



# נטורוטבע

## ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

חשבתי לעצמי כמה נכון יהיה להקדיש את הירחון הנוכחי בין היתר לנושא האלרגיות, האביב וניקוי הגוף.....אך מאחר ודנתי בנושא לא מעט פעמים אני אפנה אתכם לקרוא בנטורוטבע קודמים המספקים שפע מידע בנושא ניקוי הגוף מרעלים, והפעם אביא לכם דברים חדשים.

אז תהנו לכם מהתקופה הכי יפה בשנה ואל תשכחו לשמור על הבריאות ולעולם לא לקבלה כדבר מובן מאליו.

### הודעה חשובה:

שימו לב, בעוד כחודש לערך אני יוצאת לחופשת לידה (שלושה חודשים על פי חוק ☺). מי מכם שזקוק למלאי צמחים או מוצרים רצוי כבר עכשיו להתארגן ולרכוש חומרים שיסיפיקו לכם לפחות ל-3 חודשים. אני אוציא שוב הודעה נפרדת ומסודרת על כך בקרוב. אנא מהרו להזמין כדי שאוכל להתארגן עם מלאי מתאים בקליניקה.

באהבה רבה  
איה הוד

החודש הכי אהוב עלי בכל השנה שוב הגיע! לא רק חודש יום ההולדת שלי, אלא גם ראשיתו של האביב, החודש שבו מתקיים החג שבו מרבים בשמחה...מצלצל לכם מוכר? אתם מריחים באוויר? מריחים??? וואוו!!!

טוב, אז זהירות לא להריח יותר מידי – כן, אני מתכוונת לכל האלרגיים למיניהם שכבר עכשיו מגיעים לקליניקה לנסות פעם אחת ולתמיד להיפטר מכל התופעות הללו שכל כך אופייניות לעונות המעבר.

ובדיוק בתקופה הזאת אני גם מתחילה לקבל את המיילים מחממי הלב מלקוחות ותיקים (מעונות מעבר קודמות) שמזכירים לי כמה הטיפול עזר להם ומודים על עוד שנה בלי אלרגיות...איזה כיף!!! – תודה לכם, זה באמת מחמם את הלב...

### מה בגיליון מרץ של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה – מי הרגיז לי את המעי?
- ❖ מנפלאות האלוורה בשימוש פנימי
- ❖ הזמנה להרצאה – כדאי!
- ❖ **מתנה** למנויי נטורוטבע בלבד!
- ❖ המלצת החודש: מזון מלכות!!! (לא לפספס)
- ❖ מאמר: לצאת מהלחץ
- ❖ טיפ החודש: קבלת החלטות
- ❖ מתכון החודש: דלורית!



- ❖ רשמו את מכתבים 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 מי הרגיז לי את המעי?

לגרום לשורה ארוכה של מחלות כגון מחלות אוטו-אימוניות ואלרגיה למזון.

### מעגל הקסמים

הנזק שנגרם לגוף כתוצאה מליקויים בתפקוד מערכת העיכול, מוביל במהרה לירידה נוספת בתפקודה, מה שמדרדר את מצב הגוף עוד יותר ומוביל לבעיות בריאותיות שהולכת ומחריפות. התוצאה: אגירה של מזון מעוכל למחצה במעי הדק, הצטברות של רעלים בגוף כתוצאה מתסיסת המזון והתרבות של חיידקים מחוללי מחלות.

תסמונת המעי הרגיז הינה אחד הסממנים הבולטים לתפקוד לא תקין של מערכת העיכול. מקור הבעיה הינו אורח החיים המערבי בעידן המודרני והאתגרים שהוא מציב בפני מערכת העיכול. כ-20% מהאוכלוסייה הבוגרת סובלת מתסמונת המעי הרגיז, שמשמעותה הפרעה בניידות של כל דרכי העיכול ותוצאתה כאב, עצירות או שלשול. גירויים שונים המחמירים את התופעה הינם חרדה ומתח, דיאטה, שימוש בתרופות ובסמים. אגב, מספר הנשים הנפגעות מתסמונת המעי הרגיז גדול פי שלושה ממספר הגברים הנפגעים מהתופעה. מה זה אומר עלינו הנשים?

