



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

יש אנשים שאין לי שום בעיה לומר להם לוותר על מאכלי החג לחלוטין, לפסוח על הקינוחים, ולוודא שבארוחות הגדולות עם כל המשפחה יהיו על השולחן דברים בסיסיים מותרים כגון: אורז מלא/בסמתי, סלטים, ירקות מבושלים, מרקי ירקות וכמובן שתייה: מים ותה (רצוי חליטה שאני המלצתי עליה שתעזור לעיכול ותמנע את הגזים, הנפיחות וכאבי הבטן או העומס על הכבד).

וישנם אנשים שלא מחזיקים מעמד אל מול הפיתויים, המאבק קשה להם מתמיד כאשר יקריהם אוכלים ממיטב מאכלי המסורת ומקנחים בעוגות למיניהן...לכן, כדי למזער את הנזק, אני נותנת כמה טיפים ומנחה כל אדם באופן ספציפי ואישי מה עליו לעשות וכיצד לפעול במסגרת היכולות והרצון שלו – שמים כל דבר על המאזניים.

שיעברו עלינו החגים בשלום ושתהיה לכולנו שנה טובה, מלאה בגשמי ברכה ומדהימה באמת.

היורה הגיע! אני יושבת בשבת האחרונה מול החלון היחיד בבית התל אביבי המקסים שלי שאפשר לפתוח לרווחה מבלי שהחתולות יברחו החוצה, מביטה בהתפעמות אינסופית בגשמי הברכה, מתמלאת אנרגיות וחשה עילוי נפש. מסננת כדרך אגב לבן זוגי היקר בחצי שאלה וחצי תמיהה איך זה שיש אנשים שנכנסים לדיכאון חורף עם המראה המזהיר של הגשם והריח הנפלא הזה שהייתי מוכנה להחליף כבושם!?

אז החגים...כן החגים האלה...אתם מכירים וודאי את כל ההתלבטויות, השאלות, התהיות שקיימות לגבי: איך אנחנו עוברים אותם בשלום מבחינה תזונתית.

לא מעט מטופלים שואלים שאלה מאתגרת זו והתשובה מאוד אישית ומותאמת לכל אדם. אל תתאכזבו, באמת שאין כאן מטה-קסם, אין הוראות גורפות מאחר וכל אחד מאיתנו שונה, לכל אחד מאיתנו מבנה אישיות אחר, רצונות וחשקים אחרים וכוח רצון שונה...

איה הוד

מה בגיליון אוקטובר של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה – טחורים!
- ❖ מאמר: מעידות ומועדים בארון הבגדים
- ❖ טיפ החודש – לכבוד ראש השנה
- ❖ מה עושים עם הסרטן?
- ❖ "מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית עלול להרוג אותך"
- ❖ מתכון החודש



- ❖ רשמו את מכריכם לירחון נטורוטבע באתר: <http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=newsletter>
- ❖ תגובות על נטורוטבע יתקבלו בשמחה בכתובת: office@ayahod.com
- ❖ בקרו בקהילת 'ענף הרפואה המשלימה' המרתקת ב-TheMarker café: <http://alternativemed.cafe.themarker.com>

סיפור מקרה טחורים

מבחינה תזונתית היה חשוב להימנע ממזונות שיכולים להחמיר את הבעיה והדימום, להקפיד לאכול מזונות שיאפשרו חיזוק ושיפור גמישותם של כלי הדם ותזונה שתסייע לנושא העיכול והיציאות.

פעילות גופנית היתה אחת המרכיבים המרכזיים בטיפול, שכן הזרמת הדם בגוף, ושיפור הסירקולציה מסייעת רבות לכלי הדם. בנוסף, בזמן הפעילות משתחררים חומרים משככי כאבים ובנוסף, פעילות גופנית ממריצה את העיכול ומאפשר פעולת מעיים תקינה הרבה יותר.

