



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

החודש בנטורוטבע אביא סיפור מקרה אישי שמהווה דוגמה נהדרת לכל אותן נשים שהגיעו אלי בשבועות האחרונים עם אותה בעיה. חשוב לי לציין שכמו ברפואה הקונבנציונלית, כך גם ברפואה המשלימה אין 100% הבטחה שטיפול יצלח. אך כמו תמיד, אני כן מבטיחה את הטיפול המסור והמקצועי ביותר שיש, ולהשתמש בכל הכלים הנפלאים העומדים לרשותי כדי לסייע. אז כל מה שנשאר לעשות זה לקחת אחריות על הבריאות ולתת לגוף לפעול את פעולתו.

המשך קריאה מהנה וחודש מרגש בהחלט!

ספטמבר כבר כאן, ולמרות שעדיין חם אני כבר מתחילה להתרגש לקראת הסתיו שעומד להגיע (העונה החביבה עלי). פתאום שמתי לב שבכל נטורוטבע אני נוטה להתחיל את מכתב הפתיחה עם תחושותיי לגבי מזג האוויר – מעניין! אך כשחושבים על זה לעומק, עליי לומר שמכורח התפקיד/מקצוע אני מחוברת מאוד לעונות השנה, לטבע ולמזג האוויר – זה חלק בלתי נפרד מהטבע וממני.

החגים ממש ממש (ממש כבר אמרתי?) מתקרבים – מתחילים בסוף החודש הזה ואני מבטיחה להתייחס אליהם בנטורוטבע הבא (אוקטובר).

איה הוד

מה בגיליון ספטמבר של נטורוטבע?

מתכון החודש

מנוחת צהריים – על מה ולמה
המלצת החודש
טיפ החודש

סיפור מקרה: שחלות פוליציסטיות
מאמר: יוגה נשית
10 סיבות לשתות אלווורה

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

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 שחלות פוליציסטיות

פתאום, כשהמחשבות שלי מתרוצצות והעיניים בוחות במסך האולטראסונד (שלא באמת מבינים מה רואים שם) הרופא אומר לי את המשפט הבא שאני לא אשכח לעולם: "אוי איזה יופי! אין שום זכר אפילו לא לציסטה אחת. אני שמח לראות שהגלולות עזרו"

הדבר הראשון שכמעט יצא לי מהפה היה: ד"ר, עכשיו אני יכולה לספר לך שאת הגלולות לא לקחתי.....

אבל משום מה החלטתי לשתוק. אל תשאלו אותי למה...הרי הייתי בעננים וכל כך רציתי לשתף מישהו, ואני מודה שאולי אפילו רציתי להוכיח אותו ולהראות לו שגם שיטות טבעיות יכולות לעזור...אבל בחרתי לשתוק. שיתפתי אנשים אחרים ובסופו של יום, מה שהיה חשוב שזה עבר והכל בסדר.

בחרתי לספר את הסיפור הזה מאחר והוא לא היה חד פעמי: בחודשים האחרונים הגיעו אלי נשים רבות עם שחלות פוליציסטיות, **אחת מהן אפילו אמרה לי בפירוש שהרופאים אמרו לה שהיא לא תוכל להכנס להריון בגלל זה.**

קצת הופתעתי מאחר ומעולם לא שמעתי שרופא אומר דבר כזה, הרי זה לא נכון בעליל! - ברור לכם שהבחורה הזאת נכנסה להריון!

זכור לי שהיא אמרה לי במפגש השלישי שלנו שבמקום שהטיפול יעשה לה טוב היא מרגישה רק יותר ויותר רע: היא יותר עייפה ברמות היסטריות, יש לה קרייבינג למזונות והיא מרגישה בחילה ולא טוב באופן כללי...תוך כדי התיאורים שלה על כמה רע היא מרגישה אני לאט לאט מתחילה לחייך, וכלל שהיא ממשיכה ומרחיבה החיוך שלי נעשה רחב וגדול יותר, עד שהיא עוצרת ושואלת אותי בכעס מה כל כך מצחיק אותי בסבל שלה? שתיקה.

שאלתי אותה: "עשית בדיקה להריון?" מטופלת: "על מה את מדברת, אין מצב שאני בהריון, הרי סיפרתי לך מה אמרו הרופאים..." תגובה שלי: "גשי היום לעשות בדיקה".

למחרת בבוקר חיכה לי מייל: "אני בהריון" הפגישות הבאות כבר היו ממוקדות יותר בתמיכה בגוף בזמן ההריון וחיזוק כללי.

אני לא אומרת שכל אישה עם ציסטות בשחלות תגיב לטיפול כמו שאני הגבתי, אך אני כן אומרת חד משמעית: שווה ניסיון! כי הורמונים תמיד אפשר לקחת אם רוצים....ויש בהחלט הרבה מאוד הצלחות בלי הורמונים!

