

לטיפול בבעיות שכיחות בכל

עונה

בשנה

סמדר כהן-טרקל + צילום: דניאל לילה
+ סגנון: נעה קנריק

ייעוץ מקצועי: ד"ר מוטי לוי, הרופא הראשי
של רשת מרפאות כללית רפואה משלימה
+ סיגל סיירס, נטורופתית מוסמכת (N.D),
בעלת תואר שני בביוכימיה (M.Sc), מומחית
לארומתרפיה ורוקחות טבעית

צילום: לילה מיארה

Boost
Your Life

רפואה
טבעית

49

דרכים טבעיות

סתיו

הפרעות שינה

המעבר לשעון חורף והתקצרות שעות האור מחייבים את כולנו להסתגל למחזורים חדשים של אור וחושך המשפיעים גם על דפוסי השינה וגורמים לשנת לילה לא רציפה ולא איכותית. אחד ההסברים לכך נעוץ בהפרשת המלטונין, הורמון השינה, המשתחרר מוקדם יותר בסתיו מאשר בקיץ, מה שמאזנת למוח שהגיע העת לישון בזמנים שאינם מורגלים אליהם.

איך זה מרגיש: עייפות תמידית, קשיי ריכוז, נמנום במהלך היום, קושי להתעורר בבוקר ולהירדם בלילה.

מה עושים:

1. היחשפו לשמש במשך עשר דקות בכל יום.

ללא מסנן קרינה, ללא משקפיים ובשעות המוקדמות או המאוחרות של היום. זהו צעד חיוני להגברת ייצור ויטמין C בגוף, המשתתף בתהליכים רבים, ובין השאר גם מסייע בסנכרון השעון הביולוגי.

2. שלבו בתפריט מזונות עשירים במגנזיום.

המינרל הזה מסייע להרפיית השרירים וכלי הדם ואחראי בין היתר על רמות תקינות של המתווך העצבי GABA שתורם להרגעה ולשיפור איכות השינה. לחלופין אפשר לצרוך גם תוסף מגנזיום במינון המצויין על ידי היצרן.

מה לאכול: טחינה גולמית משומשום מלא, סובין חיטה, גרעיני דלעת, קקאו, גרעיני פשתן, נבט חיטה, תרד.

3. שלבו גם מזונות עשירים בוויטמין B6

וטרפטופן. ויטמין B6 וטרפטופן (חומצת אמינו המצויה בעיקר במזונות עתירי חלבון) דרושים ליצור המוליך העצבי סרטונין, שאחראי בין

השאר על מצב הרוח שלנו ועל הרגע, שהם חלק חשוב מהיכולת להירדם ולישון היטב.

מה לאכול: עוף, הודו, ביצים, דגים, מוצרי חלב, טופו, שיבולת שועל, גרעיני מנזייה, גרעיני דלעת, שומשום, קטניות (סויה, עדשים), בטטות, בננות, אבוקדו, תפוח אדמה.

4. הפיצו בחדר נישוח של רגיעה.

האתריים לבנדר, קמומיל, ולריאן, מיוון, בנזואין וברגמוט תורמים לרגיעה ומסייעים בהירדמות. טפטפו טיפה על פד גזה והניחו על הסדין, או הפיצו בחדר בתוך מבער: טפטפו 7 טיפות בסך הכל מהשמנים האלה (שחקו עם ההרכב בהתאם להעדפה האישית), ואל תשכחו לכבות את המבער לפני השינה לשם בטיחותכם.

5. שתו חליטת צמחים מרגיעה.

המרפא קמומיל (בבוג), פסיפלורה, לואיזה ומליסה יתרמו גם כן לרגיעה ויסייעו להירדמות קלה. חולטים את העלים במים רותחים, מכסים, מחכים 10-15 דקות ושותים כשעתיים לפני השינה.

יובש בעור

יובש בעור שכיח הן בסתיו והן באביב כי בעונות המעבר האוויר היבש גורם להתאדות הלחות משכבת העור החיצונית והפנימית. התופעה עלולה להחריף מחלות עור כמו סבוריאה, אקזמה ופסוריאזיס.

איך זה מרגיש: העור מאבד מגמישותו ונראה סדוק, מחוספס, חסר ברק, נוטה לגרד ולהתקלפות.

מה עושים:

1. תרגיעו עם המקלחות (והטמפרטורות).

מקלחות קצרות במים פושרים עדיפות לסביבה ולעור, בין השאר גם כדי להגן עליו מפני יובש.

2. השתמשו בסבון בעל דרגת חומציות PH 5.5.

הפואלרגני או סבון עשיר בלחות. במצב של יובש קיצוני רצוי להחליף את הסבון בשמן גוף המיועד לכך.

3. מרחו שמן קוקוס על עור לח אחרי המקלחת.

שמן הקוקוס עשיר בחומצות שומן רוויות בעלות תכונות מרככות. גם חמאת שיאה או כל קרם לחות ניטרלי, ללא בישום, יתרמו לריכוך העור.

מתכון ביתי לריכוך כפות רגליים יבשות

הניחו כף מלח גס בקערית קטנה וטפטפו עליו 5 טיפות בסך הכל מהשמנים האתריים הבאים: שמן עץ התה, אקליפטוס ומונטה שנחשבים למחטאים ולבנדר שמעניק לחות.

מלאו קערה במים חמימים, שפכו את המלח פנימה, וטבלו את הרגליים במשך 15 דקות.

הצטננות

הצטננות היא תופעה נפוצה בעיקר בעונות המעבר, אם כי אפשר לסבול ממנה במהלך כל השנה. אחראים לה סוגים שונים ורבים של נגיפים המתיישבים בדרכי הנשימה העליונות. ההדבקה נעשית בדרך כלל כתוצאה ממגע עם הנגיף, למשל בלחיצת יד אדם חולה או דרך מגע עם כפתור המעלית או ידית של דלת.

איך זה מרגיש: גודש באף, נזלת, שיעול, ליחה, עיניים דומעות והתעטשויות.

מה עושים:

לצד מרק העוף של סבתא ותוספים הידועים בתרומתם לקיצור המחלה כמו ויטמין C (עדיף ליפוזומלי בשל יכולת ספיגה גבוהה יותר), אכילצאה וסמבוק שחור, יש עוד כמה פתרונות שכדאי להכיר.

1. המעיטו ככל האפשר בצריכת מזונות המגבירים את ייצור הליחה. כמו מוצרי חלב, פירות הדר, בננות, חיטה.

2. שתו חליטת ג'ינג'ר קינמון לימון. הם מהווים שילוב מנצח לטיפול בהתקררות. הג'ינג'ר הוא אנטי דלקתי, הקינמון הוא צמח תבלין מחמם, והלימון תורם ויטמין C. מערבבים רבע כפית ג'ינג'ר טרי מגורר עם כפית קינמון בכוס מים רותחים, מוסיפים פלח לימון ושותים.

3. טלו תוסף אונייה דה גאטו. הוא מופק מצמח הגדל ביערות הגשם בדרום אמריקה ונחשב ל"אנטיביוטיקה של הטבע". הוא מחזק את מערכת החיסון ויעיל לא רק בזמן מחלה אלא גם כמוניעה.

4. טלו גם תוסף אבץ. המינרל הזה הוא בעל יכולת אנטי ויראלית ומסייע בשיפור עמידות הגוף לזיהומים. כמה מחקרים הראו שכאשר הוא ניטל בתוך 48 שעות מרגע התפתחות המחלה, הוא עשוי לקצר את משכה.

שפעת ומחלות בדרכי הנשימה

האוויר החורפי מייבש את ריריות דרכי הנשימה וגורם לנו להיות פגיעים יותר לחדירת נגיפי שפעת ופולשים אחרים. ככל שנחזק יותר את מערך ההגנה של הגוף, כך נוכל להתמודד טוב יותר עם תסמיני השפעת ומחלות ויראליות אחרות בעונה.

איך זה מרגיש: כאבי גרון, כאבי ראש, לעתים חום, נזלת, שיעול, אף סתום, דלקת אוזניים, צמרמורות והרגשה כללית רעה.

מה עושים:

ראו אמצעי התמודדות עם מחלות בדרכי הנשימה בקיץ, ובנוסף:

- 1. ביומיים הראשונים, כשהמחלה בשיאה, בססו את התזונה על מים, מרק עוף, ירקות עליים ופירות הדה.** מחקרים הוכיחו כי מרק העוף משפיע על תנועת הנויטרופילים - תאי הדם הלבנים המשוחררים בכמויות גדולות בזמן דלקות ויראליות וגורמים לליחה ולאף סתום. נמצא כי מרכיבים מסוימים במרק פועלים באופן דומה לחלק מתרופות הצינון ועוצרים את שחרור התאים האלה. בנוסף, הנוזלים יסייעו בניקוי הגוף, והירקות העליים ופירות ההדר יספקו לגוף ויטמין C ופלבנואידים, נוגדי חמצון התומכים בתפקוד מערכת החיסון.
- 2. להקלה על דרכי הנשימה שתו חליטת בת קורנית מצויה.** הצמח מכיל תימול, חומר בעל פעילות אנטי
- בקטריאלית ואנטיפסטי, וספוגינים, חומרים הפועלים כמכייחים. חולטים את העלים במים רותחים, ממתינים 10 דקות ושותים 4-3 פעמים ביום.
- 3. להורדת חום שתו חליטת נענע או לואיזה.** ברפואה הסינית הם נחשבים לצמחים מקררים המסייעים להורדת חום. חולטים 5-4 עלים בכוס מים רותחים, ממתינים 10 דקות ושותים 4-3 פעמים ביום.
- 4. טלו תוסף סמבוק שחור.** צמח המרפא הזה נמצא במחקרים כבעל יכולת לחיזוק מערכת החיסון וריריות מערכת הנשימה וכיעיל גם נגד כאבי גרון וחום. ניתן להשתמש בפרחי הסמבוק כחליטות או כתוסף (כמוסות לבליעה, מיצוי).

תסמונת רגשית עונתית (SAD)

מוכרת יותר כ"דיכאון חורף" ונובעת מעלייה בהפרשת ההורמון מלטונין בגוף בימי החורף הקצרים והחשוכים. במחקר מ-2017 שממצאיו פורסמו בכתב העת Epidemiology וכלל כ-200 אלף איש, נמצא כי הזדת השעון מקיץ לחורף הובילה לעלייה של 11% בשכיחות תסמיני הדיכאון.

איך זה מרגיש: תחושת עייפות וחוסר אנרגיה, ישנוניות במהלך היום, סטרס וחרדה, שינויים בתיאבון ותשוקה לפחמימות, קשיי ריכוז, התרחקות חברתית וחוסר הנאה מכל פעילות.

מה עושים:

- 1. היחשפו לשמש במשך עשר דקות בכל יום.** ראו הסבר ב"הפרעות שינה".
- 2. אל תתפסו תנומות במהלך היום.** תנומות במהלך היום עלולות להקשות על ההירדמות בלילה ולגרום לחסר בשעות שינה, גורם שבפני עצמו מגביר את הדיכאון.
- 3. האזינו למוזיקה שמחה תשע דקות ביום לפחות.** מחקרים מוכיחים שבזמן האזנה למוזיקה שמחה המוח משחרר דופמין, מוליך עצבי האחראי בין השאר למצב רוח טוב, להתרגשות ולשמחה.
- 4. העבירו לתפריט חורף.** כלומר כזה הכולל ירקות ופירות העשירים בנוגדי חמצון,
- בוויטמינים ומינרלים, ובקטניות, אגוזים ושקדים, העשירים בוויטמינים מקבוצה B שמטיבים עם מערכת העצבים ותורמים לשיפור מצב הרוח.
- 5. הגבירו את הצריכה של חומצת השומן אומגה 3.** מחקרים רבים הדגימו את יכולתה להשפיע לטובה על מצב הרוח. אכלו דגי מעמקים (סלמון, הרינג, מקרל) שלוש פעמים בשבוע ושלב בתפריט גם זרעי פשתן, זרעי צ'יה ואגוזי מלך.
- 6. צאו לאימון.** פעילות גופנית תורמת להעלאת רמות האנרגיה בגוף ולשחרור כימיקלים טבעיים מרגיעים, ובחורף אפשר גם לבצע אותה בחוץ ולהרוויח עוד זמן שמש וויטמין D.

כאבי מפרקים


עונת החורף היא האויבת הגדולה של הסובלים מבעיות מפרקים. רובם המוחלט של המטופלים מתלוננים על החמרה בתסמיני הדלקת. אחד ההסברים לכך: ירידה בלחץ האטמוספרי בימים הקרים עלולה לגרום למפרקים להתרחב, מה שמחריף את הכאב ואת הנוקשות במפרקים המודלקים.

איך זה מרגיש: כאב במפרקי הידיים/או הרגליים, נוקשות, הגבלה בתנועה.

מה עושים:

- 1. הכינו קומפרס משכך כאב.** כזה המכיל שמנים אתריים בעלי תכונות נוגדות דלקת ונוגדות כאב, הרגעה, חימום, ייזוע ושיפור זרימת הדם: אגוז מוסקט, ג'ינג'ר, מיון, פלפל שחור, בזיליקום, ברוש, ג'וניפה, לבנדר, לימון, קמומיל, רוזמרין. מטפטפים טיפה אחת או שתיים מכל אחד מהשמנים על מטלית או על מגבת לחה וחמה, ועוטפים את המפרק למשך 10 דקות.
- 2. טבלו באמבט שמנים מרגיע.** מטפטפים על כף מלח גס 8-6 מהשמנים המופיעים בסעיף הקודם (למשל: 2 טיפות ברוש, 2 טיפות ג'וניפה, 2 טיפות לבנדר ו-2 טיפות לימון).
- מפזרים את המלח באמבט חם וטובלים למשך 10 דקות.
- 3. עסו את המפרקים בשמן מנטה סיני.** הוא ירפה את השרירים וייצר תחושה של חום וקור המקילים על הכאב.
- 4. טלו תוסף כורכומין.** החומר הפעיל בצמח הכורכום נמצא במחקרים רבים כבעל פעילות ישירה ליעוב מנגנונים דלקתיים שונים בגוף. כמו כן, נמצא כי הוא יעיל לטיפול בדלקות מפרקים ושיכך כאבים נלווים וכמפחית נפיחויות ומשפר את טווח התנועה. היוועצו עם איש מקצוע בנוגע למינון או טלו לפי הוראות היצרן.

2 תרופות ביתיות להקלת דלקת אוזניים

- טפטפו טיפה אחת של שמן אתרי לבנדר לפני כף היד, מרחו את השמן על כף היד והניחו אותה על אפרכסת האוזן במשך 10 דקות. האדים יתנדפו לתוך תעלת השמע.
 - הספיגו צמר גפן במעט שמן זית חמים וטיפה אחת של שמן אתרי לבנדר, ומרחו חיצונית על האפרכסת ועל תנוך האוזן.
- שימו לב:** בשום אופן אין לטפטף שמן לתוך תעלת השמע. 
- עשו זאת במשך יום-יומיים. אם הכאב אינו חולף, פנו לרופא.



« אלרגיה עונתית

אלרגיה היא הצרה העיקרית בעונת האביב, המתבטאת בתגובה של מערכת החיסון לאבקני פרחים, צמחים ועצים או קשקשים של בעלי חיים. כתוצאה מהחשיפה תאי המאסט במערכת החיסון מפרישים היסטמין, החומר שמוביל ליצירת התגובה האלרגית.

איך זה מרגיש: התעטשויות רצופות, נזלת שקופה מימית, גודש באף, עיניים דומעות, גרד, חולשה כללית.


מה עושים:

1. שתו חליטת עלי סרפד. ברפואה המסורתית הם נחשבים לאנטי היסטמין טבעי, בעלי יכולת להפחית את ייצור ההיסטמין בגוף ומכאן להביא להקלה בתסמינים בתוך זמן קצר (15 דקות). ניתן לשתות חליטת עלי סרפד מיובשים (משרים כמה עליים במים רותחים, ממתינים 10 דקות, מסננים ושותים שלוש פעמים ביום) או לצרוך כתוסף בכדורים.

2. טלו תוסף שוש קרח (ליקוריץ). זהו צמח נוגד דלקת שנחשב לאחד מצמחי המרפא המובילים ברפואה העממית וברפואה הסינית בטיפול באלרגיה עונתית. הגליציריזין, החומר הפעיל בליקוריץ, מסייע בוויסות מערכת החיסון ובהפחתת התסמינים הנלווים לאלרגיה. את שורש הליקוריץ אפשר ליטול בטבליות או כחליטה:

- בסיר קטן ערבבו 2.5 כוסות מים עם 3 כפות גדושות של שורש ליקוריץ.

- לאחר הרתיחה כסו את הסיר, הנמיכו את האש ובשלו למשך 10 דקות נוספות. מומלץ לשתות שתי כוסות ביום.

שימו לב! לסובלים מיתר לחץ דם, ממחלות לב או מנטייה לאגירת נוזלים, יש להתייעץ עם רופא לפני נטילת התוסף. 

3. היעזרו בשמנים אתריים בעלי פעילות אנטי אלרגית, אנטי דלקתית ומכייחת: לבנדר, אורן, אשכולית, ברגמוט, אקליפטוס, הדס, גרניום, רבנסרה, מנטה.

איך משתמשים: טפטפו למבער 5-7 טיפות שמן בסך הכל משלושה שמנים שתבחרו בהתאם לניחוחות שאתם מעדיפים. תוכלו להעצים ניחוח של שמן מסוים ולהפחית מעוצמתו של שמן אחר (למשל: 3 טיפות שמן מנטה, 1 טיפה של שמן אקליפטוס ו-1 טיפה של שמן ברגמוט).

4. לאלרגיה שמתבטאת בפריחה ובגרד בעור, טבלו באמבט שיבולת שועל.

מכניסים 3-2 כפות שיבולת שועל לגרב ניילון וקושרים אותו. ממלאים אמבט במים חמימים, טובלים היטב את הגרב באמבט וסוחטים כמה פעמים (עד שיוצא מעין תחליב). טובלים באמבט במשך 10 דקות, פעמיים ביום. שיבולת השועל משחררת למים חומרים מוציגיים (ריינים) המורגיעים את העור ומשקמים אותו.

ליובש בעיניים:

- הוסיפו לתזונה מזונות עשירים באומגה 3, כמו דג סלמון, זרעי צ'יה, זרעי פשתן, אגוזי מלך, פירות יער או תוסף תזונה אומגה 3.
- אומגה 3 היא אנטי דלקתית ויכולה לסייע בהפחתת הדלקת בעין ובהגברת ייצור דמעות.
- להרגעת העיניים, שכבו על המיטה בעיניים עצומות, למשל 10 דקות, והניחו עליהן צמר גפן ספוג בחליטת קמומיל פושרת.

מודעה



« אסתמה על רקע אלרגי

מחלות בדרכי הנשימה מקושרות בתודעה שלנו לחורף, אבל למעשה הן מופיעות גם במהלך הקיץ. בין הסיבות לכך: החום והטמפרטורות הגבוהות שגורמים לאוויר להיות מזוהם יותר, וצמחים רבים שצומחים גם בקיץ הישראלי ומפזרים אבקנים באוויר. בשילוב עם הלחות גבוהה שמאפיינת אזורים רבים בארץ נוצרים תנאים המחריפים אסתמה על רקע אלרגי.

איך זה מרגיש: רצף התעטשויות, נזלת מימית, עיניים דומעות, קוצר נשימה, חולשה כללית

מה עושים:

1. נקו בתיכופות ובעקביות את המסננים של מערכת המיזוג בבית. כמו כן בדקו אפשרות להתקנת מערכת סינון פנימית המסייעת בסינון אבקנים הן במערכת המיזוג ברכב והן ביחידת המיזוג המרכזית בבית.

2. צמצמו את צריכת המזונות המתועשים, חלב ניגר ומעדנים ממותקים. הם מגבירים את הליחה ועלולים להחריף את תסמיני האסתמה על רקע אלרגי.

3. היעזרו בחליטות צמחים התורמות לשיפור תפקוד מערכת הנשימה:

חליטת סרפד: זהו צמח משתן היעיל בין היתר לייבוש נזלת. חולטים את העלים במים רותחים, מוכסים את הכוס, ממתנים 10-15 דקות ושותים.

שימו לב: בשל היותו צמח משתן אין לצרוך יותר משלוש כוסות ביום. ⚠️

חליטת תה ירוק בשילוב עלי לחך (פלנטגו): שני הצמחים הם אנטי אלרגניים ואנטי דלקתיים ויקלו על התסמינים. התה הירוק עשיר גם ב־EGCG, נוגד חמצון עוצמתי.

חליטת זוטה לבנה: פרט לשמנים אתריים המצויים בצמח וידועים בהשפעתם המיטיבה על דרכי הנשימה, הוא מכיל גם תרכובות צמחיות התורמות להרפיית השרירים החלקים שעוטפים את דרכי הנשימה התחתונות וכך מקילות על הנשימה, בייחוד במצבי אסתמה המלווה בעוויתות בדרכי הנשימה.

« הרעלות מזון

חום הקיץ תורם גם לשגשוג חיידקים שונים המצויים במזון כתוצאה משטיפה לא מספקת (פירות וירקות), מזון רגיש (ביצים, בשר, דגים) שלא בושל מספיק, ותנאי הכנה ואחסון לא נאותים.

איך זה מרגיש: בחילות, הקאות, כאבי בטן ושלשולים, נפיחות או התכווצויות בבטן, גזים, הרגשה כללית רעה, התייבשות.

מה עושים:

1. שתו כוס מים מינרליים (ולא מי ברז) בכל שעה עגולה כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שאיבד. במצב של שלשול והתייבשות מופר איזון המלחים בגוף, והמים המינרליים מכילים ריכוז גבוה יותר של מלחים לעומת מי ברז. בנוסף, שתייה מרובה תסייע בשטיפת הפסולת מהגוף.

2. שלבו בתפריט מרק עוף. בדומה למים המינרליים הוא ישיב לגוף הן את הנוזלים והן את המינרלים.

3. טלו תמצית זרעי אשכוליות. היא מכילה רכיבים אנטי ויראליים ואנטי מיקרוביאליים הידועים ביכולת החיטוי שלהם ובהשפעה המיטיבה כנגד מזיהמים נפוצים במערכת העיכול. ניתן לצרוך בצורת תמצית נוזלית (טינקטורה) או כמוסות בהתאם להוראות היצרן.

4. שתו אבקת חרובים. היא תסייע לעצירת השלשולים ולאיבוד נוזלים בשל האפקט המייבש שלה ותכולה גבוהה של טאנינים, חומרים אורגניים המסייעים לעצירת הפרשות וכיוון רקמות רכות. מהלו כפית אבקת חרובים בכוס מים חמים ושתו 3-2 פעמים ביום.



