



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום לכולם,

המונח "דיכאון חורף" מוכר לכם או מדבר אליכם, יש לכם מה לקרוא ב **נטורוטבע** החודש.

חודש קודם היה חודש מאוד מיוחד, חודש של שינויים עוצמתיים, חודש של סיומים... והנה אוקטובר מתחיל בנימה מפיסת של המשך התחדשות, התחלות החדשות וצמיחה אישית וגלובלית.

שתיה לנו שנה טובה, בריאה, מאושרת, מאוזנת ומלאת אהבה, וכמו שמישהו איחל לי לא מזמן: "שנה טובה מקודמתה ולא טובה יותר מזו שתבוא אחריה".

קריאה מהנה.

איה הוד

זהו זה! העברנו הילוך אחורה בשעון ומעכשיו זה רשמי: החורף כאן! כן כן אני יודעת, אולי הגשם רחוק מלהגיע, אך אין ויכוח – חייבים להתכונן ולהכין את הגוף.

תמיד חשבתי שאנשים מתחלקים לשניים: יש אנשים של קיץ ויש אנשים של חורף... אני? ובכן, אני אוהבת את החורף (והסתיו), משוועת לו, מחכה לו בקוצר רוח, מתרגשת מכל סופה וים סוער ובמיוחד מרעמים וברקים. אני יכולה לקום באמצע הלילה לטיול רגלי בסופת ברקים ולהרגיש על גג העולם – אופוריה מטורפת! יש אנשים של קיץ, של ים, שמש, חופש... אנשים שרק שומעים את המילה "חורף" נכנסים למצב לא נוח. אם

מה בגיליון אוקטובר של **נטורוטבע** ?

החיסון הטבעי לחורף!
טיהור הבית – איך ולמה?
התגובות שלכם

דיכאון אחרי לידה
חיסון לשפעת - כן או לא?
שוב פעם שפעת?

תרופות סבתא להכנה ביתית
סיפור המקרה של רוני
דיכאון חורף

מה בגיליון הבא של **נטורוטבע** ?

סיפור מקרה מהקליניקה – והפעם: תסמונת המעי הרגיז מאמרים מקצועיים בנושא: 'גזים והטיפול הנטורופתי' ועוד חסר ב - B12, איך לחמם את הגוף **מבפנים**? על אגוזים זרעים, טיפים והמלצות בנושא בריאות ועוד הפתעות....

קישורים חשובים

רשמו את מכריכם לירחון **נטורוטבע**: <http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=newsletter>
ניתן ליצור עימי קשר בכתובת: <http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=askaya>
קהילת 'ענף הרפואה המשלימה' המרתקת ב- TheMarker café: <http://alternativemed.cafe.themarker.com>

כתובת ליצירת קשר

איה הוד - נטורופתיה ורפואה משלימה
כתובת: הס 10, תל אביב, 63324 טלפון: 03-5250023
דואר אלקטרוני: office@ayahod.com

תודה ובקשה

תודה על תגובותיכם המלבבות - אני מייחסת להן חשיבות גדולה על מנת לקדם את ירחון **נטורוטבע** בכדי שעוד אנשים יוכלו להנות ממנו. תגובות ימישכו להתקבל באהבה בכתובת: <http://www.newsletterguide.co.il/comments.php?c=1180544908>

המשיכו לבקר באתרי <http://www.ayahod.com> שמתעדכן כל הזמן,

המשך קריאה מהנה!

תרופות סבתא להכנה ביתית

בשבוע האחרון רואיינתי על ידי BeOK - פורטל הבריאות והיפוי, לכתבה בנושא תרופות סבתא. קצת מתוך הכתבה: "מאז ומתמיד ידענו שמרק עוף הוא האנטיביוטיקה היהודית, ששום טוב לדלקות באוזניים, שאם כואב הגרון כדאי לגרגר עם מיץ לימון או מי מלח. ישבנו עם איה הוד בין צנצנות הזכוכית הרבות, המכילות צמחי מרפא שונים, הרחנו, מיששנו והשכלנו איך נוכל לשמור על בריאותנו או לשפר אותה אם נצטרך חס וחלילה...."

