



6 חליטות לחורף נעים ובריא





1. פלנטגו (PLANTAGO)

בעברית - לחך

צמח מרפא שגדל גם כאן בישראל.

הפלנטגו מכיל חומרים שמרככים את ריריות מערכת הנשימה ומרגיעים גירויים ולכן, הוא מתאים לנו מאוד כשיש שיעולים.

מתי נשתמש?

- כשיש שיעול יבש
- שיעול עם ליחה
- דלקות במערכת הנשימה (יכול להתאים גם בגירוי של מערכת הנשימה שנובע מאלרגיה)



2. אכניצאה (ECHINACEA)

בעברית - קיפודנית

צמח מרפא שמגיע אלינו כל הדרך מאמריקה.

זה ה-צמח לחורף! אחד הצמחים הכי נחקרים בהקשרי חיזוק מערכת החיסון אל מול מחלות חורף, ידוע במניעה וטיפול בהצטננויות וזיהומים במערכת הנשימה.

מתי נשתמש?

- למי שיש נטיה לחלות בחורף - אפשר להשתמש מניעתית במהלך כל החורף: כשמצוננים, כשכואב הגרון וכו'.

3. סמבוקוס (SAMBUCUS)

בעברית - סמבוק

צמח מרפא שמגיע אלינו מאירופה ופריחתו מסמלת את תחילת הקיץ.

פרחי הסמבוק משמשים לחיזוק מערכת החיסון ולהפחתת תסמינים של הצטננות ומחלות חורף.



מתי נשתמש?

- כשמתחילה תחושת חולי
- כשיש חום
- כאב גרון
- עודף ליחה
- בברונכיטיס וסינוסיטיס



4. טימין (THYME)

כן, כן, התבלין הזה שיש לכם במטבח, הוא ולא אחר!
גדל בישראל (ובאיזור הים-תיכוני באופן כללי)
עובד מעולה כשיש ליחה שמרגישה "תקועה" (ובאופן כללי כשיש ליחה).

מתי נשתמש?

מתאים במיוחד כשיש שיעול עם ליחה, סינוסיטיס וברונכיטיס, תחושת גודש
בדרכי הנשימה

5. ג'ינג'ר (ZINGIBER)

בעברית - זנגביל

צמח שמגיע אלינו מהמזרח הרחוק וגם צפון ומרכז אמריקה (בקיצור, יעדי טיול
אחרי צבא).
מדובר בצמח שמחמם אותנו מבפנים ולכן באופן אירוני, מתאים להורדת חום
ובמובן מתאים כשקר לנו.



מתי נשתמש?

- כשיש מחלות חורף מלוות בחום
- ליחה
- בחילות
- כשקר לנו (או אחרי שהיינו בחוץ בקור או נרטבנו בגשם או בים וכו')

6. גליצרהיזה (GLYCYRRHIZA)

בעברית - ליקריץ

צמח מרפא חשוב שגדל במזרח התיכון (וקצת באירופה).
גליצרהיזה מתאימה מאוד לשימוש במחלות חורף.
חשוב - לא נשתמש בגליצרהיזה אם אנחנו סובלים מלחץ דם גבוה.



מתי נשתמש?

- דלקות גרון
- גרון שורף/כואב
- שיעולים יבשים
- ברונכיטיס



איך נכין חליטה באופן מקצועי?

כף חליטה בכוס מים רותחים
נכסה את הכוס (חשוב למיצוי כלל החומרים, אחרת חלקם מתנדפים ואנחנו "מאבדים"
אותם) למשך 10 דקות ואז נשתה.
(ניתן להכין כפי שכתוב ואז לשמור בקירור עד 24 שעות אם רוצים להכין כמות גדולה או
לשתות קר)

*גליצרהיזה וג'ינג'ר עובדים בחליטה, אך כדי לקבל אפקט מירבי כדאי להכין מרתח.

איך נכין מרתח?

נשים בסיר כף שורש גליצרהיזה/ג'ינג'ר + כוס מים קרים. נביא לרתיחה וננמיך את האש
נבשל 5-10 דק כשהסיר מכוסה חלקית
נכבה ונחכה עוד 10 דקות
ואז לשתות :)

מומלץ לשתות לפחות פעמיים ביום

כשיש מחלה - אפשר לעלות ל-3-4 פעמים ביום

שיהיה חורף נעים ורגוע!

שלכם,

יובל

נטורופתית

