

אכילה ותזונה בגישת גוף נפש

דר' חיים רוזנטל

15.2.22 י"ד אדר א' תשפ"ב





השלמת הממלכות איך כל ממלכה מתייחסת לנושא הבא

פרפקציוניזם - שאיפה לשלמות

אי צדק

מוות

משפחה

אימהות



כל אבחון צריך להתייחס ל - 4 הנקודות הבאות

❖ מה **עורר** את הבעיה? - טראומה, קושי התמודדות רגשי.

❖ מה **שם** הבעיה/מחלה? אבחון רפואי או אחר. למשל דלקת

❖ איך **מתבטאת** הבעיה/מחלה - כאב, הגבלה בתנועה, חולשה

❖ מה **המטרה** של הבעיה/מחלה - רווח משני



מה נלמד היום:

- ❖ מהו אוכל ומהו מזון.
- ❖ מה **המשמעות** הרוחנית של אכילה.
- ❖ האם יש **השפעה** למה שאנו אוכלים על החלק הרוחני של האדם.
- ❖ מה הקשר בין **א.כ.ל.** ל - **כ.ל.א.** (אותם האותיות).
- ❖ מה המשמעות הרוחנית של **אלרגיה** למזון.
- ❖ מה (אולי) המקור הרוחני של טבעונות, כשרות, איסור אכילת דם
- ❖ למה יש לנו תענוג באכילה.
- ❖ מה המשמעות הפנימית של תשוקה ל:
- ❖ מתוק, שוקולד, מלח, לחם, ביצים, חלב.
- ❖ האם כדאי לצום?



טיפ חשוב

"אמור מעט ועשה הרבה" (פרקי אבות)

"אכול מעט ושתוק הרבה"



אוכל זה לא רק אבות מזון וקלוריות

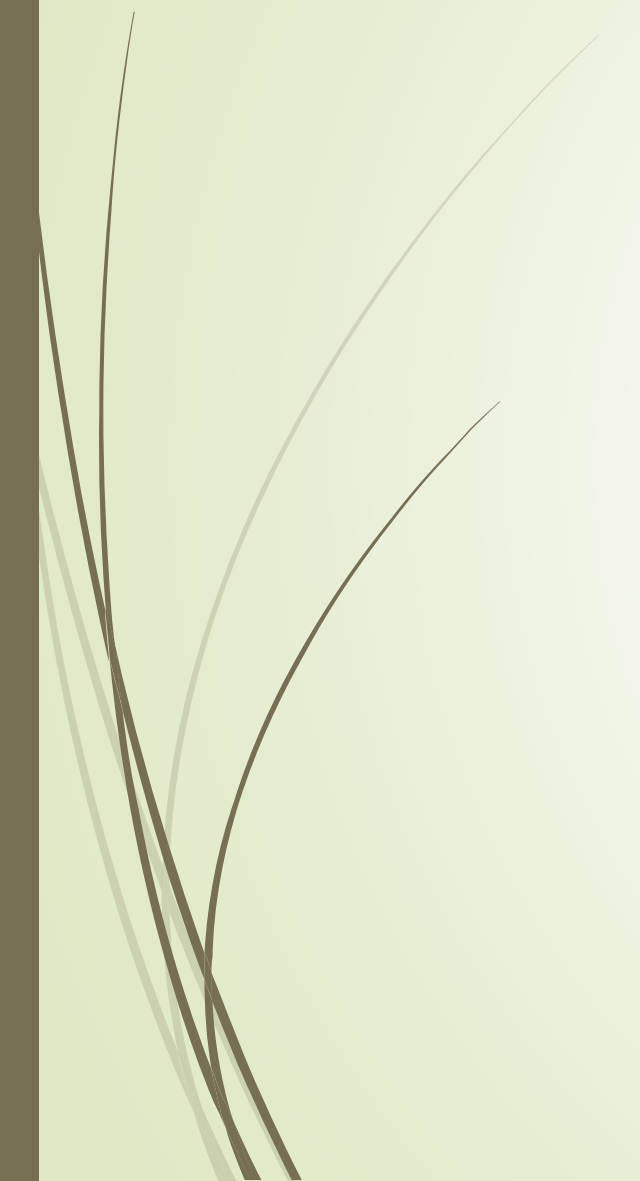




חשיבות התזונה נכונה

עיקר חשיבות התזונה הנכונה והבריאה, היא למטרות תחזוקה ומניעה. לכן כולם זקוקים לה.

