

**חיה בסרט(ן)**

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

**נקודת מפנה. שבוע שני.**פורסם ב4 במאי 2008, 7:39 **בכללי**

שינויים הם דברים לא קלים. אחרת איך אני מסבירה את זה שלא היה קל לי בתהליך שהחלטתי לעבור עם עצמי, גופי וגם נשמתי בשבוע שעבר.

אז במה הצלחתי?

אכלתי השבוע קצת אבל ממש קצת ברוקולי.

אכלתי פעמיים בשבוע דג.

התחלתי ללכת בכל יום 10 דקות. (ואני מרגישה שיפור ניכר ביכולות ובנשימה)

עם עניין הפרחים הלכתי ממש רחוק. לא רק שקניתי עציצים פורחים הבייתה. קניתי עוד שלל לחצר ולצימרים. בזה יצאתי גדולה!!!! חייבת לציין שעבודה בגינה(כלומר אני נותנת הוראות וח. שותל להנאתי...) עושה פלאים לנשמה.

ומה אומר הדוקטור השבוע?

הפרוייקט -

לברר מהיכן מגיעים מי השתייה שלנו. אם אין מערכת טיהור מים לקנות אחת כזו ובנתיים לשתות מים מבקבוקים. בשום פנים ואופן אין לשתות מים שיש להם טעם של כלור.!!!!

תזונה

גם השבוע לאכול דגים לפחות פעם בשבוע. וברוקולי לפחות פעמיים.

להשתדל להגביר את צריכת החיטה המלאה (לחם, גרנולה וכו')

להתחיל לשתות תה ירוק

תוספים (אינני לוקחת...)

תרגול גופני

להאריך את ההליכה לרבע שעה.

הכרתי/רוחני

לצאת לטבע ולבלות זמן רב ככל שיכולים בלי לעשות משהו מיוחד. פשוט להרגיש את האנרגיות של המקום.

לנסות לעשות "צום חדשות" פשוט במשך יום אחד לא לראות, להאזין ולקרא חדשות.

תרגילי נשימה.

אפשרויות נוספות:

לשים לב לדמיון ולציין דימויים שיש להם השפעה רגשית חזקה עלינו. לחשוב איך ניתן לאמץ אותם למטרות הריפוי.

כפי שכתבתי ברשומה הקודמת כל הדברים הנ"ל לקוחים מתוך ספרו של ד"ר אנדרו וויל 8 שבועות לבריאות שלמה בהוצאת מטר.

אגב, חלק ניכר מן הנפיחות הסטרואידיית. ירד בשבוע זה. אך יש עדיין על מה לעבוד.

הורדתי למינימום את כמות הסוכרים בתפריט. וזה אומר ויתור על עוגות, שוקולד ושאר מתוקים. והורדת הסוכר בשתייה חמה לכפית. אתמול קיבלתי צמח סטיוויה. שהוא ממתיק מן הצומח. אנסה אותו השבוע...

מה עוד? גיליתי השבוע שאני מחבבת מזון בצורתו הטבעית. כלומר, ממש לא עם שפע תבלינים. וכמעט לא מבושל. ממליצה לנסות.

יש לי כוונה לבדוק אפשרות של יוגה ושחיה.(ענתי זה בשבילך!!!!):

אז שיהיה לנו שבוע נפלא.  
והעיקר הבריאות.

[<< לרשומה הקודמת לרשומה הבאה >>](#)

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