



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

עדכון: החודש עברתי למשכני החדש בכפר סבא – עיר שאני רוחשת לה אהבה מיוחדת. אני כל כולי בהתרגשות גדולה ובסימן של שינויים נהדרים. עזבתי את הים ותל אביב אבל דאגתי לא להתרחק יותר מידי. יש מי שהמעבר שלי שימח אותו מאוד (לא להכנס להכנס לתור העיר העמוסה ולחפש אחר חנייה), ויש מי שהצטער על המעבר מסיבות של מרחק אני מניחה. לכאן או לכאן, כפר סבא נמצאת 20 דקות מתל אביב, ואהיה ממש במרכז, אך אבטיח לתת מענה גם לאלו הרוצים להישאר בתל אביב, ואף להרחיב ולתת מענה לירושלמים, ליושבי הדרום והצפון שלא יכולים להגיע למרכז.

שיעבור עלינו דצמבר חורפי ומדהים במיוחד (אמן!), מלא בגשמי ברכה.

חודש שעבר הגיע היורה. מצאתי את עצמי יושבת בשבת בבוקר מול החלון היחיד בבית 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 להחליפו כבושם?! לצערי הרב נובמבר היה די יבש ולא המשיך את הכיף...

החגים הרבה מאחורינו, כבר הספקנו לשכוח אותם. אני מוכרחה לומר שהם אתגרו השנה רבים ממטופליי, אך רובם עמדו בהם בגבורה וכוח רצון אמיתי, ואני כל כך גאה בכולם על ההתמדה והנחישות.

איה הוד

מה בגיליון דצמבר של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה – תולעים!
- ❖ מאמר: הכוח שבמיצים
- ❖ תכשיר חדש לטיפול בטחורים ופיסורות: "Anokryo"
- ❖ צמחי מרפא: הטעם נוראי – מה עושים?
- ❖ טיפ החודש – ליצור חיי שפע גם בעת משבר כלכלי עולמי
- ❖ 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 תולעים

בהמשך התשאל גם מסתבר שהילדים מדביקים אחד את השני כל הזמן... דאגתי לומר לריקי שאני בכלל לא אתפלא אם גם לה ולבעלה יש תולעים (בדרך כלל הטיפול מומלץ לכל בני הבית במקביל). הילדים לא מקפידים על שטיפת ידיים לפני האוכל או אחרי החזרה מבית הספר, אין הקפדה על היגיינה.

עם סיום התשאל, שכלל גם בחינת מצבה של מערכת העיכול ותפקודה אצל כל אחד מהילדים, תשאל לגבי ההרגלים שלהם, השינה שלהם (כשיש תולעים זה יכול לפגוע בשינה), מצבם הרגשי-נפשי, התזונה שלהם ועוד, ולאחר הבהרה קטנה בנושא חיטוי הבית, כיבוס המצעים ניגשתי למלאכת התאמת הטיפול.

כל ילד קיבל טיפול מעט שונה מאחר ויש תופעות שונות ורקע שונה וגיל שונה... אך העיקרון הטיפולי כלל גם טיפול סימפטומטי: קטילת התולעים על ידי הכוונה תזונתית, צמחי מרפא והומו טוקסיקולוגיה, וגם טיפול הוליסטי יותר שהתייחס לאספקטים רגשיים-נפשיים (גוף-נפש) ולטיפול מניעתי על ידי חיזוק הגוף – כי לא מספיק לסלק את הגנב, צריך גם לשים מערכת הגנה על הבית כדי שלא ישוב!!!

תוך מספר שבועות כבר לא היה זכר לתולעים, אך כפי שביקשתי והנחתי את ריקי יש להמשיך בטיפול המניעתי לתקופה נוספת.

על הדרך השתפרו דברים נוספים כגון קשיי הנשימה של הבן הקטן יותר, בעיות הגרד העורי שהיו לילד הגדול, עייפות ועוד.

על אחת מפורמולות הצמחים בהן עשיתי שימוש בטיפול תוכלו לקרוא בקישור כאן למטה.

ריקי, בת 48 מתקשרת אלי עם אותו סיפור ידוע ומוכר לעייפה: לשני ילדיה התגלו תולעים ומשום מה הטיפול התרופתי לא מועיל לתקופה ממושכת - הן תמיד חוזרות.

ריקי מספרת לי עד כמה היא מיואשת, ולא פסחה על סיפורי הלילה והפנס – למי שלא מעודכן: בלילה התולעים אוהבת לצאת החוצה לאזור פי הטבעת (אלו בדרך כלל הנקבות שמטילות שם ביצים) ואז ניתן להבחין בהן עם פנס.

כמובן שלא עצרתי אותה ונתתי לה לספר לי גם על הניסיונות החוזרים בטיפולים למיניהם שלא עזרו... זה לא מצחיק בכלל - הסיפור הזה חוזר על עצמו כל כך הרבה, וכל אדם שמתקשר בטוח שהוא מספר לי אותו בפעם הראשונה.

אז קודם כל אני מרגיעה ומעדכנת: "ריקי, את לא לבד... אין לך מושג כמה פעמים אני שומעת את אותו סיפור...". וממשיכה: "חשוב להבין שהטיפול צריך להיות מאוד אדוק ומוקפד ולהמשך גם אחרי שהתולעים נעלמות גם בגלל הביצים וגם כדי להמשיך לחזק ולאזן את הגוף...".

ריקי מוכנה לעשות הכל, ורגע לפני קביעת הפגישה היא בודקת איתי האם הטיפול שלי יעיל. מאחר ואני כל כך מורגלת גם בשאלה זו אני מסבירה שאף פעם אין 100%, ושגם ברפואה אין 100% ושאין להבטיח דבר מאחר ואנחנו לא יודעים איך הגוף יגיב או לא יגיב. אבל אני תמיד כן מבטיחה לתת את ה-100% שלי ולהשתמש בכל הכלים שאני מכירה כדי למגר את התופעה הארורה הזאת שנקראת תולעי מעיים – ובדרך כלל ההצלחה לא מאחרת לבוא!

לאחר תשאל ארוך ובחינת בדיקות הדם של הילדים אני מקבלת תמונה עגומה של מערכת חיסון מאוד חלשה, הילדים מקוררים הרבה, חולים הרבה, מעלים חום הרבה, דלקות למיניהן וכדומה... ובנוסף לכל זה, הם לא פעילים גופנית (הטלוויזיה היא הספורט המועדף בבית... אין חוגים...) ומבלי לדעת למה, עושה רושם שתולעים אוהבים יותר גוף עצלן.

קישורים

פורמולה ייחודית: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/DIGEX%2010.htm>

הכוח שבמיצים

מאת: שרון ארצי

הכוח שבמיצי ירקות ופירות לנקות ולחדש את גופנו ידוע במשך הרבה מאוד שנים. להרבה מאיתנו תהליך הכנת המיצים נחשב מעייף עקב פעולות החיתוך והסחיטה וכמובן זמן יקר שאנו משקיעים בהכנתם. אך תודות לטכנולוגיות החדשות כיום אנו יכולים להשתמש במסחטה חשמלית ולהקל על עצמנו משמעותית ולהביא תועלת תזונתית חשובה מאוד הביתה.

ד"ר מקס גרסון וד"ר בירצ'ר בנר המפורסמים בעבודתם עם חולי סרטן, תומכים בטיפול בעזרת תרפיה של מיצים. חלקם של המטופלים איבדו כל תקווה לשרוד את המחלה, אך שילוב של טיפול במיצים טבעיים של ירקות ופירות עם טיפולים קונבנציונאליים הצילו אותם.

מיצים טבעיים טריים מפירות וירקות עשירים במיוחד בוויטמינים, מינרלים ואינזימים. ובעצם אין דבר שהוא בעל ערך תזונתי גבוה יותר מאשר המיצים. אפשר להתייחס למיצים הטיבעיים כעל תוספי מזון בעלי כוח רב.

אנו שומעים לא מעט כי עלינו לאכול כמות של 5-6 מנות פרי וירק ביום על מנת לספק את כל מה שנדרש לגופנו אך לא קל ליישם דרישה זו. יהיה קשה מאוד לאכול חצי קילו גזר בארוחה אחת אבל יהיה קל יותר לשתות כוס אחת של גזר סחוט (שהיא הרבה יותר מזינה).

כמובן שההמלצה היא לא לשתות רק מיצים סחוטים כיוון שאנו רוצים לספק לגוף גם סיבים תזונתיים אותם אנו מקבלים מפירות וירקות טריים, לכן עלינו לשלב בין צריכת מיצים לבין אכילת פירות וירקות. בשביל לקבל את מנת הבריאות האופטימלית עלינו לצרוך 2 מנות ירקות, 2 מנות של פירות יחד עם 2 כוסות מיץ ביום. צריכת שייקים מפירות וירקות יעילה יותר לגוף מאשר צריכת מיצים סחוטים מפירות וירקות מכיוון שמספקת גם סיבים תזונתיים החשובים מאוד לעיכול.

עם הגדלת צריכת המיצים היומית רמת האנרגיה בגוף עולה, מחלות קטנות וכאבים מינורים יעלמו, ואתם תראו הרבה יותר צעירים מגילכם (וללא ניתוח פלסטי).

טיפים להכנת מיצים:

- השתדלו להשתמש בפירות וירקות אורגניים.
- שיטפו את הפרי/ירק טוב מאוד
- קלפו את קליפת פרי ההדר אם אתם בתהליך של ניקוי רעלים (במצב אחר מומלץ לצרוך אותם מכיוון שהם בעלי יכולת גבוהה מאוד במניעת סוגי סרטן שונים)
- קלפו תמיד פירות טרופיים כגון קיווי ופפיה מכיוון שהם לרוב מרוססים
- הוספת זרעים וגרעינים למיניהם חשובה בהחלט ומוסיפה לערך התזונתי של המיץ אך יש להמנע מחרצנים של תפוח מכיוון שאלה מכילים כמות קטנה של ציאניד.
- אפשר לסחוט גם גבעולים ועלים אך לא עלים מגזר או מריבס (צמח בר המשמש בד"כ לקינוחים)
- ישנם פירות וירקות שאינם מאפשרים סחיטת מיצים במסחטה בגלל המרקם השונה שלהם כגון בננות, קוקוס, אבוקדו, שזיפים מיובשים ופירות יבשים אחרים. על מנת להשתמש בפירות אלו למיץ, יש לשלב אותם עם נוזלים אחרים (מים או מיץ מפרי אחר), ולטחון אותם בבלנדר ליצירת מירקם נוזלי (שייק).
- לא מומלץ לשלב חלב בשייק או במיץ מכיוון שהוא מעכב את תהליך העיכול ומכביד עליו.
- מומלץ להשתמש בפירות טריים או יבשים המתוקים באופן טבעי על מנת להמתיק את המיץ או השייק ולא בסוכר או בממתקים מלאכותיים.
- כדי להכין את המיץ/שייק מיד לפני צריכתו ולא לשמור במקרר מכיוון שהוא מאבד מערכיו התזונתיים.
- דרך נוספת לצרוך ירקות היא שילוב של כמות קטנה של ירק במיצים/שייקים של פירות בצורה זו המיצים לא משפיעים על הטעם אך מוסיפים הרבה לערכים התזונתיים של המיץ. הוספת עלים ירוקים עוזרת לאיזון טבעי של הסוכר המצוי בפירות.



להלן מספר שילובים למיצי פירות מוצלחים וטעימים:

תפוח ואגס
תפוח, תפוז וג'ינג'ר
תפוח וענבים
תפוח, חמוציות, וענבים
אבטיח

שילובים למיצי ירקות מוצלחים:

גזר ותפוח
גזר, סלרי וג'ינג'ר
גזר ותרד
גזר, תפוז וגמבה ירוקה
גזר, סלק וגמבה ירוקה
גזר, תפוח ונבטי אלפלפה

מתכון מיץ ג'ינג'ר:

3 גזרים (במידה ואינם אורגניים יש לקלף הקליפה)
1 תפוח ללא חרצנים
25 מ"ל שורש ג'ינג'ר טרי (עם הקליפה)

הכניסו את כל המרכיבים למסחטה חשמלית ושיפכו לכוס. שתו מיד.

שייק פירות מרענן

2 אפרסקים ללא החרצן חתוך לפרוסות דקות
4 משמשים טריים ללא חרצן
1 כוס פטל אדום
1 ½ כוסות יוגורט סויה
1 כף סירופ אגבה (או דבש לא מעובד)

הוראות הכנה:

הכניסו את המרכיבים לבלנדר וערבבו עד לקבלת תערובת חלקה.
(כאופציה- הקפואו את הפטל על מנת לקרר ולקבלת מרקם חלק וסמיך יותר)

נכתב ע"י שף שרון ארצי
www.sharonartsi.com

המלצת החודש

תכשיר חדש: "Anokryo"

"Anokryo" - "אנוקריו" הינו תכשיר חדש לטיפול בתחורים (מתאים גם לנשים לאחר לידה ומניקות)

תכשיר ייחודי במינו הפועל בשיטת קירור והרחבה והוכח כיעיל ביותר לטיפול בתחורים בדרגה ראשונה ושנייה, ובפיסורות.



מהי פיסורה?

פיסורה היא סדק בדופן תעלת פי הטבעת, הנמשך פנימה מהשוליים החיצוניים כלפי פי הטבעת. תופעת זו שכיחה למדי, ומתבטאת לעיתים קרובות בנפיחות העור סביב פי הטבעת. התסמין האופייני ביותר לפיסורה היא כאב עז בפי הטבעת המתגבר בזמן היציאות. לא ברור מהי הסיבה להיווצרות הפיסורה אולם הפעלת לחץ להוצאת גושי יציאה קשים מעודדים את התפתחות התופעה. יצוין כי הכאב הנובע מפיסורה נמשך לעיתים מספר שעות, ולעיתים הוא כול כך חזק שהוא מדכא את הדחף ליציאה וגורם לעצירות כרונית. תסמיניה האחרים של הפיסורה: התכווצות שריר פי הטבעת והפרשה דמית המכתימה את נייר הטואלט.

כיצד פועל ANOKRYO וכיצד משתמשים בו?

מדובר בהתקן שמורכב מגליל פלסטי המכיל בתוכו ג'ל מיוחד הקופא במינוס 10 מעלות. מאכסנים את ההתקן בתא ההקפאה שבמקרר למשך כשעתיים לפחות, לאחר הוצאתו מהמקרר מורחים סביבו ג'ל מסך (המצורף לאריזה) ומחדירים בזירות לפי הטבעת למשך כ- 10 דקות.

תוך דקות ספורות יורדת טמפרטורת פי הטבעת, מה שגורם להקלה מיידית בכאבים, להפסקת הדימום, ולהפחתה בנפיחות ובהתכווצות של כלי הדם. בנוסף לכך, ההתקן גם מרחיב את המקום הנגוע הסובל מכיווץ (בזמן ההתקף) ומפחית את עוצמת ההתקף.

