



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי **נטורוטבע**,

מה בעצם אני רוצה לומר לכם בזה? - אני רק רוצה לבקש מכם לעצור מידי פעם, להפסיק להתלונן ופשוט לפעול! זה בסדר גמור מידי פעם להתלונן ולשחרר קיטור – אבל רק כל עוד עושים אח"כ משהו בנידון. להפסיק להתלונן כמה רע לכם, כואב לכם, לא נעים לכם ופשוט לעשות - להחליט לבחור לטפל בעצמכם ולהפסיק לדחות טיפול שאתם יודעים שיכול לעזור לכם לשפר את איכות חייכם.

פעמים רבות כל כך (ואני אומרת זאת בעצב גדול) אני שומעת מאנשים משפטים בסגנון הזה: "אני סובל מהבעיה הזאת כבר כל כך הרבה שנים עד שכבר התרגלתי!" ואני אומרת: התרגלתי??? מה זאת אומרת התרגלתי?! (אני מאוד מתאמצת כאן שתשמעו את הזעזוע בקול שלי – תגידו לי אם הצלחתי... חחח... ©) אתם לא יודעים שאין דבר כזה להתרגל?! כי אולי אתם התרגלתם, אבל הגוף לא סולח, לא שוכח והוא לעולם לא מתרגל לסבל – יהיה מחיר.

אם הגוף מסמן לנו שמשהו לא בסדר ואנחנו מתעלמים, או "לומדים לחיות עם זה", או נמנעים מלטפל ודוחים, אז בסופו של דבר המצב יחמיר – כי הגוף שלנו חכם, הוא לא ייתן למצב לא מאוזן להישאר לא מטופל, הוא יצק בדרכו שלו לעזרה. בבקשה מכם - אל תגיעו למצב הזה!!

וכרגיל גם הפעם, אני רוצה להודות לכם קוראים נפלאים שלי על כל המילים החמות שאתם שולחים לי במיילים על הירחון ובכלל. בזכותכם אני ממשיכה! לפעמים התגובות שלכם זה בדיוק מה שאני צריכה כדי להתחיל את הבוקר עם חיוך ענק שחבל שאתם לא רואים ☺
תהנו מהירחון המיוחד של החודש... ובואו נחליט יחד ששנת **2010** תהיה התחלה חדשה (או המשך) של השקעה בבריאות (בין היתר ☺).

קריאה מהנה, איה הוד

תפסיקו להתלונן! כן, שמעתם אותי נכון. אבל רגע לפני שאתם נעלבים מהמילים הללו תרשו לי לשתף אתכם בהתכתבות שהיתה לי לאחרונה עם ערן שטרן הבעלים של "יוצא מהכלל – אימון להצלחה" והמאמן שלי.

ערן כתב: "שלום, אתמול שלחתי מייל... שכותרתו היתה "תפסיקו להתלונן". מאחר וקיבלתי מספר פניות בעניין אני מוצא לנכון להתנצל בפניכם אם נפגעתם מכותרת המייל שלי - לא היתה לי כוונת שום כוונה לפגוע או לומר שאתם מתלוננים - זה היה למעשה חלק מן הפוסט שכתבתי בנושא התלוננות".

ישבתי עם עצמי וניסיתי רגע להבין, איך זה שהתגובה שלי לאחר קריאת הפוסט של ערן הייתה של **אסירות תודה**, בעוד אנשים אחרים באופן די מפתיע נעלבו ונפגעו עד עמקי נשמתם (וניצלו את זכותם להתלונן על כך בפני ערן). מה בעצם שונה ביני לבין אותם אנשים?

הייתי מוכרחה לכתוב לערן חזרה: "הי ערן, 'תפסיקו להתלונן' בעיני זאת אחלה כותרת. אין לך מושג כמה חשוב לי שמדי פעם מישהו יזכיר לי להפסיק להתלונן! כולנו חוטאים בזה מידי פעם, וממש טוב לי שיש מישהו שמיישר אותי חזרה!! אני חושבת שמי שהכותרת הזו פגעה בו או הפעילה אצלו תגובה כועסת או נעלבת, הוא בדיוק מסוג האנשים שמלונן ללא הרף אבל לא מוכן לעשות שום דבר בנידון חוץ מלהתלונן - אחרת זה לא היה יוצר שיקוף ופגיעה בול במקום הכואב. אני גם רוצה להזכיר לך, שאתה לא יכול להעליב אף אחד כי אף אחד לא יכול להעליב או לפגוע בנו אם אנחנו עצמינו לא אפשרנו את זה מלכתחילה! אז תודה רבה לך, איה"

את הפוסט המופלא הזה של ערן תוכלו לקרוא כאן בקישור למטה (לא לפספס).

