

## סיפור מקרה: השילוב של תזונה, צמחי מרפא ודיקור לטיפול בחרדה.

הרפואה הסינית היא שיטת טיפול מגוונת, המציעה למטפל כלים רבים לאבחון ולטיפול. סיפור מקרה זה מדגים את השימוש **בתזונה סינית-מקרוביוטי** במטופל אשר סבל מחרדה. בשל קוצר היריעה הצגת סיפור המקרה מתמקדת בטיפול התזונתי ופוסחת על אסטרטגיות הטיפול בדיקור וצמחי מרפא.

### המקרה:

י, מטופל יליד שנת 77, עוסק עצמאי במקצוע חופשי נשוי ואב לילדה. משקל-93.

**תלונה עיקרית-חרדה:** המטופל ניצל לפני 6 שנים מאירוע רב נפגעים. הסימפטומים הנפשיים הופיעו כשנתיים לאחר האירוע ונמשכו 4 שנים.

**מאפיינים:** קיפאון, חוסר יכולת לצאת לפעולה, לעבוד או לצאת מהבית. החרדות מלוות בכאבי גב תחתון, כאבי קרסוליים ובפריחה על כל הגוף.

**אבחון פסיכיאטרי:** המטופל סבל מהפרעת חרדה עם מרכיבים פוסט טראומטיים. לי' נרשמה התרופה: **טרנאקסל-Tranxal** נוגדת חרדה ממשפחת הבנזודיאזפינים. י' לקח אותה במשך מספר ימים ואז הפסיק משום החשש מהתרגלות לתרופה וחשש כללי מטיפול תרופתי.

### טיפולים נוספים:

ניסה לטפל באלרגיה באמצעות הומיאופתיה עם השפעה קלה בלבד.

### תלונות נוספות:

-הזעה מרובה ומסריחה בעקבות לחץ. התגברה בשנתיים האחרונות בעקבות לחץ בעבודה. (חום, במקרה זה חום מחוסר YIN של הלב)

-אלרגיה המתבטאת בתחושת גרד בעיניים ובאף. טופל בחיסונים כנגד אלרגיה ללא השפעה משמעותית. (מעורבות של SHEN+GAN-כליות)

### סימפטומים נלווים:

-פטריות שמש על הגב, החזה הבטן ומעל הישבן. (סימפטום המייצג לחות)

-מידי פעם מופיעים טחורים אשר אינם מדממים. (לרוב מייצג צניחה של KID YANG/sp)

-מידי פעם יציאות נוזליות ממש כמו מים. (לרוב מייצג צניחה של KID YANG/sp)

-שינה לא מספקת- לא מרגיש ערני בעקבות השינה. (XIN)

-אכילת ציפורניים.

### אבחנת פנים וגוף:

אבחנת הגוף והפנים הינה כלי היעיל במיוחד למטפל בתזונה. טכניקה זו מצביעה במהירות על שינוי במצבו של המטופל, על הרקע התזונתי שלו ועל אורח חייו. טכניקת אבחון זו מקלה על המחשת המצב

עבור המטופל והדגמת השיפור במצבו במהלך הטיפול. אבחנת הפנים שיקפה **חולשה של Shen Yang**<sup>1</sup> אשר התבטאה בגוונים כחלחלים באזור הסנטר, העפעף התחתון וחלקו התחתון של גלגל העין, ונפיחות בחלק התחתון של הלחיים. מנגד נצפו **חום ולחות במחמם המרכזי**- במיוחד באזור הכבד. החום והלחות הופיעו כנפיחות ואודם במרכז גשר האף, ובמפגש הגבות יחד עם גוונים צהובים אדומים בחלק המרכזי של לובן העין. איזור הלב המתבטא בקצה האף חשף מראה חיוור בכללותו עם מעט נקודות אדומות- מצב המצביע על **חוסר דם וחום מחוסר Yin של הלב**.

