eBook

צביקה הנטורופת
חיוניות בקלות!

המדריך המלא למעבר מעייפות לחיוניות

כתיבה ועריכה: צביקה ראובן R. Na.

imagerymajestic at FreeDigitalPhotos.net

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

צביקה ראובן, נטורופת מוסמך R. Na • www.zvikaclinic.co.il • 052-2989050

המדריך המלא למעבר מעייפות לחיוניות, שמחה וקלילות

נעים מאוד, שמי צביקה ראובן, נטורופת מוסמך R. Na.

במרפאה שלי ובקופת חולים אני פוגש מידי שבוע נשים וגברים, שלכל אחד מהם סיפור חיים ייחודי, והמשותף לכולם הוא הרצון להרגיש טוב. שמתי לב שרוב הנשים מספרות לי שהן מרגישות עייפות באופן קבוע. שתיית קפה או שינה כבר לא עוזרים להן. יש נשים שאפילו חוות עייפות וסטרס שפוגעים ביכולת שלהן לתפקד במקום העבודה.

עייפות וסטרס כרוני מוגדרים כמגפות של העידן המודרני. מצבים אלו נגרמים בעיקר מתזונה לקויה וחוסר פעילות גופנית. עייפות מתמשכת תגרום לסטרס גופני ורגשי וחוזר חלילה. אנשים רבים נמצאים בתוך "מעגל הקסמים" של עייפות-סטרס, המעלה את הסיכון להתפתחות של מחלות רבות.

אם את מרגישה שעייפות וסטרס "גונבים" לך את החיים, המדריך הזה נכתב עבורך. במדריך תמצאי כלים פשוטים להתגבר על העייפות בקלות, ולהחזיר את תחושת המרץ והחיוניות חזרה לחיים שלך.

© vladimirfloyd / Fotolia

הבהרה

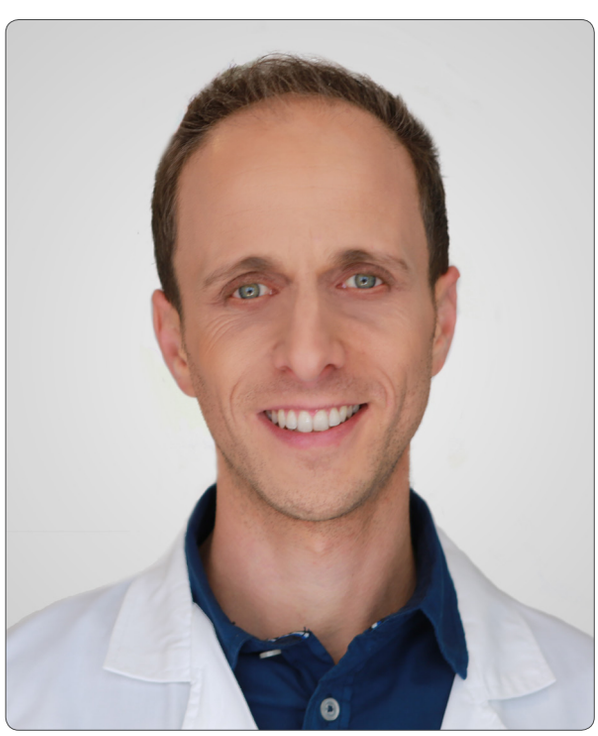
כל התכנים במדריך זה נכתבו בלשון נקבה אך פונים לגברים ונשים באותה המידה.
המידע במדריך זה אינו מהווה חוות דעת רפואית או תחליף להתייעצות עם רופא. מטרת המדריך הינה מתן מידע להרחבת הידע האישי של הקוראת ואין לראות בו בדרך כלשהי יעוץ רפואי ו/או המלצה לטיפול ו/או תחליף לטיפול.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

הסיפור האישי שלי

הסיפור שלי מתחיל בשנת 2003 בעיר הדרומית אילת. הייתי בן 21, גבר צעיר שיצא למסע ההרפתקאות האישי שלו. מצאתי עבודה כמלצר באחת ממסעדות היוקרה באזור התיירותי של העיר. נהנתי מהעבודה ואחרי כמה חודשים כבר הוצעו לי קורסי לימוד שונים במסגרת התפקיד. למדתי את תורת טעימות היין, הדקויות בהכנת קפוצ'ינו מושלם ודרגת העשייה המדויקת של נתח בשר מובחר. אחרי שנה התקדמתי לתפקיד של אחראי על צוות המלצרים. בשלב הזה יינות יוקרה וארוחות גורמה היו פשוט חלק משגרת העבודה והיום-יום שלי. בעיני רבים חייתי את ה"חיים הטובים", אבל המחיר היה כבד מידי - מעט שעות שינה, שתיית אלכוהול ועישון נהפכו להרגל קבוע, המתח הרב תמיד היה ניכר על הפנים שלי, והתזונה שלי הייתה גרועה בלשון המעטה.

