

## ”מה הסיפור שלך?” / פרויקט סיפורי מקרה.

הגיליון החדש של עיתון בית הספר לרפואה משלימה / תרפיות יעסוק בסיפורי מקרה (Case study) שונים מהניסיון הקליני של מורי המכללה.

רבי שלמה אבן גבירול כתב ש”הטובה במידות האדם- שיהיה שואל” וכל פגישה עם מטופל מתחילה בשאלה?

במה זכיתי שהגעת לטיפול? או מה מביא אותך לטיפול? כשמבקשים להכיר מישהו- אנו שואלים ”מה הסיפור שלך?” כך גם עם מטופל. על מנת לטפל באדם השלם ולא רק בתלונה העיקרית, בעץ ולא רק בענפים יש לשאול ולחקור אודות האדם ולהבין את הסיפור שלו. החיבור בין גוף ונפש בא לידי ביטוי בסיפורי המקרה השונים:

### ברשותכם, מספר נקודות הכרחיות להבנה טובה של מהות הטיפול באדם:

- הרב קוק כתב על הנפש- ”ובאשר למבנה הנפש? נפש אין מבנה כלל וכלל, בנפש ישנם רק תהליכים”. גם הסינים חושבים כך על הנפש- כאשר הם מתארים מצב רגשי, להבדיל מהמערב התכליתי, את הסינים לא מעניין הגורם למצב הרגשי-מעניין אותם שהמצב הרגשי לא ישתלט על הנשמה. זה פוגע בתהליך...
  - הסימנייה של הלב- (XIN)- מתארת אור קורן מצלוחית ריקה. כך הוא הלב- האכסניה של הנפש, צלוחית המכילה ריק, אין, אל חומר. הריק הזה הנוצץ בשמי האדם (בפניו), הוא זה המבטא יותר מכל את אפסיותו של האדם כאשר הוא בא לטפל בנפש, לחקור את הכלי הריק.
  - הרב שלמה קרליבך אמר פעם ש” יש אור שמאיר ויש אור ששורף. אדם שמשתמש באור שלו בשביל לשרוף אז האש שלו צריכה תיקון.”, כמטפלים אנו
- מבקשים למצוא את האור המאיר באדם המגיע לטיפול ולהשתמש בו לטובת איזון ותיקון.
- לידע אין גבול, למידה והתעמקות הכרחיים על מנת לאבחן ולטפל נכונה. אם כל אחד מאיתנו יחקור משהו אחר נוכל ללמוד אחד מהשני”. על זה אמר רבי מנחם מנדל מקוצק ”אין אנו מחדשים דבר. דרכנו רק להאיר את כל שיש בחובו של כל אחד ואחד מאיתנו”.
- זו מהות הטיפול בגוףנפש- חקר חובותיו של האדם, תפקידיו, חסדיו, רצונו וחזונו- תפקידנו לשחרר את האור של הצלחת הריקה..
- רפואה משלימה היא אחד מהתחומים בהם ניסיונו הקליני של אחד יכול להפרות את ניסיונו הקליני של האחר. כולי תקווה שנלמד ונשכיל מסיפורי המקרה השונים.

טל בלו M.A.O.M

## ת'אור מקרה נטורופתיה:

### מאת שני קדר בשקין N.D., מרכזת מגמת נטורופתיה.

#### "פקק תנועה"

#### סיפור על עצירות ולחץ

לקליניקה הגיעה סמדר בחורה בת 30 עובדת סוציאלית וסטודנטית תואר שני.

סמדר סובלת כ-10 שנים מצרבת קשה המפריעה לתהליכי העיכול, ומעצירות כרונית שהחמירה ב-5 השנים האחרונות.

לאחר תשאול נטורופתי מקיף סמדר הודתה בפני כי היא מנהלת אורח חיים לחוץ מאוד, ישנה 5 שעות ביום ולכן סובלת מעייפות רבה, הארוחות של סמדר אינן מסודרות ומבוססות על מזון מהיר, סנדוויצ'ים וחטיפים.

בבירור הרפואי נעשו בדיקות אולטרסאונד ומעקב אצל רופא גסטרו אך הבדיקות היו תקינות. סמדר נוטלת את תרופת הלוסק 3-4 פעמים ביום למניעת חומציות וצרבות לפי טענתה הכדורים אינם עוזרים כל כך.

בנוסף לתשאול הנתורופתי שילבתי גם אבחון אירידולוגי-אבחון לפי קשתית העין.

באבחון האירידולוגי היו סימנים רבים במע' העיכול המעידים על ספיגה לקויה של מזון, דלקתיות בקיבה, נטייה לטפילי מעיים ורעילות רבה במעי הגס.

הטיפול הנתורופתי כלל תפריט נטול אלרגנים לאיזון חומציות הקיבה וניקוי מע' העיכול, שילוב של תה צמחים, פורמולה הומיאופתית ותוספי תזונה.

