

רמת חומציות תקינה בגוף:

המעבר לתזונה המודרנית הביאה לעלייה ברמת החומציות בגוף, בעקבות צריכה של מזונות ומשקאות המצריכים סביבה חומצית לעיכולם, כגון: סוכר לבן, קפה, אלכוהול, חומרים משמרים, צבעי מאכל, מרגרינה, לחם לבן, עוגות, מאפים, מזון מעובד, משקאות קלים, קפה, תרופות, חומרי הדברה, אוכל מטוגן, עודף אכילת חלבון מן החי (בשר, דגים חלב), ועוד "מזונות", המהווים חלק בלתי נפרד מהתזונה המערבית.

עודף חומציות בגוף נמדדת במדד ה-PH, סולם PH נע בין 0 ל-14, כאשר 0 מבטא **חומציות חזקה מאוד**, ואילו 14 מבטא **בסיסיות חזקה מאוד**, הערך 7 מבטא **נייטרליות**.

רוב המחלות הכרוניות מתאפיינות בעודף חומצות בתוך הגוף.

בחומצות החזקות הבאים מצריכת חלבונים מן החי ומצריכת מזון מתועש, ישנם 'יונים שליליים', כלומר מטען חשמלי שלילי בגוף. **ואילו** בפירות וירקות ועלים ירוקים, ישנם 'יונים החיוביים', כלומר מטען חשמלי בסיסי בגוף.

אם נצרוך בעיקר מזון עם מטען שלילי, אזי אותם חומצות יזיקו לאותו אבר ממנו הם יוצאות.

למשל, כשרעלים יוצאים מהכליות והם לא מנוטרלים ביונים חיוביים, זה פוגע בכליות, ואם הרעלים יצאו דרך העור זה יעשה פריחה או צריבה בעור.

החומצות שבחלבונים מן החי, הן חומצות חזקות: **חומצה אורית**, **חומצה גופריתית**, **וחומצה זרחתית**, חומצות אלו מכבידות על הגוף ויוצרים עומס עצום על הכבד והכליות.

חומצה 'אורית' נקראת גם חומצת שתן (ובאנגלית uric acid), כשחומצה זו יוצאת דרך השתן, אנו מרגישים כעין שריפה וצריבה.

אם נאכל ירקות או עלים ירוקים, כגון: מלפפון, חסה, סלרי, או נשתה שייק ירוקים, אזי תחושת הצריבה תפחת, וזאת משום שהיונים השלילים, ינוטרלו על ידי היונים חיוביים הנמצאים בכלורופיל שבירקות.

חומצה אורית, גורמת למחלות שונות בגוף, כגון **לדלקות במפרקים**, כאשר חומצה זו נכנסת לתוך המפרק, היא מעכלת את הרקמות של המפרק וזה גורם לנפיחות ולכאבים.

כאשר נאכל מזון היוצר סביבה בסיסית, כפירות וירקות, נכניס לגוף 'יונים חיוביים', יונים אלו יקשרו את היונים השלילים ויוציאו אותם החוצה.

כדי שהיציאה של היונים השליליים תהיה מהירה וללא פגיעה באברים, צריך להכניס לגוף כמה שיותר יונים חיוביים.

רמת חומציות תקינה בדם:

הדם שלנו הוא תמיסה כימית בעלת חומציות 7.45 – 7.25 וזה אומר בסיסיות קלה, בכך הדם שומר על סביבת פעילות תקינה בגוף.

רמת החומציות של הדם משתנה בהתאם לסוג האוכל אותו אנו אוכלים (יבואר לקמן).

ככל שהדם יותר בסיסי, כמות החמצן בדם גבוהה יותר, ולכן גם מערכות הגוף מתפקדות טוב יותר, ובמיוחד המערכת החיסונית.

ולהפך כשהדם חומצי הוא נעשה עכור, ועקב כך רמת החמצן בדם יורדת, ומתחילים להופיע כל מיני תסמינים, כגון: עייפות כרונית, כאבי ראש, גירודים, יובש, מיגרנות, אסטמה, פטרת בעור, דלקות פרקים.

