

ספר הטיפים

כשמו כן הוא.

אין לקחת את מה שכתוב כאן כ"חוקי ברזל".

אלו טיפים שנאספו במשך זמן רב ולקוחים ממקורות שונים.

חלקם נוסו על ידי וחלקם לא.

מקווה שתפיקו את מירב התועלת ממנו.

א/צ'קה צ'נין

הוראות שימוש:

- כדי לדפדף דף-דף, לחצו על הכפתור העגול באמצע של ה-scroll bar ובחרו בדף הבודד.
- כדי לעבור לפי נושאים, לחצו על הקישורית למטה מימין ובתוכן העניינים לחצו על הנושא המעניין אתכם.
- לחיצה על הכותרת של כל טבלת נושא, תחזיר אתכם לתוכן העניינים.

תוכן העניינים

<u>אפיה</u>	עמ' 2
<u>בשר / עוף</u>	עמ' 5
<u>ירקות ופירות</u>	עמ' 6
<u>ביקיון</u>	עמ' 8
<u>קוסמטיקה ביתית</u>	עמ' 11
<u>ריחות</u>	עמ' 15
<u>שונות</u>	עמ' 16
<u>שמירה על טריות</u>	עמ' 20
<u>תרופות סבתא שונות</u>	עמ' 22

אפיה

הטיף	הבעיה
כאשר המתכון מכיל אבקת סודה לשתייה, יש להוסיפה בסוף ולאפות מיד אחרי הוספתה, כיוון שאפקטיביות האבקה מתחילה ברגע המגע עם הנוזלים	אבקת סודה לשתייה – הוספה לבצק
לקמחם לפני הוספתם לבצק, מה שימנע מהם לשקוע בתחתית התבנית. מומלץ אפילו לחממם בתנור מעט לפני הקימוח	אגוזים – הוספה לבצק
להכניס לשקית עם סגר ולרדד בעזרת מערוך	אגוזים – קיצוץ ביד
לקמחם לפני כן וכן להוסיף 2 כפות או יותר סוכר ממרכיבי המתכון. הקמח ימנע מהם להידבק לדפנות המעבד, כיוון שהם מכילים שומן. הסוכר ימנע מהם להפוך לעיסה	אגוזים – קיצוץ במעבד
יש להפריד חלמונים מחלבונים כאשר הביצים קרות	ביצים – הפרדה
יש להקציף בטמפרטורת החדר	ביצים – הקצפה
יש להימנע מלעבד אותו יתר על המידה, מה שיגרום לו לאבד מהפריכות. כמו כן מומלץ לרדדו בין 2 ניירות פרגמנט מקומחים מעט	בצק פריך – לישה ורידוד
להוסיף קורט אבקת אפיה או אבקת סודה לשתייה לאבקת הסוכר	זיגוג לעוגה – סדוק וקשה
לטבול את הסכין במים רותחים	חיתוך עוגת קרם קרה
יש להקציף בטמפרטורת החדר. יש לשים לב שלא תהיה אפילו טיפה אחת של חלמון או שומן בכלי ההקצפה. יש להקפיד שלא להקציף בכלים מפלסטיק אלא מתכת (שומן נוטה להידבק לכלי פלסטיק)	חלבונים – הקצפה
לכתוב או לצייר על דף ניר, לגזור במקומות הרצויים, להניח על העוגה ולפזר אבקת סוכר, קוקוס, קקאו, סוכריות, זיגוג, קצפת וכו'	כיתוב או ציור על פני עוגה
בהוספת קמח יש לערבב עד לספיגת הקמח על מנת למנוע תוצאה של מאפינס קשים	מאפינס
יש להניח את תבנית המאפינס החמה על מגבת רטובה למספר שניות, מה שיחליק את המאפינס החוצה	מאפינס – הוצאה מהתבנית

הטיף	הבעיה
אפשר להמיר את כמות המים במיץ תפוזים או תפוחים.	מאפינס – העשרת הטעם
יש להוריד מכמות הנוזלים במתכון או לחילופין לסנן היטב את הפירות לפני כן	מאפינס פירות רטובים מידי
המרת מים בחלב ברכיבי בצק תקנה לבצק יותר רכות	מים בבצק – המרה
מומלץ מאוד לא לאפות מרנג ביום לח	מרנג – אפיה
מומלץ לפרוס בעזרת חוט דנטלי, חוט דייג וכדומה	עוגה – חיתוך לשכבות
לפני ההכנסה לתנור יש להחזיק באויר ולהקפיץ קלות את התבנית עם הבצק על שולחן העבודה 3-4 פעמים בכדי להוציא את האויר המיותר מהבצק	עוגה לא ישרה למעלה
בכדי למנוע מהעוגיות ל"התפשט" יתר על המידה ול"הימרח", מומלץ להכניס לפני האפיה, את התבנית עם העוגיות למקרר לכ-5 דקות	עוגיות – "התפשטות" בתבנית
עוגיות יש להוציא מהתבנית ברגע שמוציאים מהתנור (אלא אם צויין אחרת במתכון) אחרת הם ימשיכו להיאפות בהשפעת חום התבנית	עוגיות – אפיה
בצק לעוגיות ניתן לשמור במקרר כ-3-4 ימים עד לשימוש	עוגיות – בצק
בכדי למנוע הידבקות הבצק לחותכני הפלסטיק, מומלץ למרוח את החותכנים במעט שמן	עוגיות – חותכני פלסטיק
בכדי לקבל עוגיות רכות יותר, מומלץ להשתמש בשמן תירס או במרגרינה על בסיס שמן תירס מאשר בחמאה או סוגי מרגרינה אחרים	עוגיות – חמאה / מרגרינה
לאחר הוספת הקמח לבצק, מומלץ מאוד לא לעבד את בצק העוגיות יתר על המידה, על מנת למנוע תוצאה של עוגיות קשות	עוגיות – עיבוד בצק
מומלץ לאפות כאשר תבנית העוגה נמצאת בתוך תבנית התנור ובה ככוס וחצי מים, מה שיעזור לעוגה לא "ליפול" וכן לשמור על לחות מתאימה	עוגת גבינה
יש להימנע מערבוב יתר של הבצק על מנת למנוע היסדקות העוגה	עוגת גבינה – ערבוב הבלילה
לקמחם לפני הוספתם לבצק, מה שימנע מהם לשקוע בתחתית התבנית	פירות יבשים – הוספה לבצק
להקפיא קודם, מה שמפחית את הדביקות ומקל על הקיצוץ	פירות יבשים – קיצוץ במעבד

