



חוזרים לחיים

במדיקל קר- מרכז מומחים לרפואה אינטגרטיבית בשיטת InHeal



”נפש בריאה בגוף בריא” זה לא סתם פתגם זה צו השעה

מחקרים רבים מצביעים על הקשר שבין טראומה רגשית לא מטופלת והיווצרות תהליכי מחלה בגוף. לראשונה בישראל פותחה תכנית אינטגרטיבית גוף-נפש-רוח רחבה שמתמחה בהענקת כלים לתמיכה ולהעצמה גם למחלימים ממחלות קשות וגם לאנשים בריאים שרוצים להתנקות מטרומות ואירועים נפשיים שמעיקים עליהם ולמנוע פוטנציאל היווצרות של מחלות. התוכנית מבוססת על **שיטת InHeal**, שיטה שמייצרת תהליך מובנה ומאפשרת טרנספורמציה רגשית משמעותית וריפוי פנימי באמצעות טיפול במגוון שיטות ובתהליך הוליסטי. במסגרת השיטה פותחו מספר סדנאות לטיפול אינטגרטיבי בסוגים שונים של אוכלוסיה כגון אוכלוסיית המחלימים האונקולוגיים, אוכלוסיית הסובלים מפיברומיאלגיה וממחלות אוטואימוניות אחרות, אוכלוסיית הסובלים מפוסט טראומה כגון הלם קרב וגם, לא פחות חשוב, אוכלוסיות בריאות שמעוניינות לעשות סדנה טיפולית מונעת בכדי לחזק את המערכת החיסונית גוף ונפש שלהם. במסגרת הסדנאות המשתתף ייחשף לתהליך ריפוי מובנה ויקבל טיפולים, ליווי והדרכה בנושאי תזונה לחיזוק הגוף והחיוניות, טיפולים מעולמות הרפואה הסינית, טיפולים רגשיים עמוקים, לשחרור טראומות וחסמים רגשיים לא מטופלים, סדנאות העצמה, מדיטציות, יוגה טיפולית ועוד.

תוכן עניינים

3	ברוכים הבאים
4	דבר המנכ"ל
6	מי אנחנו
8	עיקרי התוכנית
10	צוות המומחים שלנו
11	צוות המטפלים שלנו
14	הבית שלנו





דבר המנכ"ל

מדברי אקהרט טולה מורה רוחני ומחבר הספר "כוחו של הרגע הזה":

קבצן ישב בצד הדרך במשך שלושים שנה. יום אחד עבר זר הקבצן: יש לך משהו בשבילי?
הזר: אין לי דבר לתת לך, ושאל, מהו הדבר הזה שאתה יושב עליו? הקבצן: "לא כלום אתם קופסה ישנה, אני יושב עליה מאז שאני זוכר את עצמי.
הזר: האם אי פעם הסתכלת לתוכה?
הקבצן: לא, מה יש לי להסתכל? אין שם כלום.
הזר התעקש, תסתכל לתוך הקופסה.
הקבצן: חילץ את המכסה, לתדהמתו ולפליאתו הרבה, הוא גילה שהקופסה מלאה זהב

אני הוא הזר שאין לו דבר לתת לכם ושואמר לכם להסתכל פנימה. לא לתוך קופסה, אלא קרוב יותר לתוך עצמכם.

אלו שלא מצאו את אושרם האמיתי, את השמחה הקורנת של ההווה, ואת השלווה העמוקה והאיתנה שמתלווה אליה, הם, כמו הקבצן במשל, אפילו אם הם בעלי עושר חומרי רב. הם מחפשים מחוץ להם קורטוב של הנאה או סיפוק, אישור, ביטחון, או אהבה, בעוד שהאוצר נמצא בתוכם. לא זו בלבד שיש בו את כל אלה, הוא אף עצום לאין ערוך מכל מה שהעולם החיצוני יכול להציע, שכן הוא מציג אהבה ללא תנאי"

כולנו יודעים שהאוצר נמצא בתוכנו, אבל איך מגיעים אליו, איך מרגישים אותו יום יום בגוף שלנו ובהווה שלנו ואיך מנהלים את החיים מתוך ההבנה הזאת - אלו הן השאלות החשובות שאיתן אנחנו מתמודדים.

לאחר שלוש שנים בהם תמכנו באלפי מטופלים ששהו במרכז המומחים לתמיכה והעצמה לאחר אירוע לב, התגבשה בי החלטתה להקים לראשונה בישראל מרכז רפואי אינטגרטיבי שיאפשר לאוכלוסיות רחבות יותר להנות מטיפולים וסדנאות בשיטה הייחודית שפיתחנו, **שיטת InHeal**.

יחד עם המומחים שמלווים אותנו, ד"ר נאדר בוטן, דר' אייזיק אליעז, הגברת ברנדון בייס, הגברת פריידי מרגלית, כמו גם מומחים נוספים מתחום הטיפולים הרגשיים, שקדנו על תכנית מותאמת וייעודית לליווי מחלימים אונקולוגים, חולי פיברומיאליגיה, אנשים סובלים מפוסט טראומה וגם כאלו שפשוט מעוניינים לחזק את הגוף והנפש, להתנקות מבפנים ולהשתתף בסדנת ריפוי פנימי וחיזוק החינניות.

התכנית שייצרנו, משלבת בתוכה ליווי, תמיכה וטיפול בכל הרבדים: הפיזיולוגים, הנפשיים, המנטליים והרוחניים של האדם.
שימת הדגש הינה על הטיפול באדם כמכלול והתכנית משלבת את הטיפולים והמודלים הרפואיים המתקדמים ביותר שהוכחו במחקרים הרפואיים כשיטות סופר אפקטיביות לתמיכה ורפוי פנימי.

