

תעצומות

- יש מקום לריפוי -

המדריך הטבעי למתמודדים עם סרטן

בישרו לכם שאתם מתמודדים עם סרטן?

אתם מוצפים במלא מידע מהסביבה?

מרגישים מבוהלים? מבולבלים?

אתם לא לבד, אנחנו כאן בשבילכם.

ראשית נגיד שבשבילנו אתם פוגשי סרטן ולא חולי סרטן. מייד תבינו גם למה. בין אם אתם מקבלים טיפול של הרפואה המודרנית ובין אם לא, בין אם אתם חושבים שלרפואה יש את הפתרונות עבורכם ובין אם לא - יכול להיות שאתם מלווים בהרגשה שהפתרונות שהם מציעים לא מספיקים לכם, מרגישים שיש עוד הרבה מה לעשות בכדי לחזק את המערכת החיסונית והנפשית.

ואכן יש.

זו בדיוק הסיבה שאנחנו פה עבורכם ובשבילכם.

אחרי שנים רבות בהן בדקנו, חקרנו, שאלנו, קראנו, למדנו את נושא הריפוי העצמי מסרטן אנחנו פה על מנת להנגיש לכם אותו בצורה הכי פשוטה, הכי ברורה והכי מעשית שאנחנו יכולים.

אבל לפני הכל נגיד לכם שניתן להירפא מסרטן. סרטן אינו גזירת גורל.

תעצומות

- יל מקום ריפוי -

נעים מאוד, שמי רות רואי וינשטיין. אני מייסדת ונשיאת עמותת תעצומות (ע"ר), עמותה

ללא מטרות רווח, המופעלת בעיקרה ע"י מתנדבים שחוו

בעצמם ועל גופם את הסרטן.

לפני שאספר לכם מה אנחנו מאפשרים בתעצומות

מאפשרים אני מבקשת לספר לכם את סיפורי האישי.



בשנת 2004 בעלי האהוב, אבינעם, נפרד מן העולם בסבל

עצום כתוצאה ממחלת הסרטן והותיר אותי ואת 3 ילדיי בכאב עמוק. שנה לאחר מכן בשנת

2005 פגשתי בעצמי את הסרטן והחלטתי שאני לא מוכנה בשום אופן לעבור את דרך

הייסורים שעבר.

בעקבות החלטה זו התחלתי לחפש אחרי דרכים אחרות ונוספות לריפוי.

לאורך הדרך פגשתי שיטות, טיפולים ומטפלים מופלאים, מלאכים של ממש, בעזרתם

ובהשראתם נרפאתי באופן טבעי ואני נקייה מסרטן מזה 17 שנה.

בעקבות המסע שעברתי, הכלים והאנשים המדהימים אליהם נחשפתי, חברתי **לפרופ'**

גרשם זייצ'ק, המנטור הראשון והראשי שלי ואחד האנשים המופלאים שפגשתי בדרך

ההחלמה שלי, יחד הקמנו את עמותת תעצומות, מתוך ידיעה המבוססת על מחקר רב

שנים כי בגופנו טמונות יכולות ריפוי וכי חוכמת הגוף מאפשרת החלמה כשמספקים לה את

הכלים המדויקים ביותר.

כל זאת במטרה לחסוך לכם משאבי זמן, כסף ואנרגיה כמו גם סבל ועוגמת

הנפש המלווים למסע המאתגר ולחשוף אתכם לשיטות ולכלים מהרפואה

השלמה שהצלחתם כיום כבר מוכחת.

תעצומות

- יל מקום לריפוי -

בתעצומות אנחנו נחשפים להמון סיפורי הבראה של ריפוי עצמי מסרטן. בנוסף אנחנו משתפים מידע על לא מעט ספרים, סרטונים והרצאות של אנשים שהחלימו (חלקם, לכאורה, "חרף כל הסיכויים") ויצאו לדרך חדשה בגרסה הרבה יותר טובה של עצמם.

אנשים המספרים עד כמה המפגש עם הסרטן הוביל אותם למסע שבזכותו הם יצאו יותר שלווים, יותר מחוברים ומדוייקים לעצמם, ויותר אוהבים ומעריכים את עצמם ואת החיים.

זה נגיש ואפשרי לכולנו 😊

סיפורי הבראה מעוררי השראה תוכלו למצוא [כאן באתר תעצומות](#)

תעצומות (ע"ר), עמותה המופעלת ברובה ע"י מתנדבים העושים בעצמם את הדרך ופועלים מתוך תחושת שליחות אמיתית וכנה. תעצומות שואפת להביא לידיעת פוגשי הסרטן את הידע והכלים העדכניים והאמינים ביותר ומציעה תמיכה, ליווי וסיוע במסע ההחלמה.

תעצומות

- יל מקום לריפוי -

האם באמת אפשר להחלים מסרטן בצורה טבעית?

בואו נכיר קצת יותר לעומק (:

אני מזמינה אתכם באהבה לפנות לעצמכם שעה ולהאזין לראיון שלי עם מתן חכימי, מנחה הפודקאסט 'תחושת בטן', בראיון אני מספרת את סיפור ההחלמה שלי.

[להאזנה לפרק לחצו כאן](#)



חלק מהפידבקים שקיבלנו בעקבות הפודקאסט:

"שמעתי עכשיו את הפודקאסט עם מתן חכימי עם רות ופשוט וואו וואוואו. הייתי מרותקת מכל שנייה. תמסרו לה שהיא מדהימה ומרתקת ותודה גדולה על השיתוף שלה. היא פתחה בפניי עולם מדהים וטעם של עוד לחקור בנושא התודעה והמיינדפולנס"

"שמעתי את הראיון שנמצא אצלכם באתר ואני חייבת להגיד שרות נגעה בי כל כך... אני מרגישה שכל מה שהיא אמרה מתחבר לי לאמת פנימית שזו הדרך הנכונה להסתכל על הדברים וכמובן לפעול על פיהם... תודה על ראיון מאיר עיניים"

"הפודקאסט של רות עם מתן היה קסום והשאיר אותי מסוקרנת עם רצון גדול לשמוע עוד, להבין יותר, לחקור... הסיפור שלה מעורר השראה, נותן תקווה ומחמם את הלב. תמסרו לה את תודתי הגדולה"

תעצומות

- יל מקום לריפוי -

פרופסור גרשם זייצ'ק

כפי שסיפרתי לכם, עמותת **תעצומות** הוקמה על ע"י פרופ' גרשם זייצ'ק ועל ידי את פרופ' זייצ'ק פגשתי בראשית מסע ההחלמה שלי ואני מודה כי הייתי בהחלט ברת מזל.

פרופ' גרשם זייצ'ק הוא רופא קונבנציונאלי M.D. אשר חקר במשך שנים רבות את הכלים של הרפואה המשולבת "חוכמת הגוף" והשפעתה על מחלת הסרטן. בעברו למד ולימד בפקולטה לרפואה באוניברסיטה העברית ירושלים. במהלך השנים גילה פרופ' זייצ'ק מתוך ניתוח סטטיסטי של מחקרים רבים כי קיימות דרכים נוספות, משמעותיות ואפקטיביות מאוד באמצעותן ניתן להרדים סרטן ולחולל החלמה.

כדי לטעום על קצה המזלג את תפיסת העולם המופלאה של פרופ' זייצ'ק על **חוכמת הגוף וריפוי עצמי מסרטן** אתם מוזמנים לצפות סרטון חשוב שיחבר אתכם לתפיסת העולם ולרוח המיוחדת של עמותת תעצומות וחברי הקהילה.

["אדם פוגש סרטן" - לחצו כאן לצפייה](#)



תעצומות

- יש מקום לריפוי -

כפי שסיפרתי, אצלנו בשפת תעצומות - אנחנו לא חולי סרטן, אלא פוגשי סרטן.

למסע ההחלמה שלנו אנחנו קוראים "חדר הכושר של הסרטן".

ליכולת הריפוי של הגוף אנחנו קוראים "חכמת הגוף".

