

כיצד תגן על עצמך ממחלת הסרטן המשתוללת כמגיפה במאה ה-21?



בואו נשים את הקלפים על השולחן- אין משהו ודאי שאפשר לעשות כדי להמנע לחלוטין ממחלת הסרטן. ככל שאנחנו מתבגרים, כך עולה, סטטיסטית, הסיכוי שלנו להתפתחות נגע ממאיר בגופינו. עם זאת, אל תתנו לעובדה זו להרפות ידיכם! מרבית סוגי הסרטנים אינם בעלי גנטיקה ידועה מראש, והחוקרים מסכימים על כך שמדובר במחלה המתפתחת כתוצאה מאורח חיים.

לבחירות שלנו בחיים השפעות עמוקות על הבריאות והרווחה שלנו. אורח חיים בריא עשוי לסייע לכם למנוע מחלת סרטן, לתמוך בכם במהלך טיפולים בסרטן ולעזור לכם להרגיש טוב יותר. זה עשוי גם לשפר את בריאותכם לטווח ארוך ולסייע למנוע הישנות של המחלה.

חיים בריאים פירושם לבצע שינויים חיוביים בהתנהגות כחלק מתהליך מתמשך לאורך החיים. שינויים עושים בהדרגה! לא משנה אם אתם אנשים בריאים שרוצים להשאר בריאים ונקיים מסרטן, או שאתם חולים או מחלימים. **הזמן להתחיל שינוי הוא עכשיו.** לא בבת אחת, כל יום צעד אחד.

התמודדות מעשית עם המחלה

קבלו תמיכה פיזית ורגשית

טפחו רשת של אנשים תומכים סביבכם. זה יועיל מאוד לבריאות שלכם, במיוחד בהקשר של תמיכה רגשית. מחקרים השוו אנשים עם סרטן שקיבלו את התמיכה החברתית הכי הרבה והכי פחות. אלו עם התמיכה החברתית הרבה ביותר היו בעלי איכות חיים טובה יותר וסיכויי שרידות גבוהים בהרבה.

בקשו עזרה או אוזן קשבת

לעתים קרובות אנשים רוצים לעזור אבל לא יודעים איך. אז, בקשו מהם באופן ספציפי, לרוב תופתעו מההיענות הגבוהה של האנשים שאכפת להם מכם.

הצטרפו לקבוצת תמיכה

שתפו אחרים שיש להם חוויות דומות. זה יסייע לכם להתמודד עם המצב האישי שלכם.

תמכו באחרים

זה יוצר מחזור בריא של תן וקח.

ניהול מתח באופן מודע

הפחתת רמת הלחץ שלך יכולה לעזור לך לשמור על הבריאות הפיזית והנפשית שלך. השתמשו בטכניקות הרפיה, כגון דמיון מודרך, מדיטציה ויוגה. מצאו פרקי זמן קטנים למדיטציה או להרהור במהלך היום. זה יכול לכלול לקיחת רגע כדי להיות מודע בזמן שטיפת ידיים, צחצוח שיניים או המתנה ברמזור. מומלץ להקדיש 20 דקות או יותר ליום עבור ניהול מתח מודע.



הקפידו על שינת לילה מספיקה

נסו לישון 7 עד 8 שעות בכל לילה. זה משפר את הבריאות, יכולת ההתמודדות, מצב הרוח, השליטה במשקל, הזיכרון והקשב ועוד. קבעו שעת שינה והיצמדו אליה. שמור על זמני שינה דומים גם בסופי שבוע. נסו שהחדר שלכם יהיה חשוך ככל האפשר, וטמפרטורה קרירה. הימנעו מזמן מסך לפני השינה; זה כולל זמן שהייה בטלוויזיה, סמארטפונים וטאבלטים עם תאורה כחולה. הימנע מחומרים ממריצים כמו קפאין, אלכוהול וסוכר.

התעמלו באופן קבוע

ואל תוותרו על פעילות גופנית גם אם אתם חולים פעילים. ספורט קל במהלך ואחרי הטיפול בסרטן, יכול לעזור להפחית עייפות, עלייה במשקל ואובדן כוח. בנוסף לפעילות גופנית סדירה, השתדלו להימנע משיבה או שכיבה במשך תקופות ארוכות. פתחו שגרת כושר בטוחה הכוללת פעילות אירובית הגורמת ללב לפעום, וגם תרגילי כוח לחיזוק רקמת השריר. מצאו דרכים ללכת במיוחד אם אתם בדרך כלל יושבים. קומו מהכיסא פעם בשעה. עשו בוסטים קצרים של פעילות גופנית קצרה לאורך היום. שלבו פעילות גופנית באירועים משפחתיים, זמן עם חברים וטיולים.

