



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

אני חייבת לומר שהפתרונות הטבעיים הם מופלאים ומסייעים להפחתת ואף להעלמת התופעות האלרגיות שיכולות ממש להשבית. ההמלצה היא לא לחכות לעונה זו ולסימפטומים אלא להגיע כבר בחורף להתחיל טיפול מניעתי.

גם אם אתם לא נמנים על הסובלים מאלרגיה, נטורוטבע החודש יעניין אתכם מאוד. חג עצמאות מיוחד ושמח לכולנו.

איה הוד

הנה מאי - חודש האביב והפריחה. אל תגידו לי שאתם לא נהנים מהרגעים הבודדים שיש לנו פה בארץ לפני שהקיץ והחום הקשים מכים בנו.

לצער, רבים בעונה זו לא מסוגלים להנות מהפריחה מאחר והם סובלים ממנה באופן אקוטי. מידי שנה מגיעים אלי לקליניקה, בדיוק בעונה הזו, אנשים עם אלרגיות למיניהן. החל מדמעות, נזלת, עיטושים, עיניים צורבות ושורפות, אף אדום, וכלה בפריחות וגירודים על העור.

מה בגיליון מאי של נטורוטבע ?

על בשר ויום העצמאות
טיפ והמלצת החודש
מתכון החודש

אחריות – משמעות המילה
טיפול בכאבים!
מאמר: "ובחרת בטוב והיית שבע רצון"

סיפור מקרה - אורטיקריה
סוף סוף - תחליף לסוכר
צמח האגבה – טוב לדעת

מה בגיליון הבא של נטורוטבע ?

סיפור מקרה
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: 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 אורטיקריה

הזנה ולחיצוק חיסוני יחד עם משחה מיוחדת להרגעה חיצונית.

אחרי שבועיים אני מקבלת טלפון: "האורטיקריה נעלמה כלא היתה לחלוטין!...." אני לא זוכרת מתי בפעם האחרונה העור שלי היה חלק ורגוע ככה....אני לא זוכרת מתי בפעם האחרונה הרגשתי כל כך נקייה וישנה שנת ישרים..."

האמת, גם אני התרגשתי! גם מהעובדה שפעם אחרי פעם אני מוכיחה לעצמי ולאחרים מחדש, שיש קשר הדוק בין מה שאנחנו אוכלים לבין המחלות מהן אנו סובלים, וגם כי נוכחתי שוב עד כמה חזק כוחם של הצמחים לקצר תהליכים, לזרז ריפוי ולסייע ולתמוך בכל התהליך הזה. אפילו אני לא האמנתי שייקח רק שבועיים לאורטיקריה של שנים רבות להעלם.

לאחר 3 חודשים פנינה אימצה כבר את דרך החיים הבריאה, את התזונה שהרכבתי לה. היא לא רעבה, לא עייפה ומרגישה נפלא.

יאמר לזכותה, שבזמן דיאטת האורז, כוח הרצון שלה היה כל כך חזק, שביום הולדתה, במקום להתפתות לחגיגה עם כיבודים, אוכל ועוגה, פנינה הזמינה את בעלה המקסים לחגוג איתה יום הולדת בישיבה על שמיכת פיקה מול הים עם אורז וכוס תה.

אישה מדהימה!

פנינה (שם בדוי) הגיעה אלי לאחר ששמעה הרצאה שלי בנושא "נטורופתיה – לחיות ולאכול בריא". כשהיא הגיעה היא תיארה מצב בלתי נסבל של אורטיקריה בכל הגוף. על הידיים, הרגליים, הבטן, הגב, המפשעות, בתי השחי, הצוואר...

למי מכם שאינו יודע מהי אורטיקריה – מדובר על פריחה אדמדמה מאוד מגרדת על העור שיכולה להופיע בכל מיני צורות, ולעיתים היא נראית כמו שלפוחיות ורודות המכוסות משטחים על העור.

פנינה סבלה מאורטיקריה הרבה מאוד שנים, היא לא זכרה את עצמה בלי הפריחה המגרדת הזאת.

