



שיעור עשרים (התססת מזון, אסטרטגיות לטיהור רעלים, צום רוחני/רפואי)

"במקום להשתמש בתרופה, עדיף לצום יום אחד" (היפוקראטס)

"כשאנחנו אוכלים, אנחנו מאכילים גם את החיידקים שלנו, וכשאנו משנים להם את התזונה הרכב החיידקים ('חתימה חיידקית') משתנה."

"אלה שרוקדים נראים משוגעים בעיני אלה שלא שומעים את המוזיקה" (אלברט איינשטיין)

Daily administration of the probiotic kefir given in combination with a staggered and tapered antibiotic withdrawal regimen may resolve recurrent *Clostridium difficile* infection as effectively as fecal microbiota transplantation.

<http://bit.ly/1v6Ahme>

חיידקים מועילים במזון שימשו לרפואה במשך אלפי שנים

מאכלי סויה מותססים

- גבינת נאטו (חלב סויה מותסס, חיידק *Bacillus subtilis* var. *Nato*, בשימוש מעל 1,000 שנה)
- יוגורט סויה (התססת חלב סויה עם חיידקים מועילים)
- ממרח מיסו (התססה למשך שנה עם מלח ופטריית הקוג'י)
- טמפה (פולים חצויים, מבושלים ומותססים עם פטריית *Rhizopus Oligosporus*)
- רוטב סויה (התססה לשנה עם חיטה ומלח)

משקאות מותססים

- חיידקי קפיר (משקה חלב או פירות יבשים מוגז שמקורו בקווקז, צירוף של חיידקים מועילים ושמרים)
- קומבוצ'ה (פטריית תה חמצמץ, צירוף של חיידקים מועילים ושמרים)

מאכלים מותססים

קימצי' (מאכל קוריאני, ירקות מותססים בתיבולים שונים. כרוב סיני, צנון במלח)
ירקות שורש (סלק, גזר, לפת, צנון)
- פרחים, גבעולים ותרמילים (כרובית, ברוקולי, סלרי, כרישה, תרמילים ירוקים)
- עלים (קייל, כרוב), תבלינים (שום, בצל, ג'ינג'ר, קימל)

כרוב כבוש, פאקצ'וי וזרעי קימל

רכיבים

כרוב אדום – 2 ק"ג
פאקצ'וי – 5 עלים + גבעולים
זרעי קימל – רבע כפית
מים מינרלים – לפי הצורך.

\

הכנה

חיתוך כולל הגבעולים באורך 5-10 ס"מ וטברוחב 3-7 ס"מ.
ערבבו את כל המרכיבים.

דחיסה בצנצנת/קדירת כבישה אטומה תוך כדי הוספת מים.
להניח מעל צלוחית לקבלת עודפי נוזלים.

פתיחת הצנצנת אחת ל-24 שעות בעדינות..

לטעום, לאטום ולאחסן במקרר כאשר מוכן.

זמן הכנה: כ-21-3 ימים בהתאם לעונה.

תוספות להעשרה

1. כל עשב/ירק/זרע לתיבול שאתם אוהבים !

2. מלח !

רכיבים:

2 ק"ג כרוב לבן/סגול (תוספות: קייל-2, פטרוזיליה-1, נענע-1, פלפל-2, גזר-6, לימון-2, פלפל חריף)

½ כף מלח

¼ כף קימל

אופן ההכנה:

הוצאת העלים החיצוניים, להשתמש בעלים הפנימיים.

לחתוך את הכרוב לחצי ואז עם הפנים כלפי מטה לחתוך כל חצי לרצועות דקות דקות.

לשפוך לדלי ולפזר (לא חובה) מעל את המלח והקימל.

לחבוט עם כף עץ מלמעלה להוצאת כל המיץ של הכרוב עד שהופך לעסיסי ומבריק.

לדחוס למטה כמה שיותר. הנוזלים צריכים לכסות את הכרוב.

להניח מעל צלחת ועליה משקולת כבדה.

לכסות במגבת (חיידקים טובים, אך לא זבובים ופרעושים).

כעבור 24 שעות יש לבדוק שהנוזלים מציפים את כל הכרוב ושהכרוב אינו חשוף לאוויר.

למקם את הדלי עם הכרוב בטמפ' החדר.

כעבור 2-3 ימים העסק יתסוס ויקצוף.

