

חדשות מהעולם

כנסים ואירועים

חדש על המדף

מחקרים אחרונים

מהמעי לזיכרון

מטא-אנליזה: פרוביוטיקה
ופרה-ביוטיקה בבני 60 ומעלה

סל הטבות לחברי האגודה – מלא ומעודכן בפנים

בגיליון הזה

גיליון 2 · נובמבר 2026

5

מחקרים אחרונים בשער

מהמעי לזיכרון

מטא-אנליזה של 14 מחקרים בבני 60 ומעלה מצאה שיפור בתחום קוגניטיבי אחד לפחות בתשעה מהם. בניתוח תת-קבוצה נמדד שיפור קטן בקוגניציה הכללית, אך הראיות הטרוגניות וחסרים מחקרים איכותיים.



נטורופתיה

יו"ר האגודה
רון יפה, N.D.

עורך ראשי
שמעון כהן

מערכת המגזין מזמינה חברות וחברים לשלוח מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים קליניים. לפניות ולתיאום פרסום: naturopathia.org@gmail.com · 050-2442459

אגודת הנטורופתים בישראל
אלישע 1, פרדס חנה-כרכור
עמותה מס' 580290724
www.naturopathy.org.il

הדעות המובאות במאמרים הן של הכותבים בלבד ואינן משקפות בהכרח את עמדת האגודה. אין באמור תחליף לייעוץ מקצועי פרטני.

4	דבר היו"ר	22	סל הטבות לחברי האגודה
8	TetraSOD - מיקרו-אצה ימית עשירה באנזימים SOD	26	כנסים ואירועים
10	מחקרים אחרונים	33	מאחורי הבקבוק, מתחת לחניה
16	חדשות מהעולם	37	הצעות עבודה לנטורופתים
17	נטורופתים ללא גבולות (NWB)		



10 מחקרים אחרונים



5 מהמעי לזיכרון



26 כנסים ואירועים



16 חדשות מהעולם

פותחים גיליון

חברות וחברים יקרים, קולגות למקצוע,

אנו פותחים את חודש נובמבר בתחושת התעלות ובתנופת עשייה אדירה. הסתיו כבר בשיאו, והאנרגיות באגודה גבוהות מאי פעם. החודש החולף התאפיין בפריצות דרך משמעותיות בכל החזיתות – מהזירה האקדמית ועד לשדרוג הכלים המעשיים שעומדים לרשותכם מדי יום. אנו נרגשים לשתף אתכם בעדכונים המובילים של החודש.

המגזין החדש באוויר – התגובות מדהימות, ועכשיו תורכם!

התגובות הנלהבות שקיבלנו מכם על השקת המגזין החדש של אגודת הנטורופתים, שבו אתם אווזים כעת, פשוט חיממו את הלב ומעידות שאנחנו בדרך הנכונה!

- מחפשים את הקול הקליני שלכם: המגזין הוא הבמה של הקהילה כולה. כדי לשמור עליו רלוונטי, עמוק ומוביל, אנו זקוקים לידע שלכם מהשטח – שלחו אלינו כתבות, סקירות מחקר ותיאורי מקרה מרתקים מתוך הקליניקה.
- קריאה לחברות ולמפרסמים: מעוניינים להגיע לחזית קהילת המטפלים והמטופלים ברפואה הטבעית בישראל? אם אתם בעלי מוצר, שירות או פיתוח מקצועי שתמצאו לחשוף במגזין שלנו – צרו איתנו קשר עוד היום לקבלת פרטי פרסום ושת"פ.

הנענו את הגלגלים: הכנס השנתי בדרך!

ההצלחה המסחררת של כנסי העבר הוכיחה כמה המפגש הישיר בינינו חיוני.

- שריינו את התקופה: החודש התחלנו באופן רשמי להניע את גלגלי ההפקה לקראת הכנס השנתי המרכזי של אגודת הנטורופתים, שיתקיים בסביבות פברואר-מרץ הקרוב.
- אנו שוקדים על תוכנית מדעית-קלינית עשירה עם טובי המרצים בארץ ובעולם. עקבו אחרינו – פרטים ראשונים ייחשפו בקרוב מאוד!

פריצת דרך אסטרטגית: אור ירוק (GO) בדרך לאקדמיזציה ואסדרה

במישור האסטרטגי החשוב מכולם – מעמד המקצוע – רשמנו החודש הישג משמעותי במיוחד:

- שיחה פורצת דרך עם האקדמיה: קיימנו החודש פגישת המשך מוצלחת ביותר עם אחת האוניברסיטאות המובילות בישראל, לבחינת כניסת הנטורופתיה כמקצוע אקדמי מן המניין.
- קיבלנו אור ירוק (GO): הפגישה הניבה הסכמה עקרונית לקידום המהלך! שילוב הנטורופתיה במוסד אקדמי מוכר מהווה את מנוף הלחץ המשמעותי והמדויק ביותר לקידום אסדרה ממשלתית רשמית של המקצוע. זהו צעד אדיר קדימה לעתיד הנטורופתיה בישראל.

מרחיבים שיתופי פעולה ומעשירים את ארגז הכלים

כדי לחזק את החוסן המקצועי של כל אחד ואחד מכם:

- שותפויות להכשרות מקצועיות: אנו מרחיבים בימים אלה את שיתופי הפעולה עם ארגונים מקבילים בארץ ובחו"ל, במטרה לפתוח בפניכם השתלמויות קליניות מתקדמות, ימי עיון והכשרות מקצועיות מובילות.
- האתר החדש בקו הסיום: פיתוח האתר החדש והאינטראקטיבי של האגודה מתקדם בקצב מהיר. בקרוב מאוד כל השירותים, המאגרים, מנוע איתור המטפלים וההדרכות ירוכזו עבורכם תחת קורת גג דיגיטלית אחת ונוחה.
- מדורי הדרושים וההטבות צומחים: עדכנו והרחבנו משמעותית את לוח הצעות העבודה הייעודיות לנטורופתים, לצד שדרוג סל ההטבות, ההנחות על מוצרים והסדרי החברות מול החברות המובילות.

יוצאים לפעולה: הקהילה שלנו צריכה אתכם עכשיו!

הכוח של האגודה הוא לא במילים – הוא באנשים. זה הזמן לקחת חלק פעיל, להשמיע קול ולהצטרף לתנופה:

- עוד לא התראיינתם בפודקאסט? קדימה! זה הזמן לתפוס את המיקרופון, לחלוק את הסיפור והתובנות מהקליניקה שלכם, ולהעניק השראה לקולגות. צרו איתנו קשר ונקבע הקלטה!
- הצטרפו לפרויקט הסופרוויז'ן: יש לכם ותק וניסיון ששווה זהב? הצטרפו כמנחים. צריכים חידוד וגב מקצועי במקרים מורכבים? הירשמו לקבלת ליווי – זה המקום לצמוח יחד.
- יש לכם רעיון, יוזמה או הצעה? אל תשאירו במגירה! הדלת של הנהלת האגודה פתוחה לרווחה. שתפו אותנו, ויחד נהפוך כל רעיון טוב למציאות קלינית וקהילתית.

← [להגשת מועמדות להתראיינות בפודקאסט](#)

מאחל לכולנו חודש נובמבר של פריצה מקצועית, בריאות שלמה ועשייה פורצת גבולות!

רון יפה

יו"ר אגודת הנטורופתים בישראל





— מחקרים אחרונים

מהמעי לזיכרון

מטא-אנליזה של 14 מחקרים בבני 60 ומעלה מצאה שיפור בתחום קוגניטיבי אחד לפחות בתשעה מהם. ניתוח תת-קבוצה נמדד שיפור קטן בקוגניציה הכללית, אך הראיות הטרוגניות וחסרים מחקרים איכותיים.

מאת מערכת נטורופתיה – מדור מחקר

הירידה הקוגניטיבית בגיל מבוגר מכבידה על מערכות הבריאות, ומטפלים רבים שואלים אם אפשר להשפיע עליה דרך המעי. סקירה שיטתית ומטא-אנליזה, שפורסמה בספטמבר 2026 ב-Age and Ageing בידי חוקרים מ-King's College London, בדקה את השאלה בבני 60 ומעלה. החיפוש נערך ב-PubMed, Cochrane, Embase ו-Medline, ונכללו ניסויים אקראיים ומחקרי התערבות שבדקו פרוביוטיקה, פרה-ביוטיקה או סינביוטיקה לעומת פלצבו.

מה מצאה הסקירה

- נכללו 14 מחקרים: 13 ניסויים אקראיים ומחקר התערבות אחד. בעשרה מהם נבדקה פרוביוטיקה, בשניים פרה-ביוטיקה ובשניים סינביוטיקה.
- המשתתפים היו מבוגרים בריאים וגם כאלה עם ירידה קוגניטיבית. התוצאות נמדדו במבחנים נירופסיכולוגיים ובסולמות קוגניטיביים סטנדרטיים, כמו MMSE ו-MoCA.
- בתשעה מ-14 המחקרים נמצא שיפור מובהק סטטיסטית בתחום קוגניטיבי אחד לפחות, בעיקר בקוגניציה כללית, זיכרון, קשב ותפקודים ניהוליים.
- ניתוח מצרפי של תת-קבוצת מחקרים נמצא שיפור מובהק בציוני הקוגניציה הכללית אחרי התוספת: הפרש ממוצע של 1.28 נקודות (רווח סמך 95% בין 0.15 ל-2.40).
- מחקרים שהשתילו צואה או שהשוו בין תוספים בלי קבוצת פלצבו לא נכללו.

בין ההבטחה לראיות

המחברים מסכמים שמודולציה של המיקרוביום באמצעות פרוביוטיקה, פרה-ביוטיקה וסינביוטיקה יכולה לשפר את התפקוד הקוגניטיבי בקשישים, ומציינים שההתערבויות זמינות מסחרית ברובן ובסיכון נמוך. באותה נשימה הם מזכירים את ההטרוגניות בין המחקרים ואת המחסור במחקרים באיכות גבוהה. ההבדל בין שני הצדדים חשוב: תשעה מחקרים עם שיפור משמעותי גם חמישה בלי שיפור מובהק, והניתוח המצרפי נעשה רק בתת-קבוצה.

פרוביוטיקה, פרה-ביוטיקה, סינביוטיקה

פרוביוטיקה: חיידקים חיים שניתנים כתוסף. **פרה-ביוטיקה:** רכיבי מזון, לרוב סיבים, שמזינים חיידקי מעי קיימים. **סינביוטיקה:** שילוב של שני אלה בתוסף אחד.

מה זה אומר לקליניקה הנטורופתית

חשוב לקרוא את 1.28 נקודות בפרופורציה: בסולמות נפוצים כמו MMSE ו-MoCA הציון המרבי הוא 30, ובתקציר לא מצוין אם ההפרש משמעותי מבחינה קלינית למטופל. התקציר גם אינו מצוין זן או מינון מומלצים, ולכן אי אפשר לגזור ממנו פרוטוקול. מי שמטפל במבוגרים יכול להשתמש בו כתמיכה בשיקול הדעת: פרוביוטיקה או שילוב עם סיבים תזונתיים הם צעד סביר, בסיכון נמוך אצל רוב המטופלים, במינון ובזן שנבחרו בהתאמה אישית ולצד האבחון והטיפול הקוגניטיביים הרגילים, ובזהירות מיוחדת במטופלים מדוכאי חיסון או חולים קשה. מה שחסר הוא ניסויים גדולים וארוכים, עם זנים ומינונים מוגדרים ועם מדדים קליניים ולא רק ציוני מבחן.



על המחקר

כתב העת: Age and Ageing, כרך 55, גיליון 9 (ספטמבר 2026) **מוסד מחקר:** Benjamin Birns, Sabiha Murshed, Mary Ni Lochlainn **חוקרים:** King's College London **סוג המחקר:** סקירה שיטתית ומטא-אנליזה **גילוי נאות:** החוקרת האחרונה נתמכת במלגת NIHR וקיבלה פעם אחת שכר דובר מחברת נסטלה, ללא מעורבות החברה בתוכן ההרצאה

← לקריאת המחקר המלא

פרי נוני מטהיטי: מקור טבעי לתמיכה במערכות הגוף ובבריאות היומיומית

המשקה הבוטני הנחקר ביותר בעולם – מעל 100 מחקרים קליניים מאחורי בקבוק אחד



פרי הנוני המקורי מטהיטי (*Morinda citrifolia*) הוא מקור ייחודי לאירידואידים, פוליפנולים ופלבנואידים. הפורמולה של TNJ מספקת מעל 275 פיטונוטריאנטים, ומחקרים בבני אדם ובמעבדה מצביעים על פעילות נוגדת חמצון ועל השפעות הקשורות לוויסות תהליכים דלקתיים, מערכת החיסון, חילוף החומרים ובריאות מערכת העיכול ועוד... מחקרים במשקה TNJ בחנו גם עקה חמצונית, מדדי שומנים בדם, סבולת גופנית, התאוששות, בריאות החניכיים ועוד...

משקה TNJ מכיל 89% פרי נוני מקורי בתוספת אוכמניות וענבים – ללא צבעים וחומרי טעם מלאכותיים וללא הנדסה גנטית. יותר מ-25 שנות מחקר, מעל 100 מחקרים קליניים ו-120 מאמרים שעברו ביקורת עמיתים.

www.noniresearch.org

נטורופתים ומטפלים משלבים את TNJ בפרוטוקולים יומיומיים – כתוספת תזונתית פשוטה שמטופלים מתמידים בה.

איכות שאי אפשר למצוא על המדף: ייצור מבוקר מפרי הנוני המקורי, ללא פשרות וללא חיקויים.

הצטרפו לאלפי מטפלים בעולם שכבר עובדים עם TNJ – פנייה אחת ואריאל ילווה אתכם אישית.

משקה TNJ אינו נמכר בחנויות

לפרטים ולהשגת המוצר ניתן לפנות אליי, או לסרוק את הקוד לזואטסאפ.

אריאל פוקס • נייד: 054-5515980

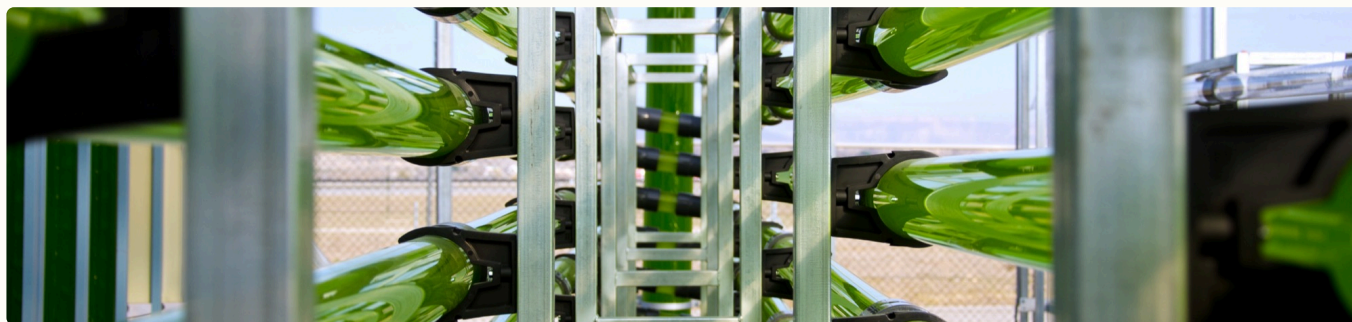
arielfuchs@walla.co.il



TetraSOD - מיקרו-אצה ימית עשירה באנזים SOD

תמיכה במערך נוגדי החמצון הפנימי של התא

הרכיב **TetraSOD®**, שמייצרת חברת הביוטכנולוגיה הימית Fitoplancton Marino, מופק ממיקרו-אצה ימית מזן *Tetraselmis chuii* שמגודלת בתנאי פוטו-ביוריאקטור סגור ומבוקר. לדברי היצרן הוא מכיל ריכוז גבוה במיוחד של האנזים סופראוקסיד דיסמוטאז (Superoxide Dismutase, SOD), מעל 30,000 IU/g, לצד האנזימים קטלאז וגלוטתיון פרוקסידאז (GPx). בניגוד לתוספי נוגדי חמצון שמספקים נוגד חמצון ישירות, הסקירה מ-2025 מתארת אותו כנוגד חמצון עקיף, שמעודד את מערכות ההגנה התאיות, בעיקר דרך מסלול Nrf2.



פוטו-ביוריאקטור צינורי לגידול מיקרו-אצות (להמחשה, ויקימדיה) צילום: AlgaEnergy, CC BY-SA 4.0

מה נמצא עד כה

- **ביטוי גנים נוגדי חמצון בשריר, בבני אדם:** בשני ניסויים אקראיים כפולי סמיות עם מעבר בין הקבוצות (crossover), בכל אחד 13 גברים צעירים ובריאים שנטלו 25 מ"ג ביום במשך 14 ימים, נמצא בקבוצה אחת ביטוי גבוה יותר של הגנים PRDX6 ו-NRF2, SIRT1, GPX7, GSR, GSTM3 ו-GSTA3. בהבדל מובהק סטטיסטית, ובקבוצה האחרת עלייה בצריכת החמצן המרבית (VO2peak) לעומת הערך שלפני התוסף, $p=0.013$, ואילו בפלצבו לא נמצא שינוי מובהק, $p=0.66$.
- **עקה חמצונית ודלקת, בחולדות:** במודל של תסמונת מטבולית בחולדות (דיאטת cafeteria) תוסף של 8 שבועות שיפר סמנים של הגנה נוגדת חמצון ושל דלקת, בהם GPx ו-GSH בכבד, ו-IL-10 ו-oxLDL בפלזמה. זה ממצא בבעלי חיים בלבד.
- **בטיחות:** בניסוי רעילות של 90 יום בחולדות לא נמצאו השפעות שליליות עד 2,500 מ"ג לק"ג ליום. האצה *Tetraselmis chuii* אושרה באיחוד האירופי כמזון חדש ב-2014 וכתוסף תזונה ב-2017.

מה זה אומר לקליניקה

- **ראיות ראשוניות:** הניסוי בבני אדם נערך על 13 משתתפים בריאים, 14 ימים בלבד, עם סמני ביניים (ביטוי גנים וצריכת חמצון מרבית) ולא תוצאים קליניים. המחקר מומן על ידי היצרן, ועובדיו ביניהם מחברי המאמר. בסקירה עצמה מתוארים הממצאים כ"ראשוניים".
- **תחומי ההתוויה:** לא איתרנו בספרות ניסויים בבני אדם בעייפות כרונית, בפיברומיאלגיה או בשחיקת ציר ה-HPA, ולכן אין תמיכה מחקרית בשילוב הרכיב בפרוטוקולים כאלה. השימוש ראוי להתאמה אישית ולשיקול דעת המטפל, ובהריון, בהנקה ובילדים, בהיעדר נתונים, בזהירות מיוחדת.

למידע נוסף

Cocksedge et al., Antioxidants 2025: ניסוי אקראי עם מעבר בין קבוצות, ממומן על ידי היצרן.

← למחקר ב-PubMed



Dr. Reckeweg College

הקולג' ללימודי הומיאופתיה מודרנית



מטפלים יקרים,
אנחנו שמחים להזמין אתכם
לקורס בסיסי
בהומיאופתיה מודרנית

12 מפגשים בימי חמישי, בזום

12.11.2026 - 28.1.2027

בין השעות: 9:00-12:30

מרצה: ד"ר רואי גוניק (N.D, OMD)
ההרצאה תתקיים אונליין וכוללת הקלטה
עלות: 1700 ש"ח לפני מע"מ

לפרטים והרשמה:
לימור 050-6302003

מחקרים אחרונים

תקצירי מחקר מהספרות העדכנית – מה נבדק, מה נמצא, ומה זה אומר לקליניקה

הקשר בין קריאה לבריאות המוח, לקוגניציה, לרווחה ולבריאות הנפש

הכרה גוברת בחשיבות המניעה בבריאות הנפש הובילה לעניין מוגבר בגורמי אורח חיים הניתנים לשינוי התומכים בבריאות המוח, הקוגניציה והרווחה. מאמר זה בוחן ראיות לגורם מגן נגיש ובעל עלות נמוכה לאורך החיים: קריאה להנאה. בהסתמך על סקרים סובייקטיביים ומחקרים אובייקטיביים המשתמשים בשיטות אורכיות, הדמיה נוירולוגית והתנהגותיות, מדגישים החוקרים ממצאים מתכנסים המקשרים בין מעורבות בקריאה לבין שיפור בריאות המוח והנפש, ביצועים קוגניטיביים טובים יותר והפחתת הסיכון לירידה קוגניטיבית. נתוני סקר בקרב מבוגרים הצביעו על כך שקריאה קשורה להפחתת לחץ, אמפתיה רבה יותר, רווחה משופרת והפחתת בדידות. מחקרי עוקבה אורכיים מצביעים עוד על כך שפעילויות מגרות קוגניטיבית, ובמיוחד קריאה, קשורות לסיכון נמוך יותר לדמנציה ולירידה קוגניטיבית איטית יותר, אפילו בקרב אנשים עם השכלה נמוכה יותר. בילדות ובגיל ההתבגרות, קריאה מוקדמת להנאה נקשרה לקשב טוב יותר, זיכרון, תפקוד ניהולי, הישגים אקדמיים ופחות בעיות בריאות נפש. ממצאי הדמיה נוירולוגית מצביעים על כך שקריאה קשורה להבדלים מבניים ותפקודיים באזורי מוח התומכים בשליטה ניהולית, ויסות רגשי וקוגניציה חברתית. חשוב לציין, יתרונות אלה נראים בלתי תלויים ברקע סוציו-אקונומי. מחקרים על מועדוני קריאה עשויים להצביע על יתרונות חברתיים נוספים של קריאה בקבוצות. יחד, הראיות תומכות בקריאה להנאה ובהשתתפות במועדוני קריאה כהתערבויות ניתנות להרחבה, אשר עשויות לקדם רוזרבה קוגניטיבית, חוסן נפשי ורווחה נפשית לכל החיים.

← לקריאת המחקר המלא



שילוב של עוצמת הצעידה ומספר הצעדים היומי ביחס לתמותה מכל הסיבות וממחלות לב וכלי דם

מחקר פרוספקטיבי שבדק את הקשר המשולב בין עוצמת ההליכה (קצב הצעדים) ומספר הצעדים היומי לבין תמותה מכל הסיבות (ACM) ותמותה ממחלות לב וכלי דם (CVD), בעזרת מד תאוצה על פרק היד. עוצמת ההליכה נמדדה ב-PK30: קצב הצעדים הממוצע בדקה ב-30 הדקות הנמרצות ביותר של היום. הניתוחים של תמותה מכל הסיבות כללו 64,743 משתתפים מ-UK Biobank, בגיל ממוצע 61.5, ו-1,697 מקרי מוות. בקבוצות של פחות מ-5,000 צעדים ביום ושל 5,000–7,500 צעדים ביום נמצא קשר ליניארי מועיל בין PK30 לבין הסיכון (למשל ב-80 צעדים לדקה בקבוצה הראשונה: HR 0.72, רווח סמך 0.54–0.97). בקרב כל הקבוצות, 7,500–10,000 צעדים ביום נקשרו לסיכון הנמוך ביותר, בדפוס בצורת U, והנמוך מכולם נצפה בקצב של כ-100 צעדים לדקה (HR 0.57, רווח סמך 0.47–0.69). דפוסי תגובה-מינון דומים נצפו בתמותה ממחלות לב וכלי דם. המחקר תצפיתי, ולכן הוא מצביע על קשר ולא על סיבתיות.

← לקריאת המחקר המלא

הקשר בין מזונות אולטרה-מעובדים להתפתחות מחלות כרוניות בקרב מבוגרים

המחקר מסכם 51 מחקרי עוקבה פרוספקטיביים שפורסמו עד אפריל 2026, בהשתתפות 8,819,894 נבדקים. צריכת המזונות הוערכה באמצעות שאלוני תדירות צריכת מזון (FFQs), דיווחים על צריכה ב-24 השעות האחרונות או תיעוד של היסטוריה תזונתית. המשתתפים היו מבוגרים מגיל 18, בלי הגבלה על מצבים קליניים ספציפיים בתחילת המחקר. תוצאות: נמצא קשר לאירועים קרדיווסקולריים, סרטן, השמנת יתר ועודף משקל, תסמונת מטבולית וסוכרת, דיכאון וחרדה, מחלות של מערכת העיכול ותמותה מכל הסיבות. ניתוחי קשר מנה-תגובה הראו שכל תוספת של 100 גרם ליום נקשרה לסיכון מוגבר לכל אחד מאלה. המסקנה המוכרת: צריכת מזונות אולטרה-מעובדים (UPFs) נמצאה קשורה לסיכון מוגבר למחלות כרוניות רבות ולתמותה מכל סיבה, על בסיס ראיות ברמה נמוכה עד בינונית. לכן הפחתת הצריכה של מזונות אלה ולוונטית למניעת מחלות כרוניות.

← לקריאת המחקר המלא

ההצהרה המדעית של הקולג' האמריקאי לקרדיולוגיה לשנת 2026 בנושא תזונה למניעה ולטיפול במחלות לב וכלי דם

תזונה היא גורם יסודי לבריאות הלב וכלי הדם ומרכיב מרכזי במניעה ובטיפול במחלות לב וכלי דם, סוכרת מסוג 2, השמנת יתר, מחלת כליות כרונית ותסמונת לב וכלי דם-כליות-מטבולית. דפוסי תזונה לא אופטימליים נותרו בין הגורמים המובילים הניתנים לשינוי לתחלואה ולתמותה ברחבי העולם. ראיות עכשוויות תומכות בשינוי בהנחיות התזונה: מחומרי הזנה מבודדים לכיוון מזונות מלאים ודפוסי תזונה המדגישים את איכות התזונה הכוללת, בחירת המזון ומידת העיבוד. ההצהרה המדעית של ה-ACC סוקרת ראיות עדכניות בנוגע לתזונה ולבריאות הלב וכלי הדם, כולל מאקרו-נוטריינטים, מיקרו-נוטריינטים, דפוסי תזונה, מזונות אולטרה-מעובדים והתערבויות תזונתיות מתפתחות. ראיות מניסויים מבוקרים אקראיים, ממחקרי עוקבה פרוספקטיביים ומחקרים מכניסטיים תומכות באופן עקבי בהחלפת שומנים רוויים בשומנים בלתי רוויים, בהגברת צריכת סיבים תזונתיים ודגנים מלאים, בהפחתת צריכת נתרן ומזונות אולטרה-מעובדים (במיוחד משקאות ממותקים בסוכר ובשרים מעובדים), ובהיצמדות רבה יותר לדפוסי תזונה בריאים כדי להפחית את הסיכון הקרדיווסקולרי. דפוסי תזונה ים-תיכוניים, DASH (גישות תזונתיות לעצירת יתר לחץ דם), צמחוניים ודפוסי תזונה עשירים בצמחים אחרים מדגימים השפעות חיוביות על לחץ דם, שומנים בדם, שליטה גליקמית ומשקל גוף, וקשורים באופן עקבי לשיעורים נמוכים יותר של מחלות לב וכלי דם ותמותה. תרגום מדע התזונה לפרקטיקה קלינית דורש שילוב של ייעוץ תזונתי, טיפול תזונתי רפואי, תוכניות "מזון הוא רפואה", יוזמות מדיניות ציבורית והכשרת קלינאים. יחד, הראיות הנוכחיות תומכות בדפוסי תזונה המתמקדים במזונות צמחיים מעובדים במינימום, תוך הגבלת מזונות אולטרה-מעובדים, בעיקר אלה העשירים בעמילנים מזוקקים, סוכרים מוספים, נתרן או שומנים לא בריאים, והדגשת מקורות בריאים של שומנים וחלבונים, כדי להפחית את הסיכון הקרדיווסקולרי ולשפר את בריאות האוכלוסייה. מוזמנים לרדת לעומקו של מסמך חשוב זה.

← לקריאת ההצהרה המלאה

קפה והשפעתו על המיקרוביום של המעי – נקודות מפתח למחקר הבא על קפה

קפה הוא אחד המשקאות הנצרכים ביותר בעולם ומקור תזונתי עיקרי לתרכובות ביו-אקטיביות, כולל קפאין, חומצות כלורוגניות (CGAs), טריגולין, פוליסכרידים שאינם ניתנים לעיכול ומלנואידינים שמקורם בקלייה. צריכת קפה קבועה נקשרה לסיכון נמוך יותר לסוכרת מסוג 2 (T2D) ולתוצאות חיוביות יותר הקשורות לכבד, בעוד שהראיות בנוגע להשמנת יתר ולמחלת כבד שומני הקשורה לתפקוד מטבולי לקוי

הקשר בין סביבה, גנטיקה, ציטוקינים, דלקת וסיכון למחלות לב

מטרת המחקר הייתה להעריך את תפקיד האיתות בתיווך ציטוקינים ואת ההשפעה של גורמים סביבתיים וגנטיים על דלקת ועל פנוטיפים לבביים, בקבוצה גדולה של 488,079 משתתפים מה-UK Biobank. המסקנות: דלקת מערכתית כרונית באוכלוסייה הכללית קשורה לנפחים מופחתים של החדר השמאלי ולסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם. ציטוקינים וגורמי גדילה במחזור הדם, ובהם IL-1 ו-TNF, זוהו כמתווכים אפשריים לקשרים אלה. אינטראקציות בין חשיפה לגורמים סביבתיים לבין גורמים גנטיים קשורות לתגובות דלקתיות, כך שהסיכון עשוי לשקף שילוב של גורמים תורשתיים ונרכשים.

← לקריאת המחקר המלא

הסיכון להתפתחות סוכרת סוג 2 בהתחשב בגיל ובפעילות גופנית

המחקר כלל 87,975 משתתפים ממאגר UK Biobank בעלי נתוני מד תאוצה (accelerometry) תקפים, שלא סבלו מסוכרת בתחילת המעקב. החוקרים בדקו אם גיל, מין ומצב מחלה מטבולית בבסיס המחקר משנים את הקשרים בין היקף הפעילות הגופנית המתונה עד נמרצת (MVPA, נמוך לעומת גבוה) לבין הופעת סוכרת מסוג 2, ובמסגרת ניתוחים בוחנים (exploratory) גם את תזמון ה-MVPA (שעות מאוחרות לעומת מוקדמות ביום). הקשרים היחסיים והמוחלטים התלויים בגיל הוערכו בחלוקה לקבוצות גיל של 5 שנים, בעזרת יחסי סיכון (HR) והפרשים בשיעורי ההיארעות (IRD), וכן בחלוקה לתת-קבוצות לפי מין ומצב מחלה מטבולית בבסיס המחקר. תוצאות: הקשרים בין היקף ה-MVPA לבין סוכרת מסוג 2 הושפעו באופן העקבי ביותר מהגיל ומהימצאות טרום-סוכרת בבסיס המחקר. קשרים חזקים יותר נצפו בקרב משתתפים שגילם נמוך מחציון הגיל באוכלוסייה ובקרב משתתפים ללא טרום-סוכרת. בחלוקה לקבוצות גיל של 5 שנים, ערכי ה-HR ירדו עם העלייה בגיל, בעוד שהפרשי שיעורי ההיארעות (IRD) עלו באוכלוסייה הכללית. לא נצפתה השפעה ברורה של משתנים אלה על הקשר בין תזמון ה-MVPA לבין הסיכון לסוכרת מסוג 2. המסקנה: הקשר היחסי בין היקף ה-MVPA גבוה יותר לבין סיכון נמוך יותר לסוכרת מסוג 2 נחלש עם העלייה בגיל והיה חלש יותר בקרב אנשים עם טרום-סוכרת; לעומת זאת, הפחתות הסיכון המוחלטות היו גדולות יותר בקרב אנשים מבוגרים יותר ואנשים בעלי סיכון מטבולי גבוה יותר. ממצאים אלה תומכים בהתחשבות במדדים יחסיים ומוחלטים כאחד בעת תכנון התערבויות מבוססות MVPA למניעת סוכרת מסוג 2.

← לקריאת המחקר המלא

ב-MRI. לאחר מכן יש לבחון תיווך סיבתי בהעברת מיקרוביטה מאדם לעכבר ובקהילות מיקרוביאליות מוגדרות, ורק אז בניסויים אקראיים ארוכי טווח בהשמנת יתר, בסוכרת מסוג 2 וב-MASLD. אסטרטגיה זו תקבע אם שינויים מיקרוביאליים הקשורים לקפה הם מתווכים סיבתיים או רק סמנים ביולוגיים של חשיפה ושל פנוטיפ המארח.

← לקריאת המחקר המלא

מחלות דלקת שריר אידיופטיות והשפעתה של תזונה ים-תיכונית

מחקר, המבוסס על סקר בינלאומי, שכלל 859 מבוגרים עם דיווח עצמי על מיופתיות דלקתיות אידיופטיות (IIM) שאובחנו על ידי מומחה. ההיענות לתזונה הים-תיכונית הייתה מתונה בדרך כלל והשתנתה בין סוגי המחלות; הנמוכה ביותר נמצאה בקרב חולי מיוזיטיס מסוג Inclusion Body Myositis. נשים, אנשים עם כמה מחלות אוטואימוניות ואנשים שחיו במשקי בית קטנים יותר נטו להציג ציוני היענות גבוהים יותר. היענות גבוהה יותר נקשרה לתפקוד גופני ולמצב בריאותי טובים יותר, לפעילות מחלה נמוכה יותר ולרמות נמוכות יותר של כאב ועייפות. הקשרים נותרו מובהקים גם לאחר התאמה סטטיסטית לגורמים נוספים, בהם פעילות המחלה, שימוש בסטרואידים ובתרופות מדכאות חיסון, ביטחון תזונתי והכנסה. חשוב להדגיש: זהו מחקר תצפיתי בחתך רוחב, ולא ניסוי קליני שבו משתתפים חולקו לקבוצת תזונה ים-תיכונית ולקבוצת ביקורת, ולכן הוא אינו מוכיח שהתזונה הים-תיכונית היא שגרמה לשיפור. ייתכן גם שאנשים שמצבם הבריאותי טוב יותר מסוגלים להקפיד יותר על תזונה בריאה. נדרשים מחקרים פרוספקטיביים כדי לקבוע אם שינוי תזונתי משפר את מהלך המחלה.

← לקריאת המחקר המלא

דפוסי תזונה בראשית החיים והסיכון להתפתחות דלקת חוליות מקשחת המתחילה בילדות

מחקר עוקבה ארצי בהשתתפות 1,242,257 תינוקות מדרום קוראיה, שמטרתו לבחון אם הרגלי תזונה ואירועים בשנת החיים הראשונה קשורים לסיכון לפתח דלקת חוליות מקשחת שמתחילה בילדות (Juvenile-onset Ankylosing Spondylitis, JAS), מחלה דלקתית כרונית הפוגעת בעיקר בעמוד השדרה ובמפרקים הסמוכים לו. החוקרים בדקו ארבעה גורמים: מגוון המזונות בתזונת התינוק, תדירות אכילת מזון מוצק, הנקה ושימוש באנטיביוטיקה במהלך השנה הראשונה. נתוני התזונה נאספו בבדיקות סקר בגיל 6–4 חודשים ובגיל 12–9 חודשים, בהתאם לגורם הנבדק, ושימוש באנטיביוטיקה נקבע לפי רישומי מרשמים. תוצאות: לא נמצא קשר מובהק בין מגוון המזונות לבדו לבין הסיכון לפתח את המחלה, וגם לא בין הנקה לבדה לבין הסיכון. עם זאת, בקרב תינוקות שהונקו ובעלי מגוון מזונות גבוה נמצא סיכון נמוך יותר לדלקת חוליות מקשחת (aHR 0.53, רווח סמך 0.31–0.90). המסקנה: שמירה

(MASLD) נותרה הטרוגנית. קשרים אלה עשויים לשקף אינטראקציות בין מרכיבי הקפה, המיקרוביטה של המעי ופנוטיפים מטבוליים של המארח, ולא את ההשפעות של תרכובות בודדות בלבד. בסקירה נרטיבית ממוקדת זו מובאות ראיות על גורל מערכת העיכול, הטרנספורמציה המיקרוביאלית והזמינות המערכתית של מרכיבי קפה עיקריים, בדגש על חומצות שומן קצרות שרשרת, חומצות פנוליות שמקורן ב-CGA ומטבוליזם של חומצות מרה התלוי במיקרוביטה. נבחן כיצד מסלולים אלה עשויים להשפיע על שלמות מחסום המעי, חסינות הרירית, איתות אנטרואנדוקריני ותקשורת בין המעי לכבד, ומה הרלוונטיות הפוטנציאלית שלהם לוויסות מטבוליזם של אנרגיה, גלוקוז ושומנים. החוקרים מעריכים את הרלוונטיות של מסלולים אלה להשמנת יתר, סוכרת מסוג 2 ו-MASLD, וכן את מקורות השונות בין-אישית: גנטיקה של המארח, מיקרוביטה בסיסית, פנוטיפים מטבוליים, תזונת רקע, הרכב הקפה, עיבוד, החליטה, סינון, מינון ותוספי משקאות. לבסוף הם דנים ברמות חשיפה רלוונטיות פיזיולוגיות, בסמנים ביולוגיים מועמדים לתגובות אינדיבידואליות ובשיקולי סיכון-תועלת. למרות שראיות מכניסטיות ופרה-קליניות הולכות ומצטברות, מחקרים בבני אדם שמראים ישירות ששינויים במיקרוביטה הנגרמים על ידי קפה מתווכים תוצאות מטבוליות מועילות נותרו מוגבלים.

יש להתייחס לקפה כחשיפה תזונתית הטרוגנית, ולא כמקור אחיד לקפאין או לפוליפנולים. כמה מגבלות מונעות כיום מסקנות מכניסטיות או קליניות מוצקות. ראשית, מחקרים רבים השתמשו בקפאין מטוהר, בחומצות כלורוגניות, בתמציות, בגריגרי קפה משומשים או במינונים ניסיוניים שאינם משחזרים את ההרכב הכימי ואת רמות החשיפה של קפה מבושל הנצרך בשגרה. שנית, ראיות לתגובות המיקרוביום מבוססות לעתים קרובות על שפע טקסונומי יחסי, בלי מדידה מקבילה של מסלולים מיקרוביאליים, ייצור מטבוליים מוחלט או שטף מטבולי. שלישית, רוב הראיות המכניסטיות נגזרות ממערכות חוץ-גופיות או ממודלים של בעלי חיים, ואילו הניסויים בבני אדם קטנים, קצרי טווח והטרוגניים בהכנת הקפה, במינון, בקבוצת ההשוואה, ברקע התזונתי ובפנוטיפ הקליני. לבסוף, הקשרים בין צריכת קפה, מאפיינים מיקרוביאליים ותוצאות קרדיומטבוליות אינם מבססים שהמיקרוביטה מתווכת את ההשפעות הנצפות.

מחקר עתידי צריך לבסס תחילה פלטפורמת חשיפה סטנדרטית: ניסויי הזנה פקטוריאליים אקראיים רב-מרכזיים שישוו קפה, קפאין וקפה נטול קפאין מאופיינים כימית מול קבוצת ביקורת ללא קפה, תוך שליטה במינון, בדרגת הקליה, בשיטות ההחליטה והסינון ובתוספי המשקאות. הדגימה צריכה לשלב סמנים ביולוגיים של חשיפה לקפה, פרופילים מטאנוגומיים, שפע מיקרוביאלית מוחלט, חומצות שומן קצרות שרשרת, מטבוליטים של חומצות פנוליות, חומצות מרה, סמני מחסום מעי, GLP-1/PYY, ניטור רציף של גלוקוז, רגישות לאינסולין, הוצאת אנרגיה במנוחה, הרכב גוף ושומן כבד

על דפוס תזונה עקבי ומתאים בשנה הראשונה עשויה להיות קשורה למניעה של JAS. זהו מחקר תצפיתי, ולכן אינו מוכיח סיבתיות.

← לקריאת המחקר המלא

מזונות אולטרה-מעובדים וסרטן השד: אפידמיולוגיה, מנגנונים ביולוגיים והשלכות על הפרוגנוזה

סקירת ספרות שמטרתה לסכם את הידע המדעי הקיים על הקשר בין צריכת מזונות אולטרה-מעובדים (Ultra-Processed Foods, UPFs) לבין סרטן השד, בכמה היבטים: הקשר בין צריכת מזונות אלה לבין הסיכון להתפתחות סרטן השד, לרבות סרטן המופיע בגיל צעיר; מנגנונים ביולוגיים אפשריים, ובהם שינויים מטבוליים והורמונליים, השפעה על המיקרוביום, עקה חמצונית וחשיפה לחומרים מסרטנים; והקשר האפשרי בין צריכת מזונות אולטרה-מעובדים לבין מהלך המחלה, הפרוגנוזה וההחלמה לאחר הטיפול. הסקירה מבקשת גם לזהות פערי ידע ולהציע כיווני מחקר שיבהירו אם הקשרים שנמצאו משקפים השפעה סיבתית. תוצאות: מחקרים אפידמיולוגיים מצביעים על קשר אפשרי בין צריכה גבוהה של מזונות אולטרה-מעובדים לבין עלייה בשכיחות סרטן השד, אך עוצמת הקשר אינה אחידה בכל האוכלוסיות ובכל תתי-הסוגים של הגידולים. סרטן שד בגיל צעיר: החוקרים מדגישים את החשיבות של בחינת החשיפה למזונות אולטרה-מעובדים לאורך החיים, ובפרט מגיל צעיר, על רקע העלייה המדווחת בצריכתם והעניין הגובר בסרטן שד המופיע בגילים צעירים. השפעה על ההחלמה: הסקירה בוחנת גם אם צריכת מזונות אולטרה-מעובדים קשורה לתוצאות המחלה ולהישרדות לאחר האבחנה, אך בשלב זה הראיות אינן אחידות דיין כדי לקבוע מסקנה סיבתית. המסקנה: הסקירה מחזקת את ההצדקה המחקרית להעדפת מזון טרי או מעובד במידה מועטה על פני צריכה גבוהה של מזונות אולטרה-מעובדים, אבל היא אינה מספקת אומדן מספרי להפחתת הסיכון לסרטן השד בעקבות שינוי תזונתי, ואינה מוכיחה ששינוי כזה לבדו ימנע את המחלה.

← לקריאת המחקר המלא

השפעת אורח החיים והכימותרפיה על מסלולי ההזדקנות התפקודית בקרב שורדות סרטן שד

מטרת המחקר הייתה לבחון אם סרטן שד והטיפולים בו קשורים לירידה מתמשכת בתפקוד הגופני ולהזדקנות תפקודית מואצת בקרב נשים מבוגרות, ולבדוק כיצד שלב המחלה, כימותרפיה, גיל ואורח חיים קשורים לתהליך. מחקר העוקבה כלל יותר מ-45,000 נשים בארצות הברית ונמשך 15 שנים. תוצאות:

- **ירידה בתפקוד לאחר האבחנה:** נשים שחלו בסרטן השד חוו ירידה משמעותית בתפקוד הגופני בשנה הראשונה לאחר האבחנה. ההתאוששות הייתה חלקית בלבד, והפער לעומת נשים ללא סרטן נמשך לאורך השנים.
- **שלב המחלה:** אצל נשים עם סרטן שד אזורי הירידה הייתה גדולה יותר. הפער בתפקוד הגופני לעומת קבוצת ההשוואה עמד על 6.8 נקודות לאחר שנה ועל 5.3 נקודות לאחר עשר שנים, במדד SF-36 לתפקוד גופני, שבו ציון גבוה יותר מעיד על תפקוד טוב יותר.
- **כימותרפיה:** בקרב נשים שקיבלו כימותרפיה נצפתה הירידה החדה ביותר בשנה הראשונה, כ-7.1 נקודות לעומת קבוצת ההשוואה, בדפוס דומה בסוגי הכימותרפיה שנבדקו.
- **גיל:** נשים שאובחנו בגיל 75 ומעלה הציגו פערים גדולים ומתמשכים יותר בתפקוד הגופני. נשים מתחת לגיל 70 נטו להתאושש טוב יותר לאחר הירידה הראשונית.
- **אורח חיים:** נשים שאורח חייהן לפני האבחנה היה בריא יותר, לרבות פעילות גופנית, תזונה טובה והימנעות מעישון, הציגו מסלול התאוששות טוב יותר לאורך זמן. מדובר בקשר תצפיתי, ולא בהוכחה שאורח החיים לבדו גרם לשיפור.
- **מדדים אובייקטיביים:** הממצאים בשאלוני התפקוד נתמכו גם במדידות של כוח אחיזה ומהירות הליכה. גם בהן נמצאו ירידות בקרב שורדות סרטן השד, וההתאוששות לא הייתה מלאה.

מסקנות המחקר: סרטן השד והטיפולים בו קשורים לירידה ממושכת בתפקוד הגופני אצל נשים מבוגרות, מעבר לירידה הצפויה כתוצאה מהזדקנות רגילה. הפגיעה בולטת במיוחד בשנה הראשונה לאחר האבחנה, בקרב נשים עם מחלה אזורית, נשים מבוגרות ונשים שקיבלו כימותרפיה. המשמעות המעשית: חשוב לא להסתפק במעקב אחר הישנות הסרטן וההישרדות, אלא לעקוב גם אחר כוח השרירים, יכולת ההליכה, העצמאות ואיכות החיים. החוקרים מצביעים על הצורך בהתערבויות תומכות מוקדמות, לרבות התייחסות לפעילות גופנית, לתזונה ולעישון.

← לקריאת המחקר המלא

התגובה ההדרגתית של טורקיה למתן שירותי רפואה מסורתית, משלימה ועצמאית ללא רישיון, 2025-2026

נייר מדיניות שעוסק בהסדרת שירותי רפואה מסורתית-משלימה בטורקיה. עיקרו לבחון כיצד טורקיה מתמודדת עם הפער בין הביקוש הציבורי לרפואה מסורתית ומשלימה לבין החקיקה המגבילה את מתן השירותים האלה לבעלי הסמכה ורישוי מתאימים. המאמר נכתב בידי Sedat Bostan, Ferit Sevim ו-Ahmet Y. Yesildag ופורסם בכתב העת European Journal of Public Health. המחברים בוחנים את

המעבר מאכיפה נגד מטפלים לא מורשים ליצירת מסגרות חוקיות ומפוקחות, במטרה לצמצם סיכונים למטופלים ולאפשר נגישות לשירותים מבוקשים. המאמר מתבסס, בין היתר, על ראיונות עם 58 נותני שירותי רפואה מסורתית ומשלימה משבעת אזורי טורקיה, שנערכו לפני יישום הרפורמות הנדונות (2025-2026). עיקרי הדברים:

- **ביקוש משמעותי:** לפי הנתונים שהמאמר מצטט, שיעור המטופלים המדווחים על שימוש או ביקוש לשירותי רפואה מסורתית ומשלימה נע בין 14.7% ל-60.5%, בהתאם לסקרים השונים. המערכת המורשית לא הצליחה לתת מענה מלא לביקוש.
 - **הפער בין החוק למציאות:** תקנות משנת 2014 אפשרו מתן טיפולים מסוימים, כגון דיקור, פיטורפיה, כוסות רוח וטיפול בעלוקות, בידי רופאים בעלי הסמכה מתאימה. אולם הגבלת השירותים לרופאים ולמרכזים מורשים, לצד תמריצים כלכליים מוגבלים, הותירה חלק מהביקוש מחוץ למערכת החוקית.
 - **סיכונים בטיפולים ללא רישוי:** המרואיינים דיווחו על נזקים הקשורים לטיפולים לא מפוקחים, לרבות צלקות בעקבות כוסות רוח שבוצעו באופן לקוי, שימוש חוזר בצידוד שאינו סטרילי, כולל עלוקות בין מטופלים, ומקרי מוות שיוחסו לחשיפה לגז גופרתי חם. אלה דיווחים שנאספו בראיונות, ולא אומדן של שיעור הסיכונים באוכלוסייה.
 - **שלוש תקנות חדשות:** משרד הבריאות הטורקי קידם שלושה מסלולי הסדרה: במרץ 2025, הקמת יחידות שירות לבעלי מקצועות בריאות מורשים; ב-2 ביולי 2026, הסדרת תה צמחים רפואי מורשה, שמכירתו מוגבלת לבתי מרקחת; וב-4 ביולי 2026, הסדרת מרכזי Wellness שבהם ניתן להציע גם שירותי רפואה משלימה המוגדרים במפורש כשירותים שאינם מרפאים מחלות.
 - **העברת הפעילות למסגרות מפוקחות:** המכנה המשותף לרפורמות הוא יצירת מסלולים חוקיים, שניתן לעקוב אחר פעילותם ולפקח עליהם, במקום להסתמך רק על איסורים ואכיפה.
 - **היעילות עדיין לא הוכחה:** המחברים מציינים סימנים ראשוניים לאימוץ מסלולי הרישוי, אך הרפורמות חדשות מכדי לקבוע אם הן אכן מפחיתות נזקים, משפרות נגישות או מצמצמות את היקף הטיפולים הלא מורשים.
- המחברים מצייעים גישה של הסדרה ופיקוח במקום הסתמכות בלעדית על איסור ואכיפה. כדי שהגישה תצליח, נדרשים גם תמריצים כלכליים מתאימים למטפלים, נגישות לשירותים, הכשרה מקצועית ומנגנוני פיקוח יעילים. המשמעות למטפלים ברפואה משלימה: הכרה חוקית בפעילות אינה מספיקה כשלעצמה. נדרשים גם גבולות מקצועיים ברורים, תנאי בטיחות, הכשרה מתאימה ופיקוח מתמשך.

← לתקציר ב-PubMed · ← למאמר המלא

פרסומת



Mycelium

פלטפורמת הניהול מבוססת AI הראשונה למטפלים

שתעזור לכם לעשות סדר בבילאגן ולפנות זמן למה שבאמת חשוב - הטיפול

ניהול מטופלים אוטומטי

זימון תורים, תזכורות, אישורי הגעה, שליחת שאלונים אוטומטית ומעקב לידים - ללא מגע יד אדם

סוכן AI חכם

תמלול וסיכום פגישות, מעקב מגמות וניהול הוצאות מבוסס דאטה.

ניהול פיננסי מתקדם

תזכורות תשלום אוטומטיות, סליקה מהירה והפקת חשבוניות בקליק.

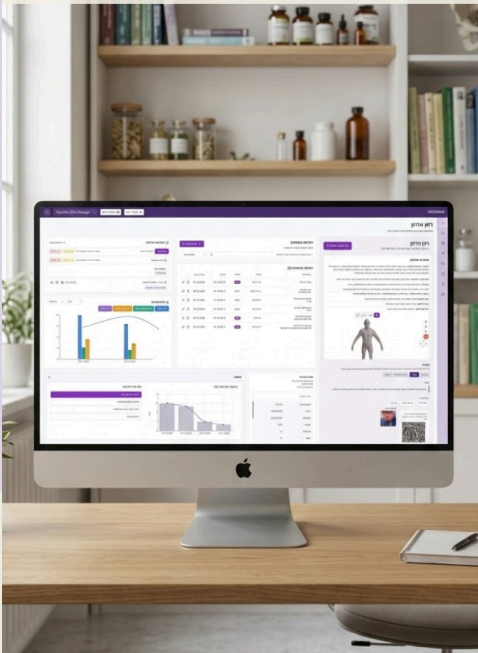
ניהול קליניקה מקצה לקצה

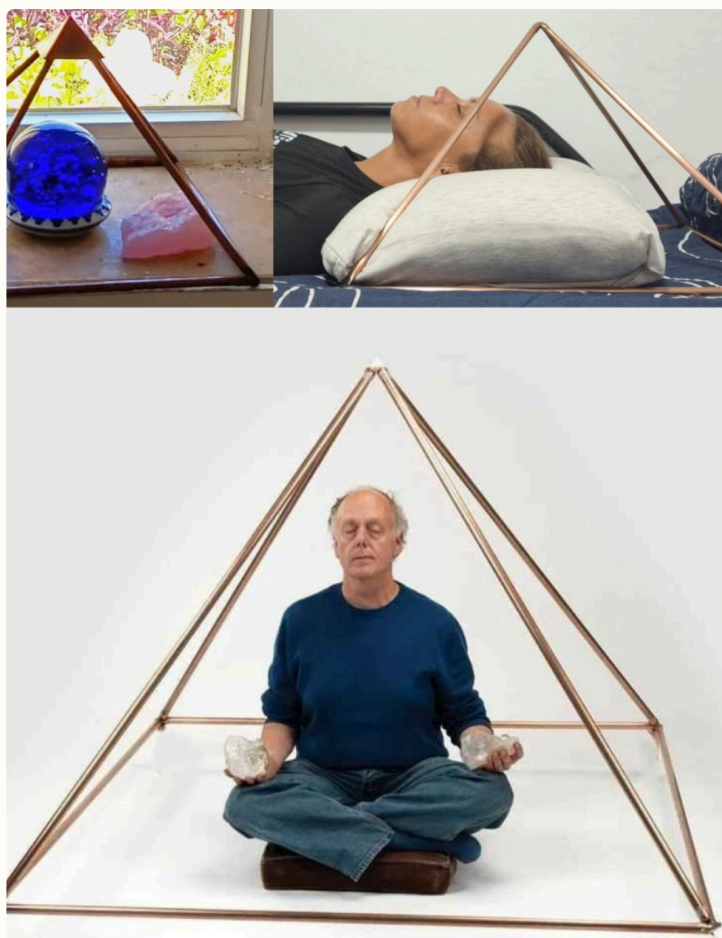
אתר אישי, ניהול לידים ומלאי, וסנכרון מלא ליומן גוגל וזום.

mycelium-platform.com - 053-2495919

20% הנחה לחצי שנה + חודש

חינם קוד הנחה: NAT20





ד"ר זהר מציגה:

פירמידות אנרגיה מנחושת

פירמידות בעבודת יד מנחושת טהורה, ולפי עקרונות הגאומטריה המקודשת, זמינות ב-3 גדלים **לשיפור הטיפול הקליני**. שילוב פירמידה במרחב הטיפולי או מעל מיטת המטופל מסייע בהפחתת מתחים, חיזוק מערכת חיסונית והטענת אנרגיה תאית.

30 ס"מ שימוש בתרגול מדיטציה, להנחה במרחב

52 ס"מ להנחת הראש תחת הפירמידה בזמן שכיבה

165-200 ס"מ הכנסת כל הגוף תחת השדה האנרגטי של הפירמידה

להשתתפות במחקר, רכישה ופרטים נוספים:

צרו קשר בוואטסאפ או בקרו באתר

055-6871101

www.doctorzohar.co.il



הפודקאסט של האגודה

רוצים להתראיין בפודקאסט?

יש לכם נושא, ניסיון מקצועי או סיפור מהקליניקה? בואו לשתף את קהילת הנטורופתים.

- ◆ אין צורך בניסיון קודם
- ◆ שיחה רגועה, והנושאים נשלחים מראש
- ◆ ממלאים טופס קצר ונחזור אליכם

סרקו את הקוד או היכנסו לקישור

podcast.naturopathy.org.il



חדשות מהעולם

עדכונים חמים מהנטורופתיה הבינלאומית – פדרציה, רגולציה, מחקר וטכנולוגיה.

עדכונים מיוחדים מהפדרציה הנטורופתית העולמית (WNF)

מדריך הידע הרפואי הנטורופתי

(WNF Guide for Naturopathic Medical Knowledge)

ועדת החינוך של הפדרציה סיימה ב-28 באוקטובר 2026 דיון בעריכות האחרונות ופנתה לחבריה לאשר את הנוסח לפני העברתו להנהלה. המסמך עדיין טיוטה. הוא מתווה את הידע הרפואי בשני סוגי התוכניות שהפדרציה מכירה: ברמת מטפל (2,500 שעות, מהן כ-650 שעות ידע רפואי בממוצע) וברמת דוקטורט (4,000 שעות ויותר).

מה נכלל: מדעי יסוד וידע רפואי קליני, עזרה ראשונה וזיהוי "דגלים אדומים", בדיקה גופנית ובדיקות מעבדה בסיסיות, אבחנה נטורופתית והכרת אינטראקציות בין צמחים לתרופות. הפדרציה מדגישה שהיא אינה מאשרת או מסמיכה קורסים.

על מה המדריך נשען: שלושה מסמכים קודמים של הפדרציה (2021–2023) והתייעצות עם חברי הוועדה, ובהם הפניות למודל ה-OdA AM-השוויצרי ולמסמך של ARONAH האוסטרלי. לדעתנו הוא יכול לתמוך בשיחות מול האקדמיה בישראל.

מדיניות ורגולציה גלובלית: אסטרטגיית ה-WHO החדשה

אימוץ האסטרטגיה "Ageing is living" (2026–2030):

בכינוס ה-76 של הוועדה האזורית של ארגון הבריאות העולמי (WHO) לאירופה, שהתקיים בקופנהגן ב-27–29 באוקטובר 2026, אימצו 53 מדינות את האסטרטגיה החדשה לקידום בריאות ורווחה לאורך מעגל החיים, כפי שהיא מופיעה במסמך EUR/RC76/7.

מניהול מחלות ליכולת תפקודית: האסטרטגיה קוראת להעביר את מערכות הבריאות והטיפול ממודל שמתמקד במחלה למודל שנשען על קידום בריאות, מניעת מחלות, טיפול ממוקד באדם ושמירה על יכולת פנימית (Intrinsic Capacity). מבחינתנו אלה עקרונות ליבה של הגישה הנטורופתית והרפואה הפונקציונלית.

התמודדות עם אפליית גיל: זו אחת מארבע פעולות המדיניות המרכזיות באסטרטגיה. לפי המסמך, זכאות לשירותי בריאות וטיפול חיוניים צריכה להתבסס על צורך, יכולת פנימית ויכולת תפקודית, ולא על גיל כרונולוגי.

בינה מלאכותית ומפת דרכים קלינית של ה-WHO

מפת דרכים לבינה מלאכותית בבריאות: מדינות האזור האירופי של ה-WHO מסמך מדיניות לשנים 2026–2033 לשימוש אתי ובטוח בבינה מלאכותית בקליניקות ובבתי חולים.

הכשרה ובדיקת בטיחות ויעילות קלינית: בהערכת המוכנות האזורית של WHO/Europe של נובמבר 2025, שכללה 50 מדינות חברות, 64% מהמדינות (32 מתוך 50) כבר השתמשו בבינה מלאכותית לאבחון, בעיקר בדימות, ופחות ממדינה אחת מכל ארבע הציעה הכשרה בנושא לעובדי הבריאות. ה-WHO קורא לבסס מסגרות הכשרה רשמיות ולבחון ביצועי מודלים מול חלופות קליניות לפני שמטמיעים אותם בעבודה עם מטופלים.

קהילה גלובלית וקיימות מקצועית

תמיכה במטפלים ובטיפול בקהילה ובבית: האסטרטגיה כוללת פעולות לקידום הבריאות, הבטיחות והרווחה של מטפלים פורמליים ובלתי פורמליים בקשישים, ובהם בני משפחה, באמצעות תנאי עבודה, התייחסות לנטל הטיפול ותמיכה פסיכוסוציאלית. עוד היא קוראת להרחיב את הגישה למודלים של טיפול בקהילה ובבית.

השקעה במניעה ובהזדקנות בריאה: המסמך קורא להפנות השקעה מתמשכת לקידום בריאות, למניעת מחלות ולמודלים שנשענים על רפואה ראשונית, כדי לדחות או לצמצם את הצורך בטיפול יקר, ולראות בהזדקנות בריאה נכס אסטרטגי בכלכלה שמתמקדת ברווחה ולא רק נטל תקציבי. כמו כן הוא ממליץ לשקול את נושא ההזדקנות הבריאה בעיצוב מדיניות המימון וסלי השירותים הלאומיים.



נטורופתים ללא גבולות (NWB)

ארגון מתנדבים שמביא טיפול נטורופתי וטיפולים רגנרטיביים לקהילות ללא גישה לרפואה, ומזמין מטפלים להצטרף לנסיעות חודשיות במקסיקו.



מי הם

Naturopaths Without Borders (NWB) היא עמותה אמריקאית מסוג 501(c)(3) שפועלת לצמצום פערי השוויון בבריאות באמצעות הכשרה, חינוך, טיפול ישיר ומשאבים בני קיימא לקהילות מוחלשות ולארגוני שירות. כל מי שמנהל אותה מתנדב: אין בהנהגה ובצוות איש שמקבל שכר. המתנדבים לומדים לצד שותפים מקומיים, והדגש הוא על רציפות ועל צורכי הקהילה, לא על התערבות חד-פעמית.



מימין: קליניקה קהילתית בפוארטו פניאסקו, מקסיקו. משמאל: מתנדב לומד הזרקה רגנרטיבית בהנחיית אולטרסאונד, בפיקוח קליני. צילום: NWB

ההיסטוריה בקצרה

- **2004:** הפעילות התחילה כארגון סטודנטים במוסד שהוא היום Sonoran University of Health Sciences.
- **2006:** ד"ר שון הסלר וד"ר שרה פרסטון הסלר הצטרפו להנהגה, ובפוארטו פניאסקו שבמקסיקו החלו קליניקות חודשיות, תחילה עם Manos de Ayuda ואחר כך עם New Birth Mexican Mission.
- **2010–2011:** השניים הקימו את הפעילות בהאיטי במסגרת MamaBaby Haiti וחיו שם עד 2011.
- **2011:** הארגון התאגד כעמותה 501(c)(3) בהובלת שון הסלר, שרה פרסטון הסלר, MaryK Geyer ו-Zeenia Junkeer.

- **2012-2023:** תוכנית מלאה בהאיטי הכשירה עובדי בריאות קהילתיים ותמכה בהם.
- **2016-2019:** תמיכה במתנדבים, בציוד ובגיוס כספים לפעילות בצפון תאילנד, בסביבת צ'יאנג ראי.
- **מ-2018:** קליניקות חודשיות ב-Templo La Hermosa בפוארטו פניאסקו.
- **מ-2024:** יחד עם Hackett Hemwall Patterson Foundation וממשלת הונדורס סייע הארגון להסדיר רישיון לנטורופתים לבצע פרולותרפיה בהונדורס.

מה עושים היום

בפוארטו פניאסקו שבמדינת סונורה צוותי מתנדבים מעניקים לתושבים, ללא תשלום, טיפול נטורופתי קהילתי לצד טיפולי הזרקה רגנרטיביים בהנחיית אולטרסאונד, ובהם פרולותרפיה (prolotherapy) וטיפול בפלזמה עתירת טסיות (PRP). סטודנטים ומטפלים לומדים זה לצד זה, בפיקוח רופאים.

איך מצטרפים

- **הגשת מועמדות:** מספרים על הרקע, על הזמינות ועל מה שמושך אתכם לפעילות.
- **תיאום עם רכז הנסיעות:** מקבלים תאריכים עדכניים, ציפיות ופרטי הכנה.
- **הכנה:** אוריינטציה, לוגיסטיקה ותשלום דמי הנסיעה, שאפשר לשלם דרך עמוד התרומות של הארגון.
- **עבודה ולמידה בשטח:** המתנדבים צופים ומסייעים לפי ההכשרה והתפקיד שהוקצה להם, לצד רופאים מפקחים ושותפים מקומיים.



מימין: מתנדבי NWB מול Templo La Hermosa בפוארטו פניאסקו, צילום: NWB. משמאל: תמונה להמחשה (נוצרה בבינה מלאכותית)

← להגשת מועמדות להתנדבות ← לתרומה ולתשלום דמי נסיעה ← לאתר הארגון

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל

naturopathia.org@gmail.com



תמונות להמחשה (נוצרו בבינה מלאכותית): בדיקת לחץ דם בקליניקה קהילתית (מימין) והדרכת עובדי בריאות קהילתיים (משמאל)

פרסומת

הטבה לחברי אגודת הנטורופתים



מזון שמרפא מבפנים

סדנאות, קורס דיגיטלי וכלי התססה מקצועיים

20% הנחה על כל החנות

קוד קופון: NATURO20

ההנחה אינה כוללת סדנאות

- כלי התססה איכותיים לשימוש בבית ובקליניקה
- קורס דיגיטלי: מכרוב כבוש ועד קמבוצ'ה
- ספריית מאמרים מבוססי מחקר, פתוחה לכולם

להזמנה באתר fermentationacademy.co.il

מחקר קליני

דנסיטי המבוסס על סידן קרבונט אמורפי הציג עלייה בצפיפות העצם

מחקר קליני שפורסם בכתב העת הרפואי הבינלאומי Medicine במרץ 2026 בחן שינויים במדדי בריאות העצם בקרב 67 משתתפים עם דלקת מפרקים שגרונת ודלדול עצם או אוסטאופורוזיס, שצרכו במשך שנה את התוסף דנסיטי (Density), המבוסס על סידן קרבונט אמורפי (ACC – סידן אמורפי של דנסיטי), בשילוב ויטמין D3. בתום תקופת המעקב נרשמה עלייה מובהקת סטטיסטית בצפיפות העצם בצוואר הירך, לצד ירידה בשני סמנים ביולוגיים הקשורים לתהליכי בנייה ופירוק העצם. בעמוד השדרה המותני לא נמצא שינוי מובהק בצפיפות העצם. הממצאים מוסיפים ידע מדעי על סידן קרבונט אמורפי (ACC – סידן אמורפי של דנסיטי) ומרחיבים את הדיון באפשרויות בתחום תוספי הסידן. כשבוחרים תוסף סידן, כדאי להכיר את דנסיטי, המבוסס על סידן קרבונט אמורפי בטכנולוגיה שפותחה בישראל, ומשלב חדשנות מדעית עם פיתוח ישראלי בתחום בריאות העצם.

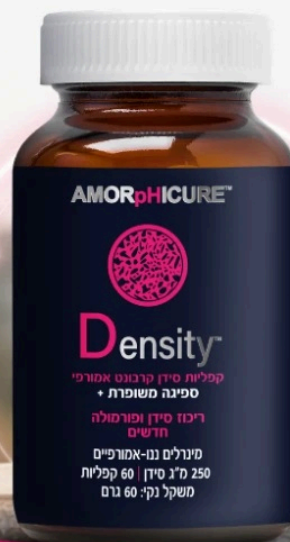
אל תחכי לשבר הראשון!

מחקר קליני חדש מצא:

דנסיטי

משפר צפיפות עצם

לאתר אמורפיקור 



AMORPHICURE

פרסום בנטורופתיה

רוצים לפרסם אצלנו?

המגזין המקצועי של קהילת הנטורופתים והמטפלים המשלימים

נטורופתיה הוא כתב העת של אגודת הנטורופתים בישראל, מגזין מעוצב שמגיע ישירות לקהילת המטפלים ברפואה משלימה. אם יש לכם מוצר, שירות או קליניקה שרלוונטיים לקהל הזה, יש כמה דרכים להיכנס לגיליון.



ניוזלטר חודשי

הופעה בניוזלטר לכל רשימת התפוצה



קישור פעיל

לאתר או לדף נחיתה שלכם, ישירות מהמודעה



מודעה מעוצבת

העיצוב על ידי המערכת, בקו העיצוב של הגיליון

מחירון

גודל המודעה	פרסום בודד	חצי שנה 6 גיליונות	שנה 12 גיליונות
רבע עמוד	₪75	₪350	₪620
חצי עמוד	₪120	₪570	₪1,000
עמוד שלם	₪200	₪950	₪1,650

המחירים בשקלים וללא מע"מ, כיוון שהאגודה היא עמותה ללא מטרת רווח. המחיר כולל עיצוב המודעה על ידי המערכת, קישור פעיל, פרטי קשר והופעה בניוזלטר החודשי.

למי זה מתאים

כנסים וסדנאות

בתי ספר להכשרה

מותגי תוספים וצמחי מרפא

מרכזי טיפול

קליניקות

סל ההטבות לחברי האגודה

הטבות, הנחות ושירותים לחברות ולחברי האגודה

תקציר: כל ההטבות לחברי האגודה במבט אחד



לפני שצוללים לפרטים – הנה מבט מהיר על כל ההטבות הפעילות לחברי האגודה. הרשימה המלאה והמעודכנת תמיד זמינה באתר האגודה.

- **פסטיבל בריאות המוח, שבטבע:** ש 500 הנחה בהרשמה דרך האגודה, חנוכה בים המלח (3-5.12).
- **ביטוח אחריות מקצועית 2025:** דרך סוכנות זוהר נאמן – 750 ש (עד 4 תשלומים, גבול אחריות 1.2 מיליון ש, ללא השתתפות עצמית; לבוגרים חדשים 666 ש בשנה הראשונה), או דרך סוכנות ענת רפפורט (הפניקס) – 850 ש (גבול אחריות מיליון ש, כולל הגנה משפטית ואישור ביטוח חיים).
- **נטורופדיה:** עם קוד קופון aguda25 – מנוי שנתי באתר ב-460 ש במקום 540 ש, ומנוי ApexSleep חודשי ב-55 ש במקום 69 ש (שנתי: 480 ש במקום 588 ש).
- **MyCount:** 10% הנחה בשנה הראשונה על ניהול העסק, ופתיחת תיק עסק דיגיטלי בחינם – פרטים מלאים בהמשך.
- **מדריך העסקים של האגודה:** אפשר לשלוח את פרטי הקליניקה שלכם לפרסום באתר האגודה.
- **Mycelium:** 20% הנחה לחצי שנה ועוד חודש חינם בפלטפורמת הניהול למטפלים, קוד NAT20.

← לרשימה המלאה והמעודכנת באתר האגודה

הטבה בלעדית: 500 ש הנחה לפסטיבל בריאות המוח ותזונה פונקציונלית

במקום הנמוך והבריא בעולם. האטת הזדקנות המוח: מה באמת עובד?



שבטבע – פסטיבל הבריאות של ישראל, חנוכה בים המלח

חברים יקרים, אנחנו באגודת הנטורופתים יודעים שתזונה נכונה היא חלק חשוב מאוד בבריאות. אבל כשמדובר במוח, היא רק חלק אחד בפאזל. אז אם עדיין אין לכם תוכנית לחנוכה עם כל המשפחה: אנחנו שמחים לבשר על אירוע מיוחד, כולל ילדים, במלון מפנק, שמחבר את כל החלקים יחד, ולהזמין אתכם אליו עם הטבה בלעדית.

פסטיבל בריאות המוח ותזונה פונקציונלית, בשילוב ריטריט פילאטיס עם דליה מנטר

חנוכה, 3-5 בדצמבר, מלון בראון ים המלח. בהפקת שבטבע. שלושה ימים עם 15 מהמומחים המובילים בישראל, ושפע של כלים מעשיים לשמירה על מוח חד וצעיר ולהאטת ההזדקנות שלו. מבין הנושאים בכנס:

- תזונה שמזינה את המוח
- הקשר בין המעי למוח
- תנועה שמחדדת את הזיכרון והריכוז
- שינה, תוספים וסדר יום למוח חד יותר
- קשרים ומשמעות, ששומרים על המוח צעיר ועוד

ובין הרצאה להרצאה: דוכני בריאות עם מחירים מוזלים, ספא ובריכת מי מלח, אוכל מצוין, נר ראשון של חנוכה ואנשים טובים. לומדים, מתפנקים ונופשים באותו סוף שבוע.

הטבה לחברי האגודה

ש 500 הנחה לכל מי שנרשם דרכנו. **קוד קופון: IgudDeadSea26** שימו לב: מספר החדרים בהטבה מוגבל.

MyCount – 10% הנחה לחברי האגודה על ניהול העסק

נראה בים המלח.



לנהל את העסק מכך ידך



נטורופתים, מצטרפים למהפכה הדיגיטלית בניהול העסק ומקבלים 10% הנחה לשנה הראשונה וגם פתיחת תיק בחינם

מחירים משתלמים

עוסק זעיר
רק 99 ש"ח לחודש

עוסק פטור
רק 139 ש"ח לחודש

עוסק מורשה
רק 279 ש"ח לחודש

מעטפת מקיפה לניהול העסק

- ✓ אפליקציה להוצאת קבלות דיגיטליות
- ✓ צילום הוצאות בקליק למערכת
- ✓ דוח רווח והפסד און ליין
- ✓ ייעוץ, דיווחים ותשלומים שוטפים לרשויות
- ✓ דוח שנתי ותכנון מס
- ✓ מענה אנושי ומקצועי של יועצי מס ורואי חשבון

המחירים לא כוללים מע"מ
זכאים לדוח שנתי לקוחות שבשירות לפחות 6 חודשים בשנה קלנדרית

מזון שמרפא מבפנים: הטבה מיוחדת מהאקדמיה למזונות מותססים

התססה היא לא רק שיטת שימור עתיקה אלא היא כלי תזונתי עם השלכות קליניות אמיתיות: שיפור זמינות מינרלים, תמיכה במיקרוביום, ואלטרנטיבה משופרת לתוסף פרוביוטי. האקדמיה למזונות מותססים, שמובילה בישראל את החינוך המקצועי בתחום, מזמינה את חברי האגודה להטבה כפולה:



האקדמיה למזונות מותססים

1. גישה חופשית לספריית התוכן המקצועית של האקדמיה מאמרים מבוססי מחקר על התססה, מיקרוביום ותזונה, לשימוש שוטף בעבודה הקלינית ובהעשרה האישית.

← **למאמרי האקדמיה**

MyCount – ניהול עסק דיגיטלי, 10% הנחה ופתיחת תיק בחינם לחברי האגודה

Mycelium – 20% הנחה לחברי האגודה על פלטפורמת הניהול למטפלים



קופון לחברי האגודה

20% הנחה על כל החנות (לא כולל סדנאות).

קוד קופון: NATURO20 בתוקף ל-14 יום בלבד מרגע הפרסום.

הפרסום.

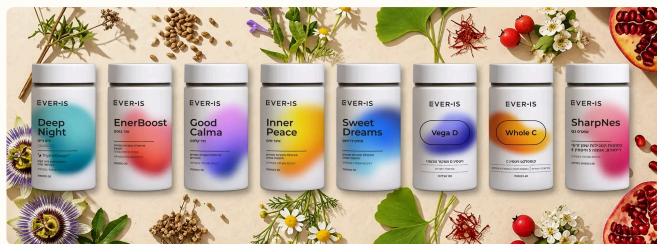
פלטפורמת הניהול מבוססת ה-AI למטפלים, שנועדה לפנות זמן לטיפול עצמו. מערכת אחת לניהול מטופלים אוטומטי (זימון תורים, תזכורות, אישורי הגעה, שליחת שאלונים ומעקב לידים), סוכן AI לתמלול וסיכום פגישות ומעקב מגמות, ניהול פיננסי (תזכורות תשלום, סליקה והפקת חשבוניות) וניהול קליניקה מקצה לקצה, כולל אתר אישי וסנכרון ליומן גוגל.

יש לכם מה לספר לקהילה?

המערכת מזמינה מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים קליניים לגיליונות הבאים

naturopathia.org@gmail.com

סטרו ושינה וקצב חדשנות של 6-8 מוצרים חדשים בשנה, תמיד יהיה לכם מענה מדויק עבור המטופלים שלכם.



משפחת המוצרים של Ever-IS

Deep Night – אופטימיזציה ושיקום ארכיטקטורת השינה

פרוטוקול קליני מתקדם המבוסס על ThymoDream™ (שמן זרעי קצח בכבישה קרה) להרגעת מנגנון העוררות במוח, ללא מלטונין חיצוני. בתוצאות קליניות תוך 7 ימים נמדדה עלייה של 82.8% בשינה עמוקה (NREM3), ירידה של 33% בהורמון הסטרס (קורטיזול) בלילה, ועלייה של 61% בייצור מלטונין – לא ממכר, ללא תופעות לוואי וללא כבדות בבוקר.

Sweet Dreams – שקט מנטלי והרגעת מערכת העצבים

קומפלדקס מולטי-טארגט של 6 רכיבים אקטיביים (גאבא, זעפרן® Aflron, ולריאן, פסיפלורה, מליסה וסקוטלריה) הפועלים סינרגטית על קולטני ה-GABA במוח: מנטרל מחשבות טורדניות לפני השינה, מוריד מתח שרירי, ומונע התעוררויות מוקדמות לאורך הלילה.

SharpNes – שמן רימונים וויטמין E לחדות מנטלית והגנה קוגניטיבית

פורמולה בכמוסות צמחיות המשלבת 200 מ"ג שמן זרעי רימונים (עשיר ב-75% חומצה פוניסית / אומגה 5) יחד עם 25 מ"ג ויטמין E – הגנה נוגדת חמצון מפני סטרס חמצוני ודלקות מיקרוסקופיות, מהגורמים המרכזיים ל"ערפל מוחי" ולשחיקה קוגניטיבית. 150 מ"ג חומצה פוניסית נטו לכמוסה, ללא מתחלבים כימיים או אלכוהול; ויטמין E מגן על קרומי תאי המוח ומעצים את יציבות האומגה 5.

רוצים להכיר את שאר המוצרים ולקבל עדכונים על השקות חדשות? נשמח לשלוח לכם את הקטלוג המלא, המפרטים המקצועיים והמחקרים הקליניים, ולהציע לכם להצטרף למערך המטפלים של Ever-IS וליהנות מהצעות מסחריות ייחודיות, תנאים מועדפים ושיתוף פעולה מקצועי ארוך טווח.

← [לאתר Ever-IS ולמימוש ההטבה](#)

עיל"ם – הטבת חברות כפולה לחברי האגודה

אנו שמחים לבשר לכם על שיתוף פעולה חדש וחשוב בין אגודת הנטורופתים לבין עיל"ם – העמותה הישראלית לצמחי מרפא. במסגרת ההסכם שנחתם בין הארגונים, אנו מזמינים אתכם להרחיב את המעטפת המקצועית שלכם ולהצטרף לשורותינו במחירים מיוחדים.

הטבה לחברי האגודה

20% הנחה לחצי שנה, ועוד חודש חינם. קוד
| mycelium-platform.com **NAT20**
הנחה: **053-2495919**

← [לאתר Mycelium](#)

תוכנית הסופרוויז'ן הקליני של האגודה

מרגישים לבד מול המטופלים? מתלבטים איך לנהל מקרה? תוכנית הסופרוויז'ן הקליני של האגודה מציעה ליווי מקצועי מתמשך, בדיוק ברגעים שבהם אתם הכי צריכים.



ליווי מקצועי, גם מהטלפון

- קבוצת וואטסאפ ייעודית לשאלות והתייעצות שוטפת על מקרים מהקליניקה
- מפגש זום קבוצתי אחת לחודש לניתוח מקרים קליניים והתפתחות מקצועית
- קהילה תומכת ומקצועית של מטפלים מנוסים

ההשתתפות מיועדת לחברות ולחברי אגודת הנטורופתים בישראל בלבד – קבוצת הוואטסאפ פתוחה אך ורק לחברים פעילים ומאומתים. עדיין לא חברים? הצטרפו עכשיו והתחילו לקבל תמיכה מקצועית אמיתית.

← [להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ](#)

Ever-IS – הטבה בלעדית להזמנה הראשונה: 20% הנחה עם הקוד XYZ

ב-Ever-IS מאמינים בתוספי תזונה איכותיים ושקופים: חומרי גלם מעולים, ייצור בסטנדרטים בינלאומיים, ללא גלוטן וללא אלרגנים, כשרים ומיוצרים בישראל. עם דגש על חוסן נפשי,

- **כניסה לאינדקס המטפלים הרשמי:** לבעלי הכשרת הרבליסט קליני (C.I.H).
- **תעודת חבר איגוד ההרבליסטים הישראלי** בעברית ובאנגלית.
- **פעילויות ייחודיות** לאורך השנה לחברים בשני הארגונים.
- **עדכון מקצועי שוטף** – מאמרים, סקירות וחידושי פיטותרפיה.
- **כנסים וימי עיון במחיר מוזל** – כניסה בעלות חבר, מפגשים וובינרים.
- **קהילה ונטוורקינג** עם הרבליסטים ואנשי מקצוע מובילים.
- **קידום המקצוע** – שותפות בהסדרת ענף צמחי המרפא בישראל.

חברי האגודה?

לקבלת קוד ההטבה בעמותה הישראלית
לצמחי מרפא: info@herbology.org.il
058-7256782



משלבים ידיים
עיל"ם - העמותה הישראלית לצמחי מרפא
ואגודת הנטורופתים

החברות הכפולה שמעניקה לך יותר



חברי האגודה?
לקבלת קוד ההטבה בעמותה הישראלית לצמחי מרפא:
info@herbology.org.il | 058-7256782



משלבים ידיים – עיל"ם ואגודת הנטורופתים
בישראל

מסלולי ההטבה לבחירתכם

- **מסלול חברות רגיל בעיל"ם:** חברות שנתיים ב-130 ש"ח בלבד במקום 180 ש"ח (50 ש"ח הנחה!).
- **מסלול הצטרפות לאיגוד ההרבליסטים (לבעלי הכשרה מתאימה):** נטורופתים שיש להם גם הכשרה כהרבליסטים קליניים מוזמנים להצטרף לאיגוד ההרבליסטים (הכולל חברות מלאה בעמותה) – חברות שנתיים ב-200 ש"ח בלבד במקום 250 ש"ח.

כיצד מקבלים את קוד הקופון להנחה?

1. שולחים את אישור החברות העדכני שלכם באגודת הנטורופתים למייל info@herbology.org.il.
2. למצטרפים לאיגוד ההרבליסטים: יש לצרף למייל גם את תעודת הרבליסט הקליני.
3. לאחר אימות, תקבלו למייל קוד קופון אישי למימוש ההנחה הרלוונטית באתר עיל"ם בעת התשלום.

למה שווה לכם להיות חברים גם בעיל"ם?

שילוב הכוחות בין נטורופתיה לעולם צמחי המרפא הוא טבעי, מתבקש ומחזק את מעמדכם המקצועי:

הצטרפו למפרסמי הגיליון הבא

חבילות פרסום חודשיות ושנתיות – פרטים במדיה-קלט של המגזין

naturopathia.org@gmail.com

כנסים ואירועים

מה מתוכנן בארץ ובעולם – תאריכים והרשמה

מבחר הכנסים הקרובים בתחום הרפואה המשלימה, האינטגרטיבית והפונקציונלית, ממוינים לפי תאריך. בין הכנסים יש חדשים בלוח, כנסים מקוונים וכנסים שהשתתפות בהם חנים, והטבה מיוחדת לחברי האגודה בכנס "אוכלים בריא 17".

BNFM Conference 2026 – Functional Medicine in Metabolic Health



BNFM – לונדון

כנס יום אחד של הרשת הבריטית לרפואה פונקציונלית (British Network for Functional Medicine), שהשנה מוקדש לבריאות מטבולית: מעבר ל-GLP-1, ניטור גלוקוז רציף (CGM) בפרקטיקה הקלינית, כבד שומני ובריאות הורמונלית. כנס חדש בלוח. 7 בנובמבר 2026, Etc Venues Monument, לונדון.

[← לאתר הכנס](#)

Food as Medicine Global



AIHM Food as Medicine Global

כנס מקוון (Livestream) של AIHM על מזון כתרופה – חקלאות מתחדשת, מערכות מזון בריאות ושווינויות, בהשתתפות אנשי מקצוע מהבריאות, החקלאות והמדיניות הציבורית. 14-15 בנובמבר 2026, מקוון.

[← לאתר הכנס](#)

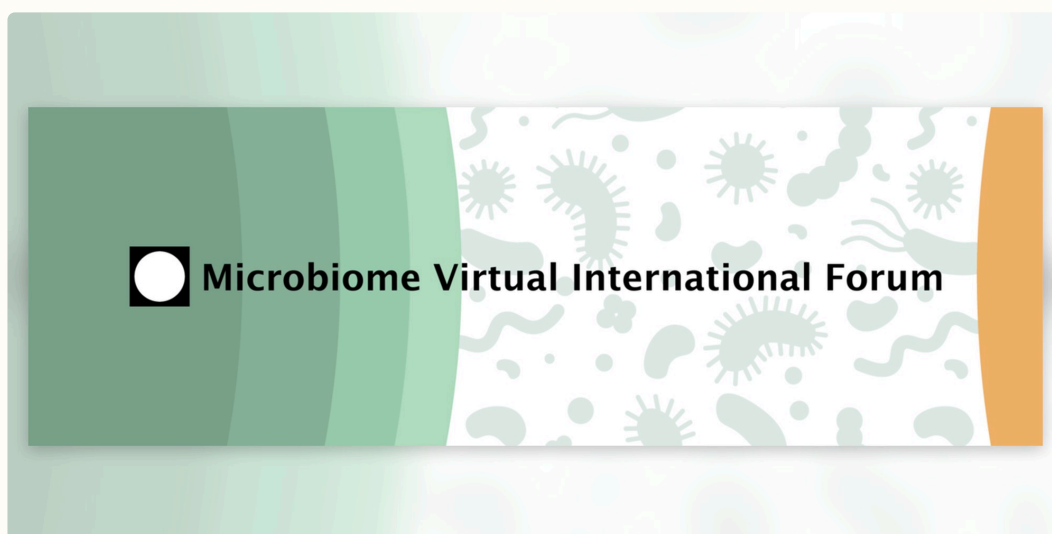


Longevity Nation 2026 – אוניברסיטת בר-אילן

כנס אריכות ימים בהובלת עמותת ותק והתנועה לאיכות חיים ולאריכות ימים, בשיתוף ה-International Longevity Alliance, בנושא מחקר, פיתוח והשכלה לאריכות ימים בריאה. ההשתתפות חינם, בהרשמה מראש. כנס חדש בלוח ובisrael. 23-24 בנובמבר 2026, אוניברסיטת בר-אילן, בניין ננוטכנולוגיה 206, רמת גן.

[← לאתר הכנס](#)

MVIF – Microbiome Virtual International Forum



MVIF – הפורום הווירטואלי הבינלאומי למיקרוביום

פורום מקוון וחינמי בפורמט קצר, כשלוש שעות, שמתקיים מדי חודש ומציג מחקרי מיקרוביום. כל אירוע משוכפל זמן קצר אחר כך כדי להתאים לאזורי זמן שונים, וההשתתפות פתוחה לכולם בהרשמה. האירוע הבא: 24 בנובמבר 2026, מקוון.

[← לאתר הכנס](#)

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל

naturopathia.org@gmail.com

ECIM 2026 – הקונגרס האירופי ה-18 לרפואה אינטגרטיבית



ECIM 2026 – אנטליה

הקונגרס האירופי ה-18 לרפואה אינטגרטיבית (European Congress for Integrative Medicine) משולב בקונגרס הבינלאומי ה-4 לרפואה מסורתית ומשלימה, בחסות נשיאות הרפובליקה של טורקיה, עם צפי לכ-1,200 משתתפים. כנס חדש בלוח. 3-6 בדצמבר 2026, Gloria Golf Resort, בלק, אנטליה, טורקיה.

[← לאתר הכנס](#)

Integrative Healthcare Symposium 2027



Integrative Healthcare Symposium – ניו יורק

כנס רב-תחומי ותיק ומוביל למטפלים אינטגרטיביים, עם מרצים כמו Jeffrey Bland ו-David Perlmutter, וזיכוי בשעות המשך השתלמות. 18-20 בפברואר 2027, מלון Hilton Midtown, ניו יורק.

[← לאתר הכנס](#)

יש לכם מה לספר לקהילה?

המערכת מזמינה מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים קליניים לגיליונות הבאים

naturopathia.org@gmail.com

Integrative Medicine Conference 2027 – Andrew Weil Center



AWCIM IMC27 – אוניברסיטת אריזונה

כנס הרפואה האינטגרטיבית של מרכז אנדרו וייל (Andrew Weil Center for Integrative Medicine) באוניברסיטת אריזונה, עם זיכוי שעות המשך השתלמות (CME) ומפגש של כ-600 מטפלים. הכנס פרונטלי בלבד, ללא כרטיסי השתתפות וירטואליים. כנס חדש בלוח. 10-12 במרץ 2027, קמפוס מדעי הבריאות של האוניברסיטה, טוסון, אריזונה.

← [לאתר הכנס](#)

Naturopathic Symposium 2027 – Whole Person Health



NHAA Naturopathic Symposium 2027 – מלבורן

הסימפוזיון הנטורופתי של איגוד הנטורופתים והצמחונאים של אוסטרליה (NHAA) בנושא "Whole Person Health: The Science of Naturopathic Principles". שני ימי למידה ורשתות קשרים לנטורופתים ולרפואת צמחים מערבית, בפורמט פרונטלי בלבד וללא שידור חי. כנס חדש בלוח. 29-30 במאי 2027, Pullman Melbourne Albert Park, מלבורן.

← [לאתר הכנס](#)

הצטרפו למפרסמי הגיליון הבא

חבילות פרסום חודשיות ושנתיות – פרטים במדיה-קלט של המגזין

naturopathia.org@gmail.com

מרכז הכנס • 19-20.11.2026
תיאטרון גבעתיים

אוכלים בריא 17



אוכלים בריא 17

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל • 19-20.11.2026 • תיאטרון גבעתיים
הרצאות וסדנאות מעשיות, מתחם דוכני בריאות וחניה חנים • יום חמישי 18:00-23:00,
יום שישי 9:00-14:00

הטבה לחברי האגודה • קוד קופון

1212

הרצאה 65 ש' במקום 80 ש' (למעט ד"ר גיל יוסף שחר) • סדנה 150 ש' במקום 170 ש'

חנוכה בים המלח!

יחסינו שיוניים בלח הרצאות בהתאם לאילוצי ההפקה. ט.ל.ח.

פסטיבל בריאות המוח ותזונה פונקציונלית

חנוכה בים המלח • 3-5.12.2026 • מלון בראון

15 מרצים ומומחים, ריטריט פילאטיס עם דליה מנטבר, ספא ובריכת מי מלח. בהפקת שבטבע. מספר החדרים בהטבה מוגבל.

הטבה לחברי האגודה • 500 ש' הנחה

IgudDeadSea26

קוד קופון בהרשמה באתר שבטבע





— מרשל · סופרים נוטרישן

לא עוד מוצר מדף: השותף המקצועי והבלעדי לקליניקה שלכם

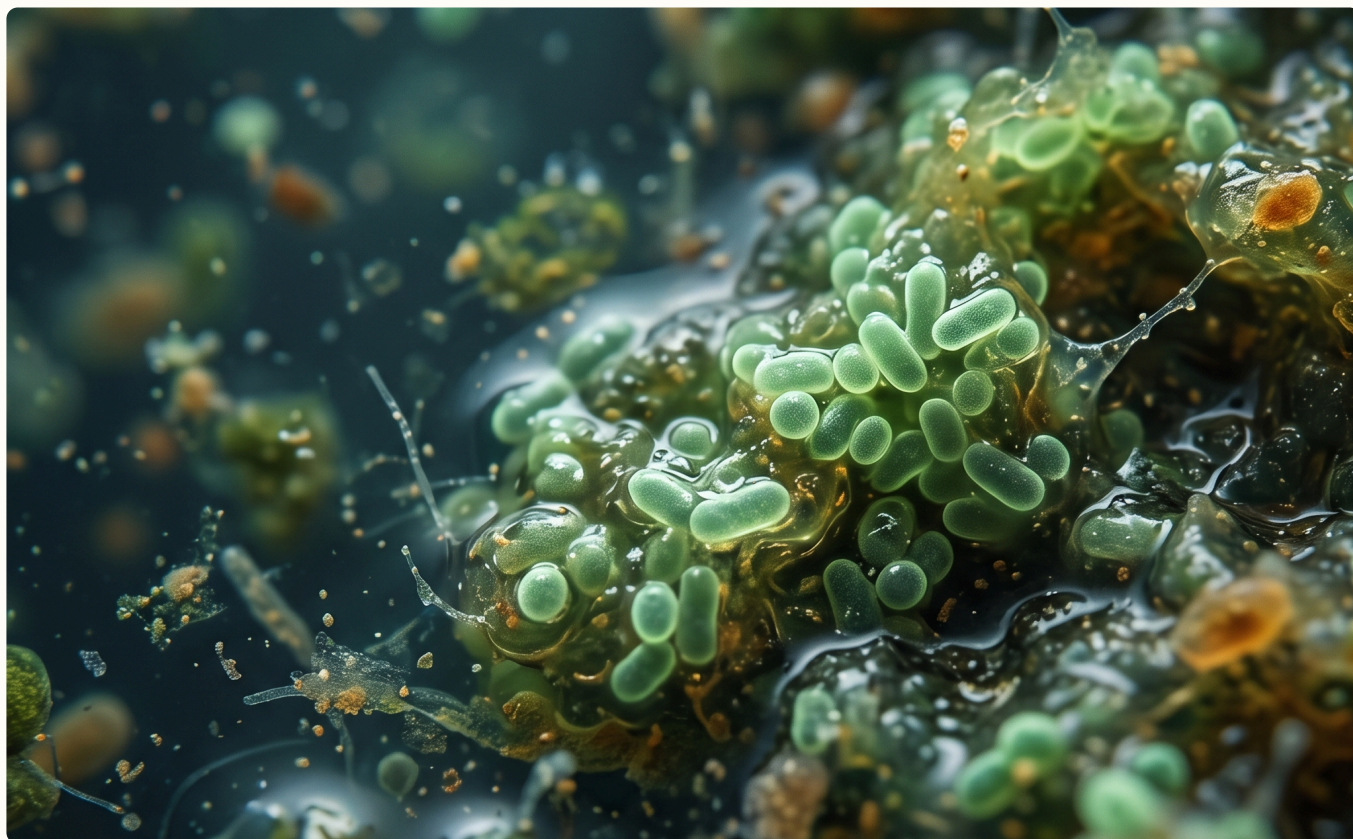
מטפלים, הגיע הזמן שתוספי התזונה יעבדו סוף-סוף בשבילכם – ובשביל המטופלים שלכם!

סופרים נוטרישן היא סדרת פרימיום מתקדמת, שפותחה ע"י אנשי מקצוע מובילים ונמכרת בבלעדיות למטפלים ולמרכזים רפואיים, או במרשם. איכות קלינית ללא פשרות, שמשאירה את המטופל קרוב אליכם. זה הזמן לעבור לסטנדרט הטיפולי החדש.

הצטרפו למשפחת המטפלים שלנו

050-6950020

וואטסאפ: לחצו על המודעה



אגודת הנטורופתים בישראל

עדיין לא חברי אגודה? הצטרפו עכשיו

היו חלק מקהילה מקצועית מחויבת, המקדמת את עתיד הנטורופתיה בישראל – הכרה
מקצועית, הטבות בלעדיות ורשת קולגות תומכת

להצטרפות לאגודה

naturopathy.org.il/join

www.naturopathy.org.il/join

מאחורי הבקבוק, מתחת לחניה

לפני שהקים את טריטרה פארם, שלומי חיון היה במאי קולנוע שלא התכוון לעזוב את העיר. אחר כך באו המעבר לגליל, ההליכות בעקבות אבישג ופטרייה אחת שהתחיל לגדל מתחת לבית. היום הוא מזמין מטפלים להכיר את הדרך כולה.



בתקופת הקורונה שבר שלומי חיון קיר מתחת לחניה של ביתו בהררית.

"נכנס קצת אור, היה ריח של טחב ואפלולית של יער", הוא נזכר. "אמרתי לעצמי: כאן אני מגדל."

הפטרייה הראשונה הייתה ריישי. מהחלל הקטן הזה צמחה **טריטרה פארם**. אבל הדרך אליו התחילה כמה שנים קודם, ביער.

הדרך ליער

שלומי גדל בראשון לציון, חי בארצות הברית ואחר כך במשך שני עשורים בתל אביב. הוא למד קולנוע בסם שפיגל, שם הכיר בשנת 2000 את אבישג שאולסקי. הוא ביים סרטים תיעודיים, ובהם "המורה למשחק", על ניסן נתיב. יחד הקימו את סטודיו האנה בי.

הדרך צפונה התחילה בחיפוש אחר חינוך לבנם, אבשלום. אבישג, שגדלה בקיבוץ רביבים, מצאה גן בצפון. שלומי קיבל את הרעיון בהתלהבות פחותה.

"אני? קיבלתי חום. כל הנסיעה לשם הייתי בפאניקה. עד שהגענו לאזור בית קשת, ופתאום, שקט. התאהבתי במקום ממבט ראשון."

בשנה הראשונה בצפון, באחד הטיולים בהר תבור, ראתה אבישג נער יוצא מבין השיחים, פטרייה ענקית בידו.

"כולו היה רטוב ושרוט, אבל החיוך לא מש מפניו", היא נזכרת. "לא דיברנו, לא היה צורך במילים. אותו נער שתל בי את הזרע."

הליקוט נעשה חלק מחייה. בהמשך יכירו אותה כ"אבישג המלקטת". ב-2015 התמקמה המשפחה בהררית שבגליל התחתון.

שלומי הלך בעקבות אבישג ליער. "לא ידעתי מה היא מחפשת, פשוט הלכתי אחריה. עד שפגשתי פטריות. מצאתי את עצמי על ארבע ביער, בתוך שרך קוצני, כמו כלב שמריח משהו."

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל

naturopathia.org@gmail.com



שלומי חיון ביער, בחיפוש אחר פטריות

מה שצמח שם

"עד היום אני לא ממש אוכל פטריות, מודה שלומי, שרבים מכירים כמיקו או שלומיקו. "לא בקטע של לאכול אותן, אלא במפגש איתן. משהו באנרגיה שלהן ביער, בשקט של החיפוש, גרם לי להתרגש ולרטוט".

בקורונה החליט לגדל בעצמו. "התשוקה לפטריות כבר בערה בי, אז החלטתי להפוך אותה למשהו מוחשי".

העבודה דרשה סבלנות ותשומת לב. שלומי, שמתאר את עצמו בילדותו כ"ילד מופרע עם פוטנציאל", מספר שרק מאוחר יותר הבין את הקשיים שחווה במונחים של הפרעת קשב שלא אובחנה בילדותו.

"העיסוק האינטנסיבי והשקט בגידול, ההתמקדות בתהליכים העדינים של הפטריות, עשו לי משהו. הילד הוא מראשון עם ה-ADHD הלא מאובחן והזעם התחיל לעבור פאזה. משהו בי נרגע והתמקד".

זו חווייתו האישית מעבודת הגידול ומההתמסרות לתהליך, בתוך החיים שבנה עם אבישג ואבשלום.

הדרך אל הבקבוק

היום מגדלים בחווה המשפחתית ריישי, רעמת אריה, קורדיספס וטרקי טייל, וממצים אותם במקום. העבודה עוברת דרך תרבויות על צלחות אגר, הכנת מצע וחדרי גידול. גופי הפרי הם חומר הגלם לתמציות.

לאחר הקטיפה הם עוברים למיצוי, במרחק כמה צעדים ממקום גידולם. הקרבה מאפשרת לעבוד איתם כשהם טריים, ללא ייבוש בין הקטיפה למיצוי. בהמשך באים שלבי המיצוי במים ובאלכוהול. לדברי שלומי, אצל חלק מהפטריות עשויים לחלוף כתשעה חודשים מתחילת הגידול ועד לתמצית המוגמרת.

"אנחנו לא פס ייצור", אומרים בחווה. "אנחנו בית מלאכה".





תמציות רעמת אריה, ריישי וקורדיספס של טריטרה פארם

עבור מטפל ששוקל להמליץ על תמצית, הדרך שקדמה לבקבוק היא חלק מהמידע שכדאי להכיר. איזו פטרייה גודלה? באיזה חלק שלה השתמשו? כיצד נעשה המיצוי? בטריטרה, השאלות מגיעות לאדם שעושה את העבודה.

לפתוח את התהליך

לצד המידע על הגידול והמיצוי, טריטרה מפרסמת באתר תעודות בדיקות מעבדה של התמציות. בבדיקות TÜV Austria המוצגות באתר נמדדו ערכי בטא-גלוקן בטווח של 28.16%-23.21%, על בסיס החומר היבש, ואלפא-גלוקן דווח כ"לא אותר". אלה אינם אחוזים מתוך כלל הנזל שבבקבוק. בתעודות אפשר לעיין בפרטי הדגימות ובשיטת הבדיקה. "הנייר סובל הכול", אומרים בחווה. "ההבדל הוא בין 'תאמין לי' לבין 'תבדוק בעצמך'."

התעודות מוסיפות מידע על הרכב המוצר; הן אינן מוכיחות כשלעצמן יעילות טיפולית. שלומי מקפיד גם על גבולות תפקידו: הוא אינו רופא או נטורופת. תחום עבודתו הוא הגידול והמיצוי. האבחון, ההתאמה והליווי הם עבודתו של המטפל. את העיסוק בתהליך הביא גם לפודקאסט "30 גוונים של נטורופתיה", שבו התארח לשיחה על מיצוי פטריות.

להכיר ולעבוד יחד

טריטרה פארם מזמינה נטורופתים ומטפלים להכיר את התמציות, לעיין בתעודות ולפנות ישירות בשאלות על הגידול והמיצוי. למטפלים המצטרפים לעבודה עם החווה מוצע קוד אישי למטופלים שלהם, ועמלה על כל רכישה שנעשית באמצעותו. פרטי ההצטרפות והתנאים נמסרים בשיחה עם החווה.

כששלומי מדבר על העבודה, השיחה חוזרת גם לאבישג, להליכות ולחיפוש ביער.

"יש לי עוד כל כך הרבה מה לספר על פטריות", הוא אומר. "על מה שהן לימדו אותי. על הטבע, על כבוד לאמא אדמה, על חיבור לאנשים. אולי זה נשמע קצת רוחני, אבל מי שמכיר אותי יודע שזה פשוט אני."

טריטרה פארם

וואטסאפ: 050-2514464 · דואר אלקטרוני: connect@triterrafarm.com · אתר: triterrafarm.com

תמציות טריטרה פארם הן תוספי תזונה ואינן תרופות. הכתבה מציגה את סיפור החווה ותהליכי העבודה בה ואינה המלצה טיפולית.

← לאתר טריטרה פארם ← קטלוג התמציות ← מידע מקצועי למטפלים ← וואטסאפ

טריטרה פארם

TRITERRA FARM

לפני שממליצים על הבקבוק, מכירים את הדרך.

תמציות פטריות מהחווה המשפחתית שלנו בגליל



אנתנו מגדלים גופי פרי של ריישי, רעמת אריה, קורדיספס וטרקי טייל, וממצים אותם בחווה.

לנטרופתים ולטעפלים אנחנו מציעים להכיר את מה שמאחורי התמצית: חומר הגלם, תחליך הגידול והמיצוי ותעודות בדיקות המעבדה הזמינות באתר. ואם יש שאלה, אפשר לדבר איתי. אני שלומי, ואני מגדל וממצה את הפטריות.

מתמנים להכיר אותנו ולבחון עבודה משותפת.

אישור ייצור נאות GMP — משרר הבריאות | כשרות

triterrafarm.com | 050-2514464

תמציות פטריות פאזים הן תוסף תזונה ואין תרופות.

הצעות עבודה לנטורופתים

משרות פתוחות בשוק – עדכון החודש



מבחר משרות פתוחות לנטורופתים ולתזונאים, שנבדקו בסוף אוקטובר 2026. פרטים ודרכי הגשה בכל משרה.

מרפאות ומרכזים לרפואה משלימה

מד באלאנס (תל אביב) – דרושה/ יועץ/ת מכירות פרונטלית, בעלי הסמכה בנטורופתיה

התפקיד כולל פגישות פרונטליות, הנגשת תוכניות טיפול, סגירת עסקאות וניהול תיק מטופל. דרישות: תעודת נטורופתיה או תזונה וניסיון במכירות פרונטליות (חובה). מיקום: ויצמן 14, תל אביב, צמוד לאיכילוב. קורות חיים: recruiting@medbalance.co.il, טלפון 055-7754217.

← [שליחת קורות חיים](#)

כללית רפואה משלימה – מטפל/ת בנטורופתיה, סניף באר שבע

משרה חלקית במשמרות בוקר וערב. נדרשים תעודות מקצועיות וארבע שנות לימוד (חובה), וכן נכונות לעבודה במשמרות. בין ההטבות שמופיעות במודעה: ביטוח אחריות מקצועית והסכם קיבוצי, בכפוף לעבודה בשתי משמרות. הגשת מועמדות דרך המודעה.

← [הגשת מועמדות באתר דרושים](#)

חברות תוספי תזונה, ייעוץ והדרכה מקצועית

EcoSupp (אקוסאפ בריאות בע"מ) – נטורופתים לצוות הייעוץ המקצועי, תל אביב

משרה מלאה, ימים א'-ה' 08:00-17:00, במשרדי החברה בתל אביב, ללא דרישת ניסיון. התפקיד: ייעוץ ותמיכה מקצועית ללקוחות בנושאי בריאות ותזונה, ולימוד הפורמולות והמחקר שעומדים מאחורי המוצרים. נדרשים הכשרה או רקע בנטורופתיה, בתזונה קלינית (RD), בהרבלזם קליני או בתחום טיפולי קרוב.

← [הגשת מועמדות באתר דרושים](#)

ייעוץ בבתי טבע ורשתות פארם

סופר-פארם – יועצ/ת טבע, נטורופת/ית (חדרה וגבעתיים)

משרות חלקיות בסניף חדרה פארק ובסניף קניון גבעתיים. ברשת מציינים שמשרות נוספות מתפרסמות בפורטל הקריירה, ולכן כדאי לסנן שם לפי התפקיד.

← [פורטל הקריירה של סופר-פארם](#)

בתי מרקחת ומעבדות

בית מרקחת הגליל – עובד/ת למעבדה הצמחית וההומיאופתית, תל אביב

משרה מלאה, קבועה ולטווח ארוך, בעבודה מקצועית הכוללת הכשרה ולמידה הדרגתית של עבודת המעבדה, עד לביצועה באופן עצמאי, מדויק ואחראי.

תחומי אחריות:

- הכנת תכשירים צמחיים והומיאופתיים בהתאם להוראות ולנהלי העבודה
- שקילה, מדידה ועבודה מדויקת עם חומרי גלם
- תיעוד ההכנות והזנת נתונים במערכות המחשב
- שמירה על סדר, ניקיון וארגון סביבת העבודה
- עבודה בהתאם לנהלים ולדרישות האיכות של בית המרקחת
- למידה והתמקצעות הדרגתית במגוון ההכנות המבוצעות במעבדה

מה מחפשים:

- דיוק גבוה מאוד ותשומת לב לפרטים
- יכולת טובה בעבודה ידנית ועדינה, "ידיים טובות"
- סדר, אחריות ויסודיות
- יכולת ריכוז ועבודה עצמאית
- אוריינטציה טובה למחשבים ויכולת ללמוד מערכות חדשות
- רצון ללמוד, להתמקצע ולהשתלב במקום העבודה לטווח ארוך

רקע בנטורופתיה, בצמחי מרפא, בהומיאופתיה, ברוקחות, בכימיה או בביולוגיה, או בתחום משיק, הוא יתרון משמעותי, אך אינו תנאי סף.

היקף המשרה: משרה מלאה. **מיקום:** בית מרקחת הגליל, תל אביב. המשרה מיועדת לנשים ולגברים כאחד. **קורות חיים:**

info@hagalil-pharmacy.com



עבודה במעבדה הצמחית וההומיאופתית של בית מרקחת הגליל צילום: בית מרקחת הגליל

← שליחת קורות חיים → [לאתר בית מרקחת הגליל](#)

יש לכם מה לספר לקהילה?

המערכת מזמינה מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים קליניים לגיליונות הבאים

naturopathia.org@gmail.com



נטורופתיה

כתב העת של אגודת הנטורופתים בישראל

יש לכם כתבה, סיכום מחקר או מקרה קליני ששווה לשתף? מערכת
המגזין מזמינה חברות וחברים לשלוח חומרים לגיליון הבא.

מערכת המגזין מזמינה חברות וחברים לשלוח מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים
קליניים. לפניות ולתיאום פרסום: 050-2442459 · naturopathia.org@gmail.com



נטורופתיה – כתב העת של אגודת הנטורופתים בישראל



נטורופתיה

כתב העת של אגודת הנטורופתים בישראל

הטבע הוא הרופא של המחלות – היפוקרטס

אגודת הנטורופתים בישראל · www.naturopathy.org.il

050-2442459 · naturopathia.org@gmail.com

גיליון 2 · נובמבר 2026