

ניצח הדובדבן



גיליון חורף | דצמבר 2019 | כסלו - טבת ה'תש"פ



מבשלים דייסה
מתכונים לדייסות מפנקות

אירידולוגיה
תסתכלו לעצמכם בעיניים

**רוקחים
ריבות**

**מה עושים
עם האלרגיה?**



7290015606142

אילת: המוצר 17 | **באר שבע:** העל 30, מתחם רמי לוי, 7 MALL | מרכז BIG, חיל ההנדסה 2 | **אשדוד:** האורגים 2 | **אשקלון:** פאואר סנטר, מתחם סילבר | **קסטינה:** מרכז BIG קסטינה | **גוש עציון:** מתחם רמי לוי (פיזו לשעבר) | **ירושלים:** כנפי נשרים 22 | עמק רפאים 25 | **ביתר עלית:** ההר"ן 14 | **בית שמש:** יגאל אלון 24 | **מודיעין:** מתחם 'מגה אור', שדרות המלאכות 12 | **אור יהודה:** המסגר 8 | **רחובות:** 'סנטרו-דרך הים', מוטי קינד 10 | **ראשון לציון:** תרמ"ב 32 | **חולון:** 'מבנה חולון', הפלד 7 | **תל אביב:** אבן גבירול 58 | הכרמל 30 | בוגרשוב 40 | טופ דן, פנחס רוזן 72 | ברודצקי 15 | **רמת גן:** ביאליק 33 | **פתח תקווה:** גליס 30 | שחם 17, יכין סנטר | **אריאל:** הבנאי 5 | **כפר סבא:** אנגל B center 78 | **תל מונד:** דרך בני דרור 8, א.ת. | **נתניה:** חדש! פנחס בלקני 23, מ. מסחרי לב יהלום | **רעננה:** אוסטרובסקי 39 | החרושת 32 | **רמת השרון:** סוקולוב 91 | **הרצליה:** בן גוריון 22, שער העיר **פרדס חנה:** תדהר 2, מרכז BIG | **זכרון יעקב:** 'מול זכרון' | **בנימינה:** השריג 2, מרכז "של" | **עפולה:** חנקין 16 | **רמת ישי:** האקליפטוס 1 | **יקנעם:** דרך רבין 9 BIG יקנעם | **טבעון:** כיכר בן גוריון 2 | **כרמיאל:** מתחם היוצר, היוצרים 7 | **חיפה:** קומוי 7, נווה שאנן | חורב 14, מרכז חורב **קריית אתא:** הסולל 10, מרכז BIG קריות | **קרית מוצקין:** חדש! שדרות ירושלים 1 | **רגבה:** BIG רגבה | **טבריה:** הגליל 7 **ראש פינה:** גיא אוני 1 | **קריית שמונה:** איזור התעשיה הדרומי

חֶרֶף הוּא הַזְמַן לְנוּחוֹת,
לֵאכֹל טוֹב וּלְחִמִּימוֹת,
לְמַגֵּעַ יָד יְיָדוּחִית וּלְשִׁיחָה לִיד הָאֵשׁ.
זֶה הַזְמַן לְבֵית.
(אדית' סיטוול)

בגיליון הנוכחי נתחמם עם מתכונים מהמטבח ההודי הצבעוני, נרקח ריבות ביתיות, נאפה פשטידות ומטעמים מוקרמים, ללא חלב, ונמלא את הבית בריחות דייסה מתקתקים.

נציץ אל עולם הרפואה האלטרנטיבית ונברר כיצד הרפואה הסינית מתייחסת לאלרגיה ולאסטמה. נביט לתוך גלגלי העיניים ונבחן באמצעות האירידולוגיה מה הם מגלים לנו על מצבנו הבריאותי.

נבחן כיצד ההומיאופתיה יכולה לסייע לנו בנקודות חולשה בחיים ונקבל טיפים חשובים לשינה טובה שתמלא אותנו באנרגיות מתחדשות ליום המחרת.

נקדיש גם מקום לזמן בית' שמתאים בדיוק ליצירה ירוקה משותפת עם הילדים, ואל תשכחו להישאר יבשים בזמן שאתם רוקדים בין הטיפות.

קריאה מהנה!
צוות 'ניצת הדובדבן'

צילום תמונת השער: **מולי אלון**
מנכ"ל רשת ניצת הדובדבן: **ארבל שירן**
עורכות: **דאגלס איטו לוי**, **דפנה פרנס**, **יוליה יולין** | עריכה לשונית: **תמרי לוי**
עיצוב: **עשירה בן יהושע**
דפוס: **"המקור"** | תמונות: shutterstock

56 פצעונים
איך לטפל ביעילות מבלי להתפוצץ?



58 שנת ישרים
שינה טובה על פי היוגה

60 חרדה -
לא צריך לפחד
מזה
מה מציעה ההומאופתיה?



62 מסר
בבקבוק
זכוכית או
צנצנת
על זכוכית, מיחזור
ויצירה

36 טרנדים בתזונה
צום לסירוגין

38 אגוז - זה לא קשה לפיצוח
העולם המגוון והעשיר של משפחת האגוזים



42 תעשייה ישראלית
"פלנט" - שפע של הטבע

48 חדש על המדף

52 מערכת החיסון ואירידולוגיה
תסתכלו לעצמכם בעיניים



54 טיפול שורש
על נפלאותיו של שורש
האשווגנדה



24 מהמטבח
ההודי



28 אבקות חלבון
מה הסיפור?

32 ספיגה זה כל הסיפור
ההבדלים בין תוספי תזונה מוצקים לאלה בנוזל



34 גלגולה של
קינואה



6 התמודדות
עם מחלה כרונית

10 טיפול ברפואה סינית
בילדים עם אלרגיה ואסטמה

12 מה עושים עם
האלרגיה?
טיפול קונבנציונלי
והומיאופתי



16 מבשלים דייסה
מתכונים לדייסות מפנקות



20 רוקחים
ריבות

התמודדות עם מחלה כרונית באמצע החיים



כמטפלים אנו למדים על הקשר ההדוק בין הגוף לנפש, כיצד מחשבות ורגשות משפיעות על המצב הגופני וכיצד מצב גופני משפיע על הנפש.

בעקבות ידע שהתגבש בעולם ממחקרים רבים, בעיקר בעשור האחרון, עולה כי קיים קשר בין בריאות גופנית של אדם לבין הרווחה הנפשית שלו. מחקרים אלה מלמדים שהקשר בין גוף לנפש ישפיע על כל אורחות החיים. הממצאים שהצטברו מעידים שהרווחה הנפשית משפיעה כפליים מכל גורם אחר על בריאותו של הגוף.

מחלות כרוניות יכולות להופיע ללא התראה מוקדמת, לפעמים בעקבות אורח חיים לא מסודר ולא בריא, בשל תורשה גנטית או בעקבות טראומה נפשית. מחלה כרונית אינה סוף העולם. הדבר החשוב מכל הוא ללכת להיבדק אצל רופא, לעבור בדיקות דם ולקבל חוות דעת רפואית מקצועית. גם אם הגעתם למצב שבו אתם לוקחים תרופות לאורך מספר חודשים/שנים מומלץ להגיע לנטורופתים/מטפלים מוסמכים להתייעצות ולאבחון. בשיתוף פעולה עם הרופא המטפל ניתן להפחית מן התרופות הקונבנציונליות ואף להורידן בהדרגה בהנחייתו.

דוגמא למצב בריאותי אשר הושפע ממספר גורמים סביבתיים

רונית בת 45 הגיעה אליי לקליניקה עם תלונה "אחת".... "כואב לי כל הגוף". ואז הוסיפה "אין לי כח, אני עייפה והרופאים מתייחסים אלי בצורה לא רצינית. עשו לי המון בדיקות, לא גילו כלום והציעו לי לקחת תרופות לייצוב מצב הרוח... - מה שהיה נכון זה שאין לי מצב רוח, אני מרגישה מדוכדכת ולא מתחשק לי לעשות כלום למעט לשכב".

רונית היא מקרה קלאסי לאישה באמצע החיים שפתאום התחושה הפיסית והנפשית שלה אינם כתמול שלשום... המצב משפיע על יכולתה לתפקד בצורה מיטבית הן כאמא לשלושה ילדים, לנהל בית, ולהיות קרייריסטית. האבחנה הרפואית לאחר זמן רב שבה

לא היה שם לתסמינים שלה היא "פיברומיאלגיה" המאופיינת בכאבים כרוניים בדרגות שונות של כאב. תחושות הכאב יכולות לבוא לידי ביטוי בכל מקום בגוף. דבר אשר מקשה על איתור הבעיה. לאחר שנים שבהם ניסתה משככי כאבים שונים. רונית הגיעה אליי לאבחון מקיף וטיפול, שכללו אבחנה אנרגטית וחזרה לטראומת ילדות. כאשר החזקתי את שתי ידי קיבלתי את האינפורמציה הדרושה. הפתיחה האנרגטית אפשרה לרונית להעלות בזיכרונה פחדים וחוויות לא נעימים מהעבר. האירוע הטראומתי כמובן נשכח במשך השנים, אך הגוף זכר, והדברים באו לידי ביטוי בכאבים חוזרים בידיים וברגליים. בסטרס ובתחושה של לחץ פנימי בלתי מוסבר.

רונית קיבלה טיפול אנרגטי שבועי, שינויים בתזונה, ותוספי תזונה. באבחון אירידיולוגי, נטורופתי ואנרגטי שנעשה הורדנו מוצרים אשר גרמו לתגובות דלקתיות בגוף. ביניהם: בשר ומוצרי בשר, קמח חיטה, וסוכרים. הורדנו את הקפה מכמות של 4-5 כוסות ליום לכוס קפה אחת אחה"צ. הוספנו פירות וירקות טריים (עדיף אורגניים) דגנים מלאים וזרעים שונים: זרעי חמניות לא קלויות, צייה. בשבועיים הראשונים רונית עברה תהליך של ניקוי רעלים אשר כלל אכילה של קינואה, ירקות מבושלים, ירקות חיים ושייקים ירוקים. לשייקים הוספנו תוסף המגיע באבקה המכיל ספירולינה ואצה כחולה ירוקה ועוד...

בהמשך לטיפול שקיבלה רונית, ישנם כללים שמטרתם לשמור על בריאות מיטבית גם על ידי תזונה נכונה.

מה מומלץ לאכול במצבי מחלה כרונית?

ירקות שורש לבנים - בצל, שום, לפת, כרישה, קולורבי, שעועית צהובה, סלרי ראש, סלרי עלים, פטרוזיליה, שמיר, נבטים למיניהם.

ויטמין C - מרכיב חשוב במערכת החיסון, נמצא בברוקולי, גויאבה, פטרוזיליה, אננס, תותים (ללא ריסוס), כרוב מבושל, פלפל אדום.

מחלה כרונית אינה סוף העולם. הדבר החשוב מכל הוא ללכת להיבדק אצל רופא, לעבור בדיקות דם ולקבל חוות דעת רפואית מקצועית. גם אם הגעתם למצב שבו אתם לוקחים תרופות לאורך מספר חודשים/שנים מומלץ להגיע לנטורופתים/מטפלים מוסמכים להתייעצות ולאבחון.



סדרת הגרנולה החדשה!

מלאה בגודי'ס ומועשרת בכל טוב!



מחיר
מבצע!

17.90 ₪

המבצע בתוקף עד 31.12.19 | מחיר לפני הנחה 19.90 ₪ | ללא כפל מבצעים | טל"ח



תפילה - כל אדם
לפי אמונתו. התפילה יכולה להילקח מספר קודש בתחום הדת. זו יכולה גם להיות תפילה שמתאימה לי במילים שלי. חיבור לכוח רוחני עליון בחיים הוא כמו עוגן של אונייה, משהו חזק שאפשר לסמוך עליו, משהו שגורם לי לתחושה של ביטחון, שקט ושלווה.

נכונה המשולבות עם אורח חיים רוחני הן המתאימות ביותר אם ברצונך להגיע לרווחה כללית המסייעת בהתמודדות עם מחלות כרוניות שונות. הייעוץ הרוחני במפגש מטפל/מטופל הוא נדבך חשוב ביותר בדרך להחלמה מלאה ולאורח חיים מיטבי.

כדי להכניס תכנים רוחניים לחיים אני ממליצה על כמה דברים:

1. ללמוד לנשום
2. לעשות מדיטציות
3. לחשוב חיובי
4. אסירות תודה יום-יומית, הכרת תודה. אני ממליצה לקנות מחברת יפה ובכל בוקר אחרי מדיטציה קצרה/תפילה לכתוב בה תודות. כאשר התדר שלנו הוא של אסירות תודה, אנו נמשוך אנרגיה דומה לחיים שלנו.
5. תפילה - כל אדם לפי אמונתו. זו יכולה גם להיות תפילה שמתאימה לי במילים שלי. חיבור לכוח רוחני עליון בחיים הוא כמו עוגן של אונייה, משהו חזק שאפשר לסמוך עליו, משהו שגורם לי לתחושה של ביטחון, שקט ושלווה.
6. קריאה של ספרות מעצימה, ספרות רוחנית.

ספרים נוספים:
"כוחו של הרגע" - אקהרט טול
"ארבע הסכמות" - דון מיגרוואיס;
"הנבואה השמימית" - ג'ימס רדפילד. ■

אין במאמר זה משום המלצה טיפולית כלשהי. בכל בעיה ו/או החמרה במצב הרפואי יש להיוועץ עם רופא המשפחה לגבי התלונות השונות ולגבי שינוי תרופתי, כולל לקחת תוספי תזונה וצמחי מרפא.

בי קומפלקס - (מגוון של ויטמינים מקבוצת B) נמצא בירקות עליים ירוקים, ביצים, קטניות, אגוזים וזרעים, נבטים, דגנים מלאים, אבוקדו.
אומגה 3 - נמצאת בדגי סלמון, טונה, סרדינים, זרעי ציה וזרעי פשתן.
אבץ - נמצא בדגנים מלאים ובאגוזים.
פרוביוטיקה - חיידקים ידידותיים המעשירים את פלורת המעי ונמצאים, בין היתר, בירקות מוחמצים וכבשים, ומגוון תוספי תזונה. כדאי להכניס לתפריט נבטים, עלים ירוקים, וירקות כתומים, אורז מלא, דוחן, קינואה וחופן אגוזי מלך, זרעי פשתן, גריסי פנינה, ברוקולי, סלרי, פטרוזיליה, שמיר, שמן זית.
להימנע ולהפחית צריכה של: בשר אדום, עוף, ביצים, חלב פרה ומוצרי חלב, מיון, קטשופ, עמילן תירס, בוטנים וחמאת בוטנים, מרגרינה, שמנים מתועשים ומזוככים כגון: חמניות, חריע, סויה, חומץ מתועש, סירופ תירס.
להימנע או להפחית צריכה של משקאות מוגזים וסודה אשר משבשים את האיוון של חומצה - בסיס במערכת העיכול ומפריעים לספיגה של חומרים מזינים כגון ברזל.
להפחית מזונות תעשייתיים, מעובדים, משומרים המכילים צבעי מאכל וחומרי טעם וריח.
להשתדל לא לצרוך מזונות החשודים כאלרגניים: תירס, חיטה, בוטנים וחמאת בוטנים ומוצרים אשר מכילים בוטנים, חלב ומוצרי.
להפחית בצריכה של אלקוהול ולהפסיק לעשן.

תוספים מומלצים:
פרוביוטיקה, אומגה 3, כורכמין, ויטמין C יש להיוועץ עם מטפל מקצועי ו/או רופא המשפחה לפני לקחת תוספי תזונה. תוספי תזונה וצמחי מרפא ניתנים בהתאמה אישית לכל אדם בהתאם למצבו הרפואי והאישי. לאורך שנים רבות כמטפלת רב תחומית הגעתי למסקנה כי פעילות גופנית ותזונה

הכותבת - ד"ר גליה דבורין (דוקטורט ברפואה טבעית ובמדעי הבריאות גוף/נפש), מטפלת רב תחומית במבוגרים ובילדים מזה 25 שנים. נטורופתית, תזונאית קלינית טבעית, אבחון איירודולוגיה וכירולוגיה, פסיכותרפיה הוליסטית, ביו-אנרגיה, ייעוץ רוחני. הטיפולים ניתנים בקליניקה וכן טיפולים מרחוק. טלפון להתייעצות ולתיאום פגישה: 054-5509298

טיפול ברפואה סינית בילדים עם אלרגיה ואסטמה

ילדים בתקופת חייהם הראשונה נוטים לחלות הרבה יחסית, וזוהי הדרך התקינה של מערכת החיסון להיחשף לגורמי מחלה ולבנות בעקבות חשיפות אלו נוגדנים, וכך לפתח את מערכת החיסון בגוף.
אסטמה ואלרגיות הן תופעות 'חדשות' יחסית באבולוציה של האדם, והן תוצאות של אורח חיים ושל מודרניזציה שהתרחקו מן הטבע ומן 'הטבעי' שבמזון שאנחנו אוכלים, בתרופות ובחומרים שאנו סופגים, באוויר שאנחנו נושמים ובדרך שבה אנו חיים



במאמר הזה נדון כיצד ניתן לאבחן ולטפל באמצעות רפואה סינית בילדים עם בעיות של אלרגיה ואסטמה. חשוב לציין שהדרך הנכונה והיעילה ביותר היא לשלב את הטיפול הסיני עם הטיפול הקונבנציונלי שהילד מקבל מרופא הילדים, ולתמוך בו בהתאם לתרופות שהוא מקבל בהתקפים, על מנת להרחיק כמה שניתן את ההתקף הבא ואת עוצמתו.

המטרה של הרפואה הסינית היא ללוות

את הילד לבריאות שמושגת לרוב משילוב של הרפואה המודרנית עם הרפואה הסינית העתיקה. ברוב המקרים הטיפול בין ההתקפים הוא המשמעותי ביותר מכיוון שזוהי הזדמנות לשפר ולרפא את מנגנוני הגוף הפנימיים המעורבים בתהליכי המחלה.

אלרגיות ואסטמה הן, למעשה, תוצאה של תגובתיות יתר של מנגנון ההגנה של הגוף כלפי גורמים שאינם וירוסים או חיידקים.

בעקבות תגובתיות יתר של מערכת החיסון נראה מצב כרוני של ליחה רבה, נזלת, בלוטות לימפה מוגדלות, הגדלת אדנואידים ושקדים, חוסר אנרגיה וחוסר תיאבון, נזלים ודלקות אוזניים, שיעול, אסטמה ועוד. פעמים רבות אותם ילדים נמצאים כל הזמן במחלה-הם אינם מספיקים להתאושש וכבר חולים שוב. התהליך הדלקתי הכרוני אצל ילדים אסטמטיים יכול להיות מואץ על ידי אלרגיות, על ידי מחלות זיהומיות ומחלות ריאה או כתגובה לסטרס, לשינויי אקלים ועוד.

הגורמים לתופעות של אסטמה ואלרגיה כוללים היסטוריה משפחתית, זיהומים מרובים בדרכי הנשימה וטיפול תכוף באנטיביוטיקה, צריכת מזונות מייצרי ליחה כגון: חלב ניגר, סוכר, קמח לבן ועוד, מזון מתועש הכולל גם צבעי מאכל, חומרי טעם וריח ומזון מהונדס, רקע רגשי או טראומטי, בעיות יציבה, חוסר פעילות גופנית, שעות מסך ארוכות מדי וכן גורמים חיצוניים כגון: אבקנים, קרדית האבק, עושים, פרווה של בעלי חיים ועוד.

