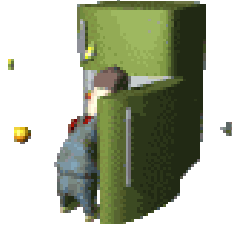


## תזונה נכונה

כיצד לשפר את איכות החיים? (תקציר הרצאה של דיאטנית- מבי"ח איכילוב).



לדברי הרמב"ם יש לאכול:

ארוחת בוקר - כמו מלך  
ארוחת צהרים - כמו נסיך  
ארוחת ערב - כמו עני

טיפים חשובים מאוד!!!

**בבוקר – כדאי לשתות:** כוס מים + כפית שמן זית + כפית דבש + מיץ מחצי לימון.  
(מיץ לימון עוזר להספיג ולקלוט את הסיידן לגוף).  
או לשתות כוס מים על קיבה ריקה (מפעיל את מיצי הקיבה).  
אל תשתו בזמן הארוחה (בגלל דילול מיצי הקיבה).

ארוחת בוקר הינה הארוחה החשובה ביום:

רצוי לאכול לחם מקמח מלא, לשמור את הלחם במקרר ולפני האוכל לשים בטוסטר, מוט נפיחות הבטן. - אכילת לחם מביאה להפרשת סרוטונין במוח הגורם לתחושת שובע וי מצב רוח טוב.

עם טחינה או גבינה לבנה

סלט ירקות

**ירקות:**

אכילתם יוצרת תחושת שובע, ואינם עשירים בקלוריות. סלט גדול מכל מיני הירקות, ניתן להוסיף סלק אדום מגורר בפומפיייה, מומלץ מאוד לסובלים בהמוגלובין נמוך ולהרחבת כלי דם.

**סלרי:** המלצה: לחתוך ראש של סלרי לפרוסות להוסיף גזר חתוך, להוסיף מים, לימון וכף סוכר ולבשל עד שמתרכך.

**שומר:** מומלץ לבעלי המוגלובין נמוך, לחתוך את השומר, להוסיף מעט שמן זית, להניח בפירקס, לאפות בתנור בחום בינוני כ- 20 דקות.

**בצל ירוק** – לא כדאי להשתמש בזנב הירוק של הבצל למי שיש לו שלשולים.  
עדיף בצל יבש.

**עגבניה** עדיף לאכול בצורת שקשוקה או קטשופ

**אבוקדו** – מאוד בריא ולא משמין

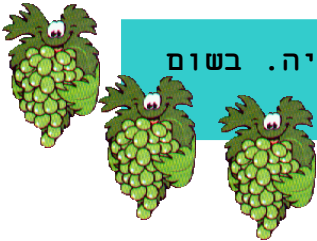


תמיד להתחיל ארוחה מן הקל אל הכבד

אחרי ארוחה כבדה – (כחצי שעה לאחר סיום הארוחה) כדי למנוע את תחושת הכבדות וכדי לעזור לחילוף החומרים: כדאי לשתות: כוס מים פושרים + חצי לימון. או כוס תה צמחים.

קפה - יש להמעיט בשתיית קפה – הקופאין הורס את הויטמינים בגוף ועוצר את הירידה במשקל).

לירידה במשקל, בחילות (גם לנשים בהריון): לגרד קורט שורש ג'ינג'ר - בכוס מים, ולשתות.



לאכול פירות חצי שעה לפני הארוחה או 70 דקות אחריה. בשום אופן לא מיד אחרי הארוחה.



עפ"י הרמב"ם:

ואכלת ושבעת והותרת וברכת.

להקפיד לא לאכול יותר מידי. להשאיר מקום. כדאי מאוד לשבת ליד השולחן אחרי הארוחה לפחות חצי שעה ולנוח. להיות קשובים לגוף.



הפרי המועדף והמומלץ – תפוח.  
("מי שאוכל תפוח נותן לרופא לנוח").

קליפת תפוח העץ מורידה רמת הכולסטרול. מומלץ מאוד לאכול תפוח לפני השינה. התפוח עוזר לשינה טובה. (העיכול של התפוח בגוף איטי וזה עוזר להרגעת הגוף ולשינה טובה).

כמו כן מומלץ לשיפור השינה אכילת חסה בארוחת הערב + פרוסת לחם שחור מלא.

