

חליתם בקורונה?

יש מה לעשות!

חוברת הדרכה לטיפול תומך
שיסייע לגוף שלכם להחלים
בתקופת הקורונה



הכתוב בחוברת זו אינו בא ליתר את הצורך בהתייעצות
עם הרופא המטפל ולהחליף את הנחיותיו או את הנחיות
משרד הבריאות כפי שמתפרסמות מעת לעת.



מבוא

הקורונה נמצאת איתנו כבר יותר משנה וכנראה תמשיך להיות איתנו עוד שנים רבות. במהלך השנה הזאת למדנו להכיר את הוירוס ואת המחלה הנגרמת על ידו.

הידע והניסיון הרפואי שלנו ביחד עם חכמת ההמונים שהופכת להיות בעלת ערך רב כאשר מדובר במחלה חדשה ולא מוכרת, איפשרו לנו למצוא דרכים טובות יותר להתמודד איתה.

אחת הבעיות היא שפעמים רבות המחלה מתחילה בצורה מאוד קלה ונראה כאילו אינה דורשת כל טיפול ואז בחלק מהמקרים, ללא טיפול, ישנה החמרה הדרגתית במצב עד כדי צורך להגיע לבית החולים.

יש יותר ויותר עדויות מהארץ ומהעולם (מחולים שטיפלו בעצמם בהצלחה ומרופאים שטיפלו באלפי חולים וחלקם אף פרסמו את התוצאות במאמרים) שטיפול מוקדם כאשר יש תסמינים מאוד קלים, יכול למנוע ברוב המקרים את ההידרדרות של המחלה. לא מדובר בהכרח בטיפול תרופתי (שעליו הדעות חלוקות) אלא גם בטיפול תומך פשוט שכולל תזונה בריאה, תרגילי נשימה, תוספי מזון מאושרים לשימוש וצמחי מרפא ותבלין שנמצאים בכל גינה.

החוברת הזו נכתבה עבורכם על ידי קבוצה של רופאים מכל התחומים של הרפואה הקונבנציונאלית והרפואה המשלימה. ההמלצות שבה לא באות להחליף התייעצות עם הרופא. המטפלת, אלא רק להקל עליכם לעבור את המחלה בצורה יותר קלה ונעימה.

החוברת נועדה כמסגרת לטיפול תומך (שיסייע לגוף להתמודד עם המחלה) ונועדה לאוכלוסיה הכללית, שאינה סובלת ממחלות רקע ככללן. ובכל מקרה אינה באה להוות או להחליף ייעוץ רפואי פרטני בהתאם לנסיבות הפרטניות של החולה, לגביו תידרש היוועצות עם הרופא. המטפלת.

מסיבה זו, אין בחוברת זו המלצות לתרופות מרשם אלא רק הנחיות כלליות. היא נכתבה עבור מבוגרים מעל גיל 18 ולכן אין להשתמש בהמלצות האלה עבור ילדים ויש לנקוט משנה זהירות כאשר מדובר בנשים בהריון או בקבוצות מיוחדות באוכלוסיה. אין בכתוב בחוברת, משום הבטחה להחלמה מלאה.

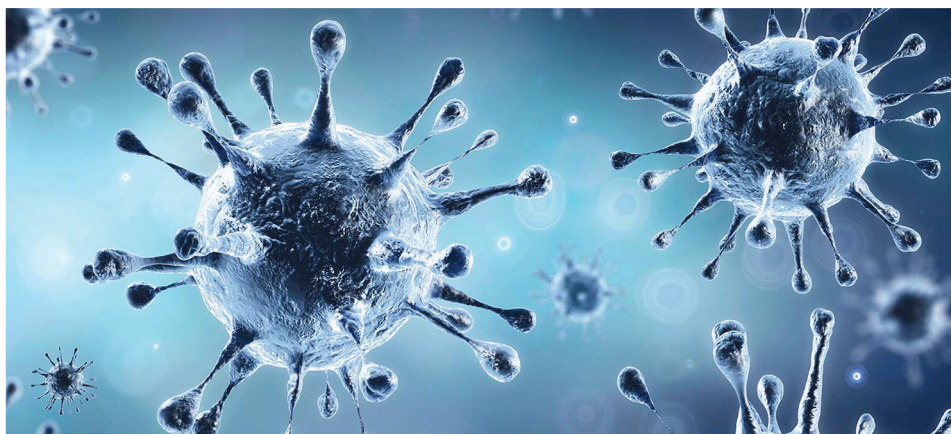


ניסינו לתת את מלוא רוחב היריעה. הבאנו בה גם גישות שונות של הרפואה המשלימה המאושרת שקיימת היום בישראל בבתי החולים ובקופות.

וביחד עם זאת חשוב שתדעו שבעוד שארגון הבריאות העולמי אינו ממליץ על טיפול תרופתי שלא הוכחה יעילותו במחקרים כפולי סמיות על מספר רב של חולים, קיימת המלצה לטיפול תומך כולל שימוש בצמחי מרפא. ההצעות הטיפוליות שתמצאו כאן מבוססות על הרפואה המסורתית, מחקרים קטנים וניסיונם הקליני של רופאים ברחבי העולם. ואין בהם להוות אסמכתא או כל המלצה ליעילותם הקלינית ככלל ועפ"י נוהלי התקינה המקומית בפרט.

מהו וירוס הקורונה?

נתחיל בהסבר קצר על וירוס הקורונה ועל המחלה הנגרמת על ידו: וירוס הקורונה חודר לגוף דרך דרכי הנשימה העליונות. אצל חלק מהאנשים (בעיקר ילדים וצעירים) מערכת החיסון מונעת ממנו להמשיך ולהתרבות ולחדור לדרכי הנשימה התחתונות ולריאות. עם זאת, אצל רוב האנשים המבוגרים הוירוס מצליח להתרבות בתוך מערכת הנשימה וגורם לחום, שיעול (בדרך כלל יבש) ולעיתים גם לקושי בנשימה. במשך מספר ימים הוירוס מתרבה ונוצרת ליחה צמיגה ודביקה שהיא כתוצאה של הוירוס עצמו ושל תאים של מערכת החיסון שמתחילים לתקוף אותו. במידה ונותנים לליחה להמשיך ולהצטבר באין מפריע מתפתחת תוך מספר ימים (10-5 בדרך כלל) דלקת ריאות שעלולה להיות מאוד קשה ואפילו מסכנת חיים. בשלב הזה כבר יש ירידה משמעותית בסטורציה ולעיתים גם חולשה קיצונית וירידה מסוכנת בלחץ הדם. מאחר שהליחה מאוד צמיגה ודביקה, פעמים רבות השיעול נשמע כיבש בעוד שיש שלאמיתו של דבר, יש הרבה מאוד ליחה שנדרש מאמץ כדי להוציא אותה.



עקרונות הטיפול

חולים רבים נכנסים לחרדה כאשר נאמר להם שחלו בקורונה, כי הם יודעים שזו עלולה להיות מחלה מאוד קשה. ברוב המקרים של המקרים אין סיבה לחשוש, כי עם טיפול פשוט, רוב החולים מחלימים ללא בעיות או סיבוכים. חשוב גם לא לזלזל בקורונה, כי בלי טיפול היא יכולה בחלק קטן מהמקרים לגרום למחלה מאוד קשה ואין סיבה להסתכן ולהיות אחד מהמקרים האלו.

אז במקום לשבת מול הטלוויזיה, לאכול חטיפים ולדאוג, תשתדלו:

להקפיד על שתייה מרובה



להקפיד על תזונה שמורכבת מפירות וירקות רבים
ככל האפשר (לשמחתנו ארצנו התברכה בהם) וכמה
שפחות מזון מעובד כמו: חטיפים, עוגות קנויות עתירות
סוכר וחומרי שימור



להוסיף לתזונה שלכם גם ויטמינים ותוספי מזון



להימנע מחשיפה לריחות חזקים שעלולים לגרות את
דרכי הנשימה (חומרי ניקוי, תכשירי קוסמטיקה מבושמים)



ליצור אווירה נעימה ומרגיעה סביבנו (מוזיקה נעימה, נוף
יפה, כל מה שישרה עלינו שלוה ויעשה לנו טוב)



להיות בחדר נעים ומאוורר



תתחילו לעשות תרגילי נשימה מהרגע הראשון

בשלב שבו יש ירידה, ולו הקטנה ביותר בסטורציה (תוכלו למצוא הסבר מפורט יותר על מדידת סטורציה ותרגילי נשימה בהמשך), זה המקום להתחיל לטפל בעצמכם בצורה יותר אינטנסיבית. תשימו בצד את כל המשימות והדברים שאתם צריכים לעשות. הם יחכו כמה ימים עד שתחלימו. מרגע זה יש לכם משימה אחת בלבד: לטפל בעצמכם ולשמור על הסטורציה שלכם כמה שיותר גבוהה. אם מצבכם יציב, אתם יכולים לבדוק את הסטורציה ולעשות את התרגילים 2-3 פעמים ביום.



עקרונות הטיפול

אם אתם רואים שבין מדידה למדידה מתחילה להיות ירידה, העלו את התדירות ל 4-5 פעמים ביום ואפשר להגיע אפילו לכל שעה. ברגע, שהמצב מתייצב אפשר להוריד שוב את התדירות וכאשר אתם מרגישים שהחלמתם להמשיך בטיפול למשך עוד מספר ימים, כי פעמים רבות המחלה היא גלית.

גם אחרי שהחלמתם לחלוטין, תנו לגוף שלכם זמן לחזור לאט לאט לקצב הרגיל של החיים. הרבה חולים מדווחים על כך שתהליך ההחלמה המלא יכול להימשך מספר שבועות ואפילו חודשים. חשוב לתת לגוף את הזמן שהוא זקוק לו כדי להחלים וכדי למנוע התפתחות של סיבוכים מאוחרים.