מחלות מסוג אסטמה ואלרגיה הן מחלות כרוניות התקפיות שגורמות למערכת החיסונית להיות ערנית יתר על המידה. הרפואה הקונבנציונלית מציעה ארסנל שלם של טיפול תרופתי בסימפטומים, כגון: מרחיבי סימפונות, סטרואידים, אנטיהיסטמינים, נוגדי דלקת, טיפולי מניעה ועוד. לעומת זאת, בנושא זה יש לרפואה הסינית מה להציע והיא מתגלה בשיא כוחה ומסייעת לשיפור משמעותי

במחלה עצמה ולא רק בסימפטומים. הרפואה הסינית מציעה פתרון במגוון רחב של מחלות בתקופת הילדות והינקות, ועוזרת לילדים לעבור את שלבי המחלה, ועשויה להוציא אותם מחוזקים יותר על ידי עידוד מנגנוני הריפוי הטבעי של הגוף. ברפואה הסינית רגישות יתר של מערכת החיסון נתפסת כניסיון של הגוף להתמודד עם פתוגן (גורם מחלה) תקוע. אחת התיאוריות מסבירה שלמערכת החיסון יש שני כלים להתמודד ולעצור פתוגן שחדר לגוף: אש ומים (או חום ונוזלים). למשל, במחלה ויראלית אצל ילדים חודר פתוגן לגוף, והילד החולה יעלה חום ונראה ריבוי של נוזלים כמו נזלת, ליחה ושיעול, ריור, גודש בלימפה וכד'. בסיום המחלה סימפטומים אלו יעברו. אך כאשר מדובר בתגובתיות יתר, החום והנוזלים הופכים להיות כרוניים ומתישים את הגוף.

תפיסת הטיפול ברפואה הסינית היא טיפול בגוף עצמו על ידי חיזוק המנגנונים

הרלוונטיים. האבחון נעשה דרך הדופק והלשון ובתשואול מעמיק כדי להבין את המצב הפנימי של האיברים. הטיפול מתבצע באמצעות דיקור עדין (מאוד) ובפורמולות צמחים סיניים, ולעיתים גם בטיפולי מגע עדינים של שונישין או טווינא. במקביל, נדרשת התאמה תזונתית והימנעות ממוצרים מייצרי ליחה ושילוב של פעילות גופנית תואמת.

לסיכום, הטיפול ברפואה סינית בילדים קטנים שאובחנו עם אלרגיה ואסטמה יכול למנוע את הסבל שגורמות בעיות אלו ואת הסיבוכים בעתיד. התוצאות שעל פיהן נמדדת ההצלחה בקליניקה היא ריווח בין התקפים, ירידה בעוצמת ההתקף, הפחתת הצורך בלקיחת תרופות ומשאפים והתאוששות טובה של הילד לאורך זמן, שבאה לביטוי בהתפתחותו התקינה, בחיוניות שלו ובקפיצות גדילה משמעותיות. ■

שובל ינאי Dipl CM מתמחה ברפואה סינית לילדים במרפאת "רפואות".
 מאיה כץ רוז, מטפלת בתינוקות, אמהות ומשפחה במרפאת "רפואות"
 "רפואות" - מרפאת מומחים. מאיר פיינשטיין 18 תל אביב יפו. קאנטרי ג'. 03-7440888

מה עושים עם האלרגיה? טיפול קונבנציונלי והומיאופתי

התופעות האלרגיות שכיחות מאד בעונות מעבר, והסיבה לכך היא שבתקופה זו ישנה פריחה של צמחים ושל פרחים רבים. הרוחות המנשבות בחוזקה מפזרות את אבקת הפרחים לכל עבר וזו חודרת לדרכי הנשימה שלנו וגורמת לגירוי ולדלקת.

האלרגיות באות לידי ביטוי בגרד, בצריבה ודמעות בעיניים, בגרד באף ובחך, התעטשויות, נזלת מימית ניגרת או אף סתום וגדוש, שיעול מגורה, עייפות, נשימה כבדה ולעיתים אף התקפי אסטמה. אלרגיה היא תופעה המתבטאת במגוון אופנים, היא יכולה להופיע בכל גיל וגורמת לאי נוחות ניכרת. לרוב היא אינה מסכנת חיים, אך גורמת לפגיעה משמעותית באיכות החיים ולצריכת כמויות רבות של תרופות וטיפולים.

מקור התופעה הוא לרוב גנטי וגם סביבתי נרכש. התופעות הראשונות יכולות להופיע מייד לאחר הלידה עם אלרגיה לחלב ובהמשך יכולות להופיע תופעות אלרגיות מגוונות. המקור לתופעות האלרגיות הוא תאי מאסט (MAST) הנמצאים בדם. ברגע

אין מה להתלבט! פרוביוטיקה? סופהרב!



- ✓ מגוון מוצרים לכל בני המשפחה
- ✓ זני חיידקים פטנטים נחקרים
- ✓ הגנה מקסימלית מפני חומציות הקיבה
- ✓ פיתוח וייצור קפדני במעבדות סופהרב

סופהרב. פרוביוטיקה שעובדת, נקודה.

2535* ליעוץ אישי מהמומחים של סופהרב, www.supherb.co.il |

המוצר אינו תרופה ואינו מיועד לטיפול או מניעה של מחלות



חומר מוגדר - יש להימנע ממגע איתם. במקרים של אלרגנים נישאים באוויר הרי שההימנעות כמעט בלתי אפשרית ואז יש לטפל בתופעות עצמן (טיפול סימפטומטי). באלרגיה על רקע עונות מעבר הטיפול המוצע בדרך כלל הוא תרופות אנטי היסטמיניות שמביאות הקלה לתופעות האלרגיות.

הטיפול הטבעי ההומיאופתי מטפל בשורש של התופעה. הטיפול כולל הקלה בתופעות הסימפטומטיות של האלרגיה וגם מניעת הישנות התופעה בעתיד. לרוב מושגת הקלה משמעותית מאוד בתופעות וניתן להגיע למצב שבו די יהיה בטיפול תומך לקראת עונות המעבר כדי למנוע את התפרצות התופעות האלרגיות. הטיפולים יעילים ועם הזמן התופעות עשויות לחלוף לחלוטין.

לסיכום: התופעות האלרגיות גורמות לפגיעה קשה באיכות החיים והן ניתנות לטיפול. אין להשלים עם תופעות אלה ויש לחפש להן פתרונות מתאימים. קיימות גישות רבות לפתרון הבעיה וכנראה אף אחת מהן אינה מושלמת, אך כל אחד יכול לשאוף ולמצוא פתרון שמתאים לו. ■

תופעות חמורות יותר של אלרגיה כוללות קוצר נשימה, תחושת מחנק, בצקת בדרכי הנשימה - תופעות אלה אם לא יטופלו במהירות עלולות לסכן חיים.

אבחון של תופעות אלרגיות תפס תאוצה ניכרת בשנים האחרונות. בתחילה עורכים את הבדיקה הקלינית המאשרת שאכן התופעות הן אלרגיות ולא על רקע של מחלה אחרת. בהמשך ניתן לבצע בדיקות עוריות לאלרגנים שונים. סוגים שונים של אלרגנים מוזרקים תת עורית ונבחנת התגובה העורית אליהם. הופעה של אדמומיות מסביב למקום ההזרקה מלמדת על תגובה אלרגית לאותו חומר. ניתן לקבל מפה מפורטת למדי של חומרים האסורים במגע שגורמים להתפתחות תופעות אלרגיות.

הרפואה המערבית מציעה דרכי טיפול שונות לתופעות האלרגיות, והן רבות כמספר החומרים האלרגנים והתופעות האלרגיות עצמן. הטיפול הראשוני הוא הימנעות מחשיפה לחומר האלרגי אם אנו יודעים מהו. אם מדובר בתרופה - יש להימנע מליטול אותה, ואם יש מאכל או

שיש מגע עם אלרגן (חומר החודר מבחוץ) או כתוצאה מהרכב גנטי מסוים, התאים האלה מתעוררים ומפרישים חומר הקרוי היסטמין והוא האחראי לכל התופעות המוכרות של האלרגיה.

קיים מגוון אינסופי כמעט של אלרגנים. חלקם מוכרים וידועים כמו חלב, אבקות פרחים, אבק בית, תרופות שונות (אנטיביוטיקה בעיקר), חלבונים, מזונות שונים, ולמעשה כל חומר מוכר אחר הנמצא בסביבה. נוסף על כך קיימות תופעות אלרגיות נדירות יחסית ואף מוזרות כמו אלרגיה לסוג של מתכת נדירה או לסוג מסוים של בד. קיימת אלרגיה לבעלי חיים (לפרווה ולשיער שלהם, למשל לחתולים) ועד אלרגיה לעקיצות של דבורים שיכולה להיות מסכנת חיים אם היא אינה מטופלת במהירות.

התופעות האלרגיות גם הן מגוונות ויכולות לכלול: פריחה בעור (לרוב מגרדת), דגדגון בלשון ובלוע, התעטשויות, נזלת, שיעול, דמעת וגירוד בעיניים, נפיחות בשפתיים, תחושה כללית רעה (כמו הצטננות), שלשול ועוד תופעות רבות.

ד"ר דניאל שינהר MD כירורג ילדים, מומחה להומטוקסיקולוגיה. הומאופת במרפאת "רפואות".
"רפואות" - מרפאת מומחים. מאיר פיינשטיין 18 תל אביב יפו. קאנטרי ג'. 03-7440888

שיבולת שועל נוטלה

רכיבים:

1/2 כוס שיבולת שועל עבה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
1 כף אבקת קקאו אורגנית 'ניצת הדובדבן'
1 כפית חמאת אגוזי קשיו 'ניצת הדובדבן' (או חמאת אגוזי לוז)
1 כוס חלב סויה לא ממותק (אפשר גם כל חלב אחר, לא ממותק)
1 כפית מייפל
1 כפית תמצית וניל

הוראות הכנה:

שמים את כל הרכיבים בסיר ומבשלים כעשר דקות עד לסמיכות הרצויה.

מומלץ להוסיף: אגוזי לוז, שוקולד מריר טבעוני, אגוזי קשיו, שבבי קקאו, מייפל, חמאת אגוזי לוז.

מבשלים דייסה

החורף כבר כאן:

מזג האוויר התקרר ובאוויר יש ריח של גשם, וזהו בדיוק הזמן לדייסה מפנקת ומחממת, דייסה מלאה ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שממלאת אתכם באנרגיה ליום הארוך שלפניכם. רוב הדייסות מבוססות על שיבולת השועל אך הן יכולות להתבסס על מגוון דגנים כמו אורז, כוסמת, סולת ועוד. הנה כמה ארוחות כאלה, כל אחת מהן מלאה בכל טוב, טעימה, מפנקת ובריאה.

ב ת י א ב ו ן !





BLUE DIAMOND ALMONDS
MADE WITH CALIFORNIA Almonds
עשוי משקדי קליפורניה ארה"ב

אלטרנטיבה לחלב? YES PLEASE!

כמה פשוט לחיות אורח חיים בריא עם מאון מוצרי Almond Breeze! משקה שקדים נטול לקטוז וללא גלוקטן, בעל טעם עשיר ומרענן. Almond Breeze הוא האלטרנטיבה הבריאה והטעימה לחלב - עשוי משקדים, מזון-על מן הטבע.

Unsweetened Vanilla Flavored Almond Breeze Almond Drink
32 קלוריות
משקה שקדים בטעם וניל ללא תוספת סוכר
תכולה נטו: 1 ליטר

Original Unsweetened Almond Breeze Almond Drink
28 קלוריות
משקה שקדים ללא תוספת סוכר
תכולה נטו: 1 ליטר

כשר פרווה
בהשגחת בד"ץ קייפטאון
בישור הרבנות הראשית לישראל

עשוי משקדי קליפורניה ארה"ב
Made with California Almonds

ניצת הדובדבן



דייסת אורז צ'אי

רכיבים:

- 1/3 כוס אורז ריזוטו אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1.5 כוסות חלב סויה לא ממותק (אפשר גם כל חלב אחר, לא ממותק)
- 1 בננה מעוכה למחית
- 1 כפית קינמון
- קורט אגוז מוסקט מגורד
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית ציפורן טחונה
- 1/2 כפית ג'ינג'ר טחון

הוראות הכנה:

שמים את כל הרכיבים בסיר. מוסיפים בננה מעוכה למחית. מבשלים כ-15-20 דקות עד לסמיכות הרצויה. מוסיפים חלב סויה לפי הצורך.

מומלץ להוסיף: בננה, גוג'י בריז, זרעי צ'יה, מייפל/סילאן, חמאת בוטנים

דייסת כוסמת ירוקה בטעם עוגת גזר

רכיבים:

- 1/2 כוס כוסמת ירוקה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 1 גזר בינוני מגורד
- 1/2 כוס צימוקים
- 1/4 כוס אגוזי מלך מרוסקים
- 1/2 כפית אבקת כורכום
- 1 כוס חלב סויה לא ממותק
- 1 כפית מייפל

הוראות הכנה:

שמים את כל הרכיבים בסיר ומבשלים כרבע שעה עד לסמיכות הרצויה.

מומלץ להוסיף: גזר מגורד, צימוקים, אגוזי מלך, חמאת שקדים/חמאת קשיו, סילאן

אני נטליה, בעלת הבלוג VegaNati אוהבת לבשל, להמציא, ליצור מתכונים בריאים וטעימים כאלה שמבוססים על רכיבים טבעיים ומלאים מן הצומח, כאלה שעושים טוב לגוף ולנשמה. תוכלו למצוא אותי בבלוג theveganati.com באינסטגרם: @theveganati ובפייסבוק: veganati

VegaNati
בלוג בריאות טבעית

רוקחים ריבות

עונת החורף תמיד מזכירה לי ריבות. התחושה המענגת של צנים חם עם ריבה, קונפיטורה, מרמלדה או איך שתקראו לזה, נותנת לנו לרגע לעצום עיניים ולהרגיש 'אירופה'



יצירתה של מרקחת הפרי, כמו יצירתם של מאכלים רבים, הגיעה מתקופות של חוסר בפירות ובירקות. הריבה משמשת כתהליך שימור של פרי בסוכר, תהליך שמאפשר הנאה מהפרי גם לא בעונתו או שדרוג טעמו של פרי, כמו חבושים. יתרון נוסף הוא שימוש מקסימלי במוצרים שרכשנו. ירקות ופירות שהתרככו זוכים לעדנה מחודשת לאחר רקחתם לריבה. במתכונים הבאים הבאתי כמה אפשרויות בריאות ומזינות יותר לייצר ריבות ביתיות. כאשר קולטים את התהליך, ניתן לגוון את הטעמים הקלאסיים של הריבות המוכרות באין סוף אפשרויות חדשות.

כמה מילים על ההבדלים בשמות:

ריבה - מכילה בדרך כלל כ-35 אחוזי פרי.
קונפיטורה - ריבה המכילה חלקי פרי ולרוב מעל ל-50 אחוזי פרי.
מעדן פרי - עשוי מרכיבי פרי, מכיל 100 אחוזי פרי ללא תוספת סוכר.

שלוש דרכים אפשריות לעקר צנצנת לפני שמאחסנים בה את הריבה שהכנתם:

1. חממו תנור ל-130 מעלות. הניחו את הצנצנת, ללא המכסה, על גבי תבנית עם נייר אפייה וחממו אותה במשך 20 דקות.
2. חממו את הצנצנת במיקרו, ללא המכסה, למשך 30 שניות.
3. הדיחו את הצנצנת במדיח כלים. יש לנגב את האדים שנוצרו בתוך הצנצנת באמצעות מטלית לחה ולאחר מכן לייבש עם מגבת נייר נקייה וחדשה.

ריבת תותים, זרעי צ'ייה וגרידת ליים:

זמן הכנה - 10 דקות | זמן בישול - 30 דקות

מתכון פשוט ובריא מארבעה מרכיבים טבעיים, מזינים ובריאים, תחליף מושלם לריבה הרגילה שאנחנו מכירים וקל מאוד להכנה.

רכיבים:

- 1 קילו תותים טריים, שטופים ופרוסים
- 3 כפות סירופ אגבה/סוכר קנים 'ניצת הדובדבן'
- 2 כפות זרעי צ'ייה 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית גרידת ליים/ לימון

אופן ההכנה:

מחממים סיר בינוני על אש נמוכה ומוסיפים את התותים. מוסיפים את האגבה ומגבירים לאש בינונית. כאשר התותים מתחילים להתרכך בחום, מערבבים אותם במצעים שלהם ובאגבה. כשהתותים מתחילים להתפרק מועכים אותם במזלג. נותנים לתערובת להמשיך להתחמם עד לרתיחה איטית תוך כדי ערבוב מתמיד. כאשר מבחינים בכמה בועות גדולות השוברות את פני השטח, אפשר להוסיף את זרעי הצ'ייה ואת גרידת הלימון. זרעי הצ'ייה יעזרו לריבה להשיג מרקם ג'לטני תוך הוספת סיבים, חלבונים ואומגה 3. ממשיכים לערבב את התערובת על אש נמוכה במשך כרבע שעה ואז מסירים את הסיר מהכיריים. אם תרצו מרקם חלק ניתן לשחון את הריבה החמה בבלנדר בזהירות ובעוצמה נמוכה כדי להימנע מכוויות. כאשר הריבה חמה עדיין היא עשויה להיראות נוזלית יותר משהייתם מצפים לה. זרעי הצ'ייה צריכים קצת זמן לעשות את עבודתם. תנו לריבה להתקרר לטמפרטורת החדר בצנצנת מעוקרת ואז הכניסו את צנצנת הריבה שלכם למקרר לכמה שעות והיא תשיג את המרקם המושלם. כיוון שהריבה מכילה כמות סוכרים מופחתת יש לשמור אותה במקרר עד שבועיים.





ריבת תפוז, ג'ינג'ר וטימין

זמן הכנה: 30 דקות | זמן בישול: שעה

ריבה מיוחדת וטעימה במיוחד. יש להשקיע קצת יותר מאמץ בהכנתה ואולם ההשקעה משתלמת.

רכיבים:

- 4 תפוזים
- 4 גבעולי טימין טריים ושטופים
- 2 כפות ג'ינג'ר חתוך לגפרורים קטנים
- 2 כפיות אבקת פקטין (ניתן למצוא בחנויות למוצרי אפייה)
- 3 כוסות (360 גרם) סוכר קוקוס אורגני **ניצת הדובדבן'**
- 1 כוס סירופ אגבה **ניצת הדובדבן'**

אופן ההכנה:

שוטפים ביסודיות את התפוזים, חותכים אותם לשמיניות, מוציאים את כל הגרעינים וחותכים לקוביות קטנות.

שמים את התפוזים, הג'ינג'ר והטימין בסיר עם תחתית עבה, מוסיפים 750 מ"ל מים ומביאים לרתיחה. מוציאים את הטימין ונותנים לסיר להתקרר בצד, ואז מכניסים אותו למקרר למשך הלילה.

מוציאים את הסיר מהמקרר, מניחים על הכיריים, מוסיפים את הסוכר ואת האגבה ומביאים לרתיחה.

