



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

הנפלאה ביותר לערוך ניקוי רעלים, ומעוניינים להתרענן, להרגיש ויטאליים ואנרגטיים יותר.

בהחלט מומלץ לפחות אחת לשנה לערוך ניקוי שכזה כחלק מאורח חיים בריא. ולאילו מכם, שרוצים לעזוב את העיר הגדולה, וללכת להתנקות עם צום מיצים בטבע – המשיכו לקרוא...

המשך קריאה מהנה וחודש מרגש בהחלט!

מרץ הוא החודש האהוב עלי בשנה, זהו לא רק החודש בו חל יום הולדתי, אלא גם החודש בו חוגגים את החג החביב עליי ביותר (פורים), חודש של תחילת האביב, חודש שנוטע בי תחושת שפע, אור, שמחה, כיף והתרגשות.

לכבוד האביב מגיעים אלי לקליניקה רבים המעוניינים בניקוי הגוף מרעלים באמצעות תזונה, צמחי מרפא ותוספי מזון מיוחדים. אין מדובר באנשים חולים – להפך! אנשים בריאים לחלוטין, שיודעים שהאביב היא התקופה

איה הוד

### מה בגיליון מרץ של נטורוטבע ?

מתכון החודש

איך בוחרים מטפל  
ללמוד להקשיב לגוף  
צום מיצים

סיפור מקרה  
מאמר: פשוט אולקוס  
המלצת החודש: "חוכמת הקישקע"

### מה בגיליון הבא של נטורוטבע ?

סיפור מקרה מהקליניקה  
מאמרים מקצועיים ומרתקים מתחום הרפואה המשלימה  
טיפים והמלצות בנושאי בריאות 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: ס 10, תל אביב, 663324  
 טלפון: 03-5250023 דואר אלקטרוני: [office@ayahod.com](mailto: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 אולקוס וחיידק ההליקובקטר פילורי

את סיפור המקרה הזה צרפתי למאמר שכתבתי באותו נושא.

איציק (שם בדוי) הגיע אלי עם כאבים בבטן העליונה, חוסר תיאבון וצרבות. כאבי בטן ליוו אותו למעלה מ-10 שנים ולטענתו כל בדיקה אפשרית שעשה תמיד יצאה תקינה. העיכול מאז ומתמיד היה נקודה רגישה, ומאחר והרופאים לא מצאו כלום הוא קיבל את האבחנה של מעי רגיז.

זמן קצר לפני שהגיע אלי לקליניקה, התחילו כאבים לא אופייניים בבטן העליונה יחד עם צרבות. תוך כדי תשאול התברר לי שהכאבים והצרבות התחילו במקביל לשינויים שהתרחשו במקום עבודתו וגרמו לו למתח רב. בנוסף, איציק נזכר שלפני שנתיים הוא אובחן עם חיידק ההליקובקטר פילורי וקיבל את הטיפול הרפואי המשולש. בתום הפגישה ביקשתי מאיציק לגשת לרופא ולבקש בדיקת נשיפה לזיהוי ההליקובקטר. התשובה יצאה חיובית ואיציק החליט ללכת שוב על הטיפול הקונבנציונלי, אך הפעם, ביקש לשלבו יחד עם הטיפול הטבעי בצמחי מרפא, תזונה ודמיון מודרך.

הסיבות לבחירה בשילוב בין הטיפולים היו הצורך המידי בהפסקת הכאב והצרבות וחיסול מהיר של החיידק

בעזרת התרופות, יחד עם הצורך למנוע את הישנות הבעיה, לחזק את הגוף ואת מערכת החיסון ולטפל בבעיות נלוות נוספות מהן הוא סבל שנים.

הטיפול הקונבנציונלי הסתיים תוך שבוע, והטיפול הטבעי נמשך זמן מה לאחר מכן כחלק משגרת החיים הרגילה.

בתקופה זו איציק עבר שינוי תזונתי מקיף, ניקוי רעלים בעזרת דיאטת אורז וצמחי מרפא, טיפולי גוף-נפש בדמיון מודרך להרגעה והתמודדות עם מתחים, חיזוק מערכות הגוף השונות כולל מערכת החיסון ועוד.

היו משברים במהלך הדרך, אך הנכונות והרצון היו גדולים יותר, ולאט לאט תחושת הויתור על המזונות שאיציק כל כך אהב התחלפה בתחושת צורך להכניס לגוף רק את הדברים הנכונים לו.

בפגישת הסיכום איציק אמר לי: "אני מרגיש שנולדתי מחדש, אני לא זוכר את עצמי ככה בלי כאבי בטן, ואני לא יודע איך יכולתי כל כך הרבה שנים להתעלל ככה בגוף שלי עם מה שהכנסתי לו. אני לא חוזר לזה!"

## פשוט אולקוס

מאת: איה הוד

הטיפול המקובל הוא בעיקר הפחתת רמת החומציות בקיבה, אך יש בטיפול זה בעיתיות גדולה (אסביר בהמשך). במידה וקיים גם חיידק ההליקובקטר משלבים שני סוגי אנטיביוטיקה יחד עם התרופות להורדת החומציות.

חשוב לי להזכיר שאני נטורופתית, ולכן אני נוטה לדבוק בטיפול הטבעי. אני לא מתכוונת להכחיש שסותרי החומצה עושים עבודה מעולה - מאחר והם מאפשרים הקלה מדהימה בטווח המידי. אך הם לא בהכרח פותרים את הבעיה ולרוב יוצא לי לשמוע שאנשים נוטלים סותרי חומצה שנים על גבי שנים, וברגע שהם מפסיקים את התרופה או מסיימים את הטיפול בה יש סיכוי שהמצב יחזור על עצמו. מה עוד, שסותרי החומצה עלולים להסוות סימפטומים של מחלות קשות כגון סרטן הוושט או הקיבה.

אל לנו לשכוח שאין זה מקרי שבקיבה רמת החומציות גבוה באופן טבעי - חומצת הקיבה נועדה בין היתר לקטול חיידקים. אם אנו מורידים את חומציות הקיבה על ידי תרופות באופן ממושך, אנו עלולים להיות בסיכון גדול יותר לזיהומים ודלקות.

### תזונה וצמחי מרפא

מאחר וישנה סברה שאחד הגורמים לכיב פפטי הוא אלרגיה למזון, נעשה שינוי תזונתי ובו עוברים לתזונה אנטי-אלרגית. לאחר מכן נעשית התאמה של צמחי מרפא ותוספים מאחר והם מסייעים לגוף להחלים מהר ושומרים על ריריות העיכול ומגנים עליהן. המטרה בשימוש בצמחים היא לאזן את עודף החומציות בקיבה, ליצור שכבת הגנה מעל הכיב כדי למנוע גירוי שלו מהמזון והחומציות, לחזק את המערכת החיסונית, להפחית את הדלקתיות, ואם צריך אז גם צמחים בעלי פעילות אנטי בקטריאלית במידה וקיים החיידק.

### Vaccinium macrocarpon - חמוציות!!!

במחקר חדש יחסית, מטעם בית חולים בלינסון ובית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת תל אביב, שילבו מיץ חמוציות יחד עם הטיפול המשולש המקובל בהליקובקטר פילורי. תוצאות המחקר במאמר המלא.

על הגורמים לאולקוס, פרטים על הליקובקטר פילורי, פירוט על הטיפול הקונבנציונלי ועל תופעות הלוואי, על הטיפול הטבעי, עצות סבתא, ממה להימנע, מה לאכול, על השימוש בחיידקים ידיוניים, התמודדות עם רגשות עזים בהקשר כיבים פפטיים ועוד - כנסו לקישור למטה.

אולקוס, או בשמו הנוסף כיב פפטי או כיב עיכול, הוא למעשה פצע פנימי. המקום הפגוע הוא הרקמות הריריות הפנימיות של הושט, הקיבה או התריסרון. אין עדויות מדויקות לגבי שכיחותו, אך מה שבטוח ומוסכם הוא, שמדובר במצב שכיח ביותר באוכלוסיית העולם המערבי אשר מיליונים סובלים ממנו. השימוש הנרחב בתרופות משככות כאבים, עלייה ברמת הסטרס בחיים המערביים הטובעניים ועוד גורמים נוספים, בהחלט תרמו רבות לעלייה בשכיחות כיבים פפטיים.

### סימפטומים

כאב בטני באזור הקיבה (בטן עליונה) - סימפטום זה מאוד נפוץ, והוא מתקשר בדרך כלל לאוכל, מאחר ואכילה מגרה את האזור הפצוע ובנוסף, משפיעה על רמת החומציות במקום ובכך היא גורמת לכאב שורף או חד שמגיע זמן מה לאחר הארוחה. הערה: ישנם מצבים בהם אכילה דווקא מטיבה עם הכאב.

סימפטומים נוספים עשויים להיות צרבות, בחילות, חוסר תיאבון, תחושת שובע אחרי אכילה מועטה ביותר, גיהוקים ושיהוקים ואי נוחות כללית בבטן. חשוב לציין, שבהחלט יכול להיות מצב שבו קיים אולקוס אך אין שום סימפטומים.

### אבחנה

האבחון יכול להעשות בצילום בטן - רנטגן שבו יש לבלוע בריום המאפשר לראות בצילום אם קיימים כיבים. היא לא כואבת ולא פולשנית וזה יתרון גדול, אך בדיקה זו, על פי הבנתי, כבר אינה כל כך פופולרית מאחר והיא איננה מדויקת ולעיתים קרובות מידי יכולה לפספס. גסטרוסקופיה - בדיקה אנדוסקופית של מערכת העיכול העליונה. בדיקה טיפה פולשנית ולא הכי נעימה הכרוכה בהחדרת צינור דק שבקצהו מצלמת וידאו דרך הפה. המצלמה מאפשרת לראות האם קיימת דלקת בקיבה או בתריסרון, האם יש כיבים ולא פחות חשוב, היא מאפשרת לשלול דברים אחרים כגון גידולים. בניגוד לבדיקה הקודמת, בדיקה זו מאפשרת לקחת ביופסיה מהכיב, ואז אפשר גם לבדוק האם מדובר בהליקובקטר פילורי ו/או לשלול מצב סרטני למשל.

בדיקת נשיפה - בדיקה זו נועדה לאשש או לשלול את קיומו של חיידק ההליקובקטר. כאשר אנשים מדווחים לי בטלפון על סימפטומים של כאבים בבטן העליונה, צרבות ובחילות, אני מבקשת מהם לגשת קודם לרופא שיפנה אותם לבדיקה זו, כדי לוודא האם מדובר בהליקובקטר (חשוב לדעת מול מה מתמודדים לפני שמתחילים טיפול).

### הטיפול הקונבנציונלי

### קישורים

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

## המלצת החודש

### ספר: חוכמת הקישקע

מאת אליס מ. סורוקי



עוד ספר נפלא שלימד אותי כמה הדרך שלי נכונה. ספר זה ילמד אתכם להקשיב לסודות הבטן שלכם, הוא מוכיח את הקשר בין המוח, הרגשות והמחשבות למצב הבטן.

אם אתם סובלים מכאבי בטן, צרבות, עצירות, שלשולים, בחילות, גזים או נפיחות – הספר הזב מיועד לכם והוא ספר חובה עבורכם!

הספר משלב עצות מעשיות וידידותיות כיצד למנוע או להפחית את תסמיני הבטן, תוכניות מפורטות לטיפול, מידע חשוב ומועיל ותוכנית שתוביל בדרך להחלמה.

#### מתוך הספר: המוות מתחיל במעי הגס

"אני יודעת שזה נשמע דרמטי, אבל יש לי משימות חשובות ביותר למלא. אם לא אקבל מספיק תשומת לב, אהיה עקשנית ואגרום לכם לשמוע אותי בכל דרך ובכל מקום בגוף. זכרו: אני אמורה לדאוג למזונן של כל תא ותא בגופכם. אם עורכם נפגע, אם השרירים שלכם כואבים או החשיבה שלכם מבולבלת, אני האשמה! ...ככל שתלמדו יותר עליו ועל הדברים הנחוצים לי, תוכלו לעשות יותר כדי לשמור על בריאותי...."

על החתום,  
הבטן שלכם.

## איך בוחרים מטפל?

אנשים מידי פעם שואלים אותי בפורומים איך לבחור מטפל טוב. קיים חשש רב בקרב הציבור ממטפלים לא ממוסמכים. ההמלצה שלי היא תמיד זהה:

ראשית, הכי טוב זה לשמוע חוות דעת ממכר, חבר או קרוב משפחה שהיה אצל מטפל כלשהו והוא מרוצה ממנו וסומך עליו. אך גם כאן אין 100% מאחר ויכול להיות שתקבלו חוות דעת נפלאה על מטפל מסויים שלכם באופן אישי לא היה חיבור טוב איתו, ויכול להיות שתגיעו למטפל בלי שום המלצה ותרגישו שזה המטפל הטוב ביותר עבורכם (זה נכון גם לגבי מטפלים אחרים שלא מתחום הרפואה המשלימה). לכן, חשוב לשמור על פתיחות ולהתנסות בטיפולים ולא לוותר עד אשר תמצאו את המטפל שמתאים לכם.

במידה ואין ממי לקבל המלצה, הדבר הראשון שיש לעשות כשמחפשים מטפל, זה לוודא שאותו מטפל הוא בעל תואר Rcp.

מה זה אומר? - Rcp הינו תואר בלעדי, למטפל מורשה הרשום בפנקס המטפלים הארצי של מועצת ההסמכה הארצית. בפנקס זה, רשומים מטפלים מורשים, אשר עברו את ועדות הקבלה של העמותות המקצועיות בתחומם ועמדו בקריטריונים של ועדת הקבלה של מועצת ההסמכה הארצית ואושרו לשאת את התואר Rcp ואת מספר הרישום בפנקס.

אם אתם מחפשים מטפל סיני - הכנסו לאתר האגודה הישראלית לריפוי סיני מסורתי, אם אתם מחפשים הומיאופת - הכנסו לאגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסית, אם אתם מחפשים רפלקסולוג/ית - הכנסו לאתר איגוד הרפלקסולוגים הישראלי, אם אתם מחפשים נטורופת - הכנסו לאגודה הישראלית לנטורופתיה וכו'.

בכל אחד מהאתרים הללו תוכלו למצוא רשימה מכובדת של מטפלים (לרוב גם לפי אזורים בארץ) שכולם מוכרים, מורשים ומוסמכים לטפל, וכל אחד מהם מטפל בדרך הייחודית והנהדרת שלו.

אז איך תחליטו למי ללכת? - ההמלצה היא להרים טלפון לשניים-שלושה מטפלים מורשים, לשאול שאלות, לברר פרטים ובסוף להחליט מי מרגיש לכם הכי נכון עבורכם.

## הטיפול החודשי הקשיבו לגוף



אחוז גדול מהזמן שלנו אנו לא קשובים לגופינו. למדנו לקבל את תפקודיו כמובן מאליו, ובמקרים רבים עד שמשהו לא מאוד כואב או מפריע אנו לא שמים אליו לב.

כשלומדים להקשיב לגוף, פתאום מתחילים לגלות באמת אילו מזונות הוא אוהב ואילו הוא ממש שונא, לומדים לאט לאט לתקשר עם הגוף ולומדים את השפה המיוחדת בה הוא מדבר איתנו ומאותת לנו כשמשהו יוצא מאיזון.