הטיף	הבעיה
בכדי לא ל"שבור" את הזיגוג, מומלץ לפרוס בעזרת חוט דנטלי, חוט דייג וכדומה	פריסת עוגה עם זיגוג
אפשר לקמח באבקת קקאו	קימוח התבנית לעוגות כהות
יש להימנע מתוספת יתר של קינמון לבצק, מה שימנע ממנו לתפוח. הכמות המקסימלית היא $\frac{1}{2}$ כפית קינמון לכל כוס קמח	קינמון בבצק לחם
במיוחד ללחם המשמש לסנדביצ'ונים למסיבה, אפשר להוסיף כמה טיפות צבעי מאכל לבצק	קישוט לחם
יש להוסיף חלבון נוסף על כל ארבעה חלבונים מוקצפים "שבורים" ולהקציף 30-שניות בלבד	קצף חלבונים "שבור"
לשים בתנור תבנית אפיה עם מים עד כדי חצי גובה על מנת שיספק לחות וימנע מהקרום להתייבש	קרום הלחם יבש מידי
אפשר להבריש בחמאה מומסת ברגע שמוציאים את הלחם והלחמניות מהתנור, מה שירכך את הקרום וגם יוסיף טעם	ריכוך וטעם ללחם
בכדי להקל על הגירוד, כדאי להקפיא קודם למספר שעות	שוקולד – גירוד
מומלץ להקפיא לפני הוספתם לבצק, מה שישמור על צורתם בצורה המקסימלית	שוקולד צ'יפס – הוספה לבצק
כתחליף ניתן להשתמש בתמרים, אגוזים, צימוקים, פירות יבשים, פירות מסוכרים, ממתקים כגון "אגוזי" ודומיו	שוקולד צ'יפס בעוגיות – תחליף
בכדי לקבל תוצאות טובות יותר בהקצפה, מומלץ לקרר את כלי ההקצפה קודם לכן במקרר	שמנת מתוקה – הקצפה

בשר ועוף

הטיף	הבעיה
בכדי שהמבורגר יתבשל במרכזו כמו בצדדיו, מומלץ ליצור במרכז מעין "חור" ע"י לחיצה עם האצבע (ה"חור" יעלם בסוף הטיגון)	המבורגר – בישול באמצע
מומלץ להוסיף כוס מים קרים לכל ק"ג תערובת בשר. יש להוסיף מספר דקות לפני הנחת המבורגרים על הגריל	המבורגר על האש – עסיסיות
לא מומלץ להמליח את הבשר בתחילת הבישול כיוון שהמלח "מוציא" לבשר את המיץ ומעכב את השחמתו. יש להמליח במחצית הבישול, לטעום בתום הבישול ולהוסיף במידת הצורך	המלחת הבשר
להקפיא קודם לחצי שעה עד שעה	חיתוך או פריסה
יש לבקש מהקצב לחתוך את הסטייקים לאורך הסיבים ולא לרוחבם, מה שיפחית את התפרקותו בעת הטיגון או על הגריל	סטייקים – קניה
רצוי לערבב את כל התבלינים יחד בשקית, להכניס את חלקי העוף ולנער, כך יפוזרו התבלינים באופן שווה על כל חלקי העוף	עוף בגריל – תיבול
לרפד תבנית בניר כסף ולפזר בין $\frac{1}{2}$ ק"ג ל-1 ק"ג מלח גס. להבריש עוף שלם בשמן, פפריקה ופלפל שחור. להניח את העוף במרכז התבנית עם הגב כלפי מטה ולאפות בחום של 180- מעלות כשעה וחצי עד שעתיים (תלוי בגודל העוף). אפשר להניח את העוף ישירות על המלח או ליצור מעין ערוגה באמצע המלח להנחתו	עוף עסיסי בצ'יק-צ'אק
כאשר מבשלים ציר או מרק בתוספת עצם מומלץ להוסיף מעט חומץ לבישול. מטרת החומץ היא להוציא את מקסימום הסידן מהעצם	ציר או מרק – מקסימום סידן
בכדי למנוע לכלוך מיותר, אפשר לקמח או לצפות בפירורי לחם שניצלים וכו' ע"י ניעור כל המרכיבים יחד בשקית	קימוח / ציפוי בפירורי לחם
לקבלת קציצות בשר אווריריות יותר, יש להוסיף מי סודה או אבקת סודה לשתיה לתערובת הבשר: 80 מ"ל מי סודה או כפית עד שתיים אבקת סודה לכל ק"ג בשר	קציצות אווריריות

ירקות ופירות

הטיפ	הבעיה
לאחסן יחד עם תפוח עץ בשקית נייר חומה, מה שיאיץ את הבשלתו	אבוקדו – הבשלה
באם נראים בשלים אך קשים למגע, מומלץ לאחסן בשקית נייר חומה במקום חשוך כגון: ארון מטבח, ליום-יומיים	אבוקדו, אפרסקים וקיווי – הבשלה
בכדי לשמור על צבעו מומלץ להוסיף מיץ לימון למי הבישול	ארטישוק – בישול
לאחסן יחד עם תפוח עץ בשקית נייר חומה, מה שיאיץ את הבשלתה	בננה – הבשלה
להקפיא את הבצל לכ20- דקות לפני הקיצוץ	בצל – דמעות
מומלץ להוסיף למי הבישול לאחר שהמים רתחו, כך יאבדו פחות ויטמין C	ירקות – איבוד ויטמין C בבישול
רצוי לחורר במספר מקומות את הירק הממולא לפני שמניחים בסיר. בצורה זו יחדור הרוטב למילוי	ירקות ממולאים
בכדי למנוע ריח בבישול הכרוב, מומלץ להוסיף פרוסות לימון למי הבישול. כמו כן, על מנת לשמור על צבעו של הכרוב האדום בבישול, מומלץ להוסיף כף או שתיים מיץ לימון למי הבישול	כרוב – בישול
לימונים שהתקשו והתייבשו, יש להניח בקערת מים חמים עד לריכוך ולאחר מכן לרדד בידיים	לימונים – התקשות
לטבול את העגבניות במים רותחים ל30- שניות ומיד במים קרים	עגבניה – קילוף
ע"י פורס ביצים	פטריות – פריסה
יש לבדוק כל פטריה ולוודא שה"כובע" מחובר היטב ל"רגליים". המרווח שנוצר ביניהם מעיד על אי-טריות	פטריות – קניה
אפשרות 1: לחבוט אותם עם פטיש שניצלים אפשרות 2: לרדד על שולחן או בין כפות הידיים אפשרות 3: לחמם 15-20 שניות במיקרוגל אפשרות 4: להשרות במים חמים למשך 15 דקות כמו כן בכדי שהלימון יניב כמות גדולה יותר של מיץ, כדאי לאחסנו בתוך מים בצנצנת סגורה הרמטית	פירות הדר – הוצאת מקסימום של מיץ

הטיף	הבעיה
חימום של 15 דקות במיקרוגל יקל בקילוף שיני השום	שום – קילוף
יש למשש ולוודא שהוא קשה ולא ספוגי. כמו כן ע"י המשקל, להחזיק ראש שום בכל יד ולהשוות משקל, ככל שכבד יותר – טרי יותר	שום – קניה
בכדי להוסיף טעם וניחוח של שום לסלט, אפשר למרוח היטב את קערת הסלט בשן שום	שום בסלט ללא השום
מומלץ לטגן קודם את הבצל ולהוסיף את השום לקראת הסוף, כיוון שהשום נשרף מהר יותר וכן בכדי למנוע מרירות בטעם	שום ובצל – טיגון ביחד
ע"י פורס ביצים	תות שדה – פריסה
בכדי להדגיש את המתקנות ולשפר את טעם התותים בקינוחים, מומלץ להוסיף לתותים מספר טיפות של חומץ בלסמי	תותים – הדגשת טעם
אין לבשל תירס במי מלח. המלח מקשה את התירס. יש להוסיף מלח רק בעת ההגשה. מומלץ לבשלו במים המכילים קורט סוכר ו-20 כפיות חמאה על מנת להדגיש את טעמו. להרתיח למשך 3-4 דקות. הרתחה נוספת לא תרכך את התירס אלא תגרום לו לאבד מטעמו.	תירס – בישול
לאחסן תפ"א קלוף בכלי מלא מים עד לשימוש בו	תפ"א – השחרה
מומלץ להוסיף מעט חומץ למי הבישול של תפ"א קלופים, מה שיוצר קרום דק העוזר לשמור על צורתם	תפ"א – להכנת סלט תפ"א
תוספת של מעט אבקת אפיה למחית תקנה לה יותר אווריריות	תפ"א – מחית
יש לטפטף מעט מיץ לימון על הפירות הקלופים עד לשימוש	תפוח, בננה, אגס – השחרה

נקיין

הבעיה	הטיפול
אוכל נשפך בתנור	יש לפזר מלח על הכתם בעוד התנור חם. לתת לזה להתקרר ולגרד בעזרת כף טיגון מפלסטיק
אסלת השירותים – הברקה	לזרוק 2 כדורי Alka Seltzer לתוך האסלה, להשאיר כ-30 שניות ולפתוח מים
אסלת השירותים – כתמים	לשפוך פחית קוקה-קולה, לתת ל"שבת" כשעה ולשטוף
בגדים לבנים שהצהיבו	להשרות במים פושרים ומיץ לימון או חומץ למשך 30 דקות ולכבס
כיור – סתימה	יש לשפוך $\frac{1}{2}$ כוס אבקת סודה לשתייה, על זה לשפוך $\frac{1}{2}$ כוס חומץ, לחכות 15-20 דקות ואז לשפוך כ-2 ליטר מים רותחים. הערה חשובה: לא להשתמש בתערובת זו אם השתמשתם בחומר לפתיחת סתימות לפני כן. השילוב יכול לגרום להפצת אדים רעילים. כמו כן, מומלץ לעשות פעולה זו אחת לשבוע בכדי למנוע סתימות אפשריות ולשמור על צנרת נקיה.
וילונות אמבטיה (ניילון)	לכבס במכונת הכביסה על תוכנית עדינה בתוספת $\frac{1}{2}$ כוס חומץ או אבקת סודה עם אבקת הכביסה
חריצים קטנים	ניקוי חריצים קטנים כגון ב: פותחנים, מגרדות וכלים בעלי חריצים קטנים מומלץ לשפשף בעזרת מברשת שיניים מהסוג הקשה
טוש המקלחת – סתימה	להבריג החוצה ואז: אם עשוי מניקל: יש להשרות בכוס חומץ מעורבב עם $1\frac{1}{2}$ כוסות מים ולהרתיח כ-15 דקות. אם עשוי מפלסטיק: להשרות בכמות שווה של מים חמים וחומץ לשעה.
טרמוסים	למלא את הטרמוס במים פושרים בתוספת כף או שתיים אבקת סודה לשתייה. לתת "לשבת" כל הלילה
כתמי דיו על בגד	לפני הכביסה, יש למרוח אלוהול על הכתם
כתמי חלודה על בגד לבן	לפני הכביסה, יש להרטיב את הכתם במיץ לימון ולייבש בשמש
כתמי חלודה על משטחים	להכין משחה מתערובת של טרטר ומיץ לימון, למרוח על הכתם ולתת ל"שבת" 15-30 דקות, לשפשף מעט ולשטוף במים

הטיף	הבעיה
להסיר בעזרת יין לבן	כתמי יין אדום על השטיח
אפשרות 1: להשרות את הכלים בקערת מים מעורבבים עם אבקת סודה לשתייה, לשפשף מעט ולרחוץ. אפשרות 2: להשרות ב-100% חומץ, לשפשף ולרחוץ.	כתמי מים "עקשנים" על כלי זכוכית
להכין משחה ממים ואבקת סודה לשתייה, לשפשף מעט, להשאיר "לשבת" כ-20-30 דקות ולנגב	כתמי מים "עקשנים" על מראות
לנקות עם חומר קצפי בשם Tilex	כתמי מים וסבון במקלחת
להשרות למשך הלילה בתערובת של מים חמים ואבקת סודה לשתייה	כתמי קפה ותה בספלים
אפשרות 1: להניח על השעווה חתיכת בד או נייר עבה ואז בעזרת מגהץ חם לגהץ. השעווה פשוט תידבק לבד או נייר. אפשרות 2: להניח על הכתם שקית קרח ולהקפיא את המקום, להניח עליו ניר חום ולגהץ (חום המגהץ "ימשוך" את הכתם אל הניר)	כתמי שעווה על שטיח
לחמם את השעווה בעזרת מייבש שיער ולגרד בעדינות את השעווה בעזרת כלי מפלסטיק כגון: כף טיגון מפלסטיק או כרטיס אשראי ישן, ואת היתרה בעזרת מים חמים וסבון כלים	כתמי שעווה על עץ
לשפשף עם אבקת סודה לשתייה מהולה במעט מים, לתת ל"שבת" כחצי שעה ולשטוף עם מים חמים.	כתמים בכיור נירוסטה
לרחוץ עם משחה העשויה ממים ואבקת סודה לשתייה, להשאיר ל"שבת" עם המשחה לכ-10 דקות ולשטוף רגיל. אפשר גם להוסיף מיץ לימון לאבקת הסודה	כתמים במיכלי הפלסטיק וצידיניות
לרפד תבנית בניר אלומיניום. לצקת מים מעורבבים עם אבקת סודה לשתייה ביחס של 1 כף אבקה ל-2 כוסות מים. להכניס לתנור ולחמם לחום של 150 מעלות ולשים את כל הכסף בפנים כך שיהיה מגע ישיר עם ניר האלומיניום. הכתמים פשוט נעלמים.	כתמים על כלי הכסף
להשרות מעט במים חמים מהולים באבקת סודה לשתייה, לשפשף האחד בשני ולשטוף.	מברשות שיער ומסרקים
להסרת מדבקות, שיירי מדבקות ודבקים למיניהם מרהיטים, זכוכית או פלסטיק, יש להספיג עם זלין או שמן ולנגב.	מדבקות – הסרה

הטיפ	הבעיה
להוסיף לאבקת הכביסה $\frac{1}{2}$ כוס אבקת סודה לשתייה	מלבין כביסה במקום אקונומיקה
יש למלא את הסיר או מחבת במים עד לגובה רבע, להוסיף $\frac{1}{4}$ כוס אבקת סודה לשתייה ולהביא לרתיחה, לתת ל"שבת" עד שיתקררו המים ולנקות	סירים ומחבתות שנחרכו
משחה העשויה מאבקת סודה לשתייה מעורבבת עם מלח	תבניות אפיה וכן כלים העשויים מאמאייל או קרמיקה

קוסמטיקה ביתית

הטיפ	הבעיה
לנגב בעזרת צמר גפן טבול בשמן שקדים או שמן שומשום	איפור – הסרה
1 כפית עמילן תירס $\frac{1}{2}$ כפית מים $\frac{1}{2}$ כפית קרם לחות 2 טיפות צבע מאכל	איפור לפורים תוצרת בית לבעלי רגישות לאיפור (במיוחד ילדים)
כיוון שבושם מפיץ ריח לזמן ממושך יותר אצל בעלי עור שמן, מומלץ למרוח מעט וזלין בנקודות העור לבישום ואז את הבושם	בושם לזמן ממושך
לפני השינה, יש לשטוף את הידיים במים פושרים וסבון, למרוח וזלין על הידיים ולשים כפפות בד	ידיים – עידון
יש לאחסן במקרר ולפני השימוש להביא לטמפרטורת החדר. אם בכל זאת התקשה, יש לשים בקערת מים רותחים למספר דקות	לק – אחסון
לערבב חלמון ביצה, כפית דבש, כפית שמן זית ומעט שמן ויטמין E, למרוח על הפנים, להשאיר כ-15 דקות ולשטוף במים פושרים	מסכה לעור יבש
לרסק 2 כפות אבוקדו, להוסיף 2 כפות דבש וחלמון ביצה ולערבב. למרוח על הפנים, להשאיר ל-15-20 דקות, לשטוף במים פושרים ולאחר מכן בקרים	מסכה לעור יבש
לרסק 1-2 משמשים, להוסיף מספר טיפות שמן זית פושר, לערבב, למרוח על הפנים, להשאיר בין 15-20 דקות, לשטוף במים פושרים ולאחר מכן במים קרים	מסכה לעור יבש
לרסק אפרסק קלוף, לערבב עם מעט שמן זית או שמן שקדים פושר ולמרוח על הפנים. להשאיר בין 15-20 דקות, לשטוף במים פושרים ולאחר מכן בקרים	מסכה לעור יבש
לרסק למחית 1 בננה + 1 פפאיה או 1 בננה + 1 אפרסק. למרוח על הפנים, להשאיר ל-20-30 דקות ולשטוף במים פושרים	מסכה לעור יבש
לטרוף חלבון ביצה, להוסיף מיץ מחצי לימון ולערבב. למרוח על הפנים, להשאיר 20 דקות ולשטוף במים פושרים ולאחר מכן בקרים	מסכה לעור שמן

הבעיה	הטיפול
מסכה לעור שמן	1 כפית שמרים יבשים 1 כף סוכר $\frac{1}{2}$ כוס מים לערבב, לכסות במגבת ולהתסיס. להסיר את השכבה העליונה מהכוס, לערבבה עם 5 טיפות מיץ לימון, למרוח על הפנים, להשאיר 15 דקות ולשטוף במים פושרים
מסכה לעור שמן ובעייתי	לבשל 3 גזרים ולרסק ידנית או בבלנדר, להוסיף 5 כפות דבש או יוגורט ולערבב, למרוח על הפנים, להשאיר בין 15-20 דקות, לשטוף במים פושרים ולאחר מכן בקרים
מסכה לפתיחת נקבוביות	למרוח את הפנים עם גליץ מנגו, לתת להתייבש ולשטוף
מסכה לפתיחת נקבוביות	4 כפות יוגורט 2 כפות קליפת תפוז לערבב ולעסות את הפנים עם התערובת כ-3 דקות. לשטוף במים פושרים
מסכה לרענון	לערבב כמות שווה של דבש וסוכר, למרוח על הפנים והצוואר, להשאיר 15 דקות ולשטוף עם במים פושרים
מסכה לרענון	לרסק $\frac{1}{2}$ בננה, להוסיף כפית דבש + 2 כפיות שמנת חמוצה. למרוח על הפנים להשאיר 10 דקות, לשטוף במים פושרים ולאחר מכן בקרים
מסכה לרענון	לערבב $\frac{1}{2}$ 1 כפיות דבש, מיץ מחצי לימון, חצי מיכל יוגורט וחלבון ביצה מוקצף. למרוח על הפנים, להשאיר כ-15 דקות ולשטוף במים פושרים
מסכה לרענון	לערבב בבלנדר 2 כפות שקדים, להוסיף 2 כפיות חלב, $\frac{1}{2}$ כפית קמח + $\frac{1}{2}$ כפית דבש ולערבב לתערובת סמיכה. למרוח על הפנים, להשאיר כ-30 דקות ולשטוף במים פושרים.
מסכה לרענון	לערבב חלבון ביצה עם מעט דבש, למרוח על הפנים, להשאיר עד שיתייבש ולשטוף במים פושרים
מסכה לרענון	לרסק חופן תותים עם כפית דבש, למרוח על הפנים, להשאיר כ-15 דקות ולשטוף במים פושרים
מסכה לרענון	לרסק בבלנדר $\frac{1}{2}$ מלפפות קלוף, להוסיף כף יוגורט ולערבב. למרוח על הפנים, להשאיר 20 דקות ולשטוף במים פושרים

הטיף	הבעיה
במעבד מזון או בבלנדר לערבב: ½ מלפפון, 1 כפית יוגורט, 3-4 תותים וכפית דבש. למרוח על הפנים, להשאיר עד שמתייבש ולשטוף במים פושרים	מסכה לרענון
לערבב 2 כפות וודקה, 1 כף זרעי שומר ו1/2-1 כפיות דבש. לערבב היטב ולהשאיר ל"שבת" 3 ימים. לסנן ולהוסיף לתערובת שבמסננת 2 כפות מים. להטפוח בעדינות על העור בעזרת צמר גפן. להשאיר על הפנים בין 15 ל30- דקות ולשטוף במים פושרים.	מסכה לרענון
להרטיב מעט את הפנים ולשפשף בעדינות כ3-4 דקות בגרגרי סוכר. מומלץ מאוד בזמן המקלחת	מסכת גרגרים לניקוי
לערבב 3 כפות שמן זית וכף מלח, למרוח על הפנים ועל חלקים יבשים בגוף כגון: ידיים, מרפקים, כפות רגליים ולשפשף. לשטוף במים פושרים	מסכת גרגרים לניקוי
לערבב כף דבש, 2 כפות שקדים טחונים וחצי כפית מיץ לימון. לשפשף בעדינות את הפנים מספר דקות ולשטוף במים פושרים	מסכת גרגרים לניקוי
לערבב ½ כוס דבש עם ¼ כוס שמן זית, למרוח ולעסות היטב את השיער, לכסות בכובע פלסטיק, להשאיר כחצי שעה ולחפוף כרגיל	מסכת הזנה לשיער
לערבב 2 כפות דבש עם 2 כפיות חלב, למרוח על הפנים, להשאיר 10 דקות ולשטוף במים פושרים	מסכת לחות
לערבב כפית דבש, כפית שמן שקדים ו1/4-1 כפית מיץ לימון. למרוח על חלקים יבשים בגוף כגון: ידיים, מרפקים, כפות רגליים, להשאיר 10-15 דקות ולשטוף במים פושרים	מסכת לחות לגוף
להניח את המרפקים בחצאי לימון ל10- דקות	מרפקים – ריכוך
אפשרות 1: פרוסות מלפפון קרות. אפשרות 2: 2 שקיות תה לאחר שהושרו במים רותחים ואח"כ בפריזר. אפשרות 3: לגרד תפ"א ולהניח על העיניים	נפיחות בעיניים
2 טיפות דבש + 2-3 טיפות מיץ לימון לערבב, למרוח ולהשאיר בין 15 ל30- דקות, לשטוף במים קרים	עיגולם שחורים מתחת לעיניים

הטיפ	הבעיה
יש לשים על הפצעונים מעט Visine או נוזל אחר המשמש להפחתת האדמומיות מהעיניים	פצעונים – אדמומיות
לפני השינה לטפוח בעדינות על הקמטים בעזרת שמן קוקוס ולעסות בעדינות. להשאיר למשך הלילה.	קמטים
לעסות את השיער במיונז, להשאיר 20-30 דקות ולחפוף	שיער יבש
למרוח משחת Preparation H	שקיות מתחת לעיניים

הצרה חשובה:

בכל המסכות הנ"ל חשוב להקפיד להימנע מהאיזור שמסביב

לעיניים !!!

ריחות

הטיפ	הבעיה
יש למלא במים חמים בתוספת כפית אבקת סודה לשתייה, לערבב ולהשאיר ל"שבת" כל הלילה	בקבוקי תינוקות
להפעיל את הטוחן עם מים חמים וקליפות תפוז ולימון	טוחן האשפה
להפעיל את המדיח ללא כלים עם מלח לימון (התבלין) באותה כמות כמו אבקה למדיח. כמו כן ניתן לפזר $\frac{1}{2}$ כוס אבקת סודה לשתייה בתחתית המדיח בין השטיפות.	מדיח כלים
אפשרות 1: להרתיח $\frac{1}{4}$ כוס מיץ לימון יחד עם מים עד לגובה $\frac{3}{4}$ הכוס ל-2 דקות אפשרות 2: לחתוך חצי לימון ל-3-4 חתיכות, לשים בקערה עם כוס מים וכמה שיני ציפורן ולהרתיח 3-4 דקות אפשרות 3: לערבב 2 כפות אבקת סודה לשתייה עם כוס מים, להרתיח 2-3 דקות עד להיווצרות אדים על הקירות ולנגב עם סמרטוט לח.	מיקרוגל
יש לשים מספר קופסאות אבקת סודה לשתייה במקרר ובפריזר לספיגת ריחות. לערבב מידי פעם. להחליף כל חודשיים. כמו כן מומלץ לשים מידי פעם תפ"א קלוף במקרר למשך יומיים ולזרוק	מקרר ופריזר
יש לפזר אבקת סודה לשתייה בתחתית הפח (מתחת לשקיות) ולהשאיר שם	פח האשפה
לשפשף עם פרוסות לימון או עם אבקת סודה לשתייה ומעט מים חמים	קרש החיתוך
1. לפזר אבקת סודה לשתייה בתחתית הסל 2. להרטיב מגבת קטנה עם מרכז כביסה, ליבש ולהניח בתחתית	ריח בסל הכביסה
לשפשף במלח ואח"כ בלימון	ריח דגים בידיים
יש לשפשף את הידיים במיץ לימון ומלח או בכל כלי שהוא העשוי נירוסטה תחת מים זורמים	ריח דגים, בצל או שום בידיים
יש לנטרל ע"י אכילת פטרוזיליה	ריח שום בפה

