

אנרגיה מתחדשת

מה שאנחנו וגופנו הכי זקוקים לו כדי לתפקד באופן מיטבי, ליצור, להצליח, לחיות באופן נכון ובריא ולממש את הפוטנציאל הטבעי שלנו, הוא מאגרי אנרגיה מלאים.

העידן המודרני-טכנולוגי שבו אנחנו חיים שואב מאיתנו הרבה מאוד אנרגיה באופן שמקשה עלינו להתחדש ולהיות מאוזנים אנרגטית, והמחסור בה ממשיך גם בתוכנו. כיצד אפשר לחיות חיים מאוזנים מנטלית, פיזית, רגשית ואנרגטית, כשהסביבה החיצונית והסביבה הפנימית שלנו אינן מאוזנות

מאת: אורלי בר-קיימה

כל הדברים האלה ודומיהם שואבים אותנו מבחינה אנרגטית, וגורמים לנו בחלקים גדולים של חיינו לחוות חוסר באנרגיה. זה יכול להתבטא בתפוקות נמוכות בעבודה, בעייפות כרונית, במערכת חיסונית חלשה, במיגרנות, בכאבים בגוף, בדיכאון וחרדות, במצבי רוח עולים ויורדים, בהשמנה ובתחושה כללית של "הישרדות אנרגטית" יומיומית. כיצד בכל זאת אפשר לשמור על בריאותנו ולחדש את מערכות הגוף שלנו כך שנוכל להיות בריאים, שמחים ורגועים יותר? יצאתי לבחון כמה שיטות טבעיות מוכחות להתחדשות אנרגטית בכל הרמות וליצירת

מאגרי האנרגיה הקיימים בנו, שהידלדלו עם הזמן. הסביבה החיצונית שלנו אינה בריאה לנו ושואבת מאיתנו כמויות גדולות של אנרגיה. אנחנו יושבים שעות מול מחשבים, צמודים לטלפון הסלולרי שלנו, אוכלים ושותים מזונות מעובדים ומזוהמים ונושמים אוויר מזוהם. יתרה מכך, המחסור באנרגיה ממשיך גם בתוכנו, מכיוון שבמרבית הזמן אנחנו חושבים מחשבות שליליות, מודאגים, לחוצים וחיים בתחושת חוסר כמעט בכל תחום בחיינו. כך אנחנו חווים רגשות שליליים, שגם הם זללני אנרגיה לא קטנים.

"אנרגיה" היא מילה גדולה, שמקורה מיוונית ומשמעותה "עשייה". במשמעותה המודרנית היא הוטבעה על ידי הרופא והפיזיקאי הגרמני **הרמן פון הלמהולץ**, שקבע בחוק שימור האנרגיה כי אנרגיה אינה נעלמת או נוצרת יש מאין, אלא רק משנה את פניה. כלומר, מכיוון שגופנו הוא משה של חומר, המורכב ממולקולות ומאטומים שעשויים מאנרגיה, הוא אינו יכול לפעול ללא אנרגיה. לפיכך, אפשר לומר כי האנרגיה היא כוח החיים. מכיוון שאי אפשר ליצור אנרגיה יש מאין, הדרך היחידה להוסיף אותה לעצמנו היא לחדש את

ניל סאקר: "מההיבט הפיזי, מחקרים הוכיחו כי שחיקה, עומס יתר ולחץ גורמים לשינויים מטבוליים ומשפיעים לרעה על האיזון הגופני וההורמונלי. כתוצאה מכך נוצרת בעיה אקוטית של ירידה ביעילות ובתפוקה שלנו, ואנחנו חשים עייפות וכבדות דווקא אחרי הארוחות. מההיבט הרגשי, סערת רגשות היא אחד הגורמים המשמעותיים לדלדול מאגרי האנרגיה הטבעית בגוף. למה שנחוזה אצלנו כתגובה רגשית פשוטה יכולות להיות השלכות חמורות"



בו - להכניס אנרגיית חיים נקייה ולשקם ולחדש את האנרגיה שלנו. בישראל, יותר מכול מקום אחר בעולם המערבי, עובדים הכי הרבה שעות. היינו עבדים במצרים וכעת אנחנו עבדים בישראל".

טובים לעצמנו

סאק, שהוא אוטודידקט, גילה בגיל עשר שהוא יכול לראות דברים אצל אנשים ולשפר להם את החיים. "שמתי את היד שלי מעל לגוף של ילדה חולה שהכרתי, והרגשתי שיש לה בעיה בכבד. ואכן, התגלתה שם בעיה נסתרת, וזה הציל את חייה. זו מתנה שקיבלתי ואני משתמש בה כדי לעשות טוב ולעזור לאנשים".

