

ילדים בריאים ללא תרופות



בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם



רעות פז-ילנד רפואה סינית לתינוקות וילדים



בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

שמי רעות-מטפלת ברפואה סינית,

אני מלווה הורים לתינוקות וילדים החולים בתדירות גבוהה, ועוזרת להם לצמצם משמעותית את השימוש בתרופות ולגדול להיות ילדים בריאים יותר עם מערכת חיסון איתנה. אני עושה זאת בעזרת תהליך הכולל טיפולים המותאמים במיוחד לתינוקות וילדים ומשתמשת בשיטה שפיתחתי המשלבת כלים טיפוליים כמו עיסויים, דיקור עדין, צמחי מרפא ועוד.

כבר בתור ילדה, נושא הבריאות ואורח החיים העסיק אותי. גדלתי בקיבוץ והארוחות הוגשו בחדר האוכל, אך כשהוריי החלו לבשל ולאכול אוכל טבעוני, אהבתי לשמוע את התובנות שלהם על תזונה ולטעום מזונות שהביאו מחנויות טבע ונחשבו בקיבוץ של פעם, למזרים. אני זוכרת שבקיבוץ צחקו עליהם ואמרו דברים כמו: איך זה בכלל יתכן שמה שאנחנו אוכלים, משפיע על הבריאות של הגוף? לא הבינו בכלל את הקשר.

בגיל מאוחר יותר, קניתי לי ספר יוגה והבנתי יותר לעומק את הקשר בין תרגול יוגה, תזונה והקשר ביניהם לבריאות הגוף והנפש. בהמשך, יצאתי ללמוד רפואה סינית, במשך השנים, התמחיתי בדיקור סיני, דיקור יפני, דיקור אסתטי, תזונה, צמחים ושיאצו ובין היתר, התמחיתי בטיפול בילדים.

עד מהרה הבנתי שהרבה מהמחלות הקיימות, גם במבוגרים, יכולות לנבוע מהשנים הראשונות של חיינו, כתינוקות וילדים. הבנתי שלדרך בה אנו בוחרים לטפל בילדים שלנו, התזונה שאנו בוחרים להציג בפניהם, צמצום משמעותי בכמות התרופות, משככי הכאבים, האנטיביוטיקה, מרחיבי הסמפונות והסטרואידים שאנו נותנים להם - משפיעה מאוד על יכולת הגוף שלהם לשגשג ולפרוח ולהפוך לבוגרים בריאים יותר. בשני העשורים האחרונים אני מטפלת במבוגרים, בתינוקות ובילדים.

'בילדות, מונחות אבני הפינה לחיים בוגרים בריאים'



בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

למה התינוקות שלנו חולים?

כשנולד לנו תינוק, אנחנו מתמודדים עם המון אתגרים חדשים. אחד האתגרים, הוא התמודדות עם תינוק שבוכה, לא ישן בלילה, סובל מכאב, אי נוחות, או קושי נשימתי, בקיצור – ילד חולה.

הסיבה לחולי הרב אצל תינוקות וילדים קטנים היא שהם באים לעולם עם מערכות לא לגמרי בשלות, כמו מערכת העיכול ומערכת החיסון, ומרגע הלידה, התינוק מתמודד עם:

- קושי בעיכול, החל מעווית מעיים-קוליק, פליטות, כאבי בטן ועד עצירות, תפירת חיתולים ועוד.
- מחלות חום, נזלות, דלקות אוזניים, ומחלות של מערכת הנשימה.

כל אלו נועדו להכין וללמד את מערכות הגוף של התינוק, להתמודד עם העולם, עם זיהומים, וירוסים וחיידקים בהמשך החיים.

מה קורה לנו כשהתינוקות שלנו חולים?

כשהתינוק שלנו בוכה, הוא בעצם מתקשר אתנו, הוא מספר לנו על כאב, רעב, על חום גבוה, על אי שביעות רצון, או אי נוחות. הדבר הראשון שאנחנו רוצים לעשות, הוא קודם כל להפסיק את הבכי שלו. אנחנו הולכים לרופא ובדרך כלל נצא ממנו עם תרופה מסוימת שתרגיע את הכאב את החום או הקושי הנשימתי.