מאחר ולגוף יש שאיפה ליצור איזון (חומצה-בסיס), כאשר רמת החומציות בגופנו היא גבוה מידי, הגוף ישתמש במינרלים, כגון: נתרן, אשלגן, סידן ומגנזיום, כדי לנטרל חומצות אלו מגופנו.

מינרלים אלו חיוניים ביותר לפעילות הקיומית של גופנו. כשמינרלים אלו עסוקים במלאכת נטרול החומצה נפגעים תפקודי מערכות הגוף, תאי הגוף, שריר, עצב, שלפעילותן התקינה נדרשת אספקה סדירה של מינרלים אלו.

למשל, כשרמת החומציות בגופנו גבוה מידי, גופנו יתחיל לאט לאט להוציא סידן (שהוא בסיסי) מן השיניים הציפורניים או העצמות, וזאת כדי לאזן את החומציות בדם. עקב בריחת הסידן, אזי, בציפורניים תהיה פטרת, ובשיניים עששת, ובעצמות מחלת האוסטאופורוזיס (דלדול העצם).

הסידן לא בורח לו סתם כך, הגוף פשוט לוקח את הסידן (מן העצמות, השיניים, והציפורניים) אל הדם כדי להציל אותנו ממוות.

הגוף בדרך כלל יבחר לקחת סידן ממקום שפחות יזיק לאדם. כך שאין עניין לטפל בפטרת בציפורניים אם לא עוברים לתזונה בסיסית, כי זה יחזור שוב, וגם אם זה לא יחזור אז הגוף יבחר לקחת סידן מהעצמות, תחליטו אתם מה אתם מעדיפים, ציפורן יפה או עצמות חזקות.

אם יש לכם את התסמינים הללו, תדעו שיש בגופכם רמת חומציות גבוה, ושחסר לכם סידן ומינרלים שונים החיוניים לתפקוד הגוף.

לא משנה אילו תמיסות ויטמינים וכדורים תיקחו, אם לא תאזנו את רמת החומציות בגופכם, כל אלו יהיו כמו פלסטר חיצוני בלבד. ומאידך, אם תאזנו את רמת החומציות, אתם לא תצטרכו כמעט לשום תוסף תזונה.

רמת החומציות הרצויה ביום יום:

בתזונה המערבית הממוצעת, היחס האופייני בין מזונות חומציים לבסיסיים, הוא 80% מזונות חומציים ו-20% מזונות בסיסיים.

אולם היחס הרצוי הוא, 80%-60% מזונות בסיסיים (בעיקר ירקות חיים ועלים ירוקים) ו-40%-20% מזונות חומציים.

כדי לבדוק את רמת החומציות בגופנו, אפשר לעשות בדיקת דם או לקנות נייר 'לקמוס', שעל ידו אפשר לבדוק את רמת החומציות ברוק ובשתן.

אולם אם לא תקפידו ביום יום על תזונה בסיסית, אף אם בבדיקות הדם ה-PH יהיה מאוזן (7.4), אין זה ראייה שרמת החומציות בגופכם מאוזנת, שכן יתכן שיש לכם חומציות יתר, אלא שהגוף בחר לאזן את החומציות על ידי לקיחת סידן ומינרלים מהגוף.

עודף חומציות בקיבה יגרום לגירוי רירית מערכת העיכול:

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

תאי הקיבה מפרישים 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.

הדפנות של מערכת העיכול (הקיבה, מעי הדק ומעי הגס), מרופדים בשכבה רירית המגינה עליהם, כדי שהחומצות לא יפגעו אותם.

כשמתחיל גירוי לדפנות הקיבה, על ידי שאוכלים מזונות שיוצרים חומציות יתר, כגון: ירקות כבושים בחומץ או במלח, מזון מטוגן, שתית משקאות קלים המכילים חומצות וסוכרים מזוקקים (קולה), הדבר עלול 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 שעבה 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.