קישורים

תפסיקו להתלונן, מאת ערן שטרן: <http://www.ernstern.co.il/?p=315>

מה בגיליון ינואר של נטורוטבע

- ❖ סיפור מקרה - סינוסיטיס כרונית
- ❖ עצות לחורף
- ❖ פולן – מוצר כוורת
- ❖ חשוב לכם לחיות חיים בעלי משמעות?
- ❖ אבוקדו – מציל חיים
- ❖ המלצת החודש
- ❖ מים! מים! מים!
- ❖ טיפ החודש: THE BEST LIFE-החיים הטובים
- ❖ האם סילבסטר = הנגאובר?
- ❖ מתכון החודש: מרק כרישה וחמוס

❖ רשמו את מכריכם לירחון **נטורוטבע** באתר:

<http://www.ayahod.com/?page=includes/contact.php&action=newsletter>

❖ תגובות על **נטורוטבע** בכתובת: office@ayahod.com

❖ בקרו בקהילת 'ענף הרפואה המשלימה' המרתקת

ב- **TheMarker café**: <http://alternativemed.cafe.themarker.com>

❖ גוף שלם - נעים במעגל החיים: www.gufshalem.com



סיפור מקרה

סינוסיטיס כרונית

כאמור, שלומי היה סקפטי לחלוטין, אך מאחר וניסה כבר הרבה מאוד דברים, הוא הרגיש שאין לו ברירה והוא חייב לתת לזה הזדמנות כי להמשיך לסבול הוא לא מוכן, והאופציה של מנה נוספת של אנטיביוטיקה כבר לא נראתה לו קורצת במיוחד.

חשוב לציין שהתייחסתי ברצינות גם לעובדה שהגוף של שלומי קיבל כמות אדירה של אנטיביוטיקה במהלך השנים הללו, והיה חשוב לשקם את הגוף, לחזק אותו ולעזור לו להילחם.

לכן, אחד הדברים שהיה חשוב לתת זה פרוביוטיקה (ללא FOS) על מנת לחזק את הגוף חיסונית, לעזור לשיקום פלורת המעי שנפגעה משימוש ממושך מאנטיביוטיקה ולהסדיר את היציאות. (ראה קישור בסוף העמוד).

חודשיים בטיפול החל השיפור להופיע, לאחר מכן היתה שוב הרעה במצב, אך זה היה חלק מהתהליך. בתום 7 חודשים כמעט ולא היה זכר לסינוסיטיס!!!

ציטוט של שלומי: "איה, אחרי 5 שנים שבהם קצת למדתי לחיות עם המצב, קצת קשה עכשיו להתרגל להיות בלעדיו. רק עכשיו אני מבין באמת כמה סבלתי, הייתי צריך 5 שנים בשביל למצוא את האומץ להסתכל בעיניים לפחד ולשחרר. תודה על עזרתך לעשות זאת בחמלה רבה. שלומי."

שלומי (השם המלא שמור במערכת) הגיע אלי עם בעיית סינוסיטיס כרונית. המצב היה מחמיר בכל חורף ונמשך כבר למעלה מ-5 שנים.

שלומי ניסה טיפולים רבים, ביניהם דיקור, צמחים טיפוליים אף שונות ומשונות ושיטות טיפול נוספות, ואלי הגיע קצת מאוכזב, קצת ספקן וקצת מיואש.

כשדיברנו על מתי כל זה התחיל, גיליתי (לא להפתעתי) שהסיפור התחיל עם מות אביו לפני כ-5 שנים. שלומי כמובן חשד שיש קשר, אך מעולם לא חשב לטפל בנושא והתמקד בסימפטום עצמו.

החלטתי בטיפול לתקוף משני הכיוונים במקביל: שלומי קיבל ממני תזונה אנטי דלקתית ואנטי אלרגית לא פשוטה שכללה הסרה של מוצרי חלב, סוכרים וקמח לבן בין היתר, שילבתי בטיפול צמחי מרפא כגון סמבוקוס, איניצאה, ג'ינג'ר ועוד, כולל חומרים הומוטוקסיקולוגיים (אני מאוד מאמינה בשילוב של הומוטוקסיקולוגיה יחד עם צמחי מרפא).

בפגישה הראשונה שבה נעשה האבחון, שלומי כבר יצא עם הנחיות מה לעשות, מה לאכול, מה לקחת, איך ומתי, ובמקביל, קבענו להיפגש שבוע לאחר מכן ולהתחיל בסדרת טיפולים ב-EFT על מנת לטפל באספקט הרגשי שהחל את כל הסיפור.

קישורים:

פרוביוטיקה: <http://www.ayahod.com/?page=Data/Products/Pro%20Biotic%20Mix%206B.htm>

מאמר: עצות לחורף

מאת: אפרת נבון כהן

הקדמה
בירחון מחודש קודם (דמצבר) קיבלתם המלצות חשובות לחיזוק חיסוני בחורף. החורף עדיין כאן, ולכן אני מביאה בפניכם מאמר נהדר של הנטורופתית אפרת כהן עם נקודות מצויינות למחשבה ויישום. תהנו! איה

לכבוד החורף ובמיוחד לקראת החיידקים שהוא מביא איתו... קבלו עצות כיצד לחזק את מערכת החיסון שלכם כך שהגוף יוכל להתמודד עם החיידקים שסביבכם (כן, גם עם אלו של שפעת החזירים):

תגברו את תפריטכם עם המזונות הבאים:

שום - השום מכונה האנטיביוטיקה של הטבע. זהו ירק נוגד דלקות, חיידקים, וירוסים ופרזיטים. בנוסף לכך הוא נוגד חימצון חזק מאד. יש לשלבו יום יום בתזונה למניעה, טיפול וחיזוק מערכת החיסון והגוף כולו.

בצל - מכיל גופרית שנחשבת כחומר אנטיביוטי וכנוגדת חימצון חזקה. איכלו בצל על כל גווניו- בצל ירוק, לבן, סגול, כרישה.

