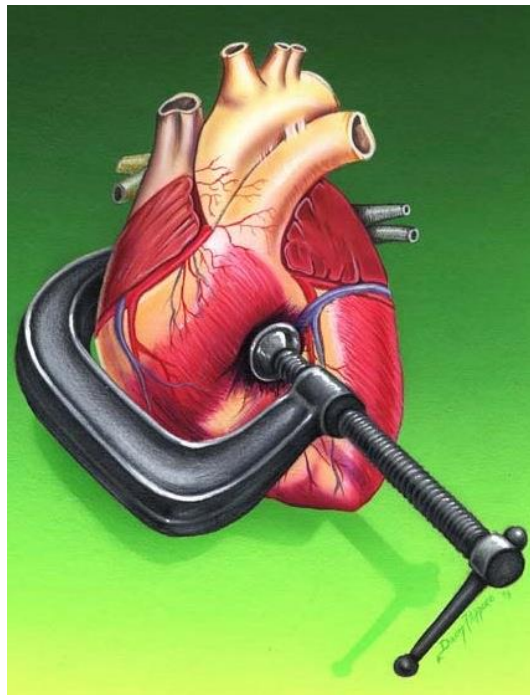


יתר לחץ דם

Hypertension



- יתר לחץ דם (יל"ד) זהו מצב בו יש לחץ גבוה וקבוע בעורקים של הגוף
- לרוב זהו מצב א-סימפטומטי, אם כי יש אנשים הסובלים מכאבי ראש קדמיים.
- הוא מכונה "הרוצח השקט". אם אינו מטופל, הוא עלול לגרום לסיבוכים ואף למוות



אבחנה

- אבחנת המחלה נקבעת כאשר ערך לחץ הדם הסיסטולי הוא מעל 140 מ"מ כספית ו/או כאשר הערך הדיאסטולי מעל 90 מ"מ כספית, לפחות ב-3 מדידות נפרדות (בהפרדה של שבוע).
- יתר לחץ דם הינו אחת המחלות השכיחות והנפוצות ביותר בארצות המערב ובכלל זה ישראל



THE SILENT KILLER

DEALING WITH
HYPERTENSION

 MEDIA  KAISER PERMANENTE



- לחץ הדם הרצוי ברפואה מערבית הינו 120 על 80. בראיה נטורופתית, עדיף שלחץ הדם יהיה מעט נמוך יותר.
- מדידה של 135/85 מהווה אור אדום.
- דרגות החומרה של לחץ דם, לפי הרפואה המערבית:
 - דרגה 1: 140-159 על 90-99
 - דרגה 2: 160-179 על 100-109
 - דרגה 3: מעל 180 על מעל 110

- כיום כ-20% מסך האוכלוסיה המערבית סובלים מיתר לחץ דם.
- כמחצית מהסובלים חולים במחלת לב הנגרמת עקב יתר לחץ הדם.
- אצל גברים מעל גיל 55 שכיחות המחלה גבוהה יותר ב-10-15% מאשר אצל נשים בגיל זה, אך פער זה מצטמצם לקראת גילאי ה-65.



יל"ד ראשוני

- "יתר לחץ דם ראשוני" (Essential Hypertension or Primary Hypertension).
- בד"כ קשור לתזונה וחוסר פעילות גופנית
- זהו המצב אצל הרוב הגדול של הסובלים מהמחלה

גורמים ידועים המעלים סיכון ליל"ד ראשוני

- תפקוד לקוי של הגורמים הפיזיולוגיים המשתתפים בוויסות לחץ הדם
- ישנן כמה מערכות המפקחות על איזון לח"ד :
- מערכת הלב וכלי הדם,
- המערכת ההורמונלית,
- הכליות
- מערכת העצבים.

מערכת הלב וכלי הדם

- **תפוקת הלב** - כמות הדם, שהלב מזרים לגוף בדקה.
- היא מכפלה של **נפח פעימה** (כמות הדם שהלב שולח לגוף בכל פעימה), **בקצב הלב** (מספר הפעימות לדקה)

$$\text{תפוקת הלב} = \text{נפח פעימה} \times \text{מספר פעימות}$$
- **התנגודת הפריפרית** - הגמישות של כלי הדם. אם כלי הדם לא גמיש, זה מעלה את הלחץ בו.

הכליות

- הרנין הוא אנזים המופרש מהכליה ומשתתף ביצירה ובשפעול של אנגיוטנסין 2, האחראי **לכיווץ כלי דם** מצד אחד, ומצד שני **משנה את ספיגת הנתרן** והמים בכליה.
- ככל שהנתרן בכליה עולה, לחץ הדם עולה. זו תגובה פיזיולוגית תקינה של הגוף, מתרחשת בזמן לחץ. הנתרן עולה כדי להעלות לחץ דם כי צריך לספק דם לשרירים הגדולים.
- הנתרן שומר על המים בגוף – פחות הפרשה של שתן.

