

בריאותי

מגזין בנושא בריאות ובריאות פרטיים

גיליון מס' 23, ו' בטבת תשע"ב 1.1.2012

...חדשות...חדשות...חדשות

סל התרופות 2012

ועדת סל התרופות הגישה המלצותיה לשנת 2012: רק 77 תרופות נכנסו לסל, וגם השנה אלפי חולים יוותרו ללא טיפול. ברגע האחרון, ולאור בי-קורת ציבורית נוקבת, הוכנסו 3 תרופות לטיפול בנשאי HIV. עוד בסל: תרופה חדשה לחולי טרשת נפוצה, תרופה לטיפול בפדופילים ותרופה לטיפול גם השנה תרופות רבות נותרו מחוץ לסל: מתוך 600 תרופות וטיפולים טכנולוגיים שהוגשו לוועדת סל התרופות לשנת 2012, רק 77 תרופות חדשות הוכנסו לסל הבריאות, שמהן ייהנו 30,349 חולים. פירושו של דבר שגם השנה יוותרו אלפי חולים ללא טיפול. בין המאוכזבים: חולי סרטן, הנערות - ששוב לא יחוסנו נגד סרטן צוואר הרחם, חולי סוכרת ועוד.

כרטיס אדי

חוק ההשתלות החדש הביא לגידול עצום במספר החותמים על כרטיס

עורך ראשי: דרור אסרף
מז"ל: "מדיק 2.קום" בע"מ ת"ד 89 ק. טבעון
כתובים: ד"ר אוהד הרשקוביץ, ד"ר דניאל שינהר, ורד לב
טל מערכת: 1-800-370-390
מייל לתגובות: shely@olamit.co.il
עיצוב גרפי: מירב שמואלי



מגזין בריאותי
מציע לך חברות

facebook

אדי: בעקבות כניסתו לתוקף ב-1 בינואר 2012 של חוק ההשתלות, המקנה קדימות בתור להשתלה לחתומים על כרטיס לתרומת איברים, הצטרפו בתוך חודש וחצי 40,000 אנשים נוספים למאגר. בימי שגרה מצטרפים כ-5,000 אנשים בחודש למאגר החתומים, אך בשבועות האחרונות הוצף המרכז הלאומי להשתלות בבקשות לחתימה על הכרטיס לפני תום שנת 2011, כדי להיכלל בקדימות להשתלת איברים שמקנה החוק החדש, אם חלילה יזדקקו לכך בעתיד. החותמים לאחר מועד זה יאלצו להמתין שלוש שנים מיום החתימה ועד לקבלת הזכאות. המאגר מונה כיום כ-630,000 חתומים.

חתול? סכנת אלרגיות

מחקר שנערך באיטליה וכלל אלפי נבדקים מגלה כי אנשים המגדלים חתול בביתם נמצאים בסיכון גבוה לפתח אלרגיה, ומי שמאפשר לחתול להיכנס גם לחדר השינה סובל יותר מתסמינים כמו נזלת, אודם בעיניים וקוצר נשימה.

החוקרים מאוניברסיטת ורונה שבאיטליה בדקו 6,000 מבוגרים תושבי אירופה - פעמיים במשך תקופה של תשע שנים. מהנבדקים נלקחו בדיקות דם בתחילת המחקר, שהראו כי הם לא פיתחו נוגדנים בדמם נגד פרוטות חתולים. הנבדקים חולקו לשלוש קבוצות: אלה שלא גידלו חתול כלל, אלה שהיו בעלי חתולים עוד לפני תקופת המחקר, ואלה שהחלו לגדל חתול במהלך תקופת המחקר.

מהממצאים עולה כי כ-3% מאלה שלא גידלו חתול בעבר הראו רגישות

לחתולים במהלך תקופת המחקר. מנגד, 5% מאלה שהחלו לגדל חתול לאחר שהתחיל המחקר פיתחו אלרגיה לחתולים.

40% מהנבדקים שפיתחו נוגדנים לחתולים התלוננו על תסמיני אלרגיה בקרבת בעלי חיים, כמו גירוד, דמעות, אודם בעיניים, נזלת וקוצר נשימה. שיעור זה של תסמינים גבוה פי ארבעה בהשוואה לאלה שלא פיתחו אלרגיה לחתולים.

מנגד, נמצא כי נבדקים שגידלו חתול במהלך הילדות היו בסיכון נמוך מאוד לפתח נוגדנים נגד חתולים ולסבול מתסמיני אלרגיה, בהשוואה לאלה שהחלו לגדל חתול רק בבגרותם.

שתלי הסיליקון

צפירת הרגעה בפרשת הסיליקון: משרד הבריאות בישראל הודיע בימים האחרונים, לאחר התייעצות עם איגוד הפלסטיקה והרפואה האסתטית, כי שתלי הסיליקון מתוצרת PIP המשמשים להגדלת חזה אינם מסוכנים כשלעצמם ואין להוציאם, אלא אם נתגלו דליפה או קרע בשתל. לאור זאת, משרד הבריאות אינו קורא לנשים באופן גורף להוציא את השתלים מגופן, אלא במקרה שבו מתעוררת בעיה ומאותרת בבדיקה אצל הרופא המטפל.

אך למרות הצהרת משרד הבריאות, בוצע בישראל ניתוח להוצאת שתלי ה-PIP הדולפים. הוא בוצע באישה שעברה לפני מספר שנים הגדלת חזה באמצעותם. לאחר הניתוח התברר: אחד השתלים היה קרוע לחלקים ותוכנו מפורז.

ד"ר אוהד הרשקוביץפסיכולוג קוגניטיבי-התנהגותי
מטפל בהפרעות פסיכולוגיות**פרפקציוניזם והצורך בשליטה
מהו פרפקציוניזם והאם הוא רע?...**

בעולם הפסיכולוגיה, פרפקציוניזם הינו הצורך להיות מושלם, או להיות בשליטה מוחלטת בתחומים מסוימים בחיים. האם זה רע? אז זהו, שלא בהכרח. יש פרפקציוניזם (יש המכנים אותו מסוג סתגלני), הגורם לאדם לחתור למצוינות - להשקיע, ליזום, לקחת את חייו בידיים ולהיות אקטיבי בהשגת מטרותיו. פרפקציוניזם שכזה יביא ברוב המקרים לתוצאות חיוביות - אם זה הישגים מקצועיים, ציונים טובים או הצטיינות בכלל.

מתי הופך הפרפקציוניזם לשלילי? כאשר החתירה למצוינות הופכת לצורך לא מציאותי לשלמות, המשפיע בצורה שלילית על איכות חייו של אדם. במקרה כזה, הופכת תכונה זו להפרעה של ממש.

דוגמא לכך יכולה להיות, אם בן הזוג שלי לא מגיב כפי שאני מצפה ממנו עכשיו, מה יהיה בהמשך הדרך, בהמשך החיים? **חוסר שליטה** < מצב אוניברסאלי של חוסר שליטה הינו מצב בו אנו חשים שאין לנו השפעה על התוצאות ומגיעים למצב של הימנעות מיסטרואציות. הימנעות קורית כאשר אנו יפחדים מהפחד, או לא מכילים את תחושת החרדה שעולה במצבי חוסר שליטה.

דוגמא למצב כזה יכולה להיות פחד מנהיגה - "אולי אגרום לתאונה? אולי אפגע במישהו או אפגע בעצמי?". או - "אם איני שולט ברגש שלי בסיטואציה שקורית עכשיו, מה יהיה בסיטואציות גדולות או חמורות יותר?" (כמו פורום יותר גדול וכדומה). כלומר, "אני חייב להיות תמיד בשליטה".

אלו הם דפוסי התנהגות של אנשים הסובלים מחוסר בטחון, ואינם יכולים להכיל רגשות של חוסר שליטה ו-אי וודאות.

ממה נובע חוסר הביטחון הזה, שמוביל לתופעות כפי שפורטו?

חוסר בטחון לרוב מגיע משני גורמים עיקריים:

הגורם הראשון הינו דפוסי התנהגות מהבית, והגורם השני הוא אירוע טראומטי כלשהו.

אדם חסר בטחון יחווה רגש או פרשנות בסיטואציה כלשהי, כאילו משהו לא בסדר אצלו. או לחילופין, משהו אינו בסדר במצב. בהתמודדות עם הסיטואציה, אדם יסיק כי הוא חלש, בעל ערך נמוך או יכולת נמוכה, הוא כישלון, או שהוא נמצא בסכנה כלשהיא.

אדם בעל בטחון עצמי מתמודד עם חוסר וודאות או חסר שליטה, בכך שהוא מכיל

במקרים בהם פרפקציוניזם והצורך לשליטה הופכים להפרעה פתולוגית, זה נהיה דפוס חיים שמנהל את האדם הסובל ממנו, והוא אינו יכול להשתחרר ממנו או לוותר עליו, גם כאשר אינו משרת אותו ואין בו צורך. הפרפקציוניזם גורם לאדם לתחושות מצוקה עמוקות ולא מוצדקות אל מול המצב האמיתי ולהתעסקות מחשבתית קיצונית שמפריעה לתפקוד תקין.

ברגע שלמעשה אנו הופכים להיות ה"עבדים" של הרצון הפרפקציוניסטי שלנו, הוא כבר לא כלי אפקטיבי בידינו ואין לנו בחירה חופשית מתי לעשות בו שימוש.

לאילו תופעות עלול לגרום פרפקציוניזם, ומדוע?...

מעבר לתוצאה הישירה - המרדף הבלתי אפשרי אחר שלמות ושליטה, פרפקציוניזם יכול לגרום להפרעות נוספות, עד פגיעה נפשית של ממש המתבטאת בפגיעה בתפקוד.

פרפקציוניזם עלול לגרום לפוביות (התקפי חרדה, פאניקה) שונות כגון:

חרדה חברתית, חרדת נהיגה, פחד קהל פחד ממעליות ובנוסף, הוא יכול לגרום להפרעות נפשיות. בין הנפוצות שבהן:

הפרעות אכילה שונות, הפרעות שינה הפרעות בתפקוד מיני / חשק מיני הפרעות טורדניות כפייתיות (OCD)

הפרעה פוסט טראומטית, דיכאון

מדוע פורצות הפרעות אלו אצל אדם הסובל מפרפקציוניזם, מה גורם לכך?

ובכן, הפרעות כפי שפורטו, עלולות להתפתח במצבים בהם אדם חסר בטחון ביכולת של עצמו להתמודד עם אי וודאות גדולה או חוסר שליטה.

אי וודאות < המצב האוניברסאלי של אי וודאות הינו מצב בו אנו שואלים את עצמנו, 'מה יהיה בעתיד אם המצב יימשך כפי שהוא?'

את הרגש, ושורד אותו. הוא בטוח ביכולתו להגיב למצב כפי שיתפתח ואינו חייב לדעת הכל עכשיו או להתכונן להכל מראש.

אדם חסר בטחון, תמיד יחשוב שאין לו הכלים המספיקים להתמודד, ולכן חייב כל הזמן להתכונן לכל מצב, ולשלוט בכל סיטואציה, מה שכמונן בלתי מציאותי.

מה הטיפול בפרפקציוניזם והצורך בשליטה?

איך מתמודדים עם חוסר הביטחון?...

הטיפול המומלץ בהפרעות הנובעות מפרפקציוניזם וחוסר בטחון הינו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT).

הטיפול הקוגניטיבי

טיפול קוגניטיבי שם דגש על טיפול בתהליכי חשיבה פנימיים של המטופל. מטרתו של טיפול קוגניטיבי הינה לזהות ולאתגר דפוסי חשיבה מעוותים מבוססי פחד ולקחים קיצוניים מהעבר, ולהחליפם בדפוסיים חדשים מבוססי הגיון, דעות, ידע וחוויות של המטופל מהיום.

הטיפול מזהה למעשה את חוסר הביטחון דרך אותם דפוסי חשיבה מגבילים. ובמקום לסמוך על מה שלמד המטופל פעם, מגדירים איתו מחדש אמונות ודפוסי חשיבה לפי ידע אותנטי על עצמו, על יכולותיו, על הכוח שיש לו, על הסיבה שלו ועל ערכיו כאדם הבוגר שהוא.

ד"ר דניאל שינהר

מומחה לכירורגית ילדים
והומאופתיה מודרנית

כינים - אמא, מגרד לי הראש

נגע הכינים הפך ממזמן להיות נחלת חלק גדול מהילדים בישראל. בעבר הרחוק הכינים היו מחוברות לרקע סוציו אקונומי נמוך עם סטיגמה קשה של הזנחה וחוסר טיפול נאות בילד. בשנים האחרונות הכינים הפכו להיות נחלת הכלל ואינן מבדילות בין ילד לילד ומהרקע ממנו הוא בא.

ההדבקה בכינים קורת במגע בין ראש לראש כאשר המיקום האידיאלי בגן הילדים ובבית הספר שבו מתגודדים הילדים ובאים במגע הדוק איש עם רעהו. הביטוי הראשוני להדבקה הכינים הינו גרד בראש וניתן לראות אותם בעיקר באזורים שמאחורי האוזניים ובהתבוננות מדוקדקת תוך כדי הפרדת השיער לכיוון הקרקפת.

הטיפול שהיה מקובל בעבר הרחוק כלל שטיפת שיער בנפט (חומר מסוכן ביותר) ועוד שיטות שונות שאינן מקובלות כיום ואינן מומלצות כלל ועיקר.

להלן טיפים לטיפול ולמניעת כינים:

מניעה

- כמו בכל מחלה הטיפול הטוב ביותר הוא מניעתה. ישנם סוגי שיער הנוטים יותר להדבקות בכינים מאשר אחרים (לדוגמא בעלי שיער בהיר פחות נדבקים מבעלי שיער כהה).
- חפיפה יומיומית עם שמפו המכיל רוזמרין.
- סירוק יומיומי עם מסרק סמיך וצפוף.

טיפול בכינים

- קיימים בשוק תכשירים רבים לשימוש בחפיפה לטיפול בכינים. יש להשתמש בתכשיר לכל בני הבית (למנוע הדבקה של ההורה מהילד או הדבקה חוזרת), החלפת מצעים ורצוי אף ביצוע מבצע חפיף לכל ילדי הגן או הכיתה.
- קיימים בשוק מסרקים מיוחדים המשמידים את הכינים אך יעילותם בטיפול בכינים אינה מושלמת.
- במקרים של הדבקות חוזרות ובמיוחד אצל בנים רצוי לשמור על שיער קצר.
- קיים בשוק תכשיר טיפולי ומניעתי הקרוי K-nomed OIL שהינו תכשיר המורכב מתערובת שמנים ללא חומרים כימיים העלולים לגרום לגירוי בקרקפת. השימוש בתכשיר נעשה על ידי ריסוס מעט שמן על השיער ועיסוי הקרקפת במיוחד באזורים שמאחורי האוזניים. את הריסוס יש לבצע לפחות פעם ביום לפני היציאה לבית הספר או הגן. יש לסרק את שיער הילד עם מסרק סמיך פעם עד פעמיים ביום.
- יש להימנע ממגע עם העיניים האף והפה. לחומר זה יש ריח נעים והשילוב של השמנים השונים מביא להגנה על קרקפת ראשו של הילד מפני הדבקות חוזרות בכינים.

דוגמא: ילדה גדלה בבית עם אם חרדתית, שלימדה אותה כל הזמן להיזהר ולהיות בכוננות כאילו ישנה סכנה מיידית בכל זמן נתון. הילדה פיתחה דפוסי התנהגות מסוימים לאחר שהשתכנעה ללא הוכחות כי ישנה סכנה כל הזמן ויש להיזהר בכל זמן נתון. היום, כבוגרת, היא יכולה לבחור להאמין בדעות של עצמה, לפיהן היא הסתדרה במהלך שנות חייה גם בלי להיות דרוכה ובכוננות, ובלי מחשבות חרדתיות חסרות התאמה למציאות.

הטיפול ההתנהגותי

בטיפול ההתנהגותי, אנו לוקחים את ההשערות החדשות ובודקים אותן בשטח. נצא לבדוק על מי נסמך באמת בסופו של דבר, על ההיגיון שלנו או על הפחדים? למעשה נבדוק מה קורה בפועל, האם הפחדים שלנו מתממשים באמת או לא, וגם אם כן, עד כמה המחיר כבד לעומת מחיר המצוקה התמידיה. דוגמא: אדם הסובל מהפרעה כפייתית (OCD) של פחד מזיהומים. אותו אדם יישלח לגעת בחפץ מלוכלך (בו לא הסכים לפני כן לגעת). ואז ייבחן הפחד שלו - האם יקרה לו משהו קטסטרופאלי מנגיעה בלכלוך? בנוסף, האם לא יעמוד בחרדה הזו מפני הזיהום?

בטיפול התנהגותי ככל שהוא מוכן להמשיך ולאבחן ולבדוק את פחדיו, לומד המטופל: שלא להסתמך על הרגש (המתעתע בו) שהוא מסוגל להכיל את הרגש. שאם יחוש בחרדה ויישאר בה, כלומר, יישאר ברגש - לא יקרה לו כלום. שגם אם לא יגיב אל הרגש, יברח או יימנע ממנו, הרגש ילך וירד, וידעך עם הזמן.

גם במקרה של פרפקציוניזם וגם במקרה של חרדות או הפרעות אחרות שיתפתחו בעקבות הפרפקציוניזם, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי יסייע לאדם להגדיר מחדש דפוסי מעוותי חשיבה בנושא, ובכך להתמודד איתם יותר טוב, ולא להתנהל לפיהם. במילים אחרות, להיות יותר בשליטה ובמקביל לחיות טוב יותר עם מידה של חוסר שליטה.

לדוגמא, סטודנט שישאף להוציא ציונים מעולים בכל דבר ויהיה חרד מכישלון, מה שישפיע על חייו ותיפקודו (לא יאכל ולא ייצא מהבית, לא יישן טוב, לא יישג למבחן וכדומה): הטיפול יסייע לאותו סטודנט לאבחן מדוע בכלל הצורך העמוק כל כך בציונים טובים? מה יקרה אם לא יוציא אותם? מה זה אומר עליו ועל כישוריו? איך להתמודד עם ההמתנה לציונים והחרדה שמלווה אותו בזמן הזה? וכן הלאה.

השאיפה היא, להגיע למצב שבו מטופל יבחר מתי להיות פרפקציוניסט, ומתי להרשות לעצמו להשתחרר ולהינות במידה המקסימאלית מחייו הלא מושלמים.

מתמחים בעסקאות ביטוחי
בריאות קולקטיביים

1-800-370-390



להתחמם מבפנים בחורף

הימים הקרים - קרים האלה שעוברים עלינו לאחרונה ממש מכריחים אותנו להתארגן אחרת עם המזון הנכנס לגופנו. בחפשנו אחר כל מקום חימום אפשרי, מן הראוי שנקדיש מעט מחשבה למנוע החימום הפנימי שלנו, זה הדורש חום ובתמורה מייצר עבורנו חום להנעת מערכות גופנו המגוונות.

היא יכולה לסייע רבות בחימום הגוף. אנשים רבים רגילים לשתות הכל בטמפרטורה קרה, אפילו את המים שלהם. גם בחורף, לצערי. זהו מנהג שאינו מתואם עם צורכי הגוף בעונה זו. הגוף דורש חימום ותחזוקה מחממת תמידית בעונה זו ואפשר לסייע לו בעזרתם של צמחי מרפא ותבלין רבים אותם ניתן לשלב במרקים, תבשילים ואף להכין מהם תה.

שום, בצל וגיינג'ר יצטרפו בקלות לכל תבשיל ומרק. פלפל צ'ילי, קנמון, הל, ציפורן ומוסקט נפלאים לתיבול (במקום אבקות מרק!).

משקאות מחממים

קפה ותה שחור רווחים מאד בתרבות שלנו. אלה מייצרים חום שאינו אמיתי ואינו נשאר לארוך זמן. נהפוך הוא, חום זה שודד את מאגרי הגוף ומוציא ממנו חומרים חיוניים, כמו מינרלים.

כדאי לעשות מאמץ כדי להפחית ואף להפסיק לשתות משקאות עתירי קפאין. ניתן להחליפם בתה צמחים, מרקים ואפילו ב"יסתם" מים חמימים.

הנה כמה רעיונות למשקאות מחממים: hot lemon- ginger- honey מבשלים גיינג'ר במים עד לרתיחה ו 10-5 דקות נוספות. מוסיפים מיץ לימון וממתקים בדבש או מולסה.

תה בסגנון צ'אי הודי זוהי גירסה נטולת תה, סוכר וחלב למשקה הצ'אי הידוע. במים מבשלים מקל קנמון, 2-3 מסמרי ציפורן ו 1-2 תרמילי הל, 3-4 כדורי פלפל שחור ופיסת גיינג'ר ומביאים לרתיחה. ממשכים לבשל עוד כ-10 דקות (אפשר גם יותר, זה רק "יחמם" את המשקה יותר ויהפכו לחריף יותר. ניתן להמתיק בדבש או מולסה.

סיידר חם מוסיפים תרכיז סיידר למים רתוחים עם מקל קנמון. המשקיענים יוכלו לבשל את הקנמון במים לפני הספת תרכיז הסיידר.

הגוף שלנו נועד להיות בתנועה, גם בחורף. התלבשו היטב וצאו להליכה נמרצת, רצוי בשעות החמימות יותר של היום, עד כמה שזה ניתן.

לחורף ולעומתה פשטידת שורשים וטחינה, או פשטידת בשר יתייחסו טוב יותר לצורכי הגוף בשעת הקור.

תבשילים או מרקים על בסיס קטניות, ירקות שורש, דגנים מלאים ובשר מאד מתאימים לעונה זו, כמו: תבשילי שעועיות וירקות, בסגנון חמין, או מרק ירקות עשיר עם גריסים ומש, מרק גולש ועוד.

כדאי להקדיש את הזמן להכנת המזון ובישולו ולא להעדיף ארוחות קרות ומהירות של לחם, גבינות וירקות. אלה פחות יתאימו לחורף. אם באמת אין זמן לארוחה מבושלת, העדיפו לחם מלא (חיטה מלאה, שיפון, כוסמין) עם אבוקדו או טחינה משומשום מלא ועלים ירוקים עונתיים, עדיף החריפים מביניהם (בצל ירוק, כוסברה, חרדל, עלי צנונית, רוקט ועוד).

את הירוקים העונתיים, כמו החובזה, החרדל ועוד אפשר גם לצאת ולקטוף בידי הדרכים ולשלב בתבשילים עם מנגולד, עלי סלק ותדר.

אגוזים וזרעים הם מזון מרוכז האופייני מאד לעונת החורף הקרה. הם מכילים ריכוז אנרגטי גדול עם הרבה שומן החשוב לחימום הגוף ולפעילות המוח ומערכת העצבים. יש להעדיף את מצבם הטבעי של אלה ולא את הקלויים והמומלחים.

הדגנים המלאים, כמו הגריסים, האורז המלא, הדוחן, הקינואה, החיטה המלאה ועוד מתעכלים לאט יותר מבני דודיהם המעובדים ולכן הם תורמים להזנה עמוקה יותר ולשמירה על רמת סוכר ואנרגיה מאוזנות לאורך זמן רב יותר. יש להעדיף אותם תמיד.

אפשר "לזרוק" אותם למרקים, להכין מהם תבשילים ואפילו פשטידות וקציצות.

עונת הקור הן הזמן של הפירות היבשים (אוטוטו ט"ו בשבט), מאחר ויש מבוחר מצומצם יותר של פירות טריים. הפירות היבשים גם תורמים יותר לחימום הגוף והזנתו העמוקה. יש להעדיף את הצורות הטבעיות והלא מטופלות של הפירות היבשים.

שתייה חשובה אף היא בעונת הקור,

ורד לב

נטורופתית N.D.

יועצת הנקה מוסמכת IBCLC



הגוף שלנו דורש חום בסיסי להתנהלות השוטפת שלו. כך מערכת העיכול וכך גם מערכות נוספות.

מזג האוויר ועונות השנה בהחלט משפיעים על מערך זה ומאפשרים לנו טווח רחב לבחירה מקיורר וצינון הגוף בעונות החמות ועד לחימום המסיבי בעונות הקרות.

כשקר לנו הדברים לא זורמים בצורה היעילה ביותר. יש התכווצויות, האטה בתנועה, חוסר חשק לנוע ולשנות דברים, תחושה שהיינו רוצים רק להתכרבל בפוך ולא לצאת החוצה.

אם כך, עלינו לנסות ולפרק את התחושות הללו לאט לאט. לא דווקא בסגנון המערבי האופייני עם עודף חימום של מזגנים ותנורים מבחוץ ויותר לפי הקצב האיטי והעמוק של הגוף. זאת מתוך ההבנה שיש לקור הזה תפקידים חשובים בגוף שלנו. יש חשיבות להאטה ולעצירה על מנת לעבד רעיונות, תהליכים, שינויים, בכדי לחשוב לעומק על מקומנו בחיים, בעולם וכדי שלא נהג בפזיזות יתרה וכמובן מאליו. "שנת חורף" שכזו יש בה את היתרונות שלה לפי קצב התנהלות החיים על פני האדמה. זמן בו הזרעים מתחילים את נביטתם העמוקה לפני שיצאו אל פני השטח בצורה הברורה לעין כל.

איך מתרגמים את ההלכה למעשה?

איך נחמם את גופנו ונזין אותו באופן העמוק לו הוא זקוק?

באופן אידיאלי, התזונה שלנו תשתנה לפי העדפותינו ובהתאם לעונות השנה ולצרכים הפנימיים- חיצוניים. לא כדאי שהתפריט שלנו ישאר אותו הדבר לאורך כל השנה ושתמיד נקנה ונאכל את אותם המזונות.

האמת היא שאצל אנשים רבים תהליך זה קורה באופן טבעי. ככל שמזג האוויר מתקרר יש יותר חשק למזון מבושל יותר, למרקים ופחות לירקות ופירות טריים. זהו כיוון נכון ביותר.

מזון מבושל מחמם יותר מהבחינה האנרגטית ותורם להזנה עמוקה יותר.

לכן כדאי להעדיף בחורף, ובימים הקרים יותר במיוחד, תבשילים שבשלו זמן ארוך, מרקים, להעזר בתבלינים מחממים ולוותר על המזונות המעובדים- המקררים מאד- על סלטים טריים לרוב, על הרבה פירות וירקות טריים ועל חלב ומוצריו.

פשטידה על בסיס גבינות פחות תתאים