

פוריות דרך עולם הרפלקסולוגיה

בעיות פוריות הינן שכיחות בקרב האוכלוסייה שלנו, אך לדעתי, פחות מדברים על כך ופחות מעלים את רמת המודעות לכך.

ההגדרה המקצועית לבעיות פוריות היא זוג אשר מנסה להיכנס להריון, במשך שנה, מבלי שימוש באמצעי מניעה, ללא הצלחה.

ישנם הרבה גורמים המשפיעים על הפוריות שלנו כגון: תזונה, דיאטות, השמנה, עישון, אורח חיים אינטנסיבי, מתח נפשי, מחלות, גיל מבוגר ועוד.

מהי פוריות? לפי הגדרת המילון למילים פוריות ופריון, אלו ההגדרות שמתקבלות- הנבת פרי, יכולת להעמיד צאצאים, כושר ההתרבות, יצירתיות, תנובה, ברכה, יעילות, כושר ייצור, תועלת, פרודוקטיביות; נשיאת פרי, פוריות.

על מנת להיות במקום יצרני, יצירתי, מעניק חיים ומניב פרי, גופנו צריך לאפשר לכך את התנאים המתאימים. לכן כל סימפטום שמוציא את הגוף, בצורה חריגה, מהאיזון הפיזי שלו, הרגשי והנפשי פוגע בחיוניות ופוגע ברמה כזו או אחרת בפוריות.

עולם הרפלקסולוגיה מאפשר לנו להיכנס לנבכי הגוף והנפש, לאבחן את חוסרי האיזון הקיימים בגוף ולטפל בהם בצורה יעילה.

כפות הרגליים הן ההשתקפות של כל אברי הגוף ברמה הפיזית, ושל כל דפוסי החשיבה, דפוסי ההתנהגות והמסקנות שאנו מסיקים על החיים, ברמה הרגשית נפשית.

הטיפול הרפלקסולוגי הופך להיות כ"כ יעיל בשל העובדה שקצוות העצבים ממוקמים שם, כמו מרכזייה עם שלוחות מכל הגוף אליה. לחיצה בנקודות בכפות הרגליים וטכניקות מגע משפיעות ומאזנות על כל מערכות הגוף, האיברים הפנימיים וחוסרי האיזון שאובחנו.

השילוב בין בעיות הפוריות והרפלקסולוגיה נפגש באזור העקב בעיקר, המוגדר בשפה הרפלקסולוגית אלמנט אדמה. בגוף הוא מקביל לאזור המותניים, אגן, גב תחתון, כל איברי הרבייה והרגליים.

אלמנט אדמה הינו אלמנט עם תכונות של פאסיביות, נשיות, הכלה, אמא אדמה, קבלה, ביטחון, בדיוק כמו שהרחם מתנהלת בגוף. היא לא עושה כלום מלבד לקבל ולהכיל את הזרע שנכנס. היא בשיא הפאסיביות שלה, בניגוד לזירעונים, שהם עם אנרגיה אקטיבית.

המושג "הנבת פרי" הינה מינוח מדויק בהתייחס לכך שאנו ממוקדים כרגע באלמנט אדמה. על מנת להניב פרי איכותי האדמה צריכה להיות איכותית, דשנה, מעובדת, פורייה, אחרת לא יתאפשרו עליה גידולים.

אדמת טרשים יבשה, אדמה בוצית, אדמה חולית, אדמה סלעית, הן סוגי אדמות שמאוד קשה אם בכלל, לגדל עליהן תבואה. וכך גם בגופנו, המקביל בצורה מדויקת להתנהלותו של הטבע. רחם עם הידבקויות תוך רחמיים, ציסטות, שחלות פוליציסטיות ועוד סימפטומים ברמה הפיזית פוגעים באיכות ובפוריות האדמה ומקשים עליה להניב פרי.

בעיות פוריות ברמה הרגשית נפשית תופסות מקום לא פחות חשוב מבחינת הסטטיסטיקה. מתח נפשי, התנהלות יומיומית אינטנסיבית, חוסר יציבות, חוסר ביטחון בזוגיות, חוסר ביטחון כלכלי, פחדים וחרדות, דימוי עצמי נמוך, יכולים אף הם להיות גורמים המשפיעים על איכות הפוריות והכניסה להריון.

בעיות הפוריות ואיכות האדמה מתייחסות במידה שווה גם לגבר. נמצא שמתוך הזוגות שלא מצליחים להיכנס להריון מעל שנה, כ- 35% מתוכם הם כתוצאה מבעיה של זרע לא תקין. אך יחד עם זאת, בעיות פוריות אצל נשים הרבה יותר נפוצות.

רוב הבעיות המוצגות כאן, הן ברמה הפיזית והן ברמה הרגשית נפשית, ניתן לפתור באמצעות הרפלקסולוגיה ובאמצעות שיטות טיפול נוספות. העבודה הרפלקסולוגית בבעיות פוריות מתמקדת ומאפשרת איזון של המערכת ההורמונאלית, מערכת הרבייה, טיפול ספציפי בהתאם לבעיה- פוליפ, ציסטה, הידבקויות ועוד.

ברמה הרגשית נפשית הרפלקסולוגיה מלמדת את הגוף להיות פאסיבי, רפויי ממתחים ולחצים המתגברים עוד יותר במהלך ניסיונות הכניסה להריון. עבודה עם פחדים והכלתם, חרדות, טראומות קדומות, כגון אונס, טראומה מסיבוכים בהריון קודם או בלידה, אובדן הריון ועוד.

זוגות שהחליטו לעלות שלב עם ניסיונם להיכנס להריון ופנו לנתיב של טיפולי פוריות לא פעם מוצאים עצמם עם קשת רחבה של רגשות, שלא תמיד ניתן עליהם מענה. כגון: פחדים, תסכול, חששות, ציפיות, מירמור ואף כעס של שני בני הזוג.

בשלב כה קריטי מבחינת הרצון והניסיון להיכנס להריון חייבים להיות שיתוף פעולה, הקשבה, תקשורת והבנה, אחרת נפער תהום שיכולה להאריך את תקופת ניסיון הכניסה להריון ואת רגשות התסכול והכעס בין בני הזוג.

ובנוסף, נשים הנמצאות בטיפולי פוריות חוות, לעיתים קרובות, מצוקה מאוד גדולה, ברמה האישית, בין לבין גופן. התופעות הפיזיות הנקרות בגופן, מצד אחד, כגון: השמנה, שיעור יתר, כאב, דיכוי החשק המיני, צבירת נוזלים ובצקתיות. ומצד שני, תופעות רגשיות כגון מצבי רוח משתנים, משאירים הרבה פעמים את הנשים עם תחושת חוסר אונים, תסכול, תחושת לבדות ואף דיכאון.

במצבים כאלו מומלץ ביותר לקבל מענה ותמיכה לכל סערת הרגשות והסימפטומים הפיזיים המופיעים בעקבות טיפולי הפוריות. הטיפול יכול להועיל לשני בני הזוג להתמודד עם המצב ולהכילו, וכמו גם להעלות את סיכויי ההצלחה של טיפולי הפוריות וקליטתם ברחם.

מס' טיפים לסיכום, לאלו המעוניינים להעלות את סיכויי ההצלחה להריון:

*** גברים:**

- הימנעות מעישון ומאלכוהול.
- הימנעות מלבישת מכנסיים צמודים והדוקים- ג'ינסים.
- הימנעות מחשיפה לקרינה ולקוטלי חרקים ועשבים.
- היו יותר מפרגנים, רומנטיים וקשובים.

*** נשים:**

- שמירה על חום גוף וחימום איזור האגן, רחם, גב תחתון. ללא חולצות בטן.
- ילנג ילנג- שמן ארומאטי המצוי בחנויות טבע ובתי מרקחת. למריחה על איזור בטן תחתונה, או לטפטף לאמבט מים חמים ולשהות בתוכו, או להפצת ריח והרחח בכלי מאייד עם נר.
- בילויי וחיבור לתינוקות וילדים קטנים של חברים או במשפחה, או התנדבות במקום עם ילדים- התחברות לאנרגיה של ילד מרגיעה ומנטרלת פחדים.
- שבירת שיגרה סביב הביוץ- להפסיק את כל הפעילות היומיומית המונוטונית, המלחיצה שיש סביב ימי הביוץ ולצאת לחופשה, לשנות אווירה, אנרגיה, לחדש כוחות, להתקרב מחדש.
- אימוץ כלב- יכול להעלות את המודעות סביב דאגה וטיפול במישהו שזקוק לך.

בהצלחה ושנים פוריות
עינת גולדמן- מודעות הגוף
"מודעות ובריאות דרך מגע"

