

חמשת האלמנטים

בראי הנסורזפתיה

עבודת גמר שנה די'
מגישה: טייג יפעת



| | |
|----|---|
| 3 | מכוא |
| 5 | אלמנט העץ |
| 6 | אלמנט האש |
| 7 | אלמנט האדמה |
| 8 | אלמנט המים |
| 9 | אלמנט המתכת |
| 11 | היסודות עפ"י היהדות |
| 11 | א. יסוד העפר |
| 12 | ב. יסוד הרוח |
| 13 | ג. יסוד האש |
| 13 | ד. יסוד המים |
| 14 | ה. יסוד האתר (גז) |
| 15 | חמשת האלמנטים (Wu Xing) בתהליך הטיפול |
| 16 | יחסי הגומלין בין חמשת האלמנטים |
| 16 | מעגל היצירה/תמיכה SHENG CYCLE |
| 16 | מעגל הבקרה KO CYCLE |
| 18 | הרגשות על פי חמשת האלמנטים |
| 20 | הצגת מקרה |
| 21 | הגישה המערבית לטיפול ואבחון |
| 21 | מאגיה דיפרסיה |
| 21 | גורמי סיכון |
| 22 | תסמינים וסימנים של מאגיה דיפרסיה |
| 22 | סימנים ותסמינים לאפיוזדה של מאגיה כוללים |
| 22 | סימנים ותסמינים של אפיוזדה של זיכאון כוללים |
| 23 | היפומאגיה היא מצב פחות חמור ממאגיה |
| 23 | טיפול |
| 23 | תרופות |
| 24 | פעולת בלוטת התריס |
| 24 | תופעות לוואי לתרופות |
| 25 | טיפולים פסיכולוגיים |
| 25 | טיפולים אחרים |
| 25 | טיפול בגירוי מגנטי - TMS |
| 27 | סרטן השד |
| 27 | גילוי מוקדם |
| 27 | בדיקת שד עצמית |
| 27 | בדיקת רופא |
| 27 | בדיקת ממוגרפיה |
| 27 | הטיפול בסרטן השד |
| 28 | סיכום |
| 29 | הגישה ההוליסטית לטיפול ואבחון |
| 29 | DIAN-KUANG: מאגיה דיפרסיה |
| 30 | מחלת הסרטן בראייה הסינית |
| 31 | אבחנה על פי חמשת האלמנטים |
| 43 | הגישה הנטורופתית |
| 43 | סרטן |
| 43 | מאגיה דיפרסיה |
| 45 | ניתוח אירידיוולוגי |
| 51 | סיכום |
| 52 | ביבליוגרפיה |

מבוא

תיאורית חמשת האלמנטים מחלקת ומסווגת את העולם לחמישה חלקים, ומתארת את הדינאמיות ומערכת היחסים בינם כחלק מהמכלול השלם, הטאו הגדול-הדרך. חמשת האלמנטים מציעה בסיס של התבוננות בחמשה כוחות יסודיים המקיימים ביניהם מערכת של יחסי גומלין והשפעה. לכל אחד מהאלמנטים ישנם מאפיינים הקשורים בו כמסעם, צליל, ריח, רגש, תחושה, כיוון, אקלים, תקופה, שעות, ערך ועוד.

יש לציין כי המושג יסודות בעברית מדבר על אפיונים וייצוגים שונים. הפילוסוף הסיני ניסה לתרגם מושגי מאקרו של העולם למושגי מיקרו של האדם ולהפך. היבטים אילו מאחדים את תופעות הטבע החיצוניות עם אילו המתרחשות בגופו של האדם. כך מתפתחת תורת חמש הפאות על ידי כתי ספר ופילוסופים שונים, לעתים במקביל להתפתחויות פילוסופיות כיוון. בשני מקומות אילו היה גם ניסיון ליישם את תורות האלמנטים בתחומי הרפואה.

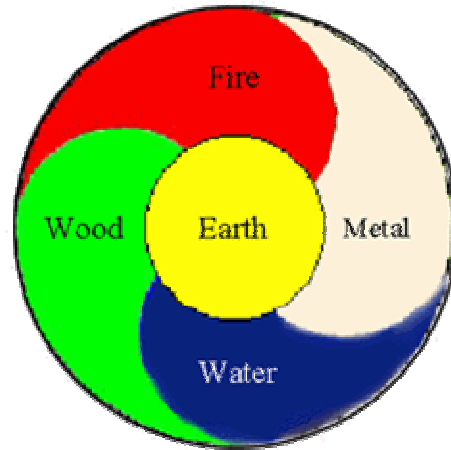
ה- Wu Xing היא תורת חמש הפאות, או בתרגומים שונים חמש התנועות או חמשת האלמנטים. אילו מוזכרים לראשונה במאה ה-5 לפני הספירה. תפיסה זו פותחה על ידי האסכולה הניוטריסטית, הידועה גם בשם Yin Yang School שנים רבות לאחר פיתוח תפיסת היין והיאנג. שתי התורות שולבו זו בזו ושימשו מסגרת להבנת תחומים שונים בעולם הטבע, החל מהאדם, אבריו ומחלותיו, דרך עונות השנה, ועד תופעות חברה וכלכלה. ב 2500 שנות קיום התפיסה היו עליות וירידות בפופולאריות שלה כשיטה רפואית – טיפולית.

חמש הפאות מתייחסות זו לזו באופנים שונים. השתנויות אלו מציגות מגוון התופעות והתהליכים שבין שמיים וארץ. האדם הוא חלק מהוויה זו ומכיל בתוכו את כל הפאות: לכל פאזה מיוחסים איברים, מרידיאנים, רקמות, נוזלי גוף וחומרים שונים שבגופו. השילוב הנכון והמאוזן שלהם יקנה בריאות בעוד חסר או השתלטות של פאזה אחת על השנייה עלול להביא לדיסרמוניה ומחלה. הפאות נמצאות כל הזמן בתהליך דינאמי של מעבר מאחת לשנייה, של יצירת האחת את השנייה (דרך המעגל הבונה) ובקרה (דרך המעגל המבקר).

תיאור הפאות ואופיין:

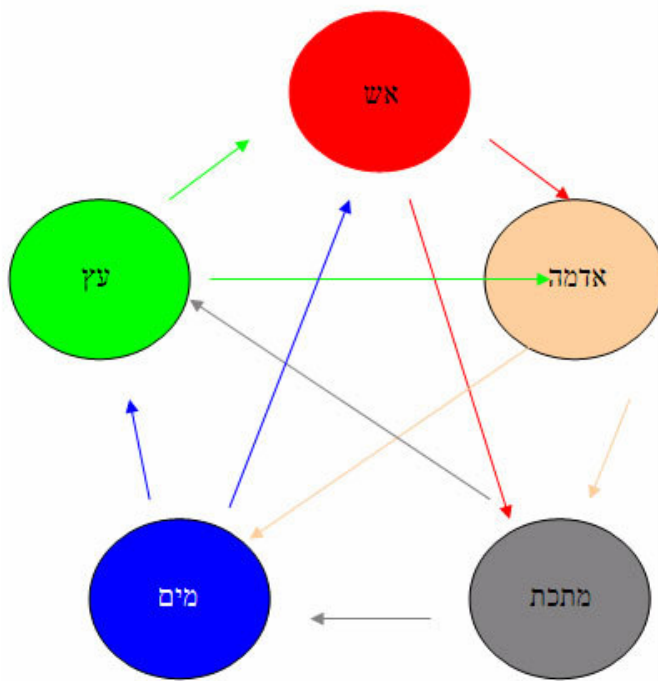
קיימות חמש פאות: מים, עץ, אש, מתכת ואדמה. בנוסח אחד, עתיק ביותר, מסודרות ארבע פאות במעגל שבמרכזו נמצאת האדמה וכל היסודות האחרים מתחברים אליה. בנוסח מאוחר יותר ממוקמת האדמה אף היא על קו המעגל בין יסודות האש והמתכת. אך גם בנוסח המתקדם יש לאלמנט האדמה מקום מיוחד: היא מהווה נקודה בה החיים נוצרים, היא מעניקה את החיים לאחרים.

חמשת האלמנטים בגירסא העתיקה



ציור מספר 1

חמשת האלמנטים בגירסא מתקדמת יותר



ציור מספר 2



אלמנט העץ

העץ מייצג את צמיחת היאנג מתוך היין, הרוח, המזרח, האיב, הבוקר, הנביטה, כל מה שיש בו פוטנציאל, כל מה שפורץ החוצה ומתרחב, את ילדותו של האדם, את הטעם החמוץ, הצבע הירוק ואת היוצר והמוציא לפועל. בגוף האדם הוא מייצג את הכבד וכיס המרה.

זוהי תקופה של יצירתיות, דינמיות, פריצה וצמיחה כמו למשל לידה. מהלידה עד ההתבגרות, זו תקופה המאופיינת על ידי אלמנט העץ.

רגש:

לכל אלמנט מתקשר רגש המאפיין אותו, הרגש שמאפיין את אלמנט העץ הוא הכעס. רוב האוכלוסיה מאופיינת כטיפוס אלמנט העץ או חלק מהאלמנט בא לידי ביטוי אצלם.

איברים: כבד, כיס מרה.

הצבעים המאפיינים: ירוק

טיפוס אלמנט העץ:

"טיפוס" אלמנט העץ הוא בדרך כלל בעל מבנה גוף רזה, צר ומאורך. כתפיו רחבות יחסית, פניו משולשות והעור מתות, גבו ישר וחזק ויש לו גידים חזקים וגמישים. בדומה לעץ שנמצא כל הזמן בתהליכי גדילה, כך גם "טיפוס" העץ, הוא יצירתי מאוד ומוכשר בתחומי האומנות והמדע. "טיפוס" העץ הוא "איש עבודה" פיזית בעיקרה, נוטה לדאגנות מוגזמת ומתרגז בקלות.

האיבר הדומיננטי אצלו הוא הכבד, הקשור לרגשות מוחצנים ומודחקים כאחד ושייך אף הוא לאלמנט העץ.

המקצועות המאפיינים את "טיפוס" העץ הם:

אומנות, ספרים, מעצבי אופנה, רוקחות, דוגמנות, פסלות, ציור, נגרות, דיסתרמוניות ברמה הנפשית:

דיסתרמוניה של פאזה העץ מאופיינת בחוסר איוון, בכעסים שהם מנגנון ההגנה של הכבד. האיבר שהכי כועס ושחמלא את הגוף ברעל זה הכבד.

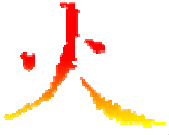
למשל בפרנויה ניתן לראות כי החולה 'כועס על העולם', מריר. טיפוס עץ בחוסר איוון יתקיפו ראשונים, כמו במחלה שהם תוקפים כמגונה.

טיפוס עץ נראים הרבה פעמים אלימים בגלל הכעס, זה יכול לנבוע מחולשת כליות (מים). לכן הרבה פעמים המניע הוא פחד וההגנה מתבטאת בכעס.

אנשים פרנואידים חיים עם פחד מתמיד המאיים עליהם. חושדים בכל דבר או חוששים שמדברים עליהם. חלק מהמגוננות שלהם הוא להיות דרוך כל הזמן דבר המאפיין את פוטנציאל ההתפרצות של אלמנט העץ. אנשי עץ זקוקים שיקשיבו להם וכשלא עושים זאת הם מדברים בקול רם, לכן הם וכחנייה ודעתניהם. במצבים פתולוגיים קשים אין לאנשי העץ רגישות למגע, חום ואמפטיה ולכן נראה שהם מקרינים קור לסביבה.

פאזה העץ מתייחסת בגוף האדם לכבד ולכיס המרה, הנחשבים לשופט ומתאפיינים בחוש הצדק המוחלט והקר. וכך טיפוסים אילו מחשיבים את עצמם כאובייקטיבים שלא מערבים רגשות, בדומה לשופט קר רוח הנצמד לחוק ומשפט אך אינו נותן מקום לרגשותיו. המאפיין טיפוס עץ הוא היצירתיות. ניתן לראות כי יצירתיות זו באה לידי ביטוי בעולם דמיוני שהוא פיתח או המציא.

בעיות שכיחות: אלרגיה, גזים, פרכוסים ועוויתות.



אלמנט האש

אלמנט האש קשור לבשלות, פריחה ושיא האקטיביות, התקופה בחייו שמאופיינת על ידי אלמנט זה היא תקופת ההתבגרות.

בני הנוער, מאופיינים כאנשי אלמנט האש, ההורמונים משתוללים, יש להם הרבה אנרגיה, גופם משתנה והם עוברים תהליכים מואצים של התפתחות פיזית ונפשית. לא רק בני הנוער מאופיינים כאנשי אלמנט האש אלא גם אנשים מבוגרים אשר אלמנט האש הוא האלמנט הדומיננטי.

רגש

הרגש שמאפיין את אלמנט האש הוא השמחה.

איברים: לב, מעי דק.

הצבעים המאפיינים: אדום, כתום, ורוד, סגול

טיפוס אלמנט האש:

"טיפוס" האש הוא אנרגטי ואקטיבי כמו האש, בעל פנים אדמדמות שצורתן כאגס. יש לו סנטר מחודד, עיניים נוצצות, שיער מקורנל או נטייה לקרחת, ידיים קטנות והליכה נמרצת ומהירה.

"טיפוסי" האש ממעיטים בערכם של דברים חומרים ומעריכים יופי ואסטטיקה, יצר הרפתקנות מפותח וכשרון ליצור קשר טוב עם סביבתם.

"טיפוסי" האש מועדים לפתח לחץ דם גבוהה ומחלות לב, עורם בדרך כלל יבש. המקצועות המאפיינים את "טיפוסי" האש הם:

חורים, שחקני קולנוע, תיאטרון, אנשי שוק, מכירות, הנדסת אלקטרוניקה, כימאים, שירות לקוחות.

דיסתרמוניות ברמה הנפשית:

פאזת האש מאופיינת כשיא היאנג. המאפיין הרגשי הוא רגש השמחה או החרדה.

בהפרעה זו ניתן לראות שטיפוס האש נמצא במצב של שמחה קיצונית עד אופוריה. הרקמה המתייחסת אל האש היא הלשון וניתן לראות כי טיפוס האש לחוץ לדבר ויכול להתיש את עצמו וסביבתו בדיבור בלבד.

דברים מסוכנים מושכים טיפוסים אלו ללא ראיית הסכנה האפשרית, לעתים עד כדי משחק באש.

חולי המאניה אינם מסוגלים לישון הרבה, שינה זה מצב ייני של כינוס, כאשר החולה נמצא במצב של שיא היאנג וקשה לו להתכנס ולישון הרבה.

חולי המאניה יצחקו ויתלהבו במצבים לא רלוונטיים, כאשר הצחוק מאפיין את האש ובמצבים פתולוגיים כמו כאן מדובר בצחוק ללא הסבר, פתולוגי ולא בריא.

בעיות שכיחות: דיכאון, גיהוק.



אלמנט האדמה

זהו שלב מעבר בין אלמנט לאלמנט, בדומה לאם המעניקה תמיכה בילדה בעת שינויים אותם הוא עובר ומעניקה לו תמיכה. באמצעות אלמנט האדמה אנו יכולים לבצע קישור בין שאר האלמנטים השונים, תוך שאיפה לשינוי משקל במערכת וכל זאת על ידי תמיכה אימהית וציר גמיש ודינאמי, המאפשר שינוי. הדבר הוא יפה וטוב, אך מה קורה כאשר אלמנט האדמה לא מאוזן?

כאשר אלמנט האדמה לא מאוזן, נוכל לראות אדם שקשה לו לעשות שינויים בחיים, הוא לא מסוגל להתקדם הלאה והוא תקוע, לדוגמא, כמו אמא שלא נותנת לבנה לחיות את חייו בלי להתערב, זה מצב של אדמה טובענית. יש מצב של אדמה יבשה, זהו מצב בו האימא לא מזינה את בנה כראוי, לא מספקת לו את צרכיו וכי.

רגש:

הרגש המאפיין את אלמנט האדמה הוא הדאגה.

איברים: סחול, קיבה.

הצבעים המאפיינים: צהוב, חום, כזי.

טיפוס אלמנט האדמה

"טיפוס" האדמה מאופיין בדרך כלל במבנה ראש גדול ומרובע, ירכיים חזקות, לסתות רחבות, קול עמוק והליכה קלה. מבנה גופו שמן, יש לו נטייה לכרס והאיבר הדומיננטי שלו היא מערכת העיכול. הוא אוהב לאכול ולבשל. טיפוס האדמה הוא אדם ארצי, המשרה בטחון על סביבתו ומצטיין בטוב לב ובמוגנות. הוא שמרני ואוהב שגרה ומסורת ומייחס חשיבות רבה לקשרים המשפחתיים ולקשרים החברתיים. מערכת השרירים שלו חזקה במיוחד.

המקצועות המאפיינים את "טיפוס" האדמה הם:

זמרים, זמרי אופרה, טבחים, סוכני ביטוח, יועצי חברות, עורכי דין, מנהלי תשבונות, רואה חשבון

חקלאים.

דיסתרמוניות ברמה הנפשית:

פאזות האדמה היא הבסיס ולכן אצל טיפוס אדמה האוכל הוא צורך בסיסי ולעתים פתולוגי. החולים חשים "חלל" בקיבה שיש למלאו וקיים הפחד שהוא לא יתמלא. האדמה נפתחת לפה, אך כאן קיימת התעסקות עם הפה שהיא איננה בריאה. הטעם המתוק שייך לפאזות האדמה ובהפרעה נדרש הטעם המתוק הנחשב כמאזן. החולים שמרגישים שאינם מאוזנים צורכים מטעם זה מעבר לנדרש, דבר המשיג את המטרה ההפוכה ומחליש את הטחול.

מאחר והאדמה מאופיינת בהרמוניה, בקשר עם הסביבה ובמגע ותקשורת, ניתן לראות כי במצבים פתולוגיים כל המאפיינים הללו נפגעים וכהגנה ופיצוי קיימת פניה לאוכל בצורת בולמוס.

בעיות שכוחות: תשישות, שיהוק, בחילה.



אלמנט המים

זהו זמן של מנוחה, אחסנה ואגירה אנרגיה וכוחות לקראת הפריצה המחודשת של אלמנט העץ. אלמנט המים מאפיין תקופות כגון הריון, דברים לא נודעים, השקט שלפני הסערה ותקופות בחיים בהם אנו מתכננים שינויים חדים אך מתכננים אותם בקפידה לאורך זמן.

רגש

הרגש שמאפיין את אלמנט המים הוא הפחד, פחד מתגובות החברה, פחד מהלא נודע. איברים: כליות שלפוחית שתן.

הצבעים המאפיינים: כחול, אפור, שחור.

טיפוס אלמנט המים

"טיפוס" המים, בדרך כלל הוא בעל פנים עגולות, גוף עגלגל, עור רך, בהיר ולת. האיבר הדומיננטי שלו הן הכליות וחולשה בכליות תפגע בכוח הרצון ותעודד את הפחד. בדרך כלל הוא רגיש ונוטה לחקירת נבכי הנופש ולרוחניות. כמו המים כך אופיו, רגוע ועצל אך לעיתים גם חמקמק ומסתורי.

המקצועות המאפיינים את "טיפוסי" המים הם:

פילוסופים, רופאים, אחיות, תקשורת, תיירות, דת.

דיסתרמוניות ברמה הנפשית:

המאפיין את פאות המים במצבים פתולוגים הוא רגש הפחד. טיפוסי מים יפתחו באופן מתמשך ולא רציונאלי.

טיפוסי מים מקרינים לעתים תחושת ידע וחוכמה ונהנים מתשומת לב על רקע זה. הם סובלים מפחד קהל, מפחדים שמסתכלים עליהם ומפחדים להיות מושפלים ומוככים.

הפתולוגיה של פאות המים היא הפחד להיות לבד, תופעה שכיתה במצבים

אגרופוכיים. רגשי הפחד יכולים להביא להשתנה דבר המתייחס אל הכליות או אל שלפוחית השתן.

בעיות שכיחות: פיהוק, צמרמורות



אלמנט המתכת

אלמנט המתכת מתאפיין בסיומ, פרידה וסגירה של תהליך. אלמנט זה מתאפיין באנשים מבוגרים אשר אבדו את יקיריהם, קשה להם להמשיך לחיות בגלל הכאב הרב שנגרם להם. לצערנו לא רק אנשים מבוגרים חווים את כאב האובדן ואלמנט זה מאפיין אנשים שסובלים מאובדן יקר בחייהם.

רגש:

הרגש שמאפיין את אלמנט המתכת הוא צער ויגון.

איברים: ריאות מעי גס.

הצבעים המאפיינים: לבן, זהב, אפור מתכת.

טיפוס אלמנט המתכת

"טיפוס" המתכת הוא בעל מבנה גוף חזק, כתפיים חזקות, פנים בהירות, עיניים בורקות ותנועה איטית ומחושבת. האיבר החזק אצלו בגוף הן הריאות. ל"טיפוס" המתכת חשוב המעמד החברתי והם נמשכים לתפקידי ניהול. "טיפוס" המתכת מצטיין בהגיון חד במתכת ויכולת ניתוח גבוהה, בעצמאות מתשבתית וכוח רצון חזק. המקצועות המאפיינים את "טיפוס" המתכת הם: מנהלים בכירים, מנתחים פיננסיים, שופטים, עורכי דין, כלכלנים, מנהלי חברות היי-טק, עצמאיים.

דיסתרמוניות ברמה הנפשית:

טיפוסי המתכת מתאפיינים באנשים השומרים באדיקות על הגבולות שלהם, אנשים מדויקים, חדים מאוד ופרפקציוניסטים. במצבים פתולוגיים טיפוסי המתכת מתנהגים לפי חוקים שקבעו לעצמם גבולות שאסור להם לעבור. לדוגמה מצבים טקסיים כמו נעילה של דלת מספר פעמים קבוע או קיום על מדרכה שאסור לדרוך עליהם. במצבים בהם החוקים לא ניתנים לשימוש הם ימנעו מלבצע פעולות רגילות ורק שלא לעבור על חוקיהם.

לעיתים טיפוסי המתכת יתפרשו כאנשים גסי רוח וחסרי סבלנות מאחר שהם חסרי סבלנות להקשיב. מסיבה זו הם מדברים לעניין ובזים לחוסר מרכון. ניקיון מאפיין את אלמנט המתכת, ניתן לראות כי טיפוסי מתכת האובססיביים לגבי ניקיון שוטפים את הידיים עשרות פעמים ביום ולא לוחצים ידיים או לא מאפשרים מגע בהם.

אנשי מתכת מאוד מדויקים ובטיפוסי מתכת כפייתיים ניתן לראות כי חלק מהאובססיות קשורות לבדיקה חוזרת ונשנית כגון: ספירה של דברים שונים, בדיקה חוזרת לפני יציאת הבית, נעילת הבית ועוד.

פאזת המתכת מאופיינת בתקווה וטיפוסי מתכת אלו מנסים לעתים להתנגד לאובססיה הכפייתית אך לאחר ניסיונות כושלים הם נכנעים לפתולוגיה ומאבדים תקווה.

המערכות שמהן בנוי כדור הארץ קיימות גם באדם. תמונה אנרגטית של מצב חמשת האלמנטים בגוף, מאפשרת להבין את מהות חוסר האיזון באדם, היכול להתבטא בצורה שונה של מחלות.

חוסר איזון זה יכול אמנם להתבטא לעיתים רק ברמת האנרגיה, בצורה של חוסר מנוחה, דיכאון, נטייה ללחצים, לפחדים והפרעות שינה, שנראים לעיתים כשיגרה, בזמן שהאדם חולה או בדרך לחלות.

לכן אפשר לטפל במחלות עוד לפני שהן באות לידי ביטוי בגוף. אפשר לשנות מצבים של ביטויים סימפטומטיים על ידי איזון אנרגטי של מערכות הגוף ועל ידי לזרו את ההחלמה.

חמשת מערכות הגוף המקבילות לחמשת האלמנטים הן:

מערכת כלי הדם - מים, המערכת החיסונית - עץ, המערכת ההורמונאלית - אש,

מערכת העיכול - אדמה, מערכת הנשימה - מתכת.

| | | | | | |
|------------|-------------|-------------------|----------------------------|-----------|-------------|
| איכות | עץ | אש | אדמה | מתכת | מים |
| כיוון | מזרח | דרום | מרכז | מערב | צפון |
| עונת השנה | אביב | קיץ | סוף כל עונה ותחילת כל עונה | סתיו | חורף |
| חלק ביום | בוקר/זריחה | צברים | אחה"צ | ערב/שקיעה | לילה |
| טעם | חמוץ (בוטר) | מר | מתוק | חריף | מלוח |
| פתחים | עיניים | לשון | פה/שפתיים | אף | אוזניים |
| ביטוי בגוף | ציפורניים | עיניים | שרירים | שיער הגוף | שיער הראש |
| חוש | ראיה | מישוש | טעם | ריח | שמיעה |
| רגש | כעס/צירה | שמחה | אמפטיה | עצב/יגון | פחד |
| צבע | ירוק | אדום | כתום/חום | אפור/לבן | שחור/כחול |
| אברי Yin | כבד | לב/מעטפת הלב | טחול | ריאות | כליות |
| אברי Yang | כיס מרה | מעי דק/מחמם משולש | קיבה | מעי גס | שלפוחית שתן |

טבלה מספר 1

היסודות עפ"י היהדות

ככל דבר בבריאה קיימים חמישה יסודות: אתר (גז), מים, אש, אויר ועפר, וכנגד כל יסוד עומדים חלקים שונים בבריאה. לדוגמה, כנגד יסוד העפר נבראו הדומם בטבע והנפש באדם, וכנגד הרוח נבראו הצומח בטבע והרוח באדם. כתב בעל הייסוד לאברהם: "התחלתם מן הכתר... והם מתפשטים ממציאות נעלם למציאות יותר מתגלה עד בואם אל ספירה חסד-מים גבורה-אש תפארת-רוח מלכות-עפר מידות אלו באצילות ואחר-כך מהם יתפשטו לעולם הבריאה ואחר-כך לעולם היצירה". כלומר, אותם יסודות שבעולמות העליונים הם מופשטים ואוריים, הפכים למוחשיים וגשמיים יותר עם התגלמותם בעולמות הגמורים יותר. אין ישות בעולם שהיסודות אינם כלולים בה, ובכל יסוד משתקפים היסודות כולם. בעלי החיים, למשל, נחלקים בחלוקה פנימית ליסודות השונים: ישנם מעופפים-ציפורים, ישנם בעלי-חיים החיים במים וכאלו ההולכים על הארץ (חלקם זוחלים על האדמה ממש), בעלי-חיים מסימים חיים מטרף וחלקם ניזונים מעולם הצומח. כל קבוצה מהקבוצות המוזכרות מתקשרת אל יסוד אחר, אך עולם החי בכללו קשור ליסוד האש. גם האדם מורכב מהיסודות כולם, אולם בכל אדם ישנם יסודות בולטים יותר ולעומתם יסודות בולטים פחות. כך קיימים טיפוסים-אישיות שונים המיוצגים על-ידי היסודות, ולהם מאפיינים שונים:

א. יסוד העפר

"יִיאָמַר אֱלֹהִים יִקּוּוּ הַמַּיִם מִתַּחַת הַשָּׁמַיִם אֶל מְקוֹם אֶחָד וְתִרְאֶה הַיַּבֶּשֶׁה וַיְהִי כֵן" (בראשית א', ט')

כנגד יסוד העפר נברא עולם הדומם הכולל את המחצבים והמינרלים. זהו יסוד שחיותו מתאפשרת בזכות היסודות האחרים, ומרכיבי יסוד זה כוללים בתוכם את היסודות כולם בצורה אצורה. בהקשר זה, יסוד העפר הוא כנגד מידת המלכות הניזונה מהספירות העליונות ומכילה בתוכה את כל האיכויות. אם המלכות הוונה בשפע ובאיוון, אזי תהיה לשפע אפשרות מימוש. כך גם יסוד העפר: אדמה אשר השקתה במים די צרכה, תצמיח תבואה טובה. יסוד העפר הוא החומרי והגשמי שביסודות ולכן מתקשר לעולם העשייה ולנפש ברוכדי גרין חיי. בגוף האדם, יסוד העפר יבוא לידי ביטוי באיברים הקשורים לעיכול, הפרשת נוזלים ורעלים וכן איברי המין. יסוד העפר קשור לנפש הבהמית באדם: לתאוות, ליצרים, להיבט החומרי ולעולם הגשמי, והוא נחלק לחמישה יסודות פנימיים המשתקפים בהתנהגויות חיוביות או שליליות המפורטות להלן כפי שנאמר ביישערי קדושה" לר' חיים ויסאל:

- א. עפר - העצבות והעצלנות, ולעומתן המעשיות, היוזמה, השמחה וההודיה.
- ב. רוח - לשון הרע, חנופה, שקר ודברים בטלים, ולעומתם דברי קודש וכף זכות.
- ג. אש - גאווה, כעס וקפדנות, ולעומתם הענווה והביטול.
- ד. מים - תאוות, תענוגים, קנאה וחמדה, ולעומת אלה פרגון, עזרה והסתפקות במועט.
- ה. אתר - מחשבות שליליות, פסימיות ופנטזיות מיניות, ולעומתן המחשבות הרוחניות והמשיכה אל הנפש האלוהית, מחשבת הקודש בעולם החול.

אדם שייסוד העפר דומיננטי בו מחובר לעשייה ולעיסוק בחומר, או קשור לעבודת אדמה. אדם זה נוטה למצבי רוח, להרזיה או להשמנה. לא בטוח בעצמו, דאגן בעיקר ברמת הביטחון הכלכלי. סדר הוא מרכיב חשוב בחייו, כאשר לעתים סדר חיצוני יחפה על אי-סדר פנימי ויבוא כתחליף לו. כאשר יסוד העפר לא מאוזן, האדם יהיה "מרתף" (מנותק מהקרקע) או מקובע מאד (נאחו בקרקע).

ב. יסוד הרוח

"והארץ הייתה תהו ובהו וחשך על פני תהום ורוח אלוהים מרחפת על פני המים" (שם, ב').

יסוד הרוח מגשר בין האש לעפר. הוא יכול ללכות את האש או לקרר אותה, לחולל סערת חול או לעזור לחלקים בטבע לעבור ממקום למקום. הביטוי "מצב רוח" אינו ביטוי בעלמא - זהו ביטוי המגדיר רגש, ואכן יסוד הרוח הוא היסוד הקשור ברובד הרגשי שבאדם כאשר רגש האדם משתנה לעיתים קרובות, הוא אינו קבוע. בניגוד ליסוד העפר, זהו יסוד פעיל יותר. הוא ער. כאשר אין משב רוח, ישנה תחושה של חנק. באמצעות האוויר, הנשימה, האדם חי. גוף האדם זקוק לחמצן, וכאותו אופן גם ברובד הרוחני האדם זקוק כל העת להתחדשות הרוח, למזון רוחני. המילה "אוויר" מהווה, למעשה, את תמצית הרוח בהיותה מורכבת מהמילה "אור" והאות "י", שהיא האות הראשונה בשם הויה. למעשה, האוויר הוא אור ה' הנכנס לאדם בכל נשימה ונשימה. כנגד יסוד הרוח נברא בטבע הצומת, כאשר הרוח מתאפשרת הפריה של צמחים ומסייעת להם להתרבות. לתנאי הטבע - טמפרטורה, כיוון הרוח ותנאי האקלים - קוראים בשם הכולל "מזג האוויר". מזג האוויר הוא ביטוי מיוחד של האוויר ביום מסוים אשר אינו דומה ליום אחר, וכמו בטבע כך גם באדם.

ברמה הגופנית, כנגד יסוד הרוח ניצב רובד השרירים בהם מתגבש המטען הרגשי של האדם, ולכן רגשות שלילים או רגשות חסומים באים לעיתים לידי ביטוי כהתכווצויות שרירים. האדם, בדומה לעץ, צריך לדעת להיות גמיש: להתכווץ כשרוח סערה מתקרבת, ולקום אחרי שעברה. את זה יוכל לעשות אם ישתמש בהיבט החיובי של יסוד הרוח-אוויר: השירה, התפילה והשיתה הקשורות ליסוד זה ומסייעות להתרגשות החיובית של האדם.

אדם שייסוד הרוח דומיננטי בו מקנה חשיבות לניקיון, בדומה לפעולת הנשימה שתכליתה הוצאת אוויר רווי בפסולת והכנסת אוויר נקי רווי בחמצן. בנוסף נוכל לזהות בישנות, חוסר יכולת להביע רגש, עצבות או נטייה למצבי רוח, פטפטנות. האדם יהיה רגשן, נוח לבכות, יהיה לו קושי לקבל אהבה, צורך גדול לתת אהבה וחיפוש רוחני מתמיד.

ג. יסוד האש

"ויאמר אלוהים יהי מאורות ברקיע השמים להבדיל בין היום ובין הלילה" (שם, יד).

הגוף המסמל את יסוד האש בעולם הגשמי הוא השמש. השמש מעניקה חיות ליקום ובאמצעותה מתבצעים תהליכי חילוף חומרים, אולם במינון גבוה מדי היא עלולה לייבש או לשרוף. היא הכלי שבאמצעותו העולם כולו מואר, היא עצמאית ומשפיעה באופן קבוע את אותו סוג שפע ללא הפסקה. התרחקותה מכדור הארץ גורמת להתקררות, וקרבתה גורמת לחום. יסוד האש, המקביל לרובד הנשמה בגוף האדם, פועל בדומה לשמש וקשור לרובד הנשמה המעניקה חיות לגוף. נשמתו של האדם - שורשה טהור ומשפיע שפע, אולם מרחק האדם מנשמתו משפיע על סוג השפע אותו הוא מקבל. אם האדם משתמש ביסוד האש שבו בצורה חיובית, כלומר: מעורר את הרובד הנשמתי בידע וברעיונות חדשים, אזי יסוד זה מתעורר ומשפיע שפע על יתר היסודות מכיון שהוא מתחמם ומעורר אותם. אם האדם משתמש בנשמתו לרע, כלומר: משתמש ביסוד האש לשלילה, אזי הוא מייבש ושרוף ויוצר קצר בינו לבין נשמתו. לדוגמה, כעס ומחשבות שליליות מרחיקים את האדם מנשמתו ו"שורפים" את החיות של האדם. יסוד האש מתקשר אל החי (בעלי-חיים) בטבע, ועל כן הוקרבו קורבנות באש. כשאדם חוסא הוא פוגם בנשמתו, ובהקרבת קורבן הוא למעשה משתמש בשני גורמים לכפרה: ביסוד האש שמעלה את הקורבן למעלה, ובעולם החי המקביל לרובד הנשמה והאש.

בגוף האדם, יסוד האש קשור במערכת העצבים המפעילה את תנועת השרירים כאשר העצבים מעבירים את פקודות המוח מהנשמה לאיברים השונים בגוף באמצעות גלי חשמל (גם החשמל הוא סוג של אש). כפי שהשמש עלולה לשרוף כשהיא בעודף, כך גם העברת חשמל במינון גבוה מדי עלול לגרום לקצר, וחוסר בחשמל עלול למנוע הפעלה.

אדם שייסוד האש דומיננטי בו יהיה מהיר, גלובי, מתלהט בקלות, כעסן, ביקורתי, מכריז, בעל רעיונות רבים, חשיבה מהירה ולעתים בלתי נתפשת. אדם כזה נוטה להויע, סובל מעודף חום באיברי הגוף ושונה הרבה. אותו אדם משפיע שפע על סביבתו ונמצא במרכז העניינים.

ד. יסוד המים

"ויאמר אלוהים יהי רקיע בתוך המים ויהי מבדיל בין מים למים" (שם, ו).

יסוד המים הוא ההיטהרות, ההתמוגגות, יכולת ההכלה והזרימה. במים מטהרים ומתנקים, ובהתמוגגותם עם גורם אחר הם אינם מאבדים את איכותם. לדוגמה, כוס תה היא שילוב של מים ותמצית. המים מקבלים את טעם התמצית ובלעדיהם לא ניתן היה להכין תה, אך האיכות הבסיסית של המים נשמרת ומאפשרת לדבר החדש להתהוות. המים מעניקים חיות: הם המרכיב הגדול ביותר בדם הזורם באדם, הם תנאי הכרחי לגדילת היכול, יש להם תפקיד חשוב מאד בתהליך ההיריון. בנוסף, המים מהווים גורם מאון ומפשר, ובעוצמה שבהם הם עשויים לסחוף ולהרוס מחד, להרגיע ולהשקט מאידך. במים ניתן לראות בבואה שלנו ושל הסביבה. יסוד המים משקף לנו את מה שנמצא בנו, וגם את מה שסביבנו.

המים יכולים להכיל בתוכם הכול ועדיין להעניק איכות חדשה לדברים, כשהם במינון הנכון. לדוגמה, קמח ללא מים לא יכול לשמש כבצק, ובעודף מים הוא הופך לעיסה דלילה. כדי לטהר את האדם מטומאה, למשל, נחוצה כמות מים מוגדרת של ארבעים סאה (כמות המים במקווה).

יסוד המים באדם מקביל לרובד החיה, ההילה המקיפה את הגוף, ועל כן טיהור ההילה נעשה באמצעות מקווה באותה נוסחה האומרת "דומה בדומה ירפא": אם לאדם בעיה מסוימת בהילה, הוא לא יכול לרפא אותה באמצעות הגוף אלא רק באמצעות ההילה. לדוגמה, אנרגיה שלילית הנדבקת בהילתו של אדם אינה יכולה להשתחרר, אלא רק באמצעות עבודה פנימית והרחקת האנרגיה מההילה באמצעות טיהור ההילה עצמה. בהיבט הגופני, יסוד המים קשור בעצמות המעניקות לנו את יציבותנו. ללא העצמות, לאדם לא הייתה יכולת ללכת, לעמוד, להשתמש באיברים השונים. בנוסף לכך

העצמות מהוות הגנה (עצמות הגולגולת, למשל), בדומה להילה המעניקה לגוף הגנה רוחנית.

אדם שיסוד המים דומיננטי בו יהיה זורם, שקט, בעל עוצמה פנימית - ללא צורך להוכיח זאת, "לא עושה עניין", פשרן, קשוב, איש שיחה נעים, רגיש, אדם שהסביבה קשובה לעצותיו, איש שלום ואהבה.