שיטת InHeal, אותה פיתחנו יחד עם קברניטי מרכז מדיקל קר וצוות המומחים הבינלאומיים לרפואה אינטגרטיבית שמלווה אותנו, הינה שיטה ייחודית בארץ ובעולם המהווה קטליזטור לריפוי פנימי עמוק ומורכבת משלושה אלמנטים עקריים:

- **תהליך טיפול אישי ומדויק** שמותאם לכל משתתף ועושה שימוש במגוון שיטות טיפוליות מתחום הרפואה האינטגרטיבית לחיזוק חיוניות הגוף במקביל לחיזוק החוסן הנפשי והרוחני.
- **ליווי צמוד בשלבי התהליך שצובר המשתתף ע"י פסיכולוגית אינטגרטיבית שצמודה לתוכנית** שמוודאת התקדמות הטיפול משלב לשלב.
- **תמיכה קבוצתית** שמאפשרת שחרור ללא בושא ונותנת לגיטימציה לתהליכים העמוקים שהמשתתפים עוברים.

במסגרת תקופת השהות בת ה-6 ימים בכל הסדנאות מקבל המשתתף טיפולים פרטניים על-ידי מיטב המטפלים בארץ במגוון שיטות הכוללות: הדרכה לתזונה נכונה, הקניית כלים רגשיים להתמודדות עם לחצים וטראומה, תרגולים פיזיים משלימים, דמיון מודרך, מדיטציה, דיקור סיני, סדנאות העצמה ותמיכה רגשית פרטנית - אישית, והכל על פי התאמה אישית למצבו ולצרכיו.
מעבר לסדנאות אנו מאפשרים למשתתפים גם להגיע לטיפולים פרטניים ספציפיים על פי הצרכים האישיים של כל אחד מהם ולהתחיל להתקדם לתהליך של ריפוי מבפנים.

המקום עוטף באהבה ובאכפתיות גדולה ומאפשר למשתתפים מפגש נעים עם תכנים וכלים אשר מסייעים להם להכיל את הקשיים הנפשיים ולשנות את אורחות חייהם.

צוות ההנהלה, שבראשותו, עובד בשיתוף פעולה מלא עם צוות המומחים שלנו ויחד אנו חותרים להעניק למשתתפים שינוי רגשי מאיץ ריפוי.

אני מודה לכם שבחרתם את מדיקל קר - מרכז מומחים לרפואה אינטגרטיבית ב**שיטת InHeal** ומאחל לכולנו ריפוי מעמיק של הגוף והנפש וגילוי כוחות הריפוי והתעצמות הקיימות בכל אחד מאיתנו.

באיחולי בריאות איתנה וחוסן נפשי, שאולי יניב פז



"אלו שלא מצאו את

אושרם האמיתי,

הם מחפשים מחוץ להם

קורטוב של הנאה או סיפוק,

בעוד שהאוצר נמצא בתוכם"

מי אנחנו

מרכז מדיקל קר הינו מרכז מומחים לרפואה אינטגרטיבית המטפל בגוף ובנפש בשיטת InHeal.

אנו במדיקל קר רואים כל משתתף וחשים את צרכיו, בהסתמך על ניסיון של 40 שנה ברפואה מתקדמת רב מקצועית, עם תודעת שירות גבוהה ואמונה בלתי מתפשרת בכך שבריאות הנפש הינה חלק אינטגרלי מבריאות הגוף - ואנו מעניקים למשתתפים בסדנאות ובטיפולים אצלנו את כל הכלים לריפוי עצמי ולאורך זמן. מתוך הבנה ברורה כי גוף ונפש הם יחידה אחת, אינטגרלית, פיתחנו את שיטת InHeal שהיא שיטה ייחודית לתמיכה, הדרכה, ליווי וסיוע מקצועי לטיפול בכל הפחדים שעולים, הכאבים הרגשיים הלא פתורים, החששות, הלחצים וסימני השאלה.

במרכז לרפואה אינטגרטיבית, מדיקל קר, אנו משחררים את הפחד, והחסמים הרגשיים המופיעים בעקבות חוויות קשות ומטלטלות. אנו מסייעים להפחית לחצים כרוניים, קשיי שינה ועכבות רגשיות וכל זאת בליווי ותמיכה של מיטב המומחים בדיסציפלינות השונות. התוכנית הייחודית שלנו פותחת בפני המשתתף צוהר לעולם חדש - אשר יעצים את כוחו הפנימי, יעניק לו תובנות משמעותיות לבריאותו הגופנית והנפשית ויציד אותו בכלים משמעותיים לחיים טובים ומלאים.

מטרת התוכנית

התוכנית נועדה על מנת להעניק למשתתף מענה רחב ושלם למצבו הנפשי, הארגטי והפיזיולוגי עם הכלים המתקדמים ביותר בתחום - כדי לתמוך ולסייע לו באופן הטוב ביותר להתחבר לגופו ולנפשו וליכולת הריפוי העצמי שלו.

תוכניות הטיפול שלנו בשיטת InHeal:

שיטת InHeal מייצרת תהליך ניקוי וריפוי פנימי שבו המשתתפים יעברו 3 שלבים עיקריים:
שלב ראשון - שבו אנו משתמשים בשיטות טיפול שתפקידן לטפל בחיזוק הגוף והחינויות כמו גם בקילוף שכבות מנגנוני ההגנה הרגשיים שמקשים על עבודה ריגשית עמוקה.
שלב שני - שבו אנו משתמשים בשיטות טיפול שתפקידן לחולל טרנספורמציה באמצעות טיפול ריגשי עמוק ולהעלות אל המודעות של המשתתף, את הטרואומות והחסמים הרגשיים שקיימים בתוכו ומקשים עליו לחיות חיים מאוזנים ובריאים.

שלב שלישי - שבו אנו משתמשים בשיטות טיפול ובכלים שתפקידם לעבד את המודעות החדשה שהמשתתף חשף ולייצר דפוסים חדשים של התנהגות וניהול חיים בריאים יותר מתוך המודעות הזו.

