



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

מבחינתי 11:11 מייצג שער לכל הקיים, להתגשמות כל המחשבות, החלומות ומשאלות הלב.

הכל מתחיל ממחשבה –

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך, וודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות" (ר"נ)

נובמבר הוא חודש נפלא להתחיל להשגיח על המחשבות שלנו והמילים שיוצאות לנו מהפה, מתוך הבנה עד כמה הן מעצבות את המציאות שלנו!

שיהיה חודש קסום.

איה הוד

כשמגיע ה- 11 בנובמבר אני מייחסת לו חשיבות. אמונתי היא שיש תאריכים עם אנרגיה עוצמתית יותר, וה- 11/11 הוא אחד מהתאריכים הללו.

11:11 הוא רצף מספרי, המהווה חלק ממספרים המכונים "מספרי מסטר". אם יוצא לכם לראותו "בטעות" על שעון, או על מסך המחשב, על מספרי רכבים, בתים וכדומה, חייכו לעצמכם וחושבו ברטט האנרגטי שלו, משהו קורה שם. אמרו תודה. לכל אחד זה בא לספר משהו אחר... ולפעמים רק להזכיר לנו שאנחנו על השביל הנכון ובכיוון הרצוי.

מה בגיליון נובמבר של נטורוטבע ?

ניקוי וטיהור הגוף מרעלים
איך לחמם את הגוף מבפנים?
אגוזים וזרעים – על מה ולמה?
מתכון החודש
התגובות שלכם

תסמונת המעי הרגיז – סיפור מקרה
B12 – על חוסר, על ספיגה ואיפה יש בנמצא
אכול לפי הצבע – על צבעים באוכל
המלצות החודש
הטיפול הנטורופתי בגזים

מה בגיליון הבא של נטורוטבע ?

סיפור מקרה: א' מסין והגבינות של אבא
מאמרים מקצועיים ומרתקים מתחום הרפואה המשלימה
טיפים והמלצות בנושאי בריאות, על סגולות הסלק והארטישוק ועוד על זו הדרך....

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

בקשה

ישנה חשיבות גדולה לתגובות הנהדרות שלכם על המגזין. על מנת שאוכל להמשיך לקדם אותו, ושעוד אנשים יוכלו ליהנות ממנו אשמח לשמוע אתכם בכתובת: <http://www.newsletterguide.co.il/comments.php?c=1180544908>

המשיכו לבקר באתר <http://www.ayahod.com> שמתעדכן כל הזמן, המשך קריאה מהנה!

סיפור מקרה

תסמונת המעי הרגיז- IBS



נועם חוזר, אנחנו מסיימים את האבחון עם עוד דגשים ושאלות שצריכות להישאל, אני משאירה אותו עם חומר למחשבה ושיעורי בית עד לפגישה הבאה.

במשך שלושה חודשים נועם לא פספס אפילו פגישה אחת, לאחר חודש עם תזונה קפדנית, עבודת גוף-נפש והתייחסות למצבו הנפשי והפיזי כאחד, היה שיפור משמעותי במצבו, ואז יכולתי להמשיך לשלב ב' לשנות את הפורמולה של הצמחים על מנת להתאימה למצב החדש ולהמשיך להתקדם בתוכנית הטיפולית. הוספתי חליטת צמחים להכנת תה לצרכי ניקוי הגוף ועוד חומר שיעבוד ברמה הנפשית והמנטלית העמוקות יותר.

בחודש השני היה משבר - התקף כאבי בטן ושלשולים קשים ואז שבוע שלם עצירות. נועם כמעט ויתר. אחרי פגישת שיחה ועידוד שבה הוזכרו המטרות שנועם קבע לעצמו הוא הסכים איתי שעד כה הטיפול הנוכחי היה זה שעזר לו הכי הרבה בשנה האחרונה, והבין שיש עליות וירידות והחליט להמשיך בהתייבות שלו לעצמו.

בחודש השלישי החלפתי לכמוסות שיתמכו בשיקום מערכת העיכול והכנסתי חזרה לתפריט מזונות שנועם נמנע מהן בהנחייתי כל התקופה הזאת.

