



8

מתכונים לשייקים בריאים



שלומי שפירא
— נטורופת —



שייק להרמת המצב רוח 😊

ערכים תזונתיים

שייק זה עשיר בטריפטופן ומגנזיום – שני נוטריינטים חיוניים המשפיעים ישירות על ייצור הסרוטונין, "הורמון האושר".
הקקאו הטבעי מכיל פנילאתילאמין, המעורר תחושות של אופוריה ואושר.

טיפ: ניתן להוסיף מעט קינמון להגברת זרימת הדם למוח ושיפור נוסף במצב הרוח. ⓘ

רכיבים

- חצי בננה קפואה 🍌
- תפוז קלוי 🍊
- שתי כפות קקאו טבעי 🍫
- שליש כוס שיבולת שועל 🌾
- דקה
- כוס חלב שקדים / מים 🥛
- 2 כפות גרעיני דלעת 🎃



שייק לאיזון הורמונלי

רכיבים

- שני תמרים ללא גרעין 🌴
- שליש אבוקדו בשל 🥑
- כף פשתן טחון או זרעי צ'יה 🌾
- חופן תרד טרי 🌿
- 3/4 כוס מים 💧
- 2 כפות גרעיני דלעת 🎃
- כף גרעיני חמניה 🌻

שייק זה מכיל רכיבים העשירים בפיטואסטרונגנים וחומצות שומן חיוניות, המסייעים לאזן את מערכת ההורמונים הנשית ומספקים תמיכה הורמונלית גם לגברים.

הכנה ותדירות

טחנו את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק. ניתן להוסיף מעט קרח לפי הטעם.

✓ לתוצאות מיטביות: צרכו 3-4 פעמים בשבוע בשעות הבוקר לאיזון הורמונלי אופטימלי לאורך היום.



שתיק לזרימת דם

סלרי, תפוח עץ ירוק וסלק טרי

רכיבים

- חצי סלק טרי
- גבעול סלרי בינוני
- חצי תפוח עץ ירוק
- חצי לימון סחוט
- שליש מלפפון
- תוספת ג'ינג'ר מגורד

יתרונות בריאותיים

השתיק עשיר בנייטריטים טבעיים המגבירים סירקולציה ומרחיבים כלי דם. הסלק מכיל חומרים המגבירים ייצור תאי דם אדומים ומשפרים את הסירקולציה הכללית.

לשיפור טעם ניתן להוסיף מעט דבש טהור. שימו לב: הסלק עלול להכתים ידיים – מומלץ להשתמש בכפפות.



שייק לשינה טובה 🌙

רכיבים

- בננה קפואה קטנה
- חופן אוכמניות
- כף זרעי דלעת
- כף פשתן טחון
- כפית דבש טהור
- כוס משקה שקדים / מים

יתרונות בריאותיים

השייק מכיל מלטונין טבעי ומגנזיום מרפה, המסייעים להרפיית מערכת העצבים ומעודדים שינה עמוקה ואיכותית. הבננה עשירה בויטמין B6 המסייע בייצור סרוטונין ומלטונין.

מתי לשתות? כשעה לפני השינה לאפשר לגוף לספוג את המרכיבים המסייעים להירדמות. ⓘ





שייק לחיזוק המערכת החיסונית



רכיבים

- תפוח עץ אדום קטן
- חצי תפוז קלוף
- חצי גזר
- חופן עלי נענע
- חצי כוס מים
- שן שום
- 5 פטריות מיובשות שיטאקי

מערכת החיסון

השייק מספק כמות גבוהה של ויטמין C ואנטיאוקסידנטים המסייעים בחיזוק תאי דם לבנים. השום מכיל אליצין – חומר טבעי בעל תכונות אנטי-בקטריאליות ואנטי-ויראליות.

תדירות מומלצת

בחורף ומעברי עונות: 3-4 פעמים בשבוע. בתקופות מחלה או חשיפה – ניתן לשתות מדי יום.



שייק לשיפור היציאות

שייק עשיר בסיבים לעיכול בריא

רכיבים

- חופן עלי חסה / קייל 🌿
- שני שזיפים מיובשים 🍇
- מושרים במים
- תפוח עץ קטן 🍏
- כפית זרעי פשתן 🌿
- טחון
- חצי כוס מים 💧
- כף פסליום

יתרונות בריאותיים

השזיפים מכילים סורביטול המושך נוזלים למעי ומרכך יציאות. זרעי הפשתן מספקים סיבים מסיסים המשפרים תנועתיות מעי. העלים הירוקים מספקים מגנזיום המרפה שרירי המעי.

✓ לתוצאות מיטביות: שתו על בטן ריקה בבוקר ושתו לפחות שני ליטרים מים לאורך היום.





שייק לירידה במשקל

יתרונות

שייק דל קלוריות המסייע בשובע וטיהור הגוף. חומץ התפוחים מאזן רמות סוכר ומעודד שריפת שומן. האשכולית מכילה אנזימים לפירוק שומנים. התה הירוק מגביר חילוף חומרים.

מתי לשתות?

כארוחת בוקר או ארוחת ביניים לפני פעילות גופנית. ניתן גם כתחליף לארוחת ערב קלה, אך לא על בסיס קבוע.

רכיבים

- מלפפון בינוני
- 6 עלי נענע
- חצי אשכולית אדומה
- קלופה או אננס
- גזר קטן
- כף חומץ תפוחים אורגני
- 3/4 כוס מים / תרכיז תה
- ירוק לא ממותק
- רבע כפית קינמון





שייק מעורר אנרגטי ⚡

התעוררות טבעית עם שייק אנרגיה

רכיבים

- תפוח ירוק קטן
- קיווי קלוף
- 3 ס"מ ג'ינג'ר טרי
- חופן תרד טרי
- מיץ מלימון אחד
- חצי כוס מים קרים
- כפית קקאו נא

יתרונות ועיתוי

מספק ויטמין C גבוה וחומרים מעוררים מנטלית. הג'ינג'ר והלימון יוצרים חריפות מעוררת ומשפרים זרימת דם למוח. שתו בבוקר כתחליף לקפה, או אחר הצהריים לא יאחר מ-16:00.

טיפ: ניתן להוסיף כפית אבקת מאציה (תה ירוק) להגברת האנרגיה וריכוז נוגדי חמצון. ⓘ





שייק טבעי לדלקות בדרכי השתן

ניקוי • חיטוי • הגנה טבעית



מסייע בהפחתת דלקות בדרכי השתן • מחטא טבעי • מחזק את מערכת החיסון

מסייע לחיטוי דרכי השתן • מסייע במניעת חרבות זיהומים • נוגד דלקת טבעי • תומך בניקוי חיענן הגוף • מחזק את מערכת החיסון

המרכיבים

1 כוס מים קרים	1 כף עלי פטרוזיליה טריים
1 כוס חמוציות קפואות	1/2 כף זרעי צ'יה (אופציונלי)
2 שיני שום טרי	1/2 כף כוסברה טחונה (אופציונלי)
1 כף חומץ תפוחים אורגני	כפית דבש טבעי (אופציונלי)
1/2 לימון (מיץ)	

אופן ההכנה

- הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר.
- טחנו היטב עד לקבלת מרקם אחיד.
- שתו מיד!

♥ לשימוש יומיומי, למנאות היטות



100%
טבעי
ללא תוספים
ושמרים



אופציונלי לחיזוק ההשפעה

- כפית כורכום טחון
- עלי בזיליקום טריים
- כפית שמן קוקוס
- כפית זרעי פשתן טחונים

למה זה טוב?

תתדחף

יוצר סביבה חומצית שאינה נעימה לחידקים, מסייע באיזון ה-pH בגוף ומחטא



שומו

אנטי-בקטריאלי חזק אנטי פפטייטי טבעי מחזק את מערכת החיסון



תפוח

מסייע באיזון כעלים, שני בחומצת מאלית, שחובת ביוסי הדלקות, מאזנת את pH-הגוף ומחטא



תמוציות

מכילות פרוטומינים פרואמוצינים שמונעים הידבקות חיידקים ולפנות דרכי השתן



איך ומתי לשתות?

שתו 2-3 פעמים ביום: בבוקר על כ בטן ריקה, בצהריים ובערב - בין הארוחות. מומלץ להמשיך לפחות 3-5 ימים או עד להרגשת שיפור והתמדה.



בוקר
קיבה ריקה



צהריים
בין הארוחות



ערב
בין הארוחות

חשוב להימנע בזמן דלקת בדרכי השתן:



קפאין



אלכוהול



משקאות מוגזים



מזון חריף



מזון מעובד



סוכרים מעובדים



+ לתחיה - נטפירא נטורופית



052-5428555



בריאות סבצ'ית מהמילה
הבכנה עמוקה של הגוף



אבחון אירידיוולוגי וייעוץ נטורופתי מלא

אבחון מעמיק • התאמה אישית • ליווי עד לתוצאה



צילום העיניים
דרך אפלקטיה יעודית



אבחון דרך הלשון



מעבר על בדיקות דם
(במידה ויש - מומלץ לשלוח)



ייעוץ נטורופתי מלא ומקיף



התאמת תכנית
אישית לתהליך



המלצות לתזונה,
צמחי מרפא ופורמולות
שניתן לרכוש בבית



בסיום השיחה תקבלי
סיכום מסודר וטלא על
כל ההמלצות והייעוץ

עלות האבחון והייעוץ:

₪ **450**

במידה ומתנולים תנהליך -
המעקב והתמיכה
ללא תשלום נוסף!

עלות
האבחון



אפליקציה יעודית
לצילום העיניים

עם הנחיות מפורטות ופשוטות.
ניתן לצלם ולשלוח את
התמונות ב-WhatsApp



צמחי מרפא
טבעיים



פורמולות איכותיות
לרכישה



תזונה מותאמת
אישית



ליווי אישי
ותמיכה מלאה



סיכום מסודר
של כל הייעוץ

שלומי שפירא N.D

נטורופת



052-5428555

להקשיב לגוף.
להבין את הסיבה.
ליבור שינוי אמיתי.



Shlomi Shapira N.D

נטורופת

תודה רבה

אני כאן בשבילכם

לכל יעוץ והכוונה



ליווי ומעקב
ללא תשלום נוסף



פרוטוקול טיפולי
מותאם אישית



התאמת
תזונה אישית



חקירת
שורש הבעיה



שיחת ייעוץ
כ-40 דקות



0525428555

שלמה שפירא
נטורופת