

לי לה לו - להרגיש לחוץ להבריא

SFPH - Self **F**eel **P**ress & **H**eal

מאת אלון פלד

11.25

לשאלות הערות וכל סיוע

052-8513608

sfphap@gmail.com

Contents

הקדמה	3
פחדים למיניהם	5
חיזוק מערכת האנדוקרינית	8
חיזוק מערכת השלד והשרירים	10
כאב גב תחתון	11
כאב בברכיים	11
כאב באגן	12
כאב בכתף	13
כאב במרפק	16
כאב בצוואר	17
חיזוק מערכת הנשימה והסינוסים	18
תרגול לוויסות חום הגוף	20
חיזוק כללי וטיפול בנמול בקצוות ידיים ורגליים	20
חיזוק מערכת העיכול	21
חיזוק העיניים	23
טיפול בכאבי ראש	23
חיזוק מערכת הלב	25
הפחתת כאבי מחזור	26
צמצום עייפות	26
שיפור הכניסה ומהלך השינה	28
שיפור תחושה של בחילה	29
טיפול בעזרת דבורים	30

הקדמה

הטיפול בדיקור סיני הומצא לפני כ-3000 שנה ומשמש מאז ועד היום במגוון דרכים ושיטות. ערוצי המרידיאנים ונקודות מרכזי אנרגיה עליהם, מופו בימי קדם, וזה כמעט בלתי יאומן, כיצד ללא האמצעים הקיימים היום של CT או MRI ידעו הסינים הקדמונים למפות את אותם ערוצים עצביים, וגם לזהות את הקשר שלהם לאיברים פנימיים ובלוטות אנדוקריניות שזוהו אז (לא זיהו את כל מה שמוכר לנו היום). שיטת SFPH (self feel press and heal) או בעברית לי לה לו (להרגיש ללחוץ ולהבריא), מתבססת על הידע הקדום הסיני, בשילוב עם תצפיות בעוד נקודות וביצוע טיפול על ידי לחיצות בנקודות שונות והשפעה של לחיצות כאלה / דיקור על תופעות שונות בגוף במגוון תופעות וסימפטומים כגון - מצב רוח, כאבי שלד, כאבים במערכות שונות (ראש/עיניים/ בטן/ מחזור ...), הפרעות שינה, חולשה, עודף, ועוד.

כמו בשיטת Acupressure אפשר לזהות את הנקודות בתקועות זרימת האינפורמציה במרידיאן על ידי לחיצה ותוך כדי שיפור איכות המגע החשמלי תחושת כאב באותה נקודה בעת הלחיצה. כלומר מקום שאין בו תחושת כאב במצב רגיל יש בו כאב ולעיתים כאב עז בלחיצה או לפעמים אפילו במגע עדין.

נקודה תקועה היא כמו סתימה או קצר חשמלי ולכן גם מבזבזת אנרגיה, וגם מונעת זרימת אנרגיה חיונית לתפקוד הערוץ עצמו, והמערכת הביולוגית (אנחנו) בכללותה. הלחיצה והעיסוי מפרקים את הסתימה או הקצר, כנראה באמצעות דם מנימים עדינים באזור הסינפסה שמגיע אל החיבור החשמלי ומחדש את המגע ומחזיר את זרימת האנרגיה החיונית והבריאה במרידיאן.

ככלל, ככול שהנקודה כואבת יותר, היא תקועה יותר ושחרור שלה ישפיע יותר. אין מדובר בפעולה חד פעמית, אלא בסוג של אורח חיים שלעיתים מחייב תחזוקה מונעת שוטפת (כמו צחצוח שיניים). מעבר ולחיצה בנקודות אישיות שנוטות להיתקע (תכונה אישית אינדיבידואלית) פעם ביום או פעם בכמה ימים, יבטיח ערוץ תקין וזורם.

הטיפול טוב בכל גיל וההשפעה מיידית (אין צורך באמונה). הטיפול יעיל וטוב לבעיות אורטופדיות, בעיות בעיניים, בעיות אנדוקריניות, לחץ וחרדה ועוד. ככלל נקודות הלחיצה התקועות אינן נמצאות במקום הכאב הסימפטומטי, כלומר אם כואב הגב או הכתף, אין הנקודה התקועה שם אלא במקום אחר שקשור חשמלית למקום הכואב. מפתיע כמה יעיל הטיפול במקום רחוק מהמקום הכואב (בו יש את הסימפטום), וכיצד שחרור נקודה תקועה מביא השפעה מהירה ויעילה. המתמידים בלחיצות יגלו שהנקודות שבהם הייתה תקיעה, משוחררות לאחר מספר ימים של לחיצה, אבל אין זה אומר שהגוף מפסיק לייצר תקיעה באותו ערוץ, ולכן מומלץ לבחון לאורך הערוץ ואם יש תקיעה כמובן לשחרר. ככלל בריאות היא האנרגיה הקיימת במערכת פחות האנרגיה המבזבזת במערכת. אם האנרגיה הזו חיובית יש גם אפשרות להשקיע אנרגיה החוצה ולעזור לאחרים ובכך גם לחזק את האנרגיה הפנימית ולשפר את הבריאות. הגישה הזו של הגדרה אנרגטית רלוונטית לכל מערכת בטבע ובוודאי שגם אלינו כאדם. זה נכון ברמה האישית ברמה המשפחתית ברמה הקבוצתית (עבודה שבט עם ...) ברמה העולמית ובכלל. אנרגיה מבזבזת פנימה היא למשל הנקודות התקועות, וכמובן דברים נוספים כמו אוכל לא מתאים לאדם שהעיכול שלו דורש יותר ממה שמופק ממנו, פחדים שמפעילים באופן לא יעיל את מערכות הגוף, שינה לא טובה שמונעת שחרור וחדוש אנרגטי ועוד ועוד.

הפרקים השונים יתמקדו באירועי בריאות שונים והקשר בינם לנקודות תקועות. יש לציין שנקודות תקועות משנות את מיקומן כאשר משוחררות ממקום אחד ועוברות לנקודה אחרת באותו ערוץ. כאשר מבינים את העקרון של השיטה, קל לאתר את

המיקום העדכני של התקיעה באמצעות לחיצה ואיתור המקום שבו יש כאב, ולשחרר אותו תוך כדי תחזוקה של הנקודות המשוחררות במצב זרימה פתוח. מאחל לקוראים ולמטפלים בעצמם ובאחרים בריאות טובה ושחרור מתקיעות ומסבל.

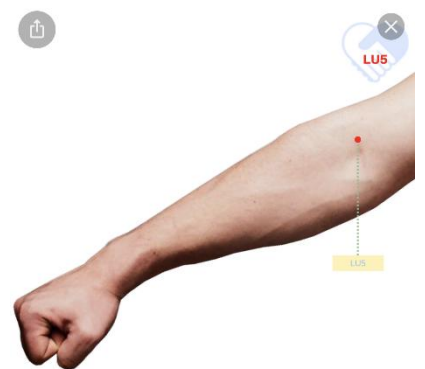
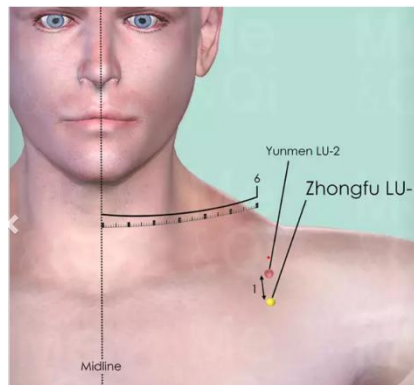
פחדים למיניהם

