

שיהיה לבריאות



יחיאל אורבך
אפריל 2001

דבר המחבר

ספר זה הוא המשך לספרי הראשון והשערורייתי "מיתוסים בתזונה טבעית" אשר זכה לתפוצה מוגבלת בגלל שבתקציב המדינה לא הוקצו לו המשאבים המתאימים.

אזרחים רבים התלוננו כי לאחר קריאת הספר נגרמו להם כאבי ראש ומים 0000000000 בברך ולכן שכרתי שרותיהם של 2 עורכי דין ידועים כהגנה מפני תביעות ייצוגיות, הלנות שכר והוצאת לשון הרע, במיוחד אם הלשון יבשה ומלאת פצעים דבר המצביע על מחסור בויטמיני B.

0000000000 אין להשתמש בחלקים מן הספר, משפטים ואפילו מילים הרשומות 0000000000000000000000000000000000 ללא רשות ההוצאה לאור וההוצאה להורג.

לפני יישום ההמלצות הכתובות בו יש לעיין קודם כל בעלון לצרכן שנמצא על המדפים. בעלון זה תוכלו למצוא את כל המידע הדרוש על תופעות הלואי, כולל זמני יציאת רכבות.

ותודה מיוחדת לאשתי שטוענת שמהנדס הכותב ספר על תזונה הוא חסר אחריות כי במקום זה הוא צריך להוריד את הפח מהזבל ואת החבל מהכביסה.

0

בברכה

יחיאל 0

אורבך

חומציות ובסיסיות

רמת חומציות של נוזל משתנה לפי ריכוז יוני המימן בתמיסה ומוגדרת במספרים בין 0 ל - 14 , כאשר 0 מבטא חומציות חזקה מאוד ו - 14 מבטא בסיסיות חזקה מאוד. **הערך 7 מבטא נייטרליות**. ולמה כל הסיפור הזה ? כי הדם שלנו הוא תמיסה כימית בעלת **חומציות 7.25 - 7.45** וזה אומר **בסיסיות קלה**. כאשר הדם יורד ברמת הבסיסיות שלו אל מתחת ל - 7 נגרם שוק לגוף ומערכות מתחילות לקרוס. זו הסיבה שהגוף מווסת את רמת החומציות שלו על ידי שימוש ברזרבות של בסיסים או רזרבות של חומצות בהתאם למצב. רמת החומציות של הדם **משתנה בהתאם לסוג האוכל** אותו אנו אוכלים. כאשר אוכלים אוכל בעל תגובה חומצית, הגוף מווסת את עודף החומצה על ידי **משיכת מינרלים בסיסיים** מן המאגר. המינרלים הבסיסיים הם בדרך כלל **סידן , מגנזיום, אשלגן ונתרן**. כאשר האוכל בסיסי מדי, הגוף סותר על ידי מינרלים חומציים כמו **גפרית כלור וזרחן**. בצורה זו שומר הגוף על רמת חומציות תקינה.

ככל שהדם בסיסי יותר, כמות יוני החמצן גבוהה יותר ולכן גם מערכות הגוף מתפקדות טוב יותר ובמיוחד המערכת החיסונית. ככל שרמת החומציות גבוהה כך גם גדלה ההסתברות למחלות.

בואו נבדוק עכשיו את חלוקת המזון לפי רמות חומציות.

המזונות ה**נייטרליים** הם : חמאה , שמנת, גרעיני חמניות, מים מזוקקים.

חומציים קלות : דגנים, קטניות, גבינות, ביצים, אגוזים, חלב.

חומציים : בשר, עוף, דגים, לחם, בירה לבנה.

חומציים מאוד : סוכר לבן, קמח לבן, מרגרינה, קוקה קולה.

בסיסיים : כל הפירות, כל הירקות, שקדים, כוסמת, אגוזי ברזיל, מים מינרליים.

בסיסיים מאוד : תפוחי אדמה, לימון, חסה.

מה אפשר להסיק מכאן?

1. **הפירות והירקות** כולם הם בעלי תגובה **בסיסית**. אצל הצמחונים רמת הבסיסיות נעה סביב 7.45 שהיא באזור העליון ודבר זה משפר את יעילות האנזימים והויטמינים וגם מחזק את תפקוד המערכת החיסונית.
2. **החמאה נייטרלית והמרגרינה חומצית** מאוד וזו סיבה נוספת להעדיף חמאה.
3. **אכילת בשר** לסוגיו בכמות גדולה מעלה את רמת החומציות. אותו דבר קשור גם **בלחם לבן** ובמאכלים המכילים **סוכר**. הגוף מתמודד עם זה על ידי משיכת מינרלים בסיסיים. המינרל העיקרי שנמשך הוא ה**סידן**, כי כמותו בגוף רבה. יוצא מכך **שאיבוד סידן** נגרם בין היתר על ידי **עודף חומציות**. ולכן עבור כל אותן נשים שחושבות שאיבוד סידן הוא רק מחסור בסידן אז יש לנו כאן הפתעה. **איבוד סידן הוא גם תוצאה של תפריט חסר ירקות ופירות ללא כל קשר לכמות הסידן**.
4. הפירות החמוצים מכילים חומצות אורגניות אשר מתפרקות בגוף והופכות לבסיסים. ה**לימון** הינו פרי **חמוץ**. החומצה בלימון היא חומצה ציטרית אשר הופכת בגוף ל**בסיס חזק**. לכן אין לטעות בין טעמו של האוכל לרמת החומציות שלו. מיץ לימון שאינו מכיל סוכר מצוין לפתרון בעיות הקשורות בעודף חומציות.
5. תזונה טבעית הכוללת פירות, ירקות, דגנים וקטניות וכן מוצרי חלב וביצים משאירה את הדם ברמת חומציות רגילה. אוכל תעשייתי הכולל מרגרינה, סוכר וקמח לבן גורם לעלייה בחומציות, משיכת מינרלים בסיסיים והתוצאה היא ירידה בכמות מינרלים כמו מגנזיום, אשלגן וסידן.
6. **שקדים, אגוזי ברזיל וכוסמת** בעלי תגובה **בסיסית** בשל תכולת המגנזיום הגבוהה. אגוזי ברזיל מכילים גם **סלניום** שהוא מינרל חשוב במלחמה ברדיקלים החפשיים (ראה פרק נפרד).
7. **עודפי חומצה** נאגרים בגוף ומביאים למחלות כמו **מחלת גאווט** - עודף חומצת שתן, מחלות **פרקים, אבנים בכליות ואף סרטן**.

הפרדת מזונות

ד"ר וויליאם האי היה רופא ומנתח בתחילת המאה. באמצע שנות חייו פיתח מחלת ברייט, לחץ דם גבוה ולב מורחב. רופאיו טענו כי למחלתו אין פתרון. בעזרת תזונה טבעית לחלוטין הוא הבריא ממחלתו. בזה אין כל חדש כי כבר ראינו מקרים כאלה בעבר. במקרה שלו החידוש היה בדרך הריפוי. ד"ר האי הושפע ממחקריו של החוקר הרוסי הידוע פאבלוב אשר חקר את סודות מיצי העיכול בקיבה ובעזרת מחקרים נוספים משלו הוא פיתח את תורת צרופי המזון שהיתה חדשה לגמרי.