ה. יסוד האתר (גו)

"יואד יעלה מן הארץ והשקה את כל פני האדמה" (שם ב', ו').
יסוד האתר הוא זה שמאפשר לעלות למימד הרוחני הגבוה, להגות מחשבות גבוהות ואציליות, להתעלות מעל מימד החומר והקושי, להביט מלמעלה על הדברים. הוא בחינת הנפש האלוהית. יסוד האתר הוא היסוד הנשמתי המחובר אל איכויות הכתר: האמונה, התענוג והרצון (את"ר). וכדומה לגו שהוא חסר ריח וצורה - כך יסוד זה עשוי להיות בלתי נראה ובלתי נתפס במימד הגשמי. אדם העסוק בחומריות ומסרתו בחומר, אינו רואה את היסוד הרוחני והעדין הזה.
מצד אחר, יסוד האתר עלול להיות הרסני מאד, שכן כפי שהוא יכול לתעל לאדם מחשבות אציליות - כך הוא יכול למשוך את האדם אל הדמיונות שהם לכאורה מחשבות אציליות אולם אין בהם ממש.
יסוד האתר מקביל לרובד היחידה בגוף, ההילה המגנה על איזור הנשמה. זהו יסוד גבוה מאד וכמעט בלתי-מושג. האתר - תחילתו בארץ וסופו בשמים. כל עוד שיסוד זה מתקשר אל הבסיס, אל האדמה, אין חשש שיגביה עוף מאתר שהוא מקושר אל הבסיס והיסוד, ועל כן חשוב לחזק את יחסי הגומלין בין יסוד זה שהוא המופשט מכולם ויסוד העפר שהוא הגשמי מכולם. יסוד האתר שואף אל התענוגות הרוחניים והחומר אינו מעסיק אותן, אולם ללא "ירגליים על הקרקע" שכרו של האדם יבוא בהפסדו והוא יחיה בעולם לא מאוזן וממילא לא יצליח להוציא מן הכוח אל הפועל כל שנעשה במוחו, במחשבתו.
אדם שיסוד האתר דומיננטי בו הוא זה ההולך וראשו בשמים, מתפעל מן הבריאה ועשוי לראות את המחשבה האלוהית בכל דבר - גם הפשוט ביותר. בילדים, יסוד זה עשוי להתבטא בהתבודדות, בשיחה עם חפצים, פרחים, מבוגרים ועם בורא עולם. אדם שמונע על-ידי יסוד האתר שואף לעולמות עליונים, מנסה להבין את הלא-מודע, את הנסתר והנעלם בבריאה, ועלול להיות "מרחף" ומנותק כאשר אינו באיזון. הוא עלול לשקוע בדמיונות, סיפורים והמצאות, ולחיות בעולם שאיננו קשור למציאות. כאמור, "יריחו" הוא דבר מצוין במינן הנכון וכשיש בסיס המחובר לאדמה, אבל כאשר הדבר הופך לבריחה מחיי היומיום וכאשר הנפש לא מבוססת - תיווצר חסימה בוריתמת האנרגיה.

חמשת האלמנטים (Wu Xing) בתהליך הטיפול

木 עץ:

תחילת הטיפול. זהו שלב של גילוי הדדי. המטפל משלב אינטואיציה וידע, ויוצר אסטרטגיה טיפולית, כשהוא מתחשב בתלונות קצרות הסווח וכראייה הכוללת יותר של מצב המטופל. המטופל והמטפל גם יחד צריכים לגלות גמישות ולהתאים את עצמם זה לזה (תכונה שמקורה במים). המטפל צריך לזכות באמונו של המטופל כדי שיויז את ההגנות שלו ויתרכך. הטיפול יכול להיתקע אם נוצרת התנגדות בין המטפל למטופל, מאבקי כוחות, ניסיונות השלטות הדדיים וכו'. בשלב העץ עשויים להתפרץ במפתיע סימפטומים שונים, דווקא כשנראה שהטיפול מתקדם בצורה הנכונה (משבר ריפוי/תגובת מוקן) במיטב, שלב העץ של הטיפול מאופיין ביצירתיות רבה, בתחושת חופש הדדית ובהתקדמות משמעותית במצבו של המטופל.

火 אש:

זהו שיא התהליך הטיפולי, שמהווה לרוב עדיין את תחילתו של הטיפול. בשלב הזה עשויים להתרחש מספר מצבים השייכים לאש:
גם המטפל וגם המטופל מגלים התלהבות מהטיפול. שביעות רצון ומוטיבציה רבה בעשייה הטיפולית הסימפטום העיקרי נפתר ומעורר תחושת סיפוק ואגו-טריפ למטפל, ותחושת הערכה/הערצה מצד המטופל. הטיפול יכול להיתקע אם אנרגיית האש תמוסס את הגבולות החיוניים להמשך דינאמיקה טיפולית ויחסי המטפל-מטופל יהפכו ליחסי רעות. בשלב זה עשויים גם המטפלות או המטופלות להתאהב זה/זו בזה/זו.

土 אדמה:

פעמים רבות זהו חלקו העיקרי של התהליך הטיפולי. ההתלהבות המוטיבציה והיצירתיות, שהיוו חלק טבעי משלב העץ ובמיוחד האש, מתחילים לשכון. זוהי תקופת השגרה בה נכנס התהליך הטיפולי לשלב מתון ויציב של התמקדות בתלונות הכרוניות והמתונות יותר של המטופל. בשלב הזה הטיפול יכול להיתקע אם מישהו מהנפשות הפועלות מתחיל להשתעמם, או לאבד את המוטיבציה שלו ברמה שפוגעת באיכות הטיפול. המטופל יכול לחוש צורך להתרחק מעט מהמטפל, ושהתהליך הטיפולי נתקע, נחסם, איכזר גובה, במיטב, שלב האדמה של הטיפול מתמקד בהיבט חשוב מאוד של הטיפול. זוהי תקופת בה המטופל ניוון מהטיפול. אם בשלבי הטיפול הקודמים עבר המטופל שינויים במהותו באמצעות התנועה של העץ והלהט של האש – תקופה דרמטית של הטיפול – כעת מגיעה המנוחה והנחלה, הזמן לקבל את מה שהוא זקוק לו: כת, יציבות, חיבוק, הגנה. זהו לב הטיפול, כמו שאלמנט האדמה נתפס לפעמים כמרכו המאפשר את קיומם של 4 האלמנטים הנוספים.

金 מתכת:

שלב המתכת מציין את קיצו של התהליך הטיפולי. מצבו של המטופל התייבב, תלונותיו נשרו מעליו כעלי שלכת, ויש הרבה פחות מה לעשות. הצורך בטיפול מצטמק, מצטמצם. זהו שלב טבעי ומכורך של הטיפול – סגירת מעגל, זמן לומר שלום ולהמשיך הלאה. הטיפול יכול להיתקע בשלב הזה אם למישהו מהשנים, המטופל או המטפל, יש קושי להיפרד, להשתחרר או לשחרר. המטופל יתקל בקושי זה אם פיתח תחושת תלות והיזקקות במטפל, תחושה שלא יוכל לתפקד כראוי בלעדי, תחושה מאיימת של אובדן. פעמים רבות היאשמה היא במטפל שבצורה מודעת יותר או מודעת פחות יצר ועודד את דפוס התלות. האם עשה זאת מתוך צורך להישאר חשוב בעיני מישהו (אדמה)? או ששיקוליו קרים יותר, מחושבים וחומריים... (כסף-מתכת). במיטב, שלב המתכת הוא הרגע לאסוף את פירות העמל המשותף: המטפל עזר לאדם נוסף על פני האדמה, והעשיר את נסיונו כדי לזקק עוד יותר את יכולתו הרפואית. הוא נפרד ומפנה מקום למטופל הבא. המטופל התנסה ביצירת קשר מעשיר, וכעת, כשהוא מאוזן יותר וחכם יותר, אחרי שהבין את הלקח שהסיק.

יחסי הגומלין בין חמשת האלמנטים

חמשת האלמנטים אינם מצבים קבועים. הם פועלים בעזרת כוחות תמיכה ובקרה הדדיים, בכדי לנסות האחד את השני. כמו כל המאורעות בטבע, פועלים גם חמשת האלמנטים על פי חוקים קבועים של זרימת כוחות בין ריכוזים. זרימה זו מתקיימת עקב שאיפתו הקבועה של הטבע להגיע לאיזון מצד אחד, לעומת שאיפתם המתמדת של פרטיו לשמור על אפיונם הייחודי. לדוגמה, מים יורמו ממקום גבוה למקום נמוך. זהו חוק טבע. גם המעבר מקיץ לסתיו, ומסתיו לחורף, ודאי מן הסתם. כמו כן, אין לנו ספק כי איכות החורף תקבע את זו של הקיץ. חורף גשום מאוד יגרור אחריו פריחה אדירה ורבת עוצמה באביב, ומאגרי מים מלאים לקראת הקיץ. חורף "יבש" לעומת זאת, עלול ליצור אביב "פושר", וקיץ קשה ביותר ליצורים הזקוקים למים לשם מחיה. נראה בעליל שאי אפשר לנתק שום גורם, במיקרו או במאקרו, ולבחון אותו באופן מעמיק. מבלי לבדוק ממה הוא מושפע ועל מה הוא משפיע. אם נתייחס באופן דומה לחמשת האלמנטים, ונתבונן על יחסי הגומלין הפועלים ביניהם, נמצא שכל אלמנט קשור, באופן זה או אחר, לכל אחד מארבעת האלמנטים האחרים. מבין כל ההשפעות ההדדיות, בולטות במיוחד השפעת התמיכה והשפעת הבקרה.

מעגל היצירה/תמיכה SHENG CYCLE

על פי מעגל התמיכה משמש כל אלמנט כ "אימא" של האלמנט הבא אחריו, והוא "בן" של האלמנט הקודם לו. מעגל הבקרה קובע כי כל אלמנט מבקר את ה "נכד" שלו, ומבוקר על ידי ה "סבא" שלו. אם נתבונן על מעגל התמיכה נבחין כי העץ עוזר ליצור אש. האש עוזרת ליצור אדמה. האדמה עוזרת ליצור מתכת. המתכת עוזרת ליצור מים, והמים עוזרים ליצור שוב עץ. המושגים "עץ", "אש" וכן הלאה, המגדירים את האלמנטים, מכילים בתוכם משמעויות רבות לאין ערוך מן המשמעות המילולית של המילים "עץ" או "אש" וכו'. אי לכך נתייחס לתיאור הבא באופן ציורי בלבד. על פי מעגל התמיכה, בכדי ליצור אש עלינו לשרוף עצים. לאחר השריפה נותר אפר, שהוא אדמה. בתוך האדמה נוצרת המתכת, או שכבות המינרלים. שכבת המתכת, שהיא אדמה קשה, עוצרת את חלחול המים ויוצרת מאגרים. המים מוסיפים את העץ, ועוזרים לו לצמוח, והמעגל ממשיך ומתחדש. מעגל זה נוצר בכל מערכת הזורמת באופן מחזורי טבעי. זהו מעגל של משוב חיובי. אם נתבונן למשל, על עונת השנה המיוחסות לאלמנטים, נראה שאחרי האביב בא הקיץ, ואחריו סוף הקיץ, הסתיו החורף ושוב האביב. כל עונה "נולדת" מתוך זו שקדמה לה. היא יונקת את איכותה המיוחדת מן האם. על כן בקרא מעגל זה מעגל התמיכה, או היצירה. אלמנט ה "אם" תומך ב "בן" מתוך שאיפה לאיזון, ולא מתוך רצון טוב או רחמים. האלמנטים מתנהגים על פי חוקי הטבע ולא לפי החוקים החברתיים שהמציא האדם. אם נמלא דלי בעל נפח של שני ליטרים בשלושה ליטרים של מים, ישפך הליטר העודף החוצה. זה יקרה משום שהדלי לא מסוגל לקלוט יותר, ולא עקב אהבתו הרבה לצמחים הגדלים סביבו, שיספגו את המים שנולדו לצדדים. בדיוק באותה מידה, אם נמלא את הדלי בליטר אחד של מים, הוא לא ישקה את הצמחים. מובן שהדלי אינו נוסר להם טינה. הוא פשוט בנוי כך. הבנה זו של חוקי הטבע, על פי חמשת האלמנטים, עוזרת לנו להבין תהליכים רבים, בכל תחומי החיים, המתנהלים באורח טבעי.

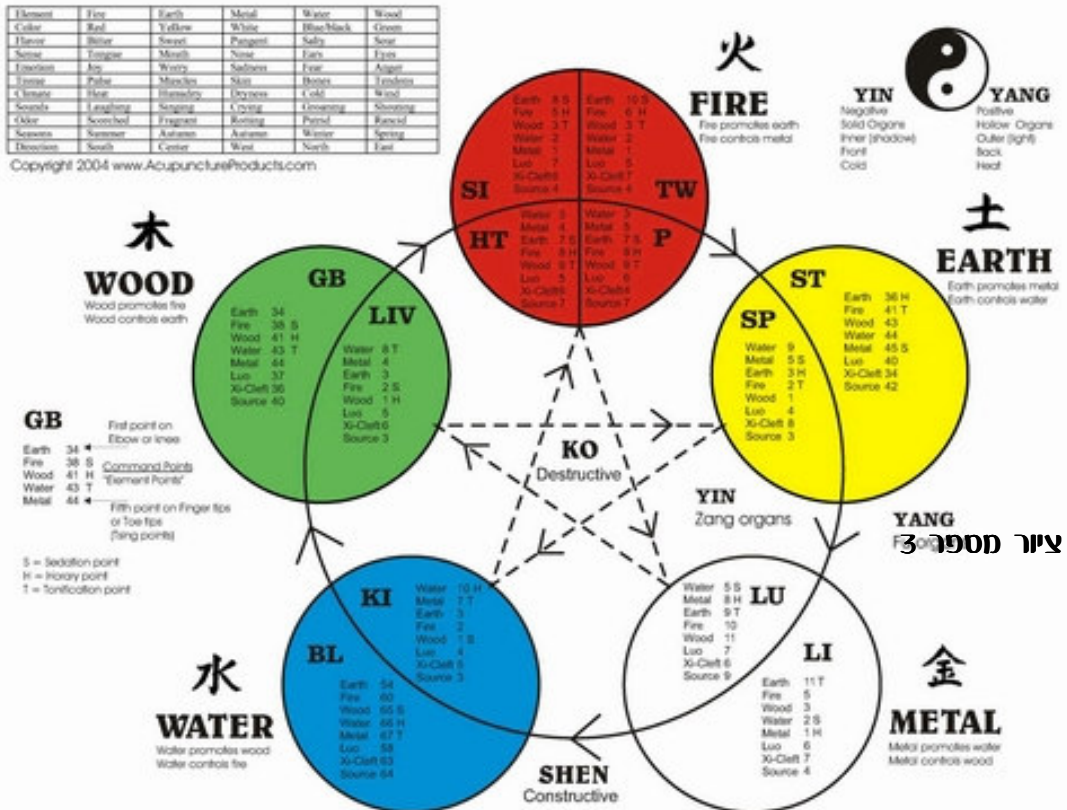
מעגל הבקרה KO CYCLE

על פי מעגל הבקרה מבקר העץ את האדמה. האדמה מבקרת את המים. המים מבקרים את האש. האש מבקרת את המתכת והמתכת מבקרת את העץ. גם כאן, באורח סימבולי, אפשר לתאר זאת כך: העץ מוציא מן האדמה את מיטב החומרים.

האדמה מיכשת את המים. המים מכבים את האש. האש מתיכה את המתכת והמתכת חותכת את העץ.

בזומה למעגל התמיכה, פועל גם מעגל הבקרה על פי חוקים קבועים. מטרתו של מעגל זה היא ליצור משוב שלילי במערכת, בכדי לווסת אותה. אילו היו פועלים הכוחות רק על פי מעגל התמיכה, היינו מוצאים שמהר מאוד הייתה יוצאת המערכת מאיזון. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שתמיכה מתמדת, בלי תנאי, יוצרת ספיראלה המתרחבת עד אינסוף.

במעגל התמיכה דואג כל אלמנט לחזק את זה הבא אחריו. מכיוון שהמבנה הוא מעגלי, הרי שחיוזק הבא אחריו יביא לחיוזקו שלו, וחוזר חלילה. סיבה נוספת לקיום המעגל המבקר הינה בדיקת התוצאה. אם אלמנט המים תומך בעץ, ומחזק אותו, ואלמנט העץ יחזק את האש, הרי שתוצאת עוצמתו החזקה של אלמנט מים תופיע אצל ה"יכד" שלו - האש. עוצמת אלמנט המים, שתמכה בעץ, תעזור לו גם לכבות מעט את האש, ולגרום בעזרת הבקרה לכך שאלמנט האדמה לא יתחזק יותר מדי. אם פעולה זו לא תספיק בכדי להחליש את האש, הרי שהאש החזקה תתמוך באדמה. אדמה חזקה תנטרל את המים, דרך המעגל המבקר, ותסגור בצורה זו את המעגל. פעולה הדדית, בו זמנית, של המעגל המבקר והתומך גם יחד, תשמור על איזון מרבי לאורך זמן רב במערכת. שום שינוי משמעותי באחד האלמנטים לא ישפיע רק עליו. המערכת כולה תספוג את השינוי ותתנגד מספר מחזורים בכדי לחזור לאיזון. עקרונות אלו נכונים בכל אחד מתחומי החיים, וברפואה ההוליסטית בפרט. מסיבה זו משתדלת כל כך הרפואה ההוליסטית שלא להתערב יתר על המידה בתהליכים המתרחשים בגוף האדם. כל אדם העוסק באקולוגיה יודע על הנוק הרב שעלול ליצור חומר הדברה לכל הגורמים הקשורים בשרשרת המזון שבה פוגע אותו חומר. שנים רבות, ולפעמים עשרות ומאות שנים, עלולות תוצאותיו של אותו הנוק לבוא לידי ביטוי. שואה אקולוגית בסבע, או מחלה קשה בגוף האדם, עשויים להימנע אם רק נבין ונתחשב במעגלי הוריסה ההדדיים הללו.



הרגשות על פי חמשת האלמנטים

תבנית חמשת האלמנטים יכולה לעזור לנו להבין את השילוב והזרימה בין הרגשות השונים. הזרימה על פי האלמנטים מאפיינת תהליכים ומאורעות בסבע. בעזרתה ניתן להסביר כיצד הגיע האדם למצב רגשי קיצוני. בעולם הרגשות אין שיפוט. כשאדם מרגיש רגש מסוים אי אפשר להתווכח עמו ולשכנע אותו שאין זה הרגש הנכון, או שאיננו מרגיש את מה שהוא מנסה לתאר כ "מצבו הרגשי". עם זאת ישנם רגשות הנחשבים לשלייליים וכאלה הנחשבים לחיוביים. ההתאמה לקבוצות אלו תלויה בתחושות המלוות אותם. הרגשות השלייליים מלווים בתחושת כוץ, הטרדה, עוזף מחשבות, מכאובים פיזיים וכיוצא בזה. הרגשות החיוביים גורמים לתחושת סיפוק, שחרור, רגיעה או התלהבות.

רוב בני האדם שואפים לחוות את הרגשות החיוביים ובורחים מן השלייליים, אולם לא פעם הם מוצאים את עצמם במצב בו רגש, שנחשב כשלילי, כגון כעס, דיכאון או עצב, שולט על חייהם ומונע מהם תפקוד חופשי ועצמאי. הרגש השלילי פוגע ביכולת הריכוז שלהם, גורם לסבל רב ולתחושה של איבוד השליטה על חייהם. זרימת חמשת האלמנטים, דרך מעגל התמיכה, יכולה לעזור להם להבין כיצד הגיעו למצב בו הם נמצאים. לכל אלמנט יש שני קצוות רגשיים, המתאימים לתקופה בחיים, לחלק בתהליך, לגיל או לאופי המאפיין אלמנט זה.