מאחר ומדובר בתהליך עמוק ומורכב, הוא מלווה באופן צמוד ע"י מנהלת התוכנית -פסיכולוגית אינטגרטיבית שצועדת עם כל מטופל שלב אחרי שלב ומוודאת שהוא צולח אותו בצורה טובה. כמו כן הכוח של קבוצות אינטימיות ותומכות והלגיטימציה שהאנשים בקבוצות מעניקים אחד לשני, מאפשר את השלמת הטיפול ללא בושה או פחד. יעילותה של השיטה הוכחה במחקר פיילוט שנעשה בשיתוף קופת חולים כללית ובי"ח סורוקה בה נמדדו סממני איכות חיים כגון כאב, חרדה, חוסר שינה, האשמה עצמית וכיוצ"ב לפני ואחרי הסדנה והשיפור בתוצאות היה לא פחות ממדהים. בימים אלו אנו שוקדים על מחקר קליני מקיף שיוגש להלסינקי ושמלווה ע"י פרופסור ניר פלד - מנהל מחלקת אונקולוגיה בבי"ח סורוקה - כחוקר ראשי. תוצאות המחקר יתפרסמו בקרוב כמאמר קליני באחד מכתבי העת הרפואיים.

תחת שיטת InHeal פיתחנו סדרת סדנאות וטיפולים שמותאמים לקהלים השונים:

לאנשים בריאים עם מודעות גבוהה שמצוינים לעשות "טיפול 10,000 לנפש", הותאמה סדנת מניעה וריפוי עצמי - Retune, תוכנית שמאפשרת ניקוי פנימי של שחיקה, חרדה, דאגות ושל טראומות חבויות שגורמות לחסימות אנרגטיות בגוף ועלולות חלילה לייצר גם מחלות.

למחלימים האונקולוגיים הותאמה סדנת חוזרים לחיים - Restart המטופל האונקולוגי עובר תקופה ממושכת של טיפולים קשים מנשווא הן פיזית והן נפשית. טיפולים אלו מרסקים את הגוף ומותירים את הנפש פצועה ודואבת. תחושות האבדן, הבדידות, החשש אינסופי, הלחץ המתמשך שהמחלה תחזור בשנית והפחד - כל אלה מותירים אותו בחוסר וודאות מתמיד לגבי

מצבו הפיזי העתידי. ולכן, הוא תר אחר כל פיסת מידע שתאפשר לו להבין כיצד הוא עשוי להציל את עצמו ולא להיקלע לאותו המצב בשנית. הסדנה מאפשרת למחלימים אלו, למצוא את השורשים הפנימיים של המחלה, את כח הריפוי הפנימי ולקבל כלים שיאפשרו להם לחזור לחיים בריאים ומאוזנים יותר.

לחולי הפיברומיאלגיה הותאמה סדנת חוזרים לחיים - Recover, שמותאמת למצבם של חולים אלו שסובלים מכאבים בלתי נסבלים, לעיתים במשך שנים ארוכות, ולא מצליחים למצוא מזור לכאבם. החולים הללו אינם מסוגלים לקום בבוקר לשגרת יומם ומעבר לסבל האישי שהם חווים, גם כל הסביבה שלהם סובלת יחד איתם. גם כאן הסדנה מאפשרת לחולים הללו לקבל כלים שיאפשרו להם להפחית את הכאבים וללמוד לנהל את המחלה במקום להיות מנוהלים על ידה. הם יוצאים מהסדנה מחוזקים ואופטימיים וההתמודדות היומיומית שלהם קלה בהרבה.

לנפגעים פוסט טראומטיים הותאמה סדנת חוזרים לחיים - Release, תוכנית שמותאמת לטיפול בטרואומה עצמה, בכדי להתמודד איתה ולפרק את העומסים הריגשיים שהיא מביאה. בסדנה יפגשו המשתתפים עם הפחד העמוק ביותר שלהם, ויתמודדו איתו במטרה לאפשר לעצמם חיים מאוזנים ובריאים יותר ללא הפחד שמנהל אותם.





עיקרי התוכנית

ההיבט הרגשי/אנרגטי

המחקרים מצביעים על כך שכאשר נפש האדם עסוקה בניהול לחץ או טראומה - האנרגיה של הגוף מתרכזת בטיפול ב"איום מבחוח" ובעצם "מפקירה" את הטיפול בתחזוקת התאים ובחוסן שלהם, כך שהגוף חשוף הרבה יותר למחלות. טיפולים רגשיים להפחתת לחצים אלו מסייעים בשחרור הטראומות הרגשיות, ובכך מאפשרים הפנייה של האנרגיה לתחזוקה השוטפת של הגוף, מעלים את החוסן הגופני והרגשי ומזרזים ריפוי. החולה האונקולוגי למשל מצוי במשבר נפשי מתמשך מרגע גילוי המחלה ועד לסיום הטיפולים האונקולוגיים. המשבר והפחד שהמחלה תשוב, מלווים את החולה ואת משפחתו ללא הפסקה. חולים רבים נמצאים במצב של פוסט טראומה מתמשך שפוגע ביכולתם להירפא, שואב מהם כוחות נפשיים ומשאיר אותם בחשיפה לחזרת המחלה. גם חולי הפיברומיאלגיה, סובלים מכאבים בלתי ניסבלים שלא מאפשרים להם לתפקד ולנהל שיגרת יום רגילה ופוגעים באיכות החיים שלהם. כאבים אלו מייצרים בעיות חרדה, דיכאון וחוסר שינה ומאמללים אותם ואת סביבתם. במסגרת התוכנית אנחנו מעניקים למשתתפים טיפולים פרטניים להפחתת הכאב ולניהול הטראומה ומלמדים אותם כיצד להשתמש בכלים רגשיים כדי להתמודד עם הסטרס היומיומי.

