

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

גיליון כאב

קין פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,

בעלת קליניקה "הטיפול השלם" -
הטיפול הפיזי והרגשי.

פאולה שטיינברג בלאו ND

נטורופתית מוסמכת,
מרצה לנטורופתיה,

בעלת "מרפאת נשים נטורופתית"
מתמחה בבריאות האישה.

שלום לכם,

ימים גשומים וקרים הגיעו והחורף רשמית כאן!
מזג אוויר קר ולח מביא לא רק גשמי ברכה, אלא גם מעורר לא מעט
תחושות כאב.

**"לא הרבה אנשים מתים מכאב
אבל הרבה אנשים מתים עם כאב
והרבה יותר אנשים חיים עם כאב"**

סקר שנעשה בקרב מרפאות לרפואת
המשפחה, חשף כי קרוב ל-20% מן המטופלים
מגיע אל המרפאות בשל תחושת כאב כרוני.

הכאב הכרוני פי שתיים יותר שכיח מכאב זמני ונשים סובלות הרבה יותר הן מכאב זמני
והן מכאב מתמשך. הכאבים השכיחים ביותר הם כאבי גב, כאבי גפיים, כאבי ראש ופנים.
לכאב המתמשך גם משמעות כלכלית לא מעטה - הסקר חשף שימוש יתר בשירותי
רפואה שונים.

מעבר לכל אלה, לכאב המתמשך מחיר נוסף והוא הפגיעה המהותית באיכות החיים.
האדם סתגלן מטבעו וכך אנחנו לומדים לחיות עם כאבים קטנים ומציקים, מפסיקים לעסוק בפעילויות שאנחנו אוהבים ובכל פעם
איכות חיינו נפגעת קצת יותר.

כיום נושא הכאב נמצא הרבה יותר בתודעה הציבורית, והעדויות לכך היא הקמתם של מספר רב של מרכזים לטיפול בכאב בכל
רחבי המדינה.

אנחנו בחרנו להקדיש את הגיליון הנוכחי לנושא הכאב, אך מלבד קצת שונה.
אנחנו ננסה לענות על שאלות שונות ומגוונות כגון, מהו כאב? מהם סוגי הכאב? ומהם הטיפולים הטבעיים היכולים לסייע בהתמודדות
עם כאבים חריפים וגם מתמשכים.

אבל, בחרנו להתייחס גם לסוג כאב שלא מרבים לדבר עליו - הכאב הרגשי. לא פעם מתעלמים מן הכאב הרגשי. לכן אנחנו בחרנו
לתת לו במה בגיליון זה - מהו כאב רגשי? ומה ניתן לעשות כדי להקל על כאבים רגשיים.

**המסר המרכזי שלנו הוא שבכל מקרה של כאב, פיזי או רגשי, אל תתעלמו, אל תזניחו
ואל תוותרו על שום פיסת איכות חיים!**

מאחלות לכם קריאה מהנה,
קין ופאולה

תוכן עניינים

- כל מה שרצית לדעת על כאב
- הכאב הרגשי
- צמחי מרפא לטיפול בכאב
- תוספי תזונה לטיפול בכאב
- הומיאופתיה מודרנית לטיפול בכאב
- בריא לקרוא - "איה אווה אווץ"
- בהמלצת הרוקחת

להערות, תגובות, שאלות ובקשות:

פאולה: shpaula@bezeqint.net | 052-6544976

קין: keren_puterman@walla.com | 052-3869031

© כל הזכויות שמורות לקין פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו



כל מה שרצית לדעת על תחושת הכאב ופחדת לשאול

הכאב מוגדר כתחושה לא נעימה המאותתת על כך שהגוף ניזוק או מאים כתוצאה מפציעה. הכאב מתחיל בקולטני כאב המפוזרים בכל הגוף. קולטנים אלה מעבירים איתותים חשמליים לאורך העצבים אל חוט השדרה ומשם אל המוח. קולטני הכאב והנתיבים העצביים שלהם משתנים ממוקום למיקום, לכן גם תחושת הכאב משתנה בעוצמתה ממקום למקום, לדוגמה, העור גדוש בקולטני כאב המספקים מידע מדויק על סוג הפגיעה: חדה כסכין, קהה כלחץ, חום, קור. לעומת זאת, אותות הכאב מן המעיים פחות מדויקים. המעיים מעוררים תחושה של צביטה, חיתוך, כוויה ולפעמים תחושת הכאב מקורה במשהו בלתי מזיק כבועת גז שנלכדה. המוח אינו יכול לזהות את המקור המדויק של הכאב במעיים ולעיתים הכאב מורגש על פני שטח נרחב.

במהלך פגיעה ברקמה, מופרשים חומרים שונים כגון חלבונים מרחיבי כלי דם (קלציטונין, חומר P, neurokinin A) ומתווכים נוספים לדוגמת פרוסטגלנדין E2, סרוטנין, ברדיקינין, אפיניפרין. חומרים אלה מגרים את סיבי העצבים התחושתיים. כאב המורגש בחלק גדול מן הגוף עלול שלא לייצג את המיקום המדויק של הבעיה וזאת מפני שאותות ממספר אזורים מגיעים לאותם נתיבים עצביים אל חוט השדרה והמוח, לדוגמה כאב שמקורו בהתקף לב מורגש בצוואר, לסת, זרוע או בטן. כאב שמקורו בכיס המרה עלול להיות מורגש בכתף.

אנשים נבדלים זה מזה ביכולתם לסבול כאב. היכולת לשאת כאב משתנה לפי מצב הרוח, האישיות והנסיבות. ספורטאי עשוי לא לחוש חבלה רצינית ברגע של התרגשות בתחרות, אך יעשה מודע לכך עם תום התחרות. תחושת הכאב יכולה להשתנות גם לפי גיל – בזקנה מתולוננים פחות על כאב.

כאב חריף (acute) בד"כ פתאומי, אינו נמשך זמן רב, קשור להפעלת המערכת הסימפטטית, עשוי לגרום לדופק מואץ, נשימה מואצת, לחץ דם גבוה, הזעה, אישונים מורחבים. הכאב האקוטי מופיע כתגובה לפגיעה ברקמה, תוצאתו שפעול של קולטני הכאב הפריפריים וסיבי התחושה שלהם.

כאב כרוני נמשך שבועות או חודשים, לפחות חודש אחד לאחר החלמה מפציעה ברקמה. בד"כ הכאב הכרוני הנו תגובה לנזק מתמשך ברקמה המוביל לשפעול מתמשך של הסיבים התחושתיים. הכאב הכרוני עלול לנבוע גם מנזק או לקוי תפקודי של מערכת עצבים פריפריית הגורמת לכאב נורופתי. הכאב הכרוני אינו משפיע על המערכת הסימפטטית, אינו משפיע על קצב הלב, נשימה, לחץ דם או האישונים, עלול להפריע לשינה, לעיתים מפחית תיאבון וגורם לאובדן משקל, עלול להשפיע על יציאות, לגרום לאובדן התעניינות במין ובמצבים קיצוניים לגרום להופעת דיכאון.

בין הסיבות השכיחות לכאב כרוני נמנה הפרעות כרוניות כגון סרטן, דלקות פרקים, סכרת, פציעות (גיד קרוע, פריצת דיסק), כאב עצבי, פיברומיאלגיה, כאב ראש כרוני, לאחר ניתוחים. הטיפוליים הרפואיים בכאב מתמקדים בשיכוך הכאב אם ע"י משככי נרקוטיים (מורפין לדוגמה), משככי כאב לא נרקוטיים (אספירין, אקמול, אדויל וכד'), תרופות נוגדות דיכאון, נוגדי פרוקוסים, חומרים מאלחשים, חבישות, טיפולי אולטרה סאונד, תמיכה פסיכולוגית וכד'.

הגישה הנטורופתית היא למקד את תשומת הלב במקור הכאב, כלומר בדלקת הגורמת לכאב. ישנם מזונות המחמירים כאב, בעיקר מזון מן החי (גם בשר וגם מוצרי חלב), אך גם סוכר, מזון מתועש, מזון מעושן, מזון מהיר, שומנים מסוג טראנס. לקפה נודעת השפעה מחמירה כאב בשל שיבוש מנגנוני הפיקוח על תחושת הכאב. בכל מצב של כאב חשוב להגביר צריכה של מזונות מפחיתי כאב, לדוגמה מזונות עשירים בחומצת אומגה 3 (סלמון, טונה, סרדינים, אגוזי מלך לא קלויים), ירקות עליים ירוקים, ירקות כתומים, סגולים ואדומים, פירות יער, אגוזים וזרעים לא קלויים וללא תוספת מלח. ישנם מזונות המרגיעים כאב בשל תכולה גבוהה של גופרית, לדוגמה כרוב, כרובית, בצל, שום, חלמון ביצה, ברוקולי, שעועית לבנה. לתבלינים מסוימים השפעה נוגדת כאב ודלקת, לדוגמה כורכום, ג'ינג'ר, פלפל צ'ילי, שום וציפורן.

טיפול טבעי בכאב (בעיקר מפרקי) הוא לערבב אבקת כורכום עם חלמון ביצה עד לקבלת תערובת סמיכה, אותה יש למרוח על האזור הכואב. יש לחבוש את האזור. התערובת מכילה גופרית נוגדת דלקת ומרגיעה כאב.

גיליון כאב

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

הכאב הרגשי



כשאנחנו סובלים מכאב פיזי, ביכולתנו להגדיר את עוצמת הכאב, מיקומו, מתי הוא התחיל וגם מתי הוא חלף. הכאב הרגשי פחות מוגדר. קשה יותר להסבירו במילים ולכן המשפט שכמעט כל אחד מאיתנו השתמש בו לפחות פעם אחת בחיים "כואב לי הלב" הוא דוגמה מצוינת. הרי לא באמת הלב הפיזי שלנו כואב, אך ליבנו המסמל את מיקום רגשותינו, הוא מחסן לרגשות שלנו ולכן אנו בוחרים לתאר את מיקום הכאב דווקא שם.

על פי פילוסופיות מזרחיות, בגוף שלנו אלפי ערוצי אנרגיה, צ'אקרות (מרכזי האנרגיה), המקבלות כוח החיות מן הטבע, מטמיעות אותו בגוף ומבטאות את כוח החיות באמצעות פעילות פיזית או נפשית.

כל חוסר איזון בזרימת האנרגיה דרך הצ'אקרות עלול להוביל לתופעות פסיכוסומטיות, כאבים ומחלות.

הצ'אקרה הרביעית, צ'אקרת הלב, נחשבת למרכז הרגשות. כשצ'אקרת הלב אינה מאוזנת, הביטחון העצמי שלנו מתערער והביטוי יהיה קושי לקבל אהבה. כאן עולה השאלה "האם מגיע לנו שיאהבו אותנו?".

הסיבות לכאב לב רבות - העליבו אותנו, נפגענו, נעזבנו... ולכל אחד מאיתנו דרך התמודדות שונה עם הכאב הרגשי. חלקנו מדברים על העניין בצורה פתוחה וחלקנו דווקא נסגרים, חלקנו בוכים ואחרים מקללים.

איך מטפלים בכאב רגשי? ראשית, חשוב להבין מהי סיבת הכאב ומה התערער אצלנו כתוצאה מן הכאב. הבנה זאת תקל במיקוד הטיפול. בכל מקרה חיוני שנוכל לשתף בנוגע לכאב מישהו אהוב, שיבין אותנו, שיקבל אותנו ללא שיפוטיות ושנוכל לקבל ממנו חום, אהבה ותמיכה.

ההבנה החשובה היא - אם כואב לנו סימן שאנחנו מרגישים וזאת מהות האדם, האנושיות שבנו. ככל שמטפלים בכאב הרגשי מוקדם יותר, כך "ההחלמה" תהיה מהירה וקלה יותר.

ולפרקטיקה הטיפולית

לאחר שהבנו את סיבת הכאב הרגשי, אלחוש הכאב הרגשי יגיע באמצעות בחירת מטרה חדשה, אתגר חדש שיכניס אנרגיות חדשות לחיי "הפצוע", ויאפשר פוקוס חדש ומרומם.

במקרה זה שילוב פורמולה של פרחי באך היא אפשרות טיפולית נהדרת. כתוצאה מפגיעה רגשית עלול להופיע ביטוי תקופתי של ביטחון עצמי ירוד ולכן התמצית **LARCH** מאוד מומלצת, מכיון שעל מנת להיות מסוגלים להתחיל התחלות חדשות ומאתגרות אנו זקוקים קודם כל לאמונה בעצמנו.

תמצית נוספת שתשולב בד"כ היא **S.O.B** תמצית הטראומה, וזאת במידה וסיבת הכאב הרגשי היא עקב טראומה. על מנת שהטיפול יהיה יעיל יותר, חשובה ההתמודדות עם הקושי (פרידה, שכול, הפרת אמון...).

כפי שהמגע החמים והתמיכה מאנשים אהובים חשובים, כך השילוב של תמצית **WALNUT** חשובה. תמצית זו מאפשרת לקחת פחות ללב, מאפשרת לראות את הדברים(הכאב) בפרופורציה, זוהי תמצית "מחבקת".

וקיימת אפשרות מעניינת נוספת - משמעותו של הטיפול הידני כטיפול בכאב פיזי ורגשי הוא עוצמתי ביותר. בעת כאב פיזי הדבר נראה מובן מאליו - "תפוס לי הגב", לכן עיסוי בשילוב שמן קמפור יסייע בהרפיית השרירים. בכאב הרגשי הדבר לא נראה כאפשרות אופטימאלית, אך הטיפול הידני (עיסוי, רפלקסולוגיה, שיאצו) בשילוב שמנים כגון לבנדר ולאו גרניום (או אפילו אמבט עם שמנים ארומטיים) יאפשר את הפגת המתח והרפיה. המגע הנעים והחמים יאפשר הנעה לפינוי ואז תתאפשר חשיבה נקייה, רגועה וכך כדי להתחיל ולצעוד "בדרך" לעבר המטרה חדשה.

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

גיליון כאב

צמחי מרפא לטיפול בכאב

משך הכאבים היעיל ביותר הוא האופיום אותו מפיקים מצמח הפרג. כיום לפי החוק חל איסור להשתמש בו וזאת בשל שימוש לרעה שנעשה בו בעבר.

עטשנית - ARNICA MONTANA

אם מריחים את פרח הארניקה שזה אך נקטף הדבר גורם לעיטוש, מכאן השם "עטשנית". האגדה מספרת על מטפסי הרים שהיו לועסים ארניקה טרייה כאשר סבלו מכאבי שרירים



ועצמות עקב נפילות. ברפואת הצמחים המודרנית נמנעים על-פי רוב משימוש פנימי בצמח, הנחשב לרעיל ולפעיל ביותר. בשימוש חיצוני כקומפרס, ג'ל או משחה, הצמח נפוץ ביותר ונחשב ליעיל ביותר במקרים של חבלות ושטפי דם. משתמשים בראש תפוחת הארניקה, המכיל מרכיבים פעילים משככי כאבים ודלקות.

פעילות רפואית - בשימוש חיצוני - מחזקת כלי דם, מטפלת בחבלות, נקעים ובשטפי דם. ארניקה מקלה על כאבים ראומטיים, כאבים כלליים, דלקות ורידים, דלקות עור ופה.

הכנת תמיסה - מזגו 1/2 ליטר אלכוהול 70% על 50 גרם פרחים טריים. החזיקו את הנוזל בכלי נקי ואטום היטב במשך שבוע לפחות בשמש או במקום חם, סגנו והשתמשו. את התמיסה המוכנה יש לשמור בכלי אטום רחוק מאור השמש.

היישום בטבע - משפשפים את הצמח על מקום המפגע. (אסור על פצע פתוח!)

הוראות בטיחות - השימוש בארניקה אינו מומלץ לנשים בהיריון, נשים מניקות, קשישים, תינוקות, חולים כרוניים מחשש להרעלה או אלרגיה. אין למרוח ארניקה על פצעים פתוחים מחשש לרעילות.

פלפל חריף - CAPSICUM

שיח טרופי חד שנתי המשמש לרוב לתיבול מאכלים. לפלפל החריף מספר זנים, הנבדלים בצורתם, גודלם, חריפותם וצבעם.



פעילות רפואית - השימוש בפרי הצמח. החומר הפעיל העיקרי הוא קפסאיצין המקנה לצמח את טעמו החריף. חומר זה מגרה את סיבי העצב הזעירים של חוש הטעם אשר אחראיים להעביר תחושת כאב למערכת העצבים המרכזית. בטיפול מקומי משחרר הקפסאיצין חומר האחראי על תמסורת הכאב ועוצמתו. התוצאה הראשונית תהיה תחושת כאב ובטיפולים חוזרים היא תחסם.

אינדיקציות טיפוליות - בשימוש פנימי - חיזוק מערכת החיסון, ייצוב לחץ דם, עזרה בשיפור חילוף החומרים במערכת העיכול, הקלה על הצטברות גזים במעי.

בשימוש חיצוני - (בקרם למריחה) עוזר לטפל בשרירים מתוחים ותפוסים, כאב ראש (ניתן גם בהרחה), כאבים בעצבי הפנים, כאבים עצביים לאחר ניתוח, דלקת פרקים, שלבכת חוגרת.

הוראות בטיחות - צריכה מוגברת של פלפל חריף קשורה להעלאת הסיכון לחלות בסרטן הקיבה.

קמפור - CAMPHOR

עץ הקמפור גדל ביפן ובסין. בשימוש חיצוני (כשמן או משחה) משמש לטיפול בכאבים בשלד, בשרירים וברקמות חיבור.



פעילות רפואית - בשימוש חיצוני מאלחש ומפחית נפחות, מחזק, ממריץ (לב ומערכת עצבים), מעלה לחץ-דם, נוגד דלקת. **התוויות רפואיות** - לשימוש בכאבי מפרקים ושרירים, נקעים, מערכת עצבים חלשה, לחץ-דם נמוך.

הוראות בטיחות - הצמח אסור לשימוש לחולי אפילפסיה, עלול לגרום לסחרחורות וכאבי ראש.

בשימוש פנימי - לצמח דרגת רעילות גבוהה, לכן יש לנהוג בזהירות.

גיליון כאב

אשור בריא

ירחון לבריאות המשפחה

תיאור מקרה - הטיפול בכאב שמלווה לפיברומיאליגיה

מאת אורנה יפה ND - נטורופתית מוסמכת

פיברומיאליגיה היא בעיה המתבטאת בכאבי שרירים מתמשכים כרוניים המופיעים ללא סיבה ברורה. כאב זה יכול להופיע בכל אזורי הגוף, הכאב חמור יותר בעת הקימה בבוקר משינה ופוחת במהלך היום.

מבחינה טיפולית יש צורך בשיפור התפקוד של מערכת העיכול ותהליכי ניקוי הגוף – דטוקסיפיקציה. בכדי להקל את ההתמודדות עם הכאב אני נעזרת בצמחי מרפא משככי כאב שיכולים באופן אקוטי (מייד) להקל ולעיתים לאפשר הימנעות משימוש במשככי כאב קונבנציונאליים המכבידים על הכבד והכליות.

מעבר לתזונה יש חשיבות רבה בשימוש במשככי כאב מצמחי מרפא בכדי לאפשר איכות חיים.

הצמחים העיקריים המשמשים אותי לטיפול בשיכוך כאב הנם:
Corydalis Yanhusuo - זהו משכך כאב כללי שעוזר מאד גם לכאבי מחזור, בטן, ראש ומיגרנות
Piscidia erythrina - זהו צמח שעובד על כל חלקי הגוף מרגיע כאב ומשרה שינה.

מקרה לדוגמא:

מטופלת בת 45, סובלת מזה שלוש שנים מפיברומיאליגיה מאובחנת, משתמשת זמן רב, בתדירות יומיומית במשככי כאב כגון, אופטלגין / אדוויל.

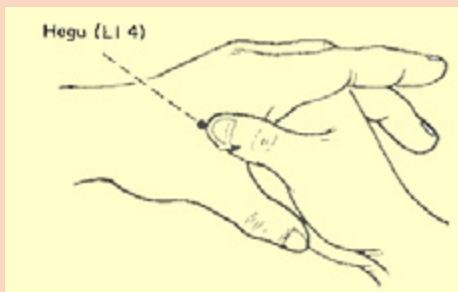
לאורך השנים ישנה החמרה בכאב המשפיעה על ירידה בתפקוד היומיומי.

בטיפול - קיבלה התוויות תזונה מוקפדות וניתנה לה פורמולה של משככי כאב מצמחי מרפא לשימוש בשעת הצורך.

HEGU – LI4 – נקודת "אופטלגין"

הנקודה מצויה על גב כף היד, בין האגודל לאצבע המורה. זוהי נקודה מאוד שכיחה בטיפול בדיקור ומיועדת לכל סוגי הכאב – בפנים, אוזניים, צוואר, כאבי בטן, שלשול או עצירות, כאב, חולשה או פגיעה בתנועה וכד'.

יכולה לשחרר חסימות בזרימה האנרגטית לראש וכתוצאה מכך להקל בצורה משמעותית על כאבי ראש, סינוסיטיס, כאבי שיניים ועוד. עיסוי הנקודה לאחר טיסה ארוכה מקלה על תסמיני ג'טלג.



עיסוי הנקודה בתחילת שפעת או הצטננות יזרז הזעה לפינוי מחולי המחלה. יש להימנע מעיסוי נקודה זאת במהלך הריון – זה עלול לגרום להפלה! במהלך לידה עיסוי הנקודה מקדם לידה שנתקעה.

תוצאות הטיפול - השימוש בצמחי המרפא המאלחשים, שמשו לשתי מטרות חשובות: מצד אחד הימנעות משימוש במאלחשים קונבנציונאליים (שלאורך זמן עלולים להחליש את איברי הניקוז שלנו-כבד, כליות) ומאידך טפלו בצורה יעילה בהפגת הכאב וע"י כך אפשרו שיפור באיכות החיים ובתפקוד היומיומי.

אורנה יפה - נטורופתית N.D

סלולר: 054-8181328

פקס: 050-8963830

אימייל: orna_joffe@012.net.il

אתר הבית: www.ornehealth.co.il

תוספי מזון לשיכוך כאבים - מגנזיום, MSM

מגנזיום

ברפואת החירום המגנזיום נחשב לאחד הטיפולים העיקריים במצבים של פעימות לב לא סדירות, כהכנה לקולונסקופיה או עצירות קשה, יתר לחץ דם בהריון או סיכון לרעלת הריון.

המגנזיום נחשב למינרל ההרפיה בשל ההשפעה המרפה שלו. כמחצית מן המגנזיום נאגרת בעצמות והשאר מצוי בשרירים וברקמות הרכות. על מנת להיספג בצורה אופטימאלית המגנזיום דורש חומציות תקינה בקיבה ותקינות לאורך המעיין. לא מעט גורמים יכולים לפגוע בספיגה שלו ועקב כך לגרום לחסר, ביניהם הגורם העיקרי המתח הכרוני. גם נטילת תוסף סיבים בסמוך לארוחה עשירה במגנזיום או בסמוך לנטילת התוסף יכולים לפגוע בספיגתו. מינרלים נוספים כגון אבץ, זרחן וסידן יכולים לפגוע בספיגה שלו.

המגנזיום זקוק לויטמין B6 על מנת להיספג בצורה טובה יותר, לכן תמצאו את השילוב ביניהם בהרבה תוספים. כמו כן המגנזיום זקוק למספיק ויטמין D וגם סלניום על מנת להיספג בגוף.

הגורם העיקרי למחסור במגנזיום היא תזונה עשירה במזון מעובד המבוססת בעיקר על קמח לבן, בשר ומוצרי חלב שאינם מכילים כלל מגנזיום. נטילה של משתנים (לטיפול ביתר לחץ דם למשל) יכולה לגרום למחסור במגנזיום. גורמים נוספים המפחיתים רמות מגנזיום בגוף הם אלכוהול, מלח, קפה, חומצה זרחתית בקולה, מתח כרוני, שלשול כרוני, דימומים כבדים, אנטיביוטיקה וטפילי מעיים. גם הפרעות במערכת העיכול, הפרעות הורמונאליות, סוכרת ומחלות כליה יכולות לגרום למחסור במגנזיום.

מאוד חשוב לשלב מגנזיום במידה ונוטלים סידן כתוסף. שני מינרלים אלה עובדים יחד ויכולים לגרום למחסור אחד של השני במידה ולא נוטלים אותם ביחס נכון של 2 יחידות סידן על כל יחידת מגנזיום אחת (לדוגמה אם נוטלים 400 מג' סידן חשוב לצרוך 200 מג' מגנזיום ולשמור על היחס הזה 2:1).

המגנזיום אחראי על כ- 300 תגובות אנזימתיות ומצוי בכל רקמה – עצמות, שרירים ומוח. הוא שותף בחילוף החומרים של הגלוקוז, משתתף בייצור נוגדי חמצון, משפיע על משק הסיידן בעצמות, אחראי על העברת שדרים בין מערכת העצבים למערכת השרירים, חיוני לייצור אנרגיה בתאים, לייצוב קרומי התאים ומסייע בהרפיית שריר.

מחסור במגנזיום מקושר בתסמינים שונים לדוגמה כיווץ שרירים ועוויתות, הפרעות שינה, עצבנות ורגזנות, חרדה, אוטיזם, הפרעות קשב, דפיקות לב, עצירות, כאבי ראש ומיגרנות, פיברומיאליגיה, עייפות כרונית, אסטמה, אבני כליה, סוכרת, יתר לחץ דם, תסמונת קדם וסת, כאבי וסת, מעיים רגיזים, שלפוחית שתן רגיזה, רפלוקס ועוד. מקשרים את החסר במגנזיום לכ- 3500 מצבים בריאותיים שונים.

כמו כן, נמצא קשר בין מחסור במגנזיום לבין דלקת ולבין רמות (CRP C-REACTIVE PROTEIN) – מדד לתגובת הגוף לאירועים חריגים כגון דלקת, טראומה, נמק רקמה ומצבי הלים).

בדיקת רמתו בנוזל הדם אינה משקפת את הירידה האמיתית בגוף, לכן קרוב לוודאי שהמחסור בו בשכיחות גבוהה הרבה יותר.

במזון המגנזיום מצוי במזונות מלאים – אצות קלפ, שיבולת שועל, טופו, קטניות, שקדים, קשיו, פקאן, אגוזי ברזיל, אגוזי מלך, אבוקדו, כוסמת, דוחן, שעורה, אורז חום, שיפון, תאנים, דבלים, ירקות עליים, תפוזים עם קליפה, בננות, דגים, שום. כלל חשוב – מגנזיום נמצא בכלורופיל, לכן "יש ירוק יש מגנזיום". הפירות יחסית דלים במגנזיום.

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

פאולה: 052-6544976 | shpaula@bezeqint.net, קרן: 052-3869031 | keren_puterman@walla.com

דמיון מודרך
 כאב מזוהר אותנו מפני בעיה כלשהי, מכאן שאפשר להתייחס לתחושת הכאב כאל סוג של שליח המאותת לנו על סכנה כלשהי. באנגלית משמעות השורש pain היא "עונש" ואילו בסנסקריט המשמעות היא "טיהור". במהלך ביצוע תרגילי דמיון מודרך להפגת הכאבים חשוב להתייחס גם למשמעות הכאב עבורך. האם הכאב משמעותו הענשה, אשמה, מהו מסר הכאב עבורך?

הציפור העוזרת
מאת: דר' ג'רלד אפשטיין, דמיון מודרך, הוצאת אופוס, 2000
 עצמו עיניים נשפו שלוש פעמים הביטו בציפור. בקשו ממנה לשאת הרחק את כאבכם. ראו אותה מנקרת בו במקורה ועפה הרחק עם פיסותיו. יש לחזור על התרגיל כל רבע שעה במשך 1 – 2 דקות, עד שהכאב שוכך.

גיליון כאב

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

סימנים של חסר הם אותם מצבים עוויתיים ומכווצים – כאבי ראש, עצירות, חרדה, הפרעות שינה, עצבנות, רגישות לרעש, התכווצות שרירים או טיקים ועוויתות בשרירים, רעד, הפרעות בקצב הלב (אם יש, לבדוק מה המקור שלהן ולא להסתפק בנטילת מגנזיום. רק לאחר שלילת מצבים מסכני חיים, ליטול מגנזיום).

מומלץ ליטול מגנזיום להורדת לחץ הדם, לאיזון רמות הסוכר, למניעה וטיפול ברעלת הריון, להפחתת קרישי דם, להפרעות קצב, לטיפול ומניעת מיגרנות, לכיווץ שרירים בלילה, לשמירה על בריאות העצמות, להרגעה ולשיפור השינה. המגנזיום נחוץ למניעת דימום וסתיבת כבד, להפחתת דלקת וכאב, להרפיית שריר הרוחם ולמניעת כאבים עוויתיים, חיוני ביותר בתהליך ההפריה, לשיפור מצב הרוח, לרגישות בשד, צבירת נוזלים וכן משפר תסמינים קדם וסתיים. הכמות המינימאלית הנחוצה ביום היא 300 מג/יום. רובנו לא מגיעים למינון יומי זה באמצעות התזונה. לשמירה על בריאות אנחנו חייבים לצרוך 6 מג' לכל ק"ג משקל גוף.

המגנזיום מופיע בצורות שונות, חלקן בעלות ספיגה טובה יותר מאחרות. הצורה בעלת הספיגה טובה ביותר היא מגנזיום ציטראט. במידה והמגנזיום גורם לשלשול יש ליטול בכל פעם כמות קטנה על פני מספר פעמים ביום ולשתות כוס מים. חשוב להגביר את התזונה בירקות עליים ירוקים ובשאר המקורות על מנת להגדיל את המינון היומי. למי שסובל מהפרעות שינה מומלץ ליטול מגנזיום לקראת השינה. גם במצבים של מתח כרוני מומלץ ליטול תוסף מגנזיום.

MSM - Methyl sulphonyl methane

זוהי נגזרת של גפרית. גפרית הנה מינרל המהווה מרכיב בחומצות אמינו ובמבנה החלבונים, חיוני ביותר לנטרול רעלים ולתהליכי ייצור אנרגיה. הגפרית משחקת תפקיד בשמירת מאזן החומציות ומאזן הנוזלים בגוף ובעלת השפעה חומצית בגוף. הגפרית מצויה במזון עשיר בחלבונים כגון ביצים, אגוזים, קטניות, בשר, דגים, מוצרי חלב.

MSM הנו נגזרת אורגנית של גפרית המשמש חומר גלם לייצור חלבונים, רקמות חיבור ואנזימים פעילים בתהליך החימוץ. במזון מצוי במזונות טריים ובעיקר בפירות, ירקות, בשר, דגים ובחלב ומוצריהם. תהליכי עיבוד המזון (חימום או ייבוש) פוגעים בזמינותו, לכן החסר שלו שכיח. הפעילות הרפואית שלו מתבטאת בהפחתת כאב ע"י עיכוב דחף שעובר בבסיס העצבים, הפחתת דלקת, הגברת אספקת דם, נוגד עווית וריכוך רקמת צלקת ע"י שינוי קשרי רוחב של קולגן.

MSM יעיל ובטוח למגוון מצבים בריאותיים החל משיכוך כאבי שרירים ושלד, תסמונת המעי הרגיז, שיפור ספיגה והטמעה של רכיבי תזונה ושיפור מראה העור, השיער והציפורניים. תוספת MSM מומלצת עבור מצבים בריאותיים שונים, לדוגמה בדלקות פרקים ריאומטית וניוונית משמש כמשכך כאב, מוביל לשיפור משמעותי וארוך טווח בקישיון, נפיחות ובדלקת במפרקים.

MSM מומלץ כנוגד כאב ללא תופעות לוואי - מרבית הכאבים בגוף מקורם ברקמות, שם ריכוז העצבים גבוה. MSM מגן על השרירים, ממריץ את מחזור הדם, מעכב תהליכים דלקתיים, מזרז את תהליך הריפוי ומונע נפיחות וכאב. שימוש בו יעיל לשיכוך כאבי שרירים ושלד המאפיינים ספורטאים, חולי פיברומיאלגיה, חולי תסמונת התשישות הכרונית וחולי סרטן.

MSM מכונה גם "מינרל היופי הטבעי" בשל יכולתו לשפר את מראה העור, השיער והציפורניים. נטילה לפני פעילות גופנית מאמצת (כגון אימוני כוח או ספורט הישגי) מקטינה את הסיכון לפציעות ספורט ואת העומס על השרירים. לאחר פציעה או מתיחת שריר MSM משכך כאב ומזרז את קצב ההחלמה. שילוב של MSM וויטמין C יעיל בטיפול בהתכווצות שרירי הרגל בקרב ספורטאים אשר סבלו מהתכווצות שרירים חמורות עקב פעילות ספורטיבית.

MSM נחשב לתוסף בטוח, אינו גורם לאלרגיות ואינו מתנגש עם טיפולים תרופתיים אחרים. בשל השפעה מעט מדללת דם חשוב להימנע מנטילה במקביל לקומדין. לא קיימת סכנה למינון יתר או רעילות, עודפים מופרשים לאחר כ- 12 שעות מזמן נטילת התוסף. התוסף אינו יעיל בנטילה חד פעמית, רצף של עד 21 ימי נטילה נחוץ להשפעה תרופוטית. כמו כן, השילוב עם ויטמין C מגביר את יעילותו.

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

פאולה: 052-6544976 | shpaula@bezeqint.net, קרן: 052-3869031 | keren_puterman@walla.com

גיליון כאב

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

הומיאופתיה מודרנית לטיפול בכאב

הומיאופתיה קלאסית

העיקרון הבסיסי בהומיאופתיה הוא הכלל "דומה יכול לרפא דומה לו" ומשמעות הדבר היא שיש לטפל במחלה בחומר המסוגל לייצר תסמינים דומים לאלה מהם סובל החולה. סמואל כריסטיאן הנמן, רופא וכמאי גרמני, הוא אבי ההומיאופתיה. הנמן מחה על הטיפולים הקשים שנהגו בתקופתו - הקזת דם, טיהור בשלשול ומינונים גבוהים של תרופות (למרות תופעות הלוואי הקשות). הנמן נלחם למען שיפור ההיגיינה הציבורית, אכילה מאוזנת, אוויר צח ופעילות גופנית.

הנמן הבין את עיקרון הדומה בדומה ירפא וגילה ע"י מחקרים שהתרופה והמחלה המייצרות תסמינים דומים מבטלות זו את זו בצורה כלשהי, וכך מביאות להחלמת החולה. הנמן התקשה להבין כיצד פועלות התרופות. הוא גילה כי ככל שעולה רמת הדילול או עוצמת התרופה כך יעילותה גדלה. הוא הבין שקיים בגוף כוח חיוניות שמגיב לגירוי התרופה והתרופה מאפשרת לגוף לרפא את עצמו.

הומיאופתיה מודרנית הינה שיטת טיפול מתקדמת המבוססת על המסורת והניסיון ההומיאופתי, תוך שילוב עם מחקרים מדעיים ברפואה המערבית. העיקרון בשיטת ההומיאופתיה המודרנית הינו לתת לגוף להתגבר על מחלה על ידי הפעלת מערכות הגנה שונות ונטרול חומרים זרים ורעלים בגופו באמצעות תכשירים המכילים מספר רכיבים הומיאופתיים. כל אחד מן הרכיבים הללו מטפל במחלה מזווית אחרת, והשילוב שלהם מבטיח כיסוי מרבי של הבעיה.

הומיאופתיה מודרנית מקנה יכולת טיפול רחבת טווח, מקטינה את תופעות הלוואי, ניתנת לשילוב עם כל תרופה אחרת, ומשפרת את איכות חיי החולה.

הומיאופתיה מודרנית וכאב

ההתייחסות לכאב בהומיאופתיה היא ספציפית לתסמיני הכאב (תיאורו) ולסיבת הכאב (שורש הבעיה), לכן הפורמולות משתנות ממטופל למטופל. בד"כ הטיפול בכאב בהומיאופתיה מודרנית יתחלק לאלחוש בצורה חיצונית, ופורמולה בנטילה פנימית שתטפל בשורש הבעיה/הכאב.

קריסטל החודש - מלכית

אחת האבנים המתועדות העתיקות ביותר. במשך אלפי שנים נעשה בה שימוש בשל סגולות הריפוי שלה.



צבעה הירוק של המלכית מבטא את יכולת הריפוי שלה. אבן זו צפופה ואטומה, היא אינה משדרת אנרגיה אלא סופגת אותה, לכן טוב להניחה על אברים חולים או כואבים כדי למשוך החוצה את הכאב והאנרגיה השלילית. חשוב לנקות את האבן לאחר כל שימוש בה בגלל תכונות הספיגה שלה. המלכית היא אבן מרפאה רב שימושית ולכן ניתנת לשימוש בכל אחת מהצ'אקרות ועל פני כל הגוף. המלכית מקלה על כאבים. המלכית מעניקה הגנה נגד תאונות תוך שהיא לוקחת על עצמה את עוצמת התאונה.

תרופות הומיאופתיות שירכיבו פורמולות לטיפול בכאב:

הרמדי (התרופה ההומיאופתית) השכיחה ביותר לטיפול בכאב היא עטשנית ARNICA. התרופה ארניקה מצוינת לעזרה ראשונה ומשתמשים בה לטיפול בפגיעות ובהלם גופניים ורגשיים - למשל לאחר שכול, תאונה, ניתוח, טיפול שיניים או לידה. כשבולעים אותה היא מסייעת להחלמת רקמות שניזוקו ועוזרת לעצירת דימום. השימוש בתרופה חיצוני (כמשחה) ופנימי.

רמדי נוספת שנראה בפורמולות לטיפול בכאב היא אקוניטון ACONITUM NAPELLUS. הנמן בדק את התרופה ההומיאופתית בשנת 1805 ומאז הייתה בשימוש נפוץ לטיפול בחום ובכאבים עזים. בתרופה זו מטפלים בכאבים עזים ופתאומיים וקהות חושים שמקורם בהלם או בפחד.

בריא לקרוא

הספר "איה! אאוץ! אווה!" / רינת פרימ

איזה ספר! ממצה את עניין הכאב בצורה כל כך מדויקת. לאחר שקראתי/הקראתי את הספר בפעם הראשונה, מצאתי את עצמי בודקת באיזו מילה משתמש הילד שלי כשכואב לו. בני הקטן משתמש במילה "אחחחחחח" ואילו בני הגדול משתמש במילה אוווווווווווווו, וממש הייתי רוצה להכיר את המשפחה הזאת, הם יכלו להיות לעזרה נהדרת.



"במקום סודי קרוב מאוד לכאן, גרה משפחה מיוחדת. במשפחה ארבעה אחים- איה, אי, אח ואאוץ. לאימא שלהם קוראים אווה. כולם עובדים באותה עבודה: הם מרפאים פצעים. ותאמינו לי, זאת המשפחה הכי עסוקה שראיתי בחיי."

אז מה אתם אומרים כשכואב לכם? כשאתם מקבלים מכה? למי אתם קוראים - לאבא? לאימא? גם לנו המבוגרים עדיין יש את האינסטינקט..... כשממש כואב אנחנו לא עוצרים, לא מתאפקים...וקוראים..... לאימא! ילדים עושים זאת יותר. לילדים שלי, למשל, זה קורה כמה פעמים ביום. לעיתים זה מכאב אמיתי (שובבים גדולים יש לי בבית) ולעיתים כי פשוט "בא להם", הם הרי יודעים שאני תמיד אבוא.

"אבל במכות באמת כואבות, אלה עם הדם, עמליה קוראת לאימא אווה... אווה היא מומחית לכל סוגי הפציעות. יש לה אבקות קסם מיוחדות לפצעים. ולחשים לפציעות מעליבות היא נושפת בעדינות על הפצע או על מקום הכאב ושרה את שיר הריפוי הסודי"

וכשהילד שלכם מגיע בוכה ואומר שכואב לו מה אתם עושים? מעניין למי יותר כואב - לו (הפצוע) או לכם? גם לכם יש אבקת קסמים או לחש מדהים שמעביר כל כאב... החלטתי לשאול את הסובבים אותי, מה הם מרגישים שהילדה או הנכדה אומרים שכואב להם. והיה מאוד מעניין, הסבתות הגיבו ראשונות (כנראה שהאימהות עסוקות מדי...) ואיזה קסם של סבתות!

אצטט חלק מהתגובות:

• סבתא אירית הייתה הכי מהירה -

לסבתא יש נשיקה לכל מחלה. יש נשיקות לברך, יש נשיקות למרפק, יש נשיקות לאף, ויש נשיקות קטנות ועדינות לאוזן, ויש כמובן חיבוקים, חזקים, חלשים, מרחוק, ואם לא מתראים יש תמונה של לבבות..... (ככה באגודל ואצבע יד ימין ושמאל שיוצרים לב).
ובלילה יש בובת פייה שאם מתחבקים איתה הכול עובר.
ואם עדיין כואב יש לנו טיפות קסם...שתי טיפות לילדה ולבובה ואופס היה ונשכח!!

• ריקי - חן הונתן

חיבוקים, ליטופים ונשיקות למקום הכואב, רייקי וקריסטלים.

• סבתא דליה

אני נוהגת לנשק לירדן איפה שכואב, לחבק ולנסות להסיח את דעתו באיזו שהוא משחק....אלא אם כן זה משהו שצריך רופא וגם זה כבר יצא לי לקחת אותו ולשיר לו שירים בדרך ולשחק במשחק מסיח את הדעת.... אבל הנשיקות בדרך כלל עובדות עם הזדהות עם הכאב: נכון שזה נורא כואב? נכון שזה לא נעים? אבל זה עובר... גם לי היה כואב פה ושם...

הכאב מנקודת מבטו של ילד

כתב - סתיו פוטרמן

כשכואב לי אני לא מרגיש את הכאב רק במקום שבו נפגעתי אלא במקומות נוספים בגוף, כשכואב לי אני קורא לאימא או לאבא כי עליהם אני סומך שיטפלו בי כמו שצריך. אימא גם מחבקת ומנחמת אותי ואבא מסביר למה זה קרה ואך ניתן להימנע ממקרה שכזה ושלא יקרה שוב.
כשלאחי הקטן שקד כואב, אני מחבק ומנשק אותו ואומר לו "שקדי זה לא נורא יש מקרים הרבה יותר רציניים מהמכה שקיבלת כעת". בד"כ זה מנחם אותו ואם לא אז אני קורא לאימא לעזרה. אם קבלתי מכה (בלי דם) אני הולך לאימא ואומר לה, והיא שולחת אותי למגרת המשחות, מוציא את משחת הטראומיל הכחולה, שמרגיעה את המקום במהירות הבזק.
יש כאב שהוא כאב גופני כמו מכה, פציעה ויש כאב רגשי כמו עלבון או געגוע ואז מרגישים זאת באזור החזה, וההרגשה היא שאני עומד לבכות....
אבל התרופה הטובה ביותר לטיפול בכאב היא - חיבוק ונשיקה מאבא ואימא.

בהמלצת הרוקחת

יסמין גבישי רוקחת אחראית ניופארם מדיקל גדרה

אחת הבעיות המטרידות בכל גיל ובכל עונה היא תופעת הכאב. ישנם סוגים שונים ומקרים שונים שבהם הכאב מופיע, הן בחבלות אקוטיות והן בצורה טורדנית. יש כמובן אפשרות לקחת משככי כאבים הניתנים ללא מרשם, אך ישנם גם תכשירים טבעיים לטיפול בכאב.

משחת ארניקה וכדורי ארניקה הומיאופתיים מתוצרת וולדה:

צמח הארניקה (מונטנה) הגדל בעיקר באירופה ובמערב אסיה משמש ברפואה האלטרנטיבית ובהומאופטיה כטיפול בכאב וחבלות. החומרים הפעילים נמצאים בתפוחת ובקני השורש, כאשר מכינים טינקטורה (מיהול על בסיס כהל), משחות, או כדורים או גלובולים.

סודות מארון התרופות המשפחתי

זה מדהים עד כמה נשיקה אוהבת של אמא יכולה לסייע לילדיה להתגבר על המכה/שריטה הכי גדולה שיש.

זו יכולה להיות מכה באמת כואבת אפילו בקריטריונים שלנו, של גדולים, ובכל זאת כשאחד מילדיי שועט אליו בדמעות ובכני מר, אני שואלת "איפה כואב" וישר נותנת נשיקה, וראה זה פלא, העיניים יבשו, פה ניצת- הוורד מחייך, וכבר, בשינוס מותניים הוא מתפנה לעבר "עבודות" שלו שהוזנחו מפאת תקלה לא צפויה...

ומדוע – כל כך דחופה לה הנשיקה לרגל הכואבת מן המכה? מדהים – מה יש בה באותה נשיקה, שהרבה פעמים עוצרת באחת את שטף הבכי ואת זרם הדמעות?

שהרי גם הילד יודע שאין היא משפיעה על זרם הדם בפצע הפתוח, לא על גודל המכה, ואפילו לא על עוצמת הכאב.

אז מה יש בה בנשיקה - שיוצרת כזו השפעה?

מאין היא שואבת את סגולות הריפוי, ואילו רקמות פגועות היא מצליחה לאחות?

נשיקה עובדת, ואפילו בשני מישורים: אחד, המישור הרגשי. הנשיקה גורמת להרגשה טובה ושחרור חומרים משככי כאב ומנחמים. השני, כמו שמסבירים יודעי דבר, נוצרת חסימת מסילות הכאב. "תיאוריית סגירת השער" מסילות הכאב נחסמות ע"י מגע נעים.

לעיתים כשאנחנו נמצאים בקושי, נוצר נתק בינינו לבין הסגולות שלנו: הן מצויות בחדר אחד ואנחנו כלואים בשני.

הכלא יוצר הגנה, אך גם חוסם ומבודד.

הנשיקה, כך מתברר, פועלת כמו שיקוי המספק חוויה מרפאה במקום של קושי, חבורה או כאב.

עצם המגע באזור הכואב, תופס את הרצפטורים שקודם לכן העבירו למוח את הגירוי של הכאב. וכך מרגישים את התחושה של המגע החדש, (של הנשיקה או המגע) במקום את תחושת הכאב.

כך שבעצם המגע החדש עוזר להעביר את הכאב על ידי כך שמועברת תחושה חדשה ברצפטורים, שהיא לא תחושה כואבת, ומחליפה את התחושה הכואבת שהועברה קודם.

אכן מדהים כמה סגולות יש בה באותה נשיקה ועד כמה היא מסייעת ומרפאה. ובפעם הבאה שאתם נותנים נשיקה, חוו את הרגע הנדיר הזה, שבו מתאפשר איחוי פנימי של רקמות, וחיבור של איכויות ותיקות להקשרים חדשים ומרעננים. דעו שהיא מקטינה את תחושת הפגיעה בשלמות, מסייעת להתמודד עם הכאב הפיזי, מפיגה את תחושת הבדידות, ומחזירה לילד גם את תחושת הערך והמסוגלות. ובעיקר אהבת המנשק, מסייעת לנו לאהוב מחדש את עצמנו, להסדיר את נשימתנו, לקום מהרצפה הכואבת ולהמשיך להתקדם בנתיבי חיינו...

ותי – אמא של בנבן ובר. קוראת נלהבת ופאסיבית עד כה.

השימוש הוא בעיקר בטיפול במצבי טראומה לאחר מכות יבשות ושטפי דם – בשום פנים ואופן אין למרוח על עור פצוע ופגוע (פתוח) – כמשחה.

השימוש המומלץ בכדורים או גלובולים הוא גם לפני ניתוחים כגון ניתוח חניכיים (השתלות).

סוגים אחרים של כאבים הם כאבים התוצאה ממאמץ פיזי או כאבי שרירים או מפרקים.

במקרים כאלה ניתן להשתמש במשחות על בסיס תמציות צמחים ושמינים אתריים שלהם אפקט אנטי דלקתי ומחמם.

משחת נטורל רליף:

המשחה מכילה את צמח ההממליס ושמן המנטה ומומלצת לטיפול בכאבי שרירים ומפרקים וכן בכאבים הנובעים מעיסוק בספורט.

צמח ההממליס (witch hazel) לו תכונות של כיווץ, ויוצר שכבת מגן על פני הרירית או הרקמה הפגועה ומעבד תהליכים דלקתיים.

שמן המנטה ידוע כמקל על כאבי שרירים, כאבי ראש, וכאבים בכלל. בנוסף, בזמן שהוא נספג בעור, מקרר את הגוף ומרפה את השרירים, הוא מסייע להפחית ולהרגיע גירויים, גירודים ואדמומיות על גבי העור.

אפשר להשתמש בה לאורך זמן, אינה מומלצת לילדים מתחת לגיל 6.

ניו-פארם

ניופארם מדיקל רח' פינס 1 גדרה,
טלפון: 08-8691945, פקס: 08-8690290
שעות פתיחה: א'-ה' 8:30-20:00,
ו' 8:30-14:00

גיליון כאב

אשור בריא

ירחון לבריאות המשפחה

אשור בריא

"עזרה ראשונה בדרך הטבעית, הטיפול הביתי - הלכה למעשה"

4 מפגשים מרתקים שיעסקו בפתרונות טבעיים מעשיים
לטיפול במצבים אקוטיים שונים

המפגש הראשון יתקיים בתאריך 11 למרץ 2012 בין השעות 19:00 – 21:00
מספר המקומות מוגבל.

עכשיו במבצע לקוראי מגזין "לחשוב בריא": 250 ₪ במקום 400 ₪

להרשמה לסדנא התקשרו: קרן - 0523-869031, פאולה - 0526-544976



על העורכות המקצועיות

פאולה שטיינברג בלאו
מרפאת נשים נטורופתית

קרן פוטרמן ND

נטורופתית מוסמכת מטעם ה"קולג' הישראלי לרפואה טבעית". בעלת קליניקה "הטיפול השלם" - הטיפול הפיזי והרגשי, מתמחה בבריאות המשפחה. ייחוד הטיפול בקליניקה הוא שילוב כלי האבחון שצברתי במשך 15 שנות ניסיון טיפולי - אירידולוגיה (אבחון בגלגל העין), אבחון בציר, אבחון אישייתי בכף הרגל והטיפול שבבסיס תזונה, תוכניות לניקוי הגוף, צמחי מרפא, הומיאופתיה מודרנית. כל זאת בהתייחסות לנפש המטופל והתאמת טיפול אינדיווידואלי שניב תוצאות. כמו כן, אני מרצה בכירה בתחום הנטורופתיה במכללות לרפואה משלימה, משרד החקלאות הישראלי, מתנ"סים בתי ספר ומנחת סדנאות בריאות. אל הטיפול ברפואה הטבעית התוודעתי בצעירותי במזרח הרחוק, ומשם התפתח העניין ללימודי נטורופתיה. הטיפול ובעיקרו ההצלחה לשפר את איכות חייהם של מטופלי, מניעים אותי לרצות לדעת עוד, ולהמשיך להעביר את הידע - חשיבות השמירה על האיזון בין הגוף לנפש.

פאולה שטיינברג בלאו ND,

נטורופתית מוסמכת R.Na מטעם המכללה למנהל והמרכז הרפואי "אסף הרופא", מייסדת "מרפאת נשים נטורופתית" ברחובות, המתמחה בבריאות האישה. במרפאה אני מציעה יעוץ נטורופתי עבור מצבים שונים בבריאות האישה - וסת לא סדירה, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות, שרירנים וציסטות בשחלה. כמו כן, אני מציעה תמיכה וליווי בגיל המעבר. בנוסף אני מציעה פתרונות נטורופתים מגוונים למצבי בריאות נוספים כגון מחלות אוטואימוניות, הפרעות בתפקוד בלוטת התריס, יתר לחץ דם, עודף שומני הדם, סכרת, מחלות מערכת העיכול, עייפות כרונית ועוד. בטיפולים שלי אני משלבת המלצות לתזונה, תוספי תזונה, צמחי מרפא, הומיאו-טוקסיקולוגיה בשילוב כלים קוגניטיביים-התנהגותיים. המרפאה מקיימת קשרים של שיתוף פעולה הדדי עם רופאים מומחים, על מנת להבטיח טיפול מבוסס מדע ומקיף לכל מטופלת.

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

פאולה: 052-6544976 | shpaula@bezeqint.net, קרן: 052-3869031 | keren_puterman@walla.com