ההמלצות התזונתיות כללו הימנעות ממזונות חומציים כגון: מוצרי חלב, פירות הדר, קפה, בשר בקר, מוצרי קמח לבן, משקאות מוגזים, מוצרי סויה, תירס ומזונות מתוקים. במקביל המלצתי על תפריט בסיסי הכולל ירקות, פירות ודגנים מלאים וכן שתייה של תה צמחים-שן הארי בשילוב עם לואיזה 3 פעמים ביום, שילוב זה מסייע לניקוי מערכת העיכול וניקוי הכבד ומזרז את תהליך הריפוי והניקוי של הגוף. לטיפול בעצירות הומלץ כל בוקר כף של שמן זית עם 7 טיפות לימון בבוקר על קיבה ריקה ושתי כפות של פשתן טחון ביום במקביל לתפריט הבסיסי.

הדגשתי את החשיבות של ארוחות מסודרות במשך היום ובניתי לסמדר תפריט תזונתי המכיל 3 ארוחות בנויות ו-2 ארוחות ביניים המורכבות מפרי, ירק או חטיף דגנים על מנת לשמור על האיזון של הפרשת חומצת הקיבה.

לטיפול נקודתי בחומציות הקיבה ובהתקפי הכאב בניתי פורמולה הומיאופתית המסייעת גם לשיקום ריריות הקיבה, מורידה חומציות ומונעת התכווצויות יתר של מע' העיכול. מכון שהאבחון האירידולוגי הצביע על אפשרות לטפילי מעיים הפניתי את סמדר לבדיקת חיידק ההליקובקטר פילורי הנמצא בין הגורמים הראשוניים לצרבת וכאבים בקיבה. הבדיקה יצאה חיובית ולכן במקביל לטיפול הומלץ על פרוביוטיקה-חיידקי מעיים טובים 1 כמוסה 3 פעמים ביום. לאחר חודש של טיפול סמדר דיווחה על הקלה משמעותית בצרבות ובהתקפי הכאב, היא מקפידה על ארוחות מסודרות וכן חל שיפור בבעיית העצירות הכרונית.

בנוסף ציינה סמדר כי העייפות הכרונית והלחץ פחתו אך עדיין היה קשה לה לתפקד בסדר יום העמוס שלה. בשלב השני של הטיפול המלצתי לסמדר גם תוספת של ויטמיני בי קומפלקס במינון מוגבר בשילוב עם ויטמין סי הנמצא יעיל למניעת עייפות וחוסר אנרגיה, התמודדות טובה יותר עם מצבי מתח ולחץ גופני ונפשי וכן מחזק את המערכת החיסונית.

לאחר 3 חודשים של טיפול סמדר דיווחה על הטבה משמעותית במע' העיכול, פעילות המעיים הסתדרה, העייפות והמתח פחתו בצורה משמעותית. בנוסף אימצה סמדר את ההמלצות התזונתיות שלי לאורח חיים בריא והיא ממשיכה ליטול את התוספים שהמלצתי אך במינון נמוך יותר.

# תיאור מקרה - רפלקסולוגיה קואורדינטיבית מיאת אושרת בן דוד, מרצה לרפלקסולוגיה.

"עין לציון צופיה..."

## רפלקסולוגיה קואורדינטיבית והשתלת קרנית-ניתוח מקרה

את יעל פגשתי לאחר כחודש של אשפוז בביה"ח. יעל, צעירה בת 23, עלתה לארץ מדרום אפריקה רק כחודשיים קודם. היא הותירה את הוריה שם והצטרפה לשני אחיה החיים בארץ. יעל נרשמה ללימודי תואר שני והייתה כולה מלאת מרץ לקראת החיים החדשים בהם בחרה. ואז זה קרה...

יעל נהגה לשחות כשהיא מרכיבה את עדשות המגע. באחת הפעמים, כשיצאה יעל מהבריכה עין שמאל שלה נראתה אדומה. בהמשך העין התנפחה, כאבה, האדמומיות החמירה ויעל מיהרה לקבל טיפול רפואי. הרופאים קבעו כי יעל "מארכת" בעין פטריית עובש כלשהי, שכל הנראה נלכדה מתחת לעדשת המגע שיעל הרכיבה בזמן השחייה. העין של יעל הייתה "בית חם" לפטרייה והיא שגשגה לה בתוך הקרנית.

במשך חודש של אשפוז, קיבלה יעל טיפול אנטיביוטי אגרסיבי ביותר על מנת להילחם בפטרייה, אך ללא הועיל. יעל הייתה נואשת והרופאים אובדי העצות קבעו לבסוף כי הסיכוי היחיד של יעל הוא השתלת קרנית מיידית, אולם בשל הזיהום הרב הם ניבאו סיכויי הצלחה אפסיים להצלת העין אע"פ ההשתלה. יעל שחששה מאוד לאבד לתמיד את הראיה, התעקשה לחכות מעט, מתוך תקווה שהזיהום יפחת. התעקשותה השתלמה והיא קיבלה יומיים לנסות ולהתגבר על הזיהום. בחלון ההזדמנויות הזה, יעל פנתה אליי לקבלת טיפול.

