



נטורוטבע

ירחון נטורופתיה ורפואה טבעית

שלום מנויי **נטורוטבע**,

גלי נכנסה לסדנת הניקוי עם **תת פעילות בלוטת התריס** (עדיין לא מטופלת תרופתית). הערכים של ה TSH היו גבוהים מאוד בדם. בבדיקות חוזרות לאחר סדנת הניקוי הערכים נחתו באופן משמעותי וההתרגשות היתה גדולה (ובצדק!). אך לא רק הבלוטה השתפרה אלא גם הטריגליצרידים, הכולסטרול והמשקל... אז חשבתי שיהיה נחמד לשתף אתכם במכתב המרגש שקיבלתי מגלי:

מכתב מגלי

בנוסף, החודש אנחנו חוגגים את שבועות, וכמו בכל שנה אני מזכירה למי שצריך שאפשר להסתדר בלי מו צרי חלב ועוגות גבינה....

תהנו מנטורוטבע של החודש ושמרו על בריאותכם כתמיד.

איה הוד

מאי בשבילי הוא שיא האביב, ממש שנייה לפני שהקיץ מגיע. הכל ירוק ופורח בשדות ומזג האוויר מופלא - היום למשל, הגשם שירד הבוקר היה שינוי מרענן לשבועות האחרונים ואושר גלום.

מאי הוא לא רק שיא האביב בחוץ הוא גם שיא האביב בקליניקה - בחודש הזה רבים מבקשים מענה להתחדשות ומגיעים אלי עם בקשה לסדר את התזונה, ללמוד לאכול בריא יותר, לעשות סדר בדברים, להשיל מספר קילוגרמים לפני שהקיץ מגיע ובכלל - לעשות אתחול מחדש למערכות ולהיפתר מעודפי עייפות או חוסר איזון בבדיקות דם (בין אם הוא כולסטרול, טריגליצרידים, ברזל או כל דבר אחר...)

לפני מספר ימים קיבלתי טלפון מאוד מרגש מגלי שהשתתפה בסדנת ניקוי הגוף מרעלים הקודמת. היא הזכירה לי למה אני עושה את מה שאני עושה ועד כמה אני באמת אוהבת את המקצוע הזה.

מה בגיליון מאי של **נטורוטבע** ?

- ❖ סיפור מקרה: כולסטרול, עודף משקל ויתר לחץ דם
- ❖ מאמר: שמירה על בריאות העצם
- ❖ 10 סיבות למה מותר וגם רצוי לאכול ביצים
- ❖ מיץ כרפס - סגולה לבריאות ולאריכות ימים
- ❖ המלצת החודש - רפואת הקוינט
- ❖ טיפ החודש - מים, לימון ושמן זית
- ❖ מפגש העשרה, לעוסקות בתחום ההיריון והלידה
- ❖ מתכון החודש - לביבות קישואים

❖ רשמו את מכריכם לירחון **נטורוטבע**

❖ חפשו אותי בפייסבוק!!!

❖ בקרו בקהילת '**ענף הרפואה המשלימה**'

המרתקת ב- **TheMarker café**

❖ **גוף שלם - נעים במעגל החיים**



סיפור מקרה

כולסטרול, עודף משקל ויתר לחץ דם

נתחיל במכתב שקיבלתי מאריק:

"איה יקרה,

צפיתי בסרטונים וקראתי את מכתבי התודה ששלחו לך אנשים שהיו אצלך. הרגשתי שלא משנה מה אני אלייך מגיע ואת עוזרת לי להוריד כולסטרול עקשן שלא עוזב אותי ולחץ דם גבוה אני מוכרח להודות שהיה לי ברור שאת תצליחי לעזור לי, למרות שהיית מספיק הוגנת כדי לא להבטיח לי כלום (ותודה לך על זה).

כבר במפגש הראשון אמרתי לך שאסכים לעשות כל מה שתגיד גם אם זה אומר לא לאכול כלום המוטיבציה שלי היתה בעננים והיום אני מאושר שזה היה המצב כי התוצאות באמת לא אחרו לבוא ובכך, אני רוצה להצטרף לכל אותם אנשים שעזרת להם והועילו לספר ולשתף על כך, ולכתוב לך תודה ענקית מעומק ליבי!

רופאת המשפחה שלי כבר החליטה להפנות אלייך כמה וכמה אנשים אז תתכונני, ולי אין ספק שתצליחי לעזור להם כמו שעזרת לי ולעוד רבים וטובים.

אני שולח לך את תוצאות בדיקות הדם שלי מלפני כמה ימים – את כבר תוכלי לראות את ההבדל שקשה להתעלם ממנו: הכולסטרול ירד פלאים מ-257 ל-201 ואני מאמין שהוא ימשיך במגמת הירידה, לחץ הדם ירד ל-120/75 ואם את תוהה, אז כן - גם לי הרופאה הורידה כדורים. ולנושא המשקל, אני חושב ש-5 ק"ג זאת התחלה נהדרת ובקצב הזה אשתי כבר צריכה לקנות לי בגדים חדשים כי הכל גדול והחגורה כבר לא מחזיקה

ברצוני להודות לך על הליווי המקצועי והאישי, על ההסברים ועל הדרך שהראית לי. ישר כוח! אריק"


ובכן, אתם וודאי יכולים לנחש שהמוטיבציה והרצון של אריק הביאו אותו להתמיד ללא כל בעיה בתזונה ובנטילת הצמחים. התחלנו עם דיאטת אורז ולאט לאט הגענו לתפריט שלם, מלא ובריא עשיר בכל טוב.

לכל פרט ופרט בתהליך היתה משמעות, כולל לצמחים שהותאמו באופן אישי, ולכל מזון שהצטרף בכל שבוע היתה חשיבות ברמה הטיפולית. ואכן, בדיקות הדם לא אכזבו ואריק יצא עם תוכנית מסודרת להמשך, ואימץ זאת כאורח חיים.