את התרגילים לשרירי פי הטבעת כולם יכולים לבצע בקלות בעזרת הנחייה נכונה והם מסייעים רבות להחזרת הורידים הסוררים למקומם.

משחה על בסיס טבעי משמשת לטיפול והקלה מקומיים. היא מסייעת לכיווץ כלי הדם, הפסקת הדימום והרגעת המקום הכואב.

צמחי המרפא וההומיאופתיה המודרנית מאפשרים לי את הטיפול הפנימי, תוך התייחסות לגורמי סטרס למיניהם, עודף משקל אם קיים ועוד.

התוצאה הסופית היתה די מהירה. תוך חודש לא היה זכר לכאב ואי הנוחות, שוהם הספיק להשיל ממשקלו וחזר לעסוק בספורט בכל המרץ, דברים רבים השתנו אצלו כולל מצבי הרוח ובעיות הריכוז והזיכרון שהטרידו אותו.

היום, כשהוא בא לרכוש ולחדש את מלאי המוצרים הוא אומר לי בהפגנתיות איזשהו משפט הכולל בתוכו את המילה "טחורים" כמעין בדיחה פרטית על המבוכה שהיתה לו בפגישה הראשונה רק מלומר את המילה!

הערה: המקרה של שוהם חוזר על עצמו בקליניקה באופן די קבוע, אם כי קיימים מצבים בהם ניתוח הוא בלתי נמנע. לעולם לא אומר לאדם לא לעשות ניתוח אם כך הוא בחר לעשות בהמלצת רופאו, אך אני תמיד מסבירה עד כמה הטיפול הטבעי חשוב ותומך במקביל לניתוח, ואף מקטין משמעותית את הסיכויים שהטחורים יחזרו.

יש גם מי שלא מוכן לשמוע מניתוח לפני שנתן צ'אנס קודם לטיפול הטבעי – מאלו בדרך כלל אני שומעת את המשפט "סכין המנתחים תמיד יחכה לי אם אצטרך"

שוהם, בחור צעיר בן 32, מתקשר לבירור ראשוני בדבר טיפול בטחורים. כבר בשיחה הטלפונית נוכחתי לגלות עד כמה קשה היה לו לדבר בחופשיות, שלא לדבר על להזכיר את המילה "טחורים". הרגשתי שהמאבק להוציא את המילים היה גדול, וממש נאלצתי להכניס את המילים לפיו. בהתחלה קצת היה קשה להבין את זה מהמקום בו אני נמצאת, מאחר ואני מטפלת ומתשאלת על נושא הטחורים על בסיס יומיומי, ואין יום בו אני לא מזכירה את המילה. גם כשבא אלי אדם עם תלונה אחרת לגמרי, אני תמיד אברר איתו האם הוא סובל או סבל אי פעם מהתופעה הלא נעימה והלא סימפטית הזו.

אבל אם להיות כנה עד הסוף, בהחלט אפשר להבין את המבוכה ואי הנעימות של הצד השני - אחרי הכל ישנם אנשים המרגישים שבעיה זו הממוקמת במקום די אינטימי היא הדבר הכי מביש שיכול היה לקרות להם בעולם. בעיה המעכירה את חייהם ומוציאה אותם משלוותם.

שוהם היה כזה. הוא מצא את הנושא מאוד קשה להבעה בפגישה הראשונה שלנו ואני השתדלתי לא להקשות עליו. הבנתי את הקושי והמבוכה אבל בחרתי להתמקד באיך אני עוזרת לו.

במקרה ספציפי זה, הטחורים היו גם חיצוניים וגם פנימיים והיה דימום וכאב שלא אפשר לו לשבת בעבודה. שלא במפתיע, שוהם סבל בעבר מעצירות, וכיום הבעיה נמצאת עדיין ברקע אם כי לא באופן חמור. ושוב שלא במפתיע, סוג העבודה של שוהם כרוכה בשעות רבות בישיבה וללא תנועה או פעילות לאחר מכן.

