

## חומצות הקיבה:

**הקיבה** היא מעין שק הנמצא בהמשך לצינור הוושט, תפקידה העיקרי של הקיבה הוא המשך פירוק המזון, לאחר שנטחן בפה.

**תאי** הקיבה מפרשים מיצי עיכול ואנזימים שונים המפרקים את המזון, אחרי העיכול יש לכל מזון השפעה חומצית או בסיסית על הגוף.

**למשל**, מזון עמילני, מתעכל בעזרת האנזים ה'פטיאלין' הנמצא ברוק, אשר דורש חומציות של ערך 6.6, ואילו פירוק חלבון מן החי (בשר ודגים) מצריך סביבה מאוד חומצית של ערך 2.

## עודף חומציות בקיבה יגרום לגירוי רירית מערכת העיכול:

**הדפנות** של מערכת העיכול (הקיבה, מעי הדק ומעי הגס), מרופדים בשכבה רירית המגינה עליהם, כדי שהחומצות ושאר גירויים כגון חומרים חריפים חמוצים ורעילים, לא יפצעו אותם.

**כשמתחיל** גירוי לדפנות הקיבה, על ידי שאוכלים מזונות שיוצרים פסולת מרובה וחומציות יתר, כגון: **מזון מתועש ומטוגן, בצקים, עודף חלבונים מן החי (בשר, דגים, חלב), או ירקות כבושים בחומץ או במלח, מזון מטוגן, שתית משקאות קלים המכילים חומצות וסוכרים מזוקקים,** כל אלו עלולים לפגוע בריריות המצפות את הדופן הפנימי של מערכת העיכול.

**עקב** כך, הגוף בחוכמתו מעבה את דופן הרירית, כדי למנוע מהחומצות לפצוע אותה.

**הגוף** החכם אמנם הסתגל בכך שעיבה את הריריות במערכת העיכול, ובכך הגן על עצמו, אך אליה וקוץ בה, משום שנוצר כעת בעיות ספיגה, "אבות המזון" (חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים) הנמצאים במזון לא מצליחים לחדור את מעטפת הרירית המעובה, כדי להיספג ולעבור אל מחזור הדם ומשם לתאי הגוף, מה שאומר שלא יהיה לגוף את ה'אבות מזון' האחראים לתפקוד הגוף, מה שיגרום לבעיות ומחלות.

## גירוי מתמשך לרירית יגרום לדלקת ואף לכיב קיבה:

**גירוי** מתמשך במערכת העיכול, עלול לפצוע את רירית מערכת העיכול, מה שיגרום לדלקת.

**דלקת** זו נוצרת על ידי פעילות חידקית, הבאה לפרק את הרקמה הפגועה ולהחליפה ברקמה חדשה (ריפוי לרירית).

**רק** אם נפסיק את הגירוי, אזי יהיה ריפוי של הדלקת, ואם לא נפסיק את הגירוי, אזי הרירית לא תצליח להתרפא, (כמו פצע ביד שאם כל הזמן תגרד אותו הוא לא יתרפא) ועקב כך יכול להיווצר עם הזמן חור במערכת העיכול, וזהו בעצם מה שנקרא '**כיב קיבה**' (אולקוס).

**כיב** (פצע) יכול להופיע בכל חלקי צינור העיכול, החל מהפה, דרך הוושט והקיבה וכלה בתריסריון במעי הדק ובמעי הגס.

**בדרך** כלל כאשר אדם מציין שסובל מכיב, על פי רוב הכוונה לכיב הנמצא בקיבה.

**כיב** הוא פצע פתוח ומדמם. אם יש לנו פצע פתוח ביד ובטעות הוא יבוא במגע עם מלח או לימון, הפצע ישרוף לנו ביותר.

**כעת** תחשבו מה מתרחש בקיבה כאשר ישנו כיב מדמם והחומצות שבה פועלות ביתר שאת, הפצע ישרוף לנו בצורה חמורה, ואף יותר מכך הוא לא יצליח להחלים.

**כל** אבר שרוצים לרפא אותו צריך לקבל מנוחה, לכן דלקת וכיב קיבה יכולים להתרפא רק אם יפסק המגע עם החומצה.

**זהו** על ידי שינוי תזונה של מינימום צריכת חלבונים מן החי, וכן הפסקת אכילת מאכלים מתועשים ותרופות למיניהם, אשר גורמים לגירוי הרירית. ולעבור בעיקר לצריכת ירקות ועלים ירוקים שהם מזונות יוצרי בסיסיות.

## מדוע אנו סובלים במחסור בוויטמין B12?

**כידוע**, הבשר בקר נחשב כמקור העיקרי לוויטמין B12, אולם יש לשאול מנין יש לפרה ויטמין זה?

**הפרה** ניזונה מצמחים בלבד, והיא מייצרת את הויטמין B12 בתוך מערכת העיכול שלה, כאשר היא אוכלת את המזון הצמחי שלה.

**כמו** כן, גם קיבת האדם שמטבעו הוא צמחוני, מייצרת ויטמין זה, וזה בתנאי שמערכת העיכול לא פגועה, ובתנאי שאוכלים עלים ירוקים שמהם מיוצר ויטמין זה.

**ויטמין B12** נוצר על ידי חיידקים המצויים במעי הגס, אשר חיים בסימביוזה עם הקרום הרירי של מערכת העיכול, בתהליך זה משתתף מינרל בשם קובאלט המצוי בשפע בעלים הירוקים (אותם אנו אוכלים), וחומר נוסף (גליקופורטאין) המיוצר בדפנות הקיבה.

**אמנם** כאשר רירית המעיים מעובה, וכל שכן שיש כבר דלקת או פצע, ויטמין זה אינו נספג דרך המעי, וזהו השורש של בעיות ספיגת ויטמין B12 ושאר הוויטמינים.

**כמו** כן, מזונות היוצרים חומצות חזקות, כגון: משקאות קלים, מזון מתועש, וצריכת יתר של חלבון מהחי, ירוקנו את מאגרי ויטמין B12 מהגוף עם שאר מאגרי הוויטמינים.

## הקשר בין חיידק הליקובקטור לחומציות ופסולת בקיבה:

**אדם** הולך לרופא ומתלונן שיש לו: צרבות, בטן נפוחה, שלשולים, וכו'. אזי הרופא חושש שזה עקב חומציות יתר בקיבה, ולכן שולח אותו לבדיקה שמאמתת את מציאות החיידק, ולאחר אימות הימצאות החיידק, הרופא מורה לקחת אנטיביוטיקה כדי להרוג את החיידק הסורר, ובנוסף כדור סותר חומצה, כדי לסתור את חומציות הקיבה.

**הרפואה** המערבית רואה בחיידק את הגורם המרכזי לעודף חומציות בקיבה, ולכן לשיטתם יש לחסלו על מנת ליצור איזון בקיבה.

**הנחה** זו, שהחיידק הוא גורם לחומצה בקיבה ולכן יש לחסלו, אין לה שום הוכחה או ביסוס מדעי, וזה נובע מחוסר ידע בתזונה.

**לחיידק** יש אמנם כוח וחוזק לשרוד ולהתקיים גם בחומציות יתר, אולם החיידק כשלעצמו אין יכולת לייצר חומצה.

**החומציות** יתר וכל התסמינים שמייחסים כביכול לחיידק, זה בא בעיקר בשל צריכת יתר של מזונות מתועשים ומטוגנים וחלבונים מן החי, המשאירים פסולת מרובה במערכת העיכול, ומייצרים חומציות גבוהה.

## תפקיד חיידק ההליקובקטור בקיבה:

**המזון** מתעכל בקיבה פירוק כימי על ידי אנזימי עיכול, כאשר אוכלים יתר על המידה או שאוכלים מזון שאינו יכול להתעכל כראוי (ג'אנק פוד), אזי במקום שיהיה פירוק של אנזימי עיכול יהיה פירוק על ידי חיידקים.

**חיידק** ההליקובקטור נמצא אצל כולנו בקיבה, והוא מתרבה כשיש צורך לפרק את הפסולת שהצטברה במערכת העיכול עקב אכילה לא נכונה, ולהשליכה החוצה כדי שפסולת זו לא תרעיל את גופנו, וזה אחד מחסדי הבורא יתברך (תפקיד החיידקים בבריאה לפרק חומר אורגני מת).

**החיידיק** הוא בסך הכל פועל ניקיון שבא לפרק את הפסולת שבמערכת העיכול, פירוק הפסולת על ידי החיידיק יוצר תסיסה, מה שגורם להופעת תסמינים שונים, כגון: שלשולים, גזים, בטן נפוחה, ועוד.

**ברגע** שהוצאת הזבל ממערכת העיכול תסתיים גם פעילות החיידיק תסתיים, ובהתאם גם התסמינים השונים יחלפו.

### **הריגת החיידיק מעשה חכם או טיפוש?**

**הפתרון** השגוי של הריגת החיידיק (מה גם שלא תצליחו), על ידי אנטיביוטיקה, אורגנו, שום וכו', גורם להשאת הזבל במערכת העיכול, פסולת זו תרעיל את המעיין ואת מחזור הדם, מה שיגרום עם הזמן למחלת מעיים ועוד בעיות, מלבד התסמינים הלא נעימים.

**אם** רוצים להפסיק את התסמינים ואת עבודת החיידיק (פירוק זבל), יש לעבור לצריכת מאכלים שיוצרים סביבה בסיסית במערכת העיכול, ולהפסיק לאלתר לאכול מזון מתועש הגורם לעודף פסולת בקיבה ולעודף חומציות.

**מי** שימשיך לאכול מאכלים המוגדרים כ"זבל" לגוף, שלא יתפלא מדוע החיידיק חוזר ביתר שאת כדי לפרק את הזבל שנוצר בגופו.

**למה** הדבר דומה? מי שלא רוצה כל יום לנקות את ביתו מזבל ואשפה, הפתרון הוא, שישמור על ניקיון ביתו ולא ילכלך אותו.

**ולכן** הפתרון היחיד הוא לעשות שינוי בהרגלי החיים שלנו. רוב ככל האנשים שעשו את השינוי התזונתי הנצרך ראו תוצאות **תוך זמן קצר**.

### **מהם דרכי הטיפול כיום?**

#### **אנטיביוטיקה:**

**בכל** יום עוברים עשרות אלפי נשים וגברים אבחון רפואי להליקובקטר, הרופאים מלעיטים אותנו באנטיביוטיקה משולשת או מרובעת, כדי להרוג את החיידיק 'הסורר'.

**הרופאים** לא מספרים לנו על התחושות הקשות הנובעות מהטיפול, ועל החלשת מערכת החיסון, ועל הישנות החיידיק ובמלאו עוצמתו, כיון שלא טיפלנו בשורש הבעיה שהיא הצטברות פסולת ורעלים במערכת העיכול, וצריך משהו שיפרק ויפנה אותה, אחרת היא תרעיל את גופנו, ואף תגרום לסתימת מעיים.

**ד"ר** פורמן, רופא קונבנציונאלי וחסיד נלהב של גישת "ההיגיינה (הרפואה) הטבעית", טוען שב 90% מהמקרים בהם ניתנת אנטיביוטיקה היא מיותרת וגורמת לנזק כבד, ולטווח ארוך למערכת החיסונית של האדם, לדיכוי של מוח העצמות, לריבוי פטריות, לשלשולים, לבעיות עיכול, לתגובות אלרגיות קטלניות, ובעיקר משמידה את החיידיקים החיוניים ביותר לגופנו.

#### **נתינת סותר חומצה:**

**בנוסף** לאנטיביוטיקה נותנים גם **סותר חומצה**, כגון אומפרדקס לוקס, נקסיום, וכדו' כדי לנטל את חומצות הקיבה.

**מה** קורה כשלוקחים סותר חומצה? מדכאים את החומצה הטבעית שהקיבה מייצרת כדי לפרק מזון 'חלבוני', מה שגורם למזון שלא יתעכל כראוי בקיבה, **וכשחלבון לא מתעכל כראוי זה גורם ל:**

**א. תסיסה והרקבה** – חוסר בחומצות הקיבה יגרום החלבון נכנס מהקיבה למעיין כשהוא **לא מעוכל כראוי**, עיכול לא ראוי, גורם לתסיסת המזון והרקבתו במעיין, מה שיכול להוביל לאחר כמה שנים טובות לחולי מעיים.

**ב. אלרגיה למזון** – כיוון שהחלבונים לא התפרקו כראוי ליחידות בודדות של חומצות אמינו, הם עלולים להגיע למחזור הדם וליצור נוגדנים לאותם החלבונים שאכלנו, מכיוון שהגוף אינו מזהה את המבנה החדש שלהם.

**ג. חסרים** – מצב החלבון בגוף יורד, קרי חוסר **בחומצות אמינו** לגוף, חומר הדלק לבניין הרקמות, מה שמוביל להרבה מחלות אחרות.

**בנוסף**, יש לדעת שתרופות סותרות חומצה מתבססות לרוב על ביקרבונט, הביקרבונט הוא בסיסי וחומצות הקיבה הן חומציות, ברגע שחומצה נפגשת עם בסיס נוצר מלח, המלח יגרום לנו לפעולה הפוכה של הרגשת שריפה, כמו זריית מלח על הפצעים, ויפגע עוד יותר ברירית הקיבה.

**מחקר** שנערך בלונדון ע"י חוקרים מ UNVERDUTA COLLEGE ופורסם בכתב העת GUT נבדקו כ 77.000 מטופלים שטופלו באנטיביוטיקה המשולשת וסותר חומצה, היו בסיכון פי 3 ללקות בסרטן הקיבה. סרטן קיבה הינה גורם למוות השני בסרטן ומתים ממנו כ 1.300.000 איש בשנה.

**במחקר** אמריקאי בכתב עת חשוב המכונה "JAMA" התברר לאחר בדיקת 350,000 נטלי לוסק פיתחו דלקת ריאות, דלקות שונות, וערכי לחץ דם גבוהים.

**ד"ר יוסף רזון** לאחר שעבר לרפואה הטבעית עקב הנזקים של הרפואה המערבית, היה נוהג לומר: **"שבע שנים למדתי רפואה, מתוכם חמש שנים למדתי פארמקולוגיה"** (להתאים תרופות למחלות). **"חמש שנים לימדו אותי איך להרעיל את הפציינטיים שלי"** (ע"י מתן תרופות). **"תזונה לא למדתי"**, **"בריאות לא למדתי"**, **"כן למדתי איך להחמיר את המחלות, ולהפוך את החולים שלי לחולים כרוניים"**.

### **הפתרון הטבעי והאמיתי:**

**בבריאות** הטבעית אנו לא מטפלים בסימפטומים אלא בגורם לבעיה, כשנטפל בשורש הבעיה הסימפטומים ייעלמו מעצמם.

**בעזרת** תזונה נכונה ניתן ליצור הקלה וריפוי של ממש תוך זמן קצר, השינוי התזונתי מתמקד באיזון החומציות בקיבה, ומניעת פסולת במערכת העיכול.

**כדי** לאזן את רמת החומציות ולהפחית את הפסולת במערכת העיכול, יש לפעול בשני מישורים:

**א.** להפסיק לאלתר אכילת מזונות מתועשים ומזיקים, שגורמים לפסולת מרובה וליתר חומציות.

**ב.** לעבור לצריכת מאכלים שיוצרים סביבה בסיסית, וזה בעיקר על ידי אכילת ירקות, עלים ירוקים, נבטים ופירות.

**התזונה** בעת הניקוי תהא מבוססת על כ-80% מזון הדורש סביבה בסיסית לעיכול, וכ-20% מזון הדורש סביבה חומצית לעיכול.

**לאחר** תקופה שהגוף ינוקה מפסולת, יש להמשיך ולהקפיד לצרוך בארוחות ירקות ועלים ירוקים, כדי לאזן בין חומציות לבסיסיות. ויש לשמור על יחס של כ-80%-60% אחוז מזון בסיסי וכ-20%-40% מזון חומצי.

**בנוסף** לאכילה נכונה יש להימנע מלחץ ומתח נפשי, ואף ליזום פרקי מנוחה והפחתת לחץ לאורך היממה.

ואת המעיים, ומחלישה את הכליות עד שהיא יוצאת החוצה וכשיוצאת היא מוציאה איתה גם את המינרלים החיוניים לנו.

### 13. קפה, ומוצרים המכילים קפאין כדוגמת שוקולד, ותה שחור.

### 14. ממתקים לסוגיהם, כגון סוכריות - מכילים 'אספרטיים'

המופיע גם בשמות נוסטרוויט, אקוול ועוד. (זהו רעל עכברים במינון נמוך). האספרטיים הוא הממתק המלאכותי הנפוץ ביותר בעולם, ומצוי בכ-9,000 מוצרי מזון שונים בין היתר כתחליף לסוכר. כגון: בגלידות, ארטיקים, מסטיקים, מעדני חלב ללא סוכר, חטיפי גרנולה וחלבון, יוגורט דיאטטי, סוכריות ללא סוכר, חלב מפוסטר.

**רעל זה נמצא בעיקר במשקאות הדיאט, צריכה יום יומית של ממתק זה לאורך שנים, תפגע בתפקוד הכבד ותגרום לניזון שרירים.**

**קבוצה גדולה של מדענים ורופאים מגדירה אותו כממתק המסוכן ביותר הקיים היום בשוק. ד"ר רוברטס** ריכז את כל התסמינים והמחלות הקשורות ישירות לצריכה של אספרטיים בספר עב כרס בן 1038 עמודים שנקרא "מחלת האספרטיים: מגיפה שמתעלמים ממנה".

**התופעות הקלות הן:** כאבי ראש בלתי מוסברים, סחרחורת, דיכאון, חרדה, עייפות, כאבי שרירים, תחושת נימול בידים וברגליים, צלזולים באוזניים, בעיות ראייה.

**צריכת מזון מתועש מטוגן וכו' למשך זמן, גורם ליצירת פסולת מרובה במערכת העיכול ולעודף חמציות, מה שעלול לגרום במשך השנים, לגירוי רירית הקיבה, לחסימת מעיים, לדלקות באברים שונים בגוף, ולעודף בעיות ומחלות.**

### קבוצת מאכלים שיש להכיר:

1. **פירות ומיצים טבעיים:** אינם מצריכים עיכול רב, שכן תוך חצי שעה הם מתעכלים בקיבה, ונותנים אנרגיה זמינה ומהירה לגוף (חד סוכר), מה שאין בשום מזון טבעי אחר. בפירות יש גם קצת שומנים וחלבונים אמנם במידה מועטת מאוד.

2. **ירקות חיים ועלים ירוקים -** הם מתעכלים בסביבה בסיסית בקיבה, יש בהם אנזימים וסיבים תזונתיים המסייעים לעיכול תקין של האוכל.

**הם מכילים מינרלים וויטמינים ואף חלבונים (כ2 וחצי קילו ירקות מספקים מנת חלבון יומית) ולכן יש חשיבות בצריכתם היום יומית.**

**יש ללעוס את הירקות היטב הדק, על מנת שנוכל לקבל מהם את מירב הוויטמינים והמינרלים.**

**צריכת ירקות כתומים כדלעת, בטטה, וגזר, העשירים בוויטמין A, יסייעו להגנה על רירית מערכת העיכול.**

**צריכת נבטי ברוקולי מסייעים לריפוי דלקות בקיבה.**

**צריכת ירקות ירוקים עליים, ירקות שורשיים, פירות, זרעים ונבטי אלפלפא, המכילים ויטמין K יסייעו לריפוי רקמת מעכת העיכול.**

3. **ירקות מבושלים/מאודים -** ירקות מבושלים קלים יותר ללעיסה, אולם לוקח להם זמן רב יותר להתעכל בקיבה מאשר ירקות חיים (תעשו ניסוי תאכלו את אותה כמות של ירקות כשהם מבושלים וכשהם חיים ותראו מה מתעכל יותר מהר), ובנוסף הבישול מוריד את רוב ערכם התזונתי.

**בירקות מאודים יש יותר ערכים תזונתיים מירקות מבושלים, ובנוסף הם מתעכלים מהר יותר מירקות מבושלים.**

**במצבי לחץ, סטרס או חרדה מתמשכים, המוח משחרר הורמוני אדרנלין וקורטיזול, הורמונים אלו משביתים את שאר הורמוני הגוף ואת מערכת העיכול (כמו בשעת קרב או מלחמה שאין לאדם תאבון), מה שאומר שהמזון (אפילו הטוב ביותר) לא יתעכל כראוי אלא ירקיב ויתסוס בקיבה על ידי חיידקים.**

### מזונות המעלים את רמת החומציות בקיבה ובדם:

1. **ירקות ופירות ממשפחת הסולניים -** חצילים, פירות הדר: תפוז, קלמנטינה וכו'. עגבניות ומוצריהן (רסק עגבניות, מיץ עגבניות וקטשופ), גמבה, תות וקיווי.

2. **קמח לבן ומוצרים -** הקמח הלבן חסר את כל אותם המינרלים והויטמינים הנמצאים בקליפת גרגיר החיטה. בנוסף לכך, הקמח הלבן עובר תהליכי הלבנה באמצעות חומרים כימיקלים.

**הלבחם** הלבן גורם לתסיסה בקיבה ויוצר חומציות יתר, ומגביר את תופעת הרפלוקס והצרבות, נהפך לגושי בצק (כעין דבק) וגורם לעצירות ועם הזמן גם לסתימת מעיים.

3. **מזונות מעובדים ומתועשים (ג'אנק פוד) כגון: עוגות שמרים, עוגיות, ממתקים, חטיפים -** מזונות אלו מכילים (מלבד הקמח הלבן) מרגרינה, שומן טרנס, סוכרים, חומרים משמרים, ועוד מרעין בישין המעלים את רמת החומציות במערכת העיכול ובמחזור הדם.

4. **מזונות מטוגנים, כגון: צי'פס, פלאפל, חטיפים מטוגנים, ג'חנון, קיגל -** מאכלים אלו עשויים מקמח לבן ומשומנים רוויים המעלים את רמת החומציות בקיבה ובדם.

5. **מזונות חריפים, כמו טבסקו, סחוג, סרירצ'ה -** חריף זה חומצה, שום למשל זה חומצה אוקסלית, בשל חריפותם הם עושים גירוי לרירית הקיבה וגורמים לדלקות מפרקים.

6. **סוכר לבן ודומיו -** הגורמים לעודף חומציות בדם, ניתן להחליפו בדבש, סילאן, סוכר קוקוס.

7. **קוקה קולה ושאר משקאות קלים -** עשויים מחומצה וסוכר הפוגעים ברירית מערכת העיכול, ובאימיל של השיניים, ומעלים את רמת החומציות בדם וגורמים לדילול מאגרי הוויטמינים בגוף.

8. **שתייה אלכוהולית -** הגורמת לתסיסה ולעומס יתר על הכליות, ופוגעת בנימי הדם.

### 9. עישון סיגריות וסיגרים מכל הסוגים.

10. **מוצרי חלב פרה -** בשל חמיצותם של מוצרי החלב יש בכוחם ליצור תנאים המעוררים דלקת בקיבה ובריאות. **מלבד** זאת, מוצרי החלב כיום אינם בריאים כיוון שיש מכילים הורמונים וחומרים.

11. **חלבונים מן חי -** יש להמעיט כמה שיותר מצריכת בשר, עופות, דגים, גבינות, חלב. חלבונים צריכים סביבה חומצית בקיבה כדי לעכל.

**ובנוסף** כיום הבשר מכיל הורמונים וכל מיני חומרים, השיטות התעשייתיות לגידול חיות למזון מחדירות לגופן חומרים מזיקים שונים ומשונים. אם רוצים לצרוך מוצרי חלב תצרכו מוצרי חלב איכותיים מחלב עיזים, חלב העיזים הוא בסיסי.

12. **מזונות מלוחים כגון: חטיפים מלוחים, מלפפון בחומץ, דגים מלוחים -** מלח זו מולקולה שבנויה משני אטומים נתון וכלור. שני אטומים אלו נחוצים לגוף, כשהם באים ממקור טבעי בלבד. אולם המלח הרגיל לא מתפרק בגוף, והוא נשאר כמולקולה שלימה שפוצעת כלי דם

**בנוסף** כיום הבעלי החיים גדלים בתת תנאים, 85% מהאנטיביוטיקה שמיוצרת בעולם, מיוצרת בשביל בעלי חיים. וזה בנוסף לכמויות של הורמונים ותוספים, עיבוד הבשר, והוספת חומרי צבע וטעם.

**ולכן** יש להפחית מהן כמה שיותר, ולעבור לאכול אגוזים וקטניות מנטרות העשירים בחלבונים מן הצומח, ובכך תשלימו את החוסר בחלבונים. (תזכרו! פעם לא היה מקרר ולא היו אוכלים כל יום בשר אלא בזמנים מיוחד, כגון בחגים כדי לקיים מצוות "ושמחת בחגך").

**10. מזונות שומניים מן החי: כגבינות שמנות, גבינה צהובה, או בשר שמן -** מכילים גם שומנים וגם חלבונים מן החי, מה שגורם להפרשה מוגברת של חומצות הקיבה כדי לעכלן, דבר העלול לגרום גירוי לרירית הקיבה, ולמי שיש כבר דלקת וכיב בקיבה, זה יפריע להחלמתם.

**בנוסף** בשומן מן החי ישנם רמות גבוהות של שומן רווי, אשר נדבק עם השנים לדפנות כלי הדם, ובכך מהווה גורם סיכון גבוה להיווצרות מחלות לב, יתר לחץ דם, וסוכרת.

**מהירות** התפנות הקיבה קשורה בין היתר לכמות השומן במזון, ככל שיש יותר שומן במזון, כך הוא יתפנה לאט יותר מהקיבה, מה שיאריך את זמן התרפאות הדלקת או הפצע.

**10. מזונות מתועשים ומטוגנים, כגון: עוגות ועוגיות, פיצה, פלאפל, חטיפים, וכו' -** עשויים בעיקר מקמח לבן, שומן צמחי, סוכרים, וחומרים משמרים כדי להאריך את חיי מדפם, צריכה ממושכת של מאכלים אלו עשויים לגרום עם השנים למחלות שונות באברי הגוף ובמערכת העיכול.

### תזונה לאיזון החומציות בקיבה:

**מי שיש לו חומציות יתר** (ללא דלקת ופצע בקיבה) יצור:

- 1. פירות ומיצים** (לא חומציים) - פירות ללא הגבה, ומיצים אפשר פעמים ביום.
- 2. נבטים, ירקות, עלים ירוקים, שייקים -** ירקות כוללים גם שעועית ירוקה וצהובה (מגיע קפוא).
- 3. מרק ירקות -** שעועית ירוקה אפונה ירוקה (מגיע קפוא לאחר בישול), ברוקולי, ארטישוק, אספרגוס, קישואים, כרובית, כרוב מסוגים שונים, חצילים, גמבה, צנון, בצל. בטטה, תפוחי אדמה, תירס, דלעת, אפונה יבשה, גזר, דלורית, לפת.
- 4. קטניות מונבטות -** עדשים, שעועית, חומס, שעועית מש, וכו'.
- 5. דגנים מלאים** (עמילנים) - לחם מלא, אורז מלא, חיטה, שיבולת שועל, קינואה, דוחן, וכו'. עד כוס ביום.
- 6. שקדים וכל סוגי האגוזים -** עד 10 – 20 ביום.
- 7. אבוקדו וטחינה -** כחצי אבוקדו או 3 כפות טחינה בתוספת לסלט.

### תפריט לדוגמא:

**בבוקר:** נאכל **לחם מלא** (כשני פרוסות עדיף צנימים) עם **ירקות ועלים ירוקים ונבטים**, כגון מלפפון חסה, כוסברה, כרוב, נבטים, גזר מגורד, (אפשר לעשות סלט) ניתן להוסיף **אבוקדו או טחינה** דלילה.

**בצהרים או בערב:** נאכל **ירקות נבטים ועלים ירוקים עם:**

**1. חלבון מן הצומח:**

**קטניות מונבטות:** חומס, שעועית ארגנטינאית, עדיף עדשים, או שעועית מש הקלים לעיכול.

**4. מאכלים 'עמילנים' - דגנים:** חמשת מיני דגן, ובכללם לחם ושאר המוצרים המיוצרים מקמח, אורז מלא, שיבולת שועל, כוסמת ירוקה. **ירקות עמילניים:** כגון: בטטה, תפוח אדמה, תירס, דלעת וכו'. עמילן זוהי מולקולה מורכבת של סוכרים הנקראת 'רב סוכר' (פחמימות מורכבות) שצריכה להתפרק בגוף ל'חד סוכר' (גלוקוז) כדי שהסוכר יוכל להיספג בתאים, ולכן עיכול עמילן לוקח כשעתיים ומעלה.

**יש** להעדיף אכילת מאכל אוורירי כבטטה על פני תפוח אדמה.

**יש** לאכול דגנים מלאים, לחם מלא, אורז עגול או בסמתי מלא, (יש לשטוף היטב את האורז ולהשרותו במים מספר שעות, כדי להסיר את רעל הארסן הנמצא בו).

**הקמח** הלבן חסר את כל אותם המינרלים והוויטמינים הנמצאים בקליפת גרגיר החיטה. בנוסף לכך, הקמח הלבן עובר תהליכי הלבנה, באמצעות חומרים כימיים.

**הלחם** הלבן גורם לתסיסה בקיבה ויוצר חומציות יתר, ומגביר את תופעת הרפליקס והצרבות, נהפך לגושי בצק (כעין דבק) וגורם לעצירות ואף לסתימת מעיים.

**יש** לצורך קמח מלא מחמשת מיני דגן, הקמח הפחות מעודף כיום הוא קמח החיטה, מפני שעבר הרבה הינדוסים גנטיים.

**הלחמים** המיוצרים על ידי המאפיות 'ברמן' 'אנגל' וכו', מוסיפים להם עשרות חומרים על מנת להאריך את חיי המדף שלהם. לכן יש להכין לחם בבית, העשוי מקמח, מים, שמרים/מחמצת, סוכר, ומלח.

**ישנם** לחמים ברמה גבוהה יחסית, כגון של ד"ר 'מארק', אולם אין כמו להכין כמות של לחמים לכבוד שבת קודש, ולהקפיד את השאר ולהשתמש בהם במשך שאר ימות השבוע.

**5. קטניות לא מונבטות כגון שעועית, חומס, עדשים -** קטניות אלו זרעים חיים הנמצאים בתוך תרמיל. הקטניות מגיעות אלנו כשהם יבשות לאחר שהוצאו מהתרמיל, מה שהופך אותם להיות 'ירק מת' דהיינו פחמימה מורכבת (עמילן = 'רב סוכר') הדורש עיכול רב להפוך ל'חד סוכר' (גלוקוז), ובנוסף קטניות לא מונבטות מכילות חלבון מרוכז הקשה לעיכול.

**6. קטניות מונבטות -** בתהליך ההנבטה החלבון נהיה פחות מרוכז, העמילן ('רב סוכר') מתפרק לסוכר זמין ('דו סוכר'), מה שמחזיר אותם למצב הראשוני שלהם ל'ירק חי', וכך הם מתעכלות מהר יותר, וערכם התזונתי עולה בעשרות מונים.

**7. שומנים מן הצומח: אבוקדו, טחינה - מומלץ** לקנות טחינה גולמית שנטחנה באבני רחיים.

**8. חלבונים מן הצומח: שקדים וכל סוגי האגוזים למיניהם -** מומלץ להשרותם במים כשמונה שעות כדי להקל על עיכולם.

**האגוזים** מכילים גם שומנים בלתי רוויים, שהם שומנים הטובים לתפקוד גופנו, וזה בתנאי של עברו חימום או קליה שהופכת אותם לשומן רווי.

**עדיף** לצרוך שקדים על פני שאר האגוזים, מפני שיש בהם גם סידן. כשאוכלים יותר משמונה שקדים יש להשרותם במים או לקלף את קליפתן כיון שיש בקליפתם חומר שעושה גירוי לקיבה.

**אין** לקנות שקדים קלופים או חתוכים, כיון שקילופם נעשה על ידי חומרים כימיים.

**9. חלבונים מן חי: בשר, עופות, דגים, גבינות, ביצים -** חלבונים מן החי צריכים סביבה חומצית גבוהה בקיבה כדי לעכלן (2PH). הם קשים יותר לעיכול משאר המאכלים, יוצרים הרבה פסולת שנרקבת ומתפרקת על ידי חיידקי הריקבון שבמעיים.

## תפריט לכיב קיבה:

**כיב** זה פצע פתוח מדמם (שלב לאחר הדלקת), כל הכנסה של חומצה או מאכל שומני למערכת העיכול יגרום לדימום, מה שיפריע לתהליך הריפוי. בנוסף עקב הדימום יש איבוד דם, דבר הגורם לאנמיה עייפות וכל מיני תסמינים.

