

"ויזרוז לו השמש...: " (בראשית לב, לב)

מסתבר שיש בכוחה של השמש לא רק להאיר אלא גם לרפא, או יותר נכון- לרפא בעזרת אורה המאיר! וכך כותב רש"י על צליעתו של יעקב: "ויזרוז לו לצרכו, לרפאות את צלעתו, כמה דתימא (מלאכי ג כ) שמש צדקה ומרפא בכנפיה, ואותן שעות שמיהרה לשקוע בשבילו כשיצא מבאר שבע, מיהרה לזרוח בשבילו".

אז אמנם השמש משמשת על תקן "מרפאה בחום" מאז בריאתה, אך חשוב לדעת שיש לזה שם רפואי והוא נקרא "הליותרפיה". טיפול זה היה המתאים ביותר לדלקות, מסוף המאה ה-19 ועד תחילת המאה ה-20, לפני גילוי האנטיביוטיקה בשנות ה-30 של המאה שעברה. עד שנת 1933 הוכח שאור השמש יכול לשמש כטיפול יעיל ל-165 מחלות שונות. הקרניים האולטרה-סגוליות של השמש ממריצות את בלוטת התריס וגורמות לה לייצר כמות גדולה יותר של הורמונים, ובכך הן מאיצות את המטבוליזם של הגוף. דבר זה עוזר בירידה במשקל ומשפר את התפתחות השרירים.

מחקרים גילו שחשיפה מבוקרת לאור השמש מורידה בשיעור ניכר את לחץ הדם, מפחיתה את הכולסטרול, משפיעה לטובה על רמת הסוכר ומעלה את מספר תאי הדם האדומים, שנחוצים לנו כדי להתמודד עם מחלות. חולים שסבלו מדלקת מפרקים, שיגדון, דלקת המעי הגס, טרשת נפוצה, אנמיה, דלקת בשלפוחית השתן, אגזמה, אקנה, פסוריאזיס, הרפס, זאבת, נשית, בעיות בכליות, אסתמה ואפילו כוויות, הפיקו תועלת רבה מקרני השמש המבריאות.

הורמונים: האור האולטרה-סגול של השמש מפעיל הורמון עור חשוב בשם סוליטרול, המשפיע על המערכת החיסונית שלנו ועל רבים ממרכזי הוויסות בגופנו. הוא גם גורם לשינויים במצב הרוח ובמקצבים הביולוגיים היומיים, יחד עם המלטונין, הורמון שמיוצר על-ידי בלוטת האצטרובל. גם ההמוגלובין בתאי הדם האדומים שלנו זקוק לאור זה כדי להתחבר עם החמצן שנחוץ לתאים לצורך תפקוד.

הורמון נוסף שמופרש בגופנו בסיוע השמש הוא הסרוטונין, המעלה את מצב הרוח. תרופות נוגדות דיכאון עושות פעולה דומה על ידי האטת ספיגת הסרוטונין במערכת העצבים והעלאת האפקטיביות שלו בגוף.

ויטמין D: חשיפה לשמש עוזרת לגוף שלנו לייצר ויטמין D. ייצור ויטמין זה עוזר לגוף במניעת מחלות שונות ורבות. מחקר מצא כי נשים עם רמה נמוכה יותר של ויטמין D הן בעלות סיכוי גדול יותר ללקות בהשמנת יתר. גברים בעלי חוסר בוויטמין D הם בעלי סיכוי גבוה ללקות בלחץ דם גבוה ובהשמנת יתר בעתיד.

עיניים: אור השמש מצוין להרפיית שרירי העיניים. בשעות זריחה ושקיעה מומלץ לשבת עם הפנים לכיוון השמש ולהסתכל עליה בעיניים פקוחות. קרני האור העדינות שלה ברגעים אלו תחזקנה את שרירי העיניים. בשעות שהיא נמצאת במרום וחומה מורגש יותר, מומלץ לשבת מולה עם עיניים עצומות ולסובב הראש מצד לצד. החום יורגש על גבי גב העין ויגרום להרפיה מבורכת.

בקטריות: לשמש יש אפקט אנטיבקטיריאלי. הוכח כי לא החום הוא זה שהורג את הבקטריות, אלא אור השמש עצמו. חשיפה רגילה של הגוף לאור האולטרה-סגול (UV) המטהר של השמש, מאפשרת לו לשלוט בחיידקים, בקרדית, בעובש, ובווירוסים. בגלל תכונה זו, שמחזקת את החיסוניות של הגוף, אור השמש הוא אחד ממעכבי המחלה החשובים ביותר.

האמור מכל,

אמנם חשיפה יתרה לשמש יכולה לגרום לנזקים עצומים, אך מנגד, מחסור באור השמש אחראי גם הוא, ללא מעט מחלות וחוסרי איזון, גופניים ונפשיים.

וִירָא כִּי לֹא יִכַּל לֹו וַיֵּצֵא בַכֶּף יָרְכוֹ וְתַקַּע

כֶּף הִירֶךְ יֵעָקֵב ... " (ל"ב פסוק כ"ו)

כף הירך. מקום אנטומי-אסטרטגי ממעלה ראשונה! אולי זו הסיבה שבגללה החליט המלאך לפגוע דווקא בו? רש"י על אתר מתאר את המבנה האנטומי וכך כותב- **"קולית הירך התקוע בקלבוסית קרוי כף, על שם שהבשר שעליה כמין כף של קדירה. ותקע - נתקעקעה ממקום מחברתה". גם ראב"ע מפרש- "סרה כף הירך ממקומה". והרד"ק מוסיף- "שסר הבשר מעל העצם וכאב בשרו, בעבור זה נהיה צולע".**

נתי רגב- בריאות לאור פרשיות השבוע

המבנה של מפרק הירך בהחלט דומה לכף. לראש עצם הירך יש מבנה כדורי הנכנס לתוך "מכתש" הנמצא באגן, מה שיוצר בסופו של דבר את מפרק הירך המחבר בין האגן לגפה התחתונה ונושא בעומסים המופקים בזמן עמידה וכן בזמן תנועה. זהו מפרק חזק ויציב בעיקר הודות להתאמה בין ראש עצם הירך למרחשת שבאגן וכן בזכות היותו מוקף בשרירים גדולים ורצועות חזקות. לירך יש גם משמעות אחרת. אברהם אומר לאליעזר עבדו: "שים נא ירך תחת ירכי" ופירש רש"י שהכוונה על המילה. היות והמלאך לא יכול לו-ליעקב, הוא מנסה לפגוע בכף ירכו, דהיינו, ביכולתו להעביר את כח עמידתו ליוצאי ירכו, זאת אומרת פגיעה בעתידו של עם ישראל. כך גם מסביר הספורנו: "לא יכל לו- לרב דבקותו תמיד באל יתברך במחשבה ובדבור. ויגע- הודיעו החטא העתיד במדריכי עמו, ובדאגתו בזה פסק הדבוק" ויתקע כף ירכו בהאבקו עמו". כלומר, המלאך חיפש דרך להזיק ליעקב אך לא יכל בגלל דבקותו של יעקב בקב"ה, ובזה שנגע בירכו (ובכך רמז לו על חטאם של יוצאי ירכו) הצליח להפסיק אותו מדבקותו ובכך להזיק לו. גם הרד"ק מפרש- "רמז לו שעשיו לא יוכל לו, אבל הוא יכאב מצד אחר... מאחד מיוצאי ירכו, והיא בתו שנבעלה לכנעני".

צליעה בהיבט פיזיולוגי

כשמדברים על צליעה, צריך בראש ובראשונה להבין מה גורם לה? האם זו חבלה, טראומה, שבר או פגיעה ב"רקמה הרכה"? כל סיבה תטופל בהתאם. אולי זה בכלל תהליך זיהומי (במפרק,

בעצם או ברקמה הרכה) היכול להוות מצב מסוכן מאוד בשל הסיכון המוגבר לנזק מקומי לרקמה ולפיזור חיידקים לרקמות אחרות דרך זרם הדם. אם ישנו חשש משמעותי לזיהום, השלב הבא יהיה נטילת נוזל מהרקמה החשודה (ביופסיה) לצורך גידול החיידק בתרבית. כך נוכל לדעת איזו תרופה לתת. ככל שהצליעה הופכת לכרונית כך גדל הסיכון ליצירת חוסר איזון באגן ובעמוד השדרה. מה שיכול להביא לכאבים במקומות נוספים בגוף. ומה לגבי נקע?

נקע הוא פגיעה בשלמות רצועה מפרקית. הוא נגרם על ידי מתיחת יתר של הרצועה. בדרך כלל עקב טראומה גופנית או כשל של מערכת העצב-שריר-שלד לשמור על המפרק בטווח התנועה הנורמלי שלו. כיצד נטפל בנקע? נהוג להמליץ על 4 פעולות עיקריות: תנועה (ולא מנוחה כפי שהיינו רגילים עד כה), קירור בקרח (מפחית נפיחות וכאב), חבישת לחץ (מוריד נפיחות) והרמה של הרגל (גם עוזר להורדת נפיחות).