



תסמונת המעי הרגיש (רגיז)

מעיי רגיז הינה אבחנה הניתנת למכלול בעיות במערכת העיכול כאשר אין סימן רפואי או ממצא פתולוגי ומתקבלת ע"י שלילת בעיות אחרות, והתסמינים מעידים ככל הנראה על דלקתיות כרונית הקיימת במערכת העיכול. התלונות העיקריות הן כאבי בטן, חוסר נוחות, נפיחות, גזים וכאב המוחמרים לאחר אכילה עם הקלה לאחר התרוקנות, חוסר איזון בתנועתיות המעיים הכוללת שלשול ו/או עצירות ותחושת של ריקון לא מלא.

סיבות אפשריות למעי רגיש

- רגישויות למזון, מזון חומצי ודלקתי
- מעיי דליף ותת חומציות בקיבה
- חוסר איזון חיידקים במערכת העיכול
- SIBO - שגשוג יתר של חיידקי המעיים במעי הדק
- גורם נפשי – מתח, כעסים, דכדוך פחדים וחרדה
- קנדידה ועובשים, פרזיטים
- פעילות כבד לקויה ותת ספיגה של מלחי מרה
- מיעוט בפעילות גופנית ושיבה מרובה

הטיפול הטבעי במעי רגיש

מזונות מהם יש להימנע

- מזונות דלקתיים וחומציים – מטוגנים, מעובדים ואלרגנים כמו גלוטן ודגנים, חלב, סויה, קפה וגם שוקולד, ביצים, תירס, בוטנים, חומרים משמרים, צבעי מאכל ותוספות מלאכותיות.
- סוכר פשוט, אלכוהול וממתקים מלאכותיים
- מזון מטוגן ומזון מתובל מדי
- ירקות שגורמים גזים – כמו כרוב, ברוקולי, כרובית, בצל ושום ובד"כ גם ירקות עמילניים.
- קטניות (חומס, שעועית יבשה, עדשים ומאש) – יש כאלו היכולים לאכול אותן לאחר הנבטה.
- אפשרות לדיאטת אלימינציה בשיטת FODMAP – דלת פחמימות קצרות שרשרת.

מזונות מהם ניתן לצרוך:

- מומלץ להתחיל דיאטה עם אורז וירקות מבושלים והוספה בהדרגה של מזונות
- הוספת סיבים לתזונה בצורה מבוקרת – בעיקר מירקות ופירות
- ירקות לא עמילניים - חסה, דלעת, גזר, קישוא, מלפפון, פלפל אדום, באק צ'וי, חציל, סלרי, שומר, נבטים, לעיתים בטטה במידה
- מיצי ירקות בהדרגה (במידה ולא מחמיר את השלשול) – מלפפון, גזר, סלרי, שומר, עשב חיטה, נבטים
- שומנים בריאים בלבד - זית, קוקוס, אבוקדו, זרעי ענבים, אגוזים ושקדים (עדיף מושרים)
- תבלינים נוגדי דלקת במידה - כורכום, ג'ינג'ר, קארי, צ'ילי, קינמון, אורגנו ועוד
- הוספת קטניות לאחר 3 חודשים בהדרגה ושיהיו מושרים ומונבטים ואף מבושלים
- דיסט קואקר ללא גלוטן טחונה היטב ומבושלת למי שלא סובל משלשול ובהגבלה
- פירות - במידה כמו קיווי, מלון, תותים, פאפאיה, תפוח או רק מאודה אם לא מתאפשר אחרת



- מומלץ להקפיד על ארוחות קבועות, ללעוס באיטיות ובקפידה ולהפריד שתיה מהארוחה
- חומץ תפוחים אורגני לא מסונן ולא מפוסטר עם מים בבוקר.
- להקפיד על שינה איכותית ופעילות גופנית ומרגיעה

תוספים מומלצים:

- פטריות רפואיות נוגדות דלקת ולשיקום מערכת העיכול – היריסיום, אגריקוס
- פרה ביוטיקה, ופרו ביוטיקה
- תוספים נוספים במידת הצורך - אנזימים, בטאין-HCL, אומגה 3
- חליטות צמחים פשוטות - זרעי שומר, קמומיל, קלנדולה, זוטה לבנה, נענע, מליסה, ג'ינג'ר, כורכום, קינמון
- למעי דליף - אבץ, ליקוריץ, אכילאה, אלתאה, פלנטגו, קמומיל, משקה אלווורה, L-גלוטמין, אבקת חלבון אפונה

שמנים אתרים לכאבי בטן, התכווצויות וגזים:

- לבליעה - כף שמן זית, טיפה אחת מכל שמן - מנטה, לימון, לבונה, שומר
- למריחה על הבטן – 30 מ"ל שמן נשא, 7 טיפות מכל שמן אתרי- רוזמרין, עשב לימון, מנטה, מרווה בהירה, תפוז מתוק

טיפול מקדים בפתוגנים ומצבים נוספים

- במידה וקיים שגשוג של פרזיטים או תולעי מעיים מומלץ לבצע טיפול קוטל עם Digest Support, וצמחים - ציפורן, טבבויה, לענה, אגוז שחור, שומר, שוש קרח, תימוס ועוד.
- טיפולים נוספים מפורטים בהרחבה בפרקים הנפרדים – קנדידה, הליקובקטר פילורי
- לא להתחיל עם פרוביוטיקה במצבי SIBO (שגשוג יתר של חיידקים במעי הדק), אז להתחיל בפינוי הפתוגנים

דוגמא לתוכנית טיפולית

- תזונה אנטידלקתית, עם הוספת סיבים, ירקות, קטניות ודגנים בהדרגה כפי שמתואר
- טיפול נוגד דלקת ושיקום המעי בעזרת פטריות רפואיות, פרהביוטיקה ופרוביוטיקה:
 - פטריות היריסיום - 2 כמוסה פעמיים ביום (סה"כ 4 ביום)
 - פטריות אגריקוס - 1 כמוסה פעמיים ביום (סה"כ 2 ביום)
 - פרה ביוטיקה - 1 כפית (עד כף) פעם ביום בבוקר
 - פרוביוטיקה - 1 כמוסה פעמיים ביום (סה"כ 2 ביום)
- צמחים נוספים לטיפול העיכול (פירוק, ספיגה, פינוי) במיוחד למצבי עצירות, אי נוחות וגזים - סווידיש ביטר, טריפלה, משקה אלווורה
- חליטות צמחים לעצירות ושלשולים – ליקוריץ, ג'ינג'ר, קלנדולה, קמומיל, שומר, אניס, מרווה, זוטה, מליסה