הטיפול הרפלקסולוגי מתבצע בכפות הרגליים – בקוטב התחתון של האדם, במקום חיבורו לאדמה. הקוטב השני של האדם הוא הראש, מקום חיבורו לשמיים. בשני הקטבים הללו משתקף הגוף: בקוטב העליון משתקפים אברי הגוף בקורטקס המוח ובקוטב התחתון משתקפים אברי הגוף ב"קורטקס" של כפות הרגליים. עובדה זו, הופכת את הטיפול הרפלקסולוגי ליעיל באופן מיוחד לבעיות ראש.

## אבחון ראשוני והתרשמות

במפגש הראשון עם יעל העין נראתה רע מאוד: נפיחות עצומה, אודם רב, איריס העין העכיר והאפיר, וניתן היה לראות את שלוחות הפטרייה. יעל התבדחה: "יש לי עציץ בעין..."

למעט העין הפגועה, התרשמתי מבחורה חיונית ובריא, ללא כל היסטוריה רפואית ראויה לציון. היא התגלתה כנחושה ביותר להבריא, אך עם זאת מפוכחת באשר למצבה ולכן גם מלאת חששות.

יעל דיווחה כי מאז התאשפזה היא לא ישנה בלילות בשל כאבי ראש קשים. כדי לישון היא נוטלת כדור אופטלגין, אך לאחר שמעירים אותה בלילה לטיפות עיניים היא שוב לא יכולה לישון.

המצב הדלקתי נראה בבירור בכפות הרגליים: באזורי השתקפות הטחול, הכבד והכליות מצאתי טונוס רקמות נמוך – מצב המעיד על עומס באזורים הללו.

רגישות גבוהה נמצאה בכל נקודות השתקפות של אזורי הלימפה ובמיוחד באלו הסמוכות לנקודת השתקפות העין, כמו גם בנקודות השתקפות: חוליה C2, עצב הראיה (עצב קרניאלי

II), עצב מניע גלגל העין (עצב קרניאלי III), עצב השמע (עצב קרניאלי VIII) והמעיי הדק.

## הטיפול

בשל המצב האקוטי ובשל ה"אולטימטום", החלטתי לטפל ביעל על בסיס יומי עד להטבה, ורק אז להגדיל את מרווחי הטיפול. מטרת הטיפול הייתה ברורה – להפיג את הדלקת והזיהום.

הטיפול הרפלקסולוגי במהותו מתחבר אל תהליכי הריפוי הטבעי של הגוף ומגייס אותם לטובת ההחלמה. לצורך כך, כוונת הטיפול הייתה לתת לגוף מסרים של הרגעה, כלומר, לתרום ל"הורדת" הרמה הסימפטטית של מערכת העצבים, ולתת מסרים של "חיזוק" המערכת החיסונית.

הערך המוסף של הרפלקסולוגיה הקואורדינטיבית על פני הרפלקסולוגיה הקלאסית הוא בכך שהיא מאפשרת התבוננות רב מימדית על כפות הרגליים, כמו גם חשיבה בצירופי גירוי. למעשה, גישת ההתבוננות הייחודית הזו, מאפשרת למטפל לגלות קשרים והקשרים נוספים וייחודים בין נקודות ההשתקפות של האיברים בכפות הרגליים, קשרים שהם מעבר לחשיבה הקונבנציונאלית של הרפלקסולוגיה הקלאסית. יתרה מכך, בשונה מהרפלקסולוגיה הקלאסית, הרפלקסולוגיה הקואורדינטיבית "חושבת" בצירופים, כלומר, המטפל עובד בו זמנית על שתי נקודות ובכך מעצים את השפעתו ויעילותו של המפגש הטיפולי.

במקרה של יעל הטיפול מטבע הדברים התמקד בנקודת השתקפות העין. בחרתי לעבוד בטכניקת הפוקוס – התמקדות בנקודה אחת קבועה תוך כדי עבודה על נקודות נוספות. למשל, בחרתי לטפל ב"פוקוס" של העין יחד עם השתקפות אברי מערכת החיסון: אזורי הלימפה; ה"מסננים" – הסינגמואיד ומסתם המעי הדק (נציגי המעי הגס), הכליות, הטחול, הכבד והריאות; נקודת השתקפות הברכיים – המביאות לגוף ברכה ונחמה ונקודת השתקפות איבר שיווי המשקל – נקודה התורמת לאיזון הגופנפש. השתמשתי גם בפוקוס של העיניים עם אברי אזור הראש והצוואר בדגש על העצבים הקרניאליים, חוליה C2 ולימפות הצוואר.

