

מיקוליביה  
כלמדץ ומסורת נפאליים



יבץ • אחריות • בריאות

פטריות מרפא אהחחחח  
תופעות אואי של הטיפוף  
הקונבנציונאלי הסרטן



## רפואה טבעית אינטגרטיבית מטרות

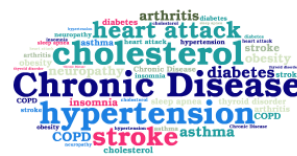
### מניעה

**תמיכה במהלך הטיפולים הקונבנציונליים להגברת יעילות הטיפול**  
באמצעות "חומרי טבע" כגון פטריות מרפא שנחקרו כמייעלות את מערכת החיסון.

- תמיכה במהלך הטיפולים הקונבנציונליים להפחתת תופעות לוואי של הטיפול**
- תופעות לוואי בטווח הקצר כגון: ירידה בספירות הדם הלבנות, ירידה בהמוגלובין ועוד (אובייקטיבי), עייפות, בחילות, חוסר תיאבון, נזירופתיה ועוד (סובייקטיבי)
  - תופעות לוואי בטווח הרחוק כגון: פגיעה לבבית, פגיעה בבלוטת התריס ועוד

### מניעת הישנות

\* חשוב לקחת בחשבון במהלך הטיפול: מצב פיזי, מצב מנטלי, תמיכה חברתית, מחלות רקע, נטילה של תרופות מרשם.





הטיפול הקונבנציונלי בסרטן נחלק למספר טיפולים שונים:

■ **התערבות כירורגית** – ניתוח להסרת גידול מקומי מרקמה.

■ **טיפול כימותרפי** – טיפול המכוון לפגוע בשלבים שונים של חלוקת התא.

■ דוגמאות:

■ טקסול.

■ אוקסליפלטין.

■ **טיפול ביולוגי** – טיפול המכוון לפגוע בפעילות קולטן ספציפי המקושר לסרטן.

■ דוגמאות:

■ הרצפטין המכוון לפגוע באופן ממוקד בתאים המבטאים את החלבון HER2 בסרטן שד.

■ אווסטין הפוגעת ביכולתו של הגידול הסרטני ליצור כלי דם בתהליך אנגיוגנזה.

■ **טיפול אימונותרפי** – טיפול המאפשר למערכת החיסונית לזהות ולהשמיד את

התאים הסרטניים.

■ דוגמאות:

■ קיטרודה חוסמת את יכולת הקישור של חלבון PDL-1 בתא הסרטני לבין קולטן ה PD-1

במערכת החיסון, מה שמאפשר את פעילות מערכת החיסון כנגד התאים הסרטניים.

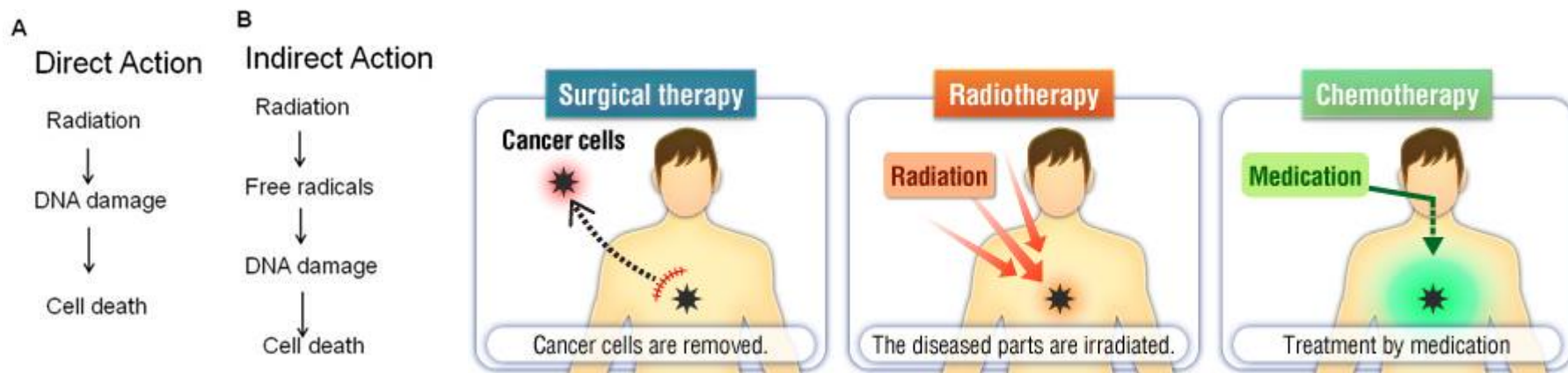


**רדיותרפיה – טיפול ממוקד לאזור הגידול באמצעות קרינה, כגון קרני רנטגן או קרינת איזוטופים.**

**טיפול הורמונלי – טיפול הניתן לחולות סרטן שד או לחולי סרטן ערמונית שהגידול שלהם רגיש להורמונים (מבטא קולטנים להורמונים על פני הגידול).**

דוגמאות:

- טמוקסיפן / לטרזול / ארומזין – חוסמות את האנזים ארומטאז המעודד הפיכת סטטוסטרון לאסטרוגן.
- לוקרין – מורידה את רמת האסטרוגן בגוף באמצעות דיכוי התפקוד של השחלות.





