



לחשוב מחוץ לגאווט



ד"ר שרה ברק (PH.D)
מדריך טיפול טבעי • מתכונים • תפריטים

להשוב מחוץ לגאוו

מאת: ד"ר שרה ברק (Ph.D)

פתח דבר

כתיבת הספר הזה עברה כמה גלגולים עד שהגיעה לגרסה זאת שאתם קוראים עכשיו. בתחילה הספר נכתב כאוסף מתכונים שיצרתי לבני שלקה בהתקף גאוו והיה כל כך מתוסכל מכל האיסורים החדשים בנוגע לתזונה שנחתו עליו כרעם ביום בהיר. בני, שהינו חובב אוכל ומטעמים מיוחדים, פנה אלי ושיתף אותי בחששות שלו שמא הוא לא יצליח לעמוד בדיאטה החדשה שמחלת הגאוו כפתה עליו ולכן היה אובד עצות. בני כמובן ידע שמלבד אהבתי העזה לתחום הטיפולי, יש לי אהבה גדולה גם לבישול וכך התחלתי לכתוב לו מתכונים למאכלים שאהב שמבוססים על מזונות מומלצים לסובלים מעודף חומצת שתן. הגלגול השני של הספר היה כבר רחב יותר. מלבד אוסף המתכונים שאיגדתי עבור בני, הוספתי עוד מתכונים ושדרוגים למאכלים וכן, הוספתי כתבות עם מסקנות המחקר של עבודת הדוקטורט שעשיתי בנושא הגאוו. גרסה זאת של הספר הייתה באנגלית לקהל הבין לאומי ולשמחתי היא זכתה לאהדה גדולה בקרב הסובלים מגאוו, בעיקר בארה"ב בה מחלת הגאוו הפכה להיות שכיחה מידי עקב התזונה הלקויה ואורח חיים לא מאוזן. הגרסה הזאת היא הגרסה השלישית של הספר שנערכה במסגרת המעטפת הטיפולית שמציע מותג Legout, מבית מורינגה-י והפעם, לשמחתי, הגרסה היא בעברית. הספר "להשוב מחוץ לגאוו" כולל בתוכו מתכונים טעימים ומיוחדים לסובלים מעודף חומצת השתן וכן ניתן למצוא בו הרחבות בנושא תזונה לגאוו, טיפים חשובים, תפריט שבועי מומלץ ומאמרים חשובים שיעזרו לך להבין איך לשלוט בגאוו ולא לתת לגאוו לשלוט בך. אני ממליצה לקרוא את הספר לאט לאט, להטמיע את הנושאים ולעבור עליהם שוב מעת לעת. המתכונים בספר מתאימים גם למי שאינו סובל מעודף חומצת שתן ואני מאמינה שהמחמאות שתקבלו עליהם יוכיחו לכם שאפשר לאכול טוב וגם לאכול בריא. אני מקווה מאוד שתמצאו ערך רב בספר, שתאמצו את אורח החיים המומלץ בו ותיהנו (אתם ומשפחותיכם) מהמתכונים הטעימים המופיעים בו.

בברכת בריאות שלימה,

ד"ר שרה ברק (Ph.D)

קצת עלי-

את דרכי בתחום הרפואה התחלתי לפני יותר מ-40 שנה בבית הספר לאחיות בהדסה ירושלים. עד היום הכלים שהקנתה לי הרפואה הקונבנציונלית הם בסיס חזק מאוד להבנה המעמיקה שלי של המכונה המדהימה שנקראת - גוף האדם.

לאחר ניסיון רב בחדרי מיון ובמרפאות שונות זכיתי לטפל בחולים רבים ובמגוון רחב מאוד של בעיות בריאותיות. עוד מצעירותי הייתה לי תשוקה אינסופית למקצוע הטיפול. היכולת לעזור לאדם במצוקה, לגאול אותו מייסורים ולעיתים אף להציל את חייו היא דרגת הסיפוק הגדולה ביותר שאני יכולה לדמיין לעצמי, זה, וכמובן זוגיות וגידול ילדים.

לימים, החלטתי להעמיק ולהרחיב את הידע שלי בתחום הטיפול ופניתי לרפואה הסינית והתמחיתי בטיפול בצמחים ובדיקור. אחרי לימודי בארץ אותם סיימתי בהצטיינות, טסתי להתמחות מקצועית בבית חולים בעיר האנגז'ואו שבסין שם למדתי מטובי המטפלים הסינים בעולם.

ידע עתיק זה שהביאה עמה הרפואה הסינית בשילוב הידע והניסיון ברפואה הקונבנציונאלית עזר לי מאוד לראות ולהבין את גוף האדם כמכלול שלם אשר בו ישנם יחסי גומלין בין כל איבר לאיבר בגוף ובכך לראות את המחלות באור שונה ומעמיק יותר.

בקליניקה הפרטית שלי פיתחתי שיטת טיפול טבעית פורצת דרך שמשלבת בין עולמות הרפואה השונים אשר מבוססת על הידע והניסיון הרחב שרכשתי עם השנים.

את התמחותי בגאוט התחלתי בעקבות סיפורו האישי של בני האמצעי שאובחן בגיל 35 כחולה גאוט. בני החל לסבול מכאבים עזים בבוהן. לאחר בדיקות הדם בהן גילה שרמת חומצת השתן שלו הייתה 8.9 הוא הופנה ע"י רופאו לטיפול בתרופות קונבנציונליות אשר גרמו לו, בנוסף לכאבי הגאוט, לסבול מתופעות לוואי חריפות מאוד ולשריפות בקיבה.

מתוך אותו כאב בלתי נסבל של בני החלטתי לאחד את כל הידע הרב והניסיון שרכשתי עם השנים ולחקור את הגאוט וגורמיו לעומק, על מנת למצוא מזור למצוקתו של בני.

את המחקר הארוך והמקיף שעשיתי ואת מסקנותיו פרסמתי בדוקטורט שכתבתי מטעם אוניברסיטת FCE קליפורניה. מעבר למסקנותיי בנושא התזונה ואורך החיים הנכון והמותאם לסובלים מגאוט (שהם חשובים מאוד בטיפול בגאוט), פרי המחקר האמיתי שלי היה פורמולות הצמחים העוצמתיות שפיתחתי לטיפול במחלה ובשורש הבעיה.

הפורמולות שפיתחתי נותנות מענה אמיתי, כולל ובטוח לסובלים מגאוט ומעודף חומצת השתן. הבנוס האמיתי מבחינתי הוא שהצלחתי לעזור לבני ולעוד אלפי מטופלים שצורכים כיום את הפורמולות שלי במניעת התקפי הגאוט, בהורדת רמת חומצת השתן שלהם ובכך להחזירם לשגרת חיים בריאה, ללא כאבים וללא הסיכונים הכרוכים בעודפי חומצת השתן בדם.

כיום לחולי גאוט ברחבי העולם כמעט ואין אלטרנטיבות טבעיות לטיפול במחלה ורבים מאוד סובלים מתופעות לוואי של התרופות שמיועדות לגאוט. נוסף לזה מידע מוטעה שקיים ברחבי הרשת ומיתוסים מוטעים סביב המחלה ויש לנו צורך אמיתי ומציל חיים בקרב מספר לא מבוטל של אנשים. מסיבה זו החלטתי להרים את הכפפה ולעזור ככול שאוכל לחולי גאוט בארץ ובעולם בעזרת הידע שצברתי והמוצרים שפיתחתי.

לימים הייתי שותפה ומנהלת הפיתוח של חברת מורינגה-וי וכיום החברה מחזיקה במותג Legout אשר מוקדש כל כולו לבעיית הגאוט וחומצת השתן בעזרת ידע, הדרכות, ייעוצים וכמובן תוספי תזונה לטיפול במחלת הגאוט והורדת חומצת השתן.

החזון שלי הוא לעזור בהעלאת המודעות למחלת הגאוט ונזקי חומצת השתן וכן להעלאת המודעות לאופציית הטיפול הטבעי במחלה.

אני מזמינה אותך לצאת איתי למסע לעבר חיים בריאים יותר וללא כאבים מיותרים ובנוסף להיות סוכן שינאי שיעזור בהעלאת המודעות למחלה וביחד נגדל פה דור בריא יותר שמחלת הגאוט היא כבר לא נחלתו.

חלק א' - הידע שיעזור לך להביס את הגאווט

בחלק זה ריכזתי עבורך מספר כתבות ומאמרים חשובים שכתבתי בנושא הגאווט. מאמרים אלו מאוד חשובים כשאנו באים להבין את גורמי הגאווט וכמובן להבין כיצד אנו יכולים להימנע מהתקפי הגאווט ולחיות חיים בריאים ושלווים ללא הפחד מהתקף גאווט שנמצא מעבר לפינה.

מהי בעצם מחלת הגאווט?

גאווט (שיגדון בעברית), היא מחלת מפרקים אשר מתבטאת בכאבים עזים ובלתי נסבלים במפרקים. הסיבות העיקריות להופעת המחלה: תזונה עתירת חלבון מן החי, צריכת אלכוהול, צריכה של מזון מתועש, גנטיקה, שינויים הורמונאליים, מתח נפשי וספורט מאומץ. כ-80% מהסובלים מהמחלה הם גברים מעל גיל 35 וכ-20% מהסובלות מהמחלה הן נשים, בעיקר בתקופת גיל המעבר. היקף המחלה עומד על בין 2.5% ל-4% מהאוכלוסייה העולמית. האחוזים עולים משנה לשנה, כתוצאה מאורח חיים לא מאוזן שמאפיין את המאה ה-21.

מהם מאפייני מחלת הגאווט?

המחלה מאופיינת בהתקפי כאב נוראיים חוזרים ונשנים שנמשכים מספר ימים עד מספר שבועות. מקור הבעיה הוא עלייה בחומצת השתן בדם. חומצת שתן גבוהה מידי (מעל 7 מיליגרם לדציליטר) נוטה לשקוע במפרקים השונים ומתגבשת לסיבים קריסטליים דמויי סיבי זכוכית הפוגעים במפרקים וברקמות ויוצרים דלקות. לרוב, הכאב יתחיל בבוהן כף הרגל אך יתכן ויופיע או יתפשט גם למפרקים אחרים. המחלה עשויה לגרום לאורך זמן לנזקים באיברים פנימיים, אבנים בכליות ולפגיעה בכלי הדם.

כאבי הגאווט הם נורת אזהרה של הגוף. הגוף מאותת לנו שיש לו בעיה ואם לא נטפל בה, המחלה לא רק שלא תעלם, אלא להיפך, היא תחמיר. מחקר שנעשה גילה נתון מדאיג: כ-62% מאלו שחוו התקף ולא טיפלו בו כראוי, חוו התקף נוסף תוך פחות משנה והאחוז אף עלה לכ-80% מהנבדקים בטווח של שנתיים! ולכן, חשוב כל כך לא להתעלם מהבעיה ולחכות שהיא תיעלם אלא לטפל בה וניתן לראות שהסטטיסטיקה היא לא לטובת המתעלמים מהגאווט.



טיפים בסיסיים לסובלים מגאוט:

- בדקו את עצמכם אחת ל-4 חודשים - שימו דגש על מדדי חומצת השתן (Uric acid) שלא עולים על 6.8 ובמקביל שימו לב לערכי מדדי הדלקת (CRP) בדיקת דם פשוטה תראה לכם אם אתם בקבוצת סיכון וכן את קצב התקדמות הטיפול אותו אתם לוקחים.
- טיפול מונע – בעזרת דיאטה נכונה, הקפדה על משקל תקין, צריכת תוספים טבעיים, ושמירה על אורח חיים בריא, ניתן להוריד את רמת חומצת השתן בדם, ולמנוע את התפרצות המחלה.
- מים – שתו 2-3 ליטרים מים ביום.
- מחוץ לתפריט - נסו להימנע כמה שיותר מחלבון מן החי. הוציאו מהתפריט בשר, פירות ים ואוכל מעובד. הימנעו מאלכוהול ומשקאות ממותקים.
- אמבטיות חמות – בזמן התקף גאוט טבלו לפחות פעמיים ביום את האיבר הפגוע באמבטיית מים חמים, רצוי להוסיף 5 כפות מלח ים אטלנטי.
- תוספי תזונה – צריכת תוספים המתאימים לחולי גאוט יעזרו לטיפול מונע, ויסייעו גם בקיצור זמני ההתקף. התייעצו עם מומחה לצמחי מרפא.
- תנו למפרק הכואב לנוח – בזמן התקף נסו להקל על המפרק הכואב.
- התייעצו עם מומחה – הסיבות להתפרצות המחלה שונות מאדם לאדם. חשוב להתייעץ עם מומחה גאוט, שמכיר היטב את המחלה. אין האמור לעיל מהווה תחליף לייעוץ רפואי אישי.

גאווט וגנטיקה

לגנטיקה יש משקל משמעותי בהתפתחות הגאווט אבל האם הגנטיקה היא גזירה משמים או שיש מה לעשות בנושא?



לא פעם ילדים להורים הסובלים מגאווט יסבלו גם הם מרמות גבוהות של חומצת שתן ומהתקפי גאווט חוזרים ונשנים, וכך כמובן הם גם יהיו חשופים לנזקי חומצת שתן שעלולה לפגוע במפרקים ואף באיברי הגוף השונים.

"לגנטיקה טוענת את האקדח, אורח חייך לוחץ על ההדק"
—ד"ר מהאמת אוז

השאלה הגדולה היא האם יש לנו שליטה כלשהי על גנטיקה או שמא זוהי גזירת גורל? נכון, גנטיקה אנו לא יכולים לשנות אך מאידך יש בכוחנו להאיץ או לחלופין לעקב תהליכים גנטיים. כך למשל, בחירה בתזונה לקויה ובחירה באורח חיים לא נכון יאיץ את אותה הנטייה הגנטית להצטברות חומצת שתן, אורח חיים נכון ובריא ומצד שני שמירה עליו יעזרו לך מאוד למנוע את אותה הצטברות של חומצת שתן הרסנית וירחיקו אותנו מהתפרצות גאווט ומתופעות הלוואי ההרסניות שהיא טומנת בחובה.

בדומה לעובדה שאם הורה סובל מנטייה להשמנת יתר, ילדיו, אפילו אם ירשו מבנה גוף דומה לשלו, לא בהכרח יסבלו מעודף משקל כל עוד הם יקפידו על תזונה ואורח חיים נכון בריא. כך גם בעניין הגאווט, ילדים להורים הסובלים מגאווט לאו דווקא יסבלו מרמות גבוהות של חומצת שתן במידה ויקפידו על תזונה נכונה ואורח חיים נכון. היות ואני מאמינה שמודעות היא הכלי החזק ביותר לרפואה מונעת, המלצתי היא שאם אתם סובלים מגאווט ויש לכם ילדים מעל לגיל 35 או לחלופין הורים מבוגרים, בקשו מהם לבדוק בבדיקות הדם הבאות גם את רמות חומצת השתן בדם (אפילו אם מעולם הם לא סבלו מכאבי גאווט).

במידה ורמות חומצת השתן אצלם עולות על 7 עליהם להיות מודעים לסיכון אליו הם חשופים ולנזקים שעלולה חומצת השתן לגרום לגופם. תוכלו לשתף אותם בספר זה ולהעביר להם את סדרת הסרטונים שיצרתי בנושא הגאווט וכך, בעזרת תזונה מותאמת, מודעות, אימוץ אורח חיים נכון ונטילת תוספים, במקרים מסוימים, הם יוכלו למנוע נזק לגופם ולמנוע כאבים וסבל עתידיים.

7 עובדות מעניינות על גאווט

ההתקף הראשון יופיע באישון לילה, לגברים יש יותר סיכוי לחלות, לחולים כדאי לישון עוד קצת בכל יום, והאם זה עובר בתורשה? כמה דברים שחשוב לדעת על מחלת המלכים והציידים

אנחנו נוהגים כל הזמן לומר אחד לשני "העיקר הבריאות", אבל מעריכים באמת את המשמעות של האיחול הזה בעיקר כשאנו חשים ברע. אם אינכם חולי גאווט, כנראה שלא שמעתם על המחלה הזו קודם וטוב שכך (אלא אם צפיתם בסדרה האהובה "האוס"). אבל אם אתם או מישהו מקרוביכם אובחן במחלה, אתם כבר מבינים לבד את המשמעות הכואבת שלה. מלבד הכאבים והאבחון של הרופא, בוודאי התחלתם לחקור ברחבי הרשת אודותיה ואתם כבר יודעים שרמת חומציות השתן בדם גורמת לכך (יותר מ-6.8 mg/dL) ומהם התסמינים. אבל מה עוד כדאי לדעת? קבלו כמה עובדות מעניינות על מחלת הגאווט.

מחלת המלכים והציידים

מחלת הגאווט כונתה בעבר בכינויים אלה מאחר וחלו בה בעיקר אנשים שחיו ברמת חיים גבוהה, שכללה צריכה מרובה של בשר ואלכוהול אשר לא היו זמינים לרוב העם. מאכלים אלו עשויים להעלות את רמת חומציות השתן בדם, ומכאן להוביל להופעת המחלה. ההשערה המקובלת היא שמלך אנגליה הנרי השמיני חלה במחלה, כך גם אסא מלך יהודה וקרל החמישי, ואם נתייחס לימינו אנו אז גם ראש הממשלה לשעבר אריאל שרון ז"ל סבל ממנה, ולפי השמועות גם נשיא צפון קוריאה קים ג'ונג-און.

עודף משקל

אחד הגורמים העיקריים להופעת מחלת הגאווט הוא עודף משקל, ואף נחשב למשפיע ביותר. הסיכון לחלות בגאווט עולה באופן ניכר עבור אנשים בעלי BMI גבוה, ברם ירידה במשקל קשורה להפחתה ברמת חומצות השתן בדם ולירידה בסיכון למחלה. מחצית מחולי הגאווט אובחנו כבעלי עודף משקל. **חשוב מאוד** לציין שדיאטות קיצוניות שמביאות לירידה דרמטית במשקל או תקופה של הרעבה מעלים את רמת החומציות בדם ולפיכך את הסיכון להתקפי גאווט חמורים.

גנטי או לא?

ישנם גורמים נוספים שעשויים להעלות את רמת החומציות בשתן ולגרום לגאווט: גיל (הסיכוי לחלות עולה עם הגיל), שימוש בתרופות מסוימות, מחלות כגון סוכרת, תזונה לא נכונה, התייבשות וגם גורם תורשתי. ניתן למצוא משפחות בהן ישנם מספר חולי גאווט. צורת ההעברה אינה ידועה במדויק, וככל הנראה מדובר בפגם בכליה שעובר אשר מביא להפרשה בלתי תקינה של חומצת שתן. אגב, ישנם אנשים שלהם רמת חומציות שתן גבוהה בדם אולם הם לא יסבלו משום תסמין של המחלה וכלל לא יידעו זאת.

גברים סובלים יותר

על פי מחקרים, לגברים יש סיכוי גבוה פי 3-4 לחלות בגאווט מאשר נשים. אצל גברים המחלה נפוצה בעיקר בגילאי העמידה (החל מגיל 30), אך יכולה להופיע גם בגילאי העשרים. בקרב נשים היא עשויה להופיע רק לאחר גיל המעבר והיעלמות הווסת. הופעת המחלה בגילאי הפוריות נדירה אצל נשים, משום שהאסטרוגן המופרש בגופן בתקופה זו מגן עליהן. בקרב ילדים המחלה היא מאוד נדירה.

סיבוכים אפשריים

אם המחלה אינה מטופלת כראוי, היא עלולה לגרור איתה סיבוכים. הנפוצים מביניהם הם אבנים בכליות וטופי (TOPHI). ישנם חולים אשר מגלים שהם חולי גאווט רק לאחר שסבלו מאבנים בכליות. טופי היא תופעה של היווצרות גושים מתחת לעור בשל שקיעה של חומצת שתן באזורים מסוימים בגוף. אולם טיפול הולם שכולל תזונה נכונה וטיפול בפורמולות טבעיות, בהחלט מסייעים לגוף להוריד את רמת חומציות השתן ולמנוע התקפי גאווט.

בלילה, בבוהן

לרוב, התקף הגאווט הראשון יתרחש בלילה בדמות כאבים בבוהן. הסיבה לכך היא שמפרק הבוהן מתקרר בלילה וקור משפיע על התגבשות הקריסטלים בגוף, אולם זה עשוי לקרות בכל מפרק אחר בגוף. מדובר בנפיחות וכאב עצום עד

כדי קושי לגעת באזור הכואב, וההתקף עשוי להימשך מספר ימים. בהיעדר טיפול ההתקפים בדרך כלל יחזרו להופיע – הסיכוי הוא של 62 אחוז בשנה הראשונה והוא עולה ל-80 אחוז תוך שנתיים.

מתח ושינה

מתח הוא טריגר להופעת התקפי גאווט. לכן, מומלץ לחולי גאווט לעשות פעילויות שיורידו את רמת הסטרס, בכלל זה פעילות גופנית שגם מסייעת להוריד במשקל. כמו כן, שינה טובה חשובה לא פחות עבור חולי גאווט. שעות שינה איכותיות מחזקות את המערכת החיסונית וממתנות את ההליך הדלקתי בגוף.

בואו ונשבור כמה מיתוסים על הגאווה

אחרי שדיברנו על עובדות על גאווה הגיע הזמן שנפץ כמה מיתוסים על הגאווה.

בטוחים שהבעיה הגדולה בגאווה היא רק התקפי הגאווה? חושבים שמחלת הגאווה מופיעה רק אצל גברים? לא מאמינים שקיים טיפול טבעי ויעיל למחלה? אז כדאי שתחשבו שוב. 8 מיתוסים נפוצים על מחלת גאווה שחשוב להבהיר ולנפץ.

גאווה היא מחלת מפרקים שידועה לאדם כבר אלפי שנים ועם השנים נבנו מסביבה מיתוסים רבים. אתרים ופורומים רבים ברשת העוסקים במחלת הגאווה מלאים באותן "עובדות" ומיתוסים סביב המחלה אשר חלקם נכונים, חלקם חצי נכונים, חלקם מטעים, וחלקם פשוט שייכים לתפיסות ישנות שהשתנו עם התפתחות עולם המחקר. כדי לעשות לכם סדר בדברים ריכזתי עבורך 8 מיתוסים נפוצים על מחלת גאווה, ואסביר לך מדוע הם אינם נכונים ולא בהכרח רלוונטיים.

מיתוס #1: גאווה מסוכן רק בזמן התקף ואחרי ההתקף הוא אינו מהווה בעיה או סיכון

אומנם הביטוי של המחלה הוא בהתקפי גאווה כואבים אשר משבשים את שגרת החיים, אולם התקפי הגאווה הם רק התסמינים המידיים של התגבשות חומצת השתן במפרקים. הבעיה האמיתית היא הרמה הגבוהה והמסוכנת של חומצת השתן בדם. מלבד ההתקפים, חומצת השתן עשויה לגרום לסיבוכים רבים ומסוכנים אשר בהיעדר טיפול נכון עשויים להתפתח לכשלים רבים בגוף ובעיות בריאותיות קריטיות. הבולטים מביניהם הם אבנים בכליות, חסימות עורקים וכלי דם, טופי (TOPHI) – היווצרות גושים מתחת לעור באזורים מסוימים בגוף ומחקר מקיף שבחן כ-205 אלף חולי גאווה בדק ומצא כי חולי גאווה חשופים פי 2 מיתר האוכלוסייה להתקפי לב ולשבץ מוחי! ולכן חשוב מאוד שאם אדם אובחן כחולה גאווה או שרמת חומצת השתן בדמו גבוהה, מומלץ לו טיפול מונע לגאווה עוד לפני ההתקף הבא. טיפול מונע יתבצע בעזרת תזונה נכונה, תוספי תזונה מתאימים וטיפולי תרופתי במידת הצורך, בכדי לסייע לגוף למנוע את הופעת אותם תסביכים אפשריים וכמובן גם למנוע את התקפי הגאווה העתידיים.

מיתוס #2: גאווה היא מחלה שמופיעה אך ורק בקרב גברים

רבים חושבים שמחלת הגאווה היא רק צרתם של גברים, אך בפועל גברים מהווים רק כ-80% מאוכלוסיית חולי הגאווה בעוד ישנו חלק לא מבוטל של כ-20% של נשים אשר סובלות מהמחלה ולא פעם אף עלולות להתבייש במחלה מכיוון שלמחלה ישנה סטיגמה מוטעית של "מחלה גברית".

לרוב גאווה יופיע אצל נשים לאחר גיל המעבר ונדיר לגלותה בגיל הפוריות. הסיבה לכך נעוצה בהפחתת ייצור הורמון האסטרוגן בגיל המעבר אשר לו יש תפקיד חשוב בווסת רמת חומצת השתן.

חשוב מאוד לדעת שגם נשים חשופות לעלייה ברמת חומצת השתן והופעת מחלת הגאווה ולכן אין שום סיבה להתבייש במחלה ולהסתירה אם היא מאובחנת אצל נשים, אלא להבין שגאווה היא נורת אזהרה שהגוף מאותת לנו בכדי למנוע את נזקי חומצת השתן בגוף ועלינו לטפל בבעיה במידיות.

מיתוס #3: אסור לצרוך מזונות צמחיים כמו עדשים וקטניות כיוון שהם מכילים פורינים

חומצת שתן היא תוצר לוואי של פירוק פורינים בתוך הגוף. הפורינים נמצאים במזונות ממקורות מן החי וממקורות צמחיים כך במשך שנים ההמלצה לחולי גאوت הייתה להימנע מאותם מזונות עשירים בפורינים או במילים אחרות דיאטה דלת פורינים.

אולם מספר מחקרים שנעשו הראו שפורינים ממקור צמחי אינם מתנהגים בגוף כמו אותם פורינים ממקורות מן החי וכמעט ואינם משפיעים על רמת חומצת השתן בדם. המשמעות היא שניתן לצרוך מזונות ממקור צמחי שמכילים פורינים כגון עדשים, חומס קטניות ועוד, אך אין להפריז בצריכתם. כמות הצריכה המומלצת היא לא יותר מכוס אחת ביום של אותם מזונות.

מיתוס #4: גאוט זה רק עניין גנטי

לא פעם בנים להורים אשר סובלים מגאוט יסבלו גם הם ממחלת הגאוט כיוון שהנטייה לעליית חומצת השתן בדם ובהתגבשותה במפרקים עלולה לעבור בתורשה. אך עובדה זאת היא כהחלט לא הגורם היחיד למחלה וכטח שזאת לא גזירה משמים עבור אילו אשר הוריהם לקו במחלה.

תהליכים גנטיים אפשר לזרז או לעקב בהתאם לשמירה או אי שמירה על אורח חיים נכון ובריא. אדם אשר מקפיד על אורח חיים נכון ומאוזן, אותה נטייה גנטית לרוב לא תתפרץ על אף שאחד מהוריו לקה במחלה. בעוד אדם שאינו מקפיד על אורח חיים נכון ומאוזן וש אחד מהוריו לקה בגאוט יהיה חשוף בהרבה לעלייה בחומצת השתן ובהופעת התקפי גאוט.

גנטיקה כאמור היא רק אחד מהגורמים לגאוט מתוך מכלול רחב של גורמי סיכון כגון: תזונה לא נכונה, עודף משקל וצריכה מוגברת של בשר ואלכוהול, שימוש בתרופות מסוימות, מחלות רקע כגון סוכרת מתחים נפשיים ועוד.

עם זאת, מומלץ מאוד לבנים ובנות של חולי גאוט לעשות בדיקת דם פשוטה של חומצת השתן בכדי לבדוק אם הם נמצאים בסיכון ובמידה וחומצת השתן אצלם עולה על -6.8 מומלץ לנהל אורח חיים מאוזן ובריא יותר בכדי למנוע מהמחלה להתפרץ ואם חומצת השתן גבוהה במיוחד להתחיל מבעוד מעוד גם טיפול מונע בתוספי תזונה טבעיים שעוזרים בהורדת חומצת השתן.

מיתוס #5: עדיף לצרוך מזונות כמו שניצלים צמחוניים במקום בשר

חולי גאוט רבים מבינים את הסיכון בצריכת מזונות כמו בשר ומאכלי ים למיניהם שמעלים את רמת חומצת השתן ולכן בוחרים באופציה של צריכת תחליפי בשר מעובדים כמו שניצל צמחוני וכו'.

אותם תחליפי בשר הם אוכל מעובד ומתועש שאינו בריא לגוף ואף עלול להעלות את חומצת השתן ולגרום להופעת גאוט.

מיתוס #6: רק תזונה נכונה מספיקה בכדי לסייע לטיפול בגאווט

תזונה נכונה חשובה מאוד אך ברוב המקרים בהם כבר הופיעו תסמיני הגאווט ורמת חומצת השתן גבוהה שמירה על תזונה נכונה לבדה לא תפתור לחלוטין את הבעיה והתקפי גאווט עלולים לחזור.

מלבד שמירה על תזונה נכונה על חולי גאווט להוריד את רמת הסטרס בחייהם וליישון טוב. כמו כן, צריכה של תוספי תזונה המתאימים לחולי גאווט מסייעת לגוף להיפתר מעודפי חומצת השתן ע"י חיזוק האיברים שאחראיים על פינוי החומצה וכן ע"י דיכוי של ייצור עודף של חומצת השתן.

מיתוס #7: אין טיפול טבעי ויעיל לגאווט

כיום הטיפול העיקרי שניתן ע"י קופות החולים הינו תרופות מרשם אשר חלק לא קטן מהמטופלים מפתח אליהן תגובות לא רצויות אשר מתבטאות בתופעות לוואי כגון: כאבי בטן, בעיות עור וכו'

אך עובדה שכמעט ונשכחה במהלך השנים היא העובדה שישנם צמחי מרפא אשר ידועים כבר מאות ואלפי שנים כעוזרים לטיפול במחלה ואף ישנן תרופות שמבוססות על סינטזו של רכיבים צמחיים בכדי לטפל במחלה.

כיום, מחקרים מאוששים את מה שידעו בעבר ומראים את יעילותם של צמחים ותוספי תזונה טבעיים אשר עוזרים בהורדת חומצת השתן ומניעת התקפי גאווט ובכך משפרים לאין שיעור את איכות חייהם של חולי גאווט רבים. השילוב של דיאטה מתאימה לחולי גאווט בתוספת צמחי מרפא כמו כורכומין, מורינגה וברומלאין, רכז דובדבנים שחורים ועוד, בהחלט עוזרים לחולי גאווט. המילים החשובות כאן הם הקפדה וסבלנות, והשכר ישתלם.

מיתוס #8: גאווט זאת מחלה של עשירים

בעבר כונתה מחלת הגאווט "מחלת המלכים" משום שהייתה נפוצה בעיקר בקרב אוכלוסייה עשירה מאוד שצרכה המון בשר ואלכוהול, בניגוד לפשוטי העם שלא יכלו להרשות זאת לעצמם. אך כיום, כאשר צריכת בשר, במיוחד בשר מעובד ואיברים פנימיים, ואלכוהול נפוצים בקרב כלל האוכלוסייה, אותה מחלה שהייתה נפוצה בקרב העשירים הפכה להיות נחלתם של כל שכבות האוכלוסייה ואחוז הסובלים מגאווט בקרב האוכלוסייה הבוגרת הוא בין 2.5% ל-14%!

חלק ב' תזונה וספורט לחולי גאווט

הדרכת תזונה לחולי גאווט-

מאז ומתמיד היה ידוע שקיים קשר ישיר וחזק בין תזונה להופעת מחלת הגאווט ולא בכדי קראו לה מחלת הציידים שצרכו הרבה בשר ומחלת המלכים שצרכו הרבה בשר ואלכוהול. אני מעוניינת לעשות סדר בנושא זה ולהציג כאן את רשימת המאכלים המומלצים לטיפול ומניעת התקפים ואת המאכלים שיגבירו את הסיכוי להופעת התקפי הגאווט

שתייה-

- ✓ יש להרבות בשתיית מים בין 2-3 ליטר של מים מינרלים ביום
- ✓ מומלץ לקנות רכז דובדבנים שחורים להוסיף כפית לכוס מים ולשתות שלוש פעמים ביום, או להוסיף כף לליטר וחצי מים מינרלים (ניתן לרכוש כמעט בכל חנות טבע).
- ✓ מומלץ להתחיל את הבוקר עם כוס מים ולימון סחוט להורדת חומציות בקיבה(לא מומלץ לסוכרתיים)

שתייה ממנה צריך להימנע:

- ☒ אלכוהול ובירה- האתנול באלכוהול מגביר ייצור חומצת שתן
- ☒ משקאות קלים- אפילו כמות של כוס ביום מעלה משמעותית התקפי גאווט
- ☒ קפה- הופך לחומצי בגוף ולכן כדאי להימנע מצריכתו

תזונה יומיומית מומלצת:

- ✓ דגי סלמון והליבוט ממקורות דיג לא מזוהמים. כדאי להשתמש בדגים שגודלו באזור נורבגיה שם הים פחות חשוף לזיהום (ראה הרחבה במאמר צריכת עוף ודגים).
- ✓ עוף אורגני ללא הורמונים ואנטיביוטיקה- עוף מבושל או בתנור צריכה יומית מומלצת עד 150 גרם! (ראה הרחבה במאמר צריכת עוף ודגים)
- ✓ קטניות- עדשים, חמוס, אפונה, שעועית וכו' - צריכה יומית מומלצת עד 150 גרם!
- ✓ (ראה הרחבה במאמר צריכת קטניות)
- ✓ מוצרי סויה לא מעובדים ולא מהונדסים גנטית

- ✓ להוסיף לתזונה דגנים מלאים, אגוזים, שקדים, זרעי חמניות וזרעי דלעת
- *טיפ- מומלץ להשרות האגוזים, השקדים והזרעים ל-12 שעות להגברת זמינות שלהם בגוף
- ✓ טחינה משומשום מלא.
- ✓ מומלץ להרבות בירקות ירוקים- מלפפון, פטרוזיליה, כוסברה, תרד וכו'
- ✓ פירות- פירות קפואים כול השנה, פירות יער, דובדבנים שחורים אוכמניות ותותי יער
- *מומלץ להוסיף לשייקים.
- ✓ רכז דובדבנים שחורים
- ✓ שמנים- שמן זית מכבישה קרה, שמן פשתן, שמן המפ ושמן קוקוס- ניתן לרכוש בחנות טבע .
- ✓ חליטות צמחיות להגברת ניקוי הגוף והמעיים- מומלץ לעשות חליטות מזרעי סלרי, עלי סרפד, תלתן אדום, שן ארי, שומר וכרכום. -להשרות במים חמים ולשתות.

מאכלים שיש להימנע מצריכתם:

- ☒ בצקים- קמח לבן, סוכר לבן ועוגות בצק המגבירים דלקות בגוף.
- ☒ מאכלים עשירים בפורינים- בשר אדום וחלקים פנימיים כמו כבד, מרקים עם בשר ורטבים על בסיס בשר, אנשובי, רכיכות, סרדינים, דג הרינג, פטריות, אספרגוס ושמרי בירה. *בזמן התקף חריף מומלץ להימנע גם מעוף.
- ☒ שומנים- להימנע שומנים רוויים ורוויים למחצה, שומני טרנס ומרגרינה, למעט שמן קוקוס.
- ☒ גבינות- להימנע מגבינות שמנות.
- ☒ מאכלים חומציים- להמעיט באכילת מאכלים חומציים כגון מוצרי חלב שהופכים לחומציים בגוף, ולהרבות בצריכת מאכלים בסיסיים כמו מלפפון, סלרי, תפוחים, בננות, צנון יפני(לבן), בצל אפרסקים, דובדבנים שחורים ואגסים.
- ☒ מלח- לנסות ולהימנע ככל האפשר מצריכת מלח

משקל

יש לשמור על משקל תקין, עודף משקל מחמיר את הופעת הגאווט.

צריכת קטניות לסובלים מעודף חומצת השתן-

רבים מחולי הגאוט מודעים לקשר שבין אכילת בשר להופעת הגאוט, שכן הבשר מכיל פורינים אשר ידועים כמעלים את חומצת השתן. אך מה לגבי מזונות המכילים פורינים צמחיים כגון: קטניות למיניהן כמו עדשים, שעועית וחמוס? האם גם מהם רצוי לחולי הגאוט להימנע?

מטופלים רבים שואלים אותי אם הם יכולים לצרוך קטניות כיוון שהם קראו באינטרנט שאסור לחולי גאוט לצרוך קטניות כיוון שהן מכילות את אותם פורינים הגורמים כביכול להעלאת חומצת השתן.

ואכן, קטניות באמת מכילות פורינים אך בניגוד למה שחשבו בעבר הן אינן בעייתיות לצריכה בקרב חולי הגאוט. איך זה יתכן?

חומצת שתן היא תוצר לוואי של פירוק פורינים בתוך הגוף. הפורינים נמצאים במזונות ממקורות מן החי וממקורות צמחיים כך במשך שנים ההמלצה לחולי גאוט הייתה להימנע מאותם מזונות עשירים בפורינים או במילים אחרות דיאטה דלת פורינים.

אולם מספר מחקרים שנעשו הראו שפורינים ממקור צמחי אינם מתנהגים בגוף כמו אותם פורינים ממקורות מן החי וכמעט ואינם משפיעים על רמת חומצת השתן בדם. המשמעות היא שניתן לצרוך מזונות ממקור צמחי שמכילים פורינים כגון עדשים, חמוס קטניות ועוד.

בשורה זאת היא בשורה נפלאה לחולי גאוט כיוון שכיום ידוע שלסובלים מגאוט אין כל מניעה מלצרוך קטניות שהנו מזון עשיר בערכים תזונתיים חשובים ומעבר לך זהו מזון טעים שמשתלב מעולה כמעט בכל ארוחה.

אך בכל זאת, אין להפריז בצריכתם. כמות הצריכה המומלצת היא לא יותר מכוס אחת ביום של עדשים וקטניות.

הקשר בין גאווה וסוכר -

**ברוב מדינות העולם אנשים צורכים כמויות אדירות של סוכר כל שנה וכך פוגעים באיטיות
בבריאותם אך האם סכרת היא הבעייה היחידה בצריכת עודפי סוכר? מסתבר שלא.**

יש אפילו כאלו הטוענים שההתמכרות של אנשים לסוכר כל כך חזקה עד שהיא ממש דומה להתמכרות של אנשים לקוקאין.

כיום, מקור הקלוריות הגדול ביותר בתזונה בארה"ב מגיע מהסוכר, בייחוד מהפרוקטוז (חד סוכר המצוי בפירות).

הפרוקטוז המופק מתירס מהונדס הוא הגרוע ביותר, ובשל מחירו הנמוך משתמשים בו במזון המתועש, ברטבים, במטבלים, בדברי מאפה לרבות קרקרים, חטיפי בריאות ובמשקאות ממותקים.

אמריקאים צורכים כמות של 220 גרם של פרוקטוז ביום! מה שמסביר למה הסטטיסטיקה בארה"ב של חולי סכרת היא 1 ל-4 אנשים.

בישראל לעומת זאת צריכת הסוכר קצת יותר נמוכה (אך עדין גבוהה מידי) ונעמדת על 15% פחות סוכר כ-190 גרם ביום! (צריכה שנתיית כ-70 ק"ג לאדם!)

זהו נתון מדאיג המסביר את מגפת ההשמנה בארה"ב ובישראל.

עכשיו שמכירים את כל הסטטיסטיקות בואו נראה איך סוכר קשור למחלת הגאווה.

ד"ר היון צ'וי וצוותו, מבית ספר לרפואה באוניברסיטת בוסטון, חקרו במשך 12 שנים את צריכת הסוכר של 46,000 אנשים שאינם סובלים ממחלת הגאווה.

החוקרים מצאו שהסיכוי להתקף גאווה עלה אצל אנשים ששתו שתייה מתוקה.

אנשים ששתו 5 – 6 משקאות מתוקים לשבוע הגדילו את הסיכוי לחלות במחלת הגאווה ב-29%. אלו ששתו 2 משקאות מתוקים ליום ויותר הגדילו את סיכוייהם לפתח את המחלה ב-85%.

המחקר הזה גם גילה שמשקאות נטולי סוכר (דיאט קולה לדוגמא) אינם גורמים להתפתחות מחלת הגאווה.

ומה בנוגע למיצי פירות?

מיצי פירות כמו תפוחים, ותפוזים עשירים בפרוקטוז ועל כן יכולים להגביר את הסיכוי לפתח את מחלת הגאווה, ולכן מומלץ לשתות כמות קטנה בלבד של מיץ פירות מידי פעם.

אך בכל זאת מומלץ לאכול 3 פירות שלמים ביום בשל תכולת הויטמינים, המינרלים, האנטי אוקסידנטים והסיבים התזונתיים שהם מכילים.

אפשר למצוא פרוקטוז גם בירקות, במיוחד בירקות שורש, לדוגמא גזר, אבל ברוב הירקות אין כמות גדולה שיכולה להוות סיכון.

אחד האשמים המרכזיים הוא פרוקטוז הגורם לעליה במשקל, עודף משקל מכביד מאוד על הכליות שאינן מסוגלות להיפתר מעודפי חומצת השתן וגאוט.

בנוסף לכל זה, כמות גדולה של פרוקטוז גורמת לכבד שומני המתקשה לבצע את משימותיו הרבות וביניהם פירוק רעלים, מה שמעלה את רמת חומצת השתן בדם.

וכך שרמת חומציות השתן בדם מגיעה לרמה מעל- 6.8 מיליגרם לדציליטר, עלול להתחיל תהליך היווצרות הגבישים הקריסטליים דמויי סיבי הזכוכית שגורמים להתקפי גאוט בעוצמות המחמירות עם השנים.

ראוי להדגיש שרמות סוכר גבוהות בדם פוגעות קשה בכלי הדם וגורמות להם לדלקות סיסטמיות ולהזדקנות מוקדמת.

כלי הדם שנפגעים במיוחד הם:

כלי הדם של הלב והעיניים מכיוון שהם מכילים הכי הרבה כלי דם ביחס לשטחם וכן כלי הדם הפריפריים (המרוחקים), באצבעות כפות הרגליים בעיקר בבוהן, אצבעות כפות הרגליים וקצוות האוזניים ואלו גם האזורים השכיחים בהם מצטברת ומתגבשת חומצת השתן.

מחקר נוסף שנערך באפריל 2016 עקב אחרי 163 מבוגרים במשקל עודף ובדק 4 דיאטות אקראיות שונות על פני 5 שבועות. המחקר הצביע על כך שהורדת צריכת הסוכר או הפחתת האינדקס הגליקמי התזונתי קשורים לירידה ברמות חומצת השתן בקרב מבוגרים הסובלים מעודף משקל.

מה אמורים חולי גאוט לעשות?

חולי גאוט צריכים לשים לב לכמות פרוקטוז שהם צורכים מפירות ומיצי פירות, ולא רק ממשקאות קלים ואוכל מעובד. אני ממליצה לצרוך לא יותר מ- 25 גרם של פרוקטוז ביום מכל סוגי האוכל: פירות, מיצי פירות, משקאות קלים, עוגיות, דגנים ועוד. חולי גאוט צריכים לשמור על משקל תקין ושליטה בכמות הפרוקטוז תביא לירידה מתונה במשקל.

כדאי לזכור שאם אתה סובל מגאוט, חומצת השתן שלך בדם יותר רגישה לפרוקטוז מאשר לאדם בריא, ועל כן מומלץ לבקר את הכמות היומית שנכנסת לגוף.

שתייה וגאווה

גאווה היא מחלה של כאבי מפרקים הנובעת מרמות גבוהות של חומצה אורית (חומצת שתן) בגוף. שתייה נכונה היא אחת הדרכים בהם אפשר לטפל בגאווה אך מאידך שתייה לא נכונה (של משקאות לא נכונים), הוכחה כגורם המעלה את חומצת השתן ולגרום להתקפי גאווה.

משקאות מומלצים!

מים - כמו שציינו, לשתייה יש תפקיד מפתח בכל הקשור למחלת הגאווה, כך שעל מנת להוריד את חומצת השתן מומלץ להרבות בשתיית מים על מנת לדלל את רמות החומצה בדם - במיוחד בזמן התקף!

הכמות המומלצת היא בין 2 ל-3 ליטרים ביום של מים מינרליים.

משקאות מורידים חומצת שתן

רכז דובדבנים שחורים - מומלץ לשתות מים עם רכז דובדבנים שחורים כיוון שתכולת הפלבנואידים הגבוהה שבדובדבנים עוזרת גם היא לפרק את גבישי חומצת השתן. ניתן להשיג את הרכז בכל בית טבע.

משקה פרי הנוני - בזמן התקף, על מנת למנוע ולשכך את הכאב מומלץ מאוד לצרוך מיץ נוני. לצערי, ישנם מעט מאוד מותגים של מיץ נוני שטעמם אינו מחריד, אבל תוכל לשאול אותי על מיץ הנוני שאני ממליצה עליו שהוא עוצמתי ביותר ואפילו די טעים...

מי לימון - מומלץ מאוד להתחיל את הבוקר עם מים ומיץ לימון סחוט טרי וטבעי על כיבה ריקה. הלימון מכיל ויטמין C אשר עוזר מאוד בהורדת חומצת השתן ובנוסף הלימון הופך לבסיסי בגוף ולכן יעזור למנוע דלקות.

משקאות מהם מומלץ להימנע!

אלכוהול - ישנו קשר ישיר בין צריכת אלכוהול להופעת התקפי גאווה ועלייה בחומצת השתן!

כיוון שנושא זה הוא כל כך קריטי אני ארחיב אליו במאמר הבא, אך חשוב מאוד להימנע מצריכת משקאות אלכוהוליים כגון ליקרים למיניהם ובירה ואפילו מבירה שחורה חשוב להימנע על אף שאינה מכילה אלכוהול!

משקאות קלים - משקאות קלים מתוקים מכילים כמויות ניכרות של פרוקטוז אשר עלול להגביר את ריכוז החומצה האורית בגוף ובכך לגרום להופעת הגאווה.

במסגרת סקר האחיות הגדול, עקבו אחרי 238,000 משתתפות במשך 22 שנים ונרשמו 778 מקרים של הופעת גאווה. בסקר ניתן היה לראות כי שתיית משקה מתוק אחד ביום הייתה קשורה עם עליה של 74% בסיכוי להופעת מחלת הגאווה ושתיית 2 משקאות כאלה ביום עם עליה של 140%.

ולכן חשוב מאוד להוריד משקאות מומתקים כגון קולה, תרכיזים ומיצים לא טבעיים שעשירים בפרוקטוז.

לרוויה ולבריאות.

הקשר שבין אלכוהול וגאווה

מקדמת דנא ידוע כי ישנו קשר ישיר בין צריכת אלכוהול להופעת התקפי גאווה. אבל מה בדיוק הקשר בין השניים ולמה בדיוק זה קורה.

שתיית אלכוהול משפיעה משמעותית על התפתחות גאווה. אלכוהול מחד מעודד יצירת שתן, ומאידך – מונע פינוי של חומצת השתן מהגוף.

האלכוהול מתנהג בגוף כחומר דיורטי, זאת אומרת, גורם לאיבוד מים מהגוף, ובכך תורם לעליה של חומצת השתן בגוף, וליצירת אבנים.

מחקרים מהשנים האחרונות גילו כי צריכת בירה מביאה לעליה גבוהה מאוד בחומצת השתן. שתיית כוס בירה ביום מעלה פי שניים את הסיכון להתקף גאווה. צריכה של שתי כוסות בירה מעלה ביותר מפי שניים וחצי התקפים חוזרים.

לכן, ישנו איסור מוחלט לחולי גאווה לצרוך בירות מכל מין וסוג שהוא. בירה קלה, בירה שחורה או כל בירה ללא אלכוהול גם כן אסורות. מכאן אנו מבינים שישנו כנראה גורם נוסף בבירה, מלבד האלכוהול, הגורם להתפרצות התקפי הגאווה. בנוסף, ליקרים ומשקאות כגון ערק, וודקה וויסקי גם הם מעלים את חומצת השתן בדם ולכן ממש לא מומלצים לצריכה.

אז מה כן אפשר לשתות? הבשורה הטובה היא שיש הממליצים על כוס אחת של יין אדום מידי פעם(פעם- פעמיים בשבוע). שתיית יין מידי פעם מפחיתה בכ-40%-25 את הסיכוי לחלות במחלות לב בשל ריכוז האנטי-אוקסידנט רזברטרול שביין האדום. ליין יש השפעה מרגיעה, שחיונית לחולי גאווה אבל חשוב להדגיש כי אין לעבור את המנה של 2 כוסות בשבוע! הסיכוי להופעת התקף גאווה קשה עולה בצריכת יין מוגזמת, במיוחד לאנשים עם עודף משקל.

* חשוב לציין שבזמן התקף הגאווה לא מומלץ לצרוך יין כלל (גם לא כוס אחת).

בנוסף, צריכה מוגברת של אלכוהול תפחית את אפקטיביות התרופה להורדת רמת חומצת השתן האלופורינול (אלוריל) ותגביר את הסיכוי להופעת התקף.

אם בכל זאת אתה רוצה להתפנק על כוס משקה שמחיייה את הנפש מעבר לכוס יין אני ממליצה שתחליף את כוס האלכוהול בשייק פירות מרענן.

לחיים.

השמנים המומלצים (והלא מומלצים) לשימוש-



אומרים שטוב שם טוב משמן טוב אך בבריאות הדבר חשוב יותר הוא שהשמן יהיה טוב ואיכותי ושיכיל את כל הערכים התזונתיים ובטח שלא יפגע בבריאותנו ויעלו את רמת ה"כולסטרול הרע"/ המחומצן" בגוף. אני אציג בפניך את השמנים המומלצים ביותר לשימוש ומאידך את השמנים אשר פחות מומלצים לשימוש.

שמנים לבישול:

שמן זית - שמן הזית מורכב ברובו מחומצת שומן אולאית, שהיא חומצת שומן חד בלתי רווייה, התורמת להפחתת ה"כולסטרול הרע", ה LDL - מולקולה בעלת נטייה גדולה להתחמצנות הקשורה לעלייה בסיכון למחלות לב, וזאת מבלי להוריד את "הכולסטרול הטוב" ה HDL - שתורם לשמירה על בריאות כלי הדם והלב.

חומצות שומן אחרות כמו אומגה 3, שקשורות בהורדת רמות ה LDL - גורמות במקביל לירידה גם ברמות ה HDL - ולכן קיים יתרון בריאותי לשמן הזית בהשוואה לחומצות שומן אחרות.

כמו כן, שמן הזית עשיר בנוגדי חמצון רבים, בעיקר ויטמין E, נוגד חמצון חזק ששומר על בריאות התאים השונים בגוף ומונע פגיעה של תהליכי חמצון. הכבישה הקרה מאפשרת לשמור על נוגדי החמצון שבשמת הזית. בשימוש לטיגון עדיף להשתמש בשמן זית מזוכך.

