



סיכום שיעור 6 - ארבעת האלמנטים

עד כה למדנו איך לצאת לדרך של הגשמה, מהם הכלים איתם אנחנו יכולים ליצור מציאות, ומהו המרכיב הסודי כדי לגרום לכלים האלה לעבוד, וכמובן איך להתמודד עם מעכבי הגשמה.

השיעור של היום מוקדש לארבעת האלמנטים הקריטיים לחיים של הגשמה. כאשר אחד (או יותר) לא מאוזנים, רמת החיים שלנו נפגעת, אנחנו פחות אנרגטיים, הרבה פחות במסוגלות לחיות בתדר גבוה וההגשמה נפגעת. כאשר התחומים הללו מטופלים, אנחנו יכולים תמיד לקחת אותם לרמה הבאה, לשפר ולשדרג אותם, ובכך ליצור עבור עצמנו כלי עוצמתי (הגוף שלנו) שיכול לשאת אותנו למרחקים ארוכים ולעזור לנו בדרך ההגשמה.

ארבעת האלמנטים

1. תזונה

האוכל שלנו הוא הדלק של הגוף שלנו- זה קריטי לבחור בדלק הנכון

★ מזון איכותי מאפשר לגוף לתפקד בשיאו

★ הגוף יכול להסתדר גם על ג'אנק פוד - אבל לא לתפקד במיטבו

★ תזונה משפיעה באופן משמעותי על התחושה הפיזית שלנו

★ על הרגשות שלנו

★ על יכולת החשיבה שלנו

★ על רמת האנרגיה שלנו

★ על מערך החיידקים שלנו

התזונה משפיעה באופן משמעותי על החיים שלנו. קודם כל על התחושה הפיזית, אבל יותר מכך.



התזונה משפיעה על התחושה הנפשית ואפילו על המחשבות שלנו. היום יותר ויותר מחקרים מראים את הקשר בין מערכת העיכול בה יש מעין מח קטן, למחשבות שלנו ולתחושות שלנו. אנשים אשר עשו שינויים תזונתיים לטובה מדווחים על בהירות מחשבתית, רעיונות יצירתיים, אנרגיה מוגברת, יכולת להניע חלומות קדימה ושמחה מוגברת.

ההסבר לכך הוא מתוך הבנה של השנים האחרונות על מערכת העיכול שלנו. במערכת העיכול שלנו נמצא מערך חיידקי המהווה גנום שני, והוא נקרא "מיקרוביום". מדובר על מיליוני חיידקים האחראים לחשק שלי לאוכל, נטייה להשמנה, סיכוי לפתח סכרת או סרטן בהמשך חיי ועוד. רוב המאסה שלנו מורכבת מהחיידקים האלה: ההערכה המקובלת היא שמספרם בגופנו דומה למספר התאים האנושיים או גדול ממנו, ומספר הגנים שלהם גדול פי 150. כיוון שהם משפיעים כמעט על כל תפקוד פיזיולוגי שלנו, אנחנו מדברים כיום על שותפות בין התאים האנושיים לתאים החיידקיים.

מה שמעניין לגלות מהמיקרוביום, הוא שהוא שונה מאדם לאדם, ומוביל לתגובות שונות למזון מאדם לאדם. לא כל אדם יגיב בצורה זהה לתפוח אדמה, גלידה או בננה. לכל אדם יש קוקטייל חיידקים ייחודי, המשפיע על צריכת המזון שלו.

דוגמה למחקר שבוצע על הבדלי החיידקים:

"לפני כשנתיים הראינו שהחיידקים האלה אחראים גם לשונות בעניין מפתיע ומטריד. מיליוני בני אדם משתמשים בממתקים מלאכותיים כדי לא להשמין ולהימנע מסוכרת, והנה התברר שיש אנשים, שהממתקים גורמים להם דווקא להשמין ולפתח סיכון לסוכרת. במילים אחרות: תחליפי הסוכר עושים להם בדיוק את מה שהם רוצים למנוע.