מרק מיסו - אמצו מרק זה לאכילה שבועית לפחות בחורף. מיסו הוא מוצר מותסס וככזה, מכיל חיידקים טובים. למרק יש השפעה טובה במקרי דלקת והוא מנטרל רעלים.

יוגורט טבעי - מכיל חיידקים טובים שמחזקים את מערכת העיכול ואת מערכת החיסון. אם אתם סובלים מליחה וותרו על היוגורט.

מוצרי כוורת - בעיקר פולן שמכיל אבץ שמטיב עם כל מערכת החיסון (ראה תמונה)

תה ירוק - נוגד חימצון, אנטי סרטני ואנטי פאתוגני.

ירקות ירוקים - כגון חסה, כוסברה, פטרוזיליה, עלי בייבי, תרד, רוקט, עלי סלק ועוד. הם מכילים כלורופיל שמחזק את הגוף ומזרים דם למקומות רצויים.

חומצה אמינית ליזין - נמצאת בקטניות ובמוצרים מהחי, בעלת פעילות אנטי ויראלית מצוינת.

חומצה אמינית מתינין - נמצאת בדגנים, מעלה את פעילות מערכת החיסון.

קצח - השרו 2 כפות קצח ב- 200 מ"ל שמן שקדים למשך שבועיים, כדאי להוסיף גם שמן אתרי הדס או אקליפטוס. עסו את אזור בית החזה כדי לטפל בכל בעיה הקשורה למערכת הנשימה. בנוסף, שלבו את הקצח במאפים או בסלט.

הימנעו מ:

סוכר - הורס את הנויטרופילים, שהם חלק מכדוריות הדם הלבנות הלוחמות בחיידקים (מחליש את מערכת החיסון!)

מוצרי חלב- פוגעים במערכת החיסון ומייצרים ליחה בגוף.

בנוסף:

ויטמין D - בדקו רמת ויטמין D בדם, מחסור שלו אחראי לחולשה של כל מערכות הגוף.

שינה - שינה טובה גורמת למערכת החיסון להיבנות ולהגן כמו שצריך על הגוף.

שחרור מתחים - (ספורט הוא דרך מעולה לעשות זאת), שכן לחץ ומתח מחלישים את מערכת החיסון.

מי שיודע שהוא מועד לפורענות ומערכת החיסון שלו חלשה, כדאי ליטול תוספי מזון שונים- אך חשוב להתייעץ איתי כדי לדעת מה מתאים למי.

* אפרת כהן, נטורופתית, טלפון: 052-2628033

פולן – מוצר כוורת

בהמשך למאמר "עצות לחורף", ברצוני להביא מידע נוסף על הפולן שהוזכר בו. מעבר לעובדה שהוא מחזק את מערכת החיסון (התקררויות, אלרגיות, אסטמה, כאבי גרון, שפעת...)
הוא מסייע רבות גם ל:



- רפיו מערכת העיכול, עצירות כרונית או שלשול, שומר על הקיבה והמעיים, קוליטיס זיהומים
- מסייע בטיפול באנמיה
- למצבי עייפות ותשישות
- מסייע במחלות כבד קשות
- מסייע בשיקום ממחלות כרוניות, מחלות קשות
- יעיל לניקוי רעלים מהדם ופינוי פסולת מהגוף
- מווסת את פעילות בלוטת התריס
- שומר על בריאות הערמונית ומסייע ב-BPH (הגדלה שפירה של הפרוסטטה)
- מגן במקרים של סימפטומים אלרגיים
- הנקה - מסייע להגברת חלב - אם
- ספורטאים - מגביר אנרגיה
- עשיר בקומפלקס B - מרגיע (השפעה חיובית על איזון מערכת העצבים), משפר ריכוז, זיכרון, לשינה טובה
- מכיל אבץ ו-B6 – מעולה לדיכאון ו-PMS (תסמונת קדם מחזורית)
- מסייע להורדת כולסטרול ולחץ דם גבוה
- מצויין למערכת רבייה, פוריות, בעיות בתפקוד מיני
- לפולן יש השפעה חיובית ביותר על הכליות ולכן יהיה טוב אפילו לאבנים בכליות.

אני אישית לוקחת אותו קבוע כבר 8 חודשים וחצי מאז הלידה, והרבה בזכותו ההנקה היתה טובה מהצפוי, לא נשר השיער, המשכתי לתפקד למרות חוסר שעות שינה רציני, ומערכת החיסון שלי - טפו טפו טפו!!!)

לילדים עם הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות ו/או בעיות התפתחותיות אני נותנת את [מזון המלכות](#) (שכבר קראתם עליו בנטורוטבע של חודש מרץ השנה) ביחד עם הפולן [ואומגה 3](#).

אז מהו בעצם הפולן הזה?

