



לכבות את העור

אפשר לכבות את האדמומית המודלקת חסרת השליטה הזאת שילוב מנצח של נטורופתיה, הומיאופתיה ורפואה סינית, עם המלצות מעשיות, שתוכלו ליישם גם בבית

ד"ר רואי גוניק
OMD, ND - ד"ר לרפואה סינית, ד"ר לנטורופתיה, הומיאופתיה קלאסית ומודרנית, טווינה, ומטפל בשיטת ה- LifeLine™

אטופיק דרמטיטיס ('אסטמה של העור') היא מחלה אוטואימונית הגורמת לדלקתיות של העור. היא נובעת מחוסר איזון במערכת החיסון, הגורם לגוף לתקוף את תאיו הוא. הרפואה הסינית מכירה בגורם התורשתי כאחראי למערכת חיסון חלשה הרגישה מאוד לאלרגנים. תורשתיות זו מתבטאת, על-פי הרפואה הסינית, בחולשה מולדת של הטחול והקיבה, הגורמת היווצרות פנימית של 'חום ולחות' וחדירת גורמי מחלה חיצוניים של רוח, לחות וחום לגוף. החום והלחות הפנימיים מצטברים בעור ובשרירים, וביחד עם גורמי המחלה החיצוניים, המביאים איתם אלרגנים כאבק, אבקנים, דשא וכו' - היוצרים פענונים ופריחות אדומות על גבי העור.

החום והלחות מצטברים בגוף ונחשבים לגורם עקשן ההופך את המחלה לכרונית ולבעלת אופי גלי של התקפים והפגות. עם הזמן יפגעו החום והלחות ב'יין' (חומרי הסיכה וההזנה של הגוף), בדם ובהזנתו התקינה של העור. מצב זה עלול להוביל לסנידרוס נוסף: יובש חזק ורוח (גרד) בעור, שיגרמו לאורך זמן לעור מחוספס, יבש ומעובה.

ב-65% מהמקרים מסתמנת המחלה לראשונה בגיל ינקות, וב-90% מהמקרים לפני גיל חמש - אך היא יכולה להופיע בכל גיל.

ברפואה הסינית העור הוא המקום שעליו מנקה הגוף רעלים, רעילות ופסולת. בנוסף, משמש העור כקו ההגנה הראשון של גופנו וכקשר הראשוני שלנו עם הסביבה, וגם ביטוי למהות הפנימית. בעיות עור יכולות להוות ביטוי חיצוני לחוסר איזון פנימי.

העור, על-פי הרפואה הסינית, שייך לאלמנט המתכת. אלמנט זה מבטא את הקשר שלנו עם העולם החיצון ועם הסביבה, קשר לגבולות של הגוף, לסדר ולניקיון. האיברים השולטים על העור הם הריאות והכבד. זאת אחת הסיבות לכך, שרבים מהילדים עם הפרעות העור סובלים או יסבלו מהפרעות נשימה כגון אסטמה, נזלת כרונית וברונכיטיס. לעיתים נראה אחרי שימוש בקורטיזון לטיפול בעור כי העור 'מבריא', אך נוצרת בעיית נשימה שלא הייתה קודם לכן.

דבר נוסף המתרחש: פעמים רבות נמצא כי 'אסטמה של העור' מופיעה מיד אחרי מחלת חום, ברונכיטיס או דלקת ריאות. זוהי פעולה חיסונית נכונה ותקינה. אם נדחק את מחלת העור חזרה פנימה באמצעות סטרואידים, אזי עלולה מחלת הנשימה להיווצר מחדש.

הומיאופתיה

ההומיאופתיה מחלקת את בני האדם על פי הנטייה הגנטית-תורשתית, שאותה אנו מקבלים מהורינו ושולשת המשפחה. נטייה תורשתית זו מכונה "מיאזמה", שתרגומה המופשט מלטינית הינו "בתוך ענן", "משוה מעורפל", כשהכוונה היא, שאין לנו הסבר מובהק על סיבת התופעה, אלא יש לקבלה כנתון, ושהתופעה הבריאותית היא ממקור תורשתי ולא בשל שיבוש באורחות חיים. יש לציין, כי גם מצבים אלו יכולים להיות 'רדומים' ולא להופיע, אלא רק אחרי מצבי

דחק (STRESS). שלוש המיאזמות הינן: 'פסורה', 'סיקוזיס' ו'סיפליס'.

המיאזמה הקשורה באופן ברור עם 'אסטמת עור' הינה 'פסורה'. הפסורה מאופיינת בהפרעות עור שונות ובנטייה לתהליכים דלקתיים. במצב נורמלי תחלוף תגובה חיסונית המתבטאת בפריחה כלא הייתה. במצב 'פסורה' פעילה עלולות להופיע פריחה, אקזמה או הפרעת עור כרונית אחרת כמו אטופיק דרמטיטיס.

