

אשוז בריא

ירחון לבריאות המשפחה

אוגוסט 2011

קרן פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,

בעלת קליניקה "הטיפול השלם" -
הטיפול הפיזי והרגשי.

פאולה שטיינברג בלאו ND

נטורופתית מוסמכת,

בעלת "מרפאת נשים נטורופתית"
מתמחה בבריאות
האישה.

תוכן עניינים

- חשיבות השמש ומזיקה
- ניקוי גוף
- מחלות קיץ - הטיפול הטבעי
- תזונה בספרות

שלום לכם,

אנו שמחות להשיק את הירחון "לחשוב בריא" העוסק
בבריאות הגוף והנפש, משמע נטורופתיה, הסתכלות
על האדם כמכלול שלם שמטרתה "נפש בריאה בגוף
בריא".

מידי חודש נעדכן אתכם בנושאים הרלוונטיים לתקופה,
נבהיר ונראה כיצד הרפואה הטבעית מתמודדת עם מגוון
מצבים בריאותיים.

בסיס החשיבה הנטורופתית הוא "הומיאוסטזיס",
החזרת הגוף לאיזון הטבעי שלו והלמידה כיצד ניתן
לשמר ולתחזק את האיזון על מנת למנוע מחלות או כדי לאפשר רפוי
ספונטני ומהיר.

החזון שלנו כנטורופתיות הוא לעסוק ברפואה מונעת אמיתית
ולצייד אנשים בריאים במגוון כלים למניעת מחלות בעתיד.
אך בימינו זהו רק חזון!

מטרת הירחון היא להדריך אתכם, הקוראים, כיצד לשלב בצורה נכונה
בין הטיפול הקונבנציונאלי לבין הרפואה הטבעית המשלימה המציעה
מגוון שיטות טיפוליות כגון המלצות תזונתיות, שימוש בצמחי מרפא,
הומיאופתיה, רפלקסולוגיה ועוד.

את הגיליון הראשון נקדיש להכנת הגוף לקיץ.

נדבר על חשיבותה של השמש החמה והנעימה וכיצד ניתן
לצמצם את נזקיה. נדבר על חשיבותו של ניקוי הגוף בתקופה זו לשם
אתחול מערכות הגוף בפן הפיזי והמנטאלי.
נתייחס למחלות קיץ נפוצות – שלשולי קיץ והקאות.

נשמח לקבל מכם הערות, הארות וגם לענות על שאלותיכם!

בברכה ובהנאה,

קרן ופאולה

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

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

חשיבות השמש ונזקיה

אור השמש הוא המקור לחיים ולמזון על כדור הארץ. לצערנו, בשנים האחרונות יש לא מעט פרסום שלילי לחשיפה לשמש. אנחנו יודעים כי חשיפת יתר לשמש מגבירה סיכון לסרטן העור ולקטרקט בעיניים, גורמת להזדקנות מוקדמת של העור ואף לנזק ברמת התא. יחד עם זאת, חשיפה מבוקרת לקרני השמש תורמת לבריאותנו והרבה.

ללא חשיפה לשמש נסבול ממחסור בוויטמין D.

מחקרים שנעשו באוכלוסיות שונות בישראל גילו כי במדינת ישראל המחסור בוויטמין זה שכיח ביותר.

ויטמין D משפר ספיגת סידן במעיים ובכך תורמת לחיזוק העצמות.

כמו כן, הויטמין מספק הגנה מפני סרטנים שונים, מחלות דלקתיות כגון דלקת פרקים, סוכרת, מפחית כולסטרול ומסייע במניעת מחלות לב.

חשיפת הפנים, הצוואר, הרגליים והזרועות למשך כ- 10 דקות ליום מסייעת בייצור של 1000 - 3000 יחב"ל של ויטמין D.



אור השמש מסייע בייצור סרוטונין החיוני למצב רוחנו. כמו כן, השמש מסייעת במאבק בדיכאון תלוי עונה (מצבים של דכדוך המופיעים בחודשי החורף) ע"י שחרור אנדורפינים.

חשיפה מתונה לשמש מרחיבה כלי דם בעור ובכך משתפר מעבר רכיבי המזון והחמצן אל התאים. זרימת הדם משתפרת, הדופק יורד ולחץ הדם מופחת.

אור השמש חיוני לבריאות העור. חשיפות לשמש מועילות במצבי אקנה, אקזמה, פסוריאזיס.

ייצור ויטמין D מחשיפה לשמש מפחית סיכון לסרטנים שונים כגון ערמונית, שד, מעי גס ושחלות.

ממחקר חדש אנחנו לומדים כי חשיפה מבוקרת לקרני השמש יכולה למנוע התפרצות סוכרת נעורים בילדים.

בחשיפה לשמש הגוף מייצר כדוריות דם לבנות הנחוצות למאבק בזיהומים נגיפיים וחיידיקים, עובש ופטריית.

חשיפה מבוקרת לשמש מקדמת ניקוי רעלים ע"י שיפור תפקוד הכבד. השיפור בזרימת הדם מסייע בפינוי יעיל יותר של רעלים שונים.

חשיפה יומית לאור השמש מגבירה ייצור מלטונין, הורמון השינה ובכך השינה משתפרת.

אור השמש מגביר תיאבון, משפר עיכול ומגביר חילוף החומרים.

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

למניעת נזקי השמש ולקבלת מגוון היתרונות הבריאותיים שלה מומלצת חשיפה לאור השמש בכמות שוות ערך ל-13 דקות של אור שמש באמצע יום קיצי, שלוש פעמים בשבוע, ללא קרם הגנה.

באיזה קרם הגנה מומלץ להשתמש?

ראשית, חשוב להבין את משמעות המונח SPF שמצוין על גבי אריזות מסנני הקרינה. משמעות ה-SPF - מקדם ההגנה מהווה מדד לפרק הזמן שבו התכשיר מגן על העור מפני כוויות השמש בהשוואה לזמן שבו העור מאדים ללא הגנה. אם לדוגמה לוקח לעור ללא הגנה להאדים כ-10 דקות, השימוש בתכשיר מסנן הקרינה עם מקדם הגנה של 15 SPF יאריך את פרק הזמן עד שהעור יאדים פי-15 כלומר 2.5 שעות. עדיף להשתמש במסנני קרינה אשר צוין במפורש כי הם מגנים מפני קרינת UVA (קרני שמש ארוכות) ומפני קרינת UVB (קרני שמש קצרות). משרד הבריאות קובע שמומלץ להתמרח כל שעתיים, ובעת חשיפה לשמש מומלץ לחבוש כובע רחב שוליים ולהרכיב משקפי שמש.

למה קרם הגנה טבעי?

קרמי ההגנה הנפוצים בשוק משלבים פעילות של מרכיבים אורגאניים ואנאורגאניים. מרכיבים שאינם אורגאניים כדוגמת תרכובות אבץ (zinc oxide) או טיטניום (titanium oxide), גורמים להחזרה ופיזור הקרינה המסוכנת. רכיבים אלה, בצורתם הטבעית, בטוחים לשימוש ויעילים מאוד. הבעייתיות עם חומרים אלה, היא כאשר הם מיוצרים כ"חלקיקי נאנו" (nanosized particles). נאנו טכנולוגיה היא שיטה שבה ממזערים חלקיקים והיא נמצאת בשימוש עם חומרים שונים, במוצרים שונים, כמו קרמי הגנה, מוצרים קוסמטיים ואפילו תוספי תזונה. החומרים הממוזערים למעשה מגבירים את האפקט הרצוי. לגבי החומרים טיטניום דאוקסיד ואבץ דאוקסיד, מחקרים מראים שבצורת חלקיקי נאנו, לחומרים אלה יש פוטנציאל לגרום נזק רציני לעור, לגוף האדם ולסביבה. מרכיבים אורגאניים שונים (אוקטיל-מתוקסי-צינמאט OCM, בנזופנון Benzophenone), סופגים חלק מהקרינה הנותרת ומשחררים אותה בתור אנרגיית חום. קרמי ההגנה הטבעיים האורגניים, לא מכילים כימיקלים כמו פארבנים, בנזופנון, PABA ו-retinyl palmitate (נגזרת סינתטית של ויטמין A, שחשודה כמזיקה לעור ועלולה לגרום לסרטן עור) המצויים בקרמים הקונבנציונליים. רובם מכילים תרכובות אבץ (zinc oxide) או טיטניום (titanium oxide) ממקור טבעי ומשלבים שמנים צמחיים, חומרי הזנה ונוגדי חמצון טבעיים, המקנים לעורנו הגנה מושלמת, ללא חשיפה לכימיקלים מסכני בריאות.

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

ניקוי גוף

למה לנקות את הגוף?

אורח החיים המודרני חושף אותנו לסביבות ומצבים מורכבים שגורמים לגופינו להיות עמוס ברעלים לדוגמה: זיהום אויר, מזון מעובד ומשומר, ריסוסים, תרופות, חומרי הדברה, מתח ועוד. כתוצאה מכך מערכות ניקוי הרעלים שלנו (כבד, כליות, עור) צריכות לעבוד שעות נוספות רק על מנת לטפל ברעלים בהם אנו נתקלים בחיי היום יום. רבים מאיתנו כבר עברו את גבול היכולת הטבעית של גופינו לבצע את פעולות ניקוי הרעלים בצורה עצמאית ושגרתית. לכן, הניקוי מאפשר לגוף, ובפרט למערכות הניקוז לעשות תהליך של "אתחול מחדש". בזמן הניקוי מערכת העיכול "נחה", היות ופחות אנרגיה מוקדשת לפירוק המזון וזה מתאפשר ע"י בחירת מזון קל לעיכול ועשיר באנזימים שמסייעים בפירוקו.



חשוב שתהליך הניקוי יעשה בצורה הדרגתית, לשם הגברת יעילותו ובכדי שלא לגרום לגוף טראומה. כשלב טרום ניקוי ניתן לבצע צום מיצים, דיאטת אורז וכד'. נתחיל בטרם ניקוי כהכנת בגוף לתהליך הניקוי עם הורדת מזונות מעובדים, משומרים, מטוגנים, קפאין, משקאות ממותקים, מוגזים, נשתדל לצרוך מזונות אורגנים...בקיצור נתחיל בתזונה נבונה.

למי מומלץ?

אם אתם סובלים מבעיה כרונית כלשהי, כמו משקל עודף, אלרגיות, עייפות/תשישות, מתח, בעיות עור, נשירת שיער, הפרעות במערכת עיכול (גזים, נפיחות, צרבות, כאבי בטן), פטריות, כאבי ראש, מיגרנות ועוד...אתם זקוקים לניקוי!!!
עם זאת גם אם אינכם סובלים מבעיה בריאותית כלשהי מומלץ אחת לשנה לבצע ניקוי כחלק מתחזוקה תקינה של הגוף והנפש.

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

מתי?

האביב נחשב לתקופה הטובה ביותר לתהליך הניקוי. בתקופת החורף הגוף אגר ושמר, אנחנו מסוגרים יותר בעצמנו, בביתנו, בד"כ חולים יותר, לכן השימוש בתרופות גדל. לעומת זאת תקופת האביב היא תקופת פריחה, מתחילה היציאה החוצה, התאווורות, לכן זאת התקופה שבה אנו מכינים את הגוף לקיץ החם. זוהי תקופה בה אנו מסירים את שכבות הבגדים, מרבים לצאת ולהתאווור הן נפשית והן גופנית. זהו הזמן המתאים ביותר להחזיר את "הסדר" לגוף=הומיאוסטזיס, האיזון בין גוף לנפש.

כיצד מתבצע הניקוי?

ניקוי יכול להתבצע בקבוצה, בד"כ לשם תמיכה וכוח מניע. עם זאת, יכול להתבצע בצורה פרטנית, דבר המאפשר תשומת לב אישית יותר ופחות חשיפה חיצונית. הניקוי מותאם באופן אישי עם תשומת לב לצורכי המטופל ומטרותיו האישיות. בתהליך הניקוי הכלי העיקרי הוא - התזונה, בחומרי גלם איכותיים, הרבה מזון מן הצומח, הפחתת/הורדת מזונות מן החי. שילוב צמחי מרפא והומיאופתיה מודרנית לשם זירוז סילוק/פינוי הרעלים ממערכות הניקוז –כבד, כליות ועור. פרחי באך מומלצים לתמיכה בתהליך הרגשי. לא רק הגוף מפנה רעלים, תהליך הפינוי מתרחש גם בנפשנו, לכן חשוב ליצור תמיכה רגשית, שוב בהתאמה אישית.

אזהרה - ניקוי לא מתאים לנשים הרות, מניקות. המלצה לתהליך ניקוי תינתן רק לאחר התייעצות עם נטורופת שמתמחה בתחום הדה-טוקסיפיקציה.

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

מחלות קיץ - הטיפול הטבעי

שלשול והקאות

שלשול חריף מבטא בד"כ ביטוי להרעלה, זיהום או גירוי במערכת העיכול. חומר רעיל החודר לגוף יוצר תגובת נגד המתבטאת בהגדלת נפח הנוזלים במעיים ובהתכווציות מעיים חזקות ביותר. כתוצאה מכך מופיעה יציאה מימית בעלת נפח גדול. באמצעות השלשול הגוף מנקה את עצמו מרעלים. בין הרעלנים השונים ישנם נגיפים, חיידקים וטפילים. פולשים אלה מגיעים אלינו דרך המזון, מים נגועים, חול בגני משחקים או מגע עם אדם נגוע. שלשול יכול להופיע גם כתגובה למזונות מסוימים למשל חלב או חיטה. גורמים נוספים לשלשול יכולים להיות מתח וחרדה ואכילת יתר. לעיתים השלשול מהווה ביטוי לקיומן של מחלות חמורות יותר כגון דלקת מעי חיידקית, תסמונת המעי הרגיש, דלקת המעי הגס, צליאק, יתר פעילות בלוטת התריס, טפילים במעי ועוד. במידה והשלשול אינו חולף



לאחר שלושה ימים או במידה ויש דם בצואה חשוב לפנות לטיפול רפואי. כמו כן, שלשול חריף בילדים מחייב בדיקת רופא מומחה.

במצבי שלשול חריף רצוי להימנע מתרופות נוגדות שלשול ללא מרשם רופא היות ותרופות אלה ייגרמו לחומר הרעיל להישאר בגופנו. במצבים אלה למרות אי הנוחות רצוי לאפשר לגוף להוציא את הרעלים. התהליך נמשך בד"כ כיומיים. ביומיים אלה חשוב ביותר לטפל באובדן הנוזלים והמינרלים יחד איתם (מגנזיום, נתרן, אשלגן) ע"י שתייה מרובה.

במהלך השלשול אין לאכול מזון מוצק, ממתיקים מלאכותיים, סוכרים, מוצרי חלב ומזון המכיל לקטוז. כמו כן, יש להימנע ממזון או משקאות המכילים קפאין, מזון מטוגן ושמוני.

כן חשוב להקפיד על שתייה מרובה בעיקר של מרק ירקות שורש ועלים ירוקים העשירים באשלגן. ככל שההרגשה תשתפר אפשר לאכול מזונות

קלים לעיכול כגון אורז לבן, תפוחי עץ אפויים ללא קליפה, תפוח אדמה מבושל, ירקות כתומים אפויים או מבושלים במרק, בננות לא בשלות מידי.

למניעת התייבשות אפשר למצוץ קרח ולשתות מים בלגימות קטנות למניעת עומס יתר על הכליות. במצבי בחילה אפשר לשתות חליטת שורש ג'ינג'ר או אבקה יבשה של ג'ינג'ר.

להקלה על כאבי בטן אפשר להניח קומפרס לח וחם לאזור הקיבה פעמיים ביום או קומפרס חם וקר לסירוגין. ניתן להוסיף חומץ תפוחים לקומפרס כדי לזרז את תהליך הריפוי.

אפשר לשלב גם חליטת בבונג או שומר המקלים על הכאבים והנפיחות המתלווים לשלשול החריף. רצוי להוסיף גם תכשיר פרוביוטי (חיידקים טובים) המסייע בתהליך העיכול ונלחם במזהמים.

אוגוסט 2011

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

תזונה בספרות



מסרים תזונתיים בספרי ילדים - "הזחל הרעב"

הפעם נעסוק בספר מדהים "הזחל הרעב" שכתב וצייר אריק קרל המוכשר.

הספר עוסק בהתפתחות הזחל לפרפר, אך כמו בכל תהליך בחיים ישנה מטרה וישנה הדרך.

הזחל שבוקע מהביצה עובר דרך ארוכה בכדי לגדול ובסופו של דבר לבקוע מהפקעת שיצר ולהפוך לפרפר נהדר, מדהים ביופיו.

ובמה הדבר תלוי? – בתזונה שלו!

אז... "הזחל הרעב והקטן" מתחיל בתזונה צמחונית של פירות וירקות. ואז הדברים משתנים, מגיע זמן ה-"ג'אנק פוד" והרבה! ככל הנראה תקופה שאני יכולה להקביל לגיל ההתבגרות בו ההתנסויות פחות בריאות.

"ביום שישי הוא זלל זחל דרך: עוגת שוקולד, גביע גלידה, מלפפון חמוץ, גבינה צהובה, פרוסת נקניק, סוכרייה על מקל, עוגת דובדבנים, נקניקיה ופלח אבטיח.

באותו הלילה היה לו כאב בטן!"

והמסר החשוב של הספר -

"למחרת שוב הגיעה השבת. הזחל זלל דרך עלה אחד ירוק ויפה והרגיש הרבה יותר טוב."

אז למה עלים ירוקים?

בעלים ירוקים ישנו חומר הנקרא - כלורופיל, המעניק את הצבע הירוק לעלה/ירק. הכלורופיל עשיר בוויטמינים ומינרלים (הרבה ברזל), אנזימי עיכול המסייעים בעיכול מזון, סיבים תזונתיים שמועילים לניקוי מערכת העיכול שלנו בעיקר המעיים.

המסקנה: איכלו הרבה עלים ירוקים ותרגישו חיוניים ונקיים יותר מבפנים.

* כל הזכויות שמורות להוצאת "פועלים"

אוגוסט 2011

אשור בריא

ירחון לבריאות המשפחה

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 הפיזיוהרגשי, 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 שבבסיסו תזונה, תוכניות לניקוי הגוף, צמחי מרפא, הומיאופתיה מודרנית. כל זאת בהתייחסות לנפש המטופל והתאמת טיפול אינדיווידואלי שיניב 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 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.

להערות, תגובות, שאלות ובקשות:

פאולה: 052-6544976 | shpaula@bezeqint.net

קרן: 052-3869031 | keren_puterman@walla.com

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו