

עזרה ראשונה



להרגיש יותר טוב, ומהר

90 (!) קיצורי דרך שבאמת עובדים

6

מה עושים עם כאב הראש הנה?

- סגנון החיים המודרני העמוס וההישגי מאתגר את גופנו ואת נפשנו ומתבטא בתופעות גופניות חוזרות כמו כאבי ראש. המינוח "כאבי ראש כתוצאה מסטרס" מחייב אבחון מקצועי של רופא משפחה ושל נוירולוג כדי לוודא שאכן מדובר בתסמין שכיח ולא בכיטי של מצבי מחלה מסוכנים (כאבי ראש על רקע יתר לחץ רם או הקרינת כאב ממקור עמור השרדה הצווארי). מה לעשות?
1. עיסת קינמון - לערבב כף לימון וכף קינמון ולמרוח את העיסה על הראש. כך יש לשכב לנוח למשך 20-30 דקות ולאחר מכן לשטוף את העיסה באמצעות מגבת עם מים חמים.
 2. אפשר לערבב שתי כפות חומץ תפוחים עם שתי כפיות דבש וכוס מים ולשתות בלי גימיות קטנות.
 3. לטפטף כמה טיפות של שמן רוזמרין על הצוואר, לשכב ולנשום נשימות עמוקות במשך כמה דקות.
 4. לשכב בעיניים עצומות בחדר חשוך עם מגבת שבתוכה קרח על המצח למשך 20-30 דקות, לנשום נשימות עמוקות, ולנסות להירגע.
 5. אם הכאב חזק מאוד יש להקטין את זרימת הדם ולכאבי ראש כתוצאה מכך.

13. להקפיד על סדירות זמני הארוחות.
14. להקפיד על שינה מספקת בשעות קבועות.
15. להימנע משיבה ממושכת מול המחשב.
16. לפנות לרפואה סינית מסורתית (בעיקר ריקור) - אחת מהנקודות הקלאסיות לטייפול בכאבי ראש אלה ממוקמת בגב כף היד ומכונה נקודת המעי הגס 4' וניתנת לשפועל בעיסוי ולחיצה של המטפל.
17. טיפולי מגע הכו"ל לים מסו', רפלקסולוגיה, שיאצו ועוד יכולים להקל.

מתי לפנות לרופא? אם מופיע כאב ראש עז ללא גורם ברור כמו עייפות, חוסר שינה, רעב, צמא או לחץ. אל תקלו ראש בכאבי הראש ותניחו שהם נגרמים כתוצאה מסטרס. אם הכאבים חוזרים ונשנים, לכו להיבדק.



איך מקלים על כאבי שיניים?

- לא פעם אנחנו חווים כאב בשיניים בזמן לעיסה או אחרי שלגמנו קפה חם או דווקא לימונדה קפואה. הכאב הזה יכול ברגע להפוך למשהו חד ומתמשך שמקורו בע"ש, בדחיסת שאריות מזון בין השיניים, בדלקת בחניכיים או בשורשי השיניים, בטראומה לשיניים עקב חבלה ועוד. מה עושים?
1. השתמשו בקיסם שיניים או בחוט דנטלי כדי לסלק שאריות מזון מבין השיניים.
 2. הימנעו ממשקאות ומזונות קרים מאוד או חמים מאוד שעלולים להחמיר את הכאב.
 3. טלו משככי כאבים המיועדים להרגעת כאבי שיניים. בדרך כלל מקובל להשתמש במשככי כאבים ממשפחת נוגדי הדלקות הלא סטרואידליות כמו נורופן, אדוויל, איבופרופן, אדקס, נרוסין, נפרוקסן סוריום ועוד. הקפידו על הוראות השימוש והימנעו מהנחה מקומית באזור הכאב.
 4. ניתן להשתמש גם בתכשירים לשימוש חיצוני כמו תכשירים על בסיס שמן ציפורן, רן, אוגנול (דנטין) או תכשירים שמכילים חומרים מאלחשים כגון בנווקאין (דנטין, קנקה). תכשירים אלה ניתנים למריחה על אזור החניכיים סביב השיניים הכואבות.
 5. אם הכאב נגרם כתוצאה מטראומה בשן, קומפרסים קרים באזור הלחי יכולים להועיל.

מתי לפנות לרופא? בכל מקרה של חוסר נוחות או כאב באזור השיניים ובייחוד אם הכאבים נמשכים יותר מיום או יומיים. אם יש חום, סימנים של דלקת כמו נפיחות, כאב בזמן לעיסה, אודם ורימום מהחניכיים או הפרשה מוגלתית, ואם ניכר קושי בנשימה או בבליעה.

איך להרגיש יותר טוב,

מה הכ

הראש מתפוצץ מכאבים אבל אין ברירה אלא ללכת לעבודה, הילד צורח מכאבי אוזניים ומתקשה להירדם, הדאגות מדירות שינה מעינינו, או שפשוט אין לנו כוח להרים את עצמנו מהמיטה ולהתחיל את היום • 90 פתרונות בזק לתופעות מוכרות שפוקדות את כולנו • כי יש מה לעשות לפני שפונים לרופא | שיר-לי גולן

כאבי אוזניים? כך פוגרים

- לייצר חיידקים עמידים.
5. לפעמים המקור לכאבי אוזניים הוא הצטננות נוזלים באוזן התיכונה. זה קורה בדרך כלל בזמן הצטננות: תעלות האף, האוזן והגרון מחוברות כולן, ולכן לחץ במקום אחד יכול לגרום כאבים במקום אחר. במקרה כזה פתיחת דרכי הנשימה על ידי שימוש בטייפות אף במבוגרים ובטיפות מי מלח בילדים ישיג את המטרה.
 6. פעירת הלסת תניע את המערכת ועשויה לפתוח את הציצרת השמע.
 7. שאיפה של אדים עם שמן איקליפטוס תסייע לפתוח את דרכי הנשימה. קחו סיה, מלאו במים, טפטפו כמה טיפות של שמן איקליפטוס, חממו ושאפו את האדים.
 8. ניתן להשתמש בטיפות אוזניים שמכילות חומר מאלחש.
 9. ניתן להשתמש בשמן לבנדר לעיסוי מקומי של החלק החיצוני של תעלת האוזן, שע"שוי לעזור בהרגעת הכאב.
 10. בזמן דלקת אוזניים כדאי להימנע ממוצרי חלב, בוטנים ובננות - המעוררים יצירת לחות.
- מתי לפנות לרופא? מחקרים מראים שגם ללא טיפול, רוב דלקות האוזניים מביירות מעצמן. למרות זאת, במקרה של חום גבוה או כאבים חזקים מומלץ לפנות לרופא לבריחה, כדי לבחון את הצורך בטיפול אנטיביוטי.

- נפוצים בעיקר אצל ילדים, אבל עלולים להופיע בכל גיל ולהיות משתקים ממש. נסו:
1. קומפרסים חמים - הספיגו מגבת מטבח במים חמים ועטפו במגבת נוספת, ולאחר מכן הצמידו לאוזן. החום מסייע להקל על הכאב ולהורדת הנפיחות.
 2. שמן זית - חממו שמן זית (לא יותר מדי, זהירות מכויות!), טפטפו לאוזן וסתמו עם צמר גפן. השמן החם יסייע להרגעת הכאבים באזור.
 3. אל תשתמשו בקיסמי אוזניים - קיסמי האוזניים עלולים לפצוע את תעלת האוזן הרגישה ולגרום לדלקת מקומית. וכאן המ"קום לנפץ מיתוס - לא צריך לנקות אוזניים עם קיסמים! לאוזן יש מנגנון ניקוי עצמי, כל השעווה אמורה לצאת החוצה מעצמה, וכל מה שצריך הוא לנקות את האוזן החיצונית במגבת לאחר שיוצאים מהאמבטיה.
 4. אל תרצו אוטומטית לאנטיביוטיקה - שימוש תכוף באנטיביוטיקה עלול



הגסאונג הקבס-אטיג

נשיג בכך עליית סרטונין לאורך זמן, וזה מה שיוכיל לתוצאה הרצויה: שיפור מצב הרוח, הרגעת לחצים, תחושת שובע ושינה טובה יותר.

