

1. הקדמה

חוברת זו נועדה לתת הנחיות תזונתיות בסיסיות, עם דגש על תזונה במצבי ליחה המאפיינים ילדים.

הפרשת יתר של ליחה היא הסיבה הישירה למרבית המחלות המאפיינות ילדים בגיל צעיר. ליחה רבה באה לידי ביטוי בנזלת ושיעול, אך גם דלקות אוזניים ובעיות נשימה קשורות לעודף ליחה.

בחוברת זו מרוכז המידע על אופן התהוות הליחה בגוף והדרכים לטפל בה.

2. מהם הגורמים לליחה?

הפרשת הליחה נגרמת משתי סיבות עיקריות. הסיבה הראשונה היא עודף של חום פנימי והסיבה השנייה היא תזונה המעודדת היווצרות ליחה. ראשית נבין מהו חום פנימי ואיך הוא קשור להפרשת ליחה.

3. מהו חום פנימי?

חום פנימי הוא חום המשקף פעילות מטבולית, בניגוד לחום גוף גבוה (חום מדיד) שמאפיין פעילות של מערכת החיסון. במצב של חום מדיד הגוף מעלה את הטמפרטורה ובכך מקל על המערכת החיסונית להלחם בחיידקים ובווירוסים. הטמפרטורה הגבוהה מותאמת לפעילות תאי מערכת החיסון, ומנגד פעילות החיידקים והוורוסים נפגעת. בחום פנימי אין עלייה של חום הגוף. כאשר מישהו משחק כדורסל וכולו בוער מחום, מד חום שיוכנס לפיו יראה אולי חצי מעלה יותר מהרגיל. פעילות גופנית מעלה את החום הפנימי. ישנם אנשים הסובלים מחום פנימי ללא קשר לפעילות גופנית. אנשים עם מטבוליזם גבוה יהיו רזים, פעלתנים, ישנו מעט, יהיו צמאים, יאכלו הרבה ולא ישמינו - הגוף שלהם עובד על טורים גבוהים. לעומתם אנשים שסובלים מפעילות מטבולית נמוכה, יאכלו מעט וישמינו, יהיו מופנמים, חיוורים, ישנו שעות רבות ויסבלו מקור. ילדים ככלל סובלים מחום פנימי.

4. מדוע ילדים סובלים מחום פנימי?

כל תופעה בטבע שהיא דינמית, כמו צמיחה של ילד המכפיל את משקל גופו בשלושת החודשים הראשונים לחייו, מחייבת שחרור של חום. בעבר ילדים היו חולים במחלות ילדות ובכך היה מתאפשר שחרור של החום הפנימי.

מחלות הילדות אפשרו את שחרור החום הפנימי בעזרת הנגעים העוריים המאפיינים את חלקן. כאשר הגוף סובל מעודף חום הוא משחרר אותו בעזרת הזעה. אם החום רב, הגוף מפתח נגע בעור. לדוגמה, כאשר אנחנו חולים בשפעת, חום הגוף עולה, הגוף מעלה את החום כדי להילחם במחלה, לאחר מספר ימים המחלה חולפת, החום יורד ואז מופיע פצע חום או הרפס. עם סיום המחלה הגוף נתקע עם עודפי חום שכבר אין לו צורך בהם. החום הוא פנימי והוא משתחרר דרך נגע בעור שהוא חיצוני. ילדים משחררים חום לאחר מחלה בעזרת פריחה.

מאחר והילדים בעידן הנוכחי לא חולים במחלות הילדות שנועדו לאפשר את שחרור החום המצטבר במהלך הגדילה, הם סובלים ככלל מחום פנימי רב. מחלות חום כמו: דלקות אוזניים, אסטמה, בעיות עור, היפראקטיביות, בעיות שינה ואי שקט היו שכיחים פחות לפני כמה עשרות שנים, כאשר מחלות הילדות היו נפוצות. היום - התזונה העשירה, אורח החיים המערבי הסוער, הקרינה הרבה והמזון המעובד, כל אלו מוסיפים על החום הפנימי הרב שלא השתחרר בעזרת מחלות הילדות, והופכים את מחלות החום לשכיחות. היום במוצע כל ילד שישי מוגדר כסובל מאסטמה, תשעה מכל עשרה ילדים סובלים לפחות פעם אחת מדלקת אוזניים, מחלות העור הופכות לנפוצות יותר ואחוז מהסובלים מהיפראקטיביות עולה משנה לשנה.

5. גורמים נוספים לחום פנימי

כאמור, חום פנימי מאפיין את מרבית הילדים מעצם טבעם, אך יש גורמים העלולים להגביר את החום הפנימי. אנטיביוטיקה עלולה בטווח הרחוק ליצור חום פנימי, כמו גם חיסונים, אך המקור השכיח ביותר לחום פנימי הוא חוסר איזון רגשי. כעסים, פחדים, מצוקה, מתח, ואפילו מתח חיובי כמו צפייה ליום הולדת גורמים למתח וליצירת חום פנימי.

6. הקשר בין יתר חום והפרשת יתר מהרקמה הרירית

המערכות לטיפול בהפרשת יתר מהרקמה הרירית, מכווצות את כלי הדם ומפחיתות את כמות ההפרשה.

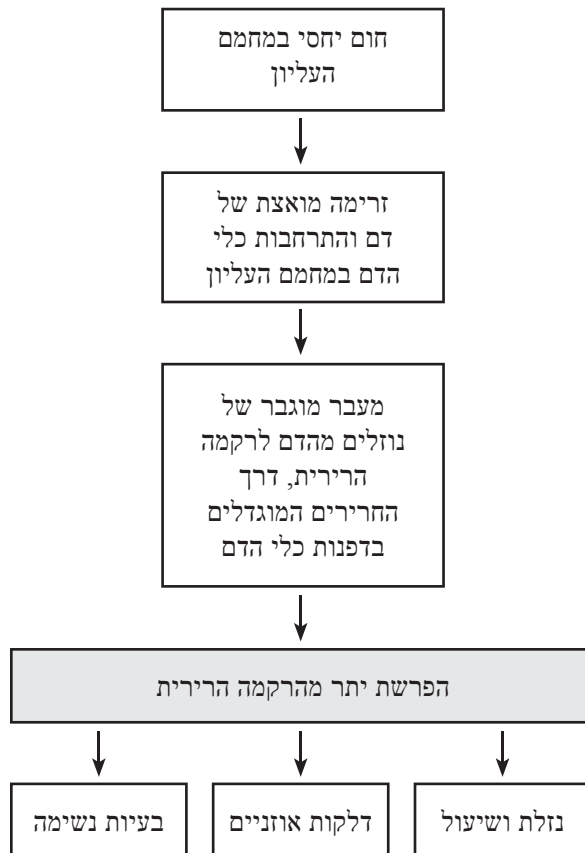
החום הרב הופך את הליחה לסמיכה וצמיגה והיא מצטברת במערכת הנשימה העליונה. מצב זה, מאפיין חלק גדול ממחלות הילדים הנפוצות בעידן המודרני - דלקות אוזניים ובעיות נשימה.

באוזן - הליחה הצמיגה, חוסמת את הצינורית המובילה מהאוזן התיכונה אל הלוע וכך הופכת האוזן התיכונה לחלל סגור, בו משגשים חיידקים ונגיפים.

בדרכי הנשימה - נפיחות של הרקמה הרירית וליחה המצטברת במעברים, גורמת להיצרות של מעברי האוויר ומשמשת מצע להתפתחות של חיידקים ונגיפים.

הפרשת יתר מהרקמה הרירית המחפה את כל החללים הפנימיים בחלק הגוף העליון, אף אוזן גרון וגם ריאות, קשורה בחלקה להצטברות של חום בפלג הגוף העליון. באופן טבעי כאשר יש יתר חום, הוא מוצא את דרכו מעלה, מתרכז בפלג הגוף העליון וגורם לזרימת דם מוגברת. זרימת הדם המוגברת והחום גורמים להתרחבות כלי הדם. בדפנות כלי הדם ישנם חרירים, המאפשרים לפרודות של מים לעבור מהדם לרקמות. התרחבות כלי הדם, מגדילה את החרירים שבדפנות ומאפשרת זרימה מוגברת של נוזלים מהדם אל הרקמה. זרימת היתר של הנוזלים, הופכת לליחה עודפת המופרשת מהרקמה הרירית ומופעה הגלוי הוא נזלת ושיעול. חלק מהתרופות

חום והפרשת יתר מהרקמה הרירית



טבלת סימני חום וקור

התסמינים המודגשים הם סימני מפתח מרבית הילדים מראים סימנים מעורבים, אך האבחנה הכללית במצבי קיצון היא ברורה

קור	חום	מופע
גוף קר למגע	גוף חם למגע, או חום מדיד	טמפרטורת הגוף
רתיעה מקור	רצון להשיל בגדים או כיסוי	יחס לטמפרטורה
חיוורון	פנים סמוקות	צבע פנים
נזלת בהירה	נזלת צהובה	נזלת
התנהגות רגועה ומופנמת	פעלתנות יתרה	פעלתנות
הרדמות קלה	קושי להירדם	הרדמות
שינה עמוקה	שינה מופרעת	שינה
תיאבון ירוד	תיאבון סביר	תיאבון
שתייה מועטה	שתייה מרובה	שתייה
הזעה סבירה	הזעה מרובה - במיוחד בלילה	הזעה
שיעול ליחתי	שיעול מכאיב ויבש	שיעול
יציאות רכות לא ריחניות	יציאות ריחניות	יציאות

8. מדוע ילדים מנוזלים יותר בחורף?

מאחר ובחורף הגוף מנסה לשמור על חום, הוא סוגר את נקבוביות הזיעה. אם ישנה התפתחות של חום פנימי, החום יתנקז מעלה אל פלג הגוף העליון. בקיץ הגוף שואף להתקרר לכן הוא פותח את נקבוביות הזיעה. במקרה של התפתחות חום פנימי בקיץ, חלק מהחום יוצא מהגוף דרך נקבוביות הזיעה הפתוחות ורק מעט חום מגיע לפלג הגוף העליון.

9. איך אפשר לטפל בחום פנימי?

הטיפול בחום פנימי יכול להיות במספר דרכים: דיקור, צמחי מרפא, תזונה ועיסויים. הדרך היעילה לטיפול במצבים הקשים יותר היא בעזרת דיקור, מאחר ודיקור היא טכניקה המניעה במהותה וביכולתה לשחרר עודפים בקלות יחסית. תזונה ועיסויים הן שיטות עדינות יחסית ומתאימות למצבים קלים ולאיוון מניעת.

10. איזון בעזרת תזונה

התזונה הסינית מסווגת את המזונות בהתאם להשפעתם על הגוף. יש מזונות מחממים ויש מזונות מקררים. הגדרות אלו אינן מתייחסות לטמפרטורת המזון, אלא להשפעה האנרגטית של כל מזון. לדוגמא, שתיית כוס תה חם עם נענע, מחוללת בגופנו האטה, הרגעה ואף תחושת קרירות שהסינים קוראים לה קירור. אומנם טמפרטורת התה מחממת, אך היא תורגש רק בסמוך לשתייה. ההשפעה האנרגטית המקררת של הנענע היא יותר עמוקה. חום המים שבתה, הוא חום כמותי, לעומת קור הנענע, הגורם לשינוי איכותי ומשפיע על הדרך בה מתנהל הגוף.

מן העבר השני, אכילת פלפל חריף, גם קפוא מהמקפיא, תגרום להרגשת חום. הקור שהגיע מהמקפיא ייספג במהירות בגוף, אולם ההשפעה של הפלפל תגרום לגוף הנעה וחימום. הפלפל מבחינה אנרגטית הוא חם לעומת הנענע שהיא קרה. חימום אנרגטי גורם לזרימת דם מהירה יותר, להתרחבות כלי דם ולהאצה כללית בהתנהלות הגוף. כל מזון נמצא על הקו שבין מחמם ומקרר, ובין נענע לבין פלפל חריף שהם דוגמאות קיצוניות.