כשלומדים להקשיב לגוף, פתאום מגלים איך רגשות ומצבים נפשיים מסויימים משפיעים עליו, ועם הזמן גם לומדים מה הוא אוהב שאנו נותנים לו כדי להשיב את האיזון הרצוי לו.

הכל מתחיל בהקשבה, תשומת לב לדברים הקטנים. ממליצה להתחיל היום!

## טיפים נוספים

### צום מיצים



צום מיצים מהווה דרך חשובה להשגת בריאות טובה, לניקוי הגוף מרעלים ולסייע במניעה וטיפול במגוון מחלות ותופעות כדוגמת בעיות במערכת העיכול, כאבי מפרקים, קשיי נשימה (אסטמה), מחלות לב וכלי דם, הורדת רמות שומנים בדם, ניקוי כבד, גירויים ודלקות בעור, מתח ועצבנות.

מטרות צום מיצים הינה התחדשות ושיפור תפקודם של תאים ואיברים בגוף המושג באמצעות השילוב של ניקוי רעלים מהגוף ומתן מנוחה זמנית למערכות הגוף השונות. מטרות נוספות הינן התנתקות מעומס חיי היום יום - מנוחה לרגשות ולמחשבות, הפגת מתחים והרזיה: צום המיצים מהווה נקודת פתיחה מעולה לשינוי הרגלי אכילה וגמילה מהתמכרויות שונות.

נשמע טוב?

אתם מוזמנים לסוף שבוע ארוך של ניקוי רעלים והתחדשות גוף-נפש, ארבעה ימים של שתיית מיצים מפירות ומירקות אורגניים עם הדרכה קבוצתית ואישית לאורח חיים בריא. כולל פעילויות לגוף ולנפש: שיעורי יוגה, פלדנקרייז, מדיטציה והליכות בוקר, ומגוון טיפולי גוף – עיסוי, שיאצו, רפלקסולוגיה, פלדנקרייז.

הצומות הקרובים מתקיימים ב- 3 לאפריל, ב- 15 למאי וב- 12 ליוני.

לפרטים נוספים פנו לצביקה בטלפון: 03-5340487 / 054-4258544

ושיהיה לבריאות!

## מתכון החודש סלט חסה עם סלק

סלק הוא אחד מירקות השורש האהובים עלי ביותר. לא צריך להוסיף לו כלום הוא טעים ומתוק ככה כמו שהוא. אני נוהגת להמליץ על סלק למי שסובל מעצירות ונזהרת איתו עם מי שסובל מנטייה לסוכר גבוה. החסה חשובה ובריאה מאוד, כמו רבים מן העלים הירוקים, גם היא מכילה נוגדי חמצון רבים, יש בה המון כלורופיל שמסייע לניקוי הגוף, להפרשת מיצי עיכול ולחילוף החומרים בגוף. ניתן לעשות שימוש בכל סוגי החסות (מסולסלת, אדומה, ערבית, סינית ועוד).



### אופן ההכנה:

לחתוך או לקרוע את החסה לרצועות, להוסיף את עלי הבייבי, לגרר את הסלק (חי) במגררת דקה ולהוסיף לקערה. לתבל עם שמן הזית, מלח, פלפל וחומץ בלסמי.

הכי פשוט – הכי טעים. אין צורך לבשל את הסלק.

### מצרכים (ל-4 מנות):

5-6 עלי חסה יפים  
חופן מיקס מעלי בייבי  
1 סלק בינוני  
2 כפיות חומץ בלסמי  
2 כפות שמן זית מכבישה קרה  
מלח  
פלפל שחור

בתיאבון ☺

נתראה באפריל,

**איה הוד Rcp**  
נטורופתיה ורפואה משלימה  
טלפון: 03-5250023  
אתר: <http://www.ayahod.com>  
דוא"ל: [office@ayahod.com](mailto:office@ayahod.com)