

# רפואה סינית לילדים

## שאלות ותשובות להורים

**עריכה: ארם צייג**

עודכן ב- אפריל 2019

לשאלות או הערות:

0528-698171

[aram.tzayig@gmail.com](mailto:aram.tzayig@gmail.com)

[www.philosophical-tools.com](http://www.philosophical-tools.com)

## נספח 4 - רפואה סינית לילדים - שאלות ותשובות להורים

1. מהי רפואה סינית ?
2. באילו בעיות מטפלת הרפואה הסינית ?
3. האם כל מטפל מוסמך רשאי לטפל גם בילדים ?
4. מאיזה גיל מותר לטפל בילדים ?
5. האם טיפול במחטים כואב ?
6. בכמה מחטים משתמשים בטיפול ?
7. לכמה זמן משאירים את המחטים בגוף ?
8. מהי תדירות הטיפולים ?
9. האם תיתכן החמרה לאחר הטיפול ?
10. האם טיפול במחטים יכול להזיק ?
11. האם טיפול ברפואה סינית יכול להשפיע על מצבים רגשיים ?
12. האם הרפואה הסינית מיטיבה בלבד או גם מרפאה ?
13. האם אפשר לרפא מחלות כרוניות בעזרת דיקור ?
14. האם יש טעם להגיע לטיפול כאשר הילד חולה ?
15. האם הרפואה הסינית היא רפואה מניעתית ?
16. מה ההבדל העקרוני בין הרפואה הסינית והמערבית ?
17. איך למצוא את האיזון בין הרפואה המערבית והסינית ?
18. מדוע הרפואה המערבית מתקשה לקבל את הרפואה הסינית ?
19. מהי השפעת האנטיביוטיקה לפי התפיסה הסינית ?
20. מהו "טיפול בהורה למען הילד" ?
21. מהו "טיפול אביב" ?

## 1. מהי רפואה סינית ?

הרפואה סינית כוללת מגוון שיטות ריפוי שמקורן בסין  
**אקופונקטורה** - ריפוי בעזרת מחטי דיקור, היא הידועה יותר מבין שיטות אלו, אך גם  
רפואת **צמחי המרפא** הסיניים היא מאוד נפוצה.  
בשנים האחרונות גם שיטת העיסוי הסיני - **טווינה**, נלמדת ונמצאת בשימוש במערב.  
**שיאצו** היא טכניקת עיסוי המבוססת על קווי האנרגיה הסיניים (מרידיאנים), אך היא  
פותחה ביפן.  
טכניקות הדיקור וצמחי המרפא משולבות, אך יש מטפלים רבים ששולטים רק בדיקור  
או רק בצמחי מרפא.

## 2. באילו בעיות מטפלת הרפואה הסינית ?

### הרפואה הסינית מתאימה לטיפול בבעיות מערכתיות

המושג "מערכתית" משקף כל בעיה המערבת מערכות שונות ורבדים שונים בגוף.  
יתרה מכך, הרפואה הסינית בהיותה רפואה הוליסטית, מקשרת בין הרבדים השונים  
ומנסה לאזן את הגוף בכללותו ולא מתייחסת רק לתסמין הגלוי. הרפואה הסינית פחות  
טובה בבעיות מכאניות ואקוטיות כמו: עצם שבורה, גיד קרוע, פצע שהזדהם או מחלה  
אקוטית. במקרים אלו הרפואה המערבית המתרכזת בטיפול תסמיני מתאימה יותר.

## 3. האם כל מטפל מוסמך רשאי לטפל בילדים ?

כל מטפל המוסמך לטפל במבוגרים מוסמך לטפל גם בילדים. אך טיפול בילדים הוא  
התמחות בפני עצמה והוא שונה מהטיפול במבוגרים. רצוי להיעזר בשרותיו של מטפל  
אשר רכש ניסיון בטיפול בילדים ויכול לצפות את תגובתם לטיפול, העלולה להיות שונה  
מתגובת מבוגרים. את זאת מבינים גם המטפלים ובדרך כלל מטפל שלא עבר הכשרה  
לטיפול בילדים יימנע מהטיפול בהם.

## 4. מאיזה גיל מותר לטפל בילדים ?

מותר לטפל בכל גיל, אך מאחר שהטיפול בדיקור הוא מערכתי, משמע הוא משפיע  
על כלל המערכות גם הגופנית וגם הרגשית, ומאחר שהצמיחה עד גיל חצי שנה היא  
מהירה מאוד, רצוי לא להשתמש בדיקור עד גיל זה. ילד צעיר משול לנבט רך שצמיחתו  
מהירה מאוד. בשלב הצמיחה המהירה רצוי לתת לו לצמוח ללא התערבות. במקרים בהם  
הטיפול המערבי המוצע הוא תרופתי קיצוני או כירורגי, אפשר לשקול טיפול בדיקור  
גם בגיל צעיר מחצי שנה. לדוגמה, חסימה של צינורית הדמעות. זוהי בעיה שברפואה  
המערבית לעתים מצריכה הליך כירורגי בהרדמה מלאה, וברפואה הסינית הטיפול הוא  
פשוט וקצר. דוגמה נוספת: גזים (כאבים עוויתיים בגיל הינקות) מופיעים בגיל כמה  
חודשים ועד גיל חצי שנה בדרך כלל. ההורים והילד סובלים מאוד ואפשר להקל על  
המשפחה בטיפול עדין וקצר.

## 5. האם טיפול במחטים כואב ?

טיפול במחטים הוא טכניקה שהכאב בה הוא שולי. המחטים המשמשות לדיקור הן דקות מאוד ובהשוואה למחטים המשמשות לבדיקת דם או לחיסון הן דקות פי 15, קצת יותר מעובי שערה. המחטים לילדים מושחזות בעזרת לייזר ומצופות בסיליקון, על מנת לאפשר החדרה חלקה. לפעמים יש תחושת כאב אך היא מינורית.

## 6. בכמה מחטים משתמשים בטיפול ?

ישנן שיטות טיפול שונות ומספר המחטים משתנה בהתאם. טיפול בילדים מתאפיין במספר מחטים מועט. השאיפה היא לטפל בכמה שפחות מחטים, כדי לקבל אפקט מדויק וחזק יותר.

## 7. לכמה זמן משאירים את המחטים בגוף ?

בטיפול במבוגרים מושארות המחטים בגוף למשך 20 דקות. ילדים מגיבים לדיקור בצורה הרבה יותר חזקה ולכן המחט מושארת בגוף למשך שניות עד דקות ספורות בהתאם לגיל הילד.

## 8. מהי תדירות הטיפולים ?

תדירות הטיפולים היא בדרך כלל אחת לשבועיים. בטיפול מניעתי אפשר להסתפק בפעם בשלושה חודשים לקראת המעבר בין העונות, או אפילו פעם בשנה באביב. לעתים נדירות ייתכן מצב בו יתבצע טיפול פעם או פעמיים בשבוע, במצבים אקוטיים ולפרק זמן קצר.

## 9. האם תתכן תגובת יתר לאחר הטיפול ?

במקרים מסוימים תיתכן תגובת יתר לאחר הטיפול. תגובת היתר היא חלק מתהליך הריפוי והיא מבטאת את מאבק הגוף בבעיה ממנה הוא סובל. תגובת היתר נמשכת לכל היותר שלושה ימים והיא צפויה וידועה מראש. החמרה מסוג זה נפוצה בעיקר בבעיות שמקורן בהצטברות, אם אנרגטית, כמו מתח לדוגמה, או חומרית, כמו ליהה. החמרה זו שכיחה לאחר טיפולים בטכניקת פיזור. בטכניקה זו הטיפול מאותת לגוף להיפתר מאנרגיה עודפת ופתולוגית על ידי הוצאתה החוצה. במקרים אלו המטפל יעדכן את ההורים ויפרוש לפניהם את טווח התגובות הצפויות ואת הסיכוי להתממשותן. בכל מקרה, במצב של הרעה חריגה יש לעדכן את המטפל ולהתייעץ עמו.

## 10. האם טיפול במחטים יכול להזיק ?

כל טכניקת ריפוי, בשימוש לא נכון לאורך זמן עלולה להזיק. אך מאחר שטכניקת הדיקור הסינית אינה משתמשת בחומר, אלא רק מגרה את הגוף והגוף הוא זה שמחולל את השינוי, ומאחר שהנטייה של הגוף היא לא לפגוע בעצמו, הסיכוי לפגיעה הוא נמוך מאוד. הטיפול בדיקור בטוח מכל טיפול תרופתי.

## **11. האם טיפול ברפואה סינית יכול להשפיע על מצבים רגשיים ?**

הרפואה הסינית היא רפואה הוליסטית, משמע, היא מתייחסת לכל הרבדים של האדם: פיזיים, רגשיים ונפשיים. על פי תפיסה זו יש קשר ישיר בין בעיות פיזיות ורגשיות. היום, גם ברפואה המערבית מודעים לקשר ההדוק שבין מצבים רגשיים ותופעות פיזיות. הרפואה הסינית מתייחסת בכל מקרה למצבו הרגשי של המטופל ולכן היא כלי טוב לאיזון כאשר התסמינים באים לידי ביטוי בצורה יותר רגשית ופחות פיזית.

## **12. האם הרפואה הסינית מיטיבה בלבד או גם מרפאה ?**

הרפואה הסינית עוסקת באיזון הגוף ולכן יכולה לעזור לגוף לחזור לאיזון לאחר מחלה, או לטפל בחוסר איזון שנמצא מלכתחילה. במקרים שבהם הגורם לחוסר האיזון עדיין פעיל יהיה צורך באיזון מתמשך. לדוגמה, אדם שסובל ממערכת עיכול חלשה בגלל צריכת מזונות המקשים על תפקודה, יוכל להתאזן בעזרת טיפול. אך אם ימשיך בצריכת מזונות אלו, חוסר האיזון יופיע שוב. הטיפול הנכון יהיה איזון בעזרת דיקור וצמחי מרפא תוך כדי הכוונת האדם לדרך התייחסות יותר נכונה לגופו בעזרת המלצות תזונתיות, פעילות גופנית, מנוחה או כל גורם שיכול להיות קשור לבעיה.

במקרים בהם הבעיה נובעת מחוסר איזון אנרגטי, לדוגמה, מערכת עיכול או מערכת נשימה חלשות, הרי חיזוק מערכות אלו יפתור את הבעיה. במקרים בהם חוסר האיזון נובע מגורם מזדמן או חד פעמי, כמו חידק, טראומה גופנית או מצב רגשי, הרפואה הסינית מצליחה במקרים רבים לאזן את הגוף במספר טיפולים קטן.

## **13. האם אפשר לרפא מחלות כרוניות בעזרת דיקור ?**

הרפואה הסינית יכולה בהחלט לטפל במחלות כרוניות. משך הטיפול הנדרש כדי לאזן את הגוף מתארך ככל שהמחלה יותר כרונית ויותר קשה.

הגוף שורד בכל מחיר וכדי לאזן את חוסר האיזון הגורם למחלה הוא יוצר מערכת איזונים נגדית. לכן, על מנת לאזן את הגוף יש צורך לא רק לפתור את הסימפטומים של המחלה, אלא לאזן את כל הגוף. תהליך זה מתארך ככל שמערכת האיזונים הנגדית השתרשה והפכה לחלק מההתנהלות של הגוף. לדוגמה, יבלת ברגל שלא טופלה במשך זמן רב, פוגעת ביציבת הגוף. אם היבלת תוסר מיד לאחר הופעתה, הזמן שיידרש לגוף על מנת לחזור לאיזון יהיה קצר. אם היבלת גרמה לפגיעה ביציבה ותטופל לאחר תקופת זמן בינונית, השרירים שנמתחו בגלל חוסר האיזון יצטרכו זמן מה כדי להסתגל בחזרה למצב המקורי. אם היבלת תוסר לאחר זמן רב מאוד של יציבה לא נכונה שכבר יצרה עיוות בעצמות, הרי שהסרת היבלת לא תפתור את הבעיה. דוגמה זו היא ציורית, אך היא משקפת את התהליך שעובר הגוף בכל מצב של חוסר איזון. בהתחלה חוסר האיזון מתבטא בצורה אנרגטית (מתח בשרירים) ואחר כך הוא הופך חומרי (עיוות בעצמות). ככל שהאדם סובל זמן ארוך יותר מהבעיה, כך קשה יותר לאזן את הגוף. זו גם אחת הסיבות לכך שהטיפול בילדים הוא קל יחסית. בדרך כלל הבעיות הן חדשות ולא הספיקו להוציא את הגוף מאיזון בצורה עמוקה.

