



אם אני הולכת לשחוט על משהו שיהיה אלטרנטיבה בריאה, אך לא פחות יעילה. לכמיות האופטליגין שאני זוכרת בתקופת המחזור. אפיץ בעולם את בשורת הרפואה הסינית. בינתיים עוד לא יצא לי אכל אני מבטיחה לנסות / דנה שחר /

אמצע הלילה, את ישנה שינה עמוקה ופתאום, בבת אחת, את מתעוררת מעוותת מכאבים עזים באזור הבטן התחתונה והגב. את כבר יודעת, זה המחזור החודשי, מוכרחים להשתיק את הכאב מהר כדי להמשיך לישון או לתפקד. את הולכת למטבח, לוקחת כוס מים וכדור - אקמול או אופטליגין לרוב, חוזרת להתכווץ במיטה עד שהכאב מרפה מעט ואז שוב נרדמת. כולנו יודעות לצטט את הרופאים שלנו, להסביר את התופעה, לטפל בה בדרכים שונות ולהשלים איתה. היום שוחחתי עם ד"ר רואי גוניק O.M.D, N.D, מומחה ברפואה סינית ונטורופתיה, עוסק בתחום הרפואה המשלימה משנת 1997 ומנהל בית הספר לרפואה סינית במכללת ג'נסיס. ביקשתי ללמוד ממנו על פתרונות טבעיים להתמודדות עם הכאב והסבל, מנת חלקן החודשית של נשים רבות כל כך, בכל העולם.

**התבונה הסינית**

הרפואה הסינית מבוססת על תורה הקיימת למעלה מארבעת אלפים שנה. עקרונות התורה מדברים על התבוננות בטבע ושימוש במסקנות ההתבוננות לשם רכישת תובנות על האדם, החי והצומח. בתורה הסינית מבחינים בחמישה יסודות, כולם מהטבע: אש, אדמה, מתכת, מים ועץ. היסודות הללו מייצגים תחומים שונים וביניהם האברים הפנימיים בגוף האדם, פעילות הגוף ואף אופי האדם.

את פוריות האשה, ובכלל זה המחזור החודשי, מיחסת התורה הסינית ליסודות אדמה ועץ. האדמה מייצגת את האברים שחול וקובה, ואילו העץ - את הכבד וכיס המרה. "האברים המרכזיים האחראים למחזור ולתופעותיו הן הלוות הם הטחול והכבד" אומר גוניק.

"מזון שיקל על הטחול יהיה בעל אנרגטיקה מתוקה/מתקתקה כזאת שמצויה בבננות ובאגוזים למשל. מזונות מתוקים כגון שוקולד ושאר מתוקים מחלישים את הטחול וצריכתם מורידה את האנרגיה ומאטה את מעבר הדם". בנוסף, מזונות שיעזרו לחזק את הטחול הם ירקות כתומים וצהובים כמו בטטה, גזר, דלעת, קישואים ואורז חום. אם תעמדו בזה, אי צריכת קפה עשויה גם כן לסייע בשמירה על בריאות הכבד. הכבד, אומר גוניק, מכונה בסינית "ים הדם" מפני שהוא מכיל מקסימום דם ביחס לשאר האברים ואחראי על סינון אופטימלי שלו - באופן שהפסולת תיארגר בו והדם הנקי יזרום לגוף. אכילת מאכלים עתירי שומן, סטרוגנים, מתוקים או אלכוהוליים מחלישים את הכבד ופעולת הסינון שלו נפגעת. הסינון האיטי מעכב את שחרור הדם של הוסת ויוצר כאבים.

הטעמים שיקלו על פעילות הכבד וכיס המרה הם החמצמצים. על אלו נמנים לימון ותפוח ירוק לדוגמא, אך בשום אופן לא מזונות שהותמצו בתהליכים תעשייתיים ובשילוב חומרים משמרים. המחזור החודשי מלווה בדרך כלל גם ברגשות עזים; זה מתחיל בזעם שהולך וגדל עד שהוא מתפרץ על איוה קורבן שנקלע לטביבה ונגמר בדכדוך שעלול להגיע עד לבכי. גוניק סבור שזה אך טבעי והגייוני לגמרי: "הטחול והכבד מעורבים גם בהיבט הרגשי של האדם. עודף מחשבות, רגישות גבוהה ודאגנות יתר, מעיקים על הטחול; כעס, רוגז ואובדן סבלנות משפיעים על הכבד. אז קחו את הטחול והכבד ברצינות, הזרימו אנרגיה לגוף, אם אתן יכולות, הקפידו על אורח חיים בריא, ואם לא, קחו מה שתוכלו, זה אמור להועיל אבל גם אם לא - זה לא יזיק.

**מקורות הכאב**

כאבי המחזור מתרחשים מעט לפני הופעתו ובשעות הראשונות שלאחר מכן. גוניק מסביר שמדובר ב"תקיעות" של צ"י - האנרגיה החיונית בגוף, או תקיעות של דם בכבד. מצב זה עלול לנבוע מחולשת הטחול שאחראי על הנעת האנרגיה והדם בצורה חופשית בגוף. במצב של חולשה זו, הדם שאמור להסתנן בכבד - נעצר, ואז מורגש הכאב - בשל הדם העצור. תזונה לקויה וחשיפה למתח רב מהווים גם כן גורם לאותה חולשה ולכאבים המצביעים עליה.

למעני ולמען כל הסובלות מכאבי מחזור, ביקשתי מגוניק עצות וטיפים להקלה מיידית על הכאבים. הוא נתן לי קצת יותר, והנה הם כולם, להלן.

**טיפול באורח החיים**

**התעמלות עדינה** - לנשים בכלל, ובעת כאבי מחזור בפרט, מומלץ לטוסק בהתעמלות עדינה כגון טאי צ'י, צ'י קונג ויוגה. באמצעות התעמלות בטכניקות הללו, לומד הגוף לרכוש תנועות מאונות ומרגיעות וכן מסגל לעצמו מיומנויות נשימה נכונות.

**האוקופנקטורה** - הריקור הסיני. טיפול בדיקור יכול לסייע לנשים הסובלות מכאבי מחזור. יש להגיע לאבחון ואז מחליטים על סדרה בת כעשרה טיפולים, בשילוב עם תזונה מתאימה וצמחי מרפא. הטיפול משחרר את התקיעות האנרגטיות ומזרז את הטחול להניע דם ואנרגיה בצורה תקינה. הטיפול יעיל גם להפגת מתחים וחרדות.

**טיפול להפגת כאב**

לא הסתפקתי. כמי שמייצגת רבות מכן, עם אורח החיים עמוס מכדי לתכנן סדרות טיפולים או להשתעבד להתעמלות מסוג מסויים, לחצתי על גוניק לתייג פתרונות לטיפול מידי בכאב, כשהוא כבר כאן ואנחנו סובלות, במקום אופטליגין. היה שווה להתקשקש, והבאתי לכן כמה, הנה.

**לחיצה על נקודה** - בעת הכאב אפשר למצוא הקלה עם לחיצה על הנקודה הנמצאת בכף היד, בבשר שבין האגודל לאצבע המורה. לחיצה אינטנסיבית בתנועה סיבובית למשך דקה וחצי עד שתי דקות, מקילה מאוד על הכאב. "מדובר בהקלה סימפטומטית אך לא בפתרון" (בסדר, הבנתי, תמשיך בנקשה).

**"קפסולה" לשינון כאבים** - תוסף מזון מסוג "קפסיסין" העשוי מהחומר הפעיל בפלפל, יעיל לשינון כאבי מחזור. זהו תוסף מזון שניתן להשיג בחנויות טבע ולהשתמש בהתאם להוראות היצרן.

**שמן רר הלילה** - צמח יעיל העוזר לווסת את האנרגיה בין הכבד לטחול ומסייע בתהליך האיוון של הוסת - גם טיפול באי סדירות וגם בכאבים. הוא מומלץ יותר לנשים שאינן רגישות לקור. מגיע בקפסולות ויש להשתמש בהתאם להוראות היצרן.

**דונג קואי** - צמח חם יותר - מבחינה אנרגטית פעולתו דומה לשמן רר הלילה, אך הוא יותר מתחם ומתאים לנשים הסובלות מכאבים ואשר רגישות לקור.

ד"ר רואי גוניק O.M.D, N.D מנהל ביה"ס לרפואה סינית במכללת ג'נסיס - המכללה הראשונה לרפואה משלימה.