הדרך להשתמש בתזונה כדי לאזן את הגוף היא בעזרת צריכת מזונות שמבחינה אנרגטית הם הפוכים לבעיה ממנה סובל הילד. במקרה והילד סובל מקור, או שהוא נמצא בסביבה קרה, עדיף להשתמש במזונות מחממים. במצבי חום או סביבה חמה מומלץ השימוש במזונות מקררים. לכן מקובל בקיץ לשתות תה קר עם נענע, ובחורף תה חם עם קינמון. הנענע מקררת והקינמון מחמם. שיטה זו של חלוקת המזונות לחמים או קרים, היא מאוד בסיסית ולכן גם שימושית.

11. חלוקה של מזונות לפי איכות אנרגטית

החלוקה שלפניכם היא ממושטת במעט. בדרך כלל בעולם התזונה הסיני לכל מזון יש מספר איכויות והתיאור מן ההיבט האנרגטי הוא יותר מורכב. לענייננו הפשטות חשובה מן הדיוק. כמו כן אין תמימות דעים בתחום זה ולא מן הנמנע שתמצאו מידע שונה על מזון כזה או אחר.

בשר

בשר בקר - חם

בשר עוף - חם

דגים - חם

דגנים

אורז - ניטרלי

כוסמין - ניטרלי

כוסמת - ניטרלי

קוסקוס - חם

קורנפלור - חם, מעודד ליחה

קינואה - חם

קמח חיטה לבן - חם, מעודד ליחה

שיבולת שועל (קוואקר) - ניטרלי

שיפון - ניטרלי

קטניות

אפונה - ניטרלי

גריסי פנינה - ניטרלי

חומוס - ניטרלי

עדשים - ניטרלי

שועית - ניטרלי

פירות

אבוקדו - קר, מעודד ליחה
אבטיח - קר
אגס - קר
אננס - חם
אפרסמון - קר
אפרסק - חם
אשכולית - קר
בננה - קר, מעודד ליחה
דובדבנים - חם
לימון - קר
מלון - קר
מנגו - חם
מנדרינה - קר
משמש - חם
ענבים - חם
פאפאיה - ניטרלי
פומלה - קר
פסיפלורה - חם
צימוקים - חם
קלמנטינה - קר
שזיף - קר
תאנה - ניטרלי
תות עץ - חם
תות שדה - קר
תמר - חם
תפוז - קר
תפוח - קר

ירקות

בטטה - חם
בצל - חם
בצל ירוק - קר
ברוקולי - קר
גזר - ניטרלי
דלעת - קר
זיתים - חם
חציל - קר
כרוב - חם
כרוב סגול - חם
כרובית - קר
כרישה - חם

מלפפון - קר
סלק - חם
סלרי - קר
עגבנייה - קר
עירית - קר
פטירות - קר
פלפל אדום - חם
פלפל חריף - חם
פלפל ירוק - חם
צנון - קר
קולרבי - קר
קישוא - קר
שום - חם
תירס - חם
תפוח אדמה - חם
תרד - קר

זרעים ואגוזים

אגוזי מלך - חם
אגוזי פקאן - חם
בוטנים - חם
זרעי דלעת - חם
זרעי חמנייה - חם
זרעי צ'יה - חם, מעודד ליחה
פיסטוק - חם
צנובר - חם
קשיו - חם
שקדים - חם

תבלינים

אורגנו - קר
ג'ינג'ר - חם
זוטא לבנה - חם
כורכום - חם
לואיזה - קר
מרווה - חם
נענע - קר
עשב לימון - קר
פפריקה - חם
קמומיל - חם
טימין - ניטרלי

עלים ירוקים

חסה - קר
כוסברה - קר
עלי בייבי - קר
פטרוזיליה - קר
רוזמרין - חם
רוקט - קר

מזונות כלליים

אצות ים - קר
ביצה - ניטרלי
גלידה - קר, מעודד ליחה
דבש - חם
חלב פרה - קר, מעודד ליחה
חלבה - חם, מעודד ליחה
חמאת בוטנים - חם, מעודד ליחה
טופו - קר, מעודד ליחה
טחינה - חם
לחם מקמח כוסמין מלא - ניטרלי
לחם מקמח לבן - מעודד ליחה
מוצרי סויה - קר - מעודד ליחה
מיונז - חם, מעודד ליחה
נוטלה - חם, מעודד ליחה
סוכר - חם, מעודד ליחה
סילן - חם, מעודד ליחה
סירופ מייפל - חם
פסטה מקמח כוסמין מלא - ניטרלי
פסטה מקמח לבן - חם, מעודד ליחה
פתיתים - מעודד ליחה
צ'יפס - חם, מעודד ליחה
קטשופ - חם
קקאו - חם
שוקולד חלב - חם, מעודד ליחה
שמן - חם
שניצל - חם, מעודד ליחה

13. מצבים המוגדרים כמצבי עודף ליחה

בגוף

- ⊗ אף נוזל - ככל שהנזלת צהובה יותר המצב מתקדם יותר ומעיד על מעורבות של חום פנימי
- ⊗ שיעול - בעיקר אם השיעול ליחתי
- ⊗ נשימה מחרחרת

⊗ דלקות אוזניים - ילדים עם דלקת אוזניים גם אם אין אפם נוזל, מוגדרים כילדים הסובלים מליחה מתקדמת

14. ארבעת קבוצות המזון הבסיסיות

הגורמות להיווצרות ליחה

- ⊗ מוצרי חלב
- ⊗ שומן
- ⊗ קמח חיטה
- ⊗ סוכר מעובד

דרך טובה לזכור רשימה חשובה זו היא – "עוגת גבינה" כי היא מכילה חומרים מארבעת הקבוצות היוצרות ליחה: גבינה, מרגרינה, סוכר וקמח.

15. מאכלים מומלצים במצבי ליחה

- ⊗ לחם כוסמין - אם מרגישים שהכרח לתת לילד לחם.
- ⊗ טחינה גולמית - לא יותר מכף ביום. יש לדלל את הטחינה במים ולא לצרוך אותה בצורתה הגולמית שהיא עשירה וכבדה לילדים.
- ⊗ ירקות מבושלים או מאודים, (רצוי כתומים) - גזר, דלעת, בטטה, קישוא, ברוקולי, עלי מנגולד, סלק, תפוח אדמה, כרובית.
- ⊗ קטניות - אפונה, שעועית, עדשים, חומס (מומלץ להשרות קטניות).

⊗ אורז בסמטי לבן - אורז מלא מכביד על מערכת העיכול בילדים, האורז הבסמטי דל בעמילן ומכיל כמות פחותה של ארסן¹.

⊗ עוף מבושל או אפוי

⊗ פירות

1- אַרְסֵן (Arsenic), הידוע גם בשם אַרְסֵן, הוא יסוד רעיל ממשפחת המתכות למחצה.

12. מה הקשר בין תזונה וליחה?

כאמור, במרבית המקרים הפרשת יתר של ליחה קשורה למאזן החום הפנימי בגוף, אך גם למזון השפעה על הפרשת הליחה בגוף. מזונות עם מרקם ליחתי כמו בננה, מזונות שמנים כמו בוטנים, פירות טרופיים כמו אבוקדו ומזונות עתירי חלבון כמו מאכלי חלב, עלולים לגרום להפרשת יתר של ליחה.

16. מאכלים שאינם מומלצים במצבים

הקשורים לליחה

- המאכלים המודגשים הם אלו המוגדרים כיוצרי ליחה רבה
- חלב פרה ומוצריו - חלב פרה, חמאה, גבינות
- בוטנים - במבה, חמאת בוטנים
- תפוז ומיץ תפוזים
- בננות
- פירות טרופיים - אננס, אבוקדו, מנגו, אפרסמון, קרמבולה, ליצי
- ממתקים - משקאות קלים, שוקולד, ריבה, חלבה מעובדת
- גלידות וקרטיבים
- קמח חיטה - לחם, חלה, פיתות, עוגות
- מאכלים שמנים - מרגרינה, שמן
- מאכלים מטוגנים - צ'יפס, שניצל, חטיפים וכל מאכל מטוגן אחר

17. דוגמא לארוחת ערב או בוקר לילד

הסובל מליחה

- לחם כוסמין מרוח במעט טחינה
- ירקות טריים - מלפפון, עגבנייה, גזר או כל ירק אחר
- אורז בסמטי לבן
- ירקות מאודים
- ביצה מקושקשת על מים ולא על שמן²
- פלה אגס או תפוח או כל פרי עונתי אחר
- חלבה עשויה מטחינה ודבש, מעורבבים בכמות שווה

