

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

גיליון מערכת עיכול

קרן פוטרמן ND
נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,
בעלת קליניקה "הטיפול השלם" -
הטיפול הפיזי והרגשי.

פאולה שטיינברג בלאו ND
נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,
בעלת "מרפאת נשים נטורופתית"
מתמחה בבריאות האישה.

שלום לכם,

חלפו להם חודשי הקיץ החמים, יולי-אוגוסט והסתיימה לה החופשה הגדולה. חזרנו לשגרה. הילדים בבית-הספר ובגן ואנחנו עסוקים בעבודה ובהורות.

מה קורה עם התזונה שלנו? גם היא "חזרה לשגרה" ואם הצלחתם לעשות זאת אז... הנה החגים מגיעים, שנה חדשה בפתח והשגרה עומדת להישר שוב! מערכת העיכול "משתגעת", קשה לה עם השינויים שקורים ללא הרף.

בגיליון זה, גיליון החגים, בחרנו להתמקד במערכת העיכול, מערכת "הסובלת", מרכז גופינו והמטרה - להבין לעומק את המונח עיכול בהיבט הפיזי ובהיבט הרגשי. בהיבט הפיזי - נתמקד בהבנה - כיצד נבחר המזון הנאכל? מה חשוב לספיגתו? מה קורה אם הוא לא מתפנה כראוי וכמובן הטיפול הדרוש לשם תחזוקה תקינה של מערכת העיכול. בהיבט הרגשי - "נקשיב לבטן", נבין את חשיבותה של נשימה בטנית, עיכול החיים וכיצד האחד משפיע על האחר.

הוספנו מספר פינות - פינת המתכון החודשי (המלצות תתקבלנה בברכה), מדור-שאלות ותגובות הקוראים ופינת הטיפ החודשי. נודה לכם אם תשלחו אלינו הערות, הארות, שאלות ותגובות לכתבות בכדי שנוכל להטיב להכירכם.

ונסיים בתודה!

תודה לכל מי מהקוראים שבחר להגיב על השקתו, או כפי שציינה אחת מהקוראות המפרגנות - "לידתו" של הירחון "לחשוב בריא". קיבלנו מחמאות, חיזוקים והתרגשנו רבות מהרצון שלכם לקרוא ולדעת עוד

**חג שמח לכולם ושנה מלאה בשפע ובריאות!
קריאה מהנה!**

קרן ופאולה

תוכן עניינים

- סודות מהבטן
- פרוביוטיקה ופרה-ביוטיקה
- להקשיב לבטן
- צמחים לבריאות הגוף והנפש
- תזונה בספרות
- המתכון החודשי

להערות, תגובות, שאלות ובקשות:

פאולה: shpaula@bezeqint.net | 052-6544976
קרן: keren_puterman@walla.com | 052-3869031
© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

סודות מהבטן – עד כמה חשובה פעילות מערכת עיכול תקינה

סיבה עיקרית לפנייה לטיפולים טבעיים בארץ היא הפרעה כלשהי בתפקוד מערכת העיכול. אחוז ניכר באוכלוסייה סובל ממחשבים כרוניים שונים כגון גזים, נפיחות, כאבי בטן, צרבת, שלשול או עצירות כרונית. תסמינים אלה מהווים תמרורי אזהרה לכך שאחת המערכות החשובות בגופנו אינה עובדת בצורה אופטימאלית. כמערכת מרכזית (גם גיאוגרפית ולא רק פיזיולוגית), מערכת העיכול היא הבסיס לאותו איזון הרמוני = ההומיאוסטזיס שאנו שואפים להשיגו. עיכול תקין חיוני לאנרגיה, חיוני לסיבולת, חיוני לתפקוד תקין של המערכת ההורמונאלית, למסת עצם תקינה וגם לפעילות תקינה של מערכת החיסון וחיוני לכולנו להקשיב לקולות הבטן שלנו.

מערכת העיכול היא תעלה בצורת צינור המגיעה אצל מבוגר לאורך של 9 מטרים. מתחילה בשפתיים ונגמרת בפי הטבעת. שיתוף הפעולה ההרמוני בין כל חלקי מערכת העיכול מביא לעיכול נורמלי. מהות העיכול היא ראשית - לפרק נכון את המזון ולהפכו לאנרגיה גופנית וכוח ושנית - להפריש בזמן את חומרי הפסולת, כי הרי היפוכו של תהליך עיכול נורמאלי זה הוא תהליך תסיסה וריקבון.

לשם תפקוד תקין של מערכת העיכול צריכים להתרחש שלושה תהליכים -

1. תהליך ההזנה - בחירת המזון.
2. תהליך ספיגת המזון.
3. תהליך פינוי העודפים ותוצרי הלוואי.

הזנת הגוף

במזונות איכותיים חשובה ביותר. תהליך בחירת המזון אותו אנו אוכלים מתבצע בצורה מודעת. בחירה נכונה של אוכל מסתייעת בחושים כבוחרי המזון - חוש הראייה, הריח, המישוש, הטעם ומגע לחום.

הרפלקסים המגוונים של מערכת העיכול ממשיכים את תהליך הבררה ומשמשים כמווסתים של אכילת המזון. אלו הם כאמור הרפלקסים של השובע, הבליעה, החסימה וההקאה.

בכוחם של אלו להביא להערכה נכונה של המזון המגיע למערכת העיכול. הם נוטלים חלק במתרחש בחלל הפה, בקיבה, במעינים, בהפרשות הבלוטות ועוד..

בוחרי המזון:

חוש הראייה - מושך את האדם לכל מה שנראה צבעוני, בשל וטרי ומרחיק אותו מכל מה שמכוער, לא בשל, מצומק, ישן ומקולקל. היכולת להעריך את המזון בעזרת חוש הראייה ניזוקה ללא תקנה, מפני שסוגים שונים של מזון טרי נצבעים בחומרים כימיים ועוברים טיפול "קוסמטי". מכל מקום יש לזכור שמזון טרי, בשל ולא מעובד הוא הטוב ביותר עבור האדם.

חוש הריח - מושך אותנו למזון שמדיף ריח טוב. מזון זה מעלה רוק בפינו ומזהיר אותנו מפני דברים המדיפים ריח רע ומסוכנים ומזיקים. כל אדם בעל חוש ריח מפותח כראוי ידחה מאכלים מקולקלים קצת או מעובדים בתהליך כימי.

חוש המישוש - בעזרת הידיים, השפתיים, השיניים והלשון, מבהיר לנו חוש המישוש עד מהרה מהו הרכב המזון הרצוי. חוש המישוש מזהיר את האדם מפני מזונות חמים או קרים מדי. במקרים רבים מחלות קיבה ומעינים נגרמו בגלל העובדה שחוש הטמפרטורה נחלש. דלקות קיבה ומעינים נגרמות לעיתים משתיית משקאות קרים כקרח.

חוש הטעם - מורה איזה מזון הוא מתוק, מר, מלוח או חמוץ. הערבוב ביניהם מעביר את מבחנו הסופי של המזון ומורה לאדם את הדרך האם לאכול מאכל מסוים או להימנע ממנו.

אנשים שמעשנים בשרשרת ואלכוהוליסטים אינם יכולים לכלול את עצמם בין אלו שאפשר לסמוך על חוש הטעם שלהם. כאלה הם גם הזללנים והאוכלים אוכל לא בריא.

שמונת הכללית לאכילה נכונה:

1. הקדש לארוחה מספיק זמן, לפחות חצי שעה.
2. הגש את המזון בצורה המושכת את העין אל השולחן.
3. אכול לאט ובנחת.
4. קח נגיסות קטנות ממזונך.
5. לעס בקפדנות והרטב כל נגיסה ברוק. זכור שאוכל לעוס היטב, הוא אוכל מעוכל למחצה.
6. התענג על כל נגיסה.
7. התרכז באכילה. השתחרר מהפרעות ומדברים המסיחים את הדעת (עיתונים, שיחה, טלוויזיה = רעל!).
8. ודא שהנגיסה בשיניים תותבות היא ישרה. שיניים תותבות טובות עדיפות על שיניים שבורות

ספיגת המזון

תהליך ספיגת המזון ועיכולו מתחיל כבר מהפה. בכדי לאפשר יעילות מרבית של עיכול המזון הדבר תלוי בשלושה גורמים: מיצי העיכול, אנזימים חיצוניים, אנזימים פנימיים.

- 1. מיצי העיכול** - תפקידם לפרק המזון הנאכל למולקולות קטנות היכולות להיכנס לדם ולהיות מובלות לתאים.
- 2. אנזימים חיצוניים** - אלו אנזימים שאנו מקבלים מאכילת מזון חי מהצומח, לא מבושל (ירקות, פירות, נבטים, אגוזים..). תפקידם לעזור בעיכול המזון שבתוכו הם מצויים. עם אכילת שפע של מזונות טריים מהצומח אנו קולטים לגופינו אנזימים וכך הגוף מייצר פחות מיצי עיכול ומתפנה ליצור יתר של אנזימים פנימיים שעוזרים בתהליכי ניקוי הגוף. האנזימים נהרסים לא רק בבישול ובטיגון, אלא גם בפסטור. מיקרוגל הורס אנזימים. מי שניזונים לאורך זמן ממזון מבושל ומתועש, חיוניותם נחלשת.
- 3. אנזימים פנימיים** - יכולת הגוף לייצר אנזימים פנימיים מוגבלת ותלויה בתורשה, בגיל ובמין, במצב בריאות ועוד. ההעדפה הראשונית של הגוף היא לייצר את מיצי העיכול לפי מידת הצורך של עיכול המזון שאכלנו. היכולת הנותרת מנוצלת ליצירת אנזימים פנימיים החשובים לבריאות מערכת העיכול ולריפוי מחלות וסילוק מזיקים - טפילים, וירוסים ועוד..

פינוי עודפי המזון ותוצרי הלואי - חשוב ביותר.

כשתהליך הפינוי לא מתבצע בצורה יעילה, תהיה הצטברות של חומרים טוקסיים בגוף, דבר שיגרום לתחלואה של מערכת העיכול ומערכות אחרות בגוף.

הדרך לשמור על יעילות תהליך הפינוי הוא בתחזוק איברי ניקוי הגוף - הכבד, הכליות, המעי הגס והעור.

מחלות שכיחות במערכת העיכול:

עצירות והטיפול הטבעי

עצירות מוגדרת כפחות מ - 3 יציאות שבועיות או במידה והיציאות מעוררות אי נוחות, קושי ויציאות יבשות ומכאיבות. למרות הגדרה זאת, המלצתנו היא לפחות יציאה אחת ליום.

הסיבות לעצירות מגוונות וביניהן תזונה עשירה במזונות מעובדים, דלה בסיבים תזונתיים, צריכת נוזלים מועטה, ירידה פיזיולוגית של ניע המעי עם הגיל וגם במהלך הריון תקין, פעילות גופנית מועטה, צריכת תרופות כרונית (לדוגמה תרופות לשינה), נוכחות של טחורים או פיסורות העלולים לגרום לכאב בעת יציאה ועקב כך תהיה התאפקות שתוביל לעצירות, שימוש כרוני בחוקנים או משלשלים הגורם למעיים עצלים וכמובן מצבים של מתח כרוני.

