

# אשכול בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיינו"

### קרן 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.

### תוכן עניינים

• "בואו נירגע"

• ויטמינים ומינרלים לבריאות הגוף

והנפש

• תמציות באך עפ"י ד"ר אדוארד באך

• לקרוא בריא

• צמחים לבריאות הגוף והנפש

• המתכון החודשי

### שלום לכם,

החגים בעיצומם ועימם מגיעים המפגשים המשפחתיים, ההחלטות היכן חוגגים הפעם? מה לובשים? איך נבלה את ימי החופשה? ומה יהיה המצב בכבישים?

שאלות שמעוררות בכם מתח? או שאתם כבר בשיא ומחכים שזה יגמר ויהיה מאחוריכם!?

הכול עניין של הסתכלות ובחירה. תקופת החגים היא תקופה מאוד מיוחדת, תקופה של התחלות והחלטות. הסתיו בפתח ומתחילה ההכנה להתכנסות. חשוב מאוד עם סיומם של החגים לנצל את התקופה הנעימה לשם ניקוי הגוף ותחזוקו (כתבה מלאה בגיליון אוגוסט).

בגיליון זה בחרנו להתמקד בנושא המעסיק את רובנו, אם לא את כולנו בשלב זה או אחר -

### "המתח בחיינו".

מה מעורר בנו מתח? מהן ההשלכות הפיזיות והרגשיות? האם לתזונה יש חלק בהגברת המתח או בהפגתו?

כלי הטיפול במתח הם רבים ומגוונים. בחרנו לגעת בחלק מהם - מדיטציה, תזונה, תוספי תזונה, פרחי באך, צמחי מרפא ועוד... אך הדבר החשוב ביותר הוא ההבנה שאנחנו לא חייבים לחיות במתח, אנחנו יכולים לבחור ולראות את הקשיים והשינויים בחיים כאתגר, כעוד שיעור שיוביל אותנו ללמידה, כיצד ניתן להתמודד עם הדברים בדרך פשוטה וקלה יותר וכך נוכל להיות חזקים יותר.

### בהצלחה וקריאה מהנה!

קרן ופאולה

### להערות, תגובות, שאלות ובקשות:

פאולה: shpaula@bezeqint.net | 052-6544976

קרן: keren\_puterman@walla.com | 052-3869031

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

# אישו בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיינו"

"בואו נרגע"

### אנא הכירו את האדם המודרני!

לפניכם יום שגרתי בחיי המשפחה המודרנית – מתעוררים מוקדם, מעירים את הילדים, מכינים כריכים, משתדלים לא לאחר להסעה, יוצאים בזמן לפני הפקק הגדול, מוצאים אך בקושי חניה, קוראים במהירות את המיילים לפני הפגישה, רצים כדי לא לאחר לפגישה, עומדים מול לוחות זמנים דרקוניים, תוך כדי עבודה מוודאים שהילדים חזרו ביתה מבית הספר ועושים שיעורים, רצים לעשות קניות, מסייעים את הילדים לחוגים, חוזרים הביתה להכנת ארוחת ערב, עושים כביסה, מסדרים את הבית, צופים בטלוויזיה ומאוחר מאוד הולכים לישון. ואז קשה להירדם.....

### מהי הגדרת המתח?

חוקרים בתחום הפיזיולוגיה של המתח מצביעים על אבחנה בין גורמי לחץ האופניים לממלכת החיות שהנם בעלי מאפיינים הישרדותיים חריפים וקצרי מועד, לבין גורמי לחץ אנושיים. גורמי הלחץ האנושיים יכולים להיות פסיכולוגים (דיכאון, חרדה, אבל), חברתיים (מצב כלכלי רע, גירושין, בדידות, אבטלה), גופניים (זיהום, גורמי דלקת שונים, קור או חום, רעלים סביבתיים, כאב, עודף פעילות גופנית, עישון, אלכוהול או סמים מעוררים, עודף משקל). והמאין הבולט שלהם היא הכרוניות – בשונה מן החיות, אנחנו חווים לרוב אירועים לא מסכני חיים, אך מתמשכים – מצוקה כלכלית, עוני, אבטלה, בעיות ביטחוניות, אלימות במשפחה, בעיות בינאישיות וכד'. בחיים המודרניים מרבית מצבי הסטרס עדינים ואינם מורגשים כאיום להישרדות – עומס בעבודה, עדיפויות סותרות, ל"ז מאתגרים, קונפליקטים במקום העבודה, סביבת עבודה לא נעימה וכו'...

על מנת שתיווצר תגובת מתח חייבים להתקיים שני תנאים בסיסים:

- האדם חייב להרגיש איום
- האדם חייב להטיל ספק ביכולתו להתמודד עם האיום

עוצמת תחושת המתח תלויה במידת הנזק הנתפס ע"י האדם. תחושת האיום המורגשת היא לעיתים רחוקות פיזית ובד"כ אנחנו מרגישים איום למעמד החברתי שלנו, לדימוי שלנו, מסלול הקריירה שלנו או לערכים שלנו. אך בדומה לאיום לחיינו, גורמים אלה מהווים טריגר לתגובת שרשרת הורמונאלית, המאוד מסכנת את בריאותנו.

**נהוג להתייחס לתגובות המתח בצורות שונות.** בזמן איום נוצרת תגובה קצרת טווח, תגובת הישרדות "להלחם או לברוח" המופעלת בעזרת מערכת העצבים הסימפתטית האחראית להפרשת הורמוני מתח. הורמונים אלה מאיצים את קצב הלב, מעלים דופק, מגבירים הזעה, מפנים את הדם אל מרכז הגוף למניעת דימום מסיבי, ממקדים את תשומת הלב, הערנות מוגברת ואנחנו מוכנים לקרב. ברגע שהאיום חולף מופעלת מערכת העצבים הפרה – סימפתטית האחראית לתגובת הרגיעה ומפעילה את מערכת העיכול, מגבירה שריפת שומן ומורידה רמות סוכר בדם ומפחיתה דופק ולחץ דם.

