



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

**בנטורוטבע** החודש, במיוחד לכבוד החופש הגדול, אביא לכם, בין היתר, עצה מקסימה, שלא רק שתעסיק את ילדיכם, אלא אף תסייע להחזיר בהם מן המודעות לאורח חיים בריא, לתזונה בריאה, לפעילות ועוד...

המשך קריאה מהנה וחודש מרגש בהחלט!

חודש אוגוסט - החופש הגדול בעיצומו...זוכרים פעם, ממש ממש מזמן, כשגם אנחנו היינו תלמידי בית ספר, כמה חיכינו לחופש הגדול? מי מכם הספיק לשכוח את ההתרגשות המלווה בציפייה בעת הזאת?

הקייטנות נגמרו והרבה הורים מוצאים את עצמם לוקחים את הילדים לעבודה ומנסים לתמרן בין לבין – לא פשוט בכלל ולעיתים מלווה בהרבה מתחים.

איה הוד

### מה בגיליון אוגוסט של נטורוטבע?

טיפ החודש  
מתכון החודש  
קורס EFT נוסף!

עומס מנטאלי וכתובה  
מדוע לא להישקל  
המלצת החודש

סיפור מקרה: בלסטוציסטים במעיים  
חוות הבריאות מדבריא  
מים – הזהב שלנו

### 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: 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 בלסטוציסטים

כדי להגיע לשורש הבעיה. החלטתי להתחיל ישר עם תזונה מאוד מחמירה ועם צמחי מרפא אנטי פרזיטיים ומחטאים כולל תמיכה במערכת העצבים והזנה. בין היתר, התמקדתי בשיקום מערכת העיכול והספיגה, השתמשתי בצמחים שאפשרו הזנה בכל הויטמינים והמינרלים האפשריים (כאשר מערכת העיכול פגועה אין ספיגה טובה של ויטמינים ומינרלים במעי והחסרים לא מאחרים להגיע ולגרום נזק), וצמחים שיוצרים הגנה פנימית על ריריות המעי.

בחודש הראשון המצב היה רע – השלשולים החמירו והרגיש כאילו הגוף מתנקה, הבטן התנפחה עוד יותר, סמדר סבלה בעקבות הטיפול מכאבי ראש והתגברות של כל סימפטום אפשרי כולל נשירת השיער, וכולל הפצעים על הפנים והגב והעייפות שבסוף הכניעה אותה ואילצה אותה לוותר על כמה ימי עבודה.

בשלב הזה רבים פורשים מהטיפול, אך לסמדר היה ברור שזה חלק מתהליך והחליטה ללכת עד הסוף. לאחר 4 שבועות דברים החלו להירגע, עדיין היו עליות וירידות אך השיפור היה ניכר והסבלנות השתלמה. חלה הטבה משמעותית ברמת הנפיחות המטרדיה בבטן ובגזים המכאיבים, וברגע שהיציאות הסתדרו מעט והשלשולים פסקו, אפשר היה להתחיל לחדור לעומק ולגעת באספקטים נוספים שהם מעבר לסימפטומים.

במשך החודשיים הראשונים הטיפול היה מאוד אינטנסיבי, ולאט לאט דברים נרגעו ונכנסו לשגרה.

בתום 6 חודשי טיפול, למרות שסמדר מעולם לא טרחה לגשת לבדוק האם הבלסטוציסטים עדיין שם או לא, ההרגשה היתה עולם אחר לגמרי...עד כדי כך שהיא שכחה לרגע כמה סבלה קודם והתחילה קצת לחזור לסורה מבחינת התזונה הקלוקלת והדילוג על ארוחות...אך די מהר התעשתה והבינה שזה חלק מאורח החיים החדש שלה והיא לא היתה מוכנה לחזור אחורה.

במהלך הפגישות עבדנו לא מעט על נושאים מתחום הגוף-נפש, סמדר התאמנה בהרפיות כל לילה לפני השינה, בדמיון מודרך ובטכניקת EFT שהיוותה חלק בלתי נפרד מהטיפול! **היום:** הבטן שקטה ורגועה, אין שלשולים, עור הפנים דרך אגב נראה נפלא והעייפות נעלמה כלא היתה – לאחרונה בפרץ אנרגיה נהדר סמדר חזרה לעסוק בפעילות גופנית אנרגטית מתמיד.

