

Dr. Bek
Israel Functional Medicine Centers
Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
02-571-1444/058-400-5547

Essentials for Holistic Health

Sleep

Hormones

Infections

Nutrition

Exercise

ספר ראשון

והוא ספר המדע

פרק רביעי

יד. ועוד כלל אחר אמרו בבריאת הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפים--אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים.

טו. וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשחה נקביו או מי שמעיו קשים--אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יחיו מכאובים וכוחו תשש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל חולאים. רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה, אפילו ממאכלים טובים. הוא ששלמה אומר בחכמתו, "שומר פיו, ולשונו--שומר מצרות, נפשו" (משלי כא, כג) כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.

14. They have given another principle with regard to physical well-being: As long as one exercises, exerts himself greatly, does not eat to the point of satiation and has loose bowels, he will not suffer sickness and he will grow in strength. [This applies] even if he eats harmful foods.

15. [Conversely,] whoever is idle and does not exercise, or does not move his bowels when he has the need, or is constipated, even if he eats the proper foods and takes care to follow the rules of medicine, will be full of pain for all his days and his strength will fade away.

Overeating is like poison to anyone's body. It is the main source of all illness. Most illnesses which afflict a man are caused by harmful foods or by his filling his belly and overeating, even of healthful foods.

This was implied by Solomon in his wisdom: "Whoever guards his mouth and his tongue, guards his soul from distress" (Proverbs 21:23); i.e., "guards his mouth" from eating harmful food or eating his fill and "his tongue" from speaking [about things] other than his needs.

Patient Name _____

Date _____

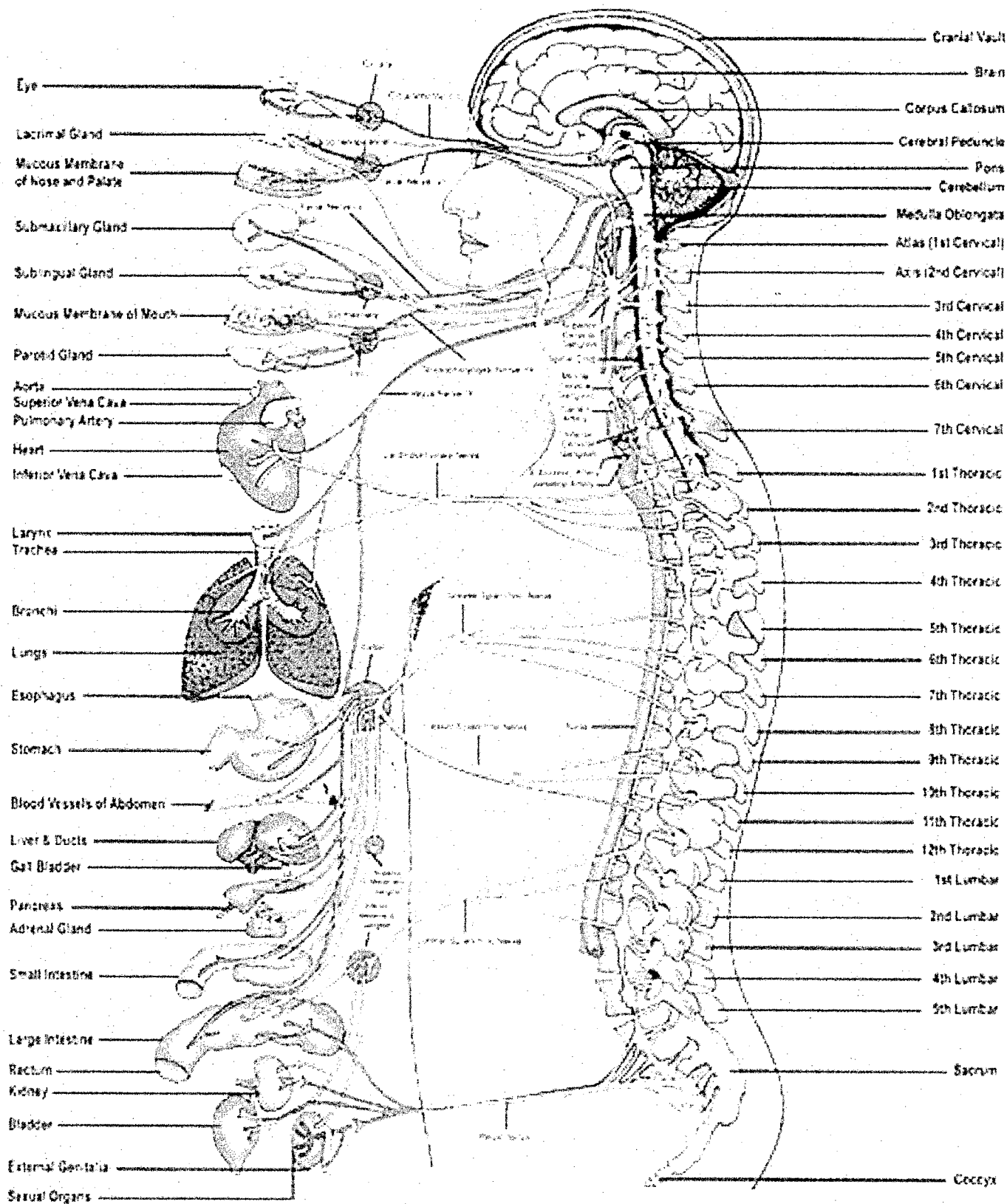
SYMPTOMS OF SPINAL MISALIGNMENT QUESTIONNAIRE

The nervous system controls and coordinates all organs and structures of the human body." (Gray's Anatomy, 29th Ed., page). Misalignments of spinal vertebrae and discs may cause irritation to the nervous system and affect the structures, organs, and functions which may result in the conditions shown below. Please help us help you by placing a check mark in the appropriate box under the "Possible Effects" column to indicate your symptoms.