להרחקת יתושים בבית הניחו אדניות על אדן החלון ושתלו בגינה מסביב לבית צמחים המרחיקים יתושים בזכות ריחם העז: בזיליקום, נענע, גרניום לימוני, כדנית, ציטרונלה, אקפליטוס לימוני, לבנדר, עשב לימון. אין לכם גינה או אדן חלון? הדיפו במבוער בתוך הבית את השמנים האתריים המבוססים על צמחים אלה.

« עקיצות יתושים

היתושים, שמתעוררים מ"שנת החורף", זקוקים לדם אנושי כדי לייצר ביצים. בזמן שנקבת היתוש מוצצת דם היא מפרישה חומרים המעוררים את מערכת החיסון.

איך זה מרגיש: גרד, עקצוץ, לעתים כאב, אודם ונפיחות בעור. **מה עושים:**

- 1. הניחו קוביית קרח על מקום העקיצה.** הקרח מסייע באלחוש הגירוד והכאב ומאט את התפשטות הארס והדלקת באזור.
- 2. מרחו דבש או ג'ל טרי מצמח האלוורה (מתוך הגבעול, לא ממוצר מדף).** שניהם יקלו את תחושת הכאב והגרד, והדבש יסייע גם בחיטוי המקום.
- 3. היעזרו בשמנים אתריים להרעת העור ולהקלת הגרד.** מומלצים: לבנדר, שמן עץ התה, אקליפטוס לימוני, גרניום והדס.

שימו לב: מלבד הלבנדר אין למרוח את השמנים האתריים על העור ישירות, אלא לשלב עם שמן נשא כמו שמן שושום, שמן זית, שמן זרעי ענבים. **!** הנוסחה: על כל 10 טיפות שמן אתרי מוסיפים 2 כפיות שמן נשא.

« פגיעות חום והתייבשות

פגיעות חום בעונת הקיץ יכולות להתרחש בדרגות חומרה שונות כתוצאה מחשיפה לחום שבחוץ או ממאמץ גופני בתנאי חום. מכת חום נחשבת לדרגה הקשה ביותר. במצב זה חום הגוף עלול לטפס גם ל-40 מעלות, והגוף אינו מסוגל לקרר אותו.

איך זה מרגיש: כאב ראש, חולשה, בחילות, הקאות, לעתים גם עלייה קלה בחום הגוף, ישנוניות, נשימות מהירות.

מה עושים:

- 1. הניחו בד רטוב מתחת לבית השחי.** לפי הרפואה הסינית, החום משפיע בעיקר על מרידיאן הלב ומעטפת הלב, ושם מצויה נקודת הנביעה של מרידיאן הלב. כמו כן רצוי להניח בד רטוב גם על העורף ובחלק העליון שבין השכמות, שם מצויות נקודות דיקור חשובות שמאפשרות את הוצאת עודפי החום מהגוף.
- 2. שתו כוס מי קוקוס.** האלקטרוליטים שבאגוז הקוקוס משיבים נוזלים לגוף ומסייעים גם לטיפול בשלשול ובהקאה שנגרמו כתוצאה מהתייבשות. מי הקוקוס יסייעו גם להגברת האנרגיה ויקלו על כאב ראש הנגרם בשל התייבשות.
- 3. שתו מים מינרליים** בקצב איטי ובלגימות קטנות (3-2 ליטר ביום במצטבר).
- 4. צרכו מזונות עשירים באשלגן.** בזמן התייבשות הגוף מאבד אשלגן, וכדי לאושש אותו רצוי לצרוך מזונות עשירים באשלגן: עלים ירוקים, בננות, קטניות, בטטות, תפוחי אדמה, אבוקדו, תמרים.

שימו לב: אם חל שינוי במצב ההכרה והערנות, יש להזעיק מיד עזרה ראשונה או לפנות את המטופל למרכז הרפואי הקרוב. במקביל **!** יש לפעול לקירור הגוף.