כדי לטפל בבעיה זו ניתן להיעזר במספר תרופות הומיאופתיות: SULPHUR - שמקורה בגופרית ועילה עד מאוד בהקלה של הפרעות עור שונות; APIS - הומיאופתיה יעילה במצבים של אדמומיות ונפיחות בעור; ו'ARSENICUM ALBUM' - לעור יבש, לאקזמה, לפריחה ולהפרשות מהעור. בנוסף, ניתן לרכוש תרופה הומיאופתית מודרנית בשם R23 של חברת 'ד"ר רקוואג', המכילה את התרופות ההומיאופתיות הללו וטסייע עד מאוד בהקלה על העור.

רפואה סינית ונטורופתיה

בטיפול בשלב הניקות והילדות יושם דגש בעיקר על חיזוק הטחול ועל ניקוי חום ולחות מהגוף להקלת הגרד. הן הרפואה הסינית והן הנטורופתיה דוגלות באבחנה, כי רוב המחלות וההפרעות הבריאותיות קשורות במישרין או בעקיפין במערכת העיכול. על מערכת זו אמונים הטחול, הלב, הכבד והכבד. חיזוק הטחול והלב יסייע לשפר את ספיגת אבות המזון החיוניים ולשפר את חילוף החומרים, כך שגם הפסולת תצליח להיפלט החוצה.

'יסוד האדמה' הוא היסוד האחראי לטחול, ללב ולקיבה. טיפול ביסוד זה ישפר את פעולתם. גישה זו גם תואמת לדעה הרווחת בקרב רופאי ילדים סיניים, שהאמרה המקובלת עליהם היא: "אצל ילדים יש לטפל קודם כל בטחול". לכן בשלבים אלה קיימת חשיבות מרובה לתזונה.

כאן המקום לציין, כי תזונה נכונה יכולה להציל את ילדכם מסבל רב ולחסוך ממנו את הפריחה ואת הגרד.

גיל ההתבגרות ולאחר מכן דגש הטיפול יהיה על חיזוק הכבד והכליות, במיוחד בהזנת ה'יין' והדם לשם לחלוח העור הסובל מייובש רב והזנתו. חוסר ב'יין' ובדם לא רק פוגע בהזנת העור, אלא גורם גם היווצרות 'רוח פנימית' בכבד והגברת הגרד בלילה.

טראומות, מצבים רגשיים, שינויים במשפחה וכל מצב של דחק (STRESS) עלולים להוביל להתפרצות המחלה. כפי שצוין קודם, הגוף מנקה את הפסולת שלו דרך העור. פסולת יכולה להגיע ממקורות שונים, כמו תזונה לקויה, חומרים כימיים שונים וגם 'פסולת' רגשית.

אז מה ניתן לעשות בבית:

- לרחוץ את הגוף רק בסבון ייעודי לתינוקות ולילדים הסובלים מעור מגורה ואטופיק דרמטיטיס, כגון בלנאום, ליפיקאר או סבון קלנדולה (חשוב לוודא כי מדובר באל-סבון וכי הוא היפר-אלרגני).
- ניתן להקל על הילד באמצעות אמבטיה עם שיבולת שועל: להכניס לתוך גרב ניילון שיבולת שועל ולסחוט אותה היטב, עד שצבע המים הופך ללבן, פעולה זו מסייעת מאוד בהרגעת העור.
- כללי תזונה

ממה להימנע?

- מוצרי חלב ומוצרי בקר משפיעים לרעה על מצב העור. כדאי לעבור לתחליפים כמו חלב אורז, חלב שקדים וחלב שיבולת שועל. כמו כן, מותרים לאכילה מוצרי חלב עזים.
- מזונות חומציים כעגבנייה, ציילים ופירות הדר (במיוחד תפוזים ומיץ תפוזים).
- מוצרי חיטה; לחם לבן ומוצרי קמח לבן.
- פחמימות פשוטות, מתוקים (שוקולד, סוכריות, עוגות).
- סוכר - להפחית את השימוש כמה שניתן.
- מתמקים מלאכותיים וצבעי מאכל.
- מזון המכיל בוטנים (ממרח בוטנים, חטיפי בוטנים שונים).
- אבקות מרק.
- אגוזים.
- משקאות מוגזים.
- להפחית באכילת מאכלים חריפים מאוד.
- אורז לבן.

ממה להרבות?