היו תקופות בהן הטיפול הקונבנציונלי הקל במעט, אך היו רגעים בהם היא טיפסה על הקירות ובעלה היה צריך לעזור לה לגרד בגב. לילות שלמים פנינה לא ישנה רק בגלל הגרד.

פנינה הגיעה אלי אחרי שניסתה באמת כל דבר אפשרי – חלק עזר קצת וחלק לא עזר בכלל, אבל בסופו של דבר האורטיקריה נשארה שם ברקע תמיד.

לאחר תשאול נרחב החלטתי על כיוון טיפול שישלב טיפול חיצוני מקומי להרגעת הגרד, יחד עם טיפול מבפנים.

הדבר הראשון שנתתי לה היה דיאטת אורז על מנת לערוך ניקוי רעלים רציני מהגוף, ועל מנת להסיר לחלוטין כל אופציה למזון שיכול היה לגרום לאיזושהי תגובה

אלרגית. בנוסף, נתתי לפנינה לשתות ג'ל אלורה מיוחד לשתיה עם פורמולת צמחי מרפא לניקוי הגוף, לתמיכה,

קישורים

עוד על דיאטת אורז- היכנסו לאתר בכתובת: http://www.ayahod.com/?page=Data/De_tocsificaion/Rice_diet.htm

תחליף לסוכר – "סירופ אגבה"

נטורופתים ומטפלים רבים מחפשים פתרון המתקה בריא עבור עצמם ועבור מטופליהם.

שוחרי הבריאות שביניכם וודאי שואלים את עצמם, מדוע לא להחליף את הסוכר בדבש, מולסה, סילאן, לתת-אורז, דבש תמרים – הרי יש כל כך הרבה תחליפים בריאים ומדהימים לסוכר.

התשובה טמונה באינדקס הגליקמי – כל התחליפים הללו טובים ואפילו בריאים מאוד - במולסה למשל, יש הרבה ברזל וויטמינים. אך עם כל הכבוד, מוצרים אלה אינם מתאימים לכל אחד, הם בעלי אינדקס גליקמי גבוה ומעלים את רמות הסוכר בדם.



לפני יומיים קיבלתי מייל ממטופלת מלוס אנג'לס – כחלק מהטיפול לצמצם את צריכת המתוק ולרדת במשקל היא כתבה לי שהיא מצאה שם תחליף המתקה בשם "סירופ אגבה".

האינסטינקט הראשון שלי היה לומר לה שזה לא טוב, ושדומה לדבש זה יעלה את הסוכר בדם, יגרם לה לתחושת רעב ולא יסייע כלל לירידה במשקל... אבל, החלטתי לחקור לפני שאני עונה לה, מאחר ולא הכרתי את המוצר.

לאחר קריאה מעמיקה ההתרגשות שלי היתה גדולה!
סוף סוף מצאתי תחליף הולם שאין שום בעיה להשיגו בארץ, ואני חייבת לשתף אתכם:

תכונות "סירופ האגבה" המכונה בחו"ל "נקטר אגבה":

- 100% טבעי (לא ממתיק מלאכותי!!!)
- קל וידידותי לשימוש - נראה כמו דבש, אך קצת יותר נוזלי
- טעם נפלא!!!
- מתוק פי 3-4 מסוכר
- מכיל חומרים מזינים עבור הגוף
- ניתן להוסיף אותו לכל דבר שרוצים להמתיק, תה, קפה ואפילו למשקאות קרים, דייסות, מריחה על לחם, עוגות ועוד
- לא מתגבש, חיי מדף ארוכים
- שיא הבריאות! - מופק מצמח בשם אגבה – פרטים מרתקים על הצמח בהמשך למטה.
- **אינדקס גליקמי נמוך – 27!!!** לצורך השוואה, האינדקס הגליקמי של דבש על פי הנתונים נע בין 83 - 103 !!!
- זה אומר, שסירופ אגבה נספג לאט יותר לזרם הדם, ולא גורם לאחר מכן לצניחת סוכר, לרעב מוגבר ולרצון לאכול.
- מתאים להתקה בזמן טיפול לירידה במשקל
- בטוח לשימוש בסוכרתיים - הוכח קלינית שסירופ האגבה בטוח לשימוש לבעלי סוכר גבולי עד גבוה ולסוכרתיים הודות לאינדקס הגליקמי הנמוך שמונע קפיצות סוכר גבוהות בדם:

<http://www.volcanicnectar.com/glycemicindexofagavenectar.html>

כנטורופתית, אני מאוד אוהבת להמליץ על המוצר הזה. אין שום דבר דומה לו היום בשוק (היה בעבר אך הוא אזל מהמדפים ומטופלים חזרו ואמרו לי שבלתי ניתן להשיגו לכן הייתי כל כך מאושרת למצוא תחליף הולם ואף טוב יותר). הסיבה העיקרית שבגללה בחרתי במוצר היתה, האינדקס הגליקמי המאוד נמוך שלו – דבר שהבדיל אותו מכל שאר הממתקים הבריאים האחרים (להוציא כמובן את הממתקים המלאכותיים להם אני מתנגדת נחרצות).

האינדקס הגליקמי הנמוך מאפשר לי לתת אותו למי שרוצה להוריד או לשמור על המשקל, למי שהסוכר שלו גבולי או גבוה, או למי שרוצה להוריד את עוצמת הרעב ולצאת ממעגל המתוקים. מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך נספגים לאט לאט, לא מקפיצים מאוד את רמות הסוכר בדם, ולא גורמים בשל כך לרעב מוגבר והשמנה. קראו עוד בקישור למטה.

קישורים

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

מהו בכלל אינדקס גליקמי? - כנסו כאן:

צמח אגבה - Agave

צמח בעל מינים רבים, מהאגבה הכחולה (Agave tequilana azul) נוהגים להכין את משקה הטקילה המוכר והידוע.

האגבה גדלה על האדמה הוולקנית של מקסיקו והיא מכילה כמות אדירה של סיבים – כשהם מופרדים ומתייבשים ניתן להכין מהם חבלים של ממש.

צמח האגבה מייצר סוכרים בשם פרוקטנים שהם רב-סוכרים המורכבים בעיקר משרשרות של פרוקטוז. אלו משמשים אותו כמאגר אנרגיה לזמנים קשים או תנאים קיצוניים בהם הצמח עשוי להזדקק להם.

ממש לאחרונה, במרץ 2007, מדענים הצהירו על כך שהם מאמינים שחומרים המצויים בצמח האגבה הכחולה, יכולים להועיל מאוד לציפוי תרופות המיועדות לחולי קרוהן וקוליטיס - דבר שיאפשר לחולי קרוהן, קוליטיס וחולים בבעיות עיכול נוספות כגון מעי רגיז, לבלוע תרופות "מצופות" בחומרים מהצמח, ובכך למנוע מהתרופות לפגוע במערכת העיכול עד שהן מגיעות למטרה שהיא המעי הגס. כלומר, מדובר על ניסיון למצוא דרך אפקטיבית יותר "למסור" תרופות למעי.

קישורים בנידון:

<http://www.cbc.ca/health/story/2007/10/09/tequila-study.html>

<http://www.news-medical.net/?id=22989>

סירופ או נקטר האגבה המופק מהצמח הוא מתוק במיוחד, מכיל פרוקטוז קל לעיכול, ונמכר בעולם כתחליף לסוכר. **דיברו עליו גם בתוכנית של עופרה וינפרי** (פתחו בדפדפן אקספלורר ולחצו על Play):

<http://www.volcanicnectar.com/agavenectar.html>

כאמור, הוא בריא מאוד, מכיל חומרים מזינים, ואודות לרמת הפרוקטוז הגבוהה שבו ביחס לגלוקוז, הוא בעל אינדקס גליקמי נמוך מאוד.

אחריות – משמעות המילה!

