

A DIFICULDADE DE BAIXAR DE PESO

Cuidar da Saúde segundo nossos sábios

Consta na Torá (Devarim 4:15): " *venishmartem meod lenafshoteichem* -E guardareis muito vossas almas".

O Rambam escreveu (Hilchot Deot 4:1): "Uma vez que o corpo é saudável e completo segundo o programa Divino, e que é impossível para ele compreender ou saber qualquer sabedoria ou informação sobre a infinidade Divina caso esteja doente, o homem deve se distanciar das coisas que prejudicam o corpo e deve seguir a conduta que curam e restauram seu corpo"

No Talmud (Shabat 82a) consta que Rav Huna perguntou a seu filho Raba, por que você não vai às aulas de Rav Hissda cujos ensinamentos são fortes? O filho respondeu e disse: Por que eu deveria ir ao Rabino Hissda? Quando eu vou em sua aula, ele fala comugo coisas mundanas, assuntos da saúde do corpo! Rav Huna lhe disse com espanto: Ele lida com a vida humana, e você chama isso de assuntos mundanos! Muito mais agora que você deve ir estudar com ele! Aprendemos daqui, o quão é importante aprender e ensinar esses assuntos, pois a vontade Divina é que a pessoa tenha saúde e assim O sirva com alegria.

Saúde firme

Cada pessoa deve manter seu corpo saudável para não adoecer. Portanto, ele não comerá alimentos não saudáveis e evitará o esfriamento de seu corpo e outras coisas que corrompem o corpo, pois a Torá disse (Devarim 4:15): " *venishmartem meod lenafshoteichem* -E guardareis muito vossas almas". Chachamim no Talmud (22b), ensinaram que na Torá (Bereshit 2:7): " *vaiehi haadam lenefesh chaia* – e o homem tornou-se alma viva. Daqui temos a ordem e a obrigação de cuidar da vivência de nossa alma,

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

cuidar para que ele viva o máximo possível, enquanto depende de nós.

Tomar cuidado com obstáculos

Consta non Rambam (Hilchot rotseach veshemirat hanefesh capítulos 11 &12): "todo obstáculo em que haja perigo de vida, é mitsvá afastar e precaver-se dele, e que seja bem precavido pois foi dito: “ (Devarim 4:9): " *hishamer lechá ushmor nafshechá meod* -somente guarda-te a ti mesmo e guarda muito tua alma". Caso não haja retirado tal obstáculo, anulou uma mitsvá positiva.

Consta no Shulchan Aruch (Yorê Deá 116:1, e também no Shaarei Teshuvá) que... ele não colocará nenhuma moeda...não deixará comida ou bebida debaixo da cama em que dorme, porque um espírito maligno os domina.

Manter a saúde – servir a D'us

O Ramabam (Hilchot Deot, Capítulo 4): Uma pessoa nunca deve comerá a menos que esteja com fome e não beber, exceto quando estiver com sede, e que não segure suas necessidade nem por um momento. E quando ele quiser comer frango e carne, ele primeiro comerá frango. E quando ele quiser comer ovos e frango , Ele comerá ovos primeiro. E quando ele quiser comer carne fina [cordeiro] e carne grossa [vitela], ele primeiro comerá carne magra. A regra de ouro: preceda o mais leve e retarde mais pesado.

E outra regra dita na saúde do corpo, enquanto que a pessoa se exercite e se esfoce muito, não se sacie, e seus intestinos estão flexíveis nenhuma doença vem sobre ele e sua forças são fortalecidas, mesmo comendo comidas ruins. Mas quem se senta com segurança e não pratica exercícios, ou quem segura suas necessidades, ou a pessoa que seus intestinos são rígidos, mesmo que coma bons alimentos e se comporte segundo a regras da

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

medicina, todos seus dias serão doloridos e se enfraquecerá degradativamente.

E comer forçadamente mais do que necessita, é um veneno para qualquer pessoa, é considerada como morte em parcelas e a origem das doenças. A maioria das doenças que sobrevêm ao homem nada mais são do que por causa de alimentos ruins, ou porque ele enche o estômago e come comida rude mesmo com alimentos bons, é isso foi ensinado por Shelomo Hamelech em Mishlei (21:23) nos ensina que aquele que preserva sua boca e sua língua, se reguarda de sofrimentos de sua alma. Ou seja, a pessoa evita que sua boca coma uma comida ruim ou seresguarda de não saciar-se mais do que o necessário, e evita que sua língua fale o que não deve, tudo isso é para suas próprias necessidades.

