



יוליה קרמר
ביולוגיה, תזונה ויוגה
לבריאות המח

תפריט "עוגן לרוגע"

הצעות לארוחות תומכות ויסות רגשי

התפריט הבא נבנה כדי לעזור למערכת העצבים לעבור ממצב של דריכות יתר למצב של מנוחה ועיכול.

הוא עשיר בחלבונים איכותיים, פחמימות מורכבות ושומנים בריאים שמגנים על המוח.



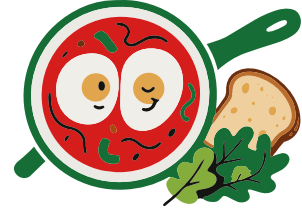
קהילת שבט הנובה

ארוחות בוקר

איזון קורטיזול ובניית סרוטונין
המטרה: לספק "נחיתה רכה" ליום ולמנוע קפיצות סוכר שמעוררות חרדה

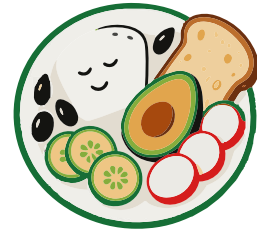
שקשוקה ים-תיכונית

שתי ביצים (או חמוס לגרסה טבעונית) ברוטב עגבניות, פלפלים ושמן זית לצד פרוסת לחם מחמצת וסלט ירוק.



פלטת "בוקר שקט"

לאבנה/גבינה לבנה/קוטג', חופן זיתים, רבע אבוקדו, ירקות חתוכים (מלפפון, צנונית) ופרוסת לחם מחמצת.



דייסת שיבולת שועל

מבושלת על בסיס מים או חלב/סויה, עם חופן אגוזי מלך, זרעי פשתן וקינמון.



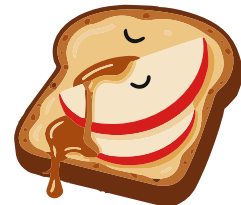
מאפה בוקר ביתי

קרפ על בסיס קמח כוסמין או דפי אורז, עם קישואים וגבינה בולגרית, לצד חופן שקדים



טוסט מחמצת וטחינה

פרוסת לחם מלא עם שכבה עבה של טחינה, פרוסות תפוח עץ ומעט סילאן טבעי.



המדע בקצרה

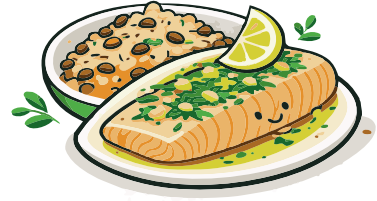
ארוחות הבוקר האלו משלבות חלבונים ושומנים בריאים שמונעים "קפיצות" סוכר, מה שעוזר לשמור על רמות קורטיזול (הורמון הלחץ) נמוכות ויציבות. בנוסף, הפחמימות המורכבות (כמו בלחם המחמצת ובשיבולת השועל) עוזרות לחלבון להגיע בקלות למוח ולהפוך שם לסרוטונין – הורמון הרוגע שלנו. האומגה 3 שבאגוזים ובזרעים שומרת על גמישות תאי העצב.

ארוחות צהריים

אנרגיה יציבה והגנה על תאי העצב
המטרה: מניעת נפילת האנרגיה של הצהריים שגוררת עצבנות ואי-שקט

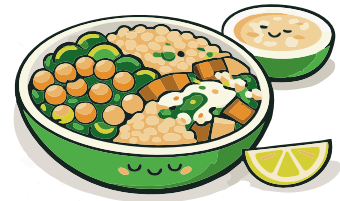
דג ברוטב לימון ועשבי תיבול

פילה שלמון או לברק אפוי עם שום, פטרוזיליה ושמן זית, לצד מג'דרה (אורז מלא ועדשים) וירקות שורש בתנור.



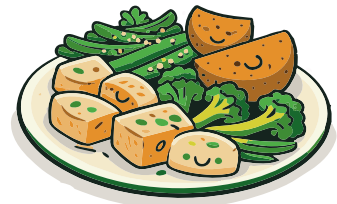
קערת קטניות ים-תיכונית

תבשיל גרגרי חומוס עם תרד וכמון, לצד בורגול וסלט קצוץ עם טחינה.



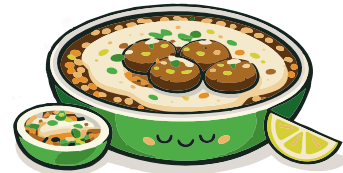
עוף או טופו בירקות

חזה עוף או קוביות טופו מוקפצות עם ברוקולי, שעועית ירוקה ושומשום, לצד חצי בטטה אפויה.



קציצות "המוח השני"

קציצות הודו או ירק (עם קמח עדשים) ברוטב עשיר של מנגולד, פטרוזיליה ולימון, על מצע קינואה או אורז בסמטי.



סינייה דגים או טבעונית

דג טחון או פטריות וצנוברים אפויים בשכבת טחינה, מוגש עם סלט כרוב וגזר.



המדע בקצרה

מרכיבי הצהריים האלו (דגים, עוף, קטניות) עשירים בויטמיני B, שמתפקדים כ"מצת" המייצר אנרגיה יציבה בתאי העצב לאורך שעות היום. נוגדי החמצון שבירקות עוזרים לנקות ולקרר את הגוף מדלקתיות עצבית שיכולה להצטבר בזמני סטרס, והשומנים הבריאים מהטחינה ושמן הזית מבטיחים שהויטמינים האלו ייספגו היטב בדם.

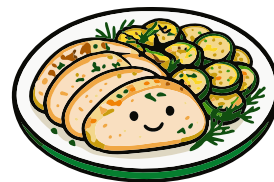
ארוחות ערב

הכנה לשינה ועידוד מלטונין
המטרה: הורדת טמפרטורת הגוף ואיתות למערכת שהיום הסתיים ואפשר לנוח

מרק עדשים כתומות סמיר
עם כמון, גזר ומעט קרם קוקוס,
מוגש עם קרקרים מקמח מלא.



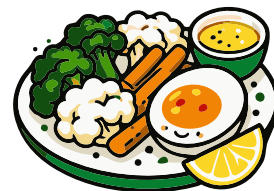
חזה הודו צלוי
פרוסות דקות של הודו עם סלט קישואים חמים ושמיר.



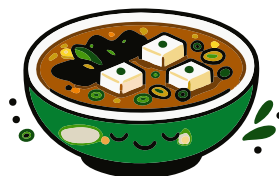
סלט פסטה "מנוחה"
פסטה מקמח כוסמין או כוסמת עם פסטו ביתי,
עגבניות שרי וגבינה מלוחה עדינה.



ביצה רכה וירקות מאודים
ברוקולי, כרובית וגזר מאודים עם שמן זית ולימון,
לצד ביצה רכה (קלה לעיכול).



מרק מיסו או ציר ירקות
עשיר באצות וואקמה וקוביות טופו קטנות.



המדע בקצרה

כדי להירדם שינה עמוקה, הגוף צריך להוריד את טמפרטורת הליבה שלו ולא להעמיס על מערכת העיכול. ארוחות חמימות וקלות, כמו מרקים וירקות מאודים, מרפות את הבטן ומעבירות מסר ישיר של רוגע לעצב הוואגוס. הודו וקטניות מספקים את חומרי הגלם לייצור מלטונין (הורמון השינה), והפחמימות בערב עוזרות לשחרר מתח שרירי ומקלות על המוח להרפות ממחשבות היום

ארוחות ביניים

"עזרה ראשונה" לוויסות מערכת העצבים
המטרה: הרגעת דריכות היתר ומתן תחושת ביטחון פיזיולוגית

שוקולד ורוגע

2 קוביות שוקולד מריר איכותי (מעל 70%) לצד חליטת מליסה או קמומיל.



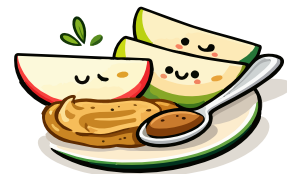
חופן "ריכוז"

תערובת של אגוזי ברזיל, אגוזי מלך וזרעי דלעת.



פרוסות אגס או תפוח

עם כף חמאת שקדים או חמאת בוטנים טבעית.



ירקות "קראנץ"

מקלות גזר וסלרי עם מטבל חומס ביתי או טחינה.



יוגורט אישי

גביע יוגורט יווני או סויה עם מעט גרעיני חמנייה ופירות יער.



המדע בקצרה

ארוחות הביניים משמשות כעוגנים קטנים במהלך היום. זרעי הדלעת והשקדים מלאים במגנזיום, שפועל כ"חוסם טבעי" לאותות של חרדה במוח. חליטות הקמומיל והמליסה מכילות חומרים שנקשרים במוח לאותם קולטנים של תרופות הרגעה ומייצרים שקט טבעי. אפילו פעולת הלעיסה הקראנצ'ית של ירקות ואגוזים עוזרת לפרוק פיזית "אנרגיית לחימה" שכלואה לעיתים בשרירי הלסת שלנו.

בסיס הוויסות: מים והפחתת קפאין
המטרה: למנוע "אזעקות שווא" פיזיולוגיות בגוף

מים כמשאב מרגיע

הקפדה על שתייה רציפה של מים לאורך היום.
ניהול קפאין: עד 1-2 כוסות ביום, רצוי לסיים עד השעה 12:00.
אחר הצהריים מומלץ לעבור לחליטות מרגיעות (קמומיל, מליסה) או לקפה נטול.



המדע בקצרה

קפאין מעורר שחרור של אדרנלין וקורטיזול. במערכת עצבים רגישה, הדופק המהיר שהקפאין מייצר מתפרש מיד במוח כסכנה ממשית ועלול לעורר חרדה. במקביל, חשוב לדעת שאפילו התייבשות קלה מדמה מצב סטרס, כי הלב נאלץ להתאמץ יותר כדי להזרים דם סמיך למוח. מים עוזרים לשטוף החוצה שאריות של הורמוני לחץ ושומרים על שקט במערכת.