מערבבים את הפקטין עם כוס מים חמים עד להתמוססות מלאה, מוסיפים לסיר ומבשלים במשך שעה.

כאשר הריבה חמה עדיין היא עשויה להיראות נוזלית יותר שהייתם מצפים לה. תנו לריבה להתקרר לטמפרטורת החדר בצנצנת מעוקרת ואז הכניסו את צנצנת הריבה שלכם למקרר לכמה שעות והיא תשיג את המרקם המושלם.

ריבת תפוחים, קינמון וסוכר קוקוס

זמן הכנה - 10 דקות | זמן בישול - 22 דקות

ריבת תפוחים מפנקת וקלה להכנה עם טוויסט קטן שנותן טעם רב.

רכיבים:

- 4 כוסות תפוחי עץ גרנט סמית חתוכים לקוביות, לא מקולפים
- 2 כוסות סוכר קוקוס **ניצת הדובדבן'**
- 1 כוס מים
- 2 כפיות מיץ לימון
- 2כפיות קינמון טחון/1 מקל קינמון

אופן ההכנה:

שמים את כל הרכיבים במחבת טפלון רחבה ועמוקה, מבשלים על אש בינונית במשך 20 דקות או עד ריכוך מלא תוך כדי ערבוב.

מועכים את קוביות התפוחים בתוך המחבת עם מזלג או בעזרת מועך לפירה.

כאשר הריבה חמה עדיין היא עשויה להיראות נוזלית יותר שהייתם מצפים לה. תנו לריבה להתקרר לטמפרטורת החדר בצנצנת מעוקרת ואז הכניסו את צנצנת הריבה שלכם למקרר לכמה שעות והיא תשיג את המרקם המושלם.

ריבת פירות יער, יין אדום וגוג'י ברי

זמן הכנה - 10 דקות | זמן בישול - 50 דקות

תמצית הגוג'י ברי מוסיפה ערכים של סופר פוד, והיין האדום מוסיף גִמְד נוסף של טעם מצוין לריבה.

רכיבים:

- 900 גרם פירות יער קפואים
- 750 גרם סוכר קנים **ניצת הדובדבן'**
- 1 כף מיץ גוג'י ברי **ניצת הדובדבן'**
- 1 כוס יין אדום
- מיץ מלימון אחד

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המרכיבים לסיר בינוני ומביאים לרתיחה על אש בינונית תוך כדי ערבוב.

מנמיכים את האש וממשיכים לערבב מדי פעם במשך כ-40 דקות.

מסירים את הסיר מהכיריים.

כדי לבדוק את רמת הסמיכות של הריבה יש לקחת כף אחת מהריבה החמה, לשים בקעריט קטנה ולהכניס לפריזר לכמה דקות. כך ניתן לבדוק מה תהיה הסמיכות לאחר שהריבה תיקרש.

כאשר הריבה חמה עדיין היא עשויה להיראות נוזלית יותר משהייתם מצפים לה. תנו לריבה להתקרר לטמפרטורת החדר בצנצנת מעוקרת ואז הכניסו את צנצנת הריבה שלכם למקרר לכמה שעות והיא תשיג את המרקם המושלם.

עומר טל - שף ובעלים 'קייטרינג איילה - אוכל עם מודעות'.
מתמחה בבישול טבעוני בריא, גורמה לחתונות, אירועים פרטיים ועסקיים.
בקרו באתר שלנו: www.ayalafood.com
054-4879399

איילה
איל

ראג'מה

תבשיל שעועית אדומה פיקנטי וממלא שיחד עם אורז או עם תבשילי ירקות אחרים מספק ארוחה מאוזנת ומטריפה. יש כאן שימוש במגוון תבלינים שלמים טחונים שיוצרים תבשיל עם טעמים עזים ועם עומק.

רכיבים:

חצי קילו שעועית אדומה אורגנית
ניצת הדובדבן, מושרית במשך הלילה, מסוננת ומבושלת
 2 מקלות קינמון
 כף גרגירי חרדל שחור
 5-6 תרמילי הל ירוק מעוכים מעט
 כף זרעי כמון שלמים
 1/2 כפית גרגירי כוסברה
 1 בצל קצוץ דק
 כף מחית שום-ג'ינג'ר טחונים ביחס של אחד לאחד (מתכון בהמשך)
 1/2 ציילי או יותר לפי הטעם
 5 עגבניות בשלות טחונות בבלנדר
 לְרֶסֶק או קופסת עגבניות מרוסקות
 כפית וחצי מלח
 1/2 כפית סילאן/ דבש/ מייפל (לא חובה)
 1 כפית קסורי מטהי (עלי חילבה מיובשים - לא חובה)
 1 כף גראם מסאלה
 1 כפית כורכום
 1 כפית קארי
 1/2 כפית חלב קוקוס

הכנה:

מטגנים את גרגירי החרדל בשמן קוקוס עד שהם מתפצצים. מוסיפים זרעי כמון, מקל קינמון, גרגירי כוסברה והל ומטגנים 10 שניות. מוסיפים בצל קצוץ ומאדים עד שקיפות. מוסיפים - בזה אחר זה - מחית שום-ג'ינג'ר, ציילי, תבלינים טחונים ועגבניות מרוסקות ומבשלים רבע שעה עד חצי שעה לאיחוד טעמים. מחברים בין השעועית המבושלת לעגבניות, מוסיפים חלב קוקוס, עלי חילבה ותבלינים טחונים ומבשלים 10 דקות.

מהמטבח
ההודי

"עשה את הטוב עם
גופך, כדי שנפשך
תשתוקק להישאר בו"
פתגם הודי עתיק

קשה שלא להתאהב באוכל ההודי: טעמים וצבעים עזים, ניחוחות משכרים, מגוון של קטניות, שפע של ירקות, צלחות עשירות ומגוונות, כיף אמיתי! הסוד בבישול מאכלים הודיים הוא לא לחשוש מהתבלינים ולנסות שילובים מיוחדים. לא לתבל רק עם קארי או עם גראם מסאלה, אלא לנסות את כל הזרעים והתבלינים המשכרים שיש למטבח ההודי להציע. חשוב מאוד לא להגזים עם התבלינים ולא לשרוף אותם כי זה ייתן טעם מריר לאוכל.





קולפי - גלידה הודית

רכיבים:

- 2 כוסות קשיו מושרה ל-3 שעות ומסונן
- 300 גרם קרם קוקוס
- 1/4 כוס מייפל
- 1/3 כוס שמן קוקוס אורגני 'ניצת הדובדבן'
- במצב נוזלי
- 1-2 כפות מיץ לימון
- 1 כף גרידת לימון
- 1 כפית הל טחון
- 1 כפית תמצית מי ורדים איכותית

הכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למחית אחידה, למעט שמן הקוקוס שאותו מוסיפים באיטיות. מוזגים לתבנית שקעים (מאפינס) ומקפיאים לפחות 3 שעות עד להתייצבות מלאה. להגשה מוסיפים פיסטוקים קצוצים.



קוקוס לאדו - נשנושי קוקוס מתוקים

קינוח לאוהבי הקוקוס

רכיבים:

- 1 כוס שבבי קוקוס אורגניים 'ניצת הדובדבן'
- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1/2 כוס קרם קוקוס
- 4 כפות סירופ מייפל/אגבה
- 1/4 כפית הל טחון
- 2 כפות שמן קוקוס אורגני 'ניצת הדובדבן'

הכנה:

מערבבים את כל המרכיבים לקבלת תערובת אחידה ויוצרים כדורים. אפשר בנוסף לגלגל בשבבי קוקוס. אפשר לערבב מחצית מהמסה עם כף קקאו או עם קובייה של ספירולינה. לשמור במקרר בכלי סגור.



פראטה - (פיתה הודית)

רכיבים לבצק:

- 500 גרם קמח כוסמין מלא 'ניצת הדובדבן'
- כפית מלח
- 2 כפות שמן זית
- כוס עד כוס וחצי מים פושרים

רכיבים למלית:

- 1 כוס גרגירי אפונה אורגני 'ניצת הדובדבן', מבושלים מעוכים למחית חלקה
- 1 כפית גרגירי חרדל
- 1/2 כפית זרעי כמון
- 1/3 כפית כורכום
- 1/2 כפית ציילי קצוץ דק
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה

הכנה:

מכינים את הבצק: מערבבים קמח ומלח, יוצרים גומה ומוסיפים שמן זית ומים עד לקבלת בצק נעים. לשים 5 דקות למרקם אחיד ונוח. מניחים בצד לחצי שעה.

מכינים את המלית: מטגנים את גרגירי החרדל בכף שמן זית עד ששומעים קול כצפוף. מוסיפים זרעי כמון וציילי ומטגנים 10 שניות. מוסיפים את שאר התבלינים, את האפונה והכוסברה ומערבבים היטב לקבלת מסה אחידה.

מחלקים את הבצק ואת המלית לכדורים. משטחים היטב בעזרת מערוך כל כדור בצק לעיגול גדול. מניחים במרכזו כדור מלית וסוגרים את הבצק על המלית. ומשטחים שוב עם מערוך לעיגול שטוח.



טיפים מושלמים לקיצור זמן ולטעמים עזים:

- מכינים 'משחת' שום-ג'ינג'ר: טוחנים במג'מיקס שום קלוף וג'ינג'ר טרי ביחס זהה, עם מעט שמן זית, למרקם מחיתי. אורזים בתבניות קרח או בקופסאות קטנות ומקפיאים. נהדר לכל המטבחים האסיאתיים- להודי כמובן אך גם לתאילנדי, ליפני ועוד..
- עשבי תיבול טריים שנשארים לכם מקפיאים שלמים כמו שהם. אם 'נתקעים' ניתן לפזר אותם כשהם קפואים לתוך התבשילים והרטבים.
- אפשר לשמור בהקפאה את התבלינים, ובמיוחד את התבלינים שלא משתמשים בהם הרבה.
- תבלינים קונים בכמות קטנה, עדיף תבלינים שלמים, וטוחנים כל פעם כמות קטנה במטחנת תבלינים כדי לקבל טעם עוצמתי יותר.
- במטבח ההודי אין כמעט סלטים טריים. אני אוהבת לחתוך עגבניות גס, בצל סגול, ציילי טרי, שום ונענע או כוסברה טרייה ולתבל בשמן זית, במיץ לימון ובמלח לקבלת סלט רענן לצד התבשילים.
- אפשר כמובן להגיש לצד התבשיל ההודי אורז בסמטי לבן, אבל ישנם היום סוגים רבים של אורז בסמטי מלא וטעים לא פחות!!



שלי לרון אברהם, שף ויועצת תזונה לאורח חיים בריא, מעבירת סדנאות בישול בריא לקבוצות, משפחות וארגונים
לפרטים: 0544550277 | www.shellyla.com



אבקות חלבון

מה הסיפור?

כשחושבים על אבקות חלבון, עולה אצלנו הדימוי של אבקה לבנה, שמתאימה למי שרוצה להיות נינג'ה. נכון שהאבקה היא לבנה, אבל החלבון הוא שחקן ראשי בגוף של כולנו, ללא קשר למסת שריר כזו או אחרת



חלבון (protein) הוא אחד מאבות המזון החיוניים לתפקודו התקין של גופנו. שמו באנגלית מגיע מהמילה היוונית 'פרוטאוס' שפירושה ראשוני.

החלבונים הם חלק בלתי נפרד מן התאים והרקמות בגוף, כולל רקמת השרירים, האיברים הפנימיים, הגידים, העור, השיער והציפורניים, ובממוצע הם מהווים 20 אחוזים מהמשקל הכולל של גופנו.

החלבונים חיוניים לאינספור תהליכים בגוף: ליצירה ולגדילת הרקמות ולתהליכי התיקון המתרחשים בהן, לייצור נוגדנים של מערכת החיסון, לייצור חלק מההורמונים ולייצור אנזימים ומוליכים עצביים.

מחסור בחלבון עלול להוביל למצבים כגון נשירת שיער, תחושת עייפות, איבוד מסת השריר, שיבוש הורמונלי, פגיעה במערכת החיסונית ועוד.

החלבונים מורכבים מ-20 חומצות אמינו: 11 מהן נוצרות על ידי הגוף ו-9 הנותרות, הנקראות גם חומצות אמינו חיוניות, מגיעות אלינו דרך המזון.

צריכת חלבון

צריכת החלבון משתנה בהתאם למטרות, לגיל, למשקל ולרמת הפעילות הגופנית. הצריכה היומית המומלצת לאדם בוגר היא 1.2 גרם לכל קילו משקל גוף.

לספורטאים ולאנשים המעוניינים להגדיל מסת שריר, לתמוך ביכולת הגוף להתאושש מאימונים ולשפר ביצועים מומלץ לצרוך בין 1.4 ל-2.2 גרם חלבון לכל קילו משקל גוף.

אצל אנשים מבוגרים חלה ירידה ביכולת הגוף לספוג חלבון ולכן נדרשת כמות גדולה יותר של חלבון. ההמלצה היא להגביר את צריכת החלבון לכמות של 1.5 גרם לכל קילו משקל גוף.

איכות החלבון נמדדת על פי הרכב חומצות האמינו שבו ועל פי יכולת הגוף לעכל אותו. מזון שמכיל את כל חומצות האמינו החיוניות בכמות שהגוף צריך נחשב בעל ערך ביולוגי גבוה יותר.

אבקות חלבון

אבקות הן תוסף תזונה שנועד להשלים את צריכת החלבון היומית הדרושה לגוף. האבקה איננה תחליף לצריכת החלבון מן המזון, אלא תוספת שיש לצרוך לאחר

התייעצות עם איש מקצוע. למרות שאבקות אלו צברו פופולריות בקרב מתאמנים, יש להן גם שימושים רפואיים והן מומלצות לשימוש בקרב קשישים, תינוקות ולאחר ניתוחים מסוימים על מנת לספק את כמות החלבון הנחוצה.

חלבון מהחי לעומת חלבון מהצומח

חלבונים מהחי (מבשר ומביצים) נחשבים לחלבון איכותי מכיוון שהם בעלי ערך ביולוגי גבוה יותר מערכו של החלבון מהצומח (למשל מקטניות ומסויה), המכיל את חומצות האמינו החיוניות בכמות קטנה יותר. את בעיית החלבון החסר ניתן לפתור בעזרת צריכה גבוהה יותר של חלבון ובאמצעות שילוב של קטנייה ודגן לשם קבלת חלבון מלא. למרות הדעה הרווחת שצריך לשלב בין שניהם באותה ארוחה, אין בכך צורך אמיתי, ואולם חשוב לגוון במקורות החלבון ולהקפיד על צריכה מאוזנת מבחינת הרכבם.

אבקות חלבון מן החי

אבקות מי גבינה - מי גבינה הם תוצר לוואי של תהליך הכנת הגבינה. אבקה זאת היא הנפוצה ביותר ונחשבת האיכותית ביותר מבין כל האבקות מכיוון שהיא מתעכלת בקלות ובעלת ערך ביולוגי גבוה. בשילוב עם אימוני התנגדות היא מסייעת בעלייה במסת השריר. בתזונה דלה בקלוריות היא מסייעת במניעה של איבוד מסת שריר ובמידה מועטה גם במניעה של עלייה בשומן כתוצאה מצריכה גבוהה של קלוריות. יתרונות אלו אינם מוגבלים רק לחלבון של מי הגבינה אבל נראה כי הוא אפקטיבי יותר למטרות אלו מאשר מקורות חלבון אחרים.

אבקות קזאין - גם היא מופקת בתהליך הכנת הגבינה והיא בעלת ערך ביולוגי גבוה. חלבון זה נספג בצורה איטית ממערכת העיכול ורצוי לצרוך אותו לפני השינה כדי לספק לשריר חומצות אמינו בזמן מנוחה או בזמן צום.

אבקות חלבון ביצה - עד לגילוי מי הגבינה היא נחשבה לחלבון בעל הערך הביולוגי הגבוה ביותר. כיום השימוש בה פחת.

אבקות חלבון מן הצומח

חלבון סויה - נחשב כבעל ערך ביולוגי גבוה למרות היותו חלבון מהצומח.

חלבון המפ - תוצר משנה של תהליך מיצוי שמן ההמפ. לאחר מיצוי השמן, הזרעים שנותרו נטחנים לאבקה שאינה מכילה רק חלבון אלא גם סיבים ועשרה אחוזים חומצות שומן בלתי רוויות, עם יחס טוב של אומגה 6 לאומגה 3. הוא אינו נחשב לחלבון מלא מכיוון שהוא מכיל רמות נמוכות של חומצות האמינו ליזין ולאוצין.

חלבון אפונה - מכיל את כל חומצות האמינו החיוניות ועשיר בחומצות האמינו המסועפות. נחשב להיפואלרגני לעומת חלבון הסויה, אך מכיל כמות חלבון קטנה יותר למנה.

איך משתמשים באבקות?

צורת השימוש הפשוטה והפופולרית היא ערבוב של האבקה עם מיס\חלב\ משקה צמחי ליצירת משקה חלבון. אפשר להוסיף את האבקה לשייק פירות\ ירק, לדייסת שיבולת שועל, לפנקייקים, לעוגות ועוגיות. אבקות החלבון משמשת גם להוספת טעם בכדורי אנרגיה, בלי צורך להוסיף סוכרים מיותרים. מכיוון שחלבונים אינם מתפרקים בחום אין בעיה גם לאפות איתם. ■





כדורי אנרגיה חמצמציים

(כ-30 יחידות)

מרכיבים:

1.5 כוסות שיבולת שועל עבה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
1 כוס אבקת חלבון בטעם שוקולד
1/3 כוס ממרח קשיו 'ניצת הדובדבן'
150 גרם משמש אורגני 'ניצת הדובדבן'
150 גרם חמוציות אורגניות 'ניצת הדובדבן'
50 גרם אגוז מלך
1 כפית קינמון טחון

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המרכיבים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה.
אם התערובת יבשה ניתן להוסיף 2-3 כפות מים.
מעבירים לקערה, מערבבים ומגלגלים לכדורים.
שומרים במקרר.

חביתיות מעושרות בחלבון

(10-8 יחידות)

מרכיבים:

1/2 כוס קמח כוסמין מלא 'ניצת הדובדבן'
1/2 כוס אבקת חלבון טבעית או בטעם בננה
1 בננה בשלה
1.5 כפיות אבקת אפייה
1 כפית קינמון
1 כוס חלב או משקה צמחי
1 כפית סירופ מייפל

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים את כל המרכיבים לבלילה אחידה.
מחממים מחבת נון-סטיק עם מעט שמן ויוצקים מעט מהבלילה.
ברגע שרואים בועיות הופכים את החביתית.
מומלץ להגיש עם פרוסות בננה/ פירות יער/סירופ מייפל/דבש.



