



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

רשימת טיפולים לפי סדר וממה להימנע לאחר הטיפול

17 הקבוצות הראשונות נקראות קבוצות היסוד

שים לב: הימנעות לאחר טיפול כוללת גם מגע עם האלרגן

1. פורמולה מאזנת:

זהו טיפול המאזן את מכלול האנרגיה בגוף, זה בעצם תערובת של כל האיברים בגוף, הרקמות והמערכות השונות. לאחר הטיפול אנשים רבים מדווחים על שינה טובה במיוחד או תחושה כללית מאוזנת.

ממה להימנע לאחר הטיפול: במקרה הזה אין יותר מידי הימנעות, כבכל טיפולי naet יש להימנע ממאמץ גופני, לשתות הרבה נוזלים ולהקשיב לגוף. במידה ונתבקשתם, לעסות את נקודות הדיקור

2. תערובת ביצים: (חלמון, חלבון, עוף, טטרציקלין, גליקופרוטאין, ליזוזום, נוצות)

ממה להימנע לאחר הטיפול: ביצים, עוף, האנטיביוטיקה טטרציקלין, כל מזון שמכיל ביצים כגון: קרקרים, עוגות, עוגיות, לחם, מיונז, רטבים מסוימים, שניצלים, טמפורה, פשטידות, פנקייקס, ויטמינים המכילים ביצים וכו'. להימנע גם מנוצות (כריות או מעילי נוצות), שמפו, מרכך או מוצרים קוסמטיים אחרים המכילים ביצים.



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

מה ניתן לאכול (דוגמאות): אורז לבן, חום, פסטה, ירקות, פירות, בשר

בקר, דגים,

שמנים וחומץ, קטניות.

3. תערובת סידן (אלבומין, קזאין, קלציום לקטאט, קלציום גלוקונט, קלציום ציטראט, מלאט, קלציום פומארט, ויטמין d, תערובת חלב, חלב אם, חומצה לאקטית, תערובת גבינה, חלב פרה וחלב עיזים)

ממה להימנע לאחר הטיפול: מוצרי חלב, ביצים, ירקות לא מבושלים, ירקות עליים

ירוקים כהים כגון חסה, תרד, קייל, ברוקולי, כרוב ניצנים, זרעי שומשום, שיבולת שועל, קטניות, סויה, שקדים, אגוזי מלך, סרדינים, סלמון, בוטנים, זרעי חמניות, תוספים תזונתיים המכילים סידן, וכל אוכל ארוז אחר המכיל יותר מ 2% סידן.

מה ניתן לאכול (דוגמאות): אורז, פסטה, ירקות מבושלים היטב, תפוחי אדמה, תירס, בטטות, כרובית, בשר בקר או כבש, עוף, דבש. **אופציות לילדים:** שניצלים, סנדביץ או טוסט עם ריבה, צ'יפס, פסטה בולונז, קורנפלקס עם חלב אורז (לוודא שלא מועשר בסידן), תפוצ'יפס, תירס.

4. תערובת ויטמין סי: (חומצה אסקורבית, חומצה אוקסאלית, פקעות ורדים, שזיפים, חומצה סיטרית, תערובת פירות יער, תערובת ירקות, תערובת פירות, כלורופיל, מלפפון, מלון, קישואים, תערובת חומץ, רוטין, הספרידין, קוורסיטין)

ממה להימנע: פירות טריים, ירקות, פירות הדר, פירות יבשים, מיצי פירות וירקות, קטשופ, רטבים מוכנים, חומץ, משקאות קלים, חלב, רסק עגבניות או עגבניות מרוסקות, ממתיקים מלאכותיים (מסטיק), תוספים תזונתיים המכילים ויטמין סי. כמו כן יש להימנע ממגע עם דשא, צמחים, פרחים, גינות וכו.



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

מה ניתן לאכול: אורז לבן או מלא, פסטה, לחם, ביצים קשות, עוף, דגים, בשר אדום, הודו, תפוחי אדמה, טחינה, אגוזים, כל דבר המכיל פחות מ 2% ויטמין סי.

