

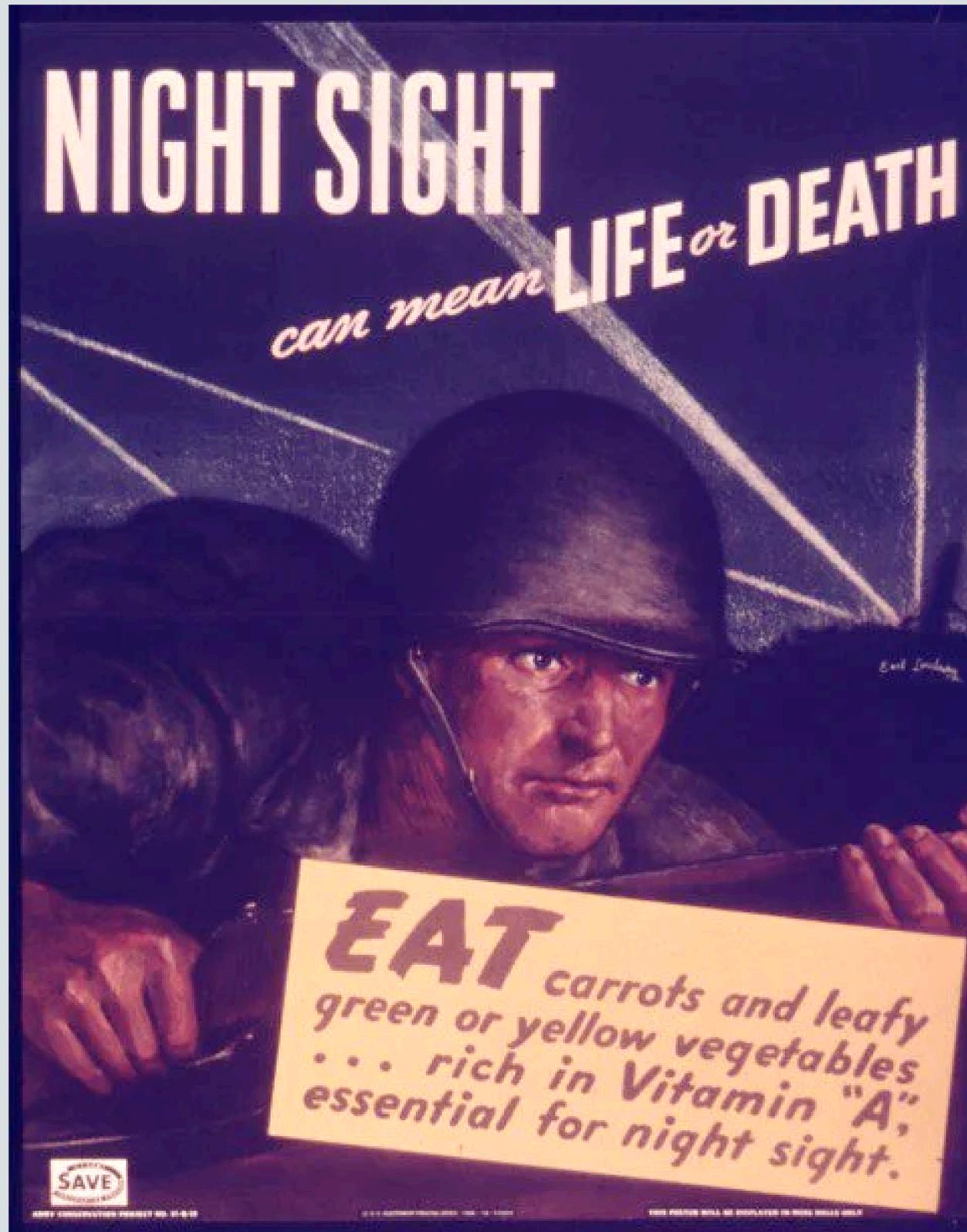
# מנה בריאה של ספקנות: לשמור על הבריאות בעולם של מידע כוזב

איגוד  
האינטרנט  
הישראלי  
ISOC-IL



**מְדַעַת**  
מדע ומידע למען  
בריאות המשפחה





פייק ניוז היסטורי:  
אכילת גזרים משפרת  
ראיה בחושך



# בלשות מידע - מאפיינים של פייק ניוז

פייק ניוז "מוצלח":

- פונה לרגש
- מסר פשוט וקליט
- נשמע מקצועי / סמכותי - "מתחפש" על ידי חיקוי
- כותרת מטעה



# בלשות מידע - מאפיינים של פייק ניוז



פייק ניוז "מוצלח":

- פונה לרגש << גאווה לאומית
- כתוב באופן נגיש
- יכול להשמע מקצועי - "מתחפש" על ידי חיקוי
- כותרת מטעה



# בלשות מידע - מאפיינים של פייק ניוז



פייק ניוז "מוצלח" משתמש בכלים הבאים כדי לשרוד ולהיות ויראלי:

- פונה לרגש << גאווה לאומית
- כתוב באופן נגיש << מסר פשוט ולא מורכב
- יכול להשמע מקצועי - "מתחפש" על ידי חיקוי
- כותרת מטעה

# "יכול להחליף תרופות": 2 כוסות ביום מהמיץ הזה ימנעו התקף לב



10



מערכת וואלה בריאות

עודכן לאחרונה: 25.11.2025 / 7:37

מחקר חדש מצא: שתייה יומית של מיץ תפוזים משנה ביטוי גנטי של 1,705 גנים הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים - והתוצאות טובות יותר ממה שחשבתם

## המחקר שמשנה את התפיסה על מיץ תפוזים

המחקר עקב אחר 20 אנשים בריאים - גברים

ונשים בגילאים 21 עד 46 - שצרכו שתי כוסות של מיץ תפוזים טבעי 100% מדי יום למשך 60 ימים רצופים.

שלושה ימים לפני שהמשתתפים התחילו לשתות את המיץ באופן יומי, הם התבקשו להגביל את הצריכה שלהם מהדריים אחרים כמו לימון ואשכולית, כמו גם תותים, פסיפלורה, קפה, שוקולד, יין ותה - כדי לוודא שהתוצאות אכן מגיעות ממיץ התפוזים בלבד.

החוקרים עקבו אחר שינויים ב-1,705 גנים בתאי החיסון של המשתתפים, וגילו שינויים בביטוי גנטי הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים. כל אלה הם גורמים התורמים להתפתחות מחלות לב.

"המחקר מחזק את הפוטנציאל הטיפולי של מיץ תפוזים", כתבו החוקרים. "הוא מצביע על כך שהוא עשוי לשפר ויסות לחץ דם, חילוף שומנים והפחתת דלקת, בין תהליכים אחרים, על ידי שינוי ביטוי גנטי, ובכך לתרום ליתרונות לבריאות הלב וכלי הדם".

התוצאות הראו ששתיית מיץ תפוזים על בסיס יומי למשך חודשיים עזרה בעיקר לווסת את רמות לחץ הדם ולהפחית דלקת בקרב אנשים בריאים.

# מאפיין נוסף של פייק ניוז- כותרת מטעה

## מיץ יכול להחליף תרופות!?



# בלשות מידע - מאפיינים של פייק ניוז



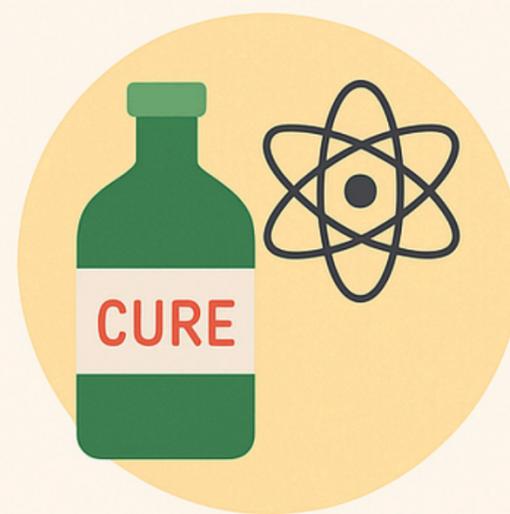
פייק ניוז "מוצלח" משתמש בכלים הבאים כדי לשרוד ולהיות ויראלי:

- פונה לרגש << מפחיד שהילדים יצאו מעצבנים
- כתוב באופן נגיש << מסר מאוד פשטני ולא מורכב
- יכול להשמע מקצועי - "מתחפש" על ידי חיקוי << טוען שמבוסס על מחקר
- כותרת מטעה << כותרת בומבסטית ולא ברורה

# זיהוי מידע מהימן ותזונה



**מסר פשוט וקליט**  
אנשים משתפים  
אותו מהר יותר, בלי  
לעצור לבדוק אם  
הוא נכון.



**מתחפש למקצועי**  
- שימוש שגוי  
בשפה מדעית,  
בגרפים, במונחים  
מורכבים או  
ב"תרופת פלא" כדי  
להישמע אמין.



**פונה לרגש**  
המידע כתוב באופן  
שמיועד להפעיל  
אצלנו רגשות  
חזקים, בדרך כלל  
פחד או בהלה



**כותרת מטעה**  
מידע שנשמע  
דרמטי או מושך, אך  
לא משקף את  
התוכן האמיתי או  
מוצג ללא הקשר.

**כדי שנוכל לדעת אם מידע חדש על תזונה ובריאות הוא אמיתי או מטעה, אנחנו צריכים קודם כלים וידע בסיסי על תזונה ובריאות.**

חידון -

האם מה שאנחנו חושבים שאנחנו יודעים,  
באמת נכון?



