



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטווחפת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • אחמתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

שמירה על הזיכרון וטיפול טבעי בבעיות קשב וריכוז

עיקרי התוכנית הטיפולית

- תזונה אנטידלקתית ומזינה
- זיהוי רגישויות למזון
- תוספים וצמחים לתמיכה במוח ומערכת העיכול

בדיקות דם חשובות:

- ויטמין D3, B12

דפי הדרכה נוספים ומידע נוסף רלוונטי - www.alunafarm.com/guides

- דפי הדרכה: עשרת הדיברות לתזונה נכונה, חשיפה נכונה לשמש, דף בנושא גלוטן
- חוברת מתכונים בריאים ללא גלוטן לילדים
- במידת הצורך טיפול ברגישויות למזון ושיקום מערכת העיכול – ראה תוכנית לטיפול ברגישויות למזון

תפריט ואורח חיים אנטידלקתי

- ללא מזון מעובד – שמנים מזוככים, ממתקים מלאכותיים, חומרים משמרים, בשר מעובד ונקניקים, מונוסודיום גלוטמט, צבעי מאכל ותוספות מלאכותיות שונות.
- לבדוק השפעה של גלוטן ע"י דיאטה נטולת גלוטן למשך חודש עד חודשיים
- אורגניזם נוספים אפשריים - סויה וחלב הינם אלרגנים נפוצים לכן מומלץ לבדוק גם אותם.
- להמעיט בסוכרים פשוטים ולהעדיף פחמימות איכותיות יותר כמו קרקרים ביתיים מעדשים וטף או כוסמת, פירות, קטניות מושרות והרבה וירקות.
- נוגדי חמצון – כדי להגן על המוח ולקדם התפתחות תקינה – תבלינים (ג'ינג'ר, כורכום, קינמון), נבטי חמניה/אלפלפה/ברוקולי, פירות יער אדומים, שמן זית, זיתים וירקות בשלל צבעים, אבקות ירוקים שונות
- שמנים בריאים – זית, קוקוס, אבוקדו ולהוסיף אגוזי מלך ושקדים כנשנוש בריא.
- לאכול ארוחת בוקר מזינה הכוללת שומנים, חלבון וירקות.
- להשתמש בכלי זכוכית, ומוצרי היגיינה וניקוי טבעיים עד כמה שניתן.
- להעדיף מזון אורגני כולל ירקות, ביצי חופש עשירות באומגה 3, ודגים מים צפוני (סלמון, סרדינים, מקרל, קוד)

תוספי תזונה וצמחי מרפא

דגש על אספקת חומרים לבנייה תקינה של המוח ונוגדי חמצון

- צמחי מרפא לתמיכה במוח, מיקוד והרגעה - מיצוי היריסיום (גוף הפרי) ברא פוקוס, בקופה, גינקו, סנטלה, ויטניה, רהמניה, פטריית קורדיספס ועוד
- אומגה 3 - וגה מגה מאצות עשירה ב DHA, או אומגה 3 מדגים

אין לראות במידע זה המלצה או התוויה רפואית, אלו המלצות כלליות

בכל מקרה יש לפנות למטפל מוסמך ולבדוק עם הרופא המטפל שאין התנגשות עם טיפול תרופתי



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטורופת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • אחמתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

תוספות אפשריות:

- **אבקות ירוקים ופירות יער** – אבקות נוגדי חמצון על בסיס עשב חיטה, עשירות גם במינרלים וויטמינים באופן טבעי
- **קומפלקס מינרלים** (במיוחד אם יש כאבי גדילה ואין בתזונה ירוקים, קטניות ואגוזים)
- **ויטמינים לפי בדיקות דם** – B12, D3
- **צמחי מרפא נוספים לטווח ארוך** – הריסיום, ויטניה, בקופה, פטריית רישי, קורדיספס, זרעי רימונים
- **שומנים נוספים** - פוספטדיל סרין ופוספטדיל כולין
- **במידה ויש בעיות עיכול** – פרוביוטיקה למצבי אי נוחות וכאבים - אבקה פרב ביוטיצ לשיקום המיקרוביום (אוכלוסיית החיידקים הטובה) - כולל FOS, הריסיום, אגריקוס וטרמטס

שמנים אתרים – בדיפיוזר או בכלי קטן עם מלח להרחה בחדר כשלומדים ו/או בשינה

- **ויטבר, ארז, לבנדר, קמומיל רומאי, מנטה**
- **שמנים נוספים:** רוזמרין, לבונה, רבינטסרה, הל, תפוז, סנדלווד, ילנג-ילנג

דרכי שימוש:

- הרחה מבקבוק קטן המכיל טיפה אחת מכל שמן עם מלח – מתאים להריח בזמן שיעור, לימודים וכשמרגישים צורך.
- מריחה עם שמן נשא ותוספת של 3 טיפות מכל שמן (עד 5 שמנים) בכלי עם 15 מ"ל שמן שקדים – מורחים בין הידיים ונושמים, או מורחים עם עיסוי באזור הרכות או הצוואר.
- במבער או דיפיוזר - טיפה אחת מ-3-5 מהשמנים, למשל - לבנדר, ארז, וטיבר, מנטה, לבונה.