(סמדר, תודה על שהרשית לי להשתמש במקרה שלך ולהציגו כאן בעילום שם, מאחלת לך חיים שלמים של בריאות ואושר ומזכירה לך שהבריאות שלך תמיד בשליטתך. אוהבת, איה)

סמדר (השם המלא שמור במערכת) הגיעה לקליניקה כבויה לחלוטין, ללא טיפת אנרגיה, פנים מלאות אקנה, הרפס טרי על השפתיים, סימנים כהים מתחת לעיניים, נשירת שיער, עייפות, כאבי בטן, שלשולים ועצירות לסירוגין, נפיחות וגזים קשים. בקיצור: זה הרגיש כמו קריסת מערכות טוטאלית.

כמו שציפיתי לשמוע (זה הפך לדבר שגרתי בקליניקה) סמדר סיפרה שכל הבדיקות יצאו תקינות, שהרופא אמר לה שיש לה תסמונת מעי רגיז והתעלם לחלוטין מתוצאת הבלסטוציסטים החיובית מבדיקת הצואה לטפילים שנעשתה.

בלסטוציסטים הם מזהמי מעיים עקשניים המצויים אצל רבים (לא נדירים בכלל) ולעיתים יכולים להימצא שם ללא כל סימפטומים. אך אין ספק שהם יכולים להיות צרה לא קטנה כשהם רוצים.

מתוך המאמר: "תולעי וטפילי מעיים – מכת מדינה!": מדובר על טפילים יחסית מאוד שכיחים הנמצאים במעי ועשויים לגרום לטווח סימפטומים המאובחן לעיתים קרובות כ- IBS (תסמונת המעי הרגיז) מאחר ויכולים להיות עצירויות ושלשולים, בחילות, התכווצויות בבטן, עייפות, חולשה ותשישות, נפיחות וגזים עם כאבי בטן, שינויים במצב הרוח, אלרגיות למיניהן כולל קשיי נשימה, בעיות עוריות, מזון לא מעוכל בצואה ועוד.

סמדר הופתעה לדעת שהתייחסתי בכל הרצינות לנושא הבלסטוציסטים מאחר ועד אז הוסבר לה שאין להם שום קשר למצבה.

לעיתים, כאשר רופאים לא מבינים מה מקור הבעיה, או כאשר כל הבדיקות יוצאות תקינות ואין להם שום אבחנה, הם נוהגים לתת כותרת בשם "מעי רגיז" ולשלוח את האדם לדרונו. אני מאמינה שאין דבר כזה סתם "מעי רגיז" – הרי יש סיבה לכך שהמעי מתנהג בצורה שכזאת וישנה חשיבות לקחת בחשבון את כל הגורמים האפשריים, החל מטפילים ומזהמים במעיים וכלה במתחים, סטרס, עצבנות ותזונה קלוקלת.

**הסיפור שסמדר מגוללת בפניי מתחיל עם איבוד דרסטי במשקל באופן די פתאומי, סחרחורות, כאבי בטן ונפיחות. סמדר דיווחה על חשקים מאוד ברורים למזונות בצקיים, מאפים וממתקים, על שינויים במצב הרוח ועל עייפות קשה שלא ניתן להסבירה (לרגע כמעט התפתיתי לאבחן קנדידה מאחר והסימפטומים מאוד דומים, ובמקרים רבים מאוד כאשר קיים מזהם מסוג אחד, אז יש סיכוי לא קטן שיתקיים מזהם נוסף, אך לא מיהרתי לאבחן לפני ששלחנו לבדיקה במעבדה).**

הפעם, בחרתי להתחיל לטפל דווקא בסימפטומים ולו רק כדי להקל על מצבה ועל מנת שאוכל "לקלף כמה קליפות"

**חוות הבריאות מדבריא****הכן גופך לחורף**

אתם כבר הרבה זמן מרגישים שאתם צריכים ניקוי, אך בא לכם לעשות זאת רחוק מחיי השגרה, לצאת לחופש ולהתנתק קצת משגרת היומיום, לנשום אוויר צח, לעזוב את המשרד, לשחרר את הגוף והנפש, לתת מנוחה לעיכול....

חוות הבריאות מדבריא הינה מקום קסום בנגב המזמין אנשים מכל רחבי הארץ לערוך ניקוי גוף וחיזוק המערכת החיסונית על ידי מיצים טבעיים / צום מים.

בשבוע הראשון של ספטמבר תיערך סדנה ייחודית להכנת הגוף לחורף: **7 ימים של ניקוי** מתאריך 4.9.08 – 11.9.08.