כעבור 2-5 ימים התסיסה אמורה להסתיים, להעביר לכלי אטום ולמקרר. מומלץ לטעום מדי יום.

במקרר הטעם משתבח עם הזמן. מחזיק למשך שנים בקירור. להקפיד שהנוזלים יכסו את הכרוב.

מזון פרוביוטי – ירקות מותססים

עלים: כרוב, קייל, קולארדס, מנגולד, פטרוזיליה, כוסברה, כרישה, בזיליקום, רוקט, שמיר, בצל-ירוק, ערית, עלי-בר. תבלינים: אורגנו, קימל, פלפל, כמון, כורכום, רוזמרין, דפנה שורשים: צנונית, סלק, קולורבי, לפת, גזר, סלרי-שורש, פטרוזיליה-שורש, ארטישוק-ירושלמי. פרחים: ברוקולי, כרובית, ארטישוק גבעולים: סלרי, אספרגוס, שומר בצלים\חרפים: שום, בצל, פלפל-חריף, ג'ינג'ר 'פירות': מלפפון, עגבנייה, קישוא, פלפל-מתוק, פלפל חריף.

הכנה:

חיתוך דק, חביטות\עיסוי היטב (*ניתן להוסיף מלח) דחיסה בצנצנת ומילוי מים (מינרלים) לכיסוי הירקות כיסוי במגבת\רשת חרקים, הנחת צלחת מתחת לצנצנת הנחת משקולת לדחיסת הירק או דחיסה ידנית פעמיים ביום לכל תערובת זמן תסיסה שונה, בהתאם לסוג הירקות, אדמת הגידול והעונה

אכילה: תוספת לכל ארוחה ותבשיל שתייה: בוקר, צהריים וערב על קיבה ריקה

פרוביוטיקה במזון – יוגורט אגוזים וגרעינים מותססים

רכיבים: אגוזי ברזיל, לוז, מאקדמיה, מלך, פקאן, קוקוס, פיסטוק, צנובר, קשיו, שקד, גרעיני דלעת, גרעיני חמניה, פשתן, צ'יה, שומשום... שיבולת שועל, אורז

הכנה:

כוס מים אחת על כל כוס של אגוזים\גרעינים תוספות: וניל, קינמון... תמרים... עגבניות\סלרי\אבוקדו לטחון בבלנדר חזק עד הגעה למרקם חלק לשמור בצנצנת מכוסה במגבת ל-24-72 לצורך התססה ולאחסן בקירור. ניתן להוסיף Starter לזירוז התהליך. מומלץ לטעום בוקר וערב לשמור בקירור

אכילה: שייק ירוק, תוספת לסלטים

משקאות פרוביוטיים – רג'ובלק (Rejuvelac)

רכיבים-דגנים: חיטה, שעורה, שיפון, כוסמין

הכנה:

הנבטת הזרעים השריה בצנצנת מלאה בפי 2 יותר מים מגובה הזרעים סינון ואחסון הנוזל בצנצנת אטומה ובקירור ניתן להתסיס פעם נוספת עם מים חדשים ניתן לאכול את הגרגירים המזינים חיי מדף: עד שבוע

שתייה: בבוקר על קיבה ריקה.

ניתן להשתמש במיץ להתססה מזרזת של ירקות, אגוזים וגרעינים

יוגורט גרעיני חמניה

רכיבים

1 כוס גרעיני חמניה

1 כוס מים

תוספות לבחירה: עשבי תיבול, שן שום, קורט מלח, 1/4 כוס מיץ לימון סחוט טרי.
הכנה

טוחנים לקבלת מרקם חלק ואחיד.

מעבירים את התוכן לצנצנת זכוכית וסוגרים באופן חלקי.

ממתנים 24-72 שעות.

טועמים ומאחסנים בצנצנת אטומה.

שימושים

1. ממרח ורוטב טעימים ובעלי מרקם יוצא דופן – תחליף לטחינה

2. הוספת עשבי תיבול טריים.

בהנאה ובתיאבון!

קרם קשיו מתוק

רכיבים

1 כוס קשיו

1 כוס מים

תוספות לבחירה: מיץ לימו, מקל וניל, תמרים, צימוקים, קורט מלח, קורט קינמון.
הכנה

טוחנים לקבלת מרקם חלק ואחיד.

