



קליניקה וסרכז ליסודים הרצאות סדנאות וקורסים

לידיעת כולם, הסתיו כבר כאן... זהו הזמן להכין גופינו לקראת החורף!!

כבכל שנה הסתיו מגיע רשמית בתאריך 22.9 ואיתו שינויים במזג האוויר. על פי הרפואה הסינית, זוהי תקופה שמטרתה, "הערכות לחורף" אשר רשמית יגיע אלינו בתאריך 21.12. על פי הפילוסופיה הסינית זוהי תקופה בשנה, המזוהה עם שיאה של אנרגיית ה-YIN. בהתאמה מלאה לאיכות אנרגטית זו בטבע, אנו עדים לשינויי סביבנו בדמותם של סימנים כגון: הטבע סביבנו מאט את הקצב ומתכנס בתוך עצמו, התקצרות שעות האור והיום, החלשות השפעת השמש וירידת הטמפרטורות בצורה משמעותית ובמקביל גם אנו מושפעים באותה מידה ונוטים יותר להתכנס פנימה ולהישאר בבית, ללכת לישון יותר מוקדם ומתעוררים יותר מאוחר ובאופן כללי חוסכים באנרגיה, ומתנהגים בהרבה פחות מוחצנות.

במקביל אנו מתלבשים יותר חם ומנסים לשמור על חום גופינו בתזונה חמה ומזינה יותר.

שינויים אלו בשעות היום והאור ההולכות ומתקצרות, וירידת הטמפרטורה המשמעותית, דורשות מהגוף משאבים עצומים על מנת לשמור על רמת תפקוד רגילה וחום גופינו לצד שמירה על תקינות המערכת הפיסיולוגית והחיסונית האחראית על עמידותו וחוסנו של גופינו.

בנוסף, מתחילים להגיע לאזורינו "מחלות החורף" אותם ווירוסים מזנים שונים של שפעות וזיהומים של דרכי הנשימה, התוקפים את גופינו בניסיון עיקש לחדור מבעד לקווי ההגנה ולגרום לתחלואה, אי נוחות, כאבים, אובדן ימי עבודה, פגיעה בשגרה ובהתנהלות היום יומית ועד אשפוזים וסיבוכים מסוכנים. קבוצת הסיכון מורכבת מאותם אנשים אצלם ישנה חולשה מובנית של מערכת החיסון באופן יחסי וביניהם: קשישים, חולים במחלות כרוניות ובדרכי הנשימה וכמובן תינוקות וילדים קטנים. על מנת להתמודד עם שינויים אלו ולסייע לגופינו לגייס את המשאבים החסרים, יש להקפיד על מספר צעדים חיוניים הדרושים בתקופה זו של השנה להתמודדות עם החורף הקרב:

1. "היעזרו בטיפולים ופורמולות צמח מרפא סיניים"

מיליארד סינים אינם טועים, ברפואה הסינית ישנה התייחסות ענפה לכל נושא "מחלות החורף", עם פתרונות מצוינים במספר שלבים:

- מניעת הופעת ה"מחלה" (מחולל המחלה) על ידי חיזוק המערכת החיסונית.
- טיפול בשלב הראשון של ההתקררות על ידי סילוק "מחולל המחלה".
- טיפול והתמודדות בשלבים מתקדמים עם שפעת חום וכאבים.
- טיפול בתופעות נלוות למחלת החום כגון שיעול וליחה על ידי סילוקה.

לרפואה הסינית ניסיון של אלפי שני בשימוש **בפורמולות צמחי מרפא סיניות חיוניות ויעילות למבוגרים וילדים** אם הצלחה מרובה בטיפול יעיל בחיזוק המערכת החיסונית לקראת החורף ולטיפול במחלות הנגרמות על ידי זיהומים וויראליים שונים.

במקרים רבים בקליניקה, שימוש מוקדם בפורמולות עשוי למנוע התפתחות התופעות וצורך בטיפול אנטיביוטי! **כל הפורמולות הינם באישור משרד הבריאות ומחזיקות בתקני איכות המוצר המחמירים ביותר.**

2. "שימרו על חום הגוף"

על פי הרפואה הסינית המסורתית אנו נעשים חולים בעקבות "פלישה וחדירה של מחוללי מחלה אל גופינו". אותם "גורמי מחלה" הינם אקלימים קיצוניים המכונים בסינית "XIE LIU" (ששת הרשעים) והחמור מכולם הינו ה"קור".

מסיבה זו, בתקופת החורף ישנה עליה משמעותית בתחלואה בקרב האוכלוסייה יחסית לשאר השנה. ה"קור" המגיע בדרך כלל בליווי ה"רוח" ומכונה ביחד "רוח קרה" (WIND GOLD) ה"פולשת וחדרת לגופינו" מבעד לפתחים (אף, אוזן, פה) ודרך נקבוביות העור באזורי הגוף הגבוהים והחשופים (ראש, עורף, צוואר, כתפיים ושכמות).

על כן, יש להקפיד על מספר דברים: לבוש חם מספיק הכולל מעיל צעיף וכובע במידת הצורך. יבוש השיער וחבישת כובע, במיוחד אצל ילדים - כסו גם את האוזניים. חמם את מקום עבודה והבית-אך לא להגזים 22-24 מעלות!!! (עדיף רדיאטור)



קליניקה ומרכז ליסודים הרצאות סדנאות וקורסים

3. איכלו תזונה "חמה ומזינה"

על פי הרפואה הסינית על התזונה להשתנות בהתאם לעונת השנה על מנת לאפשר לגוף לפעול בהתאמה מלאה לסביבה החיצונית ולאקלים המשפיעים עליו ישירות. על כן יש להקפיד באופן כללי על מזונות מבושלים חמים ומזינים אשר גם יסייעו לגוף לשמור על חומו הפנימי, גם יזינו ויספקו את כל אבות המזון הוויטמינים המינרלים הדרושים לפעילות פיסיולוגית תקינה ומערכת חיסונית חזקה וגם וייסעו בשמירה לאורך זמן על רמת אנרגיה גבוהה.

על כן, יש להקפיד על מספר כללים בתזונה :
-פתוח את היום עם דייסת שיבולת שועל על בסיס מים, ניתן לשדרג עם מעט אגוזים, קינמון ודבש.
-אכול תבשילים, קדירות ומרקים הכוללים ירקות שורש, קטניות ודגנים מלאים כגון: (דלעת, גזר, בטטה, שעועית, חמוסים, עדשים, גריסים, אורז מלא, קינואה וכוסמת).
-להוסיף למזון תבלינים היוצרים גם הם חימום פנימי כגון: קינמון, גינג'ר, ציפורן, פלפל שחור, כורכום, שום ובצל.

4. שתו הרבה תה ירוק וחליטות צמחים

בחורף קר ובאופן טבעי אנו מרגישים הרבה פחות צמא מאשר בקיץ.

מסיבות אלו מומלץ מאד לעבור לשתיית חליטות צמחים ובעיקר תה ירוק.
על פי המסורת הסינית העתיקה, התגלה התה הירוק על ידי אחד הקיסרים המיתולוגיים, כאשר במקרה מספר עלים נפלו לכוס המים הרותחים אותם נהג לשתות. הקיסר התפעל מהטעם והכריז על המשקה החדש כטעים ובריא. התה הירוק, אכן בריא מאד, מחזיר לגוף את מלאי הנוזלים לו הוא זקוק ומחמם. כמו כן, משמש כנוגד חמצון יעיל המטטה את הגוף ומפחית היווצרות והצטברות רעלים, תומך במערכת החיסונית ובכך מפחית את הסיכוי לחלות.

ניתן להוסיף לתה: קינמון, ציפורן או גינג'ר. צמחים אלו בעלי תכונות מחממות וטעם חריף אשר מעודדים את זרימת הדם ובגוף ומתחת לעור ומסייעים למערכת החיסונית להתמודד עם מחוללי המחלה. כאשר מצוננים ניתן להכין חליטה של גינג'ר, לימון ומעט דבש להקלה על הסימפטומים.

לידיעתכם!! קפה חם אמנם מחמם אך הרבה פחות בריא ובעיקר גורם לשיתון יתר עקב הגברת ייצור השתן ועל כן גורף לגוף לאבד נוזלים ולהתייבש. בנוסף הקפה יוצר חומציות גבוהה בגופינו, דבר הפוגע במערכת החיסונית ומשמש סביבה נוחה לווירוסים וחיידקים.

5. הקפידו על שעות שינה סבירות

בעונות החורף הגוף צורך הרבה אנרגיה לשם שימור החום. צריכת אנרגיה זו חייבת להתבסס על מאגרי אנרגיה זמינים אשר נבנים בכל יום מחדש. חשוב להקפיד על שעות שינה סבירות. נתונים רבים מראים כי קיים קשר בין עייפות לבין חולשת מערכת החיסון. מחסור בשעות שינה מחליש את הגוף וגוזל ממנו אנרגיה חיונית לשימור ולהגנה.

© גיא הלר Dip.Ac - מומחה לרפואה סינית מסורתית 2013

מנהל המגמה לרפואה סינית מסורתית במכללה האקדמית בוינגייט