אלמנט המים מתאפיין כפאסיביות, סבלנות, פעילות פנימית והמתנה לכאורה. בזמנה לזרע הזרוע באדמה, סופח מי גשמים וממתין לתנאים המתאימים לנביטה. לכאורה, נראה כלפי חוץ כאילו לא משתנה בו כלום במשך זמן רב. אבל הסיבה לכך היא שהפעילות הפנימית שלו עדיין לא באה לידי ביטוי. מצוי בו פוטנציאל להצמחת עץ שלם, הכולל שורשים, ענפים, עלים, פרחים ופירות. אבל כל אלה יתממשו עם הבשלת התנאים המתאימים לצמיחה. לא פעם מוצאים אנו את עצמנו במצב שכזה. רוצים לכבוע שינוי, פריצה, התחדשות, אבל התנאים עוד לא מאפשרים זאת. אם יש לאדם סבלנות, אופטימיות, כוח רצון ובטחון עצמי הוא יתמלא תקווה ויקדיש את זמנו לתכנון המהלכים, בדיקת האפשרויות, איסוף אינפורמציה והכנת החומרים שידרשו לביצוע. לכן הרגש החיובי המאפיין את אלמנט המים הוא התקווה.

אולם אם חסר האדם את הסבלנות ואת הביטחון העצמי, יתמלא בפחדים מפני מאורעות העתיד. דמיונו יפעל שעות נוספות בכדי להאדיר ולהגדיל פחדים אלו מעל ומעבר לכל פרופורציה, והפסימיות תשתלט על חייו. מסיבה זו נחשב הרגש השלילי של אלמנט המים לפחד.

אלמנט עץ מתאפיין בשינוי מהיר, צמיחה, התחדשות, החלטיות ופריצת דרך. כמו הזרע שהמתין במשך כל החורף, והחליט עם בוא האביב לנבוס, אי אפשר לעמוד בדרכו. בתוך זמן קצר מאוד הוא שולח שורשים, מבקע סלעים, פורץ אל אור השמש בדרכו אל המימוש העצמי. במידה ותכנן היטב את מעשיו בשלב אלמנט המים, הוא ישמח עם מימוש תוכניותיו, ידע לאלתר בהתאם לצורך ויתמלא בהתלהבות. הרגש החיובי המאפיין את אלמנט העץ הוא שמחת היצירה וההתלהבות. אולם אם הוא הגיע ממצב של שיתוק ופחדים אל שלב המימוש, סביר להניח שיתאכזב לכשיתקל בתנאים משתנים, יתקשה בהחלטות עקב תכנון לקוי ויתמלא בכעסים ובתחושת תסכול. הכעס הוא הרגש השלילי המשתייך לאלמנט העץ.

אלמנט אש הוא האלמנט המסמל את גמר התהליך, ההחצנה ושיא ההתלהבות. העץ צמח והגיע לשלב הפריחה. זמזום הדבורים והמעופפים המאביקים נשמע באוויר וריח משכר נישא ברות. אנשים מגדירים מצב זה כאוש, התגשמות המאוויים, שיא השיאים, האהבה בהתגשמותה. אך אם קדמו לשלב האש כעס ותסכול יחוש האדם שהתמיץ את השיא. ההצלחה חמקה בין אצבעותיו והוא עלול להיסתף לייאוש ואפילו לדיכאון.

אלמנט האדמה בא לידי ביטוי בשיתוף חברתי וברצון להעניק ולהצמיח מתוכנו למען האחרים. העץ מתחיל בתהליך יצירת הפרי. הוא מספק לו את מיטב החומרים, ומתמיד בדרכו עד להבשלת הפירות. אדם שחווה את השיא של אלמנט האש, ינסה להעביר

ולהסביר זאת לאחרים הוא יעניק מניסיונו ומאהבתו. הרגש החיובי המתקשר לאלמונט זה הוא הסימפטיה. במידה וקדמו לשלב זה דיכאון ויאוש, יתקשה האדם להעניק לאחרים ויכרח אל עצמו. במקום לשתף ולחלוק מניסיונו יכנס למצב של אפטיה.

אלמונט מתכת סוגר את המעגל. השלכת מגיעה והפרי הבשל נושר מן העץ, או נקטף ונאכל. המעגל נסגר על מנת לאפשר למעגל חדש להתממש. כאן מגיע האדם, שתכנן, מימש את עצמו, חווה את השיא ואת השיתוף, להשלמה ופרידה. הוא יודע כי מאום לא יכול להילקח ממנו, כי כלום לא שלו פרט לניסיונו וחוויותיו. לכן הרגש המאפיין את אלמונט המתכת הנו ההשלמה והגינות, המלווה בתחושת שלמות ואחדות. אולם במידה וחווה האדם פחדים, כעסים, דיכאון ואפטיה בשלבים הקודמים, יתמלא בחששות מפני הפרידה והשינוי הצפוי. אמנם לא נעים לו, אבל מצב זה לפחות מוכר. מי יודע מה צפוי לו בשלב הבא? מסיבה זו הוא יתמלא בעצב ויגון.

כשמתייחסים לרגשות ניתן להתעלם מהמעגל המבקר, מכיוון שהרגש נמצא בהווה וגורם לרגש אחר לצוץ, אך איננו נשאר על מנת לבקר את הרגש שיופיע בעתיד. הוריסמה דרך הרגשות השליליים, או החיוביים, במעגל הבונה, נראית טבעית, אולם יתרונו של האדם על פני יתר היצורים החיים המוכרים לנו, מתבטא ביכולתו לבחור. לכן הכעס לא חייב לגרום לדיכאון. אם יבחר האדם לשבור את הוריסמה ממצבה השלילי למצבה החיובי, או להפך, ישנה את גורלו.

בכל רגע יכול האדם לשנות את הכוון הצפוי, לכוון הרצוי לו. הבנת חוקי הוריסמה, דרך התבוננות על המימד הרגשי של חייו, תקנה לו את זכות הבחירה. אולם המודעות למימדי הגוף הרגשי, לתכונותיו, יתרונותיו וחסרונותיו, תלויה ביכולתו לנתח את החוויה. לשם כך זקוק האדם לגופו השכלי.

הצגת מקרה

ג' הגיעה אל הקליניקה חבושה במשקפי שמש גדולים המסתירים מחצית מפניה, שערה הבהיר החליק על כתפיה והליכתה הייתה מזורזת במקצת, מעין מהוססת. במבט ראשון היא נראתה תימהונית למדי ולאחר שיחה עימה היא נראתה תימהונית הרבה יותר.

היא הגיעה אל הקליניקה לייעוץ תזונתי לאחר החלמה מסרטן השד (ניתוח והקרנות) אך מסתבר שהתלונה העיקרית שלה הייתה רק וילון לסבך אישיותה.

תלונות נוספות שהציגה:

1. בשנת 2000 התגלה גוש בבלוטת התירואיד נשלחה לבדיקות ולא ביצעה אותן. יש רגישות בגרון מזון ושתייה קרה ואוכל חריף מחמירים את הבעיה.
2. עצירות. בדרייב אין יציאה כל יום פעם ביומיים שלושה לפעמים כל יום. תלוי בתזונה ובכמויות שהיא אוכלת. סובלת מהבעיה מהילדות ואף פעם לא טיפלה בה. סבלה מאבני צואה ברגע ששינתה את התזונה ב- 4.07 והתחילה לאכול יותר ירקות הבעיה נעלמה. לפעמים ישנה תחושה של חוסר התרוקנות מליאה. אין תחושת צריכה ואין סחורים. (לטענתה לא טיפלה בעצירות אולם בתרופות מרשם מופיעה התרופה LAXADIN). בעבר היו כאבי בטן חדים מלווים בגזים לאחר האוכל, השתמשה בגסטרן. כיום לאחר שינוי תזונתי אינה סובלת מכאבים. גזים עדיין יש.
3. כולסטרול מעט גבוה 230 , HDL=64 , LDL=148 יחס של 1:3.6 .
4. אוסטיאופניה קלה -0.2 , ירידה בצפיפות העצם בכרך ימין, כואבת לעיתים רחוקות. עברה הרבה טיפולים בשיטת אלכסנדר, לא יכלה ללכת, כחצי שנה כאבה לה רגל ימין וגב תחתון.
5. בעיות שינה, לא נרדמת בקלות מתעוררת הרבה באמצע השינה. קמה עייפה בבוקר. ישנה שעה בצהריים, השינה מאוד קלה מאז שהפסיקה עם ההורמונים.
6. הפרעות בזיכרון ובריכוז. כשהפזל המחשבתי מתפורז פחות זוכרת, שוכחת דברים. לא יכולה לסבול רעשים, גורם לה להתכווצות, מאוד מפריע לה בריכוז.
7. זליות ברגליים.
8. פטרייה בציפורן ברגל.
9. מאניה דיפרסייה.

ג' גרושה בת 60 ילידת רומניה, לפני כשנה אובחן אצלה סרטן בשד, היא עברה ניתוח ו-24 טיפולי הקרנות, כאשר הטיפול האחרון הסתיים לפני כ-5 חודשים. עד לאבחנת המחלה היא נטלה הורמון חילופי וברגע שהמחלה אובחנה הפסיקה עם ההורמון החילופי, דבר שגרם לה לגלי חום, הועות חריפות וליובש בברתיק. ג' גוללה בפני סיפור חיים מצמרר.

בשנת 59 עלתה לארץ מרומניה, היא הייתה בת 12 יתומה מאימה שנפטרה ברומניה כאשר הייתה בת 10 מסרטן המעי הגס, בלי שפה ועם כל הסמנים הגלויים. באותה תקופה היא עברה מחברת נוער אחת לשנייה ואז אביה ברח עם מישהי ועזב אותה ואת אחיה לבד.

אחיה התמכר לסמים (כיום הוא בעל משפחה עם ילדים) והתחיל לעשות לה בעיות דבר שגרם לה להתמכר לטיפה המרה ולהפוך לאלכוהוליסטית. בשנת 81 נגמלה עם AA, כיום לא שותה בכלל.

"במקום ספירט, ספיריטי".

היו רגעים שכמעט ירדה לונות (???)!!!

היא חוותה תקופה של סמים, אלכוהול ואורגיות, "הייתי ילדת פרחים".

עד שנת 92 עישנה הרבה מאוד מעל 2.5 קופסאות ביום.

הפסיקה עם קבוצת תמיכה מיוזמתה רצתה להפסיק לעשן.

לדבריה, תמיד היא מתמכרת למשהו, כיום לחתולים פרסים (יש לה 4). היא מודעת לזה ועובדת על הנושא של ההתמכרויות.

סובלת ממצבי רוח, תהיות. צריכה כל הזמן להתרכז, צריכה לאסוף את עצמה כדי להיות ממוקדת, צריכה להתרכז כדי לענות.

מגדירה את עצמה כטיפוס הרפתקני, רוצה להיכנס לרוטינה אבל קשה לה.

הכול קשה לה מבחינה תנועתית ומיומנות. מגדלת הרבה חתולים, הרבה עבודת ניקיון. פוחדת ממוות (בגלל המחלה) "עכשיו קצת עבר לי", המחשה הייתה מופיעה הרבה אבל עכשיו זה נרגע.

עשתה חשבון נפש, התארגנות, סדר, מגיעה מרגע לרגע לפתרונות טובים יותר, היה לה מאמן אישי שנעזרה בו.

בזמן המחלה הייתה מופיעה אצבע ולוחצת לה על העין השלישית.

חלמה על ראי שבור שנפל ונשאר שלם והבינה שתישאר בחיים.

היה לה קשה לנשום, "להיות או לחדול"

כיום מסופקת יותר מחייה, רואה תוצאות של המאבקים הקשים שהיו לה עם הסדר והאיפוס וניקיון הבית. (מנקה כל יום) כל יום נעזרת עם הצהרות חיוביות.

הגישה המערבית לטיפול ואבחון

מאניה דיפרסיה

הפרעה דו-קוטבית, הידועה גם כמאניה-דיפרסיה, היא מחלה נפשית שגורמת לתנודות חריגות במצבי הרוח במרץ, וביכולתו של החולה לתפקד. בשונה ממצבי-הרוח המשתנים הרגילים שיש לכולנו, התסמינים, סימפטומים של הפרעה הדו-קוטבית הם חריפים. הם יכולים להביא לידי פגיעה במערכות יחסים, לביצועים לקויים בעבודה או בלימודים, ואפילו להתאבדות. אנשים החולים במאניה דיפרסיה יכולים לקבל טיפול ולחיות חיים מלאים.

גורמי סיכון:

- שכבה סוציו אקונומית גבוהה.
- אפיוזדה ראשונה של דיכאון מגיורי מתחת לגיל 40.
- הפרעה אישית נרקסיסטית או גבולית.

תסמינים וסימנים של מאניה דיפרסיה:

הפרעה זו-קוסטית גורמת לתנודות חריפות במצבי-הרוח, ממצב מאוד מרומם או נרגז ועצבני למצב עצוב ותחושת חוסר תקווה לחילופין, לעיתים עם מצבי רוח רגילים ביניהם. שינויים חריפים באנרגיה ובהתנהגות מתרחשים בד בבד עם שינויים אלה במצבי הרוח. משך הזמן של מצבי הרוח הטובים או הרעים נקרא אפיזודה של מניה או דפרסיה.

סימנים ותסמינים לאפיזודה של מאניה כוללים

- מרץ מוגבר, פעלתנות וחוסר-מנוחה.
- מצב-רוח טוב בהגזמה, אופוריה.
- רגזנות יתר ואי-שקט.
- מחשבות מתרועעות ודיבור מאוד מהיר, קפיצה מרעיון אחד למשנהו.
- חוסר ריכוז.
- צורך במעט מאוד שינה.
- אמונה לא מציאותית בכוחות או יכולות של החולה עצמו.
- שיפוט לקוי.
- בולמוס בזבז.
- התנהגות שונה מהרגיל לפרק זמן מתמשך.
- דחף מיני מוגבר.
- שימוש בסמים, בעיקר קוקאין, אלכוהול וכדורי שינה.
- התנהגות פרובוקטיבית, מתפרצת. או תוקפנית.
- הכחשה שמשהו לא בסדר.

אפיזודה של מאניה מוגדרת אם קיים מצב-רוח מרומם ביחד עם שלושה או יותר מהתסמינים האחרים הנ"ל במשך רוב היום, כמעט בכל יום, למשך שבוע או יותר. אם מצב-הרוח הוא רגזני, צריכים להופיע ארבעה תסמינים נוספים.

סימנים ותסמינים של אפיזודה של דיכאון כוללים:

- מצב-רוח מתמשך של עצבות, חרדה, או ריקנות.
- תחושות של חוסר-תקווה או פסימיות.
- תחושות אשמה, חוסר-חשיבות או חוסר-אונים.
- אבדן התעניינות או הנאה בפעילויות שהחולה נהנה מהן קודם, כולל מין.
- ירידה באנרגיה, תחושת עייפות או תחושה של האטה מוטורית.
- קושי להתרכז, לזכור, לקבל החלטות.
- חוסר-מנוחה או עצבנות.
- שינה מרובה או חוסר-שינה.
- שינוי בתיאבון ו/או שינוי בלתי-רצוני במשקל.

- כאב כרוני או תסמין גופני אחר שלא נגרם ממחלה פיזית או מפציעה.
 - מחשבות על מוות או התאבדות או ביצוע ניסיונות התאבדות.
- אפיוזדה של דיכאון מאובחנת אם חמישה או יותר מהתסמינים נמשכים רוב היום, כמעט כל יום, למשך שבועיים או יותר.

היפומאניה היא מצב פחות חמור ממאניה:

- נמשכת רק עד 4 ימים.
- לא נגרמה הפרעה בולטת בתפקוד, אך יחד עם זאת אנשים אחרים שמכירים את החולה מבינים שמשוה לא בסדר בהתנהגותו.
- אין צורך באשפוז.
- אין מאפיינים פסיכויים.

טיפול:

רוב החולים בהפרעה דו-קוטבית (אפילו אלה עם הצורות החמורות ביותר שלה) יכולים להגיע לייציבות טובה של מצבי-הרוח שלהם והתסמינים הקשורים במחלה בעזרת טיפול בכוך. מכיון שהפרעה דו קוטבית היא מחלה שחוזרת ונשנית, ממליצים כמעט תמיד על טיפול מניעתי מתמשך. אסטרטגיה זו הכוללת תרופות וטיפול פסיכולוגי היא הפתרון האופטימאלי לניהול המחלה לאורך זמן. ברוב המקרים, הפרעה דו-קוטבית מרוסנת טוב יותר אם הטיפול מתמשך מאשר אם הוא לסירוגין. אבל גם אם אין הפסקות בטיפול, שינויי מצב-הרוח יכולים עדיין להתרחש ואז יש להודיע מיד לרופא המטפל. הרופא יכול למנוע התפתחות של אפיוזדה מלאה דרך התערבות טיפולית מהירה. עבודה יחד עם הרופא וכצמוד לו ותוך יידוע מתמיד של מהות הטיפול והאופציות השונות יכולים לשפר את יעילות הטיפול. בנוסף, רישום יומי של התסמינים הקשורים למצבי-הרוח, הטיפולים, דפוסי השינה והמאורעות החשובים יכולים לעזור לחולים במחלה ולמשפחותיהם להבין טוב יותר את המחלה. הרישום יכול גם לעזור לרופא לעקוב אחר המחלה ביתר יעילות.

תרופות

- תרופות הידועות כמייצבות מצבי-רוח נרשמות בדרך כלל על מנת לעזור לרסן את המחלה. יש מספר סוגים שונים של תרופות מייצבות. באופן כללי, חולים בהפרעה דו-קוטבית ממשיכים טיפול עם מייצבים לתקופות טיפול ארוכות (שנים). תרופות אחרות נוספות ניתנות כשיש צורך, באופן ספציפי ולתקופות קצרות, על מנת לטפל באפיוזדות של מאניה או של דפרסיה המתפרצים למרות הטיפול במייצבים.
- ליתיום – המייצב הראשון שאושר ע"י מנהל התרופות והמזון האמריקאי (FDA) לטיפול במאניה, מאוד יעיל בריסון המאניה ולמניעת אפיוזדות של מאניה ושל דפרסיה.
 - תרופות למניעת עוויתות, כגון ולפראט (Valproate; Depakine) או קרבמופין (Carbamazepine; Tegretol) יעילות גם לייצב את מצב הרוח ולמנוע או להפחית אפיוזדות חוזרות.
 - תרופות חדשות למניעת עוויתות, כולל למותרגיין (Lamotrigine; Lamictal) בפנטין (Gabapentin; Neurontin) טופיראמאט (Topiramate;) (Topamax), נמצאות בבדיקה מחקרית על מנת לקבוע איך הן פועלות בייצוב תהליכים של מצבי רוח.

תרופות למניעת עוויתות ניתן במקרים מסוימים לשלב עם ליתיום או עם תרופה למניעת עוויתות אחרת לשיפור היעילות, כאשר תרופה מאחד הסוגים אינה יעילה מספיק.

- יש ממצאים שולפראט עשויה להביא לשינויים הורמונאליים מוגזים בקרב נערות ולשחלות המכילות ציסטות רבות בקרב נשים שהתחילו ליטול את התרופה לפני גיל 20. לכן, מטופלות צעירות שנטולות ולפוארט חייבות להיות במעקב רופא צמוד.
- נשים החולות בהפרעה דו-קוטבית, שרוצות להרות או שהן הרות, מתמודדות עם אתגרים מיוחדים בעקבות הנוקמים האפשריים בהימצאות תרופות מייצבות בעובר ובילוד היונק. לכן, יש לדון עם רופא מומחה בתחום לגבי היתרונות הסיכונים בכל הטיפולים הקיימים. טיפולים חדשים עם סיכונים פחותים בהריון ובתקופת הנקה נמצאים כרגע בשלבי במחקר.

מחקרים הראו שאנשים עם הפרעה דו-קוטבית נמצאים בסיכון לשינוי למאניה או היפומאניה, או לפיתוח מחזוריים מהירים תוך כדי טיפול עם תרופות נגד זיכאון. לכן, בדרך-כלל יש צורך בתרופות מייצבות מצבי-רות, לעיתים לבד או בשילוב עם תרופות נוגדות זיכאון. על-מנת להגן על חולים בהפרעה דו-קוטבית משינוי שכוה. ליתיום ו- ולפוארט הן התרופות המייצבות השכיחות ביותר היום. עם זאת, מחקרים ממשיכים לבדוק את הפוטנציאל של האפקט המייצב בתרופות חדשות.

