

# לחיות חיים בריאים - המדריך הקצר

איך להביא את עצמך  
לשם בקלות



מאת צביה רן

## תוכן העניינים

5	הקדמה
6	בואו נצא לדרך
6	אכילה נכונה ונבונה
7	מה צריך לדעת כשמדובר בתזונה נכונה?
10	מה מומלץ להוציא מהתפריט ומהבית?
11	איך ואיזה מוצרי מזון לקנות?
15	פעילות גופנית – מי צריך את זה בכלל?
18	ומה קורה בתחום הרגשי אצלנו ולמה זה חשוב?
20	אמונות, נדרים והשפעתם על חיינו
20	מהי אמונה
21	מה זה נדר?
22	המסע עפ"י ברנדון בייס
24	איך משנים אמונות ונדרים
25	ועכשיו לעבודה. איך מתחילים?

## על המחברת:

שמי צביה רן ילידת 1949, נשואה לד"ר משה רן ואם לשלושה בוגרים. גרה ברעות (מודיעין-מכבים-רעות) משנת 1991.



בעלת היא-לה - קליניקה לרפואה משלימה. אני מטפלת במתמודדים עם סרטן ובני משפחותיהם, ואני עושה זאת באמצעות תהליך "המסע" לפי ספרה של ברנדון בייס באותו שם, תהליך שבו קיבלתי את ההסמכה מידי המחברת בעצמה.

גובהי 1.58 ומשקלי כ-52 ק"ג. מדי שנה אני עורכת סדרת בדיקות, וברוך השם, התוצאות מצוינות.

כילדה אני זוכרת את עצמי כשמנמנות ובעלת דימוי גופני נמוך, מה שהשפיע גם על הדימוי העצמי.

כילדה הייתי חולה די הרבה, בעיקר בדרכי הנשימה, במיוחד בתקופת האביב. הפסדתי לפחות 3 פעמים את חגיגות פורים וגם לפחות ליל סדר אחד.

בערך בגיל 15 התחלתי לעשות דיאטות שאף פעם לא הצליחו. הייתי ממעטת באכילה ואז נשברת. כך עברה כל תקופת התיכון והצבא.

חשוב לי להדגיש שאף פעם לא הייתי ממש שמנה, רק בראש "ישבה" צביה שמנה. יחד עם זאת, כל פעם שקראתי על דיאטה חדשה, ניסיתי אותה, ממש ללא הצלחה. מה שכן הצלחתי להכניס לחיי הייתה פעילות גופנית. ומאז ועד היום אני מקפידה על כך.

נושא המודעות לבריאות ולתזונה מלווה אותי במשך שנים רבות ומוקפד מאד בחיי האישיים, ואני מנסה להנחיל את המודעות הזו לעוד אנשים, למרות שזה אינו העיסוק העיקרי שלי.

עם המודעות הגבוהה לחיים בריאים נחשפתי גם לרפואה משלימה, כי הבנתי שלרפואה אין תמיד תשובות לריפוי, הרבה פעמים היא מתייחסת רק להעלמת סימפטומים, ובשבילי רפואה כי החזרת הגוף לפעולתו התקינה והטבעית.

מהמקום של אהבת אנשים והמודעות לבריאות נוצר המדריך הזה.



## אזהרה!!!

מי שבריאותו אינה עומדת באחד השלבים הראשונים של סדר העדיפויות שלו, המדריך אינו מיועד לו.

או

מדריך זה מיועד אך ורק למי שבריאותו ובריאות משפחתו חשובות לו.



## הקדמה

מדריך זה נכתב מאהבתי לאנשים, ומידע רב שצברתי במשך השנים, בידיעה ברורה שהמשימה הזאת היא בת ביצוע ואני באופן אישי, עדות לכך.

כשאני רואה מסביבי אנשים בעלי עודף משקל, עם קשיי נשימה, עם כולסטרול גבוה, עם סוכרת ועוד מחלות מסכנות חיים, אני יודעת שככל שנקדים להטמיע את אורח החיים הבריא, ניטיב עם עצמנו ועם משפחתנו.

במדריך זה נלמד מה צריך לעשות כדי להיות בריאים יותר:

- איך לאכול נכון
- איזה מוצרי מזון לקנות ואיזה להוציא מהבית
- באיזו פעילות גופנית לבחור, כך שמלבד הידיעה שצריך לעסוק בפעילות גופנית, גם ניהנה ממנה, איך לעסוק בפעילות גופנית מבלי לשלם אגורה שחוקה
- וכמובן נזכור לטפל גם בחלק הרגשי שלנו, שאצל רובנו מוזנח לאורך שנים, כי לפעמים כואב לגעת בפצעים

ניתן כאן את הדעת לסיבות לאי הצלחת שינוי. נראה גם את הסיבות למה הדיאטה לא הצליחה ומדוע לא יכולנו להתמיד בפעילות גופנית ועוד.

## לשים לב ל:

- מה אנחנו אוכלים?
- איזה פעילות גופנית אנחנו עושים?
- מה אנחנו עושים בשביל הנשמה?

