

ד"ר רואי גוניק

לאוהבים את האביב

יש כאלה שהאביב מזמן להם ניחוחות של פריחה, אוויר נעים ורומנטיקה ויש מי שרק המילה אביב גורמת להם להתחיל להתעטש, לדמוע ו"לפרוח" בעצמם | ד"ר רואי גוניק מעניק זווית הוליסטית לטיפול ב"קדחת השחת" ובאלרגיות האביב

הן נכנסו למרפאה בדיוק לפני שנה, אם ובתה בת ה-7, עם התפרצות אלרגית שהחלה בראשית האביב. האם סבלה מנזלת אלרגית, מלווה בהתעטשויות מרובות לאורך כל היום ואילו בתה סבלה מהתפרצות של אטופיק דרמטיטיס (אסטמה של העור - גירוי ואודם עורי). אצל שתיהן החלו התופעות כשלושה שבועות לפני שהגיעו למרפאה. בראייה הסינית, היה מעניין לראות שמקור הבעיה היה דומה - חולשה אנרגטית בריאות ועודף אנרגטי בכבד. למרות שכל אחת מהן הגיעה עם ביה שונה לכאורה, מכיוון שגורם הבעיה היה דומה, גם הטיפול בהן היה דומה. ההנחיות היו להפחית משמעותית את מוצרי החלב, לעבור למוצרי חלב סויה/או עיזים, להקפיד לאכול ירקות מכל הצבעים ולהימנע מעגבניות וחצילים (המשפיעים מאוד על חומציות הדם), זאת בכדי להעשיר את הגוף בסיבים ובנוגדי חמצון (ויטמינים ומינרלים).

מה עוד כלל הטיפול:

חליטת צמחים לניקוי עדין של הכבד: שן הארי וגדילן מצוי, מהם הכינו תה כל בוקר וערב. ויטמין C המשפר את יכולת ההתנגדות של מערכת החיסון, משולב עם ביופלבנואידיים - משפחה של ויטמינים המגנים על כלי הדם, שיחזקו את יכולת הוויסות של התגובה האלרגית. לבת ה-7 הומלץ להשתמש במשחה על בסיס קלנדולה - צמח מרפא הידוע בתכונותיו המרגיעות ומזינות לעור ולאם הומלץ שימוש בתרסיס מי מלח לאף המסייע לפתור את הנזלת ולמנוע מנוזלים לפגוע בסינוסים. הומלץ שימוש בפורמולת צמחי מרפא המכילה "אוונה דה גאטו", שוש קירח וסמבוק שחור



eden magazine



תנועת האנרגיה בעצים עולה כלפי מעלה וכלפי חוץ ומתבטאת בעלים ופרחים חדשים, אחרי שבחודשי החורף העץ היה "עירום" כיוון שאגר ושמר על האנרגיה שלו מתחת לאדמה בשורשיו. הביטוי "אנרגיה כלפי מעלה", מיוחס ברפואה הסינית לכבד - איבר המבטא עצמו במלוא עצמותו באביב. בכל מצב בו הכבד אינו מאוזן אנרגטית (ותופעתו לדעת עד כמה מאיתנו נמצאים במצב זה) הדבר יתבטא בתגובות קיצוניות ובלתי רצויות כגון נזלת אלרגית ופריחות על העור.

בנוסף, זוהי תקופה בה משרי הרוח רבים ובהם נישאים חלקיקי אבק, אבקנים, חיידקים ווירוסים, חומרי הדברה, בשמים ועוד. חשיפתנו לחומרים וגורמים שונים, משפיעה רבות על המצב הבריאותי וכך גם על הכבד אשר אחראי על סינון רבים מחומרים אלו. ממזג האוויר והשינויים שבו אנחנו לא יכולים להימנע, אבל כן נוכל לשפר את תגובת הגוף שלנו לשינויים אלו.

השפעת המזון על מערכת החיסון ועל מערכת הנשימה:

על מנת שגופנו יתפקד בצורה האופטימאלית, עליו לקבל את ההזנה האופטימאלית. דמיינו לכם את המצב האבסורדי בו אתם מגיעים לתחנת הדלק וממלאים את מיכל הדלק שלכם בדלק אוקטן 91, כאשר בהוראות החברה רשום דלק 95. כיצד לדעתכם הרכב יגיב?

כעת, אם הוראות ההפעלה של גופנו מציינות אכילה של מזונות מסוימים ואנו מזינים אותו במזונות אחרים, הרי שמשוהו ייצא מאיזון, לא כן? אם כן, מה מחזק אותנו?

