

## תפילה לאכילה בריאה

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



**העולם** בו אנו חיים הוא עולם העשייה. מטבע הדברים אנחנו נצרכים לפעול ולהשתדל בכל תחומי החיים: בגידול וחינוך המשפחה, בלימוד תורה, בעבודה ואף בממילות חסדים. לפעמים על אף המאמצים איננו רואים את הברכה במעשינו. סיבות רבות יכולות להוות תשובה לשאלה המוכרת, אחת מהן היא העובדה שלפעמים מרוב השתדלות אנחנו פשוט שוכחים לשאת תפילה שמאמצינו יישאו פרי.

**התפילה** היא כח אדיר שנתן לנו בורא עולם במתנה כמו שנאמר בפרשתנו: "ויאנחו בני ישראל מם העבודה ויצעקו ותעל שוועתם אל האלוקים... וישמע אלוקים את נאקתם ויזכור את בריתו...".

**אמר** דוד המלך ע"ה (תהילים, ע"ג): "ואני קרבת אלוקים לי טוב". גם אנחנו זוכים לפגישות קרובות עם מלך מלכי המלכים מספר פעמים ביום - בכל עת בה אנו נושאים תפילה יש לנו הזדמנות יקרה להיות בקשר עם בורא עולם ולבקש ממנו את כל צרכינו וצורכי עם ישראל.

**גם** כדי לקיים את המוטו של אחת מקופות החולים שסיסמתה היא: "להיות בריא ולהישאר בריא" צריך הרבה תפילה.

**חזקיהו** המלך גנז את ספר הרפואות שהיה בדורו, כאשר ראה שאנשים שכחו מי נתן את הכוח ברפואות הללו.

**אמנם**, ניתנה הרשות לאנשי הרפואה לרפאות ואנחנו נדרשים לפנות לרופא כשיש צורך ולקיים את ההנחיות הרפואיות. ויחד עם זאת אסור לשכוח כי מבחן התוצאה הוא לא בידינו. אנחנו עושים את ההשתדלות מצדנו, והתוצאות יהיו על פי ד'.

**בעבודתי** כדיאטן אני זוכה לעזור לאנשים רבים והברכה שהכי משמחת אותי לשמוע מלקוחותי היא: "שתזכה להיות שליח טוב". גם המטפלים ואנשי הרפואה צריכים לזכור מי נתן להם את החכמה, היכולת, והכח ליעץ ולעזור לאנשים.

**כמו** בכל נושא, גם בעולם התזונה צריך הרבה תפילה, השתדלות ורצון טוב.

**אנחנו** קמים בבוקר ומחליטים שמהיום נשתדל לאכול בריא ונצליח לעשות זאת, אבל המשימה הזו אינה פשוטה כלל.

**אנחנו** פוגשים את האוכל פעמים רבות במשך היום, ונתקלים שוב ושוב בניסיונות. כשאנחנו רוצים לקנות דבר מאכל מחוץ לבית ומולנו ניצבת מאפייה עם ריחות מגרים של בורקס, עוגות או ממתקים וסמוך אליה ממש פתוחה חנות המכולת שמציעה מאכלים בריאים יותר כמו מוצרי חלב, לחמים וקרקרים מלאים, פירות וירקות. לאן נבחר להיכנס?

**גם** בבית, מתוך שעמום, עייפות או דכדוך חלילה אנחנו עלולים לחפש במקרר ובארונות ממתקים או חטיפים על מנת להירגע. צעד ראשון להצלחה בשמירה על תזונה בריאה ומיטיבה הוא לבקש על כך בתפילה.

**כמוכן** שכחלק מההשתדלות המוכרת עלינו להימנע מלאחסן בבית ממתקים או חטיפים, כדי שלא נתפתה אליהם חלילה ברגע של חולשה.

**על** זאת חיבר תלמיד חכם תפילה מיוחדת 'להצלחה בדיאטה' ומומלץ להיעזר בה.

**יהי רצון שנזכה, בעזרת ד', להיות בריאים ולהישאר בריאים!**

אנא ה', אתה בראת כח רצון באדם, שהוא מושפע מכח הרצון העליון. פתח לי שערי רחמים ושערי רצון. פתח לי שערי בריאות הגוף ובריאות הנפש. עזור לי לחזק את כח הרצון. שגופי ישמע לי ולא אלך אחריו נגד רצוני.

אנא ה', הנחה אותי בדרך אמת להחליט החלטות שאני יכול/יכולה לבצע, שתחזק את כח הרצון שלי שאבצע את מה שהחלטתי.

אנא ה' עזור לי להתגבר על יצר האכילה, שאוכל רק את המאכלים הנכונים, שאוכל רק את הכמות הנכונה, שאוכל רק בזמן הנכון, שלא אוכל מתוך עצבות, ולא מתוך יאוש, ולא מתוך שעמום, שהאוכל יהיה רק לבריאות הגוף והנפש.

אנא ה', מלך הכבוד, עזור לי לכבד את עצמי שלא אתביש ולא אביש אחרים. שאוכל להצליח בדרכי. אמן ואמן

(קול הישועות)