

31 בינואר 2025, תיאטרון גבעתיים

METABOLIX

כנס רפואה פונקציונלית ובריאות מטבולית

תכנית הכנס

יום חמישי, 31 בינואר 2025 | תיאטרון גבעתיים

בוקר - מושב ראשון

09:00-09:15 התכנסות ודברי פתיחה

9:15-9:45 מבוא לרפואה פונקציונלית

- מרצה: רון יפה, נטורופת בכיר
- סקירה מקיפה של עקרונות הרפואה הפונקציונלית
- הצגת בדיקת Metabolomix - בדיקה חדשנית לניתוח תפקוד מטבולי
- דוגמאות קליניות והצלחות טיפוליות

9:45-10:15 טיפול הורמונלי בראי הרפואה הפונקציונלית

- מרצה: ד"ר אבי גולדברג
- סלוטוגנזה לעומת פתוגנזה
- טיפול הורמונלי לגברים ונשים
- יתרונות הטיפול ההורמונלי הביולוגי המותאם אישית

10:15-10:45 סוף מעשה במחשבה תחילה

- מרצה: ד"ר דינה וישוגרוד
- שילוב מיינדפולנס בשינוי הרגלי חיים
- כלים מעשיים להטמעת שינויים באורח החיים
- התנסות חווייתית בתרגול מיינדפולנס

10:45-11:15 בריאות רקמת החיבור

- מרצה: ד"ר מיכאל הרלינג
- תפקידי רקמת החיבור (פסיה)
- חשיבות הפסיה לבריאות כללית
- דרכים לחיזוק ותמיכה ברקמת החיבור

התוכנית ניתנת לשינוי

31 בינואר 2025, תיאטרון גבעתיים

METABOLIX

כנס רפואה פונקציונלית ובריאות מטבולית

11:15-11:30 סיבות למה כדאי לנשום רק מהאף

- מרצה: אפרת ארד
- יתרונות נשימה דרך האף
- השפעות על שינה, חרדה ומערכת החיסון
- טכניקות לשיפור נשימה

11:30-11:50 ☕ הפסקת קפה

בוקר - מושב שני

11:50-12:15 עומס מחמצן ומערכת נוגדי חמצון במזון ובגוף

- מרצה: גיא בן צבי
- מנגנוני נזק של עומס מחמצן
- תפקיד נוגדי החמצון
- פתרונות תזונתיים למניעת נזקי חמצון

12:15-12:30 המינימום הנדרש לתוצאות מקסימליות

- מרצה: אדר שגב
- עקרון ה-80/20 בבריאות
- כלים מעשיים לשיפור איכות חיים
- אסטרטגיות ליישום יעיל

12:30-13:00 עיכוב הזיקנה – מניסוי מעבדה לטיפול בבני אדם

- מרצה: ד"ר נועם מעוז
- חידושים בתחום עיכוב הזדקנות
- אתגרים במעבר ממחקר ליישום
- פתרונות עתידיים

13:00-14:00 📺 הפסקת צהריים

ארוחה בריאה ומטבולית | נטוורקינג | החלפת דעות

התוכנית ניתנת לשינוי

31 בינואר 2025, תיאטרון גבעתיים

METABOLIX

כנס רפואה פונקציונלית ובריאות מטבולית

אחר הצהריים - מושב סיום

14:00-14:30 השפעת חדירות המעי על התחלואה המודרנית

- מרצה: ד"ר לוסיאנה פרונסקי
- תסמונת המעי הדליף והשלכותיה
- הקשר למחלות כרוניות ואוטואימוניות
- גישה פונקציונלית לטיפול

14:30-15:00 עקרונות התזונה המטבולית ובריאות המעי

- מרצה: ד"ר סלבה ברגר
- יסודות התזונה המטבולית
- שיקום בריאות המעי
- המלצות מעשיות והתאמות אישיות

🎁 הטבות למשתתפים

- 30% הנחה על בדיקות פונקציונליות במעבדת Nordic Laboratories
- ארוחת צהריים בריאה
- הזדמנויות לנטוורקינג מקצועי

התוכנית ניתנת לשינוי