

## מפרט וסילבוס קורס רוקחות טבעיות וצמחי מרפא

מה זה רוקחות טבעיות?

רוקחות טבעיות מתייחסת לאופן בו כל אחד יכול לרקוח עבורו מוצרי קוסמטיקה, מוצרי אווירה ומוצרי רפואה מחומרים זמינים וטבעיים. מטרת הסדנאות היא לחשוף קהל לתחום ובכך לעזור לצמצם את השימוש בכימיקלים רעילים הן מתוך ראייה בריאותית, ראייה כלכלית- חברתית וראייה אקולוגית.

על הקורס

הגישה של הקורס הינה התבוננות על הטבע עם המון יראה והערכה. הטבע מסביבנו מכיל המון ידע ועל ידי כלים פשוטים, אך בעיקר על ידי הקשבה אנו יכולים ללמוד מהחוכמה שיש לטבע להציע. הקורס מזמין כל אחד מאיתנו להתחיל להכניס את הטבע אלינו הבית, דרך צמחי התבלין וצמחי המרפא.



מטרת הקורס להעלות את המודעות לגבי החומרים הנמצאים במוצרי הטיפוח השונים, להכיר את צמחי המרפא והחומרים הטבעיים ולהכיר טכניקות שונות ברוקחות הטבעיות אשר יקנו למשתתפות יכולת להכין לעצמן מוצרים גם בביתן לצורך טיפוח, הזנה ורפואה מסורתית.

הקורס כולל תשעה מפגשים.

כל מפגש יתקיים במשך ארבע שעות. בכל מפגש נעמיק בעולם תוכן מסוים, נתנסה ונכין עם חומרי גלם שונים מספר תוצרים וכן נחשף למגוון מתכונים נוספים.

מוצרים שמכילים	פירוט	נושא המפגש	תאריך מפגש קורס ערב קורס בוקר
<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנת שמן תשרית</li> <li>הכנת טינקטורה</li> <li>הכנת חליטות</li> <li>בטעמים שונים</li> </ul>	<p>היכרות קבוצתית והיכרות עם עקרונות בסיסיים ברוקחות טבעית והיסטוריה.</p> <p>היכרות עם צמחי המרפא ושיטות מיצוי של צמחי מרפא</p>	<p>רוקחות טבעית</p>	<p>31.10</p> <p>1.11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>משחה טיפולית</li> <li>שמן טיפולי</li> </ul>	<p>היכרות עם מגוון שמנים האתרים, היכרות עם אופן ושיטת העבודה עימם</p>	<p>שמנים אתרים</p>	<p>7.11</p> <p>8.11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ג'ל עזרה ראשונה</li> </ul>	<p>מפגש בטבע. ליקוט צמחי בר והכרות עם מושג הקרקוע.</p>	<p>קרקוע וסיוור ליקוט</p>	<p>14.11</p> <p>15.11</p>
שבוע שלא יתקיים מפגש בקורס			<p>21.11</p> <p>22.11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנת דאודורנט</li> <li>הכנת חמאת גוף</li> </ul>	<p>שיח על חומרים מזיקים ועל תו התקן למוצרי קוסמטיקה.</p> <p>ללמוד לקרוא תווית של מוצר קוסמטי.</p>	<p>חומרים מזיקים</p>	<p>28.11</p> <p>29.11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>פילינג גוף</li> <li>קטורת</li> <li>כדורי אנרגיה</li> </ul>	<p>היכרות עם הצמח הטחון. יתרונות וחסרונות וכן שיטות שונות לשילוב במגוון מוצרים.</p>	<p>צמח טחון</p>	<p>5.12</p> <p>6.12</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנת שפתון מרפא</li> <li>הכנת משחה אנטי דלקתית</li> <li>פילינג פנים</li> <li>מסיכה לפנים</li> </ul>	<p>סחיטה של השמנים המושרים.</p> <p>היכרות עם דוג אופן העבודה עימו.</p> <p>היכרות עם עולם החימרים והעבודה עימם.</p>	<p>משחות טיפוליות וחימרים</p>	<p>12.12</p> <p>13.12</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>תרסיס לגרון</li> <li>סירופ לשיעול</li> </ul>	<p>היכרות עם עולם הבריאות הטבעית, עקרונות לריפוי טבעי בבית והתמודדות עם מחלות חורף.</p>	<p>בריאות טבעית</p>	<p>19.12</p> <p>20.12</p>
חנוכה - חג שמחה!!			<p>26.12</p> <p>27.12</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>סבון עדין לתינוק</li> <li>סבון פילינג</li> <li>סבון אנטי דלקתי</li> </ul>	<p>למידת אופן הכנת סבונים מוצקים למגוון קהלי יעד ושימושים</p>	<p>סבונים מוצקים</p>	<p>2.1</p> <p>3.1</p>

9.1	טיפוח ויופי	היכרות עם הפאזה המיימית מול הפאזה	● מי פנים
10.1		השומנית ברוקחות הטבעית כולל הכנת הידרוסול ביתי מפגש סיכום- הצגת פרויקט אישי	● סרום לפנים

## חיקום

מרכז ג'ו אלון (צמוד לקיבוץ להב)

מועד:

יש שני מועדים לקורס:

קורס ערב ימי חמישי: 17:00-21:00 - מתחילים ב 31.10.24

קורס בוקר ימי שישי: 8:30-12:00 - מתחילים ב 1.11.24

## עלות

עלות הקורס : רק 2,050 ש"ח!

העלות כוללת את חוברת הקורס, כלל החומרים בסדנא ואת המוצרים שכל משתתפת תיקח עימה.

## על מרצת הקורס:

טלי אביטל חג'ג' - תושבת הנגב מילדות, אמא, פעילה ויזמת חברתית.

בעלת תואר ראשון בבן גוריון,

הרבליסטית מוסמכת- בעלת קליניקה טיפולית.

רוקחת טבעית- מנהלת את "משאלה מהטבע",

יצירת קשר

"משאלה מהטבע"     טלי אביטל חג'ג' - 054-5901405

<https://www.naturewish.net> | [Naturewish11@gmail.com](mailto:Naturewish11@gmail.com)