

- פחות דלקות פרקים.
- הפחתה של קנדידה.
- יעצור בריחת סידן וויטמינים מן הגוף.
- חדות וערנות.
- תחושת טובה כללית.

אני משתף אתכם בידע שרכשתי ואספתי ושב"ה עזר לי ולעוד אנשים בבחינת תן לחכם ויחכם עוד. מה שנכתב כאן בעיקר זה כיצד מקלים על התסמינים. אמנם כדי לטפל בשורש הבעיה ולאזן את הגוף, יש לקרוא את הקבצים הנוספים שנשלחו לכם [בראות טבעית, ומדריך מעשי לאכילה נכונה].

רמת חומציות גבוהה בדם ובקיבה, והשפעתה על הגוף:

הדם שלנו הוא מעט בסיסי, כי כך הוא שומר על סביבת פעילות תקינה בגוף וכאשר האזון מופר ויש יותר חומציות בדם, מתחילים להופיע כל מיני תסמינים כגון: עייפות כרונית, כאבי ראש, מיגרנות, אסטמה, דלקות, דיכאון ויכולים להתפתח עד למחלות רציניות.

מאחר ולגוף יש שאיפה ליצור איזון, כאשר נאכל מזון היוצר חומציות גדולה, הגוף יוציא לדוגמה סידן ומגנזיום מן העצמות כדי לאזן את החומציות בדם, וכך בעתיד יוכלו להיווצר מחלות כגון בריחת סידן (אוסטאופורוזיס) חוסר בויטמין B12 ועוד..

עודף חומציות בקיבה:

הקיבה היא מעין שק הנמצא בהמשך לצינור הוושט - תפקידה העיקרי של הקיבה הוא לפרק את המזון הנכנס מהוושט לחתיכות קטנות ולהעבירו הלאה אל המעי להמשך פירוק ובמיוחד ספיגה של רכיבי המזון החיוניים לנו.

תאי הקיבה מפרישים מיצי עיכול שמפרקים את המזון. אחרי העיכול יש לכל מזון השפעה חומצית או בסיסית על הגוף. כשאוכלים יותר מזון חומצי אזי החומציות בגוף תגבר.

המעבר לתזונה המודרנית הביא לעלייה ברמת החומציות בגוף בעקבות צריכה של מזונות ומשקאות עשירים בחומציות, כגון: סוכר לבן, קפה, אלכוהול, חומרים משמרים, צבעי מאכל, מרגרינה, לחם לבן, עוגות, מאפים, מזון מעובד, משקאות קלים, קפה, תרופות, חומרי הדברה, אוכל מטוגן, ועוד "מזונות", המהווים חלק בלתי נפרד מהתזונה המערבית.

בתזונה המערבית הממוצעת, היחס האופייני בין מזונות חומציים לבסיסיים הוא 80/20 – 80% מזונות חומציים ו-20% מזונות בסיסיים כמו ירקות חיים. היחס הרצוי הוא 80%-60% מזונות בסיסיים ו-40%-20% מזונות חומציים.

כשיש עודף חומציות בקיבה, מה קורה? זה גורם לגירוי ופגיעה ברירית הקיבה, וככה מתפתחת **דלקת** (ריפוי לרירית). אם נפסיק את הגירוי דהיינו החומצה יהיה ריפוי של הדלקת, ואם לא נפסיק אזי הגירוי ימשיך והרירית לא תצליח להתרפא (כמו פצע ביד שאם כל הזמן תגרד אותו הוא לא יתרפא) ועקב כך ייוצר חור בקיבה, וזהו בעצם **'כיב קיבה'**.

כל אבר שרוצים לרפא אותו צריך לקבל מנוחה, לכן דלקת וכיב יכולים להתרפא רק אם יפסק המגע עם החומצה. וזה על ידי שינוי תזונה של מינימום חלבון (בין מן החי ובין מן הצומח) וכן מאכלים חומציים אשר גורמים לגירוי הרירית. וצריכה בעיקר של ירקות ועלים ירוקים. (יש הסוברים שבכיב קיבה חייבים כמעט לצום כי זה כבר פצע פתוח – ולזה צריך פיקוח עם אנשי מקצוע).

היתרונות של בסיסיות (Alkalinity) בגוף ולמה כדאי שרוב התזונה

תהיה בעלת תגובה בסיסית:

- עור בריא וצעיר יותר.
- שינה טובה יותר שמספקת יותר ערנות..
- שפע של אנרגיה.
- לסבול פחות משפעות, וירוסים וכאבי ראש.
- עיכול טוב יותר.

חלק מהמחלות / תופעות הנפוצות של רמת חומציות גבוהה בדם:

1. **אוסטאופורוזיס** רמת חומציות גבוהה בדם גורמת "לגניבת" סידן מהעצמות (תגובה נכונה של הגוף [איזון החומציות ע"י בסיסיות] לפעולה לא נכונה של האדם [צריכה מוגברת של מזון חומצי])
2. **אי ספיגת ויטמינים בגוף, ובעיקר B12** מה שגורם לעייפות חולשה ועוד.
3. **בעיות בריאות** – החומציות מייצרת הרבה ליחה בגוף ויכולה ליצור שלל בעיות של שיעול, קושי נשימה, כאבים בחזה, תשישות ובעיות בסינוסים.
4. **בעיות בקיבה** – צרבת, נפיחות, גז עודף, קלקול כיבה, בחילה, ריח רע מהפה, נשירת שיער וגיהוק.
5. **בעיות עור** – אקזמה, סוגים שונים של דרמטיטיס, אקנה, פריחה, פטריות (קנדידה), ושאר בעיות עור...
6. **דלקת עורקים** שיכול להוביל להתקף לב, שבץ וסיכוי למחלות לב וכלי דם.
7. **פגיעה בבלב, כבד והכליות** – דלקות, כיבים, אבנים וסרטן.

כעת נעבור לחיידק הליקובקטר פילורי (H.P.):

חיידק ההליקובקטר אינו הגורם לחומציות בקיבה (כמו שטועים לחשוב), הגורם לכך הם המאכלים החומציים שאדם אוכל, אלא שלחיידק זה יש כוח לשרוד בחומציות הקיבה.

חיידק זה מצוי אצל כולנו בקיבה, ורובנו לא מרגישים בקיומו עד לרגע בו הוא משגשג על דופן רירית הקיבה. והשאלה היא מדוע הוא אכן מתרבה?

לפי הרפואה הטבעית, הגורם העיקרי לשגשוג החיידק ולהתרבותו בקיבה, הוא בעיקר בשל עודף רעלים ופסולת במעיים עקב אכילה לא נכונה. חיידק זה הוא בעצם 'חיידק ריקבון', שבא לפרק את הפסולת שבמעיים ולהשליכה החוצה מגופנו.

משל לדבר, אדם שלא רוצה כל יום לנקות את ביתו מזבל ואשפה, שישמור על הסדר והנקיון בביתו ולא ילכלך אותו.

מי שימשיך לאכול מאכלים המוגדרים כ'זבל' לגוף, שלא יצפה שהחיידק לא יחזור ויתרבה בגופו כדי לפרק את הזבל שנוצר שם.

כך שאין עניין להרוג את החיידק, על ידי תרופות וכדו', אלא יש לשנות את התזונה שתהיה יותר בסיסית מאשר חומצית, וכן להפסיק לאכול מזון מתועש שגורם לפסולת במעי.

רוב ככל האנשים שעשו את השינוי הנצרך ראו תוצאות תוך זמן קצר.

דרכי הטיפול כיום:

בכל יום עוברים עשרות אלפי נשים וגברים אבחון רפואי להליקובקטר, ומלעטים אותנו באנטיביוטיקה משולשת או מרובעת. **הרופאים** לא מספרים לנו על התחושות הקשות הנובעות מהטיפול, הם לא מספרים לנו על החלשת מערכת החיסון, והם גם לא מספרים לנו על הישנות החיידק ובמלוא עוצמתו, כיון שלא טפלנו בשורש הבעיה והפסולת בגוף נשארה, וצריך מישוה שיפנה אותה.

בנוסף לאנטיביוטיקה נותנים גם סותר חומצה.

מה קורה כשלוקחים סותר חומצה? מדכאים את החומצה הטבעית שהגוף משתמש בה כדי לפרק מזון, ואזי המזון לא מתעכל כראוי. וכשחלבון לא מתעכל זה גורם לשני דברים: א. מצב החלבון בגוף יורד, קרי חוסר בחומצות אמינו לגוף, חומר הדלק לבניין הרקמות, מה שמוביל להרבה מחלות אחרות. ב. ובנוסף החלבון נכנס למעי כשהוא לא מעוכל, מה שיביא לחיידקי ריקבון, ומזה לאחר כמה שנים טובות נהיה לא עלינו חולי מעיים.

הפתרון העיקרי והטבעי לאורך זמן הוא:

- **לתזונה** יש תפקיד חשוב בטיפול בחיידק. **טיפול תזונתי** - במחלות במערכת העיכול הוא הכרחי ובעזרת תזונה נכונה ומותאמת, ניתן ליצור ריפוי והקלה של ממש. הטיפול התזונתי בהליקובקטר מתמקד באיזון החומציות בקיבה וחיזוק מערכת העיכול.
- **המטרה** היא לאכול נכון ובריא, להפליט רעלים מהגוף, לאזן את חומציות הקיבה, את מערכת העיכול ומערכת החיסון, תוך הקפדה על הרגלי אכילה מתאימים.
- **תזונה** המבוססת על כ-80 אחוזים מזון בסיסי וכ-20 אחוזים מזון חומצי, לצד דגש מהותי על צריכת סיבים תזונתיים, דגנים מלאים, ירקות ופירות בסיסיים.
- **יש** לצרוך מזונות בסיסיים וקלים לעיכול, המסייעים לאיזון חומציות הקיבה, כמו ירקות ירוקים עליים, אשר עשירים בכלורופיל וירקות כתומים, העשירים בוויטמין A, החשוב להגנה על הרקמה הרירית במערכת העיכול בכלל ובקיבה בפרט.
- **כמו כן**, מומלץ לאכול נבטים וקטניות מונבטות, אשר עשירים בין היתר באבץ (בעיקר גרעיני דלעת), המסייע לריפוי רקמות ותפקוד מערכת החיסון.
- **צריכת** מזונות המכילים ויטמין K כגון: ירקות ירוקים עליים, ירקות שורשיים, פירות, זרעים ונבטי אלפלפא. ויטמין K יכול לסייע בתיקון נזקים שנוצרו ברקמות כתוצאה ממיצי קיבה.

מזונות שיש להימנע מהם במקרה של הימצאות חיידק

הליקובקטר או אולקוס:

יש להימנע מצריכת מזונות חומציים, שמעלים את רמת החומציות בקיבה:

- **יש להימנע** מירקות ממשפחת הסולניים: חצילים, עגבנייה, פירות הדר, תפוז, קלמנטינה וכו', עגבניות ומוצריהן (רסק עגבניות, מיץ עגבניות וקטשופ), גמבה, תות וקיווי, חצילים ותפוח אדמה.
- **מזון מטונן**.
- **מוצרי חלב** - קיים קשר הדוק בין גסטריטיס ומוצרי חלב, שן בכוחם השלילי של מוצרים אלו ליצור תנאים המעוררים דלקת בקיבה.
- **סוכר לבן**. אפשר במקום דבש או סילאן.
- **קמח לבן ומוצרים**. לעבור לקמח מלא או כוסמין (אפשר 70 או 80 אחוז).
- **מזונות שומניים במיוחד, כדוגמת גבינות שמנות ובשרים**. מזונות בעלי אחוזי שומן רבים גורמים להפרשה מוגברת של חומצות עיכול, ועלולים להחריף התפתחות או הימצאות של כיב בקיבה. בנוסף מהירות התפתות הקיבה קשורה בין היתר לכמות השומן במזון, ככל שיש יותר שומן במזון כך הוא יתפנה לאט יותר מהקיבה.
- **מזונות מעובדים ומתועשים** (ג'אנק פוד) כגון עוגות שמרים, עוגיות, ממתקים, אלו מזונות המכילים מרגינה, סוכרים, חומרים משמרים, ועוד מרעין בישין. מזונות אלו מעלים את רמת החומציות בקיבה ועלולים לגרום לגירוי בדפנות הקיבה.
- **מזונות חריפים**, כמו טבסקו, סחוג, סריצ'ה ועוד.
- **משקאות מוגזים**, [בסיסים הוא חומצה וסוכר].

