



אורח חיים למוח מנצח

איזון סוכר • מניעת דלקתיות • הפחתת סטרס

תזונה

- **מבוססת על הצומח כ-50%** ירקות טריים, עדיפות לאורגני ובחלון זמן של 6-12 שעות.
- **חלבון** - עד 10%, פחמימות 20%-60%, שומן 30%-70%.
- **ללא אלרגנים** - בהתאם לאדם, הנפוצים הם בעיקר: חיטה, סויה, מוצרי חלב, קפה, חומרים מלאכותיים
- **חלבונים** - קטניות (מונבטות/מושרות), אגוזים, פטריות, נבטים, ירקות, דגי ים צפוני, ביצים אורגניות
- **פחמימות** - ירקות מגוונים פירות במידה, ירקות עמילניים ועדיפות לדגן מלא ללא גלוטן:
 - עלים ירקות, אצות, נבטים – במיוחד נבטי ברוקולי, אלפלפא וחמניה
 - מצליבים וירקות המכילים גופרית – ברוקולי, כרוב, כרובית, צנונית, בצל, שום, כרישה, פטריות, חרדל
 - מגוון ירקות בשלל צבעים - סלרי, סלק, גזר, שומר, קולורבי, מלפפונים ועוד
 - פירות אדומים – אוכמניות ופירות יער, רימון, תות, גוג'י ברי, אסאי, מאקי ברי ועוד
- **שומנים** – אבוקדו, זיתים, קוקוס, אגוזים, טחינה, שמן זית שמן קוקוס, שמן זרעי ענבים.
- **תבלינים** - ג'ינג'ר, צ'ילי, כורכום, קינמון, זרעי ענבים, עלי זית, רוזמרין, מרווה, צ'ילי, מלח הימליה

אורח חיים

- תזונה אנטי דלקתית - ראה דף הדרכה "עשרת הדברות לתזונה נכונה" ודף הרכה ל"תזונה אנטידלקתית"
- הימנעות מבקבוקי פלסטיק לשתייה, קופסאות שימורים וכלי פלסטיק במיקרוגל, הימנעות מתרופות לא לצורך שימוש בקוסמטיקה וחומרי ניקוי טבעיים בלבד.
- פעילות גופנית אירובית, עצימה ומרגיעה – אופניים, יוגה, צ'י-קונג, הליכות בים, אומנות, מוזיקה, ריקוד
- הפעלת המוח בתרגילי חשיבה, למשל www.brainhq.com וספורט המשלב קורדינציה
- שינה טובה, חשיפה נכונה לשמש, מגע עם הקרקע, אוויר ומים נקיים
- טיפול בזיהומים – פטריות, חיידקים, וירוסים ופרזיטים

תוספים וצמחים למוח

- צמחי מרפא מובילים: פטריות היריסיום וקורדיספס, גינקו, רוזמרין, ג'ינג'ר, כורכום, קינמון, בקופה, זרעי רימונים.
- חליטות צמחים – תה ירוק, ג'ינג'ר, כורכום, קינמון, מרווה, רוזמרין, עלי זית
- תוספים: B, C, D, K2, מגנזיום, אבץ, גופרית, יוד, סלניום, אומגה 3, פוספוליפודים, חומצה אלפא ליפואית.
- שמנים אתרים לשינה - ולריאן, מליסה, עשב לימון, קמומיל, לבנדר, פטשולי, וטיבר, אקליפטוס, עץ התה.
- שמנים אתרים לזיכרון וריכוז – מרווה בהירה, רבינטסרה, רוזמרין, ארז, הדס, לבונה.