

עולם המזגנים משמין אותי

היום לכל מקום שמכבד את עצמו יש מזגן. בקיץ המזגן מקרר ובחורף משתמשים בו לחימום. לא מעט אנשים חשים כי בחורף המזגן מייבש אותם וקשה להם עם צורת החימום הזו, אך בקיץ שישנה לחות באוויר לא חשים עד כמה המזגן מייבש.

בואו נתאר את העולם לפני המצאת המזגן. בחורף האנשים ספונים בביתם מול האח הבוהר ובקושי יוצאים החוצה אל האוויר הקר. וכשיוצאים החוצה מתעטפים במספר שכבות על מנת לשמור על חום הגוף שקיים. לעומת זאת בקיץ חם ולא נשארים בבית, אלא יוצאים החוצה, שותים המון מים. במקסימום להתרעננות היא שפיכת מים על הפנים/ שיער, להתקלח וכו'... כשאינן מזגן האדם רוב שעות היום בחוץ בפעילות.

נעבור לנושא אחר לגמרי שלכאורה לא קשור לענייננו: רקמת השומן בגוף.

שלושה מתפקידיה הקשורים לענייננו:

ריפוד: רקמת השומן מהווה שכבה מרפדת לכל איבר ואיבר פנימי בגופינו על מנת לשמור עליו מנזקים, זעזועים, חבטות וכו'... מעין ריפוד כזה ששמים לכלי זכוכית כשקונים בחנות ורוצים שהוא יישמר. (פצפצים כאלו שהילדים אוהבים לפוצץ אותם אחד אחד)

חימום: חלק מתפקידו של הדם הוא לחמם את הגוף, רקמת השומן היא זו שעוטפת את האדם בגופו על מנת לשמור את חום הגוף שלא יצא החוצה לפי חוק הפעפוע להשוואת טמפרטורות. למשל שרצים שיש להם דם קר אין להם מערכת שומן שתרכד והדם שלהם מתקרר או מתחמם לפי חוק השוואת טמפרטורה מהסביבה אליהם ולכן כשקר הם קרים וכשחם הם חמים. באדם לא כך הדבר יש לו מערכות כל כך מורכבות שכאשר קר האדם מחמם את עצמו ועם רקמת השומן שומר על חום גופו וכאשר חם האדם מקרר עצמו על ידי מערכת ההזעה.

מאגר אנרגיה: רקמת השומן פועלת אצל כל היונקים במצבי חירום. במצבי שפע ומחסור. היום פחות יש מצבי מחסור, אלא ישנו שפע אך כאשר אדם חולה/ או עבר תאונה וכד' הוא נמצא במצב חירום ואינו אוכל ואז רקמת השומן נכנסת לפעולה ומתפרקת וממנה מייצרים את כל מה שהאדם צריך לתפקודו. עניין אגירת האנרגיה פועל במחזוריות.

הפעולה המחזורית של אגירת שומן¹:

בתהליך התפתחות האדם ישנה מחזוריות מאד מדויקת של אגירת שומן וניצול מאגרי השומן. בתקופת הינקות התינוק יונק חלב אם ומשמין. עד גיל 3 התינוק מייצר את כל תאי השומן שיהיו לו עד זקנה ושיבה. זוהי תקופת אגירה ראשונה. לאחר גיל 3 ישנה תופעה שהתינוק הקטנטן הופך לילד וזוהי תקופת ניצול מאגרי השומן לתהליכים ביוכימיים בגוף על מנת להפוך את הגוף השמנמן לגוף של ילדון. תהליך דומה מתרחש אצל הילד או הילדה בגיל 6-7. שהגוף עובר שינוי לגוף נערי. ותקופה משמעותית עוד יותר זוהי תקופת ההתבגרות שבה הגוף ממש משתנה אצל הגבר, ואצל האשה. תקופת אגירת השומן מתחילה אצל נשים בסביבות גיל 12 ואצל גברים כשנתיים מאוחר יותר. ההזנה הבריאה חשובה בתקופת אגירת השומן כל כך שכן אם התזונה תהיה לקויה בתקופה זו יהיו מאגרי

¹ לפי ספרה של רחל יהלום, "בדרך אחרת", פרק: "רקמת השומן השעון הביולוגי".

שומן מיותרים אצל הנער/ה ואם לא ימלאו את רעבונם הרב בתקופה זו עלולים לגרום לנזק לרקמה ולנער/ה בכלל. יש ללמוד את הנושא בהרחבה ולהבין אלו תהליכים האדם עובר על מנת לא לשבש אותם. ונחזור לגופו של הנער/ה שמכין עצמו לגוף של גבר או גוף של אישה הצריכה להכיל בתוכה עובר ולהביא לעולם תינוק- שלב האגירה. שלב זה של אגירת שומן מסתיים בסביבות גיל 17 אצל בנות ואצל בנים כשנתיים מאוחר יותר.

תקופות מאגרי השומן אצל האדם אינם מתפרסים על פני חייו בלבד, אלא מתפרסים על פני כל שנה ושנה וכל יום ויום. במשך השנה מאגרי השומן וניצולם מתחלקים לתקופות של חורף וקיץ. בחורף ישנה תקופת של אגירת שומנים ובקיץ ישנה תקופה של ניצול מאגרי השומן שנצברו בחורף. ביום ובלילה. ביום ישנה תקופה של אגירה ובלילה ניצול אנרגיה.

עכשיו נחזור לעניינו: המזגן!

המזגן בקיץ מופעל במקום סגור. במקום לצאת החוצה ולהוציא אנרגיה, האדם נשאר ספון בביתו כאילו עכשיו חורף. האדם אוכל כל היום כי קר בבית מאד והגוף נמצא במצב מוטעה של חורף מדומה, הגוף כל הזמן במצב של חימום הגוף במקום לקרר. **ומשתבש תהליך אגירת השומן וניצולו.** במקום שהקיץ יהיה זמן של ניצול אנרגיה הוא הופך את האדם לרובץ תחת המזגן, אוכל כל היום, שותה מעט מאד (יחסית למה שהיה שותה אילו לא היה לו מזגן) **ואוגר שומן.** מעבר לכך המזגן מאד מייבש את הריריות של האדם עד כדי סכנת נפשות. אחד התפקידים החשובים של הריריות הוא לעצור גורמים זרים הנכנסים מהאוויר אל האדם פנימה דרך פתחיו, כמו למשל: גרגירי אבק, חיידקים ועוד... וכאשר הריריות מיובשות הכניסה חופשית למעברי האוויר, לראות, לכל האברים החשובים הפנימיים בגופינו. ומעבר לכך כאשר האדם נמצא תחת המזגן הוא אינו חש בזיעה. הגוף, כדי להתגבר על היובש, מפריש זיעה מוגברת והמזגן מייבש. בשלב מסוים האדם יוצא רגע קט מהמזגן ומה הוא חש? כולו רטוב מזיעה! והוא חושב לעצמו, כמה טוב שיש מזגן איזה חום בחוץ. ההזעה המוגברת שהוא חש כשיצא לרגע קט מהמזגן היא עקב שהותו במזגן ויצירת מצב חירום לגוף של התייבשות הריריות, לכן הגוף מרבה בהוצאת זיעה כדי להתגבר על היובש הרב שנוצר עקב שהיה ממושכת במזגן. ולכן לעיתים אנשים מצוננים, מזיעים וכו'... המצביעים על הפרשה מוגברת בריריות בפתחיו של האדם.

בקיץ ישנה תופעה שאינה קיימת בטבע עקב המזגנים. האדם ממקום חם מאד נכנס למקום ממוזג עד כדי קור אימים והגוף בבת אחת צריך להתגבר על השינוי הפתאומיים ומלקרר את הגוף על ידי הזעה בעיקר הוא צריך לחמם וכך להפך. לא קיימת מציאות כזו בטבע! העולם שלנו בנוי על תהליכים והדרגה. כמו למשל: בין חורף לקיץ ישנה הדרגה של סתיו ואביב. החוסר הדרגה במצבי מעבר אילו בין קור לחום יוצר חוליים אצל האדם.

ומה קורה בחורף? האדם ספון בביתו בחימום. ממשיכה תקופת אגירת השומן, כי זוהי התקופה הנכונה לאגירת השומן שאמורה להיות מנוצלת בקיץ. **והאדם ממשיך להשמין ולהשמין ללא מעצור וללא הוצאת אנרגיה באופן טבעי.** מעבר לכך אם אדם מחמם במזגן הוא מרגיש את היובש של המזגן יותר בחורף כיוון שהלחות בחורף מועטה מאד. ובחורף נשארת סכנת ייבוש הריריות בעינה במיוחד אצל ילדים. יש להקפיד בעת חימום החדר על לחות מתמדת של אדים קרים או כוס מים חשופה בחדר שתתאדה ולמלאה שוב ושוב.

אז מי שרוצה לרדת במשקל, כדאי קודם כל להתמזג עם הטבע ולא למזג את האוויר.

בהצלחה...