שמן קוקוס הוא שמן המופק בכבישה קרה מפרי קוקוס טרי. לשמן ארומה טבעית של הפרי ומי שאוהב קוקוס יתענג על הטעם שלו. שמן זה משמש בעיקר לבישול ואפיה אבל מתאים גם לשימוש חימוני כשמן מסאז', שמן לשיער(בעיקר מתולתל ועבה) וכמסיר איפור טבעי.

שמן קוקוס הוא שומן צמחי רווי. כיום, מצביעים מחקרים שונים על כך ששומן רווי הוא השומן לו זקוק המוח, שהנירונים שלו, מצופים מיאלין העשוי שומן רווי. יש לכך השפעות רבות, על מצב רוח ועל כשירותו של המוח, גם בגיל המבוגר. השמן מכיל כמות גדולה של חומצה לאורית – חומצת שומן בעל תכונות אנטי ויראליות ואנטי בקטריאליות.

שמן אבוקדו:

השמן עשיר בחומצת שומן חד בלתי רווי (בעיקר חומצה אולאית חד בלתי רווייה 18:1), ומכיל כמות נמוכה של שומן רווי.

בשמן תכולה גבוהה של ויטמין E, שהוא נוגד חמצון. כף (15 מ"ל) שמן אבוקדו מספקת כ-20% מהצריכה היומית המומלצת של ויטמין E למבוגרים, וכ-35%-50% מהצריכה היומית המומלצת לילדים ולבני נוער. בשמן נוגדי חמצון נוספים.

מחקר שבוצע באוניברסיטת אוהיו, הראה שנוסף על היותו עשיר בקרוטנואידים, תוספת שמן אבוקדו מכבישה קרה לסלט מגדילה את יכולת הגוף לספוג קרוטנואידים שנמצאים בירקות אחרים בסלט: בטא-קרופן נספג פי 15, אלפא-קרופן נספג פי 7, לוטאין נספג פי 5 וליקופן נספג פי 4.5. עוד מצא המחקר כי כמות הקרוטנואידים המצויה בשמן אבוקדו מכבישה קרה גבוהה, בהשוואה לזו המצויה בשמן שעבר כבישה חמה, מכיוון שהחום פוגע בכמות הקרוטנואידים. בנוסף השמן עשיר גם בכלורופיל.



שמנים טובים לסלטים אך לא לבישול:

שמן זרעי פשתן- זרעי הפשתן מכילים כמות גבוהה של רב שומן בלתי רבוי, אומגה 3 ו-6, הם עשירים בסיבים תזונתיים ובגרעין עצמו יש חלבונים, ויטמינים רבים (E, C, B,K) את זרעי הפשתן אפשר לפזר על סלט ירקות או פירות, ולהוסיף ליוגורט או לשייק פירות. ניתן להשתמש בהם גם במרקים ותבשילים, אולם אם ברצונכם ליהנות מכל יתרונותיהם, מומלץ שלא לחמם אותם. הדרך הטובה ביותר להוספת זרעי הפשתן לתזונה שלנו היא כשמן לסלט.

שמן המפ - שמן המופק מזרעי צמח הקנאביס אך אינו מכיל את החומרים הפסיכואקטיביים שבצמח THC ולכן הוא מאושר ע"י משרד הבריאות.

שמן המפ הינו מזון המסייע לשמירה על בריאות ואיזון הגוף תוך שיפור איכות החיים. שמן זרעי הרפ ידוע כיעיל במניעת מחלות, ביצירת תחושת רוגע וסיוע להפחתה במשקל. השמן מיוצר מזרעי צמח הקנאביס (cannabis sativa), הנחשב על-פי הרפואה הטבעית כבעל סגולות רפואיות רבות, ומצוי בשלל שימושים רפואיים כבר מלפני אלפי שנים ברפואה האירורודית, ההודית והמערבית העתיקה. על-פי סוגי הרפואה הטבעית, זרעי צמח הקנאביס יעילים לטיפול בעצירות, גאוס, מלריה, דלקות פרקים ובעיות הורמונאליות. שמן זרעי המפ מכיל את הריכוז הגבוה ביותר של נוטריינטים (אבות המזון) בטבע. שמן המפ מועשר בחלבונים, ויטמינים, מינרלים, סיבים וחומצות שומן.

שמנים פחות מומלצים:

- *שמן קנולה
- שמן סויה
- שמן כותנה,
- שמן תירס
- מרגרינה
- חמאה

*הערה לגבי שמן קנולה- שמן הקנולה מופק מזרעי צמח הליפתית שעברו הכלאה גנטית מכיוון שרמת החומציות של הליפתית ללא ההכלאה היתה גבוהה מידי ולא ראויה למאכל אדם. על אף ששמן הוא נפוץ מאוד ואף נחשב ל"שמן בריא" ע"י משווקיו, חשוב לדעת שבמקרה זה שמו של השמן טוב יותר מאיכותו בפועל והוא מכיל חומצה ארוסית אשר במינונים גבוהים היא חומצה רעילה. על אף ששמן הקנולה מכיל אחוז נמוך יותר של אותה חומצת שומן רעילה (כ-2%) ביחס לשמן הליפתית אני עדין מעדיפה להשתמש בשמנים אחרים בריאים יותר ומועילים יותר לבריאותנו. ניתן להשתמש בשמן הקנולה לטיגון עמוק אך אני ממליצה להשתמש בשמנים המומלצים יותר לשימוש בבישול רגיל ובסלטים.

הקשר בין חומציות, בסיסיות וגאווט-

רבים עדיין לא יודעים זאת אבל עודף חומציות בגוף הנמדדת במדד ה-PH הוא אחד מהגורמים העיקריים המאפשרים התפתחותן של מחלות כגון: גאווט, דלקות מפרקים, מחלות לב, דילול עצמות, החלשת שיניים ועוד מחלות רבות. בעזרת טיפים תזונתיים ותוספים מותאמים נוכל להימנע מאותן מחלות בקלות.

חשוב להבין שבגוף ישנם מנגנונים משוכללים לשמירה על רמה מתאימה של חומציות או בסיסיות (רמת ה-PH) בהתאם למערכות שונות, כאשר הקריטית ביניהן היא שמירה על רמת הבסיסיות בדם ולטובתה יפעל הגוף גם במחיר של פגיעה באיברים אחרים. כעיקרון, כדרך הטבע, הגוף יודע ומסוגל לנטרל עודף חומציות הנוצרת בדם, כל עוד מאגר הויטמינים והמינרלים בגוף הוא תקין.

עם זאת, בימינו, כאשר רוב האנשים צורכים מזון מרוסס, מהונדס ומתועש, נוצר מצב שבו:

1. הגוף לא מקבל את כמות המינרלים והויטמינים לה הוא זקוק - מצב של תת תזונה על קיבה מלאה.
2. הגוף צורך מינרלים מ"מאגרי החירום" שלו - קרי העצמות והשיניים.

במפגש של אותם מינרלים בסיסיים עם החומצה העודפת, נוצרות התגבשויות שונות של מלחים, אשר הגוף אינו יוכל להשתמש בהם והוא נדרש לפנותם (בעיקר דרך השתן) - כאשר רמת החומציות גבוהה מאוד, קצב היווצרותם של הגבישים, המתרכזים בעיקר בכליות ובכיס השתן, עלול להיות גבוה יותר מקצב יכולתו של הגוף להפטר מהם - אז נוצרות אבנים בכליות ובכיס השתן.

מעבר לאיכות המזון, סיבה נוספת לעליה בחומציות נוזלי הגוף היא מחסור בנוזלים, אשר מקשה על הגוף להוליך את המינרלים הבסיסיים ואינו מאפשר שטיפה של החומצות והמלחים שנוצרו בתהליך הנטרול.

כאמור, לתזונה השפעה ישירה על רמת החומציות אשר מהווה כר פורה להתפתחות דלקות כגון: דלקות מפרקים גאווט וכו'

טבלה 4.1 תוכניות אכילה מומלצות לפי pH		
אחוז מומלץ של מזונות יוצרי-בסיסיות	אחוז מומלץ של מזונות יוצרי-חומציות	רמת ה-pH של השתן שלכם
60% עד 65%	35% עד 40%	חומצי מעט עד בסיסי מעט (6.5 עד 7.5)
80%	20%	חומציות מתונה (6 עד 6.4)
80%	20%	חומציות גבוהה (5 עד 5.9)

- עוד מהתקופות הקדומות, בכל התרבויות, ייחסו חשיבות גבוהה לסוגי מזונות, וכפי שאמר הרמב"ם, היו מזונותיך לתרופותיך, ותרופותיך למזונותיך". אבות אבותינו צרכו בעיקר תזונה בסיסית, שכללה זרעים, גרעינים, פירות וירקות ומעט בשר, ובכך שמרו על איזון בדם וברקמות של חומציות לבסיסיות.

בהתאם לכך, ההמלצות העיקריות לאיזון חומציות בסיסיות הן:

- תזונה: להשתדל בכל ארוחה לאכול יותר מזונות יוצרי בסיסיות מאשר יוצרי חומציות - מינון נכון הוא בין 65% ל- 80% של מאכלים ומזונות בסיסיים בכל ארוחה.
- התחלת היום עם כוס מים ולימון סחוט על קיבה ריקה - אומנם הלימון הוא חומצי אך בקיבה הוא הופך לבסיסי(לא מומלץ לסוכרתיים מכיוון שהלימון מכיל רמות גבוהות של סוכר)
- שתייה מרובה של מים מינרלים - רצוי 2-3 ליטרים של מים מינרלים ביום.
- פעילות גופנית מתונה.
- שינה מספקת.
- הימנעות עד כמה שניתן מסביבה מזוהמת (פיזית ואנרגטית) וממצבי מתח.
- **תוספי תזונה:** אנטיאוקסידנטים כמו הכורכומין והמוריינגה, Q10, אצות כגון ספירולינה וכלורלה, אומגה 3, מינרלים (בעיקר סידן ומגנזיום) ומלח ים טבעי.

רשימת מזונות בסיסיים וחומציים:

מאכלים יוצרי בסיסיות ובעלי חומציות מתונה - מומלצים:

- כל הפירות והירקות, מומלצים במיוחד פירות יער, דובדבנים, אוכמניות, פפאיה ופטל.
- תבלינים – אגוז מוסקט, ג'ינג'ר, כורכום, כמון, קינמון, פלפל שחור, פלפל אדום, מתוק וחרף.
- עדשים מכל הסוגים.
- אורז פרא.
- אצות – [ספירולינה](#), כלורלה ווקמה.
- קמח כוסמין, כוסמת, שיבולת שועל.
- חומס, גרעיני דלעת וחמניות, זרעי פשתן, זרעי שומר, קשיו.
- דבש, סירופ אגבה, סוכר קנים אורגני.
- דגים – יוצרי חומציות בינונית. מומלץ לצרוך אותם במתינות פעמיים בשבוע, רצוי מהים הצפוני, איזור שהדגה בו פחות מורעלת ממתכות.
- שקדים.
- תפוחי אדמה, בטטות, תפוח אדמה ירושלמי.
- שמן דגים – אומגה 3.
- שמן זית, שמן המפ, שמן קוקוס, שמן זרעי פשתן, שמן אבוקדו.
- מיסו לתיבול תבשילים - עשוי מסויה.
- מלח ים אטלנטי – עשיר במינרלים.
- מיץ תפוחים, מיץ לימון, פירות הדר ותה קמומיל.
- טופו – הטופו יוצר חומציות גבוהה, אך כיוון שמכיל פיטו-אסטרונג, שהוא דמוי הורמון האסטרונג, אני ממליצה לצרוך אותו במקרים של גאווט, ובמצבים בהם חומצת השתן גבוהה. *מומלץ להוסיף לטופו חומרים לנטרול חומציות כמו שמן זית מכבישה קרה, פטרוזיליה, שומר ולימון.

מזונות יוצרי חומציות מהם מומלץ להימנע:

- קמחים לבנים – בעלי חומציות גבוהה, בעוד שקמח מחיטה מלאה הם בעלי חומציות בינונית.
- מלח שולחן – חומצי מאוד. מומלץ להשתמש במלח ים אטלנטי, העשיר במינרלים.
- בצקים – בצק שמרים ובצק עלים.
- עוגות ועוגיות מקמחים לבנים. דברי מאפה תעשייתיים.
- גבינות מחלב בקר ויוגורט מחלב בקר יוצרי חומציות גבוה בעוד גבינות מחלב כבשים ועיזים הן בעלות חומציות בינונית.
- אגוזי לוז וחמאת אגוזי לוז.
- בשר בקר - המבורגרים תעשייתיים, ביתיים וצמחוניים.
- עוף מטוגן – בעל חומציות גבוהה.
- עוף אפוי – ללא אנטיביוטיקה והורמונים - בעל חומציות בינונית.
- נקניקים למיניהם, כולל נקניקים צמחוניים.
- סוכר לבן, סוכר חום.
- סוכר קנים – בעל חומציות בינונית.
- סירופ תירס.
- צ'יפס מטוגן, צ'יפס מתועש.
- אורז לבן, קמח אורז לבן.
- קפה - יוצר חומציות, כולל קפה נטול קופאין.
- ריבות מתועשות.
- שוקולד.
- משקאות קלים מכל הסוגים, כולל משקאות דייאט עם אספרטיים.
- אלכוהול – בירות מכל הסוגים, כולל בירה שחורה.

צריכת עוף ודגים-

ההתוויה הראשונה בנושא תזונה שמצוינת לחולי גאווט היא שעליהם להימנע מצריכת בשר. אבל מה בנוגע לעוף ודגים? האם חולי גאווט יכולים ליהנות ממאכלים אלו או שמא עליהם להימנע גם ממאכלים אלו?

התשובה לשאלה זאת תלויה בכמה גורמים מהותיים מאוד.

א. טיב העוף והדגים, איכות המזון אותה הם צרכו, צורת הגידול וארצות הגידול/ הימים בהם גודלו העופות והדגים
ב. כמות הצריכה.

חשוב להבין שהעוף של היום לא דומה לעוף של פעם, לא בדרך הגידול שלו, לא במה שנותנים לו לאכול ובטח לא בחומרי הגדילה, ההורמונים והאנטיביוטיקות שהוא מקבל.

לאחרונה היו כמה כתבות תחקיר בנושא ושם חשפו כי חלק לא מבוטל של העופות שגדלים היום ניזונים מהמזון הזול ביותר, אשר לא פעם מוספים לו שאריות של משחטות על מנת להעשיר את המזון בחלבון זול מן החי. לא פעם עופות מטופלים באנטיביוטיקה והורמונים בכדי למנוע מחלות וגם מכיוון שעופות שקיבלו אנטיביוטיקה והורמונים יהיו גדולים יותר וכך גם רווחיים יותר עבור המגדלים.

אך, אותן שאריות זולות מבתי המטבחיים גורמות לא פעם לדלקות מעיים ונמק עיים אצל העופות וכתוצאה מכך המגדלים נותנים לעופות הללו אף יותר אנטיביוטיקה מעופות אשר תזונתם היא 100% צמחית.

לחולי גאווט חשוב להבין כי אותן שאריות אשר מוכנסות לתערובת מכילות פורנינים מן החי אשר לבסוף מגיעים אלינו לצלחת, עובדה בעייתית במיוחד לחולי הגאווט, שכן אותם פורנינים הם הסיבה לעליית חומצת השתן והופעת התקפי הגאווט.

אז מה עושים? אפשר לצרוך עופות אבל צריך להקפיד על כמה כללים פשוטים:

- ✓ לבחור עופות ללא אנטיביוטיקה והורמונים.
- ✓ עדיפות לבחור בעופות אורגניים.
- ✓ לבחור עוף שניזון ממזון צמחי בלבד.
- ✓ לקנות עופות ארוזים (ולא בתפוזרת) אשר עליהם יש חותמות פיקוח וטרינרי וחותמות שמעידות שהם הואכלו במזון צמחי בלבד ללא אנטיביוטיקה וללא הורמונים.

ומה לגבי הדגים? לצערנו, חלקים נרחבים של ימים ואוקיינוסים גם הם מזוהמים ומלאים ברעלים ובמתכות כבדות אשר הדגים ניזונים מהם ולבסוף מגיעים לצלחתנו.

אם לא די בכך, בבריכות דגים לא פעם הדגים חיים בצפיפות אדירה(לעיתים שטח מחייה של לא יותר משני בקבוקי מים לדג!), טובלים מפציעות, מקבלים מזון ירוד וזול וגדלים במים רוויים בכימיקלים ועוד.
עובדות אלה גורמות לכך שדגים מסוימים שמגיעים אלינו לצלחת מלאים במתכות כבדות, כימיקלים ועוד ואינם תורמים כלל לבריאותינו.
איך לבחור דגים:

- לקנות דגים מהים הצפוני - נורבגיה שבדיה (ולא דגים מסין)
- עדיפות לאכול דגי הליבוט וסלמון.
- לבחור דגים שגודלו בים ולא בבריכות.

כמויות צריכת עוף מותרות לחולי גאווט:

על אף שהפורינים בבשר עוף ודגים היא שונה מאותם פורינים שבבשר האדום, גם כאן אסור להגזים וצריך לווסת את כמויות הצריכה. ניתן לצרוך כ-150 גרם עוף פעמיים בשבוע ו-150 גרם דג עד פעמיים בשבוע.
המלצה שלי - בזמן התקף אני ממליצה ללכת על בטוח ולא לצרוך כלל עופות או דגים ולחכות עד שההתקף יעבור.
ומה לגבי המחיר? כן, המחיר לעוף ודג איכותיים, כמו כל דבר איכותי, הוא יותר גבוה אבל המחיר של להיות חולים הוא לדעתי גבוה יותר(סבל, טיפולים, הפסד ימי עבודה ועוד) ולכן שווה להשקיע את הכסף במזונות איכותיים, מה גם שזה אפילו יותר טעים.
ניתן למצוא את העופות והדגים בחנויות כמו בשופרסל, עדן טבע מרקט ועוד חנויות טבע שמוכרות בשר ודגים.

המזונות והתוספים שיעזרו לך להיפטר מהגאווט-

כורכום מסייע לדם להגיע למפרקים, זרעי סלרי מעודדים שתן ועוזרים בדילול חומצת השתן, מורינגה היא אנטי דלקתית ונלחמת בדלקות שמתפתחות בגאווט, דובדבנים שחורים הם גם טעימים ויעילים מאוד נגד גאווט, פרי הנוני נודע כמקל על דלקות מפרקים ומנקה רעלים ומים הם הפתרון הפשוט והטוב ביותר. כך תזונה נכונה תסייע לכם להילחם במחלת הגאווט ולמנוע התקפים עתידיים

אחת העובדות הידועות בעולם הרפואה היא שלמחלת הגאווט יש קשר ישיר לתזונה. צריכה מוגברת של בשר מעלה את הסיכוי לחלות בגאווט, כמו גם צריכת אלכוהול, שתייה ממותקת, דגים מסוגים מסוימים, פירות ים, פטריות ועוד. אולם לצד המאכלים שרופאים ותזונאים ממליצים לחולי גאווט להימנע מהם, ישנם מזונות ותוספים שעשויים לעזור לחולי גאווט למנוע את ההתקף הבא.

כורכומין – בשנים האחרונות תבלין הכורכום זוכה לעדנה מחודשת. זה נובע קודם כל בשל טעמו המיוחד, אולם גם



בשל הסגולות הרפואיות המיוחסות לו ברפואה הסינית והאירודיה, ובתקופה האחרונה הוא אף נחקר ברפואה הקונבנציונלית שהוכיחה את יעילותו. סגולות מרפא אלו מיוחסות בעיקר לכורכומין, אשר מהווה בין 3-4% מצמח הכורכום ונחשב לחלק הפעיל בו. הכורכומין מניע דם למפרקים, יעיל בנטרול חומצת שתן, הוא אנטי דלקתי ומנקה היטב את המעיים מחומצת שתן שעלולה להישאר בהם.

כיצד ניתן לצרוך אותו? ניתן להוסיף את תבלין הכורכום לתבשילים רבים ממרקים, קדרות, ירקות מבושלים וכל מה שהתבלין הצהוב עשוי להשתלב בו ([לחצו כאן למתכון למרק קישואים](#) מדהים המכיל כורכום), אולם מאחר והכורכומין נמצא בריכוז נמוך בכורכום, רצוי לצרוך אותו כתוסף תזונה המכיל ריכוז של 95% כורכומין [ובפורמולת צמחיות](#) המיועדת במיוחד לחולי גאווט.

מורינגה – תשאלו כל הודי מהו Drum stick (בתרגום: מקלות תיפוף, בשל צורתם של התרמילים) ותראו איזה חיך



עולה על פניו. עץ המורינגה על זניו, מכונה גם "עץ הנפלאות" ולא סתם – הוא מכיל כמויות אדירות של ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו וחלבונים. ברחבי אסיה ואפריקה הוא משמש לטיפול במחלות שונות כבר דורות על גבי דורות ולתגבור תזונתי. הוא ונוגד המצוץ אנטי דלקתי עוצמתי במיוחד ולכן הוא חשוב ביותר לצריכה במצבי גאווט ובכלל דלקות מפרקים.

כיצד ניתן לצרוך אותה? ניתן להוסיף עלי מורינגה לסלטים ולשייקים ירוקים או בתצורה של אבקת מורינגה או בעלים טריים. מכיוון שקשה להתמיד בצריכת עלים טריים, מומלץ להשתמש בכמוסות אשר יקלו על אופן הצריכה שלה וקביעות הצריכה.

לחולי גאווט מומלץ לצרוך תוספים יעודיים למחלת הגאווט המכילים בתוכם מורינגה.

זרעי סלרי – מסתבר שלא רק הירק שהכריחו אותנו לאכול כילדים התגלה כבריא כשגדלנו, אלא גם הזרעים שלו נחשבים ככאלו, במיוחד עבור חולי גאוט. לזרעים יש השפעות משתנות על הגוף ולכן הם עוזרים לכליות לדלל ולהפריש את חומצת השתן מהגוף ממנה סובלים כל חולי הגאוט.

כיצד ניתן לצרוך אותם? הדרך האפקטיבית ביותר לצרוך זרעי סלרי היא באמצעות חליטה. כמו כן, במטבח ניתן להשתמש בו בתיבול ובסלטים כתחליף למלח.

דובדבנים – הפרי האדמדם (והטעים) מכיל כמות גבוהה של פלבנואידים שבעצם מעניקים לו את צבעו. לדובדבנים מיוחסות תכונות אנטי דלקתיות, משככות כאבים ומנטרלות חומצת שתן ועוד. מחקר שנערך באוניברסיטת בוסטון הראה שצריכה של 10 דובדבנים שחורים ביום מורידה ב-50% את הסיכוי לקבל התקף גאוט חוזר. מה אפשר עוד לבקש, גם טעים וגם בריא.

כיצד ניתן לצרוך? אכילת דובדבנים טריים מדי יום (מתוקים או חמוצים). ניתן גם להוסיף כפית של רכז דובדבנים שחורים לכוס מים שלוש פעמים ביום (או כף לליטר וחצי מים).

מיץ נוני – עוד לא שמעתם על הפרי נוני? אז בהחלט הגיע הזמן, במיוחד אם אתם סובלים ממחלת הגאוט. מקורו של הפרי נוני, בן למשפחת האנונה, הוא באיי פולינזיה ואיי הוואי, אך הוא נפוץ במדינות רבות כמו טהיטי ופיג'י. הוא נחשב ל"מזון-על" בשל המרכיבים התזונתיים העצומים שהוא מכיל בו. הוא נודע כמחזק את המערכת החיסונית, מקל על דלקות מפרקים ומווסת רמת חומציות.

כיצד ניתן לצרוך אותו? הטעם של פרי הנוני לכשעצמו הוא די נוראי, ולכן אנשים רבים נמנעים לצרוך אותו בצורתו המקורית או אפילו כמשקה שהרכיב היחיד בו הוא נוני. מסיבה זו, מומלץ לצרוך **מותגים** אשר מכילים מחיות פירות טבעיים נוספים כמו אוכמניות ופטל טבעי אשר משפרים משמעותית את הטעם של הנוני.

פירות וירקות המכילים ויטמין C - לא רק במצבי צינור ויטמין C יעזור לנו, ויטמין חשוב זה הוכח, במחקר רחב היקף, כמפחית עד כ-45% את הסיכוי להישנות התקפי גאוט.

במחקר שנעשה מצאו כי צריכה של כל 500 מיליגרם ויטמין C ביום מפחיתה בכ-15% את הסיכוי לקבל התקף גאוט כך שהמחקר ממליץ לחולי גאוט על צריכה של כ-1500 עד 2000 מ"ג ויטמין C ביום בכדי להגיע לאפקטיביות המקסימלית.

כיצד ניתן לצרוך ויטמין C מצוי בפירות הדר כגון לימון ותפוז כמו כן בקיווי, ברוקולי, עגבניות ועוד כך שכדאי לצרוך את המאכלים האלו על בסיס יומי.

טיפ חשוב - טיפ חשוב: הוסיפו לימון למים המסייע להורדת החומציות בדם ואף מומלץ להתחיל עם כוס אחת בבוקר על בטן ריקה.

מים (!!!) - זה אולי נשמע לכם כמו הדבר הכי פשוט, אבל תמיד אומרים שפשטות מנצחת, וכך גם במקרה הזה. הדבר הכי טוב והסכוני שחולי גאוט יכולים לעשות זה לשתות הרבה מים. הכמות המומלצת היא 2-3 ליטרים של מים ביום. שתייה מרובה של מים באופן יומיומי מדללת את ריכוז חומצת השתן במפרקים ועוזרת לכליות להפריש יותר חומצת שתן בשתן. כמו כן, בזמן התקף, מומלץ לשתות כל שעתיים לפחות כוס מים מינרלים אחת.

כיצד ניתן לצרוך אותם? בכל דרך שתגרום לכם לשתות הרבה מים. כמובן שההמלצה היא לצריכת מים, ולא מים ממותקים או משקאות קלים.

תוספים אחרים שמומלץ לצרוך כדי לסייע בטיפול בגאווט? **גדילן מצוי** אשר ידוע בכמות נוגדי החמצון העצומה שהוא מכיל וביכולתו לנקות כבד ולשקמו, **ברומלאין** אשר מופק מגבעול ומפרי הבוסר של האננס ועוזר בתהליך פירוק החלבון בגוף ומסייע בהורדת כמות הפורינים, אשר מעלים את חומצת השתן בדם.

כמו כן, מומלץ לצרוך רק דגנים מלאים, אגוזים, שקדים, זרעי חמניות וזרעי דלעת, טחינה משומשום מלא, מצרי סויה, זרעי פשתן טחונים ועוד.

הקשר בין פעילות גופנית לגאווט-

מה הקשר בין פעילות גופנית להופעת התקפי גאווט? ואיך פעילות גופנית יכולה לתרום או אף להרע במצבים מסוימים לסובלים מגאווט ומעודף חומצת השתן?

לפי הנתונים שפורסמו באתר הכנסת, מעל 50% מהמבוגרים בישראל סובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר. זהו אחוז גבוה מאוד ואף נחשב מהגבוהים בעולם!

ידוע שישנו קשר ישיר בין עודף משקל לבין הופעת מחלות שונות ואף הופעת מחלת הגאווט ועלייה של חומצת השתן.

מה הקשר בין משקל עודף לגאווט? המשקל העודף גורם לעומס על האיברים הפנימיים בגופנו וכך נוצר לחץ על הכליות ועל מערכת העיכול אשר אחראיות על פינוי חומצת השתן. אותו הלחץ מפריע לאותם איברים לבצע את עבודת פינוי החומצה וכך נוצרת עלייה בחומצת השתן והופעת התקף הגאווט.

דיברנו המון על תזונה נכונה לסובלים מגאווט, וכמובן שלתזונה יש ערך רב גם בשמירה על משקל תקין.

אך יחד עם זאת, אנו חייבים להוסיף פעילות גופנית כלשהי לשגרת היומיום בכדי להילחם בתופעת המשקל העודף ולחזק את גופינו, מה גם שפעילות גופנית משפרת את הזרמת הדם לכל האיברים הפנימיים אשר תעצים ותשפר את פעילותם.

אך פה חשוב לציין שלחולי גאווט ספורט עלול להיות חרב פיפיות ודווקא לפגוע במצבים מסוימים.

שלושת המצבים בהם ספורט עלול לפגוע בסובלים מעודף חומצת השתן ומגאווט הם:

1. **אימון בזמן התקף**
2. **אימון אינטנסיבי מידי** (גם לא בזמן התקף)
3. **פציעות ספורט-שיכולות להוות גם כן טריגר להתפרצות התקף גאווט**

רבים לא יודעים זאת אך ספורט אינטנסיבי מידי עשוי לגרום לעלייה של חומצת השתן. בזמן פעילות גופנית ישנו תהליך של פירוק חלבונים מה שיכול להוביל להיווצרות פורינים אשר מעלים את רמת חומצת השתן בדם - ועודף חומצת שתן לעיתים יתבטא בהתקף גאווט.

בביצוע ספורט בזמן התקף גאווט אנו עלולים לגרום לפגיעה נוספת במפרק בו נוצר הגאווט וכן להעלות את חומצת השתן ולהחריף את ההתקף.

לכן חשוב להבין שחומצת השתן עולה לא רק כשצורכים בשר וחלקים פנימיים של בעלי חיים אלא גם כשהגוף מפרק חלבונים בכמות גדולה בספורט מאומץ.

על כן בבואנו לעשות ספורט אני ממליצה על:

ספורט מתון:

1. הליכה של 30-60 דקות ביום- אני ממליצה ללכת באוויר צח בשדות או בשבילים המרוחקים מכבישים סואנים. האוויר בשולי הכבישים רווי בזיהום אויר הנפלט מאמצעי התחבורה.
 2. יוגה ופילאטיס-ממליצה על יוגה מתונה כמו האטה יוגה ומדיטציה המשלבות טכניקות הרפיה ונשימות.
 3. שחייה- אני ממליצה על שחייה מתונה בעדיפות לשחייה בים או בבריכות טבעיות ולא בבריכה אשר מלאה בכלור וכימיקלים אחרים אשר נספגים בגופינו.
- אני ממליצה לגוון את הפעילות הגופנית ולבצע לפחות 3-5 ימים בשבוע.
- סיבה נוספת שפעילות גופנית מתונה מומלצת לחולי גאווט היא הפגת לחצים. מתח נפשי ולחץ מהווים טריגר להתפרצות גאווט ופעילות גופנית מתונה מפילה מתחים ומשפרת מצב רוח.

פעילויות ספורטיביות שעדיף להימנע מהם הן:

- פעילות גופנית מאומצת כמו הרמת משקולות כבדות, ריצה, כדורגל וכן סוגי ספורט אחרים שגורמים לבנייה אינטנסיבית של השריר.
- לסיכום, השגרה היומיומית של רובנו מאוד עמוסה ולפעמים ממש קשה לנו להכניס לל"ז הצפוף גם אימון גופני של 40 דקות עד שעה. אבל כל מי שאי פעם התמיד באימונים לתקופה נוכח שלאימון גופני ישנו קסם מיוחד ואחרי תקופה שמתמידים באימונים מגלים שהכושר הגופני אומנם "גוזל" 40 דקות מהיום שלנו אך מאידך הוא הופך את כל היום שלנו לאנרגטי יותר, אפקטיבי יותר והרבה יותר קליל ורגוע.
- כך שכאשר אנו עושים כושר, לא רק שאנו לא מבזבזים זמן אלא אנחנו מרוויחים אותו בניצול טוב יותר של כל דקה ודקה במשך היום רק מעצם עשייתו.
- ואם כל זה לא מספיק, פעילות גופנית נכונה גם תעזור לך להוריד את חומצת השתן, להפיג מתחים ולמנוע התקפי גאווט עתידיים.
- ועוד טיפ חשוב:** ביום של בדיקות חומצת שתן וביום שלפניו מומלץ לא לעשות ספורט על מנת שהתוצאות יהיו מדויקות ולא יושפעו מהאימון הגופני.

גאווט ותרופות מערביות

כשמגיעים לרופא לאחר בדיקות הדם והרופא מאבחן את מחלת הגאווט הוא ככל הנראה יתן לך מרשם לפחות לתרופה אחת. מהן התרופות הנפוצות בישראל לטיפול בגאווט ובעודף חומצת השתן, כיצד הן פועלות, מהן התוויות הטיפול בהן ומהם תופעות הלוואי האפשריות שלהן.

כיום, בישראל, התשובה של הרפואה המערבית לטיפול בגאווט היא בעיקר בעזרת 2 תרופות קונבנציונאליות (קולכיצין ואלפורינול - הידוע גם בשמות אלוריל וזילול).

מטופלים לא פעם די חוששים מתרופות משלוש סיבות עיקריות:

1. תופעות הלוואי שלעיתים מתלוות בעת לקיחת תרופות אלו.
2. העדפה של טיפול טבעי שלא מצריך תרופות כימיות-סינטטיות.
3. הפחד מהתלות בתרופות.

נושא התרופות הוא מורכב ורגיש לכן חשוב לעשות קצת סדר בעניין זה ובמאמר שכתבתי אני אסביר על שתי תרופות אלו ואסביר כיצד הן פועלות, מהן ההמלצות הכלליות על התרופות ומהן תופעות הלוואי הנפוצות לאותן התרופות.

במאמר אני גם מתייחסת לאפשרות המומלצת של הטיפול המשולב לאלו אשר מעוניינים לשלב טיפול טבעי עם הטיפול הקונבנציונלי.

אך תחילה חשוב להדגיש שכל החומר שאני מציגה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי. וכן, נטילת התרופות או אי נטילתן היא בראש ובראשונה החלטה של המטופל ולעולם לא אתן הוראה להפסיק שימוש בתרופה זו או אחרת או לחילופין להחליפה לגמרי בתוספים. את ההחלטה החשובה הזו כל אחד ייקח על דעת עצמו ובאחריותו הבלעדית או על סמך ייעוץ עם רופאו.

קולכיצין

קולכיצין היא תרופה נפוצה שרופאים מערביים רבים רושמים לסובלים מגאווט. התרופה מקורה מצמח הסתונית הידוע כצמח רעיל אך במינונים קטנים יעיל לטיפול בגאווט.

תרופת הקולכיצין מיוצרת כיום באופן סינטטי ולא מהצמח עצמו.

איך הקולכיצין עובד

תרופת הקולכיצין אינה מורידה את דרגת חומציות השתן, אלא עוזרת לעצור את הדלקת שנגרמת מקריסטלי חומצות שתן. בנוסף היא גם עוזרת להקלת הכאב בצורה מהירה (בתוך 12 עד 24 שעות).

הקולכיצין היא תרופה יעילה ומהירה לחולי גאווט והיא מקלה על הכאב אצל 75% מהחולים.

בעת לקיחת התרופה מומלץ לשתות 12 עד 15 כוסות של מים ביום על מנת שהתרופה תהייה יותר אפקטיבית.

מהן תופעות הלוואי?

התרופה אינה מתאימה לחולים שסובלים מבעיות בכליות, כבד, מח עצם, מעי דלקתי וספירת תאי דם לבנים נמוכה כך שרוב המבוגרים אינם יכולים לצרוך את תרופת הקולכיצין.

התרופה עשויה לגרום לפגיעה בריריות המעי, לשלשולים, התכווצויות בטן, בחילות והקאות. חשוב מאוד לראות איך תרופת הקולכיצין משפיעה על הגוף שלך. תזכרו הקולכיצין עוזרת בזמן התקף גאוס אבל היא אינה מיועדת לשימוש ארוך טווח.

אלופורינול (ידוע גם כ- אלוריל וזילול)

אם אתם סובלים או סבלתם ממצלת הגאוס אתם כנראה מכירים את התרופה בשם אלופורינול.

אלופורינול מורידה את דרגת חומציות השתן בגוף אך אינה מטפלת בהתקפי הגאוס.

בתחילת השימוש בתרופה לעיתים המטופל יקבל התקף גאוס אך לאחר כמה שבועות רמת חומצת השתן תתאזן ותושג האפקטיביות הטיפולית של התרופה.

המינון המומלץ להתחלה הוא נמוך אך עם הזמן הוא גדל עד שרמת חומצת השתן בגוף מגיעה לדרגה נורמאלית, ומונעת התקפי גאוס נוספים.

חשוב מאוד לדעת שאסור בשום פנים להפסיק את השימוש בתרופה בבת אחת מכיוון שאז עלולה חומצת השתן לעלות משמעותית בבת אחת וסבירות גבוהה שיתפרץ התקף גאוס. מי שמחליט להפסיק את השימוש בתרופה יהיה חייב לעשות זאת בהדרגה.

מהן תופעות הלוואי?

כאבי בטן, בחילות, קלקולי קיבה, עייפות, ופריחות בעור.

תופעות לוואי יותר בעייתיות וכאשר מתרחשות מומלץ להתייעץ עם רופא טרם המשך לקיחתה הן: חוסר תחושה/עקצוצים ברגליים או ידיים, גירודים/נפיחות ברגליים או בידים, תגובות רגישות מאוד, חבלות, עייפות יוצאת מגדר הרגיל, דם בשתן, שתן כהה, בעיה פתאומית בראייה, כאבי עיניים, איבוד תיאבון ובעיות נשימה.

תרופת האלופורינול יכולה לגרום לסינדרום בשם סטיבן-ג'ונסון (SJS) ול – TENS, שתי מחלות עור מסכנות חיים.

הטיפול המשלב בין תוספים טבעיים לתרופות-

ישנם מטופלים שנוטים לטעות ולחשוב שחייבים לבחור בין הטיפול הקונבנציונאלי לטיפול הטבעי בפורמולות הצמחים הפלמורין והפרוטקטינול אך אין כך הדבר.

ישנה גם דרך שלישית והיא השילוב בין התוספים הטבעיים לטיפול בתרופות.

מכיוון שהטיפול בתוספים לא רק שאינו מתנגש עם התרופות אלא הוא אפילו תומך בטיפול, עוזר בשיקום ואף מגן על הכבד ואברי הגוף השונים.

בשונה מהטיפול התרופתי השפעת הטיפול בתוספים לרוב תהיה איטית יותר ולאורך יותר זמן (משתנה מאדם לאדם) אך מאידך היא תתאפיין בהרבה פחות תופעות לוואי אם בכלל.

בשילוב תוספים עם התרופות ניתן לקבל אפקט טיפולי משולש:

1. השפעה מהירה יותר על הכאב והורדת חומצת השתן
2. אפקטיביות טיפולית גבוהה יותר שתעזור למנוע את ההתקף הבא ותעזור בשיקום מפרקים שנפגעו
3. השילוב של התוספים הטבעיים ייתן תמיכה והגנה טובה יותר על אברי הגוף השונים.

-יתרונות הטיפול של פורמולת הפלמורין



יתרונות הטיפול של פורמולת הפרוטקטינול -



האם ישנן תופעות לוואי של הטיפול בתוספים?

לפורמולת הפלמורין והפרוטקטינול אין תופעות לוואי קבועות (כאלו שנשארות ליותר מכמה ימים) והמקרים שהן מופיעות הינם נדירים ולרוב יעברו מהר מאוד (כמובן שבמקרה שהם מופיעים או לא עוברים ניתן להחזירם ולקבל החזר מלא).

התופעות יכולות להתבטא ביציאות רכות (לרוב בין יומיים לשבוע) שהם תוצאה של ניקוי טבעי של הגוף. במידה והיציאות תכופות מידי או שנמשכות מעל שבוע מומלץ לפנות אלי ונבחן את המקרה לגופו.

תופעת לוואי נוספת שעלולה להיות היא כאב ראש קל שלרוב יעבור תוך זמן קצר (יום יומיים) אשר עלול להיגרם כתוצאה של פינוי וניטרול הרעילות בגוף. גם במקרה זה במידה וחשים באי נעימות כלשהי אמליץ לפנות אלי ונבחן את הנושא.

איך בוחרים מטפל אלטרנטיבי ותוספי תזונה?

שוק תוספי התזונה הוא שוק רחב מאוד אשר גורם לא פעם לבלבול רב בקרב מטופלים שפשוט מעוניינים לטפל בעצמם בדרך טבעית ובטוחה, אך צריכים לבחור דרך טיפול מבין מגוון עצום של מוצרים, שיטות טיפול ומטפלים.

לרוב, לצרכן כמעט ואין יידע וכלים לבחון את איכות התוסף, יעילותו ובטיחותו ולכן אני מעוניינת לחדד כמה דגשים אשר יתנו לך כלים חשובים ביותר שינחו אותך בבחירת הטיפול האפקטיבי, המקצועי והבטוח ביותר עבורך.

הכלל הראשון והכי חשוב - לא לוקחים תוספים ללא ייעוץ של מטפל מקצועי שמבין בתוספים ובתרופות וליווי שלו בתהליך

כלל שני - לבחור שיטת טיפול נכונה - כגון רפואה סינית, נטרופתיה, אירורודה ועוד.

לפני שבחרים שיטת טיפול צריך לשאול כמה שאלות:

- מהן שיטות הטיפול שידועות ומוכחות כעוזרות למצבך הבריאותי?
- האם השיטה היא שיטת טיפול מוכחת ולגיטימית?
- האם ישנם בתי ספר מקצועיים ללימוד השיטה?

כלל שלישי - בחירת המטפל:

כאמור, חשוב לקנות תוספים רק לאחר ייעוץ מקצועי של מטפל מוסמך

- מי המטפל ומה הכשרתו?
- האם המטפל עבר הכשרה בנוגע לטיפול תרופתי קונבנציונלי וגם לטיפול בתוספים ובצמחי מרפא?
- האם המטפל מומחה בתחומו והאם יש לו ניסיון עם הבעיה לשמה פונים אליו?

כלל רביעי - בדיקת התוספים עצמם:

- מה הם חומרי הגלם בתוסף והאם הם מתאימים למצבך?
- האם התוסף עלול להתנגש עם תרופות אותן אתם צורכים?
- מה איכות חומרים הגלם ומהו הריכוז שלהם.
- בדיקה מול המטפל של תופעות לוואי אפשריות של הטיפול בתוספים
- האם התוסף הוא טבעי או סינטטי?
- מה המינון שמתאים לך?

כלל חמישי - בדיקת היצרן ותווי התקן שלו - (כתוב על תוויות התוספים):

- מי האוטוריטה המקצועית שעומדת מאחורי המוצר והאם מדובר בגורם מומחה?
- האם היצרן מפוקח ע"י משרד הבריאות

האם ישנם תווי תקן ליצרן כגון תו GMP ו-ISO?

כדי לעשות סדר בנושא, ריכזנו את הדברים החשובים ביותר שקשורים לתוספים בכלל ולמענה של התוספים והשירות הטיפולי אותו מעניקה חברת מורינגה-י למטופליה:

מה חברת מורינגה יי מציעה:	איך תעשו את זה נכון:	ערכים לבחירת טיפול:
<ul style="list-style-type: none"> ייעוץ מקצועי שלי* ומעקב לכל מטופל <p>*ד"ר ברק(Ph.D) היא מומחית בטיפול טבעי שמשלב רפואה מערבית קונבנציונלית ורפואת צמחים ותוספים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> בדיקת הסמכה של המטפל בעל ניסיון טיפולי או לא האם יש למטפל הבנה גם בתוספים וגם בתרופות? האם התמחות בתחום הרלוונטי 	<p>בחירת מטפל</p>
<ul style="list-style-type: none"> אנחנו דוגלים באיכות ללא פשרות גם בשירות וגם בחומרי הגלם הטבעיים שבמוצרים שלנו. <p>לדוגמה:</p> <p>-כורכמין C3 ריכוז 95% -פטנט יפני לספיגה מירבית -מורינגה אורגנית איכותית וישראלית -ספירולינה אורגנית איכותית מדרום קוריאה ועוד תמציות הצמחים איכותיות בריכוזים גבוהים לקבלת אפקטיביות מירבית.</p> <ul style="list-style-type: none"> כל חומרי הגלם עוברים בדיקות מעבדה קפדניות לוודא שהם עומדים בסטנדרטים הגבוהים ביותר לקבלת בטיחות מקסימלית בשימוש במוצרים. 	<ul style="list-style-type: none"> חומרים איכותיים - אורגניים, תמציות צמחים המכילים ריכוז גבוהה של חומרים פעילים וערכים תזונתיים גבוהים ריכוזים צמחי או סינטטי 	<p>בחירת תוסף וחומרי גלם</p>
<p>קרוב אל העין קרוב אל הלב - אנחנו מייצרים את כל מוצרינו במעבדות הטובות והמתקדמות ביותר שיש בארץ עם תנאי ייצור מעולים וכל תווי התקן הבין לאומיים אשר מפוקחים ע"י משרד הבריאות.</p>	<p>ארץ ייצור</p> <p>מה שם היצרן ומה הם תנאי הייצור</p> <p>פיקוח של משרד הבריאות</p> <p>תווי תקן על האריזה - ISO-GMP-1</p>	<p>יצרן</p>

חלק ה- תפריט שבועי ומתכונים לכל ארוחה

עבורי, הבישול הוא יצירה. ולא סתם יצירה, זאת דרך ליצור ולהעניק מעצמך למשפחתך, לחבריך, לאהוביך וכמובן שגם לעצמך.

חשיבות האוכל היא עצומה בעיני, המשפט "אתה זה מה שאתה אוכל" הוא מדויק להפליא ושחושבים על זה לעומק, כל תא ותא בגופנו מוזן מאותם מאכלים שאנו אוכלים כך שאנחנו הלכה למעשה מורכבים מאותם המזונות.

אם כך הדבר, אם אנו לא משקיעים באוכל אותו אנו צורכים ואוכלים מזונות שאינם נכונים עבורנו, אנו פשוט לא משקיעים בנכס החשוב ביותר שלנו בחיים האלו והוא – הגוף שלנו.

ישנם הרבה מיתוסים שגויים בכל הנוגע לבריאות אבל המיתוס שאני אוהבת במיוחד להפריך הוא המיתוס לפיו אוכל בריא הוא לא אוכל טעים.

ולכן, בכדי להפריך את המיתוס הנ"ל, שילבתי בין שתי אהבות גדולות שלי בחיים, תחום הבריאות והתחום הקולינרי ויצרתי ספרון מתכונים זה בו ריכזתי עבורך רשימת מתכונים מיוחדת, טעימה ובריאה שתוכל לשפוט בעצמך אם המיתוס הזה הוא אמת או לאו.

בנוסף גם צירפתי תפריט שבועי לדוגמא אשר ייתן לך השראה לתפריט שבועי מאוזן ובריא.

התפריט הוא מגוון מאוד מבחינת המתכונים שבו, ואם אין אפשרות (או כוח) להכין את כל המתכונים שבתפריט, ניתן להכין מנה כפולה בכל פעם אותה תוכלו לאכול בארוחה של היום של אחרי.

אז תיהנו מהמתכונים ושיהיה לך המון בריאות

התפריט השבועי:

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום שישי	יום שבת	
מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל קפה או תה	1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + חביתה ירק מ 2 ביצים + 2 כפות טחינה + ירקות חתוכים+ קפה או תה	2 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 2 ביצים קשות + ירקות חתוכים + אבוקדו או טחינה קפה או תה	מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל קפה או תה	2 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 2 ביצים קשות + ירקות חתוכים + אבוקדו או טחינה קפה או תה	מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל קפה או תה	ארוחה קלה- כדורי בריאות + עוגיות שקדים ואגוזים קפה או תה	א. בוקר
דג סלמון להכנה מהירה + קינואה עם ירקות- מתכון חם + 80 גרם חזה עוף בגריל + סלט גזר וכרוב	מרק קישואים + קינואה עם ירקות- מתכון חם + 80 גרם חזה עוף בגריל + סלט גזר וכרוב	מג'דרה אורז ועדשים + סלט ירקות ערבי טחינה	מרק ירקות חם + פשטידת דלעת פרסה וערמונים + סלט נבטים וצנון	אורז מלא עם ירקות מוקפצים + 80 גרם חזה עוף בגריל + סלט גזר וכרוב	1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + ממרחהים (פסטו, טחינה, חומוס) + מרק כתום	2 פרוסת חלת כוסמין או שיפון + עוף בלימון + חומוס ביתי, פסטו, סלט פיקנטי + סלט ירקות שורש + סלט חסה מהודר	א. אהרים
מרק קישואים + סלט כרוב אדום + 2 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 50 גרם גבינת עיזים או כבשים 5%	סלט ירקות שורש + בטטות בתנור + 1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 50 גרם טונה	מרק ירקות חם + קינואה – סלט קר + סלט חסה מהודר	דג הליבוט או סלמון בתנור + בטטות בתנור + סלט כרוב אדום	מרק כתום + סלט ירקות שורש + 2 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + חומוס	1 פרוסת חלת כוסמין או שיפון + דג סלמון + 100 גרם עוף בלימון + אורז מלא + חומוס ביתי פסטו + סלט חסה מהודר	חביתה מ-2 ביצים + סלט אבוקדו + טונה + 1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון	א. ערב *עדיף לאכול עד 7 בערב

שתייה ונשנושים שבין הארוחות:

לפעמים בין הארוחות אנחנו מרגישים צורך לאכול משהו קטן אז הנה כמה הצעות לנשנושים בין הארוחות.

* חשוב לשים לב שלסובלים מסוכר גבוהה ישנם קצת שינויים אשר מוזכרים כאן

ירקות- אפשר לצרוך חופשי- גזר, קולורבי, צנון, מלפפונים, חסה וירוקים, גבעולי סלרי, שומר

פירות- למי שרמות הסוכר שלו אינן גבוהות אפשר לצרוך עד 3 פירות ביום אך למי שרמות הסוכר שלו גבוהות מומלץ לצרוך עד 3 תפוחים ירוקים ביום

אגוזים ושקדים- אני ממליצה להכין תמיד שקית סנדביצ'ים קטנה עם 5 אגוזי מלך, 5 שקדים, 1 אגוז ברזיל, 2 תמרים(עדיף מזון חלאווי)

שתייה חמה-

תה- ניתן לשתות המון תה צמחים או חליטות של תה שאינו תה שחור

קפה- לקפה אומנם ישנם כמה יתרונות אך מאידך יש לו כמה חסרונות בולטים. אם שותים קפה עדיף לשתות קפה שחור או אספרסו(ללא סוכר) אך לא לשתות יותר מכוס אחת ביום ולא לשתות אות על קיבה ריקה. הקפה יוצר חומציות בקיבה וחומציות מהווה קרקע פורייה לדלקות ולכן כדאי להתחיל את הבוקר דווקא עם כוס מים עם לימון(בטמפרטורת החדר).

קינוחים-

לא מומלץ לצרוך כל יום קינוח אלא לא יותר 3-4 פעמים בשבוע עוגייה 1-2 עם הקפה או בין ארוחת הצהריים לארוחת הערב. תוכל למצוא כאן מתכונים לקינוחים בריאים.