יש לבצע את הטיפול פעמיים ביום במשך מספר ימים. יצוין כי מהלך הטיפול גם לאחריו אינם מלווים בהרגשת כאב או אי נעימות.

אנוקריו ANOKRYO מאושר ע"י משרד הבריאות. הוא אינו תרופה ומתאים גם לשימוש של נשים לאחר הלידה ובתקופת ההנקה.

השימוש בתכשיר רב פעמי (חשוב להקפיד על ניקיון) ולכן גם חסכוני. מחיר ההתקן 230 ₪ כולל מע"מ. נציג החברה בישראל: חברת תומס אנד תומס. יבוא והפצה: חברת כמפל.

לפרטים ורכישה:

איה הוד – נטורופתיה ורפואה משלימה
03-5250023

קישורים

למאמר המלא כולל מחקר על התכשיר: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/Anokryo.htm>

הטעם נוראי – מה עושים? מאת: יגאל קוטין

הקדמה: מאת איה הוד

מטופלים רבים שלי מתקשים לעמוד אל מול הטעם המתגר של מיצוי הצמחים והחליטות השונות הניתנות להם כחלק בלתי נפרד מהטיפול הנטורופתי השלם. בחברת "ברא צמחים" אומרים: "תמציות הצמחים משמרות את אופיו הייחודי של כל צמח, לרבות הטעם והריח האופייניים לו. בחלק מהתמציות, הטעמים עשויים להיות מודגשים במיוחד, באופן שחוש הטעם אינו מורגל לו ברמה היומיומית. עקרון הטעם מהווה נדבך חשוב מאוד ברפואת הצמחים, כאשר חלק לא מבוטל מפעילות הצמח מושג על ידי האופן בו המוח מפרש את קשת הטעמים, ומעביר מסרים עצביים המשפיעים על שאר מערכות הגוף.

טעמן האופייני של תמציות הצמחים מרתיע בתחילה את מרבית האנשים, אך ברוב המקרים ניתן להתרגל לכך לאחר שימוש עקבי בן מספר ימים."

בכל פגישה ראשונה, אני נוהגת להסביר למטופל שהטעם של הצמחים יכול להוות אתגר לא קטן ומכינה את השטח לנושא הטעם. חשוב להבין שלטעם יש משמעות בטיפול ולא לתת לעניין פעוט זה להכשיל את הטיפול.

הטעם נוראי - מה עושים?

טעם בשפת הסנסקריט הוא "ראסה". לראסה משמעויות רבות ומגוונות, המעידות על האיכויות והתכונות של המילה. מלבד טעם, משמעויות נוספות למילה הן: תמצית, מיצוי, מלודיה, ניסיון, הבנה עמוקה, התלהבות, רגש, פלסמה ואף יסוד המתכת - סופית.

המשמעויות הרבות למונח זה, מצביעות בבירור על חשיבותו ומורכבותו של עניין הטעם בתרבות ההודית. בהרבליזם האירוויד, הסיווג וההבנה של הצמחים וחומרי המרפא (ואף של המזונות השונים) אינו מבוסס על פי חומרים פעילים והרכב כימי. המלומדים האירווידים בעבר הרחוק (יש אומרים 5000 שנה ואף יותר), היו בעלי יכולות אינטואיטיביות (נפשיות ואנרגטיות) חדות וגבוהות. על כן הם יכלו להבדיל בין הצמחים השונים ולסווג את יכולתם ופעילותם הרפואית, על פי הטעם.

הטעם משמש כאמצעי ראשון בתהליך הבנת הצמח ועל כן חשיבותו הרבה. חידוד חוש הטעם, הבנת הטעמים, איכויותיהם והשפעתם, הינם כללי יסוד בפרקטיקה של כל מטפל בצמחי מרפא!

באירווידה מציינים שישה טעמים: **מתוק, מלוח, חמוץ, חריף, מר ומכווץ (עפיץ)**. כל טעם נוצר משילוב מסוים של חמשת היסודות / אלמנטים (אדמה, מים, אש, אוויר, מרחב). מאחר וכל חומר וכל חי נוצר מחמשת היסודות הבסיסיים הללו, ביחס מסוים ושונה, ישנו השוני באיכויות הצמחים והמזונות השונים. בכל צמח וצמח מצויים חמשת הטעמים, אך תמיד אחד או שניים מהם יהיו הדומיננטיים יותר.

בעוד שבתזונה אירווידית אנו מונחים לכלול את כל ששת הטעמים, כארוחה מאוזנת ומספקת, כאשר באים לטפל בעזרת צמחי מרפא לכל טעם איכות ברורה ומיוחדת.

בהמשך כאן למטה תוכלו לקרוא על סיווגי הטעמים.

סיווג הטעמים:**המתוק**

המתוק הוא הטעם הכבד והמזין ביותר. היסודות המשייכים למתוק הם האדמה והמים. מאדהור (המילה הסנסקריט למתוק) משמעה נעים, רך, יפה, מקובל ואוהב. חשוב להבין את המשמעויות השונות משום שהן מסמלות את האיכויות השונות! הטעם המתוק הינו מקרר, המעניק לחות ושומניות.

כשצורכים את הטעם המתוק באופן מתון, הוא מזין לגוף ומקדם את צמיחת הרקמות (מזין את הפלאסמה, הדם, את השרירים והעצמות, את מע' העצבים, ורקמת הרבייה). השימוש הנכון מעניק כוח ואריכות ימים. הטעם המתוק נחשב למחזק ומייצב, מעורר את החושים, משפר את המראה של עור הפנים, מטפח את בריאות העור והשיער וכן את איכות הקול. הטעם המתוק מחייה ומקל על תחושת הצמא ועל צרבות.

על אף כל התכונות החיוביות הללו, צריכה מופרזת של הטעם המתוק עלולה לגרום להפרעות רבות.

ריבוי מאכלים מתוקים מגבירים את האדמה והמים בגוף, גורמים להגברה של ליחה, להצטברות רעלים, לגודש על המערכת המטבולית, לשפעת, להתקררות, כבדות, אובדן תיאבון, עצלות והשמנת יתר. בנוסף הם גם עלולים לגרום להיווצרות של גודש לימפטי, לגידולים, בצקת, סוכרת, פיטריות, קנדידה ועוד. **בעוד שכמות מדויקת של מתוק תעלה את אש העיכול (ממש כמו גזרי עץ למדורה...)** **עודף ממנו יכבה את האש החיונית ומכאן ההשפעה על רמת האנרגיה בגוף.** יש לציין שהטעם המתוק אינו דווקא סוכר פשוט, אלא מתוק מעודן וטבעי כמו בפחמימות מלאות ובדבש.

הטעם המתוק נחשב כמספק את החושים, כמרגיע את הנפש ועשוי לכלול את התכונות הבאות: מכייה, מחזק, אדפטוגני, מגביר תנובת חלב בנשים מיניקות, משלשל עדין, מרגיע ומרכך.

החמוץ

אמלה בסנסקריט, משמע חומצי, אנרגטי, מעורר, מותסס. החמוץ משויך ליסודות האדמה והאש ולכן הוא בעל איכויות מיוחדות: הוא נזלי, קל, מחמם ושמוני בטבעו. כאשר משתמשים בו באופן מתון, הטעם החמוץ הוא מרענן וטעים, מעורר את התיאבון ואת הפרשת הרוק, משפר את פעולת העיכול, מעורר את האנרגיה בגוף, מזין את הלב ומחייה את הנשמה. הטעם החמוץ גורם לגירויים הללו כאשר הוא במינון הנכון ובכך מעלה את קצב חילוף החומרים. הטעם החמוץ מגביר את יכולת העיכול (אך בעודף עלול לכבות את אש העיכול), החמוץ הינו בעיקר נוגד עוויתות, מפיג גזים משתן ומגביר יציאות. הטעם החמוץ מחדד ומעורר את המחשבה וההכרה (אך בעודף עלול החמוץ להביא לקנאה וביקורתיות ולחמיצות פנים...).

כשצורכים את הטעם החמוץ בהגזמה, הוא עלול לגרום לצימאון, לחומציות יתר, לצרבת, הפרעות בעיכול, לכיבים ולרגישות בשיניים. הטעם החמוץ פועל כמתסיס, ועל כן הוא עלול להיות רעיל לדם ולגרום לבעיות עור כגון דלקות עור (דרמטיטיס), אקנה, גרב (אקזמה) וספחת (פסוריאזיס).

החום הנגרם על ידי החמיצות עלול לגרום ל-PH חומצי בגוף ולתחושת צריבה בגרון, בחזה, בלב, בשלפוחית השתן ובשופכה.

יש להשתמש בטעם החמוץ בקפידה ובמינון הנכון (לטיפוס בעל יסוד אש מפותח בתוכו ללא לחות מספקת, הטעם החמוץ יזיק לטווח הארוך).

המלוח

מלח ים, מלח גבישי, מלח סלעים ואצות מים – כל אלו הם דוגמאות לטעם המלוח. המלוח מורכב מהיסודות אש ומים. התכונות האופייניות למלח הן חום, כבדות ושמוניות. אם משתמשים בו במידה מתונה, הוא ממתן את יסודות האוויר והמרחב, אך יעלה את המים והאש בשימוש מופרז. בגלל גורם המים שלו, המלח משמש כמשתן ומשלשל. הודות לגורם האש שבו, הוא גם נחשב למפחית עוויתות וכאבים במעי הגס. כשצורכים אותו במתינות, הוא מעודד צמיחה ושומר על איזון האלקטרוליטים בגוף. המלח גורם להפרשת רוק, משפר את טעם המזון ומסייע לעיכול, לספיגה ולסילוק הפסולת מן הגוף.

משלשל, מפיג גזים, נוגד עוויתות, מייזע, מכייה, טוניק ומחזק, מרכך רקמות, מרגיע קל ומזין את רקמות הגוף. המלוח מרגיע את ההכרה, מביא סיפוק לחושים, ביטחון, אומץ, התלהבות, ועניין, יצירתיות ודמיון. המלוח שולט על מאזן המים בגוף ואחראי לפעולה התקינה של הכליות.

צריכה עודפת של מלח בתזונה עלולה לגרום להצטברות רעלים ועודף צמיגות בגוף, כך שהדם הופך לצמיג ומעובה. מלח גורם ליתר לחץ דם ומזיק לעור. בעיות כגון תחושה של חום, עילפון, קמטים בעור והתקררות עלולות להיגרם עקב העדפת יתר של הטעם המלוח. המלח עלול לגרום לעצירת מים בגוף ולבצקת. אובדן שיער לא סדיר, כיבים, הפרעות דימום, פריחה בעור וחומציות יתר – כל אלה עלולים להיגרם עקב צריכת יתר של מלוח.

הטעם המלוח מאופיין בתכונות הבאות:

החריף

בדומה למערב, בתורת האיורודה הטעם החריף או החם, הינו בעל הפוטנציאל המשמעותי בכל האמור לצמחי מרפא.

החריף מורכב מהיסודות אש ואוויר, טעם זה הוא קליל, מייבש ומחמם מטבעו. כשצורכים אותו במתינות, הוא משפר את העיכול והספיגה, מגביר את קצב חילוף החומרים ואת הזרימה בגוף. טעם זה נחשב למטהר את מערכות האף, על ידי גירוי ההפרשות מן האף והדמעות מן העיניים. הטעם החריף משפר את מחזור הדם, מדלל קרישי דם, מסייע בסילוק חומרי פסולת ונלחם בחיידקים ובטפילים.

הטעם החריף מאופיין בתכונות הבאות:

מכייח, מחזק עיכול, מפיג גזים, מטהר דם, נוגד עוויתות ומחטא.

השימוש בטעם החריף הינו נרחב (במיוחד בימינו כאשר המהירות והקלילות הן מצרך מבוקש...). מצד שני, צריכה מופרזת של צמחי מרפא חריפים ומזונות חריפים בתזונה

היומיומית, עלולה לגרום לתגובות שליליות. עודף החום והאש עלול לייבש ולגרום לדלדול ברקמות הגוף ולתקיעות בזרימת נוזלי הגוף ובזרימה המעודנת של אנרגיית החיים. (החריף גורם ליובש ולקשיחות, כמו בדומה לצינור גומי קשיח, מה שמקטין את יכולת התנועה...) תיתכן פגיעה הן בביציות והן בהפרשת הזרע, כלומר – תשישות מינית בקרב שני המינים. תגובות אפשריות אחרות הן צריבה, חנק, עילפון ועייפות, עם תחושה של חום וצימאון. על ידי החמרת האש והאוויר, תיתכן התפתחות של שלשולים, צרבת ובחילה, סחרחורת, רעד, נדודי שינה, או כאבים בשרירי הרגליים, כיב קיבה, אסטמה, דלקת המעי הגס ובעיות בעור. כל אלה עלולים להיגרם גם כתוצאה מצריכה עודפת של מאכלים חריפים. דלקות כרוניות, רעילות של הכבד והתקרחות הן לעיתים כתוצאה מעודף חריפות.

כך גם ברוב הנפשי – במינון נכון החריף מגביר את הבהירות ומחדד את התפיסה, מעורר וממריץ, אך בעודף החריף יביא לקנאה ולכעס, לאלומות ולשיפוט!

המר

מר הינו טעם פופולארי בתחום צמחי המרפא ותכונותיו הן מגוונות. באיורודה מחלקים את המרירות על פי היסודות מהם מורכב הטעם (אוויר ומרחב) ועל כן טעם זה הינו הקליל, המעודן, והנייד ביותר. הטעם המריר הוא הטעם הפחות שכיח בתזונה של האדם המערבי. טעם זה הוא קריר, ויבש מטבעו. הוא מפיץ עודף אש ואדמה - מים. אומנם, הטעם המר אינו טעים כשלעצמו, אך הוא מדגיש את הטעמים האחרים.

באופן לא מפתיע, השימוש בטעם זה באיורודה דומה מאד לשימוש המערבי. מדובר בטעם שפועל כנגד חיידקים ומזהמים. הוא מקל על תחושת צריבה, גירוד, עילפון ואף בעיות חשוכות מרפא בעור. הטעם המריר מוריד חום גבוה ומיטיב עם העור והשרירים. במינון נמוך, טעם זה עשוי להקל על בעיה של גזים במערכת העיכול ולהיטיב עם

העיכול. הטעם המריר מייבש את מערכות הגוף וגורם להפחתה של השומנים, מח העצם, השתן והגללים.

הטעם המר מאופיין בתכונות הבאות:

מחטא, אנטי דלקתי, אנטי פטרייתי, מנקה ומטהר דם, פועל להגברה של ייצור והפרשת מרה, משלשל, מפיג גזים, מכייח ומדלל דם.

צריכה מוגזמת של הטעם המריר עלולה לדלדל את הפלסמה, הדם, השרירים, השומן, מח העצם ואף הזרע, ועל כן עלולה לגרום לתשישות מינית, ליובש חמור וחספוס, וכן לרזון. לעתים התגובה עלולה להגיע לידי סחרחורת ועילפון. בטווח ארוך שימוש בטעם המר עלול להוביל לעצירות, חסימה בזרימת הפראנה (אנרגיית החיים החיונית), לכאב ראש, לפגיעה במחזור האישה, הפחתה של יכולת מע' העיכול ועוד...

