

הכול תלוי בנו.

מאת אבי קצב וד"ר פנינה בר-סלע

מבוא

יום אחד באמצע החיים אדם מרגיש לא טוב, הרופא אומר "אין לך כלום",
הבדיקות אומרות: "הכל בסדר"

אבל בכל זאת כואבים לך הפרקים, הראש, הבטן, העצמות, קשה לך לישון, קשה
לנשום, דלקות עור, נזלת, כל הזמן עייף, רעב ואין לך כוח לעשות כלום. מה שהיית
מספיק לעשות בלילה אחד לוקח לך עכשיו לפחות שבוע, חוץ מזה שאתה קצת
יותר שמן ומכוער (העור, הציפורניים, השיניים והשיער שצומח בכל מקום חוץ
מאיפה שצריך)

הלו WAKE UP! הגוף שלך מלא רעלים המכונה שלך קורסת, אתה מזדקן מהר
מידי. – קח אחריות!!!

כשנולדת (בהנחה שנולדת בריא), קבלת שני איברים חדשים עם 0 קילומטרז':
לאחד קוראים כליות ולשני כבד.

תפקידם של אלו לסנן ולנקות את הרעלים שנוצרים והם עושים זאת לא רע. הם
מאפשרים לך לתפקד כמו שאתה זוכר עד לא מזמן. אולם אחרי שאתה "קורע"
אותם 20 – 30 שנה, כמו כל מכשיר אחר, יעילותם נפגעת, ואז הרעלים זורמים
להם בדם לכל הגוף. בתחילה הם תוקפים את הרקמות החלשות ולאחר מכן את
הגוף כולו, ולא מוותרים עד הסוף.

אם הרעלים יוצאים דרך העור (אתה לא מבין איך פתאום קיבלת פסוריזיס או
מחלות עור) או יוצאים לכיוון הראש ואתה שואל מאיפה המיגרנות וכאבי הראש
כל הזמן, או יוצאים דרך דרכי הנשימה ואתה שואל מדוע אסטמה או קצרת באמצע
הדרך וכן הלאה וכן הלאה...

אין זה טבעו של אף יצור חי לחלות (למעט מחלות ממש תורשתיות והן מועטות).
מחלות הן כמו תאונות דרכים, נגרמות על ידינו ובמו ידינו, כתוצאה מהתנהגות לא
טבעית, מהרעלה עצמית ע"י עישון, שתייה, זיהום אוויר, מזון מעובד ועוד.

לאורך השנים אנו שוחקים את מערכת החיסון הטבעית ואת מערכת חילוף החומרים בגוף ע"י אספקת "דלק" לא מתאים. (למכונת שלנו לא נעיז לשים דלק לא מתאים, כי הרי ברור שנגרום להספקים נמוכים עד מצב של קלקול המנוע, אולם לגוף שלנו – אנו חושבים: "יהיה בסדר").

כל השאר - מה הם עושים	חכם מה הוא עושה
<p>הולכים לרופא ומתחילים למלא את הגוף בתרופות:</p> <p>אנטיביוטיקה, חומרים כימיים נוספים שאומנם מעלימים את הכאב, אך לא מטפלים בסימפטומים. אלה חוזרים על עצמם ואתה חוזר אל הרופא וחוזר חלילה.</p> <p>לא שאנו פוסלים את הרפואה הקונבנציונאלית, היא מתפקדת היטב כרפואת חירום שמצילה חיים, אולם האם היא יכולה לרפא לחץ דם, סוכרת, כאבי פרקים ועוד ע"י תרופות ?? – לא ולא!!!</p> <p>לתרופות השפעות לוואי לא רצויות ולעיתים תיפטר מסימפטום אחד ויבואו שלושה אחרים במקומו.</p> <p>כך שאם אתה אוהב את קופת חולים והרופא, תוכל לבקרו לעיתים קרובות עם סיבה טובה...</p>	<p>קורא, מבין ומיישם</p> <p>אוכל נכון</p> <p>מתעמל</p> <p>מנקה את גופו מרעלים</p>

אנו משוכנעים שתוך חצי שעה תקרא ותבין את כל האמור, אבל אם תצליח ליישם את האמור, תרגיש שגם אתה תוכל לעבור את גיל ה – 100 כמו עשרים, בבריאות תקינה ובראש צלול.

פרק 1 - תזונה

בנושא התזונה אנו עושים בסך הכל **5 טעויות**:

אנו אוכלים: הרבה מידי, מהר מידי, לעיתים קרובות מידי, בזמנים לא נכונים ובעיקר מאכלים שמזיקים לבריאותנו.

טעות מספר 1: אוכלים יותר מידי

בשני שלישים של העולם יש רעב והשליש האחר אוכל בשביל כולם! אפשר לומר בביטחון שאתה אוכל 50% לקיומך ו- 50% לקיומם של הרופאים. בכל מקרה זכור תמיד: **הפרזה בכמות האוכל שאתה אוכל היא גורם מרכזי לחלק גדול מהמחלות מהן סובל המין האנושי.**

איבדת את האינסטינקט בין החשובים ביותר - אינסטינקט השובע. למען האמת אינך אשם, דיכאו לך אותו מגיל קטן מאוד, לא חשוב אם נולדת לאמא פולניה, או עיראקית כי התכונות החשובות של "אם השנה" הן: לדחוף הכי הרבה מזון בזמן הקצר ביותר, כל בכי, אף הקטן ביותר מתפרש כרצון לאכול. היא לא נותנת דעתה שבכי יכול להיות גם כי קר, לא נעים או סתם בקשה לליטוף. כל אמצעי הוא לגיטימי לדחוף את כל המזון: "מים, אמבטיה, הנה ציפור, הנה אווירון, הנה צעצוע", העיקר שתאכל הכל. גם הקאה לא תעזור לך, שכן תחומם לך מייד כמות נוספת להשלמת החסר. הגעת כבר לגיל גן והנה רצים אחריו בכל השכונה. "אם לא תאכל יבוא שוטר, יבוא גנב, יבוא אל-קעידה". הגעת לבית ספר, אם אתה לא אוכל הכל אז לא מקבלים ממתק, לא הולכים ללונה-פארק ואין טלוויזיה, אין חברים. ומה לא עושים שתהיה חזק וגדול כמו שאתה היום, עובד במשרד ממוזג בקומה ראשונה, אליו הגעת במעלית מהחנייה, **אבל אוכל פי 2 מפוּעל במחצבה שחוצב 12 שעות בשמש.**

אויב מספר אחד שלנו הן המסעדות של "אכול כפי יכולתך"

נכנסת, שלמת 29.90 ועכשיו אתה לא יוצא אם לא רואים את הצ'יפס האחרון בקצה הלוע. אתה לא יכול לקום בלי להיאחז במשהו, גם אם פתחת את החגורה ואת כל הכפתורים זה לא עוזר להפגת הרגשת החנק.

רעיון נוסף שייבאנו מטורקיה הוא סוף שבוע על פי רוב באילת **בבתי המלון** – **שהכל כלול במחיר**. אם יצאת בפחות מ- 20,000 קלוריות ליום יצאת פראייר ואז אתה מתפלל שאחרי החופשה אתה מרגיש יותר גרוע מאשר לפנייה.

לסיכום, אתה לא מחסן ולא מכשיר שמיועד לאגור מזון. לעולם אל תאכל עם העיניים, גם אם נשאר קוטג' במקרר שיפוג תוקפו בעוד 3 ימים ואתה הרי נוסע לשבוע. אם נשארה עוד סופגניה שמחר במילא לא תהיה טרייה, - **זרוק אותם לפח** ולא לקיבה שלך! (אם אתה קמצן - חפש לחסוך בדברים אחרים).

הנוסחה היא הפוכה מהמקובל: ככל שתאכל פחות – כן תרגיש טוב יותר.

חצי שעה לפני כל ארוחה שנה 2 כוסות מים. עשה הפסקה אחרי המנה שאכלת, אל תבקש תוספות או תחזור אל הסיר, אפילו אם אתה חושב שאתה עדיין רעב, המתן כמה דקות וראה שזה יעבור לך.