נוסף על הסדנאות והסמינרים (רטריטים) שהוא מנחה בכל העולם, הוא מציע טיפול התחדשות אנרגטי אישי שפיתח בעזרת מכשיר "קונגו", שעובד על תדרים ומחדש את הזרימה בגוף. הוא היה חלק מהצוות שפיתח אותו לפני 45 שנה בארצות הברית, וכיום הוא גם מכשיר מטפלים כיצד להשתמש בו. "אנשים באים לטיפול של 45 דקות ואני מחדש אותם", הוא אומר.

הטיפול מתחיל בשכיבה על הגב על מיטת טיפולים. סאק מניח על הגוף אבנים חמות מהר געש מהוואי, ועל הפנים - מגבת חמה שהושרתה בצמחים מיוחדים, כדי להרגיע את השרירים, את העור ואת העצמות. לאחר מכן הוא מניח את מכשיר הקונגו על הקודקוד והמצח, וכך מזרים אנרגיה בתדרים גבוהים, שמחדשת לדבריו את שרירי הפנים ואת התאים במוח. בהמשך הוא עושה עיסוי מגע בכל הגוף, שפותח לדבריו את כל ערוצי האנרגיה והצינורות, ומעביר את הקונגו במשך כמה דקות לאורך הרגליים באזור העורק הראשי, כדי להכין את הגוף לקבל אנרגיה בעזרת המכונה. העיסוי ממשיך גם בצדו האחר של הגוף, לאורך הגב, בעמוד השדרה ובצוואר. סאק מתמקד בעיקר בכפות הרגליים, ומפעיל את תדרי הקונגו בשילוב עם עיסוי בכפות הרגליים ובראש "כדי להזרים את האנרגיה עמוק יותר ולאפשר לה לעשות את הקסם".

אותי הטיפול הזה העיף לגבהים, ויצאתי ממנו במצב רוח מרום במיוחד, שהמשיך גם כמה ימים לאחר מכן.

לשינויים מטבוליים ומשפיעים לרעה על האיזון הגופני וההורמונלי. כתוצאה מכך נוצרת בעיה אקוטית של ירידה ביעילות ובתפוקה שלנו, ואנחנו חשים עייפות וכבדות דווקא אחרי הארוחות. מההיבט הרגשי, סערת רגשות היא אחד הגורמים המשמעותיים לדלדול מאגרי האנרגיה הטבעית בגוף. למה שנחווה אצלנו כתגובה רגשית פשוטה יכולות להיות השלכות חמורות. כל אירוע של סערת רגשות גובה מאיתנו מחיר, הן עניין דרמטי כגון פרידה מבן זוג והן עניין טריוויאלי כגון התרגשות מניצחונה של קבוצת כדורגל".

סערת רגשות מתבטאת, לדברי סאק, באובדן מיידי של אנרגיה, מעין נפילה שאנחנו חשים בתוכנו. ככל שאנחנו חווים יותר סערות כאלה, כך גוברת הסכנה שמאגרי האנרגיה החיוניים לגוף ייפגעו. שיטת הטיפול של סאק בתחום הרגשי מתבססת על זיהוי הסערות הרגשיות והפחתתן. אחת הדרכים לנטרול סערה רגשית "על המקום", למשל, היא להיכנס למקלחת קרה למשך שלוש דקות. זוהי פעולה שמעלה את כמות התאים הלבנים ומרגיעה את הגוף, ובכך מחדשת מיד את האנרגיה.

מן ההיבט המנטלי, "לחץ הוא הרוצח מספר אחת בכל העולם, והוא מצב שכיח ביותר אצל האדם המודרני. הלחץ מוביל לעצבנות, לחוסר איזון רגשי ולירידה במוטיבציה. צריך לדעת כיצד לנהל נכון את הלחץ ולשלוט

מאזן חיובי בין כמות האנרגיה שאנחנו מוציאים לכמות האנרגיה שאנחנו מצליחים לחדש ממקורות האנרגיה שכבר קיימים בתוכנו ומסביבנו.

יומיום חג

"כדי לתפקד באופן מיטבי הגוף שלנו זקוק למאגרי אנרגיה מלאים בכל יום מכיוון שכל יום הוא יום חג", אומר ניל סאק, מומחה בינלאומי לאיזון אנרגיה וריפוי טבעי, מחבר רב המכר "מורה דרך לחיים - היו טובים לעצמכם". סאק, שחוקר את תחום האנרגיות זה 50 שנה, היה לדבריו מהראשונים שעמדו על ההשפעות המזיקות של אורח החיים המודרני ושל האינטרנט או "המפלצת של המאה ה-21" כפי שהוא מכנה אותה. "שיבה ממושכת ליד 'המפלצת', גורמת להזדקנות הגוף, לגיבנת ולכאבי גב במובן הפיזי, והאדם נהפך לעצבני, לבודד, לדיכאוני ולחרדתי", הוא מבהיר.

