנו היה צריך זמן לנוח, גם הכדורים האלה צריכים 'לישון' ולהתייבש כדי להיות חזקים ומוכנים לבעבע באמבטיה!"



שלב ג'

לאחר שהכדורים יבשים וקשים, הוציאו אותם בעדינות מהתבניות.

לקראת האמבטיה של הילדים, מלאו את האמבטיה במים חמים (בטמפרטורה נעימה). לחילופין למי שאין אמבטיה אפשר להניח על הרצפה כדור אחד בזמן שהמים החמימים זורמים.

הילדים יכולים להכניס כדור אחד למים ולצפות בקסם המבעבע!
כדור האמבטיה יתמוסס לאט לאט, ישחרר בועות וריח נעים של לבנדר שימלא את חדר האמבטיה.

הערה חשובה: אין לבלוע את כדורי האמבטיה! הם מיועדים לשימוש חיצוני בלבד באמבטיה.



טיפים ודגשים חשובים להורים

כדי שהחוויה של רוקחות הביתית תהיה בטוחה, נעימה ומוצלחת, הנה כמה דגשים חשובים שכדאי לזכור:

- כל פעילות צריכה להתבצע בהשגחה מלאה של מבוגר אחראי.
- יש לוודא שהילדים לא בולעים אף אחד מהמרכיבים או את התוצרים המוגמרים.
- השתמשו תמיד בצמחי מרפא ושמנים איכותיים ובטוחים לשימוש, רצוי ממקורות מוכרים ואמינים (חנויות טבע, בתי מרקחת טבעיים).
- כשמדובר בשמנים אתריים (כמו שמן לבנדר), ודאו שהוא 100% טהור ומתאים לילדים, והקפידו על המינון המומלץ.
- לפני שימוש נרחב בשמן הקיץ המרגיע, מומלץ למרוח מעט ממנו על אזור קטן ונסתר בעור (כמו פנים המרפק) ולחכות 24 שעות כדי לוודא שאין תגובה אלרגית.
- כדי שהפעילות תזרום בכיף, הכינו את כל חומרי הגלם והציוד מראש על השולחן לפני שמתחילים.
- זכרו שהמטרה העיקרית היא החוויה המשותפת, הלמידה והחיבור לטבע. לא פחות מהתוצר הסופי!
- תיהנו מההליך, מהריחות, מהמגע ומהיצירה יחד עם הילדים.



אהבתן את המדריך הקצר הזה ואת הקסם שגיליתן ביחד עם הילדים?

זהו רק קצה קצהו של עולם מופלא של בריאות טבעית!

אני מאמינה שכל אמא יכולה להעצים את ביתה בבריאות טבעית, בדרך פשוטה, נגישה וכיפית.

ואני כאן כדי ללוות אתכן במסע הזה.

ניתן תמיד ליצור איתי קשר במייל hb@ty100.co.il

מחכה לשמוע כל תגובה, הערה / הארה, שאלות ועזרה בכל הנדרש.

מחכה למייל שלך

תהילה יעקובוב