ללא ספק, הגוף בכל פעם מחדש מראה לי את יכולת הריפוי שלו כאשר מחליטים להתייחס אליו יפה ולהקשיב לו באמת תודה לאריק על מכתב נהדר שמזכיר לנו את זה!

איה

קורס EFT
שני מועדים נוספים – עדיין יש מקומות אז נא להזדרז!



כל הפרטים כאן

ב-10 ביוני נפתחת סדנת ניקוי הגוף מרעלים
נוספת
מהרו להבטיח את מקומכם!



כל הפרטים כאן

שמירה על בריאות העצם

מאת: שרה בר אשר

ז', בת 56, כשישבה "שבעה" לפני כארבע שנים על מות אביה, פנתה אליה דודתה וספרה לה שאמה, שנפטרה לפני שנים רבות סבלה מאוסטאופורוזיס (בריחת סידן) ולכן מומלץ לה לערוך בדיקת צפיפות עצם.

ז' פנתה מיד לאחד המכונים שבהם עורכים את הבדיקה ולדאבונה קיבלה תשובה כי המחלה עברה אליה בתורשה. כששוחחתי עם ז' היא אמרה לי, כי אם הייתה מודעת לבעיה כמה שנים קודם לכן, מצב העצם שלה היה, היום, הרבה יותר טוב.

אם מחלת האוסטאופורוזיס, אינה מוכרת לכם, כנראה שטרם חגגתם יום הולדת חמישים. אך בדומה לרוב המחלות וכפי שניתן ללמוד מניסיונה של ז', מומלץ מאוד למנוע את המחלה מאשר לטפל בה.

אוסטאופורוזיס – מה זה?

ראשית דבר, נבהיר מהי מחלת האוסטאופורוזיס: המחלה מתבטאת באיבוד מסת העצם, הנגרמת כתוצאה מפגיעה ב"שלד" החלבוני הבונה את העצם וירידה בכמות המינרלים בה. דלדול זה במסת העצם גורם לפריכות ולעיוותים בעצם, כאשר הביטוי הוא כאבי גב, הגבלה בתנועה, קיצור גובה הגוף וכפיפתו וכן עקמת קשה.

אז מה עושים?

קודם כל מאבחנים! בישראל ובעולם קיימת שיטת אבחון למחלה - אבחון ע"י מכשיר הנקרא DXA (Dual X-Ray) Absorptiometry. המכשיר קיים כעשרים שנה, אך חסרונו בכך שהוא פולט קרינה. באמצעות מכשיר ה-DXA. ההמלצה היא, להיבדק תמיד באמצעות אותו מכשיר, כיוון שיש הבדלים בין המכשירים. בדף התוצאות המתקבל בסוף הבדיקה, נראה שני מדדים: מדד ה-T-Score מראה לנו את מצבנו ביחס לאדם מבוגר הנמצא בגיל 24-34. זהו הגיל שבו מסת העצם בשיאה. מדד ה-Z-Score יראה לנו היכן אנו נמצאים ביחס לבני גילנו.

כאן המקום לשאול את השאלה

מדוע בעצם, חשוב כל כך לחזק את העצם בגיל צעיר?

התשובה היא: כדי למנוע בעתיד שברים בחוליות הגב המתרחשים אצל כרבע מהנשים הלבנות מעל גיל חמישים

בנוסף, קומתן של נשים בלתי מטופלות יורדת בחמישה ס"מ בממוצע. זאת ועוד, כדי למנוע שבר בצוואר הירך, שהוא השבר הקשה ביותר מבין כל השברים במחלה זו.

הסטטיסטיקה מלמדת אותנו ש – 25% מהלוקים בשבר זה, נפטרים תוך שנה מיום אירוע השבר. רבים מהנותרים בחיים סובלים מהגבלות חמורות בתנועה ומנכות, עד כדי צורך בעזרה סיעודית.

שכיחות אצל גברים ונשים

שכיחות המחלה בעולם המערבי, שאנחנו כאן בישראל מהווים חלק ממנו, הגיע לממדים של מגיפה. כל אישה שנייה וגבר שישי מעל גיל חמישים לוקים במחלה. השכיחות הגבוהה של המחלה בקרב הנשים נובעת בעיקר מחוסר הורמון האסטרוגן, המתרחש עם הפסקת הוסת. ממוצע גיל הפסקת הוסת אצל נשים בישראל הוא חמישים ואחת גם גברים לוקים במחלה עקב הידלדלות בהורמון הטסטוסטרון אך לעומת האישה, לא חלה אצל הגברים הפסקה פתאומית וחדה בהפרשתו, אלא ירידה הדרגתית ולכן שכיחות המחלה אצל גברים נמוכה מאשר אצל נשים.

שמירה על בריאות העצם – המשך....

בניגוד לשאר איברי הגוף, שאת רובם אנו לא מאבדים (למעט שיער, דם או נוזלים) את העצם נאבד בשלב זה או אחר ובכמות זו או אחרת והסיבות הן רבות: (סדר הכתיבה איננו מדד לסדר החשיבות)