מזון חלבוני מתעכל בעזרת האנזים **פפסין** אשר דורש רמת **חומציות גבוהה** של 2 עד 3. **מזון עמילני** מתעכל בעזרת האנזים **פטיאלין** אשר נמצא ברוק ואשר דורש חומציות של 6.6 ובקיבה האנזים **עמילאזה** הדורש חומציות של 5 עד 6. בקיצור: מזון חלבוני דורש חומציות גבוהה בקיבה ומזון עמילני חומציות נמוכה. כאשר אוכלים אוכל מעורב, רמת החומציות בקיבה גם היא **ממוצעת** ומגיעה בערך ל - 4. רמת החומציות בקיבה נקבעת לפי כמות **החומצה ההידרוכלורית** המופרשת בקיבה. באוכל עמילני כמות החומצה נמוכה וכך מתאפשרת השפעתו של האנזים **פטיאלין**. כאשר רמת החומציות עולה בגלל החלבונים האנזים הזה מפסיק לפעול ומשאיר חלק מהעמילן הנאכל בלתי מעוכל. **החלבון** שבאוכל דורש חומציות **גבוהה** וכמות גדולה של החומצה ההידרוכלורית, אבל בהשפעת הפחמימות הכמות איננה מספיקה ולכן עיכול החלבון איננו מושלם. ד"ר האי טוען כי עיכול בלתי מושלם זה גורם **לעצירות, אלרגיות, הפרעות שונות בעיכול, דלקת פרקים, השמנה, סכרת, אקזמה, קצרת, מחלות עור, הצטננויות, כאבי ראש ורקבון שיניים**. את כל המחלות האלה הצליח ד"ר האי לרפא אצל חוליו בעזרת תזונה מתואמת כפי שהוא כינה זאת. הבסיס של התזונה המתואמת הזו בנוי משלושה מרכיבים:

1. **אין לאכול יחד מזון עמילני עם מזון חלבוני.**
2. **אין לאכול יחד מזון עמילני עם פירות חמוצים.**
3. **יש לשמור על יחס של 1:4 בין מזון יוצר בסיסיות עם מזון יוצר חומציות.**
עכשיו בואו נראה לפי הסדר איך מסתדרים עם השגעון הזה.
לפי הסעיף הראשון, צרופי המזון הבאים **צריכים להעלם**: **סטייק וציפס, בשר עם אורז, בשר עם תפוחי אדמה, סטייק בפיתה, לחם עם טונה** או כל צירוף אחר של בשר כלשהו עם מזון כלשהו ממשפחת הדגניים. כל צירוף של מאכל חלבוני מרוכז עם מאכל פחמימתי מרוכז אינו טוב לעיכול. המאכלים **השומניים** הם **ניטרליים** ולכן יכולים להאכל גם עם חלבונים וגם עם פחמימות. הצירוף הטוב ביותר לבשר הוא ירקות מבושלים או סלט ירקות או פירות.
לפי הסעיף השני, הפירות החמוצים גם הם דורשים חומציות גבוהה בקיבה ולכן אינם טובים למאכל ביחד עם פחמימות. הפירות החמוצים הם: תפוחי עץ, שזיפים, אגסים, תפוזים, לימונים, אפרסקים, נקטרינה וכו'.
לפי סעיף שלישי, הכוונה היא להגדיל בצורה מוחשית את כמות הירקות, הפירות וכל המאכלים הבסיסיים האחרים לפי הרשימה ולצמצם במאכלים חומציים כדוגמת בשר או לחם כדי לשמור על רמת בסיסיות גבוהה בדם.
שמירה קפדנית על כללים אלה יכולה לגרום לבעיה אחת. במידה ומתחילים לזייף ולאכול אוכל מעורב, העונש על מערכת העיכול במקרים מסוימים הוא **כאבי בטן** עזים. כדי להמנע מכך, המצב האידיאלי הוא **לזייף קלות**. הכוונה היא להשתדל **לא לערב** מאכלים, אבל מצד שני לא להקפיד **יתר על המידה**. הכוונה לצרף כ - 10% מזון עמילני לארוחה חלבנית ולהיפך. כך נוכל לשמור על מערכת העיכול שלנו מפני הכאבים שהם תוצאה של זיוף מלא וגם נוכל ליהנות מן היתרונות של השיטה עצמה.

לחץ (STRESS)

לחץ הוא כל סוג של מתח הגורם לגוף להרס ולמותם של תאים. מתח היא מילה כוללת למספר גדול של מצבים נפשיים המשפיעים פיזיולוגית על הגוף. **מתח ודאגות בעבודה. פיטורים. גירושים. שכירה ממושכת ללא נוע בזמן מחלה. דיאטה קיצונית. חשיפה ארוכה לקור או חום קיצוניים. התקפה של חיידיק. מתח קיצוני יותר מורגש בזמן פטירה של קרוב משפחה או חבר. פציעה בתאונה. כוונות על הגוף וניתוח.** ההודים והסינים גילו כבר מזמן את ההרס הטמון במצבי הלחץ ופיתחו שיטות הרגעה כמו **יוגה ומדיטציה** כדי לרסן את השפעותיו המזיקות. במערב הבינו שאין להם זמן לעסוק בהרגעה והם תוקפים את הבעיה מצד שני. במקום לנסות להרגיע את האדם, דבר שברוב המקרים כמעט בלתי ניתן לביצוע, מספקים לו את חמרי המזון החסרים לו בכמות מוגברת כדי לאפשר לו התמודדות עם הבעיה של הרס הגוף.

עכשיו נשאר רק להבין איזה הרס נגרם לגוף כתוצאה מן המתח, והמתח הוא כל אחת מן הדוגמאות שצוינו. **ד"ר הנס סלאי** מאוניברסיטת מונטריאול היה זה שגילה את תגובות הגוף למתח. בשלב ראשון **בלוטת יותרת המוח** הנמצאת בבסיס המוח שולחת שדרים כימיים בצורת הורמון ACTH. הורמון זה מגיע אל 2 בלוטות הנמצאות על הכליות ושנקראות **בלוטות יותרת הכליה**. בלוטות אלה מפרישות מספר הורמונים העוזרים לגוף להלחם במתח. הורמון ראשון הוא **הקורטיזון**. השפעת פעילות ההורמון על הגוף היא רבה. **חלבונים** מוצאים מבלוטת התימוס והלימפה ונהפכים לסוכר ומאוחסנים בכבד בצורת גליקוגן. **סידן** נלקח מן העצמות ומועבר לדם. **שומן** מועבר מאזור האחסון לשם הפיכתו לאנרגיה זמינה. מספר **ויטמיני B** מוצאים מן הכבד לשם שימוש מיידי. הורמון נוסף הוא **האדרנלין** הגורם לעלייה בלחץ הדם וגם עלייה בדופק הלב. הורמון שלישי הוא **האלדוסטרון** הגורם לאגירת מים ומלח בגוף ולאיבוד אשלגן. כל הפעילויות האלה נועדו כדי לאפשר לגוף להתמודד עם מצב של "בריחה או לחימה" כפי שהיה בתקופה קדומה.

הנזק הנגרם לגוף מאבדן מרכיבים חיוניים אלה מכוסה בדרך כלל על ידי המזון. כאשר הלחץ נמשך זמן רב או כאשר המזון אינו מספק את המרכיבים הדרושים נוצרת מחלה. לדוגמא כאשר החלבון מבלוטת הלימפה אינו מספיק, גוזל הגוף חלבון מהריריות של האברים הפנימיים כמו הקיבה והמעיים וכך נוצר **אולקוס**. בגלל איבוד סידן והעברתו לדם במיוחד כאשר שוכבים ללא נוע נגרם נזק לעצמות והן הופכות להיות שבירות.

דרישות התזונה הבסיסיות כדי לאפשר לגוף לתפקד בזמן לחץ הן: **חלבונים**, **חומצה פנטוטנית**, **חומצה לינולאית**, **ויטמין A, C, E, כולין, B2, B6, מגנזיום וסידן**.