אל תגזימו באכילה

אכלו מנות קטנות יותר. דרך קלה להתחיל היא להשתמש בצלחות וקערות קטנות יותר. למדו לזהות מתי אתם חשים רעב ומתי אתם שבעים. לפעמים, הגוף שלנו טועה בצמא לרעב. נסה קודם לשתות מים אם אתה מרגיש רעב מחוץ לזמן הארוחה. הימנעו ממזונות עתירי קלוריות, ודלים תזונתית. אלה כוללים משקאות מוגזים, משקאות בטעם פירות, ממתקים וממתקים. בחרו פירות או שוקולד מריר, דבש טהור או חלבה במנות קטנות כחלופות למתוקים. אכלו פחות מזונות "לבנים". אלה כוללים לחם לבן, סוכר לבן ואורז לבן. מזונות אלו מעובדים באופן שמסיר סיבים, ויטמינים ומינרלים. הגבילו צריכת אלכוהול. גברים לא צריכים לשתות יותר מ-2 משקאות אלכוהוליים ביום. נשים לא צריכות לשתות יותר ממשקה אלכוהולי אחד ביום.

הימנעו מרעלים סביבתיים

הגבילו את החשיפה לרעלים סביבתיים שעלולים להגביר את הסיכון של אדם לסרטן ולמחלות אחרות, כגון עישון טבק, ריסוסים ועוד. זה כולל גם קרינה מיותרת ממיקרוגל וסמארטפונים. אף על פי שיש רבים שמזלזלים בכך, אם יש לכם אפשרות לצרוך מזונות אורגניים- עשו זאת בלי היסוס.



תהנו מאוכל טוב אמיתי

תזונה בריאה יכולה לעזור לך להתמודד עם תופעות הלוואי של הסרטן, להתאושש מהר יותר ולשפר את הבריאות. זה עשוי גם להוריד את הסיכון העתידי שלך לסרטן.

כללו מבחר ירקות בכל ארוחה. ירקות צריכים להיות מרכז הארוחה שלך, לא רק תוספת. אכלו מזונות עשירים בסיבים. אלה כוללים דגנים מלאים, שעועית, אפונה, עדשים, אגוזים וזרעים. הכירו מזונות פרוביוטיים ופרה-ביוטיים לתמיכה במעיים בריאים. מזונות פרוביוטיים כוללים יוגורט, קפיר, כרוב כבוש או ירקות מותססים אחרים, מיסו, חמוצים, טמפה, קימצ'י, קומבוצ'ה. מזונות פרה-ביוטיים הם מזונות עתירי סיבים וכוללים שורש עולש, ארטישוק ירושלמי, שן הארי, שום חי, כרישה, בצל חי או מבושל, קטניות ושעועית.

צרכו פחות בשר אדום, כמו בשר בקר, כבש, עיזים, בשר עגל, ויותר דגים, עופות וחלבונים מהצומח, כגון טופו.

הימנע מבשרים מעובדים, כגון בשר המבורגר, נקניקיות, נקניקים, בייקון וסלמי.

מיצאו איזון בצריכת השומן- אתם חייבים אומגה 3 ושומנים חד בלתי רוויים בתזונה היומית כדי לאזן את צריכת אומגה 6 הגבוהה. מקורות טובים לאומגה 3 כוללים שמן זית וקנולה, זיתים, אגוזי מלך, זרעי צ'יה, זרעי פשתן ואבוקדו. דגי מים קרים, כמו סלמון, פורל, הליבוט וטונה.

המזונות שמנצחים סרטן

דיאטה אנטי-סרטנית היא אסטרטגיה חשובה שתוכלו להשתמש בה כדי להפחית את הסיכון לסרטן. האגודה האמריקנית לסרטן ממליצה, למשל, לאכול לפחות חמש מנות של פירות וירקות מדי יום, ולאכול את הכמות הנכונה של מזון כדי להישאר במשקל תקין. למרות שבחירת מזונות נלחמים בסרטן במכולת ובזמן הארוחה אינה יכולה להבטיח מניעת סרטן, בחירות טובות עשויות לעזור להפחית את הסיכון שלך.

שמן זית

השתמשו בשמן זית. במדינות הים התיכון, שומן חד בלתי רווי זה נמצא בשימוש נרחב הן לשמן בישול והן לסלט, והוא עשוי להיות מזון הנלחם בסרטן. שיעורי סרטן השד נמוכים ב-50 אחוז במדינות הים התיכון מאשר בארצות הברית.

אומגה 3- השומן הבריא החיוני

חומצות שומן אילו נקשרו לסיכון מופחת לסרטן הערמונית. יותר מכך, הם מבטיחים סביבה אנטי דלקתית. היות וסרטן אוהב דלקת, יש חשיבות עליונה בלצמצם אותה. אם אתם נמנעים מדגים או לא מצליחים לצרוך את הכמות השבועית הנדרשת, אולי תשקלו ליטול תוסף אומגה 3 כחלק משגרת התזונה האנטי-סרטנית שלכם. דרך נוספת להוסיף אומגה 3 לתזונה שלך היא על ידי אכילת זרעי פשתן טחונים או אגוזי מלך טריים.



שום

מחקרים מראים ששום הוא מזון הנלחם בסרטן. מספר מחקרים גדולים מצאו שאנשים שאוכלים יותר שום נוטים פחות לפתח סוגים שונים של סרטן, במיוחד באיברי עיכול כמו הוושט, הקיבה

והמעיי הגס. מרכיבים בשום החריף עשויים למנוע מחומרים גורמי סרטן בגוף שלך לפעול, או שהם עשויים למנוע מתאי סרטן להתרבות. מומחים לא יודעים כמה אתה צריך לאכול כדי למנוע סרטן, אבל שן ביום עשויה להועיל.

פירות יער

כפינוק טעים וכמזון נלחם בסרטן, קשה לנצח פירות יער. פירות יער מכילים נוגדי חמצון חזקים במיוחד, כלומר הם יכולים לעצור תהליך המתרחש באופן טבעי בגוף היוצר רדיקלים חופשיים שעלולים לפגוע בתאים. תרכובות בפירות יער עשויות גם לסייע במניעת גידול או התפשטות של סרטן. אז, כחלק מהתזונה האנטי-סרטנית שלכם, קחו חופן של אוכמניות, פטל שחור, תותים, או כל מה שאהוב עליכם ממשפחה גדולה זו של פירות מרפא. ניתן להשתמש בהם קפואים בשייק או כתוספת ליוגורט/דייסה.

עגבניות

מחקרים מסוימים מצאו שעגבניות עשויות לסייע בהגנה על גברים מפני סרטן הערמונית. הפרי האדום העסיסי יכול לעזור לשמור על ה-DNA בתאים שלך מפני נזק שעלול להוביל לסרטן. העגבניות מכילות ריכוז גבוה במיוחד של נוגד חמצון יעיל בשם ליקופן. הגוף שלך עשוי לספוג ליקופן טוב יותר ממזונות עגבניות מעובדות כמו רוטב, מה שאומר שפסטה מחיטה מלאה עם רוטב נפוליטנה יכולה להיות דרך טעימה לקבל את מנת המזון הנלחם בסרטן.

מצליבים

ירקות ממשפחת המצליבים - הקבוצה המכילה ברוקולי, כרוב וכרובית - עשויים להיות מזונות מועילים במיוחד למלחמה בסרטן. חוקרים מצאו שרכיבים בירקות אלו יכולים להגן עליכם מפני הרדיקלים החופשיים הפוגעים ב-DNA של התאים שלכם. רכיב נחקר במיוחד הוא הסופלפורפאן- נגזרת גופריתית שמעריכים שהיא זו שהופכת קבוצת ירקות זו לכל כך אנטי סרטנית. המצליבים עשויים גם להגן עליך מפני כימיקלים הגורמים לסרטן, לעזור להאט את צמיחת הגידולים ולעודד תאים סרטניים למות. הם תוספת טעימה ובריאה לתזונה האנטי-סרטנית.

