



# מה אתה שו-תה?

אין בית בעולם שאין בו תה וחליטות, המגוון רחב והשימוש בו בחורף, באופן טבעי, עולה משמעותית, אז אם כבר שותים תה, איזה תה לשתות? • אורטל ברובין-חן, נטורופתית כללית רפואה משלימה מסבירה על סוגי התה והחליטות שיכולים לסייע לנו למצבים בריאותיים שונים



לכל תה וחליטה יש סגולות בריאותיות המיוחסות לו, כוס תה עוזר לרפא התקררות, שיעול ושפעת, טוב לבריאות הלב ולאיוון רמות הכולסטרול, טוב לעיכול, עוזר להקל על הלחץ, מסייע להרזיה ועוד. אורטל ברובין-חן, נטורופתית בכללית רפואה משלימה, מציעה כמה חליטות מוכרות יותר ומוכרות פחות שיכולות לסייע לנו.

## תה ירוק

התה המדובר ביותר בשנים האחרונות הוא ללא ספק התה הירוק, הוא מכיל נוגד חמצון חזק בשם EGCG אשר יודע לפגוע בתאים סרטניים, מבלי לפגוע בתאים בריאים וזו בהחלט תכונה מרשימה. עם זאת, תה ירוק מכיל לא מעט קפאין וגם אותו, יש לצרוך במתינות ובהגבלה. אין להחליף שתיית מים בתה ירוק.

## תה מאצה

הטרנד החם בתחום, הוא תה מאצה, תה ירוק יפני, שנטחן לאבקה באבני ריחיים. מקורו בטקס התה היפני המסורתי, הוא מאופיין בצבע ירוק עז, מרקם סמיך יותר מהתה הקלאסי, טעמו עשיר, מלא בנוגדי חמצון ובחומצת האמינו ל-תיאנין התורמת לרוגע, הפחתת חרדות ושיפור הריכוז. אפשר לשתות אותו כפי שהוא, לערבב עם צמחי מרפא נוספים או להגיש עם חלב צמחי מוקצף, כמו קפה.

## תה מכורכום? כן

כורכום הוא תבלין פופולרי אשר שימש כתרופה צמחית במשך מאות שנים בהודו וברפואה הסינית. משקה כורכום חם, מתאים לחיזוק חיסוני בדיוק בעונה הזו וניתן לשתות אותו למניעה, או לחיזוק ושיפור החלמה לאחר הידבקות במחלות החורף הנפוצות לצד טיפול תומך. את המשקה תוכלו להכין בקלות בעצמכם: ערבבו בסיר כוס גדושה חלב צמחי אורז/שקדים/שיבולת שועל או אגוזים (בחרו אחד איכותי ללא תוספות סוכר ומלח), הוסיפו כפית כורכום איכותי, רבע כפית אבקת קינמון או מקל קינמון, 2 גרגרי פלפל שחור, מעט ג'ינג'ר טרי מגורד, 2 תרמילי הל. הרתיחו והמשיכו לבשל על אש קטנה ל 10-5 דק' נוספות. ניתן להמתיק עם דבש/סילאן, להגיש ולשתות חמים.

## צ'אי הודי

לכל מחוז הודי יש את הצ'אי הייחודי לו שמתובל מעט אחרת וגם הוא, כמו מזג האוויר, הלבוש והאנשים, מאפשר טעימה מהאזור. הצ'אי תמיד יכול תבלינים כמו הל, פלפל, ציפורן, ג'ינג'ר ולעיתים גם אניס, שומר, אגוז מוסקט ותוספת חלב או משקה חלב צמחי, כולם מוחממים, מיוחסת להם השפעה כמשפרי זרימת דם ואת הפעילות של מערכת החיסון.

**חליטות פטל וסרפד**  
לקראת לידה מומלץ לשתות חליטות פטל וסרפד, אשר יכולות לשפר את תהליך ההתכווצות בלידה ולאחריה, ובעצם מייצר צירים "יעילים" יותר, במהלך הלידה.

**חליטות אלפלפא, סרפד וזרעי שומר**  
מניקות יכולות לשפר תנובת חלב בעזרת חליטות אלפלפא וסרפד ואף להקל על הגזים של התינוק על ידי שתיית חליטת זרעי שומר (על ידי האם). יש לשים לב שיש נשים ששומר משפר בעוד לאחרות מפחית.

**חליטת רוזמרין**  
מפריזים בשתיית קפה? הכירו את האלטרנטיבה הירוקה. הרוזמרין מעורר, מחדד חשיבה, מעלה במעט את לחץ הדם (יש להימנע אם סובלים מכך), ממריץ בדומה לקפה ומסייע בנפילות האנרגיה המאפיינות גמילה מצריכת קפאין עודפת.

\*לא מומלץ לצרוך את סוגי התה שצוינו למי שנוטל תרופות או בהריון (אלא אם צוין אחרת), במקרה כזה יש להיוועץ עם נטורופת טרם השימוש.

## תה אולונג סיני

הוא עובר זמן חמצון קצר יחסית, ארוך יותר מזה של התה הירוק, אך קצר מזה של התה השחור, הוא מכיל נוגדי חמצון רבים, כולל ה EGCG המוכר שקיים גם בתה הירוק ובעל אפקט אנטי סרטני, מכיל תיאנין אשר מסייע לתחושת רוגע, יכול לסייע בהרזיה, בהפחתת סיכון לתחלואה במחלות לב וכלי דם וברמות הסוכר בדם ועוד.

## חליטת ג'ינג'ר, לימון, קינמון ודבש

גם היא במקור מהודו, הג'ינג'ר והקינמון בעלי אפקט מחמם וממריץ, מזרימים דם לפריפריה ומסייעים לחמם את כפות הידיים, הרגליים ואפילו האף הקפוא, הג'ינג'ר יעיל גם נגד בחילות ומסייע לעיכול תקין, הדבש אנטיספטי והלימון מכיל חומצה ציטרית שמשפרת את העיכול.

## חליטת אכינוצאה

יכולה לשפר את פעילות מערכת החיסון, להפחית סיכון לזיהומים ולקצר זמני החלמה. מומלץ להשתמש בחליטה למשך עד חודשיים ברצף בלבד, אז שימרו אותה לזמן שבו כולם סביבכם חולים.

## הסידן האמורפי בחלל

החודש, הציגה לראשונה חברת "אמורפיקל" את תוצאתו הניסוי המוצלח בחלל בסידן "אמורפי" שבא לבחון את יכולתו להאיץ גידול תאים בוני עצם ב"תנאי קיצון" כחסר כבידה, עמם מתמודדים אסטרונאוטים בעת שהותם בחלל.

שהות ממושכת בחלל מהווה סיכון משמעותי לאסטרונאוטים הסובלים מאיבוד מואץ של מסת עצם ושריר של בין 1 ל 2 אחוז מידי חודש לעומת 8 אחוז מדי עשור בקרב נשים מגיל 40 ו-15% החל מגיל 70 ומעלה, זאת בשל תנאי חוסר כבידה בשילוב קרינה קוסמית, הגורמת להיווצרות מואצת של אוסטאופורוזיס. בשל שחיקה זו של עצמות הגוף, האסטרונאוטים מורשים לשהות בחלל רק עד חצי שנה, שכן משך ההחלמה ארוך ומתיש ואורך בין שלוש לחמש שנים. מחלת האוסטאופורוזיס המכונה גם "המחלה השקטה" - מכיוון שהיא לרוב מתפתחת במשך שנים וללא סימנים מוקדמים, פוגעת בעיקר באזור הגב התחתון, האגן והירכיים. המחלה מאופיינת בפירוק של מבנה העצם בשל העדר סידן זמין לגוף.

אחד האתגרים הגדולים כיום של חברות המפתחות תוספי מזון הוא לייצר סידן בעל זמינות וספיגה גבוהה בגוף ובעצם. הסיבות לקשיים הספיגה של מינרל הסידן בגוף שונות ומגוונות ותלויות בתזונה שלנו, בשילובים בין מינרלים וויטמינים הסותרים אחד את רעהו ובשל מבנה מינרל הסידן, הגבישי, המקשה על פירוקו וספיגתו בגוף האדם.

אמורפיקל" חברת הביוטכנולוגיה חלוצית כחול- לבן העוסקת בפיתוח תרופות ותוספי תזונה מהפכניים לטיפול ומניעה של מחלות עצם מטבוליות בבני אדם, המתמקדת במחקר ופיתוח תוספים ותרופות, לטיפול במחלות עצם מטבוליות כאוסטאופורוזיס, הצליחה להגיע לפריצת דרך בפיתוח סידן אמורפי, שנבחן במחקרים קליניים ונמצא כבעל יכולת ספיגה של עד פי 4 ויותר מסידן רגיל וכמייצע את קצב התפתחות התאים בוני העצם. תוסף הסידן לו ניתן השם "דנסיטי" של חברת אמורפיקל, קיבל את אישורי משרד הבריאות הישראלי וכשרות בד"ץ.

כעת, יותר מ-50 שנה לאחר שהאדם הראשון נחת על הירח, נבחן הסידן האמורפי בחלל, בשיתוף נאס"א, כפתרון מועדף לשמירה על בריאותם של האסטרונאוטים בחלל.

הניסוי בסידן האמורפי בחלל נערך כחלק מתוכנית "רמון ספייסילאב" בשיתוף קרן רמון, ע"ש האסטרונאוט אילן רמון ואסף בנו, סוכנות החלל הישראלית, משרד המדע והטכנולוגיה, משרד החינוך וסוכנות החלל האמריקאית נאס"א. תוצאות המחקר שנערך בחלל בסיוע נאס"א בידי האסטרונאוטים הוכיח, כי תאים שנשלחו לחלל, הצליחו להתפתח ביתר יעילות ומהירות בנוכחות הסידן האמורפי, על אף תנאי הקיצון בהם שהו זמן ממושך.

נתונים אילה מצטרפים למחקרים קליניים שנעשו בארץ בסידן האמורפי כדוגמת המחקר ביחידה לתזונה קלינית במרכז הרפואי איכילוב בת"א בקרב 15 נשים בריאות בגיל המעבר, שהוכיח מעל לכל ספק, כי הסידן האמורפי "דנסיטי" בעל ספיגה גבוהה של מעל לפי 4.6 לעומת תוספי סידן נפוצים מסוג קלציום קרבונט. (המחקר פורסם בעיתון המדעי המוביל לחקר המטבוליזם של העצם).

את המוצר דנסיטי - הסידן האמורפי בקפליות, ניתן לרכוש ברשתות הפארם, בתי המרקחת, בתי הטבע, רשת שופרסל, ובאתר החברה [density-calcium.co.il](http://density-calcium.co.il)

