עזרי מעם
ליווי ותמיכה לחולי קרוהן וקוליטיס

אביגיל בר אור

ספתח
דבר המערכת

שלום לכם שותפים יקרים
קיץ בריא ושגרה מבורכת

לאחר חורף עמוס וגדוש פעילות ענפה שלא הייתה כמוה זה זמן רב, רצינו לשתף אתכם קצת במה שקורה מאחורי הקלעים.
אתם, בד"כ, כחברי הארגון, שייכים כל אחד לשלוחה שלו ונמצאים בה בנוכחות לפי הפעילות השנתית שלכם.
ולא תמיד אתם מודעים ויודעים מה קורה בארגון באופן רחב וגלובלי יותר.
בארגון ישנן כיום 5 שלוחות פעילות. שלוחת גברים, שלוחת בחורים, שלוחת נשים, שלוחת בחורות בוגרות ושלוחת נערות צעירות.
בכל שלוחה יש מנהלי שלוחה העומדים בראשה ומנהלים תכנית שנתית לחברים בהתאם לאופי השלוחה.
מלבד השלוחות ישנן פעילויות קבועות שנעשות לכל חברי הארגון כגון- כנסים מקצועיים רפואיים, ימי עיון לזוגות וכד'
מעבר לכך, ישנו הקו החם של הארגון שפעיל כרגע בשעות הבוקר ואליו מתנקזות כל הפניות המגיעות לארגון, החל מאנשים חדשים שרוצים להתעניין ולהצטרף וכלה בהתייעצויות, בקשות לעזרה מול רופאים/ תרופות ועוד...
שלא נדבר על קו החירום שלנו שפעיל גם מעבר לשעות המענה, וגם בו יש לא מעט פניות בימי שישי, מוצאי שבתות או עד 23:00 בלילה.
אנו משתדלים (אנו = שני אנשים בלבד) לחלוש על הכול ולתת מענה מקצועי ומיידי ככל הניתן.
מעבר לכך, ישנה גם זמינות לארגון דרך המייל שגם שם מתקבלות הפניות להתייעצות, עזרה בנושאים שונים וכן אנשים חדשים הרוצים להצטרף למערכת.
בשנה האחרונה נוספו לארגון מספר לא שגרתי של מצטרפים חדשים בסדר גודל של בין 5-6 פניות חדשות בבוקר אחד!!!
בארגון ישנו מענה מקצועי, ליווי תמיכתי לאורך כל הדרך החל משלב האבחון הראשוני, הבלבול וחוסר הידע מה לעשות ולאן לפנות. (כיום עוד ניתן לשמוע מטופלים שנמצאים אצל רופא גסטרו שאומר להם לאכול הכול!) וכלה בשלבים הוותיקים יותר כגון עזרה עם תרופות/ תוספי מזון/ המלצות על רופאים ודיאטניות ועוד...
מענה מיידי ופתירת בעיות בירוקרטיות בכל מה שקשור לפרוצדורות מתישות סביב קרוהן וקוליטיס, קשר ישיר עם רופאי גסטרו בכירים במענה למקרי חירום.
כנסים וימי עיון מקצועיים, מפגשי תמיכה לאורך השנה בכל השלוחות, פורום פעיל במייל, ניוזלטר מקצועי שיוצא פעם ברבעון ועוד...
אנחנו הבית החם של חולי הקרוהן והקוליטיס במגזר החרדי והדתי וזו המטרה שלנו, לתת לכם את הכוח והידיעה שיש מישהו שנושא איתכם את הקושי ושאתם לא לבד!

חדש!!
החל מהחודש הנוכחי בעז"ה כפי שאתם רואים, הניוז שלנו עובר שדרוג מיוחד ומקצועי,
הודות לגרפיקאית המוכשרת **אביגיל בר אור** שיזמה ולקחה את השינוי על עצמה במלוא המסירות
אנו שמחים להגיש לכם קנקן חדש מלא תוכן מקצועי כתמיד.
בברכת בריאות איתנה!!
כתבו לנו: ezri100n@gmail.com

רבע קודם

יום עיון לזוגות

בי"ט
כסלו יצא לפועל יום עיון מיוחד במינו
שהביא
בשורה ייחודית וחדשה לציבור הזוגות שאחד מהם מתמודד
עם מחלת מעיים קרוהן או קוליטיס.
יום העיון התקיים במלון ציפורי בכפר בקיבוץ חפץ חיים תוך הקפדה ושימת
לב
הן לתכנים, והן למעבירי התוכן שהיו ברמה מקצועית עם רופאים ורבנים מהשורה
הראשונה.
גם נושא האוכל כמובן היה מוקפד ומותאם לציבור חולי IBD והמוזמנים יכלו ליהנות מארוחה
בשרית מושקעת בהתאם לצרכיהם.
יום העיון נחלק לשני מושבים מקצועיים, כאשר בחלקו הראשון של היום שם הארגון דגש על תכנים
הקשורים לתחום הגסטרו והדלקת. ובחלקו השני של היום הדגש היה על המקום הזוגי וההתמודדות
בזוגיות עם מחלה כרונית.
יום העיון נפתח בהרצאה מקצועית ומרתקת מתובלת בהומור, מפי הרב נחום דיאמנט שליט"א, מרצה מוכר
בתחום הזוגיות.לאחר הפסקה של תפילת מנחה וארוחת צהריים, מסר הרב אברהם כהן (כמה קשה להוסיף
זצ"ל,
שהיה יו"ר אגודת 'עזרה ומזור', הרצאה בנושא דיאטת הד.פ.מ.- דיאטה שרבים מחולי הקרוהן עושים אותה
בהצלחה רבה ומצליחים להגיע לרימסיה. הרב כהן הסביר את עיקרי הגישה ואיך הדיאטה פועלת ולבסוף גם ענה
לשאלות של המשתתפים.
בשלב זה התפצלו המשתתפים ל 2 קבוצות, גברים ונשים.
באולם הגברים נערכה הרצאה מקצועית בנושאי תזונה סביב מחלות מעי דלקתיות, עם ד"ר אורן לדר רופא גסטרו
ילדים מומחה מטעם בית החולים שערי צדק. כאשר במקביל נערכה באולם הנשים הרצאה באותו נושא
עם הגב' א. מועלם - דיאטנית קלינית מטעם מכון הגסטרו בבית החולים שערי צדק.
לאחר מכן, באולם הגברים נערך שיח פתוח עם ד"ר בנימין קוסלובסקי, רופא גסטרו מומחה מטעם מכון הגסטרו בבית
החולים שערי צדק, שענה על שאלות מהקהל ודיבר על נושאים רגישים וחשובים סביב זוגיות עם מחלת מעיים כרונית.
בזמן זה, הייתה אמורה להיות הרצאה מקצועית ושיח פתוח לנשים, עם פרופסור שטרית, רופאה ידועת שם
במקצועיות ואנושיות ממכון הגסטרו בשערי צדק, אך נבצר ממנה ברגע האחרון להגיע.
במקומה הובאה הרצאה מקצועית בנושאי זכויות בביטוח לאומי, תוך מתן אפשרות לשאלות ותשובות.
לאחר הפסקה קצרה, המשיכו ההרצאות במושב הזוגיות.
באולם הגברים נערכה הרצאה מקצועית עם הרב מ. שטרן, עו"ס ומטפל זוגי ובאולם הנשים מסרה הרצאה
מחזקת ומרגשת במיוחד, הרבנית ניישטאט תחי
הרצאת הסיום שחתמה את היום המרומם והמיוחד הייתה הרצאתו של הרב שטרן, עו"ס ומטפל זוגי
שדיבר על נושא התקשורת וכיצד היא יכולה להביא לדברים טובים בין בני זוג למרות האתגר עימו הם
מתמודדים.
המשתתפים קבלו שי מפנק ויוקרתי והתקשו לעזוב את המקום, שנתן להם כל כך הרבה ידע,
תמיכה, והרגשת חיבור שהם לא לבד בסיפור הזה.

מפגש בשלוחת הבחורים

שלוחת הבחורים נפתחה בשנה שעברה ומאז צוברת תאוצה ונכנסת לפעילות שנתית ומחזקת כאשר הבחורים בגילאי 15-25 יוצאים מחוזקים ומעודדים מעצם הידיעה שהם לא לבד במעגל ההתמודדות וישנם עוד בחורים שמסתובבים עם מחלת מעי ומתמודדים ויכולים לה.
כמובן שאינו דומה מתמודד וותיק למתמודד טרי, והידע שעובר ביניהם שווה לעיתים יותר מביקור אצל רופא. במפגש חוויתי ומלא תוכן סביב ארוחת ערב מושקעת ומותאמת שהכין בעמל מתנדב ומנהל השלוחה הרב מרוויס, נפגשו הבחורים לשיח פתוח בנושאים המלווים אותם עם המחלה,
תכנית קליקרים בה הועלו שאלות מהותיות בנושאים שונים סביב המחלה כגון: הסתרה, שידוכים, קביעות של טיפול תרופתי ועוד...
מהמפגש יצאו כולם, לאחר שנרקמו ביניהם קשרי ידידות, והתקשו להיפרד, מחוזקים ומלאי כוח ואנרגיה חיובית להמשיך את השגרה המאותגרת של מחלת מעיים כרונית עם הגבלות תזונה לעיתים, בתוך מסגרת ישיבתית. לא פשוט!

מפגש + סיום בשלוח הגברים

שלוחת הגברים פעילה כבר כמה שנים וכבר אין צורך להרחיב עליה. משלוחה שנראית כמעט בלתי אפשרית ואינה נצרכת, הפכה שלוחת הגברים למשהו פעיל ביותר, לנצרך ביותר כשמספר החברים רק גדל מתקופה לתקופה. עם עין הרע. במפגש מרומם ומלא תוכן התכנסו החברים בביתו של אחד המשתתפים, כאשר הוא ורעייתו מופקדים על הנושא הקולינרי, בהתאם להתוויות התזונה במחלות מעי דלקתיות. לאחר סיום מסכת מרגש וארוחת הערב, נהנו החברים משיח פתוח בנושאים משותפים וכן תכנית חווייתית עם משקפות תלת מימד שגרמה להרבה צחוק ושחרור, שכידוע, צחוק יפה לבריאות.