### כיצד יוצאים ממעגל הקסמים?

הרפואה הטבעית מציעה מגוון פתרונות. אני אישית אתייחס לפתרון שהועיל לי באופן אישי ולרבים אחרים להתמודד עם הבעיה אחת ולתמיד. אני גיליתי את ג'ל האלוורה המיוצב והפעיל לשתיה. מדובר בג'ל ייחודי שעבר תהליך ייצוב טבעי לחלוטין, אשר שומר על ערכו התזונתי המלא של הג'ל המצוי בעלה הטרי והבשל של צמח האלוורה ועל כן הוא מרוכז (מכיל כ-97% ג'ל אלוורה) ופעיל במיוחד. ג'ל האלוורה הפעיל והמיוצב מנקה ומזין את מערכת העיכול, מעודד ספיגת מזון במעי, מקל על דלקות שונות במערכת העיכול ומסייע במקרי עצירות שלשול וצרבות. ולכן יעיל מאוד לטיפול בבעיית המעי הרגיז אשר מציקה לרבים מאיתנו.

איה, שמתמחה בטיפול נטורופתי טבעי בבעיות כרוניות של מערכת העיכול, ממליצה על טיפול הקושר גוף עם נפש מתוך הבנת הקשר גם לתזונה, וגם לחיים אותם אנו חיים ולבחירות שאנו עושים, תוך שילוב ניקוי ושיקום מעיים בעזרת צמחי מרפא.

להרצאות ללא תשלום בנושאי בריאות טבעית, כלים

להתמודדות עם מתח וייעוץ לאיכות חיים, הנכם מוזמנים

לפנות לסיגל בתר, מנכ"לית חברת MYCONF, מרצה

ומעבירת ידע: 054-3362362, [sigal@myconf.co.il](mailto:sigal@myconf.co.il)

אתר: [www.myconf.co.il](http://www.myconf.co.il)

הפעם, אני חורגת ממנהגי, ובמקום להיות זאת שמספרת על המקרה, אני מביאה לכם את סיפורה האישי של סיגל בתר, כפי שהיא מספרת אותו בצורה שנונה ונהדרת ישר מהבטן (תרתי משמע) ומביאה את הידע שלה על נושא העיכול – ידע שאי אפשר להתווכח עליו:

"אנחנו מתעוררים כמעט כל בוקר יחד – אני וכאב הבטן שלי. בעצם, הוא מתעורר כבר קצת לפני ומחכה לי בסבלנות. אנחנו מעבירים את היום במשותף ולא מצליחים להיפרד זו מזו, למרות שבאמת כבר הגיע הזמן ואזלה הסבלנות.

אז מי אתה כאב בטן יקר? ומדוע זה נכנסת לתוך חיי כסערה? האם יש דרך לשכנע אותך להיעלם כלעומת שבאת? או שנידונתי לזוגיות המוזרה הזו עד כלות? כבר עברתי את כל הבדיקות והבירורים האפשריים ולא נמצא בי פגם - אצלי הכול ממש בסדר. זה הוא שמתחיל ואינו מרפה – המעי הרגיז שלי.

### אבל מי הרגיז אותך כל כך?

אורח החיים המודרני רווי המתח והלחץ, המזון המעובד אשר מהווה את עיקר התזונה שלנו, האכילה המהירה והלא מאוזנת וחוסר הזמן (או המיקום) לפנות את המעי, גורמים לנו לבעיות מגוונות במערכת העיכול החל מהרגשת אי נוחות בבטן, עצירות, גזים ושלשולים ועד לבעיות חריפות של מערכת העיכול.

מערכת העיכול הינה מערכת עצומה בגודלה שתפקידה לקלוט את המזון שאנו אוכלים, להפרידו לחומרי היסוד לשם ספיגתם בדם ולפלוט את הפסולת שאינה דרושה לגוף בצורת צואה. המערכת כוללת את כל המסלול שעובר המזון מהפה דרך המעי ועד לפי הטבעת. אורכה כשבעה וחצי מטרים ושטח הפנים שלה מקביל לשטחו של מגרש כדורגל!

עיכול תקין הינו מצב הכרחי לבריאות תקינה. תפקוד לא תקין של מערכת העיכול בא לידי ביטוי בשני מישורים:

1. המזון שאני אוכלים אינו מתפרק כראוי, מה שמקשה על הספיגה היעילה של החומרים המזינים (ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו) שהגוף זקוק להם לתפקודו התקין. המחסור ברכיבים תזונתיים חיוניים עשוי להוביל למחלות רבות ולנזק לכל מערכות הגוף בייחוד למערכת החיסון ולמערכת העצבים.

2. מערכת העיכול אינה מסננת בצורה יעילה מולקולות מזיקות ומאפשרת להן לחדור למחזור הדם. מצב זה עלול

קישורים: תסמונת מעי רגיז

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

## אלוורה?

בספטמבר האחרון, לפני כמעט חצי שנה, כתבתי בנטורוטבע על ג'ל האלוורה לשתייה של חברת פוראוור.

גם בעקבות סיפור המקרה הנ"ל וגם בגלל התפקיד של האלוורה הספציפית הזאת לניקוי רעלים מהגוף וממערכת העיכול, החלטתי שמן הראוי להביא לכם שוב את הדברים:

**ונתחיל ממכתב תודה מלבב ומרגש:**

**זוכרים את מכתב התודה של אותה מטופלת מקסימה שלי עם ההמוגלובין והברזל והפריטין הנמוכים???...אחד הדברים שנתתי לה היה אותו משקה אלוורה מיוחד...ולמי שרוצה להיזכר – הנה מכתב התודה שלה:**

הי איה'לה

מה שלומך? מקווה שהכל טוב!

רציתי להודיע שהגיעו כל המשלוחים, את אורזת כל כך יפה... והכי חשוב הפתקים החמודים... זה מאוד משונה לי כמה שמחתי לראות את הטינקטורה והאלוורה (כמעט חיבקתי אותם), כאילו שאני ממש מרגישה את האנרגיה המבריקה והמשמחת שלהם!!!

ובאותו הטון אני שמחה לבשר לך כי ללא כדורי ברזל, ההמוגלובין שלי עומד על 13 (לא היה לי בחיים)

והרופא תיחקר אותי שעה איך עלה לי ההמוגלובין כל כך מהר ללא כדורי ברזל ואני רק אמרתי לו "אני שותה צמחים" בטון מסתורי.

כמו כן גם הליקוציטים חזרו לנורמה.

נשיקות, תודה על הכל, גם על התמיכה הרוחנית ולהתראות בקרוב ליטל

**ג'ל אלו ורה לשתייה**

רבים מלקוחותיי 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 מסקפטייות...** חשדנות שכמובן עלתה מיד, אך לאחר חיפוש מדוקדק וקריאת מחקרים מעמיקה על האלוורה בשימוש פנימי החלטתי שאולי...ממש אולי זה יכול להיות מענה טיפולי נוסף לקהל מטופליי.

לאחר כמה שבועות בהם התחלתי לתת את האלוורה כחלק מהטיפול, התחלתי לקבל טלפונים ממטופלים...טלפונים עם פידיבקים 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, אך כאשר לא היה שמץ של ספק שזה אכן עושה את מה שזה מתיימר לעשות, זה הפך לחלק בלתי נפרד מהטיפול (כמובן רק כאשר זה באמת התאים)

היום, רבים מהלקוחות שלי שותים ג'ל אלו ורה (ללא אלואין ומיוצב וכזה שלא עבר סינון פחם ולכן החומרים הפעילים בו קיימים) 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 המעיין

לאלו ורה פעולה חיובית ביותר על פעולת המעיין, המובילה למעבר חלק ויעיל של חומרים, אשר לרוב מפחית את חוסר הנוחות והכאבים הכרוכים בעווית מעיין.

### 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 למעיין לספוג חומרים אלה ביתר יעילות, בעיקר חלבונים. אני משוכנע שגם חומרים אחרים נספגים ביתר קלות הודות לג'ל.

### 3. משפיע על צמחיית המעיין

אלו ורה היא מאזן טבעי באזורים רבים, אך בעיקר בתוך המעיין, שם היא מווסתת את אוכלוסיית החיידקים והשמרים השוכנים בהם. בתקופות שונות בחיין, 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)?

**והסיבה 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 אינן 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.

**מילות סיכום**

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 לשתיה 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.

**הערה:** קיימים הרבה מאוד משקאות אלוורה בשוק, אך התכונות המיוחדות במאמר זה הן לאלוורה מאוד מסויימת, מיוצבת ושלא מכילה אלואין ולא עוברת סינון פחם שהורס את החומרים הפעילים באלוורה. \* **טלפון לפריטים והזמנות: 09-7677621**

## הרצאה בנושא: צמחי מרפא ייחודיים

מזמינה אתכם להרצאה שלי שתתקיים בתל אביב בנושא: "צמחי מרפא ייחודיים של חברת פוראוור"

הרצאה שלישית ואחרונה בסדרת הרצאות מרתקת והפעם:  
צמחי מרפא לזיכרון, ריכוז, עייפות, חיזוק, תסמונת העייפות הכרונית, ירידה במשקל, אנטי-איג'ינג, בעיות און מיני, טפילים ובעיות מעיים ועוד...

יום שני ה - 2/3 שעה 17:00 בדיוק  
בקתדרה העממית בתל אביב - רחוב אנטוקולסקי (מאחורי בזק באבן גבירול)  
חנייה ללא הגבלת זמן 15 ש"ח ברחוב בן סרוק

## מתנה למנויי נטרוטבע

שובר הנחה לטיפול נטורופתי!!!

מזכירה לכם שיש עוד חודש אחד לנצל את שובר הנחה:

 <p><b>איה הוד</b> נטורופתיה ורפואה משלימה</p>	<p><b>איה הוד נטורופתיה ורפואה משלימה</b> <b>למנויי נטרוטבע בלבד - טיפול ב - 25% הנחה</b> בחודשים פברואר-מרץ תינתן הנחה של 25% על כל טיפול שני בקליניקה!!!</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>שובר.NET</p>	<p>יש להזמין תור מראש בטלפון: 09-7677621</p>
<p>תאריך: 2-3/2009 ימים א-ה, שעות 9:00 - 18:00</p>	
<p>יש להדפיס ולהביא לפגישה</p>	

## המלצת החודש מזון מלכות

לפני חודשיים הזמנתי להרצות על מוצרי כוורת בתל אביב. מתוך מה שמכונה "מוצרי כוורת" כולם מכירים את הפרופוליס, חלק אף שמעו על פולן - שהוא דבר מדהים בעיני! אך לא כולם מכירים את מזון המלכות...אולי שמעתם עליו בעיקר בגלל שלעיתים רואים אותו בתוך דבש, אך לא באמת מבינים את המשמעות של מזון מלכות, והיום בחרתי לספר ולהמליץ עליו בגלל אחד מיני סיפורי מקרים רבים שהיה לי השבוע בקליניקה:

לפני כשלושה חודשים במסגרת טיפולית, נתתי כדורים של מזון מלכות לאישה מקסימה שסבלה, בין היתר, מפירומיאלגיה, עייפות קשה, בעיות עיכול קשות, חוסר מצב רוח, תחושה של מתח נוראי תמידי ונשירת שיער קשה!!!

אני עובדת עם מזון מלכות שמגיע בצורת כדורים מרוכזים למציצה עם ספיגה מהירה (מאחר ומזון מלכות שמגיע בצורת דבש הוא בעצם דבש שהכניסו בו אחוז מאוד קטן וזניח של מזון מלכות - מדובר על כמות שהיא לא ממש טיפולית)

אותה אישה דיווחה לי השבוע בקליניקה, על שיפור אדיר במצב הנשירה, במצב הרגשי, במצב העייפות, ובסימפטומים של הפירומיאלגיה שכללו גם בעיות בעיכול לא נעימות.



