

ניקיון אביבי

פסח, חג האביב, מסמל היטהרות וניקיון וכן את התחדשות והשתנות הטבע, והוא מביא עמו אנרגיות מתפרצות של שינויים. גם לנו, בני האדם, מומלץ להתחדש לצד הטבע, וחלק בלתי נפרד מההתחדשות הוא ניקיון וטיהור של הגוף והנפש.

ניקיון אנרגטי באמצעות פנג שואי, ניקיון תזונתי, ניקוי הגוף וניקיון טבעי ללא כימיקלים של הבית הם ארבע דרכים מצוינות להביא את הגוף ואת הנפש לאיזון ולניקיון כללי, חיצוני ופנימי

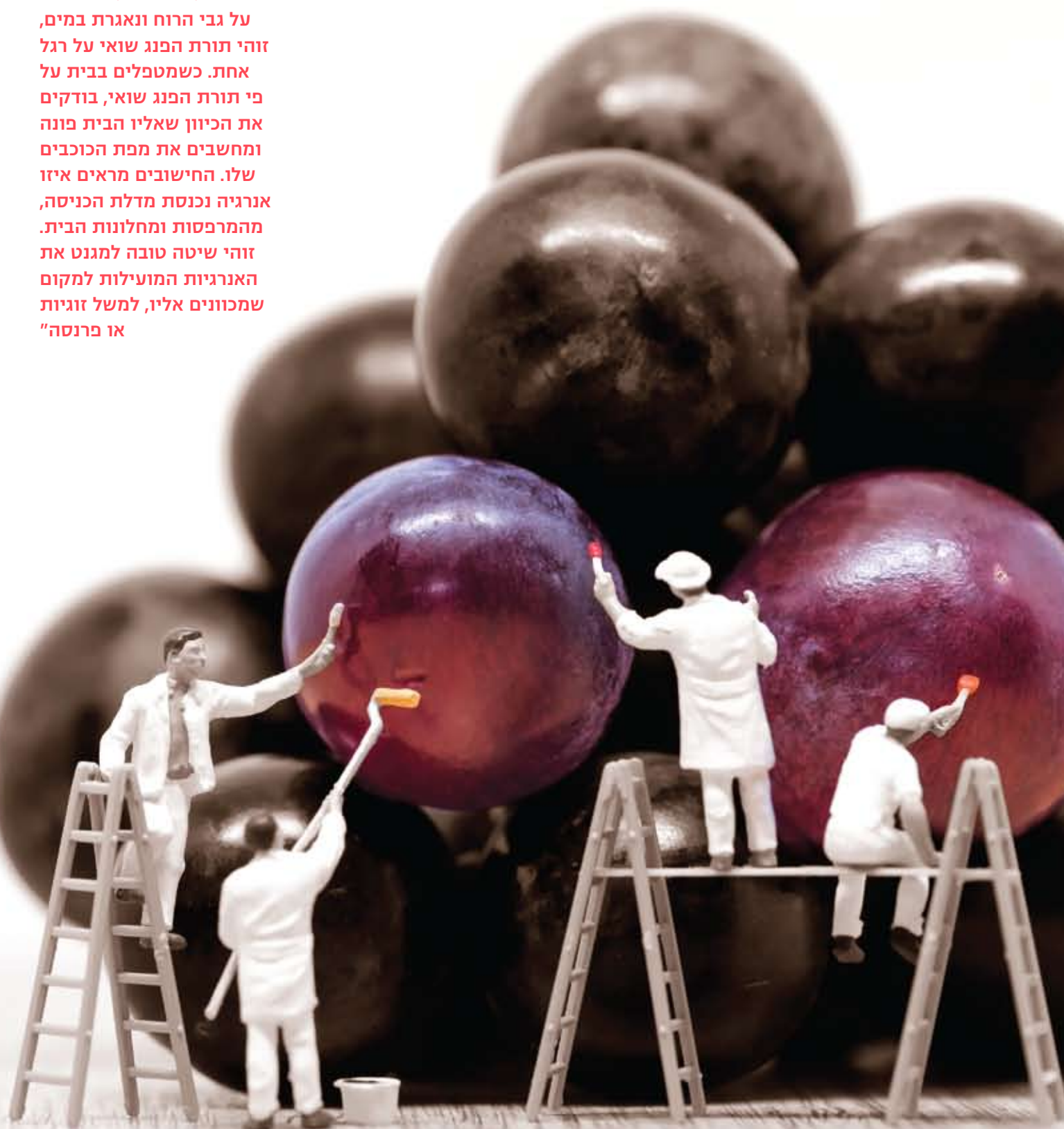
מאת: טלי מחלב

כ'כוכבי בני עיש', שהופקדו לשמור על הברואים בכדור הארץ. אזכורים נוספים מדברים על מהלך קוסמי חריג שבו שני כוכבי הידית נפרדו לזמן מה, הזמן שבו התרחש המבול, וחזרו למהלכם לאחר מכן". ונגר מספרת כי "השימוש הראשוני של הפנג שואי היה של המאסטרים הסינים העתיקים, שנהגו לבחור לפי שיטת חישוב זו את כיוון מצבתם העתידית. הם האמינו שבכך הם מסייעים במגנוט ברכה ושפע כלכלי לבני המשפחה שיוותרו בחיים. הם קראו למקום קבורתם 'בית יין' (Yin) ובחרו אותו במקום שבו הרוח (פנג) פתוחה והמים (שואי) נמצאים בקרבת מקום. זו הייתה מבחינתם

ניקיון אנרגטי
 "פנג שואי - 'רוח', 'פנג', 'ומים', 'שואי' - היא פילוסופיה סינית עתיקה המכילה בתוכה חישוב של אנרגיות הכוכבים ושל השפעתם על בני אדם בכדור הארץ. מדובר בשבעת הכוכבים של העגלה הגדולה ובעוד שני כוכבים שנמצאים ליד הידית שלה. תשעת הכוכבים האלה משפיעים יחד על אנרגיות שונות כגון ברכה, בריאות, כסף, אינטליגנציה, חיבור זוגי ותקשורת", מסבירה **אורלי ונגר**, מומחית לפנג שואי ומייסדת Self Master, המרכז הגבוה ללימודי הגשמה באור יהודה. "תשעת הכוכבים מוזכרים בספר איוב

הדברים בטבע מתרחשים בסדר מסוים - לידה, צמיחה, בגרות, דעיכה ולבסוף מוות. המחזוריות הזאת מתקיימת בכל אלמנט בסביבה החיצונית ואנחנו, בני האדם, חלק ממנה. כדי להגיע לאיזון עם הסביבות החיצונית והפנימית, גם ההרגלים ואורח החיים שלנו צריכים להשתנות בהתאמה לעונות השנה. בתקופת האביב הטבע כולו מקבל אנרגיה של פריצה - ניצנים מבצבצים והפריחה בעיצומה. בהיותנו חלק מהטבע, אנחנו מקבלים את האנרגיה הזאת. זה הזמן לעשות שינויים, להתחדש ולזרוע זרעים ורעיונות שיפרחו בעוד כמה חודשים.