- פולן הוא אבקת הפרחים. הוא משמש לדבורים מקור לחלבון לתפקיד של בניה
- משמש מקור חלבון לצמחונים וטבעונים
- מכיל ויטמינים מקבוצת A, B ו-D, מינרלים וחומרים אנטיביוטיים ואנזימים
- בזמנים קדומים נחשב כמסייע לאריכות ימים ולהרגשה צעירה, מגביר מרץ וכוח.
- המצרים הקדמונים כינו את הפולן "אבק נותן חיים"

היתרונות של ביי-פולן שאני עובדת איתו:

כל כמסה מכילה 500 מ"ג!
אורגני, טבעי, ללא חומרים משמרים או צבעי מאכל
איכות ופעילות הפולן נקבעות במידה רבה מהמקור ממנו הוא נאסף – הפולן הזה נאסף ממדבר Sonora שבאריזונה (מיקום גאוגרפי גבוה ומבודד המספק תוצר נקי וטהור מכימיקלים, חומרי הדברה זיהומים סביבתיים)
בנוסף האיסוף מתבצע לכלים מיוחדים מנירוסטה המוגנים בפטנט ולא פוגעים בחומר בזמן האיסוף
פולן בטבליות – מגיע בצורה מורכזת ובעל ספיגה מושלמת ומהירה (טבלית 1 = 2 כפיות גירי פולן!)

בתמונה במאמר "עצות לחורף": ביי-פולן
עלות: 81 ₪ בלבד ל-100 טבליות
להזמנות: 09-7677621 או במייל: office@ayahod.com

חשוב לכם לחיות חיים בעלי משמעות? הזמנה להרצאה של טים קלי

ישנה אמרה שסוברת שגוף האדם יכול לשאת עד 3 ימי סטרס רצוף, אך לאחר מכן הוא גובה על כך מחיר. יש אנשים שהגוף גובה מהם מחיר במייד (נפילה לשפעת למשל) ויש כאלה שהמחיר מגיע לאחר חודשים ואפילו שנים (ואז זה פחות נחמד משפעת חולפת).

אז רובינו כבר מכירים את החיבור בין הגוף לנפש, אין זה סוד גדול שבעיות רגשיות, נפשיות או אפילו קצת מתח בחיים יכולים לגבות מאיתנו מחיר בריאותי פיזי. הטיפול שאני מציעה כנטורופתית איננו מסתכם רק בתזונה וצמחים. אני מאוד מחוברת לכל מה שקשור בעולם הרוח והנפש. אני מאמינה שאחד מגורמי המחלות הוא לתת לחיים להוביל אותנו, לעבוד בעבודה שאנחנו לא אוהבים או לעשות משהו שמזמן כבר לא מעניין אותנו, במקום לחיות את היעוד שלנו ואת מה שבאנו לכאן לעשות באמת. **אני מאמינה שלחיות ביעוד שלנו זה חלק מבריאות נפשית הכרחית שמשתקפת, בין היתר, בגוף הפיזי.** אמונתי היא שללא ספק, עיסוק במה שאנחנו באמת רוצים לעשות, יהפוך אותנו למאושרים ובריאים יותר. זאת בדיוק הסיבה ששלחתי לכם לפני שבוע הזמנה להרצאה של טים קלי.

לכל מי שתהה לגבי המעורבות שלי בהרצאה – ובכן, לי אישית לא יוצא מכך דבר. אבל כן יש לי אינטרס מאוד מאוד ברור! בחרתי להיות אחת מנותני החסות מתוך פרגון טוטאלי לדרך הזו, ומתוך החוויה האישית שאני עברתי עם אתי עשירי (פרטים בהמשך). התחברות ליעוד האמיתי ושיחה עם הדמויות שבתוכנו הוא דבר מדהים בעיני.

מעבר לפרגון, **האינטרס שלי היה הנחה עבורכם** - מארגני הכנס אפשרו לכל מי שמגיע דרכי לקבל הנחה על עלות ההרצאה.

את אתי עשירי פגשתי לפני שנה בהרצאה מרתקת אותה העבירה. ההרצאה היתה שונה והותירה אותי די פעורת פה ורוצה לגלות עוד. זו היתה הרצאה מיוחדת שהפעילה אותי וריתקה אותי. קיבלתי בזמן קצר כלי חשוב וכל כך פשוט – שאפשר לי לדבר עם החלקים שנמצאים בתוכי ושיודעים את התשובות – ולא יאומן איזה מידע קיבלתי שם.

אתי היא מאמנת אישית לשלום פנימי ומציאת היעוד, ובוגרת הקורס Purposeful Coach של טים קלי, ולכם יש הזדמנות חד פעמית לחוות הרצאה שלו וללמוד דבר מדהים – מתנה לכל החיים!

תהליך ייעוד אמיתי נועד לאפשר לכל אדם לקבל מידע מדויק ומפורט אודות ייעוד חייו. התהליך מאפשר לתקף ולמיין את המידע בכדי ליישמו בחיי היומיום.

חיים ביעוד מביאים לשלום פנימי ולאנרגיה מניעה את האדם ממקום אחר לחלוטין, והיא אנרגיה מחייה ומאתגרת.



הכלים הנמצאים בתהליך "ייעוד אמיתי" יכולים ללוותך לעד ומביאים שינוי משמעותי לכל תחומי החיים.

