



להקל על העיכול

לוודא שיהיה שיפור

אייל שפרינגר Dip.Ac,CH.

אחראי תחום תזונה, המרכז לרפואה אינטגרטיבית למטופלי סרטן, ביה"ח איכילוב
מנהל המרכז לרפואה מסורתית, מנחה התמחות בתזונה סינית-מאקרוביוטית

<http://healing-arts.co.il>

מה אנחנו מנסים לעשות?

שימוש בטעמים כדי להשיג מה שרוצים

- **מתוק:** האטת תהליכים, הזנה, טיפול בכאב, הזנת טפילים
- **מר:** ניקוז, תנועה מטה, השפעה על מרה, אנטי טפילי
- **חמוץ:** עיכול חלבון, ספיחה, אנטי טפילי, לא לכיבים
- **מלוח:** המרצת עיכול(בקיבה), משלשל, אנטי טפילי קל
- **חריף:** המרצת פריסטלטיקה, המרצת עיכול, שיפור ספיגה, אנטי טפילי
- **עפיץ:** עוצר שלשול, סופח ומייצב ריריות (כיבים), פוגע בספיגה
- **ארומטי:** מרגיע ספאזם, אנטי טפילי, 'מחטא' פלורה
- תבלינים עם טעמים שונים יכולים לטפל באותו סימפטום

שימוש בטעמים - נקודת המבט האיורודית

מוקאווה כייצוג לטעם העפיץ

הרציונל בקליניקה

חלק עליון: הפרשה, עיכול
מקדים יעיל, שמירה על
הריריות

חלק תחתון: ספיגה, וויסות
פריסטילטיקה,
וויסות פלורה,
שליטה ביציאות,
הזנת הרירית

אסטרטגיות

גירוי להפרשה

- הפרשת מיצי קיבה (ג'ינג'ר, שיבה, אומבושי)
- הפרשת אנזימי לבלב (ג'ינג'ר, גלנגל)
- הפרשת מרה (שן הארי, ארטישוק, צנוניות)

הרגעת ספזם

- טיפול לכאבי בטן
- IBS
- שימוש במרכיבים ארומטיים
- ביטוי ברור במשפחת הסוככיים
- ציפורן, מוסקט, אג'ואן

כמון כדוגמא להרגעת ספאזם

- Cuminum Cyminum-Jeera
- חריף ומר, טמפ' לא ברורה
- יבש קל וחד
- פעילות מרכזית- מע' העיכול
- מחזק ספיגת מינרלים, מונע גזים
- מסלק רעלים
- מעודד אפאנה ואיו-תנועה כלפי מטה
- מאזן יוגורט, עגבניות, אלוורה, שוקולד, שיבולת שועל
- מאזן ווסת בשילוב עם אלוורה
- מגביר ייצור חלב אם
- תומך בלב

הגברת ספיגה

- שימוש בחריפים (פלפל אדום, פלפל שחור ארוך, ג'ינג'ר וכד')
- מגביר זרימת דם באזור המעי
- מגביר חדירות דופן המעי
- שילוב טוב של מתוק וחרוף

פיפאלי כחריף הממריץ עיכול וספיגה

- חריף ארומטי וחם, פחות מייבש מפלפל שחור
- ממריץ, קרמינטיבי
- מתאים לעצירות מחוסר יאנג
- מעורר מינית
- מטפל גם בשלשול
- נושא טיפול צמחי למוח אחד הבודדים העובר BBB

הגברת פריסטלטיקה

- אסטרטגיות שונות, הבסיס הוא יצירת גירוי
- מזונות חריפים
- שימוש במרירות (געדה, שיבה)-הפרשת מרה המגרה פריסטלטיקה
- קליפות הדרים
- סיבים לא מסיסים (סובין חיטה, סלט)-גירוי מכאני+נפח

קליפות הדרים כממריצות פריסטלטיקה

- קליפת מנדרינה חמים יבש, ארומטי- מתוק פיקנטי.

- השפעה- מניע ומייבש מערכת עיכול

- נוגד ספאזם במערכת העיכול

- מפחית גזים

- מחטא

- מונע בחילות והקאות

- משפר ספיגת מזונות

- משפר טונוס רקמת מערכת העיכול- מכווץ

- שימוש- ניתן גם בתה וגם במזון

הגדלת נפח צואה

• הגדלת תכולת סיבים מסיסים/לא מסיסים

שינוי מרקם הצואה

- משחק עם כמות השומן
- משחק עם כמות המים בבישול
- שימוש בריריים

טיפול אוכלוסיית חיידקי המעי

- מופיע בשילוב אסטרטגיות נוספות
- זהירות בשלבים ראשונים
- מזון פרוביוטי
- ארטישוק ירושלמי
- למה פרוביוטיקה בכדור זה לא בהכרח הפתרון הטוב ביותר?

דוגמאות למזונות מותססים לשיפור הפלורה במעי

'חיטוי' המעיים

- חיוני כמניעה (מזון מתוק, פחמימתי, עודף חלבון או שומן)
- עיכוב הריקבון במעיים
- רוב התבלינים מתאימים:
- קצח, הינג, שומר, פלפל סצ'ואני קליפות הדרים

המעבר לחקלאות והמחיר שאנו משלמים

עבודה עמוקה לשיפור המבנה

- שיקום מערכת הורמונלית
- שיקום מבנה מערכת העיכול
- **שימוש ב:**
- מחזקי אדרנל המעודדים בנייה (וויטניה /חילבה)
- תוספת חלבון
- תוספת שומן רווי/גהי
- מרק עצם



ויטניה משכרת (*Withania somnifera*)

כיווץ רקמות

- נפוץ בטיפול בשלשול, כיבים וצרבת
- מכיל מרכיבים עם טאנינים או אנזימים מעכלי חלבון
- מוסקט, קליפת רימון, הדס, סומאק

סימפטומים ומענה ראשוני עבורם



כאב בטן

- ההגיון בטיפול : הרגעת ספזם, טשטוש כאב, לעיתים חימום
- שימוש בטעמים: ארומטי, חריף, מתוק
- אסטרטגיות נילוות: שיקום/חיטוי פלורה, שיקום מבנה, טיפול בגאזים
- הימנעות ממזון מחוספס, סיבי, מצליבים וקטניות
- ארגז הכלים הבסיסי:
- פלפל סצ'ואני
- ציפורן
- מוסקט
- שמן קיק חיצוני
- נענע חריפה

פלפל סצ'ואני לטיפול בכאבי בטן

- מכיל גרניול
- מחמם פנים, נוגד טפילים
- שימושים:
- לתולעים עגולות בשילוב עם אומבושי.
- לראומטיזם מסוג קור-משכך כאב
- לבעיות עיכול מקור כולל כאב בטן
- בשלוב עם ג'ינג'ר לצ'י מורד
- עם קליפת מנדרינה- לשלשול
- שימושים נוספים



גאזים

- הגיון טיפולי: חיטוי המעיים, הרגעת ספאזם, האצת פינוי
- שימוש בטעמים: ארומטי, מר, חריף מתוק
- הימנעות ממזון מחוספס, סיבי, מצליבים וקטניות
- **ארגז הכלים הבסיסי:**
- סוככיים: שומר, כמון, הינג, אג'ואן, זרעי כוסברה, קימל
- ציפורן

אג'ואן לטיפול בגאזים

- בן למשפחת הסוככיים
- קל וחד
- השפעה על הלב- נותן טונוס, ממקד, פותח חושים, מסייע לצ'י לעלות
- קשור לאודאנה- ליכולת הביטוי
- מסייע לעיכול-קרמינטיבי, נוגד טפילים
- משכך כאבים כללי-גם לשיניים
- מעודד ייצור חלב אם ומונע חסימות בשד
- לליחה בנשימה וסינוסיטיס
- בשילוב עם יוגורט וירקות

הינג-הצואה של השטן-לחימום מושלם ולטיפול בגאזים

• מופק ממוהל צמח הכלך

• השפעות עיקריות- מחמם מאוד ומחזק עיכול, נוגד גאזים במערכת עיכול

• אנטי טפילי חזק, במיוחד לחד תאיים ופטריות

• לליחה בנשימה

• שימושים מיוחדים- לגאזים בתינוקות לערבב בשמן ולמרוח בתוך הטבור



שלשול מחוסר

- הגיון בטיפול: ספיחה, שיקום פלורה, ספיגת נוזלים מחלל המעי, שיפור עיכול בתחילת הדרך

- שימוש בטעמים: חריף, עפיץ, ארומטי

- הנחיות נוספות: תזונה מוצקה/יבשה/קלוייה/מבושלת

ארגז הכלים הבסיסי:

- סוככיים: שומר, כמון, הינג, אגואן

- חומס קלוי טחון

- הדס

- גרניום

- שומר

- סומאק

- גינג'ר קלוי

- MORAT-מי גבינה

מוסקט/מישיה מחמם וסופח שלשול

Rou Dou Kou-*Myristica Fragrans*-Jatiphala •

• עפיץ, מר, חריף מחמם

• מסייע לספיגת אוכל במעי הדק נוגד טפילים

• מפחית יובש ותנועה במעי הגס ומערכת העצבים

• מרגיע ומרדים

• מתאים לדליפת שתן וזרע מחוסר YANG

• בעודף יוצר עצירות

• יוגיסטים לא משתמשים בו-טאמאסי

• נוגד קפה ומאזן מזון עשיר כמו פשטידות ושמנת

• MYRISTICINE-בעודף עלול להיות מסוכן

• שילוב עם חלב חם לשינה

• שילוב מצויין עם גהי-לשלשול



עצירות על רקע יובש/חוסר דם

• עיקרון טיפולי: לחלוח מכאני+הזנת דם, טיפול בחום אם יש

• סלק

• מנגולד

• תרד

• פשתן

• שיבולת שועל

• צ'יה

• אלוורה-ג'ל פנימי

• סומסום שחור

• קוזו

• מגנזיום

• תאנה

• שזיף



עצירות חוסר צ'י ויאנג

עיקרון טיפול:

- המרצה מכאנית של המעי
- הזנת האדרנל
- לחלוח המעי במידה והתייבש

ארגז כלים בסיסי:

- אגוז מלך
- חילבה
- כרוב
- אפונה יבשה ירוקה



צרבת

עקרון טיפולי:

- חסימה מכאנית של רום הקיבה
- הגברת טונוס בקארדיה
- לעודד פינוי מהיר של הקיבה

ארגז כלים בסיסי:

- בננה
- מלפפון
- אגר אגר
- ליקוריץ
- קוזו לא מבושל
- מסטיק תימני
- ניתן לשלב עם מזונות סופחים/מכווצים



הקאה/בחילה

- עקרון טיפול: האצת פריסטלטיקה/האצת פריסטלטיקה, הרגעת ספאזם, הרגעת הנפש
- אבחנה מبدלת חשובה: חולשה/ליחה/מתח נפשי
- ארגז כלים בסיסי:
 - זרעי פרג
 - גומזיו
 - ציפורן
 - טולסי
 - טיון דביק
 - זוטא
 - ציפורן

גומזיו לטיפול בבחילה

- תערובת יפנית קלאסית של סומסום קלוי ומלח ים
- תבלין מלוח ויאנגי יחסית הנוטה לכווץ מעט
- משמש לתיבול ואיזון דגנים. יוצר בסיסיות בדם, מהווה תרופה למצבי עייפות קלים וכאבי ראש, סחרחורת, אסטמה, התעלפות, בחילות, דימומים, חוסר איזון מנטלי, דמם מהאף
- בשימוש ארוך טווח עוזר לאזן יין ויאנג על ידי התאמת היחס בין המלח לסומסום

ציפורן לטיפול בבחילה

- חריף וחם איכות מכווצת ומאלחשת
- שימוש: לצ'י מורד - עם הל או זרע אפרסמון
- לחוסר תיאבון או שלשול
- מחמם את יאנג הכליות
- מרדים כאב שיניים
- טוב לכאבי בטן



טפילים

- עקרון טיפול: להשתמש באותם מרכיבים המשמשים את הצמחים כנגד טפילים
- תזונה מתובלת מאוד
- פלפל סצ'ואני
- הינג (ספציפי לקנדידה)
- לבלוע שיבא
- זרעי פאפיה
- BEI SHA SHEN (גם מרגיע)
- זרעי כוסברה טחונים
- זרעי אפרסק/שזיף
- מריחת שמן נים בפי הטבעת
- פרופנוליס



פה

אפתות :

- קליפה גסה של לימון
- לצחצח עם שמן עץ התה
- לאכול מלפפון טרי עם קליפה
- פאפאיה
- להחזיק בפה ג'ל אלוורה

דלקות חניכיים:

- צחצוח עם כורכום
- שימוש בשמן מור
- גרגור מי כבישה של זיתים
- OIL PULLING
- טריפאלה

עוד כמה טיפים



שילובים שווים במיוחד

ER ZHA •

ג'ינג'ר + כורכום •

טריפאלה •



קוזו אומבושי

אומבושי

- שזיף/משמש יפני העובר כבישה למספר ימים
- עשיר מאוד בחומצה ציטרית חמוץ ומלוח מאוד
- מחטא, מכווץ, מגרה הפרשת מרה ומיצי קיבה
- משקה קוזו אומבושי
- משפר פלורה בדרכי העיכול
- מטפל בכל מצבי חוסר האיזון בצינור העיכול:
- זיהומים, שלשולים, עצירויות
- מתאים למצבי עייפות אנמיה וחולשה

קוזו

- אבקה עמילנית המופקת מצמח הקוזו ליערות יפן
- נקרא בסינית GE GEN
- קריר ומלחלח
- משחרר חיצון בעדינות-תנועה החוצה
- מעודד תנועת נוזלים טובה במחמם עליון
- מווסת חום-קור, יובש-לחות במעי הגס
- מוצילגני, משמש כמסמך מזון

קוזו אומבושי והה YANG MING

למידע נוסף:

healing-arts.co.il



קבוצת 'תזונה ורפואה מסורתית' בפייסבוק
קורס התמחות בתזונה סינית מאקרוביוטית