

אילנית וודינסקי מטפלת בתזונה טבעית, צמחי מרפא, פרחי באך



האיץ הזמן אישם אלרגיות סופי!

היי לה,

אני ממש שמחה שהחלטת לטפל באלרגיה שלך וכאן המקום לומר שהמדריך אמנם כתוב בלשון נקבה, אך הוא יעיל באותה מידה גם לגברים וילדים:

אז קבלי 5 דרכים לטיפול באלרגיה שלך:

ספוילר!!!

בסוף המדריך מחכה לך הטבה שווה במיוחד לאביב,
שלא כדאי לך לפספס!!!

1. הוסיפי בצל בשפע לתזונה היומית שלך

מחקרים מראים כי נוגד החמצון **קוורציטין** יעיל בהפחתת תסמיני האלרגיה על ידי עיכוב שחרור ההיסטמין (החומר המופרש מתאי מערכת החיסון ואשר גורם לתגובות האלרגיות האופייניות). נמצא שפעילות הקוורציטין דומה לזו של תרופה המשמשת לטיפול באלרגיות ובאסתמה (כרומולין).

ומה הקשר בין הקוורציטין לבצל?

כל סוגי הבצל מכילים קוורציטין בשפע ולכן כדאי לצרוך אותו כמה שיותר בתקופת האביב.

איך? בקלות...

בכל תבשיל שאת מכינה את בוודאי משתמשת בבצל, אז **מהיום השתמשי בשניים** (ועל הדרך תרוויחי טעם עשיר יותר של האוכל).

הוסיפי בצל סגול לכל סלט שאת אוכלת (ואם זה באמצע היום, צחצחי שיניים או תלעסי מסטיק לאחר מכן- אפשר לחיות עם זה).

הוסיפי עירית קצוצה בשפע לפשטידות, מרקים, או אפילו כקישוט מעל אורז, קינואה או כל תבשיל אחר.



2. התחילי לשתות חליטות של עלי סרפד

ולא, אל דאגה, **עלי הסרפד בחליטה לא שורפים....**
את עלי הסרפד המיובשים אפשר לרכוש בחנויות טבע. טעמם מעט תפל ולכן מומלץ להמתיק את החליטה בעזרת עלי סטיביה, או מעט דבש או סילאן.
איך מכינים? מכניסים כפית גדושה של עלי סרפד לכוס מים חמים, מחכים 10 דקות, מסננים ושותים 3-4 כוסות ביום.

ואפשר גם להזמין אצלי תערובת של צמחים אנטי-אלרגיים לחליטה ביתית.

מחקר מעבדה (2009) בדק את המנגנונים הביולוגיים של הסרפד ומצא שהוא מעכב קולטני היסטמין ובכך מונע היווצרות תהליכים דלקתיים הגורמים לתסמינים של קדחת השחת (אלרגיה עונתית).

3. הוסיפי זרעי קצח לתזונה

כן, כן, אותם זרעים שחורים המשמשים לקישוט מאפים.
את הזרעים קונים בחנות תבלינים, כותשים אותם קלות בבית ושומרים במקרר. אפשר **לפזר אותם בסלטים ועל פשטידות**, מרקים ושאר תבשילים (בסוף הבישול).

ויש גם **שמן קצח** שאפשר בקלות להכין לבד בבית (פשוט משרים את הזרעים השלמים בשמן זית למשך שבועיים) ולהשתמש בו לתיבול באופן יומיומי, או למרוח על העור **להקלה על גרד** כתוצאה מאטופיק דרמטיטיס, אקזמה, פצעים ופסוריאזיס.
אפשר כמובן גם לקנות שמן קצח בכבישה קרה (קצת יקר...) ויש אפילו **טחינת קצח** (טחינה שחורה).
הקצח מגביר תנובת חלב למיניקות אך לא מומלץ לנשים בהריון.

זרעי הקצח והשמן המופק מהם עוזרים במניעה וטיפול באלרגיה, אסטמה ואטופיק דרמטיטיס בזכות נוגדי חמצון ייחודיים המשמשים כאנטי-היסטמינים ומחזקים את מערכת החיסון. מחקר קליני פרוספקטיבי וכפול סמיות (2011) בחן את השפעת קצח הגינה על נזלת אלרגית ומצא כי השימוש בו עשוי להפחית תסמינים של גודש באף, גירוד באף, נזלת, עיטושים, וליחה שקופה.

4. העשירי תזונתך בוויטמין C

ויטמין C המוכר לכל ילד, הוא נוגד חמצון רב עוצמה אשר מחזק את מערכת החיסון ופועל כאנטי-היסטמין כנגד תופעות האלרגיה.
מומלץ לצרוך אותו באופן טבעי על ידי **אכילת ירקות ופירות טריים**, בעיקר: פלפל אדום, קיווי, ירקות ירוקים, מיץ לימון, עגבנייה, פירות הדר, תותים.



מחקר תצפיתי (2013) בחן את הקשר בין נוגדי חמצון ונזלת אלרגית בקרב ילדים. במחקר השתתפו 4,554 ילדים בגילאי 6-12 ונמצא כי ככל שצריכת ויטמין C היתה גבוהה יותר, כך רמת התסמינים היתה נמוכה יותר.

5. פרוביוטיקה

במערכת העיכול ישנם מאות סוגים שונים של חיידקים, ביניהם מזיקים וגם מועילים (אלה הם הפרוביוטיים - 'הידידותיים'). חשוב לשמור על איזון תקין ביניהם כדי לאפשר ספיגה טובה של רכיבים חיוניים המגיעים מהמזון ובכך לשמור על תקינות החיסון והעיכול. לכן, מומלץ לאכול מזונות המעודדים צמיחת חיידקים פרוביוטיים, כמו: יוגורט עיזים פרוביוטי, ירקות מוחמצים (מלפפונים, כרוב), מיסו (פולי סויה מותססים). אפשר אמנם לקחת תוסף פרוביוטיקה, אך חשוב להתייעץ לפני כן עם איש/אשת מקצוע מכיוון שישנם תוספים רבים ושונים וחשוב להתאים את התוסף באופן אישי.

במחקר כפול-סמיות מבוקר פלסבו (2017) נבדקה התרומה של תוסף פרוביוטיקה לשיפור איכות החיים, הקשורה בנזלת אלרגית ובדלקת לחמית העין בתקופת האלרגיה. 173 משתתפים הנוטים לסבול מאלרגיה עונתית חולקו ל-2 קבוצות: האחת קיבלה פרוביוטיקה והשנייה כמוסות דמה ללא חומר פעיל (פלסבו), למשך 8 שבועות. נמצא כי בהשוואה לפלסבו, בקבוצת הפרוביוטיקה חל שיפור מובהק במדד איכות החיים מנתוני הבסיס לבין שיא הפריחה בשבוע ה-6 למחקר.

נכון פשוט? נכון ששווה לך לנסות?

כל מה שהצעתי עד עכשיו יכול לאורך זמן לשפר את איכות החיים שלך אבל אם את רוצה לשים סוף לאלרגיות מהר יותר, להפסיק לחיות ב'חצי כוח' ולהתעסק כל היום בנזלת ובנשימה שלך, אם את רוצה לישון טוב בלילה ולהיפטר מהמשאפים והתרופות, אז...

יש לי בשבילך הטבה אטרקטיבית במיוחד:

פגישת אבחון וייעוץ לטיפול באלרגיות ב- 250 ₪ בלבד (במקום 300 ₪)

צמחי המרפא/ תוספים, אם יש צורך, יירכשו בנפרד ומחירם אינם כלול.
תוקף ההטבה - עד סוף מאי !!

תודי שזו השקעה נמוכה עבור שיפור באיכות החיים.
אז למה את מחכה? תני לעצמך הזדמנות לעבור את האביב הזה בקלות ובהנאה.
מחכה לשמוע ממך ☺

אילנית 052-8747100

