

פרוטוקול ה-24 שעות

לניהול ליפאדמה – הפחתת כאב ושיפור רקמת החיבור

מאת אביטל רוזן, נטורופתית מוסמכת (N.D.)

בוקר – מיד עם ההתעוררות

1. כוס מים פושרים עם מלח קלטי/הימלאיה + לימון או חומץ תפוחים – מאזן חומציות ומפעיל לימפה
2. פרוביוטיקה טבעית – חומץ תפוחים טבעי (לא מסנן)
3. מתיחות עדינות 5 דקות – רגליים, ירכיים, ידיים
4. לבישת גרבי לחץ מותאמות – ישר על הבוקר, לפני קימה מהמיטה

טיפ קריטי: גרבי הלחץ הם המפתח – ללבוש אותם לפני שמורידים את הרגליים מהמיטה. זה מונע הצטברות נוזלים מהרגע הראשון.

ארוחת בוקר – עד שעתיים מהקימה

- חלבון איכותי – ביצים, דג, עוף אורגני, בקר מרעה
- ירקות מבושלים – ברוקולי, דלעת, קישוא, כרובית, כרוב
- שומן בריא – שמן זית, אבוקדו, טאלו, אומגה 3
- לחם מחמצת – במקום לחם רגיל (עדיף מקמח כוסמין/שיפון)
- קפה – עד חצי שעה אחרי ארוחת הבוקר, עד 2 כוסות ביום

להמעיט: סוכר, מזון מעובד, גבינות מיושנות, שמני זרעים מזוקקים, תה שחור, זרעי צ'יה

במהלך היום

1. תרגול נשימות עמוקות 5 דקות – מיינדפולנס נשימתי להפחתת סטרס
2. תנועה 20-30 דקות – שחייה, הליכה בבריכה, הליכה קלה, פילאטיס, או יוגה עדינה
3. הרמת רגליים 10 דקות – מעל רמת הלב, מידי יום
4. שתייה מספקת – 2-2.5 ליטר מים ביום (לא כפייתית)

- מתחילים מצוואר → בית שחי → מפשעות → ירכיים ושוקיים
- בתנועות סוחפות קלות לכיוון הלב
- לא חזק! מגע עדין שמניע נוזלים
- שיטת ה-6 של ד"ר פרי ניקלסטון (חפשי ביוטיוב: IT_wW5pNH4)

במקלחת 🚿

- מברשת סיליקון – צד עם השיניים, לא הסיבים
- מתחילים מהשוקיים כלפי מעלה
- כמה דקות כל רגל

ערב 🌙

1. קומפרסים חמים או אמבט רגליים עם מלח אפסום (2-3 כוסות למים חמימים)
2. עיסוי עצמי ללימפה – עוד סיבוב לפני השינה
3. ארוחת ערב מזינה – עד 19:00-20:00
4. תרגול נשימות 5 דקות – להכנה לשינה עמוקה

מלח אפסום (אנגלי): תרכובת טבעית של מגנזיום וסולפט. נספג בקלות דרך העור, משחרר רקמה, מרגיע שרירים, מפחית דלקת וכאב.

12 תרגילים יומיים לשיפור רקמת החיבור

1. שכיבה נוחה + נשימות בטן עמוקות (5 דקות)
2. הטיית אגן (5 פעמים)
3. הרמת ברך לסירוגין לחזה (5-10 פעמים לרגל)
4. חיבוק ברכיים לחזה עם גלגול מצד לצד (3 דקות)
5. מתיחת צוואר וכתפיים
6. מתיחת חתול-פרה (8-10 שניות)
7. משיכת כתפיים (3-1 דקות)
8. גלגולי כתפיים (5 קדימה, 5 אחורה)
9. מתיחת גב תחתון בישיבה (5-10 פעמים)
10. סחיטה איזומטרית של החזה (5-10 פעמים)
11. סיבובי ידיים (5 קדימה, 5 אחורה)
12. סיבובים "פרועים" – מעגלים גדולים עם הידיים (3-2 דקות)

רוצה פרוטוקול מותאם אישית?

אביטל רוזן, נטורופתית מוסמכת, בונה פרוטוקול טיפול אישי לכל מטופלת – תזונה, תוספים, ציוד, וליווי צמוד.

הצטרפי לתוכנית המייסדות – מוגבלת ל-50 נשים

המידע כאן מיועד למטרות מידע וחינוך בלבד, ואינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי מקצועי.
© אביטל רוזן – מרכז ליפאדמה | avitalrozen.co.il