Lavido

INSPIRED BY NATURE

סְרוּם פְּנִים מְשִׁקֵּם

על בסיס שמן זרעי רימון ושמן הדרים אורגניים

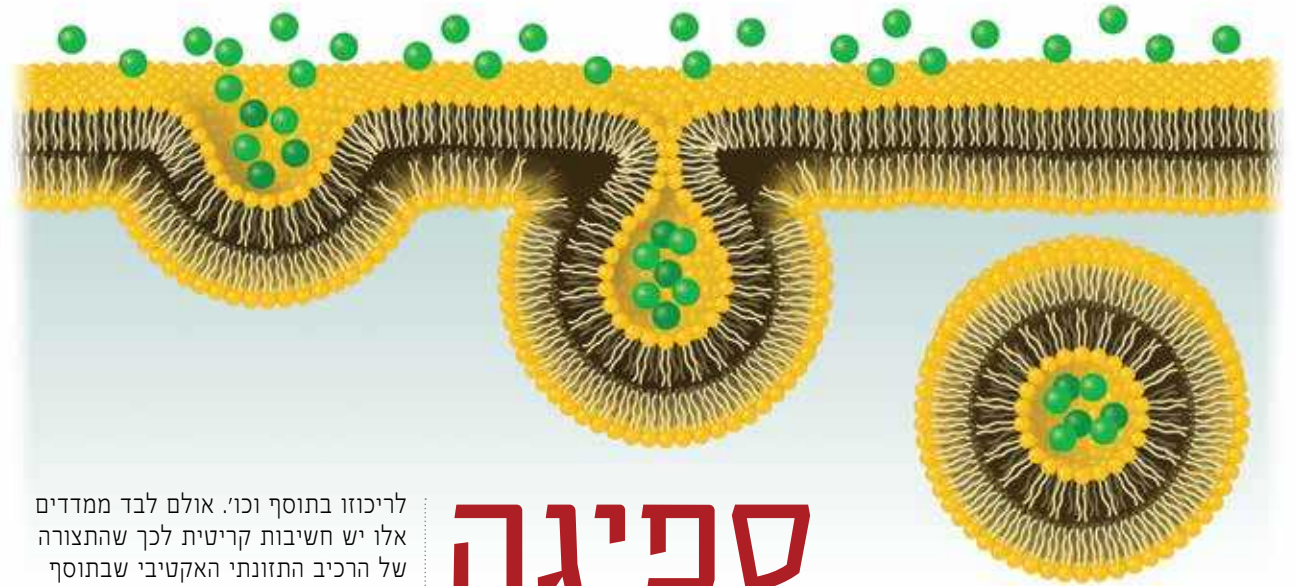
יעילות מוכחת במבחנים קליניים:

97% העידו על שיפור משמעותי

במיצוק העור

ובהפחתה בעומק הקמטים





ספיגה זה כל הסיפור

לריכוזו בתוסף וכו'. אולם לבד ממדדים אלו יש חשיבות קריטית לכך שהתצורה של הרכיב התזונתי האקטיבי שבתוסף תאפשר את ספיגתו האופטימלית ממערכת העיכול אל מחזור הדם, או במילים אחרות, את זמינותו הביולוגית. זהו אחד מהפרמטרים המשפיעים ישירות על יעילותו של תוסף התזונה.

איך מוגדרת הזמינות הביולוגית של נוטריינטים (רכיבי תזונה) בתוספי תזונה?
ספיגה של רכיבי תזונה תלוי במשתנים אינדיווידואליים לכל אדם ואדם. דוגמה למשתנה כזה הוא המצב התזונתי, כלומר האם האדם נוטל את התוסף עקב מחסור של הרכיב בגוף או שהוא נוטל אותו כדי למנוע מחסור?

בגלל השפעת משתנים כאלה ואחרים, מקובל כיום להגדיר את הזמינות הביולוגית של רכיבי תזונה בתוספים כחלק היחסי של הרכיב התזונתי שנספג ממערכת העיכול אל מחזור הדם וזמין לניצול על ידי הגוף או לאחסונו ברקמות. תהליכי הספיגה של נוטריינטים מתוספים הם מורכבים מאוד. אומנם בנטילת תוסף הרכיב התזונתי מגיע מבודד והגוף אינו נדרש לחלצו מתוך מזון כלשהו, אולם לתכונות הפיזיות והכימיות של הפורמולה עצמה יש השפעה ישירה על יכולת הפירוק שלו, על המסיסות שלו בסביבה המימית של מערכת העיכול ועל הספיגה של הרכיב התזונתי שאותו הוא מכיל. כיום מרבית התוספים מבוססים על אבקות דחוסות בפורמטים שונים: כדורים, טבליות, קפסולות וכו', שמורכבים משילוב של החומר הפעיל עם חומרים

בלתי פעילים שמשמשים כחומרי מילוי, ציפוי, ליכוד, הדבקה ואינקפסולציה. אולם התגלה כי אותם חומרים לא פעילים שבתוסף משפיעים על הפירוק, על המסיסות, על הספיגה ועל הזמינות הביולוגית של הרכיב הפעיל. לכן אין זה מספיק לדעת מהי כמות הרכיב הפעיל בתוסף. הדבר החשוב ביותר הוא לדעת מהי הזמינות הביולוגית של אותו רכיב.

הזמינות הביולוגית של תוספי תזונה

הנחת היסוד בנוגע לזמינות הביולוגית של תוספי תזונה טוענת שהרכיב הפעיל שבתוסף חייב להיות במצב נוזלי כדי שספיגתו תתאפשר במערכת העיכול. הטבליות, הקפסולות והאבקות צריכות לעבור כמה תהליכי פירוק והתמוססות עד להפיכתן לתמיסה ברת ספיגה: תחילה הופכים הכדור, הטבלייה או הקפסולה לגרנולות (מבנים גרגריים קטנים) ולאחר מכן לחלקיקים זעירים. החלקיקים הזעירים באים במגע עם הנוזלים הביולוגיים והופכים לתמיסה נוזלית. אם קצב הפירוק של הפורמולה הוא מהיר, הוא ישפיע גם על קצב ההתמוססות, ועל כן גם הספיגה בתאי המעי תהיה מהירה יותר. בניגוד לכדורים, לטבליות ולקפסולות, תוספים נוזליים אינם נדרשים לעבור תהליכי פירוק והתמוססות מקדימים, כיוון שהם נמצאים במצב של תמיסה הזמינה לספיגה מהירה ויעילה ממערכת העיכול

למחזור הדם כבר בעת נטילתם. המסקנה העולה ממחקרים שונים היא כי תוספי תזונה בטבליות, בכדורים או בכמוסות צריכים לעבור פירוק בקיבה בתוך פרק זמן סביר כדי שהרכיב הפעיל יוכל להשתחרר מתוכו. הפירוק יאפשר את המשך התמוססות הרכיב בנוזלים הביולוגיים בטרם ספיגתו במעי. מסיסות במים היא אחד מהפרמטרים החשובים ביותר לספיגה, ויעילות הטיפול עלולה להיפגע כשהמסיסות נמוכה.

תוספים הניתלים דרך הפה נספגים באופן מלא רק אם הם בעלי מסיסות נאותה בקיבה. מחקרים הראו שתכשירים בעלי כושר מסיסות גבוה במים הם גם, במקביל, בעלי זמינות ביולוגית גבוהה. לעומת זאת, מסיסות נמוכה במים וקצב פירוק איטי יפגעו בזמינות הביולוגית, ורכיב שלא התמוסס כראוי ולא הפך לתמיסה יופרש בצואה ולא ייספג.

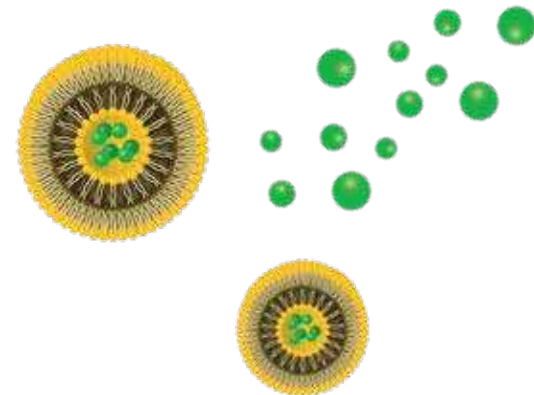
טכנולוגיות המיצוק של תרופות ושל תוספי תזונה מציבות אתגרים רבים ובהם:

1. כמות החומרים הממצקים עשויה להשפיע על יכולת שחרור הרכיב הפעיל.
2. טיב/תכונות החומרים הלא פעילים עלול להשפיע על ספיגתו של הרכיב הפעיל.
3. התכלות הרכיב הפעיל במהלך תהליך המיצוק.
4. ירידה בכמות העמסת הרכיב הפעיל.
5. קושי להבטיח את אחידות תכולת המוצר.
6. שאריות של ממיסים שנעשה בהם

שימוש בתהליך ההפיכה לגרנולות עלולות להישאר במוצר.

הערך המוסף של תוספים נוזליים בנוסף לקצב מהיר יותר של פירוק, של התמוססות ושל ספיגה, לתוספים נוזליים יש יתרונות נוספים:

- נטילתם קלה במיוחד כשמדובר בתינוקות, בילדים ובמבוגרים שאינם יכולים לבלוע תוספי תזונה מוצקים.
- כשנדרש מינון גבוה של רכיב פעיל בכמות נטילה קטנה יש יתרון לתוסף נוזלי.
- התוסף הנוזלי מאפשר שליטה טובה במינון הנטילה.
- קצב הספיגה המהיר של התוסף הוא אופטימלי, במיוחד עבור אוכלוסיות מסוימות או במצבים מסוימים, כמו ספורטאים שנוטלים תוספים לפני האימונים או במהלכם, תוספים שנלקחים במטרה להעלות את רמות האנרגיה ועוד.
- התוסף הנוזלי מומלץ במצבים שבהם המטופל סובל מבעיה של ספיגה במערכת העיכול, בין אם עקב גיל מבוגר או על רקע מחלת מעי כרונית/אקוטית שמשפיעה על זמן מעבר החומרים במערכת העיכול, מתבטאת בשלשול וגורמת לאי-ספיגת רכיבי תזונה. גם במצבים כגון מעי רגיש, החזר ושטי (רפלוקס), דיברטיקולטיס וכן ניתוח בריאטרי עלולה להתעורר בעיה בספיגה או בנטילה של תוספים מוצקים. ■



נושא הספיגה והזמינות הביולוגית של רכיבי תזונה שונים קשור ישירות לבריאות התזונתית, ואף ששוק התוספים צומח באופן מואץ ויצבי באופן גלובלי מדי שנה, תחום מורכב זה עדיין אינו מובן דיו. בד בבד עם הצמיחה המואצת של שוק התוספים, ניכרת גם עלייה בדרישת הצרכנים לימוצרי איכות – מושג המתקשר בראש ובראשונה ליכולתו של התוסף להיספג כראוי במערכת העיכול.

זמינות ביולוגית

תוספי התזונה נדרשים לעמוד כיום בסטנדרטים שכוללים מדדים המתייחסים לזיהוי של חומר הגלם, לניקיונו, לאיכותו,

גלגולה של קינואה



כיום הקינואה מוכרת לכולם והיא חלק בלתי נפרד בתפריטים של מסעדות ושל רשתות מזון. ניתן למצוא אותה על המדפים בסופר והיא חלק מהתזונה בבתים רבים, ואולם כמעט שכחנו כיצד היא נכנסה לחיינו לפני יותר משני עשורים. לקח זמן להכיר את הגרגר העדין ולהפוך אותו למוצר בסיסי אצלנו במטבח, כזה שאפילו הילדים מכירים ואף טועמים. סיפורה של הקינואה הולך יד ביד עם התפתחותה של **'ניצת הדובדבן'**. כבר בתחילת שנות האלפיים פגש הרצל ביבי, בעל הרשת, ספק דרום אמריקאי שעניין אותו בפרי מופלא, קטנטן, הגדל באגמי המלח הגבוהים של בוליביה. הקינואה לא הייתה מוכרת כלל בישראל, אך דברים השתנו מאז.

מי היא הקינואה?

היא נקראת 'זהבה של האינקה', אם הדגנים, למרות שאינה נחשבת לדגן. הקינואה גדלה בגובה של כ-4000 מטר, בהרי האנדים, שבהם שוררות טמפרטורות גבוהות ביום וטמפרטורות נמוכות מאוד בלילה. הקינואה היא למעשה הפרי של צמח 'כף האווז' השייך למשפחת הירבוזיים, צמח חזק, בעל עמידות גבוהה, שמצליח לשרוד

בתנאים הקשים השוררים בהרי האנדים. היא עשירה בחלבון איכותי ומכילה שמונה חומצות אמינו החיוניות לגופנו ולכן היא נחשבת לחלבון מלא מן הצומח. נוסף על כך היא מכילה ברזל, אשלגן, מגנזיום, אבץ וסידן, ויטמין E, ויטמינים מקבוצת B וסיבים תזונתיים. יש לה יתרון משמעותי נוסף - היא אינה מכילה גלוטן.

מגדלות הקינואה העיקריות בעולם הן בוליביה ופרו. ההבדלים בין היבולים של שתי המדינות הללו מקורם בשני גורמים: תנאי גידול שונים המשפיעים על איכות הגרגר; שוני בתהליך הקילוף שמשפיע על הטעם. רוב הקינואה המגיעה מבוליביה עוברת תהליך של קילוף על מנת להיפטר מהטעם המריר שהיא משאירה. אם רכשתם בעבר קינואה ונחלתם אכזבה מהטעם המריר, כנראה בישראל את הקינואה הלא נכונה שלא עברה תהליך של קילוף. נסו את זו המגיעה מבוליביה - הקינואה האורגנית של **'ניצת הדובדבן'**. אתם לא תתאכזבו.

איך לבשל קינואה?

לבנה, אדומה (המכילה את נוגד החמצון ליקופן) או שחורה (העשירה בברזל),

לקינואה טעם ניטרלי ולכן היא מתאימה למגוון תבשילים ומנות: סלטים קרים, מרקים, תבשילים, ממולאים, קציצות ואף קינוחים. כאשר טוחנים את גרגרי הקינואה מתקבל קמח המתאים לאפייה. שטפו את הקינואה על מנת להיפטר משאריות קליפה אפשריות, הכניסו אותה לסיר חם וערבבו כדי לתת לה'מכת חום'. עכשיו עומדות לפניכם שתי אפשרויות בישול: ניתן לבשלה כמו אורז ביחס של כוס קינואה לשתי כוסות מים במשך 15-20 דקות, או לבשלה כמו פסטה עם כמות רבה של מים ולסנן. ■

הנה כמה רעיונות לפתיחת היום עם מנות מפנקות ומזינות של קינואה.



קצרת פינוק

מרכיבים:

- 1 כוס קינואה אורגנית 'ניצת הדובדבן', מבושלת
- 1.5 כוסות פרי (תפוח, אפרסק, מנגו)
- 1 כפית דבש/סירופ מייפל/סירופ אגבה מעט קינמון
- זיטס לימון

אופן ההכנה:

מניחים הכול בקערה ומערבבים

קינואה וצ'יה 'אובר-נייט'

מרכיבים:

- 1 כוס קינואה אורגנית 'ניצת הדובדבן', מבושלת
- 1/2 כוס חלב/משקה צמחי
- 1 כפית זרעי צ'יה 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית דבש
- 1/2 כפית קינמון
- 2 טיפות תמצית וניל

מרכיבים:

- 1.5 כוסות שיבולת שועל אורגנית עבה
- 'ניצת הדובדבן'**
- 1 כוס קינואה אורגנית 'ניצת הדובדבן', מבושלת
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/3 כוס סוכר קוקוס אורגני **'ניצת הדובדבן'**

קינואה בר

תוספות: בננה פרוסה, חופן שקדים ומעט שוקולד מגורד
בעצם אפשר להוסיף כל דבר: פירות טריים ומיובשים, אגוזים ושקדים וגם תבלינים.

אופן ההכנה:

מכניסים לצנצנת עם פתח רחב את הקינואה, החלב, הצ'יה, הדבש, הקינמון ותמצית הווניל ומערבבים. מניחים את הצנצנת במקרר ללילה ובבוקר פותחים ומוסיפים מעל את התוספות.

- 2 בננות בינוניות מעוכות
- 2 כפיות זרעי פשתן טחונים מעורבבות היטב עם 3 כפות מים
- 2 כפיות ממרח קשיו **'ניצת הדובדבן'**
- 2 כפיות מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1.5 כוסות אוכמניות קפואות

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. בקערה מערבבים את כל החומרים היבשים: שיבולת שועל, קינואה, אבקת אפייה וסוכר קוקוס. בקערה נוספת מערבבים את יתר החומרים: בננות, פשתן, ממרח קשיו, מיץ לימון ותמצית וניל. מאחדים בין שתי הקערות ומערבבים לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את האוכמניות ומערבבים בעדינות. יוצקים את התערובת לתבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים בין 30-35 דקות עד להזהבה. מצננים היטב וחותכים לריבועים.





והפעם בסדרת כתבות המפרטת את הטרנדים החמים בתחום התזונה הנטורופטית והמטפלת בתזונה אלמוג גולד, תסביר על צום לסירוגין.

מרביתם לדבר על סוגי מזון שונים, על האיכות התזונתית של מאכל זה או אחר או על שילובים נכונים. ממעיטים לדבר על הפרקים של אי-אכילה, כלומר זמן הצום שבין הארוחות.



אחד הנושאים שהופכים יותר ויותר פופולאריים הוא שיטת הצום לסירוגין, שיטה שבה ניתן דגש על חלון הזמן שבין ארוחה אחת לארוחה הבאה כאחד הדברים החשובים לבריאות מיטבית.

איך זה עובד בדיוק?

רובנו צמים באופן טבעי מידי יממה, מסיום ארוחת הערב/לילה האחרונה ועד הארוחה שלמחרת. מחקרים מראים שפרק זמן ארוך של אי-אכילה תומך בתהליכי איזון משקל, בשיקום ובחידוש תאי הגוף, באיזון רמות סוכר ועוד. גישת הצום לסירוגין מבוססת על רעיון

מרכזי שלפיו צום של שעות רבות יגרום לגוף להסב את שריפת האנרגיה שלו מפירוק פחמימות/סוכרים לפירוק מבוסס שומנים. לגוף לוקח בממוצע 6-8 שעות לסיים את מאגרי הסוכרים, הגליקוגן, הנאגרים בכבד. כשמאגר זה מסתיים, הגוף יפנה לקבל אנרגיה מפירוק שומן. אכילה כל כמה שעות, כפי שנהוג בלוח הזמנים הרגיל שלרובנו, גורמת למילוי מאגר הסוכרים הזה שוב ושוב, וכך נגרמות לגוף עליות ונפילות ברמות הסוכר בדם שמתבטאות ברעב מוגבר, בהשמנה, בסכרת ועוד. אורח חיים של צום לסירוגין יכול להתנהל בכמה גרסאות ופרקי זמן. המודל הקלסי הוא

פרק זמן מרוכז ביממה של 6-8 שעות אכילה ו-16-18 שעות צום עד ארוחות היממה הבאה. במהלך שעות הצום אפשר לשתות נוזלים שאינם בעלי ערך קלורי או שאינם מפעילים את האינסולין, ההורמון שתפקידו להכניס סוכר לתאים, מכיוון שאחת המטרות המרכזיות בצום לסירוגין היא לא לגרום לעליית האינסולין בדם. קפה ללא ממתיק (אין להשתמש גם בסטיביה או בממתיק מלאכותי) וחלב פרה הם אלטרנטיבות אפשריות, כך גם תה, מים או סודה. אורח חיים של צום לסירוגין יכול להתחיל בבוקר עם כוס מים, תה או קפה 'נקיים', ארוחה ראשונה ב-10:00 בבוקר וסיום

הארוחות ב-18:00, וכך משעה זאת הגוף מצוי בצום עד ליום הבא, כ-16 שעות צום. שעות הצום יכולות כמובן להשתנות, להצטמצם או להתרחב. לעיתים יש יום בשבוע שבו אוכלים ארוחה אחת בלבד.

יתרונות בריאותיים:

שיטות צום כאלו ואחרות שימשו במשך ההיסטוריה לניקוי הגוף והנפש. מחקרים מהשנים האחרונות תומכים בחלון אכילה מצומצם כאפשרות לתת לגוף להתחדש ולהתנקות, כאנטיאייג'ינג וכמאזן מחלות.

חסרונות:

השיטה אינה מתאימה לכל אדם ויש לעשותה בליווי ובפיקוח מקצועי ובהדרגה. אפשר להתחיל בצום של 12 שעות, זאת אומרת לסיים לאכול עד השעה 19:00, ואולם רבים בעולם המערבי נוהגים לאכול

בשעה מאוחרת ואינם מקפידים על כך. חשוב לציין שנשים הרות, מניקות, נוטלי תרופות וחולים זקוקים לעיתים לצריכת אנרגיה ולארוחות בתדירות ובזמינות גבוהה יותר. למרות שהשיטה אמורה לסייע לאזן רמות סוכר היא עלולה גם ליצור את ההפך הגמור אצל אנשים מסוימים.

אנשים שביחלון האכילה יאכלו בעיקר אוכל מתועש או מזון מבוסס פחמימות עלולים למצוא את עצמם רעבים ומותשים מאוד בזמן הצום, מצב שעלול לעורר מתח נפשי וגופני שאינו מומלץ, כמובן.

למי מומלץ לנסות את השיטה?

לאנשים שרוצים לנסות לאזן רמות סוכר או משקל, אנשים שמרגישים עומס בגוף ורוצים לחוש יותר אנרגטיים וחיוניים. חשוב מאוד להתנסות בשיטה בהדרגה ובליוי מקצועי על מנת למנוע נזקים

ולבדוק איך אתם מרגישים. אנשים שניזונים מתזונה עתירה בשומנים, בחלבונים ובירקות ירגישו פחות רעב בפרקי הזמן של הצום.

למי לא מומלץ לנסות את השיטה?

לאנשים בתת-משקל, לאנשים שסבלו מהפרעות אכילה או נוטים לכך, לנשים מניקות, לנשים הרות, לילדים ולקשישים, ולמי שניזון, כאמור, על פחמימות או על מזון מתועש.

שורה תחתונה:

לפני שקופצים באנג'י באקסטרים לצום לסירוגין, מומלץ לסיים את הארוחה האחרונה כשעתיים-שלוש שעות לפני שנת הלילה, לדאוג לשנת לילה מספקת של מינימום שבע-שמונה שעות ולאפשר לגוף מנוחה וצום בסיסיים בהתאם לשעון הביולוגי. ■

אלמוג גולד-רוטנברג, נטורופטית ומטפלת בתזונה והתמקדות בקליניקה וקבוצות בתל אביב. בפייסבוק: almogold@gmail.com

רוצה שהילדים יאכלו יותר טוב?

אפליקציה נוספת
סיק את הקוד

מה תקבלי בתכנית?

- סרטון ואתגר שבועי + פוסטים יומיים פרקטיים
- מידע וכלים למזווה בסיס בבית
- מתכונים לארוחות מהירות וקיצורי דרך במטבח
- מדריך לחיזוק מערכת החיסון
- מחקרים שעוזרים לאכילה טובה של ילדים
- רעיונות לוויסות החשק לסוכר ומתוקים
- כלים לשיח משפחתי שמח על תזונה

רוצה לשמוע חוויות מאמהות שעשו את התכנית?

היכנסי לדף הפייסבוק **אלמוג גולד-לאכול טוב במירוץ החיים** או שלחי הודעה "אמהות לדוגמה" בסמס לטל: 054-8158858 וקבלי לינק עם הפרטים המלאים.

הילד ברן? רעב כל הזמן? מכור לסוכר ולפחמימות? סרבן ירקות?

הצטרפי אלינו **לתכנית ליווי און-ליין** של 5 שבועות:

אמהות לדוגמה - תזונת חורף למשפחה בריאה

19.1-21.2 בקבוצת פייסבוק סגורה

בהנחיית הנטורופטית אלמוג גולד-רוטנברג

ניצת הדובדבן

36 | ניצת הדובדבן | 02-5473584 | www.nizat.com



אגוז זה לא קשה לפיצוח...

המשותף לאגוזים בטבע הוא הפער בין הקליפה הקשה, הבלתי חדירה כמעט, לעושר הקולינרי והתזונתי שהם מעניקים לנו



וויטמין E, במחקר אף נמצא כי חופן אגוזי מלך מכיל כמות כמעט כפולה של נוגדי חמצון איכותיים בהשוואה לכל אגוז אחר.

מה עושים עם כל הטוב הזה?

זהו אחד האגוזים הפופולריים ביותר במטבח והוא משתלב נהדר בסלטים, במאפים ובעיקר בעוגות.

מתכון לממרח 'מלכים'

ממרח מהיר הכנה בעל טעם מעט מעושן.

מרכיבים:

2 קישואים בינוניים

1 בצל גדול

150 גרם אגוזי מלך אורגניים **ניצת הדובדבן'**

מעט שמן זית

מלח, פלפל

לתוספת מלח בכמויות לא מבוטלות. אגוזים בקליפתם הקשה יישמרו טוב יותר, אך זמינותם מועטה בשווקים. לכן הקפידו לקנות אגוזים טבעיים ממקומות שבהם התחלופה גבוהה ואחסנו אותם בצנצנת זוכית, במקום קר ואף במקפיא.

מלך האגוזים

אם הצורה יכולה להעיד על הכוונה העיפו מבט באגוז המלך.

לא בְּכָדִי אגוז זה נחקר רבות בהקשר לפעילות המוח והלב.

באגוז המלך - בהשוואה לכל שאר האגוזים - נמצאות הכמויות הגדולות ביותר של חומצות שומן מסוג אומגה 3.

חומצת שומן חיונית זו אינה מיוצרת על ידי גופנו וחייבת להגיע ממקורות מזון חיצוניים. נוסף על כך הוא מכיל רמות גבוהות של אשלגן, ברזל, מגנזיום, אבץ

אגוזים ושקדים הם ללא ספק אוצרות שהטבע מספק לאדם. אם נרחיב מעט את ההגדרה הבוטנית נגלה מגוון של אגוזים, וביניהם גם השקד, המכילים בתוכם מטמון תזונתי מכונס ומהודק, היכול להוסיף לנו אנרגיות לחיים טובים יותר. מהו הסוד? באגוזים נמצאים סיבים תזונתיים, אומגה 3, ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון, חלבונים ועוד, וכמו בכל דבר טוב גם בכרסום אגוזים יש לשמור על מינונים, מכיוון שאלה מכילים שומנים (חיוניים, אומגה) וקלוריות. ההמלצה היא כ-10-15 גרם אגוזים ליום מסוגים שונים.

כדי לספוג מהם כמה שיותר בריאות עדיף לאכול אותם כמו שהטבע התכוון, ללא קלייה, וכמובן ללא תוספת נתרן.

תהליך החימום פוגע באיכויות התזונתיות של האגוזים, מקטין את כמות הוויטמינים ובדרך כלל נלווה

אופן ההכנה:

קולפים את הקישוא ומגרדים במגרדת קוצצים את הבצל.

מטגנים יחד עם שמן הזית את הבצל והקישואים עד להזהבה.

מוסיפים לבלנדר את כל המרכיבים וטוחנים למרקם הרצוי.

'תפוח הקשיו'

אגוז הקשיו הוא מהאגוזים הבודדים שלא ניתן לאכול אותם 'ישר מהעץ'. הוא עובר תהליך טיפול אינטנסיבי כדי שאפשר יהיה ליהנות ממנו. הקשיו הוא עוקץ הפרי של עץ התולענה. מתוך כל פרח מתפתח 'פרי מדומה' המזכיר תפוח. מתוכו גדל הפרי האמיתי ובתוכו נמצא אגוז הקשיו.

פרי זה כולל שתי קליפות וביניהן שרף המכיל חומר רעיל למאכל ואף למגע. על מנת לנטרל את השרף, הפירות עוברים תהליך של אידוי. לאחר מכן מפצחים את הקליפות והאגוז מחולץ בעדינות. לאחר תהליך נוסף של ייבוש מתקבל אגוז הקשיו כפי שאנו מכירים.

קשיו הוא חומר גלם כמעט בסיסי בתזונה טבעונית מכיוון שטחינתו מדמה מרקם של קרם המזכיר גבינה, והוא משמש למריחה ולהקרמה של תבשילים.

מרק ברוקולי וקינואה מוקרם בקרם קשיו

מרק סמיך ומזין, המקבל את מרקמו גם מהקינואה וגם מאגוזי הקשיו מרכיבים:

700-800 גרם פרחי ברוקולי טריים (אפשר להשתמש גם בקפוא)

1 בצל גדול חתוך לקוביות

2 כפות שמן

1/2 כוס קינואה אורגנית **'ניצת הדובדבן'**

100 גרם אגוזי קשיו טבעיים מושרים

במשך 3 שעות מינימום

1 כפית שום כתוש

1 כפית כורכום

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

בסיר רחב מחממים את השמן ומזהיבים את הבצל.

מוסיפים את השום והכורכום ומערבבים. שוטפים היטב את הקינואה ומוסיפים לסיר.

חותכים גס את הברוקולי ומוסיפים לסיר.

מוסיפים 1.5 ליטר מים לסיר, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהברוקולי מתרכך.

בבלנדר מוט כותשים את המרק למידת הסמיכות הרצויה. אם המרק יוצא סמיך יתר על המידה ניתן להוסיף עוד מים חמים.

מסננים את הקשיו וטוחנים אותו, יחד עם חצי כוס מים, למרקם אחיד. מוסיפים את הקרם למרק ומערבבים היטב. ניתן לקשט את המרק בהלפות עדינות של קרם הקשיו בעת ההגשה.

אגוז האמזונס

אגוז ברזיל מגיע מיערות האמזונס והוא גדול ומאורך. האגוז מכיל כמויות גבוהות של המינרל סלניום, ולכן אם אכלתם שני אגוזי ברזיל ביום סיפקתם לגוף את הכמות המומלצת. לכמות גדולה מדי של סלניום עלולה להיות השפעה שלילית ולכן אין לעבור את הכמות הזו. נוסף על כך הוא מכיל אשלגן, מגנזיום, ברזל, ניאצין, נוגדי חמצון וחלבון.

על אף שמו, לא רק ברזיל עוסקת בגידול ובייצוא האגוז אלא גם בוליביה, קולומביה וונצואלה.

פרי העץ נראה כמו אגוז קוקוס עגול וקשה וכאשר מפצחים אותו מתגלים הזרעים (האגוזים), עטופים כל אחד בקליפה קשה חומה, מסודרים צמודים זה לזה, כמו פלחים בתפוז.

MEN'S FOREST FRESH

סדרת מוצרי טיפוח
טבעית לגבר!



ג'ל רחצה הכל באחד!

לחפיפת השיער, הזקן, עור הפנים והגוף, מועשר באלו ורה לתוספת לחות לעור ולמניעת יובש, תמציות ארזים, שמני אורן ואקליפטוס שמסייעים ארומה גברית וניחוח רענן.

דאודורנט ספריי או סטיק טבעי

להגנה מלאה בניחוח יער טבעי שנשאר לאורך זמן. מכילים שמן ברגמוט, שמן אקליפטוס ושמן עץ ארז.

כל מוצרי הסדרה טבעונים, ללא SLS, ללא פארבנים, ללא אלומיניום, ללא פטרוכימיקלים מזיקים.

שמן E + שמן C = עור פנים מושלם

אז מה עושה את זה לשילוב המושלם לעור הפנים שלך?
שמן ויטמין C מעניק לעור הגנה מפני רדיקלים חופשיים, תומך בהתחדשות הטבעית של העור ומסייע בהבהרת כתמי שמש והיפרפיגמנטציה. שמן ויטמין E מסייע במיצוק העור, מטפל נקודתית בקמטים ובקמטוטים, ועושה עבודה מצוינת בטישטוש צלקות וטיפול בסימני מתיחה! שניהם פועלים נפלא לחוד אבל, פועלים עוד יותר טוב ביחד. בעוד שויטמין C עובד על פני השטח, ויטמין E פועל עמוק יותר כלומר מתחת לפני השטח.

והתוצאה? אנטי איילינג עוצמתי באפקטיביות כפולה.
כתמי שמש מתבהרים, עור מוצק וחלק יותר, עור פנים במראה אחיד, זוהר, מואר, בריא יותר.

איך משתמשים? לטפטף 2 טיפות שמן ויטמין E בריכוז גבוה של 32,000 יחידות של ג'ליסון לתוך 3-4 טיפות שמן C אנטי אוקסידנט אורגני של אבלון אורגניקס ולעסות היטב לעור פנים נקי בלילה.



אגוז לוז

כולנו מכירים את החיבור המוצלח בין אגוז לוז לקקאו, ואין זה פלא כי רבע מתוצרת אגוזי הלוז העולמית נצרכת על ידי חברת 'פררו' האיטלקית. האגוז, הידוע גם בשמות 'אגוז אילסר' או 'אגוז בונדוק', עשיר בנוגדי חמצון, מנגן, ברזל, אשלגן, סידן, אבץ, חומצה פולית וסיבים תזונתיים.

לבבות לוז

קינח מתוק ומהיר הכנה מרכיבים:

- 3 כפות חמאת בוטנים אורגנית חלקה
- 1 כפות 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות ממרח קשיו 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות שמן קוקוס אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות דבש
- 2 כפות אבקת קקאו אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית תמצית וניל טבעית
- 1 כוס (כ-150 גרם) אגוזי לוז מעט מלח

אופן ההכנה:

קוצצים את אגוזי הלוז לחתיכות גסות וממללים בין הידיים על מנת להפריד כמה שניתן את הקליפה החומה מהאגוז. מערבבים היטב את כל המרכיבים, למעט אגוזי הלוז, עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את האגוזים ומערבבים עד אשר התערובת תעטוף את כל האגוזים. יוצקים מעט מהתערובת לתבנית פרלינים בצורה הרצויה ומקפידים לפחות לשעה. מוציאים מהמקפיא, מחלצים מהתבניות וזוללים.

שקדים

השקדייה מוכרת לנו היטב. זרעיה מכילים את כמות הסיידן הגבוהה ביותר מבין האגוזים וב-100 גרם שקדים יש יותר סידן מאשר בכוס חלב. נוסף על כך מכילים הזרעים גם חלבון, ברזל, נוגדי חמצון, סיבים תזונתיים ועוד. שקדים הם דרך מצוינת להוסיף עושר תזונתי ומרקם סמיך למנות. זהו חומר גלם לממתק האהוב מרציין ולמשיקה השקדים הפופולרי. כל תינוק יודע שמומלץ להוסיף את ממרח השקדים לתזונתו.



פקאן - 'האגוז המקומט'

הפקאנים המגיעים מארצות הברית עשירים גם הם בסיבים תזונתיים ובמינרלים כמו אבץ ומגנזיום, חומצות שומן חיוניות ונוגדי חמצון. הם מצוינים להעשרת המטבח הקולינרי ובמיוחד בתחום הקונדיטוריה שם הם מככבים בעיקר בקלתית המוכרת 'פאי פקאן'.

מקדמיה

אגוזי המקדמיה נחשבים לשובחים בעולם. הם עגולים ולבנים, מזינים, טעימים בצורה מופלאה, עדינה ומיוחדת.



'תעשייה ישראלית' השפע של הטבע

אם חיפשתם פתרונות איך להתענג מאוכל בריא וטבעי המבוסס אך ורק על השפע של הטבע, כדאי לכם להכיר את חברת 'פלנטי'.

'פלנטי' היא חברת בוטיק צעירה לפיתוח מוצרי מזון טבעוניים המיוצרים בייצור מקומי מחומרי גלם איכותיים, אשר פותחו על מנת לתת מענה לאנשים שרוצים לאכול טבעוני ובריא, ללא גלוטן, מבלי להתפשר על הטעם ועל האיכות.

מה שהתחיל בתור מכירה מיד ליד מתוך ביתם של היזמים שירי סאבין ומולי אלון בתל אביב, ממשיך לצמוח גם היום, בהדרגה, לכדי פיתוח מוצרים לשימוש יום-יומי ויצירת סל מעדנים.

מיני פשטידות בצל ופטה שקדים עשבי תיבול

טבעוני וללא גלוטן, פשטידות קטנות, עסיסיות וגבינתיות שניתן לאפות גם בתבנית שלמה.

רכיבים:

- 1 פטה שקדים עשבי תיבול 'פלנטי'
- 3 בצלים בינוניים, מקולפים ופרוסים לרצועות 3/4 כוס קמח טף 'ניצת הדובדבן'
- 1/4 כוס שקדים טחונים/ קמח שקדים
- 4 כפות כוס חלב צמחי
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית מלח 'הימלאיה'
- 1 כף אבקת אפייה ללא אלומיניום
- 1 כפית חומץ תפוחים

אופן ההכנה:

בקערה מפרידים בין כל פרוסות הבצל ומעסים פנימה את המלח היטב על מנת שיגיע לכל הפרוסות. מניחים לבצלים להגיר נוזלים במשך כ-10 דקות. מחממים תנור ל-175 מעלות ומשמנים תבנית שקעים. מערבבים את כל החומרים היבשים בקערת ערבוב, מוסיפים את הבצלים יחד עם הנוזלים, עם שמן הזית והחלב הצמחי ומערבבים היטב. מפוררים גושים גדולים של פטה שקדים ומקפלים בעדינות לתוך התערובת. בעזרת כף ממלאים את השקעים בתבנית, ללא דחיסה על מנת לשמור על אווריריות. אופים 35-40 דקות, מוציאים ומצננים לגמרי, לפחות 10 דקות, לפני ששולפים מן התבנית. המרקם של הפשטידות המוכנות עסיסי מאוד.

פסטה פסטו אבוקדו אגוז'נו (ללא טיפת שמן וללא גלוטן):

האגוז'נו מכיל שקדים, קשיו, תבלינים ושמרים תזונתיים ושילובו עם האבוקדו המופלא יוצר רוטב קרמי, עסיסי ומפנק שהוא בעצם פצצת בריאות עשירה בשומנים, מרביתם בלתי רוויים, בחלבונים בוויטמינים - זה רק נראה מושחת:

רכיבים:

- 2 כפות גדושות אגוז'נו 'פלנטי' (רצוי כמות נוספת כדי לפזר מעל הספגטי בעת ההגשה)
- 1 צרור בזיליקום טרי
- 2-3 שיני שום טרי
- 1 אבוקדו בשל מקולף
- 1 כפית מלח
- מיץ מלימון אחד
- 1 חב' ספגטי (ללא גלוטן)

אופן ההכנה:

במעבד מזון טוחנים את כל מרכיבי הרוטב עד שמתקבלת משחה לא חלקה מדי. מבשלים את הפסטה לפי הוראות יצרן, מסננים ומערבבים יחד עם הרוטב לאיחוד מלא. מפזרים מעל המנה אגוז'נו נוסף, ומגישים חם לצד סלט חסה מרענן.