לפני הרבה מאוד שנים הגעתי לרופא נשים עקב כאבים באזור הרחם והשחלות ומחזור לא סדיר.

בדיקת אולטראסונד פשוטה גילתה שחלות פוליציסטיות. מספר הציסטות היה רב ואחת מהן היתה גדולה מאוד. היו לי כאבים ואי נוחות באיזור.

הרופא (שדרך אגב הוא מקסים אמיתי) הציע מידיית ניתוח. אין לי מושג איך ומה מקובל היום אבל אז הוא הציע ניתוח. אולי כבר ניחשתם כמה צבעים החלפתי באותו רגע וכמובן שהשמעתי בקול רם את התנגדותי לטיפול ניתוחי.

הרופא ראה שאין עם מי לדבר ולכן, למרות שהמצב נראה לו מספיק חמור כדי לנתח בזמנו, החליט להתפשר איתי ולתת לי טיפול הורמונלי – גלולות כדי לטפל בציסטות.

אני זוכרת את מה שהוא אמר: "נעשה ניסיון עם הורמונים, אם תמשיכי להרגיש לא טוב או אם בעוד חצי שנה נראה שהציסטות לא נעלמו ננתח...."

כמובן שהנהנתי בהסכמה (העיקר לא ניתוח), לקחתי את המרשם ויצאתי.

מי שמכיר אותי וודאי כבר ניחש שגלולות לא לקחתי. רצתי לעזרת התזונה וצמחי המרפא. למרות שאז לא היה לי ניסיון רב, ולמרות שלא ידעתי בוודאות אם זה יצליח, היה שווה לתת לזה צ'אנס העיקר לא להכניס הורמונים לגוף.

אני זוכרת כמה פחדתי. הרגשתי שאני עושה ניסויים בגוף שלי ומחשבות כמו "אולי הייתי צריכה להקשיב לרופא" כן חדרו קצת את המסווה הקשוח והחד משמעי שמתנגד להורמונים.

התחלתי באדיקות את הטיפול, במשך חצי שנה לקחתי את הצמחים 3 פעמים ביום בלי לשכוח אפילו פעם אחת, אכלתי נכון והקפדתי על מזון מבושל, מזין ותומך. כאשר הכאבים ואי הנוחות נעלמו והמחזור הסתדר הפחד נעלם איתם, ואז ידעתי שכנראה אני עושה משהו נכון. לא היה לי שמץ של מושג אם זה השפיע על הציסטות, אבל כן ידעתי שאני מרגישה טוב.

לאחר חצי שנה, כמו שביקש הרופא, חזרתי לבדיקה. ידעתי שיש נשים רבות הסובלות משחלות פוליציסטיות ללא שום כאב או אי נוחות, ולכן הייתי נכונה לכל דבר – אפילו לראות שהן לא נעלמו לשום מקום.

יוגה נשית

מאת: גיתית אדרעי

במהלך חייה של האישה: מחזור חודשי, היריון ולידה, גיל המעבר. בתחתית האגן מצויים שרירים מיוחדים שתפקידם יחד עם השרירי הגב והבטן לייצב את גופנו כאשר הלחץ התוך בטני עולה. מצב זה קורה כאשר אנו מרימות משא כבד כגון שקיות מהסופר או מחזיקות את הילד על הידיים וגם כאשר אנו עושות פעילות גופנית מאומצת כגון ספונג'ה. אפילו עיטוש או שיעול מפעילים לחץ רב באזור הבטן. שימוש לא נכון בשרירים המייצבים עשוי לגרום לנזק בלתי הפיך ולגרום לכאב, כמו כאב גב שרבות הנשים שסובלות ממנו.

תפקיד נוסף של שרירים אלו הוא לתמוך ולערסל את כל האיברים הפנימיים שנמצאים באגן: רחם וצוואר הרחם, מעי-גס, שלפוחית ודרכי השתן ועוד. שימוש לא נכון בשרירים המייצבים וחוסר במודעות אליהם יכולה לגרום לצניחות של האיברים הפנימיים ולדליפות לא נעימות של שתן.

תרגול היוגה הנשית מעלה את המודעות לאגן ולשרירים הפנימיים, משפר את זרימת הדם באגן ועשוי להגביר את העצבוב של מערכת העצבים באזור. ייצוב שרירי האגן ומרכז הגוף ישתפר וכך גם יציבת הגוף כולו, זרימת ההורמונים אל האגן וממנו תתאזן ותביא להקלה על תופעות שקשורות למחזור החודשי. הנעת האזור עשויה להקל על גם על קשיים ובעיות עיכול ולהגביר את חילוף החומרים בגוף. בנוסף נשים שמתרגלות יוגה נשית מספרות שהן חוות גם שיפור בעת קיום יחסי מין, ברמת הביצוע וההנאה מהמין.

התרגולים ביוגה הנשית מותאמים לתקופות השונות של המחזור החודשי: **בתקופת הוסת**, שבה אנו נוטות לעייפות, למצב רוח מדוכדך ולחוסר מוטיבציה, התרגול יהיה רך יותר, מרגיע, משחרר ומנקה. **לקראת הבייץ ובבייץ עצמו**, שזו תקופה בה האנרגיה הפיזית בסימן עליה, אנו יותר יזמות ומבצעות, יותר יצירתיות ויותר נוטות להחצין את רגשותינו, התרגול יהיה יותר דינמי וממריץ. נלמד גם תנוחות שמעודדות ומשפרות את הפריון. **אחרי הבייץ** ישנה ירידה באנרגטיות שלנו לקראת הוסת. בתקופה זו נלמד תרגילים שיכולים להקל על תופעות טרום-וסת כגון כאבי מחזור (PMS). יוגה נשית **בהיריון** יכולה לתמוך ולהקל על סימפטומים שליליים בהיריון, כגון: בצקות, בחילות, צרבות, כאבי גב וכיוב'. **בגיל המעבר** יוגה נשית יכולה לעזור בהזרמת דם תקינה בגוף, העלאת הדופק, שימון המפרקים והקלה בתופעות לוואי של גלי חום ואיבוד סידן.

גיתית אדרעי, מורה למחול ותנועה בעלת ניסיון רב. בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול, בוגרת קורס הכשרת מדריכות יוגה לנשים בהיריון ולאחר לידה. למדה אילתור בתנועה בסטודיו Play בת"א בהנהלתה של אילנית תדמור. תלמידתה של מירה ארצי-פדן מפתחת השיטה יוגה נשית. טל': 054-7918737

ככה נראה היום שלי: מתעוררת מצלצל השעון המעורר מוקדם בבוקר, רוחצת פנים, מתלבשת, שותה תה, לוקחת נשימה עמוקה והופסו, הנה זה מתחיל...

**משמרת ראשונה:** להעיר

את הילדה ולטפל בה, לצחצח שיניים, להסתרק, להתלבש, להכין תיק עם בגדים להחלפה, לאכול משהו ולנסוע לגן.

משמרת שנייה: להספיק עד 08:30 לנחות בעבודה. לשרת לקוחות במרץ ועם חיוך תוך כדי תקשורת נעימה וסבלנית עם הבוס והעמיתים וגם אליהם לחייך.

משמרת שלישית: בשעה 17:00 בדיוק לאסוף את הילדה מהגן. ואז – גן שעשועים, ג'ימבורי, חוג, להזמין חברים אלינו הביתה או ללכת אליהם, ארוחת ערב, מקלחת, סיפור לפני השינה והנה, יופי, היא כבר נרדמת.

משמרת רביעית: כבר 20:00, עייפה אבל נשאר עוד לסדר ולנקות את הבית, לשטוף כלים, לשים בגדים במכונה וגם לתלות אותם ולהשאיר זמן איכות לטיפול הקשר עם בן הזוג.

22:00 אני נשארת עם הלשון בחוץ, עייפה ומותשת נכנסת למיטה וישנה עד שעוד בוקר מתחיל.

נשמע לך מוכר? - קשה להבין איך אנחנו נשארות בריאות ושפיוות אחרי כל זה.

מה שעצר עבורי את המרוץ הזה היה היוגה הנשית. לפתוח את היום באימון יוגה נשית עושה את כל ההבדל. התרגול מרגיע ומחזק ומעניק כלים להתמודדות היום-יומית שלי. פתאום החיים נראים קצת יותר קלים.

היוגה, היא תורה עתיקה לאימון הגוף והנפש, שהובאה מהודו אל המערב. היוגה בנויה בעיקר על תרגול פיזי, שמכיל תנועות ותנוחות ומודעות לנשימה. כל אלה גורמים להגברת הבריאות והאיזון הנפשי והפיזי של המתרגל. מערכת הדם מתאזנת, מערכת עצבים נרגעת, מערכת החיסון מתחזקת, המערך ההורמונלי מתאזן, פעולת האיברים הפנימיים מתייעלת ועוד. היוגה מאפשרת תהליכים של ריפוי והבראה בגוף ובנפש כאחד.

היוגה הנשית, היא שיטה לתרגול יוגה שפותחה ע"י מירה ארצי-פדן (ממחברות רב-המכר "טבעי ללדת"). השיטה שואבת את עקרונותיה מתוך היוגה ומתאימה אותם לגוף האישה בעולם המערבי.

המיקוד העיקרי ביוגה הנשית הוא באגן. האגן הנשי בשונה מאגן גברי מכיל את הרחם שלנו המושפעת רבות מההורמונים הנשיים ולכן היא נתונה לשינויים משמעותיים

כל הזכויות שמורות © 2007, לאיה הוד – נטורופתיה ורפואה משלימה

מנוחת צהריים על מה ולמה?