אז מה הבעיה, בשביל זה יש תרופות, לא?!

הבעיה עם מתן תרופות, הוא שהן לא באמת מאפשרות למערכות של הגוף, להתמודד עם המחלה ולהתגבר עליה לבד. מתן תרופות לאורך זמן מלמד את הגוף שהתרופה תעשה את העבודה והגוף לא צריך להתמודד, או להתגבר או לצאת מחוזק יותר מהמחלה.

מכיוון שהתרופות מזוהות בגוף כפסולת, הן מגיעות בסופו של דבר אל הכבד. ריבוי תרופות עלול לייצר עומס על הכבד ופגיעה בתפקוד התקין שלו, בפינוי פסולת מהגוף ובשמירה על מערכת חיסון איתנה. מה שעלול לגרום לבעיות נוספות, כמו שיבוש מערכת החיסון והופעה של אלרגיות, החמרה של הבעיה ותלות בתרופות, ואפילו בשלבים מאוחרים יותר, הופעה של מחלות אוטואימוניות.



בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

מה תגלו במדריך שלי?

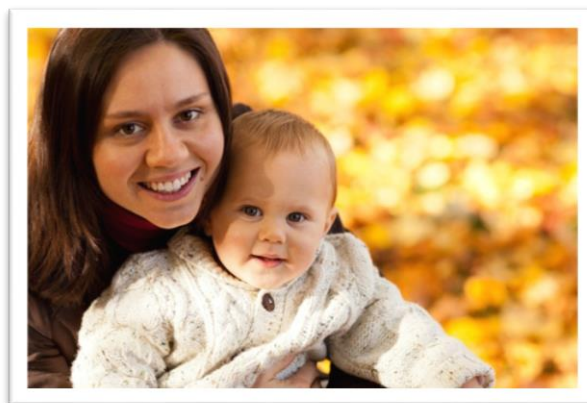
במדריך הזה, אני אגלה לכם איך אתם יכולים בעזרת כלים פשוטים ונגישים, לשמור על בריאות הילדים שלכם ולעזור להם להתמודד עם מחלות חום, נזלת, שיעול ודלקות אוזניים ועוד.

במדריך ישנן מספר דרכים שעוזרות להרבה הורים, לטפל טיפול טבעי בבעיות שונות. כל ילד הוא מעט שונה, ולכל אחד מתאים משהו אחר. אני ממליצה לנסות דרך טיפול טבעית אחת, ורק אם היא לא עוזרת, ניתן לנסות דרך אחרת לטפל בבעיה. אל תנסו את כל השיטות בעת ובעונה אחת.

בעזרת הטיפול הטבעי, תוכלו למנוע טיפול תרופתי, מתן אנטיביוטיקה או סטרואידים ותאפשרו לילדכם לגדול ולהיות בריא יותר, עם מערכת חיסון הפועלת באופן תקין, עוברת תהליך הבשלה ולמידה נכונים ושומרת על הילד שלכם.

מה אפשר לעשות אם ניסינו הכל והתינוק עדיין חולה?

במידה וניסיתם הכל והתינוק עדיין חולה או סובל מכאב, אתם מוזמנים להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, ביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא.



התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

תוכן העניינים

6	אזהרה חשובה!
7	מבוא
8	הטיפול הביתי בחום מדיד
10	איך להקל על נזלת וליחה
12	איך להקל על שיעול
14	איך להקל כאבי אוזניים
16	איך להקל כאב גרון



בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

אזהרה חשובה!

אתם תמצאו במדריך שלי כלים לסייע להקל על מצבים אקוטיים בילדים במצב בריאותי תקין, כמו התקררות, נזלת, שיעול, דלקות אוזניים ודלקות בדרכי הנשימה.

במדריך תמצאו מספר דרכים להקל על כל בעיה, אני ממליצה לנסות דרך אחת ורק אם היא לא יעילה, כדאי לנסות דרך נוספת.

