

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

בריאות האישה - חלק א'

קרן פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,
בעלת קליניקה "הטיפול השלם" -
הטיפול הפיזי והרגשי.

פאולה שטיינברג בלאו ND

נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,
בעלת "מרפאת נשים נטורופתית"
מתמחה בבריאות האישה.

שלום לכם,

לפני מספר ימים קראתי כתבה על הצורך להבין את תחום "רפואת הנשים" בצורה עמוקה ויסודית יותר ולהתייחס לתחום רפואת הנשים כתחום נפרד (כמו רפואת הילדים).

השאלה שנשאלה בראש הכתבה הייתה - "האם נשים וגברים צריכים לקבל את אותו הטיפול הרפואי?"

מצד אחד שמחתי שהרפואה הקונבנציונלית מתחילה להפנים את הצורך בהסתכלות אינדיווידואלית ובעיקר בתחום הנשי. מצד שני הרי זה כל כך ברור - "בוקר טוב אליהו!", אנחנו כל כך שונים בפיזיולוגיה, בנפש, ברוח ובצרכים... לכן דרך הטיפול חייבת להיות אחרת ומותאמת לצרכים הנשיים והאישיים.

לנושא "בריאות האישה" החלטנו לקדיש שני גיליונות. יש כל כך הרבה על מה לדבר וגם בשני הגיליונות רק ניגע במעט מהנושאים הכול כך חשובים עבור נשים.

נכתב: "אישה אינה נולדת אישה, היא נהיית כזו" סימון דה בובאר. אכן, לא הגיל הוא שקובע וזה לא קורה סתם כך, אלא אישה צריכה לרצות או ליתר דיוק לבחור להיות אישה ולהתאמץ לשמור על כך. זה לא סוד שאנחנו הנשים מורכבות ומאתגרות.

פרויד כתב: "גם אחרי 30 שנות מחקר של נפש האישה, אין לי מושג מה האישה רוצה". כמו שאמרתי, לגברים לא פשוט להבין אותנו, כי אנחנו שונים אז מה הפיתרון? לרצות להקשיב לנו, וכל התשובות יגיעו.

בגיליון נעסוק בפתולוגיות הנפוצות בנשים, דרכי הטיפול הטבעיות - תזונה, תוספים רפואה סינית. נדבר על הסויה השנויה במחלוקת ונחלוק בשיתופים עם נשים במעגל החיים. נשמח שתשתפו אותנו בנושאים שמעניינים אתכם, שאלות, תגובות ושיתופים מעניינים.

מאחלות לכם קריאה מהנה,
קרן ופאולה

תוכן עניינים

- PMS הגורמים ודרכי הטיפול
- PMS והטיפול ברפואה הסינית
- כוחה המרפא של הסויה
- קריסטלים ונשים
- אישה במעגל החיים
- תוספי מזון לבריאות האישה
- צמחי מרפא לבריאות האישה
- בעיות פוריות ברפואה הסינית
- מתכון החודש

להערות, תגובות, שאלות ובקשות:

פאולה: shpaula@bezeqint.net | 052-6544976

קרן: keren_puterman@walla.com | 052-3869031

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

עיצוב והפקה: סטודיו מעוצב - עיצוב גרפי



תסמונת הקדם וסתית PMS - הגורמים ודרכי הטיפול הטבעיות

מי שלא סובלת או סבלה מכאבי מחזור התברכה במזל גדול. התסמונת הקדם וסתית מתאפיינת באוסף תסמינים גופניים, פסיכולוגיים ונפשיים רבים ומגוונים. הסוג ועוצמת התסמינים משתנה מאישה לאישה ומחודש לחודש אצל אותה אישה. התסמונת הקדם וסתית נובעת ככל הנראה מן התנודות ברמות האסטרוגן והפרוגסטרון במהלך מחזור הוסת. האסטרוגן גורם לעצירת נוזלים, ועקב כך לעלייה במשקל, להתנפחות הרקמות ולרגישות בשדיים.

בזמן שרוב הנשים הפוריות (בין 80%-95%) סובלות מסימפטומים קדם וסתיים כל שהם, אצל נשים הסובלות מ-PMS מופיעים סימפטומים מוגדרים כגון "חמורים במידה מספקת כדי להשפיע על היבטים שונים בחייהן". תסמינים אלו ניתנים לחיזוי מראש ובאים לידי ביטוי בד"כ בשבועיים שלפני קבלת הוסת. תסמינים אלו יכולים להיעלם אחרי התחלת הדימום, אך יש מקרים בהם הם נשארים גם אחרי שהדימום התחיל. כ-14% מהנשים בגילאי 20-35 מושפעות כל כך מהתופעות הנלוות לתסמונת הקדם וסתית עד שעליהן להישאר בבית ולהיעדר מהלימודים או מהעבודה.

הטיפול הקונבנציונאלי משתמש באמצעים כימיים או כירורגיים תוך תקווה כי הפעולה תסלק את אותו גורם בלתי ידוע אשר יצר את הבעיה מלכתחילה. ההנחות עליהן הוא מתבסס הן שמחזור שאינו בן 28 יום בדיוק אינו "נורמאלי" (דבר שאינו נכון) עלייה ברמת האסטרוגן בגוף, שבוע לפני הוסת, מגבירה את התהליך המטבולי ואת התיאבון (עובדה בעייתית רק בתרבות המקדשת גוף רזה). נשים אינן חוות התפרצות רגשות בלתי נשלטת לפני הוסת, אלא שיכולת התמודדותן עם מצב לחץ נתון וקבוע, הנובע מן הצורך בשמירה על המסגרת המשפחתית והמקצועית מפחיתה את יכולת ההתמודדות שלהן, וזה הגורם להתפרצויות עם השינויים ההורמונליים.

הטיפול הטבעי והנחות תזונתיות

תזונה המכילה כמות גדולה של בשר אדום, שומנים רוויים, סוכר לבן ומלח גורמת להורמונים בגוף לצאת מכלל שליטה ולגרום להחמרת התסמונת. הוכח כי בזמן של נשים צמחוניות יש מידה פחותה של אסטרוגן חופשי בהשוואה לכמות האסטרוגן המצוי בדמן של נשים אשר אינן צמחוניות. נתונים אלו מצביעים על כך שתזונה שעיקרה מזון צמחי גורמת לרמת האסטרוגן בדם להיות נמוכה יותר וכך יורדת הנטייה לסבול מהתסמונת. תזונה נבונה ומאוזנת לצד השלמת חוסרים תזונתיים עשויה להפחית במידה ניכרת ואף לסלק באופן מוחלט את התסמינים.