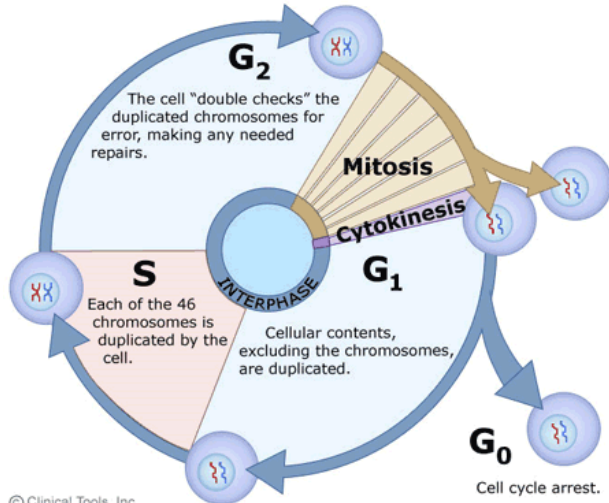
סוגים שונים של תרופות כימותרפיות מיועדים לפגוע בשלבים שונים של התחלקות התאים הסרטניים, שהינם תאים שקצב החלוקה שלהם מהיר. לכן הכימותרפיה ניתנת בדרך כלל במשלבים (סוגים שונים יחד)

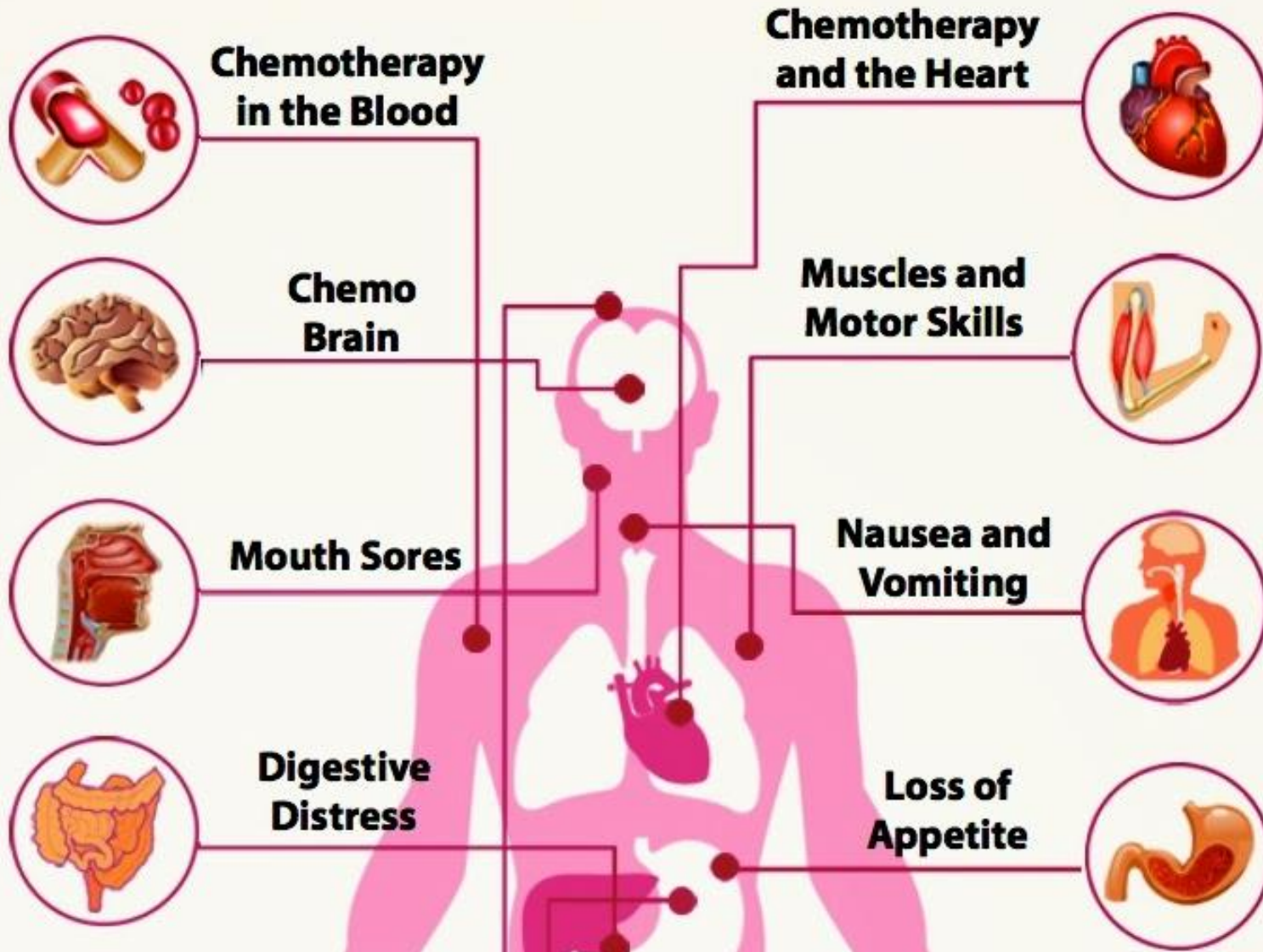
כימותרפיה ניתנת במחזורים, (בדרך כלל בין שבוע לשלושה שבועות) על מנת לאפשר לאדם המקבל אותה להתאושש בין מחזור למחזור.