אחד הכלים החשובים בשבילכם הוא מד סטורציה

מד סטורציה הוא מכשיר פשוט שניתן לרכוש בכל בית מרקחת. בעזרת המכשיר הזה תוכלו לדעת מה רמת החמצן בדם שלכם. למה זה חשוב? משום שאחת התכונות של הווירוס החקמקמק הזה היא שהוא חודר לריאות ומתרבה שם לאיטו מבלי שאתם מרגישים כמעט שום דבר. אולי קצת חום, שיעול יבש או נזלת.

מד הסטורציה יאפשר לכם לזהות שהיורוס בריאות שלכם כבר בשלב מאוד מוקדם, לפני שהוא יגרום לכם למחלה קשה. אם אתם מרגישים חולים אבל אין לכם שיעול או קושי בנשימה והסטורציה שלכם תקינה, אז רוב הסיכויים שהמערכת החיסונית שלכם הצליחה להתגבר על הנגיף מבלי להגיע לריאות כמעט.

לעומת זאת, אם הסטורציה ירדה אפילו במקצת, זה סימן שהגיע הזמן להתחיל לעשות כל מה שאפשר כדי לא לאפשר לנגיף להתרבות שם באין מפריע. הסיבה לירידה בסטורציה היא הצטברות של ליחה שהיא בדרך כלל צמיגה ודביקה ומורכבת מהנגיף, מהתאים של מערכת החיסון ומריר שמופרש.

לכן, כל מה שמפחית את הכמות של הנגיף ומייצב את התגובה של המערכת החיסונית (כדי שלא תהיה מוגברת מדי) יכול לעזור. ככל שתתחילו לעשות זאת מוקדם יותר כך הסיכוי שתצליחו גדול יותר.

בגלל שהליחה צמיגה ודביקה חשוב להשתמש בכל מה שיכול לרכך אותה (ולעומת זאת חשוב לא להשתמש בתרופות שמייבשות אותה וטובות במצבים אחרים). זה כולל:

שתייה של נוזלים מרובים (רצוי חמים)



אינהלציות (אפשר עם מכשיר אדים או אפילו כוס מים חמים).



תרגילי נשימה תרגילים אלו עשויים לשפר את האיוורור של הריאות ולנייד את הליחה



ישנם צמחי מרפא ותבלין שהראו פעילות נגד הוירוס במבחנה וגם במספר קטן של חולים, כך שלמרות שאין הוכחה ליעילותם כדאי להשתמש בהם בתה שלכם במקום בצמחים אחרים. כמו למשל צמח הארטמיסיה (או כפי שהוא קרוי אצלנו שיבא). צמח זה טוב גם לשימוש בתה (עדיף במים פושרים) וגם בשאיפה של האדים. גם שימוש בחליטות של צמחים אחרים כמו לימונית, זעתר, טיליה ותימין יכול להביא להקלה בתסמינים.

ייצוב של מערכת החיסון (רצוי ללא דיכוי יתר שלה, כדי שתפעל בצורה אופטימאלית נגד הנגיף) ניתן לשפר על ידי תרופות או צמחי מרפא ותבלין וכמובן שילובים שונים שלהם, ביניהם אנטיהיסטמינים וסטרואידים במשאף.

חשוב גם לדאוג לאיוורור טוב של החדר ולהימנע משימוש בחומרים בעלי ריחות עזים (כמו אקונומיקה או בשמים שונים) שעלולים לגרות את דרכי הנשימה.

רצוי גם להימנע ממזון מעובד ולהשתדל להרבות בשתייה.

תרגילי נשימה

ניתן להשתמש בתרגילים פשוטים או מורכבים, לפי בחירתכם. להלן כמה הצעות ורעיונות שתוכלו לבחור מהם בהתאם למצבכם ורצונכם:

עימדו או שבו במיטה (מבלי להישען) הרימו את הידיים מעל הראש וקחו נשימה עמוקה ככל הניתן ואז תוציאו את האויר לאט לאט. חיזרו על התרגיל מספר פעמים.

ככל מצב שבו אתם נמצאים (אפילו כשאתם שוכבים במיטה) קחו נשימה עמוקה וחישבו על הנתיב של האויר שנכנס.

כוונו את האוויר במחשבתכם לאיזור הבטן מספר פעמים, אחר כך לאיזור החזה מספר פעמים, אחר כך לחלק האחורי של הריאות ולבסוף חישבו שהאוויר נכנס עד הגובה שמעט מתחת לצואר וכוונו אותו כלפי מעלה לכיוון הכתפיים. אתם יכולים גם להושיט את הידיים לכיוון המקום אליו אתם נושמים (למשל להניח אותן על הבטן כאשר אתם נושמים לכיוון הבטן).



אפשר להיעזר בתרגילים שפיתח אורי בן דוב (מורה ליוגה) במיוחד לצורך תקופת הקורונה. תוכלו לבחור תרגיל ממריץ או מרגיע, בישיבה או בשכיבה לפי רצונכם. לצפייה בסרטונים, סרקו את הקוד:



הרמה פסיבית של האגן ונשימה לבית החזה
Feb 3, 2021, 10:55 AM



קימור הגב בעמידת שש
Feb 3, 2021, 10:54 AM



נשימה לזרע ימין בשכיבה (המרחבה)
Feb 3, 2021, 10:53 AM



נשימה אל הבטן, חזה תחתון, חזה עליון בשכיבה
Feb 3, 2021, 10:50 AM



נשימה אל הבטן (הרגעה)
Feb 3, 2021, 10:50 AM



מנוחה בתנוחת עובר עם נשימה אל הגב
Feb 3, 2021, 10:50 AM



פתיחת חזה ונשימה בשכיבה על הגבהה
Feb 3, 2021, 10:49 AM



פתיח
Feb 3, 2021, 10:48 AM



פיתולים עדינים על הגב
Feb 3, 2021, 10:48 AM

גישות הטיפול השונות:

הרפואה הקונבנציונאלית:

פרוטוקול שפותח בארה"ב על ידי קבוצה של חופאים עם הרבה ניסיון שטיפלו במספר רב של חולים, כולל מספר ויטמינים ותוספי מזון שנמצאו בעלי חשיבות בקורונה. בפרוטוקול שלהם יש גם תרופות מרשם, אך עליהן לא נוכל להמליץ, מאחר שעדיין לא הוכחה יעילותם או בטיחותם: **ויטמין C** במינון של 500 מ"ג פעמיים ביום (יש הממליצים על מינונים גבוהים יותר, אך זה עלול לגרום לצרבת או אבנים בכליות).

ויטמין D במינון של 2000 יחידות ליום.

אבץ במינון של 100-25 מ"ג ליום (רצוי להתייעץ עם הרופא המטפל. מינון גבוה יותר עלול לגרום לכאבי בטן ובחילות).

קוורצטין במינון של 500 מ"ג פעם או פעמיים ביום.

בחלק מהמקרים נדרש גם טיפול באספירין או בקלקסאן כדי למנוע היווצרות קרישי דם, או סטרואידים במשאך או באופן פומי. תרופות אלה הן תרופות מרשם ועליהן רק הרופא.ה המטפל.ת יכולה להמליץ. לכן, גם חשוב הקשר הרציף עם הרופא המטפל במהלך המחלה.

קיימות גם גישות שונות לטיפול בקורונה:



מעטים יודעים שבעת המגיפה בסין רבים מהחולים השתמשו בצמחי מרפא מסורתיים כטיפול ומניעה. אחד הצמחים היה צמח בשם ארטמיזיה, שצומח גם בישראל בהרבה מהגינות בשם "שיבא".

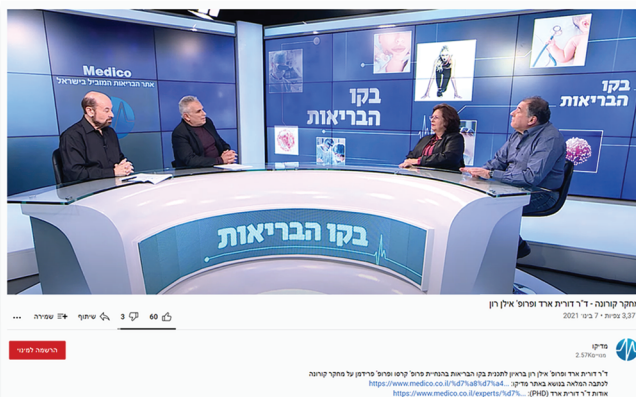
אפשר להשתמש בשיבא בצורת חליטה במים פושרים (חצי רותחים וחצי בטמפרטורת החדר) שאותה שותים כמו תה צמחים מספר פעמים ביום. אפשר להשתמש בה גם בתוך אדים. ניתן פשוט לשים אותה בתוך מים רותחים (כמו תה רגיל) ולשאוף את האדים, אפשר גם להשרות אותה במשך מספר שעות באלכוהול לשתייה (בריכוז גבוה כמו שמכינים לימונצלו) ולטפטף מספר טיפות לתוך מכשיר אדים חדש ללא אבנית (כמו ששמים שמן אקליפטוס). **אסור לשים את התמצית במכשיר אינהלציה רפואי!**

ניתן גם להשתמש בתערובות של צמחים בהתאם לגישה של הרפואה הסינית, אך זה דורש התייעצות עם מי שבקיא ברפואה המסורתית הסינית.

למי שמתעניין, ניתן ללמוד יותר על הגישה של הרפואה הסינית המסורתית לקורונה בנספח המצורף.