אתם מוזמנים לקרוא את הכתבה ולצפות בראיון המצולם:

<http://www.motke.co.il/SelectedArticle.aspx?ArticleID=1428>

סיפור מקרה: דיכאון וחרדה

"מה קרה לפני 7 שנים?" "אימי חלתה ונפטרה...זה היה די פתאומי ולא צפוי...קרה די מהר הכל". אני שותקת ושוקלת היטב את השאלה הבאה "האם יכול להיות, שמאז מות אמא את נמצאת כל הזמן במגננה? במצב הישרדותי?" הדמעות שלה נוצצות החוצה והיא מהנהנת... לא מסוגלת להוציא הגה ואני יודעת גם למה – היא עלולה להסתכן בבכי. "רוני, על מה את באמת כועסת?" שתיקה.... "על החיים" היא פורצת בבכי. "על השנים בלי אמא!"

כשנרגעה קצת סיפרה על השתלשלות האירועים, הדיכאון, ההשמנה....

החרדות הופיעו רק לאחר שנה והן הלכו ונעשו יותר ויותר תכופות, ההשמנה היתה הדרך היחידה שרוני הכירה אז בכדי לשרוד, היא התחבאה מאחורי השומן, ברחו לאוכל כדי לא להרגיש, בנתה סביבה חומת הגנה שתפריד אותה מהעולם החיצון. עודף המשקל לא היה המקור לדיכאון, הוא היה רק הסימפטום.

במשך חצי שנה עבדנו בצורה אינטנסיבית על מכלול גוף ונפש, רוני הצליחה לפתור ולשחרר רגשות חזקים וללמוד קבלה ואהבה עצמית וסליחה. בסופו של דבר כשהמסע הכבד שסחבה התחיל להתפורר כך קרה גם למשקל העודף.

במהלך חצי השנה רוני התמידה בנטילת הצמחים שהתאמת לה. בכל חודש הפורמולה השתנתה מעט בהתאם להתקדמותה בטיפול. נעשה שימוש גם באומגה 3 במינון גבוה שלאחר מכן ירד מעט. בחודש הרביעי נוצרה תחושה של תקיעות, שום דבר לא זז ורוני נאלצה להתמודד עם משבר פיזורים. הוספתי לטיפול פרחי באך, ועוד כמה שינויים הכרחיים בתזונה והגברתי את מינון הצמחים והפעילות הגופנית שקבענו עבורה.

היום רוני מאוזנת, לא סובלת מדיכאון ולא מחרדות כפי שהיו. היא יוצאת לבלות ואפילו התחילה בקשר זוגי. היא מצאה עבודה שבה היא מאוד מוערכת, ואם מופיע מצב רוח רע היא יודעת איך להתמודד "מבלי להתפרק" ואם צריך, היא מרימה טלפון ומגיעה לקבלת תמיכה והכוונה.

רוני (השם המלא שמור במערכת) נהגה לצאת מהבית רק לעבודה, ושם חיכתה כל היום לשעה 17:00 בכדי לחזור הביתה – "למבצר" שלה. הנתק מחברים, מהמשפחה ומחיי חברה החמירו את הבעיה. כשהגיעה אלי, המצב היה קשה, מקום עבודתה הועמד בסיכון, המשקל לא הפסיק לעלות ורוני נכנסה למעגל של מסכנות, בכי, המון פחדים, חרדות, דיכאון, חוסר חשק ורחמים עצמיים.

כשפנתה אלי בקליניקה אמרה: "אני לא יודעת אם אוכל לצאת מהדיכאון והחרדות אי פעם, אני מרגישה די אבודה, אבל אני חייבת לעצמי לפחות לנסות". עניתי "אם יש רצון זה טוב כי משם אפשר להתחיל לצעוד".

בפגישת האבחון שאלתי "מהיכן נובע הדיכאון?" התשובה הראשונה היתה "אני חושבת שיש לזה קשר לאיך שאני נראית". "למה הכוונה חושבת?" שאלתי. "את לא רואה?" היא מתריסה. "לא, בואי תסבירי לי". היא מביטה בי באופן תמוה, ואני מבינה מיד את המבט ומתעלמת, ממשיכה ללחוץ "אני באמת צריכה שתסבירי לי". "אני שמנה! מה לא ברור כאן?" היא אומרת. אני מישירה מבט נוקב ושואלת "ולמה את חושבת שאת בדיכאון בגלל זה?" (שוב המבט של "מה את לא מבינה") "אני לא יכולה לצאת לבלות, להפגש עם חברים, ללכת לים, לעשות קניות, להכיר בן זוג, החיים שלי בזבל!" "הממממ...את לא יכולה? זאת אומרת שלאנשים שמנים אין זכות קיום, אי אפשר לראות אותם בים, הם לא רוקדים במסיבות, לא פוגשים חברים ואין אנשים שמנים נשואים!" "לא, אני יודעת שיש, אבל..." אני חותכת אותה ומשלימה "אבל אצלך זה שונה!". שתיקה ארוכה.

