



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

חצי שעה אחרי שנכנסתי למקום עבודתי באותו בוקר, מציץ ראש מבעד לדלת ואומר לי: "שלום, אולי במקרה את מעוניינת בחנוכייה?" זה היה איש חב"ד – חילק חנוכיות לאנשים. מעולם לא ראיתי אותם בסביבה הזו. לקח לי זמן להתאפס ולצעוק "כן!!!". את החנוכה הזו, כמו שאתם וודאי מבינים, אני לא אשכח לעולם.

שורה תחתונה: אני מאמינה בניסים! אני מאמינה במחשבה יוצרת מציאות ואני מאמינה שכשהיד שלנו מושטת פתוחה לנתינה, מתפנה שם מקום ליקום לתת לנו את כל מה שאנו זקוקים לו. חנוכה שמח, מואר, קסום, אוהב ומלא בניסים לכולנו.

איה הוד

חנוכה 2003, עברתי לדירתי שבתל אביב ובדחף לא אופייני החלטתי שבחנוכה הזו אני רוצה בבית חנוכייה עם נרות דולקים. אני מורגלת מילדותי הרחוקה לטקס הנפלא הזה - כן כן עם כל הסופגניות וה"מעוז צור...". והילדים ודמי החנוכה. אך באותה שנה נשארתי בגפי בביתי והחלטתי שאני לא מוותרת על הקסם הזה. יש משהו מדהים, שלו ואופטימי באור שמפיצה החנוכייה ורציתי למלא את הבית באור הזה. יצאתי לעבודה מוקדם מאוד – זה היה בוקר נר ראשון וידעתי שכאשר יום העבודה יסתיים לא יישאר לי זמן רב למצוא מקום לרכוש בו חנוכייה. דאגתי קצת וביקשתי בלב שאני רוצה חנוכייה ויהי מה!

### מה בגיליון דצמבר של נטורוטבע?

מתכון החודש  
מתנה למנויי נטורוטבע

עולם הקטניות  
הטיפ החודשי  
על סגולות הסלק והארטישוק

סיפור מקרה – המטופלת מסין  
המלצת החודש  
מלון מה? – מלון מר!

### מה בגיליון הבא של נטורוטבע?

סיפור מקרה מהקליניקה - אינסומניה  
מאמרים מקצועיים ומרתקים בנושא הרפואה הטבעית  
טיפים והמלצות בנושאי בריאות ועוד....

### 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](mailto:office@ayahod.com)

### בקשה

התגובות שלכם חשובות לי על מנת שאוכל לקדם את ירחון נטורוטבע ועל מנת שעוד אנשים יוכלו ליהנות ממנו. תגובות יתקבלו באהבה 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 המטופלת מסין והגבינות של אבא

כשסיפורתי לו על המטופלת שלי מסין הוא ישר נרתם לעזרה וסיפק לי את כל המידע שהייתי זקוקה לו כדי ללמד את אלינור איך להכין לבד גבינת לבנה בבית.

נ.ב: באופן כללי אני ממליצה להמנע ממוצרי חלב לחלוטין ואם בכל זאת מתעקשים מומלץ להצמד לחמוצים: יוגורטים ולבנה או גבינות עיזים וכבשים.

ובחזרה לסיפור: בשביל להכין גבינת לבנה צריך היה להפוך את החלב קודם ליוגורט לפני שמכניסים אותו לציפית של כרית ותולים אותה לטפטף החוצה את הנוזלים.

השאלה היתה - איך הופכים חלב ליוגורט? והתשובה היא - חיידקים!

מאחר ואלינור לא ידעה איפה משיגים חיידקים שכאלה, אבי יעץ להשתמש בכפית קטנה מיוגורט "ביו". רק מה? - בסין אין דבר כזה!!! בכל מקום אפשרי נמצאו רק יוגורטים מתוקים בטעמים שונים. יוגורט ביו? - מה זה בכלל?

אלינור השביעה את הוריה, שתכננו להגיע לביקור בסין, להביא לה מהארץ יוגורט תוך לקיחת סיכון שהוא יתקלקל בדרך. כדי לקצר את הסיפור, היו מספר ניסיונות כושלים, אך אלינור התעקשה ולא נכנעה! המשיכה לנסות תוך קבלת חידודים שהעברתי לה מאבי - ובסוף יצאה גבינת יוגורט משגעת!!!