4. אפשר לשלב בתפריט תמצית סרפד ופי טרוזיליה, שהם צמחים משתנים. 3-2 כוסות כאלה יוכלו לסייע לשחרר את הנוזלים האצורים בגוף ויקלו על תחושת הנפיחות.

5. כדאי לתת לגוף לנוח. אין טעם להיאבק בתחושות הנפיחות שלפני המחזור. הנפיחות והנוזלים האלה ייצאו מהגוף מעצמם בדיוק כמו שנכנסו.

6. אם יש כאבי בטן קשים ניתן לקנות ללא מרשם תרופות נוגדות כאב ממשפחת נוגדי הרלקות הלא סטרואידליות (לדוגמה: אר-ויל, נורופן, איבופן, ארקס, נרוסין, פוינט, ארטופן וכו'). תרופות אלה מפחיתות את רמת הפרוסטגלנדינים (Prostaglandins), שגורמים לכאב ומפרשים ברמה גבוהה יותר בימים שלפני המחזור.

7. מומלץ לשלב בתזונה מזונות המכילים ויטמין B6, המסייע בהרגעת מערכת העצבים ובהפחתת חרדות ועצבנות. הוא נמצא למשל בשיבולת שועל (קוואקר), בכננה, ברגנים מלאים ובקטניות. נסו דייסת שיבו ל שועל: מכסים 3 כפות שיבולת שועל (קוואקר דק) במים רותחים או בחלב שקדים רותח, ומוסיפים לפי הטעם קינמון, דבש, אגוזים וזרעים.

8. פעילות גופנית סדירה יכולה להפחית משמעותית את התסמינים.

9. חליטה של עלי מרווה מיובשים עוזרת להקל כאבי בטן/גב הקשורים למחזור.

10. חימום הסקרום (Sacrum) - עצם העצה ו/או הבטן התחתונה בעזרת כרית כוסמת מקל על הכאבים.

11. להקלת הכאב ולהרגעה מומלץ להיעזר בשיטות הרפיה שונות כמו יוגה, צ'יקונג או טאי-צ'י.

מתי לפנות לרופא? אם יש ירידה בתפקוד, ואם הכאבים בלתי-נסבלים ואינם נשלטים על ידי משככי כאבים.

בימים שלפני המחזור החודשי ובמהלכו עובר גוף האישה שינויים הורמונליים ופיזיולוגיים, שיכולים לגרום לתופעות שונות בעוצמות משתנות: דיכאון, אי-שקט, עצבנות, כאבי גב, כאבי בטן, נפיחות, כאבי ראש, סחרחורת, חוסר ריכוז, עלייה בתיאבון וצורך בלתי-נשלט בפחמימות ובמתוקים, או בקיצור - מה לא. איך נקל על עצמנו ועל סביבתנו?

1. להקפיד לשתות הרבה. מאחר שבימים שלפני המחזור החודשי טמפרטורת הגוף גבוהה יותר בכחצי מעלה, ישנה נטייה לאבד יותר נוזלים. שתיית נוזלים בכמות גבוהה יותר בימים שלפני המחזור החודשי תורמת לאיזון נוזלים נכון בגוף ומונעת התייבשות, ומעבר לכך, כיוון שהתיאבון גובר בימים האלה, שתיית נוזלים (מים, לא משקאות ממותקים!) מסייעת לתחושת השובע, או לכל הפחות מפחיתה את תחושת הרעב.

2. מומלץ לצרוך מאכלים העשירים בסידן. לפי מחקרים, תזונה עשירה בסידן מקטינה את התסמינים הקרוסוסיים ב-50%. מומלץ לפיכך לצרוך מאכלים כמו מוצרי חלב, שק-דים, טחינה, אבוקדו וסרדינים.