מעניין לציין שלאחרונה פותח תוסף שמבוסס על שורש של צמח סיני שחולים רבים דיווחו שהביא לשיפור במצבם. התוסף הזה נמצא כרגע בניסויים קליניים בביה"ח שערי צדק. ניתן ללמוד על התוסף הזה בקישור:

www.youtube.com/watch?v=FUDCA1ND3sM



הגישה האנתרופוסופית:

הגישה האנתרופוסופית אינה נפוצה בארץ, אך ישנם מספר מרכזים באירופה שמטפלים בחולי קורונה לפי הגישה הזאת. בישראל יש מספר חופאי משפחה שהתמחו גם בגישה הטיפולית האנתרופוסופית. אפשר ללמוד על הגישה הזאת בנספח המצורף.

קיימות כמובן יש עוד גישות רבות נוספות ולא נצליח להתייחס כאן לכולן. כל מה שמסייע לכם לנשום טוב יותר, להוציא את הליחה שהצטברה בריאות ולהרגיש טוב ואין בו סיכון, מבורך.

וכמובן, אם למרות כל מה שאתם עושים, מצבכם מחמיר ואתם סובלים מחולשה קשה, לא מסוגלים לאכול או לשתות או שלמרות כל מאמציכם הסטורציה ממשיכה לרדת ולא עולה גם כאשר אתם עושים תרגילי נשימה ומשתמשים בכל האמצעים שעומדים לרשותכם, חשוב שתפנו לעזרה רפואית בהקדם האפשרי.

ואנחנו כאן בשבילכם במרפאות הקהילה ובבתי החולים.

החלמה מהירה.

מצוות "להחלים בבית"

נספחים

מחלת הקורונה

בראי הרפואה הסינית

המסורתית

הרפואה הסינית הינה רפואה מסורתית בת אלפי שנים וקיימות בה שיטות שונות ומגוונות לטיפול (טיפולים בתנועה, בתזונה, במגע, בשיטת חימום המכונה "מוקסה", בצמחי מרפא סיניים ובדיקור סיני)



במהלך הדורות, הצטבר ניסיון רב גם עם טיפול בצמחי מרפא סיניים, המהווים נדבך חשוב בטיפולים ברפואה זו, ובין השאר בהתמודדות עם מחלות מדבקות ואף בהתמודדות עם מגפות. לרפואה הסינית כח טיפולי משמעותי עוד יותר כמניעה או בתחילת המחלה, כאמצעי המאפשר מניעת התדרדרותה, או בשלב ההחלמה. מובאים כאן מספר עקרונות מהרפואה הסינית על מנת לסבר את העין לגבי תפישתה בת אלפי השנים את מצבי הבריאות והחולי. אין הכוונה להחליף זאת עם ייעוץ מקצועי נדרש, המותאם אינדיבידואלית למצבו של המטופל, ולשלב המחלה הרלבנטי.

הרפואה הסינית מתייחסת לאדם כישות הנמצאת ביחסי גומלין עם סביבתו מחד גיסא, ואף נתון להשפעות פנימיות (למשל: השפעה של הרגשות על התפקוד הפיסיולוגי)

כאשר מופיע מחולל מחלה כמו נגיף הקורונה, ההתייחסות של הרפואה הסינית אליו תהיה כאל מחולל מחלה חיצוני, אשר "פולש" לגוף מבחוץ ואל שלבי המחלה השונים והתסמינים שהם מעוררים כאל חדירה של איכות אנרגטית מן החיצון, לעומק המערכת של גופנו. עוצמת המעורבות הזו תלויה מחד גיסא בעוצמתו של מחולל המחלה (במקרה זה ה-Covid19), ומאידך גיסא בחוזקה של המערכת החיסונית של האדם הנדבק במחלה.

חדירת הפתוגן המבטא מחלה שמעורר נגיף הקורונה הנוכחי הינה, על פי ההשקפה הסינית, ביטוי לחדירה של רוח המלווה באיכות של לחות וקור או לחות וחום למערכת. חדירה זו מן החוץ אל הפנים מתרחשת בשלבים, בדרך כלל.

המחלה בשלביה הראשונים מזכירה תסמינים של מחלות נגיפיות רבות, בדומה למוכר לנו משפעת למשל (נזלת, נוקשות שרירית, רגישות לקור, כאבי ראש, רגישות מסוימת בגרון, לעיתים שיעול יבש קל, עלית חום קלה וכדומה).

ובהמשך היא יכולה להעמיק ולבטא עלית חום, עליה של רגישות בגרון, שיעול מתגבר, רגישות על פני הסינוסים, גודש באף, לעיתים קושי נשימתי, ובמצב מתקדם יותר אף חם וצמרמורות לסירוגין, כאבי ראש, התפתחות של קושי נשימתי, החמרה של השיעול, טעם מר בפה ולעיתים גם תופעות של בחילות ושינויים ביציאות.

המעורבות של המחלה בריאות (כאשר ישנה עדות לממצאים בבדיקת CT, למשל), היא שלב מתקדם יותר של המחלה, אם כי מעורבות זו יכולה להתרחש תוך ימים ספורים אם מערכת החיסון מוחלשת באופן יחסי (קורה יותר במבוגרים ובאנשים עם מחלות רקע)

צמחי המרפא הנרשמים למצבים אלו הינם פועל יוצא של השלב של המחלה אצל האדם עבורו ניתן הטיפול, והאבחון נעשה על פי אוסף הסימנים והתסמינים הקליניים ומופע הלשון של המטופל. על פי צורת הלשון, הגוון והחיפוי שלהן, ניתן להעריך את מצבו האנרגטי של המטופל.

טיפול מומלץ:

ראשית, על פי השקפתה של הרפואה הסינית מומלץ להימנע ממאכלים המביאים להצטברותה של לחות במערכת (למשל: מוצרי חלב, מזון שמן ומטוגן, פירות הדר).

צמחי המרפא הנרשמים ברפואה הסינית מגיעים במקבץ המכונה: "פורמולות". צמחי המרפא יוצרים אפקט מעצים (סינרגיסטי) ומאזן (מהרמן), ואשר השילוב שלהם מבוסס על ניסיון של אלפי שנים, כאמור. אף ביחס להתמודדות עם Covid19, הרי שהסינים צברו ניסיון עם עשרות אלפי מטופלים כבר בתחילת המגיפה, בשילוב עם הטיפולים שהציעה הרפואה המודרנית, בתלות בשלב של המחלה.

ישנן פורמולות למניעה, עוד טרם מחלה:

Yu Ping Feng San/Jade Screen - זוהי פורמולה המכילה את הצמח המפורסם יחסית, המכונה: Astragalus (Huang Qi) פורמולה זו מהווה מעין "מסך מגן", המסייע למערכת החיסונית להתמודד עם מחלות מדבקות.



ישנן פורמולות הניתנות למצבים ראשוניים של המחלה כמו:
Ge Gen Tang או **Gui Zhi Tang**.

אם ישנה מעורבות דומיננטית יותר של הגרון, סימני חום אנרגטי (לעיתים אף עם עליית חום סיסטמי), ניתן להשתמש בפורמולות כמו:

Gan Mao Ling או **Yin Qiao San**

לעיתים, כאשר בנוסף לשיעול היבש ולעלית החום מתעוררות תופעות של חום וצמרמורות לסירוגין, טעם מר בפה, יובש בפה, ניתן להשתמש בשילוב של פורמולות כמו:

Xiao Chai Hu Tang & San Ren Tang & Gan Lu Xiao Du Dan

אומנם אפשר למצוא בספרים את הרכב צמחי המרפא, אולם יש לזכור כי יש לעשות לפורמולות התאמות אישיות, הן ביחס לשלב המחלה, והן שכל צמחי המרפא יהיו מאושרים לשימוש, כפי שמקובל בארצות מערביות.

בשלב ההחלמה: לאחר חלוף המצב החרף, עשוי להיוותר שיעול יבש ממושך, תחושה של מלאות בחזה, חולשה, קוצר נשימה במאמץ ופה יבש. ניתן להשתמש בפורמולה כדוגמת: **Sha Shen Mai Dong Tang**, שגם כאן מבצעים התאמות לצמחי המרפא והמינונים היחסיים המתאימים, וזאת על מנת לסייע ולהאיץ את תהליך ההחלמה מהמחלה. דוגמא לצמחי מרפא שלפי מקורות סיניים הם בעלי תכונות אנטי ויראליות: **Jin Yin Hua (Lonicera), Lian Qiao (Forsythia), Ban Lan (Gen (Isatis root) & Da Qing Ye (Isatis leaf**

מחלת הקורונה

בראי הרפואה האנתרופוסופית

הרפואה האנתרופוסופית מוכרת כאחת האסכולות של "רפואה משולבת- אינטגרטיבית", רפואה המבוססת מצד אחד על ידע הרפואה הרגילה ומצד שני- על הרחבתו ע"י ידע האדם (והעולם) האנתרופוסופיים, המוסיפים מימדים ונדבכים נוספים של מהות, על הידע המתקבל ממדעי הטבע ובכך מתייחסת לשילוב של גוף, נפש, רוח ואיזון המערכות והמבנים הפנימיים באדם במצבי בריאות וחולי.

תחילתה של הרפואה האנתרופוסופית בשיתוף הפעולה בין רודולף שטיינר (מיסד האנתרופוסופיה, ד"ר לפילוסופיה) וד"ר איטה וגמן (רופאה הולנדית). כיום מצויים מרכזי רפואה אנתרופוסופית כולל בתי חולים אינטגרטיביים בעולם, בעיקר בשוויץ גרמניה והולנד, בהן הרפואה האנתרופוסופית היא חלק ממערך הבריאות..

בהסתכלות משולבת זו על הבריאות והמחלה - שהבריאות אינה העדר מחלה כי אם שיווי משקל ואיזון מתמידים בין מערכות ונטיות הטבעות באדם מעצם מהותו. האדם הבריא וגם החולה הוא אינדיבידואל עם מהלך חיים (גורל) ואיזון ייחודיים לו.

המחלה נתפשת כבעלת פשר ומשמעות לאדם בכללותו ולאיזון בריאותו. תפישה זו שונה במהותה לעומת התפיסה הרווחת של מחלה כגורם מפריע (פנימי או חיצוני) מעין "קלקול מכאני" שיש לתקנו או לסלקו. מכאן נובע ההבדל בתפישת תהליך ריפוי המחלה.

תהליך הריפוי:

באנתרופוסופיה אנו מכוונים לתהליך ריפוי מהותי ופעיל של האדם ולהגעה לאיזון מחודש ולשווי משקל בריא (לעיתים אף יותר מאשר לפני המחלה), ולא רק לסילוק המחלה או הסימפטומים. בתהליך הריפוי מכוונים לעורר באדם את היכולת והכוחות לתגובה עצמית שיובילו לריפוי עצמי לאיזון ולבריאות. קיים מגוון רחב של תראפיות. ביניהן תרופות, צמחיות וכאלו שניתנות בדילול ופוטנציאציה הומיאופטיים, טיפולים חיצוניים כגון אפליקציות ומסאג' ריתמי וגם טיפולים אומנותיים ונפשיים (פסיכותראפיה). תפקיד התראפיות השונות הינו ללמד לכון ולעורר באדם את הכוחות והיכולת העצמיים לריפוי ולאיזון.

כדברי המאמר "MEDICUS CURANT NATURA SANANT" - הרופא מטפל והטבע מרפא."

יש לציין שניתן להעזר בחליטות צמחים, סירופים מכיילים וטיפולים חיצוניים, אך שימוש בתרופות האנתרופוסופיות ממלץ עם ידע או יעוץ רפואי ובארץ מחייב מרשם רופא (חלק מהתרופות אינן מצריכות מרשם בארצות אירופה).



במחלות זיהומיות - ובמחלת הקורונה: הרפואה האנתרופוסופית מכוונת לחזק את החוסן, כלומר את העמידות ואת כוחות הריפוי העצמיים של האדם, וכן במקביל להקל על הסבל, על התסמינים ולאזן את תגובת מערכת האדם למחלה. טיפול משולב במחלת הקורונה הינו עם ניסיון ברחבי העולם בבתי חולים (כולל טיפול נמרץ) ובקהילה, ובארץ בקהילה.

כבסיס לבריאות וחוסן ראשוני מומלצים: שינה מספקת, תזונה בריאה (המבוססת על חומרים טבעיים ולא תעשייתיים ככל הניתן), פעילות גופנית הרמונית, חשיפה לשמש ולטבע, קשרי אנוש מטיבים. פחד וחרדה כמו חוסר שינה ועוד ידועים כמריעים תפקוד מערכת החיסון.

בשלב הראשון של מחלת הקורונה (שנמשך כשבוע), יש מחלה ויראלית ובה הוירוס מתרבה ומערכת החיסון מתמודדת עימו. בשלב זה חשובים מנוחה, שתיה כיוח כל ליחה, הימנעות מתרופות המייבשות ליחה (שכן אז היא נתקעת) וככל הניתן הימנעות מתרופות מורידות חום (ישנם לא מעט מחקרים על שיפור תפקוד מערכת החיסון מתפקוד תאי ועד רמת נוגדנים עם חום שאינו מורד). כל האמור, בתנאי שהרופא המטפל בך לא המליץ אחרת.

בשלב זה תרופתית משתמשים בתרופות: (מצריך יעוץ ומרשם רופא) **Infludoron or Infludo** לשיפור התמודדות מערכת החיסון ומערכת הנשימה עם הוירוס.

Argentum nitricum comp לאיזון תגובת מערכת החיסון ולאיזון החום.

במקרים של סימפטומים כמו שיעול וליחה עמוקים או סיכון, נוסף / 1+2 **Pneumodoron Verbascum comp**

כן ניתן להשתמש למיתון החום בתה טיליה, לחיזוק המערכת החיסונית בהכנות סמבוק / אכיצאה / שיבא.
לריאות ניתן להשתמש בקומפרס תה איכלאה אלף העלים (ניתן גם להשתמש בתימין). **אופן ההכנה של הקומפרס ע"פ השלבים הבאים:**

- 1 **חולטים את הצמח בקערת מים רותחים כ-10 דקות**
(משתמשים בחופן מהצמח)
- 2 **טובלים בד כותנה בתוך החליטה וסוחטים היטב**
- 3 **פורשים את בד הכותנה כאשר הוא חם אך לא יתר**
על המידה, על פני מגבת גדולה שמונחת על המיטה
- 4 **שוכבים על הבד (על הגב) ומתעטפים במגבת באופן**
שתכסה את כל בית החזה
- 5 **נשארים בשכיבה כזו במשך 20-30 דקות**

יש לציין שישנן תרופות ברפואה האנתרופוסופית התומכות באנשים עם גורמי סיכון, לאיזון בשלבים הבאים של המחלה וכן לחיזוק ועידוד ההחלמה ומניעת נזקים ארוכי טווח, אלו מצריכים יעוץ רפואי.

תסמונת לאחר קורונה

חלק מהאנשים שחלו בקורונה ימשיכו לסבול מתסמינים שונים גם לאחר שבדיקות ה-PCR שלהם הפכו שליליות. חלקם יסבלו מכך לזמן ארוך מ-4 שבועות מאז שנדבקו ואצל חלקם התסמינים עלולים להופיע או לחזור שוב לאחר שכבר החלימו והרגישו טוב, יותר מ-4 שבועות לאחר שנדבקו. נהוג אמנם להשתמש במושג "post covid syndrome" או "long covid" אך האמת היא שעדיין אין אבחנה ברורה של התסמונת וקשה עדיין לקבוע מה הגורמים לה ומה שכיחותה. (יש הסבורים שמדובר בתסמונת פוסט ויראלית, כזו שרואים לאחר זיהומים ויראליים אחרים, דוגמת EBV, CMV, וכד') מה שכן ידוע היום הוא שהתסמינים יכולים להופיע הן אצל אנשים שחלו בצורה קלה יחסית, והן אצל אנשים שהוגדרו כחולים קשים. ייתכן שטיפול מוקדם בקורונה, כמו גם מתן זמן לגוף להחלים לאחר המחלה וחזרה הדרגתית לפעילות מקטינים את הסיכון לכך. גם במקרה זה יש מה לעשות.

התסמינים השכיחים:

תשישות (FATIGUE), קשיי נשימה, כאבים בחזה, ליקויים קוגניטיביים, מצוקה רגשית - חרדה או דכאון, בעיות שינה, אובדן חוש טעם וריח, כאבי שרירים וכאבי ראש.

הדבר החשוב ביותר לעשות כאשר חשים אחד או יותר מהתסמינים הללו הוא לא להניח שזה קשור עדיין לקורונה, אלא לפנות לרופא.ה המטפלת ולבצע בדיקות רפואיות לפי הצורך ולפי הסימפטומים. תמיד קיימת האפשרות שהתסמינים אינם קשורים לקורונה, אלא אלו הם סימנים של מחלה אחרת.

אם הבדיקות תקינות והתסמינים קלים אך מעיקים ניתן וחשוב לטפל בהם באופן עצמאי במסגרת הבית. למעשה ההמלצות שנכתבו למעלה לטיפול במחלת הקורונה האקוטית יכולות לסייע גם במצב של הימשכות התסמינים:

חשוב להימנע ממאמצים אם חשים תשישות, לקיים פעילות גופנית מתונה והדרגתית, להימנע מגורמים כמו עישון או חומרים מזהמים כדי לא להחמיר את קשיי הנשימה, לשמור על חום גוף יציב ומווסת, לבצע תרגילי נשימה כמפורט למעלה, להקפיד על היגיינת שינה, לתרגל שיטות הרפיה והרגעה ולהיעזר בטיפולים רגשיים, קבוצתיים או פרטניים.

נמצא כי לתוספי תזונה כמו ויטמין C, מלטונין ואחרים ולצמחי מרפא דוגמת כורכומין, שורש אכינוציאה ועוד יש תפקיד גם בהקלת התסמינים לאחר הקורונה. מומלץ להיוועץ בתזונאיות ובמומחים לרפואה סינית. במקרה של התדרדרות תפקודית - חוסר יכולת לחזור לעבודה או להיקף המשרה הקודם ואף ירידה תפקודית בבית ביכולת לבצע מלאכות בית פשוטות או כאלו שדרושות לטיפול עצמי, מומלץ לבקש טיפול מהרופא. המטפלת הפניה לטיפול של צוות רב מקצועי שיקומי.

השתתפו בכתיבת החוברת:

ד"ר מיכל הרן, מומחית בהמטולוגיה ורפואה פנימית

ד"ר אילן מקובר, רופא כללי ומומחה ברפואה סינית

ד"ר שירית אופיר, מומחית בשיקום ילדים

ד"ר גלית נאור, מומחית ברפואת משפחה

ד"ר מירון ברק, רופא כללי ומומחה ברפואה אנתרופוסופית

ד"ר אפרת סוראקי, מתמחה ברפואת שיקום

ד"ר דרור רובינסון, מומחה לאורתופדיה

ד"ר משה קוליקובסקי, יועץ לטיפול בפצעים קשיי ריפוי

מומחה ברפואת משפחה, רפואה היפרבארית וצלילה

אורי בן דב, מורה ליוגה

ד"ר ליאורה אוריאל, מומחית ברפואת המשפחה

וברפואה אנתרופוסופית

ד"ר מיכל עוז, מומחית ברפואת משפחה

עיצוב: אסף מיכאל אלעזרי



למידע נוסף, הכנסו לאתר: custom-med.net

חפשו אותנו ב-  "להחלים בבית"