לא נכון



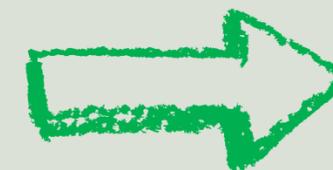
נכון

# נכון / לא נכון?

בתפוח אדום יש  
יותר סוכר מאשר  
בתפוח ירוק



**לא נכון**



**נכון**

# נכון / לא נכון?

בתפוח אדום יש  
יותר סוכר מאשר  
בתפוח ירוק

**לא נכון!**

בתפוח ירוק ובתפוח אדום יש אותה כמות  
סוכר.  
תפוח ירוק מרגיש פחות מתוק כי יש בו יותר  
חומרים חמוצים.

# נכון / לא נכון?

חשוב להקפיד על  
הדיאטה שלנו גם אם  
אנחנו לא רוצים  
להוריד במשקל



**לא נכון**



**נכון**

# נכון / לא נכון?

חשוב להקפיד על  
הדיאטה שלנו גם אם  
אנחנו לא רוצים  
להוריד במשקל

**נכון!**

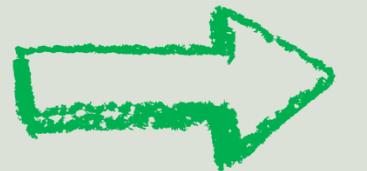
דיאטה זו פשוט מילה שמתארת את התזונה  
היומיומית שלנו. חשוב שנקפיד לאכול אוכל  
מגוון שמכיל את קבוצות המזון השונות.

# נכון / לא נכון?

כימיקלים במזון זה  
מסוכן



**לא נכון**



**נכון**

# נכון / לא נכון?

כימיקלים במזון זה  
מסוכן

**לא נכון!**

המילה כימיקלים היא בסך הכול מילה אחרת  
ל-חומרים.  
כלומר כל המזון שלנו עשוי "מכימיקלים" ואין  
צורך להבהל משמות הרכיבים של האוכל

# כימיקלים זה מפחיד?

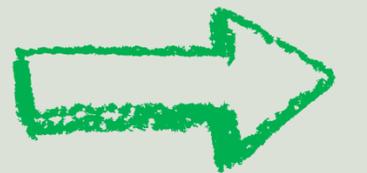
לפנינו רשימה של חומרים שמהם מורכב מאכל מוכר  
האם תרצו לאכול אותו?

רכיבים: מים, שמן צמחי, סוכרים, עמילן, קרוטן (C40H56),  
טוקופרול (E306), ריבופלאבין (E101), ניקוטינאמיד, חומצה  
פנטותנית, ביוטין, חומצה פולית, חומצה אסקורבית (E300), חומצה  
פלמיטית, חומצה סטארית (E570), חומצה אולאית, חומצה לינולאית,  
חומצה מאלית (E296), חומצה אוקסלית, חומצה סליצילית, פורינים,  
נתרן (NA), אשלגן (K), מנגן (MN), ברזל (FE), נחושת (CU), אבץ (ZN),  
זרחן, כלורידים, צבעי מאכל, מעכבי חמצון.



אין

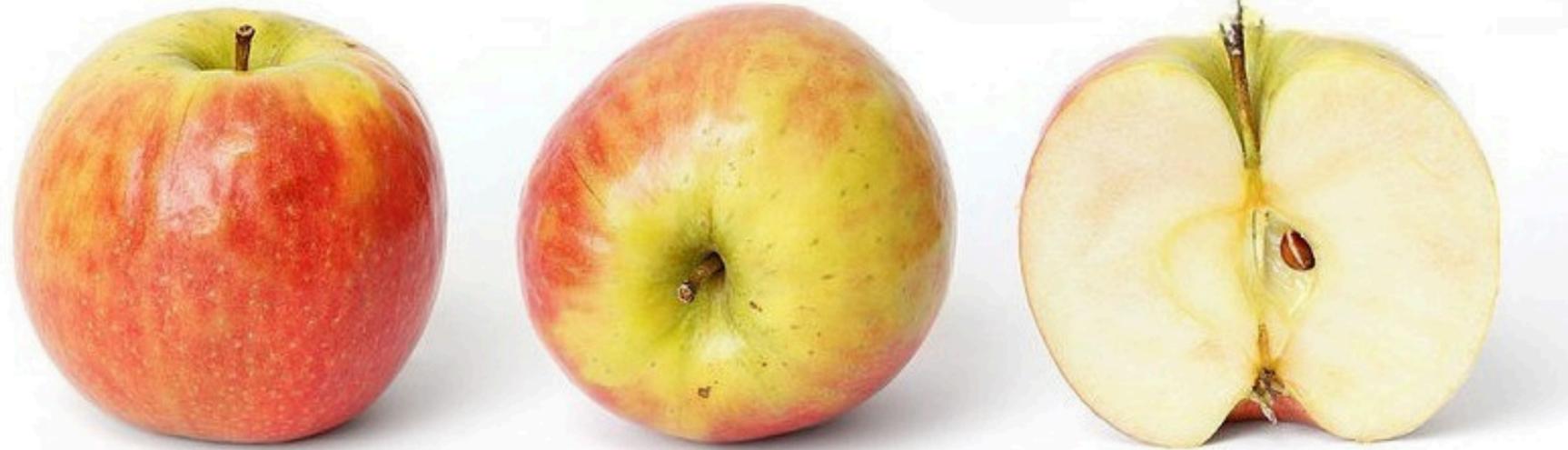
מצב



ברור

# כימיקלים זה מפחיד?

## כימיקלים זה טעים!



רכיבים: מים, שמן צמחי, סוכרים, עמילן, קרוטן (C40H56),  
טוקופרול (E306), ריבופלאבין (E101), ניקוטינאמיד, חומצה  
פנטותנית, ביוטין, חומצה פולית, חומצה אסקורבית (E300), חומצה  
פלמיטית, חומצה סטארית (E570), חומצה אולאית, חומצה לינולאית,  
חומצה מאלית (E296), חומצה אוקסלית, חומצה סליצילית, פורינים,  
נתרן (NA), אשלגן (K), מנגן (MN), ברזל (FE), נחושת (CU), אבץ (ZN),  
זרחן, כלורידים, צבעי מאכל, מעכבי חמצון.

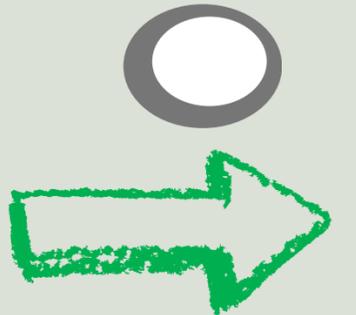
מקום היצור: המחטע הקרוב לביחכם!

# נכון / לא נכון?

אכילת חלבון היא מה  
שגורם לפיתוח שרירים



**לא נכון**



**נכון**

# נכון / לא נכון?

אכילת חלבון היא מה  
שגורם לפיתוח שרירים

## נכון חלקית

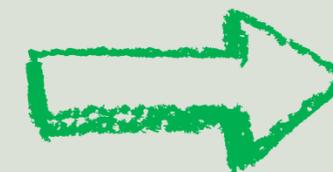
לפיתוח שרירים יש לצרוך חלבון, אבל  
החלבון לבדו לא מוביל לפיתוח מסת  
שריר. מסת שריר יכולה להתפתח רק אם  
נתאמן ונפעיל את השרירים

# נכון / לא נכון?

צריך לשתות לפחות  
3 ליטר מים ביום



**לא נכון**



**נכון**

# נכון / לא נכון?



צריך לשתות לפחות  
3 ליטר מים ביום

**לא נכון!**

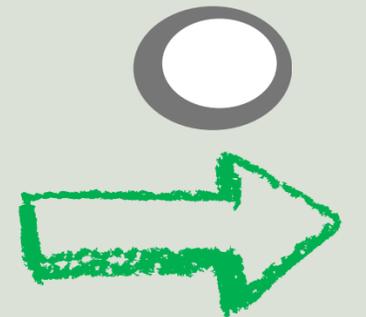
לשתות מספיק מים זה חשוב מאוד,  
אבל לא צריך להגזים.  
אצל אדם בריא המדד הטוב ביותר הוא פיפי  
בגוון צהוב בהיר עד שקוף.

# נכון / לא נכון?

חשוב לאכול דברים  
שמנקים רעלים מהגוף



**לא נכון**



**נכון**

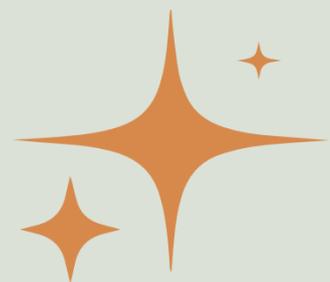
# נכון / לא נכון?

