

ינואר 2011

להתעורר לשינוי: סדנת ניקוי מיצים



שלושה ימים שבהם רק שותים מיצים ומרקים עשירים, בלי סוכר, מלח, קפה או מזונות מעובדים, בשילוב עם מדיטציה, יוגה, שיאצו והליכות בטבע. התוצאה - ניקוי הגוף מבחינה פיזית, מנטאלית ורגשית

אנדראה הרנדס

לפעמים יש צורך לעצור את השגרה בכדי להתבונן, לנשום לרווחה, לאפשר לחושים להתעורר למציאות חדשה. סדנת ניקוי המיצים של זהר צמח וילסון, מורה ויועץ תזונה בשיטה האינטגרטיבית, אביטל סבג, מומחית לרפואה ותזונה טבעית ונטורופתית מוסמכת, ותמר עדי, מורה ליוגה ובעלת מרכז צ'אנדרה יוגה בתל אביב, מזמינה אותנו לחוות ניקוי ברמות פיזיות, מנטאליות ורגשיות. הסדנה כוללת הרצאות תזונה, שיעורי יוגה, מדיטציות מודרכות, הליכות בוקר, סדנת שיאצו, קבלת שבת ומנוחה. הסדנה מתקיימת במלון חופית שבשבי ציון, מרחב פסטורלי ומפנק של ים וטבע.



החוף הפסטורלי בשבי ציון, סמוך למלון חופית בו התקיימה הסדנה

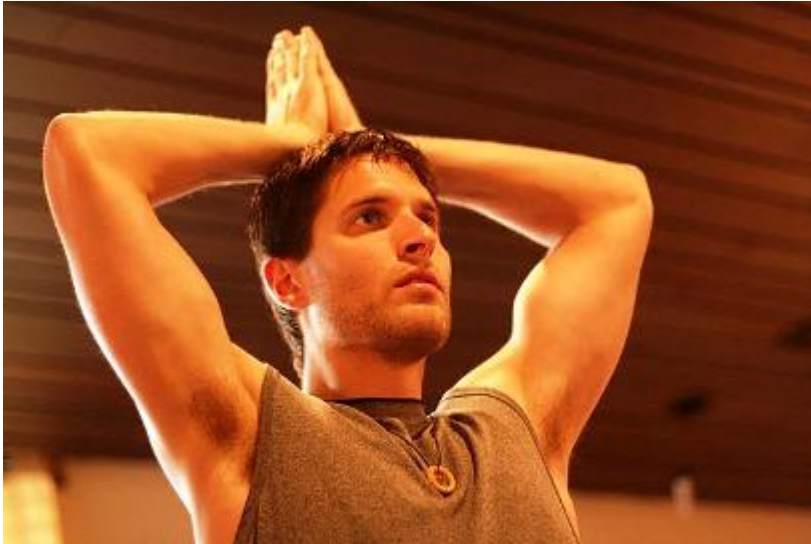
הרצאות התזונה בסדנה מקנות "מזון למחשבה" ומאפשרות לבחון מפרספקטיבה שונה מהי תזונה מאוזנת ובריאה - ללא ספירת קלוריות, פירמידות מזון או דייטות לפי תפריט המוני, אלא מתוך הקשבה ומודעות למה שמתאים לכל אחד מאתנו באופן אישי. על פי שיטת התזונה האינטגרטיבית, מסביר [זהר וילסון](#), על האדם לדאוג לא רק למזון המשני, המגיע על הצלחת, אלא גם למזון הראשוני שמורכב מתרגול רוחני, קריירה מפרה, פעילות גופנית, ומערכות יחסים כנות ופתוחות המזינות את הנפש והרעב לחיים. "חשוב להבין שכאשר הגוף מקבל את המזונות החיוניים לו, הוא ימצא במצב מאוזן והינו מסוגל לרפא את עצמו. ישנה חשיבות לכך שהמזון יהיה נקי מרעלים, כמה שיותר טרי וקרוב למקור (לא מעובד), לכן מזון אורגני הוא אידיאלי עבורנו. בנוסף, ישנו צורך להתאים את התזונה שלנו לפי עונות השנה", אומרת אביטל סבג.



במהלך הסדנה שותים את המזון במגוון צורות וטעמים

במהלך ימי הסדנה שתינו את מזוננו במגוון צורות: "סמודי", שייק שמורכב מפירות וירקות (בעיקר עלים ירוקים) עם תוספות מפתיעות, ואשר תורם, בנוסף להזנה, גם לניקוי המעיים בזכות סיביו התזונתיים; מיץ צלול ממריץ ואנרגטי, שהתאים לשעות הבוקר בשל יכולת הספיחה שלו; מרקים עשירים בירקות, אשר תובלו רק בצמחי תבלין והיו טעימים להפליא. הטעמים היו חגיגה לחיך, ולפתע התגלה הטעם האמיתי של כל רכיב. התפריט כנראה היה

כה מאוזן, עד שתחושת הרעב לא הורגשה כמעט. להפך, הגוף התמלא בקלילות וחיוניות. על המזרון פגשנו את שיעורי היוגה אשר הזמינו את גופנו לנוע במרחב מתוך התבוננות, מודעות והקשבה. בשיעורי השיאצו התמסרנו זה לזה וגילינו איזה כוח עצום יש במגע.



משתתף בסדנה מתרגל יוגה. התבוננות, מודעות והקשבה

על פי המארגנים, לסדנת הניקוי יש שלוש מטרות עיקריות: המטרה הראשונה היא לאפשר לאנשים לחוות שהם יכולים ללא קושי רב להשתחרר מהתמכרויות לסוכר, מלח, קפה ועוד מזונות מעובדים וממכרים. המשתתפים מתפלאים לגלות שההשתחררות הזו יכולה להתבצע תוך פחות משלושה ימים. המטרה השנייה היא התבוננות על הרגלי האכילה. חופשה מאוכל מגלה לנו איך אנחנו אוכלים ביומיום ואלו היבטים רגשיים כרוכים בכך. המטרה השלישית היא הענקת כלים ורעיונות להמשך הדרך, אחרי שהמשתתפים יצאו מהחממה של הסדנה אל העולם האמיתי. הניקוי מסייע בשיפור התפקוד של מערכות הגוף השונות בזכות המנוחה המתאפשרת למערכות העיכול, העצבים, הלב, כלי הדם, הנשימה, ומערכות גוף נוספות ובזכות יציאת רעלים מן הגוף.



הליכות בטבע במהלך הסדנה. הזדמנות לקחת פסק זמן המרוץ היום יומי

לסיכום, הסדנה מהווה הזדמנות טובה לקחת פסק זמן מהמרוץ היום יומי,

לבחון אם ישנה הזנה בחיינו ולפעול בהתאם לתשובה.

- רוצים גם? הנה מידע נוסף על מארגני הסדנה ובית המלון בו היא התקיימה - פרטים על הסדנה הקרובה ופעילויות נוספות ב[אתר האינטרנט](#) . פרטים על מרכז צ'אנדה יוגה ב[אתר האינטרנט](#).

[לכתבה באתר מסע אחר](#)