אופציות לילדים: שניצל רגיל או צמחוני, שניצל דג, חביתה, ממרח שקדים, גבינות טבעוניות, לחמניה או פיתה עם חומוס או ממרח שוקולד ללא חלב, צ'יפס

5. תערובת ויטמיני בי B1, 2,3,4,5,6,9,12,13,15,17,PABA, inositol, chlorine biotin

ממה להימנע: חיטה מלאה, אורז מלא, פירות, ירקות, בשר, עוף, חלב, כל דבר שמכיל יותר מ 2% מאחד מויטמיני ה b שמוזכרים. כמו כן להימנע ממגע עם דשא, צמחים, עצים ופרחים

מה ניתן לאכול: אורז לבן (לשטוף היטב לפני הבישול), פסטה רגילה, לחם לבן לא מועשר, כרובית, דגים מבושלים היטב או מטוגנים, תפוחי אדמה, אגוזים, מים מטוהרים **אופציות לילדים:** לחמניה או פיתה עם ריבה או שוקולד השחר, צ'יפס, פסטה בלי כלום, שניצל דג

6. תערובת סוכר (סוכר סלק, סוכר קנים, סוכר חום, סוכר תירס, תאית, סילאן, דקסטרוזה, מאנוז, פנטוז, הקסוז, די-ריבוז, פרוקטוזה, גלאקטוזה, גלוקוזה, סוכר ענבים, דבש, לקטוז, מאלטוז, סוכר מייפל, מולאסות, סוכרוז, סוכר אורז, סוכר קוקוס, אבקת סוכר).

ממה להימנע: אורז מלא, חיטה מלאה, גזרים, פירות, סלק, חלב ומוצרי חלב, כל הסוכרים המוזכרים ברשימה (לקרוא רכיבים), משחת שיניים ומי פה.

מה ניתן לאכול: אורז לבן שטוף היטב, ירקות (למעט גזר וסלק), שמן, חומץ, בשר אדום, ביצים, עוף, הודו, דגים, קפה בלי חלב או עם חלב ללא לקטוז, תה לא ממותק,

****חשוב בטיפול הזה להימנע מכל מזון מעובד, אפשר לתת שניצלים לילדים כל עוד הוכנו בבית ויש בהם רק רכיבים ללא סוכר, להימנע מכל רוטב שלא הכנתם או כל דבר שיש לו יותר משלושה רכיבים שאתם יכולים להבין.**



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

אופציות לדוגמא: מרק ביתי עם קטניות, חזה עוף על הפלנצה בלי רטבים, חביתה, קציצות ברוטב שאתם הכנתם (לא עגבניות) עם אורז.

7.תערובת ברזל: (תאנים, תערובת בקר, החלק האדום של העוף, תערובת כבש, חזיר, צימוקים, גילטין, ברזל יצוק, ferrous gluconate, ferrous sulphate, iron bisglycinate, ferrous fumarate).

ממה להימנע: משמשים, אפרסקים, בננה ירוקה, פלנטיין, מולאסות, תמרים, שזיפים מיובשים, צימוקים, שמרי בירה, דגנים מלאים, עלים ירוקים, ברוקולי, כרוב ניצנים, תרד, סלק, זרעי חמניות, אגוזי מלך, שומשום, שיפון, שעועית, עדשים, אצות, חלמון, כבד, בשר אדום, בקר, כבש, חזיר, פירות ים, אגוזים, אספרגוס, קפה, תה, שוקולד, תוספי ברזל, לא לגעת בדברים שעשויים מעור או ברזל

דוגמאות של מה שניתן לאכול: כל סוגי השמן, אורז לבן שטוף היטב לפני הבישול מיונז, לחם מחמצת, כרובית, קישואים צהובים, חסה אייסברג, תפוחים צהובים, בננה, תפוחי אדמה, חלבון ביצה, חזה עוף, תפוזים, בצל, ג'ינגר.

אופציות לילדים: פנקייקס מקמח כוסמין לבן עם מייפל סירופ או בננות מעל, צ'יפס עם חזה עוף על הפלנצה, סלט עם מלפפונים, עגבניות ופלפלים, חביתה מחלבון בלבד.