מערכת רנין-אנגיוטנסין

- מערכת הרנין היא מערכת בקרה המגיבה לכל תופעה המשפיעה על לחץ הדם או על משק הנתרן והאשלגן. בין השאר מגיבה המערכת לשינויים בכמות הנתרן בתזונה.
- יצירת רנין פוחתת עם עליה בכמות הנתרן הנכנס לגוף ועולה כאשר כמות הנתרן יורדת.
- ככל שנאכל יותר מלח, יהיה יותר כיווץ כלי דם.
- אחוז יחסית קטן מהסובלים מיתר לחץ דם מושפעים מהנתרן בתזונה. אם נוריד מזונות מעובדים, הנתרן יפחת בצורה משמעותית.
- סה"כ התזונה והתנועה ישפיעו יותר מכמות הנתרן במזון.

סינדרום X – תסמונת מטבולית

- יתר לחץ דם,
- השמנה בטנית (אבדומינלית),
- שומני דם גבוהים
- רמות גבוהות של סוכר בדם
- כל אלה מהווים את התסמונת המטבולית - "סינדרום X" או "הסנדרום המטבולי", המהווה גורם סיכון לטרשת עורקים.



- סינדרום X מעלה סיכון לטרשת עורקים שמצרה את העורקים וזה יוצר לחץ בכלי הדם
- חולי יתר לחץ דם עם תסמונת מטבולית (סינדרום X) מהווים את הקבוצה העיקרית של חולי יל"ד (כ-80%).



עמידות לאינסולין ויתר לחץ דם

יש קשר חזק בין סוכרת/עמידות לאינסולין/רמות גבוהות של גלוקוז בדם לבין יתר לחץ דם

•קשר דרך טרשת עורקים

•רמות אינסולין גבוהות גורמות להתעבות דפנות כלי דם, לגירוי המערכת הסימפטטית (תגובת סטריס) ולצבירת נתרן, ובסך הכל - ליתר לחץ דם.

•בחולי סוכרת הדבר שנפגע אחרי הפגיעה בעורקים זו פגיעה בכליות, דבר שגורם ליתר לחץ דם שמתווסף על יתר לחץ דם שנובע מהעורקים.

גורמים גנטיים

- ל-50% מחולי יתר לחץ דם יש סיפור משפחתי של המחלה או של מוות לבבי בגיל צעיר בקרוביהם מדרגה ראשונה.
- לאנשים עם סיפור משפחתי של יל"ד יש סיכון גבוה יותר לפתח את המחלה מאשר לאלו ללא הסיפור המשפחתי.





גיל מבוגר

- החל מגיל 60 הסיכון לתחלואה קרדיווסקולרית מתחיל לעלות. נתונים אפידמיולוגיים מצביעים שיל"ד סיסטולי בגיל המבוגר מאיץ בצורה משמעותית תחלואה ותמותה קרדיווסקולרית.
- אך נתונים אלו ונוספים על טיפול ביל"ד בגיל המבוגר מראים שאין להתייחס ליל"ד בגיל המבוגר כחלק מתהליך ההזדקנות ויש להורידו.



השמנה

- נחשבת לאחד הגורמים המשמעותיים בהתפתחות יתר לחץ דם. השמנה בבטן (השמנת תפוח, השמנה אבדומינלית) מהווה סיכון גבוה יותר לחלות בסוכרת וביל"ד.
- גם כשלחץ הדם מאוזן, ההשמנה עצמה גורמת לעומס על שריר הלב ולעליה במסת השריר (היפרטרופיה של הלב, לב מוגדל). הלב צריך לספק גוף יותר גדול, יותר דם יזרום בכלי הדם ובלחץ רב יותר, זה יגרום להקשחת כלי דם, ואז לחץ הדם יעלה.
- מגביר את השכיחות של אי ספיקת לב ומחלת לב כלילית

חוסר פעילות גופנית

- חוסר פעילות גופנית גורם להשמנה.
- פעילות גופנית מעלה גמישות של כלי דם.
- פעילות גופנית מורידה את רמת הדלקתיות בגוף
- הפעילות משפרת תפקוד של תאים, כמו למשל בניית רצפטורים לאינסולין



סטרוס (לחץ, עקה)

- גורם לעלייה בלחץ דם.
- כשצריך להגיב לאיום, הלב דוחף יותר דם כי יותר דם צריך להגיע לשרירים ולמוח (עלייה בפעילות סימפטטית, באדרנלין). באופן תקין, הסטרס נגמר ואין בעיה. אך בעולם המערבי יש כל הזמן סטרס, כל הזמן הלב שלנו פועל קצת יותר מהר ממה שעובד כשאנחנו במנוחה. ככל שהסטרס הכרוני נמשך יותר זמן, כך הסיכוי להקשחת עורקים יותר גדול.
- סטרס מעלה קורטיזול שמעלה גלוקוז בדם, מעלה אינסולין שקשור עם עמידות לאינסולין ועליית לחץ הדם

עישון

- נחשב לגורם בעל סיכון משמעותי לנזק לכלי דם ולאיברי מטרה
- הקדמיום שבתוך הסיגריות פוגע ישירות, באופן כימי, הן בכליות שתפקידן לאזן לחץ דם והן בשלמות האפיתל.
- בנוסף, מעלה דלקת.



שייכות לגזע שחור



הרגלי תזונה

- גורמים בתזונה שתורמים לעלייה בלחץ הדם:
- צריכה מוגברת של מלח
- צריכת אלכוהול,
- דיאטה עשירה בשומן רווי (בשר, עוף, ביצים, חמאה ומוצרי חלב) ואומגה 6
- צריכה מועטה של מגנזיום, סידן, אשלגן וויטמין C (פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות)
- מזון מתועש שמכיל שומן טראנס, שומן רווי, הרבה מלח, סוכר, אומגה 3 ועני בסיבים, ויטמינים ומינרלים

יתר לחץ דם משני

- יל"ד כתופעת לוואי למחלה אחרת, לרוב בכליות ובמערכת האנדוקרינית (בעיקר האדרנל), או לשימוש בגלולות והורמונים שונים.
- מצב זה מכונה יל"ד משני (Secondary Hypertension).
- אם יש פגיעה בכליות, יש פגיעה בלחץ הדם שהוא משני למחלה. למשל, בהיצרות בעורק הכליה (בעקבות טרשת עורקים לרוב), אספקת הדם לכליה נפגעת והכליה מגיבה כאילו יש ירידה בלחץ הדם בגוף, ואז מגבירה הפרשה של הורמונים שתפקידם להעלות את לחץ הדם.
- מחלות הקשורות לפגיעה ברקמת הכליה גורמות לאגירת נתרן ונוזלים ומכאן ליתר לחץ דם.

יתר לחץ דם משני

- גידול ביותרת הכליה (אדרנל) המפריש אדרנלין ונוראדרנלין יעלה לחץ דם.
- ייתכן גם גידול באדרנל שגורם ליצור יתר של אלדוסטרון, הגורם לעודף מים ונתרן בגוף שמגבירים את לחץ הדם.
- תסמונת קושינג הנגרמת על ידי רמות גבוהות של קורטיזול בדם עלולה לגרום לעלייה בלחץ דם. זהו אותו מנגנון של הסטרס.
- היפרתירואידיזם .
- היפותירואידיזם.
- היפר-פרהתירואידיזם – PTH גבוה בדם. גורם להוצאת סידן מהעצם. הסיכון הראשוני שלהם הוא אוסטרופאוזיס. היעדר סידן עלול לגרום לעליית לחץ דם.

חומרים כימיים המעלים סיכון ליל"ד

- סטרואידים,
- גלולות למניעת הריון,
- תרופות המשפיעות על מערכת העצבים הסימפטטית,
- תרופות המכילות פסוידואפדרין (למשל, תרופות לאסטמה שמרפות את הכיווץ בברונכוסים ומעלות את הכיווץ בכלי הדם),
- קפאין - צריכת קפה מעלה מעט את לחץ הדם רק סביב צריכתו-לזמן קצר.
- אמפטאמינים
- MAO Inhibitors

תופעות לוואי של יל"ד

- יל"ד שנמשך הרבה זמן ובמיוחד אם אינו מטופל, גורם נזק מבני בעורקים של רקמות שונות (טרשת עורקים). יש פגיעה בשלמות העורק שעומד מול לחץ גבוה של זרימת הדם
- הטרשת וההתקשחות של העורקים מגבירים בתורם את לחץ הדם
- יל"ד פוגע באופן ישיר ברקמות כמו לב, כליה ומוח.

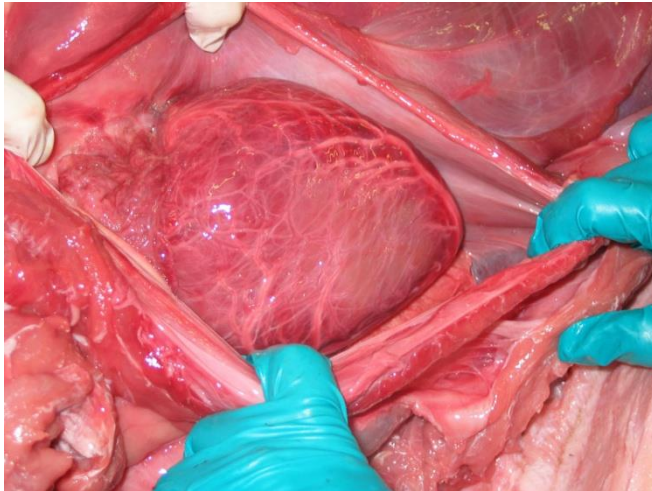


אברי מטרה



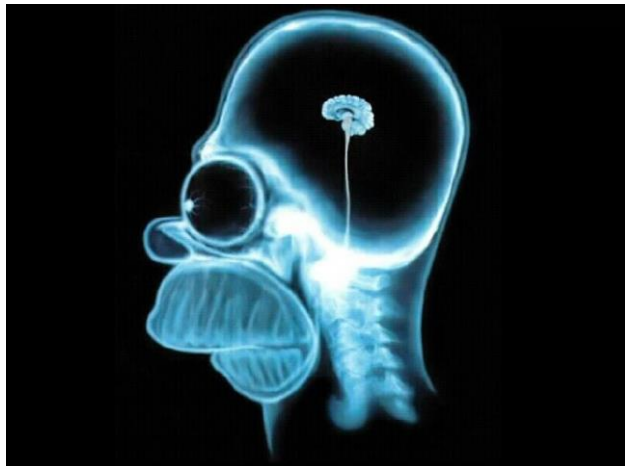
לב

- יל"ד גורם להחשת תהליך טרשתי בעורקים הכליליים ולעומס על עבודת הלב, וע"י כך להיפרטרופיה של השריר.
- התהליכים האלה מגבירים את הסיכון לאיסכמיה של הלב, לאי ספיקת לב, להפרעות קצב ולמוות פתאומי.



מוח

- יתר לחץ דם עלול לגרום לשבץ שהוא גורם מוות מספר 3 בגיל מבוגר.
- התמותה מאירוע מוחי מצויה בירידה מתמדת בזכות הטיפול ביל"ד, ככל שהאדם יותר מאוזן.
- האיזון יותר חשוב מרמת לחץ הדם. הקפיצות הן אלו שהכי מסוכנות.

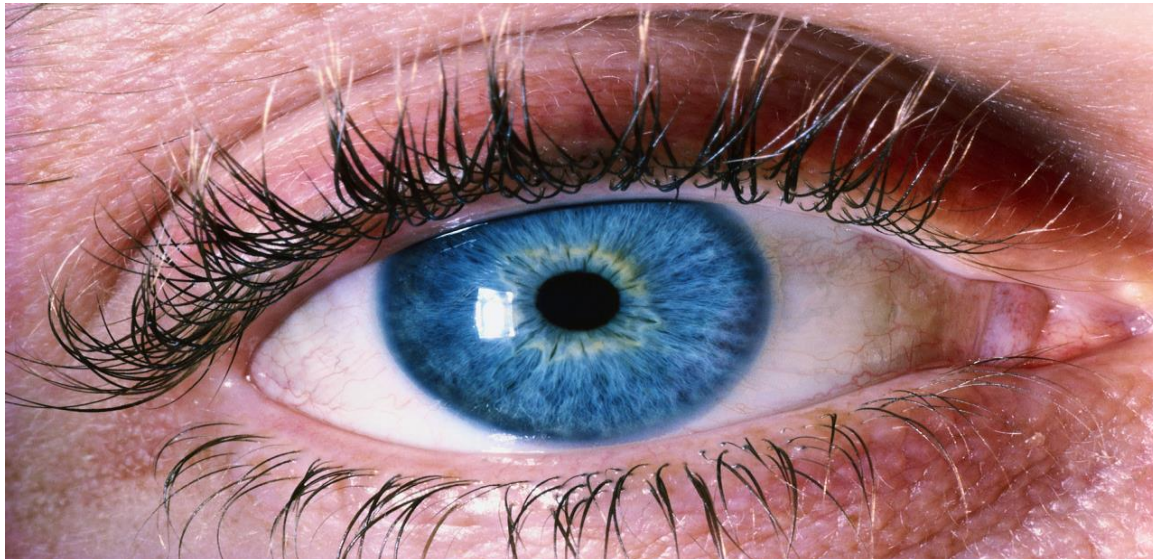


כליה

- לחץ הדם גורם כמעט תמיד לשינויים מבניים ותפקודיים בכליה.
- תפקוד הכליה הולך ויורד עד כדי אי ספיקת כליות.
- סוכרת משפיעה יותר על הכליה מאשר לחץ הדם.
- הפגיעה הכלייתית שכיחה בעיקר אצל חולים שסובלים משילוב של סוכרת ויל"ד.
- זה יכול לקחת 30 שנה עד של"ד יפגע בכליה. עם סוכרת הפגיעה יותר מהירה.

עיניים

- עיניים - יל"ד עלול לפגוע בעורקים הקטנים ברשתית העין ולגרום לדימומים ואף במקרים קשים לעיוורון.
- את השינויים בכלי הדם הקטנים ניתן לראות היטב בקרקעית העיניים.



שאלון ליתר לחץ דם

- מהו לחץ הדם?
- מתי התגלה יתר לחץ הדם?
- אילו תרופות וכמה אתה לוקח?
- עם התרופות, מה היה לחץ הדם היום בבוקר?
- האם אתה יודע מתי לחץ הדם שלך הכי גבוה ביום – בוקר, צהריים או ערב? לרוב הכי גבוה בבוקר ובערב, ופחות בצהריים.
- לשאול על עוד מחלות
- לתשאל על היסטוריה משפחתית של לחץ דם גבוה
- להסתכל על בדיקות

מדידת לחץ דם

- לפני תחילת השינוי התזונתי, לבקש מהמטופל למדוד לחץ דם 3 פעמים ביום:
- מודדים לחץ דם בבוקר, לפני שיוצאים מהמיטה, לפני שאוכלים.
- בצהריים לפני אוכל ואחרי מנוחה של עשר דקות.
- שוב בערב, אחרי מנוחה של עשר דקות לפני האוכל או לפני השינה
- למדוד ביד שמאל. 3 מדידות ולעשות ממוצע. בד"כ המדידה הראשונה גבוהה יותר מהשנייה.

מדידת לחץ דם

- המטרה היא לקבל הבנה על האדם, כי זה אישי.
- כשעושים שינויים בתזונה: אחרי שבוע של מדידה, מנחים את המטופל למדוד רק בזמן שזה גבוה.
- לחץ הדם הדיאסטולי (הערך הנמוך) קשור לתזונה, לחלבון, לתפקוד הכליות.
- לחץ הדם הסיסטולי (הערך הגבוה) קשור יותר לסטרס ולמערכת העצבים.
- לפעמים ניתן תזונה ללחץ דם, וזה יוריד את לחץ הדם הדיאסטולי, אך אם האדם לחוץ, לחץ הדם הסיסטולי עלול להישאר גבוה.

תזונה לטיפול ביתר לחץ דם

- למניעה, מספיק תזונה נטורופתית בריאה.



תזונה שתשפר לחץ דם

- תזונה נטורופתית בריאה עם הדגשים להורדת לחץ דם –
תשפר את ערכי לחץ הדם אך לא תרפא...
- ההמלצה החשובה ביותר היא לשמור על משקל גוף תקין.
- הגברת **מזון צמחי** בריא - שכיחות נמוכה ליל"ד אצל
צמחונים

תזונה שתשפר לחץ דם

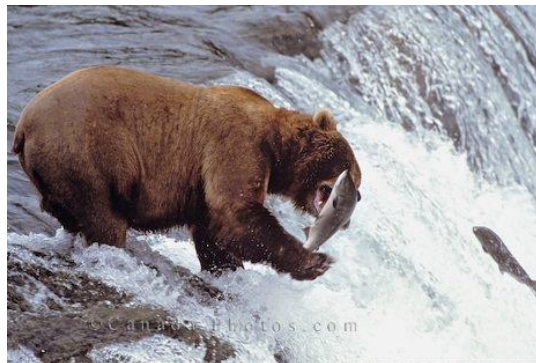
- דגש על תזונה שתספק כמויות מספקות של:
- **אשלגן** - אשלגן שומר על מאזן הנוזלים בתאים, מרחיק מהגוף עודף נתרן ועוזר לשמור על גמישות כלי הדם
- **מגנזיום** - מרפה ומרחיב את כלי הדם וחיוני לתפקוד תקין של שרירי הלב
- **סידן** – מחזק ומרגיע את מערכת העצבים וכתוצאה מכך מפחית את התכווצות כלי הדם
- **פחמימות מורכבות** – פחמימות פשוטות מעלות רמות סוכר בדם, מעלות שומנים בדם ומגבירות סטרס ולחץ דם

תזונה שתשפר לחץ דם

- **סיבים תזונתיים** – מפחיתים רמות סוכר בדם, מפחיתים רמות שומנים בדם, מפחיתים רמות נתרן בדם, מסייעים לשמור על משקל תקין, עוזרים לטהליכי פינוי
- **מזונות עשירים בוויטמין C** - נוגד חמצון ושומר על שלמות כלי הדם
- **ביופלבנואידים** שמגנים על כלי הדם : פירות יער, דובדבנים, רימון, בצל ושום, פירות הדר.
- **אומגה 3** – גמישות כלי דם, הפחתת שומני דם, הפחתת דלקת
- **הפחתת שומן רווי**
- **הפחתת אומגה 6**

אומגה 6

- איקוסנואידים הנוצרים מחומצת שומן ארכידונית מאומגה 6 (שמנים צמחיים ומזון מהחי), גורמים לכיווץ של כלי הדם ולהעלאת לחץ הדם.
- בנוסף, מעלים דלקתיות. למרות שיתר לחץ דם אינה מחלה דלקתית, עדיין יש עלייה ברמת דלקת בתוך כלי הדם באפיתל. הדלקת הזו מקשיחה את דופן העורק ומעלה את לחץ הדם עוד יותר.



- **להימנע מאלכוהול – מגביר תגובת סטרס ומכאן הקשר ללחץ דם. בנוסף, פוגע בספיגה של ויטמינים ומינרלים ומגביר את הפרשתם מחוץ לגוף.**
- **קפאין – מגביר תגובת סטרס ומשתן מינרלים**
- **להימנע מעישון.**

מזונות מומלצים:

- סלרי,
- שום ובצל,
- אגוזים וזרעים כמקור למגנזיום,
- דגים מהים הצפוני כמקור לאומגה 3,
- עלים ירוקים כמקור לסידן ומגנזיום (בצמחים איפה שיש סידן יש גם מגנזיום),
- דגנים מלאים וקטניות כמקור לסיבים, מגנזיום וסידן. קינואה הדגן שמכיל הכי הרבה סידן
- פירות יער

תזונה דלה בנתרן

- בקונבנציה יש הנחיה גורפת להוריד מלח. אנחנו נוריד את המזון המתועש ואז 70% מהמלח שהאדם אוכל ירד. במזון מתועש יש המון מלח: באבקות מרק, בבשר מוכשר מלח, בגבינות ועוד.
- במידה ומשתמש בהרבה מלח, נבקש ממנו במקום לשפוך, לשים בכפיות.
- מלח פותח את בלוטות הטעם. כל דבר שנשים בו מלח יהיה טעים יותר, מאפשר ללשון לקלוט את כל הטעמים של האוכל. עניין של הרגל.
- נמליץ להפסיק לצרוך מלח שולחן (נתרן כלורי), ולהשתמש במלח אוקיאנוס או מלח הימאליה- יש בו איזון בין נתרן, אשלגן ומגנזיום

דיאטת אורז להורדת לחץ דם



דיאטת אורז להורדת לחץ דם

- זה הפרוטוקול התזונתי הקיצוני והקשה ביותר לביצוע
- דיאטת אורז ליתר לחץ דם מתאימה לכל המחלות הקשות שנמשכות שנים, חוץ מאשר לסרטן.
- במחלות אוטואימוניות נותנים תפריט אנטי דלקתי והיפואלרגני כי שניהם עובדים על מערכת החיסון - דלקת ואלרגיה הן תגובות חיסוניות. דיאטת אורז ליתר לחץ דם יכולה להתאים במחלות אוטואימוניות קשות.
- לחץ הדם ירד במהלך 4 החודשים של הדיאטה הזו
- מטרת הסיום של הטיפול הוא תזונה נטורופתית בריאה. היא תמשיך לעשות את התיקון בכלי הדם.
- זו התזונה היחידה הידועה היום שיכולה להוריד אדם מתרופות להורדת לחץ דם

דיאטת אורז להורדת לחץ דם

- את הדיאטה המציא רופא בשם קמפנר.
- נתנו את הדיאטה הזו בבתי חולים לפני שהמציאו את התרופות ליתר לחץ דם.
- בשבועיים ראשונים האדם היה יכול לאכול רק אורז (לא ברור אם לבן או מלא) ומים. בלי מלח, תבלינים, שמן.
- לשבועיים - מחזירים את כל הפירות (הכי דל בחלבון בטבע).
- לשבועיים – מחזירים את כל הירקות. תחילה את ירקות השורש (דלים יותר בחלבון מאלה שמעל האדמה) ובהמשך את הירקות שגדלים מעל האדמה.
- בינתיים – מדובר על 6 שבועות שבסיומם האדם אוכל אורז, פירות וירקות.

דיאטת אורז להורדת לחץ דם

- לשבועיים - מחזירים את כל הדגנים.
- לשבועיים - מחזירים את הקטניות.
- לשבועיים - מחזירים שומנים מהצומח – אבוקדו, אגוזים וזרעים, שמן זית.
- בשבועיים האחרונים מחזירים את עולם החי.
- הדיאטה הייתה מאד יעילה.

דיאטת אורז ללחץ דם

- אורז הוא הדגן הכי דל בחלבון (8%), היפואלרגני ואנטי דלקתי. ברב הדגנים – 12-14% חלבון. אמרנט ודוחן – 20%, קינואה – 30%.
- אם האדם שונא אורז, לעשות זאת על בסיס כוסמת. או רק אורז או רק כוסמת. בכוסמת אין את מגוון המוצרים.
- מחקרים מראים שתזונה דלת חלבון מורידה פגיעה כלייתית ומפחיתה את לחץ הדם, כי היא מפחיתה עומס מהכליות.

דיאטת DASH

- דיאטת דש- DASH – זו הדיאטה של הדיאטניות ליתר לחץ דם.
- קרובה לתזונה נטורופתית בריאה – עם קצת יותר עוף, ועם מוצרי חלב.
- דני קרת עשה מחקר במשך שנה באסף הרופא על דיאטת אורז ללחץ דם ויצא שדיאטת האורז יעילה יותר מדיאטת דש ב – 70%. בשתייהן נצפו אחוזי התמדה דומים, קשה להתמיד לאורך זמן.
- נמצא שכל מי שבמהלך השנה שאחרי הדיאטה ללחץ דם נשאר עם תזונה נטורופתית בריאה, הראה המשך שיפור בלחץ הדם וירידה בשימוש בתרופות.

דיאטת אורז ללחץ דם – פיתוח של דני קרת

- פיתוח של הדיאטה של קפנר, שנעשה על ידי דני קרת.
- צופים בדיאטה הזו הכי הרבה ירידה במשקל.
- זו דיאטה מצומצמת, חסרים בה דברים. אם לא נאכל מספיק, יהיו חסרים נוטריינטים.
- **ההגבלות הן על מה ולא על כמה.** אין הגבלת כמות.

3 ימים ראשונים אורז בלבד

- אורז בשמתי מלא ולבן, אורז אדום, אורז עגול, אורז מתוק, וכו'.
- אטריות אורז, פסטה מאורז מלא
- פצפוצי אורז ללא סוכר, חלב אורז
- דפי אורז
- קמח אורז
- חשוב לאכול לפחות שלוש פעמים ביום אורז. אדם שיפתח רווחים, יהיה רעב ויישבר. אסור לדלג על ארוחות!

- מותר מעט שמן זית (2 כפות ביום)
- מותר מעט מלח
- מותר תבלינים – כורכום, כמון, פפריקה, סומק, פלפל שחור, אבקת שום. אסור עלים כמו טימין, בזיליקום.
- מים



אחרי 3 ימים

- מוסיפים או פרי או ירק אחד דל חלבון!!
- הפירות כולם דלי חלבון
- ירקות דלי חלבון:
- דלועים- דלעת, קישוא, דלורית, מלפפון. כדאי להחזיר אותם אחרי שלושה ימים.
- ירקות שורש – גזר, בטטה, תפוז"א, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, לפת, סלק, שום, בצל. בצל – לבן או סגול. לא בצל ירוק כי זה עלים – מכיל הרבה חלבון.

- כל 3 ימים מוסיפים פרי או ירק אחד.
- אחרי כחודש, אפשר להחזיר כל פעם 2 מוצרים - שני ירקות, שני פירות, או ירק ופרי



הסדר האופטימלי של החזרת מזונות

1. פירות

2. ירקות

*** ננסה לעשות איזון בין מה שדל בחלבון לבין מה שהמטופל הכי רוצה



שיקולים נוספים

- בסדר ההחזרה צריך לקחת בחשבון מחלות נוספות
- במידה והאדם רגיש לאחד המזונות, נקבל תגובה אלרגית שהיא תגובה של סטרס, והיא מעלה לחץ דם בגלל האדרנלין.
- לכן עגבניות, פלפלים וחצילים לא יהיו המזונות הראשונים שנחזיר, אלא אם כן אין סימן לרגישות.

אחרי חודש וחצי...

- לא משנה באיזה שלב החזרות של הפירות והירקות אנחנו נמצאים, אחרי חודש וחצי, מחזירים את כל הפירות וכל הירקות.
- אחרי חודש וחצי המטופל עושה דיאטת אורז פירות וירקות.
- שהאדם ימשיך כך במשך שבוע כדי לוודא שאין קפיצות בלחץ דם.

דגנים

- מחזירים דגנים על פי סדר עולה של תכולת חלבון, כל שלושה ימים דגן נוסף: קודם כוסמת, תירס למי שאין לו אלרגיות (עשיר בשומן ודל בחלבון), דוחן, אמרנט, שיפון, כוסמין, שיבולת שועל, חיטה וקינואה.
- לגבי לחם כוסמין ושיפון - מחזירים 2 פרוסות לחם ליום.
- קינואה אחרונה כי היא עם הכי הרבה חלבון.
- מישהו עם אלרגיה ויתר לחץ דם, נחזיר את הקינואה קודם ונדחה את החיטה.
- **כשמחזירים קינואה**, זה המזון הראשון המשמעותי עם חלבון. צריך להגיד למטופל שהוא אוכל יותר חלבון וצריך לחזור למדוד לחץ דם שלוש פעמים ביום ולעדכן על כל שינוי.
- למשך שבועיים

קטניות

- אם הקינואה עברה בסדר, עוברים לקטניות – אחת אחת. מגבילים במספר פעמים בשבוע. למשל, אם המצב טוב, עדשים כתומות פעם ביום. אם לחץ הדם גבולי, פעם ביומיים.
- אם לחץ הדם עולה, חוזרים למצב האחרון שבו הייתה ירידה של לחץ הדם.
- למשך שבועיים

שומנים

- עוברים לשומנים – פחות סיכוי שכעת יקפוץ לחץ הדם.
- כל שומן נוסף לחוד לשלושה ימים:
- אבוקדו,
- אגוזים
- זרעים
- למשך שבועיים. המטרה לא לתת את כל השומנים אלא להתחיל להכניס שומן בתזונה.

עולם החי

- מחזירים דגים - פעמיים בשבוע.
- אם הדגים עוברים בסדר, להכניס פעמיים בשבוע ביצים
- אם זה עובר בסדר – נחזיר פעמיים בשבוע עוף.



העיקרון...

- כל קבוצת מזון מוספת למשך שבועיים
- בתוך השבועיים, כל 3 ימים המטופל צריך להחזיר מזון מסויים (במקום פעם בשבועיים את כל הקבוצה לפי הדיאטה המקורית).
- בהתחלה פירות וירקות,
- אח"כ דגנים,
- אח"כ קטניות,
- אח"כ שומנים
- ובסוף עולם החי.
- זה אותו סדר של קמפנר.

מהלך הטיפול

- חשוב בפועל לנהוג לפי איך שהגוף מגיב.
- לא לתת למטופל את כל התוכנית מראש. המטופל צריך להתקשר אלינו כל 3 ימים כדי לקבל דיווח על לחץ הדם ולהגיד לו מה להחזיר. זה מאפשר שליטה מלאה על הדיאטה.
- בנוסף, כך האדם לא מרגיש לבד. ככל שישתמש בקשר הזה, הסיכוי שיתמיד יגדל.
- אם עלה לפתע לחץ הדם, לשאול את המטופל האם אכל במסעדה. במסעדות מוסיפים המון מלח. אפילו אם אכל רק סלט עם רוטב.
- עוד סיבה שיכולה להיות היא סטרס

מהלך הטיפול

- בשלבים הראשונים של הדיאטה כמעט ואין בעיות. השבירות מתחילות אחרי חודש וחצי, כשמחזירים דגנים, כשנפתח התיאבון. הירידה במשקל יותר אטית. . הירידה במשקל היא לא לינארית. הגוף עוצר את הירידה תוך כדי כי נכנס ללחץ

הורדת תרופות

- מנחים את המטופל לעשות רישום במשך שבוע 3 פעמים ביום, ובהמשך למדוד כל יום בזמן שלחץ הדם נוטה להיות גבוה.
- אחרי שבוע של מדידות תקינות של לחץ דם, נבקש שייקח את טבלת הרישום לרופא ויבקש ממנו להוריד מינון של תרופות.
- כשמורידים תרופה, בכמה ימים הראשונים יש תופעת ריבאונד של עלייה בלחץ הדם שאמורה להסתדר תוך שבוע.

סיבוכים אפשריים

- **הרזיית יתר** – מרזים מאד בדיאטה הזו
- הדיאטה מפחיתה תיאבון באופן משמעותי, תוך ימים ספורים. לכן לא מגבילים בכמויות האורז. להיות עם האצבע על הדופק.
- **משברי ניקוי** – זו דיאטה קיצונית מבחינת ניקוי ומאד ארוכה. יכולות להיות ריאקציות בה יחזרו מחלות קודמות – דלקות בדרכי השתן, הרפס, מגרנות, אסטמה, סינוסיטיס, תופעות עוריות ועוד. כשזה קורה, לשאול את המטופל אם חלה בכך בעבר. הגוף זורק החוצה מהמחלות האחרונות לקודמות. עד שלב מסויים, ככל שהתהליך מתקדם, מתקדמים לניקוי עמוק יותר.
- **נפילת לחץ דם** – תיתכן ריאקציה של צניחה של לחץ דם – סחרחורת, חולשה, עילפון. אם זה קורה, להגיד למטופל לשתות קפה.

קונטרה אינדיקציה לדיאטת אורז

ללחץ דם

- **סוכרת - סוכר 120 ומעלה** הוא קונטרה אינדיקציה לדיאטה הזו, כי לאורז אינדקס גליקמי גבוה.
- מטופל עם סוכרת ויתר לחץ דם – ניתן לו דיאטת שעורה.
- אם אדם בא עם 3 תרופות ליתר לחץ דם לא מאוזן וסוכרת מאוזנת עם תרופה אחת, אפשר להחליט לעשות בהתחלה דיאטת אורז ליתר לחץ דם עם שעועית לבנה החל מהיום הראשון תוך כדי בקשה שהאדם ימדוד סוכר. ההמלצה היא שבכל פעם שאוכל אורז שיאכל שעועית.
- בנוסף, לוודא שאוכל כל שלוש שעות.

קונטרה אינדיקציה לדיאטת אורז

ללחץ דם

- **משקל נמוך – אנשים מאד רזים לא יכולים לעשות את הדיאטה הזו.** אם זה בן אדם עם משקל נמוך נכנסים מראש לבעיה ואולי נצטרך להפסיק את הדיאטה בכל זמן נתון במידה ותהיה ירידה מוגזמת במשקל.
- **אדם כזה צריך לעשות פעילות גופנית אנאירובית שלוש פעמים בשבוע, כדי לבנות שריר.** שריר גורם לקליטה יותר גדולה של מזון, יש פחות שריפת קלוריות ויש יותר בנייה.
- **לאנשים רזים לשנות את הפרוטוקול – להוסיף לאורז שעועית לבנה ושעועית מאש מההתחלה – עובדות על הכבד, מאזנות רמות סוכר ומספקות חלבון.** כשמחזירים לו ירקות, להחזיר קודם אבוקדו כדי לספק שומן בריא.

האם אפשר לעשות את הדיאטה הזו

פעם בשנה?

- התשובה היא לא. לא מומלץ לעשות את הדיאטה הזו יותר מפעם בשנתיים. גם משום שזה לא תקין לעשות דברים קיצוניים.
- לעומת זאת, דיאטת ניקוי של אורז פירות וירקות של שבועיים אפשר לעשות כל שלושה חודשים, כי אין בה חסרים. מגיעים ל – 30-35 גרם חלבון ליום. בעלים ירוקים יש הרבה חלבון.
- אנשים בריאים יכולים להתנסות בדיאטה הזו למשך חודש וחצי-חודשיים, אלא אם כן הם בעלי משקל נמוך ו/או לחץ דם נמוך

תוספים

- **ויטמין C**: 500-1000 מ"ג 3 פעמים ביום. עדיף C עם ביופלבונואידים - C קומפלקס של סופהרב
- **מגנזיום + סידן**, ביחס של 1:2 לטובת הסידן. עם מגנזיום צריך להיזהר רק במקרה של כשל כלייתי, כי אז הכליות לא יצליחו להוציא את המגנזיום החוצה
- **אומגה 3**: 3 גרם EPA+DHA
- **Q10** - נוגד חמצון חזק שכנראה חסר אצל בעלי לחץ דם גבוה. מסייע בהורדת לחץ דם. 150 מ"ג ליום.

צמחי מרפא

- קוהוש שחור – *Cimicifuga racemosa*
- טיליה – *Tilia europea*
- דבקון לבן - *Viscum album*
- עלי זית - *Olea europea*
- אכילאה אלף העלה - *Achillea millefolium*
- ולריאן רפואי - *Valeriana officinalis*
- עוזרר – *Crataegus spp.*
- צמחים משתנים – סירפד (*Urtica*), זקן תירס (*Zea mays*), כרפס ריחני/סלרי (*Apium*) פיטרוזיליה.

פעילות גופנית

- מאזנת לחץ דם – מעלה לחץ דם נמוך, מורידה לחץ דם גבוה
- אצל ספורטאים לחץ הדם תקין, אך הדופק נמוך – 50 במקום 60-70 אצל אדם רגיל.



גוףנפש

