

חדשות מהעולם

כנסים ואירועים

חדש על המדף

מחקרים אחרונים



חיידק מהמעי עוצר מלנומה

מחקר פורץ דרך מגלה כיצד חיידקי מעי מעוררים את המערכת החיסונית נגד גידולים, ומאשש את הזיקה שהנטורופתיה מדגישה בין המעי לחוסן החיסוני

סל הטבות לחברי האגודה – מלא ומעודכן בפנים

בגיליון הזה

גיליון 1 • אוקטובר 2026

5

מחקרים אחרונים בשער

חיידק מהמעי עוצר מלנומה

מחקר פורץ דרך שפורסם ב-Cell Reports Medicine מגלה כיצד פירוק חומצת אמינו בודדת על ידי חיידקי מעי ספציפיים מעורר את המערכת החיסונית לתקוף גידולי מלנומה – ומניח תשתית מדעית מדויקת לזיקה שהנטרופתיה מדגישה מזה עשורים בין בריאות המעי לחוסן החיסוני.



נטרופתיה

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 הנטרופתים 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.

21 נטרופתים ללא גבולות (NWB)

23 רוצים לפרסם אצלנו בישראל?

24 סל ההטבות לחברי האגודה

27 כנסים ואירועים

35 הצעות עבודה לנטרופתים

4 דבר היו"ר

8 @Polyphenol-HT1 –
הידרוקסיטירוזול בטוהר גבוה

10 מחקרים אחרונים

19 חדשות מהעולם



8 @Polyphenol-HT1 – הידרוקסיטירוזול בטוהר גבוה



5 חיידק מהמעי עוצר מלנומה



19 חדשות מהעולם



10 מחקרים אחרונים

פותחים גיליון

חברות וחברים יקרים,

אנו פותחים את חודש אוקטובר בעיצומה של תקופת חגי תשרי – זמן של התבוננות, חשבון נפש והתחדשות מקצועית עמוקה. החודש החולף היה גדוש בעשייה משמעותית, ואנו נרגשים לשתף אתכם בהישגים האחרונים ובתוכניות העבודה המקיפות להמשך הדרך.

תודה על כנס ים המלח – והפנים כבר קדימה

בראש ובראשונה, תודה ענקית לכל מאות המשתתפות והמשתתפים שהגיעו לכנס אריכות הימים (Longevity) בים המלח!

- הצלחה מקצועית סוחפת: המושב הנטורופתי וההרצאות המרתקות יצרו שיח קליני ברמה הגבוהה ביותר, לצד אווירה קהילתית מחברת ומעצימה.
- עובדים על הכנס הבא: למי שלא הספיק לקחת חלק – צוות האגודה כבר מצוי בעיצומו של תכנון הכנס המקצועי הבא, עם תכנים פורצי דרך ומיקוד קליני בלתי מתפשר. פרטים ראשונים ייחשפו בקרוב.

השקת המגזין החדש: הבמה המקצועית שלכם

אנו גאים ונרגשים להציג בפניכם את המגזין החדש של אגודת הנטורופתים, שבו אתם אווזים כעת!

- קפיצת מדרגה דיגיטלית ותוכנית: המגזין נבנה כדי להעניק לכם חוויית קריאה עשירה, עדכוני מחקר עולמיים ומדורים קליניים ממוקדים מהשורה הראשונה.
- קול קורא לכתיבה קלינית: זהו הבית המקצועי של כולנו, ואנו קוראים לכם לקחת בו חלק פעיל – שלחו אלינו מאמרים מקצועיים, סקירות מחקר, ותיאורי מקרה מעניינים מהקליניקה לפרסום במהדורות הבאות.

לא בוויכוחים, אלא בעבודה: הנטורופתיה בזירה המדעית הבינלאומית

אנו נתקלים לא פעם בטענה הרווחת שנטורופתיה "אינה מדעית" ולכן אין לה מקום בשיח הרפואי. הדרך שלנו באגודה לענות על כך אינה בוויכוחים עקרים ובסיסמאות, אלא בעבודה קלינית ומחקרית קפדנית הנמדדת בכלים מדעיים:

- בחינה מדעית וביומרקרים: להגיע לכנסים רפואיים, להביא מקורות מאומתים, למדוד תוצאות, לעבוד בצורה מבוקרת עם ביומרקרים, ולהבדיל באופן חד וברור בין עובדה מוצקה, תצפית קלינית והיפותזה שדורשת בדיקה.
- נוכחות בבמות המובילות בעולם: כפרוטוקול קליני שנולד מתוך שנות עבודה נטורופתית עובר ביקורת עמיתים של ועדה מדעית בינלאומית ומתקבל להצגה בכנס רפואי מוביל לצד חוקרים ורופאים ממוסדות העלית בעולם – זוהי ההוכחה הטובה ביותר לכוחה של עשייה מבוססת ראיות. כך בדיוק מקצוע מתקדם: לא בהתבצרות, אלא בנכונות מלאה להיכנס לזירה המדעית ולפעול לפי הכללים המחמירים ביותר שלה.

קידום המקצוע, סופרוויז'ן וסל הטבות מתרחב

האגודה ממשיכה לפעול בכל האפיקים האפשריים לביצור מעמד הנטורופתיה:

- אסדרה ואקדמיזציה: אנו ממשיכים במגעים הישירים מול גורמי החקיקה, ובמקביל מקדמים את המהלך להכנסת הנטורופתיה כמקצוע אקדמי מן המניין מול האוניברסיטאות.
- סופרוויז'ן מקצועי: פרויקט הליווי הקליני והסופרוויז'ן לחברי האגודה ממשיך להתרחב. אנו מזמינים מטפלים מנוסים להצטרף כמנחים, ומטפלים בתחילת דרכם להסתייע בליווי מקצועי איכותי.
- סל הטבות צומח: שיתופי הפעולה וההנחות הבלעדיות מול חברות התוספים המובילות, ההסכם האסטרטגי מול עיל"ם, וההטבות לכנסים בארץ ובחו"ל ממשיכים להתעדכן לרווחתכם.

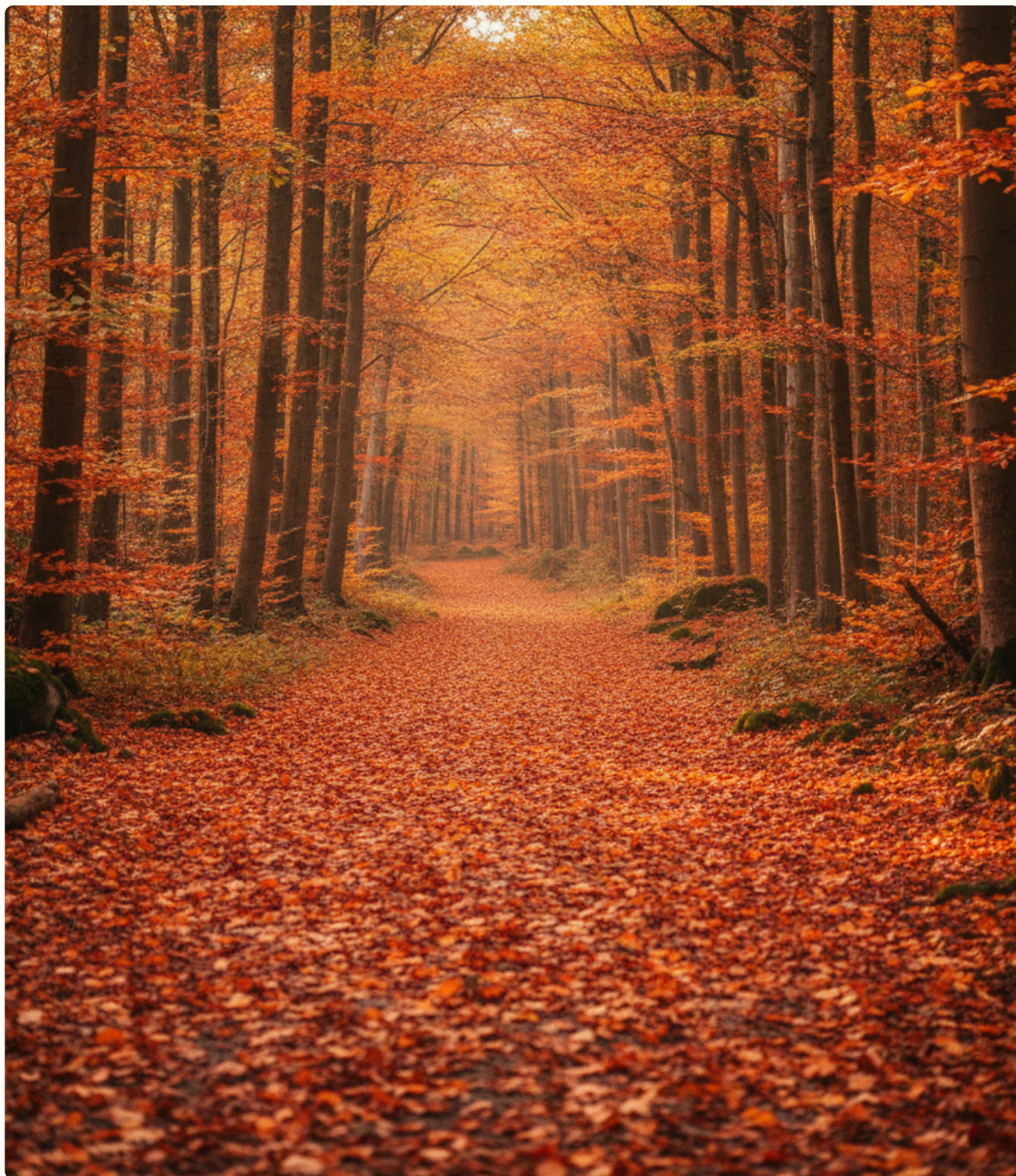
קריאה לפעולה: הצטרפו לעשייה המשותפת

ההשפעה והכוח של האגודה תלויים במעורבות הפעילה של כל אחת ואחד מכם:

- התארחות בפודקאסט: טרם התראיינתם? זה הזמן ליצור איתנו קשר, להתארח בפודקאסט של האגודה ולחשוף את העשייה והזווית הטיפולית שלכם.
 - שיתוף ידע מקצועי: שלחו אלינו תיאורי מקרה, מאמרים קליניים ותובנות מהשטח לפרסום במגזין ובאתר החדש.
 - הצעות ויוזמות: דלתנו פתוחה תמיד לכל רעיון להשתלמות, שיתוף פעולה או מיזם קהילתי שיקדם את הקהילה שלנו.
- מאחל לכולנו המשך חודש פורה, בריאות איתנה ושנת עשייה מקצועית ומבורכת,

רון יפה

יו"ר אגודת הנטורופתים בישראל





— מחקרים אחרונים

חיידק מהמעי עוצר מלנומה

מחקר פורץ דרך שפורסם ב-Cell Reports Medicine מגלה כיצד פירוק חומצת אמינו בודדת על ידי חיידקי מעי ספציפיים מעורר את המערכת החיסונית לתקוף גידולי מלנומה – ומניח תשתית מדעית מדויקת לזיקה שהנטרופתיה מדגישה מזה עשורים בין בריאות המעי לחוסן החיסוני.

מאת מערכת נטרופתיה – מדור מחקר

מלנומה היא אחד מסוגי סרטן העור התוקפניים ביותר – נוטה לגרימת גרורות ועמידה בפני טיפול. עשור של מחקר על אימונותרפיה שינה את הטיפול במחלה, אך עדיין ניצבת בעיה מרכזית: אצל חלק ניכר מהחולים הגידול "קר" מבחינה חיסונית ואינו מזוהה כלל על ידי מערכת החיסון. צוות חוקרים מ-Cedars-Sinai Medical Center ומ-University of Nebraska-Lincoln מצא כעת שגורם בלתי צפוי עשוי "לחמם" בדיוק את הגידולים הללו: חיידק ספציפי במעי, ותוצר פירוק של חומצת אמינו יחידה.

מה מצא המחקר

- שני זני חיידקים ממשפחת Bacteroides – B. rodentium ובן דודו האנושי B. uniformis – מעוררים תגובה חיסונית נגד גידולים ומאטים את התפתחות המלנומה בעכברים.
- החיידקים הללו נושאים אנזים בשם TnaA (טריפטופנאז), המפרק את חומצת האמינו טריפטופן לתרכובות בשם אינדולים.
- האינדולים, לא החיידקים עצמם, הם הגורם הפעיל: מתן ישיר שלהם לעכברים חולל את אותה חסינות נגד גידולים ועיכב את צמיחת המלנומה.
- כאשר "השתיקו" בהנדסה גנטית את גן ה-TnaA בחיידק, היכולת לעכב את הגידול נעלמה כליל – הוכחה ישירה לכך שמנגנון הפירוק האנזימטי הוא הלב של האפקט.
- בגידולים של עכברים הנושאים את החיידק נצפתה חדירה מוגברת של תאי CD8+ T – "תאי הקוטל" של המערכת החיסונית – לתוך רקמת הגידול.