תזונה נכונה לא יכולה לרפא מחלות משמעותיות כשלעצמה בדרך כלל, אבל היא בהחלט חשוב חלק מהשינוי שהאדם צריך לעשות לעיתים כדי להבריא.



החטא הקדום היה קשור לאכילה

וַיֵּצֵא יְהוָה אֱלֹהִים עַל הָאָדָם לֵאמֹר מִכָּל עֵץ הָעֵן אָכַל תֹּאכֵל.
(בראשית ב)

העונש לאדם שחטא, היה גם כן קשור לאוכל:
"בְּזַעַת אֶפֶיךָ תֹּאכֵל לֶחֶם עַד שׁוֹבֶיךָ אֶל הָאֲדָמָה כִּי מִמֶּנָּה לֻקְחָתָּ
כִּי עָפָר אַתָּה וְאֶל עָפָר תָּשׁוּב."

מה ההבדל בין אוכל ומזון

"וַיֵּצֵאוּ יְהוָה אֱלֹהִים עַל הָאָדָם לֵאמֹר מִכָּל עֵץ הָעֵדֶן תֹּאכַל." **אָכַל תֹּאכַל.**

"וַיֹּאמֶר מִי הִגִּיד לָךְ כִּי עִירַם אֶתֶּה הָמָן הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לִבְלֹתִי **אֶכָּל** מִמֶּנּוּ אֲכַלְתָּ." **אֲכַלְתָּ.**

"וּלְאָבִיו שָׁלַח כְּזֹאת עֲשֶׂה חֲמֹרִים נִשְׂאִים מְטוֹב מִצָּרִים וְעֲשֵׂר אֶתֶּנָּת נִשְׂאֵת בָּר וְלָחֶם **וּמִזֶּן** לְאָבִיו לְדֶרֶךְ." **וּמִזֶּן**

וַיָּבֹן וַיִּפְרֹץ מִכָּל בָּנָיו לְכָל אֲרָצוֹת יְהוּדָה וּבְנֵימָן לְכָל עָרֵי הַמְּצֻרוֹת וַיִּתֵּן לָהֶם **הַמִּזֶּן** לָרֹב וַיִּשְׁאַל הַמֶּלֶךְ נָשִׁים." **הַמִּזֶּן**

"מִרַע מִקְשִׁיב עַל שִׁפְתֵי אֶן שֶׁקֶר **מִזִּין** עַל לְשׁוֹן הוֹת." **מִזִּין**



מה הקשר בין א. כ. ל - וכ. ל. א

אכילה היא חיבור התחברות עם החוץ.

בתהליך האכילה - אנו מכניסים את העולם החיצוני לתוכנו
והוא נעשה חלק בלתי נפרד מאיתנו. אכילה היא חיבור עם
חלק מהעולם החיצוני והטמעתו בתוכנו.

עיקר סוד המאכל קשור עם חיבור, עם מפגש. יש מפגש בינינו
לבין המאכל. יש התחברות. חיבור שיכול לרומם אותך ויכול
להשפיל אותך.

יכול להיווצר חיבור בינך למאכל ויכול להיות שלא.
מכאן אפשר לנסות להבין מה המשמעות של אלרגיה למזון.



מהי אכילה

א כ ל - האות אלף - מראה לנו שיש באוכל מרכיב רוחני,
אינסופי, אלוקי.

כלי = כל + י

בקבלה - האכילה היא למטרת העלאת ניצוצות. מטרה רוחנית.
האוכל עולה מדרגת צומח לדרגת - אדם.

אל המרכיב הרוחני האלוקי שבאוכל מתחברים באמצעות ברכה.



❖ בתהליך האכילה יש התאחדות מוחלטת עם המאכל. מה שהאדם אוכל הופך חלק בלתי נפרד ממנו. דם מדמו ובשר מבשרו. המזון עובר התמרה = עיכול = אש.

❖ זו הסיבה מדוע השפעות רוחניות קשורות במה שאדם אוכל. כשהאדם אוכל דברים אסורים באכילה, זה משפיע עליו מאד חזק. יש עליו השפעה של כוח רוחני אסור הנמצא במאכל. הוא מתאחד עם זה והופך חלק ממנו. לכן אמרו חכמים, שמאכלים אסורים, אוטמים אותך נפשית. מונעים את הכוחות האלוקיים הפנימיים האמיתיים שלך להתגלות. לכן אדם צריך לעשות מאמצים גדולים לאכול, רק מה שמותר באכילה כדי שהמפגש עם המאכל לא יזיק לו.



כ.ל.א - הפך תהליך הא.כ.י.ל.ה העיקרון ההומאופתי של המילים

בכלא אנו מנותקים לחלוטין מהחוץ. אין חיבור לעולם החיצוני. האכילה קשורה לתענוג כתוצאה מההתאחדות עם המאכל - בכלא ממש אין תענוג.

כל תענוג קשור להתאחדות (התערבבות, המסה).

אוטיסטים - יש בעיית תקשורת וחיבור עם העולם החיצוני. במקביל לעיתים קרובות בעיות עיכול.



אם יש למטופל סימפטום של רגישות או בעיה עם הרבה מזונות, יש לברר אתו את מהות התקשורת שלו מול העולם החיצוני. הבררנות שלו באוכל והקושי הפיזי להכניס לתוכו ולהתחבר למזונות, משקפת בעיה הרבה יותר עמוקה.

אם יש בעיה עם מזון אחד או שנים - כדאי לחפש סיבה יותר ספציפית בהתאם למהות המזונות הבעייתיים.

מה שאנו אוכלים משפיע עלינו ברמה גופנית ורוחנית

עיקרון פעולת הכוח החיוני - "שמירת העצמיות" - נטרול גורמים מזיקים.

טבעונות - סיבה רוחנית.

מזון כשר - למה ומדוע?

למה אסור לאכול דם?

"רַק חֶזֶק לְבַלְתִּי אֶכֶל הַדָּם כִּי הַדָּם הוּא הַנֶּפֶשׁ וְלֹא תֹאכַל הַנֶּפֶשׁ עִם הַבָּשָׂר." (דברים יב)

שליטה באכילה = שליטה בתאווה

➤ "וַתֵּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמֵאֲכָל וְכִי תֹאֲוָה הוּא לְעֵינַיִם וְנִחְמָד הָעֵץ לְהִשְׁכִּיל וַתִּקַּח מִפְּרִיו וַתֹּאכַל וַתִּתֵּן גַּם לְאִישָׁהּ עִמָּהּ וַיֹּאכַל."

➤ "וְהָאֶסְפָּסָף אֲשֶׁר בְּקִרְבּוֹ הִתְאָוָה וַיָּשָׁבוּ וַיִּבְכוּ גַם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמְרוּ מִי יֹאכְלֵנוּ בָּשָׂר."

➤ "רַק בְּכָל אֹת נִפְשָׁךְ תִּזְבַּח וְאָכַלְתָּ בָּשָׂר כְּבִרְכַּת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר נָתַן לָךְ בְּכָל שְׁעָרֶיךָ הַטָּמֵא וְהַטָּהוֹר יֹאכְלֵנוּ כַּצָּבִי וְכָאֵיל."

➤ "כִּי יִרְחִיב יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֶת גְּבוּלְךָ כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר לָךְ וְאָמַרְתָּ אֲכַלָּה בָּשָׂר כִּי תֹאֲוָה נִפְשָׁךְ לֶאֱכֹל בָּשָׂר בְּכָל אֹת נִפְשָׁךְ תֹּאכַל בָּשָׂר."



תענוג האכילה

חיבור

התערבבות

התאחדות

יסוד המים

מכשולים לתזונה נכונה:

עמלק = ספק = 240

קושי לבצע מה שיודעים (מכיר את בוראו ומרד בו).

קשיי התמודדות עם החולשות.

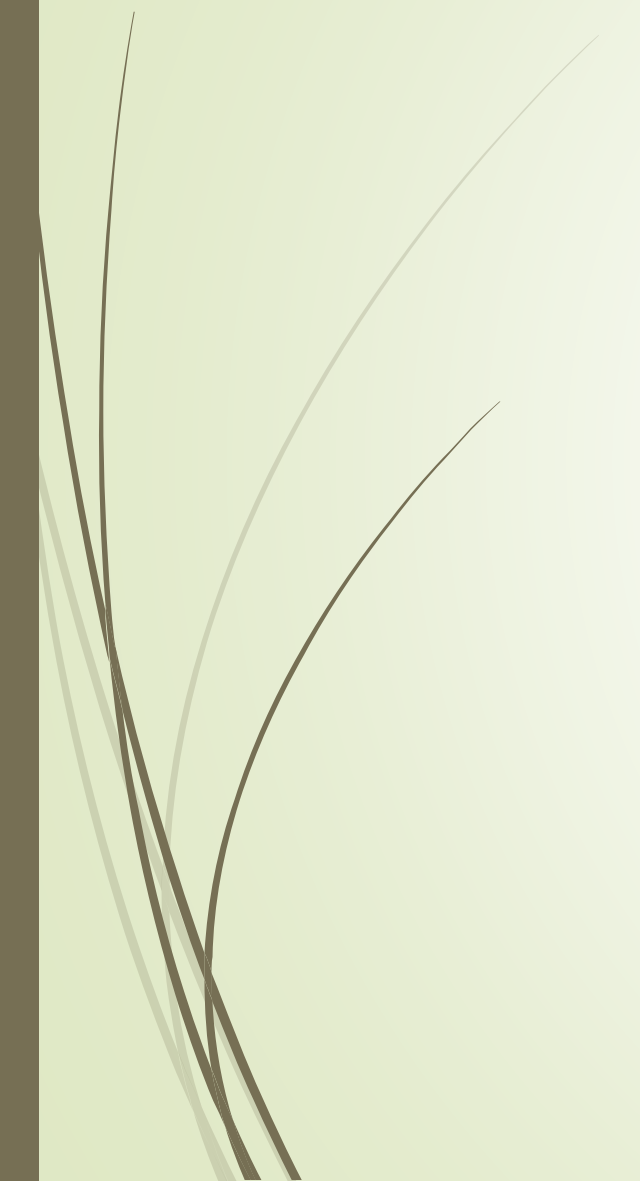
עמלק מכה בנו, בזמנים בהם אנחנו חלשים



התשוקה למתוק

מה מהות המתוק?

למה משתוקקים למתוק?



מתוק במקורות

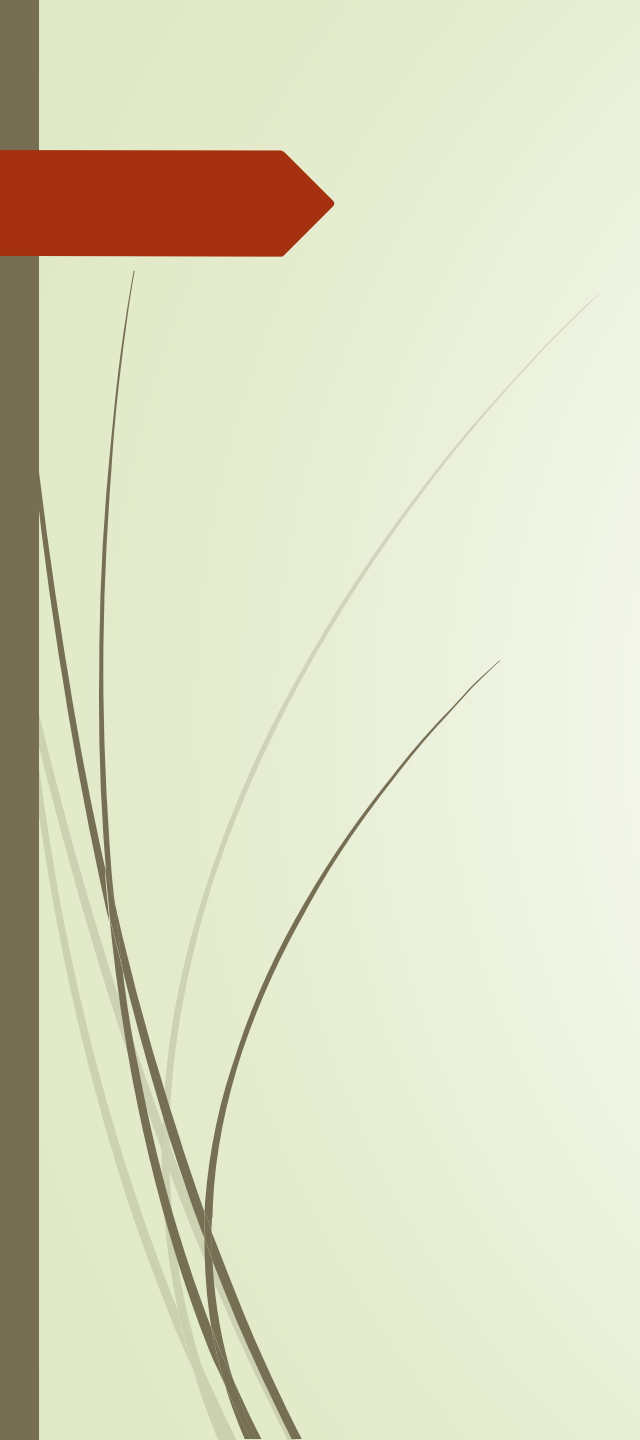
❖ "וַיִּצְעַק אֶל יְהוָה וַיֹּרֶהוּ יְהוָה עֵץ וַיִּשְׁלַךְ אֶל הַמַּיִם
❖ וַיִּמְתְּקוּ הַמַּיִם שָׁם שָׁם לוֹ חֵק וּמִשְׁפָּט וְשָׁם נִסָּהוּ."

❖ "מַיִם גְּנוּבִים יִמְתְּקוּ וְלֶחֶם סִתְּרִים יִנָּעִם."

❖ מתוק = נעם

❖ מתוק = ההיפך ממר

❖ מתוק = תיקון, ריפוי



❖ "הוי האמרים לרע טוב ולטוב רע שמים חשך לאור
ואור לחשך שמים מר למתוק ומתוק למר." (ישעיהו)

❖ "ומתוק האור וטוב לעינים לראות את השמש."
(קהלת)

❖ מתוק = חיבור לאור ולשמש

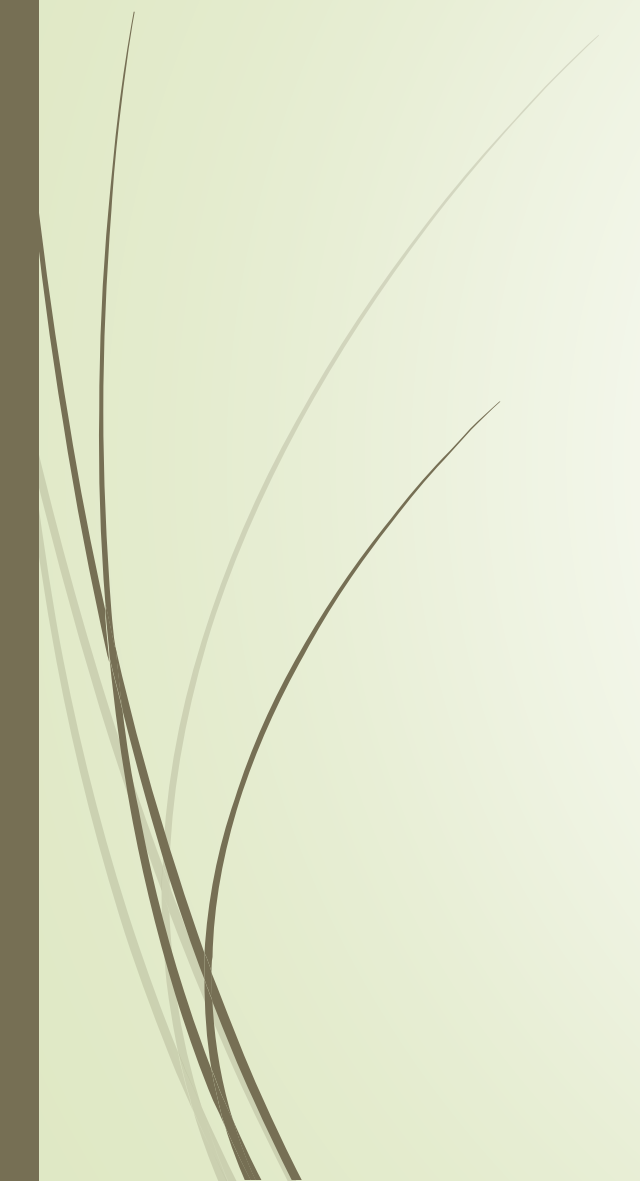


וַיֹּאמֶר לָהֶם מִהֲאֵכֶל יֵצֵא מֵאֲכָל וּמִעֵז יֵצֵא **מִתּוֹק** וְלֹא יָכֻלוּ לְהַגִּיד הַחִידָה
שֶׁלֶשֶׁת יָמִים."

"צוּף דָּבֶשׁ אָמַרְי נָעַם **מִתּוֹק** לַנֶּפֶשׁ וּמִרְפָּא לְעַצְמִים."

אָכַל בְּנֵי דָבֶשׁ כִּי טוֹב וְנֹפֶת **מִתּוֹק** עַל חִכָּךְ."

"כִּתְפוּחַ בַּעֲצֵי הַיַּעַר כֵּן דוֹדֵי בֵּין הַבָּנִים בָּצְלוֹ חֲמֻדָּתִי וַיִּשְׁבְּתִי וּפְרִי **מִתּוֹק**
לְחִכִּי."



המתקה = ריפוי
מר = מחלה



❖ המתוק קשור לאש ולאנרגיה.

❖ ה"דלק" והאנרגיה בהם משתמשים התאים באופן תקין הנו:
הגלוקוז - סוכר הענבים.

❖ האש של המים היא תכונת ההמסה של המים.

❖ תחושת המתיקות היא המסה והתאחדות עם משהו נעים.

❖ יסוד המים מאפשר ערבוב והמסה ולכן את רגש ה"אהבה".

לכן הסוכר והמתיקות קשורים לתחושת האהבה - אחדות עם השני.

מה המשמעות של תשוקה למתוק

מתוק = המתיקות של החיים = אהבה = אהבת אם

❖ כשיש תחושת חוסר באהבה = תחושת חוסר במתיקות

❖ המתוק החיצוני הוא תחליף מסוים (זמני) לחוסר המתיקות הפנימית.

❖ יתכן שבפועל האדם מקבל אהבה ותשומת לב במידה די ממוצעת, אבל עדיין חסר לו.

❖ מה קורה בסוכרת?