



תכירו את 8 מזונות העל שישדרגו לכם את הבריאות

גלו איך להעצים את הבריאות שלכם עם מזונות טבעיים עשירים בערכים תזונתיים גבוהים במיוחד. בואו נכיר את שמונת מזונות העל המובילים והיתרונות הבריאותיים המדהימים שלהם.

שלומי שפירא נטורופת ND

מטפל רב תחומי ברפואה משלימה

0525428555





מה זה בכלל מזונות על?

**מזונות על הם מזונות עשירים במיוחד
בנוטריינטים, נוגדי חמצון, ויטמינים
ומינרלים.**

הם תורמים לחיזוק המערכת החיסונית, הפחתת דלקות,
שיפור תפקוד הלב והמוח ומניעת מחלות כרוניות.

**חשוב לזכור: אף מזון אחד לא יכול
לעשות הכל, אך שילובם בתזונה
מאוזנת משפר את הבריאות
משמעותית.**





קקאו נא – שוקולד הטבעי והמרפא

נוגדי חמצון חזקים

עשיר בפוליפנולים התורמים להפחתת דלקות ושיפור זרימת הדם בגוף.

מקור מצוין למגנזיום

תורם להרפיית השרירים ולבריאות הלב, חיוני לפעילות מערכות רבות בגוף.

משפר מצב רוח וזיכרון

מחקרים מראים שצריכה מדונה של קקאו נא משפרת קוגניציה ומצב רוח.

קקאו רגיל מול קקאו נא: ההבדלים העיקריים

מאפיין	קקאו רגיל	קקאו נא
עיבוד	קלוי בטמפרטורות גבוהות	מעובד בטמפרטורות נמוכות
ערכים תזונתיים	חלקם אובדים בקלייה	משמר את מרבית הנוטריינטים
טעם	פחות מריר, מתוק יותר במוצרים	מריר ועשיר יותר
נוגדי חמצון	כמות מופחתת	כמות גבוהה יותר

אופן שימוש מומלץ:

ניתן להוסיף קקאו נא לשייקים, דייסות, יוגורטים, קינוחים, או ליהנות ממנו כחטיף אנרגיה בצורת פולי קקאו. התחילו בכמויות קטנות (כף אחת ליום) והגדילו בהדרגה.



שורש מאקה – אנרגיה ופוריות מהאנדים

פרופיל תזונתי עשיר

שורש פרואני עתיק המכיל ויטמינים B, C ו-E, מינרלים וחומצות אמינו חיוניות.

איזון הורמונלי ואנרגיה

מסייע באיזון הורמונלי טבעי, שיפור אנרגיה וסיבולת גופנית.

פוריות ומצב רוח

מחקרים מצביעים על השפעה חיובית על פוריות, חשק מיני ושיפור מצב רוח.



טבלת ויטמינים ומינרלים במאקה:

מינרלים		ויטמינים
סידן		ויטמין C
מגנזיום		ויטמיני B (B1, B2, B3, B6)
זרחן		ויטמין E
אשלגן		
אבץ		
ברזל		
נחושת		
מנגן		

אופן שימוש מומלץ:

מאקה נצרכת לרוב בצורת אבקה. ניתן להוסיף אותה לשייקים, דייסות, יוגורטים, דברי מאפה או פשוט לערבב במים. מומלץ להתחיל בכמויות קטנות (כ-1-2 כפיות ביום) ולהגדיל בהדרגה בהתאם לתגובת הגוף.





אוכמניות ופירות יער – נוגדי חמצון למוח וללב

שיפור זיכרון והפחתת דלקות
תורמות לשיפור הקוגניציה והפחתת
דלקות כרוניות בגוף.

אנתוציאנינים מגנים
עשירות בנוגדי חמצון חזקים
המגנים על תאי המוח ומפחיתים
סיכון למחלות לב.

צריכה מומלצת
מומלץ לצרוך טריות או קפואות, להוסיף ליוגורט, דגנים או שייקים.

טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

חשיבות	רכיב תזונתי
נוגד חמצון חיוני למערכת החיסון	ויטמין C
חשוב לקרישת דם ובריאות העצמות	ויטמין K
תורם לבריאות העצמות ולחילוף חומרים	מנغن
מסייעים לעיכול ולתחושת שובע	סיבים תזונתיים
הגנה מפני נזקי חמצון ודלקות	נוגדי חמצון (אנתוציאנינים)

אופן שימוש מומלץ:

ניתן לשלב אוכמניות ופירות יער בתזונה היומית בקלות. הוסיפו אותם לשייקים, דגני בוקר, יוגורט, סלטי פירות, או פשוט אכלו אותם כחטיף בריא. הם מצוינים גם באפייה וקינוחים, אך עדיף לצרוך אותם בצורתם הטבעית או קפואה כדי לשמר את מירב הערכים התזונתיים.



גוגי ברי – הפלא הסיני

גוגי ברי הם פירות אדומים קטנים המוכרים בטיפול המסורתי הסיני כבר אלפי שנים. הם נחשבים לאחד ממזונות העל המשמעותיים ביותר.



עושר תזונתי



מכיל ויטמינים A ו-C, ברזל ונוגדי חמצון רבי עוצמה.

יתרונות בריאותיים



מחקרים מראים השפעה על חיזוק המערכת החיסונית, שיפור הראייה והגנה מפני נזקי חמצון.

אפשרויות צריכה



ניתן לצרוך כפרי יבש, בתה או כתוסף.

תמיכה בכבד ובשינה



מסייעים בניקוי רעלים ותורמים לשינה טובה יותר. ניתן להוסיף לשייקים בבוקר או לאכול כחופן בערב.

חליטת גוגי ברי: לחיזוק המערכת החיסונית ולשינה טובה יותר!





ספירולינה וכלורלה – אצות על תזונתיות

1

ספירולינה - סופר חלבון
עשירה בחלבון מלא (כ-60%),
ויטמינים מקבוצת B, ברזל ונוגדי
חמצון. מסייעת בהגברת האנרגיה
ובניית שריר.

2

כלורלה - ניקוי רעלים
מכילה כלורופיל בכמות גבוהה,
תומכת בניקוי רעלים ומתכות
כבדות מהגוף ושיפור מערכת
החיסון.

3

יתרונות משותפים
שניהם מסייעים בהפחתת דלקות,
איזון לחץ דם ושיפור רמות
כולסטרול בדם.

4

שיפור יציאות
תורמות לתפקוד תקין של מערכת
העיכול ולשיפור קבוע של יציאות
תקינות.

טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

רכיב תזונתי	חשיבות/תפקיד
חלבון	בניית שרירים, אנזימים והורמונים
כלורופיל	ניקוי רעלים, ייצור כדוריות דם אדומות
ויטמיני B	ייצור אנרגיה, תפקוד עצבי
ברזל	מניעת אנמיה, נשיאת חמצן
נוגדי חמצון (פיקוציאנין, קרוטנואידים)	הגנה מתאית, הפחתת דלקות
חומצות שומן חיוניות (GLA)	איזון הורמונלי, בריאות העור



מורינגה – עץ החיים

פרופיל תזונתי עשיר

עלי מורינגה עשירים בוויטמינים A, C, סידן וחלבון איכותי בשיעור גבוה במיוחד.

נוגדי חמצון ותכונות אנטי-דלקתיות

מכילה מגוון נוגדי חמצון הפועלים להפחתת דלקות כרוניות בגוף.

רגולציה מטבולית

מחקרים מראים סיוע בהורדת סוכר בדם, שיפור תפקוד הכבד ואיזון רמות כולסטרול.



טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

רכיב תזונתי		חשיבות/תפקיד
ויטמין A		בריאות העיניים, מערכת חיסון
ויטמין C		נוגד חמצון, חיזוק מערכת חיסון
סידן		בריאות העצמות והשיניים
ברזל		מניעת אנמיה, נשיאת חמצן
חלבון		בניית שרירים, תפקודי גוף
נוגדי חמצון (פוליפנולים)		הגנה מתאית, הפחתת דלקות

אופן שימוש מומלץ:

מורינגה זמינה בצורת אבקה, נוזל או כמוסות. ניתן להוסיף את אבקת המורינגה לשייקים, מיצים, דייסות או מרקים. מומלץ להתחיל בכמויות קטנות (כ-1/2 כפית אבקה או לפי המינון המומלץ על האריזה) ולהגדיל בהדרגה בהתאם לתגובת הגוף. חשוב להתייעץ עם שלומי לפני שילוב תוספים חדשים בתזונה.





