



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

לפחד הזה. לעיתים צריך להזכיר לאנשים שהם אלה שרצו וביקשו את השינוי, ועכשיו המבחן האמיתי – לא לתת לחששות והפחדים לעצור או לעכב את השינוי מלהתרחש.

תמיד האמנתי ששינוי הוא דבר טוב, ואני טוענת זאת גם בידיעה מלאה ששינוי יכול להיות הדבר הכי כואב שיש. זה לא הופך אותו לרע – זה גורם לנו לעשות בחירות חדשות ולעיתים אנו זקוקים לאסוף כל פיסת אומץ אפשרי כדי "לזרום" עם השינוי ולתת לו מקום. בסופו של התהליך אנו מסתכלים אחורה בדעה צלולה, מפוקחת, ממקום שלו, רגוע ומאוזן ואנו מבינים שיצאנו מעבדות לחירות (פיזית, נפשית ו/או מנטאלית)

מאחלת לכולנו חודש של חופש וניקוי כל מה שלא משרת אותנו עוד - חיצונית ופנימית כאחד.

איה הוד

אפריל הגיע ואיתו, איך לא – פסח! ישר עולות בי כל האסוציאציות של סדר, ניקיון, ליל-סדר, מצות, דיאטות... אבל יותר מהכל השנה עולה בי הכי חזק התחושה של יציאה מעבדות לחירות. ככה אפריל מרגיש לי השנה. התחושה נובעת ממפגשים עם קרובי משפחה ועם מטופלים שעוברים תהליכי שינוי משמעותיים אם בחייהם האישיים ואם במקום עבודתם או אף במצב בריאותם.

לעיתים קרובות אנחנו כל כך מייחלים לשינוי שיגיע, אך כשהוא כבר דופק על פתח דלתנו ומאיים להתחולל בחיינו – פתאום אנו מאויימים, מפחדים, חוששים, נסוגים אחורה ושואלים בשביל מה אנחנו צריכים את זה עכשיו. הפחד מפני השינוי הוא טבעי ולגיטימי לחלוטין, וסביר שהוא תמיד יהיה שם. מה שמשנתנה היא התגובה שלנו

מה בגיליון אפריל של נטורוטבע ?

סיפור מקרה - עצירות והתמכרות למשלשלים כתבה – למה הטיפול הטבעי לא עובד? עצות ומצות

אקולוגיה עולמית ומקומית טיפ השבוע מתכון החודש

השתמשו במחשבות כדי להחלים המלצת החודש – תבלינים... צמחי מרפא - פורמולה מיוחדת לפסח

מה בגיליון הבא של נטורוטבע ?

סיפור מקרה מאמרים מקצועיים ומרתקים מתחום הרפואה המשלימה טיפים והמלצות בנושאי בריאות ועוד על זו הדרך....

קישורים חשובים

<http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=newsletter> רשמו את מכריכם לירחון נטורוטבע :

<http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=askaya> ניתן ליצור עימי קשר בכתובת:

<http://alternativemed.cafe.themarker.com> :TheMarker café - המרתקת ב-

כתובת ליצירת קשר

איה הוד - נטורופתיה ורפואה משלימה כתובת: הס 10, תל אביב, 663324

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 עצירות והתמכרות למשלשלים

גודל הנזק. לאחר הכוונה תזונתית ממוקדת התאמת ליוליה פורמולת צמחים למערכת העיכול ופורמולה נוספת בחליטה כדי לנקות הגוף מרעלים שהצטברו בעקבות העצירות ובעקבות השימוש הרב בתרופות למיניהן. היה צורך בתמיכה רצינית בכבד ובמקביל תמיכה במערכת העצבים (גם של העיכול וגם במערכת העצבים המרכזית).

אי אפשר היה להתעלם מהמצב הנפשי בו היתה יוליה שרויה. הדיכאון השתלט על כל חלקה טובה, התסכול והכעס גרמו לה לא לישון בלילות, והמחשבות על איבוד השליטה בגוף גרמו לה לכאב גדול. יוליה אמרה לי: "דבר הוביל לדבר ובאמת בלי לשים לב הגעתי למצב הזה, ואני בכלל לא מאמינה!"

במפגשים הבאים עשינו הרפיות, טיפולים בדמיון מודרך ו-EFT, לימדתי את יוליה איך לעשות עיסוי לבטן בזמן המקלחת, ומה לקחת ומתי. חלק משיעורי הבית לא היו פשוטים אבל יוליה הלכה עד הסוף ולא סטתה מהטיפול אפילו לא לרגע.

לאחר חודשיים מערכת העיכול התחילה להראות סימנים של התאוששות וחזרה לאיזון. היא התחילה לפעול בכוחות עצמה אחרי שנים של נטילת משלשלים. יחד עם צמחי המרפא במיצוי ובחליטה לניקוי, ובשילוב עם התזונה המיוחדת הגוף התחיל להגיב ולעבוד. בשלב זה הופיע חזרה גם המחזור החודשי, אך לא היה ספק שמשוהו עדיין לא תקין. לכן, מצאתי לנכון בשלב זה, לשנות טיפה את הטיפול ולהוסיף צמחים לאיזון הורמונלי, תמיכה והזנה. כמובן שגם האנמיה שהיתה ברקע טופלה בעזרת צמחים המכילים ברזל, שיפור ספיגת הברזל באמצעות חומרים אוליגותרפיים ותזונה נכונה באותו כיוון.

