



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

אני מציבה בפני כל אחד ואחד מכם את האתגר לנסות להבחין בתגובה של גופכם לאכילת הפירות היבשים, אני בטוחה שתיהנו לקרוא את המאמר שכתבתי בנושא החודש – מאמר שיפורסם גם ב'דיעות אחרונות' במוסף בריאות לקראת החג.

אז שיהיה ט"ו בשבט שמח! ולכל המטופלים המקסימים שלי ששומרים על המשקל אני רוצה לומר: עברתם בכבוד את הסופגניות של חנוכה (כמה גאה הייתי בכם!), תעברו גם את הפירות היבשים של ט"ו בשבט, כמו גם את המצות ושקולד השחר של פסח, וכמובן את אוזני ההמן של פורים (כיסיתי הכל?... חחחח...!)

ט"ו בשבט הגיע חג לאילנות....החודש נחוג את "חג הפירות היבשים" כפי שאני נוהגת לכנותו, וכמובן שיש לי הרבה מה לומר בנושא לטוב ולרע.

שלשום התהלכתי בסופר ואיך שנכנסתי הציף אותי גל אדיר של צורך לרכוש פירות יבשים מכל הבא ליד...תמרים, חרובים, משמשים, דבלים, צימוקים, אננס, שזיפים ואפילו מנגו....היה כמעט בלתי אפשרי לעמוד בפיתוי של העמסת שקיות בלתי נדלית מאחר ו"חוכמת הסופרים" השיווקית להפליא יודעת בדיוק מה עובד על הצרכן וטורחת להציב בדיוק בכניסה (ובגובה העיניים כמובן) את הדברים אותם רוצים למכור לנו.

אני מוכרחה לספר לכם שעמדתי בפיתוי וויתרתי על התענוג המסוכר והמשתולל, ובמקום זה הסתפקתי בשקית עם תמרים ושקית עם חמוציות.

איה הוד

### מה בגיליון פברואר של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה – קנדידה ופטרייה וגינאלית
- ❖ **מתנה** למנויי נטורוטבע בלבד!
- ❖ מפגש עם העוצמה שבנו!!!
- ❖ קורס: מבוא להצלחה
- ❖ גוף ותנועה במדבר – סופשבוע של שקט
- ❖ על ט"ו בשבט, פירות יבשים ותרופות סבתא
- ❖ טיפ החודש – התמודדות עם פחדים
- ❖ מתכון החודש – לכבוד ט"ו בשבט



- ❖ 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](mailto:office@ayahod.com)
- ❖ בקרו בקהילת 'ענף הרפואה המשלימה' המרתקת  
ב- *TheMarker café* :  
<http://alternativemed.cafe.themarker.com>

## סיפור מקרה

### קנדידה ופטרייה וגינאלית

מכאן שהמוטיבציה לטיפול היתה אדירה והחלנו בשלב הראשוני: תזונה וצמחים.

במפגש השני התברר לי שמיכל לא סתה מהדרך לכאן או לכאן ועשתה בדיוק כפי שביקשתי. היה אומנם סיפור אך המצב היה רחוק מלהיעלם, ופה כבר התחלנו להכניס את החלק בטיפול שמדבר אל הנפש והרגש ולשלב טכניקות נשימה, הרפיה ודימיון מודרך כדי לאזן את הגוף-נפש ולהביא לשלווה שתאפשר לה לצאת מהמתח הרב ולתת לגוף סוף סוף את האפשרות לחזור לאיזון.

כדי לקצר, מיכל הופתעה מהשיפור הדרמטי שקרה תוך 3 חודשים בלבד! לחתונה היא הגיעה רעננה, בתחושה "של ניקיון" כפי שהיא ביטאה זאת, וללא שום זכר לבעיה.

