



בסוד הדברים

כאבי ראש ומיגרנות

הרב יובל הכהן אשורב

www.besodh.com





הקדמה

הטיפול בכאבי ראש ומיגרנות באופן טבעי הוא תהליך המחייב שינוי בהרגלי חיים. המידע בסדנה מבוסס על עקרונות הבריאות הטבעית ועל טיפול של אלפי מטופלים בקליניקה של הרב יובל הכהן אשרוב. תוצאות התהליך משתנות ממטופל למטופל ובשום מקרה אין להוריד תרופות אלא ע"י ליווי של רופא מוסמך.

נושאים

תזונה טבעונית 6

7..... חוקי האכילה

10..... צירופי מזון

23..... שינוי התזונה בשלבים

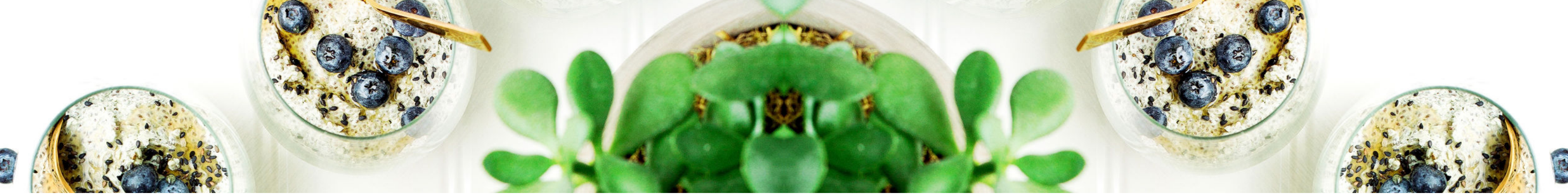
24..... תפריט שבועי לפי שלבים

הרגלי חיים

33..... רחצה

34..... נשימה

36..... טיפים



חוקי אכילה

"לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, וישתה אלא כשהוא צמא" (הרמב"ם)

מתי לאכול ולשתות? רק כאשר רעבים או צמאים.

האכילה נועדה לשני דברים:

1. לספק לנו אנרגיה זמינה
2. לבנות רקמות שונות בגוף

כאשר אנו זקוקים למזון, הגוף מאותת לנו באמצעות תחושת הרעב. כשאדם רעב מופרשים בקיבה שלו מיצי עיכול שתפקידם לעכל את המזון, ולהכין את הקיבה לקליטת המזון ועיכולו. כאשר אנחנו אוכלים "סתם" כי משעמם לנו או מכל סיבה אחרת, הגוף שלנו אינו ערוך לקלוט את המזון והוא בעצם לא באמת צריך את המזון. יוצא שהאכילה ללא רעב אמיתי מעמיסה על הגוף מזון שהוא אינו זקוק לו, האוכל לא נעכל כראוי וחלקו הופך לפסולת. אכילה מיותרת צורכת אנרגיה מהגוף ומעייפת אותו. זאת בעצם הסיבה שחשוב לאכול רק כשרעבים.

אותו דבר גם עם השתייה, כאשר הגוף זקוק למים הוא מאותת לנו באמצעות תחושת צמא. היום יש סברה שצריך לשתות הרבה גם כשלא צמאים, ע"פ הרמב"ם וע"פ הבריאות הטבעית, הדבר הזה הוא לא נכון, שתיית יתר מעמיסה על הכליות שצריכות לסנן את עודפי המים שצרכנו. לכן חשוב להיות קשובים לגוף ולהבחין מתי אנחנו באמת רעבים ומתי אנחנו באמת צמאים. כיום, עם כל המזון המעובד הדבר הפך להיות מעט מסובך, מכיוון שהטעמים והריחות של המזון המעובד יוצרים אצלנו תאבון גם כאשר אין באמת רעב וצורך לאכול. שיטה טובה בשביל להבחין בין רעב ל"סתם" חשק לאכול, זה לבדוק האם עכשיו אתה יכול לאכול סלט גדול? בד"כ אם אתם לא רעבים לסלט ויש חשק למשהו אחר, זה אולי אומר שאתם לא באמת רעבים.

רוב האנשים היום לא אוכלים מתוך רעב אמיתי הם אוכלים מתוך תאוה או מתוך הרגל. כאשר עוברים לתזונה בריאה החושים הטבעיים של הרעב והצמא חוזרים אלינו.

"רוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא או מאכילת מאכלים רעים או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים." (הרמב"ם)

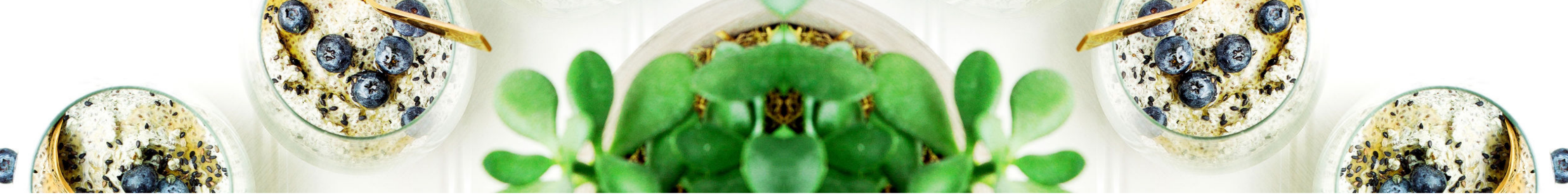
תזונה טבעונית

ישנן שיטות תזונה רבות. כולן מדברות על לפחות 06% מזון חי. כלומר, מזון מן הצומח ולא מבושל (פירות וירקות לא מבושלים). הסיבה לכך היא שזו תזונה שמאזנת את רמת החומציות בדם ועוזרת לסלק רעלים ופסולת.

ישנה חשיבות לאופן שבו אנו אוכלים את המזון. חשוב לא לאכול חלבונים ועמילנים ביחד. מפני שהם דורשים סביבה שונה לחלוטין בכדי לעכלם. עמילן דורש סביבה בסיסית וחומצה הורסת את האנזים שמפרק את העמילן. חלבון לעומת זאת דורש סביבה חומצית ולכן אם נאכל חלבון ועמילן העמילן לא יוכל להתפרק, יתסוס ויהפוך לפסולת וזה יתבטא בנפיחות בבטן, גזים וצרבות.

ישנן דרגות לאיכות המזון:

1. **פירות:** המזון האיכותי ביותר. פירות מהווים את האנרגיה הזמינה ביותר לגוף וכמעט ולא מצריכים אנרגיה עיכולית. זמן עיכול ממוצע - 02 דקות. אבל חשוב לאכול פירות רק על בטן ריקה. הכי טוב בבוקר, כי אם הקיבה מלאה הפירות "מחכים" לתורם ובינתיים תוססים ומרקיבים והופכים לפסולת.
2. **ירקות:** לא מעייפים את מערכת העיכול ולא מכבידים עליה.
3. **מזון מבושל מהטבע:** עמילן וירקות. הבישול ממעיט בערכם התזונתי של הירקות. מרבית הויטמינים נהרסים בחום, ומינרלים רבים הופכים ללא זמינים בגוף לאחר הבישול. העמילן מצריך הרבה אנרגיה עיכולית וכמות האנזימים שמפרקת אותו מוגבלת לכן לא מומלץ להפריז בעמילן. (כמות שהגוף מסוגל להתמודד איתה: בטטה בינונית/ תפוז/ 1 כוס אורז/ בורגול/ קינואה/ 2 פרוסות לחם).
4. **מזון מעובד ומזוקק:** אורז לבן, חיטה לבנה, סוכר לבן.
5. **מזון מן החי:** מצריך הרבה אנרגיה עיכולית ויוצר הרבה פסולת.
6. **ג'אנק פוד:** ללא תועלת כלל. כולל תה, קפה, חומץ, קולה, קקאו, חריף.
7. **רעלים:** חומרים משמרים, תרופות, חומרי ריסוס.



כמה אוכלים? תמיד להשאיר 1/3 קיבה פנוי.

בבריאות הטבעית אנו לומדים ששורש המחלות נובע מהצטברות של פסולת ורעלים בגוף. עיקר הפסולת שנוצרת בגוף היא כתוצאה מאכילה לא נכונה, בין אם זה ממזון שיש בו הרבה חומרי פסולת כמו שיש ברוב המזון המעובד, ובין אם זה אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים המזיקה לבריאות. לכן הרמב"ם ממליץ לנו **שכאשר אנו אוכלים תמיד להשאיר 1/3 קיבה פנוי מאוכל**. במילים אחרות לא להתפוצץ מהאוכל. למה? הקיבה מעכלת את האוכל ע"י מיצי עיכול, הקיבה גם עושה תנועה של התכווצות והתרחבות בשביל לערבל את המזון עם מיצי העיכול. כאשר אנחנו אוכלים יותר מידי והקיבה מלאה לגמרי היא אינה יכולה להתכווץ ולהתרחב, ומיצי העיכול לא מתערבבים בצורה טובה עם המזון, כמו מכונת כביסה שנמלא אותה יתר על המידה היא לא תצליח לכבס את הבגדים. צריך להשאיר מקום כדי שהבגדים יתערבבו עם הנוזלים. התוצאה היא שהמזון לא מתעכל טוב וחלקו נרקב והופך לפסולת ורעלים שמצטברים בגוף. לכן חשוב מאוד לאכול מעט בכל ארוחה אפילו ממזון טוב ובריא.

לא לשתות בזמן האוכל.

כאשר אנחנו שותים בזמן האוכל, נוזלי השתייה מדללים את מיצי העיכול וזה פוגע ביכולת העיכול. לכן מומלץ לשתות 10 דקות לפני האוכל ושעתיים אחרי.

"לא ישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות" (הרמב"ם)

מתי להפסיק לאכול? : כ 3 שעות לפני השינה

בשינה מערכת העיכול כמעט ולא עובדת ואם יש לנו מזון בקיבה הוא פשוט לא מתעכל כראוי. וכמו שאמרנו כאשר המזון לא מתעכל כראוי הוא נרקב והופך לפסולת. גם אכילה סמוך לשינה מפריע לשינה ולא מאפשרת להיכנס לשינה עמוקה, ואנחנו לומדים בשיטת הבריאות הטבעית שהריפוי בגוף קורה רק בזמן מנוחה ושינה. לכן חשוב לא לאכול סמוך לשינה ואם בכל זאת רעבים רצוי לאכול מזון שקל לעיכול כמו פירות.

לאכול בנחת

חשוב מאד לאכול במצב נפשי רגוע. כאשר אנחנו נמצאים בסטרס, מערכת העיכול עובדת בצורה לקויה והמזון לא מתעכל בצורה טובה, לכן כדאי לפני תחילת האכילה לקחת מספר נשימות עמוקות ולהגיע למצב של רגיעה.

ללעוס היטב את המזון

העיכול למעשה מתחיל בפה ע"י אנזימים שמופרשים ברוק, אם האוכל לעוס בצורה טובה עד שהוא נהיה עיסה (ל – עיסה), אז עיכול המזון וספיגתו יהיה הרבה יותר קל וטוב. כאשר אנחנו לא לועסים היטב את המזון הדבר מכביד מאוד על מערכת העיכול ופוגע באיכות הספיגה של המזון.