אחרי פעמים רבות שהגוף שלי סימן לי להפסיק את ההתעללות המשכתי כמו כולם להתעלם. בליל הסדר, שנת 2006, הגוף הודיע לי שנמאס לו מההתנהגות שלי. במשך מספר ימים לא הצלחתי לפקוח את העיניים, לא לאכול או לשתות וחוויתי כאב ראש כבד במשך שעות רבות. אני זוכר את הרופא האדיב בחדר המיון מספר לי שהבדיקות שנעשו תקינות וכדאי שאלך הביתה לנוח. לאחר שהתאוששתי היה לי ברור שאני יוצא למסע חדש כדי ללמוד את השפה הטבעית בה מדבר גוף האדם - **הנטורופתיה.**



במהלך 4 שנות לימודי נטורופתיה גיליתי עולם שלם שלא ידעתי על קיומו. נדהמתי לגלות את הקשר בין תזונה לבריאות וחולי, את השפעתם של רגשות על הגוף ואת עולם צמחי המרפא. התנסיתי בסוגי טיפול שונים ולמדתי לבחור את מזונות המתאימים לי. הרגשתי נפלא, ויותר מכך הבנתי שאני רוצה לעזור לאנשים אחרים גם להרגיש כך.

היום כנטורופת בקופת חולים "מאוחדת" אני מנהל שיח פעיל ומקצועי עם רופאים רבים לקידום הרפואה המשלימה בישראל. הדבר מתאפשר בזכות מחקרים רבים שהוכיחו את יעילות הנטורופתיה לטיפול ומניעה של מחלות רבות. אך למעשה, המדע רק מסביר בשפה מודרנית את האמת הידועה מזה אלפי שנים - **הטבע תמיד מביא לאיזון.**

אחרי תהליך הריפוי שאני עברתי אני מאמין שכל אחד יכול לבחור כמוני אם ירצה. אני מתרגש בכל פעם מחדש שמטופל מעדכן אותי שהכאב שתמיד היה שם נעלם, שערכי הסוכר ולחץ הדם ירדו או שהוא פשוט מרגיש טוב יותר.

היום אני יודע שעבורי אלו הם החיים הטובים.

בברכת הנאה מכל שלב בדרך.

שלכם,

צביקה ראובן, נטורופת מוסמך R. Na

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

רגע לפני זינוק

לפני שתגלי מה הם הכלים הפשוטים למעבר מעייפות לחיוניות, שמחה וקלילות, חשוב לי להדגיש שעייפות הינה מצב טבעי כאשר היא תוצאה של יום מלא במטלות, מעט שעות שינה, פעילות גופנית מאומצת או לאחר אירוע שגרם למתח רב. במידה ותחושת העייפות או הסטרס נמשכת תקופה ארוכה אז יש צורך לברר את הסיבה לכך. בחלק מן המקרים זהו תוצר של מחלה קיימת כגון תת-פעילות של בלוטת התריס, אנמיה או תופעת לוואי של טיפול תרופתי.

בהתאם למצב הרפואי יש לשלול גם סוגי סרטן שונים, תסמונת העייפות הכרונית או מחלות אחרות. בכל מקרה יש לבדוק בכל האמצעים הדרושים מהו הגורם לעייפות או הסטרס. במידה ובדיקה מקיפה מצאה שאין מחלה מסוימת הגורמת למצב, אז הסבירות הגבוהה היא שהגורם העיקרי הוא אורח החיים הישראלי שלנו.

עייפות וסטרס פוגעים מידי יום באלפי אנשים שאינם מודעים לאמת אחת ופשוטה - קיים קשר עוצמתי בין הרגליי תזונה ואורח חיים לבריאות או חולי.

עשרות מטופלות שליוויתי כבר יודעות, אם אוכלים נכון אז מרגישים מיליון.

האם זה פשוט? לא. **האם זה אפשרי?** בוודאי. **ורבות כבר הצליחו.**

© yellowj / Fotolia

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

שבעה כלים פשוטים ליצירת אנרגיה שלא נגמרת!

1 אם תתדלקי סולר ברכב שלך שצורך בנזין, לאן תגיעי?

בשביל חלק מהאנשים מזון הוא חומר המשמש כמקור ליצירת אנרגיה המאפשר לגוף לבצע תפקודים שונים. לאחרים זהו גם מקור לתחושת הנאה ושמחה. בכל אחת מהתפיסות הללו, מזון מהווה מרכיב בסיסי הנחוץ לשמירה על בריאות מתמשכת של הגוף.

המזון שאנו אוכלים הוא קו ההגנה הראשון כנגד תחושת העייפות. מצב של תשישות וחולשה מתמשכת דורש מכל אחד מאתנו לשאול את עצמו - האם הבחירות התזונתיות שאני עושה הן היעילות ביותר עבורי? אם התשובה שלך היא לא, השאלה הבאה המתבקשת היא עד לאן תגיעי עם "דלק" שכזה?