רבות אני מדברת על לקיחת אחריות. לקיחת אחריות על הבריאות שלנו אבל לא רק! - הנה משהו נחמד שקיבלתי במייל שמדבר על המילה עצמה: "אחריות" (הייתי שמחה לתת קרדיט, אך אין לי מושג מי ההוגה – עמך הסליחה)

"יש כל כך הרבה אנשים החיים את החיים שלהם בלי לקחת אחריות, מטילים אשמה באחר בכל דבר הקורה להם, או מחכים שיקרה להם משהו בלי לעשות אפילו צעד אחד לקראת המטרה.

המילה אחריות היא מילה מדהימה - כמו כל השפה העברית: ראשית היא מתחיל ב- א ומסתיימת ב- ת, והכוונה היא שכשמישהו לוקח אחריות, היא צריכה להיות כוללת מההתחלה ועד הסוף. שנית, המילה אחריות היא מילה במשמעות מצטברת, כלומר :

א - הכוונה היא לאני, קודם כל אני צריך לקחת אחריות על עצמי.
אח - לאחר שלקחתי אחריות על עצמי אני יכול לקחת אחריות על אחי הכוונה למעגל הקרוב אלי.
אחר - השלב הבא הוא לקחת אחריות על האחר - והכוונה היא לכל אדם.
אחרי - ברגע שלקחתי אחריות על שלשת המעגלים הראשונים אני יכול להוביל אחרי
אחריו - אמונה. יש כאלו שיגידו אלוהים, יש כאלו שיגידו הבריאה, אנרגיה קוסמית
ולבסוף – אחריות.

מה שעוד לומדים מהמילה המדהימה הזו היא שיש חשיבות לסדר :
אדם אינו יכול להיות אחראי על אחר לפני שהוא אחראי על עצמו."

טיפול בכאב

כשדם סובל מכאבים כרוניים לאורך שנים, תמיד תשמעו אותו אומר שהוא כבר לא מאמין שיש משהו שיכול לעזור לו. הסיפור הזה חוזר על עצמו בכל פעם מחדש, ואני לא יכולה לומר שאני לא מבינה – "כשלומדים" לחיות עם כאב (הקטע העצוב הוא שאף פעם לא באמת לומדים לחיות איתו), אז האמונה שיכול להיות שמהו יעזור לך הופכת קטנה והחיים הם לא חיים.

כאב הוא בעיה כל כך שכיחה - לא סתם הוקמו "מרפאות כאב" נפרדות בבתי חולים. כשכואב לנו זה משפיע על כל ישותנו ואף עשוי להוציא מאיתנו חלקים פחות נחמדים. כאב מוציא משגרת החיים, מנטרל לעיתים מהפעולות הפשוטות ביותר, מגביל את היכולת לצאת מהבית, להסתובב ולנהל חיי חברה/זוגיות/משפחה תקינים, הכל מסתובב סביב הכאב מאחר והוא לא מניח, הוא תמיד שם.



סבתי היקרה סובלת מכאבי גב וברכיים במשך 30 שנה, היא כבר הספיקה לעבור ניתוחים והחלפת מפרק, ועד היום היא לא יכולה להרשות לעצמה להתייחס כי הכאב מכתוב הכל, הכאב מנהל אותה במלוא מובן המילה. היא ממשיכה לרוץ מרופא לרופא, מכירה היטב כל מחלקת כאב בכל בית חולים, כל פרופסור וכל מומחה, היא ממשיכה מזריקה לזריקה, מחידושים לחידושים – הכאב לא עוזב, והיא מוכנה לעשות הכל בשביל ההקלה הקטנה ביותר, אפילו דקה אחת קטנה של שקט נטול כאב נחשבת בשבילה למתנה אדירה.

