

קורס קוסמטיקה טבעית

אני שמח שבחרת להתעניין בקורס המעמיק שלנו לקוסמטיקה ורוקחות טבעית. בשונה מסדנאות בסיסיות המציעות מבט שטחי על התחום, כאן תקבלי הבנה מקיפה ומעמיקה של עולם הקוסמטיקה הטבעית - החל מהכנת מוצרי טיפוח מתקדמים, דרך הבנת הקשר בין תזונה לבריאות העור, ועד לטיפול בבעיות עור מורכבות.

במהלך 10 המפגשים נעבוד בקבוצות קטנות המאפשרות יחס אישי והתנסות מעשית מעמיקה. תלמדי להכיר לעומק את תכונות צמחי המרפא, השמנים האתריים והמינרלים הטבעיים, ואת האינטראקציה ביניהם. הידע המקצועי שתרכשי יאפשר לך להבין את המנגנונים הפיזיולוגיים המשפיעים על בריאות העור ולהתאים פתרונות טבעיים ואפקטיביים.

זהו קורס מקיף שיעניק לך את הכלים המקצועיים להכנת קוסמטיקה טבעית ברמה הגבוהה ביותר, תוך הבנה מעמיקה של ההשפעות הפנימיות והחיצוניות על בריאות העור.

בברכה,
שלומי סמלסון



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 01

חומרי גלם

• סקירה של קוסמטיקה טבעית מול קוסמטיקה קונבנציונלית

• הבנת מסיסות חומרי הגלם ודרכי הפקה של שמנים צמחיים, שמנים אתרים, הידרוסולים, טינקטורות, מרתחים והשריות במים ובשמן.

• הכרת שמנים צמחיים וחלוטים, הכרת טינקטורות והידרוסולים:

שמנים נשאים וחמאות כגון שקדים, זרעי ענבים, קוקוס, שומשום, דקלים ושמנים מיוחדים כגון רוז היפ, מקדמיה, קנביס, נר הלילה...

• הכרת אנטי אוקסידנטים כגון ויטמין E, שמן זרעי רימונים ועוד.

• הכרת שמנים חלוטים כגון קלנדולה, היפריקום, סטלריה, קומפרי... תכונות ושימושים שונים.

• הכנת שמן חלוט בדרכים שונות, זיקוק הידרוסול.

• הכנת "יוד" ביתי לחיטוי פצעים.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 02

הכנת סרום הזנה

בשיעור זה נלמד את התכונות ואת הצרכים של סוגי העור השונים וכיצד נתאים ונרכיב את השמנים שלמדנו להכנת סרום הזנה איכותי שיזין ויבריא את העור ויחסוך לכם מאות שקלים מרכישת סרומים במחירים מופרזים.

שימוש בשמנים אתרים - הבטיחות קודמת לכול!

• הסבר כללי על שמנים אתריים, בטיחות בשימוש בשמנים (פוטוטוקסיות), מינוני שמנים אתרים לאזורי הגוף השונים, דרכי עבודה וכיצד השמנים חודרים לעור.

• בשיעור נלמד כיצד להרכיב ולהתאים פורמולות צמחיות לטיפול בפצעים וצללקות, סימני מתיחה ועוד.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 03

הכנת משחות וטיפול בשיער

- נלמד כיצד השתמש בשמנים חלוטים ובשמנים אתרים לרקיחת משחות טיפוליות שונות.
- נדון בשימושים קוסמטיים וטיפוליים במשחות טבעיות לטיפול בצלקות, אלרגיות בעור ועוד.
- הכרת משחות בושם, משחות ליובש במפרקים ועוד.
- שימוש במתחלבים וממצקים - שיערות דבורים, חמאת קקאו לציטין.
- הכנה של משחה - בישול צמחי מרפא בשמן, שימוש בשמנים חלוטים - הכנת משחה טבעית לטיפול בכוויות ובעקיצות יתושים.
- טיפול בשיער - טיפול בקרקפת ובשיער: קשקשים, נשירה, כינים.
- הכנת תכשיר טיפוח טיפולי לשיער על בסיס שמנים.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 04

הכנת קרמים

- חלוקה של שמנים אתריים לפי סוגי עור שונים וצורכיהם ושימושים בקוסמטיקה.
- הכרת קרם מול משחה.
- הכרת דרישות טיפוליות מקרמים בהתאם לסוגי עור שונים.
- לימוד הכנת ג'ל בסיס ויתרונות ההכנה העצמית!
- הכנת ג'ל בסיס- בשילוב טינקטורות, הידרוסולים, משמרים טבעיים וכימיים (יתרונות וחסרונות).
- הכנת קרם לחות ליום על בסיס ג'ל



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 05

הכנת קרמים מתקדמים

• הכנת קרם הזנה לפנים על בסיס ג'ל - דיון
בהבדלים בין קרם לחות לקרם הזנה, קרם יום
וקרם לילה והתאמה לעונות השנה ולצורכי העור.

• שילוב חמאות ומתחלבים טבעיים, סקוואלן,
ויטמינים והידרוסול.

• לימוד תכשירים מבוססי ג'ל לבעיות עור שונות
כגון פיגמנטציה, סבוריאה ואקנה.

• לימוד הכנת קרם ג'ל לאחר גילוח, קרם לטיפול
בעקיצות יתושים.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 06

הכנת קרמים מתקדמים

• הכנת קרם "מבושל" עם מתחלבים מתקדמים ללא שימוש בגיל בסיס.

• שילוב הידרוסולים, וויטמינים, שמני נשא, חמאות ומתחלבים בקרמים והכנת קרם במרקם מזין וכבד לעור הפנים או לקרם גוף.

• הכרת דרישות להכנת קרם לפטריות וליובש ברגליים.

• הכנת דיאודורנט טבעי ללא אלומיניום וללא פרבנים.

• נלמד מדוע רצוי להכין דיאודורנט טבעי ומהם יתרונותיו, כולל לימוד דיאודורנטים ללא סודה לשתייה.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 07

הכנת סבונים

- הכרת סבונים מוצקים לפי סוגי עור שונים ולפי פתולוגיות. כללי בטיחות בעבודה עם חומרי הגלם.
- הכנת סבון מוצק - שילוב צמחי מרפא, שמנים וחמאות.
- הכנת סבון לעור רגיש עם צמחי מרפא ושמנים אתרים.
- דיון בפתולוגיות עור והתאמת סבונים.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 08

מים ארומטיים / הידרוסולים

הסבר על מים ארומטיים (הידרוסולים) לסוגיהם, שימושים קוסמטיים וטיפוליים.

- הכנת ספרי סביבתי על בסיס הידרוסולים למניעת מחלות.
- הכנת מי פנים טיפוליים.
- הכנת תרסיס לדלקות גרון. ועוד.
- הכרת תרסיס לרגליים, הכרת אפטר שייב מהידרוסול.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 09

טיפול פנימי במחלות עור

- השפעת התזונה על מערכת העור. תזונה מתועשת מול תזונה טבעית.
- חוסרים תזונתיים והשפעתם על הגוף והעור.
- שימוש בנוגדי חמצון בלקיחה פנימית.
- תפקוד מערכות הפינוי והשפעתם על בריאות העור - מערכת העיכול והכבד, מערכת הלימפה, מערכת השתן והכליות.
- דיטוקס (ניקוי מערכות הפינוי של הגוף): שימוש בצמחי מרפא בצורת חליטות וטינקטורות בלקיחה פנימית לניקוי אפקטיבי של הגוף והעור.
- דיטוקס הורמונאלי לאקנה, דיטוקס למחלות עור, לעצירות ולבצקות.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית

שיעור 10

פילינג ומסכות

- הכרת סוגי פילינג טבעיים לגוף ולעור הפנים, שילוב שמנים צמחים, שמנים אתרים והידרוסולים.
- הכרת סוגי אדמות מינרליות ותוספות למסכות שונות כגון אבץ, אצת ספירולינה וצמחי מרפא. שילוב שמנים והידרוסולים.
- הכרת מסכות לאקנה, ניקוז למפתי ועור מודלק.



רפלקסולוגיה
צמחי מרפא
ארותמטרפיה
אירידולוגיה
פרחי באך
בדיקות פונקציונליות
קטסמטיקה טבעית