אחרי חודשיים קיבלתי מייל שסיפר לי על ירח דבש מדהים ומאושר (בדיוק כמו שאמור להיות)

שמחתי לעזור לה ושמחתי לפגוש היענות כל כך גבוהה לטיפול – דבר שמעולם אינני מקבלת כמובן מאליו ואני מודעת לכך שלא תמיד זה קל. לכן, אני שם גם כדי להציע תמיכה ברגעים הקשים ולעזור לחזור לדרך הנכונה. אין שום בושא או מקום להכאה עצמית כשלא מצליחים לעמוד בטיפול לאורך זמן...צריך להבין שאנחנו אנושיים ולא רובוטים, ובשביל זה יש צורך לשתף ולהיעזר...כרגיל, אני שמחה להיות שם בשביל כל מי שזקוק לי.

חשוב רק לציין שלאחר שהבעיה נעלמת יש לשמר טיפול מניעתי לתקופה נוספת כדי שהיא לא תשנה.

מיכל (השם האמיתי שמור במערכת), בת 25, סבלה חודשים רבים מהצרה הזו המכונה פטרייה וגינאלית.

בשלושת האפיזודות האחרונות השתמשה בנרות אגיסטון, נרות פרוביוטיים (חיידקים ידידותיים) ומשחות שהרופאה נתנה. - זה עזר לתקופה אבל חזר שוב (כמו שקורה בדרך כלל כאשר מנסים להחניק סימפטום במקום לטפל בשורש הבעיה).

מיכל היא אחת מיני רבות הפונות אלי עם בעיה זו, אך במקרה שלה התופעה נבעה בעיקר משילוב של הזנחת התזונה הבריאה והמון מתח נפשי סביב החתונה שממששת ובאה.

**חשוב לציין, שלמרות שהאינטרנט מוצף במידע ומוצרים אודות הטיפול בקנדידה/ פטרייה וגינאלית, אצל כל אחת הטיפול מאוד משתנה – ולכן, העצות הניתנות ברשת הן כלליות ביותר ולא מותאמות לכל אחת ולכל מצב, ולכן הן גם לא יפתרו את הבעיה לאורך זמן.**

אנחנו שונים זה מזה ולכן אין סיבה שהטיפול יהיה זהה או רק סימפטומטי. **ההתאמה האישית היא העיקרון המנחה אותי והיא המפתח להצלחת הטיפול.**

בחזרה למיכל שלנו, כשהיא היא הגיעה אלי היא היתה נכונה לעשות הכל בשביל שהתופעה תעלם...הפחד הגדול ביותר שלה היה שהיא לא תוכל להיות חופשייה בירח הדבש מבחינת יחסי מין.

#### קישורים

[http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Candida\\_vaginalis.htm](http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Candida_vaginalis.htm)

פטרייה ואגינאלית:

## מתנה למנויי נטורוטבע שובר הנחה לטיפול נטורופתי!!!

 <p><b>איה הוד</b> נטורופתיה ורפואה משלימה</p>	<p><b>איה הוד נטורופתיה ורפואה משלימה</b> <b>למנויי נטורוטבע בלבד - טיפול ב - 25% הנחה</b> <b>בחודשים פברואר-מרץ תינתן הנחה של 25%</b> <b>על כל טיפול שני בקליניקה!!!</b></p> <p>אם חיכיתם לאביב בכדי סוף סוף לערוך ניקוי רעלים, אם תכננתם לרדת במשקל לפני פסח, אם אתם סובלים מבעיה בריאותית שמטרידה אתכם, אם תכננתם כבר זמן רב ללכת לטיפול נטורופתי... <b>עכשיו זאת ההזדמנות שלכם לעשות זאת!</b></p>
<p><b>שובר.NET</b></p>	<p>יש להזמין תור מראש בטלפון: <b>09-7677621</b></p>
<p><b>תאריך: 2-3/2009 ימים א-ה, שעות 9:00 - 18:00</b></p>	

