

ללחוץ על הנקודה הנכונה



קרו חסון

הגוף שלכם כאן בשבילכם –

הִכִּירוּ אוֹתוֹ

חִקְרוּ אוֹתוֹ

ותגלו עולם מופלא של בריאות.

דעו: הבריאות בידיים שלכם.

תוכן הענינים

7.....	פתיח
13.....	מבוא
21.....	מושגי יסוד ברפואה הסינית המסורתית
40.....	אבחנה
49.....	תאוריית שש השכבות
52.....	תאוריית חמשת היסודות
74.....	מרידיאנים
89.....	המרידיאנים המיוחדים
92.....	נקודות הלחיצה
96.....	נקודות מומלצות ושימושיות
101.....	איזון המערכת הרגשית
117.....	איזון מערכת הנשימה
129.....	איזון נוזלים בגוף
143.....	איזון מערכת העיכול
168.....	איזון במצבים של צניחות איברים וטחורים
172.....	איזון במצבים של כאבי ראש
193.....	שחרור תקיעות בחיים
197.....	איזון באזור הגב ובגפיים
218.....	איזון הורמונלי – נשים
230.....	זירוז לידה
235.....	Su Jok – סו ג'וק
248.....	סיכום והכוונה להמשך הדרך
249.....	על המחברת
251.....	תודות

פתיח

הספר שלפניכם הוא מדריך לטיפול עצמי והזמנה למסע אישי של ריפוי והתחדשות. תוכלו לקרוא את הספר מההתחלה, פרק אחר פרק, ולצלול אל הידע העמוק והעשיר של הרפואה הסינית, או לבחור מתוך תוכן העניינים את הפרק הרלוונטי לכם ולהתחיל ללמוד כיצד לטפל בבעיה שמטרידה אתכם. אם התעוררתם עם כאב ראש, פתחו את תוכן העניינים, מצאו את הפרק שמתייחס לכאבי ראש, קראו, והתחילו ללחוץ על הנקודות הנכונות בהקדם האפשרי. עבור מי שעולם הרפואה המשלימה חדש להם, הספר מציע הצצה מרתקת לדרך טיפול מהירה ויעילה, המותאמת להקלת תסמינים ולשיפור איכות החיים.

לפני שתמשיכו לקרוא או לדלג לעמודים מסוימים, זכרו: כאבים או תסמינים הם איתותים מהגוף. אל תזניחו אותם ואל תתעלמו מהם, כל כאב וכל תסמין מחייב התייחסות, וככל שתקדימו לטפל בעצמכם כך הטיפול יהיה יעיל יותר ואתם תשמרו על בריאותכם.

הספר לא בא להחליף טיפול קונוונציונלי. מערכת הרפואה המערבית נותנת מענה מעולה לאבחון ולטיפול בתלואה, במיוחד במצבים אקוטיים. התחילו תמיד בבירור רפואי של כל בעיה עם רופא המשפחה שלכם. אחרי בירור ראשוני אצל רופא, או אפילו במקביל לבירור, תוכלו להתחבר אל עצמכם ולצאת למסע המרתק של חיפוש אחרי נקודות הלחיצה לפי הרפואה הסינית. הנקודות הפזורות על גופנו הן שלנו, והמסע שלנו לחיפושן מצריך אותנו לגעת בגופנו, לחוש בשרירים, בגידים ובעצמות שלנו, ואז באורח פלא נמצא את הנקודה המיוחדת שעשויה לעזור לנו.

למצוא את הנקודה המיוחדת בגופנו – זה מרגש, מרתק, מסקרן, ובעיקר מעורר השתאות. בתרבות המערבית איננו מורגלים לחפש נקודות על תעלות אנרגייה נסתרות בגופנו ואיננו מדברים על פתיחת חסימות בתעלות האלה. למעשה, רק בשנים האחרונות נכנסים

טיפולים משלימים לקופות החולים ולבתי חולים, ואין ספק שהם משפיעים לחיוב על תהליכי החלמה של חולים רבים.

בין שאתם ספקנים ובין שכבר נחשפתם לרפואה הסינית, אני מבטיחה לכם שחיפוש הנקודות ומציאתן ייהפכו לכלי טיפול בקצות האצבעותיכם, בדיוק כמו ליטול כדור לשיכוך כאבים.