הנחיות נוספות

- פירות יש לאכל רק על קיבה ריקה
- יש לשמור על מרווחים מתאימים בין ארוחות
- בארוחת ביניים קודם שותים את המיץ או אוכלים את הפרי ורק לאחר 15 דקות אפשר לאכול את השקדים הקלופים.
- בתפריטים כל הסלטים והפירות זה דוגמה, אפשר להחליף ע"פ הצירופים הנכונים.



עקרונות צירופי מזון

ירקות:

ירקות עמילניים: תפו"א, בטטה, תירס, ארטישוק ירושלמי, גזר לבן.

ירקות עמילניים במקצת: גזר, ארטישוק, סלק, אפונה טריה, דלעת.

ירקות לא עמילניים וירקות ירוקים: חסה, סלרי, כרוב, מלפפון, כרובית, פלפל מתוק, ברוקולי, כרוב ניצנים, לפת, עלי חרדל, קולורבי, במיה, חצילים, תירס חי (צעיר), שעועית ירוקה (צעירה ועדינה), קישוא, נבטי אספסת, תרד, עלי סלק, פיטרוזליה, גרגר נחלים, בצל ירוק, כרישה, בצל, שום, צנונית.

פירות:

פירות מתוקים: בננה, אפרסמון, ענבים מתוקים (מוסקט תומפסון), תאנים טריות, פירות יבשים.

פירות חמצמצים: תפוח, אפרסק, נקטרינה, אגס, דובדבן, ענבים (שאינם מתוקים ואינם חמוצים), פפאיה, מנגו, משמש, לי"צי, שיזפים מתוקים, פטל, אוכמניות.

פירות חמוצים: פרי הדר, אגנס, תות שדה, רימון, לימון, קיווי, שסק, קרמבולה, דומדמניות, תפוחים חמוצים, ענבים חמוצים, שיזפים חמוצים, דובדבנים חמוצים.

אבטיח ומלון: נחשבים כקטגוריה נפרדת.

סוכרים:

סוכר חום, סוכר לבן, סירופ מייפל, סירופ תירס, סירופ קנה סוכר, דבש.

צירופים שגויים:

עמילן וחומצה: אין לערבב עמילן עם סוגי המזון הבאים: חומצה אוקסלית, חומצה אצטית(חומץ), עגבניות, תפוזים, אשכוליות, לימונים, גרגרי יער, אגנס, תפוחים חמוצים, ענבים חמוצים, פירות חמוצים אחרים.

עמילן וחלבון: אין לערבב דגנים, לחם, תפו"א, ומזונות עמילניים אחרים עם בשר, גבינות, ביצים, אגוזים, ושאר חלבונים.

חלבון וחלבון: אין לערבב בשר וביצים, בשר ואגוזים, ביצים וחלב, ביצים ואגוזים, גבינה ואגוזים, חלב ואגוזים.

חומצה וחלבון: אין לערבב מיץ אגנס, מיץ אשכוליות, מיץ עגבניות, מיץ תפוזים, חומץ וחומצות אחרות בארוחה שיש בה חלבון.

סוגים שונים של מזון דורשים סוגים שונים של אנזימים ושל מיצי העיכול. כאשר אוכלים ביחד סוגי מזון שדורשים יצירת מיצי עיכול ואנזימים מנוגדים אחד לשני, מתרחשים בגוף התהליכים הבאים:

מיצי העיכול המנוגדים מנטרלים זה את זה, וכתוצאה מכך משתבש תהליך העיכול. כתוצאה מהאטה בתהליך העיכול המזון נשאר בקיבה במשך שעות ארוכות ונרקב. במקום ספיגת חומרים מועילים שנוצרו בתהליך עיכול תקין, נכנסים למחזור הדם חומרי פסולת שנוצרים בתהליך הירקבות המזון במעיים ובקיבה וגובר העומס על מערכת הניקוי. כאשר מערכות הניקוי אינן מסוגלות להוציא את כל הרעלים וחומרי הפסולת שנוצרו בתהליך עיכול לקוי נכנסים חומרים אלה לתאי האיברים השונים בגוף ופוגעים בתפקידם, כלומר, גורמים למחלות שונות.

סוגי המזון השונים:

חלבונים:

מן החי: בשר, עוף, דג, ביצה, מוצרי חלב.

מן הצומח: אגוזים, ברזיל, לוז, מלך, פקאן, מקדמיה, צנובר, פיסטוק, שקד.

זרעים: חמניה, דלעת, ושומשום.

קטניות: פולי סויה, קטניות מונבטות.

עמילנים:

דגנים, אורז, סולת, כוסמת, דוחן, גריסים, שיבולת שועל, שיפון, שעורה, תירס וקמח תירס (תירס חי נחשב לירק במשך יממה לאחר הקטיף, כך גם תירס שהוקפא בהיותו טרי). מוצרי חיטה (כולל לחם, עוגות ופסטה), תפוחי אדמה, בטטות, ארטישוק ירושלמי, גזר לבן.

חלבונים עמילניים (נחשבים כעמילן לצורך צירופי מזונות): בוטנים, ערמונים, אגוז קוקוס, קטניות יבשות.

שומנים:

שמן: שמן זית, שמן סויה, שמן חמניות, שמן שומשום, שמן תירס, שמן אגוזים.

שומן: שומן מן החי, חמאה, שמנת, תחליפי חמאה.

שומנים מומלצים: אגוזים, זרעי שומשום ואבוקדו.



שומן וחלבון: אין לערבב שמנת, חמאה, שמן על סוגיו השונים, רטבים, בשר שמן וכיוב' עם אגוזים, גבינה, ביצים ובשר.

סוכר וחלבון: אין לערבב סוכר לבן, סוכר חום, סירופים, פירות מתוקים, דבש וכדומה עם אגוזים, גבינה, בשר וביצים.

סוכר ועמילן: להימנע מריבות, ממרחים, סוכר לבן או חום, דבש, מולסה, סירופים שמוסיפים ללחם, עוגות, תפו"א, וכדומה כיוון שהתוצאה היא תסיסה. כמו כן לחם המכיל תמים, צימוקים וכד'.

אבטיח ומלון: לאכול כל אחד בנפרד.

רווחים בין מזונות:

- מיץ פירות - 10 דקות.
- אחרי אכילת פרי לחכות 20 דקות, יש אומרים חצי שעה.
- מלון - 20 דקות.
- בננות ופירות יבשים- 45 דקות.
- אחרי ירקות בלבד: שעתיים עד אכילת פירות, כל מזון אחר אפשר מיד.
- {ירקות טריים - חסה, סלרי, מלפפון וגזר - אפשר לאכול גם עם הפירות}
- אחרי ארוחה עמילנית - 3 שעות.
- אחרי אכילת חלבונים: להמתין לפחות 4 שעות עד לארוחה הבאה או עד אכילת פרי.

אין לאכול חלבונים:

סוגי המזון המומלצים ביותר לצירוף עם חלבונים מכל הסוגים הם ירקות לא עמילניים וירקות עסיסיים.

ניתן לצרף: תרד, מנגולד, כרוב, כרוב סיני, כרוב ניצנים, ברוקולי, אספרגוס, שעועית ירוקה, במיה, קישואים, בצל, סלרי, חסה לסוגיה, מלפפונים, צנונית, חמציץ, גרגר נחלים, פיטרוזליה, שן הארי, עולש, נבטים, ומאכלים דומים שאינם עמילניים.

לא מומלץ לצירוף: סלק, דלעת, לפת, גזר, כרובית, קולורבי, שעועית, אפונה, ארטישוק ירושלמי, תפו"א ובטטות.

אין לאכול עמילנים:

- לאכול רק עמילן אחד בארוחה.
- לא לצרף מאכלים מתוקים לארוחה עמילנית.
- מומלץ לאכול ארוחה עמילנית בצהרים.
- את העמילנים יש לאכול כשהם יבשים, ללעוס היטב וללחלח ברוק לפני הבליעה.
- אין להוסיף רוטב חומצי לסלט בארוחת עמילנים.

אין לאכול שומנים:

- רצוי לאכול שומנים כמזונות שלמים כמו אגוזים, זרעי שומשום ואבוקדו.
- חשוב לצרוך שומנים לא מזוקקים מכבישה קרה.
- יש לזכור כי שומנים מעכבים עיכול והצורך בהם מועט.

דוגמאות לצירופים נכונים:

מתוך הספר "עקרונות צירופי המזון" מאת ד"ר הרברט מ. שלטון

סלט ירקות,עלים ירקות,קישוא ירוק, תרד, אגוזים	סלט ירקות, סלק, תפו"א
סלט ירקות, כרוב, תרד, אגוזים	סלט ירקות, סלק עלים, גזר, תפו"א
סלט ירקות, ברוקולי, תירס חי, אגוזים	סלט ירקות, שעועית ירוקה, סלק, בטטות
סלט ירקות, ברוקולי, תירס חי, אגוזים	סלט ירקות, סלט עלים, כרובית, בטטות
סלט ירקות, כרוב, גרעיני חמניות	סלט ירקות, שעועית ירוקה, כרוב, בטטות
סלט ירקות, תרד, כרובית, גרעיני חמניות	סלט ירקות, עלי סלק, אספרגוס, אורז מלא
סלט ירקות, עלי סלק, גרעיני חמניות	סלט ירוק תרד, שעועית ירוקה, אורז מלא
סלט ירקות, עלי סלק, שעועית ירוקה	סלט ירקות, תרד, כרוב, ערמונים
סלט ירקות, תרד	סלט ירקות, כרובית, גזר
סלט ירקות, עלי סלק, אפונה ירוקה	סלט ירקות, אספרגוס, שעועית אפויה



טבלת הנבטה:

אורז, דוחן, גרעיני חמניה	6-8	3-4
אזוקי, אלפא	4-6	3-5
כוסמת, קינואה, שומשום מלא	4-6	2-3
חיטה, שיפון, שעורה, מש	8-10	3-4
חומס	10-12	3-4
עדשים	4-8	3
פולי סויה	10-12	4-6
חשוב לשמור על רענונות הזרעים. טמפרטורת החדר משפיעה על זמן הנביטה. לנביטה מוצלחת אפשר להחשיך את הכלי כמו שהזרעים באדמה.		

טבלת צרופים מסכמת:

פירות מתוקים	פירות חמצמצים אבוקדו ירקות		פירות חמוצים עמילנים חלבונים
פירות מיובשים	פירות מתוקים פירות חמצמצים אבוקדו	שומשום שקדים אגוזים ירקות	פירות חמוצים עמילנים חלבונים אחרים
פירות חמצמצים	פירות מתוקים פירות חמוצים אבוקדו	שקדים אגוזים ירקות	עמילנים חלבונים אחרים
אבטיח, מלון	ללא צירוף		כל השאר
שומנים אבוקדו טחינה	כל הפירות כל הירקות ירקות עמילניים	עמילני דגנים	חלבונים ושומנים אחרים
ירקות	ירקות אחרים עמילנים חלבונים אבוקדו	פירות טחינה	
עמילנים	ירקות אבוקדו	שומנים	פירות חלבונים
חלבונים	יקרות	פירות	אבוקדו עמילנים קטניות
שומשום	ירקות	פירות יבשים	אבוקדו עמילנים
חלבון מן החי	ירקות עליים	ירקות	



כללים לאכילה נכונה:

כלל מס' 1: אכול רק כשאתה רעב.

- רק בשעת רעב אמיתי הגוף באמת צריך את האוכל.
- בשעת רעב אמיתי יש הפרשה של מיצי עיכול שונים ולכן מובטחים עיכול וספיגה מיטביים.

כלל מס' 2: לעס היטב את המזון.

- העיכול מתחיל בפה: מכנית ע"י השיניים והלשון, וכימית ע"י הרוק.
- מקל על פעולתה המכנית של הקיבה.
- מאפשר לאכול לאט יותר ולהגיע לשובע אחרי אכילת כמות מזון קטנה.
- לעיסה טובה מחזקת את שרירי הלסת ומגבירה את מחזור הדם, דבר המונע דלקות חניכיים.

כלל מס' 3: אל תאכל לפני או אחרי מאמץ פיסי או נפשי גדול.

- האנרגיה העצבית אינה מופנית לעיכול ואין אספקת דם הולמת למערכת העיכול.
- במצבי מתח מואטת או נפסקת הפרשת מיצי העיכול.

כלל מס' 4: אל תאכל יתר על המידה.

- אכילת יתר גורמת להשמנת יתר.
- כמות מזון גדולה מיד אינה מאפשרת עיכול מיטבי.
- באכילת יתר ישנו מזון שאינו מעוכל, תוסס ומכביד על כל מערכות הגוף.

כלל מס' 5: אל תשתה בשעת האכילה

- השתיה גורמת לבליעה מוקדמת ללא לעיסה מספקת.
- נוזלי השתיה מדללים את מיצי העיכול וגורמים לחלק מהמזון להישאר בלתי מעוכל.
- משקאות קרים מדי משבשים את פעולת אנזימי העיכול.
- משקאות חמים מדי עלולים לפגוע ברקמת הקיבה.

כלל מס' 6: אל תאכל מזון חם או קר מדי.

- משבש את פעולת העיכול- פעולת האנזימים נפסקת והאוכל לא מתעכל כראוי.

כלל מס' 7: אל תאכל בשעה של אי נוחות פיסית או נפשית

- לגוף אין מספיק אנרגיה לפעולת העיכול.
- בשעת מתח נפשי מופרשים הורמוני סטרס המפסיקים את פעולת העיכול.

כלל מס' 8: אל תאכל בשעת מחלה אקוטית, כשהינך חש כאב או שחום הגוף עלה.

- לגוף אין אנרגיה מספקת לעיכול, הפרשת מיצי העיכול מואטת או נפסקת ותנועת צינור העיכול מואט.

כלל מס' 9: אל תאכל מיד עם הקימה בבוקר או סמוך לשינה.

- רק לאחר ניצול מלאי הגליקוגן יכול האדם לחוש רעב אמיתי.
- סמוך לשינה שרוי הגוף במצב של עייפות ואין בו די אנרגיה לעיכול.

כלל מס' 10: תנוח אחרי הארוחה.

- המנוחה מבטיחה ספיגה מיטבית ומונעת הפרעות בעיכול ומאפשר לגוף להפנות את משאביו לפעולת העיכול.



פירות חמצמצים: אבוקדו, אגס, אפרסק, גויאבה, דובדבן, חבוש, מנגו, משמש, ענבים, פאפיה, תפוח	פירות מתוקים: אנונה, אפרסמון, בננה, חרוב, תאנה, תמר, פירות יבשים פירות חמוצים: אננס, אשכולית, תפוז, לימון, פומלה, קלמנטינה, רימון, שזיף, תות שדה, אבוקדו	שקדים אגוזים ירקות סתמיים: במיה, ארטישוק ירושלמי, גמבה, חסה, סלרי, פטרוזליה, פלפל, קישוא, שמיר, שועית טרייה, כוסברה	עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל, חלבונים אחרים
פירות חמוצים: אננס, אשכולית, תפוז, לימון, פומלה, קלמנטינה, רימון, שזיף, תות שדה	פירות חמצמצים: אבוקדו, אגס, אפרסק, גויאבה, דובדבן, חבוש, מנגו, משמש, ענבים, פאפיה, תפוח.	שקדים אגוזים	עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל, חלבונים אחרים
אבטיח, מלון, ענבים, פאפיה	ללא צירוף	פרי מתוק	כל השאר
שומנים, אבוקדו, טחינה	כל הפירות כל הירקות עמילני ירקות	עמילני דגנים	חלבונים, שומנים אחרים

פירות מתוקים: אנונה, אפרסמון, בננה, חרוב, תאנה, תמר, פירות יבשים	פירות חמצמצים: אבוקדו, אגס, אפרסק, גויאבה, דובדבן, חבוש, מנגו, משמש, ענבים, פאפיה, תפוח. ירקות סתמיים: במיה, ארטישוק ירושלמי, גמבה, חסה, סלרי, פטרוזליה, פלפל, קישוא, שמיר, שועית טריה, כוסברה		פירות חמוצים: אננס, אשכולית, תפוז, לימון, פומלה, קלמנטינה, רימון, שזיף, תות שדה עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל. חלבונים: אגוזים, גרעינים, קטניות, סויה, בשר גבינה, ביצים.
פירות מיובשים	פירות מתוקים: אנונה, אפרסמון, בננה, חרוב, תאנה, תמר, פירות יבשים. פירות חמצמצים: אבוקדו, אגס, אפרסק, גויאבה, דובדבן, חבוש, מנגו, משמש, תפוח.	שומשום שקדים אגוזים ירקות סתמיים: במיה, ארטישוק ירושלמי, גמבה, חסה, סלרי, פטרוזליה, פלפל, קישוא, שמיר, שועית טרייה, כוסברה אבטיח, מלון, ענבים, פאפיה.	פירות חמוצים: אננס, אשכולית, תפוז, לימון, פומלה, קלמנטינה, רימון, שזיף, תות שדה עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל, חלבונים אחרים



מה זה עמילן ?

עמילן הוא תרכובת של רב סוכר, מה שאנחנו קוראים פחמימה מורכבת. בתפריט אנחנו רוצים למעט בעמילן, בשני השלבים הראשונים אין עמילן כלל, בשלב השיגרה אנחנו מוסיפים מנת עמילן לצד הסלט.

החסרונות של המזונות העמילניים הם רבים והם עולים על התועלת. נמנה חלק מהחסרונות: לגוף יש יכולת מועטת לפרק עמילנים. מרבית העמילנים הם בעלי תגובה חומצית (למעט בטטות, תפוחי אדמה ותירס שהם בעלי תגובה בסיסית). ריבוי עמילנים יכול לגרום לעצירות, והלבלב צריך להפריש אנזימים בשביל לפרק את העמילן לכן ריבוי עמילן עלול להחליש אותו.

מזונות עמילניים: אורז, קינואה, לחם, בטטה, תפוח אדמה, תירס, פסטה, בורגול, חיטה, קטניות כאשר הן לא מונבטות.

מה זה שומן?

השומן הוא אחד מאבות המזון, ונמצא כמעט בכל סוגי המזון. אחת הסיבות לעליית רמות הסוכר בדם זה עודף של שומנים בדם, לכן אנחנו נרצה לצמצם את השומן למינימום. בשלב ההחלמה אנחנו מורידים לגמרי את השומן מהתפריט.

מקורות לשומן: ישנו שומן רווי בכל המוצרים מן החי: עוף, דגים, בשר, ביצים, חלב. גם בצומח יש שומן בלתי רווי: אבוקדו, שקדים ואגוזים, טחינה, קוקוס, שמנים צמחיים למיניהם (שמן זית, שמן אבוקדו וכו').

השומנים הרוויים שנמצאים במזונות מן החי הם מאוד מזיקים לכן נרצה להימנע מהם לגמרי, וגם את השומנים הצמחיים נרצה לצמצם למינימום. אחד הדברים היותר המזיקים זה שמן מחומם.

תהליך הנבטה

לוקחים ¼ כוס סוג אחד של קטניות / עדשים - כל הסוגים (שעועית מש, חומס וכו'), משרים במים 10-12 שעות, מוציאים למסננת ומניחים על קערה עמוקה שבתחתיתה מעט מים אשר לא נוגעים במסננת, מכסים במגבת לחה ומחכים יומיים. פעמיים ביום מרטיבים את הנבטים במסננת וכמו כן מרטיבים את המגבת. לאחר הנביטה מכניסים בקופסת זכוכית עם נייר סופג בתחתיתה למקרר.

ירקות	ירקות אחרים אבוקדו עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל. חלבונים: אגוזים, גרעינים, קטניות, סויה, בשר גבינה, ביצים.	פירות טחינה	
עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל.	ירקות	פירות	אבוקדו עמילנים: בטטה, תפוז"א, אורז, גריסים, דוחן, חיטה, לחם, כוסמת, ערמונים, קמח תירס, שיבולת שועל. קטניות
שומשום	ירקות	פירות יבשים	אבוקדו עמילנים
חלבון מן החי	ירקות, עלים	ירקות	

שינוי התזונה בשלבים

4 שלבים בתהליך

1. שלב המעבר לתזונה טבעונית.
2. שלב ההחלמה.
3. שלב ההתייצבות.
4. שלב השגרה.

שלב 1: המעבר לתזונה טבעונית

בכדי להגיע לתפריט ההחלמה (שלב 2) יש לעשות זאת בהדרגה, צעד אחר צעד, לשנות את התפריט, רוב האנשים לא יכולים לעמוד במעבר קיצוני מהתזונה הרגילה שלהם, לתזונה הטבעונית, לכן יש לעקוב אחרי הצעדים הבאים, שיביאו אתכם בצורה פשוטה הדרגתית ומאוזנת, לתפריט ההחלמה.

עד שנגיע לתפריט ההחלמה, עוד לא התחלנו את ההחלמה, אז לא לצפות לשיפור בכאבי ראש בשלב הזה.

שלב 2: שלב ההחלמה

לאחר שעברנו בצורה הדרגתית לתזונה טבעונית מלאה לפי תפריט של השלב האחרון (שלב 4 שגרה) ניתן להתחיל את שלב ההחלמה. שלב זה (שימשך בין 6 שבועות) הוא תפריט ללא שומן וללא עמילן בכלל. ההתמדה היא קריטית להצלחת תהליך ההחלמה מכאבי הראש.

יש לעבור בעיון על התפריט היומי וכמובן על חוקי האכילה וצירופי המזון.

שלב 3: שלב ההתייצבות

בשלב זה נוסיף לתפריט בצורה מדורגת פירות מתוקים ומעט שומן ללא עמילן. יש להתמיד בתפריט במשך כ - 6-12 שבועות עד למעבר לשלב האחרון (שלב 4 שגרה). במידה וכאבי הראש חוזרים יש לחזור לשלב 2.

שלב 4: שלב השגרה

תפריט טבעוני מלא עם עמילן ועוד שומן.

שלב זה הוא ללא הגבלת זמן, זהו תפריט אידיאלי לאורח חיים בריא שיחזק וישמר את הבריאות.