אנחנו מאמינים כי זו הזדמנות ותחילתם של חיים חדשים.

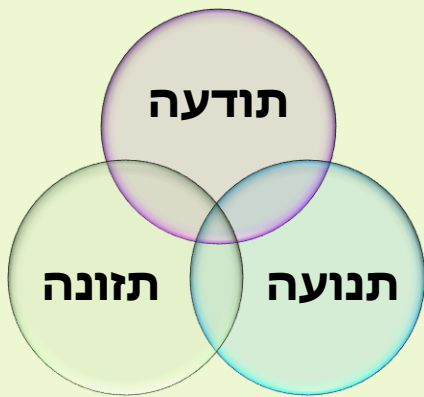
אנחנו מאמינים כי הכל אפשרי.

תעצומות

- יל מקום לריפוי -

בתעצומות מתבוננים על הסרטן בעיניים בריאות

ולוקחים אחריות מלאה על תהליך ההחלמה



הכלים והשיטות שאנו מציעים מבוססים על שלושה עוגנים שאנחנו קוראים להם - שלושת ה"ת".

כבר לפני שנים הוכח כי הדרך להחלמה והבראה כרוכה בטיפול ותחזוקה שוטפת ומיטיבה של שלושת הת': תודעה, תזונה ותנועה.

מחקרים על קצה המזלג...

כיצד מדיטציה עשויה להשפיע על המוח ולחזק את מערכת החיסון ואת תאי הגוף

כיום הולכת וגוברת החשיבות שיש לתחזוקת המוח בשיפור המדדים הפיזיולוגיים. מדיטציית מיינדפולנס, אחת משיטות המדיטציה שנחקרו באופן המשמעותי ביותר, היא דוגמה לכך. מטרתה להפחית חשיבה שלילית ונמצא כי היא משפיעה לטובה על תאי גוף ותורמת לריפוי טבעי

מחקר חדש מצא כי שיטות הרפיה מסוג יוגה, מדיטציה או תפילה, מעודדות ביטוי גנים האחראים על הליכים חיוביים בגוף ומדכאות ביטוי גנים האחראים על מחלות שונות וחרדה

ניתן להפחית את התחלואה והתמותה מסרטן בכ- 50%, בזכות אימוץ אורח חיים בריא הכולל גם עיסוק בפעילות גופנית, הימנעות מעישון, שמירה על משקל גוף תקין, היענות לבדיקות הסקירה לגילוי מוקדם וקבלת החיסונים המומלצים

התעמלות למערכת החיסון: 5 מחקרים שייתנו לכם מוטיבציה להתחיל לזוז

שורת מחקרים מהתקופה האחרונה מגלים קשר בין פעילות גופנית קבועה לפעילות המערכת החיסונית, ומאתגרים את התפיסה המקובלת על התבגרות הגוף וזיקנה • מייצור מוגבר של תאים המתמודדים עם זיהומים ועד תגובה טובה יותר לחיסונים - כך התעמלות יכולה להאריך את מספר השנים הבריאות שלנו

בנוגע להשפעת טיפולי גוף-נפש על איכות החיים - יש מחקרים רבים התומכים בצורה חד משמעית ביעילות תרפיות גוף-נפש על איכות החיים, ותופעות הלוואי והדבר מצוין באתר של משרד הבריאות האמריקאי (NIH-NCCAM) "השפעה רבת העוצמה בה גורמים רגשיים, מנטליים, חברתיים, רוחניים והתנהגותיים יכולים להשפיע על הבריאות".

תעצומות

- יל מקום לריפוי -

תודעה

התודעה כוללת את הפעילות המנטלית של האדם כגון: מחשבות, תפיסות, דעות, דימויים, רגשות ושאיפות. התודעה היא בעצם כל מה שקיים במחשבתו ובראשו של האדם (מתוך ויקיפדיה).

הבסיס להחלמה עובר בראש ובראשונה דרך החיפוש אחר מקורות חוסר האיזון שלנו ותיקונם. מצבו של אדם הסובל מאי-שקט נפשי, אי-שלמות והשלמה עם אירועי החיים, לצד טראומות מן העבר או מן ההווה יכול להוביל לחוסר איזון תודעתי מה שעלול להתבטא במחלה.

