



# מדריך

## להכנת שמן מרפא

## מפרחי ועלי לבנדר



כל הזכויות שמורות

ירדן פלד

[www.Herbal-Breeze.com](http://www.Herbal-Breeze.com)



# הכנת שמן למרפא - לבנדר



שמן הלבנדר ידוע בסגולותיו הרבות. הוא **המרגיע האולטימטיבי** -

מרגיע את **הנפש**, מרגיע **עור מגורה ומגרד**, הוא **אנטי דלקתי**,

מרפא **כוויות**, ותומך **בשינה רגועה** וטובה.

הלבנדר הוא שמן עוצמתי ועדין גם יחד. וכמובן - מריח נפלא!

בדרך כלל נהוג להשתמש בשמן האתרי של הלבנדר - שהוא

מרוכז מאוד.

במתכון הזה אני אסביר איך להכין **שמן תשרית** - שיש בו את כל

תכונות הצמח, יעיל ועם זאת פחות מרוכז מהשמן האתרי. אפשר

לעשות בו שימוש **לעיסוי מרגיע**, ומתאים גם **לתינוקות**. אפשר

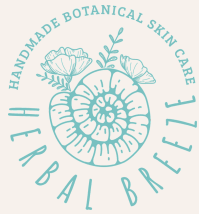
**לנקות איתו את הפנים לפני השינה** (ממש כמו סבון ולהסיר עם

צמר גפן), ולהיעזר בו במקרה של **עור מגורה**.

אפשר אפילו להחליף את השימוש בסבון לתינוקות

בשמן זה, השמן מנקה ומסיר לכלוך מהגוף ומזין במקביל.





# הכנת שמן תשרית לבנדר



## ציוד נדרש להכנת השמן:

- עלים + פרחי לבנדר נקיים מיובשים וקצוצים.
- שמן צמחי בכבישה קרה - זית / שקדים / חוחובה
- צנצנת זכוכית
- כפית / סכין

## לסינון:

- בד טטרה
- כוס מדידה גדולה
- בקבוק / צנצנת זכוכית לאחסון השמן המוכן (רצוי זכוכית חומה)





## שלב א' - ליקוט הלבנדר

נקטוף כמות יפה של לבנדר (עלים / פרחים) אותם נזהה כמו

בתמונה מטה (מוזמנת לצלם לי אם לא בטוחה!).

נוודא שאין עליהם חרקים, קורי עכביש וכו'. **נקטוף רק מאזורים**

**נקיים** ולא מצדי כבישים - שלא יהיו מלאים בפיח מכוניות.

את הלבנדר **נייבש** על ידי קשירתו ותלייתו הפוך במשך מס' ימים

עד לייבוש מלא.

(ניתן גם לעשות תשרית עם צמח טרי- אך יש סיכוי שיעלה עובש

בגלל המים שבצמח, לכן ממליצה על צמח מיובש).

**ניתן כמובן גם לרכוש פרחי לבנדר אורגניים מיובשים מכל חנות**

### טבע.

כשמלקטת את הלבנדר,  
שימי לב לצורת העלים  
המאורכת, החלקה, ללא  
שינון בצידי העלה.  
הפרחים גדלים כניצנים  
לאורך הגבעול, ולא  
בקבוצה אחת.





## שלב ב' - הכנת השמן

**נקצוץ את הצמח, ונמלא צנצנת זכוכית כ-3/4 מלאה בצמח.**

נוודא שאנחנו לא דוחסים את הצמח, כך שהשמן יוכל לחלחל היטב ולמלא את הצנצנת כולה.

**נמלא את הצנצנת בשמן צמחי - זית / שקדים בכבישה קרה.**  
עם כפית, בעדינות נוציא בועות אוויר כך שלא יהיה כלל אוויר בצנצנת.

**שימי לב - נמלא את השמן ממש עד לקצה הצנצנת ללא רווח!**  
לכסות את כל הצמח. הסיבה - אוויר מחמצן את השמן.





## שלב ג' - סגירה ותווית

נסגור את הצנצנת היטב ונוסיף מדבקה עם הפרטים:

לבנדר פרחים/עלים, בשמן זית/ שקדים, תאריך הכנה, תאריך

פתיחה (כ-6 שבועות אחרי). נשאר בארון סגור ללא חשיפה

לשמש ישירה.

נמתין כ-6 שבועות, במהלכם חשוב לשקשק מדי כמה ימים את

הצנצנת לערבוב אחיד של רכיבי הצמח בשמן.

## שלב ד' - סינון השמן

את הסינון נעשה כעבור 6 שבועות, באמצעות בד טטרה, כך שהשמן

יעבור דרכו באופן הכי נקי ללא שארית הצמח.

הכי נוח לסנן ישירות אל כוס מדידה (Pyrex כזה) וככה גם נדע

בדיוק מהי הכמות שיש לנו.

את השמן המסונן נעביר לצנצנת - רצוי צנצנת זכוכית חומה, אך גם

שקופה שתישמר במקום חשוך טובה לנו (: מומלץ להוסיף מעט

ויטמין E נוזלי כנוגד חימצון להארכת חיי המדף.

לא נשכח לרשום עוד מדבקה עם סוג השמן, ותאריך הסינון.

מומלץ להשתמש תוך שנה אחת.





**זהו, סיימנו, יש לך שמן לבנדר מפנק ומרפא!**

בהצלחה! שתפי אותי אם הכנת ואיך יצא, ובעיקר - תהני

מהתהליך הקסום הזה

של חיבור אל הצמחים, הניחוחות, הרפואה, האנרגיה והשמחה

שהם מביאים אל הלב.

**את אישה, את מרפאה.**

באהבה גדולה,

בשליחות הצמחים

ירדן

**לתוכן נוסף, מתכונים לבית טבעי ובריא יותר וקורסים להעמקה**

**ברפואת הצמחים המופלאה, מוזמנת לעקוב אחרי באינסטגרם,**

**בפייסבוק ובאתר האינטרנט (:**