ויטמין E חשוב ביותר בגלל הריכוז הגדול שלו בבלוטת יותרת המוח ובגלל המחסור הכרוני שלו בתזונה הרגילה. הויטמין מונע הרס 2 הבלוטות על ידי החמצן. **החומצה הפנטוטנית** שהיא אחד מויטמיני B מהווה **מרכיב חשוב** בבלוטות יותרת הכליה ובלעדיו הן אינן יכולות לתפקד. **החומצה הלינולאית וויטמין A** משפיעים על כושר הייצור של ההורמונים. **ויטמין C** בעל השפעה עיקרית בייצור הקורטיזון, הוא משפר את ניצולו ודוחה את הריסתו ולכן יש צורך בכמות גדולה שלו. האדם והחזיר הן 2 החיות היחידות ממשפחת היונקים שאינן מייצרות את הויטמין הזה בגופן ולכן יש צורך לספק אותו באופן קבוע. **האלדוסטרון** אוצר מלח בגוף ויחד אתו מים ומונע התיבשות. הדבר גורם גם לעליה בלחץ הדם ועלול לגרום נזק לכליות וללב. הגדלת כמות **האשלגן** בתזונה היא חיונית כדי למנוע נזקים.

טיפול בקורטיזון על ידי רופאים גורם לבלוטת התימוס להתנוון קמעא, לאצירת מים בגוף ולהתנפחות הפנים כתוצאה מכך, לעיכוב פעילות הנוגדנים הטבעיים בגוף יחד עם תאי הדם הלבנים וכן מגדיל את האיבוד בשתן של חומצות אמיניות, סידן, אשלגן, ויטמין A, C וכל קבוצת ויטמיני B.

ד"ר סלאי שחקר גם את השפעת מתן קורטיזון **לזמן ארוך** טוען כי למרות שבתחילה מרגישים בשיפור, הרי לאחר מכן **עולה לחץ הדם**, נגרמים **נדודי שינה**, הפרעות חמורות **במערכת העיכול** דבר שמונע החזרת מרכיבי תזונה חשובים לגוף. הקורטיזון מפריע לפעילות הויטמין D ובכך נגרם **איבוד סידן** מהעצמות בדומה למחלת האוסטיאופורוזיס, רמת הסוכר בדם **עולה** ויש צורך לטפל בה. בשל אובדן החלבונים יש **אובדן של מסת שריר**

ויחד אתו **עייפות**. שימוש בקורטיזון לזמן ארוך גורם למחלת **קושינג**. בין היתר גם נגרמים **שטיפי דם** מתחת לעור. בגלל עודף הנוזלים, הפנים מקבלים צורת **פני ירח** ואילו הידיים מרזות בגלל דילול השרירים ואיבוד החלבונים. ישנה השפעה מסוימת על הורמוני המין ולכן תתכן אצל נשים תופעה של צמיחת שערות בייחוד על השפה העליונה. תופעה אחרת היא קשיים בכניסה להריון אשר נגרמים לא רק בטיפול בקורטיזון אלא גם במצבי לחץ.

המזונות הטובים ביותר למלחמה במתח הם: **כבד, ביצים, נבט חיטה, שמרי בירה, גרעיני חמניות, ירקות ירוקים כמו עלי סלק, ברוקולי פטרוזיליה וחסה וכן פירות יבשים. הכבד, הביצים, נבט החיטה ושמרי הבירה מספקים חלבונים וויטמיני B יחד עם מינרלים חשובים כמו סידן ומגנזיום.**

טחינה תספק לנו סידן וחלבון.

תאנים יבשות ו**צימוקים** יספקו אשלגן וסידן.

פטרוזיליה, ברוקולי ושקדים יספקו הרבה סידן.

נבט חיטה - יספק גם מגנזיום, אשלגן, ויטמין E וחומצות שומן חיוניות.

גרעיני חמניות - יספקו ויטמיני B, חלבונים, אשלגן, מגנזיום וחומצות שומן.

ויטמין E וויטמין C אינם יכולים להנתן דרך המזון בכמות הרצויה ולכן יש צורך בטבליות.

במקרים של **ניתוחים, פציעות או כוויות** המוגדרים כמצבי מתח קיצוניים מגיעות בלוטות יותרת הכלייה לאפיסת כוחות תוך מספר ימים, דבר שעלול לגרום לפגיעה **במעיים** ולהווצרות **גזים** במערכת העיכול מה שמוסיף כאבים באזור הניתוח.

ויטמין C הכרחי ביותר בתקופה זו במינון גבוה. הוא עוזר בהווצרות רקמת חיבור באזור הניתוח וכן מונע הדבקות ע"י חיידקים המנצלים את חולשת הגוף. הוא גם עוזר ביצירת כלי דם חדשים ומניעת דימומים באזור הפצע. המינון המומלץ הוא 500 מ"ג כל 4 שעות במשך שלושה ימים.

ויטמין E חשוב לריפוי חתכים עם מינימום צלקות ולהפחתת הצורך בחמצן. הויטמין גם מונע הווצרות קרישי דם באזור הפגוע. המינון המומלץ הוא טבליה של 200 - 400 יב"ל ביום.

לפני ניתוח - הגדלת כמות החלבון המלא מביצים, כבד ונבט חיטה. יש לאכול 6 ארוחות קטנות שכל אחת מספקת 25 גרם חלבון. אפשר גם מסויה, מוצרי חלב ודגים.

רדיקלים חפשיים ואנטי מחמצנים

בשנת 1962 פורסם מאמר של החוקר ד"ר זנהאם הרמן שכותרתו " הרדיקלים החפשיים והסיבות להזדקנות". כולם חשבו כי הרדיקלים החפשיים זו תנועה לאומנית שתרוץ לבחירות באזורי הפריפריה ולא הבינו את הקשר בינה לבין הזדקנות. אבל עד מהרה התברר כי הרדיקלים החפשיים הן מולקולות חמצן בגוף האדם והמיידח אותן הוא שבקליפה החיצונית חסר להן אלקטרון. מצב זה נחשב למעורער מבחינה כימית וגורם למולקולות אלה לחפש את האלקטרון החסר במולקולות אחרות בסביבה ודבר זה נעשה בצורה אגרסיבית. פעילותם של הרדיקלים גורמת להרס של תאים ולהזדקנות ובמקביל גם למחלות זקנה אשר מקצרות את החיים. מחלות הזקנה הן : **סרטן, מחלת לב, פרקינסון ואלצהיימר**. כאשר הרדיקלים נתקלים בתא חלבוני נפגע ה - DNA ובסופו של תהליך נגרם **גידול סרטני**. כאשר הרדיקל נתקל במולקולה שומנית הוא גורם לשינוי המבנה הכימי ולעיפוש השומן ולשקיעתו על דפנות העורקים ומכאן **לסתימת העורק**. כאשר הפגיעה היא בתאי העצב מסתיים המצב ב**פרקינסון**. כאשר הפגיעה בתאי המוח נגרם ה**אלצהיימר**. היסוד חמצן הוא דו ערכי. מצד אחד הוא מביא לנו חיים ומצד שני הוא לוקח את החיים מאתנו. הרדיקלים החפשיים נוצרים בגוף באופן טבעי תוך כדי פעילות מטבולית רגילה והם מתגברים בזמן **הקרנות רנטגן, זיהומים של עשן, הכנסת רעלים לגוף כולל תרופות, ריסוס, צבעי מאכל וגם מפעילות גופנית מוגברת**. כן, פעילות גופנית מייצרת רדיקלים חפשיים.

