



תמיכה בחיים; תזונה למניעת הפלה הנובעת מחולשת הכליות¹

אסף פאיט

והחזקתו. לטיפול במצב זה על ידי תזונה, נבחר במזונות מחזקי Yang שהם קשים, מרכיבים, יבשים, מלוחים ובעלי צבע כהה. מזונות אלו יתרמו להגללת החום בגוף ויסייעו בהיזוק קירות הרחם סביב העובר, כדי למנוע הפלה. שיטות בישול ארוכות באמצעות כלים כבדים בעלי מבנה סגור ותוספת של יותר מלח ושמן יתמוכו בתנועה פנימה, בחימום עמוק ובחיזוק בלוטות ההפרשה ההורמונליות התומכות בהתפתחות ההריון ובחילוף חומרים תקין.

Kidney Yin Deficiency

חוסר Yin הכליות הגורם להיווצרות חום ריק, מייבש את הדם ואת האנדומטריום ועשוי לגרום לטנגציית דם ברחם ולדימום רחמי. מצב של Kidney Yin Deficiency אופייני יותר בנשים לקראת גיל 40 ומבטא דלדול של משאבי הגוף לאורך השנים בעקבות הרגלי חיים מתישים, עבודה קשה ומתח נפשי ללא הקצאת זמן סביר למנוחה, הזנה והתאוששות של הגוף והנפש. סימפטומים שיופיעו במצב זה כוללים: דימום רחמי אדום וטרי, תחושת חום וחוסר מנוחה, צמא, עצירות עם צואה קשה ויבשה, שתן מועט וכהה, דופק מהיר ושטחי ולשון אדומה. בשימוש באבחנת פנים נראה כי ייתכן ויפיעו חריצים וגוון אדום באזור שבין הגבות המייצג את הכבד. יתכנו גוון אדום ונימי דם בעלי גוונים אדומים סגולים בעפעפיים התחתונות המשקפות את מצב הכליות, בחלק הפנימי של הנחיר המייצג את אזור הרחם והאנדומטריום ובסנטר המייצג את אזור הרחם וצוואר הרחם.

לטיפול במצב זה על ידי תזונה, נבחר במזונות שיעזרו לטהר חום ריק, יזינו את ה-Yin וירגיעו את הלב והנפש. שיטות הבישול המתאימות למטרות אלו קצרות: אידי או בישול במים חתחים כרבע שעה. רצוי להשרות את הדגנים במים לפני הבישול, להנביט את הקטניות ולתת לירקות להוות מרכיב מרכזי בתפריט. חשוב לזכור שההריון זקוק לחום פיסילוגי תקין לצורך השרדותו, לכן יש לקרר במידה הראויה ולשנות את האסטרטגיה הטיפולית בעיתוי הנכון.

המהות האנרגטית של הכליות

בחירת המזונות המתאימים ביותר למניעת הפלה ולחיזוק הכליות, נובעת מהבנת תפקודי הכליות בשלוש רמות שונות²:

ברמת Heaven – הכליות שייכות לתנועה המדולה של האש ולמע KUEI.

ברמת Earth – הכליות שייכות לאנרגיה העונתית מתכת ולמע YU.

ברמת Men – הכליות שייכות לפאזה המים. אם כן, מזונות לחיזוק הכליות צריכים לבטא את השילוב האנרגטי אש – מתכת – מים.

המעיים KUEI (Kidney in Fire) ו-WU (Stomach in Fire) אחראיים על איזון האש בגוף. ניתן לראות חלק מביטוייה של האש בכמות הדם, איכות הדם ולחץ הדם. על מנת לחזק את אש הכליות (Kidney Yang) נבחר מזונות³ מחממים שמחזקים את הדם, תורמים להזנה ולהתפתחות תקינה של העובר ומונעים אנמיה אצל האשה.

הענפים YU (אנרגיה עונתית Metal) ו-MAO (אנרגיה עונתית Wood-Earth-Metal) אחראיים על איזון ציר החיים הוא איזון בין כיווץ (ספיחה) והרפיה (הפרשה). על מנת לחזק את האנרגיה העונתית מתכת של הכליות נבחר במזונות מכווצים וסופחים שמחזקים את העובר כנגד כוח הכובד, מכווצים את צוואר הרחם וסופחים את התמציות שלא יאבדו.

