

אטופיק דרמטיטיס

"אסטמה של העור"

מצווה להפיץ
sp3125155@gmail.com





לשמיעת ההקלטה

072-2549927

שלוחה 1



על מה אנחנו מדברים?

מי אני?

- לא סוכנת של אף חברה או שיטה!
- לא מוכרת לכם שום מוצר!
- לא מחליטה עבורכם החלטות!

מה כן?

- מנגישה מידע בחינם
- מניסיון רב שנים.

"אסטמה של העור" – "אטופיה דרמטיטיס"

- עקרונות כלליים לכל בעיות העור.

(חלק מהעקרונות הינם עקרונות בריאותיים שיכולים לפתור בעיות בריאותיות רבות נוספות במגוון תחומים).

מהי אסטמה של העור?

- בראש- סבוריאה, או פצעים "שמדביקים שערות"
- אוזניים- אדומות ובוערות, לעיתים עם הפרשות בכפל האפרכסת מקדימה ומאחורה
- עיניים- יובש, ולפעמים "חתך" בזווית העפעף
- לחיים- מפריחה קלה ואודם, ועד ל"כוויות" מפרישות שפתיים- יובש קיצוני, אודם וגירוי מסביב.
- אף- פריחה אדומה ומפרישה "מציצה" ממערות האף
- קפלי הגוף- צוואר, פנים המרפקים והברך, שחי, וכדו' אגזמות ופריחות באצבעות ידיים, רגליים
- תפרחת חיתולים
- פריחות בעוד מקומות בגוף, לפעמים כמו "כדורים" לפעמים פצעים שנראים עקיצות, לפעמים פריחה ממושטת בגב, בטן, כתפיים, זרועות הידיים, רגליים...
- **בקיזור: "פושט צורה ולובש צורה"**

- תופעת עור פגוע של העולם המערבי (עולה באחוזים גבוהים מאוד מידי שנה, מדווח על כ 1 מ 10 ילדים ואפילו יותר)
- באה לידי ביטוי בצורות שונות ובאזורים שונים בגוף, מאופיינת בעיקר בעור יבש וגרד במצבים הקלים, עד מצב דלקתי של העור, לעיתים מעורב אף בפטרייה, במצבים יותר מורכבים.
- גרד ועקצוצים מתעצמים בעיקר בשעות הלילה

מהם הגורמים?

- למעשה רופאי עור לא מספרים לכם, **שכל מחלות העור** (פטריות ברגליים, בציפורניים, סבוריאות שונות, פסוריאזיס ואפילו פצעי אקנה) הן שיקוף למה שקורה בגוף: מקור ההתפרצות הוא פנימי
- חלקם לא יודעים על זה מספיק, חלקם יודעים אבל לא רואים את זה כתחום אחריות שלהם, וחלקם אמנם כן יודעים על זה יותר, אבל לא תמיד מספיק (הרפואה הקונבנציונלית מתמקדת בסימפטומים ולא בשורש שלהם).
- הגורמים לכך הם רגישות במערכת עיכול וכפי הנראה גם במערכת רגשית (יחסי גומלין גוף ונפש).



הטיפול ב"אסטמה של העור"



- מוצעים טיפולים שונים: חלקם מתמקדים רק בעור (משחות, פוטותרפיה, ים המלח, דאבוס) חלקם מתמקדים גם במערכת העיכול (אלוורה, FOREVER וכדו')
- ישנם יעילים יותר וישנם יעילים פחות, אך **אם הגורם הפנימי ממשיך להתקיים**, אז גם אם מושגת הפוגה, האטופיק בד"כ יחזור חזרה בדרגות חומרה שונות.

על מה משפיעה מערכת העיכול?

הגורמים ה"מאיימים" והפתרון

הפתרון התומך

תזונה בריאה ואכילה מבוקרת ומותאמת

קרמים צמחיים ו/או עדינים, סבונים עדינים עם לחות

התרחקות מאלרגנים (מזון / חומרי מגע / חלקיקי נשימה)

יציבות ברמת הסוכר, שובע, תוספים והירגעות

מחמיר את הנזק

"ג'אנק פוד" ואי סבילות אינדיבידואלית

חומרים חריפים, כלור, סטרואידים (!)

חומרים או תמרוקים לא מוכרים, כימיקלים שונים

רעב ממושך, מאכלים עם התפרקות מהירה

השפעה על מערכות שונות

הביטוי לנזק קיים

כאבי בטן, יציאות לא סדירות, לא טובות, עצירות

סבוריאה, פסוריאזיס, פטרת, איגזמות, אטופיק ועוד

אלרגיות למזון, לחומרים במגע, בנשימה

עצבנות, קשיי קשב, קושי בתפקודים ניהוליים

מערכת המושפעת

עיכול המזון

מערכת העור

מערכת חיסונית

מערכת מנטאלית

אז כיצד מטפלים לטווח ארוך ויציב?

• מפחיתים מהגורמים התזונתיים המפריעים למערכת העיכול לעבוד כמו שצריך

עומס סוכרים	חומציות בקיבה	חומרים סינטטיים	מחסור בנזלים	מחסור עודף שומנים	סיבים מחסור	עומס על אנזימים	ריבוי אנטיביוטיקה
ממתקים	טיגון עמוק	מונוסודיום גלוטומט	חוסר שתיה	אוכל מטוגן	קמחים לבנים	קמח לבן (ריבוי גלוטן)	ריבוי מאכלים מהחי (עוף בשר והודו)
קינואחים	חומץ	חומרים משמרים	עודף נתרן - מייבש	מרגרינה, מיונז	אוכל מזוקק ברמה גבוהה	מאכלי חלב (לקטוז)	ריבוי מאכלי חלב (זה גם מהחי)
מאפים	אלכוהול	צבעי מאכל לא טבעיים	קופאין - מייבש	שומן מהחי (בשר עוף, גבינות שמנות)	מיעוט בפירות וירקות	הגזמה במאכל אחד	אנטיביוטיקה רפואית
שתיה מתוקה	חריף (חוץ משום)	ממתיקים מלאכותיים	שתיה מתוקה - נחשב אוכל	פיצוחים קלויים	הסרת קליפה מפרי וירק	רגישויות אינדיבידואלי	
מוצרי חלב לקטוז=סוכר	פירות וירקות חומציים		חלב - נחשב אוכל	"מתחלבים" במזון תעשייתי			

איך מבריאים?

תקופה יציבה

- לא אוכלים מה שגרוע
- לא מגזימים במאכלי "ביניים"
- אוכלים בריאות

תקופת ביניים

- בודקים בזהירות והדרגתיות "מאכלי ביניים"
- אם פורחים "משחזרים" ממה זה

תקופה טיפולית

- שוללים אלרגיות
- מתנזרים מ"מזיקים"
- לוקחים תוספי תזונה מפורט לעיל

עומס סוכרים

המתקת מאכלים

סטיביה ירוקה,
תמרים טחונים,

סוכר דמררה,
חום, קנה אורגני,
סילאן טבעי, דבש
טבעי, ממתקים

סוכר לבן

ממתקים

תמרים, פירות יבשים
טבעיים ללא סוכר,
מיץ פירות טבעי,

סוכריות ללא סוכר,
סוכריות אבקה זאזא,
שתיה עם פרוקטוז,
ממתקים עם סוכר
קנה,

סוכריות, גלילות,
מעדנים, שתיה, וכו'

עומס על האנזימים

לקטוז

גלוטן

קוטג', יוגורט
עצים עם ביו

שמנת חמוצה,
גב. צהובה (נועם
9%), יוגורט ללא
סוכר, גב. מלוחות

חלב, לבן,
גבינה לבנה

כוסמין מלא,
שיפון מלא,
שיבולת שועל,
גריסים, כוסמת,
קינואה

קמח חיטה מלא
(לחם, מאפים,
פסטות וכו')

קמח חיטה לבן

חומציות בפירות וירקות

ירקות

גזר, מלפפון, קישוא,
בטטה, קולורבי, דלעת,
דלורית, שומר, סלק,
לפת, בצל, שום, פלפל
אדום צהוב כתום,
עלים ירוקים,

תפוחי אדמה,
כרוב, צנון
וצנוניות, עגבניות
שרי בשלות, תירס

עגבניות,
חצילים, פלפל
ירוק, פלפל
חריף

פירות

תפוז"ע מחהב, אגס,
שזיף שגיב, פומלה,
פומלית, מלון כתום,
מנגו, אפרסמון,
אבטיח, ענבים, לימון

תפוז"ע אדומים,
פירות הדר, מלון
ירוק, בננה, אננס

שזיפים עגולים
מכל צבע, קיווי,
תפוח גרנד
סמית ירוק

אוכל "מעובד": מונוסודיום גלוטומט, שימורים, צב. מאכל, מאכלים חומציים חריפים מלוחים ושומניים

ללא מונוסודיום גלוטומט,
אריזות ואקום, ללא צבעי מאכל,
מופחת נתרן

פיצוחים קלויים, גבינות מלוחות,
חטיפים מלוחים, חריפים, מלפפון
חמוץ חיתים, צ.מאכל טבעיים, ממ.
מלאכותיים, מיונז, אלוהול, קופאין

חומץ, שמן מטוגן (צ'יפס, פלאפל..)
אבקת מרק, רטבים קנויים,
נקניקיות/בשרי ופרווה,

חיזוקים נוספים למערכות העיכול והגוף והנפש

פרוביוטיקה

(לא חלבי- רק פרווה!)

1. מוסיף למעי חיידקים ידידותיים המסייעים לעיכול
2. מסייע בעקיפין למערכת חיסונית

יום יומי ב"תקופה טיפולית", אח"כ כשיש התפרצות מחודשת, לא משנה הסיבה (על המינון מומלץ לשאול רוקח)

ויטמין D

(כדור או טיפות לקטנים)

1. מערכת חיסונית (אלרגיות)
2. מערכת עצבים (רוגע, שינה)

2 כדורים ליום בעיקר בחורף כשאין שמש, עדיף בערב עם משהו שומני כמו שקד או אגוז, או טיפות לילדים לפי הוראות המינון

אומגה 3

(חשוב: על בסיס דגים בלי כספית)

1. מפחיתה בגוף דלקתיות
2. מפחיתה מצבי מתח

באופן יומיומי, קיימים גם תוספים על בסיס פשתן, ציה וכדו' (הדעות חלוקות על האיכות)



אסטמה של העור ו"עונות השנה"



חורף

• רוחות ויובש כללי מעצים גרד




מעבר



• שינויים כלליים במערכת חיסונית

קיץ

• חום ולחות מעצימים "חום פנימי"





אסטמה של העור ו"חומרים"



אלרגיות



• חומרי ניקוי וכביסה, מתכות ועוד



בגדים



• בדים סינטטיים ואטומים מידי



כלור



• בריכות שחיה ואפילו מקלחת






אסטמה של העור ו"סטרס"

דפוסים

• דפוסים הסתגלותיים מולדים

עומסים



• תקופות מתח שונות

אירוע

• טראומה חלילה



תמיכה בתהליך השינוי

אין לי אחריות או המלצה מיוחדת, כל אחד יבדוק מה שמתאים לו:

058-6316754	Giti.btv@gmail.com	גיטי דונט- בריאות טבעית
	770ariel@gmail.com	הילה אריאל
058-3264223	dorbari120@gmail.com	שושנה אפלגרד- דור בריא
	mithadeshet81@gmail.com	חוי אייל - מתחדשת
מתכונים למנות אחרונות	ettyesty@gmail.com	אורחיים- אתי ואסתי

- מה אוכלים? מה מכינים? מתכונים, עצות וכו'...

- ישנן נשים יקרות **שזו עבודתן:** ללוות תהליכים של שינוי תזונה.

- יש לשים לב:

1. למגבלות של מערכת עיכול רגישה, כמו פירות וירקות חומציים וכדו'

2. רכיבים אלרגניים

שאלות נפוצות ותשובות בקצרה... (1)

איך זה שיש את זה גם לתינוק קטן?

- "אבות אכלו ... ושיני בנים ...": תחילת בריאתו מרקמות ההורים, לאחר שנברא אכל עם האם עד שנולד, ואם יונק אז ממשיך לאכול עם האם גם אח"כ..., ובנוסף: גם רגשות האם מועברים לתינוק ישירות.

כמה זמן זה לוקח עד שרואים הטבה?

- אין תשובה אחידה: תלוי בגיל, במצב, במס' שנים שזה קיים, בכמות הרגישויות וכו'. זה יכול להיות משבועיים ועד אפילו שנה...

האם המאכלים ה"לא טובים" מזיקים מייד?

- לפעמים כן ולפעמים לא: לא כל דבר משפיע על כל אחד אותו הדבר, ובנוסף: לעיתים התגובה לא מיידית, אלא לאחר מס' פעמים שאכלו ("אפקט הצטברות"), או אם אכלו כמות גדולה.

האם כל הדברים האלו מזיקים לכולם?

- מלבד הפירות והירקות החומציים: מה שמזיק מזיק לכולם, אך לא לכולם זה "יצא בעור"

שאלות נפוצות ותשובות בקצרה... (2)

מה עושים אם "פורחים" שוב (שינוי עונה, סטרס...)?

- מפחיתים מעט ממאכלי ה"ביניים", מנסים להירגע ממתח, ולוקחים שוב תוספי תזונה

מה לעשות כדי למנוע שלא יהיה?

- להשתדל לאכול מה שלא מזיק, ובמיוחד אם כבר יש היסטוריה משפחתית. לתינוקות: לא כדאי לתת מאכלים בעייתיים מתחת לגיל 2-3! וגם אז לנסות בהדרגה ובכמויות קטנות

האם ואיך זה קשור לבעיות בריאות אחרות?

- מה שמזיק – מזיק להכל! אחרי שתוציאו את ה"ז'אנק" תיווכחו שמבלי משים, יצטמצמו למינימום גם נזלות כרוניות, דלקות אזניים, קוצר נשימה, ועוד... וגם רוב הבעיות קשב וריכוז, מניסיון!!!

איך שומרים על ילדים שיאכלו רק מה שטוב?

- התשובה ארוכה ומורכבת, אבל בקצרה: תחשבו מה יותר משתלם, להרגיע בכיות בלילות ולמרוח כל היום משחות, או לחנך לדחיית סיפוקים... (זה בסדר לחפש "אסטרטגיות" ורעיונות שונים כדי להתמודד!)

שאלות נפוצות ותשובות בקצרה... (3)

האם זה עובר לגמרי? מתי?

- גם כאן: תלוי בגיל, במצב, במס' שנים, בכמות רגישויות וכו'. יש ילדים שזה עובר להם בגיל מסוים אפילו בלי טיפול, וישנם שגם עם טיפול זה לא עובר ממש עד הסוף, אבל גם אם זה עובר, תמיד נשארת הנטייה לזה!

האם אחרי שזה עובר יכולים לאכול הכל בחזרה?

- לא את הדברים הכי חמורים! לא כדאי לנסות! גם אם לא פורחים מייד, אז אחרי שמצטברות כמה אכילות – מתחילים לראות שוב פריחות.

האם ייתכן ששינוי התזונה לא עוזר?

- פה פרטתי את העקרונות והבסיס. ייתכנו רגישויות יותר ספציפיות למאכלים נוספים, וזה מצריך ברור נוסף

היכן ניתן לעשות ברור מעמיק, למה עוד רגישים?

- אם רואים שזה לא עובר, כדאי להמשיך ברור (אפשר לקבל ממני המלצה, אך לזכור שרפואה מאיתו יתברך, וכולם רק שליחים)

ובכל זאת... קצת אסטרטגיות להתמודדות

במיוחד לילדים

גם למבוגרים

להודיע במוסדות לימוד ש"לילד אסור לאכול
ומותר לו..." (זה מקובל בכל אלרגיה, צליאק
וכדו', רק פחות מוכר עדיין באסטמה של העור)
אפשר למצוא רופא שייתן אישור רפואי!

בגנים ובכיתות נמוכות אפשר לשים תחליפים
המותרים לילד, ולעזור בכך גם לילד וגם לגננת

מה שמביאים הביתה מחליפים במשהו אחר
שמותר, וכמובן מחמיאים לילד שהוא גיבור

לא להיות רעבים, לקחת תמיד משהו לאכול,
אם יוצאים לזמן ארוך

להכיר ולקנות מידי פעם פינוקים מותרים, לא
להיגרר לתחושת מחסור, לשבוע גם בעיניים...

לזכור ולשנן: "לא חסר לנו ואל יחסר לנו מזון
לעולם ועד" העולם מלא שפע! רק צריך לדעת
מה לבחור.

בריאות איתנה!!!

(אבקש פרק תהילים)
לעילוי נשמת
צפורה צביה בת אברהם לייב
ת.נ.צ.ב.ה.

