



תקציר

**תוכן העניינים :**

**מבוא**

**האיזון הסמוי מן העין**

**החום כמרכיב העל של החיים**

**סיפור בראשית - והפעם באמת. החיים כמנגנון שימור חום.**

**מה בוער...**

**חילוף חומרים או חילוף אנרגיה**

**הולכת האנרגיה**

**האם אנחנו מאירים.**

**השפעות שינויי טמפרטורה חיצוניים על תבנית האנרגיה - ועל מצבו של הגוף**

**מנגנוני ההומיאסטזה של הגוף**

**ווירוס השפעת - אין חיה כזו...**

**הנזלת**

**כשהחום עולה**

**התפתחות הגוף כאוסף של מנגנונים**

**תורת החומרים לשם שימור האנרגיה**

**על מנת לראות את התמונה השלימה, מומלץ להתקדם בהדרגה ולקרוא באופן מסודר .**

## מבוא

קורא יקר,

לאחר שבספר הפותח את הסדרה 'דברים שלא תשמע מהרופא שלך', הבנו את התפתחותן של מחלות החניכיים כתוצאה מהפרה גסה של איזון האנרגיה, בשלב זה נבין את הרבדים העדינים יותר באיזון האנרגיות של הגוף. נעמוד על משמעותם, על עבודתם ועל מחלות והפרעות בריאותיות המתפתחות כתוצאה מפגיעה בהן.

מאז החלה התרבות התעשייתית להתפתח - מרחק עשרה דורות אחורה בזמן בערך, בעיקר בתרבות המערב, שימוש הולך וגובר במכונות הוביל לירידה מתמדת ברמת הפעילות הגופנית ולהיחלשות האוכלוסייה בהיבט האנרגטי. בפועל הדבר מתבטא בירידה מתמדת ברמת חילוף החומרים וברמת ההורמון טסטוסטרון, במקביל לעלייה במחלות ניווניות כמו אוסטיאופורוזיס, אלצהיימר, תת-פעילות של בלוטת התריס, ומחלות רבות אחרות הקשורות בשינויים בחילוף החומרים ובהיחלשות של תבנית האנרגיה.

בנוסף לכך, שימוש מוגזם באנרגיה מלאכותית באמצעים כמו תנורי חימום, מזגנים, ורבים אחרים, משבש ומחליש את מערכות ייצור ושימור האנרגיה של הגוף, וגורם לכך שהגוף נעשה רגיש להפרות שונות של איזון האנרגיה המקצינות במהירות, ומחלות רבות הקשורות בהן, ביניהן כאלו שלא הכרנו עד כה, הולכות ומכות בחומרה רבה יותר ומגיל צעיר יותר.

התעלמות שיטתית של המערכות הממסדיות מן ההיבט האנרגטי, מצורכי הגוף בממד האנרגטי וממצוקות בממד זה, מביאה לכך שהאדם הנורמלי מעוצב שלא לייחס להפרות של איזון האנרגיה משמעות כגורמי מצוקה. כתוצאה מכך, איננו ערים לאיתותי הגוף בהיבטים אלו, איננו מגיבים להם כראוי - ואנו סובלים מלא מעט בעיות תפקודיות, ואף ממחלות רבות ושונות המאלצות רבים לעבור ניתוחים ובמקרים רבים גם משאירות אותם נכים.

מחלת השפעת התוקפת מיוחד בעונות המעבר ובעונות הקרות של השנה, ובמקרים רבים גם בקיץ, כתוצאה מקירור יתר במזגני אויר, מוסברת בספר זה, כמצב המתפתח כתוצאה מירידת האנרגיה של הגוף אל מתחת לרמה שאנו מכנים "השאיפה לבעירה" (מושג שנלמד להבין בהמשך). תסמיניה השונים כמו כאבי פרקים, שרירים, גידים, ראש, עיניים ועוד, מוסברים כתוצאות של אי-ספיקה ברקמות השונות, המתפתחת מאיבוד אנרגיה או כמנגנוני הגנה המופעלים בשעה שתפקודו של המנגנון החיסוני לקוי. סיבוכיה השונים של מחלת השפעת, כמו דלקת ריאות, דלקת שריר הלב, דלקת קרום המוח, ודלקות אחרות, מוסברים כקריסת מערכות כתוצאה מההתקררות, העלולים לגרום למוות. חוסר תגובה ראויה להפרות איזון האנרגיה וירידה בתפקודם של מנגנוני האנרגיה של הגוף, מביא לידי כך שמשנה לשנה מחלת השפעת מקבלת ממדים גדלים והולכים, עד שהיא מאיימת למוטט את מערכת הבריאות, וסיבוכיה בהדרגה הורגים יותר ויותר בני-אדם, כאשר לא פעם הרפואה מגדירה את סיבת המוות כ"חידק טורף" או כמוטציה חדשה של הווירוס.

בתרבות הקפיטליסטית, הממסד הרפואי המעוניין למכור תרופות וטיפולים שונים, לא יניח להזדמנות עסקית בעלת פוטנציאל כה עצום לחמוק ממיצוי, ולכן, הוא מעצב בקשיחות את התודעה הקולקטיבית להתעלם מן המרכיב האנרגטי - ולהתייחס אל החיים בממד החומרי בלבד. כך, מחלת השפעת, שבעבר נהגנו לקרוא לה "התקררות", הפכה לוורוס המשתנה מדי פרק זמן, כאשר האדם ה"נורמלי", הכפוף למערכת הרפואה ואינו מייחס משמעות לאנרגיה, מנוע מלהבין את המקור האמיתי לבעיותיו, מקבל חיסונים לוורוס שאינו קיים, נאלץ לסבול ממחלות מיותרות, לקחת תרופות מיותרות, לסבול מסיבוכים, לעבור השתלות איברים ובמקרים שונים גם מת.

בחלק זה של הסדרה "דברים שלא תשמע מהרופא שלך", נעמוד על דרכים להימנע ממחלת השפעת, ולהחלים ממנה באמצעות פיצוי אנרגטי ושמירה על איזון האנרגיה, על מנת להפחית למינימום את השימוש בתרופות וברעלים המתערבים במהלך הגוף הטבעיים - ובטווח הארוך מערערים את חוסנו והופכים אותו ליותר פגיע ורגיש, בסביבה שהולכת ונעשית קשוחה.

מחלות שונות, ביניהן סוכרת, פסוריאזיס, דלקת פרקים, אסטמה, זאבת (לופוס), פיברומיאלגיה (מחלת היאפים), גסטריטיס, טוראט, טרשת נפוצה, ורבות אחרות, מתפתחות כתוצאה מפגיעה באנרגיות ומהפרת איזון. המדע, שבאופן שיטתי מתעלם מהממד האנרגטי מגדיר אותן במגוון הגדרות מעורפלות כמו: "אוטו אימוניות", "ויראליות" / "תורשתיות" / "כרוניות" / "שמקורן אינו ידוע", וכיוצא באלו. ככל שחולף הזמן וההפרות של איזון האנרגיה מקצינות, מחלות מסוג זה, מכות באוכלוסיה בקנה מידה של מגיפות וגורמות לסבל עצום ולמקרי מוות רבים מספור. הסובלים מהן, שאינם מבינים שהדרך לרפא אותן באופן טבעי היא באמצעות טיפולים הוליסטיים, תמיכה אנרגטית ו/או שמירה על איזון אנרגיה, מקבלים טיפולים תרופתיים יקרים למשך כל החיים, המטפלים בסימפטומים ואינם יעילים בטווח הארוך, ובמרבית המקרים נזקיהם עולים עשרות מונים על התועלת שבהם. בפועל, אנו למעשה מנותקים מההבנה על ידי ממסד תעשייתי, המשקיע מאמצים עצומים למנוע מאתנו להבין את אופי המחלות ואת פוטנציאל הרפוי של טיפול אנרגטי.

ככל שתתקדם בקריאת סדרה זו תבין את החיים כאנרגיה, כיצד הפרות שונות של איזון האנרגיה משפיעות על הגוף, וגורמות למחלות רבות ושונות בדרכים שאינן מזוהות על ידי הממסד. החל מהשלבים הגסים של מחלות החניכיים, מחלת השפעת ודלקות שונות, ועד לפגיעה בהיבטים העדינים של תפקודי האנרגיה של החשיבה והתחושה, בהם שותפים המוח ומערכת העצבים בשילוב עם הלב ומערכת כלי-הדם ומנגנון חילוף החומרים. מנגנונים אחרים השותפים בייצור, ויסות ושימור האנרגיה של הגוף, הם הקיבה, הלב, בלוטת התריס, הריאות, הקיבה, העור, השיער - וכולם עלולים להיפגע ממשברים שונים הקשורים באנרגיה.

אף שתמצא כאן מידע רב בעל ערך שהוא כל כך שונה מן התפיסה המקובלת, מאחר שמדובר בתקציר, לא אוכל להתייחס לכל ההיבטים הקשורים בהפרות של איזון האנרגיה בהרחבה הראויה.

במידה ותהיה מעוניין להעמיק את הבנתך בנושאים בהם אנו עוסקים פה, [תוכל להזמין את הספר 'סודות הבריאה' ישירות מהמחבר.](#)

קריאה מהנה

## השאיפה לבעירה - יסוד החיים!!!

אם נבחן את הטמפרטורה המתקיימת בנר דולק, נמצא שהלהבה - שהיא ליבת החום, מתקיימת בטווח טמפרטורות צר שאותו נכנה בשם "טווח השאיפה לבעירה", החיונית על מנת שהתגובה שבין השמן לבין החמצן, שהיא תהליך חילוף חומרים, תתקיים ביעילות וברציפות. כאשר הבעירה יעילה, הלהבה לא תפלוט עשן.

על מנת להשתמר, הלהבה אוספת חמצן מן האוויר ושמן - או שעווה מומסת, שהיא חומר הדלק מן הנר, ויוצרת ביניהם תגובה (חיבור), במטרה לייצר את החום הנחוץ להמשך קיומה. אותו חיבור יוצר את החום שאנו חשים ואת האור שאנו רואים.

ככל שהטמפרטורה שבה מצוי הנר תעלה אל מעבר לטווח "השאיפה לבעירה", הלהבה תתחולל בעוצמה גבוהה יותר, תפלוט יותר עשן - ותחסל את משאביה במהירות גבוהה יותר.

מן הצד השני, אם נוריד את טמפרטורת הסביבה בה הלהבה מצויה או שנפגע במרכיביה בדרך של דילול החמצן או השמן, שהם חומרי הגלם הנחוצים לה על מנת להוסיף להתקיים, הלהבה תלך ותדעך תוך שליחת לשונות אש לצדדים, במטרה "לנסות" לאסוף חומרי גלם שיאפשרו לה לשמר את החום הדרוש להמשך קיומה.

שאיפה בסיסית זו לשימור חום תוך "מאמץ" לאסוף משאבים - ולעתים אף תוך עקיפת מכשולים, נכנה כאן בשם "האינטליגנציה של הבעירה", והיא המפתח להבנת החיים כאנרגיה המתקיימת בתוך התבנית של הגוף הפיזי.