על מנת לתרום ל"שלוש בית" בבית הגוף, עבדתי בו זמנית על אזור קו המעבר בין העקב לגשר יחד עם נקודת השתקפות הסרעפת, המהווה את קו המעבר בין הגשר לבין כריות המדרך. שני האזורים הללו הם בחזקת "רצפה-תקרה" בגוף, ולכן יש בהם כדי לתרום ל"שלוש בית" ולאיזון.

לצורך עידוד יכולת ההחלמה של הגוף, טיפלתי גם בהשתקפות המערכת ההורמונאלית. זו מערכת משקמת והיא קשורה באופן מיוחד לניהול המערך הרגשי של אדם.

ולצורך הרגעה והורדת רמת הדריכות והסטרס (-מצב סימפטטי של מערכת העצבים), הריתמוס הכללי בטיפול היה איטי ובחרתי להתמקד בשילוש הסימפטטי: שרשרת המקלעות, בלוטת האדרנל ומקלעת השמש.

כשנפגשנו למחרת, יעל סיפרה בהתרגשות כי בלילה ישנה היטב וללא אופטלגין. כאבי הראש לא הופיעו, והיא אף הצליחה לישון היטב גם אחרי שהתעוררה לטיפות עיניים – מה שלא קרה לה חודש! גם הנפיחות בעין ירדה מעט. יעל

נראתה שמחה ומעודדת.

לאור השיפור, יעל הרגישה נוח לספר קצת יותר על עצמה, ואז גיליתי שהבחירה שלה לעלות לארץ הייתה מעין "מרד נעורים מאוחר", כיוון שהוריה התנגדו ורצו את בת הזקונים שלהם לידם. יעל הודתה שלא חשבה שהניתוק מהוריה יהיה לה כ"כ קשה והוסיפה: "I really didn't see it coming". חייכתי וחזרתי על דבריה תוך הדגשה של הפועל see. יעל שתקה והתכנסה לה במחשבותיה.

בשל ההודאה הזו של יעל, החלטתי לטפל גם ב"משולש האומץ": ברכיים, שלפוחית השתן והכליות – נקודות השתקפות של אזורים הקשורים למצבי פחד/ אומץ – ("פיק ברכיים", "לעשות במכנסיים מרוב פחד", "מוסר כליות").

בטיפול הזה הוספתי גם עבודה על נקודות ההשתקפות של אזור קו הביניים יחד עם קו ההולכה האנרגטי בשוקיים. בקו המרידיאני הזה משפיעים ומושפעים אברים דוגמת: שחלות (או אשכים), המעי הדק, המעי הגס הרוחבי, כליות, אדרנל, כבד, כיס המרה, סרעפת, מקלעת השמש, הלב, הריאות, עצב מניע גלגל העין, עצב הראייה והעיניים.

בסיום הטיפול הודתה יעל כי עשתה במהלכו קצת "חושבים" ותהתה בקול רם לגבי הסיבות שהביאו דווקא את העין שלה לחלות פתאום.

#### תוצאות

עד לביקור הרופאים הספקנו לקיים 3 טיפולים. הרופאים היו מעודדים מאוד מהשיפור ברמת הזיהום והחליטו לחכות עם ההשתלה. יעל ואני היינו מאושרות – הרווחנו זמן יקר!

במהלך הטיפולים עד להשתלה, מגמת השיפור נמשכה ויחד איתה עלתה גם רמת האופטימיות של יעל. בלילה שלפני ההשתלה יעל הייתה לחוצה מאוד ולכן התרכזתי במתן מסרים של "הרגעה".

מייד לאחר שיעל יצאה מהניתוח, הזדרזתי לטפל בה על מנת להקל את טראומת הניתוח, לתרום להרגעה ואף לתת מסרים של "קבלה" לקרנית הזרה והחדשה, בכדי למנוע את דחייתה. הטיפול לאחר הניתוח היה רך, מלטף, איטי וסימטרי.

בסיום הניתוח, הרופאים הודיעו לנו כי הניתוח הצליח: הם הצליחו להסיר את כל הפטרייה מבלי שהזיהום פגע באזורים אחרים בעין ואף להשתיל בהצלחה את הקרנית.

כשיעל התעוררה בישרו לה בני משפחתה כי העין ניצלה!

#### נקודה למחשבה...

לכל אורך סדרת הטיפולים ביעל לא יכולתי שלא לתהות לגבי הקשר בין אותיות שמה לבין מה שאירע לה:

האות י – קשורה ליכולתו של אדם לקבל החלטות.

האות ע – קשורה ליכולתו של אדם לזהות (= לראות) את מניעיו, והיא גם קשורה לעיניים.