אחת השאלות "המוזרות" שאני נוהגת לשאול מטופלים בפגישת האבחון היא: "אם היו לך 15 דקות באמצע היום ללכת לישון האם היית פורש לשינה?" נכון, השאלה נשמעת תמוהה במקצת אך היא מאפשרת לי להכיר יותר לעומק את סוג הטיפוס היושב מולי. ישנן הרבה תשובות אך יש שתיים שמאוד מתבלטות וחוזרות על עצמן:

1. בטח! אפילו אם היית נותנת לי רק 5 דקות הייתי הולך לשים את הראש. 5 דקות ואני קם כמו נמר כאילו ישנתי לילה שלם. אני מקבל מרץ וממלא את מצבורי האנרגיה שלי ויכול להמשיך לעבוד ולתפקד.
2. לא! אין סיכוי! 15 דקות? מה פתאום!!! אם זה רק ל-15 דקות אני מעדיף לא ללכת לישון בכלל. כשאני שואלת לסיבה, אז היא בדרך כלל: "כי אני לא ארדם", "כי אם אני אשן רק 15 דקות אני אקום שפוף, גמור ועוד יותר עייף ממה שהייתי קודם", "15 דקות זה לא מספיק"...ועוד....

אתם בטח מבינים עד כמה שני טיפוסים אלו שונים האחד מהשני, ועלי לומר שאין כאן טוב או רע כי לכל אחד יש את מבנה האישיות שלו...וכמו שלאחד תהיה נטייה לסבול יותר מקור והשני תמיד איכשהו יסבול מחום, כך האחד מסוגל להפיק משהו טוב משינה קצרה והשני לא.

עניין זה מוביל אותי לנושא טיפה אחר – **מנוחת הצהריים**.

הרי מנוחת צהריים היא לא עניין של 15 דקות...הריטואל העולמי מדבר על השעות 14:00-16:00 ולכן זה אמור להיות מספיק זמן למנוחה/שינה לשני סוגי הטיפוסים.

אבל כאן נכנס מימד הפרפקציוניזם. ישנם אנשים שלא יכולים להרשות ולפרגן לעצמם מנוחה מתוך תחושה שהעולם/העסק יקרוס אם הם לא יעבדו בין 14:00-16:00, הם חווים את מנוחת הצהריים כ"בזבז זמן", כמשהו שמתאים רק לאנשים שאין להם משהו טוב יותר לעשות עם הזמן שלהם, והם לעולם לא יניחו לעצמם להכניס מנוחה כזאת לשגרת החיים שלהם. ולעומת זאת, ישנם האנשים שבלי מנוחת צהריים הם לא עוברים את היום. הם הפכו זאת להרגל וצריך לקרות משהו מאוד מיוחד כדי שהם יוותרו על המנוחה הזאת.

אל תטעו, אנשים שמאמצים את הרגל מנוחת הצהריים יכולים להיות אנשים בכל גיל ובכל מצב, לא רק מבוגרים ולא רק אנשים שלא עובדים – להפך! דווקא אנשים מצליחים, בעלי עסקים ועוד מקפידים על מנוחת הצהריים באדיקות ולא מוותרים עליה בכל מחיר. **למה? כי מבחינתם אחרי מנוחה שכזאת הם יותר אפקטיביים, יותר פעילים, באים לעבודה בכוחות מחודשים, יותר מרוכזים, מפוקסים, חדים ובעלי רעיונות בלתי נדלים.**

שורה תחתונה: שינה היא אחת התרופות (כן – בחרתי במילה תרופות כדי להחצין את החשיבות של שינה) הראשונות במעלה כחלק מטיפול בבעיות רבות. שינה מאפשרת את המנוחה הפיזית, הרגשית, המנטאלית וכן – גם הרוחנית!!!

בלי שינה ידוע שאנחנו לא יכולים לחיות, אך כדי לא להחצין ולהגזים (כי אין אדם שלא ישן בכלל), אומר שרצוי לא להסתפק במינימום כשאתם מנסים לעזור לגופכם להחלים ממהו, או כאשר אתם עצבניים ברוב שעות היממה, או סובלים מחוסר ריכוז ובעיות זיכרון או סתם מחוסר החלטיות ותקיעות, נצלו את המנוחה/שינה גם לריפוי והתחדשות וגם להעצמה אישית.

הערה: עודף שינה איננה רצויה אף היא! עודף שינה יכול לגרום לתלישות, כאבי ראש, כאבי שרירים ועוד. חשוב מאוד למצוא את האיזון האישי שלכם ולאמץ את מנוחת הצהריים – אם לא לשינה אז אפילו למנוחה שבה אתם לא עובדים, לא עושים כלום חוץ מלתת למוח ולגוף לנוח.

