

## "ריפוי לחיינו מפתח ביתנו"

7 מפגשים - סדנה למבוגרים . המפגשים יתקיימו בימי ג', השעות 18:00-20:00

מפגש מספר	תוכן	פירוט
1	<p><b>הכרת צמחי מרפא בגינתנו</b></p> <p>21.2.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>מעגל היכרות עם חברי הקבוצה, חשיפה למסורות ריפוי שונות נפוצות .</li> <li>יציאה אל גינת צמחי המרפא והיכרות עם צמחים הגדלים סביבנו. דרכי השימור של צמחים, לימוד אודות שמנים שונים, דרך יצורם ושימושיהם בחיינו.</li> <li>ניפתח מרחב שבו ניתן לחלוק את הידע ממסורות הריפוי השונות שהמשתתפים מגיעים/ות ממנה, נתעד אותו ונדפיס בסוף הקורס חוברת שיתוף מידע.</li> <li>התנסות בהכנת מי ורדים</li> </ul>
2	<p><b>קלינדולה וצמחי בר סביב</b></p> <p>28.2.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכרת הצמח ציפורני חתול, תכונותיו הרפואיות, השלבים להכנת שמן מושרה וניסיון מעשי: הכנת שמן מושרה קלינדולה. הכרת צמחי בר: שיבולת שועל/כוכבית/סרפד/מליסה/פטרוזיליה, תכונות ריפוי ודרכי שימוש ושימור.</li> <li>הכנת פסטו פטרוזיליה-סרפד = כוכבית</li> </ul>
3	<p><b>לבנדר גרניום/ סרפד כוכבית לעומק</b></p> <p>7.3.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכרת הצמחים לבנדר וגרניום לימוני לעומק, תכונותיהם הרפואיות ושימושיהם, מיצוי שמן אתרי לבנדר והכנת שמן מושרה גרניום.</li> <li>הכנת ייחורים של צמח הגרניום והלבנדר.</li> <li>זיקוק שמן לבנדר.</li> </ul>
4	<p><b>סירופ ומיצוי חומץ</b></p> <p>14.3.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכרת דרכים נוספות לשמר צמחים: מיצוי בחומץ וירופ.</li> <li>הכנת מיצוי חומץ עם צמחים לחיזוק ברזל וסידן בגוף.</li> <li>הכנת סירופ שיעול מצמחים ודבש.</li> </ul>
5	<p><b>סבון טבעי</b></p> <p>21.3.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנת סבון מחומרים טבעיים: שמן קוקוס, חמאת שיאה ושמן זית, חליטת צמחים וקוואקר טחון.</li> </ul>
6	<p><b>צמחים בשירות יומיומי</b></p> <p>28.3.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנת מוצרים בסיסיים לבית / המשתתפים יעלו צרכים שלהם ויחד נרקח משחות/ סינרגיות המתאימות לטיפול בבעיות נפוצות. (נפיחות בכפות רגלים, מפרקים כואבים, נדודי שינה, קשיי נשימה, זיכרון, מפרקים, עיכול ועוד)</li> <li>הכנת תערובות שמנים לפי הצורך האישי של כל אחד, להרגעה, המרצה או הקלה בכאב.</li> </ul>
7	<p><b>משחת קלינדולה וסיכום</b></p> <p>4.4.17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>סינון שמן קלינדולה שהכנו במפגש השני והכנת משחה קלינדולה לבנדר.</li> <li>כל אחד מקבל צנצנת משחת קלינדולה הביתה, וספרון המכיל את כל המתכונים מהקורס.</li> <li>סיכום ומשוב</li> </ul>