



איך אפשר להשיג בריאות קורנת רגשית ופיזית על ידי גישה נכונה לרגשות שלך?

יכול להיות שאת חווה מחלה מאיימת חיים או קושי רגשי משמעותי.

יכול להיות שאצלך בסך הכל, הכל בסדר.

את אולי סובלת מכאב כרוני מציק, אולי יש לך קושי עם מערכת יחסים ספציפית בחיך, אולי את קצת עמוסה מידי באחריות מהעבודה, מול הילדים והבעל. אבל טפו טפו, המשכורת נכנסת מהבנק, הבוס די מרוצה אבל משהו פנימי לא מרפה. קיימת איזה שהיא תחושה או מקום בתוכך שלא מרגיש שלוה, אושר וסיפוק ואת שואלת את עצמך לגבי הדרך הנכונה לחוות שינוי.



את מרגישה שאם רק קושי מסוים בחיים שלך יפתר את תהיי הרבה יותר מצליחה ומאושרת בחיים שלך. אבל כשאת מצליחה לפתור אותו מייד מופיע קושי נוסף שתופס את תשומת ליבך והתסכול רק מתעצם.

בנסיון להגיע להצלחה ואושר פנימיים את שואלת את עצמך איך אוכל להבריא לחלוטין, למצוא איזון רגשי ובהירות מחשבית. את שואלת אם אפשרי עבורך להגיע לריפוי מלא ועמוק ולהגיע להצלחה ואושר לאורך זמן ואיך עושים את זה? כיצד אפשרי עבורי להפוך את הנושא שמטריד אותי לקריאת השכמה ולהתעוררות לחיים האמיתיים שלי, לחיים מלאי תשוקה, קלילות ואושר?

אז איך רגשות קשורים בכלל לבריאות וריפוי?

כולנו נולדנו עם לב פתוח, אור קורן מהעיניים ואושר פנימי. כילדות הרשנו לעצמנו להרגיש באופן פתוח את כל קשת הרגשות ולא פחדנו מטעות, כשלון או דחיה.

כשרצינו משהו מאבא ואמא השתמשנו באלף ואחת שיטות להשיג את מבוקשנו וגם כשלמדנו ללכת נפלנו המון פעמים עד שהצלחנו ללכת כמו הגדולים.

כשמסתכלים על ילדים רואים שהם יודעים להיות בכאן ועכשיו בצורה מלאה, לשחק עם עצמם ועם החיים באופן פשוט ושמח. רוב הזמן הם חווים תחושת סיפוק ונמצאים בנוכחות ברגע הזה.

ילדים מקשיבים לקול פנימי שמציע להם לחקור ולבדוק את החיים ואת שפע האפשרויות שהם מציעים ממקום חופשי ומלא תום.

לעומת זאת כמבוגרים משהו קורה לנו.

אוסנת הרסן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org.il](http://www.osnat.org.il)



אותו תום, אותה שמחה פשוטה של הוויה ואותה יכולת לחקור את החיים מבלי
לפחד מהלא נודע נעלמים לנו

ואת מקומם תופסים רצינות, כבדות, מחויבות לבית, למשפחה לעבודה, עומס
של משימות שלא נגמר. האדישות מחליפה את מקומה של הסקרנות והפחדים
תופסים את מקומם של הסקרנות והחקירה של העולם.

ריבוי המשימות והמסרים של עולם המבוגרים יחד עם הדוגמא האישית של
מבוגרים שאומרים לנו לסגור את עולם הרגש כי ...

את לא יפה כשאת בוכה, את כבר לא תינוקת, אסור לכעוס, ילדים צריכים
להיות בשקט כדי לא להפריע לאבא ואמא, זה מסוכן להביע חיבה וידידות
לאנשים זרים ועוד ועוד.

כל האמירות הללו מלמדים את הילדה שהיינו לסגור את ליבה בפני חלק
מהרגשות שלא היתה להם לגיטימציה ולהכנס לעולם המבוגרים עם הדחקה
רגשית.

החברה המודרנית לא מתגמלת אנשים על היותם רגישים, אכפתיים, אוהבים
ומלאי חמלה וכוונות טובות. להיות אידיאליסט ועם ערכים כבר לא נחשב בעולם
המודרני שמעריך הצלחה, כסף, יופי ופירסום.

ולכן כנשים מודרניות החלק במוח שאחראי על דמיון, יצירתיות, רגש וחיבור
פנימי הופך לפחות ופחות דומיננטי בעוד החלק השמאלי במוח שאחראי על
משימתיות, חשיבה אנליטית, אסטרטגית, רציונלית ומשימתית פעיל רוב
היממה ומקבל המון שבחים ואישורים מבחוץ.

המחיר על חוסר האיזון בין פעילות שתי האונות יוצר חוסר סבלנות, קושי
להכיל, יסורי אשמה בניסיון להיות סופרוומן, קושי להתחבר לנשיות ולמקום של
אהבה עצמית, ביקורת אינסופית, צורך להוכיח ולהגיע להשגים בצורה מוגזמת
ודפוסים רגשיים לא בריאים שעוברים הלאה מאמא לבת.

הניתוק הרגשי שמבחוץ הכל בסדר וכביכול החלום של להיות עם משפחה,
עבודה וחברים מוגשם אבל בפנים יש משהו שיודע שזה לא ממש בסדר. יש
תקיעות רגשית שמונצחת.

סוד האושר וההצלחה טמונים בהפעלה המאוזנת של שתי האונות. ברכישת
המיומנות תוך כדי יום שלם של משימתיות וחשיבה אנליטית לדעת גם להפעיל
את האונה הימנית. לדעת איך לנהל את הרגשות במצבים של רגשות מורכבים.