עד כאן החלק הגרוע בסיפור. כשאנשים קראו את המאמר כבר בשלב זה נכנסו לדכאון. ואז באה ההרגעה בחלק השני. הגוף שלנו יודע גם להלחם ברדיקלים החפשיים ולחייילים שלו קוראים "**אנטי מחמצנים**" או בלועזית "**אנטי אוקסידנטים**". האנטי מחמצנים אלה מולקולות שונות, אשר להן עודף של אלקטרון בקליפה החיצונית. זה בדיוק אותו אלקטרון שחסר לרדיקל. כאשר שתי מולקולות כאלה מתחברות הן מחסלות אחת את השנייה והופכות לגורם בלתי מזיק המופרש מהגוף. ככל שכמות האנטי מחמצנים בגוף גדולה יותר, כך יש לגוף יותר אפשרות לחסל רדיקלים. הטבע באכזריותו הרבה מספק לנו בצעירותנו כמות נדיבה של אנטי מחמצנים, אך עם העלייה בגיל פוחתת כמותם. אדם זקן שעבר את גיל הפוריות הופך למטרד למערכת ולכן הטבע מעונין לחסלו. בעינינו הענין קצת לא מוצא חן ולכן תפקידנו לדאוג לצריכת כמות מוגברת של אנטי מחמצנים יותר מהכמות שמספק לנו הטבע.

תרופות שונות כמו **אנטיהיסטמינים, סטרואידים ואנטיביוטיקה** לא רק מייצרות רדיקלים אלא גם חוסמות את פעילותם של האנטי מחמצנים.

ד"ר הרמן ציין כי הוא גילה 4 אנטי מחמצנים וייתכן כי יש יותר: **ויטמין A, C, E והמינרל סלניום**.

ויטמין A - נאגר בכבד ולכן לא צריכים אספקה רצופה. נמצא בכמות גדולה בכבד, **ביצים, שמן דגים, חמאה ושמנת**. המומחים מעדיפים את הנגזרת הצמחית שלו הנקראת **בטא קרוטן** שאינה נאגרת בכבד. היא נמצאת בירקות ובפירות בעלי צבע כתום כמו גזר, בטטה, אפרסק, אפרסמון, מילון ומשמש.

ויטמין C - פרופ' **לינוס פאולינג** זכה בפרס נובל על מחקריו על ויטמין C. הוא נהג לקחת תוספות של 15000 מ"ג ליום וחי עד גיל 93. הויטמין נמס במים, לא נאגר בגוף ויש צורך למלא את המאגרים כל הזמן. הויטמין נפגע ממחלות, תרופות, קפה, מתח, רעלים וכו'. תפקידו בגוף כפול. הוא גם לוחם ברדיקלים החפשיים וגם מתגבר את המערכת החיסונית, זו שלוחמת בחיידקים ובווירוסים. הגוף צריך לקבל בקביעות ויטמין C או דרך המזון או ע"י גלולות. הכמויות שלו במזון לפי סדר יורד : **גויאבה, קיווי, לפל אדום, כרוב, ברוקולי, קולרבי, תות שדה, פאפיה, לימון, תפוז**. זהו ויטמין חשוב ביותר לשמירת הנעורים. כיון שלא נאגר בגוף אין חשש לקחת מינונים גבוהים שלו. הכמות המינימלית הסטנדרטית היא 500 מ"ג ליום.

ויטמין E - אחראי למניעת חמצון השומנים. זהו הויטמין החשוב ביותר **למניעת מחלות לב**. מופיע בטבע בכל המזונות שיש בהם שמן ובגלל דיאטות דלות שומן הוא חסר לרוב

האנשים. הויטמין עוזר להובלת חמצן לאיברים ומכאן חשיבותו לחולי לב. הוא מונע את חמצון הכולסטרול והטריגליצרידים ובכך מונע את סתימות העורקים. במזון הוא נמצא בנבט חיטה, אגוזים, שקדים, שומשום, טחינה, חמניות, אבוקדו, קוואקר וקמח מלא. סלניום - מינרל שעובד בשיתוף פעולה עם ויטמין E ונמצא בדרך כלל במקומות שיש ויטמין E. הסלניום חשוב כי הוא עוזר בייצור גלוטטיון שהוא אנזים המפרק רדיקלים. הכמות הגדולה ביותר נמצאת באגוזי ברזיל.

בתחילת שנות השבעים דעכה ההתלהבות מהאנטי מחמצנים כמו כל אופנה אחרת. אבל בתחילת שנות השמונים הגיע השינוי. האמריקאים התרגזו על היפנים לא רק בגלל המכוניות שהם מייצאים לאמריקה אלא גם בגלל העובדה שהנשים היפניות חולות ב - 70% פחות בסרטן השד ובאיבוד סידן. מה פתאום? מה יש ליפניות שאין לאמריקאיות? רשות המזון האמריקאית שלחה את ד"ר דנהאם הרמן כדי לבדוק את הנושא. בהתחלה חפשו בסושי ולא מצאו כלום. אחר כך עברו לסויה ואז גילו 2 חמרים ייחודיים לסויה שנקראים ג'ניסטיאין ודאיזאין. הראשון מונע מחלות סרטן על בסיס הורמוני המין כמו סרטן השד והערמונית. השני מונע בריחת סידן. שניהם אנטי מחמצנים חזקים. ד"ר הרמן המשיך לחקור מזונות נוספים וגילה ים של אנטי מחמצנים להם קרא פיטוכימיקלים - כימיקלים מן הצומח. עד היום התגלו למעלה מ - 4000 סוגים שונים של פיטוכימיקלים שחולקו למשפחות. הגזר למשל מכיל לא פחות מ - 17 סוגים שונים של אנטי מחמצנים ממשפחת הקרוטנואידים. עכשיו רק התחילו להבין מדוע הצמחונים בריאים יותר מאוכלי הזבל. הסיבה להמצאות כמות גדולה כל כך של אנטי מחמצנים היא כי ישנם סוגים שונים של רדיקלים חפשיים וכל אנטי מחמצן מתאים לרדיקל אחר. המחקרים שנעשים בשנים האחרונות מקשרים בין סוג מסוים של אנטי מחמצן למחלה מסוימת.

להלן רשימה של מספר אנטי מחמצנים החשובים והידועים ביותר :
ליקופן - אנטי מחמצן חזק בעל צבע אדום שנמצא בעיקר בפירות וירקות בעלי צבע אדום כמו עגבניה, אבטיח, פלפל אדום, תותים ואשכולית אדומה. עדיף לאכול פלפל אדום לא רק בגלל הליקופן אלא גם בגלל שהוא מכיל יותר ויטמין C מאשר הירוק. גם האשכולית האדומה עדיפה על הצהובה מאותה סיבה.

גלוטטיון - שילוב של חומצה אמינית המפעילה אנזים שנקרא פראוקסידאז המנטרל רדיקלים בצורה אגרסיבית. מונע מחלות כמו שגרון, לחץ דם, מחלות לב. החומר פעיל ביותר על המערכת החיסונית ואחראי לטיפול בחימצון השומנים בגוף. כמותו בגוף גדלה עם ויטמין C וסלניום. נמצא בגזר, עגבניות, תפוז, אגוזי מלך, אבוקדו, מלון, אשכולית, תותים, ברוקולי, אפרסק בצל וביצים.

Q10 - המפורסם ביותר. מיוצר גם בגוף. נמצא בביצים, כבד, מקרל וסרדינים וכן בפירות ים. קשור מאוד בבריאות הלב. מונע חמצון שומנים, מוריד לחץ דם גבוה, מעורר זכרון וקשור במבנה המיטוכונדריות המשפיעות על ייצור האנרגיה בגוף.

קווארצטין - אנטי מחמצן חזק שנמצא בבצל, תפוחים, חסה, ענבים, הדורים ופטרזיליה. מונע פעילות אנזימים המעודדים סרטן. הוא גם יעיל נגד אלרגיות על ידי חסימת ההיסטמינים שהגוף מייצר. הוא גם מדלל דם ומונע הווצרות קרישי דם.