- מים הינם אחד החומרים החשובים ביותר לגוף, ואחד החומרים האנטי-דלקתיים הטובים ביותר. מומלץ מאוד להקפיד לשתות מים לאורך כל היום.
- אכילת ירקות מכל הסוגים.
- שום ובצל, עירית, בצל ירוק, פטרוזיליה, שמיר וכרישה; ירקות כתומים וירקות צהובים (ירקות שורש) המחזקים את הטחול; להרבות באכילת ארטישוק, סלק, שמן זית (מכבישה קרה) ולימון.
- פירות עונה.
- דגים.
- לחם כוסמין.
- עדשים.
- שעועית מסוגים שונים ושיבולת שועל.
- ניתן להתמקד עם מייפל 100%.
- במקום למרוח גבינה על הלחם מומלצים האבוקדו, הטחינה, הטחינה הגולמית והחמום (מומלץ לא קנוי).
- אורז מלא.
- קינואה.



יוצא לעור

לפי האייפק, הכל מתחיל מבפנים האטופיק רק מוציא את זה לעור ולא, לא כדאי לדחוף פנימה בחזרה

פזית כץ עוז

מטפלת מומחית באייפק ומנחה תהליכים רגשיים, מפתחת שיטת (Result Oriented Therapy) ומטפלת גם בשיטת המסע, NLP, פרחי באך, הילינג, תטא הילינג ורפלקסולוגיה

טיפול אייפק - כיצד?

טיפול אייפק מושתת על ביופידיק של מערכת השרירים (Muscle Test), הנותן תמונה מלאה של המטופל ברמה הרגשית, המנטלית, הפיזית והרוחנית.

האבחון מתבצע באמצעות מבדק שריר (אבחון קינסיולוגי). הוא מבוסס על העובדה שכאשר גופנו

העור יבש, מגרד, מגורה, נראה לא יפה, ולכאורה אין לנו כל שליטה על זה. המשחות לא תמיד מקלות והתרופות לא תמיד עוזרות. נעים להכיר (או בעצם לא כליך נעים...) אטופיק דרמטיטיס.

אחת הדרכים הטבעיות והיעילות לטיפול במחלה והפחתה משמעותית בהתלקחויות שלה, הן בעוצמה והחומרה והן בתדירות, היא שיטת אייפק.

אייפק: נעים להכיר

אייפק הינה שיטת טיפול טבעית ברפואת גוף-נפש, המציעה אבחון מדויק וטיפול יעיל ויסודי באלרגיות, בבעיות פיזיות, רגשיות ופסיכוסומטיות. משמעות ראשי התיבות Integrated Physical Emotional Clearing, ניקוי/איזון פיזי רגשי משולב.

בבסיס השיטה עומדת אינטגרציה של עקרונות ריפוי מגוונים משדות הטיפול של טיפולים באנרגיה, רפואה סינית (אקופונקטורה), פסיכולוגיה, קינסיולוגיה, כירופרקטיקה ועוד.

שיטת אייפק מבוססת, כמו תורת טיפול משלימות נוספות, על מספר הנחות יסוד:

קשר גוף-נפש - בבסיס הטיפול עומדת התפיסה, לפיה האדם הוא מערכת שבה קיימת זרימה מתמדת של אנרגיה בין כל חלקיה, גוף ונפש כאחד. לפיכך, בעיה פיזית עלולה להיות תוצאה של חוסר איזון רגשי, ובעיה רגשית עלולה להיות תוצאה של חוסר איזון פיזי. בשיטת אייפק ניתן לאבחן את המקורות השונים האחראים להתפתחות של סימפטום פיזי/או רגשי ולנטרל את השפעתם באמצעות מגוון התערבויות טיפוליות.

כוח הריפוי הפנימי - גישת אייפק מתבססת על ההערכה, כי לגוף יש מנגנוני איזון, תיקון וריפוי משלו, אשר יבואו לידי ביטוי אם נעורר אותם במידת הצורך וניתן להם את התנאים המתאימים. אינדיבידואליזם - גישת אייפק מתייחסת לאדם ולא לסימפטום. הגישה רואה את האדם כמכלול, ומתוך תפיסה זו האבחון והטיפול אינם מתבססים על נוסחאות קבועות מראש, למרות הסימפטומים שיכולים להיראות דומים, אלא מאפשר גישה לדרך הייחודית של כל אדם להירפא.

אחריות - המטפל מסייע למטופל לשנות דפוסי חשיבה וגישה ומעודד את האדם לקחת אחריות מלאה על חייו, על בריאותו ועל החלמתו ולהיות שותף פעיל בטיפול.

אמונות יסוד - אמונות ודעות ברמות מודעות שונות מנהלות את חיינו כבני אדם. חלקן נגישות לנו וחלקן נמצאות ברבדים עמוקים. אנו פועלים לפיהן גם אם איננו מודעים לכך. הן משפיעות על חיינו, קובעות את הדרך שבה נחוזה את העולם ונגיב לו ומהוות מנגנוני הגנה עבורנו. הן אלה שיוצרות את מחלותינו, את חוסנו הנפשי כמו גם את החולשות ואת הפחדים.