שונות

הטיפ	הבעיה
מומלץ להוסיף כפית מיץ לימון לכל ליטר מי בישול	אורז אוורירי
מומלץ להניח כוס גדולה מלאה מים ליד האורז, מה שימנע ממנו להתייבש ולהיות דביק	אורז במיקרוגל
בכדי להקנות לאטריות צבע צהוב עז, אפשר להוסיף 1-2 טיפות צבע מאכל צהוב	אטריות צהובות
ביצים טריות הינן בעלות קליפה מחוספסת וגרית. ביצים לא טריות הן בעלות קליפה חלקה ומבריקה.	ביצים: טריות / לא טריות
בקבוקי יין בעלי פקק שעם, יש לאחסן בשכיבה	בקבוקי יין
בעת הגשת גבינות לבנות קשות כגון: בולגרית, צפתית, קממבר ורוקפור, רצוי להגיש לאחר ששהו 45 דקות בטמפרטורת החדר, להשבחת הריח והטעם	גבינות לבנות קשות – הגשה
בכדי להקל על הגירוד, כדאי להקפיא קודם לחצי שעה	גבינות צהובות – גירוד
בכדי למנוע נזילות גלידה מהגביע (במיוחד אצל ילדים) יש לשים בתחתית הגביע מעט מרשמלו מיניאטורים	גלידה – נזילות
לקצוץ ממתק המכיל נוגט כגון: "אגוזי" וכו', לערבב עם 2-3 כפיות שמנת מתוקה, לחמם על אש בינונית תוך כדי עירבוב ולצקת חם.	גלידה / עוגה – ציפוי
לערבב כוס דבש, $\frac{1}{4}$ כוס אוכמניות טריות או קפואות וכפית קינמון, להביא לרתיחה, להנמיך להבה ולבשל על אש קטנה כ-10 דקות. להסיר מהאש ולהוסיף פרוסות אפרסק טרי או משומר ולצקת.	גלידה / פנקייק / וופל אמריקאי – ציפוי
בכדי להחזיר דבש גבישי למצב נוזלי, יש לשים את הצנצנת ללא מכסה במיקרוגל ולהפעיל על חום גבוה ולערבב כל 30 שניות עד להיעלמות הגבישיות (יש להקפיד שלא ירתח). אפשר גם לשים את הצנצנת בקערת מים חמים למספר דקות	דבש – גבישות
להתיז את הכוס / כף בשמן ספריי או לטבול במים חמים, מה שיחליק את הדבש החוצה	דבש – מדידה
למדוד את הדג בחלק העבה ביותר שלו ולבשל / לאפות 4 דקות על כל 1 ס"מ. תקף לכל סוגי הבישול והאפיה. טיפ למדידה: לנעוץ קיסם עץ בחלק העבה ולמדוד את הקיסם	דגים - נוסחת בישול

הבעיה	הטיפול
חצילים מטוגנים – פריכות	בכדי לקבל חצילים מטוגנים פריכים יותר וספוגים במינימום שמן, מומלץ לטבול את פרוסות החצילים בקורנפלור לפני הקמח והביצה
חרקים במגירות המטבח	יש לפזר עלי דפנה במגירות בכדי להרחיק חרקים וזוחלים
2 כוסות שנתקעו יחד	למלא את הכוס העליונה מים קרים ואת התחתונה לטבול במים חמים
מטהר אויר ביתי	להרתיח מים, מקלות קינמון ושיני ציפורן בסיר או בתוך שקית בד. להמשיך לבשל על להבה נמוכה עד להתאדות המים. אפשר להוסיף קליפות תפוז.
מיץ לימון טרי	לסחוט מיץ מלימונים ולהקפיא בתבנית לקוביות קרח.
מיץ תפוזים – העשרת הטעם	מומלץ להוסיף מיץ מלימון טרי
מרשמלו קשים	כדי למנוע התקשות, יש לאחסן בפריזר. באם התקשו, יש לאטום אותם בשקית יחד עם פרוסת לחם למספר ימים. כמו כן בכדי למנוע הידבקותם האחד לשני, יש לפזר בשקית מעט אבקת סוכר
נמלים – הדברה	יש לפזר את אחד התבלינים הבאים בנקודות מהם חודרות הנמלים לבית: קינמון, אבקת צ'ילי, עלי נענע יבשים טחונים או עלי מרווה יבשים טחונים
נרות – נזילת שעווה	בכדי להפחית בצורה משמעותית את נזילות השעווה, יש לאחסנם במקרר עד לשימוש
סוכר / אבקת סוכר – קמח – פיזור / קימוח	כלי יעיל לפיזור ולקימוח: מלחיה
סוכר חום שהתקשה	יש לאחסן בפריזר עטוף בשקית נוספת על מנת למנוע התקשות ולפני השימוש להפשיר ל-15 דקות, להשתמש ולהחזיר לפריזר. באם התקשה, יש להוסיף לאריזה פרוסת לחם לבן או פרוסת תפוח עץ ולתת ל"שבת" כשעתיים עד שלוש. בכדי לקצר תהליך, יש לסגור הרמטית ולהפעיל במיקרוגל ל-30 שניות בחום גבוה, או בקערת זכוכית, להתיז עליו מעט מים ולהפעיל בחום גבוה ל-10-15 שניות
סלט ירקות – תיבול	יש לתבל אך ורק לפני ההגשה
פופקורן - גרגרים שלא "קפצו"	בכדי להוציא את המירב מגרגרי הפופקורן, יש להקפיאם ולטגנם ישר מהפריזר
פירות הדר – קליפה	לאחר השימוש במיץ הפרי אפשר להקפיא את הקליפה ה"ריקה" לשימוש עתידי בגרד

הבעיה	הטיפול
פנקייק – אווריריות	בכדי להוסיף אווריריות לפנקייק, ניתן להמיר את החלב או חלק ממנו במי-סודה
פסטה - גלישת המים בבישול	מומלץ לשמן את דפנות הסיר בשכבה דקה של שמן
פסטה - הוספת טעם למי הפסטה	אפשר להוסיף קצת שום כתוש
פסטה – קיצור זמן בהרתחת מים	יש להוסיף את המלח לאחר שהמים רתחו, כיוון שרתיחה של מים ומלח דורשת יותר זמן מאשר מים בלבד.
פקאנים – קילוף בשלמותם	יש לצקת על הפקאנים מים רותחים ולתת ל"שבת" כ-30 דקות לפני הקילוף
פרנץ' טוסט - גיוון	לפזר מעט גרגרי שומשום לפני הטיגון
פרנץ' טוסט - החלה מתפרקת בפריסה	יש לפרוס את החלה כאשר היא חצי קפואה (בהנחה שהיא הוקפאה בעודנה טריה)
צימוקים קשים	בכדי ל"החיות" אותם יש לשים בסיר, לכסות במים קרים, להביא לרתיחה, להסיר מהאש, לתת ל"שבת" כ-5 דקות ולסנן היטב
ציפסים – פריכות	יש להשרות את הציפסים החתוכים במים קרים לכ-10-5 דקות ולנגב היטב לפני הטיגון. כמו כן ניתן לפזר עליהם מעט קמח
ציר בשר / עוף / דגים	אפשר להקפיא בפריזר במנות קטנות לשימוש בהמשך עד ל-3 חודשים
קוביות קרח	ניתן להשתמש במגשי הבונבוניירות הריקים כקוביות קרח דקורטיביות
קוקוס מיובש – "החייאה"	ניתן ל"החיות" קוקוס מיובש ע"י התזתו במעט חלב לספיגה למשך כ-10 דקות
קטניות – השריה	ניתן להקפיא קטניות במים למשך 8 שעות לפחות, לסנן, לשטוף, לחלק למנות ולאחסן בפריזר. להפשיר לפני הבישול
קרטונים ביתיים	אפשר להשתמש בפרוסות לחם לא טרי, להקפיא, להוציא מהמקפיא, להבריש עם חמאה מומסת, לפזר אבקת שום או בצל, לחתוך לקוביות ולהשחים בטוסטר אובן
קרח – שקית ביתית	בשקית עם סגר הרמטי יש לערבב 2 כוסות מים וכוס אחת אלכוהול ולאחסן בפריזר (האלכוהול מונע מהמים לקפוא ולהפוך לגוש קרח). ניתן גם להוסיף מספר טיפות צבע מאכל כחול
רוטב - הסמכה	יש להוסיף מעט קורנפלור להסמכתו