## **בואו נצא לדרך**

החיים שלנו עמוסים ומורכבים. עלינו לעבוד כדי להשתכר כדי שנוכל לכלכל את משפחתנו בכבוד, להיות בני זוג, להיות הורים, להיות אולי הילדים של הורים מבוגרים שגם הם מצריכים טיפול, לאכול נכון, לעשות פעילות גופנית. איך אנחנו מכניסים כל זאת לסדר היום שלנו?

בואו ניגע קודם כל בדבר שכולנו, אבל כולנו, עושים – אוכלים.

## **אכילה נכונה ונבונה**

פעמים רבות כשאני מדברת עם אנשים אני רואה ושומעת שכל מה שחשוב להם זה לאכול ולא חשוב להם מה, כי אוכל זה אוכל, ואין זמן להכין אז חוטפים מה שיש, מדלגים על ארוחות בוקר, חוטפים משהו בעבודה, זה יכול להיות בורקס, עוגיות, המון קפה במשך היום או משקאות ממותקים, חוזרים הביתה בערב מאוחר (במיוחד גברים) פותחים את המקרר ואוכלים מכל הבא ליד. ותאמינו לי, אני מכירה את זה. בן זוגי נהג כך.

הוא אכל ארוחת בוקר בריאה, לקח מהבית ארוחת צהרים בריאה שאני הכנתי, אבל כשחזר הביתה אחרי השעה 21:00 פשוט מת ברעב וחטף הכל. המשקל עלה, כמו גם הכולסטרול, עד שרופאת המשפחה אמרה: או תרופות או שינוי בתזונה בתוספת פעילות גופנית על בסיס קבוע.

ההדרכה של הדיאטנית של קופת החולים שלנו לא ממש עזרה חוץ מאשר ההדרכה "לא לאכול אוכל שמן". זהו? זה הכל?

בהיותי צומת של המון מידע בעיקר על מטפלים שונים, לקחתי אותו לדיאטנית שאני מאד מעריכה ולאחר תשאול מקיף, מדידות שונות וסקירת הבדיקות הרפואיות, המליצה על תזונה קצת שונה. מה שהיה מפתיע שהיא אמרה לו לאכול יותר ארוחות ביום!!!

אתם יודעים מה קרה?

הוא ירד במשקל!!!! הערכים הבריאותיים גם הם השתנו לטובה.

## מה צריך לדעת כשמדובר בתזונה נכונה?

1. אין מזון שהוא נכון או לא נכון עבור כולם. מה שבריא לי, יכול להיות רעל בשבילך.
2. אין דיאטה שמתאימה לכולם. דיאטה צריכה להיות מותאמת באופן אישי, לפי הצרכים שלנו. לדוגמא: דיאטה לירידה במשקל שונה מדיאטה להורדת כולסטרול או לחץ דם, או לשם שינוי דיאטה להשמנה (כן, יש דברים כאלה).
3. מומלץ להוציא את המילה דיאטה מהמילון שלנו ולדבר על אורח חיים בריא (שכולל עוד אלמנטים) או תזונה בריאה.
4. חשוב מאד לזכור: למרות כל ההתפתחויות וההישגים הטכנולוגיים, המחשבים, המרוץ לכיבוש החלל, התפתחויות בתחום הרפואה, גוף האדם לא השתנה באלפי השנים האחרונות ואולי אף יותר מכך. אותם תהליכים ביולוגיים קורים בו. כולנו נִהְרִים ונולדים באותו אופן (חוץ מהפריה חוץ גופית שהיא כן חידוש), כל הנשים יולדות באותו אופן, הגוף שלנו מעבד את המזון בדיוק באותו אופן, וכך גם מפנה אותו מהגוף, כמו אז, לפני מיליון שנים.  
  
מה הגוף שלנו, או מערכת העיכול שלנו יודעת לעכל? **מזון טבעי בלבד**.  
אולי זה נשמע מוזר אך זאת עובדה. את הכימיקלים שבמזון כמו: שומנים מעובדים, שומני טרנס, צבעי מאכל, מייצבים, מתחלבים, חומרי שימור, ניטרטים וניטריטים, ממתקים מלאכותיים הגוף לא יודע לעכל ואז הם שוקעים במקומות שונים בגוף וגורמים נזקים.
5. מה כן יוכל הגוף שלנו לעבד?  
ירקות (טריים ו/או מבושלים), פירות, דגניים, קטניות, אגוזים, דגים, בשר חלב ומוצריו. כל אלה, במצבם הטבעי או המבושל או המשומר (ללא חומרי שימור מלאכותיים).
6. חלב ומוצריו: אנחנו משופעים בארץ במוצרי חלב מאד טעימים. מועצת החלב ויצרניות החלב עושות הכל כדי שנצרוך מהם יותר בטענה שהם מוסיפים לבריאות ומקור מצוין לסידן.  
להלן מספר עובדות: שום יונק בטבע (אנחנו שייכים ליונקים) לא שותה חלב לאחר גמילתו מיניקה.  
חלב הפרה מיועד לכך שהעגל יכפיל את משקלו בתוך חודשים ספורים, מה שלא מתאים לתינוק שלנו.  
הסידן שבחלב הפרה לא נספג בגוף בהבדל ממה שמספרים לנו, בגלל הכמות הגבוהה של זרחן בחלב. איזה סידן כן נספג? מטחינה (שומשום), משקדים ואגוזים שונים לא קלויים, מדגים כמו: סלמון, מקרל וסרדינים.



פירות וירקות



חלב ומוצריו



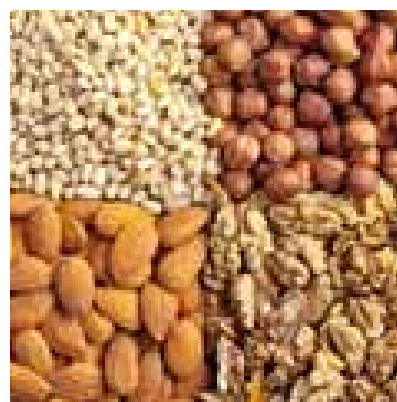
עוף



דגים



קטניות



אגוזים ושקדים





בשר



דגנים

### **פעולות לביצוע כשאתם הולכים לקניות**

- לבדוק את התוויות של המוצרים
- להתחיל להיות בררנים לגבי מה שאתם קונים

### מה מומלץ להוציא מהתפריט ומהבית?

- סוכר לבן
- קמח לבן
- מוצרי פסטה מקמח לבן
- ממתקים המכילים צבעי מאכל
- חטיפים דוגמת במבה ביסלי ודומיהם
- משקאות קלים (כולל דיאט) וגם מוגזים
- מוצרי חלב "צבעוניים" וממותקים.
- מוצרי בשר מעובדים (נקניק, נקניקיות, בשרים מעושנים תעשייתיים).

אתם בטח חושבים שנפלתי על הראש ושואלים: איך אפשר להוציא את כל זה? מה ניתן לילדים?

זה מזכיר לי שכאשר ילדי היו קטנים ורצו במבה או חטיף דומה, הייתי אומרת להם: "כל שלישי כדור שומן" ואם תסתכלו על הרכיבים תראו שיש כ-30% שומן במוצרים האלה.

אז מה כן ניתן להם כממתקים? פירות טריים, ירקות חתוכים, פירות מיובשים, עוגיות מקמחים מלאים.

בכלל, כדאי לזכור שילדים לא צריכים לאכול כל הזמן. אם הם אוכלים ארוחות בריאות ובזמן, הם לא יהיו רעבים בין הארוחות. כל כך הרבה פעמים אנחנו רואים תינוקות שזה עתה יצאו לטיול בעגלה, בוודאי אחרי ארוחה, עם שקית במבה. לאחר שאכלו אותה והם חוזרים הביתה ההורים מתפללים שהילד לא אוכל את הארוחה שלו. מה הפלא? הוא בכלל לא רעב!!!

## איך ואיזה מוצרי מזון לקנות?

כשתלכו לקניות אני מאד ממליצה לקרא את התוויות שעל המוצרים, תתפלאו לקרא כמה תוספות יש למוצרים האלה. ככל שיש יותר תוספות, כדאי שתפסיקו לקנות אותם.

אם, כאשר אתם קוראים תווית של מוצר ויש שם חומרים שאינכם מכירים, סימן שעדיף שלא תצרכו אותם.



- ירקות ופירות טריים, אם אפשר אורגניים. היום ברוב רשתות המזון יש גם מחלקות אורגניות.



- דגניים מלאים (חיטה, אורז, שיבולת שועל, שעורה, כוסמת\* גריסי פנינה, דוחן, אמרנט, קינואה ועוד).



\*רובנו מכירים את הכוסמת החומה, שיש לה ריח מאד אופייני בזמן הבישול, זוהי כוסמת אפויה. חפשו את הכוסמת האפורה האורגנית, ריחה וטעמה שונים לחלוטין, וגם שונאי הכוסמת יבדילו בטעם ויאמצו אותה לתפריט שלהם.

- קיטניות (שעועית על כל צבעיה, חומס, מאש, אזוקי, עדשים על כל צבעיהם).



- אגוזים לא קלויים על כל המבחר שלהם (אגוזי מלך, פקן, לוז, אגוזי ברזיל, פיסטוקים, קשיו), שקדים, שומשום, טחינה, חמאת שקדים, זרעים של דלעת וחמניות. לגבי אגוזי ברזיל – לא יותר מ-2-3 ביום. חופן של מבחר אגוזים בכל יום יתן לכם חומצות שומן מעולות וחשובות ומגוון מינרלים.



- פסטה מחיטה מלאה או מאורז או מסובה (קמח מכוסמת).
- חלב ומוצריו – אין צורך להרבות בהם. העדיפו מוצרים לבנים, ללא צבעים, ללא ממתקים וללא חומרים משמרים, עדיף מחלב עיזים.

- קנו עופות טריים, רצוי ללא אנטיביוטיקה.

- קנו דגים טריים. משום מה אנו נוטים לחשוב שהם יותר יקרים. ממש לא. ישנם מספר ספקי דגים טריים בארץ שזול שאצלם זול יותר לקנות דגים טריים מאשר הדגים הקפואים.

- תבלינים – השתמשו בתבלינים טבעיים: מלח (רצוי אטלנטי, שמכיל מינרלים רבים ולא רק נתרן כלורי), פלפל, פפריקה, כמון, כורכום, קארי, זעתר, אורגנו, טימין, ריחן, קינמון ועוד. הימנעו מתערובות המכילות הרבה מלח ושמן.



צמחי תבלין



תבלינים יבשים



פירות יבשים

- פירות יבשים – רצוי אורגניים. שימו לב למשמש יבש איזה צבע כתום יפה יש לו לעומת משמש יבש אורגני, שהוא כמעט שחור. הכתום היפה מושג ע"י ייבוש בעזרת גופרית, שלא ממש משרתת אותנו. כמו כן, זכרו שבפירות יבשים יש הרבה סוכר, כך שרצוי לאכול אותם במידה.

- משקאות: העדיפו מים. אם אתם רוצים להתפנק – קנו מיצים טבעיים ללא תוספות צבע, סוכר וחומרים משמרים. אוהבי הקפה, המעיטו, אתם לא חייבים לוותר בכלל. עדיף קפה שחור על נס קפה, שעובר תהליכי עיבוד שונים. תה- יש מגוון גדול של חליטות תה, חלק גדול מהן נטול קפאין. לגבי תה – זכרו שיש הרבה סוגים של תה בעלי תכונות ריפוי, כך שכדאי להתייעץ בחנות טבע איזה לקנות.



ועכשיו לאחר שסיימתם את הקניות, תראו שהסל שלכם קטן בהרבה. חסכתם הרבה מאד כסף, ואתם אולי שואלים את עצמכם: זה הכל? איך נכין אוכל? למה הסל קטן?

- כי קניתם רק מוצרי חלב לבנים.
- כי קניתם חומרי גלם לבישול ולמרק במקום מרקים ותבשילים מוכנים.
- כי לא קניתם חמישה סוגים שונים של שניצלים אלא עוף וחלקיו ממנו תוכלו להכין כל סוגי המטעמים.
- כי לא קניתם שניצלים צמחיים שונים שגם הם מכילים הרבה מאד שומן ומלח.
- כי לא קניתם חטיפים עם צבעי מאכל וחומרים משמרים.
- כי לא קניתם קרטיבים צבעוניים ודומיהם.

### איך בכל זאת להכין אוכל?

קודם כל, תכננו את התפריט למשך השבוע ולפיו ערכו קניות. גם כאן תחסכו כסף כי תקנו בדיוק מה שצריך לאותו שבוע, וכך תזרקו פחות אוכל.

היו יצירתיים: ערבבו כל פעם סוג שונה של דגן, עם סוג אחר של קטניות, תבלו בתבלינים טבעיים (מלח (רצוי מלח אטלנטי), פלפל, כמון, כורכום, פפריקה, הוסיפו זרעים של חמניות ודלעת (לא קלויים). את כמויות המים חשבו לפי הדגניים: כוס דגניים ושתי כוסות מים, הוסיפו לכך ירקות, עלים, כיד הדמיון הטובה עליכם. הוסיפו לתבשילים גם עלי מנגולד, תרד, גזר, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה – פשוט כיד הדמיון הטובה עליכם.

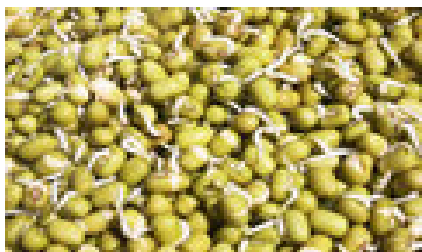
אפשר להוסיף לכל הזרעים שהזכרתי ערך מוסף ע"י הנבטתם.

באופן אישי, איני מנביטה את הדגניים, אך את הקטניות אני מנביטה.

איך אני עושה זאת?

אני שורה אותן ללילה, למחרת שמה במסננת ומכסה במגבת. שוטפת אותם פעמיים ביום. בחורף לפעמים צריך לשרות יותר.

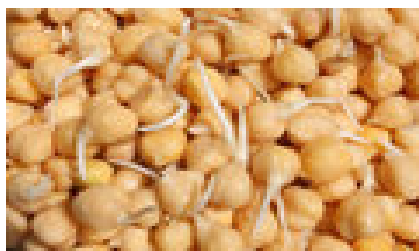
עדשים ומש ינבטו תוך יום וחצי בערך. לשעועית לסוגיה ולחומוס יקח יותר זמן. לאחר שנבטו אני שמה בשקיות קטנות ומכניסה לפריזר, וכך בכל פעם שאני הולכת לבשל יש לי קטניות מוכנות לבישול.



מאש נבוט



קטניות נבוטות



חומוס נבוט



שעועית נבוטה

ההנבטה משפרת את איכות הקיטניות בכך שהופכת את החלבון שבו לזמין וקל יותר לעיכול.

## פעילות גופנית – מי צריך את זה בכלל?

התשובה – למען האמת: כולנו.

למה?



הדימוי שעולה לי עכשיו הוא טרקטור. כשהיה חדש הותנע בקלות, נסע בקלות, התחבר בקלות למחרשה, למכשירי הזריעה, למכשירי הקצירה. כשתמה העונה עמד במחסן והעלה חלודה. להשמיש אותו מחדש צריך היה לקחת אותו למוסך, לנקות, לגרז ואולי גם להחליף סטרטר. גם אנחנו ככה.



כשהיינו ילדים, רצנו ושיחקנו כל היום בחוץ (טוב, היום הם יושבים ליד המחשב) היה קל לנו לשחק, לא שמנו לב לחום, לקור, לרעב, לעייפות. כשגדלנו נעשינו יותר עסוקים בעבודה, עם המשפחה, הילדים, העייפות, והפעילות הגופנית נדחקה לפינה, וכך ירדו היכולות, והעצלות השתלטה על חיינו.



אנו זקוקים לפעילות אירובית כדי להעלות את הסיבולת של מערכות לב ריאה, אנו זקוקים להפעלת גופנו כדי לשמר את הגמישות של השלד והמפרקים, כדי להפעיל את השרירים ולחזק אותם, כי הם תומכים בשלד, כדי להוציא את עודף האנרגיה שהצטברה בגוף, כדי לאזן את חילוף החומרים וכדי להרגיש טוב. פעילות גופנים גורמת למוח להפריש אנדורפינים שהם הורמונים הגורמים לנו הרגשה טובה.

היום אנו צריכים ליזום את הפעילות הזאת באמצעות הצטרפות למועדוני ספורט שבהם פעילויות מגוונות או השתתפות חוגים פרטיים.



ואם תאמרו שאינכם יכולים להרשות לעצמכם כי זה יקר, עדיין אינכם פטורים: תוכלו לצעוד בחוץ, לרוץ, לשחות בים, לרכב על אופניים, לשחק עם חברים כדורגל או כדורסל, העיקר לזוז.



היום עיריות רבות התקינו מתקני כושר בפארקים ואפשר לעשות פעילות גופנית לגמרי בחינם.

הצילומים ממתקני הספורט במודיעין בשדרה של רח' עמק החולה.







מתקני ספורט במודיעין בפארק עמק החולה



פעילות גופנית חשובה לאנשים גם בשלב החלמה ממחלה: מתמודדים עם סרטן, מתמודדים עם מחלות לב, כל אלה צריכים לעסוק בפעילות גופנית.

לאנשים השרויים בדיכאון, פעילות גופנית יכולה מאד לעזור, בגלל הפרשת האנדורפינים, כפי שציינתי למעלה.



## ומה קורה בתחום הרגשי אצלנו ולמה זה חשוב?

כולנו נולדים כמו יהלום נוצץ טהור ונקי, עם פוטנציאל עצום שמחובר לאינטליגנציה האינסופית של גופנו. הכל מתקתק: כשאנחנו רעבים או מלוכלכים, אנו בוכים וההורים דואגים לצרכינו.

ככל שאנחנו גדלים והרצונות שלנו באים לידי ביטוי, אנחנו פוגשים הרבה התנגדויות



והתנהגויות שלא תמיד מוצאות חן בעינינו ואנחנו מגיבים או לא מגיבים. כל פגיעה כזאת, יוצרת תגובה גופנית. המוח מפריש חומרים למערכת הדם. אם ביטאנו את הרגשות שלנו במלואם, לא יישאר בגוף זכר לאירוע. אך אם לא יכולנו לבטא את הרגשות האלה מכל מיני סיבות (פחדנו, נכנסנו לשוק,

לא היה שם אף אחד בשבילנו) כל זיכרון מדוכא כזה מתיישב לו בתאים ונוצרת חסימה. וכך התאים שמשכפלים את עצמם עם אותם זיכרונות מדוכאים ועם אותן חסימות. ככל שיש יותר חסימות כאלו בגוף, אם הגוף "אמור" לחלות, סביר שזה יקרה באזור החסימה.

החסימות האלו, הזיכרונות המדוכאים האלה יכולים להיגרם מעלבונות שספגנו, מפגיעה גופנית, מפגיעה מינית, מהתעללויות מסוגים שונים, מתאונות שעברנו או שהיינו עדים להן, ממוות במשפחה של אדם אהוב, מגירויים, משינוי מקום מגורים או הגירה, מפיטורים מהעבודה, ממלחמות, מהפלות, מ"לידות שקטות" ועוד ועוד.

## אמונות, נדרים והשפעתם על חיינו

כל עוד טיפלנו באירועים הללו ושיתפנו בקושי הרגשי שלנו - מצבנו טוב. אך אם "שמרנו בבטן" והבלגנו ולא ייחסנו לדברים חשיבות, הם עלולים יום אחד לפרוץ נגדנו.

### מהי אמונה

אם נעלבתי או נפגעתי וחוויתי דחייה, סביר להניח שיהיה לי קשה ליצור קשר עם אנשים, יהיה לי קשה לסמוך על אנשים. אם המורה אמרה לי שאני עצלנית ושום דבר לא ייצא ממני, יכול להיות שלעולם לא ארצה להשקיע מאמץ בלימודים, כי הרי המורה אמרה ששום דבר לא ייצא ממני. אם הייתי מעורבת בתאונת דרכים, יתכן שלא אסכים לנהוג יותר, אם חוויתי הפלה, יכול להיות שאפחד להרות שוב, אם שמעתי סיפורים על לידות קשות, יתכן שלא ארצה אף פעם להרות וללדת, וכך אין ספור דוגמאות.

בעקבות אירועים שחווינו, או שהיינו עדים להן, אנחנו מפתחים אמונות שלפעמים מחבלות לנו בחיים.

דוגמא מאד מובהקת שרבים עדים לה זה לגדול בבית של ניצולי שואה ואפילו להיות דור שני ושלישי: היחס לאוכל למשל: "אסור לזרוק אוכל", "צריך לגמור מהצלחת עד הסוף", לפעמים אפילו עד כדי הסתרה או אגירה של אוכל, כי **אולי עכשיו טוב אבל הרע ביותר עומד להגיע**. זו אמונה שמפעילה הרבה מאד אנשים ועשויה להופיע בעוד הרבה תחומים בחיים, כמו למשל הצלחה בעסקים, שנתפסת זמנית, במקום ליהנות ממנה.

אמונות נוספות שמחבלות בחיינו הינן: "אני לא מספיק טובה", "אף פעם לא אצליח", "אני אמא לא מספיק טובה", "הורים צריכים להיות" ... "ילדים צריכים לעשות"....

או למשל אמונות בנושאי בריאות.

אם במשפחתי יש סוכרת, לחץ דם גבוה, כולסטרול גבוה, סרטן, זה ברור שזה יקרה גם לי. אמונה כזאת יכולה להוביל לפטאליזם, כלומר: למה להתאמץ, למה לשמור על תזונה בריאה, למה בכלל להתעמל אם בסוף אני אחלה?

בנושא הזה היה לפני מספר שנים רב מכר בשם: "המסע אל שיא הכושר" באנגלית הוא נקרא The Zone, מאת בארי סירס.

בארי סירס שם לב שרוב הגברים במשפחתו מתים בשנות ה-50 שלהם ממחלות לב, והוא החליט שהוא רוצה לחיות טוב ויותר שנים.

הוא עשה שינוי באורח חיו: התחיל להתעמל באופן קבוע ואימץ תזונה בריאה, והוא צלח את הגיל שבו בני משפחתו נפטרו ועדיין בריא ומתפקד.

האחים של האמונות הם הנדרים.

## מה זה נדר?

נדר זהו סוג של הבטחה. למשל: אני תמיד אעשה...., אני לא לעולם לא...

אנחנו לא מודעים להנדרים האלה ובכל זאת מפעילים אותנו.

אם חוויתי בבית יחסים קשים בין ההורים יתכן שייווצר שם נדר "אני אף פעם לא אתחתן", וזה לא יהיה מפתיע אם יקשה עלי ליצור זוגיות.

אם חוויתי ריבים קשים במשפחתי יתכן שאדור נדר "אני אף פעם לא אריב עם אף אחד" זה יגרור אחריו התנהגות שאף פעם לא אעז להביע את מורת רוחי או הכעסים שלי על מישהו מבני משפחתי או מחברי, אני אבלע את הכל, מה שעלול להוליד מחלות בהמשך. (מכירים את הביטוי "מחזיק בבטן"?)

או נדר בנושא בריאות, אם ראינו את האנשים האהובים עלינו חולים במחלות קשות. למשל: אני תמיד אחיה חיים בריאים – אקפיד על פעילות גופנית, אוכל נכון, אעשה הכל כדי להיות בריאה.

וכך הלאה כמעט בכל תחום של החיים.

ופה אני מזמינה אתכם לערוך רשימה של התחומים החשובים בחייכם, ולראות איזה אמונות מסתתרות באותו תחום: הן חיוביות התורמות ומפעילות אתכם, והן פחות חיוביות, המחלישות או אפילו מכשילות אתכם.

לאחר שערכתם את הרשימה ומצאתם את האמונות והנדרים שאינם תומכים ואינם מקדמים אתכם. מה הייתם מוכנים לעשות אילו ידעתם שניתן לשנותם?

בוודאי תאמרו שלא ניתן. "ככה אנחנו, אף פעם לא נשתנה".

## משימות

- הכינו רשימת חמישה התחומים הכי חשובים בחייכם.
- רשמו איזה אמונות (או משפטים) מתקשרים לאותם תחומים.

## המסע עפ"י ברנדון בייס

יש לי חדשות בשבילכם. האמונות והנדרים האלה ניתנים לשינוי בעזרת תהליך "המסע", אותו עיצבה ברנדון בייס. תהליך שבו הוכשרתי והוסמכתי ע"י ברנדון בייס עצמה.



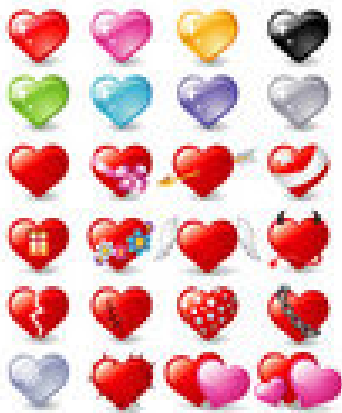
### מהו המסע?

המסע הוא תהליך חדשני קצר ממוקד ועוצמתי, הבא לשחרר את הזיכרונות המדוכאים המאוחסנים בתאי הגוף. המפגשים הם אישיים וכל מפגש מתחיל ומסתיים באותה ישיבה, בשונה מתהליכים אחרים המתמשכים על פני תקופות ארוכות ויש המשך ממפגש למפגש, כך שבכל מפגש אנו מטפלים בנושא או נושאים מסויימים.

[לקריאת הפרקים הראשונים יש ללחוץ על הקישור לאתר הרשמי של המסע בישראל ולהירשם.](#)

בדרך כלל אנחנו מתחילים **במסע הרגשי**.

למה?



כי לפעמים שכחנו להרגיש, שכחנו איך מרגישים. פעמים רבות כשאנו שואלים מישהו מה הוא מרגיש הוא אומר: "אני חושב שאני מרגיש". במשך כל כך הרבה שנים נמנענו מלהרגיש עד שהתנתקנו מהרגש. והיו לזה סיבות, כי לפעמים להרגיש זה כואב מדי, ואז הולכים לשכל, והשכל יכול לומר, שלא כדאי להתייחס, שזה לא חשוב וכו'. אך הכאב נשאר וכל עוד לא יטופל, אירועים שונים יזכירו לנו אותו.

בתהליך הזה אנחנו נותנים לרגשות לגיטימציה. אנו מוצאים אותם בגוף וחשים אותם במלואם, גם אם זה כואב. ותזכרו: רגשות מתחלפים תוך זמן קצר מאד, כמו אצל תינוקות שרגע הם בוכים ורגע הם צוחקים. חלק הרגשות האלה ביישנים ומתחבאים, כי הרבה זמן התעלמנו מהם וחלקם רעשנים ודורשים תשומת לב מיידית.



במקום שבו עולה זיכרון נעצור ונעשה מדורה, זוהי מדורה

של חסד, של אהבה בלתי תלויה בדבר, ואליה נזמין את האנשים הקשורים באותו

זיכרון. נוכל לומר להם כל מה שלא אמרנו באותו אירוע, איך הרגשנו אז ואיך הרגשנו בעקבותיו במשך החיים.

נוכל לשמוע, באוזני דמיוננו מה אותם אנשים היו אומרים. אולי "עשיתי הכי טוב שיכולתי, הכי טוב שידעתי, התכוונתי לטוב".

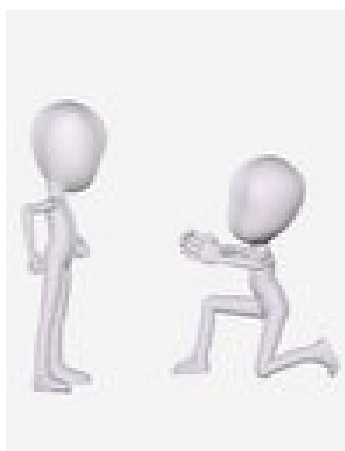
מהמקום הזה של ההבנה, תבוא החמלה, ומתוך החמלה תגיע הסליחה.

## **מהי סליחה?**

שמעתי פרשנות נפלאה לסליחה:

**ויתור על התקווה שהעבר יכול היה להיות שונה.**

כלומר, להפסיק להתווכח עם העבר ולהתעקש שהיה צריך להיות שונה.



היה מה שהיה, בלתי ניתן לשינוי, האם אני מוכנה להרפות? לסלוח ולוותר, להשתחרר מהתקיעות הזאת כדי להמשיך את חיי בבריאות ובהשלמה? והכי חשוב לזכור שאפשר לסלוח לאנשים שלא נוכחים ממש, ולאנשים שנפטרו מזמן, ומזמן כבר לא נמצאים בחיינו. הסליחה מיועדת עבורי, כדי שאני אשתחרר. ולפעמים אני גם צריכה לסלוח לעצמי.

הסוג השני של **המסע הפיזי**, הבא לטפל בקשיים פיזיולוגיים או מחלות. אנחנו נכנסים לתוך הגוף בעזרת כלי רכב דמיוני, ובמקום שהוא עוצר אנחנו יוצאים מכלי הרכב מסתכלים בסביבה. במקום שעולה זיכרון, אנחנו שוב עושים מדורה, ומכאן התהליך דומה למסע הרגשי.





## איך משנים אמונות ונדרים

המטפל, בעזרת דמיון מודרך לוקח אותנו לאירוע שבו נוצרה האמונה או הנדר. מאפשר לנו לפגוש את האנשים הקשורים לאותו אירוע ולומר להם שהאמונות או הנדרים הללו אינם משרתים אותנו יותר. אנחנו מספרים להם מה האמונות והנדרים האלה גרמו לנו במשך השנים, כמה נזק עשו לנו, כמה הזדמנויות החמצנו בגללם, כמה לא יכולנו או לא הרשינו לעצמנו להביע מה שהרגשנו, ואנחנו רוצים לשחרר את האמונות והנדרים האלה.



במקומם אנחנו יוצרים אמונות חדשות, חזקות ומעצימות שיאפשרו לנו לחיות את שארית חיינו במלואם, במלוא התשוקה הקיימת בנו, עד להגשמה מלאה, וזה יכול להיות בכל תחום שהוא.

## דימיון

אותו דבר לגבי הנדרים. אנו משחררים את הנדרים הישנים ובונים נדרים מעצימים. בהמשך לתהליך אנו רואים בעיני דמיוננו איך העתיד יראה עם הטמעת האמונות והנדרים.

וברגע שהתמונה נמצאת בדמיון היא כבר יכולה לקרות במציאות.

חשוב מאד לזכור שהמוח שלנו לא מבחין בין אירוע ממשי לאירוע דמיוני, אם קרה במציאות או בדמיון (זכרו כמה חלום יכול להיות ממשי, כשאתם מתעוררים בבהלה, עם דפיקות לב, או קוצר נשימה), המוח מגיב בדיוק באותה צורה ע"י הפרשת חומרים שונים לזרם הדם.



## ועכשיו לעבודה. איך מתחילים?

אנשים יקרים,

לאחר שסקרתי כאן את נושא הבריאות מנקודת מבט של תזונה ופעילות גופנית, טיפול ברגשות, אני מקווה שמהו בכם מתעורר ואומר שכדאי לעשות את המסע לבריאות.

התחילו בצעדים קטנים, ראו מה הכי קל לכם לעשות, התחילו בשינוי של הרגל אחד בצעדים קטנים, כי המוח שלנו לא אוהב שינויים, אז צריך להרגיע אותו ולהבטיח לו שזה יהיה קל ובטוח לעשות צעד קטן.

שנו משהו קטן בתזונה, שנו משהו קטן בפעילות הגופנית. כשתרגישו שההרגלים האלה השתרשו, תוכלו להמשיך הלאה וכך, צעד אחר צעד להגיע לבריאות טובה.

גייסו את בני המשפחה, תמכו אחד בשני. הכינו אוכל יחד עם הילדים, צאו לפעילות גופנית עם הילדים, כי כשאנחנו ביחד אנחנו יכולים לתמוך לחזק ולעודד אחד את השני. זכרו שאתם נותנים דוגמא לילדים שלכם, ואם אתם תשרישו אורח חיים בריא לילדים שלכם יהיה קל ליישם אותו בבגרותם.

זכרו גם לטפל ברגשות שלכם. אם יש אירוע דרמטי במשפחה, במקום לנסות "להיות חזקים" הפגינו את הרגשות שלכם, שתפו. תתפלאו לדעת כמה לאנשים יהיה קל להיות בסביבתכם כשתשתפו. אם אין באפשרותכם לשתף את הקרובים, פנו למטפל מקצועי.

אם חליתם, תנו מקום לרגשות, לתסכול לכעס, עשו זאת בעזרת מטפל. זכרו שמחלה היא קודם כל תמרור עצור גדול שאומר: משהו בחיים צריך להשתנות. הדרך שעשיתם עד עכשיו הובילה אתכם לכאן. אז במקום להילחם במחלה נסו להבין מה היא באה לומר לכם, מה צריך להשתנות.

זכרו עוד שכל אחד מכם הוא אדם בפני עצמו שצריך התייחסות מיוחדת. אז התייחסו אל עצמכם כאנשים מיוחדים, תנו כבוד לעצמכם, לגופכם ולסביבה שלכם.

שמחתי להכין עבורכם את המדריך המקוצר הזה.

כתבו לי איך אתם מתמודדים, אם עשיתם שינוי בחיים בעקבותיו ומה זה גרם לכם. כתובת המייל שלי היא: [zviaran@heal-la.co.il](mailto:zviaran@heal-la.co.il)

אם יש לכם שאלות, כתבו לי ואשמח לענות לכם.

