

<p>לגבי שתיה חמה - לאלו שמזכירים לקפה או לנס קפה, יש להיגמל מהם בהדרגה. תסמיני גמילה הם כאבי ראש ומחשבי בטן.</p> <p>מומלץ להכין בבית חלב שקדים ושיבולת שועל, כי הקנאי מכיל חומרים ושומן צמחי.</p>	<p>✓ כוס מים פושרים (מינרלים או מסוננים) + חצי לימון טבעי, כדי לסייע לגוף לפנות את הפסולת מהמעיים. שתית מים חמימים עם לימון על בטן ריקה, תסייע לניקוי הכבד והכליות.</p> <p>✓ תה צמחים - כגון: לימונית, לואיזה, נענע, רוזמרין, תימין.</p> <p>✓ שתיה חמה - אפשר להשתמש באבקת צ'יקו (עשוי מעולש), או אבקה מגרעיני תמרים טוחנים (אפשר לקנות מטחנה ביתית), אבקת חרובים, חצי כפית קינמון.</p> <p>✓ תחליפים לחלב: חלב שקדים, שיבולת שועל, סויה.</p>	<p>השכמה</p>
	<p>פירות - שני תפוחים, או תפוח + אגס, נקטרינה, אפרסק וכדו'.</p> <p>אפשר לאכול פרי ולאחר כ-20 דקות עוד פרי.</p>	<p>7-10</p>
<p>חשוב מאוד לעשות לפחות פעם ביום פעילות גופנית שתגרום להזעה, כגון הליכה מהירה כ-20/30 דקות, הליכון, וזאת על מנת לשרוף סוכרים שומנים ורעלים מהגוף.</p>		<p>פעילות גופנית</p>
<p>סוגי ירקות מומלצים: כל סוגי החסות למיניהן, נבטים, גמבה, סלרי, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, נענע, מנטה, ושאר עלים ירוקים. ארטישוק, שעועית ירוקה טרייה, ברוקולי, אספרגוס, קישואים, כרוב, תרד, רוקט.</p>	<p>ארוחת הבוקר תורכב בעיקר מירקות, או סלט ירקות גדול המורכב מירקות, נבטים, ועלים ירוקים ובעיקר עלי חסה (אפשר להכין מהם שייק ירוקים). ±</p> <p>א. דייסת שיבולת שועל + חצי כפית קינמון.</p> <p>ב. לחמים מקמחים ללא גלוטן (קמח שקדים, עדשים, קינואה, כוסמת).</p> <p>ג. לחם מכוסמין מלא. + שומן טבעי (אבוקדו, טחינה, ממרח חומוס ביתי) למי שרוצה אפשר להוסיף (לא חייב):</p> <p>ד. ביצה אורגנית או מעושרת באומגה 3 (לא כל יום).</p> <p>ה. קוטג' או יוגורט טבעי (עדיף מעיזים).</p>	<p>ארוחת בוקר (10:00)</p> <p>על בסיס ירקות או סלט+ כף זרעי פשתן וכף זרעי צ'יה טחונים.</p>
	<p>✓ אכילת פירות על קיבה ריקה לפי הצורך. אפשר לצרף כמה אגוזים או שקדים מושרים.</p> <p>✓ שתית תה צמחים.</p>	<p>לפני הצהריים:</p>
<p>ירקות סתמיים לאפיה ובישול: כגון: סלרי, כוסברה, פטרוזיליה, קישוא, שמיר, כרוב ירוק/סגול, גמבה, ירקות. (ללא תפוח אדמה – מכיל המון סוכרים, אפשר קצת בטטה וגזר).</p> <p>להפלטת רעלים יש להקפיד על אכילת ירקות ממשפחת המצליבים: כרוב, כרובית, צנון, צנונית, ברוקולי, נבטי ברוקולי, רשד, רוקט (אורגולה), קולורבי, כרוב ניצנים, קייל, פק-צ'וי, חרדל, לפת וחזרת. (אם אתם סובלים מתת פעילות של בלוטת התריס תאכלו אותהם מבושלים).</p>	<p>סלט גדול או ירקות סתמיים (מאודים/מבושלים/פשטידות, קציצות ירק) + תבשיל מ:</p> <p>1. מדגנים מלאים - קינואה, אורז מלא (עדיף בסמתי עגול או ארוך), אורז שחור, דוחן, אמרנט, כוסמת ירוקה.</p> <p>2. קטניות – שעועית מש, אפונה טרייה, שעועית ירוקה/צהובה טרייה, עדשים (ירקות מונבטות, שחורות, כתומות), שעועית לסוגיה (לבנה, מנומרת, אזוקי, וכו') חומס, תורמוס, לוביה, טופו אורגני.</p> <p>3. חלבונים מן החי:</p> <p>דגי ים עמוקים – סרדינים, סול, סלמון נורבגי (עדיף ביבי), הרינג, מקרל קטן, (טונה אפשר פעם בחודש בגלל תכולת הכספית הגבוהה שבו, הטונה שבשומרים היא טונה בהירה המכילה פחות כספית, אפשר טונה במים).</p> <p>עוף (100 גרם) – עם עדיפות לחזה עוף.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אם אוכלים עוף או דג, חייב לאכול עימו סלט ירקות עשיר. ○ אין לאכול באותה ארוחה גם דג וגם עוף. ○ אם אכלתם לדוגמה דג או עוף ביום שבת, אם אתם רוצים לאכול שוב, אז ביום שלישי (מרחק של 3 ימים). 	<p>ארוחת צהריים:</p> <p>על בסיס סלט או ירקות מאודים.</p> <p>+ מנה מרכזית.</p>
<p>יש להפחית בכמות של ארוחת הערב, ולאכלה לפחות כשלוש שעות לפני השינה, על מנת שהקיבה תהיה ריקה בשעת השינה.</p>	<p>ארוחה על בסיס ירקות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ סלט ירקות/שייק ירוק. ✓ ירקות מאודים/ אפויים. ✓ פשטידות/קציצות ירק. ✓ מרק ירקות. <p>מומלץ לעשות הליכה או לפחות תרגילי חימום לפני ארוחת הערב.</p>	<p>ארוחת ערב</p> <p><u>(עד השעה 21:00)</u> <u>(בחרף 20:00):</u></p> <p>ארוחה על בסיס ירקות, עם עדיפות לסלט חי.</p>

אפשר לאכול פרי כגון תפוח, אגס נקטרינה.	עד השניה
--	----------

סדר עדיפויות לאיזון מערכת העיכול:

1. **ירקות ועלים ירוקים** - לפחות בשתי סעודות.
2. **קטניות** – עדיף קלות לעיכול כגון שעועית מש, עדשים.
3. **מרקים מירקות.**
4. **דגנים מלאים.**
5. **לחם מקח מלא** - עדיף כוסמין.
6. **ביצה** עד אחת ליום. (עדיף אורגני או מעושרת באומגה 3).
7. **מוצרי חלב** - קוטג', יוגורט (עדיף מעיזים) - עד פעם ביום.
8. **עוף או דגי ים** - סלומון, הרינג, דניס. [מושט לא מומלץ]. עד פעמיים בשבוע.
9. **ללא מזונות מעובדים ושומנים מתועשים** - עוגות, עוגיות, פסטות, פיצות, פלאפל. וכו'.

דגשים שיש לתת עליהם את הדעת:

- ✓ **שתיה על הבוקר** - השכם בבוקר שתו מים נקיים עם חצי לימון טרי סחוט, ו/או שתית תה צמחים. וכן במשך היום שתו תה צמחים לניקוי הגוף.
- ✓ **אל תדלגו על שום ארוחה משלוש ארוחות** - כי אתם עלולים לפצוע את עצמכם באכילת יתר במשך היום או למחרת.
- ✓ **אכלו כף/שתיים של זרעי פשתן ו/או צ'יה פעמיים ביום** - הם מכילים חומצת שומן מסוג אומגה 3, הנמצאת בקרומי התאים, ומסייעת לדילול הדם ולזרימת דם טובה יותר. [אומגה 3 מן הצומח נמצאת גם באגוזי מלך ובכמויות קטנות באגוזים ובעלים ירוקים].
- הוספתם לסלט תעשיר את הסלט במינרלים וויטמינים וגם תסייע ללעוס היטב את הירקות.
- זרעים אלו גם מסייעים לשגשוג חיידקי המעי השומרים על דופן המעי, וכן מסייעים לניקוי רעלים מערכת העיכול.
- מכיוון שקשה לטחון בפה ולעכל זרעים שלמים, יש לטחון אותם (במטחנה ביתית או בחנות תבלינים) וישר לשמור במקפא, ולהוסיף מידי יום לסלט או לכוס מים ולשתות.
- ✓ **קינואה, אפונה ירוקה, כוסמת, אמרנט, טופו** – אלו מזונות שעשירים בחלבון מלא ומהווים תחליף מצוין לבשר.
- ✓ **אכילת קטניות מומלצות** - שעועית מאש, עדשים כתומות, עדשים ירוקות מונבטות, אפונה או שעועית טריים (מגיע קפוא), .
- ✓ **מלח טבעי** – לטיבול האוכל השתמשו במינון נמוך במלח טבעי כגון **הימלאיה ורוד**. עדיף להוסיף לאחר הבישול.

כללים חשובים:

- ✓ **צריכת ירקות חיים** - אתם צריכים לשאוף ש-50% מהתזונה שלכם תתבסס על ירקות חיים ובמיוחד **עלים ירוקים** מכל הסוגים, מפני שהם מכילים **כלורופיל** (הצבע הירוק של הצמח שמכיל גם **מגנזיום טבעי**), שתפקידו לספוח רעלים ולפנות אותם החוצה. וכן נוגדי חמצון שמגנים על התאים שלנו. ובנוסף הם מזינים את החיידקים הטובים שבמעיים.
- הם חיוניים במיוחד למי שסובל מעצירות, מכיוון שהסיבים התזונתיים והמגנזיום (המסייע לפעולת שריר המעי) שהם מכילים, מסייעים לפינוי הפסולת ממערכת העיכול.
- חלקכם יתקשו בתחילה ש-50% מתזונתם תהיה מבוססת על ירקות חיים, שכן למי שלא רגיל בכך, אכילת כמות גדולה של סיבים מהמזון (במיוחד אלו שבקטניות) עלולה לגרום לגזים ואולי אף לכבדות. לכן יש להכניס אותם בהדרגה, עד שמערכת העיכול תתרגל.
- ✓ **סיבים תזונתיים שבמזון** – הסיבים המצויים ב**ירקות, בזרעים, קטניות, ובדגנים מלאים, זרעי צ'יה ופשתן**, מהווים מזון לחיידקים הטובים במעיים ושומרים על בריאותה וחיוניותה של אוכלוסיית החיידקים הידידותיים.
 - גורמים לתחושת מלאות בקיבה ובמעי (מספקים תחושת שובע) ומונעים מכם לצרוך קלוריות רבות מדי, כך שתדו מהר יותר במשקל.
 - קושרים את השומן והכולסטרול וגורמים להפרשתו בצואה. תפוחי עץ וזרעי פשתן המכילים פקטין המסייע בהורדת רמות כולסטרול.
 - מסייעים בפינוי פסולת ורעלים ממערכת העיכול.
 - מאטים את תהליך הספיגה של הסוכר מהמעי אל הדם.
 - מגדילים את נפח הצואה ומונעים עצירות.
- ✓ **שתיית שיקים ירוקים:** שתית שיקים מעלי חסה, כוסברה, פטרוזיליה, ושאר עלים הירוקים, עשב חיטה או שעורה, או אצות ים כמו ספירולינה וכלורלה, תספק לגופכם כמות אדירה של כלורופיל (החומר הירוק שבצמח) וחומרי הזנה שמגבירים את תהליך ניקוי הרעלים. יש לעשות זאת בזהירות
- ✓ **זרעי על כמו צ'יה, פשתן, קצח, המפ** - עשירים בנוגדי חמצון ובסיבים המסייעים לנטרל רעלים ולקשור אותם על מנת להבטיח את סילוקם מהגוף.

- ✓ **ירקות ממשפחת המצליבים** - על מנת לסייע לגוף להפליט רעלים החוצה יש להקפיד על אכילת ירקות ממשפחת המצליבים: **כרוב (סגול עדיף), כרובית, צנון, צנונית, ברוקולי, נבטי ברוקולי, רשד, רוקט (אורוגולה), קולורבי, כרוב ניצנים, קייל, פק-צ'וי, חרדל, לפת וחזרת.**
- ✓ **מזונות העוזרים להגביר את מאגרי הגלוצטין** – זהו נוגד החמצון המרכזי בתאי גופנו ובכבד, הוא מסייע בנטרול הרעלים. מאכלים אלה כוללים אבוקדו, בצל אדום וירקות מצליבים כמו כרוב וברוקלי, נבטי ברוקולי, נבטי צנונית וחרדל.
- ✓ **זרעים וצמחים שמסייעים לריפוי הגוף** - קצח, רוזמרין, כורכום, גדילן מצוי, שום, קינמון ואוכמניות.
- ✓ **אין לאכול סמוך לשינה** - אין לאכול ארוחה כבדה 3 שעות לפני השינה כדי לא להפריע לניקוי מערכת העיכול ולהפרשת הורמונים המופרשים בזמן השינה פירות אפשר כי מתעכלים מהר. (חוץ מפירות שמכילים הרבה סוכר כגון ענבים עלולים לתסוס במהלך השינה).
- ✓ **חלון שעות ללא אכילה** - יש לשמור על חלון של לפחות **12-14 שעות** בין הארוחה האחרונה של הלילה עד הארוחה הראשונה של הבוקר (למשל מ20:00 עד 10:00), כדי לתת לגוף להפליט רעלים ביעילות. זכרו! מנגנון הפליטה מתחיל רק לאחר 8 שעות לאחר שהמערכת ריקה. **שתית** תה צמחים או מים עם לימון בבוקר - ללא סוכר או ממתיק, נחשב כהמשך לצום הלילה.

לקובץ על כללי אכילה נכונה ע"פ הרמב"ם, שלחו מייל ל- **A160161162@GMAIL.COM**