עוד הערה: אני בהחלט שומעת את כל האנשים שאומרים עכשיו לעצמם: "מה לעזאזל היא חושבת לעצמה? אנחנו עובדים מ-8:00-18:00 במקרה הטוב, חוזרים הביתה מותשים כדי להתחיל במשרה השנייה שלנו (גידול ילדים), נשפכים מעייפות מול הטלוויזיה בשעה 22:00... למי בדיוק יש זמן לנוח? ואיפה בדיוק? ונראה לך שהבוס שלי יאפשר לי דבר כזה?..." יקרים, נכון - רבים מאוד מאיתנו עובדים במשרה מלאה (אם לא בשתיים), מגדלים משפחה, בקושי נושמים, ואין אפשרות לעזוב באמצע יום עבודה למנוחת צהריים (מכירה את זה מקרוב). במקרים אלו, אם הבריאות באמת חשובה לכם ואתם מסתכלים קצת קדימה, אפשר לעשות הפסקה של 15 דקות באמצע היום גם אם לא ממש תירדמו, לנהל נכון יותר את הזמן כדי לאפשר זמן שינה ראוי בלילה (גם אם קמים לילדים), לנצל את השבת למנוחה, להקפיד לעשות הרפיות ונשימות כדי להזרים חמצן למוח ולדעת (או לקוות) שהמצב הזה הוא זמני אחרת התשה ושחיקה של הגוף ומניעת שעות שינה מהגוף יגבו בסוף את המחיר (והוא לא יהיה קל לצערי)...כשאנחנו צעירים הגוף סולח לנו ומפצה על חוסר שעות שינה, בעתיד זה כבר סיפור אחר...אז לחשוב גם קצת קדימה ☺

מנוחה ושינה ערבה....

ג'ל אלו ורה לשתייה

רבים מלקוחותי מכירים את נפלאותיו של משקה האלוורה מאחר והוא משמש אותי רבות בטיפול בבעיות הקשורות למערכת העיכול, ניקוי פסולת / רעלים מהגוף, דלקות מעיים, שיקום פלורה המעי, טיפול בנפיחות וגזים, הזנה של חסרים תזונתיים עקב תפקוד מעי וספיגה לקויים, טיפול בטפילי מעיים ועוד.

זה התחיל מביקור של אישה מקסימה בשם טל מזור שהכירה לי את המוצרים. חשדנותי כמובן עלתה מיד, אך לאחר חיפוש מדוקדק וקריאת מחקרים מעמיקה החלטתי שאולי... ממש אולי זה יכול להיות מענה טיפולי נוסף לא רע בכלל לקהל מטופליי. לכן החלטתי להפנות לטל אנשים לרכישת משקאות אלוורה בכל פעם שמצאתי לנכון שזה מתאים ויכול להועיל לטיפול. לאחר כמה שבועות התחלתי לקבל טלפונים ממטופלים... טלפונים עם פידבקים נהדרים. לא ציפיתי לזה. משקאות האלוורה המיוחדים הללו עשו פלאים. אני מודה שלקח לי עוד קצת זמן כדי להשתכנע לגמרי... נשארתי עוד סקפטית וזהירה זמן מה, לכן במקום לרכוש ולהחזיק את המוצרים אצלי בקליניקה, המשכתי להפנות לטל את המטופלים שלדעתי יכלו להיעזר רבות באלוורה לשתייה. כאשר לא היה שמץ של ספק שזה אכן עושה את מה שזה מתיימר לעשות, החלטתי להתחיל לעבוד עם המוצרים בעצמי.

היום, רבים מהלקוחות שלי שותים ג'ל אלו ורה (ללא אלואין ומיוצב) כחלק מאורח חיים בריא (מיותר לציין שגם אני?) והחלטתי להביא לפניכם את הסיבות העיקריות למה זה יכול להתאים גם לכם.

מאמר: 10 סיבות עיקריות לשתיית ג'ל אלו ורה

מאת: ד"ר את'רטון

תאר לעצמך שאתה חוצה עלה אלו ורה לשניים וממצה את הג'ל ישירות מהצמח. מוצר המפתח של Forever, **ג'ל אלו ורה לשתייה**, קרוב ככל האפשר לדבר האמיתי. ג'ל עשיר זה איננו משלשל מאחר והוא ללא הציפה והקליפה (המכילה אלואין שהוא חומר משלשל), והוא היה הראשון לקבל אישור של המועצה המדעית למדעי האלו ורה (International Aloe Science Council), מעניקה לנו מוצר הקרוב ככל האפשר לטבע. ההוכחה טמונה באלו ורה – לאחר שתקרא את 10 הסיבות שצינתי לשתיית ג'ל האלו ורה, ודאי תגלה מדוע צמח האלו ורה זכה לכינוי "צמח רפואי".

1. תורם לפעולת המעיים

לא לו ורה פעולה חיובית ביותר על פעולת המעיים, המובילה למעבר חלק ויעיל של חומרים, אשר לרוב מפחית את חוסר הנוחות והכאבים הכרוכים בעויות מעיים.