קיש דלורית ופטה שקדים

רכיבים לבצק/קלתית:

- 1/2 כוס קמח חומס 'ניצת הדובדבן'
- 1 כוס קמח אורז
- 1/2 כוס אגוזי מלך
- 1/2 כוס מים
- 1 כף שמן זית
- 1/4 כפית מלח

רכיבים למלית:

- 1 חבילה (200 גרם) פטה שקדים בסגנון יווני 'פלנטי'
- דלורית בינונית קלופה וחתוכה לקוביות קטנות

רכיבים לבשמל:

- 1.25 כוס חלב שקדים לא ממותק
- 1/3 כוס קמח אורז
- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כפית מלח
- קורט אגוז מוסקט

אופן ההכנה לבצק/קלתית:

מחממים תנור ל-170 מעלות. במעבד מזון טוחנים יחד את כל הרכיבים עד שמתקבל בצק לח. מניחים את הבצק בין שני ניירות אפייה ומרדדים לגודל שמתאים לתבנית הקיש שלכם. מניחים את הבצק על התבנית, חותכים את העודפים ומצמידים לתבנית.

אופן ההכנה למילוי:

בסיר או במחבת עמוקה מחממים את השמן זית, מוסיפים את הקמח ומערבבים היטב. בהדרגה, תוך כדי ערבוב, מוזגים את החלב, המלח ואגוז המוסקט ומערבבים עד להסמכה. מוסיפים את קוביות הדלורית ומבשלים במשך כמה דקות עד לריכוך חלקי. חותכים את הגבינה לקוביות ומערבבים עם הדלורית. מוזגים את המלית מעל הבצק ואופים במשך 30-40 דקות עד שמשחים קלות מלמעלה. מניחים לקיש להתקרר לחלוטין לפני שפורסים.

קלצונה ממולא בפטה שקדים ותרד

רכיבים למילוי:

- 1/2 חבילה (100 גרם) פטה שקדים בסגנון יווני 'פלנטי'
- 2 כוסות עלי תרד טריים
- 1/2 כוס עגבניות שרי חצויות
- 1 כף שמן זית
- קורט פלפל שחור

רכיבים בצק:

- 1.5 כוסות קמח ללא גלוטן
- 1/2 כוס מים
- 1/2 כוס טחינה גולמית אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית מלח

רכיבים לזיגוג:

- 1/2 כפית סילאן מומס בכף מים וחופן שומשום שחור/לבן/ קצח
- הזיגוג נותן צבע שחום ויפה לבצק - לא לוותר עליו.

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות

בצק:

בקערה מערבבים את כל מרכיבים עד לקבלת בצק לח. מניחים את הבצק בין שני ניירות אפייה משומנים קלות, ובעזרת מערוך מרדדים אותו לעובי של כחצי ס"מ. בעזרת סכין משרים חלקים משוננים.

מילוי:

בקערה מערבבים את כל מרכיבי המילוי היטב עד שמתקבלת תערובת אחידה. מניחים את המילוי על מחצית הבצק המרודד, ומקפלים מעליו בעדינות את החצי השני. מהדקים היטב את הקצוות בעזרת האצבעות, ומעצבים את הבצק בצורה חלקה. מושחים מעל את הסילאן המומס ומפזרים שומשום/קצח. אופים למשך 30 דקות ומצננים מעט לפני החיתוך והאכילה.



HEALTH BY NATURE

במיוחד כשחורף בחוץ, כדאי שיהיה לכם ברא צמחים.



איסטיס ספריי - תרסיס תמצית צמחים להתזה מקומית
ברא מגן - סירופ חורפי מתמציות צמחים להקלה על תחושת הגירוי
BI YAN PIAN - תמצית צמחים המבוססת על מרשם סיני עתיק לאף דולף



בריאות כחול לבן



טורטייה עם כמוצר'לה קשיו תרד ופטריות

המנה הזו, שהכנתה אורכת כ-10 דקות בלבד, תזכה אתכם באהבה ובהערכה גדולה בבית.
אפשר להכין אותה במגוון מילויים שונים: תירס, זיתים, פלפלים, רוטב פיצה ועוד. אנחנו בחרנו את הגרסה האהובה עלינו: פטריות ותרד. ויש גם מתכון לסלסת עגבניות פיקנטית שמשתלבת נהדר עם הטורטייה.

רכיבים עבור 2 מנות:

- 2 טורטיות (אנחנו השתמשנו בטורטיות תירס קפואות)
- 1/2 חבילה כמוצר'לה קשיו 'פלנטי' מגוררת בכומפייה או פרוסה לפרוסות
- 1 סלסת פטריות טריות מכל סוג, פרוסות לרוחבן
- 1/2 כוס עלי תרד טרי קטנים
- מלח ופלפל לפי הטעם

רכיבים עבור סלסה פיקנטית:

- 1/2 כוס עגבניות אורגניות מרוסקות
- 1/4 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/4 כפית פלפל ציילי חריף (לא חובה)
- 2 שיני שום טרי קצוץ

אופן ההכנה:

במחבת נון-סטיק שטוחה, ללא שמן, מטגנים את הפטריות עם מעט מלח ופלפל, עד שיחרכו מעט ויתרככו. מסירים מהמחבת ושומרים בצד.

* טיפ חשוב לפטריות: מומלץ בחום לא לשטוף פטריות. הן צוברות נוזלים ומשנות את המרקם שלהן.

מרכיבים את הטורטייה: מגרדים מעל הטורטייה כמוצר'לה קשיו בנדיבות. מעל מפזרים את הפטריות ואת עלי התרד הקטנים, ומגרדים עוד כמוצר'לה קשיו. מניחים טורטייה שנייה מעל ומעבירים למחבת נון-סטיק. מעל הטורטייה מניחים סיר ריק וכבד שילחץ אותה ומטגנים במשך דקה. מרימים את הסיר, הופכים בעזרת מרית את הטורטייה ומניחים בחזרה את הסיר. חזרו על הפעולה לפי הצורך עד אשר הטורטייה נחרת משני הצדדים.

סלסה - ערבבו את כל המרכיבים והגישו בקערה.
הגישו חם ועם...חיך



בְּשׁוּרָה ירוקה - מגבונים מתכלים על המדף.
רגילים לנגב? עכשיו יש אפשרות ירוקה יותר, מתוצרת מקומית, המתאימים גם לעורו הרגיש של התינוק מגבונים המבוססים על 100% סיבי וויסקוזה מתכלים ממקור צמחי, מועשרים בתמציות אורגניות של תה ירוק, אלוורה, קוממיל וויטמין E. היפו-אלרגניים, ללא בישום, ללא פרבנים וללא אלכוהול.



‘ראם ושיטה’ - גבינות עזים אורגניות חדשות מבית נאות סמדר. גבינות ה'ראם' וה'שיטה' של נאות סמדר מבוססות על המרקם של הגבינה הבולגרית המוכרת, אך בעלות אופי וטעם ייחודיים. ה'ראם' (הקלאסית) וה'שיטה' (בתוספת תערובת זעתר מדברית), מצוינות בסלטים וגם בבישול ואפיה. בנאות סמדר מבקשים לצמצם את מידת ההתערבות בחלב העיזים ככל שניתן, ולהגיש לכם אותו טבעי ונאמן למקור, ללא חומרים מייצבים או חומרים משמרים.



חדשנות בעולם חטיפי הבריאות - סדרת חטיפי תמר במילויים ובציפויים מפתיעים. חטיפי התמר של 'שקד תבור' עשויים שניים או שלושה רכיבים לכל היותר, אך זה אתם שואלים? כי המילוי הוא ממרח 100% טבעי (שקד, קוקוס, בוטנים או קשיו) והציפוי הוא שוקולד 100% קקאו! החטיפים נימוחים וטעימים בצורה מדהימה והשילוב של מתיקות התמר, נפלאות הקקאו וחמאות האגוזים המוכרות של שקד תבור, פשוט מושלם, אין מילה אחרת. מזמן לא נטעם משהו כל כך טעים ועם זאת כל כך בריא!



חומצה היאלורונית 'סופהרב'. קומפלקס חומצה היאלורונית של סופהרב היא מוצר ייחודי בישראל המיועד למיצוק העור, הענקת לחות ולמראה עור צעיר ורענן. חומצה היאלורונית היא חומר דמוי ג'ל המיוצר באופן טבעי בגופנו, אך עם השנים הייצור הטבעי שלה בגוף יורד. מראה עור צעיר נאמד בכמות החומצה ההיאלורונית הנמצאת בין התאים! בחומצה היאלורונית של סופהרב, כמוסה אחת ליום בלבד מכילה חומצה היאלורונית במינון מקסימלי של 120 מ"ג בשילוב עם ויטמין C, אבץ, ביוטין וויטמין E - בכמוסות ליקוויד ג'ל נוחות לנטילה ולהגברת הספיגה!

Weleda משיקה מוצר חדש תחת סדרת הדגל של 'סקין פוד' - סקין פוד חמאת גוף. חמאת הגוף אידיאלית לרגעי פינוק לאחר הרחצה והיא בעלת מרקם קרמי רך הנספג היטב בעור ואינו משאיר תחושה שמנונית. המוצר מספק הזנה אינטנסיבית לעור עם תערובת ייחודית של חמאת זרעי קקאו, חמאת שיאה, תמצית קלנדולה וקוממיל, הוא מעניק הקלה מיידית לתחושה לא נעימה של מתח בעור ומותיר את העור קטיפתי וחלק. חמאת הגוף מיועדת לשימוש בכל ימות השנה והיא בעלת ניחוח עדין. מתאים לשימוש גם בקרב טבעונים.



קלציפרו TM פריצת דרך בתחום ספיגת הסידן. פורמולת קלציפרו TM של 'נייצ'רספרו' מספקת לגופנו סידן מיקרוני בטכנולוגיה ליפוזומאלית בתוספת ויטמין K2 וויטמין D3. פורמולת קלציפרו TM מאפשרת ספיגת סידן נכונה בעצמות. רכיבי הפורמולה נחקרו קלינית בכל הקשור לספיגת הסידן בעצם ומניעת שקיעת הסידן בדפנות כלי הדם.

אשווגנדה אורגנית של 'ג'מוקה'. שורש האשווגנדה, צמח המרפא של הרפואה האירווודית, המעניק אנרגיה וכוח ומרגיע את הנפש, מצטרף לשורת המוצרים האיכותיים של חברת ג'מוקה. האשווגנדה של ג'מוקה היא אורגנית ומכילה 100% שורש טחון, ללא שום תוספים. היא מתאימה בכל שלבי החיים, מילדות ועד זקנה, לטווח רחב מאוד של מצבים. היא בעלת ריח וטעם ייחודיים וניתן להוסיף אותה למשקאות קרים או חמים. ברפואה ההודית ממליצים לבשל את האשווגנדה בחלב.

סדרת הזיתים האורגניים. היישר מיוון, סדרת הזיתים האורגניים של 'ניצת הדובדבן' מושלמת בסלטים, מאפים, עם פסטה ובתבשילים, וגם סתם ככה כנשנוש. בסדרה זיתים ירוקים, זיתי קלמטה שחורים וזיתים ללא גלעין ומה עושים כאשר הכל נגמר?



לרעיונות מה עושים עם הצנצנות הריקות - עברו לע"מ 62

העניקו לעצמכם מזון בריא לנשמה

חדש על המדף



עכשיו במבצע
היכרות מיוחד:
מנוי ל-3 חודשים
ראשונים
ב-75 ₪ בלבד



חיים אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי

מגזין **חיים אחרים** הינו מגזין לחשיבה רוחנית ותודעה חברתית המיועד למתעניינים ברוחניות ובבריאות ולא להרוצים לשפר את איכות חייהם ולהעמיק פניהם.

כל גליון מתמקד בנושא אחר וכולל כתבות מעשירות ומדורים בנושאי רפואה משלימה, בריאות, חינוך, פילוסופיה, תרבות, אסטרולוגיה ועוד.

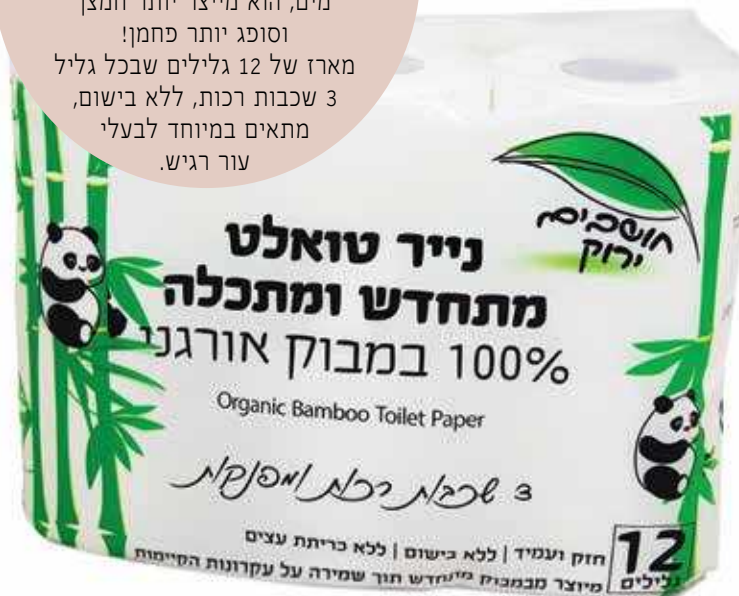
להצטרפות חייגו: 074-7011191
או היכנסו לאתר: alterlife.co.il



סדרת השום השחור. סדרה חדשה מבית 'אראויטל' מביאה אל המדפים את בשורת השום השחור. השום הלבן והמוכר, עובר תהליך טבעי של יישון ותסיסה שבמהלכו צבעו הופך שחור, טעמו הופך מתקתק, ריחו החזק נעלם, מרקמו משתנה ויתרונותיו התזונתיים גדלים. ניתן למצוא את השום השחור כאבקה יבשה, כמחית, כפקעת וכשיני שום מקולפות ומיובשות המתאימים לבישול ואף כממרר בריא על לחם.

נייר טואלט מתכלה
מ-100% במבוק אורגני
עוברים לבמבוק - המשאב המתחדש.

הידעת? קצב הגדילה של הבמבוק מהיר יותר מזה של עץ רגיל, הוא דורש פחות מים, הוא מייצר יותר חמצן וסופג יותר פחמן! מארז של 12 גלילים שבכל גליל 3 שכבות רכות, ללא בישום, מתאים במיוחד לבעלי עור רגיש.



פרמזין טבעוני. חברת 'פלנטי' מוציאה סדרת תערובות שקדים וקשיו טבעיים ומתובלים, בסגנון פרמזין מגורד, מעושרות בשמרים תזונתיים, חלבון, ויטמינים וחומצה פולית. ניתן להשיג 33 טעמים: טבעי, פיקנטי, בחריפות מעודנת ועם עשבי תיבול בסגנון איטלקי. האגוזינו מעשיר ומשדרג כל ארוחה - מעל הפסטה, על מוקפץ, בסלטים ובמגוון תבשילים. החיבור המדויק בין הטעמים עמוקים לבין רכיבים איכותיים מהצומח.



מיץ תפוחים ומיץ רימונים אורגניים. שני משקאות אורגניים חדשים ממותג 'ניצת הדובדבן' המכילים 100% פרי, ללא תוספת סוכר וללא חומרים משמרים.

גרגריו האדומים של פרי הרימון מכילים נוגדי חמצון עוצמתיים, ויטמינים מקבוצת B, ויטמין K, חומצה פולית, אשלגן, אבץ וסיבים תזונתיים. פרי התפוח בעל המתיקות הטבעית, עשיר גם הוא בנוגדי חמצון, ויטמין C, ויטמינים מקבוצת B, מגנזיום וסיבים תזונתיים. מושלם ליום קריר - סיידר תפוחים חם עם קינמון וקוביות תפוח עץ.





מערכת החיסון ואירידולוגיה



מערכת החיסון שלנו מורכבת ממיליוני תאים, רקמות ואיברים ויש לה תפקיד מרכזי בהשרדות שלנו, כיוון שהיא מגנה עלינו מפני פולשים זרים - וירוסים, חיידקים, פטריות ופריזיטים. למערכת החיסון יש יכולת להבחין בין תאי הגוף לבין תאים וחלבונים זרים. כל חומר זר שמעורר את המערכת החיסונית לתקוף נקרא אנטיגן. במצב מאוזן ותקין מערכת החיסון תוקפת חומרים זרים. לעיתים מערכת החיסון מזהה בטעות - את רקמות הגוף כחומר זר ותוקפת אותן, וכך נוצרות מחלות אוטואימוניות. פעילות שגויה אחרת של מערכת החיסון היא תקיפה של חומרים זרים בלתי מזיקים, כמו אבקנים או קרדית האבק, פעולה

שגורמת להתפתחות אלרגיה או מחלה שבבסיסה אלרגיה. במקרה כזה החומר שמערכת החיסון תוקפת נקרא אלרגן. גורמים שונים משפיעים על תפקוד מערכת החיסון ובהם: שינה איכותית, פעילות גופנית, מערכת עיכול בריאה, תזונה מאוזנת ורמות סטרס.

הכול קשור בכל

לפי הגישה האירידולוגית והנטורופתית הגוף שלנו הוא רקמה אחת שבה מתקיימים יחסי גומלין בין מערכות הגוף, ובאופן הזה מערכת החיסון משפיעה ומושפעת ממערכות אחרות בגוף. למשל: חלבוני מערכת החיסון תלויים בתזונה שאנחנו אוכלים ובתפקוד תקין של

מערכת העיכול. מערכת העצבים נכנסת לתפקיד כשאנחנו במתח, המוח שולח מסרים לבלוטות האדרנל, ואלו מפרישות הורמוני סטרס, שמחלישים את מערכת החיסון.

מהי אירידולוגיה?

מקור המילה Iridology הוא במילה Iris: קשתית העין. האירידולוגיה היא שיטת אבחון עתיקה המסתמכת על הקשר הגנטי שבין הצבע, הפיגמנטציה והמבנה של קשתית העין (החלק הצבעוני של העין) ובין הגוף כולו. גוון הקשתית משתנה עם השנים ועם כל שינוי בבריאות הגוף, וכל שינוי משקף את המצב הפנימי של הגוף בכל רגע נתון.

לא רק צבע הקשתית מעיד על הגוף, אלא גם המבנה (הטופוגרפיה) שלה: חולשות גופניות מיוצגות באזור המתאים בקשתית העין כתזוזות מבניות של סיבי הקשתית או ככתמי צבע. זהו כלי אבחון וטיפול המצביע על מצבו הגופני והנפשי של המטופל, על אישיותו הבסיסית, על סוגי המזון שייטיבו לגופו ועל צמחי המרפא שיועילו לו.

על מה מסתכלים?

העיניים הן כמו ציור, וכל עין היא יצירה ייחודית הכוללת סימנים וגוונים שמעידים על מצב מערכת החיסון.

סימנים בקשתית העין הקשורים למערכת החיסון

שרשרת פנינים

סימן שנראה כמו שרשרת פנינים שמקיף את שולי הקשתית הוא סימן תורשתי, המצביע על רגישות של מערכת החיסון, כגון: נטייה לדלקות גרון, אלרגיות, נזלת, בלוטות לימפה נפוחות.



חומציות יתר

חומציות יתר מעידה על היחלשות של מערכת החיסון, וזהו למעשה מצב של דלקת כרונית בגוף, שבו דלקת תופיע בקשתית באופן שונה על פי צבעה: בעיניים חומות הדלקת תבוא לידי ביטוי בשינוי צבע בהירים (גוונים בהירים יותר מצבע היסוד של הקשתית). בעיניים כחולות היא תתבטא כצבע כחול-לבן.

