



עובל אלמליח

ב כל יום יותר ויותר אנשים נדר בקים בווירוס הקורונה ברחבי העולם ובישראל. עד שיימצא החיסון לנגיף, אפשר לחזק את מערכת החיסון בדרכים שונות, החל מתזונה בריאה, דרך פעילות גופנית ועד רפואה אלטרנטיבית, כל אלו יעזרו לכם להיות בריאים וחסינים יותר.

אורטל ברוביך-חן, נטורופתית ורכזת תחום הנטורופתיה בכללית רפואה משלימה, אומרת: "נכון להיום, וירוס הקורונה נחשב לאניגמה. כשאנחנו מכירים את מנגנון הפעולה של פולש, קל הרבה יותר להתאים לו טיפול מיטבי. כרגע אנחנו רק יודעים שמדובר בוירוס, לכן הדבר היעיל ביותר שנוכל לעשות נגדו יהיה לחזק את מערכת החיסון, לשמור על היגיינה, לצרוך מזון

בריא וליטול תוספי תזונה וצמחי מרפא אנטי-ויראליים".

גם אסף מור, מומחה לרפואה סינית ומנהל מרכז "רפואות" למומחים ברפואה משולבת, מסכים כי אפשר לחזק את הגוף בדרך טבעית. לדבריו, "היתרון הגדול הוא בשילוב הטיפול המסורתי עם הטיפול מציל החיים המודרני. בספרות של הרפואה הסינית יש תיעוד רב של אסטרטגיות לטיפול במגיפות. גורמי הרקע שמעוררים הידבקות על פי התפיסה הסינית הם חולשת מערכת הנשימה, חולשת מערכת העיכול, חולשה של הכליות, ליתוה, חום ורעילות, כל אחד מהגורמים הללו מצריך טיפול אחד, ואין תרופה אחת המתאימה לכולם".

עוד מוסיף מור כי "הטיפול ברפואה הסינית מתחלק לשני שלבים, השלב המונע והשלב האקוטי. בשלב האקוטי טי יש לפנות לרפואה דחופה, שיודעת לנהל את הסיכונים בצורה טובה ובטוחה.

בשלב זה, גם בזמן בידוד, אפשר לקחת פורמולות צמחים שתפקידן לטפל בדלקת ריאות. דיווחים מסין מייחסים הצלחה גדולה לפורמולה שנקראת 'Qing Fei Paidu tang' שמטפלת בזיהומי ריאה, ולפי הדיווחים, מורידה בצורה ניכרת את הסיכונים מהמחלה.

"בעולם התזונה יש להימנע ממוזנות מעובדים ומתועשים מדי, שהגוף מתקשה לעכל והם מעורדים דלקת בגוף, דוגמת מוצרי חלב, שמנים מתועשים וקמחים. יש חשיבות גדולה של הנעת הדם והציצ באזור בית החזה, ולכן חשוב לשמור על פעילות גופנית מתונה ועל תרגולי נשימה כגון טאי צ'י או צ'י קונג, אפילו הליכה בקצב מתון עם נשימות עמוקות יכולה לסייע", הוא מסכם.

שומרים על כושר

כשמדברים על חיוזוק מערכת החיסון, אי אפשר שלא להזכיר את אימורי

ני הכושר שמחזקים את הגוף. אריגון הבריאות העולמי המליץ על 150 דקות של פעילות אירובית בעצימות מות בינונית כדי לשמור על אורח חיים בריא. מאמן הכושר עומר רוזנברג אומר: "מחקרים רבים מצביעים על הקשר הישיר בין פעילות גופנית סדירה לחיוזוק הגוף. החל מחיוזוק מערכות הגוף השונות, למשל מערכת השלד שמסייעת באופן ישיר לציבה, המערכת הקרדיווסקולרית החשובה לפעילות התקינה של הלב ופרופילים שונים כמו רמת הכולסטרול ועד מניעת מחלות כגון סוכרת ולחץ דם".

לדבריו, "מחקר גדול אף הצביע על קשר ישיר בין פעילות אירובית סדירה במשך שלוש פעמים בשבוע לחיוזוק מערכות החיסון. המסקנה היא שהתרופה החשובה ביותר היא לזוז ולתת לגוף לנוע".