

עכשיו יותר מתמיד

# שומרים על גוף בריא!

הרפואה הטבעית והרפואה המונעת נכללות יחד בקטגוריית "הרפואה המשלימה", אשר מטרתה למנוע מחלות, לסייע לגוף להתמודד עם זיהומים ולשפר את עמידות מערכת החיסון. מעבר לכך ישנם מקרים רבים בהם הרפואה המשלימה מלווה חולים בריפוי מחלות. הרפואה המונעת נכונה לכל אדם בכל זמן, על אחת כמה וכמה בתקופות שינויי מזג אוויר אשר אנו חשופים לווירוסים, דלקות ואלרגיות ובטח באורח החיים החדש אליו נחשפנו השנה בכל העולם ואיתו אנו נאלצים ללמוד לחיות "ווירוס הקורונה". בעזרת הקפדה על עקרונות מעולם הרפואה המונעת נוכל לסייע לגוף להתחסן בדרך הטבעית, להתגונן טוב יותר מפני מחלות חורף ותופעות כמו: שיעול, כאבי בטן חוזרים, אסטמה, התקררות, כאבי שרירים ועוד רבים. כל אדם יכול לחסן ולחזק את הגוף בדרך הטבעית ע"י 4 עקרונות עיקריים:



עיקרון מס' 1

## תזונה נכונה

תפריט שמתבסס על מזונות עשירים בנוגדי חמצון אשר מסייעים לגוף להתמודד עם זיהומים. דגש על תזונה אשר בונה את הגוף ועשירה בוויטמינים אשר מצויים בפירות וירקות וצריכת מזון שישפר את תפקוד הגוף ויסייע לו להיפטר מרעלים. כדאי להימנע מתזונה לקויה הכוללת צריכת פחמימות פשוטות, סוכרים ואוכל מעובד אשר סתם מעייף את הגוף בתהליך העיכול שלו ולא מזין אותו כלל. בטיפולים בתחום הנטורופתיה והרפואה הסינית נציע למטופלים להוסיף תוספי תזונה ו/או צמחי מרפא מסוימים אשר מחזקים את הגוף ומשפרים את עמידות מערכת החיסון.

היטמין	מסייע ל..	נמצא בעיקר ב..
אבץ	בריאות העור וחיזוק מערכת החיסון	שקדים, אגוזים, חופן זרעי דלעת
מגנזיום	שרירי הגוף	עלי בייבי, מנגולד, ירקות שורש, בננה
סידן	בניית עצמות ושיניים, העברה עצבית-כיווץ השרירים, כיווץ והרפיה של כלי הדם, תפקוד תקין של מערכת החיסון	מוצרי חלב, ירקות ופירות, חלב עזים
ויטמינים B מקבוצת B	תפקוד המוח, הלב ומערכת העצבים	דגנים מלאים, מוצרי חלב, ירקות, פירות, ביצים
ויטמין D	שמירה על העצמות וחשיבות למאבק הגוף מפני נגיף הקורונה	מקורו בשמש, ניתן לקחת כתוסף במינון המתאים בהמלצת רופא
פרוביוטיקה	חיזוק מערכת החיסון	ניתן לקחת כתוסף במינון המתאים בהמלצת רופא

עיקרון מס' 2

## שינה טובה

נסו לדמיין את עצמכם אחרי "לילה לבן" בין אם חזרתם מאירוע בימים שעוד היו אירועים ובין אם הילד לא ישן כל הלילה. בבוקר כזה הגוף מתפקד פחות טוב, המוח פחות בפקוס וגם רמת העצבים גבוהה מהרגיל. הרפואה הטבעית מגדירה מצב זה כפגיעה באיזון הטבעי של הגוף, אשר מחליש את מערכת החיסון.

### אז כמה צריך לישון ביממה?

לפי המלצות מומחי איגוד השינה בארה"ב:



עיקרון מס' 3

## פעילות גופנית

מחקרים רבים העידו שבשעת פעילות גופנית מכל סוג שהיא מופרשים מעבירים עצביים כמו: אדרנלין, דופאמין וסירטונין אשר תורמים למצב רוח טוב ולתחושת סיפוק ובכך מחזקים את תפקוד מערכת החיסון בהתמודדות מפני זיהומים שונים. מומלץ להתאים לעצמכם את הפעילות המתאימה הן מבחינה בריאותית והן מבחינת העדפה אישית, להכניס אותה לאורח חייכם על בסיס קבוע לפחות פעמיים בשבוע למשך 40 דקות כל פעם.



עיקרון מס' 4

## הימנעות מלחץ, מתחים וחרדות

אורח החיים המודרני בכלל ומשבר הקורונה בפרט מלווים בלחץ רב ובריבוי משימות. הסטרס הוא אחד המצבים היותר הרסניים לגוף. הוא מעלה את הסוכר ואת לחץ הדם. כתוצאה מכך שהגוף בסטרס מערכת החיסון נחלשת וכך היא חשופה למהדמים ווירוסים שונים. השתדלו להעלות את מד האושר, הרועג והסיפוק בחייכם. ניתן לאמץ תרגילי הרפיה מסוימים כמו תרגילי נשימה - כשאנחנו נושמים אנחנו מספקים חמצן למוח ולשאר איברי הגוף, מדיטציות ופעילות גופנית, טיול בחיק הטבע ועוד..



כתיבה מקצועית מיכל "בשביל הבריאות" נטורופתית מוסמכת עריכה נטלי צ'רכי מסורי

כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף לייעוץ מקצועי אישי על ידי דיאטנית ו/או רופא ו/או מומחה בתחומו