

דיון קליני לחברי VIP  
עם איה הודף 18.01.15

ר', בת 32. רווקה (עומדת להתחתן עוד שבוע)

תלונה עיקרית- הליטוזיס

תלונות נוספות- נשירת שיער, מיגרנות, כאבי צוואר, אף סתום, עייפות, עצירות.

ירדה בשנה האחרונה 12 קילו, בעקבות סדר בתזונה (הלכה לנטורופת כדי לטפל בכל הדברים, הצליח להקל לה על המיגרנות אבל לא בריח פה)

יש יותר נטייה לקור.

ריח רע ומיגרנות התחיל מאז שזוכרת את עצמה, סביב גיל ההתבגרות, לגבי הריח- הרגישה וגם שאלה את הקרובים, אמרו שאין ריח.

היא מריחה ריח רקוב (כמו פרי רקוב)

הלכה לרופא שיניים והכל תקין.

הלכה לאף אוזן גרון לפני שנה +, גם בעקבות הריח והסינוסים והאף, הרופא אמר שיש דלקת קלה.

בבדיקה אחרונה אצל א"ג- בהתחלה ראה חומציות מהקיבה, נתן לה סותר חומצה ואמר לה לחזור בעוד חודש. בבדיקה חוזרת לדבריו הסינוסים תקינים אבל אולי משהו אחר לוחץ לה, טען שאולי זה בלוטת התריס ושלח US.

ביקור אצל גסטרו- אמרה לה שהכל תקין ולהמשיך בירור אצל א"ג.

צרודה כל הזמן (אני לא שמתי לב לצרידות שלה)

נשירת שיער- עושה החלקות 1 ל 4 חודשים. שיער על הרצפה, במסרק, כששחופפת.

כאבי צוואר- קמה בבוקר תפוסה

מיגרנות- 1 לשבוע/שבועיים (בעבר היה הרבה יותר)

אף סתום- בשנתיים האחרונות, תמיד הייתה משתמשת באוטריזין בחורף, בעיקר בלילה כדי לנשום בלילה. והבינה שהיא מכורה.

לא רואה קשר ושיפור מאז שהורידה מוצרי חלב.

מרגישה שמשוה תקוע בין האף לגרון.

יש טעם מתכתי/נזלת בפה, צריכה להתאמץ להוציא ליחה.

עייפות- בבוקר לא מצליחה לקום, ישר מתעוררת כי חייבים, לא משנה כמה ישנה.

מתעוררת רמת אנרגיה 1, צריכה לגרור את עצמה, וגם הכל כואב בצוואר, רמת אנרגיה עולה עם היום. מסתובבת עם רמת אנרגיה 6.

עצירות- 10 שנים לפחות, בעבר הייתה נעזרת באמא וסבתא (שיכניסו אצבע?!)

בשבוע יש יציאה אחת, אולי לפעמים 2. בלי מאמץ לרוב, יוצא במרקם רך.  
מצב רוח- נטייה לאמצע, רוצה יותר בשמחה וקלילות, מרגישה משהו כבד יותר וחוסר חשק.  
מחזור- כל 21 יום, ואז 5 ימים של דימום, שנתיים ככה

\*מפגש 2:

התחילה לקחת מגנזיום בלילה, ופרוביוטיקה בבוקר על קיבה ריקה.  
יותר בלחץ ועצבים בזמן האחרון (אולי לקראת החתונה), מבחינת אוכל לא שינתה כלום.  
ריח פה לא השתנה.  
אף סתום- קצת יותר טוב אבל עדיין מורגש.  
נשירה- עדיין יש.  
מיגרנות- כמעט ואין.  
כאבי צוואר- פחות, הייתה בעיסוי וזה עזר.  
רמת אנרגיה קצת עלתה בבוקר ובמהלך היום.  
עצירות-בהתחלה היה כל יום, אחרי שבועיים חזר להיות לסירוגין אבל יותר מ-1-2 בשבוע.

תזונה אחרי שינוי תזונתי שלי (לא מיישמת הכל, אולי רבע ממה שהמלצתי לה):

9:00 בוקר צ'יה ופירות

ביניים- שקדים

13- צהריים, אורז יסמין עם ירקות מבושלים /בשר וירקות בצד.

20- ארוחת ערב, ביצה ירקות, לחם מלא או פיתות כוסמין. (לפעמים גבינת סויה, טונה או מיונז).

חריגות- המבורגר קנוי, בוריקה עם ביצה וירקות (אחת לשבועיים).

שותה מים, כל היום. בעיקר עד 16.

כרגע לוקחת:

לוקחת אקסידול (במשך שנים) וקומבודקס למיגרנות מידי פעם.

סטרונאז תרסיס לאלרגיה- באופן קבוע.

נקסיום כדור לקיבה- סיימה איתו ועכשיו לוקחת אסומפראזול.

התחילה לקחת חומצה פולית בגלל הרצון להריון.