



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי נטורוטבע,

מישהו מבני המשפחה שהגיע מחו"ל הביא את זה איתו, אמרתי שאולי זה הגיע מאחד הילדים במשפחתון החדש אליו הוא הולך...טחנתי את זה בראש שוב ושוב עד שהבנתי – זה כל כך לא משנה! השפעת הזאת נמצאת בכל מקום והיא תמשיך להתפשט לקראת החורף...מה שמשנה זה מה עושים עכשיו, איך מחסנים את הגוף ואיך מטפלים. במאמר שתמצאו בירחון הנוכחי, תוכלו לקרוא על החוויה שעברתי, על הטיפול שאני מציעה כדי למנוע הידבקות בשפעת החזירים, וגם להבין שיש מה לעשות אם כבר נדבקם!

מעבר לכך, חודשי הקיץ היו כבדים וטרם הסתיימו, אך כאשר יולי-אוגוסט נמצאים מאחור, אני מתחילה לחוש באופטימיות זהירה שמתגנבת בשקט...ניצוץ המבשר שהרע מכל כבר מאחורינו...וכן – אתם לא צריכים להזכיר לי שגם ספטמבר יכול להיות לא פחות אכזרי (אם לא יותר). אז כהרגלי אני מזכירה לכל אחד מכם: שתו מים! והרבה!!! במיוחד בחגים הבאים עלינו לטובה.

קריאה מהנה!

באהבה רבה
איה הוד

רציתי לפתוח החודש בירחון דווקא בנושא החגים וראש השנה, אך ללא שום ספק, הדבר היותר אקטואלי הוא שפעת החזירים שעשתה הד תקשורת לא קטן וגרמה לרבים ליצור איתי קשר ולהגיע לקליניקה. לפני חודש, רופא הילדים של בני, שהיה אז בן 4 חודשים, הודיע לי שהוא נדבק במחלה.

ההלם שלי היה גדול ולראשונה בחיים מצאתי את עצמי מבוהלת ממחלה. אולי הבהלה היתה בגלל שזה לא קרה לי אלא לבני – מישהו שתחושת הדאגה והאחריות לבריאותו נתונה בידיים שלי בלבד, אולי גם אני נפלתי קורבן לרגע לכל ההפחדות מהתקשורת...בפועל, כנראה אולי הייתי צריכה לחטוף יחס לא נעים מהרופא כדי להיזכר שיש לי כלים טובים יותר ממנו כדי לעזור לבני ולטפל בו בעצמי באמצעים טבעיים.

אז לאחר שההלם הראשון עבר, התחלתי לחשוב מאיפה לעזאזל הוא נדבק? הרצתי בראש את כל המטופלים שלי שדחו את הגעתם לטיפול בגלל שמישהו במשפחתם אובחן כחולה בשפעת החזירים, ניסיתי לחשוב אולי

מה בגיליון ספטמבר של נטורוטבע ?

- ❖ סיפור מקרה - טחורים ופיסורה בפי הטבעת
- ❖ מאמר: שפעת החזירים? כבר לא מפחדת!!!
- ❖ קורס EFT
- ❖ מאמר: מחלת הצליאק – כל מה שרציתם לדעת ויותר
- ❖ המלצת החודש
- ❖ טיפ החודש: רימון – פרי הקסם!
- ❖ מתכון החודש: סלט רימונים לכבוד ראש השנה



❖ 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 ופיסורה בפי הטבעת

עובד בשיטה של קירור והרחבה ומביא להקלה מאוד משמעותית במצב הטחורים, הפיסורה, הדימום והגרד. הוא לא חד פעמי – כלומר מדובר שמהו שיכול לשמש לשנים רבות. (בקישור למטה תוכלו לקרוא עליו עוד)**

יואל התחיל את השימוש באלוורה בהדרגה כפי שהנחיתי אותו עד שהגיע למינון של 1/4 כוס אלוורה מהולה במים כל בוקר.

ב"אנוקריו" הוא השתמש פעמיים ביום – בוקר וערב לפני השינה 5-10 דקות בכל פעם.

אחרי חודש חל שיפור משמעותי, אך עדיין לא לגמרי עברו הכאבים והגרד מהטחורים. המלצתי ליואל להגיע אלי כדי שאוכל לאבחן את מצבו ולהתאים לו טיפול אישי - היה עלי לברר האם המצב מצריך ניתוח (כפי שהמליצו הרופאים) או שאפשר להמשיך לנסות בעזרת הטיפול הטבעי.

יואל התרצה ואכן הגיע אלי. באבחון הסתבר שהיו כמה הרגלים לא טובים שהיה צריך להפטר מהם, ובמקביל, לאמץ הרגלים חדשים כמו להזיז את הגוף ולהיכנס לתנועה. פעילות גופנית ממריצה סירקולציה דם בכל הגוף ומסייעת מאוד כחלק מההתמודדות עם כלי הדם הורידים הסוררים באזור פי הטבעת.

חיזקתי ליואל את הטיפול עם טיפות הומיאופתיות, העלינו מינון של האלוורה, החלפנו את המשחה בה השתמש עם ה"אנוקריו", שינינו את התזונה - והפלא ופלא: הגרד, הכאבים והדימום שהיה מופיע מידי פעם פשוט נעלמו!

חודשיים לאחר מכן, בביקור אצל הפרוקטולוג יואל סיפר לי שהרופא שמח בשבילו מאוד, הוא התעניין לגבי הטיפול שיואל עשה ופירגן לו מאוד. זה לא מובן מאליו שרופא מפרגן כך לטיפול לא קונבנציונלי...

היום, יואל יודע שהאזור רגיש ומחייב השגחה ותשומת לב תמידית. אז בזמנים שהוא מרגיש שהבעיה מתחילה שוב "להרים את הראש" הוא ישר שולף מהמגירה את ה"אנוקריו" ושם במקפא כדי להכינו לשימוש. וג'ל האלוורה – אותו הוא שותה כל יום ללא יוצא מן הכלל כחלק מטקס הקימה בבוקר – המינון ירד למינון מניעתי וההרגשה מופלאה.

כבר בספטמבר 2008 הבאתי ב"נטורוטבע" מידע על ג'ל האלוורה לשתיה. מאז קיבלתי הרבה מאוד פניות והזמנות מאנשים שרצו להתנסות עם המשקה המיוחד הזה והרגישו שהוא המענה לבעיותיהם. מאז אספתי כל כך הרבה תגובות נהדרות ששלחו לי אנשים על השימוש באלוורה הספציפית הזו. אחד מסיפורי המקרה היה הסיפור הבא:

יואל (שם מלא שמור במערכת) פנה אלי טלפונית לאחר קריאה על ג'ל האלוורה. כמובן שהתעניינתי מיד מאיזו בעיה הוא סובל מאחר והאלוורה לא מתאימה לכל אחד!!

יואל סבל ממצב יחסית מתקדם של **טחורים**, לא תמיד היה דימום בזמן הניגוב בשירותים, אך היה ברור שמדובר בטחורים חיצוניים שהכאיבו וגרדו לו מאוד, ובנוסף לכך היתה קיימת **פיסורה** שנוצרה מעצירות ממנה סבל בעבר ומאז הוא הקשה להיפתר מהבעיה.

בכל פעם שהיציאות הסתדרו הפיסורה לא הציקה לו, אך כאשר היה צריך ללחוץ ולו מעט בשביל להתרוקן, הפצע נפתח והכל התחיל מההתחלה.

מאחר ואזור פי הטבעת הוא גם אזור מאוד רגיש, וגם אזור שלא נחשף הרבה לאוויר ולשמש, אז כל פצע או חתך במקום מאוד מתקשה להירפא. לכן אנשים עם פיסורה מתקשים להגיע למצב שהיא מחלימה ונעלמת – היא חוזרת לבקר מידי פעם.

יואל לא רצה להגיע לטיפול ובחר להזמין את ג'ל האלוורה יחד עם תכשיר לטיפול חיצוני בטחורים ופיסורה בשם "אנוקריו" – הוא הבין שיכול להיות שיזדקק ליד מכוונת כולל הכוונה תזונתית, אך רצה להתחיל קודם לבד.

לא התווכחתי מאחר והתרשמתי שלא קיימת סכנה מבחינה בריאותית ושאינן בעיות רקע.

** למי שלא יודע, "אנוקריו" הוא ההשלמה הטיפולית שלי בטחורים – זה נותן לי את המענה של טיפול חיצוני מאחר ואני לא מסתפקת בטיפול הפנימי. מדובר בתכשיר ידידותי מאוד בצורת טמפון מפלסטיק שמכיל חומר מיוחד שקופא כאשר שמים אותו במקפא. ואז, לוקחים את אותו תכשיר כשהוא קר, מורחים עליו משחה טיפולית טבעית לטחורים ומחדירים בעדינות לפי הטבעת (לא צריך להחדיר עמוק בכלל!) וככה נשארים עם זה במשך מספר דקות. התכשיר

קישורים:

- <http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/Anokryo.htm> :אנוקריו לטיפול בטחורים
- <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Hemorrhoids.htm> :מאמר על טחורים ורפואה טבעית

מאמר: שפעת החזירים? כבר לא פוחדת!!!

מאת: איה הוד, נטורופתית

את הגלגל וכל אחד יכול לחוות אותה טיפה שונה כמו כל שפעת. כלומר, יש כאלה שיחוו את כל קשת הסימפטומים ויש כאלה שאפילו לא ידעו שהיתה להם שפעת החזירים.

אז רק בשביל לסגור את הפינה הזאת – מדובר על כאבים בגוף/שרירים, כאבי ראש וגרון, חום, שיעול, צמרמורת, עייפות ותשישות כללית.

יכול להיות שיש הקאות ושלשולים אך זה לא ברור האם זה היה קשור לשפעת החזירים או לירוס אחר שמסתובב לו לאחרונה ופוגע בכל מי שהוא רק יכול.

רובנו הולכים לחלות!

כמה פרובוקטיבי לכתוב דבר כזה אתם שואלים? ובכן, יש בזה מן האמת. יש לכם סיכויים לא קטנים לחלות בשפעת החזירים. ההדבקה כל כך קלה, ולכן הסבירות שזה יגיע אליכם בסופו של דבר היא לא קטנה. אני מניחה שזה ילך ויתפשט לקראת החורף.

השאלה מה אתם הולכים לעשות כדי לחסן את הגוף באופן הכי טבעי שיש, או כדי לעזור לו לעבור את השפעת הזאת עם מינימום של אי נוחות וסיכונים?!

הטיפול

הרופא, שלא גילה שום סיבה להקל עלי ולהרגיע אותי, דווקא מצא לנכון להוכיח אותי, להסתכל עלי בזלזול, ולקעוס על כך שהוצאתי את הילד מהבית... הוא נתן לי להמתין לו כדי שייסיים כמה שיחות טלפון, ופתר אותי ב"תחזרי הביתה ותני לזה לעבור"

הוא עשה לי בכך שירות גדול מאחר ואז החלטתי לקחת את המושכות לידיים ולהתחיל את הטיפול הטבעי שאני יודעת לתת הכי טוב עם מיטב אהבתי – וברור לכם שזה עבד!!!

תאמינו או לא – יומיים אחר-כך הילד הלך לשיעור בבריכה, החיוך חזר, החום ירד, השינה שוב הסתדרה (עד כמה שיכולה להיות מסודרת אצל תינוק בן 4 חודשים), התיאבון חזר ובגדול, והחרחרים עם הליחה נעלמו.

מהו הטיפול הקונבנציונלי? מהו הטיפול הטבעי? האם יש הבדל בין טיפול בתינוקות לבין טיפול בילדים ומבוגרים? איך מונעים? כל זאת ועוד – במאמר המלא בקישור כאן למטה...

"איה, הבן שלך סובל משפעת החזירים!"
ככה התחיל המפגש שלי עם רופא הילדים של בני יובל בן ה-4 חודשים.

במאמר זה תקראו על שפעת החזירים הכל-כך מתוקשרת לאחרונה, איך תוכלו להגדיל את הסיכויים לא להידבק, ומה ניתן לעשות באופן טבעי בשביל לטפל אם אתם חושדים שכבר נדבקתם (רמז: אני לא הולכת להגיד לכם כמו הרופאים לחזור הביתה, לקחת אקמול ולתת לזה לעבור לבד!)

חדשות חדשות ושוב...חדשות

אני לא מרבה לראות חדשות אך אתם וודאי יכולים לנחש שעל שפעת החזירים שמעתי יותר ממה שהייתי צריכה לשמוע גם בלי לראות חדשות. בדיוק בגלל זה, המשפט הזה של הרופא שמודיע לי שלבני יש שפעת החזירים נפל עלי כמו רעם ביום בהיר.

יובל אומנם ילד ראשון אך אני לא מחשיבה את עצמי לאמא היסטורית – בעיקר בגלל תחושת הביטחון שיש לי עם כל הכלים שעומדים לרשותי כדי לטפל בבעיות בריאות שצצות פה ושם. אך כששמעתי את המילים "שפעת החזירים" הדם זרם לי (וממש לא לאט) ישר לרגליים והרגשתי שהנשימה שלי נעצרת. פתאום זה היכה בי לראשונה - ההכרה שנכנסת פה למשחק תחושת נטל האחריות הכבדה על מישהו אחר שהוא לא אני...

הסימפטומים

הילד קדח מחום שבוע שלם...ואני מניחה שרובכם תסכימו איתי שגם אצל מבוגר כשחום עולה ל-39.9 מעלות זה מפחיד, אז על אחת כמה וכמה אצל תינוק כל כך קטן.

הוא בקושי הצליח לנשום מאחר והאף היה סתום עם נזלת צמיגה, הוא חרחר עם ליחה מרובה ובקושי היה מסוגל במצב הזה לאכול, הוא היה חלש מאוד ובכה הרבה ועשה לנו לילות לבנים. הלב פשוט נכמר!

אבל מה שהבהיל אותי באמת היה ההפחדות התקשורתיות שהיו אז בעיצומן, והעובדה שלא הצלחתי להוריד את החום למשהו סביר יותר (הייתי מוכנה לקנות 38.5 מעלות בכל רגע!) גם לא בעזרת אמבטיות קרירות וגם לא כשנכנעתי ל"אקמולי". החום פשוט לא ירד.

סימפטומים נוספים דומים מאוד לשפעת הרגילה כמו שאתם מכירים אותה, כלומר, השפעת הזאת לא המציאה

קישורים:

שפעת החזירים: http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/Shapaat_hachazirim.htm

מחפשים מתנה ליקרים לכם? מצאתם! קורס EFT – טכניקה לשחרור רגשי!

למי שעדיין לא שמע על טכניקת EFT תתכוננו !! זה יגיע אליכם במוקדם או במאוחר.

מדובר בטכניקה שמאוד קל ללמוד וליישם, ומאפשרת לכם לטפל בעצמכם וביקרים לכם בבעיות בריאות שונות הנובעות ממצבים רגשיים או מטרומות (מודעות או לא מודעות).