פאזה המים של הכליות אחראית בהקשר של הריון על האיזון ההורמונלי ועל ייצור מי השפייר. לחיזוק פאזה המים נשתמש במזונות שמאזנים את הפעילות ההורמונלית ושומרים על ה-Yin ונוזלי הגוף.

גוון כחול באזור הנקודה BL1 (Jing Ming) המשקפות מצב של קור בשחלות. כהות או נפיחות בעפעפיים התחתונים, המשקפים את מצב הכליות, כהות סביב הפה המשקף את מצב הכבד, רתיעה כללית מקור, בטן קרה וכפות רגליים קרות.

באם האשה אכן סובלת מתחושות של קור, חשוב להדגיש בטיפול את הצורך לשמור על החום של כפות הרגליים על ידי אמבט רגליים חם וגריבת גרביים עבות, וכן שמירה על חום הרחם על ידי כריכת צעיף צמר סביב המתניים⁴. תדיר, ניתן לפגוש אשה הרה שמתהלכת בקיץ בסדלים וחולצה שחושפת את הבטן התחתונה והגב, אולם למרות חום הקיץ הרגליים חשות קפואות והבטן קרה למגע. דגש נוסף ניתן כאשר אותה אשה עובדת במשרד ממוזג. כך, למרות החום שבחוץ יש חוסר Yang פנימי והצורך לחמם הוא הכרחי.

היווצרות החיים על פני האדמה תלויה בחום (Yang) ולחות (Yin). על פני רירית הרחם מתאפשרת גדילה והתפתחות של עובר במידה וקיימים התנאים הנאותים



של חום והזנת דם. לאחר השתרשות הביצית המופרית ברירית הרחם, הפרשת הפרוגסטרון מהגופיף הצהוב מביאה לכך שרירית הרחם תזין את העובר המתפתח וחום הגוף של האשה יעלה. הפרוגסטרון והחום גורמים בין היתר גם להצמדות קירות הרחם בתחילת ההריון על מנת להחזיק את העובר במקומו. ניתן לראות יישום מלאכותי של רעיון החום וההזנה בשימוש באינקובטור. אם כך החום הוא תנאי הכרחי להצלחת השתרשות הביצית המופרית וההריון כולו; חום פיסי, חום מהמזון וחשוב במיוחד – חום נפשי.

כאשר מזחים אצל אשה הרה המצויה בסכנת הפלה מצב של Kidney Yang Deficiency, וכאשר אצל אותה אשה התזונה מבוססת על מזון קר הפוגע ב-Yang, הטיפול בתזונה מקבל משמעות וחשיבות עליונה. כפי שהוזכר לעיל, אחד הגורמים האפשריים למשיכה למזון קר ומצנן הינו מצב של Liver Qi Stagnation And Heat. התזונה הקרה אמנם מרגיעה את חום הכבד, אך לא בהכרח פותרת את הסטנגציה, במיוחד כשהתזונה מבוססת על מוצרי חלב שגורמים לפגיעה ב-Yang של הכליות. כך, המזון הקר פוגע במאמצי הגוף לשמור על רמת חום נאותה בפלג הגוף התחתון לצורך התפתחות העובר

התזונתי לחזק את האדמה ולאזן את העץ; תחילה על ידי אכילה של סלטי דגנים קרים ושימוש בקרקרים מקמח כוסמין או שיפון ובהדרגה מעבר לתזונה יותר מבשלת שתומכת ב-Qi הטחול בצירוף סלטים ירוקים לאיזון הכבד. באופן כללי אין מזונות אסורים בהריון, אולם במצבים מסוימים, יש חשיבות לכמות הכללית של המזון ולמידתיות האכילה ממזון מסוים.