בסיום החודש השלישי, לאחר שעשינו הרבה עבודה בטכניקות גוף-נפש ודמיון מודרך, היו לנועם את כל הכלים להמשיך לטפל בעצמו. הוא למד להכיר את הגוף שלו כל כך טוב, לשמור על האיזון העדין של מערכת העיכול, לדעת מה צריך לעשות, מה לאכול ומה לא, איזה תרגילים אפשר לעשות כדי להחזיר את מערכת העיכול לתפקוד תקין.

לא מזמן נועם חזר מטיול של שבוע והבטן עבדה "כמו שרון" לדבריו.

עדיין יש מידי פעם מיחושים בבטן, יציאות רכות או קצת עצירות, אך זה רחוק מאוד מהמצב שהיה לפני שהתחיל בטיפול, וזה רק הולך ומשתפר.

נועם למד שתקופות של לחץ ומתח גורמות למצב להחמיר, ולכן היום הוא יודע איך להתמודד עם המצבים הללו מבלי שהם ישפיעו על הגוף באופן קיצוני.

***הערה חשובה:** אצל כל אדם הגורם והמקרה שונה. אין לקחת מקרה זה כדוגמת הכללה.

נועם (השם המלא שמור במערכת), בחור בן 23, ניסה לטענתו כל טיפול אפשרי והגיע אלי לקליניקה עם כאבי בטן חזקים שהתחילו לפני שבוע וחצי. ההתקף שקדם לזה הנוכחי, נמשך כשלושה שבועות ושום דבר לא עזר להפסיק את הכאבים ואת הריצות לשירותים. לאחר מסכת ייסורים שלמה של בדיקות מרובות, לא נמצא כל ממצא פתולוגי והאבחנה התקבלה: IBS.

נועם התחיל לסגל הרגל שלא לצאת מהבית לזמנים ארוכים, שמא יזדקק לשירותים ולא יהיה אחד כזה בסביבה, והחיים התחילו להתנהל סביב "חישובי אסלה".

"מתי התחילו הבעיות עם העיכול?" אני שואלת "הובחנתי עם IBS לפני שנה אבל אני יכול להגיד לך שזה התחיל הרבה לפני זה"

"אם כך, אתה זוכר את הפעם הראשונה?" "אני לא בטוח...אני חושב שזה היה בטיול שלא רציתי לצאת אליו ואבא שלי הכריח אותי. זה היה טיול שטח...אני לא אוהב טיולים כאלה"

"אני חושבת לרגע ושואלת "זוכר מה קדם לטיול?" נועם קצת מעוות את הפנים, מקמט את המצח וזורק כדרך אגב לאוויר " ההורים שלי התגרשו...בגלל זה היה הטיול עם אבא ואחי הקטן"

"אני תוהה באותו רגע ביני לבין עצמי אם נועם רואה את הקשר, אבל אני לא תולה בכך תקוות עקב האופן הסתמי בו אמר את הדברים."

"אני מנסה בזהירות: "אז הבעיות בבטן התחילו פחות או יותר בזמן הגירושים?"

"כן...אאאה...עכשיו שאני חושב על זה אז ממש באותה תקופה..מה?! - את חושבת שיש קשר?!"

"איזה יופי אני אומרת לעצמי, המחשבה על כך הגיעה ממנו – כבר סימן טוב."

"בוא נחשוב ביחד" אני אומרת לו "ספר לי קצת מה קרה שם ואיך היה לך"

תוך כדי שנועם משתף אותי במה שקרה, הוא התחיל לחוות את הכל מחדש, פתאום נזכר בעוד דברים שכבר שכח וסיפר שזאת הפעם הראשונה שהוא מדבר על זה ככה, ושזאת היתה תקופה קשה מאוד עבורו. תוך כדי דיבור מופיע התקף כאב בטן איום, הוא מבקש סליחה ורץ לשירותים.

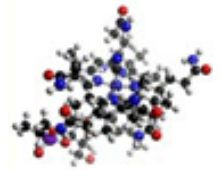
בינתיים אני עושה תרשים מזונות ומתחילה להרכיב לו מרשם עם פורמולת צמחים כדי לעזור למערכת העיכול לחזור למצב ההרמוני הטבעי שלה. משהו שיעזור קודם כל למצב האקוטי.

