

סוג דם O

פרקטיקה תזונתית

מרצה: דבורי גתי יוסף

פורומים מקצועיים למטפלים
המקום לשאלות, שיתוף וייעוץ בפינוח
מנהלי הפורום והמנחים המקצועיים.



קבוצות התמחות
קידום מקצועי ועסקי על פי
התמחויות ברפואה משלימה



מגוון קורסים והשתלמויות
ברפואה משלימה



מועדון
המטפלים
הישראלי

קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה



מצגת זו מלווה את הלימוד בספר "לחיות נכון לפי סוג הדם שלך"

חיים נכונים ל-4 סוגי הדם

לחיות נכון

לפי סוג הדם שלך

המדריך האישי שיבטיח לכם בריאות טובה וחיוניות בכל שלב בחייכם

חבר וברנר אפר נון לפי סוג הדם שלך

ד"ר פיטר ג. ד'אדאמו

בשיתוף קת'רין ויימני

אינדקס	ע"מ
טבלת מאפיינים מרכזת	156-157
שיטות אורח חיים	158-163
מאזנים רגשיים	164-170
מפתחות לתזונה	171-174
טבלאות של מזונות	175-197
טיפול במחלות כרוניות	198-213

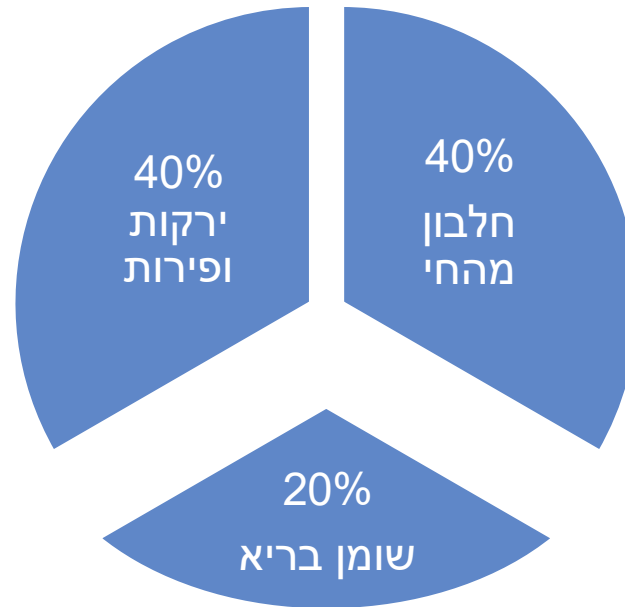
המפתחות התזונתיים לסוג דם O

- קראו את 8 המפתחות התזונתיים בע"מ 171+ הנחיות לבעלי סוג דם O בע"מ 172-174
- מיינו את המפתחות ל 'סור מרע' ו'עשה טוב' ורשמו בקיצור בטבלה לפי הדוגמא הבאה:

סור מרע	עשה טוב
להתרחק ממוצרי חלב	בשר בקר איכותי בכמות קטנה- בינונית, מספר פעמים בשבוע

- איך תדעו עם איזה המלצות 'סור מרע' ו'עשה טוב' להתחיל עם המטופל?
- בחרו המלצה אחת מכל טור והסבירו לקבוצה

עוגת הקלוריות ל-0



בשר ועוף: ע"מ 175-176



- כמה מנות שבועיות של בשר עוף מומלצות לבעלי סוג דם O מפרישים?
- כמה מנות שבועיות של בשר עוף מומלצות לבעלי סוג דם O לא- מפרישים?
- מה המשמעות היומית של המלצה שבועית כזו?
- מהו גודל המנה?
- בהתחשב בסוגי הבשר הנפוצים בישראל, מיהם הבשרים המועילים, הניטרליים והמזיקים לסוג דם O?
- מה בתכונות של סוג O הופך אותם מותאמים לאכילת בשר?



מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

השפעות בריאותיות חיוביות של אכילת בשר



- שמירה על מסת שריר, צריכת חלבון מהחי קשורה בעקביות לעלייה במסת השריר והפחתת התיאבון והגברת חילוף החומרים.
- הברזל, המצוי בכמות גבוהה בבשר אדום ובשר עוף חשוב לגוף. מינרל זה נחלק לשני סוגים – haem הקיים רק במקור בשרי ו-non-haem הקיים גם במזון צמחי וגם במזון בשרי. ברזל haem נספג טוב יותר בגוף.
- בשר מכיל כמויות גדולות של חלבון, ורוב סוגי הבשר מכילים את כל סוגי חומצות האמינו הדרושות לגוף כדי לפתח שרירים באופן תקין.
- בשר הוא אחד המקורות החשובים לוויטמין B12 הימנעות מצריכת בשר מגדילה את הסיכוי למחסור בוויטמין B12 העשוי להתבטא בירידה ביכולת החשיבה, שינויים באישיות, אנמיה ובילדים גם פגיעה בהתפתחות.
- בסוג דם O נצפית עליה באנרגיה עם הגברת כמות הבשר לפי ההמלצות.
- החומציות בבשר דרושה לתפקוד שריר תקין אצל בעלי סוג דם O

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

צריכת חלבון מהחי קשורה בעקביות לעלייה במסת השריר

Robin M. Daly, Stella L. O'Connell, Niamh L. Mundell, Carley A. Grimes, [Protein-enriched diet, with the use of lean red meat, combined with progressive resistance training enhances lean tissue mass and muscle strength and reduces circulating IL-6 concentrations in elderly women: a cluster randomized controlled trial](#), **The American Journal of Clinical Nutrition** 99, 2014-04, עמ' 899-910, doi: [10.3945/ajcn.113.064154](https://doi.org/10.3945/ajcn.113.064154)

^ W. W. Campbell, M. L. Barton, D. Cyr-Campbell, S. L. Davey, [Effects of an omnivorous diet compared with a lactoovovegetarian diet on resistance-training-induced changes in body composition and skeletal muscle in older men](#), **The American Journal of Clinical Nutrition** 70, 1999-12, עמ' 1039-1032, doi: [10.1093/ajcn/70.6.1032](https://doi.org/10.1093/ajcn/70.6.1032)

^ Douglas Paddon-Jones, Heather Leidy, [Dietary protein and muscle in older persons](#), **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care** 17, 2014-01, עמ' 11-5, doi: [10.1097/MCO.000000000000011](https://doi.org/10.1097/MCO.000000000000011)

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

צריכת בשר מפחיתה תיאבון מוגזם ומגבירה את חילוף החומרים.

