



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

טווח הבעיות המטרידות אנשים צעירים אלו הוא גדול, החל מטראומות ודיכאון ועד פצעי בגרות, כאבי מחזור, עודף משקל ובעיות עיכול.

מה שחדש עבורי (ומאוד מוצא חן בעיני) בכל העניין, הוא העובדה שלא ההורים פונים, אלא הנערה/העצמם מוצאים את האומץ למלא את סקרנותם ולברר פרטים. הם שיוזמים את הפנייה ומחפשים מזר בנטורופתיה – העובדה שזה מגיע מהם מדהימה בעיני!

כמובן שאיני יכולה לקבלם ללא רשות ונוכחות ההורים וחלקם אף לא מגיע בשל כך, אך עצם הפנייה מרגשת אותי – מי אמר שהנוער של היום לא מודע וקשוב יותר לעצמו, לבריאותו ולצרכי הגוף?

ינואר... החודש הראשון בלוח השנה הלועזי... האם התחלתם להסתגל מנטאלית לכתוב 2008 במקום 2007, או שאתם עדיין מפספסים? אני מודה שאני לא מאלה שחוגגים את הסילבסטר, אך איני יכולה להתעלם מההתרגשות שעופפת אותי כששנה מתחלפת ו"הקידומת" משתנה ל-2008.

קצת לפני תחילתה של שנה אזרחית זו, החלתי להתוודע ל"סוג" חדש של מטופלים: נערים ונערות בגיל ההתבגרות! אנשים מדהימים בגילאי 14-17 שפונים ביוזמתם לאחר קריאה מעמיקה באתר ומעוניינים להגיע לטיפול בבעיות בריאותיות המטרידות אותם.

ההתעניינות הזאת בנטורופתיה ובטיפול הטבעי בגילאים הללו, איננה דבר של מה בכך ואיני מקבלת זאת כמובן מאליו.

איה הוד

### מה בגיליון ינואר של נטורוטבע?

הגזמתם עם האלכוהול בסילבסטר?  
מתכון החודש – במיוחד לחורף

מאמר: הכל מתחיל בעיכול  
איך בדיוק מבשלים את זה?  
הטיפ החודשי

סיפור מקרה – אינסומניה וחרדות  
המלצת החודש  
חלבון – שבירת מיתוסים!

### מה בגיליון הבא של נטורוטבע?

סיפור מקרה מהקליניקה  
מאמרים מקצועיים ומרתקים ברפואה משלימה  
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

חשוב לי להדגיש את החשיבות הגדולה של התגובות שלכם 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 אינסומניה וחרדות

כעבור שבועיים חל שיפור ניכר במצבה. צמחי המרפא והחומרים ההומיאופתיים שהמלצתי עליהם החלו לעשות את העבודה בתוך הגוף – ההרדמות נעשתה קלה יותר, ולמרות שעדיין היו קימות באמצע הלילה, לשמחתה גילתה חנה שלא היתה כל בעיה לחזור ולהרדם.

אחד הדברים המשמעותיים והמורגשים ביותר שהשתפרו היו ההשכמות בבוקר שהפכו רגועות, ולכן כל היום התנהלה אחרת בעבודה.

כעבור שבועיים נוספים ניגשה לחנה עמיתה בעבודה ואמרה לה שהיא נראית זורחת, ושאלה אותה מה היא עשתה. רק אז חנה באמת הבינה איזה שינוי אדיר קרה.

העייפות נעלמה והתחלפה במרץ רב, בעבודה שעשינו בעזרת דמיון מודרך, כיוונתי את חנה לראות ולהרגיש בעיני רוחה איך היא מסתדרת נפלא בעבודתה החדשה - זה הוריד משמעותית את מפלס החרדה והפחד מהלא נודע, והעלה מאוד את הביטחון.

אחד הגורמים לשינוי הדרמטי היה פעילות גופנית שחנה הסכימה לנסות להכניס לסדר יומה באופן קבוע. הודות לנכונות זו, והודות להתמדה חייה השתנו.

קבענו להפגש שוב בעוד חודש, כאשר היא תהיה כבר בעבודתה החדשה – אין לי ספק שהיא עושה חיל.

