



מרפאת עידנים

רפואה עתיקה בעידן חדש

09 - 7430045

טבלת תזונה נכונה לחורף

סוג המזון:	דוגמאות:
חלבון מן החי: יש להתייחס לחלבונים מן החי כתוספת חיונית למזון אך לא כעיקר המזון. בתקופת החורף מרבית האנשים יכולים להסתפק בשלוש עד ארבע מנות של חלבון מן החי לשבוע. לאלו הממעטים באכילת בשר, החורף הינו הזמן המתאים להוספת בשרים לתפריט אשר הינם בעלי אופי מחמם.	<ul style="list-style-type: none">• בשר בקר• כבש• דג טונה וסלמון• ביצים• עוף
ירקות מועדפים:	<ul style="list-style-type: none">• נעדיף לאכול ירקות שורש אשר מרבית האנרגיה שלהם נאגרת מתחת לאדמה והם מלאי אנרגיה מחממת לגופנו• מומלץ לשלב ירק כבוש, מלח או מיסו• חשוב לשלב אצות ים במיוחד קומבו והיג'יקי
דגנים מומלצים: כדי להגביר את האפקט המחמם נהוג לקלות מעט את הדגנים בתחתית הסיר לפני הבישול.	<ul style="list-style-type: none">• כוסמת קלויה. כוסמת הינו אחד הדגנים המומלצים ביותר אולם אין להפריז בשימוש בו• בילדים היפראקטיביים• אורז מלא עגול/אורז מתוק• כוסמין• שיפון• שיבולת שועל• גריסים-שעורה
הדגנים מהם <u>נמעיט</u> באכילה:	<ul style="list-style-type: none">• חיטה• תירס• קינואה

זכרו, תזונה מתאימה לחורף, תתמוך במערכת החיסונית ותעזור לגופנו לעבור את החורף בבריאות תקינה!

מרפאת עידנים - הבית לבריאות המשפחה, 09-7430045, clinic@idanimclinic.co.il



מרפאת עידנים

רפואה עתיקה בעידן חדש

09 - 7430045

טבלת תזונה נכונה לחורף

דוגמאות:	סוג המזון:
<ul style="list-style-type: none">• שעועית אזוקי• שעועית אדומה• עדשים שחורים• מומלץ להפחית למינימום את הצריכה של קטנית הסויה ומוצריה כדוגמת טופו, טמפה וחלבי סויה למיניהן	<p>קטניות: בחורף חשוב להקפיד על אכילת קטניות בכל יום.</p>
<ul style="list-style-type: none">• אגוז מלך הוא המומלץ ביותר• שקדים• השמן הנוזלי המומלץ ביותר הוא שמן שומשום בכבישה קרה• שומשום ומוצריו (מומלץ שומשום שחור)• ערמונים	<p>זרעים, אגוזים ושמנים: בחורף כדאי לצרוך מהם מעט יותר מן הרגיל.</p>
<ul style="list-style-type: none">• קינמון• ג'ינג'ר (זנגביל)• הל• גלנגל• מוסקט• מישיה - (תבלין העשוי מקליפתו החיצונית של אגוז המוסקט)• פלפל שחור• עירית• מיסו כהה• אבקת אצות	<p>תבלינים ומזונות נוספים המתאימים לחורף: בחורף נשתמש במעט יותר <u>מלח</u> וביותר שמן.</p>

זכרו, תזונה מתאימה לחורף, תתמוך במערכת החיסונית ותעזור לגופנו לעבור את החורף בבריאות תקינה!

מרפאת עידנים - הבית לבריאות המשפחה, 09-7430045, clinic@idanimclinic.co.il



מרפאת עידנים

רפואה עתיקה בעידן חדש

09 - 7430045

ארון התרופות הטבעי לחורף

טונזילס - והגרונ לא כואב:



ספרי מעולה לדלקות גרון בעל השפעה מיידית. מורכב מצמחים סיניים המיועדים לטיפול במצבים אקוטיים של **דלקת גרון חיידקית או ויראלית**, דלקת שקדים, אפטות ודלקות שונות בחלל הפה. **שימוש: 2** התזות לחלל הפה 2-3 פעמים ביום.

שמן רוונסרה - "אלוף הטיפול בשיעול":



מתאים כמעט לכל המצבים של **מערכת נשימה עליונה**, במיוחד **למצבי שיעול**. מרגיע שיעול באופן כמעט מידי.

פותח את הנשימה ובית החזה (מעורר ומביא אנרגיה לריאות), מעורר את מערכת החיסון, מכיח. פועל מעולה עם תינוקות, ילדים ומבוגרים.

מוצר יחודי של המרפאה המורכב מ: שמן רוונסרה, אקליפטוס לימוני, רוזלינה, שמן שומשום, שמן זרעי ענבים/שקדים.

RESP2 - "מלך האריות":



פורמולת צמחים המיועדת **לחיזוק של מערכת החיסון במיוחד בילדים** הנוטים למחלות חוזרות. מחזקת את המערכת החיסונית ובכך מונעת את מחלות החורף הידועות. בעלת פעילות אנטי-בקטריאלית ואנטי ויראלית. מתאימה לשימוש במצבי מחלה אקוטיים או כרוניים.

אורגנו - "קוטל החיידקים הטבעי":



אחד מהשמנים הידועים ביותר כאנטיביוטיקה טבעית. מוכח מחקרית כיעיל נגד סוגים רבים של זיהומים חיידקיים, נגיפים (וירוסים) ופטריות.

שמן חובה בכל בית במיוחד בתקופת החורף. שימושי לדלקות גרון, ריאות, הצטננות, שפעת, קלקולי קיבה ועוד...

SINPAS-1:



פורמולת צמחים סינית ידועה המטפלת **בסינוסיטיס קשה, נזלות, מלאות וגודש** במעברי האף והתקפות אלרגיות במערכת הנשימה העליונה. בעלת פעולה אנטי היסטמינת ואנטי חיידקית.