8.תערובת ויטמין A (ויטמין A, בטא קרוטן, תערובת דגים, תערובת פירות ים)

ממה להימנע: פירות צהובים, כתומים ואדומים, ירקות צהובים וכתומים, ירקות ירוקים כמו תרד ועלים ירוקים אחרים, דגים, פירות ים, מוצרי חלב, תירס, אפונה

דוגמאות של מה שניתן לאכול: אורז לבן או חום, קינואה, פסטה בלי רוטב עגבניות, תפוחי אדמה, כרובית, תפוחי עץ אדומים קלופים, שעועית, עדשים, ירקות שורש לבנים ושומר מבושלים היטב או צלויים, עוף, הודו, בשר אדום, חלבון ביצה, דגנים אחרים, ירקות, בשר, עוף



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

9. תערובת מינרלים (מינרלים, אלומיניום, באריום, בריליום, בורון, קזיום, כרומיום, כלור, קובאלט, נחושת, פלואוריד, גרמניום, זהב, יוד, עופרת, ליתיום, מאגנז, מגנזיום, כספית, מוליבידינום, ניקל, פאלאדיום, נתרן, אשלגן, זרחן, כסף, סיליקה, סלניום, טיטאניום, טנגסטאן, גופרית, אבץ אורניום, ואדניום)

ממה להימנע: מגע עם מתכות, מי ברז, ירקות שורש (בצל, תפוחי אדמה, לפת, צנון, גזר, שורש סלרי), דגים ופירות ים. יש להימנע מחומרי הדברה, ללבוש כפפות כאשר נוגעים משטחים ממתכת, להשתמש בכלי אוכל מפלסטיק או זכוכית. ניתן להשתמש ב stainless steel לבישול.

מה ניתן לאכול: מים מזוקקים לשתיה ובישול, שטיפת ידיים וכו', לשטוף אורז היטב לפני הבישול, פסטה

10. תערובת מלחים (מלח שולחן, מלח ים, מלח עם יוד, מלח גס, נתרן וכלור)

ממה להימנע: אצות, סלרי, חסה, אבטיח, פירות ים, אוכל מתועש ומעובד, אוכל מהיר, מלחים, רוטב סויה, דגים, פירות ים, גזר, סלק, ארטישוק, בשר מיובש, איברים פנימיים, נקניקים, קפה, שיבולת שועל, אבוקדו, עלים ירוקים, עגבניות, כרוב, אספרגוס, אננס, מי ברז, שימורים או אוכל קפוא

מה ניתן לאכול: לשתות מים מזוקקים, אורז, פסטה בלי מלח, תפוחי אדמה, פירות וירקות הלא מוזכרים למעלה, עוף, הודו, בשר, ממתקים

11. תערובת דגנים (חיטה, תירס, תערובת זרעים, גלוטן, תערובת אורז, תערובת שיבולת שועל, שיפון, גריסים, לתת, כישות, **תערובת זרעים כוללת:** דוחן, כוסמת, זרעי צ'יה, זרעי פשתן, זרעי קנביס, זרעי חמניות, שומשום, פרג, קינואה, **תערובת חיטה**



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

כוללת: טף, פארו, סורגאם וכוסמין)

ממה להימנע: כל הדגנים והזרעים הרשומים למעלה למעט אורז לבן
מה ניתן לאכול: אורז לבן, ירקות, פירות, בשר, דגים, ביצים, שמנים, מוצרי חלב

12. תערובת שמרים (שמרים לאפייה, שמרי בירה, שמרי טורטולה, יוגורט, מי חלב, קנדידה אלביקנס, שמנת חמוצה)

ממה להימנע: שמרי בירה, שמרי אפייה, וכל דבר שמכיל אותם, סוכרים, פירות, רוטב סויה, יוגורט, חמאה, גלידה, אוכלים מותססים ומחמצים כמו חמוצים, כרוב כבוש, טופו, טמפה, מיסו, גבינות קשות, משקאות אלכוהולים
מה ניתן לאכול: אורז לבן, פסטה, תירס, ירקות, תפוחי אדמה, לחם בלי שמרים, בשר, דגים, הודו

13. אוכל חומצי וחומצת קיבה (חומצה הידרוכלורית, חומצה גסטרית, עיכול סוכר, חומצה בגרון, רקמות שונות של הקיבה, מוקוזה, הליקובקטור, פפסין, גרלין, אצטיל כולין, היסטמין, רצפטור היסטמין 2, רצפטורים של פרוסטגלנדינים, אנזימי קיבה שונים)
ממה להימנע: סוכר, עמילן, פירות, דגנים, בשר, קפה, אוכלים המייצרים חומציות בגוף, תוספים המכילים חומצה הידרוכלורית.
מה ניתן לאכול או לשתות: תה צמחים, ירקות טריים ומבושלים, עגבניות לא מבושלות, שעועית, ביצים, שמנים, חמאה, חלב.



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

14. **אוכל בסיסי ואנזימי עיכול** (מיץ מרה, ברומלין, עמילאז, תערובת אנזימים, תאים שונים של המעי הדק, טריגליצרידים, סודה לשתיה)

ממה להימנע: ירקות, קטניות, ביצים, חלב וכל אוכל הנחשב מאוד בסיסי (יש רשימות ארוכות באינטרנט)
מה ניתן לאכול או לשתות: דגנים, סוכר, עמילן, לחם, פירות בשלים,

בשר, קפה

15. **הורמונים** (אסטרוגן, פרוגסטרון, טסטוסטרון, אנדרוגן, אנדרוסטרון, DHEA, אסטרוול, אסטרדיוול, FSH, HCG, LH, פרולקטין ונוזל זרע)

ממה להימנע: מוצרי חלב לא אורגניים, בשר לא אורגני (או עם הורמונים), סוכר, אסור לטפל בזמן מחזור, לא לקחת שום תוסף או לעשות פעילות המגבירה ייצור הורמונים

מה ניתן לאכול או לשתות: דגנים, ירקות, שמנים, דגים, בשר או עוף אורגניים או ללא תוספת הורמונים, מוצרי חלב אורגניים בלבד, ביצים אורגניות בלבד.

16. **תערובת איברים** (עור, ריאות, פריקרדיום, לב, קיבה, טחול, לבלב, כליות ימין ושמאל, כבד, כיס מרה, מעי דק, רחם, ערמונית, מעי גס, מחמם משולש)

ממה להימנע: שומן מהחי, בשר, להשתדל לא לגעת בגוף.. או להשתמש בכפפות



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

17. ויטמין k

ממה להימנע: kelp (אצות של סושי), קיווי, מרווה מרושתת, כל הירקות חוץ מכרובית ותפוחי אדמה, קטניות, כל השמנים, כל האגוזים, כבד, קפאין, ביצים, סויה,

מה ניתן לאכול: פירות (חוץ מקיווי), כרובית, עוף, בשר, עגבניות, חלב, דגנים, תה ירוק או שחור, קפה נטול בלבד, פלפל שחור, אם מוסיפים חלב לתה, להוציא תיון קודם,

18. חום (לטפל גם עם כוס מים חמים)

ממה להימנע: שתיה או אוכל חם, לא לשהות בטמפרטורות חמות
ניתן לאכול: משקאות ושתיה קרה או בטמפ החדר, לשהות במקומות קרירים או טמפ החדר.

19. קור (לטפל גם עם קרח או כוס מים קרים)

ממה להימנע: אוכל או שתיה קרה, לא לשהות במקומות קרים או קרירים
ניתן לאכול ולשתות דברים בטמפ החדר או חמים, לשהות במקומות חמים או טמפ החדר



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

20. רנ"א

ממה להימנע: חלבון מן החי והצומח, תוספים המכילים RNA/DNA

ניתן לאכול: ירקות, פירות, דגנים, שמנים

21. דנ"א

ממה להימנע: חלבון מן החי והצומח, תוספים המכילים RNA/DNA

ניתן לאכול: ירקות, פירות, דגנים, שמנים

22. **תערובת מוח** (אונת המצח, אונת הקודקוד, אונת העורף, אונת הרקה, המיספרות, גזע המוח, המוח הקטן, גרעיני הבסיס)

ממה להימנע: בשר טחון, אימוץ המוח..

ניתן לאכול: הכל חוץ מבשר טחון

23. **תערובת בלוטות** (אשכים, היפותלמוס, יותרת הכליה, בלוטת לימפה, שחלה, יותרת התריס, בלוטת האצטרובל, בלוטת יותרת המוח, ערמונית, בלוטות רוק, בלוטת זרע, תימוס, בלוטת התריס)

ממה להימנע: חלקים פנימיים ובלוטות של בקר, בשר טחון, נקניקיות, להפעיל נקודות לחיצה כל שעתיים או לעטות כפפות למשך 24 שעות

מה מותר: כל השאר

24. **תערובת הפרשות מבלוטות** (סרטונין, ACTH, אצטיל כולין, אדרנלין, קורטיזול, אפינפרין, דופמין, GABA, גלוקגון, גליצרול, גליקוגן, גונדותרופין, הורמוני גדילה,



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

הידרוקורטיזון, אינסולין, מלנין, מלתונין, אוקסיטוצין, פנקריאטין, הורמון
יותרת התריס, סקרטין, הורמוני בלוטת התריס, וסופרסין, תערובת
נוזלי גוף: שתן, דם, זיעה, ליחה, רוק)

אסור להשתמש או לאכול: תוספים המכילים אחד מהפרטים ברשימה,
בשר, להפעיל נקודות לחיצה כל שעתיים

מותר: כל השאר

25. פחמן

הימנעו מ: אויר מזוהם, מגע עם גחלים או מוצרי פחם אחרים, טוסט שרוף או אוכל שרוף,
מים מפולטרים דרך פילטר פחם, עשן מדורה, להישאר בפנים 24 שעות..

26. חמצן

הימנעו מ: הליכה או שהייה בקרב צמחייה, יש להישאר בבית, להיות עם מסיכה או
לעשות לחיצות בתכיפות על נקודות הלחיצה

27. חנקן

להימנע מ: בשר מעובד, קטניות, חלבון מן החי והצומח

28. מימן



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

להימנע מ: שאיפת הליום.. ללחוץ על הנקודות לאחר שתיית מים

29. **תערובת חיסונים** (אנתרסן, BCG, חיסון אבעבועות רוח, חיסון לכולירה, חיסון משולש, מחומש, צהבת A,B,C,D, חיסון HIB, חיסון שפעת, חיסון חצבת, חזרת, אדמת, חיסון פוליו, חיסון שעלת, חיסון אבעבועות שחורות, רעלן טטנוס, טימרסול, טסט שחפת, חיסון טיפוס ו yellow fever, רכיבים שונים של חיסונים כולל פורמלדהיד, ביצים, מונוסודיום גלוטמאט, שמן בוטנים ושמן שומשום)

30. **ממתקים מלאכותיים** (אספרטיים, אקוול, סוכרזית, סורביטול, ספלנדה, אגאבה וסטביה משום מה גם נכלל כאן)

להימנע: ממתקים מלאכותיים למיניהם, מסטיקים, משחת שיניים, משקאות דיאטטים, מי פה מסויימים

31. **תערובת קפאין** (קפה, תה שחור, קקאו, חומצה טאנית, תה ירוק, שוקולד מריר, שוקולד לבן, סירופ שוקולד, חרובים, קפה נטול, קפאין)

להימנע משתייה אכילה והרחה של: קפה, תה שחור, שוקולד, משקאות שונים עם קפאין, מוצרי עור



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

32. תערובת אגוזים 1 (בוטנים, אגוזי מלך)

להימנע מאכילה או מגע: אגוזי מלך ובוטנים, ממרחים העשויים מהם ושמנים העשויים מהם

33. תערובת אגוזים 2 (שקדים, אגוזי ברזיל, קשיו, פקאנים, פיסטוק,

אגוז לוז, ערמונים, ערמוני מים, צנוברים, סויה, מקדמיה, אגוז דקל, קוקוס, קולה, גינקו, שיאה, היקורי, ליצי, חמאת שקדים, חמאת קשיו)

להימנע מאכילה או מגע: עם כל האגוזים ברשימה והשמנים או הממרחים העשויים מהם

34. תערובת תבלינים 1 (בזיליקום, עלי דפנה, הל, קינמון, ציפורן, קוריאנדר, כוסברה,

עלי קארי ירוקים, כמון, שמיר, שומר, שום, ג'ינג'ר, מנטה, זעפרן, כורכום, אגוז מוסקט)

להימנע מ: תבלינים אלה, ניתן למצוא אותם גם בממתקים מסוימים, מסטיקים, משחות

שיניים, קרמים, שמפו, מרכך, מי פה, מוצרים של ארומתרפיה וכו

35. תערובת תבלינים 2 (אולספייס, זרעי אניס, צלפים, סלרי, קימל, קרם טרטר, חילבה,

שורש חזרת, למון גראס, תמצית לימון, מרג'ורם, מונוסודיום גלוטמאט, אורגנו, חרדל,

פפריקה, פטרוזיליה, פרג, רוזמרין, זעפרן, בצל ירוק, מרווה, סומק, תימין, וניל, תערובת

בצל (בצל לבן, בצל ירוק, צהוב סגול ומיובש), תערובת פילפל (כל סוגי הפילפלים הקיימים

ורטבי ברביקיו אמריקאיים) **להימנע** מכל התבלינים הללו

36. תערובת קטניות (אזוקי, שעועית שחורה, חומוס, שעועית ירוקה, שעועית אדומה,

עדשים, לימה, שעועית מאנג, פול, ניבי, אפונה, פינטו, סויה)



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

להימנע מ: כל הקטניות, המבורגרים צמחוניים המכילים קטניות, רוטב סויה, שמנים העשויים מקטניות אלה)

37. **חומצות אמינו (חומצות אמינו חיוניות (אינן מיוצרות בגוף):** ליזין, מתיונין, לוצין, טראונין, ואלין, טריפטופן, פניל אלנין,

חומצות אמינו לא חיוניות (הגוף יכול לייצר בעצמו): אלאנין, ארגינין,

חומצה אספרטית, קרניטין, ציטרולין, ציסטאין, גלותתיאון, חומצה גלוטאמית, גליצין, היסטידין, פרולין, סרין, טורין, תירוזין)

יש להימנע מ: חלבונים מכל הסוגים כולל ביצים, חלב, בשר, עוף, קטניות, תוספי חלבון

38. **פנולים** (תרכובת ארומטיות אשר מקורן בצמחים, הן עשירות באנטיאקוסידנטים, בעלות יכולות אנטי סרטניות ונוגדות דלקות. הן נותנות לפירות וירקות את צבעם וריחם. תערובת זאת מכילה רשימה ארוכה של פנולים הקיימים בטבע ובמזונות שונים)

לא ניתן לאכול, לבוא במגע עם או להריח : צבעי מאכל, תוספי טעם וריח, עלים ירוקים כהים, גזרים, תפוזים, צמחים ארומטיים, תבלינים, שמנים ארומטיים

39. **שומן מן החי** (חמאה, שומן חזיר (lard), שומן עוף, שומן בקר, שומן כבש, שמן דגים)

לא ניתן לאכול: חמאה, בשרים, ביצים, דגים, שמן דגים, קרמים למינהם וכל מוצר אחר



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

המכיל שומן מן החי

40. **שומן מן הצומח** (תערובת זו מכילה כל שמן צמחי הקיים עלי אדמות)

להימנע מ: כל השמנים האלה, אוכלים מעובדים המכילים שמנים אלה, עוגות עוגיות וקרקרים עומדים בראש הרשימה, כל החטיפים למינהם גם כן, מוצרים קוסמטיים שונים, קרמים למינהם ויש לפעמים גם משקאות המכילים אותם להאריך חיי מדף

41. **הודו** (הודו וסרטונין)

יש להימנע מ: הודו, מוצרי חלב, ויטמיני B1, B3, B6

42. **צבעי מאכל ותוספי מזון** (אוכלים צבועים.. ירקות קפואים, רטבים מוכנים, ממתקים, מסטיקים, משקאות קלים, תבלינים קנויים מסוימים, ליפסטיק, צבעים וגירים צבעוניים, נתרן ניטריט, נתרן פוספאט, סידן זרחני, BHT)

יש להימנע ממאכל או מגע עם: מאכלים עם צבעי מאכל, תבלינים ארוזים, ירקות קפואים, רטבים קנויים, ממתקים, מסטיקים, עוגיות, משקאות קלים, גלידות, נקניקיות, נקניקים ונקניקיות, מרקים מוכנים, אוכלים מעובדים, אוכל מהיר, ליפסטיק, מוצרים קוסמטיים מסוימים, צבעים

43. **תערובת עמילנים** (אורז לבן, קמח אורז, קורנפלור, עמילן תפוחי אדמה, קמח לבן, קמח חיטה מולבן)

יש להימנע מ: עמילנים, אורז לבן, ירקות שורש, יוגורט דל שומן, קטשופ, מלח שולחן,



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

משחת שיניים, רטבים קנויים מסוימים.

44. **תערובת וירוסים** (אפשטיין בר, CMV, הרפס סימפלקס, זוסטר, וירוס השפעת, chikun gunya, דנגי)

יש להימנע ממגע עם אדם חולה, ללחוץ על הנקודות כל שעתיים

45. **תערובת חיידקים** (סטיפלוקוקוס אאורוס, סטרפטוקוקוס - מספר סוגים)

יש להימנע ממאכלים לא מבושלים וללחוץ על נקודות הלחיצה כל שעתיים

46. **תערובת פרזיטים** (תולעי סיכה, תולעי קרס, תולעת המרצע, tapeworm, אמבה, גיארדיה, פרוטוזואה)

יש להימנע משחייה באגמים, שתיית מים לא נקיים, יש ללחוץ על נקודות הלחיצה כל שעתיים

47. **תערובת חרקים** (דבורים, נמלי אש, עכבישים, פרעושים, זבובים, גזוקים, יתושים, קרציות)



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

להימנע מעקיצות..

48. **ירקות סולניים** (תערובת עגבניות, תפוחי אדמה, חצילים, פלפלים, ניקוטין)

יש להימנע מהירקות ברשימה, כרובית, תה ירוק ושחור, טבק

49. **חומצות סאליציליות** (מצוי באספירין, תרופות לאקנה, תרופות נגד כאבים, רוב הפירות מכילים חומצות ס, אליציליות ברמה גבוהה, ירקות מסוימים גם לפי הרשימה הבאה:

רמה גבוהה מאוד: פטריות שמפיניון, פלפל ירוק, זיתים, עגבניות, צנוניות, צ'יקורי, משמשים, פטל שחור, אוכמניות, מלון, תאנים, גויאבות, צימוקים, שקדים, בוטנים, כמון, קארי, שמיר, גראם מאסלה, אורגנו, פפריקה, רוזמרין, תימין, כורכום, חרדל, אלפלפה, ברוקולי, מלפפון, שעועית פאבה, תרד, בטטות, תפוחי עץ ירוקים, אבוקדו, דובדבנים, ענבים אדומים, מנדרינות, צנוברים, מקדמיה, פיסטוק.

רמה בינונית: אספרגוס, כרובית, חסה, פטריות, בצל, זיתים שחורים משומרים, דלעת, אפונת שלג, אשכולית, קיווי, ליצי, נקטרינה, שזיף, אבטיח, קוקוס, אגוז ברזיל, שומר.

רמה נמוכה: תפוח צהוב, תפוח אדום, לימון, מנגו, פסיפלורה, פקאנים, חמאת בוטנים, שומשום, אגוזי לוז, זרעי חמניות, חומץ, רוטב סויה,



מור

קליניקה לרפואה הוליסטית

50. ויטמין די

להימנע מ: שמן דגים, חלמון, חלב, חמאה, נבטים, פטריות, זרעי חמניות, שמן חמניות

51. **אלכוהול** (: בירה, יין אדום, אלכוהול 70%, יין לבישול, שמפניה,

טקילה, וודקה)