כל משתתף מקבל סדרת טיפולים פרטניים אשר תומכים ומסייעים בידו לשחרר פחדים, כאבים וטראומות רגשיות ולהפחית באופן ניכר את רמת הלחץ הנפשי בה הוא מצוי. הריפוי הרגשי מאפשר למחלימים להתחבר חזרה לעצמם, לניצוח הפנימי שבתוכם ולעוצמת הריפוי שבגוף. הטיפולים ניתנים על-ידי מטפלים פסיכו-תרפויסטים ומטפלים רגשיים הוליסטיים, הטובים בתחומם, לתמיכה

נפשית, טיפול בפוסט טראומה והפחתת לחצים. שיטות הטיפול המוצעות נמצאו כיעילות ביותר להפחתת לחצים נפשיים: "שיטה אנרגטית", "שיטת המסע", דיקור, מדיטציה טונג-לן, צ'יקונג, יוגה ורפלקסולוגיה.

הרובד המנטאלי

חלק חשוב בריפוי הוא להעניק למשתתף גם כלים מנטליים להגברת היכולת להפגת לחצים ומתחים. במסגרת הסדנה יילמדו המשתתפים טכניקות של מדיטציות שונות ייעודיות למצבם, כלים להתבוננות פנימית, הפגת לחצים, חיבור לרגע, חיבור לעוצמה וליכולת הריפוי של הגוף. כתוצאה מתרגול טכניקות אלה, מצב התודעה של האדם משתנה והוא מתחבר לעוצמות הנפש, משמעות החיים ולמוטיבציה להירפא. המשתתפים חווים מדיטציה כחלק מהטיפול, בתוך הרפיה עמוקה הם לומדים לשים לב לתחושות, לרגשות ולהיות נוכחים ללא שיפוט וביקורת. חלק משמעותי בתמיכה של מחלימים ממחלות אוטואימוניות הוא להעניק להם כלים מנטאליים להגברת היכולת להפגת לחצים ומתחים: טכניקות מדיטטיביות שונות, ייעודיות למחלות כאלו, הוכחו כיעילות ביותר להפחתת הסטרס והטראומה. בנוסף יחוו המשתתפים סדנאות להעצמה רגשית ומציאת האושר הפנימי.

ההיבט הפיזיולוגי

במסגרת הסדנה ינתנו טיפולים שונים להגברת החיוניות ושיפור במצב האנרגטי הכללי של המשתתף. המחלימים האונקולוגים למשל, בעיקר אם הם נמצאים לאחר הטיפולים הכימותרפיים - נמצאים במצב חיוניות נמוך וחשופים למחלות רבות בשל הירידה בויטליות הפנימית והפגיעה במערכת החיסונית. גם חולי הפיברומיאלגיה

סובלים מכאבים, ולכן מתניידים הרבה פחות, סובלים לעיתים ממשקל יתר או מחוסר איזון תזונתי אחר וזקוקים גם לטיפול פיזיולוגי מחזק.

הטיפולים הפיזיולוגיים המותאמים, כוללים סדרה של טיפולים מתחום הרפואה הסינית כגון **דיקור** המסייע בהעלאת החיוניות בגוף ובשחרור חסימות אנרגטיות. הדיקור הוכח ככלי מעולה בהקלת סבלם של החולים במחלות כאלה ובהגברת החיוניות של הגוף גם אצל אנשים בריאים.

בנוסף כוללים הטיפולים הפיזיולוגיים גם **תרגול פיזי** להגברת החימצון של התאים וחיוניות הגוף, התעמלות שיקומית/ יוגה/ נשימות/ ווד, אלו חלק מהכלים הפיזיולוגיים המגבירים את החיוניות בגוף ותומכים בריפוי. במסגרת התוכנית המחלימים יתרגלו על בסיס יומי יוגה, צ'יקונג, ותרגילי נשימות.

ההיבט התזונתי

במסגרת הסדנה תתקיים הרצאה ייעודית לתזונה תומכת ריפוי, על-ידי נטורפתית מומחית. כמו כן ינתנו המלצות אישיות לכל משתתף על פי צרכיו ומצבו. עם תחילת התוכנית כל משתתף יקבל יעוץ תזונתי אישי ובניית תפריט מותאם למצבו והמלצות להמשך חיים בריאים. במסגרת התוכנית אנו מתאימים למשתתפים תזונה מותאמת למצבם האישי, מחזקת אותם ומעצימה את יכולתם לריפוי.

הרצאות וסדנאות

במסגרת הסדנה המשתתפים גם יקחו חלק במגוון רחב של הרצאות וסדנאות ייעודיות בתחומים שונים: שינוי תודעתו, תזונה ונטורפתיה, גוף נפש, יוגה, מדיטציות והעצמה אישית. ההרצאות מעניקות מבט חיוני להבנה וחיוק האמונה בריפוי עצמי, התזונתי, הנפשי, הרגשי והמנטלי. דרך השיחה, השיתוף והחוויה המשותפת המטופלים נחשפים לדפוסים, קיבועות והרגלים המזיקים לבריאותם ומצטיידים בכלים ובידע אשר יאפשר להם לחולל שינוי מהותי בחייהם.

במרכז לרפואה אינטגרטיבית, מדיקל קר - אנו עובדים בלהעצים ולחבר את המשתתף לעוצמות שבתוכו. המשתתפים יעברו מסע אישי מרגש, אשר יחבר אותם לאהבה הקיימת בתוכם, למשמעות של החיים ולמתנה האדירה שניתנה להם. בסיום הסדנה יוכלו המשתתפים להמשיך ולטפל בעצמם בחבילת טיפולים ייעודית אשר תסייע להם להמשיך בתהליך הריפוי, להעמיק אותו ולסגל לעצמם אורח חיים בריא ומאוזן יותר.

צוות המומחים שלנו



מיכל שרגא סלונים

מנהלת מערך הסדנאות והטיפול האינטגרטיבי במדיקל קה, פסיכולוגית אינטגרטיבית ומטפלת רב תחומית שמתמחה בזיהוי השורש הרגשי של מחלות בלווי תהליכי ריפוי עצמתיים.

