

# 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, ככלל 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), שמפן, מרכך או מוצרים קוסמטיים אחרים המכילים ביצים.

**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, ירקים 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.

**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 ב 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.

**אופציות לדוגמא:** מרק ביתי עם קטניות, חזה עוף על הפלנצ'ה 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, iron, ferrous sulphate, ferrous gluconate, (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 הפלנצ'ה, 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

**9. תערובת מינרלים** (מינרלים, אלומיניום, באריום, בריליום, בורון, קזיום, כרומיום, כלור, קובאלט, נחושת, פלואוריד, גרמניום, זהב, יוד, עופרת, ליתיום, מאגנז, מגנזיום, כספית, מוליבידיום, ניקל, פאלאדיום, נתרן, אשלגן, זרחן, כסף, סיליקה, סלניום, טיטאניום, טנגסטן, 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 לשתייה 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, ממתיקים

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 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 גסטריה, 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.

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, אסטרוגן, אסטרוגן, אסטרוגן, LH, HCG, FSH, פרולקטין ונוזל זרע)

**ממה להימנע:** מוצרי חלב לא אורגניים, בשר לא אורגני (או עם הורמונים), 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

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

## 20. רני"א

**ממה להימנע:** חלבון מן החי והצומח, תוספים המכילים RNA/DNA  
**ניתן לאכול:** ירקות, פירות, דגנים, שמנים

## 21. דני"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, אפינפריין, דופמין, GABA, גלוקגון, גליצרול, גליקוגן, גונדותרופין, הורמוני גדילה, 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

**להימנע מ:** שאיפת הליום.. ללחוך 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. **ממתיקים מלאכותיים** (אספרטיים, אקוול, סוכרזית, סורביטול, ספלנדה, אגאבה וסטביה משום מה גם נכלל כאן)

**להימנע:** ממתיקים מלאכותיים למיניהם, מסטיקים, משחת שיניים, משקאות דיאטטים, מי פה מסוימים

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

32. **תערובת אגוזים 1** (בוטנים, אגוזי מלך)

**להימנע מאכילה או מגע :** אגוזי מלך ובוטנים, ממרחים העשויים מהם ושמן 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, חמוס, שעועית ירוקה, שעועית אדומה, עדשים, לימה, שעועית מאנג, פול, ניבי, אפונה, פינטו, סויה)

**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 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, 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, גזקים, יתושים, קרציות)

**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,

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)

**להימנע מ:** כל המשקאות האלכוהוליים, תמצית וניל, גלידות וניל, מזונות מבושלים עם אלכוהול, מזונות מתוקים ועמילניים, פירות, ספריי לשיער, סירופים ותרופות עם אלכוהול, שמפו, מוצרי טיפוח לשיער, מוצרים קוסמטיים המכילים אלכוהול, אפטר שייב, לא לשים שום דבר אלכוהולי על הגוף (חומרי חיטוי)

52. **אבקת אפייה וסודה לשתייה**

**להימנע מ:** אבקת אפייה, תרופות, משחות שיניים ודאודורנטים המכילים סודה לשתייה ומזונות המכילים אותה, טלק, סבונים המכילים סודה לשתייה, תחתוני כותנה (החלק האמצעי שלהן מכיל סודה לשתייה), משקאות תוססים

### 53. גילטין (ממקור צמחי ומהחי) /תערובת מסטיק

**אסור לבוא במגע/לאכול/להריח:** משקאות תוססים, דבקים, מסטיק לעיסה, גבינת שמנת, קליפה של פירות במיוחד תפוחים, פקטין, במיה, גילטין מעוף, בשר אדום, קפסולות של תוספים העשויות מגילטין, ג'לי, פודינג עם גילטין, ממתקים, מוצרים קוסמטיים, מסיכת פנים קוסמטית, מרשמלו, חשוב לקרוא תוויות על מזונות קנויים!

**מותר לאכול (דוגמאות):** מאכלים לא מעובדים, דגנים מלאים, ירקות, פירות ללא קליפתם, ביצים, קטניות

### 54. ויטמין E (מכיל את כל סוגי ויטמיני E)

**להימנע מ:** נבט חיטה, סויה, שמנים מהצומח, ברקולי, כרוב ניצנים, עלים ירוקים כהים, תרד, קמח חיטה מלא, דגני בוקר מלאים, ביצים, שמנים מהצומח בכבישה קרה ולא מזוקקים, זרעים מונבטים, אגוזים, פירות ים, דלעת, קישואים, זיתים, חמאה, קינואה

