

# רגע לפני

לחץ, מתח, דופק מואץ, פיק ברכיים, לא זוכרים כלום. אלה תופעות שכיחות בקרב תלמידים וסטודנטים.

יצחק טבעוני, מומחה ברפואה פונקציונאלית ומפתח שיטת טבעוני לאבחון וטיפול דרך תעלת האוזן, מציע

איך להרפות לחץ

ולהביא לרגיעה

ושחרור ממתחים.

ימים ספורים

לפני הבחינה,

מומלץ לבצע נשיי

מות עמוקות תוך

כדי מילוי אוויר (כי

פוח) הבטן התח

תונה ונשיפה

ממושכת, תוך כדי כיווץ שרירי הבטן והשמעת קול בעת

הוצאת האויר. יש להקפיד על שינה תקינה (למשך שמונה

שעות ביממה) ולאכול חמש ארוחות קטנות ומגוונות

במשך היום, לשתות הרבה מים ולא להשתמש בממריצים

כדוגמת קפה וממתקים.

בבוקר הבחינה, מומלץ לא לצאת מהבית על בטן ריקה,

אלא לקום חצי שעה מוקדם יותר ולאכול ארוחה מגוונת

ומזינה שתכלול שתי פרוסות לחם מלא, סלט ירקות עשיר

בתוספת שמן זית, ביצה או אבוקדו, וכוס תה צמחים

הכולל את צמחי הלואיזה ומליסה.

חצי שעה אחרי הארוחה יש לקחת חמש טבליות של

אוליגופיטום דול (מרגיע במצבי לחץ ומסייע לתפקוד

מאוזן של התאים).