תה ירוק ומאצה – משקאות אנטי-אייג'ינג



מאצה

תה ירוק

אבקה ירוקה עשירה בחלבון, ויטמינים ומינרלים, תומכת בחילוף חומרים ובריאות המוח. מקור מצוין לנוגדי חמצון וויטמינים.

מכיל קטכינים (EGCG), נוגדי חמצון רבי עוצמה המפחיתים סיכון לסרטן ומחלות לב. מגביר חילוף חומרים ומסייע בשריפת שומן.

מחקרים הראו כי הקטכינים (EGCG) בתה ירוק נמצאו יעילים בסיוע לירידה במשקל ובהגברת חילוף החומרים.



טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

רכיב תזונתי	תה ירוק	מאצה
קטכינים (EGCG)	כמות גבוהה	גבוהה פי 3-5
תיאנין-L	מרגיע ומשפר מיקוד	כמות גבוהה יותר
קפאין	כמות מתונה	כמות גבוהה יותר
כלורופיל	כמות נמוכה	כמות גבוהה (לניקוי רעלים)
ויטמינים ומינרלים	אשלגן, B, K, C	ברזל, סידן, B, K, C, A

אופן שימוש מומלץ:

מומלץ לשתות תה ירוק ומאצה באופן יומיומי, ללא סוכר, כדי להעצים את היתרונות הבריאותיים. את המאצה ניתן לשלב בשייקים, מאפים, או לשתות כתה בטקס מסורתי או בדרך פשוטה. התחילו בכמויות קטנות והגדילו בהדרגה.





עשב חיטה – נוזל ירוק, בריאות ענקית

עשב חיטה, הנחשב לאחד ממזונות העל העוצמתיים ביותר, הוא למעשה הנבט הצעיר של צמח החיטה. הוא נצרך לרוב בצורת מיץ או אבקה ומציע קשת רחבה של יתרונות בריאותיים.

עשיר בכלורופיל

תורם לניקוי רעלים מהגוף, ומסייע בבניית תאי דם אדומים.

מקור לוויטמינים ומינרלים

מכיל ויטמינים A, C, E, K, B קומפלקס, ברזל, סידן ומגנזיום.

נוגדי חמצון ואנזימים

נלחם ברדיקלים חופשיים, תומך בבריאות העיכול ומגביר ספיגת רכיבים תזונתיים.

חיזוק מערכת החיסון

מסייע בשיפור העמידות הטבעית של הגוף בפני מחלות.



מחקרים מצביעים על יעילות פוטנציאלית של עשב חיטה בתמיכה בטיפול בסרטן המעי הגס.



טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

רכיב תזונתי	חשיבות/תפקיד
כלורופיל	ניקוי רעלים, חמצון הדם
ויטמינים (A, C, E, K, B)	נוגדי חמצון, תמיכה חיסונית, אנרגיה
מינרלים (ברזל, סידן, מגנזיום)	בריאות עצמות, ייצור אנרגיה, תפקוד שרירים
חומצות אמינו/חלבון	בניית שרירים, תיקון תאים
אנזימים	סיוע בעיכול, ספיגת חומרים מזינים

אופן שימוש מומלץ:

עשב חיטה זמין כמיץ טרי (מומלץ לשתות על בטן ריקה) או כאבקה. ניתן להוסיף את האבקה לשייקים, מיצים ירוקים, או לערבב במים. התחילו בכמויות קטנות (כ-1-2 כפיות אבקה או 30 מ"ל מיץ) והגדילו בהדרגה. טעמו חזק, לכן אפשר לשלב עם פירות וירקות מתוקים יותר. חשוב לצרוך אותו באופן קבוע כדי ליהנות מכל היתרונות.





שיבולת שועל – דגן על לבריאות יומימית

שיבולת שועל היא דגן מלא ורב-תכליתי, הנחשב למזון על בזכות פרופיל תזונתי עשיר ויתרונות בריאותיים מוכחים. היא קלה לשילוב בתזונה היומית ומספקת אנרגיה מתמשכת ושובע לאורך זמן.

בריאות הלב

עשירה בבטא-גלוקן, סיב מסיס המסייע בהפחתת רמות הכולסטרול הרע (LDL) ושומר על בריאות כלי הדם.