למזונות שאת בוחרת מידי יום יש השפעה עצומה על גופך. כדי לבדוק את ההשלכות על רמת התפקוד שלך, ראשית עלייך להימנע מאכילת מזונות הגורמים להשפעה שלילית על הגוף, ובאופן פעיל ומודע להתמיד באורח חיים והרגלי אכילה המשפרים את תחושת הערנות והריכוז.

אכילה של מזונות מעובדים כמו: עוגות, מאפים, מזונות מוכנים לחימום, ממתקים, ממרחים, רטבים תעשייתיים וכדומה, פוגעת בתפקוד התקין של כלל מערכות הגוף. מזונות אלו אינם ה"דלק" המתאים למי שרוצה להרגיש באמת חיוני במהלך היום. לעומת זאת, הקפדה על בחירת מזונות מלאים ועשירים בחומרי הזנה בארוחות העיקריות ואכילת פירות וירקות בין הארוחות העיקריות של היום תביא לשיפור בתחושת הערנות תוך זמן קצר.

הבשורות הרעות

מי שתמשיך להזין את הגוף שלה במזונות מעובדים תגרום לעלייה בסיכון להתפתחות של מחלות כמו: סוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם ואף סרטן.

הבשורות הטובות

מי שתקרא ותיישם את הכתוב במדריך תוכל להימנע מהסלמה במצבה הבריאות. התמדה לאורך זמן תגרום גם לשיפור בתחושת המרץ וחוויה של חיוניות וקלילות.

© stockyimages / Fotolia

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

אמא צדקה, ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום!

© Africa Studio / Fotolia

סקר עדכני שנערך בארה"ב הראה כי 31 מיליון אנשים בוחרים מידי יום לוותר על ארוחת הבוקר שלהם. גם בישראל, קיימת הנטייה לדלג על ארוחת הבוקר, לנשנש כריך בצהריים ולזלול מה שאפשר בערב – זהו המסלול המהיר לעייפות ואף להתפתחות של מחלות שונות.

עבור אלו הסובלות מעייפות מתמשכת, ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום. זאת הארוחה הראשונה אחרי צום של 8-12 שעות. מצב זה של צום הלילה מחייב אותך לספק "דלק" איכותי לגוף, כדי שהוא יוכל לבצע את המשימות שאת דורשת ממנו במהלך היום.

ארוחת בוקר יעילה תהיה מורכבת ממזונות מלאים ועשירים בחומרי הזנה, לדוגמא: דייסת שיבולת שועל, סלט ירקות בכל הצבעים או לחם שיפון מלא עם ממרח בייתי מאבוקדו או מעדשים.

בחירה במזונות שלא עברו עיבוד תעשייתי תבטיח צריכה של כמויות גבוהות של ויטמינים ומינרלים החשובים לתפקודן התקין של מערכות הגוף השונות.

לילה טוב

עייפות מתמשכת היא מצב שונה מישנוניות הנגרמת מחוסר זמני של שעות שינה. שילוב של עייפות, מתח ושנת לילה לא איכותית לאורך זמן עלולים להזיק לגוף ולנפש. מצבים אלו יחמירו אחד את השני, ויהיה קשה לדעת מה גורם למה. שיפור של איכות השינה הכרחי להגברת הערנות והריכוז במהלך היום.

במהלך שנת הלילה מתרחשים בגופנו תהליכי תחזוקה ושיקום, חידוש מאגרי אנרגיה, חילוף חומרים, סילוק רעלנים ועוד. גופנו הוא ה"מכונה" המדהימה ביותר שאי פעם נוצרה, וזאת בין היתר בגלל יכולת החידוש והשיקום של מערכות רבות בגוף. אך כדי לאפשר לתהליכי הריפוי להתקיים, עלינו להקפיד על שינה בזמנים קבועים, באורך הנכון עבורנו ובסביבה נינוחה.

הימנעות מצריכת מזונות ומשקאות ממריצים המכילים קפאין, ניהול זמנים נכון ותרגול של טכניקות הרפיה לפני השינה עשויים לשפר באופן משמעותי את איכות השינה.

Wavebreak Media Ltd/iStock.com

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

4 אמרי לסוכר: "לא, תודה! אני מתוקה מספיק"

מיליוני טון של סוכר המיוצרים מידי שנה, מלמדים כי כמעט כל העולם אוהב לצרוך אותו. הסיבה קשורה לתקופת אבותינו בה חיו הציידים-לקטים.

אם הם מצאו מזון שהטעם שלו היה מתוק, הגוף שלהם נטה לעודד אותם לצרוך ממנו, לעומת מזון בטעם מר או חמוץ שהיה סימן למזון מקולקל או שאינו ראוי לאכילה. חוקרים מעריכים שממוצע הצריכה באותה התקופה היה לכל היותר 2 ק"ג של סוכר לאדם בשנה, לעומת הממוצע בישראל העומד על 65 ק"ג לאדם בשנה. הבדל של פי 32!

