

אוויר לנשימה

מחלות נשימה כגון אסתמה ומחלת ריאות חסימתית כרונית נפוצות בכל גיל ומטופלות על ידי תרופות, בדרך כלל סטרואידים המזיקים לגוף.

בחורף ובעונות המעבר, במיוחד באביב שבו נפוצות אלרגיות רבות, המרפאות עמוסות וחולים רבים נאלצים להשתמש במשאפים. ואולם, תרופות אינן סוף פסוק, ואפשר לטפל במחלות נשימה בשיטות נוספות, יעילות לא פחות

מאת: שרון בן-דוד

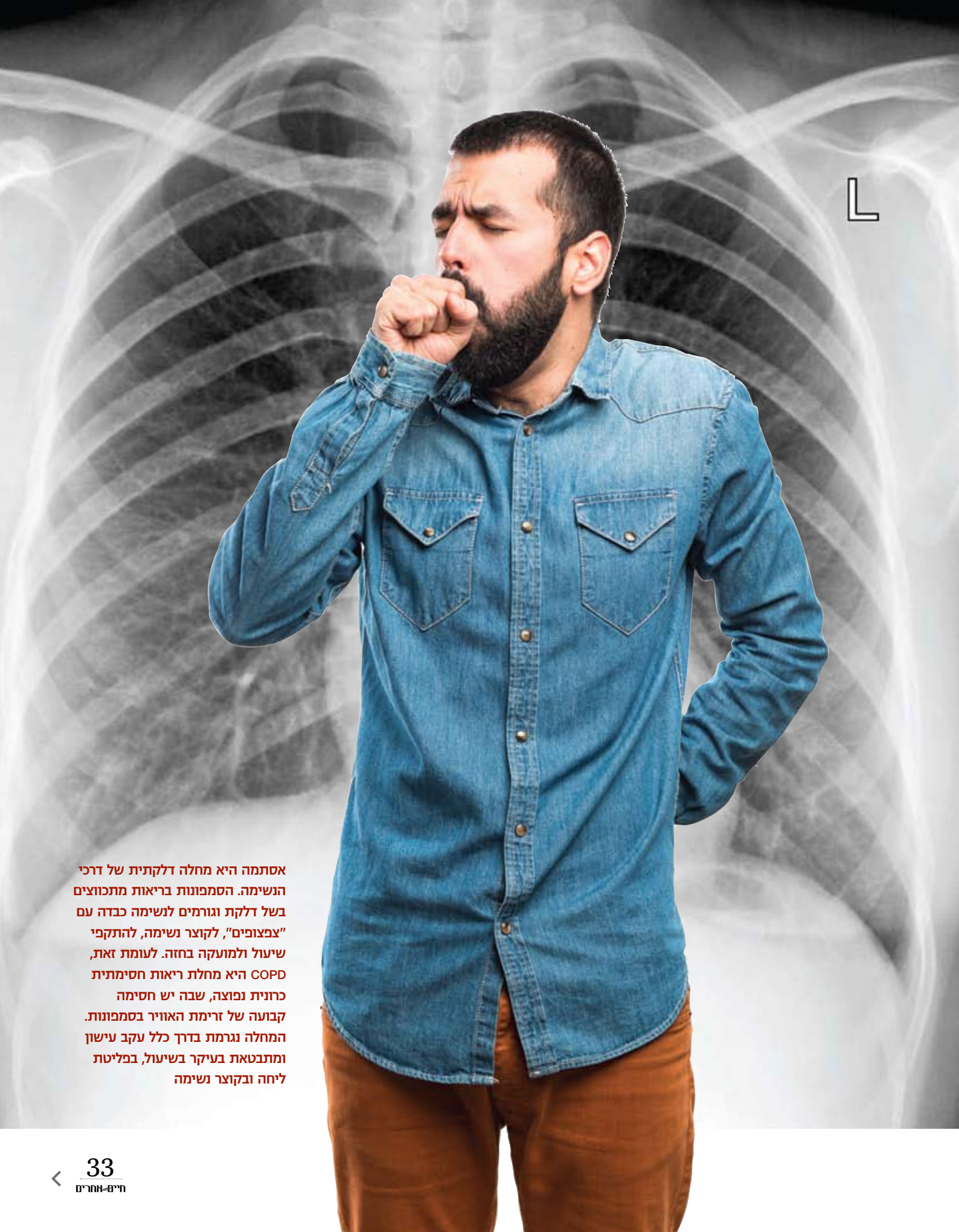
מלח הארץ

חדרי מלח הם המצאה ישנה שמוכיחה את עצמה זה עשרות שנים. מקורה של הספאלאותרפיה ("ספאלאו" - "מכרות", "תרפיה" - "טיפול") הוא במזרח אירופה, ובמיוחד במכרות מלח באוקראינה. כורים שעבדו במכרות לא חלו במחלות נשימה על אף הסביבה התת-קרקעית הלחה, ומכאן קצרה הדרך להבין את השפעתו המיטיבה של החומר הטבעי. **רועי בן יהודה**, מטפל נשימתי בכיר בחדר מלח, התנסה בטיפול בעצמו: "אני נכה צה"ל בעקבות פציעה במלחמת לבנון, שבה חדרו רסיסים לאחת הריאות שלי. במשך שנתיים נאלצתי להתמודד עם

הנשימה. הסמפונות בריאות מתכווצים בשל דלקת וגורמים לנשימה כבדה עם "צפצופים", לקוצר נשימה, להתקפי שיעול ולמועקה בחזה. לעומת זאת, COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) היא מחלת ריאות חסימתית כרונית נפוצה, שבה יש חסימה קבועה של זרימת האוויר בסמפונות. המחלה נגרמת בדרך כלל עקב עישון ומתבטאת בעיקר בשיעול, בפליטת ליחה ובקוצר נשימה הולך ומחמיר. לצד התרופות הקונבנציונליות, יש כמה שיטות אלטרנטיביות לטיפול במחלות נשימה.