כל חומר בעולמנו, מקיים את הבעירה (התחברות רצופה עם חמצן), בטווח טמפרטורות שונה, שבו תהליך ההתחמצנות מתקיים באופן יעיל, ואף שואף להתמשך ככל שבסביבה מצויים המשאבים הנחוצים לקיומה.

### הגוף בוער

על אף שהבעירה המתמדת המתחוללת בגוף אינה זוכה להתייחסות משמעותית מן הרפואה והמדע, חילוף החומרים שבו אנו נושמים חמצן ומחברים אותו עם פחמימות ושומנים, מהווה את הבעירה, שמזה אלפי שנים תורות ריפוי רוחניות ואנרגטיות מגדירות כיסוד האש של החיים. למעלה מתשעים אחוז מהמזון שאנו אוכלים משמש את הגוף לייצור חום, ובמידה ואנו אוכלים יותר קלוריות ממה שמצריכה רמת הפעילות שלנו, הגוף הופך את יתרת הפחמימות והשומנים מהמזון לשומן: אנרגיה פוטנציאלית בצורת מאגרי שומן המצטברים ברקמות הגוף השונות, החל מהרקמות הזקוקות לאנרגיה לשם פעילות במצבי דחק, ובהמשך, ברקמות רבות אחרות המשמשות כמאגרי דלק לטווח הארוך.

**משנפסקת אותה בעירה מסודרת, מסתיימים החיים.**

## איזון האנרגיה - האיזון הסמוי מן העין

### חסר משקל, צורה, טעם וריח, על אף חשיבותו העצומה, מרכיב החום החמקמק של החיים זוכה להתעלמות גורפת מצד הממסד המדעי והרפואי...

כולנו מחונכים להתייחס אל הגוף כאוסף של חומרים רבים שאיזונם והיחס ביניהם חייבים להישמר בקפידה, על מנת שהמערכת כולה תתפקד ותתקיים במצב תקין ובריא. יש לנו רשימות מסודרות של כל החומרים שבגוף עד לרזולוציה של מולקולות ואטומים. עם כל תוספי המזון והתזונה המאוזנת, אף שראוי היה לצפות שנהיה בריאים יותר, דווקא אחוז החולים בחברה שלנו נמצא בעלייה מתמדת, ולראיה האשפוזים במסדרונות בתי החולים והקריסה של מערכת הבריאות...

הסיבה לכך היא שאנו רואים חצי מהמציאות - ואף את החצי הפחות חשוב, היא תעשיות ענק המממנות מחקרים, במטרה לייצר מוצרים שניתן להרוויח ממכירתם. תוצאות המחקרים היזומים מועברות למוסדות החינוך - ולתקשורת ההמונים והופכים להיות לדעה הרווחת ולגישה המקובלת.

מאחר ששלטונות התודעה הקולקטיבית הללו מעצבים את תודעתנו להתייחס אל הגוף במושגים של חומר, כאשר אנו לוקים בבעיה בריאותית, אנו מתייחסים אליה באופן אוטומטי כאל חוסר איזון של של חומר כלשהו, כגון: סידן, ברזל, סוכר, מגנזיום, נחושת, מינרלים, ויטמינים אוקסידנטים / אנטי אוקסידנטים, מולקולות וחומרים נוספים רבים מספור, או כאל תקיפה של וירוס או חיידק כלשהו. בהתאם לכך, אנו ממהרים לחפש את הפתרון בעולם החומר: בטיפולים תרופתיים, תוספי מזון וכד'. למרות שהבעיה הנראית לעין היא חוסר בחומר, במרבית המקרים הגורם לאותו חוסר הוא דווקא אנרגטי.

משמעות הדבר היא שבמצבים שבהם אנו סובלים ממחסור בחומרים כמו סידן, ברזל, יוד או אינסולין. במקום לעודד את הגוף לפעול נכון על מנת לספוח את החומרים מהמזון, הגישה הרפואית מעודדת אותנו לצרוך את החומרים החסרים באריזות תעשייתיות, אך לאמיתו של דבר, זה שנצרוך את החומר הזה בתזונה, אינו אומר שגופנו יחזור לתפקד היטב.

צריכת חומרים אלה עלולות לגרום נזק למנגנונים שונים בגוף כתוצאה מעומסים מיותרים. הסידן לא ייספג בעצמות אלא יופרש מהגוף או - גרוע מזה, יצטבר בו ויגרום לטרשת, לפקקת ולבעיות אחרות. במקרים מסוג זה, המפתח לריפוי עשוי להיות אנרגטי. משמעות הדבר היא ששינויים אנרגטיים או טיפולים אנרגטיים עשויים לגרום לגוף לספוג חומרים אלו או לייצר אותם מהמזון הבסיסי. לדוגמה, פעילות גופנית תאיץ את חילוף החומרים ותעלה את רמת האנרגיה שבגוף - ועם זה הגוף יספח יותר ברזל, סידן וחומרים אחרים מן המזון הבסיסי. לעומת זאת, אורח חיים חסר פעילות, גורם לכך שהגוף אינו משתמש בברזל ובסידן, ולכן, ככל שנלעייט אותו בחומרים אלו, למרות שבדיקת דם עשויה לכאורה להצביע על רמות תקינות, חומרים אלו אינם ממלאים את תפקידם.

גוף האדם, כגוף כל בעל חי אחר, בונה את חוזקו בהתאם לעומסים המופעלים עליו, וככל שהוא פחות פעיל, הוא הולך ונחלש. שינויים בתבנית האנרגיה ובחילוף החומרים, הם האחראיים להרכב החומרים שבו, ובמידה רבה למידת החסינות והעמידות של הגוף מול מחלות.

מלבד ההיבט החומרי, החשוב כשלעצמו, חשוב להכיר בעובדה שהגוף מקיים תבנית אנרגיה מורכבת, המפעילה ומנהלת אותו משלב ההתעברות, לאורך כל החיים, כל עוד אנו חיים, ועוזבת אותו ברגע המוות.

לאיזוניה הרבים ולתפקודה התקין של תבנית האנרגיה של הגוף, חשיבות כה גדולה, שלמעשה, אם יש לנו את האפשרות לבחור מה להעדיף לאיכות חיים טובה יותר, מוטב שנבחר לשמור על שלמותה של האנרגיה מאשר על שלמות הגוף הפיזי.

### 3 החום כמרכיב העל של החיים

אופיו ותכונותיו של כל חומר ביקום מתקיימים הודות לכמות האנרגיה המצויה בו.

באמצעות שימוש מושכל באנרגיה אנו משיגים שליטה בתכונות החומרים השונים, בין אם מדובר בבישול או בשימור מזון, בחימום וקירור המשמשים בייצור ובתהליכים כימיים רבים מספור.

לדוגמה: הברזל בסביבה הטבעית כפי שאנו מכירים, הוא חומר מוצק וקשיח, אולם אם נעלה את רמת האנרגיה (החום) שבו, הברזל יתרכך ובשלב מסוים אף יהפוך לנוזלי. בהמשך, ככל שנוסיף לספק לברזל אנרגיה תוך העלאת הטמפרטורה שלו, הוא יהפוך לגז, ובהתאם לכמות האנרגיה המצויה בו, תכונותיו ישתנו מן הקצה אל הקצה.

כך בדיוק גם לגבי החומר האנושי. כל שינוי מהותי בכמות האנרגיה שבו, יביא לשינויים בתכונותיו - ובהתנהגותו. אלא שכאן תבנית האנרגיה היא מורכבת, ויש לה השפעה על כל תפקודי הגוף והנפש.

כשמדובר בחיים, בספר הבא בסדרה: "הממד השלישי", נדון בשליטה בבעלי חיים כמו גם בבני אדם, המתאפשרת הודות לשליטה באנרגיה ובתמרום בין אם במודע או שלא במודע.

בניגוד לחומרים פשוטים, השומרים על אופיים ועל תכונותיהם בטווח טמפרטורות רחב באופן יחסי, החומר החי - ובמיוחד גוף האדם על מורכבותו הרבה, חייב לקיים כמות אנרגיה מוגדרת בעלת איזונים רבים בטווח צר ומדויק, על מנת להשתמר ולתפקד באופן תקין.

כשם שהפרה מהותית של איזון של כל חומר בגוף פוגעת בתפקודיו ועלולה לגרום למצב שאנו מגדירים כ'מחלה' - גם כאשר מדובר באיזון החום, חשוב שנבין שכל הפרה משמעותית שלו תהיה מלווה בבעיות תפקודיות בהיבטים שונים, ועלולה להתבטא בכאב ובפגיעה בתפקוד של מערכות שונות בגוף.

שינויים מהותיים בכמות האנרגיה בגוף האדם יביאו לשינויים בהתנהגות החומר, שבשלב ראשון יתבטאו בבעיות תפקודיות קשות, בשלבים הנחשבים כקיצוניים במושגים של החומר האנושי, עלולים בנקל להביא לסיום החיים, אף שבמושגי היומיום השינוי עשוי להיות זניח.

להבדיל ממרכיבי הגוף החומריים שהגוף מקיים רזרבות ודרוש פרק זמן ארוך באופן יחסי על מנת להפר את איזונם, כאשר מדובר באיזון החום של הגוף, לגוף אין רזרבות והוא תלוי בשינויים המתחוללים בסביבה בזמן אמיתי, וביעילות תפקודם של מנגנוני ייצור, ויסות ושימור האנרגיה של הגוף.

בהתאם לשינויים בטמפרטורת הסביבה, תחושה נעימה או נינוחה המעידה על איזון החום, עלולה להיות מופרת בתוך שניות למצב של היפו-תרמיה (חסר חום - או קור) או למצב של היפר-תרמיה (יתר חום).

כל הפרה של איזון חום הגוף, גורמת להפעלת מנגנוני ויסות ואיזון אוטומטיים (שאינם בשליטה רצונית).

הפרת איזון החום לכיוון השלילי, מביאה להפעלת מנגנוני שימור אנרגיה כמו: סימור שיער הגוף (עור ברוז - שמטרתו לשמר את האוויר החם בסביבת הגוף) ומנגנוני ייצור אנרגיה כמו רעידות, נקישת שיניים וכד'.

להבדיל, הפרת איזון החום לכיוון החיובי, מביאה להפעלת מגנוני ויסות אנרגיה, כמו: הזעה, שנועדה לצינון הדם ולסייע לגוף להיפטר מעודפי חום, או חימום העור, במטרה להקטין את מפל החום מן הסביבה, ולצמצם את ספיגת החום על ידי הגוף.

תחושת הנוחות שאנו חשים כאשר חום הגוף מאוזן, היא בעצם תוצאה של כך שמגנוני איזון האנרגיה מצויים במנוחה.

