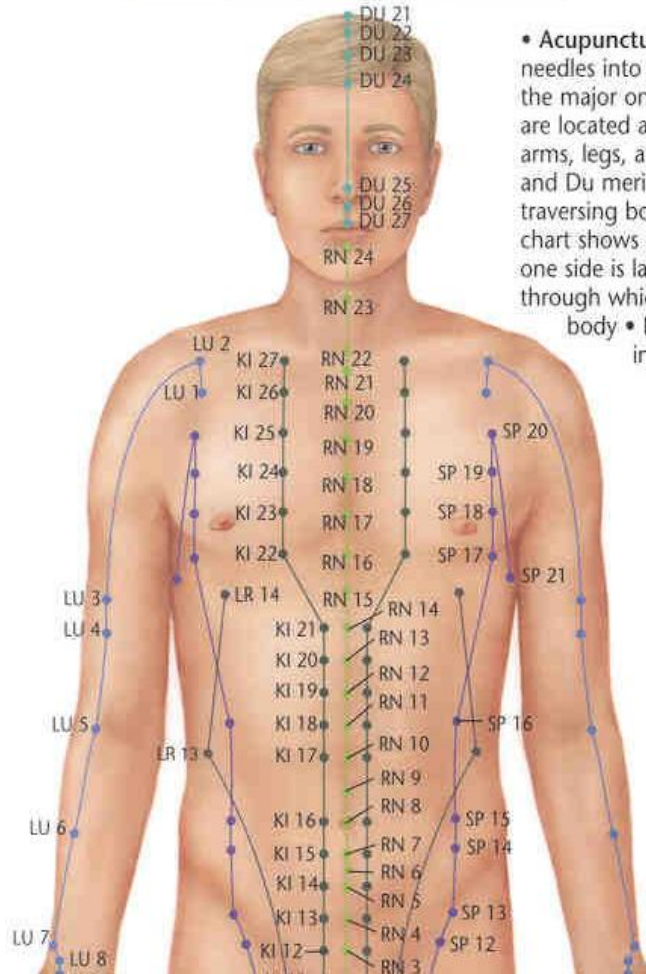
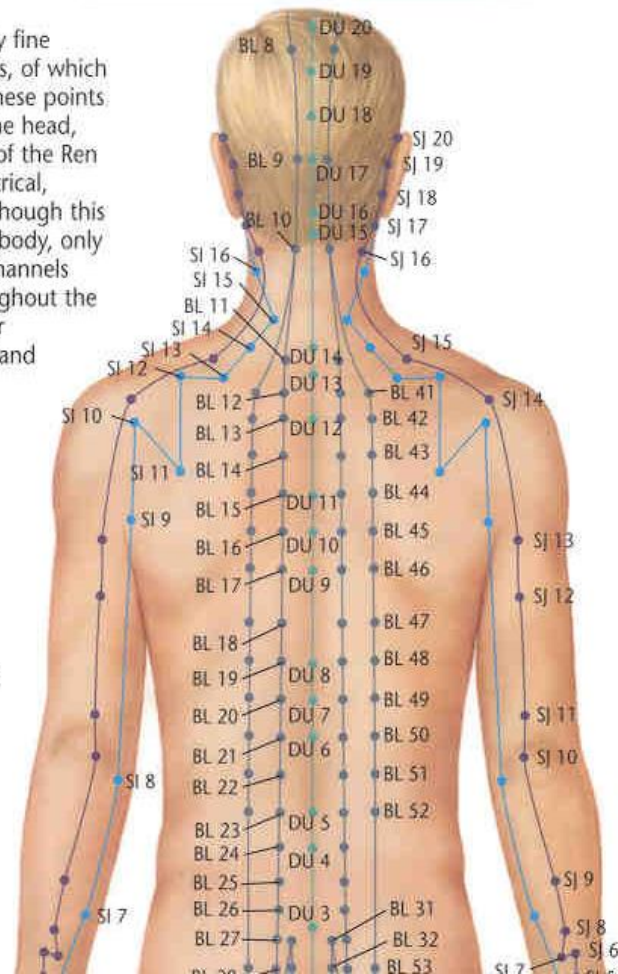


FIGURE 1: Anterior View of Meridians



- **Acupuncture** involves the insertion of very fine needles into the body to stimulate acupoints, of which the major ones are shown on this chart
- These points are located along 14 meridians traversing the head, arms, legs, and trunk
- With the exception of the Ren and Du meridians, all meridians are symmetrical, traversing both sides of the body (Note: Although this chart shows meridians on both sides of the body, only one side is labeled)
- These meridians are channels through which Qi (vital energy) flows throughout the body
- If the flow of Qi is insufficient or interrupted, then the body's yin and yang become unbalanced, and illness may result
- Acupuncture removes blockages in the flow of Qi by diffusing lactic acid and carbon monoxide that accumulate in muscle tissue and cause stiffness and stagnation of blood
- This stiffness creates abnormal pressure on nerves, lymph nodes, and blood vessels, which adversely affects the function of the skeletal system and internal organs

FIGURE 2: Posterior View of Meridians



Number of Publications in acupuncture research

■ Number of Publications in acupuncture research

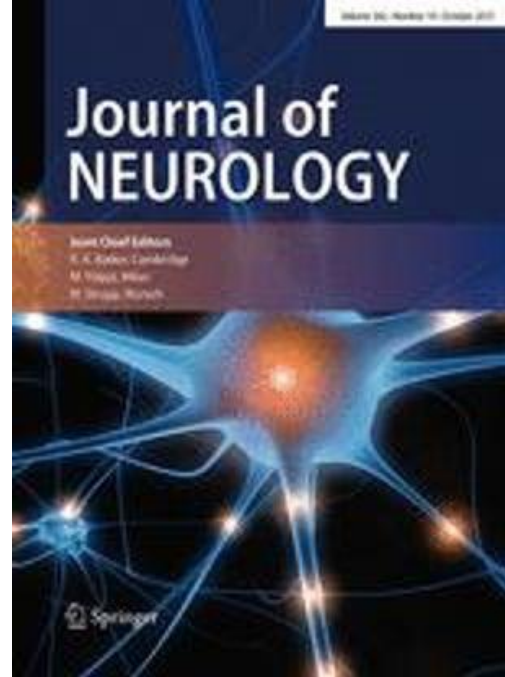
HEALTH

FDA proposes that doctors learn about acupuncture for pain management

By MEGAN THIELKING @meggophone / MAY 10, 2017



Sept, 2019



Acupuncture versus propranolol in migraine prophylaxis: an indirect treatment comparison meta-analysis

3,600 patients

Conclusions

Acupuncture had a better effect than propranolol in reducing migraine episodes in indirect comparison. The result should be confirmed in subsequent head-to-head studies

Enter words / phrases / DOI / ISBN / authors / keywords / etc.

Newest Articles

Issues

Browse By Topic

Special Content

Authors

Subscriber

ASCO SPECIAL ARTICLE

Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment: ASCO Endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline

[Gary H. Lyman](#), [Heather Greenlee](#), [Kari Bohlke](#), [Ting Bao](#), [Angela M. DeMichele](#), [Gary E. Deng](#), ...

[Show More](#)

Abstract

Full Text

PDF

Figures and Tables

Supplements

ABSTRACT

Choose



Purpose

The Society for Integrative Oncology (SIO) produced an evidence-based guideline on use of integrative therapies during and after breast cancer treatment that was determined to be relevant to the American Society of Clinical Oncology (ASCO) membership. ASCO considered the guideline for endorsement.

The World Health Organization:
Embracing traditional Chinese
medicine pseudoscience in ICD-11

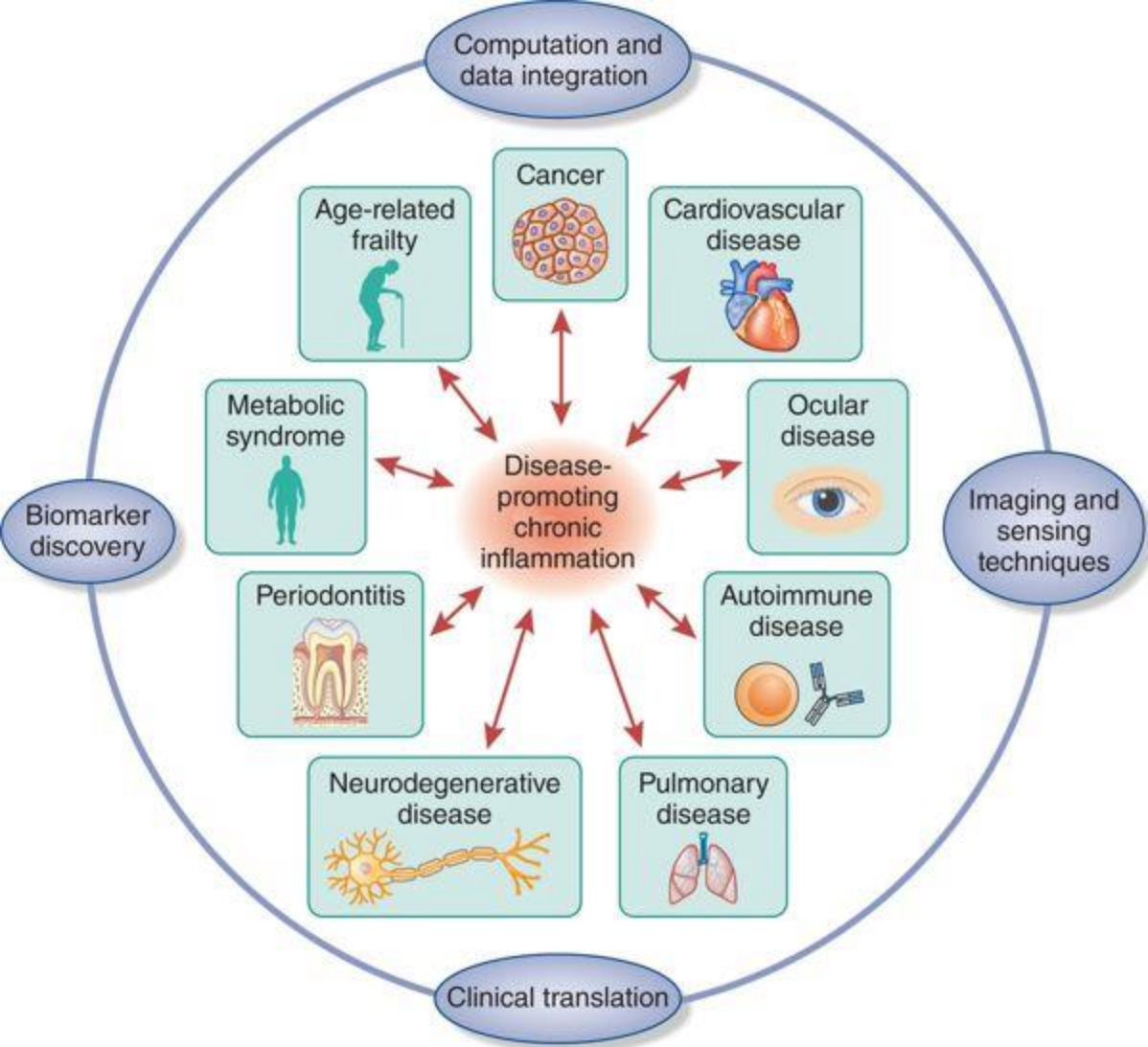
שחוקים, הדור הבא: איך הפכה שחיקה בעבודה למגיפה של הצעירים

