



חוברת ט"ו בשבט - ניפלאות הבריאה

מדריך מקיף לפירות החג ויתרונותיהם הבריאותיים

שלומי שפירא, נטורופת 0525428555



למה עדיף אורגני? טרי או מיובש טבעי?

ייבוש טבעי

שומר על ערכים תזונתיים,
מינרלים וויטמינים חיוניים

פירות אורגניים

נטולי ריסוסים וכימיקלים
מזיקים, שומרים על
הבריאות והסביבה

היזהרו מתעשייתי

מיובשים תעשייתיים עלולים להכיל סוכרים מוספים וחומרים
משמרים

טרי – פחות קלוריות ורענן יותר. מיובש – ריכוז סוכר וקלוריות גבוה
יותר, אך נוח לאחסון.





יתרונות בריאותיים כלליים של פירות החג



חיזוק החיסון

תורמים לחיזוק מערכת החיסון ולשמירה על מערכת העיכול התקינה



תזונה מלאה

מקור עשיר לסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים חיוניים לגוף



קדושת החג

חיבור עמוק למסורת, לקדושת החג ולשבח הארץ



מניעה טבעית

נוגדי חמצון טבעיים המסייעים במניעת מחלות כרוניות ובהאטת תהליכי הזדקנות



התמר – מלך הפירות של ט"ו בשבט



אשלגן לבריאות הלב

**עשיר באשלגן (500 מ"ג ל-100 גרם), חיוני ללחץ דם תקין ולתפקוד
שרירי הלב**



ויטמיני B לאנרגיה

**מקור מצוין לוויטמיני B (B3, B5, B6) התומכים בתהליכי אנרגיה
וחילוף חומרים מיטבי**



סיבים תזונתיים

**סיבים תזונתיים רבים המסייעים בעיכול תקין, במניעת עצירות
ובשמירה על מערכת עיכול בריאה**



ייבוש טבעי

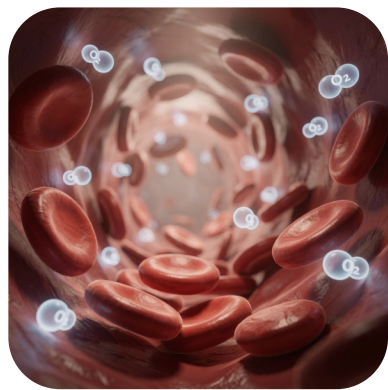
**מיובש טבעי על העץ, ללא תוספות סוכר או חומרים משמרים
מלאכותיים**

**התמר מכונה "לחם המדבר" בזכות ערכו התזונתי הגבוה והיכולת
להעניק אנרגיה מיידית**





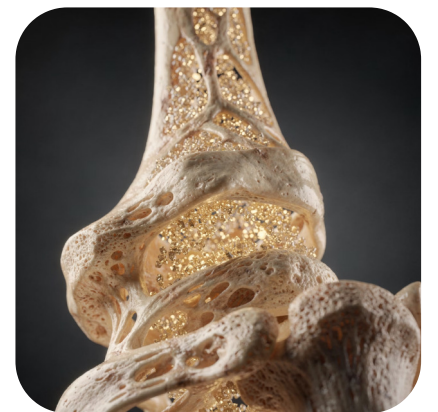
התאנה – פרי עשיר בסידן וברזל



ברזל לדם בריא

ברזל תורם למניעת אנמיה, לחיזוק הדם ולהובלת חמצן לכל תאי הגוף

{



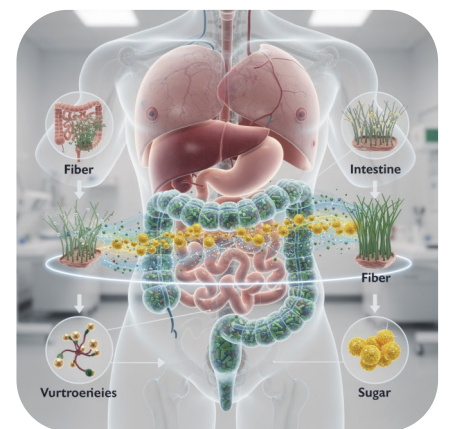
סידן לעצמות חזקות

סידן חיוני לחוזק העצמות והשיניים, במיוחד חשוב לילדים ולמבוגרים



טרי או מיובש

מתאים לאכילה טרייה ומיובשת, עם טעם מתוק ונימוח ייחודי



סיבים לספיגה איטית

סיבים תזונתיים המסייעים לספיגת סוכר איטית ושמירה על רמות אנרגיה יציבות

הברכה: בורא פרי העץ – על התאנה הטרייה והמיובשת



המשמש – פרי הזהב המיובש



סיבים לעיכול

פירות מיובשים עשירים בסיבים ומסייעים במניעת עצירות ובעיכול תקין



ויטמין C לחיסון

עשיר בויטמין C המחזק את מערכת החיסון ומסייע בספיגת ברזל



ויטמין A לראייה

מכיל ויטמין A בשפע, נוגד חמצון חזק התורם לבריאות העור והראייה

שימו לב: מומלץ לצרוך במתינות בשל ריכוז הסוכר הגבוה במיובש – כ-5 יחידות ביום 



אגוז מלך ובוטנים – שומנים בריאים לאיזון הגוף

אגוז מלך



- עשיר באומגה 3 הצמחי הטוב ביותר
- תומך בתפקוד המוח, הזיכרון והלב
- מכיל נוגדי חמצון ומגנזיום
- מסייע בהורדת כולסטרול רע

בוטנים



- מקור מצוין לחלבון איכותי צמחי
- עשירים בסיבים תזונתיים
- מכילים ויטמין E וחומצה פולית
- תורמים לתחושת שובע ממושכת

טיפ בריאותי: מומלץ לצרוך ללא קלייה או תוספות מלח לשמירה על הערכים התזונתיים



זית ושזיפים – סגולות ים תיכוניות

זיתים

מקור לשומן חד בלתי רווי בריא, נוגדי חמצון חזקים
וויטמין E המגן על התאים



בריאות הלב

שניהם תורמים לבריאות הלב וכלי הדם, מורידים
כולסטרול ולחץ דם



שזיפים מיובשים

מכילים סורביטול טבעי המסייע במניעת עצירות ומשפר
את תנועתיות המעיים



שזיפים – עוזרים לעיכול

3-4 שזיפים מיובשים ביום
יכולים לסייע משמעותית
בשיפור העיכול ובמניעת
עצירות באופן טבעי.

זיתים – ירוקים ושחורים

זיתים טריים או כבושים הם
בחירה טבעית ובריאה. עדיף
לבחור בזיתים מינימלית
מעובדים וללא תוספות מלח
רבות.





צימוקים, חמוציות ואננס – פירות עם יתרונות ייחודיים



אננס מיובש

מקור לברומלין, אנזים ייחודי המסייע לעיכול חלבונים וחיזוק מערכת החיסון



חמוציות מיובשות

נוגדי חמצון חזקים במיוחד, תומכים במערכת החיסון ובבריאות דרכי השתן



צימוקים

עשירים בוויטמין B6 וברזל, מסייעים להפחתת סיכון למחלות לב ומעניקים אנרגיה מהירה

המלצה חשובה: מומלץ לשטוף את הפירות המיובשים לפני האכילה ולהעדיף מיובש טבעי ללא תוספת סוכר או דבש

פירות אלו מתאימים במיוחד לחטיפים בריאים, להוספה לקרנולה ביתית או לשילוב בסלטים ומאפים



שקדים – פרי האהבה של ט"ו בשבט



השקד הוא אחד מהמאכלים המוזכרים בתורה כאחד משבעת המינים המשובחים של ארץ ישראל.
המינון המומלץ: עד 15 יח לבריאות מיטבית

עשירים בסידן

מקור מצוין לסידן צמחי לבריאות העצמות והשיניים

ויטמין E

נוגד חמצון חזק המגן על תאי העור והלב

חלבון איכותי

מכילים חלבון וסיבים תזונתיים לשובע ממושך

מגנזיום

תורם לתפקוד שרירים, עצבים ואיזון לחץ דם

"ט"ו בשבט הוא חג שמזכיר לנו את הקשר העמוק בין האדם לטבע, ואת החשיבות של תזונה בריאה וטבעית"

– שלומי שפירא, נטורופת



ברכת ט"ו בשבט שמח

ללקוחות יקרים,

באיחולי בריאות איתנה, שמחה ושפע פירות טבעיים מבורכים לשנה כולה.

"והיה כעץ שתול על פלגי מים, אשר פריו יתן בעתו ועלהו לא יבול
וכל אשר יעשה יצליח."
(תהלים א', ג')

בברכה,
שלומי שפירא נטורופת



Shlomi