היתרון הגדול בלחיצה בנקודות האלה הוא שבכל רגע נתון – במהלך ישיבה, בפגישת עסקים, לפני שנרדמים, ובכל רגע אחר – תוכלו לאתר את הנקודה שעושה לכם טוב ולהפעיל אותה.

רובנו חיים בעולם אינטנסיבי ועמוס. הקצב מהיר, והציפייה שלנו היא שהכול יקרה כאן ועכשיו. כך גם כאשר אנחנו מרגישים לא טוב – יש לנו ציפייה שהתחושות הקשות, הכאבים והתסמינים ייעלמו מייד, כדי שנוכל לחזור למרוץ.

בדרך כלל כאבים ותסמינים ממלאים תפקיד גדול בחיים שלנו ופוגמים באיכות החיים. קשה לנו לדמיין את החיים בלי הכאב. יש שיחכו שהכאב יחלוף, יש כאלה שייטלו משככי כאבים, יש מי שימהרו לבירור רפואי. כפי שכבר ציינתי, אני ממליצה להתחיל מייד בבירור רפואי, ובמקביל לחפש אחר נקודת הלחיצה שתוכל להקל עלינו באופן מיידי. יש כאבים שבאים וחולפים, ויש כאבים שנשארים איתנו ומעיקים על חיינו. בכל אחד מסוגי הכאבים האלה, היכולת להקל על עצמנו נמצאת בקצות האצבעות שלנו.

אנשים בריאים מקבלים את מצבם כמובן מאליו – שום דבר לא כואב להם, ההרגשה הכללית טובה, והם יכולים לעבוד, לעסוק בספורט ולעשות כל דבר שהם רוצים או צריכים בלי שהגוף מאותת על מצוקה. את המצב הזה אנחנו מקבלים כמובן מאליו ומתרגלים אליו מהר מאוד, גם לאחר מחלה. אך כאשר אנחנו מתחילים לסבול מכאב או מתסמין כלשהו, עולמנו מתהפך – אנחנו מרגישים אכזבה מגופנו, ועולות בנו שאלות ומחשבות: למה אני מרגיש כך? מה הגוף שלי רוצה ממני? למה דווקא עכשיו? אין לי זמן להיות חולה, איזה בזבוז זמן, הלוואי שהייתי מרגיש טוב, הלוואי שהייתי מבין למה אני

חולה, אין לי כוח. במקרים כאלה אנחנו מתחילים להבטיח הבטחות: הייתי מוכן לשלם הון רק כדי להבריא, הייתי נוטל כל גלולה אפשרית כדי לחזור לבריאות איתנה, אלך לרופאים הכי טובים, אגש לבדיקות הכי מתקדמות, אקח את התרופות הכי חדשות. אעשה הכול – רק להיות בריא ולהרגיש טוב. כל כך הרבה מחשבות, כל כך הרבה תסכולים.

הרגשות הללו גורמים לנו לחשוב על החיים במונחים של בריאות וחולי, ומציבים בפנינו את האתגר של טיפול עצמי ואחריות אישית על הבריאות שלנו. יש רגעים שבהם אנחנו מבינים שעלינו לחפש דרכים חדשות להתמודד עם בעיות הבריאות.

ברפואה הסינית יש הסברים מפורטים למצבי בריאות וחולי. כל מה שצריך לדעת הוא ללחוץ על הנקודות הנכונות, וכך להניע את האנרגייה בגוף כדי שתסייע לו להגיע לריפוי עצמי. הגוף שלנו פועל בדרך של מנגנונים מופלאים, ובעזרת הבנה נכונה שלהם נוכל להחזיר לעצמנו שליטה על הבריאות, לקבל על הגוף שלנו אחריות וללמוד לטפל בו בצורה מיטבית.

כל חולי וכל הפרעה בריאותית באים ללמד אותנו דבר מה – וכשנבין מהו הדבר, נוכל לטפל בו, ואף למנוע את המחלה. חשוב שנלמד שלא להתעלם מהסימנים האלה שהגוף מספק לנו. לכל סימן, לכל כאב ולכל תסמין יש משמעות, וכדאי לנו להתייחס אליהם בהתאם.

