

## ניקיון פנימי, תוצאה חיצונית

כמה פעמים אמרנו לעצמנו : "זהו מחר מתחילים" ?  
ההחלטה להתחיל שינוי נובעת בעיקר מההשפעות הנפשיות והגופניות המתעוררות בנו כתוצאה מהזנחה של מרכיבי הבריאות הבסיסיים שלנו.  
כניסה למסגרת משמעתית עם סדר יום נוקשה, מובילה אותנו מהר מאוד לשבירת המסגרת וחזרה למעגל ההזנחה.  
היכולת להבין את המרכיבים הבסיסיים אשר "תורמים" לגופנו את כל "המתנות" אשר היינו בשמחה נפטרים מהן, היא היכולת לחיות נכון ולא להישבר בדרך.

המרכיבים המיותרים אשר עליהם אנו יכולים בהחלט לוותר ואף לשפר הרגשה, להפחית שומנים בצורה משמעותית ולהעלות את רמת בריאות הגוף הם :

מיצים ממותקים , קמח וסוכר בגירסאות השונות והמפתות שלו.

**סוכר** - סוכר המגיע בצורת משקאות ממותקים מכיל חומרים רבים הרחוקים מלהיות בריאים.

בנוסף לכך משקה ממותק בד"כ נצרך בשל הצורך למהשו מתוק ולא דווקא בשל תחושת הצימאון.

מעגל הקסמים של הסוכר - ככל שנצרוך סוכר, כך נרצה יותר סוכר אבל נשרוף פחות קלוריות.

הסוכר הזמין אינו תחליף אנרגטי אמיתי לגוף אלה רק ממריץ רגעי שמיד מתמוסס ומשאיר אותנו בהרגשה של עוד.. ובתחושת עייפות אשר מביאה אותנו שוב לצריכת סוכר וכך חוזר חלילה.

מעבר למתיקות המלאכותית ולהרגשה שלנו בעת צריכת סוכר זמין ולא טבעי, ישנו גם התהליך בו הסוכרים והמשקאות הממותקים מגיעים לקיבה ואינם מתפרקים אלה הופכים לדבק אשר מקשה על שאר מרכיבי המזון "להישטף" החוצה בצורה חלקה ובריאה.

ה"דבק" הסוכרי אוסף אליו עוד ועוד שאריות הנדבקות אליו ונשארות שם במקום להתעכל ולהישטף, ובמשך הזמן נהפכות לרעלים.

הטבע באדיבותו הרבה מעניק לנו גרסאות רבות של סוכר טבעי ולא מלאכותי היכול להיספג בגוף בצורה טובה ומזינה ואף להיקלט ולהפוך לאנרגיה בריאה ומרעננת. כל שעלינו לעשות זה להושיט את היד למדף הנכון ומשם הדרך הרבה יותר קלה.

**קמח** - קמח בצורתיו השונות טומן בחובו המון הטעיות המביאות אותנו למסקנות לא ברורות לגבי הרצון שלנו להפחית שומן.

הקמח מגיע לקיבתנו בצורת "ספוג אוורירי" אשר אינו מתעקל בקלותומחליט "להתנחל בקיבתנו" זמן רב יותר מרוב מרכיבי התזונה שלנו.

תחושת השובע או הבטן המלאה הנלוות לאכילת בצקים, נובעת בעיקר בשל העובדה שאותו בצק "מתנחל" לו בקיבה וחוסם כל דרך לשאר ה"חיילים" הרוצים לעבור.

גם הוא כמו חברו הסוכר, "עוזר" למרכיבי מזון אחרים להיצמד אליו ולשבש את פעולת מערכת העיקול.

הקמח כמוצר, אינו מהווה שום מרכיב חיוני לגופנו מלבד הרגשת שובע, שאותה אפשר כמובן להשיג בדרכים הרבה יותר בריאות ופשוטות.

אז לפני שאנו סופרים קלוריות, נרשמים לחוגי הרזייה, מתחילים דיאטות קיצוניות, או סתם מחליטים ש"ממחר מתחילים".

נקו את המדפים מהדברים אשר אינם תורמים לגופכם וכמובן אינם תורמים לבריאותכם או לרצונכם להפחית שומן ולרזות בצורה בריאה ונכונה.

אז איך מתחילים?

כל החלטה צריכה להיעשות בהדרגה ועם ביקורת ומעקב רפואי.  
בידקו עצמכם בבדיקות כלליות  
רמת שומנים בגוף BMI  
רמת סוכר בדם וכו,

קחו נתונים אלו כנקודת זינוק, ואיתה התחילו את את בהדרגה להפחית סוכרים, להפחית קמח בצורותיו השונות, להתחיל פעילות גופנית סדירה לפחות שלוש פעמים בשבוע.

ככל שגופכם יתנקה ממרכיבים מיותרים, כך הרגשתכם תשתפר ואיתה בריאותכם וכמובן מראכם החיצוני.

הפחת שומן נכונה בלי פגיעה בשרירים וחיטוב הגוב, תביא אתכם למראה החיצוני לא שאפתם, עלי ידי ניקיון פנימי של הגוף.

זיכרו : תוצאות חיצוניות מתחילות בניקיון פנימי.

בהצלחה