הסיכון העיקרי בעצירות טמון בהישארות הפסולת בתוך צינור המעיים לאורך זמן. הצטברות הפסולת במעיים גורמת לספיגה חוזרת של רעלים ועלולה לגרום לתסמינים עיכוליים (גזים, נפיחות, כאבי בטן), כאבי ראש, מצבי אלרגיה ואי סבילות.

הטיפול הטבעי בעצירות מתמקד בהעשרת התזונה בסיבים תזונתיים המצויים בדגנים מלאים, ירקות, פירות וקטניות. הסיבים התזונתיים המצויים במזון טרי מן הצומח בלבד מגבירים את נפח הצואה ומאפשרים את מעברה בקלות לאורך צינור המעיים. חשוב להקפיד על שתייה של 6-8 כוסות מים ביום.

אין לדחות יציאות וחשוב לשבת על האסלה בזמנים קבועים (גם אם לא מורגש צורך), בעיקר מומלץ לאחר ארוחת הבוקר או לאחר פעילות גופנית. חשוב להגביר את הפעילות גופנית המסייעת לתנועתיות המעיים. טיפולי מים יכולים להגביר את טונוס הבטן והאיברים הפנימיים, לכן הפניית זרם מים ישיר לבטן ולפי הטבעת בטמפרטורה חמה וקרה לסירוגין, יכולה לסייע בשילוב השינוי התזונתי.

חשוב להבין כי השימוש בחליטות תה למיניהן ללא התייעצות עם נטרופת מוסמך, עלול להיות מסוכן ולגרום להתמכרות המעיים. הדרך היעילה ביותר לטיפול בעצירות הכרונית היא באמצעות שינוי תזונתי ושילוב של תוספי פרוביוטיקה, המלצות לפעילות גופנית ואף עיסוי בטן (עליו נדבר בהמשך).

טיפ החודש

תרגול נשימות בטן

שיכבו בנוחות על הגב (ניתן להניח כרית עבה מתחת לברכיים) במקום נעים ושקט, הקפידו ללבוש בגדים רפויים וקלים. יישרו את הגב והבטן תתרכך.

גרשו כל מתח מגופכם כשאתם סורקים אותו מכפות הרגליים ועד לקודקוד, הרפו.

הניחו יד אחת על מרכז החזה ויד שנייה על הבטן. כעת נשמו מספר נשימות. אם החזה אינו נע כמעט בשאיפה ואילו הבטן מתרוממת, זוהי נשימת בטן נכונה! כשאתם נושפים רוקנו קודם כל את הבטן (ע"י כיווץ עדין שלה) לפני שתניחו לחזה התרוקן. דמינו שאוויר ואור לבן חודרים פנימה וממלאים את הבטן עם כל נשימה.

מומלץ לחזור על הנשימות 3-5 פעמים כל פעם - בלילה לפני השינה ובבוקר עם ההתעוררות.



חומציות הקיבה, צרבת והטיפול הטבעי

צרבת נחשבת לאחד התסמינים העיכוליים הנפוצים ביותר והמטרידים ביותר. היא אחת הסיבות העיקריות לשימוש כרוני בתרופות סותרות חומציות.

מדוע יש צרבת? ב – 90% מן המקרים הצרבת מצביעה על מיעוט בחומצת הקיבה ולא בעודף. הצרבת נוצרת כתוצאה מחוסר הלימה בפעילות הקיבה כאשר החומצה מופרשת לא בסמוך לאוכל, אלא מאוחר יותר. הצרבת יכולה להצביע על החזר ושטי (רפלוקס), נוכחות של חיידק הליקובקטר פילורי ונוכחות של כיבים.

הגורמים לצרבת רבים, ביניהם שינויים בחומציות הקיבה – עלייה/ירידה בהפרשתה חומצת הקיבה, ירידה בהפרשת אנזימי עיכול, אכילה מופרזת,

אכילת מאכלים מתובלים ושומניים (מזון חריף יכול לגרום להפרשת יתר של חומצת קיבה, שומנים מתעכלים אחרונים וצפים בקיבה קרוב לוושט, לכן עלולים לגרום לצרבת, שתיית אלכוהול ועישון, עודף משקל עלול להגביר את הלחץ הפנימי בתוך הבטן, הריון, עצירות/שלשול, ביגוד צמוד, חגורה הדוקה, זיהומים ויראליים או חיידקיים, חומרים רעילים ונוכחות בקע בסרעפת.

הטיפול הרפואי בצרבת כולל תרופות סותרות חומצת קיבה (מאלוקס, רני, אומפרדקס, לוסק, טאמס, זנטאק, גאסטרו ועוד) המביאות להקלה מיידית בטווח הקצר, אך בשימוש ארוך טווח עלולים לגרום לחסרים תזונתיים ואף להחמיר מצבי צרבת ע"י הגברת הפרשת החומצה. בין החסרים התזונתיים הנוצרים עקב נטילה כרונית של סותרי חומצה מופיעים הברזל, הסיידן, המגנזיום, האבץ, ויטמין B12 וחומצה פולית.

בנוסף, לחלק מן התרופות סותרות החומצה עלולה להיות תגובת נגד של יצירת עודף חומצה.

מתוצאות מחקר שפורסם בגיליון יולי 2009 של ה-Gastroenterology, עולה כי משתתפים בריאים שטופלו בתרופות סותרות חומצת קיבה מסוג Esomeprazole/נקסיום למשך 8 שבועות, סבלו לאחר הפסקת הטיפול מתסמינים הקשורים להפרשת יתר של חומצה, כגון צרבת, החזר ושטי ואי נוחות במערכת העיכול. החוקרים מציינים כי קיימת סבירות גבוהה שהתסמינים עליהם דיווחו משתתפי המחקר נגרמו מהפרשת יתר של חומצה, וכי תופעה זו רלוונטית לחולים הנוטלים טיפול ארוך טווח בתרופות מסוג זה. לדבריהם, ייתכן שנוצרת תלות בתרופות אלה בשימוש כרוני וכי ייתכן שיש לשקול את שינוי ההנחיות למתן טיפול זה. החוקרים מציינים כי יש לזהות גורמים תורמים הקשורים לסגנון החיים, ולשקול שימוש בתרופות עם פעילות חלשה יותר. לאור תוצאות המחקר נראה שיש חובה ליידע את המטופלים בדבר האפשרות של הפרשת חומצה ביתר לאחר הפסקת הטיפול, והשלכותיה האפשריות (Gastroenterology.2009;137:20-39, 80-87).

חומצת קיבה תקינה חיונית לעיכול תקין, חיונית לספיגה של מינרלים כגון אבץ, סידן, ברזל ומגנזיום, חיונית לספיגה תקינה של ויטמין B12, למניעת חדירת מיקרואורגניזמים לא ידידותיים למערכת העיכול, חיונית למניעת אלרגיות הקשורות למערכת העיכול. אכילה מהירה ובלעית המזון כגוש, מצבים של מתח כרוני וחוסר באבץ, הנם רק חלק מן הגורמים המפחיתים את הפרשת חומצת הקיבה הכל כך חיונית.

על מנת לטפל בצרבת חשוב ראשית להבין מה הגורם. במידה ומדובר בירידה בחומצת הקיבה חשוב להקפיד על ארוחות קטנות, מזון קל לעיכול, לא קר ולא חם מידי, להגביר את צריכת הירקות הכתומים העשירים בנוגדי חמצון מסוג בטא קרוטן וגם בסיבים תזונתיים המרגיעים את מערכת העיכול. יש להימנע ממזון מתועש, מתובל ומעובד. הלעיסה האיטית מאוד חיונית. מזונות מסוימים עלולים להחמיר את הצרבת, לדוגמה עגבניות, פירות הדר, פלפלים וחצילים.

מוצרי חלב מעלים את רמת החומציות בגוף, לכן עלולים להחמיר את הצרבת. קרח, מלפפון, שקדים ומיץ מכרוב טרי יכולים להרגיע צרבת. בכל מצב של צרבת כרונית מומלץ ליטול חיידקים טובים. במידה והירידה בחומציות הקיבה נגרמת ממתח כרוני מומלץ לתרגל שיטות להורדת הלחץ הנפשי (בהמשך מובא תרגיל נשימות).

לסיכום, חיוני להתייחס לכל תסמין כרוני במערכת העיכול. חשוב לאתר את הגורמים להפרעות העיכול באמצעות שינויים תזונתיים, תרגול פעילות גופנית, הוספת חיידקים טובים, תרגול נשימות ועיסוי בטן. חלק ניכר מהפרעות העיכול יכולות להגיע אל פתרון. כמו כן, חיוני להתייעץ עם הרופא המטפל במידה ויש נטילה כרונית של סותרי חומצה בנוגע להמשך נטילת התרופות.

פרוביוטיקה ופרה - ביוטיקה - הבדלים והשפעתם על מערכת העיכול

כשהפלורה הטבעית במעיים נשחקת מסיבה זו או אחרת, שינויים אילו עלולים לגרום להפרעות הקשורות למערכת העיכול ולאפשר מצב בו מתפתחים חיידקי מעיים כגון אי-קולי, סלמונלה, הליקובקטר פילורי וכד'. המיקרו פלורה מושפעת מגורמים רבים כמו- שימוש באנטיביוטיקה, אכילת מזון מעובד, צריכת פחמימות פשוטות ומתח מתמשך. מחלות במערכת העיכול אף הן יכולות להשפיע על המיקרו פלורה ועל האיזון בין האוכלוסייה הידידותית לעוינת. כמו כן קיימת תחרות על אתרי קליטה. השאיפה היא לשמור על סטאטוס קוו אך ברגע שהאיזון מופר החיידקים הפתוגניים משתלטים על אתרי קליטת המזון ומערכת העיכול הופכת בהדרגה להיות נשאית של התיישבויות חיידקים במקומות ספציפיים. בין תפקידי המיקרופלורה – פירוק, ספיגה והטמעה של מרכיבי מזון, תמיכה במערכת העיכול ותחזוק מערכת החיסון באופן עקיף ע"י ייצור ויטמיני B₁₂, K, ושאר ויטמיני B וכ'. אצל תינוקות תפקיד המיקרופלורה הוא אחזקת חנקן ועלייה במשקל.

סימפטומים להפרת האיזון האקולוגי במערכת העיכול:

הפרעות במערכת העיכול, נמנום, עייפות, חוסר ריכוז, ערפול וכבדות. שקיקה לפחמימות, חולשת שרירים, כאבי מפרקים, פיברומיאליגיה, רגישות למזון שמתבטאת בצרבות, גזים ותחושת נפיחות, ריח רע מהפה, רגישות לריחות חזקים, נזלות, בעיות במערכת הנשימה, הפרשות וגינאליות. אצל ילדים – זיהומים בדרכי הנשימה, אף זולג לתקופות ארוכות.

מהי פרוביוטיקה?

פרו = למען, ביו = חיים. פרוביוטיקה הוא מונח המתאר חיידקים חיים שבמינונים מסוימים מועילים לתינוק, לילד או למבוגר הנוטלים אותם. נוהגים גם לכנות את החיידקים הפרוביוטיים חיידקים "ידידותיים". לפני לידתו העובר מתפתח בסביבה סטרילית ללא חיידקים. כבר בלידה ובהנקה מעבירה האם לתינוקה כמות גדולה של חיידקים שמסייעים לו בהתפתחותו. איברים שונים בגופנו מכילים כמות גדולה של חיידקים ידידותיים, דוגמה לכך היא מערכת העיכול שמכילה מגוון עצום של חיידקים בכמויות של מיליארדים. לחיידקים אלו תפקידים שונים כמו ייצור ויטמינים ושמירה על תנועת מעיים תקינה. לחיידקים תפקיד בהגנה החיסונית, במניעת מחלות זיהומיות ושלשולים. תוספת פרוביוטיקה יכולה לשפר את הרכב החיידקים במערכת העיכול ויכולה להגן על הגוף מזיהומים.

מהי פרה-ביוטיקה?

פרה ביוטיקה מכונה גם סבים פרה - ביוטיים המורכבים מפחמימות. הפרה - ביוטיקה מצויה באופן טבעי בחלב היונקים, בפירות וירקות. מערכת העיכול של בני האדם אינה מסוגלת לעכלה. לעומת זאת חלק מהחיידקים המצויים במערכת העיכול מכילים אנזימים שכן מסוגלים לעכל פרה- ביוטיקה.



כשאנו מוסיפים לתזונה פרה-ביוטיקה אנו מחזקים באופן בררני את החיידקים ה"ידידותיים" ובכך אנו מאפשרים יתרון משמעותי לאותם חיידקים על פני חיידקים אחרים.

חיזוק אוכלוסיית חיידקים מסוימת על פני אוכלוסייה אחרת נקראת פרה-ביוטיקה והיא יכלה בדיוק כמו פרוביוטיקה להוביל לשינוי הרכב החיידקים במערכת העיכול.

פלורה אורחת – פלורה ידידותית שאינה תושבת קבע במעיים, נמצאת ביוגורט, מזון מותסס ואבקות

חשוב להתייעץ עם נטורופת או תזונאי לשם התאמת פרוביוטיקה מתאימה. ההיצע בשוק הוא גדול, אך ההתאמה של הזנים, המינון ודרך הנטילה היא שקובעת אם הטיפול יהיה נכון ויצליח.

"להקשיב לבטן"

מקומה של הבטן במרכז גופינו, היא חשובה לא כמו אצל יונקים אחרים ההולכים על ארבע שבטנם נמצאת בחלק הגוף המוסתר ולכן מוגנת באופן טבעי ע"י הגב והגפיים הקדמיות והאחוריות. לבטן תפקיד פיזיולוגי חשוב באחסון האיברים הפנימיים המאוד פגיעים: כבד, כליות, טחול, מעי ועוד... מקור ההגנה העיקרי שלנו הם שרירי הבטן, חשוב ששרירי הבטן יהיו מפותחים וחזקים דיים כדי ליצור קיר הגנה איתן ממכות, פציעות וחבלות.

בנוסף לתפקיד הפיזיולוגי החשוב של הבטן, ויש לה גם תפקיד רגשי חשוב, הבטן היא מרכז הרגשות של הגוף והנפש. כאן בתוך בטננו נולדות רבות מהרגשות ומהתשוקות שלנו. כאשר קורה משהו המעורר רגשות, רבים מאותם הרגשות כאילו "צומחים" מתוך הקרביים ואח"כ מתפשטים החוצה לשאר חלקי הגוף - זוהי זרימה אנרגטית. רגשות הזורמים מהבטן כלפי מטה ושוטפים את האגן והרגליים, מציפים את הגוף והנפש בעוצמה ובאנרגיה מינית. לעומתם רגשות אחרים מתחילים בבטן וזורמים כלפי מעלה דרך הסרעפת לתוך החזה וספציפית ללב, ואז נחוה את רגש האהבה.

לפי סוג הרגשות, הם עשויים אח"כ להמשיך לגרון, לזרועות, לפה, לצוואר וזאת משום שלאיברים אלו בנוסף לתפקודם הפיזי יש להם תפקיד בביטוי הרגשות והקרנתם.

מטפלים בעיסוי חווים לא פעם את משמעות ה"רגישות הבטנית" במהלך טיפולים, מטופלים רבים מתקשים במגע בבטנם במהלך הטיפול והדרך לטפל בקושי היא סבלנות, "להקשיב לבטן המטופל" ולהתקדם בצורה הדרגתית. לעיתים נתחיל טיפול בבטן רק במגע מעל ללא כל תזוזה ועם הסכמת המטופל ממשיכים הלאה.



עיסוי בטן

הניחו את ידכם הימנית מעל לטבור ואת ידכם השמאלית מתחת לטבור, החליקו את ידכם סביב הטבור, עם כיוון השעון. יד שמאל יוצרת מעגל שלם (מן הבטן התחתונה ובחזרה) ואילו יד ימין משלימה רק חצי מעגל. זוהי תנועה מעגלית רצופה. הגבירו בהדרגה את הלחץ על הבטן וחיזרו על הסיבוב כחמש פעמים לפחות בקצב איטי ורציף.

שמנים המומלצים לעיסוי הבטן:

שמן בסיס 30 מ"ל שקדים או זרעי ענבים. שמנים אתרים:

שמן לבנדר - 3 טיפות, שמן עדין נוגד זיהום, מרענן ומרגיע, יעיל באיחוי פצעים.

שמן קמומיל - 3 טיפות, מרגיע בעיקר את מערכת העיכול ומערכת העצבים. מצוין לכאבי בטן וגזים.

שמן גרניום - 3 טיפות, בעל ריח נעים והשפעה מרגיעה על מערכת העצבים. מתאים להזנה לעור עדין.

אחת השאלות הרגשיות הקשורות לבטן היא "היכן את/ה מרגיש/ה את המתח, פחד?" התשובה השכיחה ביותר היא בבטן ובד"כ לתשובה מתלווה המגע בבטן. יש שחווים זאת בהתכווצויות, ישנם שלשולים (שכיח מאוד לפני מבחנים, שינויים מהותיים, אירוע מרגש), ישנם שחווים כעצירות או כאב עז.

חשוב "להקשיב לבטן", ליצור הרפיה, ללמוד להשתמש בנשימות בטן לשם שחרור המתח ולאפשר זרימה אנרגטית, אחרת עלולות להיווצר חסימות ובקיעויות.

אם נאפשר לאנרגיה להשתחרר ונבין את חשיבות הזרימה האנרגטית עם הזמן תתאפשר שליטה פיזית ורגשית בבטן ונבין שהבטן היא מרכז התהליכים הרגשיים אותם אנו חווים.

תזונה בספרות - "האריה שאהב תות"

ספר מקסים מלא בתמימות ומשקף את חשיבתם של ילדים בעידן המודרני בנוגע לגיוון בתזונה שלהם. למה חוסר בגיוון? האם מתוך החשש לנסות את החדש? חוסר בדוגמה אישית מהמבוגרים שמסביבו או לעיתים סתם עקשנות.

"פעם היה אריה שאהב רק תות. לא בשר ולא גבינה, רק תות פשוט. לא דייסה ולא קקאו, רק תות הוא רצה. תות לא לחם, לא אורז ולא ביצה, רק תות."

נתמקד בשני נושאים תזונתיים שבולטים בספר - הראשון: סגולותיו של התות. והשני: בררנות במזון בילדים.



למה ילדים אוהבים תות?

המשיכה הראשונית היא למראה התות - חוש הראיה עובד היטב, הצבע האדום מושך את העין וקורא לנו - "קחו אותי, איכלו אותי, אני אדום ועסיסי, אני טעים." ואכן לאחר המשיכה על ידי חוש הראיה, מופעל חוש הטעם - מתיקותו של התות קוראת לנו לרצות עוד, האם הסתפקתם אי פעם באכילת תות שדה אדום, טרי ומגרה אחד? בתות שדה יש לא מעט סגולות בריאותיות - הוא עשיר בחומצה אלאגית ואנתוציאננים שהם נוגדי חמצון רבי עוצמה המאטים את תהליך ההזדקנות ומגנים על הגוף מפני רדיקלים חופשיים. התות עשיר גם בוויטמין C, יש בו יותר ויטמין C מאשר בפירות הדר. הוא מהווה מקור מצוין לחומצה פולית שלה תפקיד חשוב בייצור תאים חדשים ושימורם ולכן חשובה מאוד במיוחד בהיריון. אז היכן המוקש? לצערנו התות הוא אחד מהפירות המרוססים ביותר, הוא מאוד רגיש למזיקים, גם הם אוהבים אותו לא פחות מאיתנו! גודלו העצום (יחסית למה שהיה בעבר או לתות אורגאני) מראה על שימוש בהורמונים לשם התפתחותו שיהיה גדול ומרשים והרבה רעלנים וחומרים מזיקים שלא נרצה להכניס לגופינו במודע לפגוע בו אז אנחנו אומרים - "לא לתות המרוסס". ובכל זאת כיצד נצרך תותים מבלי להינזק? נגדל! ניגש בתקופת החורף למשתלה הקרובה לביתנו, נקנה 2-3 שתילים, נגדלם בגינה או באדנית (על אדן החלון), נדאג שיקבלו הרבה שמש, מים ואהבה ונזכה לאכול תותים בשרניים, טעימים ונהדרים ללא חומרי ריסוס והורמונים.

בררנות במזון: איך להחזיר למוטב את האכלן הבררני שלנו?

ילדים אינם אחראיים לבחירות שגויות של מזון - ההורים הם שאחראים לכך. למעט ילדים הסובלים ממחלה כרונית או מהפרעות רגשיות חמורות, תזונה לקויה היא בעיקר תוצאה של הורים חסרי ידע ובחירה בתזונה הקלוקלת. לפני שתתייאשו חשוב שתבינו שרוב הילדים שחיים כיום בסביבה התזונתית המציעה להם מזון מעובד, במיוחד אלה שגילם נע בין 2-7 שנים, הם אכלנים בררניים.

לא צריך לפתות את הילדים לאכול או לבחור במזון בריא. המאבקים על האוכל יכולים להשיג בדיוק את ההיפך הרצוי. כדי להצליח יש להיצמד לכלל חשוב אחד - הקפידו שבבית שלכם יהיה רק מזון בריא, הקפידו לתת לילדכם דוגמה אישית. ילדים יאכלו את מה שנמצא בבית ולא ירעיבו את עצמם למוות. הם יסתגלו בקלות וילמדו מהר יחסית לאהוב את המזון המוגש להם. אז אתם ההורים, היו אסרטיביים כמו אימו של "האריה שאהב תות", בסופו של דבר היא הצליחה. תנו לילדכם דוגמה אישית, חשפו אותם למזון בריא ואל תתייאשו. לא מספיקה חשיפה אחת בכדי להחליט אם אנחנו אוהבים או לא, חשובה חשיפה של 8-11 פעמים בזמנים שונים.

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

גיליון מערכת עיכול

צמחים לבריאות הגוף והנפש

הכנת תרופות מצמחי מרפא (חלק א')

לפני שנתחיל לדבר על הצמחים בחרנו להבדיל בין דרכי ההכנה, דבר שימנע טעויות שיגרמו להרס החומרים הפעילים שקיימים בצמחים.

חליטה: חליטה היא הדרך הפשוטה ביותר לשימוש בצמחי מרפא. הכנת חליטה דומה מאוד להכנת תה. המים צריכים להיות על סף רתיחה מאחר שברתיחה ממש האדים מפזרים שמנים נדיפים יקרים. חשוב להכין את החליטה טרייה מדי יום וניתן לשתות חליטה חמה או קרה.

מרתח: שיטה זו כרוכה במיצוי נמרץ יותר של המרכיבים הפעילים מאשר בחליטה. היא משמשת למיצוי שורשים, קליפות עץ, זלזלים וגרגרים. יוצקים מים קרים על העשב ומחממים על אש קטנה (עד שעה). גם את המרתח יש להכין טרי מדי יום ולשתות חם או קר.

משרה (טינקטורה): משרים את העשב המיובש או הטרי בתערובת כוהל ומים, אפשר להשתמש בכל חלק של הצמח. הכוהל ממצה את המרכיבים הפעילים של הצמח ואף משמר אותו. משרות מחזיקות מעמד עד כשנתיים. את המשרות יש להכין מכל צמח בנפרד.

בהכנה ביתית מומלץ להשתמש במשקאות אלכוהוליים מדולדלים, וודקה מתאימה במיוחד מאחר ואינה מכילה תוספות רבות, רום מתאים גם הוא שכן הוא מסייע בהסוואת טעמים של העשבים שאינם ערבים לחיך.

סירוף: לשימור חליטות או מרתחים אפשר להשתמש בדבש או בסוכר לא מזוקק. סירוף הוא תרופה מעולה נגד שיעול. טעמו המתוק של הסירוף מסווה את טעמים של העשבים שטעמם דוחה. בסירופים אפשר להשתמש לתיבול תרופות המיועדות לילדים.

צמחים לטיפול במערכת העיכול

בבונג דו-גוני (קמומיל גרמני) - *Matricaria recutita*

השם "קמומיל" מתייחס לתריסר צמחים שונים ממשפחת המורכבים. כיום מקובלים רק שני מיני קמומיל כבעלי פעילות רפואית, הקחוון (קמומיל רומאי) והבבונג (קמומיל גרמני). ברפואת הצמחים המודרנית הקמומיל הגרמני הוא הזן הנפוץ והנחקר ביותר.



באנגליה של המאה ה-16 שימש הקמומיל כמשתן, לבעיות גזים ולהמסת אבני כליה, ועל שתיית יין עם חליטת קמומיל נגד "קור בקיבה" ודימום כבד במחזור החודשי.

ברפואת הצמחים המודרנית משתמשים בצמח בעיקר כמרגיע עדין, כתומך בבעיות עיכול שונות (גזים, קשיי עיכול, שלשולים, בחילות) וכטיפול משלים לריפוי כיבים עיכוליים ודלקות מעי. הוא נחשב לצמח עדין המתאים גם לטיפול בילדים ולשימוש ארוך טווח.

פעילות רפואית – צמח נוגד כאבים עוויתיים, נוגד דלקת, מפיג גזים, נוגד אלרגיה, מקל בחילות והקאות, נוגד זיהום, נוגד קרישה ומרגיע כללי. בשימוש חיצוני מקל על גרד וגירוי העור, מטפל בפציעות.

התוויות לשימוש – דלקת הקיבה (Gastritis), כיב פפטי (אולקוס), תסמונת המעי הרגיש, הפרעות עיכול (כאבי בטן, גזים, צרבת, בחילות, גיהוקים, שיהוקים, הקאות), מחלות מעיים דלקתיות (קוליטיס, קרוהן), בעיות עור (אקזמות, גירויים, עור יבש), דלקות עיניים, אי שקט ונדודי שינה.

אופן השימוש – הפרחים משמשים לצורך רפואי. נהוג להכין חליטות, שטיפות, אמבט, שמן אתרי, קומפרסים, מיצוי נוזלי.

רגישות, תופעות לוואי, התוויות נגד ורעילות – יש לנקוט זהירות באנשים הרגישים למשפחת הסוככיים. לא ידועות תופעות לוואי. עקב פעילות האסטרוגנית יש להימנע במצבים של גידולים סרטניים תלויי אסטרוגן. מותר לשימוש ואף מסייע בהריון ובמהלך ההנקה.

שומר - *Foeniculum vulgare*

צמח השייך למשפחת הסוככיים. ברפואת הצמחים נחשב לצמח עדין ומצוי במגוון פורמולות לטיפול במערכת העיכול.



נהוג לעשות שימוש טיפולי בזרעים.

פעילות רפואית – צמח מפיג גזים, נוגד כאבים עוויתות, אנטי דלקתי, מגביר ייצור חלב אם, מאזן הורמונאלית ומעודד הרזייה.

התוויות לשימוש – בשימוש פנימי כמרתח של הזרעים או כמשרה השומר מקל גיהוקים, שיהוקים, כאבי בטן עוויתיים (Colic) גם בתינוקות, וקשיי עיכול. במהלך הנקה משפר תנובת חלב. בגיל המעבר השימוש בזרעים טחונים לאבקה מסייע לירידה במשקל.

אופן השימוש – מרתח של זרעים, חליטה, זרעים טחונים לאבקה יבשה

רגישות, תופעות לוואי, התוויות נגד ורעילות – יש לנקוט זהירות באנשים הרגישים למשפחת הסוככיים. לא ידועות תופעות לוואי. עקב פעילות האסטרוגנית יש להימנע במצבים של גידולים סרטניים תלויי אסטרוגן. מותר לשימוש ואף מסייע בהריון ובמהלך ההנקה.

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

גיליון מערכת עיכול



פינת המתכון החודשי

"הקשר הכתום" – מרק כתום

מאת: דר' אריה אבני, "שוטי החלב", הוצאת פוקוס, 2006.

מצרכים:

- 500 גר' עדשים כתומים
 - 4 גזרים חתוכים לעיגולים או קוביות
 - 6 ענפי סלרי חתוכים לקוביות
 - תפ"א או בטטה חתוכים לקוביות (אפשר את שניהם)
 - דלורית בינונית חתוכה לקוביות 8 שיני שום חתוכות
 - תבלינים – כורכום, פלפל שחור, מלח אוקיינוס
 - 1.5 ליטר מים רותחים
- אופן ההכנה:**
- משרים את העדשים במים חמים כרבע שעה.
 - מטגנים קלות את הירקות בשמן זית
 - מוסיפים לירקות מים רותחים ואחריהם העדשים, שום ומלח ומבשלים כחצי שעה על אש בינונית.
 - מוסיפים את התבלינים וכרבע שעה נוספת.

תזונה פונקציונאלית:

עדשים כתומים – מכילים סיבים תזונתיים מרכזיים ומרפדים את מערכת העיכול בשכבה ג'לית המרגיעה כאבים, גזים, צרבת.
ירקות כתומים – עשירים בוויטמין A נוגד חמצון ומרפא ריריות. הצבע הכתום מצביע על נוכחות חומרים נוגדי דלקת ונוגדי אלרגיה מאוד חזקים. הסיבים התזונתיים מרכזיים את הצואה ומרפאים את השכבה הפנימית של מערכת העיכול.
תפ"א – מכיל חומרים נוגדי דלקת וכאב. מאוד מומלץ להרגעת תסמינים עיכוליים, בעיקר כאבים, מעי רגיש, כיבים, דלקות מעיים.
שום – מכיל אליצין, נוגד זיהום ודלקת חזק ביותר.
כורכום – תבלין המכיל חומר הנקרא כורכומין - נוגד דלקת, מחזק תפקוד הכבד, נוגד זיהום, אנטי סרטני.
פלפל שחור – חיוני לספיגת הכורכומין

על העורכות המקצועיות



קרן פוטרמן נטורופתית נוסמכת

פאולה שטיינברג בלאו
מרפאת נשים נטורופתית

פאולה שטיינברג בלאו ND,

נטורופתית מוסמכת R.Na מטעם המכללה למנהל והמרכז הרפואי "אסף הרופא", מייסדת "מרפאת נשים נטורופתית" ברחובות, המתמחה בבריאות האישה. במרפאה אני מציעה יעוץ נטורופתי עבור מצבים שונים בבריאות האישה - וסת לא סדירה, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות, שרירנים וציסטות בשחלה. כמו כן, אני מציעה תמיכה וליווי בגיל המעבר. בנוסף אני מציעה פתרונות נטורופתים מגוונים למצבי בריאות נוספים כגון מחלות אוטואימוניות, הפרעות בתפקוד בלוטת התריס, יתר לחץ דם, עודף שומני הדם, סכרת, מחלות מערכת העיכול, עייפות כרונית ועוד. בטיפולים שלי אני משלבת המלצות לתזונה, תוספי תזונה, צמחי מרפא, הומיאו - טוקסיקולוגיה בשילוב כלים קוגניטיביים-התנהגותיים. המרפאה מקיימת קשרים של שיתוף פעולה הדדי עם רופאים מומחים, על גנת להבטיח טיפול מבוסס מדע ומקיף לכל מטופלת.

קרן פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת מטעם ה"קולג' הישראלי לרפואה טבעית". בעלת קליניקה "הטיפול השלם" - הטיפול הפיזי והרגשי, מתמחה בבריאות המשפחה. ייחוד הטיפול בקליניקה הוא שילוב כלי האבחון שצברתי במשך 15 שנות ניסיון טיפולי - אירידולוגיה (אבחון בגלגל העין), אבחון בציר, אבחון אישיותי בכף הרגל והטיפול שבבסיסו תזונה, תוכניות לניקוי הגוף, צמחי מרפא, הומיאופתיה מודרנית. כל זאת בהתייחסות לנפש המטופל והתאמת טיפול אינדיבידואלי שניב תוצאות. כמו כן, אני מרצה בכירה בתחום הנטורופתיה במכללות לרפואה משלימה, משרד החקלאות הישראלי, מתנ"סים בתי ספר ומנחת סדנאות בריאות. אל הטיפול ברפואה הטבעית התוודעתי בצעירותי במזרח הרחוק, ומשם התפתח העניין ללימודי נטורופתיה. הטיפול ובעיקרו ההצלחה לשפר את איכות חייהם של מטופלי, מניעים אותי לרצות לדעת עוד, ולהמשיך להעביר את הידע-חשיבות השמירה על האיזון בין הגוף לנפש.