

קובץ עצות ומידע לתופעת בחילות והקאות / צרבות

עקב תהליכים ושינויים במערכות הגוף מצויות בתקופה זו תופעות שונות (אשר הן פיזיות לחלוטין), כגון דחיה וסלידה מריחות או ממאכלים שונים וכדו', שלעיתים קרובות באות לידי ביטוי בבחילות ובהקאות (מצוי בפרט בתקופה הראשונה), ישנן דרגות רבות בתופעה זו, החל מבחילות קלות ועד התייבשות המצריכה אישפוז בבית חולים (במצב של הקאות מרובות וכן אם יש חוסר שתיה משמעותי בגלל הבחילות חשוב ביותר לשים לב אם מופיעים סימני התייבשות, ובכל מקרה של ספק ללכת להיבדק בקופ"ח, ובמקרה הצורך לקבל ערוי של נוזלים דרך הווריד. סימני התייבשות הם: תחושה כללית רעה, חולשה רבה, יובש בעיניים ובפה, שתן כהה, ובמקרים חמורים יותר עליית חום הגוף וכאבים בחזה).
בס"ד נתקבצו עם השנים (מתוך התיעוציות עם רופאים ומומחים וכן מנסיון של נשים רבות) כמה עצות טובות ומועילות בס"ד, והרי הן לפניכן.

וכמובן לפני כל העצות האלו לא נשכח את העיקר, את ההשתדלויות הרוחניות הנצרכות, ובפרט התחזקות במצות הצניעות ובמצוות האשה שבכוחן ובסגולתן להקל על קשיי תקופה זו (כמובא במקורות), (כגון: קיום הפרשת חלה כמו שהיתה מיעצת הרבנית קניבסקי ע"ה).

⇒ יש להדגיש שאין בכך תחליף להתוויה רפואית, ואין אנו נוטלים אחריות כלל וכלל על כל האמור ⇒

א. תזונה מתאימה:

הסיבה העיקרית לבחילות והקאות בתקופה זו, היא ריבוי חומציות במערכת העיכול (בעיקר בתקופה הראשונה). על כן ראשית לכל יש להמעיט/להימנע עד כמה שניתן (בהתאם לרמת הבחילות) ממאכלים המכילים חומצות עפ"י הרשימה הבאה:

מאכלים לא חומציים - ניתן לאכול	מאכלים חומציים - לא לאכול
<ul style="list-style-type: none"> • דגנים מלאים: לחם מקמח מלא, אורז מלא, קוסקוס מלא, בורגול, קינואה, כוסמת, דוחן, גריסים • חלבונים: עוף, הודו, ביצים (קטניות ודגנים יחד מהווים גם חלבון) עדיף לאכול עוף ממש מאשר מרק עוף, מכיון שנוזל שומני גורם יותר לבחילה. • ירקות לא חומציים: מלפפון, קולרבי, לפת, גזר, כרוב • ירקות עלים: חסה, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, סלרי • ירקות מבושלים: דלעת, דלורית, בטטה, גזר, קישוא, קולרבי • פרות: תפוח זהוב דווקא (לא אדום ולא ירוק), אפשרי גם תפוח זהוב אפוי. 2 תפוחים בלילה לפני השינה יכולים להרגיע מאד בחילה, וגם משפיעים על הבחילות של הבוקר שיתמתנו במידה ניכרת. (עצה זו אינה מתאימה לכולן-יש לנסות ולבדוק אם זה מועיל, לפעמים יש עדיפות לשתיית מחית תפוז ע"כ כפי שמפורט בסעיף ד'). • בנוגע לשאר הפרות: סוכר פרות גם יכול לעורר בחילה, ועל כן כדאי לנסות לאכול פרות בכמות מתאימה ולבדוק את התחושה לאחר האכילה. • קטניות (לאחר השריה): עדשים אדומות וירקות, חומס, שעועית, אפונה • פיצוחים: שקדים, אגוזי בונדוק-לוז, גרעיני דלעת קלויים (לא מומלץ בכמות גדולה) • ממרחים: טחינה, חומס (לא קנוי, בטחינה ובחומס הקנויים מצוי חומץ שעלול לגרום לבחילה), שקדיה, אבוקדו. • סוכר: מומלץ להמנע/ להמעיט (עדיפות לסוכר דמררה, או דבש) 	<ul style="list-style-type: none"> • קמח לבן • פירות הדר, תפוח ירוק • עגבניות • חצילים • פלפל, גמבה • תפוחי אדמה (בפרט גדולים) • בננות • מוצרי חלב - במצב של בחילות קלות יותר אפשר לצרוך מעט, עדיף מוצרים שמכילים כמה שפחות שומן • קפה, תה, קולה, קקאו • משקאות צבעוניים (כולל דיאט) • שומני • מטוגן • חריף • חמוץ • מתוק

חשוב! רשימת המאכלים הנ"ל לא תמיד מתאימה למצבים קשים בהם מגיעים לתת-תזונה או ירידה חמורה במשקל בעקבות ההקאות. במקרים כאלו יתכן שכדאי לאכול כל דבר ובלבד שיכנס "משהו" לגוף.