- **מזונות מלוחים במיוחד**, כמו חטיפים מלוחים, דגים מלוחים, סויה, מלח שולחן וכדומה.
- **קפה, ומוצרים המכילים קפאין** כדוגמת שוקולד, תה שחור וקקאו.
- **אלכוהול** – מומלץ להימנע משתייה אלכוהולית.
- **להימנע מעישון סיגריות וסיגרים מכל הסוגים**.
- **תרופות אנטי דלקתיות שונות** המעכבות ייצור חומרי הגנה על רירית הקיבה.
- **תרופות נוגדי חומצה** הגורמים לעיפוש וריקבון למזון הדורש חומצה כדי לעכל את האוכל, כגון חלבונים. ובנוסף הם מונעים ספיגה של מגנזיום וסידן B12.

דברים שיכולים להקל ולעזור בנוסף לאכילה נכונה:

הבהרה: דברים אלו אינם תחליף לתזונה נכונה אשר מביאה לגוף בריא, אלא רק בתור סיוע זמני להקלה. כמו כן, יש להתייחס לכלל הגורמים בגוף האדם. חלק מהמזונות הללו מתאימים לצריכה יומיומית, וחלק מהם דורשים התייחסות ותשומת לב, כדי לא להפריז במינון.

חמוציות ללא סוכר – מזון על

אכילת חמוציות ידועות היום מחקרית כמטרייה הטבעית האנטי חיידקית של הטבע. מחקרים רבים כיום מצביעים על יכולת ההגנה המופלאה הזו כנגד חיידקים בדרכי שתן, בקיבה, בחלל הפה וכן כנגד יורסים שונים.

נוגדי החמצון שבחמוציות יכולים לסייע במניעת שגשוג חיידק הליקובקטר פילורי בקיבה, על ידי כך שהם מפריעים להיצמדות החיידק לדפנות תאי הקיבה ולהחלקתו לאורך מערכת העיכול והוצאתו מהגוף החוצה.

אפשר לאכול את החמוציות כמות שהם, שימו לב שהם **ללא סוכר** [המסוכר עולה חצי מחיר] אפשר גם לשרות אותם במים חמים זמן מה, לערבב, ולשתות את המים.

עלי זעתר –

בעלי הזעתר (לא טחון) מצויים חומרים **נוגדי דלקות** יעילים יותר מאשר בתרופות נוגדות דלקת (כמו אנטיביוטיקה).

להקלה על הסימפטומים של החיידק, יש לעשות חליטה מעלי הזעתר (אפשר לצרף עוד עלים כמו טימין ואורגנו) לסנן להוסיף דבש לפי הצורך ולשתות.

בעלי זעתר ישנם יתרונות בריאותיים רבים וכדאי להוסיפו דרך קבע לסלטים תבשילים ומאכלים שונים.

בין השאר ניחן הזעתר בסגולות רפואיות כגון: סיוע לטיפול, הפחתת נזלת כרונית, סיוע למצבי ברונכיטיס, תולעי מעיים, הפחתת גזים ונפיחות במעיים, שיפור תאבון. אנטי פטרייתי - טוב למצבי קנדידה, סיוע למצבי דלקת ריאות, מחלות דרכי הנשימה ובמחלות זיהומים בדרכי העיכול ובדרכי השתן. הקלה על גודש וליחה, סיוע במצבי סינוסיטיס, שיעול, כאבי ראש, כאבי אוזניים, דלקות חניכיים ובנגעים בעור.

טימין (קורנית)–

צמח התבלין נמצא כבעל השפעה מעכבת על התפתחות החיידק. ניתן לצרוך את הטימין כתבלין, להכין ממנו חליטה ולשתות, או בתמצית.

נבטי ברוקולי –

הוכח כי הרכיב הפעיל סולפארפין, הוא בעל השפעות חיוביות על חיידקי HP וכי נבטי ברוקולי מסייעים בהפחתת דלקות בקיבה.

תה ירוק –

לכן חשוב לחלק את הארוחות במהלך היממה למנות קטנות יותר על מנת שלא לגרום לעומס מיותר בבת אחת על הקיבה אשר עלול, כאמור, להגביר את החומציות ולעכב את תהליך הריפוי.

בהרבה מאוד מקרים המפתח לשינויים התזונתיים הוא מעקב אחר דרגת החומרה והתדירות של התסמינים: **אם** בתקופות מסוימות יש החמרה של תסמיני הדלקת, מומלץ לחשוב בה בדיוק הוכנס לתפריט ולראות האם הוא נחשב לאחד המאכלים המעוררים דלקת בקיבה.

שינויים באורח החיים:

נוסף על ההמלצות שלעיל לגבי אכילה נכונה ודברים העוזרים לריפוי הדלקת, מומלץ לערוך שינויים פשוטים באורחות החיים:

להימנע מלחץ ומתח נפשי ככל שמתאפשר, ואף ליזום פרקי מנוחה והפחתת לחץ לאורך היממה.

סטרס מתמשך או גבוה הוא אחד הגורמים הישירים המשפיעים על מערכת העיכול וזו הסיבה שחשוב להתייחס אליו במקביל לצורך בהבנה מה לאכול. כאשר אנו במתח הגוף משחרר הורמוני סטרס אשר מאיטים את פעילות העיכול כולה. תגובה זו שייכת לחלק ממנגנון אוטומטי המייצר שרשרת של פעולות פיזיולוגיות והפרשות הורמונים אשר בחלקם משפיעים בצורה משמעותית על מערכת העיכול.

כאשר מצב המתח נמשך לאורך זמן - ההשפעה על מערכת העיכול שלילית וגבוהה יותר. הקיבה מתפקדת בצורה לקויה ודבר זה עלול לגרום בעיות עיכול כגון ריפלוקס, צרבות, חומציות גבוהה, חולשה חיסונית ועוד.

הדרך מכאן להתפתחות דלקת יכולה להיות קצרה. כל טיפול חייב לקחת בחשבון הפחתת סטרס, במידה וקיים, ולא רק התמקדות בשאלה מה אוכלים.

דברים שיוכלו לעזור להקל על תסמיני הדלקת בקיבה:

- **פירות יער למיניהם**, במיוחד האוכמניות הכחולות. פירות היער עשירים במרכיבים פנוליים בעלי השפעה נוגדת דלקת וסרטן.
- **ירקות ממשפחת המצליבים** מסוג כרוב, כרובית, ברוקולי, נבטי ברוקולי, וגם צנון שחור וצנונית, מכילים כמות גבוהה של חומרים נוגדי דלקת וסרטן המכונים איזוציאניטים - Isothiocyanates.
- **יש לשתות הרבה מים נקיים**, עדיף בטמפרטורת החדר ולא צוננים, ולהמעיט בשתיית משקאות אחרים, וקפה ומשקאות קלים בפרט.
- **נוגדי חימצון** - צריכת מזונות עשירים בנוגדי חמצון יכולה לתרום לסיוע לתהליך ריפוי הדלקת.
- **כורכום** – מומלץ מאוד, לצמח הכורכום, שמוכר כתבלין שמוסיף צבע צהבהב למאכלים שונים, ישנן תכונות אנטי דלקתיות.
- ניתן** לצרוך כורכום טרי או כתבלין ולהוסיף למרקים ולמאכלים, אפשר לרכוש כמוסות של כורכום שנמכרות בבתי מרקחת, אם כי לרוב זה אבקה ששמו אותה בקפסולה כך שאין לה עדיפות על האבקה הבתית. אם אתם רוכשים קפסולות מומלץ לקנות כורכומין כמוסות ג'ל שנספג ביעילות רבה.
- בדרך כלל** יש להוסיף פלפל שחור לכורכומין כדי שייספג טוב יותר בגוף, אולם כשיש דלקת זה לא מומלץ בגלל שזה יכול לגרום גירוי לדלקת.
- **מיץ כרוב** – לכרוב ישנן איכויות שמעודדות וממריצות זרימת דם לריריות הקיבה. שתייה של מיץ כרוב עשויה לחזק את הריריות הפגועות ולהקל על הסימפטומים הנלווים לגסטריטיס. ניתן להכין בבית בעזרת מסחטת מיצים קשים. במקביל, מומלץ לצרוך כרוב כבוש על מלח, הנחשב ל"פרוביוטיקה טבעית".
- **חילבה** – ניתן להרתיח עלים של חילבה בסיר על האש, להכין חליטה מהעלים או מהזרעים. **זרעי החילבה** מפרשים חומר ציפוי רירי

נוגד חימצון חזק. על פי מחקרים הוכח שתה ירוק מסייע בהריגת החיידקים ובהפחתת הדלקת.

כורכומין –

כורכומין הוא החומר הפעיל שמפיקים מקנה השורש של הכורכום. הוא נוגד דלקת ונוגד חמצון חזק, ומסייע בשיקום ריריות הקיבה. את אבקת הכורכום ניתן להוסיף לתבשילים. ניתן להשיג גם שורשי כורכום טריים.

פרוביוטיקה –

עוזרת לשמור על האיזון של החיידקים במעי. אמנם אין יתרון ישיר בנטילת פרוביוטיקה. החיידקים הללו אינם עוזרים למגר את ההליקובקטר באופן ישיר, אולם באופן עקיף הם תורמים כי הם תומכים ומחזקים את מערכת החיסון ומאפשרים לגוף להתמודד טוב יותר עם ההליקובקטר.

במיוחד מי שלקח את הטיפול המשולש או המרובע באנטיביוטיקה (שלא מומלץ כלל) שהורג את כל החיידקים שבמעיים [חוץ מחיידק ההליקובקטר שיש לו כוח לשרוד], ולכן צריך לקחת במקביל פרוביוטיקה, על מנת לאפשר איזון מחודש של החיידקים בפלורת המעי.

מזונות עשירים באומגה 3 –

חומצת שומן מסוג אומגה 3 היא אנטי דלקתית. אומגה שלוש מסייעת בשיקום ריריות הקיבה, והיא מצויה בזרעי פשתן טחונים, שמן פשתן, ודגי ים כמו סלמון או טונה.

למי שיש כבר דלקת מומלץ להקפיד גם על הדברים הבאים:

מזונות קלים או קשים לעיכול

במצב של דלקת בקיבה בה הריריות מודלקת ובעלות רגישות גבוהה חשוב להפחית ככל שניתן את גירוי הריריות על ידי הפחתה של חומציות הקיבה. חומצות אלו מופרשות על מנת לפרק ולעכל את האוכל ולהעבירו הלאה להמשך פירוק וספיגה במעי.

ככל שהמזון קשה יותר לעיכול כך יידרש ייצור גבוה של חומציות ומשך זמן ארוך יותר בו המזון ישהה בקיבה והחומציות בה תהיה גבוהה. מצב זה חושף את הריריות לגירוי מתמשך ומפריע לתהליך הריפוי.

יש חשיבות של תזונה עשירה בפירות וירקות. חשוב להגביר אכילה של מזון טרי, מבושל, רך, נוזלי וחמים שיפנק את הבטן. מזון מהסוג הזה עשוי להקל על הקיבה בפירוק הראשוני של המזון, ובכך על תסמיני הגסטריטיס שחווים.

'לא לבלוע את האוכל':

יש ללעוס היטב את המזון כדי להקל על תהליך העיכול, כיוון שתהליך פירוק המזון מתחיל כבר בפה על ידי הלעיסה וערבוב הרוק באוכל הלעוס.

ככל שהמזון יגיע לעוס יותר ומעורבב ביותר רוק, העיכול שלו יהיה מהיר יותר.

ישנם אנשים שבמקום ללעוס את האוכל לאט הם בולעים אותו במהירות כאילו מישוהו רודף אחריהם או שממהרים לאיזה מקום.

לכן מומלץ לאכול בתשומת לב ולא תוך כדי פעילות אחרת, על מנת להקפיד על הלעיסה המרובה ולהימנע מבליעת פיסות אוכל שאינן לעוסות היטב, בהיסח הדעת.

'יש לחלק את הארוחות':

גם מזון "בריא" יכול להעמיס על פעולות עיכול ולגרום להגברת רמת החומציות בקיבה. זהו אחד הנושאים שרוב הסובלים מדלקת בקיבה מתעלמים ממנו ויש לו חשיבות לא פחותה מהצורך לדעת מה אוכלים.

שסותר את החומציות ומרפד את כיב הקיבה, ובכך הם מסייעים להחלמת הכיבים ולריפוי דלקת בקיבה.

- **בננה** – הבננה עשירה במגנזיום ובאשלגן, ומסייעת בנטרול החומציות הגבוהה בקיבה ומפחיתה את מצבי הדלקת. לכן אכילת בננות נחשבת כתרופת סבתא לכאבים בקיבה. אולם יש לאכלה לבדה ולא לאחר ארוחה.

- **מזון המגן על רירית הקיבה** – דוגמת אלוורה ופפאיה.
- **מיץ אלוורה** – צמח האלוורה ידוע כאנטי דלקתי ומרגיע, (תקטפו מהגינה, היום מוכרים מיצי אלוורה במחירים מופקעים).
- **חליטות צמחים** – חליטה של זעתר, מרווה רפואית, או קמומיל, ליקריץ, שומר, גרניום לימוני ועשב לימון, יקלו על כאבי הבטן.
- **תה ירוק** – בין היתר מסייע להחלמת הדלקתיות בקיבה.
- **הקמומיל** סופח גזים ממערכת העיכול, פועל כחומר אנטי עוויתות, הוא אנטי דלקתי. מיקל על עוויתות בקיבה ולעזור נגד גזים.

עם זאת, יש לזכור שזה עלול לגרום לתגובה אלרגית אצל אנשים מסויימים, ובמיוחד אצל אנשים הרגישים לפרחי החיננית, ציפורני החתול, או האמברוסיה. יש להימנע משתייתו, אם אתם משתייכים לקטגוריה זאת.

- **מיץ לימון** – אף שהלימון הוא פרי חמוץ, מכל מקום בעת שתיתו הוא הופך לבסיסי בקיבה ומועיל להקלה על החומציות הגבוהה במערכת העיכול, הפוגעת בדפנות הקיבה.

ניתן לסחוט כחצי לימון בכוס מים פושרים ולהמתיקו במעט דבש. עדיף לשתות לימון בעזרת קש כדי שחמיצותו לא תפגע באימל של השן.

- **דבש** - לדבש ישנן תכונות אנטי דלקתיות ותוספת של כפית או שתיים למשקה (תה צמחים או מים חמימים) יכולה גם היא להקל ולהשפיע על הכאב (חפשו דבש טהור שנקרש ולא עבר חימום).

אזהרה: לילדים מתחת לגיל שנה אסור לאכול דבש בגלל החשש שיכיל רעלן שעלול לגרום לשיתוק ופגיעה כלל מערכתית בגו (פגיעה במערכת העצבים המרכזית). מערכת החיסון של ילדים מתחת לגיל שנה לא מסוגלת להתמודד עם הרעלן הזה.

לפי הנחיות משרד הבריאות כל דבש שמיובא לארץ מחוייב בפסטר. אשר לא מחוייב בדבש שנרדה בארץ (דבש ישראלי).

מטרת הפיסטור היא להרוג את השמרים שבדבש על מנת למנוע תסיסה, למנוע התגבשות ולהגדיל את צמיגותו של הדבש. אמנם קיימת סכנה שחימום מוגזם יכול לקלקל את הדבש. **דבש** שהתקלקל מחימום יתר, מאבד מהוויטמינים והמינרליים שלו והופך לנוזל סוכרי בלי הרבה יתרונות בריאותיים, אך נישמר בתצורה נוזלית ולא מתגבש (והוא גם מועדף בתצורה זו למשווקים בחנויות).

מאותו טעם אין להשים את הדבש כשהמשקה רותח, הוספת דבש לתה חם מובילה לאובדן תכונותיו המועילות. ויטמינים, אנזימים יקרי ערך נהרסים.

רכשו דבש שהתגבש ולא חומם, הניתן בד"כ למצוא בחנויות טבע למרות שעלותו גבוהה הרבה יותר. ככל שגון הדבש יותר כהה, כך הוא יותר בריא. לפיכך, יש לצרוך יותר דבש שמקורו בצוף אקליפטוס למשל, שמכיל שיעור גבוה יותר של מינרלים, אשלגן, ברזל, זרחן, נוגדי חמצון ומגנזיום.

הדבש מושך אליו נוזלים המרכיבים את הצואה ומקל ומזרז את פנויה, מה שיכול לגרום לשלשול.