**מה עושים בסדנה?**

- v לוקחים פסק זמן ונחים מחיי היום יום המתוחים ומההתחייבויות המרובות
- v נותנים מנוחה למערכת העיכול על ידי שתיית מים ומיצים ומבצעים ניקוי רעלים
- v מאפשרים ועוזרים לגוף ולנפש לעבור תהליך של התחדשות ורענון
- v ממלאים את הריאות באוויר צח
- v מפעילים את הגוף בהתעמלות מתאימה ונחשפים לטכניקת צ'י קונג
- v מתנסים בחוויות מגוונות להעלאת המודעות הגופנית והפנימית
- v מבצעים מדיטציות והרפיות למנוחה טובה
- v מקיימים פעילויות שונות להעמקת המודעות העצמית
- v מרחיבים את זווית הראיה על העצמי ועל העולם ומאפשרים לתובנות חדשות לחלחל
- v נחשפים לגישות שונות בבריאות הטבעית
- v מבלבלים ופורחים יחד עם צמחי העונה

לכל מי שחשב על זה, לכל מי שרצה, לכל מי שחושב שהגיע הזמן לעשות קצת למען עצמו – מומלץ ביותר!  
לפרטים נוספים ניתן לפנות לחניתה המקסימה בטלפון: 052-6109797

**המלצת החודש****החופש הגדול - סדנאות בישול לילדים**

סדנאות בישול לילדים לא חסרות, דבר זה לכשעצמו יכול להוות פתרון בלתי רגיל להעסקת הילדים בחופש הגדול, לתרום לידע הקולינרי שלהם, לעצמאות שלהם, לביטחון והדימוי העצמי שלהם, להעלות ולטפח את היצירתיות שלהם וכמובן – להעלות את המודעות לגבי מזון בריאות והחשיבות של הכנת מזון בבית והעדפתו על ג'אנק פוד!

שווה להשקיע מזמנכם בחיפוש אחר סדנא שכזאת ולהשקיע בה את כספכם – זה ישתלם לכם מכל בחינה אפשרית (גם כלכלית – הכנת מזון מבושל בבית הרבה יותר משתלמת), ומי יודע, אולי אפילו תמצאו את עצמכם עושים קניות מצרכים לפי בקשת ילדיכם.

## מים – הזהב שלנו!

מצב המים במדינתנו הקטנטונת התדרדר מאוד. יופי! מה חדש?

ראיתי מה שאמרו בחדשות (וכל מי שמכיר אותי, יודע שאני לא צופה קבועה נלהבת של החדשות), ופתאום הבנתי ששום דבר לא השתנה במודעות הציבור. אני זוכרת את המצב לפני כמה שנים, כשמצב הכנרת העגום היה בכותרות כמעט על בסיס יומיומי, ואז התארגנו המון אנשים טובים לחבק את הכנרת – זוכרים? עשו מעגל ונתנו ידיים מסביב לכנרת – זה היה מרגש! והאמת, לתקופה של אחרי זה עשה רושם שזה עזר (תרשו לי להשאר באמונה הזאת שלי – אני באמת מאמינה שזה עזר).

היום, אנחנו קוברים את ראשינו בחול, ולא מוכנים לראות עד כמה עגום המצב באמת. אולי כי לא מדברים על זה מספיק בחדשות, או כי יש לנו בעיות אחרות לדאוג בגללן, או אולי אנו חושבים שמישהו אחר יפתור את הבעיה הזאת בשבילנו או שהיא תיעלם מעצה ככה סתם פתאום ביום בהיר אחד (או גשום אחד), או אולי כי אנחנו חושבים שאין לנו שום יכולת להשפיע? במקור אני מגיעה מהצפון (מטולה), לכן אני רגילה לראות מגיל אפס ירוק בעיניים, להיות קרובה לנחלים שופעי מים, לכנרת שלנו ולחרמון...היום המצב כל כך שונה! כל כך עצוב.



תמונה: מפל התנור. צולם על ידי עירית הוד

אולי אתם שואלים למה אני בכלל משתפת אתכם בסערה הזו המתחוללת בתוכי – סופה, שעל פניה היא חסרת אונים, משהו אומר לי שגם אחרי שיהיה מאוחר מידי אנחנו פשוט לא נעשה דבר. וזה מפחיד אותי! מפחיד אותי מאוד!

אז למה אני משתפת אתכם? ובכן, מים הם חלק בלתי נפרד מהטבע, מהגוף שלנו ומהבריאות הפיזית והנפשית שלנו! ומאחר והם כל כך חשובים, חשוב לי לעשות כל שביכולתי כדי לשפר את המצב. ואני באמת ובתמים מאמינה שלכל אחד מאיתנו יש יכולת לתרום למצב באופן חיובי. אני באמת חושבת שאם כולנו נתגייס לזה אז המצב ישתנה!!! - איך? - חכו עוד טיפה להמשך המאמר....