ברזל:



לא לקחת עם מוצר חלבי אלא רק עם ירקות ובשר.

**חשוב מאוד לשתות לפחות 8 כוסות ביום.**

נקודת הכאב והשובע – נמצאת בין האגודל לאצבע יש ללחוץ עליה עם אצבעות היד השנייה הקלה מיידית לכאבים ותחושת השובע.

זעתר ירוק – להכין תה מעלי זעתר ירוק – יתרונות, מכיל אנטיאוקסידנטים (דוחי חמצון).

טחורים

לכתוש (צמח) פיגם ולערבב עם שמן זית ולמרוח בפי הטבעת.

**סוכר וסוכרזית**: האויב מספר 1 לגוף הם הסוכר והסוכרזית. צריכת סוכרזית בכמות מעל 3 ביום עלולה לגרום לפגיעה בתאי הזיכרון. תחליף לסוכר וסוכרזית – עלי סטיייה מתוקים. מומלץ עלה אחד בכוס תה או במים רתוחים. (חליטה).

**גרגרי קימל**: מונע גזים, להרתיח כף קימל עם כוס מים ולשתות אחרי הארוחה.

## בעיות בריאות ופתרון

### להורדת לחץ דם גבוה:

רצוי להכין סלט ולהוסיף לו סלרי וכרפס – כרפס מוריד לחץ דם גבוה. צנון או צנונית בסלט, חשוב!!!! מוריד לחץ דם גבוה.



### להורדת כולסטרול ולחץ דם גבוה:

**קטניות**, כגון: שעועית יבשה, חמוס, עדשים, מורידים כולסטרול. **חיטה** מורידה לחץ דם וכולסטרול.

**כוסמת** – משרים במים לפחות חצי שעה ואז מבשלים כמו אורז. מורידה לחץ דם וכולסטרול

**חיטה ירוקה** – מאוד מומלץ חיטה ירוקה – קונים אצל הדרוזים. להשרות במים 24 שעות, לסנן ואין צורך בבישול, ניתן לשים אותה מעל הסלט או בקוואקר.

**קינואה** – מאוד מומלץ – 2 כפות מבושלות שווה לחלבון שמצוי בעוף או בביצה קשה. כדי להסיר את המרירות מהקינואה, רצוי להשרות 1/2 שעה במים. רמת המרירות יורדת וגם טעם הלזואי, ואח"כ לשטוף במים. לבשל כוס קינואה ב- 2 כוסות מים נקיים, במהלך הבישול כדאי להכניס ירקות שורשיים קצוצים, גזר מפומפייה, בצל. לשים לב שיש הרבה פחמימות בקינואה. אפשר לערבב עם סלט או ירקות מבושלים.

### המוגלובין נמוך, אנמיה, כלי דם, פרוסטטה, והערמונית:

סלק אדום מבושל – טוב להעלות המוגלובין נמוך. אנמיה. כלי דם, פרוסטטה, והערמונית.

### לפגמים בעור:

המים של הסלק טובים לפגמים בעור, על הידיים והפנים. (לשתות אותם כמובן, אך חל איסור על שתייתם למי שיש לו סוכר גבוה בדם, משום שאחרי בישול הסלק, המים סופגים את הסוכר). (בישול סלק – לבשל עם הקליפה, לשפוך המים להוסיף לסלק שום, לימון, פטרוזיליה וכמון)

### אולקוס, קרישת דם:

כורכום וכמון – מאוד חשוב. כורכום מבריא אולקוס (1/4 כפית בסלט). גורם לקרישת דם אם נחתכנו, טיפת כורכום עוצר את הדם.

**אלצהיימר:** – ¼ כפית כורכום בשתייה או בסלט משפר מאוד התפקוד והזיכרון.

## **למערכת הנשימה:**

**כמון** – טוב למערכת הנשימה.

להוסיף לסלט 4-5 **עלי חסה**, יש בה המון מינרלים שטובים גם לפנים. להזכירכם: חסה קורעים בידיים ולא חותכים בסכין.

## **סידן**

# חשוב מאוד לאכול מוצרים שמכילים סידן.

מומלץ לאכול מאכלים עשירים בסידן 1200 מ"ג סידן ביום. כל יום יש לאכול שתי כפיות שומשום טחון או לחילופין יש לצרוך כף טחינה גולמית. יוגורט, חלב 3%, סרדינים בשמן, טונה במים – (בערב), להכין סלט עם ארבע עלי חסה, פטרוזיליה מלפפון עם הקליפה.