הטיף	הבעיה
בכדי למנוע חומציות מרוטב העגבניות, יש להוסיף גזר שלם לבישול ולזרוק בתום הבישול	רוטב עגבניות – חומציות
להכין בשכבות: יוגורט, גרנולה, פרוסות פירות טריים ודבש ולחזור על זה פעמיים נוספות.	שייק בריאות
יש להשרות במים קרים למשך 15-30 דקות לפני השימוש	שיפודי עץ שנשרפים
בכדי לבדוק אם טמפרטורת חום השמן מתאימה לטיגון יש ל"זרוק" פנימה חתיכה מהשניצל, סופגניה וכו'. אם צף ומתנתק מהקרקעית סימן שהחום נכון, המאכל לא יישרף ולא יספוג שמן מיותר	שמן – טמפרטורת החום לטיגון
בכדי להפחית מההתזות בעת הטיגון, יש לחמם קודם את המחבת ואז להוסיף שמן / חמאה.	שמן / חמאה – התזות בטיגון
כמו כן להוסיף מלח	
יש להוסיף תפ"א או שניים לספיגת המליחות, לבשל מעט ולזרוק	תבשיל מלוח מידי

שמירה על טריות

הטיפ	הבעיה
בכדי לבדוק אם האבקה עדיין טריה, יש לשים מעט בצלוחית ולצקת על זה ½ כפית חומץ או מיץ לימון. אם מבעבע – טרי. אם לא מבעבע – לא טרי	אבקת סודה לשתייה
לאחסן בפריזר	אגוזים
אין לאחסן במקרר. יש לשים את החבילה בכד או צנצנת מים ולהחליפם מידי יומיים. כמו כן יש להקפיד לגזום את העלים הנבולים	בזיליקום
יש לאחסן במגירת רשת או במקום פתוח אחר (אין לאחסן בשקית)	בצל
מומלץ לאחסן בכלי יחד עם מספר קוביות סוכר בכדי למנוע עובש ולהאריך את חייהם	גבינות צהובות
זרעונים שומשים כגון: שומשום ופרג יש לאחסן במקרר או בפריזר	זרעונים שומניים
יש לאחסן בשקית ניר ולא פלסטיק במגירת הירקות במקרר	חסה
לאחסן במקרר הפוך, עם המכסה כלפי מטה	יוגורט, שמנת וגבינת קוטג'
לרפד את המגירות בניר עיתון, מה שישמור על טריות הירקות לזמן ארוך יותר	ירקות במגירות המקרר
מומלץ לאחסן עם גבעול סלרי	לחם
בכדי ל"החיות" לחם/לחמניות לא טריים: לאטום בשקית ניר חומה, להתיז מים על השקית ולאפות בחום 175 מעלות כ-10-15 דקות	לחם/לחמניות – "החייאה"
יש להניח בקערה מלאה מים. להחליף את המים מידי יום	מלפפונים
לאחסן במקרר עטוף בנייר אלומיניום	סלרי
מומלץ לאחסן עם עוקץ הגבעול כלפי מטה	עגבניות
יש לאחסן פרוסת לחם טרי בתוך קופסת העוגיות ולהחליף מידי יומיים-שלושה	עוגיות
אין לאחסן עוגיות קשות ועוגיות פריכות יחד. אחסנה כזו תגרום לעוגיות הרכות להתקשות. כמו כן, אין לאחסן יחד עוגיות מסוגים וטעמים שונים, מה שיהפוך את טעמם לאחיד	עוגיות

הטיף	הבעיה
אם לא בא לכם להוציא משקית הניילון, יש לנשוף לתוך השקית, למלאה באוויר ולסגור כמו בלון (כיוון שהעשבים מחזיקים מעמד זמן רב יותר בעזרת דו-תחמוצת הפחמן)	עשבי תיבול
פותחים את החבילה, בוררים וזורקים עליהם וגבעולים שחורים אם יש, מאחסנים, לא שטוף, בקופסת זכוכית או פלסטיק אטומה מרופדת בתחתית עם ניר מגבת. חשוב שהקופסא תהיה גדולה דיה כך שהעשבים "ישבו" בחופשיות	עשבי תיבול (למעט בזיליקום)
מומלץ לאחסן בפריזר	פופקורן
מומלץ לאחסן בשקית ניר ולא פלסטיק	פטירות
לאחסן בפריזר. אין צורך לחמם או להפשיר.	פיצוחים
בכדי להדביר חרקים פוטנציאליים: לאחר הקניה יש לאחסן בפריזר ליומיים, להוציא מהמקפיא ולהשאיר בחוץ ליומיים-שלושה. להקפיא שנית ליומיים, להוציא ולאחסן כרגיל	קטניות
בכלי אטום בפריזר	קפה טחון
יש להוציא מהקופסא, להעביר לכלי איחסון קטן, לשמן את התחתית בשמן, להעביר את הרסק ולמזוג מעט שמן מעל הרסק	רסק עגבניות
במקום חשוך כגון: מזווה או בתוך כלי עם מעבר אויר	שום
מומלץ לאחסן בפריזר	שוקולד צ'יפס
יש להוסיף קובית סוכר אחת לבקבוק שמן הזית, שתשמור על צבעו וטעמו למשך זמן	שמן זית
תבלינים כגון: פפריקות וצ'ילי יש לאחסן במקרר או בפריזר	תבלינים אדומים
כדי למנוע מתפ"א לנבט ולהצמיח "צ'ופצ'יקים" יש לאחסן יחד עם תפוח עץ אחד או שניים. כמו כן, יש להימנע מלאחסנם יחד או ליד הבצלים. בנוסף, אין לאחסנם במקרר מכיוון שהקור גורם לעמילן להפוך לסוכר	תפ"א

תרופות סבתא שונות

הבעיה	הטיפול
אף סתום	לטפטף שמן אקליפטוס על כר השינה
אף סתום	להרתיח עלי מרווה טריים במים ולשאוף את האדים
אף סתום	להמיס $\frac{1}{4}$ כפית מלח ב- $\frac{1}{4}$ כוס מים פושרים ולהזליף 1-2 טיפות לכל נחיר 3-4 פעמים ביום
בחילות	להרתיח אורז ומים יחד לכ-10 דקות (מים בכמות גדולה יותר כך שיישארו נוזלים). לסנן ולשתות את הנוזל.
בחילות וסחרחורות	לערבב כוס מים, מיץ מלימון אחד, קורט מלח, קורט פלפל שחור ולשתות
ברכיים פצועות ושרוטות (ילדים)	למרוח את המקום עם החלק הפנימי של קליפת בננה
גיהוקים	לשתות כוס מים מעורבבת עם קורט אבקת סודה לשתיה בלגימות קטנות
גירוד העור כתוצאה מאבעבועות רוח (ילדים)	אמבטיה חמה עם שיבולת שועל מרגיעה את העור ומפחיתה את הרצון לגרד
גירוי בעור לאחר גילוח	להכין תמצית תה קמומיל (כוס מים + 2 כפות תמצית), לקרר, לסנן, לשים במקרר ובעזרת צמר גפן לטפוח על העור המגורה ל-10 דקות. לחילופין אפשר להכין תמצית משקיות ולאחר שהתקררו לטפוח על העור בעזרת השקיות
גרון נפוח	לגרגר עם: 1. מים פושרים מעורבבים עם שום כתוש. 2. מים פושרים עם מלח (כוס מים + 1 כפית מלח)
הצטננות	לשתות מרק עוף בתוספת שיני שום
הצטננות	לשתות כוס מים פושרים בתוספת כפית מיץ לימון וכפית דבש פעמיים-שלוש ביום
הצטננות	לטחון $\frac{1}{2}$ שורש זנגוויל טרי, להוסיף כוס מים רותחים ולהשאיר למספר דקות. לסנן, להמתיק את הנוזל ולשתות פעמיים ביום.
הצטננות ושיעול	לקצוץ בצל, לשים בסיר, לכסות בדבש עד כיסוי מלא של הבצל ולבשל על אש קטנה $\frac{1}{2}$ שעה. להסיר מהאש ולקרר 10 דקות. להוסיף 6-8 שיני שום כתושות, לכסות ולקרר לטמפרטורת החדר. לאכול מידי פעם כפית או שתיים.

הבעיה	הטיפול
חום – הורדה	לטחון כ-10 גרם צימוקים ו-10 גרם זנגוויל טרי, להשרות ב-200 מ"ל מים לשעה. לאחר מכן להרתיח עד שכמות המים מגיעה לכדי רבע (50 מ"ל), לסנן ולשתות פושר. פעמיים ביום
כאב אוזניים	לכתוש 2 שיני שום, לערבב עם 2 כפות שמן חרדל ולחמם על אש בינונית. כאשר השום מתחיל להישרף, לכבות את האש, לקרר מעט ולסנן. כאשר השמן פושר, יש להזליף לכל אוזן 2-4 טיפות
כאב בטן	לערבב $\frac{1}{4}$ עד $\frac{1}{2}$ כפית קינמון בכוס מים רותחים ולשתות
כאב ראש	לשפשף את המצח עם חצי לימונית
כאב ראש	לאכול בין 10-12 שקדים השווים ל-2 כדורי אספירין.
כאב ראש	2 כפות חומץ תפוחים 2 כפיות דבש כוס מים לערבב ולשתות בלגימות קטנות
כאב ראש	להניח קומפרסים קרים על המצח ובמקביל לשים את כפות הרגליים באמבטיית מים חמים
ליחה	לערבב $\frac{1}{2}$ כפית מכל אחד: זנגוויל, ציפורן וקינמון. לצקת מעל כוס מים רותחים, לערבב, לסנן, להמתיק עם כפית דבש ולשתות
מיגרנה	לערבב $\frac{1}{2}$ כפית זרעוני חרדל טחונים ו-3 כפיות מים ולהזליף לנחיריים
מים באוזניים	לטפטף לתוך האוזן כמה טיפות ג'ין (המשקה) ולהחזיק את הראש מוטה הצידה לכמה דקות בכל צד
עור יבש	יש לשתות באופן קבוע כוס חלב פושר מעורבב עם 2 כפיות שמן שקדים
עצירות	לשתות בבוקר (על קיבה ריקה) כוס מים פושרים מעורבבים עם מיץ מחצי לימון
עצירות	לשתות כוס חלב חם לפני השינה
עקיצות יתושים	למרוח מיץ לימונית מדולל במעט מים
עקיצות יתושים	למרוח במשחת שיניים
פטירות בכפות הרגליים	להשרות את כפות הרגליים פעמיים ביום למשך 20-30 דקות כל פעם בתערובת של מים חמים וחומץ ביחס של 1:4 לטובת המים

הטיף	הבעיה
<p>1. למרוח כמות שווה של מיץ לימון ומי-ורדים, להטפח בעזרת צמר גפן, להשאיר ½ שעה ולשטוף. במשך 15-20 ימים.</p> <p>2. לכתוש 2 שיני שום, למרוח פעם או פעמיים ביום למשך 15-20 דקות ולשטוף.</p> <p>3. לצקת כוס מים רותחים על 2-3 כפיות בזיליקום יבש. לאחר 15 דקות לסנן, לקרר ולהטפח את הנוזל בעזרת צמר גפן</p>	פצעונים ו"ראשים שחורים"
אכילת גביע גלידת וניל או שתית כוס חלב קר	צרבת
לפני השינה, לאכול בננה בשלה אחת ולשתות כוס חלב פושר	קשיי עיכול
לאכול פטרוזילה	ריח רע מהפה
<p>1. לערבב כפית מלח וכפית מיץ לימון ולצחצח.</p> <p>2. לצחצח עם אבקת סודה לשתייה.</p> <p>3. לערבב מלח עם קליפת לימונית מגוררת דק מאוד ולצחצח.</p>	שיניים - הלבנה
<p>סירופים ביתיים:</p> <p>1. כמות שווה של דבש ומיץ לימונית.</p> <p>2. כף דבש עם כמה טיפות ברנדי.</p> <p>3. כוס מיץ אשכוליות עם כפית דבש.</p> <p>4. להשרות שקדים במים למשך הלילה, לקלף, לטחון, להוסיף מעט חמאה וסוכר – כף או שתיים מידי פעם. (מומלץ לשיעול יבש)</p>	שיעול