היום חנה יודעת עד כמה הפחד שלה מהלא נודע שיתק אותה, ניהל אותה וגרם להחמרת בעיות השינה ולהופעת חרדות. פחד זה טופל דרך טכניקת EFT, דמיון מודרך ושיחות, ובכך ניתן היה להשתלט עליו בקלות וליצור את המציאות הרצויה על ידי בחירה בתגובות אחרות לדברים שקורים, וניהול דו שיח עם הפחד במקום לברוח מפניו.

חנה (השם המלא שמור במערכת) הגיעה למצב בו היתה חייבת לקחת תרופות הרגעה ושינה – דבר שהתחילה רק אחרי שניסטה כל דבר טבעי הקיים בשוק. לאחר 17 שנים החליטה לעזוב את מקום עבודתה לטובת עבודה חדשה - מצב שהעצים עוד יותר את בעיות השינה, החמיר את המצב הנפשי ואף יצר דאגה רבה וחרדות. היה קושי גדול מאוד להרדם, היו יקיצות תכופות באמצע הלילה ואת הבוקר היתה מתחילה חנה בהתעוררות מבוהלת, עם דפיקות לב מואצות ולחץ בחזה. זו לא היתה דרך נחמדה להתחיל את היום.

לאט לאט מצאה את עצמה חנה מתחילה לשתות כוסית קטנה לפני השינה – הכל, רק שיעזור לישון - ובאמת זה עזר להרדם באותו הרגע, אך האלכוהול גרם ליקיצה באמצע הלילה או לפנות בוקר, וכך נפגעה כל השינה. כמובן שהחזרה לישון לא היתה אופציה.

העייפות היתה בלתי נסבלת, רמת התפקוד והריכוז בעבודה ירדה, רמת העצבנות מחוסר בשעות שינה אף היא עלתה, והמצב נראה עגום וחסר תקנה. במפגש הראשון בקליניקה, התיישרה חנה מולי ואמרה: "איה, אני אגיד לך את האמת, כמעט וביטלתי את הפגישה שלנו היום. חשבתי שבשבילי זה כבר מאוחר מידי. להרדם היום אני יכולה רק עם 'נוקטורנו' ולפעמים גם זה לא עוזר. אני כל היום בחרדות ומתח."

הפגישה הראשונה נמשכה כשאני שואלת את כל השאלות ההכרחיות וחנה משתפת פעולה ב-100%. בסוף הפגישה אמרתי לה: "תראי חנה, למרות שהחלטת כבר להתחלה שבשבילך טיפול כזה כבר לא יעזור, אני עדיין מאמינה בגוף שלך ואני שמחה שהגעת היום למרות הכל. בואי נעשה הסכם: אני אתן לך את כל מה שאני מאמינה ויודעת שיכול לעזור לגוף שלך, ואת – רק תעשי את מה שצריך, אני לא מבקשת ממך להאמין שזה יעזור. הסכמנו?"

חנה הסכימה וקבענו להפגש שבועיים אחרי.

## המלצת החודש

### ספר: "בוחרים להרגיש טוב"

ד"ר ברנס הוא פסיכיאטר, המציע את השיטה הקוגניטיבית לטיפול בדיכאון ומצבי רוח ירודים. הספר נותן כלים פרקטיים בגובה העיניים, המאפשרים לאדם לטפל בעצמו ולאפשר לו לצאת ממצבים דיכאוניים. הספר מבוסס על מחקרים מוכחים ועל נסיונו הקליני הלא קטן של ד"ר ברנס.



מתוך הספר, לדבריו של ברנס: "הטיפול ההכרני אינו מיועד לדכאון בלבד. הוא מתמודד מול כל תופעות הלואי של החיים המודרניים, החל מהתרגזויות קטנות וכלה בהתמוטטות רגשית. ניתן להיעזר בו במצבי מצוקה תוצרי המציאות כגון גירושין, מוות, כשלון וכדומה. כמו כן, ניתן לפתור בו בעיות כרוניות בלתי מוגדרות הנראות כחסרות גורם חיצוני, כדוגמת חוסר בטחון עצמי, עצבות, עצבנות, רגשי אשמה, אפתייה, ועוד"

על פי הספר, במצבי רוח ירודים ובדיכאון ישנם עיוותים מחשבתיים שהאדם עצמו לא תופס כמעוותים. ככל שמצב הרוח ירוד יותר, כך עיוותי החשיבה יהיו חמורים יותר.

