

# תוכן עניינים

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| 1.....  | מדריך מעשי לשיקום העיכול והאיזון מבפנים |
| 6.....  | הקדמה                                   |
| 7.....  | מבוא                                    |
| 8.....  | המוח השני שלך                           |
| 9.....  | למה הבטן שלך תמיד צודקת?                |
| 10..... | מסע אנטומי בגובה העיניים                |
| 12..... | המוח שבבטן                              |
| 14..... | סרוטונין : אושר מהבטן                   |
| 16..... | ציר מעי-מוח                             |
| 18..... | משמר הגבול הפנימי                       |
| 20..... | פרפרים של ממש                           |
| 22..... | עצמאות במעיים                           |
| 24..... | סיפור מקרה מהקליניקה                    |
| 25..... | המיקרוביום                              |
| 26..... | הגיונגל הפנימי                          |
| 28..... | בוטיראט : דלק סילון                     |
| 30..... | סודות האסטרובולום                       |
| 31..... | משבר האנרגיה התאית                      |
| 33..... | חופשת החיידקים הטובים                   |
| 35..... | מולקולות משנות גורל                     |
| 36..... | סיבים או לחדול                          |
| 38..... | אפיגנטיקה על הצלחת                      |
| 40..... | המעבדה הפנימית - כבד, כיס מרה ולבלב     |
| 41..... | הגיבור השקט                             |
| 43..... | מרה - המאגר הירוק                       |
| 45..... | השף הסמוי                               |
| 47..... | משולש הזהב                              |
| 49..... | כשהמערכת קורסת                          |
| 50..... | שקר הצרבת                               |
| 52..... | השוער שנרדם - הכל על ה-LES              |
| 54..... | משבר הגבולות - מעי דליף                 |
| 56..... | SIBO - טעות בכתובת                      |

|                 |                                              |
|-----------------|----------------------------------------------|
| 58.....         | תעלומת המעי הרגז                             |
| 61.....         | קרוהן וקוליטיס : המרד                        |
| 63.....         | אלרגיות או רגישויות                          |
| 65.....         | השליחים של המעי                              |
| 67.....         | קוד המורס הפנימי                             |
| 69.....         | סיפור מהקליניקה                              |
| <b>71.....</b>  | <b>מעבר לצלחת - הפיזיקה והשעון של העיכול</b> |
| 72.....         | השעון הביולוגי של הבטן                       |
| 74.....         | הכבידה, התנועה והבטן                         |
| 76.....         | אומנות הפינוי המכנית                         |
| 78.....         | שינה עמוקה, עיכול עמוק                       |
| <b>80.....</b>  | <b>רגשות שקשה לעכל</b>                       |
| 81.....         | הילחם או תעכל                                |
| 83.....         | קו ישיר לבטן                                 |
| 85.....         | לעכל את החיים                                |
| 87.....         | משמרת לילה                                   |
| 89.....         | שלום עם הבטן                                 |
| <b>92.....</b>  | <b>מלכודת הכדורים</b>                        |
| 93.....         | מלכודת משככי הכאבים                          |
| 94.....         | מלכודת נוגדי החומצה                          |
| 96.....         | מעגל הקסמים האכזרי                           |
| 98.....         | פצצה בגן הפרחים                              |
| 100.....        | פספוס התמונה הגדולה                          |
| 102.....        | הגוף שוכח לעבוד                              |
| 104.....        | הסיבוכים הנסתרים                             |
| <b>106.....</b> | <b>אומנות הניקוי והצום</b>                   |
| 107.....        | כפתור האתחול                                 |
| 109.....        | חלון הריפוי                                  |
| 111.....        | סערה לפני השקט                               |
| 113.....        | הקצב הנכון לגוף                              |
| 115.....        | היום שאחרי                                   |

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| <b>117</b> | <b>מטבח הריפוי הצמחי</b> |
| 118        | הקליניקה במטבח           |
| 121        | חוקי התנועה של הבטן      |
| 124        | חיים מתוך זרע            |
| 127        | עירוי של טבע             |
| 128        | מלכודת הפירות בבלנדר     |
| 130        | שומן טוב, שומן רע        |
| <b>133</b> | <b>הדרך חזרה הביתה</b>   |
| 134        | מבוא לשינוי              |
| 135        | חמשת הצעדים              |
| 136        | לנקות את הבית            |
| 138        | להשלים את החסר           |
| 140        | לזרוע מחדש               |
| 142        | לשקם את ההריסות          |
| 144        | לאזן מחדש                |
| 146        | מלכודת הטיפול העצמי      |
| 148        | מניפסט לחיים חדשים       |
| 151        | מפתחות                   |

## למה הבטן שלך תמיד צודקת?

מכירים את האנשים האלה שחייבים להגיד את המילה האחרונה בכל ויכוח? אז הבטן שלכם היא בדיוק כזאת. רק שאין לה פילטרים, והיא לא מנסה להיות מנומסת. אם משהו לא בא לה טוב - בין אם זו ארוחה כבדה מדי, לחץ בעבודה או סתם רגש שהדחקתם - היא תדאג שתדעו מזה. ומהר.

כיועץ לבריאות טבעית הוליסטית, אני פוגש לא מעט אנשים שמגיעים אליי ומתחננים: "רק תעשה שהיא תשתוק כבר". הבטן שלהם כואבת, מתנפחת, עושה קולות של טרקטור ביום עמוס, והם פשוט רוצים פתרון קסם שיחזיר להם את השקט לחיים.

אבל הנה האמת, והיא אולי קצת תעצבן אתכם בהתחלה: **הבטן שלכם אף פעם לא טועה. היא פשוט השעון המעורר הכי יעיל של הגוף שלכם.**

### היא לא נגדכם, היא בעדכם

תחשבו על זה רגע. נורת האזהרה האדומה בלוח המחוונים של הרכב נדלקת. האם תכעסו על הנורה, תנסו לכסות אותה בנייר דבק ותמשיכו לנסוע? ברור שלא. אתם תבדקו מה חסר למנוע. אותו דבר קורה אצלנו בגוף. נפיחות, גזים, צרבות או אי-סדירות ביציאות - כל אלה הם לא עונש משמיים. זו השפה היחידה שבה מערכת העיכול יכולה להשתמש כדי לומר לכם: "הלו, חבר, משהו כאן לא עובד לי טוב. אולי האוכל הזה לא מתאים לי? אולי כדאי לאכול קצת יותר נקי, קרוב לטבע? אולי אתה בסטרס מטורף וזה מכווץ אותי לגמרי?"

### קחו פיקוד על הצלחת (ועל החיים)

זה השלב שבו אנחנו חייבים להסתכל במראה ולקחת אחריות. אי אפשר להמשיך לזרוק פנימה מזון שרחוק שנות אור מאיך שהטבע יצר אותו, לחיות על קפה ועצבים, ואז להיות מופתעים שהמערכת קורסת.

הגישה של בריאות טבעית דורשת מאיתנו משהו פשוט אבל מאתגר: **להקשיב.**

- לשים לב למה שנכנס: מעבר לתזונה נקייה יותר, מבוססת צומח וקלה לעיכול, יכול לעשות פלאים ולאפשר למערכת לנוח ולהשתקם.
- לשים לב לאיך שאנחנו אוכלים: האם אנחנו בולעים את האוכל תוך כדי גלילה בטלפון, או יושבים בנחת ולועסים כמו שצריך?
- לשים לב למה שיושב לנו על הלב: כן, הבטן והראש מחוברים בכביש מהיר. מתח כרוני מתורגם ישירות לבלאגן במעיים.

להיות בריא זה לא להיות פסיבי. זה דורש מכם לקום, לקבל החלטות מודעות, ולהבין שהכוח לרפא ולשקם את מערכת העיכול נמצא קודם כל בידיים שלכם. הבטן שלכם צועקת עכשיו כי אכפת לה. הגיע הזמן שתראו לה שגם לכם אכפת.

## מסע אנטומי בגובה העיניים

תעצמו רגע עיניים ותדמיינו צינור. לא, לא צינור השקיה מפלסטיק שזרוק בגינה, אלא צינור חכם, גמיש ומופלא, שמתחיל בפה שלכם ונגמר... נו, אתם יודעים איפה. הצינור הזה הוא למעשה המפעל הכי משוכלל בעולם, והוא עובד 24/7 כדי לפרק, לסנן, לספוג ולהוציא החוצה את כל מה שאתם מכניסים אליו.

כיועץ בריאות טבעית, אני רואה איך רובנו מתייחסים למערכת הזו כמו לקופסה שחורה. מכניסים אוכל מצד אחד, מקווים לטוב, ומתפללים שלא יהיו תקלות בדרך. אבל כדי לקחת אחריות אמיתית על הבריאות שלנו, אנחנו חייבים להכיר את "העובדים" במפעל הזה. אל תדאגו, אנחנו לא בשיעור ביולוגיה משעמם של תיכון. אנחנו יוצאים לסיור מודרך, בגובה העיניים.