חשוב לציין שההיענות של אדם לטיפול קובעת באופן משמעותי את הצלחתו, ושוהם החליט ללכת עד הסוף – זאת מאחר והבעיה גרמה לו לאי נוחות אדירה ולא רק במובן הפיזי.

הוחלט ללכת על כמה כיוונים בטיפול ולאפשר שיקום של מערכת העיכול, להפחית את הגזים והנפיחות מהם סבל מידי פעם, לוודא שתהיה יציאה נורמאלית לפחות פעם אחת ביום, ולטפל ספציפית בטחורים עצמם על ידי:

- תזונה
- פעילות גופנית
- תרגילים מיוחדים לשרירי פי הטבעת
- טיפול חיצוני במשחה
- וטיפול פנימי בעזרת צמחי מרפא וחומרים הומוטוקסיקולוגיים (הומיאופתיה מודרנית)

מעידות ומועדים בארון הבגדים והתזונה

מאת: ענבל גלפר

מה הקשר בין חגי תשרי לארון הבגדים? רמז - לא מה שאתן חושבות! איך מוצאים אתרוגים בין החולצות ובמקרה? איך עושים סדר ולא בניסן? ואיך כל זה קשור לאהבה?

חגי תשרי כבר מתרגשים עלינו, וזאת הזדמנות נהדרת לבחון את הקשר ביניהם ובין ארון הבגדים שלנו.

אפתח דווקא מהחג האחרון ברשימה – חג סוכות, הידוע גם בשמו השני "חג האסיף". גם לי, כמו לרבות מכן בוודאי, יש אוסף של חולצות, מכנסיים, חצאיות, שמלות ועוד מגוון של בגדים, או כמאמר המשורר: "חג אסיף, חג אסיף, כן ירבה וכן יוסיף..." בחג זה אנו מציינים את ארבעת המינים:



אתרוג – יש בו טעם ויש בו ריח
לולב – יש בו טעם ואין בו ריח
הדס – אין בו טעם ויש בו ריח
וערבה – אין בה טעם ואין בה ריח.

כך גם אותו אוסף שאספנו לנו מן ה"זארה" ומן ה"קסטרו" מתחלק לארבעה מינים:

אתרוג – כל אותם הבגדים שהולמים אותנו, מבחינת הגזרה, הצבע והעיצוב – זה הטעם, ואנו גם לובשות אותם – זהו הריח.
לולב – הבגדים האלה נראים עלינו נפלא, וכאשר אנו לובשות אותם אנו מקבלות מחמאות אולם, משום-מה, הם לא זוכים לראות את אור השמש לעיתים קרובות ואנו נוטות לדלג עליהם כשאנו מתלבטות מה ללבוש.
הדס – גם לי יש כמה בגדים שהיה עדיף אם הייתי מעלימה – חולצה לא מחמיאה, מכנסיים בגזרה מהמאה הקודמת – חסרי טעם לחלוטין, אבל כנראה שהם נוחים להפליא, או שאולי יש לי אליהם קשר רגשי ואני עדיין לובשת אותם לעיתים.
ערבה – אתן בטח כבר מנחשות – הבגדים שתופסים לנו מקום על המדף, מצטופפים בין הקולבים, מעמיסים את המגירות – עיפים, דהויים, משעממים ומן הסתם גם לא לבשנו אותם יובלות.