שלשול, זיעה ושתן), עוצר דימומים, הוא מסייע לרפא כיבים ופצעים, ומעודד קרישה.

צריכה מופרזת עלולה לגרום ליובש בפה, לקשיים בדיבור ולעצירות, כמו גם לנפיחות בבטן, התכווציות של הלב וקיפאון במחזור הדם. טעם זה עלול להשפיע על הדחף המיני ולגרום לדלדול הזרע. בעיות נוספות שעלולות להיגרם הן רזון קיצוני, פרכוסים, אירוע מוחי והפרעות ניורולוגיות אחרות, אשר מקורן בהתגברות של אדמה ואוויר בגוף.

העפיץ

העפיץ הינו טעם מעניין, המשלב בתוכו ניגודיות פרקטית ביותר, מאחר והוא משויך ליסודות אוויר ואדמה, השונים מאוד בתכונותיהם. הטעם העפיץ משלב בתוכו את היכולות לעצור הפרשות ולייבש מחד, וכן את יכולות ההמרצה הרגעית (כיווץ), את הקלילות ואת הכבדות מאידך. הטעם העפיץ הוא מקרר, מייבש וכבד באופיו. הוא גורם לתחושה של מעין יובש וחנק בגרון (בדומה לאכילת פרי בוסר). העפיץ מעודד ספיגה וממצק את הצואה (פועל בעיקר על המעי הגס), ממתן הפרשות (דימום ווסתי,

לסיכום

מעבר לכך, תורות הראסה (הטעמים), היא כמובן מורכבת מעבר לאמור במבוא זה, והיא כוללת עוד איברים ספציפיים המשויכים לכל טעם:

- כליות למלוח
- מתוק לראות
- המר לכבד
- לטחול ולמעי הדק
- החמוץ לראות ולכבד – כיס מרה

הטעם משויך לשלבים שונים בעיכול, המתוק בתחילת העיכול והעפיץ בסופו ועוד...

אך עיקר הדברים הוא להעביר את המסר כדי שנוכל להשתהות רגע, לטעום את הצמח, להמתין עוד רגע ולהתבונן על השפעתו המעודנת על הגוף – נפש. כך, ניתן לחוות ולהפנים את יכולתו של הצמח להשפיע! אז... צאו וטעמו. לבריאות!

טיפ נוסף

דרך איורודית לשיפור חוש הטעם היא גרגור של שמן שומשום או שמן חמניות (כבישה קרה ואורגני) בפה. קחו 20 מ"ל (2 כפות) של אחד מהשמנים הנ"ל ועם בוקר, לאחר צחצוח השיניים, גרגרו היטב את השמן בפה. הימנעו מלבלוע, יש צורך להעבירו היטב בכל חלל הפה! לאחר כ-15 דק' אפשר לירוק את השמן החוצה ולשטוף במעט מים חמימים. התמדה בכך מבטיחה שיפור מהיר ביכולת הטעם!!

נכתב ע"י יגאל קוטין, מטפל באיורודה ונטורופתיה, מרצה לאיורודה במכללת רידמן. igalkutin@gmail.com

קישורים

<http://www.bara.co.il/sections/support/articles.asp?articleID=106>

למאמר המלא, כולל דוגמאות לצמחי מרפא העונים על סיווגי הטעמים:

הטיפ החודשי**ליצור חיי שפע גם בעת משבר כלכלי עולמי**

מי שמכיר אותי היטב יודע ששפע בעיני מתחיל במחשבה. אנשים שחושבים שפע לעולם לא חסר להם דבר גם בעיתות משבר בהן עושה רושם שכל העולם עומד לקרוס ולהכנס לצמצום.

הצמצום והחוסר יחולו עלינו רק אם נאמין בהם ו"נקנה" את מה שמכתיבה לנו התקשורת. האמונה ב"חוסר" או הפחד מחוסר יוצרת אותו במלוא מובן המילה.

אני שומעת חברים ואנשים מספרים שהם כעת "מהדקים את החגורה", מצטמצמים... הם משדרים על גל של פחד. מצב זה גורם לתקיעות בזרימת השפע לחיים. כמובן שאין זה נכון להיות פזרן ובזבזן בלי הכרה ולהוציא כספים על דברים שלא באמת צריכים – גם מצב זה משדר ליקום חוסר איזון ויכול להוביל לחוסר. אך גם ללכת לכיוון השני של חסכנות יתר עלולה ליצור מצב של חוסר – **כשמשדרים חוסר, כשמשדרים שאין, כשמשדרים פחד – מה שבעצם עושים זה לתקוע את אנרגיית השפע מלזרום היישר אליכם.**

ליקום יש דרכים לדאוג לנו לכל צרכינו כאשר אנו מאוזנים במחשבותינו ולא נותנים לפחד להשתלט, כאשר אנו נמצאים בעשייה... כאשר אנחנו מאמינים שהכל יסתדר לנו בדיוק כמו שרצינו. הכל מתחיל במחשבה, ברצון, בדמיון שיובילו לעשייה.