אז בחדשות נאמר שהיום מתחילים להגביל את השקיית הגינות הציבוריות, עצם הרעיון הזה בלבד יש בו כדי להבהיל אותי ולגרום לי לעצב עמוק. עוד נאמר, שאם זה לא ילך, אז מתכננים בשנה הבאה לאסור זאת לחלוטין על פי חוק. ישר עברו לי בראש תמונות של מדינה צהובה, מכוערת, אסוציאציות של בצורת ויובש, פתאום חשבתי על כל פינות החמד הירוקות בתוך העיר וחשבתי מה יהיה אם גם המעט הזה יעלם מהנוף העירוני... הבטן מתהפכת לי מהמחשבה ואני לא יכולה להישאר אדישה לזה.

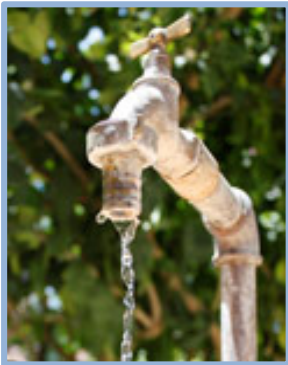
## סיפור קצר

לפני שנים, מישהי שאלה אותי מה אני עושה עם שפורפרת הטלפון של האמבטיה בזמן שאני מסתבנת וחופפת. חחה...לא הבנתי את השאלה אז ביקשתי שתסביר שוב. והיא חזרה על אותה שאלה: "מה את עושה, איפה את מניחה את שפורפרת המים בזמן שאת מסתבנת?" באמת שלא הבנתי את השאלה גם בפעם השנייה. אז שאלתי: "מה זאת אומרת איפה אני מניחה אותה? מה זה משנה איפה היא נמצאת?" והיא ענתה לי: "בטח שזה משנה, את לא יכולה סתם לעזוב אותה על רצפת האמבטיה או להניח על המעקה כי כל המים ישפריצו לך החוצה!!!"

**רק אז הבנתי את השאלה !!!** - היא פשוט יצאה מנקודת הנחה שכולם כמוה, משאירים את זרם המים פתוח גם כשהם לא זקוקים לו – למשל בזמן ההסתבנות או החפיפה.

מסתבר, שזה בכלל לא מובן מאליו עבור אנשים שמקובל לסגור את המים כשלא חייבים אותם. זה מגיע מהחינוך מהבית. בזמנו צחקתי, היום זה ממש לא מצחיק אותי. ענית לי, שכשאני חופפת המים סגורים, ואז השפורפרת יכולה להיות בכל מקום. התגובה שלה היתה מופתעת: "מה??? את סוגרת את המים באמצע המקלחת?"

אני לא אלאה ואייגע אתכם בפרטים ובהמשך השיחה מאחר ואני מניחה שהפואנטה נאמרה...מה שמוביל אותי לשאלה הקודמת: איך נוכל להשפיע? ואני מבקשת מראש את סליחתכם על כך שאני בוחרת לא להתעכב ולענות על השאלה של "האם אפשר להשפיע?" מאחר והתשובה לשאלה זו כל כך מובנת לי מאליו שזה יהיה בושה לענות. אז ברשותכם, אתרכז ב"איך". והנה זה בא....

**10 כללים קלים ליישום שעושים את כל ההבדל בחסכון אדיר של מים (תאמינו או לא):**

1. אתם וודאי כבר מבינים מהסיפור (שלמי שלא הבין- הוא אמיתי לגמרי!) שבזמן ההסתבנות והחפיפה, אם תסגרו את זרם המים, הכמה דקות הללו חוסכות כמות אדירה של מים שאפשר היה להסתדר בלעדיהם. אני לא יכולה אפילו להתחיל לתאר לכם כמה זה חוסך. נסו פעם לחשב כמה מים מתבזבים בדקות הללו – זה מטורף!  
**ועזבו את העובדה שזה כל כך מתבטא באופן משמעותי בחשבון המים! למי שלא מאמין וחושב שזה זניח – מוזמנים לנסות!!! אתם תהיו מופתעים אני מבטיחה לכם.**
2. מכירים את האנשים שפותחים את המים בטוש במקלחת, ואז הולכים לחדר שינה, מארגנים לעצמם כמה דברים ללבוש, או פתאום נזכרים שזה הזמן לפוצץ פצעים על הפנים, או למרוט שיער (וכל זה אני מזכירה לכם כשהמים פתוחים במקלחת), הם פשוט לוקחים את הזמן, נזכרים לעשות כל מיני דברים כשהמים פתוחים. זה משהו שמאוד קל להחליט להיגמל ממנו באופן מודע.
3. יש מי שאצלו זה הרגל (בעיקר מהחורף) לפתוח את המים מראש לכמה דקות כדי למצוא את הטמפרטורה הנכונה וכדי שהם יספיקו להתחמם...אין לכם מושג כמה מים מתבזבים רק בניסיון הזה של חיפוש אחר הטמפרטורה הנכונה. אפשר להתחיל לתת את תשומת הלב לכך...לא נמות מזה אם נפתח את המים רק כשאנחנו נכנסים באמת להתקלח ותמיד ניתן לרכוש "ברז חכם" שימנע את הבעיה הספציפית הזאת.
4. שטיפת כלים – על אותו עיקרון המקלחת: ניתן לסגור את המים בזמן הסיבון של הכלים. הם לא צריכים לזרום בלי סוף. **את זה אבא שלי לימד אותי (אני מניחה שלחלקאים יש הערכה שונה למים).** וחוץ מזה, אם אתם רוצים טיפ קטן, אם שמים טיפונת מים בכלים המלוכלכים שמכניסים לכיור, עד שמגיעים לשטיפתם מאוחר יותר, המים כבר מרככים את הלכלוך ומונעים ממנו להתייבש על הכלים. דבר כל כך פשוט כמו זה מונע את הצורך במים רבים כדי להתמודד עם הלכלוך - הוא פשוט יורד בצ'יק
5. לכל מי שלא מתקלח בבית – למשל אם אתם מתקלחים במכון הכושר או במקום העבודה...האם יש לנו נטייה לבזבז יותר מים כשזה לא יורד מחשבון הבנק שלנו?...אז סתם בשביל לעדכן: זה עדיין מוריד את מפלס הכנרת באותה מידה! ובסוף אנחנו משלמים את המחיר.
6. מכונת כביסה – אינכם יכולים לתאר כמה מים לוקחת הפעלת מכונה! לכן, כדאי לשים לב להוראות היצרן ולא להפעיל מכונה חצי מלאה עם כמות מים של מכונה שלמה (יש כפתור שמאפשר לשלוט בכמות המים)
7. אם יש לכם גינה יפה או עציצים או מזרקה מים דקורטיבית ואתם מאוד רוצים לשמר אותם ניתן לעשות שימוש במים היוצאים מהמזגן למשל. יש מי שעושה שימוש אפילו במים היוצאים ממכונת הכביסה אך במקרה הזה אני לא בטוחה שהעציצים יהיו סלחניים לגיפה שמתלווה למים הללו ☺ שורה תחתונה: להיות יצירתיים.
8. עוד טיפ טריוויאלי אבל קריטי: כששוטפים כלים לא חייבים לפתוח את הברז עד הסוף – גם בחצי הדרך זה מספיק בשביל לשטוף כלים - ניתן גם בקלות רבה לשים מתקן בברז עצמו שמאפשר חיסכון במים.
9. בחורף הלא מאוד סוער וארוך שלנו, ניתן בהחלט לאסוף מי גשמים ולעשות בהם שימוש רב.
10. הורדת מים בשירותים – יש את הכפתור החסכוני של שימוש בחצי מכמות המים – אמצו אותו עד כמה שאפשר

## הטיפ החודשי עומס מנטאלי וכתובה



מי ראה או קרא הארי פוטר? טוב, אז לבודדים מכם שלא ראו יש בסדרת הספרים/סרטים המהוללת והמדהימה הזו קטע שבו סנייפ (אחד המורים) מסייע להארי ללמוד משהו (כרגע זה לא רלוונטי מה לצורך העניין) והוא לוקח בעזרת מקל הקסמים שלו מחשבות מהראש של הארי ושם אותן בגיגית שעומדת על השולחן.

בכל פעם שאני נותנת את תרגיל הכתובה למטופליי אני נזכרת בסצינה הזו מהארי פוטר. יש משהו מאוד מרגיע להעביר את המחשבות שלך מהראש לנייר – או במקרה של הארי פוטר מהראש לגיגית.

כשאנשים מגיעים אלי עם עומס מנטאלי, עם הרבה מחשבות או לחץ, עם המון דאגות על הראש או פחדים, עם המון דברים שהם צריכים לזכור לעשות או להספיק, עם מצב שבו אני שומעת עצמי יכולה לשמוע את גלגלי השיניים חורקות ועובדות שם במרץ במוח... אז אני מבינה שחייב להיעשות משהו - בייחוד כאשר המצב הזה של עודף מחשבות הופך מטריד או מדיר שינה, או מפריע להירדמות מהירה, או גורם לעצבנות ואי שקט, או לכל מצב של חולי אחר.