חשוב לאכול דברים  
שמנקים רעלים מהגוף

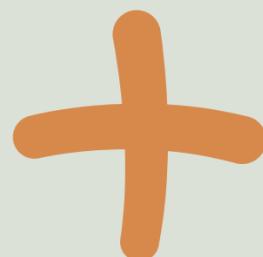
**לא נכון!**

אכן חשוב שהגוף ינקה מעצמו רעלים,  
אבל לאנשים בריאים יש מנגנונים לניקוי  
רעלים מהגוף – הכבד והכליות שלנו.  
כשמנסים למכור לנו "ניקוי רעלים" –  
מיד נזהה שזה מידע לא מהימן

# לסיכום - כמה נקודות בסיסיות בתחום התזונה:



**הגוף יודע לנקות את עצמו מרעלים שנוצרים בתהליכים טבעיים**  
אדם בריא אינו צריך "ניקוי רעלים". עם זאת רצוי להמנע מהרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול שיכולים להוביל לכניסה של חומרים לא בריאים לגוף



**אם אנחנו חושבים שאנחנו זקוקים לתוסף מזון**  
יש להתייעץ עם דיאטנית קלינית מוסמכת או עם הרופא שלנו (גם לגבי תוספי חלבון)



**ירידה בריאה במשקל היא ירידה מתונה**  
ירידה מהירה מדי במשקל עלולה לגרום לנזקים קשים לבריאות. מומלץ להסתייע באיש או אשת מקצוע לליווי תהליכי ירידה במשקל



**פעילות גופנית חשובה למאזן הקלורי**  
בנוסף לחשיבות של תזונה ואכילה מסודרת חשוב להקפיד על פעילות גופנית



**חשוב לאכול בצורה מסודרת, מאוזנת ומגוונת**  
הדיאטה הרגילה שלנו צריכה לכלול את כל קבוצות המזון. מומלץ להקפיד על ארוחות מסודרות

# סל הכלים שלנו:



**הגוף יודע לנקות את עצמו מרעלים שנוצרים בתהליכים טבעיים**  
אדם בריא אינו צריך "ניקוי רעלים". עם זאת רצוי להמנע מהרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול שיכולים להוביל לכניסה של חומרים לא בריאים לגוף



**אם אנחנו חושבים שאנחנו זקוקים לתוסף מזון**  
יש להתייעץ עם דיאטנית קלינית מוסמכת או עם הרופא שלנו (גם לגבי תוספי חלבון)



**ירידה בריאה במשקל היא ירידה מתונה**  
ירידה מהירה מדי במשקל עלולה לגרום לנזקים קשים לבריאות. מומלץ להסתייע באיש או אשת מקצוע לליווי תהליכי ירידה במשקל



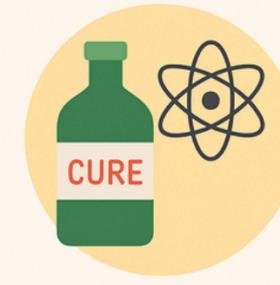
**פעילות גופנית חשובה למאזן הקלורי**  
בנוסף לחשיבות של תזונה ואכילה מסודרת חשוב להקפיד על פעילות גופנית



**חשוב לאכול בצורה מסודרת, מאוזנת ומגוונת**  
הדיאטה הרגילה שלנו צריכה לכלול את כל קבוצות המזון. מומלץ להקפיד על ארוחות מסודרות



**מסר פשוט וקליט**  
אנשים משתפים אותו מהר יותר, בלי לעצור לבדוק אם הוא נכון.



**מתחפש למקצועי**  
שימוש שגוי בשפה מדעית, בגרפים, במונחים מורכבים או ב"תרופת פלא" כדי להישמע אמין.



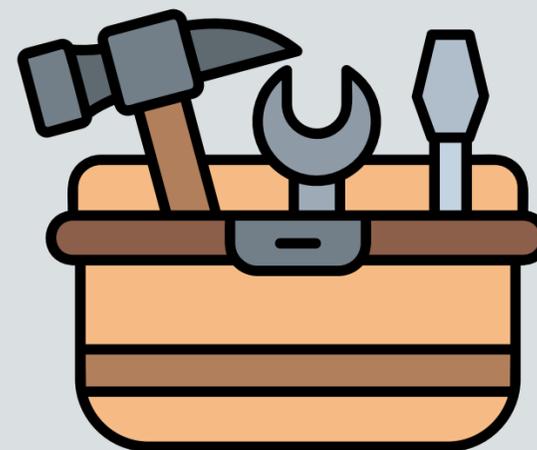
**פונה לרגש**  
המידע כתוב באופן שמיועד להפעיל אצלנו רגשות חזקים, בדרך כלל פחד או בהלה



**כותרת מטעה**  
מידע שנשמע דרמטי או מושך, אך לא משקף את התוכן האמיתי או מוצג ללא הקשר.

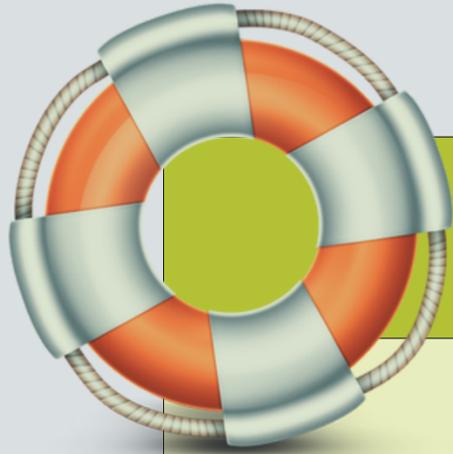
## ידע בסיסי בתזונה

## איך נראה פייק ניוז



**בואו נרחיב  
אותו עוד!**

# גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן



## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

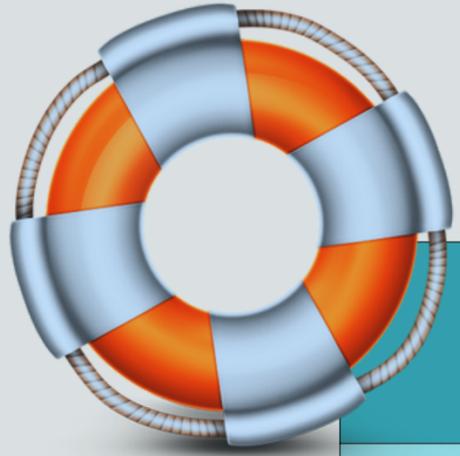
איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?

מה האינטרס?

# גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן



## מה אופי הפרסום?

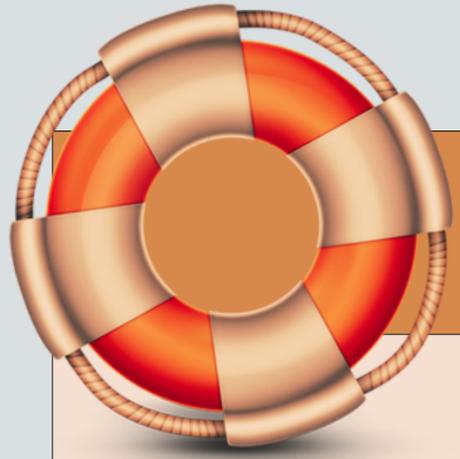
קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

# גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן

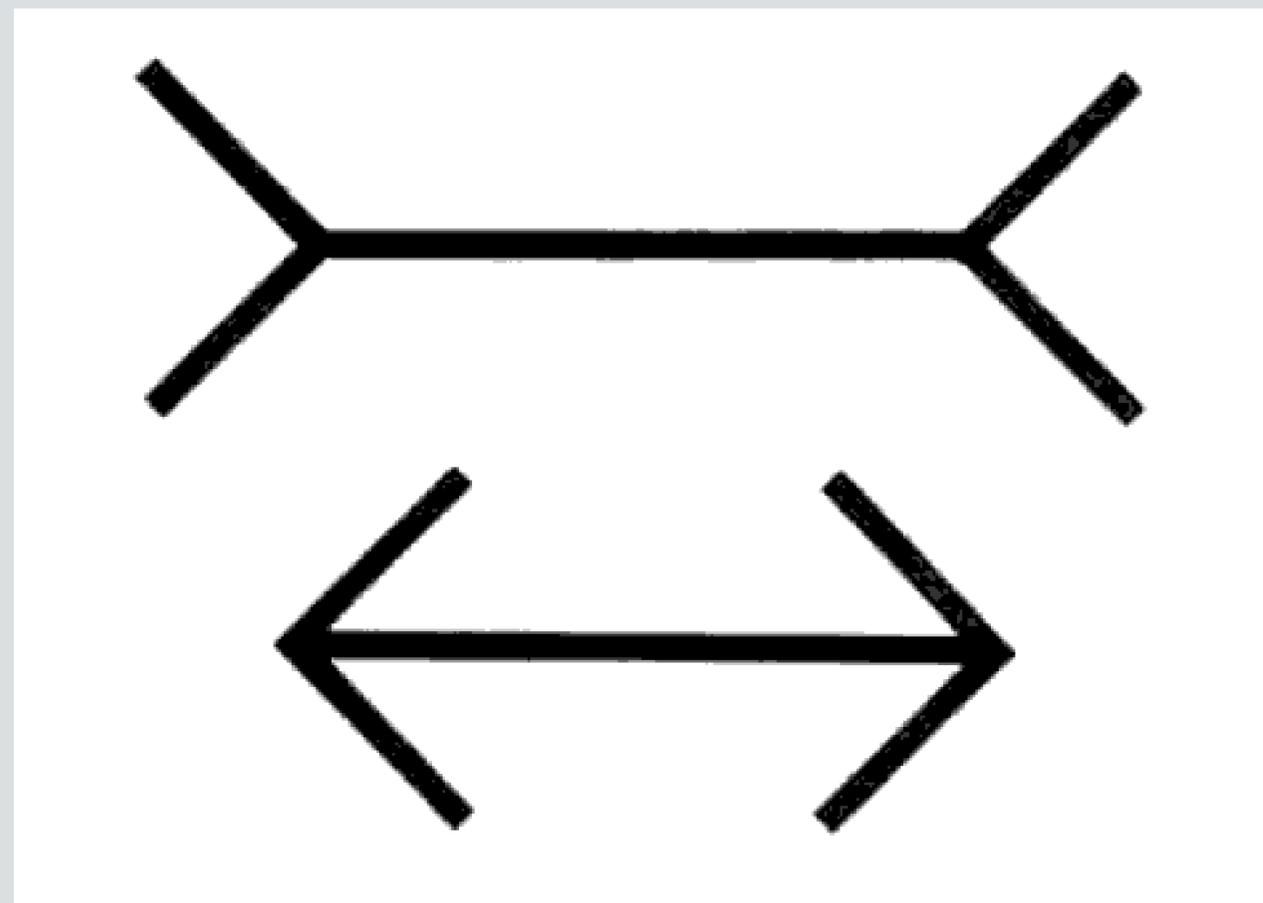


## בדיקת המידע

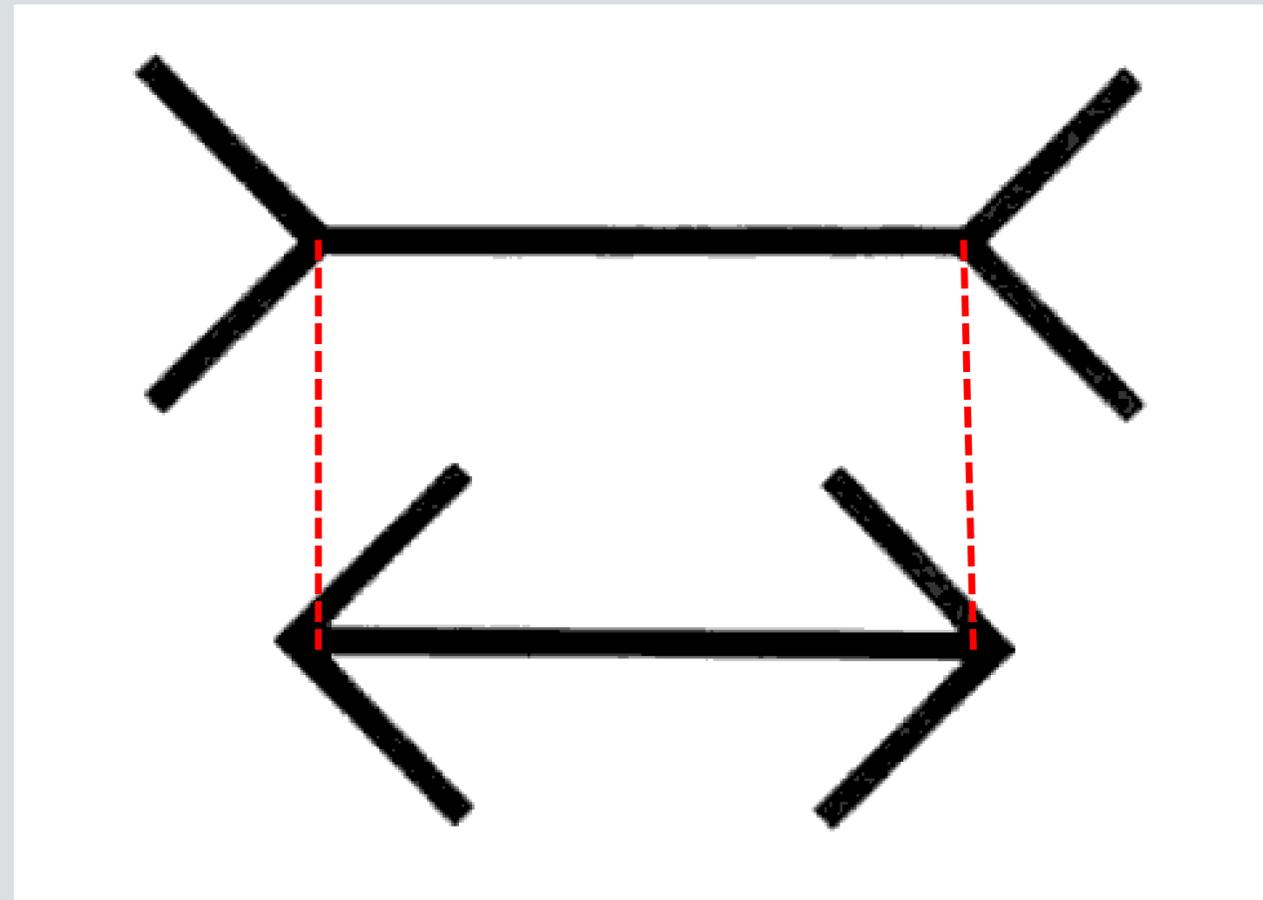
האם העולם עובד ככה? נשווה למידע הבסיסי שיש לנו

## האם זה מספיק?

# מלכודות תפיסתיות – אשליות אופטיות



# מלכודות תפיסתיות – אשליות אופטיות



## **בדיקת המידע - לעומק!**

נגיד שהמידע נראה הגיוני - עכשיו נשים לב לשימוש במלכודות הבאות

<b>הטיית השורדים</b>	<b>נטייה להתמקד באלה ששרדו, גרום לשיפוט מוטעה של המצב</b>
<b>פניה אל הטבע</b>	<b>הנחה שגוייה שדברים "טבעיים" הם טובים יותר</b>
<b>אנקדוטה</b>	<b>מקרה יחיד איננו הוכחה לתופעה כוללת</b>
<b>קטיף דובדבנים</b>	<b>הצגה סלקטיבית של נתונים במטרה לתמוך בעמדה מסוימת</b>

# גלגלי הצלה – כללי אצבע לזיהוי מידע לא מהימן

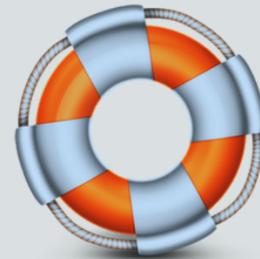


## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?  
האם זה תואם ידע בסיסי  
בתחום התזונה?

האם יש פה מלכודת?

השוואה למקורות אחרים



## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם  
משקרים לנו מלבד  
המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?



## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם  
זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

# פרוייקט אמת אחרת

חדשות שלא תראו בטלוויזיה

ראשי « מיסטיקה » אתם כאן

## חיים פראנים – חיים ללא הצורך במזון / עדות אישית [עודכן]

האם חיים ללא אוכל אפשריים? המדע טוען בתוקף שלא. מחבר המאמר שלפניכם טוען שכן ושזוהי אפשרות זמינה לכל אחד שמוכן לעבור תהליך ולהגיע למצב שנקרא חיים ללא מזון בעזרת אנרגיית הפראנה.

47,085 צפיות | 130 תגובות

מאת כותב אורח | 20 באפריל 2013

עודכן לאחרונה: 28 באוקטובר 2013

לפני מספר שנים שמעתי על אנשים שיכולים לחיות מאנרגיה בלבד. לעולם לא חשבתי שיבוא יום ואהפוך לאחד

מהם. הם תמיד נשמעו לי מאוד רוחניים או מאוד רחוקים פיזית, שכן רובם "באבות" הודים או נמצאים אי שם ביערות של ברזיל בהתבודדות. במאמר זה ברצוני להציג בפניכם נושא שהרוב לא שמעו עליו בכלל. נושא שכאשר אנו מעלים אותו לדיון אנו מקבלים דעות מנוגדות, סתירות מדעיות והתנגדויות נחרצות. מדובר על נושא החיים מהפראנה (אנרגיית החיים) וללא הצורך לאכול.



## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

# פרוייקט אמת אחרת

חדשות שלא תראו בטלוויזיה

ראשי « מיסטיקה » אתם כאן

## חיים פראנים – חיים ללא הצורך במזון / עדות אישית [עודכן]

האם חיים ללא אוכל אפשריים? המדע טוען בתוקף שלא. מחבר המאמר שלפניכם טוען שכן ושזוהי אפשרות זמינה לכל אחד שמוכן לעבור תהליך ולהגיע למצב שנקרא חיים ללא מזון בעזרת אנרגיית הפראנה.

47,085 צפיות | 130 תגובות

מאת כותב אורח | 20 באפריל 2013

עודכן לאחרונה: 28 באוקטובר 2013

לפני מספר שנים שמעתי על אנשים שיכולים לחיות מאנרגיה בלבד. לעולם לא חשבתי שיבוא יום ואהפוך לאחד

מהם. הם תמיד נשמעו לי מאוד רוחניים או מאוד רחוקים פיזית, שכן רובם "באבות" הודים או נמצאים אי שם ביערות של ברזיל בהתבודדות. במאמר זה ברצוני להציג בפניכם נושא שהרוב לא שמעו עליו בכלל. נושא שכאשר אנו מעלים אותו לדיון אנו מקבלים דעות מנוגדות, סתירות מדעיות והתנגדויות נחרצות. מדובר על נושא החיים מהפראנה (אנרגיית החיים) וללא הצורך לאכול.



## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

# "יכול להחליף תרופות": 2 כוסות ביום מהמיץ הזה ימנעו התקף לב



10



מערכת וואלה בריאות  
עודכן לאחרונה: 25.11.2025 / 7:37

מחקר חדש מצא: שתייה יומית של מיץ תפוזים משנה ביטוי גנטי של 1,705 גנים הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים - והתוצאות טובות יותר ממה שחשבתם

## המחקר שמשנה את התפיסה על מיץ תפוזים

המחקר עקב אחר 20 אנשים בריאים - גברים ונשים בגילאים 21 עד 46 - שצרכו שתי כוסות של מיץ תפוזים טבעי 100% מדי יום למשך 60 ימים רצופים.

שלושה ימים לפני שהמשתתפים התחילו לשתות את המיץ באופן יומי, הם התבקשו להגביל את הצריכה שלהם מהדריים אחרים כמו לימון ואשכולית, כמו גם תותים, פסיפלורה, קפה, שוקולד, יין וטה - כדי לוודא שהתוצאות אכן מגיעות ממיץ התפוזים בלבד.

החוקרים עקבו אחר שינויים ב-1,705 גנים בתאי החיסון של המשתתפים, וגילו שינויים בביטוי גנטי הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים. כל אלה הם גורמים התורמים להתפתחות מחלות לב.

"המחקר מחזק את הפוטנציאל הטיפולי של מיץ תפוזים", כתבו החוקרים. "הוא מצביע על כך שהוא עשוי לשפר ויסות לחץ דם, חילוף שומנים והפחתת דלקת, בין תהליכים אחרים, על ידי שינוי ביטוי גנטי, ובכך לתרום ליתרונות לבריאות הלב וכלי הדם".