## החוש השישי - החוש המדוכא

מערכת החושים של גוף האדם כוללת סוגים שונים של חיישנים, שייעודם לאפשר לאדם לחוש בגורמים שונים בסביבתו ולהגיב להם, על מנת שיוכל לנצלם לקיומו - ולחילופין, לחוש גורמים מזיקים ולהימנע מפני סכנות הכרוכות בהם. כל סוג של חיישן הוא סוג של תא עצב המעביר מסר באמצעות תחושה אל המוח, שהוא מרכז מערכת העצבים. המוח מקבל את התחושה, ובתגובה מבצע את עיבוד הנתונים המייצר את ההחלטה כיצד לנהוג עם אותו גורם, על מנת שיוכל לנצל אותו לתועלתו או להימנע ממנו על מנת שלא להיפגע, ולהעביר את חייו תוך מינימום פגיעות.

כאשר מדובר במערכת החושים של האדם, עוד מימיו של אריסטו נהוג להתייחס אליה במונחים של חמישה חושים, אף שראוי היה שנתייחס אליה כאל מערכת הכוללת שישה חושים לפחות.

1.	חוש הריח :	תאי עצב המצויים באף חשים ריחות
2.	חוש הטעם :	תאי עצב המצויים על הלשון, חשים טעמים
3.	חוש המישוש :	תאי עצב על פני העור, חשים במרקם ובלחץ
4.	חוש הראייה :	תאי עצב ברשתית העיניים חשים קרני אור
5.	חוש השמיעה :	תאי עצב באוזניים חשים גלי קול
6.	<b>והחוש שזוכה להתעלמות שיטתית :</b>	חוש האנרגיה : תאי עצב בגוף כולו חשים בחום, ומעבירים למערכת העצבים המרכזית מידע והתראות על כל שינוי בטמפרטורה ובעומס החום של הסביבה המשפיעים על איזון האנרגיה של הגוף.

חשיבות אנרגיה כה רבה, שיש לנו חוש מיוחד עבורה.

אירוני שדווקא איזון החום - שהוא הבסיס שסביבו נבנו החיים, ומהווה האיזון החשוב ביותר בגוף וכל שאר האיזונים נועדו בעצם לקיים ולשרת אותו, מדוכא בשיטתיות על ידי התרבות של האדם המודרני.

**על מנת להבין את התפתחות החיים כאנרגיה במהותה, קרא את הפרק הבא בעיון ...**



## 5. מה בוער - החיים בוערים...

המושג "בעירה" בהקשר לחיים, עלול להוביל לחוסר הבנה, ולהטעות את מי שאינו מבין את התהליך. תהליך בעירה - כפי שאנו מגדירים, הוא תהליך בו נוצר חום, תוך התחברות חומרים שונים עם חמצן (התחמצנות).

האש שאנו מכירים, המלווה בלהבות ובעשן, נוצרת כאשר בתנאים המתאימים, חומרים שונים מגיבים תגובה כימית (מתחברים) עם חמצן. בתהליך זה נוצרים החום - ופסולת הבעירה: אפר ועשן.

בעירה אינה חייבת להתחולל בצורה בה אנו רגילים לראותה, מלווה בלהבות אש או בתימרות עשן. הבעירה יכולה להיות גם תהליך המתחולל בעוצמה נמוכה, על פרק זמן ארוך.

לדוגמה: השיתוך, המוכר יותר בשם חלודה - שאף הוא תהליך התחמצנות, הוא תהליך איטי של בעירה המתחוללת בעוצמה נמוכה, בתגובה שבין הברזל - או מתכות אחרות לחמצן שסביבו. גם בתהליך בעירה זה נוצר חום, אם כי במידה מזערית שאיננו מסוגלים להרגיש בחושינו.

כמו במקרה של חלודה, בעירה עשויה להתחולל גם בתוך מים, והמים אף מאיצים את הבעירה בגלל החמצן המצוי בהם.

מן העבר השני, ישנם מקרים בהם הבעירה היא מהירה מאד, כמו בדוגמה של פיצוץ.

כאן, הבעירה מתרחשת במהירות עצומה, והיא מלווה בהתפרצות מהירה מאד של אש - ובשחרור כמות חום גדולה, ההודפת את האוויר - ומפיקה את התנדודות היוצרות את עוצמת גלי הקול המתבקשת מעוצמת הבעירה (הפיצוץ)..

הצורך בטמפרטורת שאיפה לבעירה לשם קיום בעירה יציבה, בא לידי ביטוי גם במנועי בעירה פנימית, והוא הסיבה לכך שמנוע מכונית זקוק לחימום על מנת לעבוד ביעילות.

כאשר מנוע הרכב קר, הוא נוטה לעבוד בחוסר יציבות - ואף להיכבות תחת מאמץ קטן לכאורה.

הסיבה לכך היא שכאשר המנוע אינו חם, הטמפרטורה שבו אינה מאפשרת לתגובה הכימית שבין מולקולות החמצן והפחמימנים שבדלק, להתקיים באופן יעיל.

ככל שהמנוע מתחמם, עם עליית הטמפרטורה עולה רמת השאיפה לבעירה, והתגובה בין מרכיבי התערובת והחמצן מתאפשרת בקלות, מה שהופך את פעולת המנוע לחלקה ויעילה יותר.

תהליך הבעירה המבוקר והבלתי פוסק המתחולל בתוך מים בכל תא מתאי הגוף בתגובה בין הפחמימות והחמצן, יוצר את חום הגוף.

פסולת הבעירה של הגוף, הם צואה - וגז פחמן דו חמצני, הנפלט בנשיפה.

הבעירה המתחוללת בגוף לאורך כל החיים, מבוקרת כל העת באמצעות קטליזטורים כמו אנזימים - אוקסידנטים (חומרים מזרזים וחומרים מעכבים שונים), בהם הגוף עושה שימוש על מנת לבקר את תהליכי הבעירה, לפי הוראות מערכת העצבים.

אמצעים אלו מאפשרים לגוף לייצר את כמויות האנרגיה הדרושות לו לצורך קיומו, ואת האנרגיה הנחוצה לשם ביצוע מגוון תפקודיו. האנרגיה וחומרי הגלם לייצור החום, מוסעים עם זרם הדם באמצעות מערכת הלב וכלי הדם (המערכת הקרדיו-וסקולרית), לכל רקמה בגוף - לפי תפקודיה וצרכיה.

אם נתייחס אל כל צורות החיים על פני כדור הארץ כאנרגיות, התנאי והגורם היסודי וההכרחי לקיומם, הוא סביבת החממה, ורמת הדיוק והיציבות של הטמפרטורות השוררות על פני הכוכב, המקיימות את השאיפה לבעירה של הטבע ביעילות, וזהו גם הגורם שנתן את הדחף ליצירת חיי הכוכב - ולהתפתחותו.

## 6. חילוף חומרים או חילוף אנרגיה

אנו מעוצבים להתייחס אל חילוף חומרים כאל המניע של החיים, בזמן שלמעשה, חילוף החומרים במהותו הוא חילוף אנרגיה.

החיים הם תהליך בלתי פוסק של חילופי אנרגיה עם הסביבה.

אנו עושים שימוש בחומרי אנרגיה של הסביבה, על מנת לייצר אנרגיה ולממשה בחיי היום יום, באופן הבא לידי ביטוי בכל סוג של פעילות, בין אם זה גופנית, תחושתית או שכלית.

על אף החשיבות העצומה של האנרגיה המתקיימת בסביבה בטמפרטורת הסביבה הנורמלית - החיונית לשם קיום החיים, הרי שאיננו יכולים להיזון מאנרגיה זו והגוף חייב להסתמך על מנגנוני יצור וויסות החום שלו, ברמה הנדרשת לצורך תוך שימור מתמיד של חום הגוף קיומו ולשם תפקודיו הרבים.

המזון שאנו אוכלים והחמצן שאנו נושמים הם מקורות האנרגיה להם הגוף זקוק, ואותם הוא מנצל בכדי לייצר את החום - באיזון וברמה הדרושים לצורך קיום המגוון העצום של תפקודיו. חומרי גלם אלו ייחשבו למקורות האנרגיה הראשוניים של כל יצור חי, וככל שהוא מפותח בהיבט האנרגטי, איכותם קריטית לשם ייצור האנרגיה הנחוצה לקיום חיים בריאים ותקינים.

איכות המזון ואיכות האוויר הן למעשה האוקטן של הדלק המניע את האדם - כמו כל בעל חיים אחר. ככל שאיכותם גבוהה והם פחות מזוהמים, הגוף יכול להפיק אנרגיה נקייה יותר.

עם זאת, חשוב שנבין שלא די באכילת מזון איכותי ובנשימת אוויר טוב על מנת לייצר את האנרגיה הנחוצה לצמיחה, לתחזוקה - ולקיום הפעילות האנרגטית המורכבת של הגוף. הפיכת חומרי הגלם לאנרגיה, היא תהליך התלוי בפעילות הגופנית והמוחית שאנו מקיימים. כל פעילות גורמת לחילוף חומרים, שבחלקו הגדול הוא בעצם חילוף של חומר לאנרגיית חום (למעלה מתשעים אחוז מן המזון שאנו אוכלים משמשים את הגוף לייצור חום).

המזון שאנו אוכלים, מתפרק בקיבה למרכיביו המופרדים בתהליכי העיכול, ומנוצלים על ידי הגוף לצרכיו השונים.

החלבונים והמינרלים משמשים את הגוף כחומרי בניין, ואילו הפחמימות והשומנים, שהן משפחת תרכובות אורגניות המבוססות על אטומי פחמן, ברובן המכריע משמשות כחומרי דלק עבור הגוף, המאפשרים לו להפיק חום בתהליך בעירה מתמיד המתחולל בתאי הגוף.

ככל שהמזון מכיל יותר פחמימות ו/או שומנים, הגוף מסוגל להפיק ממנו כמות חום גדולה יותר. לפיכך, הוא מוגדר בעל ערך קלורי גבוה יותר. במידה שאיננו מקיימים פעילות שתחמצן את המזון תוך הפקת אנרגיה, הגוף ממיר את עודפי המזון לשומן, שהוא אנרגיה פוטנציאלית המצטברת בעיקר ברקמות הזקוקות לאנרגיה לצורך יצירת תגובה במצבי דחק.

חילוף החומרים הבסיסי (Basal Metabolism), הוא זה שהגוף מקיים לשם תפקודיו הבסיסיים, בתנאים בהם איננו עושים פעילות, ומצויים בטמפרטורה נוחה.

ככל שרמת הפעילות (תחושתית או מוטורית) של הגוף גוברת, אנו משתמשים ביותר מזון ויותר חמצן לשם ייצור אנרגיה, ותהליך חילוף החומרים לאנרגיה מואץ, ומתחולל ברמה גבוהה יותר.

## 7. סיפור בראשית - והפעם באמת.

כל השקפה העוסקת בשורש הקיום, חייבת להתחיל באקסיומה (השערה שאינה ניתנת להוכחה). זאת, מכיוון שאין ביכולתנו להסביר באופן חד משמעי את המצב ההתחלתי של היקום.

גם במקרה שאנו נשענים על ההנחה האלוהית שבה מרבית אוכלוסיית העולם חונכה להאמין, אם אנו מחפשים את המצב ההתחלתי יהיה עלינו להסביר את מקור האלוהים - שהוא כשלעצמו אקסיומה.

