



# מזון ומוצרי מזון

\* העיקרון הכי חשוב לבריאות ולמשקל \*

לקרוא ולהעביר לחברים

## תוכן העניינים:

- מזון ומוצרי מזון – העיקרון הכי חשוב לבריאות והרזיה
- איך יודעים איזה אוכל טוב לנו ואיזה אוכל מזיק לנו?
- איך קרה שעם כל הקידמה והטכנולוגיה, בני האדם הופכים להיות שמנים יותר?
- איך אנחנו יודעים שהבריאות שלנו לא מעניינת את תעשיית המזון?
- איך נדע איזה אוכל טוב ובריא לנו ואיזה אוכל מזיק לנו?
- איך נדע להבדיל בין מזון למוצרי מזון?
- איך אפשר לחיות בעולם המהיר והמטורף שלנו בלי לאכול מוצרי מזון?
- מה עושים עם כל החומרים הכימיים שכבר הצטברו בגוף?
- מידע נוסף על ניקוי רעלנים באמצעות אכילה מכוונת
- ניקוי רעלנים מהגוף באמצעות תכשיר הומיאופתי
- מי לימון – הדרך הפשוטה לניקוי הגוף מרעלנים
- מסר אישי – לסיכום
- הזמנה - רוצים להצטרף לסדנת ההרזיה החינמית שלנו?

חשוב להבהיר כי :

כל האמור בספרון אינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי או לשימוש בתרופות מרשם. מומלץ להתייעץ עם רופא לפני תחילת שימוש בתוספי תזונה מכל סוג שהוא, לפני עריכת שינוי בתפריט התזונה או אורח החיים. המידע אינו מיועד לילדים מתחת לגיל 18, לנשים הרות או מניקות ולאנשים בעלי בעיה רפואית מאובחנת ומטופלת בתרופות מרשם.



## מזון ומוצרי מזון – העיקרון הכי חשוב לבריאות והרזיה

כולנו אוכלים "אוכל".

כולנו מכניסים לגוף מגוון גדול של מאכלים.

לכל המאכלים האלה יש הרכב תזונתי, קלוריות וכדומה.

אלא שחלק מהמאכלים האלה יעזור לכם להרגיש טוב יותר, להיות בריאים יותר, לרזות

ולהיפטר מהמשקל העודף, וחלק מהמאכלים האלה יעשה בדיוק להיפך – יגרום לכם

להיות חולים יותר, להרגיש כבדים ועייפים, ו... להשמין.

## איך יודעים איזה אוכל טוב לנו ואיזה אוכל מזיק לנו?

בואו נתייחס לעובדה עולמית פשוטה – העולם המערבי הולך ומשמין. במדינות העולם

המערבי יש יותר ויותר אנשים שסובלים ממשקל עודף, עד כדי סכנת חיים. זה ניכר גם

במבוגרים, גם בילדים, בכל הגילאים. אנחנו פשוט שמנים יותר משהיינו אי פעם בעבר.

הבעיה היא הרבה מעבר לאסתטיקה ודימוי גוף.

עובדה היא שמשקל עודף הוא גורם ברור להיווצרות של מחלות קשות: סוכרת, לחץ דם,

בעיות לב וכלי דם, ואפילו סרטן.

המשקל העודף מכביד על מערכות הבריאות העולמיות, מכביד על כלכלת המדינות

שצריכות להשקיע בטיפול בכמויות הגדלות והולכות של אנשים שחולים במחלות שמקורן בהצטברות שומן בגוף.



## למה זה קורה לנו? איך קרה שעם כל הקידמה והטכנולוגיה, בני האדם הופכים להיות שמנים יותר?

האמת והעובדה הן – שהקידמה והטכנולוגיה הן האשמות. ממש כך.

העולם המערבי המתועש מציף אותנו בכמויות מטורפות של מוצרי מזון. בתי חרושת ענקיים פועלים כדי לספק לנו את המוצרים שאנחנו אוהבים לאכול. מעבדות מקצועיות פועלות ללא הרף בניסיון להרכיב בשבילנו בדיוק את הטעם שנהנה ממנו והמרקם שיענג אותנו. מעצבים יושבים ומתכננים את האריזה המושלמת למוצר, את הלוגו, את הצבעים שימשכו אותנו, את הפרסומת בטלוויזיה שתשלח אותנו ישר אל החנות כדי לקנות את המוצר.

תעשיית המזון בעולם המערבי היא תעשייה ענקית.

היא מספקת המון מקומות עבודה ומניעה כלכלות עולמיות. היא מעצבת את תרבותנו

בשלל מוצרים שהפכו חלק מהיומיום שלנו. היא אחראית למותגים שמעצבים את חיינו, לאוכל זול וטעים שאנחנו צורכים כל הזמן.

... היא האחראית לעובדת היותנו שמנים יותר מאבותינו ואבות אבותינו.

כן, כן. הנה הסיבה לבעיה של המאה עשרים ואחת – ההשמנה.

## איך זה קורה? למה זה קורה?

פשוט.

כלכלות העולם, כן, ממשלות של מדינות העולם המערבי, מעוניינות ליצור מקומות עבודה ולהאכיל את האוכלוסייה. שלא יהיו אנשים רעבים, שתהיה פרנסה, שכולם יוכלו להתקיים. הגיוני...

תעשיית המזון מניעה את הכלכלה, מהחקלאים, דרך הסיטונאים, אל בתי החרושת, אל רשתות הפצה ואל החנויות הקמעונאיות. המון המון מקומות עבודה. הצרכן, כלומר אנחנו, הם אלה שמשלמים את המשכורות של כולם, שיהיה ברור, דרך זה שאנחנו קונים וצורכים את המזון שמגיע לחנויות שלנו. את הצריכה הזו מעודדים באמצעות פרסום חכם, ואנחנו נוהרים אל החנויות וקונים את המוצרים.



כיון שהמטרה היא לגרום לנו לצרוך את המוצרים שהחברות האלה מייצרות, והמטרה של המדינות היא להשביע את האוכלוסייה, שתי המטרות האלה שוכחות לקחת בחשבון מרכיב חשוב בתמונה הזו, את מרכיב הבריאות. הבריאות שלנו, של הילדים שלנו.

## איך אנחנו יודעים שהבריאות שלנו לא מעניינת את תעשיית המזון?

אנחנו יכולים לקבל הוכחות על ידי קריאה של תוויות המזון. כשאנחנו קוראים תוויות מזון, אנחנו בדרך כלל נעצרים מהר מאוד כיון שאין לנו מושג מה אומרים השמות של הדברים שכתוב עליהן. כל השמות הלא ברורים האלה של מרכיבים במזון, אלה הם חומרים כימיים. חומרי טעם מלאכותיים, חומרי צבע, חומרים משמרים, חומרים שמעניקים למוצר את הריח, הטעם, הצבע והמרקם שאנחנו כל כך אוהבים. החומרים האלה מסוכנים לבריאותנו. שיהיה ברור. המבנה הפיזי אנטומי של בני אדם לא מיועד לעכל חומרים כאלה. אלה אינן חומרים טבעיים, והגוף שלנו לא מכיר אותם. הוא נאבק על מנת לעכל אותם. הוא מתקשה בכך... בעיקר הכבד שלנו שהוא "בתי הזיקוק" של הגוף שלנו, המקום בו האוכל מתפרק וממוין, לחומרי פסולת וחומרים מזינים. המון פסולת כזו מצטברת לנו בגוף. המון שאריות של חומרים שמגיעים מאוכל מתועש, ממוצרי מזון. החומרים האלה אינם מטיבים עם בריאותנו. במקרה הטוב הם מקשים על פעילות של המערכות השונות בגוף, ובמקרה הרע, הם פשוט מרעילים את הגוף, מקלקלים אותו וגורמים במהלך השנים למחלות. מנקודת המבט של השמנת היתר ממנה סובל העולם – יש למרכיבים האלה תרומה ענקית להיווצרות הבעיה. אם הנקודה הזו לא מספיקה, יש עוד נקודה חשובה מאוד להתייחס אליה. תעשיית המזון מעוניינת שנקנה עוד ועוד מהמוצרים שלה. זה ברור. נכון? אחרת אין לה זכות קיום... על מנת שנקנה את המוצרים האלה שוב ושוב, תעשיית המזון עושה את הדבר החכם ביותר מבחינתה – מכניסה למוצרים דברים שעושים אותם טעימים לנו, ואפילו ממכרים עבורנו. למשל – מוצרים שיש בהם שומן שלא חייב להיות בהם. שומן הוא מרכיב שעושה את

האוכל לטעים לנו. זה הוכח ביולוגית, בני אדם אוהבים את הטעם ששומן מוסיף לאוכל. הם מוסיפים למוצרים סוכר. סוכר הוא רעל ממכר בדיוק כמו הרואין. גם ה הוכח ביולוגית. אבל בני אדם אוהבים את הטעם המתוק. סוכר ממכר מאוד וגורם לנו לחזור ולצרוך את המוצרים המתוקים האלה שוב ושוב.

הם מוסיפים פחמימות ריקות. עמילן שעוזר לקבל נפח גדול יותר למוצר, מרקם קרמי נעים למוצרים שכזו המטרה. פחמימות ריקות הן גם סוג של סוכר. כאן אנחנו לא מדברים על חומרים כימיים, אלא על מרכיבים טבעיים שמוסיפים בכוונה למוצר על מנת שיהיה טעים יותר ושתהיה מידה של התמכרות לצריכה שלו.

לא חושבת שאנחנו באמת צריכים להזכיר ששומן וסוכר הם שני מרכיבים מאוד מסוכנים לבריאות.

צריכה מוגברת של שניהם גורמת לא רק להשמנה אלא גם להיווצרות של מחלות ובעיות בריאותיות שונות.



## איך נדע איזה אוכל טוב ובריא לנו ואיזה אוכל מזיק לנו?

כבר דיברתי בעבר על אכילה של "אוכל נקי".  
אוכל נקי לא במובן של לכלוך, אלא במובן של נקי מחומרים כימיים ונקי מתוספים מיותרים.  
היום אני באה להפריד עבורכם בין המושג מזון לבין המושג מוצרי מזון.  
הגוף שלנו צריך מזון. הוא לא באמת צריך מוצרי מזון.  
רוב התזונה שלנו צריך להיות – מזון וחשוב להימנע עד כמה שניתן מאכילת מוצרי מזון.  
סליחה תעשיית המזון, הגיע הזמן שנפתח את העיניים ונדאג בעצמנו לבריאותנו ובריאות ילדינו.



## איך נדע להבדיל בין מזון למוצרי מזון?

אם נדע לזהות מוצרי מזון, לא תהיה לנו בעיה לזהות מזון. מוצרי מזון הם מוצרים. בהרבה מקרים אלה מותגים. יש למוצר שם, יש לו לוגו, יש לו אריה מעוצבת, יש לו תווית עם רישום מרכיבים ובתווית הזו יש רשימה של מרכיבים, לא מרכיב אחד או שניים, יש לו יצרן והיצרן הזה הוא מפעל, או חברת מזון.

### קבלו כמה דוגמאות שיבהירו את ההבדלים:

במבה – מוצר המזון הפופולארי ביותר בארץ. יש לו שם, הוא מותג, יש לו לוגו וציור של תינוק חמוד שכוננו זהים בעקבות הפרסום שהמוצר זוכה לו, יש לו תווית על רשימת מרכיבים, הוא מיוצר במפעל גדול. לעומת הבמבה, קחו לדוגמא - בוטנים. בוטנים הם מזון. גם אם הם באים בשקית, אין להם שם של מוצר, אין להם פרסומות בטלוויזיה, רשימת המרכיבים על התווית במידה שהם ארוזים בשקית, היא קצרה מאוד. במבה ובוטנים הם "קרובי משפחה" בגלל הטעם. אבל ממש לא קרובים אם מסתכלים ברשימת המרכיבים. בבוטנים יש ... בוטנים ובמבה – יש 50% בוטנים (לפי הכתוב על התווית) אבל גם עמילן תירס ושמנים מהצומח. כלומר 50% בוטנים ו- 50% עמילן (פחמימות ריקות שמתפרקות בגוף לסוכר), ושמנים צמחיים נוספים על פני השומן הטבעי שיש בבוטנים עצמם. בלי לפגוע בבמבה האהוב (גם אני אוהבת) – הבחירה הבריאה היא בוטנים. או חמאת בוטנים טבעית ללא תוספות מיותרות.

### ועוד דוגמא -

ממרח חומוס – הממרח הכי פופולארי בישראל, ולא חשוב של איזו חברה. פשוט ממרח חומוס קנוי. החברות המייצרות על הממרח מציינות את המרכיבים כך ( במקרה זה מדובר בחומוס "אחלה"): רכיבים: חומוס מבושל (51%) (מים, חומוס, מווסת חומציות: סודיום ביקרבונט) סודה

לשתייה, מים, טחינה (15%) (מתוכם 52% טחינה משומשום מלא), שמן קנולה, מלח שולחן, חומצת לימון, שום, חומר משמר (פוטסיום סורבט), תערובת תיבול.

אנו יכולים לראות מיד – 51% חומוס + 15% טחינה. יחד – 66% חומרים שאנחנו מבינים למה הם נמצאים במוצר.

כל שאר ה-34% הם חומרים שאין לנו מושג מה הם עושים בחומוס, למה הם משמשים ואיך הם משפיעים על בגוף והבריאות שלנו.

### מעניין אתכם לגלות מה עוד יש בחומוס התעשייתי?

YNET הקדישו כתבה לגבי המרכיבים בחומוס התעשייתי ועשו את יפה מאוד.

### מה מכיל החומוס שאנחנו קונים בסופר?

לעומת החומוס התעשייתי, מה לדעתכם קורה אם אנו מבשלים בעצמנו את גרגרי החומוס, או קונים גרגרי חומוס קפואים ומבושלים ואפילו גרגרי חומוס משומרים – וטוחנים יחד עם טחינה ותבלינים?

אנו מקבלים תזונה נטו. מזון נקי, בריא וללא תוספים מיותרים ומסוכנים לבריאותנו. עכשיו זה ברור יותר?

אנחנו מבינים מה ההבדל בין מזון למוצרי מזון?



אז מה עושים?

## **איך אפשר לחיות בעולם המהיר והמטורף שלנו בלי לאכול מוצרי מזון?**

זו שאלה חשובה.

באמת לא פשוט אבל המודעות וההבנה הם הכלי הראשון שיעזור לכם לעשות בחירות חכמות מבחינה בריאותית ותזונתית.

עצם ההבנה, תעניק לכם זווית ראייה חדשה וחכמה יותר.

מתוך ההבנה והמודעות תמצאו את עצמכם עושים בחירות טובות יותר, בריאות יותר והרבה פחות משמינות.

נכון שפה ושם יהיה בלתי נמנע ותאכלו מוצרי מזון... ברור שכך... אבל פחות.

וכל פעם שתעשו את הבחירה לאכול אוכל נקי, מזון אמיתי – היא רווח נטו לבריאות ולגיזרה שלכם.

## **מה עושים עם כל החומרים הכימיים שכבר הצטברו בגוף, שכבר מפריעים למערכות לפעול בצורה מיטבית, שכבר מונעים מכם לרזות, שכבר תורמים את חלקם להיווצרות מחלות?**

המושג DETOX הוא שמתאר את תהליך הניקוי שמומלץ לעבור לפני שמתחילים לעשות דיאטה, על מנת לאפשר לגוף לשחרר, לשתף פעולה ולאפשר הרזיה אפקטיבית.

תפריטי ניקוי רעלנים רבים ותוספי תזונה רבים עומדים לרשות מי שמעוניין להיפטר מהנזק שכבר הצטבר לו בגוף, לנקות את שאריות חומרי הטעם, חומרי הריח, חומרי הצבע, חומרים כימיים מכל הסוגים שהוכנסו לגוף תוך כדי אכילת מוצרי מזון.



## קבלו מידע נוסף על ניקוי רעלנים באמצעות אכילה מכוונת:

- [ניקוי רעלים פשוט כצעד ראשון בדיאטה](#)
- [תפריט דיאטה מהירה – דיאטת אורז להרזיה וניקוי הגוף](#)
- [מיץ ירוק להרזיה וניקוי רעלים מהגוף](#)
- [למה אני לא מרזה? אולי כדאי לעשות ניקוי רעלים?](#)



## ניקוי רעלנים מהגוף באמצעות תכשיר הומיאופתי

התכשיר ההומיאופתי המוביל בארה"ב לניקוי הכבד מרעלנים הוא Liver Active

החברה המייצרת אותו (בארה"ב) מוכרת ומבצעת משלוחים גם לישראל.

להזמנה ישירה מהיצרן בארה"ב, במחיר מהיצרן לצרכן

### הקליקו כאן

הכבד שהוא האיבר שאחראי לפירוק רעלנים וסילוקם מהגוף. ( עוד על הכבד [כאן](#) )  
עם השנים, ובעקבות חשיפה לרעלנים סביבתיים ובמיוחד אכילה של מאכלים המכילים תרכובות כימיות מיותרות (מוצרי מזון), עלול הכבד להתקשות לבצע פירוק רעלנים יעיל.



Liver Active הוא נוסחה הומיאופתית ותיקה שמטרתה לנקות את הכבד ולאפשר לו לחזור לתפקוד יעיל.  
2 התזות מתחת לשון פעם ביום, זה כל מה שנדרש על מנת להחזיר לכבד את היכולת לבצע את עבודתו.

### סקירה מלאה על ליבר אקטיב - כאן

חשוב:

השימוש בתכשיר ההומיאופתי מיועד למבוגרים מעל גיל 18, אינו מתאים לנשים

בהיריון או מניקות ובכל מקרה של ספק עדיף להתייעץ עם רופא.

במיוחד במקרה שאתם מטופלים בבעיית בריאות באמצעות תרופות מרשם – חשוב לשוחח עם הרופא שלכם לפני שתחליטו לבצע תהליך ניקוי רעלנים לגוף.

וכמובן, חשוב לקרוא את הסקירה המלאה על התכשיר, על יתרונותיו, המרכיבים שלו, וכדומה.

[כל מה שאתם צריכים לדעת על התכשיר ההומיאופתי לניקוי הכבד מרעלנים - כאן](#)

## מי לימון – הדרך הפשוטה לניקוי הגוף מרעלנים

דרך נוספת לשיפור חילוף החומרים וניקוי הגוף מרעלנים היא שתיית מי לימון. למעשה כבר לפני מספר חודשים הזמנתי את קוראי האתר ל"אתגר הלימון הגדול" האתגר מבוסס על ספרון הדרכה חינמי ומוביל לשתייה של מי לימון משך 14 יום רצופים.

### [הקליקו לקרוא על אתגר הלימון ולקבל את ספר ההדרכה כאן](#)



## מסר אישי – לסיכום

אם תחליטו להשתמש בליבר אקטיב, אם תחליטו לשתות מי לימון, אם תחליטו לבחור במזון אמיתי, תזונה נקיה מכימיקלים, או במזון מהיר ומתועש – ההחלטה היא כולה שלכם.

מבחינתי חשוב לי שתבינו.

שתדעו שהבחירה שלכם לגבי סוג ה"דלק" שאתם מזינים את הגוף שלכם בו – יקבע במידה רבה את מצב בריאותכם... ו... כן. גם את משקל הגוף שלכם.

תגובות? שאלות? בקשות?

אני עומדת לרשותכם בכתובת המייל

[quickweightlosscoil@gmail.com](mailto:quickweightlosscoil@gmail.com)

ובדף הפייסבוק

<https://www.facebook.com/quickweightloss.co.il>

## רוצים להצטרף לסדנת ההרזיה החינמית שלנו?

סדנת הרזיה בתיבת המייל שלכם – ללא תשלום וללא התחייבות

[הקליקו כאן](#)



שלכם לבריאות איתנה ומשקל גוף תקין,

ריטה