כימותרפיה היא טיפול סיסטמי (מערכתי) ואיננה סיכול ממוקד, וכיוון שכך היא עלולה לפגוע בכל תא ותא בגוף, בעיקר בתאים שקצב החלוקה שלהם מהיר, כדוגמת תאי מוח העצם או תאי האפיתל של מערכת העיכול – כיוון שגם %אחוז מסויים מתאים אלה נמצא באותו שלב של החלוקה אליו מכוונת התרופה הכימותרפית.

בנוסף, לכימותרפיה רעילות קצרת טווח ו/או ארוכת טווח.

כאן יכולה הרפואה האינטגרטיבית לסייע.







רוב סוגי הכימותרפיה המקובלים לשימוש כיום נמצאו כפוגעים ביצור כל סוגי תאי הדם במוח העצם:

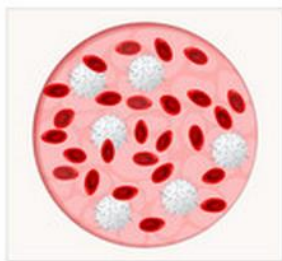
- ספירת כדוריות דם לבנות – **WBC** (ערך תקין נע בין 4.50-11.0, כלומר 4,500 עד 11,000 תאי דם לבנים למיקרוליטר מעוקב דם).
- ספירת כדוריות דם אדומות – **RBC** (ערך תקין נע בין 4.2-5.6 תאים כפול מיליון למיקרוליטר דם)
- טסיות – **PLT** (ערך תקין 150,000-450,000 יחידות למיקרוליטר דם)
- המוגלובין – **Hb** (ערך תקין 11.7-17.0 גרם ל-100 מיליליטר דם)
- תופעת לוואי נפוצה אך בעייתית - מעכבת הרצף הטיפולי.
- מענה קונבנציונלי – Neupogen, Neulastim בזריקה – תרופות המעודדות ייצור מוגבר ומהיר של כדוריות דם לבנות במוח העצם, בעיקר נויטרופילים, כשהמטרה לקצר משך נויטרופניה.

▪ תופעת לוואי שכיחה – תסמיני שפעת.

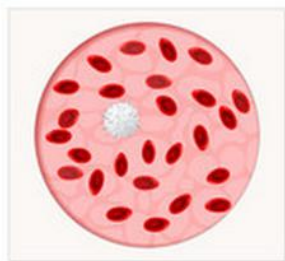
▪ יש סכנה לסרטן משני.

### LEUKOPENIA

NORMAL



LEUKOPENIA





הבטא גלוקנים בפטריות נמצאו כמסייעים לעודד את מוח העצם לייצר עוד כדוריות דם:

**במצבי נויטרופניה** – פטריות טרמטס, אגריקוס מאיטקה נמצאו כמעלות ספירות דם לבנות.



**במצבי טרומבוציטופניה** – פטריית קורדיספס נמצאה כמעלה ספירות טסיות.



ניתן לשלב מיץ מעלי פפאיה.

הערה חשובה: במצב של טרומבוציטופניה נעדיף להמנע ממתן תוספים המעודדים 'דילול' הדם, כדוגמת פטריית ראשי, אומגה 3, כורכומין, Q10, גינקו בילובה ועוד.



**במצבי המוגלובין נמוך** – פטריית ראשי יכולה לסייע להעלות רמות המוגלובין.

ובעיקר: הרבה עלים ירוקים בתזונה, ספירולינה, מורינגה, עשב נבט חיטה, חליטת סרפד.





- הכימותרפיות שנמצאו כגורמות לנוירופתיה: Taxol, Taxotere, Oxaliplatin, Carboplatin, Cisplatin
- **נוירופתיה פריפרית** (chemotherapy induced peripheral neuropathy) הוא מונח הבא לתאר נזק הנגרם למערכת העצבים הפריפרית. בדרך כלל מדובר בפגיעה לטווח ארוך.
- נזק למערכת העצבים הסנסורית כולל תחושות כגון:
  - עקצוץ.
  - נימול.
  - כאב.
  - תחושת שריפה.
- סימפטומים נפוצים המקושרים בנזק לעצב מוטורי כוללים:
  - חולשת שרירים.
  - קשיון
  - לעתים קיים גם מחסור ביציבות וקואורדינציה.
- פעמים רבות מתוארת רגישות קיצונית למגע או תחושה כאילו המטופל שם כפפות וגרביים בלתי נראות (ולכן לעתים קרובות מתוארת כנוירופתיה של "כפפות וגרביים").





**פטריית היריסיום מעלה חומר במערכת העצבים הנקרא גורם גדילה עצבי – NGF – Nerve Growth Factor.**

חומר זה נמצא כמעודד הולכה עצבית תקינה, מסייע לשיקום תא העצב, ובעל יכולת לסייע בהפחתת תסמינים של נוירופתיה. מומלץ להתחיל עוד לפני הטיפול כמניעה או במהלכו במינון של 5 גרם ליום.

רצוי לשלב טרם תחילת הטיפול ויטמין e טבעי במינון 400 יחב"ל.

ניתן לשלב חומצה אלפא ליפואית במינון 600 מ"ג X 3 פעמים ביום.

ניתן לשלב תוסף B-complex ואומגה 3.

ניתן לשלב טיפול רפלקסולוגי במהלך הטיפולים להפחתת תסמיני הנוירופתיה.

מומלץ ללכת על חול חם יחפים.





רוב סוגי הכימותרפיות פוגעות בריריות תאי האפיתל של מערכת העיכול. בנוסף, חלק מהטיפול התרופתי המשלים לטיפול הכימותרפי עלול לפגוע בתפקוד מערכת העיכול, למשל: זופן למניעת בחילות עלול לגרום לעצירות.

### פגיעה בריריות:

- תתבטא בפצעים או בכיבים לאורך כל צינור העיכול, מהפה ועד לפי הטבעת, ולשלשול.
- הפצעים, מלבד היותם כואבים, מפריעים לאכול ועלולים לגרום לחולשה ולירידה במשקל.
- שלשול לאורך זמן עלול לגרום גם לירידה במשקל ולהפחתה בספיגת אבות מזון חיוניים.
- פטריית טרמטס** נמצאה כיעילה בשיקום רירית האפיתל של המעי. ניתנת לחוד או כחלק מפורמולה ו**חיידיקים פרוביוטיים**, המעכלים ח.שומן קצרות שרשרת ומהם מייצרים חומרים המסייעים לחידוש רקמת תאי האפיתל.
- מומלץ להתחיל עוד לפני תחילת הטיפולים למניעה.





### אפטות – טיפול מניעתי:

ניתן להכין קרחונים ממיץ טבעי ולהמליץ למצוץ במהלך מתן הכימותרפיה.

### אפטות וכיבים בפה – טיפול אקוטי:

מוקוזמין - תרסיס של חברת אלטמן.

לפתוח כמוסת **קורדיספס פיור** ולמרוח מקומית על הפצעים.

לגרגר אבקת ל-גלוטמין – 1 כף במים מהולים במיץ אלוורה; 3-5 פעמים ביום ולירוק.

ניתן למרוח טחינה גולמית או אבקת חרובים



### שלשול – טיפול מניעתי:

### פלטינום ביוטיקס.

מכיל חיידקים פרוביוטיים בשילוב פטריות אגריקוס, היריסיום וטרמטס.

הרכב הפטריות הייחודי בשילוב החיידקים הפרוביוטיים מסייע למניעה

וטיפול במצבי שלשול.

### שלשול - טיפול אקוטי:

**פלטינום ביוטיקס**: חיידקים פרוביוטיים בשילוב פטריות אגריקוס (נחקרה כמורידה מדדי דלקת במעי), היריסיום וטרמטס.

תזונה דלת סיבים, מזון מבושל וקל לעיכול, דיסת קונג'י (מאורז).

חליטת צמחי מרפא נטופית (אלתאה) / מנטה / קמומיל / קלנדולה.