Vertebrae	Areas Controlled by Nerves*	Possible Effects of a Malfunction
1C	Blood supply to the head, pituitary gland, scalp, bones of the face, brain, inner and middle ear, sympathetic nervous system.	☐ headaches, ☐ nervousness, ☐ insomnia, ☐ head colds, ☐ high blood pressure, ☐ migraine headaches, ☐ nervous breakdowns, ☐ amnesia, ☐ chronic tiredness, ☐ dizziness.
2C	Eyes, optic nerves, auditory nerves, sinus, mastoid bones, tongue, forehead.	☐ sinus trouble, ☐ allergies, ☐ crossed eyes, ☐ deafness, ☐ eye troubles, ☐ earache, ☐ fainting spells, ☐ vision difficulties.
3C	Cheeks, outer ear, face bones, teeth, trifacial nerve	☐ neuralgia, ☐ neuritis, ☐ acne or pimples, ☐ eczema
4C	Nose, lips, mouth, eustachian tube.	☐ hay fever, ☐ hearing loss, ☐ adenoids.
5C	Vocal cords, neck glands, pharynx	☐ laryngitis, ☐ hoarseness, ☐ sore throats, ☐ quincy.
6C	Neck muscles, shoulders, tonsils.	☐ stiff neck, ☐ pain in upper arm, ☐ tonsillitis, ☐ whooping cough, ☐ croup.
7C	Thyroid gland, bursae in the shoulders, elbows.	☐ bursitis, ☐ colds, ☐ thyroid conditions.
1T	Arms from the elbows down, including hands, wrists, and fingers, esophagus and trachea.	☐ asthma, ☐ cough, ☐ difficult breathing, ☐ shortness of breath, ☐ pain in lower arm, ☐ pain in hands.
2T	Heart, including its valves and covering; coronary arteries.	☐ functional heart conditions, ☐ chest conditions
3T	Lungs, bronchial tubes, pleura, chest, breast.	☐ bronchitis, ☐ pleurisy, ☐ pneumonia, ☐ congestion, ☐ influenza.
4T	Gall bladder, common duct.	☐ gall bladder conditions, ☐ jaundice, ☐ shingles.
5T	Liver, solar plexus, blood.	☐ liver conditions, ☐ fevers, ☐ low blood pressure, ☐ anemia, ☐ poor circulation, ☐ arthritis
6T	Stomach	☐ stomach troubles, ☐ nervous stomach, ☐ indigestion, ☐ heartburn, ☐ dyspepsia
7T	Pancreas, duodenum.	☐ ulcers, ☐ gastritis.
8T	Spleen	☐ low resistance to colds and disease.
9T	Adrenal and supra-renal glands.	☐ allergies, ☐ hives
10T	Kidneys.	☐ kidney troubles, ☐ hardening of the arteries, ☐ chronic tiredness, ☐ nephritis, ☐ pyelitis.
11T	Kidneys, ureters.	☐ acne, ☐ pimples, ☐ eczema, ☐ boils
12T	Small intestines, lymph circulation	☐ rheumatism, ☐ gas pains, ☐ sterility.
1L	Large intestines, inguinal rings	☐ constipation, ☐ colitis, ☐ dysentery, ☐ diarrhea, ☐ ruptures, ☐ hernias.
2L	Appendix, abdomen, upper leg	☐ cramps, ☐ difficult breathing, ☐ acidosis, ☐ varicose veins.
3L	Sex organs, uterus, bladder, knees	☐ bladder troubles, ☐ menstrual troubles such as painful or irregular periods, ☐ miscarriages, ☐ bed wetting, ☐ impotency, ☐ change of life symptoms, ☐ knee pains
4L	Prostate gland, muscles of the lower back, sciatic nerve	☐ sciatica, ☐ lumbago, ☐ difficult, painful, or too frequent urination, ☐ backaches
5L	Lower legs, ankles, feet.	☐ poor circulation in the legs, ☐ swollen ankles, ☐ weak ankles and arches, ☐ cold feet, ☐ weakness in the legs, ☐ leg cramps.
SACRUM	Hip bones, buttocks.	☐ low back pain, ☐ spinal curvature.
COCYX	Rectum, anus	☐ hemorrhoids (piles), ☐ pruritis (itching), ☐ pain at end of spine on sitting

* Directly or indirectly controlled

For further explanation of the conditions shown above, and information about those not shown, ask your Doctor of Chiropractic.

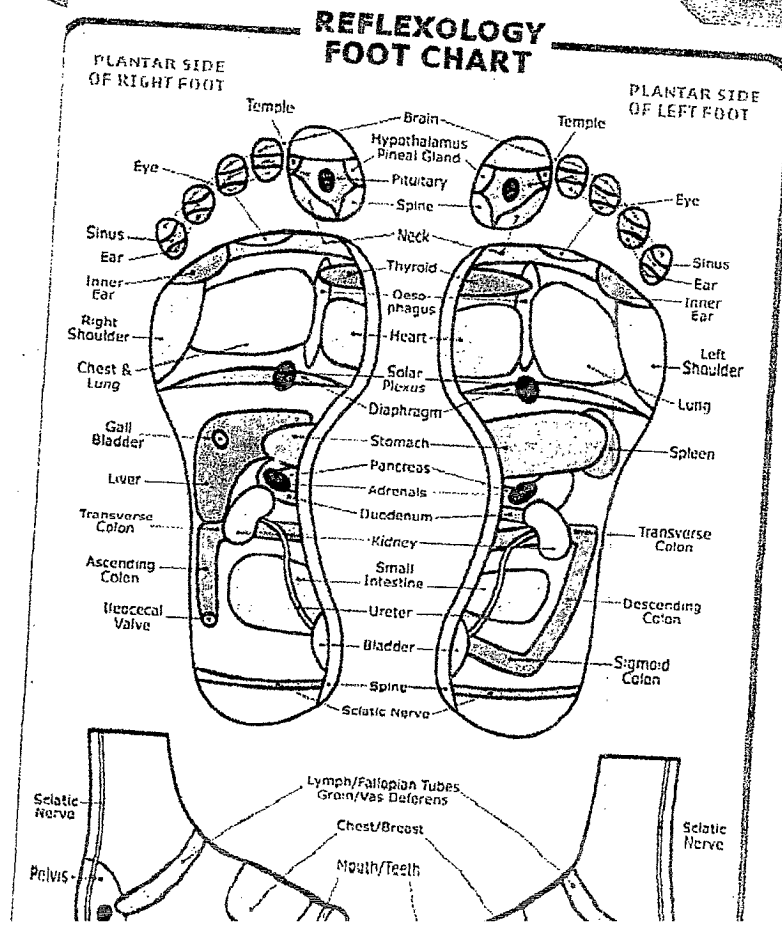
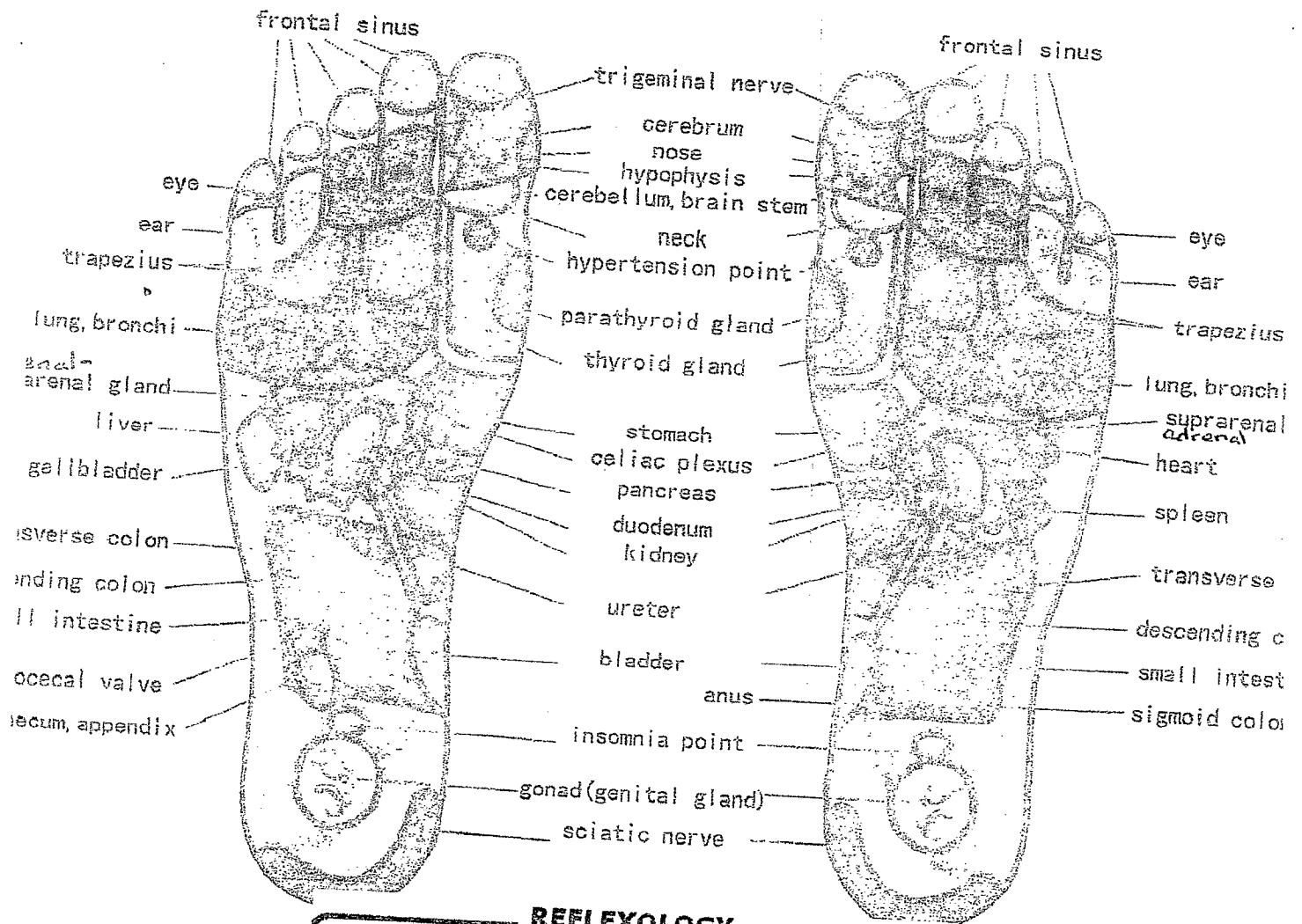


AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

Sympathetic -- Yellow

Parasympathetic -- Green

For simplicity, this chart does not reflect all paths of nerve transmission. Ask your chiropractor if you have any questions.



Dr. Bek
 Israel Functional Medicine Centers
 Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
 8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
 02-571-1444, 058-400-5547

Dr. Bek's Holistic, Low-Carb Diet

Emphasize

Fish: (especially wild or canned) salmon, trout, herring, and mackerel

Chicken, turkey, lamb, beef, etc. (organic if possible)

Tofu, beans, lentils, split peas, other legumes

Green leafy vegetables, salads (cucumber, radish, sprouts, cabbage, no nightshades, etc.)

Organic eggs, best poached or soft/hard boiled

One fruit such as an apple/pear, per day

Six ounces of whole cooked grain per day (brown rice, millet, bulgur wheat, buckwheat, quinoa, amaranth, barley, rolled oats)

Two thin spelt or rice cakes per day

Olive, flaxseed, cold-pressed safflower or sesame, coconut oils

Sesame seeds, pumpkin seeds, sunflower seeds, walnuts, hazelnuts, almonds, cashews – not peanuts

Garlic, cayenne, ginger, fresh spices, sea salt

Substitute sweeteners: raw unrefined honey, stevia, xylitol, agave

Avoid

Margarine, all hydrogenated/trans fats, other oils

Corn, potatoes, sweet potatoes, winter squash, carrots, beets (starchy vegetables)

Sweet fruits, jams, jellies, fruit juice, dried fruit

Alcoholic beverages (except dry wines), sodas, vegetable and fruit juices

White rice and all flour products: bread, muffins, cookies, noodles, pasta, cakes, crackers, breakfast cereals

Luncheon meats: hotdogs, etc.