1. **תזונה** - עיינו בתפריט ובטבלה שנמצאת בהמשך.
2. **תורשה** - כפי שניתן ללמוד מסיפורה של ז' מתחילת המאמר.
3. **מין וגיל** – שכיחות המחלה גבוהה יותר בקרב נשים בגיל המעבר במיוחד אם הן נכנסו בשלב מוקדם לגיל זה
4. **מוצא** - נשים לבנות מועדות לאבד יותר עצם.
5. **מבנה גוף נמוך ועצמות קטנות וכן רזון קיצוני** – במיוחד אם יש היסטוריה של הפרעות אכילה. לנשים שמנות יש יותר אסטרוגן, שאחראי בין היתר ליצירת עצם צפופה וחזקה. אך לא, אין כאן המלצה לצבור תאי שומן.
6. **חוסר פעילות גופנית** - העצם נבנית כשמפעילים עליה לחץ של שרירים. בעולמנו הניח כשהכול כל כך זמין, זה לא פלא שהמחלה כל כך נפוצה. לכן חובה לעסוק בפעילות גופנית. בחרו פעילות שאתם אוהבים ושאתם יודעים שתוכלו להתמיד בה. עסקו בפעילות גופנית לפחות ארבע פעמים בשבוע למשך שעה בכל פעם מומלץ מאוד שהפעילות תלווה ע"י איש מקצוע בכדי לא לגרום לנזקים וכדי שתהיה אפקטיבית זכרו! שחייה לא מפעילה לחץ על העצם.
7. **תרופות** – תרופות מסוימות מגבירות את בריחת הסיידן מהעצמות כגון: תרופות משתנות, מסלקי חומצת מרה, קורטיקוסטרואידים (כמו פרדניזון) וכן גלולות למניעת הריון. במקרה של נטילת תרופות אלה מומלץ ליטול תוסף תזונה של סידן. מנגד, אין ליטול תוסף סידן כשנוטלים תרופות לטיפול ביתר לחץ דם ובהפרעות בקצב הלב
8. **סיבות אנדוקריניות (הורמונליות)** כמו - סכרת, פעילות יתר של בלוטת התריס, תסמונת קושינג, תירוטוקסינים, היפרגונדיזם והיפראדרנוקורטיקיזם.
9. **אלכוהול ועישון** – עוד סיבה מדוע כדאי מאוד, להימנע ממנהגים אלו.
10. **מתח** – מעלה את רמת הקורטיזול, שבדומה לתרופת הקורטיזון, יגרום אף הוא לבריחת סידן מהעצמות.
11. **האנזים אלקליין פוספטאז** - רמות שונות של אנזים זה, המצוי במעיים שלנו ואחראי בין היתר על ספיגת הסיידן, יגרמו להבדלים בספיגת הסיידן.
21. **חומצת קיבה** - ספיגת הסיידן מהמזון, או מתוספי התזונה השונים תלויה, בין היתר, בכמות חומצת הקיבה. כלומר, ככל שכמות חומצת הקיבה שלנו רבה יותר כך נספוג סידן, טוב יותר.

במקרה שאתם מזהים את אחד, או יותר, מהגורמים הנ"ל אצלכם יתכן שהנכם סובלים מאוסטאופניה, שזו רמה נמוכה של בריחן סידן, או חמור מכך, מאוסטאופורוזיס.

תפריט יומי לשמירה על צפיפות העצם

בוקר:

חלב סויה/ חלב שקדים+ שיבולת שועל (קוואקר) + קינמון

ביניים:

4 תאנים מיובשות חלוטות במים רותחים + 10 שקדים לא קלויים

צהריים:

מרק ירקות עשיר+ שורש סלרי/ פטרוזיליה, מג'דרה מאורז מלא וסלט ירקות עם טחינה

ביניים:

פרוסת לחם מלא + ממרח שקדיה

ערב:

ביצה רכה/ סרדינים + פרוסת לחם מלא עם גבינת טופו + ירקות מוקפצים בשמן שומשום

להלן רשימת המזונות העשירים בסיידן:

| כמות הסיידן במ"ג ל-100 גרם מזון | המזון |
|---------------------------------|----------------------------|
| 35 | עצמות של סרדינים |
| 75 | בוטנים |
| 100 | טחינה גולמית ושומשום |
| 100 | חלב פרה אורגני |
| 100 | שמרי בירה מיובשים |
| 100 | גרעיני חמניות |
| 103 | ברוקולי |
| 105 | גבינה לבנה 5% שומן |
| 118 | יוגורט מחלב כבשים |
| 120 | יוגורט מחלב פרה |
| 130 | חלב עיזים |
| 147 | חלמון ביצה |
| 150 | חומוס יבש |
| 160 | גבעול כרפס (סלרי) |
| 200 | חלב כבשים |
| 200 | כרוב מבושל |
| 205 | גבינת טופו |
| 205 | פטרזיליה |
| 225 | פולי סויה |
| 225 | תאנים יבשות |
| 255 | שקדים |
| 270 | קמח סויה |
| 435 | אגוזי אילסר (לוז) |
| 597 | אבקת חרובים |
| 1095 | אצות ים יבשות (קלפ) |

התזונאית שרה בר אשר, מטפלת באמצעות המייל, מנחה קורס למבוגרים: "חיים נכונים לפי סוג הדם" ובעלת קליניקות לתזונה טבעית ברעננה, בגדרה ובאלקנה טל 054-5493632. barasher@zahav.net.il

10 סיבות למה מותר וגם רצוי לאכול ביצים

מאת: ד"ר רונית מור

הקדמה:

אז מי שכבר מכיר אותי יודע שאני לא אמנע מאדם לאכול ביצים, אבל אני כן אקפיד לבקש מסיבות רבות לאכול אותן אורגניות. מאמר נהדר שכתבה הנטורופתית ד"ר רונית מור בשירות הביצים: ערכן התזונתי, מהן הסיבות לאכול אותן, כמה מותר, איך מומלץ לאכלן ועוד... תיהנו! איה

ערכה של הביצה

הידעת שמחקרים רבים בשנים האחרונות מצביעים על ערכה התזונתי הרב של הביצה? יתירה מכך, חוקרים רבים כיום הינם בדעה שאין כל קשר בין צריכת ביצים לבין עודף כולסטרול בדם. בכנס של Experimental Biology 2007 הוצגו תוצאות של תשעה מחקרים התומכים בחשיבותה של הביצה לבריאותינו.

מבין המסקנות הראשיות שהוצגו בכנס עולה ש:

- ביצים לארוחת בוקר, כחלק מתזונה נבונה, תורמות לירידה מואצת במשקל עודף (עד כפליים ירידה במשקל בהשוואה לארוחות בוקר ללא ביצים).
- ביצים מסייעות בשמירה על רמת כולין אידיאלית בגוף (כולין הינו סוג של ויטמין B המסייע לניצול שומנים וייצור הורמונים, מקטין רמת כולסטרול בדם, מפחית אובדן זיכרון, מסייע לכבד בסילוק חומרים מהדם, תורם לבריאות הלב והמוח ועוזר לפעילות הכליות ושלפוחית השתן).
- בהשוואה לגורמי הסיכון הידועים למחלות לב (גיל, גנטיקה, תזונה, עישון, צריכת אלכוהול, יתר לחץ דם, עודף כולסטרול, משקל יתר, סוכרת וחוסר פעילות גופנית), תרומת הביצים לרמת הסיכון הינה אפסית (רק 0.6% בגברים ו-0.4% בנשים).