#### 14. האם יש טעם להגיע לטיפול כאשר הילד חולה ?

אם ילדכם מטופל והוא חולה במחלה שהיא מזדמנת ואינה קשורה לתלונה העיקרית בעטייה הוא כבר מטופל, כמו שלשולים או חום, יש מקום להתלבטות. אין ספק שטיפול במצבים מזדמנים כמו שלשולים או חום אכן יכול לעזור, אך הנטייה של ילדים לחלות במחלות קלות היא גדולה ויש מקום לגישה הגורסת שיש לאפשר להם להתמודד בעצמם. בכל מקרה כדאי להתייעץ עם המטפל.

שימוש בצמחי מרפא יכול לספק עזרה ראשונה במקרים בהם ההורים רואים את המחלה מתפתחת אך לא במידה המצדיקה טיפול של מטפל או רופא. מאחר שילדים יוצאים מאיזון ומפתחים מחלות בזמן קצר, יש משמעות לתגובה מהירה של ההורים. זמינות של מספר הרכבים של צמחי מרפא (פורמולות) בבית יכולה להוות ריפוי מניעתי יעיל מאוד. כאשר ההורים מבחינים בסימנים ראשונים של יציאה מאיזון הם יכולים לתת צמחי מרפא ובכך למנוע את התפתחות המצב. דרכים נוספות הן שינוי תזונתי או עיסויים שיכולים לעזור לילד לחזור לאיזון.

ראו: באתר "פאזת העץ" - מטופלים - צמחי מרפא

#### 15. האם הרפואה הסינית היא רפואה מניעתית ?

בכתבי רפואה סיניים עתיקים נכתב: "לטפל במחלה זה כמו לחפור באר כאשר אתה כבר צמא". נכתב גם: "לטפל במחלה זה כמו להשחזי חצים כאשר הקרב כבר החל". שתי אמרות אלו יכולות לבטא בבירור את התייחסותה של הרפואה הסינית לריפוי. הריפוי הנכון הוא הריפוי המניעתי. יש לאזן את הגוף הבריא כדי שלא יחלה.

הרפואה הסינית טובה כרפואה מונעת מכיוון שהיא בוחנת את כל הרבדים של האדם ולכן יכולה לקשר ביניהם ולהבחין במגמה של הגוף. ברפואה מערבית מלכתחילה הולכים לרופא רק כשיש כבר בעיה, ואז מטפלים רק בבעיה ולא בשורש, שהוא לעתים עמוק יותר מן התסמין הנגלה לעין.

מומלץ להגיע לטיפול איזון לקראת עונות המעבר. בתקופות המעבר האקלים משתנה. אנחנו מגוננים על גופנו מתנאי האקלים (בעזרת חימום וקירור) ומתקשים להשתלב בשינוי המתחולל סביבנו. שיטת הריפוי הסינית מתייחסת לשינוי באקלים ולהשלכות האנרגטיות שיש לו עלינו ולכן יכולה לעזור לגוף לבצע את השינוי בצורה חלקה יותר.

#### 16. מה ההבדל העקרוני בין הרפואה הסינית והמערבית ?

חלק מהתשובה לשאלה זו אפשר למצוא בתשובה לשאלה "האם הרפואה הסינית היא רפואה מניעתית" ההבדל באופן תמציתי טמון בהשקפת העולם השונה. התפיסה המערבית היא תפיסה לינארית, קווית, הגיונית, מתמטית. התפיסה המזרחית היא תפיסה מעגלית, מחזורית.

בתפיסה המערבית, הרפואה מתייחסת לבעיות המוכחות מדעית, עם תסמינים הניתנים לאבחנה וריפוי.

התפיסה הסינית היא הוליסטית, כלומר היא מתייחסת לכל הרבדים של האדם, פיזיים, רגשיים ומנטליים ומנסה להבין את חוסר האיזון ברמה הכללית.

מבחינה רפואית התפיסה המערבית רואה בתא את היחידה החשובה ביותר, ולפיכך הגוף הוא צבר של תאים או מכלול של חלקים שמתפקדים ביחד, עם דגש על החלקים ולא על המכלול. התפיסה הסינית רואה באדם תבנית של הטבע. אנחנו חלק מן הטבע וחוקי הטבע פועלים עלינו. ההתבוננות בטבע תאפשר להבין את החוקים ולהשליך אותם על האדם כמערכת שלמה, ולא כמכלול של חלקים.

מכל האמור לעיל אין להסיק שאחת התפיסות טובה פחות מרעותה. מכיוון שהתפיסה הסינית היא מופשטת, התפיסה המערבית מתקשה להבין אותה. עלינו כמטופלים וכהורים לילדים להכיר את שתי השיטות, על מגרעותיהן ויתרונותיהן, ולדעת לשלב בין שתיהן בצורה אופטימלית.

### **17. איך למצוא את האיזון בין הרפואה המערבית והסינית ?**

אנחנו חיים בעידן של פתיחות, וההפרדה בין טכניקות הרפואה השונות היא מלאכותית. יש להשתמש בכל דרך המתאימה לרפא ולהיות מודע ליתרונותיה וחסרונותיה של כל שיטה.

לרפואה המערבית שני יתרונות בולטים. האחד הוא הטיפול במצבים אקוטיים. כאשר אנחנו סובלים מבעיה חמורה שעלולה לגרום לנזק בלתי הפיך או לסכן חיים, יש לטפל מיד בסימפטום, ובכך הרפואה המערבית מצטיינת. היתרון הבולט השני של הרפואה המערבית הוא יכולת האבחון על כל צורותיה, מבדיקות דם ועד צילומים והדמיות לסוגיהם.

היתרון של הרפואה הסינית הוא ההתייחסות הכוללת אל כל מרכיבי האדם והיכולת לאזנו ולטפל במקור הבעיה ולא רק בתסמין הבולט. לכן, ההמלצה במקרים שאינם אקוטיים:

1. לאבחן את הבעיה בעזרת הרפואה המערבית.
2. לנסות לטפל בדרך טבעית הרואה את כל המכלול ולא מתמקדת רק בבעיה הגלויה.
3. אם אין אפשרות לטפל בדרך טבעית, להיעזר ברפואה המערבית.

### **18. מדוע הרפואה המערבית מתקשה לקבל את הרפואה הסינית ?**

הסיבה שבעטיה הרפואה הסינית עדיין לא מקובלת על חלקים גדולים מהקהילה המדעית היא הקושי של הרפואה הסינית לעמוד בסטנדרטים המקובלים למחקר בעולם המערבי. סטנדרטים אלו מבוססים על סטטיסטיקה, והמשמעות היא שיש לקחת קבוצת אנשים גדולה שסובלת מבעיה כלשהי ולטפל בה, ולעומתה לקחת קבוצת ביקורת של אנשים שסובלת מאותה בעיה אך לא מקבלת טיפול. אם אפשר להוכיח שיש שיפור אצל אחוז גבוה של מטופלים מן הקבוצה שקיבלה טיפול לעומת הקבוצה שלא קיבלה טיפול, הרי זו הוכחה מדעית. הבעיה היא שהטיפול בדיקור הוא אישי, הוא אינו טיפול ישיר בבעיה, כך שזה בלתי אפשרי לתת לקבוצת אנשים גדולה הסובלת מאותה בעיה את אותו טיפול. לפי התפיסה הסינית אומנם כל האנשים

בקבוצה אכן סובלים מאותה בעיה, אך אצל כל אחד מהם מקור הבעיה הוא שונה, ולכן כל אחד מהם צריך לקבל טיפול שונה.

בנוסף לקשיים אלו, אין מי שיממן מחקרים המוכיחים את יעילות הדיקור, כי אין הבטחה כלכלית בצדם של מחקרים אלו. למרות הקושי שבהצגת הרפואה הסינית במודלים מחקרניים, ישנם מחקרים רבים שנעשו והוכיחו שיש לדיקור השפעה על הגוף, ושיש ממש ברפואה הסינית. בשנים האחרונות הממסד הרפואי מתחיל לקבל את הרפואה הסינית כשיטת טיפול העומדת בפני עצמה ויש רופאים אשר מכירים בשיטת טיפול זו כאפשרות ומפנים מטופלים לרפואה סינית.

## 19. מהי השפעת האנטיביוטיקה לפי התפיסה הסינית ?

אנטיביוטיקה היא תרופה חשובה אשר מצילה בכל רגע חיים רבים. במקרים מסוימים חייבים להשתמש באנטיביוטיקה וטעות היא לשלול כל מתן של אנטיביוטיקה באופן גורף, אך שימוש תכוף ולא הכרחי בתרופה הזקה זו עלול להיות בעייתי.

