

נשים

האהבה היא פרח

ההשפעה
התרבותית של
המרגשת של
טיפוח הצמחייה

לאורם נלך

על הסבתות
והסבים שלנו
שמוסיפים ללוות
אותנו כל חייו

אימת הלוביסטים

הנשים האמיצות
שמנהלות מאבקים
חשובים למען
מדינה טובה יותר

החיים בוורוד

היא צעירה, אנרגטית, יצירתית,
חרוצה - ובעיקר מפיצה חיוכים
ואופטימיות. **אור שפיץ**
בוחרת להאמין בטוב, והאמינו
לה שזאת בחירה משתלמת

29

9771565375001

הזריעה, ההשקיה, הקיפוח, הגיזום, הסידור בזרים - כל אלה עשויים לסייע בממון רחב של מצבים: החל בטיפול בחולות פיכוחים, דרך טיפול במחלות פטריות או נפגעי טראומה וריכוז, וכלה בטיפול במחלות שנגרמו מנזק קטן, הכולל הטיפול וטיפול וטיפול, שממלא את הלב שמחה וטיפול וטיפול.

שירות לוי-אשכנזי

דבר אלה בקהותם

שאלתנו גבראלי (54) שכבא שנינים בעברו, מספר על הגיעה הביתה שווא מספר באחבה בביתו שבאלי מנשן, לא מרוב מוכן מאלי, בהחשב בעבודה שהוא עשה זאת ללא די אחת ועם רגל חתבת, "פסק כל החצר וייתה מרצפת, אבל מאו ושיקום בתל השומר, כל הגנה של מלאה צמחים, עצים ועצים, הוא אמר בעיניים זוחות. ב-2012 יצא גבראלי לטיול עם חברו מעדן האופניים והשואלי, ובמאונה שבה נהרגו שנים מוכבד הקבוצה, הוא איבד ד רגל, הודם הוגשם למשך 26 ימים וכמעט נפרד מהחיים ללא רופא עיקש שביצע ביעילות לך





צילום: שאטרסטוק

נצפו ברכיבי המ"א את המטפחת והמטפחת אצל כל אוכלוסיית המחקר, והשכבה המפתיעה היא שתוצאות השיפור נשמרו גם בקבוצה שבה המטפחת הסדנה, לאחר שלושה חודשים."

אך אמת מסביר את השינוי שזורה הפורחים על המטפחת?

"אני תולה את ברנמיקה הקבוצתית הבראה והפעילות חברתית שמטפחת בעשייה עם גורד חושי של צברים וריחות. נוסף על כך, התוצר, אשר נשאר ברשותו, מאפשר חשיפה רציפה בבית וקבלת פידבק מהמטפחת, וכל אלה עשויים לתרום לשיפור המטפחת. ראנו שהמטפחת הרגישו טוב יותר באופן משמעותי, ולכן גם אם יש פה מטר של שבעה עצמי, זה לא משנה לי כל עוד זה עובד."

כרפא ראומטולוג החליט פורמסור עפישל להרחיב את ההשתתפות בסדנאות גם לחולים ראומטולוגיים וגרם את משותפות המחקר לעצור המפיקים. "השתתפותי שזה משפר את הwell being של החולים", הוא מתחם בטיפוח, ודוח מסיקה, והיא סיפוח ל"שער שהשתתפות במחקר, והיא סיפוח ל"שער היום, כשחלים שנים לאחר סיום המחקר, האבים לא חזרו. מבחינת זה אמר הכל".

sarigim@gmail.com

"פירמואלגיה היא מטפחת בעלת אטיולוגיה בלתי ידועה והאופיית במב כרוני ממושך. עייפות המטפחת נוספות. במחקר עקבנו אחר הובטים של כאב, דיכאון וחודרה, איכות חיים, איכות שינה וסקלת תפקוד של חולות פירמואלגיה. שיפורים משמעותיים



צילום: שאטרסטוק

פרופסור הווארד

עמית: "עלבנו אתר היבטים של כאב, דיכאון וחודרה, איכות חיים, איכות שינה וסקלת תפקוד של חולות פירמואלגיה. שיפורים משמעותיים נצפו ברכיבי המ"א את המטפחת והמטפחת אצל כל אוכלוסיית המחקר"

אורכו היא ניסתה לשכנע אותו ליצור מחקר בתחום הבליט שגרתי, בדבריו, ולאחר שלקח זמן למחשבה החליט לשחק פעולה. "היא פשוט הגיעה על שולחני עצין קטן עם סידור פרחים קטנים, ואני השתכנעתי", הוא צחק. המחקר, באישור ועדת הלסינקי, נצא לדרך ב-2018 בקרב 70 חולות פירמואלגיה, מחלה שכרבע מיליון נשים בארץ שאובחנות בה בשלב זה או אחר של חייהן. במחקר נדקה השפעה של סדנת תרפיה בשורת פרחים על החולות, והתוצאות המרשימות היו חד משמעיות. "המחקר נהנה במחקר תצפיתי", מסביר פרופסור עמיטל. "חילקנו את החולות לשתי קבוצות. קבוצה אחת קיבלה את הטיפול המקובל לפירמואלגיה, הכולל טיפול תרופתי, פיזיותרפיה והמלצה לפעילות גופנית. הקבוצה השנייה קיבלה את אותו טיפול קלאסי ובנוסף השתתפות בסדנת שבעות לשורת פרחים. כעבור שלושה חודשים המחקר הקבוצות, הקבוצה הראשונה החלה להשתקף בסדנה ואילו השנייה קיבלה טיפול מקובל בלבד, ללא סדנה. החולות ענו על שאלונים במחולת המחקר, חודש וחצי אחרי וכעבור שלושה חודשים, בסיום הסדנה. מדידת השאלונים והמבר שנקר שפור משמעותי בכל המדדים".

אל מודים נדק?



צילום: ארד עיואן

להם, ויש כאלה שכוונים על הספוג בסיס יציב או עמוד שדרה לפני החולת השויה. לפעמים אני רואה חדר כרי עבודה אך הישבה של אנשים מושגת כשענברת עם חולים סיעודיים מושגת נפש בבית אבות, חלק מהם הגיע ללא יכולת להזיז רגל, ועם הזמן התחילו לעזר בעצמם, לעצב, ליצור תקשורת עם סביבתם. הם נצאו מהבועה, תנו הפנים והתרכבו, נוצרו חידושים וחידושים מחוץ לכוחות שלהם. לפעמים הם הגיעו כעם ומסבלי, וגם זה היה סוג של שחרור כי הם אפשרו לעצמם לבטא רגשות על ידי אובדן היכולת, ובאופן מסוים על ידי עיבוד מצבם הם השיגו שלום פנימי בתוכם".

רוון, שביקשה לברוק ולהיכנס את אמנותיה בנוגע לפרחים, פנתה לפרופסור הווארד עמיטל, מנהל מחלקת פנימית ב' במכון האונסא שני במרכז הרפואי שיבא, תל השומר. שנה מחברת אחת ליל הפנימי שלנו, ובנו לך שדחה בדברך על היצור שציר, כך הסביבה יוצרת עידוד חזק סביב סידור הפרחים ותוצרת חוויה של מסוגלות, ביטחון עצמי ורגשות של אהבה עצמית. פעמים רבות אנחנו מתנהלים בעולם מתוך פחדים ולאחר חוויות שגורמות לנו תוקן מהעולם הרגשי שלנו, ודוקא הפחדים פותחים ומחברים לחוויות חיים אחרות. לקול פנימי, לתשוקה לחיים, ליכולת ביטוי ולנכחות".

במהלך השנים למדה רוון הלינג, הנחיתת קבוצות קורסים נוספים, ומספרת על סדנאות מודעות שהיא מקיימת, מלוות במנחה, "פרח הוא דבר שניתק אותו מהאמה, וכשאנחנו מכניסים אותו לספוג ונתנו לו לאכול ולשתות זה אקט משקם שמהדהד בתוך הלא מודע שלנו. יש כאלה שהעבודה אצלם אינטואיטיבית והם ממלאים את החללים החסרים בהדהוד למה שחסר

צופית רוון: "יש משהו במדר של הפרחים שמחבר לאנרגיית החיים, ויש להם השפעה על המערכת הלימבית במוח, הקשורה לרגשות ולתחושות. החושים מעבירים מסרים למוח הרגשי באמצעות מגע, ריח, צבע ואורה"

שהמטפחת עובדים הם לא מדי מודעים, השינוי ניכר ודך התנהגותית, יחסים והתחששות של רוחות פנימיות, שלא תמיד ניתנים להסבר קונקרטי".

פרח מלא חיים

צופית רוון, שזורה פרחים מוסמכת זה 22 שנים, אשר מעבירה קורסים מקצועיים וסדנאות במחמים, מספרת שכבר שנים היא חווה באנשים שעוברים תהליכי שינוי בעקבות הישגיהם. "ראיתי לנגד עיניי כיצד אנשים מגיעים לסדנה במצב רוח נמוך ונמצאים במצב אחרת. ראיתי אנשים שבאו במצבים קשים, ואם א"א שחררו רגשות כלאדם, כאב פנימי ונפשי והתחברו לחיים".

כשהחזירה כאלה העטבת, בקשה רוון להתערב בבית חולים ולברוק את אמונתה, שלשה שורות הפחדים יכולה לשמש כל תומך רפ"י. ב-2008 נתנו לי לעבוד עם שלוש קבוצות במרכז הרפואי שיבא: אחת של אנשים בשיקום, שנייה במחלקת סדנת פסיכיאטריה של נשים, וקבוצה שלישית של גברים הולנדי קרי".

הגברים שידפו פעולה?
"בהתחלה הם נרתעו, אבל אחרי התנסות אחת הם רצו להמשיך. מחדש באנשים שהעיד העצמי שלהם נפגע, ושינוי להיות ליצור את חופשיותם בעצמם, הם חשו לפתע שום יכולים לתת משהו בעצמם, שום שווים. היצירה הביאה סיופק והמכה בתעלאת עצמם, נוסף על כך העבודה בקבוצה תרמה ליצירת תקשורת ופתוחות".

מה יש לעדן בשדנת פרחים, שגשגית ברפיק?
"כשאני מגיעה לבית חולים מטופלים אופרים לי, 'זאת חיים למחלקה'. פרח הוא דבר מלא חיים. יש משהו במדר שלו שמחבר לאנרגיית החיים, ויש לו השפעה על המערכת הלימבית (חלק ממערכת העצבים, ש"ל במוח. הקשורה לרגשות ולתחושות. החושים מעבירים מסרים למוח הרגשי באמצעות מגע, ריח, צבע, וצורה. כשאדם מתעסק ביופיו ואסתטיקה, זה מיד מרגיע כי נוצר אישור פנימי לקר בשות שאני מאיים. מעבר לכך היצירה עצמה מחברת לרגוע שלה ויש לה מבר מדיטטיבי".

כשנה מהניחן הטיפוח, מסבירה רוון, היצירה של שורות הפרחים היא מודרה והפידבק והסיפוק מיימים. "השורה