הספר הזה מוקדש לכל האנשים המעוניינים להבין מעט את העולם המרתק של הרפואה הסינית, לכל מי שרוצים לטעום מהידע העתיק, להכיר את נקודות הלחיצה ברפואה הסינית, לדעת איך להשתמש בהן ולהפעיל אותן. הספר נכתב מתוך כוונה להעניק כלים מעשיים ויעילים לטיפול עצמי, להעצים את הקוראים ולסייע להם לקבל אחריות על בריאותם.

אני מניחה שבמהלך קריאת הספר יתעוררו אצלכם שאלות. אולי כמה מהן יהיו :

- באילו בעיות הרפואה הסינית יודעת לטפל?
- איך הרפואה הסינית עובדת?
- האם נקודות הלחיצה באמת עוזרות?
- כיצד בוחרים את נקודות הלחיצה?
- איך מוצאים את נקודות הלחיצה?
- והשאלה השכיחה ביותר : כמה זמן עד שארגיש שינוי?

קוראים יקרים, אני מקווה מאוד שספר זה ייתן מענה לשאלות אלו. הספר נועד לתת לכם אפשרות לשלב חלק מהטיפול הסיני בחייכם. אם תזכו להרגיש ולהבין מעט יותר טוב את גופכם, המטרה שלי הושגה. כולי תקווה שבזכות הידע תוכלו לטפל בעצמכם וליהנות ממרחב טיפולי פרטי משלכם.

קיים בתוכי רצון עז לשתף את הידע הרב שצברתי. הרצון נובע מהידיעה שידע קדום זה לחיים בריאים ומאושרים, המסתמך על שנים רבות של ניסיון והתבוננות על העולם, הוא ידע אוניברסלי השייך לכולנו. אני מאמינה שכל אדם זכאי לחיות חיים בריאים, מאושרים ונטולי כאב. השינוי מתחיל בנו, כאן ועכשיו.

ההסברים ונקודות הדיקור המופיעים בספר זה נבחרו מתוך ניסיון עשיר שנצבר במהלך השנים בקליניקה הפרטית שלי ועל בסיס ידע עתיק של רפואת המזרח. כדי להבהיר ולהנגיש את הידע, הוספתי גם סיפורי מקרה המבוססים על ניסיוני בקליניקה. רוב הנקודות שבחרתי להציג מטפלות בתסמינים, הנקראים "ענפים" בלשון הרפואה הסינית, ולא בשורש הבעיה. מי מכם שמתעניין בשורש ובמהות מוזמן להעמיק את לימודיו בנושא מעבר לספר זה.

אנשים המחפשים דרך לחיים מאושרים ובריאים יוכלו למצוא מענה בספר זה. הספר מציע טעימה קטנה מעולם נפלא של רפואה עתיקה.

אם מתעוררים בכם סקרנות או רצון לאבחון ולטיפול בבעיה מורכבת, אתם מוזמנים לפנות אליי.

הבחירה בנקודות שמופיעות בספר התבססה על צמצום המידע כדי להתמקד בבעיות נפוצות. המבחן האמיתי הוא ההשפעה בפועל. כאשר מפעילים נקודת דיקור מסוימת והיא מטפלת בבעיה – אזי תוכלו לדעת שזו הנקודה הנכונה בשבילכם. רבי יצחק אמר: "אם יאמר לך אדם יגעת ולא מצאתי – אל תאמין. לא יגעת ומצאתי – אל תאמין. יגעת ומצאתי – תאמין" (בבלי, מגילה ו ע"ב). הכוונה ברורה: אם בפועל ישנה הטבה, מתברר שזו נקודה מועילה ולכן רצוי להשתמש בה. אם לא – אז לא.

ספר זה אינו תחליף לטיפול רפואי מקצועי ואינו מכיל את הידע הנדרש להחליף ייעוץ רפואי. בכל שאלה הקשורה לבריאותכם, יש לפנות אל רופא מטפל אשר מכיר אתכם ויכול לספק לכם מענה רפואי נדרש.

