



יוצא יחידת שייטת 13 בוגר של מכללת אלימה לבריאות טבעית והמכללה לרפואה תזונתית על פי גישת הרמב"ם. לעניין הבריאות והתזונה הטבעית נכנסתי עוד בקורסי ההכנה לצה"ל ומאז הספקתי לסיים את הלימודים ב"מכללת אלימה לבריאות טבעית", לסיים בהצטיינות את הלימודים ב"מרכז לרפואת הרמב"ם" של ד"ר גיל יוסף שחר, לקרוא ספרים רבים, להקשיב לאין ספור הרצאות, לעיין במחקרים יסודיים ולשוטט באתרים ובלוגים רבים באינטרנט.

שבועות	נושא	פירוט
1 - 3	רמות הסוכר בדם	נלמד את הסיבות הגלויות והנסתרות שבגללן רמות הסוכר בדם עולות ואיך לאזן אותן באופן טבעי ללא תלות בכדורים
4 - 7	הקסם והחסרונות של תזונה טבעית	כל מה שאתם צריכים לדעת על גישות התזונה המובילות והנחקרות ביותר למניעת וטיפול במחלות המטאבולית
8 - 10	מערכת העיכול	הדרכים לטפל במערכת העיכול שלנו כדי לספק לגוף את הנוטריאנטים שהוא זקוק להם
11 - 14	ניקוי רעלים	איך לעזור לגוף לעשות את מה שהוא יודע לעשות כל כך טוב וזה לנקות את עצמו מרעלים ולהגיע לבריאות מיטבית
15 - 18	המוח ובריאות נפשית	הקשר בין אורח החיים והתזונה שלנו לבריאות המוחית והנפשית שלנו ואיך להגיע גם לגילאים מאוחרים בחדות מוחית ובריאות נפשית מלאה.
19	אי סבילות להיסטמינים - אלרגיות	נגע בסוגים הנפוצים של האלרגיות ואיך לטפל בהן באופן טבעי
20 - 21	תוספי תזונה	האמת מאחורי עולם תוספי התזונה. מה מהם באמת נדרש לבריאות מיטבית ומה קצת פחות
22 - 23	חיידקי המעיים ופרו-ביוטיקה	נצלול לעולם המסתורי של תחום המחקר הכי חם - חיידקי המעיים שלנו. איך הם משפיעים באופן ישיר ועקיף על הבריאות והמשקל שלנו ואיך לאזן אותם באמת באופן טבעי
24 - 28	המגיפה הנסתרת של המחלות האוטואימוניות	מהי מחלה אוטואימונית באמת, האם הגוף "התבלבל" והחליט לתקוף את עצמו ומה הגישה של הבריאות הטבעית לטיפול במחלות אלו
29 - 31	תשישות כרונית	המחלה השקטה שאף אחד לא מדבר עליה. ממה היא נובעת, מדוע היא כל כך נפוצה ואיך למנוע ולטפל בה
32 - 39	בריאות הלב וכלי הדם	לחץ דם, כולסטרול, שומנים גבוהים בדם, טרשת עורקים ועוד. כל אלו נגזרות של בריאות לבבית ובריאות כלי הדם. בחלק זה נלמד הכל על המערכות המופלאות של הלב וכלי הדם ומה הדרך הנכונה באמת לשמור עליהם מתפקדים בצורה תקינה לאורך שנים ומה לעשות היום כדי לטפל בבעיות שכבר קיימות
40 - 43	סוכרת והשמנה	סוכרת והשמנה הן תופעות ישירות של חוסר גמישות מטאבולית. בחלק זה נלמד איך ומדוע הן מתפתחות ומהן הדרכים הפשוטות לטפל בהן
44 - 49	בדיקות דם וניתור עצמי	למדו להיות הרופאים של עצמכם. הבינו לעומק מה אומרות תוצאות בדיקות הדם שלכם, כל כמה זמן רצוי לבצע אותן, אילו בדיקות נוספות מומלץ לבקש מהרופא ומה לעשות כדי לאזן אותן
50	כלי ביו-האקינג נוספים	סאונה, רפואת צלילים, חשיפה לקור ועוד. בחלק זה נלמד על כלים נוספים שמעודדים חוסן גופני ובריאות ארוכת שנים
51	משפחה בריאה וילדים בריאים	איך לעודד את המשפחה הקרובה והילדים שלנו לחיים בריאים בלי "לחפור" להם
52	השלמות, סיכום וכלים להמשך	השלמה של תכנים נדרשים, מילות סיכום וכלים להמשך