(דרך **אגב:** גם לגבי עישון, בפעם הראשונה שאדם שואף סיגריה לריאותיו הוא משתעל, כי הגוף באינסטינקטיביות, מבקש מייד לפלוט החוצה את החומר הרעיל. אך כאשר אדם ממשיך לעשן, הגוף מסתגל לכך ומעבה את רקמת הריאות, וכעת האדם יעשן בלא שהגוף יאותת שצריך לפלוט החוצה את הרעל, והרעל יצטבר בדפנות הריאה).

גירוי מתמשך יגרום לדלקת ואף לכיב קיבה:

גירוי מתמשך במערכת העיכול, עלול לגרום לפגיעה קשה ברירית מערכת העיכול, מה שיגרום לדלקת.

דלקת זו נוצרת על ידי פעילות חיידקית, 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 הושט 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, אשר גורמים לגירוי הרירית. ולעבור בעיקר לצריכת ירקות ועלים ירוקים שהם מזונות יוצרי בסיסיות.

הקשר בין ויטמין B12 ובעיות ספיגה:

בעלי חיים טורפים אינם מייצרים B12 בגופם, והם מקבלים אותו מגופם של בעלי החיים צמחוניים אותם הם טורפים.

הבשר הנחשב כמקור העיקרי לוויטמין B12 הוא בשר בקר, הפרה כידוע ניזונה מצמחים בלבד, והיא מייצרת את הויטמין B12 בתוך מערכת העיכול שלה.

הקב"ה דאג לכך שכל אדם שמטבעו הוא צמחוני, לא יחסר ויטמין זה, כפי שלסוס, לפרה, לזברה, ולשאר בעלי החיים הצמחונים הוא אינו חסר.

ויטמין B12 נוצר בגוף האדם ובגופם של הבעלי חיים על ידי חיידקים המצויים במעי הגס, אשר חיים בסימביוזה עם הקרום הרירי של מערכת העיכול, בתהליך זה משתתף מינרל בשם קובאלט המצוי בשפע במזונות צמחיים, וחומר נוסף (גליקופורטאין) המיוצר בדפנות הקיבה.

אולם 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.

היתרונות של בסיסיות (Alkalinity) בגוף ולמה כדאי שרוב

התזונה תהיה בעלת תגובה בסיסית:

1. **יעצור בריחת סידן וויטמינים מן הגוף.**
2. **עיכול טוב יותר.**
3. **תחושת טובה כללית, חדות וערנות.**
4. **מניעת דלקות פרקים.**
5. **עור בריא וצעיר יותר.**
6. **שינה טובה יותר שמספקת יותר ערנות.**
7. **פחות כאבי ראש.**

חלק מהמחלות / תופעות הנפוצות של רמת חומציות גבוה:

1. **עיפות כרונית** - ככל שגופנו חומצי יותר, הוא עייף יותר. חומציות יתר מפחיתה את אספקת החמצן לתאים ולרקמות בגוף.
2. **אוסטאופורוזיס** - רמת חומציות גבוהה בדם גורמת "לגניבת" סידן (שהוא בסיסי) מהעצמות כדי לאזן את החומציות בדם.
3. **עששת בשיניים ופטרית בציפורים** - עקב גניבת סידן מהשיניים והציפורנים.
4. **אי ספיגת מינרלים וויטמינים בגוף** - ובעיקר חוסר בברזל B12 (המיוצר בקיבה), מה שגורם לעייפות חולשה ועוד.
5. **החומציות מייצרת הרבה ליחות בגוף ויכולה ליצור שלל בעיות של שיעול, קושי נשימה, כאבים בחזה, ובעיות בסינוסים.**
6. **בעיות בקיבה** - צרבת, נפיחות, בחילה, ריח רע מהפה, נשירת שיער וגיהוק.
7. **בעיות עור** - אקזמה, סוגים שונים של דרמטיטיס, אקנה, פריחה, ושאר בעיות עור.
8. **דלקות במקומות שונים, כגון במפרקים ובחניכיים** - דלקת היא תגובה טבעית להחלמה, בתהליך הדלקתי התאים שברקמה נפגעו ויש להחליפם בחדשים כדי שהרקמה תתחדש.
9. **דלקת עורקים** - שיכול להוביל להתקף לב, שבץ וסיכוי למחלות לב וכלי דם.
10. **פגיעה בבלב, בכבד ובכליות** - החומצות מעמיסות על אברי הגוף.