תה ירוק

עלי צמח התה מכילים נוגדי חמצון הנקראים קטצ'ינים, שעשויים לסייע במניעת סרטן במגוון דרכים, כולל שמירה על רדיקלים חופשיים מפגיעה בתאים. מחקרים במעבדה מצאו שקטצ'ינים בתה ובעיקרן ECGC, יכולים לכווץ גידולים ולהפחית את צמיחת תאי הגידול. חלק מהמחקרים בבני אדם קשרו גם שתיית תה לסיכון נמוך יותר לסרטן. גם תה ירוק וגם תה שחור מכילים קטצ'ינים, אבל תקבל יותר נוגדי חמצון מתה ירוק, אז אולי כדאי לשקול כוס או יותר ליום בתזונה



כורכום

תבלין בצבע כתום זה, מרכיב יסוד בקארי הודי, מכיל מרכיב בשם כורכומין שעשוי להיות שימושי בהפחתת הסיכון לסרטן. לפי האגודה האמריקנית לסרטן, כורכומין יכול לעכב סוגים מסוימים של תאים סרטניים במחקרי מעבדה ולהאט את התפשטות הסרטן או לכווץ גידולים בבעלי חיים מסוימים. קל למצוא את המזון הנלחם בסרטן בחנויות ובשווקים, ותוכלו להשתמש בו במגוון מתכונים בתזונה האנטי-סרטנית שלכם.

עלים ירוקים

ירקות ירוקים עליים כמו תרד וחסה הם מקורות טובים לנוגדי החמצון בטא-קרופן ולוטאין. תמצאו גם את החומרים המזינים האלה בירקות שנאכלים באופן מסורתי יותר מבושלים, כמו בקצ'וי, עלי סלק וקייל. על פי המכון האמריקאי לחקר הסרטן, כמה מחקרי מעבדה מצאו כי כימיקלים במזונות הנלחמים בסרטן עשויים להגביל את הצמיחה של סוגים מסוימים של תאים סרטניים.

ענבים

קליפתם של ענבים אדומים מהווה מקור עשיר במיוחד לנוגד חמצון הנקרא רזברטרול. מיץ ענבים ויין אדום מכילים גם נוגד חמצון זה. על פי המכון הלאומי לסרטן, רזברטרול עשוי להיות שימושי בשמירה על סרטן מהתחלה או התפשטות. מחקרים במעבדה מצאו שרכיב מגביל את הצמיחה של סוגים רבים של תאים סרטניים.

קטניות

פירות וירקות מסוימים ומזונות צמחיים אחרים זוכים להכרה רבה בשל היותם מקורות טובים לנוגדי חמצון, אך לעתים קרובות שעועית נשארת מחוץ לתמונה באופן לא הוגן. שעועית מסויימת, במיוחד מנומרת ושעועית אדומה, הן מקורות יוצאי דופן של נוגדי חמצון וצריכה להיכלל בתזונה האנטי-סרטנית שלך. שעועית מכילה גם סיבים, שעשויים גם לעזור להפחית את הסיכון לסרטני המעי, על פי האגודה האמריקנית לסרטן.

צמחי מרפא

לצמחי מרפא פעילות משולבת נגד סרטן ותומכת את הגוף הבריא:

- * לוחמה בתאים לא בריאים וסיוע במיגור שלהם. כמו כימותרפיה טבעית.
 - * שמירה על מערכת החיסון חזקה ועל תמונת הדם (תאי דם לבנים, כדוריות דם אדומות)
 - * הגנה על רקמות חשובות כמו המוח, הלב, הריאות, הכבד, הכליות, מח העצם ועוד.
- השימוש בצמחי מרפא נטול רעילות או תופעות לוואי.



לפניכם רשימה של צמחי המרפא המובילים במחקר, וניתנים למיליוני מטופלים ברחבי העולם במסגרת פרטית ומוסדית:

סקוטלריה



צמח אנטי סרטני מובהק בעל אפקט עוצמתי אנטי- גידולי. נמצא יעיל בשימוש בגידולים של הריאות, הכבד, המעי, הושט, השד, השחלות והכליות. מגדיל את האפקטיביות של תרופות כימותרפיות מסוימות, ובד בבד נוגד את רעילותן לכליות. צמח הסקוטלריה מקדם מוות תאי של נגעים סרטניים וטרומ סרטניים בצוואר הרחם.

אולדנלנדיה



צמח נוגד גידולים וממאירות, התוקף תאי סרטן ומסייע בצמצום גרורות. תמצית צמח זה נמצאה יעילה בקידום הרס עצמי של תאים ממאירים בסרטן הלב לב והדם, וכן גרורות בריאות. נטילה של הצמח שיפרה סיכויי שרידות בקרב חולות סרטן צוואר הרחם

וויטאניה



צמח אדפטוגן המסייע לגוף להתמודד עם משברים וסטרס. בעל פעילות אנטי סרטנית וחיזוק מערכת החיסון. בעל פעילות מחזקת מנטאלית וקוגניטיבית. יעיל בסרטני שד וערמונית, מייצר אפקט אנטי דלקתי, מסייע בחידוש רקמות ונוגד עייפות ורזון שלאחר כימותרפיה



פטריית ריישי

פטריות מרפא ידועות שנים רבות בבעלות אפקט מאזן חיסוני ובעלות רכיבים אנטי סרטניים ייחודיים. פטריית הריישי הינה צמח אנטי סרטני כמו גם מרגיע נפש ונוגד סטרס. פטריית הכוח נמצאה יעילה בסרטן המעי הגס והריאות. היתרון המרכזי של צמח זה הוא בהורדת הרעילות של כימותרפיה ושמירה על חוזקה של מערכת החיסון.



כורכומה

קנה שורש הכורכום הוא אנטי דלקתי משמעותי ונוגד סרטן. בעל אפקט מניע דם, מחמם ומחזק. מעבב ומאט גדילה והתפשטות של תאי סרטן, מסייע בשיקום צלקות פנימיות, ומקדם חיסול גידולים בשחלות ובשד.



ליסיום

תמצית צמח השומר על מרכיבי הדם ומשפר זרימת דם, מחזק חיסוני ומרגיע. נוגד חימצון חזק ואנטי אייג'ינג. מגן על הלב ועל רכיבי החיסון, משמר תאי כבד ותאי עצבים. נמצא כמעבב סרטן הערמונית וצוואר הרחם. שומר על תאי הגוף מפני נזקי כימותרפיה והקרנות.



מאקה

מאקה הינה שורש מחזק מהרי האנדים. מגביר חימצון לרקמות, משפר תיאבון ובעל פעילות אפדטוגנית חיסונית אנטי סרטנית. מאקה הוכחה כמסייעת במיגור ומעכבת התפשטות סרטן שד באופן ישיר, ועיכוב סרטני לוקמיה, כבד, מעי גס וריאות, דרך מסלול נוגד חימצון. תמצית פקעת המאקה הראתה פעילות משמרת שריר לחולים שניתנו להם סטרואידים.



גדילן מצוי

זרע הגדילן בעל פעילות ייחודית המגינה על איברי הגוף והכבד מפני נזקי הכימותרפיה, מחזקת בעת טיפולים ומנקה שאריות רעלים מהכבד וממערכת הלב. הגדילן מסייע בטיפול בתאי סרטן כבד, דרכי המרה והערמונית, ובעל אפקט מגן מפני כימותרפיה באדנוקרצינומה של סרטן המעי הגס והדק ומסייע בקטיעת החמצן לגידול.



ויסקום

צמח תומך בחולים אונקולוגיים, נוגד כאב ומצמצם תופעות לוואי של כימותרפיה. מחזק ומרגיע ותומך בשרירי השלד ובעצמות, ומעלה רמת תאי דם לבנים. בעל אפקט אנטי סרטני ואנטי גרורתי לסרטני מלנומה ולימפומה. נמצא כי מסייע במניעת הישנות של סרטני מעי גס וריאות.



גי'נג'ר

שורש הזנגוויל המיובש הוא בעל פעילות מעוררת, מרימה, משפרת עיכול ותיאבון. לרכיבים בשורש הזנגוויל פעילות אנטי סרטנית ואנטי דלקתית מוכחת לסרטני לבלב, ריאות כבד ומעי. יעיל בהפחתת תחושת בחילה בעת טיפולי כימותרפיה.

שימו לב כי צמחי מרפא למטרות רפואיות שונים מצמחי תבלין שמטרתם מתן טעם למזון, ולא ניתן להשיגם באיכות מספקת בשוק המקומי או לקטוף לבד בשדה. בנוסף, יש לדאוג שגידול מסויים של צמח מרפא אכן יכיל את הרכיבים הפעילים וברמה הנדרשת כדי להגיע למינון טיפולי, וישנם חיקויים רבים בשוק.