ועצה אחרונה, אם בכל זאת בערב אתה נחלש ובא לך משהו קטן אחרי הארוחה "משהו מלוח או מתוק" חתיכת עוגה, או בוריקיטס קטן, קח אותו לחדר שינה, סגור אחריך את הדלת, תתפשט לגמרי כולל התחתונים והסתכל במראה טוב, טוב מכל הכיוונים. אם נראה לך שחסר לך במקום כלשהו- תעמיס, ואם לא, אז ישר לפח.

כוס תה אחת פשוטה וחמה יכולה לפתור את הבעיה.

טעות מספר 2: אוכלים מהר מידי

זוהי טעות שיחסית קל מאוד להבין, לתקן וליישם.

אנשים נוהגים לאכול בעמידה, בשכיבה, בנהיגה, בהליכה, בנסיעה, בשירותים, בעבודה. אם יושבים כבר ליד שולחן, אזי קוראים עיתון, מאזינים לרדיו, צופים בטלוויזיה, אוכלים במהירות נוגסים ובולעים בלי ללעוס בכלל. כאילו אין להם שיניים, ושט, לשון, רוק, בלוטות מעי או קיבה. כשאני מסתכל על אנשים כאלו זה מזכיר לי פח אשפה משרדי שלוחצים על הידית ברגל, נפתח פתח כמו פה גדול ומה שמשליכים מגיע בשניה לקרקעית.

ללעיסה בפה יש תפקיד ראשוני וחשוב ברצף תהליך העיכול, חוסר לעיסה

מספקת מביאה לכך שהמזון מגיע לקיבה כמעט במצב גולמי ולא מוכן לעיכול

וגורם לשחיקה והרס מתמיד של המערכת.

הגזים במעיים לא נובעים בהכרח מתסיסת המזון, אלא גם מבליעת אוויר תוך כדי

אכילה מהירה. רוב הגזים במעי נובעים מפעילות של חיידקים מזיקים במערכת.

הרמב"ם אמר שיש ללעוס את המזון מספר לעיסות כמספר השיניים בפה.

אז אנא בארוחה הבאה שלך תן קצת יותר כבוד למזון ובו נעשה את הניסוי הבא, בהנחה שהסורים לא תוקפים אותנו, אתה לא נמצא בשבי ואף אחד לא יורה עליך. עזוב את הכל: עבודה, עיתון, רדיו, טלוויזיה, שב ליד השולחן, התרכז רק באוכל שמונח לפניך, תן לו "זמן הנאה", נגוס ביס קטן וספור לפחות 15 לעיסות לפני שאתה חושב אפילו לקרב את הביס הבא למגרסה. כבר בארוחה הבאה תרגיש טוב יותר, קל ולא מפוצץ, חוץ מזה שנתת צ'אנס אמיתי למערכת העיכול לעבוד כמו שצריך.

הרגיעה בארוחה, המנוחה מטרדת היום מוסיפה לחגיגה של עיכול טוב ובריא.

טעות מספר 3: אוכלים לעיתים קרובות מידי

כאן אנו מתכוונים לכל אלא שאוכלים בסך הכל ארוחה אחת ליום, אבל כל היום עם הפסקות קצרות של עד 30 דקות בין נישנוש לנישנוש :
ואז מאיזה שהוא מקום מופיעה העוגה עם המשפט שהוא אחד האויבים העיקריים שלך: "אתה חייב לטעום את זה".
אתה בהחלט לא חייב לטעום כלום. לפי סעיף 37 ב' לחוק זכויות האדם אינך חייב.

- **נהפוך הוא, אתה חייב לא לטעום כלום בין הארוחות!**

תהליך העיכול נמשך כ- 4 שעות בממוצע לכן אחרי כל ארוחה דרושה הפסקה להשלמת התהליך. במידה ואתה אוכל ארוחה באמצע התהליך של פירוק המזון וחילוף החומרים בגוף, אתה מביא את המערכת למאמץ מתמיד ובסופו של דבר לשחיקה ולחוסר יכולת לחילוף חומרים תקין ונורמלי.

ואז אתה עובר לתירוץ הבא: "אני כבר מבוגר אז מערכת חילוף החומרים שלי כבר לא מה שהייתה". אחרי שהרסת אותה, יתכן שאתה צודק. בוא ננסה לשקם את המערכת. יכול להיות שעדיין לא מאוחר, והתיקון הוא פשוט מאוד.

אין להכניס כלום לפה 5 שעות לפחות אחרי ארוחה גם לא ביסקוויט, סוכרייה, גזר, עוגה, פרי, קוביית שוקולד, גרעינים, כמה שקדים קטנים, פופקורן, ביס מ"אתה חייב לטעום", מלפפון, יוגורט, רק לטעום אם זה מוכן, חטיפים, ארטיק.

אין שום סיבה, לא פסיכולוגית ולא ביולוגית, להכניס משהו לפה אחרי ארוחה טובה, אז סגרנו את הפה עד הארוחה הבאה.

אפשר בהחלט לשתות, שעתיים אחרי הארוחה: תה, מים ומיצים טבעיים.

טעות מספר 4: אוכלים בזמנים לא נכונים

כיום ברור לעולם הרפואה המודרנית שהספק מערכת העיכול קטן בצורה משמעותית בשעות אחר הצהריים המאוחרות, בערב ובלילה, אז המזון שווה במערכת שעות רבות עד לעיכול ובמהלך הזמן הזה הוא עובר תהליכים של תסיסה וריקבון, דבר הגורם לשחרור שורה ארוכה של כימיקלים ורעלים לכל תא בגוף. זה גורם גם להשמנה.

הרמב"ם אמר שמספיק 2 ארוחות ביום שהעיקרית היא בבוקר, אמרו חכמינו:

"אכול בבוקר כמו בן מלך, בצוהריים כמו אזרח ובערב כמו קבצן".

אז גם אנחנו נשתדל לאכול ארוחת בוקר מזינה, ארוחת צהריים טובה ובערב משהו

קל מאוד, כמו סלט או מרק

ולאחר מכן הפה סגור הרמטית (למזון) עד הבוקר – לא כדאי לאכול פירות, אפשר לשתות.

טעות מספר 5: אוכלים את מה שאסור

בפרק זה נציין את המזונות שלא כדאי לנו לאכול, המזונות שהתרגלנו אליהם אך הם מזיקים.

היות ואנו יצורים קטנים, מוגבלים ומפחדים משינויים על אחת כמה וכמה כשמדובר בתכולת הצלחת שלנו, אין צורך להתנזר לגמרי ולהיות קיצוניים, הכוונה היא להפחית ככל שניתן את הכמויות שאנו צורכים, של: - סוכר, קמח לבן, בשר, אלכוהול, מטוגנים, ולוותר לחלוטין על כימיקלים במזוננו.

האדם הוא בעל חיים שלא נועד לאכול בשר, נקודה.

לפי הוראות יצרן, בורא עולם, נבראנו כמו חיות צמחוניות. אם לפי השיניים צורתם ומספרם, ואם לפי הציפורניים, אם לפי סוג העור ואופן ההזעה והחשוב ביותר לפי מערכת העיכול. **לטורפים בטבע יש בקיבה חומצה הידרוכלורית חזקה שמיועדת לפרק את הבשר ולנו אין. גם אורך המעי שלהם קצר פי 4 בערך משלך, וזאת כדי שהבשר שנרקב מהר יוכל להיפלט במהירות החוצה. שלך אורך פי 5-6 מהגובה שלך ולא מיועד לעיכול בשר. אז מדוע אתה מנסה בכוח לטחון בטון במערבל של גבס. זה יכול לעבוד רק כאשר המיקסור חדש אבל הורס אותו מהר מאוד. אגב אם אתה עדיין משוכנע שאתה בנוי כמו חיה טורפת אז לפחות דע שהחיה הטורפת**

ביותר בעולם אוכלת פעם אחת ביום ולא 6 פעמים, וגם אז ללא פיתות, צ'יפס ומיונז.

כאשר אתה אוכל בשר, אתה למעשה מחדיר לגופך יסודות מזון "יד שניה" כלומר את כל הויטמינים והמינרלים מן הצומח שאכלה החיה במשך כל חייה בתוספת קטנה של אינספור כימיקלים מסוכנים המוחדרים אל החיה בשביל פיטום, סמי הרגעה, הורמונים לגדילה מהירה, מזון באיכות הנמוכה ביותר, אנטיביוטיקה וכ – 2700 סמים נוספים מלפני הלידה ועד לאחר השחיטה. כל החומרים האלו נותרים בבשר החם והטעים בשעה שאתה נוגס בו בהנאה מרובה.

- כל זאת בהנחה שהחיה נשחטה בריאה.

לצערנו הפיקוח הוא מוגבל מאוד וגם בשר של חיות חולות במחלות קלות ואף קשות עלול להגיע לצלחת שלך.

בשל תנאי הזוהמה, הצפיפות, אופן הגידול, הפיטום והמזון הגרוע בהם נאלצים לחיות בעלי החיים במשקים התעשייתיים המודרניים מן ההכרח להשתמש בכמות עצומה של אנטיביוטיקה שיוצר באופן טבעי בקטריות חסינות אנטיביוטיקה שמועברות אליך, משרד המזון האמריקאי מעריך שהשימוש באנטיביוטיקה חוסך לתעשיית הבשר 1.9 מיליארד דולר, דבר הנותן סיבה מספקת לכולם להתעלם מן הסכנות הטמונות בכך.

במקום לכתוב הרבה, אני מציע לך לבקר בבית מטבחים. גם אם לא תפגוש פגרים מזוהמים בצואת עכברים, מקקים, חלודה, פסולת דם ושתן, ליחה ומוגלה, רק תראה איך מגדלים ומה נותנים להם לאכול האמן לי בשר כבר לא יהיה בתפריט שלך לפחות לא בקדנציה הנוכחית.

ו "מה עם החלבונים?" שאלה שתשמע מכל חובב בשר, כאלה שנוח להם לחשוב שלבשר חזקה בלעדית על החלבונים.

אתה יכול לענות: ומה עם הפיל השור, הקרנף וההיפופוטם? - הם מספיק חזקים ולא אוכלים בשר. בכל מקרה את מה שנמצא בבשר תוכל לקבל בשפע בדגנים, קטניות, אגוזים טחינה, מוצרי סויה, ירקות, פרות, ביצים ועוד.

נו, אז מה כן לאכול? - או מה הדלק שמתאים לנו?

כשקנית את הרכב, קיבלת הוראות מדויקות איזה דלק או שמן צריך, אך מה הוא סוג הדלק הנחוץ לגוף שלך - לא בטוח שאתה יודע. בפרק הזה נעשה סדר איזה דלק אתה צריך, באיזו כמות והיכן ניתן לתדלק ממנו.

כאשר אנו ניזונים היטב ומקבלים את כל אבות המזון, בריאותינו טובה. הכוונה היא - איך אנו נראים (משקל, עור, שיער, ציפורניים), איך אנו מרגישים ומהם כוחות היצירתיות שבתוכנו.

יסודות המזון החשובים לבריאותינו הם: חלבונים, פחמימות, שומנים, אנזימים, ויטמינים, מינרלים וסיבים.

יסודות המזון היחידים שאנו מקבלים בשפע מהמזון המעובד המודרני הם: שומנים, פחמימות וחלבונים. יסודות אלו דורשים מינרלים וויטמינים מסוימים כדי שיוכלו להיטמע ולמלא את תפקידם הנכון בתאים. כאשר הם לא נמצאים – נוצר מחסור גדול, מכיוון שהגוף לוקח את הויטמינים והמינרלים מתוך עתודותיו בשרירים, בלב, במוח ובכל התאים.

כאשר זה נגמר, ואין עתודות יותר, אין באפשרותנו לפרק נכון את המזון ומרגע זה אנו מתחילים להשמין ולחלות.

לסיכום:

חשוב לאכול מידי יום מזון טבעי ומאכלים לא מבושלים, אגוזים, זרעים, פירות וירקות

כאשר מכינים סלט, רצוי להשתמש במגוון רב של ירקות מכל הצבעים. ניתן להוסיף גרעיני חמניות לא קלויים.

פרק 2 - פעילות גופנית

פעילות גופנית קבועה בכל גיל משפרת את הבריאות ומאריכה את תוחלת החיים, יש לה יתרונות בלבד והם:

- שיפור ההרגשה הכללית
- הפחתת מתחים
- הגברת הביטחון העצמי
- זירוז קצב חילוף החומרים
- שיפור זרימת הדם
- שיפור מערכת הנשימה
- חיזוק השרירים וגמישות המפרקים
- מסייעת לירידה במשקל ולשיפור המראה

כל המעלות האלה, ועדיין לא שווה לך להתחיל? - במקום כל התירוצים העלובים ששמענו עליהם (אם הייתי מפרט את התירוצים היה זה ספר עב כרך כמו דפי זהב של גוש דן), - שים עליך בגדי ספורט, נעליים נוחות והתחל לזוז.

הפעל את הגוף בכל הזדמנות, עלה במדרגות במקום במעלית, השתמש בהליכה במקום נסיעה למרחקים קצרים,

אל תיתפס לבהלה אם מצאת חנייה 50 מטר מהמסעדה.

פעילות גופנית רצופה של 45 דקות, שלוש פעמים בשבוע לפחות, משפיעה באופן מיידי על בריאותך.

למקומות – היכון צא !

פרק 3 - להגיד לא לעישון

עובדה: 20% ממקרי המוות בעולם נגרמים מנזקי עישון.

האם עובדה זו האומרת שאחד מכל חמישה אנשים בעולמנו, מת בגלל הסיגריות שאתה מעשן, משאירה אותך אדיש ולא משפיעה עליך? או אם אתה באמת מאמין שאתה חסין וחזק מספיק לעמוד בנזקי העישון המוכחים מעל לכל ספק. לפחות קרא והבן מה קורה לך חוץ מריח רע בפה, צביעת השיניים, יובש בגרון ומחלות חניכיים.

הטבק בכל סוגי הסיגריות והסיגרים מופק מעלים שבזמן שריפתם משתנה הרכבם הכימי והופך לחומרי רעל ולחומרים מסרטנים.

בדרך לריאות עוברים חומרים אלו בגרון, חלקם נמסים ברוק ונבלעים למחזור הדם.

זו הסיבה שהעישון פוגע בכל איברי הגוף החל מגירוי ופגיעה ועד אלמנטים מסרטנים:

השפתיים, גרון, ריאות, מערכת העיכול, דרכי השתן, לב, כלי דם, יכולת זיכרון וריכוז,

אולקוס, כאבי גב, בריחת סידן, אלרגיות, קמטים בעור, פגיעה בעובר (לנשים הרות) ועוד.

לצערנו שלא כמו בסעיפים אחרים **כאן אין הנחות** (לעשן פחות או לעשן לייט)

ההשפעה דומה כי בנטילת רעל – לא משנה הכמות, כי רעל הוא רעל. המצב יהיה דומה אם נאמר לך:

”שתה שלוק ציאניד במקום חצי כוס! - (לפחות כאן תאמין לנו שהתוצאה זהה – לא מומלץ לנסות בבית).

פרק 4 - לצחוק כל הדרך לכל מקום

כאשר אנו צוחקים משתחרר מהמוח "הורמון הפלא" שנקרא אנדורפין שהוא החומר שהגוף מייצר להפחתת כאבים, הפחתת תחושת דיכאון וחיזוק המערכת החיסונית, מלבד זאת מה דעתך?

שתי דקות של צחוק = 20 דקות הליכה - לא שווה !!

לא לחינם נאמר "הצחוק יפה לבריאות". רופא אנגלי, שחוקר את הצחוק אמר "אם לא היינו מסוגלים לצחוק היינו הרבה יותר חולים", "אין צחוק ברפואה אבל יש הרבה רפואה בצחוק" אמר רופא אחר.

הצחוק הינו פעילות מבורכת שיוצרת שינויים גופניים ופסיכולוגיים. הצחוק מלכד, מדבק, מהנה ומחזיר דברים לפרופורציות, נכס ומכשיר רב עוצמה במערכות יחסים, בעבודה, במשפחה ובזוגיות, אין דרך טובה יותר להפגת לחצים ומתחים והשמת כל הדברים בפרספקטיבה הנכונה.

אויבי ההומור היו מאז ומתמיד שיפוט יתר, פרפקציוניזם, ביקורת מתמדת, השוואות, תלונות בלתי פוסקות.

היפטר מהם במהירות האפשרית וקח את החיים בקלות - במילא לא תצא מהם בחיים.

צרוך הומור ובידור באופן קבוע, ראה קומדיות, סטנד אפ, פגוש חברים עם חוש הומור ותעשה לעצמך שטיפות מוח של הומור וצחוק במקום לחץ ודאגות. **צחק גם כשאינן סיבה לצחוק אפילו צחוק מזויף עד שיהפוך לאמיתי.**

עשה לעצמך הפסקת צחוק כמו שאתה עושה הפסקת אוכל וזכור "יום בלי צחוק הוא יום מבוזבז"

פרק 5 - טיפול "עשרת אלפים" לגוף בזמן

כל אחד יודע מתי הטיפול הבא במכונית שלו ויעשה הכל שהטיפול יהיה הכי טוב ובזמן בידיעה ברורה שעוד כמה שנים ימכור את המכונית. אבל מה עם טיפול תקופתי לגוף שלך שהוא אתך לעד "חתונה קתולית" עד היום האחרון, דקה לא פחות. כמה עיצות קטנות שלא יהיה לך קשה ליישמן.

מנוחה

כן, מאוד מוזר אבל גם הגוף שלך חייב מנוחה, התחל משינה טובה בלילה, תן לגוף לצבור אנרגיה שיוכל להתמודד בהצלחה עם כל משימות היום שלמחרת. לך לישון בשעה סבירה גם אם יש סרט נפלא. הקלט אותו ושמור להזדמנות מוקדמת יותר (לא כולל את הפיינל פור) בכדי שתוכל לקום בבוקר רענן ומלא מרץ (גם ללא צורך בקופאין מיותר).

מה עם שעות עבודה מרובות? בטח שמעת את המשפט הלא חכם "אף אחד עוד לא מת מעבודה קשה". ההפך מזה הוא הנכון - הגוף והנפש חייבים מנוחה מספר שעות ביום. אז אל תעבוד הרבה וקשה כי לא תהיה יותר עשיר רק יותר חולה.

פעמיים בשנה אלץ את עצמך לצאת לחופשה לא חייבים לנסוע להוואי, אפשרי גם סוף שבוע בארץ. העיקר הוא חופשה לנפש, בעיקר מהעבודה. נצל זאת לעשות דברים שאתה אוהב, עיסויים לגוף וכמה שיותר פינוקים. אל תשלב את החופשה עם עבודה בכל דרך שהיא (אל תהיה צמוד לנייד כמו קרדיולוג תורן) ואל תחסוך ותגיד: "אני לא מוציא על זה" כי זה עבורך.

קנח בזמן שלווה שאתה חייב לעצמך 20 – 10 דקות של שקט ומנוחה לפחות פעם אחת ביום. כן, נתק גם את הנייד, העולם יסתדר בלעדיך ל כמה דקות.

המנע מלחצים ומתחים

לא נלאה אותך בסיפורים איזה השפעות מזיקות יש למצבי לחץ ומתח על הבריאות שלך. אתה בודאי יודע ואמרו לך כבר עשרות פעמים כל רופא וכל חבר טוב, תפסיק להתעצבן, תפסיק להתרגז ותפסיק להילחץ. זה לא עוזר, אתה בשלך. כל יום יש סיבה טובה להתרגז להקפיץ את לחץ הדם למימדים של פצצת אטום, הורידים

במצח בולטים כמו כביש חוצה ישראל וכל זה על מה ולמה? גם לך אין את התשובה.

בוא נעשה ניסוי , קח את עשר הפעמים האחרונות שהתעצבנת, רשום אותם על דף ממוספרים מ – 1 עד 10. עכשיו נתח כל מקרה ובדוק מה היה קורה אילו לא התעצבנת. מחק את המקרים אשר לדעתך לא היה קורה כלום אם לא היית מתעצבן וראה בעצמך שלא נשאר אפילו אחד.

תוכל לקבל החלטות ביתר שאת אם אתה רגוע ונינוח. זה כולל את כולם גם את המורים, החברים, הילדים, התלמידים, המשפחה, חברי כנסת, המשטרה, השופטים ועל אחת כמה וכמה את זה שנוהג לפניך במכונית אפילו אם הוא נוהג בצד שמאל, 20 קמ"ש פחות ממך עם נייד בין הכתף לאוזן.

נו, אז איך אומרים בכל מקום " אל תהיה צודק תהיה חכם " - אל תעניש את עצמך על טיפשותם של אחרים .

ניקוי רעלים

לפני עשור או שניים היו מזגנים רק בבתי העשירון העליון. כשהגיע הקיץ והמזגן לא תפקד כראוי, הזמינו טכנאי מזגנים מוסמך שידע לנקות את המסננים של המזגן ועל ידי כך לוודא את פעילותו הנכונה. אך היום שבכל חדר נמצא מזגן, הרי כל עקרת בית יודעת שמוציאים ומנקים את המסנן של המזגן מהאבק והלכלוך שהצטברו במהלך השנה - כי זהו תנאי הכרחי לפעילותו.

אני מקווה שבזמן של פחות מעשור, יבין כל אדם כי הגוף שלנו - כמו מזגן או כל מכונה אחרת חייב בניקוי גם מבפנים.

אני לא מבין איך במערכת החינוך הישראלית לא נכללת בשום מקום הוראת נושא כה חשוב זה. (אילו הייתי אני שר החינוך – תלמיד שלא היה מבין כיצד ה"מכונה" שלו עובדת ומה הם הצרכים שלה, הווה אומר: גוף האדם, - לא היה זכאי לקבלת תעודת בגרות!)

אנשים לומדים לנקות כל דבר: מטוסים, אוניות, טילים, מחשבים, טלוויזיות, מכוניות, ומבינים שסילוק פסולת ושמירה על הניקיון הינם תנאים בסיסיים

לתפקוד יעיל של כל מכונה בעולם. אולם כאשר מגיעים לגוף שלהם, לא בהכרח מבינים את הקשר, בין הניקיון פנימי של הגוף והבריאות.

בהנחה שלא נולדת באיזה אי באוקיינוס האטלנטי ולא יישמת את האמור כאן משחר הולדתך, אזי הצטברו רעלים בגופך וכמו כל מכונה אחרת ניתן לנקות אותך מה "לכלוך" שצברת מבפנים במהלך החיים.

כללי הזהב לחיים בריאים: – גזור ושמור ביומן (זה שאתה מסתכל בו כל יום)

עשה אהבה - ולא מלחמה

אכול פחות - ולעס יותר

סע פחות - וצעד יותר

סיכום

יום אחד באמצע החיים אדם מרגיש לא טוב, הרופא אומר "אין לך כלום", הבדיקות אומרות "הכל בסדר" אבל בכל זאת כואבים לך הפרקים, הראש, הבטן, העצמות, קשה לך לישון, קשה לנשום, דלקות עור, נזלת, כל הזמן עייף, רעב ואין לך כוח לעשות כלום. מה שהיית מספיק לעשות בלילה לוקח לך עכשיו לפחות שבוע, חוץ מזה שאתה קצת יותר שמן ומכוער (העור, הציפורניים, השיניים והשיער שצומח בכל מקום חוץ מאיפה שצריך)

הלו **WAKE UP!** - התעורר !!! הגוף שלך מלא רעלים המכונה שלך קורסת, אתה מזדקן מהר מידי.

ק ח א ר י ו ת !!!