לאחר חצי שנה, במפגש הסיכום, יוליה נתנה לי מכתב (באישורה אני מביאה חלק ממנו):

".....חשבת שתמיד אדקק לכדורים. בחיים לא דמיינתי שאוכל לצאת מהנזק שעשיתי לעצמי, אבל את הצלחת להראות לי אחרת ועם כל הסבלנות שבעולם.....תודה!.....אני ממשיכה בתזונה הבריאה ואני מקווה שממש בקרוב אוכל לבשר לך על הריון. תודה על הכל."

יוליה (השם המלא שמור במערכת), בת 29, אשת הייטק מצליחה ונשואה באושר שנתיים, הגיעה אלי לקליניקה עם הסיפור הבא:

בגיל 15 היא החליטה שהיא שמנה ופצחה בסדרת דיאטות אחת אחרי השנייה. אבקות, כדורים, שייקים, צומות ארוכים. המשקל ירד ועלה וירד ועלה שוב, אך הנזק העיקרי היה למערכת העיכול.

עם הזמן, ובאופן די טבעי אחרי שמעבירים את הגוף מסכת ייסורים שכזאת, התפתחה עצירות. בשלב הזה יוליה גילתה את החומרים המשלשלים (לקסטיבים) הטבעיים למיניהם שבשלב הראשוני מאוד עזרו, אך יוליה לא הסתפקה בטיפול בעצירות אלא התחילה להשתמש בהם כדי לשלשל – מתוך כוונה להסתייע בהם למאבק עם המשקל העודף.

ככל שעבר הזמן, הגוף התרגל לכדורים והאבקות הטבעיות, ואז גם המינונים המוגברים לא נתנו לדעתה של יוליה את האפקט הרצוי. משם אל הכדורים הכימיים הדרך היתה קצרה. יוליה מצאה את עצמה מתחילה להשתמש בחומרים כימיים וכדורים ממכרים כמו לקסדין. אך זה לא נעצר שם, המינונים התחילו לעלות ולעלות ויוליה פגעה קשות במערכת העיכול שלה מה שגרם להתפתחות בעיות נוספות כתוצאה מחוסר ספיגה של ויטמינים מהמזון: נשירת שיער, עור יבש, כאבי בטן, חולשה ועייפות, בעיות ראייה ועוד.

כאשר המצב הגיע לפגיעה במחזור החודשי שהפסיק להופיע, יוליה החליטה להפסיק עם המשלשלים. כשזה נגע במקום רגיש כמו המערכת ההורמונאלית יוליה הבינה את חומרת הנזק שגרמה לעצמה. היא ובעלה התחילו לדבר על הריון וילדים והיה לה ברור שעם המשלשלים ועם המצב בו היא מצויה זה לא יקרה.

ההפסקה נעשה באופן שגוי – בבת אחת. וכמובן שהעצירות לא איחרה להופיע. כשיוליה הגיעה אלי היא לא נכנסה לשירותים 5 ימים והיתה במצב קשה. ההשלכות של כך היו, בין היתר, עצבנות ותחושת לכלוך וכובד פנימי.

את הטיפול התחלנו באבחון – היה חשוב לדעת את השתלשלות העניינים ומתי הכל התחיל כדי לעמוד על

על ההשלכות של עצירות על הגוף, הגורמים לעצירות ועצות לטיפול טבעי - היכנסו לאתר בכתובת:

http://www.ayahod.com/?page=Data/Ezra_reeshona/Atziroot.htm

למה הטיפול הטבעי לא עובד?

מאת: איה הוד, נטורופתית Rcp

הקדמה

אנשים רבים שמגיעים לטיפול או פונים אלי בפורומים מתלוננים שניסו טיפול טבעי כזה או אחר והטיפול כשל.

במאמר זה אני רוצה להעלות את הסוגיה מכמה נקודות הסתכלות, לבחון לעומק דברים שאולי לא לקחתם בחשבון ולהעלות כמה דברים חשובים למודעות.

הסיפורים שחוזרים על עצמם

"שלום, אני נטלתי שמן דגים (אומגה 3) בכמוסות לתופעות של הפרעות קשב וריכוז ודלקת מפרקים וזה לא עזר לי"

"שלום רב, הייתי אצל מדקר סיני כדי לטפל בכאבי גב וזה לא עזר לי. אני עדיין סובל. האם זה באמת אמור לעזור או שנפלתי בפח?"

"נטלתי טיפות הומיאופתיות לכאבי ראש וזה לא סייע בכלום. נשארתי עם הכאבים, עם אדקס ואופטלגין. הטיפול הטבעי זה הכל שטויות. בלונים באוויר"

"היי, חשבתי שתרצי לדעת שהשתמשתי בצמח ההממליס לטחורים וזה לא עוזר בגרוש"

"חשבתי שתרצי לדעת שהטיפול ההומיאופתי בבן שלי היה כישלון חרוץ. אין מצב שאני אלך שוב להומיאופתיה, זה עבודה בעיניים..."

