

## עצות לטיפול בשושנה – צלוליטיס זיהומית

### מניעה

☞ שושנה היא לרוב זיהום ברגל המגיע מפטריות וסדקים בכף הרגל, דרכם נכנס הזיהום.

עצות למניעה וטיפול בכף רגל סדוקה / פטרת:

- ✓ מריחת מעט חומץ תפוחים (עם האצבע) פעם ביום על כל כף הרגל (ניתן בעזרת שפריצר פשוט הנקנה בכמה שקלים) עד שהפטריה נעלמת + שבועיים אח"כ. לאחר מכן פעם בשבוע למרוח כנ"ל למניעה. עצה זו גורמת בס"ד לכף הרגל להתאחות כמו רגל של תינוק.
- ✓ להשרות פעם בשבועיים את הרגל בקערה עם חומץ פשוט למשך חצי שעה – להרחקת זיהומים פוטנציאליים.
- ✓ למרוח כל יום משחה שומנית לסגור חריצים, לפחות כמה חודשים לאחר השושנה (אפשר גם וזלין, אונדיציל וכדומה – אין חובה דוקא משחה לפטריות)
- ✓ ללכת עם קרוקס במקוה.
- ✓ לקחת פרוביטיקה – נוגד פטריות.

☞ השושנה פוגעת בבלוטות שמסננות זיהומים בדם במקום זה, לכן הסיכון לקבל שושנה חוזרת הוא גבוה (האזור פחות מסנן זיהומים).

אפשרויות טיפול:

- ✓ גרביים אלסטיות (מרשם רופא מוזיל את מחירן) – יוצרות לחץ מתון על הרגל ומונעות הצטברות נוזלים במקום זה. ממילא נמנעת הצטברות נוזלים מזהמים ודלקת (עצת פרופסורים גדולים)
- ✓ הרמת הרגל בלילה באופן קבוע, ע"מ לגרום לניקוז הנוזלים שהצטברו במהלך היום למקום אחר, שם יסתננו באופן הפלאי שברא הקב"ה.

☞ תזונה ותוספי תזונה

- ✓ כורכום נוגד דלקות: אכילת כפית כורכום מעורבת בכוסית יין בכל יום (כל החיים) – מנקה זיהומים בדם. אופציה נוספת: לערות על כפית כורכום כוס מים חמים, (אפשר להמתין מעט) ולשתות. לחילופין ישנם כדורי כורכום בחנויות הטבע ובתי המרקחת (לכאורה יעיל פחות)
- ✓ שתית כפית חומץ תפוחים מדוללת בכוס מים מידי יום (עוזר גם לדלקות גרון ולוירוסים במערכת העיכול)
- ✓ לחלוט גרעיני פשתן (ניתן לקניה בכל חנות פיצוחים ולבדיקה מתולעים בקלות או בוואקום בחנויות המזון) במים חמים למשך מספר דקות, לסנן ולשתות את המים בלבד – מנקה את הדם.
- ✓ תה סרפד – למקרים של קרישיות בדם – מדלל את הדם.
- ✓ (חמוציות גם כן נחשבות נוגדות זיהומים, וכן עגבניות).

☞ לא לעשות:

- ✗ לא לשטוף את הרגל במים חמים כלל – מעורר תאי דלקת.
- ✗ הימנעות מסוכרים, לפחות בזמן השושנה.

☞ סגולה (נשמח אם מישהו מכיר את המקור ויוכל ליידע אותנו) – להחליט שמתנזרים ממאכל מסוים כל החיים. (שמענו מאנשים שזה עזר מאוד – וכשטעו ואכלו חזרה השושנה)

### טיפול בשושנה

חשוב להדגיש – אין בכתוב מטה במקום יעוץ רפואי בשום אופן!

☞ בשם הגר"ח קנייבסקי שהורה לאנשים ללמוד פרק "כיצד הרגל".

☞ סגולה – למרוח שמן זית שנשאר מהדלקת נרות חנוכה "ומנותר... נס לשושנים"

☞ קימות שיטות שונות בנוגע לאנטיביוטיקה – יש רופאים שנותנים מינון פי 3 מהמקובל, יש ששולחים לבדיקת דם של סוג החידק ע"מ להתאים אנטיב' מתאימה ויש הממליצים לקחת במשך תקופה אנטיב' למניעה.  
חשוב להתייעץ עם הרופא.

☞ בצק לטיפול בשושנה – מתכון מהרב פישר זצ"ל.

### **מתכון זה נלקח מגמ"ח על תנאי – שלא לשימוש מסחרי! כל שימוש מסחרי בו הינו גזל!**

כמות לפעם אחת לשושנה בינונית – ניתן להגדיל / להקטין לפי הצורך. ניתן לשמור יום במקרר/ יותר מכך במקפיא.

בדר"כ יש לשים את הבצק 5 פעמים –פעם ביממה להחליף לבצק חדש ע"פ ההוראות. (כאשר הסימן האדום נגמר זוהי ההוכחה שהשושנה נגמרה)

המצרכים:

2 כוסות קמח מלא 100%

חצי כוס מים מהברז

רבע כפית מלח

חצי כפית כורכום

3 כפות שמן זית – בדיעבד אפשר גם שמן רגיל

לושו את כל החומרים ביחד, אם רך מידי – הוסיפו קמח. מרדדים, עוטפים את הרגל וסוגרים בנילון נצמד. חובשים באגד (תחבושת פשוטה שניתן לבקש בחדר אחיות של קופ"ח) את כל הניילון וכורכים מעל דבק ניר פשוט – על כל שטח התחבושת - סיבובים כמו גבס.

אחרי כ-24 שעות להחליף לבצק חדש, ניתן לשטוף בין לבין וניתן גם להסתובב עם הבצק על הרגל.

☞ עלי כרוב על הרגל, לעטוף בנילון נצמד – יש לשים לב לקדושת שביעית.

☞ בשם ד"ר הרט – יעיל מאוד אם כי פחות נעים – לשים רטיות ספוגות בשתן ראשון של בוקר.

☞ קומפרסים (גזות טבולות) של חומץ תפוחים מדולל במעט מים על אזור השושנה (היו שאמרו מסביב לשושנה) – לעטוף בניילון נצמד.

☞ קומפרסים של שמן פשתן.

### **מטפלים ומשחות**

**חשוב להדגיש: איננו ממליצים על אף אחד באופן אישי, אלא רק כותבים המלצות שקיבלנו.**

- חזן – מזור מנחם (טיפול בעזרת בצק)
- ד"ר ברוור – רופא ילדים בקופ"ח בירושלים שמטפל בשושנה באופן פרטי
- משחה של ברנשטיין מב"ב – של הכויות
- משחה של גרין מסנהדריה המורחבת – של הכויות
- כדורי ליקולייף (כאשר יש קשר לורידים)
- טיפול של חברת פוראור: בי פרופוליס + כדורי שום וקורוניט (משהו כזה) + ג'ל אלורה לשתיה.