למאמר בנושא תסמונת המעי הרגיז - IBS הכנסו לאתר בכתובת:

<http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/intestinal%20disease%20-%20part%20II%20of%20III.htm>

פשוט B12

בדיקת דם ל-B12 נכנסה למודעות הציבור, והפכה להיות דבר כמעט ברור מאליו שמבקשים להכליל בבדיקות הדם הכלליות. בדרך כלל, אם רוצים לבדוק B12 צריך לציין ולבקש זאת במפורש מהרופא, ובחלק מהמקרים אף נדרש הסבר או תירוץ... וכן, יש רופאים שימנעו מכם את הזכות לדעת מה רמת הויטמין בגופכם (כנראה מתאמים כלכליים של הקופה). אם מופיעים סימפטומים מחשידים רצוי להתעקש על הבדיקה ולא לסמוך על הרופא שיכניס אותה מרצונו החופשי להפניה.



B12 הוא שם כולל למספר תרכובות המכילות, בין היתר, קובלט (סוג של מתכת), התרכובת הנפוצה ביותר במזון מכונה ציאנוקובלמין. המולקולה של ויטמין זה היא מורכבת וגדולה, ולכן נושא הספיגה שלה אינו מובן מאליו. ויטמין זה נוצר אך ורק על ידי חיידקים, ומהם הוא מגיע לגופם של בעלי החיים אותם אנו אוכלים.

למה זה חשוב בכלל?

B12 חשוב לגדילה, ליצירת כדוריות הדם במח העצם, לפעילות תקינה של מערכת העצבים (מאחר והוא משתתף ביצירת המיאלין העוטף ומבודד את העצבים) ולמניעת בעיות לב ואירועים מוחיים (חוסר שלו גורם לעלייה ברמת ההומוציסטאין).

חוסר בויטמין B12 עלול לגרום ל:

- פגיעה במערכת העצבים - הפרעות נוירולוגיות כגון, תחושת נימול או עקצוצים באצבעות הידיים והרגליים.
- פגמים עצביים אצל העובר בתקופת ההריון ואף להפלות.
- עייפות קשה, תשישות, חולשה
- עצבנות, חוסר שקט
- הפרעות שינה
- אנמיה מקרוציטית - בניגוד לאנמיה מיקרוציטית על רקע חוסר ברזל שבה כדוריות הדם האדומות קטנות, באנמיה מקרוציטית על רקע חוסר ויטמין B12 הן גדולות מהרגיל.
- סחרחורת
- בלבול, קשיי ריכוז
- קוצר נשימתי ופליטציות
- חוסר מתמשך עשוי להוביל לדיכאון ו/או בעיות פסיכיאטריות
- להעלות שכיחות של מחלות לב וכלי דם.
- יש הסוברים שגם להעלות שכיחות של סרטן שד ואלצהיימר
- סימפטומים פחות מוכרים הם בעיות במערכת העיכול, אפטות ופצעים בפה, כאבי ראש ובעיות פוריות.

איך נוצר מצב חוסר?

קודם חשוב להבין שחוסר לא נוצר מהיום למחר, אלא במהלך שנים, מאחר ובגוף קיימים מאגרים. חוסר ב-B12 קשור בעיקר לבעיית ספיגה של הויטמין במערכת העיכול, או לחוסר תזונתי. אך יכול להתקשר למחלות מסוימות (פגמים גנטיים נדירים). חוסר עשוי להיווצר עקב הפרעות בהפרשת אנזימי עיכול, פגיעה בספיגה עקב שימוש בתרופות מסוימות, בעיות ספיגה עקב מחלות כגון צליאק, מחלות מעי דלקתיות ואף אלכוהוליזם הגורם להפרשת יתר של הויטמין דרך השתן.

היכן מצוי B12 במזון?

B12 מיוצר על ידי מיקרואורגניזם (חיידקים) וכך הוא מגיע לבעלי החיים. ניתן למצוא אותו בעיקר בבשר, כבד, ביצים, פירות ים ודגים. קיימים מזונות שהועשרו ב-B12 למשל: חטיפים ודגני בוקר – אותם אני פחות מסמפתת.

ואם אני צמחוני או טבעוני?

נכון, צמחונים נוטים יותר מאחרים לפתח חוסר ב-B12 על אחת כמה וכמה הטבעונים. אם קיימת בעיה ניתן להיעזר בכדורי B12 למציצה מתחת לשון, אך חשוב לוודא האם הבעיה היא רק חוסר הספקה מהתזונה או בעיית ספיגה, שבה יש לטפל על ידי עידוד הספיגה במקום הוספת כדורים של B12.

מה המינון הדרוש?

