

ירחון מבט לטבע - פברואר

2010

רומי חוכמה



שלום לכם

מכיוון וחשוב היה לי תמיד להעביר לכם את ידיעותיי ודעותיי בנושא הבריאות, אני יוצאת לדרך עם ירחון אינטרנטי "מבט לטבע" העוסק

בנושא הנטורופתיה והאירדיולוגיה ואשר יכלול את תמצית הידע אותו ברצוני להעביר לכם .

בנוסף ישמש הירחון כאמצעי תקשורת נוסף ביני וביניכם, ותוכלו להביע את דעתכם, לבקש כתבות בנושאים מסוימים, לתרום טיפים מניסיונכם לשאר

המטופלים ולי, ואף לשאול אותי שאלות ספציפיות על ידי לחיצה בכתובת - www.hochma.co.il בפורום האתר.

בירחון יהיו מאמרים מקצועיים בתחום הרפואה המשלימה והריפוי הטבעי, טיפים והמלצות בנושא בריאות, צמחי מרפא, מתכונים, וסיפורים על מקרים

מהקליניקה.

אני מאחלת לכם הרבה בריאות והנאה

באהבה

רומי חוכמה



קישורים לכתבות:

[1. מזון אורגני והתפיסה האקולוגית.](#)

[2. שפעת החזירים.](#)

[3. סיפור מקרה- הקשר בין חומציות יתר לכאבים ברגלים.](#)

[4. מתכוני החודש.](#)

[5. טיפ החודש.](#)

מזון אורגני והתפיסה האקולוגית

בשנים האחרונות עוברת התרבות המערבית תהליך של התפכחות, ובמסגרתו היא מבינה שקדמה אמיתית אינה ניסיון לכפות באמצעים מלאכותיים, מתוחכמים ככל שיהיו מבחינה טכנולוגית, את רצונו של האדם על הטבע.

מהו מזון אורגני

מזון אורגני אינו נכנס תחת הכותרת "ביו", "בריאותי" או "טבעי" בלבד, המילה "אורגני" חייבת להיות מודגשת. גידולים חקלאיים אורגניים מגודלים ללא שימוש בדשנים וחומרי הדברה סינתטיים וללא שימוש בהנדסה גנטית. בעלי החיים המעורבים בייצור של מזון אורגני גדלים בתנאי חופש יחסי, ניזונים ממזון אורגני בלבד ואינם מקבלים הורמונים וזרזי גדילה או תוספי מזון סינתטיים אחרים. כחלק מזה אינם

מקבלים אנטיביוטיקה כרפואה מונעת אלא רק במקרה של מחלה, ואז הם נמצאים בתקופת צינון, שבה התוצרת שלהם אינה משווקת כאורגנית. במזון מעובד אורגני אסור השימוש בצבעי מאכל, בחומרי טעם מלאכותיים, בחומרים משמרים או בכל תוספי מזון סינתטיים.

מה מכיל מזון אורגני

מלבד הדברים המזיקים שמזון אורגני אינו מכיל, הוא מכיל כמות גבוהה יותר של ויטמינים, מינרלים ונוגדי חימצון. כמות האנטי אוקסידנטים במזון אורגני גבוהה בממוצע בשליש מאשר בגידולים שאינם אורגניים. כמו כן, בגלל שאין חשש מריסוס חיצוני, אפשר לאכול את הפירות והירקות על קליפתם, העשירה בוויטמינים ומינרלים.

תעשיית המזון היום

רוב האוכל היום אינו אורגני. הוא עובר הרבה יותר שלבים של עיבוד ומוגש לנו בצירוף מספר גדל והולך של תוספים מלאכותיים שתפקידם להפוך אותו למפתה יותר, צבעוני יותר, ריחני יותר ובעל חיי מדף ארוכים יותר, בשתי מילים: רווחי יותר. החקלאות היום היא תעשייה לכל דבר, שמתבססת יותר ויותר על מכונות ומחשבים, דשנים מלאכותיים וחומרי הדברה רבי עוצמה, שתפקידם לסייע לצמח לגדול במהירות לא טבעית ולהדוף מחלות ומזיקים.

נזקים לבריאות הגוף והנפש

הנזקים שגורמת תרבות האכילה הנוכחית אינם נגמרים בהשמנת יתר. מחקרים מייחסים לשינוי בהרגלי האכילה את העלייה הדרמטית חלקה בעיקר בקרב הילדים, בתפוצת אלרגיות, בעיות נשימה, היפר אקטיביות ובבעיות קשב וריכוז, מיגרנות, בבעיות עיכול, בדיכאונות, התקפי חרדה אצל מבוגרים וסרטן.

מחקרים רבים קושרים גם בין הירידה בספירת הזרע הניכרת בשנים האחרונות בעיקר אצל גברים במערב, לבין חשיפה לחומרי ריסוס, דשנים והורמונים הנמצאים בשימוש בתעשיית המזון.