**ולכן** כדי לתת לפצע להגליד, יש לצרוך בין שבוע לשבועיים רק **מזון נוזלי: מים, מיצי פירות וירקות**, מזון נוזלי ייתן מנוחה למערכת העיכול וייתן לפצע להגליד, עדיף להתחיל לאחר שבת כדי שיהיה רצף.

**יכול** להיות שבשלושה הימים הראשונים תרגישו כאב במקום הפצע, משום שהקיבה ממשיכה להפריש חומצות אבל אין אוכל שייקח אותם, לכן כביכול יש החמרה בימים ראשונים, אבל לאחר שלושה ימים כבר הקיבה לא מפרישה חומצות ואז יכולה להתחיל הגלדת הפצע, כמו כן לאחר יומיים שלוש כבר אין תחושות רעב.

**הפירות וירקות שמתאימים למיצים הם:** פירות - צבר (סברס), תפוח, אגס, משמש, אפרסק, פפיה, מנגו, אנונה, גויאבה, רימון מתוק, ענבים. ירקות - גזר, מלפפון, סלרי, חסה, נבטים, חלמית.

**יש** לשתות כל יום כשנים שלוש כוסות מיץ פירות, ושנים שלוש כוסות מיץ ירקות (ללא הסיבים). **יש** ללעוס את המיצים באטיות ולערבבם ברוק ולא לבלוע אותם כמו מים.

**אם** קשה שבוע שבועיים רק מיצים, אפשר להוסיף גם **פירות** שלמים בלא קליפתם. וכן ניתן לשתות פעם ביום מרק ירקות (ללא התכולה), אבל אין לשתות כשהוא חם כי הוא יפגע ברירית הקיבה.

**מצרכים להכנת המרק:** גזר, דלעת, דלורית, שעועית ירוקה, אפונה ירוקה, שמיר, שומר, סלרי, פטרוזיליה.

**לאחר** מכן אפשר להוסיף למשך שבוע פירות, ולעבור בהדרגה למזון טבעוני: **ירקות חיים ועלים ירוקים** עם קצת **אבוקדו (עד חצי)**, **תפוח אדמה/בטטה**. ועם הזמן להוסיף גם כ-10 עד 20 **שקדים, וקטניות מנבטות, ודגנים מלאים**.

## פירות ומיצים:

**ברפואה** הטבעית ממליצים פעם בשבוע לעשות יום פירות, או כל כמה חודשים לאכול במשך כשבוע רק פירות, משום שיש בהם את האנרגיה הכי הזמינה לגוף (סוכרים טבעיים), והם מנקים את אברי הגוף, ובנוסף הם אינם מצריכים אנזימי עיכול, דבר הנותן מנוחה לקיבה ולבלב.

**פירות** או מיץ פירות (לא חומציים), יש לאכול בתור ארוחה נפרדת ולא עם האוכל (כחצי שעה לפני הארוחה או שעה אחריה).

**לאחר** מנוחה של לילה שהקיבה נחה, מומלץ לפתוח את הבוקר עם שייק של ירקות, או מיץ פירות טבעי, או אפילו אכילת פרי כל שעה וכד' (לפי הצורך), דבר שיועיל מאוד לניקוי הגוף, הקיבה והמעיים.

**מיץ** פירות יש לשתותו תוך 20 דקות מסחיתתו, אחרת הוא מתחיל להתחמצן וערכו התזונתי פוחת.

**המיצים** הטבעיים (ה-100%) שמוכרים בבקבוקים, אין בהם כמעט שום תועלת לגופנו, כיוון שעבר זמן רב מאז סחיטתם, וכל שכן שאר המיצים המשווקים בסופרים, המכילים בעיקר סוכרים וחומרים משמרים המזיקים לגופנו.

**כל סוגי האגוזים:** כגון: שקדים, קשיו, פיסטוק, ברזיל, מלך, פקאן, לוז, (מומלץ לשרותם במים 8 שעות כדי להקל על עיכולם).

כמובן שזה בתנאי שלא עברו קליה, קליה הורסת את הוויטמינים שבהם, והופכת את השומנים הבלתי רוויים לשומן רווי המזיק לגופנו.

**2. דגנים מלאים:** גריסים, חיטה, שיבולת שועל, אורז מלא, קינואה, כוסמת וכו'.

**אם** אכלנו בבוקר לחם אז מומלץ לוותר על דגנים בצהרים, ולהעדיף קטניות מונבטות או אגוזים, ואם בכל זאת רוצים תאכלו קינואה או כוסמת כי יש בהם גם חומצות אמינו החיוניות לגופנו.

**3. מרק ירקות -** שעועית ירוקה אפונה ירוקה (מגיע קפוא לאחר בישול), ברוקולי, ארטישוק, אספרגוס, קישואים, כרובית, כרוב מסוגים שונים, חצילים, גמבה, לפת, צנון, בצל, בטטה, תפוחי אדמה.

**4. חלבון מן חי -** ביצים, חלב דגים ובשר - **לא מומלץ**. אפשר מעט לכבוד שבת קודש, ועדיף לאכול עוף או דג עדין כמו דניס וכד'. מי שרוצה לאכול מוצרי חלב, יאכל יוגורט מחלב עיזים.

## תפריט לדלקת:

**במצב** של דלקת בקיבה (וכ"ש בכיב קיבה) חשוב להפחית ככל שניתן את גירוי הרירית, על מנת שיתאפשר ריפוי בזמן קצר יותר.

**אכילת** חלבונים (במיוחד מן החי), עמילנים ושומנים, תחשוף את הריריות לגירוי מתמשך ויפריע לתהליך הריפוי.

**ולכן** יש להימנע לגמרי מצריכת: **חלבונים ושומנים מן החי כבשר ודגים**, כיון שעיכולם בקיבה מתבצע בסביבה חומצית גבוה, וגם מייצרים המון פסולת המפריעה לתהליך הריפוי. **וכן יש להימנע מקטניות לא מונבטות** כיון שהם מורכבות מחלבון דחוס ועמילן ('רב סוכר') הצריכים עיכול רב, מה שיגרום לגירוי הדלקת והפצע.

**אם** רוצים שהריפוי של הדלקת יהיה יעיל ומהיר, אזי יש לצרוך כשבוע ימים רק **מזון נוזלי: מים, מיצי פירות וירקות** (ללא הסיבים), מזון נוזלי ייתן מנוחה למערכת העיכול, ויאפשר לדלקת להתרפא יותר מהר. עדיף להתחיל לאחר שבת כדי שיהיה רצף.