"שלום רב, קיבלתי בבית טבע כדורים של דונג-קוואי לכאבי מחזור. קיוויתי מאוד לראות שיפור אבל לא רק שזה לא עזר, זה אף החמיר את הבעיה"

סיפורים כגון אלו אני שומעת כמעט על בסיס יומיומי ולכן הגיע הזמן למאמר הנוכחי.

הסיבות

הסיבות לאי הצלחת טיפול מתחלקות לשלוש: הראשונה קשורה לשימוש לא נכון במוצרים טבעיים, השנייה קשורה להתנגדות לטיפול והשלישית קשורה למטפלים עצמם.

ישנן כל כך הרבה סיבות למה שימוש בצמחי מרפא, חומרים הומיאופתיים או תוספים אינם נותנים את התוצאות הרצויות. אני ממליצה בחום לקרוא עליהן במאמר המלא שבקישור למטה – זה נושא מאוד חשוב.

גורם נוסף שיכול להכשיל טיפול הוא התנגדות מודעת או לא-מודעת לטיפול. האם שמעתם על כך? אתם וודאי תוהים למה הכוונה, ואיך זה יכול להיות שאדם ירצה לבחור להישאר חולה.

קישורים

כל התשובות במאמר המלא בכתובת: http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/why_treatment_fail.htm

מעבר לשימוש לא נכון בתוספים וצמחים ומעבר להתנגדויות שיכולות להיות לטיפולים, יש שבאים בטענות למטפלים עצמם כשטיפול לא הניב את התוצאות הרצויות.

בדרך כלל, כשאנשים בוחרים להפנות אצבע מאשימה כלפי המטפל שטיפל בהם, אני מבקשת לסייע להם לעשות בחינה עצמית ולראות האם באמת יש מקום להאשים. לעיתים, בהחלט יש מקום לכך, מאחר וישנם מקרים בהם אדם טופל על ידי מטפל שאינו מספיק מיומן או מנוסה, מטפל שיכול (בדיוק כמו רופא דרך אגב) לפספס את מקור הבעיה ולא להצליח לעזור.

אך קיימים גם מצבים הפוכים, בהם אדם קיבל טיפול מופלא, שלם ומקיף, והטיפול לא ינחל הצלחה בלי שום קשר לטיבו. במקרים אלו חשוב לשאול מספר שאלות מנחות ולנסות לסייע להם להסתכל בצורה אמיתית וכנה עד הסוף על התמונה כולה, ולבחון את הנושא מקרוב ולעומק. האם התמידו בטיפול אחד לאחד ונצמדו להנחיות? האם היו סבלניים ואפשרו לגוף לעשות את עבודתו? האם אכלו, שתו, פעלו באופן שהומלץ? גם אם לא כל התשובות מגיעות מיד ובקלות, לעיתים מספיק שעולה שאלה אחת לאוויר ונשארת תלויה שם – דבר זה עשוי לאפשר לעוד שאלות חשובות להגיע, ולהוביל לקבלת התשובה הנכספת.

חשוב לבדוק האם הבחירה להאשים את המטפל בכישלון טיפול מגיעה במקום הצורך לפקוח עיניים ולבחון את האמת, האם הבחירה להאשים באה במקום להתרכז בדבר החשוב באמת - שהוא החלמה וריפוי, חשוב גם לבדוק האם קיים דפוס.

דבר שחשוב לדעת ולזכור: אין לאף מטפל היכולת להבטיח החלמה, ואני מציעה להיזהר ממטפלים שמבטיחים זאת. רבים מגיעים ונוטים לחשוב שיש כאן קסם, או איזה משהו שהם לא יודעים שיכול להציל אותם - זה לא המצב. הטיפול הטבעי יכול להיות עבודה מאוד קשה, גם ברמה הפיזית וגם ברמה המנטאלית והנפשית. האדם צריך פתאום לחשוב על מה נכנס לפה, לקחת אחריות מלאה על בריאותו ולהתמיד עם התוספים, התרגילים והצמחים לפי ההוראות שניתנו.

מהן הסיבות לכך ששימוש בצמחי מרפא, חומרים הומיאופתיים או תוספים אינם נותנים את התוצאות הרצויות? מהי התנגדות לא מודעת לטיפול, ומה היא עשויה לשרת? מיהו מטפל טוב? האם יש קיצורי דרך? מה עלינו לשאול את עצמנו לפני שאנו מאשימים מישהו בטיפול לא מוצלח?

עצות ומצות

מכירים את התחושה הלא נעימה של אחרי החג? ואולי אפילו במהלכו (מה לעשות – חג ארוך)? רבים מתלוננים על החמרה במצבם הבריאותי, בדיקות הדם מגרדות או עוברות את הגבולות העליונים, רמות הכולסטרול, הסוכר, הטריגליצרידים עולים, יש הסובלים מגזים, נפיחות, שלשולים או עצריות וכאבי בטן, רבים מעלים במשקל ומדווחים על תחושת כללית של כבדות, אי נוחות ואף מצב רוח קשה.

בפסח הזה אני מזמינה כל אחד ואחד מכם להעיז לרצות, לדמיין ולהגשים רווחה ובריאות אופטימאלית. בחרו ללמוד להקשיב לגוף, להרחיב את הידע בתחום, לקרוא, לחקור וללמוד, והחלו לעשות למען עצמכם, למען גופכם - השקיעו בגוף עוד היום, והוא יוקיר לכם תודה בהקדם. לבריאים מביניכם - אל תתנו לגוף את ההזדמנויות להתחיל להתלונן - שמרו עליו כבר מהאביב הזה. **ריכזתי עבורכם כמה עצות קטנות בעלות אפקט גדול** לעבור את החג בשלום, ואל תסתפקו רק ב"לעבור את החג" – השקיעו בגופכם לחיים שלמים, בריאים וארוכים.