3. חשוב לבחור נכון את סוגי הפחמימות שצורכים. בימים האלה נורא מתחשק לאכול פחמימות. אם נבחר פחמימה פשוטה, כמו שיש בממתקים, לחם לא מלא, סוכה, דבש ופירות - זה ירגיע אותנו לזמן קצר, ומיד אחר כך נרגיש שוב רחף בלתי-נשלט לאכול עוד פחמימות. לעומת זאת, אם נבחר בפחמימה מורכבת כמו לחם מלא, אורז מלא, פסטה מלאה, כוסמת וקטניות -



פגיון אמיר אכארי גרון

7. חימום הצוואר בעזרת צעיף או כרית חימום.

8. לשים שורש ג'ינג'ר במים חמים, להשרות כ-10 דקות וללעוס את הג'ינג'ר.

9. אפשר לגרגר מים עם שמנים אתריים כמו קורנדיה או שמן זרעי אשכוליות.

מתי לפנות לרופא? אם יש חשד לדלקת גרון חידקית, המצריכה טיפול אנטיביוטי.

דלקת כוז מתאפיינת בחום גבוה שמלווה בכאבי גרון ובקשיי בליעה, לרוב ללא שיעול, ללא נזלת וללא צרי-דוד.

כאבי גרון נגרמים בדרך כלל מדלקת בגרון, שעשויה להיות ויראלית או חיידקית. דלקת חיידקית מצריכה טיפול אנטיביוטי, ודלקת ויראלית עוברת מאליה. עד שזה יקרה, אפשר לנסות:

1. לגרגר כוס מים עם כפית מלח ורבע כפית סודה לשתיה.

2. להקפיד על שתייה מרובה, שתגרום לדי-לול הליחה ולהוצאתה ביתר קלות.

3. לשתות תה עם לימון ורוב, תה קמומיל, חליטת ג'ינג'ר או חליטת עלי בויליקום.

4. תרופת הסכנת "גוגל מוגל": לשכור ביצה אחת ולהפריד את החלמון מהחלבון. לערבב את החלמון עם דבש וחלב ולשתות.

5. לשתות מרק חם. מעבר להקלה המיידית שנובעת מהחימום המקומי של הגרון, שתיית המרק תסייע להחזרת מלחים ונוזלים לגוף.

6. מפזר אדים מוסיף לחות לאוויר החדר, ובכך מקל על תחושת הצריכה בגרון.

מה עושים כשלאז הן?

לרדת מהמיטה ולנסות ללכת כמה דקות בכל שעה, גם אם כואב.

6. לעיתים חשים פחות כאב בעמידה.

7. בישיבה מומלץ לבחור בכיסא קשיח ולהניח כרית קטנה או מגבת מגולגלת מאחורי אזור המותניים.

8. יש לנסות תנוחות שונות של שינה עד שאחת מהן תתאים: עם כרית קטנה תחת העורף (ולא הקורקור), על הגב, עם כרית תחת הברכיים, על הצד, עם רגליים כפופות וכרית בין הברכיים.

9. בירידה מהמיטה יש להסתובב על הצד, לכופף את הברכיים לכיוון החזה ולשחרר את הרגליים מעבר לקצה המיטה, תוך כדי רחיפת הגוף עם הידיים למצב ישיבה.

10. ניקוי הגוף מרעלים על ידי צום מיצים של שלושה ימים המלווה על ידי תזונה טבעית/נטורופתית מפחית את רמת הרעלים בגוף ובכך מפחית תהליכים דלקתיים שגור-מים להחרפת הכאב.

11. יש להקפיד על צריכה מרובה של מים (לפחות כוס מים נקיים מדי שעותיים) בזמן התקף מאחר שיובש מהריף כאב.

12. יש לצרוך מזונות המכילים חומצות שומן חיוניות (דגי ים צפוני, זרעי צ'יה או פשתן טחונים, שקדים, אגוזי מלך ועלי ריג'לה).

