

מרפאה לטיפול בכאב כרוני
ד"ר נחמה מילסון בן גרשון

תזונה ככלי טיפולי

מניעה עד טיפול

מדריך מעשי לפרוטוקולי תזונה טיפוליים במרפאה לכאב כרוני

קטוגנית 🔍 אלימינציה 🕒 צום לסירוגין ⚡ LCHP 🍌 ים-תיכונית 🔥 אנטי-דלקתית 🌿

www.drnehama.com | pain@drnehama.com | WhatsApp +972-54-897-9522

תוכן עניינים

- הקדמה על מה הספר הזה
מבוא תזונה ככלי: ארבע שלבים
- פרק 1 🌿 דיאטה ים-תיכונית
פרק 2 🔥 פרוטוקול אנטי-דלקתי
פרק 3 (LCHP) 🍌 דיאטה עתירת חלבון ודלת פחמימות
פרק 4 ⚡ דיאטה קטוגנית
פרק 5 🔍 דיאטת אלימינציה
פרק 6 🕒 צום לסירוגין
- רשימת תיוג איזה פרוטוקול מתאים לך?
מתכונים מטבח ללא כאב: מנות עם סימון לפי דיאטה

הקדמה

ספר זה אינו אנציקלופדיה של תזונה ואינו מדריך מקיף לכל שיטות התזונה הקיימות. זהו מדריך מעשי לפרוטוקולים שאני משתמשת בהם אישית במרפאתי לטיפול בכאב כרוני

כאב כרוני אינו רק סימפטום. מדובר במצב מערכתי הפוגע במערכת העצבים, במערכת החיסון, ברמות ההורמונים ובחילוף החומרים. תזונה משפיעה על כל התהליכים הללו ישירות. תפריט נכון יכול להפחית דלקת, לשפר שינה, להעלות רמת אנרגיה ולהפחית את עוצמת הכאב

שש הדיאטות המתוארות בספר זה הן כלים. כל כלי מיועד למשימה ספציפית. אחד מסייע לשמור על הבריאות לטווח ארוך. השני — להפחית דלקת חריפה. השלישי — לשנות את הרכב הגוף. הרביעי — לאתר טריגרים תזונתיים אישיים

ספר זה יעזור לך להבין מדוע אני ממליצה על גישה מסוימת, מה קורה בגוף כשמשנים את התזונה, וכיצד ליישם ידע זה בחיי היומיום

חשוב: כל אחד מהפרוטוקולים המתוארים דורש התאמה אישית. מה שמתאים למטופל אחד עשוי לא להתאים לאחר. לפני שינויים משמעותיים בתזונה — במיוחד בנוכחות מחלות כרוניות — חובה להתייעץ עם רופא

מבוא: תזונה ככלי טיפולי

דמיינו שגופכם הוא מעבדה כימית מורכבת הפועלת סביב השעון. כל מזון שאתם אוכלים אינו רק "קלוריות". אלה אותות כימיים שמפעילים תהליכים מסוימים ומכבים אחרים. אותו מזון יכול להיות ניטרלי, מועיל או מזיק — תלוי במצב הבריאות, בגנטיקה ובמטרות הנוכחיות. לכן אין "דיאטה נכונה" אוניברסלית. יש כלים — וחשוב לבחור את הנכון.

ארבע שלבים: מתמיכה עד טיפול

שלב	פרוטוקול	מתי משתמשים
1 תמיכה	ים-תיכונית 	בריא, רוצה להישאר בריא כמה שיותר זמן
2 שיקום	אנטי-דלקתית 	יש דלקת כרונית, כאב, עייפות, מצבים אוטואימוניים
3 תיקון	LCHP 	יש צורך לשנות הרכב גוף, להוריד סוכר, לבנות שרירים
4 טיפול	קטוגנית 	הפרעות מטבוליות או נירולוגיות חמורות — רק עם רופא
5 אבחון	אלימינציה 	רוצה לאתר איזה מזון גורם לסימפטומים שלי
6 ניקוי	צום לסירוגין 	חידוש תאי, שיפור רגישות לאינסולין

ככל שהכלי חזק יותר — כך חשוב יותר להשתמש בו נכון. התחילו עם פרוטוקולים עדינים ועברו לקפדניים רק לפי הצורך ותחת פיקוח רפואי.

פרק 1 דיאטה ים-תיכונית

דיאטה זו מונחית על ידי מסורות התזונה של עמי הים התיכון: יוונים, איטלקים, ישראלים, ספרדים. מדענים שמו לב שעמים אלה חיים יותר שנים, חולים פחות במחלות לב וכלי דם ובדמנציה. החלו לחקור מדוע — והתברר שמדובר בתזונה

מה זה — במילים פשוטות


זהו הפרוטוקול העדין והאוניברסלי ביותר. אין כאן איסורים נוקשים וספירת קלוריות. הבסיס — מזונות טבעיים מגוונים: הרבה ירקות, קטניות, דגנים מלאים, דגים, שמן זית. בשר — לעתים רחוקות קל לדבוק בדיאטה זו לכל החיים. לכן היא נחשבת ל"תקן הזהב" של תזונה לטווח ארוך. מפחיתה סיכון להתקף לב ושבץ ב-30%, לדמנציה — ב-40%

איך זה עובד

התפריט עשיר בנוגדי חמצון — חומרים המנטרלים את "חלודת" התאים (חמצון). חומצות שומן אומגה-3 מדגים ושמן זית מפחיתות את רמת הדלקת בגוף הסיבים מירקות וקטניות מזינים את חיידקי המעי הטובים. ומעי בריא — זה מערכת חיסון חזקה ומצב רוח יציב