All other dairy products, frozen or flavored yogurt, American cheese, other hard cheeses, etc.

Regular salt

Ketchup, mayonnaise, commercial salad dressing

Breaded or fried foods, refined sugar, artificial sweeteners, refined honey, barley malt, maple syrup and other sweeteners

Dr. Bek
Israel Functional Medicine Centers
Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
02-571-1444/058-400-5547

DO NOT EAT

Night shades (solinatous vegetables: containing the poison solanine):

- Potatoes (excluding yam/sweet potato to a certain degree)
- Tomato (all kinds)
- Eggplant
- Bell peppers
- Paprika

Other acidic foods to be avoided:

- Pineapple
- Oranges, especially orange juice
- Grapefruit (usually)
- Sugar and sugary foods
- Animal protein (to a degree), especially prepared meats i.e. deli meats, salami, etc.
- Very starchy grains and vegetables
- Preservatives, artificial flavorings, colorings, and additives
- Alcoholic beverages
- Tobacco

Dr. Bek

Israel Functional Medicine Centers
 Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
 8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
 02-571-1444, 058-400-5547

- ACID ← 7/NEUTRAL → ALKALINE +

<u>Nonstored Organic Grains and Legumes</u>	
Brown rice	-12.5
Wheat	-10.1
Buckwheat groats	-0.5
Millet	-0.5
Spelt	-0.5
Lentils	+0.6
Soy flour	+2.5
Tofu	+3.2
Lima beans	+12.0
Soybeans, fresh	+12.0
White beans (navy beans)	+12.1
Granulated soy (cooked, ground soybeans)	+12.8
Soy nuts (soaked soybeans, then air dried)	+26.5
Soy lecithin, pure	+38.0
<u>Fish</u>	
Fresh water fish	-11.8
<u>Water</u>	
Distilled water	(neutral)
Fresh coconut water	+9.04

<u>Nuts and Seeds</u>	
Wheat kernel	-11.4
Walnuts	-8.0
Pumpkin seeds	-5.6
Sunflower seeds	-5.4
Macadamia nuts	-3.2
Hazelnuts	-2.0
Flax seeds	-1.3
Brazil nuts	-0.5
Sesame seeds	+0.5
Cumin seeds	+1.1
Fennel seeds	+1.3
Caraway seeds	+2.3
Almond	+3.6
<u>Fats (Fresh, Cold-pressed Oils)</u>	
Sunflower oil	-6.7
Ghee	-1.6
Coconut milk	-1.5
Olive oil	+1.0
Borage oil	+3.2
Flax seed oil	+3.5
Evening primrose oil	+4.1
Marine lipids	+4.7

Dr. Bek
 Israel Functional Medicine Centers
 Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
 8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
 02-571-1444, 058-400-5547

- ACID ← 7/NEUTRAL → ALKALINE +

<u>Vegetables and Low-Sugar Fruits</u>	
Peas, ripe	+0.5
Asparagus	+1.1
Artichokes	+1.3
Comfrey	+1.5
Green cabbage (March harvest)	+2.0
Lettuce	+2.2
Onion	+3.0
Cauliflower	+3.0
White radish (spring)	+3.1
Rutabaga	+3.1
White cabbage	+3.3
Green cabbage (December harvest)	+4.0
Savoy cabbage	+4.5
Lamb's lettuce	+4.8
Peas, fresh	+5.1
Kohlrabi	+5.1
Zucchini	+5.7
Red cabbage	+6.3
Rhubarb stalks	+6.3
Horseradish	+6.8
Leeks (bulbs)	+7.2
Watercress	+7.7
Spinach (March harvest)	+8.0
Turnip	+8.0
Lime	+8.2
Chives	+8.3
Carrot	+9.5
Lemon	+9.9
French cut beans (green beans)	+11.2
Fresh red beet	+11.3
Sorrel	+11.5
Spinach (other than March)	+13.1
Garlic	+13.2
Celery	+13.3
Cabbage lettuce, fresh	+14.1
Endive, fresh	+14.5

Avocado	+15.6
Red radish	+16.7
Cayenne pepper	+18.8
Straw grass	+21.4
Shave grass	+21.7
Dandelion	+22.7
Kamut grass	+27.6
Sprouted radish seeds	+28.4
Sprouted chia seeds	+28.5
Barley grass	+28.7
Alfalfa grass	+29.3
Soy sprouts	+29.5
Cucumber, fresh	+31.5
Wheat grass	+33.8
Summer black radish	+39.4

7-DAY DIET SHEET

[illegible]

בס"ד

ד"ר בק

מרכז לבריאות הוליסטית ורפואה קלינית

ד"ר ראובן בקרמוס

כירופרקט ותזונאי מוסמך

דיקור מיני/אירידולוגיה/EFT/NEP/NLP

רח' טבריה 8/2, רמת בית שמש

www.israelfunctionalmed.com | 02-571-1444 | 058-400-5547

יסודות לבריאות הוליסטית

שינה

הורמונים

זיהומים

תזונה

תרגיל

ספר ראשון

והוא ספר המדע

פרק רביעי

יד. ועוד כלל אחר אמרו בבריאת הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפים--אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים.

טו. וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשחה נקביו או מי שמעיו קשים--אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל חולאים. רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה, אפילו ממאכלים טובים. הוא ששלמה אומר בחכמתו, "שומר פיו, ולשונו--שומר מצרות, נפשו" (משלי כא, כג) כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.

14. They have given another principle with regard to physical well-being: As long as one exercises, exerts himself greatly, does not eat to the point of satiation and has loose bowels, he will not suffer sickness and he will grow in strength. [This applies] even if he eats harmful foods.

15. [Conversely,] whoever is idle and does not exercise, or does not move his bowels when he has the need, or is constipated, even if he eats the proper foods and takes care to follow the rules of medicine, will be full of pain for all his days and his strength will fade away.

Overeating is like poison to anyone's body. It is the main source of all illness. Most illnesses which afflict a man are caused by harmful foods or by his filling his belly and overeating, even of healthful foods.

This was implied by Solomon in his wisdom: "Whoever guards his mouth and his tongue, guards his soul from distress" (Proverbs 21:23); i.e., "guards his mouth" from eating harmful food or eating his fill and "his tongue" from speaking [about things] other than his needs.

Patient Name _____

Date _____

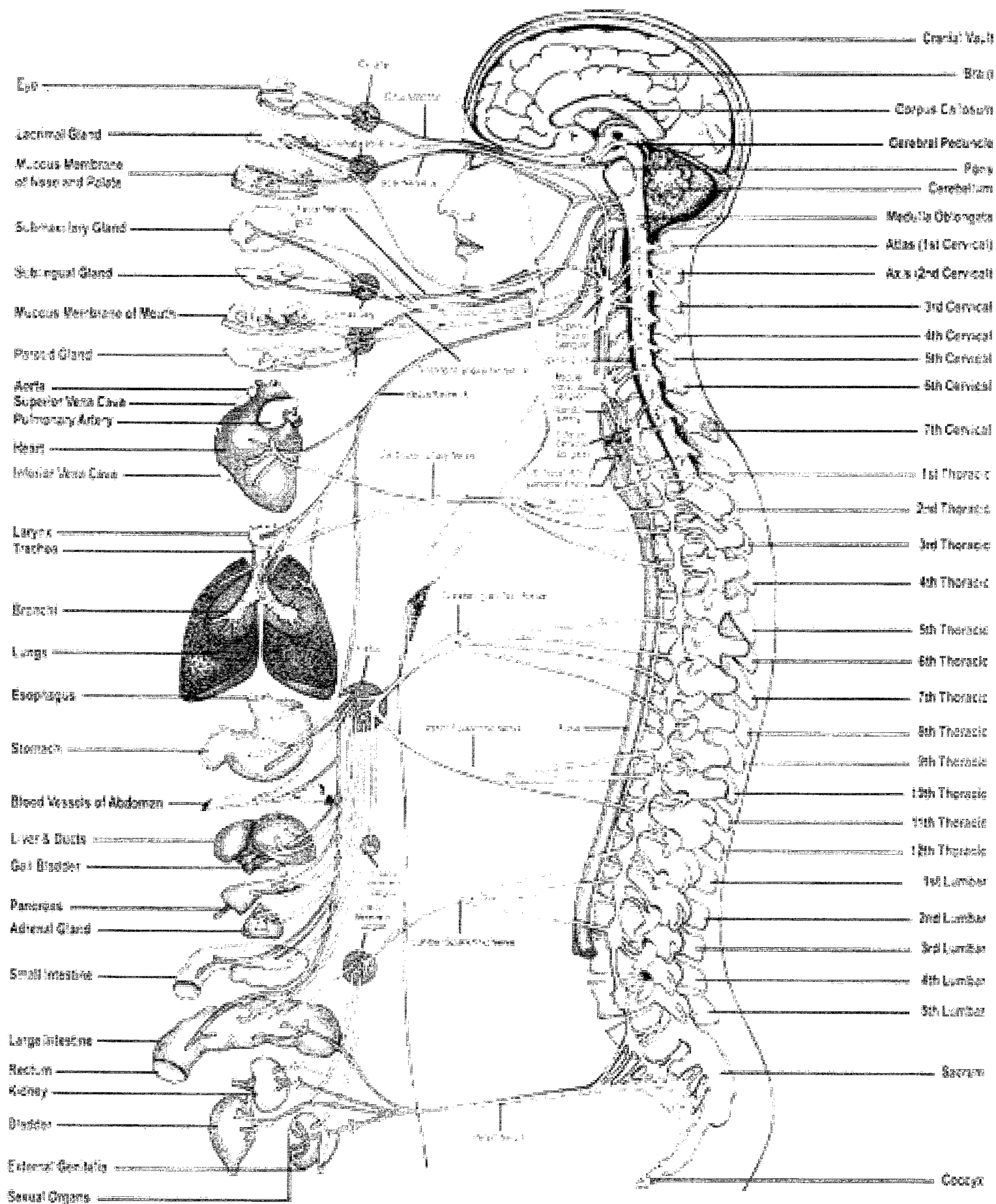
SYMPTOMS OF SPINAL MISALIGNMENT QUESTIONNAIRE

The nervous system controls and coordinates all organs and structures of the human body." (Gray's Anatomy, 29th Ed., page). Misalignments of spinal vertebrae and discs may cause irritation to the nervous system and affect the structures, organs, and functions which may result in the conditions shown below. Please help us help you by placing a check mark in the appropriate box under the "Possible Effects" column to indicate your symptoms.

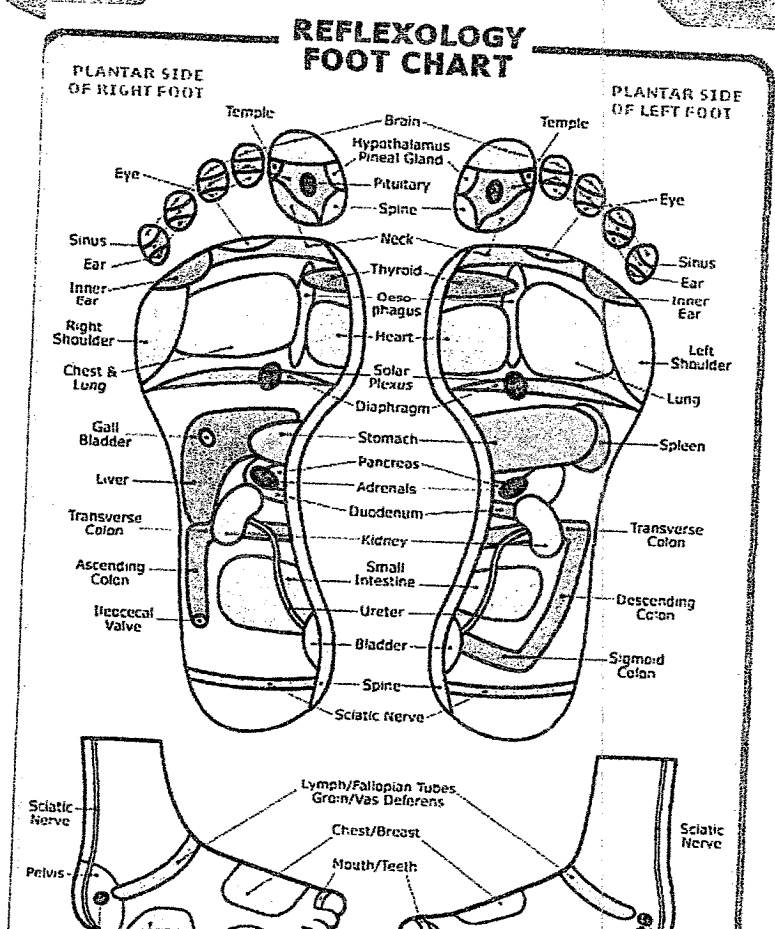
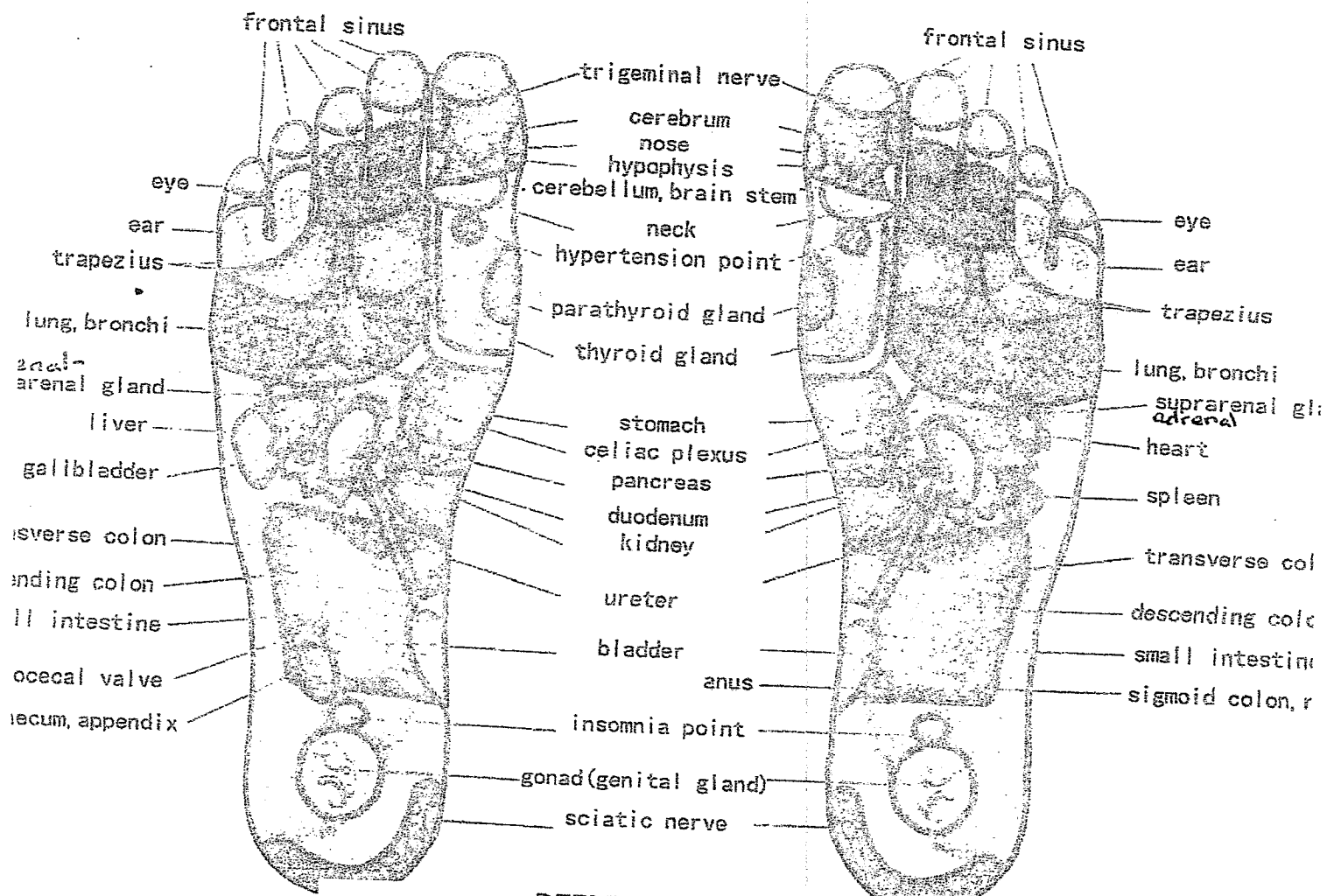
Vertebrae	Areas Controlled by Nerves*	Possible Effects of a Malfunction
1C	Blood supply to the head, pituitary gland, scalp, bones of the face, brain, inner and middle ear, sympathetic nervous system.	☐ headaches, ☐ nervousness, ☐ insomnia, ☐ head colds, ☐ high blood pressure, ☐ migraine headaches, ☐ nervous breakdowns, ☐ amnesia, ☐ chronic tiredness, ☐ dizziness.
2C	Eyes, optic nerves, auditory nerves, sinus, mastoid bones, tongue, forehead.	☐ sinus trouble, ☐ allergies, ☐ crossed eyes, ☐ deafness, ☐ eye troubles, ☐ earache, ☐ fainting spells, ☐ vision difficulties.
3C	Cheeks, outer ear, face bones, teeth, trifacial nerve	☐ neuralgia, ☐ neuritis, ☐ acne or pimples, ☐ eczema
4C	Nose, lips, mouth, gustachian tube.	☐ hay fever ☐ hearing loss, ☐ adenoids.
5C	Vocal cords, neck glands, pharynx	☐ laryngitis, ☐ hoarseness, ☐ sore throats, ☐ quincy.
6C	Neck muscles, shoulders, tonsils.	☐ stiff neck, ☐ pain in upper arm, ☐ tonsillitis, ☐ whooping cough, ☐ croup.
7C	Thyroid gland, bursae in the shoulders, elbows.	☐ bursitis, ☐ colds, ☐ thyroid conditions.
1T	Arms from the elbows down, including hands, wrists, and fingers, esophagus and trachea.	☐ asthma, ☐ cough, ☐ difficult breathing, ☐ shortness of breath, ☐ pain in lower arm, ☐ pain in hands.
2T	Heart, including its valves and covering, coronary arteries.	☐ functional heart conditions, ☐ chest conditions
3T	Lungs, bronchial tubes, pleura, chest, breast.	☐ bronchitis, ☐ pleurisy, ☐ pneumonia, ☐ congestion, ☐ influenza.
4T	Gall bladder, common duct.	☐ gall bladder conditions ☐ jaundice ☐ shingles.
5T	Liver, solar plexus, blood.	☐ liver conditions, ☐ fevers, ☐ low blood pressure, ☐ anemia, ☐ poor circulation, ☐ arthritis
6T	Stomach	☐ stomach troubles, ☐ nervous stomach, ☐ indigestion, ☐ heartburn, ☐ dyspepsia
7T	Pancreas, duodenum.	☐ ulcers, ☐ gastritis.
8T	Spleen	☐ low resistance to colds and disease.
9T	Adrenal and supra-renal glands.	☐ allergies, ☐ hives
10T	Kidneys.	☐ kidney troubles, ☐ hardening of the arteries, ☐ chronic tiredness, ☐ nephritis, ☐ pyelitis.
11T	Kidneys, ureters.	☐ acne, ☐ pimples, ☐ eczema, ☐ boils
12T	Small intestines, lymph circulation	☐ rheumatism, ☐ gas pains, ☐ sterility.
1L	Large intestines, inguinal rings	☐ constipation, ☐ colitis, ☐ dysentery, ☐ diarrhea, ☐ ruptures, ☐ hernias.
2L	Appendix, abdomen, upper leg	☐ cramps, ☐ difficult breathing, ☐ acidosis, ☐ varicose veins.
3L	Sex organs, uterus, bladder, knees	☐ bladder troubles, ☐ menstrual troubles such as painful or irregular periods, ☐ miscarriages, ☐ bed wetting, ☐ impotency, ☐ change of life symptoms, ☐ knee pains
4L	Prostate gland, muscles of the lower back, sciatic nerve	☐ sciatica, ☐ lumbago, ☐ difficult, painful, or too frequent urination, ☐ backaches
5L	Lower legs, ankles, feet.	☐ poor circulation in the legs, ☐ swollen ankles, ☐ weak ankles and arches, ☐ cold feet, ☐ weakness in the legs, ☐ leg cramps.
SACRUM	Hip bones, buttocks.	☐ low back pain, ☐ spinal curvature.
COCCYX	Rectum, anus	☐ hemorrhoids (piles), ☐ pruritis (itching), ☐ pain at end of spine on sitting

* Directly or indirectly controlled

For further explanation of the conditions shown above, and information about those not shown, ask your Doctor of Chiropractic.



AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM



ד"ר בק
מרכז לבריאות הוליסטית ורפואה קלינית
ד"ר ראובן בקרמוס
כירופרקט ותזונאי מוסמך
דיקור מיני/אירידולוגיה/EFT/NEP/NLP
רח' טבריה 8/2, רמת בית שמש
www.israelfunctionalmed.com | 02-571-1444 | 058-400-5547

דיאטה הוליסטית ודל פחמימות של ד"ר בק

להדגיש

להימנע

מרגרינה, כל השומנים הידרוגניים/טרנס, שמנים אחרים	דגים: (במיוחד בר או משומר) סלומון, טרוטה, הרינג, מקרל
תירס, תפוחי אדמה, בטטות, סקווש חורף, גזר, סלק (ירקות עמילניים)	עוף, תרנגול, כבש, בשר, וכו' (אורגני אם אפשר)
פירות מתוקים, ריבות, ג'לי, מיץ פירות, פירות יבשים	טופו, שעועית, עדשים, אפונה מפוצלת, קטניות אחרות
משקאות אלכוהוליים (למעט יינות יבשים), משקאות מוגזים, מיצי ירקות ופירות	ירקות עלים ירוקים, סלטים (מלפפון, צנונית, נבטים, כרוב, לא סולנים, וכו')
אורז לבן וכל מוצרי הקמח: לחם, מאפינס, עוגיות, פסטה, עוגות, קרקרים, דגני בוקר	ביצים אורגניות, חלוט או רכות/קשות
נקניקיות וכו'.	פרי אחד כמו תפוח/אגס, ליום
כל מוצרי החלב האחרים, יוגורט קפוא או בטעם, גבינה אמריקנית, גבינות קשות אחרות, וכו'.	שש אונקיות של גרגר מבושל שלם ליום (אורז חום, דוחן, חיטה בולגר, כוסמת, קינואה, amaranth, שעורה, שיבולת שועל מגולגל)
מלח רגיל	שתי פריכיות דקות אורז או כוסמין ליום
קטשופ, מיונז, רוטב סלט מסחרי	שמן זית, זרעי פשתן, חריע או שומשום בכבישה קרה, קוקוס
מוצרים מצופה בפירורי לחם או מטוגנים, סוכר מזוקק, ממתיקים מלאכותיים, דבש מעובד, מאלט שעורה, סירופ מייפל וממתיקים אחרים	זרעי שומשום, זרעי דלעת, גרעיני חמניות, אגוזים, אגוזי לוז, שקדים, קשיו - לא בוטנים
	שום, קאיין, ג'ינג'ר, תבלינים טריים, מלח ים
	ממתיקים תחליף: דבש מזוקק גלם, סטיביה, קסיליטל, אגבה