אני מזמינה אתכן לגשת לארון ולמיין את הבגדים לארבעת המינים שלנו. אל תוותרנה לעצמכן! כן, גם את השמלה הזאת שאת ממש אוהבת ושפעם (כשהיית 5 קילו פחות) אמרו לך שאת נראית בה מדהימה אבל היום את כבר לא נכנסת אליה (אני רוצה לגלות לך סוד - כשתרזי ב-5 קילו תוכלי לקנות לך שמלה חדשה). את יכולה לשים בצד גם את המכנסיים האלה שקנית בחנות של המעצבת היא ועלו לך המון כסף אבל אף פעם לא ממש מצאת חולצה שתתאים להם. עכשיו יש לך ארבע ערמות של בגדים. את ה"אתרוגים" (הבגדים שמתאימים לנו ואנו לובשות) אפשר לסדר מחדש בארון. את שלושת הערמות הנותרות את יכולה למיין לבגדים במצב טוב – את אלה אפשר לתרום לויצ"ו או לכל ארגון אחר שאוסף בגדים לנזקקים, להביא לחנות יד-שניה ולמכור אותם (את רואה – אפשר גם להרוויח מזה כסף) ולכאלה שאבד עליהם הכלח - קרועים, מוכתמים, חסרי צורה – את אלה כדאי לשים בפח האשפה הסמוך או להפוך אותם לסמרטוטים (חולצות טריקו ישנות מעולות לניקוי מראות וחלונות, ואנחנו הרי בעד מיחזור).

הסדר הזה בארון מביא אותי למחשבות על סדר פנימי ותזונה מאוזנת. מהם ארבעת המינים בתזונה שלי?

- מה מהמאכלים הוא ה**אתרוג** – גם בריא וגם טעים?
- איזה חלק מהתפריט שלי ממלא ה**לולב** – לא בריא אבל טעים כטעמו של חטא?
- את מה מייצג ה**הדס** – בריא אבל לא ממש טעים?
- וה**ערבה** – לא טעים ולא בריא (מפתיע, אבל יש גם מאכלים כאלה בתפריט שלנו)?

האם הסדר החדש שעשיתן בארון משקף גם סדר חדש בתזונה ובאורח החיים שלכן? או שמא גם בסדר שתעשינה בארון בשנה הבאה יהיו שם אותם בגדים שמחכים בשקט שתיפטרי מאותם 5 ק"ג נוספים שהעלית השנה?

תזונה נכונה מסייעת לנו בתחומים רבים – השינה הופכת טובה ועמוקה יותר, המחשבות נהיות צלולות יותר, משקל הגוף מתאזן, תחושותינו לגבי עצמנו משתפרות, הדימוי העצמי שלנו עולה והביטחון ביכולותינו מתעצם.

"אין האדם יודע את עצמו אלא במידה שהוא יודע את העולם; אין העולם מתוודע לו אלא בתוך עצמו ואין הוא עצמו מתוודע לעצמו אלא בתוך העולם" אמר גתה.

ציטוט זה מייצג, בעיני, את הקשר שבין מי שאנחנו לבין העולם שמסביבנו. גם אם ננסה לסדר את העולם שמסביבנו (ארון הבגדים, לדוגמה) אולם נמשיך להתייחס אל עצמנו בצורה לא מאוזנת, לא מסודרת ולא בריאה, הרי שהכאוס הפנימי ישתקף בכאוס החיצוני.

יום הכיפורים הוא הזדמנות מצויינת לחשבון-נפש ולסדר בכאוס הפנימי. יום זה מכפר על חטאים שבין האדם לאלוהים - אך אינו מכפר על עבירות שבין אדם לחברו ללא בקשת סליחה ופיוס. בואו נבקש סליחה מכל מי שפגענו בו, בשוגג או בכוונה, ובואו גם נבקש סליחה מהחברה הכי טובה שלנו - מעצמנו. סליחה על שפגענו בעצמנו בכך שכעסנו על עצמנו, הסתובבנו מלאות ברגשות-אשמה וטינה, שמנו את הצרכים והרצונות שלנו במקום אחרון, פגענו בגופנו על-ידי אכילה לא בריאה ושפטנו את עצמנו כלא-מספיק מוכשרות, מוצלחות, אמהות טובות, יפות, רזות....אגב, זהו גם הזמן לסלוח לעצמנו על ששפטנו את עצמנו על כל טעויות הקנייה שלנו ששכבו עד עכשיו אצלנו בארון כי "סליחה היא בחירה באהבה. זוהי המיומנות הראשונה הדרושה בכדי לתת לעצמנו אהבה" (מהטמה גנדי).