המחקר שהתפרסם לפני כחודשיים והציג קשר בין זיהום סביבתי להיקפי ראש קטנים ולמשקל נמוך בתינוקות הציף פעם נוספת את מידת התחלואה החריגה במפרץ חיפה, שמתבטאת במיוחד במחלות ריאה. מחקרים קודמים הצביעו על כך ששכיחות סרטן הריאות בקרב נשים בחיפה גבוהה ב-26 אחוזים מהממוצע הארצי, ובקרב הגברים באזור - ב-16 אחוזים. ואולם, המונח "מחלות ריאה" אינו מתייחס רק לסרטן, והזיהום במפרץ חיפה מתבטא במחלות נשימה נוספות כגון אסתמה ו-COPD. אסתמה היא מחלה דלקתית של דרכי





אסתמה היא מחלה דלקתית של דרכי הנשימה. הסמפונות בריאות מתכווצים בשל דלקת וגורמים לנשימה כבדה עם "צפצופים", לקוצר נשימה, להתקפי שיעול ולמועקה בחזה. לעומת זאת, COPD היא מחלת ריאות חסימתית כרונית נפוצה, שבה יש חסימה קבועה של זרימת האוויר בסמפונות. המחלה נגרמת בדרך כלל עקב עישון ומתבטאת בעיקר בשיעול, בפליטת ליחה ובקוצר נשימה

נכות נשימתית, שגרמה לי להבין מה עובר אדם שהדבר הבסיסי שנקרא נשימה אינו מובן מאליה אצלו. אחרי השיקום הגעתי לחדר מלח כדי לבחון אותו מנקודת ראות עסקית, ואחרי התנסות של 20 דקות הרגשתי שהנשימה משתנה, שהיא חלקה וטובה מאי פעם".

ההתנסות האישית הובילה אותו לבנות חדר מלח סמוך לקליניקה שלו בבוסטון הגליל. המלח מגיע בצורת בלוקים שנכרו באוקראינה בעומק 300 מטרים מתחת לפני האדמה. עובדה זו חשובה מכיוון שקיימים חדרי מלח "מזויפים", שבהם שכבת מלח דקה מודבקת על הקירות ואוויר רווי מלח מוחדר לחלל באופן מלאכותי. השפעתו המיטיבה של המלח מתמקדת בשתי חזיתות - ספיחת נוזלים וחיטוי.

"לאנשים הסובלים מבעיות נשימה יש פעולת שרירים לא יעילה, שמובילה לנשימה קצרה ושטוחה", מסביר בן יהודה. "מלח משפר את הוונטילציה ומכייח. הפעולה המחטאת חשובה מכיוון שליחה חמה היא מצע לחיידקים והימצאותה במערכת הנשימה קבוע גורמת לדלקות. המלח מייצר סביבה אנטיספטית".

הטיפול בחדר מלח נמשך כשעה והשהיה עצמה היא הטיפול. מבוגרים יכולים לקרוא ולנוח ולילדים בדרך כלל מציעים משחקים. בן יהודה מספר שטיפול גם בבנו בחדר המלח. "הוא בן שמונה וחצי וחווה קשיי נשימה על רקע שקד שלישי. הטיפול פתר את הבעיה והילד מעולם לא ראה רופא אף אוזן גרון".

חדרי מלח נפוצים כיום באזורים רבים בארץ, אבל אפשר להשיג אפקט דומה בבית בעזרת מנורת מלח. אין אלה מנורות

רועי בן יהודה: "לאנשים הסובלים מבעיות נשימה יש פעולת שרירים לא יעילה, שמובילה לנשימה קצרה ושטוחה. מלח משפר את הוונטילציה ומכייח. הפעולה המחטאת חשובה מכיוון שליחה חמה היא מצע לחיידקים והימצאותה במערכת הנשימה באופן קבוע גורמת לדלקות. המלח מייצר סביבה אנטיספטית"

אורנה אדריאנסן: "נשימה פירושה חילוף אוויר בינינו ובין העולם, אבל יש בה הרבה מעבר לכך. הנשימה מתבצעת בתוך הגוף ברמה הכימית והתהליכית ומיועדת לספק חמצן וגזים אחרים ברמות תקינות, שמאפשרות לגוף לפעול באופן תקין. שיטת בוטייקו היא תרגול נשימתי שחוזרים עליו לאורך זמן עד שדפוס הנשימה האוטומטי משתנה"

המלח הכתומות הנמכרות בחנויות ניו אייג', אלא מנורות מגביש מלח אפור המורכב מיותר מ-95 אחוזים נתון כלורי. ברדיוס של מטר וחצי המנורה מייצרת תנאים דומים לאלה שבחדר מלח, אם כי בעוצמה פחותה. היתרון שלה הוא ביכולתה לטפל בזמן השינה. מנורות מלח הוצבו בחדרי הבידוד במחלקה ההמטוראונקולוגית בבית החולים הדסה עין כרם בירושלים, עדות לכך שהרפואה הקונבנציונלית מכירה בהשפעתו המיטיבה של המלח.

נשימת אף

שיטת בוטייקו מציעה אופן טיפול אחר בבעיות נשימה. בשנות ה-50 פיתח הרופא האוקראיני **קונסטנטין פבלוביץ' בוטייקו** סדרת תרגילים המיועדת להוציא את המטופל ממעגל המחלה ולהביאו לערכי נשימה תקינים.

"בשפה היומיומית נשימה פירושה חילוף אוויר בינינו לעולם ובין העולם, אבל יש בה הרבה מעבר לכך", אומרת **אורנה אדריאנסן**, מטפלת ומדריכה בשיטת בוטייקו. "הנשימה שלנו מתבצעת בתוך הגוף ברמה הכימית והתהליכית ומיועדת לספק חמצן וגזים אחרים ברמות תקינות, שמאפשרות לגוף לפעול באופן תקין. שיטת בוטייקו היא תרגול נשימתי שחוזרים עליו לאורך זמן עד שדפוס הנשימה האוטומטי משתנה".

המטופלים שמגיעים אליה מתלוננים על אף סתום או נוזל, על נחירות והפסקות נשימה בשינה ועל מגוון בעיות שלא נמצא להן פתרון כגון ירידה בזיכרון ובאנרגיה. "הייתה לי מטופלת בשנות ה-50 לחייה שסבלה מהפסקות נשימה בשינה. אחרי בדיקות מעבדה היא

הופנתה לטיפול בסי-פי-איי-פי (מכשיר חשמלי שדוחף בכוח אוויר למערכת הנשימה - ש-ב-ד). היא עמדה לנסוע לטרק בנפאל, מה שלא כל כך מסתדר עם ציוד חשמלי שצריך להפעיל בכל לילה. היא הגיעה אליי ולמדתי להנחותה ללא המכשיר".

התרגול בשיטת בוטייקו נלמד בסדנה בת חמישה מפגשים שנמשכת כשבועיים. לאחריה מתבקש המטופל להמשיך לתרגל באופן עצמאי כדי לשמר את השיפור ולפתח מיומנות. "שיטת בוטייקו נבדלת מהרבה גישות נשימתיות אחרות בכך שהיא שגרת תרגול קבועה.

"אחד העקרונות הראשונים הוא מעבר לנשימת אף. אדם שנושם דרך הפה ועובר לנשימת אף מתנסה באחד העקרונות המהותיים של השיטה. שינוי הרגלים אינו פשוט וכרוך בלימוד הדרגתי, שכולל העברת ידע והתנסות בטכניקה".

השיטה מתאימה למבוגרים ולילדים מסביבות גיל שמונה, תלוי ברמת הבגרות הנפשית שלהם. העבודה עם מבוגרים נעשית בקבוצה.

"הלימוד בקבוצה מעשיר הרבה יותר", אומרת אדריאנסן. "מבוגרים מקבלים הרבה יותר מההפריה ההדדית. אלה שחושבים שרק אצלם משהו לא בסדר רואים שיש עוד אנשים במצבם, וכמישהו שואל שאלת הבהרה כולם יוצאים נשכרים". עם ילדים היא עובדת בבית בנוכחות הורה.

אדריאנסן מספרת שבמקרים של אסתמה ו-COPD, אפשר לשלב את שיטת בוטייקו בטיפול בתרופות הקונבנציונליות. "השיטה עובדת במקביל לטיפול תרופתי, ולכן היא משלימה ולא דווקא אלטרנטיבית. כשההרגשה משתפרת וכמות ההתקפים פוחתת האדם יכול לומר לרופא שהוא מרגיש טוב יותר ולבקש להפחית את מינון התרופות.

לחולי COPD יש נזק בלתי הפיך ברקמת הריאה. הדבר היחיד ששיטת בוטייקו יכולה לעשות הוא להאט את ההידרדרות כדי שהנזק לא יימשך. מכיוון שהנזק בלתי הפיך אי אפשר לעודד התחדשות תאי ריאה, אבל גם האטת ההידרדרות היא הישג משמעותי".



הזכות לנשום

על פי הנתונים הרשמיים, יש בישראל כ־400 אלף חולי אסתמה. "חולים אלה מתייסרים מהתקפי חנק, מתקשים במאמץ מינימלי, סובלים מפגיעה באיכות החיים ונאלצים לצרוך באופן קבוע סטרואידים, הממכרים ואינם מרפאים", אומר ד"ר אילן זמיר, רופא (M.D), מחלוצי ההומיאופתיה בישראל, מייסד המרכז לרפואה משלימה. "לדעתי, המערכת הרפואית אינה מבינה את תהליכי הריפוי הטמונים בשיקום ובהגברה של המנגנון החיסוני הטבעי של הגוף להתמודדות עם גורמי המחלה, ומתעלמת משיטות ההומיאופתיה, על אף הצלחות קליניות בכל העולם שמוכיחות את יעילותה. "ההומיאופתיה, הקיימת יותר מ־200 שנה, מסוגלת לגאול חולים מרוב המחלות – כולל אסתמה, המסבה לחולה סבל נוראי. הטיפול ההומיאופתי מבוסס על ביו־רזוננס, התאמה בין תדר של תכשיר הומיאופתי ובין המערכת החיסונית הפגומה, האחראית על תפקוד תקין של דרכי הנשימה. ברגע שההומיאופת מוצא פורמולה תואמת תהליך הריפוי מתחיל, עד להצלחה מרבית תוך כמה שבועות עד כמה חודשים. ההומיאופת בודק כל חולה ומתחקר לעומק את מגוון התסמינים של המחלה, מכיוון שעליו לטפל בחולה אינדיבידואלי – זאת בניגוד לרופאים הקונבנציונליים, שמטפלים במחלה על פי שמה ותסמיניה ומשיגים רק את דיכוי הזמני. הטיפול ההומיאופתי קל, נוח ואינו מזיק מכיוון שהוא מורכב מטיפות ומצמחי מרפא".

www.tele-homeopathy.co.il, www.dr-zamir.co.il

ריסטרט לגוף

באופן אסוציאטיבי כירופרקטיקה אינה מקושרת לטיפול בבעיות נשימה. בעיני ד"ר שמי שגיב, כירופרקט מומחה לרפואת ספורט, הנשימה היא מעין מראה למצב הגוף. "הביטוי 'נעתקה נשימתי' מבטא מצב שבו הנשימה נעצרת כתגובה לאירוע קיצון כמו טראומה. זוהי תגובה רפלקסיבית של המערכת העצבית וכל עוד היא שרויה במצב זה, דפוס הנשימה יהיה קצר ומהיר ויעילות הנשימה תיפגע". לשיטתו, אחד הגורמים לאסתמה הוא טראומות, שיוצרות חסמים פיזיים בחזה ובסרעפת ולחצים עצביים. במקום להציע טיפול תרופתי, שאינו פותר את הבעיה אלא מציע רק הקלה בתסמינים ולעתים גורם לתלות, הוא מטפל בשיטת Network Spinal Analysis - NSA. השיטה פותחה בארצות הברית על ידי

שחרור חסימות

ריברסינג, נשימה מעגלית, הוא שמה של שיטת ריפוי עמוק המשתמשת בנשימה ככלי לניקוי ולשחרור חסימות רגשיות, פיזיות ורוחניות. "אנחנו תרבות שאוגרת ופחות מלמדת כיצד לשחרר. אנשים אוספים עמם דברים לא פתורים - מתחים, כעסים וזיכרונות - שהולכים עמם לאורך שנים. לריברסינג יש יכולת, באמצעות הנשימה, לעשות מעין שטיפה עמוקה שמנקה את החסימות האלה", אומרת **קן אהרונ'י ברס**, תרפיסטית לריברסינג ונשימה טרנספורמטיבית.

השיטה מבוססת על נשימה רציפה עמוקה יותר מהרגיל. העבודה נעשית באופן אישי או קבוצתי ומתחילה בשיחה על המצוקות, פיזיות או נפשיות - בעיות בזוגיות, קשיים בעבודה, מערכת חיסון חלשה, דיכאון או חרדות.

"אחרי השיחה המטופל שוכב על מזרן בלבוש מלא ואני מסבירה לו כיצד לנשום. תוך כמה דקות של נשימה רציפה ועמוקה מתחילים להרגיש מעין שטיפה - זרמים שעוברים בגוף כמו חשמל - ותחושת אנרגיה. אגב הזרימה החזקה מתחילים להשתחרר דברים. יש מי שחווים את השחרור דרך בכי, צחוק וכעס, ואצל אחרים עשויים להתעורר זיכרונות מתקופות שונות בחיים. זהו תהליך חווייתי ולא מודרך שמעביר את הגוף ממצב של אגירה ותפקוד במתח למצב של שחרור. אחר כך מרגישים הקלה גדולה כמו אחרי בכי או צחוק גדול, כאילו הגוף השיל מעצמו עומס כבד".

הריברסינג שייך לתחום הרפואה האלטרנטיבית, אבל הרציונל שמאחוריו נעוץ עמוק בפיזיולוגיה. אהרונ'י ברס מגדירה את השיטה כתהליך טרנספורמטיבי המוביל לשינויים דרמטיים ומשמעותיים מאוד, מעין השלמת קליפות שאגרנו משלב הלידה ועד היום. "כשאנחנו נולדים הנשימה פתוחה. תינוק נושם נשימה עמוקה שבה הבטן עולה ויורדת ברצף, נשימה רציפה ונינוחה. אצל מבוגרים הבטן אינה בהכרח עולה ויורדת - משהו משתנה בנשימה במשך השנים. כשאנחנו נולדים הזרימה בגוף מלאה. אצל תינוק הרגשות מלאים, הביטוי שלהם מלא והספונטניות מלאה - כל חוויית

ממחקר שנערך בבית הספר לרפואה אירווין שבקליפורניה עולה כי 76 אחוזים מהמטופלים חוו שיפור משמעותי בבריאות הגופנית והנפשית, ביכולת להתמודד עם מצבי לחץ ובשמחת החיים. השיטה מתאימה גם לטיפול במצוקה נשימתית שמקורה בחבלות.

"חבלות עלולות לגרום לנוקשות באזור בית החזה, הצלעות והסרעפת", מסביר ד"ר שגיב. "הנוקשות יכולה להגביל את יכולת הריאות להתרחב וכך לגרום לקושי נשימתי. הטיפול הכירופרקטי נמצא יעיל ביותר בשחרור החסמים ומאפשר שיפור בטווחי התנועה של בית החזה וכך גם שיפור נשימתי".

מכיוון שהגוף לומד לשחרר את עצמו ולפעול בצורה אחרת, תהליך הריפוי נמשך הרבה אחרי שהטיפול מסתיים. למעשה המטופל הופך למטפל של עצמו - הוא מסוגל לזהות קשיי נשימה בשלבים התחלתיים ולהתמודד עמם בטרם יהפכו למצבי מצוקה.

ד"ר דונלד אפשטיין ומתמקדת בגישה ישירה למערכת העצבים המרכזית. הטיפול מתבצע באופן ידני ומכוון לצמתים נוירולוגיים הנקראים 'שערים', מתוך מטרה לגרום לגוף לחזור לנקודת התחלה מדויקת יותר, כמו שמאתחלים מחשב. "מקורם של העצבים

ד"ר שמי שגיב: "מקורם של העצבים המעצבים את הריאות הוא בחוליות הצוואר. לחצים עצביים הנובעים ממתח צווארי עלולים לשבש את התפקוד של עצבים אלה ועקב כך גם את תפקודי הריאות. הטיפול הכירופרקטי מאתר את הלחצים האלה, מפסיק את ההתנהלות המתגוננת של הגוף ומאפשר למוח דפוסי תפקודיים יעילים ורגועים יותר"

המעצבים את הריאות הוא בחוליות הצוואר. לחצים עצביים הנובעים ממתח צווארי עלולים לשבש את התפקוד של עצבים אלה ועקב כך גם את תפקודי הריאות. הטיפול הכירופרקטי מאתר את הלחצים האלה. שחרור הלחץ העצבי מאפשר את תפקודן התקין של הריאות ומשפר את איכות החיים של הסובלים מקוצר או קושי נשימתי. הטיפול מפסיק את ההתנהלות המתגוננת של הגוף ומאפשר למוח דפוסי תפקודיים יעילים ורגועים יותר. הוא מתבצע באמצעות מגע עדין ומדויק בנקודות אסטרטגיות בעמוד השדרה, שמשחרר את המתח העצבי שגורם להתכווצות דרכי הנשימה וכך מאפשר את התרחבותם", מסביר ד"ר שגיב.

בנשימה קלה

"חדר מלח הוא חדר דמוי מערה הנקי מאלרגנים, מחיידקים ומאבק ובנוי מקירות עבים שעשויים מבלוקים טבעיים של מלח דחוס", מסבירה פאיה ספקטור C.Ac N.D, מומחית לרפואה סינית ולנטורופתיה, מטפלת בחדר מלח ובעלת חדר מלח הפועל זו השנה השמינית. "המלח בעל תכונות אנטיבקטריאליות ויוצר אוויר סטרילי הרווי ביונים שליליים. הוא מסייע גם בספיחת ליחה ונוזלים ובפתיחת דרכי הנשימה.

"חדר מלח מסייע בטיפול באלרגיות שונות ובמניעתן; בטיפול בבעיות שונות במערכת הנשימה כגון קשיי נשימה, אסתמה, נזקי עישון וזיהום האוויר; בחיזוק ובאיזון של מערכת החיסון; ובהורדת כמות הנזלת. המטופל בחדר המלח נושם את האוויר שאליו נפלט המלח, והאוויר חודר ישירות אל הסמפונות וסופח את הנוזלים ואת הליחה שהצטברו בדופנותיהם. כך כלי הנשימה של המטופל מתרחבים ונשימתו נהפכת לקלה יותר. מספר הטיפולים נקבע בהתאם לבעיה הרפואית שממנה סובל המטופל ולמידת חומרתה. לשימור התוצאות ולחיזוק מערכת החיסון, הריאות ודרכי הנשימה מומלץ להניח ליד המיטה מנורת מלח טיפולית".

www.salt-rooms.co.il fayaspek@gmail.com



קֶרן אהרֹנִי־בֶרֶס: "אחרי שיחה
על המצוקות המטופל לומד
כיצד לנשום. תוך כמה דקות
של נשימה רציפה ועמוקה
מרגישים מעין שטיפה –
זרמים שעוברים בגוף כמו
חשמל – ותחושת אנרגיה
ודברים מתחילים להשתחרר.
יש מי שחווים את השחרור
דרך בכי, צחוק או כעס, ואצל
אחרים עשויים להתעורר
זיכרונות מתקופות שונות.
התהליך מעביר את הגוף
ממצב של אגירה ומתח למצב
של שחרור"

מחפשים משמעות

מטפלים הוליסטיים מחפשים את המשמעות שמאחורי התסמינים. רעות דג, הילרית ומטפלת, מספרת שבעיות נשימה מתייחסות בדרך כלל לגבולות, לחופש אישי ולמקום של בחירה אמיתית. טיפול בבעיות נשימה יכול להוביל לעבודה אישית בתנאי שקודם כול מטפלים במצב הרפואי עצמו. "הצעד הראשון הוא להוציא את האדם מהמצב האקוטי של מצוקה נשימתית", היא מסבירה. "אחר כך נפתח מרחב שמאפשר להתבונן בגורמים ולשאול מהו העניין הרוחני, מה הגוף רוצה ומה הנשמה מבקשת. מכאן עוברים לטכניקות שעובדות עם נשימה כגון יוגה וריברסינג, שמתמירות את התהליך. האנרגיה שמתקיימת בגוף לאחר שבעיות הנשימה טופלו מאפשרת ללמד משהו חדש, להזיז את האדם מהמקום שממנו הוא פועל".

מבחינה פיזית ונפשית ומתחזקים. היו לי מטופלים עם התקפי חרדה, שעברו ממצב של חוסר תפקוד לתפקוד מלא, ומטופלת שאחרי שמונה שנים של אי פוריות נכנסה להיריון וילדה תאומים".

משחרר מהגוף ומהלא מודע מתח וכתוצאה מכך הנשימה נפתחת. "מטופלים מדווחים על נשימה הרבה יותר נינוחה ועמוקה לצד בעיות אחרות שנפתרות. הם מרגישים הרבה יותר טוב

החיים פתוחה, מלאה וברירה מאוד". טראומות, כעסים וביקורת גורמים למעין כיווץ או בלימה ולמצב של עצירת הנשימה. כך נוצר ריחוק מהנשימה הפתוחה וזרימת האנרגיה נקטעת. יוגה, מדיטציה ודומיהן נועדו ליצור מחדש אותו חיבור לחיוניות הראשונית, וכך גם העמקת הנשימה.

"ברגע שמתחילים להעמיק את הנשימה מחדש, אנחנו מצליחים לחזור למנגנון הזה שאגר פנימה וכיווץ את הנשימה", מסבירה אהרֹנִי־בֶרֶס. "אנחנו עושים לו 'ריבוט', פותחים מחדש את מה שנבלם בגוף ובנפש. כשמתח משתחרר הנשימה עמוקה יותר, מכיוון ששחררנו מתח ומועקה החוצה. בכל שחרור כזה הנשימה נפתחת עוד. לידה מחדש, כמו ריסטרט והפעלה מחדש, מרפאת את המערכת וחיונית לה".

הריברסינג לא רק משתמש בנשימה ככלי, אלא גם מסוגל לטפל בבעיות נשימה ולפתוח דלת לתהליכים. אהרֹנִי־בֶרֶס מסבירה שהחסימות שקשורות בנשימה קשורות באנרגיית החיים. ריברסינג

מרואינים

אורנה אדריאנסן | www.nbr.co.il | קרן אהרֹנִי־בֶרֶס. www.metaplim.co.il/a.asp?p=20127
בפייסבוק: "ריברסינג עם קרן ברס – סדנאות וטיפולים" | רועי בן יהודה. www.roi-b-y.com
ד"ר שמי שגיב. www.chiropract.co.il