- בילדים שסובלים מבעיה כרונית, יש לטפל ביתר תשומת לב ובזהירות, ולראות מה מצב הילד אחרי הטיפול.
- רוב ההמלצות במדריך הן לילדים מעל גיל חצי שנה, אלא אם כן מצוין אחרת.
- ההמלצות במדריך, אינן מחליפות חוות דעת רפואית, ובמקרה של חשש או ספק (כמו חום גבוה מאוד, כאב מתמשך, התקף חריף של קוצר נשימה, בכי מוזר, פרכוסים) יש לפנות מיד לרופא!
- אין להשתמש במוצרים או מזונות שלפי ידיעתכם, עלולים לגרום לאלרגיה.
- המלל במדריך נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות והוא פונה לכל המגדרים.





בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

- מבוא -

אתם בטח מכירים את תחושת חוסר האונים המתלווה למצבים בהם הילד שלכם חולה. הילד מעלה חום, בוכה הרבה, סובל מכאב, לא ישן בלילה וגם אתם לא ישנים.

הייתם כבר אצל הרופא והוא אמר שזה וירוס, אתם כבר לא יודעים איך לעזור לו.

הילד לוקח הרבה תרופות כמו נורופן או אקמולי, אפילו לקח כבר כמה פעמים מרחיבי סמפונות, אנטיביוטיקה, סטרואידים ועדיין הוא ממשיך לחטוף כל מחלה שעוברת בגן. לא פעם ולא פעמיים נאלצתם לבטל יום עבודה ולהישאר בבית עם הילד החולה, כבר לא נעים לכם להפסיד ימי עבודה, וזה גם לא כלכלי.

פגשתי הרבה הורים כאלה, שאחרי שהם עוברים תהליך טיפולי עם הילד שלהם, הילד יוצא מחוזק, בריא ופנוי יותר להתפתח ולשגשג:

הבן שלי סבל מנזלת כרונית, יקיצות מרובות ושקדים מוגדלים. הומלץ לו על ניתוח להסרת השקדים. הרופא אמר שאולי עם טיפול תרופתי של סטרואידים יש סיכוי שתרד הנפיחות. בסקפטיות די גדולה הלכנו, ליתר בטחון, לרעות- לסדרת טיפולים כדי לנסות להימנע מהניתוח. אחרי ארבעה חודשים חזרנו לביקורת אצל רופא א"ג, וראה זה פלא- הוא אמר שאין צורך בניתוח וגם לא בטיפול התרופתי שהמליץ עליו! גם בביקורת חצי שנה אחרי שסיימנו את הטיפול של רעות, עדיין האבחנה הייתה שאין צורך בניתוח! מה שעוד מדהים הייתה הגישה שלה לילד- בסבלנות וחביבות האופיינית לה הצליחה רעות לשכנע ילד סופר עקשן לעבור דיקור ("פיק פיק") כל פעם מחדש. תודה לך רעות על הסבלנות, יכולת האבחנה הגבוהה וההקשבה החדה!

תמר פוגל

אנחנו מטופלים כבר 7 שנים אצל רעות, כל המשפחה, רעות תמיד זמינה לילדים והטיפולים אפקטיביים ומאוד עוזרים לצאת ממצבים אקוטיים ולמנוע סיבוכים! היא מטפלת בשלושת ילדי ואף אחד מהם לא לקח אנטיביוטיקה מעולם! רעות מטפלת מקסימה - ממליצה בחום!!

ניב גבאי

רעות מטפלת נהדרת, טיפלנו בבת שלי, ובזכותה הצלחנו למנוע ניתוח שקדים!! מטפלת בי כבר שנים רבות בנושאים שונים ועושה זאת מצוין. ממליצה עליה בחום איילת הגי

רעות מטפלת נהדרת. מקצועית, אכפתית ופשוט נפלאה. תמיד שם במלוא הנתינה והאהבה. מצילה את הבן שלנו כל פעם מחדש.

