

## טיפול תזונתי בדלקת

טלי בן הרוש, נטורופתית ומומחית  
בתוספי תזונה

### על מה נדבר היום?

- מהי דלקת
- מהי האסטרטגיה הטיפולית בנטורופתיה
- תזונה מומלצת
- ממה נמנע
- תוספי מזון מומלצים

## מהי דלקת?

- דלקת היא פעולת נגד של מערכת החיסון כנגד פציעות, גירויים מסוימים וכנגד גורמים מזהמים כמו וירוסים, חיידקים או פטריות שפלושו לגוף.
- ברגע שהגוף מזהה גורם זר, תאי מערכת החיסון נשלחים למקום הפלישה ופותחים במלחמה מול הפתוגן.
- זרימת הדם המוגברת אל האזור גורמת לאדמומיות האופיינית לדלקת. התכווצות כלי הדם היוצאים מהאזור גורמת לעלייה בלחץ הנוזלים ולנפיחות. כתוצאה מכך מופעל לחץ על חיישני כאב במקום הזיהום, דבר הגורם לתחושת כאב אופיינית.

## סימני הדלקת

- חום
- נפיחות
- כאב
- אודם ואדמומיות
- תפקוד לקוי של האיבר

## סוגי דלקות:

- בדלקת אקוטית מדובר בדלקת הכרחית קצרת מועד עם סימנים קלסיים של דלקת שפעילותה מגנה על הגוף.
- בדלקת כרונית מדובר במצב שבו הגוף לא יכול להתגבר על מחוללי הדלקת לגמרי, והיא ממשיכה להתקיים זמן רב על "אש נמוכה", קיומה הופך להיות לנטל על הגוף.

## גורמים מעוררי דלקת

- זיהומים: ויראליים, בקטריאליים, פטרייתיים
- זיהומים סביבתיים: זיהום אוויר, עישון פאסיבי.
- חשיפה לרדיקלים חופשיים שונים
- אלרגיות ורגישויות למזון
- תהליכי הזדקנות
- פגיעות גופניות

## מה האסטרטגיה הטיפולית:

- כאשר אדם סובל מדלקת אקוטית או כרונית סביר להניח שמערכת העיכול שלו לא מאוזנת עד לכדי מעי דליף, ולכן אנו נאזן את מערכת העיכול שלו ונפחית מעמסה מהגוף, וע"י כך נאפשר לגוף להתמודד עם הדלקת(מערכת החיסון), ולא עם גורמים אחרים "שיבזבזו" לגוף את המשאבים להם הוא זקוק להתמודדות תקינה עם המצב.

## אסטרטגיה:

- איזון תזונתי
- תמיכה עם אדפטוגנים
- הפחתת הדלקת

## מיצים

- 3 פרוסות אננס, ג'ינג'ר, אגס
- ג'ינג'ר, גזר, תפוח
- פטרוזיליה, שום, גזר, סלרי
- תפוח, גזר, סלק עם עלים, לימון, ג'ינג'ר
- תפוח, תרד, פטרוזיליה, גזר, סלרי, סלק עם עלים
- מלפפון, גזר לבן, גזר, לימון, פלפל ירוק

## שייק אנטי דלקתי

- אננס
- גבעולי סלרי+עלים
- עלי חסה/קיייל/מנגולד
- ג'ינג'ר טרי
- 2 ס"מ שורש כורכום/1 טבליית כורכום
- 2 כפות מיץ אלווה
- מלפפון
- מיץ לימון
- כוס מים
- תפוח ירוק

## תזונה מומלצת בדלקת:

- ירקות ירוקים:  
עלי כוסברה/פטרוזיליה/בצל  
ירוק/בזיליקום/עירית/נבטים/מנגולד/קיייל/סלרי/חסה  
ועוד...קישוא/מלפפון...
- ירקות כתומים:  
בטטה/דלעת לסוגיה/דלורית/גזר
- פירות טריים, פירות יבשים אורגניים (לא מסוכרים, ללא  
גופרית) במידה.
- ניתן לשתות כ-2 כוסות מיצי ירקות ביום על מנת לתת לגוף  
ספיגה מקסימלית של רכיבים אנטי דלקתיים/אנטיאוקסידנטים.
- מים-כל שעה וחצי בערך כוס מים
- חליטות צמחים: בבונג/לואיזה/נענע/עשב לימון ועוד...

## תזונה המשך...

- דגנים מלאים: אורז מלא(חום  
עגול/בשמת/פרא/בר), קינואה, כוסמת, אמרנט, דוחן,  
כוסמין, שיפון, שיבולת שועל, גריסי פנינה.
- קיטניות מושרות ומונבטות:  
שעועית לסוגיה, עדשים לסוגיהם,  
חומס, פול, אפונה, סויה(עדיף אורגני).
- שומן בריא: שמן קוקוס, זיתים, שמן זית, שמן  
המפ, שמן זרעי פשתה, שמן מרווה מרושתת, אגוזים  
ושקדים לא קלויים

## ממה להימנע:

- ירקות סולניים: עגבניות/חצילים/תפוז"א/פלפלים
- מזון מטוגן
- סוכר לבן
- קמח לבן ומוצריו
- קפאין: קפה לסוגיו/תה ירוק או שחור/שוקולד/קקאו
- אלכוהול
- מזון מעובד/משומר/מסוכר
- מוצרי חלב(פרה ועיזים)

## תוספים מומלצים

## כורכום/כורכומין



- בשורש הכורכום מספר חומרים פעילים, הנחקר מביניהם הינו כורכומין הידוע בפעילות:
  - אנטי דלקתית
  - אנטי סרטנית
  - אנטי פרזיטית
  - אנטי חיידקית
  - אנטי ויראלית
  - ועוד...

## כורכומין

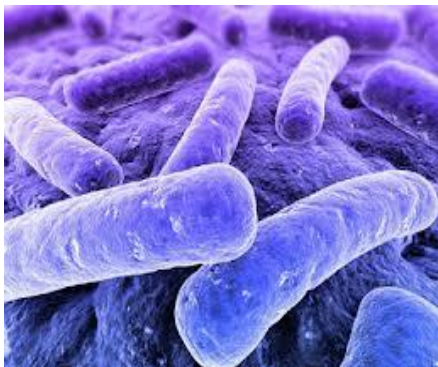
- על מנת שגופינו יספוג רכיב פעיל זה, אנו צריכים להשתמש בתוסף מרוכז.
- לכורכום בכלל וכורכומין בפרט בעיית ספיגה, עם השנים עבר כמה גלגולים כאשר 2 הפיתוחים האחרונים מאפשרים ספיגה מצויינת.
- כורכומין c3-פטנט של חברת אלטמן, משלב עם הכורכומין פפרין ומשפר את ספיגתו.
- וכורכומין אפקט-של ברא צמחים המיוצר גם בטבליה יותר קטנה וגם בציפוי שנספג בפאזה שומנית ומימית ולכן משפר את ספיגתו.



## פרוביוטיקה

- אלו הם חיידקים טובים שקיימים במערכת העיכול שלנו ותפקידם לאזן חומציות ולהוות חלק במאזן החיידקים הכללי במערכת.
- במצב של דלקת ברור לנו שיש בעיה שמתחילה ממערכת העיכול בד"כ בגלל תזונה לקויה/סטרוס שגורמים לחוסר ספיגה של חומרים אנטי דלקתיים שתפקידם להקל ולאזן את המצב.
- כל בעיה במערכת העיכול מצריכה איזון החל מתזונה וכלה בנטילת חיידקים טובים=פרוביוטיקה לאיזון המצב, החומציות והעיכול בכלל.

## חיידקים פרוביוטים



## ארניקה

- אנטי דלקתי.
- מחזק כלי דם (חיצוני)
- מטפל בחבורות ושטפי דם (חיצוני)
- משכך כאב.
- מצוינת בשמן או במשחה.
- זה צמח רעיל בשימוש פנימי (לכן ייצרו ממנה תכשירים הומאופתיים בטיחותיים ללקיחה).
- לא נשתמש על פצע פתוח.

## ארניקה



## Msm

- מתיל סולפאט מתיונין.
- מרכיב טבעי ולא רעיל של הצמחים ובעלי החיים שאנחנו אוכלים ומצוי גם בחלב אם.
- מולקולת קסם זו מכילה כמות זמינה במיוחד של גופרית
- בין תפקידיו הרבים הוא מספק לחיידקי המעי את אבני הבניין הדרושות לייצור חומצות אמיניות חיוניות שמכילות גופרית, כגון מתיונין וציסטאין, המצטיינות בהשפעות נוגדות-דלקת ונוגדות-אלרגיה.

## המשך Msm

- הוא בטוח לשימוש
- ניתן ליטול בין 1000-3000 מ"ג ליום עם ייעוץ
- זה לא אקמול מבחינת תחושת הקלה מיידית לפעמים לוקח מעט זמן, אינדיוידואלי.
- שילוב עם ויטמין C מעצים את פעולתו.
- מפחית גם אלרגיות.

## אומגה 3-6-9

- חומצות שומן חיוניות
- גופינו אינו יודע ליצרן ולכן חיוני שנצרוך אותם בתזונה
- אומגה 9: שמן זית, זיתים ואבוקדו
- אומגה 6: בתזונה בריאה נמצאת בפירות וירקות טריים, שמן נר הלילה, שמן בוראז' / זיפן, שמן המפ, שמן זרעי פשתה, שמן קוקוס, שמן קנולה
- אומגה 3: דגי אוקיינוס (סלומון/טונה/הליבוט/מקרל/סול ועוד), אגוזי מלך, זרעי פשתן, זרעי צ'יה, שמן המפ, שמן קנולה

## אומגה

- חומצות השומן כולן חיוניות למנגנוני יצירת ומניעת דלקת, הן עובדות בצורה מאוזנת בהתאם לצורך הגוף.
- בשל התזונה הקיימת בעולם המערבי היחס כיום בין אומגה 6 ל 3 הוא 20:1 כאשר הוא אמור לשאוף ל 3:1.
- בכל המזון המעובד יש אומגה 6 אבל בצורתה השלילית, ולכן יש להפחית בצריכת מזון מעובד, לאכול מזון יותר טרי ולהגביר צריכת אומגה 3.
- מבין שלושת האומגות, אומגה 3 היא מפחיתת הדלקת.

## כיצד נצרוך אותה?

- כפי שצויין בתזונה
- אם בתוסף: אומגה 3 מדגים מינימום 1000 מ"ג ביום ואפילו יותר במצב של דלקת, כאשר 2 מרכיבי האומגה ביחד שווים ל1000 מ"ג (EPA+DHA).
- אם זה שמן צמחי כף ביום הינה מינון יומי מושלם.

## מומיו



## מומיו

- מוצאו של המומיו מאזורים הרריים באסיה, שגובהם מעל 2800 מ', הוא מצוי בהרי הקווקז, הרי פמיר, בהימאליה.
- חומר זה נוצר על תקרות של מערות או בסדקים בסלעי המערות, בצורת טיפות או דמעות נושרות. הוא נוצר משיירים של בע"ח וצמחים, שבמשך השנים קושרים מינרלים מהסלעים.
- תהליך היווצרות המומיו לוקח 1000-500 שנים ולכן המלאי ממנו אינו גדול.

## מומיו

- המומיו מורכב מיותר מ-50 יסודות של מינרלים שמקורם בצמחים ובבעלי חיים וזוהי התרופה המורכבת ביותר שנוצרה בטבע.
- המומיו פועל כ- tonic.
- הוא משפר את ההרגשה הכללית ומעניק אנרגיה, מאט תהליכי זקנה ומוסיף ימים.
- המומיו ממריץ ייצור של אנזימים, חומצות גרעין, פוספוליפידים, גלובולינים והמוגלובין.
- הוא מחיש רגנרציה של רקמות שונות, ממריץ ייצור מיץ מרה, מזין ומחזק את מערכת העצבים.

## מומיו

- אנטי דלקתי
- מפחית כאב
- מחיש הגלדה של פצעי ניתוח
- מסייע באיחוי עצמות
- ועוד

## מומיו

- מינונים- בין 0.2-0.5 מ"ג ליום תלוי במצב
- בד"כ מומלץ טיפול ממוקד וקצר(פעם ברבעון, אם כרוני)
- לא ניתן במצב אונקולוגי או בנטייה להיווצרות גידולים שפירים)

## פטירות

- מאיטקי
- שיטאקי
- ריישי/גנודרמה
- קורדיספס
- אלו הן פטריות התומכות בגוף במצבי סטרס ומאזנות את המערכת החיסונית .
- מצויינות בתמיכה במצב של דלקת כרונית.

## מצב נפשי

- שמירה על איזון נפשי, הימנעות ממתחים ושינה סדירה תורמים תרומה חשובה ואף קריטית לתפקוד של המערכת החיסונית ועימה לתהליך ההחלמה.



## לסיכום

- הטיפול בדלקת מצריך מספר התייחסויות:
- הפחתת הדלקת
- איזון תזונתי-תיקון מערכת עיכול
- הפחתת חומציות בדם
- הפחתת גורמים אלרגניים בתזונה
- נטילת פרוביוטיקה
- הפחתת סטרס