11. כיבים, וסרטן.**הקשר בין חיידיק הליקובקטור לחומציות יתר 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 מזונות מתועשים ומטוגנים, המשאירים פסולת מרובה במערכת העיכול, ומייצרים חומציות גבוהה.

תפקיד חיידק ההליקובטר בקיבה:

המזון מתעכל בקיבה פירוק כימי על ידי אנזימי עיכול, כאשר אוכלים יתר על המידה או שאוכלים מזון שאינו יכול להתעכל כראוי, אזי במקום פירוק של האנזימים יהיה פירוק חיידקי.

חיידק ההליקובטר 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, ראו בארוכה בקובץ רפואה טבעית).

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

הפתרון השגוי של הריגת החיידק (מה גם שלא תצליחו), על ידי אנטיביוטיקה וכדו', ולהשאיר את הזבל במערכת העיכול, עלול לגרום למחלות רבות, מלבד התסמינים הלא נעימים.

אם רוצים להפסיק את התסמינים ואת עבודת החיידק (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 החיידק 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?

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

הרופאים לא מספרים לנו על התחושות הקשות הנובעות מהטיפול,

ועל החלשת מערכת החיסון, ועל הישנות החיידק ובמלוא 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 החיידקים החיוניים ביותר לגופנו.

בנוסף לאנטיביוטיקה נותנים גם **סותרי חומצה**, כגון אומפרדקס לוקס, נקסיום, וכדו'.

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

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

ב. בנוסף החלבון נכנס מהקיבה למעיים כשהוא **לא מעוכל כראוי**, עיכול לא ראוי, גורם לתסיסת המזון והרקבתו במעיים, מה שיכול להוביל לאחר כמה שנים טובות לחולי מעיים.

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 בריית הקיבה.

מחקר שנערך בלונדון ע"י חוקרים מ UNVERDUTA COLLEGE ופורסם בכתב העת GUT נבדקו כ 77.000 מטופלים שטופלו באנטיביוטיקה המשולשת וסותרי 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 נוטלי 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 להפסיק לאלתר מאכילת מזונות מתועשים ומזיקים, שגורמים לפסולת מרובה וליתר חומציות. ולעבור לצריכת מאכלים שיוצרים סביבה בסיסית, וזה בעיקר על ידי אכילת פירות, ירקות, נבטים ועלים ירוקים.

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

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

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

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 לא יתעכל כראוי אלא ירקיב ויתסוס בקיבה על ידי חיידקים.

מזונות המעלים את רמת חומציות הקיבה:

1. **ירקות ופירות ממשפחת הסולניים:** חצילים, פירות הדר: תפוז, קלמנטינה וכו'. עגבניות ומוצריהן (רסק עגבניות, מיץ עגבניות וקטשופ), גמבה, תות וקיווי, ותפוח אדמה. המעלים את רמת החומציות.

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

3. **מזונות מעובדים ומתועשים (ג'אנק פוד) כגון: עוגות שמרים, עוגיות, ממתקים, חטיפים -** אלו מזונות המכילים מרגינה, שומן טרנס, סוכרים, חומרים משמרים, ועוד מרעין בישין.

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

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

5. **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.

6. **חלבונים מן הי -** יש להמעיט כמה שיותר מצריכת **בשר, עופות, דגים, גבינות, חלב.** חלבונים צריכים סביבה חומצית בקיבה כדי לעכלן.

כמו כן יש לדעת שבשר לאחר שמתפרק בקיבה יוצר רעלן הנקרא 'אמוניה' שהגוף צריך לפנותו. **ובנוסף** כיום הבשר מכיל הורמונים וכל מיני חומרים, השיטות התעשייתיות לגידול חיות למזון מחדירות לגופן חומרים מזיקים שונים ומשונים.