**לאחר כשבוע** יש לבסס את התפריט על המזונות הבאים.

**יש לפתוח את הבוקר באכילת פירות, מיצי פירות (לא חומציים) או שייק ירקות.**

**למי שעדיין רעב יכול להוסיף: סלט מירקות ועלים ירוקים ונבטים.** אפשר עם מעט אבוקדו (לא יותר מחצי). כדי להוסיף שתי **כפות של זרעי פשתן או ציה** (טחונים בלבד) המכילים אומגה 3 החיונית לריפוי הרירית. **אם זה לא משביע אפשר להוסיף עד שתי פרוסות לחם (צנים).**

**בארוחות הצהריים או הערב יש לאכול ירקות ועלים ירוקים עם אחד מהדברים הבאים:**

- **מרק ירקות -** כגון אפונה ירוקה או שעועית ירוקה (מגיע קפוא לאחר בישול), ברוקולי, כרובית, דלעת, קישוא, דלורית.
- **קטניות מונבטות -** עד כמות של כוס, עדיף שעועית מש או עדשים.
- **שקדים ואגוזים** (לא בוטנים) – בין עשר לעשרים, יש להשרותם במים 8 שעות.
- **עמילנים (אפשר לצרף למרק) -** שיבולת שועל, בטטה, תפוח אדמה, קינואה, כוסמת ירוקה.



**ולכן יש לאכול בכל ארוחה או מזון חלבוני או מזון עמלני (לחם, אורז וכו') ולא את שניהם יחד.**

**ישנם עוד כללים חשובים ליישום, על מנת להבטיח עיכול תקין כדי שהמזון לא יתסוס וירקב בקיבה, כגון לא לשתות בזמן הארוחה, להימנע ממזון חם או קר מידי, לא לעשות פעילות גופנית לאחר הארוחה, לאכול פירות כארוחה נפרדת ולא עם האוכל, כמבואר בהרחבה ב'מדריך המעשי לאכילה נכונה'.**

### **יש השואלים עד מתי צריך להקפיד בכל ה"ל"?**

**כיום** עקב מרוצת החיים, רוב האנשים ניזונים בעיקר ממזון מתועש, גם בריכוזים **החדדים** הדבר ממש קטסטרופה, על בסיס יום יומי אנשים נכנסים למאפיות וקונים **חטיפים, ממתקים, קרואסונים, בורקסים, מאפים, פיצות, פלאפל**, וכדו', אשר עשויים מעשרות חומרים מזיקים, ובעיקר משומן רווי וצמחי, הגורמים עם הזמן למחלות לב, סכרת ולחץ דם.

**תגידו לי** אתם, עד מתי תמשיכו להתעלל בגופכם? אנשים צעירים ובריאים עם חילוף חומרים טוב, וכן אנשים שעושים פעילות גופנית המסייעת בהפלטת רעלים, עוד יכולים לשרוד את השיגעון הזה.

**אבל** ככל שהזמן עובר, וחילוף החומרים בגוף פוחת, ורוב היום נמצאים בתנחות ישיבה, כל הפסולת והרעלים הללו מצטברים בגוף.

**ומה** התוצאות? מגיעים לגיל ארבעים חמישים (במקרה הטוב) מתחילים לצוץ כל מיני מחלות אחת אחרי השנייה, ובעיקר: **לחץ דם גבוה, סוכרת, סרטן**. היום כמעט אין בית ללא אחת מהמחלות הנ"ל, והכל מהתזונה הקלוקלת והמתועשת.

**לצערנו**, אנו פוגשים אנשים שגם במצבם הקשה, הם מעדיפים להמשיך באותם הרגלים שהובילו אותם למצב זה, והם מצהירים שאין הם מסוגלים לבצע את השינויים הדרושים להחלמתם, אף אם מצב זה יוביל אותם בטרם עת אל קברם.

**אם** אכן אתם רוצים לשמור על בריאותכם לאורך שנים, ולעבוד את הבורא ביישוב הדעת, ובבריאות איתנה, אזי יש להימנע ככל האפשר מהמזונות **המתועשים, המטוגנים והמעושנים, קמח לבן ומוצריו, המשקאות הקלים, אלכוהול, הסוכר לבן, מרגרינה, וכדו'.** כמובן שמדי פעם, כגון לכבוד שבת, אפשר לאכול משהו קטן.

**אולי** לחלק מכם הדבר נראה כבלתי אפשרי, אולם זה בכלל לא בשמים, הכל זה עניין של הרגל ורצון לשינוי מהותי באורח החיים שלנו, מה גם שהתורה ציוותה עלינו לשמור על גופנו ולא להזיק לו.

**עדיף** לצרוך פירות וירקות טריים וטעימים שנבראו מאת הבורא יתברך, מאשר לקנות מזונות מתועשים שאחריתם מי ישרנו.

**מי** שבמשך תקופה יפסיק לצרוך את המאכלים המזיקים הנ"ל, ויצרוך מזונות בריאים מן הצומח כדגנים מלאים, קטניות מונבטות, אגוזים, ובעיקר פירות וירקות ועלים ירוקים, יחזיר את גופו **לאיזון הטבעי והנורמלי**, וכבר לא תהיה לו תאווה לצרוך את המזונות הללו (איזון הגוף לוקח בין חודש לשלושה חודשים).

**ולא** רק שלא תתאוו לאותם המאכלים, אלא לרוב גם תסלדו מהם, למשל, כשתבואו לאכול חטיף כמו צ'יפס, תרגישו כאילו אתם מכניסים לפיכם כפית מלח, וכשתבואו לאכול קרואסון, תרגישו כאילו אתם אוכלים מרגרינה מתועשת, הגוף יעדיף וימשך יותר למאכלים הטבעיים והבריאים לנו.

**הערה:** לגבי דלקת וכיב כיבה כיוון שתהליך ההחלמה ארוך מהרגיל וישנם עוד גורמים שיש להתייחס אליהם, לכן יש להתייעץ עם איש מקצוע (ברפואה הטבעית) כדי להתייחס לכלל הגורמים של המטופל.

**בכל מקרה גם אם קשה לכם ואתם ממשיכים לאכול כרגיל, תאכלו רק מהרשימה המותרת: פירות ירקות, עלים ירוקים, קטניות מונבטות, שקדים מושרים וכו', ותתנזרו מהרשימה האסורה (כל המזון המתועש והמטוגן, קמח לבן, מוצרי חלב, קפאין וכו'), כדי שכמה שפחות יהיה גירוי לדלקת ולכיב קיבה.**

**הערה כללית:** ישנם אנשים שנלחצים מזה שהם מרזים, אז שתדעו שרוב האנשים היום בעודף משקל. וגם אלו שרזים, אם למשל הגבוה שלכם 1.70, אתם יכולים להרזות עד 50 קילו (פחות 120 מהגובה). אמנם ישנם כאלו שקשה להם לעלות במשקל לאחר שהם יורדים, ולכן במקרה כזה יש להיוועץ עם המטפל.

**יש לפתח מודעות עצמית, ולראות אלו מאכלים גורמים לכאבים ולתחושות לא טובות, ולהפחיתם או להימנע מהם לגמרי, במיוחד כשיש דלקת או כיב קיבה.**

### **כללי אכילה שיעזרו לכם:**

#### **'לא לבלוע את האוכל' -**

**תהליך** פירוק המזון מתחיל כבר בפה על ידי הלעיסה וערבוב הרוק באוכל הלעוס, לכן יש ללעוס היטב את המזון כדי להקל על תהליך העיכול.

**יש** לאכול בתשומת לב ולא תוך כדי פעילות אחרת, על מנת להקפיד על לעיסה מרובה, ולהימנע מבליעת פיסות אוכל שאינן לעוסות היטב.

**ככל** שהמזון יגיע לעוס יותר ומעוררב ביותר רוק, העיכול שלו יהיה יעיל יותר, במיוחד כשאוכלים ירקות או מזון עמילני (לחם, אורז וכו') שהפירוק הראשוני שלהם נעשה בפה.

**ישנם** אנשים שבמקום ללעוס את האוכל לאט, הם רגילים לבלוע את האוכל במהירות, כאילו מישהו רודף אחריהם. יש לפתח מודעות ולהרגיל את עצמכם לאכול לאט וללעוס היטב את המזון.

#### **'לחלק את הארוחות':**

**רצוי** לחלק את הארוחות במהלך היממה למנות קטנות, במיוחד למי שיש דלקת או כיב קיבה, כדי להקל על מערכת העיכול ולהפחית את רמת החומציות.

**יש** להיזהר שחלוקת הארוחות לא תגרום לאכילה בלתי נשלטת.

#### **צירופי מזון:**

**העיקר** בצירופי מזון נכונים הוא, ההפרדה בין סוגי מזונות שונים באותה ארוחה. וכן הפסקה בין ארוחה לארוחה, כדי לאפשר לקיבה להשלים את תהליך העיכול התקין, בצורה מושלמת.

**למשל**, מזון חלבוני דורש סביבה חומצית גבוהה לעיכול, ואילו מזון עמילני (לחם, אורז וכו') דורש סביבה בסיסית לעיכול.

**כשאנחנו** אוכלים באותה ארוחה מזון חלבוני עם מזון עמילני, אנחנו פוגעים בתהליך העיכול היעיל של המאכלים.

**כתוצאה** מהאטה בתהליך העיכול, המזון במקום להתעכל כראוי נשאר בקיבה במשך שעות ארוכות ונרקב שם, מה שיגרום לחיידקי ריקבון לבוא ולפרק את הפסולת כדי שתצא החוצה, דבר זה יגרום לתסמינים שונים, כגון כאבי בטן, גזים, ובטן נפוחה.

"ברוך אתה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחֶכְמָה וּבָרָא בּוֹ נְקִבִּים וְנָקִיבִים, תְּלוּלִים תְּלוּלִים, גָּלוּי וְיָדוּעַ לִפְנֵי כֶסֶף כְּבוֹדָךְ, שְׂאֵם יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם אוֹ אִם יִפְתֹּחַ אֶחָד מֵהֶם, אִי אֶפְשָׁר לְהִתְקַיֵּם אֶפִּילוֹ שְׁעָה אֶחָת, בְּרוּךְ אַתָּה ה', רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת".

עשרות אלפי אנשים ששינו את אורח חייהם, הינם שמחים ומאושרים, שחייהם השתנו מהקצה אל הקצה, במקום: פצעים בפה ובעור, מחושים, כאבים, צרבות, דלקות, ומחלות מיותרות, הם בריאים ומלאים אנרגטיות, קלילות וערנות.

גם מי שקשה לו להיגמל מכל המאכלים המזיקים, לפחות שיפחית מאכילתם כמה שאפשר, ויצרוך כל יום פירות וירקות, ויעשה פעילות ספורטיבית, מה שיעזור לנקות את הגוף מפסולת ורעלים.

### תפילה:

**אמרו חז"ל** (שבת לב.) **לעולם יבקש אדם רחמים שלא יחלה, שאם יחלה אומרים לו הבא זכויות והפטר ממנה.**

**כשמתפללים** על כל דבר שאנו צריכים, יש יותר תוצאות טובות וסייעתא דשמיא. לכן יש להתפלל כל יום להקב"ה שנזכה לרפואה שלימה, ושהקב"ה ייתן לנו כוח ורצון לאכול מאכלים בריאים לצורך לקיום גופנו, ולא לשם תאוה.

**כמו כן** רצוי תמיד להתפלל על חולים כגון בברכת 'רפאנו', וכל המתפלל על חברו נענה תחילה.

### תפילה לבריאות מאת החיד"א:

רבונו של עולם, ברחמיך תן בנו פת ובריאות ויכלת מספיק, וחזק ואמץ באברינו וגידינו וגופנו לעמד על המשמר, ולא יארע לנו שום מחוש ושום כאב. ונהנה שמחים וטובים ובריאים לעבודתך. ותצילנו מכל רע, ותאריך ימינו בטוב ושנותינו בנעימים, ומלא שנותינו, ארך ימים ושנות חיים תוסיף לנו לעבודתך. ובצל כנפיך תסתירנו, ותצילנו לנו ולכל בני ביתנו מכל גזרות קשות ורעות, ונהנה שקטים ושְׁאֵנִים, דְּשָׁנִים ורעננים לעבודתך וליראתך. אמן.

### תפילה לרפואה קודם 'אשר יצר' (מאת הרש"א):

"רבונו של עולם, אב הרחמים, חוס וחס וחס על כל חלי עמך בית ישראל ועל כל הפצעים, תרפא אותם רפואה שלמה במהירות, בזכות כל הצדיקים האמתים, חוס וחס וחס עלי ותרפא אותי רפואה שלמה בתוך חנם, בזכות הברכה 'אשר יצר' אשר הנני עומד/ת לברך לפניך".

"אנא רחום, תזכני לברך הברכה הזו בכונה גדולה, בשמחה גדולה ועצומה, תצילני ממחשבות זרות בברכה זו, והמשך לי בזכות ובכוח כל תבה ותבה וכל אות ואות של ברכה זו את כל הרפואות שבעולם בתוך כל איברי וכל גדיי, וכל כלי הדם, העורקים והורידים, וכל עצמותי ובשרי, ונפשי ורוחי ונשמותי וחייתי ויחידתי".

"רופא כל בשר, תרפא אותי רפואה שלמה, תנקה ותוציא מכל גופי את כל הפסלת, ואת כל המחלות ואת כל הדלקות, הזהומים וההסתדויות, הפולקטורול המזתר והסכר המזתר, ותנקה את כל גופי מכל המגלות ומכל התולעים למיניהם, ואהנה חזק/ה ובריא/ה, ואאריך ימים ושנים, אמן נצח סלה ועד".

### ברכת אשר יצר נוסח עדות המזרח: