

אב תשפ"ב גליון מס' 3

ספתח
דבר המערכת



שלום לכם שותפים יקרים וחודש טוב

ברבעון הקודם במסגרת 'עזרי מעם', שהינה פלטפורמה ייחודית ללינוי ותמיכה של חולי קרוהן וקוליטיס במגזר החרדי, התרחשו אירועים רבים כפי שתוכלו להתרשם בניוזלטר הנוכחי.

הייתה קפיצה משמעותית בכל הקשור למצטרפים חדשים ומיזמים חדשים. ואיך אומרים? כמות המשתתפים והנעזרים במסגרת הארגון היא ענקית בלי עין הרע, בעצם- עם עין הרע! שלא נזדקק לכך כלל! ושיהיו לנו כמה שפחות, נשמח! יחד עם זאת, אם כבר קרה וכן אובחנתם עם מחלת מעיים, לפחות תגיעו למקום הנכון ונתמודד ביחד.

בשביל זה אנחנו כאן. להתחזק ולקבל כוח אחד מהשני.

בניוזלטר הנוכחי הבאנו מדור חדש קצרצר ומרענן שאתם תהיו שותפים בו באופן מלא. במדור החדש נביא אנקדוטה או סיפור קצרצר ממש, על מסר כל שהוא/ תובנה / משפט חזק שקבלתם באחד הצמתים בחיים סביב הקרוהן/ קוליטיס והוא נתן לכם כוח להמשיך הלאה למרות הכול.

נשמח לקבל מכם רעיונות ושיתופים אותנטיים, שלחו לנו למייל!
בתפילה שנזכה לחודש של גאולה, נחמה ובריאות איתנה מכל הבחינות.

ezri100n@gmail.com

מד גובה

👉 חפשו בפנים את המדור החדש





סקירה על הרבעון הקודם בארגון.

אדר ב' נופש נשים שנתי

באווירה נעימה של סוף חורף התקיים כמדי שנה נופש הנשים השנתי של הארגון. ימי העיון, הכוללים שלושה ימים מלאים גדושים בתכנים מקצועיים וחוויתיים לצד אווירה מלוכדת של ביחד ותחושה של 'אני לא לבד בסיפור הזה' עצם היציאה והמפגש השנתי, לאישה שרוב השנה עמוסה בבית, ילדים ועבודה ללא לפרגון נופש ולו הפשוטה בחוץ בעייתי מעניק מרווח נשימה ואפשרות לצאת ולאסוף כוח מכל אחת מהתמודדות. ימי העיון התקיימו השנה במלון ציפורי בכפר חפץ חיים אשר ברוחב לב באו לקראתנו ואף דאגו לנו לתפריט מותאם לפי ההנחיות כך שיכולנו להנות גם ממקום רחב ידיים (בהתאם לרישום...) וגם מאוכל בריא ומאוזן. הלז היה עמוס בתכניות מקצועיות



ומושקעות שכללו הרצאה של כוח עם חיה הרצברג, סיפור אישי מרתק ומלא הומור עם אתי וגנר, תכנית אבחון מורפולוגי הנותן כלים ומעצים את האני הפנימי עם אסתי פילר, סטנד אפ משחרר עם מינה גרטנר, סדנה טיפולית מקצועית על כל מה שלא דיברנו עד היום סביב המחלה ועוד.... הנשים יצאו מלאות אנרגיה וכוחות בלי נדלים להמשך התמודדות קלה יותר.



מסיבת פורים בשלוחת הבחורות

באווירה אדריט ושמחה נערכה מסיבת פורים תוססת ומקפידה לשלוחת הבחורות בארגון. מעבר לחוויה של עצם המסיבה, הייתה פה קביעות של מפגש בשלוחה פעם בחודשיים במטרה לחזק את עוצמת ההתמודדות ביחד ולתת לבנות הזדמנות לקבל כוח בצורה קבועה. המסיבה נערכה בבית עזר מציון בבני

ברק, הנרתמים לעזרתנו בכל הקשור למיקום מפגשים ועל כך תודתנו! המסיבה כללה ארוחת ערב חגיגית מותאמת והרקדת לדים מקפידה וסוחפת שאפשרה לבנות להשתחרר מעט מעומסה המעיק של המחלה.



ניסן

יום גיבוש שנתי בשלוחת הגברים והבחורים



כמדי שנה, הוציא הארגון את שלוחת הגברים ליום שלם של גיבוש בטבע בתקופת בין הזמנים כדי לאפשר להם להיפגש האחד עם השני ולקבל כוח מעצם הביחד. יום הגיבוש הוא דבר שמחכים לו בשלוחה משנה לשנה, ואין אחד שמרשה לעצמו לפספס אותו. יום הגיבוש נערך בצפון ונרשמו אליו



כ-30 משתתפים הכוללים גם אברכים וגם בחורים שחלקם אף צעירים מאד. הטיול נערך בצפון וכלל מסלול נחל הג'לבון, קייאקים, וארוחה על הכינרת.

בנושא האוכל שהוא הנושא העיקרי בפעילות הארגון, לקחו חלק כולם יחד כבראשם לוקחים אחריות ומפקחים מנהלי השלוחות- הרב חיים פיליפ והרב ישראל מרוויס. הארוחה כללה מנגל על שפת הכינרת בצורה המותאמת ביותר לחולי קרוהן וקוליטיס כשאין אחד שלא עוזר במשהו, אם בסחיבת ציוד, אם בנפנוף ואם בעריכת השולחן. המשתתפים חזרו עם כוחות מחודשים והרבה אנרגיות להמשך התמודדות הלאה.

סיוון

כנס ארצי מקצועי בשלוחת הגברים

השנה חנכנו בארגון את הכנס המקצועי הראשון בשלוחת הגברים שנעשה בשיתוף פעולה מלא עם מחלקת גסטרו בבית החולים הדסה עין כרם בעזרתה המלאה של גב' טל אילסר, אחות IDB ובניצוחה של מנהלת קשרי הלקוחות הגברת תמר פלאיי שלולא

עזרתה המסורה, לא היה כנס זה יוצא לאור. לקחו חסות על הכנס גם חברת התרופות טקדה וגם מייבאי המודולן

לארץ- מגה פארם.

הכנס המקצועי נערך

באולם טננבאום

בבית החולים הדסה

והוא כלל הרצאות

מקצועיות ממגוון רופאים:

ד"ר ליאור כץ מנהל מכון הגסטרו בעין כרם

ד"ר איתי קליסקי גסטרואנטרולוג מומחה

ד"ר עידו מזרחי מנהל היחידה

לכירורגיה בהר הצופים

מר יהודה קאהן פסיכולוג רפואי מהדסה

שדיבר על הנושא הכל כן

חשוב- גוף נפש סביב

מחלות מעי דלקתיות.

את הכנס חתם

בהרצאתו המאלפת

והמחזקת מגיד

המישרים הרב אשר דרוק

בכנס נכחו קרוב ל 100 משתתפים

שחלקם מתמודדים עם המחלה

בעצמם וחלקם תומכים בבן

משפחה שחולה (בן, אישה, אבא וכד')



בכנס הוגשה ארוחת ערב קלה ומותאמת והמשתתפים יצאו מוטענים בידע וכוח להמשך הדרך.

תמוז

מחנה קיץ שנתי בשלוחת הבחורות

כמדי שנה, מוציא הארגון את שלוחת הבחורות

ליומיים בצפון להתנתק מכל

השגרה העמוסה והלוחצת

של ההתמודדות עם מחלת

המעיים ולקבל קצת כוח

מעצם השהות ביחד והשיח

המשותף על אותם נושאים, דבר

שלרוב לא יכול להיעשות בסביבה הטבעית

החברתית שלהן עקב שמירת המחלה בסוד.

המחנה התקיים השנה באור הגנוז וכלל יומיים

מלאי תוכן חוויתי ומקצועי

עם ארוחות מותאמות.

הבנות נהנו מכל רגע

וחזרו הבייתה עם מטען

רב של כוח וכלים להמשך

שנה מאותגרת מחלה כרונית.



סליחה, אפשר להתייעץ?



כורכום וכורכומין במחלות מעי דלקתיות - האם באמת אבקת זהב?

הכותבת: אודליה ששון-אברהם דיאטנית בכירה, המרכז למחלות מעי דלקתיות, מרכז רפואי אוניברסיטאי, הדסה עין כרם

את צבעו הצהוב-כתום.

במקביל ידוע שהספיגה של כורכומין נמוכה מאוד, המסיסות בנוזלי הגוף נמוכה וכך הזמינות הביולוגית שלו נמוכה ולכן עולה השאלה מהי הכמות הנדרשת כדי שהחומר הפעיל יהיה פעיל ואפקטיבי.

מחלת מעי דלקתית

מכיוון שלכורכומין מיוחסת גם תכונה נוגדת דלקת נעשו מחקרים על השפעתו במחלות מעי דלקתיות ובעשור האחרון המחקרים נעשו גם בבני אדם.

המחקרים נעשו בקבוצות קטנות ולמשך זמן שאינו ארוך.

ב2006 פורסם מחקר סיני שבדק 89 נבדקים עם קוליטיס כיבית למשך חצי שנה, נמצא שבקבוצת המטופלים שקיבלו כורכומין היה שיעור רגיעה גבוה מאלו שקיבלו כדור אין-בו (פלצבו), ההשפעה נעלמה עם הפסקת התיסוף.

הכורכום הוא צמח ממשפחת הזנגווילים הנפוץ בדרום אסיה ובהודו ועיקר שימושו היה כתבלין וכתרופה ביתית.

הכורכום מצוי בשימוש נרחב ברפואה האסיאתית מאות בשנים ונחקר לאחרונה בעולם המערבי. מיוחסות לו תכונות רפואיות כנוגד דלקת, כאנטיאוקסידנט (נוגד חמצון), כנוגד קרישה, כאנטי סרטני, מגן על הלב ועוד, וכך קיבל לאחרונה שם עממי: אבקת הזהב.

אך חשוב להבין שרוב המחקרים נעשו במעבדה ובחיות מעבדה.

כורכומין

הכורכומין הוא החומר הפעיל בשורש הכורכום (TURMERIC) ומצוי בו בשיעור של רק 3-5 אחוזים.

הכורכומין נמנה עם הכורכומינואידים המשתייכים לקבוצה הפוליפנולים ומקנים לו

במחקר מ2015 שנעשה בארץ בחולי קוליטיס כיבית עם מחלה פעילה ברמה קלה עד בינונית עם טפול תרופתי נמצא ש62 אחוז מאלו שקיבלו כורכומין השיגו רגיעה של המחלה (50 נבדקים שחולקו לאלו שקיבלו כורכומין מול קבוצה שקיבלה אין-בו)

בפרסום מקצועי אחר שבדק בקריטריונים מקצועיים את כל המחקרים בקרב חולי קוליטיס כיבית ושפורסמו עד 2020 נמצא שהשימוש בכורכומין היה בטוח וללא תופעות לוואי משמעותיות. נמצא שהיה אפקטיבי בשמירת רגיעה של קוליטיס כיבית בנוסף לטיפול תרופתי.

לא נמצאו הוכחות להשפעה במחלת קרוהן (גם בגלל מיעוט מחקרים).

לתוספת כורכומין יכולה להיות השפעה מיטיבה בהרגעת קוליטיס כיבית 1. כשהמחלה ברמה קלה עד בינונית (לא כשחומרת המחלה קשה) בצירוף לטיפולים התרופתיים הרגילים 2. למטופלים שהגיעו למינוני תרופות



מקסימליות ללא שיפור מלא והם בשיקול להתחלת תרופה שנייה.

תופעות לוואי של נטילה בכמות גבוהה יכולה לכלול שלשולים, כאבי בטן, כאבי ראש ופריחה.

יש להימנע מנטילת כורכומין כשיש אבנים בכיס מרה או בדרכי המרה, וכן שבועיים לפני ניתוח מתוכנן

זהירות כשיש אבני כליות, בהריון, כשנוטלים תרופות נוגדות קרישה או צמחי מרפא מסוימים.

כורכום בצורת אבקה כתבלין וכוונזל אינו מכיל כמות מספקת של כורכומין להשגת השפעה ביולוגית על מנגנונים בגוף.

כפית של אבקת כורכום מכילה כ 150-250 מ"ג כורכומין בהתאם לאיכות הצמח

כמוסות וכדורים שניתן לקנות בבתי המרקחת מכילים הרבה יותר חומר פעיל

תוסף תזונתי של כורכומין יכיל 500-1000 מ"ג ויש צורך במספר כדורים ביום

פיפרין המצוי בפלפל שחור מגביר את הזמינות הביולוגית של כורכומין ולכן מוסף לחלק מהתכשירים.

כמות בטוחה לאדם היא עד 8000 מ"ג ליממה

קיימים סוגים שונים מחברות שונות. ההבדלים קיימים בדרכי המיצוי, במינונים ובהרכב וכן בטכנולוגית היצור ולכן קשה להמליץ על תכשיר ספציפי ששיג השפעה מיטבה בחולי קוליטיס כיבית

כמו כן אין פרוטוקול טיפולי של כורכומין בקוליטיס כיבית מכיוון שכל מחקר השתמש בסוג אחר של תכשיר ובמינון שונה.

תמיד כדאי להתייעץ עם הרופא והדיאטנית האם יש תועלת בתיסוף וכן בנושא המינון המומלץ

לא הזהב חשוב אלא החומר הפעיל וזמינותו לגוף האדם.



בדיקת קלפרוטקטין

לפני עידן בדיקת הקלפרוטקטין בצואה, כאשר היו רוצים לבדוק את מצב הדלקת במעיין לרוב היו מבצעים קולונוסקופיה או קפסולה. ההכנות לבדיקה לא היו נעימות במיוחד, וגם הבדיקה עצמה מצריכה להגיע למרכז רפואי ולהיעשות בטשטוש ורק על התהליך, "נשרף" בוקר שלם. בדיקת קלפרוטקטין, אולי לא אסטטית במיוחד אך נגישה ופשוטה היום ומשקפת טוב מאד את מצב הדלקת. (הבדיקה עצמה לא מונעת בהכרח את הצורך לעבור, כיום, גם בדיקות "סקופיה" למיניהן, לעיתים. הכול תלוי במצב המטופל לפי דרישות הרופא המטפל.) דבר נוסף שלא פחות חשוב, זמינות וקלות הבדיקה, אשר יכולה להיעשות דרך כל קופת חולים ומאפשרת למטופל אף לבצע בבית ולהביאה אחר כך למעבדה.

מטרת הבדיקה:

לבדוק ולעקוב אחר מדדי הדלקת ומצבה, האם היא פעילה או ברימסיה. ישנם חולים אשר תמונתם הקלינית לעיתים

מבלבלת, מצד אחד הם מרגישים טוב ללא תסמינים, אך הדלקת שלהם פעילה, ואי טיפול בה עלול להוביל לנזק ארוך טווח. בדיקה כזו משקפת את מצב הדלקת במדויק ללא קשר להרגשה הכללית הטובה. בנוסף, ישנו יתרון גדול בבדיקה אשר משקפת את המצב הדלקתי ספציפית לקרוהן וקוליטיס, בשונה משאר תופעות במעי הכוללות תסמינים דומים כמו שלשולים וכאבי בטן, אך מתייחסים לתסמונת המעי הרגיז לדוגמא.

מהו הקלפרוטקטין?

קלפרוטקטין הוא בעצם חלבון המופרש מתאי הדם הלבנים במצב של דלקת ומשמש להגנה על התאים בזמן פעילות המערכת החיסונית. כאשר יש דלקת פעילה במעי, תאי הדם הלבנים מגיעים לאזור המודלק ומפרישים מולקולות של קלפרוטקטין, שהן מולקולות בעלות תכונות אנטי-מיקרוביאליות (נגד חיידקים ובקטריות). הקלפרוטקטין הינו חלבון בעל עמידות גבוהה והוא אינו מתפרק במערכת העיכול, בגלל זה, הוא מתנקה מהגוף דרך הצואה. ככל שמצב הדלקת במעי גבוה יותר

כך נמצא בצואה יותר קלפרוטקטין.

ביצוע הבדיקה:

הבדיקה זמינה בכל קופות החולים ונמצאת בסל הבריאות בכדי לעקוב בצורה מסודרת על מחלת מעי דלקתית. ישנו כלי ייעודי שניתן לקבל בחדרי מעבדה בקופת החולים ולקחתו הביתה, למישיותרנח. יש לתת דגימת צואה בכלי. הדגימה צריכה להיות טרייה מאותו בוקר או להישמר בקירור עד 24 שעות. היום, בישראל, ישנן גם מספר חברות המספקות ערכות לביצוע בדיקה ביתית ובכך ניתן למנוע את אי הנעימות שלעיתים כרוכה בהגעה למעבדה עם דגימה כזו. הבדיקות הביתיות עברו תיקוף והתוצאה שלהן מקבילה לתוצאות המתקבלות במעבדה.



מדור גוף נפש נשמה טובה

בת שבע במברגר, מטפלת רגשית, מומחית לגוף נפש במחלות מעיים.

בפעם הקודמת דיברנו על המקום החשוב של השפעת הנפש על הגוף והבאנו לכך אף מקורות תורניים. הבנו את הקשר גם ברמה ההגיונית הבסיסית, כמו לדוגמא: פחד= רגש, והפחד מוביל ל: לב דופק, הזעה= פיזי. גוף.

כלומר ישנו קשר בל יינתק בין הגוף והנפש. הבנו שרגש הוא אנרגיה המשפיעה באופן פיזי על הגוף שלנו, כיוון שהמוח מפריש חומרים כימיים שונים בזמני שמחה, עצב, פחד או כעס ולכן חשוב לתת את הדעת גם לרגש שלנו שהוא אינו חלק בפני עצמו אלא קשור באופן הדוק למצב הגופני שלנו.

אז איך מטפלים ברגש בצורה שתהיה הלימה בינו לבין הגוף ותוביל בס"ד לאיזון? נתחיל עם סור מרע, לכל אחד מאיתנו יש רגש מסויים שיותר דומיננטי אצלו ומגיע גם בד"כ בעקבות מצבים סביב אותו נושא.

לדוג'- רגש של כעס בכל פעם שמשהו לא מסתדר לי. רגש של עצב ודאגה בכל פעם שאני חושב על העתיד. רגש של נחיתות בכל פעם שאני שומע שמישהו הקדים אותי

במשהו. וכד'

אני ממליצה בשביל מודעות ראשונית לעשות טבלת מעקב שבועית או חודשית של: איזה רגש צף? סביב איזו סיטואציה? לאחר שבוע או יותר מומלץ חודש, תוכלו לראות לאורך הימים אם יש משהו יותר דומיננטי אצלכם וסביב איזה נושא הוא.

ומה עכשיו? אם זיהינו את הרגש, אז מה נעשה, נתעלם ממנו? נדחיק אותו? זו באמת שאלה טובה, כי אם נסתכל במה שלמדנו תמיד, ובמה שהורגלנו לצטט אז נגלה ש: כל הכועס.... לא תחמוד... וכד' ובגלל זה יש לנו נטייה לשמוע ולהגיד מגיל ילדות: אסור לכעוס. אסור לקנא. אסור לדאוג.

אז מה, הפתרון לזה שלא נצטרך להדחיק את הרגשות השליליים? שנכעס? שנקנא?? הרי זה היפך המידות הטובות.

ננסה להבהיר: הרעיון הוא שלרגש עצמו מותר להיות. אי אפשר להתווכח עם רגש שעולה בנו וכבני אדם יש לנו כעס יש לנו קנאה. האיסור הוא בעצם על פעולות שאם

הרגש לא ינותב למקום הנכון הן עלולות להיות הרסניות. כגון- כל השובר כלים בחמתו.... וכד' צריך לדעת להכיר ברגש ולתעל אותו למקום הנכון.

יש שיטות פסיכולוגיות (כיום פחות מצויות אך אני מציינת את הצד הקיצוני רק כדי להבהיר) שאומרות לשחרר ולהוציא את כל הרגשות. את כועסת? תכעסי!! כי לא שומרים בבטן!! לפעמים זה בלי גבולות ובלי הבחנה איפה מתי ואיך.

אך אנחנו, כיהודים מאמינים, חשוב שנבין איך אנחנו בנויים: נשמה- נפש- גוף

המקור הכי עליון שלנו הוא הנשמה שהיא חלק אלוהי ממעל וקשורה לרוחניות, היא משפיעה על הנפש שלנו- רגשות, תחושות, הנאות מדברים כמו אוכל טוב, מוזיקה ספורט וכד' והנפש משפיעה על הגוף.

אם היינו מורכבים רק מנפש בהמית היה אפשר אכן לומר לנו לשחרר רגשות איך שרוצים ומתי ואז איש את רעהו חיים בלעו.



אחרון, אחרי הרגיעה, אפשר גם לדבר לחלק הנשמתי.

לתת לרגש להיות ולהכיר בו- זה לתת לאדים לצאת מהסיר. הם יצאו ויצאו אבל בשלב מסוים זה ייגמר ויירגע. הרגש מגיע לשיא שלו- ואז יורד כמו בלון בלי אוויר. יש שלוה בסופו של כל רגש שלילי.

כיוון שיש עוד מה להוסיף, נסיים בפעם הבאה בפרק סיום שיסביר לנו מה כן ניתן לעשות כדי בכל זאת לנסות להימנע מלהגיע לסיטואציה בה רגש שלילי מציף אותנו, ועד אז- קחו לעצמכם תרגול אישי לעשות היכרות עם הרגשות שיש בכם, בלי לפחד לחוש אותם.

בהצלחה!



ואם היינו מורכבים רק מנשמה, היה אפשר לומר לנו את כל הציטטות והפסוקים על קנאה תאוה כבוד, מה עושה לנו הכעס וכו' והיינו נרגעים רק מזה.

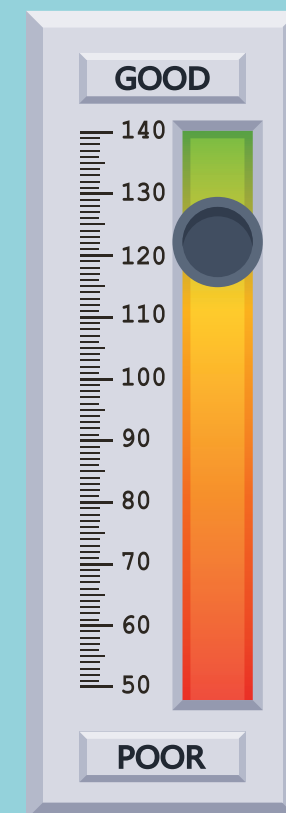
אבל כיוון שאנחנו שילוב של הכול, הטיפול הנכון הוא לתת מקום גם לחלק של הנפש והגוף- לתת מקום לרגשות, להכיר בהם ולבטא אותם, יחד עם גבולות ויחד עם החלק הרוחני, האמונה והביטחון. הידיעה שכל מה שיש לי זה הכי טוב בשבילי וכו' ואז יש מקום להכיר במעלות המידות הטובות ובשליליות הרעות.

לכן כשעולה למישהי רגש/ תחושה או סיטואציה לא נעימה, והדבר הראשון שאומרים לו זה- לא נורא. הכול בסדר. אסור לכעוס- אתה מדבר לנשמה שלו או במקרה הגרוע- שולל בתת המודע את התחושות או מה שקרה לו.

בשלב ראשון משקפים את הרגש ומתקפים אותו. פונים לחלק הנמוך- את/ה כועס/ת. את/ה מאוכזב/ת. את/ה מתוח/ה. את/ה/ דואג/ת. זה בסדר גמור להרגיש את זה. (לא אמרתי זה בסדר גמור לכעוס, אמרתי מותר לך להרגיש את הכעס. וזה שונה!)

ואחר כך, נראה מה לעשות עם זה. וכך בשלב

מד גובה



והפעם בשיתוף, הרב יחזקאל אשכנזי:

כשהייתי בשיא התקפת מחלת הקרוהן ועדיין לא ידעתי להתמודד איתו, השתתפתי בחתונה של בן משפחה קרוב.

רגע לפני שהחתן והכלה נכנסו והריקודים החלו במלוא עוזם, ניגש אלי דוד שלי, שאיתו אני בקשר עמוק כבר שנים רבות, מדובר ביהודי יקר, ת"ח חשוב ובעיקר איש מבין עניין

אה - הוא גם חולה במחלה הארורה כבר מספר שנים. אם הייתם מאמינים לרופאים סביר להניח שלא הייתם יכולים לפגוש אותו כי הוא כבר מזמן היה עולה לעולם האמת, אבל הוא ניצח את כל התחזיות וב"ה עד ליום

זה הוא איתנו - עד מאה ועשרים בעצם, הוא היה מהיחידים איתם דיברתי גם על המחלה שתקפה אותי. באותה נקודת זמן הייתי בסוג של דיסוננס פנימי; אני הייתי רגיל להיות מהצד של העוזרים, אלו שמזיזים עניינים, שנמצאים בחוד החנית של כל דבר - ופתאום אני בצד השני, הנעזר, החלש - פשוט לא מצאתי את עצמי מתייעץ עם אנשים באותה תקופה - למעט כמה בודדים. הוא כאמור היה אחד מהם.

הוא מתקרב אלי ואומר לי: "רוץ בבקשה לשטוף פנים"

לשטוף פנים? למה??

'אני רוצה שתתארגן, תעשה כל מה שאתה צריך, מה שלא יהיה - אתה הולך לרקוד.' הסתכלתי עליו כמו על משוגע. לרקוד? אני? אני לא מצליח לזוז והוא מדבר על לרקוד

אבל הוא התעקש-

"אתה הולך לרקוד דקה אחת ואחר כך לנוח ארבעים וחמש דקות, ואז עוד דקה ועוד ארבעים וחמש דקות של מנוחה, ומחר אתה תשכב במיטה כל היום - אבל החיים שלך

ימשיכו. אף אחד לא שם לב אם אתה רוקד דקה או שעה, כן שמים לב אם אתה רוקד או לא. אם תרקוד, אפילו דקה אחת - המשכת את החיים שלך כרגיל. אם לא תרקוד החיים שלך ייעצרו."

המשפט הזה, שהגיע מאיש שמתמודד עם קשיים גדולים כל כך, עם טיפולים כימותרפיים ועם סכנת חיים כמעט יומיומית הגיע למעשה אחרי הרבה ניסיון והיה ספוג בחכמת חיים פיקחית ובהירה - ואימצתי אותו.

מכאן והלאה התנהלתי על פיו. כן! היו ימים שעשיתי דברים שגרמו לי למחרת לשכב במיטה יום שלם - אבל החיים שלי כבר לא עצרו, הם המשיכו!

מוזמנים לשלוח אלינו סיפורים/ אפיזודות קצרות על משפטים שהצמיחו למעלה
ezri100n@gmail.com

מדור איש את רעהו יעזור



למכירה 3 יחידות יומירה בעט הזרקה במודיעין עילית, בפחות ממחיר הקרן- 

לפרטים 0548574541

-למסירה בירושלים שני עטים של יומירה 40 מג וגם קופסא של מודולן 

למכירה קרטון של פחיות מודולן - 

במחיר של 140 ש"ח לקרטון (12 פחיות) בתל ציון עם אפשרות לשנע לירושלים

לפרטים 0527679309

למכירה פחיות מודולן במחיר הקרן- 20 ש"ח לפחית.

לפרטים: 0527695602





מה אוכלים היום?

מתכון בריאות

קרטיב בריאות

קיץ של פינוק

רעיונות קלים ומרעננים

קרטיבים טבעיים : גרסה פשוטה :

1. סחטי תפוזים סנני משארית הפרי מלאי בכלי המיועד לקרטיב או בכוסות, או בתבניות קרח. עם קיסם

2. לטחון פרות -מלון או מנגו . מלאי בתבניות קוביות קרח. עם קיסם או בתבניות סיליקון בצורת ארטיק

3. הכנת שיפודי פרות צבעוניים:

חתכי קוביות בינוניות של מלון ואבטיח שטפי ענבים שפדי שיפודים ע"פ מתכונת כך שהצבעוניות עושה את המשחק .

4. אייס לימון

טחני 3 תמרים עם כוס מים+ חצי כוס עד כוס מיץ לימון הוסיפי קוביות קרח כחצי ליטר טחני בפולסים קצרים.



גיטי דונט מאמנת בריאות

סדנאות והרצאות • יעוץ וליווי אישי • בישול גורמה
מובילה תהליכים לשינוי והחלמה במחלות דרכי העיכול

058-6316754  giti.btv@gmail.com 