"מה את מרגישה עכשיו?" אני שואלת. "כעס!" היא עונה. "על מה את כועסת?" אני ממשיכה וחושבת לעצמי איזה יופי שעלה הכעס – יש עם מה לעבוד....

"עליך, על עצמי! על שהגעתי למימדים האלה, על שאני לא יכולה להפסיק לרחם על עצמי, לצאת מהדיכאון, להשתלט על החרדה ולעשות משהו בנידון...."

"וזה שהגעתי אליי והחלטת לטפל בעצמך נחשב לכלום?" אני שואלת. אני מניחה לרגע לנושא ושואלת בעדינות "מתי התחיל הדיכאון?" "לפני 7 שנים" היא נזכרת.

קישורים

למאמר בנושא מחלת הדיכאון: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Dikaon.htm>

המלצות החודש

דיכאון חורף – מה עושים?

מהו דיכאון חורף?

יש שחושבים שדיכאון חורף שמור רק לארצות הקרות בהן אין הרבה אור שמש, אך אין זה כך. גם בארץ שטופת השמש שלנו קיימת התופעה. רבים אינם פונים לעזרה מאחר ואין הם מזהים את המצב כמשהו שיש ואפשר לטפל בו, ופשוט סובלים בשקט ומעבירים את החורף בדיכאון, עייפות, התנהלות איטית, שינה, בכי, עצבות ואכילה.

מה ההבדל בין דיכאון רגיל לדיכאון חורף?

דיכאון חורף הוא דיכאון לכל דבר, אך בניגוד לדיכאון הקלאסי הרגיל, הוא מופיע עם הגעת החורף ונעלם כמעט כשבתאורכה הקיץ. בנוסף, בדיכאון הקלאסי ישנה נטייה לסבול יותר מבעיות שינה והירדמות, חוסר מנוחה, חוסר שקט וחוסר תיאבון, כאשר בדיכאון חורף המצב הפוך – ישנו צורך לאכול יותר, קיימת השמנה, עייפות כבדה וצורך לישון יותר גם בשעות היום.

דיכאון חורף מבחינה סטטיסטית מופיעה יותר בקרב נשים. בארצות קרות כמו אירופה וצפון ארה"ב, אחוז די גדול מהאוכלוסיה סובלים מהתופעה. בארץ, לא ידוע במדויק היקף התופעה, אך כאמור, היא אכן קיימת.

הגורמים

ישנו קשר ישיר בין חשיפה לאור ולשמש לבין מצב הרוח. בחורף, כשהיום מתקצר ויש פחות שעות אור, האיזון בין המלטונין לסרטונין במוח מתערער. המלטונין הינו הורמון שמאפשר, בין היתר, שינה טובה והסרטונין קשור למצב הרוח ולמצב השובע. כשהאיזון נפגע, יורדת רמת הסרטונין מה שגרום לדיכאון ולרצון לאכול, ועולה רמת המלטונין, מה שגורם לעייפות ולצורך לישון הרבה.

מה ניתן לעשות בנידון – טיפים על קצה המזלג

שינה - כל אחד מכיר את התחושה הלא נעימה כשלא ישנים מספיק, אך האם אתם מכירים את התחושה האיומה כתוצאה מעודף שינה? שנו היטב, אך אל תשנו יותר מידי אחרת תשיגו את התוצאה ההפוכה. הקדימו ללכת לישון, אל תשבו מול הטלוויזיה עד השעות הקטנות של הלילה. והקפידו להשכים קום – יכול להיות שיקח שבועיים להתרגל לשעות החדשות אך אם תתמידו זה יהפוך להרגל קל ופשוט.

תזונה - הקפידו לאכול מזונות מלאים ופחמימות מורכבות אשר מעלות את רמת הסרטונין במוח ומביאות למצב רוח טוב.

אכלו הרבה דגים ממים קרים המכילים אומגה 3 – חשוב ביותר למצבי דיכאון ולאוזון כימי במוח. אכלו מזונות המכילים באופן טבעי ויטמיני B.

פעילות גופנית - אי אפשר בלעדיה. התחילו להניע את הגוף, להזרים דם לכל חלקיו, לשפר את סירקולציה הדם. פעילות גופנית גורמת להפרשת חומרים בגוף הגורמים לתחושת רוממות נפלאה. לא צריך לפצוח בקריירת ריצה, מצאו את הפעילות הטובה והמתאימה לכם, לכו לרקוד למשל. הכל – העיקר להזיז, להזיע ולהניע את הגוף

שמש כאמור, מביאה את הגוף לייצר חומרים רבים, ביניהם חומרים המשפיעים על מצב רוחנו. בארץ אין לנו בעיית שמש וגם בשיא החורף אנו יכולים ליהנות מימי שמש רבים. ערכו "אמבטיית שמש" של חצי שעה בכל יום.

מים - אין בעצה זו שום דבר מוכח או מחקר, אך אני מוצאת לנכון לציין כאן. 70% מגופנו ומעולמנו מורכב ממים. מים מקושרים עם רגש, שתיית מים מקלה מאוד בזמני מצוקה נפשית. שתו הרבה ו"שטפו" החוצה את כל הרגשות השליליים והכואבים, נקו את הגוף מבפנים.

אמבטיות שמנים - השהות בתוך המים מרגיעה ומאזנת. עשו אמבטיות וטפטפו בתוכן אחד או יותר מהשמנים הבאים: מליסה, קוריאנדר, ברגמוט, יסמין, קלארי סייג' ולונדר. אחחח...פשוט נפלא!

צמחי מרפא – הטבע היה חכם מספיק בכדי לתת לנו מענה לכל בעיה. קיימים צמחי מרפא נהדרים בעלי השפעה מוכחת מחקרית למצבי דיכאון. אל תסבלו כשיש כל כך הרבה מה לעשות - גשו לנטורופת להתאמת פורמולת צמחים אישית וטיפול טבעי שנותן מענה לכם כמכלול.

המלצה על ספר: "בישול רב אנרגיה"

כחלק מהדרך ומהתזונה הנטורופתית אני אוהבת לעבוד עם הערך והעומס הגליקמי של מזונות על מנת למנוע ולטפל בבעיות בריאות רבות. לכן, הבאתי הפעם המלצה חמה על ספר מתכונים בעלי ערך גליקמי נמוך המסייע, בין היתר, לירידה במשקל, להשגת בריאות נפלאה, קלילות והרבה אנרגיה.



בחברה המערבית, הפכנו לצרכני פחמימות מושבעים, כאשר רוב הפחמימות הן פחמימות ריקות, מזוקקות, מעובדות כמו לחמים מסוימים, עוגות, מאפים, דגני בוקר ועוד. מזונות אלו מכניסים אותנו למעגל סגור של תשוקה לעוד ועוד רצון לאכול, לעייפות, חוסר ויטאליות ובסופו של דבר גורמים לנו אף לחלות. הסוכרים שבמזונות הללו משתחררים מאוד מהר לזרם הדם, מעלים את רמות הסוכר וגורמים לירידה ברמות האנרגיה, להשמנה, לעלייה ברמת הכולסטרול, לסוכרת, טריגליצרידים ועוד.

בספר זה מראה המומחית לתזונה ולכושר גופני רייצ'ל אן היל, כיצד להפחית מזונות בעלי אינדקס גליקמי גבוה הגורמים לרעב, השמנה ומחלות, במזונות בריאים ומשביעים, בעלי אינדקס גליקמי נמוך המשחררים אנרגיה בקצב אטי.

מה בספר?

כל מה שעליכם לדעת על אכילת מזונות בעלי מדד גליקמי נמוך, וכיצד להפוך תיאוריה למעשה. המדע שמאחורי גישה זו ומדוע היא עובדת - הסבר במונחים פשוטים. מתכונים מהירים וטעימים - החל מרעיונות לארוחות בוקר ולארוחות ביניים, ועד לארוחות ערב מהירות, חטיפים וקינוחים מתוקים - הכל מוכן תוך 20 דקות או פחות.

תתחילו להכניס את הבריאות הביתה.