שלב 1 המעבר לתזונה טבעונית

1. הוספת מזונות בריאים לתזונה (משך שבוע)

בשבוע הראשון אנחנו כמעט ולא משנים את התזונה (לא מורידים מזונות) אנחנו רק מוסיפים מזונות מסוימים לתפריט ומסגלים סדר בוקר.
א. עושים את סדר הבוקר לפי התפריט ההחלמה (שלב 2), שכולל מים עם לימון, ארוחת בוקר וארוחת 10.
ב. לפני כל ארוחה מוספים סלט גדול (לבחור מהתפריט), אחרי הסלט אפשר לאכול מה שרגילים לאכול.

2. להיפטר מהג'אנק (משך 3 ימים)

מורידים מהתפריט את המזון שאנחנו מגדירים – **ג'אנק פוד**, שזה כולל:
חטיפים, עוגיות, עוגות, שוקולד, סוכר לבן, מאפים, משקאות מוגזים/מומתיקים, אוכל מטוגן וכו'.

3. הוספת ארוחה מהתפריט (משך 3 ימים)

הוספת ארוחה אחת מלאה, צהריים או ערב, **מהתפריט של שלב 4 (תפריט שגרה)**. כלומר אם בחרתם לעשות את ארוחת הערב כמו שרשום בתפריט, אז בארוחת צהריים אתם התחילו עם סלט + מנה עיקרית לבחירתכם (כרגע עדיין לא הורדנו מוצרים מן החי)

4. הורדת חלבון מן החי (משך 12 יום)

כל שלושה ימים מורידים מוצר אחר מן החי.
א. הורדת מוצרי חלב מהתפריט.
ב. **לאחר שלושה ימים** הורדת בשר מהתפריט.
ג. **לאחר עוד שלושה ימים** להוריד עוף מהתפריט.
ד. **לאחר עוד שלושה ימים** להוריד ביצים מהתפריט.
ה. **לאחר עוד שלושה ימים** להוריד דגים מהתפריט.

5. מעבר לתפריט שגרה באופן זמני (משך שבוע)

בשלב זה אנחנו כבר בתפריט טבעוני מלא, שהוא בעצם יהיה התפריט שגרה (שלב 4), לעשות את התפריט הזה במשך שבוע ואז אפשר להתחיל את תפריט ההחלמה.

דוגמא ליום בכל אחד מהשלבים

שלב ההחלמה - 6 שבועות ללא שומן ללא עמילן

ארוחת בוקר: כוס מים קרים עם חצי לימון.

ארוחת 10: פרי עסיסי מתוק.

ארוחת צהריים: סלט ירקות גדול, ירקות מאודים- גזר, קישוא, כרוב, וכו'.

ארוחת ביניים: 2 תמרים כוס תה צמחים.

ארוחת ערב: סלט ירקות קטן, 15 שקדים קלופים או חופן אגוזי מלך או פקאן.

שלב ההתייצבות - 6 שבועות מוסיפים עמילן ומעט שומן

ארוחת בוקר: כוס מים קרים עם חצי לימון.

ארוחת 10: פרי עסיסי מתוק.

ארוחת צהריים: סלט ירקות גדול ומנה עמילן - בטטה, תירס, תפוז"א, אורז מלא וירק מאודה - גזר קישוא וכו'.

ארוחת ביניים: 2 תמרים כוס תה צמחים.

ארוחת ערב: סלט ירקות קטן ודגנים - קנואה, דוחן, אורז וכו'. וירקות ירוקים מאודים.

שלב שגרה

ארוחת בוקר: כוס מים קרים עם חצי לימון.

ארוחת 10: פרי עסיסי מתוק.

ארוחת צהריים: סלט ירקות גדול ומנה עמילן ואפשר להוסיף פעם ביומיים 2-3 כפות טחינה או חצי אבוקדו או חומס ביתי.

ארוחת ביניים: 2 תמרים כוס תה צמחים.

ארוחת ערב: סלט קטן או פירות ושקדים קלופים 15-30 או חופן אגוזים.

**** לא לאכול בלילה**



שלב 2 שלב ההחלמה

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
2 תפוחים	אבטיח	2 אפרסקים	
סלט גזר ומנת קישואים אפויים	סלט ירוק ומנת קישואים אפויים או מנת ירקות מאודים	סלט גינת הירק ומנת ירקות מאודים	
מיץ לבחירתך או שייק ירוק	2-3 אפרסקים או מיץ ירקות לבחירתך	2 תמרים ותפוח או מיץ ירקות לבחירתך	
סלט ישראלי ועדשים ירוקות מונבטות או התבשיל ההודי	סלט מלפפונים וקולורבי ופשטידת קישואים	סלט סגולה והתבשיל ההודי	

כל הסלטים והפירות זה דוגמה, אפשר להחליף ע"פ הצירופים הנכונים.