### עצירות – טיפול מניעתי:

- נגרמת לרוב מתרופות מונעות בחילה (אקינזאו / פראמין / זופרן / אימנד).
- מומלצת אכילה מרובה של ירקות ופירות והקפדה על שתייה מספקת.
- מומלץ לשלב תנועה – פעילות גופנית.
- מומלץ לשלב **מיקו ביזטיקס** – שילוב ייחודי של חיידקים פרוביוטיים ופטריות פרה-ביוטיות המסייעים למניעה וטיפול בעצירות.

### עצירות - טיפול אקוטי:

- מומלץ להשרות כף זרעי פשתן במים למשך הלילה ולשתות הנוזל המסונן בבוקר.
- מומלץ להשרות שזיפים במים למשך הלילה ולשתות הנוזל המסונן בבוקר.
- מומלצת שתיית מיץ סלק וגזר, אכילת סלק וירקות כתומים וירוקים.
- ניתן להמליץ על שתיית אבקת פגלקס / נורמלקס.
- ניתן להיעזר בטיפול רפלקסולוגי



### כאבי בטן עוויתיים - טיפול אקוטי:

- חליטת צמחי מרפא נטופית (אלתאה) / מנטה / קמומיל / קלנדולה.



- **צרבות – טיפול מניעתי:**
- פטריית טרמטס/"לא בוער".
- **צרבות - טיפול אקוטי:**
- לפתוח כמוסת **טרמטס/לא בוער** לערבב עם מים ולשתות לאט לאט.
- להימנע ממזונות מעובדים, מטוגנים וחריפים.
- אכילת ארוחות קטנות.
- לא לאכול שלוש שעות לפני השינה.
- **בחילות – טיפול מניעתי:**
- להימנע ממזונות מעובדים, מטוגנים וחריפים.
- **בחילות - טיפול אקוטי:**
- למצוץ קרחונים המכילים מיץ לימון ומיץ ג'ינג'ר.
- לשתות חליטות ג'ינג'ר.
- ליטול כמוסות ג'ינג'ר + B6 במינון גבוה.
- להריח שמן ג'ינג'ר.
- לאכול מזונות חמוצים, כדוגמת לימון ופירות יער.





- נבדיל בין עייפות הנובעת מהטיפול ומבוטאת בסמוך לימים הראשונים שלאחר הטיפול, לבין תשישות מרובה, הנקראת CRF – Cancer Related Fatigue.
- **עייפות:**
- נגרמת לרוב מהטיפול הכימותרפי ומתרחשת בימים הראשונים בסמוך לו.
- יש רצון לישון שעות מרובות.
- **CRF:**
- תופעה הנגרמת עקב הצטברות חומרים פרו-דלקתיים המופרשים הן מהטיפול הקונבנציונלי והן מהגידול עצמו, וגורמת לתשישות פיסית ו/או מנטלית.
- עלולה להימשך חודשים ואף שנים לאחר תום הטיפול (לעיתים אף מתרחשת מספר חודשים מתום כל הטיפולים).
- אנשים שסיימו את הטיפולים לא מצליחים להשתקם ולשוב לחיי שגרה.
- מטלות יומיומיות עלולות להפוך לבלתי ניתנות לביצוע, אפילו פעולות פשוטות כגון שיחה בטלפון או אכילה.
- כמובן יש השפעה על ההיבט הנפשי, ופעמים רבות משולב בדכאון.

# תופעות לוואי – כימותרפיה

## מהו CRF?

מיקוליביה



1700-70-44-99

www.mycolivia.co.il



טיפול בסרטן



דלקת



גורמים סביבתיים  
ואורח חיים

נזק לרקמה או לאיבר



ציטוקינים דלקתיים

תשישות – CRF

טיפול בסרטן



תסמינים פיסיולוגיים  
ומצבים רפואיים







### הטיפול בעייפות:

- פטריית קורדיספס\* המעלה רמות האנרגיה (מכילה אדנוזין).
- פעילות גופנית – מסייעת לפנות חומרים רעילים מהגוף, מעלה רמות האנרגיה ומשפרת מצב הרוח.
- שתיית מיצים ושייקים ירוקים.



### הטיפול ב-CRF:

- פטריית קורדיספס/שילוב של פטריות קורדיספס וראישי (מיקו אזקזיוטיב).
- פעילות גופנית.



- \*לא ניתן פטריית קורדיספס בסרטן ערמונית משום שעלולה להעלות טסטוסטרון.



# מיקוליביה – תופעות לוואי – כימותרפיה

1700-70-44-99

www.mycolivia.co.il

דכאון / חרדה / הפרעות שינה

## דיכאון – טיפול:

- מיקו באלאנס – פורמולה המשלבת ראשי, קורדיספס, היריסיום, אשווגנדה ובקופה.



## חרדה – טיפול:

- פטריית ראשי
- .B-complex

## הפרעות שינה – טיפול:

- פטריית ראשי.
- מלטונין (בעל פעילות אנטי סרטנית).
- נרוקסן של Heel.





### פגיעה כבדית:

- התרופות הכימותרפיות פוגעות בתפקודי הכבד.
- חלק מהחולים יחוו עליה באנזימי הכבד (ALT, AST, GGT).
- **פטריית ראשי** נמצאו יעילות לשיפור תפקודי כבד.
- ניתן לשלב כמוסות או זרעי גדילן מצוי, כורכומין, חליטות עלי שן ארי.



### פגיעה כלייתית:

- התרופות הכימותרפיות עלולות לפגוע בתפקודי הכליות.
- חלק מהחולים יחוו עליה שינוי במדדים כלייתיים (Creatinine, Urea, eGFR).
- **פטריית קורדיספס** נמצאה כיעילה מאד לשיפור תפקודי הכליות.



### פגיעה לבבית (בד"כ עתידית): (דוגמא – אדריאמיצין לסרטן שד)

- התרופות הכימותרפיות עלולות לגרום לרעילות לבבית בטווח הארוך.
- **מיקו סיסטם** המכיל פטריות הנחשבות כמגינות על הלב,
- ניתן לשלב את צמח העוזרר.





## פגיעה בתפקודי בלוטת התריס:

- התרופות הכימותרפיות עלולות לפגוע בתפקודי בלוטת התריס.

- מומלץ ליטול מיקו באלאנס - המכיל פטריות ראשי קורדיספס, הריסיום אשווגנדה ובקופה (מיקו אקזקיוטיב) שנמצאו כיעילות לשיפור תפקודי בלוטת התריס.





- טיפול רדיותרפי הוא טיפול ממוקד לאזור הגידול באמצעות קרינה, כגון קרני רנטגן או קרינת איזוטופים.
- הקרינה פועלת באמצעות:
- פגיעה ישירה ב-DNA של התאים הסרטניים המוקרנים
- פגיעה עקיפה – העלאת כמות הרדיקלים החופשיים בסביבת תאים אלה, מה שמביא גם כן לפגיעה ב-DNA של התאים המוקרנים.





- לנוגדי החמצון היכולת להגן על הרקמות הבריאות ועל ה-DNA של התאים הבריאים מפני העומס החימצוני הנוצר בסביבת האיבר המוקרן.
- נוגדי חמצון נמצאו כמעודדים אפופטוזיס של התאים הסרטניים מבלי לפגוע בתאים הבריאים.
- בנוסף, הם נמצאו כמונעים אנגיוגנזים ומונעים התפתחות גרורות.
- אבל - נושא מתן אנטיאוקסידנטים בזמן טיפול בקרינה הינו שנוי במחלוקת:
  - מצד אחד – אנו מעוניינים להגן על התאים הבריאים בסביבת התאים המוקרנים.
  - מצד שני – אנו לא מעוניינים לפגוע בטיפול עצמו.
- ראוי בעניין זה - להבחין
  - בין מתן צמחי מרפא ופטריות מרפא בעלי פעילות אנטיאוקסידנטית כחלק מפעילות רב תחומית,
  - לבין מתן ויטמינים וחומרים נוגדי חמצון במהותם, כגון ויטמין C, ויטמין E, ויטמין A, Q10 או כורכומין.
- מומלץ ובטוח – אכילת מזונות המכילים אנטיאוקסידנטים, אשר מומלצת ברמה יומיומית בתקופת קבלת ההקרנות.

# תופעות לוואי – רדיותרפיה

מיקוליביה



1700-70-44-99

www.mycolivia.co.il

## הגנה על איברים חיוניים

תופעות לוואי בזמן הטיפול הרדיותרפי:

עייפות:

נמליץ על שימוש בפטריית קורדיספס.

נזק לרקמה המוקרנת:

למניעה:

תרסיס רדיודרם של חברת אלטמן למריחה מקומית יומיומית.

פטריית טרמטס

אבץ.

ל-גלוטמין בנטילה פומית – 1 כפית במעט מים, 3 פעמים ביום, למשך תקופת ההקרנות (במעורבות של בית החזה).

מריחה מקומית יומיומית של שמני קוקוס / אובליפיחה / המפ / נים / רוז היפ / ויטמין e (לאחר הטיפול).

לטיפול:

מריחה מקומית יומיומית של ג'ל אלורה / קלנדולה.



1700-70-44-99

www.mycolumbia.co.il

# תופעות לוואי – רדיותרפיה הגנה על איברים חיוניים

מיקוליביה



**פגיעה במערכת העיכול:**

אותו הטיפול כמו בתופעות הלוואי מהטיפול הכימותרפי.

