

יוגה מאלה

קורס מורי יוגה שנה א

הרצאה מס 2 – בעז: תזונת האדם ובריאותו (טריביוט ליצחק בן אורי)
(הרצאה זו מתבססת גם על חומרים הנמצאים בדף 108 בחוברת)

1. מה נועדנו לאכול מבחינה ביולוגית?

כלומר ללא "תרבות" מסביב ובהיתן תנאים טבעיים של שפע, מה היינו בוחרים לאכול?

- פירות מכל הסוגים
- שורשים
- עלים
- זרעים
- יתכן כי חלקנו (פחות מ-10%) ממש צריכים בשר בשביל להתקיים. נשאיר זאת כאפשרות פתוחה. שאר ה-90% ממש לא צריכים את זה

2. מה לא נועדנו לאכול?

- המון סוגי מזון שונים בארוחה אחת. אתם לא יכולים לראות ג'ירפה אוספת מזון בכל הג'ונגל ואז יושבת ואוכלת הכל בבת אחת...
- מזון מעובד. (לדוגמא שעועית שבושלה במפעל בחום גבוה ועכשיו תשכב בקופסת פח חצי שנה עד שנפתח אותה)
- מזון שחומם מעל 100 מעלות. זוהי מגבלת החימום של המים ברתיחה
- מזון שעבר זיקוק. כמו שמן זית
- מאפים. הם חוממו לסביבות 300 מעול ויש בהם אקרילמיד
- מזון באריזות עם "רשימת מרכיבים"
- תרופות

3. מתי נועדנו לאכול?

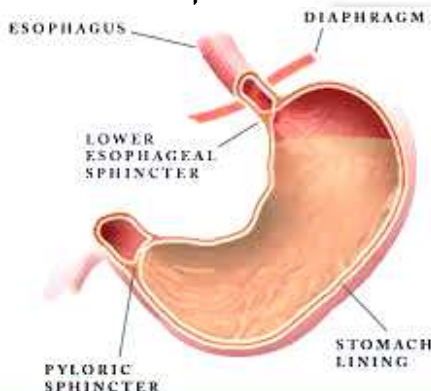
- מעלות השמש ועד שקיעת החמה

4. אמת או מיתוס?

- חלבון (מה זה חלבון) והאם אנו צריכים הרבה ממנו?
- בשר מה זה כולסטרול רע (LDL) ולמה הוא גורם התקפי לב ומחלות כליליות?
- למה אנחנו צורכים מוצרי חלב (קמפיין 3 מוצרי חלב ביום)
- שומן – האם הגוף צריך שומן כדי לתפקד?
- B12 – מה זה ולמה בכלל מדברים על זה?

5. החיידקים תוקפים את הגוף מבחוץ ולכן יש להשמידם על ידי שימוש ברעלים חריפים כמו אנטיביוטיקה.

- זוהי ההנחה שעליה בנוי מדע הרפואה המערבי כבר מעל 100 שנה. האם היא נכונה? איך היא מסתדרת עם כמות הבלתי נתפסת של בקטריות המרכיבות את הגוף?



6. שילובי מזון נכונים על פי הביוכימיה של הקיבה:


- מהם אנזימים
- מהן רמות חומציות?
- מה קורה למזון שלא עוכל כיאות ועבר למעי? מזון כזה פשוט נרקב! בדיוק כמו בפח הקומפוסט...

7. חלוקה לקבוצות מזון לפי זמני עיכול בקיבה















קבוצה	ירקות	פירות	פחמימות	חלבונים
מה למשל...	כרוב כרובית ברוקולי חסה גזר כל הירוקים	תפוח, אגס, בננה, מנגו, מלון, אבוקדו	אורז, תפ"א, בטטה, כל הדגנים	אגוזים, כל הקטניות, בשר
זמן עיכול בקיבה עד מעבר למעי	0 שעות	1 שעות	3 שעות	4 שעות

8. דברים שיש להיזהר מפניהם!

- תרופות – הגוף לא יודע להתמודד עם חומרים לא טבעיים! אנטיביוטיקה הוא רעל נגד ביוטיקה, שזה כל אוכלוסיית חיידקי המעיים.
 - מוצרי מזון שיוצרו במפעלים ומכילים רשימה ארוכה של מרכיבים.
 - SOS – שמן מלח סוכר. תוספת של מרכיבים אלו יגרמו לצריכת יתר!
 - HFCs – סירופ מתירס עם ריכוז פרוקטוז גבוה – זהו מוצר מתעשיית המזון שהפך לממתיק הזול והנפוץ ביותר. זהו רכיב שעבר הנדסה גנטית.
 - מהי הנדסה גנטית?
- בהנדסה גנטית יוצרים שרשרות גנטיות שלעולם לא היו נוצרות בדרך הטבע כמו למשל להכניס דנ"א של בקטריה מסוימת לתוך החומר הגנטי של תירס.
 - תאי התירס מתחילים לייצר רעל קוטל חרקים!
 - אמא טבע גם אם תתנו לה מליארד שנה לא הייתה הולכת לשם (ולא שהיא לא יכולה היא פשוט יותר חכמה מזה!)



GMOs

 Rice GMO rice has been approved but is not yet being used commercially		 Yeast GMO yeast for wine has been approved			
 Hawaiian Papaya Most Hawaiian papaya is GMO, even many organic crops are contaminated	 Canola Oil 87% of canola grown commercially, and 80% of wild canola is GMO	 Summer Squash Farmers don't like GMO squash but some experts say GMO squash have blended with wild squash	 Wheat Unapproved GMO has contaminated wheat fields, and we don't yet know the extent of it	 Salmon GMO salmon has not been approved by the FDA, but it will be very soon	 Alfalfa GMO alfalfa is contaminating non GMO alfalfa crops at a rapid rate
 Sweet Corn More than 70 percent of corn grown in the United States has been genetically engineered	 Sugar Beets 90% of Sugar Beets (used to make 50% of our sugar) are GMO	 Soy More than 93% of soybeans the United States produces are genetically modified	 Tomato Tomatoes have been genetically modified, but they are not being grown commercially at this time	 Peas Peas have been genetically modified but are not approved or available	 Cotton At least half of cotton grown in the world is GMO