המינון לאנשים בריאים שאינם סובלים מחוסר הוא נמוך יחסית ולא צריכה להיות בעיה לצרוך אותו. באופן כללי החל מגיל 7 הקצובה היומית היא שלושה מיקרוגרם ליום. בהריון זה עולה לארבע. תינוקות וילדים זקוקים ל-0.5-2.5 מיקרוגרם.

אנשים הסובלים מחסר מקבלים מינונים הנעים בין 1000-2000 מיקרוגרם. היום ניתן להסתפק בכדורים למציצה מתחת לשון במקום בזריקות.

המלצה אישית: אם רמת הויטמין נמוכה מ-400

מיקרוגרם, רצוי לעקוב אחרי מהלך הדברים בבדיקות נוספות לאחר 3-4 חודשים. אם קיימת מגמת ירידה מומלץ לפני שאתם רצים ליטול כדורי B12 לגשת לנטורופת לנסות להבין האם הבעיה היא חוסר בצריכה או קושי בספיגה (מכל סיבה שהיא). אם מדובר בבעיית ספיגה, כדורי B12 יעזרו זמנית עד להפסקת נטילתם, או שלא יעזרו כלל!!! במקרה כזה הייתי ממליצה על טיפול נטורופתי לשיפור ויעול הספיגה.

צבעים באוכל

מאת: ורד לב, נטורופתית N.D

כתום - משויך ליצירתיות, לרגש, ליצרים, למיניות. צבע השפע והגאווה. עוזר להגביר את ייצור החלב לאחר הלידה.

ירוק - מקורו בכלורופיל, הנוצר בתהליך הפוטוסינתזה הצמח, הוא בעצם קולט צבע משני צידי הספקטרום (אדום וכחול) וע"י כך יוצר איזון אנרגטי הצמח. בעקבות זה למזונות הירוקים ישנה היכולת להשרות הרמוניה ושלווה. הם יעזרו לשמור על הלב, יאזנו חילוף חומרים בגוף וירגיעו את מערכת העצבים. הם גם טובים למצבים דלקתיים.

חשוב לשלב את כל הצבעים במאכלי היומיום שלנו, בכדי ליצור איזון של חומרי תזונה הנכנסים לגוף וגם כדי לאפשר לכל אותם החומרים לעבוד יחדיו באופן מושלם.

אילו מזונות קיימים בכל קבוצת צבע? מה מכיל סלט הקשת בענן והמרק הצבעוני? כל אלו במאמר המלא בכתובת למטה.

הצבעים לא נועדו רק כדי למשוך את תשומת הלב בטבע, יש להם משמעויות נוספות, כפי שנראה.



ישנו קשר ברור בין צבעי המזונות בטבע, לבין משמעותם וערכם התזונתי. כל פיגמנט קשור למרכיב כימי שונה בצומח. חשוב שנבין שכדאי לנו לגוון את ארוחותינו ולא רק מבחינה אסטטית.

כחול - הוא קר, מרגיע, מפיג כאב ונותן תחושה של סיהור ושביעות רצון. טוב לאכול מזונות כחולים לפני השינה, לשינה רגועה ושלווה. הוא מזין את החלק הרוחני-אינטואיטיבי במוח. הפיגמנט הכחול מכיל חומרים נוגדי חמצון חזקים ביותר (אנטוציאנינים ואנטוציאנידינים).

אדום - הוא מחמם, מעורר (פיזית, מנטאלית ומינית) ומעניק אומץ וכוח. בגלל תכונת האש שלו, שימוש מוגבר בו עלול לגרום לעצבנות ולכעס.

צהוב - מעורר שמחה ואופטימיות, מעורר את פעולת מערכת העיכול, הכבד והטחול.

קישורים

המאמר המלא: http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/color_food.htm

סובלים מגזים? - הטיפול הנטורופתי בדרך!

מאת: איה הוד, נטורופתית Rcp

אין אדם שלא מייצר ופולט גזים - זו תופעה טבעית לחלוטין. אנשים, בדרך כלל, פונים אליי עם בעיית גזים כאשר קיימת בעיה בריאותית ברקע הגורמת להיווצרותם, או כאשר נוצרת אי נעימות פיזית או חברתית מהמצב כשפליטת הגזים הופכת להיות מרובה, חסרת שליטה ובלתי רצונית - בייחוד בחברת אנשים או בזמן העבודה או כאשר מתאפקים וזה גורם לכאבי בטן חזקים כמו סכינים.