**מערכת הנשימה:**

**לטיפול:**

■ **פטריית קורדיספס** להפחתת שיעול יבש ולהטבת הקושי בנשימה.





- תופעות לוואי לטווח הארוך:
- פגיעה לבבית: (למשל בהקרנות לשד השמאלי)
- מיקו סיסטם.

■ סיכון מוגבר לסרטן משני באזור ההקרנה:

■ פטריות שנות כגון טרמטס וראיישי נחקרו כמגינות בהקשר זה .

■ ההמלצה להמשיך ליטול **מיקו תראפיק/פורמולת פטריות אחרת** למשך לפחות 4 חודשים מתום ההקרנות לפחות.

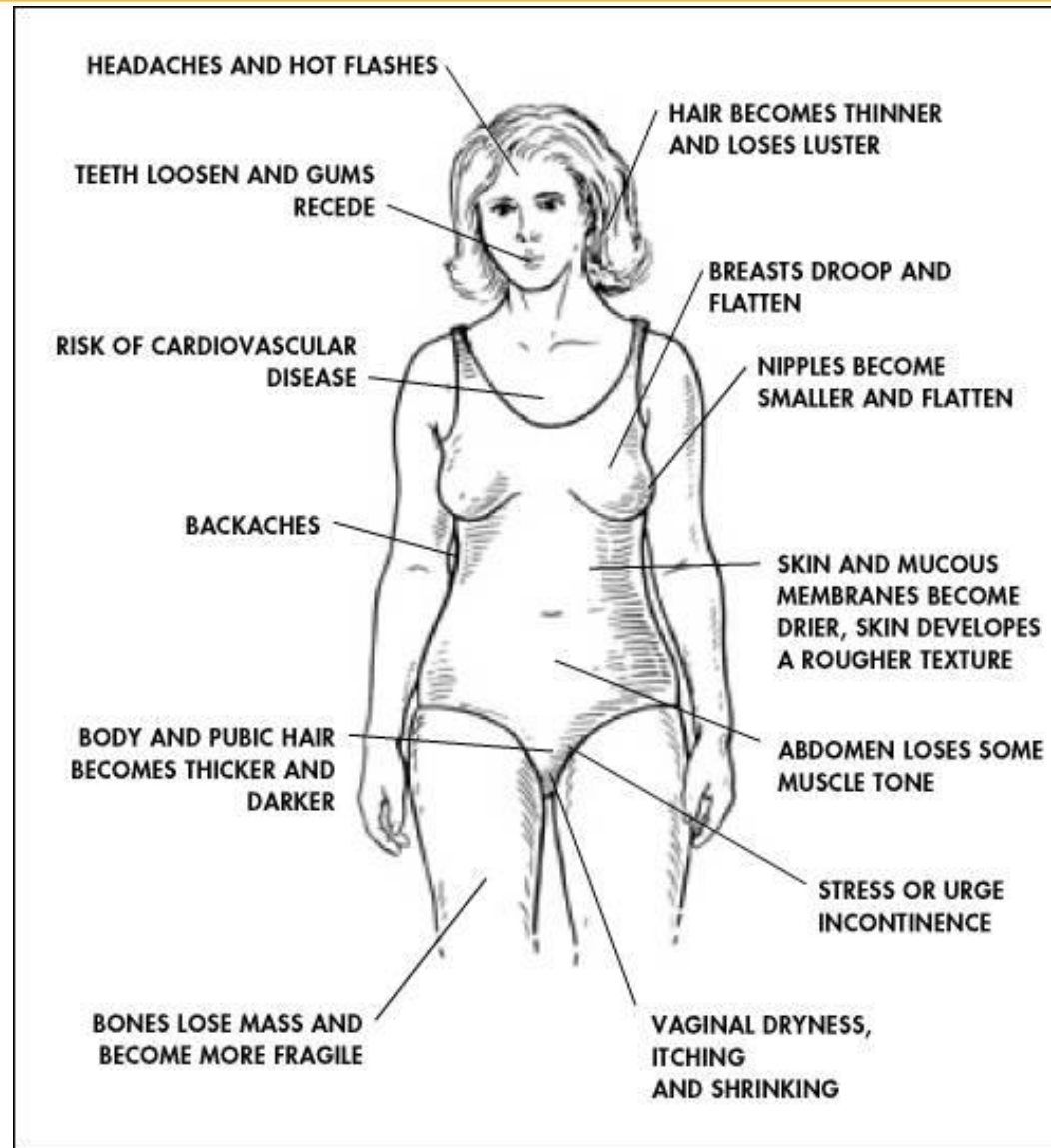




- טיפול הורמונלי לנשים נחלק למספר סוגים עיקריים:

  - **טמוקסיפן** – מונעת היקשרות האסטרוגן לקולטנים שלו בשד. ניתנת לנשים בכל הגילאים.
  - **לטרזול / ארומזין** – תרופות החוסמות את האנזים ארומטאז המעודד הפיכת סטטוסטרון לאסטרוגן. בד"כ ניתנות לנשים בגיל המעבר.
  - **פסלודקס** – חוסמת את הקולטן לאסטרוגן באופן מוחלט ואף הורסת אותו
  - **לוקרין** – תרופה ממשפחת LHRH הניתנת בזריקה אחת לרבעון ומורידה את רמת האסטרוגן בגוף באמצעות דיכוי התפקוד של השחלות.
- טיפול הורמונלי לגברים נחלק לשני סוגים עיקריים:

  - **קזודקס / ביקמיד / מדימיד** – תרופות מסוג LHRH המוזרקות פעם בחודש או פעם בשלושה חודשים וגורמות להפחתה משמעותית של ייצור הטסטוסטרון באשכים, אשר מגרה את גדילת תאי הערמונית.
  - **פלוטמיד** – תרופות מסוג אנטי-אנדרוגנים המשמשות כאשר יש צורך בחסימה מוחלטת של קליטת טסטוסטרון על ידי הפרוסטטה.





- גלי חום (נשים + גברים):
- פטריית מאיטקה / מיקו וומן.
- צמחי מרפא: קוהוש שחור, אנמארנה, פלודנדרון.

- פגיעה לבבית:
- מיקו סיסטם.

- יובש נרתיקי:
- פטריית טרמטס / מיקו וומן / מולטי ג'ין במריחה חיצונית (לא מכיל אסטרוגנים).



**טרמטס:**

- שיפור ספירות לבנות
- הקלה על צרבות
- שיקום ריריות
- הגנה על מערכת העיכול
- הפחתת נזקי קרינה

**ראישי:**

- הגנה על הכבד
- הפחתת סטרס
- הפחתת עייפות ותשישות
- הפחתת נזקי קרינה
- הפחתת דיכאון וחרדה
- שיפור שינה

**שיטאקה:**

- שיפור ספירות לבנות
- שיפור תיאבון
- הפחתת טעם מתכתי בפה
- הגנה על הכבד

**אגריקוס:**

- הפחתת גרד עורי

**היריסיום:**

- הפחתת פגיעה וכאב נוירופתי.
- הפחתת chemo brain

**מאיטקה:**

- שיפור ספירות לבנות
- הפחתת גלי חום

**קורדיספס:**

- הגנה על הכליות
- הפחתת עייפות ותשישות
- שיפור ספירת טסיות



### סרטן שד הורמונלי

- טרום הטיפולים (כימותרפיה והקרנות) – **מיקו תראפיק** במינון של 2X2
- במהלך הטיפולים – **מיקו תראפיק** במינון של 3X2 + **פטריות נוספות לתמיכה בתופעות לוואי** במידה ויש צורך (כגון הריסיום לנוירופתיה, קורדיספס לתשישות וכ"ו)
- לאחר הטיפולים ובמשך 4 חודשים – **מיקו תראפיק** / **מיקו וומן** (במצב של גלי חום) במינון של 2X2 . בנוסף, במידת הצורך קורדיספס/מיקו אקזקיוטיב להתאוששות)
- למניעת הישנות – **מיקו תראפיק** / **מיקו וומן** במינון של 1X2





## ייעול מערכת החיסון

### תזונה:

- הפחתה למינימום של מזון מתועש
- הורדה של סוכר (בכל השמות שלו) מהתזונה.
- הורדה של מזונות קרצינוגנים (מזון שרוף, על האש, מכיל ניטריטים וניטראטים ועוד)
- הפחתת חשיפה למזונות דמויי הורמונים כגון: מוצרי חלב פרה, עוף, מים בבקבוקי פלסטיק, מזון שחומם/קורר בפלסטיק, קופסאות שימורים.
- תגבור מוצרים עתירי נוגדי חמצון וויטמין C כגון: פירות וירקות ובעיקר: עלים ירוקים אורגניים, ירקות מצליבים, פירות אדומים (כגון פירות יער ורימונים), שום ובצל.
- צריכה של מזונות פיטואסטרוגנים (רלבנטי בסרטנים הורמונליים) לכגון: פשתן וסויה

## ייעול מערכת החיסון

### תוספי תזונה

- שימוש קבוע בתוספי תזונה המשפרים את יעילות מערכת החיסון ונחקרו במניעה כגון: פטריות מרפא.



### הפחתת סטרס

- מדיטציה
- יוגה
- טיפול רגשי

### פעילות גופנית קבועה

### שינה



מיקוליביה  
כלמדץ ומסורת נפאליים



יבץ • אחריות • ביאות

תודה אל ההקשבה