ברגע שמבינים שאין שום קשר בין המחשבה למציאות, ניתן לטפל ולהשיב שמחה ומצב רוח טוב ואיזון רגשי. ברגע שמבינים שדימוי עצמי נמוך וביקורת עצמית הם אלה שיוצרים את מצב הרוח העגום, ושאינן קשר בין המחשבות במצבים הללו למציאות בפועל – מתפנה מקום לריפוי.

#### דוגמאות לעיוותי מחשבה בזמן מצב רוח ירוד:

1. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי להכליל בצורה מוגזמת. **דוגמא:** היה למישהי התנסות לא טובה עם גבר – סימן שכל הגברים הם "זבלים"
2. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי להתפס לדברים שליליים ולראות הכל דרך משקפיים אפורות. **דוגמא:** נכשל במבחן – סימן שהמורה גרועה ורצתה ברעתו.
4. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי להכליל באופן מוגזם. **דוגמא:** פיספס את האוטובוס – סימן שאף פעם הוא לא יספיק לתפוס את האוטובוס בזמן. **דוגמא:** הרמזור בצומת בדיוק הפך לאדום – סימן שעכשיו כל הרמזורים יהיו לו אדומים.
5. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי להסיק מסקנות מוטעות, "לקרוא מחשבות" ו"לנבא את העתיד" **דוגמא:** לקבל הערה מהמעביד ולחשוב שהמעביד לא זקוק לו יותר וחושב לפטר אותו. **דוגמא:** ללכת ברחוב ולחשוב שהאנשים מהצד השני של המדרכה מדברים וצוחקים עליו. **דוגמא:** להריץ בראש "סרטים" שליליים ולזמן לעצמו מציאות קשה (מחשה יוצרת מציאות)
6. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי לחשוב ממקום רגשי. **דוגמא:** מאחרים לו לפגישה – סימן שרוצים לעשות לו דווקא, לפגוע בו, לעצבן אותו...
7. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי ללכת על הכל או כלום. **דוגמא:** אם אין לו אפשרות לעשות משהו באופן מושלם – אז לא יעשה בכלל!
8. כאשר אדם במצב רוח ירוד, הוא עשוי להעביר דברים שלא קשורים אליו לפסים אישיים ולקחת זאת על עצמו. **דוגמא:** הילד השתולל בגן – סימן שהוא הורה רע.

הספר אומר שכשמסתכלים על כל עיוותי המחשבה הללו, ומבינים שאין שום קשר בינם לבין המציאות האמיתית, ניתן להתחיל להרגיש טוב יותר.

מעניין אתכם? – את השאר תמצאו בספר.

קריאה מהנה!

**חלבון – עובדות מעשיות**

מאת: יאיר ראובן N.H., M.H.

וגורם למטבוליזם לעבוד קשה יותר בכדי להפריש מחוץ לגוף את עודף החלבון.

כבר ידוע מזה מספר עשורים, שאוכלוסיות הצורכות הרבה חלבון מהחי, סובלות משיעור גבוה של מחלות לב וסרטן ותוחלת חיים נמוכה, בהשוואה לתרבויות המסתפקות בדיאטה צמחית עם כמות נמוכה של חלבון. חלק מתרבויות אלו זוכות בתוחלת חיים של למעלה מתשעים שנה.

ד"ר אלכסנדר ליף פרסם את ממצאי מחקרו במגזין נשיונל גאוגרפיק, בינואר 1973 על האנשים הזקנים ביותר בעולם. הוא מצא ששלושת התרבויות, הזוכות באופן עקבי בחיים ארוכים ללא מחלות הן אנשי Abkhazian שברוסיה, אנשי Vilacabamban שבאקוודור ואנשי Hunzikut שבפקיסטן. אף אחד מאנשי התרבויות הללו לא סובל ממחלות לב, מסרטן, מעודף משקל ומחלות אחרות של התרבות המערבית! בממוצע, האנשים הללו חיים עד לגיל של יותר ממאה שנים. הגברים בתרבויות הללו עדיין פעילים גופנית ובעלי יכולת להביא צאצאים בגיל מאה.