תמיכה בעיכול

הסיבים התזונתיים מסייעים לשמירה על פעילות מעיים סדירה ומעניקים תחושת שובע ממושכת.

מקור אנרגיה

פחמימות מורכבות מספקות שחרור איטי ויציב של גלוקוז לדם, המונע נפילות אנרגיה פתאומיות.

עושר תזונתי

מכילה ויטמינים מקבוצת B, מגנזיום, ברזל, אבץ ונוגדי חמצון חשובים.

טבלת ערכים תזונתיים עיקריים:

מפחית כולסטרול, תומך בבריאות הלב		בטא-גלוקן
מסייעים לעיכול, מעניקים שובע	מסייעים לעיכול, מעניקים שובע	סיבים תזונתיים
חשוב לבריאות העצמות ולמטבוליזם	חשוב לבריאות העצמות ולמטבוליזם	מנגן
בניית עצמות ושיניים, ייצור אנרגיה	בניית עצמות ושיניים, ייצור אנרגיה	זרחן
תפקוד שרירים ועצבים, איזון סוכר	תפקוד שרירים ועצבים, איזון סוכר	מגנזיום
מניעת אנמיה, נשיאת חמצן בדם	מניעת אנמיה, נשיאת חמצן בדם	ברזל

אופן שימוש מומלץ:

שיבולת שועל היא בסיס מצוין לארוחות בוקר כמו דייסה, שניתן להכין עם מים או חלב ולשלב בה פירות, אגוזים וזרעים. היא מצוינת גם להכנת גרנולה ביתית, עוגיות בריאות, לחמים, ואף כתוספת למרקים או תבשילים להסמכה והעשרת הערך התזונתי. בחרו בשיבולת שועל מלאה (קוואקר) ללא תוספת סוכר.





לסיכום: מזונות העל – לא קסם, אלא בריאות אמיתית

9

מזונות על שהכרנו

קקאו נא, שורש מאקה, אוכמניות ופירות יער, גוגי ברי, ספירולינה וכלורלה, מורינגה, תה ירוק ומאצה, עשב חיטה ושיבולת שועל.

∞

בריאות הוליסטית

כל מזון על תורם בדרכו לחיזוק מערכות הגוף, ניקוי רעלים, שיפור אנרגיה והגנה מפני מחלות.

100%

איכות חיים משופרת

שילוב עקבי של מזונות על בתזונה מאוזנת ובשילוב אורח חיים בריא, הוא המפתח לתוצאות ארוכות טווח.

מזונות העל הם כלים רבי עוצמה לשיפור הבריאות, אך הם אינם פתרון קסם. הם משלימים תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה ומודעות לאורח חיים בריא. התחילו לשלב אותם בתפריט שלכם בהדרגה, הקשיבו לגוף שלכם, ותינה מהיתרונות הרבים שהם מציעים. הבריאות שלכם נמצאת בידיים שלכם – קחו אחריות ותהנו מכל רגע!



הכירו את שלומי שפירא נטורופת

נטורופת, מרצה ומטפל ברפואה טבעית

שלומי שפירא הוא נטורופת מוסמך, מרצה ומטפל רב תחומי ברפואה הטבעית. הוא מקבל מטופלים בקליניקה פרטית בעכו, ומציע גם אפשרות נוחה לפגישות וידעון אונליין, מה שמאפשר נגישות רחבה לכל דורש.



Shlomi

המלצות תזונה מותאמות אישית

בהתבסס על האבחון, שלומי בונה תוכניות תזונה מדויקות ומותאמות אישית לצרכי כל מטופל.

אבחון אירידיולוגי

מתמחה באבחון מעמיק של גלגל העין (אירידיולוגיה), המאפשר להבין את מצבכם הבריאותי הכולל.

פורמולות צמחי מרפא

קיימת אפשרות לרכישת פורמולות ייחודיות של צמחי מרפא, התומכות בתהליך הריפוי הטבעי.

רוצים לשדרג את הבריאות שלכם?

לפרטים נוספים וקביעת פגישת ייעוץ אישית, שלחו הודעה לוואטסאפ של שלומי שפירא. הוא יתאים לכם את הייעוץ הנכון ביותר עבורכם.

ניתן גם לבקר באתר הרשמי למידע נוסף: WWW.SHLOMISHAPIRA.CO.IL