שחיקה בעבודה הוכרה השנה כגורם לתחלואה על ידי ארגון הבריאות העולמי ומתברר שעבור דור ה-Y מדובר במצב תמידי. "יש כאן דור שגדל מתוך מחשבה והבנה שהכל פתוח, וכשהוא נתקל פתאום במקום עבודה שבו לא הכל פתוח - לא הקידום לא ההתנסות, ולא היחסים הטובים שאולי הוא דמיין - אז קשה לו לקבל את המציאות ומתחילה להתפתח שחיקה"

דלקת תת כרונית קלינית

- תזונה לא מאוזנת והשמנת יתר
- סטרס
- זיהום אויר
- קרינה סולרית
- קרינה סלולרית
- מזון מעובד וריבוי מזון מהחי
- חומרי הדברה
- עישון
- חוסר שינה
- ישיבה ממושכת



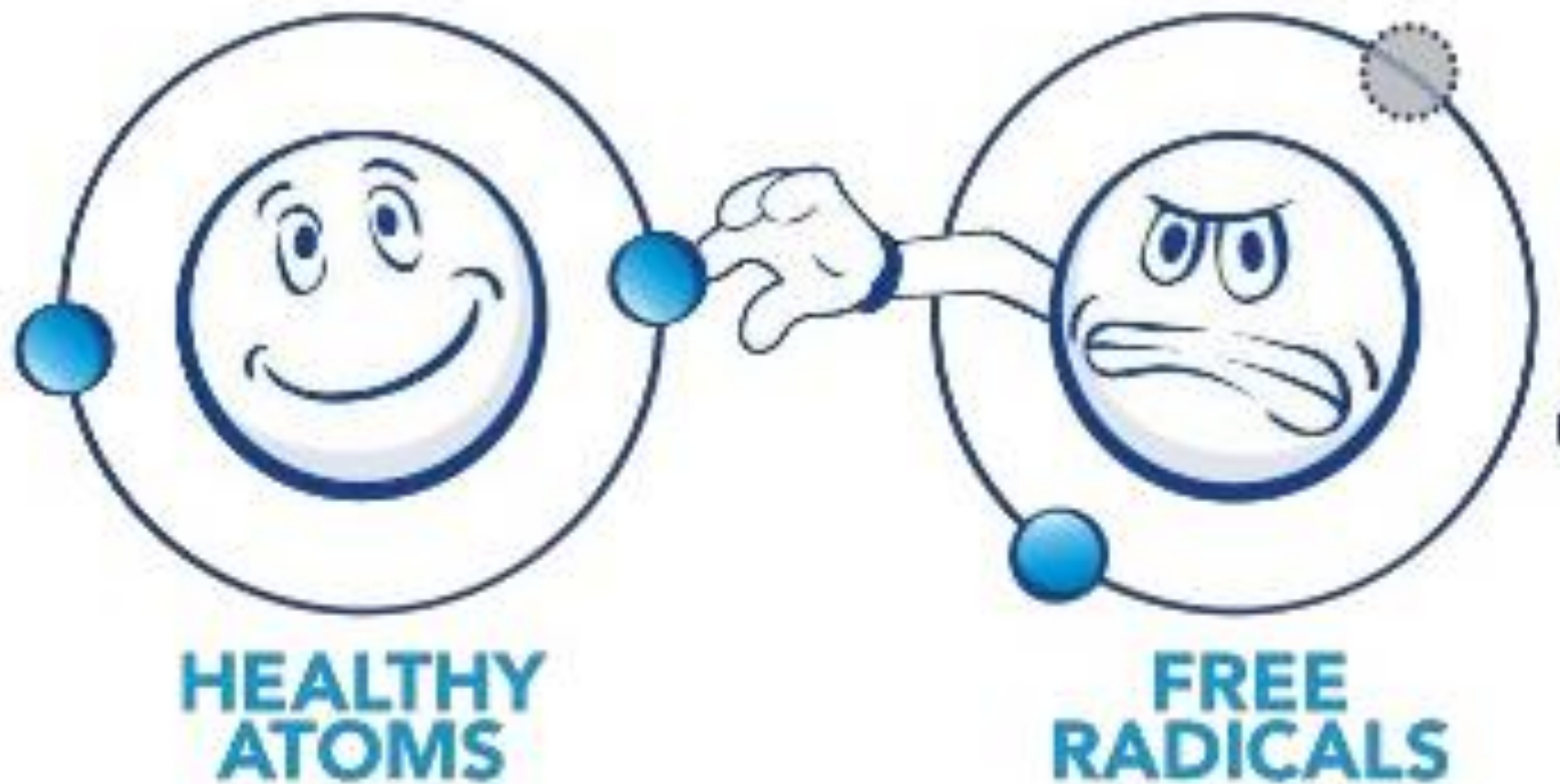


ב30 שנים האחרונות נעשו
למעלה מ 400,000 מחקרים
הקושרים דלקות למחלות
כרוניות, אשר משנות את
הסתכלות הרפואה והמדע על
צורת המחלה ואופן הטיפול

בה

סימפטומים:

כאבי ראש, אלרגיות ורגישות יתר, כאבי מפרקים, עייפות
כרונית, מחלות חוזרות בדרכי נשימה, תחלואה תכופה
ומע' חיסונית חלשה,



חיידקים,
נגיפים,
פטריות,
טפילים...

פולש
חיצוני

מיקרופאגים,
ציטוקינים,
סיטמינים,
פורסטגלנדינים

ייצור מוגבר
של לוחמי
דלקת

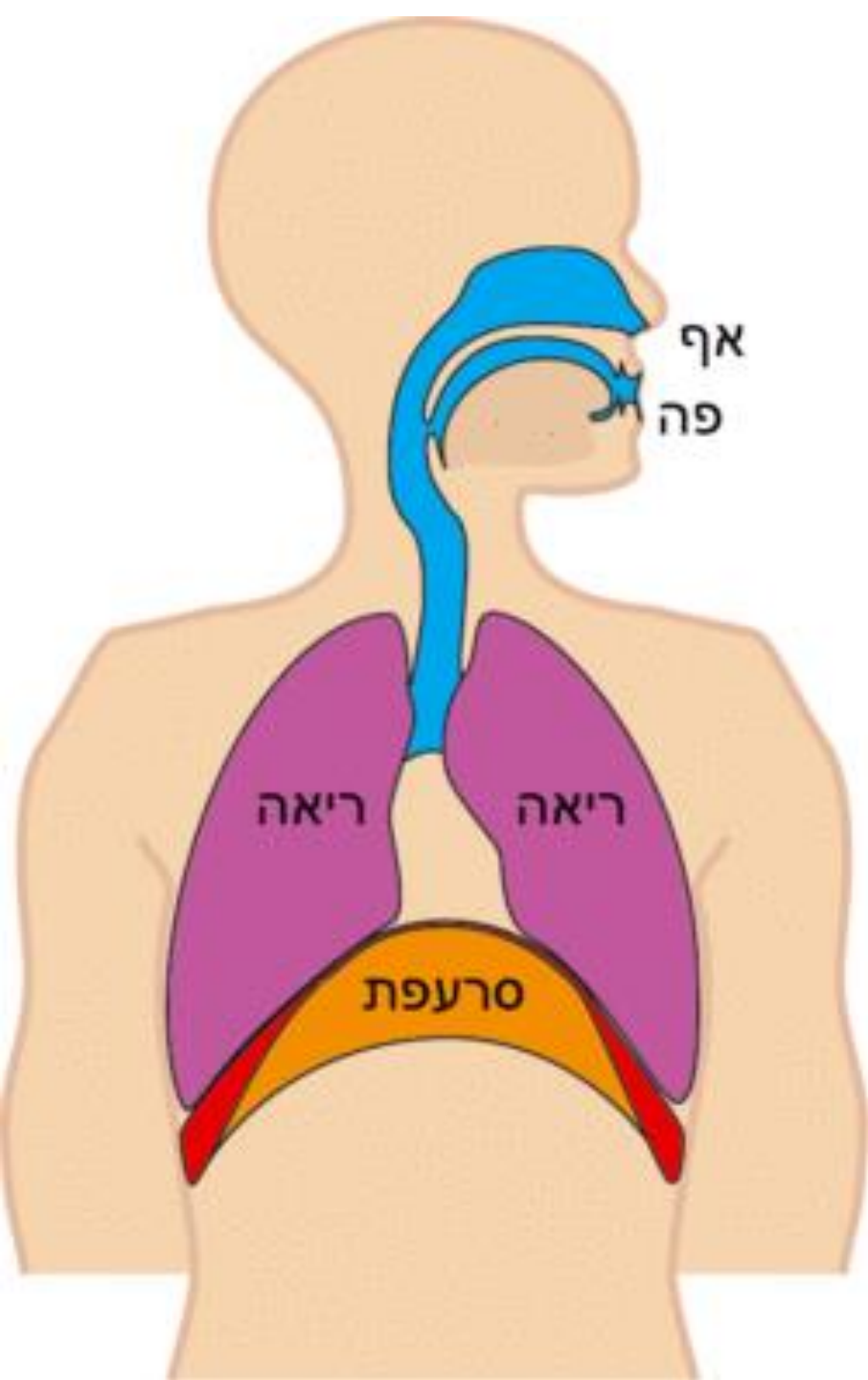
חום, אודם,
צמרמורות,
נפיחות...