חיסון לשפעת: לא ממש יעיל, אפילו מסוכן

פורסם באתר Ynet בריאות בחורף 2006, מאת: יפה שיר רז

משרד הבריאות מיהר לפרסם פנייה לציבור הרחב לבוא ולהתחסן. אלא שסקירת מחקרים טוענת שאין טעם, שיעילות החיסונים מוטלת בספק, ושבעצם גם בטיחותם לא נבדקה יותר מדי. ומשרד הבריאות? שם מתעקשים שהחיסונים טובים לבריאות.

אחת הבעיות העיקריות היא שנגיפי השפעת משנים את צורתם בכל שנה, ולעתים אף בתוך חודשים ספורים, כך שהם מופיעים ב'תחפושת' שונה בפני המערכת החיסונית. זאת הסיבה שבגללה משנים את הרכב החיסון מדי שנה, בהתאם לתחזיות לגבי הנגיפים שיהיו פעילים בעונה הקרבה. אלא שיעילות החיסונים תלויה במידת הדיוק של תחזיות אלה ושל השינויים החלים בנגיפים...אם בזמן הכנת החיסונים מתפתחים זנים חדשים, היעילות נמוכה...

בעיה נוספת היא שלא כל מה שאנחנו מזהים כ'שפעת' הוא באמת כזה. למעשה, למרבית מחלות החורף יש תסמינים דמויי שפעת.

ד"ר ג'פרסון, מתברר, לא היה הראשון שגילה שחיסוני השפעת אינם יעילים במידה שהמסד הרפואי רוצה שנחשוב. למעשה, ממצאי המחקר שלו דומים מאוד לאלה שהעלו סקירות אפידמיולוגיות בשנים קודמות על השפעת החיסונים האלה. רק בשנה שעברה פורסמה בכתב עת רפואי אחר, Archives of Internal Medicine, סקירה שאותה ביצע ה-NIH (המוסד הלאומי לבריאות של ארצות הברית) ושכחנה יותר מ-30 עונות שפעת. הסקירה "לא הצליחה למצוא קשר בין הכיסוי החיסוני ההולך וגדל מאז 1980, ובין הפחתה בשיעורי תמותה בכל קבוצת גיל שהיא", אם לצטט ממנה.

החוקרים אף כתבו לסיכום, ש"בסופו של דבר, מחקר תצפית מעריכים את התועלת של החיסונים יתר על המידה".

למאמר המלא: http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/ynet-hisun_shapaat.htm

דיכאון אחרי לידה

מאת: איה הוד

דבר שתורם רבות להתפתחות דיכאון לאחר לידה - נדון בזה בהמשך המאמר.

אני עושה הפרדה בין דכדוך טבעי או עצבות שעשויים להופיע לאחר הלידה עקב חוסר בשעות שינה, שינויים הורמונליים וקושי הסתגלותי למצב החדש, לבין דיכאון אחרי לידה - שיכול להתפרץ גם שבועות ואף חודשים לאחר הלידה.

דכדוך או עצבות בדרך כלל חולפים מעצמם ללא כל התערבות טיפולית, אך דיכאון אחרי לידה הוא קשה יותר ויכול לבוא לידי ביטוי בשינויים בתיאבון, שינויים בשינה, קושי להרדם, עייפות יתר, חוסר אנרגיה, עצבנות, "פתיל קצר", חוסר סבלנות, קשיי ריכוז, בכי, קושי בתפקוד היומיומי, חרדה בלתי מוסברת, פלפיטציות (דופק לב מהיר), כאבי ראש, חוסר החלטיות, תחושת חוסר משמעות, חוסר תקווה, חוסר אונים, עצבות, תחושת בדידות, חוסר חשק מיני, חוסר ערך עצמי, כעסים ומרמור, אשמה, התרחקות מחברים ומשפחה, הסתגרות, פחדים ודאגות הקשורים בתינוק, פחד מלהרים אותו, לקלח אותו, לטפל בו, מחשבות על המוות (גם מספר וגם עוצמת הסימפטומים עשוי להשתנות אצל כל אישה).

כל אישה בנויה אחרת, מבנה האישיות של כל אישה הוא שונה, המערך המשפחתי שונה, הקשר הזוגי שונה, האופי שונה, המצב הכלכלי שונה... ישנם גורמים רבים שיכולים להגדיל את הסיכון ללקות בדיכאון לאחר לידה, אך באותו אופן ישנם גם דברים רבים שניתן לעשות באופן טבעי כדי למנוע את הבעיה או לטפל בה כאשר היא כבר קיימת.

הטיפול הנטורופתי מותאם באופן אישי לכל אישה ובהתאם למצב ואין מניעה לטפל באופן טבעי במקביל לטיפול הקונבנציונלי - להפך! טיפול מקצועי ונכון מנטורופת מוסמך, יכול לסייע ולהעצים את הטיפול הקונבנציונלי ואף למנוע תופעות לוואי של התרופות.

לקריאה נוספת על הדרך לאבחן דיכאון אחרי לידה, הגורמים שעשויים לנבא דיכאון כזה, סיפורי מקרה מהקליניקה, שכיחות המחלה, הגורמים האפשריים, הטיפול הקונבנציונלי ומה מציעה הנטורופתיה בטיפול הטבעי, צמחי המרפא, רפואת גוף-נפש והומוטוקסיקולוגיה לחץ על הקישור המופיע בתחתית הדף.

אף פעם לא באמת מכינים אותנו לזה. זה יכול ליפול עלינו משום מקום מבלי שצפינו את זה וזה יכול להשבית אותנו ואת כל שמחת החיים שנותרה בנו - כן, אני מדברת על דיכאון אחרי לידה!

מהו באמת דיכאון אחרי לידה? איך מאבחנים? מהם הגורמים? כמה נשים סובלות ממנו? מתי הוא עשוי להופיע? למה הוא קשור ולמה הוא קורה יותר עכשיו בעידן המודרני? אילו טיפולים מציעה הרפואה? האם ניתן למנוע דיכאון כזה? והכי חשוב: מה הנטורופתיה מציעה בתחום הטיפול הטבעי?

לפני הכל חשוב לציין פרט חשוב שאולי לא מדברים עליו מספיק: "הזכות" של הבעל או בן הזוג להיות בדיכאון. נכון, נושא המאמר הוא דיכאון לאחר לידה ומדובר על הנשים, אך לא יכולתי שלא להזכיר את הצד השני. בן הזוג אף הוא עשוי לסבול מאוד לאחר הלידה, להרגיש שכל הנטל נופל עליו מאחר והאישה בדיוק סיימה לעבור חוויה יוצאת דופן ולא פשוטה. לפעמים הוא גם מרגיש שהוא נדחק הצידה, או שמצפים ממנו לעשות ולתמוך ולהיות מוכן לאבהות, גם אם קורה והוא לא באמת מוכן. שורה תחתונה: למטבע שני צדדים. ההתרכזות צריכה להיות בשינה - צריך שניים לטנגו הזה.

הריון הוא עבודה לא קלה, שלא לדבר על הלידה. אך העבודה הקשה באמת, מתחילה דווקא אחרי. בעבר היה ברור לחלוטין שאישה צריכה ללדת ומיד לקבל אורחים בביתה (חס וחלילה שתסרב לכל איחולי המזל טוב שלא יכולים לחכות עוד כמה ימים...), לחייך ולהיות אדיבה, וזאת עם כל הכאבים וכמובן אחרי לילות שלמים ללא שינה, כשבלב היא רק רוצה שיניחו לה לנפשה.

היום, קיימת מידת מה של מודעות גבוהה יותר סביב הנושא. התקדמנו קצת! מניחים לאישה קצת יותר זמן לעצמה, להתארגנויות המחודשות בבית, זמן להסתגלות וריפוי, הברית נעשית בזמן הנכון, אך החגיגות של הברית או הברית יכולות להעשות גם חודש לאחר הלידה, האישה אינה חושבת פעמיים אם לבקש או לא לבקש עזרה. כולי תקווה שמגמה זו תלך ותשתפר מאחר והיא עדיין אינה מקובלת בכל מקום...ישנם מקומות בהם עדיין מצפים מהאישה לעשות הכל לבד, להיות "סופר וומן" -

קישורים

למאמר המלא: http://www.ayahod.com/?page=Data/Pregnancy_maternity/Depression_after_labor.htm

שוב פעם שפעת?

מאת: איה הוד

שלמים בבריאות. - ניתן בקלות ללמוד איך לחזק את הגוף בדרך טבעית - ולא רק בשביל לעבור את החורף.

שפעת – מי משלם כמה?