האות ל – קשורה ליכולתו של אדם להסתכל על האירועים בחייו כעל תהליכים שמטרתם למידה, התפתחות ומודעות.

יעל באמת צריכה הייתה לקבל החלטה הרת גורל על העין שלה ותוך כדי התהליך, באמת למדה פרק על עצמה ועל יכולותיה.

## תיאור מקרה - עיסוי וצמחים

### אסף קורן - נטורופת N.D, מרצה לצמחי מרפא ועיסוי רפואי Deep tissue training

#### "הרשימה הקצרה"

#### סיפור על שורש אחד והרבה ענפים

הנה רשימה קצרה:

כאבי גב, מיגרנות, נפיחות בבטן, חרדות, כאבים בשכמות, נוקשות בוקר בפרקים, מעט תופעות של גלי חום וגיל מעבר. לא מדובר ברשימה אקראית של מספר מטופלים שהגיעו אלי לאחרונה. כל הרשימה שלפניכם היא תיק המסעות של לי - עובדת הוראה בת 54 שהגיעה אלי לא מזמן לטיפול בעקבות כאבים עזים בגב תחתון.

כאשר אנחנו רואים אדם - מטופל, לא משנה למה פנה ואיך הגיע אלינו מחובתנו לנסות ולהביט מעבר לשכבות הגליות שלו ולכוון את הטיפול עמוק ככל שאפשר. ככה התחיל טיפול שהיה מכוון בתחילה להקלה על כאבי הגב למסע מרתק אל שיפור איכות חייה של לי מקצה לקצה.

דמיינו שביל מפותל - אחד כזה שעולה ומטפס על הר או רכס, מנחלים וואדיות שלב אחרי שלב עד לקו פרשת המים הפרטית שלו - זה הטיפול ושל לי.

נתחיל מכאב הגב. הכאב בגב הוא מה שהביא אותה אלי. הוא היה הדבר האקוטי ביותר מבחינתה והפריע לה מאוד בחיים, כמעט בכל דבר. כאב לה לקום בבוקר, כאב לה לעמוד

בעבודה, כאב לה להיכנס ולצאת מהאוטו, כאב לה לשבת לראות סרט או לבדוק מבחנים. הכול כאב וכל הזמן. הכאב היה מה שמכונה כאב גב תחתון לא ספציפי, כלומר, כאב שאין שום אינדיקציה מדויקת לגורם לו, אין בלט או פריצת דיסק אין עקמת קשה ולא קלה אין חבלה - אין כלום. בבדיקה גיליתי ששרירי הגב חלשים מעט, בעיקר השרירי האגן כמו quadratus lumborum וה- psoas.

בקיצור - התחלנו לעבוד - עיסוי רפואי מסוג deep tissue training באזור הגב והאגן, שחרור רקמת החיבור בשרירי הרגליים האחוריים, והגדלת טווחי התנועה של המפרקים - החל מהקרסול דרך הברכיים למפרק הירך, עמוד השדרה והצוואר.

שלושה טיפולים כאלה בהפרש של 4-5 ימים עשו את העבודה מעבר למצופה. כאבי הגב כמעט נעלמו לחלוטין מה שנתן לי את האות להמשיך הלאה אל הרובד הבא של הטיפול.

עכשיו אני צריך לגרום לגוף לשמור על עצמו כלומר - לחזק שוב את אותם שרירים שכמעט ולא עבדו בחודשים האחרונים. הכי פשוט - ללכת. הליכה מתונה אחת ליומיים תחזיר ללי את היכולת של השרירים ותחזק שוב את שרירי היציבה הגדולים. יחד עם זאת היא קיבלה הנחיות למספר

מצומצם של תרגילים לחיזוק שרירי הרגליים שנחלשו ומספר מתיחות להגדלת יכולת התנועה.

מכאן והלאה אפשר רק להמשיך ולטפס קדימה ולמעלה. השלב הבא הוא להתחיל לטפל בהרגלים ודרכם לפתור מספר סימפטומים נוספים.

ל' קיבלה תפריט מסודר ומאוזן שכלל בעיקר ארוחות מסודרות, פחות ארוחות מזדמנות יותר מים ותזונה שאינה מעמיסה על המערכת אלא עוזרת לה לעבוד בהרמוניה לאורך היום והלילה. השינוי הגיע מהר. ל' לקחה את הדברים ברצינות וסיפרה על שיפור ניכר בתפקוד מערכת העיכול ובשינה בלילה.

נשאר עוד שלב: המיגרנות והחרדות.

כבר בטיפול הראשון הבחנתי בעומס רב באזור השכמות והצוואר. מה שמעיד לרוב על מתח רב שבו נמצא המטופל. הטיפול כולו עד היום עזר לה להפחית את הסימפטומים שנגרמו כתוצאה מהמתח הרב בו היא נמצאת אבל הם (המיגרנות והכאבים בשכמות ובצוואר) חזרו לאחר כמה ימים כל פעם. רוצה לומר – שוב טיפלתי בסימפטום ועכשיו הזמן לטפס עוד שלב או אם תרצו – לעבור לרובד עמוק יותר, טיפול בצמחי מרפא.