18. דוגמא לארוחת צהריים לילד הסובל מליחה

- דגנים - אורז בסמטי לבן, קינואה
- עוף או הודו, מבושל או אפוי
- עדשים או קטניות אחרות
- מרק ירקות ללא אבקת מרק
- ירקות מאודים
- סלט ירקות
- מים

2- אפשר להרתיח מים במחבת, בגובה מילימטר אחד ועליו ליצוק את הבלילה.

19. מה עוד גורם להיווצרות ליחה?

- קור - הליכה ברגליים יחפות, זמן רב עם טיטול רטוב, לבוש לא מספק במזג אוויר קר.
- צריכה מוגזמת של מזונות מלאים - מזונות מלאים עשירים במינרלים, הם טבעיים יותר ופחות מעובדים, אך הם קשים לעיכול. לילדים הסובלים ממערכת עיכול חלשה מלכתחילה, צריכת מזונות מלאים עלולה לגרום לקושי ולהפרשת ליחה.

20. חלב פרה - מרכיבים ותחליפים

השימוש בחלב פרה, שהוא החלב הזמין ביותר והנצרך ביותר, הוא נושא שנוי במחלוקת. מצד אחד, מחקרים רבים והתנסויות יומיומיות מצביעים על קשר בין צריכת חלב פרה ובעיות כמו: יתר ליחה, בעיות עיכול, בעיות נשימה ובעיות עור. מנגד, ישנם מחקרים המדגישים את הערך התזונתי של החלב.

חלב הפרה מכיל חומרים רבים הנחוצים לגוף, אך הוא קשה לעיכול בהיותו בעל איכות מקררת. חלב הפרה עשיר בחלבון החלב - קזאין. זהו חלבון בעל מבנה מולקולרי שמערכת העיכול של האדם מתקשה לפרק אותו. בחלב הפרה יש כמות קזאין גדולה פי עשרים מבחלב אם.

הקושי של מערכת העיכול האנושית לפרק את חלבון החלב עלול לגרום לשתיה בעיות. האחת - בעיות עיכול והפרשת ליחה עקב הקושי לפרק את החלב. השנייה - תגובה אלרגית שנוצרת עקב חוסר היכולת של הגוף לפרק את חלבון החלב עד תום. קטעי שרשראות חלבון שלא התעכלו ונספגים לזרם הדם דרך דופן המעי הדק, מזוהים כגוף זר, גורמים לעוררות של מערכת החיסון ולתגובה אלרגית. מסיבה זו, כאשר מוציאים את חלב הפרה מהתפריט חשוב להקפיד על הימנעות מוחלטת משימוש בו, ולא להסתפק בהפחתה כמותית בלבד.

כאשר ילד סובל מליחה כרונית רצוי להימנע ממאכלי חלב פרה באופן מוחלט למשך שלושה שבועות. הניסיון בקליניקה מראה שבערך שליש מהילדים הסובלים מליחה, מבעיות עיכול, בעיות עור ומבעיות נשימה יחוו ריפוי או הקלה במצבם לאחר הפסקה של צריכת חלב פרה.

21. סוגי חלב שונים

אזהרה! - כל סוגי החלב יכולים לשמש כתוספת לחלב אם או למזון מוצק, אך עד גיל שנה אין לבסס עליהם את התזונה! עד גיל שנה ילד חייב לצרוך חלב אם או פורמולה.

