

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a meditative pose on a pink mat on a rocky shore. She is looking towards the right with her eyes closed. The background shows a calm lake and a clear blue sky.

# מדיפדיה

## חדרי מלח וחמצן

## איך לשפר את בריאותך באמצעות נשימה נכונה עם אוויר מועשר בחמצן

מאת: שלמה ברגר 07.07.2018

**כל המידע והתכנים באתר הם להעשרת הידע של הקוראים בלבד ואינם מהווים בשום אופן המלצות לטיפולים רפואיים כלשהם או תחליף להתייעצות עם רופאים מומחים**

חוסר חמצן בתאים פירושו חוסר אנרגיה ביולוגית וכתוצאה הגוף סובל מעייפות קלה ועד למחלות מסכנות חיים. הקשר בין מחסור בחמצן בתאים ומחלות הוכחו במאות מחקרים קליניים.

- להלן תקציר מאמר של ד"ר ספנסר וואיי שפורסם במגזין של האגודה האמריקאית לרופאים:

**"חמצן מהווה מרכיב חיוני ביותר עבור החיים בכלל ובמיוחד עבור פעילות תקינה של המוח.**

**המוח מהווה כ 2% ממשקל גוף האדם אך זה צורך כ 20% מהחמצן שהאדם נושם.**

תאי המוח חייבים לקבל מספיק חמצן לתפקד ברמה אופטימלית ובאם לא מגיע למוח מספיק חמצן תפקודו משתבש במהירות ופוגע בזיכרון בריכוז, האדם חש בחוסר אנרגיה, מצב רוח ירוד עד לחרדה ודכדוך.

אני אישית מתרגל נשימות ושוהה בחדר מועשר בחמצן שלש פעמים בשבוע למשך חצי שעה בכל פעם כדי לשמר, לתמוך ולייעל את תפקוד המוח שלי, לשפר את הריכוז ולמנוע אובדן זיכרון תלוי גיל, להגביר את חילוף החומרים בתאים ולמניעת מחלות הנובעות ממחסור בחמצן בתוך התאים בגוף ובמיוחד למנוע את מחסור החמצן בתאי המוח.

ריכזתי עבורך מאמרים ומקורות המחקרים על היתרונות בתרגול נשימה נכונה אוויר מועשר בחמצן איך אני אישית משתמש ב וכיצד הוא יכול לעזור לך להגביר את התפקוד הקוגניטיבי, הזיכרון והאנרגיה.

הנך מוזמן לקרוא עוד כדי ללמוד איך בוסטר חמצן עשוי לשפר את בריאותך הפיסי והנפשי.

### טכניקות וסוגים של טיפולי חמצן

מתן ריכוזים שונים של חמצן לאדם נפוץ ומקובל במגוון מצבים רפואיים.

ריכוז החמצן באוויר על כדור הארץ הוא כ 21% ובמצבים רפואיים מגדילים את ריכוז החמצן לריכוזים גבוהים יותר.

טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) האדם נכנס לתוך תא לחץ עם מסכה צמודה לפניו והטכניקה הזו מאפשרת לשאוף 100% חמצן טהור שחודר לתאי הגוף הטכניקה של טיפולים בתוך תאי לחץ קיבל הרבה יחסי ציבור ונפוץ מאוד לטיפולים רפואיים שונים כמו ריפוי פצעים כרוניים קשיי ריפוי, לאחר אירוע מוחי או חבלות ראש ועוד...

ספורטאים מקצועיים בעולם מטפלים בעצמם באמצעות שהיה בתוך תא לחץ לצורך התאוששות מהירה מפציעות וחבלות ולשיפור הביצועים שלהם.

אבל טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) הוא יקר מאוד ולא זמין לרוב האנשים.

למרבה המזל טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) היא לא האופציה היחידה.

טיפול בחמצן בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) מתאים לכל כיש, נגיש ובלתי פולשני לחלוטין ואני אישית משתמש בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) בבית לשיפור כמות החמצן החודר תאי המוח והגוף בשילוב של תרגולי נשימה נכונה לשיפור התפקוד הקוגניטיבי של המוח.

חוקרים גילו כי בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) וגם בטכניקת היפר-באריק (HBOT) מגיע יותר חמצן לתאי הגוף ולמוח – סימוכין (1-2).

הטיפול באמצעות טכניקת נורמל-בריק (NBOT) נעשה באמצעות מחולל חמצן המסוגל להפריד את החמצן מאוויר החדר ואת החמצן המרוכז האדם יכול לקבל דרך משקפי חמצן דרך האף או מסכת חמצן דרך הפה.

אני מזמין אותך להמשיך לקרוא על הניסיון האישי שלי בטיפול חמצן באמצעות טכניקת נורמל-בריק (NBOT).

## מדוע תרגול נשימות מועשר בחמצן ישפר את בריאותך וכיצד זה עובד

היפוקסיה הוא תהליך של ירידה באספקת חמצן למיטוכונדריון או חוסר יכולת של המיטוכונדריון לקלוט את החמצן והתוצאה שיש כמות מופחתת של חמצן באברים וברקמות.

כדי לאפשר נשימה אירובית החמצן חייב לעבור מהאטמוספירה למיטוכונדריון בתהליך מורכב ומסובך ולהלן המסלול:

מעבר אוויר מהאטמוספירה לריאות מתבצעת באמצעות מערכת הנשימה העליונה הכוללת את מערות האף והפה, מהריאות למערכת הלב וכלי הדם והתחברות של החמצן להמוגלובין בתוך הדם הובלת החמצן דרך הנימים לתוך התאים ואל המיטוכונדריון הנמצא בתוך התא בו מתרחש תהליך ייצור האנרגיה.

בעיה כלשהיא בכל שלב של השרשרת יכולה לגרום להיפוקסיה ובאם לא מטפלים בה התופעה עלולה לגרום לחילוף חומרים אל-חמצני עם ייצור של חמצת מטבולית ואף לנזק תאי ומוות.

תאים חיים זקוקים לחמצן לתפקוד התקין של התא מחסור בחמצן עלול לגרום לתפקוד ירוד של התאים ובמיוחד בתאי המוח.

### אבל איך אתה יודע שהנך סובל מהיפוקסיה?

אני מודד את רמת החמצן שלי באופן קבוע עם מד החמצן להלן.



## ניתן לרכישה באתר מדשופ

[www.medshop.co.il](http://www.medshop.co.il)

זהו מד חמצן אמין ומדויק ביותר ומשמש גם אנשי מקצוע רפואיים למדידת רמות הרוויה של חמצן בדם (SPO2) ולבריאות אופטימלית רצוי רמה של 99-100%.

ישנן מספר סיבות מדוע הגוף והמוח שלך לא מקבלים מספיק חמצן:

- חוסר פעילות גופנית
- נשימה רדודה
- זיהום אוויר
- לחצים נפשיים, מתחים וחרדות מפחיתים את כמות החמצן המגיעה אל המוח
- לחץ דם גבוה או נמוך עלול לשבש את זרימת הדם למוח וכתוצאה גם רמות החמצן במוח יהיה לא אופטימלי.

החדשות הטובות עבורך הוא שתרגול נשימות נכונות של אוויר מועשר בחמצן עשוי לעזור לך באם הנך סובל מתסמינים של היפוקסיה וגם לשפר ולשמר את מצב בריאותך האופטימלי.

## Neuroplasticity and Neurogenesis

גמישות ( Neuroplasticity ) מערכת העצבים נקראת גם גמישות מוחית המאפשרת למערכת העצבים להשתנות ולהתאים את פעילותה לשינויים המשתנים של התנאים הסביבתיים.

השינויים ברמה התאית מתבצעת על ידי שינויים בקשרים בין נוירונים והסינפסות בניגוד למה שחשבו בעבר הלא רחוק.

מחקרים הוכיחו כי אזורים שונים במוח יכולים להשתנות לאורך כל החיים וגם במהלך הבגרות.

במשך שנים רבות האמינו כי במהלך החיים לא נוצרים תאי עצב חדשים כלל אך כיום ידוע כי תהליך של התחדשות תאים מתרחשים בצורה מוגבלת גם במוח הבוגר.

מחקרים הוכיחו כי הגדלת אחוז החמצן לגוף ולמוח תומך בתהליך הריפוי של רקמה פגומה סימוכין (3-8).

החוקרים הגיעו למסקנה ששיפור זרימת החמצן לגוף ומוח משפר משמעותית את התפקוד הקוגניטיבי של המוח (9).

### תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר את הזיכרון שלך לטווח קצר וארוך

מחקרים הראו כי נשימת אוויר מועשר בחמצן מוביל לזיכרון משופר לטווח הארוך בהשוואה לקבוצת ביקורת של נשימת אוויר רגילה.

מספר מחקרים קליניים מוכיחים גם כי חמצן מרוכז משפר באופן משמעותי את הזיכרון אצל מבוגרים סימוכין (10-11, 16-17).

במחקר אחד אף הוכיחו כי שאיפת החמצן סמוך לתחילת הלימוד והשינון הביאה לגידול משמעותי לזכירת מספר המילים הממוצע בהשוואה לאלה שלא שאפו חמצן סמוך לתחילת הלימוד והשינון סימוכין (14).

להלן מחקרים שהוכיחו שקבוצת אנשים שקיבלו חמצן זכרו רשימת קניות והכרת פרצופים באופן משמעותי יותר טוב מאשר קבוצת אנשים שלא קיבלו חמצן סימוכין (12-13, 18).

להלן מחקר שהוכיח קשר ישיר בין רמת חמצן גבוהה לרמת זיכרון טוב. סימוכין (15).

### תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר את הביצועים קוגניטיביים שלך

מחקרים מראים כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר באופן משמעותי את הביצועים הקוגניטיביים סימוכין (19-20, 29).

תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר באופן משמעותי את הביצועים הקוגניטיביים של קשישים וגם של אנשים צעירים סימוכין (21-23).

במחקר אחד הוכח כי תלמידים שנשמו אוויר מועשר בחמצן בעת ששיחקו משחקי מחשב נהנו מביצועים הרבה יותר טובים בהשוואה לתלמידים שנשמו אוויר חדר רגיל שלא ממועשר בחמצן סימוכין (26).

בשני מחקרים נמצא כי שאיפת 30% חמצן השתפרו התפקודים הקוגניטיביים והביצועים משמעותית במספר אזורים במוח סימוכין (24-25).

"המסקנה מהמחקרים מוכיחים בברור כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר את משמעותית את הביצועים של משימות הדורשים ריכוז ממושך וביצועים קוגניטיביים".

המחקרים מראים בבירור כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר את ריכוז החמצן המגיע למוח דרך זרימת הדם וגם משפר את התפקודים הקוגניטיביים של המוח סימוכין (24-25).

המחקרים מראים גם קשר ישיר ומשמעותי בין רמת החמצן בדם לבין הביצועים הקוגניטיביים סימוכין (27-28).

## תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר הריכוז והדיוק שלך בעת ביצוע משימות

שני מחקרים הראו כי נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30%-40% ישפר משמעותית את הדיוק שלך בעת ביצוע משימות לעומת נשימה של 21% חמצן (אוויר רגיל) הסיבה לכך שעל ידי הגדלת רמות החמצן בדם משפר את הביצועים של הפעילות במוח סימוכין (31-32).

ביצוע משימות קשות ומורכבות ישתפרו משמעותית בעת נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30%-40% לעומת נשימה של אוויר חדר עם 21% חמצן בלבד. סימוכין (33-34).

מחקר אחר מצא כי נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30% את (הוורבלית) המילוליות על ידי הפעלת אזורים מסוימים של המוח (35-36).

## תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מפחית זמן תגובה

אנשים שנושמים נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן יש להם זמן תגובה מהיר יותר סימוכין (37-38).

במחקר אחד, המשתתפים ביצעו משימות התאמה חזותית כאשר נשמו 43% חמצן בהשוואה למשתתפים שנשמו 21% חמצן (אוויר חדר רגיל) החוקרים דיווחו על ירידה משמעותית בזמן התגובה לעומת אלה שנשמו 43% חמצן סימוכין (39).

החוקרים מצאו כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מגביר את רמות החמצן בדם והתוצאה שיש יותר חמצן זמין במוח. סימוכין (39).

מחקר נוסף אישר כי זמן התגובה של האדם פוחת עקב עלייה ברמות החמצן בדם סימוכין (40).

תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מפחית את זמן התגובה אצל ילדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD) סימוכין (41).

## תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מגביר אנרגיה

למרות שמשקל המוח רק כ-2% ממשקל הגוף, המוח צורך יותר מ-20% מצריכת האנרגיה היומית.

כל התאים בגוף זקוקים לחמצן במיוחד תאי המוח זקוקים להרבה חמצן כדי לייצר אנרגיה.

למעשה רמת האנרגיה של הגוף והמוח תלוי בכמות החמצן שיש בתאים ויכולת המיטוכונדריה לנצל את החמצן לייצור האנרגיה.

אם המוח לא מקבל מספיק חמצן הוא לא יפעל כראוי והתוצאה הרגשת עייפות מתמדת.

מחקרים מראים כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מגביר אנרגיה מפחית העייפות והישנוניות סימוכין (51).

## תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן

### משפר תפקודים נוירולוגיים לאחר אירוע מוחי

לדברי החוקרים תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן הוא טיפול מבטיח לחולי שבץ בכך שמסייע להפחית נפיחויות במוח ומחסום חדירות דם למוח ומגביר את זרימת הדם במוח לאחר שבץ סימוכין (42-43).

מחקר אחד מצא כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר באופן משמעותי תפקודים נוירולוגיים בחולים עם שבץ איסכמי חריף. סימוכין (44).

חוקרים אחרים מצאו כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מגביר את אספקת החמצן לרקמות שנפגעו ומשפר את הביצועים לאחר שבץ הן בבעלי חיים והן בבני אדם. סימוכין (45-46).

תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן הוא לא יקר וכטיפול לא תרופתי ולא פולשני וללא תופעות לוואי מזיקות שווה לשקול לאמץ אותו לשיפור הבריאות עבור כל אדם. סימוכין (47)

## טיפול בחמצן עשוי לסייע לשפר נזק מוחי לאחר פגיעה מוחית טראומטית

החוקרים גילו כי שילוב של תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן וטיפול בחמצן בתא לחץ מנע את הנזק המוחי לילדה בת שנתיים שכמעט טבעה בבריכה.

הילדה קיבלה טיפול בתרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן פעמיים ביום במשך 45 דקות על ידי צינורית האף והרופאים היו עדים לשיפורים משמעותיים בתפקוד הנוירולוגי שלה סימוכין (48-49).

הטיפול באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן לבד שיפרה את תפקידי הנוירולוגי של הילדה לפני שהתחילה טיפול חמצן בתא לחץ סימוכין (48-49).

בסופו של דבר היא התאוששה לחלוטין עם שני סוגי הטיפול בחמצן.

החוקרים גם מצאו כי שימור התפקוד הנוירולוגי על ידי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן הוא מבטיח מאוד במקרה של פגיעה מוחית טראומטית (50).

ראיתי גם מחקרים מרובים על חולדות ועכברים שנשמו באוויר מועשר בחמצן מקטין נפיחות מוחית ונזק מוחי.

באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מרגישים פחות עייפות הפחתה בדלקתיות של תאי הגוף שיפור הקורדינציה וההרגשה הכללית סימוכין (52-53-54-55-56).

## הניסיון האישי שלי

### באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן

לאחר שהיה של 20 דקות בחדר מועשר עם חמצן השרירים משתחררים, כאבי ראש ומתח נעלמים, האנרגיה מתחדשת ותחושה של רגיעה מציפה את גופי.

אני נחשפתי לראשונה לטיפול בחמצן באמצעות הספר של רופא אמריקאי בשם ד"ר מארק סירקוס שמטפל באקופונקטורה, והוא גם דוקטור לרפואה שמרנית ואלטרנטיבית.

רכשתי לעצמי מחולל חמצן והתחלתי בעצמי להשתמש בו 3 פעמים בשבוע למשך 20 דקות בכל פעם ובהמשך אספר לכם על התועלת האישית שהפקתי לאחר שנה של שימוש רציף באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן.



לרכישה קבל מידע וייעוץ בנושא מחוללי חמצן

התקשר אלי לטלפון : 050-686-7777

החמצן המסופק באמצעות צינור דרך האף הוא לגמרי לא פולשני וללא תופעות לוואי אני משתמש בו באופן קבוע למעלה משנה במשך 20 עד 30 דקות כמה פעמים בשבוע.

בעת השימוש במחולל החמצן אני בודק את אחוז ריווי החמצן בדם באמצעות מד החמצן שלי ומעלה את רמת החמצן ל – 99% חמצן בגוף.

מחולל החמצן שלי מספק עד 5 ליטר של חמצן לדקה, אני בדרך כלל משתמש בין 3 ל 5 ליטר לדקה. אבל אני ממליץ להתחיל מ – 1 ליטר לדקה וכל שבוע להעלות את הזרימה עד ל – 3-5 ליטר לדקה למשך 20 דקות לפחות 3 פעמים בשבוע.

כל אחד צריך להתאים את הזרימה על פי התוצאות שמקבל לי היו תוצאות טובות עם טיפול חמצן מרוכז של 4 ליטר לדקה בדרך כלל וכשאני מרגיש עייף במיוחד או לפני משימה הדורשת ריכוז רב אני משתמש ב – 5 ליטר לדקה וזה משפר באופן משמעותי ומפתיע את האנרגיה, הריכוז ואיכות החיים שלי.

להפתעתי לאחר כל סדרה של 20 דקות אני מרגיש שאנרגיה חיובית מוזרקת לתוך הגוף שלי. לפני שהתחלתי להשתמש באוויר עם חמצן מועשר באמצעות מחולל החמצן שלי סבלתי מימים שלמים של כאבי ראש וללא אנרגיות לעשות כלום עד שכמעט החלטתי לפרוש לפנסיה.

חוויתי אישית יתרונות נוספים מתרגול נשימות באוויר מועשר בחמצן:

אנרגיה חיובית וערנות בכל שעות היום, מצב רוח חיובי, יכולת קוגניטיבית וזיכרון משופר.

חשוב לי לציין כי זה הניסיון האישי שלי ואין שום ערובה שתחוו את אותן תוצאות אבל כדאי לנסות אם אתם רוצים לחוות תוצאות דומות.

כמה מהחברים והלקוחות שלי שהתחילו להשתמש בחמצן מרוכז בעקבות התוצאות שאני חוויתי חוו תוצאות דומות.

# FOR MORE DETAILS

## CONTACT ME

SHLOMO BERGER

-050-686-7777-

### References:

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23317164>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234199/>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023418/>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110143/>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28931617>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25804925>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27177548>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19922270>
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580>
- (14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8740047>
- (15) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18322865/>
- (16) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (17) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>
- (18) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9862412>
- (19) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (20) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (21) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>
- (22) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (23) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (24) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15522765>
- (25) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15684544>
- (26) <https://goo.gl/h9o5Aj>
- (27) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (28) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (29) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17662686/>



- (30) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (31) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17053947/>
- (32) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17395994/>
- (33) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18569150/>
- (34) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20080151>
- (35) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16678926>
- (36) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15929498>
- (37) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15627418/>
- (38) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (39) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19429029/>
- (40) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (41) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22285726>
- (42) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26416428>
- (43) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25804925>
- (44) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28931617>
- (45) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110139/>
- (46) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4146175/>
- (47) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110139/>
- (48) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5510296/>
- (49) <https://goo.gl/m2CbrR>
- (50) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19922270>
- (51) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15627418/>
- (52) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>
- (53) <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/12/131202121536.htm>
- (54) <https://jlb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1189/jlb.0912462>
- (55) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11258587>
- (56) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11258587>
- (57) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27458543>
- (58) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27177548>
- (59) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26416428>



# מוצרים רפואיים וחדרי מלח לשיפור השינה והנשימה

מטפלים הוליסטיים רבים טוענים כי מתיעוד מקרים שיש ברשותם, נמצא כי חדרי המלח יעילים מאוד לילדים ומבוגרים המעוניינים לטפל בבעיות הנשימה שלהם וליהנות מחוויה מרגיעה וייחודית לסובלים מבעיות עור, אקזמה, פסוריאזיס, אקנה, מחלות שונות בדרכי הנשימה כגון אסטמה, סיסטיק פיברוזיס, COPD ברונכיטיס, סינוסיטיס, דלקת ריאות, אלרגיות, נחירות, דום נשימה בשינה, שיעול, הצטננות, שפעת, דלקות באוזן, נזלת אלרגית, אלרגיה לאבק, נחירות, קשיי הירדמות ועייפות כרונית ומתאימים למבוגרים וילדים מגיל חצי שנה

## מגוון מוצרים רפואיים מוכחים קלינית ללא תרופות וללא ניתוחים לשיפור השינה והנשימה

**נזופיור למבוגרים**  
בקבוק פטנט לשיטיפת מערות האף עם תמיסות מלח לשיטיפת דרכי הנשימה העליונות

**חמצן ללא גבולות: מחולל חמצן נייד קטן - תוצרת ארה"ב**

מחולל החמצן של חברת Arsep דגם פוקוס (ארה"ב) שוקל 800 גרם בלבד. מהיום תוכלו לחזור לשגרת חייכם לנהל סדר יום רגיל, לנסוע, לטייל, לטוס ולשהות מחוץ לבית לכל פרק זמן שתחפצו. כל מחוללי החמצן הניידים בעלי אישור של רשות התעופה הפדרלית FAA מאושרים לשימוש במטוסים. אופציית הטענה של המכשיר הינן לשקע ביתי וגם למצת הרכב.

**סוף לנזלת אלרגית וכרונית בעזרת הטיפול בחדר מלח**

**מסכות לסיפאפ מבד Sleep Weaver הטובה בעולם מארה"ב!**

סובלים ממסכת CPAP קשיחה ולא נוחה מסכת CPAP מבד היא הבחירה הראשונה של מספר גדול והולך בעולם של משתמשי CPAP בעולם המערבי. מסכת הבד הרכה היא המצאה פורצת דרך ומהפכנית בתחום רפואת השינה ומסייעת מאוד לסובלים מבעיית דום נשימה בשינה.

בהשתתפות כל קופות החולים

**מכשיר סיפאפ אמריקאי אוטומאטי קטן ושקט שעובד גם על סוללות**

סוף לנחירות ולדום נשימה בשינה גם מחוץ לבית ובנסיעות וטיסות מכשיר CPAP נייד במשקל 460 גרם בלבד, גודל מזערי (כגודל פחית שתיה) וביצועים גדולים. ה-CPAP יכול להיכנס לכל תיק ולפעול על סוללה למשך 8 שעות ללא חשמל! למכשיר CPAP הנייד יש אישור של רשות התעופה הפדרלית FAA מאושרים להפעלה במטוסים.

השתתפות לחברי קופת חולים כללית מושלם כ-75%

**סוף לנחירות ולדום נשימה קל עד בינוני**



## סוף לנחירות ולדום נשימה בשינה!!!

נפתח מרכז תצוגה ומכירה למגוון מוצרים  
רפואיים חכמים ומוכחים קלינית להפסקת  
הנחירות ולשיפור השינה והנשימה  
מכשירי סיפאפ ומסכות נוחות ושקטות במיוחד.

ימי קבלה: שני וחמישי 10:00-17:00  
או בתיאום טלפוני מראש



ייעוץ ע"י מומחה למכשירי CPAP  
ומסכות סיפאפ חינום  
וללא התחייבות

רח' החי"ל 49, רעננה  
(במתחם חדרי המלח)  
טלפון: 050-686-7777

בהשתתפות קופות החולים

Medipedia.co.il | מדיפדיה

## חמצן ללא גבולות:

מחולל חמצן נייד קטן-תוצרת ארה"ב!

ניידות מלאה ללא בלוני חמצן: מחולל החמצן הנייד  
מאפשר ליהנות מאספקת חמצן סדירה בכל מקום  
ובכל זמן: בבית, במכונית, בטיולים ואפילו בטיסות!

מחולל החמצן FOCUS Freestyle של חברת Airsep  
האמריקנית שוקל 800 גרם בלבד ומשמו ניתן להבין מהו  
יתרונו: Freestyle - החופש והגמישות שמאפשרים  
להשתמש בו בבית, ברכב, מחוץ לבית, בטיולים, בטיסות  
ועוד. המכשיר יכול לעבוד במשך 3 שעות  
עם צמד הסוללות הנטענות



המקוריות ללא טעינה נוספת וניתן  
לרכוש סוללות נוספות ולהכפיל  
את זמן הפעולה. למחולל החמצן  
יש אישור FAA המאפשר  
להעלות אותו למטוסים ולהשתמש  
בו במהלך הטיסה. המכשיר מגיע עם תיק  
נשיאה, מטען לרכב ומטען לשקע החשמל הביתי.  
ניתן להשכרה או רכישה בתשלומים.

רח' החי"ל 49, רעננה (במתחם חדרי המלח)  
בתיאום מראש טל': 050-686-7777  
Medipedia.co.il

## חמצן לשיפור בריאותך עכשיו בהישג ידך בחדרי המלח ברעננה

RESPI-CARE CHAIR - WELNESS



ד"ר אוטו ורבורג זוכה פרס נובל לרפואה על מחקר בנושא  
הנשימה התאית וד"ר סטיבן לוי מומחה לביולוגיה מולקולרית  
הגיעו למסקנה שמחסור בחמצן בתאים הוא הגורם הגדול  
ביותר למחלות רבות. כמו שיבוש המערכת החיסונית  
ותחילתן של בעיות בריאותיות רבות.

החדשות הטובות מאוד עבורך באם הנך חפץ לחיות חיים  
בריאים ואיכותיים באפשרותך ללמוד לנשום ולתרגל נשימה  
נכונה באוויר מועשר בחמצן שעשוי למנוע מחלות רבות כאן  
ברעננה במרכז לשיפור השינה והנשימה.

תרגול ולמידה, של נשימות נכונות יחד עם אוויר מועשר  
בחמצן עשוי למנוע בעיות כגון דום נשימה בשינה, חוסר  
ריכוז וקשב, שכחה, מצבי רוח ירודים, חוסר מנוחה, חרדות  
ודיכאון, דמנציה, הפחתת לחץ דם גבוה, הקלה על כאבי  
פרקים, כאבי גב וצוואר והקלה על תסמינים של  
פיברומיאלגיה ומיגרנות.

באפשרותך ללמוד לתרגל נשימה נכונה עם אוויר מועשר  
בחמצן ללא תרופות, ללא תופעות לוואי ולסייע לגוף לשפר את  
המנגנון החיוני להעברת החמצן מהריאות לכל תאי הגוף  
באמצעות RESPI-CARE CHAIR.

נשימה נכונה של אוויר מועשר בחמצן הוכח כמסייע לשיפור  
הזיכרון אצל מבוגרים, שיפור בתפקוד המערכת החיסונית,  
שיפור משמעותי באנרגיה וחיוניות הגוף והנפש, הפחתה של  
ערכי לחץ דם גבוה, שיפור איכות השינה, מניעת דום נשימה  
בשינה ועוד סימפטומים רבים הנגרמים מנשימה לקויה באוויר  
מדולל בחמצן.

התנסות בחוויה מרעננת של תירגול נשימה מועשרת בחמצן  
למשך 15 דקות בתיאום מראש ללא תשלום והתחייבות.

סידרה של 10 טיפולים ותירגול נשימה נכונה  
מועשרת בחמצן - 900 ₪

ימי קבלה: שני וחמישי 10:00-17:00

למידע נוסף ותיאום תרגולים במרכז לשיפור השינה והנשימה  
רח' החי"ל 49, רעננה

טלפון: 050-686-7777 | WWW.SALTWAY.CO.IL



# סובלים מאף סתום? סינוסיטיס? אלרגיות?

## סוף סוף אפשר לנשום לרווחה!

נזופיור® Nasopure - בקבוק פטנט אמריקני לשטיפת האף להקלה על סינוסיטיס, אלרגיות וגודש באף. יעיל. צלול. טבעי.

מעניק לחות, מפחית נפיחות, מנקז את הנזלת החוצה ומנקה את האף בדרך טבעית, קלה ובטוחה



**מה המיוחד בתמיסת המלח של נזופיור?**  
פורמולת שקיות המלח של נזופיור הן היחידות המכילות סודיום ביקרבונט לקבלת תמיסה היפרטונית ייחודית בעלת ריכוז גבוה שהוכחה כיעילה ביותר לדילול וניקוז הגודש ולהפחתת הנפיחות ללא תחושת צריבה.

### איך נזופיור יכול לסייע לי?

השטיפות בבקבוק הייחודי עם פורמולת שקיות תמיסת המלח מנקות באופן טבעי את מעברי האף מחומרים מגרים ופסולת ומעניקות לחות לרקמות מבלי לצרוב את מעברי האוויר. השטיפות מעודדות ניקוז טבעי של ליחה מתוך הסינוסים בצורה היעילה ביותר בהשוואה לכל צורה אחרת של שטיפת האף. נזופיור מרגיע, מרענן,



אם גם אתם סובלים מאף סתום, גודש באף, התעטשויות, נזלת, שיעול, נחירות, כאבי גרון, אסטמה, סינוסיטיס או אלרגיות שמפריעות לנשום - יש לנו בשורה טובה עבורכם: נזופיור® Nasopure - הבקבוק האמריקני הארגונומי עם פורמולת המלח המרוככות הוא שילוב יעיל, צלול וטבעי, השוטף ומטהר את האף, מסנן את האוויר מאלרגנים ומזהמים, מנקה את המעברים ומקל על הנשימה.

### מה היתרון הבלעדי של נזופיור?

העצוב הבלעדי של בקבוק Nasopure, המיוצר בארה"ב ובעל פטנט רשום על הצורה ארגונומית, הוא היחיד המאפשר שליטה מושלמת של זרם רציף לאורך רצפת האף והמחיצות ומבלי להציף את חללי הסינוסים בליחה.

### למי מיועד נזופיור?

Nasopure® הוכך כיעיל לסובלים מאלרגיות, גודש באף, חסימות באוזניים, כאב גרון, שיעול, נחירות, אסתמה או נזלת וכן מפחית את הצורך בתרופות וטיפות אף במסגרת טיפולים שלאחר חבלה או ניתוחים באף.

### נזופיור מאושר ע"י משרד הבריאות

ונמכר בבקבוק קטן המיועד לילדים מגיל 2-8 ובבקבוק גדול המיועד למבוגרים.



נזופיור. להשיג בבתי המרקחת הפרטיים לפרטים נוספים ולהזמנות:

[www.medipedia.co.il](http://www.medipedia.co.il) | 03-979-4711