מה קורה אם גורם המתח לא חלף? המשכנתה לא נעלמת וכך גם לא סביבת עבודה המאיימת? דר' הנס סלייה, אבי תורת הפיזיולוגיה של המתח הצביע על סוג נוסף של תגובה, תגובת "ההסתגלות", המופיעה עקב חשיפה ארוכת טווח למקורות מתח שונים. אירועים קטנים המופיעים בתדירות גבוהה ובעלי השפעה מצטברת על בריאותנו. במהלך מתח כרוני מופרשים הורמונים המאפשרים לגוף להמשיך ולהתמודד עם מצב המתח, כאשר ההורמון העיקרי המופרש הוא הקורטיזול. קורטיזול מעלה את רמת האנרגיה בגוף ושומר על לחץ דם גבוה, עקב כך הגוף מסוגל להתמודד עם משברים נפשיים, משימות הדורשות מאמץ ולחימה בזיהומים, כאבים ודלקות במידה וקיימים. שלב זה חיוני להישרדות, אך המחיר הבריאותי גבוה. תוצאת המתח הכרוני היא עומס על מערכות הגוף השונות לדוגמה הלב, כלי האדם, מערכת החיסון והמערכת ההורמונאלית. ויש לזה שם – **תסמונת המתח של המאה ה-21.**

ההשלכות הבריאותיות של חשיפה כרונית למתח הן רבות, אך לשמחתנו רובן הפיכות. הסממן העיקרי היא העייפות והתשישות שאינן מוקלות בשינה. חולשה חיסונית, כאבי ראש, נטייה מוגברת לאלרגיות, חוסר איזון ברמות הסוכר ושומני הדם, עלייה בלחץ

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

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

הדם, הפרעות הורמונאליות, התפרצות מחלות אוטואימוניות, הפרעות עיכול והופעת כיבים, דלקות פרקים, חרדה ודיכאון, הם רק חלק מן המצבים הבריאותיים הקשורים במצבי מתח כרוניים.

**חשיפה כרונית לרמות קורטיזול גבוהות** גורמת לתיאבון מוגבר ותשוקה למזונות מתוקים, עלייה בשומן הגוף וירידה במסת השריר, ירידה בצפיפות העצם, שינויים במצבי הרוח תנודות של כעס ורגזנות, ירידה בדחף המיני, קשיי ריכוז ולמידה, פגיע בריכוז ובזיכרון והפרעות שינה.

מסתבר שעל מנת להיות יצרני, האדם חייב מידת מה של אתגר. המידה משתנה כמובן מאדם לאדם. ללא כל עניין או אתגר הביצוע יהיה נמוך, אך גם אתגר הנתפס כמעל יכולתו עלול לפגוע בביצועים.

בהיבט הארגוני ותעסוקתי, מתח כרוני במקומות עבודה מהווה גורם מכריע על מידת היצרנות של העובד. גורמי המתח בסביבת העבודה מגוונים - סביבת עבודה לא תומכת, ערפול בנוגע להגדרת התפקידים ודרגי הניהול, שעות עבודה ארוכות, לוחות זמנים לא מציאותיים, תחושת מתח ולחץ, הטרדות מיניות או היעדר מיומנויות ניהול, קונפליקטים בין עבודה לבית/משפחה. הלחץ מגביר סיכון למחלות חיסוניות ועקב כך יש יותר היעדרויות מן העבודה. במחקרים אירופיים נמצא כי שעות עבודה ארוכות ולוחות זמנים קצרים הגבירו סיכון להתקפי לב ומוות פתאומי. 4 מתוך 10 עובדים בריטיים סובלים מנדודי שינה והתקפי חרדה ליליים הקשורים למתח ולחץ בעבודה וחיי המשפחה. באנגליה מפסידים הארגונים כ- 8 מיליארד פאונד לשנה על ימי מחלה, בנוסף סה"כ התשלום עבור ימי מחלה מגיעים ל כ - 7 מיליארד פאונד. כל יום 270,000 עובדים בחופשת מחלה ברחבי אנגליה.

ככל שמוחנו עמוס יותר, כך הביצועים שלנו בעבודה נפגעים. ככל שהביצוע פחות יעיל כך מופעל יותר לחץ, חרדה, הפרעות, ומחשבות שליליות היוצרים עומס נוסף על מוחנו. מחקרים מוכיחים כי הלחץ מפחית את יכולתנו להתמודד עם כמויות גדולות של אינפורמציה וכתוצאה מכך יש פגיעה ביצירתיות ובקבלת החלטות. אנשים בלחץ ימשיכו בדרך מסוימת למרות שקיימות אלטרנטיבות טובות יותר.

**מה עושים במצבים של מתח כרוני? קיימות גישות שונות להתמודדות עם המתח.**

**בגישה האקטיבית** האדם מזהה את גורם המתח ומתמודד איתו ע"י שינוי המצב או הסביבה. הכלים שעומדים לרשותו הם שיפור התקשורת הבין אישית, שינוי סביבת עבודה, הימנעות ממצבי שחיקה, ניהול זמנים, סדר עדיפויות, האצלת סמכויות, סיום משימות מסובכות בתחילת היום כשרמות האנרגיה גבוהות, הימנעות מדחיית משימות בעבודה וכד'.

**בגישה הרגשית השינוי תפיסתי** – אם אין ביכולתנו לשנות את המצב, נשנה את תפיסתנו וע"י כך את הרגשתנו. אמונות, עמדות, חינוך שקיבלנו, תפיסות ומחשבות יוצרים בכל רגע נתון את הרגשות שלנו ואנו נוהגים עפ"י רגשות אלה. לפי גישה זאת כלים כגון חשיבה רציונאלית, חשיבה חיובית, זיהוי מכשולים כהזדמנויות, התמודדות עם רגשות שליליים, התמודדות עם הנחות אוטומטיות העומדות בבסיס הרגשות שלנו, יכולים לסייע להפחית את המתח בחיינו. זוהי גישה המפתחת מודעות ומסייעת בהתמודדות בריאה עם המצב הקיים.