בעולם המושגים של הרפואה הסינית פעילות יתר מתוארת כ"חום", ופעילות ירודה מתוארת כ"קור". מצב בו יש פעילות עודפת של חיידקים יקרא בשפה המערבית "דלקת", ובעולם המושגים הסיני הוא יתואר כ"חום". במצב זה צריך לקרר את הגוף. ניתן לעשות זאת על ידי דיקור או צמחי מרפא וגם לשקול מתן של אנטיביוטיקה במקרה הצורך. מאחר שאנטיביוטיקה מטפלת במצבים של דלקת, לפי הרפואה הסינית היא נחשבת כמקררת.

ההשפעה המקררת של האנטיביוטיקה היא הזקה מאוד ולכן לאחר שימוש חוזר באנטיביוטיקה, ובילדים אפילו לאחר שימוש חד פעמי, יכול להיווצר מצב של קירור יתר. ההגדרה הסינית למצב תהיה "קור פנימי". על מנת להתמודד עם הקור הפנימי, הגוף מגיב בחימום כדי לאזן את הקור ואז מתפתחת שוב דלקת, כי דלקת היא מצב של חום. התגובה המערבית תהיה שוב מתן אנטיביוטיקה וחוזר חלילה, כאשר בכל פעם רמת הקור מחמירה והזמן עד לדלקת הבאה מתקצר. הורים רבים שילדיהם סובלים מדלקות אוזניים חווים תהליך זה, שמסתיים לפעמים במתן אנטיביוטיקה מניעתית, משמע קירור הגוף באופן מניעתי כדי שלא תפתח דלקת. על ידי טיפול ברפואה הסינית ניתן לסלק מהגוף גם את החום וגם את הקור העודפים ועל ידי כך להחזיר את הגוף לאיזון.

## 20. מהו "טיפול בהורה למען הילד" ?

ילדים מאוד רגישים לסביבה. כאשר מישוהו קרוב לילד סובל מחוסר איזון כלשהו, בעיקר רגשי, הילד עלול לשקף את המצוקה של האדם הקרוב לו ואף להעצימה. לדוגמה: הורה הנמצא בסכסוך עם הבוס שלו, שרוי במתח ולחץ רב. הוא אינו מראה זאת באופן גלוי, אך הילד מרגיש את המתח ומזדהה אתו. הילד מתחיל להיות לא רגוע, מתקשה להירדם ומתעורר באמצע הלילה. דוגמה נוספת, ילד מגלה סימני חרדה כתגובה לחרדה של אמו כלפיו. הטיפול בילד יוכל לעזור, אך החרדה עלולה לחזור כי הגורם לחרדה עדיין פעיל.



במקרים מעין אלו, אפשר לעשות טיפול משותף להורה ולילד כדי לעזור להם להתאזן אחד מול השני. אין הכוונה שההורה הופך להיות מטופל מן המניין. זהו ניסיון קצר לאזן בין ההורה והילד. טיפולים אלו מוכיחים את עצמם כיעילים מאוד.

## 21. מהו "טיפול אביב" ?

לפי הרפואה הסינית. האביב הוא תחילת השנה האנרגטית. כשם שהבוקר הוא תחילת היום. וכשם שהילדים נמצאים באביב של החיים.

השינוי האקלימי החד ביותר מתחולל לקראת האביב. בסתיו ההתקררות היא הדרגתית, היא מתחילה בספטמבר ולפעמים רק בנובמבר ממש קר. מנגד האביב מתפתח תוך זמן קצר. היום הקר בשנה יכול להיות באמצע פברואר ובתחילת מרץ ייתכנו ימים עם שלווים מעלות.

הגוף שבחורף סוגר את נקבוביות הזיעה כדי לשמור על החום. נתקע עם עודפי חום שהוא עדיין לא הספיק לשחרר, התוצאה היא אלרגיות, פריחות ושלשולים, תופעות המאפיינות את האביב ומטרתן לשחרר את עודפי החום שנצברו בחורף.

בגלל נטייה זו של הגוף לאצור חום בחורף, ומכוון שילדים באופן טבעי סובלים מחום, מומלץ להגיע לטיפול מונע אחת לשנה לקראת האביב - "טיפול אביב". מטרת הטיפול היא הנעה לצורך הסתכרנות עם האנרגיות של האביב ושחרור עודפי חום אם ישנם. זוהי גם הזדמנות לביקורת כללית ולמעין טיפול מונע אחת לשנה.