### התחנה הראשונה: הפה - איפה שהכל (אבל הכל) מתחיל

רובנו חושבים שעיקול קורה בבטן. טעות. העיכול מתחיל ברגע שאתם מסתכלים על האוכל ומריחים אותו, והוא נכנס להילוך גבוה בפה שלכם. השיניים נועדו לטחון, והרוק שלנו מכיל אנזימים שמתחילים לפרק את המזון עוד לפני שבלענו.

**כאן נמצאת 100% מהשליטה שלכם.** ברגע שבלעתם, איבדתם שליטה והעברתם את העבודה הלאה. אם אתם שואבים ארוחה ב-3 דקות תוך כדי נהיגה בלי ללעוס, אתם שולחים למורד הצינור חתיכות ענקיות של אוכל. לקיבה שלכם, מה לעשות, אין שיניים. היא תצטרך לעבוד קשה פי כמה, וזה אומר שאתם בדרך הבטוחה לצרבות, גזים ותחושת כבדות. תלעסו. עד שהאוכל הופך למשחה. זה בחינם, וזה משנה חיים.

### התחנה השנייה: הקיבה - הבלנדר החומצי

לאחר שהאוכל עבר בוושט (שהוא נטו צינור מעבר), הוא נוחת בקיבה. הקיבה היא בעצם שריר חזק מאוד שמערבל את האוכל יחד עם חומצה עוצמתית. התפקיד שלה הוא להפוך הכל לעיסה חלקה ולחסל פולשים וחידקים לא רצויים.

אבל חברים, הקיבה היא לא פח אשפה. ככל שתעמיסו עליה ארוחות כבדות מדי, עמוסות בשומנים לא בריאים או במזון מעובד שקשה לפירוק, כך היא תתעייף מהר יותר. תנו לה חומרי גלם נקיים מהצומח, קרובים ככל האפשר לצורתם הטבעית, והיא תעשה עבודה קלה ומהירה.

### התחנה השלישית: המעי הדק - חדר הספיגה

אחרי שהקיבה סיימה, העיסה עוברת למעי הדק. זהו צינור מפותל וארוך (מאוד ארוך!), וכאן קורה הקסם האמיתי: חומרי ההזנה, הוויטמינים, המינרלים ואבני הבניין של הגוף, נספגים דרך דופן המעי ישירות לזרם הדם והולכים להזין כל תא ותא בגוף שלכם.

אם דופן המעי מודלקת, מגורה או עמוסה בפסולת כתוצאה מתזונה לקויה, הספיגה נפגעת. אתם יכולים לאכול את הסלט הכי אורגני ויקר בעולם, אבל אם המעי הדק שלכם לא פנוי או לא מסוגל לספוג אותו, לא עשיתם בזה כמעט כלום.

### התחנה הסופית: המעי הגס - מחלקת פינוי ומחזור

מה שלא נספג במעי הדק מגיע למעי הגס. כאן הגוף שלנו סופג בחזרה מים חיוניים, וכאן גם חיה אוכלוסיית החיידקים הטובים שלנו (המיקרוביום). החבריה האלה הם שומרי הראש של המערכת החיסונית שלנו, והם פשוט מתים על סיבים תזונתיים.

בסוף התהליך, המעי הגס מארגן את הפסולת ומשחרר אותה החוצה. כשהיציאות שלנו סדירות, יומיומיות וקלות, זה סימן נהדר שהמפעל עובד נכון. כשיש עצירויות או שלשולים - המפעל מאותת לכם שמשוהו בתנאי ההעסקה חייב להשתנות.

### המפתחות אצלכם

הגוף שלנו בנוי לרפא את עצמו ולעבוד בהרמוניה מושלמת. הצינור הזה מתוכנן לגאונות. אבל הוא לא יכול לעשות את זה לבד, הוא צריך את שיתוף הפעולה שלכם. אי אפשר לזרוק פנימה חול ולצפות שהמנוע יעבוד כמו רכב יוקרה.

האחריות שלכם מתחילה במחשבה לפני כל ביס, בלעיסה איטית, ובהבנה שכל תחנה בצינור הזה צריכה את התמיכה שלכם. אל תהיו הבוס המרגיז שמעמיס עבודה על העובדים שלו ומונע מהם תנאים בסיסיים. תהיו שותפים.

### הצינור החכם: מסע אנטומי