מותר	✓
ירקות ועשבי תיבול — לפחות 500 גרם ביום (כרוב, קישוא, חצילים, תרד, עגבניות, מלפפונים)	
דגנים מלאים — כוסמת, אורז בר, קינואה, שיבולת שועל מלאה (לא מהירה!)	
קטניות — חמוס, עדשים, שעועית (3-4 פעמים בשבוע)	
דגים שמנים — סלמון, מקרל, הרינג, סרדינים (2-3 פעמים בשבוע)	
כפות ביום 2-3 — Extra Virgin שמן זית	
אגוזים וזרעים — חופן ביום: אגוזי מלך, שקדים, זרעי פשתן	
פירות יער ופירות — 2-3 מנות ביום	
עוף וביצים — 3-4 פעמים בשבוע	
אסור	✗
סוכר מזוקק וקמח לבן — מאפים, ממתקים, עוגות	
שומני טראנס — מרגרינה, מזון מהיר, עוגיות תעשייתיות	
בשר מעובד — נקניקים, נקניקיות	
משקאות מוגזים ממותקים ומיצים ארוזים	
בשר אדום — לא יותר מ-1-2 פעמים בחודש	
מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד	💊
כורכום + קורט פלפל שחור — אנטי-דלקתי טבעי (הפלפל מגביר את פעולת הכורכום פי 20)	
שום — מוריד לחץ דם ורמת כולסטרול	
דגים שמנים (הרינג, מקרל) — אומגה-3 למוח ולכלי הדם	
אוכמניות ופירות יער כהים — משפרים זיכרון וראייה	

- פוליפנולים מגנים על הלב — (Extra Virgin) שמן זית כבישה קרה ראשונה •

מילת הרופאה: הדיאטה הים-תיכונית היא הבסיס האידיאלי. אם אינכם יודעים מאיפה להתחיל —  התחילו ממנה. אין הגבלות נוקשות, הרבה אוכל טעים ומגוון, ובמקביל תועלת בריאותית אמיתית.

פרוטוקול אנטי-דלקתי פרק 2

אם הדיאטה הים-תיכונית היא דאגה לבריאות, הפרוטוקול האנטי-דלקתי הוא טיפול. אנו משתמשים בו כשבגוף מתנהלת דלקת כרונית "שקטה". זו אינה הדלקת שמכירים מדלקת גרון (עם חום וכאב). מדובר בתהליך נסתר שהורס רקמות לאט, שנים — ובסופו של דבר מוביל לכאב כרוני, מחלות אוטואימוניות והזדקנות מוקדמת.

מה זה — במילים פשוטות

דלקת היא תגובת הגנה של מערכת החיסון. בדרך כלל היא עוזרת לנו להילחם בזיהומים. אך כשהדלקת לא נכבית — היא מתחילה לתקוף את הרקמות של עצמנו.

דלקת כרונית עשויה שלא להתבטא במשך שנים. הסימנים הראשונים: עייפות מתמדת, כאבי גבוה, פריטין CRP — מפרקים, "ערפל מוחי", הצטננויות תכופות, בעיות עור. בבדיקות

הדיאטה האנטי-דלקתית מסירה מזונות ש"מוסיפים עצים" לאש הדלקת, ומוסיפה את אלה שמכבים אותה.

איך זה עובד

המעיי שלנו מכוסה בשכבת הגנה דקה — כמו עור, רק מבפנים. כשמחסום זה נפגע (מסוכר, אלכוהול, תרופות מסוימות, גלוטן אצל אנשים רגישים), חומרים שלא אמורים להיות שם חודרים לדם. מערכת החיסון מתחילה להגיב — והדלקת מתחדשת שוב ושוב.

הדיאטה האנטי-דלקתית משקמת מחסום זה, מסירה גורמים מגרים ומספקת לגוף "חומרי בניין" לתיקון.

מותר 
<ul style="list-style-type: none"> דגים שמנים (סלמון, הרינג, מקרל, אנושבי) — 4-5 פעמים בשבוע
<ul style="list-style-type: none"> עלים ירוקים (תרד, רוקט, קייל) — כל יום
<ul style="list-style-type: none"> ירקות ממשפחת המצליבים (ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים) — עשירים בסולפורפן המשקם את מחסום המעי
<ul style="list-style-type: none"> ציר עצמות — מכיל קולגן וגליצין, משקם את רירית המעי
<ul style="list-style-type: none"> מוצרים מותססים (ירקות כבושים, קימצי') — מזינים את חיידקי המעי הטובים
<ul style="list-style-type: none"> אבוקדו — שומנים אנטי-דלקתיים
<ul style="list-style-type: none"> Extra Virgin שמן זית
אסור 
<ul style="list-style-type: none"> סוכר בכל צורה (כולל דבש, סירופ מייפל, פרוקטוז) — מגרה תגובות דלקתיות
<ul style="list-style-type: none"> שמנים צמחיים מזוקקים (חמניות, תירס) — יותר מדי אומגה-6 המגבירה דלקת
<ul style="list-style-type: none"> גלוטן — אצל אנשים רגישים פוגע במחסום המעי
<ul style="list-style-type: none"> (קזאין) — דלקתי אצל חלק מהאנשים A1 מכיל חלבון) חלב פרה רגיל
<ul style="list-style-type: none"> אלכוהול — אפילו במינונים קטנים מגביר את חדירות המעי
<ul style="list-style-type: none"> מוצרים תעשייתיים מוכנים ומזון מהיר
מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד 

<ul style="list-style-type: none"> • (אותו שחלק מהתרופות חוסמות) NF-kB כורכום + פלפל שחור — הכורכומין חוסם את מסלול ג'ינג'ר — מעכב טבעי של ציקלואוקסיגנאז, פועל כמו איבופרופן — ללא תופעות לוואי
<ul style="list-style-type: none"> • פירות יער (אוכמניות, פטל שחור, פטל) — פוליפנולים מנטרלים רדיקלים חופשיים
<ul style="list-style-type: none"> • נוגד חמצון חזק, EGCG תה ירוק או מאצ'ה — מכיל
<ul style="list-style-type: none"> • ירקות כבושים ומי כבישה — משקמים את המיקרוביום, תומכים במערכת החיסון
<ul style="list-style-type: none"> • תה של נחמה: ½ כפית כורכום + קורט פלפל שחור + 1 כפית ג'ינג'ר מגורד לליטר מים. דבש או ממתיק ולימון — לפי הטעם

מילת הרופאה: יש דבר חשוב: גם מזונות "בריאים" יכולים לתחזק דלקת אצל אנשים מסוימים. תרד וסלק מכילים אוקסלאטים המצטברים ברקמות ומגבירים כאב אצל חלק מהמטופלים. קטניות ודגנים מכילים לקטינים. אם שומרים על דיאטה אנטי-דלקתית אך הכאב לא פוחת — ייתכן שכדאי לנסות את פרוטוקול האלימינציה

פרק 3 🍌 דיאטה עתירת חלבון ודלת פחמימות (LCHP)

אינה "דיאטת מפתחי גוף" ואינה רעב קיצוני. זוהי דרך מדעית (LCHP (Low Carb High Protein לשנות את הרכב הגוף: להפחית רקמת שומן תוך שמירה ובניית מסת שריר. דיאטה זו חשובה במיוחד בתנגודת לאינסולין ובאובדן שרירים הקשור לגיל (סרקופניה).

מה זה — במילים פשוטות

עם הגיל (ובכאב כרוני — מהר במיוחד) השרירים "נמסים". האדם עשוי לשקול אותו דבר, אך לנוע פחות טוב, להתעייף מהר יותר, להתאושש פחות טוב. חלבון הוא חומר הבנייה לשרירים. אם אין מספיק — הגוף מפרק את שריריו שלו.

תנגודת לאינסולין היא מצב שבו התאים "מפסיקים לשמוע" לאינסולין. אינסולין הוא הורמון שעוזר לסוכר להיכנס לתא. כשהוא לא עובד, הסוכר נשאר בדם והגוף מייצר יותר ויותר אינסולין. זהו מעגל קסמים המוביל לסוכרת סוג 2 והשמנה. הפחתת פחמימות שוברת את המעגל הזה.

איך זה עובד

חלבון גבוה נותן שני אפקטים: ראשית, הוא מתעכל "ביוקר" — עד 30% מהקלוריות שלו מוצאות להשפעה תרמית. שנית, חומצת האמינו לאוצין מפעילה את סינתזת חלבון השריר החדש. "הפחתת פחמימות מורידה את רמת האינסולין. כשהאינסולין נמוך, הגוף עובר למצב "שריפת שומן".

מותר ✓
בשר רזה: עגל, ארנבת, הודו, חזה עוף •
ביצים — פרופיל חומצות אמינו אידיאלי, אפשר כל יום •
דגים ופירות ים (כל הסוגים) •
ירקות לא עמילניים: מלפפונים, קישואים, אספרגוס, סלרי, כל הירקים העלים •
יוגורט יווני ללא סוכר, קוטג' (אם אין תגובה למוצרי חלב) •
חמאה מזוקקת (גהי) — חמאה ללא חלבוני חלב, נסבלת היטב •
אבוקדו — שומנים בריאים •
זרעי פשתן, צ'יה — סיבים תזונתיים •
אסור ✗
כל הסוכר והממתקים (כולל "טבעיים" — דבש, תמרים, פירות יבשים) •
מוצרים עמילניים: לחם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה, תירס •
פירות מתוקים: בננות, ענבים, מנגו, תאנים •
שומני טראנס: מרגרינה, מאפים תעשייתיים •
מיצים ארוזים ומשקאות מוגזים •
מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד 🍌
ביצים — מכילות כולין, הנחוץ לתפקוד המוח ומערכת העצבים •
סלמון ומקרל — חלבון + אומגה-3 בו-זמנית •
זרעי פשתן טחונים — ליגנאנים (פיטואסטרואגנים) + סיבים + אומגה-3 •

- חמאה מזוקקת (גהי) — חומצה בוטירית (בוטיראט) מזינה את תאי המעי
- חומץ תפוחים לפני הארוחה — מגרה חומציות קיבה, משפר עיכול חלבון

מילת הרופאה: לפני תחילת דיאטה זו חשוב לבדוק את תפקוד הכליות (אוריאה, קריאטינין) ורמת חומצת השתן. במחלות כליות, חלבון גבוה הוא התווית נגד. כמו כן שימו לב לצריכת נוזלים מספקת — לפחות 2 ליטר ביום.

פרק 4 ⚡ דיאטה קטוגנית

הדיאטה הקטוגנית היא הפרוטוקול הרציני מכולם. נכון לכנות אותה "טיפול מטבולי", כי היא ממש משנה את סוג הדלק שעליו הגוף פועל.

מה זה — במילים פשוטות

בתנאים רגילים, התאים פועלים על גלוקוז (סוכר הנוצר מפחמימות). כשכמות הפחמימות הופכת מאוד נמוכה (פחות מ-20-30 גרם ביום), הכבד מתחיל לייצר גופי קטון משומן. המוח והשרירים עוברים למקור אנרגיה חלופי זה.

מצב זה נקרא קטוזיס. ניתן לבדוק אותו עם מקלוני בדיקה לאצטון בשתן או גלוקומטר עם פונקציית קטונים.


הדיאטה הקטוגנית משמשת ברפואה משנות ה-1920 — בתחילה לטיפול באפילפסיה בילדים. כיום משתמשים בה בניירולוגיה, אנדוקרינולוגיה ובטיפול בהשמנה.

איך זה עובד

גופי קטון הם דלק "נקי" יותר למוח: הם מייצרים פחות תוצרי לוואי דלקתיים. לכן קטו משפרת תפקודים קוגניטיביים ומפחיתה תדירות התקפים במחלות נוירולוגיות מסוימות. אינסולין נמוך + תכולת שומן גבוהה = הגוף משתמש באופן פעיל במאגרי השומן.

✔ מותר	
בשר שמן: בקר, כבש, ברווז •	
דגים שמנים: סלמון, מקרל, הרינג •	
ביצים (ללא הגבלה) •	
גהי (Extra Virgin) שמנים: חמאה, קוקוס, זית •	
ירקות לא עמילניים: תרד, אבוקדו, קישוא, ברוקולי, מלפפונים, סלרי •	
אגוזים דלי פחמימות: מקדמיה, פקאן (עד 30 גרם ביום) •	
חלב קוקוס (ללא סוכר) •	
⊘ אסור	
כל הדגנים והקמח (לחם, דייסות, פסטה) •	
כל הסוכר, הדבש, הסירופים •	
רוב הפירות (מלבד כמות קטנה של פירות יער) •	
קטניות, ירקות עמילניים (תפוחי אדמה, גזר, סלק) •	
חלב (הרבה לקטוז — זהו סוכר) •	
אלכוהול — מוציא מקטוזיס •	
מוצרים דלי שומן — בהם פחמימות מחליפות שומן •	
💊 מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד	
מתמיר במהירות לקטונים, תומך במוח — (מקוקוס) MCT שמן •	
אבוקדו — אשלגן + שומנים בריאים, מונע התכווצויות בקטו •	

- מגנזיום (גרעיני דלעת, תרד) — לעתים יורד בקטו, חשוב לשרירים ושינה
- "ציר עצמות — משלים אלקטרוליטים (נתרן, אשלגן), מונע "שפעת קטו"

מילת הרופאה: פרטוקול זה — רק תחת פיקוח רפואי. לפני תחילת הטיפול: אולטרסאונד כיס מרה,  מרה, חומצת שתן, פרופיל שומנים. בשבועיים הראשונים עשויה להיות "שפעת קטו" (עייפות, ALT, AST, בדיקות כאב ראש) — זה תקין, עובר מעצמו. התווית נגד: מחלות כבד, אבני מרה, סוכרת סוג 1, הפרעות אכילה

פרק 5 דיאטת אלימינציה

דיאטה זו היא חקירה בלשית. מטרתה אינה לרדת במשקל או להוריד כולסטרול. מטרתה — לאתר איזה מזון ספציפי גורם לסימפטומים שלכם




מה זה — במילים פשוטות

אי-סבילות למזון אינה אותו דבר כמו אלרגיה. באלרגיה התגובה מיידית (פריחה, בצקת, קושי בנשימה). באי-סבילות הסימפטומים עשויים להופיע 2-72 שעות לאחר האכילה ולהיות מגוונים: כאבי "מפרקים, כאב ראש, נפיחות, עייפות, פריחות עור, "ערפל מוחי

בדיקות מעבדה לאי-סבילות למזון אינן תמיד מדויקות. השיטה האמינה ביותר — פרוטוקול אלימינציה: להסיר את המזון החשוד, להמתין, ואז להחזיר ולראות את התגובה

איך זה עובד

הפרוטוקול מורכב משני שלבים. שלב 1 (14-21 יום): מסירים את כל המזונות החשודים. אוכלים "בסיס נקי" — ירקות מבושלים פשוטים, דגנים בטוחים (אורז, כוסמת), בשר רזה, דגים שלב 2 (החזרת מזונות): מחזירים מזון אחד כל 4 ימים. מדוע 4 ימים? כי תגובה מסוג מושהה עשויה שלא להופיע מיד. מנהלים יומן סימפטומים

מותר 
<ul style="list-style-type: none"> אורז, כוסמת, קינואה (הדגנים הפחות אלרגניים) בשר רזה: כבש, הודו ירקות לא עמילניים, מבושלים (לא נאים — נספגים בקלות יותר) אגסים, אוכמניות (הפירות הפחות אלרגניים) שמנים צמחיים: זית, קוקוס, פשתן
אסור 
<ul style="list-style-type: none"> שמונת הגדולים" של האלרגנים: גלוטן (חיטה, שיפון, שעורה), מוצרי חלב, ביצים, סויה, בוטנים, "אגוזי עץ, שומשום תירס וכל המוצרים עם עמילן תירס ירקות ממשפחת הסולניים (עגבניות, פלפל, חצילים, תפוחי אדמה) — אופציונלי, בחשד לתגובה אלכוהול, קפאין, שוקולד כל המוצרים מוכנים למחצה ותעשייתיים (אלרגנים נסתרים בהרכב)
מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד 
<ul style="list-style-type: none"> ציר עצמות — "תיקון" המעי בשלב הניקוי מי כבישה — שיקום המיקרוביום (1-2 כפות ביום) תה ג'ינג'ר — מפחית דלקת במערכת העיכול אוכמניות — נוגדי חמצן ללא סיכון אלרגי

מילת הרופאה: יומן סימפטומים — חובה. רשמו: מה אכלתם, מתי, ואיך אתם מרגישים (אנרגיה, שינה, עיכול, עור, מצב רוח). רק כך ניתן לבסס את הקשר בין מזון לסימפטומים. אם בעת החזרת מזון אחרי 2-3 ימים הופיעה תגובה — זהו הטריגר שלכם. הסירו ל-3 חודשים, ואז נסו שוב.

פרק 6 צום לסירוגין 

צום לסירוגין אינו דיאטה במובן הרגיל. אין כאן מזונות אסורים. העיקר — מתי אתם אוכלים, ולא רק מה. זהו ניהול זמן האכילה


מה זה — במילים פשוטות

בכל פעם שאנחנו אוכלים, אינסולין משתחרר לדם. אינסולין הוא ה"מפתח" שפותח את התאים לגלוקוז. אך הוא גם חוסם שריפת שומן. כל עוד האינסולין גבוה — שומן לא נשרף. אם אנחנו כל הזמן נשנשים מהבוקר עד הערב, האינסולין לעולם לא יורד לרמה שבה מתחילה שריפת שומן. הפסקה באכילה היא "חלון שקט", כשהאינסולין יורד והגוף עובר לשימוש במאגרים שלו. התהליך השני החשוב — אוטופגיה (מיוונית "אכילה עצמית"). זהו מנגנון ניקוי עצמי של התאים: הם מפרקים ומנצלים חלבונים פגומים, מיטוכונדריות ישנות, "אשפה". אוטופגיה מופעלת לאחר כ-16-14 שעות צום. על גילוי מנגנון זה הוענק פרס נובל ב-2016

איך זה עובד

שעות ללא אכילה ← האינסולין ירד ← שריפת שומן הופעלה ← התאים החלו בניקוי עצמי. יחד עם 16 זאת, ב"חלון האכילה" (8 שעות) אתם אוכלים כרגיל, לא רעבים

 מותר
<ul style="list-style-type: none"> בחלון האכילה — כל מזון במסגרת הפרוטוקול העיקרי שלכם (ים-תיכוני, אנטי-דלקתי וכו') מחוץ לחלון האכילה מותר: מים, תה ללא סוכר, קפה ללא חלב וסוכר מים מינרליים עם לימון (ללא סוכר) — מותרים
 אסור
<ul style="list-style-type: none"> כל אוכל מחוץ לחלון האכילה (אפילו "נגיסה קטנה" מפרה את מצב הצום) משקאות ממותקים, מיצים, גזוז — מעלים אינסולין חלב ושמנת בקפה מחוץ לחלון האכילה — מכילים חלבון ושומן, מפסיקים את הצום תוספי תזונה קלוריים מחוץ לחלון האכילה — חלק מתוספי החלבון מפסיקים את הצום
 מזון כתרופה: מוצרים בעלי ערך מיוחד
<ul style="list-style-type: none"> תה אנטי-דלקתי (כורכום + ג'ינג'ר + פלפל שחור) — מותר בתקופת הצום, תומך בפרוטוקול האנטי-דלקתי מי כבישה — 1-2 כפות בבוקר על קיבה ריקה (פרוביוטיקה + אלקטרוליטים) מחזק אוטופגיה, EGCG תה ירוק — מכיל pH מים עם לימון — מקלים על תחושת הרעב, שומרים על

מילת הרופאה: אינני ממליצה על צום לסירוגין למטופלים עם תסמונת כאב פעילה ורמת לחץ גבוהה  — הצום מגביר עוד את הקורטיזול ועשוי להחריף את הכאב. קודם מייצבים את הכאב — אחר כך, אם רוצים, מכניסים צום לסירוגין. כמו כן התווית נגד: אבני מרה (הפסקות ממושכות גורמות לקיפאון מרה)

איזה פרוטוקול מתאים לך עכשיו?

רשימת
תיוג

סמנו את כל ההצהרות המתאימות למצבכם. באיזו קבוצה יש יותר סימני ✓ — את הפרוטוקול ההוא התחילו לחקור ראשון. אם כמה קבוצות קיבלו אותה כמות — דברו עם רופא

דיאטה ים-תיכונית — מתאימה לכם אם: 🌿

- הבדיקות תקינות, רוצה לשמור על הבריאות לטווח ארוך
- עומס מוחי גבוה, רוצה לתמוך במוח
- לא מוכן/ה להגבלות נוקשות
- רוצה לאכול מגוון וטעים
- אין מחלות כרוניות או שהן נשלטות היטב

אנטי-דלקתית — מתאימה לכם אם: 🔥

- אובחנה מחלה אוטואימונית (תת-פעילות בלוטת התריס, דלקת מפרקים שגרונית ועוד)
- עייפות מתמדת ללא סיבה
- פריחות תכופות בעור, בצקות
- CRP בבדיקות גבוה מהנורמה
- כאבי מפרקים או שרירים

LCHP — מתאים לכם אם: 🧘

- רוצה להפחית שומן תוך שמירת שרירים
- הרופא דיבר על תנגודת לאינסולין או קדם-סוכרת
- עם הגיל ירדה ניכרות כוח השרירים
- יש צורך להתאושש לאחר ניתוח או מחלה ממושכת
- הכליות בריאות (חשוב!)

קטוגנית — מתאימה לכם אם: ⚡

- אובחנו הפרעות נירולוגיות (אפילפסיה, פרקינסון, שלב מוקדם של אלצהיימר)
- סוכרת סוג 2 שמגיבה בצורה לא טובה לטיפול הרגיל
- מוכן/ה לפרוטוקול קפדני ומעקב סדיר
- יש תמיכה רפואית


דיאטת אלימינציה — מתאימה לכם אם: 🔍

- סימפטומים מופיעים אחרי אכילה, אך לא יודעת/ת אחרי איזו
- נפיחות, אי-נוחות בבטן ללא סיבה ברורה
- תגובות עור הקשורות לתזונה
- רוצה לדעת בדיוק אילו מזונות "לא אוהבים" אותי

צום לסירוגין — מתאים לכם אם: 🕒

- רוצה "לאתחל" את חילוף החומרים

- הכאב יציב, לא בשלב החמרה
- אין אבני מרה
- אין נטייה להפרעות אכילה

 מתי חייבים להתייעץ עם רופא לפני שינוי דיאטה: מחלות כרוניות של כליות, כבד או כיס מרה; נטילת תרופות (במיוחד מורדי סוכר או לחץ דם); הריון או הנקה; היסטוריה של הפרעות אכילה; גיל מעל 65 או מתחת ל-18.5 BMI.

מתכונים מטבח ללא כאב

כל המתכונים פשוטים, טבעיים ואינם דורשים מרכיבים מורכבים. כל מתכון מסומן בסמלים של הדיאטות שהוא מתאים להן.

סמלי הדיאטות

סמל	דיאטה
	ים-תיכונית
	אנטי-דלקתית
	LCHP
	קטוגנית
	אלימינציה
	צום לסירוגין (בחלון האכילה)

מרקים

ציר עצמות אנטי-דלקתי עם כורכום

מרכיבים:

- 2 ק"ג עצמות (בקר או עוף)
- 1 בצל, 2 גזרים, 3 גבעולי סלרי
- 1 כפית כורכום, 1 כפית ג'ינג'ר מגורד
- קורט פלפל שחור
- 2 כפות חומץ תפוחים
- 3 ליטר מים, מלח לפי הטעם

הכנה:

להשרות עצמות במים קרים עם חומץ תפוחים 30 דקות — החומץ שולף מינרלים מהעצמות. להביא לרתיחה, להסיר קצף. להוסיף ירקות, כורכום, ג'ינג'ר, פלפל. לבשל על אש נמוכה 8-12 שעות (או 3 שעות בסיר לחץ). לסנן. לשמור במקרר עד 5 ימים, להקפיא במנות.

לשתות כ-300 מ"ל (2 מ"ל) אשכולית לבריאות. נותן על קריכה בחלון האכילה בצום לסירוגין

מרק קרם ברוקולי וקישוא

מרכיבים:

- 1 ראש ברוקולי גדול (~500 גרם)

- 1 קישוא בינוני
- 1 בצל, 2 שיני שום
- 1 כף שמן זית
- מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט
- 500 מ"ל ציר ירקות או עוף

הכנה:

לטגן בצל ושום בשמן זית עד ריכוך. להוסיף קישוא וברוקולי חתוכים, לשפוך ציר. לבשל 15 דקות עד שהירקות רכים. לטחון בבלנדר לקרם אחיד. לתבל במלח, פלפל, אגוז מוסקט.

ב.ק.ט.ו. נ.י.ת.ן. ל.ה.ו.ס.י.ף. כ.ף. ש.מ.נ.ת. ק. ק. ל.ש.ו.מ.נ.י.ו.ת.ו.ט.

מרק דגים עם שומר



מרכיבים:

- 400 גרם דג לבן (בקלה, מרלזזה, טילאפיה)
- 1 בצל שומר, 2 גבעולי סלרי
- 2 עגבניות או 200 מ"ל עגבניות מגוררות ללא סוכר
- 1 כף שמן זית
- עלה דפנה, תימין, מלח
- 1 ליטר מים

הכנה:

לחתוך שומר, סלרי ובצל, לטגן בשמן זית 5 דקות. להוסיף עגבניות, תבלינים, לשפוך מים. לבשל 15 דקות, ואז להוסיף דג חתוך לחתיכות. לבשל עוד 10 דקות על אש בינונית. להגיש עם עשבי תיבול.

ש.ו.מ.ר. מ.פ.ח.י.ת. נ.פ.י.ח.ו.ת. ו.מ.ת.א.י.ם. ה.י.ט.ב. ל.ד.ג.י.ם. ה.מ.ר.ק.

מרק עדשים אדומות עם ג'ינג'ר



מרכיבים:

- 1 כוס עדשים אדומות
- 1 בצל, 2 שיני שום
- 1 כפית ג'ינג'ר מגורד, 1 כפית כורכום
- ½ כפית כמון
- 1 כף שמן זית
- 1 ליטר מים או ציר, מלח

הכנה:

לטגן בצל, שום ותבלינים בשמן 3 דקות. להוסיף עדשים שטופות, לשפוך מים. לבשל 20 דקות עד שהעדשים מתרסקות לגמרי. לטחון בבלנדר, להמליח.

להגיש עם טיפת שמן זית ועשבי תיבול.



מנות דגים 

מקרל אפוי עם לימון ועשבי תיבול



מרכיבים:

- 2 מקרל (או דג שמן אחר)
- 1 לימון, 3 שיני שום
- רוזמרין, תימין, מלח, פלפל שחור
- 1 כף שמן זית

הכנה:

לשטוף הדג, לחרוץ חתכים בצד.
לשפשף במלח, פלפל ושמן זית.
להכניס פרוסות לימון ושום לחתכים.
דקות 25-30 ללאפוף ב-200°



3 -

סלמון עם רוטב אבוקדו



מרכיבים:

- 2 פילה סלמון (~150 גרם כל אחד)
- 1 אבוקדו, מיץ מחצי לימון
- 1 שן שום, מלח
- שמן זית לטיגון
- מלפפון להגשה

הכנה:

להמליח ולפלפל את הסלמון.
(דקות 15 ללאפוף ב-180°) לטגן בשמן זית 4-5 דקות מכל צד.
למעוך אבוקדו עם מיץ לימון, שום ומלח.
להגיש סלמון עם רוטב אבוקדו ומלפפון פרוס.

ש י ל ו ב ס ל מ ו ן ו א ב ו ק ד ו — מ כ ה כ פ 3 ל  ש ל ח ו מ צ ו ת

מנות בשר 

קציצות הודו ברוטב עגבניות



מרכיבים:

- 500 גרם בשר טחון הודו
- 1 ביצה, ½ כפית מלח, פלפל
- 1 בצל (קצוץ דק)
- 400 גרם עגבניות מגוררות ללא סוכר
- 2 שיני שום, בזיליקום, אורגנו
- 1 כף שמן זית

הכנה:

לערבב בשר טחון עם ביצה, בצל, מלח ופלפל.
 לעצב קציצות קטנות (קוטר 3-4 ס"מ)
 לטגן בשמן זית עד להזהבה
 להוסיף עגבניות, שום, תבלינים
 לבשל מכוסה 20 דקות

 ב י ו ת ר . מ ת א י ם כ מ ע ט ל כ ו ל ם , כ ו ל ל א ל ה א א

סטייק בקר עם עשבי תיבול



מרכיבים:

- 300 גרם בקר (ריבאי או אנטריקוט)
- רוזמרין, תימין
- 1 כף שמן בישול
- מלח גס, פלפל שחור

הכנה:

להוציא הבשר מהמקרר 30 דקות לפני.
 לשפשף במלח, פלפל ועשבי תיבול
 לחמם מחבת עם גהי עד לחום גבוה
 לטגן 3-4 דקות מכל צד לבשר בינוני
 לתת "לנוח" 5 דקות לפני חיתוך

 ל ט י ג ו ן : נ ק ו ד ת ע ש ן ג ב ו ה ה א

כבש מבושל עם ירקות



מרכיבים:

- 500 גרם כבש (לחתוך לקוביות)
- 1 בצל, 3 שיני שום
- 1 קישוא, 1 פלפל צבעוני
- 1 כפית כורכום, 1 כפית כמון, קורט קינמון

- 200 מ"ל מים, מלח
- 1 כף שמן זית

הכנה:

לטגן בשר בשמן זית עד להשחמה.
להוסיף בצל ושום, לטגן 3 דקות.
להוסיף תבלינים, לערבב.
להוסיף ירקות ומים, להביא לרתיחה.
לבשל על אש נמוכה 1-1.5 שעות עד שהבשר רך.



ירכי עוף עם לימון ושום



מרכיבים:

- 4 ירכי עוף ללא עור
- 4 שיני שום (כתושות)
- מיץ לימון אחד + קליפה מגוררת
- 1 כף שמן זית
- אורגנו, מלח, פלפל

הכנה:

לערבב שמן, מיץ לימון, קליפה, שום ותבלינים.
למרינד עוף לפחות 30 דקות (עדיף לילה).
דקות 35-40 ב-200°C לאפות.



תחליפי לחם 🍞

לביבות כוסמת (ללא גלוטן)

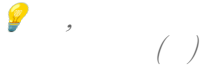


מרכיבים:

- 1 כוס קמח כוסמת
- 1 ביצה, 1 כוס מים
- 1/2 כפית סודה לשתייה, קורט מלח
- 1 כף שמן זית לטיגון

הכנה:

לערבב קמח, מים, ביצה, מלח וסודה.
לתת לעמוד 10 דקות.
לטגן בשמן כמו לביבות רגילות.
להגיש עם אבוקדו או ירקות כבושים.



לחם ביצים (לחם קטן)



מרכיבים:

- 6 ביצים (להפריד חלבונים מחלמונים)
- 3 כפות גבינת שמנת או קוטג' 0%
- ¼ כפית אבקת אפיייה
- קורט מלח

הכנה:

להקציף חלבונים לקצף יציב עם קורט מלח.
לערבב חלמונים עם גבינת שמנת ואבקת אפיייה.
לאחד בעדינות חלמונים וחלבונים.
לשים בכפית על תבנית מרופדת בנייר אפיייה.
דקות 30 C לאפות ב-150°.



3

לחמניות קינואה



מרכיבים:

- 1 כוס קינואה מבושלת
- 1 ביצה, מלח
- עשבי תיבול לפי הטעם (שמיר, פטרוזיליה)
- 1 כף שמן זית

הכנה:

לערבב קינואה מבושלת עם ביצה ועשבי תיבול.
לעצב לחמניות דקות.
לטגן בשמן 3 דקות מכל צד.



לחם טחינה



מרכיבים:

- 4 ביצים
- 6 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות דבש (או אריתריטול לקטן)
- 1½ כפית אבקת אפיייה

הכנה:

להקציף ביצים במיקסר או בטרפה לקצף קל.
להוסיף טחינה, דבש (או אריתריטול) ואבקת אפייה.
לטרופ שוב היטב. הבצק יוצא נוזלי מאוד — כך צריך להיות.
לכיכרות: לשפוך בתבניות מאפינס רק עד חצי — הבצק עולה הרבה מאוד.
עד שיבדיל יצא יבש (~22-18 דקות לכיכרות) Cלאפות ב-180°.
לקרר לפני ההגשה.



לביבות קמח שקדים וקוקוס



מרכיבים:

- 3 ביצים
- $\frac{3}{4}$ כוס קמח שקדים (~80 גרם)
- $\frac{1}{4}$ כוס קמח קוקוס (~30 גרם)
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת אפייה
- 3 כפות חלב קוקוס או שקדים ללא סוכר
- קורט מלח
- ממתיק לפי הטעם (אריתריטול, סטביה) — אופציונלי
- שמן קוקוס או גהי לטיגון

הכנה:

לערבב קמח שקדים, קמח קוקוס, אבקת אפייה ומלח.
לטרופ ביצים עם חלב, להוסיף לחומרים היבשים.
לערבב ולתת לעמוד 3-5 דקות — קמח קוקוס מתנפח.
לחמם מחבת עם שמן קוקוס או גהי על אש בינונית.
לשים בצק בכפית. לטגן 2-3 דקות מכל צד על אש בינונית (לא חזקה — נשרפים!).
להגיש חמים עם אבוקדו, ירקות כבושים או פירות יער.



1:1 יו ת ר . ה ב צ ק י ה י ס מ י ק י ו ת ר —

כבושים ירקות 

ירקות כבושים לפי מתכון ד"ר נחמה



מרכיבים:

- 1 ליטר מים
- 1 כף מלח
- 1 כפית סוכר (להפעלת תסיסה)
- תבלינים: פלפל אנגלי, ציפורן, כמון — לפי הטעם
- ירקות: מלפפונים, חסה, כרוב, קולרבי, קישואים, כרובית — כל מה שיש

הכנה:

להכין מלח: להמיס מלח וסוכר במים, להוסיף תבלינים, להביא לרתיחה (הרתיחה רק לפתיחת הארומות של התבלינים)
 !לקרר את המלח לגמרי — שופכים רק קר
 לחתוך ירקות לחתיכות גדולות, לארוז בצפיפות בצנצנת
 לשפוך מלח מקורר, ללחוץ משהו מלמעלה
 להשאיר בטמפרטורת החדר 24-72 שעות
 לאחר 24 שעות הירקות כבר מרפאים — נסו! ברגע שהטעם הפך "שלכם" (יש שאוהבים קלות, יש שאוהבים חזק) — מכניסים למקרר



קינוחים 

שייק פירות יער ללא סוכר



מרכיבים:

- 150 גרם אוכמניות קפואות או פטל
- 1 בננה (קטנה, למי שלא בקטו)
- 200 מ"ל חלב שקדים ללא סוכר
- 1 כפית זרעי פשתן טחונים

הכנה:

לטחון הכל בבלנדר לאחידות
 להגיש מיד — נוגדי חמצון מתפרקים מהר

לקטו: להוסיף בננה, להוסיף ½ אבו קדו — יתקבל שקמא

טראפס שוקולד קטו



מרכיבים:

- 100 גרם שוקולד מריר (85-90%, ללא סוכר)
- 50 מ"ל שמנת קוקוס
- 1 כף שמן קוקוס
- מלח, וניל
- קוקוס מגורד לציפוי

הכנה:

לשבור שוקולד, להמיס בבן-מרי עם שמנת קוקוס ושמן להוסיף קורט מלח וניל. לשפוך לתבנית, להכניס למקרר לשעתיים. לחתוך לקוביות, לגלגל בקוקוס מגורד.

  + 8 5 %

אגסים אפויים עם קינמון



מרכיבים:

- 4 אגסים
- 1 כפית קינמון
- 1 כף דבש או אריתריטול
- ½ כפית הל
- 1 כף אגוזי מלך (קצוצים)

הכנה:

לחצות אגסים, להסיר לב לפזר קינמון והל. לזלף דבש או לפזר אריתריטול. דקות 20 Cלאפות ב-180°. להגיש חמים, מפוזרים אגוזי מלך.



מוס אבוקדו עם קקאו



מרכיבים:

- 2 אבוקדו בשלים
- 2 כפות אבקת קקאו ללא סוכר
- 2 כפות שמנת קוקוס
- ממתיק לפי הטעם (סטביה, אריתריטול)
- קורט מלח, וניל

הכנה:

לטחון אבוקדו בבלנדר עד חלקות מוחלטת. להוסיף קקאו, שמנת קוקוס, ממתיק. להקציף למרקם מוס. לחלק לכוסות, לקרר 30 דקות.



פודינג צ'יה עם אוכמניות



מרכיבים:

- 3 כפות זרעי צ'יה
- 250 מ"ל חלב קוקוס או שקדים ללא סוכר
- 100 גרם אוכמניות (טריות או קפואות)
- ממתיק לפי הטעם

הכנה:

לערבב זרעי צ'יה עם חלב וממתיק.
להכניס למקרר לפחות 4 שעות (עדיף ללילה).
לפני ההגשה לסדר אוכמניות מלמעלה.

צ'יה מתנפח והופך לפודינג ג'לטוני ללא בישול