מרץ 2013

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

אלרגיות וחילופי עונות

ריח של אביב באוויר וניתן לחוש את השינויים המתחוללים בחוץ וגם את השינויים שעוברים עלינו, כאשר מערכת החיסון שלנו עובדת על מנת להתמודד עם השינויים הסביבתיים.

ידוע כי במעבר לעונת האביב נראה יותר תופעות של אלרגיה עונתית, יחסית לשאר העונות, שיתבטאו בנזלת, גירוי באף ובאוזניים, גרד, עיניים אדומות או דומעות והתעטשויות. הרפואה המערבית מתייחסת לאלרגיה כאל מצב של עודף פעילות מערכת החיסון המתבטא בעודף ייצור היסטמינים, לעומתה הרפואה הסינית מתייחסת לאלרגיה כאל מצב של חוסר איזון באיברים האחראים למערכת החיסון.

האיברים שבדרך כלל נראה כאחראים למצב זה הם; הכבד, הריאות, הטחול והקיבה. לפי תורת חמשת האלמנטים, עונת האביב מיוחסת **ליסוד העץ**, אשר מייצג את הכבד וכיס המרה. הכבד אחראי על אחסון הדם וסינון רעלים מהגוף. כאשר הוא יוצא מאיזון נראה גירוי יתר של הריריות שיתבטא באף נוזל / מטפטף, גירוד באף או באוזניים וגירוי בגרון.

הריאות הן איבר חשוב אחר, האחראי על מערכת הנשימה (ריאות, אף, סינוסים, גרון ועור) וכן על מערכת החיסון. כאשר הריאות חלשות, הגוף נוטה לחלות באופן תדיר ומחלות כגון שפעת, נזלת, ברונכיטים, סינוסיטים ואפילו מחלות עור שונות עלולות להתפרץ.

הטחול והקיבה אחראיים על תנועת הנוזלים בגוף ועיכול נכון של המזון והמים שאנו צורכים. פעילות מאוזנת של הטחול והקיבה חשובה לייצור הדם בגוף ולמערכת חיסון תקינה. כאשר אברים אלה יוצאים מאיזון נראה הופעה של סימפטומים רבים; ליחה ונזלת (צמיגה לרוב), שלשול ועצירות (ייתכן לסירוגין), בעיות עיכול שונות ואפילו אנמיה שנובעת

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. הפרסום שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

www.drgonik.com | drgonik@zahav.net.il | רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422

Dr. Roy Gonik OMD, ND

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

כתוצאה מכך שספיגת הויטמינים והמינרלים מהמזון לקויה.

להלן מספר טיפים שיסייעו לנו להימנע מאלרגיות ולשמור על בריאותנו:

- יש להימנע ממזון מטוגן.
- יש להימנע ממזון המכיל בוטנים (ממרח בוטנים, חטיפי בוטנים שונים).
- יש להימנע ממתוקים (שוקולד, סוכריות, עוגות ועוד...).
- רצוי להרבות באכילת שום, בצל, נבטים ועשבי תיבול שונים (עירית, פטרוזיליה, שמיר, רוקולה, בזיליקום, רשד וכד').
- מומלץ לאכול הרבה ירקות כתומים וצהובים (ירקות שורש) המחזקים את הטחול וארטישוק המחזק כים מרה.
- להימנע מאבקות מרק ומוצרים המכילים חומרים משמרים.
- רצוי להשתמש במוצרי חלב עיזים / חלב אורז / חלב שקדים / שיבולת שועל.
- מומלץ לשתות על הבוקר ובטרם צחצוח השיניים: כף שמן זית (מכבישה קרה) וחצי לימון סחוט מעורבב בכוס מים.
- ניתן להשיג במרפאתנו, פורמולת פטנט סינית המתאימה לתקופה זו נקראת Bi Yan Pian ותפקידה לטפל בנזלת, אלרגיות, סינוסיטים וגודש באף.

ביום ה', 21 במרס, יום המעבר בין עונת החורף לעונת האביב, נקיים במרפאה טיפולים התומכים במערכת החיסון ומכינים את הגוף לשינויי מזג האוויר האופייניים כל כך לעונה זו. הטיפול הינו טיפול קצר (כ- 15 דק') בעלות של 75 ₪.
לקביעת תור התקשרו בהקדם - 09-7466422

לכבוד חודש האישה אנו מזמינים לכל המטופלות שלנו טיפול היכרות **בדיקור קוסמטי**, הטיפול משפר את זרימת הדם לעור הפנים ומעודד התחדשות תאים. עלות טיפול חד פעמי 100 ₪ (10% הנחה לרוכשות סדרה של 10 טיפולים במהלך מרס-אפריל).

בברכת חג פסח שמח וכשר!
ד"ר גוניק וצוות המרפאה.

©כל הזכויות שמורות כולל דר' רואי גוניק. הכתבה שנכתבה כאן אינה מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

www.drgonik.com | drgonik@zahav.net.il | 09-7466422 רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה.
Dr. Roy Gonik OMD, ND