**מותר לאכול:** תפוחי אדמה, עוף, בקר, ירקות שלא מופיעים ברשימה, פירות

### 55. ויטמין F (חומצות שומן לא רוויות, אומגה 3 ו 6)

**להימנע מ:** שמנים מן הצומח, שמן נבט חיטה, שמן פשתן, שמן נר הלילה, כל האגוזים, חלב אם

**מותר לאכול:** כל מה שלא ברשימה

### 56. ויטמין T (זרעים שונים ובלוטת התימוס)

**להימנע מ:** כל הזרעים

### 57. תערובת מתכות כבדות (עופרת, כספית, קדמיום, כרומיום, ארסן)

מתכות כבדות נספגות בצמחים, נכנסות לגופם של בעלי חיים ורקמות בגופינו דרך שאיפת דלקים וחומרים אחרים המצויים בסביבתנו ואכילת מזונות מסויימים המכילים אותן (למשל דגים). צמחים סופגים אותן מהקרקע ובעלי החיים אוכלים צמחים המכילים מתכות כבדות. בני האדם ניזונים מבעלי חיים וצמחים אלה. בעבר השתמשו בעופרת גם

בצבעים וגם בצינורות מים מאחר ולא ידעו את הסיכון הכרוך בכך. כמו כן עד לפני מספר שנים השתמשו בכספית גם בסתימות שיניים וגם כחומר משמר בחיסוני הילדות. לא תמיד הגוף מצליח להיפטר מהמתכות הכבדות בצורה יעילה ואלה מקור להרבה תחלואים שאנחנו רואים.

**סימפטומים ותופעות שרואים בעקבות חשיפה ממושכת למתכות כבדות:** פגיעה במערכת העצבים המרכזית ופריפריאלית, סרטן וגידולים שונים, תפקוד לקוי של המערכת החיסונית, נגעים שונים בעור ומחלות עור שונות.

## 58. נייר עיתון/דיו עיתון

**להימנע מ:** מגע עם עיתונים, ברושורים, ספרים ישנים

59. **תערובת כימיקלים** (סבונים, אבקת כביסה, מרכז כביסה, חומרי ניקוי, אקונומיקה, כלור, אדים רעילים של בתי חרושת ומוסכים ועוד כימיקלים רבים נמצאים בתערובת זו)

**להימנע ממגע או הרחה של:** הכימיקלים המוזכרים למעלה ואחרים למשך 25 שעות. מומלץ לכבס את הבגדים שתלבשו ביממה הזאת עם אבקת כביסה אקולוגית ללא כימיקלים לפני הטיפול

## 60. פורמלדהיד (formal mix)

**להימנע ממגע והרחה של:** בניינים חדשים, בגדים חדשים, עיתונים, עצים מעובדים, צבעים, מדללי צבע, בשמים, גלידות, יש להוריד תגיות בגדים לפני הטיפול או לכסות אותם עם טייפ. אם יש צורך עטו מסיכה וכפפות

## 61. תערובת בשמים

**להימנע מ:** סבונים מבושמים, איפור, ספריי לשיער, פרחים ושמונים מבושמים

ניתן לעטות מסיכה על מנת להימנע מהריחות

62. **פלסטיקים** (פלסטיקים רכים וקשיחים וכל דבר העשוי מהם כולל מקלדות של מחשבים, טלפונים, כסאות פלסטיק, מברשות שיניים ושיער, עטים וכו')

**יש להימנע ממגע בפלסטיק**

63. **תערובת חומרי הדברה** (חומרי הדברה שונים כולל DDT, סודיום סולפט, ציאניד ועוד רבים אחרים)

**יש להימנע מ:** ירקות ופירות **לא אורגניים** או כאלה שרוסו, מגע עם מדשאות או עשבים שוטים, מזרונים חדשים, בתים שעברו ריסוס בשלושה שבועות האחרונים, בשר לא אורגני

64. **תערובת אבק וקרדית האבק**

**יש להימנע מ:** איזורים מאובקים כמו עליות גג, חניות מקורות, ארונות שלא נוקו ובתים שלא נוקו לאחרונה. חשוב לנקות לפני הטיפול ולשאוב אבק. מומלץ להביא דגימה מהאבק בשואב האבק שלכם בצנצנת זכוכית קטנה לטיפול.

יש לעטות מסיכה לאחר הטיפול

65. **קשקשים ושיער של חיות**

**יש להימנע ממגע עם:** חיות מחמד וחיות בכלל, הרוק שלהם, השיער שלהם

66. **נפט גולמי**

**יש להימנע מ:** פלסטיקים, בדים מסויימים המכילים נפט (פוליאסטר, אקרילן), וזלין, מברשות שיניים



## 67. תסמונת הכשל החיסוני (I.D)

**יש להימנע ממגע** עם דם **ומ** בשר, דגים וביצים

מטופלים אשר חולים ב HIV יונחו לעסות את נקודות הלחיצה כל שעתיים ביממה שלאחר הטיפול

68. **תערובת קרינה** (קרינת שמש, מיקרוגל, רנטגן, קרינה סלולרית, טלפונים סלולריים, לפטופ, מחשב נייד)

**יש להימנע מ:** קרינת שמש, שימוש במיקרוגל, שימוש או ישיבה ליד מחשב, לפטופ, טלפון סלולרי, טלפונים ניידים, אייפוד, אייפד, מכשירים שמשתמשים ב bluetooth

69. **תערובת עישון** (ניקוטין, עשן סיגריות, טבק, סיגרים)

**יש להימנע מ:** איזורי עישון, עשן סיגריות, בגדים ספוגי עשן, בננה, לתת, חלב פרה, עגבניות, תפוחי אדמה ושמרים על כל סוגיהם

70. **תערובת אבקנים** (מכיל אבקנים של צמחים רבים מרחבי העולם)

**יש להימנע מ:** מגע עם צמחים, הסתובבות בחוץ בתקופת האביב (לעטות מסיכה אם חייבים להיות בחוץ), דבש וחלות דבש ופולן

\*מומלץ לבדוק בנוסף דגימות של אבקנים מקומיים

71. **תערובת דשא** (מכיל סוגים שונים של דשאים מרחבי העולם וגם אבקנים של דשא)

**יש להימנע מ:** הליכה על מדשאות או בקרבתן, תוספים של עשב חיטה, דגנים מלאים (הרבה מהדשאים שייכים למשפחת הדגניים), לא לגזום דשא לפחות 24 שעות לפני ואחרי הטיפול

72. **תערובת עשבים שוטים** (מכילה עשבים שוטים מרחבי העולם, מכיל גם את הצמח ממנו עשויה מוקסה אז להימנע משימוש במוקסה)

**יש להימנע ממגע עם עשבים שוטים ומוקסה**

73. **תערובת עובשים** (עובש שחור, סוגים שונים של אספרגילוס ועוד עשרות סוגים שונים של עובשים)

**יש להימנע מ:** בתים ישנים או עם רטיבות, שירותים דולפים, חדרי אמבטיה לחים, בתים הממוקמים ליד הים, יש ללבוש בגדים נקיים ויבשים ומאווררים, לא לאכול יוגורט, גבינה מיושנת, מוצרים שעברו תסיסה ופטריית

\*לא לטפל בימים גשומים או מעוננים

74. **תערובת עצים** (מכיל עצים הידועים כאלרגנים בעיקר בארצות הברית, לכן חשוב בנוסף לטיפול זה לבדוק לדגימות עצים מקומיות)

**יש להימנע מ:** הליכה בטבע או באיזורים עם עצים, אם הולכים בחוץ לא ללכת יחפים, אם חייבים לצאת לסביבה שיש בה עצים יש לעטות מסיכה, יש להימנע גם מהליכה יחפים על רצפת עץ מלא

75. **תערובת עצים מעובדים**

**יש להימנע ממגע ב:** רהיטים העשויים מעץ ורצפה העשויה מעץ

76. **תערובת בדים** (מכיל את כל סוגי הבדים - כותנה, פוליאסטר וכו) \*

**יש להימנע מ:** מגע עם הבדים הללו

\*כדאי לטפל קודם בבד ספציפי אחד כמו כותנה כדי שהמטופל יוכל ללבוש בגדי כותנה ביממה שלאחר הטיפול הזה

## 77. תערובת פרחים מבויתים

**יש להימנע ממגע עם** פרחים או הרחה שלהם או הרחה של בשמים העשויים מפרחים

## 78. לטקס

זוהי אלרגיה לחלבון מסוים המצוי בלטקס, אנשים עם אלרגיה כזאת אלרגים גם למזונות מסויימים שמכילים חלבון דומה לחלבון הזה. זוהי כמעט תמיד אלרגיה מהמעלה הראשונה וניתן לזהות אותה על ידי בדיקות דם וסימפומים קלאסיים של אלרגיה

**יש להימנע מ:** מוצרים העשויים מלטקס כגון כפפות סטריליות, קונדומים, פטמות של בקבוקים, בלונים, סוליות נעליים, כל דבר אחר העשוי מגומי טבעי. בננות, אננס, אבוקדו, קיווי, מנגו, פסיפלורה, תאנה, תותים.