

## ד"ר ווסטון א. פרייס

בשנות השלושים נסע רופא שיניים מאוהיו ברחבי העולם כדי ללמוד את דרכי התזונה של עמים שונים, שנהגו לאכול מאכלים מסורתיים מקומיים. הוא השווה את הבריאות המעולה, מבנה העצמות המצוין והיציבות הנפשית שלהם לאלה של האמריקאים באותה תקופה, שסבלו מבעיות שיניים, בעיות נפשיות, אלרגיות, דלקות פרקים, אסתמה, מחלות לב, סוכרת, הפרעות עיכול וסרטן.

### מה ד"ר פרייס גילה:

- דיאטות מסורתיות מכילות שפע ויטמינים ומינרלים, בעיקר ויטמינים A, D ו-K2, שנמצאים בפירות ים ובבשר ובשומן האברים של בעלי חיים הניזונים מעשב.
- כאשר שבטים כאלה אימצו מזונות מעובדים ולא טבעיים כגון קמח לבן, סוכר לבן, מזון משומר, שמנים צמחיים וכן חלב מפוסטר, הם פיתחו את אותן מחלות כרוניות שפוגעות בנו היום.

## קרן ווסטון א. פרייס

אנחנו ארגון חינוכי ללא מטרת רווח בנושא תזונה, המקדישים את זמננו להמשך מחקריו של ד"ר פרייס במטרה להחזיר מזונות עתירי-חומרים מזינים לתזונתנו באמצעות תמיכה:

- במידע תזונתי מדויק ועדכני
- חקלאות אורגנית וביו-דינמית
- בעלי חיים הניזונים מעשב טבעי
- חוות הנתמכות ע"י הקהילה
- תיוג מוצרים אמין ואינפורמטיבי
- גישה אוניברסלית לחלב לא מעובד ונקי (לא מבושל)
- טכנולוגיה המסייעת לשמור על חומרים מזינים במזון שלנו, במקום להרוס אותם.

אנו מטפחים את המטרות הללו באמצעות רשת עולמית של סניפים מקומיים, כתב עת רבעוני, חוברות חינוכיות, מדריך קניות שנתי, כנס שנתי ואקטיביזם ברמה הפדרלית והמדינתית 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)).

כל הפרטים בתוך מסגרת זו חייבים להיות באנגלית בלבד!  
שם: \_\_\_\_\_  
כתובת: \_\_\_\_\_  
ישוב: \_\_\_\_\_  
מיקוד: \_\_\_\_\_  
\* דואר אלקטרוני: \_\_\_\_\_  
טלפון: \_\_\_\_\_  
רגיל: 50 דולר \_\_\_\_\_ בתשלום מופחת: 25 דולר \_\_\_\_\_  
(נא לסמן אחד בלבד): אזרח ותיק (גיל 62 ומעלה) / סטודנט / מובטל / אדם עם מוגבלות  
כרטיס אשראי: מסטרכד \_\_\_\_\_ ויזה \_\_\_\_\_  
מספר כרטיס: \_\_\_\_\_  
תאריך תפוגה: חודש \_\_\_\_\_ שנה \_\_\_\_\_ קוד אבטחה \_\_\_\_\_  
חתימה: \_\_\_\_\_

\* 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)

Local Contact:

**The Mazel Project**

POB 48 • Beit Shemesh, ISRAEL

02-992-2419

[www.mazel.org](http://www.mazel.org) / [info@mazel.org](mailto:info@mazel.org)

זכויות יוצרים © 2009

The Weston A. Price Foundation

כל הזכויות שמורות

## מזון חכם

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

**חקלאות נטולת-רעלים** מפיקה מזון הצומח על קרקע עתירת-מינרלים ונקייה מדשנים כימיים, מקוטלי מזיקים, מקוטלי עשבים ומהורמונים.

**בעלי חיים הגדלים במרעה טבעי** הם בעלי חיים בריאים יותר – הם חיים בחוץ, באוויר הפתוח, אוכלים עשב ירוק וסופגים את אור השמש, וכתוצאה מכך הבשר, החלב והשומן שלהם מזינים יותר.

**חקלאות בת-קיימא** תלויה במיליוני חקלאים פרטיים המרוויחים את לחמם ביושר על ידי מכירה לצרכנים מקומיים, המביאים שגשוג לקהילות כפריות והשומרים על המרחב הפתוח עבור הדורות הבאים.

**המגוון הביולוגי** נשמר באמצעות מחזור גידולים טבעי והדברת מזיקים בדרכים טבעיות, זאת בניגוד לגידולים נטולי-מחזור ולניצול ההרסני של הקרקע המאפיינים משקים תעשייתיים ענקיים המשתמשים באורגניזמים מהונדסים-גנטית (GMO).

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

**מוצרים שיוצרו בסביבה הקרובה**, כגון גבינה, חמאה, חלב לא מעובד, נקניקיות, מרק בשר, לחמי שאור ומשקאות בריאים שיוצרו בתסיסה הומולקטית מביאים שגשוג 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, רכיכות 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
- ממתקים ותוספים מלאכותיים
- מזון מהיר ומשקאות מוגזים
- ממתקים 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 והתנהגותיות, 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)