טבת

שבת גיבוש ותמיכה בשלוחת הבחורות

כמידי שנה, נערכת שבת חד שנתית בשלוחת הבחורות על מנת לתת כוח ותמיכה ולאפשר לבנות להיפגש יחד לשבת שלימה ולקבל כוח אחת מהשנייה בצורה מותאמת המאפשרת לשוחח בצורה חופשית על נושאים משותפים, שמטבע הדברים לא מוצאים את דרכם החוצה בגלל ההסתרה מול החברה. בשבת נעימה במיוחד בבית חלקיה, על רקע הירוק והשקט נפגשו הבנות לשבת מרוממת וחוויתית שהעניקה כוח ותמיכה לאין שיעור.
בליל שבת שמעו הבנות שיחת חיזוק מרוממת על בסיס רעיון מפרשת השבוע, מפי הגב' ניימן ולאחר מכן נערכה תכנית תרפויטית קצרה בנושאים הקשורים לקרוהן וקוליטיס.
סעודות השבת עברו באווירה מרוממת של שירה ודברי תורה, כמובן לצד אוכל מותאם ומושקע שהוכן בפורמט ביתי הבנות חזרו להמשך שבוע מוטען בכוחות מחודשים..

אדר

כנס העשור של הארגון 'עשור בשביל עשור'

בערב ר"ח אדר הפיק הארגון ערב שלא היה נראה כמוהו, לרגל עשור לפעילות המדהימה והמיוחדת.
הערב התקיים לגברים ולנשים בשני אולמות נפרדים בעיר בית שמש, כאשר כל אולם הוכן ונערך כיאה לאירוע מכובד שכזה.
האורחים נכנסו לצלילי מוזיקה קלאסית וחשבו לרגע כי הגיעו לאולם חתונות. שולחנות ערוכים בטוב טעם עם מרכזי שולחן יוקרתיים בשילוב נרות הזמינו אותם להתיישב. האירוע החל בנטילת ידיים וארוחה בשרית מושקעת, טעימה ויוקרתית כמובן בהתאם לכללי השמירה על תזונה נכונה ואיכותית.
מסך לד גדול ועליו לוגו הכנס, העביר בשידור חי את דברי המרצים כמו גם את המצגות שהוקרנו לאורך הערב.
מנהלי הארגון קבלו את פני הבאים וכיוונו אותם להתיישב.
הערב נפתח בהרצאה מרתקת מפי הרב אנשיל שוורץ שחיזק את הנוכחים בדבריו המתובלים בהומור ושנינות.
לאחר ההרצאה התקיים זיץ מרגש בליווי גיטרה של שירי רגש הפותחים את הלב ומלכדים את כולם לאווירה אחת מחשמלת.
לאחר מכן התקיים משחק קליקרים בשילוב הקהל, בו הועלו שאלות משמעותיות במיוחד בנושאי הקרוהן והקוליטיס, אשר גרמו לדיונים מרתקים בקרב המשתתפים ועוררו נקודות למחשבה.
בשלב בזה, עברו המשתתפים הילוך ונכנסו לשלב ב' בערב המיוחד.
הלוגו במסך התחלף ל'עמו אנוכי' ומנהלי הארגון הסבירו על המגבית הגדולה בה יוצאים בעוד כשבוע על מנת לבסס את הארגון מבחינה כלכלית. ההסבר לווה במצגת אסטרטגית וכמובן סרטון מרגש המצייר בדיוק מוחשי מהי התמודדות עם מחלת מעי דלקתית ואיך נכנס ארגון 'עזרי מעם' לתמונה ומאזן את המצב מכל הבחינות.
השנה נוסף דרבון למגבית בצורת הגרלות גדולות ומכובדות, כאשר כל אחד התורם מעל סכום מסויים זכאי להיכנס להגרלות.
הנוכחים לקחו על עצמם יעדים בהתלהבות רבתי ושמחו על ההזדמנות שניתנה להם להחזיר ולהכיר טובה ולו במעט למען הארגון.
בשעת לילה יצאו המשתתפים, מצוידים בשי יוקרתי, להסעות שהמתינו להם כמו גם בהלוך, כדי שיוכלו לחזור הבייתה בבטחה ובקלות.