ב-25 שנה אחרונות טיפלה באלפי אנשים גם בקליניקה הפרטית שלה והובילה מנהלים וארגונים בתהליכי טרנספורמציה ומנהיגות.

"תוכנית ייחודית וראשונה מסוגה בישראל שמאפשרת למשתתפים בה לעבור תהליך טרנספורמטיבי מעמיק ואיכותי, להשיל מעליהם דפוסים מעכבים ולעורר שינוי תודעתי אשר יסייע להם בתהליך הריפוי של גופם ונפשם. צוות המטפלים שלנו ואני נותנים למשתתפים מעטפת מחבקת אשר תמלא את ליבם וגופם בתדרים של ריפוי ואהבה".



ד"ר נאדר בוטו

מומחה לרפואה אינטגרטיבית ושותף אקטיבי במרכז מדיקל קה, קרדיולוג בכיר והוגה את שיטת הריפוי "שטיפה אנרגטית":

"התכנית משלבת בתוכה ליווי, תמיכה וטיפול בכל הרבדים: הפיסיולוגיים, הנפשיים, המנטליים והרוחניים של האדם. שימת הדגש הינה לטיפול באדם כמכלול ולא רק בתסמינים הגופניים. התכנית משלבת בתוכה טיפולים ומודלים רפואיים מתקדמים ויעילים ביותר לתמיכה בריפוי פנימי עמוק".



הגברת ברנדון בייס

מטפלת בינלאומית, הוגת שיטת הטיפול הריגשי "המסע" ומחברת מספר רבי מכר בתחום הטיפול הרגשי: "בשיטה שפותחה במדיקל קה מביאים לידי ביטוי את כל הדרכים לטיפול מקיף ומלא בגוף, נפש ורוח האדם. הטיפולים בשיטה זו הם מתנה לכל מי שיבחר בהם ומאפשרים למשתתפים לעבור שינוי משמעותי בחיים שלהם ולהיות הרבה יותר מאושרים ובריאים מבפנים ומבחוץ"



ד"ר אייזיק אליעז

רופא אינטגרטיבי המתמחה ברפואה משולבת והוגה תורת הריפוי - "רפואת הלב הפתוח", שותף אקטיבי במרכז מדיקל קה:

"אני ממליץ על החלמה ייעודית במרכז המומחים לרפואה אינטגרטיבית - מדיקל קה, המציעה למשתתפים הזדמנות לעבור ממצב של מלחמה פנימית, של מתח וחרדה, למצב של הבראה ברמה הפיזית, הרגשית וברמה המנטאלית-גופנית. השילוב של תזונה, תמיכה, לימוד וחוויה יאפשרו למטופלים להתחזק ולעבור מהתמקדות בקשיים להתמקדות בריפוי ובהחלמת גופם ונפשם".

צוות המטפלים שלנו

מטפלי שטיפה אנרגטית בשיטת דר' נאדר בוטו



ורה ניקי

הילרית ומטפלת בעלת ניסיון רב בשטיפה אנרגטית בשיטת ד"ר נאדר בוטו.

הואה את האדם שיושב מולה בצורה הכי עמוקה ומכבדת, מקבלת את כולם בדיוק כמו שהם, ומובילה אותם אל עצמם. יש לה היכולת להתבונן פנימה ולהבין מיד איך לשחרר כל אחד ואחת מהכאב אשר מעכב את הצמיחה והאושר שלהם. מאמינה כי באנו לעולם לא בכדי לסבול, אלא על מנת לעבור ריפוי והתפתחות. היא תומכת במטופלים באהבה גדולה, ומאפשרת להם להצליח לראות בעצמם את ההזדמנות לריפוי!



רוצי לב

מטפל בשטיפה אנרגטית בשיטת ד"ר נאדר בוטו, ביואורגונומי ורייקי.

אני מאמין שבשביל להגיע לריפוי, צריך להתחבר ללב ולמהות שבנו. אני מרגיש שזו השליחות שלי: לעזור לאנשים שמחפשים לעזור לעצמם, ללוות אותם, לתת להם כלים להתמודד עם כל מה שהיה וכל מה שיגיע. במהלך הטיפול המטופל חווה מחדש את המשבר או הרגש שגרם לחסימה, וככל שהוא מפנים לעומק את השיעור שמאחוריו, כך הוא משתחרר יותר מהחסימה ומחזיר את גופו למצב איזון אנרגטי.



איילת לוינסקי

מטפלת ומאמנת אינטגרטיבית רב-תחומית שטיפה אנרגטית עפ"י שיטתו של ד"ר נאדר בוטו, ריברסינג, שיטת המסע, ביואורגונומי, ראג'ה-יוגה, כלים להעצמת הקשב והריכוז והמשמעת הפנימית, השקטת הסחות ורעשים חיצוניים, מדיטציות להרפיה, שחרור ושינה טובה, סוג'וק (דיקור, מגנטים וצבעים), תטא הילינג, תרפיית נשימות ושחרור מרכזי אנרגיות חסומים.

דמיון מודרך, NLP, גרפולוגיה - גרפותרפיה. אני מלמדת כלים לחיים. למודעות, העצמה וצמיחה - לחיות ברוחה נפשית ובריאותית. אני עוזרת לאדם לאתר את הסבל הרגשי או הכאב הפיזי ולחבר את הכאב לאיבר בו יש חסימה או להפך. ברגע שמופיע משבר, והאדם לא מודע לשיעור או לאיתות שזה בא לעורר אצלו- הוא לא יעשה תהליך של עיבוד, ולכן הוא ימשיך לדחות אותו מתוך חוסר מודעות למטרה לשמה הוא בא לכאן. זה חלק מתהליך ההשתלמות וההתפתחות שלו בחיים.



אבי שתוי

אבי מטפל רב תחומי בשיטות טיפוליות שונות מזה 25 שנה כיום מתמקד בטיפול בעיקר בשיטת השטיפה האנרגטית של דר' נאדר בוטו ומראה לאנשים את הדרך חזרה אל האור ומחבר אותם לייצוד שלהם באמצעות השיטה העוצמתית הזו. בנוסף הוא גם מטפל רייקי שלב 1-2, מטפל תטא- הילינג ומטפל דיקור סיני.