במהלך ההריון יש לשמור על איזון עדין בין הכוחות המעודדים את גדילת העובר ברחם, התרחבות האגן ורפיון הרקמות בפלג הגוף התחתון, לבין הכוחות המעודדים את הידוק וסגירת העובר ואת החזקתו כנגד כוח הכבידה על ידי הידוק צוואר הרחם. ביטויים אפשריים למצב של התרחבות יתר באשה הם: עליה קיצונית במשקל, הצטברות לחות בפלג הגוף התחתון, בצקות, כלי דם בולטים ונפוחים, מחיקה ו/או פתיחה חלקית של צוואר הרחם, חולשה קיצונית ותחושת משיכה כלפי מטה. מחסור בכוח המהדק והסוגר אצל העובר עלול לגרום להתפתחות מומים שונים כגון הידחצפלוס⁵ וספינה ביפידה. כוחות התרחבות

אומנות הטיפול באשה ההרה מפותחת מאוד במסורת המזרחית וכוללת התייחסות לשלבי ההריון השונים ולמצבי חוסר איזון אופייניים במהלכו. זאת באמצעות תזונה, דיקור, צמחי מרפא וטיפולי מגע. הפריה והריון הינם שלבים בתהליך אשר את סיומו המוצלח מהווה לידה של תינוק בריא בעיתוי הנכון. עיון ברישומיו של הרופא² הנודע Sun Si Miao משושלת Tang³ מלמד כי עבור כל חודש מחודשי ההריון ישנן המלצות תזונה, המלצות התנהגות, ואף התייחסות לאיבר ולמסלול ספציפיים המזינים את העובר⁴.

קיום הריון תקין במשך תשעה חודשים תלוי בגורמים רבים. איכות הזרע והביצית של ההורים לעתיד תקבע במידה רבה את יכולת ההישדרות של העובר. איכות זו תלויה בגיל ההורים, הרגלי החיים שלהם, תזונתם ובריאותם הכללית.

רוב ההפלות חלות בטרימסטר הראשון ומתרחשות בעקבות פגמים גנטיים בעובר או אז ההפלה היא לרוב תוצאה של מנגנון ניפוי בגוף האשה המונע התפתחות עובר פגום גנטית. במצב זה לרוב לא ניתן למנוע את ההפלה גם כאשר נעשים מאמצים להצלת ההריון. כאשר הפלה מתרחשת למרות התפתחות תקינה של העובר, הסיבה יכולה להיות נעוצה בחוסר איזון של המערכת ההורמונלית, מערכת החיסון או בחוסר איזון רגשי של האם.

ברפואה הסינית קיימת התייחסות קלינית לשני מצבים העלולים להתרחש במהלך הריון, ואשר בשניהם הפגיעה בעובר אינה מיידיית וניתן להצילו: האחד, דימום ואינביל בזמן ההריון (Tai Lou) והאחר "עובר לא שקט" (Tai Dong Bu An)⁵.

תזונה בהריון

קיימת התעסקות מחבה בעת ההריון בנושא התזונה והסיבות לכך ברורות: שינויים בחוש הטעם והריח,

כיוון מערב



הפלה תת קלינית⁶ – מצב של אובדן הריון לפני השתרשות הביצית המופרית ברירית הרחם, או במהלך השבועיים הראשונים לאחר ההשתרשות.

הפלה קלינית – מצב של אובדן הריון לאחר הופעת ההורמון האנושי Hcg בבדיקות הדם והשתן או לחילופין לאחר זיהוי שק הריון ודופק עוברי בבדיקת אולטרה סאונד.

בחילות ו/או הקאות במהלך הטרימסטר הראשון, צרבות, תחושה של חום פנימי מציק, חשקים לטעמים מסוימים, תאבון מוגבר לאספקת אנרגיה לאם ההרה, אספקת נוטריאנטים⁷ לעובר המתפתח וכן קושי בוויסות ריגשי המביא להתמודדות עם תחושת מתח באמצעות אכילה. חשוב אם כן, למצוא איזון בין ההנדפות, והחשקים לבין הצרכים הבריאותיים של האשה ההרה.

לחוגמה, משיכה אופיינית למזונות יבשים כגון: טוסטים, קרקרים ופריכות מעידה על חולשת Qi הטחול אשר מייטיב לתפקד במצב של יובש יחסי על פני מצב של עודפי לחות, ואילו משיכה למזונות מצננים וקריים כגון יוגורט ופירות מעידה על סטנגציה וחום בכבד. כאשר שני המצבים הללו מופיעים בו זמנית, נשאף בטיפול

אסף פאיט - Dip.Ac.CH, רפואה סינית עתיקה לילדים ומבוגרים. מייסדי שיטת TEF העוסקת בטכניקות תזונה טיפוליות מסורתיות. מרכז קורס "מזון לריפוי" – קורס תזונה לקהל הרחב בשיטת TEF ומרצה בקורס התמחות למטפלים בתזונה סינית מקרוביטית בקמפוס בחושים.



דוגמאות למזונות מומלצים

אורז מתוק - סוג של אורז מלא. אורז מתוק מחמם ודביק יותר מאורז מלא עגול בעל יכולת קלה של אצירה וספיחה, מתאים במצבי Kidney Yang Deficiency עם סימני דליפה, אך ללא סימני לחות דוגמת הזעות קרות ספונטניות, שלשול, שתן רב ודחוף וחולשת גפיים. מחזק דם ומטפל באנמיה, מחזק Qi ושומר על ה-Yin. ניתן לקלות את האורז לפני הבישול על מנת לחזק את אפקט הספיחה והכיווץ.

כוסמת - דגן מחמם ומייבש, בעל תכונות של ספיחה, ייבוש וחיזוק. מתאים במצבי Kidney Yang Deficiency עם סימני הצטברות של לחות ומוזלים, בצקות בקרסוליים, תחושות כבדות, חולשה וקור. הכוסמת מכילה רוטין¹³ המחזק את דפנות כלי הדם ומונע דימום. מתאימה לטיפול בסכנה להפלה כשברקע מאובחנת סכרת הריון או תת פעילות ראשונית של בלוטת התריס על רקע Kidney Yang Deficiency וסימנים של עודף לחות וקור.

שעועית אזוקי - בעלת טעם מתוק וחמוץ, מייבשת לחות, מניעה דם בפלג גוף תחתון, עוצרת דימום ותומכת בפעילות בלוטת האדרנל. במצבי Kidney Yang Deficiency עם סימני נפיחות, בצקות ודימום מהרחם מומלץ לקלות את האזוקי ולטחון לאבקה. את האבקה יש לפזר על האוכל כתבלין או לשתות בצורה מרוכזת בכוס מים. מתאימה גם כשברקע יש אבחנה של סכרת הריון עם סימני לחות וקור וכמקור עשיר לברזל מטפלת באנמיה.

דג סלמון - מחזק את Yang הכליות ומתאים במצבי חולשה, עייפות ואנמיה. מומלץ להכין מרק ראש סלמון.

ביצה - בעלת טעם מתוק, מחממת, מלחלחת ומחזקת

את הדם ואת מזלי הגוף. לביצה איכות "מדביקה" ויכולת להחזיק דברים יחד, בדומה להחזקתה את רכיבי העוגה. היא עוזרת לשמור את האיברים במקומם ומשמשת למניעת הפלות וצניחות. מטפלת במצב של עובר לא רגוע ותזייתי המלווה אצל האם במצבי שלשול, יובש בריאות, בגרון ובעיניים. ביצה מתאימה במיוחד לנשים בעלות מבנה גוף רזה ויבש, הסובלות מאנמיה ומחסורים בחלבון.

שעועית שחורה - בעלת השפעה קרירה, טעם מתוק, מזינה את Yin הכליות ומוזלי הגוף. לשעועית השחורה יכולת של ספיחה ומשיכה פנימה, המפסיקה דימום מהרחם במצבים של Kidney Yin Deficiency וחום ריק המלווים בכאבי ברכיים וגב תחתון, דימום מהאף, טחורים, ואובדן הקול. להזנת Kidney Yin רצוי להכין משקה שעועית שחורה מכוס אחת של שעועית מבושלת יחד עם חמש כוסות מים למשך שעה. לשתות חצי כוס ממי הבישול חצי שעה לפני האוכל.

חסה - בעלת השפעה קרירה, טעם מתוק ומה חסה מבושלת מזינה Yin ודם ומשתנת לחות, טובה לאנמיה, העלים הכהים של החסה עשירים בבלורופיל, ברזל, ויטמין A וויטמין C. מיטיבה עם כל הבלטות ההורמונאליות בגוף ותומכת בגופיף הצהוב. בעלת השפעה מרגיעה על מערכת העצבים ועל הנפש ומעודדת ייצור חלב אם.

סיכום

כאשר קיימת סכנה להפלה, טיפול הבחירה של הרב המטפלים ברפואה הסינית יתבסס לרוב ולדעתי אף בצדק רב, על צמחי מרפא ודיקור. עם זאת, לטיפול דרך המזון יש השפעה חזקה ולעיתים אף מפגיעה

במהירותה. עוצמת המזון מתפקדת כמו רשת בטחון הנפרשת לאורך כל היום, לאורך כל לעיסה. הטיפול בתזונה לאישה ההרה משמעותי אף יותר כאשר התזונה שלה היא מולדתחילה חלק מהאטיולוגיה למצב.

מקורות מידע

- הרצאתה של ד"ר סבין וילמס במהלך כנס ICCM (מרץ 2011) - הקונגרס השלישי לרפואה סינית בישראל. בנושא: *Sun Si Miao and the arts of yangsheng*
- Lyttleton Jane (2004) *Treatment of Infertility with Chinese Medicine*. Churchill Livingstone, USA.
- Michio Kushi and Alex Jack (2003) *The Macrobiotic Path to Total Health*. Ballantine Books, USA.
- Michio Kushi (1980) *How to See Your Health: Book of Oriental Diagnosis*. Japan Publications.
- Giovanni Maciocia (1998) *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine*. Churchill Livingstone, USA.
- Gagne Steve (1990) *The Energetics of Food*. Spiral Sciences, USA.
- Paul Pitchford (1993) *Healing with Whole Foods*, North Atlantic Books, 300, 340-341, 355-356.
- www.wikipedia.org (June 2011)

הערות

1 עקרונות הטיפול המופיעים במאמר נותנים הצצה לעולם הטיפול באמצעות תזונה, לפי הגישה של שיטת TEF, אך אין להסתמך עליהם כמקור מידע

שלם לטיפול בסכנת הפלה.

- 2 ד"ר סבין וילמס מסתייגת מהגדרתו כרופא על פי מחקרה.
- 3 חי בין השנים 682-581.
- 4 על פי ד"ר סבין ויליאמס בעת הרצאתה בכנס ICCM מרץ 2010, מתוך מחקרה בספר *Qianjin Yaofang* מאת Sun Si Miao.
- 5 ראה עיון נוסף במקור מידע מאת Giovanni Maciocia.
- 6 מכונה גם "הפלה כימית".
- 7 יסודות ותרכובות כימיים החיוניים לחיים ולבדילה של יצורים חיים.
- 8 הידרוצפלוס, או מיימת ראש (Normal Pressure Hydrocephalus; NPH) היא מחלה שבה מתקשה הגוף לנקז נוזלים עודפים מהמוח ומחוט השדרה.
- 9 ספינה ביפידה (Spina Bifida); מלטינית: שדרה שסועה) היא פגם המתפתח אצל עוברים בחודש הראשון להריון, ומתבטא בפתח בחוליה אחת או במספר חוליות בעמוד השדרה, ובלט של עצבי חוט השדרה דרכו.
- 10 כפי שנהוג ביפן להשתמש ב"מאקי", חגורת בד עבה ששומרת על אזור ה-Ming Men.
- 11 ההתייחסות כוללת מידע על פי אסכולת "הענפים והגזעים".
- 12 דוגמאות מובאות בהמשך המאמר.
- 13 חומר טבעי בעל תכונות נוגדות חימצון, ועקב כך מיוחסות לו השפעות במניעת דלקות, מניעת התפתחות סרטן והגנה על תאים וכלי דם. הרוטין הינו גליקוזיד של הפלבנואיד קווארציטין