חומרים חיוניים לתפקודים הבסיסיים של הגוף מכונים אבות מזון - ויטמינים, מינרלים, חומצות אמיניות, חומצות שומן חיוניות, חלבונים, פחמימות / סוכרים ושומנים. לתפקוד אופטימאלי אנו זקוקים למינון הנכון מכל אחד מהמוזכרים. <



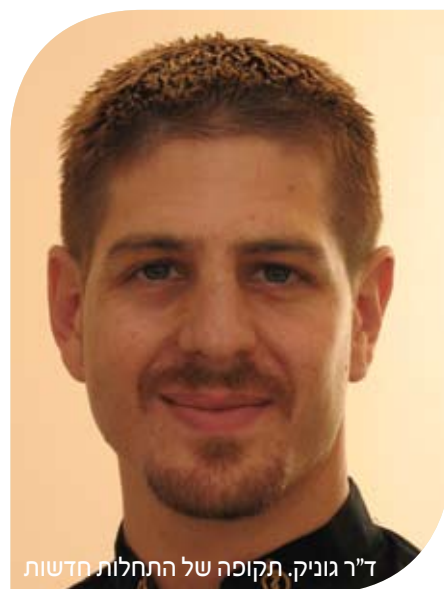
דלקתיות, תרופות נגד אסטמה... כל בית המרקחת עומד לרשות המטופלים, אשר בזה הרגע באמת מוכנים לנסות הכל. ובכן? אפשר גם אחרת.

אינני פוסל את הטיפול הקונבנציונאלי ולעיתים הוא אף מחויב המציאות, אולם ברוב המקרים שינויים קלים באורח חייהם של המטופלים, התאמת תוסף התזונה המתאים או התרופה ההומיאופתית ולעיתים דיקור סיני בהתאם למצב המטופל, משנים את המצב העגום לנסבל ובדרך כלל אפילו פותרים את הבעיה. בקיצור: אפשר לחיות ללא טישו...

"הייה מזונך תרופתך ותרופתך מזונך", אמר הרמב"ם, גדול הרופאים. למזון יש משקל רב על חיינו - ישנם מזונות המשפרים את מצבנו הבריאותי ואילו מזונות אחרים הפוגעים בה. חומרים מסוימים אליהם אנו חשופים עלולים להוות מקור אלרגני (כזה הגורם לאלרגיה) ואילו חומרים אחרים יכולים לשפר את מצבנו עד מאוד.

כמה דברים שכדאי לדעת על האביב:

זוהי תקופה של התחלות חדשות, צמחים, פרחים, עצים נובטים. כך גם תנועת הדם והאנרגיה בגופנו מחדשת את תנועתה המלאה, אחרי מנוחת חורף בה אגרנו כוחות מחודשים לקראת האביב והקיץ.



ד"ר רונן גוני. תקופה של התחלות חדשות

- צמחי מרפא בעלי יכולות אנטי היסטמיניות (מרגיעות תגובת היסטמין) - אותו חומר המעורר אלרגיה).

סמבוק שחור ושוש קירח. צמחים אלו עודדו את התגוננות מערכת החיסון, הרגיעו את התגובה האלרגית, שפרו את תנועת הדם והרגיעו את אדמוניות העור.

לאחר שבוע ימים כבר ניכר היה השיפור במצבן של שתיהן. גופן אוזן והאלרגיות והרגישויות שככו. מאז עברה שנה ומצבן ממשיך להיות טוב בעזרת הדרך הטבעית, הדרך ההוליסטית - התמונה השלמה.

אפשר גם בלי טישו

מדי שנה זה קורה. שינוי מזג האוויר בחודשים מרץ-אפריל, מחום לקור וחוזר חלילה, רוחות חול אחר השרב, פריחת העצים, הפרחים, שחרור האבקנים לאוויר ועוד. כל אלה מביאים למרפאה שלי ילדים ומבוגרים עם נזלות בלתי פוסקות, עיניים דומעות, פריחות "בלתי מוסברות" על העור, התעטשויות ללא הרף, ומה לא? "הרופא נתן לי תרופה אנטי היסטמינית", אומר האחד. "הרופא המליץ על אינהלציה לילד", אומרת האמא המודאגת.

משחות עם סטרואידים, תרופות אנטי

הידעתם?

כמה מילים על הוויטמינים שטובים לכ-ו-ל-ם

כל אדם בנוי אחרת, ועם רקע גנטי ואורח חיים שונה. אין שני אנשים הסובלים מאלרגיה שהטיפול שלהם יהיה זהה לחלוטין, אך כן ניתן למצוא מספר תוספי תזונה אשר נמצאו כיעילים לרוב המצבים הללו:

ויטמין C: בעל השפעה מחזקת למערכת החיסון. טוב לכל מצב דלקתי.

ויטמין D: מצאו כי ויטמין זה חסר לרוב האוכלוסייה. אחת הסיבות העיקריות היא שאנו סופגים הרבה מוויטמין זה על ידי חשיפה לשמש. מכיוון שרובנו תחת אורות הפלורוסנט רוב היום וגם בשמש נעזרים משחות הגנה, איננו סופגים די מוויטמין זה. מעניין לראות שבחורף אנשים נוטים יותר לחלות. אחת הסיבות היא מחסור בשמש לעומת חודשי הקיץ.

ביופלכנואידים: מעודדים את פעולת הוויטמינים בגופנו ואת יכולת המערכת החיסונית לווסת את תגובתו.

קומפלקס ויטמין B: חשוב ביותר ליעול כלל המערכות בגוף.