בחרתי לעבוד עם צמחים מחזקים ותומכים, צמחים שמשפרים את תפקוד בלוטת האדרנל, וצמחים שמרפים מעט את השרירים. על ידי כך ביקשתי להגביר את יכולתה של ל' להתמודד עם הדברים מעט אחרת, מה שיפחית את הסימפטומים של המתח והחרדות ממקום עמוק יותר.

הצמחים המחזקים המכונים אדפטוגנים היו:

ויטניה משכרת (withania somnifera) צמח שגדל בארץ גם כן אך מקורו מהרפואה ההודית.

שכיסנדרה (schisandra) שמחזק את מערכת העצבים ועובד גם על תופעות גיל המעבר.

ליקוריץ – שוש קרח (glycyrrhiza) מחזק אדרנל, ומשקם. להרפיית השרירים והורדת רמת המתח:

פרע – היפריקום (hypericum) צמח נוגד חרדות מובהק שתומך גם בכבד ובמערכת החיסון.

Feverfew – צמח מובהק לטיפול במיגרנות וכאבי ראש כרוניים.

שינן רפואי taraxicum צמח שמשקם את פעילות הכבד ועוזר לו בניקוי מרעלנים שמכבידים על תפקודו.

את כל אלה במיצוי אלכוהולי ביחסים שווים.

לאחר שלושה שבועות של טיפול בצמחי מרפא חזרה אלי ל' לביקורת וסיפרה שלא חוותה כאבי ראש או מיגרנות בשבועות האחרונים ושהכאבים בפרקים נעלמו כמעט לגמרי. עוד היא סיפרה שהרבה יותר קל לה לקום בבוקר, היא מרגישה אפקטיבית יותר ורגועה יותר לאורך היום.

את אותה הפורמולה של הצמחים המלצתי לה לקחת עוד חודש שלם ואז קבענו להיפגש ולהתחיל לדון בהמשך הדרך.

כאן הגענו אני, ל' והטיפול לקו פרשת המים שלנו. מכאן ל' תחליט לאן להמשיך, מכאן הכול הרבה יותר אפשרי. אולי נשאר כאן בפסגה בנוחות ואולי היא תבחר לגלוש לצד זה או אחר ולהמשיך – תמיד ממשיכים.

## ת'אור מקרה - פנג שוואי

### יעל קליינר F.S.R.C Higher Diploma מרכזת לימודי פנג שוואי

#### "גלגולו של בית"

לאחרונה, הוזמנתי לתת ייעוץ בבית פרטי באחד מיישובי השרון.

הבית שנבנה בשנות ה 70 נמכר ע"י זוג שחווה לא מעט קשיים בחייו, קשיים אשר בעתיים נאלץ אף למכור את הבית. מדובר בבית פרטי בן שלוש קומות בתוספת קומת מרתף היושב על מגרש בן כ 500 מ"ר.

#### מחנק:

הרוכשים, זוג צעיר ושני ילדים, החליטו לערוך בבית שיפוץ מאסיבי ולשנות את מראהו, לחלוטין.

כששכרו את שרותי, ציינו שהסיבה לרצונם להיעזר בייעוץ פנג שוואי בשיפוץ היא תחושת מחנק בבית, תחושה שאף לוותה ברגשות חרטה לגבי רכישת הבית.

בביקורי הראשון במקום, מצאתי כי לתחושת המחנק יש סיבות רבות הנעוצות במבנה הפנימי והחיצוני של הבית.

שלב הבדיקה הראשוני בהבנת הבית והשפעתו על דייריו, עוסק תחילה בהבנת מיקומו של המבנה ביחס לפני הקרקע ולטופוגרפיה בשטח (אסכולת הנוף והצורה) כולל התרשמות מחצר הבית, סביבת הבית ושביילי הגישה אליו.

אסכולת הנוף והצורה, עוסקת בין היתר בזרימת הצי' אל המבנה ובתוכו, תוך הבנת ציר חזית/ עורף המבנה.

שטח פני הבית והחצר נגדו לחלוטין לכללים הנכונים, דבר שהיה בכוחו למנוע מבני הבית את תחושת ה'להרגיש בבית'. יתרה מכך, נתונים אלה עלולים היו ליצור מצב בו חייהם של בני הבית ילכו מהמורות וקשיים, ממש כפי שקרה לדיירים הקודמים.

במצב דומה כבר נתקלתי בעשרות בתים. למזלם של בני הזוג, הם פנו אלי לייעוץ לפני השיפוץ, בשלב בו ניתן היה לתקן את המצב לחלוטין.