הורים מספרים שהשפעת אינה משתלמת לא רק מבחינה בריאותית אלא גם מבחינה כלכלית! בשנים האחרונות משך המחלה התפתח יחד עם התפתחות הווירוסים הגורמים לה. מה שאומר, שאם פעם היינו שוכבים במיטה יומיים-שלושה, הרי שהיום זה יכול להגיע בקלות גם לשבועיים-שלושה, דבר שגורם במקרה הטוב, להפסד ימי עבודה רבים, ובמקרה הפחות טוב, להוצאות על טיפול בילדים מאחר וההורים החולים מושבתים.

ילדים זו ברכה...

אל תחכו שהילד יידבק בגן וידביק את כל הבית. הרי ידוע שגן ילדים בחורף הוא רכבת אקספרס מהירה לשפעת. גשו לטיפול **מניעתי**, למדו קצת על תזונה נכונה והעבירו אותה לקרובים אליכם, הימנעו ממאכלים המחלישים את מערכת החיסון ודעו מה לקחת כדי להגן על הגוף.

לא רק שפעת!

כשמערכת החיסון חלשה, הגוף מסוגל לספר לנו על כך בדרכים רבות: יש "שתופסים" את השפעת, יש שסובלים ממחלת הנשיקה, הרפס, פטרייה וגינאלית, קנדידה, פטריית ציפורניים ורגליים ועוד. הדבר מצביע על כך שמשוה עמוק יותר נמצא במצוקה ומחפש ריפוי.

נכון, אין כמו מניעה! היא עדיפה על הכל, אך אם בעיה כבר קיימת, אם השפעת כבר כאן, ניתן להקל מידיית ולקצר משמעותית את זמן המחלה.

כל חורף אנו נתקלים מחדש באותן כתבות בנושא "מחלות חורף" ובכל פעם, כאילו יש חדש תחת השמש (או הענן), אנו קוראים ומפנימים את אותה אינפורמציה -ומה אנו עושים איתה?

שפעת בקיץ?

בשנים האחרונות מסתבר, שבעיות כמו צינון, דלקות גרון, שפעות ועוד, אינן שמורות יותר רק לחורף, אלא מתחילות לצוץ להן גם בתקופת הקיץ. כן כן - שפעת בקיץ! מי היה מאמין...הווירוסים האלה משתכללים או שזה אנחנו שנחלשים? - טוב, אולי נסכים על גם וגם?

למה בחורף יותר?

נשאלת השאלה: למה דווקא בחורף אנו חולים יותר? יש נטייה לחשוב שהקור הוא זה שאחראי לכל הבעיות, אך אני טוענת שלא בהכרח! החורף שלנו בארץ לא מספיק קר בשביל שנאשים אותו במחלות החורף שלנו. אחת הסיבות טמונה, בין היתר, ביכולת הגוף להתמודד עם שינויי הטמפרטורה הקיצוניים. אך זה נכון גם בקיץ בגלל המזגים. אם כך, מה כן שונה בחורף?

האם יכול להיות שזה קשור לפחות אוורור? - בחורף אנו נוטים יותר לסגור את החלונות בבית, במשרד, באוטובוס...דבר המהווה מצע נפלא להדבקה מהירה ושגשוג חיידקים.

וירוסים וחיידקים תוקפים את כולנו כל הזמן ובאותה המידה, אך ישנם אנשים, אשר גופם מוכן טוב יותר להתמודד עם מחוללי המחלות ולכן הם עוברים חורפים

קישורים

למאמר המלא: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Shapaat.htm>

הטיפ החודשי החיסון לחורף!

תכירו: Winter Balance !

Winter Balance - החיסון הטבעי והאופטימלי לחורף.

מוצר ייחודי ממעבדות ח.תמציות צמחים, המיועד לחיזוק הגוף ולהגברת עמידותו בפני מחלות הנפוצות בחורף.

שילוב מרכיבים ייחודי, מרוכז ובמינונים מדויקים, משמש לצליחת החורף ללא מחלות. מטריית הצמחים המצויה ב- **Winter Balance** היא פרי פיתוח ומחקר אשר הראה שמרכיב בודד אינו יכול לנהל מערכה לבדו.

100% טבעי
ללא תופעות לוואי
יעיל מאוד
קל לשימוש

הוראות שימוש: 1 כמסה ליום בלבד אחרי הארוחה.
במידה וכבר חולים או יש משהו ש"מתבשל" בדרך יש ליטול 2 טבליות.