ד"ר בק
מרכז לבריאות הוליסטית ורפואה קלינית
ד"ר ראובן בקרמוס
כירופרקט ותזונאי מוסמך
דיקור מיני/אירידולוגיה/EFT/NEP/NLP
רח' טבריה 8/2, רמת בית שמש
www.israelfunctionalmed.com | 02-571-1444 | 058-400-5547

לא לאכל

סולנים (ירקות מכילים את רעל הסולנין):

- תפוחי אדמה (למעט יאם/בטטה במידה מסוימת)
- אגבניות (כל סוגים)
- חציל
- פלפלים
- פפריקה

מזונות חומציים אחרים שיש להימנע מהם:

- אננס
- תפוזים, במיוחד מיץ תפוזים
- אשכוליות (בדרך כלל)
- סוכר ואוכל מתקתק
- חלבון מן החי (במידה מסוימת), בשרים מוכנים במיוחד כלומר בשרי מעדנייה, סלמי וכו'.
- דגנים וירקות מאד עמילניים
- חומרים משמרים, חומרי טעם מלאכותיים, צבעים ותוספים
- אלוהול
- טבק

Dr. Bek
 Israel Functional Medicine Centers
 Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
 8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
 02-571-1444/058-400-5547

- חומצה → 7/ניטרלית ← אלקליין +

<u>אגוזים וזרעים</u>	
-11.4	גרעיני חיטה
-8.0	אגוזי מלך
-5.6	זרעי דלעת
-5.4	זרעי חמניות
-3.2	אגוזי מקדמיה
-2.0	אגוזי לוז
-1.3	זרעי פשתן
-0.5	אגוזי ברזיל
+0.5	שומשום
+1.1	זרעי כמון
+1.3	זרעי שומר
+2.3	זרעי קימל
+3.6	שקדים
<u>שומנים (שומנים טריים, כבישה קרה)</u>	
-6.7	שמן חמניות
-1.6	ג'י
-1.5	חלב קוקוס
+1.0	שמן זית
+3.2	שמן בורג
+3.5	שמן פשתן
+4.1	שמן רקפת ערב
+4.7	ליפידים ימיים

<u>גרגרים אורגניים וקטניות שאינם מאוחסנים</u>	
-12.5	אורז חום
-10.1	חיטה
-0.5	גריסי כוסמת
-0.5	דוחן
-0.5	כוסמין
+0.6	עדשים
+2.5	קמח סויה
+3.2	טופו
+12.0	שעועית לימה
+12.0	פולי סויה, טריים
+12.1	שעועית לבנה
+12.8	סויה מגורען (פולי סויה מבושל וטחון)
+26.5	אגוזי סויה (פולי סויה ספוג, ואז יבש מהאוויר)
+38.0	סויה לציטין, טהור
<u>דג</u>	
-11.8	דג מים מתוקים
<u>מים</u>	
(ניטרלית)	מים מזוקקים
+9.04	מי קוקוס טריים

Dr. Bek
 Israel Functional Medicine Centers
 Dr. R.H. Bekermus, D.C., N.D., C.H.T.
 8/2 Teveria St., Bet Shemesh, Israel
 02-571-1444/058-400-5547

- חומצה → 7/ניטרלית ← אלקליין +

+15.6	אבוקדו
+16.7	צנון אדום
+18.8	פלפל קיין
+21.4	Straw grass
+21.7	Shavegrass
+22.7	שן הארי
+27.6	Kamut grass
+28.4	זרעי צנון נבטים
+28.5	זרעי צ'יה נבטים
+28.7	עשב שעורה
+29.3	אספסת? grass
+29.5	נבטי סויה
+31.5	מלפפון, טרי
+33.8	עשב חיטה
+39.4	צנון שחור קיץ

<u>ירקות ופירות דל-סוכר</u>	
+0.5	אפונה, בשלה
+1.1	אספרגוס
+1.3	ארטישוקים
+1.5	קומפרי
+2.0	כרוב ירוק (קציר מרץ)
+2.2	חסה
+3.0	בצל
+3.0	כרובית
+3.1	צנון לבן (אביב)
+3.1	Rutabaga
+3.3	כרוב לבן
+4.0	כרוב ירוק (קציר דצמבר)
+4.5	כרוב סאבוי
+4.8	Lamb's lettuce
+5.1	אפונה, טרי
+5.1	קולרבי
+5.7	קישוא
+6.3	כרוב אדום
+6.3	גבעולי ריבס
+6.8	חזרת
+7.2	כרישה (bulbs)
+7.7	גרגר הנחלים
+8.0	תרד (קציר מרץ)
+8.0	לפת
+8.2	ליים
+8.3	בצלית
+9.5	גזר
+9.9	לימון
+11.2	שעועית ירוקה
+11.3	סלק אדום טרי
+11.5	סורל
+13.1	תרד (למעט מרץ)
+13.2	שום
+13.3	סלרי
+14.1	חסה כרוב, טרי
+14.5	סופי, טרי

8/2 Teveria St., Bat Shemesh, Israel
02-571-1444/058-400-5547

7-DAY DIET SHEET

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast							
Lunch							
Supper							
Snacks							
Exercise							