מטרה זו בעלת חשיבות ראשונה במעלה ולא תמיד פשוטה וקלה. בו זמנית, כיום קיים היצע גדול של שיטות, פתרונות ודרכים שנחקרו למטרות השיקום התודעתי כגון: טיפול רגשי, מיינדפולנס, דמיון מודרך, ריברסינג, שיטת המסע, מדיטציות, שטיפה אנרגטית, שיטות טיפול קוגניטיבי והתנהגותי שונות ועוד ועוד....

[לקריאת מאמרים בתחום התודעה המתמקדים בהחלמה מסרטן לחצו כאן](#)

[לצפייה בשיעורי זום על כלים מעולם התודעה לחצו כאן](#)

[לפעילויות, הרצאות וסדנאות שאנו מציעים לכם בעולם התודעה לחצו כאן](#)



תעצומות

- יל מקום לריפוי -

תזונה

בכוחה של התזונה להזין ולבנות את הגוף הפיזי, ואף להשפיע על המצב התודעתי שלנו אך לדאבוננו ביכולתה גם להזיק עד כדי הפחתת כוחות הריפוי הטבעיים המצויים בכל אחד מאיתנו.

כאשר התזונה שלנו איננה מתאימה לנו מערכות הגוף אינן מתפקדות כראוי והתוצאה שאנו איננו בשיאנו ובמיטבנו.

בעידן הנוכחי בו אנו זוכים לשפע מזון מגוון ועשיר, להיצע מבלבל של מזון טבעי ומעובד ולגישות תזונתיות רבות ושונות סימני השאלה לגבי התזונה בה יש לבחור הם רבים, מאתגרים ומורכבים.

כל אדם הוא אינדיבידואל גם בהיבט הזה ולכן תזונה שמתאימה לאחד איננה בהכרח מתאימה לאחר. על כן עלינו למצוא את התזונה הנכונה לנו באופן אישי ובזמן נתון כגון: התאמת סוג הלחם, התאמת ירקות/פירות - טריים או מבושלים, מוצרי חלב – כן או לא, בשר ודגים - כן או לא ועוד.

על מנת להקל במעט על סימני השאלה הרבים המלווים תחום זה, נפרט לכם כאן מספר כללים בסיסיים/ראשוניים:

1. חשוב להימנע מאכילת מזון תעשייתי מוכן, מומלץ להימנע מאכילה מזדמנת ברחוב.
2. צריכת מזון טבעי ככל האפשר אשר גודל בתנאים אורגניים.
3. אכילה מרובה של עלים ירוקים.
4. הורדת סוכר וקמח (לבן בוודאי), למינימום האפשרי.
5. בחירת תוספי תזונה מדויקים המשלבים אנטי אוקסידנטים (נוגדי חמצון).
6. צריכת מאכלים פרוביוטיים כגון: כבושים במלח, ברוקולי, ארטישוק, כרישה, בצל, שום ועוד.

תעצומות

- יש מקום להיכוי -

7. אכילה בשעות מסויימות החופפות את הזריחה והשקיעה. א. בוקר 7-9, א. צהרים 12-14, א. ערב 17-19. להימנע מלאכול אחרי 19:00 ו/או לפחות 3 שעות לפני השינה.
8. שתייה כחצי שעה-שעה לפני הארוחה ולהשתדל להימנע מלשתות במהלך הארוחה.
9. אכילה עפ"י תפריט מותאם אישית.

לקריאת מאמרים בתחום התזונה המתמקדים בהחלמה מסרטן לחצו כאן

לצפייה בשיעורי זום על כלים מעולם התזונה לחצו כאן

לפעילויות, הרצאות וסדנאות שאנו מציעים לכם בעולם התזונה לחצו כאן



תעצומות

- יל מקום לריפוי -

תנועה

הגורם השלישי לשמירה על בריאות מאוזנת ויציבה זו הפעילות הגופנית היומיומית. לפעילות הגופנית חשיבות רבה בטיפול ומניעת סרטן.