מעבירים את התוכן לצנצנת זכוכית וסוגרים באופן חלקי.

ממתנים 24-72 שעות.

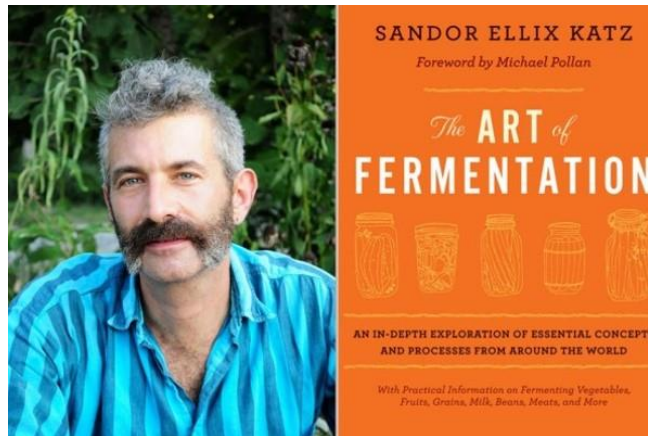
טועמים ומאחסנים בצנצנת אטומה.

שימושים

1. ממרח מתקתק כתוספת מפתיעה לכל ארוחה.

בהנאה ובתיאבון!

The Art of Fermentation / Sandor Ellix Katz



קדירות התססה במחיר עלות ברכישה קבוצתית, להלן שני היצרנים להתרשמות ממחירי המדף ותמונות. כדאי לבחור יצרן בודד לצורך הרכישה המשותפת. לי אין כל העדפה והבחירה היא שלכם.

ג'מוקה – 5 ל" (224 ש"ח) – 10 ל" (269 ש"ח)

<https://jammoka.com/%D7%9B%D7%9C%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%9B%D7%9C-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90/%D7%A7%D7%93%D7%99%D7%A8%D7%AA-%D7%9B%D7%91%D7%99%D7%A9%D7%94-%D7%A4%D7%A8%D7%9E%D7%A0%D7%98%D7%94/>

פשוט – 3.5 ל" (295 ש"ח), 5 ל" (328 ש"ח)

<http://www.pashutli.co.il/67245-%D7%A7%D7%93%D7%99%D7%A8%D7%AA-%D7%9B%D7%91%D7%99%D7%A9%D7%94>



'חתימה חיידיקית'

"איננו יודעים איך למנוע או לרפא מחלות מעי דלקתיות (קרוהן, קוליטיס)"

"הטיפולים הניתנים כיום הם טיפולים שמפחיתים את הדלקת, אך בסופו של דבר נגרמות צלקות במעי הגורמות לנזקים בלתי-הפיכים."

"כשאנחנו אוכלים, אנחנו מאכילים גם את החיידקים שלנו, וכשאנו משנים להם את התזונה הרכב החיידקים ('חתימה חיידיקית') משתנה."

"כשאנחנו שוטפים ידיים ומתרחצים, אנחנו משנים את 'החתימה החיידיקית' שלנו." הפחיתו את השימוש באנטיביוטיקה (מה שנותר לחולים היא רק המע' החיסונית)

- הפחיתו את השימוש במוצרי הייגינה וטיפוח 'אנטי-בקטריאליים'

- היחשפו וחשפו את ילדיכם לאדמה, צמחים ואוויר בלתי-מזוהם

- נשים: העדיפו תמיד לידה מהנרתיק והנקה ממושכת ככל שניתן

- אכלו מזון פרה-ביוטי (עתיר בסיבים המעוכלים ע"י חיידקים בלבד)

- אכלו מזון פרה-ביוטי (שאינו מפוסטר, המכיל חיידקים רבים ממקורות שונים)

- אכלו מזון פרוביוטי (מותסס ועתיר בחיידקים 'מועילים')

מדעי הרפואה לוקים בפרסום 'מזוהם' (Publication Pollution)

מדעי הרפואה לוקים בפרסום 'מזוהם' (Publication Pollution)

פרסום 'מזוהם'/'זבל' עשוי לגרום לפגיעה באמון, הערך והיעילות של התוכן והתוצאות אשר מתקבלות. הזיהום נגרם עקב גניבת מידע, הונאה והולכת התוצאות בכיוון רצוי אך לא מבוסס על בדיקות מהימנות. יש לכך מספר סיבות עיקריות:

התרבות בקצב מהיר של כתבי עת שונים המשלמים כסף עבור פרסום מאמרים,

גם כשאלו אינם עונים על הקריטריונים המקובלים. 25% מסך כול הפרסומים.

פרסומים עולים מעלים את ערכם של כתבי העת והכותבים (אזכורים) גם יחד.

פרסומים מרובים אלו גורמים לכך שקשה לברור את 'העיקר' מתוך 'השפע' המזוהם.

מחקר בלתי-הולם – מוטעה – פברוק תוצאות – 40%-72% נגיעות.

גניבת/העתקת מידע ופרסום תחת שם וממצאים שונים.

'זיהום' זה של המדע גורם לפגיעה במסקנות מחקרי ההמשך והטיפולים הניתנים כיום לבני-אדם.

הקהילה המדעית נמצאת במצב של 'הכחשה' או חוסר מסוגלות להתמודד עם התופעה.

http://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150403073439.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily+%28Latest+Science+News+--+ScienceDaily%29

קריאת מאמרים

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

(The National Center for Biotechnology Information)
(המרכז הלאומי למידע ביוטכנולוגי,
חלק מהספרייה הלאומית האמריקנית לרפואה)

PubMedHealth

(מאגר מידע ביביליוגרפי של מאמרים מדעיים, החל משנות ה-50,
מדעי החיים, מדעי הרפואה, מדעי התזונה..)

כתבי עת ואתרים

<http://www.sciencedaily.com/>

<http://www.medicalnewstoday.com>

<http://jn.nutrition.org/content/current>

ScienceDaily[®]

Your source for the latest research news

JN THE JOURNAL OF NUTRITION



Medical News Today : Your source for health news since 2003.

נקודות מבט שונות למחלות

גורמים עיקריים למחלות – תפיסה ספציפית
חיידקים, וירוסים, 'תורשה', 'מזל'

גורמים עיקריים למחלות – תפיסה הוליסטית
החלשת המאכסן (עודפים \ מחסורים)

דה-טוקסיפיקציה (סילוק רעלים)

מטרת הדיאטות לניקוי וטיהור רעלים – הגברת קצב הסילוק והעמקתו לפרק זמן מסוים

כל החומרים האלה צריכים לעבור שינוי ביוכימי גדול, על מנת שניתן יהיה להפרישם ולסלקם

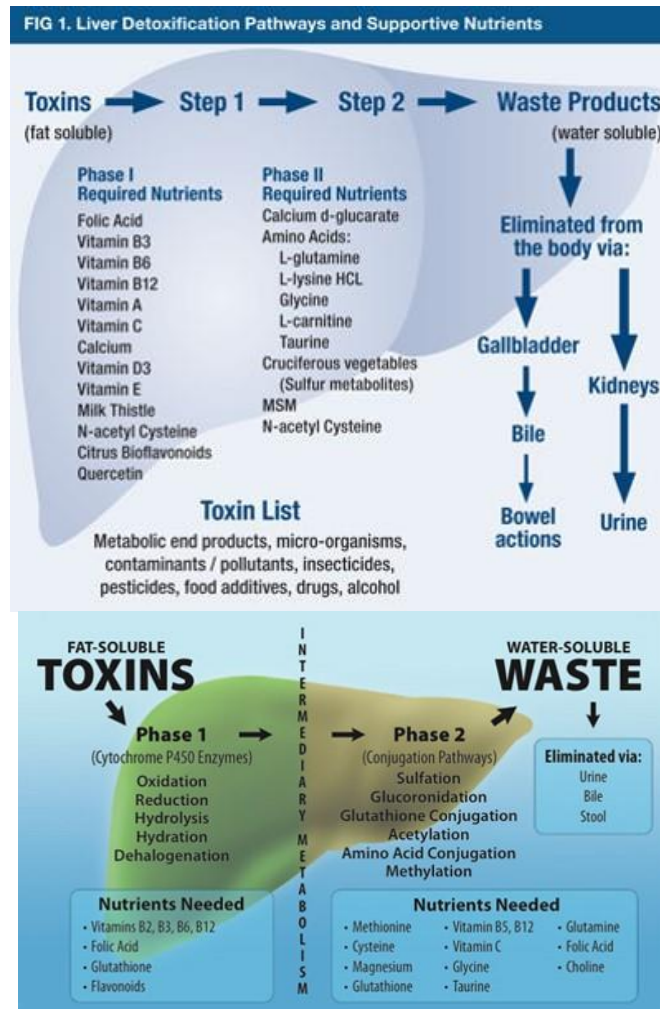
שני שלבים עיקריים בתהליך הדה-טוקסיפיקציה

מערכת אנזימטית בכבד: ציטוכרום P450

סינתזה של מולקולות ה'מצמידות' מולקולות (מסיסות בשמן) רעילות לתרכובת אחרת (מסיסה במים).