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
2 תפוחים	2 סברסים	מלון	2 תפוחים 21 תמרים
סלט גינת הירק וחמין	סלט המלך ומנת קישואים אפויים	סלט גינת הירק וירקות מאודים	סלט 5 הצבעים ומנת ירקות מאודים או מנת קישואים אפויים
2-3 אפרסקים	תפוח 21 תמרים או מיץ לבחירתך	2 תפוחים או מיץ לבחירתך	2-3 אפרסקים
סלט גמבות צבעוני וירקות מאודים	סלט אנדיב, תפוחים, מונבטים מוקפצים או פשטידת קישואים	סלט ירוק וחומס מונבט או התבשיל ההודי	סלט כרוב וממולאים בתנור או מונבטים מוקפצים

שלב 3

שלב ההתייצבות

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
2 תפוחים	מלון	2 סברסים	תפוח 21 תמרים
סלט 5 הצבעים ומנת ירקות מאודים או מנת קישואים אפויים	סלט גינת הירק וירקות מאודים אפשר ירקות עמילנים	סלט המלך ומנת קישואים אפויים או בטטה	סלט גינת ירק וחמין
2-3 אפרסקים	2 תפוחים או מיץ לבחירתך	תפוח 21 תמרים או מיץ לבחירתך	2-3 אפרסקים
סלט כרוב וממולאים בתנור או מונבטים מוקפצים	סלט ירוק וחומס מונבט או התבשיל ההודי	סלט אנדיב ותפוחים ומונבטים מוקפצים או פשטידת קישואים	סלט גמבות צבעוני וירקות מאודים

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
2 אפרסקים	אבטיח	2 בננות	
סלט גינת הירק ומנת ירקות מאודים או תפו"א	סלט ירוק ומנת קישואים אפויים או מנת ירקות מאודים או אורז מלא	סלט גזר ומנת קישואים אפויים או תירס	
2 תמרים ותפוח או מיץ ירקות לבחירתך	2-3 אפרסקים או מיץ ירקות לבחירתך	מיץ לבחירתך או שייק ירוק	
סלט סגולה והתבשיל ההודי	סלט מלפפונים וקולורבי ופשטידת קישואים	סלט ישראלי ועדשים ירוקות מונבטות או התבשיל ההודי	

כל הסלטים והפירות זה דוגמה, אפשר להחליף ע"פ הצירופים הנכונים.

שלב 4 שלב השגרה

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
תפוח 21 תמרים	2 סברסים	אבטיח	2 תפוחים ובננה
סלט מלפפונים וקולורבי וחמין 21 פרוסות לחם מלא	סלט המלך ותפוחי אדמה מעוכים בתנור	סלט אנדיב ותפוחים ובורגול עם גזר וקישוא או שתי פרוסות לחם מלא	סלט 5 הצבעים ומנת ירקות שורש בתנור
2-3 אפרסקים	תפוח 21 תמרים או מיץ לבחירתך	2 תפוחים או מיץ לבחירתך	2-3 אפרסקים
סלט גמבות צבעוני ומנה כתומה בתנור או ירקות שורש בתנור	סלט נבטים ותבשיל הבית	סלט ירוק ופשטידת קישואים	סלט כרוב וממולאים בתנור

מים חמימים עם חצי לימון סחוט			
2 אפרסקים	מלון	2 בננות	
סלט גינת הירק ואורז כפרי	סלט ירוק ומנת ירקות מאודים	סלט גזר ותבשיל קינואה ובטטה	
2 תמרים ותפוח או מיץ ירקות לבחירתך	2-3 אפרסקים או מיץ ירקות לבחירתך	מיץ לבחירתך או שייק ירוק	
סלט סגולה והתבשיל ההודי	סלט נבטים וקציצות עדשים או התבשיל ההודי	סלט ישראלי וצלחת חומוס הבית	

כל הסלטים והפירות זה דוגמה, אפשר להחליף ע"פ הצירופים הנכונים.

רחצה



נשימה

נשימה עמוקה שלוש פעמים ביום

הסיבה העיקרית למיגרנות וכאבי ראש היא אספקת חמצן לא מספיק טובה למוח. לכן, תרגול נשימה עמוקה באופן סדיר הינו בעל חשיבות עליונה. רובינו נושמים מאוד שטחי (במיוחד נשים). כלומר שאיפת האוויר לחלק העליון של הריאות מהווה 20-30% מיכולת הקיבול של הריאות.

נשימה מלאה פירושה שימוש במלוא היכולת של הסרעפת הגורמת לריאות להתמלא קרוב ל-100%. הביטוי לזה הוא נשימת בטן (הבטן התחתונה בולטת בזמן הנשימה).

כיצד מבצעים נשימת בטן?

בישיבה או בשכיבה מניחים יד על הבטן ותוך כדי נושמים מהאף ומנפחים את החלק התחתון של הריאות. (למי שלא רגיל יקח כמה תרגולים כדי להבין מהי "נשימת בטן").

ישנם 3 סוגי נשימות בטן

1. נשימה מלאה:

אחרי "שמילאנו" בטן נושמים לחזה, נשיפה כנ"ל מרוקנים את הבטן ואח"כ חזה.

2. נשימת עצירה:

אחרי שאיפה מלאי עוצרים למס' שניות בלי לקבל סחרחורת, ונושפים.

3. נשימת חילופין:

נושמים דרך נחיר שמאל (סותמים את נחיר ימין באצבע), עוצרים כמו ב-2 (נשימת עצירה), סותמים שמאל ונושפים מימין. שואפים מימין, עוצרים ונושפים משמאל, זו נשימה אחת.

כל יום בוקר צהריים וערב לעשות סט של נשימות 7- נשימות מלאות, 3 נשימות עצירה, 3 נשימות חילופין.

יש לנשימות האלה גם סגולה לרוגע וחיזוק הנפש.

טיפים

- התעמלות תורמת רבות לתהליך ההחלמה.
- התעמלות עושים רק על קיבה ריקה ממזון.
- מומלץ לישון בין 6-8 שעות בלילה.
- יש לישון בשעות הלילה המוקדמות.
- מומלץ מאוד להיות רגוע, טוב לב ואופטימי.
- להיות בשמחה!!!

Blank lined area for writing.



www.besodh.com



04-6987398



support@besodh.com



**ישוב אור הגנוז
ד.ג. מרום הגליל 13909**



**עיצוב ועימוד
סטודיו בכל לבי • 054-2802418**