



טיפול טבעי בהליקובקטר פילורי ובגסטריטיס

בתנאים שונים בהם נחלשות מערכת החיסון וההגנה הטבעית, מצליח חיידק ההליקובקטר פילורי להתיישב בקיבה ליצור מעטפת הגנה בפני חומצות הקיבה לשגשג ולגרום לדלקתיות, כיבים במעטפת הפנימית של הקיבה (אולקוס), לדקירות ולכאב בבטן העליונה. ניתן לטפל ולמנוע חזרה של החיידק באמצעות תמיכה של תזונה נכונה, צמחי מרפא, שיפור ההגנה הטבעית של מערכת העיכול, חיזוק מערכת החיסון ופגיעה ישירה בחיידק. קיימות בדיקות שונות כמו בדיקות צואה, בדיקת דם למציאת נוגדנים, אנדוסקופיה ובדיקות נשיפה המאפשרות לברר האם החיידק אכן משגשג ומהווה את הגורם להיווצרות הכיבים. טיפולים באנטיביוטיקה עשויים לעזור, אולם עמידותו של החיידק מאפשרת במקרים רבים את התבססותו החוזרת בקיבה וחזרתם של הסימפטומים – תת חומציות ודלקת בקיבה, כאב, נפיחות, רפלוקס, בחילות, מעי רגיז וריח רע מהנשימה בגלל פירוק האוריה לאמוניה ע"י החיידק.

עיקרי הטיפול הטבעי

- שלב ראשון - טיפול בגסטריטיס, ריפוי הכיבים במידה ויש, חיזוק מערכת החיסון והפחתת הכאב
- שלב שני - לאחר שהכיבים החלימו, שימוש בצמחי מרפא להמשך חיזוק מערכת החיסון ולחימה ישירה בחיידק
- שלב האחרון - המשך שיקום רירית הקיבה וחיזוק מערכת החיסון כדי למנוע התבססות של החיידק וחזרת הדלקתיות
- מומלץ לבצע טיפול זוגי כי החיידק עובר ברוק, וטיפול מניעתי לאלו הסובלים מבקע סרעפתי פעם בחצי שנה

דוגמא לתוכנית טיפולית אפשרית

- **שלב ראשון** (2-4 שבועות) – במידה ויש כיבים וכאב, גסטריטיס (דלקת ברירית הקיבה), בחילות, או צרבות
 - משקה אלוורה (בתוספת תמציות קלנדולה, קמומיל, אכילאה וספיראה)
 - מיץ כרוב, סירופ חרובים בשילוב תמצית קודונופסיס
 - חליטות - קלנדולה, קמומיל, זרעי שומר, זוטה, תליה, מנטה, מרווה
 - בהשריה ארוכה (להשרות בלילה ולשתות 3 כוסות במהלך היום) - ליקוריץ, ספיראה (פיליפנדולה), טיליה, אלתאה, זרעי פשתן
 - פטריית היריסיום, טרמטס ואגריקוס
 - המלצות תזונה (ראה גם דף הדרכה המלצות תזונה ואורח חיים ופירמידת המזון)
 - להימנע ממזונות מגרים (מטוגן, חריף, קפה, אלכוהול, מזון מעובד), מוצרי חלב פרה וסוכר פשוט,
 - להעדיף מזונות בסיסיים יותר כמו בננה, אגס, תפוח, פירות יער, רימונים, פפאיה, שקדים ואגוזים
 - לאכול ירקות מבושלים היטב שקלים יותר לעיכול
 - לאכול ארוחות קטנות ולא לאכול 3 שעות לפני השינה
 - לשלב דיסט שיבולת שועל עם קינמון צילוני ואוכמניות
- **שלב שני** – לטיול מניעתי ומצב אקוטי לאחר שאין כאב (8 שבועות עד 3 חודשים במקרים קשים יותר)
 - המשך עם צמחים נוגדי דלקת ומשקמים למערכת העיכול בחליטה והשרייה כמו בשלב הראשון
 - פטריית היריסיום, מסטיק כיוס, תמצית שום וצמחים נוספים
 - שמן אורגנו (מדולל) – 5-10 ימים בלבד ורק במקרים קשים כי השמן החזק ועלול לגרות את הרקמה
 - תזונה – שילוב מזונות המגנים על רירית הקיבה כמו בשלב הראשון ולשלב מזונות מחטאים - שום, אורגנו, ירקות מצליבים (כרוב, ברוקולי, כרובית ועוד), זרעי קצח, כורכום, חמוציות, אוכמניות, פטריית
 - מזונות הממריצים את העיכול כמו עלים ירוקים, פירות וירקות טריים קלים לעיכול עם אנזימים
 - מומלץ לשלב מזונות פרוביוטיים - כרוב מוחמץ, מלפפונים, יוגורט/כפיר אורגני במידה



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטוחפת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

- שלב שלישי – המשך חיזוק מערכת החיסון והמשך שיקום מערכת העיכול
 - חיזוק מערכת החיסון
 - צמחי מרפא כמו אסטרגלוס, כורכום, רהמניה, טבבויה, רודיולה, קודונופסיס ועוד
 - פטריות מרפא- אגריקוס, שיטאקה, רישי, קורדיספס
 - שיקום מערכת העיכול – פטריית היריסיום, אגריקוס, מומיו
 - תזונה כמו בשלב השני והמשך חליטות
 - שיקום המיקרוביום – פרוביטיקה ופרה ביוטיקה