

טיפול במצבי דלקת

המלצות לזירוז תהליך ההחלמה

כורכום:

יש לצרוך כורכום על בסיס יומי למשך שלושה חודשים.
הכורכום חייב להיות שורש טרי אשר נטחן במקום ולא מהסופר.
את הכורכום הטחון ניתן לקחת באחת משלושת הדרכים:
לשתות כף כורכום בחצי כוס מים פושרים, אחת ליום (לפי הרפואה הסינית)
לערבב באותה כמות דבש ולקחת כף ביום (לפי הרמב"ם)
לטבל את המזון בכף כורכום, כף ליום.
* ניתן לקחת את הכורכום כתוסף במקום. כדור של 1000 מ"ג פעמיים ביום.

תזונה אנטי דלקתית:

ירקות ירוקים: מלפפון, מנגולד, תרד, חסה, קייל, עליי בייבי, כוסברה, פטרוזיליה, שמיר, בזיליקום, קישוא.
כתומים: דלעת, דלורית, בטטה, גזר.
לשתות הרבה מים במהלך היום: כל שעה וחצי כוס.
לשתות חליטות צמחים: בבונג(קמומיל), לואיזה, שומר ועוד.
דגנים מלאים: אורז מלא, קינואה, כוסמת, גריסי פנינה, דוחן ואמרנט, כוסמין, שיפון, שיבולת שועל. קטניות מושרות ומונבטות: עדשים למיניהם, שעועית על סוגיה, חומוס, פול, אפונה.

הימנעות:

מקפאין: קפה, שוקולד, תה ירוק, תה שחור, מוצרי חלב(גם מפרה וגם מעיזים), סוכר לבן, ירקות סולניים: עגבניה, פלפלים, תפוז"א, וחציל. מזון מטוגן, קמח לבן.
פירות טרופיים והדרים. עדיף להימנע מאכילת אוכל קר ושתייה קרה.

אומגה 3

אומגה 3 היא חומצת שומן חיונית לגוף המשמשת בתהליך הדלקת כנוגדת דלקת.
ניתן לצרוך אומגה 3 מ: סלומון טרי, טונה טרייה(אם אין ברירה אז מקופסא), אגוזי מלך, זרעי פשתן, זרעי צ'יה ושמן המפ.
לצרוך אומגה 3 במינון של מיני 1000 מ"ג ביום(אם לא נוטלים מדללי דם)

:MSM

הינו התצורה הטבעית של גופרית אורגנית המצויה בכל האורגניזמים החיים. הוא מצוי בריכוזים נמוכים בנוזלי הגוף וברקמות וזקוק להתחדשות יומיומית על-ידי אספקה חיצונית באמצעות מקורות תזונתיים. מפחית כאב במצבי דלקת, מטפל במפרקים, שרירים ושלד, הפחתת נפיחות ומזער פציעות. 1500-1250 מ"ג ביום עד פעמיים

אומגה 3, MSM, כורכום, כולם מעודדים דילול דם. אם הנך נוטל מדללי דם יש להתייעץ !

מומיו:

מעורבות של פגיעה בעצמות / מפרקים / רצועות לקיחת מומיו

עד 3 פעמים בשנה שקית של 5 גרם לגזור מסביב ולשים בכוס מים 200 מל טמפי' החדר, להתחיל בכף לפני שינה, אם אין שיפור תוך ימים, לקחת כף בבוקר וגם לפני השינה. במשך שבועיים ואז הפסקה לשבוע. עד לסיום הכמות.