

## ד"ר ווסטון א. פרייס

ונות השלושים נסע רופא שיניים מאוהיו ברחבי העולם  
ללמוד את דרכי התזונה של עמים שונים, שנהגו לאכול  
כלים מסורתיים מקומיים. הוא השווה את הבריאות  
ועולה, מבנה העצמות המצוין והיציבות הנפשית שלהם  
לה של האמריקאים באותה תקופה, שסבלו מבעיות  
ניים, בעיות נפשיות, אלרגיות, דלקות פרקים, אסתמה,  
ולות לב, סוכרת, הפרעות עיכול וסרטן.

### ד"ר פרייס גילה:

יאטות מסורתית מכילות שפע ויטמינים ומינרלים, בעיקר  
מינים A, D ו K2, שנמצאים בפירות ים ובבשר ובשומן  
בריים של בעלי חיים הניזונים מעשב.  
אשר שבטים כאלה אימצו מזונות מעובדים ולא טבעיים  
ן קמח לבן, סוכר לבן, מזון משומר, שמנים צמחיים וכן  
ב מפוסטר, הם פיתחו את אותן מחלות כרוניות שפוגעות  
היום.

## קרן ווסטון א. פרייס

חנו ארגון חינוכי ללא מטרות רווח בנושא תזונה,  
וקדישים את זמננו להמשך מחקריו של ד"ר פרייס  
טרה להחזיר מזונות עתירי חומרים מזינים לתזונתנו  
מצעות תמיכה:

מידע תזונתי מדויק ועדכני  
וקלאות אורגנית וביו דינמית  
עלי חיים הניזונים מעשב טבעי  
ווות הנתמכות ע"י הקהילה  
ניוג מוצרים אמין ואינפורמטיבי  
ישה אוניברסלית לחלב לא מעובד ונקי (לא מבושל)  
וכנולוגיה המסייעת לשמור על חומרים מזינים במזון שלנו,  
קום להרוס אותם.

מטפחים את המטרות הללו באמצעות רשת עולמית של  
פים מקומיים, כתב עת רבעוני, חוברות חינוכיות, מדריך  
ות שנת, כנס שנתי ואקטיביזם ברמה הפדרלית  
אדינתית בארה"ב.

## הצטרפו עוד היום!

החברות שלכם בקרן ווסטון א. פרייס כוללת:

- *Wise Traditions*, כתב העת הרבעוני שלנו, שופע מאמרים מעודכנים בתחומי המזון והתזונה, השומנים במזון והטיפולים ההוליסטיים; עדכונים בתחומי בריאות; ביקורות ספרים; וקישור לחומרי לימוד, לאנשי מקצוע בתחום הבריאות ההוליסטית וכן למזונות מזינים.
- מדריך קניות מועיל לשימוש בסופרמרקטים ובחנויות טבע.
- התראות תקופתיות בדוא"ל.
- הנחות על דמי הכניסה לכנס השנתי שלנו.
- הזדמנות לתמוך במאמצינו לספק מידע תזונתי מדויק, לאפשר גישה לחלב לא מעובד, לפעול בסניפים המקומיים שלנו, ולתמוך בקמפיין Soy Alert! שלנו.

כדי להצטרף, פשוט שלחו את הטופס בדואר (או הפכו לחברים באופן מקוון, דרך אתר [westonaprice.org](http://westonaprice.org)).

דבלב תילגנאב תויהל מיבייח וז תרגסמ קותב מיטרפה לכ  
ש:

תבותכ:

בושי:

דוקימ:

ינורטקלא ראוד \*

ןופלט:

יגר: 50 רלוד \_\_\_\_ :תחפומ סולשתב25 רלוד \_\_\_\_  
(ןמסל אנ דחא :דבלב ) קיתו חרזא( ליג62 / )הלעמו  
/ טנדוטס לטבומ תולבגומ סע סדא /  
יארשא סיטרכ: \_\_\_\_ דרכרטסמ \_\_\_\_ הזיו

סיטרכ רפסמ: \_\_\_\_  
ךיראת: הגופתשדוח \_\_\_\_ הנש \_\_\_\_ החטבא דוק  
המיתח: \_\_\_\_

\* בעקבות מסירת כתובת הדוא"ל שלכם, תוכלו לקבל מאתנו התראות תקופתיות. ניתן לבטל את המנוי על ידי פנייה למשרד WAPF.

## מזון בריא וחכם

למשפחות בריאות

למגדלים מקומיים

לאיכות הסביבה

## קרן ווסטון א. פרייס

מסורת בריאה וחכמה

בתחום המזון וגידולו ואמנות הריפוי

חינוך • מחקר • אקטיביזם

PMB Box 106-380 4200 • Wisconsin Ave, NW  
Washington, DC 20016 USA • (202) 363-4394  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org) • [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)



זכויות יוצרים © 2009  
The Weston A. Price Foundation  
כל הזכויות שמורות

## מזון חכם

### למען חקלאות בת קיימא, סביבה נקייה ושגשוג מקומי

**קלאות נטולת רעלים** מפיקה מזון הצומח על קרקע תירת מינרלים ונקייה מדשנים כימיים, מקוטלי מזיקים, קוטלי עשבים ומהורמונים.

**עלי חיים הגדלים במרעה טבעי** הם בעלי חיים בריאים נר הם חיים בחוץ, באוויר הפתוח, אוכלים עשב ירוק ופגים את אור השמש, וכתוצאה מכך הבשר, החלב ושומן שלהם מזינים יותר.

**קלאות בת קיימא** תלויה במיליוני חקלאים פרטיים מרוויחים את לחמם ביושר על ידי מכירה לצרכנים קומיים, המביאים שגשוג לקהילות כפריות והשומרים על מרחב הפתוח עבור הדורות הבאים.

**מגוון הביולוגי** נשמר באמצעות מחזור גידולים טבעי ודברת מזיקים בדרכים טבעיות, זאת בניגוד לגידולים וולי מחזור ולניצול ההרסני של הקרקע המאפיינים שקים תעשייתיים ענקיים המשתמשים באורגניזמים הונדסים גנטית (GMO).

**זון שיוצר באופן מקומי** מפחית את עלויות התחבורה, ת התנועה, את האריזות המושלכות לאשפה, את זיהום ואת התלות בנפט מחו"ל, ובמקביל מספק לנו מזון רי ומחזק את הכלכלה המקומית.

**וצרים שיוצרו בסביבה הקרובה**, כגון גבינה, חמאה, לב לא מעובד, נקניקיות, מרק בשר, לחמי שאור ושקאות בריאים שיוצרו בתסיסה הומולקטית מביאים גשוג לעיירות קטנות ולאזורים כפריים.

## מזון חכם ובריא

- חמאה, שמנת וחלב מלא בלתי מבושל והומוגני
- בשר מאברי בעלי חיים, כגון הכבד
- בשר חלב וביצים של בע"ח שגודלו במרעה טבעי
- דגים לא מתועשים וביצי דגים
- ירקות ופירות אורגניים
- מזונות מסורתיים שיוצרו בתסיסה הומולקטית
- משקאות קלים בריאים שיוצרו בתסיסה הומולקטית
- מרקי עצמות ביתיים
- דגנים מלאים ולחמי שאור מסורתיים שהוכנו כראוי
- מלח לא מזוקק

### מזונות שיש להימנע מהם

- מוצרים דלי שומן ונטולי שומן
- מאכלי סויה מודרניים
- מוצרי חלב מפוסטרים והומוגניים
- מרגרינה ושומני טראנס
- שמנים צמחיים מעובדים
- דגני בוקר יבשים
- ממתיקים ותוספים מלאכותיים
- מזון מהיר ומשקאות מוגזים
- ממתיקים ומיצי פירות מזוקקים
- מוצרים מקמח לבן
- בשרים ממשקים מתועשים ודגים הגדלים בבריכות

### עובדות מפתיעות בנוגע למזון

- שומנים מהחי אינם גורמים למחלות לב, לסרטן ולהשמנת יתר, ובעצם מגנים עלינו מהמחלות האלו.
- מזונות מודרניים מסויה תורמים לבעיות בבלוטת התריס, להפרעות במערכת העיכול ולהפרעות הורמונליות.
- דיאטות דלות שומן יכולות לגרום לבעיות בריאות רבות, כולל חוסר יציבות רגשית.
- לצמחונים אין תוחלת חיים גדולה יותר; תזונה טבעונית אינה מגנה מפני סרטן ומחלות לב.

## מזון חכם וטוב מביא למשפחות בריאות

### בריאות טובה היא זכותנו הטבעית

חיסון טבעי, חיוניות, צמיחה נורמלית, גישה אופטימית לחיים, מוח ערני, מבנה עצמות טוב, שיניים ישרות וחופש מחורים בשיניים, מסרטן, ממחלות לב, וממחלות כרוניות מכל אלה נוכל ליהנות אם נאכל מזונות שמקורם מהטבע.

### מאכלים מודרניים הורסים את בריאותנו

רוב המחלות הכרוניות, כולל בעיות נפשיות והתנהגויות, נגרמות או מוחרפות כתוצאה מהתזונה המודרנית שלנו. הולכות ומצטברות עדויות לקשר שבין מחלות כרוניות לבין מזון מודרני. ועדיין חלק נכבד מהייעוץ התזונתי כיום עדיין מקדם צריכת מזון מעובד וגורם לנו לחשוש מאכילת את מזונם של אבותינו.

### שומנים מהחי הם חיוניים

דור אחר דור, גופנו ממשיך לדרוש מזון עתיר חומרים מזינים שמקורו מהחי, במיוחד שומנים מהחי. התאים, העצמות, המוח, הלב, הריאות, הכליות ואברי הרבייה שלנו כולם זקוקים לחומרים המזינים המצויים בשומנים מהחי כדי לתפקד כראוי.

### מזון חכם יחזיר לנו את בריאותכם

באמצעות אכילת מזון עתיר בחומרים מזינים, נוכל להחזיר לעצמנו את הבריאות ולספק גם לדור הבא את מתנת הבריאות הטובה.

### מקור מידע אמין

החומרים והאתר שלנו כוללים מאמרים בעלי ביסוס מדעי בנוגע ליתרונות המזון המסורתי, בהתבסס על מחקר שאינו נגוע בכספי המשקים המתועשים וענף התרופות. אנו מספקים ייעוץ מעשי להחזרת מזונות עתירי חומרים מזינים לתזונה המשפחתית, והסניפים המקומיים שלנו יכולים לעזור לכם לאתר מזון בריא בקרבתכם.

למידע נוסף, בקרו באתר המרתק והעשיר שלנו: [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)