מהמעבדה למרפאה

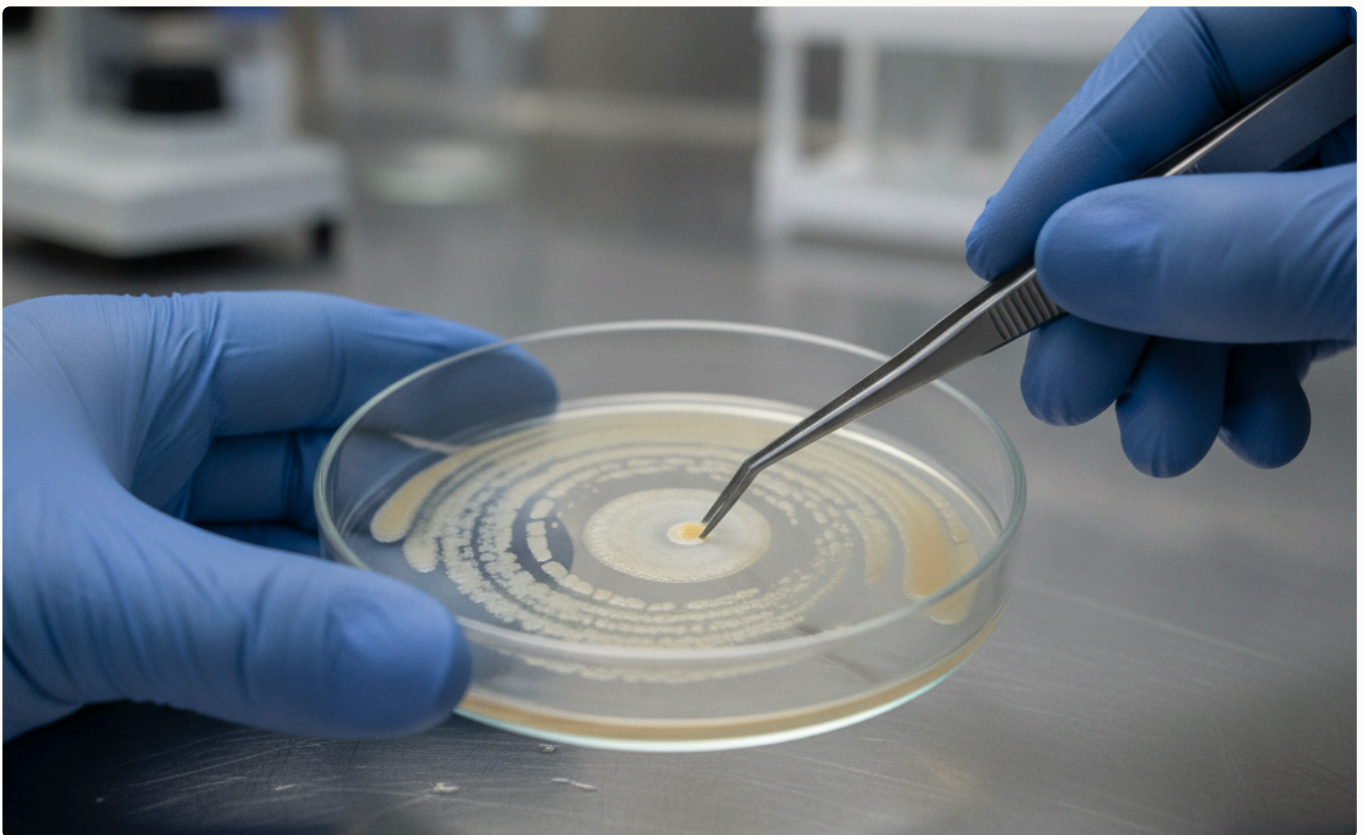
הממצא המרתק ביותר מבחינה קלינית: כאשר החוקרים בדקו דגימות מחולי מלנומה אמיתיים שטופלו באימונותרפיה מסוג עיכוב נקודות ביקורת חיסוניות (ICB), אלו שהגיבו היטב לטיפול נשאו רמות גבוהות יותר של האנזימים החיידקיים המפרקים טריפטופן – בדיוק אותם אנזימים שזוהו כקריטיים במודל העכברים. כלומר, הרכב המיקרוביוטה של המעי עשוי להסביר חלק מהשונות בתגובת חולים לאימונותרפיה, ולפתוח כיוון חדש לשיפורה: העשרת המעי בחיידקים המפרקים טריפטופן, או מתן האינדולים עצמם כתוסף משלים לטיפול.

למה זה מפתיע

עד כה, טריפטופן נחשב בעיקר לחומר המעכב חסינות נגד גידולים – הוא מזין מסלול ביוכימי (AhR / IDO1) הידוע כמדכא תאי חיסון. המחקר הנוכחי הופך את התמונה: כאשר חיידקי מעי ספציפיים "תופסים" את הטרפטופן לפני שהוא מגיע לאותו מסלול מדכא ומפרקים אותו לאינדולים, התוצאה היא בדיוק ההפך – עוררות חיסונית נגד הגידול.

מה זה אומר לקליניקה הנטורופתית

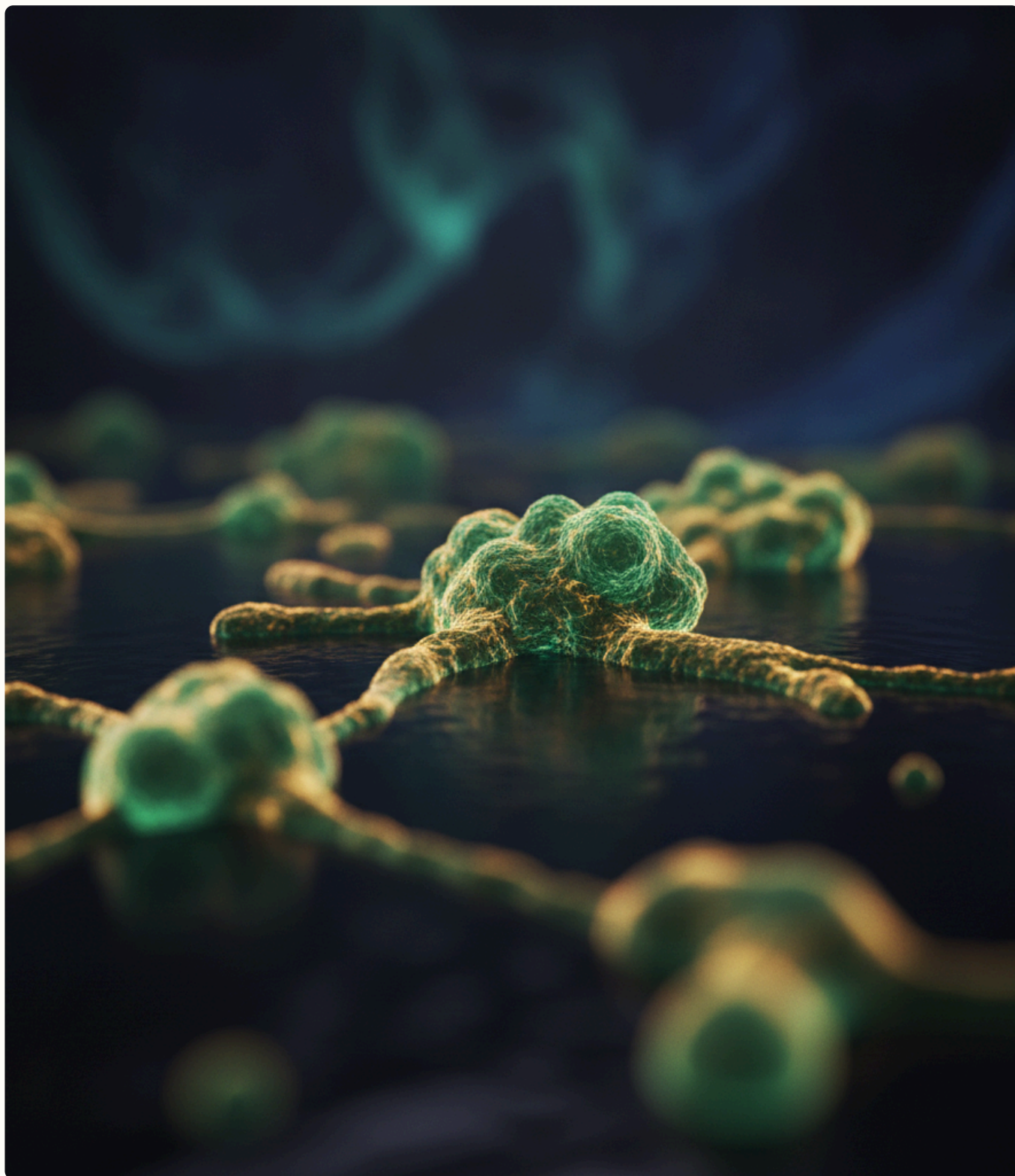
חשוב להדגיש: זהו מחקר בשלבים מוקדמים, שבוצע בעיקר במודלים של עכברים, והממצא הקליני מבוסס על מתאם ולא על ניסוי מבוקר בבני אדם. אין בו כדי להצדיק המלצה על תוסף אינדולים או פרוביוטיקה ספציפית כתחליף לטיפול אונקולוגי מקובל. עם זאת, מדובר בהוכחת מנגנון ביוכימי מדויקת ומוצקה – לא סתם מתאם סטטיסטי – לעיקרון שהנטורופתיה מציבה במרכז הגישה הטיפולית שלה מזה עשורים: שהרכב המיקרוביוטה של המעי, ותוצרי החילוף החומרים שהוא מייצר מהתזונה, משפיעים ישירות על עוצמת התגובה החיסונית המערכתית – כולל היכולת להתמודד עם תאים סרטניים. זהו בדיוק סוג הראיה שהאגודה מבקשת לקדם: מנגנון שנבדק, נמדד ופורסם בכתב עת מדעי מוביל, ולא הצהרה כללית.



על המחקר

כתב העת: Cell Reports Medicine, כרך 7, גיליון 7 (יולי 2026) **מוסדות מחקר:** Cedars-Sinai
University of Nebraska–Lincoln ו- Medical Center **חוקרים בכירים:** Ze'ev A. Ronai, Amanda E.
Ramer-Tait

← לקריאת המחקר המלא



®Polyphenol-HT1 – הידרוקסיטירוזול בטוהר גבוה

אופטימיזציה קרדיו-וסקולרית, הגנה על תפקוד האנדותרל ואנטי-אייג'ינג תאי

רכיב ה-®Polyphenol-HT1 (שהושק מסחרית בספטמבר 2026 על ידי חברת הביוטכנולוגיה האירופית **Nova Mentis**) הוא פריצת דרך מדעית המציעה לראשונה **הידרוקסיטירוזול (Hydroxytyrosol) בטוהר של 98% ומעלה**, המיוצר באמצעות תהליך תסיסה מדויקת (Precision Fermentation) פטנטי. הידרוקסיטירוזול הוא הפוליפנול העוצמתי והנחקר ביותר המזוהה עם שמן זית ותזונה ים-תיכונית. בניגוד למיצויי זיתים חקלאיים מסורתיים הסובלים מתנודתיות גבוהה בין אצוות ומחמצון מוקדם, תהליך התסיסה המדויקת מאפשר אספקה עקבית, יציבה ומרוכזת במיוחד של המולקולה הפעילה, בעלת זמינות ביולוגית פומית מיידית.

יתרונות ה-®Polyphenol-HT1

- **הגנה ממוקדת על כלי הדם ומניעת חמצון שומנים (Ox-LDL):** הידרוקסיטירוזול מוכר מדעית ביכולתו הייחודית לנטרל רדיקלים חופשיים ולהגן על חלקיקי ה-LDL מפני חמצון – מנגנון מפתח במניעת נזק אנדותליאלי, האטת התקדמות טרשת עורקים ושמירה על גמישות כלי הדם.
- **שיקום תפקוד האנדותרל ועידוד זמינות NO:** מחקרים מראים כי הרכיב משפר את שחרור ה-Nitric Oxide (NO) מתאי האנדותרל, מממן תהליכי דלקת דפנות (הפחתת ביטוי מולקולות היצמדות כגון VCAM-1 ו-ICAM-1) ותומך בוויסות לחץ דם תקין.
- **הגנה מיטוכונדראלית ושפעול מסלולי Nrf2 ו-SIRT1:** המולקולה מעודדת ביוגנזה של מיטוכונדריות ברקמות הלב וכלי הדם, מפעילה את מנגנון הדה-טוקסיפיקציה וההגנה התאית (Nrf2-ARE), ומסייעת בוויסות רמות ה-ROS המיטוכונדראליות.

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל – רבע עמוד, חצי עמוד או עמוד מלא. naturopathia.org@gmail.com

מדוע זהו הכלי הקליני החיוני של השנה?

- **תמצית התזונה הים-תיכונית בריכוז מדויק:** כדי להגיע למינון הקליני המוכח של הידרוקסיטירוזול, מטופל נדרש לצרוך כמויות בלתי ישימות של שמן זית בתפריט היומי. טכנולוגיית התסיסה המדויקת מאפשרת לקלינאים לשלב מינון תרפויטי מדויק, נקי מאלרגנים ומזהמים סביבתיים, כחלק בלתי נפרד מפרוטוקולי טיפול אישיים.
- **סינרגיה מושלמת עם רפואת אריכות הימים (Longevity):** בריאות מערכת הלב וכלי הדם (Cardiovascular Healthspan) היא העוגן המרכזי בכל תוכנית להפחתת הגיל הביולוגי. שילוב של הידרוקסיטירוזול בריכוז גבוה תומך בזמינות בבריאות כלי הדם, בהגנה על המוח (חציית מחסום הדם-מוח) ובשמירה על תפקוד מטבולי מאוזן.

למידע נוסף

Zrelli et al., Hydroxytyrosol & Endothelial Function

← [למחקר ב-PubMed](#)





הימלאיה מייצרת מוצרים טבעיים
על סמך איורודה מ-1930

הימלאיה הבחירה הטבעית שלך

בקופה
אורגנית



אשווגנדה
אורגנית

קופון הנחה
לנטורופתים:
nat26
באתר הימלאיה:
himalayail.com
*כולל כפל הנחות
עד 31/12/267



משחות
שיניים
בוטניות

לא נוסה
על בעלי חיים



Vegan Friendly



כשר פרווה לימות השנה הרגילים
בהשגחת ק"י אף לונדון ובאישור
הרבנות הראשית לישראל



ללא גלוטן



ללא SLS



ללא חומרי טעם וריח
מלאכותיים



100% רכיבים טבעיים



הרכיבים הצמחיים
אורגניים



ללא פלואוריד



נשמח לשתף עימכם פעולה. אנא צרו קשר עם מיכאל 052-6787724

מחקרים אחרונים

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

ספציפיות משפיעות על בריאות מטבולית, חישת רכיבי תזונה, הזדקנות, תפקוד מיטוכונדריאלי והאפיגנום. כמו כן דנים בתפקידים הידועים והלא ידועים של חומצות אמינו לא חיוניות בהזדקנות בריאה. בסך הכל, סקירה זו מספקת סקירה מקיפה של הידע הנוכחי בנוגע ליתרונות ה-PR והגבלת חומצות אמינו להזדקנות בריאה ומדגישה את הפוטנציאל הטיפולי של התערבויות המבוססות על דיאטות אלו לקידום בריאות ואריכות ימים.

← לקריאת המחקר המלא

מיקרו-פלסטיק וננו-פלסטיק במחזור הדם הכלילי וחשיפה לזיהום אוויר בהופעת מחלת לב איסכמית

מיקרו- וננו-פלסטיקה (MNPs) הם גורמי סיכון מתפתחים למחלות לב וכלי דם. מחקר חתך זה נועד להעריך את נטל ה-MNPs בדם הכלילי על פני ספקטרום מחלת העורקים הכליליים (CAD), ואת הקשר שלהם לחשיפה לזיהום אוויר ודלקת. מחקר זה שכלל 61 חולים רצופים שעברו אנגיוגרפיה כלילית עקב חשד ל-CAD, מחולק ל: אוטם שריר הלב בעליית מקטע ST (STEMI, n = 19), תסמונות כליליות כרוניות (CCS, n = 20), וקבוצת ביקורת עם עורקים כליליים תקינים (n = 22). MNPs נמדדו כמותית בדם כלילי ופריפריאלי באמצעות פירוליזה-כרומטוגרפית גז-ספקטרומטריית מסות וספקטרוסקופיית אינפרא אדום ישירה בלייזר. נתוני חשיפה לזיהום אוויר נאספו ביום ההליך הפולשני (חשיפה חריפה) ובמהלך השנתיים שקדמו לכך (חשיפה כרונית). מסקנותיו כי חולי STEMI הציגו עומס גדול יותר של MNPs בדם הכלילי בהשוואה ל-CCS ולקבוצת הביקורת. גילוי MNP התרחש לעיתים קרובות במקביל לרמות גבוהות של סמנים דלקתיים, חשיפה גבוהה יותר ל-PM2.5 ועישון, דבר המצביע על קשר פוטנציאלי בין חשיפה סביבתית לבין מחלת לב כלילית.

← לקריאת המחקר המלא

שונות בנרטיבים של תסמיני גיל המעבר בין סביבות מקוונות לסביבות קליניות

המעבר לגיל המעבר מציג סדרה של תסמינים המשפיעים על רוחותן הפיזית, הקוגניטיבית והרגשית של נשים. למרות שנתונים קליניים תיעדו תסמיני גיל המעבר, מחקרים מצביעים על כך שמקורות נתונים אלה עשויים שלא ללכוד כראוי את מלוא היקף החוויות המדווחות על ידי מטופלות. האזנה חברתית מפורומים מקוונים יכולה לספק נרטיבים אותנטיים של חוויות בריאות, במיוחד עבור נשים, שלעתים קרובות משותפים בהקשרים חיים ולא משתנים ויכולה למלא תפקיד

תסמונת מטבולית קשורה לעלייה בתמותה בחולים בסרטן השד או הערמונית

מחקר על הקשר בין תסמונת מטבולית (MetS) לתמותה בחולים עם סרטן השד וסרטן הערמונית. 104,599 חולות סרטן השד, 28% מהן עם MetS, ו-96,005 חולי סרטן הערמונית, 31% מהם עם MetS. בשתי הקבוצות, MetS היה קשור לעלייה בתמותה כוללת, עלייה בתמותה ספציפית לסרטן, עלייה בתמותה ספציפית למחלות לב וכלי דם, ותמותה ספציפית לכשל כבדי. מכאן שיש צורך בהתערבויות טיפוליות והתערבויות באורח החיים כדי להפחית את הסיכון לתמותה במשתתפי מחקר זה

← לקריאת המחקר המלא



מעודדים צריכת חלבון – המחקר הזה בשבילכם

למרות המלצות נרחבות לצריכת חלבון גבוהה יותר במהלך ההזדקנות, ראיות הולכות וגדלות מצביעות על כך שהגבלת חלבון בתזונה (PR) מקדמת בריאות מטבולית, אריכות ימים ותוחלת בריאות על פני אורגניזמים מגוונים. מחקרים מכניסטיים מראים עוד כי הגבלת חומצות אמינו ספציפיות, במיוחד מתיונין, איזולאוצין וולין, משחזרת רבים מיתרונות ה-PR, ומדגישה את הרכב חומצות האמינו הספציפיות של התזונה כגורם מפתח להתפתחות ההזדקנות. כאן, מגדירים החוקרים את המאפיינים הבולטים של PR דרך עדשת ההזדקנות, ובוחנים כיצד PR והגבלת חומצות אמינו חיוניות

במערכת המזון, וכתוצאה מכך אספקה שהייתה לא עקבית, עונתית ומוגבלת יותר ויותר. בשר טרי ומזונות המתאימים מבחינה תרבותית תוארו כנדירים. קיבולת החלוקה מחדש הוגבלה על ידי אחסון מוגבל, קיבולת צוות וזמני אספקה צפופים לטיפול במזון טרי ומצונן. המנחים כללו מימון ייעודי, קשרים חזקים עם ספקים, רשתות שיתופיות ותעדוף ארגוני מפורש של ערך תזונתי. מכאן שתנאים מבניים בתוך מערכת המזון הרחבה יותר מגבילים גישה עקבית לסיוע במזון מזין. הצעדים הבאים המתוכננים כוללים ניתוח תזונתי של תעודות משלוח, מיפוי רשתות אספקה ואיסוף משוב ממקבלי סיוע במזון כדי לייצע מדיניות עתידית והתערבויות ברמת המערכת.

← לקריאת המחקר המלא

האם יש הקשר בין תזונת האב לפני הפרייה חוץ גופית והרכב גוף הילוד

מחקר מברזיל, שמטרתו לחקור את השפעת צריכת מזונות מעובדים במיוחד (UPF) על ידי אבות על אנתרופומטריה והשמנת ילודים. ההשערה היתה כי צריכה גבוהה יותר של UPF על ידי האבות יכולה להשפיע על אנתרופומטריה והשמנת ילודים. קבוצה פרספקטיבית ששולבה במסגרת ניסוי מבוקר אקראי לנשים הרות עם עודף משקל נערך במסגרת שירותי הבריאות הראשוניים של עירייה ברזילאית. צריכת UPF הוערכה באמצעות שתי סקירות תזונתיות של 24 שעות, בהתאם לסיווג NOVA. נתונים על משקל ואורך בלידה התקבלו ואנתרופומטריה יילודית הוערכה בתור הילדים הראשון. השמנת ילודים הוערכה באמצעות מודל חיזוי אנתרופומטרי. מודלים של רגרסיה לינארית מרובת מותאמים שימשו לחקירת השפעת UPF E% בתזונת האבות על אנתרופומטריה והשמנת ילודים. בסך הכל, נכללו במחקר 43 שלישויות של אבות, אמהות הרות ותינוקות מקבוצת הביקורת. הממוצע $\pm$ סטיית תקן של ערך UPF E% בתזונה האבהית היה $15. \pm 30$ ערך UPF E% האבהי היה קשור ישירות למשקל לידה, מדד פונדרלי בלידה, וקפלי עור על-כסל וקפלי עור הירך. עם זאת, לא נמצא קשר להשמנת ילודים. הנתונים מצביעים על כך שערך UPF E% בתזונה האבהית קשור לכמה פרמטרים של אנתרופומטריה יילודית, אך לא להשמנת ילודים. יש צורך במחקרים עתידיים כדי לאשר השערה זו.

← לקריאת המחקר המלא

גישור על הפער התזונתי: אתגרי תזונה ובריאות של מתבגרים בקראצ'י

שכונות עירוניות בעלות הכנסה נמוכה מתמודדות עם משברים תזונתיים נסתרם בקרב מתבגרים הפגיעים ללחצים חברתיים-כלכליים. מושבת שירן ג'ינה שבקראצ'י מדגימה אתגרים של חוסר ביטחון תזונתי, גיוון תזונתי מוגבל ומודעות בריאותית נמוכה. מחקר חתך-רוחב בשיטות מעורבות זה, בקרב 150 מתבגרים בגילאי 12-18 שנבחרו באמצעות דגימה שיטתית של משקי בית. הנתונים הכמותיים כללו הערכה אנתרופומטרית

בזיהוי צרכים שקטים, דאגות שלא מדווחות מספיק ותסמינים שלא מורגשים, במיוחד במצבים סטיגמטיים או לא מובנים היטב. בהתחשב בכך, מחקר חתך זה שאל כיצד תסמינים הקשורים לגיל המעבר הנדונים בפוסטים מקוונים שנוצרו על ידי משתמשים משתווים לתסמינים המתועדים ברשומות קליניות של רשומות רפואיות אלקטרוניות (EHR) ?

← לקריאת המחקר המלא

פירוק טריפטופן על ידי Bacteroides במעי תורם לחסינות נגד גידולים ומגביל התפתחות מלנומה

מחקר על בקרת המיקרוביטה של המעי על חסינות אנטי-גידולית (ATI) מזהה את ה-Bacteroides rodentium ואת המין Bacteroides uniformis הקשור לבני אדם כמסוגלים לגרום ל-ATI ולהגביל את התפתחות מלנומה בעכברים נטולי חיידקים (GF), מיקרוביום מורכב או עכברים מסוג בר (WT). חדירת תאי T מסוג CD8+ מוגברת לתוך גידולים של עכברים המכילים B. rodentium עולה בקנה אחד עם ביטוי מוגבר של מסלולים מעוררי מערכת החיסון. ניתוחים מטבולומיים מזהים רמות נמוכות יותר של טריפטופן בדגימות הצפק של עכברי GF המכילים B. rodentium. שחזור גנומי in silico מגלה כי B. rodentium ו-B. uniformis מכילים גנים של טריפטופנאז A (TnaA) ואמינוטרנספראז ארומטי, אשר מפרקים טריפטופן לאינדולים. מתן B. uniformis המכיל מוטציה TnaA אינו מצליח לעכב את צמיחת המלנומה. ראוי לציין כי מתן indoles גורם ביעילות ל-ATI ומעכב התפתחות מלנומה. בהתאם, רמות האנזימים המפרקים טריפטופן המקודדים על ידי חיידקים גבוהות יותר בקבוצות של חולים עם מלנומה המגיבים לאימונותרפיה. ממצאים אלה מזהים indoles כתוצרי פירוק טריפטופן המסוגלים לגרום ל-ATI וכתוצאה מכך עיכוב מלנומה.

← לקריאת המחקר המלא

שיפור האיכות התזונתית במנצ'סטר- פרויקט מיפוי סיוע במזון במנצ'סטר

מחקר מוגבל בחן את הגורמים הארגוניים והאספקה המעצבים את האיכות התזונתית של המזון הנכנס למערכות סיוע במזון. מחקר זה משתמש במנצ'סטר כמקרה בוחן כדי לחקור את המחסומים והמקדמים באספקת סיוע במזון מזין. המחקר השתמש בשיטות מעורבות שילב סקר מקוון של 18 ספקי סיוע במזון, שנותח באמצעות סטטיסטיקה תיאורית וניתוח תוכן, וראיונות חצי מובנים עם ספק אחד ושלושה מפיצים שנותחו באמצעות ניתוח תמטי דדוקטיבי מבוסס COM-B. ממצאי הסקר הראשוני מצביעים על כך שספקים מדרגים את איכות המזון באופן חיובי, ועונה על צרכים ארגוניים וקהילתיים, אם כי הכמות לא הייתה מספקת לעתים קרובות. ממצאי הראיונות הדגישו כי המחסומים והמקדמים באספקת מזון בריא יותר התרכזו בהזדמנויות פיזיות וחברתיות. עודפי מזון נקבעו לעתים קרובות על ידי פסולת שנוצרה מוקדם יותר

בה הייתה מוגבלת וחסרו נתוני מעקב. יש צורך במחקר נוסף כדי להשיג הבנה מעמיקה יותר של ההשפעה ארוכת הטווח של הסדנה על תוצאות בריאותיות.

← לקריאת המחקר המלא

סינרגיה בין גנטיקה לאורח חיים בהתפתחות רטינופתיה סוכרתית

מחקר קוהורט רב מרכזי, רב-אתני, שמטרתו לפתח ציון סיכון פוליגני (PRS) מונע למידת מכונה (ML) עבור רטינופתיה סוכרתית (DR) ולהעריך את המידה שבה אורח חיים עשוי להפחית את הסיכון הגנטי.

PRS מונע על ידי ML עבור DR נבנה על בסיס אפריורי על ידי שילוב שיטתי של 182 פולימורפיזמים נוקליאוטידים בודדים שנגזרו מהספרות, אשר יושמו לאחר מכן על 2 קבוצות רב-אתניות פרוספקטיביות עם נתונים גנוטיפיים עבור ריבוד בלתי מוטה של רגישות גנטית. עמידה באורח החיים נקבעה באמצעות מערכת ניקוד המבוססת על 4 גורמים התנהגותיים (ללא עישון, בקרת משקל אופטימלית, פעילות גופנית סדירה ושינה בריאה) שסווגו כטובים (3-4 גורמים), בינוניים (2 גורמים) ולא חיוביים (0-1 גורם). הקשרים העצמאיים והמשותפים של סיכון גנטי ואורח חיים עם אירועי DR נאמדו באמצעות מודלים של סיכונים פרופורציונליים של Cox, עם ניתוחי הפחתת סיכונים מרובדים לפי קטגוריית סיכון גנטי. למשתתפים בסיכון גנטי גבוה היה סיכון גבוה ב-37% לפתח DR מקרי בהשוואה למשתתפים בסיכון גנטי נמוך, ללא קשר לאורח חיים. אורח חיים לא חיובי היה קשור לסיכון גבוה ב-49% מאורח חיים נוח, ללא קשר לסיכון גנטי. סיכון גנטי גבוה בשילוב עם אורח חיים לא חיובי יותר הכפיל את הסיכון. בקרב משתתפים בסיכון גנטי גבוה, אורח חיים נוח היה קשור לסיכון DR נמוך ב-44%, המקביל לירידה בשיעורי ה-DR הסטנדרטיים מ-7.5%. הקשרים הסינרגטיים בין גנים לאורח חיים אושרו על ידי שכפול ב-GDES: בהשוואה למשתתפים בסיכון גנטי נמוך, אלו בסיכון בינוני וגבוה. סיכון גדול יותר באופן משמעותי לתקרת DR. היצמדות לאורח חיים חיובי הביאה להפחתת סיכון יחסי (RRR) של 47.4% ולהפחתת סיכון מוחלטת (ARR) של 5380.0 אירועי DR סטנדרטיים בקרב אלו בסיכון גנטי גבוה, ול-RRR של 16.6% ו-ARR של 988.3 אירועי DR סטנדרטיים בקרב אלו בסיכון גנטי בינוני, לכל 100,000 שנות אדם של מעקב. לפיכך המסקנה כי גם סיכון גנטי וגם אורחות חיים הניתנים לשינוי הראו השפעות עצמאיות ומשותפות על סיכון DR. למרות שהפחתת הסיכון הייתה הגדולה ביותר בקרב אלו עם סיכון גנטי גבוה, הממצאים תומכים בהתערבויות התנהגותיות אוניברסליות למניעת DR, ללא קשר לרקע הגנטי.