Karen E. Charlton, Linda C. Tapsell, Marijka J. Batterham, Rebecca Thorne, [Pork, beef and chicken have similar effects on acute satiety and hormonal markers of appetite](#), **Appetite** 56, 2011-02, עמ' 1-8
doi: [10.1016/j.appet.2010.10.013](https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.013)

^ Carol S. Johnston, Carol S. Day, Pamela D. Swan, [Postprandial thermogenesis is increased 100% on a high-protein, low-fat diet versus a high-carbohydrate, low-fat diet in healthy, young women](#), **Journal of the American College of Nutrition** 21, 2002-02, עמ' 55-61
doi: [10.1080/07315724.2002.10719194](https://doi.org/10.1080/07315724.2002.10719194)



השפעת תזונה על דיכאון

- במחקר מבוקר, צעירים עם תסמיני דיכאון, קיבלו למשך 3 שבועות תזונה עשירה בירקות, פירות, בשר רזה ודגים.
- חל שיפור במדדי מצב רוח, יעילות אישית וזיכרון, והפחתה משמעותית בתסמיני דיכאון וחרדה.

[Francis HM](#)¹, [Stevenson RJ](#)¹, [Chambers JR](#)^{2,3}, [Gupta D](#)¹, [Newey B](#)¹, [Lim CK](#)⁴ ➤

A brief diet intervention can reduce symptom of depression in young adults - A randomised controlled trial.

[PLoS One](#). 2019 Oct 9;14(10):e0222768. doi: 10.1371/journal.pone.0222768. eCollection 2019

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

השפעות בריאותיות שליליות של אכילת בשר מעובד

- ארגון הבריאות העולמי פרסם ב-[26 באוקטובר 2015](#) דו"ח לפיו בשר מעובד הוא מסרטן ודאי, ולכן נכלל בקבוצת הגורמים המסרטנים הגבוהה ביותר ([קבוצה 1](#)) לצד [הסיגריות](#), [האסבסט](#), [האלכוהול](#) ו[הארסן](#).
- המושג 'בשר מעובד' מתייחס לכל בשר (בקר, עוף, חזיר, כבש, הודו וכן הלאה) שעבר תהליכי שימור, המלחה, עישון, תסיסה וכדומה. דוגמאות לבשר מעובד הן נקניקיות, נקניקים, המבורגרים, [פסטרמה](#), שניצלים מעובדים, [בשר כבוש](#) ו**בייקון**.
- לפי הדו"ח, [הסוכנות הבינלאומית לחקר הסרטן](#) בחנה כ-800 מחקרים שבחנו את הקשר בין צריכת בשר מעובד לבין הסיכון ללקות בסרטן, ונמצא כי צריכה יומית של 50 גרם בשר מעובד מגדילה ב-18% את הסיכון ללקות ב**סרטן המעי הגס** (הסרטן השני בשכיחותו בישראל, השלישי בשכיחותו בעולם המערבי, והשני בגורמי המוות הסרטניים בעולם המערבי).

האם בשר אדום מסרטן?

- בשר אדום קוטלג על ידי ארגון הבריאות הלאומי בקבוצת סיכון 2A שמוגדרת 'ככל הנראה מסרטן'. לפי הדו"ח, בשר אדום תורם ככל הנראה להתפתחות סרטן בעיקר סרטן המעי הגס, אך גם ל**סרטן הבלב** ו**סרטן הערמונית**^{[1][8][9]}.
- יש דעה הטוענת כי אכילת **בשר** מעלה את הסיכון לסרטן.
- עם זאת, זה כנראה תלוי בסוג הבשר ובאופן הבישול שלו. ככל הנראה **הגורם המסרטן** אינו הבשר עצמו אלא אופן הבישול, כאשר **צולים**, או **מעשנים** בטמפרטורות גבוהות, שומן משתחרר ומטפטף על משטחי בישול חמים, זה מייצר תרכובות רעילות.^[16]
- הם נוטים להיווצר כאשר חלק מהחומרים בבשר מגיבים עם חלק ממרכיביו האחרים בטמפרטורות גבוהות מאד^{[17][18]}.



מחקרים על הסכנה בצליית בשר

Chemicals in Meat Cooked at High Temperatures and Cancer Risk - National Cancer Institute, www.cancer.gov, 2/4/2018 ➤

Giuseppina Basta, Ann Marie Schmidt, Raffaele De Caterina, [Advanced glycation end products and vascular inflammation: implications for accelerated atherosclerosis in diabetes](#), **Cardiovascular Research** 63, 1/9/2004,
עמ' 592–582 doi: [10.1016/j.cardiores.2004.05.001](https://doi.org/10.1016/j.cardiores.2004.05.001)

Joon-Goo Lee, Su-Yeon Kim, Jung-Sik Moon, Sheen-Hee Kim, [Effects of grilling procedures on levels of polycyclic aromatic hydrocarbons in grilled meats](#), **Food Chemistry** 199,
15/5/2015, ➤

עמ' 638–632 doi: [10.1016/j.foodchem.2015.12.017](https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.12.017)

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

האם בשר אדום מעלה סיכון קרדיו ואסקולרי?

○ במחקר אקראי מבוקר שנערך באוסטרליה השוו החוקרים בין ההשפעה של דיאטה פליאוליתית לעומת דיאטה מאוזנת (בהתאם להנחיות התזונתיות האוסטרליות לאכילה בריאה) על מדדים אנתרופומטריים, מטבוליים וגורמי סיכון קרדיווסקולריים וכן השוו את הרכב רכיבי התזונה בכל אחת מהדיאטות.

○ במחקר השתתפו 39 נשים בריאות בנות 47 בממוצע, עם BMI של 27 בממוצע, אשר חולקו באופן אקראי לצריכת דיאטה פליאוליתית או דיאטה מאוזנת למשך 4 שבועות.

○ נמצא כי נשים שצרכו דיאטה פליאוליתית ירדו באופן מובהק סטטיסטית במשקל (3.2- לעומת 1.2- ק"ג), במסת השומן (1.48% - לעומת 0.14%) ובהיקף המותניים (3.35- לעומת 1.55- ס"מ) – יותר מאשר הקבוצה שצרכה דיאטה מאוזנת.

○ לא נמצאו הבדלים במדדים קרדיווסקולריים או מטבוליים בין הקבוצות. בהתייחס להרכב התזונה, נשים בקבוצת הדיאטה הפליאוליתית צרכו פחות פחמימות, נתרן, **סידן** ויוד וצרכו יותר שומן ובטא-קרופן.

○ החוקרים מסכמים כי בטווח הקצר לדיאטה פליאוליתית השפעה מיטיבה על הרכב הגוף, אולם נדרשים מחקרים גדולים וממושכים יותר על מנת להעריך את ההשפעה ארוכת הטווח של דיאטת זו.

○ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27223304>

ויכוח בין חוקרים- חלבון טוב או רע לבריאות?

