



פרוטוקול הקלה יומי למתמודדת עם ליפאדמה

מדריך ויזואלי ומעשי לאיזון מטבולי, לימפתי והורמונלי.
ליפאדמה אינה גזירת גורל – החזירי את השליטה לקצב הטבעי של גופך.

אביטל רוזן נטורופתיה N.D.

בוקר: התעוררות וסנכרון תאי

קימה בבוקר:
חצי כוס-כוס מי קוקוס 100%



ארוחת בוקר הבנויה מחלבון+שומן+סיבים תזונתיים
(לדוגמא ביצים, חמאה, גבינות מותאמות, ירק ופרי)



•  קפה

צלחת פונקציונלית: כיבוי שריפות מטבוליות



מה להכניס לגוף

ההנחיה: תזונה אנטי-דלקתית, לרוב מופחתת פחמימות (לא חובה דלה).

המנגנון: הפחתת העומס המטבולי והורדת רמות האינסולין. מסייע במניעת אגירת נוזלים שמייצרת לחץ ישיר על העצבים, מה שמפחית משמעותית את תחושת הכאב.



ממה להימנע

ההנחיה: להמנע ממזון אולטרא מעובד כמו נקניקיות, נקניקים, חטיפים, שניצל תירס ועוד.

המנגנון: רכיבים אלו מעמיסים על המערכת הלימפתית, מעוררים תגובת היסטמין (MCAS) ומעודדים יצירת פיברוזיס והצטלקות ברקמת השומן החולה.

🧪 הפחתת חומצה אוקסלית: לא מניעה.



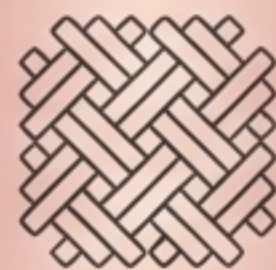
המעטפת שלך: תמיכה פיזית וביוכימית



מעטפת פנימית: תוספי תזונה

מהות: נטילת קומפלקס
התוספים המותאם לך אישית
- חובה לאורך היום!

המנגנון: עוקף פקקים גנטיים
ומתקן מסלולי מתילציה.
מסייע לכבד לפנות עודפי
אסטרוגן ורעלים המזינים
את הרקמה החולה.



מעטפת חיצונית: בגדי לחץ

מהות: לבישה עקבית של
סריגה שטוחה לאורך היום.

המנגנון: הבגד מספק התנגדות
קשיחה המונעת את התרחבות
הבצקת, משפרת את חזרת
הנוזלים אל מרכז הגוף
ומגנה על כלי הדם השבירים.

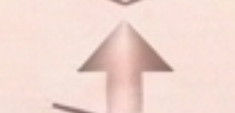
תנועה וניקוז: ניצול לחץ העבודה



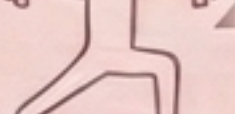
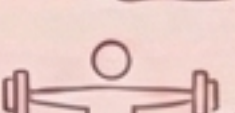
עליית הנוזלים: הלחץ הכלוא מכריח את נוזלי הלימפה והדם לטפס החוצה מהגפיים התחתונות חזרה מעלה אל עבר הלב.



התנגדות הבגד: הסריגה השטוחה אינה מוותרת. היא מייצרת לחץ עבודה (Working Pressure) שדוחף את כוח השריר חזרה פנימה.



כיווץ שריר קצר: ביצוע תרגילי התנגדות קצרים לאורך היום, כמו פמפום שוקיים (הרמת עקבים) בישיבה או בעמידה.



פעילות גופנית מותאמת: אימוני כוח 2-3 בשבוע בעצימות נמוכה-בינונית, פילאטיס, הליכה, ריקוד, אופניים ועוד.

2 דקות של תנועה בתוך בגד הלחץ אפקטיביות פי פי כמה מתנועה ללא תמיכה.

ערב: היפוך כוח הכובד

הפעולה: מנח רגליים על הקיר
למשך 10-15 דקות בסוף היום.

המנגנון: לאחר יום שלם שבו
המערכת נאבקה בכוח הכובד,
מנח זה רותם את הגרביטציה
לטובתך.



התוצאה: סיוע פסיבי ועוצמתי בניקוז ורידי ולימפתי, הפחתת העומס
במדורי הרגליים והרגעת תחושת הכבדות והכאב לקראת הלילה.

אביטל רוזן נטורופתיה N.D.

לילה: חלון הניקוי והשיקום התאי

ניהול סטרס לפני השינה

המנגנון: הורדת מתח בשעות הערב מרגיעה את ציר הקורטיזול. קורטיזול מאוזן עוצר את אותות האגירה לשומן ומכבה מסלולי דלקת כרונית.



סביבת שינה: חושך מוחלט וקור

המנגנון: חדר קריר וחשוך לחלוטין ממקסם את ייצור המלטונין ותומך בשינה עמוקה. בשעות אלו מתרחש הניקוי התאי המרכזי (Cellular Detox) והורדת הנפיחות לקראת הבוקר.



הכוח שבידייך: מעגל ההקלה היומי



אביטל רחון נטורופתיה N.D.