

**תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה**  
**בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

**הכן גופך לחורף**

ד"ר גילית שטיינר Ph.D., מנהלת בית הספר לרפואה משלימה ומרכזת לימודי  
נטורופתיה במכללה האקדמית בוינגייט

עונת הגשמים כבר כאן!

אנו צריכים לדאוג לבריאותנו תמיד אך בפרט בחורף. הבעיות הרפואיות האופייניות לתקופת החורף הן התקררויות המלוות בנזלות, כאבי גרון, דלקות אוזניים, שפעת, סינוסיטיס וכדומה.

בעיות אלה מצביעות על מערכת חיסונית חלשה. המערכת החיסונית יכולה להיחלש מסיבות שונות, כגון תזונה לקויה, עייפות, לחץ ומתח, היחשפות ארוכה לקור ועוד.

אז מה עושים?!

חיזוק המערכת החיסונית מתחיל בתפריט היומי שלנו. מומלץ לשלב בתפריט דגנים מלאים (חיטה, אורז, שעורה) עם קטניות (שעועית, עדשים, תורמוס, חומוס) ביחס של 1:2 ולתבל את התבשילים בתבלינים מחממים כגון: כורכום, כמון, ג'ינג' וקינמון. מרקים הם כמובן מאכל אידיאלי לחורף, ובמיוחד מרק מירקות כתומים העשירים בנוגדי חמצון ומרק משורשים המגבירים את פעולת הכיח של הגוף, ז"א, הוצאת הליחה החוצה. מומלץ להעשיר את התפריט בפירות המכילים ויטמין C (משפחת פירות הדר בכלל ואשכולית בפרט).

גם ירקות מבושלים או מוקפצים מתאימים לעונה הקרה, ואל תשכחו את ה"אנטיביוטיקה של הטבע" – שום טרי. רצוי להימנע ממרכיבי מזון שעלולים לפגוע במערכת החיסון, כגון מוצרי חיטה המכילים קמח לבן וסוכר שמעודדים הצטברות ליחה.

הרגלי אכילה נכונים, שעות שינה מספיקות, פעילות גופנית מתונה, אימוץ טכניקת הרפיה להפחתת מתחים ולקיחת תוספי תזונה, כל אלה יעזרו לחזק את מערכת החיסון מבעוד מועד.

אפשר לשמור על הבריאות בעזרת אמצעים טבעיים פשוטים:

להקלה על שיעול:

להשרות חצי כוס דבש וחצי בצל חתוך למשך יממה, ואחר כך לשתות את הסירופ שנוצר.

מינון - למבוגר כף אחת 3 פעמים ביום.

לילדים מגיל שנה וחצי כפית אחת 3 פעמים ביום.

כאבי אוזניים:

לטגן שמן זית עם 2 שיני שום מרוסקות עד שהשיניים מזהיבות. לקרר קצת את השמן ולטפטף לתוך האוזן הכואבת.

הפחתת חום:

(1) להניח מגבת פושרת על הראש והפנים.

(2) אמבטיות פושרות עם 8 טיפות שמן לבנדר.

(3) להרטיב גרביים בחומץ, לגרוב ולהיכנס למיטה.

לחיזוק מערכת החיסון:

(1) תערובת של פרופוליס, אכינצאה ואסטרגלוס, בצורת טינקטורה.

מינון - 30 טיפות בין 1-3 פעמים ביום.

(2) ויטמין C -למניעה 1000 מ"ג ליום.

לטיפול עד 4000 מ"ג ליום.