כמו"כ, ברוב המקרים תפוח גרנד גורם לבחילה יותר בגלל החומצות שיש בו, אולם יש נשים שתפוח גרנד-ירוק דווקא מיטיב את הרגשתן. לכן יש לנסות ולראות אם אחרי אכילת תפוח גרנד מתעוררת יותר בחילה בחצי שעה-שעה שלאחר האכילה (יש נשים שתפוח גרנד הוא האוכל היחיד שמצליחות לאכול ולא להקיא).

ב. זמני אכילה:

כשהקיבה ריקה ממזון יש יותר חומצות, ועל כן חשוב ביותר לא להיות עם קיבה ריקה, המשמעות באופן מעשי: לאכול לעיתים קרובות מאד (כל חצי שעה בערך, או לפי התחושה האישית) ובכמויות קטנות.

ג. שתיה

מים

• סודה - מומלצת ביותר (ובלבד שלא תהיה ממותקת או עם טעם נוסף), החומר הבסיסי שבסודה מפרק את החומצה שבקיבה, ועל כן היא משפרת מאד את ההרגשה (לא מומלץ לשתות יותר מבקבוק סודה אחד ליום).

•בירה - מומלץ לנסות קודם בכמויות קטנות, ואם לא מקיאים אפשר לשתות עוד. (הבירה אינה מומלצת למי שסובלת מסוכרת בתקופה זו).

•מי כוסברה - מבשלים חבילת עלי כוסברה (הנקיים מחשש תולעים, לאחר השרייתם במי סבון ושטיפתם) בסיר בינוני, או 2 חבילות בסיר גדול, מרתיחים במשך 10 דקות, לאחר הקרור אפשר לאכסן בבקבוק במקרר (ללא העלים) ולשתות קר (המים כמעט ללא טעם ועל כן לא קשה לשתותם). המשקה הזה בדר"כ משפר מאד את ההרגשה.
•תה קמומיל-בבונג (מצוי בכל חנות מזון)

ד. מאכלים מועילים במצב של בחילות קשות:

ומה עושים כשמקפידים על כל הנ"ל ובכל זאת יש בחילה?

•עצה נפלאה שהועילה בס"ד לנשים רבות גם במצבים קשים מאד של קבלת ערוי ואי יכולת לאכול בגלל הקאות קשות: שתית מחית תפוז"ע - מחית תפוז"ע בשילוב מים מרפדת את הקיבה ומוסדת את החומציות [מחית בדווקא ולא רכז או מיץ]. יש לרסק את התפוח בבלנדר (תפוח חי צהוב או אדום, לא תפוח ירוק) תוך כדי הוספה איטית של המים, ביחס של כוס מים לתפוח אחד. כאשר זו השתיה העיקרית מתמתנת הבחילה באופן משמעותי. חשוב לשתות שתיה זו בלגימות קטנות לאורך היום ולא כמות גדולה בבת אחת. קל יותר לשתות את המחית כשהיא קרה. יש להשתמש בעצה זו ברציפות, גם אם ממשיכים להקיא. לאחר יום-יומיים תתחילי בס"ד להרגיש הקלה, ושיפור משמעותי יותר לאחר מס' ימים. מומלץ מאד להשתמש בעצה זו כל עוד הבחילות קיימות [לא מומלץ להשתמש ברסק תפוז"ע תעשייתי עקב החומרים המעורבים בו שעלולים להגביר את הבחילה].

•לעיסת עלי כוסברה לא מבשלים (הנקיים מחשש תולעים, לאחר השרייתם במי סבון ושטיפתם) מקילה באופן מיוחד (גם העלים וגם ה"ענפים"). אפשר גם לבלוע). לאחר שהבחילה קצת מתמתנת כדאי לעבור לסעיף הבא:

•לחם - הלחם 'ממלא' את הקיבה, וסופג אליו את החומצות המיותרות ועל כן הוא מרגיע מאד בחילה (אפשר גם קרקרים מקמח מלא), כדאי גם במשך היום לאכול לחם לעיתים קרובות (יש עדיפות משמעותית ללחם מקמח מלא דווקא).

•פופקורן - חשוב להכין את הפופקורן עם מינימום שמן (ריבוי שמן מגביר את החומציות בקיבה), תוספת מלח לפופקורן מקילה מאד על תחושת הבחילה.

•זנגוויל מסוכר - ניתן להשיגו בחנויות טבע במשקל, הוא משמש בעיקר למציצה ומקל מאד על תחושת הבחילה.

•כפית סודה לשתיה מהולה בכוס מים (נותנת לגוף מלחים נוספים ומסייעת לספיגת האוכל ובאופן זה מפחיתה מהבחילות) - לא מומלץ יותר מפעם אחת ביום. אבל חובה להוועץ קודם לכן ברופא, כיון שישנם מצבים שאין להשתמש בעצה זו (במיוחד לסובלות מלחץ דם גבוה או מבעיות נשימה).

•מציצת קוביות קרח יכולה להקל.

זהירות: פעמים רבות שומעים על המלצות שונות להקלת הבחילות והקאות, כגון: שתיית חומץ תפוחים, מיץ לימון, מיץ תפוזים, קולה או אכילת מלפפון חמוץ או תפוח גרנד - גם אם ברגע הראשון נדמה שיש תחושת הקלה, אין להשתמש בהם כלל, חומרים אלו עלולים להחריף מאד את ההקאות (מניסיון של נשים רבות) מכיון שהם מכילים חומצות מרוכזות מאד.

ה. צמידים:

ישנם צמידים הנמכרים בבתי מרקחת (וניתן להשיגם בגמחים"ם), הלוחצים על הוריד האמצעי בשתי הידיים - בערך באזור מיקום השעון (עפ"י שיטת ריפוי סינית, בדומה לרפלקסולוגיה), ובכך מונעים בחילות במצבים קלים.

ו. פעילות גופנית:

מומלץ מאד להקפיד על פעילות גופנית מדי יום (אפשר גם הליכה קצרה למשך דקות ספורות) הכל בהתאם לכוחות, וכמובן רק לפי המומלץ לתקופה זו, התנועה והפעילות מסייעים לגוף לספוג את האוכל והנזלים ובאופן זה מפחיתים מעוצמת הבחילות.

ז. תרופות טבעיות המיועדות לתקופה זו (וניתן להשיגן בכל בית-מרקחת)

•גי'נג'ר (=זנגוויל) - הצמח עצמו הוא חריף ועל כן הוא מופיע טחון בתוך קפסולות ובאופן זה חריפותו אינה מורגשת, הגי'נג'ר מוריד את רמת החומציות בקיבה. הוא נמכר בכל בית מרקחת/חנויות טבע וניתן לקנותו גם ללא מרשם רופא, המוצר מופיע תחת השמות: ג'י'נג'רול / סיקריד / גרבידול, ניתן להשיגו גם בהכשר. צריכה מסודרת כפעמיים ביום, אפילו בשלב מוקדם יותר (גם אם עדיין לא הגיעו הבחילות במלוא עוצמתן) ככחה לצמצם בס"ד את הבחילות. גם לאחר שיש בחילות חשוב לצרוך אותו באופן קבוע גם אם לא מרגישים שיפור מיידי בלקיחתו (וגם אם לוקחים דיקלקטין) - מכיון שבהדרגה הוא מוריד את כמות החומציות בקיבה, וזהו בעצם טיפול בשורש הבעיה. יש לצרוך אותו בשילוב עם ארוחה. ניתן לקחתו פעמיים ביום.

•פרוביוטיקה - מומלץ לקחתה בבוקר על קיבה ריקה ובשעות הלילה לפני השינה כשעתיים-שלוש אחרי ארוחת הערב (בקשי אישור מהרוקחת בנוגע לשימוש בתקופה זו).

•התרופה אומפרדקס OMEPRADEX (ניתנת ע"י מרשם רופא) - תרופה המורידה את רמת החומציות במערכת העיכול. ניתן לקחתה במינון של פעם או פעמיים ביום - לפי חומרת המצב. לא מומלץ לקחתה לתקופה ארוכה מאד. נשים רבות מדווחות על שיפור ניכר במצב הבחילות, ההקאות ובתחושה הכללית הרעה הנלווית לבחילות.

זריקות B6 הוכחו כיעילות במיוחד בס"ד (ניתן ע"י מרשם רופא). ישנן נשים המקבלות זריקות B6 אחת לשבוע ומדווחות על שיפור משמעותי מאד לאותו שבוע. ניתן גם לקחת תוספת של ויטמין B6 הנמכר ללא מרשם בבית מרקחת, התרופה דיקלקטין מכילה ויטמין זה ולכן אם את משתמשת בדיקלקטין יש לוודא אצל הרוקחת מהי הכמות המקסימלית המותרת ללקיחה ביום.

ח. אודות התרופה דיקלקטין:

יש לנקוט משנה זהירות משילוב בין תרופות [לנוטלות תרופות אחרות, בפרט תרופות קבועות], וע"כ יש לברר אם ניתן לקחת יחד עם תרופה אחרת.

ישנן תרופות המונעות בחילות והקאות (פראמין, זופרן), אבל לעיתים קרובות יש להן תופעות לוואי [חלקן קשות] וגם הן פחות מומלצות לתקופה זו ע"י משרד הבריאות.

מלבד תרופה אחת אשר מומלצת במיוחד לתקופה זו ע"י משרד הבריאות, שמה המקורי הוא דיקלקטין Diclectin [מורכבת מהחומרים דוקסילמין(Doxylamin) ופירידוקסין(Pyridoxyn)]. היא מיוצרת למעלה מ-20 שנה בקנדה, ומשווקת לאלפי נשים ברחבי העולם. בשנתיים האחרונות היא יובאה אף לארץ, קיבלה את אישור משרד הבריאות, ונכנסה לסל התרופות בקופות החולים "מכבי" ו"מאוחדת" ולאחרונה גם ב"כללית" וב"לאומית" [מחירה המלא הוא כ-700 ₪ ל-100 כדורים, ובביטוח משלים יש סבסוד משמעותי של 50% לפחות].

כאמור, לתרופה יש אישור ממשרד הבריאות לתקופה זו -

ניתן לברר זאת ב"מרכז למידע תרופתי-טרטולוגי" שע"י משרד הבריאות, בטלפונים הבאים:
בי"ח הדסה 02-5082825 / בי"ח בילינסון 03-9376911 / בי"ח אסף הרופא 08-9779309

כמו"כ ישנם כמה בתי מרקחת פרטיים בארץ המייצרים קפסולות עם אותם חומרים בדיוק [שני החומרים הנ"ל], אשר מסייעות במדה שווה לדיקלקטין הקנדי ולעיתים אף יותר, וזולות ממנו באופן משמעותי.

את התרופה ביצור הישראלי ניתן להשיג כעת רק בגמ"ח חים, וכן גם את היצור הקנדי הנמכר בקופ"ח. בגמ"ח חים ניתן לקנות גם כדורים בודדים וכך ישנה אפשרות לנסות את הכדור לפני קנייתו בכמות גדולה בבית המרקחת.

• להלן פירוט הגמחי"ם לפי אזורים:

ירושלים:

• רח' הצדיק משטפנשט 20, רמת שלמה, ירושלים, פלא. 050-4185086 (יצור ישראלי)
• רח' פנינה 6, ירושלים, טל. 02-5381027, פלא. 0527-611811 (יצור ישראלי)

ב"ב:

• רח' רמב"ם 39 (פינת אבן גבירול) ב"ב, פלא. 0504-102263 (יצור ישראלי)
• גמ"ח "זכרון פייגא", רח' מלאכי 3 (אזור השומר-ר' עקיבא) ב"ב, פלא. 0722-134145 (יצור קנדי)
• תיווך ומידע על דיקלקטין, רח' נחמיה 8 כניסה ב', ב"ב, טל. 03-6182124

חיפה

• גמ"ח "זכרון פייגא", רח' גאולה 51, 050-4130004 (יצור ישראלי ויצור קנדי)

ביתר:

• רח' בעש"ט 9/5, גבעה A, טל. 052-7150984 (יצור ישראלי) [בגמ"ח זה ניתן גם להשיג כדורים לטיפול בוורידים]

בית שמש:

• רח' בן איש חי 11 בית שמש, טל. 02-9952596 (יצור ישראלי)

מודיעין עילית:

• גמ"ח "זכרון פייגא", רח' אור החיים 9, קומה 4, טל. 08-6247666 פלא. 054-8478315 (יצור ישראלי ויצור קנדי) [בגמ"ח זה ניתן גם להשיג כדורים לטיפול בוורידים]

• גמ"ח "זכרון פייגא", שכונת גרין-פארק, פלא. 054-849-2778 (יצור ישראלי)

• גמ"ח "זכרון פייגא", רח' עקיבא 19, ברכפלד, טל. 08-9744535 (יצור ישראלי ויצור קנדי)

• רח' אבני נזר 22, טל. 08-9741962, 0504-105187 (יצור ישראלי)

• רח' קצות החושן 11, קומה 3, טל. 9790725, פלא. 054-8467062 (יצור קנדי)

• רח' קצות החושן 11, קומה 1-, טל. 08-9791731 (יצור ישראלי ויצור קנדי)

• רח' מסילת יוסף 9, טל. 0527-177233 (יצור ישראלי)

אזור הצפון:

• תיווך ומידע על דיקלקטין, 0527-123153

הוראות חשובות לשימוש בתרופה:

ניתן לקחת עד 4 כדורים ליממה, אולם במקרים רבים מאד מספיק גם כדור אחד או שניים. ולכן כדאי בפעם הראשונה לקחת כדור אחד, להמתין זמן מה (כשעה-שעה וחצי שזהו בדר"כ פרק הזמן שהכדור מתחיל להשפיע, יתכן גם פרק זמן קצר או ארוך יותר), ולשים לב האם יש צורך בכדור נוסף. אם רואים כמה פעמים שכדור אחד לא מספיק אפשר לקחת 2 כדורים בבת אחת - עדיף לפני השינה (על קיבה ריקה), מכיוון שהכדור מרדים יותר בשעות הראשונות לכן נוהג יותר לקחת אותו סמוך ללילה, אולם כמובן יש אפשרות לקחת גם במשך היום.

בשעות הבוקר - אם יש צורך (כלומר: אם 2 הכדורים שנלקחו בלילה עדיין לא מספיקים) אפשר לקחת כדור שלישי, ובאם יש צורך - בשעות אחר הצהריים אפשר לקחת כדור רביעי.

שימי לב: לא יותר מ-4 כדורים ליממה, וכן אין לקחת פעמיים באותה יממה 2 כדורים בבת אחת.

חשוב! הקפדה על כללי התזונה המופיעים לעיל יכולה להפחית בס"ד באופן משמעותי את מינון הכדורים. גם כאשר משתמשים בדיקלקטין יש להקפיד על קיבה מלאה במשך שעות היום כדי להשיג השפעה מלאה של הכדור (כמוסבר בסעיף ב' לעיל).

תופעת לוואי נפוצה: הכדור עלול לגרום לעייפות (מידת העייפות תלויה במינון שלוקחים), בדר"כ לאחר מספר ימים התופעה נעלמת או נחלשת.

במצב שיש הקאות של הכדור עצמו מומלץ לנסות לקבל דיקלקטין בנרות - החומר שבנרות זהה לחומר של הכדור, אולם עדיין לא הצטבר ניסיון האם לקיחה באופן זה יעילה באותה מידה. (אם יהיה מספיק ביקוש יתכן ותהיה אפשרות להזמנה מרוכזת, ניתן לפנות לפלא. -052-7608745).

כשיש הקאות קשות ומקיאים את הכדור עצמו - מומלץ יותר לקחת את הכדור הישראלי מכיון שהוא מיוצר בצורה של אבקה בתוך קפסולה ולכן מהירות הספיגה שלו גבוהה יותר. (ברוב המקרים היעילות של היצור הקנדי והיצור הישראלי זהה, מלבד מקרים מעטים שישנה עדיפות ליצור הקנדי או ליצור הישראלי).

במקרים קשים כשכדור אחד או שנים אינם משפיעים, אפשר לקחת במשך מספר ימים 4 כדורים ליממה (לפי ההוראות שלעיל) בכדי להשפיע באופן חזק יותר, ובהמשך לנסות לרדת במינון לפי הצורך. לאחר 5 ימים רצופים של שימוש בתרופה ניתן לראות יותר את מידת יעילותה.

כשיש שיפור במצב הבחילות ואת מעוניינת לרדת במינון התרופה - עשי זאת בהדרגה! ירידה במינון באופן דרסטי יכולה להחזיר את תופעת הבחילות או ליצור קושי בהרדמות בלילה. ועל כן יש להוריד בתחילה כדור אחד, (עדיף את הכדור הנלקח בשעות היום), להמשיך כך מספר ימים, ולחכות לראות ש'מסתדרים' במינון הנמוך יותר, רק לאחר שיש יציבות במצב הבחילות ואין קושי להרדם בלילה - אפשר להוריד כדור נוסף וכן הלאה.

מידע נוסף אודות התרופה, ואודות מצבים שאין ליטול אותה, מופיע בעלון המצורף לתרופה (ביצור הקנדי).

שימי לב לסעיף ז' - "תרופות טבעיות המיועדות לתקופה זו" וקראי את ההוראות לגבי לקיחת ג'ינג'ר - חשוב לקחת אותו במקביל לדיקלקטין כדי לטפל בשרש הבעיה (גם אם לא מרגישים השפעה מיידית בלקיחתו), ולהמשיך לקחתו גם כאשר מורידים את מינון הדיקלקטין. עד להעלמות תופעת הבחילות לחלוטין.

ט. בדיקות נוספות:

כשתופעת הבחילות וההקאות נמשכת לזמן רב ו/או בצורה קשה - כדאי לערוך בדיקות כדי לוודא שהבחילות לא נובעות מסיבות נוספות:

בדיקות ויטמין B12 - חסר בויטמין זה יכול להחריף בחילות והקאות.

בדיקת TSH (בלוטת התריס) - חוסר איזון בבלוטת התריס עלול להשפיע על תופעה זו.

בדיקות מלחים - כשיש הקאות הגוף מאבד חלק מהמלחים, וזה עצמו מפריע לספיגת האוכל והנוזלים וגורר הקאות נוספות, בדיקת מלחים יכולה לוודא מה רמת המלחים בגוף, ובאם יש חסר ניתן להשלים זאת עפ"י יעוץ רופא.

בדיקת נשיפה של חיידק הליקובקטר במערכת העיכול - חיידק זה מצוי אצל רוב האוכלוסיה אולם בדר"כ אינו פעיל, במקרים שהוא הופך להיות פעיל בעיקר בזמנים שהגוף חלש (כמו למשל בתקופה זו) - הוא מגביר את החומציות בקיבה באופן משמעותי ויכול לגרום לבחילות ולהקאות קשות. טיפול תרופתי בחיידק יכול בס"ד להקל מאד על הבחילות וההקאות.

י. תוספות לחיזוק בתקופה זו:

קפרט [תערובת שקדים אגוזים וכו', נמכר בבתי טבע].

ישנן קפסולות JUICEPLUS טבעיות המכילות אבקה העשויה מפרות וירקות (אין לנו אחריות/מידע בנוגע לבטיחות לתקופה זו) - מתאים מאד במצבים של חולשה ו/או כתוצאה מתזונה דלה עקב הבחילות וההקאות. ניתן להשיג בטל. 0522-727220, בהכשר חת"ס, עלות לחודש: 330 ₪.

מיץ שאפשר להכינו בבית במכונה לסחיטת פרות קשים - מהווה חיזוק משמעותי במיוחד כאשר התזונה דלה עקב הבחילות וההקאות. יחודיותו של המיץ הוא בכך שהוא נספג במהירות יותר מאוכל ועובר ישירות למחזור הדם, ועל כן יש עדיפות לשתותו על קיבה ריקה דווקא הרכיבים: חצי סלק תר, 1 תפוח ירוק, חבילת כוסברה+חבילת פטרוזיליה (לאחר השריה במי סבון ושטיפה עפ"י ההוראות המופיעות על האריזה), 1 לפת - השילוב של הירקות האלו דווקא נותן תחליף למצב שבו התזונה בתקופה זו לא מספקת - הוא מספק ממש את רוב הוויטמינים והמינרלים (הטעם של המיץ הוא חמצמץ ובדר"כ קל לשתותו גם במצב של בחילות והקאות קשות). כמובן שאם אין את כל המרכיבים אפשר להסתפק בחלקם, אבל חשוב ביותר לדאוג שהסלק והתפוח יהיו תמיד יחד ולא אחד מהם בנפרד, מכיון שכל אחד מהם בנפרד יכול לגרום להקאות ורק כאשר הסלק משולב עם התפוח הוא לא יגרום להקאות.

מהרכיבים הנ"ל מתקבלת כמות של 1-2 כוסות, אולם יש לשים לב לא לשתות יותר מכוס אחת ביום, יש לשתות בהדרגה כדי לתת לנוזלים להיספג.

לשאלות נוספות ניתן לפנות לטלפון 08-9791731 (אפשר להשאיר הודעה בתא הקולי ונשתדל לחזור בל"נ).