○ בעימות כתוב עם קמפבל ב-2008, פרופ' לורן קורדיין, פרופסור במחלקה לבריאות וישום מדע באוניברסיטת קולורדו, טען ש"ההגיון הבסיסי אשר עליו בנויה ההיפותזה של קולין (שדיאטה דלה בחלבון משפרת את בריאות האדם) היא חסרת בסיס, והיא אינה נמצאת בהלימה עם האבולוציה של המין שלנו", וכי "ישנן עדויות ניסוייות נרחבות אשר מצביעות כעת, כי צריכה גבוהה של חלבון רזה של בעלי חיים מפחיתה את הסיכון לשיגדון (דלקת פרקים), מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, כולסטרול גבוה, השמנה, תנגודת לאינסולין, ואוסטאופורוזיס בעוד שהיא אינה מחלישה את תפקוד הכליות".

Cordain Loren and Campbell, T. Colin. ➤

"The Protein Debate", *Performance Menu: Journal Of Nutrition Athletic Excellence*, 2008, accessed August 28, 2011

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

סוגיית השומן הרווי

- ממחקרים עדכניים עולה שהסיכון הגבוה למחלות קרדיו וסקולריות שנקשר בתודעת הציבור עם אכילת בשר, מקורו בעיקר מתכולה גבוהה של שומן רווי, ולא מתכולת החלבון.
- מנה של 100 גרם נתח מבושל של סינטה, שהוסר ממנו השומן הנראה לעין, מכילה 6.2 גרם שומן, לעומת מנת ירך עוף + עור, שמשקלה 100 גרם לאחר ההכנה המכילה 15.4 גרם שומן.
- כ- 50% מחומצות השומן בבקר הינן חד בלתי רוויות.
- בקר המגודל במכלאות ניזון בעיקר ממזון תעשייתי מבוסס תירס ודגנים.
- בפרופיל השומן של בקר ניזון עשב, נמצא 50% יותר חומצות שומן אומגה 3 לעומת בשר תעשייתי.

יתרונות בשר או כבש ניזוני עשב grass fed

- בקר ניזון עשב, חופשי ללחך עשב בטבע, לנוע במרחבים, ולהנות מחיים רגועים בסביבה נעימה וטבעית.
- תכולת אומגה 3 גבוהה יותר בכ-50%
- תכולת CLA גבוהה (חומצת שומן שבין השאר מונעת דלקתיות, משפרת את תפקוד המערכת החיסונית, מונעת סרטן ותומכת בהרזיה)
- אכילת כלורופיל קבועה מנקה את הדם והכבד של בע"ח.
- תכולת ויטמינים גבוהה יותר, במיוחד E, A
- סיכון מופחת להכיל פתוגנים, כך שדרושה פחות אנטיביוטיקה.
- מבחינה מוסרית אנשים רבים יעדיפו לצרוך בקר שגודל באופן טבעי. אנחנו מניחים שבע"ח חופשי הוא יותר בריא, מאושר וחיוני.

ספקי בשר ניזון עשב בישראל

○ בשר ארצנו (מהדרין)

<http://www.artzenu.co.il/index-he.html>

077-3461948

הטבה לחברי מועדון המטפלים: משלוח חינם מבשר ארצנו

○ גיליס (כשר)

<https://www.gillis.co.il>

○ מרינדו (לא כשר, יקר)

<https://www.marinado.co.il>

משלוחים+ סניפים ברמת השרון, תל אביב, יקנעם ועין גב



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

ספקי בשר אורגני בישראל

○ טעם זהר- עופות והודו אורגני

<http://www.organinet.co.il>

08-6848653 , 050-3455091



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

בשר ניזון עשב מדרום אמריקה



- בשר קפוא, חלק, לא מעובד.
- נתחים ארוזים בואקום מאמריקה הדרומית.
- בכל רשתות השיווק
- מחיר זול יחסית

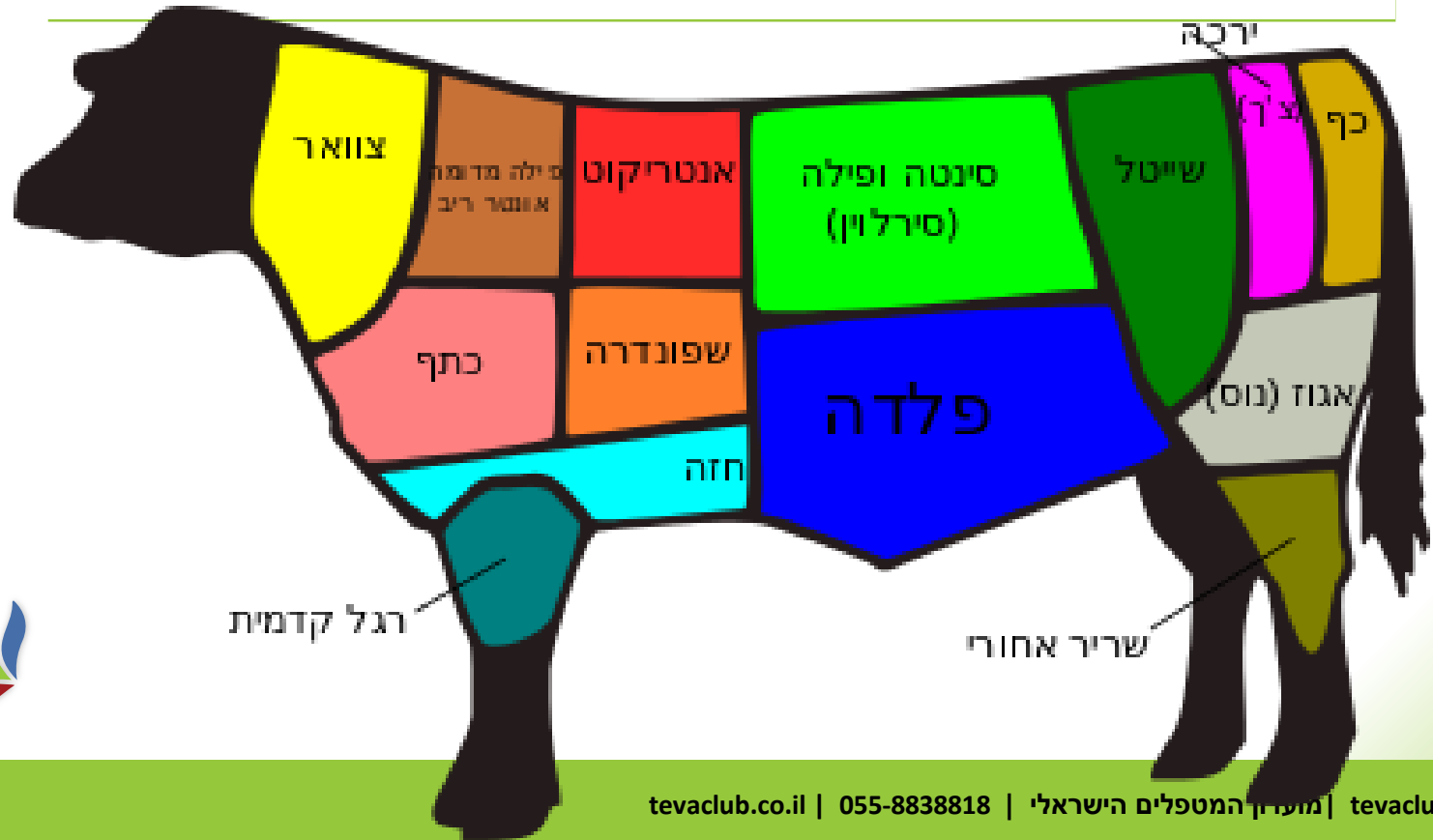


מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

נתחי הבקר



מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה



מועצת הבקר

בשר בקר ישראלי טרי

ורד הצלע
(אנטריקוט)



1



צלעות



2



חזה



3



כתף מרכזית



4



צלי כתף



5



קדמי

פילה מדומה



6



שריר הזרוע



8



קשתית
(אסדו)



9



צוואר



10



סינטה



11



פילה



12



שייטל



13



אוחית



14



צ'אק



15



אחורי

כף



16



פלדה



17



שריר אחורי



18



וויסברטאן



19



סימון	כחוסרת כל השמנים הנראים לעין מכל צד 5% שמן	5%
על השמן	תבוא	
סחיבה	קדירה	

מועדון
המטבלים
הישראלי

קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

המלצות התזונה של בשר ל- 0

- מנות קטנות אך תכופות של בשר.
- להתרחק מבשרים מעובדים.
- להעדיף כבש ובקר ניזוני עשב, עופות והודו אורגניים.
- לא מפרישים: להקפיד על חלקי בשר דל שומן: חזה, פילה, כתף, פילה מדומה, סינטה, שייטל, אווזית, צ'אק, כף.
- לא מפרישים: להסיר עור ושומן עוף, להעדיף חזה עוף.
- להימנע מצליה על פחמים. אפשר להשיג אפקט "על האש" על גריל חשמלי או גריל גז.
- מומלץ להשרות לפני הצליה או לבשל בשר במרינדה המבוססת על מזונות מועילים: מיץ דובדבנים, מיץ לימון, עשבי תיבול, פלפל חריף, ג'ינג'ר, מולסה, רוטב תמרי.



סוג דם O, אכילת בשר בקר וגאווט

- המנגנון בהתקפי דלקת מפרקים של גאווט רחוק מלהיות ברור, שכן לא מוצאים חומצת שתן גבוהה במפרקים עצמם.
- בשר אכן מעלה את חומציות הגוף, אך זה אמור להתקזז עם התרחקות מחיטה וחלב, וריבוי ירקות ופירות.
- מה שכן שוקע במפרקים אלה קריסטלים של חומצת שתן, והפיכת חומצת השתן לקריסטלים תלויה בנקודת הרוויה של החומצה בנוזל (iso-electric point). שתיית הרבה מים היא הפעולה החשובה למנוע התגבשות הקריסטלים.
- לגבות עם 800 מק"ג חומצה פולית
- מומלץ להתחיל תהליך עם תקופת ניקוי של הרבה שתיה, ירקות ופירות.

סוג דם O צמחוני/ טבעוני

לברר: מה סיבת הצמחונות / טבעונות?

- לא מתווכחים עם אידיאולוגיה!
- אם הסיבה אידיאולוגית- נצטרך לאזן את התפריט עם הגברת מקורות חלבון צמחיים (במסגרת מה שהמטופל כן מוכן לאכול) + תגבור תוספים: אבקת חלבון, ברזל לפי הצורך, קומפלקס B, B-12
- אם הסיבה בריאותית, כדאי לחשב מסלול מחדש...
- אם לא אוהבים בשר- לנסות להטמיע את הבשר בתוך מרק טחון, ממולאים, קציצות ירק עם בשר

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

במעבר מצמחונות לאכילת בשר



○ להתחיל ממנות קטנות של מזון מהחי , לפי הסדר:

דגים, הודו, עוף, בקר, כבש

○ להנחות ללעיסה טובה מאד

○ לשלב לפי הצורך אנזימי עיכול,

בעיקר כאלה שמכילים בטאין HCL.

האנזימים אמורים לגבות את תקופת השינוי התזונתי,

ויש להיפרד מהם ברגע שהקיבה הסתגלה לאכילת בשר.

דגים ופירות ים, ע"מ 176-178



- כמה מנות דג מומלצות בשבוע למפרישים?
- ללא- מפרישים?
- תנו דוגמא לשילוב של דג ובשר בתפריט היומי
- רשמו 3 דגים מומלצים מהמבחר הנפוץ בישראל
- מצאו דג שערכו שונה עבור מפרישים ולא מפרישים



מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

המלצות התזונה של דגים ל- O

- אין בעיה לסוג O לצרוך דגי אומגה 3, משום שהדם הדליל של O נגרם ממיעוט גורמי קרישה, ואילו השפעת אומגה 3 היא על הפחתת הדבקות טסיות.
- מקורות ל-DHA: סלמון, סרדינים טריים, הרינג, אך גם חלמוני ביצה, אצות.
- יחד עם זאת, תוספי אומגה 3 מעל 1000 מ"ג צריכים להיבחן בזהירות אצל בעלי O. שמן דגים מעל 2000 מ"ג עלול לדלל דם באופו מוגזם אצל בעלי O.
- דגים יהוו גם מקור טוב ליווד, שהינו מינרל דרוש אצל סוג O, בשל נטייה להפרעות בבלוטת התריס.



כללי-דגים טריים

- דגים טריים יש לקנות עד יומיים לאחר שהוצאו מהמים. לאחר מכן הם מאבדים את טריותם ועלולים להיות מקולקלים. כדי להיות בטוחים בטריותם, קנו אותם בחנויות או רשתות שיווק שנמצאות בפיקוח משרד הבריאות
- קניתם דג? העבירו אותו מיד למקרר או למקפיא, או בשלו אותו. רק אל תשאירו אותו בחוץ.
- כאשר אתם בוחרים דג, ודאו שעניו אינן עכורות. עיניים לא נקיות הן סימן שהדג מת ממחלה, או שהיה חולה לפני שדגו אותו.
- ודאו שעורו של הדג מבריק. עור כזה הוא סימן שהדג טרי.
- שימו לב אם אין לדג ריח לא נעים, שעלול להעיד שהדג כבר מקולקל ולא טרי.
- הקפידו שסנפיריו וזימיו של הדג יהיו שלמים ומקבילים זה לזה. סנפירים פגומים מעידים שהדג נפצע, או היה חולה, לפני שנחת בצלחתכם.
- לפני שאתם בוחרים בדג, לחצו על עורו באצבע וודאו שלא נוצרה גומה בבשרו. אם כן - סימן שהדג סובל מבצקת, מה שאומר שהוא לא טרי.
- קניתם דג טרי? בקשו מהקצב לנקות אותו. אם אתם מתעקשים לעשות זאת בעצמכם, השתמשו בכפפות. בשנים האחרונות נמצאו בסנפירים ובזימים של דגי מים מתוקים, בעיקר אמנונים (מושטים), חיידקי ויבריו. כאשר החיידקים הללו חודרים למחזור הדם, בעקבות פציעה או דקירה מהסנפירים, הם עלולים לגרום לזיהומים קשים, עד כדי נמק וכריתת איברים

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

דגים כמקור לויטמין D

- מטה-אנליזה אשר נועדה לבחון את ההשפעה של צריכת דגים בתזונה על ריכוזי ויטמין D בדם.
- באנליזה נכללו נתונים מ-9 מחקרים בהם סך של 640 משתתפים חולקו ל-14 קבוצות.
- בקבוצות נבדקה ההשפעה של צריכת דגים בהשוואה להתערבויות תזונתיות אחרות.
- נמצא כי בהשוואה לקבוצת ביקורת, צריכת דגים הובילה לעלייה ממוצעת של 4.4 ננומול/ליטר, כאשר צריכת דגים בעלי אחוז שומן גבוה הובילו לעלייה של 6.8 ננומול/ליטר,
- בעוד שצריכת דגים בעלי אחוז שומן נמוך הובילה לעלייה של 1.9 ננומול/ליטר בלבד.
- מעבר לכך, נמצא כי הקפדה על צריכת דגים לאורך זמן הובילה לעלייה משמעותית יותר ברמת ויטמין D בדם.
- החוקרים מסכמים כי צריכת דגים תורמת לעלייה משמעותית בריכוזי ויטמין D בדם
- אך אינה מספיקה לשמירה על רמות ויטמין D תקינות.

➤ Efficacy of fish intake on vitamin D status: a meta-analysis of randomized controlled trials. Lehmann U, et al. Am J Clin Nutr. 2015 Oct;102(4):837-47 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26354531>



כללי- שימורי דגים



- דגים משומרים מאבדים מהערך התזונתי, בעיקר בשחיקת ויטמיני ובירידה באיכות השומן.
- ערכי החלבון נשמרים.
- כמות הנתרן עולה. ויש תוספת לרוב לא בריאה של המים/ שמן/ רוטב בו "שוחים" הדגים.
- אם שימורים- להעדיף טונה במים, סרדינים בשמן זית (לשפוך את השמן ולספוג בנייר סופג), סלמון במי מלח
- טונה לא מומלצת לנשים בהריון ולילדים קטנים בשל סיכוני זיהום כספית. תוסף סלניום מנטרל את הרעילות.
- סרדינים הם דגים קטנים וצמחוניים, לכן סיכוני הרעילות פחותים.
- שימורי דגים עשויים להוות פתרון לארוחה מהירה ומזינה מחוץ לבית של סלט+ דג משומר

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

כללי- דגים קפואים ופוליאמינים

- בתהליך ההקפאה המהירה נוצרים בדגים הרבה פוליאמינים: תגובה ביוכימית של "חלבון בשוק". (הרחבה בע"מ 133-138)
- פוליאמינים גבוהים במעיים הם מדד לרעילות, והם מיוצרים באופן מוגבר כשנגרם לריריות נזק, למשל בצריכת לקטינים.
- ילדים זקוקים לפוליאמינים לגדילתם, ודרישה גבוהה במעיים, תרוקן פוליאמינים משאר הגוף.
- נראה (אף שאין מספיק מידע בנושא) שילדים יוכלו להפיק תועלת מפוליאמינים במזון.
- לעומת זאת מבוגרים, ובמיוחד אלה שמראים סימני רעילות מעיים כגון: גזים ריחניים, ריח רע מהפה, נטייה לדלקות בדרכי העיכול, כאבי מפרקים- ייטיבו לעשות בהיצמדות לדגים טריים.
- מזונות שמפחיתים פוליאמינים במעיים: אגוזי מלך, תה ירוק, גרגרי יער, רימון, גויאבה, בצל, שמיר, טרגון, שום, עלי ברוקולי, כורכום, ARA





מוצרי חלב וביצים: ע"מ 179-181

- מהי הכמות המומלצת של מוצרי חלב לסוג O?
- כשהמלצה כמותית לקבוצת מזון מתחילה מאפס, מה זה אומר לדעתכם?
- מה ההבדל בין מפרישים ולא מפרישים בתחום המלצת מוצרי החלב?
- מטופל O שמאד אוהב מוצרי חלב, מה תמליצו לו?



המלצות התזונה של מוצרי חלב ל- O

- אין מוצרי חלב מועילים ל- O!
- O מפריש- ניתן להציע כמות קטנה של מוצרי חלב קשים של עיזים, כבשים ובאפלו
- O לא מפריש – חלב מחוץ לתחום. יכול לצרוך כמות מעטה של חמאה (רצוי גי).
- להכיר למטופלים את עולם תחליפי החלב הצמחיים: חלב אורז- לכולם
- חלב סויה, גבינות טופו, חלב שיבולת שועל, חלב שקדים- למפרישים בלבד.
- להיזהר עם גבינות טבעוניות מקשיו.
- לבדוק רכיבים של תחליפי חלב צמחיים.
- לא כל מה שנמכר בבית הטבע בריא! (לדוגמא: גבינת 'טופוטי')



המלצות התזונה של ביצים ל- 0

- הגבלת הכמות מתייחסת לביצים שלמות, בגלל תכולת הכולסטרול בביצה (300 מ"ג), שזו כל הצריכה היומית הדרושה של כולסטרול. אכילת 1-2 ביצים יומית תגרום להכבדת כולסטרול בתזונה של 0 שעשירה גם כך בבשר ודגים.
- לשם ההשוואה: 100 גרם נתח מבושל של סינטה, לאחר הסרת השומן הנראה לעין, מכילה 89 מ"ג כולסטרול; מנת ירך עוף + העור, שמשקלה 100 גרם לאחר ההכנה, מכילה 93 מ"ג כולסטרול. מנת חזה עוף, שמשקלה 100 גרם לאחר ההכנה, מכילה 85 מ"ג כולסטרול.
- חלבון הביצה הינו חלבון מלא עם ערך ביולוגי הכי גבוה.
- אפשר לצרוך חלבוני ביצה ללא הגבלה, וכן להעדיף אבקות חלבון על בסיס ביצים.





שעועית וקטניות: ע"מ 181-183

- קראו את ההקדמה לקבוצת השעועית והקטניות בע"מ 181 באמצע. מדוע ד"ר ד'אדאמו ממליץ להעדיף מקורות חלבון מהחי על פני קטניות?
- שימו לב לכמות השבועית המומלצת. מי לדעתכן צריך לקבל המלצה של 3 ספלים יבשים של קטניות (שזה +6 ספלים מבושלים בשבוע)?
- מיהן הקטניות המועילות והמזיקות לסוג הדם?
- איזו קטנית מזיקה דווקא למפרישים וניטרלית ללא מפרישים?



המלצות התזונה של קטניות ל- O

- שעועית לוביה ואזוקי מסייעות לרפא כיבים בדרכי העיכול.
- ככל שמטופל O צורך פחות מנות חלבון מבשר, דגים וביצים- כך יש להעלות בהתאמה את כמות מנות הקטניות.
- הקיטניות הן הקבוצה הצמחית הטובה ביותר להחליף חלבון מהחי אצל צמחונים/ טבעונים.
- אבקת חלבון מומלצת ל-O טבעוני: חלבון אפונה
- לא מומלץ לשלב באותה ארוחה חלבון מהחי וקטניות, שכן תהיה תחרות על ספיגת חומצות האמינו משני המקורות.
- הערך הביולוגי של קטניות פחות, וברובן (למעט סויה) אין פרופיל מלא של חומצות אמינו. יש להשלים חלבון עם מזונות מקבוצת האגוזים וזרעים.



המלצות התזונה של קיטניות ל-0



- להעדיף פסטות מקטניות על פסטות מדגנים:
- לכולם- פסטה אפונה
- למפרישים: פסטה חומוס, פסטה אדאממה

- להעדיף לחם מונבט מקיטניות על לחמים מדגנים:
- לכולם- מונבטים מש
- ללא מפרישים- מונבטים עדשים (לשים לב שלא מכיל כוסמת)

מונבטים



המלצות לקטניות - כללי



- הקטניות קשות לעיכול. מומלץ להשרות ולהנביט: משרים לילה. פורשים על מסננת רחבה או נפה של קמח, או מנבטה ייעודית. משקים 2-3 ביום מתחת לברז ומנערים. מניחים על מתקן ייבוש כלים לנקז. הקטניות צריכות להישמר לחות, לא שריוות במים.
- הנבטה משפרת את העיכול של הקטניות.
- בהנבטה נוצרים אנזימים וויטמינים והערך התזונתי עולה.
- הנבטה מפחיתה כמות לקטינים.
- קטניות מונבטות אפשר להקפיא טרם בישול
- למי שאין זמן להנביט- יותר קל לעכל קטניות קפואות מקטניות יבשות. הערך התזונתי יהיה פחות.
- במקפואים יש היצע של שעועית לבנה, פול יבש, אפונה- לכולם
- למפרישים - חומוס, אדאממה, פול ירוק
- ללא מפרישים - עדשים ירוקות.



המלצות לקטניות - כללי



- יש להימנע מלקטינים בקטניות.
- יחד עם זאת הנבטה מפחיתה כמות לקטינים, כך שמי שלא יכול לוותר על הקטניות אליהן הוא רגיל- שינביט הנבטה מלאה.
- לא ניתן להנביט עדשים אדומות חצויות...
- אופני שימוש בקטניות: מרקים, תבשילי קדירה, ממרחים, קציצות, לחמים מונבטים (לשים לב לרכיבים ולהימנע מלקטינים).
- קטניות מוקפאות קלות יותר לעיכול מקטניות יבשות.





אגוזים וזרעים: ע"מ 183-184

- מהי כמות המינימום ומהי כמות המקסימום של אגוזים וזרעים המומלצת למפרישים?
ללא- מפרישים?
- למי נמליץ על כמות מינימום ולמי נמליץ על כמות מקסימום?
- מיהם 2 סוגי האגוזים וזרעים המועילים ביותר ל- 0?
- איזה מוצרי מזון מתאימים למפרישים ואינם מתאימים ללא- מפרישים?



המלצות התזונה של אגוזים וזרעונים - 0



- אגוזי מלך מסייעים לסילוק רעלים ומספקים אומגה 3.
- זרעוני דלעת (גרעינים לבנים) מועילים- מקור עשיר לאבץ ומגנזיום, מסייעים לפלורה הטובה, מונעים תולעים;
- מומלץ לשלב כף גרעיני דלעת שלמים או טחונים (טרי) בסלטים, כחלק מממרחים.
- גרעיני דלעת קלויים יכולים להחליף שקדי מרק
- זרעוני חמנייה (גרעינים שחורים) מזיקים- מכילים לקטין המגיב עם סוג הדם. מחמיר צרבת. שימו לב להרכב הפיצוחים!
- "פיצוחים" מומלץ שיהיו טריים או קלויים בטמפ. עד 100 מעלות, לא מומלחים. אם חסרה מליחות, אפשר להמיס מעט מלח הימלאיה במים ולפזר את הטיפות על הפיצוחים לפני הקלייה



המלצות התזונה של אגוזים וזרעונים - O

- ככל שמנסים לרדת במשקל- לצמצם מספר מנות שבועיות של אגוזים וזרעונים, שהם עתירי קלוריות.
- לצמחונים/ טבעונים לא מומלץ להפחית במספר המנות, שכן הם זקוקים להשלמת החלבון (מתיונין, ליזין, לאוצין) עם הקיטניות. יהיה יותר קשה לרדת במשקל.
- למי שאין כיס מרה- למעט בכמויות, ללעוס היטב או לצרוך בצורת החמאות.

המלצות התזונה של אגוזים וזרעונים - 0



ממרח גרעיני דלעת:

מצרכים

½ צרור בזיליקום ו- צרור פטרוזיליה ו- ½ חבילת כוסברה (אפשר לגוון בעלים הירוקים ולשים לפי הטעם ומה שאוהבים)

¼ כוס גרעיני דלעת קלופים

¼ כוס אגוזי מלך

1-2 שיני שום (או יותר או פחות – לפי הטעם)

רבע כוס שמן זית איכותי – אם יש צורך להוסיף עוד קצת עד לקבלת המרקם הרצוי.

חצי כפית מלח ים אטלנטי + ¼ כפית פלפלת

הכנה:

במעבד המזון ולטחון עד לקבלת ממרח אחיד.

להעביר לצנצנת זכוכית ולשמור בקירור עד שבוע.



דגנים ועמילנים: ע"מ 184-186

- מהי הכמות היומית המומלצת של דגנים? (שימו לב שבטבלה כמות שבועית).
- אם מטופל O מפריש אוכל רק לחם מקבוצת הדגנים, כמה פרוסות ביום יוכל לאכול? איזה סוגי לחם?
- ענו על השאלה הקודמת ביחס ללא –מפרישים.
- מיהם הדגנים שמותרים למפרישים ומזיקים ללא מפרישים?
- למי נמליץ לצמצם למינימום את צריכת הדגנים?



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O

- זו קבוצת המזון שדורשת צמצום אצל רוב המטופלים- **גם בסוגי הדגנים וגם בכמות הכוללת.**
- המלצת מינימום של דגנים ועמילנים: בעלי עודף משקל, סוכרתיים, מחלות דלקתיות, מי שמייצר הרבה ליחה, לא מפרישים.
- מוצר החיטה היחיד שמתאים בתפריט זה חיטה 100% נבוטה. לקטין החיטה נמצא בנבט ומתפרק לגמרי בהנבטה.
- מי שמנביט גרגרי חיטה, צריך למיין בין אלה שנבטו לאלה שלא נבטו.
- כל הלחמים המונבטים עולים לקטגוריית מועילים (לכולם- קינואה מונבטת, למפרישים- כוסמין מונבט, כוסמת מונבטת).
- להעדיף מונבטים של קיטניות ממונבטים של דגנים, בתנאי שאינם על בסיס עדשים. זוהי חלופה משביעה, מזינה ועתירת סיבים ללחם של דגנים. למשל: שעועית מש מונבטת של 'מונבטים'



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O

הרבה תחליפים מאורז שמתאימים לכולם:

○ כל סוגי האורז לבישול, פצפוצי אורז, קמח אורז, פריכיות, פריכונים מתוקים ומלוחים כתחליף לחטיפים, איטריות אורז להקפצה, פסטות אורז מלא, דפי אורז

○ סוגיית הארסן- להתרחק מאורז שמקורו בסין.

○ אורז בסמטי מגיע מהודו, אורז תאילנדי מגיע מתאילנד, על אורז מאיטליה מצויין על האריזה ארץ המוצא. אם לא יודעים מקור- לא לקנות.



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O

הרבה תחליפים מכוסמין שמתאימים למפרישים:

- קמח, לחם, פיתות, חלות, לחמניות, פסטות, שקדי מרק, מצות, בייגלה, משקה כוסמין, קרקרים, עוגיות, ביסקויטים, קוסקוס, פרורי לחם...



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O

דגני בוקר:

- לכולם: פצפוצי אורז, טבעות שיפון
- למפרישים: ספלט-פלקס מכוסמין;

גרנולה, מיסלי- לשים לב שאין גרעיני חמניה, חיטה, גרעיני שעורה



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O



חטיפים מלוחים:

לכולם: פריכונים מתוקים ומלוחים, חטיף אצות ים, בייגלה שיפון, בייגלה כוסמין (מפרישים)

חטיפים מתוקים:

○ שימו לב- ללא מפרישים חטיפים ללא סוכר!

פירות יבשים טבעיים, חטיפי חלבון טבעוניים ללא גלוטן, חטיף תמרים ואגוזים, חטיף פירות יבשים, חטיף קוקוס של גרין קוקו, חטיף גרעיני דלעת בשוקולד מריר, חטיף תמר ממולאים, חטיף בננות קראנצ'י



המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O



פסטות:

- למפרישים: פסטה כוסמת, פסטה שיפון
- לכולם: אטריות אורז, פסטה שיפון, סקיני פסטה (משורש קונג'אק)
- שימו לב שיש מוצרי סקיני פסטה שמוסיפים להם שיבולת שועל או טפיוקה, כך שאינם מתאימים ללא מפרישים
- פסטות מקטניות עדיפות מפסטות דגנים.





המלצות התזונה של דגנים ועמילנים לסוג O

ומה יאכלו לא – מפרישים?

- שיפון: קמח, לחם, פומפרניקל, קרקרים, דגני בוקר, עוגיות, פסטה, בייגלה
- אורז: ראה מגוון תחליפים בשקופית על מוצרי אורז
- קינואה: טבעית, לחם פנינים (קינואה, צ'יה ועדשים מונבטים)



ירקות: ע"מ 186-190



- הטבלה מציינת כמות יומית (לא שבועית). בעלי מהדורה ישנה- נא לתקן!
- מהי כמות הירקות הריאלית שמומלצת לדעתכם?
- תכננו סלט מועיל לסוג דם O.
- המליצו על תוספות ירק לארוחה עיקרית.

המלצות התזונה של ירקות לסוג O

- ירקות הם בסיסיים, ויאזנו ארוחות בשריות, ותפריט עתיר חלבון מהחי.
- להעדיף ירקות עמילניים כמקור פחמימות, על חשבון דגנים: בטטה, שורש פטרוזיליה, שורש סלרי, ארטישוק ירושלמי, דלורית, אפונה ירוקה.
- עלים ירוקים מכילים ויטמין K שמסייע לקרישת הדם.
- עלים ירוקים מכילים כלורופיל שמסייע לניקוי הדם והכבד מרעלים שעלולים להצטבר מצריכת בשרים ודגים.
- זהירות מעובשים שנוצרים בזיתים שחורים, פטריות שמפיניון ושיטאקה- גורמים לאלרגיות.
- לקטינים מזיקים: כרובית, כרישה, תפוח אדמה, מלפפון, תירס



מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

המלצות התזונה של ירקות- כללי



- ירקות הם מקור עשיר לפיטוכימיקלים ואנטי אוקסידנטים, שניתן לאכול ממנה הרבה. לכן זו הקבוצה החשובה ביותר מבחינה תרפויטית.
- ככל שאדם יותר חולה, כך כמות הירקות לה הוא זקוק גדלה.
- כדאי לשלב ירקות בכל ארוחה.
- נלמד מהרפואה הסינית: כשהעיכול חלש, נאכל יותר ירקות מבושלים, מאודים מוקפצים ואפויים. לא נאכל ירקות קרים מהמקרר!
- ירקות נקיים וחתוכים יכולים להוות מנת ביניים נפלאה. אפשר לגוון עם מטבל מתאים לסוג הדם.
- דרכים לתגבר ירקות בתפריט: סלטים טריים ומבושלים, ירקות אנטי- פסטי בתנור, תבשילי ירקות, ממרחים, שייקים ירוקים, מיצי ירקות, ירקות טריים חתוכים, מרקים
- שילוב ירקות בקציצות, חביתות, פרייטה, סושי, פשטידות, מוקפץ, ממולאים, בולונז, טחינה ירוקה...

פירות: ע"מ 190-192



- הטבלה מציינת כמות יומית (לא שבועית). בעלי מהדורה ישנה- נא לתקן!
- כמה פירות מומלצים ליום למפרישים? ללא – מפרישים?
- מה לדעתכם הסיבה להבדל בהמלצות?
- מיהו הפרי שמזיק למפרישים ומועיל ללא- מפרישים?
- מיהם הפירות המועילים ביותר?
- איזה פירות הדר מזיקים ואיזה ניטרליים?
- תכננו סלט פירות לסוג דם O



המלצות התזונה של פירות לסוג O



- לפירות אפקט דיטוקסיפיקציה משמעותי, והם מספקים שפע ויטמינים, מינרלים, סיבים ופיטוכימיקלים.
- פירות אדומים כהים וסגולים, שזיפים ותאנים ממתנים חומציות במערכת העיכול. לא לשלב עם בשר. כן יועיל לאלה שסובלים מיתר חומציות.
- מלון ניטרלי: מושק- אליפטי עם ציפוי רשת.
- אננס מועיל הוא טרי או קפוא. נוגד דלקת ומונע נפיחות ובצקת.
- פירות ופירות יבשים הינן תחליף מעולה למאפים מתוקים , גלידות וממתקים עבור בעלי סוג O: כדורי פירות יבשים עם אגוזים, סורבה פירות, פאי פירות (על קלתית דקה של קמח ניטרלי)
- Blackberry עם הלקטין המזיק מצוי בארץ רק בתערובת קפואה של פירות יער. מותר לאכול את האוכמניות המיובשות



המלצות התזונה של פירות לסוג O



○ כדורי פירות יבשים.

(לא- מפרישים להחליף, את התמרים בשזיפים מגולענים, ואת היין המתוק במיץ ענבים)

○ המצרכים (30 כדורים בערך):

50 גרם צימוקים

50 גרם חמוציות מיובשות

150 גרם משמשים מיובשים

175 גרם תמרים מיובשים

100 גרם אגוזי לוז, קלויים

1/4 כוס יין אדום מתוק

○ לקישוט: 1/2 כוס אגוזי מלך גרוסים דק

אופן ההכנה:

כדי לקלות את אגוזי הלוז, מחממים תנור לחום של 180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה. מפזרים את האגוזים על נייר האפיה ומכניסים לתנור ל-10-7 דקות, עד שהאגוזים מתחילים להפיץ ריח ומשחימים. ניתן להוריד את הקליפה של האגוזים, אם משפשים אותם בתוך מגבת מטבח נקיה.

שמים את כל החומרים, מלבד היין, במעבד מזון, וטוחנים. מעבירים לקערה, מוסיפים את היין ולשים לעיסה אחידה. יוצרים מהעיסה כדורים ומגלגלים באגוזי המלך הגרוסים.

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

המלצות התזונה של פירות לסוג O



סורבה פירות

טוחנים 100 גרם אבקת סוכר עם 500 גרם פירות קפואים ורבע כוס מיץ לימון.

את הסוכר ניתן להמיר לחצי כוס דבש או סירופ מייפל.

ללא מפרישים- להחליף באריתריטול.

מיץ הלימון חשוב – הוא מונע מהסוכר/דבש לקפוא ולהפוך את הכל לגוש קרח נוקשה.

לאחר שסיימנו לטחון הכל, להעביר לקערה ולהקציף – פעולת ההקצפה מכניסה פנימה בועות אוויר וגורמת לסורבה להיות אוורירי (פלאפי).

למזוג לכוסות ולהגיש מיד.

אפשר להקפיא את מה שנשאר – זה עדיין יהיה טעים, אבל לא אותו הדבר.

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה

שמנים : ע"מ 193-194



- בעלי O מנצלים היטב שמן כמקור אנרגיה, ובלבד שעושים פעילות גופנית.
- המלצה על שימוש אך ורק בשמנים בכבישה קרה!!
- ניתן לבשל בשמן זית, ובלבד שלא שורפים אותו. להקפיד על אש קטנה- בינונית. מומלץ לשים חתיכת גזר בשמן אם מטגנים.
- שמנים שניתן לחמם: שמן זית, קוקוס, שומשום, שמן אבוקדו ללא מפרישים.
- שמן קוקוס לדעתי אפשרי בכמות סבירה לסוג O
- שמן פשתן- לקנות שמן של ירושלים מהמקרר בבית הטבע. לשמור בקירור. להחזיר מייד למקרר בתום כל שימוש. לסיים להשתמש בבקבוק תוך חודש.

מועדון
המטפלים
הישראלי



קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה



עשבי תיבול ותבלינים, ע"מ 194-197

- מהם הממתיקים המתאימים למפרישים?
- וללא – מפרישים?
- מה תמליצו במקום פלפל שחור כדי לתת touch חריף לתבשיל?
- מיהם התבלינים המעילים ביותר ל –0?

המלצות התזונה של תבלינים לסוג 0



- תיבול של אצות מעולה, מקור עשיר ליוד. הפוקוזה באצות מגנה על הקיבה והמעיים מכיבים, ומונעת התיישבות של הליקובקטר פילורי.
- פטרוזיליה, קארי, פלפל אדום חריף – מרגיעים את מערכת העיכול.
- פלפל שחור, לבן וחומץ מגרים את הקיבה.
- להימנע ממוצרי מזון המכילים סירופ תירס, עמילן תירס וקורנפלור.
- גואר גאם וקראגיין, שמצויים כתוספים במזונות רבים, מגבירים את חדירות המעי ללקטינים.
- לא מפרישים יכולים להמתיק מעט באריתריטול, מולסה, פרי הנזיר



משקאות ע"מ 197



- תה ירוק מועיל כנוגד דלקת וזוגד חימצון. מספק קפאין במידה מתונה שנותנת אנרגיה אך לא מגרה. המשובח ביותר- תה מאצ'ה.
- קפה ותה שחור חומציים בקיבה.
- קפה מעלה תגובת אדרנלין בגוף
- קקאו הוא תחליף טוב לקפה, ועוד יותר מועיל- אבקת חרובים.
- למי שקשה לזוותר על קפה- לנסות אספרסו תמרים
- יין אדום יבש מלווה טוב לבשר.



- בנו תפריט שבועי עקרוני לבעל סוג דם O (מפריש או לא מפריש).
- שלבו בו את הכמויות המומלצות של קבוצות המזון השונות.
- השתדלו להגביר מזונות מועילים, ולהשמיט מזונות מזיקים. מזונות ניטרליים הם חלק מהתפריט.

שם מרצה
תאור תפקיד



מגוון קורסים והשתלמויות
ברפואה משלימה



קבוצות התמחות
התפתחות מקצועית לקבוצות
מטפלים בעלי עניין משותף



פורומים מקצועיים למטפלים
המקום לשאלות, שיתוף וייעוץ בפיקוח
מנהלי הפורום והמנחים המקצועיים.



מועדון
המטפלים
הישראלי
קידום מקצועי ועסקי ברפואה משלימה



055-8838818

מתקשרים, מתייעצים, משתפים
גם ווטסאפ ומסרונים