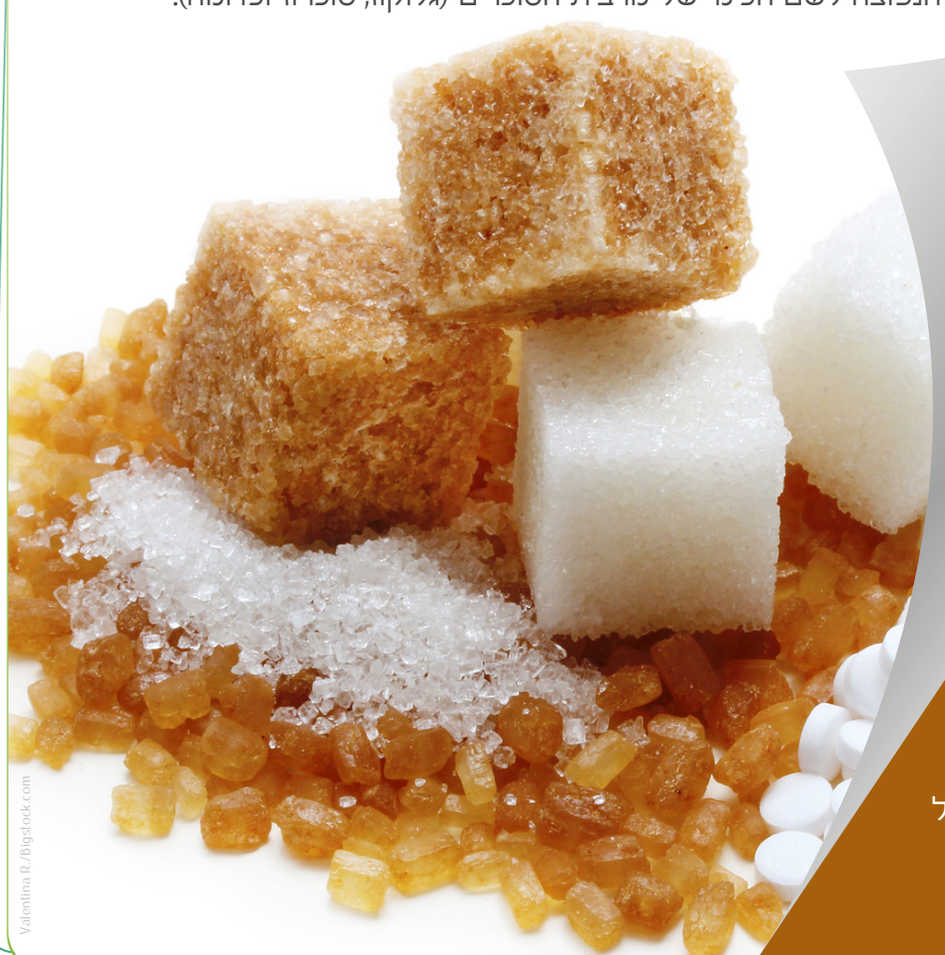
הצורך המולד הזה גורם בתקופה המודרנית להתמכרות אמיתית. מחקרים מלמדים כי הסוכר פועל באופן דומה לסם הרואין וגורם להגדלה של כמות הקולטנים במוח הקשורים בתחושת הנאה. לכן, ככל שצורכים יותר סוכר הגוף דורש יותר ויותר ממנו.

לסוכר יש השפעות רבות על גוף האדם. סוכר שמקורו במזונות מעובדים, ממתקים, ממרחים, רטבים או משקאות קלים מגיע מהר מאוד לזרם הדם. זהו מצב לא רצוי, ולכן הגוף מגיב במהירות לכמות הסוכר הגבוהה ש"הציפה" אותו ומכניס את חלקו לתוך התאים. התהליך הזה שבו יש עלייה מהירה ואחריה ירידה חדה בכמות הסוכר בדם, הוא הגורם המרכזי לעייפות שמרגישים שעתיים-שלוש אחרי אכילת מזונות עתירי סוכר.

כדי להימנע מהשינויים החדים ברמת הסוכר בדם הגורמים לעייפות, בחרי רק מזונות המכילים סיבים תזונתיים. תרכובות אלו, הנמצאות בדגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות, יגרמו להאטה משמעותית בספיגת הסוכר לדם וכך תמנעי את השינויים החדים ברמות הסוכר בדם והשפעותיהן.

חשוב לציין שסוכר חום מזיק באותה המידה כמו סוכר לבן. סילאן תמרים, סירופ אגבה או דבש גם הם אינם מומלצים בגלל החסר בסיבים תזונתיים אשר גורם לעלייה ברמת הסוכר בדם. כמו כן, נמצא במחקרים כי השימוש בתחליפי סוכר מלאכותיים (סוכרלוז ודומיו) גורמים לפגיעה במערכת העצבים.