עתה, כשהארון שלנו מאורר ומסודר, התפריט מאוזן ורגשות האשמה והטינה כבר לא מכבידים לנו על הלב וגורמים לנו למוסר כליות, אנו מגיעות לחג האחרון ברשימה, שהוא בעצם החג הראשון - ראש השנה. כשאני חושבת על ראש השנה אני חושבת על התחלות ועל התחדשות. אני חושבת גם על הקולקציות החדשות שיוצאות לחנויות ועל כך שעכשיו, אחרי ש"אספתי" את כל מה שאני לא לובשת מהארון יש לי מקום לכמה בגדים חדשים. זה הזמן לפרגן לעצמך באהבה בגד חדש - שמלה יפה, מכנסיים חתיכים, חולצה שתסחט מחמאות... שתהיה לך שנה מתוקה מדבש ומועדים לשמחה.

ענבל גלפרב (AICI) - מאמנת לסגנון אישי, מנחה ויועצת תדמית. טלפון 054-6392434, www.image-workshops.info

המלצת החודש

ספר: "מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית עלול להרוג אותך"

וואוו !!! אני חושבת שזה השם הכי ארוך לספר שנתקלתי בו עד היום. אבל תודו- זה עושה עבודה טובה! אותי זה כל כך סיקרן, דיבר ישר לבטן שלי!

אז בוא ננסה רקע להבין קצת על התוכן... ד"ר ריי סטראנד סיים את לימודי הרפואה בשנת 1971 ובשנת 1995 נפתח לעולם הרפואה התזונתית. הוא למד איך לטפל בתרופות אך כשנחשף להשפעתם המדהימה של התזונה ותוספי התזונה הוא החל לחקור זאת לעומק ואסף מחקרים קליניים רבים שתיעדו את הנושא ומובאים לנו בספרו.

ספר חשוב זה עוסק בתפקיד הקריטי שיש לתזונה בריפוי והחלמה ושיפור הבריאות - גם אם כבר נגרם נזק ממחלות כגון אוסטיאופורוזיס, סרטן, סוכרת, אלצהיימר, פיברומיאלגיה, אסטמה, דלקות מפרקים, מחלות לב, תסמונת העייפות הכרונית ועוד רבות.

הספר מכיל הנחיות מעשיות שניתן ליישם בקלות, הוא כתוב היטב ובצורה מובנת ומאפשר לכל

אדם לרדת לעומקה של ההשפעה האדירה של התזונה על בריאותו.

מתוך האתר "הוצאת פוקוס": <http://www.focus.co.il>

- כיצד ליישם על עצמכם את הידע העדכני ביותר של מדע התזונה.
- מדוע יש להשתמש בתרופות כמוצא אחרון, במקום לבחור בהן כפתרון המועדף הראשון.
- מדוע בריאותנו אינה חייבת להתערער למרות השינויים שחלים בגופנו עם השנים.
- כיצד ניתן להפעיל כבר היום אסטרטגיה נוגדת הזדקנות.
- מדוע הרדיקלים החופשיים, הנוצרים בתהליכי החמצון בגופנו, יוצרים בו הרס ומה עלינו לעשות כדי למונעו.
- מדוע רמת הכולסטרול בדם אינה הסיבה העיקרית למחלות לב ומדוע רמת ההומוציסטאין חשובה הרבה יותר.

קריאה מהנה!



מה עושים עם הסרטן?

סרטן היא מחלה הנוגעת בכולנו. כל אחד מכיר מישהו שהוא חולה סרטן. הכאב, מעבר להיותו כאב אישי הוא כאב חברתי. אחת הבעיות העיקריות של החולים ובני משפחותיהם היא מציאת מידע הקשור בנושא סרטן ואימותו.