התוצאות הראו ששתיית מיץ תפוזים על בסיס יומי למשך חודשיים עזרה בעיקר לווסת את רמות לחץ הדם ולהפחית דלקת בקרב אנשים בריאים.

### בדיקת המידע

### האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

# "יכול להחליף תרופות": 2 כוסות ביום מהמיץ הזה ימנעו התקף לב



10



מערכת וואלה בריאות  
עודכן לאחרונה: 25.11.2025 / 7:37

מחקר חדש מצא: שתייה יומית של מיץ תפוזים משנה ביטוי גנטי של 1,705 גנים הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים - והתוצאות טובות יותר ממה שחשבתם

## המחקר שמשנה את התפיסה על מיץ תפוזים

המחקר עקב אחר 20 אנשים בריאים - גברים ונשים בגילאים 21 עד 46 - שצרכו שתי כוסות של מיץ תפוזים טבעי 100% מדי יום למשך 60 ימים רצופים.

שלושה ימים לפני שהמשתתפים התחילו לשתות את המיץ באופן יומי, הם התבקשו להגביל את הצריכה שלהם מהדריים אחרים כמו לימון ואשכולית, כמו גם תותים, פסיפלורה, קפה, שוקולד, יין וזה - כדי לוודא שהתוצאות אכן מגיעות ממיץ התפוזים בלבד.

החוקרים עקבו אחר שינויים ב-1,705 גנים בתאי החיסון של המשתתפים, וגילו שינויים בביטוי גנטי הקשורים ללחץ דם, דלקת וחילוף חומרים. כל אלה הם גורמים התורמים להתפתחות מחלות לב.

"המחקר מחזק את הפוטנציאל הטיפולי של מיץ תפוזים", כתבו החוקרים. "הוא מצביע על כך שהוא עשוי לשפר ויסות לחץ דם, חילוף שומנים והפחתת דלקת, בין תהליכים אחרים, על ידי שינוי ביטוי גנטי, ובכך לתרום ליתרונות לבריאות הלב וכלי הדם".

התוצאות הראו ששתיית מיץ תפוזים על בסיס יומי למשך חודשיים עזרה בעיקר לווסת את רמות לחץ הדם ולהפחית דלקת בקרב אנשים בריאים.

### בדיקת המידע

### האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

# הסוד לאריכות ימים: 20 סיגרות ביום וכוס יין

בריטניה: בת ה-111 זוכרת את הטיטאניק ואת מלחמת העולם, אבל נאלצה להפסיק לעשן בגיל 103 בעקבות הוראות הרופאים

סוכנויות הידיעות | 16:54 30/9/2013



לדורותי פיל, בת 111 מיורקשייר, יש הסבר מצוין לאריכות הימים שלה: עשרים סיגרות ליום וכוס יין שרי לארוחת הבוקר. פיל, שעבדה כל חייה כמזכירה, חוותה שתי מלחמות עולם, והיא אפילו זוכרת את אסון טביעת הטיטאניק (1912). "כולנו היינו בשוק כשזה קרה", היא מספרת. "כולם היו עצובים. אני שרדתי שתי מלחמות עולם. במלחמה השנייה, המקלט שבו שהיתי היה תחת הפצצה, אבל לא ממש פחדתי. פצצה נפלה לידינו והשכנים שלי נהרגו. זה היה ממש עצוב".

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

# הסוד לאריכות ימים: 20 סיגרות ביום וכוס יין

בריטניה: בת ה-111 זוכרת את הטיטאניק ואת מלחמת העולם, אבל נאלצה להפסיק לעשן בגיל 103 בעקבות הוראות הרופאים

סוכנויות הידיעות | 16:54 30/9/2013



לדורותי פיל, בת 111 מיורקשייר, יש הסבר מצוין לאריכות הימים שלה: עשרים סיגרות ליום וכוס יין שרי לארוחת הבוקר. פיל, שעבדה כל חייה כמזכירה, חוותה שתי מלחמות עולם, והיא אפילו זוכרת את אסון טביעת הטיטאניק (1912). "כולנו היינו בשוק כשזה קרה", היא מספרת. "כולם היו עצובים. אני שרדתי שתי מלחמות עולם. במלחמה השנייה, המקלט שבו שהיתי היה תחת הפצצה, אבל לא ממש פחדתי. פצצה נפלה לידינו והשכנים שלי נהרגו. זה היה ממש עצוב".

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע? 

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו? 

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה? 

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

 האם העולם עובד ככה?

 הטיית השורדים

פניה אל הטבע

 אנקדוטה

 קטיף דובדבנים

# משקה שלושת המיצים לניקוי רעלים מהמעיים

2555 ♥

מאת: שי אליאב

☆ שמור למועדפים   ✉ שלח לחבר   📌 שתף   ✔ הרשמה

רבים מאיתנו סובלים מבעיות במערכת העיכול אשר מעיקות על בריאותנו ומזיקות לה כשהן מתרחשות לאורך זמן, וביניהן עצירות, התכווצויות, תסמונת המעי הרגיז ועוד. למרות המורכבות ומידת התסכול שהבעיות האלו גורמות, הפתרון עבורן כנראה נמצא במקום קרוב ונגיש מאוד - המטבח שלכם. תזונה בריאה שמסייעת לסילוק רעלים וטפילים מזיקים מהמעיים היא כלי יעיל מאוד לשיפור איכות החיים של כל מי שסובל מבעיות במערכת העיכול, ואם אתם

חווים אותן כדאי לכם מאוד לנסות זאת. דרך מצוינת להתחיל היא בעזרת המשקה המיוחד והפשוט להכנה שלפניכם, שיעשה לכם ניקוי יסודי במערכת העיכול בעזרת שילוב של 3 מיצים בריאים.

## בדיקת המידע

### האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

# משקה שלושת המיצים לניקוי רעלים מהמעיים

2555 ♥

שי אליאב. בעל תואר באומנות הקול והמסך

מאת: שי אליאב

☆ שמור למועדפים   ✉ שלח לחבר   📺 שתף   ✓ הרשמה

רבים מאיתנו סובלים מבעיות במערכת העיכול אשר מעיקות על בריאותנו ומזיקות לה כשהן מתרחשות לאורך זמן, וביניהן עצירות, התכווצויות, תסמונת המעי הרגיז ועוד. למרות המורכבות ומידת התסכול שהבעיות האלו גורמות, הפתרון עבורן כנראה נמצא במקום קרוב ונגיש מאוד - המטבח שלכם. תזונה בריאה שמסייעת לסילוק רעלים וטפילים מזיקים מהמעיים היא כלי יעיל מאוד לשיפור איכות החיים של כל מי שסובל מבעיות במערכת העיכול, ואם אתם

חווים אותן כדאי לכם מאוד לנסות זאת. דרך מצוינת להתחיל היא בעזרת המשקה המיוחד והפשוט להכנה שלפניכם, שיעשה לכם ניקוי יסודי במערכת העיכול בעזרת שילוב של 3 מיצים בריאים.

## בדיקת המידע

🚩 האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

🚩 פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

🚩 על מה מבוסס המידע?

🚩 איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

🚩 מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## קרדיולוגים נדהמים: תה לניקוי רעלים שורף את שומן הבטן

תה טבעי לניקוי רעלים שורף את השומן בבטן, מנקה את הגוף ומשפר את מערכת העיכול ללא צום או טיפולים יקרים!

### ראיון בלעדי עם היוצרות של Lulutox

שאלה: לאורה, מה עורר בך השראה לפתח מוצר לירידה במשקל וניקוי רעלים?

לאורה: "רצינו ליצור משהו באמת יעיל והמחקר שלנו הוביל אותנו לתובנה משמעותית: במשך מאות שנים, נזירים ותרבויות אסיאתיות מסורתיות השתמשו בצמחים מיוחדים כדי לנקות את הרעלים מהגוף, להאיץ את חילוף החומרים ולשמור על משקל בריא. כאשר חושבים על זה, לעיתים רחוקות מאוד רואים נזירים בעלי משקל עודף – הם שכללו את אמנות הניקוי העצמי של הגוף."

"לקחנו השראה מהחכמה העתיקה והשקענו חודשים בלמידה ובחינה של צמחי מרפא שונים. לאחר כשנה של מחקר אינטנסיבי, סוף פיתחנו **תערובת מדויקת של 11 צמחים עוצמתיים הידועים כמנקים את הגוף מרעלים, משפרים את העיכול ומאיצים את שריפת השומן.** זה מה שהופך את Lulutox לייחודי – הוא מבוסס על ידע בן מאות שנים המשולב יחד עם המדע המודרני."

שאלה: מה הופך את Lulutox לכל כך מיוחד?

לאורה: "בניגוד למוצרים רבים אחרים המסתמכים על כימיקלים קשים או דיאטות קיצוניות, Lulutox מבוסס על נוסחה מאוזנת של צמחים שהוכיחה את ערכה במשך דורות רבים. הצמחים האלה עובדים בהרמוניה מושלמת כדי לתמוך בתהליך ניקוי הרעלים הטבעי של הגוף תוך כדי הגברת חילוף החומרים ושריפת השומן."

משתמש נוסף, נועם, משתף: "הייתי סקפטי, אבל לאחר שירדתי 4,5 ק"ג ב-3 השבועות הראשונים, ידעתי שהמוצר עובד. זה היה כל כך פשוט – הייתי צריכה לשתות Lulutox מדי יום ולעקוב אחרי דיאטה."

### היכן ניתן לקנות את Lulutox וכמה הוא עולה?

לאורה: Lulutox אינו זמין בבתי המרקחת. בחרנו בכוונה במכירות ישירות על מנת להימנע מעלויות מיותרות של מתווך – ולכן אנחנו יכולים להציע אותו במחיר הוגן."

"בדרך כלל, אספקה ל-30 ימים עולה \$85, אבל כרגע אנחנו יוצאים במבצע מיוחד ומוגבל בזמן: \$25.95 בלבד במקום \$85! המטרה היא לתת לכמה שיותר אנשים את ההזדמנות לנסות את Lulutox ללא כל סיכון."

"החלק הטוב ביותר: אנחנו מציעים ערבות של 30 יום להחזר כספי מלא – אם מישהו אינו מרוצה, אנחנו ניתן לו החזר כספי מלא בגין מחיר הרכישה ללא שאלות אבל בכנות, זה נדיר מאוד שאנחנו מבצעים החזר כספי מכיוון שהלקוחות שלנו נרגשים מהתוצאות!"

### בדיקת המידע

#### האם העולם עובד ככה?

#### הטיית השורדים

#### פניה אל הטבע

#### אנקדוטה

#### קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

# קרדיולוגים נדהמים: תה לניקוי רעלים שורף את שומן הבטן

תה טבעי לניקוי רעלים שורף את השומן בבטן, מנקה את הגוף ומשפר את מערכת העיכול ללא צום או טיפולים יקרים!

## ראיון בלעדי עם היוצרות של Lulutox

שאלה: לאורה, מה עורר בך השראה לפתח מוצר לירידה במשקל וניקוי רעלים?

לאורה: "רצינו ליצור משהו באמת יעיל והמחקר שלנו הוביל אותנו לתובנה משמעותית: במשך מאות שנים, נזירים ותרבויות אסיאתיות מסורתיות השתמשו בצמחים מיוחדים כדי לנקות את הרעלים מהגוף, להאיץ את חילוף החומרים ולשמור על משקל בריא. כאשר חושבים על זה, לעיתים רחוקות מאוד רואים נזירים בעלי משקל עודף – הם שכללו את אמנות הניקוי העצמי של הגוף."

"לקחנו השראה מהחכמה העתיקה והשקענו חודשים בלמידה ובחינה של צמחי מרפא שונים. לאחר כשנה של מחקר אינטנסיבי, סוף פיתחנו תערובת מדויקת של 11 צמחים עוצמתיים הידועים כמנקים את הגוף מרעלים, משפרים את העיכול ומאיצים את שריפת השומן. זה מה שהופך את Lulutox לייחודי – הוא מבוסס על ידע בן מאות שנים המשולב יחד עם המדע המודרני."

שאלה: מה הופך את Lulutox לכל כך מיוחד?

לאורה: "בניגוד למוצרים רבים אחרים המסתמכים על כימיקלים קשים או דיאטות קיצוניות, Lulutox מבוסס על נוסחה מאוזנת של צמחים שהוכיחה את ערכה במשך דורות רבים. הצמחים האלה עובדים בהרמוניה מושלמת כדי לתמוך בתהליך ניקוי הרעלים הטבעי של הגוף תוך כדי הגברת חילוף החומרים ושריפת השומן."

משתמש נוסף, נועם, משתף: "הייתי סקפטי, אבל לאחר שירדתי 4,5 ק"ג ב-3 השבועות הראשונים, ידעתי שהמוצר עובד. זה היה כל כך פשוט – הייתי צריכה לשתות Lulutox מדי יום ולעקוב אחרי דיאטה."

## היכן ניתן לקנות את Lulutox וכמה הוא עולה?

לאורה: Lulutox אינו זמין בבתי המרקחת. בחרנו בכוונה במכירות ישירות על מנת להימנע מעלויות מיותרות של מתווך – ולכן אנחנו יכולים להציע אותו במחיר הוגן."

"בדרך כלל, אספקה ל-30 ימים עולה \$85, אבל כרגע אנחנו יוצאים במבצע מיוחד ומוגבל בזמן: \$25.95 בלבד במקום \$85! המטרה היא לתת לכמה שיותר אנשים את ההזדמנות לנסות את Lulutox ללא כל סיכון."

"החלק הטוב ביותר: אנחנו מציעים ערבות של 30 יום להחזר כספי מלא – אם מישהו אינו מרוצה, אנחנו ניתן לו החזר כספי מלא בגין מחיר הרכישה ללא שאלות אבל בכנות, זה נדיר מאוד שאנחנו מבצעים החזר כספי מכיוון שהלקוחות שלנו נרגשים מהתוצאות!"

## בדיקת המידע

 האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

 פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

 קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?



## דיאטה: איך רזתה נטלי 37 קילו בארבעה חודשים?

נטלי חזן הייתה שחיינית רזה שלא רגילה לספור קלוריות, אבל כחיילת הגיעה למשקל שיא של 95 קילו. אחרי שהתייאשה מדיאטות כושלות, נתנה הזדמנות אחרונה לעניין והיום, עם 37 קילו פחות, היא מבטיחה לא לחזור אחורה. זה הסיפור שלה



עדנה אברמסון פורסם: 15.01.12, 08:47

בשיתוף מכון אברהמסון

בשונה מרבים הסובלים מעודף משקל, נטלי חזן, בת 26 מחיפה, מספרת על ילדות כנערה רזה לחלוטין. היא הייתה חלק מנבחרת השחייה של חיפה, ולא התעסקה במה שהיא שמה על הצלחת. "לא חשבת בכלל על המשקל", היא אומרת ל-ynet. "אכלתי המון אבל גם שחיתי והכל היה מתקדז".



באה מבית שבכל יום אוכלים בו מתוק, ולא אחד. נטלי חזן אחרי הדיאטה

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

בדיקת המידע	
האם העולם עובד ככה?	
הטיית השורדים	
פניה אל הטבע	
אנקדוטה	
קטיף דובדבנים	

מאיפה הגיע המידע?	
על מה מבוסס המידע?	
איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?	
מי הכותב ומה השכלתו?	
האם זו פרסומת? מה האינטרס?	
מה אופי הפרסום?	
קליקבייט – כותרת מטעה?	
קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?	
מעורר בהלה?	
כתוב ברור?	

# דיאטה

דיאטת החורף • חצי שירה • **הדיאטה שלי** • מזונות על • איך לרזות • הדיאטות שעובדות



## הדיאטה שלי

### דיאטה: איך רזתה נטלי 37 קילו בארבעה חודשים?

נטלי חזן הייתה שחיינית רזה שלא רגילה לספור קלוריות, אבל כחיילת הגיעה למשקל שיא של 95 קילו. אחרי שהתייאשה מדיאטות כושלות, נתנה הזדמנות אחרונה לעניין והיום, עם 37 קילו פחות, היא מבטיחה לא לחזור אחורה. זה הסיפור שלה

עדנה אברמסון פורסם: 15.01.12, 08:47

בשיתוף מכון אברהמסון

בשונה מרבים הסובלים מעודף משקל, נטלי חזן, בת 26 מחיפה, מספרת על ילדות כנערה רזה לחלוטין. היא הייתה חלק מנבחרת השחייה של חיפה, ולא התעסקה במה שהיא שמה על הצלחת. "לא חשבת בכלל על המשקל", היא אומרת ל-ynet. "אכלתי המון אבל גם שחיתי והכל היה מתקדז".



באה מבית שבכל יום אוכלים בו מתוק, ולא אחד. נטלי חזן אחרי הדיאטה

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

# דו-מימן חד-חמצוני:

- חומר חסר צבע, טעם, וריח
- הורג אלפי אנשים מדי שנה, מרביתם משאיפה של החומר
- חשיפה לחומר כמוצק או כגז עלולה לגרום לכוויות חמורות ברקמות חיות.
- מרכיב מרכזי ברוב הרעלים.
- מאיץ החלדה של ברזל.
- הממשלה מסרבת לאסור את השימוש בכימיקל זה בגלל חשיבותו לכלכלה.
- חשוב לתפקוד של תחנות חשמל וכורים גרעיניים.
- השימוש בתרכובת על ידי מפעלי תעשייה נמשך, והיא נשפכת לים ולנחלים בכמויות עצומות

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

# דו-מימן חד-חמצוני:

- חומר חסר צבע, טעם, וריח,
- הורג אלפי אנשים מדי שנה, מרביתם משאיפה של החומר.
- חשיפה לחומר כמוצק או כגז עלולה לגרום לכוויות חמורות ברקמות חיות.
- מרכיב מרכזי ברוב הרעלים.
- מאיץ החלדה של ברזל.
- הממשלה מסרבת לאסור את השימוש בכימיקל זה בגלל חשיבותו לכלכלה.
- חשוב לתפקוד של תחנות חשמל וכורים גרעיניים.
- השימוש בתרכובת על ידי מפעלי תעשייה נמשך, והיא נשפכת לים ולנחלים בכמויות עצומות

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע? 

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני? 

מי הכותב ומה השכלתו? 

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם? 

מעורר בהלה? 

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

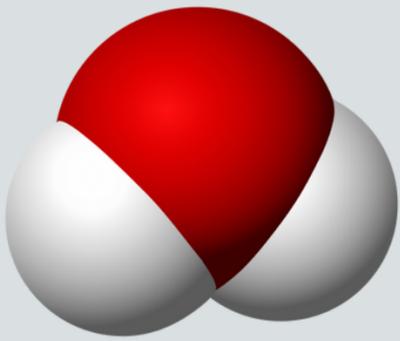
האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים 



# – חיפוש במקורות אחרים

# דו-מימן חד-חמצני :

חיפוש בוויקיפדיה

## דו-מימן חד-חמצני

[קריאה](#) [עריכת קוד מקור](#)

[ערך שיחה](#)

[תוכן עניינים](#) [הסתרה](#)

[התחלה](#)

[רקע](#)

[מינוח](#)

[המתיחה](#)

[קורבנות המתיחה](#)

[קישורים חיצוניים](#)

[הערות שוליים](#)

**דו-מימן חד-חמצני** (באנגלית: **Dihydrogen monoxide**, ידוע גם בראשי התיבות **DHMO**) הוא שם נרדף למים, שנעשה בו שימוש לצורכי מתיחה. במסגרת המתיחה מוצגים המים מבלי לנקוב בשמם המקובל, אלא בשם אחר, שהוא מדויק מדעית אך אינו נמצא בשימוש, כתרכובת כימית נפוצה שמיוחסות לה תכונות שליליות רבות. בין התכונות ניתן למנות את היותה מרכיב חשוב בגשם חומצי, כחומצה הידרוקסילית, תרומתה לאפקט החממה, היותה גורם עיקרי לארוזיה של נופי טבע, ולקורוזיה והחלדה של מתכות; בד בבד עם כל אלה, עולה הטענה כי נמשך השימוש בתרכובת על ידי מפעלי תעשייה, וכי היא נשפכת לים ולנחלים בכמויות עצומות.