התנועה והפעילות הגופנית משפרות זרימת דם וחמצן בגוף המחזקות את המערכת החיסונית ובכך תורמות רבות למניעת התפתחות תהליכים סרטניים בגוף.

גם אם אנחנו חלשים כתוצאה מהמחלה או מטיפולים, והתנועה מאתגרת, תנועה יומיומית אפילו מתונה, מומלצת ביותר להנעת איברי הגוף והזרמת הדם למערכותיו.

הפעילות הגופנית הכי הבסיסית, פשוטה ומומלצת זו הליכה יומית, 30-40 דקות לפחות. תרגולים נוספים כדאי שיהיו בהתאמה אישית לאדם ולמצבו הבריאותי. מומלץ להיעזר באיש מקצוע מיומן, תוך התייעצות עם הרופא המטפל וגם כאן יש לנו מה להציע לכם.

לקריאת מאמרים בתחום התנועה המתמקדים בהחלמה מסרטן לחצו כאן

לצפייה בשיעורי זום על כלים מעולם התנועה לחצו כאן

לפעילויות, הרצאות וסדנאות שאנו מציעים לכם בעולם התנועה לחצו כאן



תעצומות

- יל מקום לריפוי -

אז איך עושים את זה הלכה למעשה?

עמותת **תעצומות** (ע"ר) מציעה מגוון אפשרויות לכם פוגשי הסרטון, כמו גם לבני משפחותיכם ולמלווים שלכם. הפעילויות שלנו מתקיימות על מנת לאפשר לכל אחד ואחת מכם לבחור את הכלים והשיטות המתאימים לכם, במטרה להעצים ולחזק את חוכמת הגוף, לחזק מערכת חיסונית וליצור איזון פנימי התורם גם לצמצום הסבל ותופעות הלוואי של הטיפולים המודרניים ומסייע לכם לבנות תהליך החלמה שלם, שלו ונעים ככל הניתן.

אתם מוזמנים להיחשף, להכיר, להתנסות ולחוות את מגוון השיטות והכלים שיש לעולם הריפוי העצמי השלם שאנו בתעצומות מציעים ומנגישים במיוחד עבורכם.

1. **סדנאות שבועיות בזום** במגוון נושאים: מדיטציה, דמיון מודרך, ג'ינג צ'יקונג נשימות ועוד.

הרצאות של רופאים M.D אינטגרטיביים, אחיות אינטגרטיביות, מטפלים ומומחים בתחומים רבים ומגוונים.

[למגוון הסדנאות וההרצאות לחצו כאן](#)

2. **ניוזלטר חודשי** ובו מאמרים, סרטונים, מתכונים, סיפורי החלמה, אירועים ועוד תוכן רב.

[להרשמה לניוזלטר לחצו כאן](#)

תעצומות

- יש מקום לריפוי -

3. **ריטריטים** בטבע בני 3-4 ימים בסביבה נינוחה ומחזקת כשאתם עטופים בקהילה מחבקת ובמנחים ומרצים יוצאי דופן. בוסטר רציני לאנרגיית הריפוי שלנו!

4. **ליווי אישי משולב** - תוכנית ייחודית, אישית ופורצת דרך אשר נועדה לתת מענה לעולם הטיפול הטבעי במקום אחד ולבנות עבורכם את הפאזל האישי. התוכנית כוללת ליווי, אבחון וטיפולים מותאמים אישית ומציעה אתכם במסע המאתגר של ההחלמה.

[לפרטים על תוכנית הליווי האישי לחצו כאן](#)

אנחנו מזמינים אתכם ליצור איתנו קשר

אתם אף פעם לא לבד - אנחנו כאן בשבילכם

עמותת תעצומות – הבית הטבעי לפוגשי סרטן

מייל: office@taatzumot.com אתר: www.taatzumot.com

לייעוץ אישי: 053-5285915 למידע כללי: 055-9193106

שלכם באהבה ובברכת רפואה מאוזנת ושלמה

רות רואי וינשטיין וצוות העמותה