

"יהיו מזונותיך לתרופותיך..." (רמב"ם)

תזונה טבעית

התזונה שאנו אוכלים היא מקור האנרגיה העיקרי הנכנס לגופינו. הערכים התזונתיים נחוצים לחילוף חומרים תקין ולשמירה על בריאות תפקודי הגוף.

התזונה המערבית המקובלת היום, כוללת מזונות מעובדים ותעשייתיים המכילים חומרים סינטיים כגון, חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח וממתיקים מלאכותיים. בנוסף ישנה צריכה רבה של סוכרים (המחלישים את המערכת החיסונית), שומנים רוויים וחלבון שמגיע בעיקר מין החי.

התזונה המודרנית הינה חלק מהגורמים לבעיות בריאותיות הנפוצות היום, בניהן: השמנת יתר, אלרגיות, מחלות לב וכלי דם, בעיות עיכול, מחלות דרכי הנשימה, דלקות מפרקים, בעיות קשב וריכוז, ומחלות עור.

התזונה הטבעית שמה דגש על צריכה של מזונות טריים וטבעיים העשירים במגוון רכיבים תזונתיים, אנזימי עיכול, ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן חיוניות וחלבון ממקור איכותי.

התזונה הינה חלק מאורח החיים ועפ"י כך השינוי תלוי בהרגל. כאשר האדם משנה את הרגליו התזונתיים הוא שומר על חילוף חומרים תקין ותורם לבריאותו האישית.

המלצות תזונתיות כלליות:

✓ לצרוך בכל יום תזונה טרייה ומזינה הכוללת:

דגנים מלאים, קטניות, ירקות טריים, פירות בשלל צבעים, נבטים, אגוזים, שקדים וזרעים (לא קלויים וללא תוספת מלח).

✓ להקפיד על אכילת 3 ארוחות מלאות וביניהן ארוחות ביניים שכוללות פירות, אגוזים, שקדים ותמרים.

✓ להקפיד על שתיית כוס מים נקיים בכל שעותיים.

✓ להפחית צריכה של שומן רווי המצוי בעיקר במרגרינה, חמאה ואוכל מטוגן.

✓ להימנע מצריכה מרובה של סוכר ודברי מתיקה הפוגעים בפלורת המעיין.

✓ להימנע מצריכה של חומרים כימיים המצויים בממתקים מלאכותיים, חומרים משמרים, צבעי מאכל, וחומרי טעם וריח.

✓ מוצרי טיפול זן מלווים בטיפים תזונתיים, המתואמים ספציפית לכל פורמולת צמחים.

כצנלסון 138 גבעתיים

tpool.zen@gmail.com

וואטסאפ 0587567058

קו ייעוץ נטרופת: 03-5715194