

מה עוד אפשר לעשות כדי להישאר בריאים?

דף מידע והמלצות מאת המרכז לטיפול משלים, מרכז רפואי ברזילי

אנו מצויים בתקופה לא פשוטה ומאתגרת: המשמרות הממושכות, חוסר השינה, ההתמודדות עם מציאות שונה מהשיגרה, הדאגה למשפחה, להורים המבוגרים. הרבה עומס ודאגה, המקשים על כולנו דווקא בתקופה שבה אנו נדרשים לתת את המיטב שביכולתנו.

ברפואה הסינית, אנו סבורים כי ככל שנצליח לשמור על הגוף במצב חסון, עם אנרגיה שופעת ומאוזנת, נוכל להגביר את הסיכויים שלנו להישאר בריאים ובתפקוד מיטבי. טיפול ברפואה סינית יכול לסייע בבעיות כאב, הפחתת מתח, עומס וחרדה, ולעזור בשמירה על הכשירות והכוחות.

ליקטנו עבורכם, מתוך מחקרים עדכניים וותיקים יותר באירופה ובסין וגם מתוך הבנותיה של הרפואה הסינית, רשימה של עצות וטיפים לסייע לכם לשמור על בריאות טובה בתקופה הלא פשוטה הזו. מזמנים לקרוא ולאמץ © אז ככה:

- הרפואה הסינית מנתחת השפעתם של פתוגנים על הגוף במושגים של קור, חום, לחות או יובש. מתוך הדיווחים מ-Wuhan, סין, על הטיפול ברפואה סינית שניתן שם כנגד COVID-19, עולה כי האנרגטיקה של הנגיף היא קרה ולחה. מידע זה תואם להערכה הקיימת כי הנגיף מחזיק מעמד טוב יותר בטמפרטורות נמוכות. מתוך כך, ולפי ההגיון הסיני - גוף המתקרר חשוף יותר להדבקה ומשום כך, שמירה על חום הגוף חשובה מאד. ולכן - תשמרו על חום הגוף ותקפידו להגן על העורף, הגב התחתון, כפות הרגליים והקרוסוליים מקור
- אכלו מזון בריא – הימנעו ממזונות מעובדים והפחיתו צריכה של מזונות הנחשבים כ'לחים' בראי הרפואה הסינית – מוצרי חלב, מוצרים המכילים בוטנים וממתקים.
- הימנעו מאוכל קר או קפוא וממשקאות קרים. עדיף אוכל חם או מבושל. לדוגמה - סלט ירקות טריים זה קר, מרק כתום עם עדשים או מרק עוף זה חם ומחזק..
- כדאי להרבות בשתיית תה מחזק ומחמם כמו תה עם ג'ינג'ר, קינמון ולימון.
- השתדלו לשהות בשמש לפחות רבע שעה ביום, לצבירת חום. אפשר לצאת החוצה, לדשא בית החולים ולהנות מהנוף המדהים של הים. אפשר לשלב בזמן זה תרגיל צי' קונג לחיזוק (ראו בהמשך).
- דאגו לדי שעות שינה. השינה הטובה ביותר היא שנת הלילה, החל מ-23:00. אם אתם עובדים במשמרת לילית, נסו להשלים שעות שינה לילות בימי החופש ובסופי השבוע, ככל שניתן.
- גם אם אתם עסוקים מאד, נסו להקפיד על פעילות גופנית מתונה, אם אפשר בחוץ. עשר דקות ביום של הליכה במקום פתוח יעשו הבדל. אפשר לעשות זאת בבית החולים, לפני או אחרי המשמרת.
- אם אתם מעשנים - תפסיקו. תקופות קשות מזמינות אותנו לעשות שינויים, לשפר ולדייק את ההתנהלות שלנו עם עצמנו. זה נכון באופן כללי, ואפשר להחליט לנצל את התקופה לעניין הזה.

- אל תקשיבו לחדשות כשאתם בבית - מספיק לשמוע בנוסיעה לעבודה או להתעדכן בעבודה. כשאתם בבית - עדיף לשמוע מוסיקה שאתם אוהבים או לראות סרט מצחיק או משמח בטלוויזיה .
- אם אתם מרגישים לחוצים או מתוחים, יש אפליקציות מצויינות למדיטציה או מיינדפולנס, הכוללות גם פעילויות לילדים. לדוגמה mymedi.co.il או calm.com
- תרגול צ"י קונג – למי מכם שמעוניין, ניתן גם לבצע את התרגיל הבא, לחיזוק אנרגית הריאות ומע' החיסון:
עמדו זקופים, כשהרגליים בפיסוק קל, ברוחב הכתפיים וכפות רגליים מקבילות זו לזו. אחזו באדמה עם בהונות הרגליים. השאירו את הברכיים מעט כפופות ופתוחות מעט החוצה. הקפידו על גב וצוואר זקופים, כאילו חוט עדין מושך אתכם כלפי מעלה מהקודקוד. הכתפיים משוחררות ורפויות, בית החזה פתוח ובטן תחתונה מכונסת.
הרימו וישרו את הזרועות לפניכם, בגובה הכתפיים, עם אצבעות כפות הידיים פונות זו כלפי זו, כאילו אתם מחבקים עץ גדול.
הגוף צריך להיות מוחזק באופן רפוי וגמיש, ללא מתח בשרירים. החלו לנשום נשימות איטיות, חלקות ועמוקות. דמיינו שמתוך כפות הרגליים נשלחים שורשים היורדים עמוק יותר ויותר אל תוך האדמה, עם כל שאיפה. כשתרגישו יציבים, דמיינו בכל שאיפה אור זהוב החודר לגוף דרך כל הנקבוביות ומזין את הריאות והבטן.
את התרגיל כדאי לבצע בשעות הבוקר ו/או בערב. נסו להאריך את משך התרגול בהדרגה עד לרבע שעה. אם קשה לכם לעמוד, ניתן לבצע אותו גם בישיבה. בימים הראשונים, יתכן שתרגישו אי נוחות בשמירה על התנוחה, זה יחלוף עם הזמן. בהצלחה!

תוספי מזון

קיימים דיווחים ומחקרים שונים המצביעים על יעילותם של תוספי מזון שונים להפחית סיכון להתפתחות מחלות ויראליות של דרכי הנשימה. באחרונה החלו להיאסף עדויות לגבי חלק מהתכשירים ליעילות ספציפית כנגד SARS-CoV-2.
*חלק מההוכחות לגבי התוספים אינן חד משמעיות ודורשות מחקר נוסף, אך אספנו כאן את התוספים העיקריים הנראים כיעילים:

- **ויטמין D**
רמות נמוכות של ויטמין D נקשרות לשכיחות מוגברת של זיהומים בדרכי הנשימה בילדים ובמבוגרים. נטילת ויטמין D מפחיתה את שכיחותם של זיהומים ויראליים בדרכי נשימה, מסוגים – influenza A (H1N1), RSV, ואחרים, בילדים ובמבוגרים ומצמצמת את הסיכון לדלקות ריאות, דלקות אוזניים ועוד. מחקרים נוספים מראים כי צוות רפואי, המבלה שעות רבות בתוך בית החולים, נוטה לחסר של ויטמין D. אף שאין עדיין הוכחות ברורות לכך שאנשים עם רמות גבוהות של ויטמין D נוטים פחות לחלות ב-COVID-19, סבורים חוקרים רבים כי מומלץ בתקופה זו לצרוך ויטמין D, לצורך הגנה מפני הדבקה.
המינון המומלץ –
למבוגרים – 2000 IU ליום
לילדים (גיל 1-18 ש') – 1000IU ביום
תינוקות עד גיל שנה – 400IU ביום.

- **אבץ - Zinc**
מחקרים in-vitro, בתרביות תאים, מראים כי רמות מוגברות של אבץ בתא פוגעות במנגנון השכפול של מספר וירוסים כמו rhinovirus, קוקסקי וירוס ו-SARS-CoV.

www.barzilaimc.org.il

גם מחקרים שנעשו in-vivo, בבני אדם, מצביעים על כך שנטילת אבץ מפחיתה את הסיכון להתפתחות מחלות ויראליות שונות בדרכי הנשימה. קיימים סוגים שונים של אבץ. היעילים ביותר הם ככל הנראה – אבץ אצטט או אבץ גלוקונאט. המינון היעיל הוא של 75 מ"ג לפחות ביום. את האבץ יש להקפיד לקחת לאחר הארוחה, אחרת עלול לגרום לצרבות ולבחילות.

- **ויטמין C**

סקירת Cochrane משנת 2013 מדגימה ירידה במשך וחומרת זהומים ויראליים של דרכי הנשימה, עם נטילה של ויטמין C במינון גבוה (לפחות 1 גר' ליום), במבוגרים המצויים במצב של סטרס/מאמץ פיזי ובילדים. סקירת Cochrane נוספת הדגימה צמצום בשכיחות של דלקות ריאה במתן טיפול מניעתי בוויטמין C.

- **אסטרגלוס - Astragalus**

ברפואה הסינית, מהווה האסטרגלוס (huang qi) צמח המחזק את תפקוד הריאות. קיימים גם מחקרים הראו כי לאסטרגלוס יכולת להגביר תפקודים חיסוניים in vitro וגם בבני אדם. אסטרגלוס הוא המרכיב המרכזי בפורמולות צמחי המרפא שניתנו בסין כטיפול מניעתי וכטיפול לחולים אסימפטומטיים, במהלך המגיפה בסין.

- **סמבוק שחור - Elderberry**

קיימים דיווחים על פיהם נטילת תמצית של פרי הסמבוק השחור (*Sambucus nigra*) מפחיתה את הסיכון למחלות זיהומיות של דרכי הנשימה. מחקרים שונים הדגימו כי מרכיבים מתוך תמצית הפירות מנטרלים פעילותם של נגיפים שונים, ביניהם influenza a, influenza b, ו- corona, מגבירים הפרשת ציטוקינים ובעלי השפעה נוגדת חימצון.

- **אכינצ'יאה - Echinacea**

קיימים דיווחים שונים המצביעים על יכולותיהם של זנים שונים של אכינצ'יאה, ובעיקר - *Echinacea angustifolia* ו- *Echinacea purpurea* להגביר תפקודים חיסוניים, ביניהם – הגברת ייצור ציטוקינים, הגברת פאגוציטוזיס ועוד. קיימים גם מחקרים המצביעים על הפחתת מספר ימי חולי במבוגרים הסובלים ממחלות ויראליות של דרכי הנשימה העליונות. התוצאות אינן חד משמעיות וככל הנראה השפעתו פחותה מהשפעת תוספים אחרים שפורטו לעיל.

חשוב לדעת כי אין ליטול אכינצ'יאה במקביל לתרופות אימונוסופרסנטיות ואחרות.

בריאות שלמה לכולנו,

ד"ר גלי שטופמן וצוות המטפלים במרכז לטיפול משלים
מרכז רפואי ברזילי

2.4.20

מקורות

Grant, W.B.; Lahore, H.; McDonnell, S.L.; Baggerly, C.A.; French, C.B.; Aliano, J.L.; Bhattoa, H.P. *Vitamin D Supplementation Could Prevent and Treat Influenza, Coronavirus, and Pneumonia Infections*. Preprints 2020, 2020030235 (doi: 10.20944/preprints202003.0235.v1)

Urashima, M.; Segawa, T.; Okazaki, M.; Kurihara, M.; Wada, Y.; Ida, H. *Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren*. Am J Clin Nutr 2010, 91, 1255-1260, doi:10.3945/ajcn.2009.29094.

Sowah, D.; Fan, X.; Dennett, L.; Hagtvedt, R.; Straube, S. *Vitamin D levels and deficiency with different occupations: a systematic review*. BMC Public Health 2017, 17, 519, doi:10.1186/s12889-017-4436-z

Esposito and Lelii. *Vitamin D and respiratory tract infections in childhood* BMC Infectious Diseases (2015) 15:487 DOI 10.1186/s12879-015-1196-1

Yamshchikov AV, Desai NS, Blumberg HM, Ziegler TR, Tangpricha V. *Vitamin D for treatment and prevention of infectious diseases: a systematic review of randomized controlled trials*. *Endocr Pract.* 2009;15(5):438–449. doi:10.4158/EP09101.ORR

Te Velhuis AJW, van den Worm SHE, Sims AC, Baric RS, Snijder EJ, et al. (2010) *Zn²⁺ Inhibits Coronavirus and Arterivirus RNA Polymerase Activity In Vitro and Zinc Ionophores Block the Replication of These Viruses in Cell Culture*. PLoS Pathog 6(11): e1001176. doi:10.1371/journal.ppat.1001176

Harri Hemilä. *Zinc Lozenges May Shorten the Duration of Colds: A Systematic Review*. Open Respir Med J. 2011; 5: 51–58. Published online 2011 Jun 23. doi: [10.2174/1874306401105010051](https://doi.org/10.2174/1874306401105010051)

1. COVID-19 Update 8: Zinc and chloroquine for the treatment of COVID-19? <https://youtu.be/BlymfznD7YA>

Douglas RM, Hemilä H, Chalker e, Treacy b. *Vitamin C for preventing and treating the common cold*. *Cochrane Database Syst Rev* 2007;(3):Cd000980.

Hemilä H, Chalker E. *Vitamin C for preventing and treating the common cold*. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 1. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4.

Hemilä H, Louhiala P. *Vitamin C for preventing and treating pneumonia*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 8. Art. No.: CD005532. DOI: 10.1002/14651858.CD005532.pub3.

Richard Nahas MD CCFP Agneta Balla MD *Complementary and alternative medicine for prevention and treatment of the common cold* Can Fam Physician 2011;57:31-6

Mario Roxas, ND and Julie Jurenka, MT (ASCP) *Colds and Influenza: A Review of Diagnosis and Conventional, Botanical, and Nutritional Considerations*. Alternative Medicine Review Volume 12, Number 1 2007

Kunling Shen , Yonghong Yang, Tianyou Wang, et al. *Diagnosis, treatment, and prevention of 2019 novel coronavirus infection in children: experts' consensus statement*. World Journal of Pediatrics <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00343-7>

<https://classicalchinesemedicine.org/underneath-epidemic-examination-seasonal-energetics-wuyun-liuqi-chinese-medical-treatment-preventative-strategies-covid-19/>

LUO Hui, TANG Qiao-ling, SHANG Ya-xi, LIANG Shi-bing, YANG Ming, Nicola Robinson, and LIU Jian-ping *Can Chinese Medicine Be Used for Prevention of Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)? A Review of Historical Classics, Research Evidence and Current Prevention Programs* Chin J Integr Med
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11655-020-3192-6>

Yang Y, Islam MS, Wang J, Li Y, Chen X. *Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective*. nt J Biol Sci. 2020 Mar 15;16(10):1708-1717. doi: 10.7150/ijbs.45538. eCollection 2020.

Zakay-Rones Z, Varsano N, Zlotnik M, et al. *Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (Sambucus nigra L.) during an outbreak of influenza B Panama*. J Altern Complement Med 1995;1:361-369.

Hawkins J, Baker C, Cherry L, Dunne E *Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials*. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365. doi: 10.1016/j.ctim.2018.12.004. Epub 2018 Dec 18.

Marlies Karsch-Völk, Bruce Barrett, David Kiefer, Rudolf Bauer, Karin Ardjomand-Woelkart, Klaus Linde. *Echinacea for preventing and treating the common cold*. Cochrane Systematic Review - **Intervention** Version published: 20 February 2014