### גישת "שלושת הטורים" להתמודדות עם מחשבות מכשילות

לפי דר' דיוויד ברנס, פסיכיאטר אמריקאי, בספרו "בוחרים להרגיש טוב" (הוצאת מכון פסגות), שינויים במצב הרוח אינם תוצאה של המאורעות עצמם, אלא נובעים מן הצורה בה אנחנו תופסים מאורעות אלה. "נניח שאתה מאחר לפגישה חשובה. לבך שוקע ואוחזת בך בהלה. עצור ושאל את עצמך: אילו מחשבות חולפות בראשי? מה אני אומר לעצמי? למה זה מפריע לי?"

לפי דר' ברנס, שיטת שלושת הטורים מסייעת לבנות מחדש את סגנון החשיבה שלנו לגבי אירועי החיים, בעיקר אותם אירועים המלחיצים אותנו וגורמים לנו להרגיש פחות טוב עם עצמנו. המטרה היא החלפת המחשבות הלא הגיוניות, הביקורתיות והשיפוטיות הנוצרות באירוע נתון במחשבות הגיוניות תוך ניתוח אובייקטיבי של האירוע.

יש לקחת מחברת ולצייר בה טבלה בעלת שלושה טורים: **טור ימני** מיועד למחשבה עצמה ("אני תמיד מאחר", "אני לעולם לא אצליח"). חשוב לא לרשום רגשות בתור מחשבה – "אני מרגיש מתוסכל". ברגע שנוצרה ההרגשה שום מחשבה הגיונית לא תשנה אותה. המטרה היא למנוע יצירה של מחשבות כאלה.

**בטור האמצעי** לרשום את מאפיין המחשבה – הכללות שאנו עושים, ניבוי העתיד, קריאת מחשבות, הצמדת תוויות, גישת הכל או לא כלום, פסילת החיוב וכד'.

את **טור השלישי** אנו מיעדים לקול ההיגיון – האם אני באמת אף פעם לא מצליח? האם אני באמת תמיד מאחר? האם המחשבה נכונה באופן מוחלט? התשובה חייבת להיות עניינית והגיונית, תוך התייחסות פשוטה למה שבאמת קרה.

תרגול שיטה זאת מוביל לזיהוי מחשבות המייצרות את הרגשות השליליים אותם אנו מפרשים כמתח. בנוסף, השיטה מפתח בנו הסתכלות רחבה לגבי אירועי החיים ומסייעת לנו למצוא פתרונות יצירתיים.

#### אקופרסורה – טיפול במתח אקוטי

אקופרסורה (נקודות לחיצה) הנה שיטת ריפוי עתיקה בה לוחצים באמצעות אצבעות הידיים על נקודות ספציפיות המעוררות את יכולת הריפוי הטבעית של הגוף. השיטה פותחה באסיה לפני כ- 5000 שנה. השיטה יעילה בהפחתת מתחים, שיפור מערכת החיסון, הפחתת כאבים, משפרת זרימת דם ומפתחת רוחניות.

אופן השימוש בנקודות לחיצה:



- מששו את האזורים המתאימים בכף היד ומצאו את הנקודה הרגישה שבהם.
- השתמשו בכרית האגודל כדי לעסות בצורה סיבובית או בכרית כל אצבע על מנת ליצור לחץ ישיר.

- ניתן להקיש על הנקודה או ללוש את אזור השרירים.
  - השתמשו בתנועות איטיות ויציבות.
  - עסו בשני צידי הגוף – שמאל וימין.
- כל טיפול בנקודה נמשך 10-30 שניות. לחזור 5 פעמים

נקודת PC8 - LAO GONG - נקודה הממוקמת במרכז כף היד מעוררת מודעות ומרגיעה את הרוח. בכתובים הסינים העתיקים הנקודה שימשה לטיפול בהפרעות הלב בעלי ביטויים רגשיים.

קיימת גישה נוספת, הגישה התומכת, המשלבת כלים משני העולמות ובנוסף פועלת לחיזוק עמידות הגוף אל מול אירועי החיים. לפי גישה זאת ניתן להתמודד עם מצבי מתח כרוני ע"י שינוי באורח החיים, שילוב של תזונה נכונה, שיפור השינה, הגברת הפעילות האקטיבית, הרפיה, צמחי מרפא ותוספי תזונה.

על מנת לחזק את גופינו ולסייע לו להתמודד עם המתח, חשוב להימנע מצריכת יתר של סוכרים, מזון מטוגן ומעובד, מזון ומשקאות מעוררים כגון קפאין אלכוהול.

משפחת ויטמיני B, ויטמין C ומינרלים שונים כגון אבץ, סידן, מגנזיום חיוניים להפחתת תגובת המתח.

חשוב לאכול ארוחת בוקר מזינה ולהקפיד על ארוחות קטנות הפזורות על פני היום.

ירקות טריים בשלל הצבעים, קטניות, דגים ואגוזים חייבים להוות מרכיב משמעותי בתפריט היומי.

איכות השינה מאוד משמעותית בהתמודדות עם מתח כרוני. בחיים המודרניים נוצר שיבוש בשעון הביולוגי, אנחנו הולכים לישון מאוחר יותר וקמים מוקדם יותר ככל שאנו מתקדמים בגיל. כתוצאה מכך רמות הקורטיזול אשר עלו במהלך היום עקב חשיפה כרונית ללחץ לא מספיקות להתפוגג, הגוף לא מתאושש בעקבות הלחץ, אין תיקון הנזקים הנגרמים עקב לחץ כרוני.

אנחנו גם ישנים פחות שעות, באיכות ירודה יותר וגם לא מצליחים לתקן את הנזקים המצטברים.