ניסן

טיול חד שנתי בשלוחת הגברים והבחורים

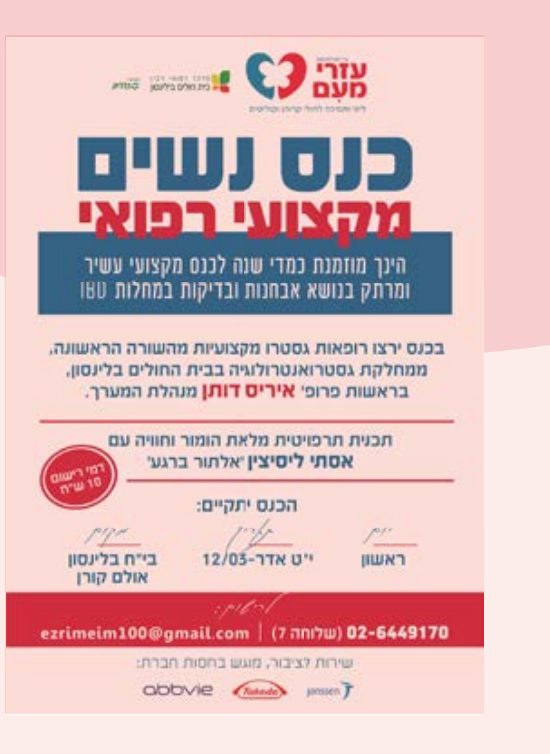
כמדי שנה יצאו שתי השלוחות לטיול בין הזמנים מגבש, מעניק כוח ומהווה כעין קבוצת תמיכה יומית להיכרות מעמיקה יותר, לשיח פתוח על נושאים שלא תמיד ניתן לשוחח עליהם והכול כמובן בתנאים המתאימים למתמודדי מחלות מעי דלקתיות. (אוכל מותאם, שירותים צמודים...) הטיול כלל הסעה מאורגנת מהערים המרכזיות ונפתח במסלול בוקר של ג'יפים במצפה יריחו.
לאחר ארוחה קלה המשיכו החברים למסלול 'עין בוקק' ולסיום נערך מנגל מותאם כמיטב המסורת, בחווה נחמדה ביישוב מצפה יריחו.
כמו בכל הטיולים שלנו גם הפעם ב"ה, נהנו החברים מאד וקבלו כוח ועוצמה מעצם המפגש, השיח והחלפת המידע שתורמים להם רבות.
לאורך כל הנסיעה הן בהלוך והן בחזור, הייתה תמונת מצב מאד אופיינית של זוגות/ שלשות או חבורות שמדברים ומדברים ומדברים...
ואת המנגינה הזו אי אפשר להפסיק....

מפגש חורף בשלוחת הצעירות

לסיום תקופת החורף נפגשו שלוחת הצעירות למפגש נוסף של תמיכה וכוח על מנת לקבל כלים ולשמוע אחת את השנייה מניסיון אישי על ההתמודדות היום יומי
בקבוצת הצעירות החליטו לגבש את הקבוצה עוד יותר ולתת לה נופך ומשמעות מדוייקת יותר, ועל כן הבנות חיברו יחד המנון קצר וקליט שתוכנו מבטא את המקום של קבוצת התמיכה כחלק בלתי נפרד אשר מחזיק את הבנות בהתמודדות לאורך הדרךבמפגש הנ"ל השיקו הבנות את ההמנון בצורה חווייתית ומאחדת.

כנס נשים שנתי בשיתוף מרכז רפואי רבין

כמדי שנה נערך כנס מקצועי רפואי המיועד לנשים ובחורות המתמודדות עם קרוהן וקוליטיס, ולבנות משפחתן הכנס נערך בי"ט אדר באודיטוריום בתוך בית החולים בלינסון בשיתוף מחלקת הגסטרואנטרלוגיה בניהולה של פרופסור איריס דותן והצוות הארגון דאג לארוחה חמה קלה ומותאמת שתשביע את המשתתפות שבאות מרחוק וללו"ז מקצועי ומעשיר ההרצאות היו מחכימות ומרתקות וכללו בין השאר נושאים כמו - בדיקות לאבחון וניטור המחלה, מה ההבדל ביניהן. תרופות ביולוגיות סיכויים סיכונים והשלכות ועוד... לסיום נערך פאנל בהשתתפות כל הרופאות המרצות והצוות, שענה על שאלות מהקהל בחלקו השני של הערב נערכה תכנית תרפויטית לנשמה, 'אלתור ברגע' עם אסתי ליסיצין ונחמה קגן שגרמו לקהל לצחוק קצת ולהשתחרר.



עזרי מעם
כנס נשים
מקצועי רפואי
הינך מוזמנת כמדי שנה לכנס מקצועי עשיר ומרתק בנושא אבחנות ובדיקות במחלות IBD
בכנס ירצו רופאות גסטרו מקצועיות מהשורה הראשונה, ממחלקת גסטרואנטרולוגיה בבית החולים בלינסון, בראשות פרופ' איריס דותן מנהלת המערך.
תכנית תרפויטית מלאת הומור וחוויה עם אסתי ליסיצין 'אלתור ברגע'
הכנס יתקיים:
ראשון | י"ט אדר- 12/03 | בי"ח בלינסון אולם קורן
ezrimeim100@gmail.com | (שלוחה 7) 02-6449170

יש למה לחכות!!!
הקו החם שלנו עומד לעבור שדרוג משמעותי למענכם
פרטים יבואו...