הוא מתמחה בטיפול בחולים ומחלימים ממחלות קשות ובמחלות פסיכיאטריות שקשורות בחיבור לעולם הרוח.



רית מרטינז

מטפלת מסע על פי שיטת ברנדון בייס ופרמדיקית במקצועה.
למדה "מטאיזם" וטיפולים בשיטת "המסע", לימודים שסייעו לה רבות להבריאה את עצמה ממחלה קשה שבה חלתה ולחיות חיים מלאים.
היא משלבת את עולם הרפואה הקונבנציונאלית יחד עם עולם הטיפולים הרגשיים ומסייעת לאנשים להתמודד עם מצבי לחץ וחרדה כתוצאה מאירועים רפואיים שעברו.



יוחאי ברסלויצר

מטפל בשיטת המסע של ברנדון בייס.
מטפל עם נסיון עשיר בהעברת תהליכי מודעות ריפוי והחלמה, מאמין ביכולת של האדם להכנס פנימה, להגיע לשורש הרגשי של הבעיה שמציקה לו ולפתור אותה.
ליווה ומלווה מטופלים רבים עם מצוקות רגשיות לחיים מאוזנים וטובים יותר.



שמחה אוהב ציון

מנחה מוסמכת בשיטת המסע, מהותיקות בארץ. מלווה ומכוונת אנשים בתהליכי ריפוי ואיזון, מנחה סדנאות למודעות עצמית.

מטפלי מסע בשיטת ברנדון בייס



מאורין ברודי

מנהלת תחום טיפולים רגשיים.
מטפלת בשיטת המסע של ברנדון בייס ואף הביאה את השיטה לארץ בשנת 2007.
כיום מאורין משלבת בטיפול על פי שיטת המסע גם טיפול בהדרכת מעגלים של אדוות הלב.
מאורין משלבת רכות עם עצמה. שהיא אינה מהססת לגעת בחושך, בנבכי הכאב, לאתגר את אזורי הנוחות ולקלף קליפות וזהויות כוזבות; וכל זאת בנעימות וברכות, המאפשרות להיפתח לאור ההווה הפנימית.



נדב בן יהודה

מטפל מסע על פי שיטת ברנדון בייס.
המסע הוא כלי נפלא ומרומם לגילוי, טיפול, טיפוח עצמי וריפוי ברמות העמוקות ביותר.
אני מלמד כיצד לקחת אחריות על הריפוי העצמי ולתעל אותו דרך כלים נפלאים לתוצאות פיסיות, רגשיות, מנטליות ורוחניות.
בגיל 45 חלה נדב בפיברומיאלגיה. סימני המחלה היו תשישות, כאבי גוף קשים, דיכאון וחרדות. בהתמודדות, הוא תר אחר דרכים לרפא את עצמו: למד 4 שנים רפואה סינית מסורתית, דיקור, שיאצו ותזונה סינית, התעמק בלימודי זן-בודהיזם ובודהיזם טיבטי. הקפיד על תרגולים יומיומיים של צ"י-קונג, מדיטציה, טאי-צ'י ותזונה ובסוף התהליך, הצליח לרפא את עצמו לחלוטין.



עידית הרינג

מטפלת בשיטת אנרגטית של דר' נאדר בוטו שיטת טיפול שמחברת גוף-נפש ונשמה לתהליך צמיחה וריפוי, פיזי, נפשי, רגשי ורוחני.
בזכות ד"ר נאדר בוטו, הכרתי לעומק את עולם הרוח. בעזרת עולם הרוח מצאתי את השלווה, האושר הפנימי ואת האיזון בחיים שלי והבנתי שאני רוצה להעניק את המתנות האלו לאנשים, דרך עולם הרגש והעולם הרוחני שנותן את המשמעות להיותנו כאן.
בנוסף בעלת תואר ראשון במדעי ההתנהגות ותואר שני בייצוץ ארגוני וייצוץ אישי למנהלים ומאמנת אישית מוסמכת מטעם איק"א.



אמירה עומר

מטפלת בשיטת האנרגטית על פי שיטת דר' נאדר בוטו, מאמנת הוליסטית, מאטסטיר NLP, היפנו-קאוצ'ינג, מטפלת ברפואה מאחדת אינטגרטיבית, אקסס בארס והילנג, מנחת מעגלי נשים.
בשיטת הטיפול ההוליסטית שלי אני מסתכלת על המיכלול של האדם ועל התכלית שלו כחלק בלתי נפרד מהריפוי. מאמינה שכולנו יכולים להירפא מבפנים וגאה להיות חלק מהריפוי הזה.



אתיה בראון

מטפלת אינטגרטיבית רב תחומית מטפלת בשיטת אנרגטית של דר' נאדר בוטו. תעודת פסיכותרפיוטית הוליסטית טרנס - פרסונלית במסלול חמש שנתי במכללת רידמן. התמחות בהילינג פסיכו - פיזי, תדרים ואנרגיות. הכשרה ונסיון רב בטיפול בחולי סרטן והתמודדות עם מוות.
מאמינה בטיפול הוליסטי באדם ובחיבור שלו לייצוד שלשמו הגיע לעולם, רק באיזון בין הנשמה הנפש והגוף ניתן להגיע לאיזון ואושר בחיי היומיום.



רינת שמור - מלכה

מטפלת בשיטת אנרגטית על פי שיטת ד"ר נאדר בוטו, שיטת טיפול שמחברת גוף - נפש ונשמה לתהליך צמיחה וריפוי, פיזי, נפשי, רגשי ורוחני.
באמצעות הטיפול בשיטת האנרגטית, הכרתי לעומק את עולם הרוח. בעזרתו מצאתי איך לנהל יותר טוב גם את החיים הפרטיים שלי.
כיום, אני עוזרת גם לאחרים להירפא ולהתחבר לייצוד שלהם, לשנות ולהתמודד עם משברים וחסיונות אנרגטיות שעלולות להביא לעיתים לקשיים בריאותיים.

נטורופתיה ותזונה



דינה קינן

רכזת תחום נטורופתיה.
נטורופתית קלאסית, הרבליסטית ומטפלת בשיטת ג'ין שין דו לאיזון רגשי ופיזיולוגי. סיימה 4 שנות לימוד במכללת רידמן לרפואה טבעית, הכוללת רפואה מערבית על כל פניה, ומגוון השתלמויות בטכניקות ריפוי הוליסטיות שונות. ההתמחות העיקרית שלה הינה - בריאות טבעית של מערכת העיכול.
מטפלת במגוון רחב של מצבי בריאות שונים - היא מגיעה לעולם הרפואה הטבעית ממקום של חולי אישי, שרק הרפואה ההוליסטית העניקה לה מזור.
מנחת סדנאות לירידה בריאה ובטוחה במשקל, מרצה ומנחה הרצאות וסדנאות בתחום הרפואה ההוליסטית ובתחום התזונה המבריאה בפרט.



איווט שלומון

רפואה טבעית הוליסטית (נטורופתית מוסמכת N.D, מומחית לריפוי טבעי). סיימה את לימודי הנטורופתיה במכללת רידמן בת"א.
מתמחה בטיפול ב: תופעות גיל המעבר, ירידה במשקל וניקוי הגוף מרעלים, מיגרנות, עייפות וחוסר אנרגיה, מחלות נפוצות, עודף כולסטרול, לחץ דם גבוה, סכרת, מחלות כרוניות, ליווי ותמיכה בחולי סרטן, ומודעות גוף-נפש. מאמינה בהתבוננות באדם כמכלול אחד שלם של גוף-נפש-רוח ומשלבת דרכי טיפול שונות מותאמות אישית לכל מטופל כגון: תזונה קלינית טבעית, צמחי מרפא, הומאופתיה מודרנית, רפלקסולוגיה, NLP, פרחי ברך, ותרפיות גוף-נפש.

מטפלים ברפואה סינית



ענת מסקנד

מטפלת בדיקור סיני ויפני. בעלת הכשרה של בית חולים בלינסון לרפואה אינטגרטיבית אונקולוגיה והמטואונקולוגיה.
למדה הומיאפטיה ורפואה סינית בבית ספר הירושלמי לרפואה סינית, רפואה יפנית אצל המאסטר, רן קלי.
למדה אקסס בארס, טיפול באנרגיה בביואורגונומי וצ'י קונג. מתמחה בטיפול לפני, תוך כדי ואחרי כימותרפיה ובנוסף היא מטפלת במגוון בעיות כרוניות ומשלבת בטיפולים כלים רבים אחרים (מוקסה, אקסס בארס, ביואורגונומי ועוד).
מאמינה בטיפול באדם ולא במחלה. מאחר ולכל אדם הזכות הבלתי ניתנת לערעור והיכולת הפנימית העמוקה ביותר להיות בריא.



לילך שיוו יפרח

מטפלת בדיקור וברפואה סינית עתיקה (S&B) ובתזונה לבריאות על פי הרפואה הסינית כ 25 שנה.
מתאימה את עולם הרפואה הסינית והטיפול על פיו לכאן והעכשיו ולחיים המודרניים, מאמינה בטיפול בגוף ובנפש ובמה שביניהם כטיפול הוליסטי במיכלול האדם.
בעלת נסיון רב בטיפול בכל תחומי גוף ונפש על פי התורה הסינית העתיקה.
מתמחה בטיפול במחלות אוטואימוניות, סרטן, לחץ דם, סוכר, מחלות נשים, ומחלות עור.



אסנת שר

מטפלת בכירה ובעלת דיפלומה ברפואה סינית Dipl.C.M - מכללת רידמן ואוניברסיטת צ'נגדו בסין. בעלת תואר ראשון בסיעוד - מאוניברסיטת בן גוריון, ותואר שני בתקשורת בין-אישית ניהולית ומשאבי אנוש - אוניברסיטת קלארק.
אחות מוסמכת ומטפלת ברפואה סינית ובשיטות טיפול משלימות מעל 30 שנה. ליבת ההתמחות שלה היא בתחום האונקולוגי, הרגשי ומחלות מורכבות. כמטפלת ברפואה סינית ובשיטות טיפול נוספות היא מסייעת למטופלים להתגבר על הפחד, הייאוש וחוסר התקווה ולמצוא את הכוחות הפנימיים שלהם לבצע את מלאכת הריפוי בעצמם.
מטפלת בכלים שונים מעולם הרפואה הסינית, כמו: תזונה, צמחי מרפא, מוקסה, אלקטרודות, מגנטים, כוסות רוח וצ'י קונג רפואי.



נמרוד רן

רפלקסולוג בכיר ומאסטר רייקי - משלב טיפולי רייקי ורפלקסולוגיה.
בוגר המכון לרפלקסולוגיה קורדינבית מיסודו של שמואל זיידל ולשעבר בעליו במשך 10 שנים של ביה"ס לרייקי בדרמסלה הודו. כמטפל שנים רבות ברפלקסולוגיה, ברור לי שלא רק הכרת מפת כף הרגל, איפה ואיך לגעת משמעותיים, אלא חשוב להבין את מצבו הריגשי והנפשי של המטופל והשפעתו על מצבו הגופני.
אני מתמחה בטיפול בחולי ומחלימי סרטן ומחלות קשות אחרות ומביא את כל הקשב והאנרגיה שלי לכל טיפול וטיפול.



ירון צבי

רפלקסולוג מוסמך ובוגר מכללת רידמן לרפואה משלימה ואינטגרטיבית. בנוסף, מטפל בנרות הופי ובוגר השתלמויות בנושא תזונה טבעית ובריאה.
כמטפל, אני מנצל את העוצמה והיעילות של הרפלקסולוגיה יחד עם הידע שרכשתי בתזונה טבעית ובריאה כדי לעזור ולהקל על מגוון בעיות רפואיות. כספיריטואליסט וכאדם הדוגל באורח חיים טבעי ובריא אני זוכה לשילוב ואיזון של אנרגיות הוליסטיות יחד עם גוף בריא. שילוב ואיזון אלה, מנחים אותי ויוצרים את שיטת הטיפול האישית שלי.



גלי סילפין

מטפלת רב תחומית ברפואה משלימה עם התמחות ברפלקסולוגיה וברפואה סינית.
הרצון לעזור, לתמוך ולהיות שם, הובילו אותי לאמץ את הגישה ההוליסטית, הרואה את האדם השלם ואינה מטפלת רק בסימפטום. גישה זו הביאה אותי לפתח ולהתפתח בתחום שכולו הבנה, הקשבה ונתינה מהלב.
בטיפולים אני משלבת מגוון של טכניקות הכוללות: רפלקסולוגיה, שמנים ארומטיים, דיקור, כוסות רוח ומוקסות, שיאצו, טיפולים אנרגטיים, נרות הופי וקינסיוטייפינג; וזאת במטרה לתת מענה מדויק ומהיר במהלך השנים התמקדתי והתמקצתי בתחומי הטיפול בכאב, אונקולוגיה, חרדה, פריון והריון.



נמרוד רן- רפלקסולוג

מוסיקת מרפא



אביגיל אמסטר

מטפלת הוליסטית במוסיקת מרפא זמרת, מוזיקאית ויוצרת, מפתחת שיטת "ווקאל יוגה", מנחה ומטפלת בשיטת "חיבור למודעות על"- לילה ברזסקי, מורה ליוגה. בוגרת האקדמיה הגבוהה למוזיקה ומחול ע"ש רובין בירושלים, בוגרת תזמורת צה"ל כסולנית זמרת. מופיעה, מנחה ומטפלת מעל עשור בארץ ובאירופה. "אני מאמינה שלקול שלנו יש יכולת ריפוי עצומות, ככלי לביטוי ריגשי, לקבלה שלנו כפי שאנחנו, להקשבה לעומק נישמתנו ולחיבור אל היצירה".

בנוסף מטפלים אצלנו במרכז מטפלים מוסמכים נוספים כדלקמן: יוליה יחזקאל, שלי מור, נגבה רז, מורן אנטיגוס ואסף ארבל.

יוגה ומדיטציה



גלי רוזנברג

גלי מתרגלת יוגה ומדיטציה משנת 2010, בוגרת ב- Prana Yoga College ומלמדת האטה יוגה קלאסית. היוגה שאותה אני מעבירה בנויה על תרגול עדין, רך, אינטואיטיבי ומדיטטיבי - עם דגש על נשימות, מודעות בתנוחה, הקשבה לגוף, שהייה בתנוחה, תרגול ללא כאב, המתחשב ביכולות שלנו להיום - בכל יום. גלי שמה לה למטרה לייצר בשיעוריה מרחב המאפשר להפחית את המתח והסטרס, הרפיה ומנוחה, לאתחל את המערכות מחדש, להתמלא באנרגיה וכוחות מחודשים. בנוסף היא מאמינה שהיוגה מסייעת למתאמן להבין כי אין למהר, אלא להיות כאן ועכשיו, בגוף, עם היכולות העכשוויות שלו נכון להיום, כמו גם ללמוד ליהנות מהגוף כבר היום, להרגיש טוב יותר, ונוח בתוכו. להתחיל שינוי פיזי, וגם אנרגטי, להתחבר למקור של כוח פנימי והטבע האמיתי - לחיות חיים שלווים, מודעים ושלמים יותר.



הבית שלנו

הסדנאות מתקיימות במרכז מדיקל קר בקומה ייחודית שהותאמה לשיטת InHeal ולטיפולים הייחודיים. הסדנה מתנהלת במהלך 6 ימים בתנאי אירוח של בית מלון חמישה כוכבים, על בסיס פנסיון מלא עם תפריט איכותי עשיר. על התזונה אמונה דינה קינן, נטורופתית והרבליסטית עם ניסיון עשיר בתחום אשר מנחה את השף שלנו ומתאימה את תפריט התזונה הייעודי כך שיתמוך בריפוי ובחיזוק החיוניות. הארוחות הן כשרות, בהשגחת הרבנות של בת-ים. על הגג הצופה אל הים, נערכים מדי בוקר שיעורי היוגה והמדיטציות ואילו החדרים כולם מצוידים במיטות מפנקות, כבלים, אינטרנט אלחוטי, מטבחון, חדר רחצה מרווח ומפנק, ארון אישי ופינת אירוח. ישנה אפשרות לשהות בחדר עם משתתף נוסף, או עם בת/בן זוג, או לחילופין בחדר פרטי (בתשלום נוסף) עוד במתחם: גג מקסים צופה לים עם פינות ישיבה מפנקות, חדרי הרצאות, חדר אוכל מרווח ונעים, אולם לפעילות קבוצתית, וחדרי טיפולים אישיים.

**נשמח אם תעקבו אחרינו בכתובת הפייסבוק שלנו:
"חוזרים לחיים" - התכנית המקצועית בישראל להחלמה
מבוטחי קופות החולים ובעלי פוליסות ביטוחים פרטיים זכאים להטבות שונות על פי
ההסדרים מולם.
להשתתפות בתוכניות צור קשר 077-2316871**



חפשו אותנו ב- www.inheal.org | [inheal_medicalcare](https://www.facebook.com/inheal_medicalcare) | שיטת InHeal לאיזון גוף-רוח-נפש במדיקל קר [f](https://www.facebook.com/inheal_medicalcare) | www.inheal.org

כתובת: אבא ברדיצ'ב 13, בת ים | טלפון: 03-5008899 | מייל: info@inheal.org