זהר ישראלי

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

הטיפול הביתי בחום גבוה

תינוקות וילדים נוטים לחלות הרבה במחלות חום ומחלות ויראליות שונות בשנים הראשונות לחייהם

אחת הסיבות למחלות הרבות היא הצורך בתרגול, בנייה, שכלול מערכת החיסון שלהם והכנתה להתמודדויות עתידיות. כשהתינוק מתמודד עם המחלה בצורה טובה ויוצא ממנה מחוזק, אנחנו רואים 'קפיצת גדילה': אחרי המחלה הילד מתחיל לדבר, לעמוד, ללכת ועוד, אז אנחנו יודעים שמערכת החיסון שלו, עברה תהליך של למידה והתינוק מוכן לאתגר הבא. לעיתים נראה לנו שהתינוק שלנו כל הזמן חולה, תופס כל מחלה שעוברת לידו, ההחלמה שלו ממושכת ורוב הזמן ההורים בבית עם הילד. זה מצב שבו כדאי לתת לגוף שלו תמיכה וליווי בעזרת דיקור וצמחים

הטיפול הביתי במחלות חום בילדים:

חום בילדים מראה על תקינות מערכת החיסון שלהם, אך חשוב לשים לב ולהיות מודעים לסימנים מדאיגים: **ילד אפאטי-לא מגיב, הילד מיובש-לא שותה, קול בכי שונה ומוזר, התכווצויות חום, חום ממושך.** במקרים כאלו חשוב לפנות לרופא. לילדים בריאים מעל גיל חצי שנה, חשוב לתת להעלות חום ולא למהר להוריד אותו מיד עם תרופות. לחום יש תפקיד חשוב בבניית מערכת החיסון. כשאנו מאפשרים למערכת החיסון להתמודד, אנחנו עוזרים לילדים שלנו להתפתח ולצאת מחוזקים ממחלת החום. חשוב לציין שבמצבים בהם הילד אפאטי, חום מעל 38.5 מעלות, סובל ממחלה כרונית והחום עלול לסכן אותו, הילד נוטה לפרוסים, הילד סובל. מומלץ להוריד את החום עם תרופות ולפנות לרופא למעקב.

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

מה אתם יכולים לעשות כדי להוריד את החום?

- אמבטיית שמנים: לאמבטיה של תינוקות: קחו 1 טיפה שמן מנטה, 2 טיפות שמן לבנדר, 2 טיפות שמן עץ התה. כל השמנים צריכים להיות באיכות טובה! מטפטפים את השמנים על כפית עם מלח, כדי להספיג אותם במלח. מערבבים את המלח הספוג בשמנים, במים בטמפרטורה נעימה, מכניסים את הילד ל-20 דקות לאמבטיה. באמבטיה של מבוגרים, מגדילים את המינונים בהתאמה, (2 טיפות מנטה, 4 טיפות לבנדר, 4 טיפות עץ התה).



- קוזו תפוחים-לבשל תפוח חתוך לחתיכות עם חצי כוס מים, בינתיים לערבב כפית גדושה של קוזו עם מעט מים קרים, עד שאין גושים ולהוסיף לתפוח המבושל. לקרר מעט ולתת לילד לאכול כדייסה. (*קוזו = שורש לבן עם איכות מקררת שנטחן לאבקה ומתנהג כמו עמילן- להשיג בחנויות טבע. ממליצה על קוזו של חברת mitoko)
- המלצה נוספת וחשובה ביותר: להיות עם הילד, לשלוח לגן רק אחרי יום שלם שהילד בלי חום וכשהוא בריא לגמרי.
- לתת לילד תזונה תומכת וקלה לעיכול (מרק שורשים, תבשילי ירקות, מרק עוף, אורז בסמטי, ירקות כתומים)
- להרבות בנתינת נוזלים.



בראות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

- מגיל חצי שנה, מהלו טיפה אחת של תערובת סינרג'י של 'שלוס', בשמן בסיס (שמן זית, שומשום, חוחובה או שקדים) ועסו בעדינות את כפות הרגליים של הילד.

במידה והילד שלכם חולה הרבה, סובל מחום לעיתים קרובות, או סובל מחום מחזורי, אני מזמינה אתכם להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, ביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא.

התקשרו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

הטיפול הביתי בנזלת וליחה

האף של הילד נוזל כל הזמן, לפעמים אתם שומעים חרחורים או צפצופי נשימה, לילד יש נזלת כרונית, אקוטית, או אלרגית, או סינוסיטיס.