חדש על המדף

לאחרונה יצאו שתי תרופות חדשות הנמצאות בסל, לחולי קרוהן וקוליטיס, התרופות הן בשורה של ממש כיוון שהן עובדות במנגנון מאד ממוקד למחוללי הדלקת, בניגוד לשאר התרופות שעובדות במנגנון מורחב קצת יותר.

התרופה הראשונה

לחולי קרוהן הינה 'סקייריזי'
Skyrizi (Risankizumab)
סקייריזי מיועדת לטיפול במטופלים מגיל 16 שנים ומעלה עם מחלת קרוהן פעילה בדרגה בינונית עד חמורה, אשר חוו תגובה לא מספקת, אובדן תגובה, או אי סבילות לטיפול קונבנציונלי או ביולוגי קודם או אם טיפולים אלו אינם מומלצים.
התרופה נכנסה לסל הבריאות לטיפול במחלת קרוהן בדרגת חומרה בינונית עד חמורה כקו טיפול ביולוגי שני והלאה בחולה שמיצה טיפול בתכשיר ביולוגי סקייריזי הינה התרופה הביולוגית הראשונה שמעקבת ספציפית חוסם חלבון.
המכונה "אינטרלוקין 23" (IL-23) אשר גורם לדלקת.
שאלות על אופן נטילת סקייריזי ועל ניהול המחלה ניתן להפנות למוקד אבווי קר בטלפון **6718 ***
המוקד פעיל בימים א-ה בין השעות **8:00-17:00**

התרופה השנייה

לחולי קוליטיס כיבית הינה 'רינבוק'
Rinvoq (Upadacitinib
רינבוק מיועד לטיפול בקוליטיס כיבית (Ulcerative Colitis) בינונית עד חמורה במבוגרים, אשר חוו תגובה לא מספקת, אובדן תגובה או אי סבילות לטיפול קונבנציונלי או ביולוגי קודם התרופה נכנסה לסל הבריאות לטיפול בקוליטיס כיבית בדרגת חומרה בינונית.
עד קשה, כקו טיפול שני והלאה בחולים שמיצו טיפול קודם בתרופות קונבנציונאליות ו/או ביולוגיות קבוצה תרפויטית: מדכאי מערכת חיסון סלקטיביים, מעכבי ג'אנוס קינאז רינבוק פועל על ידי הפחתת הפעילות של חלבון בגוף הנקרא "ג'אנוס קינאז" אשר מוריד דלקת ניתן בטיפול פומי (טבליות לבליעה) במינונים שונים.
מידע נוסף ניתן למצוא באתר משרד הבריאות או באתר של רינבוק למטופלים
https://www.rnvq.co.il/#whatisrinvoq

בשורה טובה
למקבלים אינטביו ורמסימה בעירוי

מהיום ניתן לקבל את 2 התרופות הנ"ל גם בזריקה ביתית, הזריקה מאושרת ונמצאת בסל.
ברמסימה (ביוסימילאר של רמיקייד) משתמשים גם חולי דלקת מפרקים שגרונית, להם אושרה התרופה בזריקה ביתית עוד קודם לכן. הבשורה כעת היא, שהזריקות אושרו גם לחולי הקרוהן והקוליטיס.
בחברת 'טקדה' (המייצרים את האינטביו) אומרים כי התרופה זמינה בכל בתי המרקחת אך ההתוויה שלה כיום להחלפה מהעירוי, זה רק במקרים שהמטופל מקבל את העירוי פעם בשמונה שבועות ולא פחות מכך. וכן שהוא מאוזן והדלקת ברימסיה.
המחקר הוכיח שהתרופה בעירוי ובהזרקה תת עורית, שווים ביעילותם ובטיחותם ויחד עם זאת כמובן שהמעבר לזריקה במקום עירוי ייעשה אך ורק על ידי הרופא המטפל ובהתייעצותו

הלכה למעשה

אני ה' רופאך

הרהורים לאחר חג השבועות / מאת הרב יחזקאל ויספיש שליט"א מח"ס 'חמדת יחזקאל' ומו"ץ בבני ברק

הנה עבר וחלף לו חג השבועות חג מתן התורה ועמו הסגולה שנתפרסמה בשם מרן הגרי"ש אלישיב זיע"א. לכוון בשעת קריאת התורה של עשרת הדיברות בחג השבועות, כאילו הוא עומד למרגלות הר סיני ומקבל על עצמו לשמור את כל התורה. ואז יזכה למה שאמרו חז"ל שבמתן תורה נתרפאו כל החולים. וחידש הגרי"ש זצוק"ל שכוח התורה וסגולתה לרפאות נמשכת גם בזמננו אנו - הבה נדבק בתורה ובחוכמה.
בהזדמנות זו נזכיר גם את הסגולה המפורסמת מספר 'סדר היום' (מתקופת מהרש"ל) שהאומר בקול רם ברכת אשר יצר ובכוונה גדולה, לא ידדקק לרופאים ורפואות - כי בזכות ההכרה וההכרזה שכל מערכת גוף האדם היא רק מאת ה' רופא כל בשר, אכן יזכה משמיים להנהגה גלויה של ברכת אני ה' רופאך.
דבר זה דורש קצת שימת לב למשך של דקה, לעמוד במקום אחד, מבלי לנגב ידיים או כל התעסקות אחרת, אלא פשוט להודות שהכול עבר בשלום.
אגב שהזכרנו את חשיבות ברכת אשר יצר, בפרט אצל הצדיקים הסובלים על המעיים, נוסיף דברים בחלק ההלכה בהקשר לברכה זו.

דיני ברכת אשר יצר לחולי מעיים.

א. מברכים אשר יצר אפילו בהוצאת מעט פסולת אפי' טיפה אחת.
ב. כשנמצאים בתהליך של שלשול, צריך לברך בכל פעם שמסיימים אפילו שעוד מעט יצטרך להתפנות שוב. אבל בשלשול חזק שמרגיש מיד צורך נוסף, לא יברך עד שיסיים.
ג. בתהליך של עצירות, לפעמים מחדירים מים דרך צינורית, והמים יוצאים מלוכלכים מעט, אחר כך צריך לברך.
ד. יש להזדרז לברך בגמר היציאה. ולכל היותר עד חצי שעה, או כשמתעורר שוב צורך להתפנות.
ה. כשנצרך להתפנות שוב, מברך פעם אחת אשר יצר ומכוון על שניהם. (ואין לה תשלומים כבתפילה.)
ו. כשמתפנה לפני הסעודה, נכון יותר ליטול ידיים ולברך על נטילת ידיים לאחר מכן אשר יצר ואח"כ המוציא.
ז. כשמתפנה בסיום האוכל, יש להקדים ברכת אשר יצר לפני ברכת בורא נפשות וי"א אף לפני ברכת על המחיה וברהמ"ז.
ח. מותר לברך אשר יצר באמצע פסוקי דזמרה, אמירת תהילים, או שניים מקרא ואחד תרגום, בדיקת חמץ, ובין התקיעות בראש השנה. (אבל לא תוך כדי שמיעת התקיעה, אלא רק בין לבין.)
ט. אבל לאחר ברכו וברכות ק"ש בשחרית וערבית, אין לברך עד לאחר שמו"ע. וכן יש אומרים לא לברך לאחר ברכת המפיל.
ובעז"ה עוד חזון למועד להרחיב בהלכות חשובות אלו.

בסיום המאמר לא נוכל לעצור מלהביע את ההרגשה הכואבת בהסתלקותו של אי"ש החסד, אביהם של המוני חולי הקרוהן והקוליטיס, הר"ר אברהם ישעיהו כהן זצ"ל. המכונה בפי כל בפשיטות 'אבי כהן' שהיה כנראה הראשון החלוץ שנחלץ להקים ארגון עולמי לסייע לסובלים ממחלות מעיים.
ללא קבלת תמורה, כינס וייעץ ותמך ועודד להמוני החולים החבים לו את חייהם, מתוך צניעות וענוות חן הסביר והדגים ליחיד ולרבים להבין את מורכבות המעיים והמליץ על תזונה נוחה וקלה, שהועילה לגדולים (ובכללם מרן הגראי"ל שטיינמן זצוק"ל) ולקטנים.
קשה מנשוא המחשבה על פטירתו מאיתנו באמצע פריחתו ופעילותו, לאחר תקופת מחלתו הנוראה והקצרה יחסית שקיננה בו.
גדול היה האיש בהנהגתו האישית בינו לבין קונו, וגדול היה בעזרתו לזולתו בינו לבין הרבים רבים שנעזרו בטוב ליבו.
עלינו הנעזרים, למלא את החלל שנפער, כפי דרכו ששמח והשתתף עם הארגון הנפלא 'עזרי מעם', נלך בדרכיו לשקוד על טובת הזולת להקל ולהועיל בכל מה שנוכל.

ת.נ.צ.ב.ה.

סליחה אפשר להתייעץ

והפעם עם גב' גיטי דונט- מאמנת בריאות מוסמכת

קטנים אבל שווים

מה ההבדל בין פרוביוטיקה ופרהביוטיקה ואיך זה קשור למחלות מעי דלקתיות

פרוביוטיקה, פרהביוטיקה, ופוסטביוטיקה
מושגים שאתם חייבים לדעת בשביל בריאות המעיים שלכם.
70 אחוז ממערכת החיסון שלכם נמצאת במעי ולכן מובן הקשר בין מחלות אוטואימוניות לתהליך עיכול איכותי ולמערכת עיכול תקינה ובריאה ..דר וויל בולסוויץ רופא גסטרואנטרולוג וחוקר, בספרו מהפכת המיקרובים, כותב על כך בהרחבה ומביא הסבר נרחב כיצד ע"י שינוי תזונה והגדלת אוכלוסיית חיידקי המעיים נוכל לשפר את בריאות המערכת החיסון ובמיוחד במחלות מעי דלקתיות גם אני במהלך שנות הייעוץ בקליניקה, חווה את עוצמת הריפוי המדהימה דרך מעבר לתזונה המיטבית והבראת המעיים מקרה שהגיע אלי לאחרונה של אישה צעירה עם מחלה פעילה מאד ועם תרופות ביולוגיות במינונים גבוהים שלא עזרו לאחר תקופה קצרה בה התאמנו לה בהדרגה תזונה עשירה בסיבים החל שיפור עצום במדדי דלקת וכן בבדיקת קלפרוטקטין וכמובן גם חלה הטבה גדולה בתסמיני המחלה אז איך למעשה נעשה השינוי בוודאי שמעת על המושג פרוביוטיקה הפרוביוטיקה מככבת במדפי בתי המרקחת ובתי הטבע,

תוסף מומלץ לקחת במיוחד לאחר טיפול אנטיביוטי.
במעיים שלנו יש עולם שלם של חיידקים. 39 טריליון חיידקים שתפקידם לעזור לנו בעיכול המזון ופירוקו.
אוכלוסיית חיידקים זו נקראת מיקרוביום .
חלק מאוכלוסית המיקרוביום היא
הפרוביוטיקה- חיידקים טובים שמועילים לבריאות מערכת החיסון ולתקינות מערכת העיכול .
כדי שיהיה לנו פרוביוטיקה בכמות מספקת אנו צריכים לספק תנאים ליצירת החיידקים הפרוביוטים וזאת ע"י אכילת מזון המכיל סיבים מסיסים ובלתי מסיסים
תזונה זו נקראת תזונה פרהביוטית תזונה המעודדת יצור חיידקים טובים כי היא בעצם המזון של החיידקים הטובים.
פוסטביוטיקה -זוהי התרכובת הבריאותית שנוצרת לאחר פירוק המזון ע"י חידקי המעי כדי שיהיה לנו פרוביוטיקה באופן עצמאי ולא כתוסף חיצוני עלינו לאכול אוכל המכיל סיבים כגון פרות וירקות וכן קטניות ודגנים מלאים .
בשונה ממה שנהוג באסכולות רפואיות מסוימות המצדדות בהורדת הסיבים אצל חולי מעיים
כיום ניתן למצוא מחקרים רבים המעידים על כך שישנו קשר בין תזונה מיטבה להתאוששות מערכת העיכול והעלמת סימפטומים מחלה .
דר וייל כותב בספרו כיצד דווקא הוספת המזון עם הסיבים הועיל להבראת המעיים
ע"י חידוש אוכלוסית הפרוביוטיקה ע"י תזונה פרה ביוטית.
כמובן שהוספת סיבים למערכת עיכול מאותגרת ודלקתית צריכה להיעשות בזהירות והקשבה כדי לא לגרום לתופעות של החמרה עקב אי יכולת לעכל כמות גדולה של סיבים בבת אחת
ואז האוכל תוסס ולא מתפרק דבר הגורם לריקבון של המזון ולא לפירוקו ע"י החיידקים הפרוביוטים .
המזונות הפרה ביוטיים :פירות ירקות קטניות ודגנים
ניתן גם להעשיר את התזונה ע"י מאכלים מותססים ביתיים המהווים תוספת נחמדה של חיידקים פרוביוטים פי 5 מאשר בכמוסות
חלק מהאכלים המותססים המוכרים הם המוחמצים שהכרנו מהחלונות של הסבתות שלנו .
הבת שלי קוראת לזה 'מלפפון מהחלון' ומחכה מתי הוא כבר יהיה מוכן....
מאחלת לך בריאות איתנה וטעימה

מצרפת לכן שני מתכונים להכנת מאכלים מוחמצים.

גיטי דונט-המרכז למחלות מעי דלקתיות **058.631.6754**
המאמר מתבסס על מאמרים מתוך הספר מהפיכת המקרובים וכן מאמרים מתוך הספר מחקר סין.

גיטי דונט מאמנת בריאות
סדנאות והרצאות • יעוץ וליווי אישי • בישול גורמה
מובילה תהליכים לשינוי והחלמה במחלות דרכי העיכול
058-6316754
בטבעיות

מתכון לכרוב כבוש פרוביוטי

ראש כרוב ירוק בינוני
(כפית ורבע מלח גס (עדיף המלאיה או אטלנטי
תבלינים:
שום, סלרי, פלפל אנגלי שמיר (לא חובה)
אופן ההכנה
קוצצים את הכרוב דק או עבה, לפי הטעם האישי (עבה – יותר קראנצ'י, דק – יותר טעם
ושוטפים היטב תוך כדי מעיכה כדי לרכך את העלים
מסדרים בצנצנת, אפשר להוסיף שום, עלי סלרי, פלפל אנגלי, פלפל חריף
שמיר או מה שאוהבים ואפשר רק כרוב
ממיסים 1 כפית ורבע מלח גס לכל כוס מים ושופכים מעל
מנערים ודואגים שאף עלה לא יצוף. ניתן לשים משקולת של אבן נקיה ע"מ שהכרוב
ידחס מתחת לפני המים
מנערים קצת את הצנצנת כל יום ופותחים כל 24 שעות את המכסה לאוורור הגזים שנוצרים מתהליך התסיסה
תוך 5 ימים – מוכן
אחרי שבועיים זה משתבח ממש
לאחסן במקום מוצל, לאחר שבועיים להכניס למקרר
כדי לדעת האם הכרוב התקלקל- הטעם התוסס הוא חלק מהטעם שאמור להיות
רק אם יש כתמי עובש שרואים אותם- זה לא טוב

מתכון ליוגורט פרוביוטי ללא חלב דנה סמור

כוס מקדמיה
קשיו
אגוזי מלך
(או שילוב של מקדמיה עם קשיו או קשיו עם
שקדים מקולפים או קשיו וחמנייה)
כוס מים
לערבב בבלנדר עד שמתקבל מרקם חלק
להעביר לכלי זכוכית
להשאיר כ 5 ס"מ גובה להתססה
לכסות בבד קליל
כעבור חצי יום עד יום, כשמופיעות בועות אויר
היוגורט מוכן
להכניס למקרר בצנצנת אטומה נשמר במקרר
עד שבוע

אופציות לתיבול מתוק
כף סירופ מיפל טבעי, סוכר קוקוס או 2 תמרים עם
חצי כפית תמצית וניל
תמרים עם כף קינמון וגינגר
תמרים עם 1/2 כוס פירות יער, 1/2 כוס מנגו, תותים
בננה ועוד
אופציות לתיבול פיקנטי
שום, שמיר, פלפל חריף ופפריקה, בזיליקום ועגבניות ועוד

פינת זיכרון

הרב אברהם ישעיהו כהן זצ"ל (המכונה 'אבי כהן') מבני ברק
איש חסד שליווה עשרות אלפי חולי קרוהן וקוליטיס במסגרת אגודתו 'עזרה ומזור'
מטרתו הייתה לעזור לחולים הרוצים לעשות את דיאטת הד.פ.מ.- דיאטת הפחמימות המסוימות
שהגיעה מאנגליה ועזרה לרבות מחולי ה IBD להגיע לאיזון.
הרב כהן זצ"ל הקים אגודה ספציפית לחברי הדיאטה,
האגודה כללה גם מטבח פעיל בו היו מכינים הוא ובני ביתו את המאכלים המיוחדים של הדיאטה
כגון לחם מקמח שקדים, עוגיות, קרקרים ועוד...
על מנת להקל על האנשים את ההכנות הרבות.
כל הייעוץ וההדרכות לאנשים שרצו להתחיל את הדיאטה
נעשו במטבח האגודה ללא עלות כלל!!
רגיל היה אבי כהן לומר לאנשים- אני לא גובה על כך תשלום.
אך אם תרצו לתרום לאגודה- תמיד זה יכול לעזור!
הוא היה מאיר פנים בצורה יוצאת דופן. מסור! זמין בנייד האישי שלו לכל שאלה,
נותן לכל אחד את ההרגשה שיש לו עכשיו עבורו את כל הזמן שבעולם!

בפטירתו הפתאומית נוצר חלל גדול ורבים מהמתמודדים מרגישים שחסר להם 'אבא'.
אנו שולחים תנחומים למשפחתו היקרה, המסורה והאוהבת שממשיכה בעוז את דרכו ואת הסיוע לחולי הקרוהן והקוליטיס.

יהי זכרו ברוך.

מה אוכלים היום

קציצות אפונה אפויות וטעימות

200	גרם אפונה קפואה
1	תפו״א
1	קישוא
1	בצל
3	כפות קוואקר
2	ביצים
1/3	כוס שמן זית
	חופן פטרוזיליה/ שמיר/ כוסברה
	מלח פלפל

לציפוי: צלחת עם שומשום ופירורי לחם

הוראות הכנה:

מבשלים את האפונה עם מים עד ריכוך במשך כחצי שעה
מסננים ומעבירים למעבד מזון
מוסיפים את שאר החומרים מלבד חומרי הציפוי וטוחנים לעיסה אחידה
מכינים קציצות ומצפים בפירורים והשומשום
מניחים על תבנית משומנת

ואופים בחום בינוני **15 דק'** עד השחמה

בתאבון!!!

יש למה לחכות!!!

הקו החם שלנו עומד לעבור שדרוג משמעותי למענכם
פרטים יבואו...

איש את רעהו יעזורו

עט אחד של יומירה 40 מ״ג
למסירה באשדוד:
058.327.0950

למסירה מטוטרקסט 2.5 מ״ג
ובנוסף מספר חפיסות של
רינבוק 15 מ״ג
במחיר של 100 ש״ח לחפיסה
לפרטים: 050.415.0502

מזרק אחד של אמגויטה
(מקבילה של יומירה)
40 מ״ג בירושלים.
לפרטים: 02.642.7965