הענבים מכילים גם פוליפנולים המונעים מחלות לב כלליות

סולפורפן - נמצא בעיקר במשפחת המצליבים ובמיוחד בכרוב ובברוקולי.

קטצ'ין - נמצא בעיקר בתה ירוק. בעל יכולת אנטי סרטנית מובהקת.

לוטאין - אנטי מחמצן הפועל נגד מחלת הסרטן. נמצא בקיווי, אפרסק, פפאיה, תפוז, ברוקולי, שעועית, תפוח אדמה, מלון.

המזונות שבהם כמות גדולה של אנטי מחמצנים : כרוב, ברוקולי, שום, בצל, עגבניה, פלפל אדום, אבוקדו, גזר, בטטה, אשכולית אדומה, סויה, חומס, חסה, תות שדה, שזיף, תפוז, ענבים.

היפוגליקמיה

לא הרבה יקראו את הפרק הזה. בגלל השם. אפשר בטעות לחשוב שזו מחלה של היפופוטם. אבל זו בסך הכל **רמה נמוכה של סוכר בדם**. ההיפך מסכרת. אז מה הבעיה? זה נשמע טוב. אבל זה בכלל לא.

הצרכן העיקרי של סוכר בגוף האדם הוא המוח ומערכת העצבים. כאשר רמת הסוכר יורדת מתחת ל - 70 מ"ג לדציליטר, נחשב הדבר כרמת סוכר נמוכה. המוח אינו סובל רמה כזו ומתחיל להתעלל בנו ובגוף שלנו כדי שנדאג לספק לו את הסוכר החסר. מספר הסימפטומים הוא גדול מאוד ורק חלק מהם מופיעים אצל כל אחד. לכל אחד יכולים להיות סימפטומים אחדים מתוך הרשימה. להלן רשימת הסימפטומים לרמת סוכר נמוכה בדם:

עייפות, רוגז, מיגרנה, עודף משקל, בעיות עיכול, כאבי פרקים, סיוטי לילה, חרדה, קוצר נשימה, סחרחורת, רעב חזק לממתקים, טשטוש הראייה, בלקאאוט, העדר זחף מיני, דכאון, אסטמה, הזעה, רגליים קרות, אלרגיות, אולקוס, צלצולי אזניים, מתח קדם ווסתי.

נראה שחץ ממים בברך יש כאן את כל המחלות. זה מראה עד כמה המוח שלנו אכזר כאשר לא מספקים לו את הסחורה (סוכר).

את המחלה גילה ד"ר **סיל האריס** ב - 1924 באותו הזמן שגילו את האינסולין. מתברר שכל אדם שביעי סובל מהיפוגליקמיה לפחות חלק מהזמן ומבין השמנים שליש סובלים באופן קבוע. העצוב הוא שאף לא אחד מהם יודע על זה. הסימפטומים הם רבים וכל אחד מהם מאובחן במחלה אחרת. רבים מאובחנים כבעלי נטיות פסיכוטיות ומופנים לפסיכיאטר. במקרים קיצוניים הם מוגדרים משוגעים. האלרגיים נשלחים למחלקה לאלרגיות. השמנים נשלחים לדיאטה דלת קלוריות. בעלי המיגרנות לוקחים אופטלגין. אלה עם כאבי פרקים מקבלים קורטיזון. לבעיות עיכול מקבלים תרופות סותרות חומצה. את העייפים שולחים לנוח אחרי צהריים ולעצבנים נותנים ולריאן, ומי שרץ לאכול ממתקים אומרים לו שאין לו אופי. ומי מקבל טיפול נגד היפוגליקמיה? אף אחד.

כדי לאתר היפוגליקמיה יש לבצע **בדיקת העמסת סוכר** במשך 6 שעות. שותים 50 גרם גלוקוזה ומבצעים מספר בדיקות דם. בדיקה לא נעימה. אפשרות נוספת היא לעבור לדיאטה נוגדת היפוגליקמיה כפי שמוסבר בהמשך ולראות אם הסימפטומים עוברים.

סוגי סוכר - גוף האדם מכיר רק סוג אחד של סוכר וזה **גלוקוזה**. בעזרת הורמון האינסולין המופרש מהבלב הגוף מנצל את הגלוקוזה לדלק כדי להפעיל את מערכות הגוף. מכאן שכל סוגי האנרגיה מהמזון הופכים בשעת הצורך ל**גלוקוזה**.

לקטוזה - סוכר החלב שמתפרק בעזרת האנזים לאקטאז לגלוקוזה במעי הדק.

מלטוזה - סוכר הדגנים, נמצא בשעורה והופך בעזרת אנזימים לגלוקוזה.

פרוקטוזה - סוכר הפירות, נמצא בדבש ובפירות. **אינו דורש התערבות אינסולין** ומעלה רק במקצת את רמת הסוכר בדם, נספג ישירות לתאים ומכאן ההבדל הגדול בינו ובין הסוכרים האחרים. חולי סכרת יכולים לאכול כמות מסוימת ממנו בלי להנזק.

סוכרוזה - הסוכר הלבן. מתפרק במעי הדק לגלוקוזה ופרוקטוזה. דורש לשם פירוקו מספר ויטמיני B ולכן אכילה מופרזת ממנו מחסלת את מאגר ויטמיני B בגוף ביחד עם העלאת רמת הגלוקוזה בדם. **נחשב לרעל של המאה העשרים**.

עמילנים - מולקולות מורכבות של גלוקוזה. נמצאות בתפוחי אדמה, בננות וחיטה.

איך בכלל נוצרת רמת סוכר נמוכה בדם? כדי להסביר נצטרך לסטות טיפה ולהגדיר מושג חדש: "**אינדקס גליקמי**". אינדקס גליקמי של מזון הוא מדד המלמד עד כמה אכילתו של מזון מסוים משפיעה על עליית רמת הסוכר בדם לאחר אכילתו. אם האינדקס הגליקמי גבוה עולה רמת הסוכר מהר והרבה. הגוף נאלץ להפריש אינסולין להורדת רמת הסוכר. חלק מהסוכר עובר לכבד ונהפך ל**גליקוגן**. חלק אחר מהסוכר נכנס לתאים ומשמש לדלק מהיר והיתרה הופכת ל**טריגליצרידים** שהם בעצם שומנים. לכן, **עודף סוכרים** בדם גורם להשמנה, **סכרת ומחלות לב**. כדי למנוע זאת עלינו להקפיד לאכול מאכלים בעלי אינדקס גליקמי נמוך ובכך להמנע מהעלאת רמת הסוכר בדם. כדי לבנות את הטבלה נתנו ללחם לבן את האינדקס 100 ולפיו בנו את כל היתר.

להלן התוצאות :

- 40 - 20 - קטניות כמו סויה, שעועית, יוגורט, אשכולית, אגוזים.
- 50 - 40 - עדשים, חלב סויה, משמש, חומוס, אפונה, פרוקטוזה.
- 60 - 50 - אגסים, תפוח עץ, עגבניות, שעורה, תפוז, תות.
- 70 - 60 - אפרסק, בטטה, לחם שיפון, ענבים, סלק, גזר.
- 80 - 70 - לחם מחיטה מלאה, קיווי, כוסמת, שבולת שועל, תירס, אורז מלא, צימוקים.
- 100 - 80 - מנגו, תפוחי אדמה, פפיה, פיצה, סולת, מלון, אננס, בננות.
- 100 - לחם לבן.

+100 - אבטיח, תפוחי אדמה במיקרוגל, פריכיות אורז, גלוקוזה, קורנפלקס, סוכר.

מסקנות: הירקות שאינם מופיעים בטבלה, האינדקס שלהם נמוך מ- 20.

גם האינדקס של בשרים, דגים וביצים נמוך מ- 20.

הקטניות נמצאות בראש הרשימה מה שהופך אותם למועילים להורדה ולייצוב רמת הסוכר.

פירות - המתיקות נובעת מתכולת ה**גלוקוזה**. אבל בגלל מרכיב ה**פרוקטוזה** בפרי וה**סיבים** הרבים אזי הם בעלי אינדקס גליקמי **נמוך יותר מהמצופה**. פירות כמו אבטיח, בננה, מלון ותמרים הם בעלי אינדקס גבוה ולא מומלצים בזמן הרזייה ולהיפוגליקמיים. יתר הפירות מותרים לאכילה.

דגנים מלאים הם בעלי אינדקס נמוך יותר מהדגנים המלוטשים.

אין קשר בין הערך הקלורי לאינדקס הגליקמי ומכאן ההבדל בהתיחסות כפי שיובא בהמשך.

רמות סוכר בדם - גוף האדם בנוי לעכל מזון טבעי בלבד. במזון כזה רמת הסוכר אינה עולה הרבה ולכן גם כמות האינסולין המועברת לדם היא קטנה. האכל התעשייתי ויחד אתו הכמויות הגדולות של הסוכר הלבן גרמו להעלאה דרסטית ברמת הסוכר בדם ולכן גם לשפיכה מוגזמת של אינסולין אל הדם. הדבר גורם לעלייה חדה ברמת הסוכר שלאחריה ירידה חדה בעקבות האינסולין. ה**ירידה החדה** גורמת למצב ההיפוגליקמי הגורם לתופעות הלוואי שצויינו ובמיוחד לרעב לממתקים. עם האכילה הבאה עולה שוב רמת הסוכר, האינסולין מורידו וכך נוצרת **נדנדה של עלייה וירידה** של רמות הסוכר שהם בעצם ההיפוגליקמיה. הסכרת היא מצב קבוע של עודף סוכר וההיפוגליקמיה היא מצב משתנה של עודף וחוסר. בהסתברות גבוהה ההיפוגליקמיה מביאה אחריה סכרת בגלל התעייפות מנגנון האינסולין.

הקשר למחלות - מה הקשר בין ההיפוגליקמיה לבין מחלות אחרות ?

מיגרנה - גלוקוזה היא הדלק היחיד למוח. כאשר יורדת רמתה בדם המוח מתחיל לשאוב כמויות גדולות של דם כדי לספק את הסוכר החסר. הכמות הגדולה של הדם מרחיבה את נימי הדם ויוצרת לחץ על העצבים. המיגרנות מופיעות בדרך כלל עם ההשכמה כאשר רמת הסוכר נמוכה, לפני קבלת הווסת, אחרי שתיית אלכוהול, בזמן דכאון, לחץ או לאחר תרגילי התעמלות מעייפים.

אסטמה - קיים קשר הורמונלי הדוק בין **האינסולין והקורטיזון** שהוא הורמון המופעל בתנאי לחץ. רמה גבוהה של אינסולין גורמת לרמה נמוכה של קורטיזון ולרמה גבוהה של **היסטמין** שהוא מעורר אלרגיות ידוע. אסטמה וקדחת השחת הם הנפוצים בין סמפטומי האלרגיות.

דלקת פרקים - הקורטיזון הוא ההורמון העיקרי הפועל נגד דלקת פרקים. בגלל הקשר ההפוך אינסולין קורטיזון נמצא הקורטיזון בכמות מועטה כאשר יש הרבה אינסולין.

מחלות לב - עלייה ברמת האינסולין מגבירה את קצב ייצור ה**טריגליצרידים** ובמקביל גם עלייה בייצור ה**כולסטרול** בכבד תוך כדי מעבר האינסולין בו. האינסולין מעלה לא רק את ה**טריגליצרידים** אלא גם מוריד את ה**כולסטרול** HDL וזה כבר שילוב קטלני. מכאן **שתזונה עתירת סוכרים היא הגורם הראשוני והמשפיע ביותר על מחלות לב ולא השומנים**.

השמנה - אחד המיתוסים הקשים ביותר לשבירה הוא שהשמנה נגרמת כתוצאה מעודף קלוריות. ברור שאם נגדיל את צריכת הקלוריות בכמה אלפים נשמין בגלל הכמות העצומה של המזון, אך מרחק רב בין זה לבין לספור כל קלוריה. הסיבה האמיתית להשמנה היא עודף סוכר, מאכלים בעלי אינדקס גליקמי גבוה, שחרור אינסולין, הפיכת עודפי הסוכר ל**טריגליצרידים** שהם בצורה פשוטה **שומן**.

הרזייה - הורמון נוסף שמשחרר הלב לב הוא **הגלוקגון**. זהו בדיוק ההורמון ההפוך מהאינסולין. תפקידו של הורמון זה הוא **להפוך את השומנים** בגוף **לדלק**. הורמון זה משתחרר לגוף רק כאשר אין כבר אינסולין בדם. אבל אם אנחנו אוכלים כל הזמן מאכלים בעלי אינדקס גליקמי גבוה יש כל הזמן אינסולין בדם ואז הגלוקגון לא יכול לתפקד. **ד"ר קארל אטקינס** פיתח לפני 30 שנה דיאטה דלת פחמימות בצורה קיצונית וגרם לאנשים לרזות, להוריד כולסטרול וכל זה בלי לספור קלוריות ובלי להיות רעבים כאשר התזונה מתבססת על חלבונים ושומנים ובלי פחמימות. ההצלחה שלו זה 30 שנה מוכיחה כי הפתרון נמצא בכוון זה ולא בכוון הרעבה.

הפתרון - אז מהו הפתרון להיפוגליקמיה? - הטיפול בהיפוגליקמיה מתבסס על **ייצוב רמת הסוכר בדם**.

1. יש להוריד דרסטית את כמות הפחמימות ולהמנע מסוכר, ממתקים, קמח לבן.
2. יש לאכול 6 - 5 ארוחות קטנות ביום כולל ארוחת לילה קלה. אין לדלג על אף ארוחה.
3. יש להגדיל את כמות החלבונים בתפריט על חשבון הפחמימות.
4. יש להמנע מעישון, קפה, ואלכוהול - כולם מעלים את רמת הסוכר.
5. יש להרבות במזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך ולהמנע מאינדקס גבוה.

מאכלים מומלצים :

ירקות - כולם.

כל משפחת האגוזים כולל שקדים וחמניות, טחינה.

פירות - תפוח, משמש, אשכולית, תפוז, אפרסק, אגס.

שתייה - מיץ תפוזים, אשכוליות ולימון לא ממותק. מים מינרליים, תה צמחים.

קטניות - סויה, חמוס ושעועית.

בשר - כל הסוגים. עדיפים דגים, כבד ועוף.

ביצים.

מוצרי חלב - שמנת, חמאה, יוגורט, גבינות.

כמות מוגבלת :

דגנים מלאים - כוסמת, אורז מלא, לחם מחיטה מלאה..

להמנע :

אבטיח, מלון, בננות, תמרים, צימוקים, דבש, תפוחי אדמה.

להמנע לחלוטין :

סוכר, שוקולד, עוגות, גלידה, דגנים מלוטשים מקמח לבן ואורז, דברי מאפה, ספגטי, מקרוני ופיצה.

מלח - אסור כי משבש את מאזן הנוזלים בגוף.

תוספים מומלצים - אבל רק באישור מומחה :

מינרלים - כרום, אבץ, מגנזיום, סידן ואשלגן.

ויטמינים - B קומפלקס, C, E.

