

# מתי לקחת תוספי תזונה?

הכתבה הודפסה ממגזין טופהיל: [topheal.co.il](http://topheal.co.il). כחברים של טופהיל, תקבלו מדי פעם, כתבות מרחבי העולם, מידע על חידושי בריאות, טיפים מועילים, מבצעים והטבות. אנא, שתפו עם חברים את העדכונים שאנו מכינים באהבה. רק בפעולה רחבה ומאוחדת, נוכל להשפיע וליצור עולם בריא יותר. קיבלתם את המייל מחבר? כדאי מאוד [ללחוץ על הקישור](#) ולהירשם לערוץ טופהיל. מחכה לכם מתנה נפלאה! שני הספרים שהוצאנו, להורדה לגמרי בחינם. "[סוד רפואי טיפוח נפשי](#)" + "[טפל באדם](#)", בהם תמצאו הכוונה עם אהבה וחיוך, לאורח חיים מבריא, לצד מידע רב-ערך ובלעדי למטפלים.

הסטטיסטיקות מצביעות על חוסרים תזונתיים רבים בתזונה המערבית הממוצעת. הוספת תוספי תזונה היא דרך חשובה להשלמת החוסר. יש תוספים שכדאי לקחת אותם יחד עם האוכל. ויש כאלו שצריך לקחת אותם על בטן ריקה. מה לקחת מתי?

ראשית, הסתכלו על הנחיות השימוש שכתובות על הקופסה. והקשיבו להנחיות המטפל.

**באופן כללי, אם אין הנחיה אחרת, מומלץ לקחת תוספי תזונה עם הארוחה או סמוך לאחרית,** יחד עם מים. ורצוי שזו תהיה ארוחה שומנית. זה כולל [ויטמיני A](#), [ויטמיני B](#) [אקטיביים](#) (שעוזרים להפוך את המזון לאנרגיה), [ויטמין C ליפוזומלי](#), [ויטמין E](#), נוגדי חימצון, חומצות שומן (כגון [שמן זרעי רימונים](#) או [שמן מרווה](#)), [אנזימי עיכול](#), (אם אינך מעכל את המזון, אנחנו לא יכולים לספוג את גורמי התזונה שבתוכו, ולא מקבלים את הדלק הנדרש להתחדשות, לריפוי, ולאנרגיה). [יוד](#) [לוגול](#) [וסלניום](#). במיוחד, ויטמינים מסיסי שומן (כמו [ויטמין D](#) [וויטמין K2](#) הנחוץ לספיגתו) וחומצות שומן ייספגו באופן מיטבי בארוחה שומנית <sup>(2)</sup>.

## יש מספר יוצאי דופן:

**אנזימים פרוטאוליטיים** ([סראפפטאז](#), [נאטוקינאז](#) ו**פרוטאז**) יש לקחת על קיבה ריקה, חצי שעה לפני האוכל או שעתיים אחרי. כדי שיגיעו למחזור הדם. חצי שעה סולו בגוף.

**צמחי מרפא ופורמולות של צמחי מרפא** ? יש לקחת כמו אנזימים פרוטאוליטיים. אפשר לקחת אותם ביחד עם האנזימים הפרוטאוליטיים (חוץ מצמחי מרפא מנקי כבד, שאותם עדיף לקחת לבד ולעשות שעתיים-שלוש הפסקה בינם לבין שאר התוספים. כדאי גם להרחיקם מתרופות קונבנציונליות כי הם מנקים מהכבד גם את התרופות).

**חומצות אמינו** ? על קיבה ריקה.

**פטריות מרפא** ? עדיף לבדן, חצי שעה לפני האוכל או שעתיים אחרי. הן מכילות תשלובת עוצמתית של גורמי מרפא ? שמעו על כך עוד [בסדנה של אלה ונדל](#) שהקלטנו עבורכם.

**מינרלים** ? לספיגה מקסימלית, עדיף לקחת את אלו הקשורים בחומצות אמינו.

- **ברזל** ? ספיגתו דורשת חומצת קיבה ? לא לקחת ותו עם תרופות סותרות חומצה כגון לוסק או אומפרדקס.
- **מגנזיום** ? רצוי לפני השינה. השיטה הכי יעילה היא למרוח שמן מגנזיום. רצוי לשלב גם בליעת מגנזיום **מסוגים נספגים** .
- **אבץ** ? תוספי אבץ הכי יעילים אם לוקחים אותם על בטן ריקה, לפחות שעה לפני או שעתיים אחרי האוכל. אבל, אם התוסף גורם לעצבנות בבטן, אפשר לקחת אותו ביחד עם האוכל. יש לעדכן בכך את המטפל שאיתו אתם מתייעצים. כמו כן אין לקחת אבץ יחד עם סידן או ברזל, כי הם מפחיתים את ספיגתו.

**פרוביוטיקה ונבגים** ? בד"כ הזמן האופטימלי הוא לפני השינה, על בטן ריקה, שאז יהיה לפרוביוטיקה זמן להיספג. יש פרוביוטיקות עם ציפוי נגד חומצת קיבה שמותר לקחת גם עם אוכל. אבל גם אותן עדיף בלילה. לקחת אנזימי עיכול (במועדם) תעזור לספיגת הפרוביוטיקה.

**אבקות מזון ירוק** ? מכילות הרבה סיבים ולכן רצוי לא ביחד עם ארוחה שומנית.

### טיפים חשובים

כדי להתמיד, גבשו סדר יום. לדוגמה ? **על הבוקר**, לפחות חצי שעה לפני האוכל, קחו את התוספים שיש לקחת על בטן ריקה. **ארוחת הבוקר** היא זמן נוח לזכור לקחת את תוספי התזונה הבאים ביחד עם האוכל. אך יש אנשים שיעכלו את התוספים יותר טוב בארוחת הצהריים. הפסיקו לאכול עם השקיעה. **ולפני השינה** קחו מגנזיום, מלטונין, ונבגי פרוביוטיקה איכותיים. ההנחיות שכאן הן הנחיות כלליות, וכל אדם הוא אינדיבידואלי. יש להתחיל את השימוש בתוספים בהדרגה.

יש לקחת תוספי תזונה בקביעות מספר חודשים כדי להרגיש שינוי.

קנו קופסת מינון, וחלקו את הויטמינים של כל יום לפי בוקר, צהריים וערב. וכך

מתוך ניסיוננו הקליני, כל בן אדם שונה ותמיד צריך לראות את התמונה ההוליסטית המלאה - צוות הנטורופתיות של **טבע-לי נטורופתיה** ישמחו לייעץ. העיקר הבריאות! וכשרוצים להבריא ליווי נטורופתי יכול לסייע מאד ולחסוך הרבה זמן וכסף. השירות בעברית וגם ברוסית וכולל משלוחים עד הבית.

## References

2. [Weil](#) -
3. [Timing infographic](#) -
4. [Pill Popping 101](#) - [Pill Popping 101](#)
5. ד"ר מרקולה [מדריך ידודות לתזמון השימוש בתוספי תזונה](#).

## אמנון לבב

איזון דרכינו היום מניב את רווחי המחר. אמנון, עורך אתר זה, עוסק בהנגשת ידע נטורופתי מתקדם. עורך את כתביו של ד"ר גדעון לבב ע"ה. יזם אקולוגי, ממקימי ספינת האדמה הראשונה בישראל. מנהל את "טבע-לי נטורופתיה", ומקדם יוזמות להעצמת בריאות הציבור. ניתן לכתוב לו במייל או להשאיר לו הודעות בוואטסאפ של טבע-לי.

כל הזכויות שמורות [למחברים](#). כל המידע שיוצג פה הינו מידע המיועד להרחיב את בסיס הידע שלכם. התכנים אינם מהווים עצה רפואית, חוות דעת מקצועית, או תחליף להתייעצות עם מומחה. רצוי להתייעץ באופן אישי עם [בר סמכא בתחום](#) ו/או עם רופאכם ואנו ממליצים [שזה יהיה גם בקיא בתזונה ובעולם הטבע](#). האתר מפנה לאתרים חיצוניים שבהם מוצעים תוספים. רכישתם באחריות המשתמש. האתר עשוי להרויח ממכירת התוספים והדבר מסייע בעלויות הנגשת המידע עבורכם. אנו מאד מודים לכם על כך.