

חיה בסרט(ן)

הסרט שלי השנה: סרטן השד. האמונה שלי: השד לא נורא כל כך.

נקודת מפנה...

פורסם ב27 באפריל 2008, 10:27 בכללי

אחרי שירד לי האסימון לגבי היכולת של הגוף לרפא את עצמו, נפל לידי הרועדות ספרו של ד"ר אנדרו וויל. מחבר הספר "ריפוי ספונטני".

ד"ר וויל טוען שאם נאפשר לגופנו הוא ירפא את עצמו. וכתב ספר שנקרא "8 שבועות לבריאות שלמה". אהבתי בספר את תפיסת העולם שהגוף והנפש קשורים זה בזה. הספר נותן כיווני דרך לריפוי ל-8 שבועות. השינויים הנדרשים בחיים אינם קיצוניים ודרמטיים. אלא התחייבויות קטנות בכל שבוע. ואת זה מ-א-ד אהבתי.

אז בהשראת הספר אני מתחילה תהליך. בכל שבוע אשתף אתכם. ואולי תפיקו ממנו גם קצת תועלת.

אז מה דורש ממני הדוקטור בשבוע זה?

הדבר הראשון הנקרא "פרוייקטים". מהווה שינוי בדרך החיים הרגילה שלנו. ד"ר וויל מורה להשתמש בשמן זית או שמן קנולה. בלבד. כל השאר מתחמצנים עם האויר. גם את המרגרינה יש להעיף לחלוטין מהבית (יש!!! אין לי מה לשנות אני כבר עושה זאת ממש!!!) להשליך את כל הממתקים המלאכותיים. מוטב להשתמש בסוכר ולא בממתקים. (היי, גם את זה אני כבר עושה)

לא לאכול מאכלים שיש בהם צבעי מאכל. לקבל על עצמי לקרא את התוויות של כל מוצר שאני מכניסה הבייתה.

הנקודה השניה מתייחסת לתזונה.

שני דברים נדרשים ממני בשבוע זה.

1) להתחיל לאכול ברוקולי. (בכלל כל משפחת המצליבים בעלת יכולות לנגוד סרטן)
2) אכילת דגים כמו סלמון, מקרלים, סרדינים. לפחות פעמיים בשבוע. אם לא אוהבים דגים אז לקנות זרעי פשתן ולפזר כפית על המאכלים שאוכלים. (מכיל אומגה 3)

הדוקטור ממליץ גם על תוספי מזון. אני חושבת שאמנע.

פעילות גופנית: הליכה של 10 דקות ביום 5 ימים בשבוע.

ובתחום ההכרתי/רוחני.

- 1) לחשוב על חוויות ריפוי שצברתי. לערוך רשימה של מחלות ופציעות שהחלמתי מהם. לציין כל דבר שעשיתי כדי להאיץ את תהליך הריפוי.
- 2) אימון בנשימות - אני מתאמנת בנשימות בטן. אלו הנשימות הטבעיות של תינוקות. בהן אנחנו ממלאים את הבטן באויר מתרכזים בכך ומשחררים. (אני חייבת לציין שנשימות אלו מאד עזרו לי בשנת הסרטן בהתמודדתי עם דקירות המחטים...)
- 3) לקנות פרחים הבייתה ולהציבם במקום בו ניתן להנות מהם.

זה מה שרושם הד"ר לשבוע זה.

מתחייבת לנסות ולהתנסות. מקווה שאצליח ואוכל להמשיך לשבוע הבא.

אז הפעם שתי בקשות:

מי יודע מה עושים עם ברוקולי, כרוב וכרובית?

ומי יודע לאפות לחם מקמח שיפון שיהיה גם טעים?

מישהו מצטרף אליי??????????

שבוע נפלא.

[<< לרשומה הקודמת](#) [לרשומה הבאה >>](#)

[הוספת תגובה](#) | [חזרה לבלוג - חיה בסרט\(ן\)](#)