



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

יולי הגיע, ואני מניחה שאפשר כבר לומר באופן רשמי שזה שיא הקיץ?! החום עושה את שלו...וכן, גם המזגנים... שלושה אנשים קרובים לי חלו החודש בצורה חזקה והקליניקה ממשיכה להתמלא באנשים מקוררים ומנוזלים כאילו החורף מעולם לא עזב.

בנטורוטבע הזה אשתף אתכם במקרה אישי שקרה לי וכמובן שכוח הריפוי הטבעי מככב כתמיד.

שיהיה לנו חודש נעים, לא חם מידי

איה הוד

ירחון נטורוטבע חוגג שנה! איך הזמן רץ כשנהנים. הוא אומנם התחיל את דרכו כ"ניוזלטר נטורופתיה" והשתדרג בהמשך ל **נטורוטבע**, אך שנה עברה מאז וזה מדהים בעיני.

לכבוד החגיגה אני מזמינה אתכם לכתוב לי תגובות שלכם על הירחון, לספר חוויות מהתנסויות שמימשתם בעקבות העצות והמאמרים שקראתם כאן, להציע שיפורים, רעיונות – ובעצם, כל דבר!

### מה בגיליון יולי של **נטורוטבע** ?

טיפ החודש  
מתכון החודש

חג הגבינות והיין  
מאמר: עד 100 כמו 20  
המלצת החודש

סיפור מקרה - סיפור אישי  
תולעי וטפילי מעיים – מכת מדינה!  
עיסוי פרינאום – איך, למה ומתי?

### 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.themarket.com>

### כתובת ליצירת קשר

איה הוד - נטורופתיה ורפואה משלימה  
 כתובת: הס 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****שפעת באמצע הקיץ – סיפור אישי**

מרב הלים מכר שאני חולה בצורה כזאת, שכחתי מהכל וכל מה שעניין אותי זה איך אני משיגה את הכדורים שלי - מיד ארגנתי לעצמי משלוח עד הבית (להזכירכם מטולה) של כדורי WinterBalance

אמי ניסתה לזרז עניינים ולכן הציעה לרכוש לי בסופר-פארם הקרוב טיפות עם פרופוליס וצמחים נוספים. למרות שהצמחים הללו טובים מאוד, יש כאן מבחינתי עניין של איכות וריכוז צמח, והייתי זקוקה למשהו שאני יודעת בוודאות שיעבוד - בקיצור, הייתי זקוקה לתותח! הייתי חייבת להחלים עד יום ראשון ולכן, לא היתה שאלה בכלל שזה הולך להיות כדורי ה-WinterBalance.

בדרך כלל למניעה בחורף לוקחים רק 1 ביום כי זה כדור חזק ומרוכז מאוד, ובזמן מחלה לוקחים גג 2 ביום!

אני כמובן, מרוב רצון להבריא לא ספרתי בדיוק.... אז בלעתי ישר שניים במכה אחת, אחרי שעתיים עוד שניים, ולפני השינה עוד אחד.

שלחתי את אחי לקנות לי תה קמומיל (קמומיל הוא בעל תכונה אנטי ויראלית חזקה) והטבעתי את עצמי בגלונים של תה קמומיל. לקחתי איתי קנקן קמומיל למיטה.

המצב היה כל כך קשה לכן נתתי לזה 3-7 ימים לעבור, אפילו ספרתי שיש לי את שישי-שבת-ראשון להיות חולה וזהו, כי ביום שני אני כבר אמורה לקבל מטופלים. לא יכולתי להרשות לעצמי להיות חולה יותר מזה.

אני רואה ומכירה איך שפעת של היום מתנהגת. היא יכולה להפיל אדם לשבועיים עד שלושה שבועות בקלי קלות, וגם אז קשה לחזור לאיזון ולפעילות מלאה ואנרגטית כי העייפות איכשהו נשארת ונסחבת. קבעתי לעצמי שבעזרת הטיפול שלי זה יקח רק עד שבוע.

**איזה שבוע ואיזה בטיח? – למחרת בבוקר קמתי כאילו מעולם לא היתה לי שפעת.** חדשה לגמרי בלי חום בלי כלום ובלי כאבי שרירים.

כדי לבטח את עצמי המשכתי שבועיים אחרי לקחת כדור אחד ליום וכמובן שנתתי לבן זוגי, להורים ולאחיי כמה כדורים ליתר ביטחון במידה והם יתחילו לפתח משהו ויחליטו להאשים אותי...חחח...

שנהיה בריאים...וגם חולים לפעמים (כדי שנוכל לזכור להעריך את הבריאות שלנו יותר ☺)

בצהרי יום שישי אני ובן זוגי הגענו לבית הורי שבמטולה. שנינו הופתענו לגלות שהתיאבון הבריא שלי נעלם ולא הבנו איך זה שהמאכלים של אמא לא מדברים אלי בכלל. הסתפקתי בקושי בכמה לגימות ממרק צח והלכתי לנוח.

כמה שעות לאחר מכן, בערב המוקדם, הכל כבר היה ברור: חטפתי שפעת רצינית!!! כאבי שרירים בכל הגוף - זה היה עבורי דבר חדש מאחר וגם כאשר חליתי לא זוכרת שיצא לי לחוות את כאבי השרירים המפורסמים של השפעת. היה לי חום גבוה - שדווקא ממנו הייתי מרוצה ולא רציתי להוריד אותו כדי לתת לגוף שלי צ'אנס להאבק בירוס הזדוני שאיים עלי ככה בחוצפנו.

מכורח הנסיבות היו גם כמובן קור וצמרמורות - הרגשתי שהספה זזה יחד איתי ושום דבר לא הצליח לחמם אותי - גם לא מפזר חום שישב ממש עלי. כאבי ראש איומים לא פסחו על החוויה, והיו גם כאבים ושריפה בעיניים ותחושת ערפול וכובד כללי בכלל לא נעימים. ובקיצור, הייתי גמורה, מרוטה, סמרטוט בדיוק כמו שכתוב בספרים!!!

רק בדיאבד יכולתי להבין את הסימנים של הגוף שלי. כל כך הרבה שנים לא הייתי חולה (טפו טפו טפו) שלא יכולתי להעלות על דעתי שיכול להיות שאני מפתחת משהו.

אני לא זוכרת על עצמי שפעת כזאת למעלה מ-12 שנה! לכן היה קשה להבין ולפענח את מה שהגוף ניסה לעצוק לי.

נזכרתי שמטופלת הגיע לקליניקה מאוד חולה כמה ימים לפני כן, ונזכרתי בפצע חום שיצא לי מעל השפתיים, פתאום הבנתי את כאב הראש שפקד אותי ואת העייפות הלא מוסברת...כל החלקים בפאזל הסתדרו לי פתאום ורק בדיאבד הבנתי את הסימנים המוקדמים.

בדרך כלל אני לא נדבקת, אך עקב הכנות לאירוע משמח הייתי כמה שבועות במצב מרוגש, עסוקה מעל לראש, לא נחתי, לא ישנתי כמו שצריך ולא דאגתי לעצמי. כל ההתרגשות והלחץ עשו את שלהם והחלישו את מערכות הגוף - מה שאפשר את ההדבקות בקלי קלות.

הוירוס דגר אצלי יומיים בלי שידעתי, ואז בשישי בערב נפלתי מהרגליים בבת אחת ונכנסתי למיטה כאילו אין מחר.

**תולעי וטפילי מעיים – מכת מדינה!**

מאת: איה הוד

סובלים מכאבי בטן? משלשלים? אי נוחות בבטן? נפחות? גזים? רצון לאכול מאכלים מתוקים ובצקים ללא שליטה? עצירות? צואה בצורות מוזרות או במרקם משונה? שינויים במצב הרוח? עצבנות? תת ספיגה? נשירת שיער? אלרגיות? מעי רגיז? – אם משהו מאלה מדבר אליכם ממליצה לכן לקרוא את המאמר הנוכחי במלוא תשומת הלב.

תאמינו או לא, זה לא מתחיל ולא נגמר בתולעים במעיים... ישנם כל כך הרבה סוגי טפילים ומזהמים שיכולים לחיות במעי הגס שלנו ולהזיק לנו – הרשימה היא כמעט אינסופית. בהקשר ספציפי לתולעים, כבר לפני שנה פיתחתי תיאוריה (לא מוכחת מדעית!) שהתולעים פיתחו עמידות לתרופות הקונבנציונליות המקובלות כגון וורמוקס, מה שמסביר את כל האנשים שמגיעים אלי עם הבעיה לאחר ניסיונות חוזרים ונשנים עם תרופות ללא הצלחה.

כאמור, אינני רוצה להתמקד רק בתולעים (אם כי זה אכן מרגיש שהנושא הפך לדחוק ודחוף בקרב הציבור לאחרונה) מאחר וישנם כל כך הרבה גורמים מזהמים שיכולים לחיות בכיף במעיים ולגרום לבעיות רבות, ואף אע"ז לומר שלעיתים, כאשר ישנו מזהם אחד (תולעים למשל), יש סיכוי לא קטן שישנם מזהמים נוספים.

**אם כך, אילו מזהמים נוספים יכולים לחיות בתוכנו ועל חשבוננו ולגרום לנזק? אמנה את העיקריים:**

1. **הליקובקטר** – לא להסתפק בבדיקת הנשיפה!
2. **אמבות** – ישנם כמה סוגים, חלקם א-סימפטומטיים וחלקם גורמים לסימפטומים קשים מאוד.
3. **בלסטוציסטים** – יותר שכיח ממה שחושבים, לצערי, רופאים רבים לא מייחסים לממצא זה כל חשיבות.
4. **קנדידה** – לא למהר לאבחן קנדידה!
5. **פרוטוזואה** – כינוי כולל למזהמים חד תאיים

**מה הן התופעות והסימפטומים שעשויים לחוות?**

**הערה:** לכל סוג של מזהם יש סימפטומים שיותר אופייניים לו, אך פעמים רבות ישנם סימפטומים שיכולים להתאים לכמה סוגי מזהמים והאבחנה נעשית על ידי בדיקות צואה בעיקר. הרשימה הבאה איננה עושה הפרדה, ובאה לתת תמונה רחבה לכל הסימפטומים שיכולים להופיע בעקבות מזהם זה או אחר הנמצא וחי לו במעי. עוד חשוב לציין, שהסימפטומים הללו יכולים להיגרם כתוצאה מבעיות/מחלות אחרות ולכן, אין להסיק מכך שהגורם הינו רק בעיית מזהמים במעי!!!

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>8. רצון לאכול מתוק</li> <li>9. שינויים במצב הרוח</li> <li>10. חסרים תזונתיים כגון אבץ, ברזל (אנמיה), B12</li> <li>11. בעיות ריאתיות / אסטמה</li> <li>12. מחלות אוטואימוניות</li> <li>13. אלרגיות למיניהן</li> <li>14. בעיות עוריות כגון אורטיקריה, פריחות, גירויים וגירודים</li> <li>15. חולשה ועייפות</li> <li>16. כאבי ראש / סחרחורות</li> <li>17. שיעול וליחה כרוניים</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. יציאות בעלות ריח חריף ורע במיוחד, יציאות שומניות או נדבקות, שאריות מזון לא מעוכל בצואה, צואה בהירה מאוד, צואה המלווה בריר, שלשולים מימיים, עצירויות, צואה בצורת כדורים קטנים או כמו חוטים דקים</li> <li>2. טחורים/דימום מפי הטבעת</li> <li>3. צרבות / ריפלוקס</li> <li>4. כאבי בטן</li> <li>5. גזים / נפחיות</li> <li>6. ירידה או עליה במשקל</li> <li>7. מעי רגיז</li> </ol> |
|--|--|

במקרים כה רבים כל הבדיקות יוצאות תקינות - החדשות הרעות הן: זה לא אומר שיצאתם נשכרים. תקשיבו לגוף שלכם ולמה שהוא מספר לכם, ואם קיימת בעיה אל תזניחו אותה רק בגלל שהבדיקות תקינות. חשוב: רבים לא מקשרים בעיות כגון אסטמה, מחלות אוטואימוניות, אנמיה ועוד, עם קיומם של מזהמים במעיים. אך הקשר הוא הדוק.

**חשוב לאבחן, חשוב לדעת איך ועם מה לטפל וחשובה מאוד ההתמדה.**

**איך נדבקים בטפילים השונים? איך מאבחנים אותם? מה מציע הטיפול הקונבנציונאלי? ומה מציע הטיפול הטבעי? כל זאת ועוד בקישור למאמר המלא כאן למטה.**

**קישורים**

למאמר המלא – הכנסו לאתר: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Tapilim.htm>  
תולעי מעיים – עזרה ראשונה: [http://www.ayahod.com/?page=Data/Ezra\\_reeshona/Tolaaaim.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Ezra_reeshona/Tolaaaim.htm)

**עיסוי פרינאום**

מאת: ענבל אביר

עיסוי הפרינאום הוא אחד העיסויים המומלצים ביותר לנשים בהריון.