← לקריאת המחקר המלא

(גובה, משקל; התפתחות ירודה ותת משקל על סמך סטנדרטים של ארגון הבריאות העולמי, BMI-1 לגיל) ושאלון חוסר ביטחון תזונתי סטנדרטי של משקי בית. התנהגויות חיפוש בריאות הוערכו באמצעות ראיונות מובנים. עבור הרכיב האיכותני, גויס מדגם תכליתי של 20 מטפלים כדי ללכוד את השונות ברקע החברתי-כלכלי; ראיונות חצי-מובנים בחנו ידע תזונתי, נוהגי תזונה ומחסומים לגישה לשירותי בריאות. נתונים כמותיים ואיכותניים נותחו בנפרד ושולבו בשלב הפרשנות באמצעות טריאנגולציה כדי להתאים ממצאים סטטיסטיים להקשר עם נקודות מבט של המשתתפים. כמעט שליש מהמתבגרים היו בתת משקל, ו-22% היו התפתחות ירודה. חוסר ביטחון תזונתי במשקי בית השפיע על 45% ממשקי הבית, עם גישה מוגבלת לפירות, ירקות ומזונות עשירים בחלבון. רק 60% דיווחו על בדיקות בריאות סדירות, ו-18% לא עברו חיסון מלא. מטפלים זיהו אילוצים כלכליים, מודעות מוגבלת וזמינות נמוכה של מזונות בריאים כמחסומים מרכזיים, מה שמחזק את הדפוסים הכמותיים. לפיכך, ממצאים אלה מדגישים אתגרי תזונה ובריאות חשובים, אך הם ספציפיים להקשר ומוגבלים על ידי תכנון חתך ודגימה מאתר יחיד, אשר מגבילים הסקה סיבתית והכללה. המרכיב האיכותני מחזק את הפרשנות, אך הראיות המשולבות נותרות בגדר גישוש. מחקר זה מציע ראיות מקומיות התומכות בתגובות תלויות הקשר לאתגרי תזונה של מתבגרים בסביבות עירוניות מוחלשות

← לקריאת המחקר המלא

תמיכה בנשים בתהליך החלמה, הנקה וניהול משקל בתקופה שלאחר הלידה באמצעות סדנת תזונה משותפת

כיום קיים מחסור ביעוץ תזונתי בבריטניה לתקופה שלאחר הלידה. לאחר דיונים בלתי פורמליים עם למעלה מ-20 נשים הרות ואימהות טריות, ו-5 אנשי מקצוע שזיהו פערים במידע ששותף עם נשים, הנושאים שזוהו כמועילים ביותר לנשים היו: תזונה להתאוששות, הנקה וניהול משקל. סדנה פותחה ונוסחה בפיילוט עם 2 אמהות טריות (10 רשומות בסך הכל), ולאחר מכן הותאמה לפורמט מקוון ונוסחה בפיילוט עם 5 נשים הרות. נאסף משוב בכתב ובעל פה. בעקבות משוב זה, הסדנה הועברה מספר פעמים, בחינם ובשידור חי באינטרנט בעבר, ל-28 נשים בשליש השלישי שלהן כדי לעזור להן להתכונן לתקופה שלאחר הלידה. לא כולל משוב מהפיילוט, 21 מתוך 22 נשים שהגיבו אמרו שלא כיסו את המידע במקום אחר בטיפול היולדות שלהן. 100% אמרו שהיו ממליצות על הסדנה לחברה. 100% אמרו שהיא עבדה היטב בזום. נקודות מפתח שדווחו כללו התמקדות בחומרים מזינים ספציפיים, תכנון מראש, שמירה על פשטות ותמיכה בריפוי פצעים. בקשות לאישור לקיום מעקב לאחר 3 חודשים לא הוגשו בתחילת המחקר. מבין אלו שנתנו אישור, ההיענות הייתה מוגבלת. למרות שהסדנה התקבלה יפה וישנן ראיות מוצקות להשפעת תזונה טובה בתקופה שלאחר הלידה, ההשתתפות

הצעת העורך ש.צ.כ: בואו נקפיד על ראייה
הוליסטית ונטפל בכאבי הראש לפני שאלה יפגעו
בשרירים ובשלד.

← לקריאת המחקר המלא

הארכיטקטורה הגנטית של פיברומיאלגיה בקרב 2.5 מיליון אנשים- האם הכאב משתקף בגנטיקה שלנו?

האטיולוגיה של פיברומיאלגיה אינה מובנת דייה. כאן מובאת מטא-אנליזה של מחקר אסוציאציה גנומי רב-מוצאי, על פני 2,563,755 אנשים (54,629 מקרים ו-2,509,126 קבוצת ביקורת) מ-11 קבוצות, החוקרים זיהו 26 מקומות/אתרים המהווים סיכון לפיברומיאלגיה. הקשר החזק ביותר היה עם וריאנט קידוד ב-HTT, הגן הסיבתי למחלת הנטינגטון. קביעת סדרי עדיפויות גנים כללה את מווסת ה-HTT GPR52, כמו גם גנים מגוונים בעלי תפקידים עצביים, כולל DCC, DRD2, NCAM1, MDGA2 ו-CELF4. תורשתיות הפיברומיאלגיה הועשרה באופן בלעדי ברקמות המוח ובסוגי תאים עצביים. פיברומיאלגיה הראתה מתאם גנטי חזק וחיובי עם מגוון רחב של כאב כרוני, הפרעות פסיכיאטריות וסומטיות, כולל מתאם גנטי מעל 0.7 עם כאבי גב תחתון, הפרעת דחק פוסט-טראומטית ותסמונת המעי הרגיש. למרות הבדלים גדולים בין המינים בשכיחות פיברומיאלגיה, הארכיטקטורה הגנטית של פיברומיאלגיה הייתה כמעט זהה בין גברים לנשים. מחקר זה מספק ראיות גנטיות חזקות המגדירות פיברומיאלגיה כהפרעה במערכת העצבים המרכזית, ובכך קובע מסגרת ביולוגית לפתופיזיולוגיה המורכבת שלה ולתחלואה קלינית נרחבת.

← לקריאת המחקר המלא

על הקשר בין סדר הלידה למחלות

השפעות סדר לידה על הסיכון למחלות נחקרו עבור מצבים בודדים אך לא הוערכו באופן שיטתי בקנה מידה כלל-פנומנלי בקבוצות תביעות גדולות של אחים. החוקרים מיישמים שני מערכים משלימים, קבוצה תואמת בין משפחות (1.6 מיליון זוגות) כסריקה כלל-פנומנלית בעלת עוצמה גבוהה, והשוואה תוך-משפחתית של אחים (5.1 מיליון משפחות) כהשוואה פנימית בין אחים, עבור 569 מחלות בנתוני תביעות Merative MarketScan. מתוך 418 מחלות עם ספירת מקרים מספקת, 150 מראות קשרים מובהקים לתיקון בונפרוני. ילדים בכורים נושאים סיכון מוגבר למצבים נוירו-התפתחותיים (הפרעת התפתחות נרחבת אחרת/לא מוגדרת (PDD) קבוצת קוד יחס סיכויים (OR) = 0.57, אוטיזם, OR = 0.74, הפרעת קשב וריכוז סיכויים (OR) = 0.93) ומחלות חיסוניות-אלרגיות (אלרגיה למזון OR = 0.80, נזלת אלרגית OR = 0.91); ילדים שניים נוטים יותר לסבול משימוש לרעה בחומרים (OR = 1.19) ומצבים במערכת העיכול (גסטריטיס/דואודיטיס OR = 1.14). בין המחלות

רמות סידן בשתן והיעילות של משתנים תיאזידיים למניעת אבנים בכליות

מחקרים קודמים הראו שיכולתם של תיאזידיים להפחית אירועי אבנים סימפטומטיים תלויה במידה שבה הם מפחיתים את רמת הסידן בשתן. עם זאת, עדיין לא ידוע האם השינוי בסידן כתוצאה משתני תיאזיד תלוי ברמת הסידן הבסיסית בשתן. 634 משתתפים עם רמות גבוהות יותר של סידן בשתן בתחילת המחקר נקשרו לירידה גדולה יותר בממוצע מוחלט (במ"ג/יום) ובאחוזים של סידן בשתן במשך 24 שעות. מינון גבוה יותר של תיאזידיים נקשר לירידה גדולה יותר בממוצע מוחלט ובאחוזים של סידן בשתן. לא נצפו הבדלים מובהקים סטטיסטית בהשוואה בין שיעורי ההיארעות המותאמים של אירועי אבנים קליניים בין קבוצות הסידן בתחילת המחקר לאחר מתן מרשם לתיאזידיים. עם זאת, בקרב אנשים ללא חשיפה לתיאזידיים, שיעורי ההיארעות המצטברים הלא-מותאמים והמותאמים היו גבוהים יותר עם רמות גבוהות יותר של סידן בשתן בתחילת המחקר. מכאן המסקנות שיש ירידה גדולה יותר בסידן בשתן לאחר טיפול בתיאזיד בקרב אלו עם רמות גבוהות יותר של סידן בשתן בתחילת המחקר, ומינון גבוה יותר של תיאזיד הוביל לירידה גדולה יותר. נתונים אלה רלוונטיים להתאמה אישית של מינון תיאזיד למניעת אבנים בכליות. והעורך ש.צ.כ שואל, מדוע לא לתת חליטות משתנות לאורך היום על בסיס קבוע וכך אולי להקטין את כמות התיאזידיים שנרשמת וכן מתן סידן כתוספת אצל אלה.

← לקריאת המחקר המלא

תפקוד לקוי של מערכת השרירים והשלד בצוואר אצל חולים עם כאבי ראש ראשוניים כרוניים

מטרת מחקר חתך חד-סמיות זה, עם מדגם לא הסתברותי, בהשתתפות 129 אנשים (35 מיגרנה כרונית, 30 מתח, 34 מקבצי ו-30 ללא כאבי ראש) להשוות ממצאים של מערכת השלד והשרירים הצוואריים בצורות כרוניות של מיגרנה, כאב ראש מסוג מתח, כאב ראש מקבצי (cluster) ובקורות בריאות ולזהות אילו משתנים היו קשורים בצורה החזקה ביותר לתדירות כאבי ראש, נכות צווארית והשפעה בכל קבוצת כאבי ראש. מחקר זה מספק את ההערכה המקיפה הראשונה של תפקוד השרירים והשלד הצווארי בכאב ראש מקבצי כרוני ומשווה אותו ישירות לקבוצת הביקורת של כאבי הראש הראשוניים הכרוניים העיקריים ולנבדקים ללא כאבי ראש. כאב ראש מקבצי כרוני הראה טווח תנועה צווארי מופחת ופגיעה בכיפוף-סיבוב בהשוואה לקבוצת הביקורת; למרות שנצפו הבדלים מסוימים בין קבוצות כאבי הראש, ליקויים במערכת השרירים והשלד הצווארית נצפו באופן נרחב באוכלוסיות של כאבי ראש כרוניים, ללא דפוס ברור ספציפי להפרעה. ממצאים הקשורים למערכת השרירים והשלד בצוואר לא היו קשורים לתדירות או להשפעת כאבי הראש.

שנותחו בשני העיצובים, הערכות בין-משפחות ובתוך משפחות היו בקורלציה חיובית ($r = 0.66$; 74.2% תואמות כיוונית); 84.7% מההתאמות הבין-משפחות לפי בונפרוני תאמו בכיוון. התוצאות עמידות בפני אפקטים קבועים במצב ($r > 0.99$), הגבלה מלאה על אחים והתאמה קלינית מחמירה יותר ($r = 0.93$). ממציאים אלה מספקים מפה מקיפה של השפעות סדר לידה במכלול המחלות האנושי.

← לקריאת המחקר המלא

גיל המעבר וסוכרת סוג II

מחקר קוריאני על כ-300 נשים סביב גיל המעבר מצא כי סוכרת סוג II מחמירה שכיחות וחומרת תופעות של גיל המעבר. כמו כן מגדילה הפוטנציאל לגורמי סיכון של לב וכלי דם כמו לחץ דם גבוה, שומנים גבוהים בדם, כל אלה בנוכחות סוכרת סוג II היו קשורים עם הופעת תסמינים של גיל המעבר כמו גלי חום בתדירות גבוהה. זאת ועוד, השינויים ההורמונליים בזמן זה בעלי נטייה לעלייה במשקל ולהצטברות של שומן ביטני, כאשר אלה ידועים כבעלי פוטנציאל להעלות את הסיכון לסוכרת

← לקריאת המחקר המלא

השפעת צריכת עגבניות על סטיאטוזיס בכבד ב-MASLD

מחלת כבד סטיאטוטית הקשורה לתפקוד מטבולי (MASLD) היא מחלת כבד כרונית נפוצה שעבורה שינוי אורח חיים נותר הטיפול העיקרי. ניסוי מבוקר אקראי, בדק האם צריכה יומית של עגבניות, מקור לתרכובות ביו-אקטיביות של התזונה הים-תיכונית, משפרת סטיאטוזיס בכבד אצל מבוגרים עם MASLD. בניסוי POMOSANO האקראי והמבוקר, 79 מבוגרים עם MASLD חולקו לקבוצת התערבות של עגבניות, שצרכו 200 גרם/יום של עגבניות גולמיות ו-50 גרם/יום של רוטב עגבניות, או לקבוצת ביקורת בדיאטה ללא עגבניות. ההתערבות נמשכה 6 שבועות. סטיאטוזיס בכבד הוערך על ידי פרמטר הנחתה מבוקר (CAP) של FibroScan®. תוצאים משניים כללו מדדים אנתרופומטריים, הרכב גוף, נוקשות כבד וסמנים מטבוליים וביוכימיים. מודלים ליניאריים מעורבים-השפעות שימשו להערכת שינויים לאורך זמן. תוצאות: ערכי ה-CAP ירדו בשתי הקבוצות, עם ירידה גדולה יותר בקבוצת ההתערבות. מודל ההשפעות המעורבות הליניארי המתוקן אישר כי השינוי ב-CAP בקבוצת הביקורת היה -12.81 . β באופן מכריע, האינטראקציה בין טיפול לזמן הייתה משמעותית, דבר המדגים ירידה משמעותית גדולה יותר בסטיאטוזיס בכבד בקבוצת ההתערבות שקיבלה עגבניות בהשוואה לקבוצת הביקורת. ערכי ה-CAP היו גם הם נמוכים משמעותית בקבוצת ההתערבות במעקב. מודל ההשפעות המעורבות הליניארי המתוקן אישר ירידה משמעותית ב-CAP לאורך זמן ואינטראקציה משמעותית בין טיפול לזמן, דבר המצביע על ירידה גדולה יותר בסטיאטוזיס בכבד בקבוצת ההתערבות. לא

נצפו הבדלים משמעותיים בין הקבוצות לגבי נוקשות הכבד, מדד FIB-4, משקל גוף, הרכב גוף או רוב הסמנים המטבוליים והביוכימיים. מסקנות: צריכה יומית של עגבניות גולמיות ורוטב עגבניות הפחיתה סטיאטוזיס בכבד במבוגרים עם MASLD, ותומכת באסטרטגיות תזונה עשירות בעגבניות כגישה תזונתית פוטנציאלית לניהול MASLD.

← לקריאת המחקר המלא

צריכת קפאין מתונה והפחתת הסיכון לדמנציה

סקירה מהביובנק הבריטי שנעשתה ע"י חוקרים מהודו ונפאל וכללה מעל מאה אלף אנשים, שמטרתה לסכם ולנתח את העדויות האפידמיולוגיות והמנגנוניות בנוגע לצריכת קפאין מתונה במהלך אמצע החיים (גילאי 40–65) והפוטנציאל הניורו-מגן שלה, ובמיוחד לבחון את השפעתה על הפחתת הסיכון הכללי לפתח דמנציה. צריכה מתונה של קפאין באמצע החיים (2–3 כוסות קפה ביום או 1–2 כוסות תה) נמצאה קשורה להפחתה של 18% – 35% בסיכון לדמנציה, במיוחד בקרב אנשים מתחת לגיל 75, ללא תלות בסטטוס הגנטי של APOE4. מבחינה מנגנונית, קפאין חוסם את קולטני האדנוזין (A1 ו-A2A), מה שמגביר את מורכבות העיבוד המוחי, מפחית עומס קוגניטיבי ועשוי להפחית הצטברות משקעי בטא-עמילואיד. עם זאת, ההשפעה תלויה בגיל (היעילות פוחתת עם הירידה הטבעית בצפיפות הקולטנים בהזדקנות) ובפרופיל הגנטי של הגן CYP1A2 (השפעה מגנה מובהקת נצפתה בעיקר אצל מפרקי קפאין איטיים). נתונים מסוימים אף הראו פרדוקס: לצד שיפור ביעילות התפקודית, צריכה קבועה נקשרה להפחתה בנפח החומר האפור במוח. כמו כן, מנהגים תרבותיים (כמו הוספת חלב וסוכר לתה בדרום אסיה) עלולים להפחית את הזמינות הביולוגית של נוגדי חמצון (קטכינים). תקופת אמצע החיים מהווה חלון הזדמנויות קריטי שבו המוח מגיב בצורה המיטבית להשפעות המגנות של קפאין. למרות האותות האפידמיולוגיים החזקים, מדובר במחקרים תצפיתיים שאינם מוכיחים קשר סיבתי מוחלט ויש לפרשם בזהירות בשל מגבלות דיווח עצמי ומשתנים מתערבים. נדרשים מחקרי אורך פרוספקטיביים רחבי היקף, ובפרט כאלו הלוקחים בחשבון שונות גנטית (פולימורפיזם) ומנהגים תרבותיים אזוריים, כדי לבסס המלצות קליניות מדויקות

← לקריאת המחקר המלא

מה בין מחלת חניכיים לדלקתיות בגוף

הקיטוב הפרו-דלקתי (N1) של נוטרופילים במח העצם (BM), המונע על ידי עיצוב מחדש של מערכת החיסון המרכזית בתגובה לדלקת היקפית, ממלא תפקיד קריטי בהפצת מצבים דלקתיים מקומיים, כגון דלקת חניכיים, לרמות מערכתיות. למרות שתהליך זה כרוך בתכנות מחדש מטבולי, המנגנונים המטבוליים הספציפיים הבסיסיים של קיטוב N1 של נוטרופילים בנישת BM שעברה שינוי בחניכיים נותרו בלתי מוגדרים היטב. ניתוחים טרנסקריפטומיים ומטבולומיים

הערכת ההשפעות של מתן פומי של אפיגנין על התפקוד המיטוכונדריאלי בכבד

מחקר נוסף מאוניברסיטת אל-שמס המצרית, במודל חולדות שבחן והעריך כיצד מתן פומי של אפיגנין משפיע על תפקוד המיטוכונדריה בתאי הכבד, במצב של השמנת יתר ופגיעה מטבולית הנגרמת מתזונה עשירה בשומנים. נמצא כי תזונה עשירה בשומן הובילה להשמנת יתר ולפגיעה משמעותית בתפקוד המיטוכונדריה בכבד. לעומת זאת, החולדות שקיבלו תוספת של אפיגנין הראו שיפור ניכר במדדים המטבוליים, הגנה מפני נזקי חמצון, ומזעור של הפגיעה בכושר החמצון והתפקוד של המיטוכונדריה בכבד. לפיכך המסקנות כי לאפיגנין יש פוטנציאל טיפולי ומגן משמעותי מפני פגיעה כבדית ומטבולית הנובעת מהשמנת יתר. הוא מסייע בשימור ובשיפור התפקוד המיטוכונדריאלי בכבד, ועשוי לשמש כבסיס לפיתוח פתרונות תזונתיים או תרופתיים עתידיים לטיפול בסיבוכים של השמנת יתר וכבד שומני.

← לקריאת המחקר המלא

Zingiber officinale משפר את ההשפעות המזיקות של מינון גבוה של לורנוקסיקם

עוד מחקר ממצרים, במודל חולדות שבחן והעריך את ההשפעות הביולוגיות של התרופה נוגדת הדלקת לורנוקסיקם (ממשפחת ה-NSAIDs) במינון טיפולי ובמינון כפול, ולבדוק האם מתן מוקדם של תמצית ג'ינג'ר עשויה למזער או למנוע את הנזקים הנגרמים לתפקודי הגוף השונים כתוצאה מהתרופה. נמצא כי מתן מינון גבוה (וכפול מהמינון הטיפולי) של התרופה לורנוקסיקם הוביל לעלייה חדה בסמנים של פגיעה בתפקודי כבד וכליות, עלייה במדדי דלקת (כמו $\text{TNF-}\alpha$ ו- IL-6), פגיעה באיכות הזרע והצטברות נזקי חמצון. לעומת זאת, חולדות שקיבלו את תמצית הג'ינג'ר הפומית לפני הזרקת התרופה הראו ירידה משמעותית בנזקים אלו, שיפור ברמות נוגדי החמצון, ומזעור של הפגיעות ההיסטופתולוגיות ברקמות. לפיכך, המסקנות – מינונים גבוהים של התרופה לורנוקסיקם בעלי השפעות מזיקות ורעילות משמעותיות על הכבד, הכליות ומערכת הרבייה של חולדות. לתמצית ג'ינג'ר יש פוטנציאל מגן ונוגד חמצון רב-עוצמה אשר מסוגל לסתור ביעילות את תופעות הלוואי והרעילות הללו, מה שמציע מנגנון הגנה תזונתי אפשרי בעת שימוש בתרופות נוגדות דלקת.

← לקריאת המחקר המלא

השפעת תזונה עשירה בשומן ופחמימות על שריר הלב ובפרט השפעת שומן קצח – Nigella Sativa Oil

ממשיכים עם מחקרים על חולדות משכנתנו מדרום, המטרה – לבחון את השינויים המבניים והנזקים ההיסטולוגיים הנגרמים לרקמת שריר הלב כתוצאה מצריכת תזונה המדמה תסמונת מטבולית (עשירה בשומנים ובפרוקטוז/פחמימות), ולהעריך

משולבים במחקר זה גילו כי דלקת חניכיים מתכנתת מחדש את חילוף החומרים התוך-תאי של גלוטתיון (GSH) בנויטרופילים במח העצם, מה שמקל על הקיטוב שלהם ב-N1. מרכזי במנגנון זה הוא עלייה ברמת Chac2, אנזים המקדם הצטברות GSH. שיפור זה מלווה במחזורי חיזור מוגברים של GSH, התומך בייצור ROS מתמשך ויצירת NET, ובכך מגביר תגובות דלקתיות. בנוסף, זיהו החוקרים איתות אינטרפרון מסוג I (IFN-I) כווסת מרכזי במעלה הזרם המעורר ביטוי Chac2 ומניע תכנות מחדש מטבולי. חשוב לציין, כי העברה תוך-גרמית של Chac2 shRNA המועבר באמצעות AAV בעכברי db/db עם דלקת חניכיים הפחיתה באופן משמעותי תסמיני תחלואה נלווית דלקתית מערכתית המחמירה על ידי נויטרופילים ושיפרה את השליטה הגליקמית, דבר המדגיש את הרלוונטיות התפקודית של מסלול זה בתחלואה נלווית סוכרתית. יחד, ממצאים אלה מתארים את ציר Chac2-IFN-I-GSH כמנגנון איתות מרכזי המווסת את הקיטוב של נויטרופילים N1 בנישת ה-BM, ומספקים תובנות חדשות לגבי האופן שבו דלקת חניכיים מתכנתת מחדש את תפקודי החיסון ברמה המערכתית. מחקר זה מרחיב את המסגרת הקונספטואלית של אימונומטבוליזם של נויטרופילים ומציע מיקוד בציר Chac2-GSH כאסטרטגיה טיפולית פוטנציאלית למחלות נלוות מערכתיות הקשורות לדלקת חניכיים. והעורך ש.צ.כ שואל, האין הכל קשור? רפואה הוליסטית כוללת גם התייחסות לחניכיים ולנו הנטורופתים יש מקום כאן גם כמורים להיגיינה ואסתטיקה של חלל הפה וכן לשימוש בחליטות ושמינים אתריים לטיפול מקומי

← לקריאת המחקר המלא

השפעות היסטולוגיות של שמן אתרי ציפורן במתן תוך-אפי

מחקר מאוניברסיטת אל-שמס המצרית, במודל חולדות שמטרתו לזהות את הנזקים והסיכונים הפוטנציאליים שנגרמים לפקעות ההרחה (Olfactory bulbs) כתוצאה מדיכאון ומתח נפשי (סטריס), ולבחון את היכולת של שמן אתרי ציפורן להגן או לשפר את המצב. המחקר מצא כי חשיפה ממושכת למצבי לחץ (סטריס כרוני בלתי צפוי) הובילה לשינויים היסטולוגיים שליליים ולפגיעה מבנית ברקמות פקעות ההרחה, המהוות חלק מהמערכת הלימבית האחראית על רגשות ותפיסת ריח. לעומת זאת, מתן תוך-אפי של שמן אתרי ציפורן הראה תכונות מווסתות חיסון (immunomodulatory) וסייע בהתאוששות ובמזעור הנזקים ברקמה. מכאן המסקנה שמתח נפשי ודיכאון כרוני גורמים לנזק מבני ממשי במערכת ההרחה. לשמן אתרי ציפורן יש פוטנציאל טיפולי ומגן שיכול לסייע בשיקום פגיעות אלו ובשיפור תפקודי הרחה שנפגעו כתוצאה מסטריס.

← לקריאת המחקר המלא

← לקריאת המחקר המלא

מדד הטריגליצרידים-גלוקוז (TyG) באבחון ובדירוג השלבים של כבד שומני

מטרת המחקר – להעריך את היעילות והדיוק של מדד ה-TyG ככלי לאבחון וקביעת חומרת השומניות בכבד בקרב חולים עם מחלת כבד שומני מטבולית. מסקנותיו כי מדד ה-TyG מהווה כלי יעיל, מדויק ונגיש מאוד לצורך אבחון ודירוג חומרת הכבד השומני במחלת ה-MAFLD. השימוש במדד פשוט זה מאפשר סיווג מוקדם וטוב יותר של המטופלים, זיהוי גורמי סיכון ובניית תוכניות טיפול ממוקדות

← לקריאת המחקר המלא

תרופה מבוססת קנבינואידים להפרעות התנהגותיות במטופלים קשישים עם דמנציה קשה

מחקר שוויצרי מוצלב אקראי, כפול-סמיות ומבוקר פלצבו, עם 25 משתתפים שמטרתו להעריך את היעילות והבטיחות של שמן המכיל שילוב של קנבינואידים (THC ו-CBD) בהפחתת תסמינים התנהגותיים ופסיכולוגיים של דמנציה (BPSD), ובמיוחד מצבי סערת נפש ואגרסיביות (Agitation) בקשישים הסובלים מדמנציה מתקדמת. הטיפול בשמן ה-THC/CBD (ביחס של 1:2) לא הראה עליונות מובהקת סטטיסטית על פני טיפול הפלצבו (תרופת דמה) בהפחתת מדדי סערת הנפש המרכזיים (לפי מדד CMAI). עם זאת, נצפתה רמת בטיחות גבוהה ללא תופעות לוואי חמורות הקשורות לתרופה, ונרשמה ירידה משמעותית בצורך בשימוש בתרופות פסיכיאטריות אחרות שניתנות "לפי הצורך" (PRN) להרגעת המטופלים בזמן קבלת הקנבינואידים. למרות ששמן ה-THC/CBD לא הצליח להפחית ישירות את רמת האגיטציה בצורה טובה יותר מפלצבו, הוא נמצא כבטוח לשימוש. החוקרים מסכמים כי הוא עשוי לשמש כאפשרות טיפולית נלווית ומועילה עבור מטופלים ספציפיים שאינם מגיבים לטיפולים המקובלים, בעיקר בזכות הפוטנציאל שלו להפחית את התלות בתרופות הרגעה פסיכוטרופיות אחרות הכרוכות בסיכונים רבים בגיל המבוגר

← לקריאת המחקר המלא

האם רכישת שפה קשורה להצעת המוח

מטרת המחקר (ספרדי) בהשתתפות 872 אנשים, לבחון האם וכיצד דיבור ושימוש במספר שפות משפיעים על קצב הזדקנות המוח, והאם קיימת השפעה למידת השליטה בשפה ולגיל שבו היא נלמדה. נמצא קשר ישיר ומובהק בין מספר השפות המדוברות לבין מוח שנראה צעיר יותר מגילו הכרונולוגי. בהשוואה לאנשים הדוברים שפה אחת בלבד: דוברי שתי שפות הראו מוח הצעיר בכ-6 שנים; דוברי שלוש שפות הראו מוח הצעיר בכ-7 שנים ודוברי ארבע שפות הציגו את ההבדל הדרמטי ביותר – מוח הצעיר בכ-13 שנים. בנוסף, רמת מיומנות גבוהה יותר ורכישת השפה השנייה בגיל מוקדם

האם מתן במקביל של שמן קצח (NSO) יכול להגן על הלב ולמזער את הנזקים הללו. בבחינה מיקרוסקופית של חולדות שצרכו תזונה עשירה בשומן ופרוקטוז, נמצאו נזקים משמעותיים בשריר הלב: הצטברות טיפות שומן בתוך התאים, פירוק והידקקות של סיבי שריר הלב, נימי דם גדושים ורחבים, והסננה של תאים דלקתיים. לעומת זאת, בקבוצה שקיבלה תוספת של שמן קצח במקביל, נצפה מבנה היסטולוגי תקין בהרבה עם פגיעות שאריות קלות בלבד. מכאן המסקנה כי צריכה של תזונה עשירה בשומן ופחמימות מובילה לשינויים מבניים מזיקים ופגיעה ממשית ברקמת שריר הלב. מתן סימולטני של שמן קצח מציע השפעה מגנה משמעותית ומסוגלת להפחית באופן ניכר את הנזקים ההיסטולוגיים האלו.

← לקריאת המחקר המלא

השפעת ההגנה האפשרית של שמן קצח (Nigella Sativa oil) לעומת מטפורמין (Metformin) על הכליות

עוד מחקר מצרי שמטרתו לבחון את הנזקים ההיסטולוגיים הנגרמים לכליות של צאצאים שנולדו לאימהות הסובלות מסוכרת, ולהשוות את יכולת ההגנה והשיקום של שמן קצח הטבעי לעומת תרופת הסוכרת המקובלת מטפורמין. סוכרת אימהית במהלך ההיריון הובילה לפגיעות מבניות בולטות ושינויים היסטופתולוגיים שליליים ברקמת הכליות של הצאצאים. בדומה למטפורמין, מתן של שמן קצח סייע בהגנה על הרקמות והראה שיפור ניכר במבנה המיקרוסקופי של הכליות בצאצאים, תוך צמצום סימני הנזק. מחלת הסוכרת של האם מייצרת השפעה דורית מזיקה על התפתחות הכליות של הצאצאים. לשמן קצח יש פוטנציאל הגנה ביולוגי משמעותי, המציג יעילות דומה לזו של מטפורמין בהפחתת נזקי הרקמה הכליתית ובשימור המבנה ההיסטולוגי התקין שלה.

← לקריאת המחקר המלא

הקשר בין ריכוז ויטמין D בסרום לבין תסמינים קליניים ואיכות חיים במטופלים עם תסמונת המעי הרגיז

מטרת המחקר – לבחון האם קיים קשר בין רמות ויטמין D בדם לבין חומרת התסמינים הגופניים ואיכות החיים הכללית של אנשים הסובלים מתסמונת המעי הרגיז (IBS). נמצא מתאם מובהק בין רמות נמוכות (או חסר) של ויטמין D בסרום לבין עלייה בחומרת התסמינים הקליניים של תסמונת המעי הרגיז. כמו כן, מטופלים עם רמות נמוכות יותר של הוויטמין דיווחו על פגיעה משמעותית יותר במדדי איכות החיים שלהם בהשוואה לבעלי רמות תקינות. ממצאים מצביעים על כך שלסטטוס ויטמין D יש תפקיד חשוב בניהול ובביטוי הקליני של תסמונת המעי הרגיז. החוקרים מציעים כי בדיקה ותיקון של מחסור בוויטמין D עשויים לשמש ככלי עזר טיפולי מועיל לשיפור התסמינים והעלאת איכות החיים של המטופלים

יותר היו קשורות לעיכוב משמעותי יותר בהזדקנות המוח.

← לקריאת המחקר המלא

אינטראקציות בין תזונה, מיקרוביום המעי, מערכת החיסון והמוח בהזדקנות

מטרת המחקר הבריטי, לסכם ולנתח את הראיות המדעיות הקיימות לגבי האופן שבו שינויים בתזונה משפיעים על הרכב המיקרוביום (חיידקי המעי) ומטבוליטים שונים, כיצד אלו מתקשרים עם מערכת החיסון ומסלולים עצביים, וכיצד תהליכים אלו משפיעים על דלקתיות במערכת העצבים ותפקוד קוגניטיבי באוכלוסייה המזדקנת. סקירה זו מראה כי דפוסי תזונה בריאים (כגון דיאטה ים-תיכונית העשירה בסיבים ובפוליפנולים) מעודדים ייצור מטבוליטים חיוניים כמו חומצות שומן קצרות שרשרת (SCFAs), השומרים על שלמות מחסום המעי ומפחיתים תגובות דלקתיות. לעומת זאת, תזונה מערבית (העשירה בשומן רווי וסוכר) מובילה לחוסר איזון בחיידקי המעי, פגיעה במחסום המעי, דלקתיות כרונית נמוכה ועלייה במסלולים דלקתיים במוח הקשורים לירידה קוגניטיבית. עם זאת, מרבית ההבנה המנגנונית כיום מגיעה ממחקרי חיות, בעוד שהמחקרים בבני אדם הם בעיקר מתאמיים וסובלים מהטורגניות מתודולוגית. ציר המעי-מערכת החיסון-מוח מהווה מסלול ביולוגי מבטיח להבנת בריאות המוח בהזדקנות, ושינויים ממוקדי-מיקרוביום בתזונה עשויים לתמוך בהזדקנות קוגניטיבית בריאה. יחד עם זאת, יש לנקוט משנה זהירות בפרשנות הקלינית; נדרשים מחקרי אורך עתידיים, כלים אחידים להערכה קוגניטיבית ושילוב גישות "מולטי-אומיקס" כדי לבסס קשרים סיבתיים מוצקים ולאפשר פיתוח אסטרטגיות תזונה מותאמות אישית.

← לקריאת המחקר המלא

התערבויות תזונתיות ותוספי תזונה במחלות שריר

כאן מובאת לכם, סקירה שיטתית המונחית על ידי פרוטוקול PRISMA ורשומה במאגר PROSPERO. מתוך סריקה ראשונית של 1,080 רשומות ו-107 מאמרים מלאים שנבחנו, 51 מחקרים עצמאיים עמדו בקריטריוני ההכללה וסוכמו במסגרת עבודה זו שמטרתה – להעריך באופן מקיף את הבטיחות והיעילות של התערבויות תזונתיות מבוססות מזון ושל תוספי תזונה על מדדים ותוצאות בריאותיות במחלות שריר שונות (כולל מיופתיות דלקתיות, ניוון שרירים ומחלות אגירת גליקוגן). רוב ההתערבויות שנמצאו בספרות התבססו על תוספי תזונה ספציפיים ולא על שינוי של תפריטי תזונה שלמים. הממצאים המרכזיים מראים כי:

במיופתיות דלקתיות (כגון פולימיזיטיס ודרמטומיוזיטיס), שילוב של תוספת קריאטין (מינון העמסה של 20 גרם ליום ומינון אחזקה של 3 גרם ליום) יחד עם פעילות גופנית שיפר באופן מובהק ביצועים תפקודיים עצמיים לאורך 6 חודשים. במחלת מקארדל (McArdle disease), תזונה עשירה

בפחמימות (כ- 65% מסך התפריט) וכן דיאטה קטוגנית סייעו בהפחתת תסמינים הקשורים למאמץ. במויפתיית GNE, נמצאו ראיות חיוביות לשימוש בחומצה סיאלית (Sialic acid). במויפתיית של חולים קשים (Critical illness myopathy), נצפתה מגמה חיובית לשימור מסת השריר בעזרת תוספי חלבון גבוהים. מכאן המסקנות כי הראיות המדעיות התומכות בהתערבויות תזונתיות במחלות שריר הן עדיין מוגבלות, במיוחד עבור מיופתיות דלקתיות. התמיכה המחקרית החזקה ביותר קיימת עבור גישות ממוקדות-מנגנון ספציפי (כמו קריאטין בשילוב אימון, או חומצה סיאלית במחלות ספציפיות). החוקרים מסכמים כי יש צורך חיוני בביצוע ניסויים קליניים רב-מרכזיים עתידיים, בעלי עוצמה סטטיסטית גבוהה ושימוש במדדים אחידים (סטנדרטיים), כדי לבסס המלצות תזונתיות מותאמות ורשמיות לחולים.

← לקריאת המחקר המלא

הראיות המדעיות שעומדות בבסיס ההנחיות האמריקאיות לתזונה, כפי שפורסמו עבור השנים 2025-2030

המטרה – לבחון, לנתח ולספק סקירה מדעית לגבי עדכון המלצות צריכת החלבון היומית בהנחיות התזונה החדשות של ארה"ב, והתאמתן למחקרים העדכניים ביותר בתחום בריאות השריר, ניהול משקל והזדקנות בריאה. ההנחיות החדשות הרחיבו והעלו את טווח צריכת החלבון המומלצת ל-1.2 עד 1.6 גרם חלבון לכל קילוגרם משקל גוף ביום, בהשוואה להמלצות היסטוריות נמוכות יותר כמו 0.8 גרם לק"ג. הטווח החדש נמצא תואם לשמירה על מסת שריר, תמיכה בחילוף החומרים (חוסן מטבולי) וניהול משקל גוף תקין לאורך מעגל החיים. ההנחיות נותנות עדיפות למקורות חלבון איכותיים ועשירים ברכיבים תזונתיים, הן מן החי (ביצים, עופות, דגים, בשר אדום) והן מן הצומח (קטניות, אגוזים, סויה וזרעים). מכאן המסקנות שהגדלת טווח החלבון מעניקה יתרונות תפקודיים משמעותיים, בייחוד עבור אוכלוסיות מבוגרות (להזדקנות בריאה) ולאנשים המנסים לנהל את משקלם. אין צורך "לבחור" באופן גורף בין חלבון מהחי לחלבון מהצומח, אלא יש להתאים את כמות ואיכות החלבון באופן אישי לכל אדם בהתאם לגילו, רמת הפעילות הגופנית שלו, המצב הבריאותי והיעדים האישיים שלו.

← לקריאת המחקר המלא

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 נירולוגית והתנהגותיות,

ההליכה (קצב הצעדים) ומספר הצעדים וכיצד היא עשויה לסייע בגיבוש אסטרטגיות מעשיות לפעילות גופנית מבוססת-צעדים למניעת תמותה מוקדמת. החוקרים בחנו את הקשר המשולב בין עוצמת ההליכה ומספר הצעדים היומי לבין תמותה מכל הסיבות (ACM) ותמותה ממחלות לב וכלי דם (CVD). תוצאות המחקר: הניתוחים הנוגעים לתמותה מכל הסיבות (ACM) כללו 64,743 משתתפים. בהשוואה לקבוצת הייחוס, שתי הקבוצות – זו של פחות מ-5,000 צעדים ביום וזו של 5,000–7,500 צעדים ביום – הציגו קשר ליניארי מועיל בין PK30 לבין הסיכון ל-ACM. נצפה סיכון נמוך משמעותית ל-ACM בערכי PK30 גבוהים יותר בקרב הקבוצה שביצעה פחות מ-5,000 צעדים ביום, ובערכי PK30 נמוכים יותר בקרב הקבוצה שביצעה 5,000–7,500 צעדים ביום. בקרב כל הקבוצות, טווח של 7,500–10,000 צעדים ביום היה כרוך בסיכון הנמוך ביותר לתמותה מכל הסיבות (ACM), תוך הצגת דפוס בצורת האות U; הסיכון הנמוך ביותר נצפה בקצב של כ-100 צעדים לדקה. ערכי PK30 גבוהים יותר היו קשורים לסיכון נמוך יותר ל-ACM בקצב של 90 צעדים לדקה בכל קבוצות מספר הצעדים. התוצאות הנוגעות לתמותה ממחלות לב וכלי דם (CVD) הראו דפוס תגובה-מינון דומים לאלו שנצפו ב-ACM. לפיכך המסקנות שניתן למנוע תמותה מוקדמת מכל הסיבות (ACM) או ממחלות לב וכלי דם (CVD) באמצעות שילובים שונים של עצימות הליכה ומספר צעדים.

← לקריאת המחקר המלא

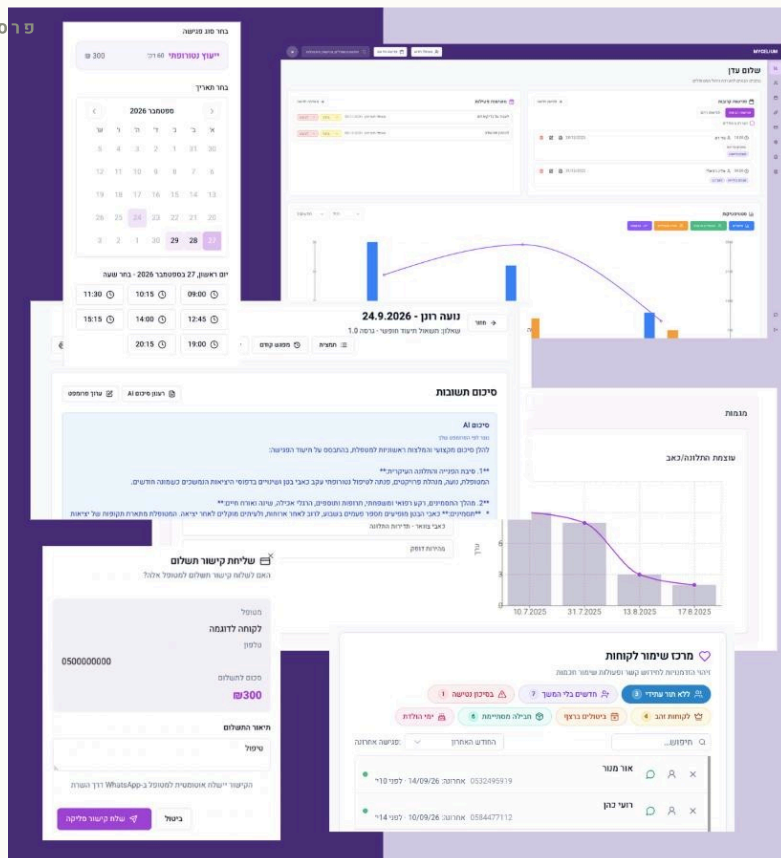
מדגישים החוקרים ממצאים מתכנסים המקשרים בין מעורבות בקריאה לבין שיפור בריאות המוח והנפש, ביצועים קוגניטיביים טובים יותר והפחתת הסיכון לירידה קוגניטיבית. נתוני סקר בקרב מבוגרים הצביעו על כך שקריאה קשורה להפחתת לחץ, אמפתיה רבה יותר, רווחה משופרת והפחתת בדידות. מחקרי עוקבה אורכיים מצביעים עוד על כך שפעילויות 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 נירולוגית 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 רזרבה 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

תובנות ממחקר פרוספקטיבי המבוסס על שימוש במכשיר מדידה, שמטרתו להבין את התפקיד המשולב של עוצמת

פרסומת



Mycelium



פלטפורמת הניהול מבוססת AI הראשונה למטפלים

Mycelium מהווה חיבור בין ידע עתיק של טיפול ורפואה אינטגרטיבית לבין טכנולוגיה מודרנית שמסייעת למטפלים להיות מדייקים ויעילים יותר ע"י שילוב של חוכמה ישנה עם כלים מתקדמים לתיעוד, מעקב ובקרה

תזכורות whatsapp ו-1 sms למטופלים

אישורי הגעה

יכולות AI מתקדמות

זימון תורים עצמאי למטופל

מעקב תיעוד חכם ומגמות

תמלול קולי לפגישה

שאלונים מותאמים אישית

אינטגרציה ליומן google ול- zoom

ניהול CRM ולידים

ניהול מוצרים ומלאי

משפכי שיווק ואוטומציות

הנה"ח וסליקה בתעריפים ייחודיים

אתר אישי מותאם

ועוד ועוד...

הטבה לחברי האיגוד: חודש ראשון חינם ו-20% הנחה לחצי שנה הראשונה קוד הנחה: NAT20

mycelium-platform.com
053-2495919

חדשות מהעולם

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

עדכונים מיוחדים מהפדרציה הנטורופתית העולמית (WNF)

- **השקת פרויקט הסטנדרטיזציה לפרחי באך ורפואת תדרים:** הפדרציה כינסה ועדה בינלאומית מיוחדת לגיבוש מסמך קווים מנחים אחיד לשילוב תמציות פרחים ושיטות ויברציוניות בהכשרה הנטורופתית הבסיסית, במטרה לשמור על המורשת המסורתית לצד אינטגרציה קלינית.
- **קול קורא למאגר מקרי בוחן עולמי (Global Case Studies Hub):** ה-WNF פתחה בהקמת מאגר פתוח של תיאורי מקרה (Case Reports) מבוססי פרוטוקול CARE, המיועד לחוקרים ולמטפלים מכלל האגודות הלאומיות, כדי להציג את יעילות הטיפול הנטורופתי במחלות אוטואימוניות כרוניות.
- **מפגש שולחן עגול עם ארגון PAHO (אמריקה הלטינית):** נציגי הפדרציה קיימו מפגש עבודה אזורי להרחבת שיתוף הפעולה עם ארגון הבריאות הפאן-אמריקאי, במטרה להטמיע מודלים נטורופתיים במרפאות קהילתיות באזורים כפריים.



רגולציה וסטנדרטים מקצועיים בעולם

- **התקדמות באסדרת הנטורופתיה בניו יורק (ארה"ב):** ועדת הבריאות של הסנאט של מדינת ניו יורק קידמה לקריאה מתקדמת את הצעת החוק להענקת רישוי מקצועי מלא לרופאים נטורופתים (NDs), הכוללת סמכויות אבחון, הפניה למעבדות וייעוץ תזונתי מתקדם.
- **הסדרת מעמד הרבליסטים קליניים בשווייץ:** משרד הבריאות הפדרלי השווייצרי השלים פיילוט להכרה בתעודת מומחה פדרלית (Advanced Federal Diploma) למטפלים בצמחי מרפא מסורתיים ואירופיים (TEN), המעניקה החזרים מלאים מביטוחי הבריאות המשלימים במדינה.



חזית המחקר: נוירו-ביולוגיה, מחסום הדם-מוח ואריכות ימים

- **פוליפנולים ושיקום צומתי מחסום הדם-מוח (BBB):** מחקר פורץ דרך שפורסם ב-*Journal of Neuroinflammation* הוכיח כי שילוב של לוטאולין (Luteolin) ורזברטרול מפעיל מסלולי Nrf2 בתאי אנדותל מוחיים, מצמצם חדירות BBB ומפחית שחרור ציטוקינים נוירו-דלקתיים במודלים של עקה כרונית.
- **השפעת צום לסירוגין על מיקרוביום המעי ורגישות לאינסולין:** ניסוי קליני מבוקר שפורסם ב-*Cell Reports Medicine* מצא כי פרוטוקול הזנה מוגבלת בזמן (Time-Restricted Eating) של 16/8 מעלה משמעותית את שכיחות החידק *Akkermansia muciniphila*, משפר את עובי רירית המעי ותורם לאיזון מדדי HOMA-IR במטופלים עם תסמונת מטבולית.

טכנולוגיה ובניה מלאכותית (AI) בקליניקה

- **סריקת שדות גלגל העין (AI Iridology Screener):** חוקרים פיתחו אלגוריתם ראייה ממוחשבת המסייע למטפלים בזיהוי דפוסי צפיפות סיבים וסימני עקה ברקמת הקשתית, ככלי תומך החלטה להערכת עומס דלקתי מערכתי ונטייה תורשתית לחולשה רקמתית.
- **פלטפורמה מבוססת בינה מלאכותית להתאמת תזונה נוטריגנומית:** הושק כלי קליני המצליב נתוני פאנל גנטי (SNPs) הקשורים למסלולי מתילציה, דטוקסיפיקציה וספיגת שומנים) עם יומן תזונה דיגיטלי, ומייצר המלצות מותאמות אישית לרמות מיקרו-נוטריאנטים בזמן אמת.

קהילה גלובלית וקיימות

- **האמנה הבוטנית להגנה על שרשראות אספקה (FairWild Initiative):** פורסם דוח יישום חדש המציג זינוק של 40% בהסמכת חוות גידול של צמחי מרפא לפי תקני ליקוט בר בר-קיימא, תוך מניעת ניצול יתר של זנים מוגנים כמו היפריקום ולבונה.
- **רשת מרפאות נטורופתיות קהילתיות באוסטרליה:** איגוד הנטורופתים האוסטרלי (NHAA) יזם רשת מרפאות התנדבותיות עירוניות המספקות יעוץ תזונתי, צמחי מרפא ואורח חיים בר השגה לאוכלוסיות מוחלשות, כחלק מהמאמץ להנגשת הרפואה הטבעית לכלל הציבור.



נטורופתים ללא גבולות (NWB)

האיגוד הבינלאומי המטפל ומעצים קהילות ללא גישה לשירותי בריאות.



נטורופתיה חוצה גבולות

מי הם ומה חזונם?

Naturopaths Without Borders (NWB) היא עמותה ללא מטרת רווח (3)(c)501, ארה"ב הפועלת מאז 2011 להשגת שינוי אמיתי בקהילות בעלות משאבים מוגבלים. היא שואפת לעולם שבו לכל אדם תהיה גישה לנטורופתיה ולעקרונות בריאות וטיפול עצמי.

הארגון פועל באמצעות שילוב בין טיפול נטורופתי ישיר לבין תמיכה חינוכית, קידום בר-קיימות ופעולות קהילתיות רחבות יותר.

מה הם עושים בפועל?

- הקמת קליניקות ושירותים ברחבי העולם – כולל במדינות כמו האיטי, מקסיקו, תאילנד וארה"ב (כגון פניקס, אריזונה), בעיקר במקומות עם נגישות רפואית מוגבלת.
- אספקת טיפול קליני נטורופתי, חוגי חינוך לבריאות, תכני הדרכה לעובדים קהילתיים, שיקום סביבתי ותמיכה פרמקולוגית בסיסית.
- פיתוח מיומנויות אצל התושבים המקומיים – כך שהקהילות יכולות להמשיך ולקיים תהליכי בריאות בצורה עצמאית ובת-קיימא.

מדוע זה חשוב?

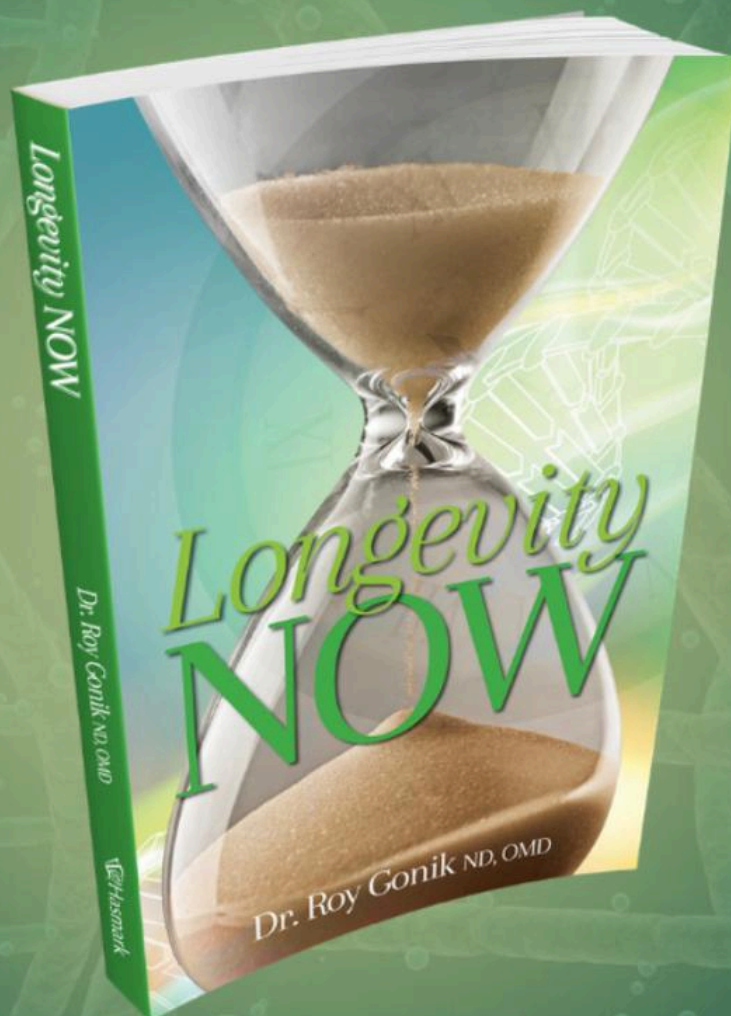
- **שוויון רפואי:** הבאת שירותי בריאות טבעית והוליסטית למקומות שבהם נשקפים פערי גישה ובריאות.
- **קיימות ויכולות קהילתיות:** לא רק תרופה זמנית – הארגון בונה בסיס חינוכי שמעצים את הקהילה לטווח הארוך.
- **מודל משלים לרפואה מהממסד:** חלופה מלאה חמלה לבתי החולים הפורמליים המוכרים, המבוססת על אמון, טבעיות ורגישות תרבותית.

למעוניינים להצטרף לפעילות הקרובה – צרו קשר עם הארגון.

[← לאתר הארגון](#)



LONGEVITY NOW



Available today
amazon

רוצים לפרסם אצלנו בישראל?

מדריך קצר למפרסמים – מי הקהל, מה מקבלים, ואיך מתחילים.

הדרך שלכם אל קהילת הרפואה הטבעית בישראל

"נטורופתיה" הוא כתב העת המקצועי של אגודת הנטורופתים בישראל: מגזין מעוצב ברמה בינלאומית, עם כתבות עומק, סקירות מחקר ומדורים קליניים. הגיליון מופץ ישירות לקהילת הנטורופתים והמטפלים ברפואה משלימה – קהל מקצועי, ממוקד ומעורב, שפוגש את המותג שלכם בסביבה אמינה ואיכותית.

למה לפרסם אצלנו

- קהל מקצועי שמקבל החלטות רכש קליניות

ערוצי ההפצה

- דיוור ישיר לכ-2,000 נמענים ברשימת התפוצה

קהל היעד

- נטורופתים חברי האגודה

עמוד מתוך המדיה-קיט של נטורופתיה

נטורופתיה הוא כתב העת המקצועי 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.

מה מקבלים

- רבע עמוד, חצי עמוד או עמוד מלא – לפי מה שמתאים לכם
- מודעה מעוצבת על ידי המערכת, בקו העיצוב של הגיליון
- קישור פעיל לאתר או לדף נחיתה שלכם
- הופעה בניוזלטר החודשי לכל רשימת התפוצה

מחירון

עלות פרסום (בש"ח, לפני מע"מ)

רבע עמוד – פרסום בודד: 75 ש"ח · חצי-שנתי (6 גיליונות): 350 ש"ח · שנתי (12): 620 ש"ח **חצי עמוד** – פרסום בודד: 120 ש"ח · חצי-שנתי (6): 570 ש"ח · שנתי (12): 1,000 ש"ח **עמוד שלם** – פרסום בודד: 200 ש"ח · חצי-שנתי (6): 950 ש"ח · שנתי (12): 1,650 ש"ח המחיר כולל עיצוב המודעה על ידי המערכת, קישור פעיל, פרטי קשר והופעה בניוזלטר החודשי.

למי זה מתאים

קליניקות, מרכזי טיפול, מותגי תוספים וצמחי מרפא, בתי ספר להכשרה, כנסים וסדנאות – כל מי שפונה לקהל הנטורופתים והמטפלים המשלימים בישראל. מעוניינים? פנו למערכת לתיאום.

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל

naturopathia.org@gmail.com

סל ההטבות לחברי האגודה

הטבות, הנחות ושירותים לחברות ולחברי האגודה

במיקרוביום, ואלטרנטיבה משופרת לתוסף פרוביוטי. האקדמיה למזונות מותססים, שמובילה בישראל את החינוך המקצועי בתחום, מזמינה את חברי האגודה להטבה משולשת:



האקדמיה למזונות מותססים

1. סדנת התססה ייעודית לחברי האגודה, 30.10.2026

סדנה של יום שלם (09:30–14:30), המיועדת במיוחד לאנשי ונשות מקצוע, ומעמיקה בהיבטים הקליניים והתזונתיים של מזון מותסס: שדרוג זמינות ברזל ואבץ, ההבדל הביוטוגי בין מזון מותסס לכדורי פרוביוטיקה, שיקום פלורת המעי אחרי אנטיביוטיקה, ההשפעה על מערכת החיסון, והיבטי בטיחות שחשוב להנחות מטופלים לגביהם. 12 מקומות בלבד. משתתפי הסדנה יוכלו לרכוש עד שני כלי התססה מקצועיים במחצית המחיר.

← [להרשמה לסדנה](#)

2. גישה חופשית לספריית התוכן המקצועית של האקדמיה

מאמרים מבוססי מחקר על התססה, מיקרוביום ותזונה, לשימוש שוטף בעבודה הקלינית ובהעשרה האישית.

← [למאמרי האקדמיה](#)

קופון לחברי האגודה

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

קוד קופון: NATURO20 בתוקף ל-14 יום בלבד מרגע

הפרסום.



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

- **ביטוח אחריות מקצועית 2025:** דרך סוכנות זוהר נאמן – 750 ש"ח (עד 4 תשלומים, גבול אחריות 1.2 מיליון ש"ח, ללא השתתפות עצמית; לבוגרים חדשים 666 ש"ח בשנה הראשונה), או דרך סוכנות ענת רפפורט (הפניקס) – 850 ש"ח (גבול אחריות מיליון ש"ח, כולל הגנה משפטית ואישור ביטוח חיים).
- **נטורופדיה:** עם קוד קופון aguda25 – מנוי שנתי באתר ב-460 ש"ח במקום 540 ש"ח, ומנוי ApexSleep חודשי ב-55 ש"ח במקום 69 ש"ח (שנתי: 480 ש"ח במקום 588 ש"ח).
- **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.

← [להרשימה המלאה והמעודכנת באתר האגודה](#)

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

- 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, סטרס 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

קומפלקס מולטי-טארגט של 6 רכיבים אקטיביים (גאבא, זעפרן Affron®, ולראן, 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

MyCount – 10% הנחה לחברי האגודה על ניהול העסק



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

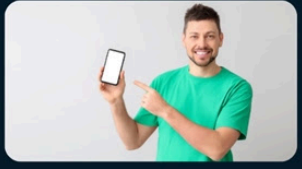
עוסק מורשה
רק 279 ש"ח לחודש

מעטפת מקיפה לניהול העסק

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

SCAN ME ▶





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

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

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

25 נטורופתיה

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 ולהיות מהצעות מסחריות ייחודיות, תנאים מועדפים ושיתוף פעולה מקצועי ארוך טווח.

← [לאתר Ever-IS ולמימוש ההטבה](#)

עיל"ם – הטבת חברות כפולה לחברי האגודה

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

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.

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?

- שולחים את אישור החברות העדכני שלכם באגודת הנטורופתים למייל info@herbology.org.il.
- למצטרפים לאיגוד ההרבליסטים: יש לצרף למייל גם את תעודת ההרבליסט הקליני.
- 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:

- כניסה לאינדקס המטפלים הרשמי:** לבעלי הכשרת הרבליסט קליני (Cl.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

הזמנה לכנס אונליין · המרכז לתזונה פונקציונלית

הקשר המטבולי המשולש: השמנה, סוכרת ובריאות המוח

ומה שעדיין לא סיפרו לכם...

חברות וחברי אגודת הנטורופתים שלום, אנו שמחים להזמין אתכם לכנס שבו נצלול לעומק הקשר שבין בריאות מטבולית, איזון סוכר ותפקוד קוגניטיבי. נציג גישה המשלבת חכמת רפואה מסורתית עם ידע מדעי עדכני, ונספק לכם פרדיגמות חדשות וכלים קליניים מעשיים לשילוב בקליניקה.

מתי? יום שישי, 27.11.26 | 09:00–12:00 | אונליין בזום.

רשימת ההמתנה נפתחה! ההרשמה כעת היא ללא התחייבות, ומבטיחה לכם עדכון ראשוני כשתפתח ההרשמה המוקדמת במחיר השקה: **27 ₪ בלבד** (במקום 270 ₪).

[לכל הפרטים על הכנס ולהרשמה מהירה לרשימת ההמתנה](#)

נשמח לראותכם, יוסי וענת שבח

כנסים ואירועים

מה מתוכנן בארץ ובעולם – תאריכים והרשמה

מבחר הכנסים המקצועיים הקרובים בארץ ובעולם – מתוך העדכון האחרון שהגיע מרשת הכנסים הבינלאומית, ממוינים לפי תאריך.

NCIM Conference: Oncology Symptom Support



NCIM – Oncology Symptom Support 2026

כנס היברידי (פרונטלי ומקוון) של המרכז הלאומי לרפואה אינטגרטיבית בבריטניה, בנושא תמיכה בתסמיני סרטן לאורך מסע המחלה. באוקטובר 2026, 9 בריסטול ומקוון.

[← לאתר הכנס](#)

יש לכם מה לספר לקהילה?

המערכת מזמינה מאמרים, סיכומי מחקר ומקרים קליניים לגיליונות הבאים

naturopathia.org@gmail.com

NMI Summit 2026 – Longevity and Biological Ageing



NMI Summit 2026 – לונדון

כנס המכון לרפואה תזונתית (Nutritional Medicine Institute) העוסק השנה בשיפור הבריאות בגיל מתקדם ובהאטת תהליכי ההזדקנות הביולוגית. באוקטובר 2026, 9-10, מלון Millennium Gloucester, לונדון.

[← לאתר הכנס](#)





OCTOBER 17–18, 2026
Loews Coronado Bay Resort, Coronado, CA

14TH ANNUAL THOUGHT LEADERS CONSORTIUM

Mitochondrial Vitality: The Foundation of Immuno-Metabolic Resilience, Longevity, and Clinical Transformation

 Personalized Lifestyle Medicine Institute

Thought Leaders Consortium 2026 – קורונדו, קליפורניה
כנס ה- (Personalized Lifestyle Medicine Institute) PLMI העוסק בחוסן אימונו-מטבולי, אריכות ימים וטרנספורמציה קלינית סביב הבריאות המיטוכונדריואלית. באוקטובר 2026, 17–18, מלון Loews Coronado Bay, קליפורניה.

[← לאתר הכנס](#)

Food as Medicine Global



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

[← לאתר הכנס](#)

הצטרפו למפרסמי הגיליון הבא

חבילות פרסום חודשיות ושנתיות – פרטים במדיה-קיט של המגזין

naturopathia.org@gmail.com

הכנס הבינלאומי ה-26 לרפואה משלימה ואלטרנטיבית

26th Edition — International Conference on —
COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE 2026
 Integrative Healing for a Healthier Tomorrow

NOVEMBER 24–25, 2026 | **PARIS, FRANCE**

Join global experts, researchers, practitioners, and wellness leaders for two days of knowledge sharing, innovative research, and collaboration to explore the science, traditions, and future of complementary and integrative medicine.

CONFERENCE HIGHLIGHTS

- International Keynote Speakers
- Latest Research & Innovations
- Global Networking Opportunities
- Oral & Poster Presentations
- Publication Opportunities
- Certification & Recognition

Contact@ConferenceMinds.com
 +1 (409) 359-2884
<https://conferenceminds.com/worldmedicinesociety/>

VISIT WEBSITE

Holistic Healing | Natural Solutions | Mind-Body Balance | Evidence-Based Wellness | Sustainable Health

Ancient Wisdom. Modern Science. Better Health.

26th International Conference on Complementary and Alternative Medicine 2026 – פריז
 כנס בינלאומי בנושא ריפוי אינטגרטיבי, עם הרצאות מפתח, מחקר עדכני ורשתות קשרים מקצועיות. בנובמבר 2026, 24-25, פריז, צרפת.

← [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. בפברואר 2027, 18-20, מלון Hilton Midtown, ניו יורק.

← [לאתר הכנס](#)

המקום הזה יכול להיות שלכם

פרסום במגזין המקצועי של קהילת הרפואה הטבעית בישראל

naturopathia.org@gmail.com

GSTIM 2027 – Global Summit on Traditional & Integrative Medicine



March 04-06, 2027 | Singapore

GSTIM 2027 – סינגפור

כנס היברידי המכנס מטפלים, חוקרים ואנשי מדיניות בתחום הרפואה המסורתית, המשלימה והאינטגרטיבית. במרץ 2027 4-6, סינגפור ומקוון.

[← לאתר הכנס](#)

Longevity Med Summit



Longevity Med Summit – לונדון

כנס מוביל עולמי לרופאים, בעלי קליניקות ואנשי מקצוע בתחום אריכות הימים. באפריל 2027 21-22, Business Design Centre, לונדון.

[← לאתר הכנס](#)



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



העוזר המקצועי החדש של הקליניקה שלך

פרוטוקולים חכמים.
תוצאות טובות יותר.



מפדטי המטופל לפרוטוקול מוכן תוך דקות ספורות

כלי מבוסס בינה מלאכותית (AI) מתקדם, המסייע לך לבנות פרוטוקול טיפולי מותאם אישית בדיוק, במהירות ובקלות.

דו"ח מקיף ומקצועי בתוך 5 דקות!



אתה מזין – המידע נאסף במקום אחד



שאלון דיגיטלי מובנה
נשלח למטופל לפני הפגישה.



בדיקות מעבדה עדכניות
ריכוז נתונים מדויק.



בדיקות והדמיות קודמות
CT, MRI, דופלר, צילומים ועוד.



חוות דעת ומסמכים נוספים
של מומחים נוספים, כל שיש.



תרופות ותוספי תזונה בשימוש
רשימה מלאה ומעודכנת.



השליטה נשארת בידיים שלך!

- ✓ הד"ח ניתן לעריכה מלאה לפני שליחתו למטופל.
- ✓ אתה מחליט מה להוסיף, לשנות או להשאיר.
- ✓ התאמה לגישה המקצועית שלך.
- ✓ המערכת אינה מחליפה שיקול דעת קליני.
- ✓ אלא כלי עבודה שמעצים אותך.
- ✓ הטכנולוגיה לא מחליפה את הקשר והמקצועיות – עם מערכת טיפול שלמה ומסודרת.

אתה מקבל – פרוטוקול טיפולי מקיף ומוכן לעריכה



פרוטוקולים לאיזון מערכת
שמבוסס על ניסיון קליני של אלפי מטופלים.



תזונה מותאמת אישית
המלצות תזונתיות, תפריטים ומתכונים.



תוספי תזונה מדויקים
המלצות ממוקדות לפי הצרכים והנתונים.



צמחי מרפא ושמינים
הצעות מותאמות ומינונים מומלצים.



התוויות נגד ואינטראקציות
בין תרופות, תוספים, צמחים, מזון.



איזון מטבולי
סוכר, כולסטרול, טריגליצרידים ועוד.



איזון אורגני
חיסון, עיכול, שינה, עצבים, לב וכלי דם.



הרגלי חיים
שינה, תנועה, ניהול סטרס, ניקוי רעלים ואיזון מערכת העיצבים.



בדיקות להמשך בירור
הצעות לבדיקות שכדאי לשקול למטופל.



סיכום מסודר ומקצועי
פרוטוקול מלא, ברור ומדויק שניתן לעריכה לפני שליחה למטופל.



רכישת הטביה
צמחים, תוספים ושמינים – כולל עמלת מטפל.

למה מטפלים בוחרים בנו?



חוסך שעות עבודה
ממן פרוטוקול מקיף תוך דקות במקום שעות.



מדויק ומבוסס נתונים
משלב בינה קלינית, מחקרים וניסיון קליני.



שיפור תוצאות הטיפול
פרוטוקול מדויק ומותאם מוביל לשיפור מצב המטופל.



בטוח ומקצועי
בדיקות אינטראקציות והתוויות נגד אוטומטיות.



משדרג את הקליניקה
שירות מקצועי יותר, ערך גבוה יותר למטופל.



מחיר השקה
נח **149** לחודש



התחל עכשיו!
14-7 ימי ניסיון חינם ללא התחייבות



פרטי מלא
המידע שלך ושל המטופלים מאובטח ושומר בסודיות.



www.ipharma.co.il



מגדל ב.ר. 4, פתח תקווה, ישראל

פרי נוני מטהיטי: מקור טבעי לתמיכה במערכות הגוף ובבריאות היומיומית



פרי הנוני המקורי מטהיטי (*Morinda citrifolia*) הוא מקור ייחודי לאירידואידים, פוליפנולים, פלבנואידים ותרכובות צמחיות נוספות. הפורמולה של TNJ מספקת מעל 275 פיטונוטריאנטים, בהם נוגדי חמצון ואירידואידים ייחודיים. מחקרים 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 מלאכותיים, ללא חומרי טעם וריח מלאכותיים וללא הנדסה גנטית. במשך יותר מ-25 שנה נחקר המוצר, עם מעל 100 מחקרים קליניים ו-120 מאמרים שעברו ביקורת עמיתים.

www.noniresearch.org

משקה TNJ אינו נמכר בחנויות

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

אריאל פוקס • נייד: 054-5515980

arielfuchs@walla.co.il



הצעות עבודה לנטורופתים

משרות פתוחות בשוק – עדכון החודש



מבחר משרות ומקומות פרקטיקום פתוחים לנטורופתים ולתזונאים, שעודכן השבוע – קישורים ישירים להגשת מועמדות בכל אחת מהן.

מרפאות קופות חולים – רפואה משלימה ואינטגרטיבית

כללית רפואה משלימה – מטפלים/ות בפריסה ארצית ובאר שבע

רשת כללית רפואה משלימה מחפשת מטפלים ומטפלות נטורופתיים להצטרפות למרפאותיה ברחבי הארץ ובבאר שבע. ניתן להגיש מועמדות דרך לוח המשרות, או לשלוח קורות חיים ישירות למייל הגיוס של הרשת: gus1@clalit.org.il.

← [משרות עדכניות באתר דרושים](#)

מכבי טבעי – מטפל/ת בנטורופתיה למרפאת נהריה (משרה מס' 7089)

מכבי טבעי מחפשת נטורופת/ית למרפאתה בנהריה. הגשת מועמדות דרך פורטל המשרות הפתוחות של הרשת.

← [פורטל דרושים – מכבי טבעי](#)

חברות תוספי תזונה, ייעוץ והדרכה מקצועית

EcoSupp (אקוסאפ בריאות בע"מ) – נטורופת/ית לצוות הייעוץ וההדרכה המקצועי

אקוסאפ בריאות מחפשת נטורופת/ית להצטרפות לצוות הייעוץ וההדרכה המקצועי של החברה.

← [הגשת מועמדות באתר דרושים](#)

חברת תוספי בריאות וצמחי מרפא (נתניה) – מנהל/ת מחלקה מקצועית ובקרת מרשמים

חברה בתחום תוספי הבריאות וצמחי המרפא, הממוקמת בנתניה, מחפשת מנהל/ת מחלקה מקצועית לתפקיד הכולל גם בקרת מרשמים.

← [משרות נטורופתיה וצמחי מרפא – AllJobs](#)

ייעוץ בבתי טבע ורשתות פארם

סופר-פארם וניצת הדובדבן – יועצי/ות טבע ונטורופתיה (פריסה ארצית)

שתי הרשתות מגייסות יועצי ויועצות טבע ונטורופתיה לסניפיהן ברחבי הארץ.

← [פורטל הקריירה של סופר-פארם](#) · [דף הגיוס הרשמי – ניצת הדובדבן](#)



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 1 · אוקטובר 2026