13. יש לצרוך חלבונים איכותיים (דגים, טופו, סויה, ביצים, ושילוב של קטניות ודגנים) לחיזוק העצמות ולבניית רקמות.

14. יש להימנע ממזונות המכילים שומן רווי וסוכר מעובד, ומזונות חומציים כמו קפה ואל-כוהול המחריפים את הרלקת.

מתי לפנות לרופא? חשוב לפנות מיד לרופא אם נוסף על הכאבים יש גם קשיים בשליטה על הסוגרים, הפרעות בתחושה באיזור פי הטבעת והמפשעה, או אם הכאב מחמיר או מופיע גם באזור הרגל מתחת לגובה הברך.

כאבי גב יכולים לנבוע מגורמים שונים, אך הנפוצים בהם הם כאבי הגב התחתון, שמיי-קורם בחולשת שרירי הגב, התכווצות שרירי-רים, מתיחה ועוד. מה עושים?

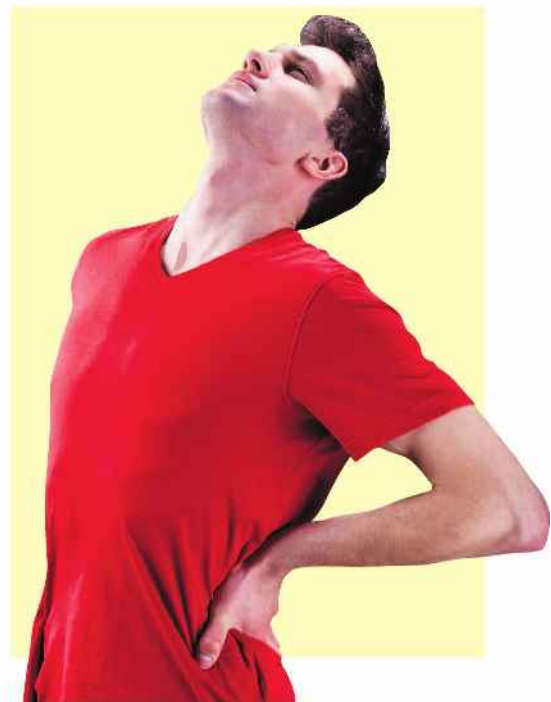
1. תרופות אנטי-דלקתיות יעילות בדרך כלל ומפחיתות את הכאב.

2. אפשר להיעזר בשקיות קרח או בחימום עדין של האזור, לפי מה שנעזים ומקל על הכאב.

3. יש להימנע מתנועות גב הקשורות להרמה, לסיבוב ולכיפוף קדימה או ישיבה ממושכת, או לצמצם אותן למינימום.

4. שמירה על פעילות רגילה ככל האפשר לנוכח הכאבים תורמת להחלמה.

5. מנוחה במיטה של יום עד שלושה ימים אפשרית, אבל שכיבה ממושכת יותר עלולה דווקא להחליש את שרירי הגב. יש להשתרל



חרבול, באגול, מצרי אלף

4. לשמור על כוחותינו הגופניים - על ידי שינה מספקת ואכילה מאוזנת. שמירה על היגיינה אישית ועל הופעה נאותה יכולה לשפר את ההרגשה הכללית.

5. להרפות מתחים - בעזרת תרגילי הרי-פיה, עיסוי קל של שרירי העורף או ליטוף הראש, הצוואר והידיים.

6. ביצוע פעילות גופנית כמו הליכה, טיול או התעמלות וכן עיסוק בתחביבים עשויים אף הם לשפר את ההרגשה.

מתי לפנות לרופא? אם תחושת הלא-החץ חריפות מאוד, מקשות על התפי-קוד היומיומי, גורמות לבעיות שינה ו/או להופעת סימני חרדה קשים - כדאי להיוועץ ברופא המשפחה לגבי הטיפול המתאים. חשוב לא להשתמש בתרופות וכי-תכשירי הרגעה ללא המלצת רופא.

