

סדרת  
הטיפים של נתי

# לומדים לחיות בריא

150 כללים לחיים מאולנים



נתי רגב

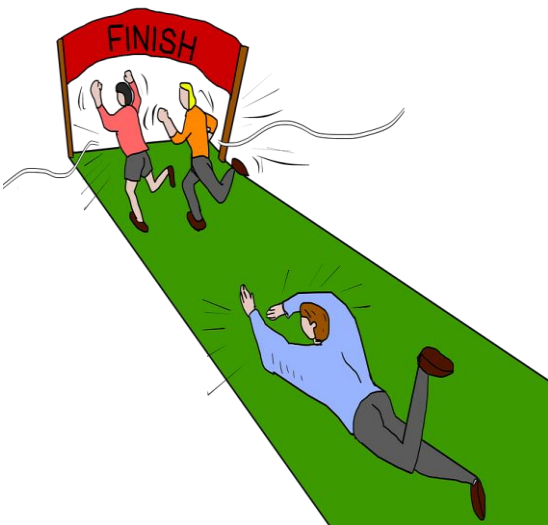
החכמה היא לא רק לדעת איך  
להתחיל את היום,  
אלא גם איך לאמר אותו...

אם מסיימים אתם את יום העבודה, עם אותה אנרגיה, חיוניות  
והתלהבות, כאילו זה עתה התחלתם אותו.  
אם חוזרים אתם לביתכם בשעות ערביים, עם אותו חיוך, נחת  
רוח והתחדשות, כאילו זה עתה יצאתם ממנו, בבוקרו של יום.  
אם הולכים אתם לישון, עם אותו שקט בלב, שלווה ורוגע, כאילו  
זה עתה התעוררתם...  
הרי שבריאותכם בידכם!

אבל,

אם מסיימים אתם את יום העבודה שבורים, רצוצים וכועסים.  
מגיעים הביתה עצבניים, תשושים וכואבים.  
הולכים לישון גמורים, סחוטים  
ועצובים...

כנראה שבריאותכם מכם והלאה...



## כשקמים בבוקר עושים טל"ת!

מה זה טל"ת?

טל"ת פירושו, טיפול לפני תנועה. זוהי פעולה שגרתית, שכל שריונר בצבא עושה, כשהוא קם בבוקר ונכנס לטנק. בטיפול כזה, שלוקח כ-5 דקות, בודקים שהצריח מסתובב כמו שצריך ואין "חריקות" למיניהן, אין נזילות, כל הציוד נמצא במקום, הכל עובד ומוכן לתנועה!

אז גם אתם מוזמנים לעשות טל"ת כל בוקר. מיד כשקמתם מהמיטה, עימדו בפיסוק קל ועשו את התרגילים הבאים:

25 סיבובי כתפיים לאחור

25 סיבובי כתפיים לפנים

10 סיבובי ראש ימינה

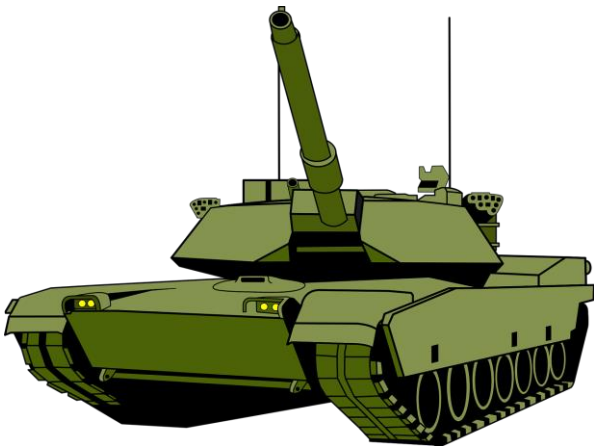
10 סיבובי ראש שמאלה

10 הטיות ראש למעלה ולמטה

5 סיבובי ראש 360 מעלות לימין ולשמאל.

זהו. עכשיו אפשר להתחיל את היום! הוא ירגיש לכם אחרת אחרי טל"ת שכזה.

הדם זורם, הכתפיים והצוואר משוחררים, הצ"י מונע וקדימה לעבודה!



# אל תשאירו את המשקפיים על העיניים, בלחץ שלכם אל באמת צריכים אותם!

משקפיים הם כמו קבאים. כל זמן שהולכים איתם, השריר לא עובד! הרי מטרת עדשות המשקפיים היא למקד שוב את קרני האור, כך שישברו שוב על נקודה מסוימת ברשתית העין ואז נראה שוב 6/6.

מדוע אנחנו כבר לא רואים 6/6?

משום ששרירי הקרנית והעדשה בעין כבר "התאבנו" והפכו נוקשים, כתוצאה מהרגלים לא בריאים באורח החיים המודרני. תפקידם של שרירי הקרנית והעדשה הוא למתוח ולהרפות אותן, כך שקרני האור ישברו על נקודת מסוימת ברשתית העין ונראה מצוין. כששרירים אלו עייפו מלבצע את תפקידם אנו נזקקים לקבאים-משקפיים.

על מנת לשמר את תיפקודם של שרירי העין ואולי אפילו להחזירם כימי קדם, אנו חייבים להפעיל אותם וזה קורה בצורה האופטימלית רק כש... מורידים את המשקפיים!!!  
אולי אפילו תגלו, שברגע שהמשקפיים לא עליכם, הראש כבר לא

כואב, אין לחץ בעיניים ואתם מרגישים הרבה יותר משוחררים ורגועים.



## אף תלצלצלו בתחושות שהיא אשדך אכט!

אם אתם מרגישים שהאנרגיה שלכם נגמרת בשעה 9 בערב, אז לכו לישון. לא אגלה לאף אחד. ואם בשעה 11 בלילה היא עדיין במיטבה, אז תפרגנו לעצמכם בעוד שעה של עשייה ברוכה. גם אז לא אגלה לאף אחד.

אם אתם מרגישים "פטישים" בראש,  
אם הגוף מתחיל לגרד לכם בטירוף,  
אם יש לכם הרגשה שהמיגרנה בפתח,  
אם הנשימות הופכות כבדות וקשות,  
עשו לעצמכם טובה ותרפו מהכל!  
פשוט נכנסתם ל"סחרור" ואתם חייבים לצאת ממנו!  
איך?

או שתלכו לים או שתלכו לישון!  
כדור הרגעה או אופטלגין הם רק שמיכה, שמכסה על בעיה קיימת.  
לימדו להרגיש את הגוף שלכם בכל רגע ורגע. ברגע שיצאתם מאיזון, השתדלו מיד לחזור אליו ולא למשוך אותו אל יום המחר...  
המחר...



## כשהולכים לישון, מכבים את האור!

העין צריכה חשיכה מקסימלית, כדי להירגע ולנוח בשעת השינה. אור בחדר או מחוצה לו, גורם לשינה פחות טובה ולמיקרו-התעוררויות במהלכה.

כשישנים, מופרש גם הורמון המלטונין או בשמו השני- "הורמון החושך". הוא מופרש מבלוטת האצטרובל במוח בכל פעם שאנחנו נמצאים בחושך, ומתפרק כשאנחנו נחשפים לאור. בן הזוג שלו הוא הסרוטונין- מוליך עיצבי שיכול לגרום לדיכאון וחרדה בשעת מחסור בו. שניהם מושפעים על ידי האור והחושך – האור גורם לייצור סרוטונין ופירוק מלטונין, והחושך גורם לתהליך הפוך. המלטונין הוא אנטי-אוקסידנט (נוגד חמצון) חזק שמספק הגנה ל-DNA ומסייע למניעת סרטן. הוא בעל השפעה על הגדילה, מערכת המין, מערכת העצבים, התיאבון ומצב הרוח. מחקר מצא כי חשיפה של שעתיים לאור ממסכים עם תאורה עצמית זוהרת לפני השינה, יכולה



לדכא את המלטונין בכ-22%!  
אז בואו נחליט שמהיום נותנים למלטונין לעבוד בשקט והולכים לישון בחדר חשוך!  
מי שבאמת לא מסוגל, יכול להדליק אור חלש בקצה המסדרון הרחוק...

## לצולף אף תשבו או תישנו כשהמזגן עליכם!

אני יודע שבהתחלה זה כיף ומרענן, אבל מספיק שנשארתם כך קצת יותר מדי, והדרך מכם ועד לקליניקה שלי תהיה קצרה מאוד....

אז מה בעצם קורה שם?

ובכן, הקור של המזגן בהחלט מקרר ועושה לכם טוב. ברם, לאחר שכבר התקררתם ממנו מספיק, הוא חודר את שכבת העור ונכנס לרמת השריר (אגב, אם אתם מזיעים, אז השלב הזה יקרה מאוד מהר בגלל שנקבוביות העור שלכם פתוחות). הקור מאט את זרימת הדם, מכווץ את השריר ו"נועל" אותו. דבר זה יוצר כאב, היכול להקרין לעוד מספר מקומות בגוף (תלוי בשריר ובמיקומו).

תארו לעצמכם שמצב כזה נמשך לאורך כל שעות העבודה במשך היום או לאורך שינת הלילה כשהמזגן עליכם. במקרה שכזה יהיה הרבה יותר קשה לסלק מכם את הקור ולשחרר את השריר! בכאבים ותפיסויות על רקע של קור, נטפל בעזרת חימום על ידי:

מוקסה, משחות מחממות (טייגר), כרית חימום ואפילו עמידה במקלחת רותחת כשהמים מתיזים על השריר או המפרק הקרים.