#### האם הרכישה נכונה?

בתהליך האבחון ובדיקות הפנג שוואי שערכתי בבית ומחוצה לו, אספתי נתונים רבים ונוספים אשר נתנו לי תמונה מלאה על הפוטנציאל האנרגטי של הבית.

כעת, כשהתמונה נפרשה לפני, יכולתי לקבוע בוודאות שלאחר ביצוע השינויים הנדרשים, תיחשב הרכישה לנכונה וכדאית (למרות תחושת החרטה שלי וותה את הרוכשים).

בחצר הבית, ממש לצד דלת הכניסה הראשית, הובילו מדרגות תלולות אל מרתף. דבר זה היה בו כשלעצמו, כדי לערער את תחושתו הכללית של כל דייר בבית זה ולהשפיע לרעה על חייו

ברמות שונות.

במדרגות אלה 'ירדה' כל אנרגיית הצי והצטברה למטה בפתח המרתף במקום להיכנס פנימה אל הבית.

המבנה הפנימי של הבית גם הוא לא אפשר זרימה נכונה של אנרגיית הצי, דבר שיצר

בבית אווירה קודרת, תחושה של חוסר מוטיבציה ותקיעות.

מדידת ציר חזית-עורף ובניית המפה האנרגטית של הבית הצביעו בוודאות על נחיצותם של שינויים מבניים ועיצוביים בבית ובחצר, שינויים אשר יש בהם כדי לחשוף את האפשרויות החיוביות הגלומות במקום ולהפוך אותו למקום שנעים לחיות בו. בית אשר ישרת נאמנה את דייריו.

#### **'פנינת פנג שוואי'**

הרוכשים שכרו את שירותיו של אדריכל המתמחה בבניה, חידוש ועיצוב מבנים. הוא נרתם לעבודה וגילה פתיחות והבנה לרזי המטפיסיקה הסינית.

הוא יישם את המלצות הפנג שוואי אחת לאחת בהצלחה רבה, מה שהפך את הבית ל'פנינת פנג שוואי'.

תכנית שינויים מפורטת על פי עקרונות הפנג שוואי, נבנתה בעצה אחת עם האדריכל, בהתאמה מלאה לרצון הדיירים ותוך התייחסות למפות הלידה שלהם. גם הן, סיפקו נתונים רבים באשר לאלמנטים האנרגטיים החבויים, הנחוצים לבני הבית. המטבח, חדרי השירותים והמקלחות, חדרי הארונות, הדלתות, החלונות והמשקופים ואפילו גג הבית שהוסר, הותירו את הבית עם המעטפת שלו בלבד.

הדבר דומה מבחינת הפנג שוואי, ללידה מחדש של הבית, ופותח לכן אפשרויות רבות לבית, לרבות שינוי המפה האנרגטית שלו.

הבית עבר שינויים רבים – הירידה אל המרתף נחסמה בדלתות 'מסבאה' אסטטיות.

שינוי מיקום דלת הכניסה הראשית של הבית יצר מבואה מוארת כפולה לפני הדלת וגם בכניסה אליו.

מיקומה של דלת חדר השינה הראשי שהייתה ממוקמת בקו ישר ( ממול) למדרגות היורדות הועתק הצידה, דבר ששיפר גם את איכות אנרגיית הצי שבכניסה לחדר.

הייתה הקפדה על יצירת אינטימיות ורוגע בחדרי השינה בצד תחושת חיים תוססת בחלקי הבית האחרים.

נעשה שימוש נכון בצבעים ובתאורה רכה המופנית כלפי מעלה ומיקום נכון של הפתחים.

חצר הבית גם היא עברה שינויים רבים כאשר פני השטח שונו לחלוטין על פי (מיטב נוסחאות אסכולת 'הצורה' ונוסחאות ה'מים').

שני מפלסים שהקטינו אופטית את שטחה של החצר האחורית אוחדו למפלס אחד מוקף גדר אבן, דבר שהגדיל את תחושת המרחב, בעוד תיחומו של המרחב יוצר חצר המהווה 'מאגר צ'י' חיוני ומבורך לבני הבית.

בבית ובחצר נעשה שימוש בצבעי חול ואדמה רכים ונעימים לעין, בצורות ובחמרים

שמבטאים זרימה נכונה של חמשת האלמנטים.

#### **והתוצאה –**

חלל מעוצב ואסטטי

צבעים חמים ונעימים לעין

והעיקר, בני הבית מרגישים שהגיעו הביתה.

