

לקחת תרופות ולשיאר בריאים

מאת: ד"ר אלכס מאור, Ph.D.



נטילה מרובה של תרופות הינה תופעה רווחת בעולם המודרני, מחקרים שנערכו בשנים האחרונות הראו שבמקרים מסוימים מה שאמור לרפא אותנו, יכול להיות גורם המזיק לנו. מהמחקרים עולה כי Polypharmacy (נטילת מספר רב של תרופות בו זמנית) עלולה להוביל לתגובות בין-תרופתיות. בשל סיבה זו ולצד העלייה החדה במודעות העולמית לנושא הבריאות, גברה בשנים האחרונות הקריאה למציאת דרכים שבאמצעותן ניתן יהיה לצמצם את הנזקים הפוגעים במערכת החיסונית והמטבולית של הגוף. פגיעה הנובעת מצמצום יכולת העמידות בפני מחלות. אך לפני שננסה להבין מהן אותן דרכים חלופיות, נבחן תחילה אחת מן התוצאות הבעייתיות ביותר לגופנו, הנגרמת מנטילה מופרזת של תרופות, חסר תזונתי.

טיפולם תרופתיים ממושכים ובלתי מבוקרים יכולים לפגוע בתהליכי ספיגתם ושימורם של רכיבי-תזונה בגוף. נזקים אלה גורמים בתורם לפגיעה בתפקודים חיוניים.

חסר תזונתי הינו מצב שבו הגוף נקלע למצוקה בשל מחסור באבני היסוד, (חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים). דבר המחליש את המערכות הפועלות בגוף ומפחית מיעילות פעילותן. עבודות מדעיות שנערכו בשנים עברו בנושא השפעתן של התרופות על הגוף, מצאו כי תופעות לוואי מסוימות הן לאו דווקא תגובה לתרופה זו או אחרת, אלא הן פועל יוצא של חסר תזונתי הנגרם מערב רב של תרופות הניטלות לאורך זמן.

אחד הפתרונות המומלצים כיום לטיפול בנזקים שנגרמים לגופנו בשל נטילה לא מושכלת של תרופות, כמו גם לצמצום תופעות הלוואי שלהן, הינו טיפול תרופתי המשולב ברכיבי-תזונה. טיפול זה משיג עמו מספר יתרונות חשובים:

- מניעת חסרים ברכיבי-תזונה הנוצרים מנטילת תרופה וגורמים לנזק מצטבר, בעיקר כשמדובר בטיפול תרופתי ארוך-טווח.
- מניעת נזק מצטבר לכבד כתוצאה ממטבוליזם של תרופות רבות.
- הפחתת תופעות לוואי ומניעת התפתחותן של מחלות נוספות בשל נטילת תרופות מסוימות.
- יצירת מערכת גומלין תומכת בתרופה והגברת יעילותה.

שימוש לא מושכל בתרופות עלול לגרור השלכות בריאותיות לא פשוטות ומהווה אחוז גבוה מכלל הסיבות לאשפוזים בבתי החולים. כעת נשאלת השאלה, מה ניתן לעשות כדי לצמצם את הנזק. מדריך סולגאר לאינטראקציות בין תרופות ותוספי-תזונה.

לקחת תרופות ולהישאר בריאים

תוספי-תזונה נחשבים לבטוחים ביותר. גם בבדיקה שטחית נוכל ללמוד כי למרות שמאות מיליוני אנשים נוטלים תוספי-תזונה בקביעות, כמעט ואין בנמצא מקרים של פגיעה משמעותית בבריאות כתוצאה מכך. במקרים הנדירים ביותר בהם נרשמה פגיעה כזו (כמו למשל פרשת הטריפטופן בשנות השמונים), נבע הסיכון מליקוי בייצור חומר הגלם ולא כתוצאה מן הרכיב עצמו. נכון הדבר כי לעיתים קם "מומחה" ומתריע על הסכנה, כביכול, שבנטילת תוספי-תזונה, אך בדיקה מעמיקה מראה כי בדרך כלל מדובר בסברות כרס או במינונים כה גבוהים, עד כי חזקה על האדם הסביר שלא ימצא עצמו נוטל מינונים אלה. כך לדוגמה פורסם בגיליון דצמבר 2004 של הירחון "הרפואה" מאמר המתריע מפני סיכונים, כביכול, שבנטילת פירידוקסין (ויטמין B-6) במינונים המגיעים עד פי 2,000 מן המינון המומלץ!!!

התוויות נגד (קונטרה אינדיקציות)

תוספי-תזונה בטוחים מאוד גם בשילוב עם תרופות שונות. למרות שקיימות תיאוריות רבות על סתירות כביכול, נדיר למצוא עובדות על נזקים שנגרמו לאנשים שנטלו תוספי-מזון ותרופות. בסקר שנערך בארה"ב בקרב 458 פנסיונרים נמצא, כי 43% מהם השתמשו לפחות בתוסף-תזונה אחד בשילוב עם תרופות מרשם. התוספים השכיחים ביותר היו ויטמינים ומינרלים, שום, גינקו בילובה, דקל ננסי (סו-פלמטו) וגינסנג. למרות שב-45% מן המקרים היה סיכוי לאינטרקציה בין התוסף לתרופות המרשם, הרי שעל-פי המידע הקיים היו רובן (94%) בלתי-מזיקות. (Arch Intern Med.2004;164 (6), 630-636)

מדריך זה נועד לבחון את יחסי הגומלין בין תרופות לתוספי-תזונה, כדי שניתן יהיה להיטיב את מצבו של מי שמתופל תרופות, בעיקר כשמדובר בטיפול ממושך. המדריך מחולק על פי קבוצות תרופות הנרשמות עבור מצבים בריאותיים או מחלות שונות, השפעת נטילתן של תרופות אלה על רכיבי-תזונה, והדרכים למניעת תופעות הלוואי הנובעות מכך.

אינטראקציות לא-רצויות בין תוספי-תזונה לתרופות

הערות	תוספי-תזונה שיש להימנע מנטילתם	מזונות ודברים מהם יש להימנע	משפחת תרופות/תרופה	
	להימנע ממינון גבוה ללא המלצת רופא מטפל	סידן, ויטמין ס, גינקו בילובה, ליקוריץ שאינו DGL	חוסמי תעלות סידן	תרופות לטיפול ביתר-לחץ-דם ובהפרעות בקצב הלב
	להימנע כשעתים מנטילת התרופה	סידן	חוסמי בטא	
		אשלגן, ארגינין	חוסמי ACE	
		אשלגן	משתנים אוצרי אשלגן	
		ליקוריץ שאינו DGL	דיגיטליס (אי-ספיקה)	
		מיץ אשכוליות	סטטינים	תרופות להפחתת כולסטרול בדם ושומנים בדם
		מיץ אשכוליות	קורטיקוסטרואידים	תרופות נגדות-דלקת
		ביופלבנואידים, קורצטין, סקוטלריה, אלוה-ורה, אפדרה, דיגיטליס פורפוראה	NSAID's	
		ארגינין, גינקו בילובה		גלולות למניעת היריון
	להימנע כשעתים מנטילת התרופה	מינרלים		תרופות אנטיביוטיות
		רדיולה, היפריקום	SSRI's	תרופות פסיכיאטריות
		רדיולה, היפריקום	טריציקלים	
		רדיולה	חוסמי MAO	
		GABA, סכינדרה, היפריקום, פסיפלורה, ואלריאן	בנזודיאזפינים	
		גינקו בילובה	ביגואנידים (Metformin)	תרופות לטיפול בסוכרת
	רק תחת פיקוח רפואי	כרום פיקולינאט	אינסולין	
		רדיולה	SNRI Reductil	תרופות לטיפול בהשמנת-יתר
	* ויטמין C במינון 1,000 מ"ג, ** ויטמין E במינון 800 יחב"ל העולה על 800 יחב"ל	ויטמין א, גינקו בילובה, גינסנג, קוריאני, MSM, ברומלין, ויטמין C, **E, חמוציות, COQ-10, סו-פלמטו	Warfarin (Coumadin), Heparin	נגדי-קרישה
		ויטמין A	Roaccutane	אקנה
		ליקוריץ שאינו DGL		תרופות לדיכוי מערכת החיסון
		מזון שתכולת היוד בו רבה		תת-פעילות של בלוטת התריס
		מיץ אשכוליות		טיפול הרמונלי (HRT)
	להימנע כשעתים מנטילת התרופה	סיבים תזונתיים		כל התרופות

מנגנון סילוק התרופות מן הגוף

תרופה מגיעה לאתר פעולתה באמצעות זרם הדם (למעט במצבים של שימוש מקומי, או תרופות שפעולתן מוגבלת למערכת העיכול) מסולקת על-ידי זרם הדם, ומופרשת אל מחוץ לגוף לאחר שעברה תהליך של פירוק. ההפרשה מתבצעת באמצעות המערכות האחראיות לסילוק פסולת מן הגוף: הכבד, הכליות, מערכת העיכול, מערכת הנשימה או דרך העור. ניתן לומר כי האיברים האחראים בעיקר לסילוק תרופות החדרות למחזור הדם הם הכבד והכליות.

טיהור הגוף והכבד (Detoxification)

בריאותו של האדם ויכולתו להתמודד עם גורמים מחוללי מחלה, תלויות בין השאר גם בתקינות פעולתו של הכבד. כדי להבטיח סילוק יעיל של הרעלים השונים ממחזור הדם, חובה לשמור ולחזק את תפקודי הכבד.

הגישה ההוליסטית, הרואה את תהליכי ההחלמה מכל מחלה כתהליך כולל של שיקום וטיהור הגוף, מייחסת לדה-טוקסיפיקציה (טיהור מרעלים) על ידי הכבד חשיבות עליונה. לפי גישה זו נהוג לכלול במרבית הטיפולים צמחי מרפא ותוספי-תזונה, המחזקים את פעילות הכבד ומגבירים את יכולתו להגן מפני נזק מצטבר של רדיקלים חופשיים. כמו כן, הטיפולים הללו מסלקים רעלים מן הגוף.

מדי שעה מסנן הכבד למעלה מליטר דם. במהלך תהליך הסינון מורחקים החומרים הרעילים מתכות כבדות, מיקרואורגניזמים פתוגניים והרעלנים שהם מייצרים, תרכובות מסרטנות וגורמים נוספים המאיימים על בריאותו התקינה של גופנו. לכבד יכולת עמידות גבוהה בפני חומרים אלה ובמרבית המקרים יכולתו לסנן ולטהר מגנה מפני התפתחות מחלות ומבטיחה בריאות תקינה. אולם קיימים מצבים בהם יש הכרח לשפר ולחזק את יכולת הניקוי של הכבד בהתמודדות עם מחוללי מחלה, להלן מספר מצבים המחייבים טיפול להגברת הפעילות המטהרת של הכבד:

בריאותו של האדם ויכולתו להתמודד עם גורמים מחוללי מחלה, תלויות בין השאר גם בתקינות פעולתו של הכבד. כדי להבטיח סילוק יעיל של הרעלים השונים ממחזור הדם, חובה לשמור ולחזק את תפקודי הכבד.

הגישה ההוליסטית, הרואה את תהליכי ההחלמה מכל מחלה כתהליך כולל של שיקום וטיהור הגוף, מייחסת לדה-טוקסיפיקציה (טיהור מרעלים) על ידי הכבד חשיבות עליונה.

חשיפה לזיהום סביבתי ותעשייתי: בעיקר זיהום אוויר, עישון (למעלה מ-400 חומרים רעילים ואף מסרטנים), גזים פטרו-כימיים, חומרי הדברה ומתכות רעילות, שברובם נחשבים לחומרים מסרטנים. חומרים אלה מגבירים את העומס על פעילותו המטהרת של הכבד.

תזונה עתירת מזונות מעובדים: מזונות אלה מכילים חומרי שימור וצבעי מאכל, שומנים רוויים, ותוספים שונים שהגוף מתייחס אליהם כחומרים שיש להרחיקם מהגוף. לרוב, אנשים המרבים לאכול מזון מעובד או מה שמכונה "ג'אנק פוד", תזונתם דלה ברכיבים צמחיים טריים. פירות וירקות עשירים בסיבים הסופחים רעלים במערכת העיכול, בביובלבונואידים ובנוגדי-חמצון אחרים, החיוניים לשמירה על יכולתו של הכבד לטהר את הגוף.

מחלות: בזמן מחלה, גובר העומס על הכבד להרחיק הן את הגורמים הרעילים הנוצרים על-ידי מחוללי המחלה, והן את תוצרי הלוואי הרעילים המצטברים כתוצאה מפעילות מערכת החיסון, או כתוצאה מהטיפול התרופתי.

טיפולים תרופתיים: מרבית התרופות עוברות שינויים על-ידי הכבד במהלך שהייתן בגוף, ו"גוזלות" את משאביו המטהרים. לתרופות מסוימות, ולתרופות כימותרפיות במיוחד, השפעה רעילה הפוגעת בכבד ומפחיתה מתפקודו בכלל ומיכולת הטיהור שלו, בפרט.

מטבוליזם של תרופות

גופנו מזהה תרופות כגורם זר, ועל כן הוא שואף להיפטר מהן באמצעות הפרשתן בשתן. אך מאחר שמרבית התרופות אינן מסיסות היטב ואינן מופרשות בקלות, הן תעבורנה מספר תהליכים מטבוליים בכבד, באמצעות קבוצת אנזימים בשם ציטוכרום P-450. תפקידם של אנזימים אלה ליצור תהליך של טיהור הגוף וסילוק חומרים רעילים, לרבות תרופות. תהליך מטבוליזם נורמלי של תרופות גורם מעצם קיומו לניצול-יתר של משאבים נוגדי חמצון בגוף. למעשה, מחולל פירוק התרופות תהליך הגורם לייצור רדיקלים חופשיים. עקב כך מידלדלים המשאבים של נוגדי החמצון (במיוחד ויטמיני C, E והמינרל סלניום) בתאים ובכבד.

בקרב האוכלוסייה הכללית קיימות מספר קבוצות המצויות ברמת סיכון גבוהה לירידה ביכולתו של הכבד לבצע דה-טוקסיפיקציה: אנשים הנוטלים מספר רב של תרופות, אנשים שתזונתם דלה ברכיבים נוגדי חמצון או כאלה הצורכים מזון מעובד ועתיר שומנים, צרכנים כבדים של משקאות אלכוהוליים, חולים הסובלים ממחלות הפוגעות בכבד ובדרכי המרה, מעשנים ואנשים החיים בסביבה אקולוגית מזוהמת או כאלה הסובלים מזיהום תעסוקתי.



המלצות למניעת חסרים ברכיבי-תזונה הנגרמים מנטילת תרופות

המלצות	שם התרופה	התוויה	משפחת תרופות	
הומוציסטאין מודולטור: 2 כמסות ביום אחרי הארוחה. פיקנוגול: 100 מ"ג ביום. ל-קרניטין 250 מ"ג: 2 כמסות ביום על קיבה ריקה. פסיליום: 2 כמסות עם 2 כוסות מים, עד 3 פעמים ביום.	דהירופרידינים: Osmo-Adalat Nifedipine Norvasc Amlodipine Penedil Felodipine Vasodip Lercanidipine שאינם דהירופרידינים: Dilatam Diltiazem , Ikapress, Verapress, Ikacor Verapamil	יתר-לחץ-דם אנגינה אריטמיה מיגרנה	חוסמי סידן	תרופות לטיפול ב"יתר-לחץ-דם ובהפרעות בקצב הלב
כרום פיקולינאט 200 מק"ג: 3 כמסות ביום עם הארוחה. קו-אנזים 10-120 מ"ג: כמסות ביום עם הארוחה. ל-קרניטין 250 מ"ג: 3 כמסות ביום על קיבה ריקה. הומוציסטאין מודולטור: 2 כמסות ביום עם הארוחה.	Normiten, Normalol Atenolol Concor Bisoprolol Deralin Propranolol Lopresor, Neobloc Metoprolol Pinden, Pindolol	יתר-לחץ-דם אנגינה אריטמיה מיגרנה גלאוקומה	חוסמי בטא	
קו-אנזים 10-60 מ"ג: כמסות ביום עם הארוחה. הומוציסטאין מודולטור: 2 כמסות ביום עם הארוחה. ברזל עדין: כמסות ביום עם הארוחה. נ-אצטיל ל-ציסטאין: כמסות ביום על קיבה ריקה. אבץ פיקולינאט: טבליט ביום עם הארוחה.	Convertin Enalapril Inhibace Captopril Tritace Ramipril Cibacen Benzepiril Vascace Cilazapril Vasopril Fosinopril	יתר-לחץ-דם התקף לב מניעת נזק לכליות בחולי סוכרת	מעכבי ACE	
מולטי-ויטמין Omnimium/VM-2000: 1-2 טבילות ליום עם הארוחה. אשלגן ומגנזיום אספרטאט: 2-6 כמסות ביום אחרי הארוחה. סידן קומפלקס: 2-3 טבילות ביום, בהתאם לגיל ולמינון של התרופה המשתנת. כרום פיקולינאט 200 מק"ג: כמסות ביום, במרחק מתאים מנטילת התרופה המשתנת.	Disothiazide Hydrochlorothiazide Fusid Furosemide		משתנים: משתני לולאה	
מגנזיום +B6: 3 טבילות ביום במרחק שעתיים לפחות לפני או אחרי נטילת התרופה. מולטי-ויטמין VM-2000: 2 טבילות ביום אחרי ארוחת בוקר או צהריים.	Lanoxin Digoxin	אי-ספיקת לב הפרעות קצב	דיגיטליס	
קו-אנזים 10-100 מ"ג: יש להקפיד על נטילת קו-אנזים 10-100 מ"ג של 60 עד 120 מ"ג ביום. ניאצין ללא תופעת בעירה (NFA): כמסות אחת ביום, עם הארוחה. ניתן לשלב עם תרופות משפחת הסטטינים בתנאי: 1. שמינון התרופה לא יעלה על 10 מ"ג ביום. 2. שמינון הניאצין לא יעלה על 500 מ"ג ביום. תמצית גדילן מצוי SFP: 200 מ"ג, 3 פעמים ביום. 2: MaxEPA 1000: כמסות ביום, עם הארוחה.	(Lovastatin) Lovalap (Atrovastatin) Lipitor (Pravastatin) Lipidal (Simvastatin) Simovil, Simvacor	עיכוב האנזים HMG-CoA Reductase במסלול יצירת הכולסטרול	סטטינים HMG-CoA Reductase	תרופות להפחתת כולסטרול
מולטי ויטמין VM-75: טבליט אחת ביום עם הארוחה. סידן ציטראט עם ויטמין ס: 3 טבילות ביום, אחת עם כל ארוחה. יש ליטול את התוספים רחוק כל האפשר ממועד נטילת התרופה.	(Cholestyramine) Chol-less, Questran (Colestipol) Colestid	מניעת הפיכתן של חומצות שומן לשומנים בכבד	מסלקי חומצות מרה	
500 N.F.N מ"ג: 1 ביום, אחרי הארוחה. קו-אנזים 10-60 מ"ג: 1 ביום, אחרי הארוחה. הומוציסטאין מודולטור: 2 כמסות ביום אחרי הארוחה. Herbal Detox: 2 כמסות ביום, אחרי הארוחה.	(Bezafibrate) Bezalip, Norlip	מניעת הפיכתן של חומצות שומן לשומנים בכבד	פיבראטים	
מולטי-ויטמין אומניום / VM-2000: 1-2 טבילות ביום, עם הארוחה. סידן קומפלקס: 2-3 טבילות ביום עם הארוחה. כרום פיקולינאט 200 מק"ג: כמסות אחת ביום עם הארוחה. סלנו-מתיונין 200 מק"ג: טבליט אחת ביום עם הארוחה. אשלגן גלוקונאט 500: 2 טבילות ביום עם הארוחה.	Betnesol Betamathasone Depo-Medrol Methylprednisone Dexamethasone Hydrocortisone Prednisone	שיכוך דלקת דיכוי תגובות אלרגיות דיכוי מערכת החיסון	קורטיקוסטרואידים	תרופות נוגדות-דלקת לדיכוי מערכת החיסון
נגה-סורב 50: טבליט ביום עם הארוחה. אסטרוולה 500: כמסות ביום עם הארוחה. SFP ליקוריץ DGL: 3 כמסות ביום עם הארוחה. ויטמין E-400: כמסות ביום עם הארוחה.	Aspirin Indomed Indomethacin Adex Nurofen Ibuprofen Etopan Eldolac Point, Naxyn Naproxen Voltaren Dicofenac	מחלת מפרקים שגרונית מחלת מפרקים ניוונית כאב PMS גאוט Bursitis דלקות מיגרנה כאב שרירים	NSAID's	תרופות לא סטרואידיות נוגדות-דלקת
מולטי-ויטמין אומניום: 1-2 טבילות ביום עם ארוחת בוקר או צהריים. סידן ציטראט עם ויטמין ס: 3 טבילות ביום עם הארוחה. אסטרוולה 500: כמסות ביום, עם הארוחה.	פרוגסטרון: Aragest, Depo-Provera, Provera (Medroxyprogesterone) (Biphaston) Dydrogesterone (Primolut) (Northisterone) (Yasmin) (Drospirinone) (Femulen) (Ethinyl) (Postinor 2) (Lvonorgestrel) אסטרוגן/פרוגסטרון: Gynera, Harmonet, Logynon, Meliane, Minesse, Mercilon, Microdiol Microgynon, Minulet, Ortho-cyclen, (Nordette, Trinordiol) (Ethinylloestradiol)	מניעת הרייון הסדרת המחזור טיפול באקנה		גלולות למניעת הרייון

פרוקסידאז (GSH). פעולת טיהור הגוף מרעלים שונים באמצעות הכבד נגזרת מיכולתו של אנזים זה לנטרל חלק ניכר מן הרעלים העוברים דרך הכבד - כולל תרופות, אלכוהול, רדיקלים חופשיים, חומרים מסרטנים הנספגים מהמזון ומהסביבה, ואף רעלנים הנוצרים על ידי מיקרו-אורגניזמים במערכת העיכול. יעילות פעולתו של האנזים מותנית בנוכחות מספקת של סלניום וציסטאין.

גדילן מצוי (Silybum Marianum) Milk Thistle

גדילן מצוי הוא צמח חד-שנתי ממשפחת המורכבים. מקורו באגן הים התיכון, וכבר בתקופת יון העתיקה שימש צמח זה בהרבלים. הצמח וזרעיו מכילים חומר פעיל בשם סילימרין. זהו מרכיב בעל יכולת מוכחת להגן על הכבד מפני נזקים הנגרמים מתרופות, זיהום סביבתי וגורמים רעילים הנוצרים בגוף, בעיקר

אחד הפתרונות המומלצים כיום לטיפול בנזקים שנגרמים לגופנו בשל נטילת תרופות, הינו טיפול תרופתי המשולב ברכיבי-תזונה. טיפול זה מוביל להשגת מספר יתרונות חשובים.

במערכת העיכול. סילימרין מונע את הרס הכבד ומיעיל את פעילותו. כנוגד המצטן יעיל, מנטרל הסילימרין נזק לכבד הנובע מפעילות הרסנית של רדיקלים חופשיים ומתופעות לוואי של נטילת תרופות. מכיוון שכומר הטיהור של הכבד תלוי במאגרי הגלוקטין פרוקסידאז, מפקח הסילימרין על מאגרים אלה מפני הידלדלות בעת מחלה וטיפול תרופתיים. ביכולתן של תרכובות הסילימרין לעודד יצירת תאי כבד חדשים במקום אלה שניזוקו, ובכך הן בעצם מגינות על הכבד על ידי שיקומו.

שן הארי (Taraxacum officinale) Dandelion

שן הארי הוא אחד מצמחי המרפא היעילים ביותר לטיהור הגוף. מרכיביו של הצמח מסייעים בשיפור זרימת מיצי המרה, מגבירים את פעילות הניקוי של הכבד וניחנים בהשפעה משתנת קלה. שן הארי הינו בעל ערך רב בטיפול במחלות כבד, לרבות שחמת הכבד, ובהצטברות אבני מרה.

כורכום (Curcuma longa) Turmeric

צמח זה, המוכר אמנם יותר כתבלין, מכיל כורכומינואידים. אלו חומרים פעילים נוגדי חמצון חזקים, בעלי השפעה מגינה על הכבד. בנוסף, הכורכום מגביר את ייצור המרה ומסייע לתהליכי הדה-טוקסיפיקציה שמבצע הכבד.

סכיסנדרה (Schisandra chinensis) Schisandra

הסכיסנדרה הינו צמח המצוי בשימוש נרחב ברפואה הסינית זה אלפי שנים. הוא ידוע בהשפעתו המעוררת והמגינה על הכבד. החומרים הפעילים בצמח מונעים נזקים לכבד, מעודדים את חידושו ומקדמים את תפקודו התקין בדומה להשפעת הגדילן המצוי.

הקבוצה שממוקמת בראש רשימת קבוצות הסיכון, והחשופה ביותר לפגיעה כתוצאה מנטילת תרופות ומחסרים ברכיבי-תזונה כתוצאה מכך, היא אוכלוסיית הקשישים. לקיומה של תופעה זו יש מספר סיבות:

נטילה מרובה של תרופות: כיוון שקשישים נוטים לסבול

מבעיות רפואיות רבות בו זמנית, מכתובה לעיתים קרובות פילוסופיית "הגלולה לכל מחלה" ("Pill for every ill") מתן תרופה נפרדת לכל מחלה. מחקרים מראים כי אנשים שגילם 65 ומעלה נוטלים כיום עד 9 תרופות בו זמנית. זאת ועוד, קשישים הנוטלים תרופות סובלים מירידה בתפקוד הכבד והכליות, האיברים האחראיים בגוף לניקוז הרעלים וסילוק התרופות.

תזונה לקויה: קשישים רבים סובלים מתזונה לקויה

בשל מעמד סוציו-אקונומי נמוך, המונע מהם לרכוש מזון איכותי או תוספי-תזונה לחיזוק המערכות החלשות בגופם. תזונה לקויה נגרמת גם בשל מערכת עיכול פגומה, בעיות בחניכיים ובשיניים, חוסר תיאבון ומזון תד-גוני.

ניתן לצמצם את השפעותיהן ההרסניות של התרופות על הכבד, האיבר החשוב ביותר בגופנו לסילוק רעלים, על ידי שימוש בצמחי מרפא ורכיבי-תזונה ייחודיים.

להלן המלצות על מספר צמחי מרפא ורכיבי-תזונה, הידועים ביכולתם לתמוך בתהליך טיהור הכבד.

נ-אצטיל-ל-סיסטאין (N-Acetyl L-Cystein)

נגזרת של החומצה האמינית ל-ציסטאין, בעלת יכולת נוגדת חמצון וחיונית לתפקודו של האנזים גלוקטין

המלצות למניעת חסרים ברכיבי-תזונה הנגרמים מנטילת תרופות

המלצות	שם התרופה	התוויה	משפחת תרופות	
למבוגרים: נוסחת מולטי-ביליון דופילוס מתקדמת: 2 כמוסות ביום על קיבה ריקה, במהלך הטיפול האנטיביוטי ולאחריו. אסטרוּלה 1,000 מ"ג: טבלית אחת ביום עם הארוחה, במהלך הטיפול האנטיביוטי. מולטי-ויטמין VM-2000: 2 טבליות ביום עם ארוחת הבוקר (לא בסמיכות לנטילת התרופה). לפעוטות: ABC Dophilus: במהלך הטיפול האנטיביוטי ושבעים לאחריו, על פי ההנחיות המופיעות על התוויה (בהתאם לגיל הפעוט). פניצילין: Amoxi, Moxvit, Moxypen, Augmentin (Amoxicillin), Penibrin (Ampicillin), Orbenil (Cloxacillin) צפאלוקסין: Ceclor (Cefaclor), Ceforal, Cefalim (Cephalexin), Zinnat (Cefuroxime) אמינוגליקוזידים: Dexamycin, Dermacombin (Neomycin), Gentamicin טטראציקלינים: Tetracycline Hydrochloride, Doxylin (Doxycycline Hydrochloride), Minocin (Minocycline Hydrochloride) מאקרולידיים: Azenil (Azithromycin), Erythromycin, Rulid (Roxithromycin) קווינולונים: Tarivid (Ofloxacin)	לטיפול בזיהומים חיידקיים	תרופות אנטיביוטיות		
תמצית גינקו בילובה: 2 כמוסות ביום לאחר הארוחה. חומצה פולית 800 מ"ג: פעם ביום אחרי הארוחה. מומלץ ליטול גורמים המגינים על הכבד כמו גדין מצוי Herbal Detox Complex IX.	Prozac, Prizma, Flutine Fluoxetine Favoxil Fuvoxamine Seroxat Paroxetine Lustral Sertraline	יתר-לחץ-דם אגניה אריטמיה מיגרנה	נוגדי-דיכאון: SSRI's	תרופות פסיכיאטריות
קו-אניזים Q10 60 מ"ג: כמוסה אחת לאחר הארוחה.	Anafranil, Maronil Clomipramone Primonil, Tofranil Imipramine Elatrol, Tryptal Amitriptyline Gilex (Doxepin) Melodile, Ludiomil Maprotiline Desipramine Deprexan Victoril, Noveril Dibenzepine Hydrochloride		נוגדי-דיכאון: טריציקליים	
מומלץ ליטול לאחר ארוחת גורמים המגינים על הכבד כמו גדין מצוי Herbal Detox Complex IX.	Valium, Assival Diazepam Vaben Oxazepam (Bondormin Brotizolam Lorivan Lorazepam Alprox, Xanax Alprazolam		נוגדי-חרדה: בנזודיאזפינים	
ויטמין E-400 יבש: 2 כמוסות ביום לאחר הארוחה. קו-אניזים Q10 60 מ"ג: כמוסה ביום לאחר הארוחה. Herbal Detox Complex: 3 כמוסות ביום לאחר הארוחות.	Taroclyl Chlorpromazine Perphenan Perphenazine	לטיפול בסכיזופרניה	אנטי-פסיכוטיות: פנותיאזידים	
ויטמין 1,000 12-8 מ"ג למציצה תחת הלשון: טבלית אחת ביום. VM-75: טבלית ביום עם הארוחה. חומצה אלפא-ליפואית: 200-400 מ"ג ביום עם הארוחה. כרום פיקולינאט 200 מ"ג: פעמיים ביום עם הארוחה. הומוציסטאין מודולטור: 2 כמוסות ביום אחרי הארוחה.	Glucomin, Glucophage, - Metformin Glibenclamide, Daonil (Glyburide), Glibetic, Gluben- Sulphonylurea	הפחתת ספיגת הסוכר ממערכת העיכול אל הדם הפחתת ייצור גלוקוז בכבד ובכלייה הגברת רגישות התאים לאינסולין	ביגואנידים	תרופות לטיפול בסוכרת
כרום פיקולינאט 200 מ"ג: פעמיים ביום בצמוד לארוחה. חולים המטופלים באינסולין חייבים להוועץ ברופא המטפל לפני השימוש בכרום פיקולינאט.			אינסולין	
VM-75: 1 טבלית ביום לאחר הארוחה. אומגה-3 "700": 1-2 כמוסות ביום עם הארוחה.	Xenical Orlistat			תרופות לטיפול בהשמנת יתר
סידן קומפלקס: 2-3 טבליות ביום עם הארוחה.	Fosalan Alendronate	טיפול באוסטאופורוזיס		נוספות
ל-קרניטין 250 מ"ג: 1-2 כמוסות ביום. חומצה פולית 800 מ"ג: טבלית אחת ביום עם הארוחה.	Valporal Sodium Valproate	פרוסטים		
	Theotard Theophyllin			
	Isoniazid	הפרעה דו-קוטבית		

פיקורויזה Picrorizha kurroa ופילנטוס

Phyllanthus amarus

פיקורויזה ופילנטוס הינם צמחי מרפא הודיים, המוכרים בשל השפעתם המגינה על הכבד. צמחים אלו מסייעים לתהליכי חידוש הרקמה הבריאה בכבד, ובזכות המרכיבים נוגדי החמצון שבהם הם עוזרים בהפחתת רמות הליפיד פראוקסידאז וההידרופראוקסידאז (גורמים המייצרים רדיקלים חופשיים).

כמו כן, הם תומכים בהגברת חידוש SOD בכבד (אנזים נוגד חמצון, האחראי על מניעת נזקים של רדיקלים חופשיים בכבד).

פוספאטידיל-כולין

זהו רכיב התומך בקשת רחבה של תפקודי תאי הכבד, בשל סיועו בשיקום ממברנות תאי כבד שניזוקו. הפוספאטידיל-כולין מגן על הכבד מפני נזקי אלכוהול, זיהום סביבתי, השפעות מזיקות של וירוסים ותופעות לוואי של תרופות.

פורמולות ליפוטרופיות

פורמולות ליפוטרופיות מכילות שילובים של כולין, מתיונין ואינוזיטול, המסייעים לסילוק שומנים מן הדם, טיהור הכבד מחומרים מזיקים ונטרול נזקים לכבד.

ל-קרניטין

חומצה אמינית דמויית ויטמין, המקדמת המרה של שומן לאנרגיה. קרניטין חיוני למניעת נזק חריף לכבד, עקב צריכת יתר של מזון מעובד עתיר שומנים רוויים וצריכה מופרזת של אלכוהול. מחקרים הוכיחו כי צריכת אלכוהול, שימוש בתרופות מסוימות ונוכחות של כימיקלים שונים מפחיתים את מאגרי הקרניטין בגוף.

המלצות לתוספי-תזונה לתמיכה

בתהליכי טיהור הגוף והכבד

קומפלקס צמחים Herbal Detox Complex

קומפלקס ייחודי של תמציות צמחי מרפא, שהורכב על בסיס משולב של הרפואה הסינית, ההודית והמערבית. תמהיל צמחי מרפא זה מסייע לטיהור ושמירה על תפקודו התקין של הכבד, וכמו כן לשיקומו לאחר חשיפה לתרופות, חומרי הדברה, אלכוהול וזיהום ויראלי.
הנחיות: 2 כמוסות ביום עם הארוחה.

לסיכום

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מראים כי ככל שגובר השימוש בתרופות כך עולה הצורך בשימוש בתוספי-תזונה כדי לתמוך ביכולותיו של הגוף להתמודד עם תופעות לוואי. נטילה מבוקרת של תרופות לצד תזונה מאוזנת ובריאה ככלל ושימוש בתוספי-תזונה בפרט, יכולים לא רק לתמוך ביעילותן של התרופות, אלא גם לצמצם ובמקרים מסוימים אף למנוע את הופעתן של תופעות לוואי בלתי רצויות.

** הכותב הינו מנכ"ל חברת "אמברוזיה סופהרב"

מולטי-ויטמין VM-2000

זוהי פורמולה מתוחכמת, המכילה מינונים עשירים במיוחד של ויטמינים ומינרלים. הפורמולה כוללת שילוב מיוחד של נוגדי חמצון, קומפלקס ויטמיני B ומינרלים בעלי קשירה פטנטית.
VM-2000 מכיל שילוב של צמחי מרפא המחזקים את מערכת החיסון, ממריצים את הגוף ומשפרים את טיהורו מחומרים מזיקים. בפיתוח הפורמולה הושם דגש מיוחד על מינונים עשירים של רכיבי-תזונה חיוניים, בעלי יכולת ספיגה והטמעה מקסימלית בגוף. הנחיות: 2 טבליות ביום עם הארוחה.

נ-אצטיל-ל-סיסטאין NAC 600

תכשיר ייחודי שנועד לחזק את מערך טיהור הרעלים אצל אנשים החשופים לחומרים רעילים, או אלו הנוטלים תרופות בעלות רעילות גבוהה.
הנחיות: 1-2 כמוסות ביום לפני השינה ועל קיבה ריקה.

ליפוטרופיק Lipotropic Factors

פורמולה בעלת ריכוז גבוה של כולין, אינוזיטול ומתיונין, המסייעת לאיזון רמות כולסטרול וטריגליצרידים, ניקוי כלי הדם ושמירה על תפקודי כבד תקינים.
הנחיות: טבלית אחת 2-3 פעמים ביום.

Earth Source Greens & More

תוספת "ירוקה" המכילה תערובת צמחים, פירות וירקות, אצות ים, פטריות כוח יפניות (ניקוי כבד) וסיבים תזונתיים. ריכוז זה של "מזונות על" המספק את כל רכיבי התזונה, נוגדי החמצון, הביופלבונואידים וחומצות השומן החיוניות לתפקוד הכללי התקין של הגוף. תוספת זו מהווה השלמה חיונית לתזונה היומית לאנשים שתזונתם דלה ברכיבים צמחיים, פירות וירקות.
הנחיות: 3 טבליות פעם ביום, עם או לאחר הארוחה.

ל-קרניטין L-Carnitine 250

מרכיב טבעי המונע הצטברות של מטבוליטים רעילים של חומצות שומן. בכך הוא מגן מפני מחלות לב ומסייע בשיקום לאחר התקפים וניתוחי לב. תומך באיזון רמות הטריגליצרידים והכולסטרול בדם.
הנחיות: 1-2 כמוסות ביום על קיבה ריקה.