**מיץ לימון עוזר להספיג ולקלוט את הסידן לגוף.**

**כרוב לבן:** הרבה ברזל וסידן, אם רוצים להימנע מגזים, כדאי להוסיף לכרוב גרעיני קימל. או להרתיח גרעיני הקימל עם מים ולשתות את המים – מונע גזים.

## **כרוב חמוץ לעשות בבית באופן הבא: (חשוב לאכול כדי לא לאבד את ה-B 12)**

להפריד עלה עלה ולהכניס לצנצנת זכוכית כשהעלים שלמים להוסיף מים + כפית מלח גס על כל כוס מים. אחרי 4-5 ימים מכניסים למקרר. (בשום אופן לא לחתוך את העלים בסכין) בתהליך זה נוצר אנזים ששומר לא לאבד את ה-B 12. לאכול את הכרוב אך לא לשתות את המים בגלל המלח.

**שומשום מלא טחון:** כל בוקר 2 כפיות. (אפשר לטחון ולהכניס למקרר בנוסף אפשר לשים בשקית ניילון ולדפוק עליה עם פטיש כדי לטחון השומשום) אפשר במקום השומשום לאכול טחינה משומשום מלא (של חברת "שקדייה" למשל).

**סרדינים** - שמן (ויטמין D הכי טוב לקבל מהסרדינים) לאכול את העצם של הסרדין יש בה סידן ברמות גבוהות.

**גבינת ריקוטה** – 5% שומן. ללא מלח, על כל 100 גר' גבינה, יש 500 גר' סידן.

## **לחיזוק הגוף, לכאבי ברכיים, נשירה, חיזוק צפרניים,**

### **פרקים**

**אבקת ג'לטין** כל יום לאכול כף (שקית) של חב' גלעם יש להם הכשר של הרב לנדאו- לאכול עם אשל, גיל, יוגורט, או כוס מי תפוזים, ישירות מהשקית. מחזק את הגוף, בונה את הסחוס ומונעת כאבי ברכיים, יותר מאשר מגה גלופלקס. טוב נגד נשירה, חיזוק ציפורניים, פרקים ועוד.

**לבעיות ברכיים, סחוס ופרקים.**

רגליים של עופות נקיות ללא (הצהוב), לבשל במרק.  
הקולגן המצוי בהם עוזר מאוד לבעיות ברכיים, סחוס ופרקים.

### מניעת סרטן המעי הגס.

לאכול 10 שקדים טבעיים ביום – מומלץ עם הקליפה, כי זה מונע הידבקות בסרטן המעי הגס.

### מחסור באבץ ובמגנזיום – התכווצויות ברגליים

אם נתפס שריר הרגל – סימן של מחסור באבץ ובמגנזיום, לכן מומלץ לאכול בננה – שיש בה אבץ ומגנזיום ואשלגן. אך, כדי לא לקבל את הסוכר של הבננה, כדאי לערבב הבננה עם מוצר חלבי. ואז הגלוקוזה לא נספג בדם, והבננה לא תגרום לעצירות.

### התכווצויות ברגליים:

כדאי לקחת מי טוניק של חב' שוופס, יש בהם כינין .

### להקפיד לאכול מוצרים של אומגה 3

4-5 אגוזי מלך לקנות עם הקליפה (לא לקנות מקולף מאחר ולא ידוע כמה זמן האגוז שכב מקולף יש לקנות עם הקליפה ולקלף בבית).

אומגה 3 יש בדגים כדוגמת: לוקוס, טונה, דניס, סלמון בקלה צעיר, ובהרינג יש הכי הרבה אומגה 3 – זהו דג מלוח לבן).



### כשאופים בתנור!!!

לא לכסות עם נייר כסף, כשהחום עובר טמפרטורה גבוהה מסוימת, החומרים הכימיים של נייר הכסף נספגים באוכל.  
אין בעיה להשתמש עם נייר כסף על מאכלים קרים, אך חל איסור להשתמש בהם בחום.

