

הורות ברוח הטאו והרפואה הסינית

עצות חינוכיות תזונתיות ובריאותיות

כל הזכויות שמורות ©

תשע"ט - 2019

ארם צייג

www.philosophical-tools.com

aram.tzayig@gmail.com

0528-698171

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

עיצוב: גל לוי

צילום עטיפה - ארם סימון צייג

מסת"ב 978-965-92611-2-3 ISBN

נדפס בישראל

מחבר הספר כתב את הספר מתוך רצון להציג מידע רלוונטי, רחב ואובייקטיבי ככל האפשר. התיאורים ה"רפואיים" נועדו לצורך זה בלבד. התכנים בספר אינם מהווים המלצה רפואית ו/או חוות דעת רפואית ו/או תחליף להתייעצות עם רופא, ואין להשתמש במידע המוצג בספר לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן אין לראות בו הצדקה לקבלה או דחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה כלשהי. יישום העצות בספר הוא באחריות הקורא בלבד. המידע המוצג בספר הוא כללי ולא ניתן להתאימו למצבו האישי של אדם. לאור זאת, כל אדם הסובל מבעיה בריאותית כלשהי, לרבות ילדים נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות, חייב לקבל ייעוץ מרופא לפני יישום של כל תכנית הקשורה לבריאותו. מחבר הספר לא יישא בכל אחריות משפטית או אחרת לנזקים כלשהם, ישירים או עקיפים שייגרמו או שייטען כי נגרמו לכל אדם בעקבות המידע המובא בספר זה. אין מחבר הספר נושא באחריות לטעויות, אי דיוקים והשמטות בספר או באתר, שהרי אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

הקדמה

ספר זה נועד להורים
הוא מבקש לחלוק ידע שימושי
שמקורו ברפואה הסינית בת אלפי השנים
ידע זה שימש אותי במהלך עשרים השנים האחרונות
בשנים אלו טיפלתי בילדים בקליניקה לרפואה סינית
ובמקביל הקמנו משפחה והיינו להורים
הטיפול בילדים בקליניקה וגידול ילדינו
אפשרו לי הסתכלות רחבה על הבעיות המאפיינות גידול ילדים
בסופו של יום נדרשתי לתת תשובות גם לעצמי כהורה
וגם להורים שהגיעו עם הקשיים שלהם
הרפואיים הרגשיים והחינוכיים
בהתמודדות עם הסוגיות שעמדו על הפרק
תמיד שאפתי למצוא תשובה פשוטה ומעשית ככל האפשר

הספר נכתב בכתיבה חופשית
הוא מכיל את התשובות שהייתי משיב בעל פה
לו נשאלתי בעניין מסוים
בעבודתי כמטפל אני נדרש להסביר ולהנחות
התשובות בדרך כלל מתומצתות וענייניות
כי הן ניתנות בטלפון בדואר אלקטרוני
או בזמן הקצר המוקדש לטיפול
אנסה להיות ענייני גם בכתב
אך לא אוותר על הניסיון
להעביר משהו מלחלוחית החיים
מעבר לעניין הנדון עצמו
כאילו שאני מנהל שיחה עם הורים צעירים

תודה לאדוה אדר, הדס רגב, דר' דרור אדם, הילה חושן, דנה גל, יעקב חזיזה, נוי ארד,
ענת הרטל, שירה אריאל, חנה יוזיפוביץ, חן שקד, אפרת אברמסון, ניצן רון, דר' גלי
שטופמן, דר' עידית גרטלר, יעל ברקאי, דר' לארי ברנס, לי פאן בלרק (דוגמן הספר),
לארי שוורץ, מאיה שמי, מיכל כץ, עודד רגב, אדוה בהרב, שי אדר, יעל ריין, שני
רשמן, טל אלטוביה, רחלי יעקב, לארי שוורץ, יעל הרן, מיכל נאות ותמר יפרח. תודה
למשפחתי האהובה

מבוא

הספר מורכב מחמישה חלקים
חלק ראשון - סוגיות חינוכיות
חלק שני - נושאים כלליים הקשורים לגידול ילדים
חלק שלישי - תזונה
חלק רביעי - מחלות שכיחות בילדים
חלק חמישי - נספחים

הספר מנסה להציף בעדינות
את תפיסת העולם הטאואיסטית
בעזרת הבנות פשוטות
הנובעות ממהות הטאואיזם - אחדות

איך אנחנו מסגלים תפיסה של אחדות
בהתמודדות במעשה ההורות
מול ילדינו והסביבה

בעזרת התפיסה הטאואיסטית
מתאפשרת גישה פשוטה ובהירה
לטיפול בבעיות המאפיינות ילדים
ולסוגיות הקשורות להורות
כמו גם לחיים בכלל

אין מדובר בהטפה דתית כלשהי
זוהי פילוסופיית חיים מאוד פשוטה
ואני מצאתיה כמועילה
פשטותה מאפשרת לראות את החיים נכוחה
ועוזרת להבין ולפעול במצבים מורכבים
מצבים אשר בחשיבה המערבית
נראים מסובכים וקשים להתרה
הטאואיזם הוא כלי פילוסופי רב עצמה
שעוצמתו בפשטותו

הגישה הטאואיסטית מקבלת ביטוי מובהק
בחלק הראשון של הספר - סוגיות חינוכיות
בשאר החלקים של הספר
בעיקר אלו הקשורים לבריאות ורפואה
הדגש הוא על הרפואה הסינית
שמקורה בטאואיזם

תוכן העניינים

3 הקדמה
5 מבוא
11 חלק ראשון - סוגיות הינוכיות
12 1. על טאואיזם אהבה וגידול ילדים
16 2. אינטואיציה הורית
17 3. תחושת אשמה הורית
20 4. פחד ואי ודאות
23 5. בעיות רגשיות
31 6. פחד ואהבה
33 7. קיר מצופה במזון
39 8. מאידאל נעלה לכלא המחויבות
42 9. יום כיף
44 10. קשיים חברתיים
47 11. חולי כחלק מבריאות
48 12. האם לטפל מיד כשהילד חולה
49 13. מעבר בין מסגרות
51 14. מתי ילדים מפתחים תחושת זמן
52 15. השוטר השופט והסוהר - או היועץ
60 16. הולדת אח לילד בכור
61 17. סחיטת הבטחה
63 18. סימביוזה בין הורה וילד
65 19. דיבור באנגלית
66 20. ילדים רגישים
68 21. גיל ההתבגרות
70 22. צמחונות וטבעונות
73 23. פעמון
74 24. אנרגיית האדמה ברפואה הסינית
76 25. השפעות סביבתיות על ילדינו
79 26. ילדינו כראי שלנו עצמנו
81 27. פרידה
85 28. חוקי על
89 29. קבלת המוות כחלק מהחיים
91 חלק שני - נושאים כלליים
92 30. הריון
100 31. לידה הנקה והתאוששות
107 32. חום פנימי
113 33. הזעות לילה
114 34. חום מדומה
115 35. טיפול בחום מדיד (טמפרטורת גוף גבוהה)

118	36. מדוע ילדים מנוזלים יותר בחורף
119	37. חיסונים
139	38. גיל חצי שנה
141	39. אנטיביוטיקה
144	40. קור פנימי
145	41. פרוביוטיקה
146	42. מאיזה גיל מומלץ להשתמש בדיקור
147	43. בעיות עור ככלל
150	44. הרדמה מלאה
151	45. מחלות ילדות
153	46. תוספים
154	47. ויטמינים ומינרלים
155	48. צמחי מרפא ברפואה הסינית
156	49. מנח שינה

157 **חלק שלישי - תזונה**

158	50. תזונה - כללי
159	51. שימוש בפורמולה (תמ"ל - תרכובת מזון לתינוקות)
160	52. מעבר למזון מוצק
161	53. השפעות סביבתיות - תזונה
165	54. איזון תזונתי על פי הרפואה הסינית
167	55. חלוקה של מזונות לפי איכות אנרגטית
169	56. התייחסות למזון בתפיסה המערבית והסינית
170	57. אורז כמאכל מרפא
172	58. הנחיות תזונתיות לטיפול בליחה
175	59. קינוח
176	60. ממתקים וממתקים
177	61. השפעה סביבתית ושינוי הרגלי אכילה
179	62. מנגנון ההתמכרות לסוכר מעובד
182	63. בברנות באכילה
183	64. חלב פרה
186	65. חלב צמחי

189 **חלק רביעי - מחלות וחוסרי איזון**

191	א. מחלות של דרכי הנשימה
192	66. נזלת
193	67. נזלת כרונית
196	68. שיעול
199	69. שיעול כרוני
201	70. קוצר נשימה ואסטמה
203	71. סטרידור

204	72. דלקת ריאות
205	73. דלקת שקדים
207	74. שקד שלישי
210	75. פוליפים באף
211	76. סינוסיטיס
213	77. אלרגיה
215	ב. מחלות של מערכת העיכול
216	78. בקיעת שיניים
218	79. פליטת ילודים - רפלוקס
219	80. הקאות
220	81. אפטות - כיבים בפה
221	82. ריור יתר
222	83. ריח לא טוב מהפה
223	84. אי סבילות למזון
224	85. שלשול
225	86. כאבי בטן
228	87. תולעים במעיים
229	88. עצירות כרונית
231	89. גזים
232	90. פיסורה אנאלית
233	ג. בעיות עור
234	91. סבוריאה קרקפתית
235	92. פריחה וגרד זמניים
236	93. אטופיק דרמטיטיס
237	94. הזעת יתר
238	95. אקנה
239	96. סבוריאה
239	97. אימפטיגו
240	98. אקזמה
240	99. הרפס זוסטר
241	100. יבלות וירליות
243	ד. בעיות רגשיות
244	101. קושי להירדם ובעיות שינה
252	102. פחדים חרדות ובהלה
257	103. התקף חרדה
258	104. אי שליטה ביציאות במשך היום
260	105. אדישות וחולמנות
262	106. טיקים - מצמוץ עיניים או תנועות שרירים לא רצוניות
263	107. בעיית קשב וריכוז והיפר אקטיביות
265	108. הרטבת לילה

267 ה. בעיות אוזניים
268 109. דלקת אוזניים
275 110. נוזלים באוזניים
278 111. דלקת בתעלת האוזן החיצונית
278 112. אודם בעור התוף
279 ו. בעיות עיניים
280 113. דלקת עיניים
281 114. חסימה של צינורית הדמעות
282 115. כלאזיון
283 ז. בעיות אחרות
284 116. דלקת בשלפוחית השתן
285 117. אשך טמיר
286 118. כאבי ראש
287 119. עייפות יתר
289 120. היפוטוניה
290 121. טונוס שרירים גבוה
291 122. מחלת פאפה (PFAPA)
293 חלק רביעי - נספחים
294 נספח 1 - יין ויאנג
298 נספח 2 - חמשת אלמנטים
300 נספח 3 - עיסויים
308 נספח 4 - רפואה סינית לילדים - שאלות ותשובות להורים
316 נספח 5 - על רוחות שדים וילדים
320 נספח 6 - טיפול בהורים כחלק מהטיפול בילד
325 אינדקס