

דיאטה לפיתרון בעיית צרבת וזליגת חומצה – acid reflux

מה שאני כותב כאן התאים למקרה הפרטי שלי, והביא לריפוי כמעט מלא מהבעיה האמורה. אינני יודע מה מתאים במקרה של מחלות כרוניות, על כל אדם להתייעץ עם רופאים ויועצים תזונתיים. רצוי להתייעץ עם כמה אנשים, כיוון שלכל אחד ידע אחר ושיטות טיפול שונות. מאחר וגם פניתי לרפואה אלטרנטיבית, גם כאן יש להתייעץ עם כמה אנשים, כיוון שלכל אחד התמחות בידע מסוים, ולאף אדם אין שום אפשרות להקיף בשכלו את כל שיטות הריפוי והאמצעים הקיימים. לאחר שערכנו את כל ההתייעצויות והחקירות, עלינו לקחת אחריות ולעשות כמיטב יכולתנו – להאשים רופא או מטפל בכישלון הטיפול הוא למעשה בריחה מאחריות – הרי אנו גרמנו לבעיותינו בעצמנו.

במהלך 2006 החלתי לסבול מהתקפי שיעול חזקים ביותר, עד לאובדן הכרה לכמה שניות. מאחר ובשנת 1999 אובחנתי כסובל מברונכיטיס (ראה למטה), נבדקו הריאות, הלב והסובב אותם, אבל כל הבדיקות לא העלו דבר, עד אשר אחד הרופאים (דר. אברהם בן יעקב מהדסה עין כרם) איבחן זליגת חומצה מהקיבה. במקרה שלי לא סבלתי מצרבת, כך שלא התלוננתי על עודף חומצה. שיטה פשוטה לאיבחון הסימפטום היא נשיפה לכלי הבודק את החומצה באוויר הננשף. רופא מיומן יודע להריח את החומצה שנפלטת מנשימת החולה. כחכוח מתמיד הינו סימפטום נוסף.

סימפטומים נוספים הם כאבים ותעוקה בחזה, שנראים כאילו יש בעיה בלב או בכלי הדם, אבל זה נובע מעודף חומצה.

מחמת תזונה לקויה נוצר עודף של חומצה, ומאחר והשריר האמור לסגור את הקיבה למניעת דליפה לוושט נחלש, דולפת חומצה מהקיבה לוושט, מגיעה לקנה הנשימה, וכך נגרם שיעול. כל התרופות המוצעות, כמו אומפרזול לא הועילו. מטפלים אלטרנטיביים עימם התייעצתי, אמרו שהבעיה כנראה בקיבה, אבל לא ידעו לתת שיטת ריפוי.

גסטרואנתרולוג יעץ לי לעבור ניתוח המהדק את השריר הסוגר את הוושט מעל הקיבה ומונע את זליגת החומצה לגרון. לדבריו: "יש לי ניתוח נפלא בשבילך". במילים האלו. כאשר אמרתי לו שיש לי כבר שיטה לפתרון הבעיה המבוססת על שקדים, הוא התחיל לגמגם – "כן, שמעתי על זה".

אחי (דר. אברהם בקר - <http://www.beckerdata.com>) העוסק במחקר תרופות וסבל גם הוא מזליגת חומצה, הציע פיתרון לבעיה.

חשוב להפסיק את השיעול, כיוון שנוצר מעגל קסמים של גרוי – יצירת חומצה בקיבה – זליגת חומצה – שיעול. במקרה של שיעול בלתי פוסק הנובע מזליגת החומצה לקנה הנשימה, יש להשתמש בחומר הנקרא אלגיקל, או Gaviscon. (ראו ערך בסוף המאמר) החומר מצפה את הוושט בשכבה המפסיקה את הגירוי של החומצה. השתמשתי בחומר לאחר כל ארוחה, ובכל עת של התפרצות שיעול. לישון עם ראש מוגבה – או עם כרית גבוהה, או על ספה שצידה האחד מוגבה. בחודשים הראשונים השתמשתי בבקבוק אלגיקל כל שבוע, לפי הצורך. לאחר כשנה וחצי, הפסקתי להשתמש בו. השתמשתי גם בכדורי ליקוריץ (deglycyrrhizinated licorice, or DGL). כל החומרים האלו הינם טבעיים ואינם דורשים מרשם רופא.

בתקופה הראשונה חייבים להקפיד על דיאטה מחמירה, אם רוצים להגיע לפיתרון ללא התערבות תרופתית או כירורגית.

חשוב להתחיל בהורדת כל סוגי המזון המזיקים, המייצרים חומצות, מנפחים את הקיבה ומחלישים את השריר הסוגר את הוושט. כל סוגי המזון המהיר – פלאפל, המבורגרים, נקניקיות עם ציפס, יחד עם בירה או משקה תוסס אחר.

כל המשקאות המוגזים, המכילים שמרים כמו בירה, ומשקאות חריפים. כל מוצר המכיל חומרים משמרים וצבעי מאכל.

תה וקפה, גם כאלה שאינם מכילים קפאין. מלח, מאכלים שמנים או מטוגנים. חלב שמן. שמנים. שוקולד. מרקים מוקרמים. פירות ומיצים המכילים חומצות: אשכוליות, תפוח זהב, אננס ועגבניות. כל המאכלים המתובלים – פלאפל, חמוס, טחינה. כל המאכלים שהינם קרים, שמנים ומתוקים, כמו גלידה, למרבה הצער. כל המוצרים המוכנים והמשומרים.

לא מומלץ לערבב פחמימות וחלבונים – כמו פרוסת לחם עם בשר או גבינה. רצוי לאכול כל סוג מאכל לחוד. לא לאכול קינוחים אחרי ארוחה – במיוחד פירות. זה לא מתעכל, נשאר בקיבה זמן רב ומתחיל לתסוס. פירות זה ארוחה בפני עצמה.

אחי אמר שבמחקר שנעשה באחד מהאיים הספרדיים, התגלה שהאוכלוסיה איננה סובלת מצרבת ומאולקוסים. התברר שהם צורכים הרבה שקדים טבעיים. (הכוונה לשקדים לא קלויים, לאלה אין ערך מרפא) בחודשים הראשונים לטיפול אכלתי כל יום שלושים שקדים טבעיים, כל פעם קצת, לאורך היום. זה משמין, ולכן יש להקפיד על דיאטה. כיום אני אוכל לפחות שבעה שקדים כל יום. חשוב מאוד להוריד משקל, כיוון שמשקל עודף מכביד על הקיבה ומחליש את השרירים הטבעתיים. יש לשתות הרבה מים, לאורך כל היום. מומלץ לשתות מיצי ירקות, להרבות בפטרוזיליה. מיץ כרוב טבעי מועיל מאוד – ארבע כוסות ליום. מאחר ומיץ הכרוב איננו טעים, אני מערבב אותו עם מיץ גזר – בחלקים שווים. מומלץ לאכול תאנים ופאפיה טריה. קיימות שיטות של צום מיצים לכמה ימים. לבדוק עם מטפל אם זה מומלץ, ובהשגחתו. כיום אני נוהג לצום יום אחד בשבוע, ומסתפק במיצים ובמים. זה נותן תחושת הקלה ומנוחה לאיברים הפנימיים.

חרדל מומלץ לריפוי.

מומלץ לאכול כמה ארוחות קטנות במשך היום, ולא שתיים-שלוש ארוחות כבדות. אוכלים במנוחה בסביבה חסרת לחץ, לועסים לאט והיטב.

ארוחת בוקר: תפוח עץ אפוי. במיקרוגל – 3 דקות. בכלי המתאים למיקרוגל עם מכסה כדי שהתפוח לא יתייבש. אוכל יחד עם כשבעה שקדים טבעיים. למתנגדי המיקרו גל - אני פורס את התפוח לפרוסות, מניח אותם על מגש אלומיניום ומכניס לתנור. עדיף תנור קטן המיועד להכנת טוסטים, עם מכסה עליון, כך שהתפוחים נאפים משני הצדדים.

אפשר גם להכין דייסה משיבולת שועל או סמולינה מבושלת בכוס חלב רזה, בלי סוכר ובלי מלח. אני נוהג לערבב הכול יחד ולהוסיף קצת שמן זית.

או: חביתת ירקות עם פרוסת לחם חי.

אני מטגן בשמן זית בצל, עגבניה, פלפל ירוק, רוזמרין. מוסיף את הירקות לשמן לפני שהשמן מתחמם. שן שום כתושה, טחינה גולמית מעורבת (לא מסלט מוכן), מוסיף כרום, כומין, כוזברה, קימל. אני מכין סלט טרי, ומוסיף אותו למחבת לדקה אחת, כדי שיתחמם קצת. מומלץ שהאוכל יהיה קצת חם, לא רותח ולא קר. אפשר לאכול גבינות רזות, ומומלץ מחלב עזים או כבשים.

לפי דיעות אחרות, לחם וכל מוצרי הדגנים אינם טובים. כמו כן מוצרי חלב, במיוחד חלב בקר. על כל דבר יש דעות לשני הכיוונים. אבל כנראה שלכל אדם מתאימה דיאטה אחרת, ולכן על כל אחד לחפש מה שמתאים לו ומה לא מתאים. דרך פשוטה לגלות זאת היא לאכול סוג מזון אחד ולראות את השפעתו.

ארוחת צהרים וערב.

אני נוהג להכין סיר גדול ובו אני מבשל את ירקות העונה. מהוסיף את הירקות לפי סדר קשיותם – גזר ותפוחי אדמה ראשונים, בצל, לאחר מכן קולרבי, כרובית, קישואים, סלרי קצוץ, אפונה, ברוקולי, וכן הלאה, לפי הטעם. תבלינים: עלי דפנה, גיינג'ר, שמיר, כוזברה, זעטר, מרווה, קימל.

מהחי מומלץ על חזה עוף או דגים לבנים עם פירה תפוחי אדמה ואפונה מבושלת. אני אינני אוכל בשר אדום. מאוד לא מומלץ לאכול בשר בקר. יש בעיות חמורות עם גידול בעלי חיים כיום, המזון שלהם מלאכותי ומעובד, הם חיים בתנאים לא נאותים, ויש לזה השלכות. כיום (2014) אני צמחוני.

בנוסף אורז מלא, קינואה, עדשים, שעועית, וכדומה.

לא מומלץ לשתות תוך כדי אכילה – זה מדלל את מיצי הקיבה וגורם לעיכול לקוי.

הרמב"ם ממליץ על שתיית כוס יין אדום עם הארוחה.

אחרי שנתיים של טיפול כפי שמתואר למעלה, התופעה כמעט נעלמה. אני משתעל לעתים נדירות במשך היום, ומטפל כעת בשתיית הרבה מים, וכדורי פאפיה טבעיים. זה מפסיק את השיעול. כיום (2014) אין שום סימפטומים.

חשוב ביותר לעסוק בפעילות גופנית כל יום, כמו הליכה, טיפוס במדרגות. ללמוד לא להכנס ללחץ, ולהשתחרר מלחצים במהירות.

נראה לי חשוב להתייחס לבעיות הנפשיות הפנימיות – כל המערכות הפנימיות קשורות זו בזו, ובעיות אכילה נובעות מבעיות נפשיות. אין שום אדם המסוגל לעשות שינויים חדים ופתאומיים – זה יחזיק רק לזמן קצר, לכן אני מציע להלך לעשות שינויים מודרנים, ולא להתייאש. מהנסיון, זה אפשרי. אפשר להשתמש בכל מיני סוגי מדיטאציות – מדיטאציה זה דבר פשוט – התבוננות פנימית במשהו הגורם לנו תחושת רוגע, כמו התבוננות בים הכחול, שמים כחולים, שדה פרחים באביב, ילדים צוחקים, שמש מאירה, וכן הלאה. בכל נושא הגורם לנו תחושת אושר, זה יכול גם התבוננות באישיות דגולה הקורנת שמחה ואושר. מדיטאציה נכונה גורמת לאדם לחוש במתיקות פנימית, הכעסים נעלמים, האדם לומד לחייך, איננו נכנס לדכאוניות, מתייחס לחיים בקלות ובאחריות.

אני פועל בשיטת הטיפוס – כל פעם קצת. אינני מתרגל שעות רבות, כל מה שאני עושה לוקח דקה, או כמה דקות לכל היותר. במשך הזמן זה מצטבר. אי אפשר לעשות שינויים נפשיים מעמיקים בבת אחת, אלו דברים שיש לעשות בהדרגה ללא מאמץ מעצבן.

חשוב ביותר לפתח משמעת פנימית ולפתח את הזיכרון – עצבנות נגרמת מחמת זיכרון לקוי, העלול לגרום בעיות והפרעות נפשיות. תירגול פשוט לחיזוק הזיכרון הוא שינוי כתב היד, והתאמנות בשיחזור אירוע מהסוף אל ההתחלה. מספיקה דקה אחת ליום של התאמנות כדי להשיג תוצאות מועילות. אני עושה זאת כבר שנים רבות. עבודה פנימית זאת מביאה לפעילות מודעת של הנפש הרצונית המודעת - המוח – מערכת העצבים – מערכת השרירים והעיניים – כשכולם פועלים יחד במודע לעשיית פעולה רצונית שאיננה אוטומאטית. ללמוד כל החיים, וללמוד משהו חדש מדי פעם, שלא עסקנו בו מקודם. זה מרענן את כל המערכות הנפשיות שחלקן הרב מחליד מחוסר שימוש.

השתקעות במחשבות שליליות וחשוכות באופן מתמיד, עלולה לפתח מחלות נפש! ללמוד להסתכל על כל דבר באופן חיובי, ליצור מחשבת נגד חיובית לכל מחשבה שלילית – אם אדם יקר נפטר – הרי שהוא משוחרר כעת מסבל. אם איבדנו רכוש, עדיין יש ממה לחיות, יש תמיד הזדמנויות חדשות.

הכל חולף בחיים – לקחת את הכל בקלות ובחיוך. ללמוד לחייך גם כאשר אי אפשר – עומדים מול המראה ומושכים את השרירים בפנים עד שנראה פרצוף מחייך – זה מביא לשינוי פנימי הדרגתי. כאשר מישהו או משהו מעצבן אותי – אני אומר שלום למישהו ברחוב שאינני מכיר אותו כלל – החיוך שהוא מחזיר מסדר את הראש. אני מוותר לנהגים אחרים ומאפשר להם לפנות שמאלה כאשר כל שאר הנהגים לא נותנים להם להשתלב – החיוך שהם שולחים בחזרה מסדר את היום.

כל ההרגלים הרעים שאנו מכורים להם משליכים על הרגלי האכילה – אנחנו הורסים את עצמנו מבפנים, מפתחים הפרעות נפשיות ומחלות אורגניות.

שנאה לדעתי היא מחלת נפש – זה כמו מסמר חלוד שנשמה שמרעיל את הפנימיות. ממאמר שקראתי ממישהו שחקר מקרים רבים של סרטן, הוא טוען שבכל המקרים הוא איבחן שנאות קשות ועמוקות. אני אישית לא מכיר אדם שלא שונא מישהו או משהו.

חשוב ביותר לחנך את הילדים כבר מגיל צעיר לאכול נכון ולהתרחק מכל הדברים הטובים והטעימים, שיהרסו את חיינו בהמשך. אני רואה אמהות הממלאות את בקבוק השתייה של התינוק במשקאות מלאכותיים מלאי סוכר וצבעים מלאכותיים. ילדים מלמדים על ידי דוגמא אישית ולא באמצעות שינון – אם ההורים אינם יודעים כיצד לאכול, אינם יודעים כיצד לנהל את מערכתיהם הרגשיות והנפשיות, אין לצפות שהילדים ידעו. חינוך למשמעת, כבוד ודרך ארץ. כפי שאמר משה רבנו: "אין חופש ללא משמעת".

אם לדבר בהגינות – אזי המחלה הקשה ביותר ממנה אנו סובלים היא האנוכיות והאגואיזם, הגורמים ומשליכים על כל בעיותינו. אם לא נתבונן בכך ביושר, הרי שאנו דנים את עצמנו לסבל אינסופי.

דברים נוספים שמצאתי אותם כמועילים:

מיץ לימון, בעל כושר חיטוי גבוה במיוחד – מרפא פצעים, עקיצות יתושים, דלקות חניכיים. אני מגרגר כמעט יום יום את הגרון עם מעט מיץ לימון – זה מכחיד שפעת בעת שהיא מתחילה להיווצר בגרון, ומחטא את הפה כמו מי פה. מיץ לימון דוחה יתושים. אני משפשף את הפנים לאחר הגילוח במעט מיץ לימון ולאחר מכן משתמש במשחה ללא אלכוהול.

כל יום אני אוכל שן שום – מאז שהתחלתי בכך ירדו לי בעיות השיניים באופן דרמאטי. שמן זית: לפני הרבה שנים פגשתי ערבי באתר בנייה. הוא נראה צעיר, עורו היה מתוח לרענן. כששאלתי לגילו, הוא היה כבר קרוב לשישים. סודו היה שמן זית, זעטר, פיתה טריה מהטבון, קצת גבינת צאן ובשר כבש.

זה כנראה שומר על רכות וגמישות העצמות.

דברים נוספים שסבלתי מהם ונמצא פיתרון :

בשנת 2001 אובחן שאני סובל מברונכיטיס – סבלתי משיעול קשה וטורדני. הרופאה אמרה לי שאין לרפואה הרגילה פיתרון, והמליצה על שני רופאים (M.D.) המטפלים בשיטות אלטרנטיביות. לא האמנתי בכך, אבל לאחר התקף שיעול מטורף שנמשך שלושה שבועות, נשברתי ופניתי לאחד מהם : דר שמעון מתיוס בירושלים. לאחר ראיון ומילוי שאלונים הנוגעים בעניינים האינטימיים ביותר, שנמשך כשעה וחצי, הוא הציע טיפול בדיקור סיני ותה צמחים. לאחר הטיפול הראשון בדיקור, השיעול נפסק, ובאותו לילה ישנתי בפעם הראשונה באופן נורמאלי לאחר כמה שבועות. ההתקפים אמנם חזרו, אולם מטיפול לטיפול הם הלכו ושכחו. בכל פגישה הרופא איבחן מחדש את המצב, והציע תערובת עשבים שונה בכל פעם. לאחר שנה של טיפולים הוא קבע שהברונכיטיס נעלם.

הוא אמר שניתן גם לרפא אסתמה. כך גם הצהירה דר. זנג שלימדה אותנו בניו יורק, עימה נפגשתי בשנת 2002. ראו למטה כתובת.

את תמציות התה קניתי בחנות זן, לפי מרשם הרופא :

<http://www.zenherbs.co.il>

הרופא השתלם אצל רופאה סינית בניו יורק :
(הכתובת והטלפון נכונים לשנת 2002)

Zheng Healthcare
Dr. Guoping Zheng
250 W 57th St., Rm 629
New York NY 10107
Tel: (212) 581-1228
USA

התגברתי במשך הזמן גם על עוד בעיות לא פשוטות שחסכו ניתוחים מיותרים.

אני ממליץ גם על המרשמים של ההרבולוג איציק בכר : 0544-642820

עציון בקר 2009 052-2869120 etzionb@gmail.com
ת.ד. 7398 ירושלים 91073

Gaviscon is a mixture of:

Sodium alginate 500 mg
Sodium bicarbonate 267 mg
in 10 ml of water, including excipients: calcium carbonate (80mg)
carbomer, saccharine, minth etc.

Any preparation of sodium alginate can be used, provided it contains sodium bicarbonate. The liquid is viscous, and adheres well to the esophagus protecting it against acidic reflux.

אתרים באינטרנט למידע נוסף :

(המידע באחריות המפרסמים. אין הצבתם כאן משום המלצה בנכונותם)

<http://gastro.sheba.co.il/forum>

<http://www.beok.co.il/SearchArticles.aspx?s> צרבת

<http://www.doctoryourself.com/reflux.html>

http://sicarius.typepad.com/heartburn/natural_remedies/index.html

[Acid Reflux Disease](#)

[The Natural Approach for Healing Acid Reflux Disease](#)

[The Terrible Truth about Acid Reflux Disease](#)

[Acid Reflux Disease And Cancer](#)

[Acid Reflux Disease – The Pharmaceutical Hoax!](#)

[Acid Reflux-cause and natural remedies](#)

[Acid Reflux From Birth To The Grave?](#)

[Possible Benefits of Fish Oil and omega-3 fatty acids](#)

[Acid Reflux Recovery - Simple and Easy!](#)

[Mystery Disease Spreads: 75 New Cases](#)

[Acid Reflux Drugs – Are You Killing Yourself?](#)