



חוברת טיפול תזונתי לחיזוק הטסטוסטרון

הרב משה ליעד סבן

יועץ בריאות טבעית • מומחה לשלמות הבית

✉ S0507171860@gmail.com ☎ 0507-17-18-60



כל הזכויות שמורות

אין רשות להעתיק או להעביר את הקובץ ללא אישור מפורש בכתב מהבעלים, בחומר זה הושקע עמל רב, זמן, וממון, בשביל להרבות טהרה ואהבה בישראל, נא לא להעביר את החומר הלאה, וכן אין להשתמש בחומר רק אם אתה נשוי ושומר טהרה כך יערב לך בשני עולמות בברכה ובאהבה משה ליעד סבן.

טיפול תזונתי לחיזוק הטסטוסטרון

החומר הינו אישי ובגדר המלצה ובאחריות המטופל בלבד, ואינו ניתן להעברה!

יש לדעת שהזכרים הנכתבים כאן הם מאוד בכלליות וזה לא מחייב לעשות את כל מה שכתוב ולפעמים כמה שינויים קטנים כבר יעשו את ההבדל ומומלץ לעשות פגישה אישית כדי לראות מה הבעיה בדיוק ועל מה יש לשים דגש, אך בכלליות פשוט צריך להיות מאוזנים בגוף ונפש ואז הגוף חוזר לעצמו. (BMI תקין ונפש שמחה ורגועה)

ראשית כל יש לדעת שהגוף הוא יחידה אחת ולכן כל בעיה פרטית מראה על בעיה כללית, ויש לטפל במכלול ולא רק בבעיה הספציפית, ולשם כך כדאי וראוי לעשות ניקוי גוף כללי כדי "לאפס" את הגוף ולשקם אותו מחדש ולהחזיר לו את כוחות נעוריו ועל כך בנפרד בטיפול אישי של בריאות טבעית. ובפרט אם יש עוד בעיות כגון סכרת, לחץ דם וכ"ו.

קודם כל נמנה דברים שיכולים לגרום לבעיה בכוח הגבר ולכן יש להימנע מהן ובמקרים מסוימים על ידי יעוץ מקצועי:


בעיות של סוכרת או לחץ דם הן בעיות של ממש, שחוץ מכך שהן גורמות לבעיה בזקפה, הן דורשות טיפול ממוקד ואפשר לצאת מהן לחלוטין על ידי תזונה! וכל מי שחפץ בחיים בריאים כדאי שיטפל בעצמו בזריזות.

נטילת תרופות מאוד יכולה להשפיע לרעה על הכח הגברי ובפרט תרופות הרגעה.

• עישון, אלכוהול וקפאין.

• עצירות כרונית אשר גורמת להפרעה בזרימת הדם אל תוך האיבר.



- בעיות הורמונליות
- בעיות נשימה.
- עודף משקל (מצריך הפחתת משקל רצינית על ידי תזונה נכונה שתשקם את הגוף ותפלוט רעלים ושמנים, ולא על ידי דיאטות מסוכנות אשר מדללות את מאגרי הגוף ופוגעות בו).
- לחץ, מתח, סטרס!!! אויבי האנושות בכל התחומים וגם בזה.
- חוסר בשעות שינה וכן מסכי מחשב וטלפון, ובפרט בלילה משום שזה גורם לריבוי קורטיזול אשר מפחית את רמת הטסטוסטרון.
- חוסר בוויטמין D.
- להימנע מדיוקסין הנמצא בשומן חיות אשר גודלו בתת תנאים עם טיפול הורמונאלי, כימי ואנטיביוטיקה (זה המצב הסטנדרטי במשק הישראלי). נמצא הן בשומן החיות והן בחלב שלהם וכן בביצים.
- קופסאות פלסטיק מכילות חומר שנפלט באוכל ומוריד טסטוסטרון.
- גוף חלש ולא בכושר.
- מזונות מעובדים (כמעט כל מזון בתוך אריזה מכיל חומרים נוראים שכל אחד מהם יכול לפגוע ברמות הטסטוסטרון).
- מזונות המכילים סויה וכן כשות הנמצא בבירה, גורם להעלאת רמת האסטרוגן שהוא הורמון נשי אשר מוריד אוטומטי את רמות הטסטוסטרון (לכן תן לאשתך לשתות את הבירה ולא לך )
- דגנים ריקים כולל פסטות מקמח לבן ובכלל כל קמח לבן.
- סוכה, גלוקוז ושתייה קלה, אשר מאוד כבידה ומכילה המון סוכה.
- קרינה!!! מחשבים ניידים קרובים לגוף, דיבור מרובה בסלולרי (שעה ביום זה כבר הרבה), ובפרט להתרחק ממנו בשעת הטעינה ובפרט בלילה לא להשאיר אותו בחדר, ומומלץ לשים על מצב טיסה ככל האפשר, נשיאת הסלולרי בכיס קרוב למפשעה, wi-fi אינטרנט אלחוטי

אז מה עושים? קודם כל "סור מרע":

תכל'ס: יש להימנע מאלכוהול, קפאין, וסיגריות. מוצרי חלב, שומן רווי וסוכה. לשים לב לתרופות (יש להיוועץ ברופא), סויה, מזון מעובד ופלסטיק. להימנע מבירה 😞, לחץ גופני ונפשי, חוסר פעילות וחוסר שינה, פחמימות ריקות. להשתדל לאכול אוכל איכותי ולחיות אורח חיים בריא + פעילות גופנית והכי חשוב להיות בשמחה ולפעמים גם מילתא דשטותא מעולה להרמת מצב הרוח מאשר רצינות דיכאונית.

וכעת לעשה טוב:

כמו כל איבר חלש שבשביל להתחזק הוא צריך מנוחה והפסקה, כך גם באיבר הגברי שבביל שהוא יוכל להתחדש צריך לתת לו פרק זמן נכבד של מנוחה ללא שימוש! וכן יש להימנע מכל גירוי מיני וכן מהסתכלות בדברים מגרים (אשר בכלליות בכלל לא טובים לכל הפעילות) האסורים בתכלית.

- לישון היטב בלילה כ-8 שעות עדיף בתחילת הלילה עם חלון קצת פתוח שיהא אוויר נקי ובחושך מוחלט על קיבה ריקה.
- לויטמין D יש לעשות אמבטיות שמש ללא קרם הגנה, היינו ליישב כל יום בשמש במהלך שעות הבוקר עם כמה שפחות בגדים (בצניעות כמובן)
- מומלץ ביותר טיול בשמש על חוף הים עם רגליים יחפות ומעט בגדים.
- לצרוך ביצים חופשיות ולא רגילות.
- במקום שומן רווי יש להשתמש בשומן חד בלתי רווי, היינו שמן זית משובח מכבישה קרה, אבוקדו, וטחינה טבעית מכבישה קרה אשר מכינים בבית.
- שיבולת שועל לארוחת בוקר על בסיס יומי מעולה לשיפור.
- מוצרים המכילים אבץ ומגנזיום). סרדינים, קשיו לא קלוי, דג סלומון לא מכלובים.
- גרעינים לא קלויים, בפרט גרעיני חמנייה וגרעיני זלעת על הבוקר וכן בתוך הסלט. כ-50 גרם

