



למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מדריך תזונה וצמחי מרפא לתמיכה במערכת העצבים והעיכול בזמן סטרס, מתח וחרדה

<https://www.lamina.host/>

בימים אלו, כשהמציאות סביבנו דורשת מאיתנו דריכות רוב שעות היום, הגוף עובר למצב **Fight or Flight** (הילחם או ברח).
סטריס אינו רק חוויה רגשית, אלא אירוע פיזיולוגי רב מערכתי המשפיע על המאזן ההורמונלי, על תפקוד המוח ועל מערכת העיכול.

מה קורה בפועל?

- רמות קורטיזון עולות – יותר חשק לפחמימות ומתוק.
- הדם זורם לשרירים – פחות למערכת העיכול.
- העיכול מואט – סיכוי גבוה יותר לעצירות / שלשולים / נפיחות / גזים

בתקופה של מתח וסטריס הגוף שלנו זקוק לתמיכה עדינה דרך המזון שאנחנו בוחרים לאכול. בחירות קטנות במטבח יכולות לעזור לגוף להירגע, להתאזן ולהתחזק.

אז מה אני ממליצה?

- ✓ להפחית/להימנע: קפאין, אלכוהול, סוכר לבן, מזון אולטרה מעובד, ארוחות בלילה
- ✓ לאכול ארוחות קטנות ותכופות יותר בהקשבה מלאה לגוף
- ✓ לצרוך מזון חמים ומבושל כולל משקאות חמים של חליטות צמחים (ללא קפאין)
- ✓ לאכול בישיבה ולהיות נוכחים
- ✓ ללעוס באיטיות ולנשום בין ביס לביס
- ✓ לשלב בתפריט היומי מזונות וצמחים אותם אני מפרטת בהמשך המדריך.

אני מאמינה ש...

התזונה היומיומית שלנו משפיעה לא רק על גופנו, היא משפיעה על החשיבה שלנו מצב הרוח שלנו ועל מי שאנחנו. בריאות אמיתית היא אוסף של רגעים וסך כל הפעולות שאנחנו עושים כל יום. גם בתקופות מאתגרות!
מקווה שתמצאו במדריך ערך שיאפשר לכם להזין את עצמכם טוב יותר בתקופה זו ויהווה שער לשגרה בריאה יותר גם שבחוף סוער.

רגע לפני שנתחיל - אנחנו כבר מכירים?

אם כן, איזה כיף לנו
ואם לא אז הגיע הזמן :-)

נעים להכיר! אני לימור בן יאיר
שפית ויועצת לבריאות טבעית. מתמחה באכילה קשובה ומודעת.
בשני העשורים האחרונים אני מלווה אנשים במטבח ומחוצה לו לחיים בריאים, מספקים ומאושרים יותר.

- בעזרת מגוון סדנאות בשול חווייתיות וסדנה לאכילה מודעת אני מלמדת אנשים:**
- ✓ לבשל בריא יותר, להבריא את המזווה הביתי ולהתייחס למטבח בריספקט המגיע לו
 - ✓ לחזור לאכול לפי רעב ושובע ולעשות שלום עם הגוף והאוכל
 - ✓ לשחרר משקל בדרך טבעית ופשוטה המותאמת לאורח חיים עמוס ורווי סטרס
 - ✓ לשנות הרגלים אוטומטיים ולייצר אורח חיים חדש ומתגמל

באמצעות סדנאות, ידע תזונתי רב ערך, עבודה תודעתית וכלים פרקטיים אני מסייעת להם:

- ✓ לייצר שקט פנימי ✓ להיות נוכחים ברגע ✓ לחזור לאיזון ולהטמיע את השינוי המיוחל

הדרך שפיתחתי משלבת עקרונות מתחומים בהם אני עוסקת:
תזונה טבעית, קולינריה בריאה, גישת ה Non-Diet, דמיון מודרך, NLP וטרילותרפיה.

כל אלה, בשילוב המסע האישי שלי לשלום עם הגוף והאוכל הפכו עם הזמן לשפה ברורה שעזרה כבר לאלפי אנשים בדרך לחיים בריאים.



למינה

מפגשים של טעם ובריאות



מזונות וצמחי מרפא שיתמכו בכם
בימים מאתגרים אלו

מזונות המסייעים בהשריית רוגע ואיזון

פחמימות מורכבות

עשירות בוויטמיני B החיוניים
לתפקוד תקין של המוח ומסייעות לייצור
סרוטונין – מוליך עצבי שמשרה רוגע.

קינואה

כוסמת

אורז מלא

שיבולת שועל

גריסי פנינה

בורגול מלא

עדשים

פול

שעועית מש

בטטה

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות עשירים בנוגדי חמצון שמחזקים את הגוף בזמן סטרס

ירקות ופירות

עשירים בנוגדי חמצון שמגנים על הגוף מנזקי סטרס חמצוני. הסיבים שבהם תומכים בפעילות מעיים תקינה ובמיקרוביום בריא. זגש על: עלים ירוקים, ירקות כתומים וסוגים שונים של פירות יער.

עלים ירוקים (קייל, חסה, סלרי, פטרוזיליה...)
ירקות כתומים (זלעת, דלורית, בטטה, גזר...) פירות יער
(אוכמניות, דומזמניות, פטל...)

רימונים

ברוקולי

תרד

סלק

תפוחים

כרוב סגול

קיווי

ענבים כהים

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות מקרקעים, מרגיעים וקלים לעיכול

ירקות כתומים מבושלים

קלים מאוד לעיכול, עשירים בבטא קרוטן ותומכים ברירית המעי ומערכת העיכול. בנוסף, האיכות המחממת שלהם מרגיעה את מערכת העצבים.

בטטה
דלעת
גזר מאודה
דלורית
דלעת ערמונים

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות שמזינים את המוח ותומכים ביציבות הרגשית

שומנים בריאים

בתקופות לחץ יש חשיבות גבוהה לשומנים איכותיים שתומכים בבריאות המוח ויכולים להשפיע לטובה על מצב הרוח.

שמן זית בכבישה קרה

אבוקדו

זרעי צ'יה

טחינה משומשום מלא

אגוזים טבעיים (אגוזי מלך, שקדים, קשיו...)

זרעים טבעיים (גרעיני דלעת, חמניות...)

חמאת שקדים בכבישה קרה

שמן אבוקדו בכבישה קרה

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות שמחזקים את העיכול ומשפרים מצב רוח

מזונות פרוביוטיים

בריאות המעיים קשורה באופן הדוק לניהול מתח ולחץ. חיידקים טובים במעי תורמים לוויסות מצב הרוח, להפחתת דלקתיות ולשיפור העיכול.

כרוב כבוש טבעי

קימצ'י

מיסו

טמפה

ירקות מותססים

משקה קמבוצ'ה

יוגורט טבעי

לאבנה מחלב מותסס טבעי

קפיר

נאטו

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות שמכילים שומן חיוני שמזין את המוח ועוזר לגוף להירגע

אומגה 3

בעלת השפעה אנטי דלקתית, תומכת בתפקוד המוח, בוויסות רגשי ומסייעת לרירית המעי.

דגים (סלמון, מקרל, סרדינים, הרינג, פורל)

אצות

זרעי צ'יה

זרעי המפ

זרעי פשתן

שמן פשתן בכבישה קרה

אגוזי מלך

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

מזונות שמעלים מצב רוח ומרגיעים את העצבים

שוקולד מריר וקקאו נא אורגני

עשיר בפלבנואידים ובמגנזיום התומכים בזרימת דם למוח ובהפחתת מתח.

מכיל תרכובות שמסייעות בשחרור של אנדרופינים שמתפקדים כ"משככי כאבים טבעיים" ומשפרי מצב רוח.

בדגש על: שוקולד מריר מעל 70% מוצקי קקאו, אבקת קקאו נא אורגני ופולי קקאו נא.

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

צמחים שמרגיעים את הגוף והנפש

חליטות תה טבעיות

מים חמים והחומרים הפעילים בצמחי המרפא יוצרים אפקט מרגיע ובעלי השפעה מקדמת הרפיה. המלצה: להכין קנקנן עם אחת או יותר מהחליטות, להניח כ-20 דקות לתת לחומרים הפעילים להשתחרר למים ולשתות מס' פעמים ביום.

קמומיל
מליסה
לואיזה
לבנדר
פסיפלורה
נענע
טיליה
ורבנה רפואית
מאצ'ה

למינה

מפגשים של טעם ובריאות



מזונות שעוזרים להעלאת מצב הרוח

מזונות לעידוד ייצור סרוטונין

סרוטונין הוא מוליך עצבי חיוני המשפיע על מצב הרוח, השינה והתיאבון. רובו מיוצר במעי. מזונות המכילים טריפטופן יחד עם פחמימה מורכבת מסייעים לתהליך ייצור הסרוטונין.

שיבולת שועל
אצות (ספירולינה)

זרעי פשתן

בננות

אגוזים

קטניות

זרעים

ביצים

טופו

סלמון

ירקות עליים

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

צמחים שמסייעים לעיכול טוב יותר

צמחים לעידוד העיכול

סטרס מכווץ את מערכת העיכול. צמחים מרגיעים וקרמינטיביים (משחררי גזים) עוזרים לשחרר כיווץ, להניע בעדינות את המעי ולשמור על מערכת עיכול מאוזנת.

שומר
אלורה
אולמוס
ג'ינג'ר
קמומיל
אניס
כורכום
מנטה
לואיזה

למינה

מפגשים של טעם ובריאות

בנוס – כלי עוצמתי להרפיה ולשחרור מתחים

ישנו כלי עוצמתי ביותר העומד לרשותנו כדי לנווט בתוך הסערה ונמצא ממש מתחת לאף שלנו – הנשימה. עצם המודעות לקצב הנשימה היא תחילתו של שינוי. התבוננות בנשימה גורמת לנו להפסיק להיות על אוטומט ולהתחיל להחזיר שליטה לגוף.

תרגיל נשימה קצר להרגעת מערכת העצבים:
שבו בנוחות. הניחו יד אחת על החזה ויד שניה על הבטן. רק שימו לב לנשימה שלכם. שאפו פנימה דרך האף במשך 4 שניות. הבטן מתרחבת בעדינות. נשפו החוצה לאט ובשליטה במשך 6 שניות, כאילו אתם משחררים אוויר דרך קש. חזרו על כך 6-8 פעמים. הנשיפה הארוכה מגרה את עצב הואגוס ושולחת פקודת הרפיה מיידית לכל איברי הגוף.

מקווה שהמדריך ייתן לכם מוטיבציה לבחור בכם
גם בתקופה מאתגרת זו בה הכול מסביב רועש.
למרות המצב, עליו אין לנו שליטה,
יש לכם הזדמנות לבחור לתמוך בגוף שלכם,
לחזק אותו ולהעצים את כוח החיים
כך שתאפשרו לחיוניות ולאנרגיה חדשה להתעורר.

בינתיים, תזכרו לנשום – חייבים לנשום עכשיו!

תשמרו עליכם



לימור



למינה

מפגשים של טעם ובריאות



054-4736436



<https://www.lamina.host/>



<https://www.instagram.com/lamina.host>



<https://www.facebook.com/lamina.host>