לכן, מצאתי לנכון להביא בפניכם החודש את שיחת האימון המדהימה שעורך ערן שטרן, מנכ"ל חברת "יוצא מהכלל", המאמן האישי והעסקי שלי, שמקיים מדי פעם שיחות אימון בשיחות ועידה אינטרנטיות בחינם!

נכון לעכשיו, במיוחד בעקבות המצב הכלכלי העולמי, ערן מקיים שיחה ייחודית בנושא:
"ליצור חיי שפע גם בעת משבר כלכלי עולמי"

למי זה נועד?

לכל אחד הרוצה להשיג יותר בחייו, לשפר את התוצאות שלו ולהשיג את מטרותיו, האחת אחר השנייה. לכל מי שרוצה לקבל תובנות וכלים פשוטים ופרקטיים ליצור לעצמו חיי שפע.

איך זה מתבצע?

כל נרשם יקבל במייל קישור לדף מיוחד באתר. בשעה היעודה, נכנסים לאתר, מקישים על הנגן המיוחד שיופיע בדף ומקשיבים לשיחה.

לפני השיחה תקבלו במייל הוראות מפורטות כיצד להתחבר, קישור לדף מיוחד באתר בו תוכלו להוריד דפי עבודה יחודיים שימשו אתכם במהלך השיחה. וכן טופס מיוחד ליצירת קשר ושאלות שאלות לפני השיחה ובמהלכה.

מה תלמדו בשיחת האימון:

- הסודות של האנשים העשירים והמצליחים בעולם להשגת מטרותיהם ויצירת שפע בחייהם
- מהן שלושת הדרכים להשיג כסף (והאם אתם משתמשים בשלושתן?)
- מהי מודעות לכסף וכיצד ניתן לפתח אותה?
- איך ליצור את התוצאות שאני רוצה בחיי בשנה הקרובה

כנסו כאן ולחצו על Play : http://www.LoadAdv.com/camp.asp?c_id=1966

מתכון החודש מג'אדרה של אמא



אז כמו שכל אחד יכול להישבע שאין כמו האוכל של אמא שלו, אני מוכנה להישבע שאין כמו המג'אדרה של אמא שלי. איכשהו אי אפשר לחכות אותה - רק היא יודעת איך להכין אותה כך שהעדשים נמסות לך בפה ואתה חייב להמשיך לאכול גם אחרי שאתה כבר מלא....

וכמה מתאים והולם מתכון חורפי ונהדר זה לעונה הנוכחית ... אז הפשלתי שרוולים והרמתי טלפון לאמא היקרה לבקש מתכון מחמם לבבות ומעורר את החיך... תיהנו, ואל תשכחו כתמיד לכתוב ולספר איך יצא ☺

מצרכים:

2 כוסות אורז לבן בסמתי - כאשר אתם אוכלים אורז לבן תמיד העדיפו את האורז הלבן הבסמתי על כל אורז לבן אחר. יש סיבה טובה לכך שהוא עולה יותר - הוא עשיר בויטמינים ומינרלים, איכותי, ובנוסף, בהשוואה לאורז יסמין או פרסי האינדקס הגליקמי של הבסמתי נמוך!!!

1 כוס עדשים – אמא מתעקשת רק על העדשים החומות השטוחות (לא העגולות המלאות). לדבריה: "כל סוג עדשים אחר יכול להתאים לדברים אחרים כמו מרק, אבל למג'אדרה זה רק החומות השטוחות!" (מה שבטוח, אני לא אלך להתווכח עם זה ☺)

בצל – הרבה בצל!!! לפחות 3 גדולים

שמן זית מכבישה קרה בלבד!

תיבול: מלח, פלפל...מי שאוהב יכול להוסיף גם שום.

הערה: אם העיכול שלכם רגיש ויש נטייה לסבול מגזים ונפיחות העדיפו את העדשים כתומים – הם עדינים יותר לעיכול (ואל תספרו לאמא שלי שאמרת לי לך את זה...)

לבריאות ☺

להתראות בינואר,

אופן ההכנה:

ראשית, יש להשרות את העדשים במים ללילה שלם.

לקצוץ את הבצלים קצוץ דק ולטגן/לאדות/להקפיץ אותם בשמן זית עד השחמה (לא לשרוף).

לסנן את העדשים מהמים ולהוסיף לבצל השחום.

להוסיף רק כוס מים אחת – בשביל לכסות את העדשים מעט כדי לאפשר להם להתבשל על אש קטנה עד שהם מתרככים.

לאחר שהעדשים רכות, יש להוסיף את האורז יחד עם 5 כוסות מים (2 כוסות מים על כל כוס אורז + 1 כוס מים נוספת בשביל העדשים שכבר בפנים).

להביא לרתיחה.

להוסיף תיבול: פלפל מלח, שום....

להוריד לאש קטנה עד שכל המים נספגים - כמו עם אורז רגיל...ומוכן!



איה הוד
נטורופתיה ורפואה משלימה

להסרה מרשימת התפוצה לחצו כאן: unsubscribe@ayahod.com

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