הרעל שאנחנו אוכלים

יותר ויותר מחקרים מעידים כי כימיקלים רעילים נוטים להצטבר בגוף, בעיקר

בשכבות שומניות. זה אחד ההסברים לעלייה התלולה בתפוצת סרטן השד(כעלייה של 29% בנשים יהודיות בין 1980-2002) גם הטענה שהחומרים הרעילים מתנדפים באויר הפתוח, מתעלמת לחלוטין מהעובדה שחלק מהרעלים מוזרמים היישר לרקמות הפנימיות של הצמח. ריסוס חיצוני - לכל חומר הדברה קצב התנדפות משלו, והחקלאי אמור להפסיק לרסס במרווח זמן כדי שיאפשר לרעל להיעלם בטרם הפרי או הירק מגיעים אל הצרכן. קצת קשה לסמוך עליהם שיקפידו על הימנעות מריסוס בימים או בשבועות האחרונים שלפני השיווק. כשירקות ופירות ישראלים לא דווקא אורגניים, מיוצאים לאירופה הם עוברים בדיקות לגילוי שאריות של חומרי הדברה, הסחורה המיועדת לשוק הישראלי פטורה כמעט לחלוטין מהטורח הזה.

פיקוח המזון האורגני

היצרנים והמגדלים של המזון האורגני בישראל נדרשים לעמוד תחת פיקוח קפדני כדי לדעת שהמוצר אכן אורגני, חפשו את אחד הסמלים הבאים:

אגריאור, סאקל או בשמו השני, ICQ שניהם מעידים כי התוצרת מפוקחת. קיים סמל נוסף "טוב השדה" המשמש תו איכות ומעיד כי תהליך גידול התוצרת כולו מלווה על ידי מדריכים מוסמכים לחקלאות אורגנית.

התוצרת האורגנית נמצאת תחת פיקוח ולכן אל תתביישו לבקש מנקודת המכירה לראות את מסמכי אישור פיקוח והתוקף שלהם.

איך תעברו למזון אורגני ותקטינו את ההוצאות

חפשו את המבצעים - עשו סיבוב לפני הרכישה, ודאו שאתם לא מפספסים מבצעים אטרקטיביים והשוו בין מחירי המוצרים האורגנים למחירי המוצרים הרגילים.

חפשו את השווקים - עקבו אחר הפרסומים באינטרנט או בעיתונות על ימי שוק אורגני. קניית ירקות ופירות בשווקים מפחיתה את מחיריהם באופן ניכר.

עברו לערוץ הישיר - רכישה ישירה מחקלאים מאושרים חוסכת פערי תיווך ומספקת תוצרת רעננה וטרייה.

הקפידו על צרכנות נבונה - רכשו בהתאם לצורך האמיתי שלכם ולא מעבר לכך.

עשו זאת במשולב ובהדרגה - נסו לעבור למזון אורגני באופן הדרגתי בהתאם לצריכה הביתית, הכינו רשימת מוצרים לפי משפחות (ירקות ופירות

דגנים, מוצרי חלב וכו') ודרגו אותם ע"פ רמת הצריכה (נמוכה, בינונית, גבוהה). בשלב הבא התחילו להמיר קודם את המצרכים הכי נצרכים בחלופה אורגנית.

מוצרים אורגניים שהכי חשוב וכדאי לקנות

ירקות עליים כגון- עשבי תיבול כמו פטרוזליה, כוסברה, שמיר ונענע, חסה, עלי בייבי, סלרי ועוד המכילים ריכוז גבוה של ריסוס רעיל בעיקר בקיץ, בשל העובדה שהם מזמנים חרקים. כמו כן תותים, עגבניות וענבים שעשירים בריסוס וחומרי הדברה ולכן רצוי להציב אותם בראש רשימת המזונות שאותם יש להמיר באורגני.

בשלב הבא רצוי לנתב את הקנייה בהתאם לצריכה, למשל אם יש בבית תינוקות רצוי להכין להם מרקים מירקות עונתיים, שכן הם עלולים להיות רגישים יותר לחומרי הדברה, אם יש בבית ילדים גדולים שצורכים בעיקר מלפפונים ומעקמים את האף למראה פלפלים, רצוי לוותר על הפלפלים ולהתמקד במלפפונים אורגניים.

שפעת החזירים

הפחד מפני המחלה:

הפחד הגדול מפני שפעת החזירים, שמקורה בזן של שפעת הנפוץ בקרב חזירים, נובע מכך שהיא גורמת לתמותה דווקא אצל הצעירים. המחלה במלוא עוצמתה מאופיינת בדלקת ריאות. התסמינים הגופניים הם כמו בשפעת רגילה: עליה בחום הגוף, כאבי ראש, חולשה כללית, כאבי שרירים, מחושי בטן, שיעול, נזלת, וכאבי גרון. לפעמים החולים סובלים גם מתופעות של הקאות ושלשולים. התסמינים הקשים מתבטאים בהתפתחות דלקת ריאות.