פחד היא תגובה טבעית שתפקידה להגן על היצור החי (למיניו). פחד אצל חיות ואדם גורם לשחרור הורמון הנקרא קורטיזול, ההורמון הזה מאפשר שחרור אנדרנלין שתפקידו להאיץ שחרור אנרגיה להגביר קצב נשימה ופעולת הלב ולאפשר לתקוף או לברוח fight or flight. בעידן המודרני ישנן סיבות רבות לכך שלמרות שאיננו נמצאים ברמה האישית בסכנה קיומית (אין אריה שרודף אחרינו), קיימות סיבות אחרות ישירות ועקיפות שגורמות למנגנון העתיק והבסיסי הזה לעבוד שעות נוספות. חשש ממשברים כלכליים אישיים או בין לאומיים, חשש מהעתיד, שבגלל קצב שינויים גדול, שמאפיין את החיים המודרניים, קשה לראות מה ילד יום, וגם תכונה חייתית נוספת, אם משהו אחר במצוקה, אנחנו כיצור חברותי, חשים וסובלים גם ממצוקות האחר. המדיה למינה מספקת לנו מבוקר עד ערב סיפורי אימה ואסונות אין ספור, שכולם משחררים עוד ועוד קורטיזול. עליה בכמויות הקורטיזול בדם ובכלל במערכת האנדוקרינית, משבשות יצירת הורמונים מרגיעים ומשמחים וחיוניים לתפקוד תקין כמו דופמין, סרטונין ואוקסיטוצין, וגם מפריעים לתפקוד מערכות כמו העיכול ולא רק. אז אפשר לקחת כדורי הרגעה וציפאלקס למיניו, שמצליחים להחזיק רמת סרטונין סבירה למרות שהיצור שלו יורד, אבל זה טוב בעיקר לחברות התרופות, כי לא מטופלת הבעיה של עודף יצירת קורטיזול. אז מה עושים, החיות יודעות בניעור ורעד מיוחד המתאים לגודל החיה, ל"המיס" קורטיזול שמצטבר במקומות אופייניים, ולאפשר לו לצאת או להתמוסס ולהיעלם (אפשר לראות גם בחיות המבויתות ובוודאי בטבע). אנחנו כיצור תבוני (אולי מידי), איבדנו יכולת זאת, אבל יש לנו אפשרות לאתר את מקומות הצטברות הקורטיזול ובפעולה מכאנית של לחיצה לשחרר את התקיעה והסתימה, וכך לאפשר מסלול זרימה שאינו תקוע ולא מצטבר. כמוכן שהדבר היותר חשוב זה לצמצם את יצור הקורטיזול, אבל בכך לא נעסוק בספר הזה, ומי שיש לו את הפתרון לכך יזכה לתודה של האנושות כולה. הזכרנו שהקורטיזול פועל להפעלת מערכת הנשימה (תגבור), ומערכת העיכול (בלימה) ולכן מסתבר שהוא גם מצטבר ונתקע בעודף על ערוץ המרידיאן של הנשימה LU (Lung) וערוץ קרוב אליו מעי גס (Large Intestine) LI. בעברית מקובלת האמרה "פיק ברכיים" בהקשר פחד ואכן הקורטיזול נתקע באזור מפרק הברך וגם במפרק המרפק. הנקודה LU5, והקרובה אליה LI11 לרוב תהיה כואבת בלחיצה כאשר יש שם תקיעות ומניעה של שחרור הקורטיזול, ולכן המגע החשמלי (כימי) בסינפסה לא מלא ותקין. לחיצה עליה ברמה יום יומית תזיז את נקודת התקיעה מטה לכיוון LU6 ומשם למטה עד שכל הערוץ יהיה ללא תקיעה. בנוסף באותו אזור יש גם את הנקודה המשמעותית LI4 שהיא מקושרת כאמור לערוץ המעי הגס (Large Intestine). רבים מאיתנו מכירים את הקשר בין חשש ופחד או לחץ ממבחנים ודברים אחרים, משפיע על המעי, וגורם לפעולה לא תקינה שלו (עצירות או מעי רגז – שלשול). לכן חשוב להקפיד לשחרר את הערוצים הללו (גם המעי הגס LI וגם הראות LU) מתקיעות וזה מסייע בשחרור מתחים ופחדים וגם כעסים שזו עוד דרך לבטא פחד. אם הפחד נתקע, קורה שהקורטיזול עולה עד הכתף ונתקע שם, וזה כבר מייצר כתף קפואה, ששחרור שלה לרוב, לא יתאפשר רק בעזרת לחיצות ושחרור ערוץ LU או LI שהוזכרו קודם. כדאי להחזיק ערוץ נקי מתקיעה במטרה לא להגיע לכתף קפואה או תופעות אחרות שבסופו של דבר יגרמו לחרדות או דיכאון. יש פתרון לכתף קפואה חרדות או דיכאון, בדרך שמבצעת איתחול (restart) למערכת האנדוקרינית במוח ומעט בהקשר הזה בפרק האחרון על אפיתרפיה.

בוודאי לא מזיק לנסות ולחקות את הרעידות שעושות החיות כדאי, גם אם אנחנו לא יודעים לעשות את זה טוב כמוהן, בצייקונג' למשל יש תרגול שכזה.

הפחד כפי שכולנו יודעים משפיע על כלל מערכות הגוף. עודף קורטיזול משפיע על מערכת הנשימה והעיכול וכך גם על כל מערכות הגוף. לכן תנאי הכרחי אך לא מספיק לבריאות וסיוע בתפקוד מערכות אחרות הוא, שנקודות הפחד יהיו משוחררות עד כמה שניתן.

נקודות תקועות על ערוץ הריאות והמעי הגס



נקודה בין האגודל לאצבע באזור החיבור שלהן

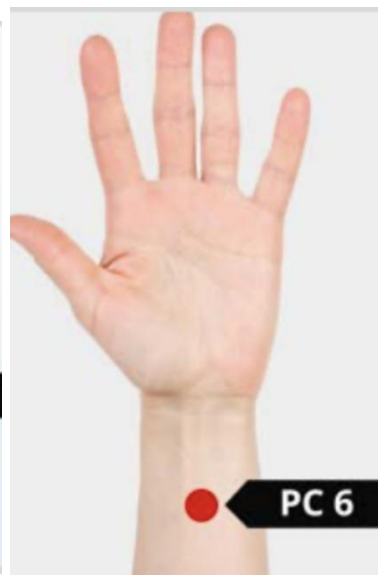
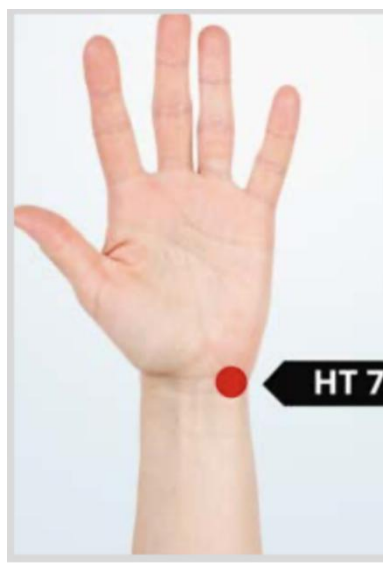
נקודה בחיבור מפרק הכתף מלפנים

נקודה בצד המרפק מעליו או מתחתיו

נקודה תקועה על ערוץ המרכזי באזור מפתח הלב וחיבור הצלעות



נקודות משחררות ומרגיעות



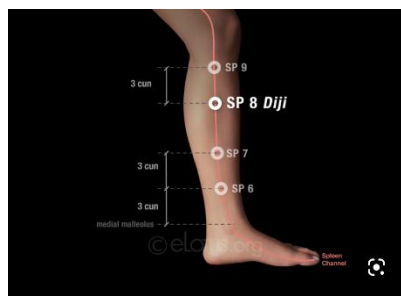
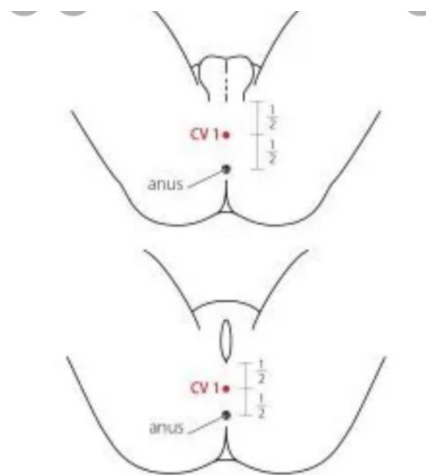
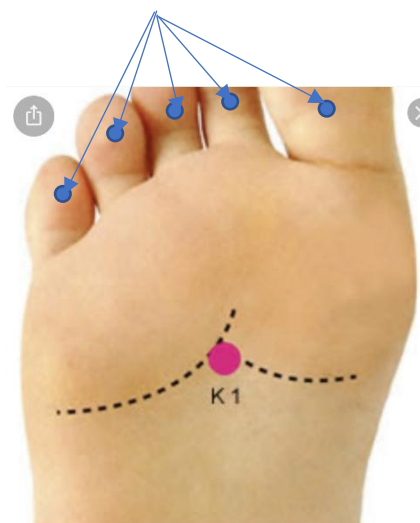
חיזוק המערכת האנדוקרינית

למערכת האנדוקרינית תפקיד חשוב בכל ויסות החומרים והתפקוד של הגוף. המערכת מפרישה הורמונים חיוניים המפעילים או מנטרלים הורמונים אחרים וכן את הפעלת יצירת החלבונים ועוד בתוך התאים בהתאם למידע המקודד בגנים וב-DNA. הסינים הקדמונים מצאו רבות מהמערכות של הגוף, אבל בהתחשב בכך שהתורה הזו קדומה מאוד ונעצרה כמו תורות אחרות בימי הביניים החשוכים, ככל הנראה לא אותרו כל המרידיאנים וכל הנקודות הקשורות למערכת האנדוקרינית ובדגש על בלוטות בתוך המוח אבל לא רק.

כיוון שהמחקר הרפואי המודרני בחר להשקיע משיקולים כלכליים בעיקר בכימיה ותרופות, עתה כאשר אפשר לזהות את המרידיאנים ב-FMRI למשל, לא ממש משוקע מחקר מפורסם באיתור עוד ערוצים ועוד מרידיאנים, והTraditional Chinese TCM Medicine וידע בן אלפי שנים הוא הבסיס לרוב המידע הקיים ומשמש היום בטיפולים. השתמשתי בטכנולוגיה עתיקה שמערערת ומרגשת את הערוצים השונים והיא עקיצות דבורים. בעקיצות דבורים הצלחתי להחזיר יצירת טסטטרון לגברים להוריד סוכר, והכי משמעותי להחיות את הבלוטות האנדוקריניות במוח, הערעור על ידי עקיצת הדבורה, הוא טיפול עתיק יומין, בפרק ... אשתף במה שלמדתי ומצאתי שיעיל לטיפול בעקיצות דבורים ולא רק בהקשרים אנדוקריניים. במצבי פגיעה קלים אפשר גם בלחיצות להשפיע, ולחזק את המערכת. ממליץ על הפעלה של כלל המערכת ב KID1 LIV3 LIV8 SP4 PC9 BL60 ST36 ועבודה על האגודלים והבהונות בלחיצה מכל הצדדים. מי שיש לו מערכת אנדוקרינית ומערכת חיסונית חלשות, יראה סימני כאב משמעותיים בלחיצה על מפרקי האצבעות, בדגש על הרגלים וזה בדיוק מיקום התקיעה הקרוב לנקודת הקצה. וגם השפעת הלחיצה שם גדולה ומהירה. יש לשים לב לכך שלמרות שבמפות הסיניות וכן במפות של סוג'וק המיקום של קצה המרידיאן צמוד לציפורן של האצבע, בלחיצות מתגלות נקודות תקועות בחיבור שבין הכרית הראשונה לשנייה באצבעות השונות.

מתוך אלימינציה (בניסוי וטעיה) נראה שהבוהן השלישית (אמצעית) ברגל מקושרת לטיירואיד (בלוטת התריס). כמובן ששלפוחית השתן בבוהן הקטנה (חמישית) וכיס מרה בבוהן הצמודה אליה (רביעית). כבד בבוהן הגדולה וכך גם הטחול. חיזוק המערכת האנדוקרינית, מביא באופן משולב עם אכילה נכונה ופעילות גופנית מתאימה לשיפור כללי בתפקוד של האדם, המערכת האנדוקרינית משחררת הורמונים שמשפיעים על כלל הגוף ועל יצירת חלבונים בתאים. מערכת אנדוקרינית בריאה יותר, משמעותה צמצום הזדקנות ואפשרות של הגוף לייצר הומאוסטזיס טוב יותר (איזון) ושיפור בחילוף החומרים.

נקודות לחיצה בכריות האצבעות



חיזוק מערכת השלד והשרירים

מערכת השלד והשרירים הגדולים, סובלת מתופעות ממגוון רב של הפרעות בתפקוד וכאבים. במקרים רבים הכאב מבטא מקור תקיעות במקום מרוחק מהאזור הכואב, וגם הקרנה חוזרת מהאזור הכואב דרך ערוצי המרידיאן הראשיים ומערכת העצבים אל אותם אזורים בחזרה. השרירים הגדולים ניתנים לשיפור במתיחות שלהם, בגמישות שלהם ובגמישות ותנועת החיבור שלהם למערכת השלד ובין חלקי השלד השונים (גידים ורצועות). תרגילים כמו יוגה צ'יקונג טאי צ'י פילטיס ונוספים פותחו במהלך השנים לחזק ולהגמיש את אותם שרירים גידים ורצועות. מומלץ לבחור בדרך זו או אחרת להפעלתם ומניעת ניוון שלהם. אבל לעיתים יש כאב ואפילו כאב חזק מאוד במערכת השרירים והשלד ובהרבה מקרים הכאב קשור במקורו בלחץ פחד (Stress) שמונע זרימה תקינה במרידיאנים (בעיקר ברגליים) וחסמה זו מייצרת הצפה (כמו הצפה בכיור במטבח כאשר יש סתימה בקו ביוב) המתפתחת לדלקת, לחץ על עצבים וכאב, הגבלה בתנועה ועוד.

כאבים מאוד נפוצים הם בגב (במקרים רבים גב תחתון), כתפיים, צוואר, אגן, ברכיים ועוד.

כאב גב תחתון

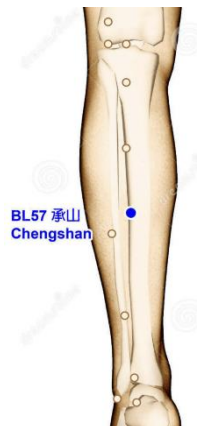
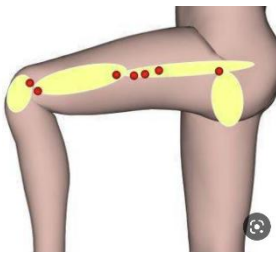
הגב התחתון מושפע מאוד ממתוחה ונעילה של מעברי זרימת האנרגיה במרידיאנים שעוברים באזור הישבן (לרוב בפריפורמיס), בצד הרגל (ITB), בסולאוס (שריר באמצע אזור התאומים בחלק האחורי של השוק) ובאזור גיד אכילס. במקרים רבים כאבי גב מקרינים לרגל בדיוק דרך אותם מסלולים ולכן שחרור התקיעות והסתימות באותם מרידיאנים יודע לשחרר ולנקז את הלחץ מאזור הכרב (גב תחתון אמצעי עליון וצוואר מאחור).

נקודות לחיצה לגב תחתון וצוואר מאחור, לרוב הנקודה מתחת לתאומים בסולאוס BL 57 (ערוץ שלפוחית השתן Bladder) תהיה תקועה, הפעולה המשחררת היא לזהות היכן כואב יותר ושם ללחוץ ולעסות. גם באזור גיד אכילס מאחורי הקרסול בצד החיצוני מאחורי הפיקה BL60 אזור הזרת בחלקה העליון BL67 וגם בתחתון. לעיתים הנקודה התקועה נמצאת באחד משרירי הישבן לרוב בגלוטאוס או הפריפורמיס, הדרך לשחרר נקודות כאלה היא בעיסוי מול נקודה קשה פינתית (למשל פינת שולחן), איתור הנקודה התקועה ופעולה של לחיצה ועיסוי ממוקד שלה. אפשר גם לבקש עזרה ממישהו אבל לרוב בעקבות כך שהנקודה עמוקה הלחיצה צריכה להיות חזקה ואפילו עם מוט עץ או כלי אחר שיצליח להשפיע מתחת לשכבת השומן והשרירים של הישבן.

ישנם מקרים בהם ה-ITB (Iliotibial Band) הצד החיצוני של עצם הירך, כולל נקודות כואבות תקועות הרגישות ללחיצה, שחרור שלהם יאפשר לאגן ולעיתים גם לגב להשתחרר וכאבי סיאטיקה שמקורם בבלטים או פריצות דיסק משתחררים גם הם על ידי לחיצה בצד הרגל על ה-ITB שהוא בעצם ערוץ ה-GB (Gall Bladder).

הערה חשובה לא לבצע עיסוי באזור החוליות בגב, כי שם מתפתחת דלקת שגירוי במגע שלה, עלול רק מחמיר את המצב.

בנוסף שינה על מזון רך מידי אינה טובה במקרים רבים לגב התחתון. ודבר חשוב מאוד הוא שינה בבגדים תחתונים רפויים ולא הדוקים מידי. בגד הדוק וחסוב עלול לגרום להפרעה בזרימת שחרור עודפי חומרים שמצטברים בגב ונדרשים לצאת דרך ערוץ ה-Bladder לכיוון הרגליים ומשם החוצה.



נקודות משחררות ומאפשרות לגב לשחרר דלקת וכאב

כאב בברכיים

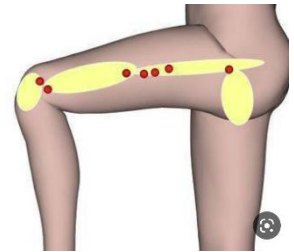
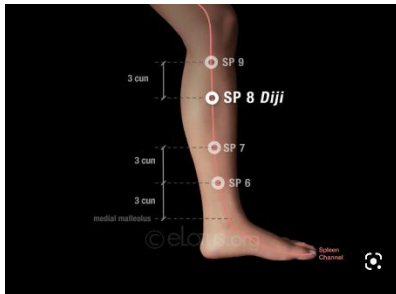
שתי נקודות הנקראות בסינית עינים של הברך ST35 ו ex-le4 משני צידי הפיקה כלפי מטה, נקודות אלה טובות במסאז' אבל הרבה יותר יעילות בדיקור לכן לא אפרט עליהן כאן.

אבל יש נקודות לאורך השוק וכף הרגל (מעל ומתחת לברך) שאם הן תקועות הברך יכולה להיות זו שתראה את התופעה של הבעיה.

נקודה מאוד חשובה נמצאת בצד השוק החיצוני כ-5 סמ' מעל העקב GB37-39 (ערוץ כיס המרה Gall Bladder),

בכף הרגל בחיבור הבוהן הגדולה לבוהן השנייה LIV3 בחלק העליון של כף הרגל ואפשר לבדוק גם את כל נקודות החיבור בין הבהונות עד הקטנה (הזרת).

אם הכאב בברך בצד האחורי שלה לבחון את נקודות ערוץ שלפוחית השתן Bladder ואם מהצד הפנימי בין הרגליים בעוד נקודות על ערוץ הכבד או הטחול.

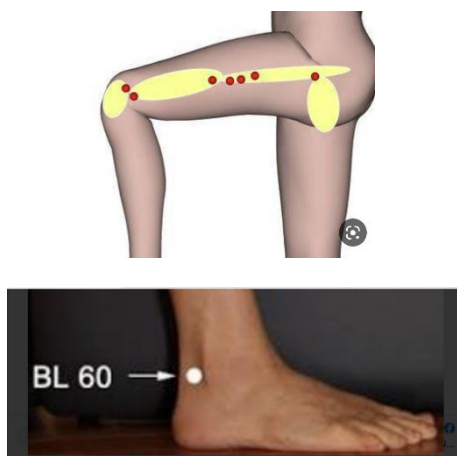


נקודות משחררות בערוץ צד הגוף כולל הברך מכל כיווני הברך

כאב באגן

האגן מחבר בין הרגל לגב לכן כל הנקודות שקשורות לרגל או קשורות לגב יכולות להיות רלוונטיות לתקיעות וכאב במפרק האגן.
 לרוב הנקודות על ערוץ כיס המרה מה ITB בירך ועד תחתית הרגל בשוק (GB37-39) יהיו קשורים בכאב באגן. אבל גם הנקודות הנוספות שהוזכרו קודם גם בכף הרגל וגם מחלקה האחורי של הרגל בהחלט יכולות להיות הסיבה לאותו כאב באגן.
 לכן נבדוק בכף הרגל את נקודת חיבור הבוהן הגדולה לבוהן השנייה LIV3 בחלק העליון של כף הרגל ואפשר לבדוק גם את כל נקודות החיבור בין הבהונות עד הקטנה (הזרת).

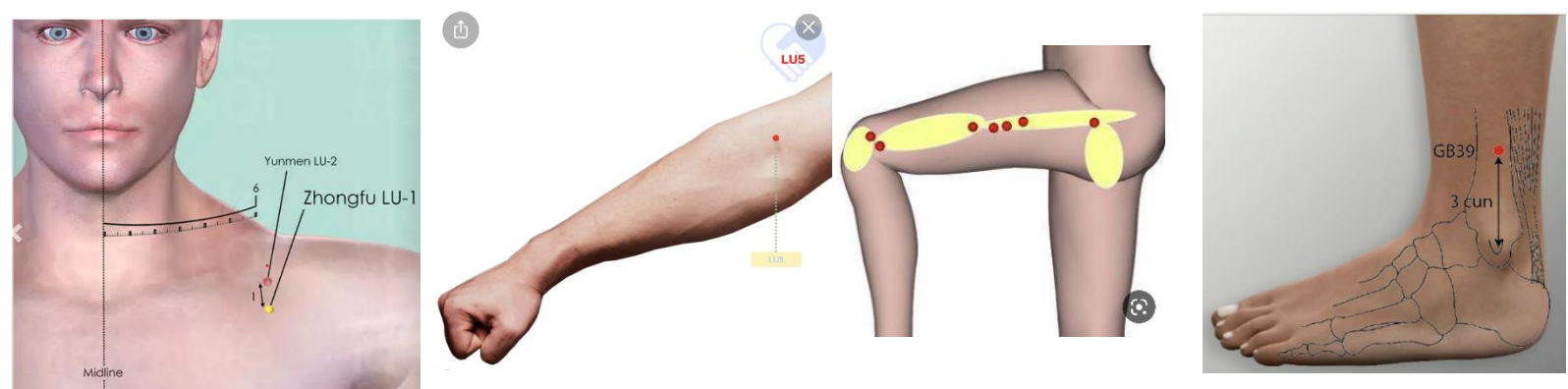
את ערוץ שלפוחית השתן Bladder וגם הערוץ הפנימי של הכבד או הטחול.



נקודות משחררות בערוץ אחורי קדמי וצידי לבעיות בחיבור האגן והירך

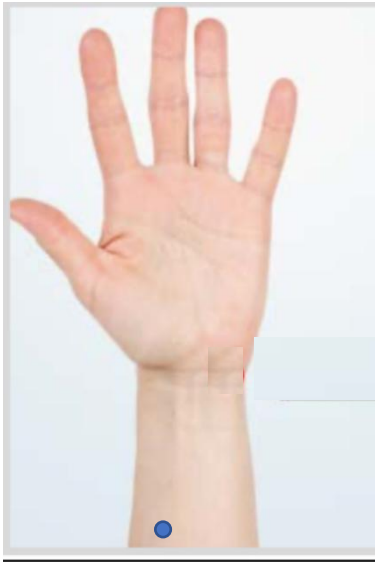
כאב בכתף

הכתף מחוברת לגב ולחזה ודרכם לרגליים, כמו כן לצוואר ולידיים, לכן כאב בכתף יכול להיות קשור לתקיעות במקומות שונים. צד הירך GB32 והשוק התחתון GB37-39 רלוונטים, גם הדלטואיד הטרפז, ערוצי היד ואפילו הערוץ האחורי של שלפוחית השתן.



נקודות אופייניות לשחרור הכתף

כאב בשרש כף היד (נימול באצבעות הידים וידיים קפוצות) :
שרש כף היד מקבל חשמל ואספקת דם מהאמה באזור מעבר הגידים שמחוברים לאצבעות. יש באמה נקודת לחיצה מאוד יעילה בצד הפנימי, נקודה זו לא יושבת על אף מרידיאן מקובל ומסומן, אבל טיפול עצמי ובאנשים רבים הראה שזו הנקודה שכאשר היא כואבת בלחיצה, חיבור שלה מזרים דם מידית לכיוון כף היד (הדם זורם בנימים בזכות כוחות חשמליים ולא רק פעימות הלב) היד משנה גוון לאדום יותר והמפרק/תקיעות באצבעות ונימול מסתדרים ומבריאים.
גם במקרה של תפיסת שרירי האצבעות בגלל מאמץ גדול מידי בעבודת ידיים, משתחרר בלחיצה בנקודה הזו.



נקודת לחיצה באמה

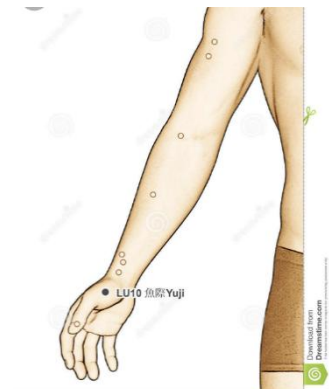
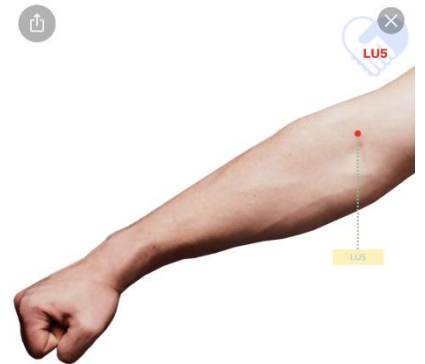
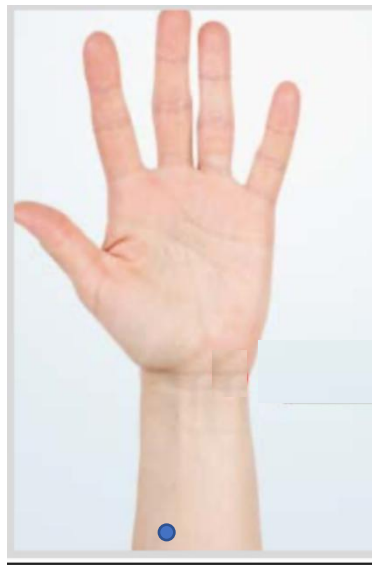
כאב במרפק

המרפק בדומה לברך מהווה מקום מעבר של כלל ערוצי המרידיאנים של הידים. היא איבר שעובד קשה ויש להקפיד על כך שכל הערוצים שמגיעים מכף היד ועוברים במרפק יהיו משוחררים.

בין הערוצים המעי הגס והדק, הלב ומעטפת הלב, והראות והנשימה.

כאב ברכיים וכאב מרפקים לעיתים קשור לפחד ואז כדאי ללחוץ בנקודה LI11 LI4

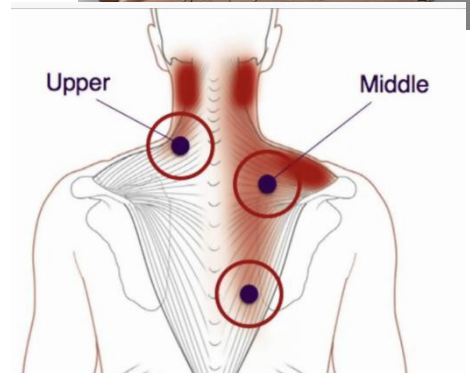
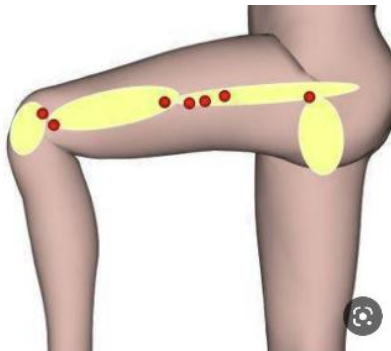
כמו כן בנקודות בחיבור שרש כף HT7 היד בצד של הזרת וכן מעל המרפק LU5.



נקודות אופייניות לשחרור המרפק

כאב בצוואר

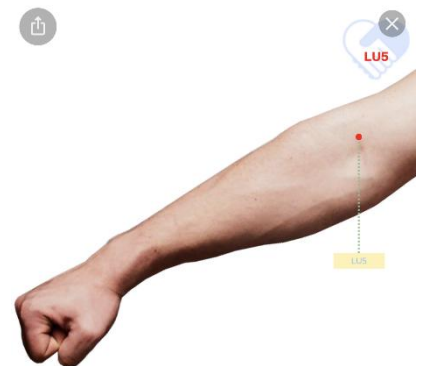
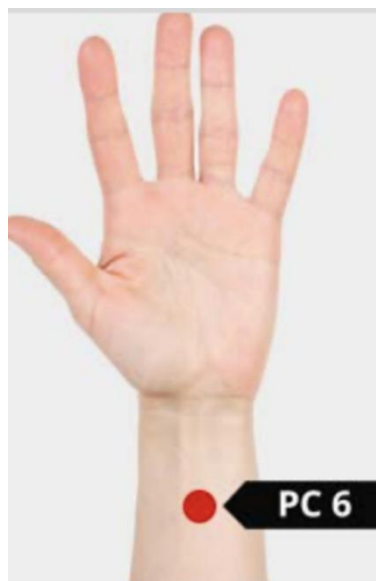
הצוואר נמשך ונתמך על ידי הטרפז ושרירים המתחברים לצוואר והשכמות. למעשה דרך הצוואר עוברים כל הערוצים אל הראש. גם אלה שמגיעים מהידיים וגם מהרגליים (כל הזרועות). ניתן להעריך את כיוון הנקודה או הנקודות התקועות לפי הצד בו כאב הצוואר. כאב בצד ינבע ככל הנראה מנקודה תקועה בערוץ שעובר בצד הגוף, כאב מאחור מנתיב אחורי וכדומה. לחיצות בדלתואיד בנקודות כואבות (נקודות טריגר), לאתר נקודות טריגר בטרפז, גם הלסת והפנים יכולים להיות הגורם לכאב בצוואר וגם בשרירי הלסת והפנים יש נקודות טריגר, שלחיצה עליהן יכול לשחרר שרירים נעולים שבהתאמה משחררים את המתח והכאב בצוואר. גם צד הירך GB32 וגם צד השוק GB37-39 קשורים לכאב שמתבטא בצוואר (בעיקר בצד הצוואר).

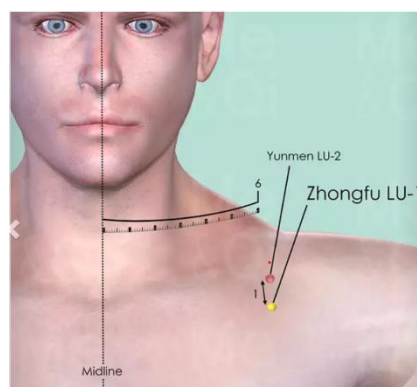
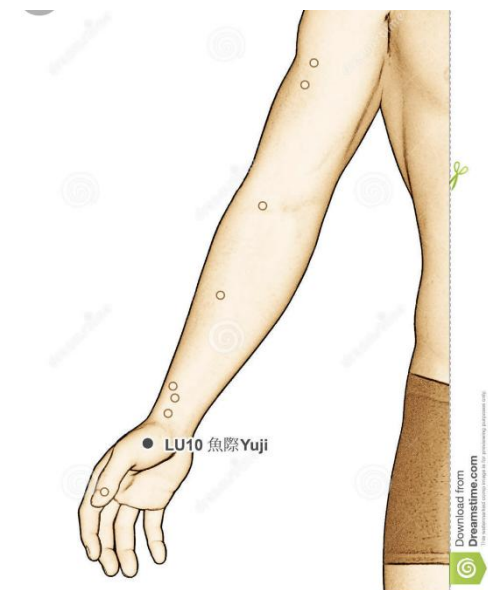


נקודות אופייניות לשחרור הצוואר

חיזוק מערכת הנשימה והסינוסים

איך לשפר קושי בנשימה, צרידות ושיעול:
מערכת הנשימה נמצאת בממשק תדיר עם הסביבה החיצונית, וככזו היא גם מהמערכות הראשונות להגיב לארועים כמו התקררות, חימום יתר, הצטברות נוזלים וסתימות למינהן (אף, סינוסים, אוזניים). כמו למערכות אחרות ישנם ערוצי אנרגיה וזרימה במספר רב של אברים בגוף המקושרים למערכת הנשימה הרלוונטית לכל הגוף. כאן אציג רק נקודות לעיסוי ולחיצה ברגלים ובידיים, הגם שיש עוד נקודות מועילות בחזה, בגב, בראש ועוד. נתחיל בידיים נקודה LI4 קשורה בהרבה מאוד מערכות וגם בזו. בחלק החיצוני הצדדי של כף היד מעל האגודל על ערוץ הריאות LU10 נקודת הקירור והוצאת נוזלים PC6 ואם מדובר בהתקררות אז לחמם ב-TW3-4 נקודה חשובה נוספת נמצאת מעט מעל מפרק המרפק כפי שנראה בתמונה LU5 ו-LI11. גם כף הרגל מאוד דומיננטית באזור חיבור הבהון הגדולה לכף הרגל בצד התחתון יש אזור שמשפיע על הגרון. האזור הזה ברפלקסולוגיה מתאר את חיבור הראש (הבהון הגדולה) לגוף (הגרון) במקרים רבים התקיעות שקשורה לכאב גרון וצרידות קשורים בנקודה הזו. נקודת חיבור הבהונות הראשונה והשניה בחלק העליון של כף הרגל גם כן משמעותית. כפי שכבר הוסבר קודם יותר כואב, יותר תקוע יותר משפיע. תרגול נוסף מומלץ לנושא מערכת הנשימה ודברים נוספים הוא טפיחות קלות בקצות האצבעות על בית החזה ובדגש על קו האמצע (אזור הקו של בלוטת התריס) לאורך עצם בית החזה. תוך כדי הטפיחות לבצע נשימות ארוכות גם שאיפה דרך האף וגם נשיפה דרך האף או הפה מה שמרגיש נוח.





תרגול לוויסות חום הגוף

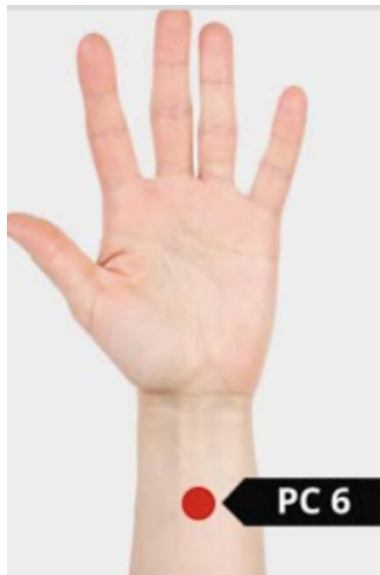
איך להתמודד עם גלי חום וקור התחממות יתר קור רב וכדומה. ישנן בגוף נקודות מחממות וישנן מקררות לרוב יעיל לחמם בעזרת נקודת החיבור בין הזרת והקמיצה בחלק העליון של כף היד נקודה זו על ערוץ המשולש המחמם TW3 ולקרר ב-PC6 3 אצבעות מתחת שרש כף היד בצד הפנימי. יש להתחשב במה הגוף מרגיש, האם נדרש חימום או קירור כמובן שכאשר סובלים מחום מהתייבשות, חייבים לשתות מים ולהיות בצל וכמובן שאם קר אז יש לפעול לתנאי טמפרטורה נעימים.

תרגול נוסף מומלץ לנושא ויסות חום הגוף ודברים נוספים הוא טפיחות קלות בקצות האצבעות על בית החזה ובדגש על קו האמצע (אזור הקו של בלוטת התריס) לאורך עצם בית החזה. תוך כדי הטפיחות לבצע נשימות ארוכות גם שאיפה דרך האף וגם נשיפה דרך האף או הפה מה שמרגיש נוח.

בנוסף תרגיל נוסף מאוד מחמם ומשחרר את כלל ערוצי המרידיאנים בידיים, ערוצים שעוברים באזורי חיבור האצבעות לכף היד, הוא מחיאות כפיים של נקודות החיבור של האצבעות, כאשר אצבעות חודרת למרווח בין האצבעות ביד השנייה.

ביצוע פעם ביום של מחיאות כפיים כאלה (חיבור אצבעות יד ימין ליד שמאל 4 אצבעות ואזור חיבור האגודל לאצבע המורה) משחרר את הערוצים ומווסת את חום הגוף.

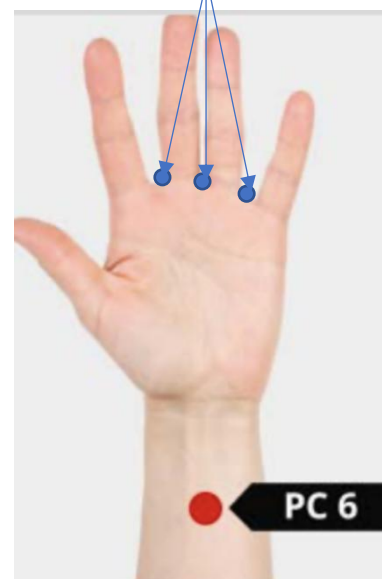
נקודה לקירור



נקודות לחימום



נקודות מגע למחיאות כפיים



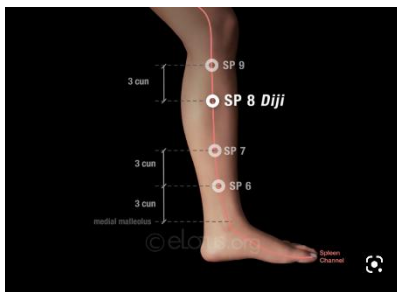
חיזוק כללי וטיפול בנימול בקצוות ידיים ורגליים

איך לסייע לתופעות של ניוון ואובדן תחושה בקצוות הידים או הרגליים. הגיל, סכרת ועוד מביאים לעיתים לתחושת נימול ניוון ואובדן תחושה למעשה זה מצב בו הגוף אינו מצליח לפעול באופן מספק בכל הגוף ולרוב מתמקד בחלקי הגוף המרכזיים ומוותר על הקצוות בכדי לחזק תופעות אלה, יש לפעול בנוסף למוצע כאן ולעיתים נדרש יותר מאשר לחיצות בלבד, נדרש גם להבין ולטפל במקור החלשות הגוף. מאוד מומלץ לחזק את ערוצי הכליות הכבד והקיבה שהם ראשיים ומרכזיים בהקשר מערכת הדם וניקיון שלה. בנקודות LIV3 LIV8 KID1 ST36 פעולות לחיצה או דיקור או פעולות אחרות שמסוגלות להחיות ולהפעיל את אותן מערכות שנפגעו או התעייפו. לרוב תימצא נקודה בצד הפנימי של האמה מתחת למרפק, חיבור נקודה זו (לא נמצאת בספרים של הדיקור הסיני) מחברת את החשמל ומזרימה דם בכמות נכונה לידיים והנימול נפסק. גם תקיעת אצבעות מסתדרת. כנ"ל ברגלים לעיתים יש נקודה תקועה בערוץ צדדי או אחורי או קדמי ולא תמיד על מרידיאן מוכר ומתועד. לחיצות בכריות האצבעות (חיבור כרית ראשונה ושניה) בעיקר ברגליים מגלות גם כן ערוצים סתומים לקראת היציאה והשחרור ובדומה למערכת האנדוקרינית גם נימול מצביע על אותו חוסר זרימה וחיוניות.



חיזוק מערכת העיכול

איך לתגבר ולשפר את מערכת העיכול. מערכת העיכול מחוברת למגוון אזורים רב בגוף, כיוון שהיא מרכזית ובסיסית בהגדרה, נקודה שמשפיעה באופן כללי על התפקוד של הגוף דרך מערכת העיכול היא ST36 הנמצאת כ-4 סמ מתחת למפרק הברך בצד הקדמי מעט החוצה בצמוד לעצם הבולטת (פיביה). בנוסף ערוצי המעי הגס והעדין מאוד רלוונטיים והנקודות LI3-4 ו SI3 הנמצאות בתחילת המרידיאן מאוד משמעותיות. בנוסף קצה הציפורן החיצוני העליון של הבוהן השניה ברגל וגם המפרק של האצבע בחלקה התחתון משפיע על כל הערוץ הקיבה. בבטן שני אזורים חשובים SP15 הצמודה לנקודה הפנימית הגבוהה באגן ו ST25 באותו קו בכיוון פנימי יותר. נקודה זו אפשר קשה לשחרר בעיסוי, כי היא עמוקה ואין כנגדה עצם המאפשרת התנגדות לחיצה. הטחול מאוד משפיע על מערכת העיכול ולמעשה הוא יושב ומחובר לקיבה כאיבר שותף. לכן במקרים רבים נקודות על ערוץ הטחול יהיו תקועות אצל מי שיש לו בעיות בעיכול ובדגש על אזור הקצה SP4 וכו לאורך צד השוק מאחורי העצם הפנימית SP8. למי שיש מערכת עיכול רגיזה או נטיה לעצירות מומלץ להיות במקום קרוב לשירותים וכך במידה והמערכת פועלת לניקוי אפשר לעשות זאת ללא דיחוי, כי במקרים רבים שחרור הנקודות בדיקור או לחיצה, פותח את המערכת ונזקקים לשירותים להתרוקן. תפקוד מערכת העיכול הן כמובן שמזון משפיע על מערכת העיכול יותר מעל כל המערכות האחרות. יש לאכול באופן מודע ולשנות את התזונה בהתאם לגיל והמטבוליזם האישי. כמובן יעוץ עם גורם מקצועי בהחלט רלוונטי. ישנם צמחי מרפא גליליים שנלמדו במשך דורות רבים עם השפעה מאוד יעילה על מערכת העיכול ולא רק, אולי על כך בספר בעתיד.



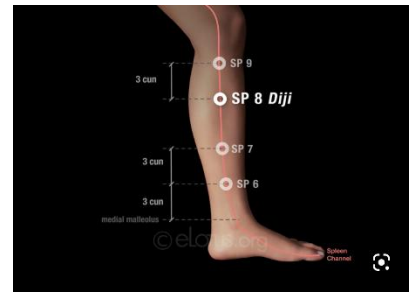
חיזוק העיניים

העיניים הם שריר ומערכת אופטית ועצבית שעובדים ללא מנוחה (אפילו בשינה אין מנוחה מושלמת). האיבר שעבור הפעלתו נדרש "כוח החישוב" הגדול ביותר מהמוח הוא העיניים והראיה.

לכן דבר מהותי הוא שהמערכת תזכה לכמות אנרגיה ודם באופן סדיר ומלא. מסתבר שיש נקודות שתקיעה בהן, פוגעת בזרימת הדם והאנרגיה לעיניים. הרבה ממחלות העיניים מקורן בתקיעה בנקודות הללו. LI14 והמקבילה האחורית שלה SI9 (Small Intestine – מעי דק), משמעותיות לפעולה טובה של העיניים. לחיצה יום יומית על שתי הנקודות יחדיו משפר הגעה של דם לעיניים ומעורר בהן בריאות וחיוניות.

נקודה נוספת שמאוד משפיעה היא SP8 בשוק על ערוץ הטחול. הנקודה הזו מאוד כואבת לכל מי שיש לו בעיה בעיניים. השחרור של הנקודות האלה ולחיצה עליהן מעביר באופן מיידי כוח לעיניים, ומשפיע במהירות רבה.

גם למחלות שנוצרות לאורך זמן כמו קטרקט שעיקרו הצטברות פסולת על עדשת העין ואי יכולת של העין לניקוי אותה פסולת וקבלת עדשה עכורה, יש ערך באותן נקודות לחיצה ובמקרים רבים החזרה לזרימת דם ואנרגיה תקינות לעין, מבריאות את המחלה ומעלימות את הפסולת (קטרקט).

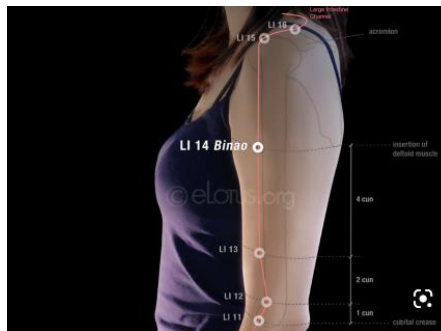
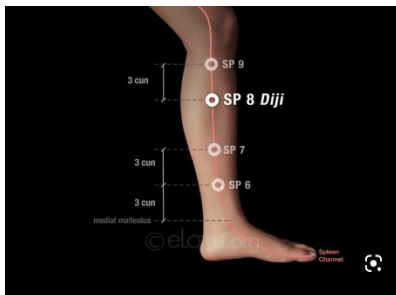
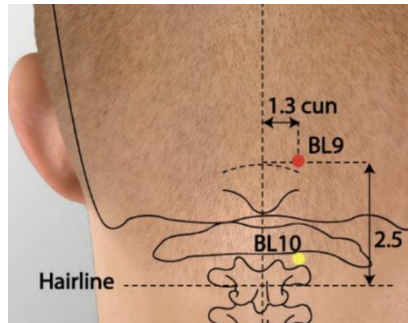
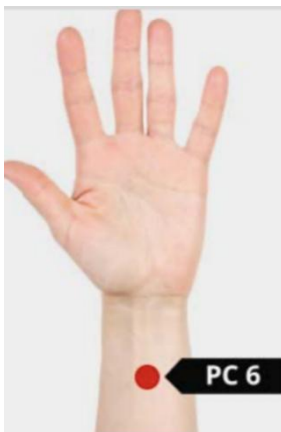


נקודות משחררות ומזרימות דם לראש והעיניים

טיפול בכאבי ראש

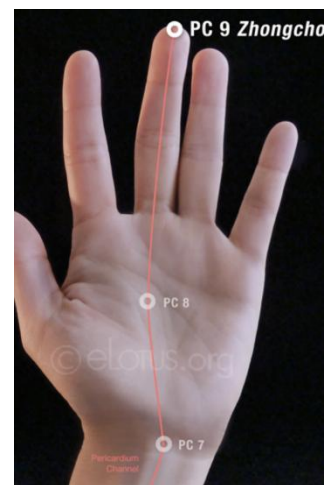
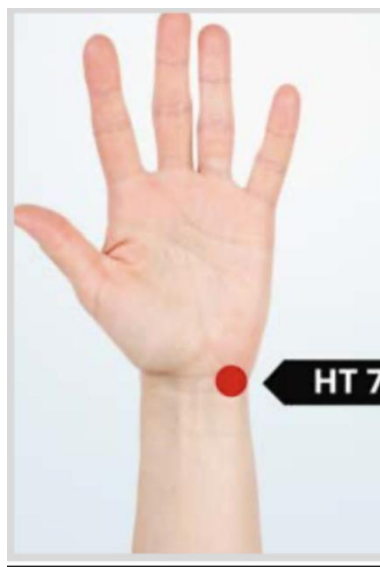
מקובל ברפואה סינית לדקור או ללחוץ בצידי הראש בנקודות מצד הצוואר בשקעים שמתחת לגולגולת, BL9 מהניסיון שלי אלה לעיתים נקודות טובות אבל בגלל הקירבה לאזור הכואב, לעיתים זה מחמיר את המצב. ההמלצה שלי שחרור מתח LI4 והוצאת חום בPC6 אם לא עוזר אפשר לנסות את הנקודות מתחת לגולגולת בצידי הצוואר. נקודה קריטית שללא שחרור שלה כמעט אף פעם לא יצליחו הנקודות האחרות לשחרר את כאב הראש היא LI14 במעלה הזרוע (אותה נקודה שמזרימה דם לעיניים כנראה גם עוזרת לכאבי הראש). אבל לא הכל זה לחיצות וגם רטייה קרה על המצח רלוונטית לעזרה.

נקודה מאוד יעילה בהקשר הזה היא בערוץ הטחול SP8. במקרים רבים טיפול קבוע מפסיק את תופעות כאבי הראש והמיגרנות שכל כך רבים סובלים מהם. יש נקודות דיקור באזור האוזניים שמשחררות מתח בשרירי הפנים, והלסת, אבל אני פחות ממליץ עליהן ללחיצות עצמיות, כי כאמור כל מה שקרוב לאזור הכאב, יכול גם להחמיר את המצב יותר מאשר טיפול מרחוק, שמקסימום לא עוזר.



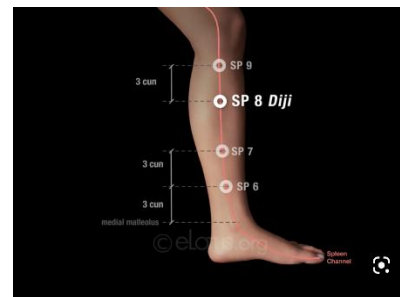
חיזוק מערכת הלב

איך לחזק את מערכת הדם והלב. בנוסף ללחיצות שמיד אסביר עליהן, כפיפה והחזקה של הרגלים ישירות ומתיחה של הגב מותחים את כל ערוץ הלב ולכן מומלצים. ברפואה הסינית קיים איבר הלב המוכר לנו וגם איבר נוסף מעטפת הלב PC. חיזוק של שני הערוצים הללו חשוב למערכת הזו. לחיצה על PC9 משמעותית למעטפת הלב, ולחיצה בערוץ הלב עצמו בעיקר באזור מפרק כף היד HT7 מפעילות את הלב כנדרש ומשחררות תקיעות מהמערכת. להחזיק דקה פלוס מאוד תורם למערכת הדם והלב



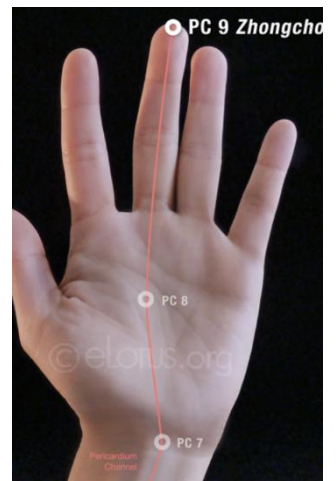
הפחתת כאבי מחזור

איך לצמצם כאב מחזור. המחזור מאוד בריא ותורם בניקוי דם האישה מרעלים שונים. אבל הכאב אינו הכרחי ובהחלט כדאי לצמצמו. לחיצה על נקודת הפחד והכאב LI4 מאוד עוזרת, וכן נקודה SP6 חשובה מאוד גם כן. בנוסף במקרים רבים נקודות על ערוץ הטחול מאוד יעילות (SP8 SP4)



צמצום עייפות

אראה לכם איך לעצור עייפות שמשתלטת לעיתים על האדם בדרך כלל לאחר ארוחת צהרים ובעוד מקרים. העייפות לעיתים באמת מקורה בצורך הטבעי בשינה ומנוחה לגוף ולמערכת העצבים המרכזית (מוח), לעיתים נובעת מעומס הקשור בעיכול מזון, ולעיתים סתם משעמום. בסופו של דבר הפתרון לעייפות היא שינה ולעיתים גם מדיטציה, אבל ישנן נקודות שלחיצה בהן גורמת לזרימת אנרגיה חדשה והתעוררות. GV20 בקודקוד היא נקודה כזו וגם נקודת קצה ערוץ מרידיאן זה, מעל השפה העליונה מעוררת (GV26) יש גם נקודות ביד, כמו PC9 הנמצאת האצבע האמצעית (אמה) לצד הציפורן באזור הקרוב לאצבע הרביעית (קמיצה). נקודה נוספת היא LI4 המוכרת בהרבה הקשרים, בחיבור בין האגודל והאצבע המורה קרוב יותר לאצבע המורה.



שיפור הכניסה ומהלך השינה

לכם איך לשפר את השינה על ידי תרגול קצר במיטה או על כיסא לפני השינה. המטרה לשחרר אזורים שהתעייפו או נתקעו במשך היום ובמהלך הלילה צורכים אנרגיה מיותרת ומונעים את מעבר בין שלבי השינה השונים והתעוררות מיותרת עקב חלומות מוגזמים, או צורך למתן שתן. הכבד עובד בזמן השינה ואם הערוצים שלו תקועים במקרים רבים האדם יתעורר ולא יזכה לשינה טובה לכן הנקודות המוכרות ברגלים LIV3 ו LIV8 כדאי שישוחררו בלחיצה לפני השינה.

גם SP4 המקושרת לטחול במקרים רבים מצטברת בהם סוג של תקיעות במהלך היום. לחיצות עליהן משחרר אותן.

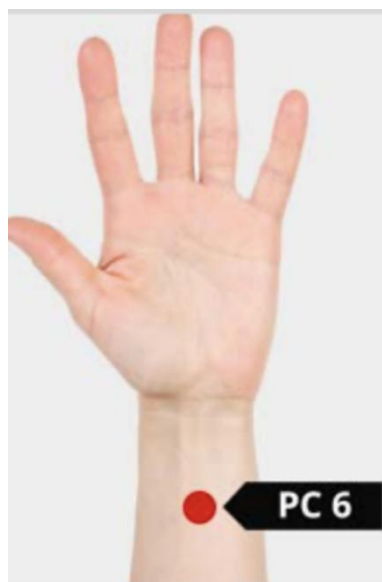
בנוסף הנקודות המרגיעות PC6 והעין השלישית מאוד טובות להיכנס למצב של הרגעה במקביל לנשימות באופן איטי וחזרתי. למשל שאיפה בספירה של ארבע להחזיק כמה שנות, לנשוף שש ולהחזיק כמה שנות – כך דקה או כמה דקות עד שנרדמים. יש מקרים בהם ערוץ הכליות גם זקוק לשחרור ולחיצה על KID 1 או KID3 מועילה אף היא.

בכלל שינה טובה ובריאה היא דבר מהותי לבריאות בכלל. לילה טוב.



שיפור תחושה של בחילה

איך לשפר את ההרגשה אל מול בחילה.
 בחילה היא תכונה טבעית שמטרתה לייצר רפלקס הקאה במקרה של אכילה של אוכל לא טרי או שלא מתאים למטבוליזם הספציפי של האדם (רגישות ללקטוז – שיש לכולם, רגישות לגלוטן ועוד).
 אבל יש גם מקרים שבחילה מקורה בעייפות, לחץ, קושי בנשימה (אצל ילדים מאוד נפוץ בכניסה לרכב ומקום סגור) ועוד.
 יש נקודות בהן האנרגיה המונעות בחילה נתקעות, ואז נוצרת תחושה של בחילה. אפשר לשחרר את הבחילה על ידי שחרור אותן נקודות.
 כף הרגל כמו בהרבה מקרים מאוד רלוונטית גם לענייני הבחילות הנקודות LIV3 ו-SP4 שכבר הכרנו בהקשרים אחרים (הרי הכל קשור) מאוד משפיעות ומשחררות את תחושת הבחילה.
 נקודות נוספות הן LI4 שגם קשורה למערכת העיכול, והנקודה המוכרת PC6.



טיפול בעזרת דבורים

אפיתרפיה – טיפול בארס דבורים צובר תאוצה בשנים האחרונות הגם שבישראל אינו מוכר כטיפול אלטרנטיבי ולא ניתן לקבל הכשרה מגוף מוסמך להסמך ולבטח את המטפל.

לכן התהליך עצמו מבוצע או בטיפול עצמי, בו המטופל מקבל הדרכה ומבצע בעצמו לעצמו את הטיפול או כאשר המטופל מתחייב שכל האחריות עליו ורק עליו ובתקווה זה במקרה בוחן יגן על המטפל מתביעה (לא למדתי נושא זה).

כמובן שיש באוכלוסיה אחוז קטן של כאלה שאלרגיים לעקיצות דבורים ואחוז עוד יותר קטן של כאלה שמפתחים עם הזמן לאחר הרבה עקיצת אלרגיה, ויש להיות מצויד באמצעי הגנה של זריקת אפיפן למקרה חירום, וכן לדרוש ממטופל שלא יודע את מצבו ורגישותו לבצע בדיקת אלרגיה בקופת החולים (בדיקת דם פשוטה).
לאיזה דברים זיהיתי (לא ברמה כמותית ברוב המקרים) שיעיל להסתייע בעקיצות דבורים :

1. העלאת רמת טסטסטרון והורדת רמת סוכר אצל גברים בגיל 40 פלוס בעקיצה פעם בשבוע או פעם בשבועיים באזור הנקודה ST36 .
2. סוג של RESTART בבלוטות האנדוקריניות במוח במקרים של חוסר חיוניות / דיכאון/ כתף קפואה הפרשות ייתר של קורטיזול – נקודה באגודל בכרית הראשונה קרוב למיקוד תביעת האצבעות.
3. טניס אלבו או גולף אלבו – עקיצה במפרק המרפק מביאה לעיתים בטיפול אחד לזרימת דם וניקיון של הגוף מהדלקת. ככלל נושא של דלקות מפרקים היו מאז ומעולם מטופלות על ידי עקיצות דבורים.
4. כאב במפרק הברך או האגן או שרש כף היד קרוב לנקודה הכואבת
5. מחלות כבד למינהן, כולל ויטליגו – עקיצה בLIV3
6. נטורופתיה ברגלים ובידים – עקיצות בנקודות משמעותיות על ערוצים ברגלים ואו בידיים בעיקר באזור קרוב לנקודות הקצה (ST36 SP4 KID1 LIV3 וכדומה).