

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

בריאות הילד

קן 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 לכולם,

לפני מספר שנים, במהלך קורס "מודעות אישית" שאלה אותנו המרצה: "האם חוויתם רגעי קסם?". הועלו מספר רעיונות לצמד המילים הרגשני הזה - התאהבות, הארה, מרחבים ועוד... ביקשנו שתגדיר את כוונתה והיא אמרה - "יש מספר מצומצם של רגעים כאלה בחיים, אלו רגעים שלא שוכחים לעולם." רגע קסם" זהו רגע שבו הגוף והנפש מתאחדים, אנחנו מתמלאים באושר עילאי ומרחפים מרוב עונג. והאימהות מבינים יכולות להבין על מה אני מדברת."

בתקופה זו הייתי סטודנטית צעירה, שרק חזרה מטיול במזרח, המון חוויות, המון ריגושים, אבל, "רגע קסם אימהי" לא חוויתי ולכן לא יכולתי להבין את עוצמת החוויה.

המורה הסבירה שאחד מרגעי הקסם העצמתיים ביותר הוא רגע הלידה, אותו רגע בו יוצא התינוק לאוויר העולם ואז חווה אימו "רגע קסם". הפער בין הכאב (הצירים) והעונג בהחזקתו של תינוק רך, מתוק ותמים יוצר את הרגע הייחודי הזה.

עברו להם השנים ובמהלכן גם אני חוויתי רגעי קסם, שלוש פעמים! והסברה של מרצתי היה מדויק להפליא. ומכוון שהפעם השלישית הייתה לפני מספר ימים, התחושה הנהדרת ועוצמתה עדיין גורמת לחיוך גדול למלא את פני, ואני מסכימה - **ילדים זה שמחה!**

גיליון זה מוקדש ל"בריאות הילד". הם נולדים וממלאים אותנו בשמחה, גאווה, ריגוש. אך עם כל הטוב והנפלא ישנו החשש לעתידים, הדאגה רבה והכי קשה לנו כשהם חולים.

בגיליון תוכלו לקרוא על מחלות השכיחות בילדים ודרכי הטיפול הטבעיות - המלצות תזונה, צמחים, דיקור סיני וכד'.

כמו כן, פינה חדשה נולדה - **הפנינים של סבתא** - אז לסבתות מביניכן, נשמח לשמוע סיפורים, רעיונות מקוריים, מתכונים ועוד.. כתבו אלינו ונשמח לפרסם.

והכי חשוב - **התחילו את הבוקר בחיוך, עם כריך בריא, טעים וברכה ליום נפלא ומוצלח, וסיימו את היום עם ספר מרתק, חיבוק ונשיקה.**

בהצלחה וקריאה מהנה,
קן ופאולה.

תוכן עניינים

- "עולם ומלואו" - ילדים והגישות הטיפוליות
- הגישה הסינית לטיפול בדלקות אוזניים
- הפרעות גדילה בילדים
- טיפ החודש - הספר "ילדים עמידים"
- פרחי באך - הטיפול בילדים
- אומנות, יצירה והחיבור לילדים
- ימי הולדת בגישה קצת אחרת
- להתחיל את היום נכון
- המתכון החודשי
- צמחים וילדים
- לקרוא בריא - "ארץ יצורי הפרא"

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

"עולם ומלואו" - ילדים, רגישויות והגישות הטיפוליות



עם שינויי מזג האוויר והגעת החורף, מגיעות גם מחלות החורף השכיחות, שפעת והצטננות ומביאות איתן שלל תסמינים – נזלת, חום, שיעול, דלקות אוזניים ובילדים רגישים התקפי אסטמה.

דלקות אוזניים חוזרות

מי מאיתנו לא חווה את המפגש הראשון שלנו כהורים עם כאב האוזניים של ילדנו? כאבי אוזניים שכיחים ביותר בקרב ילדים, בעיקר בגילאים הצעירים מאוד. מעריכים כי קרוב ל-40% מסך הפניות לרופאי הילדים קשורים בכאבי אוזניים. מה הופך את זה לכל כך שכיח? האם ניתן למנוע? ומהן הדרכים הטבעיות להתמודדות נכונה? על זה ועוד בהמשך..

לאוזן שלנו מספר תפקידים ביניהם הגברת גלי הקול והמרתם לתשדורת עצבית, אך גם שמירה על שיווי המשקל והתמצאות במרחב. במבנה הפיזיולוגי שלה מחולקת האוזן לחלק חיצוני הבנוי מהאפרכסת ועור התוף החיצוני, האוזן התיכונה המורכבת מחלקו הפנימי של עור התוף, עצמימי השמע וחיבור אל הלוע באמצעות תעלה צרה הנקראת תעלת אוסטיוס. האוזן הפנימית מלאה בנוזלים.

על מנת שהאוזן תתפקד בצורה אופטימאלית נדרשים מספר תנאים – שלמות עור התוף, עצמימי שמע תקינים, תפקוד תקין של הרצועות והשרירים, אוורור תקין של האוזן התיכונה וכמובן תעלת אוסטיוס פנויה ונקייה.

זיהומים בדרכי הנשימה העליונות יכולות להוות פתח לסיבוכים ביניהם גם דלקת של האוזן התיכונה או בשמה המקצועי OTITIS MEDIA.

קיימים שני סוגי דלקת באוזן התיכונה – **דלקת אקוטית** המלווה בד"כ בזיהומים בדרכי הנשימה העליונות (למרות שיכולה להיווצר דלקת באוזן גם ללא נוכחות מחלה זיהומית בדרכי הנשימה) או עקב מצב של אי סבילות המצרים או חוסמים את תעלת אוסטיוס. חיידקים או וירוסים חוזרים פנימה לאוזן התיכונה ובהיעדר אוורור תקין של האוזן נגרמת דלקת. החיידק השכיח ביותר הוא סטרפטוקוקוס פנאומוניה (40% מן המקרים) או חיידק נוסף, המופילוס אינפלואנזה (25% מן המקרים). כשנוצר זיהום בתוך האוזן התיכונה, מצטברים נוזלים בתוך עור התוף, מוגבר הלחץ בתוך האוזן וכך נוצרים כאב ולפעמים ירידה בשמיעה. **הדלקת הכרונית** מאופיינת בפליחות מתמדת של האוזן התיכונה, דלקות חוזרות ונשנות.

מזהים מספר גורמים המגבירים את הסיכון להישנות הדלקת באוזניים, ביניהם מגע עם ילדים חולים אחרים, הורים מעשנים או חשיפה לעישון, אלרגיה או אי סבילות למזון. אכילה מבקבוק בתנוחת שכיבה עלולה לעודד חדירת תכולת הבקבוק לאוזן התיכונה. בתינוקות יונקים פעולת היניקה משפרת את אוורור האוזן התיכונה, מכאן שעלולים לסבול פחות מדלקות חוזרות באוזן התיכונה.

התסמינים השכיחים בדלקת באוזן התיכונה הנם תחושת מלאות באוזן שהולכת ומתגברת לתחושת לחץ, כאב אוזניים, חום, איבוד שמיעה או ירידה בשמיעה, במקרים סוערים הפרשה מוגלתית מהאוזן, אצל תינוקות וילדים קטנים מאוד הדלקת יכולה להיות מלווה בחוסר תיאבון, הקאות, שלשולים והתנהגות פסיבית.

למרות שכיחות הדלקת, הישנותה מחייבת טיפול עמוק ויסודי וזאת בשל אפשרות לסיבוכים שונים - ירידה זמנית או תמידית בשמיעה שעלולה לגרום לקשיים בהתפתחות השפה והיכולת הקוגניטיבית, דלקת אקוטית של העצם הטמפוראלית המצויה מאחורי האוזן, דלקת קרום המוח, שיתוק של שרירי הפנים, אבצס מוחי ואף מצב של הצטברות לא תקינה של נוזל עמוד השדרה בחלל המוח. **בשל הסיכון לפתח סיבוכים, מומלץ להתייעץ עם רופא מטפל בכל מקרה בו עולה חשד לדלקת באוזן התיכונה.**

הטיפול הרפואי בדלקת האוזן התיכונה

במרבית המקרים הדלקת נגרמת עקב זיהום ויראלי, לכן האקדמיה לרפואת ילדים ממליצה להמתין 48 – 72 שעות לפני נטילת אנטיביוטיקה. המטרה היא לבצע מעקב ולהמתין ולראות האם המחלה מחמירה או משתפרת. במקרים הויראליים המחלה אמורה להשתפר במהלך יומיים – שלושה. במקרים בהם אין שיפור ההמלצה היא לטיפול אנטיביוטי. בפעוטות מתחת לגיל חצי שנה, נהוג לא להמתין ולהמליץ על טיפול אנטיביוטי מיידי. מעבר לטיפול האנטיביוטי, ממליץ הרופא לטפל בכאב האוזניים באמצעות טיפות "אוטידין".

במקרים בהם הדלקת לא מגיבה לטיפול תרופתי מבצעים ניתוח פיוס עור התוף (Myringotomy / Tympanostomy) הידוע בשמו העממי ניתוח "כפתורים", הכולל החדרת צינורית פלסטיק זעירה דרך עור התוף שתסייע בניקוז האוזן בנוסף לניקוז הטבעי דרך תעלת אוסטכיוס. הכפתורים נופלים מעצמם תוך 10 חודשים ועור התוף מתאחה לחלוטין.

