

אוקטובר 2026



לירון ימין גבאי
בראות טבעית

המדריך ההוליסטי לטיפול באטופיק דרמטיטיס

כשמשלבים רפואת רמב"ם, ארומתרפיה קלינית
וצמחי מרפא - בגישה אחת שלמה





תוכן עניינים

03

זה לא רק העור

פתיחה חמה שמציגה את העור כשליח.

04

מה באמת קורה לנו בגוף

שלושת המנגנונים המרכזיים: מעי דליף, רעלים, וסטרו.

05

3 הטריגרים שאף אחד לא מדבר עליהם

מוצרי חלב, לעיסה, וסטרו - כגורמים מחמירים.

06

הגישה המשולבת - יום אחד לדוגמה

תזונה, ארומתרפיה וצמחים כמערכת אחת לאורך היום.

07

טיפ בונוס מהרפואה הסינית

תבנית "חום-לחות" והמלצה תזונתית מעשית.

08

כלי לרגע הגרד

תרגיל נשימה של 60 שניות לפני מריחת הקרם.

09

תערובת מרגיעה לפעוטות

מתכון מפורט למריחה לפעוטות, עם הוראות הכנה.

10

תערובת טיפולית למבוגרים

מתכון מפורט, עם הוראות הכנה.

11

תמיכה צמחית פנימית

טבלת צמחים לתמיכה בכבד, כולל התוויות נגד.

12

רוצה ליווי מותאם אישית?

הזמנה חמה לפגישת היכרות.

זה לא רק העור

אם הגעת למדריך הזה, כנראה שכבר ניסית הכל: קרמים, סטרואידים, אולי אפילו כמה סבבים של "בואו נעקוב ונראה". ובכל זאת - הגרד חוזר, האדמומיות חוזרת, ואת (או הילד/ה שלך) חוזרים לאותו מעגל מתיש.

אני רוצה להציע לך זווית קצת אחרת: העור לא הבעיה. העור הוא השליח.

אטופיק דרמטיטיס הוא ביטוי חיצוני למה שקורה בפנים: במערכת החיסון, במעי, ולעיתים קרובות גם במערכת העצבים שלנו. וכשמבינים את זה, נפתחת דרך טיפול שונה לגמרי - כזו שמרגיעה את התסמין וגם פונה אל השורש.

במדריך הזה תמצאו הסבר פשוט על מה שבאמת קורה בגוף, שלושה טריגרים שכדאי לך להכיר, גישה משולבת שמחברת בין תזונה, ארומתרפיה וצמחי מרפא, וכלים מעשיים - כולל שני מתכונים מלאים להכנה עצמית בבית.



מה באמת קורה בגוף

אטופיק דרמטיטיס ("אסתמה של העור") היא מצב דלקתי הקשור לרגישות יתר של מערכת החיסון.

שלושה מנגנונים מרכזיים עומדים ברקע:

מעיי דליף ותגובה אלרגית

כשרירית המעי פגועה, מקטעי חלבון שלא התפרקו במלואם, חומקים דרך דופן המעי אל מחזור הדם. מערכת החיסון מזהה אותם כפולש זר, מייצרת נוגדנים, והתוצאה - תגובה אלרגית שמתבטאת בעור. הגורם השכיח ביותר לכך הוא חלבון הקזאין שבמוצרי חלב, שהוא מורכב יחסית ולכן מתפרק בצורה איטית.

עומס רעלים וכבד עמוס

העור הוא איבר הפרשה בפני עצמו. כשמערכות הפינוי העיקריות (כבד, כליות, מעיים) עמוסות, הגוף "מפנה" חלק מהעומס דרך העור - וזה בדיוק מה שיוצר או מחמיר נגעים ודלקתיות.

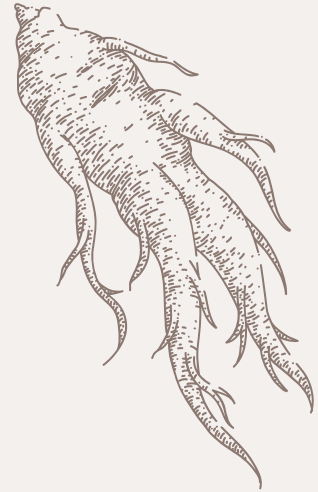
הקשר לנפש

מתח נפשי וסטריס כרוני הם לא "רקע כללי" אלא גורם ישיר שמחמיר את עוצמת התגובה האלרגית. העור, מבחינה סימבולית ופיזיולוגית כאחד, הוא הגבול שלנו בין פנים לחוץ - כשהגבול הזה "לחוץ", הוא מגיב.

נטייה משפחתית

יש מרכיב תורשתי אמיתי, במיוחד כשיש היסטוריה משפחתית של אלרגיות, אסתמה נשימתית או קדחת השחת.





3 הטריגרים שאף אחד לא מדבר עליהם

01 זה כמעט תמיד קשור למוצרי חלב

גם כשלא חושבים על זה מוצרי חלב הם הטריגר התזונתי המדווח ביותר להתפרצות או החמרה של אטופיק דרמטיטיס. לא מדובר בהכרח באי-סבילות ללקטוז (בעיה עיכולית) - אלא באלרגיה של ממש לחלבון הקזאין. אצל מבוגרים, ההמלצה הרווחת היא הימנעות מלאה. אצל ילדים בגיל גדילה, זה עדין יותר - חלבון חשוב להתפתחות, ולכן שווה קודם לוודא מקורות חלבון חלופיים (ביצים, דגים, קטניות) לפני שמוותרים לגמרי.

02 הלעיסה שלך (או של הילד/ה) משפיעה על העור

זה נשמע לא קשור, אבל לעיסה יסודית מגבירה הפרשת רוק המכיל גורם גדילה אפידרמלי (EGF) - שמסייע ממש לשיקום רירית המעי ומפחית "מעי דליף". שינוי קטן כמו האטה בזמן הארוחה יכול לתמוך בתהליך מבפנים.

03 סטריס לא "מחמיר את זה קצת" - הוא שחקן מרכזי

מתח נפשי דוחף את מערכת החיסון להגיב בעוצמה רבה יותר. זו הסיבה שהתקפים רבים מתרחשים או מחריפים בתקופות עמוסות רגשית - ולמה שום קרם, לבדו, לא ייתן מענה שלם בלי להתייחס גם לפן הזה.

הגישה המשולבת - יום אחד לדוגמה



בוקר - מתחילים מבפנים

ארוחת בוקר נטולת מוצרי חלב, מבוססת מזון שלם ולא מעובד. לועסים לאט. אם יש נטייה לעומס רעלים - ירקות מותססים (כמו כרוב כבוש ביתי) מצטרפים לצלחת לחיזוק פלורת המעיין.



לאורך היום - תמיכה מבפנים

בעזרת צמחי מרפא צמחים מרים ומנקזי כבד/מרה (כמו שורש שן ארי, ארטישוק או גדילן מצוי) תומכים בפינוי העומס המטבולי שהעור נאלץ להתמודד איתו.
*פירוט מלא, כולל התוויות נגד חשובות, בסוף המדריך.



ערב - טקס הרגעה לעור ולנפש

מריחת התערובת הארומתרפית (מרשמים מלאים בהמשך) היא לא רק טיפול לעור - היא גם רגע של האטה, מגע ותשומת לב, בדיוק בזמן שבו מערכת העצבים הכי צריכה לעבור למצב פארא-סימפטי (מצב ריפוי).

זו הנקודה החשובה באמת: תזונה, ארומתרפיה וצמחים לא פועלים בנפרד, הם שלושה כיוונים שמזינים את אותה מטרה: להפחית את העומס הדלקתי מבפנים, ולתמוך במחסום העור מבחוץ.

טיפ בונוס מהרפואה הסינית

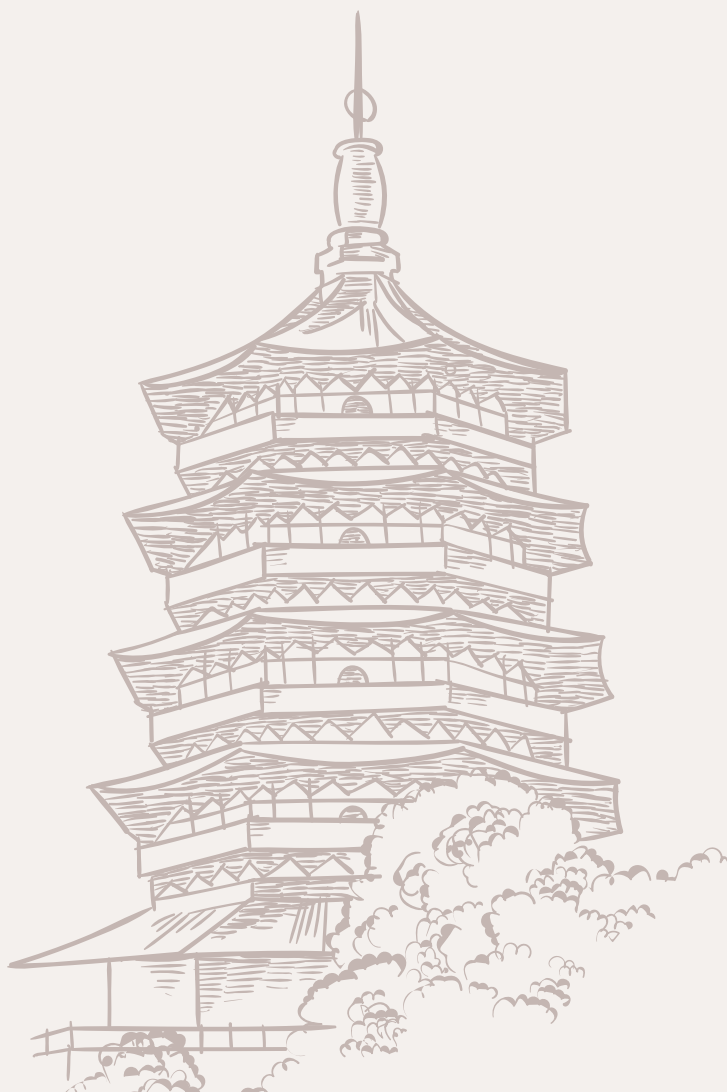
ברפואה הסינית, מצבי עור דלקתיים עם אדמומיות, חום מקומי, הפרשה ונפיחות, מתוארים כתבנית "חום-לחות".

העיקרון הטיפולי

לקרר ולייבש בעדינות, לא לדכא בכוח.

טיפ פרקטי

הימנעות זמנית ממאכלים "מחממים" ושומניים-מטוגנים (בדיוק כמו ההמלצה למנוע טיגון ושמינים מחומצנים), והעדפת מזון קריר-נייטרלי כמו מלפפון, ירקות עלים ומים בכמות מספקת.



כלי להרגעת הגרד

כשהגרד מתחיל, מערכת העצבים כבר במצב "לחימה".
לפני שמורחים קרם- רגע אחד של נשימה יכול לשנות את כל התגובה:

תרגיל 60 שניות: נשימה סרעפתית משותפת:

1. שבו יחד (הורה וילד/ה, או לבד) במקום שקט
2. יד אחת על החזה, יד שנייה על הבטן
3. שאפו לאט דרך האף כך שהבטן (לא החזה) מתרחבת - ספרו עד 4
4. עצרו רגע קצר
5. נשפו לאט דרך הפה - ספרו עד 6
6. חזרו 5-6 פעמים, ואז - ורק אז - למרוח את הקרם, בתנועות עדינות ואיטיות



התרגיל הזה, שנעשה באופן קבוע, ולא רק ברגע המשבר, עוזר להעביר את הגוף למצב הרגעה שתומך גם בריפוי העור עצמו.



תערובת ארומתרפית מרגיעה לפעוטות

הכמות מתאימה לצנצנת בנפח 30 מ"ל

בסיס שמנים וחמאות



5 מ"ל שמן שקדים מתוקים
או שמן נר הלילה
מזין ומאזן עור מגורה



10 מ"ל תשרית קלנדולה
מזרזת ריפוי, בטוחה
לתינוקות



15 גרם חמאת שיאה
אנטי-דלקתית, מעוררת
התחדשות עור

שמנים אתרים



1 טיפה הליקריסום
מזרז ריפוי וסימני גירוד



2 טיפות קמומיל רומאי
נוגד אלרגיה חזק



3 טיפות לבנדר
מרגיע גירוד מיידית, בטוח
לגיל הרך

הוראות הכנה

להמיס את חמאת השיאה בבן-מארי, להוסיף את שמני הנשא, לצנן מעט, להוסיף את השמנים האתריים, למזוג לצנצנת זכוכית.

הוראות שימוש

למרוח שכבה דקה 2-3 פעמים ביום.

תערובת ארומתרפית טיפולית למבוגרים

הכמות מתאימה לצנצנת בנפח 30 מ"ל

בסיס שמנים וחמאות



10 גרם חמאת שיאה, שמן
שקדים או אבוקדו
הזנה עמוקה



10 מ"ל תשרית קלנדולה
מרגיעה אדמומיות
ומשקמת עור סדוק



10 מ"ל שמן נר הלילה או
שמן זיפן (בוראז')
עשיר ב-GLA, מפחית
דלקתיות

שמנים אתרים



2 טיפה הליקריסום
מונע צלקות ומטפל
באדמומיות



2 טיפות לבונה
מחדשת תאי עור



3 טיפות קמומיל
כחול או רומאי
נוגד אלרגיה חזק



5 טיפות לבנדר
מרגיע גירוד מיידי

הוראות הכנה

לערבב את שמני הנשא והחמאה (להמסה קלה אם צריך), להוסיף את השמנים האתריים, לערבב היטב. למרוח על עור נקי ומגורה בבוקר ובערב.

- יש לבצע תמיד בדיקת רגישות על שטח עור קטן
- למי שנוטל תרופות המשפיעות על אנזימי כבד (CYP2D6) או בעל סף פרכוס נמוך - עדיף קמומיל רומאי על פני קמומיל כחול

תמיכה צמחית פנימית - לעומס הרעלים והכבד

צמחים מרים ומנקזי כבד/מרה יכולים לתמוך במקרים של עומס מטבולי שמתבטא בעור.

צמח	התוויה	אזהרות עיקריות
שורש שן ארי	ניקוי מטבולי, תמיכה בכבד	בטוח - מתאים גם בהריון והנקה
ארטישוק	מחלות עור כרוניות	לא מומלץ בעודף חומציות/כיבים; זהירות באבנים בכיס מרה; זהיר בהריון (מהטרימסטר השני בלבד)
גדילן מצוי	מחלות עור כרוניות	במינון גבוה - זהירות בעודף חומציות וכיבים
חומעה	מחלות עור דלקתיות	לא בהריון; זהירות בשלשול/עודף חומציות
צלע השור (בופלאורום)	עומס רעלים	לא בהריון; זהירות עם מדללי דם

אלו צמחים בעלי השפעה משמעותית, ויש להתייעץ עם מטפל/ת מוסמכ/ת לפני שילובם, במיוחד בהריון, הנקה או תחת תרופות קבועות. 

צמחים מרים שמגבירים זרימת מרה אסורים במצבים של חסימה בדרכי המרה, ודורשים זהירות במקרים של רגישות קיבה, כיבים או צרבת.



לירון ימין גבאי

בראות טבעית

רוצה ליווי מותאם אישית?

המדריך הזה נותן לך נקודת פתיחה - אבל כל גוף (ובטח כל ילד/ה) הוא סיפור אחר, עם טריגרים אחרים ותגובה אחרת.

אם הרגשת שזה מדבר אליך ואת רוצה תוכנית שמותאמת בדיוק למצב שלך - אני כאן, ואשמח להיפגש.



 [liron_natural](#)

[lironnatural.co.il](#)



המידע במדריך זה מיועד להעשרה כללית בלבד ואינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחנה או תחליף לטיפול רפואי קונבנציונלי. יש להתייעץ עם רופא/ה לפני שינוי תזונתי משמעותי, שימוש בצמחי מרפא או שמנים אתריים, ובפרט בהיריון, הנקה, אצל תינוקות/פעוטות, או תחת נטילת תרופות קבועות.