החשד נפל על חיידקי המעיים, ולכן עשינו ניסוי. נתנו לקבוצת אנשים ממתיק – סוכרזית, אספרטיים או ממתיק אחר – ועקבנו אחרי רמות הסוכר שלהם. אחרי חמישה ימים ראינו שהם התפצלו לשתי קבוצות: לאחת לא קרה דבר, כצפוי. בשנייה, לעומת זאת, התגלו הפרעות במאזן הסוכר. כשבדקנו מקרוב, גילינו הבדלים בהרכב החיידקים בין שתי הקבוצות, אבל כדי להוכיח שהם אלה שאחראים להשפעה הרעה של הממתיק עשינו את הדבר הבא: לקחנו חיידקים מהמשתתפים שהגיבו רע לממתיק והכנסנו אותם לעכברים סטריליים, כאלה שאין להם חיידקים משלהם. העכברים השמינו ופיתחו נטייה לסוכרת! לעומת זאת, חיידקים שנלקחו מהמשתתפים שלא הגיבו לממתקים לא השפיעו על העכברים. על סמך השונות בהרכב המיקרוביום בין שתי הקבוצות פיתחנו אלגוריתם שיכול לנבא באוכלוסייה הכללית, מי מהאנשים יכול לצרוך ממתקים ולמי כדאי להימנע מהם".

אפילו השעון הביולוגי מושפע מהחיידקים הללו ויכול לגרום למזון מסויים להיות מצויין לנו בשעה מסויימת וגרוע בשעה אחרת.

המיקרוביום מתעצב פחות או יותר עד גיל 3 ומושפע מההורים, תזונת האם בהנקה, והתזונה האישית. הדבר העיקר לאחר מכן שגורם לשינויים בו זה התזונה בהמשך חיינו. עד לפני 200 שנה המיקרוביום היה יחסית קבוע, המהפכה התעשייתית והשינוי בהרגלי התזונה שלנו הם שהביאו לשוני כל כך גדול במיקרוביום ושינתה את הסימביוזה שהייתה בעבר. התחלנו לצרוך יותר מזון תעשייתי, פעילים בשעות החשכה וגם גילוי האנטיביוטיקה גרם לשינויים. החדשות הטובות הן שעל החיידקים בניגוד לגנים שלנו, אנחנו יכולים להשפיע, וליצור שינויים



בריאותיים.

בנוסף, הקשיבו לגוף שלכם. למדו להקשיב לצרכים שלו ותגובות שלו למזון. החיידקים שלכם מדברים אליכם. חשוב לבנות אמון בעצמכם ובהקשבה לגוף שלכם.

זכרו שהמערך החיידקי הזה גם משפיע על מצב הרוח שלנו. ככל שהתזונה שלנו מתאימה לנו יותר, נהיה אנרגטיים יותר, שמחים יותר, ואנשים אף יכולים לצאת ממצבי דכאון.

המלצות גורפות בתחום התזונה:

- ★ מזון טרי, כמה שפחות מעובד או מטוגן ללא חומרים משמרים, ללא כימיקלים, ללא צבעי מאכל, עדיפות לאורגני
- ★ נקפיד לקרוא את רשימת הרכיבים
- ★ להפחית למינימום סוכר, משקאות קלים, מלח, קמח לבן
- ★ להרבות בירקות ופירות, הם עשירים באנזימים, ויטמינים ומינרליים
- ★ לצרוך דגנים מלאים, קטניות, אגוזים
- ★ שייקים של ירקות או פירות
- ★ מיצי ירקות ופירות
- ★ לא לאכול כשעתיים לפני השינה
- ★ תוכניות מקצועיות של ניקוי רעלים מומלצות בחום אחת לתקופה בליווי (מטפלים מומלצים מצורפים)
- ★ להתיעץ עם נטורופטים/ות לא דיאטנים/ות שהסתכלותם הוליסטית יותר.

* **טיפ לאכילה מודעת**- לברך את האוכל שלכם לפני האכילה, הרי אם הכל אנרגיה, אפשר להטעין את האוכל באנרגיה חיובית (כמו בניסוי על המים והאורז אשר מילים שינו את ההרכב שלהם), כך גם לגבי



הרגלים של מגשימים

המזון שאתם אוכלים. ברכה מכניסה בו אנרגיה חיובית, ומזינה לגוף.

2. תנועה

הגוף שלנו ואנחנו נועדנו להיות בתנועה.

ברגע שאנחנו שומרים על עצמנו בתנועה גופנו במיטבו, ואנחנו לומדים להמשיך לנוע בחיים ולא להתקע במקומות קשים (אחרי פרידה, פיטורים וכו'). תנועה פיזית משפיעה גם על תנועה נפשית. תנועה זו בריאות. היא יכולה להיות הליכה, ריקוד, ריצה, שחייה- כל דבר אשר מניע את הגוף שלנו, משחרר אנרגיה ואנדרופינים. תנועה היא דבר פשוט, בסיסי וטבעי משחר האנושות. נבחן זאת מבחינה אבולוציונית: הגוף שלנו הוא מכונה מתוחכמת ויעילה ביותר אין לו שום כוונה לשמור מערכות שאין בהן שימוש, ולכן הוא מנוון אותן ומוציא אותן מפעילות כדי לחסוך באנרגיה. מכאן ששריר שלא עובד ידלדל, מפרק שלא נע יתנוון, רצועה לא פעילה תתייבש. חוסר תנועה הוא חוסר חיים ויש רק שני מסרים אפשריים: דעיכה או צמיחה. בספרו "צעיר יותר בשנה הבאה" מפרט ד"ר הנרי ס' לודג' את התהליכים האלה: "דעיכה פירושה שהמערכות ישתקו בזו אחר זו, המוח יקבל מסרים של חוסר תנועה צמיחה פירושה שהמערכות יעבדו במרץ והמוח יקבל מסרים של תנועה אינטנסיבית זה א/או, שחור או לבן, אפס או אחד. הטבע מדויק וחד כמו סכין. מה שלא עובד ולא יעיל מסולק מהמערכת. זה נכון גם ברמה הרחבה יותר. מבחינת הישרדות המין, מי שלא נע אינו תורם להישרדות, מי שלא יכול לצוד, ללקט, לגדל ילדים, לדאוג למשק הבית אין בו צורך ולכן יסולק במהרה כדי לא להכביד על האחרים. זה נשמע אולי אכזרי אך זוהי מציאות של מיליוני שנות אבולוציה. אז לפי ההיגיון האבולוציוני אם אין תנועה אין צורך לתחזק שרירים, גידים, מפרקים ורצועות, אין צורך לתחזק מחזור דם, לב וריאה מפותחים, אין צורך לתמוך בעצמות או בנוזלי הלימפה ובשאר התפקודים."

הבשורות הטובות הן שזה הפיך לחלוטין.

מחקרים הראו שאנשים בשנות ה-80 לחייהם יכולים ומצליחים לחזק שרירים ועצמות, לחזק סיבולת לב-ריאה ותיפקודי גוף, באמצעות פעילות גופנית.

ברגע שאנחנו מתחילים להפעיל את השרירים, הם דורשים אנרגיה, והגוף יספק אותה, המוח ישדר לכל המערכות לספק הורמונים ואנזימים, הדרושים להנעת השרירים, העצמות יתחזקו, הלב יזרים את כמות הדם הנחוצה, הריאות יספקו חמצן ויפנו פחמן דו-חמצני, מערכת הלימפה תזרום ביעילות, ומעגל ההתחזקות יסתובב הפעם בכיוון הנכון.

לפעילות גופנית סדירה אינסוף מתנות להעניק לנו וביניהן:

1. תפקוד טוב יותר של הלב

הרגלים של מגשימים

052-3545645 | www.habits.co.il



2. התייעלות הריאות ומערכת הנשימה
3. העלאת מסת שריר על חשבון מסת שומן
4. תפקוד טוב יותר של מערכת העיכול
5. חיזוק העצמות
6. שחרור אנדורפינים ושיפור ההרגשה
7. שריפת קלוריות ושמירה על משקל תקין
8. סירקולציה טובה יותר של נוזל הלימפה
9. תחושת סיפוק ומימוש
10. גוף חטוב יותר
11. שיפור המערך החיידקי

ללכת, לרוץ, לרכוב על אופניים, לשחק כדורגל, לבצע תרגילי חיזוק, לשחות בים, לטייל במסלולי הליכה, הכל בשפע ולא חייב להיות בתשלום. פעילות גופנית יומית חשובה עד מאד כי רעלנים שונים (טוקסינים) ישתחררו למחזור הדם ולכן נדרשת סירקולציה טובה ויעילה כדי לפרק אותם ולהוציא אותם מהמערכת, גם הזיעה המופרשת בעת פעילות מאומצת תעזור לנקות את הגוף אז מה לעשות? לעשות!!!!

במינימום תתחילו ללכת, אבל ההמלצה היא לעשות ספורט אינטנסיבי, בעוצמה גבוהה (בהתאם ליכולת הגוף ולהעלות בהדרגה), על מנת שתחוו את עצמכם במיטבכם, ותגיעו להישגים טובים יותר בספורט ובכלל. שחייה, ריצה, אפניים, טרמפולינה, אימוני עצימות גבוהה וכו'.

טיפים להתמדה בפעילות גופנית יומיומית:

1. בחרו ספורט שאתם אוהבים, מאד אוהבים ואתם יכולים גם לגוון.
2. הצטרפו לקבוצת כושר.
3. אמצו כלב שיעזור לכם לצאת לטיולים
4. קבעו עם חבר אוחברה לספורט באופן קבוע, כך שתיצרו מחוייבות לדבר.
5. השתמשו בסירטונים און ליין, יש בשפע.
6. דאגו שתמיד יהיו אתכם באוטו בגדי ספורט, כך תוכלו בכל מקום לזוז.

* זכרו: ברמה ההורמונלית, תנועה משחררת אנדרופינים אשר גורמים לנו לחוש אנרגטיים ומאושרים. ככל שנהיה יותר בתנועה, נהיה אנרגטיים יותר, שמחים יותר, ומגשימים יותר!

3. שינה

שינה טובה היא קריטית לחיים בריאים וחיים של הגשמה, בעיקר בתרבות שמקדשת מעט שעות שינה. מעבר לתחושת הרעננות שתהיה לנו לאחר שנת לילה טובה, מדובר בתהליך חיוני למערכות



הגוף.

בזמן השינה מתרחשת התחדשות תאים, אשר קריטית לתפקוד הגוף שלנו וגם עלהשארותנו צעירים וחיוניים. להלן עוד סיבות חשובות להקפיד על שינה איכותית:

1. שינה טובה מורידה את הלחץ הנפשי- מורידה רמות קורטיזול בגוף
2. לכן גם עוזרת לשמור על משקל גוף תקין
3. משפרת את מצב הרוח
4. משפרת יכולת גופנית וקורדינציה
5. משפרת יכולת ריכוז
6. משפרת יכולת ללמוד מידע חדש ומתרחשים תהליכים של סידור מידע והעברתו לזיכרון ארוך טווח.

המלצות לשינה טובה יותר

- ❖ 7-9 שעות כל לילה (לגילאי 26 עד 64) בטווח הרחב יותר 10-6 שעות שינה
- ❖ בסביבה נקייה, נעימה, שקטה עם זרימת אוויר טובה
- ❖ ללכת לישון בשעה מוקדמת
- ❖ ריטואל מרגיע לקראת שינה
- ❖ ללא מסכים שעתיים לפני השינה- האור הכחול מפריע להפרשת מלטונין שאמור להיות מופרש החל מהשעה 21:00
- ❖ תאורה נעימה, עדינה וחמה
- ❖ להמנע מקפה ואלכוהול לפני השינה
- ❖ פעילות גופנית תורמת לשינה טובה יותר
- ❖ להמנע מאכילה כשעתיים לפני השנה

4. תודעה

התודעה שלנו היא הכלי החזק ביותר להגשמה, היא יכולה להתגבר על מכשולים אשר נראים בלתי אפשריים, יש לה כוחות חזקים יותר מכל כח או חוק אחר. מה שהופך אפשרי בתודעה שלנו, הופך אפשרי במציאות שלנו. אנחנו רוצים לשמור על התודעה שלנו ולהכניס אליה רק דברים חיוביים. לכן



אנחנו מצמצמים חדשות רעות, רכילות, טלויזיה וסדרות וכו' - אלה דברים אשר משפיעים באופן שלילי על התודעה ומושכים עוד מהשלילי אלינו. אנחנו רוצים תודעה חזקה ונקייה. דיברנו בשיעור הקודם מה כדאי להוציא מחיינו על מנת לשמור על תודעה נקייה. אבל על מנת לפתח את התודעה אנחנו רוצים להקפיד מאד מה אנחנו בוחרים להכניס לתודעה שלנו.

זכרו: כמו שאנחנו רוצים להזין את הגוף באוכל מזין ובריא, כך גם את המח שלנו אנחנו רוצים להזין במזון בריא ולא בג'אנק פוד שאולי הוא "טעים לנו", אבל פוגע בנו, מבזבז את תשומת הלב ותופס משאבים מנטאליים ורגשיים. "המזון" האידיאלי הוא מידע איכותי שתורם לנו.

★ ספרים מעוררי השראה, או קריאה שלהם, היום הכל נעשה קל יותר וניתן להקשיב לספרים בעיקר באנגלית. ניתן לעשות מנוי חודשי ל Audible ושם לרכוש לכם ספרים מעוררי השראה ולמידה חיובית. כשאתם יוצאים להליכה- הקשיבו לספר, נוסעים באוטו- הקשיבו לספר, מבשלים ארוחת ערב- הקשיבו לספר. בכל הזדמנות מלאו את התודעה בחומר חיובי. בהתחלה זה מאתגר והתודעה תרצה חומר קל שלא גורם לנו לחשוב או לזוז (כמו סדרות, סרטים וכו'), אבל זה עניין של הרגל ואחר כך תרצו רק יותר ויותר מידע מהסוג הזה.

★ הקשבה להרצאות- יש המון הרצאות מעוררות השראה, ותורמות להתפתחות אישית. הקשיבו לכמה שיותר הרצאות שמעניינות אתכם.

★ סדנאות וקורסים- עד כמה שאפשר הקפידו לצאת לסדנאות וקורסים אשר יתרמו להתפתחותכם האישית. להרחיב את ארגז הכלים כמה שיותר, ולתרגל את מה שאתם בוחרים ללמוד.

★ יצירת סביבה תומכת- צרו קשרים עם אנשים אשר מגדילים ומעצימים אתכם, אנשים אשר מאמינים בחלומות שלכם. אנשים אשר מגשימים וחיים בגדול. חיים במחיצתם משפיעה עליכם אנרגטית. צמצמו נוכחות של אנשים שמקטינים ולא מאמינים בכם ובחלומות. מצד שני אנחנו נמלא את התודעה בהשראה, בידע חיובי, בכלים, הרצאות, סדנאות, למידה ממצליחנים, חיפוש אחר השראה, וחיפוש אחר אנשים שהגשימו את מה שאנחנו רוצים להגשים. נירוני מראה אשר קיימים אצל כולנו במח, בעצם גורמים לכך שאם נקיף עצמנו בהשראה, זה "יידבק" אלינו. הניורונים בעצם מעתיקים מה שהם קולטים אלינו.

★ ניסוח מחדש של המציאות- מה שקורה במציאות הוא לא בהכרח רע. תמיד יש לנו אפשרות לפרש בצורה אחרת את מה שקרה לנו.



הרגלים של מגשימים

שיעורי בית:

1. להמשיך בקריאת/ כתיבת חזון
2. חשבו מה אתם רוצים להטמיע בחייכם מהשיעור הזה, ובחרו שינוי/שיפור אחד בכל אחד מארבעת האלמנטים, ושבצו ביומן את העשייה שלהם.

למשל:

- תזונה: תוספת של מנת ירק בארוחה
- תנועה: 2 הליכות בשבוע
- שינה: סידור חדר השינה
- תודעה: שעת הקשבה לספר בשבוע

עם הזמן הוסיפו עוד ועוד שינויים חיוביים מתוך ההמלצות, ותחוו שינויים עצומים בחייכם ורמת ההגשמה שלכם.

חומרי העשרה, לימוד נוסף ואנשי מקצוע שכדאי להכיר:

תזונה:

תוכניות ניקוי רעלים ותהליכי ריפוי אפשר לעשות אצל:
ד"ר עדי גולדנברג, נטורופטית - תוכנית אינטרנטית לניקוי רעלים [קליק לפרטים]
ד"ר גיל יוסף שחר - המרכז לרפואת הרמב"ם [קליק לאתר]

תוספי תזונה מומלצים קפסולות ושייקים של ג'וס פלאס, אפשר לרכוש מכאן:

http://or03528.juiceplus.com/content/JuicePlus/iw_il.html

אבחון וטיפול בביוקונטרול אצל שושי פלדמן (תמסרו לה ד"ש ושהגעתם דרכנו) ברעננה

[/https://www.bio-control.co.il](https://www.bio-control.co.il)

שיפור הבריאות וירידה במשקל על ידי אבחון מזונות שיש אליהם אי סבילות

שיטת ריטה כפיר: [/https://www.ritakfir.co.il](https://www.ritakfir.co.il) (תמסרו לה שהגעתם דרכנו)



סרט מומלץ - HEAL

על הכח של הגוף לרפא את עצמו, כאשר נותנים לו את התנאים הנכונים:

[/http://www.healdocumentary.com](http://www.healdocumentary.com)