



רפאנו

על אנוש סמת

לעילוי נשמת: בתיה בת ירחמיאל | שמחה בת כחלה
פנחס בן מסעודה | שלמה בן וולף | אלכסנדר אמנון בן ברנרד
מלכה בת נעמי | שפרה בת יצחק | צבי דודלה בן ירחמיאל

פרשת כי תשא | גיליון 3 | יז' באדר א' תשפ"ב | לתגובות: sagi.adv148@gmail.com

"אני אוליך אתכם בדרך חדשה שאף אחד עוד לא צעד בה. זו דרך ישנה מאוד אולם חדשה לגמרי..." (רבי נחמן מברסלב).

גוף בריא

דלקת – מה עושים?

מצב דלקתי מלווה בדרך כלל בתסמינים כמו חום, אודם, צמרמורת, הרגשה רעה ונפיחות של המקום המודלק. אך מצב דלקתי יכול להיות גם שקט ובלתי נראה, ללא סימנים קליניים שאופייניים לדלקת רגילה, כך שהאדם לא מרגיש בה ולא מודע לקיומה. דלקת כזו נקראת 'דלקת תת קלינית', והיום מבינים יותר ויותר שהיא מהווה גורם סיכון להתפתחות מחלות כרוניות שונות. כיצד מאבחנים זאת? לצורך זה קיימת בדיקת דם פשוטה למדי, שנקראת CRP - וניתנת לביצוע במעבדה דרך רופא המשפחה. כשרמת ה-CRP בדם עולה זה מצביע על דלקת כלשהיא בגוף. אבל אל חשש, יש מה לעשות בנידון והתשובה היא מזון בסיסי!! מניסיון קליני בטיפול באנשים מדד ה-CRP יורד פלאים במהרה ע"י צריכת מזון בסיסי וראוי לגוף, בעיקר עם תוכנית לניקוי רעלים: תפריט עשיר בפירות וירקות חיים במהלך היום ודגנים מלאים וקטניות (בקיצור, טבעונות בימי החול). כל כך פשוט וקל ליישום ועם זאת לחלקם בוודאי קשה. אבל אנו בתקווה שמידע זה יעזור עוד כמה מכם לחזור בתשובה עם תאוות האכילה ותחסכו מעצמכם סבל רב כעת ובעתיד. **סיבות נוספות לדלקות:** מתח רב, חוסר פעילות גופנית, עישון, יתר לחץ דם, קריינה, השמנה וכמובן תזונה לקויה שמאופיינת בריבוי פחמימות ושומנים מן החי במזון – מזון חומצי לגוף (שווארמה בפיטה – מוכר לכם?). **ממצאי מחקר:** מצאו שלהרכב המזון יש חשיבות רבה בהופעת התגובה הדלקתית. **חשוב לציין שהתגובה הדלקתית מופיעה במהירות מפתיעה - תוך שעתיים מאכילת המזון המגרה.** מצאו כי מזון חומצי - ארוחות עשירות בשומן רווי (מזון מן החי), פחמימות (סוכרים) וכי מהוות גירוי מייד לעלייה בתגובה הדלקתית. כמו כן, בדקו במחקר גם אכילת מזון שמכיל שומן חד בלתי רווי (כמו שמן זית) ואכילת פחמימות מורכבות (דגנים מלאים) וקטניות – כל אלה מורידים את רמות ה-CRP בדם!! **לסיכום:**

צריכת מזונות עשירים בפיטוכימיקלים (במיוחד ירקות) - קשורים לירידה בתגובה הדלקתית (כדאי לצרוך ירקות עליים ירוקים כל יום בסלט).

הפחתת שומן מן החי – שומן מן החי מגביר דלקת. כך גם שומן רב בלתי רווי (שמן חמניות, חריע, תירס וכדומה). לעומת זאת, שומן חד בלתי רווי (שמן זית מכבישה קרה, אבוקדו וכדומה) מקטין את התגובה הדלקתית.

פחמימות בעלי מדד גליקמי גבוה (מוצרים מקמח לבן וסוכר, דגנים לא מלאים וכדומה) - עלולות להגביר את עוצמת הדלקת. לעומת זאת, פחמימות בעלות מדד גליקמי נמוך (דגנים מלאים) וקטניות - מקטינות את התגובה הדלקתית.

