

# יוגה מאלה

## קורס מורי יוגה שנה ב

הרצאה מס 1 – בעז: תזונת האדם ובריאותו חלק 2

הרצאה זו אמורה להתוות עבורכם נתיב אפשרי לשינוי תזונתי וחיים בריאים עד גיל 256. חלקו הראשון של השינוי רצוי שיתבצע ב- 5 שנים הקרובות, דבר שייתן לכם מרווח נשימה בריאותי ללמוד עוד מתוך קלות ושמחה.

### פרקי ההרצאה:

1. תזכורת: מה נועדנו לאכול.
2. הבנת הסכנות בעולם הקולינרי 2018
3. לאן אנו רוצים להגיע
4. גזירת המהלכים מהמצב הקיים לאידיאל
5. התגברות על קשיים

### נתחיל בתזכורת קצרה על מה כבר דיברנו

1. מה נועדנו לאכול מבחינה ביולוגית?
2. מה לא נועדנו לאכול?
3. מתי נועדנו לאכול?
4. חלוקה לקבוצות מזון לפי זמני עיכול בקיבה

קבוצה	ירקות	פירות	פחמימות	חלבונים
מה למשל...	כרוב כרובית ברוקולי חסה גזר כל הירוקים	תפוח, אגס, בננה, מנגו, מלון, אבוקדו	אורז, תפ"א, בטטה, כל הדגנים	אגוזים, כל הקטניות, בשר
0 שעות	1 שעות	3 שעות	4 שעות	

### 5. דברים שיש להיזהר מפניהם!

1. תרופות, מוצרי מזון שיוצרו במפעלים, SOS, HFCS, MSG, E202

## הבנת הסכנות בעולם הקולינרי 2018

- מזון מתועש
- GMO
- חמרי הדברה
- אדמה רעילה
- אבדן היכולת לגדל אוכל בגלל חקיקה והעלמות חרקים - **\*\*\*דין**

אנו מוצאים את עצמנו בשנת 2018 עם מדע וטכנולוגיה משוכללים מאי פעם. מספרים לנו שפעם אנשים היו מתים כמו זבובים, ממגפות וכי המצב היום הרבה יותר טוב.

- אך מה שאנו רואים מסביב אינו תואם אמירה זו:
- סרטן הולך ותופס מעמד של מחלה מובילה באוכלוסייה. מחלות אוטואימוניות שפעם היו נדירות הפכו לנפוצות.
  - מתכנית חיסונים של 6-8 חיסונים בכל החיים עברנו ל-36 מנות חיסון בשנתיים הראשונות של החיים.
  - מחלות נפש חרדות דכאון והפרעות קשב, שהיו נדירות אצל ילדים מתחילות להיות הדבר הרגיל.
  - המחלות שלפני 30 שנה חשבנו שיודברו כמו מחלות לב וכלי הדם נשארו שכיחות כשהיו.

מה הגורם לכל אלה?  
אנו נטען כי הרוב הוא תוצאה של תזונה לקויה, אך לא רק.

**\*\*\*דין**

בעולם: שינויים גדולים מאד החלו משנת 1990 - חיסונים, טלפונים סלולריים, שעות מסך. הכל מסתדר בתבנית ברורה כמכניסים הנחה אחת (הגם בלתי מתקבלת על הדעת) אל תוך המשוואה.

**ישנם כוחות רבי השפעה הפועלים  
בעולם כיום לצמצום דרסטי של  
אוכלוסיית העולם בתוך 20-50 שנה.**

ביל גייטס הנו דוגמא אחת לכך בנאום מפורסם ב"טד" בו הוא אומר שבמכפלה של אנשים, סחורות, שירותים ו CO2, אחד המשתנים יצטרך להגיע מאד קרוב לאפס.

ביל גייטס, שלמרות עושרו הוא פקידון ביצועי זוטר, במערכת גדולה בהרבה, ממשיך ואומר כי אם נעשה עבודה ממש טובה בפיתוח חיסונים חדשים ובמערכות בריאות נקבל הפחתה של אוכלוסיית העולם ב-15 אחוז.

זה נשמע הזוי אבל זו אינה טעות. וזה כתוב נחשו איפה – על התווית בדיוק מול האף שלנו! זכרו ככלל: הכל כתוב על התווית, כאילו כדי לצחוק על מי שאינם קוראים אותה...

איך אנחנו שומרים על לב פתוח מבלי  
להיות "שיות תמימות" - **\*\*\*דין**

- אז אם אנחנו קוראים את התווית של ביל גייטס, אנחנו יכולים להמנע מהתרופה שלו:
- הוא איש טכנולוגיה קודם כל
  - הוא המשקיע הפרטי הגדול בעולם בחיסונים
  - הוא בעל מניות בתעשיות הנדסה גנטית.

הטכנולוגיה היא מכשיר ראשון. עברנו על פגיעה באמצעי רבייה. חיסונים: מחקר מהפכני שחקר את נסיונות האום לפתח חיסון נגד הריון מצא את מרכיבי החיסון בתוך זריקות טטנוס שניתנו באפריקה.

אנחנו נתמקד היום בנושא המזון אנו נראה איך באמצעים הפשוטים בותר על ידי הבנה בלבד ניתן להישאר בריאים וחיוניים עד עזיבת הגוף הפיזי.

אז הנחת היסוד היא שהמזון שאנו קונים היום ברשתות השיווק, משמש את הכוחות המנהלים את העולם בתכנית רב שלבית לצמצום אוכלוסייה!

רעיון זה גורם בדרך כלל שוק אצל מי ששומעים אותו. התגובות נעות מחוסר אמון ועד זעם.

אפשר גם לנסח זאת בצורה קלה יותר לעיכול:

"עקב מורכבות גדולה טעויות אנוש וחוסר הבנה, מוצרי המזון המסחריים הנמכרים כיום בעולם הנם רעילים למערכת הביולוגית של גוף האדם".

הנגזרות משני רעיונות אלה הם דומות כל כך עד שאפשר להתעלם מהסיבה האמתית.

במאמר מוסגר, נוסף: חשוב לזכור כי בתביעה נגד "מונסנטו" נחשפו לאחרונה מסמכים פנימיים המראים כי החברה הייתה ערה לכך ש"ראונד אפ" מסרטן במכרסמים כדיווחה דיווח שקרי ל FDA. בספטמבר 2018 נתבעה מונסנטו לשלם פיצויים לחולה סרטן של 289 מליון דולר.

מדוגמא זו אנו יכולים להסיק כי גופים עשירי השפעה יודעים להונות את המערכת הרגולטורית ולאשר מוצרים שהם עצמם גילו במעבדות שלהם, כי הם מזיקים לאדם ולסביבה!

**מה הרעש הגדול סביב מזון מהונדס גנטית? - \*\*\*דיון**

כיום כשאנו אוכלים המבורגר במקדונלדס הוא מכיל:

- לחמניה
- בשר בקר שגדל על דיאטה של תירס מהונדס גנטית
- סלט שרוסס בראונדאפ
- קטשופ עם ממתיק מתירס מהונדס HFCS

כלומר ההמבורגר הוא ב-90 אחוז מיוצר על ידי מונסנטו. מכיל רכיבים שמונסנטו יודעת כי הם מסרטנים שקיבלה אישור FDA לשווקם מתוך ידיעה זו על ידי החדרת אנשים שלה לתוך המערכת.

זו דוגמא אחת מתוך אלפי אלפים לכוונת זדון ברמה העולמית, ברגולציה, בחברות. היא חוזרת על עצמה בצורה מאד דומה (ביג טבקו) בכל מקום שחברות ענק של תרופות, מזון, כימיכלים, פועלות. זו גם עדות לפעולה מכוונת – כיוון שבקפיטריה במונסנטו אוכלים -רק- מזון אורגני!

הסיבה שלקח למחקר עצמאי 35 שנה לעלו תעל התרמית הזו היא בגלל שיטת עבודה מתוחכמת. הרעלים מתוכננים להשפיע השפעה עקיפה ומצטברת כך שיהיה קשה לזהות את מקור ההרעלה.

דוגמא יפה מתעשיית הטלקומיניקציה (טלפונים): מי שגרים במרחק 500 מטר מאנטנה סלולרית מראים עלייה חדה בסוגי סרטן שונים לאחר 10 שנים של חשיפה מצטברת. סרטן מוח מופיע רק לאחר שימוש רצוף של 40 שנה כלומר בעוד 10 שנים מהיום.

ההנחה היא שהציבור יהיה מספיק מבולבל ועייף מכדי לשים לב וכך גם מי שמתכננים את הפעולות הנל ביודעין יחמקו מלתת את הדין. אני חושב שהנחה זו מוטעית ואנשים יתנו את הדין בנושאים אלה.

כאשר אתה מקבל את המצב לאשורו, אינך נמצא בהכחשה ואינך כבול בפחדים, מתגלה דרך אפשרית לפעולה החלטית שמחה מלאת חיים ויצירתיות!

### הפתרונות הם פשוטים:

1. לאכול אוכל אמיתי ולא מוצרי מזון!  
• למה? \*\*\*דין (דוגמא החדרת רכיבים מזיקים לתעשיית המזון HFCS)
2. לעבור בהדרגה לצרוך רק אורגני. דבר זה ישנה את השוק – ישתלם לגדל יותר אורגני והמחיר ירד!
3. להכין הכל לבד! היו שפים טבעוניים ובחרו את מרכיבי המזון בעצמכם.
4. הזהרו ממוצר מזון "טבעוניים" - מוצרי מזון הם לא אוכל!
5. למדו על תהליכים מעודדי בריאות וחיוניות:
  - צומות
  - מיצי ירקות ופירות
  - אכילה בשעות האור
  - פעילות גופנית
  - חשיפה לשמש!
6. תכננו את העתיד שלכם!

דמיינו עצמכם חיים בעולם אוטופי, נקי מרעלים מוקפים בטבע חיות וציפורים. ראו את עצמכם מספקים את צרכי עצמכם, מתוך אהבה לאדמה ולחי. כל אחד יבחר את מה שמתאים לו לאכול, מתוך מה שהאדמה מספקת. אוכל אינו מטבע הנסחר בבורסה!

7. גם אם יהיו אנשים שיבחרו לאכול בשר, יהיו אלה חיות שהם עצמם גידלו באהבה, מתוך כך הם לא ישתמשו יותר מהצורך האמיתי שלהם.

## איך להתחיל?

1. צריך להיות בריאים ובעלי מחשבה בהירה, כדי לאפשר לנו ליישם את הצעדים הבאים בדרך לאוטופיה, לכן נקפיד בהתחלה על התזונה שלנו וננקה אותה. אם אוכלים בשר או גבינה הם חייבים להיות נקיים מאנטיביוטיקה!
2. יש לעודד חקלאות אורגנית על ידי הקמת קבוצות קנייה. הפניית כוח הכסף שלנו כדי לייצר חקלאות נקייה. החזרת הכבוד לעובדי האדמה המגדלים עבורנו את האוכל.
3. יש להכין את האוכל שלנו בעצמנו ככל הניתן. ובסוף גם לגדל חלק ממנו.
4. יש להעביר מידע לאנשים המעוניינים לשמוע כדי שיתרחבו מעגלי התמיכה שלנו.
5. יש ללמוד ולהבין בעצמנו, את ה"נשק" המופעל כנד האנושות בדמות קרינה, חיסונים, רעלים במזון באוויר (כימטריילז) ובמים (פלואוריד).

להכול יש פתרונות והיכולת שלנו להשפיע ולשפר את המציאות היא גדולה, במיוחד אם אנחנו חושבים על תרומתנו בטווחים של עשרות שנים ולא בטווח הקצר.

חשוב ביותר היא אמונה ביכולתנו ליצור גן עדן עבור עצמנו ועבור ילדינו

