

רפואה משלימה

לא לשווא נהנים תוספי התזונה, ובהם צמחי המרפא, ממיתוג חיובי ✖ ביכולתם לקצר את מחלות החורף הוויראליות ולחזק את המערכת החיסונית, ויש רופאים שמשלבים אותם עם הטיפול הקונבנציונלי ✖ ועדיין, המומחים מבהירים: התוספים לא מהווים תחליף רפואי גורף, ושילובם עם תרופות מסוימות עלול להסב נזק

באשר לייעילותם של תוספי תזונה שנמכרים על המדפים הן שאי אפשר לרשום פטנט על כל המדפים שנושאים בהקשר של תוספי תזונה, ושזו תעשייה שאין עליה רגולציה.

"הבעיה היא שמדובר בתעשייה שאין עליה מספיק פיקוח. כל מחקר על תוספי תזונה נעשה על הרכבים קצת שונים, ומאחר שהמחקרים לא עקביים ואין השקעה כלכלית של הרגולציה בנושא וחברות תוספי תזונה לא יכולות להשקיע מספיק משאבים כספיים במחקרים גדולים כמו שיש לחברות התרופות, אין מדרג שייתן תשובה החלטית עד כמה יעיל צמח כלשהו לפרטון בעיות רפואיות", מפרט ראובן.

"כשאני נותן טיפול לאדם שפונה אלי עם צינון שאינו פוסק או עם שיעול טורדני, אני נותן כמה דברים משולבים של צמחי מרפא, ואם אותו בן אדם יחזור ויגיד שהטיפול עזר וישאל איזה צמח זה היה, אשיב שאני לא יכול לבודד צמח מסוים אחד שעזר כי זה מכלול של כמה דברים יחד".

חפשו את הסימון GMP

אתח הבעיות שראובן נתקל בה היא שאנשים בודדים תוספים מסוימים לאחר שקיבלו עליהם המלצה בבית מרקחת או ברשתות הפארם ובבתי טבע, בלי לדעת את ההיסטוריה הרפואית של האדם. "אנשים מגיעים אלי עם בקבוקי שמן שלא רשום מה הוא מכיל, אין טבלת רכיבים וזה בעייתי. לעיתים שיר לוב לא נכון של תוסף תזונה עם תרופות שנוטלים באופן שוטף עלול להתנגש ולגרום נזק בריאותי", הוא מזהיר.

אז מה ההמלצה הנכונה?

"מי שרוצה לצרוך תוסף תזונה צריך לקרוא את

לה בשל תכונות שמשפיעות על מערכת החיסון". באשר לטיפול מונע, מסביר ד"ר ויינפאס כי "אפשר ליטול צמחי מרפא מווסתי מערכת חיסון במינון מניעתי, אך ודאי שלא מדובר בהגנה הרמית שכן מערכת החיסון היא מערכת מורכבת מאוד שמושפעת גם מהיבטים רגשיים, מאיכות שינה, מתזונה ומגורמים רבים נוספים".

איזה מכלול צמחים נהוג לתת? "כשמדובר בטיפול הרבליסטי (טיפול בצמחי מרפא; זמ"ק) אינדיבידואלי, אפשר להתאים צמחי מרפא לאדם לפי תכונות נוספות של הצמח, שמד תאימות לאדם לפי בעיותיו הנוספות, שכן הרבה צמחי מרפא הם מולטיפקטוריאליים ויכולים להשפיע על כמה נושאים רפואיים בו זמנית. גם לאבץ יש תפקיד חשוב במערכת החיסון ונטילה שלו יכולה להיות יעילה לקיצור מחלות חורף. מינרל זה מעורב בהרבה פעילויות הקשורות למערכת החיסון, בייצור תאי דם לבנים ובתפקודם".

מצד אחד אתה רופא, ומצד שני מתעסק בריפוי לא קונבנציונלי. אין לעיתים התנגשות בין שני התחומים?

"אני רואה בהם תחומים משלימים שאפשר לשלבם בכדי טיפול כוללני ומושלם", מסביר ד"ר ויינפאס, "וראי שזה צריך להיעשות באחריות ובשיקול דעת ותוך כדי בדיקת אינטראקציות בין הטיפולים, כשכל מקרה לגופו, ולא תמיד אפשר להחליף צמחי מרפא בתרופות מוכחות. יש מצבים שבהם מתאים לטפל בתרופות, מצבים שבהם מתאים לטפל בצמחי מרפא ומצבים שבהם כדאי לשלב".

לדברי צביקה ראובן, שטורופת מוסמך בקופת חור לים מאוחדת משלימה במחוז צפון וביחידה לרפואה משלימה בביה"ח בילינסון, הסיבות לאי הווראות

זיהו מוגרבי-קובני

בין שכבר חטפתם שפעת בחורף הזה ובין ששפר עליכם מולכם וסבלתם רק משיעול ומנזלת טורדניים, סביר להניח שהציעו לכם להיעזר בתוספי תזונה כדי לזרז את החזרה לשגרה או כדי למנוע את הנפילה הבאה. אך דווקא בעונה שבה תוספי התזונה פופולריים כל כך ברשתות הפארם ובבתי הטבע, כדאי להתעכב רגע ולשאול עד כמה הם יעילים במניעת מחלות החורף, או לפחות בקיצור משך המחלות.

ד"ר מיכאל ויינפאס, מומחה לרפואת משפחה ול-סוכרת והרבליסט קליני, מבקש תחילה לעשות קצת סדר בנוגע למחלות זיהומיות בחורף. לדבריו, לרוב מדובר במחלה ויראלית ובמיעוט המקרים במחלה חיידקית ראשונית או שניונית, כלומר סיכון של המחלה הוויראלית. "כשמדובר במחלה חיידקית, בדלקת גרון חיידקית, בסינוסיטיס או בדלקת ריאות, אני בהחלט ממליץ לטפל באנטיביוטיקה", מרגיש ד"ר ויינפאס.

"ועדיין, רוב מחלות החורף הן נגיפיות. אין לנו תרופות שמשנות את מהלך המחלה משום שהיא תלויה בפעילות של הנוגדנים. התרופות שאנחנו רושמים אינן משפיעות על מהלך המחלה, אך בהחלט יכולות להקל את הגורש, השיעול, הנזלת וכו'. יש מחקרים על צמחי מרפא אנטי-וויראליים שהוכחו כמקצרים את מהלך המחלה ואף מקילים את הסימפטומים, למשל: אסטרגלוס, סמבוק שחור, אכינוסאה, אונגריה ועוד. שני סוגי הטיפולים אינם סותרים. אפשר לתת טיפול של כמה ימים בתרופות, ובר ברב לצרוך צמחי מרפא שיכולים לקצר את מהלך המחלה

ד"ר מיכאל ויינפאס:
"צמחי מרפא לא מהווים הגנה הרמטית, שכן מערכת החיסון מורכבת מאוד ומושפעת גם מהיבטים רגשיים, מאיכות שינה, מתזונה ומגורמים נוספים"



צביקה ראובן,
נטורופת: "רצוי שאדם שצורך תרופות על בסיס קבוע לא ייקח תוסף על דעת עצמו, אלא רק בהמלצת איש מקצוע שיוודע מהם המינון וההרכב שמתאימים למטופל"