"התפתחות המדע גורמת לנו להתרחק מהאיזון הטבעי של הגוף שלנו. העולם נמצא בסכנה וכך גם אנחנו, מכיוון שאיננו יודעים לשלב נכון את עצמנו באורח חיים בריא אל מול הטכנולוגיה. עלינו להבין כי רבים מהקשיים אינם תוצאה בלתי נמנעת, אלא פועל יוצא של אורח חיים לחוץ ללא ניהול נכון של אנרגיה פיזית, רגשית ומנטלית.

"מההיבט הפיזי, מחקרים הוכיחו כי שחיקה, עומס יתר ולחץ גורמים

לנקות את הגוף

"עקב הרגלי אכילה לקויים של רבים מאיתנו, הכבד - שיש לו תפקיד מכריע בפירוק ובפינוי הרעלים בגוף - כורע תחת העומס ומתקשה לתפקד ביעילות מרבית", מסבירה ד"ר דורית מאיר - נטורופתית, מטפלת בבעיות בריאות, השמנה והתמכרויות, מאמנת אישית להרזיה ומנחת סדנאות לניקוי רעלים. "לפיכך, חלק מהרעלים שאינם מופרשים מהגוף מגיעים באמצעות זרם הדם לכל תאי הגוף ועם הזמן גורמים למחלות רבות. ניקוי רעלים מסייע בירידה במשקל, במקרים של עייפות וחוסר אנרגיה, בגמילה מעישון ומהתמכרויות למזון, במניעת כאבי ראש, צרבות, סוכרת, לחץ דם גבוה, שומנים וכולסטרול, כאבי שרירים, מיגרנות, סטרס, פריחות ובעיות עור, בעיות עיכול למיניהן, מחלות כרוניות, בעיות שינה, בעיות פרקים ודיכאון, בהכנה להיריון ועוד. מומלץ לעשות בכל כמה חודשים תהליך של ניקוי הגוף מרעלים באמצעות תזונה מיוחדת המלווה בצמחי מרפא לזירוז ולשיפור התהליך. כך מתפנים מגופנו רעלים רבים כגון שאריות תרופות, חומרי הדברה, מתכות רעילות, פסולת מטבולית מהמזון, חומרים משמרים, צבעי מאכל ועוד".

www.dorit-meir.com



"אני יודע להתחדש בכל יום", הוא מספר. "בכל יום - בחורף ובקיץ - אני שוחה בים ושותה מיצי ירקות ושלושה ליטרים מים לאט. אם לא שותים לאט, המים אינם נספגים בגוף והולכים ישירות לשתן, וכך הגוף נשאר יבש וחומצי. כדי להתחדש אנרגטית בכל יום אנחנו צריכים להיות טובים לעצמנו, לאדם הכי חשוב לנו, וכך נוכל לעזור לאחרים. מי שאינו טוב לעצמו, לא יכול לעזור לאף אחד. הרי כתוב בתורה: 'ואהבת לרעך כמוך'."

סאקר, איש חביב וחייכן, אינו מטפל בכל אחד. בכניסה לקליניקה שלו תלויה תמונה ובה ארבעה דגים: דג גדול שחי חיים טובים; דג בינוני שלעתיים טוב לו ולעתיים לא; הדג הקטן "חי בזבל"; ודג זהב, שהוא קורבן של החברה ומאשים אחרים במצבו. סאקר שואל את המועמד הפוטנציאלי כאיזה דג הוא רואה את עצמו בבית הספר של החיים, ועל פי תשובתו הוא מחליט אם "להחליף אנרגיה" עמו. הוא מקבל רק את אלה שבחרים בדגים הגדול והבינוני, מכיוון שהם פתוחים לקבל עזרה, לשנות את חייהם ולהתקדם - זאת בניגוד למי שבחרים בדג הקטן או בדג הזהב. "אדם צריך להיות פתוח כדי שמישהו אחר יעזור לו", הוא אומר. "מכיוון שאני טוב לעצמי, אני בוחר רק אנשים שרוצים להיות טובים לעצמם. צריך להסתכל רק קדימה ולקחת אחריות על החיים."

פתיחת סתימות

כדי להתקדם בתהליך ההתחדשות, פניתי ל**ד"ר (PHD) עדי סאקר**, בנו של סאקר. "אני מאמין בלאכול נקי; אוכל שאינו מעיף ואינו לוקח אנרגיה, אבל נותן אנרגיה. אוכל נקי מתפרק באופן אפקטיבי בגוף, בדומה לתזונה האדם הקדמון המבוססת על חלבון, בשר, פירות וירקות", אומר ד"ר סאקר, שגדל בארצות הברית ורכש שם את השכלתו כרופא (PHD) בתזונה הוליסטית ותואר ראשון בפסיכולוגיה. לפני 17 שנה עלה לארץ ופתח את מרכז סאקר, מרכז התחדשות הוליסטי, שכיום התרחב ונקרא מרכז Wellness For Good Life. "הבסיס שלנו הוא בריאות הדם. הגוף שלנו מייצר אנרגיה אבל גם לוקח אנרגיה,

ד"ר עדי סאקר: "כל התאים בגוף עובדים, וכשהם מתים צריך לפנות אותם כדי שיהיו תאים חדשים. זה אמור לקרות באופן טבעי, אבל אינו קורה בקצב שצריך מכיוון שהתנאים הסביבתיים מקשים על פעולת הניקוי ופינוי הפסולת, והמערכת אינה מתפקדת כפי שהיא אמורה. סילוק הפסולת מסייע לגוף לחסוך אנרגיה, ואז הוא יכול להשקיע את האנרגיה הזאת בהתחדשות ובבנייה מחדש של תאים, במקום בהישרדות"

חיים בעומס תמידי לצד מחשבות שליליות, דאגות וחרדות, לחץ וחוסר שינה. במיוחד במדינה כמו שלנו, שרמת הלחץ בה גבוהה יותר מהמוצע. אלה דברים ששואבים את האנרגיה שלנו". לדבריו, כדי שנוכל להתחדש אנרגטית עם תזונה בסיסית נכונה, אנחנו, לפני הכול, צריכים לפנות פסולת שתקועה לנו עמוק בתוך הגוף במשך שנים. "כל התאים בגוף עובדים וכשהם מתים צריך לפנות אותם כדי שיהיו תאים חדשים. זה אמור לקרות באופן טבעי, אבל אינו קורה בקצב שצריך, לצערי, מכיוון שהתנאים הסביבתיים מקשים על פעולת הניקוי ופינוי הפסולת, והמערכת אינה מתפקדת כפי שהיא אמורה. לכן, התפקיד שלנו

ויש סוג של איזון. כשהגוף מתפקד טוב, החמצן מגיע לכל התאים בגוף ומצליח לסלק את כל הפסולת התאית ביעילות על ידי הוצאת התוצאה החומצית וחידוש האנרגיה הבסיסית. ככל שהגוף שלנו חומצי יותר אין זרימה, המערכת 'סתומה' והוא מפסיק לתפקד. כך קשה לו יותר לחדש את האנרגיה שלו. על זה מבוססות הרפואות השונות - מהאיורודית ההודית, הסינית והאינדיאנית ועד לקונבנציונלית. "הגוף כל הזמן עובד ומבזבז אנרגיה, וצריך להחזיר לו אותה - בדומה לטלפונים הניידים שצריך כל הזמן להטעין את הסוללה שלהם כדי שיפעלו. השאלה היא כיצד מטעינים את הסוללה שלנו כשאנחנו

עשרת הדברות

טיפים של ניל סאקר לחידוש האנרגיה שלנו

- 1. שינה טובה בכל לילה.** מומלץ לתת לגוף מנוחה בלילה כדי שיוכל להתחדש. זהו טיפול ההילינג הכי חשוב להתחדשות הגוף.
- 2. אוכל בריא.** הדבר השני בחשיבותו להתחדשות ולאיזון האנרגטיים. עיכול האוכל לוקח הכי הרבה אנרגיה מהגוף, יותר מספורט או מסקס. לכן, מומלץ לא לאכול בזמן עבודה וליד המחשב, לא לשוחח בשעת הסעודה, לאכול לאט ולהיות ממוקדים רק באוכל כדי שהגוף יצליח לספוג אותו ואת הכוחות והאנרגיה שדרושים לו. אחרת, האוכל אינו מתעכל כראוי ונהפך לרעל בגוף, שגורם לעצירות, לנפיחות, לגזים ולעייפות.
- 3. מים.** לשתות בכל יום עשר עד 12 כוסות לפחות. מול המחשב ובזמן העבודה, יש לשתות כוס מים בכל שעה כדי שהגוף לא יתייבש. על פי מחקרים 75 אחוזים מהאנשים מיובשים כרונית, וזה גורם לעייפות, לבעיות ריכוז, לרעב, לכאבי גב ופרקים ולמיגרנות. צריך לשתות את המים לאט כדי שייספגו בגוף. ללא מים שום דבר אינו יכול להתחדש ולהתאזן בגוף שלנו.
- 4. מקלחת.** בסיום יום העבודה, כדי לא להכניס את האנרגיה של העבודה לתוך הבית, כדאי להוריד את הבגדים שלבשנו בעבודה ולהתקלח. בדקה האחרונה של המקלחת מומלץ להתקלח במים קרים, המאפשרים לגוף התחדשות, ואז ללוש בגדים חדשים ומרעננים.
- 5. תנועה.** חובה בכל יום, ולא משנה איזה סוג של פעילות. בזמן העבודה חייבים בכל שעה לקום ולנער את הגוף כדי לחדש אותו.
- 6. ספורט.** בכל יום חובה לעשות ספורט, לא משנה מאיזה סוג, כדי לחדש את התאים ואת הזרימה בגוף.
- 7. נשימות.** פעמיים ביום יש לעשות עשר נשימות עמוקות דרך האף, להחזיק את האוויר בפנים חמש שניות ולשחרר את הנשימה באטיות דרך הפה כדי שגיע מספיק חמצן למוח.
- 8. מודעות.** אל תתנו למחשב לשלוט בחייכם. כשאתם בעבודה, עבדו; וכשאתם בבית, היו עם האהובים שלכם, התנתקו ונוחו. אל תיהפכו לרובוטים ולזומבים.
- 9. צמצום השימוש במחשב.** ישיבה ממושכת מול המחשב גורמת לעצירות, למיגרנות, לעייפות כרונית, להתייבשות המערכת, לזרימת דם חלשה, למערכת עצבים חלשה, לכאבים בעצמות, לדפרסיה, לחרדות, לבדידות ולדיכאון.
- 10. ניקוי רעלים.** מומלץ למי שעובדים שעות רבות מול המחשב לבצע ניקוי רעלים (הידרוקולוניקס) וטיפול חידוש אנרגטי מדי פעם כדי לרענן את התאים במוח ולחדש את האנרגיה בגוף.