תרכובת (מסיסה במים) אשר הגוף מסוגל להפריש בביטחון דרך הכליות או הצואה (זיעה, נשימה).

הפרשת התרכובת המסיסה במים דרך מערכת השתן או המעי-הגס.



דיאטות טיהור רעלים

מזון צמחי, טרי ואורגני + מיצי ירקות ועשב חיטה

צמחי מרפא

דיאטת אורז ושעועית מאש

דיאטת שעורה

דיאטת ענבים\אבטיח\כרוב (Mono Diet)

תזונת מיצים

צום רפואי ורוחני

הנחיות משותפות לכלל התהליכים:

הרכב התזונה משתנה, הרכב המזונות שמהם נמנעים דומה

חוות בריאות מבודדת, אוויר צלול, נופים ומרחבים

תרגילי תנועה, תרגילי נשימה, מדיטציה

טיפול גוף-נפש

תזונת מיצים מסוננים

מיץ בסיסי-מתוק-סמיך – חוביזה וכוכבית
מלפפון, גזר, סלק, חוביזה וכוכבית, תפוח

מיץ ירוק-גדילן-כף-אווז-לואיזה
מלפפון, גדילן, כף-אווז, שומר, לואיזה

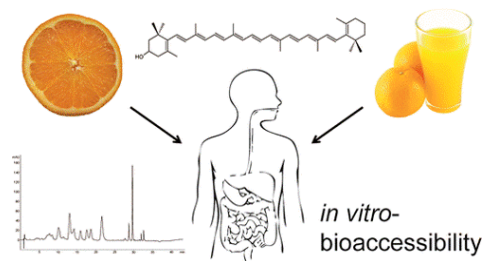
מיץ נוגד-חמצון-קיייל+סרפד
סלק, קיייל, סרפד, מלון\אבטיח, תפוז\קלמנטינה

מיץ ליקופן-חרצית-שן-הארי
חסה, קולורבי, חרצית, שן-הארי עגבניה

מיץ חרדל
כוסברה, שומר, מלפפון, גזר, חרדל, מעט תפוח

מיץ תפוזים או תפוזים שלמים ? (2015)

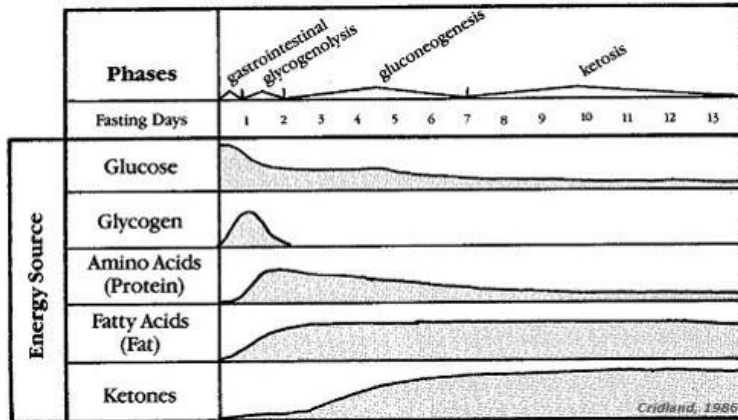
<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf505297t>