קיים הבדל בין גזים המשתחררים בקלות, לבין גזים כלואים הנשארים זמן ממושך במערכת העיכול ויכולים לגרום לכאבים מאוד חזקים ואף ללחץ על הסרעפת וקושי לנשום.

אנשים רבים אינם מייחסים חשיבות לבעיית גזים מאחר ואלו אינם מפריעים לאורח חייהם. אך ישנם מצבים, בהם גזים בהחלט מהווים מטרד קשה ועשויים להעיד על בעיה שחשוב לטפל בה.



יש מי שסובל מאוד מהנפיחות בבטן, מאי הנוחות במערכת העיכול, לעיתים

גם מגרפסים לא נעימים המלווים בריח חריף, כאבי הבטן ואי נעימות מטעמי קולות וריחות למיניהם.

קישורים

על גורמים אפשריים לגזים, טיפים חשובים, צמחי מרפא והטיפול הנטורופתי תוכלו לקרוא במאמר המלא בכתובת: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Gazim.htm>

אגוזים, זרעים וגרעינים

כמה עובדות



האגוזים, הזרעים והגרעינים הנמצאים ברשימה כאן למטה, מכילים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים וחלבון. רוב השומן שהם מכילים הוא שומן בלתי רווי – זה טוב ללב, מאחר ובניגוד לשומן הרווי שמקורו מן החי, השומן הבלתי רווי לא רק שאינו גורם לעליית הכולסטרול ולסתימת העורקים, אלא אף מסייע לטיפול במצבים הללו!

האגוזים, הזרעים והגרעינים נחשבים לבריאים בתנאי שצרכים אותם כאשר הם אינם קלופים, קלויים, מטוגנים, מבושלים וכדומה. הקליפה מגינה עליהם מהתחמצנות, בלעדיה הם הופכים למקור לרדיקליים חופשיים מזיקים. יש לקנות עם הקליפה אך חשוב להסירה בו במקום לפני האכילה, או לקלוף ולהקפא בכדי לשמרום. החימום שבקליפה פוגע בהם ובמקרים רבים מוספים בתהליך חומרי שימור, סוכר, מלח ועוד. מי שמעוניין לרדת במשקל רצוי שימעיט בצריכתם.

יתרונות

מסייעים להורדת הכולסטרול ומקטינים את הסיכוי למחלות לב, מסייעים לעיכול תקין, תכולת הויטמינים והמינרלים השונים חשובים למערכת החיסון. חומצות השומן החיוניות בשילוב עם האבץ הופך אותם כלי חשוב לטיפול בבעיות עור ופצעים, דלקות או הגדלה שפירה של הפרוסטטה, ברפואה המסורתית היו עושים בהם שימוש לאיזון המערכת ההורמונלית והגברת הפריין.

ערכים תזונתיים

לשומשום הלבן. הסיבה שמורידים את הקליפה היא טעמה המריר, והנוכחות של החומצה האוקסלית שבה.

גרעיני דלעת

מכילים 35% שומן רב בלתי רווי לערך, הרבה אבץ (לכן ממליצים עליהם לסובלים מהגדלה שפירה של הערמונית ולבעיות פריון של הגבר), ברזל, סידן, וויטמיני B. בעלי תכונה אנטימנטית (נגד תולעי מעיים).

זרעי פשתן

מכילים כמות גבוהה של חומצת שומן אומגה 3, חלבון וסיבים תזונתיים. הרבה ויטמינים כגון: ויטמין E, ויטמין A, ויטמיני B ומינרלים. חשובים למצבים עצירות עקב תכולת הסיבים והחומרים המוצלגים שבהם. חשובים למחלות לב וכלי דם, דלקות, בעיות עוריות. מכילים פיטואסטרואגנים. לקנות שלמים ולטחון טרי במקום!

שקדים

עשירים בסידן ואשלגן. מכילים 18% חלבון ושומן בלתי רווי בעיקר. מכילים גם מגנזיום, ויטמיני E, C, B. לאכילה: משרים במים, מקלפים ואוכלים. שימו לב: הקליפה מכילה ציאניד שהוא חומר רעיל – אין לאכלה!

ערמונים

ובכן, הערמונים קצת שונים ביחס לשאר חבריהם האגוזים. הם חריגים בתכולת השומן הנמוכה ותכולת הפחמימות הגבוהה שלהם. הם מכילים כמות מכובדת של סידן החשוב כל כך לעצמות.

אגוזי פקאן

מכילים אחוז גבוה של שומן: 70% - רובו בלתי רווי ו-10% חלבון. מכילים את הויטמינים: B2, A, B, E ואת המינרלים: סידן, ברזל, מגנזיום, סלניום, אבץ, אשלגן.

אגוזי לוז (אילסר)

עשירים בחלבון, 80% מכלל השומן הינו בלתי רווי. מכילים סידן, אשלגן, ברזל, זרחן, מגנזיום, גופרית וויטמין E.

אגוזי מלך (קליפורניה)

מוכרים בהקשר הורדת כולסטרול ומניעת מחלות לב וכלי דם בזכות תכולת הויטמין E וחומצת השומן אומגה 3.

אגוזי ברזיל (פארה)

עשירים במיוחד בסלניום ומהווים מקור חשוב למינרל זה. הקשר המחקרי בין סלניום למניעת סרטן הפך את אגוזי הברזיל לפופולריים וידועים כנלחמים בסרטן. מכילים 56% שומן – הרוב בלתי רווי וחלבון. בין היתר, הם מכילים גם סידן, מגנזיום אבץ, ויטמין E, ויטמין C וויטמיני B.

זרעי שומשום

זרעי שומשום מכילים שומן רב בלתי רווי, סידן (יותר מאשר בחלב מלא), ברזל, מגנזיום, אשלגן, ויטמין A, חומצה פולית, ויטמין E, ויטמיני B ועוד. החלבון בהם נחשב למאוד איכותי. השומשום המלא (עם הקליפה) מכיל הרבה יותר ברזל וסידן משומשום לבן (ללא הקליפה), וגם יותר פחמימות מאשר שומן בהשוואה

המלצת החודש

ספר: לאכול נכון מהרגע הראשון

מה נותנים לאכול לתינוקות שעוברים למזון מוצק? עם מה מתחילים? מה בריא?

הילד בלע שקית במבה, קינח במילקי ועוגיות ואתם מרוב רגשי אשם רצים לקנות ולמלא את המקרר במזון בריאות. אך הוא נשאר להרקיב במקרר מאחר ואין לכם מושג מה לעשות איתו - מוכר לכם?

ספר זה הוא מיוחד במינו, הוא סובר שילד שתזונתו תהיה מבוססת על "מזון בריאות" מגיל צעיר, ולא יתרגל למזון מעובד, מלוח, מתוק מדי ועתיר בשומנים מזיקים, יוכל לגדול על תפריט מזין ועשיר ויקבל מתנה לחיים: את הבריאות שלו.



המתכונים קלים להכנה ולא צריך להיות בעל כישורים במטבח בשביל להכיןם. אם יכולת בישול היא ממכם והלאה, תמצאו את הספר הזה חברכם הטוב ביותר במטבח. כל המתכונים מכילים מרכיבי תזונה חיוניים וזמינים מאוד ממצרכים טבעיים ובריאותיים.

מה בספר?

- בין המתכונים המוצעים יש מתכונים המתאימים לחגים ואפילו לאירועים כמו ימי הולדת.
- המתכונים מופיעים לפי חודשי התפתחותו של הילד ומלווים בהסברים מתאימים כל קבוצת גיל.
- לספר מצורף מבוא המפרט את כל אבות המזון שמזונו של הילד חייב להכיל, הסבר על בישול בריא, כלי הבישול, שיטות בישול מומלצות, שיטות בישול שכדאי להימנע מהן, אחסון המזון, תיבול נכון, צורות המתקה מועדפות והנזק שבמזון תעשייתי.
- הספר כולל אינדקס של המתכונים לפי סדר א' - ב'.

המלצה: תרגילי מוטיבציה

My Guide הינו בית חם של אהבה, שמחה, צחוק ושלווה שיש בכולנו.



בבית שלנו כל אחד ואחת יכול/ה להתנסות בחיבור מחדש אל המוטיבציה הפנימית שלו/ שלה בדרך פשוטה ונעימה של האזנה לתרגילי מוטיבציה קצרים ומעוררי השראה שעוזרים לנו להתחיל ולשנות את החיים בכל נושא שנבחר.

אתר ייחודי ומעניין בשם "My Guide" המוטיבציה היומית שלך" עוזר להרגע בזמנים הסוערים של הנפש, מחזיר אמונה בעצמי, מסייע להגיע לתובנות ולקבל תשובות.

כל מה שצריך לעשות זה להרשם וללחוץ **PLAY**

הנה דוגמאות:

- לנשים – אני מאמין בך: <http://www.myguide.co.il/apage/13915.php>
- לגברים – אני מאמין בך: <http://www.myguide.co.il/apage/13506.php>
- רגע לפני שיחה חשובה: <http://www.myguide.co.il/apage/13619.php>

מיוחד - תיהנו!

הטיפ החודשי לחמם את הגוף מבפנים?



אם אתם נוטים לסבול מכפות רגליים וידיים קרות בייחוד בחורף, או אם החלטתם לנסוע למקום קר ואתם זקוקים לחימום שיבוא מבפנים, לא רק האלכוהול מחמם...הנה מספר טיפים שיאפשרו לכם זאת:

- **מזונות מחממים:** שיבולת שועל, אורז מלא, שעועית, שומשום, צנוברים, בצל, שום, בטטות, גזר, אגוזים וזרעים.
- **תה לחימום הנשמה:** חליטת קינמון, או תה צ'אי יחממו אתכם בימות החורף הקרים.
- **תבלינים מחממים להוספה לתבשילים:** קינמון, פלפל, חרדל, כמון, רוזמרין, ג'ינג'ר, פפריקה חריפה, פלפלת חריפה, שום, קימל, ציפורן, בזיליקום – אלו מחממים וממריצים ויעזרו לגופכם להתחמם מבפנים.
- **למתכון בריאות שיחמם לכם את הנשמה כל החורף ויעשה גם מצב רוח טוב כנסו בכתובת:**
http://www.ayahod.com/?page=Data/Zimhei_Marpe/Zmahim/Avena%20sativa.htm

טיפים נוספים

ניקוי וטיהור הגוף מרעלים

אחת לכמה חודשים, גם אם אינכם סובלים מבעיה בריאותית כלשהי, מומלץ בחום לערוך **דיאטת ניקוי** המלווה בצמחי מרפא וחליטות המסייעים לגוף להפטר מרעלים.

אם אתם סובלים מעודף משקל, עייפות, תשישות, עצבנות, בעיות ריכוז, אלרגיות, קנדידה, בעיות עור, לחץ דם גבוה, נפיחות וגזים, עצירות, בעיות עיכול ועוד – אתם זקוקים לניקוי!!!

תהליך הניקוי מכונה "דה-טוקסיפיקציה" והוא קורה באופן טבעי בגופנו בכל יום ויום על ידי מערכות ההפרשה: הגוף יודע לפנות החוצה מהמערכת רעלנים וחומרים שאינם נחוצים לו. נשאלת השאלה, אם הגוף יודע לעשות זאת לבד, מדוע אנו זקוקים לערוך ניקוי?

התשובה טמונה באורח החיים המודרני: אנחנו חשופים יותר מאי פעם לאוויר מזוהם, מזון מתועש, ירקות ופירות מרוססים בכימיקלים, מי שתייה לא אידיאליים וכמובן חווים סטרס, לחץ ודאגות מרובים. כל אלה מכבידים על הגוף ועל מערכות ההפרשה שלא מצליחות להתמודד היטב עם העומס, ואז **רמת הרעלנים בגוף עולה, הם מצטברים בגוף, מפריעים לספיגת ויטמינים ומינרלים מהמזון, מהווים מצע נהדר להתפתחות פטריות וחיידקים וגורמים להופעת בעיות, מחלות, הפרעות עיכול, עצירות, שלשולים, גזים, קנדידה, עייפות, תשישות, כאבי מפרקים, כולסטרול גבוה, אלרגיות, כאבי ראש, בעיות עור, עודף משקל ועוד.**

איך נעשה ניקוי רעלים? כנסו לכתובת: http://www.ayahod.com/?page=Data/De_tocsificaion/How.htm
ניקוי רעלים – בשביל מה? כנסו לכתובת: http://www.ayahod.com/?page=Data/De_tocsificaion/What_for.htm

החיסון לחורף: Winter Balance !