אפשר לקנות סוגי חלב שונים כמו חלב סויה, חלב שקדים, חלב אורז, חלב שיבולת שועל ועוד. ניתן להכין חלב צמחי בבית. הכנה עצמית מאפשרת פיקוח על החומרים מהם מורכב המשקה, טריות וחיסכון. ניתן להעשיר את הטעם בעזרת: תמר, אגס, תפוח, שקדים, או כל תוספת אחרת שתהפוך את המשקה ליותר מזין וטעים. זוהי דרך טובה להזין את הילד במזונות חשובים שהוא מסרב לאכול באופן ישיר בגלל הצורה, המרקם או הטעם. הכנת שייק פירות גם היא דרך המאפשרת הסוואה של מזונות מסורבים.

i. חלב אורז

ii. חלב שומשום

iii. חלב שקדים, קשיו, אגוזי לוז, פיסטוקים

iv. חלב סויה

v. חלב שיבולת שועל

i חלב אורז

מרתיעים אורז לבן, ביחס של 1:16. על כל כוס אורז, 16 כוסות מים. לאחר ההרתחה ממשיכים לבשל למשך שעה על אש נמוכה מאוד ומוסיפים כפית ווניל טבעי. מצננים וטוחנים את האורז בבלנדר לזמן קצר, אין צורך לסנן. אפשר לשמור במקרר למשך ארבעה ימים. אי אפשר להקפיא.

פודינג אורז

תהליך ההכנה דומה לזה של חלב האורז, אלא שהיחס בין האורז למים הוא 1:12. החלב יוצא סמיך יותר. אפשר להוסיף פירות, אגוזים טחונים, צימוקים או כל דבר העולה על הדעת. מניחים בקעריות ומצננים במקרר למשך שעה. עמיד שלושה ימים בקירור. אפשר להוסיף מעט טפיוקה כדי להסמיך את המרקם.

ii. חלב שומשום

משרים שלוש כפות שומשום למשך הלילה. רצוי שומשום מלא. מסננים, שוטפים וטוחנים בבלנדר עם ליטר מים חמים. בשלב זה אפשר להוסיף תמר או סילאן טבעי. אחר כך מסננים במסננת ומכניסים למקרר. בזמן שהחלב נה במקרר, התאית והמים נפרדים. לפני השימוש יש לערבב. אפשר לשמור בקירור עד שלושה ימים. במקום בשומשום ניתן להשתמש בכף טחינה גולמית.

iii. חלב שקדים, קשיו, אגוזי לוז, פיסטוקים

משרים חופן שקדים במים למשך שמונה שעות. שוטפים ומוסיפים פי שלוש מים חמים. מכניסים את השקדים והמים החמים לבלנדר למשך שתי דקות במהירות גבוהה ומסננים בעזרת חיתול בד. יש לערבב לפני השימוש מאחר ולמים ולתאית יש נטייה להיפרד.

אפשר לשמור בקירור עד שלושה ימים. את התאית ניתן להוסיף למרק או לכל חבשיל אחר. אפשר להשתמש בתאית כבסיס לעוגיות!

במקום שקדים טריים אפשר להשתמש במחית שקדים (שקדיה). לוקחים כף מהמחית, שמים בבלנדר, מוסיפים ליטר מים חמים ומערבבים. אפשר לשמור בקירור עד שלושה ימים. יש לערבב לפני השימוש. בחנויות הטבע יש מחיות של אגוזי לוז, אגוזי קשיו ופיסטוקים. אופן ההכנה דומה.

iv. חלב סויה

משרים כוס פולי סויה במים למשך לילה. פולי הסויה מתנפחים עד לפי ארבעה מגודלם המקורי. שוטפים במסננת. לכל כוס של פולי סויה מוסיפים שלוש כוסות מים חמים ומעבדים בבלנדר. מסננים דרך חיתול בד לתוך סיר גדול. מביאים לרתיחה תוך כדי ערבוב, מנמיכים את האש ומבשלים רבע שעה נוספת. בזמן הבישול ניתן להמתיק בסילן. אפשר להוסיף כפית תמצית וניל טבעי ו/או מקל קינמון. אפשר לשמור בקירור עד שבוע.

שיבולת שועל

משרים כוס גרגירי שיבולת שועל מלאה (לא קוואקר)
למשך שמונה שעות.
מוסיפים:

☉ שלוש כוסות מים חמים

☉ 1/4 כפית מלח

☉ 1/4 כפית סוכר

☉ 1/4 כפית סודה לשתייה

☉ כף וחצי שמן חמניות

☉ מעט תמצית וניל טבעי

מעבדים בבלנדר במהירות גבוהה למשך שתי דקות.
מסננים בעזרת בד סינון, או חיתול בד. טוב ל- 4-5
ימים במקרר.