הדיאטה של התרבויות הללו מכילה 70-80 אחוז מזון המכיל מים רבים, כגון פירות וירקות טריים. האנשים הללו אוכלים מעט מאוד מוצרים מהחי וחלקם לא נוגעים במוצרים הללו בכלל.

**עיכול חלבון**

במעיי הגס, הפסולת מחלבון עודף נרקבת והופכת לחומרים רעילים, שחלקם מחלחלים למחזור הדם. ד"ר ווילארד ויסק, פרופסור למדעים קליניים בבית הספר לרפואה, באוניברסיטת אילינוי מזהיר: "דיאטה עשירה בחלבון גם מחלישה את הלב ובגורמת להתנגדות נמוכה לסרטן, כמו גם תורמת להתפתחות מחלת הסוכרת".

**במשך מספר דורות תזונאים לימדו באופן שגוי, את ילדי בית הספר שאנו זקוקים לבשר, מוצרי חלב וביצים לאספקת חלבון. תעשיות הבשר, החלב והביצים מימנו את "חינוך התזונה" הזו, שהפכה למדיניות ממשלות המערב. רוב הראיות אשר שימשו לתמיכה בטענה שמוצרים מהחי אידיאליים להספקת החלבון לגוף האדם, התבססו על ניסוי מפקפק שנערך על עכברים בשנת 1914 (פרטים במאמר המלא).**

לא אחת התקשרו אלי לקוחות ובפיהם שאלה זהה – מהיכן נקבל חלבון בתזונה שאתה מציע? מה אתה מציע לאכול במקום בשר, עופות, דגים, ביצים ומוצרי חלב, שהם, כפי שנאמר לנו, המקור הטוב ביותר לחלבון?

מעולם לא היו כל כך הרבה אנשים מבולבלים על נושא שעליו הם יודעים כל כך מעט. הגיע הזמן להבהיר מספר דברים אודות חשיבותו של חלבון, הכמות היומית המומלצת ושילובי מזונות לקבלת חלבון מושלם.

המילה protein (חלבון) לקוחה מהשפה היוונית ומשמעותה "של ערך בסיסי" או במילים אחרות, לחלבון יש חשיבות עיקרית. חומצות אמינו (Amino Acid), המרכיבים של חלבון, הם הבסיס הביוכימי של החיים ונמצאים בכל תא שבו חיים, מהחיידקים והצמחים ועד לכל בעלי החיים והאדם. הנוגדנים שבמערכת החיסון עשויים מחלבונים. הורמונים הם חלבונים. אותו חומר שמחזיק את התאים ורקמות הגוף הוא חלבון. אמנם לחלבון יש חשיבות רבה בתזונתנו, אבל לרוב, אין אנו יודעים מה הוא מקור החלבון המתאים ביותר לנו, ביולוגית ופיזיולוגית, ומה היא כמות החלבון היומית הנחוצה לנו?

**חוזק וסיבולת: המיתוס הגדול של הבשר**

בעלי החיים החזקים ביותר בעולם ניזונים מצמחים. הפיל, הסוס, השור, האתון, הגמל, הביזון וכו'. מידותיה של הגורילה אפורת הגב פי שלוש ממידותיו של האדם והיא פי שלושים יותר חזקה ממנו! הגורילה אפורת הגב יכולה להרים אדם במשקל 100 ק"ג ולהעיפו מעבר לרחוב בקלות. ומה הגורילה אוכלת? פירות, ירקות, שורשים ואגוזים טריים.

ג'ון רובינס בספרו, "דיאטה חדשה לאמריקה" מדווח "...מחקר אחרי מחקר מוכיח שבעירת חלבון אינה גבוהה יותר במהלך פעילות גופנית מאשר בזמן מנוחה." הווה אומר, שגם אנשים הפעילים גופנית אינם זקוקים ליותר חלבון מאשר אלו שאינם פעילים גופנית.