שמרי בירה - מכילים כמות גבוהה של המינרל **כרום** וכן **ויטמיני B וחלבונים**.

אלרגיות

אלרגיות נגרמות על ידי חמרים זרים החודרים אל הדם דרך העור או דרך האף, הריאות, או מערכת העיכול, המביאות לתגובה ביוכימית מופרזת של המערכת החיסונית. החמרים הזרים נקראים **אלרגנים**. הם יכולים להיות חלבונים בלתי מעוכלים, תרופות, אבקות פרחים, קשקשי חיות, קוטלי חרקים, כימיקלים המוספים למזון ועוד. האלרגיות הן בדרך כלל תורשתיות, אך יכולות להוצר או להתגבר על ידי תזונה גרועה.

האלרגיות מתחילות בגיל צעיר בגלל שימוש מופרז ב**חלב פרה**. חלב זה מכיל חלבון הנקרא **קזאין** בכמות של פי 3 מהכמות בחלב אם. חלבון זה איננו מתעכל בשלמותו ואחת מחומצות האמינו המרכיבות את החלבון ושנקראת **היסטידין** נהפכת בעזרת בקטריות הרקבון במעייים לאלרגן ידוע הנקרא **היסטמין**. ההיסטמין מנוטרל בדרך כלל על ידי הכבד בעזרת אנזים הנקרא **היסטמינז**. הכבד לא יכול לייצר את האנזים אם הדיאטה חסרה **מגנזיום**, **ויטמין E** ו**כולין** שהוא אחד מויטמיני B. התרופות שהן אנטי היסטמינים ואנטיביוטיקה מעמיסים רעלים על הכבד וכך מקטינים את ייצור האנזים היסטמינז.

האלרגנים אינם מזיקים לגוף כל עוד הם אינם חודרים לדם. הם גדולים מדי כדי לחדור דרך רקמות בריאות. **ויטמין A** מונע חדירתם של חיידקים ובקטריות אל התאים. **ויטמין E** חשוב כי חסרונו גורם להריסת הויטמין A והחומצה הלינולאית על ידי החמצן. **ויטמין B5** הידוע בכינוי **חומצה פנטוטנית** מהווה **גורם עיקרי** בשמירה נגד אלרגיות. הגוף מייצר **קורטיזון** על ידי **בלוטות יותרת הכלייה**. אם מייצרות הבלוטות מספיק קורטיזון הדבר מונע השפעת האלרגנים. הבלוטות האלה חייבות לקבל אספקה סדירה של **ויטמין B5**. חלק גדול מהחומצה הפנטוטנית נהרס על ידי עיבוד המזון, על ידי פיסטור החלב וגם אבקות החלב שנותנים לתינוקות מחוממות לדרגות גבוהות עד שכל החומצה הזו נהרסת. תינוקות שיונקים חלב אם אינם נתקפים באלרגיות בגלל המצאות הויטמין בחלב אם. גם **מצבי לחץ** מגבירים את פעילות בלוטת יותרת הכלייה ויחד אתה את הדרישה לויטמין זה ולכן יש אנשים שנתקפים באלרגיה בתקופות של לחץ.

ויטמין C - בנוכחותו של ויטמין זה דרושה פחות חומצה פנטוטנית. הויטמין מזרז התרבותה של בקטריית מעיים המייצרת את ויטמיני B. ויטמין C גם דרוש כדי לייצר קורטיזון בגוף האדם. כחומר מטהר הוא מסוגל לנטרל חמרים אלרגנים. כמות הויטמין הדרושה לגוף משתנה לפי עצמת האלרגיה.

בלוטות יותרת הכלייה מיצרות הורמון נוסף בשם **אלדוסטרון** המונע איבוד נתרן בשתן. כאשר הבלוטות תשושות הולך לאיבוד נתרן עד שכמויות של מים חודרות לתאים וגורמות להם להתנפח ולהיות מודלקים. לפיכך, אף סתום, דמעות, נזלת ורקמות נפוחות אפיניות לאלרגיות.

הטיפול באלרגיות בחלקו לוקה בטעות. נתינת אנטיהיסטמינים פסולה כי היא מעמיסה על הכבד רעלים נוספים ומשבשת את המערכת החיסונית. הוצאת מאכלים גורמי אלרגיות נכונה בתחילת הטיפול. הטיפול הנכון הוא טיפול מן השורש הכולל מספר מרכיבים.

בתחילה יש **לנקות** את הכבד, הדם והמעיים ובמיוחד בקטריות הרקבון. יש להוריד מהתפריט **סוכר לבן**, **קמח לבן** **מזוקק** ולהמנע **מצבעי מאכל**, **חמרים משמרים** ו**תרופות**. יש להגדיל את כמות **הפירות ומיצי הפירות ומרקים שונים** כדי לנקות את הדם והכבד. יש לשקול תוספות של חיידקי **אסידופילוס** בגלולות יחד עם יוגורט כדי להגדיל את כמות החיידקים הטובים.

בשלב שני יש לבנות דיאטה המכילה את כל המרכיבים הלוחמים באלרגיה. דיאטה זו דומה מאוד לדיאטה שהומלצה במצבי לחץ, אך עם שנויים מסוימים: חלבון מלא בכמות 50 גרם ליום, ויטמין A, C, E, חומצה פנטוטנית, כולין, מגנזיום ו-B6.

המזונות המומלצים למקרים של אלרגיות :
פירות ומיצי פירות.

מרקי ירקות מכל הסוגים.

ירקות ובמיוחד ירוקי עלים כמו חסה, כרוב, פטרוזיליה וברוקולי.

דגים כמו סלמון, סרדינים, מקרלים וטונה אשר מכילים חומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 3 אשר חשובים במיוחד להוצרות פרוסטגלנדינים, שהם הורמונים קצרי טווח אשר תפקידם בין היתר למנוע הוצרות דלקות ואלרגיות. יש להמנע במקביל מבשר בקר לסוגיו.

יש לוודא כמות חלבונים נאותה לפי גרם חלבון על כל קילו משקל גוף.

ביצים מומלצות מאוד אך רק לאחר בדיקה כי האדם אינו אלרגי להן.

נבט חיטה מומלץ מאוד למי שאינו אלרגי לגלוטן שבחיטה. נבט החיטה מספק חלבונים, מינרלים וויטמינים מקבוצת B אשר כולם חשובים למלחמה באלרגיה.

ירקות ממשפחת הסולנניים מועדים לפורענות עבור אנשים אלרגיים : תפוחי אדמה, עגבניה וחצילים. יש להמנע מאלו כדי להמנע בצד הבטוח.

מוצרי חלב - להוציא באופן מלא למשך חודש ולבדוק את ההשפעה.

אנטי מחמצנים הם הלהיט העכשווי. ויטמינים כמו C, E בטא קרוטן סלניום ויתר הפיטוכימיקלים משמשים היום לעזרה לסובלים מאלרגיות.

במידה ולא אוכלים את הנ"ל יש אפשרות לתת גלולות כדלקמן :
ויטמין C - 500 מ"ג ליום.

ויטמין B קומפלקס B50 - עבור חומצה פנטוטנית, B6 וכולין.

ויטמין E - 200 יב"ל.

ויטמין A - כוס מיץ גזר 3 פעמים בשבוע.

כדי להמנע מחלבון בלתי מעוכל יש להמנע מסוגי בשר קשים לעיכול כמו בשר בקר ולהעדיף דגים ועוף. בנוסף יש להמנע מלערב חלבונים ופחמימות כדי למנוע עיכול לא שלם של החלבון והפחמימות כפי שהוסבר בפרק על אכילה מתואמת.

קוורצטין - תוסף מזון אנטי מחמצן חזק שבין יתר יתרונותיו הוא מונע הוצרות ההיסטמינים מייצרי האלרגיות. פעילות זו דומה לפעילות האנטיהיסטמין רק שהיא נטולת תופעות לוואי. פרט לנטילת טבליות של קוורצטין אפשר להגביר צריכת מזונות מכילי קוורצטין כמו **הדרים, בצל וענבים אדומים**. שווה לנסות.

שיהיה לבריאות

כמה מחברי הטובים שואלים אותי את השאלה האינפנטילית אך המתבקשת מאליה : **אז מה כדאי לאכול ?** ואכן, שאלה טובה. ראשית היא מוכיחה שלא הבנתם כלום מקריאת הספר. שנית, אין לי ברירה אלא לענות עליה. ואמנם, בפרק הזה אני מרכז את רשימת המזונות המומלצים לאכילה וגם את הסיבות.

ירקות

חסה - מכילה **ויטמין K** שמונע הפרשת סידן בשתן ולכן עוזר בשמירת מסת העצם וכן מונע דימומים. מכילה את המינרל **קובלט** שהוא הבסיס להוצרות ויטמין B12. מכילה **כלורופיל** המאזן רמת סוכר בגוף, מרסן חומציות הקיבה, מחזק את הכבד ומטהר דם. מכילה את המינרל **מנגן**. טובה נגד עצירות. מכילה את המינרל **סיליקון(צורן)** המשפר את איכות השיער. מכילה שני אנטי מחמצנים **לוטאין וזיאקסנטיין**.

ברוקולי - הירק הזה לא זוכה לכבוד המגיע לו. מכיל גם כן **ויטמין K**. מכיל **כלורופיל**. מכיל אנטי מחמצן בשם **אינדול 3 קרבינול** המונע סרטן שד. מכיל **סלניום** שהוא מינרל אנטי מחמצן. מכיל אנטי מחמצנים כמו **אסקורביג'ן, סולפורפן, גלוטטיון ולוטאין**. מכיל **ויטמין C**. מכיל **סידן** בכמות גדולה וכן מעט ברזל ונחושת וכן ויטמין B5 וחומצה פולית. הירק הזה הוא מחסן ענק של בריאות.

כרוב - מכיל **ויטמין K**. מכיל **אינדול 3 קרבינול**. מכיל גם **כלורופיל**. במערכת העיכול. מכיל **סידן** בכמות גדולה. מכיל גם **כלורופיל**.

גזר - מכיל 17 סוגים שונים של אנטי מחמצנים ממשפחת הקרוטנואידים שהחשוב מביניהם הוא **הבטא קרוטין והגלוטטיון**. מכיל **אשלגן, ברזל, מגנזיום**.

שום - מכיל חמר אנטי בקטריאלי בשם **אליצין**. מכיל מינרלים כמו **גפרית, גרמניום, ברזל, אשלגן, אבץ וסלניום**. השום מרסן התפתחות פטריות ותולעים במערכת העיכול.

פלפל אדום - מכיל אנטי מחמצן בשם **ליקופן** שמונע סרטן שד וערמונית. מכיל כמות גבוהה של **ויטמין C, ויטמין A וברזל** וכן אנטי מחמצן בשם **בטא קריפטוקסנטיין**.

פטרזיליה - מכילה הרבה **ברזל, סידן, אשלגן, ויטמין K, ויטמין A, ויטמין C, מנגן וחומצה פולית**. מזרזת פעולת מערכת העיכול ובשילוב עם טחינה מונעת אנמיה. בזכות

הכמות הגבוהה של **סידן וויטמין K** היא מונעת אוסטיאופורוזיס.

עגבניה - מכילה כמות גדולה של **ליקופן, גלוטטיון וכן ויטמין C**.

פירות

תפוח עץ - מכיל **חומצה מאליק** אשר עוזרת בטיהור הדם. מכיל גם כמויות בינוניות של **ויטמין C ואשלגן**.

אבוקדו - מכיל **ויטמין B6, אשלגן ומנגן**. מכיל חומצת שומן **אולאית** חד בלתי רוויה כמו בשמן זית אשר עוזרת במניעת מחלות לב. מכיל אנטי מחמצן **גלוטטיון** בכמות גדולה אשר מנטרל שומנים רעילים בגוף.

ענבים וצימוקים - מכילים כ - 20 אנטי מחמצנים שונים כמו **פלבנואידים וקוורצטין** אשר מונעים חמצון הכולסטרול. הכהים עדיפים על הבהירים כי בהם יש כמות גדולה יותר של אנטי מחמצנים. מכילים כמות נכבדה של **אשלגן וברזל**.

אשכולית אדומה - בנוסף ל**ויטמין C** היא מכילה כמה אנטי מחמצנים כמו **ליקופן וגלוטטיון** ובקליפה הלבנה גם **ביופלבנואידים**. לכן כשמקלפים אשכולית (גם תפוז) רצוי להשאיר קצת מהקליפה הלבנה.

תפוזים - מכילים **ויטמין C ואשלגן, חומצה פולית, סידן ומגנזיום**. מכילים אנטי מחמצנים כמו **אלפא קרוטין, לוטאין, זיאקסנטיין, ביטא קריפטוקסנטיין וכן ביופלונואידים** בקליפה.

פיצוחים

אגוזי מלך - מכילים גלוטטיון וחומצת שומן מסוג **אומגה 3** החשובה למניעת התקפי לב. מכילים כ- 15% חלבון וכן **ויטמינים A, E, B** ומינרלים כמו **ברזל, מגנזיום, אשלגן ואבץ**.
גרעיני חמניות - נחשבים למזון השרדות. מכילים כ- 25% חלבון. ויטמינים כמו **A, E, B, D** וכן מינרלים כמו **סידן, מגנזיום, ברזל, אבץ ואשלגן**.
אגוזי ברזיל - מכילים **ויטמין E** ו**סלניום** שהם 2 אנטי מחמצנים חזקים. מכילים גם כמות סבירה של **סידן, ברזל, מגנזיום ואבץ**.

קטניות

חמוס - עשיר מאוד באנטי מחמצנים **פורמונוטין** וכן **ביוכנין A** וכמויות קטנות יותר של **גניסטאין ודאיזאין** המונעים סרטן על בסיס הורמונלי.
סויה - מכילה כמות גבוהה של חלבון - 50% יותר מבשר. מכילה 2 אנטי מחמצנים **גניסטאין ודאיזאין** החוסמים אנזימים המפעילים גנים סרטניים הקשורים לבלוטות המין ואחראים למניעת איבוד סידן בגיל המעבר. הסויה עשירה ב- 2 חומצות אמיניות **גליצין וארגינין** האחראים על וויסות האינסולין ושומרים על רמת סוכר קבועה בדם. הסויה מכילה כמות גבוהה של **ברזל וסידן** ומספר **ויטמיני B**.

תבלינים

זנגביל - הידוע בשמו **ג'ינג'ר**. מונע הווצרות חמרים גורמי דלקות כמו לויקוטריאנים ופרוסטגלנדינים ובכך עוזר **בריפוי דלקות פרקים** וכו'. הוא בעל השפעה **אנטי ויראלית** כגון נזלת ושפעת.
כורכום - בעל פעילות **אנטי דלקתית** כמו הזנגביל. **מזרז הפרשת מיצי מרה**. כמו כן מגן על הגוף מפני **פטריות, שמרים ואינפקציות** וכן בעיות במערכת העיכול. בעל השפעה אנטי מחמצנת ובהודו משתמשים בכורכום לטיפול בסרטן ובכאבי פרקים. אפשר להשתמש בו בטיפול פנימי וגם חימוני על העור. אין להגזים בשימוש בו.