לקריאה מעמיקה יותר על כל אחד מהצמחים שב- Winter Balance
<http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/WinterBalance.htm>



טיפים נוספים

טיהור הבית

אני לא יודעת מה איתכם, אך אני, לפחות פעם בחצי שנה, מרגישה את הצורך לטהר את הבית באופן יסודי. אני עושה זאת גם כאשר אני עוברת לדירה חדשה שהכילה קודם אנרגיות של אנשים אחרים, או לאחר מחלה של מישהו מבני הבית. לאחר טיהור הבית אני מרגישה רגועה יותר ונינוחה יותר, יש בתהליך משהו משחרר ומנקה שמותיר מרחב טהור להנות ממנו.

אני מחשיבה את הבית שלי כמקום מקודש. מקום בו אני חיה את חיי, מבלה בו בשינה שלישי מהזמן, מכינה בו לאכול, נמצאת עם בני המשפחה ועוד. לכן, כל כך חשוב לי הטיהור. אם אני צריכה להמחיש זאת למשהו שכולם מכירים, אני אנסה להזכיר לכם איך אתם מרגישים אחרי סיווד וצביעה של כל הבית, או אחרי ניקיון יסודי של פסח...תתחברו רגע להרגשה...

טקס הטיהור הוא טקס מאוד מיוחד והוא אינו קבוע, כלומר, כל אדם יכול לשנותו ולהתאימו לצרכיו.

אז איך מטהרים את הבית (או את המשרד)?

יש את הטיהור הקצר אותו אני עורכת מידי כמה שבועות או בעת הצורך, ויש את הטיהור הארוך אותו אני עושה אחת לחצי שנה אשר בו ישנם ארבעה שלבים: ניקיון רגיל – שטיפה ראשונה, שטיפה שנייה, 24 שעות, שטיפה שלישית.

מהם המצרכים? איך נעשה הטיהור? על מה חשוב להקפיד?

כל התשובות בכתובת: http://www.ayahod.com/?page=Data/Olam_haruhach/purification_of_the_house.htm



מאז הוקם האתר **ayahod.com** קיבלתי מאנשים עשרות תגובות נהדרות למייל האישי שלי. תגובות אלו מחממות את הלב, ופעמים רבות נותנות מוטיבציה רבה להמשיך בעבודתי על האתר ולהמשיך לחלוק את הידע שצברתי במהלך השנים. תודה לכל אחד ואחת מכם על המילים החמות. לאחרונה, קיבלתי תגובות נפלאות גם על ירחון **טאורטביס** קיבצתי כאן כמה:

חבל על הזמן!

אחלה ניוזלטר!!! סוף סוף משהו מקצועי בתחום. באמת הגיע הזמן. תודה לך. מחכה בקוצר רוח לגליון של חודש הבא. ראובן

ניוזלטר מדהים

מאוד נהנתי לקרוא!!!!
עירית הוד

תודה ובקשה

שלום איה. תודה רבה על הניוזלטר [אני מעדיף "עלון"] המרתק. נושא הרפואה המשלימה מעניין אותי ביותר כבר מספר שנים. לאחרונה אני עורך בעצמי עלון שבועי בשם "לחיים". גם הוא מופיע באתר הזה. בעלון אני קושר רעיונות של היהדות לנושאי בריאות. רציתי לדעת אם אוכל להשתמש בחומרים מהעלונים שלך בעלון שלי. חיים אדלר

הבעת אהדה

איה, אני נהנית מהאתר המעולה שלך. אינני נטורופתית ולמרות זאת אני מקפידה להתעדכן בכל מה שחדש באתר וכן לומדת הרבה מאוד מהמידע הרב והמעניין המוצג באתר. יישר כוח! עליזה ירקוני

איה יקרה,

כרגיל תענוג להתעדכן בצורה שוטפת בכל המידע שאת מזרימה אלינו בנדיבות רבה. בברכה,
חנה

הי איה,

אני נהנית להשתמש בהמלצות שלך זה פשוט עובד! אני גם מאוד נהנית מהירחון. שרית קורן

איה

תודה על המידע שאת חולקת איתי.
רחלי כהן

אהבתי מאודדד!!!

ישר כוח. נהנה מכל הטיפים וההמלצות ובעיקר מהמאמרים. קובי. ב

עד כאן להפעם, ✨

נתראה בחודש הבא...
שיהיה לנו חורף מלא חיוכים, יצירה, שפע, אור, אהבה ואיזון

איה הוד

[נטורופתית Rcp](#)