טים קלי (Tim Kelley) הוא מאמן אמריקאי שפיתח שיטה ייחודית לעזור לאנשים למצוא את הייעוד שלהם. הוא סייע לאינספור אנשים למצוא את ייעודם בחיים (ממש לא טריוואלי!) והוא הכשיר כבר מעל אלף מאמנים בשיטתו, ופירסם לאחרונה את סיפרו: "True Purpose: 12 Strategies for discovering the difference You Are Meant to Make"

הוא החל את הקריירה שלו כסטודנט ב-MIT, שימש כקצין בצי האמריקאי, מנהל בחברת Oracle ובחמש עשרה שנים האחרונות משמש כמאמן אישי. מסלול חייו הייחודי ואהבתו לתחום האימון הביאו אותו לפיתוח השיטה, "להנהיג מתוך ייעוד" בין לקוחותיו ניתן למצוא חברות ענק כגון חברות כמו "HP", "אמריקן איירליינס", "ING", "דלוואט ו-טוש", "צ'ארלס שוואב", ו"באיר". ואף לקוחות פרטיים המחפשים את ייעודם בחיים. בשנים האחרונות טים מעביר סדנאות לקהל הרחב, למאמנים ואף מכשיר מדריכי ייעוד אמיתי. עד היום טים הכשיר אלפי מאמנים, יועצים והעביר סדנאות מציאת ייעוד לאלפים אחרים.

לבטוח במקור שיועד, שינחה אותך אל ייעודך מאת: טים קלי
<http://www.soulsingscoaching.com/Index.asp?ArticleID=201&CategoryID=158&Page=1>

פרטים אודות ההרצאה בדף הבא (יש רק עוד 3 ימים להירשם)

יש חיים... ויש חיים בייעוד

הרצאה חווייתית בהנחיית טים קלי
יום שני, 4 לינואר 2010 בסינמה סיטי

תכנית הערב:



17:30 התכנסות ורישום
18:00 דברי פתיחה – **ענבל כהן אמיתי**, מנכ"ל יעוד אמיתי ישראל
טים קלי: יש חיים בייעוד – הרצאה חווייתית
19:30 **פאנל סיפורים אישיים** :
אמון אגסי – מנכ"ל גומא המרכז הישראלי לאימון וגיבור
דורון ושירי ליבסטיין – מייסדי קואוצ'ינג אינטראקטיב ומנטורז צ'אנל
אתי עשירי – מנכ"ל עמוד האש ישראל
ג'פרי ואן דייק – מדריך בכיר ושותף בייעוד אמיתי ארה"ב וישראל
20:10 **שאלות ותשובות** לכל אחד ממשנתפי הפאנל
20:30 מפגש היכרות וכיבוד
21:30 סיום

על ההרצאה: "יש חיים... ויש חיים בייעוד" מאת הסופר והמאמן **טים קלי** (הרצאה באנגלית)

סיפורו האישי של **טים** מהקמת ייעוד אמיתי, ועד הקמת ייעוד אמיתי ישראל.
הסבר על שיטתו "תהליך ייעוד אמיתי"
התנסות חווייתית בה יאפשר לכל הנוכחים לחוות חלק מ"תהליך ייעוד אמיתי".
טים יאפשר למשתתפים לנסות דבר עם מקור מהימן היודע מהו ייעודם, ולשאל אותו שאלות.
מדובר בחוויה חזקה, מסקרנת ומשנה חיים... מומלץ !!!

להרשמה ופרטים יש להתקשר ל - 1-800-366-116

אבוקדו מציל חיים

מי מכם כבר הספיק לשמוע את הפרסומת על האבוקדו ברדיו? ...זה מתחיל ככה: "אאא...בוווו...קקק...דו...דו...דו... גם בריא וגם טעים..." אני אחסוך מכם את השאר, אבל בכל זאת אתייחס לפרי (כן – אבוקדו הוא פרי) המדהים הזה...

אם תשאלו את בן זוגי היקר מה הדבר שהוא הכי אוהב שאני מכינה לו לאכול, הוא יאמר לכם שזה את סלט האבוקדו שלי. והאמת, בצדק! אני מועכת 2 אבוקדו רכים ובשלים יחד עם 2 ביצים קשות (אורגניות!) ומוסיפה בצל חתוך לקוביות קטנטנות, 2 שיני שום מגורדות, טיפונת שמן זית מכבישה קרה, מיץ מלימון סחוט במקום (לפי הטעם...אני אישית מפגיזה בלימון), מלח ופלפל...פשוט מעדן!

המאמר הבא הופץ במיילים וברחבי האינטרנט, ולצערי הרב לא מצאתי את בעליו כותב המילים כדי לתת לו את הקרדיט הראוי (מי שיוודע או מכיר – אשמח לקבל שם)

אבוקדו מציל חיים

תמיד ידענו שאבוקדו טעים, בריא וחשוב. עכשיו נלמד שהוא גם מציל חיים. זאת כבר סיבה רצינית שנמשיך ואולי נגביר את השימוש בו ושתהיו לי בריאים. מחקר חדש - האבוקדו... מציל חיים!!!



לפי מחקר חדש שנערך ביופן, מתברר שאבוקדו מגן על תאי הכבד. חוקרים האכילו חולדות מעבדה עם מגוון ירקות שונים ואחר כך הזריקו להם חומר כימי שפוגע בתאי כבד. הנזק הקטן ביותר נגרם לקבוצה שאכלו אבוקדו.

החוקרים גילו 3 חומרים באבוקדו שיכולים להסביר את ההשפעה ההגנתית של הפרי וממשיכים לחקור אותו בתקווה לפיתוח תרופה למחלות כבד שונות. אין צורך לחכות לתרופה - פשוט עדיף לאכול את האבוקדו השלם! במוצרים מן הטבע קיימת סינרגיה ה בין כל הרכיבים (יחס מיוחד בין הרכיבים שבו כל רכיב מחזק את השפעתו של השני) ואנחנו מאבדים אותה ברגע שמבודדים אותם.

עוד סיבות לאכול אבוקדו:

מחקרים אחרים מראים שלאבוקדו יש סגולות גדולות נוספות. האבוקדו הוא בין הפירות עם ריכוז נוטריאנטים הגבוה ביותר, ויש לו הכי הרבה ויטמין E ,

מגנזיום ואשלגן מבין כל הפירות. מגנזיום חיוני למערכת הלב וכלי הדם, לעצמות חזקות ולמניעת סוכרת. באבוקדו יש פי 20 כמות מגנזיום משאר הפירות האחרים. ויטמין E חשוב גם לבריאות הלב וכלי הדם. הוא אנטי-אוקסידנט חשוב ששומר גם על מערכת העצבים. מחקרים רבים מצביעים על תפקודו במניעת אלצהיימר ופרקינסון. אשלגן חשוב לאיזון נוזלים בגוף יחד עם נתרן, אך בתפריט המודרני שלנו אנחנו מקבלים פי 2 נתרן מאשלגן והתוצאה היא עלייה בלחץ הדם. אכילת אבוקדו, העשיר מאוד באשלגן, יכולה לאזן את היחס בין נתרן לבין אשלגן ולמנוע לחץ דם גבוה.

הורדת רמת כולסטרול:

אנשים רבים נמנעים מאכילת אבוקדו בגלל אחוז השומן הגבוה שלו. זה נכון. אבוקדו עשיר בשומן. אבל, השומן שלו הוא חד-בלתי רווי, (כמו שמן זית) בריא מאוד ובעצם מוריד את הכולסטרול LDL ומעלה את הכולסטרול HDL. במחקר אחר התגלה, שהוספה של אבוקדו לתפריט (ללא שום שינוי נוסף) גרם לירידה בכולסטרול LDL ובכולסטרול הכללי וגרם לעלייה בכולסטרול HDL ב- 11% בתוך שבוע אחד.

איך זה יכול להיות?

האבוקדו עשיר במיוחד בפיטוסטרולים, שזה הכולסטרול של הצמחים. הפיטוסטרולים חוסמים ספיגה של כולסטרול מן החי. יש באבוקדו ריכוז סיבים מסיסים במים הגבוה ביותר מכל הפירות, ותפקיד הסיבים מסוג זה הוא לנקז כולסטרול מהגוף.

עוד סגולות:

אבוקדו משפר את יכולת מערכת העיכול לספוג נוטריאנטים מהאוכל. במחקר אחר הוכח, שהוספת 1/2 אבוקדו לסלט העלתה את ספיגת הנוטריאנטים הבאים:

עלייה בספיגת אלפא-קרזוטן פי- 8.3

עלייה בספיגת בטא-קרזוטן פי- 13.6

עלייה בספיגת לוטאין פי- 4.3

אל תהססו להכניס אבוקדו לתפריט היומי שלכם ! (ובאופן אישי אני אומר כרגיל: הכל במידה!)

המלצות החודש

נגה אליזה

אני רוצה שתדעו שזה מגיע ממני - תכירו את נגה המהממת!

אילולא הייתי מכירה את נגה באופן אישי, קצת קשה לי להאמין שהייתי מעיזה לספר או להמליץ לכם על מתקשרת, ובטח שלא על תקשור במייל. אבל נגה היא מיוחדת וכשמכירים אותה באופן אישי מבינים עד כמה היא רצינית במה שהיא עושה. בשיא הפשטות ובלי הרבה צלצולי-רוח, נגה אומרת את מה שצריך להיאמר והתשובות זורמות.



נגה הגיעה אלי לטיפול נטורופתי לפני לא מעט זמן (לא אתן פרטים עקב מחוייבת לאתיקה מקצועית ולסודיות), נהגנו להתכתב ולאחרונה שתינו חולקות את חדוות האימהות לראשונה. נגה ילדה את יובל (מבטיחה לכם שלא תיאמנו עמדות לגבי השם, פשוט יצא לשתינו לקרוא כך לגוזלים) ועם הלידה נולד לו גם רעיון גאוני ואתר חדש: לקבל את המסר שלכם במייל מבלי לצאת מהבית!

לאחר הצצה קצרה באתר החדש גיליתי על נגה כמה דברים שלא ידעתי קודם, ומיד התהפכו היוצרות – **הפעם, אני זאת שפניתי אליה לקבלת יעוץ (ואני מבטיחה לכם שלא הצטערתי)!**

אתמול היה היום האחרון של מבצע שנגה עשתה לכבוד אתר החדש, ולבקשתי היא הסכימה להאריך את המבצע בשבוע

אחד בלבד רק עבור מנוי "נטורוטבע": בשבוע הקרוב נגה מאפשרת לכם קבלת תקשור אחד **חינם!** תהיו בטוחים שאדם שלא מאמין במה שהוא עושה לא היה מציע כך בלי שום בעיה התנסות כזאת - אתם יותר ממוזמנים: <http://www.tikshoor.com> (לא לשכוח להגיד שהגעתם דרך "נטורוטבע")

מים! מים! מים!

לאחרונה קיבלתי מיל עם מידע אודות מים (לצערך לא היה כתוב מי כתב אותו ואשמח לתת על כך קרדיט).

אולי יש במידע הזה דברים שאינם נכונים לגמרי, אך המסר הכללי מאוד ברור והוא מחזק אותי באמונה שמים זה הדבר הראשון הכי חשוב בהנחיות שאני נותנת לכל אדם שמגיע אלי. הנה הדברים:

כולנו יודעים שמים חשובים אבל אף פעם לא שמו את הדברים בצורה כזו מול עינינו :

מים :

- 1) כוס אחת של מים תעצור את תחושת הרעב הלילי של כמעט 100% מעושי הדיאטות .
- 2) מחסור במים הוא הגורם מס' 1 לעייפות במשך היום .
- 3) 75% 3. מכל האמריקאים סובלים מהתייבשות כרונית .
- 4) אצל 37% מהאמריקאים מנגנון הצימאון כל כך חלש עד שהם טועים וחושבים שמדובר ברעב .
- 5) אפילו התייבשות קלה יכולה להוריד את המטבוליזם של האדם עד 3% .
- 6) מחקרים מראים ש 8-10 כוסות מים ביום יכולות להקל באופן משמעותי על כאבי פרקים וגב עד ל- 80% מהסובלים .
- 7) ירידה של 2% בכמות המים בגוף יכולה לגרום לבלבול בזיכרון הטווח הקצר, בעיות עם חשבון פשוט וקושי ביצירת מיקוד על מסך המחשב או דף מודפס .
- 8) שתיית 5 כוסות מים בכל יום מורידה את הסיכון של סרטן המעי ב- 45% ויכולה להוריד את הסיכון בסרטן חזה עד 79% וכן 50% פחות סיכוי לקבל סרטן בשלפוחית.

שתו מים! המלצה שלי: מינימום של 1.5 ליטר ביום בטמפרטורת החדר או אפילו רצוי חמימים – רק לא קרים (הקור משפיע על פעילות אנזימתית בקיבה ועל עיכול המזון)

הטיפ החודשי פורטל החיים הטובים



רועי הוא איש יקר שבזמן המאוד קצר בו אנחנו מכירים הספקתי להתרשם שהוא מסוג האנשים הנדירים שהסביבה והקהילה חשובים להם מאוד. את פורטל "החיים הטובים" הקים בשתי ידיו מתוך מטרה וחזון ברור לאפשר לכל אדם את זכותו הבסיסית לחוות אושר, כאשר הדרך אל האושר עוברת דרך מימוש והגשמה עצמית.

"לכל אחד מאיתנו יש את היכולת לבחור את האושר שלו, ויש לנו אחריות מלאה על הבחירות שלנו. אימוץ הרגלים חדשים, ויתור על תבניות חשיבה ודרכי פעולה מוטעות הגובות מאיתנו מחירים, אינן מסבות לנו אושר וכבר אינן משרתות אותנו, ואימוץ הרגלים חדשים המשרתים ומקדמים אותנו למקום אליו אנו רוצים להגיע. כשאדם הולך בנתיב המתאים לו ומוצא את ייעודו הכל נעשה בקלות, בזרימה וללא מאמץ."



THE BEST LIFE – פורטל החיים הטובים לקהל הרחב

מציע מידע עדכני ומקצועי בתחומי הבריאות וטיפול אורח החיים הבריא. הפורטל כולל מגוון רחב של אנשי מקצוע מתחומים שונים כגון: תזונה, הומאופתיה, נטורופתיה, דמיון מודרך, ביאורגונומי, רייקי, אסטרולוגיה, נומרולוגיה, מודעות ורוחניות.

מטרת "החיים הטובים" לתת מענה לצורכי אוכלוסיה מגוונים ולמתעניינים בתחומים שונים, ולאפשר הגשמה וצמיחה אישית תוך הקניית כלים ודרכי פעולה שיוצרים איזון גופני ורגשי בכל מערכות החיים.

THE BEST LIFE - החיים הטובים – הזדמנות עסקית למטפלים

אם את/ה מטפלת, אני ממליצה להירשם כמוני – הפורטל מהווה במה לאנשי מקצוע הרוצים להצטרף לקבוצת "החיים הטובים", לשווק ולפרסם את עצמם לקהל הרחב. זה פותח דלתות ומאפשר לכם לנהל פרום פרטי משלכם ונותן לכם במה להראות את עצמכם ואת הידע שלכם.

אתם מוזמנים לפנות לפורטל ולספר מהי ההתמחות שלכם, הנסיון והכלים העומדים לרשותכם שיכולים לשפר את איכות החיים ולתרום לבריאות מיטבית מנטלית ופיזית. הם ידאגו שהתכנים המופיעים בפורטל יהיו ברמה הגבוהה ביותר.

"החיים הטובים" – תרומה לקהילה

מתוך האתר:

"החזון של "החיים הטובים" להיות מעורבים בפעילויות התנדבות ולתרום לקהילה. כאנשי מקצוע שייעודם הוא עזרה לזולת חשוב לנו לתרום לאלה הזקוקים לעזרה אך אינם יכולים לאפשר זאת לעצמם".

The
Best Life
פורטל החיים הטובים
<http://www.bestlife.co.il>

האם סילבסטר = הנגאובר?

מאת: איה הוד

לא יאומן איך הזמן רץ! לפני שנתיים (הייתם מאמינים – שנתיים!!) פרסמתי בירחון את המאמר הזה ואני מביאה אותו בפניכם מתוקף היותו אקטואלי שוב...

הראשון לחודש ינואר שנת 2010, חגגתם אתמול במסיבת סילבסטר או אירחתם אורחים ושיתם בירות, ויסקי, יין... כל אחד וסוג האלכוהול המועדף עליו... קמתם בבוקר עם אחד או יותר מהתסמינים הבאים: כאבי ראש, בחילה, תחושת חולי, צמא, חולשה, עייפות, רצון לחזור לישון, האור מפריע לכם בעיניים, רעידות, סחרחורת, הקאות, תחושת כובד... מוכר? - כן, כנראה אתם בהנגאובר!

אצל כל אחד הסף שונה, יש מי שישתה כמות אדירה שלא תשפיע עליו כלל, ויש מי ש'דרינק' אחד והוא כבר מסובב לגמרי...

מה זה הנגאובר?

הנגאובר, ובעברית שפוייה: חמרמורת (מי המציא את המילה הזאת?) נוצר כתוצאה מהתייבשות וכתוצאה מהתפרקות האלכוהול בגוף לחומרים רעילים, כגון האצטאלדהיד, הגורמים לכאב הראש, לבחילות ולתחושה הרעה. התייבשות היא פועל יוצא של שיתון והזעה – אלכוהול הוא חומר משתן ומחמם.

מה ניתן לעשות? - כמה טיפים:

- טוב, אז קודם כל לזכור טוב טוב איך זה מרגיש, לצרוב את זה בזיכרון התאי - אולי זה יעזור להבא להמעיט בשתייה.
- לחובבי הקפה – בהנגאובר **לא** לגשת לקפה! לא רק שהוא אחד החומרים המשתנים ביותר (אתם גם ככה התייבשתם הודות לאלכוהול מאתמול בלילה), בנוסף הוא גם ממריץ. ההמרצה הזו גורמת לעלייה בקצב זרימת הדם, מה שגורם לשפעול מחדש של השפעת האלכוהול שנשאר בגוף. האלכוהול צריך להיות מנותב אל מחוץ לגוף ולא להמשיך לעשות בו שמות.
- אם הצלחתם לפני השינה חוץ מאלכוהול להכניס לגוף גם מים, זה יעשה עמכם חסד גדול. אם לא, שתו מים מיד עם הקימה בבוקר – לאט לאט בשלוקים קטנים והרבה.
- לימונדה, מיץ אשכוליות או תפוזים טריים שנסחטו במקום, כאלה עם הרבה ויטמין C, יעזרו מאוד.
- אכילת רימון מסייעת לכאב הראש בהנגאובר.
- מלפפונים טריים לפני שאתם הולכים לישון ידועים כ"תרופת סבתא" טובה להקלה או מניעת הנג אובר בבוקר למחרת.
- אכלו כף דבש או ערבבו את הדבש עם מים רותחים ולימון.
- אכילת משהו קל, כמו קרקר, יסדר את הבלגן בבטן.
- מיותר לציין לא לשתות על קיבה ריקה? אלכוהול בקיבה ריקה נספג ללא מעצורים ישירות לדם – מרגישים מיד...
- אני לא מחסידי המשקאות האלכוהוליים ורחוקה מלהבין בתחום, אך אין לי ספק שקיים כאן מימד של איכות. ובמילים אחרות: את הסיכוי להנגאובר מגדילים עם "יין פטישים" ודומיו. עשו את החשבון.



שתיהי לכם שנה מלאת ריגושים, בריאות, סיפוק והגשמת חלומות... ואם אתם עוסקים רק בעבודה ועשיית כסף, מומלץ מידי פעם לעצור ולזכור להנות מהדרך...

מתכון החודש**מרק כרישה וחומוס**

מאת: אפרת נבון כהן

זוכרים את מתכון המרק הכתום שלי מחורף שעבר? אני מאוד אוהבת להציע למטופלים מרקים בקיץ, אז על אחת כמה וכמה בחורף!!!

כרישה אני נהנית להוסיף הרבה לפשטידות ואפילו לשלב אותה בקציצות – זה הולך טוב. לדעתי לא משתמשים בה מספיק בכרישה....

החודש מובא לכם מתכון חורפי, בריא ומחזק: מרק כרישה וחומוס (זהירות למי שסובל מאוד מנפיחות וגזים).

**הוראות הכנה:**

1. חוצים לאורך את הכרישות ופורסים דק
2. מטגנים בשמן זית וחמאה, יחד עם השום והמלח עד לריכוך
3. מוסיפים חומוס ופלפל שחור ומבשלים כשלוש דקות תוך כדי ערבוב
4. מוסיפים מים, מרתיחים ומבשלים על אש נמוכה כחצי שעה
5. מרסקים בבלנדר חצי מהמרק.

מרכיבים (6 מנות):

- 3 כרישות בינוניות
- כפית חמאה
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום פרוסות דק
- כפית שטוחה של מלח ים מתובלן (herbamare) (תחליף מעולה לאבקת מרק עוף)
- פלפל שחור לפי הטעם
- 300 גרם חומוס (מושרה ומבושל או של סנפרוסט)
- 4 כוסות מים

בתיאבון! ו...נתראה בחודש הבא,



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