### אז מהו מזון מלכות?

- הוא היוקרתי מבין מוצרי הכוורת, נראה לבן כמו חלב
- מעניק למלכת הדבורים פוריות ומאריך את תוחלת החיים שלה (חיה פי 45 יותר)
- כמו שאר מוצרי הכוורת גם הוא אנטי בקטריאלי, אנטי-פטרייתי, אנטי-ויאלי ובעל תכונות הדומות לאנטיביוטיקה
- מכיל את כל היתרונות שבדבש אך עם הרבה פחות סוכרים, הרבה יותר חלבון, שומנים בריאים, ויטמינים, מינרלים, אנזימים, הורמונים ועוד...

### מה מכיל?

- B1, B2, B5, B6, B12, ביוטין, חומצה פולית
- 18 חומצות אמינו
- הויטמינים: A, C, D, E
- המינרלים: סידן, ברזל, אשלגן, גופרית
- אצטיל-כולין – הפרשת אדרנלין, מתווך עצבי

### בשביל מה ומי?

- מצויין לספורטאים, ילדים ונשים בהריון ואחרי לידה כתוסף מזון עשיר ומחזק
- חיזוק חיסוני (כולל סטרפטוקוקוס, אי קולי, סטפילוקוקוס, סרטן)
- מעולה לחיזוק מערכת עצבים, דיכאון, חרדה, מתח, תקופות משבר נפשי, זיכרון, סבילות....
- "משקה הנעורים" - מאיץ יצירת רקמת עצם ושיקום תאים, מניעת הזדקנות, ריפוי פצעים
- נשירת שיער, שמירה על העור
- מסייע להעלאת רמת ההמוגלובין!!
- הורדת לחץ דם, כולסטרול ושומנים – לטיפול בטרשת עורקים
- לשיפור הפוריות - עלייה בכושר יצור ביציות ועוד ועוד.....

### תפקיד ויטמין B5 שנמצא במזון מלכות:

- B5 (חומצה פנטטונית) קשור לסנינתזה של חלבונים, שומנים, פחמימות והורמונים בגוף
- הוא חשוב ביותר להוצאת רעלים מהגוף
- מחסור ב-B5 גורם ל: עייפות, כאבי ראש, דלקות בדרכי נשימה, נדודי שינה, בחילות, חוסר קורדינאציה, שינויים באישיות, הירדמות איברים, עקצוץ בידיים, בעירת כפות רגליים...
- נטילה B5 בצורה טבעית (לא כדור סינטטי אלא דרך מזון מלכות שמאוד עשיר וזמין לגוף

הוראות שימוש במזון מלכות:  
1 טבליה למציצה בבוקר ו-1 טבליה בצעריים/אחה"צ (לא בערב כי נותן אנרגיה)

**\*\* טלפון לפרטים והזמנות: 09-7677621 !!!**

## לצאת מהלחץ

מאת: סיגל בתר

הקדמה:

כמו כל מערכת בטבע, שואף גוף האדם לאיזון וליציבות. מצב זה מכונה בלועזית הומיאוסטזיס, שמקורו ביוונית: "הומו" = דומה ו"סטאטיס" = מצב.

בגוף האדם קיימים מספר מנגנונים אשר אחראיים על שמירת האיזון והיציבות. הבולטים שבהם: מנגנון ויסות חום הגוף, ויסות משק המים בגוף והומיאוסטזיס חלבוני (בקרה על ייצור חלבונים שמתקנים או מפרקים חלבונים מקולקלים בתא).

במצבים מסוימים מופר האיזון בגוף האדם, מה שמוביל לתחושת מצוקה ודחק (Stress).

**מאמר זה סוקר את הנושאים הבאים:**

- הגורמים המובילים להפרת האיזון הגופני
- מהו מצב של דחק
- כיצד משפיע הדחק על גוף האדם
- דרכים להתמודדות

### הגורמים המובילים להפרת האיזון הגופני

מבלי קשר לרמת הכושר הגופני שלנו, כולנו לוקחים חלק במרוץ הגדול ביותר, התובעני ללא גבולות ולעיתים מסוכן – המרוץ נגד הזמן = מרוץ החיים. כולנו שרויים בניסיון מתמיד להגשמה עצמית ומקצועית, להשגת רווחה כלכלית, למימוש הזוגיות וההורות ולעשייה מגוונת. בנוסף, אנו חשופים לגירויים חיצוניים אשר נתפסים בתודעתנו כאיום על השלמות הפיסית והנפשית שלנו או כפגיעה באינטרסים שלנו, כגון: המצב הביטחוני, מצב המשק, בריאות הסובבים אותנו ואסונות היומיום.

מצבים מוכרים ובלתי נמנעים אלו מובילים לפגיעה באיזון הטבעי שאליו שואף גוף האדם, וגורמים לתחושת המצוקה והדחק שכולנו חווים במהלך חיינו.

### מהו מצב של דחק?

נמצא, שכאשר חושפים בעלי חיים בתנאי מעבדה לגירויים שליליים כגון כאב ונזק פיסי, הם מגיבים בדפוס התנהגותי קבוע המתחלק לשלושה שלבים וקריו מודל התגובה הרב שלבית:

**שלב ראשון:** כחלק ממנגנון הישרדותי אבולוציוני, כאשר מזהה הגוף מצב של מצוקה או סכנה, הוא מרכז באופן מיידי את כל משאביו לטובת המערכות והאיברים החיוניים להישרדות מול הגורם המאיים. שלב זה מכונה גם "הילחם או ברח".

**שלב שני:** מנגנוני הגוף מזרימים עוד ועוד משאבים חיוניים על מנת להתמודד עם האיום ולהתגבר על הסכנה. הגוף ימשיך לעשות זאת כל עוד לא חלפה הסכנה, או עד שלא תמו כל המשאבים. שלב זה מכונה שלב ההתמודדות.

**השלב שלישי:** השלב בו אזלים משאבי הגוף. מצב זה מתאפיין בסממנים פיסיים כגון הזעה, עליה נוספת בדופק ולעיתים (תלוי במשך שלב זה) אף נזק ארוך טווח למערכות הגוף: ירידה בתפקוד בלוטות, פגיעה במערכת החיסונית, הפרעות קשב וריכוז ואף בעיות נפשיות. שלב זה מכונה שלב אפיסת הכוחות. ההשלכות הגופניות של מצב זה ידונו בהרחבה בהמשך.

### כיצד משפיע הדחק על גוף האדם?

כאשר מזהה הגוף באמצעות אחד מחמשת חושיו מצב של איום או סכנה, הוא משדר למוח באופן מיידי אותות של מצוקה. המוח, מעורר את מערכות הגוף להתמודדות מול האיום באמצעות הפרשת הורמוני חירום (בעיקר אדרנלין).

כעת מתחוללים בגוף מספר תהליכים במקביל: הלב מחיש את פעימותיו על מנת לספק יותר חמצן לצורך ההתמודדות (הילחם או ברח), שרירי הגוף נדרכים ומתכווצים – מתכווצים לפעילות. לעומת זאת, מערכות שהן פחות חיוניות בשלב זה לצורך ההתמודדות, מאטות את קצב הפעילות ואף נעצרות לחלוטין על מנת לא לבזבז אנרגיה חיונית. המערכת הבולטת ביותר שמאטה את קצב פעילותה ואף נעצרת הינה מערכת העיכול.

**מה הנזק?**

כאשר נתון הגוף במצב דחק ארוך ומתמשך, הוא עלול להגיע לשלב "אפיסת הכוחות". למצב זה השלכות ישירות על תפקודו התקין של הגוף ובחלק מן המקרים אף עשויים להיגרם נזקים בלתי הפיכים:

- הפרעות בשינה – ההפרשה המוגברת של האדרנלין גורמת לקשיי הרדמות גם במצבי עייפות קיצוניים, ולשינה לא רגועה.
- נטייה ליתר לחץ דם והתקפי לב.
- חוליים של מערכת העיכול – כיבים, שלשולים או לחלופין עצירות כרונית.
- בעיות במערכת הנשימה – אסטמה, ברונכיטיס.
- כאבי שרירים ומפרקים
- בעיות עור
- בעיות פוריות אצל גברים ונשים כאחד
- פגיעה במערכת החיסונית וביכולת ההתמודדות מול מחלות.
- בעיות קשב וריכוז, בעיות זיכרון

**דרכים להתמודדות**

ההודים והסינים פיתחו שיטות רגיעה כמו היוגה, המדיטציה וטיפולים מסוגים שונים להורדת רמת המתח. קיימות גם שיטות נשימה מיוחדות שמטרתן להרגיע ולהוריד את רמת האדרנלין בדם, והן יעילות מאוד להשגת רגיעה לפני השינה, כמו גם האזנה למוסיקה שקטה.

התזונאים ממליצים על מזונות אשר נמצאו יעילים למלחמה במתח, כגון ביצים, נבט חיטה, גרעיני חמניות, ירקות ירוקים ופירות יבשים, ובנוסף השלמה של ויטמינים מקבוצת B, ויטמין C ו-E, וכן מינרלים שונים כמו אשלגן, מגנזיום וסידן וחומצות שומן חיוניות.

לא פחות חשוב משינויים בהרגלי התזונה, היא שמירה על רמה נאותה של פעילות גופנית, אשר משחררת אנדורפינים (חומרים כימיים המצויים באופן טבעי במוח, ומסייעים לשיכוך כאב ולשיפור מצב הרוח), משפרת את ההרגשה הכללית, תורמת להפחתת מתחים ומעלה את רמת האנרגיה.

ואם כבר מדברים על שחרור אנדורפינים – נסו לצחוק ואפילו לחייך יותר, אכלו שוקולד והקפידו על יחסי מין פעילים.

שיטות יעילות נוספת להתמודדות עם מתח, הן תכנון זמן אפקטיבי ושינוי בדפוסי החשיבה.

**לפרטים נוספים על הרצאות ללא תשלום בנושא "כלים להתמודדות עם מתח וייעוץ לאיכות חיים" הנכם מוזמנים לפנות לסיגל בתר, 054-3362362 או במייל [sigal@myconf.co.il](mailto:sigal@myconf.co.il)**



הרבה אנשים נמצאים בתהליכי בירור מידע לגבי אופי הטיפולים אצלי, איך דברים קורים, כמה עולה, איפה וכו'. רבים מהם חוזרים כעבור כמה ימים (ואפילו חודשים) וקובעים פגישה. ברור לי שישנו תהליך שעובר אדם מהרגע בו הוא מקבל את המידע ועד הרגע בו הוא מחליט אם ומה לעשות איתו.

אך יש אנשים, שאחד הדברים היותר קשים עבורם הוא נושא קבלת ההחלטות – בכל תחום בחייהם ולא משנה מהו. לעיתים זה נובע ממחשבות כגון: "לא הגיע הזמן הנכון", או חיפוש אחר תירוצים למה עכשיו זה לא זמן טוב להתחיל לדאוג לבריאות, או חושבים שכדאי לנסות משהו אחר, או מקווים שהבעיה תעלם מעצמה ולא תחזור...

במקרים כאלה אני באמת מאמינה שאין החלטה טובה או החלטה רעה – יש פשוט החלטה!

### מהי החלטה בעיני?

החלטה היא לא משהו שבהכרח יביא לנו את התוצאות להם קיוונו ב'כאן ועכשיו', אך החלטה תביא אותנו לצאת ממעגל הקסמים של 'לשבת על הגדר' ולא לפעול, החלטה מביאה אותנו לעבור לעשייה ולצאת מתקיעות – לכולנו זה עלול לקרות... והחלטה זה דבר שמרגיש כל כך טוב!