מזונות מומלצים

- ארוחות המבוססות על מזונות מלאים ועתירי סיבים תזונתיים מסייעות לאיזון הסוכר בדם וימנעו היפוגליקמיה (נפילות של רמת הסוכר) שעלולות להוביל לחוסר אנרגיה, יטפלו בהפרעות עיכול ויפחיתו עומס מטבולי המופעל על הכבד.
- מוצרי סויה מותססים כמו טופו, טמפה, ומיסו עשויים למנוע את הופעת התסמונת הקדם וסתית, מאחר והם מכילים פיטו נטריאנטים המסייעים לשמור על האיזון ההורמונאלי בגוף.
- יש להקפיד שכל סוגי הבשר יהיו נטולי הורמונים ואנטיביוטיקה.
- ירקות עליים הם מקור טוב לסיידן המחזק את מערכת העצבים. כמו-כן לחלק מן הירקות העליים יש אפקט משתן קל כגון פטרוזיליה וכוסברה שיעזרו לגודש והנפחות.
- חומצות שומן חיוניות המצויות בדגי מים קרים, בזרעי פשתה יסייעו אף הם לצמצום התסמינים. זרעי פשתה טחונים בתוספת כוס מים מסייעים אף לחילוף חומרים תקין של הורמון האסטרוגן.

חשוב להימנע

- מזונות המכילים קופאין: הקופאין מחריף את התסמינים המאופיינים לתסמונת הקדם וסתית כמו חרדה, דיכאון ורגישות בשדיים. מומלץ לשתות במקום קפה חליטות צמחים מרגיעות משומר וקמומיל.
- אלכוהול: הוא עלול לגרום להתייבשות שרק מחריפה את התופעות, הוא עלול להזניק את רמות הסוכר בדם וזו חלה ירידה דרסטית ולא מאוזנת (היפוגליקמיה) ובנוסף הוא מכביד על פעילות הכבד.

תוספי מזון לטיפול בתסמונת קדם וסתית

שמן נר הלילה - מקור לחומצת השומן החיונית GLA המהווה חומר מוצא לפרוסטגלנדינים המווסתים את רמת ההורמונים בגוף. נמצא בחלק מהמחקרים כי נטילת שמן נר הלילה מסייעת במקרים של דיכאון, עצבנות, רגישות בחזה ובצקות.

בריאות האישה - חלק א'

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

P-5-P, ויטמין B6 בצורת קו אנזים. הוא נחוץ לסינתזה של הפרוסטגלנדינים הטובים, לצמצום השפעת רמות גבוהות של אסטרוגן ולחילוף חומרים יעיל בכבד והגברת הפרשת נוזלים. לרכיב זה השפעה מיטיבה עם תסמינים רבים הקשורים לתסמונת הקדם-וסתית. הוכח כי תוספת פירידוקסין מקל את התסמינים אצל 84% מהנבדקות.

ויטמין E - עשוי להפחית ביעילות את הרגישות והגודש בשדיים.
מגנזיום ציטרט - מחקרים מאשרים כי חסר במגנזיום עלול לפגוע במידה ניכרת באיזון ההורמונאלי בנשים ובלי ספק גורם במקרים רבים למתח קדם וסת. רמות מאוזנות של מגנזיום קשורות להפחתת אלדוסטרון - הורמון אדרנלי הקשור לעלייה במשקל, לאגירת נוזלים ולהופעת כאבים בשדיים לפני הוסת.

פעילות גופנית - מפחיתת סטרס

נשים המקיימות פעילות גופנית סדירה סובלות פחות מתופעות התסמונת הקדם וסתית בהשוואה לנשים שאינן עושות זאת. הליכה יומיומית, שחייה, יוגה וכל פעילות מתונה יכולה לצמצם את התופעות.
פעילות גופנית יכולה לסייע בניקוז רעלים, המרצת מערכת הלימפה, נשימות נכונות והפרשת אנדורפינים בפעילות אירובית. ניתן לשלב פעילות מפחיתת סטרס כגון יוגה, תנועה במים ונשימות משחררות ומרגיעות.

מחשבי מחזור מאפשרים מניעת היריון או תכנון משפחה בדרך טבעית ובטוחה

מחשבי מחזור מתוכנתים באופן כזה שהם מזיהים במדויק ומראים את יום הביוץ במחזור האישה, באמצעות מדידת טמפרטורת הגוף בשעת ההתעוררות (חום השחר) ע"י הנחת המדחום מתחת ללשון. ערכי קריאת הטמפרטורה מחושבים ומוצגים בתצוגה יומית-אין פשוט מזה: ירוק משמעו אי-פוריות, אדום משמעו פוריות.



איזה מבין מחשבי המחזור נכון בשבילי?

LADY-COMP: השימוש בעיקר כאמצעי למניעת היריון.
BABY-COMP: פותח במיוחד לזוגות שמבקשים לתכנן תינוק.
הוא מצויד בסדרת נתונים המגבירים את הסיכויים להתעברות מוצלחת.
מחשבי המחזור מעניקים 99.3% ביטחון כאמצעי למניעת היריון.



לפרטים נוספים ולרכישת המכשירים -

אתר: www.talorclinic.co.il
ד"ר עדנה רוזנטל 08-6275055, 052-5448332

בריאות האישה - חלק א'

אשור בריא

ירחון לבריאות המשפחה

תסמונת קדם וסתית והטיפול ברפואה הסינית

כתבה: ד"ר עדנה רוזנטל - רופאת ילדים ומשפחה ומטפלת ברפואה סינית

הרפואה הסינית ידועה ביכולתה לטפל בכאבים ממקורות שונים, ובניהם כאבים על רקע גינקולוגי. כמו-כן ייחודה הוא ביכולתה להשתמש בניסיון של אלפי שנות ניסיון טיפולי, אבחון שמורכב מתשואל, בדיקת גוף: דופק, לשון ובטן והסתכלות אינדיווידואלית על המטופל בפיזי והרגשי.

הסתכלות המטפל ברפואה הסינית על התסמונת הקדם וסתית מורכבת, מכיוון וסיבות הכאב בתסמונת מגוונות ורבות, ונובעות מגורמים שונים. עם זאת הסיבה המרכזית בד"כ לתסמונת תהיה-הפרעות בזרימת הדם ובצי' (אנרגיית החיוניות שקשורה ישירות לזרימת הדם), דבר שפירושו שהמערכת האנרגטית שלנו מצויה בחוסר איזון ובהתאם לעוצמת חוסר האיזון יוצרו תסמינים המופיעים לפני ובזמן הדימום הוסתי.

האיברים הקשורים לתסמונת הקדם וסתית - הלב, הטחול והכבד שאחראי על הדם וזרימתו וההסבר - כשאנרגיית הכבד לא מאוזנת או חלשה, נפגעת גם אנרגיית הלב והדבר יתבטא בכאבי ראש, עייפות, מתח נפשי, עצבנות ונפיחות בשדיים. הסיבה לצבירת נוזלים בתקופת הוסת היא כתוצאה מחולשה של הכליות ושלפוחית השתן, הכבד והלב. החלשות איברים אלו קשורה בהרגלי אכילה קלוקלים כמו - אכילת יתר של מלח, מאכלים שומנים, סוכר לבן, חלב פרה על כל מוצריו (היוצרים לחות רבה בגוף) קפה, תה שחור ועוד.

חוסר איזון של הקיבה והטחול יתבטאו בבחילות ונפיחות בבטן. גורם נוסף בעל השפעה וחשיבות גדולה הינו המצב הרגשי של האדם. דרך החשיבה, המחשבות והרגשות הינן סיבה מרכזית לחולי. המפתח לבריאות והרגשה טובה היא לשנות את הדרך בה אנו מסתכלים על דברים, ולהבין את כוחה של מחשבה על המצב הבריאותי.