פרידום

כחלק מהטיפול שאני מציעה להתמודדות עם כאבי מפרקים קשים, ישנו מוצר ייחודי בשם "פרידום" (=חופש). המוצר מגיע בצורת ג'ל לשתיה ולכן הספיגה שלו היא אופטימלית. הוא מטפל בכאבים חזקים, מקל על כאבי מפרקים, כאבי גב, מקל על חולי אוסטיאופורוזיס, פריצות דיסק ומשמש ספורטאים רבים הסובלים משחיקה בעקבות פעילות פיזית מרובה ומאומצת.

לפרטים נוספים שלחו מייל לכתובת: Office@ayahod.com

לייזר נמוך עוצמה

ועוד באותו נושא, אם עדיין לא הספקתם להתעדכן, שימו לב: **Quantum Medicine - לייזר נמוך עוצמה (LLLT)** הינו טיפול חדיש לכאבים מקומיים בטכנולוגיית הרפואה הקוונטית. הטיפול בשיטה זו יעיל ביותר למצבים בהם יש דלקת וכאב מקומי, והשפעת הטיפול היא לטווח קצר ולטווח ארוך:

בטווח הקצר - הטיפול מביא לירידה בכאב כתוצאה מייצור ושחרור מוגבר של אנדורפינים.

בטווח הארוך - מקצר את זמן הדלקת – **אפקט אנטי דלקתי**, והפחתת רמות פרוסטגלנדינים שיפור תפקוד התא ויכולת חלוקתו שיפור זרימת הדם והחמצן לאזור שיפור בניקוז הלימפתי – הורדת נפיחות הנגרמת מהדלקת ריפוי מוחש של פצעים אפקט אנטי אוקסידנטי מניעת ניוון תאי עצב – עלייה ברגישות של העצב התחושת איחוי מזורז של שברים סטימולציה של מערכת החיסון גרנרציית הרקמה



הטיפול נעשה באמצעות מכשיר קטן ונייד לשימוש ביתי בשם Handy Cure שפועל בטכנולוגיית Quantum Medicine ומאגד בתוכו ארבעה מקורות אנרגיה אשר ידועים כמשככי כאבים: **לייזר רך - אור אינפרא אדום - אור אדום הנשלח בפולסים - ושדה אלקטרומגנטי סטטי.** הטיפול מקל על כאבים אקוטיים וכרוניים כאחד, משפר את זרימת הדם, מפחית דלקת, ללא תופעות לווי, אינו כואב ואינו פולשני! הטיפול מפחית את הצורך בתרופות אנטי-דלקתיות ובמשככי כאבים!

קישורים

לפרטים נוספים – הכנסו בכתובת: <http://www.metaplim.co.il/a.asp?a=97798>

בחרת בטוב והיית שבע רצון

מאת: גל בריל

האגו אינו החלק המהותי והעיקרי של הווייתנו. אם נדע להפריד את עצמנו מאותו עומס רגעי ונשכיל להתבונן ממקום עילי של מודעות, נראה שבבסיס אותו עומס מצוי

כאב ובמקום להגיב בכעס ורוגז תתעורר בנו חמלה והבנה.

בצורה כזו נוכל גם לזהות מתי זולתנו פועלים מתוך עומס, ובמקום להיפגע ולהתחיל תגובת שרשרת, נעצור וננתב את המצב לכיוון אחר וחיובי יותר.

ישנו כלל רוחני/אנרגטי חשוב המתקשר לעניין זה והוא: כל דבר שאליו מפנים את תשומת הלב גדל בהתמדה.

ניתן לראות זאת בעיני רוחנו כך: תשומת הלב שלנו היא כעין צינור השקיה אנרגטי. כל תוכן שאנו מתמקדים בו, אנו בעצם משקים ומזינים אותו ובכך תורמים לגדילתו.

עכשיו נותרה בידינו הבחירה אילו "צמחים" אנו רוצים להשקות...האם יהיו אלה התכנים החיוביים, והמתנות שחיינו מזמנים לנו? או הדאגות, הבעיות, המחלוקות וכיוצא בזה...

