

נס פת השמן ומלחמת האור והחושך

מאת

אימן הר-אל (לשעבר goose) בוגר אוניברסיטת בר-אילן במדעי הטבע (ביולוג), N.D., נטורופת, ותזונאי קליני הוליסטי. התמחה בעיסוי אצל גדולי המורים בתאילנד, חבר הועד המנהל באגודת העיסוי וטיפול גוף בישראל, מורה ומטפל בכיר.
www.lotusim.co.il

חג החנוכה, הוא חג אשר בו המוטיב המרכזי הוא האור. האור מסמל דברים רבים עבורנו. הוא מסמל את הטוב, את התקווה, את החופש ואת האהבה. האור הוא ההיפך מהחושך וחג של אור הוא חג של ניצחון על החושך, על הפחד, על ההתכווצות, החולי והכאב. כולנו מכירים את האגדה שמספרת שמה שאיפשר לאור להמשיך להתקיים היה אותו פת שמן קטן שלא נגמר. האור של בית המקדש ניזון מאותו שמן בדיוק כמו האור, קרי הבריות של גופנו, שהוא בית המקדש של הנשמה. אז אני רוצה לכתוב על אותו השמן שאנו מזינים בו את גופנו או יותר נכון על סוגי השמן השונים שחלקם אכן מזינים את אור הבריות שלנו וחלקם לצערנו, מכבים אותו ומעודדים חולי וכאב.

השמן מורכב ממולקולות של שומן שהן מקור בראש ובראשונה לאנרגיה לגוף. מולקולות השומן נותנת לנו כמעט כפול אנרגיה מהמולקולות של הפחמימות והחלבונים. השומן גם חשוב לגוף כי הוא עוזר לויטמינים חשובים כמו ויטמין A, E ו D להיספג בגוף. אנו מבחינים בין שני סוגים של שומנים, השומן הרווי והשומן הלא רווי. שומנים רוויים נחשבים לרעים והם באים בד"כ מעולם החי ואילו השומנים הלא רוויים נחשבים לטובים ומפיקים אותם מעולם הצומח. השומן הרווי עשיר בד"כ בכולסטרול וגם הכולסטרול נחלק לשני סוגים, הטוב והרע. השומן הרע (רווי) נחשב לרע משום שהוא פוגע בגוף ואילו הטוב מועיל לגוף וממש מרפא אותו. מן הראוי לציין ששני סוגי השומנים משמינים באותה מידה.

מכיוון שאני לא רוצה לעשות לכם רע על הנשמה לא אפרט את רשימת המחלות שהשומנים הרעים עושים. אומר בכלליות שהם מזיקים ללב, לכלי הדם, לעצבים וגם לעור הפנים והשיער. אני מניח שבשלב זה אתם כבר סקרנים לדעת איפה אפשר למצוא את השומנים הטובים. ציינתי קודם שהם מצויים בעיקר בעולם הצומח. נסו להיזכר אילו צמחים אתם מכירים שמכילים הרבה שמן? הזית, זרעי שומשום, זרעי החמנייה והדלעת, אגוזים על כל סוגיהם, בוטנים וגם אבוקדו. הדרך הטובה ביותר היא להשתמש בהם באריזה המקורית, דהיינו לאכול את הזרע השלם. אבל מה לגבי אותו פת שמן שאנו רוצים להפיק? הדרך הטובה ביותר להוציא שמן זה פשוט ע"י מעיכה וסחיטה, או מה שנקרא כבישה קרה. הזיתים אם ניקח אותם לדוגמה נלחצים ע"י מכש שבעבר הייתה אבן ריחיים. השמן פשוט נוזל מהם ונאסף. מכיוון שזוהי קורה בטמפרטורת החדר זה נחשב כבישה קרה. שמן זה הוא האיכותי ביותר והבריא ביותר. הוא יוצא מהזית ונושא בתוכו את תמצית החיים של הזית או מה שנקרא בלועזית ה"ויטליות" שלו. לכן החומרים המבטאים את אנרגיית החיות הזו נקראים... ויטמינים. לעיתים, אני ממליץ למטופלים שלי להתחיל את הבוקר עם שתייה של כפית או כף של שמן זית ומיץ של לימון סחוט עם מים. על בטן ריקה זוהי תרופה נפלאה לעצירות וגם דרך נהדרת לעודד את הכבד שלנו להיפטר מרעלים וכולסטרול. שמן זה שנסחט מהזית הבתולי נקרא "אקסטרה וירג'ין". את הזיתים המעוכים לא זורקים אלא מעבירים בכבישה נוספת כאשר הפעם גם מחממים את השמן. החום הורס חלק ניכר מהויטמינים ולכן מתקבל שמן בעל אנרגיית חיים נמוכה. שמן זה אינו בכבישה קרה וגם אינו בתולי, הוא פשוט סתם שמן זית. הפסולת שנשארה מתהליך זה עוברת לסיבוב סחיטה נוסף הפעם בנוסף לחום הגבוה משתמשים בחומרים שונים כדי להוציא את טיפות השמן האחרונות מאותו הזית. החום הגבוה והחומרים הורסים את הויטמינים כליל והשמן יוצא ללא חיים, שמן מת, קלוריות בלבד. יש יצרנים שקוראים לשמן הזה "שמן מזוכך". אנחנו בד"כ חושבים שמהו זך הוא משהו טוב ונקי וטהור אבל במקרה של השמן מדובר בשמן שנקי מכל דבר טוב שהיה בו אי פעם. אולם זה אינו סופו של סיפור השמן שלנו. השמן כמו כל דבר חי מתחיל להזדקן מיומו הראשון. חשיפה לאוויר, חום ואור מאיצים את ההזדקנות שלו. ההזדקנות של השמן באה לידי ביטוי בכמות החמצן שנקשר אליו וככל שיותר חמצן נכנס לשמן כך יותר ויותר השמן הזה רוצה להיפטר ולמסור אותו למישהו אחר. השמן הזה הופך להיות מחומצן והוא ינסה לחמצן את כל מי שהוא פוגש. שמן זית בתולי בכבישה קרה הוא השמן בעל דרגת החמצון הנמוכה ביותר והיא רשומה על התווית של הבקבוק. שמן זית שעבר כבישה חמה וזיכוכ הוא שמן הזית המחומצן ביותר. הויטמינים שהיו בו שחלקם משמשים כנוגדי חמצון התפרקו מזמן. ולהוסיף חטא על פשע הוא עומד על המדף בבקבוק זכוכית חשוף לאור וממשיך להתחמצן יותר ויותר. אז בא הקונה שאינו מכיר את סיפורו של השמן ומביא אותו הביתה ועוד מגדיל לעשות ומרתיח אותו ומטגן בו. היטב את סופגניות ולביבות חג החנוכה. שמן סופר מחומצן זה נכנס לגוף ומחולק השדים מתחיל. השמן מתחיל להפגיז את תאי הגוף במולקולות חמצן שיוצרות הרס רב בתאי הגוף. ואילו אתם שמכירים עכשיו את סיפורו של פת השמן התרחקו משומנים מזוככים וחפשו את השמן הבתולי מכבישה קרה, זה אשר נשמר בפחים אטומים מהאור או בבקבוקים כהים. שמן זה יצוק לגופכם אנרגיית חיים ויטלית וויטמינים נוגדי חמצון שינקו את גופכם, ישמרו עליו בריא ויגנו עליו מפני מחלות. בידכם להכריע את הקרב בין האור לחושך המתחולל על מדפי החנויות, על שלחנכם ובתוך גופכם. לא נותר לי אלא לברך אתכם ברכת חג חנוכה שמח, בריא ומואר.

אימן הראל, N.D. נטורופת (בוגר מכללת רידמן), מורה מומחה לעיסוי תאילנדי, שוודי, אינדיאני (אבנים חמות) ולניקוי ושיקום הגוף מרעלים. מלמד במכללת רידמן, מכללת מדיווין (ווינגייט), מכללת סינרגיה, בית הספר להסמכות והשתלמויות שבמרכז הספורט

של אונ' ת"א וג'יג'י האקדמיה לקוסמטיקה. אימן מטפל ומלמד בקליניקות בתל אביב ובכרמיאל. הוא משלב ניסיון רב עם התייחסות
טיפולית הוליסטית-טבעית (נטורופת) וידע מדעי-אקדמי (ביולוג). עודעל הטיפולים והקורסים השונים, באתר www.lotusim.co.il