2. מסייע בבריאות העיכול

מערכת עיכול בריאה מבטיחה ספיגה של חומרים מזינים מהמזון שאנו צורכים למחזור הדם. ישנן ראיות קליניות חותכות לכך ששתיית ג'ל אלו ורה מסייעת למעיים לספוג חומרים אלה ביתר יעילות, בעיקר חלבונים. אני משוכנע שגם חומרים אחרים נספגים ביתר קלות הודות לג'ל.

2. משפיע על צמחיית המעיים

אלו ורה היא מאזן טבעי באזורים רבים, אך בעיקר בתוך המעיים, שם היא מווסתת את אוכלוסיית החיידקים והשמרים השוכנים בהם. בתקופות שונות בחיים, אנשים עלולים לפתח חוסר איזון עקב מגוון סיבות, שעלול לגרום לבעיות, ובדומה לחיידקים פרוביוטיים, האלו ורה מסייעת בהשבת האיזון לקדמותו.

4. משפיע על העור

כאשר הם מיוצרים לראשונה, עמוק בתוך האפידרמיס, תאי העור גדולים למדי ומלאי חיות, אולם עד שהם מגיעים לפני השטח, לאחר 21-28 ימים (בעור רגיל), הם נראים כמו הצל של עצמם והופכים לשכבת קראטין דקה ומתפוררת, שבסופו של דבר, נושרת. ג'ל האלו ורה מספק את החומר החיוני המזין את תאי הבסיס, ולפיכך שומר על בריאות העור ועל יכולתו לבצע תפקידים חיוניים ביתר יעילות – כמו גם להיראות נפלא!

5. מגביר את פעילות הפיברובלסטים

פיברובלסטים הם תאים הנמצאים בעור, המשתתפים ביצירת סיבים, כגון קולגן ואלסטין. סיבים אלה מעניקים לעור את מבנהו, וכמובן, מעניקים לו מראה גמיש ומעוגל. זה נהדר מבחינה קוסמטית, אולם חומרים אלה חשובים ביותר גם להחלמת פצעים, מאחר שסיבים אלה יוצרים סבך או רשת שלקראתה מתקדמים התאים כדי לסגור את הפצע. האלו ורה מאיצה את התרבותם של תאים אלה, וככל שהם רבים יותר, כך הם יוצרים יותר סיבים. הודות לאלו ורה, ניתן להפחית את זמן ההחלמה של פצעים עד קרוב לשליש.

6. פעילות אנטי-ויראלית

בתוך השכבה הרירית של העלה העוטף את הג'ל הפנימי, ישנה שרשרת ארוכה של סוכר, או פוליסכריד (רב-סוכר). שרשרת זו מסוגלת להגן עלינו מפני מתקפות של וירוסים שונים, החל בוירוסים הפשוטים הגורמים למחלות ביומיום וכלה בוירוסים מורכבים יותר. בארה"ב לקחו תמצית של סוכר זה מהאלו ורה ועיבדו אותו לכדי תרופה, אך למעשה אין צורך למצות את כדור הקסם. שתיית הג'ל יעילה באותה מידה.

7. אפקט משכך כאבים ואנטי דלקתי

בין החומרים שזוהו באלו ורה נמצאים כמה חומרים משככי כאבים ואנטי דלקתיים, המסייעים רבות לאנשים הסובלים מכך.

8. מקור מצוין למינרלים

חלק מהמינרלים המצויים באלו ורה כוללים סידן, נתרן, אשלגן, ברזל, כרום, מגנזיום, מנגן, נחושת ואבץ. זאת משום שהצמח גדל בדרך כלל באזורים שבהם הקרקע עשירה במינרלים אלה, והשורשים שלו מסוגלים לספוג אותם ולהעביר אותם אלינו בצורה נגישה ביותר.

9. מקור מצוין לוויטמינים

ג'ל האלו ורה מכיל מגוון רחב של ויטמינים – אפילו שרידים של ויטמין B12, שנדיר מאוד למצוא בצמחים. פרט לוויטמין A, הוא מכיל גם ויטמינים מקבוצה B, ויטמין C, ויטמין E וחומצה פולית. רבים מוויטמינים אלה אינם ניתנים לאחסון בגוף, כך שעלינו לצרוך אותם מהמזון שאנו אוכלים. מה טוב יותר מלשתות כמות יומית של ג'ל אלו ורה, תוך כדי חיזוק טבעי של המערכת החיסונית וכנגד מתחים פיזיולוגיים הנובעים מחומרי חמצון (רדיקלים חופשיים)?

הסיבה מספר אחת מדוע לשתות ג'ל אלו ורה, היא...

10. משקה טבעי לבריאות טובה

על ידי שתייה של ג'ל האלו ורה עם כל המרכיבים החיוניים הללו, כולל 19 מתוך 20 חומצות האמינו החיוניות לגוף האדם, ושבע מתוך שמונה החומצות החיוניות שפשוט אין ניתנות לייצור, מסוגל הגוף לקבל מספיק כדי לאפשר פעולה יעילה של מערכות אנזימים מורכבות ביותר. פירוש הדבר שהגוף יכול לתפקד במאת האחוזים. מבחינת הצרכן, התוצאה נטו היא תחושה נפלאה של בריאות שלרוב נלווית אליה גם יכולת משופרת לעמידות בפני מחלות, ואף התגברות עליהן.

כפי שניתן ללמוד מ-10 הסיבות הנהדרות הללו, כאשר הוא נצרך באופן יומי – בין לבד או בליווי מיץ פירות - ג'ל האלו ורה הופך לתוסף התזונתי הנפלא ביותר עלי אדמות!

חשוב לי לציין שמעבר לסיבות אלו, ג'ל האלו ורה לשתייה מאזן ומייצב את כל מערכות הגוף, מסייע בניקוי רעלים מהגוף, משפר את ספיגת המזון במערכת העיכול, מוריד נפיחות בבטן, מסייע לטיפול בטחורים, טפילים ועצירות, תומך במערכת החיסונית ומספק לגוף את המיטב של הטבע. מומלץ לאנשים בכל גיל, לספורטאים, לילדים, לנשים. מכיל מאות מרכיבים שונים ובתוכם כל החומרים שהאדם זקוק להם בתזונתו.

מטפלים המעוניינים לעבוד עם המוצרים כולל הכוונה מקצועית שלי, יכולים לפנות אלי באופן אישי 03-5250023
הערה: קיימים הרבה מאוד משקאות אלווורה, אך התכונות המיוחסות במאמר זה הן לאלווורה מאוד מסוימת, מיוצבת ושלא מכילה אלואין.

המלצת החודש

ספר: ריפוי עצמי

כמה ברור הקשר בין הספר הזה למה שאני עושה ביומיום. אתם וודאי לא מופתעים כלל מההמלצה הזו החודש. - לואיס פרוטו מוכר ככותב ספרים בנושא אורח חיים בריא וטכניקות ריפוי טבעיות. בספר זה הוא מביא את הדרך הפרקטית לריפוי עצמי. אחד הדברים שמלווים את הספר לכל אורכו הוא הצורך באמון ואהבה כדי להגיע לריפוי, אחרת דברים נשארים תקועים. אך לפני שזה ישמע לכם יותר מידי "בעננים" ופחות מידי פרקטי ליישום, אני מזמינה אתכם לקרוא על כל הטכניקות, העצות והשיטות שהוא מביא בספר כדי להביא לבריאות והחלמה.



בואו ללמוד איך להפחית תכלס את המתח, איך לעודד את מערכות ההגנה של הגוף ולחזק את היכולות לחשוב מחשבות חיוביות ובונות שיעזרו להגיע להחלמה, איך מפיגים מחשבות שליליות ועוד.

הטיפ החודשי

כשהמחלה תופסת קונטרול



הבהלה הבלתי נתפסת כאשר אדם מגלה פתאום שהוא אינו בקו הבריאות יכולה להפיל אפילו את החזקים והעמידים ביותר. אך לא כן נכנסת לתמונה המצוקה האמיתית... המצוקה האמיתית מגיעה כאשר אותו אדם מבין לפתע, שאין לו שליטה על מה שקורה לו בגוף – התחושה האיומה שהמחלה או הבעיה פתאום תופסות שליטה ומנהלות את האדם במקום שהוא ינהל אותן היא בלתי ניתנת להסבר.

אני עובדת המון עם בעיות ומחלות עיכול, ובמקרים רבים מגיעים אלי אנשים שזה עתה אובחנו עם מחלה קשה במערכת עיכול, והפאניקה יחד עם הכאב בו הם מצויים מכניסים למעגל שקשה לצאת ממנו, מעגל שמזין את עצמו: הלחץ והמצוקה מחמירים את הכאבים והבעיה, והבעיה מחמירה את המצב הנפשי והסטריס.

הדבר הראשון שיש לעשות הוא להרגיע את המחשבות, לנשום, להכניס לפרופורציות ולהפחית את הבהלה והסטריס האדיר שאותו אדם היושב מולי מצוי בו. את זה אפשר לעשות במגוון דרכים החל משיחות, מתן אינפורמציה וכלה בשיטות מתחום הגוף-נפש: דימיון מודרך, הרפיות, טכניקת EFT המדהימה ועוד.

האם יצא לכם אי פעם לחוות איבוד שליטה שכזה? האם יצא לכם אי פעם לחוות צורך בהתמסרות טוטאלית לגורם חיצוני שיושיע, שיעזור וישלוף אתכם מהכאוס בו אתם נמצאים? – חוויה בהחלט לא נעימה.