אנשים מעידים על היכולת של EFT להביא לשחרור ממצבים בעלי עומס רגשי כגון טראומות, חרדות, ייאוש, טראומות ילדות אשר גרמו לכעסים, פחדים, דיכאון, עצבות והתמכרויות. תבניות ודפוסי חשיבה מזיקים ותוקעים, קשיים בין הורים לילדים, רגשי אשמה, לחץ, דימוי עצמי נמוך, זוגיות, פוריות, תופעות הקשורות בהריון, ליווי לידה, אובססיות, חוסר יכולת להחליט...

וכמו כן, שחרור ממצבים פיזיים כגון: אלרגיות, עייפות, סחרחורות, קשיי נשימה, בחילות, כאבי ראש ומיגרנות, כאבי מחזור, עצירות, כאבי גב וצוואר, כאבים כרוניים, עודף משקל, בעיות עיכול ועוד.

מיועד לכל אדם באשר הוא, לזוגות, לנשים בהריון, למטפלים למיניהם הרוצים לרכוש כלי נוסף ומדהים לסייע באמצעותו למטופליהם...

**לפרטים נוספים והרשמה: 09-7677621 או: office@ayahod.com
הקורס הבא מתחיל ב 17/9 - מספר מקומות מוגבל – מהרו להירשם!**

מה בקורס?

שיעור ראשון:

- קצת היסטוריה על EFT
- מטרות השיטה
- כללי: איך מתבצעת הטכניקה ומה עומד מאחוריה
- כיול – הכיול של הטיפול הראשון - איך הוא נעשה, ולמה זקוקים לו
- לימוד סדר עבודה
- לימוד הטכניקה - 4 שלבים:
 1. איפוס והכנה -התנגדות לטיפול
 2. אופן הנקישות + מיקום הנקודות, איזה איברים ורגשות הן מייצגות ומשמעותן
 3. תשע הפעולות
 4. סגירת התהליך
- משמעות המרידאנים באספקט הפיזי + רגשי
- תרגול, החלפת רשמים אישיים, שיתוף ועוד.

שיעור שני:

- מתי EFT לא עובד – מה עושים במקרים אלו, איך מזהים אותם ומה הפתרונות
- טכניקות EFT נוספות
- טיפול בילדים ותינוקות
- עזרה ראשונה
- קיצורים
- תרגול, חוויות ורשמים
- סיכום

מאמר: מחלת הצליאק

מאת: שרון ארצי – שף ויועץ למזון מבריא

מוסברת בכבד. שכיחות גבוהה של צליאק נמצאת גם בקרב חולי אפילפסיה וסכרת נעורים ואצל הסובלים מתסמונת המעי הרגיש. צליאק פוגעת גם בצפיפות העצם בגלל ספיגת סידן לקויה, ומעלה את הסיכוי לאוסטיאופורוזיס ולשברים בעצמות. יחד עם המחלה יכולה להופיע אף אנמיה בשל ספיגה לקויה של ברזל. עדיין לא ידוע מה הקשר המדויק בין צליאק למחלות אחרות אך זה ברור כי יש קשר ביניהם.

דיאטה נטולת גלוטן

דיאטה ללא גלוטן נשמעת פשוטה מאוד - רק להימנע ממאכלים המכילים גלוטן, ואז הנזק למעיים יתוקן והסימפטומים ייעלמו. אך צריך לזכור שעדיין חייבים לאכול ארוחות מאוזנות מכל קבוצות המזון. המטרה היא לבנות ולהשלים את החסר מדגנים אחרים ללא גלוטן.

לצערנו, אנשים עם צליאק אינם יכולים לאכול מזונות רבים, והרבה מהמזונות ללא גלוטן אינם עשירים במרכיבים מזינים חשובים, או אינם מכילים את הכמות הרצויה של החומרים. לחיטה יש תרומה גדולה בתפריט מבחינת סיבים תזונתיים ולכן חשוב למצוא תחליף.

להתחיל דיאטה ללא גלוטן לוקח זמן. לוקח זמן להתרגל ולהכיר מזונות ללא גלוטן. אין לצפות ללמוד הכל בלילה אחד. זה אכן טבעי להיות מאוכזב מהימנעות של מזונות אליהן הורגלנו ואהבנו, אך למרות זאת ישנה בשוק בחירה לא קטנה של מצרכים ללא גלוטן, והמספר רק גדל ככל שאנשים קונים.

מאילו מזונות להימנע? מה כן אפשר לאכול? טיפים נהדרים וחשובים, ועוד על המחלה תוכלו לקרוא במאמר המלא באתר (קישור למטה)

צליאק היא מחלה שיכולה להתקיים ללא סימנים במשך שנים מבלי שנדע על קיומה ולהתפרץ בכל גיל ואפילו בגיל מבוגר. המון מחלות שהופיעו במהלך חיינו יכולות להקשר למחלה זו מבלי ידיעתנו ואף לגרום לכאבי בטן בלתי מוסברים. מחלת הצליאק ידועה גם בשם "אי סבילות לגלוטן" וניתן לאבחן אותה על ידי בדיקות דם.

המעיים משמשים כמסננת להעברת חומרים מזינים לכל התאים בגוף. כאשר נוצרות דלקות במעיים בעקבות הצליאק, נוצרים "חורים" גדולים במסננות אלו, שלא עוצרות בעד שומנים ומרכיבים לא רצויים להיכנס לגופנו. תהליך זה עלול להוביל למחלות שונות בעתיד בניהם סרטן. זו סיבה נוספת לחשיבות אבחון מחלת הצליאק מוקדם ככל האפשר.

סימפטומים

אנשים מגלים שהם חולים במחלה בגילאים שונים. ישנם החשים בתסמינים שונים כגון, תת משקל, בטן נפוחה, כאבים שנמשכים שעות, שלשולים ועצירויות לסירוגין. אלה תסמינים שמופיעים גם בזמן לחץ נפשי ולכן הרבה לא מקשרים תסמינים אלו למחלת הצליאק אלא לתסמונת המעי הרגיש.

גם בעיות בזיכרון, כאבים בכל הגוף, פרקים נפוחים וחוסר בוויטמינים הם תסמינים שיכולים להיות קשורים. אצל ילדים חשוב לאבחן כדי למנוע נזק למעי הדק, חסרים תזונתיים, אנמיה שיכולה להפריע לריכוז וללמידה, אשפוזים בגלל שלשולים קשים ותת-תזונה שיכולה לפגוע בגדילה.

נמצא כי ל-3% - 15% מהנשים שסובלות מעקרות בלתי מוסברת יש צליאק, וכן כי ל-4% מהנשים הסובלות מתת פעילות בלוטת התריס ו-10% מהסובלים מדלקת לא

קישורים:

צליאק - כל מה שרציתם לדעת ויותר: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Maamarim/ceciac.htm>

המלצת החודש

רצפת האגן – מה קורה לנו שם?

עד כמה אנו נוטות להזניח את הרצפה? ואני לא מתכוונת לרצפת הבית, אלא לאחד האזורים החשובים ביותר בגוף האישה שמקבל מעט מאוד התייחסות ממה שמגיע לו באמת!

רות עוז שלם, מיסדת "גוף שלם" מנהלת מרכז הפעילויות להריון, לידה ותינוקות, מאמינה שבסופו של דבר כל אישה תצטרך להכיר אותה ולהתמודד איתה.

"אני מזמינה אתכן הנשים לבוא ולהכיר את האיזור הנחשק של האישה, ללמוד כיצד להפעיל אותו על מנת לשמור על איכות חיים טובה.

הקץ לדליפות שתן במאמץ ובצחוק, קיום יחסים מהנה וכמובן להרגיש טוב עם עצמך. יש מה לעשות!"

לפרטים המלאים הכנסו כאן:

<http://www.2all.co.il/web/Sites/shalem/PAGE131.asp>



הטיפ החודשי

רימון – פרי הקסם

הרימון הוא אחד משבעת המינים, הוא משמש גם להכנת יין, בתרבות המקראית הוא נחשב לסמל החוכמה והשפע, והרמב"ם עצמו מזכיר את תכונותיו הרפואיות ומתווה את קליפת הפרי לטיפול במחלות עור.

המצרים הקדמונים נהגו לשתות את מיץ הרימון. ומהקליפות רקחו תרופה נגד תולעי מעיים.

בקליפה יש כמות מאוד גבוהה של חומרים מכווצים רקמות בשם "טאנינים", לכן הקליפה משמשת בצורה יעילה ביותר במצבי טחורים ופיסורות.

הרימון עשיר באנטי-ציאנידים וחומרים אנטי-אוקסידנטים חזקים, המסייעים לשמירה על תפקוד ובריאות כלי הדם. הרימון מוכר כמעורר תשוקה וחשק מיני רב עוצמה, הוא מצויין כחלק מטיפול בתולעי מעיים, מזין את הגוף ומגביר ויטאליות, יכול להקל על בחילות והקאות, נוגד חמצון חזק ורב עוצמה (אנטי-אוקסידנט) ותומך בפעילות הלב.

מחקרים עדכניים שנעשו ברימון הראו תכונות אנטי-סרטניות מובהקות, לדוגמא, הקליפה עשירה בחומצה אלגית שמאיטה את התפתחות הסרטן.

אכלו רימונים בחג הזה...ותיהנו מכל רגע.
המלצה שלי : נסו את סלט הרימונים שבהמשך...

מתכון החודש

סלט רימונים

השף ארצי חולק איתנו מתכון מהמהם – כמובן ברוח ראש השנה הבא עלינו לטובה.

הרימון, כפי שקראתם הרגע כאן למעלה, ידוע מזה אלפי שנים בתכונותיו הטיפוליות. לכן, הרווח באכילתו הוא כפול: גם התענגות על הטעם וגם בריא ומונע מחלות רבות.

שימו לב לא להגזים מאחר ואכילת יתר עשויה לגרום לעצירות. חולי סוכרת – הישמרו במינונים כאשר אתם שותים את המיץ (סוכר!)

* **מרכיבים:**

- 1/2 סלק חתוך לצ'יפסים דקים עם מנדולינה
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית כומון טחון
- קורט מלח
- שקית עלי בייבי ירוקים
- 5 עלי בזיליקום חתוך ג'וליאן (רצועות דקות)
- 1/2 תפוח גרנד סמית' חתוך רצועות דקות ומושרה במים עם מיץ מחצי תפוז טרי
- מלח ופלפל
- 150 גרם גבינת עזים
- 1/4 כוס שומשום
- גרגירים מרימון שלם (נקי מקליפה)

* **הוראות הכנה:**

בתוך קערה עמוקה ערבבו את פרוסות הסלק, שמן זית וכמון. פזרו על מגש משומן קלות או מגש עם משטח סיליקון והכניסו לתנור שחומם מראש בחום של 90°C למשך 50 דקות. הפכו את הצ'יפסים ואפו עוד כ-30 דקות נוספות. הוציאו מהתנור וקררו בצד. (הצ'יפסים יהיו רכים מעט אך יתקשו לכשיתקררו).

להגשה

על צלחת מיזגו מעט מתערובת עליי הבייבי. הוסיפו את התפוחים, פזרו כדורי גבינת עזים, ביזקו מספר כפות של הוויניגרט, והוסיפו כ-1/4 כוס גרגירי רימון.

שתיה שנה טובה, בריאה ומתוקה לכולנו...מלאת אור והתחלות חדשות. נתראה בחודש הבא,



איה הוד

נטורופתיה ורפואה משלימה

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