הוא לעזור לגוף לטפל בעצמו ולסלק את מה שמפריע לו. זה מסייע לגוף לחסוך אנרגיה, ואז הוא יכול להשקיע את האנרגיה הזאת בהתחדשות ובבנייה מחדש של תאים, במקום בהישרדות. קפה, עוגות, שוקולד, סיגריות וכדורים להורדת לחץ מחזיקים אותנו ערניים, אבל זוהי אנרגיה מלאכותית שלאחריה יש נפילה. זה כמו שמחשב שמנקים ממנו את כל קבצי הזבל מתחיל לעבוד

מהר יותר."

ד"ר סאקר מציע לכך פתרון, הנקרא "אחת, שתיים, שלוש":

- 1. ניקוי.** להוציא את הדברים שמפריעים למערכת באמצעות ניקוי המעי הגס בעזרת מים ותוספי מזון שמנקים.
- 2. תזונה.** אוכל נקי וחי שמבוסס על פירות וירקות, על חלבונים ועל פחמימות קלות לצד תוספי מזון להשלמת חוסרים.
- 3. שינה.** שינה איכותית טובה

וכמות שעות שינה מספקת עוזרות להתחדשות המערכת.

"אנחנו קודם כל עושים למטופל בדיקות שתן וחומציות, ולאחר מכן בונים לו תוכנית ניקוי רעלים לטווח קצר, בינוני וארוך - תלוי בהיסטוריה שלו ובמצבו. לאחר מכן נותר רק להתאים את התזונה הנכונה, שהיא בסיסית בעיקרה, ולעשות תחזוקה מדי פעם בפעם. אני מסייע לאנשים להוציא את הזבל שיש להם בגוף ולהכניס אליו אנרגיה טובה. מכאן הגוף כבר יודע לעשות את היתר".

בנוגע לתזונה, ד"ר סאקר מדגיש שאין תזונה בריאה ולא בריאה, אלא יש תזונה אנרגטית ולא אנרגטית. "את רוב האנשים מעניין אם האוכל טעים או משביע, אבל הניסיון מראה שיש מאכלים שעמם הגוף מרגיש טוב יותר, למשל פירות וירקות וכמובן גם הרבה מים, שגופנו עשוי מהם והם ידידותיים אליו. לכן, כשצריך לסלק סתימה במעיים, מים בדרך כלל יעשו את העבודה. בניקוי הידרוקולון, למשל, מחדירים מים למערכת באופן בטוח ומבוקר, ועוזרים לפסולת להשתחרר החוצה".

בלי רעלים

"אנחנו 'מחלה מהלכת' וסובלים מרעילות מטורפת מבחוץ ומבפנים", מציין ד"ר **ראול רודריגז**, בוגר הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב ובתי ספר לרפואה בסין ובין, רופא קונבנציונלי המתמחה ברפואה סינית וברפואה טבעית, ממייסדי מכללת מדיסין ומייסד המרכז לרפואה טבעית. שיטתו מתמקדת בדחיקת הטיפולים האנטיביוטיים הרגילים לטובת טיפולים המבוססים על רפואה טבעית ונסמכים על שילוב בין הרפואה הסינית לרפואה המערבית-מודרנית. הוא מאמין שבריאות והרגשה טובה של התחדשות אנרגטית יכולות להתקיים רק אם נשמור על הגוף שלנו נקי מרעלים ושיש דרכים רבות לעשות זאת.

"מבחוץ אנחנו מותקפים ברעלים מזיהום של אוויר, מים ומזון, ומתרופות קונבנציונליות שנחשבות כיום לסיבה הרביעית למוות בעולם ולאחד מהגורמים המזהמים ביותר בעידן שלנו החדרים לגוף שלנו", מסביר ד"ר רודריגז. "בו



שיטה עדינה ויעילה

"קולון הידרותרפיה היא שיטה הידועה ב־58 מדינות בעולם יותר מ־60 שנה", אומרת ד"ר שושנה קנדל (N.D.) מנהלת הקליניקה "ובחרת ובחיים" לניקוי רעלים, הרזיה ואנטי אייג'ינג. "השימוש בריפוי במים בצורתו הבסיסית ביותר – חוקנים וטיהורי גוף – ידוע זה אלפי שנים כניקוי גוף פנימי וכתוספת להיגיינה אישית וריפוי מחלות. בתקופה המודרנית שיטת קולון הידרותרפיה לניקוי המעיים היא שיטה עדינה ויעילה לריפוי ולמניעת מחלות כגון עצירות וסוכרת, מחלות לב וכלי דם, כולסטרול, הזדקנות ואף סרטן. המושגים הבסיסיים לא השתנו, אבל המכשור של השיטה השתפר באופן משמעותי. הוא בטוח, כולל בקרת טמפרטורה לערבוב מים, שסתומים למניעת זרם נגד כיווני, חיישנים ללחץ ולחום, יחידת ניקוי כימי עצמאית ויחידות לטיהור מים. טיפול זה מומלץ בכל תהליך של ריפוי ומצוין לטיפול בבעיות גסטרו כגון המעי הרגזי, הליקובקטר פילורי, קנדידה, עצירות, שלשולים, תולעים, קוליטיס ומניעת סרטן מעי הגס. ידוע כי כל מחלה היא תוצאה של הרעלת הגוף וחוסר ספיגה של ויטמינים ומינרלים ממזון". health-4u.co.il

בזמן מבפנים יש בגופנו עשר בחזקת 15 תאים (כמאה טריליון) ומתוכם רק עשרה אחוזים הם תאים עם הדי־אן־איי שלנו. 90 האחוזים הנותרים הם תאים זרים כגון חיידקים, פטריות, וירוסים וטפילים, שהם חלק מהגוף. חלק מהבריות שלנו קשור לאוכלוסייה נכונה של מיקרואורגניזמים, כלומר חיידקים טובים, אבל בחיים המודרניים כלנו מגדלים בתוכנו גם אוכלוסייה פתולוגית של מיקרואורגניזמים שפוגעים כרונית בבריאות שלנו, כגון קנדידה והליקובקטר, שהם כמו 'מאפיה' שפוגעת בנו מבפנים. כל זה סמוי מהעין ומהתודעה". לדבריו, טריליוני התאים האלה כל הזמן מתים ומתפרקים בתוכנו. עקב זאת הם משחררים הרבה חומרי פסולת שצריכה להתנקז מהגוף, אבל בפועל זה אינו קורה. "כשהגוף שלנו אינו מקבל תזונה טובה, אין לו מספיק תנועה והוא מורעל מכל הכיוונים. כך מצטברים בו עודפי רעלים והוא אינו מצליח להיפטר מהם. הרעלים מכבידים על המערכת, על החיים ועל התפקוד, ומובילים למחלות ולמוות. "צריך לעזור לגוף להיפטר מהרעילות הזאת, ואפשר לעשות זאת בכמה רמות.

טבעי במזון".

ד"ר רודריגז מדגיש כי שיפור איכות החיים והתוחלת שלהם הוא אחת המטרות של הרפואה הסינית. הוא ממליץ להוסיף פורמולות צמחים מחזקי "ג'ינג" - האנרגיה המולדת שלנו, שנחלשת עם השנים. "כשהג'ינג הולך

ברמת ההיגיינה הפשוטה - בצחצוח שיניים יומיומי ומקלחות, וכמובן על ידי ניקוי המעיים בעזרת החדרת מים פושרים ושחרור הגוף מצואה שנדבקת על הדופנות. לאחר מכן אפשר לבנות את הגוף מחדש על ידי תזונה נכונה ובריאה ותוספי תזונה שאיננו מקבלים באופן

מאזן חיובי

כדי לעזור לנו ליצור מאזן חיובי של אנרגיה בגופנו, ד"ר עדי סאקר יצר טבלה ובה עשרה שואבי אנרגיה מול עשרה נותני אנרגיה.

שואבי אנרגיה	נותני אנרגיה
כאבים בגוף התייבשות רגשות שליליים (בעיקר אשמה) מחשבות שליליות ודאגות חוסר שינה חוסר תנועה ריבוי שעות מחשב או טלפון עצירות אנשים שליליים לחצים בעבודה	שינה טובה שתייה של עשר עד 12 כוסות מים ביום (לאט) אהבה, חיבוק ומגע מחשבות חיוביות וטובות שנת לילה טובה תנועה בגוף – הליכה, ריקוד, שחייה הפחתת זמן מחשב ונשימות לבטן אוכל "חי" ונקי סביבה חיובית ותומכת מדיטציה ושהייה בטבע מדי פעם

קראטה, קונג פו, טאי צ'י וצ'י קונג, מייסד מכללת יילון ומזכיר כללי של הפדרציה הבינלאומית לאמנויות הלחימה בעברו. "צ'י קונג", אומר בנימיני, "פירושו להניע את האנרגיה בגוף, והוא נחשב ענף תנועתי ברפואה הסינית המגשר בין האנרגיה לחומר. כשיש תנועה יש בריאות. התנועה משפיעה מאוד על הגוף, שהוא החומר הכי דחוס, ולכן חשוב ליצור תנועה בתוכו. היא פותחת את הצ'אקרות ומאפשרת זרימה נכונה ושלמה של הצ'י. "התועלות של המניפולציה התנועתית רבות. היא יוצרת שינוי בגוף ופוחתת את ערוצי האנרגיה, ובו בזמן יוצרת גם צריבה תודעתית, ניקוי, העצמה, פתיחות והתפתחות. התנועה גם מורידה את רמות הסטרס, ומסייעת להסתגלות ולהשתלבות טובות יותר בשינויים שהחיים מזמנים לנו. כל אלה יוצרים התחדשות בתאים".

בנימיני אומר כי "התאים בכל חלקי גופנו מתחדשים ומתחלפים כל הזמן; הישן מת לטובת משהו חדש שנולד. בעזרת התנועה נוצרת התפתחות של תאים חדשים, וזה מביא לבריאות ולהתחדשות, כשהגוף הוא המפתח והתנועה היא צומת מרכזי שפותח אותנו לעולם לצורך קבלת דברים חדשים. כך אנחנו מתכילים מבחינה מנטלית ומבריאם את עצמנו. "כשאנחנו זזים, האופי שלנו נמזג בתנועה. לכן, על ידי שינוי התנועה אפשר לשנות גם את האופי. כשאנחנו בתנועה, אנחנו בזרימה, וזה שובר את התקיעות ויוצר התחדשות. בתנועה עושים את המימוש מהרוח למציאות החומרית. זהו גשר בין הרצון והדברים האנרגטיים למציאות הפיזית שלנו ולהפך. זה כמו מעגל שעובד בזרימה בלתי פוסקת ועולה בספירלה כלפי מעלה".

האם יש הבדל בין צ'י קונג לטאי צ'י מבחינת התחדשות אנרגטית?

"הצ'י קונג קדום יותר, קל יותר ליישום ולהתמדה ופחות אתגרי", משיב בנימיני. "מדובר בסדרה של כתשעה תרגילים שחוזרים על עצמם שוב ושוב כמה פעמים בסדר מסוים. לעומתו, הטאי צ'י, שמקורו בלחימה, התפתח מאוחר יותר ומורכב יותר. כל תרגיל עושים כמה פעמים, כמו ריקוד

החיידקים הטובים יכולים להתחדש ולעזור בהתחדשות התאים בגוף. אפשר לראות את השינוי לטובה מיד אחרי הטיפול הראשון, כשצבע עור הפנים נעשה ורדרד מכיוון שמגיע לשם יותר דם. יש כיום הרבה מאוד מחקרים מדעיים שהוכיחו שהטיפול הזה אינו מזיק ואף הכרחי לבריאותנו ומציל חיים". כמי שחוותה את הטיפולים אני יכולה לומר שהניקוי נעשה בעדינות, בהקשבה רבה לגוף ובתנאים אסתטיים, ושהוא מפוקח כל הזמן על ידי מטפלת צמודה. התחושה מיד לאחר הטיפול, שהתעצמה בימים שלאחר מכן, היא של מעין טוהר בגוף, בריאות וים של אנרגיה.

נוע תנוע

כאמור, התנועה חשובה מאוד לגוף. כדי לבחון את השפעתה על בריאותנו, בחרתי לבדוק שתי שיטות המשויכות ישירות לחידוש אנרגיית החיים, ה"צ'י" - טאי צ'י וצ'י קונג.

"הסינים אומרים: 'עדיף מאה צעדים מאלף ספרים'. מומלץ לכל אחד ללמוד כמה תרגילים פשוטים וליישם אותם כמה פעמים בכל שבוע. כל דבר עדיף מלא כלום", אומר **ירון בנימיני**, גראנד מאסטר בקונג פו ובטאי צ'י, בעל יותר מ־30 שנות ניסיון בהוראה בתחרויות ובהשתתפות במחקרים אקדמיים בנושאי

לאיבוד, מזדקנים מהר יותר, מאבדים את הפוריות ומתים. הסינים פיתחו פורמולות צמחים לחיזוק הג'ינג ותרגילי צ'י קונג, ואף שיטות לקיים יחסי מין בלי לאבד תאי זרע. כדי לשמור על הגוף ולחדש אותו צריך לחיות אורח חיים הרמוני וזורם עם פחות דרמות ועימותים מתישים שמכלים לנו את האנרגיה, ולקבל חיזוק של צמחי מרפא מתאימים ספציפית לכל אדם. יש גם מוצרי מדף מחזקי ג'ינג כגון ג'ינגסנג, אסטרגלוס ופטוריות מסוימות". מבדיקה שערכתי ברשת עולות עדויות רבות של מטופלים שטיפול ההידרוקולוניקס עזר להם, ובמקרים מסוימים אף מנע מהם ניתוחים ותרופות. ואולם, יש גם ביקורת, בעיקר של רופאים קונבנציונלים, ואף פורסמה לפני כשנה אוזרה על ידי משרד הבריאות שהטיפול אינו עוזר ולעתים אף עלול להזיק.

האם הטיפול הזה יכול להזיק?

האם הוא לא מנקה על הדרך גם את החיידקים הטובים?

ד"ר רודריגו: "זו איוולת לומר את זה. הרבה מאוד רופאים קונבנציונליים טוענים נגד הטיפול, אף שהוא טבעי ובריא לגוף. הם עושים זאת מתוך בורות וכנראה אינם מבינים מהו הטיפול וכיצד פועלת מערכת חיידקים טובה במעי. הטיפול אינו פוגע בחיידקים הטובים, ויתרה מכך - דווקא כשמנקים ומשחררים סתימות החוצה,



ירון בנימיני: "התאים בכל חלקי גופנו מתחדשים ומתחלפים כל הזמן. הישן מת לטובת משהו חדש שנולד. בעזרת התנועה נוצרת התפתחות של תאים חדשים, זה מביא לבריאות ולהתחדשות, כשהגוף הוא המפתח, והתנועה היא צומת מרכזי שפותח אותנו לעולם לצורך קבלת דברים חדשים. כך אנחנו מתכילים מבחינה מנטלית ומבריאם את עצמנו. כשאנחנו בתנועה, אנחנו בזרימה וזה שובר את התקיעות ויוצר התחדשות"

מסאקר, הן המסר הכי חזק שאני לוקחת עמי להמשך הדרך. הוא מכיל בתוכו את התורה כולה מבחינתי, מכיוון שלהיות טובים לעצמנו זה אומר לטפל קודם כל בנו. כשאנחנו טובים לעצמנו ודואגים לגוף שלנו, הוא יחזיר לנו אהבה ויחדש את מאגרי האנרגיות שלנו בכל יום. כך נוכל להעניק הרבה לאחרים.

שזו מדיטציה בתנועה שמחדשת בכל הרבדים - הפיזי, הרגשי, המנטלי והאנרגטי. התנועה מביאה אותנו להוויה, לכאן ולעכשיו. כשאנחנו מקשיבים לתנועה ומתמקדים בה, אנחנו כאן ואיננו יכולים להיות במקום אחר. כשאני מתרגל על רקע מוזיקה אנרגטית אני רוכב על הגל".

בזכות כתיבת הכתבה חוויתי חוויות רבות של ניקיון פנימי וחיצוני ותחושה של בריאות והתחדשות אנרגטית בכל הרבדים - ריסטרט לגוף, לנפש ולתודעה. המילים "להיות טובים לעצמנו", שלמדתי

תנועתי שיש בו דיוק ומיקוד, ומתנועה לתנועה מתפתחים ומשתנים. מבחינת התחדשות אנרגטית, אין ביניהם הבדל מהותי, למעט הרמה התודעתית. מי שמתרגל טאי צ'י הוא ברמה מתקדמת יותר". בנימיני אומר שהוא בעד קלות ופשטות, "אבל לעתים צריך לצאת מאזור הנוחות כדי ליצור התקדמות וערכים שרוצים להשיג כגון התחדשות אנרגטית ובריאות. אפשר להתחיל לתרגל בכל גיל, למשל, התלמיד הכי מבוגר שלי הוא בן 87 והתחיל בגיל 80 אחרי ניתוח מעקפים ואי ספיקת לב. כיום הוא בריא ומינן התרופות שלו ירד. הכוח של התרגול אדיר, וכל מה שצריך הוא להתמיד ולעשות תהליך. כדי לזכות בבריאות ובהתחדשות אנרגטית, צריך לקחת אחריות על החיים שלנו. זה יותר קל משחושבים, אבל צריך לעשות". טאי צ'י וצ'י קונג בעיניו הם אמצעי יעיל ונעים. "יש להם אפקט הוליסטי, מכיוון

מרואיינים
מרכז Wellness For Good Life
www.wellnessclinic.co.il
ד"ר ראול רודריגז. drrodriquez.co.il
ירון בנימיני. www.kungfu.co.il