

אכילה:

קפה, קקאו, שוקולד, קולה - מוציא מינרלים מהעצמות.

משקאות ואוכל דיאט - פוגע בזיכרון, להקציב משקה דיאט אחד ביום.

מים עם לימון - מנקה את הגוף

גזר - מגן על העור מהשמש, מי ששותה מיץ גזר צריך להוסיף כמה טיפות שמן זית כדי שהויטמין ייספג טוב.

לכל ארוחה להוסיף ירקות ירוקים: בייבי סלט, פטרוזיליה, שמיר, בזיליקום, שמיר - מונע עצירות, מאזן רמת סוכר, מעלה את הכולסטרול הטוב ומוריד את הרע.

אכילה מהירה - גורמת ללחויות בגוף ולארגיות.

אכילה מרובה של מלח - מוריד את רמת האשלגן בגוף ופוגע בכליות.

פירות - עודף סוכר בגוף הופך לשומן, מומלץ לאכול עד שלוש מנות פרי ביום.

ביצה - מומלץ גם למי שסובל מכולסטרול, בחלמון (הצהוב) יש חומר לציטין שמוריד כולסטרול רע בתנאי שאוכלים ביצה רכה או ביצה עין כאשר החלמון לא יבש.

מוצרי חלב - מומלץ לאכול יוגורט טבעי רגיל ללא פרי או מעודן, יוגורט טבעי מכיל את מירב החיידקים הפרוביוטיים, ניתן להוסיף ליוגורט פרי או גרנולה.

בשר בקר - לא מומלץ, לאכול פעם ב-10 ימים, הבשר בקר סופג את כל התוספות והסטרואידים שמזריקים לבעלי חיים, בעוד שבעוף (תרנגולת) שכבת העור סופגת את כל הרעלים, כך שצריך לבשל את העוף ללא העור וללא שכבת הקרום מתחתיו, עדיף לאכול עוף!!!

דגים - מומלץ מאוד בעיקר דגים מהים הצפוני: סלומון, דניס, טונה... בדגים יש שומן 3 OMEGA השומר על הלב ונגד דלקות!

טונה בקופסה - מומלץ טונה במים, לסנן ולהוסיף שמן זית.

שמן זית - מומלץ מכבישה קרה.

שמן מטוגן - הופך לשמן מחומצן ומאוד לא בריא, אחרי כל טיגון, וטיגון צ'יפס חובה לזרוק את השמן.

ניקוי הכבד - הכבד עטוף בשמן וכדי לנקות אותו יש לשתות שתי כפות שמן זית עם חצי לימון בבוקר, שתית מים לא מנקה את הכבד מאחר ומים ושמן לא נקשרים יחד.

חיטה לבנה, פיתות, לחם לבן - לא בריא, בשעורי מלאכה (בבית הספר) מערבבים קמח לבן ומים כדי ליצור דבק, זה מה שקורה לבצקים בגוף שלנו, לעומת זאת מקמח מלא לא ניתן ליצור דבק. מומלץ לאכול חיטה מלאה ודגנים.

תחליף חלבון לכל הצמחוניים - אורז ועדשים, חומס וטחינה.

בטן נפוחה - כנראה שחסר אנזימים במערכת העיכול שאחראים על פירוק האוכל, ניתן להשלים זאת ע"י אכילת פפאיה ואננס.

צורך לאכול משהו מתוק אחרי האוכל, - כנראה שחסר ויטמין B2.

הפרעות שינה - חלבה (ניתן להכין מ- טחינה דבש ולימון) עוזרת למי שסובל מהפרעות שינה, מזיק לשינה: קולה, תה ושוקולד - קופאין, **בננה מרגיעה לפני שינה**.

אבץ - ניתן להשלים אבץ ע"י אכילת גרעיני דלעת וחמניות טבעי (לא פיצוחים!!!) כתוספת לסלט. האבץ עוזר לנשירת שער.

מרגיע - אכילת צימוקים ושקדים, יש בהם גם ברזל.

צבע מאכל - צהוב - טטראזין, **אסון**, בחו"ל חל איסור מוחלט לשימוש, רק בארץ עוד משתמשים בו.

אדום - גורם לגידולים סרטניים, ניתן לאכול מאכלים שצבע האדום מופק מהסלק בלבד.

פעילות גופנית:

פעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע מגבירה יציאת רעלים, גורמת לזרימת דם טובה יותר, מגדילה נפח ריאות, מורידה דופק, שומרת מפני בריחת סידן ומינרלים מהעצמות וממפרקים, מורידה לחץ דם.

השפעה נפשית:

בפעילות גופנית מופרש חומר כמו מורפיום שגורם לתחושה הטובה של אחרי הפעילות ול- high ולכן יש מי שמתמכר להרגשה ולספורט.

תשמרו על איכות החיים כדי שנוכל להתבגר יחד!!!