עם זאת, העובדה שתהליכי החיים של כל תא חי מתקיימים בתוך מים, שהם נזל התווך של התא, מביאה להבנה ולמסקנה המתחייבת, שהחיים החלו את היווצרותם והתפתחותם במים - והם למעשה מתקיימים במים עד היום...

התאוריה שלנו בהבנת החיים מתחילה אחרי היום הראשון של הבריאה, כאשר אנו יוצאים מתוך הנחה שבין מיליארדי גלקסיות שבחלל, אי-שם ישנה שמש (אחת מאינספור) המפיעה אור ואנרגיית חום, ובין כוכבי לכת המקיפים אותה במסלולם, קיים אחד הסופג ממנה קרינה במידה כזו שהטמפרטורה שעליו מאפשרת את קיומם של מים, שהם שילוב של מימן וחמצן - במצב נזלי.

אי שם באוקיינוסים ובמעיינות החמים שזרמו לפני מיליארדי שנים על פני כדור הארץ שטוף השמש, באזורים שונים גרמו הטמפרטורות למינרלים וחומרים שונים המצויים במים ולחמצן שבמים להיות במצב של שאיפה לבעירה.

בדומה ללהבת הנר הנאבקת לאסוף מסביבתה את חומרי הגלם הנחוצים להמשכייתה, חלק מן החומרים המומסים במים באזורים שונים, נלחם על איסוף חמצן וחומרים שונים המצויים במים לשם המשך שימור החום, מתוך אותה השאיפה לשימור הבעירה.

מיליוני שנים של התפתחות והשתנות אטית והדרגתית בטמפרטורה יציבה באופן יחסי, אפשרו לחומרים השונים המצויים בסביבה, להתפתחות לסוגים שונים של מולקולות משמרות חום. מולקולות מורכבות השתמשו בפשוטות יותר על מנת לייעל ולשפר את חילוף החומרים, את משך הבעירה - ואת רציפות ויציבות הבעירה שלהן.

אינספור שנות הקיום של החומרים בסביבה מימית מול שמש חמימה, אפשרו לתהליך ההתפתחות להתמשך באינספור כיוונים ווריאציות. חומרים מוצלחים שרדו והתפתחו - ואלו המוצלחים פחות, נכחדו. בהשפעת השאיפה המתמדת של כל חומר לשמר את הבעירה, המולקולות והחומרים השונים ספחו אטומים מסביבתם, על מנת לייצר מנגנונים מולקולאריים ששיפרו את יציבות תהליכי ההתחמצנות ואת יעילות שימור החום. על מנת לשלוט ביציבות הבעירה, המולקולות המפותחות יצרו חומרים המכונים 'קטליזטורים' או 'אנזימים', שתפקידם לזרז או להאט ולעכב את הבעירה בהתאם לרמת הפעילות ולטמפרטורות של הסביבה.

במקרים רבים, כפי שאנו רואים שקורה גם היום, התקיימה סימביוזה\* בין מולקולות מפותחות לבין פשוטות יותר, על מנת ליצר מבנים מורכבים ומשוכללים יותר ויותר, שייעלו את ויסות הבעירה - את יציבותה ואת משכה.

משלב כלשהו במרוץ ההתפתחות הבלתי פוסק, השתמשו המולקולות בחומרים שונים המצויים במים על מנת לייצר קרום עוטף סביב עצמן, מתוך מטרה להקטין את השפעת שינויי הטמפרטורה של הסביבה על תהליכי הבעירה הפנימיים, ולשמר את האנרגיה ביעילות גבוהה יותר.

בשלב זה של ההתפתחות, נוצרו ראשוני התאים החיים, משמרי החום הביולוגיים הראשונים על פני כדור הארץ.

בסביבה שאפשרה את התהליך המתמשך של התפתחות החיים, הודות לאקלים יציב ומים רבים, ככל שרבו סוגי המולקולות ושגשגו, הסביבה התעשרה בחומר אורגני, שאפשר למולקולות להוסיף להתפתח ככל שנמצאו מקורות אנרגיה ברמה גבוהה יותר בין החומרים המצויים בסביבה.

בשל העובדה שבעירת יתר או ירידת הטמפרטורה עלולה לגרום נזק למבנים המורכבים של המולקולה המפותחת או לשיבושים בבעירה וכך גם לדעיכה - או לסיום הבעירה, בתהליך ההתפתחות, יצרו המולקולות סוגים שונים של חיישני חום וקור, האחראיים להפעלת תגובה ביחס לכל תחושה במטרה להביא לאיזון. במתכונתם הנוכחית, חיישנים אלו מכונים בשם "תאי עצב" - ובהמשך "מערכת עצבים".

מערכת העצבים המפותחת בגוף האדם, היא עדות למורכבות, לרגישות - וליכולת הגבוהה של מנגנונים שפיתח הגוף האנושי במהלך מיליוני שנים, לחוש באנרגיות - שאנו מעוצבים על ידי המדע שלא לייחס להן משמעות.

מרוץ המולקולות לניצול האנרגיה של הסביבה ולשיפור הבעירה - כפי שהיה לפני אינספור שנים, נמשך למעשה עד עצם היום הזה. האדם - הוא המולקולה לשימור חום, שהגיע לרמה הגבוהה ביותר של תחכום ומורכבות במסגרת התהליך ההתפתחותי של החומרים על פני כדור הארץ. כמו לפני מיליארדי שנים, גם היום, אנחנו נושמים חמצן במטרה לחבר אותו עם שומנים, סוכרים ופחמימות, על מנת לתחזק את הבעירה שתייצר את חום הגוף, שחייב להשתמר ברמת דיוק מקסימלית על מנת שהגוף יתפקד באופן אופטימלי.

הדחף להתרבות ולהביא צאצאים, אף הוא נובע מן השאיפה של כל יצור חי - כמו גם של האדם, לשמר את האנרגיה שלו - ולראות אותה משתקפת בצאצאיו.

\*סימביוזה = דו קיום תוך הפקת תועלת הדדית.

---

בקוסמוס, הצמחים ידועים כיצרני האנרגיה הראשוניים. באמצעות אנרגיית השמש, הפחמן הדו-חמצני מן האוויר והמים מן הקרקע, הם מייצרים חומרי דלק כמו: סוכר, עמילן, שמנים - וסוגים אחרים של פחמימות.

הצמחים משתמשים במים, במינרלים - ובמרכיבים אורגניים שונים מן האדמה, לשם יצירת התבנית שבתוכה הם מקיימים את תבנית האנרגיה ואת תהליכי הבעירה.

מן הצמחים, המצויים בשפע כמעט בכל מקום בו יש שמש ומים, האנרגיה עוברת בצורת פחמימות לבעלי חיים מפותחים יותר בשרשרת המזון. אלו, הופכים את האנרגיה לאנרגיית חלבונים ברמה גבוהה יותר, ובשעתם מנוצלים על ידי בעלי חיים ברמה אנרגטית גבוהה יותר, על מנת להמיר את האנרגיה באופן שתתאים להם.

הפסולת המוצקה של בעלי החיים המורכבים, מזינה את הצמחים ואת בעלי החיים הפשוטים, המניעים את גלגל החיים.

הגזים שפולטים בעלי החיים בחייהם, מזינים את הצמחייה, הפולטת את החמצן, המשמש את בעלי החיים.

במותם, חוזרים בעלי החיים להזין את האדמה, ומשביחים אותה לקראת מעגל נוסף של חילופי אנרגיה.

כך מתנהלת ספירת התפתחות האנרגטית של כוכב הלכת ארץ, כאשר למן צורות החיים הפשוטות ביותר, לכל חי ולכל צומח יש חלק ושותפות בחיי הכוכב, בבנייה היסודות של המארג האנרגטי של הכוכב ארץ, שבמהלך התפתחותו הביא ליצירת צורות החיים המורכבות והאלגנטיות ביותר המוכרות לנו היום.

## 8. הולכת האנרגיה

מעבר לתפקידה של מערכת הלב וכלי הדם, כמערכת להובלת חומרי גלם ופינוי פסולת לצורך בניית הגוף ותחזוקתו, אנו מוצאים שמערכת זו בעלת תפקיד שמשמעותו אינה פחותה, בהולכה, וויסות - איזון האנרגיות של הגוף.

באמצעות שליטה על קצב חילוף החומרים, על התכווצות הלב - ועל קוטרם של כלי הדם ברשת הענפה והסבוכה של כלי דם המצויה בכל רקמות הגוף, מערכת העצבים שולטת, מתאמת - ומעבירה בזמן אמיתי את האנרגיות הדרושות לכל חלק או אבר בגוף, לצורך תפקודם, תחושתם ופעולתם.

מערכת זו היא שמקיימת את תבנית האנרגיה של הגוף, והיא האחראית על שמירת ההרמוניה (איזון נכון) של האנרגיה, בין כל איברי הגוף בכל זמן נתון.

הרמוניה זו חייבת להתקיים לצורך שמירה על תפקוד בריאותי תקין - כמו גם על איזון נפשי. כל פגם בהרמוניה, המתבטא ביתר או בחסר באזור מסוים בתבנית החום בגוף, יש בו כדי להצביע על בעיה גופנית / נפשית / רוחנית / העלולה להתבטא במחלה ובתפקוד לקוי, בכאבים, בחסרים, ובתסמינים אחרים.

## 8. האם אנחנו מאירים

למרות שאיננו ממהרים לקבל את מה שאינו נראה לעין, אנו בהחלט מאירים!

כל גוף חם פולט גלים אלקטרומגנטיים, שהם קרני אור.

גוף האדם - כגוף חם, פולט אף הוא גלי אור.

הסיבה שאיננו מודעים לכך, היא שטווח התדרים שעין האדם מסוגלת להבחין בו, קטן ומוגבל לתחום שבין אדום לסגול. טווח התדרים של גלי האור שהגוף פולט, נע בגלים שמצויים מעבר לטווח הרגישות של העין האנושית, מתחת לאור האדום. תחום זה קרוי 'תת אדום' - או 'אינפרה אדום'.

אף על פי כן, במצב שאנו תופסים כחשכה מוחלטת, בעלי חיים בעלי עיניים רגישות לאורכי גל של האור שנפלט מגופנו, יראו אותנו כגוף זוהר, וככל שגבוהה רגישותם לתחום זה של אורכי גל, הם יקלטו פרטים רבים יותר ומדויקים יותר. ישנם הטוענים שבעלי חיים שונים, מזהים את תחושותינו ואת האנרגיה שלנו, לפי העוצמה והתדר של הגלים האלקטרומגנטיים (צבע) הנפלטים מאזורים שונים בגוף - ואף מגיבים להם.

בעזרת ציוד הרגיש לאור באורכי גל שהגוף פולט (שבתחום התדרים האינפרה אדום), נוכל גם אנו לראות בבירור את תבנית האור המוקרנת מן הגוף - ואף לשמר אותה על אמצעים כמו סרט צילום, ווידאו, זיכרון מחשב - או כל מדיה אחרת.

**גופנו** עובד קשה כל העת, על מנת לווסת ולייצב באופן מדויק את כמויות החום שבו ואת הטמפרטורות שלו, על מנת לתפקד באופן תקין. תוך כדי כך הוא מייצר חום ופולט חלק ממנו אל הסביבה, המצויה מדרך הטבע בטמפרטורה נמוכה ממנו.

כמויות האנרגיה השונות המצויות באיברים שונים בגוף, משתקפות במפלי החום הזורמים אל הסביבה.

כאשר איבר זה או אחר (מוח, לב, קיבה, בלוטות, שרירים, איבר המין - או כל איבר אחר) מצויים בפעילות, מערכת העצבים מעבירה אליהם אספקת דם מוגברת ומעלה בהם את קצב חילוף החומרים ואת רמת האנרגיה. ככל שעולה כמות החום המצויה בהם, הם באופן טבעי פולטים יותר חום אל הסביבה.

**מכאן, שאיברים המצויים בפעילות, מקרינים הילה חזקה יותר.**

איברים פגועים, חולים או כואבים, בשל זרימת דם לקויה, מכילים כמות חום נמוכה מזו הנחוצה לשם תפקוד תקין. לפיכך, הם באופן טבעי פולטים פחות חום מאיברים בריאים ומתפקדים היטב - ויקרינו הילה חלשה ואף לקויה.

עוצמת החום, ודפוס החום (הוויבראציות - או צורות הגל של החום) המוקרנים מן הגוף, מן המוח ומן הפנים של כל בעל חיים מסדרת בעלי הדם החם, משקפים בהילה באופן מדויק את מצבו התפקודי והבריאותי, כמו גם את מצב האנרגיות שבו.

בדומה לטביעת אצבעות, דפוס קול, מראה חיצוני, אישיות - ומאפיינים רבים נוספים, גם דפוס החום וההילה ייחודיים ומבדילים בין אדם לאדם.

על ניתוח ההילה (אאורה), המשקפת את המצבים הגופניים והנפשיים של האדם, מתבססות תורות אבחנה ורפואה שונות.

## **9. השפעות שינויי טמפרטורה חיצוניים על תבנית האנרגיה - ועל מצבו של הגוף**

לאחר שעמדנו על מהות האיזון האנרגטי שבו מתקיים הגוף, נעמוד על ההשפעות והסיכונים הכרוכים בחשיפת הגוף להפרת איזון האנרגיה, בהיבט הגס, בין הגוף לסביבה החיצונית. בנקודה זו, אבהיר, שהמונח 'קור' - אינו מונח פיסיקלי, אלא מונח שאנו משתמשים בו כדי לבטא תחושה. בעולם הפיסיקה המושגים 'חום' ו'קור', אינם קיימים. קיימות רמות שונות של אנרגיה, כאשר בחומר במצוי באפס המוחלט (מינוס 273 מעלות צלסיוס), אין כלל אנרגיה. לכן זו נחשבת לטמפרטורה הנמוכה ביותר האפשרית. לעומת זאת, הטמפרטורה הגבוהה ביותר האפשרית היא אינסופית. ככל שטמפרטורת החומר גבוהה, הרי שהוא "מכיל" יותר אנרגיה.

מכיוון שהחום, כאנרגיה, הוא זה המבצע את המהלכים, ועושה את דרכו בתהליכי האיזון והשוואת הטמפרטורות בין גופים שאינם מבודדים, הרי שביטויים כמו "קור חודר לעצמות", "קור נכנס מהחלון" - ואחרים ברוח זו, אינם נכונים. אם נרצה לדייק, נשתמש בביטויים כמו 'חום בורח מהעצמות', 'חום יוצא מהחלון' וכדומה. החום הולך לאיבוד אל הסביבה הקרה, מפנה מקום לאנרגיה נמוכה יותר, שגורמת לנו לחוש את תחושת הקור.

כל חומר ביקום חייב להכיל כמות מסוימת של אנרגיה על מנת להתקיים בצורתו. כלל זה חל גם על החומרים החיים. שינוי מהותי בכמות האנרגיה המצויה בחומר, יביא לשינוי במבנה החומר.

גוף האדם, כחומר מורכב ביותר, בנוי להתקיים ולתפקד בטווח טמפרטורות ועומסי חום צר ומוגדר, וזקוק לסביבה יציבה על מנת לשמר את תבנית אנרגיה בטווח איזונים שאליו הוא מותאם ובו הוא חייב להתקיים.

שלא כמו שומנים או פחמימות, הגוף אינו מחזיק עודפי חום לשעת דחק. בהתאם לתפקוד של מנגנוני ויסות החום שלו, מרגע שהגוף נחשף לסביבה בה הטמפרטורה נמוכה והוא מאבד חום, נוצר בו חסר מייד, והפרה מהותית של האיזון הנחוץ לגוף עלולה לגרום לבעיות תפקודיות, להתפתחות מחלות - ואף לסיום החיים.

במזג אוויר נעים אנו חשים בנוח, כתוצאה מכך שמנגנוני ויסות ואיזון האנרגיה של הגוף מצויים במצב של מנוחה.

ממצב מאוזן זה, כל שינוי ביחסי האנרגיה שבין הגוף לבין הסביבה יגרום לתגובה אוטומטית של מערכת העצבים, המפעילה תחושות במטרה לגרום לנו לשמור את הגוף במצב מאוזן.

שינוי מהותי ברמת האנרגיה של הסביבה יצור תחושה של חום חיובי כאשר הסביבה חמה - או שלילי, כאשר הסביבה קרה. ככל שהפרת האיזון מקצינה, מחריף המסר שתחושת האנרגיה מעבירה לתודעה, במטרה להניע אותנו ליזום תגובה מודעת להשבת איזון האנרגיה לתחום בטוח, לפני שהגוף - או אבר זה או אחר מתחמם או מתקרר יתר על המידה. תחושה זו נועדה לאלץ אותנו להימנע משלב שמנגנוני האיזון של הגוף יתקשו לייצב את האנרגיה ברמה הנחוצה לשם תפקוד תקין של מערכות הגוף השונות, ומנזקים שונים הנגרמים מהפרת האיזון.

ככל שהתחושה חזקה, מטרתה להתריע מפני הפרה חמורה יותר של איזון האנרגיה, בשל שינוי מהותי ברמת האנרגיה של הסביבה - בין אם חיובי או שלילי.

ברמות הגבוהות, התחושה תגרום לנו למצוא מחסה או הגנה, על מנת להימנע מהקצנה של הפרת האיזון - ברמה העלולה לגרום לגוף נזקים שונים.

ככל שאנו מודעים לצורך בשמירה על איזון האנרגיה של הגוף וקשובים לתחושות, נדע להימנע ממצוקות וממחלות שמקורן בהפרת איזון האנרגיה.

בעבר הרחוק, האדם, כמו כל בעל חיים השורד בטבע, היה מצויד במנגנון הגנה מפני הפרת איזון האנרגיה, בצורת שיער עבה וצפוף, אשר הגן עליו מפני השינויים בטמפרטורות הסביבה. מאז החל האדם להשתמש באש, ולהימנע מתחושת האי-נוחות הכרוכה בירידת הטמפרטורה באמצעות לבישת עורות של בעלי חיים, מעבר למחייה במבנים מבודדים ואמצעים אחרים, מנגנון השיער - כמו גם מנגנונים אחרים לשימור וויסות האנרגיה, הלך והתנוון והידלדל.

היום, לאחר דורות רבים של ניוון מנגנון חשוב זה, גוף האדם נותר קרח וזקוק לתחליפים מלאכותיים שיגנו עליו מפני שינויי טמפרטורות. הביגוד הפך להיות התחליף לשיער הגוף, וככזה חשוב שנשתמש בו בתבונה.



## 10. מנגנוני ההומיאסטזה של הגוף

תופעה שנצפתה על ידי חוקרים כבר לפני שנים רבות, היא שהגוף, החשוף לשינויים תמידיים בסביבה החיצונית, מקיים אוסף של מנגנוני וויסות מורכבים ביותר, על מנת לשמר את האיזונים בסביבה הפנימית בטווח ערכים מצומצם ומדויק. הקפדה זו על יציבות הסביבה הפנימית, חיונית בכדי לאפשר לגוף לקיים את התהליכים הכימיים והמטבוליים המורכבים, ביעילות ובדייקנות הדרושים לשם תפקוד תקין של מערכות הגוף.

אנשי המדע העניקו למנגנונים האחראיים לשמירה על יציבות הסביבה הפנימית של הגוף, את השם - 'מנגנוני ההומיאסטזה', שפירושו מיוונית - 'להישאר אותו דבר'.

על מנת שהגוף יישאר אותו דבר, מנגנוני ההומיאסטזה חייבים לתפקד באופן תקין.

חלק בלתי מבוטל ממנגנוני ההומיאסטזה, מטפל בשמירה על איזון החום המתקיים בגוף, בהתאם לטמפרטורת הסביבה - ובהתאם לפעילות הפיזית והמוחית שאנו מקיימים.

מנגנונים מורכבים שהתפתחו בתהליך ברירה תובעני במהלך התפתחות האדם, השתמרו בכל זמן שהיו נחוצים לשם תפקודו וקיומו של הגוף.

ככל שתנאי הקיום משתנים ואנו מפחיתים את השימוש במנגנונים אלו, הן מאבדים מנחיצותם, מערכת העצבים מפחיתה את כמות הדם ואת חילוף החומרים שבהם, ובכך מקצצת ברמת האנרגיה שלהן, מנוונת אותם ומורידה מחוזקם, מצפיפותם - ומיכולתם התפקודית.

דוגמה מוכרת בטבע, למנגנון מורכב המתנוון כתוצאה מחוסר שימוש למשך תקופה די ארוכה - הן העיניים.

בעלי חיים רבים איבדו את יכולת הראייה בתהליך ניווני, שהוא בעצם חלק מתהליך התפתחות והסתגלות של גופם לסביבה החדשה, לאחר שעברו לחיות במערות אפלות - או במעמקי האוקיינוסים, ובתנאים בהם הראייה לא הייתה פעילה. ישנם כאלו שנתרו בהם שרידים לעיניים וישנם אף כאלה שלא נותר זכר לעיניהם. החזקים שביניהם, בעלי יכולת הישרדות, פיתחו בתהליך הברירה הטבעית מנגנונים חליפיים להתמצאות, המתאימים לסביבה בה הם מתקיימים. החלשים חדלו להתקיים או נכחדו.

גם כאשר מדובר באדם, המצב אינו שונה במהותו. במידה ולא נשתמש בעיניים למשך תקופה די ארוכה, מנגנון זה יאבד בהדרגה את היכולת לתפקד ולמלא את ייעודו. ככל שתקופה זו תארך, ספק אם נוכל להשתמש בהן לאחר מכן מפאת הניוון, הכרוך בירידה בחילוף החומרים, ברמת אנרגיה - והשיבושים בזרימת הדם.

העיקרון של ניוון ואיבוד מנגנונים כתוצאה מחוסר הפעלה והיעדר גירויים משמרים ובונים, חל על כל אבר ומנגנון פיזיולוגי.

בגוף האדם, אנו מוצאים מנגנונים המצויים בעיצומו של תהליך ניווני, כמו שיער הגוף, שהיה במקור מנגנון שימור חום.

