

## סיכום מפגש 8 – תזונה דלקתית, דיאטת אורז לניקוי. משולש הדרמה

### דלקת - טוב או רע?

דלקת - פעולת נגד של מערכת החיסון כנגד גוף פיזי או כימי זר או גורם מזהם אשר פלש אל תוך הגוף. דוגמאות: דלקת עיניים, דלקת גרון, דלקת קרום המוח, דלקת ריאות, מחלות לב. סימני הדלקת: חום, נפיחות, כאב, אודם אדמומיות, חוסר תפקוד האבר. גורמי דלקת: זיהום סביבתי, תזונה לקויה, מתח נפשי. מתח נפשי: עצבנות, כעס, שינה לקויה, חרדה, דיכאון. גורמים לחומרים כימיים בגוף להשתחרר וליצור דלקות והרס עצמי. על מתח נפשי ולחצים יפורט במפגש 9. תזונה דלקתית: מוצרי חלב יוצרים אי-סבילות: נזלת, אסטמה, קיבה עצבנית, שלשולים, עצירות, דלקות בעור.

עוף: אלרגני בגלל תוספות כמו אנטיביוטיקה, סטרואידים, ארסן תנאי מחיה ירודים בלולים. יין אדום בגלל הגופרית.

שוקולד (חלב)

במבה - חומרים מעובדים

### בדיקת אי סבילות למזונות:

מורידים לשבוע מתפריט יומי: קורנפלקס-תירס עם חלב, תירס, חלב, ביצים, גבינה צהובה, עוף לאחר שבוע מורידים בנוסף: שוקולד חלב, יוגורטים, ופל עם אבקת חלב, עוגיות חמאה. (כל מוצרי החלב יורדים)

בדיקת אתגר (אם אי-הסבילות עוברת לאחר הסרת המזונות בשבועיים)

3 ימים נותנים מוצרי חלב ובודקים הופעת אי סבילות.

אם אי-הסבילות לא מופיעה עם מוצרי החלב ב- 3 ימים:

מורידים שוב את מוצרי החלב ל-3 ימים ולאחר מכן מוסיפים ל-3 ימים מוצרים אלרגניים אחרים. לאחר הורדת האלרגנים לנבדק הספציפי, יחלפו כאבי ראש, נזלת, עור.

### שיפון: סוג חיטה מופחת גלוטן ולכן מונע אלרגיה

בצליאק (דלקות במעי הדק) רגישות גבוהה לגלוטן המצוי בחיטה, בורגול, קוסוקוס, שיבולת שועל. סויה: בכל מרכיבי המזון המתועש מוסיפים רכיבי סויה - לציטין סויה. הוא חומר מייצב ומלכד חומרים במוצרי מזון רבים. כתוצאה מכך התפתחה אלרגיה למוצר מזון זה כשהוא מעובד בלבד! פורמולות צמחיות לתינוקות, על בסיס סויה, מומלץ בכמות מוגבלת.

בסין הרבה סויה לא מעובדת: סיבים, טמפה, טופו, רוטב סויה, מיסו. עד להפצת האוכל המתועש בסין ויפן, שכיחות המחלות המערביות כמו סרטן, מחלות דם ולב, סוכרת ועוד הייתה נמוכה מאוד שם. 70% מהמחקרים טוענים שסויה תורם לבריאות: מניעת סרטן בעיקר הפרוסטטה, שיפור תופעות גיל המעבר, בעיות הורמונליות. פיטואסטרוגן המצוי בסויה מפחית פעילות הורמונלית! (ראו בהמשך)

### תזונה אנטי דלקתית

מזונות מומלצים - זרעי פשתן, אגוזי מלך, זרעי דלעת, דגי ים צפוני(סלומון, הליבוט, סול, בקלה, מקרל), ירקות (במיוחד כתומים), עלים ירוקים (והרבה), פירות, דגן מלא (אורז, קינואה, כוסמת, גריסי פנינה), קטניות (עדשים כתומות \ חמוס \ שעועית \ מאש), תה ירוק, אצות.

מזונות שכדאי להוריד- בשר, מוצרי חלב, עוף, ביצים ( להסתפק ב-4 ביצים בשבוע). בגלל חומצה ארכידונית שהצטברות שלה בגוף יוצרת תהליכים דלקתיים.

כל מה שיש בו שומן טראנס ושומן רווי (שומן מוקשה-כמו מרגרינה,מזון מהיר קפוא, כל מזון מעובד

### **עמוד 1 מתוך 3**

שהוא, שוקולד, עוגות).

מזונות שכדאי להפחית -ירקות סולניים (חציל, עגבניה, פלפל ירוק).

בעלי ערכים תזונתיים גבוהים לכן לאכול מעט יחסית כדי לא לגרום לדלקות.

תפ"א אינדקס גליקמי גבוה, ערכים תזונתיים נמוכים.

אבוקדו – עד רבע ביום. (מכיל אומגה 6 שמעודד דלקת)

שמן זית 3 - כפות ביום. (מכיל אומגה 6 שמעודד דלקת)

טחינה להפחית (מכילה אומגה 6 שמעודדת דלקת)

ממרחים על בסיס קטניות טעימים, משביעים, מסייעים להרזיה, אינדקס גליקמי נמוך ומרגיעים תגובה דלקתית (ממרח חמוס ביתי, ממרח עדשים ועוד).

### **פיטואסטרוגן**

מצוי בסויה, ברוקולי, זרעי פשתן, קטניות.

דומה במבנה ובפעילות להורמון אסטרוגן, אבל התפוקה שלו 0.2% בלבד.

התוצאה: פיטואסטרוגן תופס את מקום האסטרוגן ומפחית את פעילות היתר שלו שגורמת לסרטן הורמונלי.

### **מזונות מהחי**

ביצים עד 3-4 בשבוע בעיקר ביצי חופש מבושלות. כמות גדולה מעלה סיכויים לסרטן שחלות, אשכים ופרוסטטה.

עוף, הודו, השומן מצטבר בעור. לאכול בלי עור. בהודו יש יותר ברזל מאשר בעוף. (פעמיים בשבוע מספקים)

כבד מכיל פסולת ולא מומלץ לאכילה באופן עקרוני.

בקר רק פעמיים בחודש.

ויטמין B12 למציצה יעיל כמו הזריקות. חשוב עם חומצה פולית לספיגה טובה יותר.

חלבון איכותי נקבל מקטניות (20% חלבון), טופו, קינואה, אמרנט, קוסמת.

מוצרי חלב - כדאי להסתפק ב-1-2 מנות ביום בלבד. כוס חלב, כף קוטג', פרוסת גבינה צהובה, גביע יוגורט. יוגורט ביו 1.5% שומן כדי לאפשר לסידן להיספג.

## **12 מזונות אנטי דלקתיים (אין צורך בתרגום...)**

### **דיאטת אורז לניקוי רעלים עם פירות וירקות (לשבועיים בלבד)**

תזונה לשבועיים פעם בשנה, לניקוי הגוף ואיזון לחץ דם:

דיאטת אורז עם פירות וירקות (לשבועיים בלבד)

מטרה: ניקוי כבד, כליות, איזון לחץ דם.

רציונל: דל חלבונים, מנוחה לכבד ולכליות.

תוצאה: איזון בלחץ דם (הכליות פנויות לאיזון לחץ דם), ירידה במשקל בין 1-4 ק"ג.

מה מותר בדיאטת אורז?

מוצרי אורז מלא ללא תוספת סוכר. אורז מלא על סוגיו, פצפוצי אורז ללא סוכר, משקה אורז, אטריות

אורז, פסטה מאורז מלא (אפשר למצוא בבתי טבע), פריכיות אורז (ללא שום תוספות אחרות פרט

למלח), דייסת אורז (אפילו של תינוקות) סושי צמחוני, ממולאים שונים ללא בשר.

ירקות: הכל סלט ירקות עשיר, ירקות מבושלים/מאודים/מוקפצים (זהירות מהשמן) מרקי ירקות. זה כולל

גם את הקפואים. מי שעושה דיאטת אורז כהתחלה של הרזיה, טוב יעשה אם יתחיל לצמצם כמויות של

תפוחי אדמה כבר מעכשיו. עדיף בטטה בינונית- עד 4 בשבוע. מומלץ לשים דגש על ירקות ירוקים כהים

(כולם-לא כולל פלפל ירוק כהה)

וירקות כתומים (גזר, דלעת, דלורית, בטטה).

### **עמוד 2 מתוך 3**

סיכום מפגש 8 יסודות הקואצ'ינג והתזונה

המכללה למאמני תזונה - Nutrition Coaching School - NCS

פירות: הכל (להגביל עד 4 מנות ביום)  
מי שרוצה לרדת במשקל עד 4 פירות ביום - לא כולל ענבים, אבטיח, ומנגו.  
(מומלץ להיזהר בפירות-מכילים כמות גדולה של סוכר).  
נוזלים: מים-הרבה, תה צמחים. יש להפחית בקפה עם שאיפה להוריד לגמרי. מי ששותה הרבה, צריך להוריד כמויות בהדרגה – כוס קפה ב-3 ימים, תלוי בחומרת כאבי הראש. אם קפה אז קפה שחור או אספרסו או אמריקנו.  
המתקה: סטיוויה (צמח מתוק) אגבה, קינמון.  
שמן: אפשר להשתמש במעט שמן זית כתית מעולה או קנולה מכבישה קרה חומציות עד 1%.  
תבלינים מותר ומומלץ להשתמש בכולם - להמעיט במלח! להימנע מאבקת מרק.

**(לא מומלץ לנשים בהריון או לסוכרתיים ללא אישור רופא מטפלי!)**

### משולש הדרמה:

#### **שלושת פני הקורבן-המושיע, התוקף והקורבן**

תרגום-סקירה מאת אילנה סובול, MA, פסיכותרפיסטית קוגניטיבית-התנהגותית

The Three Faces of Victim – An Overview of the Drama Triangle By Lynne Forrest

לין פורסט טוענת שרובנו נוהגים להגיב לחיים מעמדה קורבנית בכל פעם שאנחנו מסרבים לקחת אחריות על עצמנו. אחד המחירים הוא אינטראקציות הטעונות ברגשות של כעס, פחד, אשמה או פגימות, חוויה שנבגדנו או נוצלנו על ידי אחרים.

סטפן קרפמן (Stephen Karpman) תיאר את הקורבנות באמצעות שלוש עמדות בדיאגרמה הבאה הקרויה "משולש הדרמה"

התפקידים בתוך משולש הקורבן הם, על פי לין פורסט, **תוקף, מושיע וקורבן** אך במבט יותר קרוב מתברר שכולם הם פניו של הקורבן ללא קשר לשער שדרכו אנו נכנסים למשולש. אותה כניסה קבועה למשולש נלמדת במשפחת המקור, התפקיד שעמו אנו מזדהים בצורה הרבה ביותר. ברגע שנכנסנו לתוך המשולש, אנו מסתובבים באופן אוטומטי דרך התפקידים, באינטראקציות שלנו עם אחרים וגם בינינו לבין עצמנו.

אנשים ששער הכניסה שלהם הוא **המושיע (Rescuer)**, רואים את עצמם כעוזרים או מטפלים. הם זקוקים למישהו שיוכלו להציל (קורבן) כדי להרגיש שיש ערך לקיומם. קשה למושיעים לראות את עצמם בעמדת הקורבן – הם הרי אלה שיש להם תמיד את כל הפתרונות.

אלו שנכנסים מנקודת הכניסה של **התוקף (Persecutor)** מצד שני, רואים עצמם קודם כל כקורבנות. הם בדרך כלל נמצאים בהכחשה מוחלטת לגבי שיטות ההאשמה שלהם. כשמראים להם שזה מה שהם עושים, הם מתווכחים וטוענים שהמתקפה שלהם מוצדקת ומשמשת להגנה עצמית.

לכאורה, הן המושיע והן התוקף הם ההפכים של הקורבן. אך ללא קשר לנקודת ההתחלה בתוך המשולש, כל התפקידים בסופו של דבר, באופן בלתי נמנע, מגיעים להיות קורבנות...

לחצו כאן לקריאת המשך המאמר המרתק באתר וחשיבות האימון במשולש הדרמה <<