



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

ילדים צעירים (בגיל גן) עם מחלת הנשיקה (עד היום הגיעו אלי עם המחלה בעיקר אנשים בוגרים).

בעיות ודלקות בעיכול, פרזיטים, הליקובקטר ותולעים כרגיל תמיד יש - וכמו שרובכם יודעים שם המיקוד וההתמחות שלי, אך בנוסף לאלו מגיעות אלי בחודשיים האחרונים המון נשים עם בעיית הפטרייה הוגינאלית החוזרת, ועם נשירת שיער.

מקווה שחנכה עבר עליכם בשלום (למי שלא הבין: בלי סופגניות!) ועם הרבה מאוד אור חנוכיות ואור של הילדים ואני עוד יותר מקווה שהסילבסטר (אותו אני לא נוהגת לחגוג) עבר עליכם בלי יותר מידי אלכוהול ויין...

איה הוד

זהו זה, עברתי סופית למשכני החדש בכפר סבא. אני מוכרחה להודות שחשבתי שהפרידה מתל אביב תהיה קשה, אבל להפתעתי הרבה לא רק שהיא לא היתה קשה – היא פשוט לא היתה!

לא הרגשתי שום קושי להיפרד מ"העיר הגדולה" ולעבור עם הקליניקה לשרון. מתוך כך המסקנה שלי היתה, שכל הנראה הזמן, השעה והעיתוי היו נכונים לי בצעד הזה...לכל דבר יש את הזמן הנכון לו. אם היו מדברים איתי לפני שנה על לעזוב את תל אביב היו נתקלים במתקפה לא פשוטה.

עדכונים מהקליניקה: אומנם הגשם/חורף ממען באמת להגיע כמו שצריך, אך הקליניקה ממשיכה לקבל ביקורים של שפעות, וירוסים ומשום מה לאחרונה גם הרבה מאוד

מה בגיליון ינואר של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה – קרוהן
- ❖ מאמר: סגולות המרפא של הפטריות
- ❖ המלצת החודש - זירוז לידה טבעי
- ❖ האם תחסנו את תינוקכם?
- ❖ טיפ החודש – על חנוכה וסופגניות בריאות
- ❖ 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

קרוהן

של חיי היומיום, ומצב בדיקות הדם והברזל לא היו טובות.

אחד הדברים שאפשרו לשלי להגיב טוב יותר לטיפול היה האופטימיות, הנכונות להחלים ושמחת החיים שאותן היא לא איבדה בעקבות השנה המסויסת שעברה עליה (הרבה אודות לתמיכת המשפחה האוהבת והמסורה אני חייבת לציין).

למרות ששלי היתה ילדה שמחה ואופטימית, עדיין היה חשוב לי להבהיר שיש כאן קשר ישיר לגורמים רגשיים ונפשיים או ללחצים ומתח (מעבר לגורמים התורשתיים והגנטיים, ומעבר לפיזי ומעבר להכל). ואכן הסתבר שקצת לפני התפרצות המחלה שלי חוותה פרידה קשה מחבר ועומס לימודים ומבחנים רב - חלק ניכר מהטיפול התרכז גם באספקט הזה. עוד התברר, שלשלי יש הסטוריה של קבלת אנטיביוטיקה רבה עקב דלקות חוזרות בדרכי שתן.

מאחר ושלי קיבלה תרופות לא פשוטות הייתי חייבת לקחת זאת בחשבון, ולבדוק פעמיים כל דבר שרציתי לתת כחלק מהטיפול.

הטיפול כלל שינוי תזונתי מעמיק (גם למצב אקוטי בזמן התקף וגם למצב מניעתי), צמחי מרפא ייחודיים, תוספי מזון אנטי דלקתיים, הומוטוקסיקולוגיה, טיפולי גוף-נפש, שיחות, הנחיות לגבי הרגלי השינה, תרגילי התבוננות, דמיון מודרך ועוד. שיתופה באחריות בתהליך הריפוי היה כמובן הכרחי.

השיפור לא היה מיידי אך שלי היתה נחושה להרגיש יותר טוב ולחזור לחיי שגרה ולימודים וחיי חברה תקינים מבלי שתצטרך לסבול מעייפות, ומכאבי בטן או שלשולים שעדיין הופיעו מידי פעם למרות התרופות.

הסבלנות השתלמה והאיזון לא איחר לבוא. שלי במהלך חודשי הטיפול עשתה עבודה פנימית ועבודת מודעות לא קטנה, קראה הרבה, החכימה, למדה את הגוף שלה ואת התגובות שלו למזונות השונים, קראה ספר שאני תמיד ממליצה עליו ("חוכמת הקישקע") והמצב השתפר פלאים.

שלי (השם האמיתי שמור במערכת), בת 18 מגיעה עם אמה אלי לקליניקה. ציפיתי לראות ילדה חיוורת וחסרת חיים מאחר ואת ההיסטוריה הקצרה שלה עם המחלה כבר הספקתי לשמוע בטלפון לפרטי פרטים, אך לשמחתי הגיעה ילדה חייכנית ומלאת שמחת חיים ומודעות.

שלי (כמו רבים הסובלים מקרוהן) מאז ותמיד היתה רגישה בכל הקשור לעיכול. הקיבה לא תמיד קיבלה כל מה שהיא נתנה לה ופעמים רבות במהלך החיים הופיעו כאבי בטן וגזים. אך מעולם זה לא התפתח למשהו מעבר לזה, ולכן לא ייחסה לכך חשיבות.

לפני שנה הופיעו כאבי בטן לא רגילים שלא נפסקו, אלא רק הלכו והתגברו. שלי ניסתה להתעלם מהם ולא סיפרה על כך מיד להורים, אך כאשר לילה שלם התפתלה מכאבים הבינה שמשהו לא בסדר, ועוד באותו לילה הגיעה למיון.

שלי התלוננה על שלשולים ויציאות מרובות, כאבי בטן חריפים בעיקר בחלק הימני התחתון של הבטן, היא דיווחה שיש מזון לא מעוכל בצואה, הרבה גזים, נפיחות ותחושת מלאות ולא היה לה תיאובן. בנוסף לכך היתה תחושה של כאבים וחולשה בכל הגוף. תשישות איומה.

לאחר בדיקות שנמשכו למעלה משבוע בסופו של דבר הונחה על שלי הכותרת: "קרוהן". מאחר ולא היו שלשולים דמיים ומאחר והחלק התחתון של המעי לא היה מעורב מבחינה דלקתית נשללה קוליטיס, אך ללא ספק היה דם סמוי בצואה והבדיקות (גם דם וגם גסטרו) הצביעו על מצב דלקתי בהחלט.

שלי הוגדרה עם קרוהן במצב קשה וכמובן שישר התחילה עם תרופות.

לאחר שנה של טיפולים, בדיקות ושלושה אשפוזים, הגיעה אלי לקבל מידע וטיפול משלים ותומך לטיפול התרופתיים.

המצב בו הגיעה אלי היה סביר אך לא מזהיר. התרופות אומנם עשו את עבודתן, אך שלי לא היתה מאוזנת כלל, העייפות היתה קשה והפריעה ללימודיה ולמהלך התקין

קישורים

<http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/intestinal%20disease%20-%20part%20III%20of%20III.htm>

מחלות מעי דלקתיות:

מאמר: סגולות המרפא של הפטריות

מאת: שרון ארצי

ההיסטוריה של פטריות

פטריות היו מקור מזון בריא כבר בתקופה הפרה-היסטורית. המצרים הקדמונים האמינו שפטריות שמפניון יכולות לספק כוח "אל-מוות" לבני אדם, ולכן עפ"י חוק רק למלכים הפרעונים היו פטריות. פשוטי העם לא יוכלו לאכול או ליגוע בהן. ברומא העתיקה פטריות השמפניון נקראו "מזון האלים". במאה ה-17 החלו בגידול מתורבת של פטריות שמפניון ליד פריז. בארה"ב החלו בגידול מתורבת שלהן רק בסוף המאה ה-19.

למרות שישנם המון סוגים של פטריות, תשומת הלב מופנית יותר ויותר לשלוש סוגי פטריות בעלות תכונות חשובות לבריאות האדם: שיטאקי, מייטאקי וריישי. פטריות אלו מוערכות מאוד במזרח הרחוק בשל יכולת הריפוי שלהם ויש להן תפקידים חשובים בשיטות רפואה שונות מהמזרח. בשל המחקרים הרבים שאישרו את כוחם הרפואי פטריות אלו אשר הופכות ליותר ויותר נפוצות בעולם המערבי.

חשיבות תזונתית של פטריות

פטריות שמפניון לבנות בצבען הם מקור מצויין להרבה מינרלים, בכללם סלניום, נחושת, פוטסיום וצינק. וכמו כן פיטוכימיקאליים. פטריות הם מקור מצויין לוויטמינים שונים מסוג ב'. פטריות קרימיני ופורטובלו זהות לפטריות לבנות, אך בנוסף הן מקור מצויין לוויטמינים מסוג ב-6 ו-ב-12.

פטריות השיטאקי, וריישי הן מקור מצויין לסלניום ופוליסקריד, וכן מקור מצויין לברזל. בנוסף הם מקור טוב לפרוטאין, סיבים תזונתיים וויטמין סי.

יתרונות בריאותיים של פטריות

במשך 30 השנים האחרונות נערכים מחקרים רבים בנושא היכולת האנטי סרטנית של הפיטוכימיקלים המצויים בפטריות. רוב המחקרים התרכזו סביב הפוליסקריד והבטא גלוקן.

מכיוון ששלושת סוגי הפטריות החשובות ביותר מבחינה רפואית הן פטריות השיטאקי, פטריות מייטאקי ופטריות ריישי, אפרט מעט עליהן:

פטריות שיטאקי

פטריות אלו הן סמל לחיים ארוכים בתרבויות המזרח הרחוק בזכות הכוח הרפואי שלהם והן בשימוש רפואי ע"י הסינים כבר 6000 שנה. מחקרים חדשים מצאו שהכוח הרפואי של פטריה זו מגיע ממרכיב שנקרא לנטיין.

היתרונות הבריאותיים של לנטיין הם היכולת לחזק את המערכת החיסונית ע"י חיזוק היכולת שלה להלחם

בזיהומים ומחלות. לנטיין נמצא כבעל יכולת להלחם במחלות הסרטן בשל היכולת הנמוכה של הלנטיין להספג בגוף בצריכה דרך הפה, יכול להיות שהדרך הכי יעילה לספוג אותו ע"י זריקה. כמו כן, פטריות השיטאקי הוכחו כמורידות כולסטרול.

פטריות מייטאקי

מחקרים רבים מתרכזים ביכולת של פטריות אלו לחזק את מערכת החיסונית בגוף והיכולת אנטי-סרטנית. נמצא שתמצית פטריות המייטאקי חזקות יותר מכל הפטריות האחרות בפעילות נגד גידולים סרטניים. בניגוד לפטריות אחרות הן מאוד יעילות גם בצריכה דרך הפה.

המרכיב העיקרי האחראי על חיזוק מערכת החיסונית בפטריות המייטאקי הוא הבטא-גלוקן. ניסויים רבים מצאו שמרכיב זה מפעיל תאים לבנים. מרכיב זה פועל כרצפטור על הממברנה החיצונית של התאים הלבנים החשובים ביותר בהגנה מפני סרטן ובהתמודדות הגוף איתו, מכיוון שהם יכולים לתקוף תאי גידול באופן ישיר.

הבטא גלוקן גם ממריץ את ייצור התאים הלבנים במח העצם. כמות נמוכה של מח עצם משמעותה כמות נמוכה של תאים לבנים ולכן סיכון גבוה יותר לחלות בזיהומים ובסרטן. יתרון רפואי זה של בטא גלוקן חשוב מאוד לחולי סרטן העוברים הקרנות או טיפולי כימותרפיה.



חוקרי המייטאקי זיהו 4 תחומים בהם פטריה זו לוחמת בסרטן:

- הגנה על תאים בריאים מפני הפיכתם לתאים סרטניים.
- חיזוק יכולת המערכת החיסונית למצוא ולהרוס תאים סרטניים.
- חיזוק השליטה של תאים סרטניים בחלוקת התא ובמוות המתוכנן של התא.
- מניעת התפשטות סרטן בגוף.

מייטאקי יכול להיות תוספת מצויינת לטיפול סרטן קונבנציונליים. בנוסף ליכולות הבריאותיות שלו, המייטאקי עוזר להפחית תופעות לוואי של כימוטרפיה, כמו בחילות, ירידה במשקל, עייפות והחלשת המערכת החיסונית.

פטריות ריישי

ברפואה הסינית פטריות אלו משמשות כמאריך חיים עיקרי וכן כמחזק כללי לבריאות. מחקרים רפואיים ראשוניים מצאו כי הם עוזרות בחיזוק המערכת החיסונית ובטיפול בזיהומים וויראלים, כמו צהבת מסוג ב'.

המלצת החודש על הניסים ועל הנפלאות....

לידה היא דבר מופלא – פשוט נס! כך יעיד בפניכם כל הורה שהיה עד ליצירה הזאת - יצירת חיים חדשים.

את המלצת החודש הפעם אני מקדישה לכל אותן נשים שפנו אלי רבות לאחרונה, בין אם בפורומים השונים או בין אם באופן פרטי, ולכל אותן נשים שמחפשות אחר המידע הכל כך חשוב הזה:

איך לזרז לידה באופן טבעי?

נקודות לחיצה לזירוז לידה:

בכתפיים - בחלק הכי גבוה של הכתף -
עיסוי במקום יעזור מאוד!

עוד נקודה בין האגודל לאצבע - איפה
שלוחצים כשכואב הראש.

עוד נקודה: בזרת של הרגל באזור הציפורן.

עיסוי ולחיצות לאורך החלק הפנימי של
השוק.

השיטות המקובלות נעות החל מהזרמת מים חמים על הגב התחתון (בבקשה להתחשב במצב המים! – חשוב שזה יהיה במודע) ועיסוי הפטמות (פשוט עובד!)

יש כמה וכמה צמחי מרפא שעושים בהם שימוש, אך לעולם לא אמליץ עליהם ללא היכרות ואבחון של המטופלת !!!

יכול להיות שמדי פעם תתקלו באינטרנט בהמלצות על שימוש בצמח הקוהוש הכחול והשחור...אני אישית לא הייתי מייעצת לקחת אותם ללא השגחת מטפל !!!

מה שכן ניתן לשתות זה תה מסרפד, קמומיל ועלי פטל אדום כל שעתיים!!!

לא לזלזל בכוחן של הנשימות.

ללחוץ בכל המקומות שאסורים לדיקור בזמן הריון.

אם באמת רוצים לזרז לידה פשוט ללכת למדקר סיני שמתמחה בכך ויודע מה הוא עושה.

לשלב טיפול רפלקסולוגי לזירוז לידה!

ולא פחות חשוב (אין לזלזל בזה) - להשתמש בדימיון ובכוח המחשבה!!! למה הכוונה? ובכן, ממש לראות בדימיון את התינוק יוצא ושהוא כבר על הידיים כשאת מחייכת ומנשקת אותו ומניקה אותו. יש לדמיין את התהליך של היציאה שלו ולהפוך זאת למציאות (מחשבה אכן יוצרת מציאות!!!)

לידה קלה.

לחסן או לא לחסן – חיסונים בהתבוננות אחרת

מאת: אבישי קמינר, הומאופת קלאסי

<http://www.homeoshare.com>

הקדמה: מאת איה הוד

נושא החיסונים הינו נושא חם מאוד שעומד על סדר היום של רבים מאיתנו. האם לחסן את ילדינו היא שאלה שלא מעט הורים שואלים את עצמם בימים אלו לנוכח מידת הנזק שלאט הולכת ומתגלה במימדיה.

בניגוד לעבר, היום אנחנו כן עוצרים לשאול, כן עוצרים לקרוא, כן עוצרים לחקור ולברר ולא הולכים עיוורים אחר ההוראות/הנחיות הניתנות לנו באופן גורף.

לפני הכל אני מקדימה לומר: שלא תחשבו שאני נגד חיסונים – בכלל לא. אבל אני כן בוחרת ללמוד את הנושא כדי לאגור מידע וכדי לגבש דעה משלי - אני מאמינה שזאת אחריותו של כל הורה. חשוב לי לשמוע את שני הצדדים (קונבנציונלי – על כל ההפחדות למיניהם שממטירים עלינו אם לא נחסן את ילדנו... והלא קונבנציונלי שאף הוא עלול להרחיק לכת ולהיות קיצוני בדרכו שלו)

אני לא חושבת שלא צריך לחסן בכלל, אבל אני מאמינה שכל מקרה צריך להישקל לגופו. בנוסף, אני לא חושבת שצריך להפגז "מחומש" או "משולש" בבת אחת וגם לא חובה בגיל כל כך צעיר – אפשר לחכות קצת שהילד יגדל ויפתח את מערכת החיסון שלו, או כאשר הוא במצב בריאותי מצויין לפני שאנחנו מפילים עליו את החיסונים. חשוב לא פחות לדעת איך לתמוך בילד בתקופה שלאחר קבלת החיסון !!!

את המאמר הבא אני מביאה לכם כחלק מעוד מידע שלדעתי יש להיחשף בפניו לפני שאנו מגבשים דעה והחלטה. והכי חשוב: אני ממליצה לא לפעול ממקום של פחד, ולא לנתב את ההחלטות שלנו על פי איומים – בחרו חכם והפעילו שיקול דעת.

לחסן או לא לחסן – חיסונים בהתבוננות אחרת מאת אבישי קמינר

חווית הלידה של הפעוט הרך שזה עתה נולד הינה משובבת נפש ומרוממת את רוחנו כהורים. הציפייה הדריכות, הבדיקות, וכל החוויות שעוברים ההורים לאורך כל תהליך ההריון יוצרים ציפייה גדולה ודריכות, כמו גם שמחה גדולה לקראת הרגע הגדול והמיוחל.

כאשר נולד הפעוט, כל מה שההורים רוצים לעשות הוא לעטוף אותו, לחבקו ולשמור עליו מכל משמר מאותם פגעים הקיימים בעולמו. ההורים יעשו הכל על מנת שהרך הנולד יהיה מחומם ולבוש היטב, שטמפרטורת חדרו תהיה חמימה, שיהיה לבוש במיטב המחלצות ומיטב המשחקים והצעצועים שייתרמו להתפתחותו ועוד... בין כל אותם פרמטרים שהוזכרו לעיל, נכנס גם הפרמטר של החיסונים.

עבור רובנו נתפסים החיסונים כיעילים ובלתי מזיקים, ואף חיוניים להישרדותו של הרך הנולד בשנות חייו הראשונות. אנו מאמינים כי אכן אם ישנה מדיניות חיסונים כלשהי הנקבעת ע"י רשויות הבריאות, סביר מאוד להניח שהיא טובה וגם חיונית עבור התינוק שלנו. מעטים הם ההורים אשר בוחנים מדיניות זו לעומק ומחליטים לפעול בדרך קצת אחרת.

האם החיסונים הינם כה הכרחיים? מהי מידת יעילותם? האם ישנן תופעות לוואי לחיסונים? מדוע חשוב כל כך לדון בנושא החיסונים? מהן הסיבות לחסן את הילד? האם תהיתם אי פעם כיצד מחזיקים החיסונים כל כך הרבה שנים בתוקף? - מעניין אתכם? - חפשו את התשובות במאמר המלא בקישור כאן למטה:

קישורים

למאמר המלא לחצו על הקישור ואז לחצו על שם המאמר
בצד שמאל במרכז הדף:

<http://www.articles.co.il/author/20735>

<http://video.google.com/videoplay?docid=7018835240451107552>

סרטון וידאו של הרצאה מקיפה ביותר (באנגלית) על חיסונים ששווה לכל הורה בישראל לשמוע!!!

הטיפ החודשי

חנוכה חנוכה חנוכה



טוב נו, אז אם ממש תסובבו לי את היד למתכון סופגניות אני אספק את הסחורה – אבל תזכרו שהזהרתי: שום מתכון, ולא משנה כמה בריא הוא, לא יהפוך שום סופגניה לנטולת קלוריות ושומן...

אז למרות שחנוכה כבר קצת מאחור, השף שרון ארצי מעניק לנו פה את אחד המתכונים היותר מתחשבים שיש – תכינו וספרו איך יצא (נסו לא להינות ממנו יותר מאשר פעם בשנה – כן כן רק בחנוכה)

השף ארצי: "כמו כל חג, גם חג החנוכה מציב לנו אתגרים דיאטטיים ובחג זה האתגר הוא סופגניות. על מנת לעזור בהתמודדות עם הפיתוי לאכול סופגניות מטוגנות ומקמח לבן, הבאתי מתכון לסופגניות בריאות ואפיוות המהוות תחליף בריא יותר. היום כשהדלקתי נר שני של חנוכה עם משפחתי התענגנו מכל ביס. אני ממליץ בחום להכין מתכון זה ולהנות מהטעם ומבריאות. שיהיה בתאבון וחג שמח ובריא לכלים".



מרכיבים:

- 1/4 כוס קמח מלא
- 3/4 כוס קמח לבן
- 1/3 כוס נקטר אגבה (אפשר גם סוכר חום)
- 3/4 כפית אבקת אפיה
- 3/4 אבקת סודה לשתייה
- 1/4 כפית מלח
- 1 ביצה
- 150 גרם יוגורט (3/4 כוס)
- 1 כף שמן קנולה
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כפית תמצית ווניל

הוראות הכנה:

בקערה גדולה ערבבו את הקמחים, אגבה (סוכר), אבקת אפיה, אבקת סודה, ומלח. בקערה נוספת ערבבו את שאר המרכיבים טוב ושימרו בצד עד לשימוש. צרו גומחה במרכז הקמח ע"י דחיפת הקמח לצדדים והוסיפו את תערובת היוגורט וביצה למרכז וערבבו יחד ושלבו את התערובת קמח עד למרקם אחיד. הבלילה היא במרקם נוזלי. הניחו בצד. השתמשו בתבניות אינדידואליות בצורת חצי עיגול או כל צורה אחרת שתבחרו והתיזו בספריי שמן. (אם התבנית עשויה מסיליקון, אין צורך בשמן).

בקרעית התבנית או הסיליקון אפשר להניח מעט שבבי קוקוס או שבבי שוקולד. חלקו את התערובת בין התבניות, 3/4 גובה.

הכניסו לתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 200 מעלות ואפו כ-20 דקות, או עד אשר קיסם נכנס לתוך הסופגניה ויוצא נקי. קרוו 5 דקות והזריקו ריבה פנימה אם לא השתמשתם בשבבי שוקולד (70% קקאו).

מתכון החודש

פלמידה לבנה ים תיכונית בציפוי שקדים

מאת: השף שרון ארצי www.sharonartsi.com

זוהי מנה קלה ומלאה בבריאות ומשמשת כחלק בלתי נפרד ממתכוני בריאות.

ציפוי השקדים מוסיף הרבה למרקם ולטעם, פיטריות השיטאקי ידועות ביכולתן להלחם בתאים סרטניים, את העגבניות מבשלים על מנת לנטרל את המחסום המגן על הליקופן אותו אנו רוצים לספוג בגופנו, וכמובן השום הידוע בחשיבותו הרבה לבריאות הגוף בכלל ולחימה בתאים סרטניים.

מתכון בלתי נשכח!



אופן ההכנה: 🌟

בקערה יש לטרוף את חלבוני הביצה. לטבול את הדג בביצים ומיד לאחר מכן לטבול בשקדים הטחונים. לחמם שמן על מחבת ולחרוך את הדגים משני הצדדים. להמשיך את בישול הדג בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות ל-10 דקות, תלוי בעובי הדג.

באותה מחבת בה בושלו הדגים לחמם את השמן זית, צ'ילי ושום ולבשל עד שהשום הופך לצבע חום בהיר. להוסיף מיד את הפטרוזיליה, פטריות, עגבניות, חצי כוס השמן זיתים ולהקפיץ כ-3 דקות. הוסיפו את היין וצמצמו את הנוזלים עד אשר כל הטעמים ישתלבו יחדיו. על צלחת הגשה מזגו את תערובת הפטריות ועליו הניחו את הדג ולפזר מעט מיץ לימון. קשטו במעט מהתערובת על הדג, מעט שמן זית טרי, גרידת לימון ואפשר אפילו כמה טיפות של חומץ בלסמי.

מצרכים: 🌟

- 4 כפות שמן זית
- 4 חתיכות פילה של פלמידה לבנה (או כל דג לבן)
- 2 כוסות שקדים טחונים למרקם של קמח
- 4 חלבוני ביצה (רצוי אורגנית)
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 כף שום קצוץ
- 1/4 כפית גרגירי צ'ילי יבש
- 3 כוסות פטריות שיטאקי (כל סוג פטריות יכול להשתלב)
- 1 1/2 כוסות עגבניות שרי חצויות
- 1/2 כוס זיתים שחורים מסוג קלמטה ללא גרעין
- 1/4 כוס יין לבן חצי יבש
- מיץ לימון מלימון אחד
- 1 כף חומץ בלסמי
- גרידת לימון מלימון אחד

לבריאות ☺

להתראות בפברואר,



מי שאינו מעוניין לקבל את ירחון "נטורוטבע" - נא לכתוב לכתובת זו להסרה מרשימת התפוצה: unsubscribe@ayahod.com