עומס בעבודה, מחלת בן משפחה, קשיים כלכליים, מצב ביטחוני מתוח וכי-מובן קשיים בוזגיות ו/או בהורות - כולם עלולים לגרום לדאגה. זו מתבטאת לרוב בכעס ובהוסר שקט, בפעלתנות יתר, בקושי להתרכז, בעיסוק אובססיבי בחששות, בדי-כאון, בעצבנות, בדריכות יתר ועוד. כדאי לנסות:

1. לזכור ולהזכיר לקרובים לנו כי לכל אחד מאיתנו כוחות נפש, שגם אם איננו מודעים להם, הם מאפשרים לנו להפעיל מנגנוני-ני התמודדות שיעזרו לנו לתפקד בצורה תואמת יותר למצב.

2. לדבר, "לאוורר" רגשות.

3. לשמור על שגרה - קיום סדר היום הרי-גיל יכול להקל את תחושת הקושי הקיימת במצבי לחץ.



המשך מעמוד 7

מרגישים נפילת אכזבה?

גם לשתות מים חמים עם מעט לימון סהוט והצי כפית חומץ תפוחים.
 6. כדאי להפחית בשתיית משקאות מוגזים, להימנע מלעיסת מסטיקים, וכמובן - לא לעשן.
 7. גם פרוביוטיקה מסייעת.
 8. מערכת העיכול קשורה גם לרמת המתח שלנו בחיים: ככל שרמת המתח עולה, גם המעי סובל. מדיטציה, דמיון מודרך, ביופיזיקה ושיטות נוספות להפגת מתח מסייעות בין היתר להפגת מיהושים שונים הקשורים למערכת העיכול.
 9. אפשר להניח על הבטן בקבוק מים חמים או מגבת מטבח שנטבלה במים חמים.
 10. יש להימנע מאכילת מזונות הגורמים לגזים, בהם סוכר לבן, מזון מעובד, קטניות שלא עברו הנבטה/השרייה, וירקות ממשפחת המצליבים שלא עברו בישול/אידוי (כרוב, כרובית, לפת, צנון וברוקולי).
מתי לפנות לרופא? אם כאבי בטן הם לווים בשלשולים נמשכים יותר משלושה חודשים וכרוכים בירידה במשקל או אם הם חריפים וחזקים ואינם חולפים לאחר נטילת משככי כאבים.

תופעה שממנה סובלים כשליש מאיתנו, ולרוב אינה מבשרת על בעיה רפואית מסורכנת, אלא על הצטברות גזים במערכת העיכול. מה עושים?
 1. אם התנועות הטבעיות שהמעי מייצר לצורך העברת המזון עוברת לאט, התוצאה עלולה להיות עצירות, וכתוצאה מכך נפירות וכבדות. כדי לעודד את פעולתה מומלץ לשתות הרבה, לכצע פעילות גופנית סדירה ולאכול הרבה סיבים תזונתיים, המצויים בשפע בפירות ובירקות.
 2. במצבי עצירות ניתן לבשל שזיפים מיובשים ולשתות את המים לאחר שהצטננו.
 3. בתחילת הארוחה כדאי ללעוס לאט את האוכל - הלעיסה משחררת אנזימי עיכול מהרוק, שוברת את המזון ומסייעת לעיכול ולספיגה טובים יותר.
 4. עדיף לאכול ארוחות קטנות ולצמצם את כמות הפחמימות. למה? תסיסת הסוכר מרילה לכך שפחמימות מתפרקות במערכת העיכול לגזים, וזה מגביר את תחושת הכבדות והנפיחות.
 5. חליטות שומר, קוממיל, מרווה ושיבה מרובנות את מערכת העיכול, ואפשר לנסות

ואין שוארים על האס האנרגיה?

ורצוי להקפיד על כך ולהימנע ממשקאות ממותקים, כולל מופחתי הסוכר ומשקאות הדיאט. שתיית קפה נחשבת לגורם מעורר, אך יש להקפיד לא להרוג מהכמות המומצצת (שתיים-שלוש כוסות ביממה), ולזכור שקפה לא מהווה תחליף לשתיית מים.
 6. פעילות גופנית סדירה מסייעת הן להרגשה טובה במהלך היום והן לשנת לילה איכותית יותר. אין חובה להיעזר בהדרי כושר לצורך זה, והקפדה על הליכה ועל עלייה במדרגות במקום במעלית תעשה את העבודה.
 7. הימנעות ממתחים ומלחצים, ככל שניתן, בכל המסגרות. מצבים אלה גורמים לשחיקה ולעייפות מצטברת, פוגעים באיכות השינה ועלולים גם לפגוע במצב הבריאות. גם עבודה משעממת גורמת לתחושת עייפות, ורצוי לגוון את הפעילות, למצוא תחומי עניין בעבודה (וגם בבית) ולחזקם, ולצאת לחופשות ולנצל אותן כראוי.
 8. הימנעות מצריכת יתר של אלכוהול והימנעות מעישון.
מתי לפנות לרופא? אם מדובר בתופעה חדשה הפוגעת בתפקוד, אף שהסבירות לקיום בעיה גופנית נמוכה. ■

1. שנת לילה איכותית ורצופה, רצוי למשך שבע שעות לפחות.
 2. יקיצה טבעית ורגועה בבוקר, בשעה קבועה וללא אמצעי עזר או הפרעות היצורניות שעלולים להביא לקטיעת הרצף של השינה הטבעית. "השעון המעורר" הטוב ביותר למטרה זו הוא השעון הביולוגי של הגוף.
 3. שנת צהריים, למי שיכול, אך לא יותר משעה. גם את זה רצוי לעשות בשעה קבועה, ורצוי להימנע מ"נשנושי שינה" נוספים במהלך שעות היום.
 4. תזונה מגוונת ומחולקת במהלך היממה, הכוללת את כל המרכיבים הנדרשים. מומלץ להקפיד על תוספת של ירקות או פירות וכן סיבים תזונתיים לכל ארוחה. לאחר ארוחה כבדה יש נטייה לנמנם, ולכן רצוי להימנע מארוחות כבדות במהלך יום הפעילות וגם בסמוך לשעת השינה בלילה. ההמלצה המקובלת היא לחלק את התזונה היומית לחמש ואף שש ארוחות (שלוש עיקריות ועוד שתיים-שלוש משלימות - בין הארוחות העיקריות).
 5. הקפדה על שתייה מספקת לאורך כל היום. הנוזל המומלץ לשתייה הוא מים,

העצות באדיבות ד"ר דנה פלורנטין, מומחית ברפואת משפחה ומנהלת מרפאת לב העיר של שירותי בריאות כללית בפתח-תקווה; פרופ' ערן בן-אריה, מומחה ברפואת משפחה וברפואה משלימה בשירותי בריאות כללית מחוז חיפה; ד"ר אסתר מנחם, רבות תחום נטורופתיה בכללית רפואה משלימה; ד"ר יוכי בן-נון, פסיכולוגית בכירה בשירותי בריאות כללית; לירון לוי-דהאן, יועצת תזונה ומרצה בכירה במרכז ללת רימון; אביטל ולצר, נטורופתית ומרצה בכירה במכללת רימון; עדי פרום, מנהל בית הספר לרפואה סינית במכללת רימון ומנהל היחידה לרפואה משולבת באספ הרופא; ד"ר צביקה ליס, מומחה ברפואת משפחה בשירותי בריאות כללית; ד"ר רולי ברקוביץ, אחראית תחום רפואת השיניים לילדים בכללית סמיויל; מולי בוברוב, מומחית לרפואה סינית, מרכזת תחום רפואה סינית במרכז לרפואת נשים איה מדיקל שבאסותא; ד"ר מיכאל ויינפאס, רופא מומחה לרפואת משפחה ולרפואה טבעית במרכזי שירותי בריאות; ד"ר קובי מוריין, מנהל השירות הרפואי מכבודנט; וד"ר אנה פרואה, אורוגינקולוגית, מנהלת תחום אורוגינקולוגיה, המרכז לרפואת נשים מתקדמת איה מדיקל.