בכל מקרה שתמצאו לשתי, לשאול, להאיר או להעיר, אשמח מאוד לשמוע מכם, במייל או דרך האתר. באתר הבית תוכלו למצוא פירוט ויזואלי נוסף על מיקום הנקודות.



medakeren1@gmail.com

www.medakeren.com

בברכת קריאה מהנה, ולחיי בריאות שלמה,
ממני באהבה.

נתחיל...

מבוא

לפני שנתחיל בהסברים כלליים ובהצגה של דרכי הטיפול – כמה מילים על רפואה סינית, התחום שבחרתי לעסוק בו בחיי ובמסגרתו לטפל בלקוחות, במשפחתי ובעצמי.

מהי רפואה סינית?

רפואה סינית היא רפואה עתיקה המבוססת על עקרונות הפילוסופיה הסינית. היא משלבת את תורת היין והיאנג, חמשת היסודות וזרימת האנרגייה (צ'י) בגוף. רפואה זו מדגישה את האיזון הכולל של הגוף והנפש, מתוך הבנה שבריאות אמיתית מושגת באמצעות איזון הרמוני בין כל רכיבי האדם.

כלי הטיפול של הרפואה הסינית כוללים:

- דיקור סיני – שימוש במחטים דקות המוחדרות לנקודות מסוימות בגוף כדי להשפיע על זרימת האנרגייה.
- צמחי מרפא – תערובות של צמחים המשמשים לטיפול במגוון רחב של תסמינים ומחלות. יש כמה דרכים להשתמש בצמחי המרפא – חיזוניות ופנימיות. לדוגמה באמצעות מוקסה, שהיא תערובת עלים, בהם עלי הלענה. המוקסה מגיעה בתפזורת או מגולגלת כמו סיגר. מניחים אותה על נקודה בגוף ומדליקים אותה, וכך מפעילים את הנקודה על ידי חימום.
- עיסוי טווינה – טכניקות עיסוי המתמקדות בנקודות לחיצה ובמרידיאנים.
- תזונה – התאמת תזונה אישית בהתאם לעקרונות הרפואה הסינית.
- תרגילי גוף-נפש, כמו צ'י קונג וטאי צ'י, המשלבים תנועה, נשימה ומדיטציה לשיפור הבריאות הכללית.

כיצד הדיקור הסיני עובד

דיקור סיני הוא אחד הכלים המרכזיים ברפואה הסינית. במהלך הדיקור מוחדרות מחטים דקות לנקודות מסוימות בגוף, שנקראות נקודות דיקור. נקודות אלו ממוקמות לאורך תעלות אנרגיה, שנקראות מרידיאנים. לכל מרידיאן יש מסלול ייחודי ותפקיד מסוים בגוף. על ידי החדרת המחטים או לחיצות על הנקודות הנכונות אפשר להשיג מטרות אחדות:

- לשחרר חסימות – חסימה במרידיאנים עלולה להביא לכאבים ולבעיות בריאות. לחיצה על הנקודות המתאימות מאפשרת שחרור של החסימה והחזרת זרימה תקינה של האנרגיה בגוף.
- לאזן גוף ונפש – נקודות הלחיצה משפיעות על מערכת העצבים ומעודדות שחרור של חומרים כימיים, לדוגמה: אנדומורפינים, המשפרים את התחושה הכללית ומפחיתים כאב.
- לחזק את מערכת החיסון – על ידי איזון המערכות השונות בגוף, נקודות הלחיצה מסייעות לחיזוק מערכת החיסון ומעודדות את הגוף להילחם במחלות ולשמור על בריאות תקינה.

מהם היתרונות של הרפואה הסינית

הרפואה הסינית מציעה גישה הוליסטית לבריאות ולריפוי. היא מתמקדת בטיפול בשורש הבעיה ולא רק בתסמינים, ומשלבת טיפול בגוף ובנפש כאחד. היתרונות העיקריים של הרפואה הסינית הם:

- טיפול במגוון רחב של מחלות ותסמינים – כאבים כרוניים, בעיות עיכול, בעיות נשימה, דלקות, בעיות עור ועוד.
- חיזוק מערכת החיסון – באמצעות לחיצה על נקודות מסוימות, צמחי מרפא ותזונה מתאימה אפשר לחזק את מערכת החיסון ולמנוע מחלות.
- שיפור הרווחה הכללית – הפחתת מתח, שיפור השינה והעלאת רמות האנרגיה.

- מניעה – הרפואה הסינית מתמקדת במניעה ובשמירה על הבריאות באמצעות אורח חיים מאוזן ותזונה נכונה.
- הרפואה הסינית מציעה לנו כלים מעשיים ויעילים לשיפור הבריאות והרווחה האישית. אם נלמד להכיר ולהבין את הגוף שלנו ואת האותות שהוא משדר לנו, נוכל לטפל בעצמנו בצורה מיטבית ולחיות חיים בריאים ומאושרים.

כמה מילים על רפואה קונוונציונלית מהמערב מול רפואה מסורתית מהמזרח

לרפואת המערב יש הצלחות ותוצאות נפלאות, בעיקר במצבים אקוטיים, ומעל לכל צל של ספק היא הוכחה כמצילה חיים ומיטיבה עם המטופל. לעומת זאת במצבים כרוניים לרפואה המערבית יש מענה חלקי בלבד, ובמרבית המקרים הוא כרוך במתן תרופות שמקילות על התסמינים אך לא מביאות בהכרח לריפוי מלא.

בדיקות רפואיות הן כלי טיפולי חשוב, והן מאפשרות גם למטפל מומחה ברפואה משלימה לסייע לכם. מערכת הבריאות מאפשרת לכם לבצע מגוון בדיקות שרופאי משפחה ורופאים מומחים מפנים אליהן. אני ממליצה להגיע לטיפול דיקור כאשר יש בידכם בדיקות ראשוניות, כי הן מסייעות למטפל בבחירת הטיפול הנכון לכם. מעבר לכך, תוצאות הבדיקות חשובות במקרים שהרפואה המשלימה משמשת כתמיכה לטיפול מערבי.

החשיבה של רפואת המזרח שונה במהותה מהחשיבה של רפואת המערב. לפיה האדם, המטופל, הוא המטפל של גופו, והרופא הסיני בוחר את דרך הטיפול המותאמת למטופל באופן אישי. בחירת הטיפול מושפעת מיכולת האבחון של המטפל וממקצועיותו, ויש הבדלים בין דרכי הטיפול של מטפלים. הבנת מהותו של האדם היא חלק מכריע וחשוב בטיפול, ולשם כך נדרש אבחון ממושך יחסית. לאבחון המטופל ולהבנה המתקבלת ממנו, בצד הבנת התסמין שהמטופל מתלונן עליו, יש השפעה על דרך הטיפול.

דרך הטיפול שיבחר בה המטפל מתבססת על אבחנה מדויקת של המטופל וכוללת בחירת נקודות דיקור המתאימות לו אישית. הטיפול מתמקד בהבנה עמוקה של זרימת החיים, של מהות המטופל ושל התסמין. מפגש ראשון כולל תשאול מלא שאורך כשעה. תשאול יסודי מאפשר אבחנה מדויקת וטיפול מותאם.

יש מגוון גדול מאוד של תסמינים שהרפואה המערבית מתעלמת מהם או אינה מייחסת להם חשיבות – בהם תסמינים שפוגעים פגיעה קשה באיכות החיים של המטופל. ברוב המקרים לרפואה הסינית יהיה מענה הולם, במיוחד כאשר הוא מותאם באופן אישי לחולה.

הרפואה המערבית נותנת פתרונות רבים לטיפול במקור החולי ושיטות אבחון מגוונות ומעמיקות, אך התפיסה שלה את האדם ומהותו שונה מהתפיסה של הרפואה הסינית. מניסיוני, שילוב של רפואה מערבית ורפואה סינית נותן את התוצאות הטובות ביותר.

בתקופה האחרונה יותר ויותר מחלקות בבתי חולים ובקופות חולים משלבות את הרפואה הסינית כחלק ממכלול הטיפול שניתן לחולה. במהלך שנת 2022 זכיתי להיות חלק מצוות מטפלים בדיקור סיני במרכז הרפואי שערי צדק בירושלים. העבודה במחלקות השונות בבית החולים אפשרה שילוב נפלא בין רפואת המזרח לרפואת המערב, כאשר הרופאים במחלקות בוחרים לשלב את הטיפול הסיני במקביל לטיפול המערבי.

בהמשך הספר תוכלו למצוא מידע על איתור נקודות לחיצה שימושיות ואת ההסבר להן. הנקודות שבחרתי להציג בספר זה הן נקודות יעילות וקלות לאיתור. למעשה, אחד האתגרים הגדולים הוא איתור נקודת לחיצה על גופנו. בספר אנסה לסייע לכם לאתר את הנקודה הרצויה באמצעות תרשימים גרפיים.

לאחר איתור הנקודה תוכלו להפעיל אותה. אם הנקודה מגיבה למגע, רצוי להפעיל אותה על ידי עיסוי עדין. אם הנקודה כואבת ורגישה, בחרו בעיסוי עדין ורך, ואם התחושה באזור הנקודה נעימה למגע

בחרו בעיסוי חודר ועוצמתי. כל נקודה מגיבה באופן אחר, ולכן עליכם לגלות בעצמכם מה נכון ונעים לגופכם.

את דרכי הטיפול ונקודות הלחיצה בחרתי בהתבסס על ניסיון קליני רב שנים. בכוונתי להנגיש ולאפשר לכל אחד ואחת מכם להתחבר לצד המעשי של הריפוי על ידי שימוש בנקודות לחיצה אלו. מאחר שהאפשרות להחדיר מחט בטיפול עצמי אינה אפשרית, בשל הצורך בדיוק וניסיון, אסביר כיצד אפשר להשיג תוצאה דומה בעזרת עיסוי עדין או הנחת מדבקות מגנט על הנקודות.

המדבקות המגנטיות

המדבקות המגנטיות הן כלי פשוט ויעיל שנועד להפעיל את נקודות הלחיצה בלא הצורך בשימוש במחטים. המדבקות מכילות מגנטים קטנים אשר יוצרים שדה מגנטי עדין הממריץ את זרימת האנרגייה בנקודות הלחיצה. להלן ההנחיות לשימוש במדבקות:

- איתור הנקודה – בעזרת ההדרכות והתרשימים שבספר אֶתרו את נקודת הלחיצה הרצויה.
- הנחת המדבקה – לאחר איתור הנקודה, שִׁטְפוּ את האזור במים וסבון, נגבו היטב והניחו את המדבקה המגנטית על הנקודה המדויקת.
- עיסוי עדין – לעיתים אפשר לשלב את השימוש במדבקה עם עיסוי עדין של האזור כדי להגביר את ההשפעה.
- משך השימוש – השאירו את המדבקה על הנקודה למשך שעות אחדות, עד יממה, בהתאם להרגשתכם.

היתרונות של המדבקות המגנטיות

- בטיחות – המדבקות אינן פולשניות ולכן אינן כרוכות בסיכון לזיהומים או לפציעות.
 - נוחות – אפשר להשתמש במדבקות בכל עת ובכל מקום, בלי צורך בהדרכה מקצועית.
 - יעילות – המדבקות מסייעות בהקלה על כאבים, בשיפור זרימת האנרגיה בגוף ובהשגת תחושת רווחה כללית.
- כך תוכלו להקל על כאבים ולהיטיב עם גופכם. הגוף הוא שלכם – הפירו אותו, גֵּעו בו, חִקְרו אותו, ותגלו עולם מופלא של בריאות.

🌟 להמשך הקריאה...

הספר המלא מחכה לכם!

בואו להעמיק עוד בעולם המרתק של הרפואה הסינית, וליהנות מעשרות איורים מפורטים שיסייעו לכם לאתר בקלות את נקודות הלחיצה שיעזרו לכם לשמור על בריאות, להקל על כאבים ולחיות טוב יותר.

להזמנת הספר המלא ולעיון נוסף – הכנסו לעמוד הרכישה באתר שלי:

 www.medakeren.com/book

📧 אשמח גם לענות על כל שאלה במייל:

medakeren1@gmail.com

באהבה ולבריאות שלמה,

קרן