



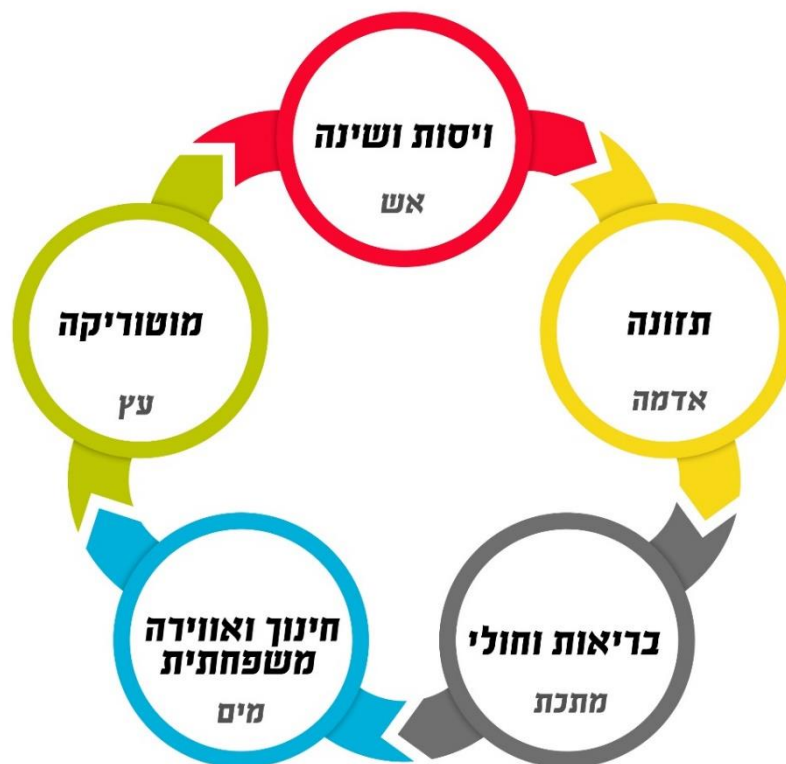
הסתיו הזה הילדים יהיו בריאים



לכל אחד יש את ההגדרה שלו לבריאות. יש מי שמאמין שבריאות מתבטאת בהיבט הפיסי בלבד ויש מי שמאמין שבריאות היא תוצאה של ניהול אורח חיים בהיבטים רחבים.

גישת הרפואה ההוליסטית לילדים מאמינה שבריאות היא תוצאה של איזון ותפקוד הרמוני בין חמש תשתיות עיקריות (מעגל התשתיות), שאותן בונה התינוק במהלך השנה הראשונה לחייו: מוטוריקה, תזונה, שינה, בריאות וחולי וחינוך ואווירה משפחתית.

בין התשתיות קיימת מערכת יחסית ענפה כך שכל תשתית משפיעה על תשתיות אחרות ומושפעת מהן. אי לכך, שינוי בתשתית אחת או שתיים יעורר שינוי בתשתיות האחרות וישפיע על המעגל כולו.



"זה הסתיו עם הענן.."

עונת הסתיו היא עונה של שינויים משמעותיים. החום והלחות של הקיץ משתנים לקור ויובש, הימים ושעות הפעילות מתקצרים. המוח מגיב והגוף נדרש להשקעה גדולה יותר של משאבים אנרגטיים.

על פי הרפואה הסינית עונת הסתיו קשורה לאלמנט המתכת. עונה שמתכתבת עם התכנסות, חדות, ניקיון. האיברים העיקריים המשתייכים אליה הם אברי ההפרשה- מערכת הנשימה (מהאף ועד הראות), המעי הגס, העור- האחראי לניקוי הגוף דרך נקבוביות העור ומערכת החיסון.

כל עוד מערכות ההפרשה יתפקדו בצורה מיטבית- תהיה זרימה שוטפת בגוף. אבל כאשר מערכות הפרשה לא פועלות באופן מיטבי, נוצרות הצטברויות פנימיות המייצרות מצבי חולי.