Rambam encerra suas palavras dizendo que todo aquele que se comporta deste modo, garanto-lhe que ele não ficará doente todos os seus dias até que envelheça e morra, e não precise de um médico, e seu corpo esteja inteiro, durante todos seus dias de vida.

Para encerrar a introdução desta aula, trago a vocês mais outra fonte do Rambam (Hilchot Deot 3:3): " a pessoa que se comporta segundo as orientações médicas caso faça isso somente para que seus órgãos estejam "inteiros e no lugar", não é um bom caminho, pois a pessoa deve colocar em seu coração que seu corpo deve estar inteiro e forte para que sua alma seja correta com o intuito de ao máximo ter o conhecimento mais amplo da sabedoria Divina. Pois é impossível que a pessoa tenha amplo conhecimento da sabedoria Divina estando com fome ou doente ou que um de seus membros dói. Agindo do modo correto, a pessoa está em todos seus dias e em todos seus momentos servindo integralmente ao Criador, pois todos seu pensamento está em volta de alacançar suas necessidades corporais para que aproveite o máximo de suas forças para servir ao Todo Poderoso.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

DEPOIMNETO SOBRE A DIFICULDADE EM BAIXAR DE PESO

O dia mais difícil para mim era logo após o Shabat, no Motasei Shabat.

Já havia comido duas refeições cheias no dia do Shabat, sem esquecer que beliscava alguns alimentos entre as refeições. Com certeza, não estava com fome e ainda não havia comido melavê malca, uma refeição que se faz após o Shabat.

Simplesmente estava "obrigado a comer", não consegui segurar esta tentação. O imã entre eu e a comida e tentação de comer o resto da comida que sobrou no Shabat, eram mais fortes do que mim. Mesmo tentando, nunca consegui dominar esta tentação. Não consegui dominar o desejo de devorar frango ou tshulent, kugel ou kishke, não importa o que! Sempre estava ocupado em engolir tudo.

Tinha plena consciência que este comportamento me acrescentava alguns bons kilos, 135kg precisamente. Isto estava fora de meu controle. Sabia perfeitamente as consequências no meu estado de saúde, meu estado físico e meu estado sentimental, e obviamente que estava despontado e sem graça por não dominar minhas "refeições". Porém isso não me fez mudar nada. A única coisa que com certeza sabia era o fato que não conseguia parar de comer.

Minha auto-confiança despencou, pois eu devo ser um rabino que ensina a sabedoria judaica e fala sobre a potência da Torá e dos valores judaicos, incentiva pessoas a sincronizar entre os valores e a alta escala de preferências na vida, e eu mesmo era incapaz de dominar o desejo de não consumir hamburger. Em outras palavras, estava no estado de: "faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço".

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

Durante vários anos tentei baixar de peso. Particpei de grupos "vigilantes de peso", fiz diversos tipos de dieta, peguei pílulas e remédios

Entrei para uma academia e me exercitei constantemente; Eu bati na cesta e corri na pista. Mas o único caminho que se repetiu foi a montanha-russa da perda e ganho de peso - 10 a menos, 15 a mais, continuamente.

Minha vida era muito criativa e significativa, esposa e filhos maravilhosos - mas nenhuma resposta satisfatória em relação ao peso. Até que um dia, em profunda frustração, D'us me abençoou com a bênção do desespero - percebi que estava sofrendo de comer compulsivamente e que estava realmente desamparado diante da comida.

Eu escravo do açúcar e estava desamparado na frente da pizza, quando na maioria das vezes a quantidade da comida e dos "venenos" supera a qualidade dos mesmos. Comia um prato cheio de frango assado e ainda tinha espaço para o prato principal. Nunca pedi para aumentar as porções que pedia, pois sempre pedia em público, uma grande quantidade.

Como se eu fosse um alcoólatra, fiquei desamparado desde a primeira mordida na comida. O vício significa a incapacidade de evitar o uso da matéria ou de algum ato, apesar das consequências conhecidas e do desejo de vencer a tentação - de fazer algo prejudicial contra a minha vontade.

Cheguei à consciência de que não há nada que eu possa fazer sozinho, que possa ter sucesso. Necessito de iniciar novamente a trilha da vida em tudo o que se relaciona à comida. Minha força de vontade não tinha nenhuma possibilidade de vencer a tentação de vencer a comida.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

Não foi fácil para mim engolir aquela "pílula amarga", não era exatamente um pedaço de suflê de carne - embora tenha sido a refeição mais importante que já comi.

Comecei a participar de um grupo de apoio que se concentra em lidar com a alimentação compulsiva. Além do meu anseio físico e da minha obsessão por grandes quantidades, percebi que estava usando a comida como meio de enfrentamento emocional e também como válvula de pressão espiritual. Eu encontrei consolo nos biscoitos, entendimento na salsicha e no salame.

Descobri que minha atitude em relação à comida era muito mais comum em outras pessoas, do que eu pensava. As estatísticas mais recentes revelam a seguinte estatística difícil: 62% dos israelenses estão com sobrepeso e 23% são obesos. De acordo com testes dos Centros de Prevenção e Tratamento de Doenças, a obesidade parece estar aumentando rapidamente em relação ao tabagismo, como a principal causa de morte (entre as causas evitáveis). A obesidade está agora entre os principais fatores de risco para doenças cardíacas, hipertensão, derrame, diabetes e até câncer. O World Health Center considera a obesidade uma epidemia e "o maior problema de saúde não reconhecido no mundo."

Nem todo mundo que lida com a alimentação é um comedor compulsivo. Muitas pessoas usam uma determinada dieta ou algum regime de perda de peso para conter seu comportamento e reduzir seu peso ao nível desejado. Para muitos outros, no entanto, tais regimes e dietas provam ser uma tentativa de montar um cavalo selvagem sem rédeas, e eles se veem atirados ao chão repetidamente ... e novamente. Eu tinha muitos ferimentos e hematomas que podiam atestar isso.

Aprendi que existe uma diferença fundamental entre uma "dieta" regular e um plano de cura para a compulsão alimentar. A dieta

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

trata principalmente do peso. Não importa o pacote que você embrulhe, significa comer menos ou comer de forma diferente e se exercitar mais. Se você perdeu peso e conseguiu, o dietista lhe dirám o seguinte: "Desejo-lhe uma boa vida, a menos que nos encontremos novamente quando o peso aumentar de novo" - o que realmente acontece na maioria dos casos.

Não é tão simples assim. A perda de peso é uma indústria de bilhões de dólares. Não porque compartilhe conosco uma sabedoria oculta que antes era conhecida apenas por alguns poucos selecionados, mas porque muitos de nós somos incapazes de seguir um plano por um longo período de tempo - porque é difícil para nós fazer uma mudança significativa em nossa atitude em relação à comida.

É importante saber que certos ingredientes usados na indústria alimentícia têm tendências viciantes - especialmente o açúcar. Para muitos de nós, inclusive eu, comer açúcar processado em qualquer forma evoca uma compulsão incontrolável de comer mais e mais. Pela minha experiência e compreensão, isso não é menos verdadeiro para produtos de farinha, como pães e bolos.

Nesta caixa, entra o tratamento da recuperação emocional, física e espiritual. É tudo uma questão de nutrição, não de peso. Mais precisamente, trata-se de desenvolver uma conexão saudável e consistente com os alimentos, sendo a perda de peso outro benefício colateral, não um objetivo. Esta é uma consciência maravilhosa de como usar os alimentos de maneira normal - para nutrir o corpo, não para afundar nele; Para satisfazer e estimular as necessidades físicas, em vez de substituir por tratamentos farmacológicos e supressão de sofrimento emocional.

Vamos dar uma olhada: cada um de nós tem dificuldades. Quer sejam pais, filhos, cônjuges, empregadores ou amigos; Dinheiro, honra, carreira, estudos ou somente levantar e sair de casa todas

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

as manhãs, cada um de nós tem coisas que podem causar estresse e angústia.

Minha primeira sessão de terapia foi na manhã de domingo. A sala estava quase cheia, embora fossem apenas 8 da manhã. Cerca de 100 pessoas, que tinham roupas variadas, bem como sua formação geral. No entanto, a única coisa que muitos deles tinham em comum era o tamanho corporal normal.

Esperava uma sala cheia de gente como eu: gorda, desesperada, tímida e exausta. Embora eu não fosse o único que se encaixava nessa descrição, estávamos em minoria, em comparação com o vibrante grupo de pessoas. Um por um, eles se apresentaram como viciados em comida ou comedores compulsivos e fizeram um breve resumo de cinco minutos sobre sua experiência na guerra contra o vício em comida.

Eles tentaram todos os métodos de dieta ou perda de peso que existem sob o sol, e até mesmo alguns dos quais nunca ouvi falar: desde algas até bloqueio bucal. A libertação da compulsão veio apenas quando eles escolheram direcionar seu desejo e determinação para um poder superior, um pedido de poder, sucesso e sanidade em matéria de comida.

Sou um judeu religioso que trabalha para estabelecer uma conexão ativa com D'us, o infinito Criador e sustentador do mundo. Shelomo Hamelech em Mishlei (21:23) nos ensina que aquele que preserva sua boca e sua língua, se reguarda de sofrimentos de sua alma. O Rambam explica que preservar a língua se refere às palavras que não devem ser ditas. Preservar a boca significa abster-se de comitas que lhe causem prejuízo ou se abster de comer mais do que necessita.

Assim consta no Mishnê Torá (Hilchot Deot 4:5): comer demasiadamente é considerado um veneno para o corpo. A

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

maioria das doenças são de origem de alimentos prejudiciais ou por comer demasiadamente

No entanto, não fui a uma sinagoga ou a qualquer outra cerimônia religiosa para escutar esta palestra. Eu estava dando uma palestra no hospital local, participando de uma reunião de comedores compulsivos, que inclui pessoas de todos os tipos de crenças ou níveis de prática religiosa.

Comecei a trabalhar com as ferramentas que me ensinaram, como ir às reuniões regularmente e encontrar um refúgio positivo para minha tendência negativa de comer demais. Eu mantive um plano alimentar recomendado, o que me fez comer alimentos nutritivos pela primeira vez em muito tempo. Aprendi a tratar a comida como realmente é - combustível para o corpo, e não como um amigo secreto que dá satisfação e amizade, mas nunca abandona você.

E aqui, por incrível que pareça, funcionou. Perdi 50 quilos em pouco menos de um ano, o que incluiu uma mudança completa de atitude - não se trata de emagrecer, trata-se de adquirir uma ligação saudável com a alimentação, um dia de cada vez.

Este foi um dos princípios fundamentais do meu sucesso. Muitas vezes no passado, eu nem conseguia começar. Sofri terrivelmente com a doença do "amanhã" - amanhã começarei uma dieta. Amanhã terei mais sucesso. amanhã. amanhã. amanhã...

Foi só quando entrei no programa de cura que finalmente obtive a resposta: "hoje" é a cura para a doença do "amanhã". Concentre-se apenas no dia, não se preocupe com o peso, não se estresse com a necessidade de perder 50 quilos, leve um dia de cada vez, até uma refeição de cada vez e os resultados já vão se preocupar automaticamente em aparecer.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

Essa ideia básica - de que não temos controle sobre os resultados finais de amanhã, é essencial para nossa capacidade de remodelar nossa maneira de pensar sobre a alimentação compulsiva.

Embora nos primeiros meses eu tivesse pontadas de fome ocasionais - afinal, eu reduzi significativamente minha ingestão de proteínas e gordura - mas em pouco tempo meu corpo se adaptou. Pela primeira vez na vida, comi frutas e verduras diariamente, além de reduzir as porções de proteínas e grãos. Minhas rações de comida eram saudáveis e definitivamente o suficiente para nutrir e sustentar meu corpo.

E, na verdade, comecei a tomar café da manhã e esse foi o maior milagre. Acordei todas as manhãs com apetite, em vez de com uma sensação de inchaço e peso. Eu gostava das minhas refeições, e as espalhava ao longo do dia: café da manhã até às 9h. Almoço entre 12h e jantar por volta das 6h. Os lanches, que para mim costumavam ser ações compulsivas, e o que chamo de "humor" de comer, não faziam mais parte da minha agenda. Meu almoço já dava para me segurar até a noite. E quando a vontade de enlouquecer à noite estava começando a surgir, eu reagi radicalmente - fui dormir.

O fato de minha esposa ter se recuperado de sua convivência com a compulsão alimentar, fornecia-me constantemente um modelo de força de vontade e consistência que aspirava imitar. Ela era uma lutadora veterana, já aos 8 anos se juntou aos vigilantes do peso, e agora ela também perdeu 57 kg - e mantém a conquista há seis anos, é um verdadeiro modelo para mim e para muitos outros.

À medida que o processo de cura e a perda de peso progrediam, tentei transferir minha capacidade de controlar a comida para D'us e deixá-lo fazer por mim o que eu não poderia fazer por mim

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

mesma. Então, cinco anos depois, ainda consigo manter meu peso baixo em 50kg - um dia de cada vez.

Como rabino, sei que esse problema afeta o público religioso, assim como o restante do público. Não há necessidade de ir muito longe, basta examinar nossos hábitos alimentares na mesa do Shabat, nos Kiddushim e nos casamentos, para nos perguntarmos honestamente se é assim que D'us realmente quer que celebremos esses eventos. Tente imaginar o Rambam - um dos maiores pensadores, autores de livros e líder espiritual do judaísmo - em uma das seguintes cenas: em pé na barraca de café e bolo no hotel em Pessach ou no balcão de aperitivos...

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)