**צליל הקול:** לא צלול, ליחתי.

**לשון:**<sup>2</sup> הופעת חוטי ליחה עם פתיחת הפה (נפוץ אצל אכלני סוכר), רחבה מאוד ומזכירה צורת צלחת רחבה, כאשר החלק האחורי צר והקדמי רחב: וריאציה קיצונית של לשון פטישית. איזור Lung אדום ומחורץ, איזור Heart אדום. סימני Stasis מתחת ללשון, פסי ליחה דביקים מעט מדיאלית לצידי הלשון.

**דופק:** נוטה למהיר. דופק ה Heart ודופק ה Xin Bao חלשים וריקים, דופק ה Gan מתוח ומחוספס, דופק ה Shen (Kidney) חסר צורה, דופק ה Fei רך<sup>3</sup>

## **אבחנה:**

1. **Heart & Kidneys not Harmonized** פגיעה בציר Xin-Shen, ובאספקט Yin של שני איברים אלו.

2. **Kidney Yang Xu**-הקור המאפיין סינדרום זה איננו מתבטא במטופל בצורה ישירה כקור, אך יש לו ביטויים שונים באבחנת הגוף המציגה גוונים כהים/כחולים במקומות שונים, בנטייה לנפיחות ובצקתיות, הנטייה האלרגית, דופק ה Xin Bao החלש, והקושי לצאת לפעולה. חולשת Yang הכליות מקבילה להתשת האדרנל המאפיינת מטופלים הנתונים בStress, או כאלה שעברו מאורע טראומטי<sup>4</sup>.

3. **Dampness**- הופעת לחות הינה שכיחה במצבים נפשיים רבים המערבים טראומה, הלחות במקרה זה מבטאת את הפגיעה באלמנט האדמה, את הפגיעה המשנית ב Yang הכליות וייתכן והיא משרתת צורך של המטופל לעמעם ולהכהות את הכאב והקושי הקשור המגע עם הטראומה.

4. **Liver Qi Stagnation with Heat.**

---

<sup>1</sup> כינויי האיברים במאמר זה ניתנים באנגלית או בשם הסיני כתוב בpin yin, לצורך הבהרה אתן כאן את שמות האיברים המוזכרים ושמן הסיני: Kidneys-Shen, Heart-Xin, Stomach-Wei, Spleen-Pi, Liver-Gan, Lung- Fei, Pericard-Xin Bao

<sup>2</sup> למידע נוסף מומלץ לעיין במקור 7 עמ' 221.

<sup>3</sup> דופק דומה מהווה אינדיקציה לפורמולה Bai Zhi Yang Xin Tang אשר תינתן בהמשך, ראה מקור 7.

<sup>4</sup> מומלץ לעיין במאמרו של מיכה גליקמן בגיליון "אורז"-אביב, העוסק בקשר בין התשת בלוטת האדרנל Stressi.

האבחנה מייצגת פגיעה בציר אש-אדמה-מים, כאשר ישנו מצב של חוסר בלב ובכליות, עם עודף פתוגני של חום ולחות במחמם המרכזי המייצג את הפגיעה באלמנט האדמה של המטופל ומונע את הקשר בין הלב והכליות החלשים ממילא.

### אורח חיים ותזונה

חשוב לשים לב כי לרוב אני בוחר לתשאל על תזונה ואורח חיים **בשלב מאוחר יחסית בתשאול ולעיתים אף לאחר קביעת האבחנה**. לתזונה ואורח חיים השפעה מכרעת על מצבו של המטופל. גורמים אלו מהווים חלק מרכזי של האטיולוגיה, וכן הם משפיעים במידה רבה על הפרוגנוזה. הבחירה לתשאל על תחומים אלו בשלב מאוחר יחסית מאפשרת למטפל נקודת מבט נקייה והתייחסות עניינית לתלונות המטופל עם צמצום האפשרות לבלבל בין אטיולוגיה לאבחנה. למשל, לחבר אוטומטית אכילת מוצרי חלב עם היווצרות לחות וליחה, או אכילת בשר עם חום וסטגנציה Gan.

**אורח החיים:** אורח חיים מלווה בלחץ ועבודה מנטאלית רבה, כרוך במאמצים לאיתור לקוחות פוטנציאליים, עם חשש מתמיד שעם סיום פרויקט יישאר ללא עבודה. שינה לקראת 2:00 בבוקר.

**תזונה-** לדבריו אין סדר יום. העיסוק המזון ובשתייה הינו מינימאלי מתוך רצון לחסוך בזמן. שותה ליטר נזלים ליום בלגימה אחת! הכנת האוכל מוטלת בבית על המטופל משום שאשתו לא מבשלת. המטופל מבשל לרוב מזון המוגדר על ידו כ"משעמם", כדי לצאת ידי חובה:

**ארוחת בוקר:** קורנפלקס עם חלב סויה או לחילופין לחם עם חיטה מלאה עם שילובים אפשריים של טחינה וחומץ+שמן זית עם נקניק.

**מחוץ לבית(צהריים):** פלאפל, חומוס, קובה מטוגן.

**ערב:** הרבה עוף, תפוח אדמה, אטריות אורז, ירקות מוקפצים, בטטה, גולש בשרי.

חשוב לציין כי לרוב אוכל לרוב י. אוכל ארוחה אחת ליום מתוך הארוחות שהוצגו, כך שיתכן ובמהלך יום שלם תיאכל רק מנת קורנפלקס, או קובה, או ארוחת ערב בשרית בלבד!

**ניתוח התפריט:** ההתבוננות בתפריט הנ"ל חושפת מספר נקודות, ועוזרת להסביר כיצד תזונת המטופל למעשה מחריפה את מצוקתו, ומונעת ממנו כל סיכוי של החלמה.

**התזונה כמעצמה Liver Qi Stagnation-מזונות העשירים בשמן, גם שמן באיכות גבוהה כמו שמן זית בכבישה קרה או טחינה, שמנים מזוקקים או שומן Trans, כולם מקשים על תפקוד הכבד, וחלקם קשורים בפגיעה במטבוליזם של חומצות שומן מסוג GLA, החשובות לוויסות מצבי דלקת, הזנה ותמיכה במוח ומערכת העצבים, מניעת מחלות כלי דם, ושמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון. המוצרים המבוססים על חלבון מהחי המהווים חלק נכבד מהתפריט של המטופל מכילים כמות נכבדת של חומצה ארכידונית, תורמים למחסור בויטמינים דוגמת ויטמין B3, B6, ויטמין E, C אבץ ומגנזיום הקשורים בתפקוד תקין של מערכת העצבים ובלוטת יותרת הכליה. דוגמה למוצרים ה"בעייתיים" בתזונה זו: נקניק, קובה, פלאפל, חומוס קנוי, טחינה, שמן זית בכמות גבוהה ושמן חמניות הנמצא לרוב בחלב סויה<sup>5</sup>.**

**כמות גבוהה של חלבון מהחי** הנאכלת פעמיים ביום ויוצרת עומס על הכבד ועשירה בחומצה ארכידונית כפי שהוזכר לעיל-נקניק, גולש או עוף בערב.

---

<sup>5</sup>ראה מקורות 4,8.

מחסור בירקות המהווים את הייצוג של אלמנט העץ בתזונה ומסייעים למניעת סטגנציה של הכבד.

התזונה ככלי שאינו תומך בחולשת הכליות: כאשר בודקים תפריט, אסור להסתפק בשאלה: "מה לא טוב פה?" לעיתים מטופלים מגיעים עם תפריט "בריא" מושג אשר זקוק לבירור בפני עצמו. אולם, לעיתים התפריט איננו מספיק טיפולי, כלומר אין בתפריט ייצוג למזונות ייעודיים, ספציפיים היכולים לעזור למטופל להחלים. במקרה זה אין בתפריט ייצוג למזונות המחזקים את Yin או Yang הכליות. בנוסף, ריבוי המזון המטוגן, הבשרי והמומלח, ומיעוט הארוחות מעצים את הפגיעה ב Yin הכליה. חלב הסויה המופיע מידי פעם בבוקר, מדגים ניסיון אינטואיטיבי של המטופל לאזן את תזונתו ואורח חייו היאנגי עם רכיב ייני מלחלח ומצנן דוגמת חלב הסויה. אך אבוי, נידמה כי חלב הסויה המגיע ישר מהמקרר איננו מספק מענה מדויק לחוסר זה ולהיפך הוא למעשה עלול לפגוע ב Yang הכליות המעורב אף הוא בפתולוגיה. מה עושים?

### אסטרטגיית הטיפול התזונתית:

לטיפול התזונתי ב' הייתה לדעתי חשיבות מיוחדת. שוק או טראומה מהווים גורם משמעותי בפגיעה באלמנט האדמה המקשר בין הלב והכליות. עצם העיסוק במזון, ההכנה, שמירה על מסגרת של ארוחות קבועות והאכילה, מהווים תמיכה באלמנט האדמה. חשיבות ביסוס סדר היום של י' מתחדדת לאור העובדה שאורח חייו כלל ארוחות לא קבועות, דאגה ולחץ ולמעשה עודד והעמיק את הפגיעה באלמנט האדמה ואלמנט המים, ה Pih Shen האמורים לספק תמיכה ל Xin.

ברמה המטבולית קיים קשר בין יציבות ברמת הגלוקוז בדם לרמת היציבות הנפשית. בנוסף, תזונה מתאימה יכולה לספק למטופל את אותם רכיבי מזון התומכים במערכת העצבים ובבלוטת יותרת הכליה- שתי המערכות העיקריות האמונות על התמודדות עם Stress<sup>6</sup>.

**אסטרטגיית הטיפול בתזונה** חולקה לשלבים כאשר **בשלב הראשון** הוחלט לבסס את אלמנט האדמה, כתנאי להמשך הטיפול וליכולת של המטופל לקבל טיפול תזונתי מתקדם יותר וטיפול צמחי.

**השלב השני** בטיפול התזונתי כלל התאמת רכיבי המזון להזנת Yin של ה Xin ולחיזוק Shenn (כליות) על האספקטים השונים שלהן. רבים מרכיבי תזונה אלו מתאימים להרגעת מצבי חום וסטגנציה של הכבד.

בחירת רכיבי המזון כללה בתוכה התייחסות המשלבת את הידע המסורתי באשר להשפעה של רכיבי המזון השונים בשילוב עם ידע מודרני באשר לרכיבים במזון המסייעים להרגעת מערכת העצבים ולתמיכה בבלוטת יותרת הכליה. התפריט כלל מזונות העשירים בפחמימות מורכבות, בויטמינים מקבוצת B, חומצות שומן מסוג אומגה 3, חומצת האמינו טריפטופן, אשלגן, אבץ, וויטמין B5 וחומרים פעילים נוספים המצויים בתבלינים וצמחים לחליטת תה כפי שיפורטו בהמשך.

לטיפול בתזונה התווסף טיפול בצמחי מרפא סיניים ודיקור, אך מפאת קוצר היריעה יוצג כאן הטיפול התזונתי בלבד.

---

<sup>6</sup>מקור 8.

## הטיפול לאורך חמשת המפגשים הראשונים:

**מפגש ראשון:** בנוסף לתהליך האבחון הראשוני, כלל מפגש זה הסבר בו פרשתי בפני המטופל את אסטרטגיית הטיפול המתוכננת, והסיבה לבחירה או הימנעות מסוגי מזון מסוימים. במפגש הראשון ניתנו הנחיות תזונה ראשוניות בלבד. אשר כללו את הגדרת רכיבי המזון והנחיות ראשוניות לעבודה בבית.

בחירת רכיבי המזון התבססה בראש ובראשונה על תזונת החורף. לאו דווקא משום שהטיפול החל בעונה זו אלא משום שתזונת החורף היא התזונה הטובה ביותר לחיזוק הכליות.

### המזונות שנבחרו:

**דגנים:** כ-60% מנפח המזון, מיון יחסית גבוה כדי לתת תחושה של יציבות ותמיכה למטופל.

**הדגנים העיקריים:** כוסמת(מחממת, תומכת בKidney Yang), אורז מלא עגול(החמים ביותר מבין מיני האורז ובעל ההשפעה המחזקת ומייצבת ביותר), דוחן(מייבש לחות, ו'מאפס' את המטופל), כוסמין(חמים בניגוד לחיטה, ותומך במערכת העצבים, ללא לחלוח מוגזם).

**קטניות:** כ-10% מנפח המזון: חומס, בשל השפעתו המרגיעה על הלב והמוח, ידוע כי החומס מכיל את חומצת האמינו החיונית והנדירה יחסית טריפטופן, המשמשת חומר מוצא לייצור הנוירורנסמיטר סרוטונין, ולהורמון מלטונין. חומצת אמינו זו בעלת האפקט הייני מפחיתה מתח, משרה שינה, מחזקת את מערכת החיסון ומפחיתה חרדות ודיכאון. קטניות נוספות שהומלצו הן שעועית אזוקי בעלת האפקט המייבש אשר במקרוביוטיקה<sup>7</sup> מתייחסים אליה כבעלת יכולת חיזוק של האדרנל, ושעועית שחורה התומכת בYin הכליות.

**ירקות:** כ-35% מנפח המזון: התמקדנו בעיקר בירקות שורש דוגמת גזר, שורש פטרוזיליה, שורש סלרי, ארטישוק ירושלמי, בצל, וירקות כמו צנון צנונית ולפת המסייעים לסילוק ליחה וניקוי הכבד, בנוסף הומלץ על שימוש באצות הים המזינות יותר דוגמת ה'יג'יקי וקומבו בבישול ארוך.

**שמנים וזרעים:** כ-2% מנפח המזון: שמן הבישול הוגדר כשמן סומסום בכבישה קרה- שמן בעל האיכויות הכבדות והמזינות ביותר, בשילוב עם מעט זרעים בעלי יכולת לחזק את הכליות אך במינון נמוך כדי לא ליצור סטגנציה בכבד. בין הזרעים: ערמונים, שקדים קלופים, אגוזי מלך ומוצרי סומסום.

ההנחיות בסוף הטיפול הראשון היו מצומצמות ביותר, ללא איסורים מיוחדים. י' התבקש לקנות את חומרי הגלם, להתעקש על 3 ארוחות ביום אשר שתיים מהן ביתיות ומבושלות, עם ניסיון להכין אותן על בסיס חומרי הגלם אשר המלצתי עבורו, בנוסף ביקשתי מהמטופל כי יקדים את שעת השינה שלו לשעות שלפני חצות.

**מפגש שני:** כשבועיים אחרי המפגש הראשון. התקופה שבין שני המפגשים הראשונים היא תקופה שנועדה ללימוד והתנסות בתזונה החדשה, המסגרת עדיין איננה מהודקת, והצפיות לשיפור במצב אינן גבוהות.

**מצב המטופל:** המטופל הגיע עם אף מגורה, אך עם הקלה מסוימת בחרדות. הקרסול פחות כואב.

**ההנעשה בבית:** דיווח על כך שניסה להכין מספר מתכונים, עם עזרה מהחותנת ומאימו. סדר היום היה משהו של בין לבין: בין התזונה הטיפולית לבין התזונה הקודמת. המטופל התחיל לאכול 3 ארוחות ביום.

<sup>7</sup>מקור 1.

**בוקר:** טוסט עם טחינה (טוב)/גרנולה עם חלב סויה (גרוע-מחליש Kid Yang ומחריף סטגנציה של הכבד) ושותה תה נענע+רוזמרין או חליטות לימונית+לואיזה (שיפור ביחס לקפה).

**צהריים:** אכל בחוץ, אבל ללא מזון מטוגן אלא מזון מבושל (שיפור משמעותי, אם מתעלמים מהשמנים המזוקקים הנמצאים גם במזון המבושל, ואיכות חומרי הגלם הנמוכה הנמכרת מחוץ לבית)

**ערב:** אורז מלא+כוסמת/אורז +ג'ינג'ר שניהם עם אצת קומבו (תזונה מחממת, המחזקת מעט את Yang הכליות)

**הסבר:** קרוב לוודאי כי ההקלה הראשונית במצבו הנפשי הושגה הודות למסגרת החיים הדורשת שלוש ארוחות ביום, והודות לאספקת הגלוקוז היציבה יותר אשר סדר היום החדש אפשר.

### **המשך ההנחיות התזונתיות במפגש השני:**

ההנחיות התזונתיות של המפגש השני נועדו להשלמת המסגרת המלאה. בפגישה זו בנינו יחדיו את סדר היום ואת הרכב המנות, הגדרנו מזונות שיש להימנע מהם, מזונות או מתכונים אשר חובה לכלול אותם בתזונה כל יום או מספר פעמים בשבוע, חליטות שונות לשתיה ומתכונים.

**הנחיות כלליות:** הודגשה חובת האכילה בארוחות מסודרות, מבושלות בעיקר, 3 פעמים ביום.

**איסורים:** באיסורים נכללו רכיבים ממריצים במיוחד העלולים להתיש את הכליות, מזונות מקררים, מחלישי כליות או לחים. ביניהם: מוצרי סויה כדוגמת טופו וחלב סויה הפוגעים ב Yang הכליות ומלחלים, פירות טרופיים בעלי השפעה קרה ומלחלת דוגמת קוקוס, אבוקדו, בננה, ומנגו, ואף פירות קיץ בעלי השפעה דומה דוגמת מלון ואבטיח. הומלץ להימנע ממוצרי קקאו וקפה המתישים את Yangי הכליות, וממוצרי חלב במיוחד גבינות קשות התורמים להצטברות ליחה, לסטגנציה של Gan, ולהחלשה של Pin. הומלץ להימנע גם ממזון מתועש או מזון המכיל שמנים מזוקקים או מוקשים התורם לסטגנציה ב Gan Qi, ותורמים לפגיעה במערכת החיסון, המערכת ההורמונאלית, ומערכת העצבים.

**מזונות שיש להמעיט בצריכתם:** ירקות ממשפחת הסולניים המקררים ומחלישים את Yang הכליות, מיצים, פירות מכל סוג שהוא ומזונות מתוקים.

**משקאות:** הומלץ להחליף את שתית המים בחליטות עם ערך טיפולי: **מליסה רפואית** (Melissa officinalis) כחליטה עיקרית בשל היותה צמח מרגיע המותווה לעצבנות וחרדות. לגיון הומלץ על תה **תולסי** (Ocimum Sanctum) זן הודי של ריחן המשמש כצמח תה והינו בעל תכונות אדפטוגניות ואפקט מרגיע. לואיזה וזוטא שאף הן בעלות אפקט מרגיע **ומשקאות על בסיס אזוקי/שעועית שחורה** לחיזוק כליות.

**תבלינים מומלצים:** **מוסקט** (משמש באיור ודה להרגעת מערכת העצבים, ריחן) מרגיע אש של הלב), **גומזיון** (תערובת סומסום ומלח), **זרעי כוסברה** (אפקט קריר המתאים לאופי האקטיבי והסוער של חיי המטופל), **שומר ואניס** (בעלי השפעה מניעה על Gan Qi), **כורכום** (מייבש ומצמת, מנקז כבד), בנוסף ניתן ל' להשתמש בכל מגוון התבלינים הקיימים אך עם זהירות ומתינות בשימוש בתבלינים המחממים או החריפים.