מחקר על השפעת הדיקור הסיני לטיפול בתסמונת קדם-וסתית

חוקרים מקוראטיה פרסמו ב 2002 מחקר שבדק את יעילות הדיקור הסיני כטיפול בתסמונת קדם-וסתית. במחקר השתתפו 35 נשים, בגילאים 20-40 אשר סבלו מתסמינים שונים של תסמונת הקדם וסתית הנפוצים בהם: חרדה, רגישות בשדיים, הפרעות שינה, בחילות ותסמינים שונים הקשורים במערכת העיכול. מחצית מהמשתתפות טופלו בדיקור אמיתי והאחרות בדיקור מדומה, כקבוצת ביקורת. כשהמשתתפות לא ידעו באיזו קבוצת דיקור הן נכללו. הטיפול במחקר כלל 7 מפגשים, יום-כן יום-לא, במהלך השלב הלוטאלי של המחזור (השלב בו מופיעים התסמינים), כל מפגש טיפולי נמשך 30 דקות. החוקרים הגדירו טיפול מוצלח כטיפול שלאחריו נעלמו התסמינים, טיפול שלאחריו הנשים לא נזקקו יותר לדיקור או תרופות, או כטיפול שלאחריו לא הופיעו תסמינים במשך שנה.

תוצאת המחקר: דיקור מסייע בטיפול בתסמונת הקדם וסתית! החוקרים מצאו כי כ-78% מהמשתתפות בקבוצת הדיקור האמיתי נהנו מטיפול מוצלח, לעומת כ-6% בלבד בקבוצת הביקורת.

הטיפול ברפואה סינית יתבצע ע"י דיקור, טווינה, צמחי מרפא סיניים ושינויים תזונתיים. נקודות הדיקור יבחרו עפ"י סוג הכאב, מיקומו ותיאורו. הדיקור יאזן את המצב האנרגטי של האיברים (הסובלים) ואת זרימת הצי' והדם.

הטיפול בצמחי מרפא סיניים יחל כשבוע לערך לפני ימי הדימום הראשונים הפורמולה תהיה מורכבת מהצמחים שעובדים בסינרגטיות - Yimucao ו-Chuah xiong מונעים תקיעות דם ע"י שיפור זרימת דם ומאפשרים לצ' לזרום. Dong gui מחזק דם, חשוב מאוד במצבי חוסר דם, עובד על חיזוק כבד/לב לב Mu xiang מאלחש ומונע תקיעות בזרימת הדם.

טיפים קטנים וחשובים להקלה

- חימום איזור הבטן התחתונה יניע וישחרר את זרימת הדם ויפחית את הכאב באזור
- יש לשמור על חום באזור הבטן התחתונה והגב התחתון על מנת למנוע חדירת קור לאזור, שעלול לגרום לחסימה בזרימה התקינה של הדם ולכאבים חדים באזור.



ד"ר עדנה רוזנטל - מרפאת טל אור
אתר: www.talorclinic.co.il

ש"י עגנון 54/4 באר שבע 08-6275055, 052-5448332

כוחה המרפא של הסויה

המחלוקות רבות. פעם מפורסם שכדאי ובפעם אחרת זהירות! אז החלטנו לדבר על הסויה ולהתחיל בהיסטוריה והדרכים המומלצות לצרוך אותה - המחקר ובסוף המסקנות. הסוינים החלו לעשות שימוש בסויה לאחר גילוי שיטות תסיסה ואלה היו הטמפה, נאטו, מיסו ורוטב סויה. הסוינים אכלו רק סויה מותססת (בתהליך התסיסה מרבית הרעלנים מוסרים והפיטו כימיקלים המצויים בסויה זמינים יותר). עד היום בתזונה האסיאתית המסורתית נעשה שימוש בשיטות התסיסה המקוריות וצורכים רק טופו, טמפה ומיסו ובכך מקבלים את יתרונות הסויה ונמנעים מחסרונותיה הרעילים. הסויה כיום היא הגידול העיקרי בארה"ב, הרבה מעל התירס, הבקר והכותנה. העלייה בצריכת הסויה בארה"ב מיוחסת לגורמים כלכליים, סביבתיים וגם בריאותיים.

יתרונותיה של הסויה:

מקור מצוין למינרלים כמו ברזל, סידן, זרחן וויטמינים ממשפחת ה-B. היא מכילה 38% חלבון ויש בה תכולה גבוהה מאוד של חומצות שומן חיוניות 18% ועשירה בסיבים תזונתיים.

חלבון הסויה נחשב לאיכותי כחלבון מן החי. והסויה מספקת את אותם הרכיבים הנחוצים לגדילה והתפתחות בילדים. בנוסף מכילה מרכיבים מקדמי בריאות - פיטוסטרולים, לציטין, איזופלבונים.

מהם פיטוסטרולים? הם בעלי מבנה הדומה לכולסטרול. מעכבים ספיגת כולסטרול ע"י השתלטות על אתרי קליטה וע"י כך מפחיתים רמות כולסטרול בדם.



מהם איזופלבונים? הם נקראים גם פיטו אסטרוגנים, איזופלבונים הם בעלי השפעה אסטרוגנית מתונה. השפעה זאת נוצרת עקב היקשרות הפיטו אסטרוגנים אל אתרי הקישור של האסטרוגן ומונעים עי כך את ההשפעה האגרסיבית שיש לאסטרוגן המיוצר בגוף. בגיל המעבר צריכת סויה בכמות שתספק 200 מג' איזופלבונים/יום שיפרי יובש בנרתיק ומנעה אוסטיאופורוזיס.

אבל לסויה יש גם חסרונות:

הפולים הטריים מכילים רעלים טבעיים, היא פוגעת בספיגת B12, ותכולת האוקסילטים שבה גבוהה. כמו כן שייכת למשפחת הגויטרוגנים (כרובית, ברקולי, כרוב, צנוברים, בוטנים, עלי חרדל, דוחן) החוסמים ספיגת היוד ופוגעים בבלוטה הסובלת מתת פעילות.

מחקר ישראלי – סויה לא גורמת להתבגרות מינית מוקדמת

עורכי המחקר: פרופ' צדיק - אנדוקרינולוג בכיר

המחקר מקיף 20 שנות מעקב אחר 1500 ילדים מלידתם ועד גיל 20.

פרופ' צדוק ודר' צונק, אנדוקרינולוגים ילדים בבי"ח קפלן בדקו את הקשר בין תרכובות על בסיס סויה לבין שינויים הורמונאליים. **הממצאים קבעו כי צריכת סויה אינה גורמת להתפתחות מינית מוקדמת**, אלא במקרים בהם הילדות נולדו עם סימני שד בשל חשיפה הריונית לאסטרוגן האם וצרכו תחליף על בסיס סויה, רקמת השד השתמרה זמנית. נמצא כי לסויה יש השפעה הורמונאלית קלה ולא ארוכת טווח.

- צריכת סויה בילדים חסרת משמעות בריאותית – לא משפרת ולא מזיקה.
- כל תינוק הרגיש לחלב פרה יכול לצרוך פורמולה צמחית ללא הגבלה.
- התפתחות מינית מוקדמת מוסברת ע"י גורמים סביבתיים אחרים שמכילים הורמונים כמו חומרי הדברה, כימיקלים, מוצרי תעשייה ופלסטיק, הורמונים בקרקע ובמים (עוברים לפירות וירקות) שפכים והפרשות אדם וחיות המגיעים לקרקע, שימורים, שרפים ודבקים.

ההמלצה שאני הולכת איתה היא "הכול במידה", מומלץ תמיד לגוון ולא לדבוק בדבר אחד. חשוב להסתכל על הדברים בצורה אינדיווידואלית - מה שטוב לאחד לא בהכרח טוב לאחר.

אישות בריא

ירחון לבריאות המשפחה

בריאות האישה - חלק א'

קריסטלים ונשים

תמיד נמשכתי לקריסטלים. עוד כנערה הייתי הולכת לשוק האמנים ובוחנת את אבני החן בתכשיטים, בד"כ הקנייה הייתה מסתיימת בתכשיט מעוטר באבן לאפיס לזולי, אבן כחולה שבתוכה שזורים חוטי זהב.

האהבה לקריסטלים המשיכה בטיול להודו. הכינו אותנו שברג'סטן בגיפור כדאי לקנות תכשיטים ובעיקר אבנים טובות גם שם הצטיידתי בטבעת לפיס מדהימה (שעד היום יש לי אותה). וזה רק תחילתו של הרומן.

בתקופת הלימודים בשיעורי הילינג למדנו על הצ'קרות והקריסטלים, אבל אני הייתי הולכת לחנות המכללה ומצטיידת באבנים בצורה אינטואיטיבית ונחשו מה היה צבען? (לרוב) - כחול!!!

הצבע הכחול קשור לצ'קרה החמישית - צ'קרת הגרון, התקשורת. באותה התקופה סבלתי רבות מדלקות גרון חוזרות ונשנות (פיזית), מקושי לשתף (רגשית), דבר שהעיד על כך שהצ'קרה לא מאוזנת... והקריסטלים עשו את העבודה דלקות הגרון נעלמו, והשיתוף הוא חלק בלתי נפרד מחיי.

זמן רב הקריסטלים נשכחו עד שנכנסה לחיינו שכנתי - ריקי קריסטלים, ואז החלה האהבה הגדולה של בני לעניין (היום יש לו כבר אוסף מכובד ביותר) ואני התחלתי ללמוד על הנושא. לפני זמן קצר, ביום הכיפורים, בהיותי בהיריון מתקדם, ריקי ניגשת אלי והביאה לי קרנליאן - אבן אדומה מדהימה (אחת לארנק, אחת ליד המיטה ומחרוזת לשים על הבטן) שההיריון והלידה יהיו קלים. אני תלמידה קשובה עושה כדברי המורה... לקחתי איתי את הקריסטל לבית החולים, הלידה הייתה טבעית וארכה 20 דקות, ילדתי את בתי אורן והרגשתי שכל כוחותיי שווים אלי, בבת אחת התמלאתי באנרגיה - איזה אושר.

צ'קרה היא מרכז אנרגיה, לכל צ'קרה מיוחסים צבעים מסוימים. את האבנים המתאימות לצ'קרות מומלץ להחזיק בקרבת אותה הצ'קרה.

לצ'קרת המין, הצ'קרה השנייה מיוחסים הצבעים אדום וכתום. כאשר הצ'קרה מאוזנת היא אחראית על ביטחון, אומץ, שאפתנות ויצירתיות. היא קשורה לאזור הבטן, אזור המין.

קרנליאן



משמשת לקליטת אנרגיות ולביטחון במישור הפיזי. היא תועיל לאנשים מפוזרים, מבולבלים ולא ממוקדים. היא ממקדת את תשומת הלב בהווה ומשפרת את כושר הריכוז.

אם מניחים אותה על הטבור היא תסייע לריפוי אי-פוריות או אין אונות. הצבע האדום-כתום של הקרנליאן מגרה את צ'קרת המין ותורם לטיהור הדם ולניקוי אברי הרבייה מחסימות אנרגיה, שעוללות לגרום לבעיות פוריות.

רובי



אחת משניים-עשר אבני החושן, צבעה אדום. בסנסקריט, שפה הודית עתיקה, שמה של הרובי "האטנארג" - מלך האבנים. האמינו שענידת רובי מביאה בריאות, עושר חוכמה הצלחה ואהבה.

הרובי מעניקה מרץ, חיוניות, כוח ואנרגיה. ולא מומלצת לאנשים הנוטים לעצבנות, התפרצויות או לאנשים חסרי נינוחות. היא אבן של אושר השומרת על הזוגיות, מוכרת גם כאבן הפרייון, מקלה על היריון תקין ובריא.

"אישה" מנקודת מבטו של ילד

כתב - סתיו פוטרמן

כשאני שומע את המילה אישה עולות בראשי שתי תמונות, האחת של אימא והשנייה של חברתי מאיה.

אישה היא בת אדם ממין נקבה, די מבוגרת (לפחות בת 20) ושיש לה ילדים. אישה אוהבת את ילדיה, היא עדינה ומכבדת אנשים בסביבתה. ואפילו שממש מעייסים אותה היא נשארת רגועה ושלווה.

חברתי מאיה היא ילדה שכבר עכשיו אני יכול לדמיין אותה כאישה צעירה. ואני חושב שיש לה את התכונות הדרושות לאישה: עדינות, התחשבות, שלווה והקשבה.

לפי דעתי האישה הכי יפה היא אימא.

הייתי רוצה שתהיה לי אישה (בעתיד) שתאהב לטייל בעולם, ותרצה לגלות מקומות חדשים ושתהייה הרפתקנית, בעצם כמו חברתי...

אישה במעגל החיים

חלק א': מאישה ל"אישה-אימא"

אנחנו מתבגרות, סימני הנשיות מופיעים על גופינו ובעיקר על פנינו, יש התעגלות פיסית ורגשית. יש "קסם" בלהרגיש אישה. להרגיש אישה זה להתחבר למהות הנשית, המבט, החיוך וההבנה שיש משהו ייחודי בנו הנשים. היכולת לעשות כמה דברים בו זמנית (לעבוד, להיות בנות זוג למופת.. אימהות ועוד) ההקשבה, ההתייעצות ומתן עצות לאחרים (אלופות בזה?!). ואז מגיע השדרוג האמיתי, המעבר מאישה ל"אישה-אימא".

ברגע שהפכנו ל"אישה אימא" המון שינויים נכנסים לחיינו.. האחריות שבחרנו לקחת על עצמנו בתחילה לא כל כך ברורה היא מתחילה להתבהר בהיריון והופכת למוחשית ברגע בו הניחו את העולל הקטנטן בזרועותינו. והמשימה בגידול ילדים הופכת ונהיית מורכבת יותר ויותר עם כל ילד. האתגר מתעצם עם גדילתם, עם הצרכים המשתנים. ודווקא שנראה לנו שהם "עצמאיים" אז הם רוצים אותנו יותר, את תשומת הלב שלנו שפעמים רבות מתמקדת באחים הקטנים יותר.

אז מהי הדרך הנכונה לגדל ילדים? איזו אימא כדאי להיות? המאפשרת? התומכת? או בעלת הגבולות? אני חושבת שצריך להיות הכול, כמו שאנחנו הנשים יודעות להיות. ואיך נדע מתי ואיך? נלמד להקשיב לבטן ל"אינטואיציה הנשית" לאותו הקול שמדבר אלינו ולא תמיד אנחנו קשובות לו ואם נעשה זאת (נקשיב) בד"כ הדברים יסתדרו ונדע שהדרך בה בחרנו נכונה. להמחשת המעבר מאישה ל"אישה-אימא" אשתף בסיפור קצר שקרה בשבוע שעבר.

התקשרתי לחברתי טלי, זכרתי שמועד הלידה מתקרב ובא ואכן טלי ענתה לי ואמרה שבשבוע הבא התאריך המשוער. היא הייתה בעבודה עסוקה מאוד, מדריכה את המחליפה שלה (שנכנסת לנעליים "גדולות"), עוד כמה פגישות והרי תמיד יש עוד משהו שצריך לסיים לפני... (חופשת הלידה).

טלי נשמעה עייפה, אך עם זאת רגועה והמוכנות ניכרה בקולה. אמרתי לה זאת ושאלתי אם יש מישהו שיכול לקנות לה – קרנליאן (אבן אדומה-כתומה ללידה קלה) והיא ענתה שהיא תלך לקנות והוסיפה שעמית לעבודה העיר לה גם לגבי "הרוגע" שלה באומרו: בד"כ נשים בהיריון רגישות מאוד, עם סף רגישות ועצבים עדין מאוד... "ואת כל כך רגועה". טוב, טלי היא אישה רגועה מטבעה, קולה עדין ושלו וקשה מאוד להביאה לכעס, אז למה שהיריון יעשה זאת?

מספר ימים מאוחר יותר קבלתי הודעת SMS משמחת "בוקר טוב, ילדתי הלילה. זה היה מהיר וקל. קוראים לה הילה והיא יפהייה.. אני מאוהבת!"

איזה כיף לקבל הודעה כזו על הבוקר. שמחה רבה מילאה את ליבי. זו הייתה דוגמה מושלמת למעבר מאישה ל"אישה - אימא" (למרות שלטלי יש עוד שני בנים בבית), זוהי אישה שמוכנה לאימהות טוטלית, שמוכנה לתינוקת רכה שזקוקה לתשומת לב, אהבה רכות ורוגע. היא בטוח תקבל!

חלק ב': מאימא לסבתא

תארו לעצמכם מעמד בו אתם – ממש אתם מקבלים מדליית זהב – ובכן זו ההרגשה – אתם עומדים על דוכן המנצחים, המוזיקה מנגנת התופים רועמים ופתאום שקט – הדלת נפתחת ואתם מתבשרים: "מזל טוב סבא, מזל טוב סבתא..".

הלב מתמלא שמחה ורעדה... הרגע הפכתם לסבא וסבתא. יש דור המשך, ואני בהחלט אחראית עליו. אימאלה איזה פחד... האם אתם מוכנים? האם אתם מבינים? ובכן, לא. בכל אופן לא בהתחלה.

השבוע הייתי בבריתה ופגשתי חברה קרובה שהפכה לסבתא בימים אלו, הסתכלתי עליה והבנתי – זהו – זה המבט שמשנתנה פתאום... המבט נעשה פתאום מלא אור ושמחה ובעיקר גאווה – גאווה על היבול החדש – תראו כולם – תראו כולם – זה הנכד שלי!! ממש שלי – והרצון הבלתי נשלט להראות לכולם את הנכד החדש – ללא שליטה.

בינינו, אין אף ספר הדרכה, ואין רשימת הוראות, ואף אחד לא הכין אותי לרכות הזו שנחתה עלי ולרצון לרצות כשהפכתי להיות סבתא. הדבר החשוב ביותר היה איך לגרום לנכדה להרגיש טוב יותר, איך אעשה שתהייה מרוצה? שמחה בחלקה והכי חשוב איך תבין שהיא הדבר הכי טוב...
אף אחד לא הכין אותי ללב המלא בשמחה ולנשיקות שאין עליהם שליטה... לרצון להתגפף איתה על השטיח והידיעה שאפשר לשים את האגו בצד, אין משחקי כוח, אין חשוב יותר וחשוב פחות, אפשר להפסיד בכוונה במשחק ולהעלים עיין כשהיא מרמה טיפה, שום דבר כבר לא משנה חוץ ממנה. אפשר לשיר חמשירים מטופשים ולא אכפת שהשכנים ישמעו, אפשר להשתטות כי בעצם מה אכפת?!? במחשבה שנייה זה החלון שלנו כמבוגרים להיות קטנים שוב..



הרגשתי פתאום שכשהפכתי לסבתא חלקים מחודדים בי הפכו עגולים יותר, פינות בגוף ובמחשבות שהיו קצת מחודדות הפכו עגולות, נעשיתי רכה יותר, אוהבת יותר, זקנה יותר??
כן, "זקנה" באופן שפתאום הפכתי ל"זקנת השבת" פתאום האחריות גדולה יותר - אין ספק שמעגל הדאגה שלי התרחב, לא מספיק שדואגים לילדים, לבעל, להורים המזדקנים, נוספה אחריות לא קטנה. מתקשרים אלי לשאול האם מותר לתת אקמול, האם כדאי לעשות כך וכך, ואני מוצאת את עצמי בניגוד לפעם, חושבת פעם שנייה מה לענות, פעם עם הילדים הפרטיים שלי שלפתי מהשרוול והלכתי עם הלב, אני האחראית הבלעדית ומה שאני עושה - ענייני בלבד, היום אני צריכה לחשוב פעמיים, ומה יהיה באם העצה שלי תהפוך לעצת אחיתופל?, מה יקרה אם יקרה משהו ועוד בגללי, היום אני גם הצד המייעץ וגם הצד תחת ביקורת...
הבנתי שמקומי אינו כמו הסבתא שלי, והמשפט "אימא בזמנך זה היה כך אך לא בזמני, גורם לי לעיתים להיות נעלבת, משקיפה ומחבקת בלבד, חוסר השליטה הזה קצת מלחיץ.

ובחינוך כמו בחינוך נראה שדברים משתנים, אני נדהמת ומוצאת את עצמי מוותרת על עקרונות שהיו פעם חקוקים בסלע בחינוך שלי - מה זה חשוב אם אוכלים קינוח לפני האוכל או אחרי, האם זה באמת חשוב שהחדר יהיה מסודר לפני שהסרט מתחיל? או האם זה באמת עקרוני שבתחפושת של הנסיכה נוסף גלימה של מלך?? מה קורה לי? אני מלכת הסדר - פתאום לא אכפת לי שהסלון מלא בצעצועים ובספרים ואני אפילו נהנית מזה, האם "התקלקלתי"? האם זנחתי את העקרונות שליוו אותי שנים והיו נר לרגלי בנושא חינוך? השינוי מבהיל, ומטלטל, ובכן כנראה שזו צורת התנהגות של סבתא שטבועים בגנים שלנו וסבתא צריכה לפנק ולפנק ולא לחנך..

הפכתי לסבתא בשנות הארבעים המאוחרות שלי, ואני מאוד גאה בזה, להיות סבתא זה כמו לזכות בפרס, ולהיות סבתא צעירה זה כבר לזכות בפרס נובל בשבילי. בכל פעם שאני והנכדים שלי מבקרים בגן שעשועים תמיד יש מבטים מצד הסביבה - מה את הסבתא??!! בשלב הזה מגיעות "תשואות הקהל" - אחד החלקים החביבים עליי מאוד. "מה, את סבתא שלהם? איזו סבתא צעירה. הייתי בטוחה שאת האימא" - זהו המשפט הקבוע. באותם רגעים אני צוהלת ממש כאילו זכיתי באוסקר.
כן, זה מסב לי גאווה, חייבים להודות שסבתא זה לא מה שהיה פעם, כמו שחמישים הזקן של פעם זה לא חמישים הצעיר של היום, סבתא כבר לא אישה עם שיער מאפיר ומטפחת על הראש, הסבתות של היום צעירות ונמרצות, עובדות בחוץ, לומדות מטופחות ונמרצות. כוחי עדיין במותני ואני עדיין מרקדת עם נכדותיי בכל הזדמנות, מטפסת על המגלשה איתן ושמחה לעשות איתן כל פעילויות שעולה על הדעת. ולעיתים רבות יש לציין כאילו באקט של גאווה (למרות שאינני פולניה, פולניות אכן דבקה בי) אני קוראת לנכדותיי - מי בא לסבתא - כדי שישמעו כולם ויהיה ברור שאני הסבתא!
ובעניין הפולניות - הפכתי לדי פולניה - אני מוצאת את עצמי שואלת ומתחקרת את הילדים - מה קורה, מה נשמע? אכלו? שתו? מרגישים טוב, איך היה בגן, מה אמרו? וכדומה.

דווקא בגיל הזה חברותי הקרובות לגילי התחילו להתלונן על ריקנות מסוימת בחיים, הילדים הגדולים כבר עזבו את הבית, והם די נשארו לבד, ודי מחפשות את עצמן ואני לעומת זאת מצאתי עצמי עסוקה מאוד עם הנכדים שלי, עסוקה כמעט במשרה מלאה בעזרה, בתמיכה, הבנתי שחיי התמלאו בשמחה חדשה, וכל חשבונות הנפש שעשיתי תמד הסתכמו בפלוס. דרך לא רעה להתגבר על משבר גיל הארבעים... והחמישים...
אומרים ש"אפילו קוף יפה בעיני אמו" ואני מוסיפה יותר מזה - קוף מושלם בעיני סבתו..."

אני חייבת להודות שלהיות סבתא זה אחד הדברים הטובים שקרו לי במהלך חיי, אחד הדברים המחזקים שלי, ואחד הדברים שבהחלט מסבים לי הנאה והתרוממות רוח - כי מה טוב יותר ומחזק יותר מלשמע את הנכדה שלי אומרת "אני אוהבת אותך יותר ממה שאת חושבת? או את הנכדה בת השנתיים מתקשרת ואומרת - אני אוהבת אותך סבתא?
או בארוחת שישי לשמוע שהאוכל שלי הוא הכי טעים?? באשר לאוכל - אוכל שלסבתא הוא אוכל מנחם, חם, מתוק וטעים וכנראה לא לחינם נכתב החמשי: סבתא בישלה דייסה... ומה יותר מהנה מאשר להאכיל את הנכדים? או לשמוע אותם מזמינים מנה כזו או אחרת??

לסיכום, לכל הסבתות בהווה ולכל הסבתות בעתיד - תמיד, אבל תמיד יש למה לצפות, תמיד יש שמחה קטנה, חיוך קטן של התינוק שמזכיר לנו שרק אנו שוכחים את מה שחשב באמת, והעולם פתאום נראה כה טוב.

כתבה: סבתא אירית נורני

אישות בריא

ירחון לבריאות המשפחה

בריאות האישה - חלק א'

תוספי מזון לבריאות האישה

סידן

סידן הוא המינרל הנפוץ ביותר והחיוני ביותר לתפקוד גוף האדם. הוא מרכיב חיוני של העצמות והשיניים, הוא לוקח חלק בכיוון ושחרור של שרירים והעברת גירוי עצבי, עוזר לייצור אנרגיה ולכן עלינו להקפיד על צריכת סידן מספקת בתזונה ואם ישנו צורך לצרוך סידן כתוסף תזונה.

מקורות העשירים הסידן במזון -

סידן מהצומח: שומשום, שקדים, פירות יבשים, מוצרי סויה, אגוזים, ירקות עליים.

סידן מהחי: חלב ומוצרים, מזון עם עצמות

פרט לצריכת סידן חשוב להכיר את הגורמים המשפרים את ספיגתו וזמינותו בגוף: ויטמין D שמשותף בספיגה האקטיבית של סידן והמינרלים - מגנזיום ובורון.

קבוצות סיכון למחסור בסידן -

נערות מתבגרות, נשים בהיריון ומניקות, אנשים הנוטלים תרופות - סותרי חומצה, אנטיביוטיקה, משתנים, אנשים שבלוטת התריס שלהם לא מאוזנת.

אינדיקציות לטיפול -

אוסטיאופורוזיס: חשוב בשילוב עם מגנזיום, בורון וויטמין D לשם ספיגה אופטימאלית.

יתר לחץ דם: תוספת סידן השפיעה חיובית על לחץ הדם הסיסטולי בהיריון, כמו-כן תוספת בגיל מבוגר עוזרת לאיזון יתר לחץ הדם. סרטן המעי הגס: תזונה מפחחת בסידן מגבירה את הסיכוי לסרטן המעי הגס.

אבני כליות אוקסלטיות: סידן קושר אוקסילטים ומוציא אותם מהגוף.

הרגעה: שילוב סידן ומגנזיום יקלו במתח בבעיות שינה.

סידן כתוסף מופיע בעיקר בשתי צורות - סידן ציטרט וסידן קרבונט (לא ממומלץ). סידן ציטרט הוא הצורה המומלצת, זהו סידן שקשור לחומצה ציטרית הנספגת ביעילות רבה. ידוע כי בנשים וגברים מעל גיל ארבעים חלה ירידה בחומצת הקיבה החיונית גם לספיגת מינרלים. סידן ציטרט אינו תלוי בחומצת הקיבה ולכן נספג גם בתנאים של תת חומציות. השימוש בסידן ציטרט מעכב קריסטליזציה של מלחי סידן ומפחית בכך סיכון להיווצרות אבנים בכליות.

ברזל IRON

הוא מינרל הנחוץ ליצירת תאי דם אדומים וחשוב לייצור המוגלובין - המרכיב המוביל חמצן בכדוריות הדם האדומות לכל איברי הגוף.

אנמיה שמקורה בחוסר ברזל היא בעיה שכיחה המתבטאת בד"כ בבעיות כמו: עייפות חיוורון, סחרחורות, נשירת שיער, ציפורניים סדוקות וירידה ברמת ההמוגלובין בדם.

שימושים עיקריים -

טיפול באנמיה שמקורה בחוסר ברזל. חיוני במצבים של איבוד דם מוגבר, בעקבות מחזור ויטתי קשה, כיבים במערכת העיכול, טחורים, ניתוחים, פוליפים וכו'.

מקורות במזון -

בשר ומוצרים, ירקות ירוקים וקטניות.

למי חשוב וכדאי לצרוך ברזל? נשים בהיריון ומניקות, ילדים בתקופת הגדילה, צמחוניים וטבעונים הנמנעים מאכילת בשר, קשישים ואנשים הסובלים ממחלות כרוניות או מדימומים.

בהמלצתנו...

בבתי הטבע ובתי המרקחת שפע של תוספי תזונה ולעיתים הצרכנים נתקלים בקושי בקניית המוצר הנכון עבורם. כשיש מחסור ברזל חשוב לא להזניח ולמלא את החסר. עם זאת תוספת של ברזל כתוסף עלולה לגרום לתופעות לוואי לא נעימות במערכת העיכול. ולכן מניסיונו כנטרופתיות בחרנו להמליץ על:

פלורדיקס - תוסף ברזל אורגאני, עם קומפלקס ויטמיני B בעל ספיגה גבוהה במיוחד הודות לסוג הברזל, צורת הגשתו בנוזל ונוכחות ויטמין C בפורמולה. מכיל צמחים התומכים במערכת הגוף.

אינו גורם לעצירות ולבעיות מעיים הנלוות בד"כ לתוספות ברזל. טעמו-טעם של מיצי פירות. מתאים למבוגרים וילידים.



צמחי מרפא לבריאות המערכת הנשית

אנג'ליקה סינית - ANGELICA SINENSIS

צמח זה גדל בסין ושורשיו משמשים למטרות רפואיות. מן החשובים שבעשבי החיזוק הגדולים של סין. מצוי בהרבה תרופות צמחיות כמזין דם ומסדיר מחזור חודשי. פעילות רפואית - מחמם ומחזק את מחזור הדם, בעל פעילות הורמונאלית מאזנת, אנטי-ספסמוטי.



אינדיקציות - לטיפול בבעיות הורמונאליות כמו: כאבי מחזור, PMS, מחזור לא סדיר וקלוש, חולשה ואנמיה, בעיות פוריות. עפ"י הרפואה הסינית מחזק דם, פועל במרידאנים (ערוצי אנרגיה) של הלב, הטחול והכבד. שורש הצמח מפעיל את הכבד ומשחרר אותו מעודף אנרגיה ורעלים. אזהרות - האנג'ליקה מחממת ועשויה שלא להתאים במצבים "חמים". יש להימנע ממינון גבוה או מנטילה סדירה בזמן היריון מחשש לגירוי יתר של הרחם וכן במצבי סוכרת.

שיח אברהם מצוי - VITEX AGNUS CASTUS

מקור הצמח במזרח התיכון, השימוש הרפואי הוא בגרגירי הצמח.



פעילות רפואית - הצמח פועל על בלוטת יותרת המוח, להמרצת התפקידים ההורמונאליים ולהסדרתם. פעילותו מובילה לשינוי ביחס בין אסטרוגן לפרוגסטרון וכתוצאה מכך לשיכוך הפרעות במחזור החודשי וטיפול בצבירת נוזלים אצל נשים בתקופת המחזור. אינדיקציות - בעיות במחזור, PMS והגברת ייצור החלב אצל נשים מניקות. אזהרה - מינון גבוה עלול לגרום לתחושת "נימול" על העור.

קוהוש שחור -

השורש והגזע המעובה של הקוהוש השחור נאספים בסתיו ומשמשים למטרות רפואיות. פעילות רפואית - מרגיע, משכך כאבים, אנטי ריאומטי ובעל השפעה על המערכת ההורמונאלית הנשית. אינדיקציות - כאבי מחזור, ממריץ רחם, בעיות גיל המעבר, כאבי גב תחתון, יתר לחץ דם, כאבי מפרקים ושרירים. אזהרה - אין להשתמש בחודשי היריון הראשונים.



מורן - VIBURNUM PRUNIFOLIUM

שיח הגדל בצפון אמריקה, קליפת השורש של הצמח משמשת למטרות רפואיות. פעילות רפואית - מרפה שרירים, משכך כאבי מחזור, מקלה על דמם וכאבים לאחר לידה, אנטי דלקתי.



אינדיקציות - כאבי מחזור, מצבים של חשש להפלה, תסמונת גיל המעבר.

בעיות פוריות ברפואה הסינית

מאת: אמיר לוי - מומחה לרפואה סינית Lic.Ac

היריון מצטייר בעיני זוגות רבים, כדבר פשוט ומובן מאליו, אך למעשה הדרך להורות אינה תמיד קלה, זוהי משימה מורכבת שתלויה בגורמים רבים. הגורמים השכיחים לבעיות פוריות נחלקים לבעיות הורמונאליות כמו-אמנוריאה, מחזור לא סדיר, פרולקטין גבוה, שחלות פובליציסטיות ובעיות שנובעות כתוצאה משינויים שחלו באורח החיים של בני האדם במהלך המחצית השנייה של המאה ה-20, כמו-תזונה לקויה, הפרעות אכילה (בעיקר אנורקסיה), היחשפות לרעלנים סביבתיים, השמנת יתר, עודף פעילות גופנית, לחץ נפשי וסטריס יומיומי שמקשים רבות.

וההסבר הסיני: "כאשר הלב מוכן, הוא ירשה לרחם לקבל את התינוק" - פרופ' לי גוואן רונג. אנרגיה, חום וחיוניות מגיעים מהלב על מנת לאפשר קיום של חיים חדשים, זרימת אנרגיית החיוניות שהיא חלק מהותי בתהליך ההתעברות עלולה להיפגע עקב מתחים, חרדות ודאגות.

בשנים האחרונות נראית פתיחות רבה לשילוב הרפואה סינית (דיקור, צמחי מרפא ותזונה סינית) לשם טיפול בבעיות פוריות החל מאיזון הגוף, הרגעה, וכטיפול תומך בהפריה חוץ גופית. מחקרים מראים כי טיפול בדיקור סיני מועיל ביותר כמסייע בהתעברות, על-ידי: עיבוי רירית הרחם, עזרה בהשתרשות וקליטה של העובר, שיפור זרימת הדם, הזנת הרחם, חיזוק השחלות ושיפור בייצור הזקיקים והביציות. "צריך שניים לטנגו" טיפול משלב את שני בני הזוג יהיה בד"כ מוצלח ויעיל יותר להשגת היריון, בגברים הטיפול הסיני יסייע בשיפור איכות הזרע, התנועתיות והפחתת המתח.

כמטפל ברפואה סינית שמתמחה בתחום הפוריות, טופלו על ידי נשים רבות בטווח הגילאים 25-45, במהלך הטיפולים נראו שינויים מדהימים בבדיקות הדם, בממצאים ההורמונאליים ובתוצאות ההתעברות, שפעמים רבות הפתיעו אף אותי.

לשאלות ויצירת קשר - אמיר לוי 050-2933187
קליניקה: בית הרופאים, רחוב מנוחה ונחלה 18/24 רחובות.

בריאות האישה - חלק א'

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

מתכון החודש

קציצות טופו ותרד/מתוך המטבח הבריא של "על השולחן"

חומרים ל-12 קציצות:

300 גרם עלי תרד טריים
1 כף שמן קנולה
150 גרם טופו מגורר גס
1 בצל קטן קצוץ גס

2 ביצים טרופות

1/4 כוס פירורי לחם, רצוי מלא
מלח ופלפל שחור גרוס

לטיגון: שמן קנולה

להגשה: רבעי לימון

יוגורט מתובל בקליפת לימון מגוררת

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת גדולה על להבה נמוכה - בינונית. מוסיפים שמן ותרד ומאדם 3-4 דקות תוך בחישה, עד שהתרד מתאדה ומאבד מנפחו. מכבים את האש ומצננים מעט. סוחטים היטב בידיים.
 2. מעבירים את התרד למעבד מזון עם להב מתכת. מוסיפים טופו ובצל וטוחנים בפולסים לקבלת תערובת אחידה אך לא משחתית. מעבירים לקערה.
 3. מוסיפים ביצים ופירורי לחם, ממליחים, מפלפלים ומערבבים. יוצרים כ-12 קציצות אובאליות ופחוסות.
 4. מחממים מחבת על להבה בינונית עם שמן בגובה 1 ס"מ. מטגנים את הקציצות 3-4 דקות מכל צד עד להזהבה.
- גיוון:** ניתן להחליף את התרד ב-200 גרם דלעת מגוררת גס.

תזונה פונהציונאלית -

טופו - מקורו של הטופו הוא מסין, הוא מקור מצוין לחלבון, ברזל, סידן, מגנזיום, אבץ ו-B1 חלבון הטופו הוא חלבון מלא הכולל את כול חומצות האמינו החיוניות. הוא דל בשומן, נטול כולסטרול ובעל ערך גליקמי נמוך.
מה לקנות? טופו טרי של חברה אמינה ומוכרת, שמתחייבת כי הוא יוצר מפולים שלא הונדסו גנטית.
אחסון: במקרר - מכוסה במים, נשמר עד 7 ימים. יש להחליף את המים כל יום. ניתן להקפיא באריזה המקורית עד חצי שנה.



תרד - עלי התרד עשירים בקרטנואידים כמו בטא קרוטן ולוטאין יש בהם קוורציטין - פיטו כימיקל שהוא אנטיאוקסידנט.

בישול עלי התרד מקל על הגוף את ספיגת הקרטנואידים. בתרד יש יותר חלבון מכול ירק אחר.
אזהרות: בתרד כמות גבוהה של ויטמין K שקשור לקרישת הדם לכן מומלץ שאדם המטופל במדלל דם כמו קומדין או אספירין לא יגזים בצריכת תרד שעלול לנטרל פעולת תרופות אלו.
תרד עשיר בחומצה אוקסלית, חומר המפחית את יכולתו של הגוף לספוג ברזל (להימנע באנמיה).

בריאות האישה - חלק א'

אשור בריא

ירחון לבריאות המשפחה



סדנת ניקוי רעלים בשלושה שלבים בהנחיית קרן פוטרמן

הסדנא כוללת: 5 מפגשים טיפוליים ולימודיים בדרך לניקוי הגוף והנפש.
אבחון נטורופתי (כולל אבחון בגלגל העין ובכף הרגל),
תפריט אישי מותאם לכל תקופת הניקוי, ליווי מקצועי, תמציות באך, מתכונים וחומר מקצועי.

המיקום: גדרה מתי מתחילים? ישר לאחר פסח.
המחיר: למינוי לחשוב בריא - 1200 ₪ (במקום 1500 ש"ח)

להרשמה התקשרו: קרן - 0523-869031



על העורכות המקצועיות

פאולה שטיינברג בלאו
מרפאת נשים נטורופתית

קרן פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת מטעם ה"קולג' הישראלי לרפואה טבעית". בעלת קליניקה "הטיפול השלם" - הטיפול הפיזי והרגשי, מתמחה בבריאות המשפחה. ייחוד הטיפול בקליניקה הוא שילוב כלי האבחון שצברתי במשך 15 שנות ניסיון טיפולי - אירידולוגיה (אבחון בגלגל העין), אבחון בציר, אבחון אישיותי בכף הרגל והטיפול שבבסיס תזונה, תוכניות לניקוי הגוף, צמחי מרפא, הומיאופתיה מודרנית. כל זאת בהתייחסות לנפש המטופל והתאמת טיפול אינדיווידואלי שניב תוצאות. כמו כן, אני מרצה בכירה בתחום הנטורופתיה במכללות לרפואה משלימה, משרד החקלאות הישראלי, מתנ"סים בתי ספר ומנחת סדנאות בריאות. אל הטיפול ברפואה הטבעית התוודעתי בצעירותי במזרח הרחוק, ומשם התפתח העניין ללימודי נטורופתיה. הטיפול ובעיקרו ההצלחה לשפר את איכות חייהם של מטופלי, מניעים אותי לרצות לדעת עוד, ולהמשיך להעביר את הידע - חשיבות השמירה על האיזון בין הגוף לנפש.

פאולה שטיינברג בלאו ND,

נטורופתית מוסמכת R.Na מטעם המכללה למנהל והמרכז הרפואי "אסף הרופא", מייסדת "מרפאת נשים נטורופתית" ברחובות, המתמחה בבריאות האישה. במרפאה אני מציעה יעוץ נטורופתי עבור מצבים שונים בבריאות האישה - וסת לא סדירה, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות, שרירנים וציסטות בשחלה. כמו כן, אני מציעה תמיכה וליווי בגיל המעבר. בנוסף אני מציעה פתרונות נטורופתים מגוונים למצבי בריאות נוספים כגון מחלות אוטואימוניות, הפרעות בתפקוד בלוטת התריס, יתר לחץ דם, עודף שומני הדם, סכרת, מחלות מערכת העיכול, עייפות כרונית ועוד. בטיפולים שלי אני משלבת המלצות לתזונה, תוספי תזונה, צמחי מרפא, הומיאו-טוקסיקולוגיה בשילוב כלים קוגניטיביים-התנהגותיים. המרפאה מקיימת קשרים של שיתוף פעולה הדדי עם רופאים מומחים, על מנת להבטיח טיפול מבוסס מדע ומקיף לכל מטופלת.

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

פאולה: 052-6544976 | shpaula@bezeqint.net, קרן: 052-3869031 | keren_puterman@walla.com