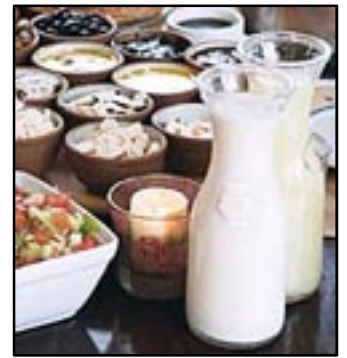
היא כותבת לי: "תמסרי לאבא שלך הממממממממממוון המווןון על לחם עם שמן זית והזעתר המיובש...מה אני אגיד לך...נ-ח-ת!!!!!! כל כך נעים לחושי הטעם!!!!!!"

אלינור גם יורדת במשקל, גם מרגישה טוב יותר, בריאה וחיונית יותר. המוטיבציה היתה כל כך גדולה עד שהיא רכשה אופניים ונעלי ספורט נוחות והתחילה לרכב בין האנשים ברחוב בשביל הספורט (נסו לדמיין איך זה לרכב ברחוב עמוס סינים). לאחרונה, סוף סוף, היא מצאה מקום חדש שנפתח - מכון כושר מסודר עם בריכה לעשות בו פעילות גופנית, שחייה וחוגים - משהו שבהתחלה נראה בדיוני.

שורה תחתונה: כשיש מטרה ורצון ממוקד, כשיש משמעות חזקה וסיבה טובה לערוך שינויים באורח החיים ובתזונה - אין דבר העומד בפני הרצון!

**ולאבא המדהים שלי: אם אתה קורא את זה - שוב תודה גם ממני, כל מה שעשית וכל מה שאתה עושה מעולם לא התקבל כמובן מאליו. יש שם המון אהבה, נתינה ורצון לחלוק, ולכן היקום תמיד מחזיר לך שבעתיים.**

אלינור (השם המלא שמור במערכת) ובעלה עזבו את לסין. אלינור חשבה שכשתגיע תמצא שם אנשים שעושים טאי צ'י בבקרים, ואוכלים מזון בריאות. במקום אלו, מצאה את עצמה בעיר סואנת ועמוסה לעייפה, מקבלת קלקולי קיבה ומאושפזת כל שני וחמישי. המזון שם שומני, מטוגן, סוכרי וכן - גם מקדונאלד הגיע לשם. ירקות ופירות חסרי טעם, גדלים במי שפכים מזהמים ומסוכנים לבריאות.



עם כאבי בטן איומים אלינור פנתה אלי לטיפול ואני נענית לאתגר. היא היתה כל כך אחוזת רצון שהסכימה לכל דבר שביקשתי ממנה לעשות...היא הסכימה אפילו לאפות את הלחם בעצמה (לא תיארה לעצמה כמה בלתי אפשרי למצוא לחם מלא בסין), אפילו אורז מלא קשה היה למצוא - לא יאומן! שלא לדבר על כך שקינואה וכוסמת היו צריכים לשלוח לה מהארץ. הגבינות מאוד שמנות ומיובאות מאירופה, הירקות דלים ויקרים מאוד. למרות קשיי השפה והתקשורת, אלינור נדדה מחנות לחנות, הלכה ובדקה בכל מקום אפשרי כדי לנסות להשיג ולברר על מזון בריא בסיסי.

לבסוף נמצאו המצרכים הבסיסיים, היו כמה התפשרויות בדרך וחלק מהדברים הגיעו במשלוח מהארץ. לגבי הגבינות, הגענו למסקנה שאין דרך אחרת: היא תצטרך להכין בעצמה.

כוח הרצון וההתמדה של אלינור כל כך הדהימו אותי שלא יכולתי להרשות לעצמי לוותר. המצב שם מבחינת האוכל נראה עגום ובהתחלה מצאתי את עצמי תוהה, האם אני באמת יכולה לסייע?! אך לאור המאמצים העל אנושיים שלה לא יכולתי להכנע והחלטתי ללכת איתה עד הסוף.

פניתי לאבי - חיימק'ה הוד. חקלאי דור שלישי או רביעי בארץ (איפשהו בדרך הפסקתי לספור), עם לב זהב גדול במיוחד.

כחלק מהעסק המשפחתי (צימרים ותיירות) האורחים של הורי מהנים מארוחת בוקר של מלכים, הכל תוצרת בית. אבי מגבן גבינות, לבנה ומכין יוגורטים מחלב טרי שמגיע מהרפת כל בוקר (את הפסטור הוא עושה בעצמו).

## המלצת החודש

### ספר: סרטן כנקודת מפנה

לספר זה נחשפתי עוד בתקופת לימודי ותמיד זכרתי אותו כספר משנה חיים. הספר מראה את ההשפעה העוצמתית שיש לשינוי נפשי על מערכת החיסון והריפוי.

הפסיכולוג ד"ר לורנס לה-שאן, העובד שנים רבות עם חולי סרטן, מציע דרכים חדשות ויעילות להילחם על החיים.

מתוך הספר:



" אינספור פעמים ראיתי שכאשר אנשים חולי סרטן מגייסים את סביבתם במלואה למען החיים - באופן שמחולל אצלם שינוי פנימי חיובי - מתרחש אחד משני דברים: לעיתים הוארכו חיי המטופלים... לעיתים התרחשו ניסים של ממש. ניסים אלה לא נבעו ממעשי כשפים, אלא ממסירות ועבודה קשה, שהפכו את הסרטן לנקודת מפנה בחיי האדם במקום לנקודת הציון של סופם". ד"ר לה-שאן (מתוך ההקדמה)

הספר כולל תרגילים פרקטיים לכל אדם, למצות את המיטב מהמערכת החיסונית על ידי ניהול חיים מלאים ומספקים יותר. גישתו מניבה תוצאות מרשימות: אצל כמחצית ממטופליו, שהפרוגנוזה שלהם היתה גרועה, הושגה הפוגה ארוכת טווח בסרטן, וחיים של מטופלים רבים אחרים התארכו מעבר לתחזיות הרפואיות. כמעט כל המטופלים שיפרו במידה ניכרת את מצבם הרגשי ואת איכות חייהם.

אם אתם מעוניינים להמליץ על ספר בנושא בריאות, כתבו למערכת "נטורוטבע" בכתובת: [office@ayahod.com](mailto:office@ayahod.com)

מתנה למנויי **נטורוטבע**



**טעיקות**  
מפגשים של סקרנות וידע

שובר.NET

**איה הוד**  
**נטורופתיה ורפואה משלימה**  
**למנויי נטורוטבע בלבד - הרצאה במתנה!**

**"נטורופתיה - בכל אחד יש רופא טבעי"**

מהי נטורופתיה ואיך היא יכולה לעזור לנו?  
בואו להכיר מקרוב את העולם הטבעי של הרפואה הנטורופתית.  
הרצאה חוויתית, שבמהלכה נלמד להכיר ולבטוח  
ביכולת הריפוי הטבעית, הקיימת בכל אחד מאיתנו.

יש להזמין תור מראש בטלפון: 052-9770808 (אצל דנה)

**תאריך: 17.12.2007 יום שני, שעה 20:00 - 21:30**

## מלון מה? – מלון מר

שלמה, בן 57 מגיע לקליניקה לטפל בסוכרת. הוא לוקח תרופות במשך שנים ולא רוצה להגיע לאינסולין בזריקות. הוא מספר לי סיפור: "יש לי שכנה, גם היא סוכרתית. לפני שבוע פגשתי אותה והיא מספרת שהורידה באופן משמעותי את התרופות. שאלתי אותה איזה פלא קרה והיא לקחה אותי למטבח שלה והוציאה מהארון קופסא עם עלים ירוקים. סיפרה לי שאחיה הביא לה אותם מקנדה ושהיא מכינה מהם תה ושותה אותו שלוש פעמים ביום. תוך מספר שבועות היא ראתה בבדיקות הסוכר שהיא עושה בבית שהסוכר יורד ומתאזן. היא חיכתה חודש ואז הלכה לרופא שראה את בדיקות הדם והורה לה להפחית מינונים של תרופות (משהו שהיא עשתה על דעת עצמה כבר לפני כן) ואף הוריד לה את אחת התרופות לגמרי".

שלמה ממשיך ומספר: "שאלתי אם תוכל לתת לי קצת מהעלים והייתי בשוק כאשר היא הוציאה מהארון משקל מטבח וממש שקלה לי בדיוק 20 גרם מהעלים שיהיה לי לכמה ימים. הרגשתי שכל עלה חשוב ויקר לה. אני יודע שצריך להתמיד תקופה ולעשות דברים נוספים כגון להוריד את המשקל ולסדר את עניין התזונה כדי שדברים יתחילו להשפיע, ולכן הגעתי אלייך".

מלון מר, או בשמו הבוטני *Momordica charantia* הינו צמח מטפס, הגדל באסיה (סין, הודו), מזרח אפריקה, אמריקה הדרומית, בעיקר באזורים טרופיים, כולל בחלקים של האמזונס והאיים הקריביים. הוא בעל תכונות רפואיות רבות ומהווה חלק מהתזונה של הסינים. באמזונס, המקומיים מגדלים אותו בגינה למזון ולצרכים רפואיים. הפרי ירוק ודומה בצורתו למלפפון, עם ההבשלה צבעו הופך כתום-צהוב.

השם הלטיני "מומורדיקה" פירושו "לנשך" בגלל צורת הזיזים המשוננים בקצה העלים, הנראים כאילו הם ננשכו. כל חלקי הצמח מרים מאוד בטעמם.

חוקרים סבורים שהחלק הפעיל, האחראי על הורדת רמות הגלוקוז בדם, נמצא בפרות ובזרעים.

במלון המר קיים חומר בשם צ'רנטין המכונה גם "אינסולין צמחי" מאחר ומבנהו דומה לאינסולין הבקר. מניסיונות בבעלי חיים, מתקבל הרושם שפעולת הצמח נעשית על ידי הגברת ניצול הגלוקוז הפריפרי, ולא על ידי השפעה כל שהיא על הבלב עצמו.

בברזיל, צמח זה משמש לגידולים, פצעים, ראומטיזם, מלריה, דלקות, בעיות מחזור, סוכרת, בעיות עיכול וגזים, חום, תולעים, בעיות עוריות, עירור תשוקה מינית ועוד. במקסיקו, כל הצמח משמש לטיפול בסוכרת.

מטופלת שלי, בת 63, נהגה לדקור את עצמה כמה פעמים ביום כדי לעקוב אחר רמת הסוכר. במסגרת הטיפול התזונתי שנתתי לה, המלצתי על תערובת צמחים המכילה מלון מר יחד עם צמחים התומכים בכבד, מנקים את הדם וצמחים מרגיעים מאחר והיא עברה תקופה מאוד עמוסה וקשה מבחינה נפשית ורגשית. בנוסף, המלצתי על כדורי **Sweet Balance\*** וביקשתי ממנה להמשיך לעקוב אחרי תנודות הסוכר. תוך 3 חודשים בלבד הסוכר ירד והתייצב על 100. היום, כבר לא קיים הצורך לבדוק את הסוכר כל יום.

## קישורים

עוד תכונות של המלון המר: [http://www.ayahod.com/?page=Data/Zimhei\\_Marpe/Zmahim/Momordica%20charantia.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Zimhei_Marpe/Zmahim/Momordica%20charantia.htm)  
\*פרטים על המוצר **Sweet Balance**: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/SweetBalance.htm>

## עולם הקטניות

רבים מכירים את ממלכת הקטניות אך מעטים באמת מכינים אותן למטבח ומעלים אותן על שולחן האוכל. הסיבות לכך הן רבות, החל מהימנעות מודעת ויזומה עקב בעיות עיכול וגזים שהן גורמות לרבים, וכלה באי ידיעה איך לבשל ולהכין.

יש מי שהספיק לשכוח ולזנוח את מאכלי בית אמא, ובמסגרת מרוץ החיים האינטנסיבי נאלץ לחמם לילדיו מזון מהיר "אינסטנט" במקום להשקיע ולהעלות סירים עם תבשילים על הגז – זו עוד אחת מאותן סיבות המונעות מאיתנו לאכול קטניות.

במאמר זה ברצוני לספר לכם כמה מילים על האיכויות, התכונות והאהבה שלי לקטניות – ובקיצור: לעשות לכם חשק להכניסן למטבח.

לכל בעלי העיכול הרגיש, אין זה סוף העולם – ראשית, ישנן קטניות "עדינות" יותר וקלות יותר לעיכול מאחרות, ושנית, גשו לנטורופת שיספר לכם מה אפשר לעשות כדי להמנע מהנפיחות והגזים או לפחות להקל על התופעה. חבל בגלל זה למנוע מעצמכם את השפע שהקטניות מציעות.

### מאש



מאש, או בשמה האחר "מונג", היא קטניה קטנה, טעימה ונחשבת לבריאה מאוד. היא מחזקת את כל הרקמות ומסייעת לטיפול בבעיות כגון סוכרת, עודף משקל, בעיות עור ובעיות עיכול שונות.. צבעה ירוק (כאשר היא עם הקליפה) ויש עליה פס לבן קטן ויפה. ישנו ויכוח למי היא שייכת, האם למשפחת העדשים או למשפחת השעועית? בשבילי היא לא זה ולא זה, אני מכנה אותם פולי מאש ומייחסת להם נפרדות טוטאלית. מי שנוטה לסבול מגזים, או רגישות במערכת העיכול, בייחוד עקב אכילת קטניות, מומלץ ללכת על המאש הנחשבת לעדינה וקלה לעיכול ובעלת תכונות נהדרות. כמובן שהשרייתה במים ללילה שלם יטיבו אף יותר על העיכול. כמו כל הקטניות, גם המאש עשירה בחלבון וטוב לשלב אותה עם דגנים כגון קינואה או אורז. במדינות מסוימות נוהגים להנביט את המאש ולהכניסה במרקים, סלטים ותבשילים שונים. תהליך ההנבטה הופך את הקטניה לירק – דבר המשנה את הרכבה. פולי המאש נגישים היום לא רק בשווקים אלא כמעט בכל סופר.

תכונות "יאנגיות" (מונח מהרפואה הסינית) חזקות: חימום הגוף, הענקת אנרגיה, תמיכה וחיזוק הכליות. גם באזוקי, כמו במאש, כיף להשתמש בתוך תבשילים שונים, בסלטים ומרקים, לערבב עם דגנים וירקות שורש כגון קינואה ובטטות. החורף הוא בדיוק הזמן הנכון להכניסה לתפריט. גם כאן מומלץ להשרות במים לפחות ללילה ורצוי אף יותר.

### אפונה



כולם מכירים את האפונה העגלגלה, הירוקה והמתוקה. באופן כללי היא נחשבת לקלה לעיכול מבין הקטניות, אך אנשים מסוימים מוצאים אותה מאוד לא נעימה וגורמת לכאבי בטן, עצירות וגזים. האפונה עשירה בסיבים תזונתיים מסיסים השומרים על פלורת מעי תאזנת, היא בעלת תכונה מייבשת ומסייעת רבות לירידה במשקל ולמצבים סכרתיים. האפונה עשירה מאוד בחומצה פולית ואוהבים לשלבה עם דגנים כגון אורז וקינואה, להכין ממנה מרקים ולהוסיפה לסלטי ירקות.

### חמוס



נכון, יש אנשים שרק מלשמוע את המילה "חמוס" מפתחים גזים וכאבי בטן, אך החמוס הוא קטניה בריאה – בייחוד כאשר אוכלים אותו בצורת גרגרים שלמים. הוא מכיל חלבון, ברזל, סידן, ויטמיני B, אשלגן, מגנזיום וסיבים תזונתיים המסייעים לספיחת הכולסטרול והוצאתו מהגוף. יש להשרותו ליממה (מומלץ מידי פעם להחליף את המים), לבשלו, להוסיף לפלפל ומלח וזה כל הסיפור. ניתן לנשנש ממנו סתם כך, להוסיפו לסלט, להכין ממנו ממרח (רק בהכנה ביתית כמובן) או לזרוק אותו במרק.

### אזוקי



האזוקי היא קטניה מתקתקה, טעימה ובריאה. היא עשירה בחלבון, ברזל, אשלגן וסידן ודלה בשומן. גודלה כגודל המאש וגם עליה יש פס לבן יפה, אך בניגוד למאש הירוקה, צבעה של האזוקי הוא אדום הנוטה לבורדו. יש המכנים אותה "שעועית אזוקי" ויש שאומרים "פולי אזוקי", אך הכוונה היא לאותה הקטניה. מקור האזוקי הוא באסיה המזרחית ולכן היא ממלאה את המטבח הסיני והיפני. מייחסים לה

**עדשים מכל הצבעים**

קיימים סוגים רבים של עדשים בכל מיני גדלים וצבעים. הם עשירים בברזל (בעיקר הירוקים), אשלגן, מגנזיום וחומצה פולית. במקרים רבים, הודות לתכולת החלבון הגבוהה משתמשים בהם צמחונים כתחליף לבשר. העדשים חשובים לאישה ההרה ומומלצים מאוד לסובלים מכולסטרול גבוה ולסוכרתיים הודות לתכולת הסיבים התזונתיים הרבים שהם מכילים. כמו את שאר הקטניות, גם את העדשים מומלץ להשרות במים, ואף לתת להם הרתחה קצרה לחוד לפני הבישול. ניתן להוסיף למרקים, תבשילים וסלטים.

**שעועית שחורה**

שעועית מכילה הרבה חלבון, סיבים תזונתיים, חומצה פולית, מגנזיום, אשלגן ונוגדי חימצון (השעועית השחורה באופן ספציפי היא העשירה ביותר בנוגדי חימצון). השעועית מחממת ומזינה את הגוף ולכן כיף לאכול ממנה בעונת החורף, להוסיפה לקדרות, ירקות ומיני תבשילים, יחד עם חגיגת תבלינים. מומלץ להשרות זמן רב לפני הבישול.

הבישול.

**הטיפ החודשי****לשתות מים גם בחורף!**

לא אוהבים לשתות מים? לא זוכרים לשתות? לא צמאים? מאמינים שלא צריך לשתות הרבה? - **מה התירוץ שלכם?**

אי שתיית מים מספקת פוגעת בבריאות – אחרי הכל, גם כדור הארץ וגם גופינו מורכבים מ- 70% מים! השתייה בחורף היא חשובה ולכן, על אחת כמה וכמה בעונת הקיץ. נכון, אנחנו מקבלים הרבה נוזלים מהמזון עצמו, אך אני סבורה שאין זה מספיק כלל וכלל. אינני חסידה של הדרך הסוברת שמה שנקבל מהמזון הוא די והותר, בייחוד אם צריכת הירקות והפירות איננה מתקרבת למצב הרצוי.



מים חשובים גם ברמה הפיזית – גופנית: הם מנקים, עוזרים לירידה במשקל ומסייעים לרעלים להיות מנותבים אל מחוץ לגוף, וגם ברמה הנפשית – מנטאלית: הם עוזרים גם להשקיט רגשות סוערים ולהרגע.

בחורף, אנשים רבים נמנעים משתייה קרה ויש בכך מן ההיגיון. מים מהמקרר בכל מקרה לא מומלצים, אך גם מים בטמפרטורת החדר עשויים להיות קרים מידי בחורף. לכן, אני אוהבת להמליץ על מים חמימים בטמפרטורת הגוף, או על מים רותחים עם לימון, מקל קינמון או וניל.

טיפים לשתיית מים:

**לא צמאים? לא זוכרים לשתות?**

אם הבעיה נובעת מאי תחושת צמא, אין זה אומר שהגוף לא זקוק לנוזלים. אם אתם לא מרגישים צמא או שוכחים מסיבות אחרות לשתות, קיימות מספר דרכים להזכיר לעצמכם. למשל, כונו בעבודה ב- Outlook במחשב הודעה שתקפוץ כל שעה להזכיר לכם לשתות, או לחילופין, כונו שעון או סימן ב- DELL וכדומה. עזבו הכל לכמה שניות ושתו. דרך פשוטה נוספת היא להצמד לבקבוק מים גדול ולדעת שעד סוף היום אתם מסיימים אותו.

**לא אוהבים מים?**

נסו להוסיף להם נענע ולימון או להמתיק אותם באופן קל ביותר עם סיידר או מיץ תפוחים - רצוי טבעי, לא ממותק ולא סירופ.

ניתן לשתות חליטות מעלים, עשבים וצמחים. למי שנוטה לסבול מקור- מומלץ להמנע מעלי נענע או מנטה מאחר והם בעלי איכות מקררת.

**סלק וארטישוק!**

המקור לצבע הסגול היפיפה של הסלק הינו הבטאלאינים שהם חומרי פיגמנט בעלי פעילות נוגדת חמצון חזקה במיוחד. לסלק תכונות אנטי דלקתיות ואנטי סרטניות, והסיבים התזונתיים החשובים שהוא מכיל, מסייעים להורדת כולסטרול גבוה. הסלק מכיל אנזים בשם בטאין המסייע לזירוז העיכול, הוא נחשב למטהר דם ולכן הוא נהדר כחלק מתוכנית לניקוי הגוף מרעלים. הוא מופלא כחלק מטיפול בעצירות, בעיות כבד וכליות ומגן על הלב וכלי הדם. הוא דל קלוריות ומי שצריך להזהר הם הסוכרתיים, מאחר ורמת הסוכרים בו גבוהה. הסלק מכיל אשלגן, מגנזיום, חומצה פולית, ויטמיני B ואבץ.

ניתן לאכלו כך סתם מבושל, להוסיף לו לימון וקצת מלח, לרסק אותו טרי לסלטי ירקות, לשתות אותו כמיץ, להקפיץ אותו, לאדות אותו, לאפות... בכל צורה אפשרית הוא יתקבל בברכה. לא להלחץ כאשר הצואה והשתן מקבלים צבע אדום – זה נורמלי וטבעי לאחר אכילת סלק.

**לארטישוק** תכונה המגבירה ייצור והפרשה של מלחי מרה בכבד. טעמו המר מעודד הפרשה של חומצת קיבה, הוא משפר ומפעיל את תנועתיות המעי, מגן על הכבד, משקם את תאי הכבד ומסייע לו בעבודת נטרול הרעלים. הארטישוק מסייע רבות לעיכול שומנים טוב יותר, להורדת לחץ דם גבוה, כולסטרול גבוה וטריגליצרידים גבוהים, לבעיות הקשורות בכבד, אבני מרה ולמצבי עצירות. הארטישוק עשיר בסיבים תזונתיים, ברזל וויטמין C.

כיף וקל מאוד להכין אותו: מכניסים לסיר עם מים ומביאים לרתיחה. 30-40 דקות בדרך כלל מספיקות. יש שאוהבים לטבול את העלים ברוטב חרדל עם שמן זית מלח ופלפל, אך אני חושבת שהוא טעים ככה טבעי. בתיאבון!

**מתכון החודש****תבשיל גריסי פנינה**

המתכון מתוך הספר "התחדשות ב' – כוחות הרפוי שבמזון" מאת: ד"ר פנינה בר סלע ואתי רייס.

גריסי הפנינה (גריסים) הם לא פחות ולא יותר מאשר דגן השעורה הידוע לאחר שהסירו ממנו את הקליפה והוציאו את הנבט. הם מכילים ברזל, סידן וויטמיני B החשובים לגוף, ובעלי אינדקס גליקמי נמוך, לכן אני אוהבת להמליץ עליהם לרוצים לרדת במשקל.

יש מי שמכיר את גריסי הפנינה רק ממרקים - שם נוהגים להכניסם בכדי לתת למרק מרקם סמיך יותר, אך בהחלט ניתן להנות מהם כתוספת בריאה ומזינה בארוחה או אפילו לשלבם בסלט ירקות (כמו שעושים גם עם קינואה) ובתבשילים שונים.

**מצרכים**

- 1 כוס גריסי פנינה
- 2 בצלים, 1 כוס מאש מונבט
- 1 גזר חתוך לקוביות קטנות
- 2 כפות פטרוזיליה
- 2 כפות רוטב סויה תמרי (לא מכיל חומרי שימור)
- רבע כפית זנגביל
- חצי כפית פפריקה מתוקה
- 2-3 כוסות מים

**אופן ההכנה**

- להשרות ללילה את גריסי הפנינה.
- להנביט מאש.
- לקצוץ את הבצל ולטגנו ללא שמן.
- להוסיף את הגזר והפטרוזיליה.
- להוסיף את המים והתבלינים.
- להביא לרתיחה.
- להוסיף גריסים ומאש.
- לערבב ולבשל עד אשר המים נספגים.

**בתיאבון!**

אם אתם מעוניינים לפרסם מתכון שלכם, כתבו למערכת "נטורוטבע" בכתובת:  
<http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php>

**ועד לשנה הבאה (2008),  
 סיומים מרגשים והתחלות חדשות.  
 איה הוד, נטורופתית Rcp**