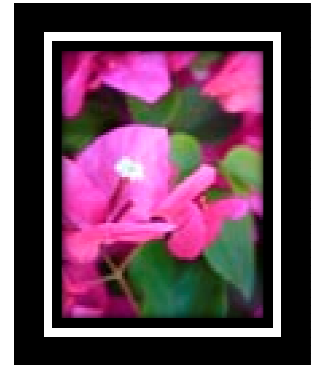
האגו שלנו מנסה לנווט את תשומת ליבנו אל כל מה שלא עובד ולא זורם בחיינו, כדי שנמשיך לקיים ראייה צרה ואנוכית, נתמקד אך ורק בסיפוקים רגעיים ונתעלם מכל השאר. לעומתו הנשמה שלנו, היא המבקשת להתמקד בחיובי, באהבה ובטוב. קולה מעודן וענוג כפעמונים חרישיים והיא מפצירה בנו לזכור את המהות הרוחנית שלנו, את נס קיומנו ואת העובדה שכולנו משפחה אנושית מחוברת אחת.

עכשיו כל שנותר הוא להגביר את הווליום של קול הנשמה ולהינות מהתמונה שהיא פורשת בפנינו - תמונת האמת. נכון, זה לא תמיד פשוט לביצוע וכמובן כרוך בתרגול ובאימון התודעה, אבל בהחלט שווה להשתדל כי הדבר משנה את כל חווית ההווה שלנו. אני מזמינה את כולכם להתייחס בפתחות אל המיית הנשמה שלכם, משום שפתחות היא בסיס להעמקה ולהתפתחות.

בחגים נהוג לומר: "ושמחת בחגך והיית אך שמח" - על אותו משקל אני אומרת: "ובחרת בטוב, והיית שבע רצון"

פעמים רבות בחיינו אנו מוצאים את עצמנו נסחפים למקומות לא נעימים שאינם משרתים אותנו בשום צורה.

בין אם המדובר במעשים אליהם אנו כמו נגררים או בתגובות והתנהגויות רגשיות, לא פעם אנו מתבוננים בדיעבד ומתחרטים או לא מבינים



מדוע נהגנו כך.

השאלה הנשאלת היא: מדוע זה קורה? מיהו השולט במצב הנ"ל והאם ניתן לשנות זאת.

בנבכי הכרתנו יושבת נוכחות הקרויה "אגו" והיא מנסה להשפיע על תפיסת עולמנו כך שנתבונן במציאות בראיה צרה, אנוכית ופסימית. ברוח חג הפסח שחל עלינו בחודש קודם, ניתן לומר שהאגו הוא כמו פרעה קטן ושתלטן, שמאיים למשול בנו ולהכתיב את מהלכינו כך שניתרצה ולו רק לרגע, אך מייד ניכנע לצורך נוסף.

בצורה כזו לעולם לא נהיה מסופקים או שבעי רצון ורק נחפש עוד ועוד מהדברים שלא ממלאים אותנו באמת.

האגו מטבעו הוא עקשן, קשה עורף. אם תשימו לב, המילה "פרעה" מכילה באותיותיה את המילה "ערף" (עורף בכתיב חסר) ואכן ישנו כאן דימוי המאפיין את אותו החלק בתודעתנו. הוא נתפס לחוויות ולרגשות שליליים, נצמד ומנסה למנוע כל שינוי והתרוממות רוח. כאשר אנו מצויים בעומס כלשהו, הוא זוקף קומתו וניזון מהמצב, מעודד אותנו להגיב באימפולסיביות, להתבצר בעצבות ולהתמקד בחצי הכוס הריקה. כשאנו מזדהים עם המצב הנ"ל ופועלים מתוכו אנו נקלעים לבחירות שגויות, התנהגויות שליליות וכל אותם ביטויים אישיים שמאוחר יותר יעוררו בנו אי נעימות וחרטה.

החוכמה האמיתית היא לתחום את העומס, לשים לו גבול ולא להזדהות איתו. להיזכר שהעומס אינו מי שהננו, וכי

בברכת שלום, איזון ואהבה

גל בריל - הילינג רוחני-אנרגטי, התפתחות התודעה וצמיחה אישית
אתר: www.healing-u.com - Healing Heart, אימייל: gal@healing-u.com

המלצת החודש

ספר: ורוניקה מחליטה למות

פאולו קואלו, מחבר האלכימאי הידוע, הוציא את הספר הגאוני הזה שיצא לי לקרוא לפני שבוע שנים.

למה נזכרתי בו דווקא היום אני לא יודעת, אבל אני בהחלט יכולה לומר שהוא שינה בתוכי משהו מהותי וכהרגלי אני רוצה לחלוק. אני לא מאמינה במקריות ולכן, כשספר נקרה בדרכי אני מוצאת שיש לכך סיבה טובה. לכל אותם אנשים המגיעים לשלב שבו נמאס להם והם רוצים להרים ידיים, לשים סוף לסבל – הספר הזה הוא בשבילכם.

ורוניקה מחליטה למות - היא באמת רוצה למות, נמאס לה לגמרי והיא הולכת על זה עד הסוף. לאחר בליעת הכדורים היא נשכבת ומחכה למוות בשלווה ושלמות מוחלטת. לצערה הרב, מישהו מוצא אותה והיא מתעוררת בבית משוגעים וכועסת לגלות שהיא עדיין בין החיים.

הרופא אומר לה שיש לו בשבילה חדשות רעות וחדשות טובות. החדשות הטובות הן, שהם הצליחו להציל אותה ולהחזירה לחיים (היא כועסת על כך בלשון המעטה), והחדשות הרעות הן, שהם לא הצליחו לגמרי מאחר וניסיון ההתאבדות גרם לנזק בלתי הפיך – מה שנותן לה זמן קצוב של ימים בודדים לחיות - ועל כך היא חשה שמחה גדולה עד ש.....

ספר קסום שחופר לעומק נפש האדם ברגעיו האחרונים. האם החיים באמת יותר חזקים? אילו מחשבות עוברות במוחו של אדם שיודע שזמנו קצוב? מה משתנה? וחכו להפתעה בסוף.....

יש לנו כל כך הרבה סיבות לחיות, אך לא תמיד אנו מסוגלים לראות אותן מאחר והחיים מערימים קשיים ואנו עשויים למצוא את עצמנו דואגים כל הזמן לסדר את העתיד או להתרפק על עבר שלא משרת אותנו עוד. לכן, אני ממליצה לכם לקרוא את הטיפ החודשי הבא.....



הטיפ החודשי

לחיות כאילו היום זה היום האחרון

קלישאה?

אני לא בטוחה.

כמה פעמים שמענו את המשפט "תחיה כאילו היום זה יומך האחרון"? וכמה פעמים באמת יישמנו זאת?

לעיתים, רק כדי להעריך את מה שיש לנו ולא לקבלו כמובן מאליו, ניתן להעמיד פנים שזהו יומנו האחרון.

אני מבטיחה לכם שמספיקה מאית שנייה בתוך החוויה הזאת, בתוך התחושה והרגשות שמתלוות אליה, כדי לדעת עד כמה אנו שמחים בחלקנו, במה שהשגנו ובכמה אנו נפלאים ומיוחדים.

כשנפסיק להסתכל על הדשא של השכן (הוא לא באמת ירוק יותר כמו שהוא נראה), כשנאמר תודה שוב ושוב על מה שיש לנו – בכל יום מחדש ונתכוון לזה, כשנחשוב איך אנחנו גם נותנים ולא רק מקבלים, כשניצור את האיזון הזה בתוכנו... תמיד יתפנה מקום לדברים חדשים וטובים להגיע.

החיים הופכים קצרים ככל שהגיל מתקדם - תשאלו ילד קטן והוא יספר לכם ששנה שלמה בשבילו היא כמו נצח, תשאלו את המבוגר והוא לא יבין איך כבר עברה שנה. בואו נעצור לרגע להנות מהחיים במקום לחשוב רק על העבר או העתיד.

לחיות כאילו היום זה היום האחרון מביא אותנו לחיות את הווה, את הכאן ועכשיו, את הנשימה של הרגע הזה... ובדיוק שם אנו מגלים כמה כבר יש לנו וכמה זה כלל אינו מובן מאליו.

טיפים נוספים על בשר יום העצמאות

אם אתם מתכננים לעשות בשר על האש, אני ממליצה:

- להשגיח על כמויות ולא להתנפל על האוכל
- להקפיד לאכול ירקות וסלטים (לא עם מיונז) ולהמעיט בלחם ובפיתות – הכל טעים גם בלי הלחם.
- להמנע משתייה בכמויות גדולות מידי בסמוך לאוכל - השתייה מדללת את מיצי העיכול ומפריעה בכך לעיכול תקין, וכשמדובר בארוחות כבדות אנו זקוקים למערכת העיכול במיטבה
- העדיפו בשר רזה...פרגיות. צמחוניים יוכלו להנות מקציצות עדשים או קינואה על האש – השמיים הם לא הגבול.
- כללי: אל תוותרו על צעידה בערב, העדיפו יותר את הצל ולא את השמש, תשתמשו במקדמי הגנה, חבשו כובע ומשקפי שמש.

מתכון החודש דגים בתנור

עד לא מזמן, גם אני הייתי מאלה שלא הכניסו דגים הביתה. הייתי אוכלת אותם אם היה יוצא לי ללכת למסעדה, ובדרך כלל זה היה סלמון, אך בבית לא הייתי מתעסקת איתם...עד ש...עד שמטופל שלי (שף במקצועו) לימד אותי איך להכין דג בפחות מ-20 דקות.

למי שעדיין לא מכיר אותי, אני אשתף אתכם בחצי סוד: אני והמטבח לא חברים טובים! אולי זה נראה לא הגיוני, אחרי הכל אני מתעסקת עם תזונה בריאה, אבל תתפלאו שאפשר לאכול בריא מבלי לאהוב לבשל. מאחר ואני לא נהנית מבישולים, אז בכל פעם שמישהו מספר לי על דרך קלה ומהירה שלא מצריכה התעסקות יותר מידי במטבח להכין אוכל בריא, ישר מזדקפות לי האוזניים ואני מתחילה לחקור.



היום אני רוצה לחלוק אתכם את המתכון הכל כך כיפי הזה של דג בתנור - הוא כיפי כי הוא קל, פשוט, לא מצריך שום התעסקות, אי אפשר לפשל איתו (רק כמובן אם תשכחו אותו בתנור...), הוא טעים ברמות על אנושיות והכי חשוב – בריא! ובאותה נשימה, ברצוני להודות לשף בנימין על כך. תודה בני!

אופן ההכנה:

מניחים את הדג בנייר אפייה (רצוי לא נייר אלומיניום בגלל שהאלומיניום נכנס לאוכל ויש לנו מספיק מקורות למתכות רעילות בחיים), זולגים מעל הדג קצת שמן זית, מתבלים מלמעלה במלח, פלפל, רוזמרין טימין, מניחים ליד את שיני השום, לפעמים אני אוהבת להוסיף ליד גם עגבניות שרי. סוגרים את הכל בנייר ומכניסים לתנור ל-20 דקות בחום בינוני. תענוג!!!

אם קניתם דג קפוא – יש להפשיר לפני. אני אישית משרה לשעתיים במים עם לימון כמו שסבתא שלי לימדה אותי – זה גם מוציא את הריח העז של הדג למי שלא אוהב אותו.

אם שאלתם את עצמכם איזה דג? ובכן, אני לא ממליצה על דגי בריכות וים תיכון אלא רק על דגי ים צפוני!

מצרכים:

פילה סול או חתיכת סלמון
(באיזה גודל שרוצים וכמה חתיכות שרוצים. אין צורך לנקות – קונים טרי נקי או קפוא)

2-5 שיני שום

שמן זית

מלח

פלפל

רוזמרין

טימין

בתיאבון!

חודש מופלא, נתראה ביוני

איה הוד

נטורופתיה ורפואה משלימה