

2025



יומן הנסע

Yuval Yaron

פתח צהר

השנה במרכז עמית הייתה עבודי מסע מהוון בין שלושה

פרויקטים שונים.

התחלתי מחיפוש פתרון יומיומי — הודש באף. הפרויקט הזה

הסתיים מהר יחסית, אחרי שמצאתי פתרון יעיל שלא השאיר

הרבה מקום להמשך.

בשלב הבא עברתי לנושא אחר — שיבולת שועל. למרות

ההתחלה המעניינת, נתקעתי בלי כיוון ברור שיקדם את

הפרויקט, והרהשתי שהוא מיצה את עצמו.

הפרויקט השלישי, טיפול בפסוריאזיס, היה שונה לחלוטין.

כאן נתקלתי באתגר אמיתי. מדובר במחלה מורכבת

שמצריכה פתרונות מותאמים וזה דרש ממני להעמיק הרבה

יותר. הפרויקט הזה היה המשמעותי ביותר במסע שלי — הם

מבחינת היקף העבודה והם מבחינת ההשפעה.

שלושת הפרויקטים יחד סיפקו לי חוויה מלאה — הם הצלחות

מהירות, הם (הרבה) רגעים של חוסר כיוון, ועד עבודה רצינית

ומעמיקה.

Yuval Yaron



פרק 1

הפרויקט הראשון שלי השנה עסק בבעיה קטנה ומעצבנת:
הודש באף. זה לא נשמע מרשים במיוחד, אבל האמת היא שזו
תופעה שנורא הציקה לי, וממש פהמה לי באיכות השינה

בעונות מסוימות

בהתחלה לא ידעתי הרבה על הנושא. הודש באף תמיד הרהיש
לי כמו משהו שבא והולך, לא משהו שאפשר או צריך "לפתור"
בצורה יסודית. אבל ככל שהתחלתי לקרוא ולהעמיק, היליתי
שיש המון סוגים של הודש, והמון סיבות שיכולות להרום לו:
אלרגיות, וירוסים, דלקות, או אפילו אוויר יבש מדי.
השלב הראשון שלי היה מחקר בסיסי. חיפשתי פתרונות נפוצים,
והם נחשפתי לשיטות טבעיות שאנשים מנסים בבית,
משאפים, שמנים, אינהלציה, ועוד. ואז כראם לימד אותי על
שמנים אתרים.
רציתי ליצור משהו שיעבוד מיידית, לא ידרוש תרופות, ויהיה
בטוח לשימוש יומיומי.

Yuval Yaron



פרק 2

התחלתי לבדוק מה באמת יכול לעזור. ניסיתי שילובים שונים של שמנים אתריים כאלה שידועים כפותחים את דרכי האף. רציתי שהתוצאה תהיה פשוטה: משהו שאני יכול להכין בבית ולהשתמש בו בלי לחשוש.

אחרי כמה ניסיונות, יצרתי תערובת שמתאימה לאינהלציה ביתית — מוסיפים טיפה של שמן אתרי אקליפטוס, מנטה, וטימין למים חמים ונושמים את האדים. הם כשניסיתי את זה בעצמי והם כשנתתי לאנשים מהמשפחה לנסות, ההשפעה הייתה מיידי: האף נפתח, הנשימה השתפרה והייתה הקלה. בשלב הזה הבנתי שבעצם, די פתרתי את הבעיה. לא נשאר לי הרבה מה לחקור או לפתח, לא כי לא רציתי, אלא כי פשוט לא היה עוד צורך.

מצד אחד שמחתי, כי הצלחתי ליצור פתרון שעובד. מצד שני, זה הרגיש קצת קצר מדי, כאילו סיימתי את הפרויקט עוד לפני שהוא ממש התחיל, מספר שבועות קטן זה לקח.

אבל בפרספקטיבה של זמן, זה נתן לי ביטחון, הראה לי שאפשר לקחת בעיה שמציקה לי ביומיום, ולמצוא לה פתרון.

Yuval Yaron



פרק 3

אחרי שסיימתי את הפרויקט הקודם מהר מהצפוי, חיפשתי משהו שאוכל באמת להעמיק בו. בחרתי להתמקד בשיבולת שועל — נושא שמשך אותי בהלל שהייתי צריך לבחור צמח מרפא וכבר היה לי טיפה ניסיון עם שיבולת שועל

התחלתי בלמידה תיאורטית: קראתי על הרכב תזונתי, השפעות על ההוף, השוואות בין סוגים שונים של שיבולת שועל, וההבדלים ביניהם. שיבולת שועל דקה, הריסי שיבולת שועל, שיבולת עבה, ועוד. רציתי לקחת את זה מהתיאוריה לפרקטיקה. אז עברתי לשלב הניסוי, התחלתי להכין מתכונים.

הכנתי עוגיות, פנקייקים וכל מיני מתכונים נחמדים, תוך השוואה בין סוגי השיבולת שועל. רציתי לבדוק איך המאכלים משפיעים עלי. הייתה התלהבות בהתחלה, הם שלי וגם של הסובבים אותי. חשבתי שזה יהיה הפרויקט שאני אעשה כל השנה. לאט לאט מצאתי פחות דברים לעשות אבל ניסיתי למשוך עוד זמן לדחות את הבלתי נמנע.

הצלחתי לזמן מכובד יחסית. עד שלא.

Yuval Yaron



פרק 4

הגיעה השיחה של טלי. היא וכראם הושיבו אותי לשיחה ואמרו לי דברים שלא קל לשמוע: שאני לא מתקדם, שאני אחשוב על משהו ייחודי, שאני יכול לעשות הרבה יותר ושאי לא ממש את הפוטנציאל שלי מספיק בחקר. זה תפס אותי לא מוכן, אבל הבנתי מאיפה הם באים, וידעתי שהם צודקים. אז ישבתי. וחשבתי. וחשבתי עוד. שבוע שלם חיפשתי. עברתי על מאמרים, קראתי מחקרים, חיפשתי השראה ברפואה הסינית ובפתרונות פחות שהרתיים. חיפשתי רעיון חדש, באמת חדש. ושום דבר לא התחבר. ואז פתאום — הסתכלתי על המרפקים שלי. - פסוריאזיס אני חי עם זה כבר כמה שנים. זה תמיד היה שם — שקט, מעצבן, לא מאוד דרמטי, אבל הם לא נעים. אף פעם לא חשבתי להתעסק בזה באמת. מבחינתי, זו הייתה הזירה הורל. משהו שחיים איתו, פשוט כי "ככה זה".אולי אפשר לנסות להקל.

וככה נולד הביון החדש שלי.

Yuval Yaron



פרק 5

דבר ראשון שעשיתי, התחלתי לחקור על כל דבר שקשור למחלה. סיבות, טיפולים, הורמים מחרیפים ומקלים. היליתי שהם בפסוריאזיס כמו רוב המחלות הכרוניות המחרף הגדול ביותר הוא סטרס. המשבתי לקרוא מאמרים רפואיים ומחקרים עדכניים, ובמקביל התעמקתי ברפואה הטבעית. בידיעה שאין אפשרות לרפא את המחלה, בחרתי להתמקד בהקלה על הסימפטומים. התייעצתי עם כראם על אפשרויות והחלטתי להכין משחה על בסיס שמן. חזרתי למחקר. בדקתי אילו חומרים צמחיים מתאימים כמו שיבולת שועל, קלנדולה ואלוורה. איזה שמנים יתאימו למצות בהם. זה לא היה פשוט. ואפילו מתיש. אבל ידעתי שזה שלב הכרחי מאוד ורציתי לוודא שאני אצליח להגיע לבשלות בפרוייקט שלי. שנה שעברה לא הצלחתי להגיע לפרוייקט המור ומאוד התבאסתי מזה. השנה החלטתי לא שוב.

Yuval Yaron



פרק 6

אז התחלתי למצות חומרים. שיבולת שועל וכוכבית בשמן
זית. קלנדולה ולבנדר בשמן שיבולת שועל ושמן שקדים.
לקחתי את זה הביתה לשבועיים. שם העברתי את זה
במחזורי חימום של 8 שעות על 50 מעלות. חזרתי למרכז.
סחטתי את השמן המזוקק ושילבתי אותו עם שעוות דבורים.
הכנתי להקפאה לשבוע. חזרתי שבוע אחר כך. הוספנו
שמנים אתרים והכנסתי למיכלים קטנים המתאימים
למשחה. לקחתי הביתה והשתמשתי לשבועיים. ראיתי
תוצאות חיוביות מאוד. החלטתי שזה התוצאה שחיפשתי. זה
היה השלב האחרון בניסוי שימוש אמיתי, יומיומי, בתכשיר
שיצרתי בעצמי. לא רק שהצלחתי ליצור משהו שעובד, אלא
הם שהצלחתי לקחת בעיה ישנה, מתסכלת, ולהפוך אותה
להזדמנות ללמידה, חקירה ופתרון.
ובך המרתי את הפרוייקט השלישי והסופי שלי.
למדתי שאני יכול לקחת בעיה, לחקור עליה, להשקיע,
ולמצוא פתרון שעובד

Yuval Yaron



סוף דבר

כשאני מסכם את השנה שלי במרכז עמית, אני מבין עד כמה הזדריך הזו הייתה משמעותית עבורי. לא רק בזכות הפרויקטים והלמידה, אלא בעיקר בזכות האנשים שליוו אותי.

במרכז המקום נמצא כראם, שבשבילי הפך להרבה יותר ממזדריך. מהר מאוד הבנתי שמדובר באחד המורים הטובים שיצא לי לפגוש, מקצועי, סבילני, חד מחשבה ותמיד עם מילה נכונה ברהע הנכון. כראם ידע הם לאתגר כשצדריך, הם להקשיב כשזה חשוב, ובעיקר לתת לי את התחושה שיש מישהו שמאמין בי ובמה שאני עושה.

לצד כראם, חשוב לי להודות גם לטלי, שתמיד הייתה שם לעזור, ללוות ולהציע נקודת מבט נוספת, ולאבי, שתמיד ידע לתת מענה ולכוון. תודה גם לכל צוות מרכז עמית, שיצר עבורי ועבור כולנו מקום שאפשר ללמוד, להתפתח ולשאול שאלות בחופשיות.

התקופה הזו תשאיר בי חותם. הם הידע, והם האנשים.

Yuval Yaron



Yuval Yaron



לשנה הבאה במרכז

יובל ירון