10 סיבות לאכול ביצים באופן קבוע

1. לביצים ערך תזונתי עשיר מאוד. הן מכילות את כל אבות המזון (פחמימות, חלבונים ושומנים), ויטמינים חשובים (A, D, E, B1, 2B, 12B, Folate), מינרלים חיוניים (סידן, גופרית, ברזל, יוד, סלניום, אבץ) וחומצות חלבון חיוניות.
2. ביצים תורמות לבריאות העיניים. מחקרים מראים שבזכות שני מרכיבים המצויים בביצה, הלזוטאין וה-zeaxanthin, צריכת ביצה אחת ביום מסייעת במניעת ניוון הרשתית ובהקטנת הסיכון להתפתחות קטרקט.
3. ביצה אחת מכילה 6 גרם של חלבון איכותי ואת כל תשע חומצות החלבון החיוניות.
4. מחקרים שבוצעו ע"י "בי"ס לבריאות הציבור (School of Public Health) שבאוניברסיטת הארוורד, מורים על כך שאין כל קשר בין צריכת ביצים לבין מחלות לב. יתירה מכך, מחקרים אלה מראים שצריכת ביצים מסייעת במניעת קרישי דם, שבץ מוחי והתקפי לב.
5. ביצים הינן מקור נהדר של כולין. בחלמון אחד של ביצה יש כ-300 מיקרוגרם כולין. (כפי שהוזכר לעיל, כולין הינו סוג של ויטמין B המסייע לניצול שומנים וייצור הורמונים, מקטין רמת כולסטרול בדם, מפחית אובדן זיכרון, מסייע לכבד בסילוק חומרים מהדם, תורם לבריאות הלב והמוח ועוזר לפעילות הכליות ושלפוחית השתן).
6. ביצים מכילות שומנים בריאים.
7. ממחקרים רבים עולה שלא רק שביצים אינן תורמות לעודף כולסטרול, הן תורמות לעלייה בכולסטרול ה"טוב" (HDL).
8. ביצים מכילות ויטמין D טבעי (ויטמין D חיוני לבנייה ובריאות העצמות והשיניים, נחוץ לבריאות המוח ומאט התפתחות של סוכרת ומחלות סרטן השד, הפרוסטטה והמעיים).
9. ביצים תורמות להקטנת רמת הסיכון של סרטן החזה. במחקר אחד, נשים שאכלו לפחות 6 ביצים בשבוע הקטינו את רמת הסיכון שלהן לסרטן החזה ב-44%.
10. ביצים תורמות לבריאות השיער והציפורניים בזכות מגוון הויטמינים והמינרלים ורמת הגופרית הגבוהה שבהן.

המשך....

אז כמה ביצים מותר?

בנושא זה הדעות משתנות מאיש מקצוע אחד לשני. ההמלצות הבאות מבוססות על מספר מחקרים עדכניים:

- מבוגרים (בני 13 ומעלה) – 1-2 ביצים ביום
- ילדים – ביצה ביום

3 אפשרויות מומלצות לאכילת ביצים

האפשרויות הבאות משמרות את המבנה המולקולרי של הביצה ולפיכך שומרות על הערך התזונתי שלה אני ממליצה בחום לצרוך ביצים אורגניות או ביצי חופש בלבד.

• חלמון טרי

במקרה זה ישנו חשש להימצאות סלמונלה בביצה. אני ממליצה לכם לקרוא את המאמרים הבאים של ד"ר ג'וזף מרקולה ולהחליט בעצמכם - [Eggs for Your Health Eggs Not a Likely Source of Salmonella Contamination](#)

הנה מתכון לשייק פרוטאין הכולל חלמונים טריים: לערבב בבלנדר כוס חלב עיזים דל שומן או כוס חלב אורז, כוס תותים או אפרסק חתוך לקוביות, תמר יבש מגולען, 2 כפות זרעוני פישתן טחונים במקום, כפית חמאת שקדים ו-2 חלמונים טריים מביצים אורגניות או ביצי חופש. יש להוסיף את החלמונים בבחישה עדינה לשייק לאחר שכל החומרים עורבלו בבלנדר.

• ביצים שלוקות בסגנון אמריקאי (poached eggs)

אופן ההכנה: בסיר בינוני להרתיח מים עם 1/4 כפית מלח או 1/2 כפית חומץ ולהנמיך את הלהבה. כשהמים הפסיקו לבעבע, לבחוש אותם בכיוון השעון עם כף עץ ומיד לשפוך ביצה (ועוד ביצה) לתוכם. יש לשבור את הביצה לקערית קטנה ואת הקערית להחזיק קרוב מאוד למים ולשפוך את הביצה ממרחק זה לאחר כדקה אפשר לכבות את הלהבה ולחכות כ-10 דקות עד שהביצים מוכנות לאכילה. יש להקפיד שהחלמון נותר רך.

רטון (לקוח מ YouTube) הממחיש תהליך הכנה זה – לחצו כאן

• ביצים שלוקות בסגנון ישראלי

אופן ההכנה: שולקים ביצים עם הקליפה במים רותחים 5 עד 10 דקות. יש להקפיד שהחלבון עשוי טוב והחלמון נותר רך.

