

”שמחה רבה...אביב הגיע, פסח בא”

מה בין האביב לטבע האדם בעונה, על פי הרפואה הסינית- הערכות כללית והמלצות

מאת: גיא הלר Dip.Ac- מומחה לרפואה סינית מסורתית.

”המודל העונתי”

על פי הרפואה הסינית ומודל היין והיאנג (陽陰) מתחלקת השנה לארבע עונות (四季). חלוקה זו אינה שרירותית, אלא נובעת ישירות מתפיסת עולמם של הסינים לגבי תנועת האנרגיה בטבע והשינויים החלים באיכותה במהלך המחזות השנתי. על פי מודל זה ישנם 4 מערכים אנרגטיים עיקריים במהלך השנה הנובעים מיחסי גומלין שונים בין היין ליאנג, ואלה באים לידי ביטוי מוחשי, כשינויים באנרגיית השמיים והארץ, או במילים פשוטות יותר, כארבע עונות בעלות ייחודיות הנבדלות זו מזו בתכונותיהם.

”עונת האביב”

האביב מתחיל רשמית בתאריך 21 למרץ שבו אורך היום והלילה שווים (Spring Equinox). מתאריך זה ובמהלך שלושה חודשים מתרחש תהליך אנרגטי של התעצמות היאנג אל מול דעיכת היין (Yang Within Yin) הבא לידי ביטוי מוחשי בתכונותיו הייחודיות של האביב (春).

עונה זו ידועה ומורגשת לכולנו ללא יוצא מהכלל, כתקופה של התחדשות, התעוררות, לידה ונביטה, צמיחה ופריצת החיים, יצירתיות יוזמה ועשייה. הטבע ואנו כחלק בלתי נפרד ממנו, מתעוררים משנת החורף ויוצאים החוצה במחול חיים לשמש ולהתחדשות מחזור החיים. זוהי בדיוק הכוונה כאשר טוענים כי בכל עונה ישנו שינוי מהותי באנרגיית השמיים והארץ הבאה לידי ביטוי מוחשי בטבע ובאדם.

ביטוי נוסף ניתן לראות גם אצלנו וביהדות בכלל, עם חג הפסח, חג האביב והחירות. שחרור, בנייה והתחלה חדשה, עשייה, יצירה, יוזמה ונחישות בהוצאה לפועל של רעיונות ותפיסות שהגיעו להבשלה רעיונית.



קליניקה ומרכז לימודים הרצאות סדנאות וקורסים

"מודל חמשת המעברים"

ראייתם של הסינים הקדומים, את האדם כחלק בלתי נפרד לחלוטין מהטבע, הובילו אותם להכיל את אותם רעיונות ולהשליכם על התהליכים המחזוריים והפעילות האנרגטית המתרחשת בגופינו. כך נולד המודל המרכזי ברפואה הסינית, המכונה מודל "חמשת המעברים" או האלמנטים (五行) והחוליה המקשרת בין תפיסה פילוסופית והבנת התהליכים המחזוריים בטבע לבין הבנת יחסי הגומלין המורכבים בין האיברים, הרקמות והתהליכים הפיסיולוגיים השונים בגופינו. מודל זה שהופיע לראשונה בסביבות שנת 1,000 לפנה"ס סימל את המעבר מרפואה אלילית, לרפואה מדעית מסודרת הפועלת על פי יחסי גומלין ודפוסים קבועים וברורים.

"אלמנט העץ"

על פי מודל זה קיימים 5 מעברים או אלמנטים בעלי תכונות שונות זה מזה, היוצרים יחדיו איזון מושלם. לכל עונה משויך אלמנט מסוים וכך "אלמנט העץ" (木) הינו התבטאות ישירה הנובעת מהאביב.

"תחושות ותכונות אופייניות"

בתקופה זו של השנה נחוה עוצמה ונחישות המתפרצת החוצה וכמו העץ, באביב נשאף לצמוח ולהתפתח ולהוציא לפועל רעיונות, תוכניותינו ודרכי פעולה שנאספו והתגבשו בנו, תוך גיוס משאבים פנימיים כגון, יצירתיות, יוזמה, ראית הנולד, אסרטיביות ונחישות.