#### להגביר את האקטיביות בחיינו

מחקרים הוכיחו כי פעילות גופנית מתונה משחררת אנדורפינים במוח (חומרים כימיים המסייעים לשיכוך כאב והעלאת המצב רוח- נמצאים במוח באופן טבעי) הגורמים לנו להרגשה טובה יותר והתמודדות מוצלחת יותר עם מצבי מתח. הפעילות הגופנית משפרת את ההרגשה, שליטה על התיאבון ורמות הסוכר, מונעת אכילת יתר ומשפרת שינה.

מה לעשות? פעילות שאתם אוהבים כי אז בטוח תתמידו בזה. חנו רחוק ולכו ברגל את יתרת המרחק, תעלו ברגל במקום להשתמש במעלית, תעשו טיול עם הכלב 20 דק', תרקדו, תרכבו על אופניים, תשחו, שחקו משחקי כדור, תגונו. חיים פעילים הם ערובה לחיים בריאים ולא צריך להיות מנוי למכון כושר בשביל זה!

לסיכום, בעולם המודרני לא ניתן לברוח ממצבי מתח. השאלה היא כיצד אנחנו מתמודדים איתם. כפי שראינו, קיימות גישות רבות להתמודדות עם המתח: שינוי תזונתי, שינוי חשיבתי, פעילות גופנית, שיפור השינה, נטילה של תוספי תזונה. כל אחד ואחת יכולים לבחור את גישתם לשינוי.

לגבי נטילת תוספי תזונה וצמחי מרפא, מומלץ להתייעץ עם נטורופת מוסמך על מנת להתאימם למצבכם הבריאותי. אך לפני הכל, קחו נשימה עמוקה ובואו נירגע!

# אשכול בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיננו"

### ויטמינים ומינרלים לבריאות הגוף והנפש

#### סידן

כמינרל השכיח ביותר בגוף, הסידן נחוץ לכיווץ והרחבה של כלי דם, מעברים עצביים, איתותים תוך תאיים וגם הפרשת הורמונים. 99% מסה"כ הסידן בגוף מצוי בעצמות ובשיניים ורק 1% מצוי בדם. רמות הסידן בדם נשמרות בטווח מאוד צר ואינן מושפעות מן השינויים התזונתיים. הגוף משתמש בסידן בעצמות כמחסן ע"מ לשמר את טווח הסידן בדם קבוע. במזון הסידן מצוי בחלב ומוצריו, ביצים, שומשום מלא (מכיל פי 5 סידן ביחס למוצרי חלב), סרדינים עם עצמות, שקדים, אגוזי אילסר, כרוב חי, חמוס יבש, משמש ותאנים מיובשות, סויה, טחינה גולמית מלאה, ברוקולי. הסידן בעצמות מושפע מאוד מהרגלי התזונה שלנו וגורמים שונים יכולים לקבוע האם הסידן ייספג ויישאר בגוף או שמא יופרש בשתן. בין גורמים אלה נמנה את הסוכר, הקפאין, המלח, הזרחן וכמויות החלבון במזון.

כתוסף תזונה, קיימות שתי צורות עיקריות: סידן קרבונאט וסידן ציטראט. הקרבונאט זמין יותר וגם פחות יקר, אך בשל תלותו במידת חומציות הקיבה לצורך ספיגה, חשוב ליטול אותו בסמוך לארוחה. סידן ציטראט נספג בקלות וביעילות ללא תלות ברמת חומצת הקיבה, לכן מאוד מומלץ במצבים של תת חומציות הקיבה, מחלות מעיים דלקתיות או בהפרעות ספיגה. צורות נוספות של סידן הקיימות במזונות שונים או בתוספי תזונה אחרים הן: גלוקונאט, לאקטאט ופוספאט. אחוז הסידן הנספג מנטילה של תוסף תלוי בכמות הסידן האלמנטלי המצויה במנה (כמוסה או משקה סידן). ככל שיש יותר סידן אלמנטלי, כך אחוז הסידן הנספג נמוך יותר. הספיגה גבוהה ביותר במינונים הקטנים מ- 500 מג', לכן אם נוטלים 1000 מג' סידן/יום, כדאי לפצל וליטול 2 מנות של 500 מג' בזמנים שונים. לתוסף יכולות להיות תופעות לוואי כגון גזים, נפיחות, עצירות. תופעות אלה שכיחות יותר בנטילה של סידן קרבונאט. על מנת להפחית תופעות אלה אפשר ליטול סידן ציטראט או לפזר את הכמות היומית למספר מנות במהלך היום וליטול עם הארוחה. כתוסף, הסידן עלול לפגוע בספיגת הברזל והמגנזיום, לכן יש לבצע ניתור של רמות הברזל בדם אחת למספר חודשים. כמו כן, חשוב להקפיד על נטילה של תוסף מגנזיום למניעת חסרים.

#### מגנזיום

המינרל הרביעי בשכיחותו בגוף, מחציתו מצויה בעצמות והמחצית השנייה מצויה בתוך תאי הרקמות והאיברים. רק 1% מצוי בדם והגוף משקיע מאמץ רב לשימור טווח צר זה תקין. המגנזיום נחוץ למאות תגובות ביוכימיות כגון תפקוד עצבי ושרירי תקין, קצב לב תקין, מערכת חיסון תקינה ועצמות חזקות. המגנזיום גם מסייע באיזון רמות סוכר בדם, לחץ דם תקין, מעורב ביצירת אנרגיה וחלבונים. המגנזיום יוצר עניין רב במניעה והתמודדות עם מחלות לב, לחץ דם גבוה וסוכרת. המגנזיום נספג במעי הדק ומופרש בשתן.

במזון המגנזיום מצוי בשפע בירקות הירוקים כגון תרד, "יש ירוק - יש מגנזיום", מולקולות של כלורופיל מאוד עשירות במגנזיום. המגנזיום מצוי גם בחלק מן הקטניות (סויה, עדשים, בוטנים, שעועית שחורה), דגנים מלאים - שיבולת שועל, טופו, זרעים (דלעת, שומשום, פשתן), אגוזים (שקדים וקשיו), בננות, דגים (סלמון, הליבוט). בקמח לבן או אורז לבן, המגנזיום מוסר לחלוטין. מי הברז יכולים להוות מקור נוסף למגנזיום.

#### טיפים לשיפור השינה

1. הוציאו מחדר השינה מכשירים אלקטרוניים כגון טלוויזיה, סלולארי וכו'.
2. הימנעו מפעילות גופנית בשעות הערב המאוחרות, היות וזה מגביר ערנות ודריכות ע"י הפרשת דופאמין וסרוטונין שני הורמונים האחראים על תחושת האופוריה.
3. הימנעו משתיית אלכוהול וקפאין לפני שינה.
4. המיטה מיועדת רק לשינה - לא לאכול, לא לקרוא, לא לצפות בטלוויזיה או לעשן במיטה.
5. אל תלחמו במחשבות- קושי להירדם מייצג חוסר יכולת לשכוח את היום, שלעיתים קשורה לתחושות כבודות של אשמה או נקיפות מצפון. גם פחד ממוות מתבטא לעיתים כהפרעת שינה. לפעמים יש קשר לדיכאון.
6. צרו דפוס שינה קבוע - שתו חליטה חמה, עשו תרגיל הרפיה, הקשיבו למוסיקה מרגיעה - ראו תרגיל הרפיה בהמשך.
7. לכו לישון באותה שעה וקומו באותה שעה כל בוקר. אל תשנו את הדפוס גם בסופי שבוע.
8. שימו לב לתרופות - תרופות נוגדות כאב (שאינן מורכבות מאספירין) מכילות קפאין. אם נוטלים תרופות אלה באופן כרוני לבחור תרופות שאינן מכילות קפאין.
9. הכינו דיסט שיבולת שועל - ראו מתכון בהמשך.

# אשכול בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיננו"

בתזונה המודרנית החסר במגנזיום שכיח, בעיקר מפני שאנחנו צורכים פחות מגנזיום ועקב כך המחסנים בגוף מתרוקנים. בריאות מערכת העיכול והכליות משמעותית למצב המגנזיום בגוף. הספיגה מתבצעת במעי הדק ורק אח"כ המגנזיום מובל דרך הדם את התאים והרקמות. כשליש עד חצי מכמות המגנזיום במזון נספגת בגוף. מכאן שמצבים הפוגעים בספיגה יכולים לפגוע בספיגת המגנזיום. שלשול כרוני או הקאות כרוניות הן גורם נוסף הפוגע ברמות המגנזיום בגוף. נטילת משתנים כרונית גורמת להפרשת יתר של המגנזיום בשתן. סימנים לחסר במגנזיום נעים בין איבוד תיאבון, בחילה, עייפות, חולשה ועד מצבים של נימול, עקצוצים, התכווצות שרירים קיצונית ואף הפרעות בקצב הלב.

חסר במגנזיום יכול להשפיע גם על נוכחות מינרלים אחרים ולגרום לחסרים כגון חסר באשלגן וסידן בדם. בתוספי תזונה המגנזיום מופיע בשתי צורות עיקריות. בצורה ראשונה המגנזיום קשור למולקולה חלבונית, לדוגמה מגנזיום גליצינאט, מגנזיום אספרטאט או טאוראט. המגנזיום יכול להיות קשור גם לחומר אורגני ואז זה מגנזיום ציטראט או קשור לחומצת שומן ואז יהיה מגנזיום סטאראט.

הצורה השנייה של המגנזיום היא הצורה הלא קשורה ואז נדבר על מגנזיום אוקסיד, מגנזיום סולפאט או מגנזיום קרבונאט.

במחקרים נמצא כי הצורות הקשורות נספגות טוב יותר, למשל המגנזיום הציטראט נספג טוב יותר מאשר המגנזיום אוקסיד.

חשוב בכל תוסף להבין מהי הכמות האלמנטלית של המגנזיום היות והיא קובעת את אחוז הספיגה.

ציפוי הכמוסות מסייע מצד אחד במעבר הבטוח של הכמוסה עד המעי הדק, אך ציפוי זה יכול גם לפגוע בזמינות המגנזיום.

לתוסף המגנזיום יכולות להיות תופעות לוואי כגון שלשול וכאבי בטן. בחולי כליות חיוני להתייעץ עם רופא לפני נטילה של תוספי מגנזיום.

### B Complex

משפחת ויטמיני B משתתפת בתהליכים רבים בגוף. היא חיונית לחילוף חומרים תקין של פחמימות, חלבונים ושומנים. משפחה זאת חיונית ביותר לתמיכה במערכת העצבים, במיוחד בתהליכי מתח וחרדה.

ויטמיני B מסיסים במים ומפורשים מהגוף במהירות. חשוב לזכור, כי קבוצה זו אינה נצברת בגוף, לכן יש לדאוג לאספקה סדירה שלהם באמצעות תזונה מגוונת ועשירה.

קבוצות בעלות צורך מוגבר בוויטמיני B - נשים בהיריון, מניקות, מתבגרים, תינוקות, קשישים, אוכלי ג'אנק וצרכני תרופות.

הסימפטומים הכלליים של מחסור - לשון אדומה וכואבת, סדקים בפילות השפתיים, עור פנים אדום ושמונוני, מתח מוגבר וחוסר אנרגיה.

מזונות העשירים בוויטמיני B- דגנים מלאים, שמרי בירה, ירקות עליים, ביצים, אגוזים, נבטים ועוד..

### הטיפ החודשי -

#### תרגיל סריקת הגוף להפחתת מתחים, חרדות ולשיפור השינה.

שכבו על הגב או שבו על כיסא.

מקדו את תשומת הלב בנשימה ואפשרו לבטן לעלות בהכנסת האוויר ולרדת באיטיות בהוצאת האוויר.

מקדו את תשומת הלב במצח - קחו אוויר ושימו לב מה קורה לשרירי המצח, האם מכווצים? הוציאו אוויר לאט ושחררו את שרירי המצח. חזרו על התרגיל 3 - 4 פעמים.

עברו לאט לעיניים ומיקדו את תשומת הלב בשרירי העיניים. הוציאו אוויר ושחררו את שרירי העיניים. חזרו על התרגיל 3-4 פעמים.

עברו על כל הגוף לפי הסדר הבא: פה ולסת, צוואר, כתפיים עד מרפק, מרפק עד אצבעות כף יד, חזה, בטן. עשו סריקה על כל הפלג העליון של הגוף. תמיד שחררו את השרירים בהוצאת האוויר. חזרו על התרגיל 3 - 4 פעמים.

עשו סריקה על פלג הגוף התחתון - אגן ועכוז, ירכיים, שוקיים, קרסוליים, כף הרגל (בשני צידי הגוף). עשו סריקה על כל פלג הגוף התחתון. חזרו על התרגיל 3 - 4 פעמים.

עשו סריקה על כל הגוף - קחו נשימה עמוקה והוציאו אוויר באיטיות תוך שחרור הגוף. הרגישו את רפיון הגוף, את השלווה והשקט.

### אבן ירח - Moon Stone



עוד טיפ קטן שניתן להוסיף בהקשר להפגת מתחים. בתהליך מדיטציה, הרפיה, טיפול בהילינג, ניתן לשלב את אבן הירח לשם עזרה באיזון רגשי. אבן

הירח מסייעת בהרגעת רגשות ואיזון, היא מסייעת בתהליך ההתגברות על הפחד מרגשות קשים ע"י הבאתם לידי ביטוי ומניעת הדחקת הרגשות והפחד מהם.

כדי ליצור איזון יש להניח את האבן על הסנטר (מרכז הירח).

# אשוח בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיינו"

### תמציות באך עפ"י ד"ר אדוארד באך

ד"ר אדוארד באך היה רופא בולט בזמנו (1886-1936), חוקר והומיאופת. בשנת 1930 עזב ד"ר באך את לונדון ויצא לחקור במשך מספר שנים תמציות פרחים בשטחים כפריים באנגליה. ב-1934 החליט להשתקע והקים בהר ורנון את "מרכז באך" שם בילה את שנותיו האחרונות והשלים את מחקרו, על 38 תמציות הפרחים שהתגלו כתמציות מרפאות. תמציות באך מופקות מניצנים, פרחים, שיחים ועצים שאינם רעילים. התמציות נוצרות מהתחממות של הפרחים במי מעיינות תחת השמש או מהרתחת הפרחים במים במידה הרצויה. 38 תמציות הפרחים שהתגלו ונחקרו ע"י ד"ר באך מהווים שיטת ריפוי פשוטה וקלה לשימוש, אשר כוונתה היא להיות כלי לעזרה עצמית. תפקידו של המטפל בפרחי באך הוא להדריך את המטופל בבחירה שלו, היות ולא יכול להתקיים שינוי אמיתי, אלא אם קודם לכך מתקיים שינוי בתפיסה, רגיעה נפשית וקבלה. ד"ר באך הדגיש שהאחריות להרגשה הטובה והבריאה נמצאת בידי של המטופל עצמו, אשר נעזר ומודרך למצוא את היכולת לעמוד בזכות עצמו, כאשר תפקיד המטפל בהקשר זה היא להקשיב ולאפשר מודעות עצמית.



ד"ר באך האמין שלמצב הנפשי תפקיד חשוב בשמירת הבריאות הפיזית של האדם ובתהליך החלמתו. ד"ר באך סיווג 38 מצבים נפשיים וייצר מספר תמציות בהתאמה. לטענתו, הוא מצא דרך פשוטה ובטוחה לרפא בני אדם תוך כדי התחשבות במצב הרגשי והנפשי הייחודי בו הם מצויים.

בהקשר לנושא הגיליון "המתח בחיינו" בחרנו להתמקד בפורמולה "RESCUE" המורכבת מ-5 תמציות המטפלות ב "לחץ טראומתי". ראשית בואו נבין מהו "לחץ". לחץ מוגדר כאירוע פתאומי עוצמתי, הכולל איום על אלמנטים הישרדותיים, חיוניים בחיינו והעלול לעורר תגובה טראומטית. כשטראומה אינה מטופלת, היא עלולה להתפתח לתסמונת פוסט טראומטית. על מנת למנוע מצב זה מומלץ "להכות בברזל בעודו חם" ולהתמודד עם המצב הנתון לשם מניעת תקיעויות שייצרו משברים גדולים יותר בעתיד.

#### Rescue Remedy - הצלה

פורמולה המורכבת מ-5 התמציות המותאמות למצבים הנפשיים שעלולים להתעורר כתוצאה מלחץ טראומתי - תאונה, ניתוח, לידה ועוד...

**Star Of Bethlehem** - ייחודה של התמצית בטיפול במצב של הלם כתוצאה מטראומה בעבר או בהווה. הריאקציה בנטילת התמצית מעלה את החווייה לטראומה אל המודעות ומאפשרת להתמודד עימה באמצעות חלומות, פגישות עם אנשים מהעבר, זיכרונות ועוד.

**Impatiens** - התמצית מטפלת במצב של מתח נפשי רגעי או מתמשך שהתבטאותו בחוסר סבלנות וסובלנות. הריאקציה בנטילת התמצית - עייפות, הגוף עובד אך האנרגיה מפסיקה, מנוחה.

**Rock Rose** - התמצית מטפלת במצב של פאניקה, פחד גדול בהווה-תאונה, התעוררות מחלום רע, לידה, מוות. הריאקציה בנטילת התמצית - רגיעה והתמודדות עם המצב הנתון.

**Cherry Plum** - התמצית מטפלת בפחד מאיבוד שליטה עד כדי תחושה של איבוד שפיות. זהו מצב הגובל בהתמוטטות עצבים. הריאקציה בנטילת התמצית - מחזירה את השליטה בחיים בצורה הדרגתית.

**Clematis** - תמצית המטפלת בחוסר ריכוז, ריחוף, אי לקיחת אחריות. הריאקציה בנטילת התמצית-התקרקעות, עלולה להיות נחיתה די כואבת.

#### אופן שימוש ברסקיו

רסקיו טיפות: יש לקחת 4 טיפות ישר לפה מתחת ללשון 4 פעמים ביום או יותר לפי הצורך (תלוי בעוצמת הטראומה).  
ניתן גם לשים 4 טיפות בכוס מים ולשתות.  
רסקיו ספריי: יש להתיז 2 התזות, 4 פעמים ביום או יותר לפי הצורך.



תמציות באך ומוצרי רסקיו ניתן להשיג אצל שוש ויין  
נייד: 054-2050783. אתר: [www.rosahouse.com](http://www.rosahouse.com)

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

פאולה: 052-6544976 | [shpaula@bezeqint.net](mailto:shpaula@bezeqint.net), קרן: 052-3869031 | [keren\\_puterman@walla.com](mailto:keren_puterman@walla.com)

# אישור בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיינו"

### "לקרוא בריא" - ציפור הנפש

מאת מיכל סנונית

"עמוק עמוק בתוך הגוף שוכנת לה הנפש,  
איש עוד לא ראה אותה,  
אך כולם יודעים שהיא קיימת.  
ולא סתם יודעים שהיא קיימת,  
יודעים גם מה יש בתוכה."

"ציפור הנפש" הנו ספר פילוסופי המעלה את נושא הרגשות בצורה פשוטה ומובנת. הספר אומנם מקוטלג כספר ילדים, אך הייתי ממליצה לכל אחד לקרוא אותו, ובעיקר להורים שבינינו. דימויה של הנפש לציפור הוא מושלם- מושא החופש, היצירתיות, היצירתיות עולה ומובעת, עם פתיחת מגרות הרגשות.



וכיצד נקשר ספר מדהים זה לנושא המתח בחיינו? כשקיים מתח, היצירתיות, הרוגע, השמחה והשלווה נעלמים מחיינו ואיתה נעלמת החשיבה השקולה. הנפש שלנו מאבדת את דרכה, היא כבולה. וכפי שהציפור מאבדת את מעופה, אנחנו עלולים לאבד את המטרה ואת הדרך, ואז חיינו נהפכים למסכת ייסורים.

"יש מי ששומע אותה לעיתים קרובות,  
ויש מי ששומע אותה לעיתים רחוקות.  
ויש מי ששומע אותה רק פעם אחת בחיים."

ההקשבה הפנימית לתחושות שלנו, הרגיעה, ההסתכלות על קשיים כעל אתגר, שיעור בחיים ולא כעל מתח, תעזור לנו להחיות ולחוש ב- "ציפור הנפש" שלנו. כך נוכל לפתוח את מגירת השמחה בכל בוקר ולהודות על מה ומי שאנחנו ועל האתגרים בחיינו... לחיים מעניינים, מרגשים, מלאי חזון וייעוד!

"לכן כדאי,  
אולי מאוחר בלילה כששקט סביב,  
להקשיב לציפור הנפש שבתוכנו,  
עמוק עמוק בתוך הגוף."

# אשכול בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחיננו"

### הכנת תרופות מצמחי מרפא (חלק ב')

**שמנים חלוטים:** אפשר למצות מרכיבים צמחיים פעילים בצורת שמן, לשימוש חיצוני כשמני עיסוי, קרמים ומשחות. שמן המאוחסן במקום קריר ואפל עשוי להחזיק מעמד עד שנה. ישנן שתי שיטות להכנת שמן חלוט- חליטה חמה וחליטה קרה.

**חליטה חמה:** מניחים את העשב ביחד עם שמן חמניות בקערת זכוכית מעל סיר מים רותחים ומחממים בעדינות במשך 3 שעות. יוצקים את התערובת לתוך בד או גזה ומסננים.

**חליטה קרה:** דוחסים את העשב לתוך צנצנת גדולה ויוצקים שמן תוך כדי כיסוי, סוגרים במכסה ומעמידים בשמש למשך שבועיים-שלושה. מהדקים חיתול לצנצנת, יוצקים את התערובת וסוחטים את השמן.

**קרם:** תערובת של מים עם שומנים או שמנים שנספגת בעור ומרככת אותו. קל להכין קרם ממשחה מתחלבת הכוללת שמנים ושעווה והיא מתערבבת במים. קרמים מתוצרת הבית מחזיקים מעמד כמה חודשים, אך חיי המדף שלהם מתארכים אם מאחסנים אותם במזווה צונן או במקרר. קרמים שעשויים משמנים ושומנים אורגניים מתקלקלים מהר יותר.

**משחה שומנית:** משחה מכילה רק שמנים ושומנים ואינה מכילה מים. שלא כקרם, המשחה אינה נספגת בעור אלא יוצרת שכבה נפרדת עליו. משחות מתאימות כאשר העור רך או חלש וגם כאשר העור זקוק להגנה מיתר לחות. השימוש היום כבסיס למשחה הוא בוזילין או פרפין (שמנים מינרלים שמקורם מנפט ולכן לא מומלצים). לעומת זאת, לנולין היא אפשרות מצוינת כבסיס. הלנולין הוא השמן הנמצא על גבי צמר הכבשים ובעל תכונות תרפויטיות (מטפל בעור סדוק, פטמות סדוקות).

**אבקות וכמוסות:** אפשר ליטול עשבים בצורת אבקות שמערבבים במים או מפזרים על המזון. אפשר גם להכין מהן כמוסות. הכמוסות עשויות מג'לטין מן החי או הצומח וניתן לרכוש אותן בבתי מרקחת או בתי טבע.

**רטייה:** השימוש ברטייה הוא לזירוז הגלדת פצעים או לשיכוך כאבי שרירים. רטייה הינה אריג הטבול בתמצית עשבים חמה, שמניחים על האזור הכואב. לשיכוך כאבי ראש משתמשים לעיתים ברטייה קרה. חליטות, מרתחים או משרות מדוללים במים יכולים לשמש ברטיית. הרטייה צריכה להיות מאריג רך של כותנה, פשתן, צמר גפן או תחבושת גזה.

### צמחים להרגעת מערכת העצבים:

#### פסיפלורה (שעונית) – *Passiflora incarnata*

צמח מטפס שמקורו בארה"ב. למיצויים של פסיפלורה השפעה מדכאת מערכת עצבים המרכזית וכמו כן גורמים לירידה בלחץ-הדם.



**פעילות רפואית - מרגיעה,**

מרדימה, משככת כאבים ונוגדת עוויתות.

התוויות שימוש- אי שקט, נדודי שינה, היסטריה ומצבים שונים הנובעים מעודף פעילות עצבית.

**אופן השימוש -** חליטה - מזגו ספל מים רותחים עם כפית גדושה בצמח המיובש והמתינו כרבע שעה. לגימת הספל לפני שינה תועיל לנדודי שינה.

**רגישות, תופעות לוואי, התוויות נגד ורעילות -** פסיפלורה אסורה לשימוש בזמן היריון והנקה!

היא גורמת מעט לטשטוש חושים ונמנום ולכן אין לקחת אותה לפני נהיגה.

מומלץ לא לשלב פסיפלורה עם תרופות נוגדות דיכאון.

פסיפלורה אסורה על הסובלים ממחלות כבד ולא כליית חמורות.

#### ולריאן - *Valeriana officinalis*

כינויו "המרגיע הטבעי". ולריאנה מרגיעה את מערכת העצבים ללא תופעות לוואי אשר מאפיינים סמים מקבילים השייכים לתחום הרפואה הקונבנציונאלית. **פעילות רפואית -** מרגיעה, מרוממת, נוגדת עוויתות, מכיחת, מורידה לחץ-דם, מפיגה גזים ומשככת כאבים עדינה.



התוויות לשימוש - שורש הולריאנה יעיל בהפגת אי שקט, בעיקר חרדה ונדודי שינה. הוא גם מחזק לב ולעיתים עשוי להוריד יתר לחץ-דם. הצמח מותווה למתח מתמשך, כאבי בטן עוויתיים, מיגרנה, לחץ דם גבוה.

**אופן השימוש -** החליטה מומלצת לטיפול בחרדה ונדודי שינה. משרה(טינקטורה) נוטלים להרגעה ולטיפול בנדודי-שינה. המינון משתנה מחולה לחולה (מינון גבוה עד 5 מ"ל). רטייה מומלצת להפגת כאבי שרירים. התרחיץ מומלץ לשימוש בחליטה לטיפול בפצעים ולהוצאת קוצים.

**רגישות, תופעות לוואי, התוויות נגד ורעילות -** אין ליטול ולריאנה יותר משבועיים - שלושה רצופים. בשימוש ממושך או מינון גבוה עלול לגרום לכאבי ראש או לדופק מהיר. ולריאנה מגבירה את פעולתם של סמי שינה לפיכך אין ליטול אותה ביחד עם תרופות מסוג זה.

# אשכול בריא

## ירחון לבריאות המשפחה

גיליון "המתח בחינני"

### המתכון החודשי

דייסת שיבולת שועל עם תפוח וקינמון ואגוזים או פירות יבשים



#### אופן הכנה:

מבשלים את שיבולת השועל עם המים או החלב כ- 10 דקות על אש בינונית תוך כדי ערבוב מוסיפים את הדבש והקינמון ומערבבים כשתי דקות נוספות מסירים מהאש, מוסיפים את התפוח ואוכלים.

#### חומרים:

1 כוס פתיתי שיבולת שועל שלמה (לא אינסטנט להכנה מהירה)  
2 כוסות מים (אפשר סוגים אחרים של חלב - חלב אורז, חלב שיבולת שועל, חלב שקדים, חלב סויה)  
1 תפוח עץ מגורד  
1 כף קינמון  
1 כף דבש  
חופן אגוזים קצוצים או פירות יבשים קצוצים – לא חובה

### תזונה פונקציונאלית

**שיבולת שועל (קוואקר)** – מקור מצוין למינרלים, מגנזיום וברזל, חלבון, עשירה בסיבים תזונתיים המפחיתים רמות כולסטרול וסוכר בדם. שיבולת השועל מזינה ותומכת במערכת העצבים, בעלת השפעה מרגיעה, מסייעת בחיזוק הכללי של הגוף, שיפור התפקוד המיני וכן לניקוי והזנת העור.

**קינמון** – תבלין מרגיע, מעורר זרימת דם, סופח גזים, מעורר עיכול, מעורר הזעה, משתן, נוגד כיב, אנטיביוטי, מפחית סוכר בדם, מפחית טריגליצרידים וכולסטרול. יעיל בדלקת פרקים, אסטמה, חום, שלשול, מחלות לב, אינסומניה, בעיות וסת, כיב קיבה, פסוריאזיס, עווית בשרירים.

**דבש** – מקור מצוין לברזל, ויטמין B, מקור מצוין לאנרגיה זמינה, אנטי זיהומי חזק, מרפא כיבים ופצעים, מסלק עייפות, מחדד זיכרון.  
**תפוח** – מקור מצוין לויטמין C, אשלגן, סיבים תזונתיים המפחיתים כולסטרול בדם וגם משפרים יציאות. "תפוח אחד ליום מרחיק מחלות" – מפחית סיכון למחלות לב, סרטן, אסטמה וסוכרת.

### 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 בציור, אבחון אישיותי בכף הרגל והטיפול שבבסיסו 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, שרירים 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.