מקורות:

Experimental Biology 2007 Late-Breaking Abstracts
Eurekalert August 5, 2008
Journal of the American College of Nutrition December 2005; 24(6):510-5
American Journal of Clinical Nutrition May 2008; 87(5):1554S-1557S
The Journal of the American Medical Association April 20, 1999;281:1387-1394
American Journal Clinical Nutrition February 2002;75(2):179-80
American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 75, No. 6, 1084-1092, June 2002
Archives of Internal Medicine September 11, 2000;160
Essential Nutrient Found in Eggs Reduces Risk of Breast Cancer by 24 Percent
Breast Cancer Research February 24, 2003;5:R59-R64
Nourishing a Growing Baby
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2002/11/13/eggs-part-two.aspx>

מיץ כרפס – סגולה לבריאות ולאריכות ימים

מאת: ד"ר רונית מור

הקדמה:

כרפס, או בשמו המוכר סלרי (שם מדעי: *Apium*) הוא אחד הירקות המדהימים בהם אני עושה שימוש בסדנת ניקוי הרעלים. אנחנו משלבים אותו בתבשילים השונים ואף מוסיפים אותו למיצים אותם אנו סוחטים, וכחלק מהניקוי של הגוף אנו גם חולטים את הזרעים שלו, ושותים כחליטה.

הכרפס ידוע כמקור מעולה לסידן ומסייע לספיגתו בגוף. בתהליך הניקוי מאוד מומלץ להוסיפו לכל כוס מיץ מאחר והוא מוריד את הצורך בסוכרים. יעילותו תורגש במערכת העיכול, אך יש לו השפעה מיטיבה גם על מערכת העצבים ולכן הוא יסייע להשרות שינה טובה. כירק המכיל כלורופיל הוא מופלא לכבד ולמערכת הנשימה...יש לו תכונות מופלאות רבות....קראו ותבינו!

מיץ כרפס הינו אחד המזונות המזינים והבריאים ביותר. הוא בעל השפעה אלקלינית ולכן תורם לאיזון רמת ה-PH בגוף. הויטמינים, המינרלים ושאר המרכיבים התזונתיים שבו נמצאים בסינרגיה מושלמת. עלי הכרפס עשירים בויטמין A והגבעולים מהווים מקור מצויין לויטמין B, 2B 6B1 ו-C והינם עשירים באשלגן, חומצה פולית, סידן, מגנזיום, ברזל, זרחן, נתרן וחומצות אמינו חיוניות. הנתרן שמקורו בכרפס הינו אורגני, מסיס וחיוני מאוד לבריאותנו. בנוסף, מכיל הכרפס ריכוז גבוה של הורמונים צמחיים ושל שמנים אתריים התורמים לוויסות ולהרגעת מערכת העצבים.

כרפס שייך למשפחת הסוככיים בה כלולים צמחים כמו פטרוזיליה, שומר, כמון וכוסברה. הכרפס שימש בהיסטוריה האנושית כצמח מרפא לפני ששימש כצמח מאכל. בכתובים הוא ידוע כבר כמעט כ-3000 שנה. הוא בן לאגן הים התיכון, אך נישא על כנפי ההסטוריה כמעט לכל פינה בעולם, והיום ניתן למצוא אותו צומח בר בין השאר גם בשבדיה, באיים הבריטיים, במצרים, בהודו, בסין, בניו זילנד, בארה"ב ואפילו בדרום-אמריקה.

הכרפס נאכל על כל חלקיו השונים: השורש העגול, הגבעולים הפריכים, העלים המזינים והזרעים.

להלן המעלות העיקריות של כרפס ולמה כדאי לצרוך אותו באופן קבוע (ולא רק בליל הסדר):

מונע/נלחם בסרטן: כרפס מכיל לפחות 8 סוגים של תרכובות אנטי-קרצינוגניות (נוגדות סרטן). תוצאות מחקר שבוצע ב-Rutgers University of New Jersey מראות שכרפס מכיל מרכיבים המונעים התפשטות של תאים סרטניים. כרפס מכיל תרכובות acetylenics הבולמות התרבות של תאים סרטניים. הוא מכיל תרכובות phenolic acids הבולמות פעילות של פרוסטגלנדינים, חומרים דמויי-הורמון הידועים כמאצי התפתחות של גידולים סרטניים. בנוסף, כרפס מכיל קומרינים (coumarins) הידועים כנוגדי חמצון, כמונעי היווצרות והתפתחות של סרטן המעי וסרטן הקיבה, וכמגבירי פעילות של תאי דם לבנים מסויימים שתפקידם הגנה וחיסול של תאים מזיקים ביניהם תאים סרטניים.

נלחם בדלקות עצביות: הכרפס עשיר בפלבנואיד לוטאולין, נוגד חמצון רב עוצמה הידוע כעוצר תהליכים דלקתיים. מספר מחקרים שפורסמו לאחרונה מוכיחים שלוטאולין יכול לשבש מרכיב מפתח בתגובה הדלקתית במוח ובכך לצמצם תגובה דלקתית בעקבות חשיפה לחומרים מעודדי דלקת ותהליכים גורמי דלקת. לוטאולין מסייע בעיכוב תהליך הזיקנה ומחלות כמו אלצהיימר וטרשת נפוצה.

בנוסף, לוטאולין בולם התרבות מהירה של גידולים סרטניים. נמצא שהוא תורם להאטה/בלימה של סרטן השד, סרטן הערמונית וסרטן בלוטת המגן. לוטאולין מפחית היווצרות של חומרים מסרטניים (כגון חומצות הטרוציקליות) במזון, בולם הפעלה של חומרים מסרטניים בגוף, מעודד תהליכי סילוק רעלים (דטוקסיפיקציה), מונע מוטציות בדנ"א וממריץ תיקון דנ"א.

מוריד לחץ דם וכולסטרול: כרפס מכיל פיטוכימיקלים בשם פתאלידים (phthalides), שביכולתם להרפות את השרירים הקטנים של כלי הדם ולהפחית הפרשת הורמוני מתח, ובכך לתרום לאיזון יתר לחץ דם. בניסוי שנערך באוניברסיטת שיקגו, הוזרק מרכיב מקבוצת ה-phthalides, אשר בודד מסלרי, לבע"ח ולחץ דמם ירד ב-12 עד 14 אחוז. רמת הכולסטרול שלהם ירדה אף היא ב-7 אחוז.

המשך....

מחזק את המערכת החיסונית: בזכות האלקליניות של הכרפס, הוא מסייע לגוף להילחם בזיהומים בקטריילים ובהקלה ומניעה של תגובות אלרגיות.

בעל השפעה משתנת: כצמח משתן, הכרפס מסייע לטיפול בבצקות, מחטא את מערכת השתן ומסייע להקלה על דלקת מפרקים (ארטריטיס ממקור ראומטי).

מעורר ליבידו: ברפואה העממית כרפס ידוע כמעורר את היצר המיני, ממריץ את זרימת הדם ומגביר חיוניות. בכרפס נעשה שימוש במשך מאות שנים לטיפול באימפוטנטיות.

איך להניב את המירב מכרפס?

כרפס תורם לבריאותנו כשהוא נאכל טרי או מבושל. האופן המומלץ ביותר להפקת המירב מצמח מופלא זה הינו שתיית מיץ טרי. להלן מספר מתכונים למיץ כרפס שניתן להכין במסחטת מיץ או בבלנדר (אם משתמשים בבלנדר מומלץ לסנן את המיץ בסיום התהליך):

- מיץ כרפס לבריאות טבעית (מומלץ לשתות כל בוקר): 4 גזרים בנוניים, 1 צרור פטרוזיליה, 1 צרור כרפס ו-20 עלי תרד.
- מיץ כרפס לחיזוק המערכת החיסונית (מומלץ לשתות בעונות המעבר): 4 גזרים בנוניים, 1 תפוח, 1 לימון, 1 צרור כרפס, 2 שיני שום, וג'ינג'ר טרי (3 ס"מ) קלוף.
- מיץ כרפס להרגעה: 2 עגבניות, 1 צרור כוסברה, 1 צרור כרפס ו-100 עד 200 גרם ברוקולי.
- מיץ כרפס להגברת החיוניות: 5 גזרים בנוניים, 1 סלק קטן, 2 תפוחים, 1 צרור כרפס וג'ינג'ר טרי (3 ס"מ) קלוף.
- מיץ כרפס להקלת בעיות עור: 4 גזרים בנוניים, 2 צרורות כרפס, מלפפון קטן וצרור עלי סלק.
- מיץ כרפס להקלת מיגרנות: 2 צרורות כרפס וחצי אננס טרי.
- מיץ כרפס להקלת התקפי חרדה: 2 צרורות כרפס ו-1 צרור אספרגוס.
- מיץ כרפס להורדת משקל (לפני הארוחה תורם להורדת תיאבון): 1 צרור כרפס, 1 תפוח וכף דבש.
- מיץ כרפס לטיפול באימפוטנטיות (מומלץ לשתות כל בוקר בשילוב עם אכילת חופן גרעיני דלעת): 3 גזרים בנוניים, 1 צרור פטרוזיליה, 2 צרורות כרפס, 1-2 שיני שום ו-1 סלק בינוני.

מקורות:

Proceeding of the National Academy of Science U.S.A., May 27, 2008

?WebMD Health News - Can Celery Help Cut Brain Inflammation

Journal of Neuroinflammation September 25, 2008

The New York Times- A New Look at an Ancient Remedy: Celery

The Viagra Alternative by Dr. Marc Bonnard

מאת: רונית מור מתמחה במתן ייעוץ נטורופתי

המלצת החודש

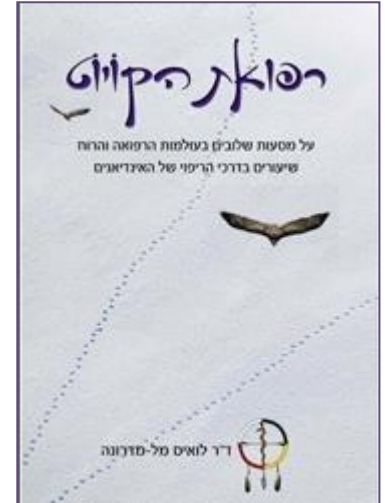
ספר: רפואת הקויוט - על מסעות שלובים בעולמות הרפואה והרוח
מאת: ד"ר לואיס מל-מדרונה

כשתקראו את המילים הבאות, תוכלו להבין מדוע בחרתי החודש להמליץ לכם על ספר זה מדובר בספר מיוחד במינו, ספר מרתק שהנושא שלו דיבר לעמקי נשמתי והרעיד כל תא ותא. מכירים את התחושה שמתרגשת בגוף ובבטן כשקוראים משהו שמרגיש לכם כל כך נכון? מי יודע...אולי הייתי אינדיאנית בגלגול קודם... ©

ד"ר לואיס מל-מדרונה, מומחה ברפואת משפחה ובפסיכיאטריה ומנחה טקסי ריפוי אינדיאנים, קובע בספרו 'רפואת הקויוט': **ניתן וצריך לשלב את הגישות העתיקות והמודרניות למחלה, בדרך שתציע לחולה את היתרונות של שתיהן**

במגבלותיה של הרפואה המערבית מכירים היום לא רק חסידי ניו אייג' – אלא גם הרופאים עצמם. **הרפואה הקונבנציונלית לוקה בהסתמכות יתר על תרופות וניתוחים ומתעלמת מהסיבות הנפשיות המשפיעות על מחלות פיזיות ומהיכולת המדהימה של הגוף לרפא את עצמו גם ללא מתן תרופות.**

הרפואה הטקסית האינדיאנית, לעומת זאת, מתייחסת אל מחלות הגוף כמשקפות את מצב התודעה והנפש, ורואה באמונה בריפוי חלק בלתי נפרד מתהליך ההחלמה. חיבור זה בין גוף ובין נפש הוא רק אחת מהסיבות שהניעו את ד"ר לואיס מל-מדרונה לצאת למסע אל מעבר לגבולות הרפואה הקונבנציונלית, אל מחוזות הריפוי האינדיאני הטקסי, מסע המתואר בספרו רפואת הקויוט.



ד"ר לואיס מל-מדרונה הוא בן שבט אינדיאני-אמריקאי (שבט הצ'רוקי), בוגר אוניברסיטת סטנפורד, שעסק שנים ארוכות ברפואה ובמחקר רפואי מערבי לפני שפנה אל רפואת הקויוט, הרפואה האינדיאנית הטקסית. בכתיבה חיונית וקולחת, שכמוה כמו "לקרוא" סדרות טלוויזיה רפואיות, מתאר ד"ר מל-מדרונה את הכשלים הרפואיים שבהם נתקל: אנשים בריאים שסבלו מסיבוכים איומים לאחר פרוצדורות רפואיות שגרתיות; אנשים שהתנהלותם ואורח חייהם גרמו להם לקרוס ולהגיע לקבלת טיפול רפואי רק כשכבר מאוחר מדי; לידות שהסתבכו; אבחונים רפואיים מוטעים. הסיפורים הללו משתלבים בספרו רפואת הקויוט יחד עם סיפורו האישי, החל מילדותו כבן תערובת חולני ועד לבגרותו כרופא מבריק, המגלה ספקות בפתרונות שמספקת הרפואה המערבית, ויוצא למסע לחיפוש אחר פתרונות אחרים.

הספר רפואת הקויוט מלווה את מסעו של ד"ר מל-מדרונה אל שורשיו, אל התמחויותיו ברפואת משפחה ובפסיכיאטריה לצד הפיכתו למנחה של טקסי ריפוי אינדיאניים, **ואל סיפורי מקרה של מחלות כרוניות כסרטן, הפרעות נוירולוגיות ומחלות לב - שרופאו לחלוטין, ללא התערבות תרופתית או כירורגית.** הרופאים הגדירו זאת כנסיגה ספונטנית נדירה, או כנס. ד"ר מל-מדרונה רואה בכך הוכחה לאמת הבסיסית: בכדי להבריא, על החולים לעבור טרנספורמציה לא רק של הגוף הפיזי, אותה מספקת הרפואה המערבית - אלא גם טרנספורמציה של סגנון החיים, הרגשות והרוח, כפי שמציעה הרפואה הטקסית האינדיאנית.

ד"ר מל-מדרונה הוא מפורצי הדרך והקדים בשנים ארוכות את זמנו. גישתו הפרוגרסיבית וניסיונו לשלב בין הגישות העתיקות והמודרניות למחלה, בדרך שתציע לחולה את היתרונות של שתיהן, עוררו לא מעט התנגדויות לאורך השנים, אולם כיום, הפתיחות לשילוב זה עולה ומתגברת, ובלא מעט בתי ספר לרפואה, קופות חולים ומרפאות, מכשירים רופאים לשלב בין הרפואה הקונבנציונלית והאלטרנטיבית. כפי שמגדיר זאת ד"ר אנדרו וייל, הנחשב לאחד המובילים בתחום הרפואה האינטגרטיבית, בהקדמה שכתב לספר 'רפואת הקויוט': **"רפואת הקויוט, היא לא רפואת העבר, רפואה של תרבויות שנעלמו - היא רפואת העתיד, ויש ללמד אותה בבתי ספר לרפואה, ליישם אותה במרפאות ולהציע אותה לכל אלה המבקשים בריאות אמיתית."**

הספר "רפואת הקזיוט" מאוד מזכיר בגישתו את ספרו של אנדרו וייל (לא פלא שהוא דיבר אלי כל כך) אחד האנשים המובילים בתחום הרפואה הטבעית, ולכן לא התפלאתי לראות שאנדרו וייל כתב בספר זה הקדמה כפי שהרגע קראתם. כדי להראות את הדימיון בגישה ברצוני להביא בפניכם פסקה גם מספרו:

כמה מילים מתוך הספר "ריפוי ספונטני" של ד"ר אנדרו וייל

"...שלוש שנים קודם לכן, ב-1969, כאשר סיימתי את ההתמחות הקלינית הבסיסית שלי, קיבלתי החלטה מצפונית לא לעסוק בסוג הרפואה שזה עתה למדתי. עשיתי זאת משתי סיבות, אחת רגשית ואחת הגיונית. הראשונה היתה פשוט תחושת בטן שאילו הייתי חולה, לא הייתי רוצה שיטפלו בי כפי שלימדו אותי לטפל באחרים, אלא אם כן לא היתה אלטרנטיבה. לפיכך, חשתי אי נוחות לטפל כך באחרים. הסיבה ההגיונית היתה שרוב הטיפולים שלמדתי לעשות ב-4 השנים בבית הספר לרפואה בהארווארד לא ירדו לשורשי תהליך המחלה או עסקו בקידום הריפוי; אלא בעיקר דיכאו את אותם תהליכים, או פשוט פעלו כנגד הסימפטומים הנראים לעין של המחלה. לא למדתי כמעט כלום על בריאות והשמירה עליה, על איך למנוע מחלה - מחדל גדול, משום שתמיד האמנתי שהתפקיד הראשון במעלה של רופאים צריך להיות ללמד אנשים איך לא לחלות מלכתחילה. המלה "דוקטור" מקורה בלטינית מהמלה "מורה". הוראת מניעה צריכה להיות העיסוק הראשון, ואילו טיפול במחלה קיימת - העיסוק המשני.

אופייה המדכא של הרפואה הקונבנציונלית מעורר בי חוסר נוחות אם תבחנו רגע את שמות של מרבית הקטגוריות הנפוצות של תרופות הנמצאות בשימוש כיום, תגלו שרובן מתחילות בקידומת "אנטי" - נוגד. אנחנו משתמשים בנוגדי-מתחים, נוגדי-דיכאון, נוגדי-הפרעות קצב הלב, נוגדי-אלרגיה, נוגדי שיעול, נוגדי-חום ונוגדי דלקת, וכן בנוגדי קולטני H2 וחוסמי בטה. מה לא בסדר בזה? אתם עשויים לשאול....."

".... ריפוי ספונטני הוא תופעה נפוצה, לא מאורע נדיר. לעיתים אנחנו צוהלים לנוכח הפוגה ספונטנית בהתקדמות סרטן, אבל כמעט שלא שמים לב לפעילות שכיחה יותר של מערכת הריפוי; כמו הגלדת פצעים....."

(מתוך: "ריפוי ספונטני" הוצאת מטר 1997, עמוד 19)

הטיפ החודשי מים, לימון ושמן זית!

כל אדם שמגיע לסדנת ניקוי הגוף שלי יודע שיש בבוקר טקס קבוע. חלק מהטקס כרוך בשתיית כוס מים חמימים עם לימון שחוט בפנים. למי שנוטה לסבול מעצירות אני מוסיפה המלצה ל-1 כף של שמן זית.

הלימון מכיל כמות יפי פיה של ויטמין C ועוזר לחיזוק המערכת החיסונית, הוא נהדר במצבים של אלרגיות, מעולה לעור הפנים, לעיכול ולכבד, וכיף להתחיל איתו את הבוקר על קיבה ריקה – פשוט בריאות!

בנוסף, למרות היותו של הלימון חומצי, תגובתו במערכת העיכול היא בסיסית – דבר שעוזר מאוד לאזן את רמת החומציות בגוף ולמנוע מחלות.

עשו לכם מנהג: כל בוקר, אפילו לפני צחצוח השיניים, גשו למטבח וסחטו חצי לימון טרי לתוך כוס מים (לא קרים), זה פשוט, לא מצריך מאמץ והגוף שלכם יודה לכם.

שיהיה לכם לבריאות!
איה

מפגש העשרה, לעוסקות בתחום ההיריון והלידה

כשמקצועיות ועסקים נפגשים...



גוף שלם וארגון אמ"א שפ"ע
מזמינים אותך למפגש למידה מעשי המיועד לנשות מקצוע העובדות
עם נשים בתחום ההיריון והלידה:
דולות, מדריכות הכנה ללידה, מדריכות פעילות גופנית, יוגה,
פילאטיס ומטפלות מתחומים שונים.

סדר היום:

09:30 התכנסות והרשמה.

10:00-11:00 הרצאה: שיווק אפקטיבי? כלים פרקטיים!

המרצה - טל מזור מאמנת עסקית, מנהלת ארגון אמ"א שפ"ע

11:15-12:15 "היריון ללא כאבי גב" – תרגילי בסיס המשלבים

עבודה מנטאלית, תנועתיות ורצפת אגן.

מנחה ומתרגלת - רות עוז שלם, מנהלת קבוצת גוף שלם להיריון ולידה

12:30 – 13:00 סיכום המפגש



אמ"א שפ"ע

המפגש יתקיים ביום ד', בתאריך 5.5.10

המקום: מרכז אריאל שרון, רחוב אפרים 1, גבעת שמואל .

עלות: 80 ₪ בהרשמה מראש עד תאריך 27.4.10

120 ₪ לנרשמות מתאריך 28.4.10 וביום האירוע.

למשתתפות המפגש, יינתנו הטבות בשווי של 120 ש"ח.

צרי קשר להרשמה -

רות עוז שלם

052-5654141 ,03-5325446

מתכון החודש

לביבות קישואים אפויות עם יוגורט מתובל

(לא זכור לי מהיכן לקוח המתכון המשגע הזה – אשמח לתת קרדיט לכל הדורש ©)

לפני שתראו את המתכון, אני רוצה לספר לכם קצת על קישואים. קישואים מכילים כמו גדולה של סידן ואשלגן. הם מכילים גם מגנזיום, ויטמין C, נוגדי חמצון, בטא קרוטן ולכן חשובים לחיזוק העצמות, למניעת לחץ דם גבוה, מחלות לב, סכרת והפחתת סיכון לסרטן. (הקישואים הירוקים הכהים עשירים יותר מנוגדי חמצון)

הקישואים מנקים את הדם והגוף מרעלים, מסייעים למי שלא שותה מספיק בגלל תכולת נוזלים גדולה, ולמי שצמא כל הזמן, הם משתנים, מורידים חום, קרמינטיביים (נוגדי גזים), והגרעינים שלהם משמשים כחומרים אנטימטיים (נגד תולעי מעיים).

הכנסת קישוא למיץ ירקות מאוד מרגיעה את העיכול, מנקה את המעיים, מסייעת לתפקודי הכליות והשתן.

באופן כללי כאשר אתם מכינים תבשילים עם קישואים, ניתן לשפר את הטעם של הקישוא עם כורכום, ג'ינג'ר, קינמון, שום, עשבי תיבול, שמיר ועוד... כבר עושה לי חשק לדחוף לתנור כמה קישואים, או להכין מרק קישואים טוב...

אז לאחר שקראתם על הקישואים ותכונותיהם אפשר לגשת למלאכת ההכנה של לביבות הקישואים המדהימות האלו



הוראות הכנה: 🌟

1. מחממים תנור ל-180 מעלות צלזיוס.
2. מגררים את הקישואים על פומפייה וגם את השום. מוסיפים שמן, טימין, ביצה ומעל מלח ומערבבים היטב.
3. מרפדים תבנית בנייר אפייה, מלבבים בידיים לביבות ומניחים על נייר האפייה (כ-10 לביבות גדולות או 15 בינוניות). שולחים לתנור ל-20 דקות. מוציאים ומצננים.
4. בינתיים מכינים את היוגורט: מערבבים את כל החומרים היטב ומניחים בצד, עד שהלביבות מוכנות. מגישים ביחד וזוללים.

מצרכים: 🌟

- 1 ק"ג קישואים, או זוקיני
- 1 שן שום גדולה
- 1 ביצה (אורגנית)
- 1 כפית טימין יבש
- 1 כפית שמן זית
- מלח ופלפל

ליוגורט המתובל:

- 1 גביע יוגורט (רצוי עיזים/כבשים)
- 1 שן שום, כתושה
- 10 עלי נענע, קצוצים
- 1/2 כפית אבקת קארי, מלח

נטראה בחודש הבא ☺



איה הוד
נטורופתיה ורפואה משלימה

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