הדרך הטובה ביותר להימנע מליחה ונזלת, היא הימנעות ממזונות מעוררי ליחה כמו קמח לבן, מוצרי חלב, סוכרים, מזונות מעובדים, מטוגנים, מאפים וממתקים, פירות כמו פרי הדר, בננות, אבוקדו מנגו, מזונות קרים ולא מבושלים.

בזמן של נזלת וליחה, מומלץ לאכול בעיקר מזונות מבושלים: ירקות כתומים ושורשים למיניהם, למיניהם, מרקים, דייסות על בסיס מים, חלבון מן החי (עוף, בשר, דגים), קטניות ודגנים למיניהם, ביצים, פסטה מקמח כוסמין, אגוזים וזרעים.

תחליפים לחלב פרה: חלב אורז, חלב שיבולת שועל, כשאינן ברירה: מוצרי חלב מוחמצים כגון לבאנה ויוגורט עדיפים על כאלו שלא הוחמצו, חלב עיזים עדיף על חלב פרה. אם חייבים לתת מוצרי חלב, על פי הרפואה ההודית, מומלץ להוסיף למוצרי החלב תבלין מחמם כמו הל, קינמון, ג'ינג'ר, כורכום או אגוז מוסקט.

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

מה אתם יכולים לעשות כשהילד מנוזל/מלא בליחה?

- לתינוקות מעל גיל חצי שנה, קחו טיפה אחת של שמן אתרי 'רבנסרה' באיכות טובה, תמהלו אותו במעט שמן בסיס כמו שמן זית, שמן חוחובה או שמן שומשום בכבישה קרה. קחו מעט מהשמן בידיים, חממו אותו על ידי שפשוף כפות הידיים והתחילו לעסות בעדינות את אזור בית החזה ממרכז בית החזה כלפי הכתפיים, עסו גם את צידי בית החזה ואת הגב העליון מהמרכז לכיוון הכתפיים. טפחו קלות על כל האזור המעוסה עם ידיים קעורות. משך העיסוי בין דקה לתינוק קטן עד לשלוש דקות לילד גדול יותר.
- חליטת תימין-קורנית. בשלו בסיר 4 כוסות מים עם חופן תימין שידוע גם בשם קורנית. הביאו לרתיחה, הנמיכו את האש והשאירו על אש קטנה כ-15 דקות. סננו את המים, ותנו לנוזלים להתקרר. ניתן להשתמש בנוזל כבסיס לפורמולת חלב בתינוקות שלא יונקים או לתת לשתות כשה. ניתן להשתמש במי התימין כבסיס למרקים, לאורז ולכל בישול אחר ולתת לילדים לאכול ולשתות.
- מעל גיל חצי שנה טפטפו טיפה אחת של שמן אתרי אקליפטוס לימוני או רבנסרה, על הסדין, סמוך לראש התינוק.

במידה והילד שלכם חולה הרבה, סובל מליחה ונזלת לעיתים קרובות, מאובחן עם שקדים מוגדלים ו/או שקד שלישי, אני מזמינה אתכם להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, ביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא.

התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

הטיפול הביתי בשיעול

כשהילד שלכם משתעל, השיעול יכול להיות יבש או מלווה בחרחורים ואף בצפצופי נשימה. יש ילדים עם נטייה להחמרת המצב ולפתח אסטמה, דלקת ראות או בرونכיטיס. כמו במזלת וליחה, הדרך הטובה ביותר להימנע משיעול, היא הימנעות ממזונות מעוררי ליחה כמו קמח לבן, מוצרי חלב, סוכרים, מזונות מעובדים, מטוגנים, מאפים וממתקים, פירות כמו פרי הדר, בננות, אבוקדו מנגו, מזונות קרים ולא מבושלים. בזמן של נזלת וליחה, מומלץ לאכול בעיקר מזונות מבושלים: ירקות כתומים ושורשים למיניהם, מרקים, דייסות על בסיס מים, חלבון מן החי (עוף, בשר, דגים), קטניות ודגנים למיניהם, ביצים, פסטה מקמח כוסמין, אגוזים וזרעים. תחליפים לחלב פרה: חלב אורז, חלב שיבולת שועל, כשאין ברירה: מוצרי חלב מוחמצים כגון לבנה ויוגורט עדיפים על כאלו שלא הוחמצו, חלב עיזים עדיף על חלב פרה. אם חייבים לתת מוצרי חלב, על פי הרפואה ההודית, מומלץ להוסיף למוצרי החלב תבלין מחמם כמו הל, ג'ינג'ר, קינמון, כורכום או אגוז מוסקט.





בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

מה אתם יכולים לעשות כשהילד משתעל?

- עיסויים עם שמן רבנסרה, כפי שמפורט בפרק של הנזלת והליחה.
- לשיעול עם ליחה, הכינו משקה תימין בהתאם להנחיות בפרק על הנזלת והליחה.
- לשיעול יבש, עם נזלת צהובה וסמיכה, קחו 2-3 אגסים על קליפתם, חתכו לחצאים ונקו אותם מהליבה. הרתיחו בסיר עם מים שיכסו את האגסים, כשהאגסים עם החלק הפנימי כלפי מעלה. אחרי הרתיחה, הנמיכו את האש ותנו לאגסים להתאדות במשך חצי שעה או עד לריכוך, ניתן להוסיף מעט ג'ינג'ר. לצנן ולתת לילד לשתות את המיץ. אפשר גם לטחון את האגסים עם הנוזלים שלהם ולתת כמחית.
- מכשיר אדים קרים או חמים, מסייע במצבים בהם השיעול והליחה יבשים וקשים להוצאה. במכשיר אדים חמים ניתן להוסיף כמה טיפות של שמן אתרי אקליפטוס לימוני. יש לשים את המכשיר במקום בטוח מסכנת כוויה.
- מתכון לסירופ ביתי לשיעול, לילדים מעל גיל שנתיים: לבשל בסיר 4 כוסות מים+2 שיני שום כתושות ו2 בצלים חתוכים גס, חצי כפית קינמון, חצי כפית ג'ינג'ר, להביא לרתיחה, להנמיך את האש ולבשל כשעה. לסנן את הנוזלים, לקרר אותם ולהוסיף 2 כפות דבש/סילאן. לשמור במקרר ולתת 1 כפית 3 פעמים ביום

במידה והילד שלכם חולה הרבה, סובל משיעול וקוצר נשימה לעיתים קרובות, נוטה להסתבך עם דלקת ראות, ברונכיטיס, או מאובחן כחולה אסטמה, אני מזמינה אתכם להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, ביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא

התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

הטיפול הביתי בדלקות אוזניים ונוזלים באוזניים

דלקת אוזניים היא בין המחלות הנפוצות ביותר בילדים. אחת הסיבות לכך היא, המבנה האופקי של התעלה האוסטאכית – תעלה המחברת בין האוזן לאף-מבנה אשר מאפשר מעבר של נוזלים מהאף לאוזניים. לכן, מצבים של נזלת וליחה יכולים הרבה פעמים להגיע לאזור האוזניים. המעברים של הנוזלים באזור הפנים, לא מאווררים ונוצרים תנאים של חום ולחות. אלו תנאים נהדרים להתפתחות של מושבות חיידקים הגורמים לדלקת אוזניים. נוזלים באוזניים, הם תופעה נלווית לדלקות אוזניים ומופיעים לאחר הדלקת. נוזלים באוזניים יכולים להיות הסיבה לדלקת האוזניים הבאה.

כמו בנזלת וליחה, הדרך הטובה ביותר להימנע מדלקות אוזניים, היא הימנעות ממזונות מעוררי ליחה כמו קמח לבן, מוצרי חלב, סוכרים, מזונות מעובדים, מטוגנים, מאפים וממתקים, פירות כמו פרי הדר, בננות, אבוקדו מנגו, מזונות קרים ולא מבושלים. בזמן של נזלת וליחה, מומלץ לאכול בעיקר מזונות מבושלים: ירקות כתומים ושורשים למיניהם, מרקים, דייסות על בסיס מים, חלבון מן החי (עוף, בשר, דגים), קטניות ודגנים למיניהם, ביצים, פסטה מקמח כוסמין, אגוזים וזרעים.

