



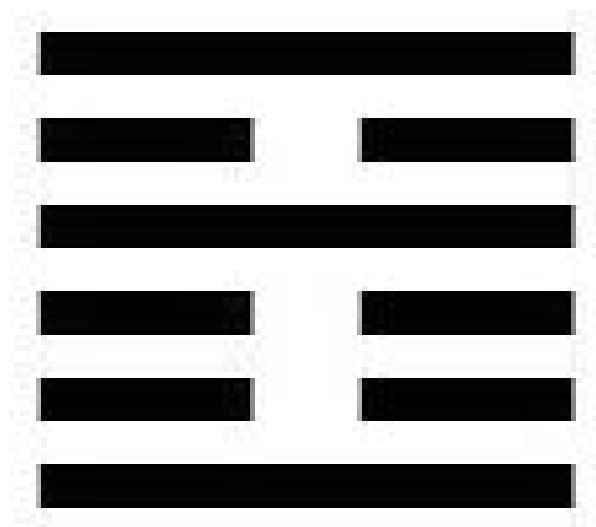
לקבל את השפע, הדרך התזונתית לטיפול בקיבה ובמעיי הגס

אייל שפרינגר, Dip.Ac,CH.

אחראי תחום תזונה אינטגרטיבית, היחידה לרפואה משולבת-משלימה, המרכז הרפואי ת"א
מרכז קורס התמחות בתזונה סינית-מקרוביוטית

<http://healing-arts.co.il>

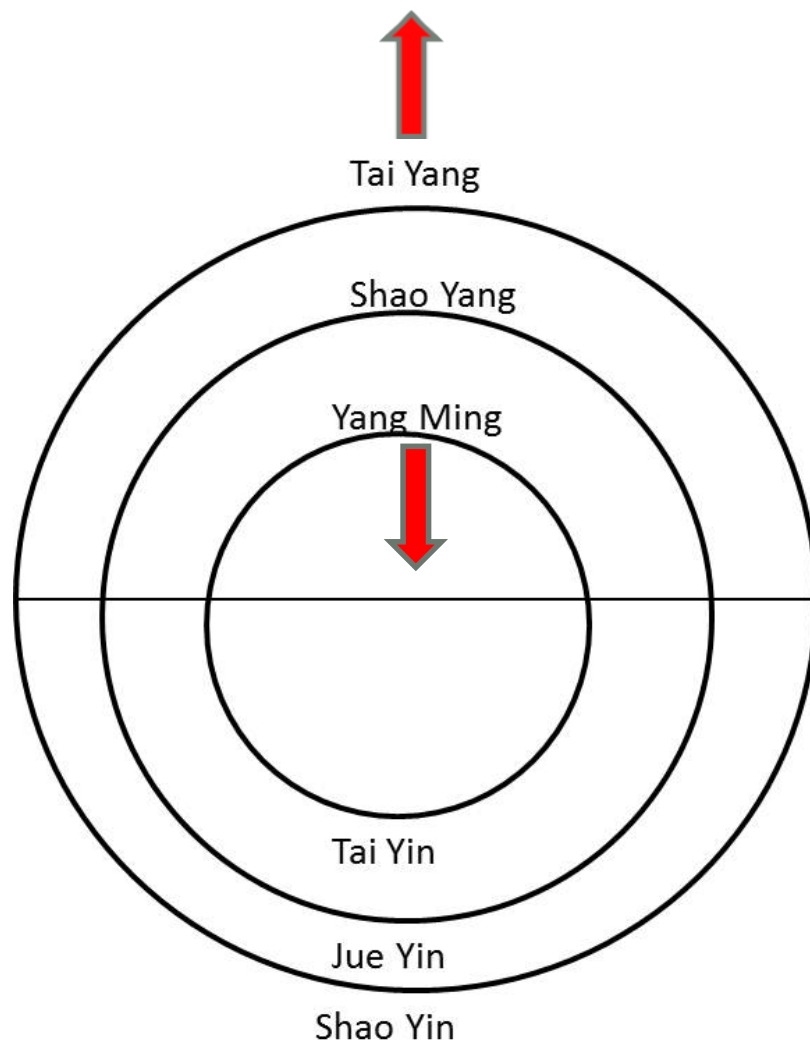
אכילה על פי ה Jing I



• **Shih Ho**-לנגוס במשהו

• "ההקסגרמה מייצגת פה פתוח, עם משהו שתקוע בין השיניים.
כתוצאה מכך השפתיים אינן יכולות להיפגש. כדי להפגישן, יש לנשוך
בכוח דרך הפרעה..H.Wilhelm"

מערכת הקיבה והמעיהם - Yang Ming



קוזו-אינדיקציות מסורתיות

- עיסוק בצמח Ge
- מתוק, חריף, טמפ'
- נייטרלית. מיץ השורש הוא קר מאוד
- למכלות מכלות (סוכרת?)
- חום
- טיפול בחלק הגבי של הגוף (TAI YANG)
- כאבי פרקים ושרירים
- סתירת רעלים
- מעלה את ה Yin Qi
- מסייע לעיכול
- מנטרל השפעת אלכוהול
- מטפל במצבים מאניים
- מטפל ביציאות דמיות
- מווסת פעילות המעי הדק
- אבקת הצמח מווסתת יציאות ושתן
- מוגדר כ YIN במאקרוביוטיקה

קוזזו- מחקר

- מרכיבים פעילים ידועים: Genistein ,Puerarin ,Daidzein ,
Kakkalide ,Glycitein ,Formononetin
PLP
- השפעה קלה של הגברת תשומת לב בנשים במנופואוז
- השפעה אנטגוניסטית על רצפטור ביטא In Vitro (לטיפול בלחץ דם)
- הגברת עמידות לגלוקוז ואינסולין בחיות מעבדה
- שיפור צפיפות עצם בחיות מעבדה
- המרצת פעילות מונוציטים, ללא שפעול לימפוציטים
- מגביר פעילות ZO-1 Tight junction protein במעי ובכך עשוי לשפר מצבי מעי דליף ולתמוך בשלמות אפיתל המעי

אומבושי-אינדיקציות מסורתיות

- שימוש ע"י צבא יפן למניעת זיהומי מעיים
- טמפ' נייטראלית, חמוץ, מלוח
- משפיע על דם, נוזלי גוף, טחול-לבלב וראות
- מכווץ
- שימוש חיצוני לגידולי עור, דימומים, זיהומים
- שימוש פנימי לדימומים פנימיים, גם של עיכול
- לשלשול ודיזנטריה
- פרכוסים, אפילפסיה ואובדן הכרה
- שימוש במאקרוביוטיקה לעייפות, יצירת בסיסיות בדם, ספיגה ירודה
- מוגדר כ YANG במאקרוביוטיקה

אומבושי-מחקר

- מכיל טריטרפנואידים שונים
- עיכוב תנועתיות של הליקובקטור פילורי
- פעילות מעכבת התפתחות תאי סרטן כגון סרטן קיבה, שד, מעי גס, מלאנומה, לאוקמיה וכבד
- נוגד חימצון ומפחית דלקת במספר מסלולים (NF- κ B, IL-6, TNF- α)

אומבושי

- מכווץ וסופח
- ממריץ ומחמם
- פרי (=מחמם עליון)
- אדום (=אש)
- מגיע מצמח מתכתי(Prunus)
- פרוביוטי
- קשר לרקמת הדם
- עשוי להעלות לחץ דם (נתרן)
- מונע הזעה
- ריכוז הצמח ע"י הוספה

קוזו

- מרפה ומרחיב
- מקרר
- שורש (=מעיי גס)
- לבן (=מתכת)
- מגיע מצמח מתפשט (=עץ)
- פרה-ביוטי
- קשר לנוזלי הגוף
- עשוי להפחית לחץ דם
- משמש לעידוד הזעה
- ריכוז הצמח ע"י הפחתה

הפעילות המשולבת של המכוון והמרחיב

חמוץ/מלוח, ממריץ קיבה

ועיכול

סופח (שלשול), מחטא

קריר, מרפה (בעצירות),

פרהביוטי, אנטי דלקתי,

• משקם רירית מעי

• רירי, מרגיע (כיבים)

אינדיקציות והכנת קוזו אומבושי

- עייפות
- אנמיה
- עצירות/שלשול
- ספיגת מזון ירודה
- משחק עם היחסים

מזונות 'קוזו' בהתאם למקורות

תכונות:

- קרירים
- מלחלחים/ריריים
- מעודדים הרפיה והרחבה של רקמות
- פרה-ביוטיים
- טעם מתוק/תפל

לדוגמה:

- שעורה, דמעות איוב, קטניות כגון אזוקי, מאש, סויה שחורה וטופו, שעועית Lab-Lab
- מורכבים כגון חרצית, מרור הגינות
- קרירים ומלחלחים כגון עלי שסק, תרד, ריג'לה, ליקוריץ, מלפפון, בננה, אבטיח, מלון, מלון מר

מזונות 'אומבושי' בהתאם למקורות

• מאפיינים:

• חמוצים ומלוחים

• מותססים

• פרוביוטיים

• מכווצים

• מחטאים

• אפקט מחמם

• דוגמאות:

• שמרי בירה, ציפורן, מוסקט, גינג'ר יבש, דוחן, דורה, כרישה, שום, חרדל, זרעי סוככיים, אפרסמון, פומלה, פלפל סצ'ואני, פלפל שחור

סיכום והמשך למידה



- הרשמה באתר 'המרכז לרפואה מסורתית'
- דף המרכז בפייסבוק
- קבוצת 'תזונה ורפואה מסורתית'
- קורס התזונה למטפלים

<http://healing-arts.co.il>

מקורות

1. Morimoto, Y., Kikuchi, K., Ito, T., Tokuda, M., Matsuyama, T., Noma, S., Hashiguchi, T., Torii, M., Maruyama, I. & Kawahara, K.-I. (2009) MK615 attenuates Porphyromonas gingivalis lipopolysaccharide-induced pro-inflammatory cytokine release via MAPK inactivation in murine macrophage-like RAW264.7 cells. *Biochemical and biophysical research communications*, 389 (1), pp.90–4.
2. Kawahara, K.-I., Hashiguchi, T., Masuda, K., Saniabadi, A.R., Kikuchi, K., Tanchaen, S., Ito, T., Miura, N., Morimoto, Y., Biswas, K.K., Nawa, Y., Meng, X., Oyama, Y., Takenouchi, K., Shrestha, B., Sameshima, H., Shimizu, T., Adachi, T., Adachi, M. & Maruyama, I. (2009) Mechanism of HMGB1 release inhibition from RAW264.7 cells by oleanolic acid in Prunus mume Sieb. et Zucc. *International journal of molecular medicine*, 23 (5), pp.615–20.
3. Hokari, A., Ishikawa, T., Tajiri, H., Matsuda, T., Ishii, O., Matsumoto, N., Okuse, C., Takahashi, H., Kurihara, T., Kawahara, K.-I., Maruyama, I. & Zeniya, M. (2012) Efficacy of MK615 for the treatment of patients with liver disorders. *World journal of gastroenterology*, 18 (31), pp.4118–26.
4. Miyazawa, M., Utsunomiya, H., Inada, K.-I., Yamada, T., Okuno, Y., Tanaka, H. & Tatematsu, M. (2006) Inhibition of Helicobacter pylori motility by (+)-Syringaresinol from unripe Japanese apricot. *Biological & pharmaceutical bulletin*, 29 (1), pp.172–3.
5. Peng, J.-H., Cui, T., Huang, F., Chen, L., Zhao, Y., Xu, L., Xu, L.-L., Feng, Q. & Hu, Y.-Y. (2013) Puerarin ameliorates experimental alcoholic liver injury by inhibition of endotoxin gut leakage, Kupffer cell activation, and endotoxin receptors expression. *The Journal of pharmacology and experimental therapeutics*, 344 (3), pp.646–54.
6. Malaivijitnond, S., Chansri, K., Kijkuokul, P., Urasopon, N. & Cherdshewasart, W. (2006) Using vaginal cytology to assess the estrogenic activity of phytoestrogen-rich herb. *Journal of ethnopharmacology*, 107 (3), pp.354–60.
7. Saunier, E.F., Vivar, O.I., Rubenstein, A., Zhao, X., Olshansky, M., Baggett, S., Staub, R.E., Tagliaferri, M., Cohen, I., Speed, T.P., Baxter, J.D. & Leitman, D.C. (2011) Estrogenic plant extracts reverse weight gain and fat accumulation without causing mammary gland or uterine proliferation. *PloS one*, 6 (12), p.e28333.
8. Kim, H.S., Shin, B.R., Lee, H.K., Kim, Y.J., Park, M.J., Kim, S.Y., Lee, M.K., Hong, J.T., Kim, Y. & Han, S.-B. (2013) A polysaccharide isolated from Pueraria lobata enhances maturation of murine dendritic cells. *International journal of biological macromolecules*, 52, pp.184–91.

9. Wang, X., Wu, J., Chiba, H., Umegaki, K., Yamada, K. & Ishimi, Y. (2003) Puerariae radix prevents bone loss in ovariectomized mice. *Journal of bone and mineral metabolism*, 21 (5), pp.268–75.
10. Prasain, J.K., Peng, N., Rajbhandari, R. & Wyss, J.M. (2012) The Chinese Pueraria root extract (*Pueraria lobata*) ameliorates impaired glucose and lipid metabolism in obese mice. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 20 (1), pp.17–23.
11. Lu, X.R., Gao, E., Xu, L.Z., Li, H.Z., Kang, B., Chen, W.N., Chen, S.M. & Chai, X.S. (1986) [Blocking effect of puerarin on beta-adrenoceptors of isolated organs and the whole animal]. *Zhongguo yao li xue bao = Acta pharmacologica Sinica*, 7 (6), pp.537–9.
12. Woo, J., Lau, E., Ho, S.C., Cheng, F., Chan, C., Chan, A.S.Y., Haines, C.J., Chan, T.Y.K., Li, M. & Sham, A. Comparison of *Pueraria lobata* with hormone replacement therapy in treating the adverse health consequences of menopause. *Menopause (New York, N. Y.)*, 10 (4), pp.352–61.