עצות ומצות

אני קוראת להן "נזק המצות" - הן יכולות להביא אנשים עד אשפוז בבית חולים, הן בעלות ערך קלורי גבוה (כן - גם הדיאטטיות שביניהן, כי לעיתים הבעיה היא לא הבסיס אלא מה שמורחים עליו...חמאה או שוקולד השחר! אחחחחח) הן בקלות יכולות לגרום לסתימות בצנרת (למי שלא הבין: עצירות!) והן בעיקר לא משיגות - טוב, אולי ציפורים :) אני מנסה לומר משהו טוב לזכותן ולא מוצאת... טוב נו, ננסה: יש המוצאים אותן טעימות בצורה מופלאה (ולא רק יהודים אם מותר לציין), מכינים מהן מעדנים, רואים בהן משהו מיוחד שניתן לאכול רק פעם בשנה וחלקנו ברי המזל, לא מושפעים מ"תופעות הלוואי".

- העצה הראשונה היא להימנע מהמצות עד כמה שאפשר. אם אתם אוכלים מהן, אל תנשנשו! קיימת איתן נטייה לאכול מבלי לשים לב כמה אכלנו. לכן, קחו מצה או חצי מצה, ותגדירו לעצמכם מראש בדיוק כמה אתם הולכים לאכול.
- בליל הסדר, שבו הכי רחוק שאפשר מערימת המצות. כמה רחוק - ככה טוב. זה אולי לא ימנע מכם לאכול, אך כשזה לא בהישג יד הכמויות פחותות בהרבה.
- בחרו בקפידה והקדישו מחשבה למה שאתם מורחים על המצה.
- שתו המון המון מים במהלך החג. מצות הן לא רק דבר יבש מחוסר נוזלים, אלא במקרים רבים גם מחוסר סיבים תזונתיים - מכאן נגזרת תופעת העצירות. מצות המכילות סיבים עשויות לגרום לגזים מרובים ונפיחות בבטן לבעלי העיכול הרגישים.
- אם אתם שומרים על המשקל אל תעשו את הטעות שלי: "ממחר דיאטה" או "אני אתחיל לשמור אחרי החג". כי רוב הסיכויים שאמרתם את זה גם אחרי פורים ושתגידו את זה גם אחרי יום עצמאות. - ברוב המקרים זה לא קורה, והאמירות הללו רק נותנות לכם לגיטימציה (לא חוקית בעליל) להתנפל על האוכל באופן חופשי ונטול כל רסן המביא אתכם לסיים את החג עם עוד כמה קילוגרמים שתצטרכו להוסיף לרזומה. החליטו שאתם שומרים גם בחג. היום! עכשיו!

• צרו קשר והזמינו את פורמולת הצמחים במיוחד לקראת הפסח – פרטים בשובר למטה

- התקשרו וקבעו פגישה ליעוץ בדבר הרגלי אכילה ותזונה, לטיפול בבעיות עיכול וירידה במשקל.

אתגר לא פשוט

- אז נכון, המצות הן חלק גדול מהבעיה אך לצערי לא כולה! מטעמי כשרות הממתקים, העוגות והעוגיות עשויים מבוטנים, אגוזים וקוקוס העשירים מאוד בשומן ובקלוריות בגובה שלא יבייש גורדי שחקים בניו-יורק. המאכלים המסורתיים של החג אף הם שוחים בקלוריות ושומן - יש טעם להזכיר את הקניידלך, החרוסת והגפילטע-פיש?
- אם אתם שומרים על משקלכם (ובריאותכם), הימנעו מכל אלה עד כמה שניתן – גם אם לא אתם מארחים את ליל הסדר, לא צריכה להיות בעיה לדאוג שיהיו על השולחן גם דברים בריאים וטובים.
 - אכלו מנות קטנות, הגבילו את צריכת התירוש והיין עד כמה שניתן. אם אתם נמנים על אלה שמשכנעים את עצמם שיין זה דבר בריא כדי להצדיק שתייה מרובה, אז תזכרו שהכל עניין של מינון ושכוס יין בריאה אחת יכולה בקלות להפוך לבקבוק שלם בליל הסדר. משקה התירוש המפורסם שילשים בדרך כלל מקבלים – נכון גם הוא מענבים, אך רחוק מלהיות דבר בריא. הוא מלא בסוכר ומזיק לבריאות ולמשקל וגורם לילדכם להפוך לחסרי שקט ומנוחה על גבול ההיפראקטיביות.
 - ממאכלי החג הבעייתיים - רק לטעום! לאחר מכן, יש להפטר מהשאריות. כן כן, שמעתם אותי טוב: להפטר מהשאריות! ולא חייבים לזרוק אוכל, תהיו יצירתיים. כמובן שמראש אפשר לא להכין כמו בכל שנה כמויות עצומות של אוכל – כי תמיד, לא משנה מה, נשאר אוכל בסוף ואף אחד לא יוצא רעב. **תזכרו:** כשהבריאות עומדת על כף המאזניים, רצוי להתעלם מהקושי להפטר מאוכל.
 - אם בא לכם משהו מתוק - הכניסו לתנור תפוח עם קצת קינמון - זהו קינוח מדהים, טעים, מתוק להפליא ואינו משמין!!! במקרים "קשים" ניתן לטפטף קצת דבש מעל התפוח - פשוט מעדן. פרות טעימים ומתוקים לא חסרים בעונה זו - לא קשה למצוא תחליפים למתוק, צריך רק להפעיל את הדמיון.
 - אתגרו את עצמכם לצאת לפעילות גופנית הכרחית במהלך החג, הקיפו את הבלוק כמה פעמים, לכו לסיבוב רגלי בפארק, סעו לים לצעידה הגונה, צאו לטיולים רגליים עם הילדים, קחו את האופניים וצאו לרכיבה, קחו את הכלב לטיול מהיר, החביאו לעצמכם את האפיקומן במקום רחוק שתצטרכו ללכת הרבה עד אליו....טוב, אני מניחה שהרעיון הובהר:)
 - בקשו מאדם אהוב שיזכיר לכם אם אתם חורגים יתר על המידה. לעולם אל תמעטו בערך של הכלי הנפלא הזה. לא תמיד אנו שמים לב לעצמנו ונחמד להיעזר באדם אהוב.
 - בלו את הזמן הפנוי בחג בתחביבים שלא קשורים באוכל. קחו את הילדים לטיולים בטבע, ללטף בעלי חיים, חוגי יצירה, מופעים, הצגות...לא חסר מה לעשות בחג.
 - זכרו שלעיתים אפילו שינויים קטנים באורח החיים מפלסים נתיב להשגת מטרות גדולות.

המלצת החודש

ספר: תבלינים טעם הטבע

לפני מספר חודשים בן זוגי היקר הפתיע אותי עם אחת המתנות היפות שקיבלתי: ספר בשם "תבלינים טעם הטבע" מאת ניסים קריספיל.

הוא יודע מה אני אוהבת ולא עמד בפיתוי - במסגרת טיול שעשה בבית לחם הגלילית שבצפון הארץ, הוא הגיע למקום קסום ומיוחד בשם 'חוות דרך התבלינים' ושם עמד לו הספר על המדף ופשוט קרץ לו. באותו רגע הוא ידע שני דברים, האחד - שהוא לוקח אותי לביקור שם ברגע הראשון שיתאפשר (וזה אכן מה שקרה, והיה מאוד קשה להוציא אותי מהחוה...). והשני, שהוא מביא לי תבלינים ואת הספר המשגע הזה שאני תמיד מוצאת בו עוד ועוד דברים חדשים שלא ידעתי!



הספר כתוב היטב, בשפה ברורה, נוחה ומקצועית. התמונות עושות חשק לקפוץ פנימה, להריח ולטעום. הוא מחולק לקטגוריות ומביא סקירה היסטורית מרתקת של צמחי התבלין שכל כך אהובים עלי.

מה בספר?

- מדריך לגידול צמחי תבלין – מי לא חשב פעם לגדל אותם בעצמו. עכשיו אתם יכולים ללכת על זה ובגדול! ישנו מידע מקצועי בדבר הכנת השטח, בחירה וקנייה של הצמחים, הזרעים והשתילים, איך שותלים, מטפלים ומתחזקים – ממש הכל מהכל!
- לכל צמח מוקדשים 2 עמודים בהם תיאור הצמח, הכנתו כתבלין, היסטוריה שלו, השימושים בו ועוד.
- הספר כולל מתכונים ומרשמים!!!

מומלץ ביותר – פשוט לשקוע ולא לעזוב...

המלצות נוספות - אקולוגיה

מרכז למחזור מוצרי אלקטרוניקה

לא רק בפסח אנו נפתרים מ"זבל" מיותר מהבית... וכשאנחנו עושים זאת, לא תמיד עובר לנו בראש נושא המיחזור. המודעות לכך בארצנו הקטנה אינה גבוהה. לפני מספר ימים קיבלתי מייל חשוב, ומצאתי לנכון לשתף אתכם בו מאחר ובעיני, גם נושא המיחזור קשור לאורח חיים בריא.

חברת "סנונית מיחזור" הוקמה ב-2007 במטרה לצמצם את אחד ממוקדי הזיהום העיקריים בישראל: פסולת אלקטרונית! **מסתבר שמוצרי אלקטרוניקה הם בין המזהמים הקשים ביותר שיש:** מחשבים, מסכים, מקלדות, מדפסות ישנות, מכונות צילום ששבקו חיים, מזגנים, טלוויזיות, חוטי חשמל, כבלים, סוללות, מכשירי גילוח - כל אלה ועוד נזרקים לאשפה והופכים לזיהום סביבתי קשה ביותר. **בעיקר למי תהום - ואיזה מים היינו רוצים שישתנו ילדינו?**

מוצרים אלו מכילים שלושה מרכיבים עיקריים: פלסטיק, מתכות כבדות וחומצות. הפלסטיק הוא חומר שאינו מתכלה, השורד מאות שנים. מחקרים מראים שעד שחתיכת פלסטיק תתפרק יחלפו כאלף שנה. המתכות הכבדות מתפרקות באופן מהיר יחסית, ומחלחלות למי התהום - בישראל קיימת עלייה מתמדת בשיעור המתכות במי השתייה. מוצרים רבים מכילים חומצות רעילות ביותר שעושות את דרכן אל האדמה וזורעות מוות מוחלט באשר הן נוגעות. חומרים מסוכנים רבים, כמו כרום, קובלט, נחושת, זהב, ניקל, פלדיום, כסף ואבץ, ברז, קדמיום, קובלט, תרכובות נחושת, עופרת, כספית, כסף ואבץ, נמצאים בפסולת אלקטרונית. כל אלה מוגדרים כ"רעל" או "כימיקל מזיק" בחוק החומרים המסוכנים התשנ"ג.

באירופה כבר יש מרכזי מיחזור כאלו, ובארץ מנסים לארגן זאת כדי להראות שגם אצלנו זה אפשרי. כל מי שרוצה להיפטר ממוצרי אלקטרוניקה יכול להביא אותם ל"סנונית מיחזור" בהתאם לאזור בו אתם נמצאים.

כנסו לאתר המדעים שלהם: <http://www.snunit-recycling.com>

לפרטים ועזרה לגבי המיקום, אפשר לפנות לנתן בטלפון 054-4703485

וכמובן, הפיצו את העניין בקרב מכריכם וחבריכם – למעננו, למען הסביבה בה אנו חיים, ולמען ילדינו – **מי יודע, אולי פעם עוד נחזור לשתות מים מהברז...**

ועוד בנושא אקולוגיה...

ממש לפני כמה ימים, ב- 27/3/08 חגגנו אם אפשר לומר זאת כך, את 'שעת כדור הארץ'. שמעתי על כך לראשונה לפני 3 חודשים לערך, והחלטתי שהרעיון מאוד מוצא חן בעיני. את פרויקט 'שעת כדור הארץ', חוגגים בכיבוי אורות! (אני משתמשת במילה 'חוגגים' כי כך זה הרגיש לי). לכן, כבר לפני 3 חודשים סימנתי לי את היום והשעה ביומן כדי לא לשכוח, ואכן ישבתי בביתי לאור נרות. היה מדהים!



הייתי מאושרת לגלות שהעניין הזה הגיע לחדשות ולטלוויזיה, הפרוייקט התפשט בכל העולם ושמחתי לראות שעכשיו גם בארץ.

מתוך האתר של הפרוייקט:

"פרוייקט 'שעת כדור הארץ' נוצר בכדי לעורר את המודעות להתחממות הגלובלית. מדובר בפעולה פשוטה של כיבוי אורות למשך שעה אחת בלבד ובמסר חזק בדבר הצורך בנקיטת פעולות מיידיות לעצירת התחממות כדור הארץ.

20 ערים ברחבי העולם ייקחו חלק בפרוייקט ב-2008.

פעולה פשוטה זו שבתה את לבם ומוחם של אנשים רבים בכל רחבי העולם. כחלק מ"שעת כדור הארץ" העולמית ב- 27/3/2008 תל אביב מכבה את האור לשעה אחת בין 20:00 ל- 21:00.

אני כבר מחכה לשנה הבאה!

לפרטים נוספים ולהרשמה ניתן להכנס לאתר המדעים הזה: [/http://www.e-h.org.il](http://www.e-h.org.il)

הטיפ החודשי השתמשו במחשבות כדי להחלים



כוחה של מחשבה:

אחד התרגילים שאני אוהבת להמליץ עליהם הוא שימוש במחשבה, בשליפת תמונה או אירוע מהזיכרון כדי לשנות את מצב הרוח ואת היכולת להחלים.

רובנו מודעים להשפעה של מצב רוח מרומם וחוש הומור על הסיכויים להחלים ממחלה, או על ההשפעה שיש לכך על מהירות וקצב ההחלמה.

יש ברשותכם את אחד הכלים החשובים והעוצמתיים ביותר שיש כדי לגרום לכך לקרות – המחשבות שלכם!

בואו נעשה ממש עכשיו תרגיל פשוט וקצר: קחו עט ודף, הקדישו דקה של שקט לעצמכם ונסו לשלוף ממעמקי זיכרוכם מחשבה על אירוע שגרם לכם "להשתין בתחתונים" מצחוק, או לשמחה ונחת ממש גדולים. אופציה נוספת היא להעלות בעיני רוחכם תמונה של מישהו או משהו שגורם לכם תמיד לחייך ולצחוק - אפילו בעל חיים אהוב שעושה דברים מטופשים ומצחיקים לפעמים, או היזכרו בבדיחה שהצחיקה אתכם עד דמעות. כל דבר שעשה לכם הרגשה טובה בצורה משמעותית.

כתבו את הזיכרון/מחשבה הזו על דף.

נו, קדימה....כתבו אותה, אני מחכה.....

ינפוי!

ועכשיו....רק אם שיש לכם כבר את התמונה הזאת בראש ועל הדף – אני רוצה לבקש מכם ממש עכשיו ברגע זה, לעצור ולשים לב לאיך אתם מרגישים!

האם התחלק לו שם חיוך? האם יותר קל? האם יש הנחת רווחה? נשימה עמוקה? האם אפילו צחקתם? השתחררתם? כן, כשמחשבה משפיעה עלינו כך, משתחררים בגוף הפיזי חומרים מרפאים. הצחוק מרפא, האהבה מרפאה, המחשבות החיוביות מרפאות!! בהחלט!

את התחושות הטובות הללו אתם יצרתם הרגע בעזרת מחשבה! ואם הצלחתי להעביר לכם בתרגיל זה את כוחה של מחשבה, אז עכשיו אני רוצה להיות כנה ולומר: תזכרו איך הרגשתם כי זה רק קצה הקרחון! אם תתמידו בכל יום להרגיש ככה בעזרת מחשבות שאתם מזמנים באופן מכוון, דברים מפתיעים יתחילו לקרות.

בכל פעם שאתם במצב רוח רע, או במצב קשה, או סובלים וכואבים – תעלו את המחשבה השמחה או המצחיקה הספציפית שלכם ותראו איך זה ישפיע עליכם. **מאוד מומלץ** להחזיק מחברת או פנקס קטן, שבהם כתובים כל אוסף הזיכרונות והמחשבות השמחות והמצחיקות שלכם, ותמיד כדאי להוסיף לרשימה עוד דברים מצחיקים שממשיכים לקרות לכם – כך שיהיה לכם יותר מאחד או שניים. במצבים קשים, שכמאוד קשה לחשוב חיובי, תוכלו לגשת לרשימה שהכנתם מבעוד מועד. כשדברים כתובים אי אפשר לשכוח אותם. תאחזו בזיכרונות הללו כדי להרגיש יותר טוב. הגוף שלנו מגיב למחשבות האלה כמו שהוא מגיב גם למחשבות שליליות. ההחלטה והבחירה בידיכם – את שולטים במחשבות שלכם! ולכן, אתם יכולים לשלוט באיך תרגישו.

לעיתים אני הולכת ברחוב ומתחילה להתפקע מצחוק עם דמעות בעיניים, או לחייך לעצמי סתם כך משום מקום ובלי סיבה נראית לעין. העוברים והשבים עשויים לחשוב שהשתגעתי, אבל תדעו, שאם יצא לכם לראות אותי במצב הזה, סביר להניח שבאותו הרגע נזכרתי בחתולה שלי, טושה, עושה משהו ממש.... אבל ממש מגוחך. כי יש לה את זה! חה!

טיפ: אל תחכו להרגיש לא טוב בשביל להיזכר בכל יום במשהו מצחיק ושמח - הפכו זאת להרגל ותראו מה יקרה!
אשמח אם תספרו לי חוויות ואני מבטיחה לפרסם אותן בירחון נטורוטבע הבא - בעילום שם אם תבחרו.

מתכון החודש נבטוטי מאש

הפעם החלטתי במקום להביא מתכון, להמליץ על אחד הדברים הבריאים, הטעימים והטובים ביותר שאפשר לעשות עם קטניות: וכמובן שאני מדברת על הנבטוטים.

נבטוטים אפשר ואף רצוי לצרף לשלל סלטי ירקות, תבשילים, מרקים ואף לנשנש סתם כך בהנאה מוחלטת. בצורתם הטרייה אני אוהבת את תחושת ההתפצחות שלהם בפה – פשוט חגיגה!

ידוע שקטניות זקוקות להשרייה ולבישול ארוך ואיטי עם הרבה מים. עם הנבטוטים הסיפור שונה: הם מתבשלים מהר יותר וקל מאוד להכינם.



כמעט כל קטניה ניתן להנבית. למה כמעט? ובכן, ניסיתי להנבית קטנית אזוקי והיא "עשתה לי טובה" שהיא הוציאה נבטוטים קטנצ'יק – היה מאוד קשה לשכנע אותה להנבית וזה היה מייגע. טוב, אם להיות כנה אני סתם מקטרת ולמעשה כל קטניה יכולה להפוך לנבטוט כל עוד היא שלמה ולא מקולפת וחצויה, אך מה לעשות, הטבע לא ברא אותן שוות ולכן יש כאלה שיותר פשוט וקל להנבית, הן מגיבות מאוד מהר, ויש כאלה המצריכות יותר השקעה וזמן.

אני באופן אישי מאוד אוהבת את נבטוטי המאש. כתבתי על מאש בנטורוטבע של חודש דצמבר במאמר "עולם הקטניות" שפורסם גם באתר "על השולחן".

הקטניות הן בעצם זרעים לכל דבר, ולכן הן יכולות "לפרוח", להוציא נבט החוצה ולהגשים בכך את הפוטנציאל הגלום בהן. כאשר זה קורה, אפשר לומר שמבחינת האיכות שלהן, הן הופכות מקטניה לירק. הויטמינים והמינרלים והחומרים שבקטניה הופכים יותר זמינים לגוף ובנוסף, לכל אלו שמספרים לי שהם נמנעים מאכילת קטניות עקב בעיית עיכול רגיש, כאבי בטן, נפיחות וגזים – הנבטה יכולה להוות את הפתרון – קטניה מונבטת היא קטניה שגורמת להרבה פחות גזים.

בהתחלה גיליתי התנגדות להנבטה – לא בגלל שחשבתי שזה מיותר או לא בריא, אלא בגלל שחשבתי שזה מורכב ומסובך. לא יכולתי להמנע מהזיכרון העמום שיש לי משיעורי כימיה במעבדה בתיכון כשהנבטנו עדשים על מצא צמר גפן רטוב. חשבתי לעצמי למי יש זמן להתעסק עם זה? שלא לדבר על הלכלוך, וזה שלא נעים כשאורחים רואים את הבלאגן (לא מראה אסטטי בנוף המטבחי לטעמי). אך כאן מדובר במצב שונה לחלוטין. אנחנו לא הולכים לגדל נבטים ענקיים ולהצמיח עליהם, אלא רק לגרום לקטניה לשלוף החוצה נבטוטים.

אז איך מנבטים?

לכל אחד יש שיטה משלו, אך העיקרון הוא אותו עיקרון. לי עצמי אין זמן להתעסק עם זה יותר מידי, ולכן אני משרה את המאש/עדשים (לא מערבבת ביניהם) במים ללילה אחד, ולמחרת מעבירה אותם למסננת ומשאירה אותם במסננת כמו שהם (עדיין לחים מהמים) בתוך ארון חשוך ליום-יומיים. החושך חשוב להנבטה בדיוק כמו שבטע הזרע מתחיל לנבט כשהוא בחושך בתוך האדמה. אורך זמן הנביטה תלוי בסוג הקטניה. המאש שאני כל כך אוהבת להנבית זקוק למקסימום יום וחצי-יומיים. לא שמים במקרר בזמן ההנבטה, אך כן מאחסנים במקרר לאחר שהנבטוטים מוכנים כדי למנוע תהליך ריקבון.

זה כל הסיפור! דקה אחת לשים להשרייה במים ללילה, עוד חצי דקה להעביר אותם למסננת ועוד שנייה וחצי לשים בארון חשוך. ביום-יומיים שלהם בארון אני לא עושה כלום, רק נותנת לטבע לפעול את פעולתו ולחולל את הקסם- כן, זה קסם בעיני...תנביתו בעצמכם ותראו איך זה מרגיש לכם כשזה מוכן. כיף אמיתי! מה שאתם אמורים לקבל זה קטניה עם גבעול קטן ולבן שיוצא ממנה.

הערה: יש מי שלאחר הסינון לא משאיר אותם כמוני במסננת, אלא בוחר לפרוס אותם על תבנית שטוחה כדי להקל על הקטניה להוציא את הנבטוט, ומכסה אותם בניילון נצמד שיוצרים בו חורים לכניסת אוויר. יש מי שבמהלך הזמן של הקטניות בארון מוציא אותם פעם או פעמיים ומעביר עליהם שטיפה קצרצרה עם מים כדי לשמור על הלחות שלהם שלא יתייבשו. אני עושה את זה רק אם אני נזכרת או אם יש לי זמן/חשק.

אין להגזים בכמות מאחר ואחרי ההנבטה הם לא מחזיקים טריים יותר מכמה ימים, לכן, רצוי לעשות מינון שיתאים לאופן הצריכה שלכם ליומיים-שלושה ותוך כדי להתחיל לדאוג להנבית את הנגלה הבאה.

טוב, אני לא יכולה להתאפק ולהיפרד מכם מבלי לשתף אתכם בסלט נבטוטי מאש מעולה:

מצרכים:

- 1 כוס קינואה
- 1 כוס נבטוטים
- זר פטרוזיליה, חופן עלי בזיליקום טריים
- וחופן עלי נענע טריים
- 1-2 כפות שמן זית מכבישה קרה
- קורט מלח ופלפל שחור
- 1-2 כפיות חומץ בלסמי או מיץ מלימון
- 1-2 שיני שום

בתיאבון ☺

אופן ההכנה:

לכתוש את שיני השום ולערבב עם שמן הזית, המלח, פלפל ומיץ הלימון או החומץ הבלסמי.

לקצוץ את כל העלים הירוקים, להכניס את הקינואה שבושלה מראש והספיקה להתקרר, להוסיף את הנבטוטים ולערבב הכל יחד עם הרוטב.

לעבור את פסח בשלום..... גם מבחינת עיכול וגם מבחינת משקל

	<p style="text-align: center;">איה הוד נטורופתיה ורפואה משלימה</p> <p style="text-align: center;">מבצע מיוחד על פורמולת צמחים ייחודית לירידה ושמירה על המשקל</p> <p>תמיכה חשובה לגוף כדי לעבור את פסח והמצות בשלום: פורמולת צמחים ייחודית המסייעת לשמירה ואף לירידה במשקל, למניעת נפחות, גזים וכאבי בטן שאופייניים לחג המצות.</p> <p>* מיצוי צמחי מרפא מרוכז מגידול אורגני בבקבוק באיכות גבוהה</p>
<p style="text-align: center;">שובר.NET</p>	<p style="text-align: center;">הזמנה בטלפון: 03-6250023</p>
<p>למנויי נטורוטבע בלבד - לקראת פסח 15% הנחה!</p>	
<p>בתוקף עד תאריך ה- 30.5.08 לפרטים נוספים על הפורמולה - לחץ על השובר</p>	

במידה ואינך מצליח לפתוח את השובר לפרטים נוספים - כנס כאן:
http://www.ayahod.com/?page=Data/herb_formula.htm

חג חירות שמח, מואר ובריא
שלכם,

איה הוד

נטורופתית Rcp