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

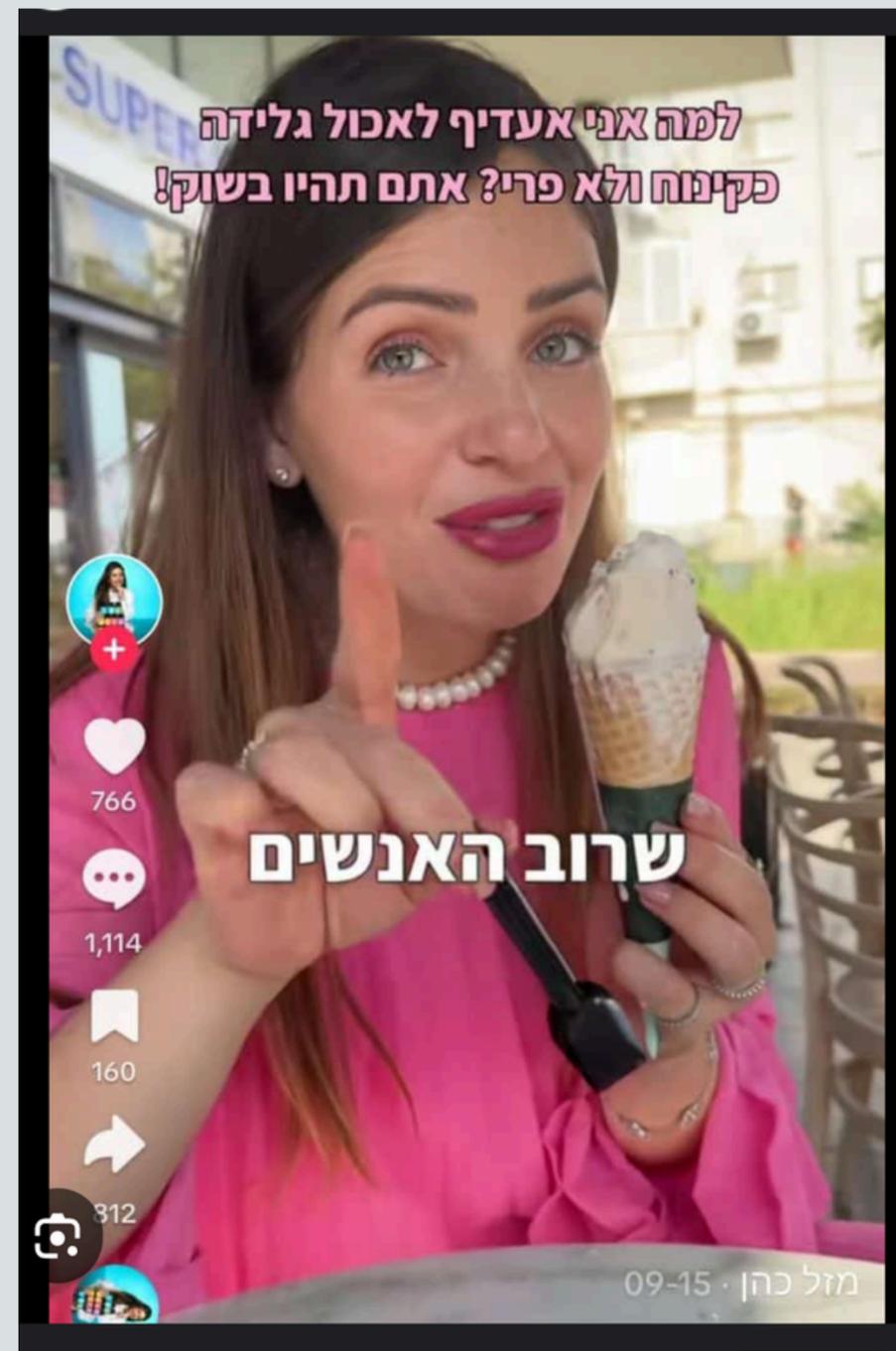
פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## משפיענית רשת:

"אם אני אוכל עכשיו פרי, הוא יתקע לי בוושט. הוושט שלנו, זה לא תחנת עיכול, זה תחנת מעבר. זה אומר שהפרי פשוט יישאר שם תקוע. ... התפוח לא מתעכל, הוא מתחיל להשחיר, והוא יוצר המון המון חיידקים"



## מאיפה הגיע המידע?

🚩 על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

🚩 מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

🚩 מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

🚩 האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

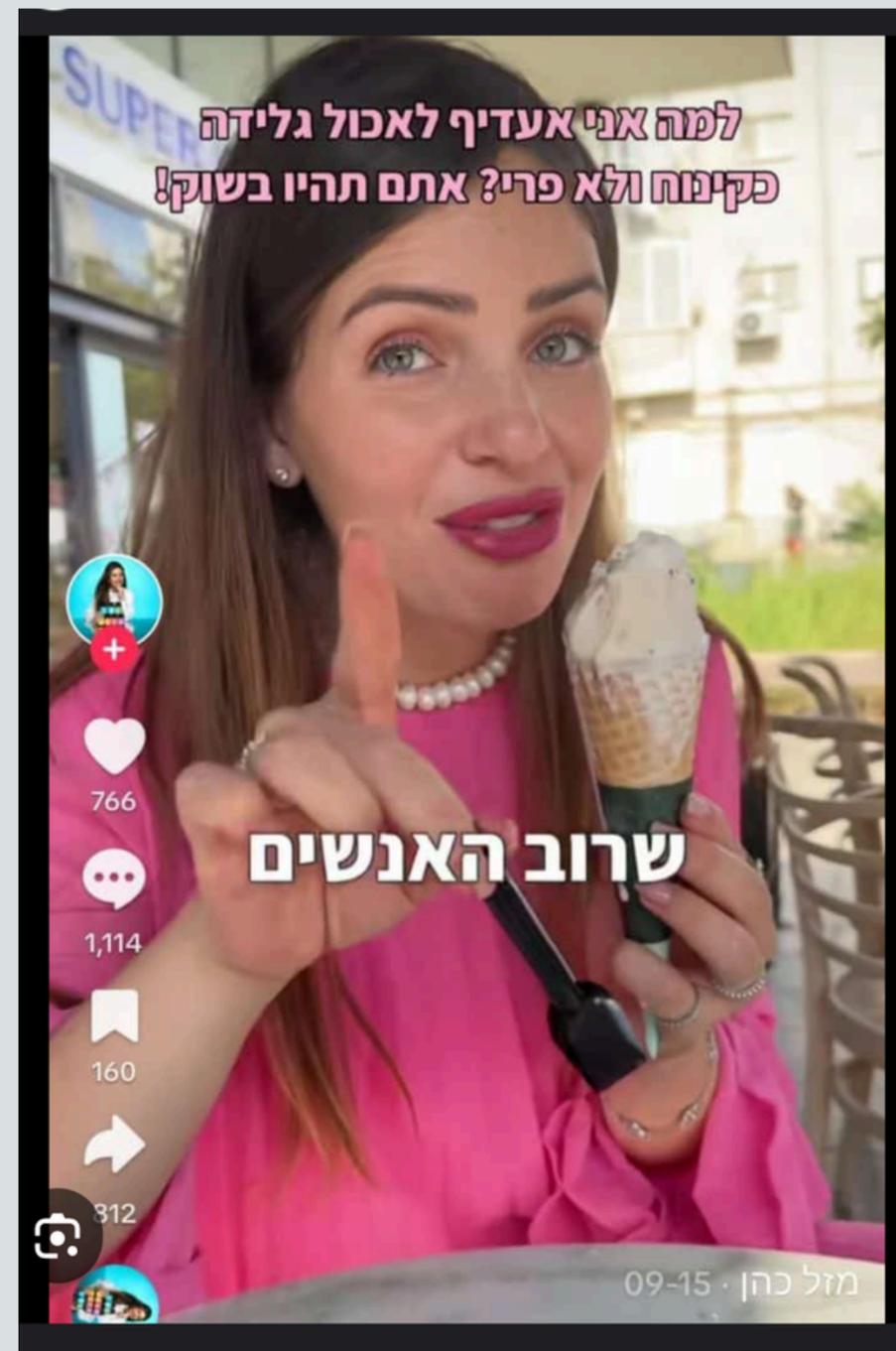
פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

## משפיענית רשת:

"אם אני אוכל עכשיו פרי, הוא יתקע לי בוושט. הוושט שלנו, זה לא תחנת עיכול, זה תחנת מעבר. זה אומר שהפרי פשוט יישאר שם תקוע. ... התפוח לא מתעכל, הוא מתחיל להשחיר, והוא יוצר המון המון חיידקים"



## משרד הבריאות נגד כוכבת הטיקטוק הישראלית: "זה פשוט לא נכון"

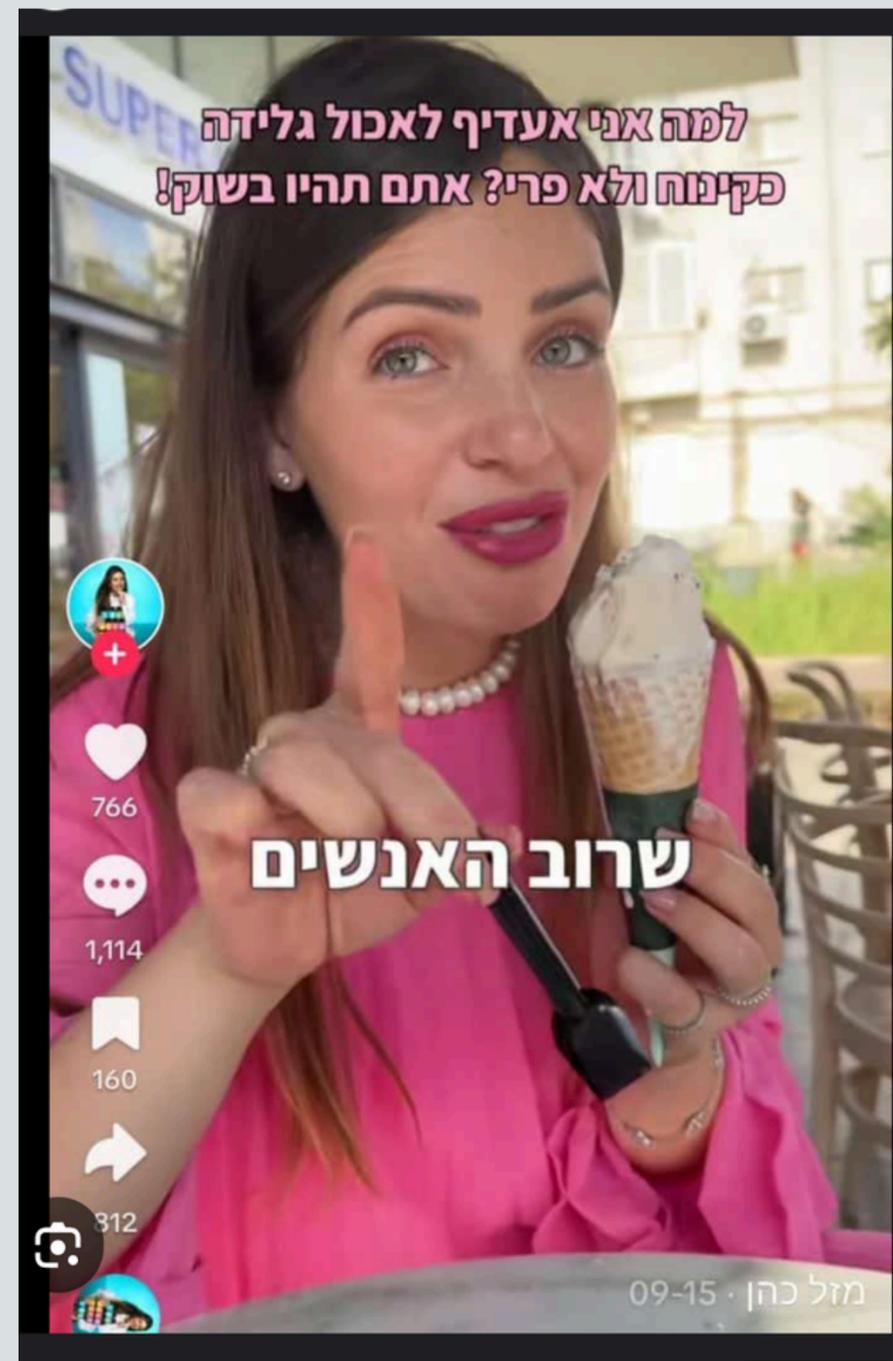
כוכבת הטיקטוק הישראלית מזל כהן, מסתבכת עם משרד הבריאות, אחרי שהעלתה סרטון עם טענות מדוע לאכול גלידה בתור קינוח ולא פתוח: "זה פשוט לא נכון. כשאתם רוצים לקבל מידע בנושא תזונה, תפנו לאנשי מקצוע מוסמכים לתזונאים קליניים"

מערכת ice | 26/9/2024 17:01



אלא שבמשרד הבריאות ממש לא אהבו את זה, והעלו סרטון תגובה לסרטון של כוכבת הטיקטוק מזל כהן, בו ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, מנהלת אנף התזונה במשרד הבריאות, סיפרה: "זה פשוט לא נכון. בוא נעשה סדר".

ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, סיפרה: "כשאנחנו אוכלים אוכל, האוכל לא נתקע בוושט, אלא אם כן יש לנו בעיה רפואית חמורה שצריך לטפל בה, וזה לא משנה אם אנחנו אוכלים תפוח או גלידה. כשאנחנו אוכלים אוכל הוא מגיע לקיבה ואז למעי".



## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת? מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה?

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

"3 המאכלים שאסור לערבב - רעל בצלחת"

orit.tur\_oriyta

בריאות טבעית, דיקור, ע. הבדולח · 11-12

הצירופים ההרסניים שכולם עושים:

רעל 1: פירות אחרי ארוחה = ריקבון במעיים

"הקינח התמים שהופך לרעל"

מה קורה בקיבה:

- פירות מתעכלים ב-20 דקות
- ארוחה רגילה = 3-4 שעות
- התוצאה: הפירות "תוססים" בקיבה, הסוכר בפירות מתסיס.

התהליך הרעיל:

יוצר אלכוהול + גזים רעילים

כל האוכל מתחיל להירקב

הבטן נהפכת למבשלת בירה

הסימנים שזה קורה לכם: ✓ גזים עם ריח רקוב

פחות

original sound - dj auxlord



## מאיפה הגיע המידע?

🚩 על מה מבוסס המידע?

🚩 איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

🚩 מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?

## מה אופי הפרסום?

קליקבויט - כותרת מטעה?

קונספירציה - טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

🚩 מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה? 🚩

הטיית השורדים

פניה אל הטבע

אנקדוטה

קטיף דובדבנים

"3 המאכלים שאסור לערבב - רעל בצלחת"

orit.tur\_oriyta

בריאות טבעית, דיקור, ע. הבדולח · 11-12

🌿 הצירופים ההרסניים שכולם עושים:

🍉 רעל 1: פירות אחרי ארוחה = ריקבון במעי

"הקינח התמים שהופך לרעל"

מה קורה בקיבה:

- פירות מתעכלים ב-20 דקות
- ארוחה רגילה = 3-4 שעות
- התוצאה: הפירות "תוססים" בקיבה, הסוכר בפירות מתסיס.

התהליך הרעיל:

יוצר אלכוהול + גזים רעילים

🤢 כל האוכל מתחיל להירקב

🤢 הבטן נהפכת למבשלת בירה

הסימנים שזה קורה לכם: ✓ גזים עם ריח רקוב

פחות

🎵 original sound - dj auxlord



# מה, צריך לבדוק כל פעם!?

## החדשות הרעות:

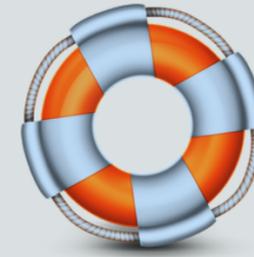
- כן, צריך לבדוק כל פעם

## החדשות הטובות:

- ככל שנעשה את זה יותר יהיה יותר קל
- לאט לאט נמצא עוד ערוצי מידע שהם יחסית מהימנים
- המידע שאנחנו מתבססים עליו יהיה יותר טוב וככה נוכל לקבל החלטות יותר טובות בחיים שלנו

**מומלץ להתרגל לתייג בזיכרון שלנו אם מידע שקיבלנו הוא מהימן או לא מהימן.  
ואם אנחנו לא בטוחים שהמידע מהימן לא נפיץ אותו הלאה**

# לסיכום - סל הכלים שלנו:



## בדיקת המידע

האם העולם עובד ככה? האם זה תואם ידע בסיסי בתחום התזונה?

האם יש פה מלכודת?

השוואה למקורות אחרים

## מה אופי הפרסום?

קליקבייט – כותרת מטעה?

קונספירציה – טוען שכולם משקרים לנו מלבד המפרסם?

מעורר בהלה?

כתוב ברור?

## מאיפה הגיע המידע?

על מה מבוסס המידע?

איפה זה התפרסם? והאם זה אתר רציני?

מי הכותב ומה השכלתו?

האם זו פרסומת?  
מה האינטרס?



**הגוף יודע לנקות את עצמו מרעלים שנוצרים בתהליכים טבעיים**  
אדם בריא אינו צריך "ניקוי רעלים". עם זאת רצוי להמנע מהרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול שיכולים להוביל לכניסה של חומרים לא בריאים לגוף



**אם אנחנו חושבים שאנחנו זקוקים לתוסף מזון**  
יש להתייעץ עם דיאטנית קלינית מוסמכת או עם הרופא שלנו (גם לגבי תוספי חלבון)



**ירידה בריאה במשקל היא ירידה מתונה**  
ירידה מהירה מדי במשקל עלולה לגרום לנזקים קשים לבריאות. מומלץ להסתייע באיש או אשת מקצוע לליווי תהליכי ירידה במשקל



**פעילות גופנית חשובה למאזן הקלורי**  
בנוסף לחשיבות של תזונה ואכילה מסודרת חשוב להקפיד על פעילות גופנית



**חשוב לאכול בצורה מסודרת, מאוזנת ומגוונת**  
הדיאטה הרגילה שלנו צריכה לכלול את כל קבוצות המזון. מומלץ להקפיד על ארוחות מסודרות

## ידע בסיסי בתזונה: