

ד"ר ערן מגון M.D.

מנהל "המרכז הישראלי לאיורוודה"

מנהל רפואי מכבי טבעי מרחב רמת אביב

www.ayurveda-center.co.il

Dr.magon@gmail.com

סלולארי 050-5432647



ד"ר ערן מגון M.D.
המרכז הישראלי לאיורוודה

איור-ודעה

AYUR-VEDA



החיים



ידע

שני צדדים לאירוודה:

א. מדע רפואה טבעית – הוליסטית: טיפול וריפוי מחלות

ב. מדע בריאות הוליסטית:

רפואה מונעת ואורח חיים, הגשמת מלוא הפוטנציאל
האנושי

האירוודה אומרת:

Heyam dukham anagatam

”הימנע מהסבל הצפוי בעתיד”...

DHANVANTARI – הרופא האירוודי הראשון



מקורות האירוודה

מקורות האירוודה בתרבות ובכתבים ההודיים העתיקים
לפני כ – 6,000 שנה

הוודות Vedas

שלושת כתבי הרפואה הגדולים :The Brihat Trayi

✓CHARAKA

✓SUSHRUTHA

✓VAGBAHATHA

האיורוודה מתאר כל מה שמועיל ומזיק לאדם בתחומים:

- ✓ אורחות חיים
- ✓ תזונה
- ✓ שיגרה יומית ועונתית
- ✓ שימוש בצמחי מרפא
- ✓ ניקוי רעלים
- ✓ יוגה ופעילות גופנית
- ✓ התנהגות בין אדם לחברו ואיזון סביבתי



האיור-ודה היא מדע הוליסטי ולוקחת בחשבון את כל זוויות החיים:

• חושים

• גוף

• נשמה

• רוח

העקרון ההוליסטי:

“AHAM BRAHMASMI”

”אני העולם”

מיקרוקוסמוס (האדם) = מאקרוקוסמוס (העולם)

תיאוריית שלושת ה"דושות" (תכונות)