7. **מזונות מלוחים כגון: חטיפים מלוחים, מלפפון בחומץ, דגים מלוחים -** מלח זו מולקולה שבנויה משני אטומים נתרן וכלור. שני אטומים אלו נחוצים לגוף, כשהם באים ממקור טבעי בלבד. אולם המלח

הרגיל לא מתפרק בגוף, והוא נשאר כמולקולה שלמה שפוצעת כלי דם ואת המעיים, ומחלישה את הכליות עד שהיא יוצאת החוצה.

8. **מזונות חריפים, כמו טבסקו, סחוג, סריצ'ה -** חריף חומצה, שום למשל זה חומצה אוקסלית, ולכן הם עושים גירוי לרירית הקיבה.

9. **קפה, ומוצרים המכילים קפאין כדוגמת שוקולד, ותה שחור.**

10. **שתייה אלכוהולית, הגורמת לתסיסה ולעומס יתר על הכליות.**

11. **עישון סיגריות וסיגרים מכל הסוגים.**

12. **תרופות נוגדי חומצה -** הגורמים לעיפוש וריקבון למזון הדורש חומצה לצורך עיכולו, כגון חלבונים.

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

14. **קוקה קולה ושאר משקאות -** בסיסים הוא חומצה וסוכר הפוגעים ברירית מערכת העיכול, ובאימיל של השיניים.

15. **ממתקים לסוגיהם, כגון סוכריות המכילים 'אספרטיים'** המופיע גם בשמות נוסטרוויטי, אקוול ועוד. (זהו רעל עכברים במינון נמוך). **האספרטיים** הוא הממתיק המלאכותי הנפוץ ביותר בעולם, ומצוי בכ-9,000 מוצרי מזון שונים בין היתר כתחליף לסוכר. **כגון: בגלדות, 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 ממתיק זה לאורך שנים, תפגע בתפקוד הכבד ותגרום לניזון שרירים.

קבוצה גדולה של מדענים ורופאים מגדירה אותו כממתיק 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, סחרחורות, דיכאון, חרדה, עייפות, כאבי שרירים, תחושת נימול בידיים וברגליים, צלצולים 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, ולעוד 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:** יש בהם אנזימים וסיבים תזונתיים המסייעים לעיכול תקין של האוכל. מכילים מינרלים וויטמינים ואף חלבונים (כ-2 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.

הירקות מתעכלים בסביבה בסיסית בקיבה.

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

צריכת נבטי ברוקולי מסייעים לריפוי דלקות בקיבה.

צריכת ירקות ירוקים עליים, ירקות שורשיים, פירות, זרעים ונבטי אלפלא, המכילים ויטמין K המסייע בריפוי הרקמה.

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.

4. מאכלים 'עמלנים': לחם (מחמשת מיני דגן), ירקות שורשיים, כגון: בטטה, גזר, תפוח אדמה. **קטניות לא מונבטות -** 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, 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 הרפלקס 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' וכדו', 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 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) הדורש עיכול רב להפוך ל'חד סוכר'. **ברגע** שמנבטים את הקטניות מחזירים אותם למצב הראשוני שלהם ל'ירק חי', וכך הם מתעכלות מהר יותר, וערכם התזונתי עולה בעשרות מונים.

6. שומנים מן הצומח: כאבוקדו וטחינה. מומלץ לקנות טחינה גולמית שנטחנה באבני רחיים.

7. חלבונים מן הצומח: שקדים וכל סוגי האגוזים למיניהם. גם הם צריכים סביבה חומצית לעיכולם (אמנם לא כמו חלבון מן החי), 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 בהם חומר שעושה גירוי לקיבה.

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

8. חלבונים מן חי: בשר, עופות, דגים, גבינות. חלבונים מן החי צריכים סביבה חומצית בקיבה כדי לעכל. הם קשים יותר לעיכול משאר המאכלים, יוצרים הרבה פסולת שנרקבת ומתפרקת על ידי חיידקי הריקבון שבמעו.

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

ולכן יש להפחית מהן כמה שיותר, ולעבור לאכול אגוזים וקטניות מנבטות 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").

9. 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 לעכל, 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) **יצורך:**

1. בעיקר פירות ומיצים (לא חומציים), **נבטים, ירקות, עליים ירוקים, שייקים.** ירקות כוללים גם שעועית ירוקה וצהובה (מגיע קפוא).

2. דגנים מלאים (עמילנים): לחם מלא, אורז מלא, חיטה, שיבולת שועל, קינואה, דוחן, וכו'.

3. קטניות מונבטות: עדשים, שעועית, חומס, שעועית מש, וכו'.

4. חלבונים מן הצומח: שקדים וכל סוגי האגוזים, קטניות מונבטות.

5. שומנים מן הצומח: כאבוקדו וטחינה ואגוזים.

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

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

בהם חומצות חלבון חיוניות והם ללא גולטן) **או קטניות מונבטות** (עדיף שעועית מש או עדשים), עד כמות של כוס.

אם רוצים לזרז את תהליך הריפוי, אזי יש לפחות שבוע שלם לצרוך רק **מים, מיצי פירות, שייק ירקות** (מזון נוזלי), כדי לתת מנוחה למערכת העיכול. אם הדבר קשה אפשר לאכול **פירות (ללא קליפה)**.

תזונה לכיב קיבה (פצע ברירית הקיבה):

כיב זה פצע פתוח, כל הכנסה של חומצה או מאכל שומני למערכת העיכול יגרום לדימום, מה שיפריע לתהליך הריפוי. ולכן כדי לתת לפצע להירפא, **יש לצרוך בשבוע הראשון: מים, מיצי פירות, שייק ירקות** (מזון נוזלי), כדי לתת מנוחה למערכת העיכול. אם הדבר קשה אפשר לאכול **פירות (ללא קליפה)**.

לאחר כשבוע אפשר להוסיף **ירקות חיים ועלים ירוקים** עם קצת **אבוקדו (עד חצי), ומקסימום שני פרוסות לחם** (צנימים). ועם הזמן להוסיף גם **שקדים, וקטניות מונבטות, ודגנים מלאים**.

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), יש כאלה ששוקלים פחות מזה והם אוכלים בריא וחיים מצוין.

בדלקת ובכיב קיבה כיון שהריפוי לוקח זמן רב יותר, ויש אנשים שנכנסים מזה ללחץ, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע (ברפואה הטבעית) כדי להתייחס לכלל הגורמים של המטופל.

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 ומעורבב 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.

ציורפי מזון:

העיקר בציורפי 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.

1. **קטניות מונבטות:** עדיף עדשים, או שעועית מש הקלים לעיכול.
2. **חלבון מן הצומח:** 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.

3. **דגנים מלאים:** גריסים, שיבולת שועל, פסטה מקמח מלא או כוסמין, אורז מלא.

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

4. **חלבון מן חי** כגון דגים ובשר - **לא מומלץ**. אפשר מעט לכבוד שבת קודש, ועדיף לאכול עוף או דג עדין כמו דניס וכדו'.

פירות ומיצים:

פירות או מיץ פירות (לא חומציים), יש לאכול בתור ארוחה נפרדת ולא עם האוכל (כחצי שעה לפני הארוחה או שעתיים 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 וכדו' (לפי הצורך), דבר שיעיל מאוד לניקוי הגוף, הקיבה והמעיים.

מיץ פירות יש לשתותו תוך כ-20 דקות מסחיתו, אחרת הוא מתחיל להתחמצן וערכו התזונתי פוחת. המיצים הטבעיים (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.

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.

תזונה מומלצת לדלקת:

במצב של **דלקת בקיבה** חשוב להפחית ככל שניתן את גירוי הרירית, על מנת שיתאפשר ריפוי בזמן קצר יותר.

אכילת יתר של חלבונים, 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 גבוהה, וגם מייצרים פסולת (אמוניה) המפריעה לתהליך הריפוי, כיון שהגוף צריך לעסוק בהוצאתה החוצה. **וכן יש להימנע מקטניות לא מונבטות** כיון שהם מורכבות מחלבון ועמילן ('רב סוכר') הקשים לעיכול, מה שיגרום לגירוי הדלקת והפצע.

