

OPAS

**LUONTOÄIDIN
KOTIAPTEEKKI**

*Lasten luonnonmukainen hoito
Frantsilan luomuyrttitilan tuotteilla*

Frantsila
HERBFARM

Lapset ovat kukista kauneimpia

Frantsila
HERBFARM



Frantsilassa olemme välittäneet luonnon viisautta eteenpäin jo 40 vuoden ajan. Luonnonmukaiset tapamme hoitaa ja ylläpitää terveyttä periytyy sukupolvelta toiselle. Tähän oppaaseen olemme koonneet käytännön vinkkejä lasten hoitoon. Frantsilan lempeät ja luonnollisesti tehokkaat tuotteet sopivat koko perheen käyttöön ja tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

*Frantsila on erikoistunut luonnonmukaisten, terveyttä edistävien tuotteiden valmistukseen vuodesta 1981, jolloin agronomit **Virpi Raipala-Cormier** ja **James Cormier** perustivat sukutilalle luonnonlääkintään keskittyvän Hyvän Olon Keskuksen. Tuotteidemme valmistuksessa hyödynnämme kansanlääkinnän perinteitä, ajanmukaisia tutkimuksia ja vuosikymmenten pitkäjänteisen työn kerryttämää kokemusta. Toimintamme pohjautuu luonnonmukaiseen viljelyyn ja kestäväen kehityksen ajatteluun. Tavoitteenamme on edistää ihmisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia korkealaatuisten luontaistuotteiden ja kokonaisvaltaisen hyvinvointikoulutuksen avulla.*

YLEISET ANNOSTUSOHJEET

Lasten yrtti- ja luontaishoidoissa annostukset ovat pienet ja hoidoissa vältetään hyvin voimakkaita rohtokasveja ja eteerisiä öljyjä.

Lasten annostus yrttiuutteita käytettäessä on iän ja painon mukaan noin $1/4-2/3$ aikuisen annostuksesta - yleisenä ohjeena on, että uutteita annetaan yksi tippa/ikävuosi, alkaen noin kolmesta tipasta. Alle 1-vuotiaille uutteet ovat suositeltavaa lisätä kuumaan veteen, jotta alkoholi haihtuu pois. Tuotteita on hyvä vaihdella ja välillä pitää 1-2 viikon taukoja.

Frantsilan 6 yrttiuutetta lapsiperheelle

KAMOMILLA	Ruoansulatukseen ja vatsan hyvinvointiin
SIANKÄRSÄMÖ	Vastustuskykyyn ja vatsan hyvinvointiin
AURINGONHATTU	Vastustuskykyyn, hengitysteiden tueksi
KARVAKORVA	Korville, kurkulle ja nielulle
NOKKOSTIPAT	Kohottamaan vireyttä ja tukemaan vastustuskykyä
TYYNEYDENTIPAT	Tasapainottamaan ja rauhoittamaan mieltä

IHO

NOKKONEN hoitaa ja vahvistaa yleiskuntoa, luustoa, hiuksia ja ihoa. Nauti nokkosen voimasta keitoissa, letuissa ja muhennoksissa.

AURINKOVOIMA-VIHERJAUHE on helppokäyttöinen ja sopii ruokien päälle tai smoothien sekaan.

OPTIMI OMEGAÖLJY sisältää täydellisen yhdistelmän omegaöljyjä 3, 6, 7, 9 GLA E-Vitamiinia sekä lisäksi antioksidantteja, runsaasti klorofylliä ja karotenoideja sisältäviä luomuyrttiuutoksia. Monipuoliset öljyt ravitsevat ihoa sisältä käsin.



Frantsilan 7 tuotetta lasten ihonhoitoon

HELLÄ HOITOÖLJY Monipuolinen, ihoa ravitseva tuoksuton öljyseos. Hellävarainen öljy sopii hyvin raskausajan -sekä vauvan ihon hoitoon. Öljy sopii myös vauvahierontaan.

11 YRTIN SALVA Rauhoittaa, elvyttää ja uudistaa ihoa. Salva sopii rohtumien, vaippaihottuman ja ärtyneen ihon hoitoon. Salva sisältää 11 luomuyrttiä, joita suomalainen perinteinen kansanlääkintä ja nykyinen yrttitutkimus arvostavat tehokkaina ihorohtoina.

KARITEVOI ELI SHEAPUUN VOI Sopii hyvin kuivalle, rohtuneelle ja allergiselle iholle. Vedetön ja hajusteeton voide on erinomainen myös suojaamaan ihoa pakkaselta.

KEHÄKUKKAVOIDE rauhoittaa ihoa. Kehäkukkavoide sopii päivittäiseen käyttöön herkälle, kutiavalle ja ärtyneelle iholle.

KOKO PERHEEN PERUSVOIDE kosteuttaa ihoa. Se sopii kuivan, herkän ja atooppisen ihon hoitoon.

TERVA-PIHKASALVA sopii pienien haavaumien, rohtumien ja kutiavien hyönteisten pistojen hoitoon. Erinomainen monitoimisalva kesään.

LAVENTELISALVA lempeä ihon ja mielialan rauhoittaja. Salva hoitaa ja korjaa ärtynyttä ja palanutta ihoa. Rauhoittaa mielialaa ja tukee unen tuloa.

IHO - ONGELMAT

Haavat, biertymät, ibottumat, hyönteisten puremat

TERVAPIHKASALVA JA 11 YRTIN SALVA ihoa rauhoittamaan ja hoitamaan.

KAMOMILLA- JA SIANKÄRSÄMÖ-UUTTEITA käytetään rauhoittamaan ihoa sekä desinfiointiin. Uutteen sisältämä alkoholi saattaa aiheuttaa kirvelyä. Tämän välttämiseksi, laita 1-2 tippaa yrttiuutetta vedellä kostutettuun pumpuliin ja painele hellästi hoidettavaa aluetta.



KAMOMILLAKYLPLY

Kamomillauute sopii hyvin myös rauhoittavaan kylpyyn.

Lisää n. 2 tl kamomillauutetta vauvan kylpyveteen.



KAMOMILLA
(Matricaria chamomilla)

Matricaria on johdettu latinan sanoista mater, äiti, sekä matrix, kohtu.

SILMÄT

Antibakteerinen **KAMOMILLA** -yrttiuute sopii silmien hellävaraiseen puhdistamiseen. Tulehtunutta silmää voidaan hoitaa pyyhkimällä sitä vedellä kostutetulla pumpulilla, jossa Kamomilla-uute on laimennettu 1:20.

LAIMENNETTU KAMOMILLA-UUTE

Kiehauta vesi, tiputa muutama tippa kamomilla-uutetta puhtaaseen astiaan, kaada kuuma vesi päälle. Anna jäähtyä. Upota pumpulas pumpuli veteen, purista liika vesi pois. Pyyhi hoidettava silmä silmän ulkonurkasta sisänurkkaan useita kertoja päivässä. Kamomillabauteen voi jättää lepäämään silmän päälle. Vältä kamomillaa, jos lapsi on allerginen asterikasveille.

SUUN HOITO

Säännöllinen hampaiden pesu on pienestä pitäen tärkeää. Frantsilalta löydät kolme eri hammastahna vaihtoehtoa, Lasten luonnonhammastahna, Luonnon fluori hammastahna ja Luonnon fluoriton hammastahna.

Suun haavaumissa ja tulehduksissa

Suuta on hyvä kurlata useita kertoja päivässä vedellä, johon on sekoitettu Kamomilla-, Siiankärsämö- tai Auringonhattu-yrttiuutetta (suhde 1:5).

Vauvan sammas

Käytä laimennettua sitruunan tai -puolukan mehua kielelle tai laimennettua Kamomilla-uutetta 1:3 veden kanssa.



NUHA JA HENGITYSTIET

Lapsen sairastaessa on hyvä tukea yleiskuntoa monipuolisella ravinnolla, kasviksilla, täysjyväviljoilla, C-vitamiinipitoisilla marjoilla. Tueksi sopivat myös **Aurinkovoima-villivierjauhe** sekä **Optimi-omegaöljy**. Lapsen luonnollista vastustuskykyä vahvistamaan sopivat uutteista **Auriongonhattu** -sekä **Siankärsämö**.

*Limaisuutta helpottamaan sekoita **Karvakorva**-yrttiuutetta veden tai mehun sekaan. Nautitaan akuutissa vaiheessa kuuriluontoisesti 3-5 kertaa päivässä. Vältetään valkoista sokeria, vehnää ja maitotuotteita limaisuuden ja tulehdustilan vähentämiseksi. Nestettä on hyvä nauttia paljon; vettä, marjamehujä ja yrttiteetä. Nukuta lasta siten, että yläkeho on korkeammalla kuin jalkopää.*

Nuhanenä sopii avaamaan hengitysteitä. Se on sekoitus parhaita avaavia eteerisiä öljyjä; eukalyptusta, piparminttua, timjamia, laventelia ja mäntyä. Lisää 1-2 tippaa Nuhanenää kuumaan vesikattilaan (2-3 L vettä) ja hengittele höyryä. Tiputa muutama tippa Nuhanenää lapsen vaatteelle (ei lähelle silmiä) ja vauvalle esimerkiksi nutun selkäpuolelle pitämään hengitystiet auki lapsen nukkuessa. Nuhanenää voi käyttää myös diffuuserissa ja ilmankostuttimessa.

Aivan kuten laulussakin lauletaan, uni paras lääke on, joten paljon lepoa peiton alla ja lämmin **Paras ystävä** -kaurapakkaus kainalossa.

Lohikäärmesalva sopii tukkoisuutta helpottamaan ja lihaksia lämmittämään. Salvaa hierotaan rintaan, niskaan, hartioihin, yläselkään, korvien taakse ja jalkapohjiin. Hyvin pienten lasten hoidossa Lohikäärmesalvaa voi myös laimentaa Karitevoihin.

KUUME

Kuumeisen lapsen täytyy levätä ja runsas nesteytys on tärkeää. Huone on hyvä pitää viileänä ja tuuletettuna.

Veden sekaan sopii **Kamomilla**-yrttiuute sekä **Lähde**-yrttitee, joka maistuu hyvälle myös viileänä. Yllä mainitusta yrttiteestä tai -uutteesta voidaan tehdä viilentävät pyyheliinahauteet säääriin ja pohkeisiin helpottamaan kuumeisen tukalaa oloa.

KORVAT

Yrttiuutteet ja lämmin yrttitee helpottavat liman kulkua pois ja auttavat korvaneluhytettä pysymään auki.

***Karvakorva** -yrttiuutetta nautitaan akuutissa vaiheessa 30 - 60 min välein, 1 tippa /ikävuosi alkaen 3 tippa, esim. veden seassa. Yrttiute voidaan laittaa kuumaan veteen ja jäädyttyä juoda vähän kerrallaan useita kertoja päivän aikana. Erityisesti alle vuoden ikäisille yrttiute on laitettava kuumaan veteen (yli 70°C), jotta alkoholi haihtuu. Puhdas puro -yrttiteetä hunajan kanssa.*

Karvakorva-uutetta sivellään korvan taakse ja eteen, ei korvan sisälle. Jos korva ei ole liian kipeä, voit hieroa korvalehteä, korvan takaa ja korvan ympäristöä. **Lohikäärmesalva** sopii korvien hierontaan.

Keuhkojen ja munuaisten toimintaa stimuloidaan hieromalla Lohikäärmesalvaa rintaan, niskaan, ylä- ja alaselkään ja jalkapohjiin. Jos Lohikäärmesalva tuntuu liian voimakkaalta, voit sekoittaa sitä tuoksuttomaan Karitevoihin. Jalkapohjiin voit käyttää myös Karvakorva -yrttiuutetta, jolloin tehoaineet imeytyvät jalkapohjien kautta.

KEUHKOT

Karvakorva -yrttiuutetta sekoitetaan lämpimään juomaan kuten veteen, mustaheikkamehuun tai Puhdas puro -yrttiteehen ja nautitaan 3-5 kertaa päivässä.

Lohikäärmesalvaa hierotaan rintaan, yläselkään, korvien taakse, jalkapohjiin ja alaselkään munuaisten alueelle. Voit halutessa laimentaa Lohikäärmesalvaa sekoittamalla sitä Karitevoihin.

Nuhanenä eteeristä öljyseosta höyryhengitykseen, pieluksille ja vaatteisiin. Virkistävä yrttijalkakylpytieviste lämpimään jalka- tai kokokylpyyn.

VATSAN HYVINVOINTI

Suoliston hyvinvointia tukemaan sopii **Hyvä olo**-yrttitee, **Vauvan ilo**-yrttitee, **Kamomilla**-uute, **Siankärsämö**-uute sekä **Ruotsintipat**.

Imeväisen ilmavaivoihin voi vaikuttaa herkän suoliston lisäksi äidin ruokavalio. Herkkävatsaista vauvaa imetetäessä on hyvä välttää seuraavia ruoka-aineita: kahvia, mustaa teetä, kaakaota, suklaata, määmiä, leipää, juustoa, papuja, hernekeittoa, sipulia, kaaleja ja lanttua.

Imettävälle äidille ja välillisesti vauvalle, Kamomilla-yrttiuute suolistoa rauhoittamaan ja Vauvan ilo-imetysyrttitee molempien suoliston tueksi sekä maidoneritystä lisäämään.

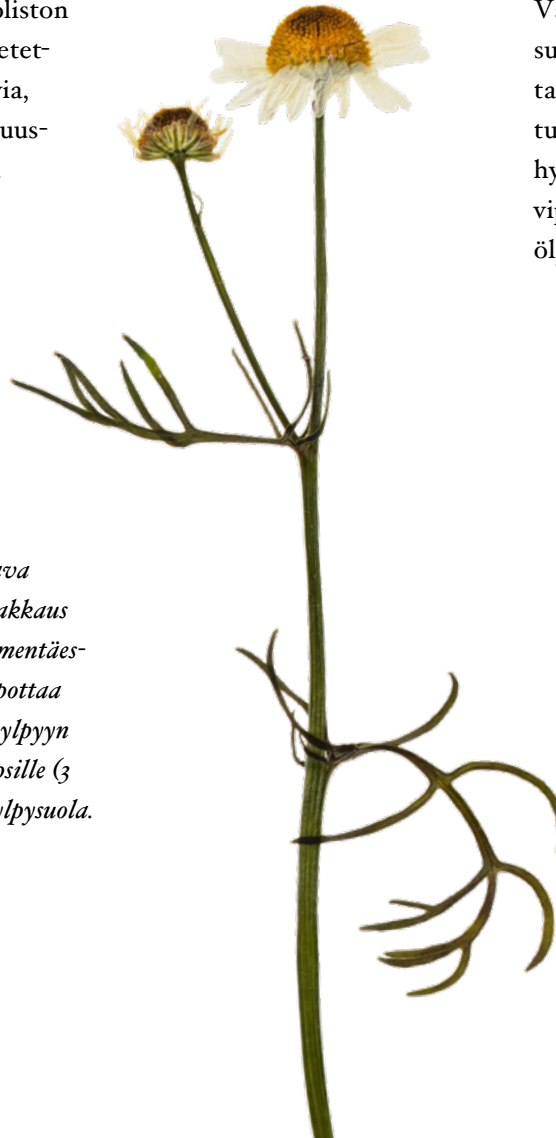
Hellä hoitoöljy sopii vauvan ja lasten lempeään vatsahierontaan.

*Levitä Kamomilla-uutetta vatsalle, päälle suojaava pyyhe. Aseta lämmin **Paras ystävä** kaurapakkaus vatsan päälle. Tee haude esimerkiksi nukkumaan mentäessä. Myös lämmin kylpy rentouttaa oloa ja voi helpottaa jännityspeeräisissä vatsavaivossa. Lisää vauvan kylpyyn Kamomilla-uutetta 2 tl ammeeseen, isommille lapsille (3 vuotiaasta eteenpäin) sopii myös Rentouttava-kylpysuola.*

UMMETUS

Ummeuksesta kärsiessä on suositeltavaa juoda runsaasti lämmintä vettä tai luumumehua. Liotetut luumut ja pellovansienet sekä öljyt edistävät myös suoliston toimintaa. Vältä vatsaa kovettavia ruokia (mm. leipä, juustot ja banaani suurissa määrissä). **Ruotsintipat** tukevat ruoansulatusta, nauti puoli tuntia ennen ruokailua. **Hyvä olo**-yrttitee tukee vatsan ja suoliston hyvinvointia. Ruokavalioon on hyvä lisätä ravitsevia öljyjä. **Optimi omega öljyn** kasvipärisen omegaöljy-seoksen kylmäpuristetut neitsytkasviöljyt sisältävät kaikki elimistön tarvitsemat rasvahapot.

Vatsaa hierottaessa muista hieroa hellästi myötöpäivään suoliston suuntaisesti. Hoitoöljyihin ja Karitevoihin voi sekoittaa Fenkolin eteeristä öljyä 1 tippa 10 ml:aa kohti edistämään suoliston toimintaa.



MUITA HOITOTUOTTEITA

Syylät ja ontelosyylät

11 yrtin salvaa paikallisesti salvalaastarin alle n. 2 viikon ajan
Siloposki yrttiuute sisäisesti

Hyttysten, mäkäräisten ja paarmojen puremiin

11 yrtin salva tai Terva-pihkasalva

Mehiläisen pistoon

Kylmänroppi-yrttiuute + 11-yrtin salva

Hyttysten ja mäkäräisten torjuntaan

Sitronellan eteerinen öljy 0,5% liuokseksi laimennettuna Hellä
aromaperusöljyyn tai sellaisenaan housunlabkeisiin

Paarmojen, hirvikärpästen, tai täiden torjuntaan

Teepuuöljy (tea tree) muutama tippa pipoon, huppuun, bihan-
suihin ja housunlabkeisiin

Näppylät

Siloposki- tai Kamomilla yrttiuute sekä sisäisesti että laimen-
nettuna ulkoisesti 1:2

Mustelmat

Sisäisesti Aurinkovoima -villiviberjaube, ulkoisesti Kuismaöl-
jy, 11-yrtin salva

Kasvukivut

Illalla kylpy magnesiumpitoisesta Rentouttava -yrttikylpysuo-
lasta. Hierontaan Lobikäärmesalva tai Kuismaöljy ja päälle
lämmiin Paras ystävä -hoitopakkaus

Ruokahaluttomuus, väsymys, anemia

Aurinkovoima -villiviberjaube ruokien mausteeksi ja hivenai-
neiden ja vitamiinien turvaamiseksi. Nokkostipat, Ruostintipat
ja Siankärsämö yrttiutteet, Pubdas puro -yrttitee, Optimi-ome-
gaöljy yleiskunnon kohentamiseksi.

Levottomuus

Tuutu yrttitee, Kamomilla-, Tyyneyden tipat- tai Unilintu
yrttiuutetta. Henkilökobtaiset kukkatipat tai Aputipat (Lum-
peen, Metsätähden ja Suopursun seos). Hiero esim. jalkapohjia,
korvalehtiä, rintaa sekä selkää Laventelisalvalla.
Illalla kylpy Rentouttavasta yrttikylpysuolasta.

TUTUSTU LISÄÄ

frantsila.com

Tuotteet ja koulutukset

frantsilanhyvanolonkeskus.fi

Majoittuminen ja kurssit Frantsilan sukutilalla Hämeenkyrössä

frantsilankehakukka.fi

Frantsilan kauppa, lounaskahvila, näytetarha

Frantsila
HERBFARM

Organic farming since 1981