- שומשום ושקדים לא קלויים. (יש להשרות אותם במים ולהוריד את הקליפה).
- שורשים: מאקה, אשווגנדה, שיטגיט.
- קוקוס וירקות ממשפחת המצליבים כגון כרוב כרובית וברוקולי (לקנות נקי מתולעים!)
- ללמוד איך להימנע מלחץ אשר מגביר קורטיזול (עיין בספרנו על הנפש), וכן להימנע מלחץ במעשה עצמו כמובא בקורס. (לפעמים עצם הסתכלות האישה מלחיץ!).
- נשימות, הרפיות ודמיון מודרך גורם לרוגע ושלווה עמוקים.
- במקום קפה כדאי מאוד לשתות מיץ עשב חיטה כ-50 גרם בבוקר על קיבה ריקה
- מיץ רימונים טרי על הבוקר מעולה כ-200 מ"ל (טוב גם לאישה לקיצור הווסת).
- מיץ שומר (במסחטת מיצים, כדאי איטית).
- צנוברים, וציפורן. (בנפרד).
- זנגוויל = ג'ינג'ר - חזק ביותר הן לגבר והן לאישה, כל יום חתיכה כקוביית שוקולד או כשני קוביות)
- נבטים, זרעים וזירעונים.
- להגיע למצווה על קיבה ריקה (אך גם לא להגיע רעבים, רק לא מלאים).
- להיכנס לכושר! קצת ריצות (רק אם לא שמנים מדאי), פעילות אירובית וקצת הרמת משקלים כבדים (משקולות) אך אין להפריז לא בריצות ולא במשקולות כי אז זה גורם לתוצאה ההפוכה. (לא להגיע בריצה ל-60 ק"מ שבועי, ולא להרים כבד מדאי והרבה מדאי).
- כדאי אימונים אינטרוולים וכן אימונים מורכבים. (פרטים אצלי למעוניינים).
- חוץ מכושר יזום תחיה חיים פעילים: עלה במדרגות במקום במעלית עשה הליכות, עשה מתיחות, תרכב על אופניים וכו'.

טיפול תזונתי לחיזוק הטסטוסטרון | 7

- דפיקות על החזה עם הפגנת כוח, כמו גורילה. ולבוא עם ביטחון.
- התלהב מהחיים! וגם כדאי קצת לשחק כדורגל או משהו ספורטיבי שמזרים התלהבות ומרץ.

מאוד מומלץ: מתכון מוכח מחקרית: לגבי בעיות און לקחת גרעיני דלעת קלופים 100 גרם ליום על הבוקר לחודש או 40 מ"ג אבץ, ויטמין אי 400. וגם 4 שיני שום כל יום. וכפית אבקת שורש מאקה כל יום בכוס מים על הבוקר למשך שלושה חודשים.

- בדוק ומנוסה! גם אומגה 3, פעמיים ביום מדלל דם טבעי אשר עוזר.
- במקרים קשים וכן במקרי חוסר פוריות יש לשקול צום מים ארוך, כמובן שזה רק בליווי איש מקצוע ובפיקוח צמוד.
- וכן כמובן התרגילים המובאים בחוברת וכן שיעורי הבית שבחוברת הם הבסיס.
- להשלמת הדבר יש להשתלם בקורס "סודות השלום" וכן מומלץ לקרוא בספרנו על גוף נפש.

נ.ב. רשימת עוד מזונות וחזרה על המזונות העיקריים:

מזונות עיקריים לכוח גברי וגם לחימום האישה, גם בריא וגם טעים 😊:

- אגוזי מלך ושקדים עם דבש (דבש אורגני טבעי לא מחומם, לחפש חותמת של מועצת הדבש, ולא הדבש הרגיל שנמכר בחנויות אפילו אם יש לו פירמה מוכרת זה לא אומר כלום).

• פולן דבורים

• תמרים ורימונים

• ביצי שליו

• סלמון ופורל

• ג'ינג'ר

יש לדעת שיש להתאזר בסבלנות ולתת לגוף את הזמן שלו ולא לדחוק בו, התהליך לוקח בד"כ בין 6-3 חודשים. (התעללות בגוף שנים עכשיו תן לו את הזמן לרפא את עצמו). כל התערבות חיצונית כימית כגון ויאגרה וכדומה, רק מחריף את המצב ומכניס את הגוף למינוס יותר גדול ומעכב את הרפואה. וזה מלבד הנזקים המסוכנים שעושה ויאגרה וחברותיה.

ישנה אפשרות לכדורים טבעיים המכילים צמחי מרפא מעולים ווויטמינים טבעיים... שנותנים לגוף דחיפה, בהזמנה אישית מראש.

יש גם קורס כללי לבריאות אולטרה טבעית.

בברכת הצלחה ורפואה שלמה.

משה ליעד סבן

נ.ב. אפשר גם לבקש מהאישה (אם היא מוכנה בכיף) לעשות מסאז באופן קבוע באיזור מסביב הברית כולל באשכים וכן באיבר עצמו לעשות מסאז טוב וארוך (מדברים על זה יותר בהדרכה). זה מזרים את הדם ומקשה את האיבר. כמוכן לעשות בעדינות ולהשתמש בטכניקות לשמירת אנרגיה, ובהפסקות אם צריך כדי לא להגיע לפליטה, כי אם כן הפסדנו את המטרה.

עוד צ'ופר קטן ממני, מזונות לחימום האישה:

קודם כל לבדוק אם חסר שעות שינה או לחץ/עודף משימות או חולשה כללית אשר ממילא גם פוגעת בחשק האישי. וכן נרגזות או קוה, או שימוש בתרופות או שימוש במוצרים הורמונאליים.

מומלץ לעשות ניקוי גוף ונפש אשר מחדש את האישה בגוף ונפש (וגם משיל כמה קילוגרמים על הדרך)

הסתכל ברשימה שכתבתי לעיל לכוח הגברי זה מועיל גם לאישה.

- כל המזונות המחממים. ובכללם בשר שמן ותבלינים חמים, זעפרן מצויין. שורש זנגוויל, דבש ישן טבעי לא מחומם, כוסברה, פלפל חריף. המזונות הנ"ל מיועדים לאישה קרה (כך זה בד"כ) אך אם היא מרגישה עודף חום אז בהיפך צריך מזונות מצננים כגון אבטיח, מלון, נענע, מנטה...
- וכן לטחון מיני אגוזים לא קלויים (אגוזי לח, ברזיל, שקדים, פיסטוק, שומשום אדום,

גרעיני דלעת... לערבב עם קינמון ותמרים או דבש אורגני) לשים בקופסא ולאכול כל יום כמה כפות

- מיץ בטטה או מיץ תפוח אדמה במסחטת מיצים עם הקליפה (לשטוף את הקליפה היטב ועדיף מסחטת מיצים איטית, אמנם יקרה יותר, אך כדאית)

- גורם לניקוי העור לחימום ולתוספת חשק (כמבאר בסדנת הבריאות שלנו)

- נס קפה שקדים בריא פלוס ציפורן, (לבקש ממני את הברושור שם יש את המתכון)

- לפני המצווה שתשב באמבטיה חמה עם ריח לבנדר וכדומה כדאי גם להוסיף נעימות רומנטיות ואור נר להעצמת האווירה. (אך בכלליות אנו לא בעד אמבטיות חמות ובפרט לגבר זה לא טוב, אלא מקלחת קרה דווקא מרבה את הזרע ומחזקת)

- פעילות אירובית והליכות. וכן תרגילים לחיזוק הרחם (שרירי אגן כמובא בקורס). ושיטת פאולה.

- מסאז מפנק עם שמן שקדים וכן רפלקסולוגיה (שאתה עושה לה).

- יש באמתחותינו כמוסות לחיזוק האישה הכל 100% טבעי, בהזמנה מראש.

בד"כ קרוב למצווה עדיף מזונות קלים שמעוררים, כמו פירות או שייק (גם מופיע בברושור) או נס בריא חם - מעולה, ואם צריך (אפילו שזה לא בריא) אפשר קצת שוקולד ויין משובחים (תמיד עדיף מעט הכמות ומירב האיכות ולא בהיפך)

הכי חשוב לראות שאתה יודע לשמח אותה, מראה לה אהבה וחיבה, ולראות שכיף לה איתך, כי אם לא, מה שלא תעשה היא לא תירצה... 70% מגישת העבודה אצל האישה הוא פסיכולוגי.

כל זה טיפה מן הים אך יש לראות כל מקרה לגופו ואולי גם צריך פתיחת חסימות והעלאת רמת האנרגיה או בכלל ההתחברות לנשיות של עצמה ועוד ועוד

מומלץ שתעבור טיפול בנושא האישי אצל מישהי שמבינה, אני ממליץ בחום על אשתי אתי סבן. הצדקת שממש מקצועית (וטובה בהרבה יותר ממני).