מומלץ לפתוח את היום בפירות, מיצי פירות או שייק ירקות.

בשעות הבוקר יש לאכול בעיקר ירקות, עלים ירוקים ונבטים. אפשר עם **מעט אבוקדו (לא יותר מחצי), ושתי פרוסות לחם** (צנים), **כדי להוסיף שתי כפות של זרעי פשתן או ציה** (טחונים בלבד) המכילים אומגה 3 החיונית לריפוי הרירית.

בארוחות הצהריים או הערב יש לאכול ירקות ועלים ירוקים עם אחד מהדברים הבאים: דגנים מלאים (עדיף קינואה או כוסמת – יש

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

כשנאנחו 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 שיגרם לחיידקי ריקבון לבוא ולפרק את הפסולת כדי שתצא החוצה, דבר זה יגרום לתסמינים שונים, כגון כאבי בטן, גזים, ובטן נפוחה.

ולכן יש לאכול בכל ארוחה או מזון חלבוני או מזון עמילני (לחם, אורז וכו') ולא את שניהם יחד. [ראו בהרחבה במדריך המעשי].

יש השואלים עד מתי צריך להקפיד בכל הנ"ל?

כיום עקב מרוצת החיים, רוב האנשים ניזונים בעיקר ממזון מתועש, גם בריכוזים **החרדיים** הדבר ממש קטסטרופה, כל היום נכנסים למאפיות וקונים **קראסונים, בורקסים, מאפים, פיצות, פלאפל, חטיפים**, וכדו', אשר עשויים מעשרות חומרים מזיקים, ובעיקר משומן רווי וצמחי.

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

אבל ככל שהזמן עובר, וחילוף החומרים בגוף יורד, 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, ואף אם מצב זה יוביל אותם בטרם עת אל קברם, והם מצהירים שאין הם מסוגלים לבצע את השינויים הדרושים להחלמתם.

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 ומוצרי, המשקאות הקלים, אלכוהול, הסוכר לבן, מרגרינה, וכדו'**. כמובן שמידי 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 וטעמים 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 **לאיזונו 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 קראסון, תרגישו כאילו אתם

אוכלים מרגרינה מתועשת, הגוף יעדיף וימשך יותר למאכלים הטבעיים והבריאים לנו.

עשרות אלפי אנשים ששינו את אורח חייהם, הינם שמחים ומאושרים, שחיייהם 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 והפטור 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.

תפילה לבריאות מאת החיד"א (רבי חיים דוד אזולאי):

רבונו של עולם, ברחמיך תן בנו פת ובריאות ויכלת מספיק, וחזק ואמץ באברינו וגידינו וגופנו לעמוד על המשמר, ולא נאָרע לנו שום מחוש ושום כאב. ונהיה שמחים וטובים ובריאים לעבודתך. ותצילנו מכל רע, ותאריך ימינו בטוב וישנותינו בנעימים, ומלא שנותינו, ארך ימים ושנות חיים תוסיף לנו לעבודתך. ובצל כנפיך תסתירנו, ותצילנו לנו ולכל בני ביתינו מכל גזרות קשות ורעות, ונהיה שקטים ושאננים, דשנים ורעננים לעבודתך וליראתך. אמן.

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

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

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

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

ברכת אשר יצר נוסח עדות המזרח:

"ברוך אתה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת
הָאָדָם בְּחִקְמָה וּבָרָא בּוֹ נְקִבִּים וְנִקְבִּים, חַלּוּלִים חַלּוּלִים,
גָּלוּי וְיָדוּעַ לִפְנֵי כֹסֶא כְבוֹדָךְ, שָׂאם יִסְתַּם אֶחָד מֵהֶם אוֹ
אִם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם, אֵי אֲפֹשֶׁר לְהִתְקַיֵּים אֲפִילוֹ שְׁעָה
אַחַת, בָּרוּךְ אַתָּה ה', רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת".