

# עכבר העיר \* הלוח הכטוח

# צפוני

כ"ו באלול תשס"ח • 26.9.2008 • 5 ש"ח • גיליון 1519

## דבש עם תבליני מרפא

לדבש איכויות בריאותיות רבות מעבר לטעמו המיוחד והמתקתק. הוא נחשב למזון עשיר באנרגיה זמינה ומכיל חלבונים, ויטמינים ומינרלים החשובים לתהליכי החיים בגופנו. ניתן לשדרג ולגוון את הדבש עם צמחי מרפא מיובשים - תבלינים, ואז להשיג יתרונות רפואיים לטיפול בכעיות בריאות מיוחדות.

דבש עם קינמון: הקינמון עשיר בברזל ובסידן ומסייע בעיכול, מרפא שלשולים ומונע בחילות והקאות. הוא נחשב למאון מוונות חומציים המכילים הרבה זרחן, כמו משקאות קלים, בשר וכו'. ניתן להוסיף קינמון לדבש לטיפול בשיעול ונזלת. מוסיפים למים רתוחים 2 כפיות דבש וכפית קינמון ושתיים. אנשים שהדבש גורם להם לשלשול ובכל זאת רוצים ליהנות מהטעם יכולים להוסיף קינמון ולמנוע את התופעה. על פי מסורת יהדות תימן דבש עם קינמון מסייע לחיזוק כוח הגברא והראייה.

דבש עם ציפורן: הציפורן הוא צמח מרפא, מחטא (חיטוי) חיצוני ופנימי של הגוף, מרגיע ומרענן. מומלץ להוסיפו בתיבול עוגות דבש.

דבש עם זנגביל: שורש צמח הזנגוויל מכיל חומרים מעוררים המסייעים בהפחתת ליחה בגרון. הזנגוויל ממריץ, מעורר ומחמם. מונע בחילות, מסייע במגרנות ומקל על שיעול. שילובו עם הדבש מגוון את טעמו ומעלה את האיכויות הבריאותיות שלו ואפילו מונע בחילות בהריון. בעונת הסתיו המתקרבת לתחושה מחממת מומלץ לשתות תה זנגוויל עם דבש לשמירה על חום הגוף.

באדיבות ד"ר הילה גבע'אבירם,  
נטורופאטית,  
יועצת נווה התבלין