מה תאפשר לך היכולת לשלב בין פעילות במוח הימני לשמאלי:

- היכולת להגיע לאיזון רגשי שלווה והרפיה
- להיות יצירתית בפתרון בעיות מורכבות
- להגיע להחלטות הנכונות עבורך דרך שילוב של רגש ושכל.
- אקטיביות במקום ראקטיביות
- להגיב למציאות ממקום פרופרציונלי
- להיות בשיא של אנרגיה
- בריאות פיזית

איך להתמודד עם איום?

כבני אדם כשאנחנו חווים אתגר בחיים שהוא אתגר פסיכולוגי כמו למשל בוסית כועסת, ילד שמסרב להקשיב לבקשות שלנו, בן זוג שלא מעריך אותנו באופן אוטומטי, מחלה פיזית או קושי בריאותי אחר מיד מופעל החלק במוח הפרימיטיבי שנקרא המוח הלימבי. החלק הזה אחראי לתודעה של השרדות ומפעיל תגובות שעזרנו לנו כמין האנושי כשראינו נמר בגונגל. הגוף עובר לתודעה שמאפשרת לו לברוח, לתקוף או לקפוא במקום במטרה להנצל מהנמר.

הבעיה שמה שהתאים לתקופת הגונגל לא מתאים לגונגל מערבי מודרני שבו האיומים הם פסיכולוגיים ולא פיזיולוגיים.

אם כך איך חוזרים לאיזון? איך מחליפים את תודעת ההשרדות בתודעה של שפע, השראה, יצירתיות וריפוי?

תחילה נשוחח על ריפוי פיזי באמצעות ניהול רגשות נכון.

ריפוי פיזי באמצעות תת המודע - הגוף מדבר ואף פעם לא משקר

בפרק הזה נסקור את החוכמה שנצברה מתוך נסיון אישי של אלפי אנשים שהצליחו לגלות את מנגנוני הריפוי הטבעיים בגופם ולהפעיל אותם. אציג בפניך כלים מעשיים לריפוי שיכולים לחסוך לך זמן, כסף ומאמץ שיחזירו לפעולה את המנגנונים הטבעיים של הגוף והנפש כך שתוכלי להחלים ולהרגיש בריאה קורנת ואותנטית מאי פעם.

לרוב האנשים אין מושג איך לעבוד עם הגוף. מטרת המדריך הזה היא ללמד אותך על הדרך ליצור קשר עם האינטליגנציה הטמונה בתאי גופך. הגוף הוא סוג של מד לחץ (ברומטר). כאשר את מקשיבה לאיתותים שלו אז הוא פועל באופן אוטומטי ויכול לאזן את עצמו באופן עצמאי. הגוף שלך הוא מכונה משוכללת והוא רוצה וגם יודע איך להיות במצב בריא.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



תרגיל בסיסי לשיפור הבריאות הפיזית באמצעות הרפייה

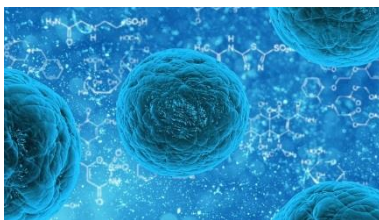
ידוע שמתח רגשי יכול לגרום לכיווץ שרירים ויוצר מתח פיזי. מחקרים גילו שמתח הוא אחד הגורמים המרכזיים למחלה. חשוב מאוד להעביר את הגוף ממצב של כיווץ, מתח והחזקה למצב של הרפיה כי זה מאפשר לחוכמת הגוף לפעול ומעביר את השליטה מהאונה השמאלית לאונה הימנית כך שכוח הריפוי יוכל לפעול. כשאנחנו עסוקים בנסיון לשרוד האונה השמאלית בפיקוד והריפוי מושהה.

כדי להרפות את הגוף הכנתי עבורך מדיטציה הרפיה. שתשלח אלייך בימים הקרובים.

ריפוי ספונטני ממחלות באמצעות כוח התודעה איננו נס

ד"ר דיפאק צופרה הוא רופא קרדיולוג שלמד רפואה מערבית והוא ממוצא הודי. דיפאק החליט שהוא הולך לעשות דבר מהפכני והולך לחקור את אותם אנשים שחוו ריפוי ספונטני ללא תרופות וללא ניתוחים. רפואה מודרנית חוקרת לרוב מחלות ומוות. דיפאק החליט לשנות כיוון ולחקור את אחת התעלומות הגדולות ברפואה – תהליך הריפוי הספונטני. תהליך שלרוב נתפס כנס, אבל דיפאק הצליח להראות שזה לא נס, אלא אפשרות מעשית עבור כל אחד.

הגוף שלך צעיר הרבה יותר ממה שאתם חושבת



אפילו אם גילך הוא בעל שני ספרות, את צעירה הרבה יותר ממה שנראה לך. המדע כבר הוכיח שתאי הגוף כל הזמן מתחדשים. למעשה כל 10 שנים רוב רובם של תאי הגוף כולל השלד והעצמות מוחלפים לגמרי. האומדן המקובל הוא שכל 10 שנים כל 50 טריליון התאים בגופנו מתחדשים. בטח שמת לב כשהשתזפת שהשיזוף דהה לאחר שבועיים. זה קרה כיוון שתאי העור מתחלפים בפרק זמן של שבועיים בערך. באותו אופן תאים חדשים נולדים ומחליפים תאים ישנים בכל חלקי הגוף בקצב משתנה בהתאם לסוג האיבר בגוף.

זמן התחלפות התאים לדוגמא:

<u>סוג תאי הגוף</u>	<u>משך זמן התחדשות</u>
תאי דם אדומים	120 יום
תאים בבטן	5 ימים
תאי העור (אפידרמיס)	שבועיים
תאי כבד	שנה- שנתיים

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



תאי שלד	10 שנים
תאי גלגל העין	48 שעות

נשאלת השאלה, מדוע יש מחלות שמחזיקות יותר מ-10 שנים. אם כל 10 שנים כל תאי הגוף מתחדשים, מה הסיבה שתא חדש שנולד מעתיק מהתא הישן את הדפוס המשובש של המחלה ולא נולד ונשאר בריא?

מה הסיבה למחלה ולמה תא חדש ובריא משתבש והופך לחולה?



המדע גילה שכשחווים רגש עז ומדחיקים אותו זה משחרר ביוכימיה שסוגרת את המכסים של תאי הגוף. כאשר מכסי התאים חסומים, התאים לא יכולים לתקשר עם תאים אחרים.

דיפאק צופרה גילה שכשהתא נחסם הוא אוגר בתוכו, מלבד הרגש, גם זיכרון שקשור לרגש.

כאשר תא חדש נולד, לפני שהתא הקודם מת, התא הפגוע מעביר לתא החדש את התוכן הרגשי ואת הזיכרון המחובר אליו וכך הדפוס של השיבוש והמחלה בתא משתמרים גם כאשר נולדים תאים חדשים. מחקרים שנעשו גילו שב-85% מהמקרים, המחלה התגלתה באותם תאים שהיו חסומים. זאת אומרת ש-85% מהמחלות הן בעלות רכיב רגשי מובהק.

לשמחתך התהליך הוא הפיך. כאשר מרגישים רגשות בחופשיות, כמו שילדים חווים רגש, התאים נשארים פתוחים ומנגנוני הריפוי הטבעיים של הגוף מתפקדים באופן מוצלח.

כיצד ריפוי ספונטני מתרחש אצל חולי סרטן?



במסגרת עבודתו דיפאק חקר אלפי מקרים של חולי סרטן שנרפאו לגמרי, לאחר שכבר הוגדרו כחשוכי מרפא ונקבע שנותרו להם חודשים ספורים לחיות. מטרתו היתה לגלות מה איפשר להם להרפא.

המקרים האלה לדעתו אינם ניסים אלא מוכיחים שההכרה יכולה להגיע עמוק מספיק, כדי לשנות את הדפוסים המעצבים את הגוף ושהיא מסוגלת כביכול למחוק טעויות מתוכנית האב – לחסל כל מחלה – סרטן, סוכרת, מחלות לב המשבשת תוכנית זו.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



דיפאק גילה ששני גורמים היו משותפים לכל מי שחוה ריפוי ספונטני:

1. הם הצליחו להגיע לאינטילגנציה הפנימית – לחלק שגורם ללב לפעום לעיניים לנצוץ.
2. הם באופן ספונטני קיבלו גישה לזיכרון רגשי מודחק שהיה טמון בתאי גופם ושחררו אותו.

אז איך מנקים את הזכרונות הרגשיים ואת הרגשות המודחקים שנמצאים בתאים?

דמייני שיש כלים שיכולים לתת לך גישה למסע פנימי שבו את חווה שיש לך גישה לרגשות ולזכרונות הקשורים לרגש המצויים בתאים החסומים. תהליך הגילוי חושף את מה שהודחק ו"נקבר" בתוך התאים ולאחר מכן מתבצע תהליך של שחרור, הבנה ולבסוף סליחה כדי שהגוף והנפש יחלימו.

לשמחתי אני יכולה להגיד לך מנסיון של אלפי שעות טיפוליות, זה לא דמיון – זה אפשרי לחלוטין ואלפי חולים נרפאו באמצעות תהליכים כאלו ממחלות.

הרבה אנשים מזלזלים בכוח הריפוי של התודעה, בדרך כלל איננו ממקדים את עוצמתה של המודעות הפנימית שלנו ואיננו משתמשים בעוצמתה האמיתית אפילו ברגעי משבר קשים ביותר. מקרי ריפוי מופלאים מתקבלים באי אמן פחד וזלזול. אבל לכולנו יש תודעה והניסים האלה הם הרחבה של יכולות נורמליות שיש לכולנו.

למה כשהגוף מאחה עצם שבורה אנחנו מתייחסים לזה כמובן מאליו ואילו ריפוי עצמי של סרטן נחשב נס?

חיבור עוצמתי שקיים אצל כולן

התשובה היא הקשר בין גוף לנפש.

התפיסה הרווחת היא שריפוי ספונטני של סרטן תלוי באיכות מיוחדת של הנפש, ברצון עמוק לחיות, בהשקפה חיובית הרואית או ביכולת נדירה אחרת כלשהיא. מההבחנה הזו משתמע שיש שני סוגי ריפוי.

1. ריפוי נורמלי

2. ריפוי לא נורמלי או חריג

דיפאק מאמין שזו טעות. הזרוע מתאחה בצורה תודעתית וגם הסרטן.

הסיבה שלא כל אחד מצליח למצות את תהליך הריפוי במלואו היא שאנו נבדלים זה מזה ביכולת להניע את תהליך הריפוי בתוכנו.

אוסנת הרסן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



אפשר לראות את זה באופן התגובה שלנו למחלה חשוכה מרפא.

הסטטיסטיקה לריפוי ספונטני ממחלות מסכנות חיים היא עגומה:

1% מכלל החולים במחלות חשוכות מרפא מצליחים לרפא את עצמם.

5% חיים מעבר לממוצע.

בנוסף מחקרים מראים שמבין החולים במחלות רציניות

20% מחלימים עם תוצאות מצוינות.

80% מחלימים באופן חלקי.

ככל הנראה החולים שהחלימו למדו לעורר את כוח הריפוי של עצמם והמצליחים מביניהם הצליחו לעבוד עם הנפש ועם הגוף והפעילו את כוח הריפוי של התאים עצמם.

האשמה היא לא הגנטיקה שלך!

תחום מחקר חדש ומרתק בשם אפיגנטיקה חוקר את האפשרות לשנות את הליקויים הגנטיים עימם נולדנו. עוד תפיסה מיושנת היא שאנחנו קורבנות הגנים שלנו. אם נולדנו עם גנים לא טובים, זה בהכרח אומר שבעתיד נהיה חולים כמו כל השושלת המשפחתית שלנו. היום מבינים שהגנים אינם שולטים עלינו וכי מה שמפעיל אותם או מנטרל אותם זה המחשבות הרגשות וסביבת החיים הרגשית שאנו נמצאים בתוכה.

בדומה לכך הגישה הקונוונציונלית שרואה באדם מכונה שמתקלקלת ויש צורך לתקנה ללא קשר לנפש משתנה.

אני במדריך הזה רוצה לבחון איתך את האפשרות שגם התפיסה שריפוי ספונטני הוא בגדר נס ובלתי אפשרי, היא מוטעית. אני רוצה שתשקלי את האפשרות שריפוי ספונטני הוא דבר מעשי, מדעי ואפשרי עבורך באופן אישי, לא משנה במה את חולה ואילו ניבויים פאסימיים יש לרפואה הקונוונציונלית עבורך..

דוגמאות לשינויי תפיסה ומהפכות בתודעה במדע הרפואה:

שינוי תפיסה לגבי פגיעה בתפקוד המוח עם עליית הגיל –

בעבר חשבו שסניליות היא דבר טבעי שמגיע עם הגיל. היום יודעים שהמוח מצוייד היטב ומסוגל לתפקד מצוין גם עם עליית הגיל.

בעבר הרפואה ראתה ניוון מוחי עם ההתבגרות כהליך בלתי נמנע. התגלה שתאי המוח רק מתים ולא מתחדשים, לכן המסקנה ההגיונית היתה שסניליות ופגיעה בזיכרון עם עליית הגיל היא דבר טבעי ובלתי נמנע. היום

אוסנת הרסן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מיל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



ידוע שזיכרון ותפקוד מנטלי מעולה בזיקנה הם דבר טבעי ואפשרי מכיוון שהחיבורים בין התאים במוח מתרבים עם הגיל ומאפשרים תפקוד מוחי מצויין.

מאז ראשיתה התייחסה הרפואה להתנוונות תפקוד המוח אצל קשישים כאל תופעה טבעית. ניוון זה תועד באופן מקיף על ידי מחקרים "אובייקטיביים" הקובעים כשאנו מזקנים המוחות שלנו מתכווצים ונעשים קלים יותר ומאבדים מיליוני נוירונים (תאי עצב) בכל שנה. בגיל שנתיים יש לנו את מכסת הנוירונים המלאה ומגיל 30 מספרם מתחיל לרדת. כיוון שנוירונים לא מתחדשים, אובדן של תא מוח הוא בלתי הפיך. על בסיס עובדה זו, הירידה בתפקוד המוח קיבלה תוקף מדעי, נראה היה שבאורח בלתי נמנע, הזקנה מובילה לאיבוד זיכרון, ירידה בכושר החשיבה, פגיעה באינטליגנציה ועוד סימפטומים דומים.

הנחות מוטעות במשך שנים

אולם כיום ידוע שהנחות אלו שכובדו במשך זמן רב הינן מוטעות. מחקר שנערך עם קשישים בריאים בניגוד לחולים המאושפזים אותם חקרה הרפואה גילה ש80 אחוזים מהאמריקאים הבריאים שלא נתונים למצוקה נפשית כמו בדידות, דיכאון או מחסור בגירויים חיצוניים אינם סובלים מאובדן זיכרון משמעותי עם הגיל.

במבחנים שהשוו קשישים בני גיל 70 לבני גיל 20 - הקשישים בני ה70 הגיעו לתוצאות טובות משל הצעירים במבחני זיכרון לטווח ארוך. לאחר תרגול יומיומי קצר של הזיכרון לטוח קצר התקרבו בהישגיהם לנבדקים הצעירים.

מסתבר שכפיצוי על התאים – הדנדריטים זרועות התא שמקשרות בין התאים צומחות גם בגיל מבוגר ויוצרים ערוצי תקשורת לכל כיוון.

הסוד לתפקוד בגיל מתקדם

מה שקובע הם ההרגלים

מסתבר שהסוד לתפקוד בגיל מתקדם טמון בהרגלי השימוש במוח ולא בכמות התאים במערכת העצבים. כל עוד אדם נשאר פעיל מנטלית, הוא יישאר אינטליגנטי כפי שהיה בנעוריו ובגיל העמידה. אנשים אומנם מאבדים מעל למיליארד תאי מוח במשך חייהם. אבל כל תא יכול להצמיח גם בגילאים מתקדמים אלפי זרועות תא שמשמשים כערוצי תקשורת חדשים (דנדריטים). כך שמיליוני דנדריטים מייצרים רשת כבישים מסועפת שמחברת תאים שונים. במוח בריא, אם כן, סניליות אינה דבר נורמלי מבחינה גופנית. דוגמא זו ממחישה עד כמה הרפואה יכולה לשגות כשהיא עומדת על כך שהחומר קודם לרוח.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org.il](http://www.osnat.org.il)



כי אולי נכון להגיד שתא עצב יוצר מחשבות אבל גם נכון באותה מידה להגיד שמחשבה יוצרת תאי עצב. במקרה של דנדריטים חדשים החשיבה, הזיכרון והפעילות המנטלית הם שיוצרות ריקמה חדשה.

כמובן שזה משלים לדאגה לצרכים הפיזיים של הגוף שפוגעים או משפרים את הזיכרון: ויטמינים, תזונה נכונה, שתיה.

אפשר להגיע לגיל מתקדם ולהשאיר בריא לא רק מבחינת תפקוד מוחי אלא גם מבחינות נוספות

שרירים – כל עוד מתאמנים שרירי הגוף לא יתנוונו והכוח לא ייפגם אם כי תהיה ירידה איטית בחיוניות. אפשר להתאמן אפילו בגיל 65 למרתון.

אפיגנטיקה – אנחנו לא קורבנות של הגנים שלנו.



בעבר התפיסה המדעית היתה שאנחנו קורבנות של הגנים שלנו ואין לנו יכולת להשפיע ולתקן את המטען הגנטי שקיבלנו מהורינו ומשפחתנו. כיום מחקרים חדשניים מראים שהמחשבות והרגשות שלנו יכולים להשפיע ישירות על המטען הגנטי שלנו.

המדע, הרפואה והתקשורת נטו להאמין שהגנים שקיבלנו מהשושלת המשפחתית שלנו מכתובה לנו את האופי, היופי, את המצב הבריאותי שלנו והמחלות שלנו. זאת אומרת שאם יש היסטוריה משפחתית של מחלה מסויימת אז יש סיכוי שאנחנו נחלה גם במחלה. האמונה הזו מייצרת צורך למנוע מראש את המחלה ולכן יש נשים כמו למשל אנג'לינה גולי ש כדי להציל את עצמה מסרטן שד שהיה מאוד שכיח במשפחתה כרתה את השד אפילו לפני שחלתה כצעד מניעתי.

אולם האמונה הזו הינה שגויה מבסיסה. שגויה לחלוטין!!

האמונה הזו מתבססת על האמונה המדעית כי הגנים הם השולטים בתא ולמעשה בכל התהליכים הביולוגיים המתרחשים בגוף. הגנים נחשבים ל "מוח" של התא, וכפי שהמוח שלנו שולט בגוף, כך הגנים כביכול שולטים בתא. ומכאן, שאם יש "גן של סכרת" אז נגזר עלינו לחלות במוקדם או במאוחר בסכרת. אותו הדבר עם גן של סרטן כזה או אחר...

האמונה הזו עשויה לגרום לנו להיות יחסית פסיביים בכל הנוגע לבריאותינו, כי אם קיבלנו גנים של מחלה נתונה וכניראה שנגזר עלינו לחלות בה, אז אין הרבה שאנו יכולים לעשות בעניין. וכך אנו הופכים להיות קורבנות של הגנים שלנו,

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מיל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org.il](http://www.osnat.org.il)



שקיבלנו מהורינו.

את אולי שואלת את עצמך בשלב זה: אבל למה היא (כלומר, אני אוסנת... ;)
קוראת לזה אמונה? הרי זה נכון, הגנים אכן שולטים בתא. כולם יודעים את
זה...

אז זהו, שלא!

מה באמת שולט בתא?

הגנים אינם שולטים בתא, והם כלל אינם בגדר "המוח" של התא.

הרשו לי להביא לידיעתך מספר עובדות:

* כאשר מוציאים את המוח מחיה, החיה מתה. כאשר מוציאים במעבדה את
הגרעין מהתא (בגרעין נמצאים הגנים של התא) התא ממשיך להתקיים ולהגיב
לסביבתו כרגיל במשך כחודשיים. בסופו של דבר הוא מת בגלל שחיקה טבעית
של חלבוני התא, וחוסר יכולתו לייצר חלבונים חדשים מכיוון שחסרים לו הגנים
מהם מיוצרים חלבונים.

* כאשר מגדלים במעבדה תאי גזע – (stem cells) אלו תאים בגוף שמסוגלים
להתרבות ולייצר במידת הצורך עוד תאים בוגרים – הם יתפתחו לסוגי תאים
שונים בתנאי גידול שונים. כלומר, תאי גזע בעלי אותם הגנים בדיוק, יכולים
להתפתח לתא שריר, תא שומן, תא עצם, ועוד סוגי תאים, כאשר משנים את
סביבת הגידול שלהם. אותו חומר גנטי, סביבת גידול שונה = ביטוי גנטי שונה
ויצירת תא מסוג שונה.

* בגרעין התא, בו מצוי ה-DNA (DNA - הוא החומר הגנטי), יש גם הרבה
חלבונים. למעשה חלבונים מהווים כמחצית ממשקל הגרעין. אך במחקרים
תמיד זרקו את חלבוני הגרעין מתוך אמונה שהם אינם חשובים, וחקרו רק את
ה-DNA - המבודד. רק יחסית לאחרונה החלו לחקור גם את תפקיד החלבונים
המצויים בגרעין.

וכך נולד מדע האפיגנטיקה.

"אפי" משמעו "מעל". האפיגנטיקה עוסקת במה שנמצא מעל לגנים, כלומר,
במה ששולט על הגנים.

הגנים כפועלים מכניים

הגנים הינם למעשה רק תבניות מהן מיוצרים חלבונים (החלבונים הם אבני
הבניין של התא והגוף). אולם אף גן אינו יכול להפעיל את עצמו. נדרש חומר
חיצוני כלשהו שיגרום להפעלה של הגן וליצירת החלבון מאותו הגן.

אוסנת הרסן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק
מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



ומהו אותו חומר חיצוני השולט בהפעלת או כיבוי הגנים?
החלבונים הנמצאים בגרעין.
אותם חלבונים שבמשך עשרות שנות מחקר התעלמו מהם, מתגלים לאחרונה
כמי ששולטים בגנים.

אך כיצד יודעים חלבוני הגרעין מתי להפעיל גן מסויים ומתי לכבותו?

מבלי להיכנס כאן להסברים מפורטים, אומר רק שחלבוני הגרעין יודעים מתי
להפעיל ומתי לכבות גן נתון על סמך מסרים שהם מקבלים מבחוץ, מהסביבה
בה נמצא התא. כלומר, חומרים שמגיעים מחוץ לתא הם למעשה השולטים על
ביטוי הגנים.
בדיוק כמו תאים הגדלים בנוזל במעבדה, גם התאים בגוף שלנו נמצאים תמיד
בנוזל הבין-תאי הממלא את כל החללים בין התאים. והחומרים המצויים בנוזל
הבין-תאי הם השולטים בגנים.

התנאים להפעלת הגנים שקשורים למחלות

נאמר שיש לנו גן הקשור למחלה מסויימת, למשל סרטן שד. אז הגן הזה יופעל
רק בתנאים מסויימים, כלומר, רק אם יהיו חומרי-האיתות המתאימים שיגרמו
להפעלה של הגן הספציפי הזה. ללא חומרי-איתות אלה הגן יהיה כבוי.

ומהם אותם חומרי-איתות הגורמים להפעלה או כיבוי של גנים?

ומהיכן הם מגיעים?

מדובר במגוון אדיר של חומרים. חלקם מגיע ישירות מהמזון שאנו אוכלים,
שמתעכל במערכת העיכול ונספג לדם. וחלקם מיוצרים על ידי הגוף, או כתגובה
למזון שאנו אוכלים, או כתוצאה מהמחשבות שלנו: האופן בו אנו תופסים
ומפרשים את ההתרחשויות סביבנו תורם אף ליצירת חומרי-איתות.
למעשה, שני הדברים האלו – המזון שאנו אוכלים והפירוש שלנו לסביבה – הם
שני הגורמים העיקריים לסוג חומרי-האיתות המשוטטים בנוזלי הגוף.
משמעות הדבר היא שהמזון שלנו והמחשבות שלנו (האופן בו אנו מפרשים את
הסביבה) גורמים להפעלה או כיבוי של גנים. ובמילים אחרות, למזון ולמחשבות
שלנו יש השפעה גדולה על יצירת מחלות או מניעתן.

יש מחקרים שמוכיחים את זה

מחקרים רבים מהעשור-שניים האחרונים מוכיחים זאת. הרי מספר דוגמאות:
*עכברים בעלי גן הגורם להשמנה ולסכרת שקיבלו תוסף תזונה מסויים גדלו
במשקל נורמלי ולא פיתחו סכרת.

אוסנת הרסן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק
מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org.il](http://www.osnat.org.il)



* חולדות שמקבלות מזון המכיל חומר מסרטן מפתחות סרטן. חולדות שקיבלו אף הן את החומר המסרטן, אך קיבלו פעמיים-שלוש ביום מספר דקות של ליטוף על ידי האדם המטפל בהן – לא פיתחו סרטן. כלומר, הליטוף, המגע, מנע את התפתחות הסרטן.

* אצל אנשים שהועברו לתזונה טבעונית נטולת כל מזון מהחי, נמצא לאחר שלושה חודשים שינוי דרמטי בביטוי של כ- 500 גנים! הביטוי של גנים "טובים" (נוגדי מחלות) עלה, בעוד שהביטוי של גנים "רעים" (גורמי מחלות) ירד.
* מחקרים שונים מראים כי מעבר לתזונה טבעונית מסויימת מביאה לריפוי של מגוון מחלות, כגון סכרת, טרשת עורקים, לחץ דם, וסרטן. אנשים שעל פי הרפואה הקונבנציונלית נגזר דינם לחיות עם המחלה ולקחת תרופות כל חייהם – נרפאו לגמרי כשעברו לתזונה טבעונית מתאימה.

אז את מבינה!? הגנים הינם רק תכניות שמהן מיוצרים החלבונים השונים, אך מה ששולט בהפעלת וכיבוי הגנים השונים הם אותן חומרי-איתות המגיעים אל התא מהסביבה בה הוא נמצא.
אנחנו לא קרבנות של הגנים שקיבלנו מההורים שלנו.
יש בידינו את היכולת לגרום ולהביא להפעלה של גנים "טובים" ולכיבוי של גנים "רעים" לנו.
זה לגמרי בידינו!
או יותר מדויק לומר, זה בידי התודעה שלנו והפה שלנו; ...

למי שרוצה להתעמק עוד בנושא הזה של אפיגנטיקה אני ממליצה מאוד לקרוא את הספר של ד"ר ברוס ליפטון, מחלוצי האפיגנטיקה – "הביולוגיה של האמונה". שהוציאה הוצאת פראג המעולה.

שינוי תפיסה לגבי מחלות לב

**פעם חשבו שהתקפי לב הם טבעיים
בגיל מתקדם, היום ידוע שהתקפי לב
נובעים מתזונה רווית שומן.**



הלב – עם הגיל נעשה פחות גמיש ושואב פחות דם אבל גם מחלות לב והסתיידות עורקים שנחשבו נורמליות בגיל מבוגר נתפסות היום כניתנות למניעה באמצעות תזונה וסגנון חיים. התקפי לב שנחשבו לנתון טבעי בזיקנה פחתו ב-40 אחוז בעשור האחרון בלבד הודות לשליטה ביתר לחץ דם והפחתת כמות השומן בתזונה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



הגישה של הרפואה הקונונציונלית

בעבר הגישה של בתי ספר לרפואה היתה שחידק א', גורם למחלה ב' וניתן לריפוי באמצעות תרופה ג'.

נראה כיום שזו רק אפשרות אחת מבין שפע של אפשרויות. כיום נראה שאנשים מסוגלים לקחת חלק בתהליך הטיפול שהם מקבלים ואף לשלוט במהלך מחלתם באמצעות מחשבותיהם.

אז איך יוצרים ריפוי ספונטני שעובד ומביא תוצאות?



ברנדון בייס היא מנטורית בינלאומית ומנחת סדנאות במעל 40 מדינות. היא כתבה רב מכר בשם המסע ופיתחה מתהליך הריפוי שעברה בעצמה בו החלימה מגידול בגודל כדורסל שהתגלה בבטנה תוך 6 שבועות ללא תרופות או התערבות רפואית כלשהיא. ברנדון גילתה דרך מעשית פשוטה ומהירה להקל ואף לרפא תסמינים פיזיים באופן מתמשך עם תוצאות שמחזיקות מעמד.

ברנדון היתה העוזרת האישית של אנטוני רובינס (המאמן הכי מפורסם בעולם) לימדה הלכה למעשה אנשים להגיע לבריאות ואיזון נפשי באמצעות תזונה, יוגה, מדיטציה ועוד. היא היתה בעלת שפע של תעודות בסוגים שונים של רפואה והיתה אדם מאושר בנישואיה והרגישה מסופקת ושמחה בעבודתה.

הגידול שגרם לגילוי

ברנדון התביישה והופתעה לגלות באחד הימים במפתיע שבבטנה יש גידול בגודל כדורסל. היא למדה אצל דיפאק צופרה והכירה את הסטטיסטיקה והיתה נחושה להצליח לרפא את עצמה ללא ניתוחים ותרופות. היא הלכה לרופאה קונונציונלית שאמרה לה שהיא חייבת ניתוח כיוון שהיא סובלת מדימום, הגידול לוחץ על איברים פנימיים והיא ממש בסכנת חיים.

ברנדון ביקשה ממנה חודש על מנת לנסות את כל השיטות של רפואה משלימה שהכירה כדי להמנע מניתוח וכימותרפיה. ברנדון השתמשה בכל הכלים שהכירה. היא עשתה קינסילוגיה, לקחה מרקחות צמחים, NLP ודיקור כדי לעצור את הדימום. היא הצליחה לעצור את הדימום תוך 3 ימים והיה לה הארכה של חודש עד שהיא תאושפז לצורך הניתוח.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il



ברנדון ידעה את זה אבל אפשר לדעת את כל המדע וכל הסטטיסטיקה ולהבין את השכפול של התאים אבל אם אין שיטה לגשת לתאים זה לא יותר מחזון של אפשרויות למה הגוף האנושי מסוגל.

ברנדון חיפשה דרך פשוטה להגיע לזכרונות של התאים ולהבריאה.

ברנדון הלכה לרפואה האלטרנטיבית והביאה את גופה למצב מצויין. היא עשתה צום מיצים אורגנים, לקחה מרקחות עשבים, הומאופתיה, עברה תהליכי שחרור רגשי, היפנוזה, קינסיוולוגיה, מסאג', קרניו סקראל כל מה שהיא ידעה שהיה פנוי. תוך 3 שבועות נראתה קורנת מהעבודה שעשתה, אבל הבטן היתה קשה והיא הבינה שאף אחת מהשיטות לא עבדה.

מסע שהתחיל מתחתית התהום

ברנדון היתה נואשת היא ניסתה המון שיטות אבל שוב דבר לא עבד. היא חשה שלמרות כל התעודות והידע שלה בכל זה כלום לא עבד והיא כשלון גמור. ברנדון מספרת שמתוך היאוש היא פשוט הפסיקה להלחם ומשהו בתוכה ויתר, היא הפסיקה להלחם במציאות ובמחלה, הפסיקה לנסות להבין תשובות או לדחוף כדי איכשהוא להבין את הגידול. היא מספרת שפשוט ויתרה ונכנעה ובכניעה הזו משהו קסום ומיסטי קרה.

"כשיתרתי נפלתי מכשלון ליאוש שחור ולא ידעתי מה לשאול, מה לחפש, מה לעשות, נפלתי מהדיכאון לחוסר אונים וכששכבתי שם משהו ויתר והפך לאפלה שחורה שבתוכה הרפתי ונפלתי לתוך אמבט של שלווה, תמימות של לא לדעת כלום, לא לדעת איפה הפתרונות או מה לשאול, פשוט נחתי בתוך חוסר הידיעה והיתה שלווה שמילאה את כל החדר.

עלתה תפילה בבקשה איכשהוא תן לי לגלות מה מאוחסן בתוך הגידול, תן לי לעבור תהליך של שחרור."

[צוטט מספרה של ברנדון ה"מסע" מאת הוצאת פראג המצויינת]

ניתן לרכוש את הספר באתר במחיר מוזל.

זכרונות ילדות צפו ועלו

ברנדון מספרת שלא ציפתה לתשובה אלא הודרכה לתוך הגידול. המוח שלה סיפר לה שזה לא יכול להיות כי עלה לה זיכרון של התעללות מהילדות שכבר קיבלה את זה. ברנדון עברה שנים של פסיכותרפיה והמינד אמר שכבר טיפלה בזה אבל הגוף אמר "את חושבת שאת טיפלת בזה? אבל זה לא ממש קרה!". ברנדון החליטה שאין לה מה להפסיד ועברה תהליך רגשי שכבר הכירה. כשעשתה את זה הגיעה לאותו מקום של קבלה שהייתה בו כל השנים ואז היא

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מיל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org.il](http://www.osnat.org.il)



שאלה מקום פנימי שלו בתוכה, "האם סיימתי?" התשובה שקיבלה היתה "לא".

שוב היא הרגישה את היאוש זוחל פנימה מוקפת באפלה וחושך ברנדון מספרת שנחה באמבט של שלווה עם עיניים סגורות. עדיין במסאג' ועוד תפילה עלתה. "איך להשלים את התהליך? איך להבריא?"

המחשבה עברה בתוכה - אני לא יודעת אם זה הזיכרון הנכון ואפילו אם כן, אני לא יודעת איך להבריא.

התשובה הגיעה מתוך תוכה – "סליחה".

ההחלטה לפתוח את הלב וההחלמה

ברנדון סיפרה שלמרות שספקות וציניות עלו בתוכה והיא לא היתה בטוחה שהזיכרון של ההתעללות הוא זה שחסם את התקשורת בין התאים ואיפשר מחלה, היא החליטה לתת אמון בקול הפנימי של האינטואיציה ולזרום עם מה שהגיע. היא אמרה לעצמה שתיתן סיכוי לזיכרון שעלה. ברנדון הסכימה לפתוח את הלב וקלטה ששמה שריון של קבלה של כל מקרי האלימות שקרו בחייה. "30 שנה חוויתי גאווה שהתחפשה להשלמה, גאווה על כך שאני שונה מאמא שלי ואני מקבלת את מה שעשתה ואני יותר טובה ממנה." למעשה היא לא באמת השלימה ולא באמת סלחה על מה שארע. כאשר היא הסכימה בטיפול לפתוח את הלב ובאמת לסלוח היא הבינה שהגידול לא נצמד אליה אלא היא נצמדה אליו. הגידול שיקף את משחק ההאשמה והגאווה שלה. כאשר ויתרה על האשמה ופתחה את הלב הצליחה להחלים.

כאשר היא הגיעה אל הרופאה המנתחת לבדיקה הרופאה צילמה 34 תמונות של הבטן שלה מכיוון שלהפתעתה הרבה הבטן היתה נקיה לחלוטין מגידולים ונראתה כמו של בטן של בת 16.

מתוך נסיונה האישי ברנדון פיתחה סדרת שאלות בדמיון מודרך שמובילה להתחבר לזכרונות שבתוך התאים, לנקות את הזכרונות ולחוות סליחה ושחרור תודעתי רגשי ופיזי.

אירגון המסע בישראל מארח את ברנדון בארץ מידי שנה ועורך סדנאות ללימוד שיטת הריפוי של המסע לאנשים שמעוניינים ללמוד כיצד לטפל בעצמם ואחרים. הסדנאות הם חוויתיות ולימודיות ומתמלאות במהירות מפה לפה. מגיעים אליהם אנשים מכל קצוות הקשת דתיים, חילוניים, בריאים וחולים ומדווחים על מהפך חיים אמיתי.

לשובר הנחה לסדנאות ניתן לסמס למספר 0503833482 ולבקש שובר הנחה.



אוסנת, ספרי לי על שיטת הריפוי שלך

שיטת המסע לחיבור לעצמך מבוססת על פיתוח שערכתי ושילוב של שיטת המסע אותה למדתי באופן אישי אצל ברנדון בייס יחד עם עוד המון שיטות נוספות (מעל 20) שהרגשתי שיעילות עבורי ועבור המטופלים שלי. במשך מעל 7 שנים ומתוך נסיון שהצטבר במאות שעות טיפול ראיתי שבעידן המודרני שנשים הן מאוד עסוקות יש צורך לייעל וליצור שיטה שתעבוד בצורה יעילה אף יותר וקצרה יותר. שמתי לב לתבניות ודפוסים שחזרו על עצמם שוב ושוב אצל מטופלי ופיתחתי שילובים טיפוליים שאיפשרו החלמה מהירה אף יותר.



עבודת הריפוי שבה אני נעזרת כוללת דמיון מודרך כדי להתחבר לחוכמת הגוף ולאפשר גילוי של זכרונות המצויים בתוך תאי הגוף. השיטה מאפשרת לך לגלות ולהיפתח לתודעה שנמצאת בגוף. את עוברת תהליך של הבנה וסליחה כך שכל התודעה הישנה והלא בריאה משוחררת מהתא. הקסם הוא שכשתא חדש נולד, לאחר הניקוי באמצעות השיטה, תאי הגוף החדשים נולדים בלי התודעה הישנה שגרמה למחלה או לשיבושים בתפקוד של התא.

העבודה הזו עזרה לאנשים להפטר מקרון, זאבת, איידס, סרטן, פסוריאזיס, ועוד אינסוף סוגי מחלות שידועות ולא ידועות לרפואה.

בטיפול את מעלה זיכרון רגשי שמקושר לאיבר פיזי ומתמודדת עם התחושות והרגשות המודחקים שעולים מהגוף. כך את למעשה עוקרת את שורש הדפוס וישנה הקלה רגשית ויכולת גדולה יותר להכיל את תחושות הגוף. הטיפול מלמד שהדרך הטובה ביותר להתמודד עם רגשות שליליים היא להתמסר להם, התמסרות מלאה ושדווקא בשל התמסרות זו הרגש הכואב מותמר לרגש נעים, ריפוי מתרחש ברמה הכי עמוקה של הנשמה ושל הגוף והתוצאות מחזיקות מעמד.

אם המדריך דיבר אליך, נתן לך נקודה למחשבה או עורר אצלך התעניינות, רצון או תקווה, אני מזמינה אותך לשיחת ייעוץ אישית בטלפון ללא תשלום. בשיחה אקשיב למה שיעלה וביחד נבחן דרכים להתקדם, להתפתח ולעשות קפיצת הדרך להצלחה ולריפוי שלך.

הטלפון שלי - 050-3833482

אשמח אם את מכירה אנשים שיכולים להנות מהמידע הזה את יותר ממוזמנת להעביר את המדריך הלאה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי במהירות וקלות ובאופן שמחזיק מעמד.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il