התרגיל הזה בכתובה מאפשר להפחית את העומס המנטאלי. תשאלו איך!

ובכן, כנראה יש משהו פסיכולוגי שמצליח להרגיע אותנו כאשר אנחנו מעבירים את המחשבות המטרידות לדף הנייר. מאחר והן מונחות כתובות על הדף, המוח רשאי להירגע... יכול להיות שיש שם קול קטן שאומר: "יופי! עכשיו אני בטוח לא אשכח את מה שאני מרגיש/צריך לעשות/דואג בגללו... אז עכשיו אפשר להתפנות לחשוב על דברים אחרים (שמחים יותר בתקווה) או לא לחשוב על כלום (שיש מי שיבוא ויאמר שזה לא אפשרי).

בכל יום, במשך מספר דקות יש "להקיא" (סליחה על המילה) את כל המחשבות על הדף. מומלץ מאוד שזה יהיה דף חלק או מחברת חלקה מאחר ושורות ומשבצות מאוד מגבילות את ה-MIND ולהתחיל לשפוך.

אפשר לעשות זאת בבוקר במיטה איך שמתעוררים (להתחיל את היום רגוע) או בערב אחרי יום עמוס לפני שהולכים לישון – לאחר תרגול של כמה שבועות זה הופך לשגרה פשוטה ויעילה.

יש מי שמוצא את עצמו פתאום עושה סדר במחשבות שלו דרך הכתובה, וברגע שהמחשבות מסודרות וכתובות באופן ברור על הדף זה מוריד מאוד מהעומס המנטאלי המחשבתי וגם הגוף הפיזי יכול להירגע.

לסיכום הטיפ החודשי של אוגוסט: תתחילו לכתוב!

באהבה,  
איה

## מדוע לא להישקל

כשמישהו מגיע אלי על מנת לרדת במשקל הוא מחוייב לחתום איתי על חוזה בעל פה שאומר שהוא לא עולה על המשקל. זה כלל ברזל מבחינתי להצלחת הטיפול ואני מבטיחה לא להשאיר אתכם ללא הסבר מפורט... יהיה מי שיסכים ויהי מי שלא – שורה תחתונה: זה מוכיח את עצמו בכל פעם מחדש.



**לפני שנה...**ראיתי פרק של הסדרה "יורדים בגדול" – (האמריקאי לא הישראלי). מעולם לא יצא לי באמת לעקוב אחר הסדרה, אך הפרק הזה היה מיוחד בעיני: בתחילת התוכנית, לאחר שבחרו את האנשים שנשארים, פנו לכל מי שלא נבחר להשתתף ואמרו: "השניים מכולכם שירדו הכי הרבה לבד בבית יצטרפו לתוכנית בעוד חודשיים".

לאחר חודשיים, הקבוצה המפסידה נאלצה להדיח שני משתתפים. לאחר ההדחה הודיעו לקבוצה שבמקום שני המודחים יצטרפו אליהם שני אנשים חדשים – שני אנשים שלא התקבלו לתוכנית וקיבלו אתגר שמי שירד לבד בבית בכוחות עצמו הכי הרבה יוכל להכנס בהמשך. כולם היו בשוק!!! (הם חשבו שההדחה מקרבת אותם לניצחון ופתאום צרפו להם שני אנשים חדשים)... אך השוק הגדול יותר היה, ששני האנשים החדשים שהצטרפו, לא רק שירדו הכי הרבה מכל שאר האנשים שלא התקבלו לתוכנית, אלא הם ירדו גם יותר מאלה שכן השתתפו בתוכנית!!!

**האם אתם מצליחים לתפוס עד כמה השוק היה גדול?**

הם ירדו יותר ממשתתפי התוכנית שלהם היה מאמן אישי, שש שעות אימון כל יום, אוכל בצורה מוקפדת בלי גירויים ותמיכה קבוצתית!!!

שאלתי את עצמי איך זה יכול להיות? אך התשובה הגיעה די מהר כאשר ראינו אותם. אחד היה כומר שהיה עסוק מאוד בפעילות הקהילתית, והשנייה היתה עקרת בית שהיתה עסוקה מאוד בגידול הילדים והחלום שלה היה להיות מסוגלת לשחק איתם... כמובן שכמו לשאר, גם להם היתה תמיכה, רצון, מטרה ומוטיבציה, אך בניגוד לאנשים בתוכנית, הם לא התעסקו כל היום במחשבות רק על דיאטות, אוכל, ספורט, קלוריות, תחרות וכדומה – היה להם טוב – לומר היתה את העבודה שלו עם הקהילה שהוא כל כך אהב, לאישה היו הילדים שלה – הירידה במשקל היתה אצלם "על הדרך", הם לא חיו את העתיד אלא את ה"כאן ועכשיו"... הם נהנו מהתהליך עצמו והמשיכו בחייהם הרגילים ובעבודה.

אחד העקרונות על פיהם אני עובדת אומר שאין לעלות על המשקל. אם הפיתוי הוא גדול מידי ולא עומדים בו, אני ממש מבקשת מאנשים להוציא את המשקל מהבית. (בסוף התהליך, אם זה עושה טוב לאדם לבדוק כמה ירד זה בהחלט מובן). אחת הסיבות היא, שהתעסקות עם משקלים ומספרים, כמה משקל ירד וכמה לא, הופך את הדרך ואת אורח החיים הבריא שאדם אימץ ל'דיאטה', ודיאטות, בואו נהיה כנים - ברוב המקרים סופן להיכשל. על פי הנתונים מסקרים עדכניים שנעשו, אחוז מאוד קטן מהאוכלוסיה מצליח גם להרזות וגם בסופו של דבר, לשמור על המשקל החדש! ואני חושבת שנתונים אלו מדברים בעד עצמם.

לכל מי שטוען, שאדם מקבל מוטיבציה להמשיך ולהתמיד כשהוא רואה כמה הוא ירד על המאזניים, עובדה שהשיטה הזו לא הוכיחה את עצמה, אולי היא היתה יעילה בשביל ההתחלה, אך לאורך זמן, גם אם דיאטה כלשהי צלחה, היא קשה לשמור על המשקל החדש והמספרים על המאזניים החלו לעלות שוב ואיתם ללא ספק גם התסכול.

לפעמים, ההישקלות זה כמו לירות לעצמך כדור ברגל, כי עצם ההישקלות גורמת לאנשים לוותר מהר, להתייאש ולהרים ידיים מאחר והם מטילים את כל יהבם על המאזניים ומודדים את ההצלחה או הכישלון שלהם במספר הקילוגרמים שירדו או לא ירדו. ואז, אם יורדים מעט או פחות ממה שציפו - מאוכזבים ועשויים לשבור את הדיאטה, אם לא יורדים בכלל - מיואשים, כועסים ושוברים את הדיאטה ואם עולים - מאבדים את העשתונות ושוברים את הדיאטה. נראה שבכל מקרה הדיאטה בסופו של דבר היא משהו שלא מחזיקים בו לאורך זמן והמשקל רק עוזר להרים ידיים מהר יותר מתוך פרץ אמוציונלי של כעסים, תחושת כישלון, אכזבה, הלקאה עצמית וכדומה.

אנשים רבים הפסיקו לסמוך על עצמם, על התחושות שלהם, התרחקו מהגוף שלהם, הפסיקו להקשיב לו. אנשים רבים זקוקים למשהו החיצוני הזה, כמו המשקל, שיגיד להם אם הם "בסדר" או "לא בסדר"... וכאן מתחיל בעצם הטיפול הנטורופתי האמיתי.

**לסיכום**

באמת לאורח חיים ולא רק לטפח את המונח - אין דרך אחרת. חשוב להנות מהשינוי באורח החיים, מהשינוי בהרגשה בבגדים, מאיך קמים בבוקר, איך התחושה הכללית והבריאותית, איך מצב הרוח, הביטחון והדימוי העצמי...

כשלא נשקלים, הופכים מדדים אחרים לחשובים יותר - אין היתפסות למשהו באופן אובססיבי ואפשר באופן הזה באמת להפוך את הדרך לאורח חיים נכון ולהביא את המשקל לאיזון. קיימות סיבות נוספות למה לא להישקל, אך השורה התחתונה לפי הגישה שלי: רוצים להרזות? תתחילו בלהפסיק להישקל! - זה פשוט מוכיח את עצמו בכל פעם מחדש.

כשאדם עסוק במספרים ומשקלי-יעד, באותו הרגע הוא בעצם מפסיק להנות מהדרך והופך את הכל למרדף. וגם אם שיטות יספרו שהדרך קלה וזורמת ואפשר לאכול מה שרוצים ולרזות - בפועל זה לא בהכרח נכון. העובדה היא: כשלא נהנים מהדרך, יהיה קשה יותר להשיג ובייחוד לשמור על תוצאות! בנוסף, אם אנו זוכרים שהצלחנו להשיג משהו אך סבלנו בדרך, יהיה קשה לעשות זאת שוב, במידה והפעם הראשונה נכשלה (מה שקורה בדרך כלל בדיאטות).