צריכת אומגה 3 – בעיקר מאצות ים אורגניות או קפסולות כאלה, או מצמח המרווה המרושתת מורידה את רמות ה-CRP. יש אומגה 3 גם בזרעי פשתן, אגוזי מלך, ודגים מסויימים (כיום הרבה פחות בגלל שיטת גידול הדגים).

ויטמין C - בעל השפעה חיובית על התא בתהליך הדלקתי.

פעילות גופנית - מורידה את רמות ה-CRP בדם.

הרזייה – אצל אנשים שלוקים בהשמנה באזור הבטן העליונה (כרס), נמצאו רמות מוגברות של CRP. ירידה במשקל מורידה את רמות ה-CRP.

והתהליך המהיר ביותר להוריד את רמת ה-CRP זה לעשות תוכנית של ניקוי רעלים.

(מתוך הספר 'רזי התזונה' של ר. ל. פלץ)

נפש בריאה

מה התכלית? אתה תחליטי!!

ידוע שרבי נתן כתב 8 כרכים של חיידוש תורה נשגבים, על סדר ה'שולחן ערוך', המיוסדים על ה'הקדמות' של רבי נחמן מברסלב ועשה כך עפ"י צויו של רבו. 8 כרכים אלו נקראים 'ליקוטי הלכות', והם למעשה הפרוש העמוק והאמיתי ביותר שיש לנו, על הספר הקדוש ליקוטי מוהר"ן (מורנו הרבי נחמן). כששלח רבי נתן את הספר לדפוס אמר כך: למי שלא חושב על כך שאי פעם 'ישכב עם הרגלים אל הדלת' (יום המוות) אליו אני לא מדבר כלל. רק למי שחושב על התכלית, ורוצה להתקרב לה' שאז בוודאי עובר עליו מה שעובר, בשבילו כתבתי את הספר!

כל דברי רבי נתן בספריו הם כולם דברי עידוד וחיזוק ופלאים המחיים את הנפש מאוד. והם מכוונים לכל מי שרק רוצה להתקרב לה', שאז בהכרח שיעברו עליו הרבה עליות וירידות ונסיונות וכו'. אבל אדם שלא חושב על התכלית, אלא חושב שהעולם מהפקר, והוא בא לכאן בשביל למלאות את הבטן בתאוות ולעשות ככל העולה על רוחו, כאילו אין דין ואין דין וכו', בוודאי אין כוונת רבי נתן 'לעודד ולחזק' ולהרגיע אותו שהוא יכול חס ושלום להמשיך ללכת בשירותו ליבו. את הספר 'ליקוטי הלכות' כתב רבי נתן לאנשים שבורי לב! לאנשים שיודעים מהתכלית! שיודעים שישכבו עם הרגלים אל הדלת' כי אף אחד לא חי כאן לעולם... הכל עובר ונגמר בסופו של דבר... ממילא צריכים לחשוב על התכלית, על יום המיתה ולהתכונן לזה, להכין את החבילות והמזוודות לקחת איתנו לעולם הנצחי. כאן זו הכנה לעולם הבא.

הרב לוי יצחק בנדר ע"ה אמר כך: העולם אומרים שחסידי ברסלב הם עצובים בגלל שהם חושבים הרבה על יום המיתה. ובאמת זה הפוך, כי אדרבה, אילו היינו נשארם בעולם הזה לעולם ועד, אז באמת היה לנו על מה להיות עצובים, כי מה יש כאן? רק הרבה בעיות וצרות – כל בתי הסוהר מלאים, כל בתי החולים מלאים, כל בתי החולים לחולי נפש מלאים. ממה מתמלאים כל המקומות האיזמים האלה? ...האם ממה שעוסקים בתורה גורם לזה? תפילה? שמירת שבת? האם התורה והמצוות יוצרים את כל זה? בוודאי שלא. מה שגורם לכל הסבל הזה הם הבלי העולם והתאוות שמביאים את האדם לשפל המדרגה, עד כדי חולי, רצח, סמים ושאר עבירות רחמנא ליצלן. אם כן, אדרבה, הידיעה שאנחנו לא נשארים כאן לעולם – היא הידיעה המשמחת שמעודדת אותנו להתמקד בדברים הנכונים, ולהינצל מהגיהנום של העולם הזה. התורה והמצוות הם הגן עדן עצמו... פה בעולם הזה כולם מלאים בסבל ויסורים. מי שילך מבית לבית ויבדוק מה קורה שם, לא ימצא אנשים וקודים ושמים, אלא ישמע רק חסרונות וצרות. ואלה שלוקחים סמים על מנת להיות שמחים הם בורחים מהמצויאות. קשה להם לסבול את החיים עוד יותר. כל התאוות של העולם הזה הם כמו לשתות מי מלח – כמה שאתה שותה יותר, אתה נעשה צמא יותר. כמו בתאוות הממון... וכמו כן בכל התאוות הגשמיות. ככל שחושבים יותר על התכלית, יותר נכנסים בשמחה, ויש פחות דאגות, כי לא אכפת כל כך מה יהיה פה, וכמה כסף ירוויח או איזה מכונית תהיה לו וכדומה. וממילא יש אמונה ובטחון בה' יתברך, וכשכבר צריכים משהו, מבקשים מה' כל מה שחסר באמת, וה' עוזר לאוהביו ולחושבי שמו. ועל זה אמר רבי נתן, שמי שלא חושב על התכלית, אליו הוא לא מדבר, כי אין לו על מה לחזק אותו ולעודד אותו שהרי אין שום טעם לעודד אדם להמשיך עם התאוות והשטויות שלו שרק מכניסים אותו עמוק יותר לשאול תחתיות. ההיפך הוא הנכון, צריכים לתת לו איזו 'מכת חשמל לעוררו משנתו שיבין שיש דין ויש עולם הבא. (מתוך הספר 'תכסיי מלחמה' של הרב אליהו גולדבסקי נ"י).

תחיל במסע מופלא לגילוי הרצון שבתוכך, זוהי עבודה נפלאה של בניית הרצון בתפילות בהתמדה, עד שתתחבר

לרצונך הפנימי, אל סודך העמוק הגנוז בתוכך (הרב מאיר שלמה זצ"ל).

העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש.



רפאנו

על אונג שבת

פינת המתכון הבריא

שוגי ביתי וטעים!!!

2 כוסות קוואקר דק

1 כוס פצפוצי אורז

קורט מלח

לשים הכל בקערה.

להרתיח בסיר במשך 2 דקות:

50 ג' חמאה/שמן קוקוס/שניהם

2 כפות דבש

1 כף סילאן

רבע כוס סוכר חום

ברתיחה לשפוך תערובת חמה זו לקערה של היבשים ולשטח הכל בתבנית אינגליש קייק (תרווד מאוד עוזר פה). מכניסים לקירור לחצי שעה וחותרים הכל למלבינים בגודל של חטיף שוגי. נשמר מספר ימים במקרר ועדיף בהקפאה!!

יאמי

מילו דבריחותא

קמצן אכל מרק. לפתע צנח לו זבוב לתוך הצלחת. תפס הקמצן את הזבוב בגרונו ואמר לו: "תוציא מהר את זה מה שאכלת".

גנב אחד פרץ לדירה של עני באמצע הלילה. שאל בעל הבית: "מי זה שם?" ענה האיש: "גנב". אמר העני לגנב: "תעשה לי טובה, אם תמצא משהו שם תעיר אותי".

איך קמצן שותה קולה? תשובה: לוקח את הסודה ושותה בחושך.

קמצן נפל מהגג. צעק לאשתו: "ציפורה, אל תכיני ארוחת צהריים, היום אוכלים בחדר מיון".

ביל גייטס (שם רשעים ירקב) הלך לדוג דגים. פתאום צץ לו בחכה דג זהב. ביל רצה לזרוק אותו חזרה לים, ואז הדג שאלו: רגע מה עם משאלה?". אמר לו ביל: כן, מה אתה מבקש?".



סיפור לשבת

"שלח לחמר על פני המים כי בבוא הימים תמצאנו"

שמענו סיפור מפעים לפני זמן מה מהרב שניר גואטה נ"י. וכך הולך הסיפור:

יהודי יקר היה צריך לנסוע מעיר אחת לעיר אחרת בארה"ב. זמן הנסיעה כמספר שעות. כידוע, הכבישים בארה"ב רחבים והנסיעה בהם יכולה לעייף עד מאוד, בפרט אם נוסעים מספר שעות בלילה. יהודי זה היה חייב למצוא מקום לינה, כי לא יכול היה להמשיך בנסיעתו מפאת עייפותו, אך באותם ימים לא היה 'וויז' למצוא איזו אכסניה, והוא נאלץ לעצור את רכבו באיזה מבנה בצד הדרך שהתברר כי זהו בית אבות. ביקש היהודי משומר המקום כי יתן לו מיטה לשים את ראשו ויעשה עימו חסד, אך הלה סרב בתואנה כי המנהל יגיע ב- 8:00 בבוקר וינזוף בו או יפטר. היהודי היקר הוציא מספר שטרות מכיסו והשומר לפתע הסכים ואמר: "בתנאי שאני מעיר אותך מוקדם לפני בוא המנהל". היהודי ענה כי כבר ב- 5:00 בבוקר יקום ויסע להתפלל שחרית במניין במקום שיגיע אליו ולשם מועדות פניו. וכן, ניתן לו מפתח לחדר בבית האבות והנה הוא פותח את הדלת ורואה כי מישהו ישן עד לא מזמן במיטה. חזר לשומר וטען טענותיו, והוא השיב לו, כי לא מזמן נפטר איזה זקן יהודי בחדר זה וגופתו במקרה. היהודי לא ידע את נפשו מרוב בלבול ותדהמה וטען כי אינו יכול לישון במיטה כזו שמישהו נפטר עליה!! ולפתע קלט כי מדובר ביהודי שנפטר, והרי הוא בבית אבות של גויים. ואז נפל לו האסימון מדוע הובילו דרכי ההשגחה, דווקא אותו, למקום זה. והחל לחקור בעניין, מי האיש, היכן משפחתו, מדוע לא קוברים אותו וכו'. השומר אמר כי הוא ערירי ואין לו אף אחד בעולם ולכן למחרת בבוקר הם אמורים לקברו בבית הקברות הגויי ממול. שמע היהודי והסתמררו שערותיו. לפתע ניעור מעייפותו והחל לדבר על ליבו של השומר שהוא יטפל בגופה, וידאג לקברה כפי ההלכה היהודית ושיעזרו לו בנידון, והשומר כמובן התעצבן מאוד שהוא מפריע לו ומשגע אותו ולא מספיק שהוא רוצה לישון שם גם רוצה לקחת גופה עימו.

לאחר הפצרות, בקשות וכו' דאג השומר, לבסוף, לכל הניירת הנדרשת לשחרור הגופה עם היהודי ואכן בבוקר יצא היהודי לדרכו ובהשגחה פרטית לקח עימו רכב וואן גדול והגופה יכלה לשכב שם ברווחה. עכשיו שערו בנפשכם איך ההרגשה להסיע גופה ברכב למספר שעות... אך היהודי שמח בליבו על הזכות שנפלה בחיקו לקיים מצווה שכזו, קיום מצווה חשובה שה' יתברך הפיל בחלקו.

בדרך, היהודי התקשר לסדר את סידורי ההלוויה עם יהודי המקום שמחכים לו בעיר שהוא אמור היה לנסוע אליה וכשהגיע הבין כי חלקת קבר עולה כמה עשרות אלפי דולרים, ומי יביא את הכסף?! שוב נוצרה בעיה. מנהל 'חברה קדישא' שמע את הסיפור ובהתלהבות אמר: "איזו השגחה פרטית, בדיוק נשאר לנו קבר אחרון פנוי מתוך 12 קברים שיהודי תרם בשבילם כסף וקנה אותם לפני 20 שנה רק בשביל יהודים שאין להם בני משפחה לממן להם קבר!!!"

איזו השגחה פרטית מופלאה. כולם צהלו משמחה. וכשראו עניו של מנהל 'חברה קדישא' את פניו של הנפטר הלה זעק: "זה זה האיש שתרם את הכסף ל- 12 קברים לפני 20 שנה, אני מכיר אותו וזהו גם שמו!! ישתבח שמו, הקב"ה שמר לו את הקבר האחרון!!" מיותר לציין את שחשו כל הנוכחים שם ואת הזכות שנפלה בחיקו של היהודי לקיים מצווה כזו.

וכך נסיים בפסוק: **"שלח לחמר על פני המים כי בבוא הימים תמצאנו"** (קהלת י"א פס' א-ב)

כל מה שאדם עושה, לעצמו הוא עושה!!

תתחיל במסע מופלא לגילוי הרצון שבתוכך, זוהי עבודה נפלאה של בניית הרצון בתפילות בהתמדה, עד שתתחבר

לרצונך הפנימי, אל סודך העמוק הגנוז בתוכך (הרב מאיר שלמה זצ"ל).

העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש.