

ד"ר ואסאנט לאד

# איוורודה תרופות ביתיות

עריכה מדעית: יגאל קוטין  
הקדמה למהדורה העברית: ד"ר שי פסטרנק

---



Authorized translation from the English language edition of:

**The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies**

By Vasant D. Lad (B.A.M.S., M.A.Sc.)

Published by Three Rivers Press

Copyright ©1998 by Vasant Lad (M.A.Sc.)

## איורוודה תרופות ביתיות

**תרגום**  
מונה זילברמן-אלישע

**עורך מדעי**  
יגאל קוטין

**הגהה ומפתח העניינים**  
רונית מיכליס

**עריכה ממוחשבת**  
תמי טרכט

**עיצוב עטיפה**  
סילביה לודמר-כהן

**לוחות**  
פ.מ. קדם דפוס

**הדפסה**  
טופספרינט בע"מ

**כריכה**  
כריכית אהרון בע"מ

**הפצה לחנויות**  
ליאור שרף  
שיווק והפצה בע"מ  
טל': 09-7498555  
פקס: 09-7498844

דאנאקוד: 239-511

מהדורה ראשונה - 2008

הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס

©2008

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: [www.focus.co.il](http://www.focus.co.il)

דואר אלקטרוני: [info@focus.co.il](mailto:info@focus.co.il)

מחבר הספר והוצאות הספרים Three Rivers Press ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומיניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית רפואית. מחבר הספר והוצאות הספרים Three Rivers Press ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

# תוכן העניינים

11	הקדמה למהדורה העברית
13	הקדמת העורך המדעי
15	מבוא: הצורך בריפוי
<b>19</b>	<b>חלק 1: מדעי החיים</b>
21	פרק 1: איורוודה - גוף, נפש והכרה
29	פרק 2: הטבע המולד הנפשי והגופני
43	פרק 3: כיצד נוצרות המחלות
<b>57</b>	<b>חלק 2: השימוש באיורוודה</b>
59	פרק 4: לשמור על הבריאות
	פרק 5: סגנון החיים הרצוי על פי תורת האיורוודה -
67	הדרך המיטבית למניעת מחלות
83	פרק 6: טכניקות נשימה
87	פרק 7: מדיטציה ומשמעת רוחנית
91	פרק 8: הנחיות בנושא תזונה על פי האיורוודה
	<b>חלק 3: ריפוי עצמי על פי תורת האיורוודה:</b>
<b>117</b>	<b>רשימת המחלות</b>
118	הוראות שימוש
123	רשימת המחלות מ-א' עד ת' (ראו פירוט בהמשך)
	לקיחת אחריות לשמירה על הבריאות:
305	כיצד לשלב את האיורוודה באורח החיים
<b>307</b>	<b>חלק 4: נספחים</b>
309	נספח א: תכונות ריפוי של מתכות, אבנים טובות, צבעים וריחות
319	נספח ב: הכנת צמחי מרפא, גהי ושמנים, והשימוש בהם
323	נספח ג: הליכים איורוודיים מיוחדים

327.....	נספח ד: תנחות של יוגה
337.....	נספח ה: רשימת צמחי מרפא אירודיים
341.....	מילון מונחים
347.....	מקורות
349.....	לקריאה נוספת
351.....	מפתח העניינים

## רשימת המחלות מ-א' עד ת'

123.....	אבנים במרה.....
125.....	אוזניים, כאבים.....
126.....	אוזניים, רעשים או צלצולים (טנטון).....
126.....	אוזניים, שיעוה.....
127.....	אוסטאופורוזיס (דלדול העצם).....
129.....	אין אונות.....
130.....	אכילת-יתר.....
132.....	אלרגיות.....
135.....	אלרגיות למזון.....
138.....	אנמיה.....
140.....	אסתמה.....
143.....	אף, בעיות בסינוסים.....
145.....	אף, דימום.....
146.....	אף סתום.....
147.....	אקנה.....
150.....	באשת פה.....
151.....	בחילות והקאות.....
153.....	בטן, גזים ונפיחות.....
154.....	בטן, כאבים.....
156.....	בצקת.....
158.....	ברקית (גלאוקומה).....
159.....	גב, כאבים.....
160.....	גזות.....
161.....	גידים, דלקת.....
162.....	גיל המעבר, בעיות.....
163.....	גרון, כאבים.....
165.....	דום נשימה.....
166.....	דיכאון.....
169.....	דימום מפציעה.....

170.....	דימום פנימי.....
172.....	היריון, בחילות .....
174.....	היריון, השתנה תכופה.....
174.....	היריון, נפיחות (בצקת).....
176.....	היריון, עצירות.....
176.....	הנקה, בעיות.....
178.....	הפרעות אכילה.....
179.....	הרפס (שלבקת).....
180.....	השמנת-יתר.....
184.....	התמכרויות.....
186.....	התעלפות וסחרחורת .....
188.....	התקרחות .....
290.....	<i>התקררות (ראו "שפעת והתקררות")</i> .....
190.....	וסת, בעיות.....
193.....	זיכרון, בעיות.....
197.....	חום גבוה .....
199.....	חוסר תיאבון.....
200.....	חלחולת, גירוי .....
200.....	חלחולת, דימום .....
202.....	חמרמורת (האנג-אובר) .....
203.....	חניכיים, בעיות .....
204.....	חרדה.....
206.....	טחורים.....
209.....	יעפת (ג'ט לג).....
210.....	כוויות.....
210.....	כוויית שמש.....
212.....	קולסטרוול גבוה .....
213.....	כיבים במערכת העיכול.....
215.....	כליות, אבנים.....
216.....	כליות, בעיות .....
217.....	קעס ועוינות.....
219.....	לב, טיפול איורודי.....

222	.....	לחמית (בעין), דלקת
223	.....	לחץ דם גבוה (יתר לחץ דם)
227	.....	מיגרנות
228	.....	מעיהגס, דלקת
229	.....	מעיים, עוויתות
230	.....	מפרקים, דלקת הכסת (בורסיטיס)
231	.....	מפרקים, דלקת שיגרונית
180	.....	משקל עודף (ראו "השמנת-יתר")
234	.....	מתח נפשי
237	.....	נדודי שינה
238	.....	נקע ומתיחה
239	.....	נשיכות ועקיצות
241	.....	סוכר בדם, מיעוט (היפוגליקמיה)
243	.....	סוכרת
186	.....	סחרחורת (ראו "התעלפות וסחרחורת")
244	.....	עור, בועיות
245	.....	עור, טיפול אירוודי
247	.....	עור יבש
248	.....	עיפות ותשישות כרונית
250	.....	עיכול, הפרעות
252	.....	עיניים, גירוי
254	.....	עיניים, טיפול אירוודי
256	.....	עישון
257	.....	עצירות
239	.....	עקיצות (ראו "נשיכות ועקיצות")
259	.....	ערמונית, בעיות
261	.....	פה, כיבים
262	.....	פליטה מוקדמת
264	.....	פריחה וסרפדת (תךלת)
265	.....	ציפורן חודרנית
265	.....	ציפורניים סדוקות
266	.....	צלוליט

268.....	קטרקט
269.....	קיבה, צרבת וחומציות
270.....	קשקשים
271.....	ראש, כאבים
275.....	שדיים, כאבים
276.....	שדיים, מחלה פיברוציסטית
276.....	שיהוקים
277.....	שינה, בעיותים
279.....	שיניים, כאבים
280.....	שיניים וחניכיים, טיפול אירודי מונע
281.....	שיעול
283.....	שיער, טיפול
284.....	שלפוחית השתן, בעיות
286.....	שלשולים
287.....	שלשולים אצל תינוקות
288.....	שמיעה, היחלשות
289.....	שמרים, זיהום
290.....	שפעת והתקררות
292.....	שרירים, התכווצויות ועוויתות
295.....	שתן, אי-שליטה (ראו "שתן, דליפה")
295.....	שתן, דליפה
297.....	תסמונת המעי הרגיש
297.....	תסמונת קדם-וסתית
299.....	תעוקת חזה (אנגינה)
300.....	תשוקה מינית ירודה (ליבידו)

# הקדמה למהדורה העברית

## מאת ד"ר שי פסטרנק

האיורוודה היא שיטת הרפואה העתיקה ביותר בעולם, והיא עוברת מדור לדור זה אלפי שנים. השפעתה חרגה מזמן מגבולות הודו, ערש התהוותה, והיא משמשת יסוד לכל שיטות הרפואה בעולם, למן הרפואה הסינית ועד לרפואה המערבית. כיום פועלים בהודו כארבעה מיליון מטפלים איורודיים.

מאז שהודו קיבלה את עצמאותה, לפני כשישים שנה, זכתה האיורוודה לתחייה מחודשת, בתמיכת הממשלה. בתקופה זו, הוקמו בתי ספר חדשים ללימוד איורוודה, נכתבו ספרי לימוד מודרניים, תורגמו כתבים עתיקים מסנסקריט לאנגלית, נבנו בתי חולים המשלבים איורוודה עם רפואה מערבית, ובוצעו מחקרים פרמקולוגיים וקליניים בכלים מדעיים מתקדמים.

במקור פותחה האיורוודה על ידי חכמים קדמונים, שחשפו את סודותיה מתוך התבוננות פנימית, מדיטציה, הקשבה לגוף, שימוש אינטואיטיבי בחושים, והרבה ניסיון וחוכמת חיים. העקרונות הבסיסיים של האיורוודה לא השתנו כבר אלפי שנים, ועל יסוד עקרונות אלה היא ממשיכה להתפתח גם היום.

האינטואיציה והניסיון הם הכלים המאפשרים לכל אדם לטפל בעצמו באמצעות האיורוודה. הם גם מאפשרים למטפלים המקצועיים להחיל את עקרונות האיורוודה, שפותחו בהודו, על אורחות החיים, המזונות, וצמחי המרפא של ארצות אחרות.

מהרישי מהש יוגי, מייסד תנועת המדיטציה הטרנסנדנטלית, היה הראשון שהקים ארגון שמטרתו הייתה לקדם את יישום האיורוודה מחוץ להודו. החיבור שעשה בין מטפלים בעלי ידע טהור ועתיק יומין שעבר בהודו מדור לדור, לבין רופאים וחוקרים מערביים, ומומחים למדיטציה וטכניקות רוחניות נוספות, יצר את ארגון מהרישי איורוודה.

כמה שנים מאוחר יותר ניסה ואסאנט לאד ללכת בעקבותיו, והקים מרכז לאיורוודה בניו מקסיקו שבארצות-הברית. למרכז של ד"ר לאד יצא מוניטין, בין השאר בגלל הספרים המצוינים שכתב, חלקם בשיתוף עם מומחים מערביים לאיורוודה, כמו דיוויד פראולי ורוברט סבובודה. התוצאה היא סדרת ספרים באנגלית, המתארת את עקרונות האיורוודה בצורה ברורה, שכל אדם מערבי יכול להבין. גם בהודו עצמה זוכים ספריו של ד"ר לאד להצלחה לא מבוטלת.

הספר הפופולארי והשימושי ביותר מכל ספריו הוא ככל הנראה "The Yoga Sutras of Patanjali" – "אֵוֹא" – "אֵוֹא".

כאשר למדתי איורוודה באוניברסיטה של מהרישי בהולנד, שמת לי לב שבכל פעם שהמורים לימדו על תרופה ביתית כלשהי, מייד זקפו התלמידים את אוזניהם. הייתה לכך סיבה טובה. האיורוודה מכילה אמצעי טיפול רבים, וביניהם ניתוחים, דיקור, חוקנים, עיסויים, תרופות מצמחי מרפא ותרופות ביתיות.

התרופות הביתיות הן האמצעי הזמין ביותר למטפל האיורוודי המערבי. רובן עשויות מחומרים הנמצאים בכל מטבח ביתי. חומרים אלה ניתנים להשגה בקלות, במהירות, בזול, ובאופן חוקי. אלו הם אמצעי טיפול אשר המטופלים נענים להם בקלות ובהתלהבות. בדרך כלל, גם תוצאות הטיפול בתרופות ביתיות הן מוצלחות. התרופות הביתיות שימושיות גם לטיפול עצמי, אופן טיפול התופס מקום הולך וגדל במערב.

עשר שנים של עבודה כמטפל איורוודי לימדו אותי לכבד את התרופות הביתיות. זהו, כמובן, סוד הצלחתו של הספר "The Art of Simple Living" – הוא מתמקד בעיקר באמצעי טיפול פשוטים, הנגישים ומובנים לכל אדם. הספר מכיל הסבר על עקרונות האיורוודה, שאינו דורש ידע קודם, ולאחריו מובאות התרופות הביתיות, מצורפות לבעיות שבהן הן אמורות לטפל. הטיפולים כוללים התייחסות לגוף, לנפש ולרוח, ומשלבים תזונה, תרופות מטבח פשוטות, צמחי מרפא, טיפול באמצעות צבעים ואבני חן, ותרגילי יוגה.

המחבר, ואסאנט לאד, לא חסך במאמצים לציין באילו מצבים אסור לבצע טיפול כזה או אחר, וחשוב לא פחות: באילו מצבים יש לפנות לרופא. בספר מתגלה בקיאותו לא רק באיורוודה אלא גם ברפואה מערבית.

ד"ר לאד מחבר בצורה יוצאת מן הכלל בין אבחנות ומושגים מערביים לבין העקרונות ותפיסות הטיפול של האיורוודה.

הוצאת פוקוס תירגמה את הספר לעברית, אבל לא הסתפקה בכך, אלא אף ניסתה להתאים את תוכנו לקורא היושב בציון, בעזרת העורך המדעי יגאל קוטיין, אשר ערך גם נספח (עמ' 337) המציין אילו מהצמחים המוזכרים בספר ניתנים להשגה בישראל.

הספר "The Art of Simple Living" – הוא ספר שיכול לעניין מטפלים איורוודיים, מטפלים בתחומים אחרים של רפואה משלימה וגם את הציבור הרחב.

זהו ספר התופס מקום של כבוד על המדף ההולך ומתארך של ספרי איורוודה בעברית.

ד"ר שי פסטרנק

מנהל מרפאת "כללית רפואה משלימה" בזיכרון יעקב

פסח תשס"ח

drshai@netvision.net.il

www.ayur-veda.co.il

# הקדמת העורך המדעי

פגישתי עם ד"ר לאד, ההשתתפות בשיעור שלו וההקשבה לסיפורים של תלמידיו הוותיקים היו חוויות מאלפות ומלמדות מאין כמותן. נוכחתי כי הוא רישי אמיתי, אדם המקדיש את חייו לריפוי, שהציב לעצמו מטרה – להפיץ את הטוב הזה בעולם. הוקסמתי מידיעותיו המפליגות של ד"ר לאד, מיכולתו לפגוש ולהבין את האדם בצורה כה עמוקה, וכן מצניעותו ומפשטות הליכותיו.

יכולתו של ד"ר לאד להסביר את תורת האירודיה במונחים עממיים, בשפה פשוטה ונהירה, כמו גם הדרך שבה הוא מעביר את החשיבה האירודית לאנשי המערב ומדריך אותם כיצד ליישם את התורה הזאת באמצעים קלים וזמינים – הן אשר הקנו לד"ר לאד את תהילתו בתחום זה.

אנו חיים בתקופה מיוחדת מאוד, הטומנת בחובה גם סכנות – תקופה של הולדת תרבות גלובלית חדשה. זו מציבה בפנינו אתגר ואף הכרח לשלב בין תרבותנו לידע החיים. שילוב זה חייב לקרות גם בתחום של תורות הריפוי השונות.