מה עושים ?

הנחיות לשמירה על הגוף:

אני ממליצה להעלות את החיסון הטבעי של גופינו באמצעות אורח חיים בריא . חשוב מאוד לצמצם באופן דרסטי את צריכת הסוכר, כולל משקאות ממותקים,

שכן הסוכר מחליש מאוד את מערכת החיסון.

חשוב מאוד להוריד את מוצרי החלב, שכן מוצרי החלב פוגעים אנושות בחיסוניות הגוף.
(ובעניין הזה אני ממליצה לקרוא את הספר "שוטי החלב" של ד"ר אריה אבני.)

חשוב מאוד להקפיד על איכות השינה. השינה היא גורם חשוב מאוד כשמדובר בחוסנו של הגוף. כשלא ישנים טוב מערכת החיסון נחלשת. אני מציעה להקפיד ללכת לישון מוקדם ולא לקצץ בשעות השינה.

כמו כן מומלץ לרחוץ ידיים במים ובסבון באופן תדיר, במיוחד אחרי שהייה מחוץ לבית.

כמו כן ניתן לקחת תערובת צמחים אנטי חיידקית ואנטי ויראלית. לדוגמה הצמח צ'פרל, אוניו דה גאטו, או סמבוקס. כמו כן ניתן להזמין אצלי תערובת צמחים מיוחדת לחיזוק המערכת החיסונית אותה אני מכינה לקראת החורף.

החיסון הקונבנציונלי לשפעת החזירים:

לאחרונה יצא לשוק החיסון הנכסף נגד שפעת החזירים. השימוש בו מרגיע בעיקר את ההיסטריה הציבורית, שהיא למעשה זו שמגדירה את המגפה. מכיוון והחיסון הומצא בזריזות אין אנו יודעים באמת האם נשקפת ממנו סכנה ומהן תופעות הלוואי האפשריות עקב נטילתו. גם הרופאים הקונבנציונלים חלוקים בדעותיהם בנושא החיסון, וחלק ניכר מהם לא התחסן בעצמו.

ארגון הבריאות העולמי פרסם הודעה באתר: "...מגבלת הזמן משמעותה שיהיה זה בלתי נמנע שהמידע הקליני בתקופה שבה יחל מתן החיסונים יהיה מוגבל ושיהיה צורך לבצע בדיקות נוספות לבטיחות וליעילות לאחר שיתחיל מתן החיסונים" - במילים אחרות איסוף המידע על בטיחותו יעשה על אנשים ולא על עכברים.

מכתב ממשלתי חסוי שהודלף לאחרונה לעיתונות הבריטית מזהיר כי החיסון עלול להיות קשור לתסמונית הנוירולוגית "ניאן בארה" - הגורמת לחולשת שרירים, להפרעות בתחושה ולשיתוק ובמקרים חמורים אף למוות.
12-13 מחוזות בקנדה החליטו לאחרונה להשעות את תוכנית החיסונים שלהם, הסיבה: מחקר קנדי חדש לפיו אנשים שקיבלו חיסונים לשפעת עונתית בשנה שעברה נמצאים בסיכון גבוה פי 2 להידבק בשפעת החזירים.

לפרטים נוספים על החיסון היכנסו לארגון "חסון" בכתובת-

www.hisunim.com

לכן, היום יותר מתמיד - אני ממליצה לאכול נכון, לשמור על כושר, לרחוץ ידיים במים וסבון, במיוחד אחרי שהייתם בחוץ. לא ל"התקע" בחללים סגורים ללא אוורור, להירגע ולישון היטב. לחיזוק נוסף, אני ממליצה לקחת את הצמחים המתאימים.

סיפור מקרה

על הקשר בין חומציות יתר וכאבי רגלים:

הגיעה אלי מטופלת כבת 40 שסבלה מכאבים עזים בכף הרגל אשר הגבילו את ההליכה .

המטופלת עברה את כל הבדיקות השגרתיות, הן יצאו תקינות, והרופא לא מצא את הסיבה לבעיה. הפתרון היה מתן תרופות אנטי דלקתיות וכדורים נגד כאב. באבחון האירידיולוגי ראיתי שהמטופלת סובלת מחומציות יתר ברקמות. תשאלתי אותה על אורח חייה והתברר שהיא חיה חיים מאוד לחוצים, ובנוסף התזונה שלה התבססה על בשרים. אנו יודעים שלחץ רב ותזונה המבוססת על חלבונים מהחי מגבירים את החומציות בגוף (חומציות יתר מעידה על דלקת בגוף שלא תמיד מתבטאת בבדיקות הקונבנציונליות).

העיניים של כל אחד מאיתנו "משקפות" את כל האיברים והמערכות בגופנו . אם יש אזור או איבר בגופנו עם בעיה, חולשה או מחלה, אנו נזהה זאת באמצעות הסתכלות ובדיקה של קשתית העין ה-IRIS- מבחינה מדעית העין בנויה מרקמות מוח, כשקיימת בגופנו בעיה או מחלה, מועברים אותות עצביים לרקמות המוח וכך העיניים "חושפות" את מצבו של האדם .

האבחון האירידיולוגי נעשה באמצעות בדיקה ממוחשבת המשולבת בהסתכלות ממוקדת בעיניים בעזרת זכוכית מגדלת ופנס. האבחון אינו כרוך בכאב, אי נעימות, או פולשנות.

מטרת האבחון:

קבלת תמונה כוללת ומעמיקה על מצבו הגופני והנפשי של המטופל .
אבחון מקור לבעיה, חולשה או מחלה .
צפייה מראש של מחלות ובעיות שעלולות להופיע בעתיד .

טיפול למקרה זה:

צמחים להרגעה וצמחים לניקוי כבד וכליות. שינוי התזונה לתזונה בסיסית יותר

כמו דגים, ירקות, קטניות ודגנים, הורידו את רמת החומציות ברקמות. כבר אחרי חודש האישה חשה הטבה ואחרי שלושה חודשים הכאב נעלם וכף הרגל הפסיקה להציק.



מתכוני החודש:

מתכון לעוגיות בריאות

לחמם את התנור ל-200 מעלות.

מצרכים:

2- כוסות שומשום מלא.

4- כוסות פצפוצי אורז מלא.

-חצי כוס טחינה גולמית.

-חצי כוס סירופ אגבה.

-קינמון -ניתן להוסיף גם גרעיני חמניות וזרעי פשתן.

אופן ההכנה:

1. מערבבים הכול היטב עד קבלת עיסה אחידה ומגובשת.

2. שוטחים על נייר אפייה בתבנית ומהדקים היטב.

3. חורצים שתי וערב.

4. מכניסים לתנור שחומם מראש ומחכים עד שישחים, סוגרים את התנור ומשאירים עוד כמה דקות בפנים.

מוציאים

ובתאבון!

נזיד עדשים צמחוני

עשיר בברזל, בתוספת דגן הופך לחלבון מלא.

מצרכים:

1- כוס עדשים שחורות (מומלץ להשרות ללילה ולהחליף מידי פעם את המים.)

1/4 - כוס שמן זית.

1 - בצל גדול פרוס.

2 - שיני שום פרוסות.

2 - עגבניות מרוסקות.

3 - כוסות מים.

2 - גזרים פרוסים.

-מעט סירופ אגבה.

1-כפית כורכום.

1-כפית פפריקה מתוקה.

-מלח, פלפל.



אופן ההכנה :

1.מביאים את העדשים במים לרתיחה, מבשלים כחצי שעה ומסננים.

2.בסיר מחממים שמן זית ומאדים את הבצל עד שנעשה שקוף.

3.מוסיפים גזר מאדים עוד 2 דקות ומוסיפים שום.

4.מוסיפים עגבניות ומבשלים עוד 2 דקות תוך ערבוב בכף עץ.

5.מוסיפים מים, רסק ותבלינים ומבשלים עוד 45 דקות .

בתאבון!

טיפ:

בשעות הערב כשרעבים מומלץ לשתות מרק חם ומזין- נותן תחושת שובע ולגוף יותר קל לעכל אותו לעומת פחמימות (כגון:לחם או פירות ואגוזים) ולהרדם בקלות.

**לא נשכח להקשיב לגופנו- להזין אותו במזון איכותי, בחום,
שמחה ואהבה...**

וזכרו אושר זה לא גורל זו דרך!

רומי חוכמה

09-7745305 פקס-052-8781537

מרפאה: שד' מנחם בגין 1, רעננה

mabatlteva@013net.net

hochmar@013.net



הערה חשובה - בהרשמה לירחון אתם הופכים להיות חלק מרשימת התפוצה של מבט לטבע.

אנא כנסו לאתר הבית להרשם, ההרשמה נמצאת בירחון.

נשמח לשמוע את דעתכם ולקבל רעיונות חדשים לירחון שלנו בכתובת המייל.

www.hochma.co.il

כל הזכויות שמורות לרומי חוכמה.

כ

כתובת: מנחם בגין 1 רעננה
נשלח באמצעות מערכת [רב מסר](#)
להורדת הכתובת "mabatlteva@013net.net" מרשימת התפוצה או עדכון פרטים