בעידן התעשייה המודרנית, ניתן למצוא את הסוכר במזון בשמות שונים. לכן יש להקפיד תמיד על קריאת תוויות המזון. אחת הדרכים לגילוי סוכר בין רכיבי המזון הוא חיפוש אחר מילה המסתיימת ב "...וז", זאת הסיומת הנפוצה לשם הכימי של מרבית הסוכרים (גלוקוז, סוכרוז וכדומה).



Valentina R./Bigstock.com

טיפ

לצורך המתקת משקאות אני ממליץ על שימוש במיצוי נוזלי של עלי סטיביה. זהו ממתיק טבעי נטול קלוריות ובעל השפעה מזערית על רמות הסוכר בדם. כל 3 טיפות תמצית סטיביה שוות ערך לכפית סוכר אחת.
לצורך המתקת מאפים אני ממליץ לערבל במעבד מזון 8 תמרים מגולענים מסוג מג'הול יחד עם כוס מים. ניתן להוסיף מים בהדרגה עד לקבלת הסמיכות הרצויה. ניתן לאחסן בצנצנת עד 3 ימים.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

מיומנה של מכורה לממריצים

מאם את שותה רק כוס אחת של קפה, תה, קולה או דיאט קולה בכל יום, את מכורה רק למנה אחת של חומר ממריץ.

קפאין הוא החומר הממריץ הנפוץ ביותר בשימוש בתרבות המודרנית. רבים מאמינים שקפאין "מוסיף" תחושת מרץ לגופנו, אך הדבר לא נכון. קפאין גורם לשריפה מהירה יותר של מאגרי הסוכר הקיימים, מצב שגורם לעלייה ברמת הריכוז והערנות לזמן קצר ולתחושת עייפות מתמשכת בטווח הארוך.

אנשים רבים אינם רגישים להשפעה של קפאין, אך אם את לא שייכת לקבוצת אנשים זו וסובלת מעייפות מתמשכת, מומלץ לך להימנע ממזונות ומשקאות המכילים קפאין.

בכל פעם שאת שותה קפה, המוח שלך שולח מסרים לאברים אחרים ומורה להם להפריש תרכובות שמיוצרות במצבי מתח. כלומר, את מפעילה בדיוק את אותו סוג של תגובה שהגוף שלך משתמש בו כשאת נמצאת בסכנה גופנית, כמו התגובה למכונית שמתקרבת אלייך במהירות. אותה תגובה היא גורם חשוב מאוד כדי להימנע מסכנות, אך אם צריכת הקפאין תגרום להשפעה הזו מידי יום במשך שנים, הגוף מתישהו יתעייף מזה.

מלבד עייפות מתמשכת, צרכיה קבועה של קפאין עלולה לגרום גם לתחושת חרדה, שינויי מצב רוח, הפרעות שינה והחמרה של רמת הסטרס הקיימת.

רבים חושבים שאינם צורכים מספיק קפאין כדי לסווג את עצמם כמכורים. מחקר שנערך במחלקה לפסיכיאטריה ומדעי ההתנהגות באוניברסיטת ג'ונס הופקינס לרפואה, הראה שאפילו צריכה של ספל קפה אחד ביום, גורם לתסמיני גמילה המאפיינים מצבי התמכרות לסמים רבים. חשוב לציין שקפאין קיים באופן טבעי גם בכל סוגי התה (שחור, ירוק ולבן) והוא מוסף למשקאות מוגזים רבים.

טיפ

תהליך הגמילה אינו פשוט אך אפשרי. אני ממליץ להתחיל הפחתה של חצי מכמות הצריכה כבר היום. דרך קלה היא לשפוך חצי מתכולת ספל הקפה לכיור הקרוב, מיד לאחר הכנתו. במקביל הוסיפי לשגרה היומית יותר חליטות מצמחים שאינם מכילים קפאין כגון: קמומיל, מרווה, זוטה לבנה, מנטה או קינמון.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

עייפה מידי להתעמלות?
אז הבשורה הרעה היא שאין ברירה

עייפות עלולה להפוך פעילות גופנית למשימה בלתי אפשרית, אך פעילות קלה כמו הליכה היא פתרון מוצלח לאלו הסובלים מתשישותמתמשכת. פעילות גופנית מתחילה מהחלטה.

תהיי יצירתית ובחרי לעלות במדרגות במקום במעלית או להתחיל כל יום במתיחות קלות. אפילו הליכה יומית במשך 15 דקות בלבד, תביא לשיפור מסוים ברמות החיוניות. התמדה בהליכה מידי יום, באוויר הצח, הרחק מכבישים סואנים, תגרום גם להפחתה של תחושת דכדוך ומתחולשיפור התפקודים של מערכות הגוף השונות.

מחקרים רבים הציגו את אותן התוצאות - אנשים המתרגלים פעילות גופנית סדירה מדווחים שהם מרגישים פחות עייפים ויותר נמרצים במהלך היום. יתרה מזאת, נמצא שההשפעה של התעמלות יומית על פעילות קוגניטיבית הייתה גדולה יותר מאשר תרופות המשמשות לטיפול בהפרעות קשב וריכוז מסוג ADHD. זכרי, לשינויים קטנים באורח החיים תהיה השפעה גדולה על מצב העייפות והסטרס בחייך.

אז בחרי בבריאות וצאי כבר היום להליכה קצרה!

AndreyPopov/Bigstock.com

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

נשימה - כוחו של השקט הזה

עייפות מתמשכת עלולה לגרום למצב של סטרס, היוצר מעגל קסמים המגביר את תחושת התשישות, וחוזר חלילה. הלחץ הנוצר הוא מנגנון הגנה קדום הטבוע בנו, ותפקידו "להודיע" לנו שקיימים איומים וסכנות סביבנו ועלינו להיות מוכנים אליהם. כיום מרבית המתח שאנו חווים קשור בעיקר במקום העבודה, לימודים או במערכת יחסים. מדיטציה המתמקדת בנשימה סרעפתית היא פתרון נגיש ויעיל מאוד לשיפור תחושת החיוניות ולהתמודדות עם מתח.

רבים חושבים שמדיטציה היא פשוט ישיבה בשתיקה עם עיניים סגורות, אך זה לא נכון. מדיטציה היא טכניקה עוצמתית בעלת השפעה מאזנת על הגוף והנפש. תרגול מדיטציה מקובל בחברות רבות בעולם ומתועד בכתבים בני אלפי שנים. כיום קיימות שיטות רבות, אחת מהן היא תרגול של נשימה סרעפתית.

מחקרים רבים הוכיחו שתרגול יומי של נשימות מביא לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית. חלק מהיתרונות הרגשיים כוללים: הפחתת רגשות שליליים, שיפור ניהול מתחים והגברה של המודעות העצמית לגוף והנפש.

הנחיות לשימוש בטכניקת נשימה סרעפתית לשיפור תחושת הערנות והרפיה ממתח:

1. בחרי כיסא ישיבה נוח ודאגי לסביבה שקטה באופן יחסי.
2. שבי כך שכפות הרגליים נוגעות ברצפה בפיסוק קל והגב התחתון צמוד למשענת הכיסא.
3. הניחי יד אחת על הבטן ואת היד השנייה הניחי על בית החזה.
4. את הנשימה בצעי בשאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה.
5. עצמי את עינייך והתרכזי בנשימה שלך. בעדינות, נשפי את תכולת האוויר הנמצאת בריאות.
6. שאפי אוויר באטיות תוך כדי ספירה עד ארבע. בזמן השאיפה, נפחי מעט את הבטן כך שרק היד המונחת עלייה תתרומם יחד איתה (ניתן לדמיין את הבטן כבלון המתנפח לאט בכל שאיפה ומתרוקן לאט בכל נשיפה). שימי לב שאינך מזיזה את בית החזה והכתפיים. במהלך השאיפה, דמייני את האוויר כגל של תחושה נעימה העוברת בכל חלקי הגוף.
7. בסיום השאיפה, עצרי לשנייה אחת ואז נשפי את האוויר באטיות תוך כדי ספירה עד ארבע. בזמן הנשיפה שימי לב, שרק היד המונחת על הבטן מתקרבת חזרה לגוף. במהלך הנשיפה, דמייני איך כל המתח והלחץ הנמצא בך עוזב את גופך.
8. חזרי על התהליך במשך 10 דקות לפחות. בסיום התהליך, פתחי בעדינות את העיניים.

leedsn/Bigstock.com

- יש לתרגל טכניקה זו לפחות פעם ביום, לפני ארוחת הבוקר או במרחק של שעתיים מאכילה.
- במהלך התרגול מחשבות שונות יחלפו להן בתודעה, זהו תהליך טבעי ואין לנסות להיאבק בו. כאשר מחשבה מגיעה למודע במהלך הנשימות, תני לה לחלוף ובעדינות חזרי להתרכז בנשימות.
- מומלץ להשתמש בשעון אנלוגי המונח בשדה הראייה וברגע של צורך לפתוח בעדינות את העיניים כדי לראות את מחוגי השעון. אל דאגה, לאחר מספר תרגולים תפתחי יכולת טבעית לסיים את התרגול בזמן הרצוי.

צביקה ראובן, נטורופת מוסמך R. Na • www.zvikaclinic.co.il • 052-2989050
(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

שאלון עייפות

השימוש בשאלון להערכה כללית של מצב בריאותי מסוים היא שיטה מקובלת. שאלון זה מכיל 9 הצהרות שונות הקשורות בתחושת עייפות. קראי כל משפט והקיפי בעיגול מספר בין 1 ל- 7, בהתאם לאופן שבו המשפט משקף את מצבך במהלך השבוע האחרון והמידה שבה את מסכימה או לא מסכימה עם המשפט.

המספר 1 מייצג חוסר הסכמה עם ההצהרה, לעומתו המספר 7 מייצג הסכמה מלאה עם הכתוב במשפט. חשוב לסמן מספר מסוים בכל אחת מההצהרות.

שאלון עייפות (Fatigue Severity Scale)

במהלך השבוע האחרון, שמתי לב ש:							
המוטיבציה שלי נמוכה כשאני מרגישה עייפה	1	2	3	4	5	6	7
פעילות גופנית גורמת לי להרגיש תשושה	1	2	3	4	5	6	7
אני מתעייפת בקלות	1	2	3	4	5	6	7
התשישות משבשת לי את התפקוד יומיומי	1	2	3	4	5	6	7
התשישות גורמת לי לכל מיני בעיות תכופות	1	2	3	4	5	6	7
התשישות מונעת ממני תפקוד גופני ממושך	1	2	3	4	5	6	7
התשישות משבשת לי ביצוע של מטלות מסוימות	1	2	3	4	5	6	7
התשישות היא אחת מבין שלושת הסימפטומים שהכי מגבילים אותי	1	2	3	4	5	6	7
עייפות מפריעה לי בעבודה, בחיי המשפחה או בחיי החברה שלי	1	2	3	4	5	6	7
	ציון כולל:						

כל הזכויות על שאלון Fatigue Severity Scale (FSS) שמורות ל Dr. Lauren B. Krupps . תורגם לעברית על ידי צביקה ראובן, נטורופת מוסמך. מפורסם באישור היוצרת.

לאחר שסיימת לדרג כל אחת מתשע ההצהרות בשאלון, זה הזמן לחשב את התוצאה ולהעריך את רמת העייפות שלך. פשוט חברי את המספרים שהקפת בעיגול כדי לקבל את הציון הכולל.
ציונים להערכת עייפות:

- ציון כולל של פחות מ- 36 מצביע על כך שייתכן שאת לא סובלת מעייפות.
- ציון כולל של 36 או יותר מצביע על כך שיש צורך בהערכה נוספת של נטורופת.
- אם הציון שלך הוא 36 או יותר, שתפי את המידע הזה עם הנטורופת שלך. הקפידי לתאר בפניו את כל הסימפטומים באופן ברור ככל האשר כדי לסייע לאבחון והטיפול שלך.

זכרי, אין להשתמש בשאלון זה למטרת אבחנה עצמית

Krupp, L.B. et al. (1989) The fatigue severity scale. Application to patients with multiple sclerosis and systemic lupus erythematosus. Arch Neurol. 46(10):1121-3.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

מתכון לחטיף בריאות

מצרכים:

2 כוסות שיבולת שועל דקה.
2 כפות של עיסת תמרים ביתית*.
בננה בשלה 1 (מעוכה) או ¼ כוס רסק תפוחים טבעי.
¼ כפית סודה לשתייה (ללא אלומניום)
כפית 1 אבקת חרובים.

ומה יוצא לי מזה?

חטיף דל קלוריות, עשיר בויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים וללא תוספת של חומרים מלאכותיים.
בתיאבון :)

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל הרכיבים יחד עד לקבלת מרקם אחיד. מניחים עטרות נייר בתבנית שקעים וממלאים בכל אחד בכמות הרצויה. אופים בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 15 – 20 דקות.

* להכנת עיסת תמרים בייתית יש לערבל במעבד מזון 8 תמרים מגולענים מסוג מג'הול יחד עם כוס מים. ניתן להוסיף מים בהדרגה עד לקבלת הסמיכות הרצויה. ניתן לאחסן בצנצנת עד 3 ימים.

Andy Dean Photography/Bigstock.com

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

רשימת קניות

מצרכים לסלט "כוח הברזל"

עדשים שחורות, פלפל אדום, בצל, פטרוזיליה, לימון.

אופן ההכנה:

מבשלים את העדשים עד לריכוך, מסננים ומערבבים עם הירקות החתוכים, פטרוזיליה קצוצה וזילוף של לימון. מוסיפים מלח ים אטלנטי ופלפל שחור לפי הטעם.

ומה יוצא לי מזה?

ברזל, סידן, מגנזיום, ויטמין C, ויטמין B9, סיבים תזונתיים ועוד.

מצרכים לממרח "לאור ליד הים"

אגוזי מלך, אצות ווקאמה, בצל, שום, לימון.

אופן ההכנה:

במעבד מזון מערבלים כוס 1 אגוזי מלך ו- ½ כוס אצות לאחר השרייה (משרים אגוזי מלך במים לשעתיים ואצות במים לחצי שעה) יחד עם בצל ושום שטוגנו קלות, מוסיפים בהדרגה מים עד לקבלת המרקם הרצוי. מומלץ לנשנש יחד עם פרוסות של קולורבי, גזר או פלפל אדום.

ומה יוצא לי מזה?

אומגה 3, ויטמין E, יוד, סיבים תזונתיים ועוד.

מצרכים לדייסת "הדור הבא"

זרעי אמרנט, פירות העונה, אבקת חרובים.

אופן ההכנה:

מבשלים חצי כוס זרעי אמרנט בכוס וחצי מים. לאחר רתיחה מנמיכים את האש ל-15 דקות. ניתן להוסיף פירות חתוכים, כף אבקת חרובים, חופן אגוזי מלך קלופים, תמרים ועוד.

ומה יוצא לי מזה?

ברזל, סידן, מגנזיום, ויטמני B, סיבים תזונתיים ועוד.

מצרכים למרק "הכוח הירוק"

גבעולי ברוקולי, בצל, קישואים, חתיכת דלעת ושום.

אופן ההכנה:

מבשלים את כל המרכיבים יחד במשך 25 דקות. מרסקים עם בלנדר מוט עד למרקם סמיך וקטיפתי. מוסיפים מלח ים אטלנטי ופלפל שחור לפי הטעם.

ומה יוצא לי מזה?

סידן, בטא קרוטן, מגנזיום, ויטמין B9, ויטמין C ועוד.

מצרכים לטבל "תפוחינה"

טחינה מלאה גולמית, תפוז טרי, פטרוזיליה ושום.

אופן ההכנה:

מערבבים 2 כפות טחינה עם 2 כפות מיץ מתפוז טרי (להוסיף עד לקבלת מרקם אחיד), פטרוזיליה קצוצה ושן שום גרוסה. מומלץ לשלב יחד עם כרובית אפויה כארוחה או לנשנש יחד עם פרוסות של ירקות.

ומה יוצא לי מזה?

ברזל, סידן, מגנזיום, ויטמין C, ויטמני B ועוד.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015

"שינוי לא יבוא אם אנחנו נחכה לאדם אחר או זמן אחר. אנו האדם שחיכינו לו. אנו השינוי שאנחנו מחפשים."

(ברק אובמה)

אם את חווה תשישות וסטרס ללא סיבה ברורה, אל תתני לאנרגיה שלך לחמוק מבין ידיך. מדריך זה מפרט את הפעולות הדרושות כדי להחזיר את המרץ והחיוניות חזרה לחייך.

בחירה

ראשית את בוחרת לקחת אחריות על הבריאות שלך. הבחירה היא מקור הכוח להצלחה בכל אתגר. אני ממליץ לך ליישם את ההמלצות במדריך באופן הדרגתי. קראי את המדריך מספר פעמים, בחרי הנחייה אחת מתוך "שבעה כלים פשוטים ליצירת אנרגיה שלא נגמרת" והתחילי ליישם את ההנחיה שבחרת. תוכלי להוסיף מידי שבוע עוד הנחייה אחת וכך הלאה עד שבאופן טבעי תיישמי את כולן.

היערכות

המטרה שלך היא יצירת אורך חיים בריא יותר. כדי להצליח ליצור את המציאות החדשה הזו בחייך יש להיערך בהתאם. הדפיסי וגזרי את המתכונים בעמוד 12 במדריך. בכל שבוע הוסיפי לסל מוצרי המזון הביתי גם מצרכים להכנת אחד המתכונים. תתנסי בהכנת המתכון ושתפי את בני הבית בחוויה.

התחייבות

במהלך התקופה הקרובה את תיצרי לעצמך מציאות חדשה - את רעננה וקלילה יותר. כדי להצליח במשימה עלייך להיות מחויבת בכל עת לבחירה הראשונה שלקחת. הבחירה בבריאות. נהלי יומן ובו את מתעדת את ההצלחות והקשיים שלך בכל יום. זכרי את ההצלחות ברגעים של קושי. המדריך מאפשר לך ליצור שינויים פשוטים באורח החיים שמצטברים לאט למהפכת הבריאות האישית שלך.

התמדה

קצירת המחמאות תתרום רבות לפיתוח "שריר" ההתמדה. אך זכרי כי המחמאות הראשונות יגיעו אחרי תקופה מסוימת, ובזמן הזה יש להתמיד בהרגליים החדשים שיצרת.

סיפוק

כל אחת מכירה לפחות אדם אחד שעשה שינוי חיובי בחייו. עכשיו את האדם הזה. זכרי את התהליך שעברת ודעי כי ההצלחה הזו היא רק שלך. תחושת החיוניות והקלילות יהפכו לחלק בלתי נפרד מטווח התחושות הטבעי שלך. הסיפוק שבהצלחה יביא לשימור המציאות החדשה לאורך זמן. צלמי תמונות שלך ברגעים של חיוניות וקלילות ותלי אותם במקום גלוי לעין.

מחקרים רבים הוכיחו כי שינויים באורח החיים הנעשים בקבוצה מניבים הצלחה גדולה יותר. רוצה להיות חלק מקהילה בריאה ומבריאה?

הצטרפתי עוד היום לדף החברים של צביקה בפייסבוק. לחצי על ה 👍 ושתפי את החברים בשאלות או בקשיים והצלחות שלך במהלך התהליך.

(C) כל הזכויות שמורות לצביקה ראובן 2015