



עשרת הדברות לתזונה נכונה

1. **מומלץ להרבות באכילת ירקות** ובמגוון הסוגים והצבעים ובמיוחד עלים ירוקים, מצליבים ונבטים.
2. **מומלץ לצרוך פחמימות מלאות** - פירות בצבעים שונים, ירקות עמילניים (בטטה, תפוז"א, גזר, דלעת), דגנים מלאים (קינואה, כוסמת, אורז, כוסמין, טף) וקטניות (חמוס, עדשים, אפונה, שעועית).
3. **מומלץ להימנע מסוכרים "פשוטים"** - סוכר לבן וחום, סירופים למיניהם (כמו אגבה), קמחים לבנים, ולהמעיט באלכוהול.
4. **מומלץ לצרוך שמן בכבישה קרה** - כמו שמן זית ושמן קוקוס ללא טיגון, וכמזון מלא (אבוקדו, טחינה, זיתים, קוקוס, אגוזים ושקדים, קטניות) **ולהימנע משמנים מעובדים וטיגון.**
5. **מומלץ להמעיט בחלבונים מהחי ולצרוך חלבונים מהצומח** ממזונות כמו - קטניות, פטריות, אגוזים, שקדים, טחינה, דגנים. **מומלץ** לשלב בארוחה דגנים מלאים וקטניות כדי לספק לגוף חלבון איכותי.
6. **מומלץ** לאכול מזון טרי בהכנה ביתית, אורגני עם מלח אמיתי (אטלנטי, הימליה) **ומומלץ להימנע ממזון מעובד** - כימיקלים שונים, מלח רגיל, חומרים משמרים, צבעי מאכל וממתקים מלאכותיים.
7. **מומלץ לשלב תבלינים** בתזונה באופן קבוע - שום, ג'ינג'ר, כורכום, קינמון, אורגנו, כמון, ועוד.
8. **מומלץ לשתות** - מים נקיים, מים עם לימון וחליטות צמחים כחצי שעה לפני האוכל ושעתיים אחרי.
9. **מומלץ לאכול ארוחות מסודרות** בכל יום המכילות הרבה ירקות טריים, בנחת סביב השולחן ללא הסחות כמו טלוויזיה או טלפון ובאופן מודע לכמות ואיכות. ולסיים לאכול עד 3 שעות לפני השינה.
10. **מומלץ לשלב** - פעילות גופנית, זמן איכות לרגיעה לבד או עם משפחה וחברים, שינה טובה וחשיפה נכונה לשמש.

קבוצות המזון העיקריות

- ירקות בשלל צבעים** - במיוחד עלים ירוקים, נבטים, אצות - **במשך כל היום**
- שמן** - בכבישה קרה של זיתים, קוקוס אבוקדו, אגוזים, קטניות - **במשך כל היום**
- חלבונים** - אגוזים, גרעינים, ירוקים, קטניות, פטריות, מזון מהחי - **להעדיף יותר מהצומח.**
- תבלינים** - כורכום, ג'ינג'ר, אורגנו, קינמון, רוזמרין, צ'ילי ועוד - **בבישול, שתיה**
- פירות** - בשלל צבעים ובמיוחד אדומים וסגולים - **בעיקר בשעות הערב.**
- דגנים מלאים** - קינואה, אורז, טף, שיבולת שועל, כוסמת - **להוסיף במידה החל שמעות הצהרים.**

דגשים נוספים

- **צום למחצה** - הגבלת שעות האוכל בהדרגה ברוב הימים ל- 10:00-18:00, או לפחות ל 12 שעות ללא מזון.
- **שתיה** של חליטות, מים עם חומץ תפוחים, מים עם לימון, תה ירוק, תה ג'ינג'ר.
- **קטניות** - השריה והנבטה לפני האכילה כטרי או לבישול.
- **אומגה 3** - דגים ים צפוני (סרדינים, מקרל, פורל), אגוזי מלך, גרעיני דלעת, זרעי פשתן.
- **גופרית** - מצליבים, שום, בצל, כרישה ופטריות (במיוחד שיטקה).
- **מינרלים** - כחצי כפית מלח הימליה ביום, עלים ירוקים, נבטים, אצות, אגוזי ברזיל, אגוזי מלך, פקאן, שקדים.



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטוחפת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

- **נוגדי חמצון ונוגדי דלקת** – ירוקים, פירות יער, תה ירוק/מצ'ה, ג'ינג'ר, תבלינים, מינרלים, אומגה 3, מורינגה.