בספר זה ד"ר ואסאנט לאד מסביר בפרוטרוט את עיקרי התורה העתיקה, המהווה ידע חיים ומסייעת בריפוי, אשר הותוותה על ידי הרישים, הידענים הקדמונים של הודו. האירודיה היא בת למעלה מ-5,000 שנה ועדיין נצחית וחובקת עולם.

אני משוכנע כי ריפוי אמיתי אפשרי רק כאשר קיים חיבור בין איכויות התזונה וחומרי המרפא לייחודו של האדם והטיפול האנרגטי האישי. הבנה זו מהווה בסיס למניעת מחלות, להחלמה ולבריאות אמיתית.

יש הרבה מן המשותף לתורות הרפואה המזרחיות המסורתיות כמו האירודיה ולרפואה המערבית המודרנית. ד"ר לאד מציין בברור את חשיבותה של הרפואה המערבית בכלל ושל רפואת החירום בפרט כתנאי לבריאות בימינו במצבים מסוימים.

האירודיה מציעה מידע ברור על תהליכי הבריאות והחולי. כיום אנשים רבים נמשכים לתורות ריפוי אלטרנטיביות לרפואה המערבית כגון אירודיה, המאפשרות שימוש באמצעים עוצמתיים ועמוקים, ועם זאת מעודנים, וזאת כדי לצמצם למינימום את חוסר הנוחות ותופעות הלוואי. הם מבינים כי מחלות אינן נגרמות יש מאין, אלא מסיבות ברורות וגם נסתרות. התעמקות בסיבות שגרמו למחלות והבנה נכונה של התהליכים יאפשרו ריפוי ומניעת הישנות.

גדולתה של האירודיה היא באמנות השימוש שהיא עושה באמצעים היומיומיים ובמתנות הטבע כדי להבטיח לאדם את האיזון, את הבריאות ואת ההרמוניה בין הגוף והנפש.

ד"ר לאד בספרו פורש לפני הקוראים המערביים את יכולתיה המופלאות של האירודיה לרפא, לאזן ולהבטיח הרמוניה בין הגוף לנפש. הוא מציג את האירודיה בצורה מעשית ופשוטה, ולא כתורה זרה, עתיקה ולא נגישה, וכך מונע אפשרות של ניכור מצד הקוראים.

ד"ר לאד מציג את עיקרי הפילוסופיה והפרקטיקה של האיורוודה, החל בסקירה של עיקרי התורה לשם הבנתה ועד להתעמקות בפתולוגיות והפרעות השונות של האיזון. הוא משתמש ברוב הכלים שיש לאיורוודה להציע – עיסוי ותזונה, צמחי מרפא ונקודות לחיצה אנרגטיות (מארמה), תנוחות יוגה ותרגילי נשימה יוגיים (פראניאמה) ועוד.

ספר זה מאפשר לכל אדם הבנה בסיסית בתורת האיורוודה, הכרה של הרכב הטיפוס האנרגטי שהוא, פתרונות לבעיות וטיפול במחלות. כאן ברצוני לציין, כי הספר אינו מהווה תחליף לאבחון וטיפול מעמיק ממטפל מוסמך למען השבת האיזון כאשר מדובר בבעיות כרוניות.

האיורוודה רווחת זמן קצר יחסית במערב בכלל ובארץ בפרט. ד"ר לאד הוא אחד השגרירים הראשונים והמסורים ביותר של האיורוודה בעולם המערבי, ורוב פרסומה נזקף לזכותו בצורה ישירה או עקיפה. פריחתה של האיורוודה מובטחת אך מצומצמת עדיין. לפיכך, מי שנעזרים באיורוודה הקלאסית נתקלים בבעיות בכל הנוגע לצמחי מרפא וחומרי ריפוי. אמנם, ד"ר לאד דוגל בשימוש בעזרים פשוטים, בשיטות מוכרות ובחומרים זמינים כדוגמת תבלינים, אך עדיין, רב השימוש בצמחי מרפא. חלק מצמחי המרפא האיורוודיים ניתנים להשגה גם בהרבליזם המערבי, אך אחדים עדיין אינם נגישים במערב בקלות.

נעשה ניסיון להביא צמחי מרפא מקבילים, תחליפים לצמחי המרפא האיורוודיים אשר נזכרים בספר זה ואינם בנמצא. רעיון זה מתואר בנספח ה. עדיין, צמחים מעטים לא יימצא להם תחליף בזכות ייחודם, ואותם יש למצוא אצל המטפלים האיורוודיים. מי ייתן וספר זה יקדם את ידע החיים המופלא, יפיץ את מעלותיו ויביא לריפוי!

יגאל קוטין,

מטפל באיורוודה, בנטורופתיה, בתזונה ובצמחי מרפא,

מתמחה בניקוי הגוף מרעלים ובעיסוי איורוודי רפואי,

מלמד את תחום האיורוודה במכללת רידמן, הולך בדרך היוגה מזה כעשר שנים,

תלמיד ומתרגל נלהב של מסורת זו, מלמד יוגה למבוגרים ולילדים במסגרות שונות.

טל': 052-3237775

אימייל: igalkutin@gmail.com

## מבוא



# הצורך בריפוי

איורוודה היא האמנות של החיים היומיומיים בהרמוניה עם חוקי הטבע. מדובר בתורה עתיקה של חוכמה טבעית בתחום הבריאות והריפוי. מטרתו של המדע הזה הן שמירה על בריאותו של האדם הבריא וריפוי המחלות של מי שאינו בריא. הן המניעה (השמירה על הבריאות התקינה) והן הריפוי נעשים באמצעים טבעיים לגמרי.

על פי האיורוודה, הבריאות הינה מצב של איזון מושלם בין שלוש האנרגיות הבסיסיות של הגוף, או דושות (ואטה, פיטה, קאפה) וכן האיזון החיוני בין הגוף, הנפש והנשמה, או המודעות.

האיורוודה היא מדע הכולל את כל היבטי החיים ומתעמק בהם, ומקשר בין חיי היחיד לחיים האוניברסליים. מדובר בשיטת ריפוי הוליסטית במשמעות האמיתית שלה. הגוף, הנפש והמודעות נמצאים בפעולת גומלין מתמדת ובקשר עם אנשים אחרים ועם הסביבה. כדי להבטיח את הבריאות, תורת האיורוודה מתחשבת ברמות החיים השונות המקושרות ביניהן.

כמדע של ריפוי עצמי, האיורוודה כוללת בתוכה תזונה ודרך חיים, פעילות גופנית, מנוחה והרפיה, מדיטציה, תרגילי נשימה וצמחי מרפא, יחד עם תוכניות לטיהור הגוף וחידוש הנעורים, כדי לרפא את הגוף, הנפש והרוח. ניתן לעשות שימוש גם בטיפולים נלווים רבים, כגון צלילים וצבעים או ארומתרפיה. מטרת הספר היא להציג את השיטות הטבעיות האלה, כדי שתוכלו לבחור את הבחירות הנכונות לכם כדרך חיים, ותלמדו את אופני הריפוי העצמי הנכונים עבורכם, וזאת כדי ליצור, לשמר או להשיב לכם את בריאותכם ואת האיזון שלכם.

איורוודה היא מילה בשפת הסנסקריט, שפירושה "מדע החיים ואריכות הימים". על פי המדע הזה, כל אחד הינו גם יצירה של אנרגיה קוסמית וגם תופעה ייחודית, אישיות ייחודית. על פי האיורוודה, לכל אחד מאיתנו תכונות שונות, המגלמות את המכלול הפסיכולוגי שלנו. מן הרגע שבו נוצרנו, נוצרו גם התכונות שלנו על ידי אנרגיות כלל עולמיות של חלל, אוויר, אש, מים ואדמה.

חמשת היסודות האלה משתלבים בשלוש אנרגיות בסיסיות, הנקראות דושות. האתר והאוויר מרכיבים את הוואטה, אנרגיית התנועה. האש והמים מרכיבים את הפיטה, שהיא עקרון העיכול וחילוף החומרים, כלומר – המרת החומר לאנרגיה. ואילו המים והאדמה מרכיבים את הקאפה – אנרגיית המבנה והסיכה. כאשר הזרע הזכרי והביצה הנקבית נפגשים בעת ההפריה, גורמי הוואטה-פיטה-קאפה השולטים באותו זמן בגוף ההורים – בהתאם לעונת השנה, השעה ביום, מצבם הרגשי ואיכות היחסים ביניהם – הם היוצרים את האדם החדש עם המבנה הייחודי לו ותכונותיו.

במונחים מודרניים אנו מדברים על כך שהיחיד יורש את הקוד הגנטי, וכך מהווה העתק של הוריו. היבט זה מכונה במושגי האיורוודה, עוד מימי קדם, בשם פֶּנְקוּסְטִי, כלומר – המצב המולד של היחיד, גורם קבוע שאינו משתנה במהלך החיים. זהו דפוס האנרגיה הייחודי לכל אחד מאיתנו, שילוב התכונות והנטיות הגופניות, השכליות והרוחניות.

אמנם המבנה הבסיסי של הפרקוּסְטִי נותר כמציאות בלתי משתנה, הבסיס לאישיות ותמציתה, אך הוא נתון ללא הרף למתקפה של כוחות רבים. גילנו המתקדם וסביבתנו המשתנה, השינויים בחום ובקור עם חלוף העונות, המחשבות החולפות בראשו ללא הרף, הרגשות והתחושות וכן הכמות והאיכות של המזון שאנו צורכים – כל אלה משפיעים עלינו ללא הרף. תזונה לא נכונה, מתח נפשי רב, מנוחה בלתי מספקת או היעדר פעילות גופנית, כמו גם רגשות מודחקים – כל אלה מפרים את איזון הדושות שלנו. כתוצאה מכך, מחלות שונות עלולות להתפתח, בהתאם לסוג השינויים שחלו והתכונות האישיות.

- יש אנשים החווים עלייה או החמרה ב"קאפה", והדבר עלול להוביל לבעיות כגון התקררויות, גודש, התעטשות או התבטאויות של אלרגיה. בתחום הרגשי תיתכן התקשרות רגשית, רדיפת בצע ורכושנות.
- אדם בעל מזג מסוג "פיטה" עלול להפוך לביקורתי במיוחד, כעוס ושואף לשלמות. לחלופין, הוא עלול לפתח תסמינים גופניים כגון בעיות בעיכול של אוכל חומצי, צרבת, שלשולים, דיזנטריה, חֶרְלֶת (סרפדת), פריחה או אקנה.
- חוסר איזון מסוג "ואטה" עלול להתבטא בעצירות, נפיחות בבטן, סכיזטיקה (כאב של עצב השת), דלקת מפרקים (שיגרון) או נדודי שינה. כמו כן, עלולים להתפתח תסמינים פסיכולוגיים כגון פחדים, חרדות וחוסר ביטחון.

כל החוליים והבעיות הללו, בנוסף לרבים אחרים הגורמים סבל לאנושות, מקורם בשינויים באיזון הפנימי של האדם, הגורמים לשינויים ביוכימיים קלים, שבעטיים מתפתחות לבסוף המחלות. מסיבה זו, בתורת האיורוודה, הרפואה ההודית המסורתית, מדברים על הצורך בריפוי כל אדם בכל תחומי החיים.

אם ברצוננו לשמור על בריאותנו, עלינו להסתגל כל הזמן לשינויים, הן הפנימיים בגופנו והן החיצוניים מסביבנו, וזאת כדי לשמור על איזון. חלק מן ההסתגלות מתרחשת באופן אוטומטי, הודות לתבונה ולחוכמה שבהן גופנו ניחן. אולם חלק גדול מן האיזון הנדרש טעון בחירה מודעת.

כדי לשמור על בריאות ואיזון, עלינו לתמרן בין שלוש ה"דושות", ולפעול להגברה או הפחתה של ואטה, פיטה או קאפה, בהתאם לנסיבות. תהליך זה דורש מודעות מתמדת, הכרה מתמשכת וכן ריפוי כל הזמן.

כך הופך הריפוי – אורח החיים הבריא, המאוזן והמודע בכל רגע – לדרך חיים של ממש. האיורוודה איננה צורת טיפול סבילה, אלא היא תובעת מכל אדם ליטול אחריות על אורח החיים היומיומי שלו או שלה. דרך התזונה, מערכות היחסים שלנו, העבודה והמטלות השונות, כלומר – באמצעות חיי היומיום שלנו בכללותם, יש ביכולתנו לנקוט פעולות פשוטות למניעה ולריפוי עצמי, וכן לשלמות ולצמיחה לכיוון ההגשמה העצמית.

על פי תורת האיורוודה, לחיינו יש מטרה, והיא – לדעת ולהכיר את הבריאה (המודעות הקוסמית), ולהבין את היחסים שלנו עם הבריאה, כיוון שהדבר משפיע באופן מוחלט

על חיי היומיום שלנו. מטרה נשגבה זו תושג על ידי איזון ארבעת ההיבטים העיקריים של החיים, ואלו הם: דהרמה (הייעוד או המחויבות), ארטא (הצלחה חומרית או עושר), קאמה (תשוקה חיובית), מוקשה (חירות הרוח). ארבע פורשארטות אלה הן ארבעת היעדים או ההישגים בחיי כל אדם.

הבריאות מהווה בסיס לכל ההיבטים הללו של החיים. לשמירת דהרמה וכדי להמשיך בחובות ובמחויבויות שיש לנו כלפי עצמנו וכלפי אחרים, עלינו לשמור על בריאותנו. באופן דומה, כדי ליצור שפע ולהשיג הצלחה בפעולותינו, נחוצה בריאות תקינה. כדי לשמור על דחף חיובי ויצירתי, אנו זקוקים למודעות ולנפש בריאות, לגוף בריא וכן לחשיבה בריאה. (התשוקה – קאמה – נתפסת לעיתים קרובות כמין, ועל כן מייחסים אותה להעמדת צאצאים ולחיי משפחה. אולם למעשה מדובר באנרגיה חיובית, או הכוח המעורר והדחף המניע כל עבודה יצירתית). מוקשה – חירות רוחנית – אינה אלא ההרמוניה המושלמת של הגוף, הנפש וההכרה, או הנשמה. באופן זה, כל האפשרויות להישגיות ולהגשמה בחיים נשענות, למעשה, על בריאות תקינה.

בחצי יובל השנים שבהן עסקתי ברפואה, עבדתי בכירורגיה, גינקולוגיה, מיילדות ורפואת ילדים, כמו גם ברפואה כללית. טיפלתי באלפי אנשים בכל שלבי החיים, המנהלים אורחות חיים שונים זה מזה. שוב ושוב נוכחתי לדעת כי בחירת אורח החיים, כגון תזונה, פעילות גופנית ושגרת היומיום עלולה להיות מקור לא אכזב לריפוי, כמו גם הסיבה להתפתחות המחלה מלכתחילה. נראה כי בעיות בריאותיות רבות משולבות במתחים של חיי היומיום, בבעיות של מערכות יחסים ומשפחה ובדאגות בנושאי עבודה וכספים. בעיות אחרות קשורות לאכילה של סוגי מזון לא נכונים או, לחלופין, להמעטה או הגזמה בפעילות גופנית.

במהלך עבודתי כרופא גברה גם המודעות שלי לכך שהמחלות קוראות לנו להשתנות ומציעות הזדמנות לבצע שינויים באורח חיינו ובדרך החשיבה שלנו. המחלה מתפקדת כקריאה לשינויים כלליים בהתנהלות שלנו, החל ברגשותינו ועד לתזונה שלנו, כלומר באופן שבו אנו דואגים לעצמנו. לעולם אינני מפסיק להתפעל ולהתרגש מהמהירות ומהעוצמה שבהן החיים יכולים לשוב למסלולם והאיזון יכול לשוב על כנו, רק באמצעות הקפדה על תזונה נכונה, נטילה של צמחי מרפא, עיסוק במדיטציה ובפעילות גופנית ואמצעים טבעיים אחרים.

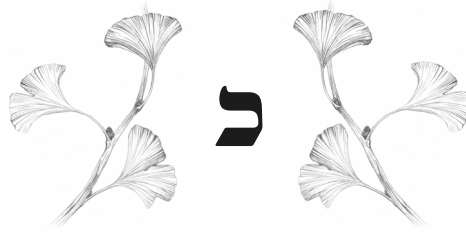
התרופות בספר זה מקורן בניסיון הקליני המעשי שלי, והן מבוססות על עקרונות ומעשים שפותחו במשך מאות שנים. הרפואה ההודית המסורתית היא בת יותר מ-5,000 שנות ניסיון יומיומי מתמשך, מימי קדם ועד ימינו. אין זו שיטה בת ימינו של "ריפוי חלופי", אלא מדע של החיים שהוכיח את עצמו ובמשך שנים רבות לא איבד משלמותו ומחיוניותו. אפשר לדמיין כמה חוכמה וידע מעשי נצברו בתורה זו במשך 5,000 שנות קיומה!

לפני כ-3,000 שנה (בסביבות שנת 900 לפנה"ס) לבשה האירווודה, שהייתה עד אז תורה שבעל פה, צורה חדשה, לאחר שעקרונות החוכמה העתיקה הזאת הועלו על הכתב על ידי שלושה מלומדים דגולים – צ'אראקה, סושרותה וואגבהטה. ספריהם עדיין משמשים את העוסקים באירווודה – סטודנטים, מטפלים ומורים בבתי הספר והמכללות ברחבי הודו.

במובן העמוק שלה, תורת האיורוודה היא אם כל שיטות הריפוי. היא מתחלקת לשמונה ענפים עיקריים, והם רפואת ילדים (פדיאטריה), רפואת נשים (גניקולוגיה) ומיילדות, רפואת עיניים (אופטלמולוגיה), גריאטריה (רפואת הגיל השלישי), תחום אף, אוזן וגרון (otolaryngology), טוקסיקולוגיה (תורת הרעלים), רפואה כללית וכירורגיה. מן החלוקה הזאת התפתחו ענפי הרפואה כפי שהם קיימים היום, כמו גם דרכי ריפוי עדכניות רבות אחרות, לרבות עיסוי, דיאטות וייעוץ תזונתי, צמחי מרפא, כירורגיה פלסטית, פסיכיאטריה, טיפול בקוטביות, קינסיולוגיה, שיאצו, דיקור סיני (אקופונקטורה) ועיסוי סיני בנקודות לחיצה, טיפול באמצעות צבעים או אבנים יקרות, וכן מדיטציה. השורשים של כל תחומי הרפואה האלה נעוצים בפילוסופיה וביישום המעשי של הרפואה ההודית המסורתית.

הרופא הדגול ואיש החוכמה צ'אראקה, אחד המייסדים של תורת האיורוודה, אמר: "הרופא, גם אם הוא מומחה בידע ובדרכי הטיפול בכל הקשור למחלה שהוא מטפל בה, אם אינו מצליח לחדור לליבו של המטופל באמצעות האור והאהבה, הוא לא יצליח לרפא את החולה". כל חיי ניסיתי לנהוג על פי עצה זו, כמיטב יכולתי, ואני ממליץ לנהוג לפיה כאשר באים ליישם ידע זה לטיפול באחרים כמו גם לריפוי עצמי.

האהבה היא תמצית חיינו. כתבתי ספר זה באהבה, ואני מגיש אותו לכם, קוראים יקרים, בתקווה שהעצות הכלולות בספר יהפכו לחלק חיוני מהריפוי העצמי והרווחה העתידית שלכם.



## כאבי ראש



כאבי ראש הם תופעה מורכבת ביותר. בתורת האיורוודה יש התייחסות רצינית לגורמים ולסיבות שמאחורי כאבי הראש, כמו גם לדרכי הביטוי הרבות שלהם.

ככלל, כאבי הראש מסווגים על פי ואטה, פיטה, קאפה. אצל טיפוס וואטה, החרדות והפחדים, המתח והעצבנות, כמו גם העצירות ופעלתנות-היתר – כל אלה עלולים לגרום להצטברות-יתר של ואטה דושה בגוף. הוואטה עלולה לחדור אל השלד, השרירים ומערכת העצבים, וכך היא תגרום לכאבי ראש. כאבי ראש מסוג ואטה מורגשים באזור העורף או בצד שמאל.

אצל אנשי הפיטה, בעיות בעיכול הנובעות מחומציות, כמו גם עודף חומציות ברוק או בקיבה, עודפי פיטה במעי הדק ובמעי הגס, כמו גם תזונה המובילה להצטברות של פיטה – כל אלה עלולים לגרום לכאבי ראש. כמובן, יש להוסיף לכך את הבעיה הנוצרת כאשר מתחממים. כאבי הראש, במקרים אלה, יורגשו יותר באזור הרקות.

לעומת זאת, כאשר תזונה לא מתאימה גרמה להחמרה של הקאפה, הרי שהקאפה שהצטברה בקיבה חודרת למחזור הדם הכללי, ועלולה להתמקם בסינוסים ולגרום לכאבי ראש מסוג קאפה. כאבי הראש מסוג קאפה נוטים להתמקד במצח ובאזורי האף.

כאבי הראש עלולים גם להיגרם עקב בעיות באוזניים או בעיניים, נדודי שינה, אלרגיות למזון, חשיפה לטמפרטורות קרות, מתח בצוואר או שעות עבודה מרובות (נניח עבודה מול מחשב) בישיבה לא נכונה. אפילו שינה על שתי כריות תומכות עלולה לגרום לכאבי ראש.

אין ספק כי הסיבות להיווצרות כאבי הראש הן רבות ומגוונות. זכרו כי על פי האיורוודה, יש לקבוע את הטיפול על פי המאפיינים של כל מצב. לכן, כדי לטפל ביעילות בכאבי הראש, יש להבהיר מהו הגורם לכאבי הראש.

## כאבי ראש מסוג ואטה

כאבי ראש אלה מתמקדים בעורף. הם נודדים ומתאפיינים בפעילות ובהלמות. כלומר – הכאב מקרין מהחלק האחורי של הראש ועלול להגיע לקדמת הראש. כאב ראש ואטה עלול להיות קשור למתח בצוואר ובשרירי הכתפיים, קשיון בגב, עצירות וסכיזטיקה (כאב של עצב השת). כאב זה מחמיר אם נמצאים במקום גבוה. הוא מחמיר כאשר נמצאים בתנועה ופוחת בזמן מנוחה.

**חוקן של מים חמימים.** כאבי ראש ואטה נגרמים לעיתים קרובות עקב רעלנים המצטברים במעי הגס. האיורוודה מציעה להשתמש בחוקן של מים חמימים כדי להשתחרר מן העצירות, וכן ליטול טריפאלה (תערובת איורוודית מסורתית) – ½ כפית בלילה עם כמות של 1-½ כוס של מים חמימים. זאת, במשך שבועות אחדים, כדי לשחרר את המעי הגס מן הרעלנים.

**חוקן של שמן.** אולי הדרך הטובה ביותר למתן ואטה היא באמצעות באסטי (חוקן) שמן. לשם הרגעת הוואטה אפשר להשתמש ב-½ כוס של שמן שומשום מחומם המוזרק לתוך החלחולת ומוחזק 5 עד 10 דקות (הוראות מפורטות להכנת באסטי כלולות בנספח ג).

**עיסוי בשמן.** במקרים של מתח בצוואר ובכתפיים, מומלץ לעסות את השרירים המתוחים בשמן שומשום, ואחר כך להתקלח.

**גְּהִי נַאֲסִיָּה.** טפטפו בין 3 ל-5 טיפות של גְּהִי נַאֲסִיָּה מחומם לכל נחיר. הדבר יסייע להרגעת הוואטה, וכך יפחתו כאבי הראש (ראו נספח ג).

**עיסוי לילי של הרגליים והקרקפת.** לפני השינה שפשפו מעט שמן שומשום בעדינות על קצה הראש ועל כפות הרגליים. מדובר באחת הדרכים היעילות ביותר לפקח על הוואטה.

**התייבשות.** כאב ראש מסוג ואטה מתקשר לעיתים קרובות עם התייבשות, במיוחד אם הגעתם זה עתה למקום גבוה. אם לקיתם בהתייבשות, שתנו תערובת מלחים נגד התייבשות (dextrosaline) שהוכנה בהכנה ביתית: ערבבו 1 כף סוכר,  $\frac{1}{4}$  כפית מלח ובערך 10 טיפות של מיץ לימון (ליים/לימון) ב- $\frac{1}{2}$  ליטר מים. לאחר שבעיית התייבשות מטופלת, מגלים שכאב ראש מסוג ואטה נעלם, או לפחות, נחלש באופן משמעותי.

**משחה מרגיעה.** אם, לאחר נקיטת הטיפול הזה, כאב הראש אינו פוחת, אחזו ביד  $\frac{1}{4}$  כפית של אבקת אגוז מוסקט, והוסיפו כמות מספקת של מים כדי להכין ממנה משחה באמצעות שפשוף כפות הידיים זו בזו. הניחו את המשחה על המצח ושטפו אותה לאחר  $\frac{1}{2}$  שעה בערך.

**תזונה הממתנת ואטה.** זכרו שאם אתם בעלי נטייה לכאבי ראש מסוג ואטה ולבעיות ואטה אחרות כגון עצירות או נדודי שינה, תוכלו להסתייע במידה רבה בתזונה המרגיעה את הוואטה דושה (ראו בפרק 8).

## כאבי ראש מסוג פיטה

כאבי הראש מסוג פיטה מתחילים באזור הרקות ומגיעים לחלק המרכזי של הראש. כאב ראש של פיטה מאופיין בכאב חד, צורב, חודר ומנקב, והוא גובר על רקע של אור בהיר, שמש יוקדת או מזג אוויר חם. כמו כן, הוא מחמיר אם אוכלים פירות חמוצים, ירקות כבושים או מזון מתובל במיוחד. כאבי הראש הללו מלווים לעיתים בבחילות ו/או בתחושה של צריבה בעיניים. הלוקים בכאבים אלה הופכים לעצבניים. כאבי הראש מסוג פיטה מורגשים לעיתים מאחורי העיניים, והם קשורים לעיתים בסחרחורת. כאבי ראש אלה קשורים לקיבה ולמעיים.

**אלוורה.** אם לקיתם בכאב ראש מסוג פיטה, טלו 2 כפיות ג'ל אלוורה, עד 3 פעמים ביום. **תה מצנן.** ניתן להקל את כאבי הראש האלה על ידי שתיה של תה העשוי מכמון וכוסברה (בכמויות שוות, 1 כפית של התערובת בתוך 1 כוס מים). הניחו לתה להתקרר לטמפרטורת החדר לפני ששותים אותו.

**משחה מצננת.** להלן המלצה על משחה מצננת העשויה לסייע כדי להקל במהירות כאב ראש מסוג פיטה. ערבבו 1 כפית של אבקת עץ האלגום (סנדלווד) עם מים בכמות מספקת להכנת משחה, והניחו על המצח ו/או הרקות. הניחו את המשחה על העור במשך  $\frac{1}{2}$  שעה בערך, ואז שטפו אותה.

**גְּהִי נַאֲסִיָּה מרגיע.** טיפות אחדות של גְּהִי נַאֲסִיָּה חם בתוך הנחיריים מסייעות להפחית כאבי ראש מסוג פיטה.

**אכילת ממתק.** לעיתים יש תגובה מהירה לכאבי ראש מסוג פיטה אם ממהרים לאכול ממתק. נסו פרי מתוק או מעט גלידה.

**עיסוי לילי קל.** בלילה, עסו את הסוליות של כפות הרגליים ואת הקרקפת בשמן בהרינגאראג' או בשמן ברהמי. היזהרו לא להכתים את הכרית והמצעים בשמן.  
**כיסוי הראש.** אם לקיתם בכאבי ראש מסוג פיטה, או אם אתם נוטים לסבול מכאבי ראש אלה – הקפידו לחבוש כובע בכל פעם שאתם יוצאים מן הבית, ובוודאי אם אתם עובדים בחוץ בשמש. הכובע מהווה הגנה מפני החמרת הפיטה, ומסייע למנוע כאבי ראש.

### כאבי ראש מסוג קאפה

אם כאבי הראש תוקפים אתכם בחורף או באביב, בעיקר בשעות הבוקר או הערב, ומחמירים כאשר מתכופפים – אלה הם כאבי ראש מסוג קאפה. הם קשורים לעיתים קרובות לגודש בסינוסים ולחסימת האף, ובדרך כלל הם תוצר לוואי של התקררות או שיעול. ייתכן שכאבי הראש מלווים בעיה אחרת – קדחת השחת או אלרגיות אחרות. תחושת הכאב היא בדרך כלל עמומה ועמוקה. היא מתחילה בחלק הקדמי העליון של הגולגולת, נעה כלפי מטה אל המצח, ולעיתים "יורדת" לכיוון הסינוסים.

**אדי אקליפטוס.** כדי להפחית מייד את כאבי הראש מסוג קאפה, טפטפו 10 טיפות של שמן אקליפטוס לתוך מים רותחים, כסו את הראש במגבת ושאפו את האדים. פעולה זו יעילה לשחרור הגודש ולעיתים מעלימה כליל את כאבי הראש.

**אדי ג'ינג'ר (זנגביל)** יעילים אף הם: הרתיחו ג'ינג'ר (זנגביל) טרי או אבקת ג'ינג'ר מיובש ושאפו את האדים.

**משחה מחממת.** תוכלו להיעזר במשחה מחממת העשויה מג'ינג'ר (זנגביל). טלו 1 כפית של אבקת ג'ינג'ר (זנגביל), ערבבו יחד עם כמות מספקת של מים ליצירת משחה, והניחו על המצח. אפשר למרוח מעט משחה על גשר האף ועל עצמות הלחיים. משחה העשויה מאבקת ואצ'ה יעילה אף היא ועדיפה לשימוש עבור טיפוסי פיטה, מאחר שאבקת הג'ינג'ר עלולה לצרוב את העור. הניחו את המשחה על העור כ-1/2 שעה, ושטפו. היזהרו בשעה ששוטפים את האבקה. יש להימנע ממגע באזור העיניים.

**הערה:** משחת ג'ינג'ר (זנגביל) עלולה לעיתים ליצור תחושה של צריבת העור, במיוחד בקרב טיפוסי פיטה. אין בכך כל סכנה, אך אם מתפתחת תחושת צריבה לא נעימה – שטפו את המשחה במים חמימים.

**משחה לכאבי ראש באזור הסינוסים.** למקרים של כאבי ראש באזור הסינוסים (הקשורים, בדרך כלל, לקאפה), הכינו משחה מ-1/2 כפית קינמון וכמות מספקת של מים, לשימוש חיצוני – מרחו את המשחה באזור הכאבים.

**תרופה של מי מלח.** אצל חלק מן הסובלים מכאבי ראש מסוג קאפה, ניתן להגיע להקלה מיידי בדרך זו: ערבבו 1 כפית מים חמימים ולפחות 1/8 כפית מלח להכנת תמיסה סמיכה ומרוכזת. טפטפו בין 3 ל-5 טיפות ממי המלח הללו בכל נחיר. מי המלח מסייעים בניקוז הסינוסים ובשחרור הסתימה בהם, וגורמים להקלה בכאבי הראש.

### תנוחות של יוגה

ככלל, לסובלים מכאבי ראש כדאי לתרגל את ברכת הירח. גם תנוחות אחדות של יוגה עשויות להועיל, כגון תנוחת הסירה, לוטוס סמוי, תנוחת הקשת, פיתול עמוד השדרה, תנוחת עץ התמר ועמידה על הבהונות (לתיאור של תנוחות היוגה ראו נספח ד). תנוחות ההיפוך, כגון עמידת ראש, עמידת כתפיים או תנוחת המחרשה, אינן מומלצות.

### פנייה לסייע רפואי

בדרך כלל, ניתן להקל כאבי ראש על ידי שימוש בתרופות איורודיות. אולם, אם אתם סובלים מכאבי ראש הנמשכים יותר מימים אחדים, או אם כאבי הראש מלווים בתסמינים אחרים, כגון חום גבוה או קשיון בצוואר – מומלץ לפנות לטיפול רפואי. גם תסמינים נירולוגיים, כגון ראייה מטושטשת, קושי בקואורדינציה או בדיבור, אובדן הזיכרון, קהות חושים או חולשה בגפיים, מחייבים התייעצות רפואית מתאימה. מצב נוסף המחייב בדיקה הוא כאבי ראש תכופים, ההולכים ומחמירים.

## כולסטרול גבוה



רמה גבוהה של כולסטרול פירושה הצטברות של שומנים בדם. מדובר בעיקר בהפרעה מטבולית. אנשים בעלי תפקוד לקוי של הכבד או פעילות דלה של בלוטת התריס, מי שנטלו סטרואידים בעבר, וכן כל מי שתזונתם עתירת קאפה – כל אלה עלולים לפתח רמה גבוהה של כולסטרול.

מומלץ שרמת הכולסטרול לא תחרוג מעבר ל-200. אם המדדים הם בין 160 ל-190, רמת הכולסטרול תקינה, אך אם הרמה היא 200 או יותר – יש מקום לדאגה. רמה גבוהה של כולסטרול בדם עלולה ליצור משקעים המצטברים על הדפנות של העורקים, והתוצאה היא שינויים ניווניים בעורקים, הפרעות של הלב וכלי הדם, יתר לחץ דם, שבץ ובעיות לב.

יש שני סוגים של כולסטרול – HDL (ליפופרוטאינים בעלי צפיפות גבוהה), שהוא הכולסטרול ה"טוב", ו-LDL (ליפופרוטאינים בעלי צפיפות נמוכה), שהוא הכולסטרול ה"רע". החוקרים בימינו טוענים כי מה שיותר חשוב מהרמה הכללית של הכולסטרול כגורם מנבא לבעיות של הלב וכלי הדם ולבעיות בריאות אחרות, הוא היחס בין הכולסטרול בכלל ל-HDL.

כדי להוריד את רמת הכולסטרול ולמנוע את הצטברותו, הקפידו על ההוראות האלה:

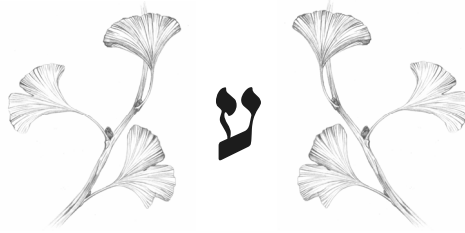
**הקפידו על התזונה.** התזונה הרצויה היא תזונה המדללת את הצטברות הקאפה (פרק 8). יש להימנע ממזון שמן ומטוגן. כדאי לא לאכול גבינות ולא לצרוך חלב עתיר שומן או יוגורט. צמצמו ככל האפשר את הצריכה של דברי המתיקה ושל המאכלים והמשקאות הקרים. מומלץ על בישול עם שום ובצל.

**פעילות גופנית סדירה.** הקפידו על הליכה של לפחות ½ שעה בכל יום (לפחות 5 ימים בשבוע). גם שחייה היא פעילות מומלצת, וכן השתתפות בתרגולים אירוביים לפחות 3 פעמים בכל שבוע.

ניתן לפקח על רמת הכולסטרול רק באמצעות הסדרת התזונה והקפדה על תרגול גופני. עם זאת, ישנם אמצעים רבים אחרים שניתן לנקוט.

**צמחי מרפא המורידים את רמת הכולסטרול בדם.** שום הינו יעיל נגד הצטברות של כולסטרול. ערבבו 1 שן שום כתושה עם ½ כפית של שורש ג'ינג'ר (זנגביל) מגורד ו-½ כפית מיץ לימטה (ליים/לימון); אכלו לפני כל ארוחה.

- שתו תה העשוי מ-1 כפית קינמון ו-¼ כפית של התערובת הצמחית טריקאטו (תערובת איורוודית מסורתית). השרו בכוס מים במשך 10 דקות, הוסיפו 1 כפית דבש ושתו. טלו את התה הנ"ל פעמיים ביום.
  - נטילה של ½ כפית טריקאטו עם 1 כפית דבש 2-3 פעמים ביום מועילה לשריפת האמה ועודפי הקאפה בגוף, ומסייעת להסדיר את רמת הכולסטרול.
  - התערובת הצמחית הבאה עשויה לפקח על רמות הכולסטרול הגבוהות בדם:
    - קוטקי 3 חלקים
    - צ'יטראק 3 חלקים
    - שילאג'יט ¼ חלק
 טלו ½ כפית פעמיים ביום, עם דבר ומים חמים.
  - טלו טבלייה אחת של 200 מ"ג טריפאלה גוגולו (תערובת איורוודית מסורתית) 3 פעמים ביום.
  - צמח מרפא אחר המתגלה כיעיל במיוחד להורדה של רמת הכולסטרול בדם, הוא צ'יטראק-אדהיוואטי (תערובת איורוודית מסורתית). נטילה של כמסה אחת בת 200 מ"ג פעמיים ביום, לאחר ארוחת הצהריים וארוחת הערב, תסייע להשיב את הכולסטרול לרמה תקינה.
- מים חמים ודבש.** השכם בבוקר, שתו 1 כוס מים חמים עם כפית דבש. יש בפעולה זו כדי "לגרד" את שכבת השומן שהצטברה בכלי הדם ולהפחית את שיעור הכולסטרול. הוספה של 1 כפית מיץ לימטה (ליים/לימון) או 10 טיפות של חומץ תפוחים תשפר את יעילות המשקה.
- מאכלים המפחיתים את שיעור הכולסטרול.** בנוסף להימנעות ממאכלים עתירי שומן, ניתן לצרוך מאכלים בעלי יכולת להוריד את שיעור הכולסטרול. מדובר בקינואה, דוחן ושיבולת שועל. ממחקרים אחדים עולה כי גם לתפוחים, אשכוליות ושקדים היכולת להוריד את רמת הכולסטרול.
- תנוחות של יוגה.** תנוחות היוגה היעילות לפיקוח על הכולסטרול, כוללות את ברכת החמה, עמידת כתפיים וסחיטה של עמוד השדרה, וכן תנוחות הטווס, הקוברא, הארבה והלוטוס.
- תרגילי נשימה.** תרגיל הנשימה הידוע כנשימת האש (בהסטריקה) יעיל אף הוא (ראו הוראות בפרק 6).



## עצירות



עצירות היא בעיית ואטה, שבה באות לידי ביטוי תכונות של ואטה כגון יובש וקשיות. היא נגרמת מצריכה של כמות בלתי-מספקת של סיבים תזונתיים, שתייה מועטה, היעדר פעילות גופנית, אכילת כמות גדולה מדי של בשר וגורמים אחרים. תופעות הלוואי של העצירות הן נפיחות ואי-נוחות, נפיחות (גזים בבטן) וכאבי בטן, כאבי ראש וריח רע מהפה, וכמו כן – ספיגה של רעלנים מן המעי הגס. לכן, כדאי למנוע עצירות על ידי הקפדה על ואטה מאוזנת.

**תזונה לאיזון של ואטה דושה.** אחת הדרכים המיטביות למניעת עצירות, במיוחד אם אתם בעלי ואטה דושה בטבע המולד שלכם, היא ההקפדה על תזונה המאזנת ואטה (ראו בפרק 8). התרחקו ממזון וממשקאות קרים, פירות מיובשים, סלטים ורוב סוגי השעועית. העדיפו מאכלים ומשקאות חמים, וכן ירקות מבושלים היטב. גם הוספה של מעט שמן לתזונה תועיל לכם.

**טריפאלה.** נראה כי התרופה האיורוודית המיטבית לטיפול בעצירות היא טריפאלה – צירוף של שלושה צמחי מרפא המועילים לטיפול כל הדושות (ראו בנספח ב). ניתן לפתור את רוב בעיות העצירות על ידי נטילה של טריפאלה, בכמות של 1-1/2 כפית, מדי ערב לפני השינה. השרו את הצמחים בכוס של מים חמים למשך 5 עד 10 דקות ושתו.

אצל חלק מן האנשים הטריפאלה פועלת כחומר משתן, ועל כן, נטילתה בלילה לפני השינה תגרום להם להתעורר פעמים אחדות בלילה כדי להשתין. במקרים אלה, מומלץ להשרות את הטריפאלה במים למשך הלילה ולשתות אותה מייד על הבוקר. למעשה, הצעד הטוב ביותר הוא ליטול טריפאלה מוקדם בבוקר, בערך בשעה 04:00 או 05:00 בבוקר, אך אין זו חובה. אפשר להתאים את הנטילה ללוח הזמנים שלכם, אך השתדלו להקדים.

להלן המלצות נוספות שמטרתן להקל את העצירות:

**חטיפי פירות.** רבים ומגוונים הם סוגי הפירות שעשויים להקל את העצירות. לכן, בין הארוחות, אכלו פירות. לדוגמה, בננה היא מאכל המשלשל קלות. אכילה של שתי בננות בשלות בין הארוחות תסייע לכם לפתור את בעיית העצירות. (אולם אין לאכול את הבננות בזמן הארוחות. הן אינן משתלבות היטב עם מאכלים אחרים. בפרק 8 יש עצות על שילובים בריאים של מאכלים).

**הערה:** בננות יש לאכול בשלות. אפשר לזהות בננה בשלה על פי הקליפה הצהובה-בהירה שלה. הפנים יהיה מנוקד בנקודות שחורות זעירות. בננות ירוקות, לעומת זאת, יגרמו לעצירות, ויש להימנע מהן. כמו כן, הימנעו מאכילת בננות לאחר שהקליפה השחירה, מאחר שהן בשלות מדי.

**תפוח ביום ישמור על בריאותכם.** יש מן האמת בדעה הרווחת הזאת. התפוחים יעילים גם להסדרת פעולת המעי וגם לניקיון הלשון והשיניים. כדי להיאבק בעצירות, קלפו תפוח ולעסו אותו ביסודיות כשעה לאחר הארוחה.

פירות יעילים אחרים:

- מיץ אננס
- צימוקים – חופן מהם מדי יום, לפחות שעה לאחר הארוחות
- שזיפים מיובשים
- אפרסקים – כשעה לאחר הארוחה (1 או 2).

**סיבים תזונתיים.** הגדלת כמות הסיבים התזונתיים בתפריט שלכם תסייע לכם לשמור על פעולת מעיים תקינה. למשל סובין חיטה, פתיתי שיבולת שועל או סובין של שיבולת שועל. אין לשכוח כי פירות וירקות טריים הינם עתירי סיבים אף הם.

**עירוב של חלב וגהי – קל ויעיל.** נטילה של 1 או 2 כפיות גהי בכוס חלב חם לפני השינה היא דרך קלה ויעילה להקל את העצירות. עצה זו מועילה במיוחד לאנשי ואטה או פיטה, אך אינה מומלצת לטיפוסי הקאפה, מאחר שאצלם היא עלולה להגביר את הקאפה.

**שמן קיק.** ניתן להשתמש גם בשמן קיק, אבל רק כאשר העצירות עיקשת יותר. לפני השינה, הכינו לעצמכם ספל תה ג'ינג'ר (זנגביל), בין על ידי הרתחת ג'ינג'ר טרי במים, או על ידי הוספה של אבקת ג'ינג'ר לכוס מים חמים. אחר כך, הוסיפו 2 כפיות של שמן קיק לתה ושתו אותו.

אם אין די ב-2 כפיות, הגדילו את המינון ל-3 כפיות בערב הבא, ואחר כך ל-4 כפיות, אם יש צורך בכך. התאימו את המינון למה שמתגלה כיעיל.

**הצעה:** מומלץ להשתמש בשמן קיק כחומר משלשל בסופי שבוע, כשנמצאים בבית!

שמן קיק הוא חומר היוצר תלות, כלומר – כאשר נוטלים אותו, תרופות משלשות אחרות אינן יעילות עוד. לכן, מומלץ להשתמש בו רק כאשר העצירות היא חמורה, כמוצא אחרון, ולא על בסיס קבוע.

עם זאת, יש דרך למנוע את היווצרות התלות הזאת. טלו 2 כפיות שמן קיק עם 1 כוס חלב חם. פעולה זו היא יעילה ביותר, ועם זאת מונעת התפתחות של תלות.

**זרעי פשתן.** לפני השינה, הרתיחו 1 כפית של זרעי פשתן ב-1 כוס מים 2 או 3 דקות לפחות. שתו את מלוא הכוס, לרבות התה והזרעים.

**עצירות אצל ילדים.** ההמלצה היא לתת לילדים לאכול 3 דבלים (תאנים מיובשות) מושרות במים חמימים.

**עצירות חמורה.** אם העצירות נמשכת 3 ימים, אל תבלעו משלשלים. זאת, מאחר שהשימוש במשלשלים חזקים בשעת עצירות חמורה עלול לגרום לחסימה במעיים, ואף לנקבים במעיים, שעלולים להיות מסוכנים. במקרים אלה מוטב לבצע חוקן ולאחר מכן לנקוט צעדים להסדרת מערכת העיכול.

בצעו את החוקן עם מים חמימים רגילים. אפשר גם להשתמש בתה טריפאלה או תה דאשאמולה במקום מים רגילים. כך תקלו מייד את הבעיה. לאחר מכן, כדי להסדיר את פעולת המעיים, מלאו אחר ההוראות הבאות.

**מניעה.** להלן הצעות אחדות למניעת עצירות בעתיד.

- הקפידו על תזונה הממתנת ואטה (פרק 8).
- הקפידו לצרוך כמות גדולה של סיבים תזונתיים.
- שתו בין 4 ל-5 כוסות מים ביום, בנוסף למיצים או לכוסות התה שאתם שותים.
- הקפידו על פעילות גופנית סדירה – חצי שעת הליכה, ריצה קלה, שחייה או תרגול אירובי אחר (המתאים לגיל, לטבע המולד ולכושר הגופני שלכם) – בכל ימות השבוע.
- גם תנוחות מסוימות של יוגה יעזרו במניעת עצירות. במיוחד, תרגלו את ברכת השמש (12 פעמים ביום), קירוב הברכיים לחזה והרמת רגליים (ראו בנספח ד).
- תרגיל היוגה הנודע בשם נאולי יהיה יעיל אף הוא (ראו בנספח ג).