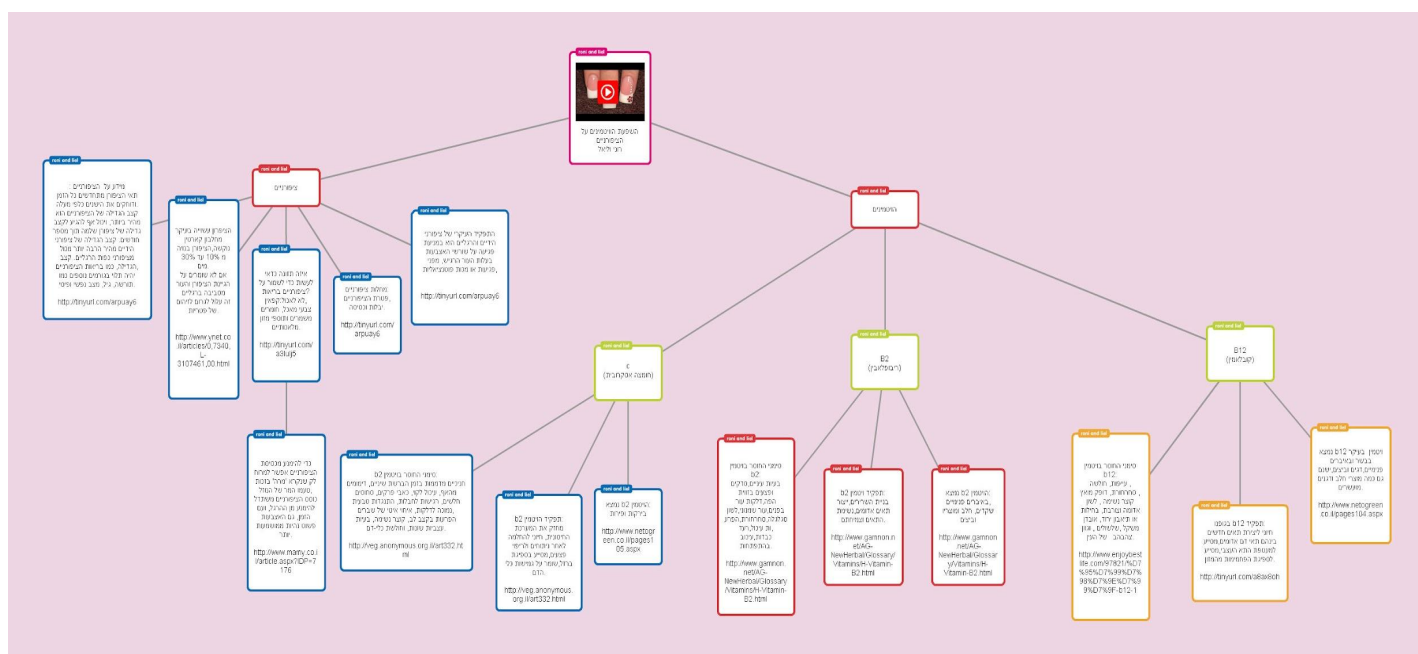


# ציפורניים

# מגישות:ליאל ורוני



<http://tinyurl.com/crddfo5>



<http://popplet.com/app/index.php#/553903>

## ציפורניים:

לציפורניים, הנראות כמו איבר או פריט שולי בחיינו, יש תפקיד חשוב! שריטות, בליטות או צבע ציפורן השונה משאר הציפורניים או שונה מהרגיל, יכול לגרום למחלות ומחסורים תזונתיים. ציפורניים בריאות לעומת זאת יראו בעלות גוון ומרקם אחיד ויפה. הציפורניים שומרות על עור האצבעות מזיהום וגם כדי לשמור על העור של האצבע עצמה. הציפורן עשויה מקרטין נוקשה ומלבד החלק החופשי שבקצה האצבע מוקפת הציפורן ומכוסה חלקית על ידי קפלי עור. הציפורניים הן שכבה קשיחה המגינה על קצות האצבעות הרגישים בכפות הידיים והרגליים. הציפורניים מונחות על המשטח הגבי של האצבעות מעל גליל האצבע האחרון.

### מהן הסיבות העיקריות לבעיות בציפורניים?

- \* מגע עם מים וחומרי ניקוי.
- \* מחלות עור שונות, למשל פטרת.
- \* הפרעה בזרימת הדם לאצבעות.
- \* מחסור במינרלים, בוויטמינים ובתוספי תזונה.
- \* מחלות בגוף הפוגעות בציפורניים ובכלי הדם.
- \* טיפול לקוי בציפורניים וטראומה מקומית.
- \* אי שמירה על היגיינת הציפורניים בידיים וברגליים.

גורמים אלו ואחרים עלולים לתרום למראה לא נקי ויפה של הציפורניים, כמו גם לפיצול, לסדקים, להגברת שבירות הציפורניים ולהחלשת הקרטין שבהן. איך אפשר לטפל בציפורניים? - צורן ואבץ. מחסור באבץ עלול להשפיע על מבנה הציפורן ועל העור שסביבה. יש הטוענים שמתן אבץ לתקופה ממושכת עשוי להשפיע על בריאות הציפורן לטובה, גם כשלא נמצא מחסור באבץ בבדיקות.

## **הוויטמינים:**

### **ויטמין b2(ריבופלאבין)**

#### **תפקידי וויטמין b2:**

ייצור תאי דם אדומים ונוגדנים,בניית שרירים,עוזר בתהליך חילוף חומרים,דואג לתקינות הראייה,שומר על בריאות העור, השיער והציפורניים, מפחית עייפות עיניים ומונע כאבי פה ושפתיים.ריבופלאבין נדרש לעור, לציפורניים, לשיער, למניעת סרטן, לראיה טובה. חשיפת מזון לאור השמש הורסת את ויטמין b2.

#### **מזונות בו הוא נמצא:**

כבד בקר מבושל, ירניים של עוף מבושלים, דגני בוקר מעושרים, יוגורט דל שומן, תרד מבושל, ביצה מבושלת, פסטה מבושלת, נבט חיטה ושקדים.

#### **גורמים המפריעים לספיגת הוויטמין:**

אלכוהול,קפה,עישון,צריכת יתר של סוכר.

#### **תופעות חוסר או עודף:**

איך אפשר לדעת שחסר לנו ויטמין b2? יש סימפטומים: בעיות עיניים, סדקים בזוויות הפה, דלקות עור סביב השפתיים, האף והלשון,עור שמנוני, לשון סגלגלה, סחרחורת, הפרעות עיכול, רעד, כבדות, עיכוב בהתפתחות. תוסף בוויטמין b2 עשוי לסייע לטיפול בהקלה על מיגרנה ובמניעת ירוד. תוספי וויטמין b2 מומלצים לקשישים, מתעמלים, אלקוהליסטים, חולי אנמיה חרמשית ונשים הנוטלות אמצעי מניעה בפה.

### **ויטמין b12:(קובלמין)**

#### **תפקידי וויטמין b12:**

חיוני ליצירת תאי דם אדומים, מסייע למעטפת התא העצבי,מסייע לספיגת הפחמימות מהמזון, חיוני לייצור החומר הגנטי של התאים, חיוני לצמיחה והתפתחות, מסייע ביצירת תאי דם ע"י מוח העצם והוא נחוץ לתחזוקה של מערכת העצבים. הוא עוזר לתהליך העיכול ולספיגת המזון,מסייע בבניית המיאלין שמבודד את תאי העצב ומונע מהם נזקים, עוזר בהתפתחות הילד ודרוש בתהליך הפירון. לוויטמין b12 יש תכונה מיוחדת-הוא מצטבר בכבד ובכליות והגוף משתמש בו בזמן שחסר אותו במזון.

### **מזונות בו הוא נמצא:**

כבד בקר מבושל, כבד עוף מבושל, דג סלמון אפוי, דג פורל אפוי, דג מלוח כבוש, טונה בהירה משומרת במים, ביצה מבושלת, אטריות ביצים מבושלות, חלב סויה, יוגורט דל שומן, פירות ים וצדפות.

### **גורמים המפריעים לספיגת הוויטמין:**

טבק/עישון, קפה, אלכוהול, תרופות משלשלות.

### **תופעות חוסר או עודף:**

בגלל שהוויטמין נצבר בגוף ודרוש בכמויות קטנות חולפות 5 שנים ויותר עד להופעת סימני מחסור חמורים בו וכשאלו מופיעים זה קורה לרוב בגיל המעבר עקב הפרעות עיכול או ספיגה לקויה ולא בגלל תזונה לא נכונה. איך אפשר לדעת שחסר לנו ויטמין b12? יש סימפטומים: אנמיה ממארת, מחסור בו יפגע בתהליך יצירת תאים אדומים, המחסור עלול גם לגרום לייצורם של תאי עצב לקויים שגורם נזק אשר תסמיניו: אי התמצאות, בלבול, תשישות, תיאבון לקוי, קשיי דיבור, עצבנות, נזק מוחי, מחלות עיניים, סחרחורת, הזיות, דלקת עצבים, בעיות זיכרון, העדר תחושה ועקצוצים באצבעות ובבהונות הרגליים, נשירת שיער. הוויטמין נספג טוב במיוחד עם שילוב של ויטמינים מקבוצה b.

### **ויטמין c: (חומצה אסקרובית)**

האדם הוא בעל החיים היחיד (להוציא קופים וחזירי ים) שאינו יכול לייצר בגופו ויטמין C ותלוי באספקה חיצונית, בנוסף יכולת האחסון של הוויטמין בגוף מוגבלת. הוויטמין הוא עדין ורגיש להרס עקב השפעת חמצן, אור וחום. לסובלים מאבנים בכלייה אסור לצרוך כמות גדולה של הוויטמין.

### **תפקידי וויטמין c:**

ניטרול נזקי עישון ורעלים שונים, הוא אנטי אוקסידנט, חיוני לבריאות תקינה, מונע טרשת עורקים, מונע מחלת לב, דרוש להרגשה כללית טובה, דרוש לייצור החומר החד תאי אחראי לתיקון נזקי פציעה ומתחזק עצמות, שיניים, חניכיים וכלי דם על ידי חיזוק דופנותיהם, דרוש בתהליך ייצור ההורמונים בעיקר למצבי לחץ ודלקות, ולתקינות פעולת בלוטות יותרת הכלייה, דרוש לתהליך חילוף חומרים של הכולסטרול, מחזק את מערכת החיסון, מסייע להילחם במספר סוגי מחלות סרטן (סרטן הוושט, הקיבה וצוואר הרחם) וגם בדלקת פרקים, ירוד, מחלות לב, הקטנת השפעת גורמי הזדקנות, מחליש סימפטומים של אסתמה ואלרגיות אחרות, מקצר את משך ההצטננות ואת חומרתה, מסייע במניעת דימומים, הצורך בו גובר בעת לחץ נפשי ומועקה, מסייע בספיגה ובתפקוד חומרי תזונה חשובים, חשוב להחלמה לאחר ניתוח, שומר על גמישות כלי הדם, וש לו תפקיד חשוב במערכת העצבים והוא מגביר פעילות וויטמין מסוג E.

### **מזונות בו הוא נמצא:**

מיץ תפוזים טרי, פלפל אדום טרי, מיץ חמוציות, ברוקולי מבושל, תות שדה טרי, אפונה ירוקה מבושלת, קיווי, מנגו, כרובית מבושלת, כרוב אדום, אבוקדו, אבטיח, אגס, אפרסמון, אשכולית, בננה, גויבה, מלון, לימון, משמש, פטל, תאנה, תפוז, תפוח עץ, עגבנייה, פירות טריים, תפוחי אדמה, צנון (ועוד ירקות ופירות מן הצומח).

### **גורמים המפריעים לספיגת הוויטמין:**

מתח נפשי, קפה, אספירין, חום גבוה, עישון, אנטיביוטיקה, וקורטיזון (הורמון המופרש מיותרת הכליה).

### **תופעות חוסר או עודף:**

איך אפשר לדעת שחסר לנו ויטמין C? יש סימפטומים: קצב לב לא סדיר, קוצר נשימה ובצקת (הצטברות של נוזלים מחוץ לכלי הדם בתאים), דימומים תכופים בכל הגוף בעיקר מהאף (והתמוטטות כלי דם עקב כך-במיוחד בחניכיים), חולשה וכאבי מפרקים, כתמים שחורים וכחולים על פני העור, כתמים אדומים סביב זיקי השיער ברגליים, בישבן, בזרועות ובגב, דימומי חניכיים, התרופפות השיניים, עששת שיניים, רגישות לחבלות, התנגדות טיבעית נמוכה לדלקות, איחוי איטי של שברים, מחלות כיס מרה, אנמיה, חולשת כלי דם ונימים שיכולים לגרום להתקף לב, חוסר בו יכול לגרום למחלת הצפדינה. צריכת יתר עלולה לגרום לדלקת מפרקים ולסרטן, דלדול הנחושת בגוף, גירויים בפה ובקיבה, גזים ושילשול. תסמיני צריכת יתר: שתן צהוב וחומצי במיוחד. ויטמין C יעיל בשילוב כל הוויטמינים והמינרלים מיוחד עם סידן ומגנזיום.

### **השפעת הוויטמינים על הציפורניים:**

לויטמינים מקבוצה b מייחסים חשיבות תפקיד במניעה של: דרמטיטיס (דלקת בעור), נשירת שיער, מתח, אקנה, אקזמה ופסוריאזיס (מחלת עור שבה התאים מתים ועל העור נראים כתמים אדומים/לבנים). הם חשובים לבריאות התקינה של העור, השיער והציפורניים.

רכסים אופקיים ואנכיים בציפורניים מגלים שיש מחסור של ויטמינים מקבוצת B, צריכה מספקת של ויטמין B12 יכולה להוביל ליובש יתר, ציפורניים מעוגלות מאוד וקצוות מעוגלים יכולים ללמד על מחסור בברזל שעלול לגרום לציפורניים לפתח צורה קעורה ו / או רכסים אנכי.

כתמים לבנים על הציפורניים יכולים להיגרם על ידי מחסור של אבץ.

כמות מספקת של חידקים ידידותיים בגוף יכולה לגרום לצמיחה של פטרייה מתחת סביב הציפורניים, חוסר חומצה הידרו-כלורית תגרום לפיצול של הציפורניים.

### **מחקרים:**

מחקר בחן השפעת מינון גבוה של ויטמין b2 על תדירותן של מיגרנות, התמשכותן ועוצמתן ב-23 משתתפים בני 20 עד 65. כל משתתף קיבל 400 מ"ג במשך חודשים. כל המשתתפים שנטלו תוספת של הוויטמין סבלו כעת משמעותית פחות! מספר ההתקפים פחת מ-4 בחודש ל-2 התקפים. המשתתפים היו צריכים להרבה פחות תרופות, מאשר לפני הניסוי על אף שעוצמת הכאבים לא השתנתה.

מחקר יפני גילה שככל שרמת ויטמין c בדם גדלה, קטן הסיכוי לשבץ, המחקר כלל 2,000 איש ונמשך 20 שנה. חוקרים מאמריקה גילו שעירוי ויטמין c מסייע לסובלים מיתר כולסטרול. הזרקתו לדם מרחיבה את כלי הדם ומשפרת את זרימת הדם בהם, לא הייתה כל השפעה על כלי הדם של אנשים בריאים.

חוקרים מהולנד גילו ששילוב של רמת ויטמין b12 נמוכה וגנים מסוימים באישה הרה, גורם נזק לצאצא. סיכון זה עלול לנוע בהתאם לגן בו מדובר, בן 35 עד 100 אחוז. על אישה הרה לצרוך תפריט עשיר בוויטמין b12, ובשילוב המתקדמים של ההיריון אף ליטול תוסף ממנו. חוקרי ארה"ב מדווחים כי נשים בעלות רמה נמוכה של ויטמין b12 בדמן נמצאות ביותר סיכון, פי 5, ללדת תינוק עם מומי צינור עצבי בהשוואה לנשים שבדמן יש רמה גבוהה מאוד של ויטמין b12. במחקר שנמשך 7 שנים השתתפו 278 נשים איריות בהריון.

#### כרטיסי פריט:

|                          |
|--------------------------|
| סוג מקור: אתר            |
| שם האתר: גאמנון          |
| מאמר/שם דף/ערך: ויטמינים |
| מחבר(ים): אמנון נלס      |
| שם ההוצאה לאור: לא שייך  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| כתובת                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| אתר: <a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.gamnon.net%2FAG-New-Herbal%2FGlossary%2FVitamins%2F_H-Vitamins-List.html&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNGBb_0E3KR7s-HEyr0GuYNROA6GcA">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.gamnon.net%2FAG-New-Herbal%2FGlossary%2FVitamins%2F_H-Vitamins-List.html&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNGBb_0E3KR7s-HEyr0GuYNROA6GcA</a> |
| סוג האתר: צמחים ומרפא                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| תאריך כניסה לאתר: 20/11/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| מדוע אתר זה נראה לך טוב ואמין לשימוש במטלה זו?<br>מפני שיש באתר זה הרבה מידע על הוויטמינים שאת רוב המידע אפשר למצוא בעוד מלא אתרים אבל שם זה מרוכז.                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| סוג מקור: אתר                                                                                                             |
| שם האתר: טבע לייף                                                                                                         |
| מאמר/שם דף/ערך: בריאות הציפורן /ויטמין c/b2/b12                                                                           |
| מחבר(ים): פרופסורים ודוקטורים למשל: דר' דוד שדה (שכתב כמה מאמרים על ויטמינים).                                            |
| שם ההוצאה לאור: לא שייך.                                                                                                  |
| כתובת אתר : <a href="http://www.tevalife.com/vitamins_sade">/http://www.tevalife.com/vitamins_sade</a>                    |
| סוג האתר: בריאות, רפואה וסגנון חיים                                                                                       |
| תאריך כניסה לאתר: 20/11/12                                                                                                |
| מדוע אתר זה נראה לך טוב ואמין לשימוש במטלה זו?<br>כי יש שם מאמרים על החומר שאני מחפשת והם כתובים ע"י פרופסורים ודוקטורים. |

|                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| סוג מקור: אתר                                                                                                                                                                       |
| שם האתר: neto green                                                                                                                                                                 |
| מאמר/שם דף/ערך: ויטמין b12, b2, c, במזון.                                                                                                                                           |
| מחבר(ים): אנשי מקצוע מתחומי הבריאות, התזונה והפעילות הגופנית.                                                                                                                       |
| שם ההוצאה לאור: לא שייך.                                                                                                                                                            |
| כתובת אתר : <a href="http://www.netogreen.co.il/pages105.aspx">http://www.netogreen.co.il/pages105.aspx</a>                                                                         |
| סוג האתר: מן מחשבון של קלוריות ובנוסף הוא גם אתר שבו אפשר למצוא מידע על איפה הוויטמינים שלנו באוכל.                                                                                 |
| תאריך כניסה לאתר: 21/11/12                                                                                                                                                          |
| מדוע אתר זה נראה לך טוב ואמין לשימוש במטלה זו?<br>כי רשום בו הרבה מזון שיש בו וויטמינים. האתר לא מנסה למכור משהו. הוא רק נותן לנו מידע לגבי הוויטמינים שנמצאים במזון שאנחנו אוכלים. |

תמונות:



<http://tinyurl.com/c84p84x>



<http://tinyurl.com/d7wgzof>



<http://tinyurl.com/d737yb>

ביבליוגרפיה:

"ויטמין \_\_\_\_ במזון." [neto green](http://www.netogreen.co.il).

<http://www.netogreen.co.il/pages105.aspx> 21/11/12

נלס, אמנון. "ויטמינים." גאמנון-צמחים ומרפא. 20/11/12. <http://tinyurl.com/cx39glw>

שדה, דוד. בריאות הציפורן. "טבע לייף, בריאות, רפואה וסגנון חיים." 20/11/12.

[http://www.tevalife.com/vitamins\\_sade](http://www.tevalife.com/vitamins_sade)

הערות: ב"ויטמין \_\_\_\_ במזון" התאריך כניסה לאתר קפץ להעלות אותו.