סיפור אמיתי: רוני ואשתו גלית נסעו לחופשת סקי בת שבועיים כמידי שנה עם עוד שלושה זוגות חברים. כולם בסביבות גילאי 35-45, בריאים, מאוד מודעים לתזונה שלהם ונמצאים בכושר. לאחר הנחיתה, גלית התחילה להרגיש טיפה לא טוב. חשבה אולי מהלחץ בעבודה ושמחה מאוד שעכשיו הגיע זמן החופשה, ומחר היא תרגיש טוב יותר כשתעלה על השלג ותשכח מכל העולם. למחרת בבוקר, אחרי לילה של חום גבוה וכאבים בכל הגוף פשוט לא יכלה לצאת מהמיטה.



רוני נשאר עם גלית בחדר כשכל שאר החבורה יצאו לסקי. כבר באותו ערב שניים נוספים החלו להרגיש לא טוב ונפלו למשכב, וביום הרביעי כולם היו מרותקים עם שפעת למיטות במלון. **כולם פרט לרוני!** טוב, אז בטח לא קשה לכם לנחש שרוני נטל **Winter Balance**... (משום מה, הוא החליט שזה טוב גם לו, והתחיל לקחת על דעת עצמו מהקופסה החדשה שרשמתי לבתו בת ה-9 כחלק מטיפול בנזלות והרפס מהם סבלה לעיתים קרובות מידי).

לקריאה מעמיקה יותר על כל אחד מהצמחים שב- Winter Balance :

<http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/WinterBalance.htm>

מתכון החודש**תבשיל כוסמת עם ירקות**

המתכון הבא מגיע מהספר "התחדשות ב' – כוחות הריפוי שבמזון" מאת: ד"ר פנינה בר סלע ואתי רייס.

כוסמת, המוכרת גם בשם "קאשה", נחשבת לדגן מלא, בריא ומזין אשר אינו מכיל גלוטן וקל ביותר לעיכול. לכן היא מומלצת לסובלים מעיכול רגיש, לסובלים מתסמונת המעי הרגיז וכדומה. מאוד קל להכין אותה (בדומה לאורז) ומומלץ להכניסה לתפריט כתוספת נהדרת לדג וסלט בריאות.

**אופן ההכנה:****מצרכים (ל-4 מנות):**

להשרות את הכוסמת במים רותחים למשך חצי שעה. לשפוך את המים ולהשאיר את הכוסמת במסננת. לקצוץ את הבצל (המלצה אישית: למי שאינו מחבב כל כך את טעם הכוסמת, מומלץ להוסיף עוד בצל), לרסק את הגזר, לקצוץ את השמיר, לאדות את הבצל ללא שמן בתוך סיר. להוסיף את שאר הירקות, להוסיף את המים והתבלינים ולבחוש.

כאשר המים רותחים – להוסיף את הכוסמת. לבחוש. להנמיך את האש ולבשל עד שהמים נספגים.

בזמן הבישול אפשר להוסיף ירקות מיובשים במקום הירקות הרגילים.

את רוטב הסויה מוסיפים כשהאוכל כבר בצלחת.

1 כוס כוסמת

2 גזרים

4 גבעולי שמיר

3 כוסות מים

2 כפות רוטב סויה תמרי

רבע כפית זנגויל

חצי כפית בזיליקום

1 בצל

התגובות שלכם

"איה שלום,

רק רציתי לומר לך שהאתר שלך מדהים, מעורר השראה ומחשבה-תודה!! כל טוב. רות"

"שלום איה,

אני סטודנט שנה ג' לנטורופתיה ונעזר לעיתים מאוד קרובות באתר שלך. רק רציתי לומר תודה וכל הכבוד. יוני. ק"

"לאיה שלומות,

ברכות על אתרך המעשיר והמבורך. שמחה להימנות על קהל מנויי נטורוטבע. דליה."

"איה הוד היקרה,

חן חן על מגזין נטורוטבע. אין ספק שכל פועלך בתחום תורם רבות לכל קוראיך ומטופליך. יישר כוח! שוש. ג"

"הי איה,

אני מבקר קבוע באתרך ואפילו שמתי אותו במועדפים שלי. השתמשתי ועשיתי כמה דברים שהמלצת עליהם וזה עזר לי לצאת מכמה בעיות בריאות שהפריעו לי הרבה זמן. תודה רבה לך. דודו. פ"

שיהיה חודש מלא אור, איזון, התחדשות ואהבה,

איה הוד

נטורופתית Rcp