ביטוי
חיצוני

החלמה



**STRESS
KILLS**



האף: סינון וחימום האוויר הנכנס

אורך שאיפה כאורך נשיפה

ללא ניפוח בית חזה

פראנה- אנרגיית החיים

נשימה סרעפתית/בטנית

- אספקת חמצן טובה יותר וחילוף גזים משופר בגוף
- עיסוי איברים פנימיים ושיפור זרימת הדם אליהם
- שיפור פעילות הקיבה ומערכת העיכול
- הרגעה, שיפור הזיכרון

סיבות להידרדרות:

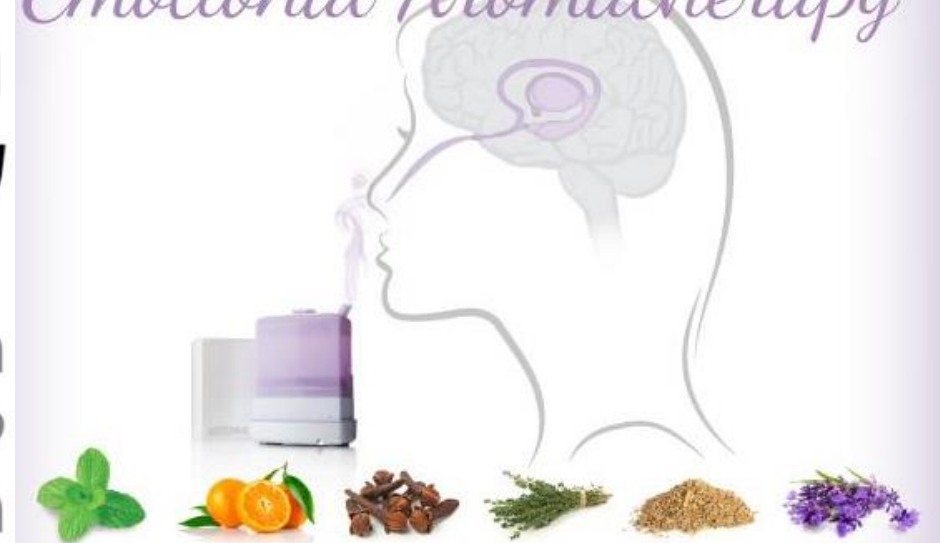
הימנעות מהבלטת בטן , במצבי

סטרס- נטייה לנשימות רדודות

(ניצול 40% מהנפח)

הפעולה הכי פשוטה לביצוע - שתשפר את ביצועי המוח

מנסים למצוא את השיטה האופטימלית להתכונן לקראת מבחן ולזכור את החומר, מחקר חדש מגלה שבמקום לאכול שוקולד או משקה ממריץ ממש לפני, כדאי לכם פשוט לשאוף אוויר



ממחקר חדש של מדעני מכון ויצמן למדע שהתפרסם באחרונה בכתב-העת המדעי Nature Human Behavior עולה כי ייתכן שעצה טובה במיוחד היא פשוט לשאוף אוויר.

Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD: A Study

Lidia Zylowska, Deborah L. Ackerman, May H. Yang, more...

First Published May 10, 2007 | Research Article

FREE RADICAL SCAVENGERS





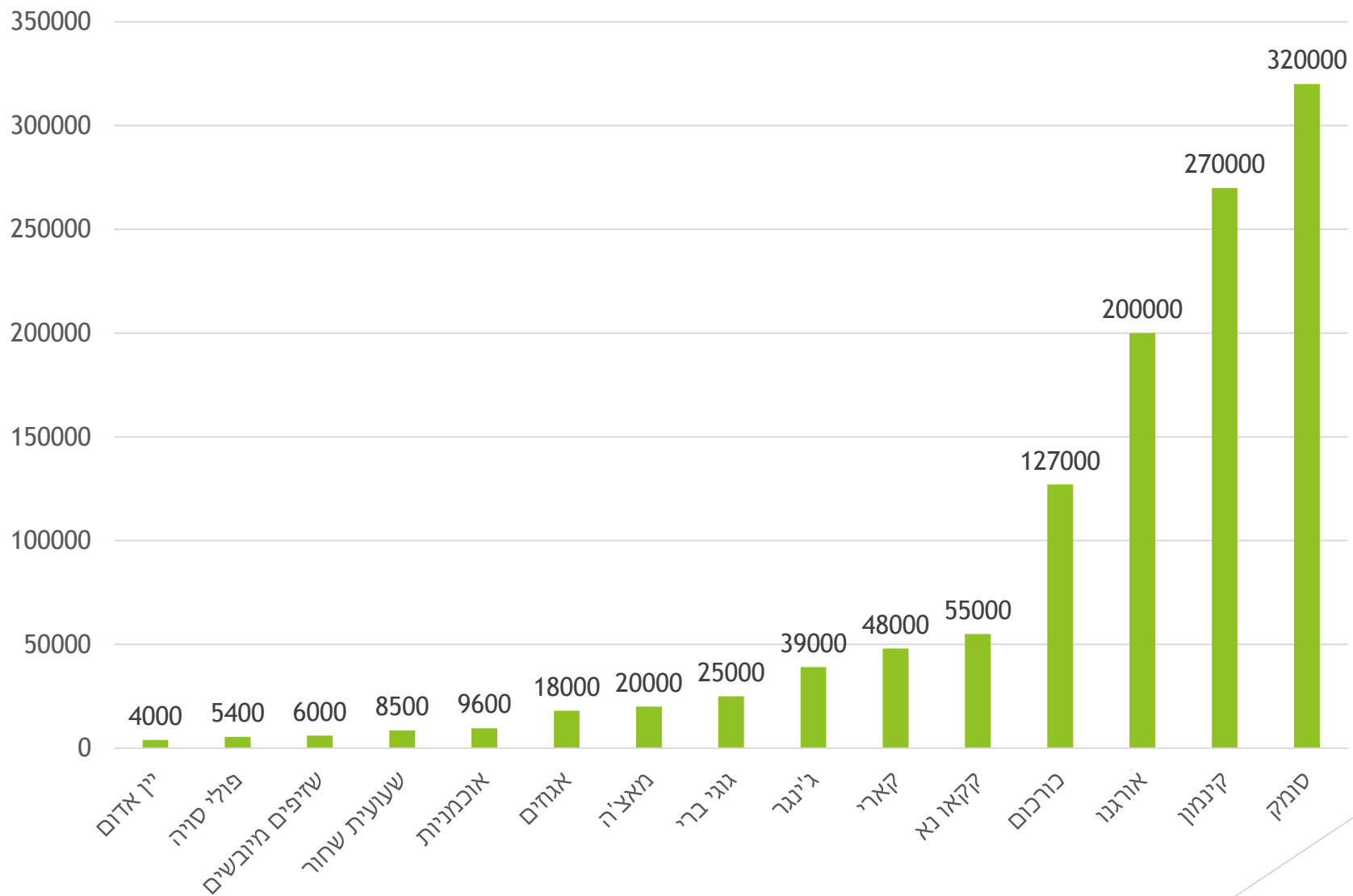
OXYGEN RADICAL ABSORBANCE CAPACITY

עוצמת יכולת ספיגת הרדיקלים החופשיים וניטרולם



השילוב מגביר את ההגנה

SUPER FOODS



פירות יער: ביופלבנואידים (פיגמנט כחול-אדום) - אנטי דלקתי וסרטני

קינמון מסייע לטיפול באלצהיימר

מאת: מערכת פורטל הדוקטור ; פורסם בתאריך 4.07.11

מחקר חדש מגלה כי קינמון מעכב התפתחות אלצהיימר ואף מטפל בנזקים



השומר השקט: עוד סיבה מעולה להוסיף קינמון לתפריט

במשך שנים דובר על התרומה האדירה של קינמון לוויסות רמות הסוכר בדם ולמניעת סוכרת מסוג 2. עם זאת, הדרך שבה זה קורה נותרה בגדר תעלומה עד עכשיו. וזה ממש לא היתרון היחיד שלו לבריאות

**בכמות גדולה - תתכן
השפעה על תפקודי כבד**

תרכובות פנול
(דמוי רזברטרול)



שפעול
סירטואין 1



- עיכוב תהליכי הזדקנות
- איזון רמות סוכר וכולסטרול
- שיפור חילוף חומרים

המלצה: 1 גרם ביום

המלצות החוקרים ליישום ביתי:

- 50 גרם קינמון להרתיח 2 דקות ב 1 ליטר מי ברז
- להשאיר יומיים
- להשתמש רק בחלק העליון ללא המשקעים-
- כף-שתיים מהמיצוי מדי יום

המחקר שהתפרסם בכתב העת PLoS ONE על ידי חוקרים מאוניברסיטת תל אביב, התמקד בתכונותיו הייחודיות של צמח הקינמון, שנמצא בעבר כאפקטיבי לעיכוב פעילות של וירוסים כמו שפעת, תכונות שכלל הנראה

דיכאון וחרדות

מחקר חדש טוען: שמן לבנדר יעיל בטיפול בחרדה, לא פחות מתרופות כימיות

דיכאון וחרדה הפכו בשנים האחרונות לתופעה בעלת הד עולמי, ורק בארה"ב לבדה מגיע היקפה לכ- 6.8 מיליון בני אדם שסובלים ממנה. מחקר חדש שפורסם בכתב העת Phytomedicine שופך אור על התופעה ותסמיניה, ואף מציג דרך טבעית אפשרית (מני רבות) להתמודד עמה

share

שתף במייל

הדפסה

שירה כהן | י"ט טבת התשע"ז | 17.01.17 | 16:55



אופן השימוש:

- כמוסות (בד"כ יקרות. לא לילדים)
- חליטת תה מפרחי לבנדר
- הרחה (ארומתרפיה)- טיפול על הכרית

- עלי התה הירוק מסוג מאצ'ה עוברים הצללה, ובתגובה הם מייצרים יותר חומרים פעילים (כלורופיל, ויטמינים, חומצות אמינו ונוגדי חמצון). פי 10 מתה שחור/ירוק. מסייעים בניקוי רעלים
- עלי תה ירוק אומנם מכילים קפאין, בשל ההרכב הכימי של החומרים בעלים, הקפאין משתחרר לאט ואין את העלייה והירידה המוכרת משתיית קפה.
- החומר הפעיל: EGCG - מפחית את הסיכון לפתח מחלות לב ומספר סוגי סרטן. הפחתת תהליכי דלקת ועידוד מוות של תאים ממאירים.



- תוספת של 3 ספלי תה ירוק ביום (500מ"ל) מפחיתה את הסיכון להפרעות קוגניטיביות ב 30 אחוז!
- צריכה קבועה= שיפור מטבוליזם ושריפת קלוריות ממקור שומני: מדד תרמוגנזה (החום שהגוף מפיק במהלך פירוק החומרים ויצירת האנרגיה)- מ 8-10% ל 35-40%
- שילוב מנצח של פוליפנולים וחומצת האמינו הנדירה מסוג L-theanine : השפעה על זרימת דופמין למוח, רגיעה, שיפור זכרון ועירנות. במסורות עתיקות משמש לטיפול בדכאון.

טיפ: פשוט המירו כוס קפה אחת ביום לחליטת עלי תה ירוק

1600 טון=

0.0003% מסך ייצור התה

חלבון- מקור מושלם: 19 חומצות אמינו שונות (בדומה לאבקת דבורים) וכל ה 8 החיוניות.

עתיר **מינרלים** (אבץ, ברזל, נחושת, סידן, זרחן) וכן ויטמינים מקבוצת B

ריכוז גבוה מאוד של **נוגדי חמצון**

אריכות ימים ותפקוד מיני: ממריץ את הגוף האנושי לייצור **הורמון גדילה** וכנגזרת- גם **סטטוסטרון**

עשיר ברכיבים המחזקים את **המערכת החיסונית**

תמיכה **במוח ובבריאות הנורולוגית**

תמיכה בבריאות **הלב וכלי הדם**

עידוד ייצור **קולגן** באמצעות המינרל אורמוס הקיים בו

American college of nutrition 2011

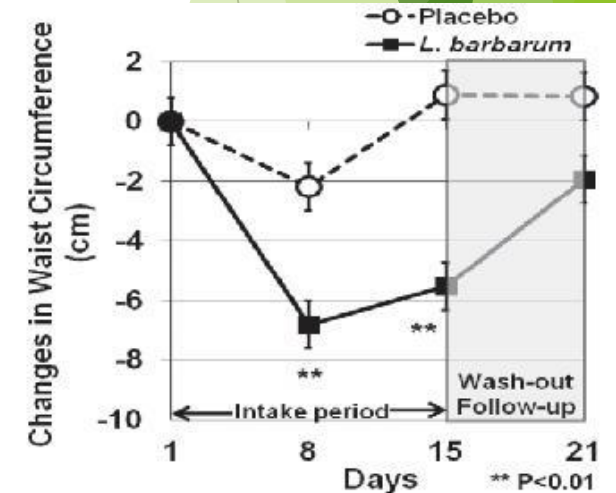
הפחתת הורמון ה"דלק" (קורטיזול) שברמה גבוהה מוביל להשמנה

הגברת חילוף החומרים בגוף

הפחתה מובהקת בהיקף המותניים ואחוז השומן הבטני.

הכמות היומית הסבירה של גרגרי גוג'י מיובשים היא 15-45 ג' (חופן). בדרך כלל יש 4-6 גרגרים

בגרם.



מסקנת מחקר 1:

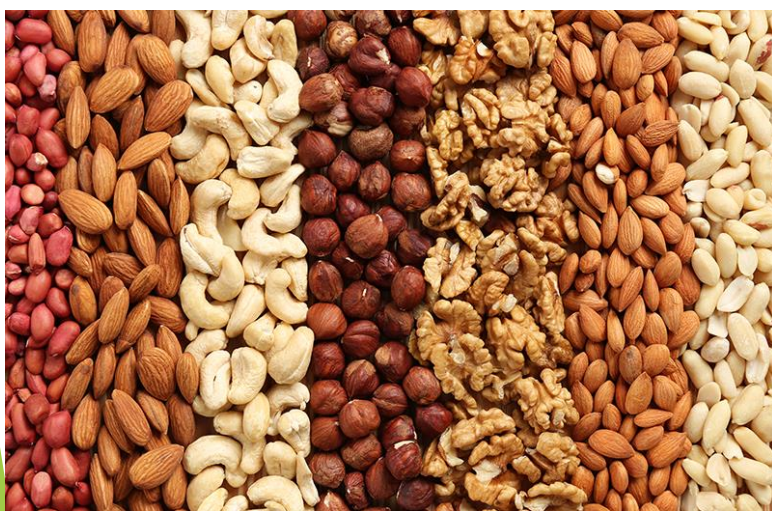
28 גרם אגוזי אדמה לסוגיהם (כולל בוטנים): הפחתה של 20-30% בסיכוי לתחלואה מערבית (שבץ מוחי, מחלות לב, סכרת וסרטן)

מסקנת מחקר 2:

לפחות 10 גרם אגוזי מלך- האטת הזדקנות המוח ושמירה על יכולות קוגניטיביות

מסקנת מחקר 3:

40 גרם שקדים (חופן) - הפחתת משקל. ערך שובע גבוה ביחס לערך הקלורי.



אכילת הגרעין: תמצית הצמח- כל הרכיבים הנדרשים לצמיחה

(אנזימים, חלבונים, מינרלים, שומנים)

השרייה של מספר שעות לנטרול חומצות מעכבות נביטה (פיטית)

טחינה- עם לימון



אגוזי ברזיל: המקור העשיר ביותר בטבע לסלניום. אחד = המינון היומי.

סלניום:

- נוגד דלקת עוצמתי ומחלות אוטואימוניות
- יעילות מחקרית באיזון מצב הרוח (הפחתת דכאון, חרדה ותשישות)
- תפקוד משמעותי בפעילות בלוטת התריס.
- עשיר בסיבים תזונתיים, מגנזיום, אבץ, סידן,



עד 4 ביום



Don't hurry



Cook and eat in a good mood



Feel the taste of food



Soft, relax music



Drink more water

Mindful eating



Eat your favorite food last



Respect your body and health



Sit at a real table



Not multitasking

על פי הרגלי אכילה נכונים

1 שלבו ירקות חיים בכל ארוחה

1

2 בזמן הארוחה להתרכז באכילה

2

3 לאכול לאט וללעוס היטב

3

4 להימנע מאכילה לאחר ארוחת הערב

4

5 לאכול כשרעבים

5

6 ארוחות מסודרות

6

7 שתית מים לפני האוכל

7

8 פירות מומלץ לאכול בנפרד מהארוחות

8

9 אין לדלג על ארוחת הבוקר

9

10 שיטות הכנת המזון

10

מהו מזון אולטרא מעובד - ואיך הוא מפריע להורמון השובע לפעול



1996: התאמה לפי סוגי הדם

המועילים ביותר 😊	המזיקים ביותר ☹️	סוג הדם
בשר בקר רזה, דגי מים עמוקים, אצות ים, עלים ירוקים,	נבט החיטה, תירס, חלב פרה, תפ"א, בוטנים, ערמונים	O הצייד הקדמון
מוצרי סויה, עדשים, כוסמת, זרעי דלעת וחמניות, בוטנים,	בשר בקר, חלב פרה, עגבניות, חצילים, תפ"א, פלפלים	A החקלאי
מוצרי חלב, דגים, כבש, שיבולת שועל,	עוף, תירס, כוסמת, עדשים, בוטנים, שומשום, טחינה, עגבניות	B הנווד-מע' עיכול חזקה
סויה, דגים, פירות ים, ביצים, עדשים, שיבולת שועל,	בשר, עוף, תירס, כוסמת, שעועית אדומה	AB מורכב יותר בתפריט

Lectins and Blood Types

BY DR. PETER J. D'ADAMO



לקטין (חלבון קושר סוכר)

פוליסכריד לכל סוג דם

What Should I Eat For My Blood Type ?



2005: התאמה לפי הגנים - דוח גנטי אישי



חדש: הבדיקה הגנטית שתרכיב את תפריט הדיאטה שלך

אילו מזונות יגרמו לכם להרגיש כבדים ונפוחים, מה הפעילות הגופנית לה הגוף שלכם זקוק במיוחד ואילו תוספי תזונה באמת חסרים לכם - בדיקת DNA חדשה תספק לכם את כל התשובות האלו ורבות נוספות. ניסינו



דורון קופרשטין פורסם: 28.12.16, 08:57

2015 - התאמה לפי המיקרוביום

כ- 4-6 קילו ממשקל גופנו

- ▶ הרכב המיקרוביום מתחיל ברגע הלידה ומתייצב בסוף גיל ההתבגרות.
- ▶ רבע בלבד גנטי, היתר תזונה, מצב בריאותי וסביבה פיזית
- ▶ אלפי מחקרים מראים כי השפעתו היא משמעותית על התפתחות של סוכרת, מחלות אוטו-אימוניות, אלרגיות, אסטמה, צליאק, מחלות קרדיווסקולריות, מחלות נפש, אלצהיימר, השמנת יתר, התפתחות סרטן ואפילו תגובת הגוף לתרופות אנטי סרטניות.
- ▶ הכנסה של חיידקים יעילים כמו פרוביוטיקה יעילה רק נקודתית כמו אנטיביוטיקה
- ▶ שינוי תזונה קיצוני; יכול להשפיע עד 40% . השתלת צואה/ שינוי סביבת המחיה



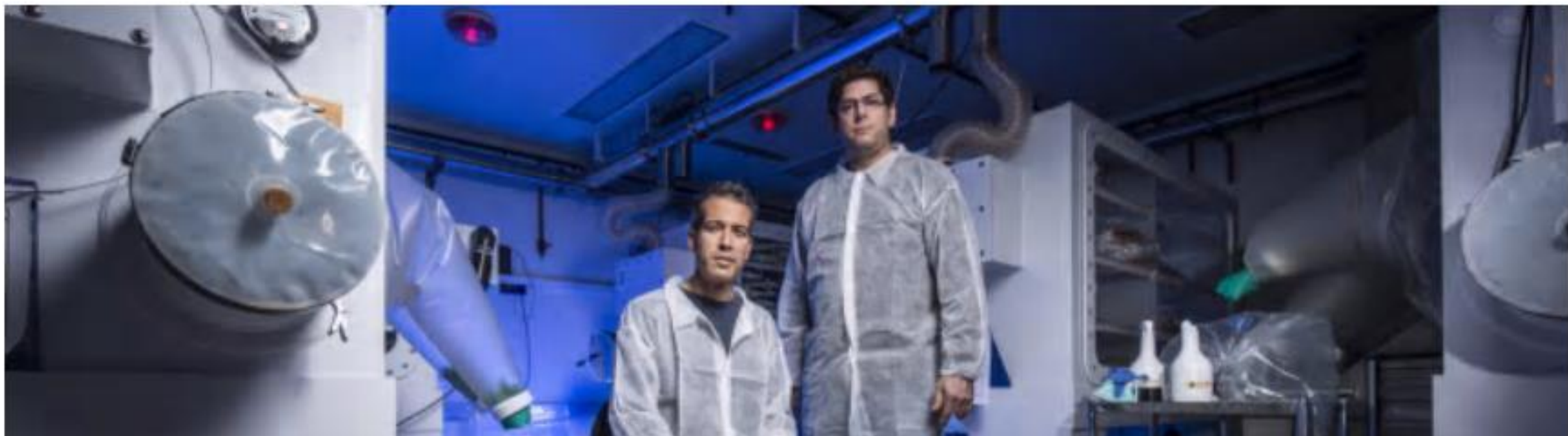
99.4% מהגנים משותפים

אמור לי מי החיידקים שלך ואומר לך מי אתה

אורז בריא יותר מגלידה? לאו דווקא. תפוח אדמה זה רע? לא בשביל כולם. מחקר פורץ דרך של ד"ר ערן אלינב ופרופ' ערן סגל ממכון ויצמן מראה שאין אף פריט מזון שאפשר לחזות את השפעתו על כלל האנשים וכי הסיבה לשונות הזאת היא המיקרוביום: הרכב חיידקי המעיים, הייחודי לכל אדם ומהווה מעין "גנום שני" שלנו. בראיון הם מסבירים שהמיקרוביום משפיע גם על הנטייה שלנו למחלות ועל האופן שבו נגיב לתרופות מסוימות, וכי למרבה המזל, בניגוד לגנים שאנחנו נולדים איתם, את החיידקים אפשר לשנות

שמור 100

06:00 04.02.2016 | עודק ב: 10:20 09.02.2016
סמדר רייספלד | צילום: איליה מלניקוב [✉](#) התראות במייל



כיצד הוא מרזה כל כך מהר מהריצה, ואני לא?

כל אחד הוא יחיד במינו. איבחון MyBio יגלה לך מהם הדברים שהגוף שלך מפרק בצורה היעילה ביותר. פעם בחיים, איבחון אחד, לכל החיים.

איך הוא נרדם אחרי קפה, ואני נשאר ערה כל הלילה?

כל אחד הוא יחיד במינו. איבחון MyBio יגלה לך מהם הדברים שהגוף שלך מפרק בצורה היעילה ביותר. פעם בחיים, איבחון אחד, לכל החיים.



איך הם אוכלים כל כך הרבה גיאנק פוד ולא מעלים במשקל

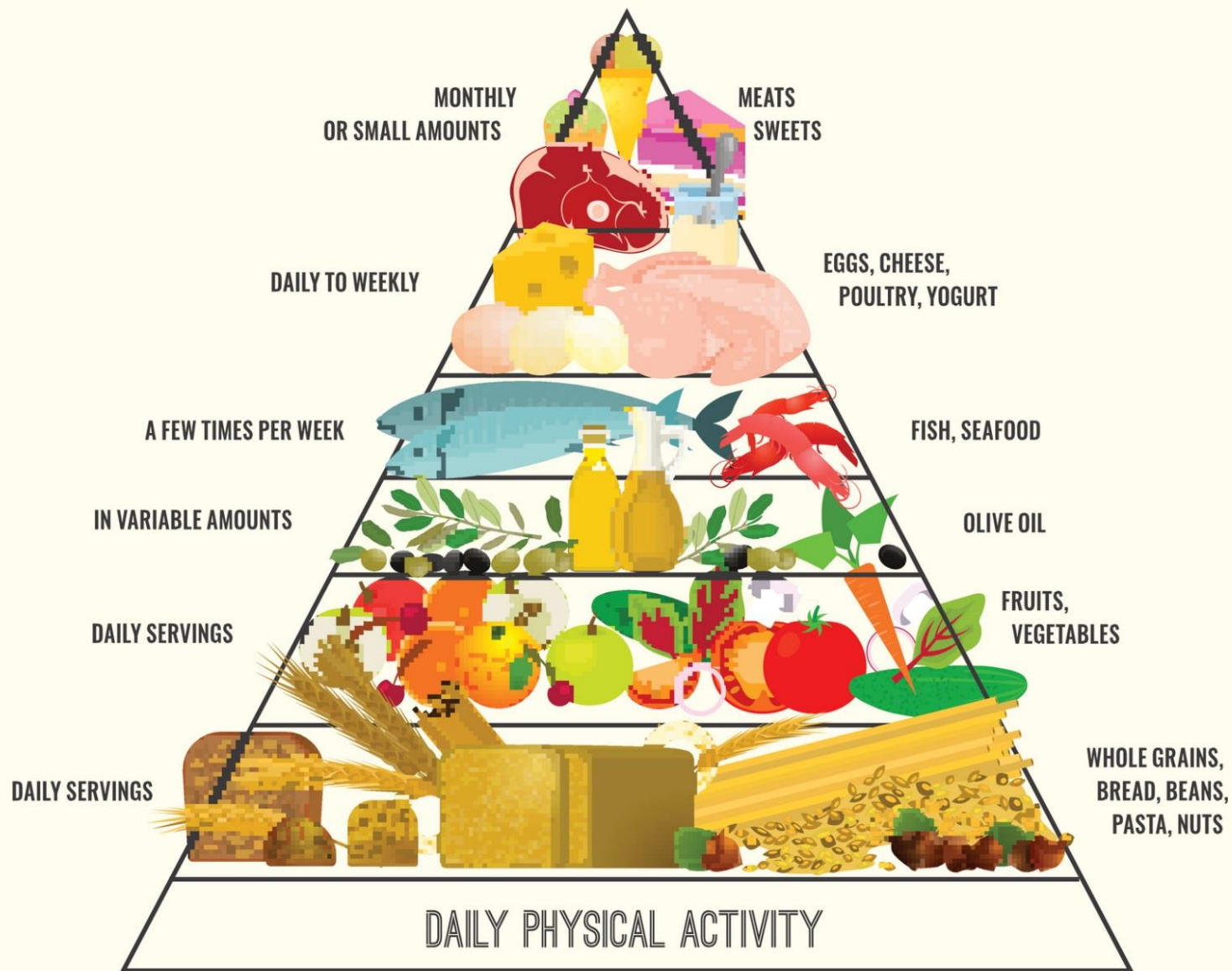
כל אחד הוא יחיד במינו. הבדיקה שלנו תגלה לך מהם הדברים שהגוף שלך מפרק בצורה היעילה ביותר. בדיקה אחת פעם בחיים.

מתחת לפני השטח מסתתרים שיבושים:

- ▶ הורמונליים, רגשיים, דלקתיים,
- ▶ חשיפה למתכות כבדות וכימיקלים רעילים
- ▶ קשיי פינוי והפרשת רעלים באברי ההפרשה
- ▶ שיבושים בפעילות מערכת החיסון
- ▶ שיבוש פעילות מיטוכונדריה
- ▶ חסר איזון בגורמי עיכול, ספיגה, ובמיקרוביום

תוחלת החיים בעולם

נשים	גברים
1 יפן 87.0	1 איסלנד 81.2
2 ספרד 85.1	2 שווייץ 80.7
3 שווייץ 85.1	3 אוסטרליה 80.5
4 סינגפור 85.1	4 ישראל 80.2
5 איטליה 85.0	5 סינגפור 80.2
6 צרפת 84.9	6 ניו-זילנד 80.2
7 אוסטרליה 84.6	7 איטליה 80.2
8 קוריאה 84.6	8 יפן 80.0
9 לוקסמבורג 84.1	9 שוודיה 80.0
10 ישראל 84.0	10 לוקסמבורג 79.7



MEDITERRANEAN DIET

1993: אונ' הרווארד

2008: עדכון הפרמידה

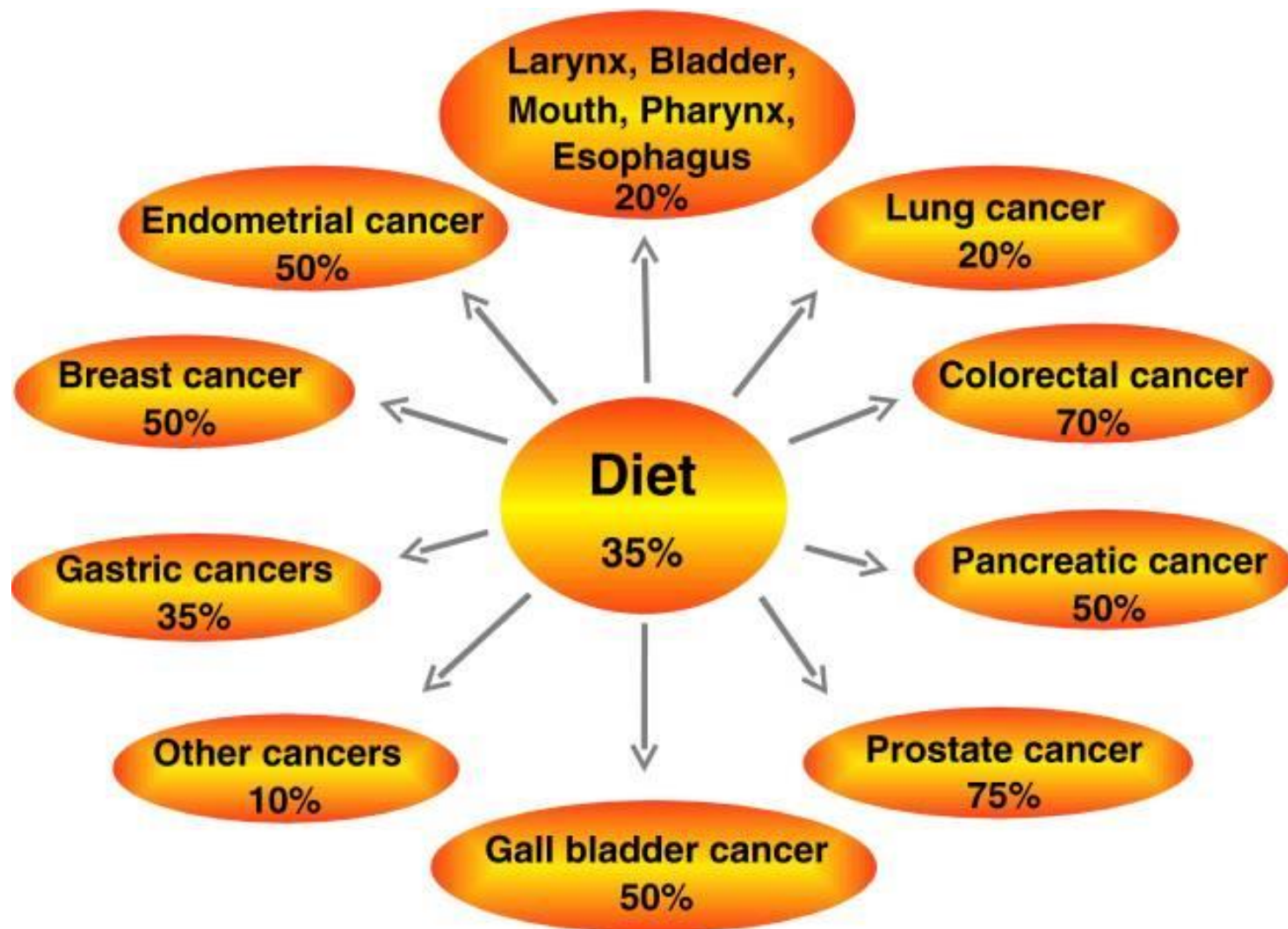
הרגלי הצריכה בכרתים, יוון ודרום

איטליה:

שיעור מחלות כרוניות- מאוד נמוך

שירותי רפואה לא מתקדמים

תוחלת חיים- מהגבוהות בעולם



זו הדיאטה שמעלימה את השומן בכבד - שמסכן את בריאותנו

במחקר בינלאומי בו השתתפו חוקרים ישראלים וכלל סריקות MRI, מצאו חוקרים מאוניברסיטת בו גוריון ובית החולים סורוקה שדיאטה ים תיכונית מורידה יותר מצבורי שומן פנימי מאשר דיאטה רגילה דלת קלוריות. החוקרים: "גם הורדה של 5 ק"ג משפיעה דרמטית על הגוף"



ד"ר איתי גל פורסם: 19.06.19, 09:05

יתרון נוסף לדיאטה הים תיכונית: מחקר ישראלי חדש שכלל סריקות MRI למיפוי הגוף, מצא כי הדיאטה הפופולרית מפחיתה יותר שומן פנימי מסוכן, מאשר דיאטות דלות קלוריות קונבנציונליות. החוקרים מצאו עוד, שגם ירידה מינימלית במשקל של קילוגרמים בודדים - משפיעה דרמטית על הבריאות.

2009: Dietary Inflammatory Index (DII)

Food groups	DII quartile (servings/week)								P
	1		2		3		4		
	Mean	sd	Mean	sd	Mean	sd	Mean	sd	
All vegetables	16.21	6.30	13.17	5.12	10.67	4.56	7.88	5.55	<0.0001
Raw vegetables	11.75	5.92	9.48	4.78	7.67	4.28	5.83	5.33	<0.0001
Cooked vegetables	4.46	2.35	3.68	2.18	3.01	1.77	2.05	1.44	<0.0001
Fruits	23.20	10.77	18.93	9.11	14.72	7.92	10.46	7.41	<0.0001
Red meat	4.20	2.39	4.50	2.29	4.51	2.33	4.13	2.25	0.57
Pork	2.45	1.93	2.61	2.02	2.83	2.15	2.76	2.29	0.002
Poultry	1.85	1.41	1.90	1.36	1.74	1.26	1.56	1.29	<0.0001
Sugars	34.52	37.03	42.51	37.75	49.33	49.67	48.09	47.54	<0.0001
Artificial sweeteners	1.65	6.43	1.71	7.93	1.24	5.12	1.73	7.39	0.83
Fish	2.04	1.27	1.79	0.99	1.73	1.01	1.45	1.00	<0.0001
Cheese	3.87	2.12	4.68	2.81	4.72	2.93	4.86	3.3	<0.0001
Milk	6.09	6.12	6.17	6.17	5.76	6.58	6.10	6.90	0.71
Bread	19.21	10.50	22.83	12.40	24.38	14.22	23.12	14.79	<0.0001

Avoid Foods that can Cause Inflammation



White bread



Red & Processed meat



Fried food items



Sweetened beverages & Soda

Consume Foods that do not Cause Inflammation



Fruits



Green and leafy vegetables



Nuts



Fish & Olive oil



"מגפה נסתרת": בריטניה מינתה שרת בדידות

יותר מ-9 מיליון בריטים מעידים שבדידות היא חלק עיקרי בחייהם. בעקבות המלצות מחוקקת מהלייבור שנרצחה, מינתה תרזה מיי שרה שתתמודד עם התופעה: "זו המציאות העצובה של החיים המודרניים עבור יותר מדי אנשים"

מאות תינוקות בשנה ננטשים בכתי חולים ברחבי הארץ

מתנדבות היבוק ראשון מעניקות להם את המגע האנושי והחיבוק האימהי הנחוץ כל כך להתפתחותם ולהחלמתם



חם ברשת



מחקר חדש קובע: ככל שאתם מחבקים יותר את הילדים שלכם, כך הם נהיים חכמים יותר

מאת מערכת דיילי באזז
28 פברואר 2018

האם אתם מההורים שכל הזמן מחבקים את הילדים שלכם? אם התשובה היא כן אז אל תפסיקו לעשות מה שאתם עושים.

לפי מחקר חדש, חיבה פיזית במהלך תקופת ההתפתחות של התינוק היא הרבה יותר חשובה ממה שחשבנו.

ככל שאתם מחבקים יותר את התינוק שלכם, כך המוח שלו גדל יותר, כך לפי מחקר מבית החולים לילדים Nationwide באוהיו, ארצות הברית.

2 7 7  המאמר של עשה זאת בעצמך - div 

הצג את הסיפור הבא



התגלית המדהימה של החוקר הישראלי שביקש להקל על אשתו בלידה

חוקרים ישראלים גילו שלמגע בין בני זוג יש כוח חשוב ביותר בהפחתת כאב. ממצאיהם מראים שהמגע אף גורם לסנכרון פעימות הלב. מומחה בתחום ציין כי מדובר ב"תגלית המרגשת ביותר בחקר הכאב בשנים האחרונות"



אנדורפינים:
חיזוק מע' חיסונית
ויסות לחץ דם
שיפור תפקוד הלב
איזון מצבי רוח
שיכוך כאב
שיפור השינה...



Virginia Satir, a respected family therapist, “We need:
4 hugs a day for survival.
8 hugs a day for maintenance.
12 hugs a day for growth”



52 עצמות



66 מפרקים



200+



שרירים, מיתרים וגידים

250,000



בלוטות זיעה— כפות רגלים מזיעות כ-1/2 ליטר ליום

אתם צועדים



כ-9000 צעדים ביום המסתכמים בצעידה של

כ-184,000 ק"מ במהלך החיים שהם יותר מ-4 פעמים היקף כדור הארץ

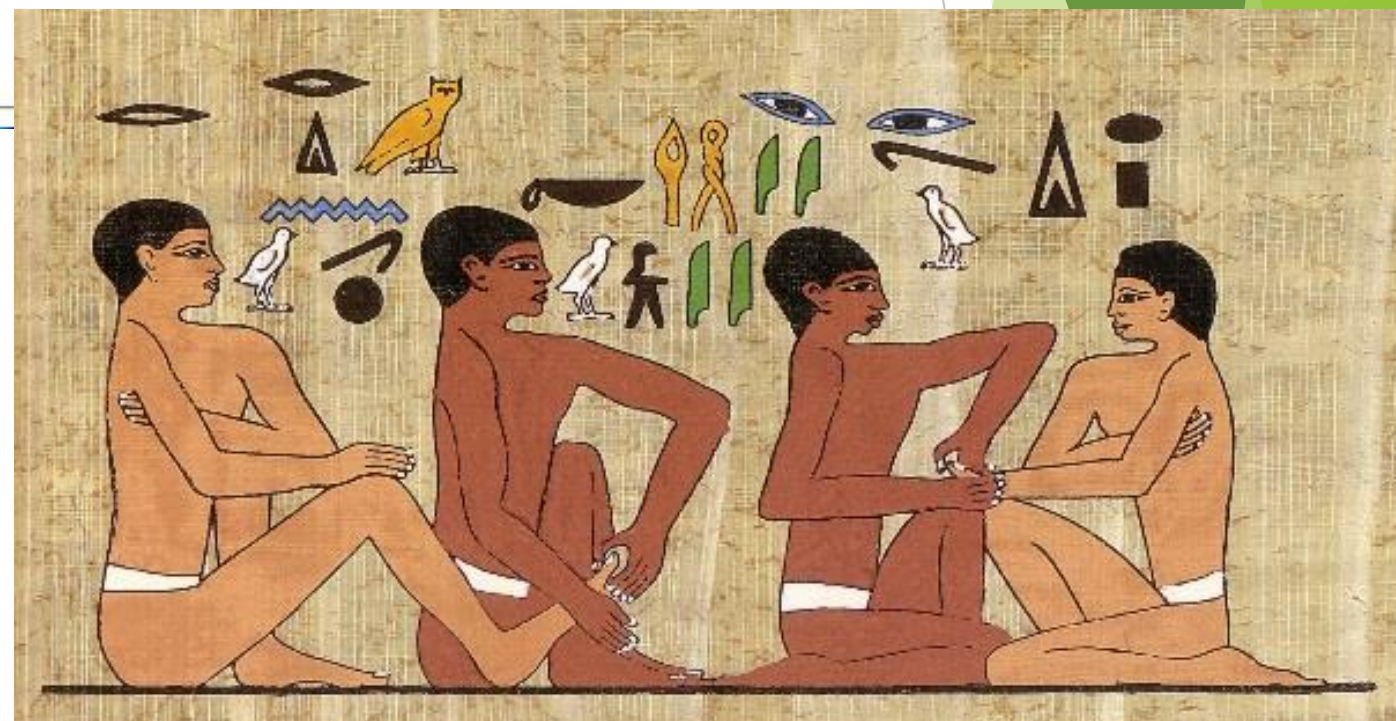
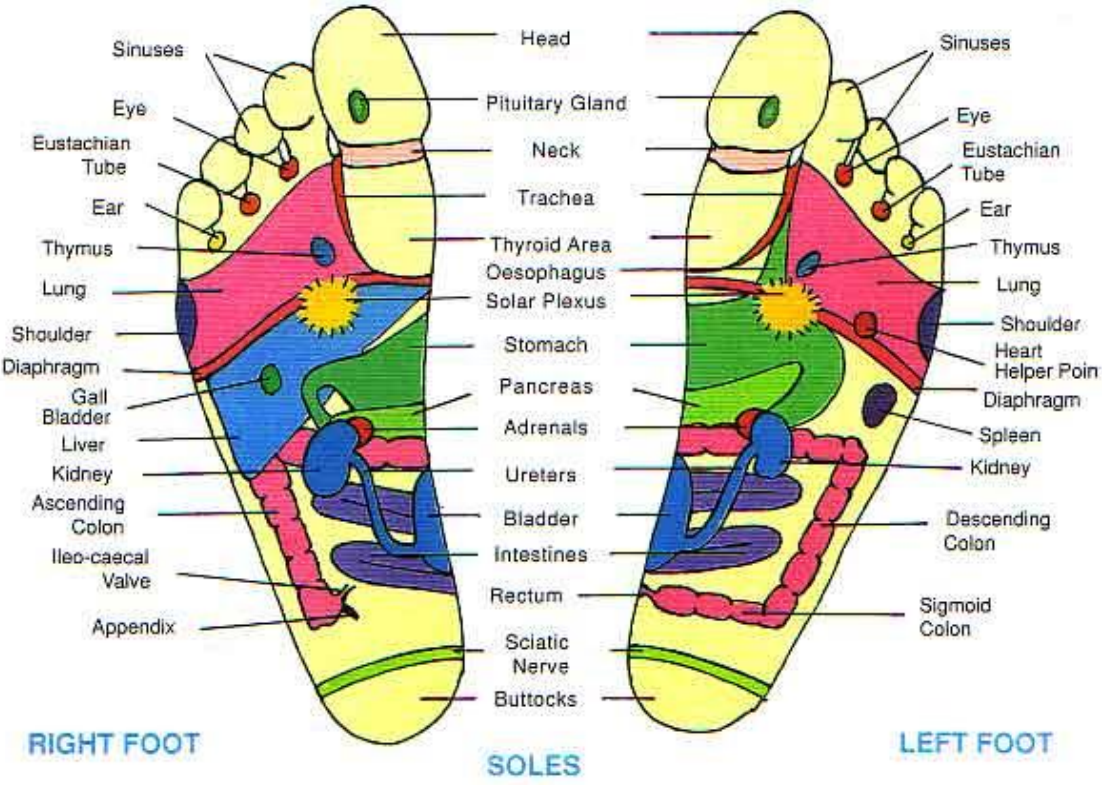
100+ טון



של לחץ מופעל על כפות הרגליים מידי יום

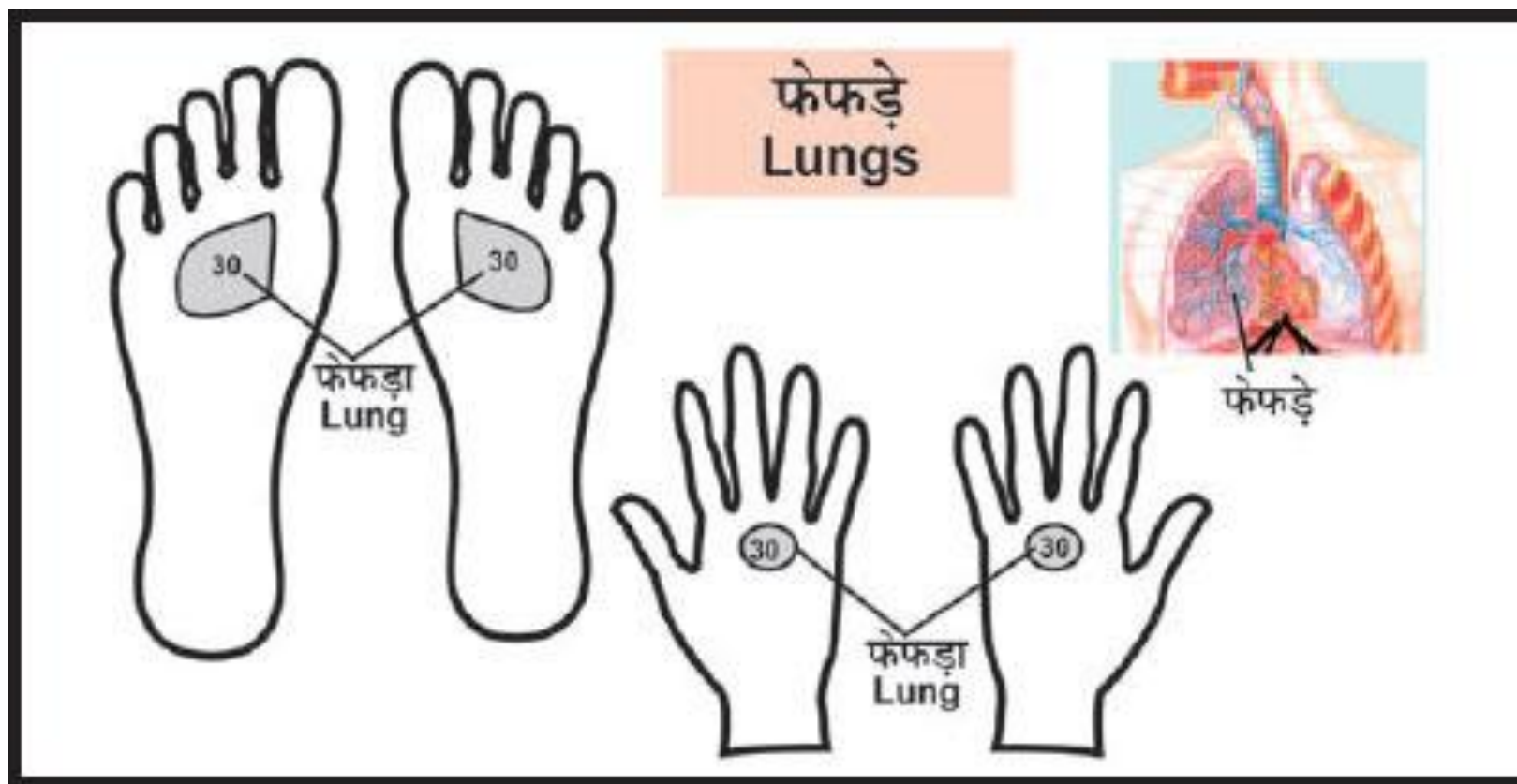
1/4 מעצמות הגוף נמצאות בכפות הרגלים כאשר הן יוצאות מאיזון, כל הגוף יוצא מאיזון

שימרו על כפות הרגליים!





according to Dr. Noreen Oswell, chief of podiatric surgery at Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles, foot-related injuries can be prevented by simply strengthening the feet. A common tennis ball can serve as a useful tool for strengthening and rehabilitating your feet.



הרגעה
שיפור חשיבה
ריכוז וזכרון
"מחסן" לפחדים, זכרונות וחוויות טראומטיות.
יש לחזור על הפעולה 3 פעמים במשך 20 שניות

Vitamin G



טרנד ההליכה שמקפיץ את האנרגיה ומוריד את הסטרס

היינו אומרים שזה משהו חדש אבל האדם הקדמון עשה את זה הרבה לפנינו. הנה שיטה להפחתת דלקות, כאבים, לחץ ונזקים אחרים, שהיא גם פשוטה לתרגול וגם חינמית. ואיך הארקה קשורה לזה?

08:27 75% | 08:27 75% | 08:27 75% | 08:27 75% | 08:27 75%

ביולוגיה

חוקרים מנסים לפצח את התדר החשמלי של החיים בכדור הארץ

האטמוספירה טובלת בקרינה אלקטרומגנטית שמקורה בברקים, ובתדר זהה לפעילות החשמלית בכל היצורים החיים. מחקר ישראלי חדש כי הקרינה החלשה מסייעת לתפקוד התאים בגוף



עקוב

אסף רונאל



14.02.2019 12:07 | עודכן ב: 14.02.2019

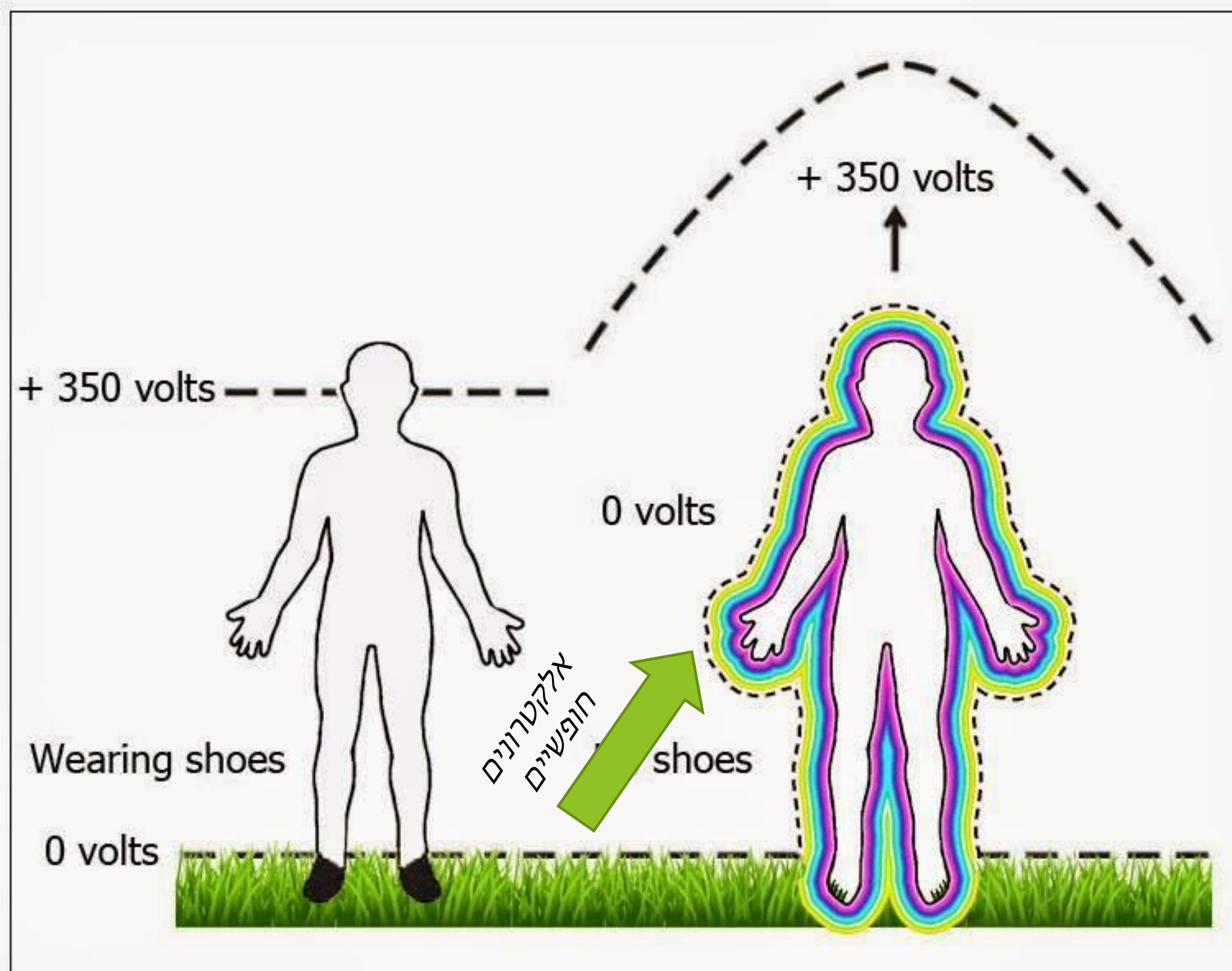
מאות בני אדם מתים מדי שנה מפגיעות ברקים ברחבי העולם, לפי הערכות שונות, ורבים נוספים נפצעים. אולם פגיעות אלה הן רק מקרי הקיצון של השפעת הפעילות החשמלית באטמוספירה. למעשה, כולנו טובלים כל העת באנרגיה אלקטרומגנטית שמקורה בברקים (יש בין 50 למאה ברקים בכל שנייה נתונה ברחבי העולם). מחקר חדש שנערך בידי מדענים מאוניברסיטת תל אביב ומאוניברסיטת בר אילן הראה כי ליצורים אלקטרומגנטים זו אינה כוונתה על



כדור הארץ: מטען שלילי
אינסופי $6 \cdot 10^{21}$

גוף האדם: מטען חיובי.

יותר רדיקלים חופשיים =
יותר חיובי



The Latest Study To Prove That Grounding Improves Health

Posted November 6th, 2017



On top of the past 25 years of medical research on grounding, a new study has been released showing just how beneficial grounding is to even the most vulnerable humans — preterm infants.

If babies born so early that they are not even meant to be outside of the womb, breathing or eating yet, can be supported by grounding...

...then you can understand that no matter what health challenge you face, no matter how dire, grounding can help.

- הפחתת תהליכים דלקתיים
- שיפור השינה
- הפחתת רמות סטרס
- דילול דם (לא לנוטלי מדללי דם)
- הגנה מהשפעות קרינה וגלים אלקטרומגנטיים

מאחדת
משלימה

Published online 2013 Mar 24. doi: [10.2197/journal.305030](https://doi.org/10.2197/journal.305030)

PMID: [23048513](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23048513/)

The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases

[James L Oschman](#),¹ [Gaétan Chevalier](#),² and [Richard Brown](#)³

[Author information](#) ► [Copyright and License information](#) ► [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.

Abstract

Go to:

Multi-disciplinary research has revealed that electrically conductive contact of the human body with the surface of the Earth (grounding or earthing) produces intriguing effects on physiology and health. Such

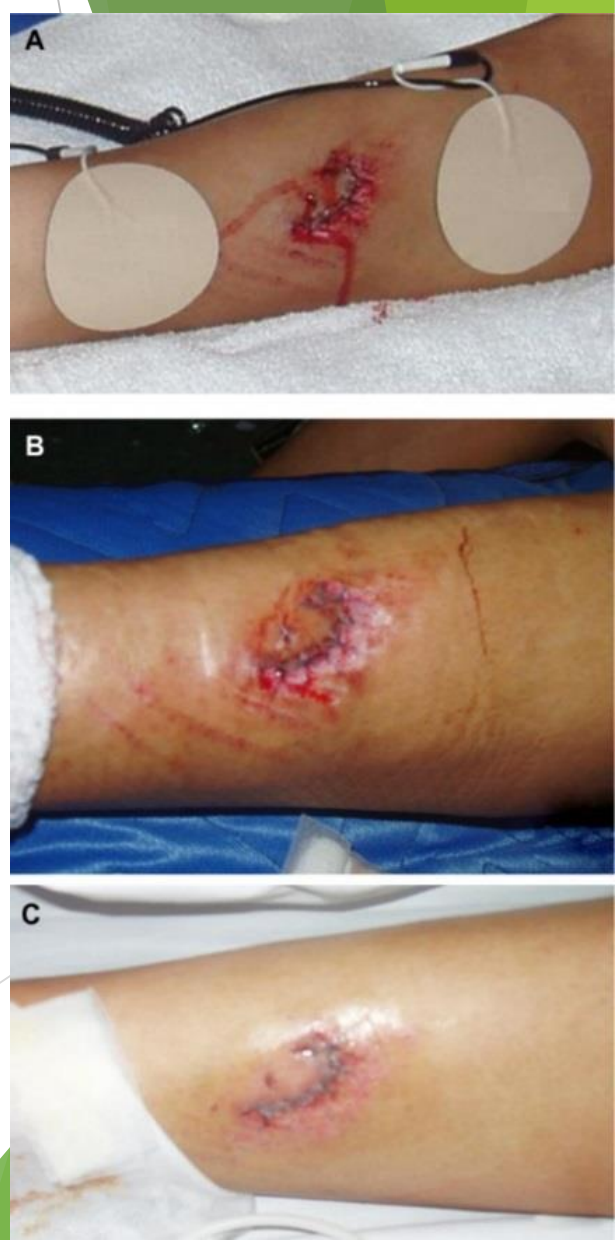
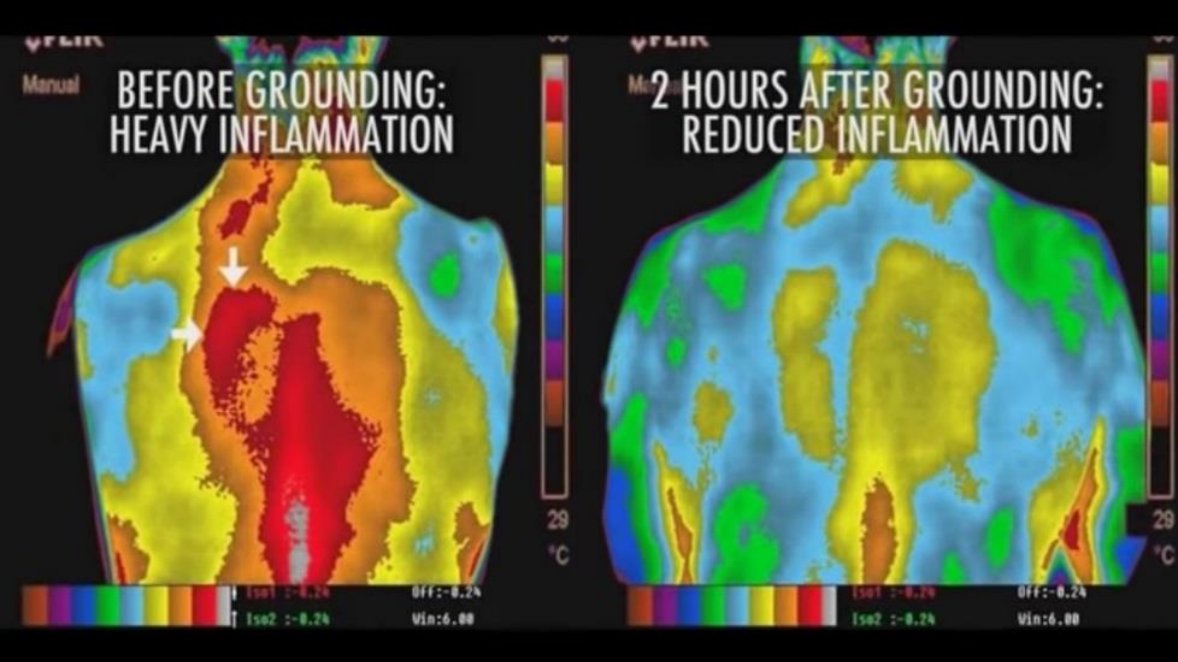


Figure 2

- ▶ ללכת יחפים בכל הזדמנות (**המלצה: 45 דקות לפחות ביום**) על הקרקע.
- ▶ ישיבה בכפות רגליים מונחות יחפות על הקרקע לזמן ארוך ככל הניתן, בכל הזדמנות, בייחוד למי שיש חצר בבית או גינה זמינה.
- ▶ מים מגבירים ההולכה החשמלית. לכן שחיה בים, באגם, הליכה בים באזור המפגש של המים עם החול, הליכה על דשא רטוב מומלצים במיוחד.
- ▶ לתת לילדים להסתובב כמה שיותר ללא נעליים!



הפעלת מנגנוני גוף פנימיים להאטת
תהליכי ההזדקנות והשפעות הגיל/
גרביטציה וגורמים סביבתיים





9 טיפולים של דיקור קוסמטי



נדהמתי מהתוצאות
ונדהמתי שהדבר היחידי
שבאמת עזר לי זה דווקא רפואה
אלטרנטיבית .
אני ממליצה בחום למי שסובלת
מאקנה קשה כמו שהיה לי

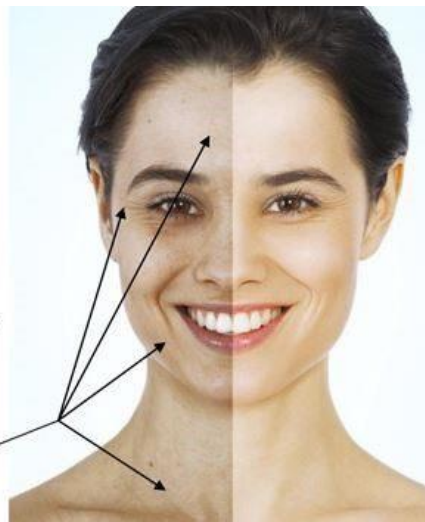


אני רוצה להגיד לך שפעם ראשונה
מזה אולי 20 שנה שיצאתי מהבית בלי
מייקאפ! לא האמנתי שזה יקרה וזה
בזכותך!! שניה לפני שהתייאשתי
הגעתי אליך והפעלת את קסמיך. אז
תודה תודה (:)

16:46



Causes of Premature Skin Aging



בננה - B6 , אשלגן...

סלק - עשיר בויטמין C ועשרות אנטי אוקסידנטים אחרים
אבוקדו - הויטמינים C, E, K ו-B6, כמו גם ריבופלאבין,
ניאצין, חומצה פולית, חומצה פנטותנית, מגנזיום ואשלגן.





אקנה, צלקות, קמטי הבעה....

- עיכוב פירוק האלסטין והחומצה ההיאלורונית ומסייע בבניית קולגן. שומר על **לחות וגמישות העור**.

- לפני השיזוף: שמירה כנגד **נזקים של חלק מקרני ה UV** (ליגנינים, פוליפנולים, טנינים)

- לאחר השיזוף: מסייע למפחית את תכולת המלאנין בעור (עיכוב הטירוסיניז), המועיל להסרת השיזוף. כשהעור שזוף, חלה עליה בתכולת המלאנין בעור, מה שגורם לו להיראות כהה יתר.

- הקלה על **סימני עייפות, עיגולים כהים** מתחת לעיניים ונפיחות.

- **אקנה**: מפחית את רמות החלב בעור (החומר השמנוני המצטבר בבלוטות החלב ומשתחרר יחד עם תאי העור המתים וסותם את הזקיקים)

- ויטמין C בשילוב החומצה הקפאית: מסייעות למנוע אגירת מים- **עיניים נפוחות, כוויות ודרמטיטיס**.

- מרענן ו"מקרר"- מתאים **כמי פנים** להסרת שומן ואיפור

מסייע לעצירות, הגברת ייצור רוק (ריח פה), שיכוך כאב (פלבנואידים), ספיגת סידן וחיזוק עצמות (ויטמין K)

Flavonoids

- apigenin
- diosmetin
- fisetin
- luteolin
- quercetin
- kaempferol
- luteolin
- naringenin
- theaflavanoside I
- vicenin

Lignans

- pinoresinol
- lariciresinol
- secoisolariciresinol

Triterpenes

- cucurbitacin A
- cucurbitacin B
- cucurbitacin C
- cucurbitacin D



פילינג:

- סקוטש
- כפית סודה לשתיה + כפית שמן קוקוס (רב שימושי)
- גרגירי קפה/חול ים + שמן זית
- כפית סוכר/דבש + חצי לימון סחוט + כפית סודה לשתיה
- קיווי

מסיכות פנים:

- אלוורה עם דבש- (ח. מאלית) משפרת גמישות ומטפלת בעור רפוי. לחות טבעית
- מיץ לימון עם מים קרים - מסייע בייצור קולגן ומניעת נזקי הזדקנות
- מיץ מלפפון וחלבון ביצה (רכיבים הידרופילים) לשיפור גמישות ועור נפול
- שמן זית / אבוקדו / שקדים / קוקוס.. (ויטמינים E A)

מי פנים:

חומץ תפוחים לא מסונן עם צמר גפן

משחת שיניים:

סודה לשתייה, שמן קוקוס, קינמון טחון, שמן אתרי (לבנדר)

דאודורנט:

קורנפלור, סודה לשתייה, חמאת שיאה, שמן קוקוס

בולם

האם לשתות מים בזמן האוכל?
כמה זמן מומלץ לישון בלילה?
מה עדיף? הליכה או ריצה?
איך לשמור על בריאות הנפש?



הבריאות, לפי הרמב"ם, מורכבת משלושה חלקים:

בולם רוגזו – כלומר, להימנע מלחץ, מסטרס, מעצבים ומכעסים, ולנסות למלא את חיינו ברוגע, בשלווה ובנחת.

יפחית אוכלו – מחלות רבות, לפי הרמב"ם, קשורות באכילת יתר ובאכילה של מזונות מזיקים. עלינו לאכול רק כאשר אנחנו רעבים, ולדאוג לכך שהאכילה תהיה של מזונות בריאים ובמידה סבירה.

ויגביר תנועתו – כלומר, הקפדה על פעילות גופנית סדירה. פעילות גופנית אינה מטיבה רק עם הגוף, אלא גם עם הנפש. היא גורמת לפעילות תקינה של מערכות הגוף השונות, ומביאה אותנו למצב נפשי וגופני בריא.

מצודה גדולה

להיות בשמחה

תמיד



© Huu Hung Truong, Vietnam Open entry, Smile, 2013 Sony World Photography Awards

המדינות המאושרות בעולם



מדינה מאושרת/מעושרת = פשיעה נמוכה, תחושת בטחון גבוהה, תל"ג גבוה, תוחלת חיים גבוהה