תחליפים לחלב פרה: חלב אורז, חלב שיבולת שועל, כשאיין ברירה: מוצרי חלב מוחמצים כגון לבנה ויוגורט עדיפים על כאלו שלא הוחמצו, חלב עיזים עדיף על חלב פרה. אם חייבים לתת מוצרי חלב, על פי הרפואה ההודית, מומלץ להוסיף למוצרי החלב תבלין מחמם כמו הל, ג'ינג'ר, קינמון, כורכום או אגוז מוסקט.

מה אתם יכולים לעשות כשילד יש דלקת אוזניים?

- במצבים שהאוזן כואבת, ניתן להקל על הכאב עם טיפות שמן זית ושום. משרים בקערה קטנה 2 שיני שום חתוכות לרבעים במעט שמן זית ליום שלם. מוזגים את התמצית לבקבוקון עם טפטפת. כשיש דלקת מחממים את הבקבוקון על ידי שפשוף מהיר בין הידיים ואז מטפטפים לתוך האוזן הכואבת. סוגרים עם מעט צמר גפן. הטיפות האלו מומלצות אך ורק במצב שאין נקב בעור התוף!!
- במקרה שיש נקב, הספיגו מעט צמר גפן בטיפות שהכנתם והניחו בתעלת האוזן.

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

- קוצצים בצל לחתיכות קטנות, עוטפים את הבצל הקצוץ בפיסת בד ומניחים על האוזן הכואבת
- במצב של נוזלים באוזניים, עיסוי/טיפול עדין סביב האוזן, עוזר להניע את הנוזלים באוזניים לתעלה הלימפטית וכך להיפטר מהם.



במידה והילד שלכם סובל מדלקות אוזניים חוזרות, מאובחן עם שקדים מוגדלים ו/או שקד שלישי, סובל מנוזלים באוזניים עם או בלי ירידה בשמיעה, אני מזמינה אתכם להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, ביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא.

התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-665966

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם

הטיפול הביתי בכאב גרון

כאב גרון יכול להופיע בדרך כלל סביב גיל 3, חשוב קודם לבצע בדיקה אצל הרופא ולוודא שאין דלקת גרון.

- לילדים שיודעים לגרגר- קחו חצי כוס מים פושרים וערבבו בתוכה רבע כפית מלח ים אטלנטי או מלח סלעים ורוד, תנו לילד לגרגר. המלח מחטא ומונע זיהומים והצטברות חיידקים בגרון.
- טבליות אבץ עם פרופלנטים, מיד עם הופעת הכאב((ניתן להשיג ברשתות הפארם) ימנעו התפתחות של זיהום, לילדים גדולים יותר, שיכולים למצוץ טבליות.



במידה והילד שלכם סובל מדלקות גרון חוזרות, נשא של סטרפטוקוק, מאובחן עם שקדים מוגדלים ו/או שקד שלישי, אני מזמינה אתכם להתקשר אלי ולקבל שיחת יעוץ חינם, וביחד נבנה לילד שלכם תהליך שיעזור לו להתחזק ולהבריא

התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

בריאות וצמיחה לילדיכם – זה גם בידיים שלכם



הזמנה לשיחת יעוץ חינם

במדריך הזה השקעתי זמן ומחשבה כדי לתת לכם ההורים, עצות וכלים לשמירה על בריאות ילדיכם.

אם הילד שלכם סובל מבעיה בריאותית מתמשכת או ממחלה שחוזרת על עצמה, יתכן והוא זקוק לאבחנה יותר אישית וממוקדת למבנה שלו ולמצבו הבריאותי. אני מזמינה אתכם לפנות אלי בטלפון לשיחת יעוץ, בה אתייחס לבעיה האישית של הילד ונחשוב ביחד על הפתרון המתאים ביותר לילדכם.

הרבה בריאות!

התקשרו עכשיו לשיחת יעוץ חינם

רעות פז ילנד 054-6659669

המדריך והעצות בו הינם בגדר מידע כללי בלבד ואינם מהווים תחליף לייעוץ וטיפול

רפואיים