

## פרק 6

# תזונה על פי "חוכמת הקישקע": כיצד לבנות יחסים בריאים עם המזון

בהתחלה, ההרגלים דומים לחוטי משי,  
מאוחר יותר הם הופכים לשלשלאות.

– לאו טסו

אני מכאיבה לכם כדי שתקשיבו לי. אני גורמת לכם לצרבת כדי שתאזינו לקולי.  
הצרכים שלי פשוטים. אם תתיידדו אתי, אני מבטיחה לכם שאפילו לא תרגישו  
בקיומי.

על החתום,

הבטן שלכם



מספר חודשים לאחר גירושם קורעי לב, התחילה מערכת העיכול של קרי, היציבה  
בדרך כלל, להשתגע לגמרי. עצירות, התנפחות של הבטן וכאבי ראש עמומים  
ופועמים הפכו לבני הלוויה הקבועים שלה. בניסיון להירגע, האביסה קרי את עצמה  
ב"מזון מרגיע" כמו פיצה, פסטה, בשרים למיניהם, פירה מתפוחי אדמה ויין. ככל  
שאכלה יותר, כך חשה גרוע יותר, וככל שחשה גרוע יותר, כך אכלה יותר.

לאחר שהצליחה להיגמל מכמה מהמזונות המזיקים האלה ולאחר שעברה סידרת  
טיפולם לניקוי מעיים, הרגשתה החלה להשתפר. כשהיא מעודדת מהתוצאות,  
למדה קרי כיצד לנשום נשימות עמוקות לתוך הבטן, לעסות את בטנה ולהניח  
משהו חם על בטנה כדי להרגיע את עצמה מבחינה גופנית ורגשית כאחד. היא  
התאמנה ולמדה כיצד לוותר ולסלוח והחלה לשחרר את הכעסים והעלבונות  
שהחזיקה בתוכה לפני הגירושין ובמהלכם. גופה של קרי החל לתפקד שוב בצורה  
תקינה וגם לבה החל במסלול ההחלמה.

אחד ההיבטים החשובים ביותר, יחד עם הבחירה במזונות מסוימים, היא הדרך  
שבה אנו מתייחסים למזון. היחסים שלנו עם המזון (במילים אחרות, הבחירות  
התזונתיות שאנו עושים) יכולים להעניק לנו תובנה ומודעות לגבי עצמנו. ברגע

שאנו מודעים לאופן שבו בחרנו להזין את עצמנו, למזונות שבהם אנו בוחרים, מה אנו מנסים לקבור ולדחוס בתוכנו, כיצד אנו מתמודדים עם לחצים ועד כמה האנטנות שלנו רגישות לחוכמה הפנימית הקיימת תמיד בתוכנו, רק אז נוכל להתחיל להיות פתוחים מספיק כדי להשתנות.

במקום עמוק בתוכנו, אוכל ורגשות כרוכים זה בזה עוד משחר ילדותנו. כשאמנו או אנשים אהובים אחרים האכילו אותנו, הייתה זו לעיתים קרובות פעולה של אהבה וטיפוח. כשהתנהגנו יפה קיבלנו לפעמים גלידה וכשהצטננו קיבלנו שוקו או תה חם. אם נפלנו מהאופניים, זכינו קרוב לוודאי לחיבוק, נשיקה וסוכרייה על מקל. יש בינינו כאלה שנמנע מהם אוכל כדרך ענישה על התנהגות לא יפה, ואילו אחרים קיבלו ממתקים כפיצוי ותחליף לאהבה ולתשומת לב. לא נשכח גם את רגשות האשמה הפופולאריים כל כך. אתם בטח זוכרים כמה ניסו לשכנע אתכם לאכול מהצלחת הכל, עד לפירור האחרון, בגלל כל אותם ילדים רעבים שחיים בעולם.

במשך השנים נחקקו בלבנו ההרגלים האלה וגרמו לנו להשתמש במזון לא כמקור להזנת הגוף, אלא כתחליף לא יעיל לאהבה, נחמה, תשומת לב והקלה על כאב. רק כשנתיחיל לשים לב באילו מזונות אנו בוחרים, מתי אנו אוכלים אותם ומהן הכמויות שאנו צורכים, נוכל לחקור ולגלות מהם הצרכים והרצונות שרוצים להשמיע את קולם ולהשתחרר ובאילו מזונות אנו בוחרים על מנת להפיג כאב פנימי וריקנות רגשית.

המטרה היא להתחיל לכבד ולאהוב את עצמנו. זוהי התזונה האמיתית. המבצע הזה יכול להיות מאתגר לעיתים. נוכל להתחיל בו על ידי יצירת קשרי ידידות עם חוכמת הקישקע וכך לרקום עם גופנו יחסים שיש בהם תועלת הדדית.

בעזרת המודעות נוכל להתחיל במסע ולפתח יחסים טובים עם מערכת העיכול, עם המזון ועם עצמנו. כמו בכל יחסים מוצלחים, גם במקרה זה הקשבה היא המפתח להצלחה.

## איך אפשר לפתח יחסי קרבה מועילים עם המזון? הקשיבו לבטן שלכם!

1. שאלו את הבטן לאיזו תזונה היא זקוקה. בעזרת הידע שצברתם כעת תוכלו להשתמש בחלק גדול מהעצות הידידותיות ולהאזין ל"חוכמת הקישקע" שלכם.
2. היו מודעים לסיבות שבגללן אתם אוכלים. אכילה על "טייס אוטומאטי" לא מאפשרת לכם להקשיב ולשים לב למה שהבטן מוסרת לכם בתגובה למה שאכלתם. לפני שאתם אוכלים צרו קשר עם עצמכם. השתקו דברים שיכולים להסיח את דעתכם, כמו טלוויזיה ורדיו. עצמו עיניים, הניחו יד על הבטן ונשמו 3 נשימות עמוקות. שאלו את עצמכם: בסולם של 1 עד 10, עד כמה אני באמת רעב? מהי ההרגשה של הרעב שקיימת בתוכי? האם אני אוכל מפני שאני בודד, עצוב, כועס? מה אני לא מבטא או לא מבקש? מה לא מספק אותי בחיים? למה אני באמת רעב? שימו לב לדברים והיו מודעים, ורק לאחר מכן בחרו את המזון. האם

- אתם מרגישים מלאי אנרגיה או דווקא עייפים לאחר אכילת מזונות מסוימים? האם מערכות העיכול וההפרשה שלכם פועלות ב"שמחה" או שהן משמיעות קולות של אי-נחת (הפרעות עיכול, התנפחות של הבטן, עצירות או שלשול)?
3. היו מודעים למזונות שמשנים את ההרגשה שלכם או מסמנים אתכם. לעיתים קרובות אנו מגזימים ומשתמשים במזון על מנת להדחיק רגשות לא נעימים. כשאתם מנסים להימנע ממזונות מזיקים, חוכמת הקישקע הטבעית תאפשר לרגשות האלה לצוף ולעלות. כשהרגשות האלה עולים, היו ערניים וסבלניים כלפי עצמכם. הניחו לעצמכם להרגיש את הרגשות, להתאבל עליהם ולשחרר אותם.
4. האם קיימים מזונות שמהם אינכם מוכנים להיפרד? אל תשפטו את עצמכם בחומרה. פשוט שימו לב לכך. כשתרגישו שאתם מוכנים, הוציאו מהתפריט מזון מזיק אחד בכל פעם. החליפו אותו תמיד במזון ידידותי, כדי שלא תרגישו מקופחים. אם באמת קשה לכם מאוד להיפרד ממזון מסוים, הניחו לכך לעת עתה. תוכלו לעשות זאת כשתהיו מוכנים לכך מבחינה נפשית ורגשית.
5. לאחר כל שינוי שתבצעו, הימים והשבועות הראשונים הם בדרך כלל הקשים ביותר. גופכם עובר "גמילה" מהרבה מאוד "סמים" (סוכר, קפאין, מזון מהיר, מזון מטוגן, אלכוהול ועוד) שאליהם התרגל. היו ידידותיים כלפי גופכם. דברו אתו, הסבירו לו שגם אתם חשיתם אי-נוחות, כאבים ותסמינים נוספים, במשך זמן ארוך ושהגיע הזמן לגלות איך זה להרגיש סוף סוף טוב.
6. העניקו לעצמכם "יום פינוק". אם אתם אוהבים שוקולד, איכלו ותינהו ממנו.
7. כשאתם מנסים לבחור במזונות חדשים, כתבו על כך ביומן "חוכמת הקישקע" שלכם. הקשיבו לבטן. היא תדבר אליכם ותודיע לכם אם המזון החדש הוא ידיד או אויב. כשהמזון ידידותי, הבטן לא "תדבר" אליכם ולא יהיו תסמינים. מזון "אויב" יגרום לבטן לומר את דבריה באמצעות צרבת, גזים, עצירות וקולות אחרים. כתבו ביומן אילו רגשות עולים בכם כתוצאה מהשינויים התזונתיים האלה.
8. לאחר שתסלקו את המזונות המזיקים מהתפריט התזונתי שלכם ותעמדו בכך במשך תקופה מסוימת, תוכלו לעבור ניקוי מעיים על פי "חוכמת הקישקע" (פרק 9). הניקוי יסייע לכם להבחין בין הגורמים לבין ההשלכות של המזונות שבהם בחרתם.

## תזונה על פי "חוכמת הקישקע"

תזונה על פי "חוכמת הקישקע" היא תוכנית תזונתית המשלבת את כל המזונות הידידותיים ואת כל העצות לשילוב מזונות המופיעים בפרקים הקודמים. אם תאמצו את התזונה הזו, תגלו שלא זו בלבד שבריאות הבטן תשתפר, אלא שתחוו אנרגיה רבה יותר ותחושו טוב יותר באופן כללי. אל תופתעו אם תשילו בדרך כמה קילוגרמים ממשקלכם! כשאתם מתחילים במסע ומתנסים בתזונה על פי "חוכמת הקישקע", הקשיבו כל הזמן לבטן שלכם!

## ארוחת בוקר

בחרו אחד מהמאכלים הבאים:

פירות טריים (אורגניים אם אפשר).

שייק פירות.

תפוח אפוי מומתק בצימוקים ובסירופ מייפל אמיתי.

דגני בוקר מלאים (נטולי גלוטן), כמו דגני אורז, כוסמין, קינואה, דוחן או שיבולת שועל, בתוספת חלב אורז, חלב סויה או חלב שקדים. הוסיפו 2 כפות זרעי פשתה טחונים.

לחם או בייגל נטולי גלוטן.

משקה חלבונים.

ביצים רכות או חביתה עם ירקות.

פנקייק או לחם מטוגן נטולי גלוטן עם סירופ מייפל אמיתי.

## ארוחת צהרים וארוחת ערב

סלטים המכילים תערובת של 5 סוגי ירקות או יותר (למעט חסה עגולה שערכה התזונתי נמוך מאוד) ורוטב המכיל שמן זית, מיץ לימון ו/או עשבי תיבול. ברוב חנויות הטבע והבריאות תוכלו למצוא מבחר נהדר של רטבים לסלט. נסו לגוון בסוגי הרטבים – גיוון הוא טעם החיים! הוסיפו חלבונים לסלט: סלמון, הודו, תרנגולת, טופו. תוכלו ליהנות מפרוסה של לחם נטול גלוטן.

ירקות מאודים, מוקפצים, אפויים או טריים. פזרו עליהם זרעי שומשום קלויים, הוסיפו מעט מיץ לימון טרי והזליפו מעט שמן זית.

תרנגולת, דג, הודו או טופו אפויים או צלויים עם ירקות וסלט.

אורז מלא/שעועית וירקות.

אורז, פסטה וירקות.

בוריטו (מאכל מקסיקני העשוי מתירס) ממולא בירקות וגבינת סויה או אורז.

בטטה עם ירקות וסלט.

פסטה מאורז/כוסמין/אמרנט עם ירקות וסלט.

מרק מתוצרת בית (לא מוקרם)

## ארוחות ביניים

פירות

ירקות

עוגות אורז פשוטות או קרקרים.

חמאות אגוזים (שקדים, שומשום, קשיו).

טע תערובת של אגוזים וגרעינים.

טע פירות מיובשים.

טע יוגורט חלק (הוסיפו פירות טריים והמתיקו בסטביה).

טע ביצים ממולאות או קשות.

## משקאות

טע תה צמחים.

טע מיצי ירקות טריים.

טע 8 כוסות מים מטהרים מדי יום.

## ■ ■ ■ עצות חכמות ■ ■ ■

- הפעילו את המודעות שלכם בכל ארוחה או ארוחת ביניים. הקשיבו, שאלו והקשיבו שוב.
- השתמשו ככל שתוכלו בשילוב מזונות על פי חוכמת הקישקע (עיינו בטבלת שילוב המזונות שבעמ' 93). הקשיבו לאופן שבו מגיבה הבטן שלכם לארוחות הבריאות המכילות שילוב נכון של מזונות.
- הפכו את הירקות למנה העיקרית שלכם. הכניסו לארוחות מלאי של ירקות ירוקי עלים.
- אל תשתו בזמן הארוחות.
- אל תאכלו כשאתם מעוצבנים, מודאגים או כועסים. אם אתם מרגישים כך ובכל זאת אוכלים, אל תשכחו ליטול תוסף אנזימי עיכול שיסייע לכם לעכל את המזון ולחמם את הבטן (בעזרת כרית חימום קטנה למשל) בזמן האכילה (תוכלו לקרוא על חשיבות החימום בפרק 8).
- נשמו, לעסו והיו מודעים לחשיבותם של תהליכי ה"קליטה" האלה.

## תוספות מומלצות:

- ◆ טלו תוסף של אנזימי עיכול בכל ארוחה.
- ◆ איכלו זרעי פשתה טחונים. מומלץ לאכול אותם בבוקר ובערב (תוכלו לערבב 2 כפות במשקה חלבונים או במיץ או יחד עם הירקות, הסלט או דגני הבוקר).
- ◆ טלו אצידופילוס וביפידוס מדי יום (2 כמוסות 3 פעמים ביום).
- ◆ טלו חומצות שומן חיוניות ממשפחת אומגה-3 (כמוסה אחת 3 פעמים ביום).
- ◆ כמוסות או טבליות המכילות צמחי-על ירוקים (2 כמוסות 3 פעמים ביום).

זה הכול!

זכרו שכל שינוי חיובי שתבצעו יועיל למעיים שלכם, כך שאין צורך להעניש את עצמכם אם התזונה שלכם אינה "מושלמת" או אם שכחתם לקחת תוסף כלשהו. אתם מנסים ללמוד כיצד להזין בצורה הטובה ביותר את הבטן ואת הגוף כולו. כדי לעשות זאת אתם זקוקים לזמן ולסבלנות.

כעת, לאחר שאתם יודעים אילו מזונות מעדיפה הבטן שלכם ואילו מזונות היא אינה אוהבת, הגיע הזמן לברר מהם החומרים שעושים צרות לבטן.