שימו לב: ההנחה הינה על הביקור השני!  
יש להדפיס ולהביא לפגישה

## גוף ותנועה במדבר



סופ"ש של שקט, תנועה וחיבור אל ביתנו הראשון – הוא גופנו. כל מה שקורה בגוף שלנו משקף את דפוסי האישיות שלנו, מצב נפשי תמיד מתקשר עם מצב פיזי. רגשות כמו כאב, שמחה ואהבה הם תחושות שחווים בגוף. מתח וחרדה, חוסר אמון, ציניות ופאסימיות מגבילים את התנועתיות של האדם.  
**גוף חי – הוא גוף בתנועה!**

לפרטים נוספים על חוויית "גוף ותנועה במדבר" לחצו כאן: <http://www.2all.co.il/web/Sites/shalem/PAGE119.asp>

**תאריכים: 13-14 למרץ, שישי-שבת. המקום: כפר הנוקדים**  
הלינה בחדרים על בסיס חצי פנסיון  
העניקו לעצמכם **מתנה** חוויית מודעות, תנועה, נשימה, הרפייה  
**"התקשורת עם הסביבה מתחילה בתקשורת עם הגוף"**

לפרטים והרשמה צרו קשר ישיר עם רות עוז שלם  
טלפון: 03-5325446, נייד: 052-5654141, דוא"ל: [ruthoz@netvision.net.il](mailto:ruthoz@netvision.net.il)  
אתר: גוף שלם – נעים במעגל החיים [www.gufshalem.com](http://www.gufshalem.com)

רות עוז שלם, יזמית ויוצרת עם הגוף (1995), בעלת B.Ed בחינוך גופני ומחול ממכללת וינגייט, מאסטר רייקי, מדריכה מוסמכת לפעילות גופנית לנשים בהריון.

## המלצת החודש

סדנה: מפגש עם העוצמה שבנו

### על מנחות הסדנה:

אתי עשירי, מאמנת אישית לשלום פנימי ומציאת הייעוד.

בוגרת בי"ס לאימון Coach U בארה"ב, קורונה רייקי, בעלת ניסיון רב בהנחיית סדנאות, הרצאות קורסים ופגישות אישיות. דיאטנית קלינית לשעבר

דיטה קורין, בימאית ומנחה ב-Voice dialogue

"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מדי. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור." (נלסון מנדלה)

קמתי בבוקר וחשבתי לעצמי: "בשביל מה אני צריכה את זה עכשיו? באמת בשביל מה? למה לי לנסוע עכשיו שעה וחצי בפקקים ולבזבז חצי יום עבודה כשאני יכולה לעשות דברים חשובים אחרים?"

אני לא יודעת לומר לכם מה גרם לי פשוט לקום ולנסוע, אבל זה היה משהו פנימי עמוק וחזק ממני שהאיץ בי ללכת למפגש המבוא והיום אני מבינה איזו מתנה אדירה קיבלתי, ואני לא מצטערת!

יצאתי מהמפגש נפעמת ומרוגשת כמו שלא הייתי הרבה זמן. התהלכתי כל אותו יום בתחושת עליו והרגשה שאני בולדוזר שיכול לעשות כל דבר שארצה בו... זה היה מסוג החוויות שלא שוכחים, כשהמנחות סיפרו על הסדנה שהן עושות היה לי ברור שזה מוביל אותי להמליץ לכם היום לא ללכת אלא לרוץ להירשם לסדנה!

לצערי יש מעט סדנאות היום שאני יכולה לומר עליהן שיצאתי מהן עם כלים כל כך פרקטיים ומעשיים שעוזרים באמת...הייתי בכל כך הרבה קורסים וסדנאות ולעיתים תכופות הרגשתי שזה לא נתן לי את מה שחיפשתי. - הסדנה הזאת לשמחתי היא לא אחת מהם...היא משהו אחר, יוצא דופן!!!

### הקולות שבתוכנו?!

תהיתם פעם כיצד היו נראים החיים שלנו אם היינו מפסיקים להקשיב לכל אותם קולות שאומרים לנו שאנחנו לא יכולים או לא מציאותיים, שלא נצליח בגלל כל מיני מכשולים בדרך, קולות שצועקים ומאיימים, מזהירים ומפחידים "אתה חייב ל...אחרת..." או "מי אתה בכלל חושב שאתה"...

לכולנו יש קולות כאלה – ולקולות האלה פעמים רבות יש פנים, יש דמות! לעומת זאת, בכל אחד מאיתנו קיים קול אוהב, תומך, מפרגן ומעצים. קול האמת. קול המדבר אלינו בשקט בשקט אך בעקביות. אלא שרוב הפעמים אנו מקשיבים לקולות האחרים...

זוהי הזמנה בשבילכם להשתתף בסדנה חוויתית וייחודית המלמדת כלים קלים ליישום, אפקטיבים ופרקטיים באמת כדי לגייס קולות אלה לטובתכם, לפגוש את העוצמה שבכם ולהפוך אותה לזמינה ולחלק בלתי נפרד מחייכם.

זוהי סדנה שכולה העצמה, באמת מוציאה אותנו עם חיוך, אמונה בעצמנו, בכוחות וביכולות שלנו!!!

לקבלת פרטים שלחו מייל או התקשרו:

אתי עשירי: 052-2893167 [eti@soulsingscoaching.com](mailto:eti@soulsingscoaching.com)

דיטה קורין: 050-7503168 [korinby@inter.net.il](mailto:korinby@inter.net.il)



תיהנו!  
איה הוד

## על ט"ו בשבט, פירות יבשים ותרופות סבתא

מאת: איה הוד

### הקדמה:

נושא הפירות היבשים הינו נושא שנוי במחלוקת. יש מי שמתנגד להם נחרצות ויש מי שמאמין שזה הדבר הכי בריא מתוק שאפשר להכניס לגוף. חשוב לציין שדעתי בנושא מאוד תלויה במצבו של האדם שמולי: יהיו מקרים בהם אמליץ על פירות יבשים בשמחה רבה (כמובן עם הגבלות מסויימות לגבי סוג הפירות והכמות) ויהיו מקרים שאמליץ לא להתקרב אפילו לאחד קטנצ'יק.

במאמר הבא אני מביאה את הזוית הטיפולית של פירות יבשים, אך לפני כן עליי לסייג זאת בכמה מילים: אם קיימת ברקע בעיית סכרת, פטריית קנדידה, חולשה חיסונית, דלקות שונות, מחלות מעי דלקתיות, פרזיטים, תולעי מעיים, גזים, נפיחות, טפילים למיניהם וכמובן בעיית עודף משקל – נא להימנע מפירות יבשים!

נכון, אתם צודקים, כולם כבר יודעים שפירות יבשים יכולים להיות נזק בריאותי לא קטן על כל הסוכר שיש בהם, שלא נדבר על כך שבמקרים רבים בתהליך הייבוש מוספים להם חומרים כגון SO<sub>2</sub> (גופרית דו חמצנית) המיועדת להעצים את צבעו ומראהו של הפרי ולעשותו יפה יותר לעין הקונה ועוד.

אז בהחלט ט"ו בשבט אינו סיבה מספיק טובה להתנפל ללא הכר על כמויות אדירות של פירות יבשים כאשר בריאותינו עומדת לנגד עיננו, או כאשר קיימת ברקע בעיה רפואית כגון סוכרת, פטרייה וגינאלית, עודף משקל ועוד... אך אין ספק, שאם נעשה שימוש מושכל במה שהטבע חנן אותנו בו נוכל להפיק את המיטב, ואפילו לפתור בעיות בריאות.

בתהליך יבושם מאבדים הפירות ויטמינים ונוזלים רבים – מה שהופך אותם למרוכזים מאוד מבחינת רמות הסוכר. אך אם הם אורגניים וללא תוספות מיותרות לשיפור מראה, צבע, ריח או טעם הם יכולים להוות "בוסט" אנרגיה מטורף ונהדר למי שזקוק לו (לפני אימון ספורט למשל). הסוכר הינו סוכר טבעי וכל אחד יסכים שאין טוב מזה בסדר העדיפויות כשמגיעים לדבר על שוקולד ועוגות.

במידה ותרצו להוריד מעט את השפעת האינדקס הגליקמי הגבוה תוכלו לשלב את אכילתם עם כמה אגוזים.

**מעבר לאנרגיה זמינה, אני מזמינה אתכם ללמוד מה מכיל כל פרי מיובש כדי לבחון איך הוא יכול לשמש אותנו למען בריאותינו:**



**נתחיל במשמש** – אחד האהובים עלי באופן אישי מאחר והוא מכיל כמות יפה של ברזל וטוב למי שסובל מאנמיה. שימו לב: המשמש הכתום הזרחני היפה זה לא המשמש שעליו אני מדברת – המשמש האורגני ללא התוספות בדרך כלל לא יראה כל כך כתום אלא יותר חום – אליו אני מכוונת!

**צימוקים** – כמה מכם יודעים שצימוקים מכילים חומר בשם חומצה טרטריט (Tartaric acid)? חומצה זו הינה חומצה אורגנית הנמצאת בטבע בעיקר בענבים ומהווה אחת מהחומצות הדומיננטיות ביין. הודות לנוכחותה ולנוכחות הסיבים התזונתיים שבצימוקים הם נהדרים כדי

לסייע בפינוי פסולת באופן יעיל יותר מהמעיי ולמנוע מחלות של המעי הגס. הצימוקים גם מכילים חומרים המסייעים להקל על כאב ודלקות. עצה ידידותית: יבשו ענבים בעצמכם בשמש – כל כך פשוט להכין צימוקים ללא חומרים מיותרים. אם תגדילו לעשות ולהכינם מענבים אורגניים אז תחסכו לעצמכם גם את הריסוס בו מרססים ענבים.



**שזיפים** – מגיל צעיר אנחנו יודעים לקשר את המילים "שזיף מיובש" עם המילה "עצירות". אחת מתרופות הסבתא הידועות ביותר למצב של עצירות הינה השריית שזיפים מיובשים במים או בישולם במים ואכילתם (כולל שתיית הנוזל המתקבל). אם כך, לא אני שאפר את המסורת ארוכת השנים (למרות שישנם מצבים בהם הייתי בוחרת בדרך אחרת לטפל בעצירות), אך רק אזכיר לכם:

לכו על אורגני בלי חומרים מיותרים, ותברוכו עם במקביל תעשו עיסוי טוב בכיוון השעון על הבטן שכנראה זקוקה לעידוד, ותשימו דגש על שתיית הרבה מים. מעבר לכך, השזיף המיובש מכיל כמות נכבדת של ויטמיני B, ויטמיני A, ברזל ואשלגן.

**תמרים** - ללא ספק אחד הפירות היותר פופולאריים מבין הפירות היבשים. רבים מוצאים בתמרים נחמה כחטיף, ואין ספק שכיף לשלבם בתפריט כמשהו מתוק (מבלי להיסחף בכמויות) או כספקים של אנרגיה זמינה. התמרים, כמו השזיפים, אף הם מצויין למצבים של עצירות, בין היתר הודות לסיבים התזונתיים שבהם. בנוסף, הם עשירים בסידן, ברזל ואשלגן שכל כך חשוב לגוף.

**תאנים** – אז אנחנו מכירים אותם בשם "דבלים" והם נכנסים יחד עם התמר והשזיף לקטגוריית "המסייעים במצבי עצירות". אך מעבר לכך, הדבלים מכילים ברזל, סידן, מגנזיום ועשירים ביותר בסיבים תזונתיים המקנים בריאות למעיים. הם יסייעו במצבי עייפות, חולשה ואנמיה. כילדה אני זוכרת שלימדו אותי לגשת לעצי התאנה (יש 2 מאחורי הבית) ולמרוח את החלב שלהם על יבלות – מניסיון: אם אלו היבלות "הנכונות" זה עובד כמו קסם!

**דובדבנים** – מכירים את הדובדבנים האדומים מאוד בצורה לא טבעית ששמו לנו על עוגות יום ההולדת כשהיינו קטנים? - עשו טובה לעצמכם ולבריאותכם הימנעו מהם. סביר להניח שתוכלו למצוא בהם יותר צבעי מאכל וחומרים כימיים מאשר בכל מקום אחר.

**חמוציות** – טוב, אז כמו שלשזיף המיובש יצא שם של מטפל בעצירות, לחמוציות יצא שם של מטפלות בדלקות חוזרות בדרכי השתן. אם זוהי מטרתכם – תצטרכו לעשות שימוש בחמוציות ללא סוכר (או להעדיף חמוציות טריות/קפואות) - תוכלו להנות מלפזר אותם בסלטים או לשלבם בגרנולה, יוגורטים או תבשילים ולהרוויח מהן את הטעם המתוק-חמוץ טעים הזה. לא לשכוח לשתות המון.

**חרוב** – בניגוד לשאר הפירות היבשים, החרובים מכילים כמות יפה של חלבון והכי פחות נוזלים. הוא עשיר מאוד במרכיבים חיוניים ולכן נאמר עליו שניתן להתקיים רק ממנו לתקופה ממושכת.

החרוב מצויין לטיפול בשלשולים (אבקת חרובים תסייע למצבי שלשול ביעילות רבה גם בתינוקות) בין היתר בגלל תכולת הטאנינים שבו (חומרים מכווצים). אם אתם אכלני שוקולד מושבעים – נסו את שוקולד החרובים כתחליף (שימו לב לכמויות הסוכר והשומן – ואל תגזימו גם בזה)



הדבש של החרוב מעולה לטיפול באפטות (פצעים כואבים בחלל הפה והלשון) יש שעושים בו שימוש נהדר כתחליף לקקאו מאחר והוא לא מכיל קפאין והוא מתקתק.

**כל שאר הפירות המיובשים** שנכנסו לשוק בשנים האחרונות – הפירות הפחות סטנדרטיים כגון:

קיווי, אפרסמון, תפוח, אפרסק, מנגו, תות וכדומה – השתדלו לאכול אותם חיים ולוותר על התענוג המיובש. ואם כבר – בדקו שהם אורגניים, לא מסוכרים וללא חומרים ותוספות (אחד הסימנים יכול להיות הצבע. למשל, אם הקיווי מאוד ירוק זרחני-בוהק אני ממליצה להתרחק!)

**אגוזי מלך** – חשובים כחלק מהתפריט היומי, מסייעים להורדת הכולסטרול, מכילים חומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 3, יסייעו להפחית את קפיצת הסוכר בדם בזמן אכילת פירות יבשים (הפחתת האינדקס הגליקמי), מעולים כתוספת מעל סלט ירקות או אפילו בתוך לחמים ומאפים בריאים.

**שקדים** – הולכים טוב עם חיזוק כללי של הגוף, חיזוק עצמות ושיניים, בין היתר מאחר והם בעלי ערך תזונתי גבוה ומכילים חלבון, מינרלים רבים כגון סידן, ברזל, אשלגן ומגנזיום, וויטמיני B כולל חומצה פולית. זאת אחת הסיבות לכך שהם אהובים מאוד על צמחוניים. יש לאכלם לא קלויים.



**ט"ו בשבט מתוק ובריא!**

## הטיפ החודשי התמודדות עם פחדים



דבר ראשון עלי להתחיל עם המשפט הכל כך חשוב הבא: זיכרו תמיד שפחד הוא אשלייה! אנו הכי מפחדים ואנו נזמן לחיינו את כל אותם אנשים שישימיעו לנו את הפחד שלנו וישקמו לנו אותו.

ברגע שנכיר בכך שהפחד הוא רק אשלייה נוכל להסתכל מעברו השני ולראות איך אנחנו יכולים להפיק תועלת מהמצב ולהביא לחיינו את השפע המיוחל. שפע יכול להתבטא אצל כל אחד בדרך אחרת ושפע אינו בהכרח רק שפע של כסף אלא גם שפע של בריאות, אושר, שמחה....

יש מי שנוטה להעצים את הדרמה שמתרחשת בחייו על ידי בחירה ב"תגובות האוטומטיות" שאחת מהן היא יצירת פחד, ואז הסביבה בהכרח מגיבה למחשבות והרגשות הללו ומעצימה אותן, ויש מי שבמקום זה בוחר את התגובות שלו מחדש, עושה עבודה פנימית, נעזר בטיפולים שונים כגון דימיון מודרך, צמחי מרפא שיעזרו בתהליך של התמודדות עם המתח, הפחדים והחרדות - ואני רוצה להזמין גם אתכם לעשות זאת.

### וכמובן זכרו שוב:

פחד הוא אשלייה – ברגע שמהו אוהב או משמח יכנס שם במקומו הוא יפיג את המסך הזה שנמצא שם כשאנו מפחדים ואז אפשר לחשוב יותר בהיגיון ולראות דברים שלא יכולנו לראות קודם לכן. פחד חוסם אותנו, חוסם רעיונות, חוסם יצירתיות... מה אתם מוכנים לעשות כדי להפסיק לפחד? האם תסכימו לבחור להכיל אותו במקום להדחיק אותו? לפתוח לו את הדלת ולהסתכל לו בעיניים? לשאול אותו מה הוא מנסה לשקף או להעלות לפני השטח?

לא משנה באיזה צורה או דרך הוא נמצא שם הוא תמיד אשלייה מאחר והתגובה שלנו אליו תקבע את המציאות והתוצאות. אם אנו בוחרים לראות בו כדבר מאיים אנו מאפשרים לו ליצור בנו תחושות קשות שמשדרות על התדר הזה וממשיכות להזין את הפחד ולגרום לו להתעצם ולגדול.

אך כאשר בוחרים לנשום אל תוך הפחד, להכיל אותו, לפתוח לו את הדלת שהוא דופק עליה בכבדות ניצחת כדי להכנס לליבנו, אנו פתאום עשויים לגלות שהוא לא מה שחשבנו שהוא, ושניתן בהחלט לטפל בו כראוי מתוך מקום שקודם מאפשר לו פשוט להיות שם.

הסיבה שבחרתי להתייחס לנושא הפחד החודשי הוא מאחר ופחד היא אנרגייה שקיבלה ביטוי מאוד מעמיק בזמן האחרון גם עקב המלחמה בעזה והמצב הבטחוני, וגם עקב המיתון הכלכלי. עושה רושם שהקושי פוסח רק על אלא הבוחרים למנף את עצמם בתוך המצב הלא פשוט הזה במקום להיכנע לשרשרת הפחדים ולדרמה שמאוד קל להיחשף אליה ביומיום בחדשות ובתקשורת. כשאנחנו מעצימים את הפחדים שלנו וכאשר אנחנו משדרים על גל הפחד, אנו מזמנים למציאות שלנו דברים שיזינו אותו ויצדיקו אותו, אנו מזמנים את הדברים והסיטואציות מהן

## ארגון אמ"א שפ"ע

למקרה ששאלתם את עצמכם מה זה אמ"א שפ"ע, אז מעבר לאסוציאציה הברורה שלא משתמעת לשתי פנים מהשם עצמו, הוא גם ראשי תיבות של "אנשים מלווים אנשים, שתוף פעולה עסקי"!

בעוד שבוע נפתח בארגון קורס אימון: "מבוא להצלחה", עם הרצאות מקצועיות וחונכות אישית ללא תשלום, לחברים!!!



זו ההזדמנות למטפלים, אמהות וכל אדם שמעוניין ליצור הכנסה נוספת ללא סיכון ולהרוויח מכל התכנים בהם יעסוק הקורס:

- ✓ איך אפשר להרוויח גם בתקופת מיתון
- ✓ איך לנהל את הזמן בין בית- עבודה
- ✓ איך לשווק את עצמינו כנותני שירות ייחודיים
- ✓ שינוי גישה מ"אין-לי" ל"יש לי" = תודעת שפע וחשיבה חיובית

הקורס הינו קורס הלכה למעשה **להצלחה בפועל** והמשתתפים יקבלו תמיכה אישית במיילים בין המפגשים.

