



ר ו ת ם

## כלורופיל...!

**כלורופיל** הוא צבען ירוק (= פיגמנט ירוק) הנמצא ברוב הצמחים והאצות ובכמה סוגים של חיידקים. המילה כלורופיל לקוחה מיוונית: **כלורוס** - "ירוק", **פילון** - "עלה". (לשם אין קשר ליסוד כלור) חשיבותו של הכלורופיל אינה מסתכמת בהקניית הצבע הירוק לצמחים; הכלורופיל הוא התורם העיקרי לתהליך **הפוטוסינתזה** - תהליך ייצור האנרגיה בצמחים - באמצעותו מפיקים הצמחים והאצות גלוקוז ממים ומפחמן דו-חמצני, בהשתמשם באנרגיית האור.

ה**כלורופיל דומה במבנה שלו ובתכונותיו להמוגלובין**, שמעניק לדם את צבעו האדום, ומוליך את החמצן לתאים. ההבדל היחיד במבנה של הכלורופיל לזה של ההמוגלובין, הוא שבמרכז המולקולה של ההמוגלובין נמצא אטום ברזל ובמרכז המולקולה של כלורופיל נמצא אטום מגנזיום. **מזונות המכילים כלורופיל עוזרים לפעילות תקינה של מערכת שונות בגוף האדם ולמניעת מחלות.**



הכלורופיל מהווה מקור טבעי לויטמיני קבוצת B, ויטמיני C, E, ו-K. כמו כן מהווה מקור עשיר למינרלים: סידן, זרחן, אשלגן, מגנזיום, ברזל, אבץ ו-17 סוגים של חומצות אמינו ואנזימים.

### כלורופיל במזון

- ♥ **הכלורופיל מצוי בעלים ירוקים, צמחי מרפא ותבלין** כמו: שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, אורגנו, בזיליקום, זעתר, חוקט, ארוגולה, גרגר נחלים, רגילת הגינה (ריג'לה), חסה - לסוגיה, אספספת, עלי תרד, מנגולד, סלרי, עשב חיטה, ברוקולי, אספרגוס ועוד.
- ♥ גם **אצות ים** מכילות כלורופיל בריכוז גבוה: Wakame, Hijiki, Arame, Nori, Kombu.
- ♥ ובחלק מאצות מים מתוקים ניתן למצוא כמויות גדולות עוד יותר, ביניהן: ספירולינה, **כלורלה** ואצה כחולה - ירוקה. אצת הכלורלה מכילה את ריכוז הכלורופיל הגבוה ביותר מבין כל הצמחים והאצות הידועים. ריכוז הכלורופיל בכלורלה הוא כ-3%, (שזה לפחות פי חמישה מאשר בעשבי החיטה והשעורה).

### השפעות מטיבות וסגולות הכלורופיל - על מה כל המהומה

- ✓ **הזנת הגוף ומצבי חסר דם** - הכלורופיל מסייע בהובלת החמצן בדם ועוזר בהגברת האנרגיה בגוף. המשמעות היא יותר מרץ, יותר חיוניות, יותר ערנות, (בין השאר...).
- הכלורופיל מצוין **למצבי אנמיה (חסר דם): מעלה את רמת ההמוגלובין בדם** ומסייע להתחזקות זרם הדם. ניסויים בבעלי חיים אנמיים ביותר, או שמספר כדוריות הדם האדומות בגופם היה ירוד, הראה שמספר תאי כדוריות הדם האדומות חזר לקדמותו תוך 4 או 5 ימים מזמן שתיית כלורופיל.
- ✓ **טיהור הגוף מרעלים** - הכלורופיל משפר את העיכול ע"י חיזוק פעילות המעינים, בנוסף, לכלורופיל השפעה **טבעית על חומציות מערכת העיכול** והוא מסייע בריפוי כיבים פפטיים.
- הוא מונע עצירות ומסייע לניקוי וטיהור הכבד והדם מחומרים רעילים וידוע גם כבולם יצירת אבנים בכליה.
- ✓ **מניעת מחלות** - לכלורופיל יכולת אנטי-אוקסידנטית (נוגדת חמצון) גבוהה. הוא **מנטרל דיקלים חופשיים רבים**, גם אלה המגיעים מהמזון וגם אלו הנוצרים ע"י קרינת השמש. לכן כלורופיל מסייע לתפקוד מערכות הגוף והחיסון בפרט.



## ר ו ת ם

- ✓ **אנטי-סרטני**- מחקרים הראו את יכולתו להיצמד לחומרים מסרטנים ולמנוע את הפגיעה ב-DNA, בכך הוא מסייע במניעת סרטן. כמו כן, כלורופיל מומלץ מאד לתמיכה בגוף לאחר טיפולי כימותרפיה או הקרנות.
- ✓ **מפיג ריח**- הכלורופיל מסייע בנטרול ריחות גוף ופה ועל כן מומלץ מאד למעשנים. אחד החומרים המזיקים שהסיגריות מכילות הוא בנזופירן, חומר מסרטן. הכלורופיל נקשר לבנזופירן ומסלק אותו מהגוף. כאשר כלורופיל נלקח בכמות מספקת, הוא מפחית או מחסל לחלוטין ריחות לא נעימים מהגוף ומהפה, כגון: ריח מזון או שתייה, טבק וריח זיעה לאחר מאמץ גופני, ריחות סביב הווסת וכד'.
- ✓ **נגד זיהום**- ניתן להשתמש בכלורופיל גם לריפוי דלקת חניכיים (מריחת כלורופיל על אזור הדלקת למשל, או שטיפה עם משקה כלורופיל כמי פה). הוא מסייע גם בריפוי כיבים במערכת העיכול, כאמור.

### אופן השימוש- כיצד ניתן ליהנות מסגולות הכלורופיל

- ♥ **בראש ובראשונה שילוב ירקות עליים/ עלים ירוקים, צמחי מרפא ותבלין המכילים כלורופיל בתפריט על בסיס יומיומי.** כפי שאני תמיד אומרת- אנו אוכלים כל יום מימי חיינו, ובמשך כל היום. בואו נתחיל מהתזונה- למשל ע"י הוספת כוס או 2 כוסות עלים ירוקים לתפריט היומי, הפיכת החביתה לחביתת ירק ועוד. בקשו והוסיפו את הירוק בכל הזדמנות!
- ♥ **בכל דרך אפשרית:** בשייק/ במיץ סחוט, בסלט, בממרחים ביתיים (טחינה, חמוס, פסטו ועוד.), כחלק מתבשיל, במרק ובכל אופן העולה על הדמיון.
- ♥ **כתוסף מזון** בצורת משקה או כמוסות, המיוצר ע"י חברות שונות ובשילובים שונים. **איכות המוצר נמדדת לפי ריכוז החומר הפעיל הנקרא: כלורופילין**
- ♥ עלים ירוקים הם כ"כ רכים ועדינים, ולכן גם רגישים לחומרי הדברה, שחודרים לכל שכבותיהם. לכן, מומלץ לצרוך עלים ירוקים אורגנים.
- ♥ ככל שהעלה כהה, ריכוז הכלורופיל בו גבוה.