ואטה VATA

פיטה PITTA

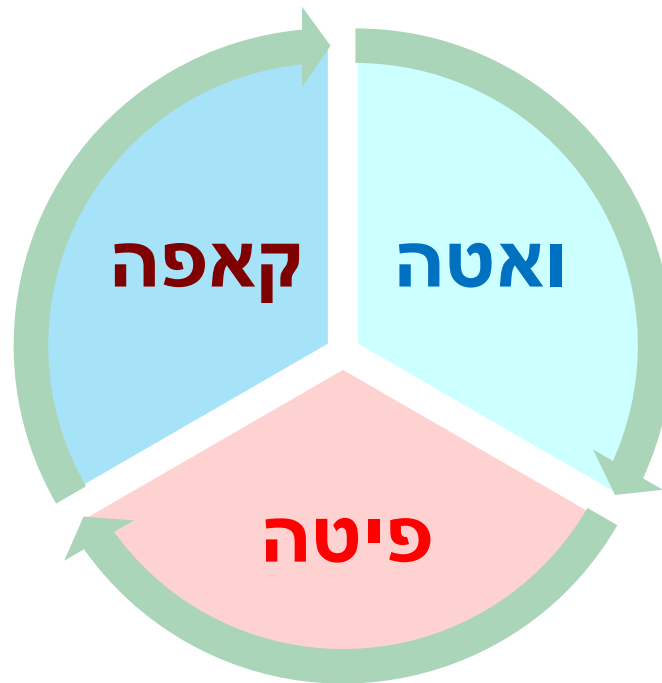
קאפה KAPHA

ואטה VATA = תנועה, זרימה

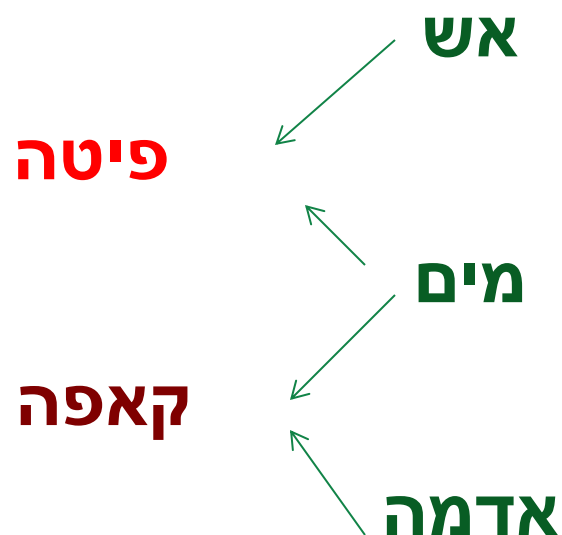
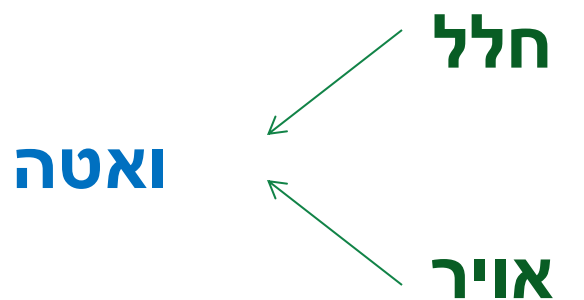
פיטה PITTA = חום

קאפה KAPHA = מבנה

בכל גרגר בקוסמוס יש 3 דושות ביחסים ספציפיים



שלושת הדושות מורכבות מחמשת היסודות



הדושה ואטה VATA DOSHA

ואטה: "זה אשר מניע את הדברים".

איכויות:

- מתנועע
- קל
- קר
- יבש ומחוספס
- מר

הדושה פיטה PITTA DOSHA

פיטה: "זה שמעכל הכל"

איכויות:

- חם
- חד וחודר
- מעט שמנוני
- קל
- חריף

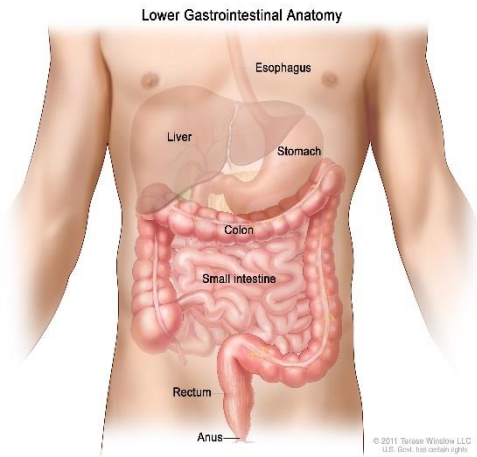
הדושה קאפה KAPHA DOSHA

קאפה: "זה אשר מחבר את הדברים"

איכויות:

- כבד
- קר
- רך
- שמנוני
- דביק
- יציב
- מתוק

איברים בגוף בהם ואטה שולט



המעיהגס – "הבית" של ואטה

מפרקים

עור

אוזניים

המוח ומערכת העצבים

אחראי על הרמוניה וסנכרון מערכות כללי

("מלך הדושות")

קטבוליזם

איברים בגוף בהם פיטה שולט

קיבה, תריסריון, מעי דק – "הבית" של פיטה

כבד וכיס מרה

לבלב

טחול

רקמת הדם

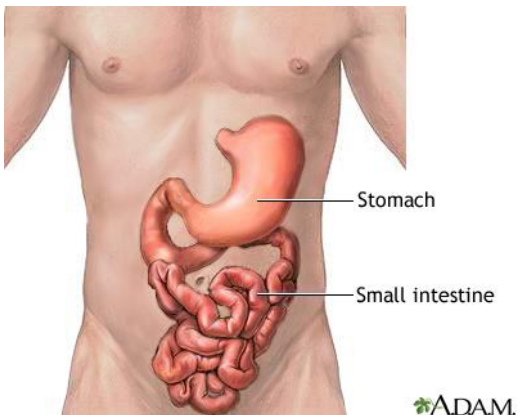
בלוטת התריס

עיניים

הלב הרגשי

המוח האנליטי

מטבוליזם



איברים בגוף בהם קאפה שולט



נותן לחות לכל הגוף
הגנה - מגן על רירית הקיבה, נוזל הלימפה
נוזל בין תאי
נוזל תוך תאי
רקמות חיבור - קולגן, אלסטיין
סחוסים, גידים ורצועות, רקמת שריר
רקמת השומן
ריאות, סינוסים
לשון, רוק וחוש הטעם
אנבוליזם