# הבריאות כהרמוניה עם הטבע / טל בלו

## ”בהרמוניה בין שמחה וכעס”

מתייחס לאי ההסכמה להרשות לאף רגש להיות דומיננטי מידי או קיצוני אך הוא מתייחס במקביל לבעיה ההפוכה של החסימה הלא טבעית של אדם מלא להרגיש רגשות מסוימים על ידי הצבת מחסומים רגשיים. האדם אשר רגוע כתוצאה מעיסוק חכם ותרגול בריא המוביל לשלווה ולמזג עדין ונוח יוכל ליהנות מחוזקה פנימית ומחיים בריאים. צד חשוב בהבנת רעיון זה הוא המקום בו אדם גר, מקום אשר צריך להיות מזין, שליו ורגוע. יותר מידי ושכיח בימינו, החיים נראים כאזור מלחמה, באשר זה בבית, במקום העבודה או בדרך כאשר אנו נעים בין שתי מקומות אלו. האנשים החיים בדרך חיים התנהגותית קיצונית הם דמויות מרכזיות בעולם של טלוויזיה ותקשורת, ההופכות להיות מקור החינוך הגרוע לילדים רבים, הגדלים ומפתחים אהדה והזדהות עם רעיונות אלו.

## ”באיזון בין YIN ו-YANG ובין מה שקשה ומה שרך”

מתייחס להתפתחות היכולת להוציא תגובה רגשית ראויה. YIN מבטא את השקפת העולם הנסוגה והפנימית של מצב הקיום האנושי, YANG מבטא את השקפת העולם המוחצנת והאקטיבית של מצב הקיום האנושי. לשני איכויות אלו יש את הזמן המתאים והראוי להם. להישאר במצב רגשי YIN כאשר מה שצריך ונכון הוא YANG וההפך, התוצאה תהיה אי סדר של החיים ופגיעה בגוף ובנשמה.

”החכמים מזינים חיים דרך תנועתם עם ארבע העונות, בהתאמה לחום או לקור, בהרמוניה בין שמחה וכעס, במגורים שלווים, באיזון בין YIN ו-YANG ובין מה שקשה ומה שרך. כל אלו ידחו את השד (GUI) מלחדור לאדם בעל התבונה והוא יהיה עד לחיים ארוכים”<sup>1</sup>

מילים ספורות אלו עלולים להיראות כהוראות הפעלה פשוטות אך הם משמשות רק כסיכום למה שיכול להיכתב בספרי הדרכה שלמים. אנסה לתאר בקצרה רעיון פשוט זה כמכלול רחב:

## ”נוע עם ארבע העונות”

במשמעות של להיות בקשר עם הטבע שמסביב. עניין זה הופיע כבר לפני כ-2000 שנה כאשר הערים היו פשוטות בהשוואה לערים המורכבות של היום. משפט זה אינו מתכוון לצורך להתלבש לפי מזג האוויר (כפי שזה בא לידי ביטוי כחלק מהרעיון של ”בהתאמה לחום או לקור”) אלא מתייחס לתשומת לב לצדדים שונים רבים של הטבע: הזריחה והשקיעה של השמש, תבניות מזג האוויר המשתנות, השינוי בקרקע ובחיי החיות, התחושות הגופניות והרגשיות השונות המתלוות לתהליך התקדמות היממה, התפקידים השונים המצופים מהאדם בהתאם לשינויי העונות וכו’.

כיום אנו מבודדים את עצמנו מהטבע: אנו מחמיצים את הזריחה בהעדפתנו את צלצול השעון המעורר, אנו אוכלים מזון מעובד, מוכן ארוז בקופסאות במקום לאכול את מה שגדל וצומח מסביבנו, אנו מתלבשים בצורה עצמאית שאינה כפופה למזג האוויר בהעדפתנו את השימוש בתנורים ומזגנים, אנו כורתים את היערות-הריאות הירוקים של הטבע בהעדפתנו לחיות בקרב בטון, אספלט, כבישים רחבים העמוסים כלי רכב.

למרות שאי אפשר להשיב חזרה את שעון ההתקדמות, יש לנו את הבחירה לחיות בעולם המודרני כבמה בהתאמה לתפאורה של הטבע. רעיון זה של תקשורת בין האדם לטבע אין כוונתו להליכה אל חנות המזון האורגנית או לבית הטבע העמוס מוצרי צמחי מרפא ויטמינים ומינרלים. כוונת רעיון זה היא בלשוב ולתת תשומת לב ראויה אל מעגל הטבע, אל מחזור שעון הזמן הטבעי ואל היחסים עם האדמה, בעלי החי, הרים, גאיות, מים, שמיים, שמש וירח.

## מעט מול הרבה \ לאו צה

"יותר מידי צבעים  
מעורים את העיניים  
יותר מידי צלילים  
מחרישים את האוזניים  
יותר מידי טעמים  
מקהים את חוש הטעם  
יותר מידי רצונות  
מבלבלים את הדעת  
על כן החכם  
אוכל לפי מידת קיבתו  
ולא לפי מידת העין

הוא דוחה את המיותר  
ותמיד ידבק  
במהות"