

## מה עושים עם הנזלת והשיעול

ליהי גירון

אחות מוסמכת NICU פגים ויילודים | אחוטבעית

כשהמדע פוגש את הטבע

הבן הבכור שלי, ים, חווה התקף אסתמה בגיל שנה.  
כאחות מוסמכת מטיפול נמרץ פגים - ידעתי בדיוק מה הרפואה מציעה.  
בחרתי לחפש גם מה הטבע מציע.  
**זה היה ההתקף האחרון שלו.**  
כשהבנתי שאני יכולה לטפל באסתמה באופן טבעי - לא יכולתי להפסיק.  
המשכתי ללמוד, לחקור ולבנות פרוטוקולים כמעט לכל מצב.  
המדריך שלפנייך הוא אחד מהם - נזלת ושיעול.



## הפרוטוקול -

### 4 צעדים

01.

#### עיסוי עם שמן לצינון

הנזלת משפיעה ישירות על השיעול - חשוב לטפל בשניהם יחד. העיסוי מסייע לפינוי הליחה והנזלת ולפתיחת דרכי הנשימה. השמנים האתריים נספגים למחזור הדם ופועלים לכיוון, הרחבת סימפונות והרפיית שרירים. לחצי על העיסויים כדי לראות סרטונים -

עיסוי לנזלת

עיסוי לשיעול

נקודות לחיצה לנזלת ושיעול

02.

#### ייבוש הנזלת

מי המלח מלחלחים את הריריות, מדללים את הנזלת ומסייעים לפינויה באופן טבעי.

לטפטף מעט מי מלח לאף. לתינוקות יונקים - אפשר גם כמה טיפות חלב אם.

03.

#### תזונה

מזונות מסוימים מגבירים ייצור ליחה ומזינים דלקת - והימנעות מהם בזמן מחלה מאיצה את ההחלמה.

להוריד	להוסיף
מוצרי חלב	ג'ינג'ר
סוכרים	שום
בננות	בצל
פירות הדר	ירקות שורש
עגבניות	כורכום
חמאת בוטנים	קינמון
אוכל מעובד	מרקים חמים
	תפוחים ואגסים

04.

### סירופ לחיזוק מערכת הנשימה

צמחי מרפא מסוימים פועלים ישירות על רירית דרכי הנשימה - מרגיעים גירון, מסייעים לכיוח ותומכים בהחלמה.

גיבורית היא פורמולת צמחי מרפא טבעית המשלבת אסטרגלוס, סמבוק שחור ועוד - שמחזקים את מערכת החיסון ותומכים בהחלמה מהירה יותר.

גיבורית

מתכונים לסירופים לשיעול

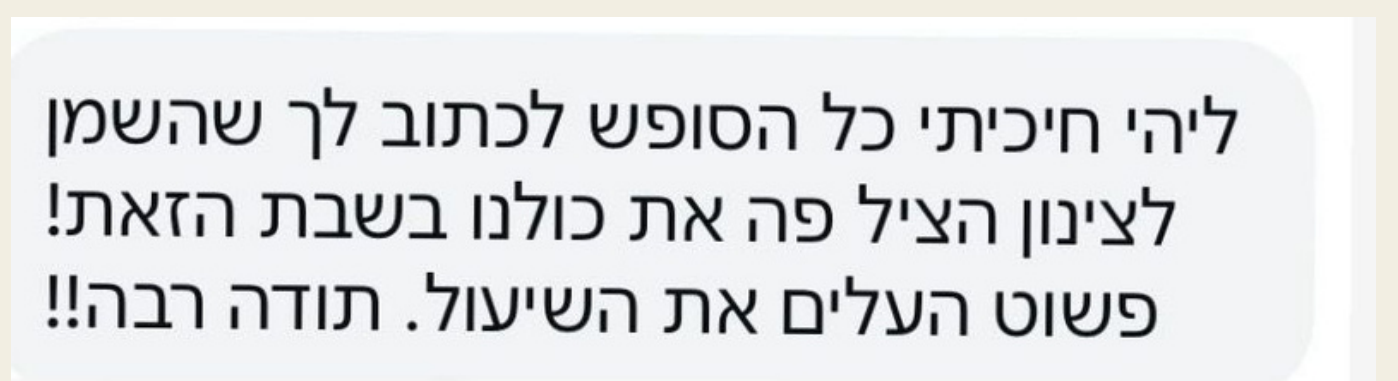
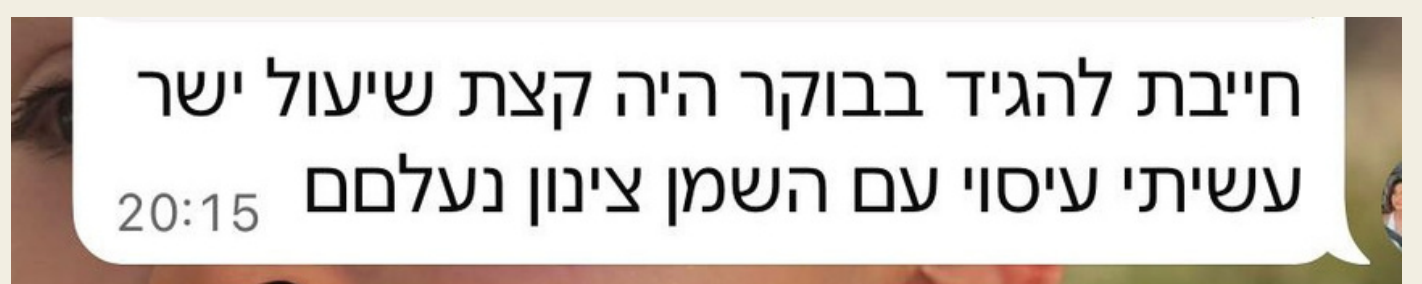


### מתי בכל זאת הולכים לרופא?

גם עם כל הכלים הטבעיים - יש מצבים שדורשים הערכה רפואית מיידית. פני לרופא אם:

- תינוק מתחת לגיל 3 חודש עם כל סימן של מחלה
  - קושי נשימתי - נשימה מהירה, נחיריים מתרחבים, שקעים בין הצלעות
  - שיעול שנמשך מעל 10 ימים ללא שיפור
  - חום מעל 39 שלא יורד
  - הילד לא שותה נוזלים ונראה רדום וחלש
- המדריך הזה אינו מחליף ייעוץ רפואי. במקרה של ספק - תמיד פני לרופא.

### מה אומרות האימהות?



### רוצה את כל הכלים האלה מוכנים בבית?

שמן לצינון ושיעול + גיבורית - הערכה המלאה לטיפול טבעי בנזלת ושיעול. שני המוצרים שאני משתמשת בהם בבית שלי, בערכה אחת נוחה.

## לחצי כאן לערכת טיפול בנזלת ושיעול