כמו מנגנונים ביולוגיים אחרים שחדלו לתפקד והתנוונו לאחר שהוחלפו במלאכותיים, שיער הגוף הלך והידלדל ככל שהוחלף בפרוות של בעלי חיים אחרים - ובשלב מאוחר יותר, בהסתגרות במקומות מבודדים, בביגוד, באש, ובאמצעי חימום מלאכותיים אחרים, וניוונו של מנגנון זה הולך ומואץ במהירות בתקופה המודרנית, ככל שאנו חיים בסביבה ממוזגת ומבוקרת מחשב.

ראוי שאבהיר ששיער הגוף לא התנוון ונעלם מכיוון שמשלב מסוים בהתפתחות, האדם נגאל מן הצורך בשמירה על איזון החום של הגוף, אלא בגלל שינויים שיצר האדם, בסביבה בה התקיים. השמירה על איזון החום של הגוף באמצעות מקורות חום מלאכותיים מנעו מגופו את הצורך בהתמודדות עם ירידת טמפרטורת הסביבה. ככל שהגוף פחות נזקק למנגנון זה, ככל מנגנון אחר, כמות האנרגיה הוא מקבל הולכת ופוחתת - והוא הולך ומידלדל.

ניוונו של מנגנון זה, מחייב להגן על איזון החום של הגוף בדרכים חלופיות מתוך מודעות, על מנת להימנע ממצוקות הכרוכות באיבוד חום בכל פעם שהוא נחשף לסביבה החיצונית שאינה מבוקרת.

מנגנון הומיאוסטאזי נוסף המשמש את הגוף לוויסות ואיזון החום, מצוי בכלי הדם שבעור. תאי עצב המצויים בעור ומשמשים כחישני הטמפרטורה של הגוף, מעבירים למערכת העצבים המרכזית, מידע על עומס החום והטמפרטורה. בתגובה כאשר להתחממות מזג האוויר, מערכת העצבים מפרישה הורמונים המרחיבים את כלי הדם שבעור, ובכך מביאה לזרימת דם וחום גדולה יותר אל רקמות העור החיצוניות. חימום העור מביא להשוואת הטמפרטורות שבין הגוף לבין הסביבה, ומאפשר לגוף להקטין את מפל החום, על מנת לצמצם את קליטת החום מן הסביבה.

אותו מנגנון של השוואת טמפרטורות, פועל גם כאשר טמפרטורת הסביבה יורדת. כאשר החיישנים הפזורים בעור מעבירים למערכת העצבים המרכזית מידע על התקררות הסביבה, מערכת העצבים מפרישה הורמונים המכווצים את כלי הדם בשכבות העור החיצוניות ומקטינים את זרימת הדם אל העור. בקירורו, הגוף מצמצם את הפרש הטמפרטורות שבינו לבין הסביבה ומקטין את מפל החום מן הגוף אל הסביבה, ובכך מונע הגוף בריחת אנרגיה, ואיבוד חום גוף יקר.

כאשר מדובר בחום הגוף, ראוי שנדע כי חום הגוף כפי שאנו רגילים להתייחס אליו, מתייחס לטמפרטורה ספציפית, הנמדדת על פי רוב מתחת ללשון או במקומות מוסכמים אחרים.

עם זאת, לומר על הגוף שהוא בעל טמפרטורה אחידה - תהיה טעות יסודית בתפיסה, שתביא להשקפה מוטעית לגבי הגוף כולו.

טעות פטלית זו ניתן להשוות למבט על כדור הארץ מעומק החלל, וניסיון לקבוע את הטמפרטורה שלו כאשר אנו מסתכלים עליו כנקודה.

כמו הכוכב, גוף האדם מופעל על ידי אנרגית החום - ובאופן דומה, גם הטמפרטורה בשניהם אינה אחידה. בשניהם מצויים אזורי טמפרטורה ואנרגיה שונים - ומשתנים כל העת. כל איבר או רקמה בגוף, מתקיימים באופן נורמאלי בטווח טמפרטורות אופייני, כאשר הטמפרטורה שלהם וכמות החום שבהם בזמן נתון, משתנים בהתאם למהותם ולרמת הפעילות שהם מקיימים.

דוגמה עליה עמדנו בספר הראשון בסדרה, הממחישה הבדלי טמפרטורות קיצוניים באזורים גוף שונים בסביבה הפנימית, היא הבדלי הטמפרטורות בסדר גודל של כמעלה צלסיוס בין השפה הפנימית לחניכיים, לבין הטמפרטורה הנמדדת מתחת ללשון. זאת, על אף הקרבה הפיזית היחסית ביניהם.

דוגמה נוספת הממחישה את העובדה שכל רקמה בגופנו בנויה לתפקד ביעילות בטווח טמפרטורות וכמויות חום הנגזרים ממהותה, היא טמפרטורת העור, העשויה להשתנות בטווח ניכר של מעלות, בזמן שהטמפרטורה של רקמות פנימיות נשמרת ביציבות רבה יותר, ובטווח ערכים אחר לחלוטין.

מנגנון ההזעה הוא מנגנון הומיאסטזי המשמש לוויסות ואיזון חום הגוף, המופעל באופן אוטומאטי כאשר רמת החום בגוף - או באזורים שונים שבו, עולה מעבר לרמה מוגדרת, הדורשת התערבות פעילה באמצעות מנגנון, בין אם עליית החום היא תוצאה מספיגת אנרגית חום מן הסביבה החיצונית, (כמו למשל כאשר אנו חשופים לקרינת שמש חזקה / לאחר מקלחת במים חמים מאוד או עומדים ליד גוף כלשהו הפולט חום), ובין אם היא תוצאה של ייצור אנרגית חום על ידי הגוף במהלך פעילות מוטורית נמרצת, או פעילות מוחית - שכלית או תחושתית.

כל אחד מן המקרים השונים כל כך באופיים מעלה את כמות החום שבגוף, ובתגובה הגוף מפעיל את מנגנון ההזעה, על מנת לצנן את עצמו ולאזן את כמות החום.

מנגנון הזיעה חייב לפעול מעת לעת, על מנת להוסיף להתקיים באופן תקין. החיים בתוך מרחבים ממוזגים בהם הטמפרטורה מבוקרת באופן מלאכותי, עלולים להביא במהירות לניוון בלוטות הזיעה בשל חוסר הפעילות המתמשך. שיבושים בפעולתו של מנגנון איזון חשוב זה, יגרמו לתופעות גופניות חמורות, לפגיעה בתפקודי הגוף, ואף עלולים לאיים על המשך קיומו.

דוגמה לפגיעה בתפקוד הגוף כתוצאה משיבושים בחילופי האנרגיה שבין הגוף לסביבתו אנו מוצאים ב'תסמונת המנהלים', הידועה היטב ברבות מארצות העולם המערבי, ובאה לידי ביטוי בעיקר בכאבי גב קשים וכאבי שרירים. תסמונת זו נובעת מן הישיבה הארוכה בחדים ממוזגים, החיים במבנים ממוזגים, נסיעה ברכב ממוזג וכד'. שימוש חסר אחריות במיזוג האוויר גורם להתקררות שרירים ורקמות, ועם זה למחלות ניווניות, לבעיות תפקודיות רבות, לכאבים ולסבל, מבלי שנהיה מודעים לכך.

החיים הם תהליך בלתי פוסק של שינויים, העשויים להתחולל לחיוב ולבנייה, ועלולים להתחולל לשלילה ולהתפרקות.

מכיוון שתהליך הברירה הטבעית אילץ את המין האנושי להגיע לדרגה כלשהי של שיא בהתפתחות הגופנית, סביר להניח שבתהליך הברירה המלאכותית, כל שינוי יהיה לרעה בדרך זו או אחרת.

מה שיקבע עד כמה ישתמר הטוב שעוד נותר במכונה האנושית - וכמה נזק ייגרם לה, הוא אורח החיים שאנו מאמצים ובחרים להתקיים בו.

ככל שנבחר באורח חיים חסר גירויים, מנגנוני הגוף יתנוונו ויאבדו מיכולתם התפקודית. התמודדות יתר, עלולה אף היא לגרום לנזקים כתוצאה מבלאי ושחיקה.

על מנת להביא את הגוף לקיים ולשמר את מנגנוניו ביעילות, נחוצה התמודדות מאוזנת, שתשמור על תפקוד אופטימאלי של מנגנוניו.

**על מנת למנוע מחלות ניווניות, הימנע מהדלקת מזגן כל זמן שזה לא הכרחי. בין אם מדובר במבנה סגור או בנסיעה במכונית.**

**אם אתה ממזג, עשה זאת במידת הנעימות - ולא הקירור.**

**הנח לגוף להיות מחובר עם האנרגיות של הסביבה עד כמה שמתאפשר...**

**במטלות היומיומיות, הימנע ככל האפשר משימוש באנרגיה מלאכותית והשתמש בגוף עד כמה שניתן - בהליכה, בהרמת משאות וכיוצא באלה.**

## ווירוס השפעת - אין חיה כזו

קרוב לוודאי שמעת לא פעם את הטענה הלעושה, שמחלת השפעת היא תוצאה של וירוס המשתנה ללא הרף.

סליחה, טעות... שלא לומר שקר - או הטעיה, שמאחוריה עומדים גורמים כלכליים מושחתים...

שלא כפי שחינכו אותנו להאמין, מחלת השפעת אינה תוצאה של ווירוס או חיידק, והנימוק הראשון להצדיק את הטענה הוא שאילו השפעת הייתה מתפתחת כתוצאה מווירוס, הרי שהיינו סובלים ממנה גם בחודשי הקיץ, מאחר והווירוס לא יחדל מניסיונותיו להתפתח ולהרוס רקמות בתקופת הקיץ.

האמת היא שכמו מחלות רבות אחרות, מחלת השפעת שייכת לקבוצת מחלות שאנו מכנים "מחלות אנרגטיות", מאחר שהן מתפתחות כתוצאה מהפרת האיזון החמקמק ביותר בגוף, שהוא איזון החום - או איבוד היציבות של רמת האנרגיה באברי גוף שונים. מחלת השפעת היא קריסת מערכות בעקבות התקררות וירידה של הגוף לטמפרטורה שהיא מתחת לטמפרטורת השאיפה לבעירה.

גוף מאוזן בעל מנגנון חיסוני תקין, באופן טבעי בנוי להתקיים בסביבה מורכבת בה מצויים מזהמים רבים ושונים, ולהתמודד אתם בלא בעיות מיוחדות. פגיעה במנגנון החיסוני מעמידה את הגוף במצב רגיש ופגיע, ואחד מן הגורמים הפוגעים בפעולת המנגנון החיסוני, הוא איבוד איזון החום של הגוף - או התקררות.

עד לפני כארבעה עשורים, המושג "מחלת השפעת" לא היה נפוץ והרבו להשתמש בשמות 'התקררות' - או 'הצטננות', המעידים על התייחסות של בני אדם בעלי ראייה יותר טבעית (בתקופת ה"טרום אמונה עיוורת במדע"), אל איבוד החום - כגורם המחלה כפי שאסביר מיד.

ככל שהכלכלה השתלטה על המדע ועל הרפואה, משעמדו חברות התרופות ואנשי המחקר והמדע על כך ששמירת חום הגוף על ידי סוודר, שמיכה עבה או תנור חימום אינו עניין המייצר רווחים, הוחלף שם המחלה מ"התקררות" ל"שפעת" או "שפעת וירלית", וההתייחסות אליה השתנתה לחלוטין, ועובדה שהיום כבר לא משתמשים במושגים כמו "התקררות" - או "הצטננות", אלא מיד כשמתחילים התסמינים המצב מוגדר כ"שפעת".

השם החדש והמסתורי שהושאל לווירוס מומצא, יוצר את הרושם שהמחלה היא מעין מגיפה המתפרצת בשל נגיף אלים ההולך ומתחזק, מקביל לרגישות הגדלה והולכת של האוכלוסייה להפרת איזון האנרגיה, בשל אורח החיים המלאכותי ושינויי האקלים המאתגרים את גופנו, ומכיוון שהתרופה אינה יעילה, עוסקים אנשי הרפואה והמדע כל העת בפיתוח תרופות וחיסונים חדשים ל"מוטציות" השונות של הווירוס.

מאפיינים של ההתקררות, הם בעיקר ירידה של חום הגוף, חולשה כללית (חוסר אנרגיה), תחושת קור, כאבים בשרירים, ליקויים בתפקוד הכללי - ותסמינים כמו נזלת, דמעות, ועיטוש, שעל מהותם נעמוד בהמשך.

בשלים מאחרים של ההתקררות, מופיעה עלייה בחום הגוף, בשל העובדה שהירידה ברמת חום הגוף במהלך ההתקררות פוגעת בתפקוד המנגנון החיסוני, ומאפשרת לחיידקים שונים להתרבות, ומהווה פתח להשתלטות מיקרואורגניזמים הגורמים מחלות וסיבוכים רבים ושונים לרקמות שונות בגוף.

המקומות המועדים להתפתחות זיהומים ודלקות הן בעיקר רקמות רכות החשופות לעולם החיצוני, כמו דרכי הנשימה, עיניים ואוזניים, הלוקים תדיר בדלקות במצבי התקררות, בשל היותן חוליה חלשה המקשרת בין הסביבה הפנימית - היציבה והמוגנת, לעולם החיצוני. התקררות חמורה יותר תגרום להתפתחות דלקת ראות, דלקת שריר הלב או דלקת קרום המוח ועלולה להביא למוות ממה שהרפואה מגדירה כ"סיבוכי השפעת" / "קריסת מערכות", ולעתים ממה שמוגדר כ"חיידק טורף".

## תסמיני השפעת

### הנזלת;

שלא כפי שרבים חושבים, הנזלת אינה הפרשה דלקתית - או מוגלה העשויה מחיידקים ומזהמים שונים.

הנזלת המלווה את מחלת השפעת, היא חומר רירי, המיוצר על ידי הגוף במכוון, ומופרש דרך דרכי הנשימה במטרה ללכוד חיידקים, וירוסים, וזיהומים שונים המצויים באוויר, על מנת להיפטר מהם עוד לפני שהם פולשים לגוף.

הנזלת היא אמצעי חירום להתגוננות שהגוף מפעיל בשעה שתפקוד המנגנון החיסוני ליקוי, בתנאים שכושר ההתמודדות של הגוף עם גורמים סביבתיים שונים, איננו מיטבי.

אנו נתקלים בתופעת הנזלת - שבהיבט המהותי זהה לנזלת של השפעת, גם בתגובת הגוף לאלרגנים וחומרים שונים שהגוף רגיש אליהם.

הגוף יוצר את הפרשות הרירות מדרכי הנשימה ואת הדמעות מהעיניים, כאשר בסביבה ישנם גזים, חומצות או חומרים שהוא מתקשה - או אינו יכול להתמודד עמם. בין אם הסיבה לקושי בהתמודדות היא ירידת הטמפרטורה של הגוף - או כשל של מנגנון כלשהו (חוסר אנזים - או כשל של מנגנון האמור לתת מענה לאותו גורם סביבתי), המתבטא באלרגיה.

מטרת הגוף בהפרשת הנזלת, להדביק את החומרים השונים שאנו נושמים, לשכבה הרירית, על מנת למנוע מגורמי מצוקה שונים לחדור אל הסביבה הפנימית - ולגרום להתמודדות ולנזקים פנימיים. אל תתבייש לקנח...

במידה ואנו מניחים לאותה שכבה רירית להתקיים - ואיננו מייבשים אותה באמצעות תכשירים שונים, מכיוון שהיא כבר מכילה חיידקים, וירוסים וזיהומים שונים המצויים באוויר, הרי שאין שום טעם להכניס אותם פנימה על ידי משיכות.

המשיכות באף גורמות לחומר הרירי - על הזיהומים השונים שנלכדו בו, לעלות אל הסינוסים, להצטבר שם, ולגרום להתפתחות דלקת הסינוסים ("סינוסיטיס").

במידה והנזלת כהה או ירוקה, סביר להניח שהיא תוצאה של מוגלה המצטברת בגלל דלקת בדרכי הנשימה או בסינוסים, ואז חשוב לטפל בזה כמו בדלקת.

## העיטוש;

בדומה לנזלת, העיטוש הוא מנגנון נוסף הנכנס לפעולה כאשר אנו מקוררים - או כאשר אנו מצויים בסביבה בה ישנם כימיקלים או מיקרואורגניזמים, שגופנו רגיש כלפיהם.

בשעה שתפקוד המנגנון החיסוני לקוי, הגוף דוחה מזהמים שונים, שבימים כתקנם אינם מהווים עבורו בעיה, ומסלק אותם באמצעות העיטוש. שימוש במנגנון העיטוש, בין אם במקרי התקררות - ובין אם כתוצאה מרגישות לאלרגנים שונים המצויים בסביבה, נועד לנקות את דרכי הנשימה מאותם גורמים, על מנת שלא לאפשר להם לחדור לגוף ולהביא להתמודדות ולתגובות לא רצויות.

כאשר העיטוש או הנזלת - מופיעים תדיר בתגובה לירידת טמפרטורת הסביבה, ראוי להתייחס אליהם כאל תסמינים של רגישות לקור, שככל שמנגנוני שימור האנרגיה מאבדים מחוזקם ומיעילותם, עלולה להגיע לממדים של אלרגיה.

## הדמעות;

לדמעות המופרשות מן העיניים במהלך השפעת - או בתגובה אלרגית, יש מהות דומה. בהפרשתן, הגוף מנקה את רירית העיניים על מנת למנוע מחיידקים, וירוסים - ואלרגנים שונים, לחדור מבעדן לסביבה הפנימית ולגרום לדלקות בעיניים - ולמנוע התמודדויות מיותרות מהמנגנון החיסוני, המצוי במצב מעורער ממילא.

חשיפת הגוף לטמפרטורות סביבה נמוכות, בשלבים הראשונים מתבטאת בהתקררות קלה שחולפת לאחר מנוחה ואיזון חום. ככל שתהליך התקררות מתמשך לאורך זמן ומנגנונים פנימיים מאבדים חום - ויורדים אל מתחת לטמפרטורת השאיפה לבעירה, גדל הקושי להחזיר אותם לאיזון. בתהליך איבוד החום, משלב בו כמות חום הגוף יורדת אל מתחת לטווח השאיפה לבעירה, הולך וגדל הקושי של הגוף לקיים את חילוף החומרים (להלן-הבעירה) ולהשיב את איזון החום הנחוץ לשם תפקוד תקין של המערכות השונות.

ככל שה"קור חודר", כלי דם באברים פנימיים מתכווצים בהדרגה, ומביאים את אותם אברים למצב של אי-ספיקה הפוגע בתפקודם. יכולתם התפקודית נפגעת - ומצבם הבריאותי עלול להוסיף ולהידרדר בשל זרימת הדם הלקויה, אותם אברים רגישים להתפתחות דלקות, ואנו עלולים ללקות בדלקת ראות, דלקת שריר הלב, דלקת קרום המוח, דלקת בדרכי השתן וסוגים אחרים של דלקות.

עם ההידרדרות התפקודית של מנגנונים פנימיים, ככל שתהליך איבוד החום מתמשך, הדרך לקריסת מערכות ולחוסר תפקודן - ואף למוות, קצרה.

חשוב שתדע שאת כל סיבוכי השפעת ניתן לרפא בטיפולי רייקי, ביעילות ובמהירות - ללא תופעות לוואי וללא סיבוכים מיותרים.

## האם מחלת השפעת מדבקת

מקובל להאמין שהשפעת נגרמת בשל ווירוס - ולכן קיימת פאניקה של הידבקות סביב אנשים חולים.

### האמת היא שמחלת השפעת אינה מחלה מדבקת.

מה שגורם לנו לחשוב ואף להאמין שהשפעת אכן מדבקת, זו העובדה שהיא פוגעת בקבוצות אנשים שמתקיים ביניהם קשר מתוקף זה שהם מצויים בסביבה שבה הטמפרטורה נמוכה.

ההתייחסות אל השפעת כאל מחלה מדבקת, נובעת מן הנטייה של כולנו, למצוא את האשם בכל בעיה בחומר, בחיידק או בוורוס, ולכן, באופן טבעי, אנו מפנים את האצבע המאשימה לכיוון אלו שגופם רגיש יותר להפרת איזון האנרגיה, ומכאן שהם הראשונים לאבד את איזון האנרגיה - וללקות במחלה.

הבנה זו, ממחישה שהיסטריית השפעת (כמחלה מידבקת) מיותרת... ככל שנעשה לשמור על חום גוף מאוזן ועל רמת אנרגיה חיובית, פחותים הסיכויים שנסבול מן המחלה - גם אם נבוא במגע יומיומי עם חולים, נתחבק ונתנשק אתם.

מכיוון שהגורם העיקרי להתפרצות מחלת השפעת הוא השיבושים לכיוון השלילי באיזון האנרגיה של הגוף בעונות המעבר ובחורף, הנגרמים כתוצאה מחוסר היציבות של מזג האוויר ומירידת הטמפרטורה של הסביבה, נוכל למנוע אותה ככל שנהיה מודעים להשפעת הסביבה, וקשובים וערניים למסרים שגופנו מעביר לתודעתנו באמצעות התחושות.

הווי אומר, נימנע ככל האפשר מחשיפה לקור ומהפרת איזון אנרגיה לרמות שליליות, נהיה מוכנים בעונות המעבר לקראת שינויי מזג האוויר. נתלבש בהתאם, נתכסה בהתאם, ונשמור על חום הגוף מאוזן, תוך הסתגלות הדרגתית לשינויים בטמפרטורות של הסביבה.

ככל שאנו יותר מודעים לצורך הקריטי של הגוף להתקיים באיזון אנרגיה, ישנה סבירות גדולה יותר שנגיב באופן טוב יותר להפרת איזון האנרגיה ולירידת הטמפרטורות. כך, נסבול פחות ממחלות רבות ושונות, המתפתחות כתוצאה מהפרת איזון האנרגיות שבין הגוף לבין הסביבה.

כאשר אתה חש את השפעת מתחילה (בצורת התקררות), תוכל לנקוט בצעדים שירחיקו ממך את המחלה - ואף יזרזו את ההחלמה:

ככל שתבין את המחלה, תוכל להחלים ממנה במהירות יחסית, ולהימנע מסיבוכיה ללא תלות בטיפולים תרופתיים גם כאשר אתה כבר בתוך השפעת, באמצעות תגובה נאותה.

סיכויי ההחלמה ללא סיבוכים מן השפעת תלויים במידה הרגישות וההקשבה של כל אדם ואדם לגופו, והם גדולים ככל ששלבי המחלה מוקדמים:

בתקופה של תחילת המחלה - כמו גם בסופה, איזון האנרגיה של הגוף שברירי. הימנע מלהיתקל בתחושות המבשרות על איבוד חום - גם ברמה של חוסר נוחות קלה (סימפטומים כמו צמרמורות, עור ברוז וכד').

נסה לישון לילה אחד - או מספר לילות, לבוש ומכוסה היטב. אל תתבייש לישון עם סוודר ועם גרביים עבות. חום הגוף המצטבר בתוך הכיסויים חודר במשך הלילה באטיות אל הרקמות הפנימיות השונות, ומשיב להן את איזון האנרגיה הנחוץ לשם קיום השאיפה לבעירה, וחזרה לתפקוד תקין.

- שמור על חום גוף ברמה חיובית **כל הזמן** - הימנע מתחושת הקור.
- נסה לישון מוקדם. בלילה טמפרטורת הגוף יורדת, והירידה שלה ביחד עם ההתקררות של הסביבה מסכנים את בריאותנו. במידה ואתה רגיל לישון מאוחר, נסה ללכת לישון לפני שאתה קורס למיטה - שזה שלב שבו טמפרטורת הגוף יורדת.
- הימנע מפעילות גופנית עד כמה שאפשר! במצב של רמת אנרגיה נמוכה, הגוף זקוק לכל האנרגיה שהוא מסוגל לייצר על מנת להשתקם מהפרת האיזון - ולהלחם בגורמי מחלות שונים.
- הימנע ממשיכות באף, ועזור לגוף להיפטר מן הליחה באמצעות ממחטה - או ממחטת נייר.

שתה מים ככל האפשר, והמעט בדיבור, על מנת שלא לגרום למיתרי הקול ולגרון לאבד אנרגיה - ועקב כך, להביא אותם לרגישות גבוהה להתפתחות דלקת.

גם במצבים קריטיים של קריסת מערכות בשל סיבוכי השפעת, כל זמן שהנזקים אינם בלתי הפיכים, סביר להניח שניתן יהיה לרפא את החולה באמצעות שאיבת דמו במתקן דיאליזה - והזרמתו חזרה לגופו, תוך חימומו בהדרגה עד לרמה גבוהה של איזון חיובי, שתאפשר לו להתייצב על מידת החום התקינה - הנחוצה לשם קיום השאיפה לבעירה.



## האם ניתן לחסן נגד מחלת השפעת?

אחרי שהבנו שמחלת השפעת היא למעשה קריסת מערכות של הגוף כתוצאה מהפרת איזון אנרגיה, צריך להיות ברור לנו שלא ניתן לחסן נגד מחלת השפעת. אי אפשר לחסן אדם נגד התקררות, וכל עוד האדם אינו מודע לצורך לשמור על חום הגוף ולהימנעות מהמצוקה הכרוכה בהפרת האיזון שלו, או שמסיבות שונות גורמים לו לאבד חום, הוא יסבול מההשלכות שלה.

עליית רגישות האוכלוסייה להפרת איזון האנרגיה, המעלה בהתמדה את אכזריות השפעת ואת היקפה, והתייחסות למחלה כאל מגיפה המתפרצת בשל תקיפת נגיף אלים וחמקמק המתחלף מדי שנה, מסייעת ליצירת היסטריה בציבור, המביא לצמיחה מתמדת בביקוש לתרופות ולחיסונים שונים, שתעשיית הרוקחות מפתחת מדי שנה נגד "סוגי השפעת החדשים".

באופן טבעי אנו משתדלים שלא לסבול מתחושת הקור, ולכן לא כל אדם סובל ממחלת השפעת בכל שנה. מאחר שכך, מי שמתחסן ולא חלה ייחשב כאילו שהחיסון מנע את הידבקותו במחלה, ומי שהתחסן וחלה בכל זאת, ייחשב כמי שנדבק במוטציה של הווירוס שהחיסון לא התאים לה. כמה גאוני...

## כשהחום עולה

להווי ידוע, שגוף האדם מהווה מושבה ענקית. עולם מיניאטורי המקיים מגוון עצום של מיקרו אורגניזמים (יצורים מיקרוסקופיים - חיידקים, ווירוסים, פטריות וכדומה), שמספרם גדול ממספר בני האדם החיים על פני האדמה.

חלק בלתי מבוטל מהם, חי עם הגוף בסימביוזה (דו-קיום תוך הפקת תועלת הדדית), ואף מקיים תפקידים מוגדרים וחיוניים. באותה מערכת גדולה ומורכבת הנקראת 'גוף האדם', ישנם חיידקים המייצרים ויטמינים, ישנם חיידקים הנחוצים לתפקודי מערכת העיכול, ישנם חיידקים שנוכחותם בגוף מגרה את המנגנון החיסוני - וחיידקים חיוניים השומרים על איזונים שונים, בלעדיהם הגוף לא יוכל לתפקד ולהתקיים באופן תקין.

באופן נורמלי, גוף בריא ומאוזן, מתקיים תוך שמירה מתמדת על איזון עדין עם כל המיקרו-אורגניזמים המצויים בסביבתו. האיזון המופלא מתאפשר הודות לתקינות המנגנון החיסוני, הפועל כל העת לדיכוי אלו המאיימים להתרבות, ולהפר את האיזון הנחוץ לשם קיום בריא.

עליית חום הגוף, היא מנגנון חירום המשמש את הגוף על מנת לדכא התרבות ווירוסים וחיידקים, בכדי למנוע ריבוי יתר כאשר תפקוד המנגנון החיסוני לקוי מסיבה זו או אחרת, או שבמידה ומתקיימים בגוף תנאים המאפשרים לאוכלוסיית המיקרו-אורגניזמים, להתרבות מעבר לפרופורציה החייבת להישמר לשם תפקוד תקין.

החיידקים והווירוסים החיים בגוף, בנויים להתקיים, לתפקד - ולהתרבות באופן אופטימלי בטמפרטורה של 37 מעלות צלסיוס, הנחשבת לטמפרטורת הגוף התקינה. זוהי טמפרטורת הסביבה הטבעית שלהם, ולמזלנו גם הטמפרטורה בה מרכיבי המערכת החיסונית מתפקדים ופועלים באופן אופטימלי.

גוף מאוזן, שהמנגנון החיסוני שלו פועל ביעילות, מקיים רמת אנרגיה תקינה - ומווסת את אוכלוסיית המיקרו-אורגניזמים שבו, באמצעות מרכיבי המנגנון החיסוני (כדוריות דם לבנות / נוגדנים וכו'). במידה ובשל הפרת איזון כלשהי ( לדוגמה: איזון החום - או איזון הסוכר), החיידק - או הווירוס, מצליח להתרבות לרמה שהגוף אינו מסוגל לווסת באמצעות מרכיבי המנגנון החיסוני. החיידק מייצר חומצות ופסולת הגורמים לזיהום ולהרעלת הגוף. בשלב זה, הגוף משתמש במנגנון האצת קצב חילוף החומרים תוך חיזוק הבעירה, על מנת להעלות את רמת האנרגיה - ו"לבשל" את החיידק.

ככל שחום הגוף עולה מעל לטמפרטורה הנורמלית, בה מותאמים המיקרואורגניזמים לתפקד, כתוצאה משינוי טמפרטורת הסביבה, חלק מהם מת - ויכולת ההתרבות של אלו הנותרים בחיים, נפגעת. כך, צמיחתם מדוכאת - ומבוקרת על ידי חום הגוף.

הטכניקה של העלאת החום לצורך מניעת התרבות חיידקים והיווצרות זיהום, באה לידי ביטוי גם במקומות ספציפיים בגוף. בדלקות המתפתחות בפצעים פתוחים, הגוף מאיץ את קצב חילוף החומרים באופן נקודתי, ומעלה את רמת החום סביב הפצע - או באזור המודלק, מתוך מטרה דומה. דיכוי התרבות חיידקים על מנת למנוע מהם לחדור לסביבה הפנימית - ולגרום נזקים למקום הרגיש.

כמו בדוגמת החום, שבה הרפואה הממסדית נלחמת בתסמיני המחלה - ולא בגורם המחלה, גם במלחמה בנזלת, אותו דפוס חסר ההיגיון חוזר על עצמו. פיתוח תכשירים מייבשים או מונעים את הנזלת, ושימוש תדיר בהם, מביא לידי כך שגם מנגנון הגנה טבעי זה מדוכא ונפגע, בזמן שבלעדיו הגוף נותר חשוף לגורמים חיצוניים במצב שברירי, עירום ממנגנוניו הטבעיים.

הבנת מנגנון החום, מבהירה שזהו מנגנון הגנה חשוב, בריא ומועיל, שיש לשמר על מנת לאפשר לגוף להתגונן מזיהומים.

החום עצמו איננו המחלה שיש להלחם בה ולדכא אותה - להפך, כאשר החום עולה, רצוי לשמור עליו עד כמה שאפשר - ולאפשר לו לעשות את עבודתו. לשם כך יש לתת לגוף מנוחה ככל האפשר מכל פעילות הדורשת אנרגיה - ואף רצוי לסייע לחום הגוף, ולהזיע מתחת לשמיכה חמה.

ההתייחסות אל החום הגבוה כאל מחלה שיש לטפל בה, מביא את האדם לעשות שימוש יתר בתרופות מורידות חום באופן מלאכותי, הגורמות לכך שמנגנון חיוני זה של הגוף, אינו מבצע את עבודתו באופן מספק על מנת להשתמר.

ככל שנמשך דיכוי של מנגנון זה, כמו רבים אחרים, סביר להניח שגם הוא ילך ויתנוון. במקביל, מדכאה ומנוונת הרפואה את המנגנון החיסוני של הגוף, באמצעות מתן יתר של תרופות אנטיביוטיות, הגורמות לדיכוי ולירידה ברמת הפעילות של מנגנון זה.

על מנת להפחית ככל האפשר את התלות בעזרים חיצוניים ובתרופות שונות - ולשמר את תפקודו העצמאי של הגוף, עלינו לאפשר לו להפעיל את מנגנוניו ככל שמתאפשר.

---

מידע זה הוא חלק מתוך ההשקפה המובאת בספר “(י)סודות הבריאה”, שהוא השני בסדרת הספרים “דברים שלא תשמע מהרופא שלך”, העוסק בהבנת החיים כאנרגיה.