נשימה, מכילים ביופלכנואידים המשפרים את קו ההגנה של הגוף מפני גורמי מחלה ופותרים את דרכי הנשימה.

גינרל (זנגביל) - שורש בעל טעם מתקתק וחרף גם יחד. ביכולתו לשפר את מצב דרכי הנשימה ולפתוח אותם. בנוסף, בעל השפעה מייזעת ולכן מסייע להוריד חום בשלבים הראשוניים של מחלה. מרגיע את הבטן.

תנועת האנרגיה בעצים
עולה כלפי מעלה וכלפי חוץ
ומתבטאת בעלים ופרחים
חדשים, אחרי שבחודשי
החורף העץ היה "עירום" כיוון
שאגר ושמר על האנרגיה
שלו מתחת לאדמה בשורשיו.
הביטוי "אנרגיה כלפי מעלה",
מיוחס ברפואה הסינית לכבד
- איבר המבטא עצמו במלוא
עצמתו באביב

עירית - צמח תבלין ירוק בעל תכונות מחזקות למערכת הנשימה.

מרק עוף (בעיקר גרונות עוף) - "האנטיביוטיקה של הטבע" מכיל חומרים פעילים המצויים בגרונות העוף / הודו המחזקים את מערכת החיסון. המרק עצמו מחמם ומרגיע. ניתן להוסיף תבלינים כגון פלפל שחור / לבן וציפורן המסייעים להזיע ולהוריד חום.

דגים צפוני / מים עמוקים - מכילים חומצות שומן מסוג אומגה 3 החיוניות לוויסות מערכת החיסון. מים - החומר החשוב ביותר לגוף אחרי אוויר. הכרחי לתפקוד תקין של כל המערכות בגוף. מחסור בו גורם לשרשרת בעיות בריאותיות, ביניהן אלרגיות.

חשוב: איכלו מזון קל ומנות קטנות. הכבד מגיב טוב למעט אוכל. תזונה קלה המחולקת למספר ארוחות ביום משפרת את מערכת העיכול וכן את חילוף החומרים. מצב זה מאפשר לכבד ולגוף יכולת פינוי רעלים יעיל. ■

עיבוד (אורז לבן, גריסים לבנים שקליפתם הוסרה, אינם מכילים די סיבים והם בעצם פחמימה עתירת עמילן המתורגמת לסוכר בגופנו).

דמי מזונות

מהם מזונות אלרגניים?

מדובר במזונות אשר מגע עימם, בדרך כלל על ידי אכילה ובמקרים קשים גם מגע יד או הרחה של המזון עלולים לגרום לתגובה אלרגית. ככלל, מומלץ להפחית השימוש בהם:

חלב ומוצריו (בעיקר חלב פרה) - מכיל לקטוז, חלבון חלב שגופנו אינו יכול לפרק.

בוטנים - מגרים את רירית מערכת העיכול ומעודדת ייצור ליחה. קשה לעיכול.

משקאות מוגזים (בעיקר אלו העשירים בסוכר וצבעי מאכל וכן משקאות הדייאט).

חיטה - עיקר הבעיה כפי הנראה היא בגלוטן, אך גם בעמילן שמויצר ממנו.

מזון מעובד - אורז לבן, קמח לבן, סוכר לבן, צבעי מאכל, חומרים משמרים. וזה לא סוף הרשימה.

מהם חלק מהמזונות המשפרים את תגובת הגוף ומערכת הנשימה?

שום ובצל - בעלי תכונות מחזקות מערכת

מערכת החיסון שלנו זקוקה לוויטמינים ומינרלים רבים המסייעים לשמור על הגוף מפני גורמי מחלה שונים ומחזקים את יכולת הכדוריות דם הלבנות להתגונן.

במזון אנחנו יכולים למצוא המון וויטמינים ומינרלים, כגון ירקות ופירות, קטניות (אורז, קינואה, עדשים, שעועית...) וכמובן גם במזונות מן החי כגון דגים, עוף, הודו ובקר.

אחד המרכיבים ה"סודיים" מצוי בסיבים התזונתיים שבמזון. המזונות המעובדים מאבדים המון מאותם חומרים מזינים ואחת הסיבות היא הוצאת הסיבים התזונתיים בעת תהליך העיבוד.

הסיבים הם רב סוכרים שאינם מתעכלים על ידי אנזימי העיכול שלנו, מסייעים לתהליכי העיכול להתבצע בצורה טובה יותר, מספיגה נאותה של חומרים ועד לפינוי יעיל יותר של פסולת, מסייעים לוויטמינים ומינרלים אחרים להיספג טוב יותר, תומכים במערכת העצבים, מסייעים בתהליכי ייצור דם ומחזקים את המערכת החיסונית.

איפה אפשר למצוא אותם?

בכל הירקות, ובעיקר בירקות הירוקים. פירות - רצוי (כשניתן) לאכול את הפרי בקליפתו, כיון שזו מכילה גם היא סיבים ואבות מזון חיוניים. קטניות - בכלום נמצא סיבים, פרט לאלו שעברו