הנטורופתיה מעוניינת להביא אדם להנות מהדרך, בלי לחץ, בלי זמנים, בלי להישקל, בלי לספור ולהשוות קלוריות, בלי כל ההתעסקות הזו סביב האוכל. הנטורופתיה מעוניינת לעזור להביא אדם להפוך את זה

**מתכון החודש****אמרנט, אורז וירקות**

מסתפקים באורז, קינואה וקטניות? ובכן, אמרנט – נעים להכיר!

אמרנט שייך למשפחת הדגנים שמכילים מעט מאוד גלוטן (כן כן בדיוק כמו אורז) – לכן הוא קל מאוד לעיכול ויכול להתאים גם לחולי צליאק. מי שלא מכיר את האמרנט פשוט מפסיד - מעבר לעובדה שהוא טעים, יש בו איכויות בריאותיות יוצאות מן הכלל: הוא עשיר מאוד בחלבון (וכשאתם כותבת מאוד - אני מתכוונת למאוד מאוד: פי 4-5 מחלב וביצים), מכיל כפול סידן מאשר בחלב (ידיעה מרנינת לב לכשעצמה), עשיר בוויטמינים ומינרלים רבים כולל הרבה ברזל (מצויין בזמן הריון ובמצבי אנמיה), מכיל הרבה מאוד סיבים תזונתיים ואפילו חומצות שומן חיוניות – אומגה 3!



אמרנט נראה כמו גרגירים קטנים (קטנים מאוד) וכאשר מבשלים אותו עם מים עלולים לקבל

מרקם דייסתי – לכן אמרנט "אוהב חברים" – למשל, ניתן ואף רצוי לשלבו עם דגנים אחרים כגון אורז, גריסים וכו'.

**אופן ההכנה:**

לקצוץ את הבצל לקוביות קטנות ולהקפיצו בסיר עם מעט שמן מעט זית מכבישה קרה עד הזהבה קלה. להוסיף את את שיני השום ולתת לזה חימום קצר נוסף. להוסיף את האמרנט ולערבב עם הבצל והשום, להוסיף את האורז ואז את הגזר – לחמם הכל יחד.

להוסיף את המים והתבלינים ולהביא הכל יחד לרתיחה. להוריד לאש קטנה עד לספיגה מלאה של המים ולכבות. למי שאוהב פטרוזיליה – ניתן לפזר בסוף הבישול מלמעלה.

**מצרכים:**

חצי כוס אורז מלא / או לבן בסמתי  
חצי כוס אמרנט  
1 בצל  
2 גזרים חתוכים לקוביות  
5-6 שיני שום קצוצות  
מלח  
פלפל  
כמון (למי שאוהב)  
2 כוסות מים (פלוס מינוס – תלוי גם בסוג האורז)  
חופן פטרוזיליה קצוצה

**בתיאבון!**



לאור הדרישה הרבה, נפתח קורס EFT נוסף, והפעם – קורס בוקר.

לאלו מכם שלא יכלו להגיע בגלל הילדים, לאלו ששעות הערב לא התאימו להם, למי שרצה ולא הספיק...ולכל מי שמעוניין. נא ליצור קשר ולהרשם מראש.

טכניקת EFT (*Emotional Freedom Technique*) תפסה בשנה האחרונה תאוצה רבה בקרב הציבור ובקרב מטפלים - ובצדק. EFT הינה שיטה מאוד פשוטה וקלה ליישום עצמי שמהווה כלי מופלא לכל אדם באשר הוא. הטכניקה משמשת באופן מופלא ועוצמתי לשחרור ממצבים רגשיים ופיזיים כאחד.

זה מפתיע, שונה מכל שיטה אחרת וקצת קשה להאמין, אך זה פשוט עובד. הפשטות, המהירות והיעילות מוכיחות את עצמן בכל פעם מחדש גם עם האנשים הסקפטיים ביותר.

#### פרטים:

מספר מפגשים: 2

תאריכים: 21/8/08, 28/8/08

זמנים: 9:00-12:00 בבוקר

מיקום: רחוב הס 10 דירה 2 בתל אביב

יש להצטייד במחברות, עטים ומצב רוח טוב...יינתן גם חומר כתוב.

לפרטים נוספים ניתן בשמחה ליצור עימי קשר טלפוני: 03-5250023 או למייל: [office@ayahod.com](mailto:office@ayahod.com)

תוכלו לקרוא עוד על EFT - כאן: <http://www.ayahod.com/?page=Data/EFT.htm>

לאיאה כספטיאכר,