תוסף התזונה CELL10 מכיל את צמחי המרפא האנטי סרטניים העוצמתיים ביותר, ומגיע בכמוסות נוחות לבליעה. מתאים לנטילה קבועה לשמירה על הגוף



[למידע נוסף על תוסף התזונה הייחודי המגיע בכמוסות לחצו כאן](#)



עלי שיבא

צמח השיבא מכיל באופן טבעי רכיב אנטי סרטני עוצמתי הנקרא ארטמיסנין (artemisinin), חומר אנטי סרטני מובהק, בעל זמינות ביולוגית גבוהה לגוף האדם. הדרך הטובה ביותר להוציא מתוך עלי השיבא את הארטמיסנין הוא ע"י חליטה (השרייה קצרה) שלהם במים רותחים, ממש כמו תה. במחקרים קליניים, ארטמיסנין הראה פעילות אנטי סרטנית מבטיחה בסרטני המעי הגס, הריאות, העור וצוואר הרחם. עלי השיבא הראו פעילות התורמת לצמצום גידולי סרטן. לשמנים האתריים מהצמח פעילות מכווצת גידול ערמונית וסרטן העור.



לואיזה

צמח בעל ניחוח לימוני טעים במיוחד, המכיל כמות גבוהה של שמנים אתריים הממוצים היטב בחליטה. לתמצית מעלי הלואיזה פעילות אנטי אוקסידנטית (נוגדת חימצון) ומעכבת התפשטות של תאי סרטן



עשב לימון

עשב הלימון הוא צמח עוצמתי במיוחד בעל פעילות אנטי סרטנית מובהקת. נגד תאי סרטן המתפתחים בשד, בערמונית, לימפה וריאות. השמנים האתריים בעשב הלימון בעלי אפקט מווסת חיסוני וסלקטיבי נגד תאי סרטן תוך שמירה על התאים הבריאים.



זוטה לבנה

לזוטה הלבנה טעם ארומטי ייחודי ומאזן. החומרים הפעילים שבו מעודדים מוות תאי סרטן. כמו כן פעילות נוגדת חימצון, מחזקת חיסונית ומגינה על תאי כבד.



תה ירוק

צמח הנחקר רבות בהקשר האנטי סרטני. הרכיב העיקרי ECGC הוא נוגד חימצון המקנה הגנה עוצמתית נגד התפתחות גידולים, ונוגד דלקת משמעותי. הראה פעילות מניעתית על סרטן הערמונית והשד, לצד בטיחות גבוהה בשימוש יחד עם תרופות. כמו כן בעל פעילות מעכבת התפשטות ע"י מניעת יצירת כלי דם חדשים לגידול.

תוסף התזונה SHEBA-T מכיל תערובת בדוקה, מבוקרת ונקייה של צמח השיבא עם צמחים אנטי סרטניים נוספים המתאימים לחליטת תה חמה, פושרת או קרירה בטעם נעים לכל חוץ.



[למידע נוסף על תוסף התזונה הייחודי המגיע כחליטת תה לחצו כאן](#)

על כותב המאמר ומפתח המוצרים,



סער שדה - מטפל ברפואה סינית מסורתית, הרבליסט קליני מומחה, ונטורופת מוסמך, בעל תואר ראשון בחינוך ופסיכולוגיה.

מטפל מזה 13 שנים בקליניקה פרטית העוסקת בליווי, תמיכה וטיפול בחולי סרטן בכל שלבי המחלה. עבר הכשרה קלינית מטעם מכון היחידה לרפואה משלימה "דוידוף" לטיפול בחולים אונקולוגיים.

השתלם אצל ד"ר ג'ין ז'או בצ'נגדו, סין, באבחנת לשון וטיפול בצמחים סיניים. באמצעות צמחי מרפא, עזר

לאלפי אנשים להחלים, ולהרגיש טוב יותר. בשנים האחרונות עבד גם במכבי טבעי, ועוסק בהכשרת מטפלים במקצועות הרפואה המשלימה, מרצה בתוכניות העשרה למטפלים.

לייעוץ ובדיקת התאמה ,

צרו עימי קשר

www.hachlama.co.il

Hachlama.clinic@gmail.com

054-2290055