

דיקור למיגור פצעי הבגרות

לרפואה הסינית פתרון קל, מהיר וללא תופעות לוואי

מאת זהר ברק אור *



רקע:

אקנה היא הפרעת העור השכיחה ביותר בעולם ומאופיינת בהופעת פצעים מוגלתיים, המלווים לעיתים קרובות בדלקת, בעיקר באזור הפנים והגב. 90% מהנערות ו- 100% מהנערים סובלים מצורה כלשהי של אקנה בזמן ההתבגרות. יחד עם זה אקנה מופיע בכל הגילאים מתינוקות ועד לאנשים מבוגרים.

לסובלים מאקנה חמור השלכות פסיכולוגיות קשות כמו דימוי עצמי נמוך, בושה, חרדה, דיכאון ועד ניודי חברתי בגיל ההתבגרות. ברבות השנים, מותרים אחריהם פצעי הבגרות צלקות מכוערות הנשארות כ"מזכרת" לחיים.

אין ספק כי זו אחת הבעיות הבריאותיות המתסכלות ביותר הפוגעות בבני הנוער, גם אם אינה נחשבת למחלה חמורה. הטיפול בה עד להעלמות מוחלטת, בדרכה של הרפואה הסינית, קל יחסית, זול, אינו כואב כמעט כלל ובטוח לחלוטין. הטיפול הסיני יאתר את המקור לפצעים ויטפל בהם מהשורש עד להחלמה המיוחלטת.

הגורמים להוצרות המחלה:

מדובר במחלה המושפעת מגורמים חיצוניים, מטבוליים, תורשתיים וכמובן הורמונליים ובעיקר:

- עודף ייצור של קרטין בתאי העור
- עלייה בייצור החלב המופרש מהעור
- נוכחות חיידק האקנה בתוך הזקיקים
- זיהום ודלקת
- רמת ההורמונים המשתנה

לגורמים העיקריים מתווספים גורמים משניים המגבירים את התופעה כמו תזונה לקויה, חוסר היגיינה, תכשירים קוסמטיים וסבונים שאינם מתאימים, איפור עודף, עישון, הזעה מוגברת, ניקוי ושפשוף יתר של הפנים, נטילת הורמונים, תרופות מסוימות, מתח נפשי ועוד. האקנה יכול להופיע בדרגות חומרה שונות, מפצעון קטן בודד ועד לכמויות גדולות של פצעונים עם מוגלה על המצח, הלחיים, הסנטר החזה והגב. ככל שמספר הפצעים גדול יותר, קיים סיכון גבוה יותר לריפוי עם צלקות וכתמים.



לפני תחילת הטיפולים



אחרי סדרה של 10 טיפולים

הראיה הסינית למקור הבעיה :

על פי הגישה של הרפואה הסינית, בתקופת גיל ההתבגרות, האיזון בין אנרגיות היין והיאנג מופר בעקבות חוסר איזון הורמונלי. בגיל ההתבגרות קיים עודף של אנרגיה מסוג יאנג של הכליות והכבד, וחוסר באנרגיה מסוג יין ולכן, נוצר עודף חום שגורם לחימום כללי של הגוף והדם. החום, כמו בטבע, נוטה לעלות למעלה, ולכן הפצעים מופיעים בחלקים העליונים של הגוף. על פי הרפואה הסינית, בגוף קיימים מספר מסלולי אנרגיה קבועים המקושרים כל אחד לאיבר פנימי אחר בגוף. המסלול שמגיע לפניו הוא מסלול הכיבה ולכן, כשמופיעים פצעים על הפנים, הדבר מצביע על עודף חום במסלול הזה שנובע ברוב המקרים מתזונה מחממת ובמקרים אחרים בכיבה "עצבנית" כתוצאה ממתח ומתזונה לא סדירה. פצעי בגרות מיוחסים לעודף רעלנים. רעלנים יכולים להווצר כתוצאה מעודף חום ולחות בגוף. לחות נוצרת על ידי טחול חלש ובעיה של עודף חום נובעת בדרך כלל מתפקודי כבד לקויים, או עודף חום בכיבה, עקב תזונה מחממת. בטיפול הדיקור ניתן לחזק את הטחול, לשפר את תפקודי הכבד ולאזן את החום בכיבה ועל ידי כך לעצור את הופעת פצעי הבגרות.

אבחון מקור האקנה- הגישה הסינית:

המטפלים הסינים משתמשים באבחנת הפנים ככלי מרכזי להבנת מקור המחלה. במקרה של פצעי בגרות, יעידו גווני הפצעים, צורתם, גודלם ומיקומם על האיברים בגוף בהם יש לטפל.

בליטות או גבשושיות אדומות – סוג האקנה הזה מקורו בד"כ קשור ליצור עודף של חום **פצעים עם ראשים לבנים-** סוג האקנה הזה קשור בד"כ לעודף לחות **ראשים אדומים ודלקתיים-** בדרך כלל נגרמים כתוצאה של עודף חום ולחות יחד.

למיקום האקנה בפנים עצמן, חשיבות עליונה להבנת המקור הפנימי להווצרות הפצעים: **אקנה במצח,** יכול להיווצר על ידי חום בריאות כמו במקרה של מעשנים. **אקנה סביב הפה,** יכול להווצר על ידי חום במערכת העיכול ובקיבה כמו במקרים של אכילת חריף. חל איסור לאכול ג'ינג'ר, קינמון, כל מאכל חריף ולהוסיף לתפריט מזון מקרר. **אקנה על החזה והגב,** יכול להווצר על ידי חום בקיבה ובריאות. **אקנה על כל הפנים,** יכול להווצר על ידי עודף חום כללי או זיהום במערכת הדם.

הטיפול:

כשמטפלים בפצעי בגרות, מטפלים קודם במקור הבעיה ורק אח"כ בפצעים עצמם עצמם עד להיעלמותם. ללא טיפול במקור, לא ניפטר באמת מהפצעים אלא רק נקטין אותם זמנית. על מנת להגיע לאיזון הגוף, להפחתת הלחות ולקרורו, הרפואה הסינית דוגלת בשילוב של תזונה תואמת, נטילת צמחי מרפא, דיקור, טיפול בכוסות רוח, בשילוב של תכשירים קוסמטיים מקררים ואנטי ספטיים.

הרפואה המערבית מציעה בד"כ תרופה בשם רקוטן המיבשת את הפצעים ומפחיתה אותם באופן זמני אך אינה מטפלת בגורמים להיווצרותם או נטילת גלולות. קוסמטיקאיות, מנקזות ומנקות את הפצעים המוגלתיים אך שוב, אינן מטפלות במקור ולכן הפצעים שבים ונוצרים במהלך כל תקופת ההתבגרות.

אופן הטיפולים :

נער או נערה המעוניינים לטפל באקנה בדרך הסינית, יגיעו למומחה לטיפול בדיקור קוסמטי ואחרי אבחון ותשאול יחלו בסדרת טיפולים בקליניקה וטיפול המשכי בבית. בנוסף לפאן האסתטי, יסייעו הטיפולים יסייעו לטפל בכאבי בטן הנפוצים בגיל העשרה או מחזור בלתי סדיר ולהפחית חרדות ומתחים בבית ובבית הספר. במשך כחודשיים שלושה יגיעו המטופלים לטיפול דיקור אחת לשבוע, יורכב להם תפריט בהתאם להעדפותיהם ואשר אינו מגביר את יצור הפצעים, תינתן להם פורמולת צמחים לנטילה יומיומית ובנוסף ינתנו הנחיות לניקוי הפצעים כמו גם תכשירים לקרור הפצעים ולניקוז יבוש המוגלה.

סיכום:

הטיפולים אינם כואבים כלל והנערים המגיעים לקליניקות הפזורות ברחבי הארץ, אפילו מגיעים בשמחה ואופטימיות לקראת עתיד חלק יותר. אין לטיפול כל תופעות לוואי והוא מנצל את יכולת הגוף בשילוב תזונה בריאה בלבד וללא שום תרופות, לדיכוי תופעת פצעי הבגרות.

על הכותבת: זהר ברק אור, בוגרת סנט ג'והן קולג' בטורונטו, מטפלת מנוסה בדיקור קוסמטי וחלוצת השיטה בארץ. זהר שבה לארץ אחרי סיבוב של חמש שנות לימוד בטורונטו, ונקובר, ארצות הברית, הונג-קונג, סינגפור ותאילנד והביאה טכניקות לדיקור אסתטי להצרת העור, לטיפול באקנה ובמחלות עור מרחבי הגלובוס אצל טובי המרצים. בקליניקה שהקימה בשרון מטפלת זהר בטיפולי אנטיאייג'ינג אלטרנטיביים בשילוב דיקור וצמחי מרפא. זהר מרצה בקמפוס ברושים, מובילה את תחום הדיקור הקוסמטי בארץ ומכשירה דור חדש של מטפלים מקצועיים באסתטיקה רפואית טבעית. פרטים נוספים ב www.zoheret.co.il ובקמפוס ברושים <http://www.broshim.info>

טיפים לטיפול בנוער עם פצעי בגרות:

- יש לנקות את הפנים עם מי פנים ולשטוף היטב עם מים כל לילה לפני השינה. לא להרבות במי פנים ולא להשתמש בסבון יותר מפעם ביום היות וזה מעודד יצור שומן מוגבר.
- יש להרטיב את הפנים עם חומץ תפוחים ומים (50%+ 50%) ומיד אח"כ לשטוף היטב עם מים, פעמיים, שלוש בשבוע.
- יש למרוח קרם הגנה על מנת להגן על העור מפני השמש.
- יש לקחת תוספות של אבץ, ויטמין A, ויטמין B קומפלקס, נר הלילה, אומגה 3 וויטמין E, בהתאם ליעוץ תזונה עם המטפל.
- מומלץ לשתות תה מנטה, המצנן פנימית ולהמנע משתיה מוגזת ומומתקת.
- יש להקפיד על מזון לא מתובל ולא חריף, לא לעשן, לא לשתות קפה, להמעיט באכילת מאכלים עם חומרים משמרים ולהימנע משתיית אלכוהול- התזונה היא מרכיב קריטי בהפחתת פצעי הבגרות.
- יש לשתות בין 8 ל 10 כוסות מים ביום.
- יש להקפיד על שעות שינה ומנוחה רבות
- ניתן להכין שטיפה עם כפית אבקת סודה לשתיה, כף מים ולעסות בעדינות את העור ולשטוף במים. הסודה לשתיה תסיר תאי עור מתים, תסייע בחידוש תאים חדשים ותנקה את הנקבוביות מעודף שומן.
- אבקת פנינים – לערבב מעט אבקת פנינים עם מעט מים ולמרוח על הפצעונים על מנת לקררם וליבשם. מומלץ להוסיף לקרם הלילה אבקת פנינים בתהליך הטיפול.
- חיידקים חיוביים- ACIDOPHULUS** החיידקים נלחמים ברעלים ובחיידקים השלילים במעי הגס. בתחילה יש לקחת עד להעלמות האקנה ואח"כ יומיים רצופים אחת לשלושה חודשים. יש לבלוע מוקדם בבוקר כשהקיבה ריקה כדי שיגיע כמה שיותר מהר למעיים ולאכול ארוחת 20 דקות אחרי. החיידקים ישתחררו במעי הגס.