



## תזונה וצמחי מרפא לאורח חיים למניעת סרטן

- לקיחת אחריות על הטיפול בעצמך והפחתת החרדות והחשש מהמחלה.
- מזון טרי (RAW) ברובו, אורגני, ללא כימיקלים, קוסמטיקה טבעית, ללא בקבוקי פלסטיק ואריזות, מים נקיים ואויר נקי.
- תזונה אנטי דלקתית ואורח חיים בריא כפי שמתואר בדף הדרכה "עשרת הדיברות לתזונה נכונה":
  - עשירה בירקות בשלל צבעים, נבטים, אצות, אורגנית וחלקה לא מבושלת
  - **להרבות בעלים ירוקים ונבטים** – הפחתת חומציות, עושר בנוטריינטים, נוגדי חמצון וניקוי יומיומי.
  - להמעיט בגלוקטן, חלב, סויה, קפה, סוכרים פשוטים, אלכוהול.
  - ללא מזון מעובד – נקניקים, חומרים משמרים, מונוסודיום גלוטמט, צבעי מאכל, סירופ פרוקטוז, ממתקים וכו'.
  - להימנע מחלבונים מהחי ובאופן כללי לא להרבות בחלבון (10%-15% מהקלוריות).
  - שמן איכותי מכבישה קרה או כמזון שלם – קוקוס, זית, אבוקדו. שקדים, אגוזים, טחינה (במידה).
  - פחמימות מורכבות – מפירות וירקות ודגנים כמו טף, קינואה, אורז מלא, כוסמת ועוד.
  - מיץ ירוק – עשב חיטה, סלרי, מלפפון, נבטים, רימון עם הקליפה, ג'ינג'ר, רוזמרין, עלי זית, מרווה, נענע ועוד
  - **תבלינים** – מלח הימליה, כורכום, ג'ינג'ר, קינמון, רוזמרין, אורגנו, צ'ילי ועוד.
  - **מרמח ג'ינג'ר** – ג'ינג'ר, שום, לימון שלם, חומץ תפוחים, מעט דבש ואפשר גם מעט צ'ילי.
- דיאטה דלת פחמימות עם צום למחצה - מאפשר איזון הורמונלי, ניקוי הגוף וביטוי גנטי של גנים נוגדי דלקת ואנטי סרטניים:
  - לאכול הארוחות מסודרות ולא לאכול במשך 12-18 שעות.
  - מזונות השומרים על סוכר נמוך - מיץ ירוק או מזון שומני וחלבוני כמו אגוזים, אבוקדו, קוקוס.
  - מעט פירות עם אנזימים ואדומים - אננס, תאנים, לימון, פירות יער, חומץ תפוחים אורגני.
- **מזונות מומלצים לצריכה על בסיס קבוע לפי העונה:**
  - תה ירוק, פטריות שיטאקה, סלק, סלרי, גזר, נבטים בכלל ובמיוחד **נבטים של ברוקולי, קיל, באק צ'וי, קולורבי, רוקט, צנונית ושאר המצליבים, מורינגה, רגלת הגינה (רג'לה), קטניות מונבטות, אצות (נורי, ואקמה, קלפ, כחולה-ירוקה), אבוקדו, פטרוזיליה, כוסברה, חומץ תפוחים אורגני לא מפוסטר, בצל, שום, אגוזי מלך וברזיל, גרעיני דלעת, שקדים, פקאן, רימון, אשכוליות, לימון, פירות יער, אננס טרי, מעט תפוח עץ ירוק עם הגרעינים, פלפל אדום, שומר, מלח הימליה.**
  - מזון הניתן להוסיף לשיק – מורינגה, אלואורה, ספירולינה, כלורלה, אסאי, שורש ג'ינג'ר וכורכום טריים, קינמון.
  - טיפול בבעיות הורמונליות ומחלות אוטואימוניות – סוכר לא מאוזן, תת פעילות תריס, מתח, זיהומים, מעי דליף, מיקרוביום (חידיקי המעי) לא מאוזן, בעיות דנטליות.
  - **הפחתת מתח** והעלאת רגשות חיוביים – פעילויות ספורט, חברתיות, מדיטציות, דימיון מודרך, רגשות אהבה.
  - **הזרמת לימפה** – יוגה, טרמפולינה, הליכה בים, תה צמחים, עיסוי לימפתי, נשימה בטנית ותרגילי נשימה.
  - **שינה נכונה** – שעות נכונות, ללא אור, לא אחרי האוכל, שימוש בשמנים מרגיעים, סדין grounding.
  - **שמנים אתרים בנשימה ללילה** - **לבונה** (גם בליעה), לימון, לבנדר, עשב לימון, תימוס, כורכום.
  - **קרינה** - חשיפה נכונה לשמש, סאונה אינפרה-רד והפחתת חשיפה לקרינה מזיקה.
  - **חיזוק מערכת החיסון** – פורמולה לחיזוק מערכת החיסון לפני החורף,
  - **שימוש בשמנים אתרים** במבער/דיפיוזר בזמן השינה - לבונה, לימון, לבנדר, אקליפטוס, עץ התה, קמומיל ועוד
  - שמירה על היגיינת פה וטיפול בזיהומים שונים במערכת העיכול
  - **תוספים אפשריים** – יוד+K2+D3, קומפלקס-B, ויטמין-C, אומגה-3, מינרלי קורט, גופרית, סיליקה, zLA, פקטין, סרפפסאז.
  - **צמחים ופטריות מרפא** - כורכום, תה ירוק, תמצית מצליבים, מיץ ירוק (עם כורכום, ג'ינג'ר, עלי רוזמרין ועלי זית), ג'ינסנג, טבבויה, רישי, קורדיספס, שיטאקה, מיטאקה, אסטרגלוס, אנג'ליקה סינית, ג'ינג'ר ועוד.
  - **תרפיות נוספות** – סאונה FIR, תרפיה באוזון, תאי חמצן, grounding, מזרנים פולטי קרינה מרפאה (PEMF therapy), חום, ניקוי רעלים עם ימי צום.