**הקורס הקרוב יפתח ב- 8/2 בערב, ברמת גן**  
**קורס בוקר יפתח בתחילת מרץ באזור!**

לפרטים נוספים: טל מזר  
[www.ima-shefa.com](http://www.ima-shefa.com), 050-4260153

**מתכון החודש: צימס עם אורז מלא**  
 מאת: השף שרון ארצי [www.sharonartsi.com](http://www.sharonartsi.com)

מכירים את הצימס? נו כן, האורז המתוק הזה עם תערובות הפירות היבשים מלמעלה.... אני מכירה את זה מהבית ואני לא זוכרת מתי הפעם האחרונה אמא שלי הכינה לנו צימס, אבל הגיע הזמן לחדד את בלוטות הטעם ולהיזכר...

לכבוד ט"ו בשבט השף שרון (שאחראי גם על הצילום הנהדר הזה) מביא לנו צימס בריא על בסיס אורז מלא, עשיר בתבלינים מדהימים ושפע פירות יבשים מתובלים בטוב טעם.



**טיפ:** אם הדבש הוא טו-מאצ' עבורכם אפשר להחליפו בסירופ אגבה ולא חייבים להגזים עם הצימס מעל האורז למי ששומר על המשקל. - מתכון עשיר ומלא באהבה!! נסו ולא לשכוח לכתוב איך היה...

### מצרכים לאורז:

- 1 כף שמן זית
- 1 כוס אורז חום (מלא)
- 1 מקל קינמון
- 1 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/8 כפית אגוז מוסקט
- 2 שיני ציפורן שלמות
- חופן כוסברה (קצוץ)
- 1/2 כוס ציר ירקות
- 1 כוס מיץ תפוזים טבעי

### מרכיבים לצימס:

- 2 כפות שמן זית
- בצל גדול פרוס
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 כפית גרגירי חרדל צהוב
- 1 כוס פירות יבשים (משמשים, שזיפים, צימוקים, תאנים)
- 5 גזרים גדולים מקולפים וחצויים
- (אפשר גם 2 כוסות גזר גמדי)
- 3 כפות דבש
- 1/2 כפית פפריקה אדומה (אופציה)
- 1/4 כוס מיץ תפוזים טבעי
- 1/2 כוס ציר ירקות + 1/2 כוס שבבי שקדים

### הוראות הכנה לאורז:

בסיר עם תחתית עבה חממו שמן זית, הוסיפו את האורז ובשלו את האורז כדקה על אש בנונית גבוהה (הזהרו שלא ישרף).

הוסיפו את מקלות הקינמון, כוסברה והתבלינים וערבבו יחד עד לשילוב המרכיבים. הוסיפו את הנוזלים והביאו לרתיחה. הנמיכו לאש בנונית-נמוכה, כוס ובשלו כ-40 דקות (או עד אשר האורז רך). הניחו בצד וכסו.

### הוראות להכנת הצימס:

בסיר נפרד חממו שמן על אש בנונית והוסיפו את הבצל. יש לערבב את הבצל עד שהופך רך ושקוף. הוסיפו את השום וגרגירי חרדל ובשלו עוד דקה (הזהרו לא לשרוף את השום).

הוסיפו את הפירות היבשים, גזרים ונוזלים. הביאו לרתיחה, ובשלו כשעה.

### אופן הגשה:

בטאג'ין הניחו בשיכבה אחידה את האורז ועליו מזגו את הצימס והרוטב המתקתק. פזרו מעליו את שבבי השקדים והגישו חם לשולחן.

ט"ו בשבט שמח ☺  
 להתראות בפברואר,



**איה הוד**  
 נטורופתיה ורפואה משלימה

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