**אני הולכת לומר עכשיו משהו קצת מפתיע:** לפעמים, בעיקר אם אנו אנשים המתקשים לקבל החלטות, או אם אנו נמצאים במעין תקופה כזאת שכל החלטה היא דבר קשה שלא בא בקלות בגלל שיקולים רבים, ברגע שאנחנו מקבלים החלטה - זה כבר לא רלוונטי אם היא נכונה או לא נכונה!

### למה?

לעיתים אלו דברים שיתגלו לנו רק בהמשך הדרך... אך מה שחשוב זה עצם המשמעות של קבלת החלטה – ואצל מי שמתקשה לקבל החלטות ומרגיש את התקיעות - זה הדבר החשוב - העובדה שבחר להחליט ולפעול ולא למרוח זמן, או לתת להזדמנויות פז לחמוק מבין האצבעות.

**לא לו שמפחדים מכישלון או אכזבה** – כישלון הוא לא רלוונטי בכל הסיפור מאחר ומכל דבר אנו למדים, ובסופו של דבר, מה שנכון לנו מגיע... כך שאין כישלונות! יש אולי רק טעויות!!!

### מה ההבדל בין כישלון לטעות?

שמיים וארץ!!!

רבים תופסים כשלון כמשהו סופי וטוטאלי ומרימים ידיים ולא ינסו שוב, אך טעויות זה דבר שאפשר ללמוד ממנו ולתקן, טעויות לא מונעות מאיתנו לנסות שוב. טעויות הן משהו שיכול להוות קרש קפיצה לתובנות חדשות, שיקח אותנו לפתרון אותו אנו מחפשים, כי אין מקריות בשום בחירה.

לעיתים כל מה שצריך זה את הדחיפה וההכוונה לראות דברים אחרת - זה מה שצריך בשביל שכדור השלג יתחיל להתגלגל, לגדול ולצבור כוח. אז למה ליצור אכזבה מראש?

**טיפ:** לעיתים הידיעה מה אנו עשויים להפסיד אם לא ננסה או נגיע להחלטה היא זו המדרבנת אותנו לפעול, להשקיע הרבה לחישות מעכבות שיש בנו... אז קדימה – הטיפ שלי חודש הוא להחליט ולפעול... גם אם לא בטוחים שזה הדבר הנכון! נסו רק לחשוב לשנייה או אפילו לכתוב מה ניתן להפסיד אם נשארים במצב הקיים ☺

**מתכון החודש: דלורית בתנור**

מאת: איה הוד

טוב, אז כבר הספקתם להכיר אותי ולדעת כמה אני אוהבת דברים בריאים בתנאי שקל ומהיר להכין אותם, ולא צריך לעמוד יותר מידי שעות במטבח ...

אז הפעם אני מביאה לכם משהו שהוא לא בדיוק מתכון, אלא דרך להכין משהו טעים טעים טעים מירק שרובנו לא עושים בו כמעט שימוש ביומיום – וחבל! כי הוא פשוט, קל להכנה, שיא הבריאות וחשוב מבחינות רבות למערכת העיכול, לראייה, ל...

אז רק בשביל להזכיר לכם שיש אפשרות כזאת... ושכדאי להכין:

**מרכיבים:**

דלורית

מלח

פלפל (למי שאוהב)

**הוראות הכנה:**

עוטפים דלורית בנייר כסף (כן, אני שומעת אתכם עד לפה...אני יודעת שנייר כסף לא בריא ומעביר חומרים למזון, אך אני בוחרת לעשות זאת מאחר ואני רוצה להאמין שזה לא חודר מבעד לקליפה הכל-כך קשה של הדלורית)

מכניסים לתנור ל 45 דקות לערך בחום בינוני. מוציאים וחותכים לשניים. מפזרים טיפה מלח למי שרוצה אפשר עם טחינה שהכנתם מטחינה גולמית

מעדן!!!

אני נפרדת מכם באופן זמני...מקווה שתתגעגעו ...  
להתראות...אחרי חופשת הלידה ©



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