

# לא מבושש בכל

לכבוד הקיץ אביטל סבג מזכירה את נפלאות ה־RAW FOOD, מציעה תוכנית שבועית מומלצת לניקוי הגוף באמצעות מיצים, מארחת את זהר צמח וילסון, מומחה לתזונה אינטגרטיבית, ולא מוותרת על כמה מתכונים בריאות טעימים

**מאת: אביטל סבג, מומחית לרפואה טבעית ומודעות תזונה, צילום: שי בן אפרים**

איסוף חומרים ועזרה בכתיבת הכתבה: זהר צמח וילסון, מורה ויועץ בגישת התזונה המשולבת  
הכנת מתכונים, סגנון וכלים: אביטל סבג



האביב והקיץ על שלל הפירות והירקות שבהם הם הזדמנות להקדיש תשומת לב לאסכולת המזון החי (Raw Food), הדוגלת במודעות מקסימלית למזון שאנו אוכלים ובתזונה טבעונית המתבססת על אוכל טרי, אורגני, לא מרוסס, לא משומר ולא מבושל. החימום היחיד נעשה בעזרת תנור ייבוש מיוחד, דהיידרטור (Dehydrator), המחמם את המזון בטמפרטורה נמוכה של עד 45 מעלות מבלי להרוס את האנזימים ואת הויטמינים שבו. כך אפשר להכין מאכלים בעלי מרקם המזכיר מזונות מבושלים או אפויים. יש הצוחקים ואומרים, שגם לאנשים שניזונים מאוכל מבושל (אלה מכונים בבדיחות דעת Cooked Foodists) יש מייבש מזון, אלא שהוא נקרא תנור.

בשיטת המזון החי קיימות אסכולות שונות הסותרות זו את זו ומתווכחות ביניהן ללא הרף מהם אחוזי השומן המומלצים בתפריט, מהם שילובי המזון המומלצים ואם לגיטימי להשתמש במייבש מזון. אכילת המזון מבלי לבשלו משמרת את האנזימים הנדרשים לחלוטין בבישול. שתי קבוצות אנזימים עיקריות מעורבות בתהליכים הקשורים באכילה: אנזימי עיכול ואנזימי חילוף חומרים (מטבוליזם). מזון חי עתיר באנזימי עיכול ולכן הגוף יכול להפנות את משאביו ליצירת אנזימי חילוף חומרים. מכיוון שבמזון מבושל לא נותרו אנזימים, הגוף נאלץ לייצר אנזימי עיכול ולא נותרת בו די אנרגיה לייצר בנוסף כמויות נאותה של אנזימי חילוף חומרים. כמו כן, בישול המזון פוגע במרבית הויטמינים. נקודה מעניינת נוספת היא שכשאנחנו אוכלים מזון מבושל, הגוף מתחיל לייצר תאי דם לבנים, מה שאינו מתרחש כאשר אנחנו אוכלים מזון חי. כלומר, הגוף רואה במזון המבושל תוקף שיש להילחם בו. החדשות הטובות הן שאם נאכל ארוחה ובה לפחות 51 אחוזים של מזון חי, הגוף לא ייצר תאי דם לבנים.

זהר צמח וילסון, מומחה לתזונה בריאה, קולגה ומורה משכמו ומעלה, מעביר סדנאות בישול למבקשים לעשות שינוי בעקבות מודעות, צמיחה אישית או מחלה.

בשנות ה־20 המוקדמות לחייו עזב וילסון את ישראל והשתקע בניו יורק, שם למד מינהל עסקים. לאחר סיום הלימודים דרך כוכבו במשרד פרסום אמריקאי. הוא חי את החלום האמריקאי: משרד מרווח הצופה על מגדל האמפייר סטייט, מסעדות יוקרה, נשפים יוקרתיים, לימוזינות ופגישות עם סלבריטאים, פוליטיקאים ובעלי ממון.

בשלב מסוים נענה להפצרות ידידה להתחיל לתרגל יוגה כדי לשחרר לחץ ומתח. שיעורי היוגה הפגישו אותו עם אנשים שחיהם ותזונתם היו שונים משלו. בעוד שהוא טרף סטייקים מדממים והערה לתוכו אלוהות, מתרגלי היוגה העדיפו אורח חיים צמחוני ובילו את זמנם החופשי בטבע או במדיטציה. אחרי שווילסון קרא על ההתאכזרות לבעלי החיים המשמשים למאכל, הוא הפסיק לאכול בשר, מה שהצריך היערכות מחודשת של החיים.

הוא החל במסע לגילוי מסעדות הבריאות בניו יורק וגילה שלא רק שהן מצויות בשפע, אלא שגם מטבחיהן מגוונים ביותר ומטעמיהן ערבים מאוד לחיכו. לכאורה, נהנה וילסון מהטוב שבשני העולמות: הבריאות שביוגה ובתזונה מתחשבת והשפע החומרי של עולם הפרסום, אולם הדברים קיבלו תפנית. היום וילסון יודע את מה שלא ידע אז: מזון משנה תודעה. השינויים בתזונתו החלו לערער את השקפתו הקפיטליסטית. תחילה סירב לעבוד על תקציב של חברת גלידות בינלאומית. "מכיוון שהפסקתי לצרוך מוצרי חלב, הרגשתי שזו תהיה צביעות לעודד אחרים לצרוך חלב", הוא מסביר. לאחר מכן סירב לעבוד על התקציב היוקרתי של לשכת הגיוס של צבא ארצות הברית. "לא הרגשתי שזה נכון לסייע לממשל למכור לאוכלוסיית השחורים וההיספנים את הצבא כמקום עבודה נפלא".

בהדרגה הגיע להכרה שצרכנות מופרזת מסבה נזקים אקולוגיים וחברתיים. "לבסוף הרגשתי שאני חייב לשים סוף לפיצול האישיות הזה. נרשמתי ללימודי ייעוץ בריאות הוליסטית בתזונה אינטגרטיבית וסיימתי בלחיצת יד את קריירת הפרסום שלי", הוא מספר. מסעו של וילסון בעולם התזונה חידד בעבורו





סלסאד



## סלט אניבי

מצרכים ל-4 סועדים:

- 1/2 כוס זרעי ברוקולי
- 1/2 כוס שעועית מונג (מאש)
- 1/2 כוס עדשים
- 1 גזר
- 1 לפת
- 1 צנון
- 1 סלק
- 1 פלפל צ'ילי טרי
- לרוטב:
- 1 שן שום כתושה
- מיץ מלימון סחוט
- 1 כף שמן זית
- 1 כף טחינה גולמית
- 1 כפית מלח גס אפור
- 1/2 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

מנביטים את המונג, את העדשים ואת זרעי הברוקולי: משרים יממה במים, מניחים במסננת במקרר שלושה ימים ושוטפים פעמיים ביום עד להנבטה. מגרדים במעבד מזון את הלפת, הצנון והגזר. מערבבים בקערת הגשה את הנבטים, הירקות החתוכים ופלפל צ'ילי קצוץ. מכניסים לשייקר את כל חומרי הרוטב, מנערים היטב ויוצקים על הסלט לפני ההגשה.

## פירמידת גזר, עדשים ואצות

מצרכים ל-4 סועדים:

- 2 כוסות עדשים שחורות
- 4 גזרים
- 1/2 כוס שקדים קלופים או צנובר
- 1 כף ג'ינג'ר מגורד
- 2 שיני שום
- 1/2 כוס אצות היזיקי
- מיץ מ-2 לימונים
- 1/2 כפית פלפל אדום קאין
- 1 כף שמן זית
- 1/2 כוס מים
- 2 כפות רוטב סויה
- 1 כפית מירין

אופן ההכנה: מנביטים את העדשים:

משרים יממה במים, מניחים במסננת במקרר שלושה ימים, שוטפים פעמיים ביום עד להנבטה.

משרים את האצות במים רבע שעה ולאחר מכן שוטפים ומסננים היטב. מכניסים לקערה את האצות, רוטב הסויה, חצי לימון סחוט ומירין ומשרים לעוד 10 דקות. מגרדים את הגזרים במגררת ומערבבים עם הנבטים בקערת ההגשה. כותשים את השום ומוסיפים את התבלינים לקערת ההגשה יחד עם מיץ הלימון ושמן הזית. מפזרים מעל את השקדים או הצנובר ומגישים.

## סלט קוסקוס מלא עם תרד

המצרכים ל-4 סועדים:

- 1 כוס בורגול או קוסקוס מלא גס
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה דק
- 1/2 כוס בצל ירוק קצוץ גס
- 1/4 כוס נענע טרייה קצוצה דק
- 2 שיני שום
- 1/2 פלפל חריף טרי קצוץ דק ככל האפשר
- 1 כוס תרד
- 1 כף שומשום מלא
- 1 בצל סגול
- 1/2 ראש ג'ינג'ר
- 2 לימונים סחוטים
- 1/4 כוס שמן זית ברנע
- 1 כפית מלח גס אפור
- 1 כפית פלפל שחור טחון גס
- אופן ההכנה: משרים את הבורגול או קוסקוס במים למשך 20 דקות, שוטפים היטב עד שהמים צלולים, מניחים להתייבש כחצי שעה.
- שוטפים היטב את הפטרוזיליה והנענע וקוצצים (אפשרי במעבד מזון) עם השום.
- שוטפים היטב את התרד ומניחים לייבוש.
- מעבירים את כל הירקות לכלי הגשה.
- להכנת הרוטב: סוחטים את הלימונים, מוסיפים את התבלינים, מערבבים ויוצקים על הירקות.

פירמידת גזר, עדשים ואצות







סלט קוסקוס ותרד

## אצת ירקות מגולגלת המצרכים ל-6 רולים:

6 אצות נורי

1 גזר

1 מלפפון או זוקיני

1/2 כוס נבטי מאש

1/2 כוס נבטי מונג

1 סלק

1 לפת

1 ראש חסה משי ירוק

1 חבילת טוכו

1 בצל ירוק

חופן עלי נענע

חופן כוסברה

3 כפות רוטב סויה

להכנת הרוטב: 1/3 כוס רוטב סויה אורגני

2 כפות שמן שומשום

2 כפות מיץ לימון

1 כף שמן זית

1 פלפל צ'ילי תאילנדי

1/4 כוס אגוזי קשיו קצוצים

**אופן ההכנה:** שוטפים וחותרים את המלפפון, הגזר, הסלק והלפת.

שוטפים היטב את עלי החסה והבצל הירוק ומייבשים. חותרים למלבים את

הטוכו ומשרים ברוטב סויה למספר דקות. מניחים לאורך האצה כף מהרוטב, את

הירקות והטוכו ומגלגלים כמו בהכנת סושי. מדביקים את קצוות האצה עם מעט

מים. אפשר לחתוך לחתיכות או לאכול כגליל.

את השפעת המזון לא רק על הבריאות הפיזית אלא גם על התודעה. "זהו סיכון שעלינו להביא בחשבון", הוא אומר היום בחיך. "כשהרגלי התזונה שלנו משתפרים, שינויים מסתננים אל תוך חיינו. התהליך עשוי להוביל לעזיבת מקום עבודה לא מפרה או זוגיות לא מזינה. בהחלט שינויים לא פשוטים, אך להתעלם מהרגשות האלה זו כבר לא אופציה".

גישת התזונה האינטגרטיבית שבה עובד וילסון אינה קוראת לתזונה מסוימת. הגישה מעודדת לחקור ולגלות את היתרונות והחסרונות

בשיטות התזונה השונות. בשנות עבודתו במרכז הבריאות ההוליסטי שהקים בניו יורק, נחשף וילסון לשיטת המזון החי (Raw Food) שהייתה אז בחיתוליה, אך כבר החלה לעורר הדים. מזון חי מוגדר כמזון שלא חומם מעל ל-45 מעלות צלזיוס. לרוב מדובר במזון המוכן ממוצרים טבעונים בלבד - ירקות, פירות, זרעים, אגוזים, ונבטים. יש המשלבים גם מוצרים מן החי כגון דגים נאים, בשר נא, ביצים נאות ומוצרי חלב לא מפוסטרים. וילסון הבחין שאחת הטעויות הנפוצות בקרב

אוכלי המזון החי בניו יורק היא צריכה עודפת של שומן בתזונה. כדי לפצות על היעדר מזון מבושל, ישנה נטייה לצריכה מוגברת ואף מוגזמת של אגוזים, שקדים, גרעינים, טחינה, אבוקדו, ושמינים (זית, קוקוס) עד כדי רמה מסוכנת של 80-60 אחוזים מצריכת הקלוריות הכללית. אמנם כל הרכיבים האלה הם בעלי ערכים תזונתיים חשובים, אך צריכתם המופרזת תסב נזק בטווח הארוך. שילוב של מזון חי עם מזון מבושל יפחית את התשוקה לשומנים. לחליפין, מי שניזון מ-100 אחוזים מזון חי,





## כללים להכנת מיצי ירקות ופירות:

1. פירות יש לאכול חצי שעה לפני האוכל או שעה לאחר האוכל.
2. יש להפריד בין פירות מתוקים לחמוצים.
3. אפשר לשלב תפוח או אגס במיצי ירקות.
4. חשוב לשתות לפחות כוס אחת של מיץ ירק ביום.
5. חשוב לצרוך פירות וירקות אורגניים לא מורססים לקבלת משקה נקי מרעלים.
6. יש להצטייד במכשיר מתאים לסחיטת מיץ ירק או פרי.

יכול להפחית בהדרגה את אחוז השומן במזונו עד שגופו יסתגל לתזונה הזו. על אף שלמזון החי יתרונות רבים, הוא אינו בהכרח מתאים לכל אדם ולכל מצב בריאותי ואכילתו דורשת הדרכה והסתגלות. וילסון מקפיד לעזור למטופליו לגלות מה טוב בשבילם ומהם אחוזי המזון החי והמבושל שישפרו את בריאותם. הוא עוזר לפתח את האינטואיציה לדעת אילו מזונות לצרוך ומתי וכיצד להימנע מטעויות שמקורן בדיסאינפורמציה ובטרנדים שונים. "המזון שאנו אוכלים הוא כלי עוצמתי להשגת מטרותינו. כדאי ללמוד להפעיל את הכלי הזה בצורה נבונה, פשוטה, וטעימה", הוא מסכם.

## המלצה ליום מיצים לניקוי הגוף אחת לשבוע במהלך הקיץ:

7:00 כוס מים חמימים עם חצי לימון סחוט.  
20 טיפות GSE תמצית זרעי אשכולית, ברבע כוס מיץ אשכוליות אדומות סחוט.  
20 דקות הליכה באוויר צח.  
10:00 מיץ גזר עם ג'ינג'ר לחיזוק האנרגיה.  
10:30 ספל תה סרפד עם לימונית ונענע.  
12:00 כף תמצית שוודית מרה עם רבע כוס מיץ טבעי.  
12:30 מיץ ירקות: תפוח חמוץ, גזר, מלפפון, סלרי, סלק וג'ינג'ר.  
15:00 סלט ירקות: חסה, סלק, כרוב, כרובית, ברוקולי, סלרי, פטרוזיליה.

זהירות: הימנעו מבגנות כשיש עודף ליחה בגוף, במיוחד במצבים של ברונכיט, נזלת ודלקות אוזניים.

**דובדבנים:** מכילים נוגדי סרטן ונוגדי חמצון, מסייעים להילחם בחיידקים, מחזקים אנרגיה ודם, יעילים לאנמיה ולמצבים של נימול והירדמות גפיים.

**מלון:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מוריד חום, מרווה צמא, משתן ומקל על קושי במתן שתן. מוגז: מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, משתן, מרגיע בחילות והקאות, מפסיק דימום בחניכיים.

**משמש:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מקל על אסתמה, מחזק את הדם, מטפל באנמיה הודות לכמות גדולה של ברזל. ברפואה הסינית משמש גלעין המשמש להפסקת שיעול וצפצופים בנשימה.

**ענבים:** מכילים נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מגנים על הלב, על רמת אסטרוגן תקינה ועל דלדול העצם (אוסטאופורוזיס), מנקים את הדם, משתנים, מפחיתים בצקות, מקלים על קושי במתן שתן, מועילים לניקוי הכבד והכליות, מחזקים גידים ועצמות, מטפלים בהזעות לילה. מיץ מענבים סחוט ללא סוכר מועיל לריפוי צהבת ומשפר תפקודי כבד. ענבים אדומים וצימוקים שחורים נחשבים למחזקי דם ויעילים במצבי אנמיה.

**פאפיה:** מכילה נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מועילה לריפוי מחלות במערכת העיכול (במיוחד לסרטן הקיבה, הכבד או המעיין) מנקה את כלי הדם, מייבשת לחות וליחה, מקלה על כאבי בטן, משמידה תולעים ופריזיטים, משפיעה על מערכת העצבים המרכזית ובכך מסייעת לטיפול בכאבים ראומטיים.

**שוזן:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מוריד חום, מטפל במחלות כבד, בעצירות גם אצל

רוטב: לימון, שמן זית, מלח גס.

16:30 20 דקות הליכה.

19:00 מרק ירקות משורשים וירקות כתומים.

21:30 ספל תה סרפד עם לימונית ונענע.

22:00 לילה טוב לקראת יום חדש, נקי וצח.

## הנבחרת המומלצת

**לגזור, לשמור ולתלות במטבח להכנת משקה בריאות:**

## פירות

**אבטיח:** מקרר ומצנן, אנטי חיידקי, משתן, יעיל למצבי עצירות ודלקות בכליות, מפיג דיכאון, מטפל בכאב גרון ובכיבי פה, מוריד חום. אגס: מגן על המעי הגס, מקל על שיעול, הרצאת ליחה, צרידות ועצירות, מועיל כשיש קושי במתן שתן.

**אפרסק:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מפחית הזעת יתה, מקל על כאבי מחזור, כאבי בטן, כאבים לאחר פציעה ועצירות כתוצאה מיובש במעיין.

**בננה:** מחזקת את המערכת החיסונית, מפחיתה רמות כולסטרול בדם, פועלת נגד היווצרות כיבים ונגד חיידקים, מורידה חום, מלחלחת את הריאות, עוזרת להקלה על הגאבור (מכניים חליטה מקליפת הבננה). לטיפול ביתר לחץ דם חולטים קליפת בננה ושותים 1-3 כפות שלוש פעמים ביום.



## גלידת בננות

מתכון של פנינה בר סלע מ"התחדשות" באמירים  
המצרכים ל-10 מנות:

10 בננות רכות

2 כפיות אבקת חרובים

2 כפות סילאן

כף קוקוס

2 כוסות חלב סויה

חצי לימון סחוט

3 כפות טחינה גולמית

**אופן ההכנה:** מעבדים את החומרים במעבד מזון

עד לקבלת מרקם אחיד. אם רוצים, מוסיפים

אגוזים קצוצים וצימוקים, מערבבים בכף. מקפיאים

בתבניות קרח.

העורקים, פועל כחומר מכיית, מחטא, משתן, מפחית רמות כולסטרול בדם, מונע עצירות, מסייע בניקוי הכבד ומערכת העיכול, מונע יצירת אבנים בכליות, מקל על הסובלים מדלקת פרקים, משפר ראיית לילה, חיוני לציפוי ריריות דרכי העיכול והנשימה.

**עלים ירוקים** (עלי מנגולד ולפת): מכילים נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מקור מצוין לכלורופיל.

**כרוב:** מסייע לבניית מערכת החיסון, פועל נגד חיידקים וסרטן, משפר את הזיכרון, נוגד חמצון, מסייע לריפוי, מונע קטרקט, פועל לסילוק רעלים, מעודד מתן שתן, פועל נגד דלקות, מחזק את הגוף, אנטיספטי, מטפל בכיבים, מומלץ לסובלים מאנמיה, סופח נוזלים במיוחד במצבי חום וגודש חלב.

**צנון:** מסלק הצטברויות פסולת, מחזק מערכת עיכול חלשה, מקל על בטן נפוחה, מנטרל רעלים ומטפל בדיונטריה, מנקה סינוסים, מסלק ליחה ומרגיע שיעול.

**קישוא:** מכיל נוגדי חמצון.

**שומר:** מכיל נוגדי חמצון, זרעיו מועילים לעיכול ולספיחת גזים.

פעוטות, מסייע לספיגת הסיידן.

**תפוח עץ:** מסייע לחיזוק כללי של הגוף, להסדרת העיכול ולהמרצת הכבד. מעודד מתן שתן, מנקה את הגוף מרעלים, מפחית רמת כולסטרול בגוף. מסייע לסילוק ריח רע מהפה, יעיל לסילוק אבנים מכיס המרה ומהכליות. קליפת התפוח מסייעת לעיכול ולהפחתת בחילות בהריון.

## ירקות

**אספרגוס:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, פועל נגד היווצרות קטרקט, מעודד מתן שתן ומשפר החלמה ממחלות, מרגיע שיעול יבש, מטפל בכיח ובמצבים של עצירות.

ארטישוק ירושלמי: פועל למיגור חיידקים.

**ברוקולי:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, פועל נגד היווצרות קטרקט, מעודד מתן שתן ומשפר החלמה ממחלות, מחזק אנרגיה ודם, מטפל בדלקות עיניים ובקוצר ראייה.

זהירות: הימנעו מברוקולי אם אתם סובלים מחוסר יוד או מבעיות בבלוטת התריס.

**גזר:** מכיל נוגדי חמצון ונוגדי סרטן, מגן על

**תרד:** מכיל נוגדי סרטן ונוגדי חמצון, מונע קטרקט, מחזק את הדם במצבי אנמיה, מפסיק דימום מהאף וצואה דמית, משפר תנועת מעיים ויעיל במצבי עצירות, טוב לטיפול במחלות עור.

**מלפפון:** יעיל לשיקום העור, משתן, מנקה את הדם, מנטרל רעלים, מלחלח יובש, מועיל למצבים של כאבי גרון, אקנה ודלקות קיבה. מיץ מלפפון מרגיע כוויות ומועיל לדלקות בדרכי השתן ובכליות. חליטת מלפפון מנקזת נפיחות מהידיים והרגלים.

מראה מקום:

1. התחדשות, פנינה בר סלע

2. להוציא את המיץ, הוצאת פוקוס,

עריכה מדעית: גבריאלה מזור

www.detox.co.il

3. Healing With Whole Foods,

Paul Pitchford

4. אמנות הריפוי בתזונה סינית,

אורון אופק