שתייה במהלך היום-

שתייה מרובה, לפחות 2.5 ליטר ביום מומלצת ותעזור לך בכמה אופנים:

1. הימנעות מהתייבשות וכאבי ראש
2. הגברת ערנות
3. שובע
4. ניקוי הגוף
5. מניעת עצירות
6. דילול חומצת השתן ופינוי קריסטלים אצל הסובלים מגאוט

רשימת המתכונים:

א. בוקר

מוזלי

דייסת שיבולת שועל

חבית ירק

סלטים:

קינואה – סלט קר

סלט גזר וכרוב

סלט חסה מהודר

סלט ירקות שורש

סלט כרוב אדום

סלט מלפפונים מרענן

סלט נבטים וצנון

לחם וממרחים:

לחם כוסמין

חומוס ביתי

פסטו

ממרח פיקנטי

טחינה ירוקה

מרקים:

מרק קישואים

מרק כתום

מרק ירקות

מנות חמות:

פשיטת דלעת פרסה וערמונים

אורז מלא עם ירקות מוקפצים

בטטות בתנור

קינואה עם ירקות – מתכון חם

מג'דרה – אורז ועדשים

קינוחים:

כדורי בריאות בריאים

עוגיות שומשום

עוגיות שקדים ואגוזים

עוגת תפוחים ושקדים

מנות עיקריות:

עוף בלימון

חזה עוף בגריל

דג הליבוט בתנור

דג סלמון להכנה מהירה

ארוחות בוקר:



ארוחת בוקר מוזלי:

מצרכים:

- יוגורט עיזים (רצוי אורגני)
- ½ תפוח או אגס
- תותים ופירות יער (מומלץ אך לא חובה)
- ½ חופן קווקר
- 5 קשיו
- 5 אגוזי מלך או שקדים (מומלץ שניהם)
- קינמון לפי הטעם
- 1 כפית סילן

הוראות הכנה:

קוצצים את התפוח והאגס לחתיכות דקות ושמים בקערה מוסיפים את הקינמון, הסילן, התותים, פירות היער והיוגורט מוסיפים את הקווקר ומערבבים טוב מומלץ לרסק קצת את האגוזים, השקדים, והקשיו למי שלא סובל מסוכר גבוה ניתן להוסיף 1 בננה בתאבון

דייסת שיבולת שועל

- 5 כפות שיבולת שועל
- ¼ כפית קינמון (לפי הטעם)
- 3 אגוזי מלך
- 3 שקדים
- כוס יוגורט עיזים או כבשים

הוראות להכנה מהירה:

מרתיחים את שיבולת השועל עם הקינמון וכוס מים. מערבבים טוב עד להמסה ומסירים מהאש. מוסיפים את שאר המרכיבים. ניתן להוסיף תמר חתוך או חתיכות אננס טבעי מיובש ללא סוכר. בתאבון

חביתת ירק - 2 מנות:

מצרכים:

- ½ חופן פטרוזיליה
- ½ חופן כוסברה
- ½ בצל
- ½ גזר
- 4 ביצים

הוראות הכנה:

קוצצים חופן של פטרוזיליה וכוסברה דק דק.
קוצצים חצי בצל לחתיכות דקות,
מגרדים גזר קטן ומכניסים הכול לתוך קערה.
מוסיפים את הביצים, מלח, פלפל שחור, ומערבבים טוב עד לקבלת בלילה אחידה.
מחממים מחבת עם טיפה שמן זית.
מוזגים את הבלילה על המחבת הרוחת והופכים כעבור דקה.
בתאבון

סלטים:

סלט גזר וכרוב:



מצרכים:

- 4 גזרים מגורדים במגרדת גסה.
- $\frac{1}{2}$ כרוב בינוני קצוץ דק.
- 4 עלי סלרי קצוצים דק.
- $\frac{1}{4}$ כוס שומשום שחור קלוי.

לרוטב:

- 1 כוס לימון סחוט טרי.
- $\frac{1}{3}$ כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 1 כף שמן שומשום.
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי.
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון

אופן הכנה:

לערבב היטב ולשמור בכלי סגור (סלט מצוין שנשמר למספר ימים).
בתאבון

קינואה-סלט קר:



מצרכים:

- 1 כוס קינואה (רצוי אורגנית).
- 2 כוסות מים קרים.
- ¼ כפית מלח (רצוי מלח ים אטלנטי).
- ½ כוס לימון סחוט.
- 4 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- פטרוזיליה, נענע קצוצה, כוסברה קצוצה.
- חופן גרעיני דלעת לא קלויים (50 גרם).
- חופן גרעיני חמנייה לא קלויים (50 גרם).

אופן הכנה:

1. לשטוף 1 כוס של קינואה אורגנית עם מים.
 2. לבשל בסיר קטן את הקינואה עם ½ כפית מלח ו – 2 כוסות המים.
 3. להביא לרתיחה ולהנמיך את הלהבה כחצי שעה.
 4. יש לכסות את הסיר בזמן הבישול עד שהנוזלים יספגו תוך כדי ערבוב מידי פעם.
 5. להעביר לכלי זכוכית ולקרר.
 6. להוסיף ½ כוס לימון סחוט ו – 4 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
 7. להוסיף פטרוזיליה, נענע קצוצה, כוסברה קצוצה לפי הטעם.
 8. להוסיף חופן גרעיני דלעת וחופן גרעיני חמנייה לא קלויים.
 9. לערבב היטב, להכניס לכלי זכוכית עם מכסה ולשמור במקרר.
- בתאבון.

סלט נבטים וצנון:

מצרכים לסלט:

- סלסלה של נבטים סיניים שטופים.
- צנון שטוף וחתוך לרצועות דקות.
- 1 תפוח ירוק מזן סמית שטוף וחתוך לרצועות דקות.

מצרכים לרוטב:

- מיץ לימון סחוט מ – 1 לימון
- 3 כפות שמן זית.
- 1 כף שמן שומשום.
- 1 כפית חרדל דיז'ון.
- 1 שן שום מעוכה.
- 1 כף סירופ מייפל.
- 1 כף דבש.
- קורט מלח ים אטלנטי ופלפל שחור.

אופן הכנה:

1. לערבב בקערה את כל החומרים.
בתאבון

סלט כרוב אדום:



מצרכים:

- 1 כרוב אדום בינוני קצוץ דק מאוד.

לרוטב:

- $\frac{1}{4}$ כוס לימון סחוט טרי.
- 2 כפות מיונז איכותי.
- 1 כפית חרדל.
- 1 כף דבש.
- 1 כף סוכר חום דמררה.
- 1 כף סירופ מייפל.
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון.
- $\frac{1}{4}$ פלפל חריף טרי (לא חובה).

אופן הכנה:

1. לשקשק היטב רכיבי הרוטב ולערבב עם הכרוב האדום. לסגור בכלי זכוכית ולשמור בקירור. סלט מצוין שנשמר למספר ימים. בתאבון!!!
2. לבשל כ – 3 שעות עד שיתרככו.
3. לקרר ולחלק ל – 8 שקיות שוות ולהקפיא. בתאבון

סלט חסה מהודר:

מצרכים:

- 1 ראש חסה – עדיפות לחסה עגולה.
- 1 מנגו בשל (אם לא בעונה אפשרי גם עם תותים, אפרסק, או תאנים).
- 1 תפוח ירוק.
- 100 גרם אגוזי מלך.
- 50 גרם חמוציות.
- 1 גזר.
- 3 כפות שמן זית מכבישה קרה.
- קורט מלח ים אטלנטי.
- קורט פלפל שחור.
- 1 כף חרדל דיז'ון.
- 1 כף סילאן תמרים.
- ½ לימון.

אופן הכנה:

1. שוטפים את החסה היטב ומייבשים טוב.
2. חותכים את החסה לרצועות.
3. מקלפים את המנגו וחותכים לקוביות.
4. חותכים תפוח לרצועות דקות מאוד (אפשר לעשות זאת עם מקלף).
5. מערבבים את החסה, התפוח, המנגו, והאגוזים היטב.

אופן הכנת הרוטב:

1. מערבבים את החרדל, שמן זית, מיץ לימון, מלח, פלפל שחור וסילאן, ושופכים על הסלט לפני ההגשה. לקישוט לפזר את החמוציות ורצועות דקות של גזר.
בתאבון

סלט ירקות שורש:

מצרכים:

- 2 גזרים.
- 1 קולורבי.
- 1 שומר.
- 1 צנון.
- 1 ראש פטרוזיליה.
- 1 ראש כרפס.
- 3 גבעולים צעירים של עלי סלרי אמריקאי.

מצרכים לרוטב:

- 1/3 כוס מיץ לימון טרי.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 1 כף דבש.
- 1 כף סירופ מייפל.
- 1 כפית חרדל.
- 1 כף חומץ תפוחים משובח.
- 3 שיני שום כתושות ומעט מיץ מג'ינג'ר טרי.
- 1 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.

אופן הכנה:

1. לקצוץ דק את הירקות להניח בכלי זכוכית.
2. לשקשק היטב את כל החומרים לרוטב ולערבב עם הירקות. לשמור בכלי סגור במקרר. בתאבון

מרקים:

מרק קישואים:



מצרכים:

- 4 בצלים גדולים.
- 6 קישואים.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- ½ כפית קארי.
- ¼ כפית פלפל שחור.
- ½ כפית מלח ים אטלנטי.
- מעט אגוז מוסקט מגורד.

אופן הכנה:

1. מקלפים וקוצצים גם את הבצל, מקפיצים עם שמן הזית עד להזהבה.
 2. שוטפים וחותכים את הקישואים ומוסיפים לבצל. מקפיצים כשתי דקות.
 3. מוסיפים 2 ליטר מים ותבלינים ומבשלים עד להתרככות הקישואים, כ- 30 דקות.
 4. מרסקים עם מוט לריסוק ומגישים עם כוסברה קצוצה דק.
- * **הערה** – ניתן להחליף את הקישואים בחבילת תחתיות ארטישוק קפוא ולבשל באותו אופן. בתאבון

מרק ירקות:

מצרכים:

- 2 בצלים גדולים.
- 2 גזרים.
- 1 בטטה.
- 2 תפו"א בינוני.
- $\frac{1}{4}$ כרובית.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- $\frac{1}{2}$ כפית חוואיג' למרק.
- $\frac{1}{2}$ כפית כמון.
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור.
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי.

אופן הכנה:

1. מקלפים וקוצצים את הירקות, מכניסים לסיר עם שמן זית ומים רותחים (4-5 ליטר).
2. מבשלים במשך 40 דקות על אש בינונית ושמים את המכסה חצי פתוח.
בתאבון

מרק כתום:



מצרכים:

- 4 בצלים קלופים וקצוצים גס.
- 3 גזרים קלופים וקצוצים גס.
- 3 בטטות בינוניות קלופות וקצוצות גס.
- ½ ק"ג קוביות דלעת ללא הקליפה.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- ½ כפית קארי.
- ¼ כפית פלפל שחור.
- ½ כפית מלח ים אטלנטי.
- מעט אגוז מוסקט מגורד.

אופן הכנה:

1. מטגנים את הבצל עם שמן זית עד שיזהיב.
 2. מוסיפים את הירקות החתוכים ומבשלים עם התבלינים כ- 15 דקות.
 3. מוסיפים 3 ליטר מים ומבשלים כחצי שעה, עד להתרככות הירקות. מרסקים במוט ריסוק.
 4. בהגשה אפשר לפזר עלי רוקט קצוצים.
- בתאבון

מנות חמות:

פשטידת דלעת פרסה וערמונים:



מצרכים:

- ½ קילו דלעת
- 5 תפוחי אדמה בינוניים
- 1 גזר
- 3 בצלים בינוניים
- 3 כפות שמן זית
- 1 פרסה בינונית
- 100 גרם ערמונים
- 5 ביצים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי
- 1 כפית כורכום
- ½ כפית פלפל גרוס
- פפריקה מתוקה

אופן הכנה:

1. לבשל את הדלעת במים חמים כ – 5 דקות עד שתתרכך מעט ולמעוך.
2. לבשל במים 5 תפוחי אדמה בינוניים עד לריכוך, לקלף לקרר ולמעוך.
3. להקפיץ קלות 3 בצלים בינוניים קצוצים עם 3 כפות שמן זית. להוסיף 1 פרסה בינונית קצוצה ולהקפיץ עם הבצל כ – 2 דקות. להוסיף 100 גרם ערמונים קצוצים מוכנים לאכילה.
4. בקערה לערבב 5 ביצים שלמות עם 1 כפית מלח ים אטלנטי, 1 כפית כורכום וחצי כפית פלפל גרוס.
5. להוסיף תוך כדי בחישה את כל החומרים.
6. למלא תבניות אישיות ולמרוח מעל כל פשטידה שמן זית מטובל בכורכום ופפריקה מתוקה.
7. ממליצה לאפות בתבניות סיליקון כ – 20 דקות.

בתאבון

אורז מלא עם ירקות מוקפצים

מצרכים:

- 1 כוס אורז מלא
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי
- $\frac{1}{4}$ כפית קארי
- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום
- 2 כוסות מים
- 1 גזר
- 1 קישוא
- 1 בטטה
- $\frac{1}{2}$ כוס אפונה עדינה
- $\frac{1}{2}$ כוס דלעת קצוצה
- 1 כרובית
- 4 תחתיות ארטישוק קצוצים
- 4 כפות שמן זית

אופן הכנה:

1. להשרות את האורז כשעתיים.
2. לטגן 2 בצלים גדולים עם 4 כפות שמן זית.
3. לשטוף את האורז ולטגן עם הבצל כ- 2 דקות.
4. להוסיף 2 כוסות מים ולבשל עם $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי, $\frac{1}{2}$ כפית קארי ו- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום כחצי שעה. יש להרתיח תחילה על להבה גובהה ולהנמיך את הלהבה עד לסיום הבישול.
5. להוסיף את כל הירקות ולבשל כחצי שעה נוספת, לערבב מידי פעם. בתאבון

מג' דרה-אורז ועדשים:

מצרכים:

- ¼ כוס אורז בר שחור.
- ½ כוס אורז אדום.
- ½ כוס עדשים כתומים.
- 2 כוסות מים.
- 1 כפית כורכום.
- ½ כפית קארי.
- ½ כפית מלח ים אטלנטי.
- 3 בצלים גדולים.
- 8 שיני שום.
- 4 כפות שמן זית.

הערה: ניתן להוסיף עוד 2 כוסות מים לקבלת מרק.

אופן הכנה:

1. להשרות למשך שעתיים ¼ כוס אורז בר שחור, ½ כוס אורז אדום ו – ½ כוס עדשים כתומים.
2. לשטוף היטב ולבשל עם 2 כוסות מים, 1 כפית כורכום ו – ½ כפית מלח עד להתרככות האורז, כשעה וחצי.
3. יש להרתיח תחילה על להבה גבוהה ולהנמיך הלהבה עד לסיום הבישול.
4. לטגן 3 בצלים גדולים עם 4 כפות שמן זית עד שיזהיבו.
5. להוסיף לבצל המוזהב 8 שיני שום קצוץ ולטגן עם הבצל מספר דקות עד שישחימו.
6. להוסיף לאורז המבושל והעדשים, לערבב ולבשל יחד על להבה קטנה כ – 5 דקות.

בתאבון

קינואה עם ירקות – מתכון חם:

מצרכים:

1. כוס קינואה אורגנית
2. 1 כפית מלח ים אטלנטי
3. 2 כוסות מים.
4. 4 כפות שמן זית.
5. 2 בצלים קצוצים
6. 1 פרסה קצוצה דק.
7. 2 קישואים חתוכים דק.
8. 1 בטטה בינונית חתוכה לקוביות.
9. 2 גבעולי סלרי קצוצים.
10. 3 תחתיות ארטישוק קפוא קצוצות.
11. 1 כפית כורכום.
12. ¼ כפית פלפל שחור
13. ¼ כפית כמון טחון.

אופן הכנה:

1. כוס קינואה אורגנית להכניס למסננת ולשטוף עם מים קרים.
2. לבשל בסיר קטן את הקינואה עם ½ כפית מלח ים אטלנטי ו – 2 כוסות מים.
3. להביא לרתיחה ולהנמיך את הלהבה כחצי שעה. יש לכסות את הסיר בזמן הבישול.
4. לחמם בסיר רחב 4 כפות שמן זית, ולטגן 2 בצלים קצוצים ופרסה קצוצה דק.
5. להוסיף 2 גזרים קלופים מגורדים גם לבצל המטוגן ולהקפיץ כ – 2 דקות.
6. להוסיף 1 בטטה בינונית חתוכה לקוביות קטנות ולהקפיץ כ – 3 דקות.
7. להוסיף 2 גבעולי סלרי קצוצים ולהקפיץ כ – 3 דקות.
8. להוסיף 3 תחתיות ארטישוק קפוא קצוצות ולהקפיץ כ – 3 דקות.
9. לטבל עם 1 כפית כורכום, ¼ כפית פלפל שחור ו – ¼ כפית כמון טחון.
10. להוסיף לירקות המוקפצים את הקינואה המבושלת ולבשל יחד כ – 5 דקות על להבה בינונית, לערבב מידי פעם.