אורלי ונגר: "האנרגיה נישאת על גבי הרוח ונאגרת במים, זוהי תורת הפנג שואי על רגל אחת. כשמטפלים בבית על פי תורת הפנג שואי, בודקים את הכיוון שאליו הבית פונה ומחשבים את מפת הכוכבים שלו. החישובים מראים איזו אנרגיה נכנסת מדלת הכניסה, מהמרפסות ומחלונות הבית. זוהי שיטה טובה למגנט את האנרגיות המועילות למקום שמכוונים אליו, למשל זוגיות או פרנסה"





כיצד הפנג שואי עובד?

"לאחר חישוב מפת הכוכבים של הבית אפשר להתחיל לעצב את הבית בדרך המעצימה בריאות, כסף, אינטליגנציה, קריירה ועוד. אפשר להכין מפה לבית או לדירה קיימים כדי להעצים בהם את האנרגיה ולהתאים את חדרי השינה לכל בן משפחה לפי מפת לידתו האישית. "אפשר גם לבחור שטח ועליו לבנות בית המתוכנן מראש לפי מערך הכוכבים השנתי ומפות הלידה האישיות של הדיירים. התכנון נעשה בשיתוף האדריכל ולפי הצרכים הנדרשים ומתחשב באנרגיות של הכוכבים הנמצאים בכל סקטור. כך מתאימים את מיקום הסלון והחדרים לזרימת אנרגיה המבטיחה חיים בריאים, מלאי ברכה ושפע".

כיצד אפשר להתחדש אנרגטית?

"בתקופת החג יש לפנג שואי המלצות

פירות בתקופת הקיץ. "האנרגיה נישאת על גבי הרוח ונאגרת במים, זוהי התורה על רגל אחת. כשמטפלים בבית על פי תורת הפנג שואי, בודקים את הכיוון שאליו הבית פונה ומחשבים את מפת הכוכבים שלו. החישובים מראים איזו אנרגיה נכנסת מדלת הכניסה, מהמרפסות ומחלונות הבית. זוהי שיטה טובה למגנט את האנרגיות המועילות למקום שמכוונים אליו, למשל זוגיות, פוריות או פרנסה. זוהי גם שיטה להחליש אנרגיות לא רצויות שמאפילות על כל השאר. חלון פתוח מביא דרכו רוח, צלילים ואנרגיה מכיוון הכוכב שהיה שם בזמן שבו הסתיימה הבנייה. מזרקה ליד החלון הזה מזרימה את הרוח אל תוך הבית ואקווריום במיקום 'כוכב הברכה' מעגן בבית את האנרגיה ושומר עליה שתהיה נוכחת באופן קבוע".

הצוואה שהשאירו. במהלך השנים הבינו המאסטרים שהם יכולים לכוון את האנרגיה גם לבתיהם בעודם בחיים. הם הקימו בתי יאנג (Yang) והעתיקו את החישוב אל הכיוון של דלת הכניסה לבית. "הידע עבר ממאסטר לתלמיד במשך 5,000 שנה ובזכות הצלחתו המרובה נהפך לנחלתם של בעלי הממון. כיום אסכולת פנג שואי זו נקראת 'כוכבים מעופפים', ומשתמשים בה רבות ברחבי העולם".

למה דווקא באביב?

"תקופת האביב היא תקופה שבה מתרחשת ביקום אנרגיה של פריצה, כפי ששתיל מתחיל לבצבץ מן האדמה לאחר שהושקה בתקופת החורף. האביב הוא הכוח הדוחף מעלה ומניע את כל הדברים לשינוי ולהתחדשות. לכן, מומלץ מאוד להתחבר לאנרגיה הזאת ולהתחיל בשינוי של תחומים שבהם אנחנו רוצים לראות

אורלי ונגר: "עולמנו בנוי מחלקיקי אנרגיה המועברים בתדרים, כגון מילים, מחשבות ורגשות. החלקיקים מתגבשים ונהפכים לחומר במציאות חיינו. כפי שאדים-מים-קרח הם מצבי צבירה של מולקולת המים, H₂O, כך מחשבות, מילים ומציאות הן מצבי התגבשות של החלקיקים ביקום. פילוסופיית הפנג שואי סבורה שאנחנו חלק ממערך אנרגטי שלם ושיש בכוחנו להשפיע על הברכה בחיינו"



מוטי נגר: "האלמנטים המרכיבים את הוואטה הם חלל ואוויר. אלמנטים אלה מביאים לצלילות, לשקט וליצירה, ולכן בעונות ההפכפכות יש לאזן אותם. למשל, בימים יבשים מומלץ לשמן את הגוף ובימים קרים מומלץ לחמם את הגוף על ידי תבלינים חמים. כמו כן, בימים קרים מומלץ לתרגל נשימה מחממת דרך הנחיר הימני בלבד, ואילו בימים חמים - לתרגל נשימה מקרקרת לאיזון המיינד"

אנרגיה המועברים בתדרים, כגון מילים, מחשבות ורגשות. החלקיקים מתגבשים ונהפכים לחומר במציאות חיינו. כפי שאדים-מים-קרח הם מצבי צבירה של מולקולת המים, H₂O, כך מחשבות, מילים ומציאות הן מצבי התגבשות של החלקיקים ביקום. פילוסופיית הפנג שואי סבורה שאנחנו חלק ממערך אנרגטי שלם ושיש בכוחנו להשפיע על הברכה בחיינו."

ניקיון תזונתי

"ואטה, החשובה מבין שלוש הדושות ברפואת האיורודה, אחראית למערכת העצבים, לתנועה ולעיכול. כל אלה מתנהגים בסימביוזה מסוימת - מחיים אותנו או מחלים אותנו, מכיוון שאחת הדרכים לפיוס ואטה היא שגרה חיצונית ופנימית. האביב, על כל יתרונותיו,

3. הוציאו פרחים יבשים, כלים סדוקים או שבורים ודברים שהתבלו.
 4. החליפו בין כריות, תמונות וכדומה.
 5. הוסיפו צבעים חמים שמעלים את האנרגיה. תמונות, למשל, משרות אלינו ללא מודע. תמונה של שקיעה אפשר להחליף בתמונה שמסמנת עלייה אנרגטית ותמונה של אדם אחד מומלץ לשים רק בחדר העבודה.
 6. חלון סגור מועיל לצבירת האבק, אבל כשפותחים אותו לפחות רבע שעה בכל יום נכנסת לבית אנרגיה מבורכת ומעצימה.
 7. טפחו אקווריום ומזרקה והתאימו את מיקומם לאנרגיית הכוכב המצוי בסקטור המסוים בבית, כדי שיאגור את האנרגיה הרצויה לכם ויחליף את האנרגיה התקועה.
 נגר מוסיפה כי "עולמנו בנוי מחלקיקי

רבות שעוזרות לניקיון אנרגטי ולהתחדשות הגוף והנפש. גם אם הבית אינו מעוצב לפי מפת הכוכבים המעופפים אפשר עדיין להשתמש באלמנטים שיעזרו לכל בני הבית לצאת מעבודות לחירות".
 איך עושים את זה? ונגר מפרטת:
 1. עברו חדר-חדר ורוקנו חפצים ישנים שאינם בשימוש ואינם נחוצים עוד. שחררו אותם באהבה. בגדים, ספרים, מצעים, משחקים, שטיחים - כל מה שסיים את תפקידו בחייכם יכול להועיל לאדם אחר, וכשהוא מתפנה מביתכם הוא פותח מקום לאנרגיה חדשה להיכנס. למשל, חולצה ישנה יכולה לפנות את מקומה לזוגיות חדשה, תמונה שמוחלפת בחדשה יכולה להביא ילד לעולם או עבודה חדשה.
 2. פעם בחודש שטפו את הבית במי מלח ולאחר מכן במים מבושמים לספיחת אנרגיה ישנה שהצטברה.

העצמת זוגיות לפי הפנג שואי

"כדי להעצים את החיבור הזוגי, מראה מול המיטה בחדר השינה אינה מומלצת", מסבירה אורלי ונגה. "מראה בחדר השינה יכולה להיות בתוך הארון או תלויה על הקיר בגובה שבו לא רואים אתכם כשאתם ישובים או שכובים על המיטה. כמו כן, כדאי לתלות תמונות של המשפחה ושל בני הזוג – זה משדר ללא מודע את ההצלחה ואת הפירות שמגיעים מהקשה בבית ובחוץ מומלץ 'להתייפות' במיוחד לכבוד בן הזוג, ללבוש בגדים יפים, להתקלח ולהריח נפלא באופן קבוע – אלה מסרים שמשדרים הצלחה ומושכים בני זוג. במפת הכוכבים של הבית מגלים מהו מיקום השינה המדויק לכל אחד מבני הזוג."

אינו שגרת, ומזג האוויר משתנה מיום ליום – לחות, יובש, חום וקור. כל אלה עלולים להוציא אותנו מאיזון אם לא נהיה אמורפיים באורח חיינו ובתזונתנו", מסביר מוטי נגר, שף טבעוני מומחה לרואו פוד ולתזונה פרוביוטית. "האלמנטים המרכיבים את הוואטה הם חלב ואוויר. אלמנטים אלה מביאים לצלילות, לשקט וליצירה, ולכן בעונות ההפכפכות יש לאזן אותם. למשל, בימים יבשים מומלץ לשמן את הגוף, ובסנסקריט פעולה זו נקראת 'הענקת אהבה', ובימים קרים מומלץ לחמם את הגוף על ידי תבלינים חמים כגון ג'ינג'ר, כמון, פלפל וקינמון. כמו כן, בימים קרים מומלץ לתרגל נשימה מחממת דרך הנחיר הימני בלבד, המסמל מבחינה אנרגטית את השמש, ואילו בימים חמים מאוד – לתרגל נשימה מקרקרת לאיזון המיינד. כל אלה הם כלים לאיזון או להקשבה פנימית לגוף ולנפש."

מהם כלי הבישול המומלצים באביבי?

"מנקודת מבט אירודית, הוואטה יוצאת מכלל איזון באביבי, ולכן הכלים הטובים ביותר לבישול בעונה זו הם כלי חמר. כלים אלה עשויים מחמר וממים, ולכן הם קרובים אלינו ביותר, ללא מניפולציות, ללא משאבים והכי קרובים לאדמה, מה שמעניק להם יציבות. כלים שנוצרו מחמר מכניסים אדמה לנפש ומעגנים אותה. כמו כן, כלי החמר ידידותיים לסביבה – הם

ההודיות – כתבי הקודש של ההינדואיזם. "כמו כן, מומלץ להכין יין צימוקים, שהוא המשקה המסורתי של יהודי עיראק ומשמש גם באירודיה. זהו יין פשוט מאוד שנרקח מצימוקים וממיני תבלינים, שעוברים תהליך תסיסה על ידי חשיפה לאוויר".

נגר גם ממליץ להימנע מבשר. "אני ממליץ לכולנו לעצור לרגע ולחשוב על משמעות האכילה המרובה של מזונות מן החי. לכבוד חג הפסח והאביבי, אפשר לגלות מידה קטנה של רחמים כלפי שאר יצורי הבריאה האלוהית ולחגוג את החיים. הכוונה לחגיגה ללא בשר, שאינה מתקיימת על חשבון סבל וחיים של יצור חי אחר. בפסח חוגגים את היציאה מעבדות לחירות, וזהו הזמן הטוב ביותר בשנה להעניק חופש וחיים במידה שווה לכל היצורים החיים באשר הם.

"מנגד, אני ממליץ על מזונות כגון ארטישוק ירושלמי, לפת, שום, דבש ובצל לכל סוגיו. כל אלה, הנחשבים לירקות פרה-ביוטיים, מסייעים באכלוס המערכת בחיידקים טובים. האביבי הוא גם העונה לפול הירוק, לצנונים, לעלי סלק, לשום ירוק טרי ולשקדים. מומלץ לשלב את התוצרת המקומית העונתית היפהפיה של ארצנו."

ניקיון הגוף

"עונות השנה משפיעות עלינו בכל הרמות – פיזית, נפשית, רגשית ורוחנית. נאמר בכתובים שהאדם מושפע מחוקי השמים ושתפקידו, מתוך היותו יצור תבוני, לציית להם אם ברצונו להיות חיים הרמוניים ובריאים. באופן מעשי, הכוונה היא לאכול, להתנהג ולחיות את החיים בהתאם לאיכות השלטת בעולם, בכל זמן נתון ובהשתנות תמידית לקראת המעגל הבא, ההתחדשות של עונת האביבי", מסבירה הנטורופתית **איזבל אדלר**, מתמחה בתזונה סינית מקרוביוטית, מטפלת אישית ומנחת סדנאות לתזונה

מתכלים ואינם משאירים עקבות מזהמות שפוגעות בקרקע וביקום כולו. "הכלים השניים הטובים ביותר לבישול בעונה זו הם כלים מברזל יצוק. גם כאן, מנקודת מבט אירודית, אלה כלים שמכניסים שני אלמנטים חשובים מאוד למזון – חימום בכמות מרבית וכבדות, שמסייעים בתהליך עיכול האוכל ובמתן קרקע לגוף ולנפש."

ומה לגבי כלי ההגשה?

"לאלה שמעדיפים להימנע משטיפת כלים בארוחות החג, אני ממליץ להשתמש בכלים חד-פעמיים מתכלים מעלי דקל. מי שמחובר לטבע ויצירתי, יכול לצאת לחורש עם הילדים כדי לאסוף כפות דקלים, עלים קשיחים וחתיכות עץ, שיוכלו לשמש בארוחות החג כלי הגשה מן הטבע. כך הילדים לוקחים חלק בהכנות החג ולומדים על חשיבות השמירה על הסביבה, על אפשרויות המחזור הרבות ועל האופן שבו יש להימנע מפסולת חסרת משמעות שבסופו של דבר תתקם בנו".

נגר ממליץ גם על שיכר פרוביוטי. "מכיוון שפסח הוא גם חג הקציר הראשון, המסמל את חגיגת השעורה, החיטה, הדבש ויתר חומרי הגלם המדהימים שנתן לנו הטבע, אני ממליץ לשתות משקה בשם 'תמד', המכונה גם 'יין דבש'. זהו משקה פרוביוטי עתיק יומין שנוצר על ידי תסיסה של חיטה, של דבש ושל תבלינים. הוא מוזכר כבר במסכת ערלה ובגודות

מוטי נגר: "מנקודת מבט אירודית, הוואטה יוצאת מכלל איזון באביבי, ולכן הכלים הטובים ביותר לבישול בעונה זו הם כלי חמר. הם קרובים אלינו ביותר, ללא מניפולציות, ללא משאבים והכי קרובים לאדמה, מה שמעניק להם יציבות. כלים שנוצרו מחמר מכניסים אדמה לנפש ומעגנים אותה. כמו כן, כלי החמר ידידותיים לסביבה – הם עקבות מזהמות שפוגעות בקרקע וביקום"



איזבל אדלר: "האביב מסמל אנרגיה של התחדשות ושל בהירות, וזהו זמן טוב לשינוי ולתנועה חדשה. מכיוון שמדובר בהתחדשות, בתנועה ובפריצה החוצה, אנחנו נדרשים להיות קלים ומשחררים ככל האפשר. זה הזמן להרפות מהעבר, לשחרר עומס מיותר, לעשות סדר, לנקות ולהתחדש מבפנים ומבחוץ. פה נכנס ניקוי הגוף, שכולל תזונה מותאמת, שייקים מחוזקים, מיצי ירקות וצמחי מרפא"

"במהלך הניקוי אנחנו עוברים גמילה ומשחררים חסימות אנרגטיות ורעלים פיזיים, רגשיים ומחשבתיים. ככל שהימים חולפים, מרגישים שכל חלק בגוף פועל טוב יותר ושהבטן שקטה ונעימה.

כשנותנים לגוף את מה שהוא זקוק לו הוא זורח.

"תסמיני גמילה ואי־נוחות מתרחשים בשבוע הראשון והם משתנים מאדם לאדם. הם מורגשים יותר ככל שהפער בין התזונה היומיומית לתזונת הניקוי גדול יותר, בעיקר כשהגוף מכור לקפה ולסוכרים ומעובדים."

מהו ההיבט הרוחני של ניקוי הגוף?

"כפי שאנחנו נדרשים לנקות את הבית, כך אנו נדרשים לנקות את גופנו ואת מחשבותינו, להיפטר מהטפל ולהיצמד לעיקר, להיפרד ולהשלים עם מצבים

להרפות מהעבר, לשחרר עומס מיותר, לעשות סדר, לנקות ולהתחדש מבפנים ומבחוץ. פה נכנס ניקוי הגוף, שכולל תזונה מותאמת, שייקים מחוזקים, מיצי ירקות וצמחי מרפא."

מדוע אנחנו זקוקים לתהליך הניקוי?

"חיינו אינם סטריליים וגם אין לנו צורך בחיים כאלה. אנחנו אוהבי לחם, חובבי מתוק ורובנו מכורים לקפה. עם זאת, לכולנו כדאי להיפרד מהרגלים מדי פעם ולבחון את הדברים מחדש. גיליתי, למשל, שבתקופת הניקוי איני חייבת קפה ובאופן מפתיע אין לי נפילות אנרגיה כתוצאה מחסרונו. את כל האהבות, ההרגלים והחשקים פוגשים שוב בסיום הניקוי, אבל עם תובנות חדשות ועם האפשרות לבחור מה, כמה ומתי."

מה קורה במהלך הניקוי?

בריאה וסדנאות ניקוי להתחדשות הגוף. **מדוע ניקוי הגוף מומלץ דווקא באביב?** "לפי הרפואות המסורתיות האביב הוא פרק הזמן הטוב ביותר לתת ביטוי לאנרגיה יצירתית, להוציא לפועל רעיונות שהתגבשו בנו, לפרוץ גבולות, להתחדש ולפרוח. האביב, המקושר לאלמנט העץ, מפנה את האנרגיות מעלה והחוצה בעוצמה רבה. הצמחים פורצים החוצה מהאדמה לאחר החורף הארוך והקר לכיוון השמש החמימה, ובעלי החיים נוטשים את מבצרם החורפי ויוצאים החוצה לאכול ולהתרבות. האביב מסמל אנרגיה של התחדשות ושל בהירות, וזהו זמן טוב לשינוי ולתנועה חדשה.

"מכיוון שמדובר בהתחדשות, בתנועה ובפריצה החוצה, אנחנו נדרשים להיות קלים ומשחררים ככל האפשר. זה הזמן

**עשו זאת בעצמכם
חומרי ניקוי מהטבע**

"כל תערובת טבעית שתוסיפו אליה שמנים אתריים היא מתכון מנצח", אומרת הנטורופתית רחלי קשת, ומעניקה כמה מתכונים לחומרי ניקוי מנצחים ובריאים.

חומר ניקוי חזק

מתאים לניקוי שטחים וקרמיקה מערביים 1/4 כוס סודה לשתייה, 2 כפות חומץ, 1 כפית סבון נוזלי טבעי ו-10 טיפות שמנים אתריים – לימון, תפוז, עץ התה, מנתה והדרים.

מרכז כביסה טבעי

מומלץ להשתמש בסבון נוזלי טבעי לכביסה מערביים 1 כף חומץ, 1 כפית סודה לשתייה ו-10 טיפות שמן אתרי ומכניסים לתא המרכז במכונת הכביסה.

חומר לניקוי כללי

מערביים 2 כפיות בוראקס, 1 כפית סודה לשתייה, 2 כפות חומץ, 2 כפות סבון נוזלי טבעי, 2 כוסות מים רותחים ו-20-30 טיפות שמנים אתריים – עשב לימון, ארז, לימון, מנדרין, עלי הדרים, אורן, עץ התה וברוש.

מטהר אוויר טבעי לשירותים

מערביים תשעה גרמים מלח שולחן, שמנים אתריים כגון תימין, ברוש, לבנדר, איקליפטוס וקינמון ו-1 ליטר מים מסוננים ומוזגים לתוך בקבוק עם תרסיס.

שונים ולהמשיך בכוחות מחודשים. החורף הוא זמן שבו אנחנו מסתגרים עם עצמנו ובוחנים את מחשבותינו, ולכן תקופת האביב חשובה לארגון המחשבות והמסקנות שאליהן הגענו וליישומן בעתיד לבוא. פעם עד פעמיים בשנה מומלץ לאפשר למערכת העיכול שלנו לנוח, להתחזק ולסלק את הפסולת שהצטברה בגופנו במשך השנה. "היבט נוסף הוא זיכרון ואיזון הנפש.

במקרה של ניקוי רעלים ההשפעה על הנפש מתבטאת בהורדת מפלס המתח והעצבנות ובהגעה לתחושת שקט ורוגע. ניקוי רעלים משמעותו גם סילוק מחשבות ורגשות רעים והפסקת מערכות יחסים שליליות או עזיבת מקומות גרועים".

אדלר מציינת כי "אנחנו אוכלים הרבה יותר ממה שגופנו צריך כדי להיות בריא. החיים נעשים מהירים ורעילים יותר, וככל שהתזונה שלנו דלילה ברכיבים תזונתיים

חיוניים, כך העומס המוטל על מערכת טיהור הרעלים שלנו הולך וגובר. יכולת הגוף להגיע לתפקוד אופטימלי ולהבריא ממחלות קשות טמונה ביכולתו לסלק חומרי פסולת שהצטברו בו ולבנות תאים חדשים מחומרי בנייה טובים".

כיצד מתבצע הניקוי?

"הרעיון המרכזי הוא לצרוך תזונה מעטה וקלה לעיכול לפרק זמן קצוב, וכך לאפשר למערכת העיכול תקופת מנוחה. הגוף מנצל את המנוחה ומפנה את האנרגיה הזמינה לניקוי ולריפוי איברים ורקמות, הנזקקים לכך וממתינים לתורם. ככל שאנחנו חופשיים יותר מתשוקות גופניות במהלך הניקוי, קל יותר לחוות את החופש מחוץ לניקוי בחיי היומיום. במהלך הניקוי אנו מפנים לאט ובהדרגה את המזונות היוצרים עומס על מערכת העיכול לכיוון של ניקוי עצמי. כשהתהליך נעשה באופן הרמוני

ומבוקר אפשר לעשות Restart, אתחול. "חג הפסח מציין יציאה מעבדות לחירות ויכול לסמל את בחירתו של האדם בחיי חופש וביציאה מהנוחות המשעבדת. נטילת אחריות, בחירה בשינוי, יציאה מאזור הנוחות ובחירה בנתיב הדורש שינוי באורח החיים כגון הרגלי תזונה והפחתת מתח ולחץ - משולות להליכה במדבר עד להגעה לארץ המובטחת. הבחירות הקטנות והיומיומיות שלנו הן העושות אותנו חופשיים או משועבדים".

ניקיון הבית

ידוע כי "ביתו של האדם הוא מבצרו", כך שחלק מההתחדשות והניקיון קשור גם בניקיון הבית או החללים שבהם אנו נמצאים.

"אביב הוא זמן התחדשות. מעבר לימים המתארכים ולאופטימיות החדשה המלווה אותנו, זהו זמן מצוין להיות בחוץ וללקט צמחי מרפא להכנת מרקחות וחומרי ניקוי טבעיים. חשוב לאוורר את הבית שלנו ולאפשר לקרני השמש לחדור פנימה ולחמם את הקירות בסיומו של החורף", מסבירה הנטורופתית רחלי קשת, בעלת קו מוצרי טיפוח טבעיים - עשב מרפא. "חג הפסח הוא הזדמנות טובה לטיהור פנימי וחיצוני, כולל טיהור הבית והחללים שבהם אנו נמצאים. לצערנו, רוב חומרי הניקוי מורכבים מכימיקלים המסוכנים לבריאותנו ויכולים ליצור נזק ארוך טווח בשימוש מתמיד".

מאילו חומרים מסוכנים חשוב להימנע?

"חומר לניקוי קר של תנורים הוא אחד המוצרים הרעילים והמסוכנים ביותר במרחב הביתי. הוא מכיל אשלגן קאוסטי, חומר בסיסי המסוגל להמיס כל דבר כמעט וגורם לכוויות קשות, וחומרים פעילי שטח שהם בדרך כלל סבונים סינתטיים. גם אקונומיקה (נתרן תת-כלורי) היא חומר בסיסי המכיל בתוכו חומרים פעילים מזיקים כגון דטרגנטים (חומרים המסירים לכלוך)

איזבל אדלר: "אנחנו אוכלים הרבה יותר ממה שגופנו צריך כדי להיות בריא. החיים נעשים מהירים ורעילים יותר, וככל שהתזונה שלנו דלילה ברכיבים תזונתיים חיוניים, העומס המוטל על מערכת טיהור הרעלים שלנו הולך וגובר. יכולת הגוף להגיע לתפקוד אופטימלי ולהבריא ממחלות קשות טמונה ביכולתו לסלק חומרי פסולת שהצטברו בו ולבנות תאים חדשים מחומרי בנייה טובים"



רחלי קשת: "יש חומרים אקולוגיים יעילים ובטוחים לשימוש כגון סודה לשתייה, סודה לשטיפה, חומץ, בוראקס, סבון טבעי, לימון טרי, גליצרין צמחי ושמנים אתריים טהורים כגון לימון, תפוז, אורן, ארז ולבנדר. חומרים אלה ידידותיים לאדם, לסביבה ולאדמה. הם מתפרקים בקלות ואינם מסוכנים, ואף תורמים לחיינו. הם דטרגנטים טבעיים – הם מנקים בצורה יעילה, ממיסים שומנים, מחטאים ומבריקים, ויש להם ריח נפלא"

חזקים וחריפים וחומרי הלבנה חזקים ומרוכזים, שיכולים במגע ישיר עם העור לגרום לכוויות ומסוכנים מאוד למערכת הנשימה, לעור ולמגע עם העיניים. "חומרים לניקוי אסלות מבוססים ברובם על חומצה הידרוכלורית, חומר שמגרה את העור והעיניים ובמקרה של בליעה עלול לפגוע בכליות ובכבד. מסיר אבנית הוא חומר הגורם לפגיעות קשות ביותר בעור, בעיניים ובדרכי העיכול, וחומרים לניקוי ולהברקה של רהיטי עץ מכילים נגזרות של נפט, נחשבים לחומרים דליקים ומכילים ניטרובנזן, הנחשב לחומר מסרטן. הם עלולים גם לגרום בעיות לסובלים מאלרגיות וממחלות בדרכי הנשימה. גם חומר ניקוי רצפות מכיל תערובות של כימיקלים שונים והריח שהוא מפיץ עלול לגרות את מערכת הנשימה, בעיקר בקרב חולי אסתמה וילדים קטנים. תמיד יש אזהרה 'לא למאכל', אז מדוע להשתמש בחומרי הניקוי האלה כשיש אלטרנטיבה טבעית אפקטיבית?"

מהן החלופות הטבעיות לניקוי הבית?
"יש חומרים אקולוגיים יעילים ובטוחים לשימוש כגון סודה לשתייה, סודה לשטיפה, חומץ, בוראקס (מלח המופק

מחומצה בורית), סבון טבעי, לימון טרי, גליצרין צמחי ושמנים אתריים טהורים כגון לימון, תפוז, אורן, ארז ולבנדר. חומרים אלה ידידותיים לאדם, לסביבה ולאדמה. הם מתפרקים בקלות ואינם מסוכנים, ואף תורמים לחיינו. "כל החומרים האלה הם דטרגנטים טבעיים – הם מנקים בצורה יעילה, ממיסים שומנים, מחטאים ומבריקים, והם מותירים אחריהם ריח נפלא. בשילוב חומרים בסיסיים וחומציים לצד שמנים אתריים, שלהם זיקה חזקה לחיטוי, אפשר להותיר את הבית נקי גם מכימיקלים ולשמור על בריאות המשפחה".

כיצד מומלץ לעבור לניקוי בחומרים טבעיים?

"מומלץ לשוטט באינטרנט ולחפש מתכונים להכנה של חומרי ניקוי טבעיים; תופתעו מהאפשרויות הקיימות. מי שאינו רוצה לרקוח בעצמו חומרי ניקוי טבעיים יכול לרכוש ברשתות הטבע את הגרסאות הטבעיות והידידותיות של כל חומרי הניקוי.

"חשוב במיוחד לשמור על ניקיון המטבח, שבו נמצא המזון שלנו, ומומלץ לא להשתמש בכימיקלים. באופן כללי,

כדאי לשחרר דפוסים ישנים ולהיפתח לעולם חדש וטבעי יותר. אפשר לעשות זאת בהדרגה – להוציא בכל פעם מוצר כימיקלי אחר מהארון ולהמירו בחומר טבעי. זוהי דרך טובה להמיר כל הרגל מזיק למען התחדשות, בריאות וריפוי".
לסיום, קשת מפרטת אילו ניחוחות מתאימים במיוחד לאביב. "שמנים ציטרליים ממשפחת ההדרים, כגון תפוז, גרניום, ליים מנדרין, עלי הדרים ועשב לימון, מדיפים ניחוח של רעננות ומתחברים לשמחה, לקלילות, לפרחה, לטוהר ולניקיון. שמנים אתריים הם תמציות המגיעות אלינו מפרחים, מעלים, משורשים, מגזעים ומשרפים. אלה חומרים טהורים ומחטאים במהות שלהם. כל השמנים האתריים הם אנטיספטיים והתברכו בריחות טובים המשפיעים על מצב הרוח, הגוף והנפש".

מראיינים

אורלי ונגר. www.or-selfmaster.com
מוטי נגר. בפייסבוק: "rama rawfood"
איזבל אדלר. isabelleadler@gmail.com
רחלי קשת. בפייסבוק: "עשב מרפא – רוקחות טבעיות אורגניות ונטורופתיה"