הטיפול הטבעי מטרותו אבטחת פעילות תקינה של תעלת אוסטכיוס, קידום הניקוז על-ידי זיהוי וטיפול בסיבות ובנוסף, חשוב לתמוך במערכת החיסון. במצבים בהם הדלקת חוזרת, טיפול מניעתי חיוני ביותר.

כחלק ממערך מניעתי, חשוב לעודד הנקה עד גיל 4 חודשים ויותר וילדים הניזונים מבקבוק, יש להקפיד לא להאכילם בשכיבה. מחקרים מראים כי ל- 85%-95% מהילדים הלוקים בדלקת זאת יש אי סבילות למזון כלשהו. בין המזונות החשודים- חיטה, ביצה, ומוצרי חלב בעיקר במשך 9 החודשים הראשונים לחיים.

בתינוקות יונקים חשוב לבדוק את תזונת האם ולמנוע צריכתם של מזונות בעלי פוטנציאל אלרגי. גם בילדים גדולים יותר הסובלים מדלקות אוזניים חוזרות חשוב להקפיד על עקרונות תזונתיים נוגדי דלקת למניעה וגם לטיפול, למשל להעשיר את התזונה בירקות כתומים, פירות יער, בצל סגול, דגים ים צפוני ותבלינים כגון כורכום.

תמיכה חיסונית נוספת היא באמצעות חיזוק מערכת העיכול. תאים חיסוניים מצויים בדפנות המעיין ואלה חוקרים ודוגמים כל חומר הנכנס אל הגוף. חומר הנתפס כמזיק מעורר תגובה חיסונית ע"י הפרשת נוגדנים. 80% מסה"כ הנוגדנים בגוף מיוצרים בתאי המעי הדק, מכאן שתקינות המערכת חשובה להגנה החיסונית. בנוסף לכך, נוכחותם של חיידקים ידידותיים למעיין הנצמדים לרירית מסייעת בשימור ההגנה החיסונית של מערכת העיכול. מערכת העיכול בתינוקות לא מפותחת דיה, מכאן שמוגבר הסיכון לפתח אי סביליות שונות למגוון מזונות. תמיכה באמצעות חיידקים ידידותיים נדרשת כמניעה, אך גם כחלק בלתי נפרד בנוכחות טיפול אנטיביוטי.

בנוסף לטיפול התזונתי, מומלץ לשלב גם טיפולים חיצוניים. אפשר להרתיח שמן זית בשילוב שן שום חתוכה ולקרר. מטפטפים טיפה אחת לאוזן הכואבת 4 – 5 פעמים ביום.

אסטמה

אסטמה ברונכיאלית מוגדרת כמחלה דלקתית של הסמפונות. תאי דלקת מסתננים לדפנות הסמפונות ומעוררים הפרשת ליחה וכיווץ. הצטברות הליחה בתוך צינורות דרכי הנשימה התחתונות גורמת לשיעול, חרחורים, צפצופים קוצר נשימה. אסטמה יכולה להופיע בכל גיל, אבל נפוצה יותר אצל ילדים מתחת לגיל 10, שכיחה יותר בקרב בנים. התסמינים שכיחים בעיקר בעונות המעבר ולאחר זיהומים ויראליים ומחמירים בשינה ומאמץ.

שכיחות מחלת האסטמה נמצאת בעלייה וטוענים אף כי השכיחות עולה ב- 50% בכל עשור. ילדים להורים אסטמטיים, או הורים הסובלים ממחלות אלרגיות כגון נזלת אלרגית ואטופיק דרמטיטיס מצויים בסיכון מוגבר לחלות באסטמה בעצמם. הנטייה הגנטית בשילוב חשיפה לזיהום אוויר, עישון, וירוסים וכד' מגבירה את הסיכון לאסטמה.

סיבות נוספות לאסטמה, בין היתר עליה בעומס הזיהום הסביבתי באוויר, במים ובמזון. מאידך היגינה גבוהה מידי בעולם המערבי, שימוש נרחב ומוקדם באנטיביוטיקה וחשיפה לחיסונים, גורמים לכך שמערכת החיסון מוחלשת ומפנה את תאיה לתגובות דלקתיות ואלרגיות. גורמים נוספים המגבירים סיכון לאסטמה הם גמילה מוקדמת מידי מהנקה, חשיפה מהירה יותר לאוכל מתועש ומזונות מוצקים, ריבוי חומרים משמרים, מתחלבים, חומרי טעם וריח בתזונתנו, הנדסה גנטית של צמחים המגבירה אלרגיות או רגישויות למזון, מתח רגשי, מזג אוויר, פעילות גופנית.

פינת שאלות ותגובות הקוראים

תגובתה ושאלתה של ז'

שלום קרן ופאולה, אני מאוד נהנית מהמגזין שלך ולומדת הרבה, כמו למשל על "המתח בחיינו", וכאן גם שאלתי: נאמר שהרפס מתפרץ כאשר אדם נמצא במתח, ומכאן שאצלי הייתה התפרצות כזאת ואינני אדם לחוץ מטבעי, האם יכול להיות שרמת מתח נמוכה אצלי, שווה לרמת מתח גבוהה אצל האחר? ומה אפשר לעשות שלא יתפרץ שוב?

תשובה:

תודה, אנחנו נהנות מכתביבת המגזין ובעיקר מן התגובות החמות והאהודות שמעודדות אותנו להמשיך ולחלוק את הידע והניסיון שלנו עם קהל קוראי המגזין.

לשאלתך, הטיפול הנטורופתי הוא תמיד אינדיבידואלי, ולכן גם תגובותיו הגוף והנפש לעוצמת המתח תהיה שונה מאדם לאדם. אצלך, ככל הנראה, גם מתח קל שלכאורה לא ישפיע (פיזית) על האחר עלול לגרום להתפרצות מחלה (הרפס במקרה הספציפי), ועל כן עליך להיות קשובה לגופך אף יותר. עם זאת, אם את מודעת לתקופת מתח שצפויה חשוב שתתגברי את גופך ובפרט תחזקי את המערכת החיסונית, דבר אשר יאפשר לך להתגבר על הקושי. כיצד נעשה זאת? נטילת B קומפלסק להפחתת המתח ותוספת אבץ פיקוליני לחיזוק המערכת החיסונית.

לגבי ההרפס - חשוב לצרוך מזונות העשירים בחומצת האמינו L - ליזין (המצויה בקטניות, דגים, הודו, עוף, רוב סוגי הירקות...). אפשר ליטול כ-1000 מ"ג/3 פעמים ביום - בעיקר אם ישנה התפרצות.

עם זאת חשוב להפחית במזונות העשירים בחומצת אמינו L - ארגינין (המצויה בבוטנים, שקדים, אגוזים, חיטה מלאה ושוקולד).

שילוב של מדיטציה ודמיון מודרך יועילו מאוד להרפיית הגוף (ראי גיליון "המתח בחיינו" תרגילי הרפיה). בהצלחה!

אלרגנים נוספים כגון קרדית האבק, חתולים, כלבים, פריחה של עצים וכד' יכולים להוות טריגר לתגובות מערכת הנשימה.

מרבית הילדים יברואו מאסטמה לפני גיל 5, בסבירות גבוהה יותר בקרב ילדים להורים לא מעשנים בסביבתם או להורים ללא רקע אלרגי.

הטיפול התרופתי מיועד להתקפים, אך גם כטיפול מניעתי. בעת התקף ניתן להשתמש במשאפים מרחיבי סמפונות ובתכשירים נוגדי דלקת. הטיפול המניעתי מורכב ממשאפי סטרואידים ומרחיבי סמפונות ארוכי טווח.

מטרת הטיפול הטבעי באסטמה הן איתור הגורמים המובילים לרגישות, מציאת האלרגן ופיתוח אורח חיים, דיאטה וסביבה שינטרלו אותו, ויסות התהליך הדלקתי כדי למנוע החמרה וכמובן הכנת טיפול אפקטיבי להתקף אקוטי.

כחלק מן הטיפול המניעתי, חשוב להתייחס לתזונת הילד. התגובות למזון עשויות להיות מיידיות כפי שנצפו לאחר צריכת ביצים, דגים, אגוזים ובוטנים. תגובות מאוחרות נצפו לאחר צריכת חלב, שוקולד, חיטה, פרות הדר וצבעי מאכל.

בהיותה מחלה דלקתית ואלרגית לטיפול התזונתי חשיבות מרחיקת לכת. במחקרים בהם נוסתה תזונה טבעונית בילדים חולי אסטמה, נצפה שיפור ניכר בנפח הנשיפה ומדדים נוספים. לאחר אלימינציה של מזון מן החי וללא אלרגניים שכיחים כגון קפה, סוכר, סויה, פירות הדר וחיטה, הייה שיפור משמעותי גם בתחושת החיוניות וביכולת ביצוע פעילות גופנית.

מזונות אלה לא רק שתורמים לתגובות אלרגיה או אי סבילות, אלא רובם המכריע מגביר את ייצור הליחה והדלקת בחולי אסטמה.

הביט נוסף באסטמה, הוא חשיבות נוגדי חמצון כגון ירקות כתומים, בצל סגול, פירות יער, אגוזי ברזיל וכד'. לנוגדי החמצון השפעה נוגדת היסטמין האחראי על כיווץ הסמפונות בהתקף האסטמטי. מזון מן הצומח העשיר בנוגדי חמצון מבצע פעולה נוספת, הוא מפחית את אותם מתווכי הדלקת האחראים על התקפי האסטמה והנזלת הכרונית.

