

המדריך המלא

לטיפול בהליקופטר פילורי
ודלקת בקיבה



הבנת הגורמים והתסמינים



תזונה מתאמת להקלה ושיקום



מיץ כרוב ושייקים מרפאים



צמחי מרפא ותמיכה טבעית



אורח חיים לבריאות הקיבה



שלמה שפירא
— נטורופת —

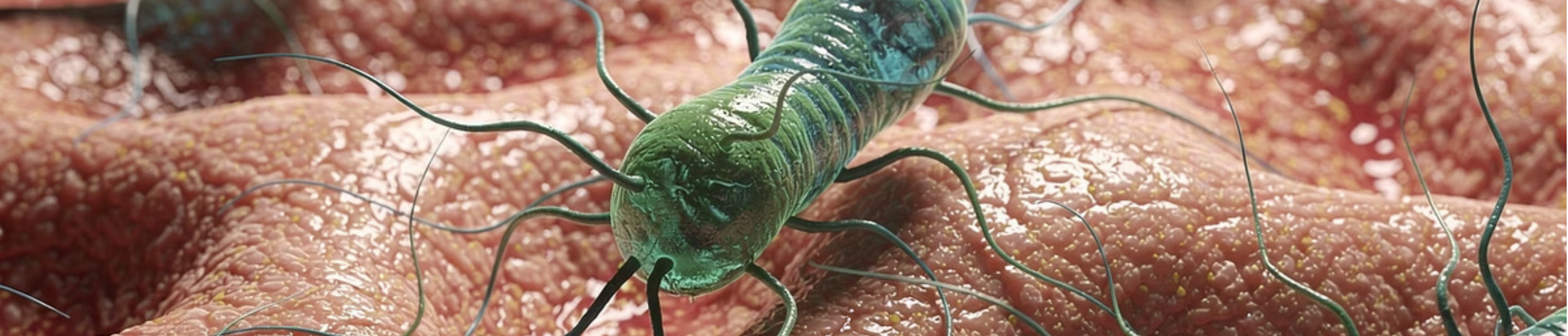


אבחון דרך העין
אבחון דרך הלשון



אבחון וליווי אונליין
לכל מקום בארץ

☎ 052-5428555



מהו הליקובקטר פילורי?

הליקובקטר פילורי הוא חיידק ספירלי זעיר שמסוגל לשרוד בסביבה החומצית של הקיבה – סביבה שרוב החיידקים אינם מסוגלים לעמוד בה. הוא מפריש אנזים הנקרא אוראז, שמנטרל את חומציות הקיבה מסביבו ומאפשר לו להתקיים ברירת הקיבה. לאורך זמן, נוכחותו עלולה לגרום לדלקת ברירת הקיבה – מצב המוכר כגסטריטיס.

ההדבקה בחיידק מתרחשת לרוב דרך מגע ישיר עם רוק, צואה או מים מזוהמים. בילדות, ההדבקה שכיחה יותר במיוחד בתנאי תברואה ירודים או בדירות צפופות. רבים נשאים של החיידק מבלי לדעת זאת, שכן ייתכן שלא יפתחו תסמינים כלל. עם זאת, אצל חלק מהאנשים הנשאות גורמת לדלקת ממושכת.

מהי גסטריטיס ומה הקשר?

גסטריטיס היא דלקת של רירת הקיבה. הליקובקטר פילורי הוא אחד הגורמים השכיחים לדלקת כרונית זו, אך לא הגורם היחיד. לחץ נפשי ממושך, שימוש תכוף בנוגדי דלקת (כמו איבופרופן), תזונה מגרה ועוד – כולם יכולים לתרום להתפתחות גסטריטיס. ההבנה של הגורמים הספציפיים למצב של כל אדם היא הבסיס לתוכנית טיפול מותאמת אישית.

תסמינים שכיחים

- כאבי בטן עמומים או שריפה באזור הבטן העליונה
- בחילות ואי-נוחות לאחר אכילה
- נפיחות ותחושת מלאות
- גיהוקים תכופים
- צרבות וחומציות
- ירידה בתיאבון

מה מחמיר את המצב?

ישנם גורמים רבים שיכולים להחמיר דלקת קיבה קיימת ולפגוע ביכולת הגוף להתמודד עם נוכחות הליקובקטר פילורי. הכרה בגורמים אלו היא הצעד הראשון לשיפור מהותי באיכות החיים. לא מדובר בגזירת גורל – מרבית הגורמים הללו ניתנים לשינוי עם המוטיבציה הנכונה וליווי מקצועי.



אלכוהול

אלכוהול מגרה את רירית הקיבה, פוגע בשכבת ההגנה הריריתית ומפריע לתהליכי הריפוי הטבעיים.



עישון

עישון מחליש את מחסום הרירית ומעלה את הסיכון לכיב קיבה ולסיבוכים נוספים הקשורים להליקובקטר פילורי.



תזונה לא מאוזנת

מזון מעובד, מטוגן, חריף ועשיר בסוכר פוגע בסביבת החיידקים הטובים במעי ומגרה את רירית הקיבה.



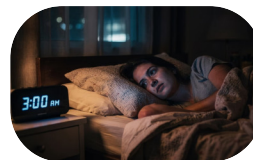
סטрес כרוני

לחץ נפשי ממושך משפיע ישירות על תפקוד מערכת העיכול, מגביר הפרשת חומצה ומחליש את ההגנה הטבעית של רירית הקיבה.



תרופות מגרות

נוגדי דלקת שאינם סטרואידים (NSAIDs) כגון איבופרופן ואספירין עלולים לפגוע ברירית הקיבה ולהחמיר גסטריטיס קיימת.



חוסר שינה

שינה לקויה פוגעת ביכולת הגוף לתקן רקמות, מחלישה את מערכת החיסון ומגבירה רמות של קורטיזול הגורם להחמרה בתסמינים.



תזונה שתומכת בקיבה

תזונה מתאימה היא אחד הכלים החזקים ביותר שיש בידינו לתמוך ברירית הקיבה ולהפחית דלקת. אין מדובר בדיאטה מגבילה ומייגעת – אלא בבחירות חכמות שמיטיבות עם הגוף. התאמת התזונה לצרכים האישיים שלכם היא שלב מרכזי בכל תוכנית טיפול נטורופתית.

❌ להפחית ולהימנע

- מזון חריף – פלפל, חרדל, רטבים חריפים
- אלכוהול בכל סוגיו
- משקאות ממותקים וסודה
- מזון מטוגן ומעובד
- קפה ומשקאות המכילים קפאין בכמות גבוהה
- מוצרי חלב שמנים הגורמים לאי-נוחות

✅ מומלץ להעדיף

- ירקות מבושלים – עדינים לקיבה ועשירים בנוגדי חמצון
- אורז לבן ובטטה – מזינים ומרגיעים את מערכת העיכול
- דגים ועוף – חלבון איכותי שקל לעיכול
- שמן זית כתית – אנטי-דלקתי טבעי
- שיבולת שועל – מרגיעה ומשקמת את הרירית
- שתייה מספקת של מים – 8-10 כוסות ביום

טיפ חשוב: העדיפו ארוחות קטנות ותכופות על פני ארוחות גדולות ומאסיביות. הקיבה מתמודדת טוב יותר עם עומס קטן לאורך היום.

מיץ כרוב ושייק ירוק לתמיכה בקיבה

מיץ כרוב נחקר במשך השנים בהקשר לתמיכה ברירית הקיבה. הכרוב מכיל ויטמין U (S-methylmethionine) – רכיב שנחקר בשל יכולתו לתמוך ברירית הקיבה ולסייע בשיקומה. ישנם אנשים שמדווחים על הקלה ניכרת בתסמינים לאחר שילוב מיץ כרוב בשגרת היומיום. חשוב להדגיש שמיץ הכרוב אינו מהווה תחליף לטיפול רפואי, אך עשוי להשתלב בצורה מצוינת בתוך תוכנית תזונתית מקיפה ומאוזנת.

ניתן להכין שייק ירוק ידידותי לקיבה על ידי שילוב מרכיבים עדינים ומרגיעים. מומלץ להתחיל בכמות קטנה – כ-100 מ"ל ביום – ולהגדיל בהדרגה בהתאם לתגובה האישית. כדאי לשתות על קיבה ריקה בבוקר לקבלת ההשפעה המיטבית.

כרוב 🥬

הבסיס של השייק, עשיר בוויטמין C, ויטמין K ורכיבים אנטי-דלקתיים. מומלץ כרוב ירוק טרי.

מלפפון 🥒

מעניק מרקם עדין ונוזלים, מרגיע ומרענן. מתאים במיוחד לקיבה רגישה בשל תכולת המים הגבוהה.

סלרי 🌿

בעל תכונות אנטי-דלקתיות ומסייע בהפחתת נפיחות. מוסיף טעם קל ורענן לשייק.

גינג'ר 🧡

מתאים למי שמרגיש נוח עמו. בעל תכונות אנטי-בקטריאליות ומפחית בחילות. יש להוסיף בכמות קטנה.

צמחי מרפא ותוספים לתמיכה במערכת העיכול

הטבע מציע מגוון רחב של צמחים ורכיבים שנחקרו בהקשר לתמיכה ברירית הקיבה ובמערכת העיכול כולה. חשוב להדגיש שההתאמה חייבת להיות אישית, בהתאם למצבו הבריאותי של כל אדם, לתרופות שהוא נוטל ולתסמינים הספציפיים שמהם הוא סובל. אין פורמולה אחת שמתאימה לכולם.

מסטיקה- ועוד שרפים שרף טבעי המופק מעץ הפיסטוק הלנטיסקוס. נחקר בהקשר לפעילות אנטי-בקטריאלית כנגד הליקובקטר פילורי ולתמיכה ברירית הקיבה.	קמומיל צמח עדין בעל תכונות אנטי-דלקתיות ומרגיע. תה קמומיל חם מסייע להרגעת הקיבה והמעיים ומפחית עוויתות.
גלוטמין חומצת אמינו חיונית לשיקום רירית מערכת העיכול. תורמת לשמירה על שלמות דפנות המעי ותמיכה בתהליכי ריפוי.	פרוביוטיקה חיידקים מועילים התומכים באיזון פלורת המעי. מחקרים מראים שזנים מסוימים עשויים לסייע בהפחתת עומס הליקובקטר ובשיפור תסמינים.
שמן אורגנו שמן אורגנו מכיל קרבקרול ותימול – רכיבים בעלי תכונות אנטי-בקטריאליות חזקות שנחקרו בהקשר לפעילות כנגד הליקובקטר פילורי. יש להשתמש בו בזהירות ובמינון מדויק.	אלוורה טיפולית ג'ל האלוורה מכיל פוליסכרידים בעלי תכונות אנטי-דלקתיות ומרגיעות. מסייע בהרגעת רירית הקיבה ותמיכה בתהליכי ריפוי. חשוב להשתמש באלוורה טיפולית בלבד.



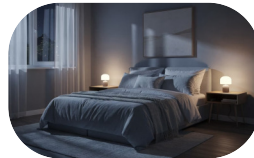
ההתאמה האישית היא המפתח – אנא הימנעו מנטילת תוספים ללא ייעוץ מקצועי.

הרגלים שעוזרים לקיבה להחלים

מעבר לתזונה ותוספים, אורח חיים בריא הוא חלק בלתי נפרד מהתמיכה במערכת העיכול. לעיתים, שינויים קטנים בשגרת היומיום עושים הבדל גדול מאוד. הגוף שלנו בנוי לריפוי עצמי – תפקידנו הוא לפנות לו מקום ולסלק את המכשולים.



להימנע משכיבה לאחר הארוחה
המתינו לפחות שעתיים לאחר הארוחה לפני השכיבה. שכיבה מוקדמת גורמת לרפלוקס ומחמירה את תסמיני הגסטריטיס.



להקפיד על שינה טובה
בשעות השינה הגוף מתקן רקמות ומאזן הורמונים. שינה של 7-8 שעות איכותיות היא השקעה ישירה בבריאות הקיבה.



להפחית סטרס
נשימות עמוקות, מדיטציה, הליכה בטבע – כל פעילות שמרגיעה את מערכת העצבים תורמת לשיפור ביצועי מערכת העיכול.



לאכול לאט וללעוס היטב
לעיסה מספקת מתחילה את תהליך העיכול עוד בפה ומפחיתה את העומס על הקיבה. שאפו ל-20-30 לעיסות לכל ביס.



פעילות גופנית מתונה
הליכה קלה או תנועה יומיומית מסייעות לעיכול, מפחיתות מתח ותומכות בתחושת רווחה כללית.



ארוחות קטנות ותכופות
הקיבה מתמודדת טוב יותר עם עומס קטן לאורך היום.

כל אחד מהרגלים אלו תורם לסביבה פנימית מאוזנת יותר שבה הגוף יכול לפעול לריפוי עצמי. שינוי הרגל אחד בכל פעם הוא גישה מציאותית ובת-קיימא לאורך זמן.



כיצד אני עובד בקליניקה?

בקליניקה שלי, כל מטופל מתקבל כיחיד – עם ההיסטוריה הייחודית שלו, הסימפטומים הספציפיים שלו ואורח החיים שלו. אין כאן פתרונות מדף. התהליך מתחיל באבחון מעמיק ומקיף שמטרתו להבין את שורש הבעיה ולא רק לטפל בתסמינים.



תוכנית אישית מותאמת

בסיום האבחון מקבל כל מטופל תוכנית אישית הכוללת המלצות תזונה, פורמולות צמחיות, תוספים ושינויי אורח חיים ספציפיים למצבו.



תשאול מקיף ואבחון אונליין

שיחה מעמיקה על ההיסטוריה הרפואית, התסמינים, אורח החיים והתזונה. האבחון מתאים גם לשיחות וידאו ממרחק לכל מטופל בארץ.



אבחון באמצעות הלשון

הלשון היא "מראה" של מערכת העיכול. צבעה, ציפוייה ומרקמה מספקים מידע יקר ערך על מצב הקיבה והמעיים.



אבחון אירידיולוגי

סריקת קשתית העין מאפשרת לקבל מידע על מצב מערכות שונות בגוף, כולל מערכת העיכול, ולזהות דפוסים המצביעים על חוסרים או דלקת.

שלמה שפירא





למה חשוב טיפול מותאם אישית?

לא כל אדם שסובל מהליקובקטר פילורי או מגסטריטיס זקוק לאותה תוכנית. הגוף האנושי הוא מערכת מורכבת ומרובת גורמים – מה שמסייע לאדם אחד עשוי שלא להתאים לאחר. גישה נטורופתית אמיתית מתחילה בהבנת המצב הייחודי של כל אדם: ההיסטוריה הרפואית שלו, רמות הסטרס שלו, הרגלי האכילה שלו, מצב מיקרוביום המעי שלו ועוד.

המטרה אינה רק להפחית תסמינים באופן זמני, אלא לאתר את שורש הבעיה ולבנות תוכנית שמחזקת את הגוף מבפנים. ליווי ומעקב לאורך התהליך מאפשרים לבצע התאמות בזמן אמת ולוודא שהמטופל מתקדם בדרך הנכונה עבורו.

הגישה הנטורופתית רואה את האדם השלם – גוף, נפש ורוח – ולא רק את הסימפטום המבודד. כשמטפלים בשורש הבעיה, השינוי הוא עמוק וארוך טווח.

שלמה שפירא



מוכנים לצעד הבא?

אם אתם סובלים מצרבות, כאבי קיבה, נפיחות או אובחנתם עם הליקובקטר פילורי – אפשר לבנות תוכנית אישית שתסייע לכם לחזור לאיכות חיים טובה יותר.

תזונה אישית 🥗

התאמת תפריט ייחודי
בהתאם לצרכים, התסמינים
ואורח החיים

אבחון לשון 🗑️

קריאת הלשון לזיהוי מצב
מערכת העיכול ואיברים
פנימיים ורמת דלקתיות

אבחון אירידילוגי 🔍

סריקת קשתית העין לאיתור
דפוסים ורמזים על מצב
הבריאות הכולל

ליווי אונליין 💻

ייעוץ ומעקב מכל מקום בארץ, בנוחות הבית
שלכם

פורמולות טבעיות 🌿

בחירת צמחי מרפא ותוספים ספציפיים למצב
האישי

שלומי שפירא – נטורופת

מומחה לתזונה טבעית, צמחי מרפא ואבחון נטורופתי. עוזר לאנשים לחזור לבריאות טבעית ומאוזנת.

לתיאום אבחון וייעוץ: 📞
052-542-8555

שלמה שפירא



המלצות

של מטופלים מרוצים

Sandra Benodis

אין על הטיפול של
שלומי שפירא נטורופת N.D.
לי היה חיידק בקיבה
הטיפול של שלומי.. עבד וריפא אותי
לחלוטין.. ממליצה בחום



מודה לאל שהפגיש בינינו
מטפל בחסד עליון
לפני הכל אתה אדם
תודה לך על הכל ממליצה בחום
לכל מי שזקוק/ה



אכן את צודקת יש באיש הנ"ל
מעניין קסם.. נותן עצות ללא
התחייבות.. לא מלחיץ. ובדרך כלל
קולע בול
אין עליך שלומי שפירא.....



על מילה נכונה אני קיבלתי המנו טיפול בזמן
של כאבים נוראים בקיבה של דלקת כרונית
ובזכות הטיפול שלו הכל נרגע
אז מומלץ בחום



שלומי מה שלומך
רק רציתי להגיד לך שהכאבים בבטן עברו כלא
היו..
הגעתי אלייך כנפו לכל מקום מלאת חששות
ואנולי אפילו לסמן על עוד טיפול
אבללל
לגמרי הצלת אותי אחרי כמה טיפולים בודדים
הכאבים האיומים עברו ככרו כלא היו!!!
אין עלייך!!!
הממלצה בעיניים סגורות!!!



המטפל היחידי בעכו נותן מענה להמון בעיות
ונותן שירות מכל הלב עם המון ידע
וניסיון

אני מגיעה מתא' לטפל אצל שלומי **רחל**

שפירא תודה יש יקר

2017 • במאי •

שלומי שפירא הוא נטורופת מאבחון ומטפל נדיר ומיוחד.
עזר לי לאבחון חולה בארדרל ורעלים שהצטברו בגוף.
בסבלנות רבה ובמקצועיות לא נתפסת נתן גם טיפול
מתאים וב"ה המצב משתפר ואני מרגיש הרבה יותר טוב.
תודה לך שלומי, תבורך, ושיבורא עולם ישלח לך ברכה
והרבה כוח ובריאות להמשיך לתת לאנשים עזרה ועצות
להבראה וריפוי.
ממליץ בחום.
בשורות טובות ושבת שלום ומבורך.



ברצוני להביע את תודתי והערכתי הרבה לשלומי
שפירא. מטפל מקצועי ביותר רציני קשוב ועושה
נסים. הטיפול בשילוב נפש וגוף תרם רבות לבעיות
רבות שנפטרו בזכות שלומי אתה בבחלט מטפל
מדהים. - מרגיש/ה מבורכת.



שלומי שפירא

נטורופת

פ"ת ט"ה