

ספר הבריאות

ואיפה

הרב רונן חזיזה

מהדורה ראשונה

• שנת תשפ"ד •

קו הבריאות של אש קודש
077-5269853

לנשים בלבד:
קו המתכונים הבריאים
0733-576935

קו כושר לנשים
02-5401500

להזמנות והארות:
מוצרי איכות לנשמה

6821053@gmail.com | 5dakot.net
0722-170-180

הַקְדָּמָה

כְּמָה שְׂאלוֹת - לַעֲנוֹת בְּלִבּוֹ!

- הֲאֵם אַתֶּם מְרַגְּשִׁים שְׂלֵמִים עִם כְּמוּת וְצוּרַת הָאֲכִילָה שֶׁלְּכֶם?
- הֲאֵם אַתֶּם מְרַגְּשִׁים חֶסֶר שְׂלִיטָה בְּנוֹשֵׂא הָאֲכִילָה?
- הֲאֵם יֵשׁ תּוֹפְעוֹת שְׂקֵשׁוּרוֹת לְאֲכֹל שֶׁהֵייתֶם רוֹצִים לְהַפְטֹר מֵהֶם? (צָרְבֶת, עֵיפוּת, רַגְשׁוֹת אָשָׁם וְכו')
- הֲאֵם אַתֶּם שְׂמֵחִים מֵהַדְּמוּת הַמִּשְׁתַּקְּפֶת מוּלְכֶם בַּפְּרָאָה?
- הֲאֵם הֵייתֶם רוֹצִים לְהַפְטֹר מֵעוֹדְפֵי הַשָּׂמֶן?
- הֲאֵם אַתֶּם חוֹשְׂשִׁים מִמַּחְלוֹת שֶׁהוֹלְכוֹת וּמַתְּגַלּוֹת בְּיַמֵּינוֹ?
- הֲאֵם אַתֶּם רוֹצִים לְהִיּוֹת יוֹתֵר בְּכֶשֶׁר וּלְהִרְגִישׁ יוֹתֵר קְלִים וְחַזְקִים?
- הֲאֵם הֵייתֶם רוֹצִים לְהַרְוִיחַ אֶת כָּל הַשְּׂנוּיִים הַלְלוּ בְּלִי לַעֲשׂוֹת 'דִּיאָטָה'?

אִם עֲנִיתֶם "כֵּן" לְפָחוֹת עַל אַחַת מֵהַשְּׂאלוֹת הַלְלוּ -
הַסְפֹּר הַזֶּה בְּשִׁבְלֵכֶם!

הַנְּחִיּוֹת:

קְרְאוּ בְּכָל יוֹם פָּרָק אֶחָד
וְאַחֲרֵי 40 יוֹם - יִתְגַּשֵּׁם הַחֲלוּם!

בְּהַצְלָחָה.



תפלה

רבוננו של עולם, מודה אני לפניך מלך חי וקים, שבראת אותי בצלם אלוקים, וגלית לי שתכלית בריאתי הוא לעשות רצונך על ידי שמירת התורה והמצוות.

והנה, הדרך היחידה לקיים את המצוות היא על ידי גוף גשמי שחי בעולם הזה, ובכל רגע של חיים אפשר להרויח מצוות רבות, שלאחר יציאתי מהעולם יפכו לחיי נצח.

והנה, אמרו חכמים: "חור קטן בגוף - חור גדול בנשמה", כלומר, שכל חסרון בבריאות הגוף - גורר אחריו חסרון גדול לנשמה, כי איך נתן לקיים מצוות כשחולים?

רבוננו של עולם, יש חלאים שאתה מביא על האדם כדי לכפר על עוונותיו, אבל יש חלאים שהאדם מביא על עצמו נגד רצונך, כי אתה צוית בתורה: "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", וכאשר האדם לא שומר על בריאותו, הרי שמלבד הנזק הגופני שיסבל בעולם הזה, יענש על כך בעולם הבא חלילה.

לכן, אבינו שבשמים, הרינו באים לקיים את מצותך לשמר על עצמנו ועל בריאות גופנו, על ידי שנפסיק לאכול את המאכלים המזיקים שאנשים פעלי אינטרסים מיצרים, ונקפיד לאכול את האכל שאתה בראת עבורנו ונתת לנו בחן בחסד וברחמים.

אנא, תן לנו את הכח להתגבר על תאוות האכילה שגדלנו עליה מילדותנו, זכנו ללכת אחרי האמת ולא השקר, ולצאת מההתמכרות למאכלים המתוקים וחסרי התזונה, שגורמים לאכל בתאוה עצומה ללא גבול ומדה, ובכך להשמין ולפגע בתפקוד הגוף.

אנא מלך רחום וחנון, עזרנו לקיים את מה שלמדנו בספר זה, ובכך לזכות לחיים טובים ובריאים, שקטים ושלוים, כדי שנוכל לעבד אותך כל חיינו, לאורך ימים ושנים, בתורה במצוות ובמעשים טובים.

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגאלי.

תכּן ענינים

- 1 פּרק א: לַפְקַח עֵינַיִם
- 3 פּרק ב: שְׁתֵּי הַמַּגְפּוֹת
- 5 פּרק ג': לֹא בָכַח אֶלָּא בְּמַח!
- 7 פּרק ד: אֵיךְ נּוֹצְרוֹת סְבֵרַת וְהַשְׁמַנַּת יֵתֵר
- 10 פּרק ה': סֶבֶר טְבָעִי – וְסֶבֶר מוֹסֵף
- 13 פּרק ו': הַדְּבָרִים הַטּוֹבִים שֶׁיִּקְרוּ כִּשְׁנַפְסִיק לְצַרְךָ סֶבֶר מוֹסֵף
- 15 פּרק ז: הֵיכֵן מִתְחַבֵּא הַסֶּבֶר?
- 18 פּרק ח: תּוֹפְעוֹת הַנְּקוּי מֵהַסֶּבֶר
- 20 פּרק ט: הַמְּמַתְקִים שֶׁל בּוֹרֵא עוֹלָם
- 23 פּרק י: אֲכַל מִתְעַשׂ
- 26 פּרק יא: פְּחֵמִימוֹת רִיקוֹת
- 28 פּרק יב: הֵבִי מִתְּאִים לָנוּ!
- 31 פּרק יג: תּפּוּחַ אֲדָמָה
- 33 פּרק יד: הַקֶּץ לְעֵיפוֹת אַחֲרֵי הָאֲכָל
- 35 פּרק טו: דְּגָנִים
- 40 פּרק טז: לֶחֶם לֶבֶן
- 42 פּרק יז: אֲכַל אֲמַתִּי
- 45 פּרק יח: הַשְׁתִּיָּה הָאֲמַתִּית
- 48 פּרק יט: אֵיזָה בֵּיף – לֹא לִפְחַד לְהִיּוֹת רָעֵב
- 50 פּרק כ: אֵיזָה בֵּיף – לֹא לְהַמְשֵׁךְ לְ
- 52 פּרק כא: לְמָה אוֹכְלִים?
- 54 פּרק כב: מוֹצְרֵי חֶלֶב
- 56 פּרק כג: סֵדֵר יוֹם – מָה שׁוֹתִים בְּבִקְר
- 60 פּרק כד: סֵדֵר יוֹם – אַרוּחַת בִּקְר – מִתִּי אוֹכְלִים?
- 62 פּרק כה: סֵדֵר יוֹם – אַרוּחַת בִּקְר – מָה אוֹכְלִים?
- 64 פּרק כו: סֵדֵר יוֹם – אַרוּחַת צְהָרִים
- 66 פּרק כז: סֵדֵר יוֹם – אַרוּחַת עֶרֶב וְסָבוּם
- 67 פּרק כח: אֵיךְ אוֹכְלִים?
- 70 פּרק כט: שְׁבָתוֹת, חֲגִים וְאֲרוּעִים
- 73 פּרק ל': אֲכִילָה בְּחַגֵּי יִשְׂרָאֵל
- 76 פּרק לא: יוֹצְאִים לְקִנְיּוֹת

תכּן עניינים

- 78 פּרק לב: פּעילות גופנית - חלק א'.
- 81 פּרק לג: פּעילות גופנית - חלק ב'.
- 84 פּרק לד: איך יורדים במשקל?
- 87 פּרק לה: שנוי בקרב המשפחה.
- 89 פּרק לו: אשת חיל.
- 92 פּרק לז: שלובי מזון.
- 94 פּרק לח: תהליך הגמילה.
- 96 פּרק לט: נפילות ומעידות.
- 98 פּרק מ: חנויות טבע.





לפקח עינים

הגוף שלנו נברא בחכמה מיוחדת על ידי בורא העולם ישתבח שמו, והוא מפעים את כל מי שחוקר אותו לעמק. איך הגוף יודע לראות, לשמע, להריח, לדבר, להבין, להרגיש, לרפא את עצמו במקרה של פציעה, איך עובדות מערכות הדם, הלב, הראות, הכליית, הכבד, העכול ועוד אלפי מערכות משכללות שמשלבות אחת בשניה ומשלימות זו את זו. פשוט לעמד בהלם ולומר: "אשר יצר את האדם בחכמה!"

והנה, נבקש מכם ללכת לבקור באחד מבתי החולים הקרובים לביתכם ולראות מה קורה שם. קדם כל, יקח לכם זמן למצא חנייה מרב העמס... אחר כך, תעברו בין המחלקות ותראו כמה אנשים חולים במחלות שונות ומשנות, אתם לא תאמינו כמה חולים יש, מרגישים כאלו "כל העולם" נמצא שם, ה' ישמר. נכון שיש פציעות חיצוניות כמו תאונות וכדו', אבל ברב המקרים מדבר במחלות פנימיות. אז מה קורה כאן? מה התקלקל בגוף המפלא הזה? מדוע המערכות המפלאות שלו לא עובדות טוב?

ובכן, חברים יקרים, מסתבר ש:

גם הרכב המשכלל ביותר בעולם, ברגע שיכניסו בו דלק לא מתאים – הוא יתקע באמצע הדרך!

הדלק של הגוף הוא האכל. לצערנו, רב האכל המודרני שאנו מכניסים לגוף אינו מתאים לו כלל, הוא הורס את המערכות הפנימיות של הגוף, וזה רק שאלה של זמן מתי ואיך הגוף יגיב לכך בצורה לא נעימה בכלל.

וְאִם תִּשְׁאַלוּ: אֵיךְ זֶה קָרָה? אֵיךְ הָאֵכֶל הִשְׁתַּנָּה כָּל כֶּף? הַתְּשׁוּבָה הִיא פְּשׁוּטָה: בְּדוּרוֹת הַקּוֹדְמִים הִכֵּל הָיָה טְבָעֵי: פְּרוֹת, יְרֻקוֹת, קִטְנִיּוֹת, דְּגָנִים, בָּשָׂר, עוֹפוֹת, דְּגָיִם, בֵּיצִים, חֶלֶב וְכוּ'. אֵתָה לֹקֵחַ מֵהַטְּבַע וְאוֹכֵל. כָּל כֶּף פְּשׁוּט, כָּל כֶּף אֲמִתִּי. כָּל כֶּף בְּרִיא. אֲבָל מָה לַעֲשׂוֹת שָׁנָה הָיָה לֹא מִסְפִּיק "מִסְחָרִי"... כִּי כְּשֶׁהֵכֵל טָרִי אֵי אֲפָשָׁר לְשָׁמֵר וְלִשְׁוֶק, לְמַכֵּר וְלִהְתַּעֲשֵׂר...

לְכֹן, הִחֲלוּ לִפְתַּח "תַּעֲשִׂיָה" שְׁלֵמָה סְבִיב הָאֵכֶל, לְקַחוּ חֲמָרִים, הַנִּדְּסוּ אוֹתָם, עֲבְדוּ אוֹתָם, הוֹסִיפוּ לָהֶם דְּבָרִים מִמְּבָרִים, וְכֶף הִצְלִיחוּ גַם לְהֶאֱרִיךְ אֶת חַיֵּי הַמִּדָּף שְׁלָהֶם, וְגַם לְגַרֵם לְאֲנָשִׁים לְהִתְמַכֵּר אֲלֵיהֶם וְלֵאכֹל מֵהֶם בְּלִי גְבוּל, וְכֵל זֶה כַּמּוּבָן עַל חֶשְׁבוֹן הַבְּרִיאוֹת. וְאֵל תִּתְפַּלְאוּ שְׁמִשְׁוֹקִים לָנוּ בְּאִפְּן גָּלוּי וּמִצּוּי דְּבָרִים שְׁמִזִּיקִים לְבְּרִיאוֹת, כִּי הָרִי גַם לְאַחַר שׁ"מִשְׁרַד הַבְּרִיאוֹת" קָבַע לְלֹא שׁוֹם סִפֵּק שׁ"הַעֲשׂוֹן הוֹרֵג", עֲדִין נִמְכָּרוֹת סִיגְרִיּוֹת בְּכֵל מְקוּם...

לְכֹן, הִגִּיעַ הַזְּמַן לַעֲצֹר וְלִשְׂאֵל אֶת עֲצֻמְנוּ: הָאֵם הָאֵכֶל שְׁאֲנַחְנוּ מִכְּנִיסִים לְגוֹפְנוּ מִתְּאִים לָנוּ וּמִזִּין אוֹתָנוּ, אוֹ אוֹלֵי פּוֹגַע בְּנוּ וּמִזִּיק לָנוּ? הָרִי אֵף אֶחָד מֵאֲתָנוּ לֹא מְעַנֵּן לְהִיּוֹת חוֹלָה, כְּלָנוּ מְאֻחֲלִים לַעֲצֻמְנוּ עַד מֵאָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה מִתּוֹךְ בְּרִיאוֹת אֵי תִּנָּה. אִזּוֹ הִגִּיעַ הַזְּמַן לְהִתְבּוֹנֵן.

בּוֹאוּ יַחַד, נִצָּא לְמִסְעַ מְפָלָא שְׁבוּ נְלַמֵּד מָה מִתְּאִים לְגוֹף שְׁלָנוּ וּמָה לֹא. וְלִכְּל מִי שְׁאוֹלֵי חוֹשֵׁשׁ לְאַבֵּד אֶת הַהֲנָאָה שִׁישׁ לוֹ בְּאֵבִילָה, נֹאמֵר בְּצוּרָה בְּרוּרָה:

אֵכֶל אֲמִתִּי – מְבִיא הַנָּאָה אֲמִתִּית!

בְּהִצְלָחָה.