**חלבון מהחי:** הומלץ לאכול בעיקר דגים העשירים באומגה 3, חומצת שומן התומכת בתפקוד הכבד ומערכת העצבים, ולהימנע מבשר מחמם כמו בשר אדום או בשר כבש, ובמיוחד בשר העשוי על האש, בטיגון או בשר מעושן.

**ארוחות ומנות מיוחדות:** בנינו סדר יום המבוסס על ארוחת בוקר וארוחת ערב חמות הנאכלות בבית, וארוחת צהריים המבוססת על מזון אשר מוכן בבית ונלקח לעבודה. מנות מיוחדות שהומלצו: **מרק לחיזוק פלג גוף תחתון, מרק דוחן ושושנים, תבשילי ירקות מסוג נישמה וקימפירה, חסה מוקפצת, דייסת קוקו בתוספת סומסום שחור או ערמונים, אורז עם אצת קומבו, תבשילי אזוקי ושעועית שחורה, קציצות דוחן, תבשיל כוסמת עם אטריות כוסמין או כוסמת ואורז** מנות אלו הן מנות מיוחדות בהן אני משתמש בדומה לשימוש בצמחי מרפא לטיפול במצבים אלה.<sup>8</sup>

**מפגש שלישי:** התרחש כ-8 ימים לאחר המפגש הקודם.

**דיווח:** אותה רמת חרדה.

**דופק:** חולשה בטו, וחולשה משמעותית יותר ליד. הדופק של SPn תקין. התחלנו טיפול בדיקור ובצמחים.

**מפגש רביעי:** התרחש לאחר שבועיים נוספים.

**דיווח:** מסתדר יותר טוב עם האוכל, **שיפור משמעותי בחרדות**, מדווח על אלרגיה אודם בעיניים, נזלת ופטריות על העור. הלשון-עדיין רחבה עם סימני חולשה בטו, חספוס בדפקים ביד ימין ודופק הכליות מרגיש מלא יותר אך איכותו משתנה.

**מפגש חמישי:** לאחר 21 יום-7משקל ירד מ90.3 ל85.5 ק"ג, דיווח על גירוי באף ללא נזלת, הקפדה בנושא המזון, מחשבות טורדניות, **התגברות החרדה**. ייחסתי זאת לשינוי בפורמולה או לדיקור הקודם שיצר תנועה חזקה מידי לפני שהכליות התחזקו כל צרכן. הדופק מציג שנית חולשה משמעותית בטו ובכליות.

החל **מהטיפול השישי** המטופל עם מעקב מדויק אחרי הנחיות התזונה ושילוב של צמחי מרפא ודיקור המטופל החל לדווח על **שיפור מתמשך בתחושת החרדה**. כיום, כשנה לאחר תחילת הטיפול המטופל משוחרר לחלוטין מתחושת החרדה, הוא מגיע לקליניקה אחת לחודש וחצי לצורך דיקור, מקפיד על תזונה מורחבת ומתירנית יותר עם אלמנטים קבועים המתייחסים לתמיכה בכליות תוך כדי התחשבות בשינויי העונות וצרכי חייו המשתנים. בנוסף י' משתמש בפורמולה במינון נמוך על פי בחירתו כדי לשמור על יציבות במצבו. הדפקים תקינים ומלאים, ומבנה הלשון הוצר.

## **סיכום:**

בהיותי ילד נהג סבי לומר כי כדי להגיע לכל מטרה ניתן לצעוד בדרך הקצרה והארוכה או לחילופין לצעוד בדרך הארוכה והקצרה. סיפור מקרה זה מדגים כיצד טיפול סבלני המתבסס תחילה על הדרך הארוכה, כלומר השתהות סבלנית במשך שתי פגישות סביב נושא התזונה ואורח החיים, מוביל את המטופל בדרך שהיא למעשה קצרה מאוד ויעילה לפתרון החרדה ממנה סבל כ-4 שנים. כולי תקווה כי מאמר זה יעזור לעוד מטפלים למצוא דווקא את הדרכים הארוכות שהן למעשה הדרכים הקצרות ביותר.

**אייל שפרינגר (Dip.Ac,CH)**-מטפל ברפואה סינית עתיקה, הרבליסט קליני, ומטפל בתזונה סינית מקרוביטית. ממייסדי אתר TEF העוסק בטכניקות עתיקות לטיפול בתזונה. מרכז ומלמד קורס התמחות בתזונה סינית-מקרוביטית למטפלים.

[eyalshpringer@gmail.com](mailto:eyalshpringer@gmail.com)

מקורות

1. Kushi M. & Jack A. The Macrobiotic Path To Total Health. Ballantine Books.
2. Kushi A. & Jack A. (1985). Complete Guide to Macrobiotic Cooking. Wellness Central.
3. Kushi M. (2007), Your Body Never Lies. Square One Publishers.
4. Pichford P. (1993) Healing with Whole Foods. North Atlantic Books, P 135-136.
5. Maciocia G. (1994), The Practice of Chinese Medicine. Churchill Livingstone.
6. Bensky D. & Barolet R. (1990), Formulas & strategies. Eastland Press.
7. מ.ט.מורי. (ND), ג'.א.פיזורנו(N.D.), (1995). אנציקלופדיה לרפואה טבעית. הוצאת אור עם, עמ' 57.
8. מתכונים מתוך אתר TEF לתזונה סינית מקרוביוטית [www.foodenergetics.com](http://www.foodenergetics.com).
9. האתר של Merck - <http://www.merck.com/mmpe/index.html>.

**הפרעת חרדה-Anxiety disorder:** חרדה מוסברת כתגובה אפשרית לדחק, או תגובה לדחק מיני או אגרסיבי מודחק המאיים למוטט מנגנוני הגנה פסיכולוגיים השולטים בדחפים אלו. חרדה יכולה להופיע תוך זמן קצר מאוד כמו בפאניקה, או בצורה הדרגתית עד למספר ימים. משך החרדה יכול לנוע בין שניות ספורות לשנים. גם עוצמת החרדה מגוונת מאוד מתחושה של חשש ועד לפאניקה. כאשר חרדה מתרחשת בזמנים בלתי נאותים או כאשר היא משבשת את פעילויותיו היומיומיות של האדם היא נחשבת כהפרעת חרדה. לעיתים הפרעת חרדה יכולה להקדים דיכאון, או להגיע בעקבות דיכאון. חרדה מאובחנת על פי תסמיניה, אולם יש לוודא כי תסמינים אלו אינם נובעים ממצבים רפואיים כגון יתר פעילות בבלוטת התריס או כתוצאה משימוש בתרופות מסוימות או סמים כדוגמת קוקאין. לחלק מהפרעות החרדה ישנם רכיבים תורשתיים, על כן הכרת ההיסטוריה המשפחתית מסייעת לקביעת האבחנה הנכונה.

**סימפטומים:** חוסר מנוחה, תשישות, קשיי ריכוז, גריות, מתח שרירי גבוה והפרעות שינה. במקרה של הפרעת דחק שלאחר טראומה (PTSD) יכולים להופיע פחד עז, תחושת חוסר אונים, חלומות ביעותים, קהות או עירור מוגבר ודיכאון.

**טיפול:** הטיפול הראשוני מבוסס על תרופות נוגדות חרדה לרוב ממשפחת הבנזודיאזפינים הגורמות לתלות של המטופל בתרופות ולהתרגלות. בנוסף ניתן לשלב טיפול התנהגותי היעיל רק בחלק מהמקרים.