במסגרת הטיפול הטבעי באסטמה, חשוב ביותר לצייד את המטופל גם בהמלצות להתקפים האקוטיים. במקרים אלה חשוב להרכיב פורמולה של צמחי מרפא המותאמת באופן ספציפי למצבו הבריאותי של הילד.

דרכים נוספות להתמודדות עם ילד חולה באסטמה היא באמצעות ציפוי המזרן בפלסטיק, החלפת מצעים בכל שבוע, שימוש במצעים מחומר היפו אלרגני (ventflex) והתקנת מטערי אור.

הגישה הסינית לטיפול בדלקות אוזניים מת - אמיר לוי - מומחה לרפואה סינית Lic. Ac

דלקת אוזניים וכאבי אוזניים יכולים להופיע בכל גיל, אך שכיחים מאוד אצל ילדים. דלקת באוזן התיכונה נפוצה מאוד בקרב ילדים, לרב אחרי הצטננות ומאופיינת בהצטברות של נוזלים בחלל האוזן התיכונה, במרווח שבין עור התוף לאוזן הפנימית. הצטברות הנוזלים גורמת להתרבות של נגיפים וחיידקים, שהם גורם הדלקת. דלקות אוזניים יכולות להיות אקוטיות, חריפות, שיכללו מוגלה, חום, הפרשות אודם ובצקת מקומית, וכן יכולות להיות כרוניות. הצטברויות הנוזלים היא הסיבה השכיחה לדלקות, אך גם מערכת חיסון חלשה עשויה להיות הגורם, וממבנה אנטומי של תעלת השמע שנוטה להיסתם.

על-פי הרפואה הסינית האוזניים שייכות לאלמנט המים ולאבר הכליות.

בעיות אוזניים יכולות לנבוע מחוסר הקשבה פנימית לצרכים שלנו. ואצל ילדים, להורים שלא תמיד קשובים לילדים שלהם. **הטחול** ברפואה הסינית אחראי על ייצור הצ'י והנוזלים, וכאשר הטחול חלש, תנועת הנוזלים חלשה ונוצרת לחות וליחה שמתיישבים באזור אף, אוזן וגרון. הליחה יכולה להגיע כתוצאה תזונה לא נכונה, תזונה בעלת אנרגטיקה קרה, לדוגמה מוצרי חלב פרה, מזונות מעובדים, ממתקים ועוד... **ליחה** נגרמת גם כתוצאה מנטילת אנטיביוטיקה במצבים כרוניים. **חום שהצטבר בגוף** ועולה דרך הכבד וכיס המרה אל האוזניים אף הוא עשוי לגרום לדלקת. עלייתו של החום לרב נובעת כתוצאה מבעיות רגשיות.

הטיפול ברפואה הסינית הוא לסלק את הליחה והחום שמצטברים באוזן, תוך כדי חיזוק האיברים החלשים המעורבים. הטיפול יכול לדיקור סיני (בכל גיל) וכן שינוי תזונתי- הימנעות ממוצרי חלב פרה-מעדנים יוגורט, הפחתת מוצרי קמח לבן וסוכר לבן. כמו-כן, רצוי להעשיר את התזונה בירקות כתומים- בטטה, גזר, דלעת. חשוב לא לאתגר את המערכת ושהתזונה תהיה חמה.

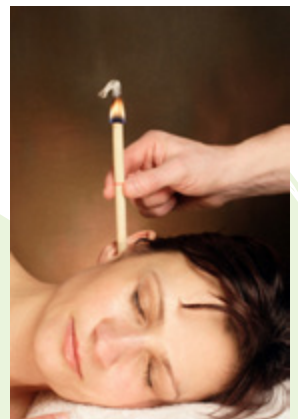
בנוסף לרפואה הסינית, אני מוצא לנכון לספר לכם על טיפול בנרות הופי, בהם אני משתמש בהצלחה רבה המון שנים לטיפול באוזניים **בין הדלקות**.

נרות הופי הינם נרות חלולים העשויים מדוגג דבורים וצמחי מרפא (מרווה, קמומיל, לבנדר). מטרת הטיפול באמצעות נרות הופי היא לפתוח את התעלות שמחברות בין אף, אוזן וגרון מעודפי נוזלים.

שיטת הטיפול - הנר מוחדר בעדינות לחלל האוזן החיצונית, כאשר החלק העליון דולק ובזמן הבעירה הנר מסלק את השעווה העודפת. במקביל, העשן של הנר מייבש את הנוזלים באוזניים.

החום העדין מבצע סימולציה לדם וללימפה באזור ומחזק את המערכת החיסונית. השיטה טבעית לחלוטין ומאוד עתיקה. החלו להשתמש בה עוד בתקופת מצריים העתיקה, בתקופת שבטי האינקה והמאיה והגיעה לעולם המודרני דרך שבט אינדיאני (הופי). הטיפול מתאים לקשת רחבה של תסמיני אף אוזן וגרון, סינוסיטיס, אלרגיות, צלזולים באוזניים, כאבי ראש ועוד.

הטיפול אינו חודרני ומתאים לכל גיל החל מתינוקות ועד קשישים, ומרגיע מאוד. אזהרה- הטיפול אינו מתאים במצבים אקוטיים, כאשר יש זיהום או נקב בעור התוף ובמצב שיש כפתורים. בכל מקרה מומלץ להיוועץ במטפל מוסמך לפני הטיפול.



ליצירת קשר ושאלות - אמיר לוי, Lic.Ac D.O0502933187
קליניקה: בית הרופאים - רחוב מנוחה ונחלה 18/24 רחובות.

הפרעות גדילה בילדים

נכתב בשיתוף עם אירית נורני-תזונאית הוליסטית



מאז ומתמיד הגבוהים זכו ליחס מועדף... התורה אף טרחה לציין כי המלך הראשון של עם ישראל נבחר בהיותו גבוה. בתרבויות שונות מקשרים את הקומה הגבוהה לתכונות של מנהיגות, הצלחה ועושר. גם הביטוי "שעור קומה" מעיד על כך.

מאידך ילדים נוטים להציק ולכנות בכינוי גנאי את חבריהם הנמוכים. במיוחד את אלה הנפגעים מכך. על כן, אין להתפלא שהורים מביאים את ילדיהם לרופא בבקשה לעשותם גבוהים יותר. הורים מבקשים זאת כיוון שהילד סובל חברתית, או כפי שחלק מההורים מבטא זאת - "עשה שילדנו יהיה גבוה ולא יסבול כפי שאנו סבלנו בילדותנו".

תחושות הורים רבים לגבי בעיות הגדילה של ילדם הן חוסר אונים וחשש.

צמיחה וגדילה של ילדים מתרחשת מאליה באופן טבעי. זהו תהליך שכל ההורים לוקחים כמובן מאליו, וברוב הילדים אינו דורש תשומת לב מיוחדת, עד שבאופן בלתי מוסבר הילד שובר עקומות גדילה כלפי מטה, או אם תינוק נולד קטן במיוחד ולא מצליח להדביק את הפער עם שאר בני גילו בזמן סביר.

הגורם החשוב ביותר המשפיע על קומתו של האדם הוא הגורם התורשתי. אולם, הגדילה מושפעת מגורמים נוספים רבים, שהחשובים שבהם - מצבו התזונתי של הילד, מצבו הבריאותי הכללי והמערך ההורמונאלי שלו. מכאן שגדילה מהווה מדד חשוב למצבו הבריאותי של הילד.

קומה משפחתית נמוכה, התבגרות מינית מאוחרת, והשילוב ביניהם הם הגורמים השכיחים לקומה נמוכה. תזונה לקויה, מחלות כרוניות, טיפול ממושך בסטרואידים, תת פעילות של בלוטת המגן וחוסר בהורמון גדילה עלולים לגרום אף הם לקומה נמוכה. כאשר מבחינה תורשתית אין בעיה בבדיקות הדם (יש רמות מספקות של הורמון הגדילה), יש להתייחס לתזונתו של הילד, להרגלי התזונה של המשפחה ולדינאמיקה בבית ובגן סביב שולחן האוכל.

הטיפול הנטורופתי בהפרעות גדילה בילדים מתייחס למספר אלמנטים, ביניהם חסרים תזונתיים, הרגלי אכילה לא תקינים, תזונה מגוונת וכמוון הפרעות רגשיות.

בשלב הראשון בטיפול, נתמקד בזיהוי ומילוי חסרים התזונתיים. רכיבי התזונה החיוניים ביותר לתהליכי גדילה וצמיחה הם המינרלים והויטמינים. נזכיר את החשובים ביניהם: **ברזל** - מחסור בברזל יגרום לחולשה ולאנמיה. הוא מינרל שחיוני ליצירת המוגלובין ובעל תפקיד אנזימתי במערך ייצור האנרגיה התאית. חוסר בברזל ואנמיה נפוצים מאוד בקרב צמחוניים וזאת מכיוון שברזל שמקורו בחי נספג עד פי 10 יותר מברזל שמקורו בצומח (קטניות, תרד, שומשום). כמובן שבמצבים בהם מדד הברזל נמוך מאוד נמליץ על תוסף בכדי להקל על מערכת העיכול וליצור ספיגה אופטימאלית.

אבץ - מינרל החשוב ביותר בתקופת הגדילה וההתפתחות ובתקופת הינקות. חוסר באבץ יגרום פגיעה בחוש הריח והטעם ולכן יגרום לירידה בתיאבון ובמקרים מסוימים אף לפיגור בהתפתחות ובצמיחה.

סידן - המינרל הנפוץ ביותר בגוף ומשמש כמרכיב עיקרי בבניית העצם. חיוני לגדילה ולתחזוקת העצמות והשיניים. חשוב שתהייה אספקה שוטפת של סידן בתקופת גדילת השלד המהירה. הוכח שהסידן תורם לגדילת העצם לאורך ולעובי, מכאן חשיבותו המיוחדת בינקות ובילדות.

ויטמין A - במחקר שנעשה בבי"ח קפלן ברחובות נמצא כי לילדים עם רמות נמוכות של ויטמין A יש הפרשה נמוכה של הורמון הגדילה. ויטמין A משפיע על הפרשת ההורמונים האחראיים לתפקוד הורמוני המין. חשוב לזכור כי מתן תוספת של ויטמין זה לילד שאינו נמצא בחסר, אינה מועילה ואף עלולה להזיק.

ויטמין D - ויטמין זה חשוב ביותר לבניית העצמות והתאים בגוף. הוא תורם לחיזוק המערכת החיסונית ולספיגת סידן.

אור השמש הוכח כגורם המעודד את ייצורו של ויטמין D בגוף. כל אם לתינוק מקבלת הנחיה עם שחרורם מבי"ח לתת לתינוקה ויטמין D שחשוב בתקופת הצמיחה, ומכון שבד"כ זמן חשיפת התינוק לשמש הוא מוגבל, ישנו סיכוי שיסבול ממחסור.

מזונות מעודדי גדילה - ישנה נטייה של ההורים ושל סבים לפטם את הילד/התינוק במזון עשיר מתוך כוונה טובה לעזור לו לגדול ולצמוח. דווקא ילדים עם עיכוב בגדילה סובלים בד"כ ממערכת עיכול חלשה יותר באופן יחסי לבני גילם. ילדים אלו רזים וכחושים, לעיתים חיוורים, פעמים רבות תאבונם מופחת ויש להם יציאות מרובות, לרוב רכות ו/או עם שאריות מזון בצואה.

מבחינה תזונתית ההמלצה העיקרית תהיה לא להעמיס על מערכת העיכול, אלא לספק לה חומרי גלם קלים בכדי לאפשר למערכת להתחזק. במקביל, מתן של פרוביוטיקה (חיידקים טובים) יכול להועיל לתהליך ספיגת רכיבי התזונה והרגעת מערכת העיכול. בתחילה יש להשתמש בדגנים קלים לעיכול כגון אורז וקוואקר, ירקות קלופים מבושלים, מעט שמן, כמויות קטנות של חלבון מן החי. אח"כ, בהדרגה, ככל שמערכת העיכול מתחזקת ומתאוששת, ניתן להגדיל את המינן של החלבונים והשומנים.

בשלב הראשון כפי שצינו נחזק את מערכת העיכול, נלמד את הילד הרגלי אכילה תקינים שיתמכו ויקלו על מערכת העיכול - לעיסה נכונה, קביעת שעות הזנה, ישיבה רגועה מסביב לשולחן ללא הסחות דעת כמו טלוויזיה ועיתון, ללמוד ליהנות ולכבד את המזון. התפריט הראשוני יתבסס על מזון חם ומבושל כמו מרקים, דייסות. חשוב להתאימם לחיכו של הילד.

בשלב השני נתמקד בבניית רקמות הגוף, וחומר הגלם העיקרי יהיה חלבון בשילוב עם שומן, אך שוב, חשוב לא להכביד על המערכת, לא להעמיס כמויות של מזון ושהארוחה החלבונית לא תהיה בשעות הערב. בשעות הערב המטבוליזם (חילוף החומרים) פוחת ולכן התהליך העיכולי פחות טוב.

בשלב השלישי והאחרון נשלב "מזונות על". אלו הם מזונות מיוחדים ומרוכזים וזאת על מנת לעודד את תהליך הגדילה בצורה ממוקדת ומכוונת. חשוב ששילובם של מזונות אלו יהיה על בסיס קבוע. דוגמאות למזונות על: אצות, מזון מלכות, נבטים ונבטוטום, שמנים העשירים בחומצות שומן חיוניות (שמן דגים, שמן זית, שמן אגוזי מלך) ועוד.

מבחינה רגשית חשוב לוודא שהקושי בקומה הנמוכה הוא של הילד ולא של ההורה המודאג. תמיד מומלץ למצוא את התכונות החזקות בילד, תחומי עניין נוספים, שילוב של פעילות גופנית שאלמנט הגובה לא קובע את יכולת המשתתף. דוגמה טובה היא רכיבת סוסים טיפולית, שם הילד שולט על חיה גדולה ועוצמתית, הוא נמצא בנקודה גבוהה על חיה שמוכרת כעדינה, רגישה ואמינה.

טיפ החודש - "ילדים עמידים"

מאת דר' גיואל פורמן, הוצאת פוקוס.



"ילדים עמידים" הנו ספר קריאה להורים, המציע באופן פשוט ומעשי דרכים טבעיות למניעת מחלות כרוניות נפוצות בילדים. הספר מאפשר להורים לבחון את דרכם מחדש ולאפשר להם לגדל את ילדיהם על בסיס תזונה בריאה יותר, ולהעניק להם נקודת התחלה טובה יותר.

הטיפול בילדים עפ"י אדוארד באך



את הטיפול בתינוקות וילדים חילק דר' באך לשתי קבוצות של תמציות, קבוצת התמציות הראשונה כוללת את 12 התמציות הבסיסיות ונקראת The Twelve Healers. קבוצת התמציות השנייה כוללת 6 תמציות ולהן קרא באך The Helpers.

כיום רוב המטפלים בתמציות באך משלבים בטיפול בילדים את כל 38 התמציות אך עם זאת חשוב להבין שהטיפול בילדים שונה בתכלית מהטיפול במבוגרים. מכון שילדים יותר רגישים ועדינים אנרגטית, חשוב לא לאתגר אותם עם תמציות "קשות" (תמציות שעלולות ליצור ריאקציות קשות), חשוב שהתהליך יהיה הדרגתי, שקול ותמיד תומך ומבין.

במהלך ניסיוני הטיפולי בילדים נוכחתי להבין שלא יכול להתקיים "טיפול שלם" ללא שילוב של תמציות באך. פרחי באך וילדים הם התאמה מושלמת. ילדים אינם סקפטיים כמונו המבוגרים, הם מקבלים את הדברים כפשוטם ולכן מאפשרים לתדרי האנרגיה לזרום בגופם וברוחם.

הטיפול בילדים יהיה תמיד בשילוב ותיאום עם ההורים, כי הרי ההירתמות ההורית לתהליך הטיפולי והבנתו הכרחית דבר שייתן ביטחון לילד. פעמים רבות אני מוצאת את עצמי מתאימה פורמולה נוספת להורה, מכון שגם הוא עובר תהליך טיפולי במקביל. בטיפול בפרחי באך תמיד יהיה פירוט של מטרת הטיפול, הסבר על כל תמצית שניתנת וכמובן הסכמת המטופל להיות בתהליך ולצעוד בדרך. בטיפול בילדים ילדים חשוב שההסבר יהיה פשוט ולא פילוסופי או רוחני מדי, כך שהדברים יהיו בהירים ומובנים. כמו כן, בטיפול בילדים חשובה מאוד היצירתיות. פעמים רבות בכדי לפשט את ההסבר על הפורמולה והטיפול אני נותנת לטיפות שם, ואז החיבור מתאפשר בקלות.

בחרתי לשתף אתכם במקרה שכזה מהקליניקה - **הסיפור של ש' וטיפות האומץ**. לש' בן השש קשה מאוד עם שינויים. ש' ילד מבריק, חד ומופנם. הוא הגיע עם אימו המודאגת שחששה מאד מן המעבר לגן חובה. האם צפתה מראש את קשיי הפרידה, הפחד וכעס שעלולים לעלות כתוצאה מהמצב החדש. בשיחתי עמה הצעתי להכין לש' את טיפות האומץ, ובקשתי ממנה לשאול את בנה האם ירצה טיפות שיתנו לו אומץ לעבור את ימי הגן הראשונים בצורה קלה יותר. ש' התלהב מאוד ועוד באותו היום הם הגיעו לאסוף את הבקבוקון ואת הפתק שצירפתי. הילד התחבר ישר לפורמולה, הוא הסכים לקחת פעמיים ביום ("כי זה מספיק"), בגן שיתף וסיפר על טיפות האומץ שלו. החששות לא נעלמו לגמרי, אך היה לו את הבקבוק שלו שעזר לו להתגבר על הקושי התקופתי והעניק לו אומץ בבקרים. התמציות שנבחרו הותאמו באופן ספציפי לילד, אך ישנו קו טיפוס המקשר בין ילדים שסובלים מקשיי פרידה, קושי בלהתמודד עם שינויים. ילדים אלה הם בד"כ חסרי ביטחון עצמי (בסיטואציות ראשוניות) ומאוד קשורים לאימם (או ההיפך). לכן, התמצית Cerato – תמצית המחזקת את הביטחון העצמי ומקנה יכולת הקשבה לאינטואיציה הפנימית שלנו תחזור בפורמולות שנתאים לילדים עם קשיי הסתגלות וקושי עם שינויים.

המצבים השכיחים לטיפול בילדים והתמציות המתאימות

הטיפול בפחדים

ישנם ילדים שבקלות יכולים לדבר על הפחד שלהם, הם יודעים ממה הם פוחדים ולמה, לעומת זאת ישנם ילדים ביישנים ומופנמים שאפילו המחשבה על הטיפול מפחידה אותם. הדרך הטיפולית שמצאתי "לדבר" איתם היא באמצעות ציור, ואכן, אני מבקשת מהם לצייר את הפחד שלהם, וכך אני מאפשרת את התקשורת הראשונה שלי איתם.

התמציות המתאימות לטיפול בפחדים בילדים:

Mimulus - לילדים ביישנים, מופנמים, שקטים מאוד ומפוחדים.

עם זאת חשוב לזכור שפחד הוא מצב, אך ישנו הטיפול, לכן תמיד נשאל מיהו הילד? רוב הילדים הסובלים מפחדים כלשהם, הם חסרי ביטחון ולכן תמצית חשובה נוספת לטיפול בחוסר הביטחון היא - **Cerato** - המשמש את הילדים כמו Larch לכל מצבי חוסר הביטחון.

נושא חשוב נוסף הוא הצורך בתשומת לב, **מניפולאציות**.

בעולם המודרני בו שני ההורים "חייבים" לצאת לעבוד, זהו עידן בו ילדים מטלטלים מהגן או ב"ס לצהרונים או מטפלות. הילדים פיתחו שיטות מתוחכמות למשוך את תשומת ליבם של הוריהם - יש המפסיקים לאכול, ישנם שמפתחים מחלות = החולה המדומה,

בריאות הילד

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

ישנם שמפתיחים התקפי זעם, ואף ישנם כאילו שמתבודדים ועוד ביטויי נוספים של התמודדות... הסיבה בד"כ היא זהה הצורך בתשומת לב, הצורך בתקשורת, אהבה, מגע עם ההורים. במצבים אלו גם כאן אשתמש בציור לשם אבחון, דימוי ה"אני" (הילד) ומיקומו בתא המשפחתי יחשפו בצורה, והתאמת התמציות תהיה קלה ומדויקת יותר.

התמציות הבולטות במצבים הללו:

תמצית הטיפוסית - **Chicory** - לילדים הדורשים תשומת לב מתמדת, צרחנים ונעלבים בקלות. תמציות המצב:

Impatiens - לילדים עצבניים הדורשים הכל, עכשיו ומהר. **Centaury** - לילדים חלשים וקטנים, הילד הטוב שיעשה הכול גם אם הוא יפסיד מהסיטואציה.

Willow - לילד שתמיד יגיד "זה לא הגון" ויאשים את כל מי שמסביבו.



תמציות באך ומוצרי רסקיו ניתן להשיג אצל שוש ויין | נייד: 054-2050783. אתר: www.rosahouse.com

אומנות, יצירה והחיבור לילדים - קרמיקה לבריאות הגוף והנפש

מגוון החוגים הוא גדול, מגוון ומאתגר. אם נשאל ילד לאיזה חוג הוא רוצה ללכת וניתן לו רשימה מתוכה יצטרך לבחור יהיה לו קשה ביותר עד בלתי אפשרי. פעמים רבות דווקא חוגים איכותיים נדחקים לפינה מכיוון ויתרונותיהם אינם מוכרים, והם מקוטלגים יותר למין אחד מאשר לאחר. לצערי, חוגלסדנת קרמיקה הוא אחד מאלה שנופלים בין הכיסאות וחבל!

למה קרמיקה? העבודה עם חימר כחומר גלם היא פנטסטית. השימוש בחימר בתרבותנו נפוץ עוד משחר ההיסטוריה, הטכניקות מגוונות ולא השתנו במהלך השנים. החימר רך, נעים למגע וקל מאוד לעבדו. הצורך בעדינות, הפעלת כל חלקי היד, ויכולת התיקון אפשרית בקלות, נקודות חשובות אלו מושכות ילדים לרצות ולנסות.



קרמיקה בקבוצה או בבית לבד? חשיבות העבודה בקבוצה בעיקר עבור ילדים היא - ראיית מגוון האפשרויות והתוצאות אליהן ניתן להגיע מתוך הסתכלות על דוגמה ספציפית אחת והסבר פשוט לגבי מטרת ה"שיעור". הילדים נפתחים למגוון אפשרויות, מפתחים יכולת התבוננות והדבר מאפשר להם לצאת מהתבנית היצירתית הקבועה שלהם, עם זאת ההבנה שלמידת הדרך והקפדה על פרטים כמו: הדבקות חלקי היצירה כראוי, צביעה נכונה, והרטבת החומר במים (כשצריך) מובילה לתוצאה טובה יותר.

חשיבות תחביב או חוג קבוע

בעבודה עם חימר אנו מלמדים את טכניקת העבודה עם החומר, ז"א כמות המים הנכונה שדרושה, הצביעה, וככל שמתקדמים בעבודה, המודלים שיוצרים מאתגרים יותר. את זאת ניתן להשיג רק דרך התמדה, בעיקר בעבודות הדורשות מספר שיעורים וסובלנות ואז מגיעה גם תחושת הסיפוק.

הקרמיקה ככלי משפר מוטוריקה עדינה וקואורדינציה

כיום ישנה מודעות גבוהה מאוד לקשיים המוטוריים, ומרבית האבחונים הראשונים נעשים כבר בגילאי 5-6, בעיקר בהקשר למיומנות הכתיבה. העבודה בקרמיקה תעשה נפלאות בחיזוק אצבעות הידיים, חלוקת העבודה בין יד ימין ליד שמאל והמוטוריקה העדינה. מניסיוני האישי בעבודה עם ילדים לאחר השתתפות עקבית של מספר חודשים בשיעורים נראה שיפור ביכולת המוטורית, בחיזוק וגמישות האצבעות, בעמידה במשימות.

אז אל תתנו לחוג הקרמיקה ליפול בין הכיסאות, ותזכרו שלא מספיק שיעור ניסיון אחד, תמיד כדאי להתנסות ב- 2 - 3 שיעורים בכדי לראות עבודה שלמה, והאם אכן ישנו חיבור בין הילד והחימר.

בהצלחה, אורי ששון, פסל ומורה לאומנות, בוגר בצלאל.

לשאלות והכוונה - sasson.ori@gmail.com, נייד - 050-6401911

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

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

ימי הולדת בגישה קצת אחרת

ימי הולדת הם בד"כ מסיבת שחיתות שלא נגמרת, חטיפים, מגוון צבעי מאכל, עוגות מצופות בבצק סוכרי, ערבוב של הרבה מלוח ומתוק וכמובן שבאמצע המנה העיקרית- נקניקיה בלחמנייה מעוטרת בקטשופ, בקיצור ממש "ארוחת מלכים".

הילד חוזר הביתה, ממש לא רגוע ולמעשה גם במסיבת יום ההולדת רמת הבלגן הייתה מרקיעת שחקים, ואני שואלת: "איך ייתכן שהמלאך שלי התנהג כך? לא מתאים לו!" אז זה לא חייב להיות כך, זה ממש לא אומר שיום הולדת בדרך אחרת, יום הולדת של בריאות יוביל לילד לא מרוצה, אנחנו עשויים לגלות את ההפך.

הכל תלוי במה אנחנו בוחרים שיהיה מרכז העניינים. האם העוגה שעלתה לנו 200 ₪ עם העיצוב, הצבעים מושכי העין והמרכיבים הקלוקלים ושקית ההפתעות הענקית מלאת "כל טוב" או שלמעשה פספסנו. מרכז העניינים יהיה חתן יום ההולדת, ההפעלה האיכותית וכמובן האוכל הטעים והאיכותי שבטוח אינו מזיק ואינו יגרום לילדים להיות פרועים וחסרי סובלנות.



כסבתא אירית קראה את תקציר הגיליון הקרוב "בריאות הילד", ישירות בחרה לשתף אותי בפעילות שעשתה בגן של נכדתה. לכן, אתחיל בדוגמה שהצלחה.

חלק מפעילות יום ההולדת הוקדש לסדנה ל"הכנת כיבוד". הילדים הכינו בעצמם את הכריכים ובסוף הפעילות כמובן התכבדו בהם.

להכנת כריכים בריאים נדרשים:

- פרוסות לחם (מומלץ מלחם מלא)
- ירקות חתוכים - ניתן להשחילם על מקל עץ
- ירקות שלמים בצבעים שונים שגם אותם ניתן לחתוך בצורות שונות
- חותכני עוגיות בצורות - בע"ח, פרחים, צורות...
- ממרחים שונים - אבוקדו, טחינה, חומוס, ממרח פלפלים, ממרח זיתים, גבינה עם פפריקה או זעתר

בסיום הכנת הכריכים עוברים לקישוט הצלחת. תוספת של ירקות סגונים (כמובן שמומלץ לאתגר את הילדים גם בירקות פחות מוכרים כמו - פטריות, שומר, עלים ירוקים ועוד).

אירית הוסיפה - "הנכדה שלי כל כך התלהבה שהתנדבתי לעשות פעילות בגן עם קבוצת האכילה של יום שישי. הפעילות הייתה מוצלחת מאוד, זאת הייתה חגיגה מאוד צבעונית וטעימה. להפתעתנו, הילדים שמחו להתנסות בירקות שמעולם לא אכלו."

וכאן נוסף מספר טיפים - במקום כריכים אפשר להכין פיצות, אך זה דורש תנור וסובלנות.

ניתן להכין שיפודי פירות יבשים- חבושים, משמשים, קיווי, שזיפים, חמוציות

לגבי עוגת השוקולד- לא צריך לוותר על עוגה. אפשר להכין עוגה בריאה וטעימה מקקאו או אבקת חרובים (ולא משוקולית הרוויה בסוכר), ניתן לערבב 1/2 קמח מלא ו-1/2 קמח לבן, קישוט העוגה יכול להיות בפירות העונה או מרציפן שמגיע בצורות וצבעים.

שתייה - כשתייה קרה תמיד ניתן להכין לימונדה טבעית טעימה שממותקת בסטיביה. שתייה חמה או פושרת- להכנת קנקני חליטת צמחים ופירות-האחד אדום והשני צהוב. (את החליטות ללא קופאין ניתן להשיג בתפזורת בבתי טבע או בתיונים בסופר).

אז בהצלחה, קצת אחרת אך לא יותר קשה, לבריאות!!!

מתכון לעוגת שוקולד בריאה

נערבב:

- 1.5 כוס קמח מלא
- 4 כפות אבקת קקאו
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כוס סוכר חום
- 1/2 כפית מלח ים

בקערה נפרדת נערבב:

- 1/2 כוס סילאן ללא תוספת סוכר
- 6 כפות שמן קנולה
- 1 כף חומץ טבעי
- חצי מקל וניל (החלק הפנימי) או 1 כפית תמצית וניל ללא חומרי טעם וריח
- 1 כוס מים

אופן ההכנה:

- נערבב את תוכן שתי הקערות, ניצוק לתבנית ונכניס לתנור ל - 40 דקות בחום של 180 מעלות.
- לציפוי ניתן להמיס קוביות שוקולד מריר 70% מוצקי קקאו בחלב פרה או חלב סויה

להתחיל את היום נכון



לא פעם נאמר לנו שארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר. חשובה ביותר? לא בטוח, אך ללא ספק אין להתחיל את היום בלעדיה. אם כן, מה הופך את ארוחת הבוקר לחשובה ומדוע כל כך חשוב שילדנו יעצרו רגע ויכניסו משהו לפה לפני שיוצאים לבית הספר?

ראשית, בשעות הבוקר המוקדמות אנחנו לאחר צום לילי, במהלכו רמות הגלוקוז בדם יורדות באופן משמעותי. ירידה זאת ברמות הגלוקוז בדם יכולה לגרום לתופעות לא נעימות כגון חולשה, רעידות, כאבי ראש ויכולה גם להשפיע על מידת הערנות, הריכוז והזיכרון שלנו. מחקר משנת 2008 בדק את השפעת אכילת ארוחת הבוקר על ריכוז, זיכרון מיידי והשגיות בבית הספר.

במסגרת המחקר נבדקו 379 תלמידים בגילאים 11-13. בין ממצאי המחקר נמצא קשר משמעותי בין אכילת ארוחת בוקר לבין רמת ההישגים, בעיקר במדעים ואנגלית, אך סה"כ ההישגים היו גבוהים יותר בקרב ילדי ארוחת הבוקר. ממצא נוסף היה הקשר המשמעותי בין אכילת ארוחת בוקר לבין זיכרון לטווח קצר. מסקנת המחקר הייתה כי אכילת ארוחת בוקר משפיעה לטובה על הקשב והריכוז, על הזיכרון לטווח קצר ועל רמת ההישגים בבית הספר.

מחקרים אחרים מצביעים על כך שאי אכילת ארוחת בוקר מעודדת אכילת יתר והשמנה.

במחקר רחב היקף נבדקו קרוב ל-26 אלף בני נוער בגילאים 13-16. מטרת המחקר הייתה לבחון את הקשר בין דילוג מעל ארוחת בוקר, צריכת אלכוהול והיעדר פעילות גופנית על רמת ההשמנה. אי אכילת ארוחת בוקר, צריכת אלכוהול והיעדר פעילות גופנית, קשורים בקשר משמעותי לעודף משקל והשמנה. עם זאת, מסתבר כי לאי אכילת ארוחת בוקר הייתה הקשר המשמעותי ביותר לעודף משקל והשמנה בקרב בני הנוער. המדלגים על ארוחת הבוקר צורכים פחות סידן, ברזל וויטמין D, צועדים פחות צעדים במהלך היום, סובלים הרבה יותר מיתר לחץ דם. בקרב נשים, אי אכילת ארוחת בוקר מגבירה סיכון לעלייה ברמות הכולסטרול בדם, נשים אלה מעשנות יותר, שיעור צריכת אלכוהול גבוה יותר ופעילות גופנית נמוכה יותר. מסקנת החוקרים הייתה כי אי אכילת ארוחת בוקר מגבירה סיכון למחלות לב דרך היעדר פעילות גופנית, עישון, יתר לחץ דם וסו"כ כולסטרול בדם גבוה.

אז מה עושים?

ראשית חיוני לאכול ארוחה ראשונה בטווח של שעה מרגע ההתעוררות. יש להימנע ממשקאות קלים ממותקים ומוגזים בבוקר וגם מדגנים העשירים בסוכר. מחקרים עדכניים הראו שילדים שצרכו משקאות ממותקים או דגנים עשירים בסוכר תיפקדו במשך היום ברמה של אנשים בני 70 במבחני זיכרון וריכוז. עם אכילת הסוכר, רמות הגלוקוז בדם עולות. לאחר כשעה שתיים האינסולין פינה את הגלוקוז אל הרקמות, לכן הדם נשאר ללא גלוקוז – ירידה ברמות הסוכר בדם מאופיינת בעייפות, ירידה בריכוז, עצבנות, אלימות/אגרסיביות.

צריכת חלבונים וסיבים תזונתיים לארוחת בוקר מגבירה את השובע, משמרת רמות גלוקוז בדם מאוזנות ומגבירה את מיומנויות החשיבה. מומלץ לארוחת הבוקר לאכול טוסט עם קטניות – פרוסת לחם מחיטה מלאה עם חמוס וטחינה. השמרים בלחם עשירים בוויטמין B, קבוצת ויטמינים הנחוצים לכישורי החשיבה. ויטמיני B יש גם באורז מלא וירקות עליים. חלמון הביצה, דגנים מלאים וחלב מכילים לציטין החשוב לתהליכי למידה וזיכרון. מזונות עשירים בחומצת שומן מסוג אומגה 3 מועילים בשימור פעילות תקינה של המוח ומרגיעים את מערכת העצבים. טונה, סלמון, סרדינים, אגוזי המך עשירים בחומצה זאת. דגנים מלאים, ירקות ירוקים, אגוזים, טחינה גולמית מלאה עשירים בסידן ומגנזיום הנחוצים לתחושת השלווה והרוגע. פירות יער לסוגיהם משפרים את הקואורדינציה, את יכולת הריכוז והזיכרון לטווח קצר.

והנה מספר רעיונות לארוחות בוקר וכריכים עבור ילדינו:

לסרבני האוכל בבוקר אפשר להתחיל עם משקה יוגורט "אקטימל". לבית הספר אפשר לקחת כריך העשוי מלחם או פיתה או לחמנייה מקמח מלא בשילוב ממרח אבוקדו, טחינה, חומוס, לבנה, מוצרלה או ביצה. אליהם נוסיף ירק חתוך כגון עלה חסה, מלפפון או עגבנייה, גזר, גמבה, נבטים.

אופציה נוספת לארוחת בוקר היא גרנולה ביתית בשילוב יוגורט טבעי ופירות בעונה.

בחורף מומלצת דייסה העשויה מפתיתי שיבולת שועל או אורז על בסיס מים או חלב. את הדייסה ניתן להמתיק עם דבש או סירופ מייפל טבעי, או מולסה העשירה בברזל. אפשר להוסיף קוביות של פרי טרי, קינמון וחופן אגוזים. **מומלץ תמיד לצרף פירות לפי העונה** - תפוח, אגס, אפרסק, שזיף, פירות הדר, ענבים, דובדבנים, מלון, קיווי.

אפשר לצ'פר את הילדים ולהציע ממרחים מתוקים אחת לשבוע לדוגמה ריבה ללא תוספת סוכר (קונפיטורה או ריבה 100% פרי), שוקולד חרובים כתחליף לממרח שוקולד, ממרח שקדייה, חלבה ביתית (טחינה + דבש), חמאת בוטנים טבעית או ממרח תמרים.

הרגלי אכילה מומלצים

מומלץ לאכול מספר ארוחות קטנות, 5-6 ארוחות ליום המונעות אכילת יתר ומשמרות את רמת הסוכר שהמוח זקוק לו. מומלצת אכילה איטית עם לעיסה ממושכת. כהורים, הדוגמה האישית שלנו, סיכוייה גבוהים מאוד לשפר הרגלי אכילה, לכן חשוב להקפיד על ארוחות משפחתיות, להימנע מאכילה מול טלוויזיה או מחשב.

ומה לגבי דגני הבוקר? חשוב מאוד לקרוא את אותיות הקטנות. חפשו את כמות השומן, תכולת סיבים תזונתיים, נוכחות צבעי מאכל (משפחת ה-E החל מ-101-160), תכולת סוכר ואת תכולת הנתרן (מלח). זכרו שהמינון היומי המומלץ לצריכת מלח הוא כ-1 גר' (1000 מג') ליום.

והכי חשוב, לא להתיימש, נדרשים לא מעט זמן וסבלנות על מנת ליצור הרגלים חדשים, אבל ההתמדה משתלמת!

יוגה ככלי התפתחותי לילדים:

תרגול תנוחות יוגה בילדים מהווה שילוב של חוויה מוחשית עם חיזוק פיזי של שרירים, שיפור היציבות, שיווי המשקל, הגמישות והקואורדינציה. הפעילות משלבת תנועה ונשימה, ומאפשרת לילד לפתח מודעות למגוון תחושות ורגשות – כעס, שמחה, פחדים, רגיעה ושלוה.

עקרון השוויון ביוגה מאפשר לכל ילד לתרגל בהתאם למגבלות שלו ולהרגיש חוויה של הצלחה.

היוגה מלמדת את הילד הסתפקות במועט ובמהלך התרגול לומד הילד מהם שקט פנימי, תחושת שייכות ומסוגלות, התמודדות עם קושי וגילוי כישורים פיזיים ומנטאליים חדשים.

תנוחת העץ - Vrksāsana

מאת רות אהרוני, יוגה לי ולך ולגיל הרך, 2003, הוצאת נאורה.

עומדים על שתי רגליים ומסתכלים קדימה על נקודה קבועה (ההתבוננות בנקודה קבועה מסייעת לשמור על עמידה יציבה). מרימים את הרגל הימנית ומניחים את כף הרגל לאורך פנים הירך השמאלית, בדיוק מעל הברך.

מרימים את הידיים מעל הראש, מותחים אותן ומצמידים את כפות הידיים. עומדים כך עד שמתעייפים ומחליפים רגליים.

התרגיל מחזק את שרירי הרגליים, מפתח שיווי משקל וריכוז.



בריאות הילד

אשכול בריא

ירחון לבריאות המשפחה

המתכון החדשי

קינוחי בריאות לילדים - פנקייקס שיבולת שועל
מתוך - המטבח הבריא של על השולחן

חומרים ל- 2 - 4 פנקייקס:

1/2 כפית סודה לשתייה	75 גרם (3/4 כוס) שיבולת שועל שלמה
1 ביצה	110 גרם (3/4 כוס) קמח מלא
180 מ"ל (3/4 כוס) רוויון	50 גרם (1/4 כוס) סוכר חום
25 גרם חמאה מומסת	1/2 כפית אבקת אפייה

לטיגון: מעט חמאה או ספריי לשימון

אופן הכנה:

מערבבים שיבולת שועל, קמח, סוכר, אבקת אפייה ואבקת סודה לשתייה במעבד מזון. מוסיפים ביצה, רוויון וחמאה מומסת ומערבלים לתערובת חלקה. משמנים מחבת טפלון במעט חמאה או ספריי שמן ויוצקים כ- 1/4 כוס מן התערובת בעזרת כף. מגישים עם דבש או מייפל או סירופ אגבה ופירות טריים.

תזונה פונקציונלית:

קמח חיטה מלאה - עשירה בסיבים, ויטמיני B, E, חומצה פולית, סידן, זרחן, מגנזיום וברזל.
שיבולת שועל - 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.
אגבה - ממתיק טבעי המופק מקטוס האגבה, עשיר בפרוקטוז (אינולין), לכן אין גירוי להפרשת אינסולין בדומה לסוכרים אחרים. במקסימום השתמשו בתערובת נקטר אגבה לטיפול בפצעי עור או זיהומי עור. בנוסף, נמצא יעיל נגד זיהומי מערכת העיכול. לאגבה השפעה גליקמית מאוד, לכן מהווה תחליף בטוח לסוכר בסוכרתיים. אינו מומלץ במצבים של טריגליצרידים גבוהים.

הבדל בין חמאה למרגרינה

מרגרינה מיוצרת משומן צמחי. ההקשחה שנועד להקנות למרגרינה מרקם מוצק יותר, מעלה את אחוז השומן הרווי במרגרינה. ככל שהמרגרינה מוצקה יותר, אחוז השומן הרווי בה גבוה יותר. בתהליך ההקשחה נוצר סוג חומצות שומן חדש – חומצות מסוג טראנס. חומצות אלה אינן מופיעות באופן טבעי בקרומי תא האדם, לכן, צריכתן עלולה לשבש את המבנה והתפקוד התקינים של התאים, וליצור מבנים תאיים מעוותים. חומצות הטרנס משבשות את היחס בין רמות הכולסטרול הטוב לכולסטרול הרע (LDL/HDL), וצריכתן מעלה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, סרטן, סוכרת, אבני מרה ועוד.

חמאה הנה תוצר טבעי המופק בתהליך חיבוץ מחלב או שמנת. החמאה מאוד עשירה בחומצות שומן רוויות וכולסטרול, המשבשים את היחס בין הכולסטרול הטוב לכולסטרול הרע ובכך תורמים לעלייה בסיכון לחלות במחלות לב ושכך. חמאה מכילה מעט מאוד לקטוז, לכן במצבים של אי סבילות ללקטוז, צריכה מתונה אפשרית בהחלט. יחד עם זאת, בשל תכולה גבוהה של חלבונים מעוררי אלרגיה, חשוב להימנע מצריכתה באלרגיים.

בשונה מהגישה המערבית, תרבויות מסורתיות עשו שימוש רב בחמאה, אך בצורתה המזוקקת. תהליך הזיקוק הכולל חימום החמאה והסרת השכבה הקצפית, מאריך את חיי מדף החמאה ונחשב כבעל יתרונות רפואיים ברפואה המסורתית. בהודו, החמאה המזוקקת נקראת גהי, בתימן סמנה ומערבבים אותה עם זרעי חילבה קלויים, בקרב יוצאי אתיופיה נקראת קיויה ונהוג לשלבה עם תבלינים כגון קינמון, כמון, הל, כורכום.

ברפואה העממית, לחמאה המזוקקת מגוון שימושים טיפוליים – הזנה, שיפור הזיכרון, שיפור עור הפנים, תמיכה בעיכול בעיקר ע"י הגברת הפרשת מיצי מרה, תמיכה בפעילות הכבד, טיפול בטחורים, ששיפור איכות הזרע, תמיכה בפעילות הלב ועוד.

© כל הזכויות שמורות לקרן פוטרמן ופאולה שטיינברג בלאו

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

לצורך הפקת החמאה המזוקקת העמים השונים עושים שימוש בחלב ממקורות שונים – עיזים, בקר, כבשים, באפאלו, נאקות. השילוב הספציפי בין מקור החלב לצמחי מרפא או תבלינים מוסיף התייחסות טיפולית נוספת לחמאה המזוקקת.

אז מה ההיגיון הבריאותי? תכולת חומצות ששומן. החמאה מכילה שומן רווי באחוז ניכר, אך גם חומצות שומן בוטירית וסטיאריט (חומצות חמאה) הנחשבות למורידות כולסטרול. חומצות שומן אלה, הנקראות גם חומצות שומן קצרות שרשרת, נוצרות גם בגופינו ע"י חיידקי במעי הגס. חומצות אלה משמשות כחומר גלם לייצור אנרגיה בתאי המעי הגס. חומצות אלה נחשבות למעכבות שגשוג מהיר של תאי סרטן מעי גס ומעודדות את תמותם.

במחקרי חיות, החמאה המזוקקת נמצאה כמפחיתה שומני דם כולל טריגליצרידים, מגבירה הפרשת מיצי מרה ובעלת השפעה נוגדת דלקת ונוגדת אלרגיה.

יחד עם זאת, אין מספיק מחקרים התומכים בממצאים אלה, לכן יש לצרוך את החמאה המזוקקת במתינות ובזהירות.

צמחים וילדים

השימוש בצמחי מרפא כטיפול בילדים קיים בתרבויות רבות והוא עתיק יומין. הצמחים שנבחר להיעזר בהם יהיו בעלי פעילות עדינה ונטולי רעילות. מנגנון הפעולה של הצמחים הללו זהה אצל ילדים ומבוגרים וההבדל הוא במינון ובתשומת לב רבה לתופעות לוואי אפשריות.

את הטיפול בילדים בעזרת צמחים נחלק לטיפול חיצוני - הטיפול בעור הילד שנחשב לפגיע ועדין יותר מעור המבוגר, ופנימי שם מערכת החיסון ונושא הגדילה הם במרכז העניינים.

Calendula officinalis - ציפורני החתול

וילאם שקספיר מתאר את הקלנדולה בזו הלשון: "צמח שהולך לישון עם השמש ואיתה מתעורר בבכי" (מתוך אגדת חורף) ואכן הפרח נפתח בבוקר ונסגר עם רדת השמש.



זהו צמח שמקורו באירופה והוא גדל כגידול חקלאי וכצמח נוי בארצות רבות. הקציר מתחילת הקיץ ולעיתים עד שלהי הסתיו.

הפרחים הכתומים, "פרחי הזהב" של הקלנדולה, נמצאים בשימוש פנימי וחיצוני ע"י מטפלים בצמחי מרפא.

פעילות רפואית - נוגדת זיהום, נוגדת דלקת, מחישה הגלדת פצעים. לטיפול פנימי כמשרה או בחליטה בבלוטות לימפה מוגדלות ומודלקות ולטיפול באולקוס.

בעלי הכותרת עושים שימוש חיצוני לטיפול במגוון רחב של בעיות עור ודלקות עור. **רטייה** - מניחים רפד טבול בחליטה על פצעים שהגלדתם איטית או על כיבי דליות. **קרם** - מורחים לטיפול בכל בעיות העור הקשורות בדלקות או ביובש

- פצעים, אקזמה יבשה, פטמות כואבות בזמן הנקה, כוויות קלות (כוויות שמש). שמן חלוט - משמש לטיפול בבועות קור, טחורים ונימים פגועים.

זהירות - יש להבחין בין צמח זה והשמן התמציתי שלו לבין זנים קרובים אחרים (טגטס פטולה) שמשמשים כקוטלי חרקים וקוטלי עשבים שוטים.

Alfalfa - אספוס

אספוס היא מקורות המזון העשירים ביותר בטבע, כאשר הצמח כולו משמש למטרות רפואיות. האספוס עשירה



בחלבונים, קרטנואידיים, ויטמינים כמו- B קומפלקס, C, K, E ומינרלים כגון סידן, ברזל ואשלגן. ניתן לרכוש את האספוס בצורת נבטים בחנויות הטבע.

פעילות רפואית - הגברת האנרגיה והחיוניות, האצת תהליך הגדילה וההתפתחות, שמירה על פעילות מעיים תקינה, טיהור הגוף והכבד מרעלים, הגברת ייצור החלב בנשים מניקות. האספוס מסייעת בהאצת ההחלמה ממחלות.

אישו2בריא

ירחון לבריאות המשפחה

בריאות הילד

ארץ יצורי הפרא



כתב וצייר: מוריס סנדק

לקרוא בריא - "ארץ יצורי הפרא"

כתב וצייר: מוריס סנדק

לפני מספר שנים לימדתי תלמידי בי"ס יסודי (כיתות ו') תוכנית העשרה הקשורה לתחום הבריאות והרפואה. ההתנסות הייתה לא פשוטה. ישנו הבדל מהותי בין סטודנטים בוגרים שבחרים ומשלמים ללמוד, לבין ילדים שהוריהם או בית ספרם מעניק להם חוג העשרה ובעצם מאלצם ללמוד עוד קצת. במפגש הראשון שלי עם תלמידי הכיתות פנתה אלי אחת המחנכות ואמרה (כהכנה לבאות) - "הם חיות, ממש ייצורי פרא!" אני נותרתי פעורת פה, הייתי המומה מהדרך בה בחרה מחנכת הכיתה לכתוב את אותה קבוצת ילדים צעירים בתחילת דרכם. איך הם יכולים להצליח, (שאלתי את עצמי), אם מלכתחילה לא נותנים להם הזדמנות!?

עם זאת אותה המורה נתנה לי רעיון. במפגש הבא עם הילדים הביא את הספר-"ארץ יצורי הפרא" ויחדיו ננסה להבין כיצד מרגיש אדם בוגר שנתקל ביצור פרא ולא משנה אם הוא מורה, הורה או סתם זר מהרחוב.

"הלילה בו לבש מקס את חליפת הזאב שלו, והשתולל ועשה צרות

ממין אחד, וממין אחר -

קראה לו אמא שלו "יצור פרא!"

ומקס אמר: "אני יאכל אותך"

ואז היא שלחה אותו לישון בלי שום ארוחת ערב."

קיבלתי החלטה לנסות ולהבין יחד עם ילדי הכיתה את התופעה "יצור פרא", מדוע הם בוחרים בדרך הבלגן! שבירת המוסכמות, בדיקת הגבולות (ובחזרת) לתאר את התנהגותם בדרך עדינה ביותר).

כמטפלת נטורופתית אני יודעת שילדים, ואפילו אנחנו המבוגרים, פעמים רבות בוחרים ברעש כאפשרות ראשונה, מפני שאנחנו חושבים שזאת הדרך שישמעו אותנו טוב יותר. אך בד"כ, אנו מתבדים. זה נכון שפעמים רבות חשוב לשחרר קיטור (בכי, צעקה...). אבל, חשוב שהדבר לא יהיה כחלק מהשגרה, ואז מתפנה מקום לשקט, לרוגע ולהקשבה.

מקס הלך לחדרו וזה לא עזר לו להירגע, אלא לרחף על כנפי הדמיון ולהגיע ל"ארץ יצורי הפרא". הוא השתולל, התפרע ועשה את כל הדברים בלי שאף אחד יגיד לו לא! עד.... שנמאס לו!

כן, כפי שציינתי קודם, זה הצפי... גם להם זה נגמר, כמה אפשר לעשות בלגן ולהשתולל?

זה בדיוק מה שקרה בכיתת "יצורי הפרא". הם בדקו האם אצחק עליהם, אכעס, איך אגיב להתנהגותם הפרועה. ואני בחרתי להישאר רגועה. כל מפגש יתחיל ב-10 דקות של הוצאת קיטור- נשחק כדורגל, נתרגל צחוק, נספר בדיחות והכי חשוב, נעשה זאת מחוץ לכיתה.

לאחר מכן נחזור ללמוד, וגם כאן הדגש יהיה על חווית הלמידה ולא על כמות החומר הנלמד.

רציתי שהם יצפו למפגשים איתי, ואכן כך היה! הילדים חיכו לי ורצו לדעת.

הפנינים של סבתא

ברכת הבוקר של סבתא ריטה:

ישנם דברים שמגלים על קרובים רק כשהשגרה נשברת. לפני מספר ימים בהיותי שוכבת במחלקת יולדות עם בתי הקטנטנה, הגיעה חמותי הנהדרת ריטה, לסייע בטיפול בבני הגדולים.

בכל בוקר הכינה (לאחר התייעצות איתו בלילה שלפני) את כריכי בית הספר לבני הגדול ולקופסת האוכל צירפה בכל בוקר פתקון- פתק ברכה ליום שלפניו.

סתיו בני, סיפר לי שהפתקים רגשו אותו מאוד, (הוא שמר את כולם) והיו בכל בוקר להפתעה נהדרת. כששאלתי את סבתא ריטה מהיכן הרעיון המדהים, היא סיפרה שכך נהגה לעשות עם ילדיה.

אז החלטתי לאמץ את פתקון הבוקר ולהמשיך ולשמח את "החמוד שלי" בברכה ליום טוב ומוצלח.

ממליצה בחום לכל הורה! זה לוקח דקה ושווה חיוך ענקי!

קריסטל החודש - טייגר איי (עין החתול)

אבן המשלבת בתוכה מספר צבעים, הנפוצה ביותר.

עין נמר זהובה- צהובה, שייכת למשפחת הקוורץ, תרכובת של סיליקה וחמצן.

נחשבת לאבן אינטגרטיבית- יש בה את האנרגיה החומה של האדמה ואנרגיית האור הזהוב של הכתר.

היא מעניקה אומץ, עוזרת ותומכת בהוצאת הדברים מהכוח את הפועל. מאפשרת לנו להתחבר לגישה החיובית לחיים.

נפלאה לילדים

שצריכים קרקוע.

ילדים מתחברים

אליה מאוד בקלות

והיא עוזרת להם

לזרום בצורה קלה

יותר עם החיים.



לאחר מספר מפגשים (מוצלחים), הזמנתי את מחנכת הכיתה לראות את "יצורי הפרא" הנפלאים שלי והיא נותרה נפעמת מהרוגע ששרר בכיתה, מהרצון שלהם לדעת, ללמוד ולשאול.

הם זכו להכיר אותי ואני זכיתי להכיר חבורת ילדים שרצו בתחילה לבדוק האם גם אני אצטרף אליהם לחבורת יצורי הפרא או אלמדם דרך אחרת, המאפשרת לנו להקשיב האחד לשני וליהנות מחברות גם אם הם ילדים ואני מבוגרת.

ומה עם מקס? כן, גם הוא החליט לנטוש את "ארץ יצורי הפרא"!

"ישר לתוך הלילה של החדר הפרטי שלו שם מצא את ארוחת הערב שלו מחכה לו והיא הייתה עוד חמה"

נקודה חשובה נוספת, בדיוק כפי שעשתה אמו של מקס, מומלץ בערב לאכול מזונות חמים (בעיקר בערבי החורף הקרים) כגון מרק ירקות חם, דייסת קוואקר מתקתקה, ירקות מבושלים... מזונות חמים ירגיעו את מערכת העיכול, המזון יתעכל בקלות ובמהירות וכך הגוף יירגע וההרדמות תגיע מהר יותר.

לילה טוב וחלומות פז.....!



על העורכות המקצועיות

פאולה שטיינברג בלאו
מרפאת נשים נטורופתית

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, הומיאופתיה, טוקסיקולוגיה בשילוב כלים קוגניטיביים-התנהגותיים. המרפאה מקיימת קשרים של שיתוף פעולה הדדי עם רופאים מומחים, על מנת להבטיח טיפול מבוסס מדע ומקיף לכל מטופלת.

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 אישיתי בכף הרגל והטיפול שבבסיס תזונה, תוכניות לניקוי הגוף, צמחי מרפא, הומיאופתיה מודרנית. כל זאת בהתייחסות לנפש המטופל והתאמת טיפול אינדיווידואלי שגיב 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.