הטיפ/טיפים החודשי שלי להפעם קשורים ישירות למצבים בחיים שגורמים לנו לחוש שאיבדנו שליטה ואין לנו שום יכולת להשפיע כדי לשנות את המצב:

- דברו עם עצמכם – אפילו כתבו את המחשבות שלכם ועשו בהן סדר כדי להבין מה זה רגש ומה זה עובדה. כלומר, יש נטייה במצבים אלו, לבלבל בין עובדות לבין מחשבות הנובעות ממצב רגשי מסויים. ברגע שמבינים שהרבה ממה שחשים נובע מהמצב האמוציונאלי ולא כעובדה אמיתית בשטח, אז אפשר להוריד את מפלס הדאגה והחרדה.
- חשבו דברים חיוביים ואל תמהרו להסיק מסקנות. הסקת מסקנות היא אויב מספר אחד במצבים אלו. אל תזינו את עצמכם בדברים שיכול להיות שלא קיימים ואל תעשו ספקולציות – הפחד ממה שרק מזמן אותו לחיכם.
- לעיתים עודף אינפורמציה שקוראים באינטרנט יכול להזיק ולהכניס ל"סרטים" – חשוב מאוד לקרוא וללמוד ולהבין את המצב, אבל לא להכנס לזה באובססיביות (כשנמצאים במקום הזה יודעים לזהות אותו)
- ואחרון חביב: נשמו, כל בעיה שיש באה ללמד אותנו משהו, קבלו את המצב והסכימו להרפות ולהכיל אותו. אם קיימת בעיה בריאותית זה הגוף שלנו שמדבר איתנו ומסמן לנו שמהו יצא מאיזון וחשוב לטפל בו ולא לחכות שהמצב יחמיר.
- גשו לדבר עם בעל מקצוע – אל תשאירו לעצמם את כל העבודה – היעזרו באחרים, דברו עם קרובים, שתפו במצוקה שלכם.

מתכון החודש חומוס בהכנה ביתית

מתכון זה קיבלתי מחברתי המקסימה ואני שמחה לחלוק אותו איתכם ברשותה.



לאחרונה התפרסמה כתבה ב- YNET עד כמה בורים אנחנו בנושא החומוס התעשייתי שאנו מכניסים לגוף. המאמר שפך אור רב יותר על החומרים המייצבים והמשמרים שמכיל החומוס מהסופר. ובנוסף, הסתבר שחומוס שכזה יכול להכיל למעלה מ- 30% שומן, והוא רחוק מלהיות הדבר הבריא שמוריד כולסטרול ומסייע לאיזון הסוכר.

אז אני מזמינה אתכם לאתגר את המטבח שלכם ואת עצמכם בהכנת חומוס ביתי לבד... כן כן ממש לבד.... נסו פעם אחת וספרו איך יצא לכם.

מצרכים: 🌟

- גרגירי חומוס (1 שקית)
- אבקת אפייה
- סודה לשתייה
- טחינה גולמית (1-1/2 כוס כשהיא גולמית)
- מלח
- שמן זית אמיתי

אופן ההכנה: 🌟

1. משרים את גרגירי החומוס בקערת מים (רגילים) למשך הלילה. מפזרים בקערה כפית אבקת אפייה וכפית סודה לשתיה - זה עוזר לריכוך הגרגירים וליציאת "הגזים" מהחומוס. הגרגירים מוכנים לבישול כשניתן לנעוץ שיניים ולפרק אותם לחצי.
2. שופכים את המים מהקערה ושוטפים את החומוסים.
3. מעבירים את הגרגירים לסיר וממלאים במים, מבשלים כמה שעות על אש קטנה-בנונית, מוסיפים קצת מלח (כף מלח פחות או יותר לפי הטעם האישי), הגרגירים מוכנים כשהם רכים מאד (וטעימים) וגם הקליפה מתחילה לרדת מהם.
4. מסננים את הגרגירים מהמים. בשלב הזה לאחר שהם מתקררים אפשר לשים חלק במקפיא (לשמור לפעם אחרת) וחלק לשים בצד כי זה הכי טעים ככה...
5. שמים את הגרגירים במערבל עם להב חדה מוסיפים קצת מים - כל פעם שופכים קצת מים לרכך את הגוש עד שמתקלת תערובת חומוס (ולא יציקת חומוס...)
6. מוסיפים טחינה שהכנתם לבד מטחינה גולמית שעורבבה מראש עם מים, שום, מלח, ומלח לימון ו/או לימון (אפשר להוסיף חומץ במקום לימון) - הכמויות תלויות בטעם האישי אם אוהבים הרבה שום וכו'...
7. גם את הטחינה מוסיפים בהדרגה לחומוס וטועמים כל הזמן לראות אם צריך עוד מלח וכו'..

ניגוב נעים....(ובלי פיתות – כן אפשר בלי פיתות מבטיחה!) ☺

נראה בוגים (אוקטובר).