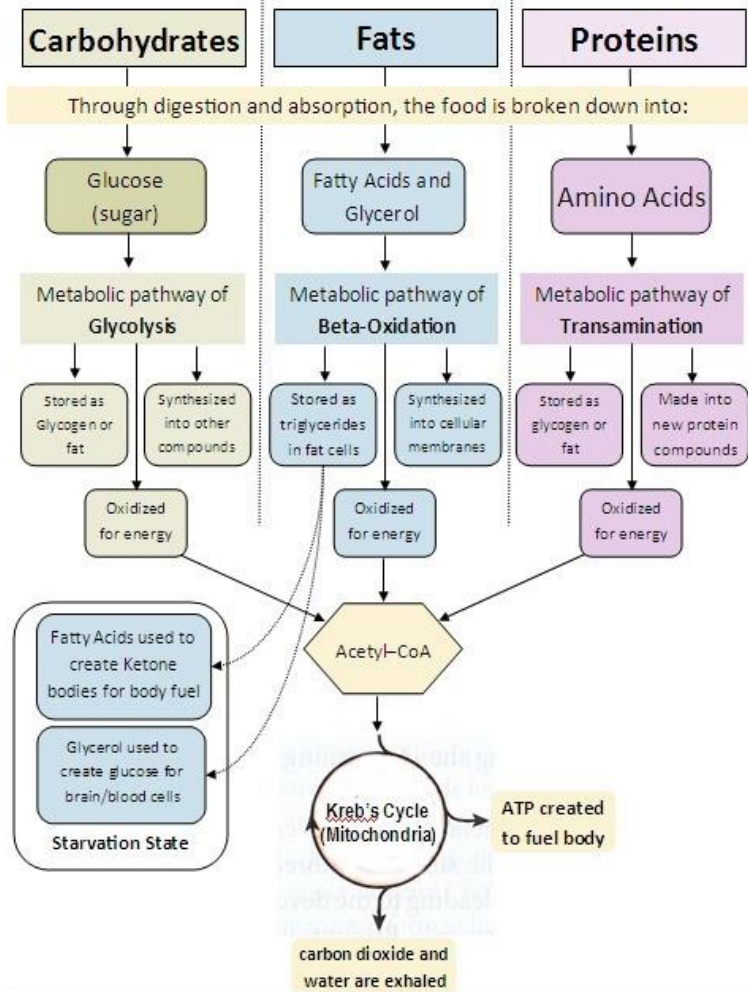
צום רפואי ורוחני – מאמר מקיף

<http://www.demayo.co.il/knowledge/%D7%A6%D7%95%D7%9D-%D7%A8%D7%A4%D7%95%D7%90%D7%99-%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%97%D7%A0%D7%99/>

The Four Phases of Fasting



In the **fed** state, nutrients are stored; In the **fasting** state, they are oxidized for energy production



צום רפואי ורוחני: צום ויתר-לחץ-דם

Medically supervised water-only fasting in the treatment of hypertension

METHODS:

174 hypertensive patients with blood pressure (140/90 mm Hg).
short prefasting period (approximately 2 to 3 days on average)
food consumption was limited to fruits and vegetables,
followed by medically supervised water-only fasting (approximately 10 to 11 days).
Refeeding (6 to 7 days on average) introducing a low-fat, low-sodium, vegan diet.

RESULTS: Almost 90% of the subjects achieved blood pressure less than 140/90. The average reduction in blood pressure was 37/13 mm Hg, with the greatest decrease being observed for subjects with the most severe hypertension.

Patients with stage 3 (180/110) had an average reduction of 60/17 mm Hg.

who were taking antihypertensive successfully discontinued the use.

CONCLUSION: Medically supervised water-only fasting appears to be a safe and effective means of normalizing blood pressure and may assist in motivating health-promoting diet and lifestyle changes.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11416824>

צום רפואי ורוחני: צום ומחלות אוטואימוניות

Brief case reports of medically supervised,
water-only fasting associated with remission of autoimmune disease
(2012 Fhurman J)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126162>

"לכל אחד ואחת יש רופא פנימי בו או בה,
תפקידנו הוא רק לעזור לו בעבודתו.
כוחות הריפוי הטבעיים שטמונים בתוך כל אחד ואחת מאיתנו
הינם החזקים והגדולים ביותר להשבת הבריאות וההחלמה.
המזון הינו צריך להיות תרופתנו ותרופתנו צריכה להיות במזון.
כשאתה חולה וממשיך לאכול, אתה ממשיך להאכיל את המחלה שלך."

(היפוקרטס, שנת 377-460 לפנה"ס, אבי הרפואה המערבית)

צום רפואי: ספרות מומלצת

הצום עשוי להציל את חייה \ הרברט מ. שלטון

רוג'ר החלים מאיידס \ בוב און

צום ואכילה לבריאות טובה \ ג'ואל פורמן

הצום כדרך ריפוי \ יצחק בן-אורי