תרופות אנטי-פסיכוטיות אטיפיות (מהדור החדש), כמו קלואאפין (Clozapine;) (Clozaril) ולנואפין (Olanzapine; Zyprexa).

ריספרידון (Risperidone; Risperdal), קוטיאפין (Quetiapine Seroquel)

וויפראטידון (Ziprasidone; Geodon) נבדקות כאפשרויות לטיפול בהפרעה דו-קוטבית. ממצאים מלמדים שקלואאפין יכולה להיות תרופה יעילה כמייצבת לאנשים שלא מגיבים ליתיום או לתרופות מנועות עוויתות. מחקר אחר תומך ביעילות של אולואנפין לטיפול במאניה חמורה, אולואנפין יכולה גם להקל על דפרסיה פסיכוטית. אם הכעיה מתבטאת בנזודי-שינה, ניתן להוסיף תרופות מסוג בנודיאופין, כמו

קלונזפאם (Clonazepam; Klonopin) או לורזפאם (Lorazepam; Ativan) היכולות להיות יעילות בהסדרת השינה. עם זאת, מכיון שתורפות אלה עלולות להיות ממכרות הן ניתנות לתקופות קצרות בלבד. לעיתים נעשה שימוש בסוגים שונים של תרופות מרגיעות כמו זולפידם (Zolpidem; Ambien) במקומם.

לעיתים יכול להתעורר צורך בשינויים בתוכנית הטיפול במהלך המחלה כדי שניהולה יהיה בצורה טובה יותר. פסיכיאטר צריך לעקוב ולהדריך את החולה בשינויים האלה לגבי סוג או מינון התרופות.

יש לבדוק כל תרופה או תוסף שנטלים על מנת שלא תהיה ריאקציה עם התרופות הפסיכוטיות.

פעולת בלוטת התריס

חולים עם הפרעה דו-קוטבית המטופלים בליתיום קרבונט עלולים לסבול לעיתים מתפקוד לקוי של בלוטת התריס. מכיון שיותר מדי או פחות מדי הורמון של הבלוטה יכול להוביל לשינויים במצבי רוח ואנרגיה, חשוב מאוד שרמות ההורמונים של בלוטת התריס יהיו מנטרים ע"י רופא.

תופעות לוואי לתרופות

תופעות לוואי יכולות לכלול השמנה, בחילות, מעיזות, איבוד שיער, קשיי-עיכול, או יובש בריריות.

טיפול פסיכולוגיים

כתוספת על הטיפול התרופתי, טיפולים פסיכולוגיים, כולל סוגים שונים של פסיכותרפיה, יעילים מאוד בהענקת תמיכה, השכלה והדרכה לחולים בהפרעה דו-קוטבית ולמשפחותיהם. מחקרים מראים שהתערבות פסיכולוגית יכולה להביא לציבות רבה יותר במצבי הרוח, הפחתה באשפוזים, ותפקוד טוב יותר בתחומים אחרים. התערבות פסיכולוגית שמשתמשים בה בדרך-כלל לטיפול בהפרעה דו-קוטבית היא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, הדרכה פסיכולוגית, טיפול משפחתי, וכן טיפול בטכניקה חדשה: טיפול בין-אישי וחברתי. חוקרים מ- NIMH-national institute of mental health לומדים כיצד התערבויות אלה עומדות האחת ביחס לשנייה כאשר הן מתווספות לטיפול התרופתי בהפרעה דו-קוטבית.

- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי עוזר לאנשים עם הפרעה דו-קוטבית ללמוד לשנות דפוסי-חשיבה או התנהגות שליליים או לא מתאימים אשר קשורים למחלה.
- מטרת הדרכה פסיכולוגית הינה ללמד אנשים עם הפרעה דו-קוטבית על המחלה והטיפול בה, ואיך לזהות את הסימנים להידרדרות כך שיש הזדמנות להתערבות מוקדמת, לפני שאפיוזדה מלאה מתרחשת. הדרכה פסיכולוגית עשויה לסייע גם למשפחת החולה.
- טיפול משפחתי משתמש בשיטות שונות על-מנת להפחית את רמת הלחץ בתוך המשפחה אשר יכולות להחריף את התסמינים של החולה.
- טיפול בין-אישי וחברתי עוזר לאנשים עם הפרעה דו-קוטבית לשפר יחסים בין-אישיים ולהסדיר את המטלות היומיות שלהם. מטלות יומיות רגילות ולוח-זמנים שונה יכולים להגן מפני אפיוזדות של מאניה
- ביחס לתרופות, חשוב מאוד לתאם תוכנית הטיפול התרופתי עם התערבות פסיכולוגית על-מנת להשיג את התמורה המרבית.

טיפולים אחרים

ECT

במקרים בהם תרופות, טיפול פסיכולוגי והשילוב ביניהם לא מצליח, או שהנו מאד איטי בהקלת תסמינים חמורים כגון פסיכוזה או נטייה אובדנית, ניתן לשקול טיפול ב"מכות חשמלי" (ECT). ניתן לשקול טיפול כזה גם באפיוזדות חמורות כאשר תנאים רפואיים שונים, כולל הריון, הופכים את השימוש בתרופות למסוכן. שיטה זו הנה יעילה מאוד בטיפול באפיוזדות חמורות של דפרסיה, מאניה, או אפיוזדות משולבות. הסיכון לאיבוד זיכרון לטווח ארוך, אשר דאגו לגביו בעבר, פחת באופן משמעותי עם פיתוח טכניקות חדשות טיפול ב"מכות חשמלי". עם זאת, היתרונות האפשריים בצד הסיכונים בשימוש בשיטה זו ובהתערבויות אלטרנטיביות צריכים להבחן ביחד עם החולים השוקלים את הטיפול, ובמקרה הצורך גם עם המשפחה וחברים.

טיפול בגירוי מגנטי - TMS

בעשור האחרון התפתח תחום חדש במחקר המוח - שימוש במגנטים רכי - עוצמה, היוצרים שינוי זמני בפעילות החשמלית של תאי המוח. תחילת הפיתוח היה במכשירי אבחון, אך בהמשך יושם גם ככלי טיפולי. הקשר בין שדה מגנטי לפעילות חשמלית מוכר יותר ממאה שנים, אך הרעיון לנצל תכונה פיזיקלית זו ככלי לאבחון ולטיפול חדש יחסית ופותח לא מעט בזכות חוקרים ישראלים. כאשר שמים מגנט חזק משני צדי הקרקפת, נוצר זרם חשמלי שכיוונו מאונך, כלומר לכיוון מבני המוח העמוקים. בדומה לטיפול בנועי חשמל גם כאן המטרה היא להעביר זרם חשמלי דרך אזורי מוח האחראים להיווצרות המחלה, ולהביא ל"נורמליזציה" שלהם. בניגוד לטיפול בנועי חשמל מאפשר מכשיר ה-TMS השראת שדה חשמלי במקום ובעוצמה מדויקים

מאוד, ולפיכך אינו גורם פרכוס. הפעילות הממוקדת מאוד אינה כרוכה בתופעות לוואי ואינה מצריכה הרדמה. באופן טבעי החלו החוקרים לבדוק את היישומים האפשריים בתחום מחלות מצב הרוח, ובמיוחד דיכאון. בינתיים נמצא כי כמה מהמטופלים הלוקים בדיכאון, ואפילו בדיכאון עמיד, מדווחים על שיפור עקב הטיפול. כאמור, זה תחום חדש הנראה כרגע מבטיח מאוד, אך ידע וניסיון נוספים עדיין דרושים כדי להעריך טוב יותר את יעילותו ולנבא טוב יותר מי מהמטופלים ייהנו ממנו. דרך ארוכה עדיין לפנינו, בטרם תמצא שיטה טיפולית זו את מקומה בין השיטות המקובלות כיום.

למרות שאפיוזדות של מאניה ודפרסיה הולכות ובאות באופן טבעי, חשוב מאוד להבין שהפרעה דו-קוטבית היא מחלה ארוכת-טווח שאין לה היום מרפא. להישאר בטיפול, אפילו בתקופות טובות, יכול לעזור בריסון המחלה ובהפחתת הסיכון להתמרת האפיוזדות.

שימוש באלכוהול ובסמים שכיתים בקרב חולים בהפרעה דו קוטבית. ממצאי מחקרים מראים שהרבה גרמים יכולים לתרום לשימוש בהם, כולל תסמינים של שימוש עצמי בתרופות, תסמינים של מצבי רוח שכאו עם השימוש בסמים או נשארו בעקבותיו, וגורמי סיכון שעלולים להשפיע גם על הפרעה דו-קוטבית וגם על הפרעות בעקבות שימוש באלכוהול או סמים. טיפול לתופעות המשולבות, כאשר ישנן, הוא גורם חשוב בטיפול הכללי.

סרטן השד

גילוי מוקדם

נכון להיום, גילוי מוקדם הינו האמצעי היעיל ביותר לריפוי סרטן השד ככל שהמחלה מאובחנת בשלבים המוקדמים עולים סיכויי הריפוי לכ-90%. לכן, רוב הנשים המאובחנות בשלבים המוקדמים, תוכלנה להירפא. במטרה להעלות את הסיכוי לאבחן את המחלה בשלביה המוקדמים, חשוב לבצע את שלושת סוגי הבדיקות שלהלן:

בדיקת שד עצמית

בדיקה עצמית כשלעצמה, לא הוכחה כשיטה יעילה לגילוי מוקדם של סרטן השד. חשוב לכל אישה להכיר את שדיה החל מגיל 20, בכדי שתוכל להבחין בשינויים במידה והם קיימים ולפנות לרופא להמשך בדיקה. בדיקה עצמית נהוג לבצע פעם בחודש, כשבוע לאחר סיום מחזור הנוסת. ניתן לבדוק את השד בכל דרך המתאימה לאישה ולנוחיותה.

בדיקת רופא

רצוי להיבדק על-ידי רופא, המתמחה בבדיקת שד ידנית, פעם בשנה. הרופא בודק את השדדים ואת בלוטות הלימפה בבית השחי ובצוואר. הבדיקה נעשית כמצב של ישיבה ושכיבה של הובדקת. הרופא יכול להמליץ על בדיקות נוספות בהתאם לצורך.

בדיקת ממוגרפיה

המועצה הלאומית לאונקולוגיה בישראל ממליצה על בדיקות ממוגרפיה לנשים: מגיל 50 ומעלה כל שנתיים, או בהתאם להמלצת הרופא המטפל. הצורך בבדיקה מודגש בעיקר לנשים בגילאים אלה, לגביהם יש כיום הסכמה מקצועית בינלאומית, שבדיקת הממוגרפיה מסייעת לאבחן את המחלה בשלבים המוקדמים.

נשים הנמצאות בקבוצת סיכון (עם היסטוריה משפחתית – אם או אחות שחלו בסרטן השד). מומלץ לעבור בדיקה פעם בשנה, בין הגילאים 40-49.

לנשים בקבוצות אלה, הבדיקה ניתנת חינם במסגרת סל הבריאות, על ידי כל קופות החולים, שהודות ליוזמת האגודה למלחמה בסרטן, מפעילים תוכנית לאומית לסריקה בממוגרפיה במסגרתה מוזמנות כל הנשים הנמצאות בגיל המתאים לבצע בדיקת ממוגרפיה.

בדיקת הממוגרפיה יעילה ב-90%-80 מהמקרים. יחד עם זאת, זוהי הבדיקה הטובה ביותר לגילוי מוקדם ועולה על הבדיקות האחרות הקיימות (אולטרא סאונד, MRI) זוהי הבדיקה היחידה שהוכחה כמפחיתה את התמותה בכ-30%. נשים צעירות יותר צריכות לקבל הפנייה רפואית מיוחדת לביצוע בדיקה זו. מתחת לגיל 50, מבנה השד בדרך כלל עדיין צפוף וסמיך וישנה פעילות הורמונאלית המקשה על איתור שינויים בשד בצילום ממוגרפי. נטילת הורמונים חלופיים לאחר הפסקת המחזור החודשי עשויה לגרום לשינויים בצפיפות רקמת השד. שינויים אלה באים לידי ביטוי בצילום הממוגרפיה, ולכן לפני הבדיקה חשוב לציין אם לוקחים הורמונים חלופיים ובמשך כמה זמן.

הטיפול בסרטן השד

אפשרויות הטיפול: טיפול כירורגי, טיפול קרינתי, טיפול כימי וטיפול הורמונאלי, אשר יכולים להינתן כטיפול בודד, או כשילוב של כמה סוגי טיפול. בתכנון הטיפול ולקחים בחשבון השלב בו נמצאת המחלה, גיל האישה, מצבה הבריאותי הכללי, סוג הגידול, אפיונו המיקרוסקופי ומידת התפשטותו מעבר לשד.

הגורם העיקרי המשפיע על סוג הטיפול המומלץ הינו שלב המחלה והאם מדובר במחלה ממוקדת או מפושטת. הטיפול האידיאלי בחולה הוא כשהרופאים המומחים פועלים כצוות. חשוב שהצוות יכלול כירורג, אונקולוג ומנתח פלסטי.

סיכום

לרפואה המערבית ישנם הישגים רבים בעלי משמעות שלא ניתן להתעלם מהם, כמו רפואת החירום המצילה חיים, הארכת תוחלת החיים, תרופות חדשניות ואמצעי הדמיה ואבחון המאפשרים זיוק רב יותר באיתור מחלות ובטיפולן. אולם ככל שמשתכללות התרופות ומתייעלות, כך הופכות הן יותר ויותר ספציפיות לאיבר מטרה מסוים לעיתים על חשבון בריאותו של איבר אחר. לכן, במקרה של מחלה פנימית אקוטית, רצוי להשתמש ביתרונות הרפואה המערבית על מנת להתגבר על המחלה ובמקביל לפנות למטפל הוליסטי כרפואה משלימה. לעיתים, במקרה כזה, בו גורם הומן משחק תפקיד חשוב ביותר, יש לתת עדיפות לרפואה הקונבנציונלית, שכן תהליך הריפוי של הרפואה ההוליסטית, גם אם יהיה שווה לו בערכו, יהיה איטי הרבה יותר. לעומת זאת, במקרה של מחלה פנימית שאינה אקוטית, חשוב לשקול היטב האם לפנות לטיפול תרופתי על יתרונותיו בטווח הקצר והשלכותיו לבריאותו בטווח הארוך, או לפנות לרפואה הוליסטית, אשר מתייחסת לגוף כמכלול על כל מערכותיו והיבטיו ולא רק לאיבר המטרה הפגוע.

אין ספק כי רבים המקרים בהם עלינו להשתמש ברפואה הקונבנציונלית והיא אכן עוזרת. הבעיה היא שישנם הרבה אספקטים אליהם היא אינה מתייחסת:

- א. הרפואה הקונבנציונלית הינה רפואה מדעית אנליטית המטפלת בסימפטום ולא בגורם עצמו. מתרכזים באבחון מחלה על ידי בידוד הסימפטום וריפוי המחלה הספציפית וחלק הגוף הנגוע. בעיקרון בלתי אפשרי לרשום תרופה מתאימה מבלי להגדיר את המחלה. הכלים ברפואה קונבנציונלית כוללים תרופות כימיות וסינטטיות, התערבות כירורגית וניתוחים.
- ב. במצב בו ישן מספר בעיות/פתולוגיות הטיפול בכל פתולוגיה נעשה ע"י רופא המתמחה באותו תחום. ברוב המקרים אין כמעט קשר בין הרופאים השונים המטפלים כל אחד בפתולוגיה הקשורה אליו למרות שלמעשה החולה הוא אותו אדם אשר הבעיות השונות מהן הוא סובל משליכות אחת על השנייה.
- ג. התייחסות לגוף-גפש. הגוף והגפש נמצאים באינטראקציה יומיומית. קשרים אלו עלולים להתערער בעקבות אירועים וחוויות טראומטיות אותם חווה במהלך חייו. גופנו משמש כמעין מראה על מה שמחולל בפשנו. הוא מספר על לחצים, טראומות, הדחקות שאנו "סוחכים" אתנו במהלך השנים. אי תפקוד גופני כלשהו, הוא בבחינת סימפטום שהגפש מאותתת לנו. במצבים פסיכוסומטיים למשל, איבר בגוף עלול שלא לתפקד כראוי, ללא סיבה אורגנית. למשל, שלשולים ללא סיבה אורגנית, או אדם אשר עוצר את הנשימה כמעט לגמרי מבלי שתהיה סיבה גופנית. תופעות גופניות אלו, הן תשובה למסרים מן הגפש המנסה להתמודד עם חוויות הנתפסות מאימות. במקרים של מחלות קשות או סופניות יש קשר חזק ומאוד משמעותי בין הגפש לגוף דבר היכול להביא להחלמה או לגרום למוות.
- ד. תופעות לוואי של תרופות שלעיתים גורמות לסיבוכים חמורים יותר מהמחלה עצמה.
- ה. הרפואה הקונבנציונלית אינה נותנת מענה לסטרס למרות המודעות להשלכות הבריאותיות.

הגישה ההוליסטית לטיפול ואיבחון



כבואנו לאבחון את המטופל, אנו למעשה לומדים להכיר אותו. את הרגלי חייו, עבודתו, תזונתו, כאביו, מצבו הנפשי ומצבו הפיזי תוך התייחסות כמובן לבדיקות ואבחנות מערביות במידה וקיימות ועל סמך זה אנו מחליטים על תוואי הטיפול. קיים כמובן קו מנחה לאורך הטיפול אולם כל מפגש מתייחס למצב המטופל באותה נקודת זמן תוך בחינת השפעות הטיפולים הקודמים השיפור או ההתדרדרות במצב וכמובן התייחסות לפאן הנפשי/רגשי.

DIAN-KUANG: מאניה דיפרסיה.

הגדרה כוללת לבעיות מנטליות ברפואה הסינית המסורתית, כוללת מחלות נפשיות נוספות.

תיאור המחלה כ- **NEI-JING** (ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב) דומה לתיאור המחלה בימינו "כשלחולה יותר מדי יין- דיאן וכשלחולה יותר מדי יאנג- קוואנג. אם לחולה יש שמחה רבה מדי- דיאן, יותר מדי כעס- קוואנג".

דיאן- הפאציינט שקט, מצב רוח ירוד, דיבור מבובל ומרגיש שמת. קוואנג- הפאציינט אגרסיבי, חסר מנוחה, אומר מילים גסות ומתעצבן בקלות.

אתילוגיה:

- דיאן- הבעיות נוצרו על יד מחשבה אוכסיבית והדחקה, דיכוי רגשות הגורם לדיכוי הכבד והצי" (אנרגית החיים) של הסחול ויצר חסימה של נוזלי הגוף והפיכתם לליחה. ליחה זו "יעולה" לראש וגורמת לחוסר נורמאליות.
- קוואנג- רצונות ותקוות שאי אפשר להגשים, פוגע בכבד. מצב זה גורם במשך הזמן לדיכוי הכבד ולעליה של אש המכלה את נוזלי הגוף. במצב זה של ליחה ויאשי' ביחד העולה למעלה, נוצרת פגיעה במוח וכלב הגורם להפרעות נפשיות ולאגרסיביות.

אבחנות קליניות:

- דיאן- המחלה מתפתחת לאט מאוד, בתחילה החולה לא שמת, מתפתחות בעיות נפשיות כגון דיכאון, מדבר בגייכריש ועובר מצבי רוח קיצוניים. החולה יכול לשתוק ימים שלמים, מרבה בשינה ומזניח את עצמו. סיפטומים אלו נובעים מחשיבה אוכסיבית ונובעים מדיפרסיה של הכבד ובעיות בוריסת צי" של הסחול.
- קוואנג- המחלה נוצרת במהירות. לפני כן היו לחולה סיפטומים כמו חוסר תיאבון, ירידה בשעות השינה, רוגז פתאומי, הופך אגרסיבי, רץ ללא סיבה ומתפשט מבגדי, לא ישן כלילה ויכול לפגוע בסביבתו. סיפטומים אלה נוצרים כתוצאה מכעס וגורמים ל"יאשי' ולליחה מהכבד לעלות למוח הגורם לבעיות מנטליות.

טיפול:

- דיאן- קשור ללב, כבד וסחול. טיפול בנקודות המסירות ליחה, מחוקות טחול ומרגיעות נפש.
- קוואנג- נוצר לרוב על ידי חום וליחה. הטיפול הוא בהורדת החום ופתיחת "הנפשי".

מחלת הסרטן בראייה הסינית

מחלת הסרטן על פי הרפואה הסינית מתייחסת למנגנונים העדינים והסמויים בטבע. היא אינה רואה במחלת הסרטן עונש, טעות או מקריות, אלא תגובה טבעית וחיונית של הגוף לנוכח איום קיומי.

כל תא מחובר לסביבתו החיצונית באמצעות מעטפת חיצונית מסוננת-למחצה, ההכרחית להיווצרותו. המעטפת יוצרת את ההכנה בין פנים לחוץ, מאפשרת את ייחודו של התא ומגנה עליו. על גביה קיים מתח חשמלי המצטמצם עד למחציתו בתא הסרטני. עובדה זו מאיימת על המשך קיומו של התא, המגיב בהאצת מנגנון ההתחלקות. מנגנון זה מאפיין את כל סוגי הסרטן וגם את תאי העובר. בטבע, האצת מנגנון ההתרבות משרתת את מנגנון ההישרדות.

על פי הרפואה הסינית, ההתרבות משתייכת לאלמנט המים. המעטפת החיצונית משתייכת לאלמנט המתכת. סינון המעטפת משתייך לחכמת אלמנט האדמה. המתכת, המים והאדמה שנפגעו הם אלמנטים בעלי היבט ייני, עמוק ומהותי בגוף. כל טיפול במחלת הסרטן מבחינת הרפואה הסינית מחייב התייחסות לאיזון, בייחוד לאלמנט האדמה שהיא מרכז האדם, מאפשרת את כל ההתמרות הדרושות לקיום החיים ומכונה ייין שבמרכז היין.

ברפואה הסינית המסורתית, מקור מחלה בכלל באופן כללי עשוי לבוע הן מגורמים חיצוניים והן מגורמים פנימיים. הסרטן ברפואה הסינית באופן כללי מוגדר כסטגנציה, הווה אומר, חסימה, הצטברות של רעלים בגוף, אך במהותה זו מחלה המבוססת על חוסר (צי", דם, יין ויאנג).

רגשות מודחקים לאורך זמן, דיכאון, מתח וצער, הם חלק מהסיבות להיתקעות ולחסימה בוריסת האנרגיה התקינה בגוף. בסופו של דבר, עלול תהליך זה להביא להצטברות של מאסה באיבר או באזור החלש בגוף, היינו: סטגנציה של צי" (אנרגיה).

לא כל סטגנציה של צ"י בגוף גורמת בהכרח לסרטן, עצירות, לזוגמא, היא אחד הסימפטומים של סטגנציה של צ"י במעיים – והיא רחוקה מלהיות סרטן במעי הגס. סטגנציה של צ"י עלולה לגרום להצטברות של נוזלים. עם התמרת המצב, הנוזלים הופכים להצטברות של ליחה ופיחוח. אחר כך זרימת הדם נפגעת ויוצרת הצטברות של דם באזור המאסה המתפתחת. מצב זה עדיין אינו סרטני ויאובחן על ידי הרפואה הקונבנציונאלית כמאסה, או גוש מעורר חשש. הרעילות, שהיא האלמנט השלישי בתהליך הסרטני, נובעת ממקורות חיצוניים, כמו כימיקלים, זיהום אוויר, תזונה לא נכונה וכד', אשר הגוף החלש סופג לתוכו. הרעילות עלולה לחזור לגוף לפני היווצרות המאסה, או לאחריה, ונראה סימפטומים פתולוגיים רק כאשר כל האלמנטים חוברים יחד – סטגנציה (חסימה) של צ"י, הצטברות נוזלים ורעילות. אי לכך, הטיפול המונע לסרטן, על פי הרפואה הסינית הוא טיפול בדיכאון, מתת, או כל מצב נפשי חמור אחר, הגורם לסטגנציה של צ"י, הימנעות מהצטברות ליחה, הנעת דם והורמתו בגוף, סילוק רעלים, בייחוד רעילות חמה.

אבחנה על פי חמשת האלמנטים

האדמה מקנה לנו יציבות. כאשר היא נקבוכית מדי, חלשה מדי היא אינה מחזיקה אותנו בביטחון. כאשר היא כבדה מדי, אנו עלולים להתקע במקום אחד. האדמה מהווה עוגן שעליו נתלים כל הדברים והוא מאפשר את התנועתיות. הרגש המקושר לאלמנט האדמה הוא ההכלה האימהית. האיברים הקשורים לאלמנט האדמה הם הטחול שהינו איבר יין והקיבה שהינה איבר יאנג. לפי התפיסה הסינית, טראומה פוגעת בטחול באופן ישיר, והיא פוגעת גם בקיבה ובכליות. לטחול תפקיד מרכזי ביצירה של צ"י בגוף, והטחול והקיבה יחד שולטים בהתמרת תמציות המזון לצ"י ולדם. הטחול מעלה צ"י למעלה, בעוד שהקיבה שולטת בהורדה, והתנועה שלה היא כלפי מטה. הכיוונים המשלימים הללו שומרים על המרכז. הטחול והקיבה נוטים שניהם להיפגע ממצבים קיצוניים של חוסר איוון, פתאומי או מתמשך. הקיבה נפגעת ממזון חם מדי או קר מדי, מיובש פנימי (מצב הגוף) או חיצוני (מזג האוויר). הטחול נפגע מתזונה שאינה מסודרת, מלחות פנימית וחיצונית ומחשיפה לקור; מחלות כרוניות מחלישות מכלות את הצ"י, ובנוסף הן מחלישות את הטחול ובכך פוגעות בחידוש הצ"י בגוף. מבחינה רגשית, נפגעים הטחול והקיבה מעודף מחשבות או חשיבה אובססיבית, מדאגה ומעייפות יתר. במצב של fight-or-flight הגוף מפחית למינימום תהליכים אשר אינם דרושים להשרדותו המיידית, ובראשם העיכול. במצב של סטרס מתמשך, הגוף נמצא באופן כרוני ומתמשך ב-fight-to-flight, דבר המחליש את הטחול והקיבה גם בטווח המידי וגם בטווח הארוך. חוסר צ"י בטחול גורם לעייפות, לחולשה ולחוסר תיאבון. חוסר צ"י עלול להתפתח לחוסר דם, אשר יוביל לחולשה גדולה ועמוקה ויתבטא בחיורון. חוסר איוון של Yi – האנרגיה האצורה בטחול – מביאה לדאגות וחששות עד כדי מחשבות אובססיביות, הצ"י לא זורם ולכן אין תהליך שינוי של המחשבה. נגרמים קשיים בריכוז, החשיבה לא בהירה, ויכולת הלמידה נפגעת. לחות פוגעת בטחול וגורמת לכבדות מנטאלית – לאדם אין חשק ללמוד ולהתפתח.

סרטן השד

הרפואה הסינית מאמינה כי סרטן בכלל נגרם לרוב ע"י סטגנציית דם וצ"י (אנרגיה). בתחילה יתכנו גידולים שפירים ועם הזמן התהליכים הללו יהפכו

לממאירים. כאשר כליאת הדם נעשית במסלול הכבד, עם הומן ישנה נטייה לפתח גידולים בשד, אשר הופכים לממאירים.
סטגנציית דם בכבד יכולה להתרחש על רקע:

- אי ספיקת דם מספקת לכבד (חוסר דם כתוצאה מחולשת טחול-אדמה). הכבד מתחמם כתוצאה מכך והחום מייבש ומפריע לזרימה השוטפת של האנרגיה והדם ואז תתכן סטגנציית דם והופעת גידולים.
- סיבה אחרת היא עצבנות, כעס פנימי, תסכולים ודיכאון, אשר כולם משפיעים על הכבד ומחלישים אותו. האנרגיה מסוג יין, הפנימית, הקרה, הנשית ועוד חסרה וזו החמה, הזכרית היאנגית - מתגברת. החום עולה ואם אין לגוף דרך למתן את החום, התולדה תהיה כליאת דם, אשר תביא בין היתר לאפשרות של גידולים ממאירים בשד.
- פגיעה נוספת בכבד יכולה להיווצר גם מתזונה לקויה. כמות הרעלים הנספגת עצומה ועם כל אלה הכבד שוב אמור להתמודד. הגוף מגיב באופן שלילי ובין היתר פועל על הכבד וגורם לו נזק. אנו מרבים לאכול בשעות לא סבירות לגוף. הגוף אמור להשתקם ולנוח בערב ואכילת מאכלים כבדים ושומניים בערב ובליילה, מחייבת את כל המערכות לעבוד שעות נוספות ולמנוע את זמן השיקום וההכנה לקראת היום הבא. לאורך זמן נשחקת מערכת העיכול על חלקיה הרבים וכך גם הכבד. הדבר מגביר את הסבירות להופעת גידולים בשד.
- גורם נוסף הוא צורת החיים המתירנית מבחינה מינית. (ריבוי יחסי מין, גלולות, התקן תוך רחמי הגורם לזיהומים).

אצל ג' אנו רואים:

אורח חיים מאוד סוער מלא אירועים טראומטיים מגיל הילדות. כל היציבות והקרקע האיתנה שילד כה זקוק לה אינה קיימת.
אין אימא, אבא בורת, אין בית – אין אדמה!
עבר של הפרעות אכילה, אלכוהוליות, סמים וחיי מין פרועים- תזונה המחלישה את הטחול את האדמה!

סימפטומים שכאן לידי ביטוי כתוצאה מחולשת אדמה:

- סרטן השד. (הצטברות של לחות)
- עצירות.
- כולסטרול גבוה.
- קשיי ריכוז ומחשבה.
- אוסטיאופניה קלה.
- פטריות בציפורן הרגל.

האנרגיות של האש אחראיות על התפתחות כל יכולות הביטוי של האדם: מצפון, הסמלה, אינטליגנציה, תקשורת בינאישית, יכולות ורבוליות, מתמטיות, מוזיקליות, ויזואליות ויכולות ביטוי לא מילוליות. באנרגיות האש יש תפקיד דומיננטי למודעות, יצירתיות ואהבה. אנרגית האש לכן עומדת במרכזן של כל מערכות היחסים הבינאישיות. האש קשורה ביכולת לשאת חידוש של העצמי כחלק מהרצף ההתפתחותי, ליכולת להיות במצב של שינוי ולהיות מסוגל לשאת שינוי. אלמנט האש אחראי על היכולת של כל אחד מהאלמנטים האחרים לכוא לידי ביטוי. לאלמנט האש קשורים שני זוגות איברים: הלב (יין) והמעיה הדק (יאנג), מגן הלב (יין) והמחמם המשולש (יאנג). לאיברים הקשורים באלמנט האש יש תפקידים שונים אך משלימים: הלב קושר את האנרגיה הכללית; המחמם המשולש ומגן-הלב דואגים שהאנרגיה תחולק באופן שווה; המעיה הדק מטהר את האנרגיה. אנרגית היין של הלב

קשורה ל- insight (חזון, התבוננות פנימית); יין הלב מעורר את ה-mind למודעות. יאנג הלב מעניק צורה לרעיון היצירתי; אנרגיה היאנג של הלב קשורה לביטוי וליכולת להתבטא.

תפקודו של הלב נפגע כתוצאה מזעזועים כמו צער או שמחה היוצאים מהרגיל, הפתעה מהממת או טראומה רגשית. פגיעה בתפקוד הלב משבשת את זרימת הדם ואת רציפות ההכרה. פחד פתאומי מערער את הלב, וכאשר דם הלב אינו מספיק, לנפש השוכנת תמיד בלב אין היכן לשכון - והרוח "משוטטת". יש להרגיע את הלב כדי להרגיע את הנפש. פחד פתאומי חוזר ללב ומערער את התקשורת עם ה-

shen. ההלם משפיע על הלב, ובייחוד על קצב הלב. הפרעה לקצב הלב מפרעה לזרימה ההרמונית בגוף ולקשר ההרמוני בין כל האלמנטים והאנרגיות.

אדם הסובל מעודף בין הלב חווה מודעות מוגברת - הן למציאות הכאוסית של הלא-מודע שלו עצמו, והן לגירויים הסנסוריים והרגשיים המגיעים אליו מן העולם החיצון. אנשים עם עודף בין הלב מרגישים מוצפים בגירויים מאיימים וחוששים להשתגע, הם חוששים ממה שאחרים יגידו עליהם והדבר יכול להוביל להתרחקות מאחרים, עד כדי ניתוק מהסביבה והקרובים ואפילו לפוביה חברתית.

המודעות המוגברת קוראת לאנרגיות הבאות לסייע לה לארגן את העודף: האדמה נקראת להציב גבולות.

המעיי הדק נקרא לסייע בארגון.

מגן-הלב נקרא להגנה.

הקיבה - לשליטה בזרימת הגירויים האינסופית ולעיכול.

והעץ - לארגון הזרימה המתמדת של חומרים משני המקורות (פנימי וחיצוני).

כל האנרגיה הנדרשת על מנת להשיג יציבות גורמת לעייפות ולתחושה מותשת.

האדם חווה קושי בהתמודדות עם שינוי, עם הצורך לעבור מדבר לדבר; הוא מנסה להפחית באופן משמעותי את הגירויים שסביבו; הוא זקוק למנוחה ולכן נוטה להתכנס, לא לצאת ולא לתקשר, וחש תשישות גופנית ונפשית רבה, יחד רצון לנוח ולישון.

יש ניסיון להפחית מן הבלבול, להרחיק והדחיק את הרגשות הכואבים. ניסיון זה יכול

להתבטא בשתי דרכים: הראשונה, עיסוק מרובה ב"עולם האמיתי" - חיפוש אחר

תעסוקה מתמדת כדי להימנע ממגע עם העולם הפנימי. אנשים אלה שוקעים

בעבודה ובפעילויות מסיחות-דעת אחרות על מנת להתרחק מההתמודדות עם

רגשותיהם וכאבם. הדרך השנייה הפוכה, ומתבטאת בעיסוק אובססיבי בעולם הפנימי

- במחשבות, בדימויים ובתחושות העולות מכפנים: האדם הופך עסוק בעצמו ומפנם.

יש הפונים ליצירה אומנותית כדרך לביטוי ולארגון פנימי: ציור, מוזיקה, כתיבה וכו'.

עוררות יתר אחת התופעות הנוספות הבאה לידי ביטוי בעודף בין הלב: הזרימה

המתמדת של רעיונות, תחושות ודימויים פנימיים שאין מהם הפוגה גורמת לעצבנות,

לרגישות-יתר לגירויים ולחוסר מנוחה. קיים בלבול וחוסר-ארגון, קושי בשמירה על

רצף מחשבות, קשיים בריכוז וקשיים במתן תשומת-לב. חוסר היכולת לחסום גירויים

חיצוניים בעת השינה גורם לכך שגם השינה נפגעת, והיא מופרעת בקלות מחלומות

כאוסיים הנראים אמיתיים. האדם אינו וחש רעון כשהוא קם משנתו הדבר מוסיף על

העייפות הנובעת מצריכת האנרגיה הנדרשת כדי להשיג יציבות. התפוקה של האדם

יורדת והתפקוד הכללי שלו נפגע כיון שאנרגיה רבה מופנית להשבת האיוון. בשל

הצורך ליצור מצב של שליטה, הגוף הופך נוקשה ומתח השרירים גבוה. לעומת

פעמים בהם נצפה עודף של אנרגיה (כמו כאשר האדם משקיע עצמו בעבודה כדי

להימנע מהמחשבות והזיכרונות הכואבים), נצפה גם דפוס של התמוטטות.

קיימים מצבים קיצוניים, בהם עודף היין בלב גורם לכך שהמודע מוצף בתכנים

מהלא-מודע. הדבר גורם לחשיכה מבלבלת ולא-לוגית, ואף לדלויות, הנובעות

מבלבול בין גירויים שמקורם פנימי לגירויים שמקורם חיצוני. חוסר היכולת לארגן את

המחשבות בשל הפגיעה בלב גורם לבלבול בין העולם הפנימי לחיצוני, העוררות

המוגברת שהאדם חווה גורמת ליותר זיכרונות לעלות, והזיכרונות שעולים נחווים כממשיים.

הזיכרון המאפיין את העודף בין הלב אינו מופיע מייד, האדם עסוק בניסיון להשיג יציבות, וכך, למרות הנטייה לסגת פנימה, אין הוא עוסק באופן מיידי בקשיים שמעורר מצבו. כשמופיע זיכרון, הוא קשור באפקט מעגלי: התשישות הגוברת של האדם, בשילוב עם כישלונות חברתיים ותעסוקתיים, מובילים לאיבוד תקווה ולתחושת תבוסה. הפגיעה בדימוי העצמי גורמת לזיכרון. התפתחות זיכרון זה תלויה במצב האנרגיה של כל אחד מהאיברים, ובייחוד של הלב, הכבד והכליות. הלב שולט בזרימת הדם, הכליות מכילות את התמצית, הדרושה לייצור דם, והכבד מאכסן את הדם ועל ידי כך משמר אנרגיה עבור כל המערכת. איבוד דם משפיע על הלב, הקשור ביכולת להרגיש שמחה. פגיעה באנרגיות של הלב משפיעה על התפקוד המנטאלי ועל היכולת לחוש שמחה, ויכולה להוביל לזיכרון מתמשך.

טראומות הילדות, הצער שחוותה פגעו באש הלב. אין ספק כי גם לאורח חייה בהמשך היה תפקיד מכריע. האדמה שתפקידה לשמור על המרכז ולהרמן את כל האלמנטים, הייתה רעועה ולא מילאה את תפקידה.

אנו רואים כי האש מתפרצת ויוצאת מכלל שליטה, החום שנוצר יכול להזיק ליין של הכליות. אש בלתי מרוסנת מסיטה תשומת לב, מפריעה לכושר הדיבור והתחושה. מים חלשים חושפים אדם למצב של בלבול וספק.

בעיות המפתח המעיקות על טיפוס האש הן התייבשות, זרימה גועשת של דם ואי יציבות של התפקוד השכלי. חום שנוצר עי"אש מוגזמת מכלה את לחות הגוף ומייבש את הדם. גלים של אנרגיה ורגשות המתחלפים בתקופות של קהות חסרת עניין.

ג' הינה טיפוס פתוח, ידידותי, נדיבה בעלת הבנה חושית. בזמן שהיא נמצאת בעודף פעילות, ב-high, היא חשופה לחום, ליושב לאודם ולהתרגשות.

נוצר מצב של חום ואי שקט הגורם למאניה.

היא סובלת מחום עודף של חילוף חומרים, הזעה מרובה וגלי חום חזקים.

כאשר הצי"א של ג' מותש היא הופכת להיות חסרת ביטחון, מבלבלת, בלתי מרוכזת ושוקעת למרה שחורה לזיכרון.

חייה של ג' מושפעים ביותר ממצבה הרגשי. כל דבר קטן שקורה לה מערער אותה.

סימפטומים שכאן לידי ביטוי כתוצאה מעודף אש:

- מאניה דיפרסיה.
- בעיות שינה.
- זליות ברגליים.

על ג'

אם אורח חייה וטראומות הילדות לא היו הגורם העיקרי למחלות מהן היא סובלת אין ספק שהיה להן תפקיד מאוד מכריע.

החלמה מסרטן שד, אישיות בי פולארית, עליות וירידות במצבי הרוח. אומנם לא בצורה חריפה ביותר אבל עדיין קיים.

היא מודעת למצבה לבעיות הבריאותיות שלה ולבעיות הפיזיות שלה. מאוד רוחנית ומנסה לטפל בעצמה ללא תרופות.

הרבה עבודה עצמית ורוחנית והרבה מודעות עם ניסיון להביא לשיפור וזה באמת, ייקוף לזכותה.

אישיות צבעונית, רב גונית, יצירתית מאוד (כתבה ספר שירים ושירי מגירה, מציירת) מליאת עליות ומורדות עם עבר סוער עשיר עם הרבה טרגדיות הרבה נפילות והרבה סבל.

בגיל 60 היא עדיין מסרבת להתבגר והרבה פעמים מתנהגת כבת 20.

יחד עם זאת, יש לה הרבה מודעות עצמית, היא אמיתית אפילו אם זה נוגד את המוסכמות החברתיות.

היא מודעות לחסרונות שלה ולמגבלות שלה הן הפיזיות והן הנפשיות והיא בכונות מליאה לטפל בהן.

מכיון שהיא מאוד מבולבלת במחשבות שלה הסדר החיצוני מאוד חשוב. בצורה מסוימת הארגון המעשי גורם לה לארגן את המחשבות. פה אנו רואים איך באמצעות אלמנט המתכת שהוא האלמנט המבוקר ע"י האש אנו מכניסים את האש לפרופורציות נכונות. (עודף האש נכלא ע"י המתכת) היבט המתכת, מפתח כוחות של משמעת והבחנה ועוזר בהטמעת המים.

במשך הטיפול ניסינו לעבוד על היכולת שלה לארגן לעצמה ולסדר לעצמה את סדר היום, את התזונה הן מבחינת ערכים תזונתיים והן מבחינת התקפי הזלילה.

בנוסף, מכיון שהיצירתיות מאוד חשובה הקפדנו שהיא תבוא לידי ביטוי הן בכתיבה והן בציור ששיקפו את מצב רוחה באותו זמן.

פה אנו רואים את אלמנט המים שבא לידי ביטוי, האלמנט המבוקר. המים שומרים על גזילות ויציבות ומעכבים את הנטייה להוללות.

סיכום

בבואנו לבחון מטופל עפ"י חמשת האלמנטים אנו מתייחסים לכל האספקטים. למבנה הפיסי, לתכונות גוף אופייניות, לתפקודים הביולוגיים, למבנה האישי, לתכונות האופי, ולכישורים הנפשיים.

אנו בוחנים אותם ובודקים אילו מהם נמצאים באיזון, אלו מהם משובשים הן מבחינת עודף פעילות והן מבחינת פעילות מצומצמת וחלשה ואילו מהם ממוטטים.

מהם הקשיים של כל אחד ואחד ומהן הבעיות האופייניות לכל אחד ואחד מהם.

כאשר נקודת המוצא שלנו הינה הקווים המנחים והמאפיינים הנמצאים בבסיסו של כל אלמנט ואלמנט.

על סמך כל אלו אנו מסיקים את המסקנות ופועלים בהתאם.

כל אלמנט נמצא ביחסי גומלין עם שאר האלמנטים, לכל אלמנט יש:

- אלמנט מבקר.
- אלמנט מבוקר.
- אלמנט מזין.
- אלמנט מוזן.

במצב מאוזן האלמנט המזין והאלמנט המוזן שומרים על יציבות והאלמנט המבקר והאלמנט המבוקר מספקים את המתח הדרוש לתנועה ולהסתגלות.

כאשר אלמנט מסוים נמצא בעודף האלמנט המזין והמוזן נעשים פעילים יתר על המידה והאלמנט המבקר והמבוקר נעשים רגישים מדי וכלתי יציבים.

כאשר האלמנט נמצא בחולשה או בחוסר האלמנט המזין והמוזן נחלשים גם הם והאלמנט המבקר והמבוקר הופכים להיות בעודף ובשליטה.

בהתאם למערכות היחסים של האלמנט עם שאר האלמנטים אנו בונים את התוכנית הטיפולית שלנו.

| | | | גופני | | | | נפשי | אלמנט מבוקר | אלמנט מבקר | אלמנט חזן | אלמנט חזן | אלמנט |
|---|---|--|--|--|---|--|---|----------------|---------------|--------------|--------------|-------|
| קושי | חוסר | עודף | מאונן | קושי | חוסר | עודף | מאונן | | | | | |
| כאבי ראש עורפיים צדדים מגרנות תסמונת מפרק לסתי רקתי כאב עצבי כפנים יתר לחץ דם PMS התמכרות לסם | לחץ דם לא יציב היפוגליקמיה,ראיה מסושששת רגישות לאור ולקול דלקות ב: ששתן,שופכה, עיניים פי טבעת מגורה ציפורנים יבשות ופריכות מרפקים רפויים שרירים מתוחים מעי רגזי סטרס מופרז בצואר ולרוחב הכתפיים | יתר לחץ דם עור ושער שומנים פצעים מוגלתיים עוויתות בשרירים ארוכים סחרחורת סיניטוס, עצירות מלווה בעוויתות סאיטיקה כאב בצלעות צרבת, בליעה קשה, כאב בעין, באוזן, סטרס כרוני,סרכול ציפורנים קשות, כאב שדיים פציעות בגידים | גמישות גוף מרובע שרירי עור עבה גס גון פנים שחום, גפיים חזקות דקות ושריריות | עצמה ריסון שווין התחלקות שתוף פעולה, דו משמעות מכשולים כעס | יומרות, כעסנות חוסר יציבות, כוסריות, ניגודיות חוסר יעילות, עקלקלות, הפכפכות דו ערכיות | יהירות, תוקפנות פזיונות, דחף, התנגדות, רודנות סכסכנות, כפייתיות יצריות | ביטחון, תקיפות, חוצפה, שאפתנות, תחרותיות, עצמה, ישירות, מחויבות החלטיות | אדמה | מתכת | אש | מים | עץ |

טבלה מספר 2

| | | | <u>גופני</u> | | | | <u>נפשי</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבוקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>חונן</u> | <u>אלמנט</u> <u>חזן</u> | <u>אלמנט</u> |
|---|---|--|--|---|--|---|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | | | | | |
| שינה מופרעת לפרעות לב/עורקים הפרעות קצב ומקצב לב הפרעות דיבור ותחושה לחץ דם לא סדיר | דופק איטי לא סדיר לב חלש הצטננות/התחממות בקלות לחץ דם גבוה התעלפות/סחרחורת אנומיה חיוורון לחיים סמוקות התעייפות מהירה אי יכולת להחזיק בהתרגשות מינית שפיכה מוקדמת | לב מוגדל הזעה תכופה פנים סמוקות פעימות לב לא סדירות ומהירות כאב חזה צריכה בשתן דופק חזק בלתי יציב התחממות קלה פצעים בפה כלשון ובשפתיים יתר לחץ דם ריאתי גרב ריגוש מיני מהיר עם קושי בסיפוק | מבנה גוף רך ותמיר כפות ידים ורגלים מלאות חן עור רך חם לח וגמתי צואר זרועות ורגלים ארוכות | גבולות חלל הפרדה גירוי עתיד לא נודע חלום התבטאות שונה חשיכה עונג וכאב | התפעמות שתקנות עוגבות אמונה קלות דעת כלכול רגישות התמוגגות הערצה אובדן אנוכיות הבהלה | התפעמות פטפטנות פיתוי הרשמה רגישות יתר רגשנות התמוגגות הגרצה גוף חרדה | חיות תקשורתיות כריזמה אמונה בטוב תקווה מודעות עדינות אמפטיה מסירות התלהבות זהירות | מתכת | מים | אדמה | עץ | אש |

| | | | <u>גופני</u> | | | | <u>נפשי</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבוקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>מונן</u> | <u>אלמנט</u> <u>מונן</u> | <u>אלמנט</u> |
|---|---|--|---|---|---|--|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|
| <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | | | | | |
| חילוף חומרים שרירים ומע. לימפתית הפרעות ברידים הפרעות עיכול בקרת משקל איזון גולים | נטייה ליצור גושים רכים וכלוסות נפוחות אזור מותני כואב חלש קרסולים ופרקי ידיים חלשים רעב עם אי יכולת להחליט מה לאכול צניחת קיבה, מעיים, רחם, ורידים, דליות ריפוי איטי של חתכים נטייה לחבלות שרירים ספוגיים רכים, חניכיים מדממות, ריקבון כשיניים, קושי להוריד משקל, התנפחות מהירה מתח שריר נמוך | דלקת לחמית תיאבון מופרז אצירת מים שתן לא סדיר פעילות מעיים לא סדירה ערמונית נפוחה חניכיים רגישות PMS מלווה בכאב רעב התנפחות פצעים על הקרקפת עפעפים דביקים נפוחים ליחה דביקה באף ובגרונ רוק וזיעה דביקים טחול/כבד נפוח/רגיש | גוף עגול מצק מסת שריר גדולה, דחוסה עור אפרסקי רך וחלק כפות ידיים ורגליים קטנות ירכיים וכתפיים רחכות | שינוי חוסר התמצאות הקרבה עצמית יעילות דו ערכיות זהות עצמאות התרכוזת | פינוק התפרקות עיוות הצורה פסחנות התרפסות התדבקות פיזור חוסר מרץ רפיון התחנפות | הגנת יתר התערבות עצלות דשדוש התגודדות מעורבות דאגה צייתנות עצבות שתלטנות | הזנה תמיכה שלווה התמצאות חברותיות אהדה התחשבות הסכמה איזון נגישות | מים | עץ | מתכת | אש | אדמה |

| <u>אלמנט</u> | <u>אלמנט</u> <u>מוץ</u> | <u>אלמנט</u> <u>חונן</u> | <u>אלמנט</u> <u>מכבד</u> | <u>אלמנט</u> <u>מכובד</u> | <u>נפשי</u> <u>מאונן</u> | <u>עודף</u> | <u>חוסר</u> | <u>קושי</u> | <u>גופני</u> <u>מאונן</u> | <u>עודף</u> | <u>חוסר</u> | <u>קושי</u> | | |
|--------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|-------------|------|--|
| מתכת | אדמה | מים | אש | עץ | שיטיות, הכחנה, דקדקנות קבלה סדר רגיעה משמעת כבוד זיוק איפוק | פולחניות שוחד שלמות יציבות צניעות אדישות קפדנות ישר עצמי הצהרתיות רגיעה | טקסיות חוכבניות קטנוניות השלמה רישול אדישות ותרות צביעות חוסר הכרה חמקמקות | שליטה אכזבה כיסוי רגשי קרבה סמכות יחסות הפרעה חוסר אמצעיות | מבנה גוף זקוף מהוקצע מותאם עור בהיר נקי יבש וחלק תווי פנים עדינים עם עצמות קטנות ושרירים יעילים | חזה רחב מדי שיעול יבש עם חזה מתוח. כאב ראשי גתי פוליפים אפיים יובש של השיער העור, והרקמות הריריות. חוסר זיעה עמוד שדרה, צוואר ומבנה גוף נוקשים. עור גס עם נקבוביות גדולות. עצירות עם מעיים מתוחים. פריסטולטיקה איטית. ציפורניים ושפתיים יבשות, סדוקות. שתן מועט | חזה צר מבנה גוף רופס עור עדין קוצר נשימה אי שליטה בלחץ גודש באף בגרון שומות ויבלות כאבי ראש עקב עצב ואכזבה אכזב שיער הגוף כפות ידיים ורגליים לחות וקרות. הזעה מהירה ורידים ודליות ציפורניים סדוקות יבשות או רכות קשרי לימפה רכים או מוגדלים התעטשות או | חוסר | קושי | הפרעות נשימה מחלות עור התייבשות מחזור דם ורידי מחזור דם לימפתי |
| | | | | | | | | | | אף גרון יבשים שרירים מתוחים דופק לא רציף | שיעול עם שינוי סמפטורה ולחות | | | |

| | | | <u>גופני</u> | | | | <u>נפשי</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבוקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>מבקר</u> | <u>אלמנט</u> <u>מונן</u> | <u>אלמנט</u> <u>מונן</u> | <u>אלמנט</u> | |
|--|---|--|--|---|---|--|--|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----|
| | <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | <u>קושי</u> | <u>חוסר</u> | <u>עודף</u> | <u>מאונן</u> | | | | | |
| | זיכרון מהירות הפרעות בתפקוד תחושת ותנועת צורה מעוותת של עצמות מפרקים ושיניים צמיחה ורביה מעוותת אי יעילות בהפרשות או שימור נוזלים כיסיות, התנפחויות טרשת של איברי מחזור משובש של שינה ויקיצה | קהות ראייה ושמיעה, טניטוס עמוד שדרה, גוף תחתון ומפרקים חלשים ונוקשים התנוונות דיסקים, סחוסים עכוז, רגליים, כפות רגליים קרים השתנה תכופה התאבנות עצמות שיער מאפיר וקמטים בגיל צעיר אי פוריות, קרירות מינית, אין אונות חוסר עמידות קושי להתעורר אובדן תיאבון שרירי בטן חלשים עור כהה דביק | ראייה שמיעה רגשים כאבי ראש מעל העיניים והקודקוד חוסר זיעה ושתן התקשות כלי דם וסחוס נוקשות מפרקים/שרירים אבנים בכליות וכשהשתן, שאתות גרמיות, מיניות טרם עת, עיכול חלש, חניכיים מכווצים, שינה מועטה, עצירות פריסטולטיקה חלשה גוון פנים כהה יתר לחץ דם | מבנה גוף חזק דחוס ורזה עצמות ארוכות גדולות פנים רחבות ראש ופנים ארוכים וצרים עיניים שקועות כתפיים צרות מותניים רחבים אצבעות ובהונות ארוכות | חברתיות הפנמה ציות למוסכמות נדיבות היפוכונדריה כידוד תקשורת חשיפה אמון ביטחון | עוקצנות קסנוניות אלמוניות מציצנות ניתוק ביקורתיות דמיון פחד דקדקנות קסצנות פסימיות פיזור דעת | קיהות הסתגרות שחקנות חדרנות שוויון נפש התחקות מנורות חדשנות תובענות חמדנות ציניות תחושת הטרדה | ישר בחינה עצמית ציניות עירנות אוביקטיביות סקרנות תחכום והירות דיוק חסכנות הגיגיות בהירות | אש | אדמה | עץ | מתכת | מים |

| אלמנט | מפתחות להכנת האלמנט | בעיות אופייניות | זמני משבר מצבי עוזף | מצבי חוסר |
|-------|--|--|--|---|
| עץ | <p>רזף אחר אתגרים ודחוק בעצמו עד קצה גבול היכולת. עושה הכול תחת סטרס ונהנה מזה. מעריץ מהירות, חידוש ומימנות. אוהב פעילות תנועה והרפתקאות. נהנה להיות הראשון, הטוב ביותר והיחיד.</p> | <p>חוסר סובלנות וסבלנות. רגשות חולפים קיצוניות: פזיזות או משמעת קיצונית, המולידה סלחנות עצמית או הענשה עצמית. כאבי ראש של כלי דם עוינות בשרירים, לחץ דם גבוה דלקות עצב כאב סיגרונתי. שימוש מופרז בסמים מעוררים ומשככים</p> | <p>אביב ושלהי קיץ 11 בלילה עד 3 לפנות בוקר 7 בבוקר עד 11 בבוקר</p> | <p>קיץ וסתיו 11 בבוקר עד 3 בצהריים 3 לפנות בוקר עד 7 בבוקר</p> |
| אש | <p>נהנה מהתרגשות ומתענג על קרבה. אינטואיטיבי מאוד ואמפתי מאמין בכוח של הכריזמה והרצון. אוהב התרגשות, דרמה ורגשות. נהנה להיות חם, עליו והומה</p> | <p>חרדה אי שקט והשתוללות תפיסות ותחושות מוזרות תשישות עצבים ונדודי שינה פעימות לב מהירות, הזעה, היפוגליקסמיה, פריחה שיתוק. שימוש בחומרים משני מחשכה</p> | <p>קיץ וסתיו 11 בבוקר עד 3 בצהריים 3 לפנות בוקר עד 7 בבוקר</p> | <p>שלהי הקיץ והחורף 11 בלילה עד 3 לפנות בוקר 3 בצהריים עד 7 בערב.</p> |
| אדמה | <p>רוצה להיות מעורב ונדרש. אוהב להיות אחראי לדברים, אבל לא להיות נתון לאור הורקורים. נעים ונותן, רוצה למלא את כל הדברים עבור כל האנשים. רזף הרמוניה וחברה. מתעקש על נאמנות, בטחון וחיוני מראש.</p> | <p>דאגה כפייתית וספק עצמי. התערבות והגנת יתר. מתיחות יתר ואי פעילות. רדמת, קשיי עיכול, תיאבון בלתי נשלט אצירת מימ, רכות שרירים ציפיות בלתי מציאותיות ואכזבה.</p> | <p>שלהי הקיץ והחורף 7-11 בבוקר 3-7 בערב.</p> | <p>סתיו ואביב 7-11 בערב 3-11 בלילה</p> |

| אלמוט | מפתחות להבנת האלמוט | בעיות אופייניות | זמני משבר | מצבי חוסר |
|-------|--|---|--|--|
| מתכת | אוהב הגדרה מכוה ומשמעת מעריך יושר שיקול דעת וסמכותיות. רוצה לחיות את חייו לפי אמות מידה הגיוניות ולפי עקרונות. רואה את עצמו ואת האחרים על פי אמות המידה הגבוהות ביותר. מעריך יופי טקסיות וסיהור. | אדישות ומעצורים רודני קפדן ודקדקן רשמי מרוחק וכלתי טבעי מפרקים ושרירים נוקשים, עור ושיער יבשים, נשימה שטוחה, רגישות לאקלים מחזור דם לקוי. הצדקה עצמית והתפכחות. | סתיו ואביב 7-3 בכוקר 11-3 כלילה | מצבי חוסר חורף וקיץ 3-7 אחה"צ 11-3 בצהריים. |
| מים | ברור פיקח מתבונן בעצמו שקול ועצמאי חודרני ביקורתי וחוקר מבקש ידע והבנה מעדיף להישאר חבו, מסתורי ואלמוני. | אינו פתוח מבחינה רגשית ומאופק. כידוד וכדידות. חסר חכמת התנהגות, נוטר וחשדן. התקשות של העורקים, הידרדרות של השיניים והחניכיים כאבי גב, הצטננות, איבוד תשוקה מינית. | חורף וקיץ 3-7 אחה"צ 11-3 בצהריים | אביב ושלהי הקיץ 3-7 בכוקר 7-11 בכוקר |

טבלה מספר 3

הגישה הנטורופתית

סרטן

הטיפול הטבעי בסרטן הוכח בחלקו מדעית ומבוסס על ידע שנצבר במשך שנים וחלקו הוכר ואושר ע"י ועדת הבריאות של הקונגרס האמריקאי. הטיפול הקונבנציונלי מטפל במחלה, הטיפול המשלים מתייחס למחלה, לחולה ולמשפחתו בהיבטים של טיפול בגוף ובנפש וטיפול באדם התומך בחולה. הטיפולים הינם שיטות שונות כלים נוספים להתמודד עם המחלה ובריפוי ומשפרות את איכות החיים של החולה. הרפואה הקונבנציונלית והרפואה המשלימה, הן שתי דרכים לטיפול, כשהאחת משלימה את האחרת. הטיפולים המשלימים אינם מחליפים את הטיפולים הקונבנציונליים. הטיפולים המשלימים מותאמים לאדם לסייע לו בהתמודדות עם המחלה ותופעות הלוואי של הטיפולים.

השלכות הטיפול הקונבנציונלי

בטיפול הקונבנציונלי אנו כוללים את השיטות המקובלות, כטיפול כירורגי (ניתוח), טיפול כימי (כימותרפיה), טיפול קרינתי וטיפולים תרופתיים למיניהם. הטיפולים מלווים לעיתים קרובות בסבל מתופעות הלוואי הגופניות והנפשיות המובאות להלן.

- נפשיות: חרדה, דיכאון, מצוקה פסיכולוגית, השלכות אישיות, משפחתיות חברתיות.

- גופניות: קושי בתנועה, חולשה, בחילות, הקאות, יובש ופצעים בפה, חוסר תיאבון, עצירות, שלשולים, כאבים, חוסר תחושה, עקצוץ ונמלת באיברים היקפיים, אובדן שיער. ירידה ברמת ההמוגלובין, ברמת כדוריות הדם הלבנות ובמרכיבי דם נוספים.

לטיפול הקונבנציונלי יש תופעות לוואי הגורמות לירידה באיכות החיים (בזמן הטיפול). התופעות הינן נפשיות וגופניות.

כיום, ישנה נטייה גוברת והולכת לשלב בטיפול האונקולוגי חלק ניכר משיטות הרפואה המשלימה אשר מתייחסת בטיפול להיבט הפסיכולוגי, סוציולוגי, תזונתי וחיסוני. בטיפול המנוע הדגש הוא על היבטים תזונתיים, ועל היבטים הקשורים באורח חיים בריא (עישון, אלכוהול, שומן בתזונה וכדומה).

רוב שיטות הרפואה הטבעית ההוליסטית מדגישות את הקשר בין הגוף לנפש, את חשיבות ההתייחסות לאדם כאל מכלול, את הצורך בהתמקדות בהיבטים פיזיולוגיים (דרך תזונה נכונה, תמציות צמחים וכו') ובהיבטים פסיכו-סוציולוגיים (קבוצות תמיכה, המסייעות בהקניית שקט נפשי, מעורבות ואופטימיות) ואת הפוטנציאל הגלום בטיפול משולב.

כל שיטות הריפוי חוזרות ומדגישות את הצורך בחיזוק מערכת החיסון שלנו, זאת כדי להמריץ את כוחות הריפוי הטמונים בתוכנו. את גישות הטיפול השונות ניתן לסווג על פי היבטיהן:

1. ההיבט הפסיכולוגי – סוציולוגי – התנהגותי.

2. ההיבט התזונתי.

3. צמחי מרפא.

4. חיזוק המערכת החיסונית – טיפול תרופתי וביולוגי.

5. הנחיות והדרכה לאורח חיים בריא.

מאניה דיפרסיה

מחלות פסיכיאטריות דורשות התייחסות מיוחדת ברפואה המשלימה. הסיכון העיקרי נובע ממניעת טיפול קונבנציונלי העלול לסכן את המטופל ולגרור לו לממש את יצר ההתאבדות. סיכון דומה קשור להפסקת התרופות עקב אופוריה מופרות הגורמת לאמון מופרז בצורת הטיפול והמטפל, גם אם המטפל לא התכוון לכך. הנוקיים עלולים להתדרדר להתפרצות מצב פסיכוטי ולגרור למטופל לעזוב את הטיפול.

על כן, שיטות טיפול אשר מתקשות לקבל שילוב עם תרופות אחרות, כמו הומיאופטיה קלאסית למשל, מהוות התווית נגד יחסית. בשיטות בהן אין מניעה לשלב טיפול נוסף על פני הטיפול הקונבנציונלי, חשוב לעבוד בשיתוף הפסיכיאטר או הפסיכולוג המטפל. הטיפול האלטרנטיבי למצבי דיכאון הוא רב תחומי, והוא מקיף תחומים רבים תוך שילוב הדוק בין גוף ונפש- תזונה, ויטמינים, צמחי מרפא, טכניקות מגע והרפיה, מודעות, מוסיקה, דמיון מודרך ושיחה בינאישית.

עין שמאל



קונסטיטוציה: lymphatic psoric

קונסטיטוציה זו מתאפיינת בכמות גדולה של פיגמנטציה הממוקדת מטבעת הספיגה עד לקו העטרה.

מצביעה על בעיות שונות במערכת העיכול ובאיברים אחרים (בעיקר: כבד, כיס מרה ולבלב).

אנשים השייכים לקונסטיטוציה זו חייבים להיות בתנועה מתמדת, פעילים.

פתולוגיות האופייניות לקונסטיטוציה זו:

עודף פסולת, מערכת חיסון ירודה עם נטייה לאלרגיות, בעיות במערכת המין, נפיחות וגודש לימפתי, נטייה להיפן, נטייה לגידולים, חוסר שינה, הזעות לילה, עצירות ונטייה למצב תת זכאוני וחוסר תקווה.

סימנים בסקלרה:

חולשה בזרימת כלי הדם.

בעיות בכליות: אי ספיקה או בעיה בסינון כלייתי.

אישון:

גדול, מעיד על חולשה של המערכת הפארא סימפטטית.

עומס רגשי.

קו עטרה:

צר, קרוב לאישון – מערכת סימפטטית בחוסר.

נטייה לדיכאון, יאוש, אפסיות, חוסר מוטיבציה, חוסר יצירתיות, אנרגיה נמוכה וכוח ריפוי חלש.

אדם מוגבל מבחינת מערכת העיכול.

זוית פוקס חדה.

קו העטרה נכנס לכיוון האישון: חולשה של המערכת הסימפטטית ועודף של הפארא סימפטטית באיברים הבאים: ושת, סקפולה, סימפונות, ברך, ירך, כף רגל, מפשעות

צבע:

לבן, עודף היסטמין

+חום כתום: הצטברות רעלים בגוף.

טבעת ספיגה:

אוליגורופיה, חלקית לעיתים עבה לעיתים דקה ולעיתים לא קיימת. מתקשר לדיאטזה

מספר 3 (נטייה מסוג 3 ראה בהמשך)

צבע צהוב: אדם עצבני, סובל מהפרעות נפשיות, אובססיות ובעיות פסיכוסומאטיות.

השיניים פונות כלפי פנים- מעיד על בעיה נפשית.

טבעת קיבה:

צבע אדמדם- מעיד על מצב דלקתי בקיבה.

טבעת כולסטרול:

צבע אפור בהיר 200-220 – ערכי כולסטרול.

טבעת אנמיה:

צבע: סגלגל, מחסור ב- B12 .

חוסר אספקת חמצן לגב, שכמות וושת.

טבעות מתח:

קיימות באזור המוח מעיד על סטרס, לחץ, מתח קושי להרדם, היפראקטיביות.

דיאטזה מספר 3- דיסטוניק (חוסר טונוס)

שייכת לאלמונט אש המייצג את הלב והמעי הדק.

מאפיינת גילאי 40-50 .

קשורה למערכת הדם, מערכת אנדוקרינית (סרטן שד) ובעיות פסיכוסומאטיות.

חלק מההסימנים הפיזיים: בעיות זיכרון, שכחה, עצבים, לחץ, חרדות נדודי שינה, בעיות

בגיל המעבר: גלי חום, בצקות.



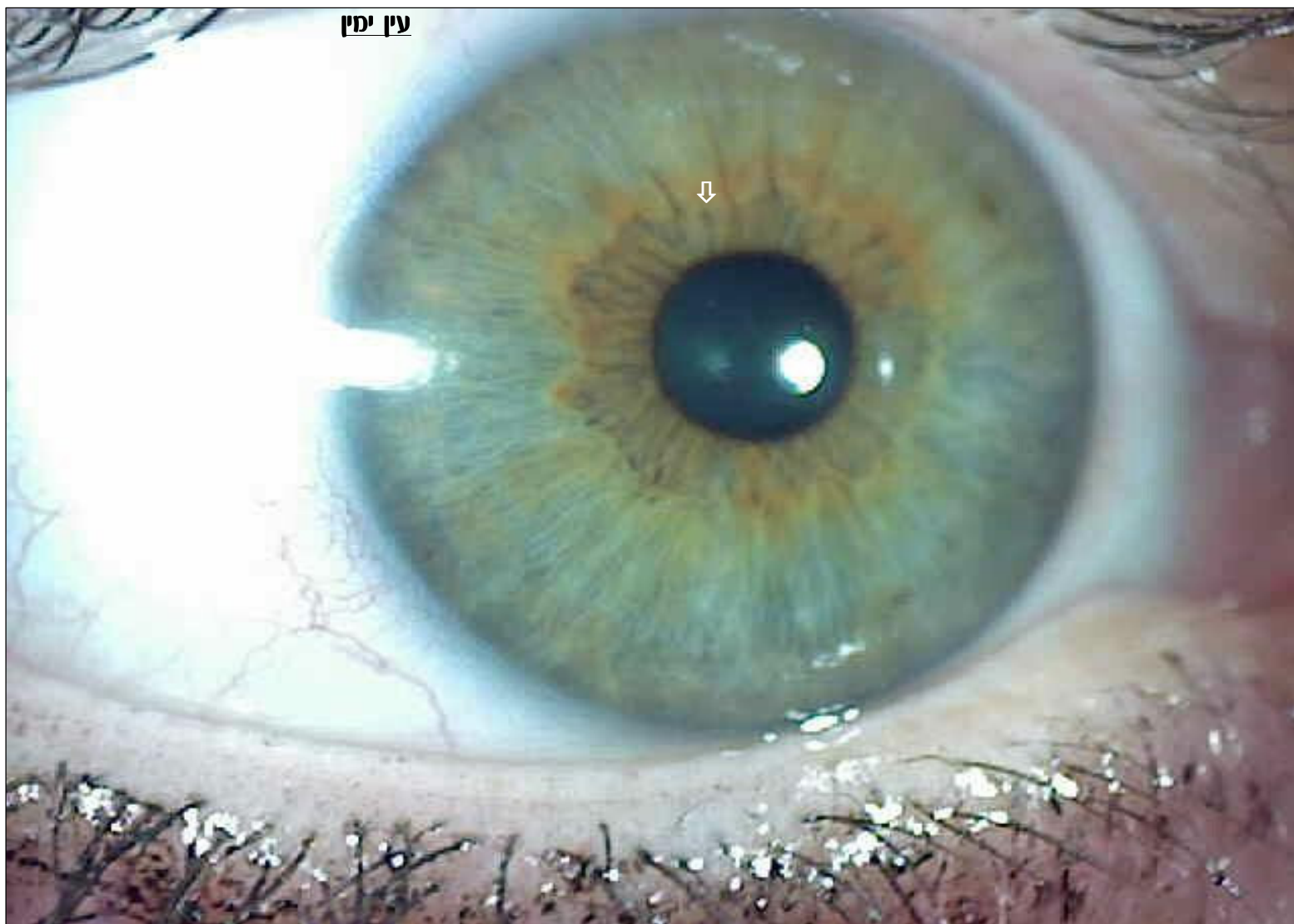
חלק מהסימנים הנפשיים: היסטריה, חרדה התעוררות לעיתים קרובות בלילה בגלל מחשבות טורדניות, נטייה לעייפות.
רדיאן סולריס מייגור:
נטייה לפטריות, תולעים, פרזיטים.
מערכת פארא סימפטטית בחוסר, ירידה בתמיכה עצבית במעיים.
רדיאן סולריס מייגור:
לכיוון המות, סחרחורות, כאבי ראש עוזף מחשבות.

בעייה בהיפופיזה, MAMMARY GLAND, טחול, סרעפת, בטן עליונה.
כתם חום ב: ריאות או סימפונות, במעי הדק
הצטברות חומצה פירובית בזיגמואיד ובקיבה
נקודה שחורה בסולר פלקסוס.

חישורים באזורים הבאים:

Temple forehead, mental ability, ego pressure, sense area,
sensory

מעיד על חולשה במערכת הסימפטטית הפוגעת ביכולות ובתפקודים המוחיים במקרה הזה. (פוגעת באותם איברים אליהם מגיע החישור).



אישון:

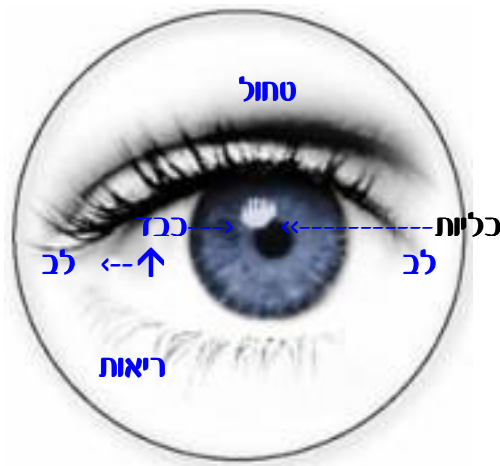
כתוך האישון:

חוט הוהב – מחלה נפשית מאניה דיפרסייה.

נקודות הרטונוליות.

רדיאן סולריס מינור הפונות פנימה לתוך האישון – מעיד גם על בעיה נפשית.

מהראייה הסינית:



קיים קשר בין האיברים הפנימיים לבין 5 החלקים בעין הנקראים 5 הגלגלים, " THE
"FIVE WHEELS

the wheel of water – האישון מייצג את הכליות –
the wheel of wind – איריס העין מייצגת את הכבד –
the wheel of water – לובן העין מייצג את הריאות –
the wheel of flesh – העפעפיים מייצגים את הטחול –
the wheel of blood – זוויות העין מייצגות את הלב –

כל המרידיאנים מגיעים לעין המהווה שלוחה למות, דרכה הם נכנסים אל המוח ויוצאים דרך העורף.

העיניים הן השלוחות של הלב המאכסן את הנפש.
כל האיברים בגוף, הנפש והרוח באים לידי ביטוי בעיניים.

צבעים פתולוגיים בסקלרה:

צבע אדום – מתייחס לפתולוגיות של הלב.

צבע לבן – מתייחס לפתולוגיות של הריאות.

צבע ירוק – מתייחס לפתולוגיות של הכבד.

צבע צהוב – מתייחס לפתולוגיות של הטחול.

צבע שחור – מתייחס לפתולוגיות של הכליות.

סיכום

בעבודה זו ניסיתי לשלב ולקשר בין הגישה הנטורופתית והאבחון האירידיוולוגי לבין האבחון והטיפול באמצעות חמשת האלמנטים עפ"י הרפואה הסינית. מכיון שהאבחון הוא בעל תשיבות עליונה, ומהווה תנאי מקדים לתחילתו של כל טיפול מקצועי ניסיתי לקשר בין האבחון האירידיוולוגי לאבחון בחמשת האלמנטים ולראות אם הניתוח והמסקנות שהגעתי אליהם זהים ומתאימים לפתולוגיות ולסימפטומים מהן סובלת המטופלת.

בשני המקרים אנו רואים כי קיים קשר הדוק ביותר בין גוף לנפש אשר היחסים ביניהם משפיעים מאוד אחד על השני וכי בטיפול לא ניתן לעשות הפרדה. מצב נפשי היה טריגר לבעיות פיזיות ובעיות פיזיות השפיעו מאוד על המצב הנפשי. לצורך המחשה, כאשר באחד המפגשים הטיפולים ביקשתי מהמטופלת שתלך לבצע בדיקת קולונוסקופיה בשל ממצאים אי אלו ואחרים ובשל הקשר של סרטן השד לסרטן המעי הגס, המטופלת נכנסה ישר לחרדות ומצב רוחה השתנה מייד למצב רוח דיכאוני. לעומת זאת באחת הפעמים כאשר היא הייתה במצב רוח מרומם (היפו מאניה) נעלמו כל הכאבים והסימפטומים הפיזיים המלווים אותה בדרך כלל. גם לאורך השנים אנו רואים כי משברים נפשיים וטראומות הובילו לבעיות פיזיולוגיות והבעיות הפיזיולוגיות השפיעו על הנפש והרוח.

באבחון ובתשאול הנטורופתי שנעשה במסגרת הקליניקה והן באבחון שעשיתי במקביל על פי חמשת האלמנטים, הגעתי לאותן מסקנות. האדם, הינו מכלול של גוף ונפש אשר פועלים בהרמוניה.

ההנחה המונחת בבסיסה של הפילוסופיה הסינית היא שהכוחות המושלים במחזורי השינוי המתרחשים בעולם החיצוני משוכפלים במסגרת גופנו והכרתנו. הדפוסים בטבע מסוכמים בכל רמה של ארגון החל ממחזור הצמחים ועד התנהגותם של איברו הפנימיים. הארגון של השלם-הטבע משתקף בכל אחד מחלקיו-צמחים/חיות/בני אדם. חמשת הפאזות, מסמנים שלבים של שינוי, דפוסים של התפשטות והתכווצות, התרבות וקטילה. כל פאזה יש לה אנרגיה מהותית עיקרית, השפעה תמציתית המעצבת אירועים. כפי שחמשת הפאזות מתארות שינוי צורה של מחזור חיים הן גם מתארות את התהליך של הקיום הימיומי.

הן פועלות הדדית בהתאם לדפוסי יצירה וריסון, יוצרות זו את זו, מזינות ותומכות אחת בשנייה. במצבים של חוסר איזון מתפתחים דפוסים של מחלה.

תיאורית חמשת הפאזות מציעה תוכנית להבנה עצמית מפורטת וכוללת. זהו כלי שנועד לעזור לנו בצפיית הדברים הסמויים.

צורת חשיבה זו מהווה עדשה שדרכה אנו יכולים לראות את תפעולי התהליך הפנימי שלנו. חמישה דפוסי תנועה אלו ממקדים את מערכות היחסים שלנו, הדרך בה אנו מקיימים קשרי גומלין עם העולם.

באמצעות לימוד המבנה שלנו כיצד מאורגנים הגוף והנפש שלנו אנו מגלים את טיבנו. הכרה עצמית היא תנאי מוקדם לשליטה עצמית. ניתוח של חמש הפאזות יכול לתת לנו:

- מידע על מעלותינו ועל חולשותינו ובכך לסייע לנו בבחירתנו.
- הבנה של כישורנו, מערכות היחסים שלנו, תשוקותינו וחלומותינו.
- המחלות מהן אנו סובלים.
- הקיבעונות הרגשיים שלנו הספקות הנפשיים וההתחבטויות הרוחניות.

בעזרת ניתוח זה אנו יכולים לגשר בין מערב ומזרח המתייחסים לרפואה ולתהליך האנושי בתחום הפיזי ובתחום הרגשי מכיון שדפוסי המחלה והבריאות שלנו שניהם מתאימים לפאזה המאפיינת שלנו. ע"י ניתוח באמצעות חמשת הפאזות נוכל לאמוד כוח וחולשה לשמר בריאות ולהחזיר בריאות ולהתוות את הקו הטיפולי המנחה אותנו.

[ביכילוגרפיה:](#)

בעיניים סיניות – ניר זקל

בין שמיים לארץ – הארייט בינפילד אפרם קורנגולד

<http://www.tmurot.org.il>

<http://www.connective.org>

<http://www.alternativli.co.il>

www.mahut.co.il

[/http://www.achlama.net](http://www.achlama.net)

<http://astrology.walla.co.il>

<http://www.sahar.org.il/bipolar.asp>

<http://www.tevalife.com>