מי שיחוה תכונות ותחושות אלה במיוחד, יהיו אותם אנשים המשתייכים מבחינת אישיותם ונטייתם המולדת, ל"אלמנט העץ" ובעלי קוים כללים דומים, הכוללים: טיפוסים אנליטיים מאורגנים ומסודרים מאד המתכננים מראש מהלכים. אסרטיביים ויוזמים בעלי יכולת ראיית הנולד, הערכת מצב החלטיות ונחישות לצד חשיבה מרחבית, יצירתיות ודמיון מפותחים מאד, העוסקים בתכנון הערכת מצב, גיבוש דרכי פעולה אפשריות ויכולת קבלת החלטות והוצאה לפועל.

"איבר הכבד-פתולוגיות פיסיולוגיות אופייניות"

"איבר הכבד" (肝) הינו התבטאות ישירה הנובעת מהאביב. הכבד, כמו שאר האיברים, אחראי על מספר תפקודים פיסיולוגיים, אשר בעקבות חוסר איזונו, מושפעים ישירות ובאים לידי ביטוי בפתולוגיות אופייניות המוחמרות בעונת האביב וכוללות: מתח שרירים כללי, רגישות צוואר ושכמות, קדחת השחת, נזלת אלרגית, התעטשויות חוזרות ונשנות, אדמומיות, צריבה וגרד בעיניים ובחלל הגרון וקוצר נשימה, פריחות, אדמומיות ומגרדות, תחושת קור ונימול בקצוות, תחושת נימול והרדמות בפנים, כאבי ראש סחרחורות ומגרנות.



קליניקה ומרכז לימודים הרצאות סדנאות וקורסים

"פתולוגיות מנטאליות אופייניות"

כמו בכל תחום איזון, היא מילת המפתח. כאשר ישנו מצב של עודף באנרגיה מסוג זה, מופיעות תחושות ונטיות קיצוניות המתבטאות בתנועה מופרזת וחוסר שקט, אגרסיביות, מרמור, תסכול, כעס וזעם, שתלטנות ועקשנות.

כאשר ישנו מצב של מחסור באנרגיה מסוג זה, מופיעות תחושות ונטיות קיצוניות המתבטאות נטייה לחוסר תנועה, חוסר החלטיות, קושי ליזום, קושי בהערכת מצב והוצאה לפועל, הססנות, הערכה עצמית נמוכה, נטייה להיבהל בקלות וחוסר ביטחון, דכדוך ודיכאון ותחושת חוסר מטרה.

"המלצות כלליות לעונה"

פעילות גופנית

על מנת לתעל את פרץ האנרגיה המופיע בעונת האביב ולהרגיע את נטייתו של "אלמנט העץ" וה"כבד" לסבול מגודש ותקיעות, מומלץ לעסוק בפעילות המשלבת בין שני עקרונות עיקריים: באופן כללי מומלץ על פעילות בסביבה ירוקה ובמרחבים (להיזהר מהסובלים מאלרגיות עונתיות). מצד אחד - תנועה ופעילות אירובית על מנת לעודד ולסייע לתהליכים הפיסיולוגיים ולפירוק הרעלים מהכבד.

ומאידך - טכניקות הרגעה ומדיטציה לשם סיוע לזרימה החופשית של האנרגיה והשקטת הנטייה הטבעית למתח ותקיעות. בין הפעילויות המומלצות המשלבות בין השניים ניתן לנסות, יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג, והליכה בטבע.

"טיפים תזונתיים לעונת האביב"

על פי חוכמת החיים הסינית, עלינו לחיות בהרמוניה עם הטבע ובכלל זה בחירתם והתאמתם של המזונות ואופן הכנתם לעונה המתאימה. בעונת האביב, אם כן, עיקר התזונה צריכה להתבסס על ירקות ועלים ירוקים ונבטים מסוגים שונים, אשר תואמים את הצמיחה וההתחדשות בטבע וכמו כן עתירי ערכים תזונתיים ומסייעים בחיזוק הגוף ופינוי רעלים.

תבלינים מומלצים לעונה: גינג'ר טרי(להיזהר במצבי חום ולחץ דם גבוה), עלי דפנה, רוזמרין, ריחן, בצל ירוק, שומר, עירית ושמיר וכורכום.



קליניקה ומרכז לימודים הרצאות סדנאות וקורסים

"ניקוי רעלים מהכבד"

ניתן ואף מומלץ לנסות את תהליך ניקוי רעלים מהכבד וזאת על מנת להפטר מהעודפים שנצברו באופן טבעי במהלך החורף באותו איבר המשמש כפילטר של הגוף. תהליך ניקוי הכבד מבוסס על אכילת אורז מלא(בשמת) מבושל עם מש(סוג של קטניה), במשך 5 עד 10 ימים שלוש פעמים ביום ולהרבות בשתיית מים ותה צמחים(ירוק).

מכוון שתזונה זו הינה קיצונית ולא פשוטה, ניתן להחליף בארוחת הבוקר את האורז בדייסת קוואקר בריאה על בסיס מים וכמו כן להוסיף לאורז והמש המבושלים, סלט עלים ירוקים רענן, עם הרבה נבטים(ניתן להנביט גם את המש) עם לימון ושמן זית.

שילוב מאוזן זה של דגן עם קטניה יוצר חלבון מלא מן הצומח, אשר מהווה תחליף בריא מאד לחלבון מן החי אשר יוצר עומס רב על הכבד באופן כללי ולכן על פי רוב גישות התזונה אינו מומלץ כלל או בכמויות קטנות.

חשוב לציין כי יש להימנע מתזונה זו בילדים ובמצבים של חולשה ומחלה כרונית כלשהיא, מחזור והריון!

"טיפולם בקליניקה"

מטרתם שמירה על איזון פנימי של אנרגיית ה"עץ" ותמיכה בתפקוד ופעילות של איבר ה"כבד". טיפול זה מבוצע על ידי שילוב מספר טכניקות טיפוליות ברפואה סינית הכוללות את טיפולי הגוף כגון שיאצו וטווינה בשילוב עם דיקור ומתן פורמולת צמחים כטיפול מניעתי כחודש לפני העונה. מבחינת תופעות נפוצות ניתן לטפל במספר במצבים אופייניים:

מצד אחד- מתח שרירים כללי, רגישות צוואר ושכמות, חוסר שקט, מתח כללי, תחושת קור ונימול בקצוות, תחושת נימול והרדמות בפנים, כאבי ראש סחרחרות ומגרנות.
מצד שני- תופעות אלרגיות המתבטאות בקדחת השחת, נזלת אלרגית, התעטשויות חוזרות ונשנות, אדמומיות, צריבה וגרד בעיניים ובחלל הגרון וקוצר נשימה, פריחות, אדמומיות ומגרדות מטופלות ביעילות על ידי פורמולת צמחים בשני אופנים:

כטיפול מניעתי במינון נמוך כחודש לפני העונה. פעילותה העיקרית כוללת: חיזוק המערכת החיסונית, וויסות התגובה החיסונית כנגד אלרגנים והיערכות לטיפול בהתקפה אלרגית נשימתית. המתבטאת בסימפטומים כגון: נזלת שקופות צהבהבות שופעות, גירוי בעיניים, התעטשויות ומלאות במעברי האף והסינוסים.

כטיפול אקוטי בזמן ההתקף והופעת הסימפטומים האקוטיים ופעילותה העיקרית כוללת: לסלק את מחולל המחלה, לפזר את הגודש, ולטהר את התופעות הנלוות של אדמומיות חום וצריבה ולהניע כאב ותקיעות במצבים נוספים כגון, כאבי ראש, נימול בגפיים ובפנים ומיגרנות.

והחודש, לרגל חג האביב-סדרות טיפולים ופורמולות צמחים במחירי מבצע!!!

לפרטים נוספים וקביעת טיפולים
גיא הלר 050-647-6557