רוצים לדעת עוד?

רומי גואטה חוכמה - נטורופתית ואירידולוגיה מומחית, מייסדת 'שיטת רומי' המשלבת אבחון אירידולוגיה וטיפול נטורופתי טבעי ומחברת הספר 'כתוב בעיניים'.



עין חומה עם שיופים בצבע דבש

עין כחולה חומצית

מארג סיבים

סימן נוסף הוא צפיפות מארג הסיבים של הקשתית. ככל שסיבי הקשתית צפופים יותר זוהי עדות לחסינות גופנית, ולהפך. ככל שמארג הסיבים דליל והמרווח בין הסיבים גדול זוהי עדות לחסינות גופנית נמוכה.



מארג סיבים פתוח

מארג סיבים סגור

טיפול מערכתי

אני מאמינה בטיפול כולל. האירידולוגיה עוזרת לנו להבין מה יתרום לנו לחיזוק ולבריאות גופנו, איפה אנחנו 'חלשים', והיא כלי בארגז הכלים של שמירה על הגוף האחד והיחיד שיש לנו.

חשוב לשמור על תזונה טבעית ואיכותית: ירקות ופירות, דגנים מלאים, קטניות, דגים מהים הצפוני כמו סלמון פראי או פורל, שומנים בריאים כמו שמן זית,

שקדים ואבוקדו, מייפל אורגני וסוכר קוקוס. אני ממליצה להתמקד בירקות ובפירות הללו: שורש ג'ינג'ר, שום, בצל, כורכום, כרוב, כרובית, ברוקולי, פטל, חמוציות, אוכמניות, פלפל אדום, עלים ירוקים אורגניים, רימון ותפוח עץ, ובצמחים מחזקים: קמומיל, אסטרגלוס, אורגנו, סמבוק שחור, אכילאה ואנדרוגרפיס. כמובן שכל מקרה יש לבחון לגופו, וכשאני אומרת לגופו, אני מתכוונת לעיניו. ■

טיפול שורש

כשלוקחים בחשבון את היתרונות הבריאותיים הרבים והמגוונים של צמח מרפא זה, קל לראות כיצד הוא עשוי להשפיע על אריכות ימים, כפי שמייחסים לו ברפואה ההודית העתיקה. כל מה שצריך לדעת על שורש האשווגנדה



אחראי ביום-יום על ויסות האנרגיה בגוף. במצבי מתח אקוטי מופרש בגוף יותר קורטיזול, שמשנה את חילוף החומרים שלנו תוך דקות ספורות על מנת לספק אנרגיה מתמשכת. הקורטיזול משנה גם את תפקוד המוח: הוא מגביר את פעילות האמיגדלה, האחראית על תפקודים חייתיים והישרדותיים, וגורם להפסקת פעילות ההיפוקמפוס האחראי על תהליכי למידה וזיכרון.

מתי בפעם האחרונה רדף אחריכם אריה?

הורמוני הסטרס נהדרים למצבים של סכנת חיים. הם מספקים אנרגיה, חדות ומיקוד ומגייסים את כל הגוף להישרדות. זוהי מערכת מופלאה שעזרה לבני האדם לשרוד עשרות אלפי שנים ביעילות גדולה ולכן היא מושרשת בפיזיולוגיה שלנו. אבל מה קורה כאשר רמות המתח הנפשי הופכות לכרוניות והורמוני הסטרס מופרשים בכמויות יותר מדי גבוהות? למזלנו רובנו לא פוגשים אריות בדרך לעבודה. מקסימום אנחנו נתקלים במישהו שחותך אותנו בגסות בכביש. אבל אצל רובנו מתקיים מצב שניתן לומר עליו שהוא מסוכן יותר. רובנו חיים ברמות מתח כרוניות, אורח חיים שעלול להיות הרסני כי הגוף מתחיל לשנות את סדרי העדיפויות שלו, לא רק במצבי קיצון אלא כל הזמן.

מה קורה לנו בגוף כשאנחנו בסטרס?

מתח אקוטי הוא מנגנון הישרדות טבעי המתעורר כתגובה לסכנה פיזית, למשל אם פגשנו חיה שמאיימת לטרוף אותנו, והוא נועד להכין את הגוף לתגובה מיידית. כל מערכת שאינה רלוונטית ואינה תורמת למצב - מושקת. האדרנלין, למשל, תפקידו לתת לנו פרץ אנרגיה, לחדד את החושים ולהגדיל יכולות קוגניטיביות לפרק זמן קצר כדי לאפשר לנו לנתח ולהגיב לסכנה באופן היעיל והמהיר ביותר. עליית אדרנלין תגרום לדופק מואץ, להרחבת כלי הנשימה, להגברת רמת הגלוקוז בדם (בעיקר בשביל המוח), להעלאת מתח שרירים וכמובן לעצירת מערכות העיכול והשתן. קורטיזול, עוד אחד מהורמוני הסטרס,

מתח נפשי הוא ללא ספק המגפה השקטה של העידן המודרני. רובנו מכריע חי חיים עמוסים וגדושים מדי: אנחנו עובדים יותר מדי, נחים ונושמים עמוק מעט מדי ובאופן כללי מוקפים ביותר מדי מסכים מרצדים, צפופים, הבהובים, משימות, דד-ליינים והתראות מכל כיוון אפשרי, כל הזמן.

מבלי להיכנס לעומק הפיזיולוגיה ניתן לומר שהמערכות הראשונות הנפגעות מסטרס כרוני מתמשך הן המערכת החיסונית, מערכת העצבים והלב. לכן סביר שנראה אצל אדם שחי תחת סטרס מתמשך מערכת חיסונית חלשה, לחץ דם גבוה, הפרעות שינה, עלייה במשקל ואכילה רגשית, ליבידו נמוך, עייפות, חוסר ריכוז והפרעות קשב למיניהן, דיכאון, חרדה ותשישות מנטלית.



זהו מצב מסוכן כיוון שאנחנו מתרגלים אליו וחושבים שלמדנו לחיות איתו אבל בפועל ניתן לדמות אותו לטפטוף בלתי פוסק השוחק את הגוף ואת הנפש. הפרשה מוגברת של קורטיזול לאורך זמן מחוללת בגוף הרבה דברים לא נעימים: תחילה יופיעו תיאבון מוגבר והשמנה, חוסר אנרגיה וירידה קלה בחשק המיני ובזיכרון, ובהמשך יתפתחו מצבים מורכבים יותר. חוקרים מזהים קשר בין רמות גבוהות של קורטיזול למחלות כרוניות רבות. ואם כל זה לא מספיק, נמצא גם קשר בין רמות קורטיזול גבוהות ובין הזדקנות מואצת.

שורש אשוואגנדה

יש לא מעט דברים שניתן לעשות כדי לטפל בסטרס כרוני, החל ממדיטציה ותרגילי נשימה, דרך פעילות גופנית מתונה, סדר יום קבוע ואכילה בריאה. מעבר להמלצה המתבקשת לאמץ אורח חיים בריא ומאוזן יותר, האיורורדה ממליצה להשתמש בעתות לחץ גם בצמחים לתמיכה בגוף ובנפש. שורש האשווגנדה (*Withania somnifera*) משמש מזה אלפי שנים ברפואה ההודית המסורתית כצמח חשוב ומרכזי לטיפול המעניק תמיכה עמוקה ומקיפה למצבים של סטרס מתמשך ויציאה מאיזון של יסוד האוויר. שורש האשוואגנדה משפיע לטובה על הרבה מערכות בגוף ולא בכדי הוא זכה לכינוי "מלך הצמחים". הוא תומך באוגיס, תמצית החיוניות והחוסן. אדם בעל אוגיס רב, כך אומרת הרפואה ההודית, יחלה לעתים רחוקות בלבד, ייהנה מחוסן גופני ומנטלי, יאריך ימים ויהיה בעל מראה צעיר גם בזקנתו.

שורש האשוואגנדה הוא אחד מצמחי המרפא הנפוצים כיום, והוא יצא כבר מזמן מגבולות הרפואה ההודית. בעשורים האחרונים נעשו מחקרים רבים אודות הקשר בין האשווגנדה ומצבי סטרס, ובהם ניתן לראות קשר בין הפחתה בהורמון הסטרס קורטיזול, שעל השפעותיו כבר דיברנו, ובין השימוש באשווגנדה. מבחינה איורודית ניתן לומר ששורש האשווגנדה מאזן את יסוד האוויר ומביא איתו איכות מקרקעת ומחזקת של אדמה.

מכאן גם ניתן להבין טוב יותר את תרומתו להעמקה ול"הכבדת" השינה.

למי זה מתאים?

אשוואגנדה הוא צמח עדין וההשפעה המיטיבה שלו מתגברת בנטילה ממושכת. הוא מתאים בקשת רחבה של מצבים לתמיכה באורח חיים עמוס ותובעני.

האשוואגנדה האורגנית של ג'מוקה

האשוואגנדה של ג'מוקה היא אורגנית ללא תוספים כלשהם מכילה 100 אחוז שורש טחון. היא גדלה בדרום הודו על ידי חברת

Aryan, שמטרתה - גידול צמחי מרפא אורגניים תוך כבוד לאדמה, לקהילה ולכל החקלאים העוסקים במלאכה. היא בעלת ריח וטעם ייחודיים וניתן להוסיף אותה למשקאות קרים או חמים. המינון המומלץ נע בין 3-5 גר' ליום, (כ-1-2 כפיות). לחיזוק כללי מומלץ לקחתה בבוקר על בטן ריקה.

ברפואה ההודית ממליצים לבשל את האשווגנדה בחלב. ניתן להמיר את החלב בחלב שקדים או בחלב שיבולת שועל. ■

אשוואגנדה מבושלת בחלב

מרכיבים:

1/2 כפית אבקת שורש אשווגנדה אורגנית של 'ג'מוקה'
1 כוס חלב עזים/אורז/שיבולת שועל/שקדים
1 כוס מים
להמתק 1-2 כפיות מייפל/סילאן

אופן ההכנה:

מבשלים בסיר קטן כוס מים, כוס חלב וכפית אבקת אשוואגנדה על אש נמוכה ומצמצמים לכוס אחת. ממתיקים במידת הצורך.



פצעונים

איך לטפל ביעילות מבלי להתפוצץ?



נקבוביות העור הן פתחים קטנים בעור שבהם נמצאים זקיקי השיער. בתוך הנקבוביות מצויות גם 'בלוטות חלב' המפרישות באופן טבעי חלב (סבון), חומר שומני ששומר על רכות העור ומונע ממנו להתייבש



עור פנים שמן ניחן בנטייה להפריש עודף חלב היוצא לשכבה העליונה של עור הפנים דרך זקיקי השיער. עודף סבון עלול ללכוד בנקבוביות העור חיידקים, שומן ותאי עור מתים. אלה חוסמים את הנקבוביות, וכתוצאה מכך העור נהיה שומני, מבריק ועבה יותר והנקבוביות נותרות מורחבות. כאשר כמות החיידקים בנקבובית גדולה מתחיל תהליך דלקתי הגורם לפצעונים.

במהלך גיל ההתבגרות בלוטות החלב מפיקות כמות רבה יותר של סבון, העור הופך להיות שומני ומבריק יותר והנטייה לפתח פצעונים גוברת. גם בגילאים מבוגרים יותר עלולים להתפתח פצעונים.

גורמים המשפיעים על התפתחות פצעונים בעור הפנים:

- נטייה גנטית.
- חוסר איזון הורמונלי.
- גורמים נפשיים כמו לחץ ומתח המגבירים ייצור שומן.
- גורמים סביבתיים - זיהום אוויר, קרני שמש, עישון.
- נטילת תרופות שונות דוגמת תרופות המכילות הורמונים או קורטיזון.
- מוצרי קוסמטיקה עתירי שומן וכאלו המכילים מרכיבים קומדוגניים (מרכיבים החוסמים את נקבוביות העור).

המפתח לטיפול בסיסי של העור הוא ניקוי יסודי ועדין והענקת לחות מתאימה לעור

- חשוב להקפיד על ניקיון של עור הפנים פעמיים ביום - בבוקר ובלילה.
- תפקידו של הסבון/ג'ל הניקוי הוא להסיר את עודפי השומן ואת שאריות הלכלוך, לפתוח את הנקבוביות ולעודד את תהליך ההתחדשות הטבעי של העור.
- שטיפות מרובות מדי עלולות לייבש את העור, לגרום לו להפריש יותר שומן ובכך להחמיר את מצב הפצעונים.
- ניקוי אגרסיבי מעניק תחושה רגעית של עור נקי ופחות שומני, אך יחד עם זאת הוא פוגע באיזון הטבעי של הפרשת הסבון. תחושת היובש של העור מגבירה את ייצור הסבון ומחריפה את האקנה.
- יש לרחוץ את הפנים גם לאחר הזעה

- משמעותית מכיוון שהזעה עלולה לגרות את העור.
- שימוש קבוע ויום-יומי בתכשירים ייעודיים לעור שמן (תכשירים נטולי שומן או דלי שומן) מאזן את הפרשת השומן העודף ושומר על הלחות הטבעית של העור.

כאשר פונים למדף התכשירים כדאי לבחור ערכת טיפול שלמה הנותנת מענה כולל: ניקוי, לחות, טיפול מיוחד וכיסוי. יש להעדיף תכשירים אפקטיביים המכילים חומרים טבעיים, עדינים, שאינם מייבשים את העור אלא תומכים באיזון הטבעי שלו ושאינם חוסמים את נקבוביות העור (נון-קומדוגניים).

מרכיבים מומלצים לטיפול יעיל בפצעונים:

- תמצית קליפת עץ הערבה, עשירה בתרכובות דוגמת סליצין ופוליפנולים, בעלת פעילות המסייעת לטיפול בעור הנוטה לפצעונים.
- תמצית שורש קירח בעל אפקט נוגד חמצון המרגיע את העור.
- תמצית הממליס המתאימה במיוחד לטיפול בעור פגום.

- שמן חוחובה המרכך את העור, מאזן את רמות הלחות שלו ונספג במהירות.

חדש מ-Weleda: הסדרה לעור הנוטה לפצעונים - ניקוי, לחות, טיפול נקודתי וכיסוי

מותג הטיפוח הצמחי-אורגני משיק סדרה ייעודית לעור הנוטה לפצעונים המסייעת בהפחתת עודף הסבון בעור, משפרת את מרקם העור ומפחיתה נראות של פצעונים ופגמי עור.

המוצרים מסייעים לשמור על עור חלק ונטול ברק שומני, מפחיתים אדמומיות ומרגיעים את העור.

הסדרה כוללת:

ג'ל ניקוי מטהר להסרת איפור, שאריות לכלוך ועודפי שומן ולניקוי עמוק של הנקבוביות.

קרם לחות התורם לעידוד התחדשות העור ומסייע בהפחתת נראות של פגמי עור.

טיפול נקודתי ומיידי המסייע להפחית את עודף הסבון בעור ומשפר את מרקם העור.

קונסילר לכיסוי מיידי לפצעונים, כתמי

עור ואדמומיות המתמזג בקלות בעור. ■



שנת ישרים שינה טובה על פי היוגה

על פי הפילוסופיה של היוגה, שינה טובה תיתן למערכות הגוף אורך נשימה לפעול את פעולתן בשקט ולא תחת לחץ, ותמלא את המחסנים שלנו ב'פראנה', אנרגיה חיים וחיות מחודשת וטרייה. -כשהשינה נעשית בצורה 'לא טובה' היא אף נחשבת לאחת מחמש התנודות שגורמות לכאב



אין עוררין על העובדה הפשוטה כי השינה חשובה לחיים בריאים, ולא בכדי הומצאו אמרות ופתגמים רבים הקשורים בשינה טובה ובמעלותיה: "אם קשה לכם להחליט, תישנו על זה ובבוקר תקומו עם תשובה", "הדבר הדיר שינה מעיניו", "ישן כמו תינוק" ועוד ועוד.

בספר שיר השירים אף נכתב "אני ישנה ולבי ער". כשההכרה שלנו מוטרדת - גם הלב לא יכול לישון, ואם הלב לא רגוע אזי גלי התודעה הגבוהים והסוערים עובדים קשה יותר מאשר הם עובדים בזמן הערות, הקימה בבוקר קשה ומעייפת והשינה לא ביצעה את תפקידה.

ביוגה סוטר, ספר שנכתב לפני 2,200 שנים, מגדירים את השינה כ"תנודה שמושגת על המושג של לא-להיות". גם ביהדות מתייחסים אל השינה כאל 'מוות קטן', ומברכים בכל בוקר את האל שהחזיר נשמה לאפינו.

אז מהי 'שינה לא טובה'? שינה לא טובה היא - בפשטות - שינה שלא מתכננים אליה.

אדם המגיע לביתו עייף מאוד לאחר עבודה ממושכת מול מחשב או מעבודה פיזית, נשכב על הספה מול הטלוויזיה שמרצדת באורות כחולים שנטמעים בהכרה ונרדם מייד בכבדות. שנתו תהיה שינה רעה, שינה ש'נופלים' אליה, כזו, שבדרך כלל, קמים ממנה עם כאב ראש או עם סחרחורת. לעומת זאת דמיינו את אותו האדם חוזר מעבודתו הביתה ומייד מכין לעצמו ארוחה מזינה, אוכל בנחת, ואז יוצא לחלץ עצמות בטויל ערב בחוץ, שואף אוויר מלאו הריאות, מחייך אל הטבע ואל השכנים במאור פנים, חוזר לביתו ומתחיל להתכונן לשינה. אם הוא מתייחס אליה כאל משימה, מובטחת לו שינה טובה, שינה שתמלא אותו באנרגיות שמתחדשות בזמן שהוא ישן.

איך מתכננים ל'שינה טובה'? קודם כל צריך להבין לעומק את טבעה. כמו הנשימה גם השינה היא אוטונומית, כלומר, מתרחשת מעצמה ללא כל פקודה

שאנו יכולים לתת לה. כמו שאיננו יכולים להגיד לנשימה להפסיק להתרחש או ללב להפסיק לפעום, כך גם עם השינה. אנחנו יכולים לעשות את המירב על מנת להתכונן אליה ולהכין את המצע עליה היא תתרחש, ואף לזמן אותה, אך היא תמיד תתרחש בזמנה שלה.

אחרי שאכלנו ארוחה מזינה לקראת ערביים, חילצנו עצמות בהליכה בטבע, מומלץ להתקלח במים חמימים שחיש מהר מרגיעים ומורידים את הסטרס, להתלבש בבגדים נוחים, לצחצח שיניים ולבצע את כל שאר הדברים לטיפוח האישי שלנו. להכין את המיטה, את מנורת הלילה, לפתוח חלונות כך שיכנס אוויר רענן ולהיכנס למיטה - בידיעה ברורה שאנחנו הולכים לישון שינה טובה ומיטיבה שאותה אנו ממש מזמנים. הידיעה הזאת שונה בתכלית מ'נפילה' חסרת שליטה אל שינה. לצד הידיעה וההזמנה אנחנו גם נתחיל להרגיש את העייפות מטפסת ועולה ועוטפת אותנו ברכות.

יש לציין שעלינו לתכנן מראש - לפחות - שמונה שעות שינה, אז אם תכננתם לקרוא ספר, כדאי להוסיף לתכנון גם את זמן הקריאה. מומלץ מאוד להרחיק מסכים כחולים, טלפונים וטלוויזיות מחדר השינה. רצוי לנסות ולחזור אחורה בזמן אל שעון מעורר רגיל ולהוציא את הטלפון הנייד מחוץ לחדר השינה. מכשירים אלה מייצרים תנודות גבוהות בהכרה שאותה אנחנו מכינים לרגיעה, לשלווה ולנועם.

מעט לפני השינה עצמה, אני מאוד ממליצה למדוט בקצרה. אפשר להיכנס למיטה, לשבת על כרית ולהישען על הקיר, להניח את הידיים על הברכיים, לעצום את העיניים ולהתחיל לעקוב אחרי הנשימה. בתחילה לעקוב אחריה כפי שהיא, לזהות את הדפוסים שלה ואז, לאט לאט, לנסות לאזן את הנשימה על ידי 'נשימה יוגית מלאה'.

נשימה יוגית מלאה היא נשימה המחולקת לארבעה חלקים: 1. שאיפה. 2. עצירת אוויר בפנים (אנטרהקומבקה). 3. נשיפה. 4. עצירת האוויר בחוץ (בהייה קומבקה).

בשאיפה אנחנו מכניסים אוויר לאט ובשקט אל הריאות ועוקבים אחר מילוי הריאות עד שבית החזה מתרומם ואי אפשר להכניס עוד אוויר. אנו עוצרים את האוויר בפנים, מרגישים כמו 'כלי מלא' (אנטרהקומבקה), ואז מתחילה באופן טבעי הנשיפה, בית החזה יורד לאט לאט והיכלי שלנו מתרוקן מאוויר, לאט ובשקט, וכשאין עוד אוויר להוציא אנחנו מכניסים מעט את הבטן פנימה אל עבר עצם הזנב, כמו עוזרים לריאות להיסחט ולהתרוקן מאוויר ומפסולת ונשארים ללא אוויר-כלי ריק (בהייה קומבקה).

את התהליך הזה אנחנו עושים ללא מאמץ, לא לוחצים על הנשימה, אלא בעדינות מנסים להאריך ולהשקט אותה. ואז לאט לאט מנסים לאזן אותה על ידי ספירה בלב: בשאיפה סופרים עד ארבע או עד חמש, בעצירת האוויר בפנים נספור עד שתיים או עד שלוש, בנשיפה שוב עד ארבע או עד חמש ובעצירה ללא אוויר שוב נספור עד שתיים או עד שלוש (2-4-4 או 3-5-3-5). כאן אנו כבר עוברים בעדינות לאימון ההכרה בתשומת לב (מיינדפולנס), משקטים את התנודות ואת הגלים, שכמו הופכים לאגם נקי ורגוע, בעל זרימה איטית וגלים שקטים, צלול, ללא בוך וצמחים, אגם שלאט לאט מתנקת מהמחשבות ומפנה את החושים, שהיו כל היום מופנים כלפי חוץ, כלפי פנים.

אם ניתן, חזרו על הנשימות היוגיות המלאות עשר פעמים עם תשומת הלב על הספירה, ואז תוכלו לצלול בנועם אל תוך השמיכה ואל תוך השינה. מובטח לכם ולכן ששנתכם תהיה ערבה, נינוחה ונעימה, וכשתקומו לא תרגישו עייפות, לא תרגישו שאתם זקוקים לעוד שעות שינה ושאתם מתקשים לקום. תרגישו מלאי אנרגיה ותקומו בשמחה ליומכם ואף תפעלו בו עם הרבה שמחת חיים ואנרגיה. אם מתאפשר לכם, חזרו על מדיטציה זאת בכל בוקר, הפעילו מעט את גופכם בתרגילי יוגה נעימים לכמה דקות וצאו אל יומכם שמחים ומאושרים. ■

רונה צורף, מורה להאטה יוגה ומיינדפולנס בירושלים ובסביבתה. מטפלת ביוגה תרפיה ובקערות טיבטיות. מלמדת שיטות לנשימה נכונה, מתקשרת ומטפלת ברייקי. לכל שאלה אנא פנו אליי למייל ואשמח לענות - ronatzoref@gmail.com או בטלפון 052-3490286.

חרדה, לא צריך לפחד מזה

חרדה יכולה להופיע בדרכים
ובצורות רבות, החל מהתקפי
חרדה, פוביות, הפרעה
טורדנית כפייתית, הפרעת
דחק פוסט-טראומטית
(PTSD) ועד חרדה כללית
על כל גווניה. חרדה נפוצה אף
יותר מהדיכאון, והרבה פעמים
הן הולכות יד ביד. חרדה יכולה
להיות חריפה (נמשכת יותר
מיומיים ולא יותר מארבעה
שבועות) או כרונית (לפחות
שישה חודשים ויותר)



פחד יכול להועיל לקיומנו בטווח הקצר,
כמו למשל, התראה על סכנה: תתארו
לעצמכם אדם שנרדף על ידי אריה – הוא
רץ מהר, מפחד, עליו לשרוד! אם אותו
אדם נמצא באותו מצב מבלי שרודף
אחריו אריה אלא כלב או חתול – זוהי
חרדה. דוגמה אחרת טיפוסית למציאות
שלנו בארץ: אדם שומע אזעקה – הוא רץ,
דופק ליבו מואץ, הוא מפחד. שלא בשעת
מלחמה אדם שמצוי בחרדה יגיב באותה
צורה כאשר ישמע סירנה של אמבולנס,
אזעקה של בית וכד'.

באופן כללי, כאשר קיים איום, בין אם
הוא אמיתי או לא, התגובה המיידית של
מערכת העצבים היא לשחרר שיטפון של
הורמוני לחץ, כולל אדרנלין וקורטיזול,
שמכינים את הגוף ומניעים אותו לפעולה
מיידית וגורמים לכמה שינויים פיזיים כמו
פעימות לב מוגברות, עלייה בלחץ הדם,
הידוק שרירים וכו'.

הפחד המשתלט על חייו של האדם מפריע
לפעילות היום-יומית שלו, לשינה, לתזונה
ולאורח חייו ועלול להוביל לבעיות
בריאותיות ולגרום לקשיים במערכות
היחסים.

חרדות עלולות להתפתח כתוצאה
מזיכרונות עבר שנקראים שורשים: כאשר
אדם מתרגל למשהו למשך זמן ארוך זה
יוצר בו רושם, זיכרון, והוא עלול להגיב
בצורה מוגזמת ולא מתאימה גם לגירוי
הקטן ביותר. ככל שהשורש מגורה יותר
– כך מצבים מינוריים – יותר ויותר –
עלולים לשלהב את ה'מחלה'.

החרדה מופיעה כמעט בכל גיל, מילדים
קטנים ועד קשישים. לעיתים קרובות בני
נוער בזמן בחינות מתקשים מאוד לזכור
את מה שעיבדו ועלולים לאבד לחלוטין
את הביטחון העצמי. גם ההתבגרות מהווה

גורם מלחיץ בפני עצמו בשל הפחד
מכישלון ומדחייה.

תנאים רבים בחיינו עלולים להצית את
החרדה: מערכות יחסים רעועות, שעות
עבודה רבות, צריכת קפאין מוגזמת, הרגלי
שינה ירודים, תזונה לקויה, חוסר פעילות
גופנית וסיבות אחרות. אנו חיים בתקופה
מלחיצה מאוד: הקצב המהיר שבו הכול
קורה ומתרחש, החדשות הבלתי פוסקות,
הרשתות החברתיות, המלחמות – כל אלה
עלולים לגבות מחיר מזיק עם הזמן.

כל אדם מגיב אחרת למצבי חרדה: חלק
מהאנשים קופאים, מתכסים בזיעה קרה
וחווים דפיקות לב חזקות ומהירות;
אחרים נאלצים להתחמק אל השירותים;
יש אנשים שחווים חוסר מנוחה קיצוני,
אינם מסוגלים לשבת בשקט ומתעוררים
באמצע הלילה בבהלה; יש אנשים שמנסים
להסתיר את מצבם אך הם עלולים לפתח
תסמונת מעי רגיז או מיגרנות.

במשך שנים רבות הרפואה הקונבנציונלית
התעלמה מהקשר בין הגוף לבין הנפש.
לעומת זאת, ההומאופתיה והרפואה
המשלימה רואות את הנפש, את הגוף ואת
הרגשות כמכלול הגדול מסכום חלקיו. רק
לאחרונה החלו הרפואה הקונבנציונלית
והמחקר להקדיש תשומת לב הולכת
וגדלה לנושאים אלה, במיוחד תודות
לעבודה על הפחתת המתח המבוססת על
מדיטציה ועל מיינדפולנס.

הרפואה הקונבנציונלית נוטה להתמודד
עם החרדה באמצעות תרופות נוגדות
חרדה, נוגדי דיכאון, תרופות שינה וגם
מכות חשמל. הטיפול ההומאופתי מציב
אמצעים עדינים יותר, פחות פולשניים
וללא תופעות לוואי שכוללים המלצות
פשוטות לשיפור סגנון החיים כמו קיצוץ
בקפאין, תרגילי נשימה, מדיטציה, יוגה

ופעילות גופנית. גם דקה אחת של
מדיטציה יכולה ליצור את ההבדל ולהוות
גורם מונע המאפשר לאדם להתמודד עם
סיטואציות שונות.

ההומאופתיה היא פרקטיקה הוליסטית
המתייחסת לאדם בכללותו ומטפלת
במקור הבעיה שהוביל לחרדה. כיוון
שההומאופתיה אינדיבידואלית, אין תרופה
מסוימת לחרדה, והתרופה מותאמת לאדם
ולא לחרדה. ההומאופת מטפל באדם כולו
ולא ב'מחלתו'. במקום לשמוע מן המטופל
על תסמיני החרדה שמהם הוא סובל ואז
לרשום לו תרופה לטיפול בתופעות הללו,
ההומאופת יקשיב לאדם וירכיב תמונה
שלמה ויסודית הכוללת את הרקע הרפואי
של המטופל, את אישיותו, מצבו הרגשי,
מחשבותיו ואורח חייו היום-יומי: תזונה,
פעילות גופנית, טמפרטורה, רגישות ועוד.
גם זמן המפגש המעמיק הוא תחילתו
של תהליך הריפוי מכיוון שהוא עוזר
לאדם להבין ולהכיר את עצמו ומאפשר
למטפל לזהות את מקור החרדה ולהתאים
לו תרופה הומאופתית על בסיס האופי
הייחודי של המטופל.

ההומאופתיה פותחה לפני 200 שנה
על ידי סמואל האנמן בעקבות ניסיונו
הרב כרופא קונבנציונלי ובשל תסכולו
מתופעות הלוואי שיצרו התרופות שדיכאו
סימפטומים ולא ריפאו את האדם השלם.
הוא הרגיש שצריכה להיות דרך טובה
יותר, עדינה יותר, שתוביל להבראה. הוא
פיתח את ההומאופתיה על בסיס העיקרון
'דומה בדומה ירפא', עיקרון שמקורו באבי
הרפואה, היפוקרטס, ולפיו רק תרופה
שדומה לאדם השלם ולמחלתו תטפל
ביעילות ובמהירות בכל התופעות שמהן
הוא סובל, כולל חרדות והפרעות המלוות
חרדה. ■

יעל קילמניק, RcHom בהומאופתיה קלאסית
בעלת קליניקה פרטית וקהילתית בירושלים ומדריכה קבוצות משנת 2000 בתחום המודעות העצמית והמדיטציה
054-7714277
www.yaelkilemnik.com

מסר

בבקבוק זכוכית או בצנצנת

כחלק ממגמת המחזור וצמצום השימוש בפלסטיק כדאי לשים לב גם לחומר גלם נוסף המשמש אותנו רבות בחיי היום-יום - הזכוכית. משקאות שונים, כמו גם צנצנות קפה, ריבות, רטבים, בקבוקי שמן ומוצרי קוסמטיקה מתהדרים באריזת זכוכית עמידה, שקופה או מעט עמומה שברוב המקרים מסיימת את תפקידה מהר מדי



מכיוון שניתן להשתמש בה בלי סוף, מבלי לפגוע באיכות התוצר החדש.
2: אם לא נמחזר ונטמין את הזכוכית באדמה היא צפויה להתפרק רק בעוד מיליון שנים!
3: ב-1999 נכנס לתוקף בישראל חוק הפיקדון המהווה תמריץ ללקוחות להחזיר בקבוקי זכוכית למרכולים.
4: מְכָלִי הזכוכית שעליהם אין פיקדון, כמו צנצנות קפה, ריבה, בקבוקי שמן

מה קורה לאותה צנצנת או לבקבוק הזכוכית לאחר השימוש בהם? האם מספיק שהפקדנו את בקבוק היין במכונת הפיקדון ואף תוגמלנו ב-30 אגורות על הטרחה? כנראה שגם פה הכול מגיע לצוואר בקבוק ושם נעצר.

הנה שבעה דברים שכדאי לדעת על מחזור זכוכית:
1: זכוכית היא חומר גלם אידיאלי למחזור

וכו', נאספים בפחי המחזור הסגולים של תאגיד 'תמיר'.
5: ב-2011 נכנס לתוקפו חוק האריזות אשר מטיל על היצרן/היבואן להסדיר את הטיפול ואת המחזור באריזות שלו, כולל אריזות העשויות זכוכית.
6: עד כאן הכול נשמע נהדר, אבל... רוב פסולת הזכוכית הנאספת על ידי הציבור בישראל משונעת מעבר לים.
7: כמו כל תעשיית המחזור בארץ, גם מחזור הזכוכית נמצא הרחק מאחור והכדאיות של תהליכים מסוג זה נמוכים מאוד, אם בכלל...

אז מה אפשר לעשות?
שימוש חוזר במְכָלִי הזכוכית הוא הפתרון הירוק ביותר.

לאחר השימוש הראשוני, שוטפים היטב את המְכָלִי ונותנים לו חיים חדשים בתור מְכָלִי אחסון לחומרי גלם במטבח (קטניות, קמח, אגוזים, פירות יבשים וכו'); לאיסוף 'הדברים' הקטנים שממלאים את חדרי הילדים; במחסן לאחסון ברגים, מסמרים ועוד; כימתנות קטנות לשכנים כשהם מכילים ריבות או עוגיות ביתיות, והכי כיף לקשט את הכלי הריק - בעזרת צבע, מכחול וכמה אלמנטים נוספים אתם יכולים לפתוח בית יצירה שלם לצנצנות ולאגרטים.

ואיך נפתרים מהמדבקה העקשנית?

שיטה 1 - קחו שמן:
מרחו את המדבקה בשמן כלשהו והניחו את הצנצנת כולה בקערת מים חמים למשך לילה. בבוקר שפשפו קלות והמדבקה יורדת.

שיטה 2 - קחו חומץ:
הטבילו נייר מגבת בחומץ והצמידו את הנייר אל המדבקה. השאירו למשך כחצי שעה. הורידו את הנייר עם החומץ, שפשפו קלות והמדבקה יורדת.

שיטה 3 - 50%-50%:
גם האדים החמים של מדיח הכלים יכולים לעשות את העבודה, אך לא בכל המקרים.

שיטה 4 - הפתרון היצירתי:
לא מורידים את המדבקה אלא מדביקים עליה מדבקה יפה או קישוט אחר. אפשר גם לעטוף את הצנצנת כולה בנייר מרהיב או בבד מעניין. ■



הכנת צנצנת ארנב:

צובעים את הצנצנת, אם יש צורך ביותר משכבה אחת. אפשר להשתמש בכל צבע זמין - גואש, אקריל או צבעי זכוכית.
חותכים אוזניים וכפות רגליים מבריסטול או מדף סול ומדביקים אותם על הצנצנת בעזרת דבק פלסטי, דבק חם או דבק נוזלי.
מוסיפים עיניים זזות או מציירים עיניים ואף.





אגרטל:

חותכים כל שארית בד שיש לכם - יוטה, כותנה, לבד או כל שארית אחרת, ומכינים סרט בד או תחרה צרה.
מלפפים את בד היוטה לרוחב הבקבוק, מעליו סוגרים עם סרט הבד הצר וקושרים את שניהם עם חוט. ניתן לצבוע את הבקבוק לפני העבודה או להשאירו שקוף.



לבייבי אהוב במיוחד
עם עור יבש במיוחד
לחות, הזנה והגנה
לעור הפנים והגוף

*לפי מדגם מייצג של אימהות לתינוקות בגילאי 0-3 (לילד ראשון).
סקר נילסן מינואר 2018.



ד"ר סמואלוב
יבוא ושיווק בע"מ
דרכאונים 88 ספא
לפרטים נוספים כנסו לאתר האינטרנט
www.weleda.co.il, או בטלפון 097483769
וולדה ישראל



מתקן לנר:

אוספים צדפים, אבנים יפות או כל אלמנט עמיד שאין בו סכנת התלקחות או התחממות יתר, מסדרים בתוך הצנצנת ומניחים מעל נר קטן. אפשר לקשט את צוואר הצנצנת בסרט או להדביק מדבקות על הצנצנת עצמה. ניתן ללפף חוט ברזל על צוואר הבקבוק כך שתיווצר לולאה והצנצנת תהפוך לעששית ניידת.



ילדים

		גִּישָׁה בְּרִפּוּאָה אַלְטֶרְנָטִיבִית					
רְגִישוֹת לְחֹמְרִים		לֹא יֶשֶׁן		פֶּרֶחַ			נִמְחַם כִּי הָאוֹזוֹן
		סוּף שְׁעוֹת הָאוֹר		זֶה שְׂאֲחָרִי			קִיצוֹר לִיְהִי רִצּוֹן
		אֲנָקוּל	עֲבוּרוֹ				
		מִימֹת הַשָּׁבוּעַ	מַעֲלָה רִיחַ רַע				
	הִגִּיעַ						
	אִינְטֶרְנֵט		לְחוּד				אֶחָד הַהוֹרִים
	אֶחָת הִיבְשׁוֹת						
		יִבְשָׁה בִּלְבַיִם		יֵלֶדָה		לְבוּשׁ	בָּכִי
		הַהִיפֶךְ מִלִּילָה		תִּבְשִׁיל מִדֹּגָנִים מִוֶּרְתָּחִים			עוֹף דּוֹרֵס
				טְהוֹר			
מִלֵּת צֶעֶר							
		הַהִיפֶךְ מִלֵּאֵט					נִשְׁעָנָה עַל רִגְלָהּ וְהִלְכָה



הזוכים בתשחץ 'פשוט שמח' מגיליון אוגוסט 2019: דוד נריה גולדשטיין ומאיה ראובני עמר.

www.nizat.com | 02-5473584 | מוצת הדובדבן



TWO
FOR
THE
OAT

ispirato da
Elvis Presley

משקה שיבולת שועל אורגני ללא תוספת סוכר

thebridge**bio**.com

אין מצב שזה בריא!

חטיפי התמר שלנו כל כך טעימים
שקשה להאמין

שהם טובים, טבעיים וללא תוספת סוכר

חדש משקד תבואה

Tamar

מגוון חטיפי תמר
בחילויים חפתיים
ובציפוי חטריף



לעוד מוצרים, חתכונים, החלצות והגיגים היכנסו לעמוד שלנו

www.shakedtavor.co.il