טיפול הגוף הבסיסיים

טיפול ואטה (הטיפול התנועתי)



✓רזה, קל משקל

✓מהיר תנועה

✓מתלהב מהר, אך שוכח מהר

✓חסר שקט ומקרין אי שקט

✓נטיה למתח, חרדות, כאבי ראש, נדודי שינה

✓נטיה לעצירות, עור יבש, תחושות קור בכפות ידיים ורגליים

✓בנשים - נטייה למחזור לא סדיר

טיפוס פיטה (הטיפוס האנרגטי)



PITTA

photo: shutterstock

✓ אנרגטי ופעיל מאוד

✓ פרפקציוניסט

✓ פעיל מאוד

✓ אחראי מאוד

✓ בעל רגשות חמים

✓ כועס מהר שונא חום, מעדיף את החורף על פני הקיץ

✓ בעל תאבון חזק וחייב לאכול בזמן

✓ נטיה לצרבות, גסטריטיס

✓ בעל עור רגיש ונטייה למחלות עור

טיפול קאפה (הטיפול המבני)

✓ מבנה גוף כבד ומוצק, נטייה למבנה אתלטי או צובר משקל



✓ נמשך לפעילות פיזית מסיבית

✓ אינו מתרגש בקלות

✓ סובלני ושקט מאוד

✓ יסודי, בעל זיכרון מצוין

✓ נטייה לאדישות וחוסר עניין

✓ נטייה לבעיות ליחה

✓ נטייה לבעיות שלד – פריקות כתף, נקעים



Vata



Pitta



Kapha

האבחון

באיורודה מאבחנים:



1. טיפוס הגוף-נפש - הטבע המולד - Prakrity

2. חוסר האיזון של הטיפוס - Vikrity

שיטות האבחון

✓בדיקת דופק

✓לשון

✓צפורניים

✓שיחה, תשאול

✓בדיקה גופנית

✓צורת דיבור, צורת הליכה

✓(בדיקת הפרשות צואה ושתן)

האיור-ודה מטפלת במגוון גדול של מחלות:

- בעיות מער' העיכול – IBS, גסטריטיס, קוליטיס
- בעיות מטבוליות – סוכרת, היפרליפידמיה
- מחלות עור – אטופיק דרמטיטיס, אקנה, פסוריאזיס
- מחלות מפרקים – ארתריטיס, ארתרוזיס, ראומטיזם.
- מחלות מע' הנשימה – אסתמה, סינטסיטיס כרונית
- בעיות שונות - מתח, עייפות, גיל מעבר, הרזיה.
- מחלות ילדים וגינקולוגיה, ועוד...

שיטות הטיפול – בהתאמה אישית לטיפוס ולחוסר

האיזון:

- תזונה
- הרגלי חיים
- צמחי מרפא, מינרלים, פורמולות משולבות
- טיפולי מגע וטיהור רעלים – Pancha karma
- יוגה, פראנימה (תרגילי נשימה), מדיטציה

מספר צמחים ידועים...



ASHWAGANDHA *Withania somnifera* - Solanaceae



AMALAKI :- *Emblica officinalis* [Euphorbiaceae]



Turmeric, Curcumin



Neem Oil



Neem (*Azadiracta indica*)
איזדרכת הודית



Brahmi (*Bacopa monniera*)

פאנצ'ה – קארמה: טיפולי טיהור ואיזון





בעיות מערכת העיכול מסוג ואטה



IBS - מעי רגיז מסוג ואטה:

- עצירות
- גזים
- נפיחות בטנית
- "רעשים" בבטן
- כאבי בטן מפושטים
- מושפע מחרדה ודאגות

בעיות מערכת העיכול מסוג פיטה

IBS - מעי רגיז מסוג פיטה



- יציאות מרובות, דיסטיות
- צרבות (Amla pitta)
- ריפלוקס
- כאבים ברום הבטן
- גסטריטיס/דואדניטיס
- מושפע מכעסים, תסכולים

בעיות מערכת העיכול מסוג קאפה

דיספפסיה – "עיכול עצל" - כבדות ועייפות אחרי כל ארוחה



- עיכול איטי – האוכל "יושב" שעות רבות

- עובר זמן רב עד שהתיאבון חוזר שוב

- יציאות דביקות, שוקעות

- מושפע מחוסר פעילות גופנית, אכילת ג'אנק פוד, אכילה בלילה

מעֵי רגִיז מסוג ואטה

מעֵי רגִיז מסוג ואטה – עצירות, גזים, נפיחות

תהליך התהוות המחלה

התנהגות - אורח חיים לא מסודר, הרגלי אכילה לא סדירים, הרגלי שינה לקויים

- מתח ודאגות

- אכילה מרובה של מזון יבש – קרקרים, פריכיות, הרבה סלט עלים

ללא שמן

התוצאה – הדושה ואטה מצטברת בכל מערכת העיכול

- יובש ותנועתיות לא הרמונית במעיים

- הפרשת אנזימי עיכול לא סדירה

הסימפטומים - צואה יבשה, עצירות

- תסיסת המזון - גזים ונפיחות, היווצרות רעלים במעיים

הנזק - ספיגת רעלים לגוף, ירידה בספיגת אבות המזון, עייפות, כאבי בטן,

גזים, נפיחות (גזים כלואים)

* הבעיה מופיעה בעיקר בטיפוסי ואטה

הטיפול בגזים, נפיחות

חליטה למניעת תסיסה: ג'ינגר, זרעי שומר, זרעי כוזברה, זרעי כמון

Hinguvashak - צמחים מחממים, מפחיתי תסיסה, מרגיעי פריסטלטיקה, מעודדי

בלוטות עיכול :

Hingu (Ferula assafetida -

- ג'ינג'ר, פלפל שחור, פלפל ארוך

- זרעי כמון, זרעי סלרי, זרעי כמון שחור

- מלח סלעים לבן ("הימלאיה")



תזונה מרגיעת ואטה: מזון חם, לא יבש, שימוש בצמחי תבלין מחממים ומרגיעי עיכול

- ג'ינג'ר, כמון, כורכום, פטרוזיליה, שמיר

ארוחות מסודרות ושינה מסודרת, סדר יום

יוגה, נשימות ומדיטציה

מעו רגוז מסוג פוטה גסטריוטיס – דואדניטיס (דלקת ברורית הקיבה והתריסרון)

תהליך התהוות המחלה

התנהגות - רגשות מתמשכים של כעס ותסכול

- אכילה לא מסודרת והתעלמות מתחושות רעב

- אכילה מרובה של מזון חריף וחמוץ

התוצאה - הדושה פוטה מצטברת בבית שלה ו"תוקפת" את הבית שלה

הסימפטומים – צרבת וכאבים ברום הבטן

הנזק – דלקת כימית ברורית הקיבה ו/או התריסרון, ירידה בספיגת ברזל, ריפלוקס

לושט (אזופגיטיס), תסמונת ע"ש בארט

* הבעיה מופיעה בעיקר בטיפוסי פוטה

הטיפול בגסטריטיס

חליטה להרגעת פיטה: ליקוריץ (Glycyrrhiza glabra), שומר וכוזברה

אבקת אלמוג Praval bhasma – קירור וייבוש

"חמשת הנקטרים" Praval panch amrut – קירור, ייבוש, סתירת החומצה:



אלמוג + 4 סוגי צדפים וקונכיות (קלציום קרבונט)

Kamdudha – מרכיבים מקררים, מיבשים ומחטאים:

אלמוג, קונכיות

מינרלים מכילי ברזל: Ocher (גיתיט) ו- Hematite

הצמח Guduchi (Tinospora cordifolia)



הטיפול בגסטריטיס - המשך

תזונה מרגיעת פיטה – מזון עם איכות מקררת, הורדת מזון חריף ומזון חמוץ,
לא מומלץ - גבינות ויוגורט, סולניים, תפוז ואשכולית...
כן מומלץ - מלפפון, קישוא, דלעת, אבטיח, פומלית...

מדיטציה, נשימות, יוגה

שעת השינה – עד 22:30 - 23:00 , אח"כ תכונת הפיטה עולה

"לרדת מהעץ"!!!

בעיות עיכול מסוג קאפה

דיספפסיה (קשיי עיכול)

תהליך התהוות המחלה

התנהגות - אורח חיים עצל

- אדישות והימנעות

- אכילה מרובה של מזון כבד, מזון שמן, סוכרים, קמח לבן, ג'אנק –

פוד, ארוחה עיקרית בערב, ארוחות לילה

התוצאה - החלשות בכמות ובעוצמה של אנזימי העיכול

- ירידה בתנועתיות המעיים

- הצטברות רעלים במערכת העיכול

הסימפטומים - צואה דביקה ותקועה

- עייפות אחרי כל ארוחה

הנזק - צבירת רעלים בגוף, ירידה בספיגת אבות המזון, עייפות, החלשת

מערכת העיכול

* הבעיה מופיעה בעיקר בטיפוסי קאפה

הטיפול בדיספפסיה

חליטה להחיות מערכת העיכול: ג'ינגר, זרעי שומר, Pipali (פלפל ארוך)

Chitrakadi tablets - צמחים מחממים וממריצי עיכול, מפחיתי תסיסה:

Plumbago zeylanica -

- ג'ינג'ר

- פלפל שחור ופלפל ארוך

- Hingu (Ferula assafetida)

- מלח שחור

- מלח סלעים לבן ("הימלאיה")

תזונה מרגיעת קאפה: מזון קל, חם, לא שמן, שימוש בצמחי תבלין מחממים –
ג'ינג'ר, פלפל שחור, פפריקה, שימוש במרגיעי תסיסה - כמון, כורכום....

פעילות גופנית !



אולצרטיב קוליטיס

דלקת במעי הגס - פיטה תוקף בבית של ואטה

הסימפטומים: רירית מכוייבת, שלשולים ריריים ודמיים, כאבי בטן
הטיפול:

תרופות איורוודיות בבליעה



Jambul



Shatavari

ליקוריץ

אגוז מוסקט

כמון

(Eugenia jambolana) Jambul

מיץ רימון

Sandalwood

Shatavari (Asparagus racemosus)

קוליטיס – הטיפול - המשך

שילובי חוקנים 4 / 8 ימים

הבסיס שמן שומשום

גהי (חמאה מטוהרת, סמנה)

ליקוריץ

Haritaki (*Terminalia chebula*)

Sariva (*Hemidesmus indicus*)

נר מליקוריץ וגהי

מחלת קרוהן Crohn's Disease "Grahani"

ואטה (+/- פיטה) תוקף לכל אורך המעיים, במיוחד בסוף המעי הדק ותחילת המעי הגס.

תופעות מזיקות של תכונת הואטה המוגברת:

מייבש, חורץ חריצים ("אבני מרצפת"), חודר לעומק הדופן, אי רציפות בנגעים, יוצר פיסטולה (חלל) – חיבור לרקמה אחרת (עור, מעי, שלפוחית השתן).

משבש את מערכת החיסון - מחלה אוטו-אימונית או Immune deficiency

הסימפטומים: כאבי בטן עוויתיים, לעיתים שלשולים, תת-ספיגה (ברזל, B12, מגנזיום, אבץ, חלבון) חולשה, ירידה בתאבון, פחד לאכול, ירידה במשקל, חולשה.

סיבוכים נוספים: דלקות מפרקים (אזורי ואטה), כ- 20% מהמקרים

הטיפול בקרוהן

חליטת ליקוריץ

Shallaki (*Boswellia serrata*) – מפחית דלקת, מאזן חיסוני

Ashwagandha (*Withania somnifera*) – מפחית סטרס, מאזן חיסוני,

צמחים המטפלים בקוליטיס

מדיטציה, נשימות, יוגה

שעת השינה – עד 22:30 - 23:00 , אח"כ תכונת הפיטה עולה



SAT - CHIT - ANAND

אמת - תודעה טהורה - אושר

תודה!

ד"ר ערן מגון



ד"ר ערן מגון M.D.
המרכז הישראלי לאיורוודה

www.ayurveda-center.co.il
Dr.magon@gmail.com