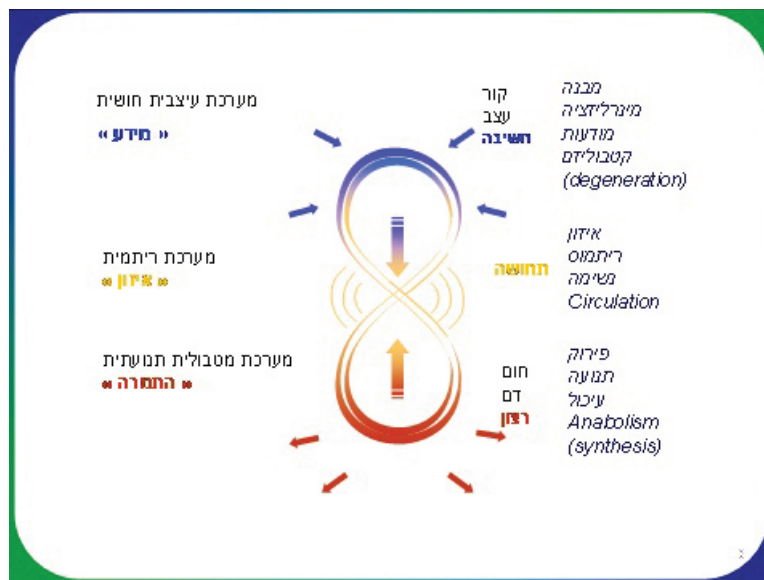


## תזונה, צמחי מרפא ופריזון

מה הקשר בין אורח החיים המערבי לבין פוריות האישה? מאמר בין שני חלקים ינסה לענות על השאלה. החלק הראשון ינסה לתאר את המחזור החודשי כאיזון בין בניה לפירוק והחלק השני, שיתפרסם בגליון האביב, ינסה להציע דרכי התמודדות עם הפרעות לאיזון



האורגניזם האנושי הוא מיקרוקוסמוס המכיל בתוכו מגוון תהליכים פלנטאריים. השמש משלימה הקפה מסביב לגלגל המזלות במשך 25,920 שנה (שנה אפלטונית), וזהו גם מספר הנשימות שלנו ביממה. ריתמוס אחר הוא הירח אשר בולט מאוד בקשר שלו למחזור האישה

רואים באזור הבטן חלל ללא גבולות וללא צורה גרמית (מעין חלל בשלד) כאשר עיקר הפעילות המתרחשת באזור זה היא פעילות של עיכול, הזנה ובניה. המערכת מתמודדת מול המזון, שהוא חומר חיצוני, ומתמירה אותו לרמה שבה לא יהווה חומר זר אלא יוטמע במהות האנושית כחלק מהגוף. תהליך זה דורש מאמץ רב ופעילות רצון אינטנסיבית (הנעשית בחוסר מודעות מוחלט). למערכת זו כוחות חיים חזקים הבאים לידי ביטוי בין השאר ביכולת התחדשות מרשימה של הרקמות ופעולה על העולם

החיצון והסביבה (בניגוד לפסיביות של המערכת העצבית-חושית). אנחנו פועלים בעולם בעזרת השרירים שלנו ובכך משנים אותו, למערכת זו יש את היכולת לאפשר חיים חדשים דרך תהליך הרבייה. מערכת זו זקוקה לחום על מנת לבצע את פעילותה בצורה אופטימאלית. המערכת הריתמית (סירקולציה-נשימה) ממוקמת בבית החזה ומקשרת בין הקטבים העליון והתחתון, היא מתווכת בין פנים-חוץ מטה-מעלה. זוהי המערכת האמונה על אלמנט הפיצוי והאיזון בין הכוחות

המערכת העיצבית חושית ממוקמת בעיקר בראש עם שלוחות לכל הגוף דרך העצבים הפריפריים. מאפיינים אותה העדפה לקור (הראש חשוף רוב ימות השנה), חוסר תנועה, נטייה למוות (מערכת העצבים מאבדת כל יום אלפי תאים שלא מוחלפים בחדשים) וכן כוחות צורה חזקים מאוד הקובעים גבולות ברורים ביותר (הראש אינו יכול לגדול באדם בוגר). במקרים מסוימים השפעת הכוחות העצביים חושיים הופכת להיות דומיננטית מדי, הגוף ינוע לכיוון של מחלות נוקשות שמונעות תנועה כמו מחלות מפרקים מסוימות, התקשות של כלי הדם שמובילה ליתר לחץ דם ותהליכי טרשת.

על מנת להבין את המצבים שמובילים לבעיות פריזון עלינו להבין תחילה את תמונת האדם התלת מערכתי; בראיה הגיתאנית (אותה האנתרופוסופיה מאמצת ומשכללת) אנו מנסים להבין כיצד מערכות קטנות מתחברות לשלם בהתאם למראה ולתפקוד שלהן.

בצורת התבוננות זו אנו יכולים להצביע על פעילותן של שלוש מערכות כאשר שתיים מתוכן קוטביות זו לזו ואילו המערכת המרכזית הנמצאת ביניהן מהווה סוג של מאזן-מתווך בין שני הקטבים. הקוטב העליון נקרא המערכת העצבית חושית, הקוטב התחתון נקרא המערכת המטבולית תנועתית ואילו המערכת האמצעית נקראת המערכת הריתמית.

המערכת העיצבית חושית ממוקמת בעיקר בראש עם שלוחות לכל הגוף דרך העצבים הפריפריים. מאפיינים אותה העדפה לקור (הראש חשוף רוב ימות השנה), חוסר תנועה, נטייה למוות (מערכת העצבים מאבדת כל יום אלפי תאים שלא מוחלפים בחדשים) וכן כוחות צורה חזקים מאוד הקובעים גבולות ברורים ביותר (הראש אינו יכול לגדול באדם בוגר). במקרים מסוימים השפעת הכוחות העצביים חושיים הופכת להיות דומיננטית מדי, הגוף ינוע לכיוון של מחלות נוקשות שמונעות תנועה כמו מחלות מפרקים מסוימות, התקשות של כלי הדם שמובילה ליתר לחץ דם ותהליכי טרשת.

קעת נפנה לקוטב ההפוך, הלא הוא המערכת המטבולית תנועתית. מערכת זו ממוקמת מתחת לסרעפת בחלל הבטן ובגפיים בעיקר בשרירים, היא שולחת שלוחות לכל הגוף דרך הדם. אם אנו מסתכלים ברמת השלד אנחנו

המטבוליים לכוחות העצביים. בזכות פעילותה של מערכת זו, והיכולת שלה לשמור על איזון דינמי, היא מבטיחה את המצב הבריא של האדם.

## הבנת המחזור כאיזון בין בניה (אנאבוליזם) לפירוק (קטבוליזם)

במהלך האבולוציה האנושית אנו פוגשים שוב ושוב תהליכים בהם פעילות חיצונית עוברת סוג של הפנמה. לדוגמה, בשלב אבולוציוני קדום יותר האדם לא ייצר חום באופן אוטונומי אלא קלט אותו מבחוץ, בהמשך התפתחה היכולת הזו לרמה אותה אנו מכירים היום. כך קרה גם עם ריתמוסים השייכים למערכת השמש; השמש משלימה הקפה מסביב לגלגל המזלות במשך 25,920 שנה (שנה אפלטונית), זהו גם מספר הנשימות שלנו ביממה. האורגניזם האנושי הוא מעין מיקרוקוסמוס המכיל בתוכו מגוון תהליכים פלנטאריים, אחד מהם הוא ריתמוס הירח אשר בולט מאוד בקשר שלו למחזור האישה (ריתמוס הירח נמצא גם בהתחדשות העור אולם זהו תהליך שאינו ניכר ומדיד בקלות כמו המחזור הנשי).

## חלקו הראשון של מחזור האישה: תהליך הבניה (אנאבוליזם) נקרא גם פאזה אסטרוגנית

זהו התהליך המאפיין את החלק הראשון של המחזור (מתאים לירח מתמלא), תהליך מטבולי אנאבולי בו אלמנט הגדילה הוא דומיננטי. קיימת צמיחה של רירית הרחם והתעבות שלה, ותחת ההשפעה של עליה בהורמון מגרה זקיק (FSH) מספר זקיקים (כ-10-15) עוברים גירוי הורמונאלי וגדלים. במהלך גדילתם זקיקים אלו מפרישים את ההורמון אסטרוגן. האסטרוגן מביא בתורו לגדילה ולהתעבות של רירית הרחם כהכנה להשרשה עתידית של ביצית מופרית. אחד מן הזקיקים הללו הופך להיות הזקיק הדומיננטי בעוד השאר מתנוונים. ניתן להשוות חלק זה של המחזור לתהליך הצמיחה עד הופעת הפירות. מבחינת ארבעת הגופים עיקר הפעילות כאן היא אתרית פיזית (מצב המדמה יותר פעילות צמחית), האני והגוף האסטרוגני אינם מעורבים כמעט בתהליך. בסיום חלק זה מתרחש הביוץ שמשמם את המעבר לשלב הבא.

## חלקו השני של מחזור האישה: תהליך ההבשלה (קטבוליזם) נקרא גם פזה פרוגסטינית או שלב לוטאלי

שלב זה נקרא גם המפריש (מתאים לירח מתמעט); תפקיד חשוב בשלב זה יש לגופיף הצהוב שנוצר מהזקיק בו התפתחה קודם הביצית. הגופיף הצהוב מפריש בעיקר פרוגסטרון שהופך את רירית הרחם לבשלה לצורך תהליך ההשרשה של הביצית המופרית. הגופיף הצהוב נקרא כך בגלל הצטברות פיגמנט צהוב. רמת ייצור הפרוגסטרון עולה בהתמדה עד 7 ימים לאחר הביוץ, ואז מתחילה ירידה איטית של רמות אלו. לקראת סוף השלב הלוטאלי, אם מתקיימת הפריה והשרשה, אז ההורמון המופרש ממה שבעתיד יהיה השליה (HCG) יגרום לגופיף הצהוב ליצור פרוגסטרון ויחזיק אותו פעיל לאורך ההריון, אם לא הייתה הפריה והשרשה אז משך חייו של הגופיף הצהוב ללא הריון הוא 14 יום ואז הוא מפסיק לפעול.

בזמן הביוץ מופיעה לראשונה התערבות אסטרלית המתבטאת בבקיעת הביצית, תנועת החצוצרות ומעורבות של האני המתבטאת בעליה בחום הגוף. מכאן מתחיל תהליך הבשלה שבו הזקיק הופך להיות גופיף צהוב (אלמנט הצבע שייך לפעילות האסטרוגנית של ההבשלה), רירית הרחם מפסיקה לגדול ומתחיל תהליך הפרשה שבו קיים אלמנט קטבולי אסטרוגני. עם סיום פעילותו של הגופיף הצהוב מופיע הדימום (תהליך פירוק קטבולי), והרירית של הרחם נושרת ומפנה מקום לרירית חדשה שתיווצר שוב בתהליך שחוזר על עצמו. ניתן להשוות את התהליך שתיארנו לצמיחת הפרי (שלב ראשון). הבשלתו והופעת הניחוח והמתיקות האופייניים של הפרי (שלב שני) עד נשירתו לאדמה (וסת).

בהסתכלות על הריתמוס הירחי החלק הראשון של המחזור תואם לירח מתמלא המקרין כוחות גדילה ואילו החלק השני של המחזור מתאים לירח המתמעט.

## מצבי הפרעה של המחזור

1) עודף פעילות בניה (אנאבולית) - זהו מצב שמתאפיין בכוחות גדילה חזקים אשר גורמים לרירית הרחם להתעבות ולהתמלא בדם, מצב זה יתבטא בווסת מוקדמת (מחזור קצר יותר) ודימום רב, בצבע אדום

כי. במקביל יופיעו מצבי סחרחורת, קושי להתרכז, נטייה לכאבי ראש ולגודש.

2) עודף פעילות של פירוק (קטבולית) תתאפיין במחזור ארוך, הדימום בווסת מועט בצבע כהה ובאיחור, עודף כוחות אדמה, נטייה לגודש ורידי, מלנכוליה. במצבים יותר קיצוניים יופיע העדר וסת (AMENORRHEA), זהו מצב שמאפיין את התקופה שלנו ומתבטא בדומיננטיות הפעילות של הקוטב העליון בשל מעמסה עודפת (לימודים, לחץ, חוסר שינה, חשיפה מוגזמת למדיה, הצפה חושית ועוד).

הכוחות הקטבוליים של פעילות עודפת זו גורמים לצריכת יתר של כוחות החיים המטבוליים (המתנגדים לכוחות ההרס). אותם כוחות מטבוליים היו אמורים להזין ולאפשר את הפעילות של מערכת הרבייה וכעת אינם זמינים יותר בשל שימוש יתר, מכאן קצרה הדרך להעלמות המחזור או לבעיות פרייון.

חוסר יכולת להרות למרות קיומו של מחזור סדיר מצביע לא פעם על עודף פעילות עצבית חושית הגורמת לרירית הרחם שלא להכיל את האיכויות של החום וכוחות החיים המאפשרים את קליטת הביצית המופרית ואת התפתחותה. כוחות האדמה הבאים לידי ביטוי בקור ובעודף כוחות קטבוליים הופכים להיות דומיננטים, במצב זה רירית הרחם אינה מכילה די כוחות חיים (אנאבוליים) על מנת לקלוט לתוכה הריון וגם כאשר נקלט הריון הוא לא מצליח להתמודד עם חוסר החיים הדומיננטי ומתקשה לשרוד מעבר למספר שבועות.

במאמר הבא נראה כיצד ניתן להתמודד עם חוסר האיזון המביא לבעיות בפרייון באמצעות תזונה וצמחי מרפא.

לקריאה נוספת:

Husemann / Wolf The  
**Anthroposophical approach to medicine** vol.3 Anthroposophic press  
Victor bott An introduction to  
Anthroposophical medicine Sophia  
books  
The Nurses' Health Studies  
Harvard University  
Nutrition Hauschka Sophia books

ד"ר מוטי לוי הוא הרופא הראשי של "כללית רפואה משלימה". Motilevi9@gmail.com