בריאות על פי הראייה ההוליסטית

במעגל התשתיות חמש תשתיות המשפיעות זו על זו ומגדירות את איכות התפקוד היומיומי. ארבע תשתיות בונות ותשתית אחת-מגיבה. טיפוח הבריאות- תשתית מגיבה. היא נקראת כך כי בריאות צריך לטפח. בריאות = סך כל תפקודי הגוף. חיזוק התשתיות האחרות ישפיעו לטובה על התפקוד של תשתית הבריאות. בתשתית זו נתערב רק באמצעים טבעיים שמטרתם להקל על התפקוד כמו להקל על נזלת או שיעול.

תשתית המוטוריקה - התפתחות השלד והשרירים והשפעתם על תפקוד המערכות הפנימיות, כמו גם על סיבולת לב ריאה ותהליכי חילוף חומרים.

תשתית הויסות והשינה - נבנית בהשפעת תשתית המוטוריקה. ילדים המציגים קשיים בויסות מתקשים להתמודד עם שינויים ולכן גם לרוב מציגים חולי מוגבר יותר. בנוסף, שינה- תהליך המאפשר למערכת החיסון לפעול בצורה איכותית. אי לכך, כחלק מהשראת הבריאות בגוף יש לאזן גם את מערכות הויסות וגם את השינה.

תשתית התזונה מזינה באופן הישיר ביותר את תשתית הבריאות. כאשר אנחנו ניזונים בצורה טובה (מזון איכותי ומגוון, טמפרטורה נכונה, הרגלי אכילה תקינים) מערכות ההפרשה עובדות בצורה טובה אבל ככל שהתזונה לא מיטיבה, תהליך העיכול לא איכותי, רמת החומציות והדלקתיות הפנימיים עולה, והתוצאה- חולי מוגבר.

תשתית החינוך – השפעת סביבת הגידול על בריאות הילד. אוריה ביתית, הרגלים, סדר יום, גישות חינוך.

איך מחזקים את הגוף?

האם באמת צריך לחזק את מערכת החיסון?

לא בהכרח! לרוב מערכת החיסון דווקא עובדת נהדר! הרי בכל פעם שהיא פוגשת מחולל מחלה היא מיד פותחת בתגובה- מעלה את החום, מייצרת נזלת ושיעול, שלשולים, לפעמים פריחה כדי לפנות את גורמי המחלה. ואיזה מזל שכך!



אז מה הבעיה? שכאשר החולי תדיר, מערכת החיסון מגיבה ללא הפוגות. מה שעלול עם הזמן להתיש אותה. ייצוב התשתיות יאפשר לכל מעגל התשתיות לנוח. אז גם מערכת החיסון תוכל לנוח.

הצילו...יש לילד חום!

חום הוא אחת מדרכי הגוף להילחם במחלה. זוהי תגובה של מערכת החיסון בתהליך ההתמודדות. החום משפר מאד את תפקוד מערכת החיסון ומאשר מיגור של מחולל המחלה.



התנהלות חכמה ומבוקרת עם חום מבטיחה התמודדות טובה של הגוף עם מחולל המחלה, קיצור משך המחלה והתאוששות מלאה וטובה יותר.

3 שיהיה חם ונעים- גם מבפנים

שמירה על טמפרטורת גוף פנימית היא אמצעי חיוני לחיזוק מערכת החיסון. איך שומרים על טמפרטורה פנימית? הנה כמה טיפים.



שותים חליטות של צמחים מחממים- לואיזה, לבנדר, מקל קינמון, מסמר ציפורן, טבעת ג'ינג'ר. שופכים מים רותחים ומשרים למשך מספר דקות, מקררים מעט ושותים במשך היום. ניתן להמתיק במעט סירופ מייפל טבעי ללא סוכר/אגבה/סוכר קוקוס.

מוסיפים לתזונה תבלינים כגון שום, ג'ינג'ר, כורכום, כמון, אגוז מוסקט, פפריקה, הל, קינמון, הידועים בהשפעתם המחממת והמחטאת.

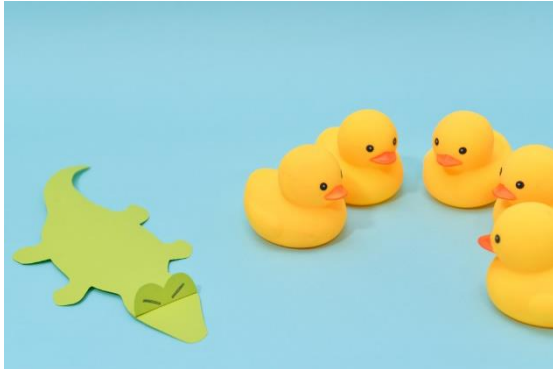
מצמצמים צריכת מזונות מן החי, סוכרים ופחמימות פשוטות.

מקפידים על תזונה חמימה- מקפידים על ארוחות חמות, בבוקר ובערב, מזונות מהמקרר צורכים רק לאחר הגעתם לטמפרטורת החדר.

מוסיפים לתזונה מזונות כתומים (למעט דלעת), שורשים, דגנים מלאים, קטניות רכות לעיכול (עדשים לסוגיהם). מעשירים את תזונה בדייסות (למשל קוואקר- פתיתים וגרעינים), ומרקים,

מוסיפים משקאות חלב מן החי- משקה קוואקר, אורז, שקדים, אגוזים.

4 "שמש שמש באה בימים.." חשיפה לשמש משמחת את מערכת החיסון.



מקפידים על חשיפה טובה לשמש- יוצאים לטבע, משחקים בגינות המשחקים, עושים "אמבטיות שמש" בשעות הבטוחות. גם את האמבטיות הרגילות מעבירים לשעות החמות.

ואם כבר באמבטיה עסקינן- חופפים את הראש רק בשעות החמות ומחליפים את הסבון לסבון טבעי, שמשמר את חומציות העור ומגן על הגוף.

5 מגע, מגע, ועוד מגע.. עיסויים קבועים משפרים מאד את תפקודה של מערכת החיסון- גם כמניעה אבל גם בעת מחלה.



משלבים עיסויים באופן קבוע בשגרת היום. עיסוי מהיר עם תמציות שמנים מחזקות בבוקר ובערב- מערבבים 100 מ"ל שמן שקדים עם 25 טיפות תמצית ארומטית לבנדר, 25 טיפות תמצית ארומטית קורנית אדומה, 25 טיפות תמצית ארומטית רבנסרה ו- 25 טיפות תמצית ארומטית ראדיאטה. שימו לב- הניחו את התמציות הארומטיות על העור רק לאחר המהילה בשמן שקדים.

משלבים עיסויים תחושתיים במהלך היום- כדור קוצים או כפפת עיסוי הם כל מה שאתם צריכים. עברו עם האביזר על הגוף, בתנועות עמוקות ואטיות. 5 דקות ומערכת החיסון של הילדים מאושרת.

חבקו את הילדים חיבוקים ארוכים ארוכים. תתפלאו אבל גם מערכת החיסון שלכם תודה לכם על כך!

6 זה מוכח.. נינג'ות חולות פחות! רוצים להיות בריאים? הקפידו על חשיפה מוטורית יומיומית. פעילות גופנית משפיעה על מערכות הגוף השונות ובינהן מערכת החיסון ואפילו המוח. כשעושים ספורט אפילו לא חושבים על מחלות.



מקפידים לצאת לגינות המשחקים לפחות שלוש פעמים בשבוע. אפשרו לילדים לרוץ, לטפס, להתגלש ולהתנדנד. חשיפה מוטורית מגוונת היא הסוד.

שלבנו חוג ספורט פעם- פעמיים בשבוע. זה יכול להיות ספורט אתגרי, אומנות לחימה, ספורט טיפולי, משחקי כדור (כדורגל כדורסל..).
זכרו- נינג'ות מחזירות למחלה פייט רציני!

7 משתעלים? ספרו עד שלוש וזה יעבור! שיעולים הם דרכה של מערכת הנשימה לפנות את הפסולת. יש סוגים שונים של שיעולים- לחים, יבשים, התקפיים. עוד רגע ממש, הילד שלכם ירגיש טוב יותר!



עיסוי שמן זית וחומץ-מערבבים כף שמן זית וכף חומץ, מחממים מעט בקערה קטנה המונחת בתוך קערה גדולה עם מים חמים. מערבבים ומורחים על בית החזה, הגב והצלעות. לובשים בגד חמים ומשאירים לכל הלילה.

מניחים שני אגסים אורגניים בסיר, מוסיפים מקל קינמון, מכסים במים ומבשלים עד לריכוך. לוקחים כפית- כף מהנוזל לפי הצורך. כמובן שגם אפשר לאכול את האגסים.

רוצים מתכון לסירופ? הנה מתכון עתיק- חותכים 5 משמשים מיובשים, 5 תאנים מיובשות, 5 שזיפים מיובשים (רצוי שהפירות יהיו אורגניים). מבשלים עד לרתיחה עדינה בסיר עם 300 מ"ל מים תוך ערבוב ולחיצה על הפירות להוצאת התוכן. לאחר

הרתיחה מסננים, מוסיפים 4 כפות דבש ומיץ מחצי לימון. לוקחים כפית- כף לפי הצורך.

מתרגלים תרגילי נשימה- מדמיינים שאנחנו מחזיקים ביד אחת- נר דולק, וביד השנייה פרח. נריח את הפרח (שאיפה דרך האף) ואח"כ נכבה את הנר (נשיפה דרך הפה). נתרגל את התרגיל במשך כ-10 שניות, 2-3 פעמים ביום, ובהדרגה נעלה את זמן התרגול.

מפריחים בועות סבון, עושים תחרויות נשיפה, מנגנים בכלי נגינה- משרוקיות, חצוצרות, מפוחיות, משלבים שתייה מקשיות שונות.

הנזלת שנוזלת..



נזלת גם היא דרכה של מערכת החיסון לנקות רעלים מהגוף. עצירת הנזלת משאירה את הרעלים בגוף ועלולה לייצר חולי נוסף. תוכלו לעצור את הנזלת ע"י כל הטיפים שצורפו עד כה. והנה עוד טיפ קסם אחד קטן..



הכינו טיפות אף מקומיל-לוקחים כפית גדושה פרחי קמומיל, מערבבים ברבע כוס מים רותחים, מכסים ל-5 דקות מקררים ומסננים. טובלים פדים לניקוי איפור במים, ומנקים איתם את האף. מנקים את האף עם צמר גפן טבול במים.

קובעים מטרה! כל יום לצחוק, לשמוח וליהנות!



הכל נראה טוב יותר, קל יותר, אפשרי יותר- כאשר הוא
נעשה בשמחה. הצחוק והשמחה הם מרפא לגוף
ולנפש והמפתח לבריאות איתנה ויציבה.



עד כאן המדריך "הסתיו הזה הילדים יהיו בריאים יותר!"
מקווה שלקחתם ולו טיפ אחד קטן בדרך לשינוי.
זכרו, הסוד הוא בהתמדה לאורך זמן. בחרו שינוי אחד, הטמיעו
אותו ועברו לשינוי הבא.

אני כאן תמיד לרשותכם,
הרגישו טוב,
עשו טוב,
היו בטוב,

שלכם באהבה,
טל קבסה

מייסדת מאמאי- רפואה הוליסטית לילדים.
מנהלת התכנית "ספורט טיפולי הוליסטי לתינוקות ולילדים"- בשיתוף מכללת רידמן

מוזמנים להצטרף אליי:

דף הפייסבוק: מאמאי- רפואה הוליסטית לילדים
קבוצה סגורה בפייסבוק: המרחב ההתפתחותי- קהילה לומדת