### עצירות – ליחה – שיעול. למניעת גלי חום, נשירת שיער, צפרניים שבירות, בעיות קשב, וחוסר שקט

זרעוני פישתן – לקנות שלמים וחובה לטחון לבד בבית ולאחסן בפריזר ל- 14 ימים.  
אפשר לפזר גרעיני הפשתן בסלט, עם יוגורט, או לשים 2 כפות בכוס מים פושרים עד שנקרש לערבב ולשתות. (טוב למי שסובל מאסתמה או קוצר נשימה)  
כמו כן, מתאים למניעת גלי חום, נשירת שיער, ליחה, צפרניים שבירות, בעיות קשב, וחוסר שקט.

### להורדת אבנים מכיס המרה

גישר – קליפה של קפה – להורדת אבנים מכיס המרה.  
כף קליפה + 4 כוסות מים להרתיח לסנן ולשתות כל שבוע.

### אבנים בכליות

תירס לבשל עם עלים ושערות העלים, - לשתות המים – טוב נגד אבנים בכליות.

**תמצית שום:**

## מרכיב מנצח.

- אסור לקלף או לכתוש את השום עם מתכת . או לכתוש עם כותש. כי אז נהרס האליציל – החומר הפעיל בשום.  
אסור לבשל או לטגן את השום. כי כך נהרס האליציל – החומר הפעיל בשום.

אליציל שנמצא בשום מוריד לחץ דם, כולסטרול, טריגליצרידים.

## תרכיז שום, טוב מאוד למערכת החיסון.

ההבדל בין טיפות השום לשום טרי, בשום טרי נספג רק 10% מהחומר הפעיל בכלי הדם.

טיפות שום, טובות מאוד לדלקות אוזניים. ומייבש שעורה בעין.  
עוזר מאוד לבעיות של תולעים במעי, (טפטוף של 4 טיפות לילד בצהריים, מחסל התולעים. אפשר לטפטף להם על קציצה, אורז, או תפוז"א. וכו'.

## עוזר לפסוריאזיס.

קורנפלור וקמל תירס במים, מרגיעה פסוריאזיס ואדמומית בגוף.

## בעיות זיכרון

על מנת לשפר זיכרון, מומלץ, לאכול כל יום שתי כפיות גרעיני חמניי ה לא קלויים. היות שהם מכילים אבץ ומגנזיום אשר תורמים לשיפור הזיכרון. בנוסף קוביית שוקולד מריר (כל יום) ובננה אחת כל יום (עשירה באשלגן).

## לאימון הזיכרון:

מומלץ מילוי תשבצים, משחר ברידג' וקריאת ספרים. כאשר נועלים את הדלת לאחר היציאה, אמרו בקול רם, נעלתי את הדלת. כנ"ל לגבי כיבוי גז.



## שמן עץ התה:

### שימושים:

לכאבי אוזניים : יש להזליף טיפה לתוך האוזן פעמיים ביום.

טוב מאוד לפטרות צפרניים, או בהרות שמש, או פטריות שמש.  
מעולה למיגרנה וכאב ראש. למיגרנה – 3 טיפות בחצי כוס מים.  
לכאב ראש טיפה ברקות ומסז' קל ועדין 3 פעמים ביום.

הרפס – להזליף טיפה על הפצע פעמיים ביום.

3 טיפות בחצי כוס מים- לגרגר. טוב גם להפטות. ( או טיפה בתוך הפה פעמיים ביום) לעקירת שן, תפרים בחניכיים.  
טוב מאוד לסינוסיטיס, לשים בין הגבות- מיבש הנזלת.

דלקות בדרכי השתן, טחורים בפי הטבעת. טוב לכינים. (טיפה מאחורי האוזן).

**פטריות בצפריניים** – להניח בקערה - חופן מלח גס, כף שמן זית, 3 טיפות שמן תה, בפילה ולשים האצבעות בקערה ל- 20 דקות חצי שעה.  
לנגב עם גופית כותנה ולשים על כל ציפורן טיפת שמן, לשייף אותה עם פצירה מקרטון חד פעמית. – מחסל הפטרת.

**פצעי בגרות** – חצי כוס מים עם טיפת שמן ועם ספוגית על הפנים – מיבש הפצעים.

עפ"י הרמב"ם		
ב	-	בטל
ר	-	רוגזו
י	-	יאזן
א	-	אוכלו
ו	-	וירבה
ת	-	תנועתו

