



**רפואה שלמה**  
רפואה סינית ומודעות

## תזונה ומודעות

מטרת השורות הבאות היא לעזור לנו לקחת חלק פעיל יותר בתהליך בריאותינו, כלומר לקחת אחריות גדולה יותר על עצמנו ועל גופנו ועל ידי כך להאיץ את תהליך הריפוי שלנו. אנו יודעים שהתזונה שלנו היא אחד המרכיבים החשובים ביותר בדרכינו לבריאות. ישנן תורות ריפוי שלמות המתבססות רק על שינוי בתזונה כדרך למנוע ולטפל במחלות שונות. על פי תורות אלה התזונה היא הבסיס לבריאות אמיתית. לכן יישום של ידע זה בחיינו הוא המפתח להאצת תהליך השינוי והריפוי של גופנו ונפשנו. תפקיד מערכת העיכול ע"פ הרפואה הסינית היא לייצר אנרגיה שתאפשר לנו לחיות חיים מלאי חיוניות, סיפוק וביטחון. כאשר אנו לא צורכים מזון שטוב לנו אנו פוגמים בתפקוד הגוף כולו.

ועל כך אמר הרמב"ם לפני כ 800 שנה:

"וכן צוו לכל הרופאים.  
אם יוכלו להנהיג החולי בשיעור המזון לבד  
לא יצטרכו להנהיג אותו ברפואה"

אז מה הם הדברים שחשוב לדעת ?

### **הרגלי אכילה :**

- (1) אכילה בשעות היום (עד השעה 21:00). גופנו הוא חלק בלתי נפרד מהטבע שסביבנו ואיננו יכולים להפריד אותו ממנו. ע"פ הרפואה הסינית בשעות היום מתרחשת בגופנו פעילות של עיכול ובנייה ובשעות הערב פעילות של ניקוי, פירוק והכנה ליום המחרת. לכן, אכילה בשעות הלילה תיצור מצבור של חומרי פסולת רבים שהצטברותם תגרום עם הזמן לבעיות רבות בגוף.
- (2) אכלו ארוחת בוקר. גופנו דומה לעסק כלכלי. בסוף כל יום הגוף "סוגר קופה" ונערך בו מאזן של הכנסות והוצאות. מטרתנו כמובן היא להיות ברווח תמידי אחרת העסק שלנו בהפסד. תהליך דומה מתרחש בגופנו כאשר בכל בוקר מתרחשת יציאה של אוכל האתמול ופתיחת דף חדש בחשבון של גופנו. ארוחת בוקר היא מעין 'סיפתח' של הכנסות שמכניס את גופנו מיד למצב של רווח לכל היום, זאת לעומת מצב שבו לא אוכלים ארוחת בוקר ומתחילים לקחת הלוואות או לפרוע תוכניות חיסכון.
- (3) אכלו שלוש ארוחות ביום בצורה קבועה ומסודרת מבלי לדלג על ארוחות. התיאבון שלנו הוא כמו תינוק שזה עתה נולד. האם יעלה על הדעת שהתינוק יהיה זה שיחנך את ההורים? כמובן שלא. לכן אנו אלו שצריכים לחנך את התיאבון בעזרת אכילת ארוחות מסודרות שמסדרות ומחנכות את התיאבון (עם האוכל בא התיאבון).  
על כך אומרת הרפואה הסינית: אדם בריא- רעב מתי שצריך (יום) ולא רעב מתי שלא צריך (לילה).  
אדם שאינו מאוזן- סובל מחוסר תיאבון בבוקר וביום, ומעודף תיאבון בלילה.



## רפואה שלמה

רפואה סינית ומודעות

- (4) היו נוכחים בזמן הארוחה. אכלו בצורה רגועה ושקטה, לעסו את המזון היטב, הקדישו לאכילה את הזמן הדרוש לה, אכלו בישיבה ונסו להתמקד אך ורק באכילה.
- אכילה בזמן צפייה בטלוויזיה, נהיגה ברכב, הליכה, או אכילה בזמן כעס אינם מומלצים מכיוון שתהליך הלעיסה והעיכול הוא תהליך הצורך הרבה אנרגיה מהגוף, וברגע שאנו לא ממקדים את האנרגיה שלנו באוכל, לגוף נדרש הרבה יותר זמן ומאמץ על מנת להשלים את משימת העיכול.
- (5) שתו לפחות 1.5 ליטר מים ביום בין הארוחות. 70% מגופינו מורכב ממים. אנו זקוקים למים בביצוע פעולות רבות בגופנו ולכן צריכת המים חשובה כל כך והיא השתייה הטובה ביותר. לעיתים קרובות אין אנו מודעים לשתייה של מים ועל ידי כך יוצרים נזקים ארוכי טווח לגופנו.
- את המים יש לשתות בטמפרטורת החדר. שתיית מים קרים יכולה לגרום לבעיות בעיכול. שתיית המים צריכה להיות כ-30 דקות לפני ארוחה או כשעתיים לאחר הארוחה, והסיבה לכך היא ששתייה בזמן האכילה מוהלת את מיצי הקיבה החומציים שעובדים כדי לעכל את האוכל, מקשה על העיכול וגוזלת אנרגיה רבה מהגוף.
- (6) פירות. אפשר ורצוי לשלב פירות בין הארוחות, באופן מתון (2-4 ביום). את הפירות חשוב להפריד מהארוחות מכיוון שאכילת פרי אחרי ארוחה תיצור תהליך תסיסה של הפרי ושחרור חומרים רעילים (דמיינו לעצמכם פרי בשלושים ושבע מעלות, טמפרטורת הגוף, שוחה בחומצות ומזונות נוספים...)

### איכות המזון :

אפשר לחלק את כל סוגי המזונות לשתי קבוצות עיקריות : מזון בריא ומזון לא בריא.

אך לפני שניכנס להבדל ביניהם נרצה לחזור לרגע אל ההגדרה של מזון. תפקיד המזון הוא: להזין אותנו ולספק לנו אנרגיה חיונית שתשמש אותנו בחיינו. אך האם המזון בתקופתנו משרת מטרה זו?

לצערנו, כיום המזון התרחק ממטרתו. לא רק שברוב המקרים הוא לא מועיל לנו, אלא במקרים רבים הוא אף מזיק מאוד.

כיום מצויים חומרים רבים המשתייכים לקבוצת המזון הלא בריא שצריכתם עלולה להזיק לנו, ביניהם: קמח לבן, סוכר לבן, שמנים מזוקקים ומוקשים (לדוגמא: מרגרינה ושמן סויה מזוקך), חומרים כימיים כגון מונסודיום גלוטמט, סוכרזית, חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, פיצוחים, תחליפי חלב לתינוקות, שמן שלא מכבישה קרה, ועוד..

המשותף לקבוצה זו הוא התהליך שמוצרי המזון עברו עד להפיכתם לאוכל מעובד. אז מה הבעיה בעצם עם אוכל מעובד? הרפואה הסינית מודדת איכות מזון על פי אמות מידה שונות מהרפואה המערבית. בעוד שברפואה המערבית נמדד האוכל ע"פ מספר הקלוריות שבו בלבד, ברפואה הסינית נמדד המזון ע"פ איכותו ורמת החיות שבו. הידע הקדום מסביר לנו שככל שמזון יהיה קרוב יותר לטבע, כך יהיה בו יותר כוח של חיות וויטאליות וכך נוכל לקבל מאותו מוצר הרבה יותר אנרגיה.

פעולה כימית, הנדסה גנטית והתערבות האדם במבנה המזון רק מרחיקה ומוציאה ממנו



## רפואה שלמה

רפואה סינית ומודעות

את אותו כוח של ויטאליות הנחוץ כל כך לקיומנו ויכולה להפוך את אותו מזון מתרופה לרעל. אז מה בכל זאת כדאי כן לאכול?  
התשובה היא פשוטה, כל מה ששייך לקבוצת המזון הבריאה. כגון: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, שמנים בכבישה קרה, זרעים, תבלינים טבעיים, ביצים, בשר, מוצרי חלב ודגים. המשותף לקבוצה זו הוא שבכולם ישנו כוח נסתר מן העין השייך לממלכת הטבע – הניזון מהשמש, האדמה, המים והאוויר, הנותנים כוח חיים לאוכל. זהו המזון האמיתי.

### אופן ההכנה:

ישנה חשיבות לא רק למזון עצמו אלא גם לדרך הכנתו. מדוע?  
אפשר להשוות את מערכת העיכול שלנו לסיר אוכל גדול שאליו נכנס כל האוכל שאנו אוכלים. מתחתיו קיימת "אש העיכול" שתפקידה לחמם את הסיר. כשמערכת העיכול חלשה אז גם אש העיכול לא מצליחה לעשות את עבודתה כראוי והסיר לא מתחמם.  
אם כך מה הפתרון? החכמים הסינים מסבירים –  
כשנבשל את האוכל בחוץ, האש הפנימית תוכל להתחזק. לכן לבעלי מערכת עיכול חזקה מומלץ לאכול ארוחה מבושלת אחת ביום. לבעלי מערכת עיכול עם נטייה לחולשה נמליץ על אכילת שתי ארוחות מבושלות ביום ובנוסף הגבלה על המזון הטרי שנצרך (3 פירות ו-3 ירקות ליום).  
ולבעלי מערכת עיכול חלשה מאוד – שלוש ארוחות מבושלות ביום ללא מזון טרי בכלל.

### חלוקה לפי סוג דם:

האם חשבתם פעם על כך שכשם שישנם אנשים שונים, תכונות אופי שונות וגופים שונים, כך גם המזון שאנו אוכלים צריך להיות שונה מאדם לאדם?  
לכל אחד מאיתנו מערכת עיכול שונה ואופי גוף אחר. בתזונה המערבית לכולם מתאים אותו מזון, אך האמת היא שקיים שוני בן אדם אחד לשני, מה שטוב לאחד מזיק לאחר.  
הידע שעוזר לנו לדעת איזה מזון מתאים במיוחד לגופנו, הוא הידע של תזונה על פי סוג הדם.  
שיטה זו פותחה ע"י ד"ר ד'אדאמו כפי שפירסם בספרו "אכול נכון לפי סוג הדם שלך".  
לשיטתו, ישנה חלוקה לארבע קבוצות עיקריות (O,A,B,AB), כאשר כל אחד מאיתנו שייך לאחת מהן, לפי סוג הדם שלנו.  
לכל אחד מסוגי הדם ישנה התייחסות ספציפית לסוגי המזון השונים, כל קבוצת מזון מתחלקת לשלוש קטגוריות: מזון מזיק, מזון מועיל ומזון ניטרלי.  
המטרה: לסלק מזונות מזיקים מחיי היום יום, מה שאוכלים בחיי היום יום זה הדבר החשוב- גם אם זה דבר קטן שחוזר על עצמו. ברגע שאנו מתמידים בשגרת חיים בריאה, נוכל להרשות לעצמנו לחרוג מן ההרגל מבלי להזיק לבריאותנו.