



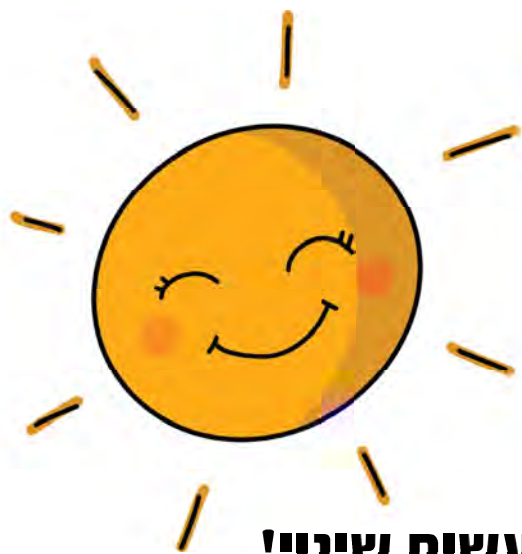
3



**אלטרנטיבה  
לקשב וריכוז  
בחמישה צעדים**

**מתי?  
בחופש הגדול!**





החופשה מבית הספר היא פעמים רבות  
גם חופשה  
מתרופות להפרעת קשב.

האם ניתן לחזור מהחופש  
ולא להזדקק שוב לתרופות?

### **חופשת הקיץ היא הזדמנות מצוינת לעשות שינוי!**

כאשר אין נוכחות של תרופות בגוף ויש הרבה זמן ומעט לחץ  
מהמערכת- אלו התנאים הנוחים ביותר להתחיל להשתמש  
באומגה 3 באופן אפקטיבי ולהתנסות באלטרנטיבות  
טיפוליות, במטרה לחזור לבית הספר אך לא לחזור לתרופות.

הצעדים המפורטים להלן יכולים לעזור להשיג את המטרה.  
האם חייבים להשלים את כל הצעדים?  
לא. לא חייבים שום דבר.

כל צעד המוצע כאן יכול להיות מועיל בפני עצמו.  
חמשת הצעדים מצביעים על חמשת עמודי התווך שמצאנו  
כמשלימים אחד את השני לכדי תרומה כוללת. בדרך כלל  
שינויים עושים בצעדים קטנים.

בהצלחה,  
מצוות אומגה 3 גליל



אין לראות בנאמר בכתוב בעלון זה הנחיה או המלצה לטיפול רפואי בכל הקשור לנטילה או  
הפסקת הנטילה של תרופות פסיכיאטריות או בכלל. בכל הקשור לנטילת תרופות  
פסיכיאטריות יש להיוועץ ברופא המטפל.

# אלטרנטיבה לקשב וריכוז בחמישה צעדים

● אומגה 3 מהמקרר במינון מותאם

● נוגד חימצון ויטמין E

● הפחתת סוכר ועמילן באוכל

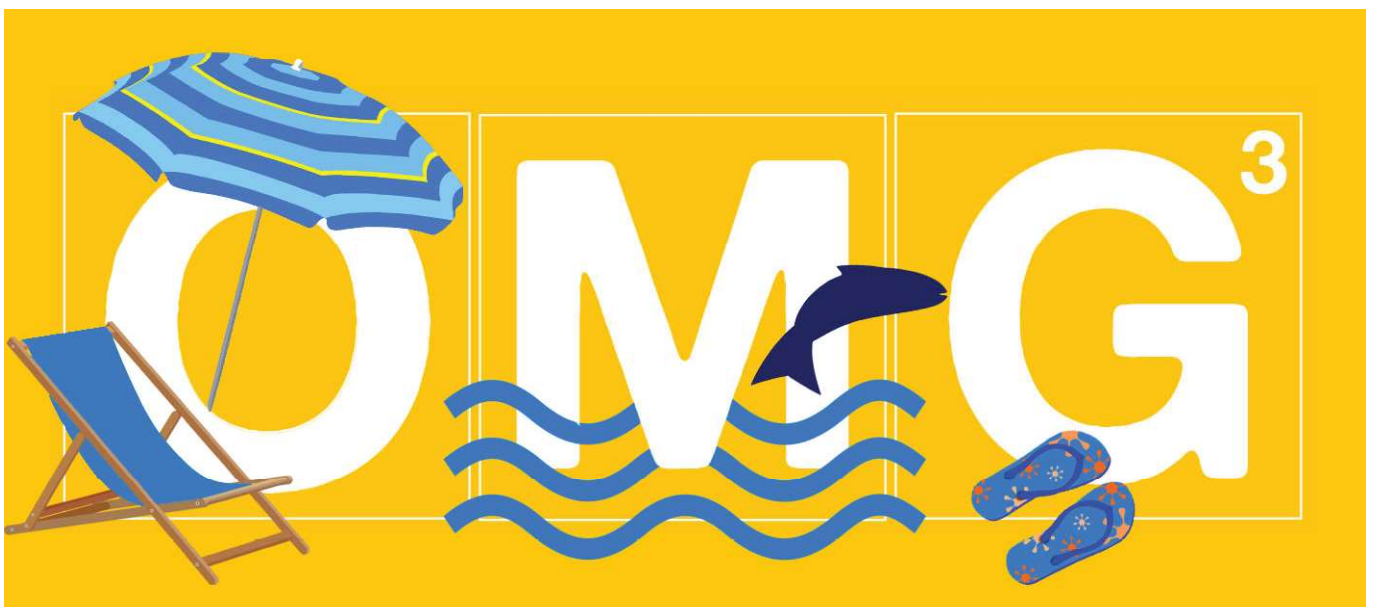
● תנועה שאוהבים לעשות

● הנאה ותמיכה רגשית לילדים ולהורים

מסר מהאוקיינוס....

כולם מוצלחים. אבל אם תשפוט דג על פי היכולת שלו לטפס על עץ, הוא יאמין כל חייו שהוא כישלון.

אלברט איינשטיין



## אומגה 3 מהמקרר במינון מותאם

כבר בשנת 2008 הצהיר מחקר אוקספורד-דורהם שמצא כי טיפול באומגה 3 משמן דגים הביא לשיפור ניכר בסימפטומים של ילדים המאובחנים בחוסר קשב וריכוז. מחקרים קליניים רבים בוצעו מאז ורבים מהם מצביעים על קשר ברור בין מחסור באומגה 3 בגוף לבין תסמינים של קשיי קשב וריכוז (חוסר ריכוז, חולמנות, אי שקט, היפראקטיביות, קשיי זיכרון וכד'). לכן אפשר להבין מדוע, במהלך כל שנות הניסיון שלנו, אנו רואים מקרים רבים שבהם תוספת משמעותית של אומגה 3 משמן דגים עוזרת לקשב וריכוז!

הזמן הממושך של חופשת הקיץ הוא פרק זמן מספיק להשלמת המחסור התזונתי הקיים, ועל כן אנו מעודדים להתחיל בנטילת אומגה 3 (שהיא מזון למעשה) בתקופה זו, לצורך השגת שיפור הדרגתי ובטיחותי בקשב ובריכוז, לקראת שנת הלימודים החדשה.

**אנו ממליצים לצרוך אומגה 3 שנשמרה במקרר במשך חיי המדף שלה, כפי שאנו עושים באומגה 3 גליל. האיחסון במקרר חיוני משום שהוא מעכב את תהליך החימצון שהוא ה"אויב" מספר אחד של כל אומגה 3.**



חשוב! להגברת סיכויי היעילות מומלץ להתאים את מינון האומגה 3 היומית למשקל הגוף.



לדוגמה, עבור ילד במשקל 30 ק"ג מינון ממוצע של 4 כמוסות אומגה 3 ביום עשוי להיות אפקטיבי ביותר.



איך מתאימים?  
לחצו על  
[מחשבון](#)  
[המינונים](#)

מסר מהאוקיינוס...

"מה הדג יודע על המים שהוא שוחה בהם כל ימיו?"

אלברט אינשטיין

## צעד 2

### נוגד חימצון ויטמין E

אומגה 3 הוא שם מפורסם, אולם רוב האנשים אינם מודעים לתכונות המיוחדות של חומצות השומן הללו ועל כן עלולים לעשות שימוש בלתי יעיל. אחת התכונות הקריטיות של אומגה 3 היא הנטייה לחימצון מהיר, שהורס את המולקולה והופך אותה לבלתי יעילה במקרה הטוב ואף למזיקה במקרה הקיצוני.

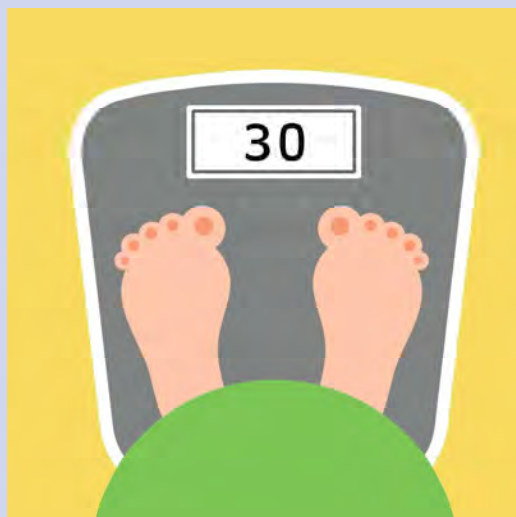
מניעת החימצון באה לידי ביטוי בשני אופנים:

א. אומגה 3 שנשמרה במקרר במשך חיי המדף שלה, כפי שעושים באומגה 3 גליל.  
ב. תוספת נוגד החימצון ויטמין E, אשר נותן לאומגה 3 הגנה מפני חימצון בתוך גופנו. רלוונטי במיוחד במקרים שעלול להיות עומס מחמצן בדם, לדוגמה מקרים של נטילת תרופות או הפרעות קשב.

מחקר שנערך ביחידת המחקר של המרכז הרפואי זיו בצפת, מצא כי שילוב של שמן דגים מהמקרר, במינון מותאם למשקל הגוף ובתוספת ויטמין E קשור בקשר מובהק לשיפור ניכר בפרמטרים של קשב וריכוז. **לאור ממצאים אלו וכפי שברור לנו מניסיון ארוך שנים, זהו שילוב יעיל ועל כן אנו ממליצים על תוספת ויטמין E עבור קשב וריכוז.**



כמה ויטמין E צפוי להיות יעיל?



על פי רוב  
כמוסה אחת ביום  
זו כמות מספקת.



ראו המלצות  
לויטמין E  
[במחשבון](#)  
[המינונים](#)

מסר מהאוקיינוס....

לעולם אל תפחד ללכת אחרי הזרם ולעולם אל תפחד לקחת את הזרם איתך.  
וינסטון צ'רצ'יל

## הפחתת סוכר ועמילן באוכל

מחקרי בריאות רבים, וגם כן הניסיון, לא רק שלנו, אלא של הרבה מאוד אנשי מקצוע ומדענים, מצביעים על קשר ישיר בין עודף סוכר (ועמילן) בתזונה, לבין קשיי קשב וריכוז. הסוכר (וכן העמילן, שהופך בקיבה לסוכר) הוא חומר ממכר שפוגם ביכולות הקשב והריכוז, לעיתים באופן מיידי ולעיתים לאורך זמן.

**אנו ממליצים לחפש היכן מסתתר הסוכר במה שהילדים מכניסים לפה, ובצעדים קטנים להתחיל להפחית בכמויות. הפחתה קטנה עשויה להיות משמעותית ולהניב תוצאות מהירות מהמצופה. ניתן להיעזר בהמלצות [תזונת אומגה](#).**

**טיפ:** זהו בדרך כלל הצעד הכי קשה, בעיקר בקיץ, כשמשמעת התזונה עלולה להתרופף. אז קחו אותו בקלות!

כל שינוי קטן הוא משמעותי, על כל הצלחה טפחו לעצמכם על השכם. המודעות בדרך כלל מעצמה מביאה הטבה בתזונה, אז נסו לזרום, לא בלחץ.

"היזהרו מהפיתוי הנוח שבקניית מזון מוכן. שיפור תזונתי דורש יותר זמן במטבח. מצד שני מומלץ לא לקחת מהילד את ההנאות התזונתיות שלו אלא לשנות לחלופה הבריאה. לדוגמה - החלפת גלידה מתועשת בגלידה ביתית."

אביטל סבג, מטפלת ותיקה ומדריכת פתרונות יצירתיים באוכל.  
ציטוט מתוך החוברת "הפרעת קשב- חלופות לתרופות"



## תנועה שאוהבים לעשות

גם הקשר בין תנועה ופעילות גופנית להפרעות קשב הוא קשר ידוע מחקרית ומעדויות של אנשים רבים. מומלץ לשלב בתוך היומיום תנועה אהובה, שנעים וכיף לעשות, ולהתמיד בה במהלך החופשה ובכלל בימות השנה. ריקוד, כדורגל, טיפוס, הליכה, שחיה, רכיבה על אופניים וכו' וכו', כל תנועה שכיף לילדים לעשות בקיץ, ויוכלו להתמיד בה באופן קבוע, עשויה לשפר את ההרגשה ולחזק את הקשב והריכוז.

### העיקרון החשוב: התמדה.

לדוגמה: בימים א-ה פותחים את הבוקר בריצה מסביב לשכונה או בכל אחר צהריים מקדישים חצי שעה לריקודים או לרכיבה על אופניים. רצוי שלפעילות תהיה מסגרת זמן, מקום ותוכן.

"בסופו של המחקר מצאתי להפתעתי שפחות חשוב מהי דרגת הקושי של הפעילות הגופנית, אלא חשובה יותר מידת ההתמדה. פעילות גופנית לאורך זמן הראתה תוצאות בפרמטרים של קשב וריכוז עבור כל הנבדקים. לכן אני ממליץ לעשות פעילות גופנית מהסוג שאתם אוהבים ולהתמיד בה!"

אסף פסטינגר, דיאטן קליני וספורט.

ציטוט מתוך החוברת "הפרעת קשב- חלופות לתרופות".

**טיפ:** גם שלב זה עלול להיות קשה למי שלא רגיל ודורש קצת חקירה ובירור. גם כאן הנקודה המרכזית היא להשתדל ולא להתאכזב אם לא מצליחים. והכי חשוב- לבחור תנועה שאוהבים.



## יותר תמיכה רגשית לילדים ולהורים

הפרעת קשב וריכוז לעיתים קרובות מלווה בקשיים רגשיים בעוצמות משתנות. מומלץ מאוד לדאוג לתמיכה נפשית הזמינה בסביבתכם, הכוללת הקשבה, חיזוקים, הנאה והדרכה לילד ולהורים. כדאי לשלב תמיכה כזו גם ב"בית הספר של החיים" בחופש הגדול.

**נצלו את הקיץ כדי לצאת אל העולם ולהכיר גישות חדשות שלא הכרתם עד היום, למחשבה, לטיפול ולתמיכה, שיכולות להיות זמינות עבורכם.**

"אני מאמין שבתחום הנפש אין זה נכון לדבר על אבחנה אלא על סימפטום, וכי עלינו לחפש את הסיבה לסימפטום ולטפל בה"  
ד"ר מיכאל אבולעפיה, פסיכיאטר לילד ולנוער.  
ציטוט מתוך החוברת "הפרעת קשב- חלופות לתרופות".

**החוברת "הפרעת קשב- חלופות לתרופות"** מאגדת מגוון מטפלים המציעים אלטרנטיבות אפקטיביות לטיפול תזונתי, תנועתי ונפשי. חוברת זו היא מעין "ארוחת טעימות" שיכולה לתת כיוון וגם תקווה שטיפול מעמיק יניב פירות. מומלץ!

**הספר "הפרעת קשב- רפואת יתר"** הוא קרקע פורייה לפתיחת המחשבה. מתוך כריכת הספר: "הורים יקרים! רגע לפני המרשם, רגע לפני התרופה, עצרו. חשבו ובדקו פעמיים, קבלו חוות דעת נוספת, קראו את הספר הזה, רגע לפני שאתם מקבלים את האבחנה שילדיכם אכן נמנים על האחוז הבודד של ילדים בעלי הפרעת קשב קלינית המצדיקה שימוש בתרופה. המידע הנחשף בספר זה יעניק לכם כוח לבחירה מושכלת..."





בברכת חופש נעים, בטוח ומהנה, שיביא כוחות מחודשים לשנה הבאה...



## **בשנה הבאה**

מילים: אהוד מנור

בשנה הבאה נשב על המרפסת

ונספור ציפורים נודדות.

ילדים בחופשה ישחקו תופסת

בין הבית לבין השדות.

עוד תראה, עוד תראה

כמה טוב יהיה

בשנה, בשנה הבאה.

ענבים אדומים יבשילו עד הערב

ויוגשו צוננים לשולחן.

ורוחות רדומים ישאו אל אם הדרך

עיתונים ישנים וענן.

עוד תראה, עוד תראה...

בשנה הבאה נפרוש כפות ידיים

מול האור הניגר הלבן

אנפה לבנה תפרוש באור כנפיים

והשמש תזרח בתוכן.

עוד תראה, עוד תראה...