בתאבון

בטטות בתנור:

מצרכים:

- 4 בטטות בגודל בינוני.
- 4 כפות שמן זית.
- עלי רוזמרין.
- ½ כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/5 כפית פלפל שחור.



אופן הכנה:

1. שוטפים מקלפים ופורסים את הבטטות רצועות בעובי 3 סנטימטר.
2. מסדרים בתבנית אפיה, רצוי מזכוכית.
3. מפזרים מעט עלי רוזמרין (מומלץ לא להגזים בכמות הרוזמרין, טעמו חזק).
4. שופכים מעל שמן זית ומכניסים לתנור שחומם מראש ל 200 מעלות.
5. משך האפייה כ-30 דקות עד שהבטטות יתרככו.
בתאבון

לחם ממרחים ומטבלים:

חלה מקמח כוסמין:



מצרכים:

- 1 ק"ג קמח כוסמין
- 2 כפיות מלח ים אטלנטי
- 2 כפות סילן
- 2 ביצים
- 2 כפות סוכר חום
- 8 כפות שמן זית
- 2.5 כוסות מים
- 2 כפות שמרים
- שמן זית
- גרעיני חמניות
- שומשום
- גרעיני דלעת

אופן הכנה:

1. שמים בקערה ללישה 1 ק"ג קמח כוסמין, 2 כפיות מלח גס אטלנטי, 2 כפות שמרים, 2 ביצים, 2 כפות סילן, 2 כפות סוכר חום, 2.5 כוסות מים ולערבב במערבל.
2. ללוש כ – 10 דקות. לתת לזה לתפוח עד שהוא מכפיל את הנפח שלו.
3. למרוח שמן זית. הבצק צריך להיות רק ונדבק לידיים.
4. אחרי שהתפחנו ללוש שוב במערבל כמספר דקות.
5. לוקחים תבנית עגולה ומשמנים אותה בשמן זית.
6. לוקחים חצי מהכמות ומחלקים ל – 5 חלקים. עובדים עם ידיים רטובות ועושים כדורי בצק במרווחים.
7. בצלחת שמים גרעיני חמניות, שומשום וגרעיני דלעת. ואז מגלגלים את הכדורים בתוך הצלחת ומניחים בתבנית.
8. נותנים לזה לתפוח עד שזה מכפיל את הנפח שלו.
9. אופים כ – 35 דקות בחום של 180 מעלות.
10. הכמות מתאימה ל – 2 חלות

טחינה ירוקה:



מצרכים:

- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא.
- 4 כפות מיץ לימון סחוט.
- 2 שיני שום.
- $\frac{1}{2}$ חבילת פטרוזיליה.
- 100 CC של מים קרים.
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון.
- 1 כפית כמון.

אופן הכנה:

לערבל במעבד מזון עד לקבלת מחית. ניתן להוסיף $\frac{1}{4}$ פלפל ירוק חריף למי שמעדיף פיקנטיות.
בתאבון

חמום ביתי:



מצרכים:

- גרגירי חמום.
- 3 שיני שום.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא.
- 4 כפות לימון.
- ¼ כפית פלפל שחור טחון.
- ¼ כפית כמון.
- 6 אגוזי קשיו.
- ¼ פלפל חריף טרי (לא חובה).

אופן הכנת גרגירי חמום

1. מומלץ להשרות קילו גרגירי חמום עם 3 ליטר מים קרים למשך 12 שעות לאחר שטיפתם בסיר גדול.
2. לבשל כ- 3 שעות עד שיתרככו.
3. לקרר ולחלק ל- 8 שקיות שוות ולהקפיא.

אופן הכנה:

1. לחמם שקית חמום גרגירים לאחר שהוצאו מהקפאה.
2. להכניס חם למעבד מזון.
3. להוסיף 3 שיני שום, 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא, 4 כפות לימון, ¼ כפית פלפל שחור טחון, ¼ כפית כמון, 6 אגוזי קשיו (אפשר גם להוסיף ¼ פלפל חריף טרי).
4. לעבד במעבד מזון ולשמור בקירור בתאבון

ממרת פיקנטי:

מצרכים:

- 2 צרורות קוסברה שטופים.
- 5 שיני שום.
- 1 פלפל ירוק חריף.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 4 כפות מיץ לימון.
- 1/4 כוס שמן זית.

אופן הכנה:

1. לרסק במעבד מזון.

אפשר להחליף את הכוסברה בפטרוזיליה, או להשתמש בצרור 1 של פטרוזיליה וצרור 1 של כוסברה.
בתאבון

ממרח פסטו:



מצרכים:

- 2 צרורות בזיליקום טריים ושטופים.
- 3 שיני שום מקולפים.
- 5 כפות לימון.
- 50 גרם של צנוברים (לא הכרחי)
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- שמן זית.

אופן הכנה:

1. לרסק בבלנדר.
2. להוסיף שמן זית לכיסוי התערובת. לשמור במקרר. בתאבון

מנות עיקריות:

עוף בלימון:



מצרכים:

- עוף שלם (ללא אנטיביוטיקה והורמונים או עוף אורגני) עוף בינוני עד 2 ק"ג.
- 2 לימונים בינוניים
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית גדושה של כורכום
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כפית של פפריקה
- 1 כפית של חוויג' למרק

אופן הכנה:

1. לשטוף היטב ולסנן את העוף.
2. לחתוך את הלימון ל – 2 וממש לעסות את העוף עם הלימון מכל הכיוונים מבחוץ.
3. אחרי הסחיטה להכניס את הקליפה לבטן העוף.
4. לערבב את כל התבלינים בכלי עם שמן הזית ולהבריש היטב עם העוף מכל הכיוונים.
5. מומלץ להכין את העוף יום קודם לכסות בניילון ולשמור במקרר.
6. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות ל – 60 דקות.
7. אחרי 60 דקות להפוך את העוף ולהוציא עד שהעוף זהוב מכל הכיוונים. בתאבון.

חזה עוף בגריל:

מצרכים:

- חזה עוף (ללא אנטיביוטיקה והורמונים או עוף אורגני).
- 3 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור גרוס.
- $\frac{1}{2}$ כפית של פפריקה.
- 1 כפית כמון.

אופן הכנה:

1. לשטוף היטב ולסנן את העוף.
2. לעסות את העוף עם השמן זית והתבלינים מכל הכיוונים - אפשר להוסיף צ'ילי לאוהבי החריף.
3. מומלץ להכין את העוף יום קודם, לכסות בניילון ולשמור במקרר.
4. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות ל – 30 דקות.
5. אחרי 30 דקות להוציא את העוף מהתנור

בתאבון

דג הליבוט בתנור:



מצרכים:

- 5 פרוסות פילה הליבוט (מגיע בשקיות ואקום קפואות) תוצרת נורבגיה (לא סיני)
- 5 שיני שום
- ½ גמבה
- 5 עגבניות שרי או 1 עגבניה בינונית
- 1 כפית כורכום
- 2 כפות שמן זית
- ¼ כפית פלפל שחור
- ½ חבילת עלי כוסברה
- אפשר גם ¼ פלפל ירוק חריף
- 1 לימון

אופן הכנה:

1. לשטוף את הדג ולסנן אותו.
2. לשפוך על הדג מיץ מלימון.
3. להשרות 20 דקות.
4. להספיג את הנוזלים עם נייר סופג או מגבת מטבח.
5. לקצוץ את הגמבה והעגבניות לרצועות דקות.
6. להניח את הדג בתבנית אפייה.
7. לערבב את הזמן זית עם התבלינים ולהבריש את הדג מכל הכיוונים.
8. לפזר את השום, עגבניות, גמבה ועלי כוסברה מעל הדג.
9. לכסות את התבנית בנייר כסף.
10. להכניס לתנור בחום של 180 מעלות ל – 15 דקות.
11. לאחר מכן להוריד את הנייר כסף ולבשל אות בתנור בחום של 200 מעלות עד שהדג מזהיב.

בתאבון

דג סלמון להכנה מהירה:

מצרכים:

- 2 פרוסות פילה סלמון תוצרת נורבגיה (לא סיני)
- 2 כפות שמן זית
- 1 לימון בינוני
- ½ כפית מלח ים אטלנטי
- ¼ כפית של פלפל גרוס
- 2 שיני שום מגורדים



אופן הכנה:

1. לשטוף את הדג היטב במים ולסנן אותו.
2. לסחוט עליו מיץ מלימון 1 ולהשרות 20 דקות.
3. להספיג את הנוזלים עם נייר סופג או מגבת מטבח.
4. למרוח את השום על הדג משני הכיוונים.
5. לחמם את השמן זית במחבת ולטגן את הדג מצד אחד ולפזר עליו את המלח והפלפל.
6. אחרי 2 דקות להפוך את הדג ולפזר שוב מלח ופלפל.
7. לכסות במכסה כ – 4 דקות על אש נמוכה.

בתאבון

לביבות כרישה ובטטה



מצרכים:

- 4 תפוחי אדמה
- 5 בטטות בינוניות
- 2 גבעולי כרישה (פרסה)
- 1 צרור פטרוזליה
- 6 כפות קמח מלא
- 5 ביצים
- מלח, פלפל שחור, כמון לפי הטעם

אופן הכנה:

1. קוצצים ביד או במעבד מזון את גבעולי הכרישה ושמים
2. בקערה קטנה (רק את החלק הלבן והירוק בהיר של הגבעול)
3. גוררים את תפוחי האדמה והבטטות
4. קוצצים דק את עלי הפטרוזליה והגבעולים הדקים בלבד
5. לאחר שהכל קצוץ/מגורד, סוחטים היטב את הכרישה ומוסיפים לשאר הירקות
6. מוסיפים ביצים, קמח, מלח, כמון ופלפל
7. מערבבים טוב את כל החומרים

אפיה:

1. מחממים תנור ל C180
2. פורסים על תבנית שטוחה נייר אפיה
3. יוצרים כדורים מהבלילה, ומשטיחים אותם לצורת לביבות ומניחים אותן בתבנית
4. למרוח בעדינות, באמצעות מברשת, מעט שמן זית
5. אופים כ-25 דקות

קינוחים:

עוגיות שומשום:



מצרכים:

- ½ קילוגרם שומשום
- 5 כפות גדושות של שקדים טחונים
- 1 כוס סוכר חום
- 2 ביצים
- ¼ כוס שמן קוקוס
- 2 כפיות קינמון
- 1 כפית אבקת אפיה
- 2 כפיות סוכר וניל

אופן הכנה:

1. יש לקלות את השומשום בחום בינוני של 180 מעלות עד להזהבה קלה כ – 25 דקות ולקרר.
2. בקערת מיקסר לבחוש 2 ביצים, ¾ כוס סוכר חום, 5 כפות שקדים טחונים דק, 2 כפיות סוכר וניל, 2 כפיות קינמון, 3 כפות שמן קוקוס, קורט מלח וכפית אבקת אפיה.
3. להוסיף את השומשום ולבחוש כשתי דקות.
4. לרפד תבנית אפיה בנייר אפיה.
5. ליצור עם ידיים רטובות במים כדורים בגודל כדור פלאפל, להניח על נייר האפיה וללחוץ קלות, יש להשאיר רווחים בין העוגיות מכיוון שמתפשטות מעט.
6. לאפות בחום של 180 מעלות כ – 25 דקות עד להזהבה קלה.
7. לקרר ולשמור בכלי סגור.

בתאבון

עוגיות שקדים ואגוזים:

מצרכים:

- 100 גרם שקדים ללא קליפה חתוכים.
- 100 גרם אגוזי לוז חתוכים.
- 200 גרם זרעי דלעת.
- 2 כפות שמן קוקוס.
- 6 כפות דבש.
- 1 כפית סוכר ווניל.
- 1 כפית קינמון.

אופן הכנה:

1. לבשל בסיר קטן את הדבש, שמן הקוקוס, הקינמון וסוכר הווייל עד לקבלת מרקם אחיד.
2. להוסיף פנימה את הזרעים והאגוזים.
3. בעזרת כף להניח על תבנית מרופדת בנייר אפיה את העוגיות.
4. לאפות בתנור שחומם מראש לחום נמוך של 100 מעלות כ-15.
5. יש לאחסן בכלי סגור העוגיות הקרות.
בתאבון

עוגת תפוחים ושקדים:

מצרכים:

- 5 תפוחים מזן סמית.
- 3 כפות לימון.
- 1 כף קינמון.
- 5 כפות סוכר קנים.
- 2 כפות סירופ מייפל
- 5 ביצים שלמות.
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר קנים או סוכר חום.
- 1 כף קליפת תפוז מגורדת
- 5 כפות שמן קוקוס
- 1 כוס שקדים טחונים דק.
- $\frac{3}{4}$ כוס עוגיות יין טחונות.
- תמצית וניל.
- קורט מלח.
- 1 אבקת אפיה.

אופן הכנה:

1. לשטוף, לקלף ולפרוס את התפוחים לפרוסות דקות.
2. להניח בקערה ולהוסיף את הלימון, 1 כף קינמון, 5 כפות סוכר קנים ו- 2 כפות סירופ מייפל.
3. בקערה נפרדת לערבב את העוגיות הטחונות, השקדים ואבקת האפיה.
4. בקערת מיקסר לערבב היטב את הביצים והסוכר עד לקבלת מרקם אוורירי.
5. להוסיף תוך כדי בחישה עדינה את שמן הקוקוס, תמצית וניל, קליפת תפוז, מלח, עוגיות הטחונות, שקדים ואבקת האפיה.
6. בחישת יתר תפגע במרקם העוגה.
7. יש לשמן בשמן קוקוס תבנית עגולה בקוטר 28 ס"מ.
8. לשפוך $\frac{2}{3}$ מהבצק.
9. מעליו לסדר את תפוחי העץ ללא הנוזלים.
10. את $\frac{1}{3}$ הבצק הנותר לשפוך על התפוחים.
11. הבצק מעט דליל.
12. להכניס לתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות ולאפות כ- 45 דקות.
13. ניתן לבדוק עם קיסם או סכין, וכשהעוגה מוכנה הם יוצאו נקיים.

בתאבון

כדורי בריאות בריאים:



מצרכים:

- ½ ק"ג תמרים לחים (גושים)
- 1 כוס מיץ ענבים
- 2 כפיות קינמון
- ½ כפית ציפורן טחונה
- 300 גרם שקדים
- 300 גרם אגוזי מלך
- 100 גרם שומשום שחור טחון

אופן הכנה:

1. לבשל בסיר קטן ½ ק"ג תמרים ללא חרצנים, להוסיף כוס מיץ ענבים, 2 כפיות קינמון וחצי כפית ציפורן טחון.
2. לבשל על אש נמוכה עד לקבלת מחית ולקרר.
3. להוסיף 300 גרם שקדים טחונים, 300 גרם אגוזי מלך טחונים, 100 גרם שומשום שחור טחון.
4. לערבב ביד את כל החומרים.
5. ליצור כדורים קטנים ולהניח בספסלי נייר.
6. לסדר בכלי סגור ולשמור במקרר.

בתאבון

אפיה:

1. מסדרים בתבנית אפיה, רצוי מזכוכית.
2. מפזרים מעט עלי רוזמרין (מומלץ לא להגזים בכמות הרוזמרין, טעמו חזק).
3. שופכים מעל שמן זית ומכניסים לתנור שחומם מראש ל 200 מעלות.
4. משך האפיה כ-30 דקות עד שהבטטות יתרככו.

סוף דבר-

לאדם בריא יש אלף חלומות ולאדם חולה יש חלום אחד בלבד – להיות בריא

לפעמים יש לנו נטייה להדחיק דברים ולא לטפל בהם כל עוד אנחנו לא חייבים להתעמת איתם בעל כורחנו.

בספר זה ניסיתי לעזור לך להבין את המשמעות של הופעת הגאווה ועליית חומצת השתן מכיוון שאני מאמינה בכל ליבי שמודעות היא כלי הריפוי עוצמתי במיוחד ואמר מי שאמר כי מודעות היא הצעד הראשון של השינוי אותו אנו רוצים להשיג ואילו הצעד השני הוא הקבלה.

אני מקווה שהספר נתן לך זווית רחבה יותר על הגאווה ואיפשר לך להבין שהגאווה הוא אינו גזירה משמים ושבידיך הכוח לשלוט בגאווה ולא לתת למצב בריאותי זה לשלוט בך. אני גם מקווה שיכולת לראות שהתזונה ממנה אתה יכול להינות, מעבר להיותה בריאה ומזינה, היא גם מגוונת ועשירה.

כולי תקווה שקריאת ספר זה נתנה לך את ההזדמנות לחולל שינוי בבריאותך ואיפשרה לך להבין שישנה דרך בה תוכל לשפר משמעותית את מצבך הבריאותי ואת איכות חייך.

אני מאחלת לך המון בהצלחה בדרך, אומנם הדרך לא תמיד תהיה פשוטה אבל אני יודעת מעל לכל ספק שהיא תהיה מתגמלת ביותר עבורך, עבור בריאותך ועבור משפחתך.

והשוב לזכור שמי שמקל ראש בגאווה לא יקל עליו.

בברכת בריאות, מודעות וקבלה,

שלך,

ד"ר שרה ברק (Ph.D)