

## לעבור את ארוחות החג בשלום

ראש השנה הארוך, הסעודה המפסקת של יום כיפור ועכשיו גם מפגשי סוכות – החגים כוללים שלל ארוחות משפחתיות, שמשפיעות על הגזרה וגם על הבריאות שלנו. איך ניקח את זה בקלות? מיטב המומחים מעולם הרפואה המשלימה מספקים עצות וטיפים שחר בן-פורת | mako | פורסם 12/10/11 07:00

החגים מביאים איתם שלל ארוחות חג ומפגשים משפחתיים. מעבר ללחץ שמתלווה לפעמים למפגשים המרובים עם המשפחה, עם שלל התסבוכות הפוליטיות הטמונות בתוכה, הרבה מאיתנו מוטרדים מהאוכל - הארוחות כוללות הרבה אוכל כבד ומשמין, שיכול להשפיע משמעותית הן על ההרגשה והן על הגזרה. אז איך שומרים על התזונה גם בתקופה זו?



לך תדלג על המנה המשמינה בלי להעליב את המארחת. צילום: istockphoto

### תזונה

#### זהר צמח וילסון, יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית

- אם מדובר בארוחה בבית, עם משפחה או חברים, נדיר שלא יהיה משהו שהוא טוב לאכול, כמו סלט או תבשיל ירקות. לכן, חשוב להתמקד במה שאנחנו רואים כראוי בעינינו, ופחות להיכנס לסרטים על כל שאר המאכלים מסביב. אפשר לקחת הרבה מהטוב – סלטים, ירקות מבושלים, וגם קצת ממנות אחרות, פחות בריאות, לא יקרה כלום. לוקחים מהן קף או שתיים וכך גם המארחים יהיו מרוצים.
- דרך טובה לאכול פחות היא לאכול לאט יותר. כשאוכלים מהר אז אוכלים הרבה, אבל אם אוכלים לאט ולועסים 20-30 פעם כל ביס, אחרי כמות קטנה של אוכל נגיע לשובע. אחרי כל ביס חשוב להניח את הכף או המזלג על השולחן, ורק לפני הביס הבא לקחת אותם ליד. ברגע שהם ביד, אנו עובדים על אוטומט, לא נוכל לעצור וללעוס.
- אם אתם אוכלים את ארוחת החג בבית מלון, בוודאי תהיה לכם צלחת קטנה לסלטים וגדולה למנות העיקריות. עדיף שהדברים יהיו להיפך – לקחת צלחת גדולה עם סלטים ולהתחיל לאכול אותם, ורק לאחר שמסיימים לעבור למנות העיקריות על צלחת קטנה.
- אם אתם חוששים ממאכלים שלא מתאימים לתזונה שלכם, הביאו איתכם תבשיל או סלט שיתאים לתזונה שלכם, ושכולם יוכלו לאכול ממנו.

### ארומתרפיה

שני קדר-בשקין, מרצה לארומותרפיה בביה"ס לרפואה משלימה במכללת גבעת וושינגטון

• לשיפור טעמם של תבשילים ומאפים ניתן להוסיף טיפה אחת של שמן אתרי, למשל באפיית עוגות קינמון או עוגיות ג'ינג'ר. ניתן להוסיף טיפה אחת של שמן קינמון או שמן ג'ינג'ר המצוינים לתמיכה בתהליכי עיכול, מניעת כאבי בטן ומטפלים בזיהומי מעיים.

• לשיפור טעמם וחיזוק הארומה של מיצים טבעיים הוסיפו טיפה אחת של שמן אתרי לימון לליטר לימונדה. בדומה ניתן להוסיף טיפה של שמן תפוז למיץ תפוזים. שמן הלימון והתפוז מעולים לכבדות האופיינית לאחר ארוחת החג ומסייעים בעיקר בעיכול שומנים, מהיבט הרגשי שמנים אלו מרגיעים ומחזקים את מערכת העצבים.

• לסלט הרימון ניתן להוסיף טיפה אחת של מי ורדים או טיפה אחת של עלי הדרים, המקנים ארומה נהדרת לסלט ומחזדים את טעמו. עלי הדרים מצוינים לתשישות ולעייפות המאיינת את האינטנסיביות של ארוחות החגים, מנקים את הדם וממריצים את תהליכי העיכול.

• להורדת מתחים ולחצים המאפיינים את ההכנות לחג ואת המפגשים המשפחתיים מומלץ לטפטף 3 טיפות שמן אתרי רוז/ לבונה/ לבנדר/ עשב לימון למבער עם מעט מים. שמנים אלו גם מטהרים את חלל הבית ומקנים ארומה נהדרת המתאימה לאווירת החג.

### צמחי מרפא

שרון קוצר, הרבליסט קליני, מנהל מחקר ופיתוח בקבוצת ברא צמחים



נענע: נלחמת בגזים ובפדיחה. צילום: stock\_xchng

• מליסה רפואית – הצמח עוזר להרגעת כאבי ראש, דופק וחרדות, להפגת גזים וכאבים במערכת העיכול. אופן השימוש: 2-3 כפיות של עלי יבשים גרוסים או ענף קטן של צמח טרי מהגינה, בתוך כוס של מים רותחים. מכסים את הכוס, מחכים 15-20 דקות ושותים.

• נענע ומנטה – עוזרים להפגת כאבים וגזים במערכת העיכול, משפרים נשימה ומפיגים ריחות רעים מהפה. אופן השימוש: כמו המליסה, אך במקרים של כאבים חזקים מומלץ לקחת כמות גדולה של 4-5 ענפים, כדי שהשפעה תהיה יותר מהירה וחזקה.

• מרווה משולשת – יעילה להורדת רמת הסוכר בדם וכחלק מטיפול בסכרת. לצמח יש השפעה מרגיעה ומחזקת על מערכת העצבים, הוא טוב למצבי חוסר שקט, עצבנות וחולשה כללית, למצבי נזלות, ליחה, סינוסיטיס ודלקות של מערכת הנשימה העליונה והתחתונה. טוב לכל בעיה של מערכת העיכול. אופן השימוש: 4-10 עלי או ענף קטן בכוס מים רותחים, לכסות ולחכות 15-20 דקות. אם הבעיה בחלל הפה, יש לגרגר את המים. אם היא בתוך הגוף, לשתות את התה.

• זוטה – הצמח הישראלי משמש לטיפול בכאבי ראש ובבעיות שינה, להצטברות גזים ולכאבים במערכת העיכול, והוא טוב להרגעה כללית. אופן השימוש: 1-2 ענפים קטנים בכוס מים רותחים, לכסות ולחכות 15-20 דקות.

• שיבא – הצמח טוב לסובלים מאנמיה ולבעיות עיכול. הוא מגביר את תנועת המעייים ומשמש במשלשל טבעי עדין. מעלה את רמת התיאבון ועוזר לקיבה להפריד חומצה העובדת על עיכול האוכל. אופן השימוש: 2-3 עלים בכוס מים רותחים, לכסות ולחכות 15-20 דקות.

[לאתר של זהר צמח וילסון](#)

[לצפייה בכתבה באתר mako](#)