המגזין הרפואי הפופולארי JAMA (Journal of American Medical Association) הזהיר בשנת 1978 אתלטים (וגם שאינם אתלטים) נגד אכילת תוספי חלבון, באומרו "אתלטים זקוקים לאותה כמות חלבון כמו אלו שאינם אתלטים. חלבון אינו מעלה חוזק גופני". למעשה, פעמים רבות חלבון מצריך אנרגיה גדולה יותר כדי לעכלו

**קישורים**

[http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/protein\\_yair\\_reuven.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/protein_yair_reuven.htm)

למאמר המלא – כנסו כאן:

<http://botanical-pharm.co.il/>

לאתר של יאיר ראובן:

**הכל מתחיל בעיכול**

מאת: איה הוד

מערכת העיכול היא אחת המערכות הרגישות ביותר בגוף, ונמנית בין המערכות שגם עובדות הכי קשה. אחוז מאוד גבוה מהאוכלוסייה סובל מבעיית עיכול כזו או אחרת, ובמקרים רבים לרפואה אין מענה טיפולי.

כחלק מההתמחות שלי בטיפול בבעיות ומחלות בדרכי העיכול, נוכחתי לגלות עד כמה מורכבות יכולות להיות בעיות אלו, ועד כמה קריטית המחויבות וההתמדה של האדם בטיפול. אי אפשר לפתור בעיות אלו בין לילה ונדרשת סבלנות רבה.

<b>כאבי בטן</b>	<b>תסמונת המעי הרגיז (IBS)</b>	<b>צרבות</b>
<b>בעיות ספיגה</b>	<b>שלשולים</b>	<b>חיידק ההליקובקטר פילורי</b>
<b>היפוכלורידריה (תת חומציות)</b>	<b>עצירות</b>	<b>תולעי מעיים / טפילים</b>
<b>קרוהן / קוליטיס (IBD)</b>	<b>גזים, נפיחות בבטן</b>	<b>טחורים</b>
<b>קנדידה</b>	<b>אולקוס</b>	

מזדהים עם חלק מאלה? מה הקשר בין אלו לבין מצבים נפשיים? מה הקשר בין אלו לבין מחלות ובעיות כגון דיכאון, חרדות, אנמיה, אוסטיאופורוזיס, עודף משקל, עצבנות, דלקת מפרקים - ארתריטיס, נשירת שיער, חוסר ב-B12, עייפות, חולשה חיסונית ועוד...?

**אביא כמה דוגמאות:**

- שלומי הגיע עם בעיית דיכאון וחרדות ולא הבין למה בשלב הראשוני של הטיפול אני מתמקדת, בין היתר, בבעיית העצירות הכרונית שלו.
- מיקי הגיעה עם נשירת שיער ולא חשבה שתצא עם טיפול שמתייחס גם לבעיית השלשולים ומחלת הקוליטיס, שכלל הרגעה של מערכת העצבים המעצבת את העיכול לכל אורכו.
- סיוון חשב שיבוא ויקבל טיפול לאנמיה יחד עם תוספי ברזל, במקום זאת, הופתע לגלות שהחלטתי להתחיל לטפל קודם בהפחתת הדלקתיות במעי.
- חיים סבל מעייפות קשה, אמר לי שציפה שאתן לו כמה דברים להמרצה ושמירה על רמת ערנות שתעזור לו להעביר את היום בעבודה מבלי להזדקק ל"תדלוקים" תכופים של קפה. היה לו קשה להבין מדוע פניתי לטיפול בשיקום מערכת העיכול, הנפיחות והגזים.

תמיהות מסוג זה נפוצות מאוד, ולכן חשוב להבין שהנטורופתיה מבקשת לחתור ולטפל בשורש הבעיה. חשוב לסייע לגוף לתקן את חוסר האיזון המקורי אשר במקרים רבים, כפי שאני רואה זאת, ממוקד בעיכול, תוך התייחסות לגורמים הנפשיים ברקע.

חשוב לציין, שלמרות שהסימפטומים אינם מקור הבעיה, אין זה שולל טיפול סימפטומטי שיכול להעשות במקביל, ולהקל בשלב הראשוני.

**לקריאה נוספת על הקשר בין הטיפול שקיבלו שלומי, מיקי, סיוון וחיים לבעיות מהן סבלו ועוד על צמחי מרפא ותפקידם במערכת העיכול כנסו למאמר המלא:**

**קישורים**

למאמר המלא: [http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/digestion\\_and\\_disease%20.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/digestion_and_disease%20.htm)

## איך בדיוק אני מבשל את זה?

תזונה יכולה לרפא! כן, ממש כך! חד וחלק! לכן אני מקדישה לנושא התזונה פגישה שלמה ומסבירה ועונה על כל שאלה שעולה - מדוע כדאי לאכול מה ומתי.

"אנחנו זה מה שאנחנו אוכלים" - אך לא רק! אמונתי היא, שאנחנו זה גם מה שאנחנו חושבים, ואנחנו זה מה שאנחנו מרגישים - מה שמחזיר אותי שוב לעניין התזונה - מאחר ולתזונה בוודאות יש השפעה גם על המחשבות והרגשות שלנו! **מופתעים?** - האם אינכם יודעים עד כמה רבה ההשפעה של מה שנאכל על מצב רוחנו ועל מחשבותינו?

מטופלים רבים המגיעים אליי ושומעים לראשונה על התזונה הנטורופתית הבריאה, ועל היכולת של תזונה זו לטפל בבעיות בריאות, לעיתים מוצאים את עצמם אובדי עצות אל מול המרכיבים והמזונות שאני מזכירה במהלך הטיפול. במקרה הטוב, מכירים אותם אך לא יודעים איך לבשלם ולהכינם, ובמקרה הפחות טוב לא שמעו עליהם מעולם. לאן כל זה מוביל? ובכן...



**כערך מוסף למטופלי ולמנויי נטורוטבע, אני מציעה שירות**

**יוצא מן הכלל במחיר מיוחד:**

לכל מי שרוצה ללמוד לבשל בריא ואין לו ממי...

למטופלים העוברים שינוי תזונתי ולא יודעים מאיפה להתחיל

או איפה לקנות ואיך להכין...

לכל מי שרוצה הוכחה שאוכל בריא יכול להיות גם טעים...

לכל מי שזקוק לדחיפה ועידוד בנושא הבישול...

למי שאין לו זמן ורוצה ללמוד להכין מזון בריא, קל ופשוט להכנה...

ואם סתם מעניין אתכם לדעת מה עוד אפשר לעשות עם קינואה, אמרנט, דוחן וכוסמת או איך "מתעסקים" עם קטניות

כגון מאש ואזוקי ועוד...

**בדיוק בשבילכם - שיעורים פרטיים ב-2 מסלולים עם השף איתי:**

- **מהסופר ועד המקרר**  
מתחילים בשוק או בסופר השכונתי - בליווי הצמוד והאישי של איתי. קונים מוצרים עם המלצות מושכלות על חומרי גלם, מה לקנות, כמה ולמה, ערכים תזונתיים וקלוריים, ממשיכים לביתכם, שם תבשלו בליווי השף תבשילים שונים ותלמדו להכין את ה-כל-גם לבד, לא לפני שתקבלו טיפים והמלצות איך להיות שפים במטבח שלכם, גם כשאתם לבד.

- **שף פרטי אצלכם בבית**  
בישול משותף של מספר מנות בריאות, תוך לימוד טכניקות בסיסיות במטבח. ניתן להתמקד בתבשילים ספציפיים שדיברנו עליהם במהלך הטיפול הנטורופתי, או ללמוד לבשל מספר מנות לפי בחירה במסגרת המזונות שקיבלתם בפגישה. משך השיעור עם איתי השף הוא כ-3 שעות ובמסגרתו תלמדו להכין כ-3 מנות עיקריות.

**ניתן להזמין שיעור חד פעמי המתמקד בנושא ספציפי, או להזמין מספר שיעורים שמטרתם להקנות ידע ובסיס רחבים יותר - הכל בביתכם, בשעות הנוחות לכם ובהטעמה אישית.**

לא חייבים ללמוד! - ניתן גם להזמין - מזון אורגני, טעים ובריא בימים שני וחמישי.

**אודות:**

את המטבח הקים איתי בר, 33, כתוצאה משינוי תזונתי מקיף שעברו הוא וזוגתו. איתי השף אומר: **"בשיעור יועברו תכנים עם דגש על בריאות וביעוץ הנטורופתית איה הוד".**

**"המטבח - אוכל מוטעם אישית, מבשל לכם אוכל אורגני, בריא וטעים".**

טלפון: 03-5292588, סולרני: 052-8242102, מייל - [hamitbach@gmail.com](mailto:hamitbach@gmail.com)

**בתיאבון!**

## הטיפ החודשי

### אימון אישי / עסקי



הרבה לפני שזה הפך לטרנד מוכר, היו חכמים שנעזרו בשירותי הקואוצ'ינג כדי לקדם את עצמם בחיים, לשאוף למשהו, להגדיר מטרות ברורות ולא לתת לחיים סתם להוביל ולנהל אותם.

הדבר החשוב מכל הוא לאהוב את מה שעושים, לחיות חיים מספקים, לא לתת לפחד מכישלון לעצור אתכם או לכל פחד אחר לנהל אתכם, לדעת לפעול, להיות בעשייה ולבטוח.

אם עוד לא התנסיתם באימון אישי או עסקי – לכו על זה! רק אל תעשו את הטעות ותצפו שזאת תהיה עבודה קלה...אימון זה דבר שמאתגר לצאת מהמקום הנעים והנוח ו...להעז, להגדיר חלומות ולהאמין שהם ברי מימוש!

ברמה האישית, העסקית ובכל רמה אפשרית זה חשוב. אתם חשובים!

## טיפים נוספים: הנגאובר של סילבסטר?

הראשון לחודש ינואר שנת 2008, חגגתם אתמול במסיבת סילבסטר או אירחתם אורחים ושיתיתם בירות, ויסקי, יין... כל אחד וסוג האלכוהול המועדף עליו... קמתם בבוקר עם אחד או יותר מהתסמינים הבאים: כאבי ראש, בחילה, תחושת חולי, צמא, חולשה, עייפות, רצון לחזור לישון, האור מפריע לכם בעיניים, רעידות, סחרחורת, הקאות, תחושת כובד... מוכר? - כן, כנראה אתם בהנגאובר!

אצל כל אחד הסף שונה, יש מי שישתה כמות אדירה שלא תשפיע עליו כלל, ויש מי ש'דרינק' אחד והוא כבר מסובב לגמרי...

### מה זה הנגאובר?

הנגאובר, ובעברית שפויה: חמרמורת (מי המציא את המילה הזאת?) נוצר כתוצאה מהתייבשות וכתוצאה מהתפרקות האלכוהול בגוף לחומרים רעילים, כגון האצטאלדהיד, הגורמים לכאב הראש, לבחילות ולתחושה הרעה. ההתייבשות היא פועל יוצא של שיתון והזעה – אלכוהול הוא חומר משתן ומחמם.

### מה ניתן לעשות? - כמה טיפים:

- טוב, אז קודם כל לזכור טוב טוב איך זה מרגיש, לצרוב את זה בזיכרון התאי - אולי זה יעזור להבא להמעיט בשתייה.
- לחובבי הקפה – בהנגאובר **לא** לגשת לקפה! לא רק שהוא אחד החומרים המשתנים ביותר (אתם גם ככה התייבשתם הודות לאלכוהול מאתמול בלילה), בנוסף הוא גם ממריץ. ההמרצה הזו גורמת לעלייה בקצב זרימת הדם, מה שגורם לשפעול מחדש של השפעת האלכוהול שנשאר בגוף. האלכוהול צריך להיות מנותב אל מחוץ לגוף ולא להמשיך לעשות בו שמות.
- אם הצלחתם לפני השינה חוץ מאלכוהול להכניס לגוף גם מים, זה יעשה עמכם חסד גדול. אם לא, שתו מים מיד עם הקימה בבוקר – לאט לאט בשלוקים קטנים והרבה.
- לימונדה, מיץ אשכוליות או תפוזים טריים שנשחטו במקום, כאלה עם הרבה ויטמין C, יעזרו מאוד.
- אכילת רימון מסייעת לכאב הראש בהנגאובר.
- אכלו כף דבש או ערבבו את הדבש עם מים רותחים ולימון.
- אכילת משהו קל, כמו קרקר, יסדר את הבלגן בבטן.
- מיותר לציין לא לשתות על קיבה ריקה? אלכוהול בקיבה נספג ללא מעצורים ישירות לדם – מרגישים מיד... אני לא מחסידי המשקאות האלכוהוליים ורחוקה מלהבין בתחום, אך אין לי ספק שקיים כאן מימד של איכות.
- ובמילים אחרות: את הסיכוי להנגאובר מגדילים עם "יין פטישים" ודומיו. עשו את החשבון.

שתיה לכם שנה מלאת ריגושים, בריאות, סיפוק והגשמת חלומות...ואם אתם עסוקים רק בעבודה ועשיית כסף, מומלץ מידי פעם לעצור ולזכור להנות מהדרך...

**מתכון החודש**

**מרק דלעת וקינמון**

מתוך ספר המרקים, מאת: חנה שאולוב בהוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

חורף או לא חורף? יאללה, נלך הפעם על מרק... ולא סתם מרק, אלא הכי מחמם שאפשר - דלעת אומנם נחשבת לניטרלית באיכות האנרגטית שלה, אך הקינמון הוא בעל איכות מאוד מחממת.



כמה שאני אוהבת מרקים! אחד האהובים עלי ביותר הוא מרק הירקות ופטיות השמפיניון של אימי, אך מתכון זה שמור בסודי סודות, ומי שרוצה להנות ממנו צריך להצפין עד ל"אירוח בית שלום" שבמטולה. היום נסתפק בשמחה רבה במרק כתום נפלא, גם הוא אחד האהובים עליי, וכרגיל הכל על בסיס טבעי לחלוטין ללא אבקות מרק למיניהן.

**מצרכים**

- 3 כפות שמן זית
- 3 שיני שום קצוצות
- 700 גרם דלעת
- קלופה וחתוכה לקוביות קטנות
- מעט זנגביל טחון
- 2 כפות רוטב סויה תמרי (לא מכיל חומרי שימור)
- רבע כפית זנגביל
- 4 כוסות מים
- מלח ופלפל
- מעט קינמון טחון

**אופן ההכנה**

- מטגנים בשמן זית את שיני השום.
- מוסיפים את קוביות הדלעת והזנגביל ובוחשים.
- יוצקים פנימה את המים ומביאים לרתיחה.
- מבשלים כ- 10 דקות על אש נמוכה.
- מתבלים במלח, פלפל וקינמון.
- מרסקים הכל בבלנדר או בטוחן חשמלי ידני, אפשר להעביר דרך מסננת רשת תוך מעיכה, עד שכל תוכן המרק עובר.
- מביאים שוב לרתיחה ומגישים חם.
- אם יש צורך, אפשר לדלל את המרק במעט מים רותחים.

**בתיאבון!**

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



מתנה למנויי **נטורוטבע** (יש להדפיס ולהביא עמכם)



שובר.NET

**איה הוד**  
נטורופתיה ורפואה משלימה

**למנויי נטורוטבע בלבד - הרצאה במתנה!**

**"נטורופתיה - לחיות ולאכול בריא"**

מהי נטורופתיה ואיך היא יכולה לעזור לנו?  
בואו להכיר מקרוב את העולם הטבעי של הרפואה הנטורופתית.  
הרצאה חוויתית, שבמהלכה נכיר מזונות בריאים ונלמד איך לבטוח  
ביכולת הרפוי הטבעית קיימת בכל אחד מאיתנו.

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

**תאריך: 31.1.2008 יום חמישי, שעה 20:00 - 21:30**



נתראה בינואר,

**איה הוד, נטורופתית Rcp**