וכאן נכנס לתמונה אתר מיוחד - *Cancerhelp* שהוקם במטרה להוות מאגר מידע אמין ואיכותי הנוגע למחלת סרטן, ומכיל ידע רפואי רב כגון: סימפטומים לכל מחלות סרטן, גורמי סיכון למחלה, דרכי מניעה, דרכי אבחון לגילוי סרטן, רפואה משלימה למחלת הסרטן, תופעות לוואי לטיפולי הקרנות.

שאלות ותשובות למחלת הסרטן אשר עולות וצפות על פני השטח, טיפים לחולים ולבני משפחתו לפני התחלת הטיפול, עצות שימושיות מחולים ובני משפחתם, דרכי מניעה למחלת הסרטן, תזונה נכונה ומומלצת, מתכונים בריאות לחולי סרטן ותזונה מתאימה כדי לשמור על משקל קיים במהלך הטיפולים האונקולוגיים.

זכויות חולי הסרטן בביטוח לאומי ומשרדי הממשלה השונים, סוגי ביטוחים מומלצים בנושא אובדן כושר עבודה .

באתר *Cancerhelp* תמצאו פורומים בהם תוכלו לפגוש אנשים המתמודדים עם מצב דומה, חוק זכויות החולה על סעיפיו השונים הנוגעים לחולים במחלת הסרטן, פינת הנצחה ועוד.

באתר מושקעת עבודת קודש של ממש. לעיתים הדבר היקר ביותר שיש במצבים אלו הוא פשוט מידע!
ממליצה בחום לבקר בו: [/http://www.cancerhelp.org.il](http://www.cancerhelp.org.il)

הטיפ החודשי לכבוד ראש השנה



ראש השנה מביא איתו אנרגיות של התחלות חדשות. אם אתם מרגישים עייפים, מותשים, תקועים, רצוצים, חיים ב"לופ" - זה הזמן לערוך חשבון נפש, לאזור אומץ, להשאיר את הישן מאחור ולפנות מקום לחדש להגיע.

נשמע גרנדיוזי?

טוב, אז לא כל כך תתפלאו אבל זה מתחיל בדברים הקטנים:

- נקו את ארון הבגדים מכל אותם דברים שלא משרתים אתכם יותר (בהשראת המאמר מלמעלה ©)
- בדקו מתי בפעם האחרונה חידשתם או שיניתם או הזזתם ריהוט בבית
- ערכו ניקיון יסודי וטיהור של הבית – תמיד טוב במקרה זה להרחיק לכת ולסייד את הקירות (משהו שהעדפתם לדחות)
- הוציאו את הטלוויזיה מחדר השינה ונקו החוצה את כל מה שנמצא מתחת למיטה ובארגז המצעים
- עשו סדר במגירה היא שאף פעם לא מגיעים לסדר אותה (כ"ל לגבי המזווה)
- נשים: מיינו נעליים וזרקות/תרמו בלי להתבלבל או לחשוב פעמיים את מה שלא הלכתם איתו למעלה משלוש-ארבע שנים.
- העיפו מהמטבח את כל הכלים, הסירים, הסכום הישנים שלא זורקים רק בשביל "שיהיה" או "שלא יחסר"
- לעולם יש לתקן או להחליף במידי שעון שנעצר, מנורה שנשרפה, כלי שנשבר... אל תתנו לזה לחכות (זאת אנרגיה שנעצרה ואי טיפול בה אומר ומשקף המון!)
- אל תשמרו את המאוורר המקולקל, הטוסטר שמצריך תיקון, מכשירים שהפסיקו לעבוד ומחכים על המדף יותר משנה שתתקנו אותם... פנו אותם ואפשרו לחדש להגיע.
- ספרים: ספרים הם נכס, אך ספרים שאינם משמשים אתכם וגם לא ישמשו בעתיד רצוי לתרום ולפנות מקום על המדף לספרים חדשים. תמיד יהיה מי שישמח לקבלם
- עיתונים ישנים: עיתונים זה משהו שיש לנו נטייה לאגור כשמצאנו בהם משהו/כתבה מאוד מעניינת לקרוא... אם אתם לא נמנים על האספנים, אין שום טעם בלאגור עיתונים ישנים, בייחוד כאשר אתם מעולם לא באמת חוזרים לקרוא את אותה כתבה נכספת – קחו שקית זבל גדולה והיפטרו מכולם – זאת הרגשה נהדרת אני מבטיחה!!! המידע שעניין אתכם באותה כתבה יגיע אליכם שוב ברגע המתאים כשתוכלו ותתפנו לקוראו. לימדו לבטוח בכך ☺

שנה מופלאה, שנה של הנעה וזרימה, שנה של בחירות ועשייה...שנה טובה!

מתכון החודש**משקה קרח מרענן על בסיס יוגורט**

לפני הכל הערה קטנה: בחודש קודם פרסמתי מתכון להכנת חומוס ביתי שקיבלתי מחברה. רבים התרעמו על נושא הסודה לשתייה שהומלץ לשים במים בזמן שהחומוס מושרה בהם לצורך ריכוך הגרגירים. אז כמה דברים חשובים: ראשית, הסודה לשתייה משנה מעט את רמת החומציות של החומוס, ונכון - יכול להיות שהיא מוציאה מינרלים וויטמינים – אך זה מעולם לא הוכח ואין עדות מקצועית שתומכת בסברה זו (אלא אם כן מישהו יחדש לי ואני אשמח). שורה תחתונה: אתם בהחלט יכולים להסתדר בלי הסודה לשתייה... גם בלעדיה יצא לכם חומוס נהדר אני מבטיחה ☺

והמתכון להפעם הוא בעצם מתכון למשקה נהדר שאני מאוד אוהבת להתפנק בו בקיץ. **חשוב לי לציין** שהוא אינו מתאים לאנשים הסובלים מבעיות עיכול ומעיים, למי שעובר תהליך ניקוי רעלים, מי שרגיש למוצרי חלב, או סובל מחוסר יאנג ועודף ין, וגם לא מתאים למי שסובל מדלקות שונות ומערכת חיסון חלשה!!!

מאוד פשוט להכנה, מרענן ומותיר טעם של עוד.... אני משוגעת על החמיצות של היוגורט עם השילוב המתוק של הדבש... אחלה תחליף לגלידה דרך אגב!

מצרכים:

את הקרח לבד או שקית חזקה והולמת בו מספר פעמים עם פטיש המשמש אותי רק לצרכי מטבח ☺

6-8 קוביות קרח
יוגורט ביו לבן 1.5% שומן (ללא טעמים)
דבש/סירופ אגבה

את הקרח המרוסק אני שמה בבלנדר ומוסיפה גביע יוגורט אחד וסירופ אגבה או דבש לפי הטעם וזהו! מערבבים בבלנדר, מוזגים לכוס גדולה ושותים עם קש! ברוך יוגורט לכל דבר.

אופן ההכנה:

באופן אישי אני מעדיפה את המשקה "נקי" בלי תוספות: מרסקת את הקרח (אני עושה זאת בצורה מאוד פרימיטיבית מאחר ואין לי כותש קרח בבית: מכניסה

יש מי שאוהב לשדרג ולהפוך את זה למשקה בריאות על ידי הוספת זרעי פשתן טחונים (יש לטחון במקום ולא לקנות טחון), שיבולת שועל ופרי כלשהו: בננה, אפרסק, תפוח, או אפילו חמוציות.

לבריאות ☺

נתראה בנובמבר,



איה הוד
נטורופתיה ורפואה משלימה