מטרתו של עיסוי הפרינאום היא להגמיש את האזור מפני קרעים וחתכים שעלולים להיווצר בזמן הלידה, להכין אותו לקראת הלחץ והמתח שיופעלו עליו בזמן יציאת התינוק וללמד את האישה להרפות את האזור באופן מודע גם כשמופעל עליו לחץ.



אזור הפרינאום כולל שכבות עור ושרירים שבין הנרתיק לפי הטבעת, בזמן יציאת ראש התינוק נוצר לחץ על אותם שכבות עור ושרירים. לכן, נשים המעסות את האזור באופן קבוע לפני הלידה, גורמות להגמשתו ומגדילות את הסיכוי ללדת ללא קרעים או להמנע מהצורך בחתך האפיזוטומיה.

את העיסוי ניתן להתחיל כהכנה ללידה כבר מהשבוע ה-35, והוא מתבצע באזור פתח הנרתיק לכיוון פי הטבעת. (אזור החיץ / האפיזוטומיה).

**הכנות לעיסוי**

- לפני תחילת העיסוי חשוב לרוקן את שלפוחית השתן
- יש לרחוץ היטב את הידיים ורצוי לגזוז ציפורניים ארוכות
- יש לרחוץ היטב את אזור הפרינאום לפני העיסוי
- מצאי זמן שנוח לך במשך היום לביצוע העיסוי, רצוי בלילה - ניתן לעמעמם את האורות על מנת להגיע לאווירה שלווה ושקטה
- בחרי לך את התנוחה הנוחה והמתאימה לך ביותר בזמן העיסוי, קחי מספר נשימות עמוקות ונסי לשחרר את גופך. למשל, אם את מבצעת את העיסוי בעצמך נסי בעמידה כשאת הרגליים מורמת על כסא או על דופן האמבטיה. תוכלי להיעזר במראה
- אם בן זוגך מבצע את העיסוי, פעולה שעשויה להעצים את הקשר הזוגי, לחזק את שיתוף הפעולה ביניכם ולהעצים את השימוש במגע כאשר תזדקקי לו בזמן הלידה, הרפי את גופך בתנועת חצי שכיבה והישעני על כריות. הנחי את רגלייך בפיוסוק, או שכבי על קצה המיטה ברגליים פסוקות. נותן העיסוי יישב על הדום בגובה המיטה. נשמי עמוק רצוי יחד עם בן זוגך, ורק כאשר שניכם מוכנים לעיסוי התחילו בו.
- פרשי מגבת עבה על המיטה כדי למנוע כתמי שמן.

**אופן העיסוי**

את העיסוי ניתן לבצע עם שמן נר הלילה – מגיע בקפסולה (משבוע 38), או עם תערובת של שמן שקדים, קמומיל, לבנדר, קלנדולה וגרניום - 3 טיפות מכל אחד מהם, ניתן להוסיף גם 5 טיפות ויטמין E לתערובת. שמן נבט חיטה – נפוץ אך לא מומלץ בשל עידוד התפתחות הקנדידה.

נותן העיסוי מחדיר לנרתיק שתי אצבעות בחלקו הקרוב לפי הטבעת לעומק 2-3 ס"מ בלבד! בתנועות מריחה של הלך ושוב בצורת סהר. לאט ובהדרגה מגדילים את המתיחה לצדדים. בהתחלה מותחים 5 שניות ומרפים, ולאט לאט מעלים את משך העיסוי ל-4-5 דקות. תדירות העיסוי גם כן עולה בהתאם להתקרבות תאריך הלידה ל-3-4 פעמים בשבוע עד פעם ביום. אם את חשה אי נוחות ברמה נסבלת, נסי להמשיך את העיסוי. אך אם האישה או בן זוגה ממש לא מרגישים בנוח – יש להפסיק את העיסוי.

בזמן הלידה את יכולה לבקש מהמייילדת או בן זוגך למרוח את האזור בשמן שהבאת מהבית וזה יוכל לסייע להחלקה קלה יותר של תינוקכם החדש לאוויר העולם.

**הערות:** חשוב לא לבצע את העיסוי במידה ויש דלקת בנרתיק, פטרת או הרפס וגינאלי פעיל. בנוסף, אין לבצע את העיסוי במידה ויש חשד לירידת מים או דימום.

הריון ולידה קלים,

**אביר ענבל - תומכת לידה מוסמת ומנחת קורסי הכנה ללידה, רפלקסולוגית בכירה. טלפון: 052-3923415**

## עד מאה כמו 20

מאת: אבי קצב וד"ר פנינה בר סלע

בנושא התזונה אנו עושים בסך הכל 5 טעויות: אנו אוכלים הרבה מדי, מהר מדי, לעיתים קרובות מדי, בזמנים לא נכונים ובעיקר מאכלים שמזיקים לבריאותנו.

**בשני שלישים של העולם יש רעב והשליש האחר אוכל בשביל כולם! אפשר לומר בביטחון שאתה אוכל 50% לקיומך ו - 50% לקיומם של הרופאים.** בכל מקרה זכור תמיד: הפרזה בכמות האוכל שאתה אוכל היא גורם מרכזי לחלק גדול מהמחלות מהן סובל המין האנושי.

איבדת את האינסטינקט בין החשובים ביותר - אינסטינקט השובע. למען האמת אינך אשם, דיכאו לך אותו מגיל קטן מאוד, לא חשוב אם נולדת לאמא פולניה, או עיראקית כי התכונות החשובות של "אם השנה" הן: לדחוף הכי הרבה מזון בזמן הקצר ביותר, כל בכי, אף הקטן ביותר מתפרש כרצון לאכול. היא לא נותנת דעתה שבכי יכול להיות גם כי קר, לא נעים או סתם בקשה לליטוף. כל אמצעי הוא לגיטימי לדחוף את כל המזון: "מים, אמבטיה, הנה ציפור, הנה אווירון, הנה צעצוע", העיקר שתאכל הכל. גם הקאה לא תעזור לך, שכן תחומם לך מייד כמות נוספת להשלמת החסר. הגעת כבר לגיל גן והנה רצים אחריו בכל השכונה. "אם לא תאכל יבוא שוטר, יבוא גנב, יבוא אל-קעידה".

אויב מספר אחד שלנו הן המסעדות של "אכול כפי יכולתך" נכנסת, שלמת 29.90 ועכשיו אתה לא יוצא אם לא רואים את הצ'יפס האחרון בקצה הלוע. אתה לא יכול לקום בלי להיאחז במשהו, גם אם פתחת את החגורה ואת כל הכפתורים זה לא עוזר להפגת הרגשת החנק.

**כשקנית את הרכב, קיבלת הוראות מדויקות איזה דלק או שמן צריך, אך מה הוא סוג הדלק הנחוץ לגוף שלך - לא בטוח שאתה יודע.**

כל אחד יודע מתי הטיפול הבא במכונית שלו יעשה הכל שהטיפול יהיה הכי טוב ובזמן, בידיעה ברורה שעוד כמה שנים ימכור את המכונית. אבל מה עם טיפול תקופתי לגוף שלך שהוא אתך לעד "חתונה קתולית" עד היום האחרון, דקה לא פחות.

**אילו מזונות לא כדאי לך לאכול? איזה דלק אתה צריך, באיזו כמות והיכן ניתן לתדלק ממנו? - כמה עצות קטנות שלא יהיה לך קשה ליישמן תוכלו למצוא במאמר המלא בקישור כאן למטה**

יום אחד באמצע החיים אדם מרגיש לא טוב, הרופא אומר "אין לך כלום", הבדיקות אומרות: "הכל בסדר", אבל בכל זאת כואבים לך הפרקים, הראש, הבטן, העצמות, קשה לך לישון, קשה לנשום, דלקות עור, נזלת, כל הזמן עייף, רעב ואין לך כוח לעשות כלום. מה שהיית מספיק לעשות בלילה אחד לוקח לך עכשיו לפחות שבוע, חוץ מזה שאתה קצת יותר שמן ומכוער (העור, הציפורניים, השיניים והשיער שצומח בכל מקום חוץ מאיפה שצריך)...



הלו WAKE UP! הגוף שלך מלא רעלים המכונה שלך קורסת, אתה מזדקן מהר מידי - קח אחריות!!

**כשנולדת (בהנחה שנולדת בריא), קבלת שני איברים חדשים עם 0 קילומטר: : לאחד קוראים כליות ולשני כבד.** תפקידם של אלו לסנן ולנקות את הרעלים שנוצרים והם עושים זאת לא רע. הם מאפשרים לך לתפקד כמו שאתה זוכר עד לא מזמן. אולם אחרי שאתה "קורע" אותם 20 - 30 שנה, כמו כל מכשיר אחר, יעילותם נפגעת, ואז הרעלים זורמים להם בדם לכל הגוף. בתחילה הם תוקפים את הרקמות החלשות ולאחר מכן את הגוף כולו, ולא מוותרים עד הסוף.

אם הרעלים יוצאים דרך העור (אתה לא מבין איך פתאום קיבלת פסוריאזיס או מחלות עור) או יוצאים לכיוון הראש ואתה שואל מאיפה המיגרנות וכאבי הראש כל הזמן, או יוצאים דרך דרכי הנשימה ואתה שואל מדוע אסטמה או קצרת באמצע הדרך וכן הלאה וכן הלאה...

אין זה טבעו של אף יצור חי לחלות (למעט מחלות ממש תורשתיות והן מועטות). מחלות הן כמו תאונות דרכים, נגרמות על ידינו ובמו ידינו, כתוצאה מהתנהגות לא טבעית, מהרעלה עצמית ע"י עישון, שתייה, זיהום אוויר, מזון מעובד ועוד.

לאורך השנים אנו שוחקים את מערכת החיסון הטבעית ואת מערכת חילוף החומרים בגוף ע"י אספקת "דלק" לא מתאים. (למכונית שלנו לא נעזי לשים דלק לא מתאים, כי הרי ברור שנגרום להספקים נמוכים עד מצב של קלקול המנוע, אולם לגוף שלנו - אנו חושבים: "יהיה בסדר").

## קישורים

למאמר המלא - הכנסו כאן: [http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/pnina\\_bar\\_sela\\_100\\_like\\_20.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/pnina_bar_sela_100_like_20.htm)

## חג הגבינות והיין

מאת: איה הוד, נטורופתית Rcp

חג שבועות כבר מאחורינו, חג הגבינות והיין – השילוב הקדוש. מטופלים רבים פנו אלי בשאלה מה עושים? איך עוברים את החג הזה? מאחר ופסחתי על נטורוטבע של יוני, יכול להיות שהמידע הזה ישמש אתכם החל משנה הבאה – אך אף פעם לא מאוחר מידי לכתוב על כך...



ובכן, אין זה סוד שהנטורופתיה איננה חסידה של מוצרי החלב הנחשבים למזון אלרגני, יוצר דלקתיות בגוף, בעייתי לעיכול אצל רבים (כן, גם סתם כך פתאום באמצע החיים אחרי שנים של אכילת מוצרי חלב ללא שום בעיה), בעייתי מבחינת ההורמונים ושיירי האנטיביוטיקה שבו, וגורם ליחתי (מלשון ליחה) ראשון במעלה. על פי הרפואה הסינית, ליחה בגוף מהווה גורם סטגנטי – כלומר גורם לתקיעות.

אם הייתי צריכה לדרג באופן אישי את מוצרי החלב מהגרועים ביותר לגוף להכי פחות מזיקים זה היה הולך ככה:

- חלב ניגר (חלב לשתייה) – הכי פחות מומלץ לגוף, זאת מאחר והוא מכיל את כמות הלקטוז הגבוהה ביותר.
- קוטג', גבינה לבנה
- גבינות קשות - בולגרית, צהובה, מלוחה, צפתית וכדומה – מכילות רמות לקטוז נמוכות יותר מאלו שבחלב הניגר.
- מוצרי החלב החמוצים כגון לבנה ויוגורט – אם יש לכם קיבה רגישה ועיכול רגיש, רצוי להמנע מיוגורטים שמוסיפים להם סיבים תזונתיים ואף גרנולה – זה יכול לגרום לכאבי בטן וגזים איזמים! לשותי האקטימל למיניהם – עדיף לצרוך את החיידקים הידידותיים בכמוסות או אבקה ולא במוצר חלבי!
- גבינות צאן (עיזים וכבשים) - החלבון והשומן שלהם הוא שונה, הם פחות אלרגניים, הברזל בחלב כבשים ועיזים הוא לרוב כפול ובנוסף, הגוף שלנו יודע לספוג אותו טוב יותר, כנראה שכמות האנטיביוטיקה וההורמונים שמקבלות פרות בארץ גדולה הרבה יותר ממה שמקבלות עיזים וכבשים (אם בכלל)!!!
- ואסיים בהעדפה לא לגעת במוצרי חלב כלל.

### אם כך, לשנה הבאה בחג שבועות אם אתם מארחים בבית, הנה כמה עצות קטנות ומועילות:

1. חייבים גבינות? – מומלץ להעדיף את גבינות הצאן גם מעל הסלטים במקום בולגרית, גם בתור מילוי לבלינצ'ס וכדומה.
2. לא חייבים להשתמש בגבינות 30% שומן ואני גם לא ממליצה על 0% שומן – ניתן בהחלט למצוא ולהסתפק בגבינות 3%-5% שומן – מבטיחה לכם שהפשטיות והעוגות יכולות לצאת טעימות גם כך!
3. במקום בצק לבלינצ'ס ניתן לעשות שימוש בדפי אורז – להניח אותם במים למספר שניות כדי לרכך אותם, ואז לשים מילוי ולהמשיך כרגיל. אפשר גם אפשר לאפות בתנור במקום לטגן!!!
4. שימוש לב, שוחרי המתוקים: המטופלים והקוראים הותיקים שלי כבר מכירים אותו: סירופ אגבה!!! מדהים!!! למי שלא יודע מה זה ולמה אני ממליצה עליו – ניתן לקרוא בנטורוטבע של חודש מאי 2008.
5. מעטו ביין ואלכוהול – אם קיימת בעיית בריאות כלשהי כגון סוכרת, בעיות עור, דלקות למיניהן, בעיות עיכול, דיכאון, בעיות שינה/אינסומניה ועוד – רצוי לא לגעת באלכוהול ויין בכלל.
6. אחת העצות שאני תמיד אוהבת לתת היא שמומלץ לוותר על מרגרינה בעוגות והפשטיות ולעבור לשימוש בשמן זית איכותי.
7. סוכר? לא צריך!!! תשתמשו בסירופ אגבה!!! הוא מתוק יותר ובריא יותר וטוב לשומרים על המשקל.

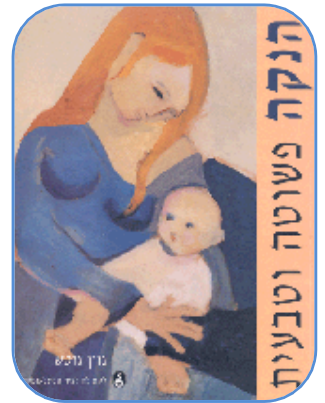
## המלצת החודש

### ספר: הנקה - פשוטה וטבעית

א' הגיעה אלי אחרי כמעט שנה שלא התראינו, והפעם עם נספח חמוד וקטן בן כמה חודשים. א' היא כבר אם לשני ילדים שאותם מעולם לא הצליחה להניק. את הראשון אפילו לא ניסתה מאחר ונאמר לה שלא תוכל להניק לעולם, את השנייה היא ניסתה בכל כוחה עם כל הרצון בעולם – ללא הצלחה. היום, עם הבן השלישי בהנקה מלאה ונפלאה, בשיא הטבעיות היא מספרת שהיא הצליחה להניק כנגד כל הסיכויים וזה לא היה פשוט כלל.

ישנן נשים שחושבות שהנקה זה פשוט לשים את הילד על הציצי והנה הוא מתחיל לינוק. לא כולן מודעות לכך שלהנקה לוקח מספר שבועות להתייצב ולהפוך לדבר שגרת, ושהדרך לשם עשויה להיות מלווה הקשיים וכאבים רבים.

"הנקה פשוטה וטבעית", מאת גוון גוטש, בהוצאת ליגת לה לצ'ה ישראל, הוא ספר הכרחי לכל אישה המתכננת להניק או המבקשת תמיכה בעת ההנקה.



הספר מעניק מידע מגוון על מנת לאפשר את הצלחת ההנקה ואת התמיכה הנפשית-רגשית הנחוצה לכך גם כן.

אימהות היא זכות, ויש לזכור שמידע יכול לעשות את כל ההבדל כדי להפוך את החוויה, ואת החיים בכלל, לקלים ופשוטים יותר.

תהנו!

## הטיפ החודשי

### לחכות חצי שעה

הגעתי הביתה מורעבת אחרי יום ארוך וקשה, עקב נסיבות חד פעמיות לא אכלתי מסודר באותו יום. כל מה שרציתי לעשות באותו רגע היה להתנפל על המקרר. וכמובן זה מה שעשיתי? (שמישהו ינסה לעצור אותי כשאני מורעבת).

הוצאתי לשיש את לחם השיפון שלי, אבוקדו וירקות, הוצאתי את שיבולת השועל כדי להכין דייסה או לערבב אותה ביוגורט (עוד לא החלטתי), הוצאתי את הדג להפשרה לאחר כך, העמדתי את סיר האורז שלי להכנת האורז, ובקיצור: כל המקרר היה על השיש.

הספקתי לאכול בדיוק פרוסת לחם שיפון עם אבוקדו וחצי מלפפון עד שתפסה אותי מטופלת בטלפון. לאחר שיחה של חצי שעה חזרתי למטבח ולהפתעתי גיליתי כמויות אוכל אדירות על השיש.

המחשבה הראשונה שעלתה לי לראש היתה: "אני עמדתי לאכול את כל זה?!"

אני מבטיחה לכם, שלולא הטלפון הזה, אכן לא היתה לי שום בעיה להכניס את כל זה לתוכי. הרעב היה כל כך אכזרי כשהגעתי הביתה, עד שעמדתי לעשות את מה שאבי לימד אותי לא לעשות כבר כשהייתי קטנה: "אל תאכלי עם העיניים".

זה לא סוד שתחושת השובע מגיעה מהמוח רק לאחר 20-30 דקות, ולכן, הטיפ החודשי שלי להפעם יהיה: חכו חצי שעה! פשוט כך. עכשיו, נשאלת השאלה איך עושים את זה כשמורעבים למוות...כשאנחנו מורעבים אנחנו יכולים לאכול הרבה מעבר למה שצריך, ואז כשכבר מאוחר מידי, אנחנו מגלים כמה הבטן כואבת ונפוחה ומלאה עד כדי קושי נשימתי.

כאשר מגיעים לסיטואציה כזאת מאוד קשה לשלוט ביצר הרעב, לכן ההמלצה היא לאכול משהו קטן בביסים קטנים, ללעוס היטב ולא לבלוע חתיכות שלמות של אוכל לא לעוס, למשוך עד כמה שניתן את זמן האכילה ואז...לקחת הפסקה מכוונת! ללכת לעשות משהו שאוהבים, לראות קצת טלוויזיה, להסיח את הדעת עם האינטרנט, לענות למיילים, להתקשר לחבר או בן משפחה, לשחק עם הילדים...ואז לחזור למטבח ולראות איך ממשיכים משם...יכול להיות שתגלו שאתם כבר לא רעבים ותאכלו ארוחה נחמדה רק בעוד שעתיים. לא תמיד זה פשוט, אך כשקיימת המודעות, אפשר לפעול בהגיון ולא לסבול.

**מתכון החודש****פשטידת ברוקולי**

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

הפעם נשאיר מאחור את המרקים ותבשילי הקטניות שמתאימים יותר לעונת החורף וחימום הגוף מבפנים, ונעבור למשהו קליל יותר: פשטידות!

פשטידות לא חייבים להכין עם גבינה צהובה בכמויות נדיבות. למעשה הן יכולות לא להכיל גבינה כלל. פשטידות יכולות להיות בריאות ואף טובות לשומרים על המשקל.

**אופן ההכנה:**

להשרות את הברוקולי במים עם חומץ לחצי שעה, לסנן ולאדות בסלסלת אדים. כאשר הברוקולי רך – לקצוץ אותו במעבד מזון.

לקצוץ את הבצל ולטגנו במחבת טפלון, ללא שמן, תוך בחישה מתמדת. לקצוץ את השמיר.

להוסיף לברוקולי את הבצל, השמיר, הביצים והתבלינים. לצקת לתבנית מרופדת בנייר אפייה. לאפות בתנור בחום בינוני כחצי שעה.

**מצרכים:**

- 1 ק"ג ברוקולי
- 4 בצלים
- חצי חבילת שמיר
- מלח לפי הטעם
- 3 ביצים
- פלפל לבן
- חצי כפית פפריקה מתוקה
- מעט חומץ תפוחי עץ

בתיאבון ☺

חודש מופלא,

**איה הוד**

נטורופתיה ורפואה משלימה