

במקום שבו נפגשת המודעות עם התזונה  
מאת: אביטל סבג, מומחית לרפואה טבעית ומודעות תזונה





מוקדש לטל יעקובסון 1983-2009

## טל יעקובסון

עיניה מלאות אור. על פניה נסוך חיוך קסום, עם שתי גומות של חן. יודעת שהסוף קרב, אבל לא מוותרת. נלחמת בכל הכוח מתוך אמונה שהובילה אותה בחייה. נלחמת, ואז נעלמת...

מגיל צעיר ראתה טל את העולם באופן אחר. אקטיביסטית, מגנה על זכויות בעלי-החיים, טבעונית אדוקה. לוחמת כנגד כל סוג של ניצול: של בני-אדם, בעלי-חיים, משאבי-הטבע. פועלת למען עולם ירוק וטוב יותר. היא חיה ויצרה, במודעות, ברצינות ובאחריות שאינן מאפיינות נערה צעירה.

בנעוריה למדה בתיכון עירוני א' בתל-אביב במגמת אומנות פלסטית וסיימה בהצטיינות. והנה קטע מתוך דברים שכתבה בגיל 16: "אני אנרכו-פציפיסטית המתנגדת לכל שלטון מוסדי... אני מאמינה שאסור להרוג בכלל... אני מאמינה באינדיבידואליזם, בזכותו של כל אדם להיות חופשי בכוחו כמו גם במעשיו... ההזדהות שלי עם המאבק בהפרת זכויות האדם בישראל ובכל מקום באה לידי ביטוי בחיי, אני פעילה ב"אמנסטי אינטרנשיונל" ומגיעה בקביעות לאירועים של "בצלם"... אני מתנגדת לניצול בעלי-חיים על-ידי בני אדם... אני פעילה בעמותת "אנונימוס" – הפועלת להגנת זכויותיהם של בע"ח ובנוסף אני פעילה באגודה הישראלית נגד ניסויים בבע"ח. לאור התנגדותי לכל אלימות כלפי בני אדם ובע"ח אחרים אני מנהלת אורח חיים טבעוני, אינני אוכלת בע"ח אחרים, או מוצרים שנוצרו תוך ניצול בע"ח, אינני לובשת את עורם ואיני משתמשת במוצרי הקוסמטיקה שנוסו בהם... הנני פעילה במאבק הבינלאומי נגד נשק גרעיני".

בגיל 18 טל ארזה תרמיל ונסעה לאמסטרדם לחיות בסקוואטים, שהם סוג של קומונות; הרצון לפרוש כנפיים ולעוף נבע מתוך סקרנות לראות עולם ולחוות אורח חיים שונה, עם אנשים ממקומות שונים המתחברים יחד למען מטרה משותפת. שם למדה טל רפואה טבעית וסינית, צמחי-מרפא, והחלה לייצר קו של קרמים טבעיים לטיפול בעור, בשם "Ecometix".

בשנת 2007 חזרה לארץ והחלה את לימודיה בקמפוס "ברושים" בלימודי רפואה סינית. בשנה זו הייתה ממקימי בר טבעוני בשם "רוגטקה". זוהי יוזמה ללא מטרת רווח שביקשה להפיץ רעיונות לשינוי חברתי, קידום תזונה טבעונית ויצירת מרחב פוליטי לאמנות ותרבות עבור הקהילה. את המקום מפעיל בהתנדבות קולקטיב מתנדבים ומתנדבות טבעונים.

בתחילת שנת 2009 התגלתה בגופה של טל מחלת הסרטן, והיא נאלצה להפסיק את לימודיה ולהתמקד בטיפול. גם בתקופה זו המשיכה בעשייה ולמרות הקשיים הפיזיים והנפשיים, לקחה קורס ב"פרמקולצ'ר", נרשמה לבי"ס מנשר ללימודי קומיקס ואנימציה, ואף המשיכה להיות פעילה בכל עיסוקיה. כשנפטרה, כתבו עליה חבריה: "בחייה ציוותה לנו חמלה, אהבה ואמת..."

המזון הטבעי היה חלק בלתי נפרד מחייה של טל. היא הייתה אשת חזון, ונהגה להעלות על הכתב את מאווייה ושאיוותיה: "למצוא קהילה אידיאלית, לטייל בעולם בערים ובטבע... עם וואן או בלעדיו... לעסוק באומנות, לעסוק בדיקור ורפואה סינית, עיסוי וצמחים, לעשות מוזיקה בעצמי. בית – כרגע לא דחוף. אני גמישה ומוכנה לגור בסקוואטים ובקהילות שונות גם בעיר וגם מחוץ לה... כשאחליט שאני רוצה בית, הייתי רוצה לקחת חלק פעיל בבניה שלו. הוא יהיה בנוי ע"פ עקרונות הפרמקולצ'ר (תרבות עדן: עולם אנושי, חקלאי ותרבותי הפועל על פי מחזורי הטבע ונהנה מאותו שגשוג של ראשוניות הבריאה) ומחומרים אקולוגיים". (מתוך החזון של טל לשנת 2015).

ההורים, האח ליאור, המשפחה המורחבת וכל החברים שצעדו איתה לאורך המסע, מרגישים שניתנה להם זכות גדולה להמשיך את דרכה של טל והם עושים כל שביכולתם כדי שחזונה ימשיך לפעום ולהשפיע.

"... אני מבקשת שתמיד אוכל לתרום ולעזור לאחרים ושתמיד יהיה לי את הזמן, הפנאי, והיכולת להתנדב ולתרום מתוך רצון אמיתי ונתינה אמיתית... אני מבקשת שמחה, סיפוק, התלהבות, דינאמיות ויצירתיות בחיי ובחיים בעולם בכלל... אני מבקשת אומץ ותעוזה לממש את מה שליבי חפץ בו..."

טל יעקובסון.

26/12/2009- 27/10/1983



## פתח דבר

לראות את יופי היקום

בין שמים לאדמה

נבט המבצבץ אחרי הגשם

מביא אלינו את תמצית החיים

למה אנו זקוקים?

כה צלול ונקי

עונות באות עונות הולכות

בימים אלה אני שוקדת על כתיבת ספר תזונה ומתכונים שנמצא בחודשי הריון מתקדמים. בעודי כותבת, נפלה בידי הזכות להעביר אליכם טיפה קטנה מחוך האוקיינוס העצום של ידע החיים, שבסיסו בתזונה הבריאה ומקומה בחיינו. הידע הזה, היה אבן יסוד במסעה של טל יעקובסון בעולם הזה.

ביקרתי את הוריה. אנשים מקסימים וכואבים. ביקור שחידד שוב את הידיעה עד כמה הכל זמני. לא ידוע. לא ברור מאליו. ה"אני מאמין" שמוביל אותי: כלומר המודעות לתזונה בריאה, תאם בדיוק מפליא לאורח חייה של טל. וכמו באגדות, אני מרגישה שהנעל שהותירה אחריה, תואמת בדיוק למידותיי, וחשה מבורכת.

חוברת זו היא הזדמנות בשבילכם להציץ לעולם התזונה הבריאה. להבין את המשמעות של תזונה ממוקד, להתחבר למושגים ולתכנים, להתנסות במתכונים טעימים ופשוטים להכנה ולהתעורר לשינוי.

כל אחד מאיתנו מזמן לעצמו מסע־חייו בעולם. האם אי־פעם עצרנו לחשוב על המשמעות שאנו מעניקים לחיינו? לאן אנחנו הולכים? איך אנחנו מתנהלים בתוך בריכת ההזדמנויות של העולם, שבכל רגע מזמן אפשרות שעשויה לקדם אותנו לצעד הבא בדרך אל האושר?

ההתעוררות לשינוי פוגשת אותנו במקום שמעבר לידיעה. זה המקום שבו עלינו להפשיט שרוולים – וליישם. לעשות סדר בתוך הכמות העצומה של הידע שסביבנו. אנחנו מוקפים באינפורמציה ומחקרים שלעיתים יוצרים בלבול ומעלים שאלות. אז מה האמת? אז זהו. האמת היא שאין אמת אחת!!

יש צורך לעצור ולהבין את החיבור שלנו לשמים לארץ ולאימא אדמה שמעניקים לנו את המזון הנפשי, הרוחני והפיזי. בני־האדם שונים זה מזה ולכל אחד יש הצרכים שלו. עלינו להתחבר למה שמתאים לנו, למה שעושה לנו טוב. להיות קשובים לטבע שמקיף אותנו, ולעונות השנה המתחלפות, ואיתן סוגי המזון שאנחנו צורכים.

נולדתי בדימונה להורים שעלו ממרוקו בעליית־הנוער לבדם. ללא משפחה תומכת. הם שהו לימים, כיהן אבי כראש־עיריית דימונה. בתקופה זו מילאו את חלל ביתנו ריחות התבשילים המרוקאים. את אהבת הבישול והאירוח, קיבלתי מאמי במתנה. בשנים האחרונות חלו הורי במחלות כרוניות, והם תלויים בשק של תרופות שמוסיפות לגופם חומרי פסולת רבים ושאר תחלואים, ומעשירות את חברות התרופות.

לפני 22 שנה ילדתי את בני הבכור, הראשון מבין חמישה בנים. האימהות פתחה בי צוהר. היא שהעמיקה את כמיהתי לסביבה אקולוגית בריאה יותר. לחיים מאוזנים יותר. מאז ועד היום אני עוסקת בחקירה מרגשת אודות התזונה האנתרופולוגית. לימודי השיאצו והרפואה־הסינית חשפו אותי לפילוסופיה של המזרח ולהבנה שהכל אחד!

עובדות אלו ואחרות חיזקו את הרצון שלי להוכיח לעצמי ולברואים סביבי, שהטבע העניק לנו את כל מה שאנו זקוקים לו, כדי להיות בריאים ומאושרים. החזון שלי הוא להביא למודעות את המתנות שבהן בירך אותנו הטבע, ועד כמה חשוב שנשמור עליו. ועלינו כחלק ממנו.

קריאה מהנה ורק בריאות

אביטל סבג

## אכילה בריאה

אכילה בריאה היא מושג רחב, שניתן לפרשו בדרכים שונות וליישמו הלכה למעשה במגוון צורות. אילו שינויים אנחנו מוכנים להכניס לאורח החיים שלנו למען חיים בריאים יותר? אין ספק כי המזון הוא הספק המרכזי של אבני הבניין לחאי הגוף שלנו. לכן, חשוב שהמזון שאותו אנחנו מכניסים אל גופנו יהיה בעל ערך תזונתי גבוה, בייחוד כאשר פעולת האכילה המסודרת מתבצעת אצל רובנו פעמיים ביום בממוצע.

## מזון ראשוני

מקור המזון הראשוני שלנו נמצא בקרבה של אמא אדמה. האדמה של אזור המחיה שלנו. אימא אדמה מספקת יבול המשתנה מעונה לעונה, ומתאים בדיוק רב לצרכיו המשתנים של הגוף.

מזון ראשוני הוא מזון שטרם עבר עיבוד, והוא ראוי ומתאים לצרכים הבסיסיים שלנו. מזון זה מבוסס על קטניות, דגנים, זרעונים, אצות, ירקות ופירות, נבטים, צמחי-תבלין וצמחי-מאכל.

בשאריות של אותו מזון ראשוני ניתן להשתמש כבסיס להכנת קומפוסט, שמספק לאדמה מצע לגידול מחזור חיים נוסף. כך מתקיים לו מעגל סגור ושלם במערכת היחסים שלנו עם הטבע. המזון הראשוני לא מכיל מזון מן החי. זאת מתוך תפיסת עולם שבבסיסה חמלה וטוהר. רצון שלא לפגוע בבעלי-החיים סביבנו, כדי לספק את יצרנו ולהשביע את רעבוננו.

## מקור הידע אודות התזונה הבריאה

הכתבים העתיקים שעסקו בפילוסופיה, רפואה ותזונה בריאה, נתנו המלצות תזונתיות שתאמו את מקום המגורים של האדם ואת צרכיו הטבעיים של הגוף בהתאם לעונה ולאקלים. הבולטים מתוכם הם:

- 1) כתבי הסנסקריט שעליהם נשענת האירוודה (=ידע החיים או אריכות חיים). האירוודה נחשבת לרפואה הודית העתיקה ביותר שתורגמה מכתבי סנסקריט והיא פותחה כדוקטרינה מוכרת בתקופה של בודהה בשנת 450 לפני הספירה.
- 2) כתבי הרפואה הסינית העתיקים שנכתבו לפני כ-5000 שנה בספר הקיסר הצהוב, נשענו על שיחות שהתקיימו בין הקיסר לבין המורה צ'פו.
- 3) כתבי היפוקרטס – לימד והתגורר ביוון ונחשב לאבי הרפואה. עד היום, נושאת שבועת הרופאים את שמו.
- 4) כתבי הרמב"ם – רבי משה בן מימון – רופא ומגדולי הפוסקים בכל הדורות.

## שיטות תזונה שונות המתבססות על הכתבים העתיקים הן:

- 1) מקרוביוטיקה תזונה יפנית – המשלבת אכילה של קטניות ודגנים, אצות, פירות-ים ודגים.
- 2) שיטת קינגסטון – עם דגש על מיעוט בשתיה או העדר שתיה מוחלט. ארוחות מאוזנות המכילות מזון אורגני בלבד ומשולבות מזון מן החי בכמויות קטנות.
- 3) אן ויגמור – טבעונות, "אוכל חי", מונבט, ללא בישול, מיץ עשב חיטה, מזון ראשוני.
- 4) טבעונות – אכילה של מזון מן הצומח בלבד, ללא בישול וללא מזון מן החי.
- 5) צמחונות – אכילה של מזון מן הצומח, ויש שמוסיפים לתפריט גם ביצים וגבינות.

כל השיטות ללא יוצאת מן הכלל, מדברות על החשיבות שבהקשבה לצרכיו של הגוף תוך שימת דגש על עיכול תקין של המזון הפיזי והרגשי על-מנת לא להעמיס על מערכת העיכול. בדרך זו נוכל לשמר את החיוניות והאנרגיה שדרושות למערכות הגוף השונות. אכילה מודעת משמעותה גם בחירה מוקפדת של מוצרים, בהתאם לעונות השנה, בהלימה לסביבה שבה אנחנו חיים והחשוב מכל: תוך הקשבה לצרכיו של הגוף. מתי באמת אני רעב? וכיצד לא לאכול בכדי לספק חוסרים אחרים של הגוף והנפש שאינם קשורים להזנה הטבעית שלנו במהלך היום.

אכילה מודעת קשורה גם להקשבה למערכת העיכול: באילו שעות נכון לאכול? מספר הארוחות ביום אינו חשוב כיוון שיש אנשים שנכון להם לאכול חמש ארוחות קטנות במהלך היום ויש אנשים שארוחה מרכזית אחת ביום מספקת אותם. ישנם כאלה שעוסקים בספורט כאורח-חיים קבוע ונחוצה להם ארוחה עשירה בחלבונים לאחר האימון. להם נמליץ לאכול מזונות מן הטבע עשירים בחלבון, כמו קטניות, אצות וזרעונים.

בחירת המזונות תלויה גם באזור המגורים. מי שמתגורר באזור בעל אקלים קר, יצרוך מזונות עונתיים מתאימים, עם דגש על מזונות שאיכותם האנרגטית מחממת. כאלה הם: קטניות מבושלות, דגנים מבושלים, לצד סלטים חיים.

מי שמתגורר באזור מדברי בעל אקלים חם ויבש, ימעיט בצריכת מזונות מחממים וחריריים ויאכל יותר מזונות שאיכותם האנרגטית מקררת. למשל: "אוכל חי" (RAW FOOD). זוהי תזונה עשירה בירקות ובפירות העונה, ללא בישול.

במהלך השנה חשוב שנהיה ערים למצבנו האנרגטי והגופני. התזונה יכולה לשמש ככלי טיפולי נוסף. לדוגמא: במקרים שבהם נחוש חולשה וצורך לחזק את הגוף, נוכל להוסיף לתפריט מזונות מעוררי אנרגיה לתפריט כמו גזר, ג'ינג'ר, שום, לימון, ירקות ירוקים, נבטים ועדשים.

## מזון אורגני

התמורה הבריאותית באכילת מזון אורגני – משמעותית ביותר. דיִשון האדמות בחומרי הדברה כימיים וריסוס הירקות והפירות גורמים לחומרים הרעילים הללו לחדור לתוך המזון. שטיפה חיצונית לא תמיד יעילה, כיוון שהחומרים מחלחלים לשכבות הפנימיות של הירק והפרי, במיוחד בפירות־קִיץ כמו מלון, ענבים, אבטיח ותות־שדה, שסופחים כמויות גדולות של חומרי־הדברה. דיִשון הקרקעות גורם לירק ולפרי לספוח כמויות גדולות של נזולים ולהתנפח, מה שגורע בסופו של דבר מטעמם.

שימוש במים מזוהמים להשקיית הקרקעות יחד עם אוויר מזוהם, גורמים לרעלים שונים לחדור לתוך הירק והפרי. אלה מצטברים בגופנו וגורמים לכבד ולכליות לעבוד קשה בכדי לסלק את הפסולת שנוצרה. הם גורמים לשיבוש בפעילות התוך תאית ויוצרים חולשה במערכת החיסון, מה שמקל על וירוסים וחיידקים לתקוף אותנו, ומכאן – הדרך למחלות קצרה.

רעלים אלה מצטברים אצל כל אחד מאיתנו במקום החלש שלו. הצטברות זו באה לידי ביטוי בסימפטומים שונים כמו מיגרנות, כאבי־מחזור, בעיות במערכת העיכול, השמנה, אלרגיות, פריחות ונגעים בעור, חוסר־ריכוז, ועד למקרים קשים של גידולים וסרטן.

מומלץ לצרוך מזון אורגני במידת האפשר. עלייה במספר הצרכנים של מזון אורגני, תשפיע על ירידת מחירם של מוצרים אורגניים, שעדיין נחשבים עדיין יקרים לעומת מחירי מוצרים זהים שאינם אורגניים.

## כללי יסוד לאכילה מודעת

אוכל בריא הוא דבר משמח. הוא גורם לנו לחייך, להרגיש טוב, להיות ערניים, מרוכזים וחיוניים.

1. לעיסה: ליהנות מהמזון וללעוס היטב. עיכול טוב, מתחיל במפגש הראשון שלנו עם המזון בפה. חסידי המקרוביוטיקה (התזונה היפנית) ממליצים ללעוס 40 פעם בכל נגיסה.
2. שתייה: לא לשתות בזמן האוכל. מומלץ להתחין חצי שעה לאחר תום הארוחה כיוון ששתייה בזמן הארוחה מדללת את מיצי הקיבה.
3. אכילת פירות: מומלץ לאכול פרי חצי שעה לפני ארוחה שמשולב בה חלבון, או שעה אחרי הארוחה, כיוון שהשילוב של הפרי והחלבון מייצר תסיסה במעינים.
4. מומלץ להמעיט בצריכת מזונות הגורמים לעצירות כמו תפוחי־עץ ורימונים.
5. לא לאכול פירות בוסר. פירות אלה יוצרים חמצת בדם.
6. מלח הוא אויב של הגוף. יש לקמץ בצריכת מלח ולהתרגל לטעמו הטבעי של המזון.
7. לאכול מעט ורק כשמרגישים רעב.

8. חשוב לא לאכול כ 4 שעות לפני השינה.

9. כדאי לגוון במתכונים חדשים ומשמחים לפי העונה.

10. חשוב שיהיו יציאות סדירות בכל יום ללא ריח חריג וללא כאב.

11. חשוב לעסוק בספורט שמחאים לנו ואהוב עלינו, לפחות שלוש פעמים בשבוע.

12. בזמן הארוחה לא להרבות בשיחות, ובמיוחד לא לדבר בטלפון.

13. ולבסוף, המתכון המנצח להכנת אוכל טעים: בזמן הכנת האוכל יש להתרכז ביצירה, להיות ניינוח, שלו ושמח. ולפזר אהבה בתבשיל.

שמירה על כללי האכילה המודעת, יסייעו למערכת העיכול שלנו לסלק את הפסולת מהגוף במהירות, זאת על־מנת לשמור על מערכת־החיסון שלנו, שתוכל לתפקד בצורה תקינה. ככל שהמזון ישהה זמן קצר יותר במערכת העיכול (תוצאה של האכילה המודעת) יתפקדו מערכות הגוף בחיוניות רבה יותר, ונוכל להרגיש אנרגטיים ונמרצים יותר. כמו־כן נוכל לייצב את משקל ולהשיל מעלינו קילוגרמים מיותרים.

## משפחת הדגנים

הדגנים המלאים מפחיתים גורמי סיכון שונים לתמותה ומחלות. הם מכילים מינרלים וסיבים תזונתיים שעוזרים לשמור על כולסטרול יציב ועל רמה תקינה של סוכר בדם ובכך מסייעים להפחתה במחלות לב וכלי־דם, שבץ וסכרת, וסוגים מסוימים של סרטן. כמו־כן מונעים הדגנים מהגוף לאגור שומן, ומשאירים תחושת שובע, מה שמשפיע על הירידה במשקל.

**לרשימת המכולת שלנו כדאי להוסיף: חיטה מלאה, קוואקר (שיבולת שועל), כוסמת, בורגול, קינואה, גריסי־פנינה, פריקי, אורז, שיפון, כוסמין ותירס.**

עוד בתחילת המאה ה-20, היווה הדגן סמל למעמדות השונים בעם. העשירים התקינו לעצמם לחם לבן ואוורירי שהיווה תוספת לארוחותיהם הכבדות שבבטיסן נכלל בשר. היה זה לחם קל שבסיסו עשוי מקמח מלא שנופה דרך נפות משי בידי המשרתים, בכדי להפריד חלקית את הקליפה הגסה (התאית) כדי שיתקבל קמח לבן. המשרתים בני המעמד הנמוך היו משתמשים בדגן במלואו ובשאריות הקליפה שלו, ומתקינים לחם כהה שהיווה את עיקר המזון בתפריט היומי שלהם. מכאן ניתן ללמוד שהתזונה של המעמד הנמוך, לפחות בחלקה, הייתה מזינה יותר.

בשנת 1870 הומצאה לראשונה שיטה טחינת גלילים, באמצעותה נופה הנבט מהסובין, מחירי הקמח הלבן ירדו פלאים והבשורה הגיעה לבני המעמד הנמוך שיכלו להרשות לעצמם כלכלית "ליהנות" מהדגן המלוטש. האבסורד הוא שהיום הלחם הלבן מסובסד, ואילו הלחם המזין והבריא יותר (המיוצר מקמח מלא) – יקר באופן משמעותי.

הדגן המלא מורכב משלושה חלקים: האנדוספרם, הקליפה והנבט. האנדוספרם הינו גוף הדגן, הגרעין, שמכיל בעיקר עמילן.

הקליפה שעוטפת את הגרעין מכילה תאי-סובין, שבה יש חלבון וויטמינים המסייעים לעיכול תקין ולניקוי המעי.

הנבט מחובר לקצה הדגן ומכיל ויטמינים מקבוצת B ו-E, הידועים בחשיבותם להעלאת רמות הסרטונין במוח שמוביל לתחושת רוגע. ויטמינים אלה מסייעים לתפקודי הלב, לשרירים, לשיקום רקמות העור, ומגדילים את ניצול החמצן בתא,

## משפחת הקטניות

**לרשימת המכולת שלנו כדאי להוסיף: עדשים בכל הצבעים, חומס, פול, שעועית מסוגים שונים, סויה ומוצרי סויה מגוונים כמו טופו, טמפה, מאש ואפונה.**

הקטניות הינן מקור מעולה לחלבונים, פחמימות וברזל. לפני השימוש בהם לבישול או הנבטה, יש צורך להשרות אותן למשך 8 שעות במים רגילים.

החלבונים מספקים לגוף את חומרי הבניין שמהם מפיק הגוף אנרגיה ודם, ומזין באמצעותם את מערכות הגוף השונות. הקטניות אינן מכילות כולסטרול, והן דלות בשומן. מחסור בחלבון יכול להיגרם בעיקר בגלל תזונה לא מאוזנת. בעקבות מחסור זה, יורדת תרכובת החלבון ברקמות רבות של הגוף. השרירים, שמכילים את רוב רובו של החלבון בגוף, הולכים ומדלדלים וכוחם נחלש. כתוצאה מכך הכבד מאבד חלק ניכר מהחלבון שבו.

כמות האלבומין בדם, שמקורו בכבד – פוחתת, ובעקבות המחסור בחלבון פוחתת גם כמות של אנזימים רבים של הכבד לרבות אנזימים "טובים" האחראים להריסתם התקינה של מספר הורמונים. סימנים כמו בצקת, הצטברות מים מתחת לעור יעידו על חוסר בחלבונים. שילוב של קטניות ודגנים מלאים, כמו למשל אורז מלא עם תבשיל "מונג" בקארי, או מג'דרה (אורז עם עדשים), יספק לגופנו חלבון מלא, נקי מרעלים ופסולת. ארוחה כזאת תגביר את האנרגיה בגופינו, תרגיע את מערכת העצבים, תמלא אותנו בחיוניות ושמחה.

## זרעונים

**לרשימת המכולת שלנו כדאי להוסיף: אגוזי-פקאן, אגוזי-מלך, אגוזי-לוז, אגוז מקדמיה, שומשום, פשתן, צ'יא, דוחן.**

הזרעונים והאגוזים עשירים בחומצות אמינו שחיוניות להתפתחות תאים ורקמות-גוף. הם מומלצים לנשים הרות ומניקות ותורמים ליצירת חלב. הם מכילים כמות גבוהה של ויטמין E, ולכן מומלצים במקרה של התנוונות שרירים ודלקת בכבד.

אגוזי פקאן: יתרונם על פני האגוזים האחרים הינו באיכות החלבון (ולא באיכות השמן),

שכן הם מכילים כמויות גדולות של חומצות אמינו חיוניות, ומומלצים להשלמת מקור תזונה חלבוני לצמחונים. מעולה להוסיפם כממרח, לפזרם מעל סלט או לשלבם בתוך מאפים ועוגות.

## הנבטה

**לרשימת המכולת שלנו כדאי להוסיף: נבטי מונג, נבטי חמנייה, נבטי ברוקולי, נבטי אלפלפא, נבטי אספסת, נבטוטים שונים.**

חשוב להכניס לתפריט היומי נבטים מנבטים שונים. את הנבטים ניתן להנביט בבית מזרעונים ומקטניות ולהוסיף לסלטים, מעל כריך, כקישוט למרק או כחטיף.

בתהליך ההנבטה הופך העמילן (פחמימה) לנבט ומתעכל בגוף ביתר קלות. כשהזרע הופך לנבט, הויטמינים, המינרלים והאנזימים (חלבונים) שבו הופכים זמינים יותר לגוף.

כמות הויטמינים שבזרע גדלה בהנבטה בעשרות עד מאות אחוזים. לדוגמא: אפונה יבשה אינה מכילה ויטמין C, אך בהנבטה בת 4 ימים מתקבלים 86 מ"ג ויטמין C ל-100 גר'. בחיטה מונבטת מוכפלת כמות ויטמין E פי שלושה, וחלק מוויטמיני B יוכפלו פי שישה. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך-כלל לאחר 100-50 שעות לאחר תחילת תהליך ההנבטה.

גוף האדם בנוי לעיכול ולספיגה של מרכיבי מזון, ויטמינים ומינרלים בעיקר מן הצומח, וזאת בתנאי שהמזון לא חומם. כלומר, כל עוד האנזימים המסייעים בפירוק המזון, עיכולו וספיגתו בגוף, עדיין פעילים בצמח. תוספי המזון, בעיקר הסינטטיים (מרבית התוספים הם סינטטיים) קשים לספיגה בגוף.

הנבטים לעומת זאת, מלאים בוויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו (מהם בונה הגוף חלבונים), ואנזימים בתצורה הזמינה לגוף. הנבטים קלים לעיכול ולספיגה גם אצל אנשים הסובלים ממערכת עיכול חלשה.

טעמם החריף של הנבטים מועיל להנעת הריאות הזקוקות לאיורור במיוחד בחורף ובתחילת הקיץ כשהלחות בעוכרינו.

**הידעתם? נבטי ברוקולי** – מחקרים מוכיחים כי הם יעילים נגד חיידק הליקוטריפירולי הגורם לסרטן הקיבה ולכיביים במערכת העיכול. נבטי הברוקולי מכילים כמויות גבוהות של "סילופורפין", המשמש מניע ליצירת אנזימים הפועלים נגד דלקות במערכת העיכול, ויעיל נגד דלקות פרקים.

מחקרים מדעיים מדווחים כי הסולפרופין מתפקד כאנטיביוטיקה נגד החיידק. נבטי הברוקולי מכילים 0 אחוז שומן, 0 אחוז כולסטרול, בטא קרוטן ברמות גבוהות, טעמם נפלא והם טובים במיוחד כתוספת לסלטים.

## כיצד מנביטים?

בשלב הראשון תספיק מסננת בלבד. לאחר התנסות מוצלחת, תוכלו לרכוש ערכות הנבטה ובשוק יש שפע של ערכות כאלה, כולל מנבטה חשמלית.

משרים את הזרעונים או הקטניות במים למשך 8 שעות. שוטפים היטב ומניחים על השיש. רצוי לשטוף בכל שעה את תכולת המסננת, במיוחד בימים חמים. לאחר יממה אחת, יבצבץ הנבט הראשון. תהליך ההנבטה המלא תלוי באורכו של הנבט הרצוי לכם, מה שאורך כיומיים עד שלושה ימים בממוצע.

## מיץ עשב חיטה, סמודיס ומיץ צלול.

עשב החיטה הינו אחד התוצרים המרוכזים ביותר של אנרגיית השמש. מחקרים רבים נעשו ועדיין נעשים על מעלותיו ועל השפעתו המיטיבה של מיץ נבט-החיטה על גופנו. ניתן להנביט בבית את נבט החיטה וכשהעלים הירוקים מגיעים לגובה של 15 ס"מ לערך, מכניסים אותם למכשיר מיוחד בעל סיבובי מנוע איטיים, שיודע לסחוט ולמצות את המיץ שבעלים. המנה המומלצת ליום היא כרבע כוס, שאותה רצוי לשתות על קיבה ריקה. היום להשיג את נבט החיטה מוכן לסחיטה בכל חנות טבע. כמו-כן, ניתן לרכוש מיץ סחוט קפוא.

מיץ נבט-החיטה עשיר בבטא קרוטן, ויטמין C (ומעט ויטמין E) וכן עשיר במינרלים, אשלגן, סידן, ברזל, אבץ, כלורופיל, אנזימים ועוד...

סגולותיו של נבט החיטה: מנקה הגוף מרעלים ופסולת, עוזר לתפקוד התקין של מערכת העיכול, מונע עצירות ומסייע בריפוי מחלות המעי-הגס. משפר את תפקודי-הכבד, מחזק את מערכת-החיסון, יעיל בניקוי זיהומים חיידקיים, פצעי-גוף, סוכרת, שיקום-הורמונלי, מסלק עייפות ומעלה את רמת האנרגיה.

את השיפור בבריאות ובאנרגיה נרגיש לעיתים רק כשבועיים או שלושה שבועות לאחר תחילת צריכתו של מיץ עשב-החיטה.

## צום מיצים כדרך לריפוי, לתחזוקה ולמניעה

צום מיצים הוא אחת מדרכי הריפוי הנפלאות שהעניק לנו הטבע. פעמים רבות הצום הזה מעורר ריפוי במקרים שבהם כל השיטות האחרות כשלו. הצום מאפשר מנוחה למערכת העיכול והזדמנות לגוף להתנקות מרעלים שונים שהצטברו בו.

אורח-החיים של רוב בני-האדם בעולם המערבי אינו כולל מנוחה מספקת והקריסה של הגוף והנפש היא כמעט בלתי נמנעת. מערכת העיכול שלנו זקוקה גם היא למנוחה והצום מהווה חופשה מבורכת מאוכל.

צום משמש כדרך מהירה מאוד לריפוי מגוון חוליים. כשהאנרגיה אינה מתמקדת בעיכול, מתפנה הגוף לסילוק רעלים, ורמת האנרגיה שלנו עולה בצורה משמעותית. גם צום מיצים של יום אחד בלבד, מאפשר הפוגה מבורכת.

בעלי-חיים בזמן מחלה, נוטים להימנע מאכילה. הם פועלים בהתאם למה שגופם משדר להם. שדר פשוט, טבעי וברור. אנחנו, שחיים רחוק מהטבע כבר עשרות שנים, מתקשים לזהות את אותותיו של הגוף ולפעול על-פי צווי הטבע הפשוטים ביותר.

## איך, כמה ומתי לצום

צום של יום עד שלושה ימים יהיה בטוח מבחינה רפואית למרבית האנשים הבריאים, גם ללא השגחה. יחד עם זאת, חשוב לקבל הדרכה אישית לפני תחילת התהליך. בזמן צום הכרחי לשתות הרבה מאוד מים. הם אינם מעוררים את מערכת העיכול לפעולה, ומסייעים בשטיפת הרעלים מן הגוף.

לפעמים, בעיקר אם אתם מתרגלי צום חדשים, אתם עשויים להתמודד עם תופעות כמו כאבי ראש, ציפוי לבנבן על הלשון, עצירות ותחושה כללית של קור. אלו תופעות טבעיות והן חלק מתהליך שחרור הגוף מרעלים. על כאבי-הראש ניתן להקל בשתיית מים חמימים עם נענע, את הלשון לנקות עם מנקה לשון או מברשת שיניים, שימוש בחוקנים והקפדה על לבוש מתאים לשמירה על חום הגוף.

## ניקיון וטיפול

המודעות הגוברת לנזקים המידיים וארוכי הטווח הנגרמים ממזון מעובד ומרוסט, מביאה רבים מאיתנו אל חנויות הטבע. מזון טבעי, אורגני ומלא הוא כבר לא גחמה של קבוצה שולית ותימהונית, אלא חלק, ולו קטן, מהחיים של רובנו. חנויות הטבע, בנוסף להיותן משווקות של מזון טבעי ואורגני, מהוות גם מקור חשוב למידע כולל על אורח-חיים בריא יותר, והקונים בהן נחשפים לאינפורמציה מגוונת בתחום, כמו גם למוצרים טבעיים ואורגניים שאינם מתחום המזון.

בצד זה, חברות הקוסמטיקה הגדולות משווקות את מוצריהן כמוצרים מתקדמים מדעית, בעלי תכונות כמעט רפואיות, ומלאי הבטחות אסתטיות מרחיקות לכת. רבים מן המוצרים הללו כוללים תוצרי לוואי של תעשיית הנפט, צבעים סינטטיים, חומרי ריח וחומרי שימור. רבות מחברות הקוסמטיקה הגדולות ערות למגמת החזרה אל הטבע אצל הצרכנים, ומכניסות שינויים במוצרים ובמערך השיווק. יותר ויותר יצרניות קוסמטיקה יוסיפו



מרכיבים טבעיים למוצר, וידגישו בכיתוב בולט את נוכחותו במוצר. אריזות ברות־מיחזור נהפכו גם הן לנפוצות, ותרומות לתדמית ה"טבעית" וה"ירוקה" של החברה. עם הצטברות ההוכחות להשפעות המזיקות של כימיקלים שונים, וההבנה שהספיגה שלהם נעשית גם דרך העור, ניתן לראות על המדפים יותר ויותר מוצרי קוסמטיקה, טיפוח והיגיינה טבעיים. מגוון המוצרים הטבעיים ברשתות הפארם מתרחב, וגם צרכנים שאינם קהל היעד של חנויות־הטבע נחשפים אליהם. גם ניקיון הבית ראוי לתשומת ליבנו בהקשר זה, מפני שחומרי הניקוי בהם הורגלנו, מלאים ברעלים חזקים במיוחד ופוגעים בגופינו, מזהמים את מקורות המים, האדמה והאוויר.

מלבד סוגיית המחיר, מצריך המעבר למוצרי קוסמטיקה, טיפוח וניקיון טבעיים הסתגלות בכמה משוריים: לרבים מן המוצרים הטבעיים מרקם שונה מן המוצרים שהורגלנו אליהם. לדוגמא, שמפו טבעי, שאינו מכיל כימיקלים מקציפים, לעולם יקציף פחות משמפו רגיל ונוזל אקולוגי לניקוי האמבט יצריך קירצוף נמרץ יותר. ריחם של המוצרים הוא סוגיה נוספת: למוצרי הקוסמטיקה הקונבנציונליים מוסיפים על־פי רוב מים וחומרי־ריח מלאכותיים, שהורגלנו לפרשם כריחות טובים או 'נקיים', בעוד שמוצרי ניקיון וטיפוח טבעיים רבים הם נטולי ריח, או שישנו שימוש בשמנים אתריים, שלא תמיד נעימים לאף שהורגל לריחות תעשייתיים מלאכותיים.

חשוב שנהיה מודעים לדרכים השונות שבהן אנו מכניסים כימיקלים ורעלנים לגופנו, אך חשוב גם לזכור שישנה חלופה. שמירה על עצמנו מפני רעלים היא למעשה שמירה על סביבה ללא רעלים. ראיית עצמינו כישות אחת עם הטבע והסביבה שבה אנו חיים, תקדם קיום הרמוני, נקי ומספק הרבה יותר לגופו ונפשו של האדם.



## סלט נבטים ואצת נורי

### המצרכים הדרושים

חבילת נבטי חמנייה

חבילת נבטי דלעת

2 דפי אצות נורי

2 מלפפון

2 פלפל אדום

### לרוטב

3 כפות טחינה גולמית מונבטת

חצי אבוקדו

חצי כפית פלפל שחור

לימון

חצי כוס מים

### אופן ההכנה

שוטפים וחוטכים לקוביות את הפלפל האדום, והמלפפון.

חוטכים ביד את דפי אצות הנורי לחתיכות קטנות.

במידה ורוצים להשתמש באצות הווקמה יש תחילה להשרות אותם לחצי שעה בתוך מים, לאחר מכן שוטפים היטב במסננת ומייבשים לכעשר דקות ולאחר מכן מפזרים מעל לסלט.

### להכנת הרוטב

להכניס לבלנדר את הטחינה והחומץ תבלינים אבוקדו,

מיץ לימון והמים לערבב ולמזוג מעל הסלט.



## קוסקוס מלא עם נגיעת היזיקי ופטריות

המצרכים הדרושים לכמות של ארבעה סועדים

2 כוסות קוסקוס מלא

8 פטריות שומפניון

7 פטריות שיטאקי

10 גבעולי אירית

5 זיתי קלמנטה

שן שום

רבע כוס אצות היזיקי

כף רוטב סויה של לימה אורגני

כף שמן זית

חצי כפית מלח גס אטלנטי

2 כוסות מים רותחים

### אופן ההכנה

מכניסים את הקוסקוס לקערה ושופכים 2 כוסות מים רותחים,

מערבבים ומניחים בצד לעשר דקות.

קוצצים לפרוסות את פטריות השיטקה והשומפניון ללא הרגל,

מקפצים במחבת עם שמן זית למספר דקות יחד עם רוטב הסויה.

משרים את האצות למשך רבע שעה במים, שוטפים היטב ומסננים.

מוציאים את החרצנים מזיתי הקלמנטה וחותכים לרבעים.

מוסיפים לקוסקוס לאחר שהתקרר את הפטריות,

הזיתים התבלינים מערבבים היטב מניחים לקישוט את גבעולי האירית מעל ומגישים.





## פת שמחה

### המצרכים הדרושים:

100 גרם פשתן

100 גרם גרעיני חמנייה

100 גרם גרעיני דלעת

100 גרם שומשום מלא

100 גרם אגוזים

1 פלפל צ'ילי טרי

רבע כוס עגבניות מיובשות

כפית מלח גס אטלנטי

כפית כמון

כף שמן זית

### אופן ההכנה:

משרים במים את כל הזירעונים למשך שעתיים, סוחטים היטב וטוחנים במג'ימיקס, יחד עם יתר החומרים למשך כמה דקות, מרפדים את דפי הטפלקס בשכבות דקות של ממחה הזירעונים ומיבשים בתנור דהדראיטור בחום של 40 מעלות למשך 24 שעות.

### הוראות לתנור רגיל:

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות, מרפדים תבנית בניר אפיה ובעזרת לקקן מורחים את נייר האפייה בשכבה דקה של העיסה, אופים בתנור למשך 30 דקות, מוציאים את התבנית מהתנור ובעזרת סכין יוצרים חיתוכים של קוביות. מחזירים לתנור לעוד 15 דקות, הופכים את הקרקרים לצד השני ושוב אופים ל-15 שעה נוספת.



## שיחה עם עלי מנגולד, אזוקי וקריצת בטטה

### המצרכים הדרושים:

חבילת עלי מנגולד

כוס אזוקי יבש

5 ענפי בצל ירוק

בטטה

2 לימון

כף שמן שומשום

כפית מלח גס אטלנטי

כפית פלפל שחור

חצי כפית שמן צ'ילי

חצי כפית כמון

רבע כוס אגוזי מלך

### אופן ההכנה:

משרים ל שמונה שעות את קטנית האזוקי, ולאחר מכן שוטפים במסננת ומנביטים למשך יומיים, עד שהנבט מבצבץ.

שוטפים היטב את עלי המנגולד וקוצצים יחד עם הבצל הירוק לרצועות דקות. פורסים את הבטטה לעיגולים דקים במיוחד, מושחים עם שמן שומשום מעל ומכניסים לדהדראיטור לחום של 40 מעלות למשך 5 שעות עד שיהיו פריכים.

למי שאין תנור ייבוש, אפשרי בתנור רגיל בחום של 180 מעלות למשך חצי שעה.

מעבירים את עלי המנגולד והאזוקי והבצל יחד לצלחת הגשה.

מכינים בשייקר את הרוטב יחד עם התבלינים השמן והמיץ לימון ויוצקים מעל, מפזרים את אגוזי המלך ועיגולי הבטטה.



## גלידת בננות

המתכון המקורי נכתב על ידי פנינה בר סלע

**המצרכים הדרושים לכמות של 10 איש:**

10 בננות רכות

2 כפיות אבקת קקאו 100%

2 כפות סילן

כף שמן קוקוס

2 כוסות חלב סויה

חצי לימון שחוט

3 כפות טחינה גולמית משומשום מונבט

רבע כוס אגוזי פקאן

**אופן ההכנה:**

לאחד את החומרים במעבד מזון עד לקבלת מירקם אחיד, מעבירים לכלי, אפשר להוסיף אגוזים קצוצים וצימוקים, לערבב בכף. להקפיא בתבניות קרח, או בתבניות סיליקון, בהגשה ניתן לקשט עם סילאן.

## מראה מקום

### ספרים מומלצים

להוציא את המיץ / פט קרוקר וסוזן איגליס, הוצאת פוקוס  
בישול צמחוני / ספרי  
לבריאות, תזונה ובישול / זהורית שייחי  
ספר הטופו / זהורית שייחי  
אמהות בדרך הטבע / יצחק בן אורי (מעט קיצוני אך עדין יש מה ללמוד)  
הברירה הטבעית / הילית רנון חמו  
מזון למחשבה / נמרוד שיינמן  
עקרונות הבריאות של הרמב"ם דויד זולברג / הוצאת פלדהיים  
המטבח הצמחוני של על השולחן / אורלי פלאי, ברונשטיין, ניר דודק, על השולחן  
שוטי החלב / ד"ר אריה אבני, הוצאת פוקוס  
התחדשות / פנינה בר סלע  
סרטן / מניעה וטיפול ד"ר מייקל מורי, הוצאת פוקוס  
מחקר סין / ד"ר קולין קמפבל, הוצאת פוקוס  
יהיו מזונותיך תרופותיך / פטריק הולפורד וג'רום ברן, הוצאת פוקוס  
לאכול כדי לחיות / ד"ר גואל פורמן, הוצאת פוקוס  
גוף, נפש, רוח / רודולף שטיין, הוצאת מיכאל  
עקרונות לשמירת הבריאות לפי חוקי הטבע / הרברט מ. שלטון  
תזונה בריאה למניעת מחלות / ד"ר וולף  
זבל אנושי / גוזף ג'נקינס הוצאת יער  
ספר הרפואה של איוון איליש / Ivan illich  
Eating raw / the complete idiot's, alpha  
Living Raw Food / Sarma Melngailis, morrow  
Raw / the uncook book, juliano  
Living in the raw / gourmet, rose lee calabro  
The compass of zen-zen / master seung sahn, shambhala dragon

### אתרי אינטרנט וכתובות בנושאי אקולוגיה ותזונה

אביטל סבג, מומחית לרפואה טבעית ומודעות תזונה, שיעורי בישול, ניקוי מיצים, קיטרינג  
avitality@gmail.com 0544317255

זהר צמח וילסון, יועץ תזונה משולבת - [www.alokhealth.com](http://www.alokhealth.com)

אתר עמותת "אנונימוס" הפועלת לקידום זכויות בעלי-חיים - [www.anonymous.org.il](http://www.anonymous.org.il)

אתר הצמחונות הישראלי - [veg.anonymous.org.il](http://veg.anonymous.org.il)

אתר "מגמה ירוקה", ארגון סטודנטים הפועל למען הסביבה - [www.green.org.il](http://www.green.org.il)

אתר "עץ בעיר", מרכז מידע על אקולוגיה עירונית - [www.citytree.net](http://www.citytree.net)

האתר של עמותת "פעולה ירוקה", למען שינוי סביבתי חברתי - [www.greenaction.org.il](http://www.greenaction.org.il)

עיניים ירוקות, אתר המרכז מידע רב עוזות מודעות סביבתית וזיהום כדור הארץ  
[www.pollution.co.il](http://www.pollution.co.il)

אתר האגודה הישראלית נגד ניסויים בבעלי חיים - [www.isav.org.il/drupal](http://www.isav.org.il/drupal)

אתר עמותת שב"י, שחרור בעלי-חיים ישראל - [www.free.org.il/index.html](http://www.free.org.il/index.html)

אתר "אינדימדיה ישראל", קבוצת תקשורת עצמאית - [israel.indymedia.org/he](http://israel.indymedia.org/he)



## צידה לדרך

חשוב לצרוך מזונות אורגנים ממקור ראשוני.  
להתבונן היטב בתוויות רכיבים.  
להימנע מחומרים משמרים וצבעי מאכל.  
לשתות מים, תה צמחים ולהימנע ממשקאות מוגזים.  
להכין את האוכל בשמחה ושלווה.  
לגוון מתכונים, מיצי ירקות ופרות, סלטים.  
לאכול אוכל אורגני, מן הטבע.  
לאכול רק כשמחעורת תחושת רעב.  
לעשות ניקוי מיצים לפחות פעמיים בשנה.  
לתרגל יוגה, מדיטציה.  
להתחשב בכדור־הארץ ולשמור על משאביו.  
והכי חשוב:  
להיות שמחים!!!

להתראות בספר המלא.  
שלכם,  
אביטל סבג.

קרדיטים לעוזרים במלאכה  
כתיבה, מתכונים וצילום: אביטל סבג  
רוחי לשם פרדקין – תלמידת מחקר באוניברסיטת תל־אביב  
צילומי מתכונים: בועז לביא  
עיצוב גרפי: לי אדר  
עריכה לשונית: תמר מור