

2023-2024



קטלוג ספרי בריאות

כולל ספרים דיגיטליים וקוליים

הנחות של

20%

מהמוצג בקטלוג

בריאות


פעילות גופנית


עזרה עצמית


הורות וזוגיות


כולל אינדקס לפי נושאים



054-8167979 

פוקוס - ספרי בריאות 

03-6773898 

www.focus.co.il 

קוראים יקרים,

בעידן שבו מידע זורם אלינו מכל עבר, בעידן שבו מידע מושפע מכל כך הרבה אינטרסים - הוצאת פוקוס דואגת להביא אליכם מידע אמין ומהימן בנושא החשוב ביותר: בריאותכם ובריאות יקיריכם. בקטלוג 2023-2024 של הוצאת פוקוס תמצאו את מגוון הספרים שבאמצעותם תוכלו לרכוש כבר היום את הידע הנדרש לשיפור הבריאות והחוסן שלכם - ידע מקצועי טהור, מוכח ונטול אינטרסים.



הוצאת פוקוס יצאו עד כה לאור מעל 200 ספרי בריאות, שנותנים מענה כמעט לכל צורך בריאותי, החל מהשמנת-יתר, מחלות כרוניות וטיפול בלחץ נפשי וכלה בתזונה נכונה, אורח חיים מאוזן ופעילות גופנית. מרבית הספרים תורגמו מרבי-מכר עולמיים שנכתבו בידי רופאים ומטפלים מנוסים, שטרחו לחשוף בפני קוראיהם את הידע העשיר שנצבר לאחר שנים רבות של ניסיון טיפולי בקליניקות שלהם, על מנת לאפשר לכל אחד מאיתנו ליישם את הידע הזה על עצמו בהשקעה מינימלית של זמן ומשאבים.

ספרי הבריאות של פוקוס תרמו לבריאותם ולהחלמתם של רבים בישראל באמצעים טבעיים בלבד, והם מככבים ברשימת הספרים המומלצים של רופאים ומטפלים טבעיים רבים. קהילת הקוראים הקבועים של ספרי פוקוס מברכת אותנו לעתים קרובות על היוזמה להנחיל מידע בריאותי חשוב לקהל הרחב. אנחנו, מצדנו, פתוחים תמיד לבקשותיכם להוציא ספרי בריאות נוספים.

הוצאת פוקוס מתחייבת להגיש לקהל הרחב ידע מקצועי, מדעי ועדכני בנושאי אורח חיים בריא וריפוי טבעי, בכמה ערוצים:

- הוצאה לאור של מיטב הספרים על אורח חיים בריא וריפוי טבעי
- אתר אינטרנט הכולל מידע בריאותי עשיר
- דפים פעילים ברשתות החברתיות עם עדכונים שוטפים
- ניוזלטר תקופתי הכולל מידע מוקדם על ספרים חדשים, אירועי בריאות, מבצעים והטבות לחברי קהילת הבריאות.

אני קורא לכם ליהנות מיוזמות אלה ולהצטרף בחינם לקהילת הבריאות שלנו דרך אתר האינטרנט, על מנת שתהיו תמיד עם האצבע על הדופק לגבי כל מה שחדש בתחום הבריאות והריפוי הטבעי.

בברכת חוסן ובריאות,
ד"ר שאול טל, מנכ"ל

מהן האמונות הבריאותיות שפוגעות בבריאותנו? מדוע החזון הוא התרופה היעילה ביותר?

את התשובות לשאלות אלה תמצאו בספרון "הבריאות בידינו", שנועד לקדם את בריאותכם ואת הבריאות של כל מי שיקר ללבכם. אתם מוזמנים לקרוא בו ולהפיצו ברבים. ספרון זה, שעשוי לחולל אצלכם שינוי תפיסתי, יעורר בכם השראה לעשות מהפך בריאותי, יעניק לכם טיפים בריאותיים חשובים, ויפנה אתכם למידע מקיף המצוי מעל ל-200 ספרי הבריאות של פוקוס.

להורדת הספרון **בחינם** ישירות למחשב או לנייד [לחצו כאן](#).

לחלופין, הזמינו עותק מודפס בהזמנת הספרים הבאה שלכם בהוצאת פוקוס.



תוכן הקטלוג

4.....	ספרים חדשים.....
5.....	בריאות.....
20.....	פעילות גופנית.....
22.....	עזרה עצמית / הורות וזוגיות.....
24.....	רשימת ספרי פוקוס לפי נושאים.....
25.....	תזונה.....
27.....	טיפול בבעיות בריאות.....
29.....	ספרים לחיים בריאים.....
31.....	רבי-מכר.....

קהילת הבריאות של פוקוס

הצטרפו בחינם לקהילת הבריאות של פוקוס וקבלו:
* מבצעים בלעדיים לחברי הקהילה * מידע בריאותי מדעי ומהימן
* טיפים בריאותיים * מידע על ספרים חדשים ועל אירועי בריאות

להצטרפות לקהילת הבריאות על-ידי הזנת כתובת מייל בלבד
[לחצו כאן](#)

*

לחלופין, ניתן להצטרף לקהילת הבריאות דרך האתר
www.focus.co.il

אפשרויות משלוח - לבחירתכם

1. משלוח עד הבית/משרד בפריסה ארצית במחיר מוזל או **חינם** בקנייה מעל 199 ₪.
2. משלוח לנקודת איסוף בפריסה ארצית במחיר מוזל.
3. איסוף עצמי ממשרדנו ברמת גן.



ספרים חדשים



גם
בדיגיטלי

עמ' 236
ש"ח 98

חשבתם פעם על הקשר בין המזון שאתם אוכלים לבין בריאות הנפש שלכם? הספר מבוסס על מדע חדש בשם "פסיכיאטריה תזונתית" (שמקובל היום גם בארץ) הקושר בין הרגלי התזונה לבין הבריאות הקוגניטיבית והנפשית, מה שמאפשר הרחבה של הכלים הטיפוסיים להתמודדות עם חרדה ודיכאון. הספר כולל תוכנית תזונתית בת 6 שבועות.



גם
בדיגיטלי

עמ' 267
ש"ח 98

עייפיים כל הזמן? זאת לא דירת גורל! ד"ר איילת שאה פיתחה תוכנית בשם "סוף לעייפות" המובילה לעלייה משמעותית ברמות האנרגיה תוך שבועיים בלבד ומאפשרת חזרה לרמת אנרגיה תקינה תוך שלושה חודשים. הספר כולל תוכנית תזונתית מוכחת להעלאת רמת האנרגיה, עם 50 מתכונים ממריצים בעריכת צחי בוקששטר, שף ונטורופת.



גם
בדיגיטלי

עמ' 219
ש"ח 98

זו לא עוד דיאטה וזה לא עוד טרנד תזונתי אופנתי. מסתבר שדפוס אכילה של צום לסירוגין נושא עמו יתרונות בריאותיים משמעותיים, ביניהם ירידה במשקל, יכולת מנטלית משופרת וצלילות מחשבתית גבוהה, שיפור ברמת האנרגיה, החיוניות ומצב הרוח, האטה של תהליך ההזדקנות, שיפור ביכולת השיקום העצמי של הגוף, מניעה וטיפול במגוון מחלות - ועוד.



גם
בדיגיטלי

עמ' 216
ש"ח 98

מחלות מין הן נושא שמעורר לא מעט אמונות פתולות, גישות מוטעות ופחדים. בספרו החדש והמקיף, ד"ר עמיהוד צ'רנוב - רופא מומחה למחלות עור ומין - מנגיש לקוראים את כל המידע החיוני והשימושי בנושא. עם למעלה מ-40 שנות ניסיון, ד"ר צ'רנוב שם לו למטרה להדריך את הציבור כיצד להישמר מהדבקה, וכיצד לבחור את דרכי הטיפול המדויקות והיעילות במחלה.



גם
בדיגיטלי

עמ' 239
ש"ח 98

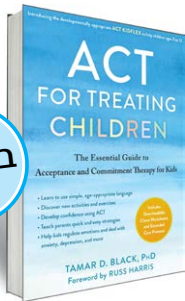
הספר שיחזיר לכם שליטה על הרגשות שלכם. הפסיכולוג ד"ר אורי נויבירט מפענח את סוד האושר, ומסביר מדוע הוא טמון בוויסות רגשות. ספר זה יסייע לכם לצמצם את העוצמה ואת משך הזמן של רגשות שליליים כגון קנאה, אשמה, כעס וחרדה, ולצד זאת להגביר רגשות חיוביים ותחושות של ערך עצמי ומסוגלות עצמית.



גם
בדיגיטלי

עמ' 334
ש"ח 118

ספר חובה לכל אישה בגיל המעבר. רופאת הנשים ד"ר ג'ן גונטר חושפת - בהומור ובנובנה העיניים - את כל מה שאת חייבת לדעת על השינוי הביולוגי הטבעי שמתחולל בגופך. מדריך זה יחולל מהפכה בחוויית גיל המעבר שלך. הוא יקנה לך ידע מעצים, שימושי ומרועע על השינויים בגופך, ואף יציע פתרונות שיכולים לשפר משמעותית את איכות החיים שלך.



בקרב

ש"ח 98

מדריך מקיף זה, שנכתב על-ידי הפסיכולוגית פרופ' תמר בלאק, מתאר תכנית טיפולית ליוסות רגשות ולטיפוח חוסן נפשי בקרב ילדים בני 5-12, המבוסס על שיטת ACT (תרפיית קבלה ומחויבות). המדריך מיועד הן לפסיכולוגים מנוסים שכבר מטפלים בשיטת ACT והן לפסיכולוגים שנחשפים לשיטה זו לראשונה.



בקרב

ניהול בארגונים - ממש כמו ניהול משפחה - דורש איזון עדין בין מסכת לבין אמפתיה, בין שכלתנות לבין רגש. הדיוק באיזון הזה הוא שמגדיר מנהל טוב, כשם שהוא מגדיר הורה טוב. ספר זה מציג גישה ניהולית ייחודית המציעה למנהלים חדשים וותיקים כאחד לשוב לדגם ההורות כדי לשפר את כישורי הניהול שלהם.



בקרב

ש"ח 98

מטב אינטימי, קשה, פוקח עיניים ומעורר השראה על ההשלכות ההרסניות של אנורקסיה נרבוזה, מזווית ראייתה של אם המספרת בגילוי לב אמיתי ונדיר על מסעה של בתה מהרעבה עצמית מסכנת חיים לבריאות מחודשת. ביוגרפיה סוחפת זו תכניס אתכם אל נבכי החוויה המשפחתית המבעתה של התמודדות מול האנורקסיה: רגע אחרי רגע, נגישה אחרי נגישה.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 342
ש"ח 98

ד"ר מרק היימן, רופא פונקציונלי גודע מארה"ב, מתווה בספר זה תוכנית פשוטה ומופרכת לירידה אוטומטית במשקל, המבוססת על תחום מדעי חדש בשם נוטרונומיקה, העוסק בדרך שבה המזון "מדבר" עם הגנים שלנו. אכילת המזונות הנכונים מעבירה לגוף מסר שמעודד ירידה במשקל ובריאות טובה, בעוד שאכילת המזונות הלא נכונים מעבירה לגוף מסרים שגורמים לו להעלות במשקל ולחלות.



גם
בדיגיטלי

עמ' 384
ש"ח 98

ד"ר מרק היימן, רופא פונקציונלי גודע מארה"ב, עושה לנו סדר בבלגן האינסופי של מחקרי תזונה סותרים כדי שנדע פעם אחת ולתמיד מה באמת תורם לבריאותנו ומה גורם לנו לחלות. הספר מפרט פרק אחר פרק את כל מה שיש היום למדע המודרני לומר על בשר, עוף, ביצים, חלב ומוצרי, דגים, מאכלי ים, ירקות, פירות, שמנים, שומנים, קטניות, דגנים, אגוזים, זרעים, סוכר, ממתיקים מלאכותיים ומשקאות.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 384
ש"ח 98

ד"ר ג'ואל פורמן, רופא אמריקאי ידוע ומומחה לרפוי באמצעות תזונה, מציג בספר חשוב זה את נוסחתו המהפכנית לבריאות טובה ולירידה במשקל: להבות באכילת מזונות בעלי צפיפות תזונתית גבוהה, כלומר מזונות עתירי ויטמינים ומינרלים ומועטי קלוריות, כפי שקיימים בעולם הצומח ובעיקר בעלים הירוקים. יישום עקרונות אלה הוא מתכון בדוק לירידה במשקל ולבריאות טובה לשנים.



גם
בדיגיטלי

עמ' 299
ש"ח 98

הספר הראשון בעברית העוסק בתגלית הבריאותית פורצת הדרך - "מהפכת המיקרוביום" - שחשפה את הקשר שבין טריליוני החיידקים במעי לבין הסיכוי לסבול מהשמנת-יתר או לחלות במגוון רחב של מחלות. הספר מתווה תוכנית תזונתית בת 28 יום בשם "תדלוק בסיסים", המלווה בידי השף צחי בוקששתר.



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

עמ' 385
ש"ח 99

ספרה של ד"ר גילית שטיינר, מטפלת ומרצה לנטורופתיה, כתוב בשפה פשוטה ומיועד לטסודנטים בתחומי הרפואה המשלימה, למטפלים ולכל אדם שרוח בריאות. הספר עוסק בתזונה נכונה, בהכרת המזונות השונים הקיימים בשוק, בניקוי הגוף מרעלים ובמינעת בעיות בריאותיות נפוצות. הספר יסייע לכם לבחור בתזונה הנכונה שחסיי לגוף לרפא את עצמו ולשמור על בריאותו לאורך זמן.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 378
ש"ח 98

ספר חדשני, מעורר מחשבה וקל ליישום, החושף פני הקוראים כיצד גרם כוחה העצום של תעשיית התרופות לעיוות הרפואה המודרנית ולסילוף עקרונותיה. בשל עיוות זה פיתחו רובנו תלות קשה בתרופות, המהוות תרופה קל ומחיר לכל בעיה רפואית, אך גורמת ברובן לנזק בטווח הארוך. הספר מציע תחליפים ראויים ובטוחים לשימוש שעיקרם: תזונה נכונה, תוספי תזונה ושינויים קלים באורח החיים.



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

עמ' 243
ש"ח 94

שמעתם על הקשר בין חיטה, השמנת-יתר ובריאות? ד"ר ויליאם דוויס, קרדיולוג אמריקאי ידוע, מציג בספר זה עמדה מסקרנת ומגובה מדעית על נזקי החיטה לבריאות. יישום ההמלצות שבספר יזכה אתכם לא רק בירידה דרמטית במשקל, אלא גם בהקלה בתסמיני סוכרת, שיפור ברמות הכולסטרול, הקלה בבעיות עיכול, העלמות של מחלות עור והפחתה במצבי דלקתיות בגוף ובכאבי שרירים ושלד.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 108
ש"ח 78

צריכה מרובה של מזונות חומציים לאורך זמן מזיקה לבריאות ולמערכת החיסון ואחראית להתפתחותן של מחלות ניווניות וסרטן. המפתח לאכילה נכונה הוא להמטיע ככל הניתן בצריכת מזונות חומציים ולהרבות ככל האפשר במזונות בסיסיים. הספר יחשוף בפניכם מידע חדש ומפתיע על מזונות שחשבתם עד היום שהם בריאים או מזיקים כיכול יסייע לכם בהרכבת התפריט המאוזן ביותר.



עמ' 296
ש"ח 94

רוצים תזונה בריאה ומותאמת אישית על-פי טעמכם והעדפותיכם? מאמינים שלכל אדם יש תזונה ייחודית המתאימה לו? ספר מיוחד זה יסייע לכם לבחור ולשלב בתזונתכם את מה ששכי טעים - וגם בריא - לכם באופן אישי. הספר נכתב על-ידי ג'ושוע רוזנטל, מנהל המכון לתזונה אינטגרטיבית בניו-יורק, שנחשב לבית הספר המוביל בעולם לתזונה הוליסטית.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 530
ש"ח 128

בספר מקיף זה תחשפו למידע רב, החל משיטות ריפוי עתיקות, דרך דרכי טיפול שנקראו על-ידי הרפואה הקונבנציונלית והאלטרנטיבית, וכלה בגישותיו האישיות של מחבר הספר, אנדריאס מורץ, שמסיע לאלפי אנשים לרפא את עצמם כבר מעל 30 שנה. ספר מעורר מחשבה המרכז מידע חיוני רב-ערוך ומפרט צעד-אחר-צעד את הפעולות שעליכם לעשות כדי לקחת אחריות על הבריאות שלכם.



גם
בדיגיטלי

עמ' 300
ש"ח 98

רפואה פונקציונלית היא גישה רפואית חדשנית ומותאמת אישית למענה ולטיפול במחלות כרוניות כגון סוכרת, מחלות לב ועוד. היא מציעה תוכנית טיפול מותאמת אישית בשרשרת המחלה ומצלחה לרוב לרפא אותם. ד"ר בלאנד, ביו-כימאי ואבי הרפואה הפונקציונלית, מפרט בספר זה את שבעת ההליכים הפיזיולוגיים העיקריים בגופו ומצביע על הגורמים שמשבשים את פעילותם וגורמים לנו לסבול ממחלות. (מהדורה חדשה של "ריפוי מחלות כרוניות")



רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 1090
ש"ח 199

האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי נונתנת מענה שלם ומקיף למעל 100 בעיות בריאותיות ומציעה פתרונות טבעיים מוכחים מתחום התזונה, תוספי תזונה, צמחי מרפא, הומיאופתיה, רפואה סינית, טיפול מגע, פעילות גופנית ועוד. האנציקלופדיה, שחבורה על-ידי ד"ר ג'ייס באלך (M.D.) וד"ר מארק טנגנר (N.D.), ערוכה לפי סדר אלפביתי של הבעיות וכוללת פתרונות שימושיים וזמינים בכל בית בישראל.



גם
בדיגיטלי

עמ' 281
ש"ח 98

ד"ר אלכסנדר ארדיטי, מומחה ישראלי ברפואה הפנימית, בקרדיולוגיה ובמניעת מחלות בגיל מבוגר, מתווה בספר חדשני זה תוכנית רפואית מפורטת למניעת מחלות כרוניות ולשיפור איכות החיים בגיל המבוגר. בספר זה תלמדו כיצד גם אתם יכולים ליישם את רפואת האנטי-אייג'ינג על עצמכם, תוך אימוץ דרכי טיפול המבוססות על הרמונים טבעיים, תזונה, תוספי תזונה ופעילות גופנית.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 286
ש"ח 98

ד"ר היימן וד"ר ליפונס, שני רופאים מומחים ברפואה פונקציונלית, שוברים את מעגל הקסמים המוכר של "פתרון תרופתי מהיר לכל בעיה". הם מציעים תוכנית חלופית המתמקדת בראש ובראשונה בביהוי הגורמים לבעיה ורק לאחר מכן בטיפול בה. זאת, בניגוד ל"פתרון ההתרי" שיועד רק להסוות את התסמינים ולא ורוד לשרשר הבעיה. הספר מנפץ הרבה מיתוסים שגורמים לכולנו לחלות.



עמ' 252
ש"ח 98

ד"ר ליפונס, רופא פונקציונלי ידוע מארה"ב, מתווה תוכנית חדשנית בת 7 שלבים לאריכות ימים בבריאות טובה, המבוססת על מחקרים מדעיים שהוכיחו כי מרבית מחלות הזקנה מקורן בפעילות לא מאוזנת של מערכת החיסון. שאלון איש בתחילת הספר יסייע לכל אחד להעריך את מצב מערכת החיסון שלו ולטפל בעצמו. בספר תוכנית תזונתית מלאה ל-8 ימים ו-50 מתכונים טעימים. (מהדורה חדשה של "מערכת חיסונית מאוזנת")



גם
בדיגיטלי

עמ' 400
ש"ח 98

המחקר העכשווי מצביע על קשר הדוק בין ריבוי המחלות הכרוניות בימינו ובין חסר בחשיפה לשמש. הספר יענה לכם על כל השאלות: כיצד להיחשף בבטחה לשמש? האם ויטמין D יכול להוות תחליף לחשיפה לשמש? האם רצוי להסתתר מאחורי קרם הגנה? כיצד חשיפה לשמש מונעת ומרפאה מחלות ומחזקת את החיסונית? הספר נכתב על-ידי ד"ר עדיאל תל-אורן (M.D.) וד"ר מארק סורנסון.



עמ' 273
ש"ח 98

ספר יוצא דופן על האטת תהליכי הזדקנות (אנטי-אייג'ינג) המציג בפנינו את אורחות החיים של האנשים מארכי החיים בעולם - בני השבטים אוקיאנואה, אבחזיה, הונזה ויילקמבה, שגיל 100 הופך אצלם לתקופה של פריחה, חוכמה, חיוניות ואושר. הספר מנתח את הגורמים שיוכלים להביא כל אחד מאיתנו לגיל 100. בבריאות טובה ומציע לנו לאמץ אורחות חיים אלה כדי לחוות דגם חדש ושונה של הזדקנות.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 286
ש"ח 98

רוצים לדעת כיצד גם אתם תוכלו ליהנות מאריכות חיים בבריאות טובה, כמו האנשים מארכי החיים בעולם? ספרו של פטריק הולפורד נכתב בעקבות סקר בריאותי גדול באנגליה והוא יאפשר גם לכם לאבחן את מצב בריאותכם בעזרת שאלונים מקיפים. ניתוח השאלונים שלכם יספק לכם צעות מעשיות ומתאמות אישית שעשויות להוולל מהפך באיכות חיים.



גם
בדיגיטלי

עמ' 288
ש"ח 98

בספר פורץ דרך זה מרחיב ד"ר קאטנלסון את הממצאים המדעיים של "מחקר סיון" ומסביר מדוע הגישה התזונתית הנופצה אינה מקדמת את בריאותנו מאחר שהיא מתמקדת בבדיקת השפעותיהם הבריאותיות של רכיבים תזונתיים בודדים, אחד בכל פעם, במקום לחקור מזון טבעי מלא בשלמותו, כפי שבטבע אנו אוכלים אותו, מזון אשר כולל אלפי פיתוכימיקלים שפועלים בו בסיוגיה.



גם
בדיגיטלי

עמ' 203
ש"ח 94

ספר המשך לרב-מכר הידוע "מחקר סיון" המביא 120 מתכונים על טהרת המזון הצמחי המלא. הספר נותן מענה טעים ובריא לתייה מהיכן יכולים טבעונים לקבל את החלבון לשרירים ואת הסידן לעצמות. הספר כולל מגוון של מתכונים לכל ארוחה וכל אירוע, כולל סלטים, מרקים, מנות עיקריות, קינוחים ועוד וכן טיפים חשובים שידריכו אתכם ואת יקיריכם כיצד לעבור לתזונה טבעונית.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 345
ש"ח 98

רב-מכר עולמי וישראלי זה מיועד לאנשים חושבים, הפתוחים להבין את הקשר ההדוק בין הרגלי תזונה ואורח חיים לבין תחלואה ותמותה, כפי שתועדו לפני כ-40 שנה במחקר התזונתי הגדול אי-פעם. הממצאים המדעיים של "מחקר סיון" הוכיחו חד-משמעית מהי התזונה שמגדילה בצורה דרמטית את הסיכון להשמנת-יתר, למחלות לב, סוכרת, סרטן ועוד. הספר יתווה לכם דרך לתזונה בריאה ולמינעת מחלות.



גם
בדיגיטלי

עמ' 331
ש"ח 98

הספר המקיף ביותר על תזונה בריאה מהצומח המדריך את הקורא כיצד לרצור מזון מגוון כדי להשיג בריאות מיטבית ולמנוע סכנה לחסרים תזונתיים. הספר מיועד לטבעונים ולכל מי שמעוניין לרמצצ את צריכת המזונות מהחי, כולל ספורטאים, נשים הרות ומניקות, תינוקות, ילדים, מבוגרים וקשישים. הספר מציג תבונות חשובות על השלכות התזונה הטבעונית על האדם, על בעלי-החיים ועל הסביבה כולה.



ספר
צבעוני
קשה
רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 180
ש"ח 128

ספר צבעוני מרהיב, פרי עטה של אסתר לחמן, מומחית לקוסמטיקה טבעית, לוקח אותנו למסע חווייתי אל עולם הרוקחות הטבעית ומראה לנו כיצד להכין בעצמנו מגוון רחב של מוצרים ביתיים שונים: קוסמטיקה טבעית, משחות שניים, אדורנטים, מומרי ניקוי אקולוגיים ועוד. ספר זה יעזור לכם להבטיח שהחומרים שבאים במגע עם עורכם הם החומרים האיכותיים ביותר.



ספר
צבעוני
קשה

עמ' 180
ש"ח 128

כנה שכטר מגלה בספר זה את סוד קסמה של ההנבטה ומעשרה לכם את השולחן בשפע של מתכונים על טהרת הבריאות הטבעית, ללא מוצרים מהחי וללא תוספים מלאכותיים. בחלקו הראשון של הספר תכירו את סוגי המזונות שניתן להגביט, ותלמדו כיצד להגביט בקלות ובפשטות. חלקו השני של הספר יפתח בפניכם צורה לעולם חדש של מתכונים שלא הכרתם - עשיר, מגוון, רענן וטעים להפליא.



גם
בדיגיטלי

עמ' 317
ש"ח 98

רבות מהדיאטות האופנתיות הפכו את החלבון לידיד ואת הפחמימות לאויב, אך העובדות מוכיחות שחלבון מה חי הוא אחד הגורמים המגפת המחלות הכרוניות הנופצות. ותורם למגפת המחלות הכרוניות הנופצות. לעומתו, הפחמימות מהוות בסיס לתזונה של האנשים מארכי החיים בעולם. הספר יסייע לכם לבחור בתזונה בריאה בעולם מלא סתירות.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 279
ש"ח 94

תזנת 80/10/10 היא תזונה המבוססת על מזון צמחי חי ודל שומן. זו תזונה עשירה בפירות וירקות טריים בצרוף כמות מוגבלת של אגוזים, זרעים ואבוקדו הגאכלים תמיד במצבם הטבעי. תזנת 80/10/10 תעניק לכם בריאות ויציאת מגדר הרגיל, משקל אידיאלי לכל מבנה גוף, ביצועי שיא לכל ספורטאי, פשטות באורח החיים, מערכת יחסים בריאה עם האוכל שלכם וחיוניות מעוררת קנאה.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדיגיטלי

עמ' 348
ש"ח 98

ד"ר מייקל גרנר, רופא מומחה לתזונה קלינית, בוחן את 15 הגורמים העיקריים לתחלואה ותמותה מוקדמת ומגיע למסקנה מעוררת תקווה שניתן למנוע את כולם ואף לרפא את רובם באמצעות שינויים תזונתיים בלבד. הספר מפרט המלצות תזונתיות למניעה וטיפול במחלות וכולל רשימה של 12 המזונות שהוכחו מדעית כמומלצים לצריכה יומית.





רב-מכר
ישראלי

200 עמ'
94 ש"ח

מזונות צמחיים חיים וזועים בהיותם הבריאים ביותר לאדם, והירקות העליים נחשבים למשובחים שבהם. ויקטוריה בוטנקה, שגרירת המזון הצמחי החי, מציעה להוסיף לתפריט הווימו שיקים טעימים של ירקות לליים, שישפרו באופן דרמטי את בריאותנו. הספר כולל מתכונים שיקים ירוקים שהותאמו לארץ על-ידי השפית ציונה מלמן ומנחה אותנו כיצד לספוג לגופנו רכיבי תזונה חיוניים בדרך קלה וטעימה.



208 עמ'
98 ש"ח

ספר המשך לספר "התחדשות" הבא לענות על הצורך של המטופלים להתאים לעצמם את המזונות בהתאם למחלותיהם הספציפיות. ספר זה מכיל בעיקרו מתכונים צמחיים המתאימים למצבי בריאות וחולי ומפרט את דרך הכנתם הטבעית כדי לשמר את ערכם התזונתי המלא. הספר מכיל מידע תזונתי רב-ערוך, כללים לאכילה נכונה ומתכונים טעימים וקלים להכנה, שנוסו בפועל על אלפי מטופלים והביאו לשיפור במצבם הבריאותי.



268 עמ'
98 ש"ח

ד"ר פנינה בר-סלע (ז"ל) הייתה מטפלת מנוסה בשיטת ד"ר אן ויגמור, שיטה טיפולית מוכחת וזדועה להבראה עצמית. שיטה זו, שעזרה כבר לשיקומם של אלפי אנשים, מבוססת על יסודות של אהבת האדם וראיית השלמות של גוף, נפש ורוח. שיטתה מוכיחה כי בכל גיל יכול האדם לשקם את כוחות הריפוי שבתוכו ועל ידי כך להגיע לחיים בריאים ויצירתיים - בתנאי שישכיל להקשיב לחוקי הטבע וינהג לפיהם.



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

234 עמ'
98 ש"ח

מחלות רבות נגרמות כתוצאה מרעלים המצטברים בגוף ומשפכים הפקודים פיזיולוגיים חיוניים. המערכת הטבעית לסילוק רעלים שמצויה בגופנו הולכת ונחלשת כיום כתוצאה ממעבר מזונות טבעיות למתועשת. הספר מתווה שיטה יעילה ובוטחה לסילוק רעלים ממופנו בדרך נוחה שתשתלב בקלות בחיי היומיום. השיטה מתאימה לכל מי שסובל מבעיה בריאותית כלשהי ורוצה למנוע מחלות בעתיד.



251 עמ'
98 ש"ח

מזונות-על (סופרפודס) הם מזונות המרפא של הטבע. הם עשירים מאוד ברכיבי תזונה חיוניים כגון ויטמינים, מינרלים, אנזימים, נוגדי חמצון, סיבים וכימיקלים צמחיים רבים נוספים. דיוויד וולף, השגריר העולמי של הסופרפודס, כתב את המדריך האולטימטיבי על מזונות-על. במדריך זה הוא חושף בפנינו את העדויות המדעיות על מזונות-העל החשובים ביותר ומעשיר את המטבח שלנו במתכונים סופרפודס טעימים וקלים להכנה.



235 עמ'
98 ש"ח

ויקטוריה בוטנקה, שגרירת המזון הצמחי החי, מתווה דרך נוחה להפחתת התלות במזון מבושל ולמערך הדרגתי וקל למזון צמחי חי, טרי ובריא. הספר מובא באסמכתאות מדעיות ומבטאוי מקרים שמצביעים על יכולת הריפוי והמפלאות של המזון הצמחי החי. זהו ספר מעשי ועשיר בהנחיות, המיועד לצרכני מזון צמחי חי, הן החדשים והן למנוסים שבהם. הספר כולל עשרות מתכונים בריאים וטעימים.



גם
בדיגיטלי

149 עמ'
94 ש"ח

"מדע והתחדשות" הוא ספרה השלישי של ד"ר פנינה בר-סלע (ז"ל), שהייתה מטפלת טבעית. הספר עוסק בריפוי הגוף באמצעות ניקוי רעלים על-פי דרכם של ארבעה מאבות הרפואה הטבעית: ד"ר ג'נסן, ד"ר שלטון, ד"ר אן ויגמור וד"ר מאייר. חלקו השני של הספר עוסק בתחום רפואי מדעי מתפתח, הידוע בשם "רפואת תדרים", המאפשר לרפא את הגוף ללא תרופות כימיות. זהו ספר חדשני וחיוני לשחרי הריפוי הטבעי.



264 עמ'
98 ש"ח

ספר מיוחד במינו שינחה אותנו כיצד לגלות את הכימיקלים הרעילים הסמויים הנמצאים במוצרי צריכה ביתיים תמימים וכיצד למצוא להם תחליפים בטוחים. הספר מצביע על הקשר האפשרי שבין תסמינים שונים כגון כאבי ראש, עייפות, דיכאון ואפילו סרטן לבין הרעלים שנמצאים בביתנו, ומציע מספר דרכים לניקוי יעיל של רעלים מהגוף. הספר ערך מדעית והותאם לכל בית בישראל.



168 עמ'
94 ש"ח

למה כל הדיאטות עם עובדות? מפני שהן אינן מתמודדות עם הגורם העיקרי שמנוע מאיתנו לרדת במשקל - עומס רעלים בגוף. ספר ייחודי זה מתווה תוכנית יעילה לירידה במשקל באמצעות שייקים ירוקים, הידועים כמזונות היעילים ביותר לניקוי רעלים. בתוכנית זו תורידו עד שבעה ק"ג בתוך עשרה ימים ובנוסף תחילו לרכוש הרגלי תזונה בריאים לתמיד.



גם
בדיגיטלי

190 עמ'
94 ש"ח

זהו הספר שנדרש לכם כדי להתחיל להשתמש בקנאביס לבריאות פיזית ונפשית במטרה להקל על בעיות רפואיות כגון כאבים, נדודי שינה, דלקות, חרדה ועוד. הספר מפרט את צורות ההגשה השונות, ביומן תפירות, מיצויים, תרכיזים, עישון, שאיפה ועוד. הספר סוקר מגוון רחב של בעיות רפואיות שמתפלות בקנאביס ומביא מידע על התאמה אישית של מינונים, דרכי אחסון ועוד.



גם
בדיגיטלי

296 עמ'
98 ש"ח

כולנו שמענו שאין רפוי למחלת האלצהיימר, אולם רובנו לא יודעים שניתן להפחית את הסיכוי לאלצהיימר ב-90%, לעצור את ניוון המוח ולשמר את היכולת הקוגניטיבית. ספר פורץ דרך זה מאת זוג ניוורלונים אמריקאים מובילים, מגלה כיצד יכול שינוי באורח החיים להשפיע לטובה על בריאות המוח. הפתרונות שבספר ניתנים להתאמה אישית בעזרת שאלונים להערכה עצמית. ההקדמה לספר מאת פרופ' רפי קרטו.



רב-מכר
ישראלי

368 עמ'
98 ש"ח

ד"ר מרק היימן, רופא פונקציונלי גודע מארה"ב, חושף בספר זה את תוכניתו החדשנית בת ששת השבועות לבריאות המוח, לשיפור הזיכרון, לייצוב מצב הרוח, למיקוד התשביה, להעלאת הריכוז והרעוג ולנטיעת שלווה וביטחון עצמי. הספר מביא את ממצאי המחקרים החדשניים על הסיבות שגורמות למוח להיות שמת, ממוקד ורעוג ומביא פתרונות טבעיים שסייעו במצבי דיכאון וחרדה, הפרעות שינה, הפרעות קשב, אוטיזם, דמנציה ועוד.



גם
בדיגיטלי

331 עמ'
98 ש"ח

כיצד הפכו התרופות הפסיכיאטריות למגפה של המאה ה-21? מדוע שיעור החולים הפסיכיאטריים רק הולך וגדל? ספרו של רוברט וייטאקר, עיתונאי-חוקר אמריקאי ידוע, מציב סימני שאלה קשים על אופן גילויין ואישורן של התרופות הפסיכיאטריות הנפוצות - נוגדי חרדה, דיכאון, קשב ריכוז ועוד. הספר מציג פתרונות אחרים יעילים יותר, שזמינים כבר ברחבי העולם וגם בישראל.



267 עמ'
98 ש"ח

הורמון הקורטיזול הוא הורמון הלחץ, שפגרתו גדלה במצבי לחץ. ספר זה ידריך אתכם כיצד לשלוט בדרכים טבעיות ברמת הקורטיזול, על מנת להפחית את הסיכון לחלות במגוון רחב של מחלות, ביניהן השמנת-יתר, סוכרת, סרטן, מחלות לב וכל-דם, דיכאון, חרדה, עייפות, נדודי שינה, דלדול העצם, דלקת מפרקים, אלצהיימר ועוד.



286 עמ'
98 ש"ח

תוכנית חדשנית של ד"ר אריק ברוורמן, מומחה ברפואת המוח והגוף, שמטרתה להביא את המוח לתפקוד מרבי ולשמור על איזון בריאותי ונפשי לאורך זמן. התוכנית מכוננת ליצירת איזון נכון בין ארבעת הניורטרנסמיטרים שפועלים במוח - דופאמין, אצטיל-כולין, גאבא וסרוטונין. הספר מלווה בשאלונים מפורטים המאפשרים לקוראים לזהות את חוסר האיזון במוחם ולקבל המלצות לתיקון המצב.



224 עמ'
98 ש"ח

ד"ר מתיו אדלונד, מומחה בינלאומי לקשר בין בריאות ושינה, חושף בפנינו בספר חשוב זה כל מה שידוע היום למדע המודרני על חשיבותה של מנוחה לבריאות הפיזית והנפשית שלנו. מנוחה איננה בזבז זמן. היא מהווה צורך ביולוגי חיוני שנועד לשיקום, לחיזוק ולהתחדשות הגוף האנושי והיא חיונית להישדודתנו לא פחות ממזון. הספר מתווה לנו תוכנית מנוחה חדשנית והדרגתית בת שלושים יום, ליישום בשגרת החיים שלנו.



גם
בדיגיטלי

238 עמ'
88 ש"ח

זהו סיפורה המשעשע של אלונה גולן סדן הכותבת בנילו לב, בהומור ובאופטימיות על המפגש האישי שלה עם הפרקינסון ועל ההתמודדות עם המחלה. בין קטעי הסיפור האישי, מובאים מאמרים מקצועיים של ניוורלוג, פסיכולוג, נטורופתית ועוד, שנועדו לסייע לחוליים ולמשפחותיהם בהתמודדות עם המחלה.



226 עמ'
98 ש"ח

הפרעת אישיות גבולית, או BPD (Borderline Personality Disorder) מהווה מצב נפשי הרסני שממנו סובלים מיליוני בני אדם ולמרות זאת מעט ידוע על המחלה ועל דרכי הטיפול בה. הספר נועד לחשוף את הקוראים לנושא הפרעת האישיות הגבולית ולהעניק לתוממדיים איתה תקווה להחלמה. זהו נועד לספק את כל המידע הדרוש כדי להקל על המתמודדים עם ההפרעה ועל בני משפחותיהם.





עמ' 242
ש"ח 98

הספר מתאר את התפנית שחלה בשנים האחרונות בהבנת חשיבותן של הפחמימות המורכבות בשמירה על הבריאות ובמינהיג וריפוי של מחלות כרוניות נפוצות כגון השמנת-יתר וסוכרת. הספר מפרט את שיטת האינדקס הגליקמי והעומס הגליקמי לדיורג מחזונת העשויים מפחמימות ומציע שפע של מזונות ותפריטים טעימים ובריאים בעלי אינדקס גליקמי נמוך.



עמ' 266
ש"ח 98

ספר זה נועד לשדר אופטימיות לחולי סוכרת המגוררים (סוג 2) ולהעביר להם מסר חשוב שניתן לנצח את המחלה באמצעים טבעיים, מוכחים מדעית, שעיקרם תזונה ושינוי באורחות החיים. ד"ר ניל ברטנאד הוא רופא אמריקאי, מומחה לטיפול תזונתי, שהצליח להציל אלפי מטופלי סוכרת באמצעים תזונתיים וללא נטילת תרופות, שעל תופעות הלוואי המסוכנות שלהן אין עוררין. הספר כולל תוכנית תזונתית ומתכונים.



עמ' 352
ש"ח 98

ד"ר מרק היימן, רופא פונקצינאלי ונודע מארה"ב, צן בספרו זה בפתרון הטבעי למניעה וטיפול עצמי בהשמנת-יתר, קדם-סוכרת וסוכרת. בספר תוכנית מבוססת מדעית וקלה לישום, שאלוהם הסוכר האינסולין. הספר כולל שאלונים לבדיקה עצמית, המלצות לתרופות ותוספי תזונה, שיטות להפגת מתחים, תפריטים ומתכונים, שיעזרו לכם לשקם את בריאותכם, לרדת במשקל, למנוע מחלות ולהרגיש טוב יותר מאי-פעם.



עמ' 234
ש"ח 98

בדיקות רפואיות עלולות "לפספס" רשימה ארוכה של תסמינים שנובעים מחסר בהורמוני בלוטת התריס, ביניהם השמנת-יתר שאינה מגיבה לדיאטה, עייפות כרונית, זיכרון וחרדה, נשירת שיער, ידיים ורגליים קרות, עצירות או הפרעות במערכת העיכול, ערפול מוחי, מחלות לב ויתר-במסטרול בדם, בעיות פוריות ועוד. הספר יתווה לכם תוכנית לריפוי בעיות רפואיות הנובעות מחסר בהורמוני התריס, בשילוב תרופות ובלעדיהן.



עמ' 172
ש"ח 94

ספר זה נועד להפיק תקווה אצל חולי סוכרת ולהראות להם כי החיים עם המחלה אינם בהכרח חיים של הימנעות. הספר מציע דרך חיים טובה ומאוזנת שתייע בהתמודדות עם המצוקה והמתח אשר נובעים מהמחלה. הספר נותן מענה לבעיות יומיומיות, מתאר את הטיפולים הרפואיים המציעים לחולים, מזוהר מהסיכונים האפשריים ומדריך את החולים כיצד לנהל חיים רגילים עם המגבלות שכופה עליהם המחלה.



עמ' 272
ש"ח 98

עמידות לאינסולין היא גורם מרכזי למחלות כרוניות נפוצות ולא רק לסוכרת. מחקרים מגלים לאחרונה שהיא אחרת לאם למחלות סרטן, לב, יתר לחץ דם, אלצהיימר ועוד. הספר נושא איתו בשורה חשובה ומציע דרך טיפול בוקה ומוכחת מדעית להשבת הבריאות. הספר מתווה תוכנית טיפולית מבוססת-ראיות הכוללת בין היתר המלצות תזונתיות והנחיות לפעילות גופנית.



עמ' 330
ש"ח 98

ד"ר אל סירס הוא רופא אמריקאי, מומחה לטיפול אינטנסיבי באי-איזון, שטיפל באופן טבעי באלפי חולי לב. ספר זה יתווה לכם דרך לחיוק הלב והבריאות ללא דיאטות מלאכותיות, ללא תרופות מסוכנות וללא פעילות אירובית חסרת תועלת. הספר מציע תוכנית פשוטה, מהנה ומוכחת, שתעזור לכם לרדת במשקל ולחזק את הלב בעזרת מזון טבעי וטעמים וזקוקת אחרות בלבד של פעילות גופנית יומית.



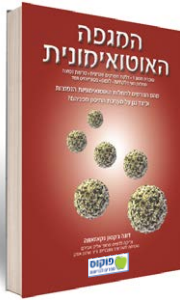
עמ' 208
ש"ח 98

ד"ר ברברה רוברטס, מנהלת מרכז הלב לנשים בבית החולים ע"ש מרים ברוז-אילנד שבארה"ב, חושפת בספר חשוב זה את האמת מאחורי הסטטינים. הספר דן לעומק בתועלות ובסיכונים הבריאותיים של תרופות פופולריות אלה ואינו נרתע לחשוף את המדע המפוקפק שעומד מאחורי המחקרים. במקום סטטינים מציעה ד"ר רוברטס דרכים בטוחות יותר לטיפול בלב ומסבירה כיצד לפרש את ערכי הכולסטרול.



עמ' 163
ש"ח 88

ד"ר ג'ואל פורמן, רופא אמריקאי ידוע ומומחה בריפוי מחלות באמצעות תזונה נכונה, מתקד בתסמונת של עודף כולסטרול בדם ומציע את גישתו המהפכנית להורדת הכולסטרול על-ידי תזונה נכונה. ספר ידיוני ופשוט ליישום, המתווה תוכנית פעולה אלטרנטיבית לתרופות ממשפחת הסטטינים, תוכנית בטוחה שמפיעה לטווח הארוך ומביאה גם לריפוי של סדרה ארוכה של מחלות כרוניות אחרות.



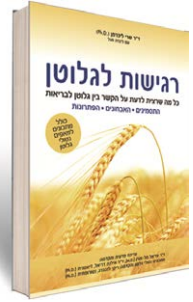
209 עמ'
98 ש"ח

מחקרים מדעיים עדכניים מוכיחים שמחלות אוטואימוניות כגון דלקת מפרקים שגרונתית, סוכרת נעורים, קרוהן, טרשת נפוצה, לופוס ועוד נובעות מרעלים ששכנסו לגופנו. ספר זה סוקר את מצב המחקר הרפואי בשלושה רבדים: 1. הגורמים הסביבתיים האחראים למחלות. 2. אופן ההימנעות מהחשיפה אליהם. 3. שיטות חשובות לרפואים, למטפלים ולחולים במחלות אוטואימוניות.



178 עמ'
94 ש"ח

אלרגיות למזון אחראיות למגוון רחב של תסמינים שאינם תמיד קלים לאבחון. הן עלולות לגרום למחלות רבות, ביניהן: השמנת-יתר, תסמונת המעי המעי הרגישי, עייפות כרונית, דיכאון, נזלת אלרגית, אסתמה, כאבי ראש, מיגרנות ועוד. הספר יתווה לכם תוכנית פעולה לאבחון המזונות הגורמים לתסמינים שלכם וינחה אתכם כיצד להתגבר על האלרגיה ולחזור לאכול שוב בבטחה את רוב סוגי המזונות.



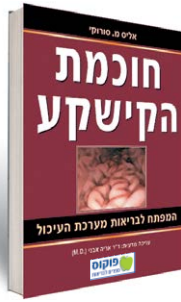
251 עמ'
98 ש"ח

רבים מאיתנו סובלים מתסמינים כרוניים כגון כאבי ראש, כאבי מפרקים, עייפות מתמשכת והפרעות עיכול - ואינם מודעים כלל לאפשרות הבילתי מוכרת אך יחד עם זאת נפוצה - רגישות לגלוטן. ד"ר ליברמן, שחקרה למעלה מ-20 שנה את יתרונותיה של תזונה נטולת גלוטן, מתארת את הבדיקות החיוניות שעשויות להצביע על רגישות זו. הספר כולל תוכנית אכילה מפורטת שתפטור אתכם מהתסמינים תוך 14 יום.



197 עמ'
98 ש"ח

הפרעות במערכת העיכול כוללות מגוון רחב של תסמינים - אחד הבולטים שבהם הוא תסמונת המעי הרגישי, המתבטאת בכאבי בטן, התכווצויות, עצירות, נפיחות, גזים, ניהוקים, שלשול, צואה רירית, צרבת, בחילות והקאות. פתרונות התרופותיים להפרעה יוצרים הקלה זמנית בלבד, אינם מביאים להחלמה ונובים מחירי בריאותי יקר. הספר מתאר פתרונות טבעיים, אמיתיים ויעילים להפרעות שניתן לעקור מן השורש.



250 עמ'
98 ש"ח

הספר יסייע לכם ללמוד להקשיב לבטן שלכם כדי להגיע לבריאות גופנית מצוינת. הספר נועד לכל מי שסובלים ממיחושים במערכת העיכול, לרבות צרבת, בחילה, עצירות, שלשול ונפיחות. זהו ספר חובה לסובלים מתסמונת המעי הרגישי, רגישות למזון, אי-סבילות לקטון, כיב קיבה ועוד. תרטריון, צליאק, קרוהן, קוליטיס ועוד. בספר עצות יקרות מפי הפחחת התסמינים ולמעטם.



274 עמ'
98 ש"ח

כל מה שרציתם לדעת על נזקי החלב לבריאות ועל הקשר שבין חלב לבין מחלות כרוניות רבות. הספר נכתב על-ידי ד"ר אריה אבני, רופא ישראלי מומחה לבעיות מערכת העיכול, שמציג את העובדות על נזקי החלב לבריאות ומתאר כיצד ריפא את מטופליו על-ידי מתן עצה קטנה אחת: הפסיקו לצרוך מוצרי חלב!



310 עמ'
98 ש"ח

ספר שמתמקד בתסמונת (סינדרום) הדלקת, הפוגעת באחוז גדול מהאוכלוסייה. הדלקת אחראית לרבים מהכאבים שאתם חשים בשרירים ובמפרקים, למחלות לב, לאלצהיימר, לסרטן ועוד. הספר חושף מידע עדכני ומציג גישה מהפכנית לריפוי בעיות בריאותיות באמצעות תוכנית תזונתית שלהם וקלה ליישום, המשלבת גם תוספי תזונה ואינה כרוכה בניטלת תרופות.



298 עמ'
98 ש"ח

הספר מציג את העובדות המדעיות והכאובות על הסם הממכר המוצא בקפה, בתה, בשוקולד, בתרופות, במשקאות קלים, בסוכריות ועוד. הקפאין משפיע לרעה על הבריאות ואחראי למחלות כרוניות רבות. ספר זה יעזור לכם להיגמל מההרגל אחת ולתמיד, ויזיע לכם תחליפים יעילים להעלאת האנרגיה ולשמירה על ערנות וצלילות מחשבתית.



269 עמ'
98 ש"ח

ד"ר ג'ואל פורמן, רופא אמריקאי ידוע ומומחה ברפוי מחלות באמצעות תזונה נכונה, מתווה בספר זה תוכנית רפואית מפורטת של תזונה וצום לשיכוך מחלות כרוניות נפוצות כגון כאבי ראש, דלקת מפרקים, אסתמה, מחלות לב, לחץ דם גבוה, סוכרת, דלקת המעי הגס ועוד. תוכניתו של ד"ר פורמן יכולה לגרום לנוכחם לרפא את עצמו ממרמית המחלות השכיחות בעולם המערבי ולהשתקם אפילו ממחלות שכן לכאורה סרות תקווה.



עמ' 252
ש"ח 98

כל הורה רוצה שילדו יהיה בריא, חכם ומלא שמחה. תזונתו של חלק מכרעי בנינו, בין אם היילד בן שנתיים או בן 14. בספר זה נכיר את המזונות המומלצים לילדים, אלה שיכולים לשפר את מצב הרוח, את ההתנהגות ואת מנת המשכל שלהם. נלמד כיצד למונע בעיות נפוצות בגיל הילדות, כגון השמנת יתר, אלרגיות לתזון, בעיות שינה והפרעת קשב (ADHD) וכיצד להתגבר עליהן.



גם
בדיגיטלי

עמ' 362
ש"ח 98

רוצים לגדל ילדים בריאים וחזקים, לשפר את התנהגותם ואת מנת המשכל שלהם, ולהעניק להם את המתנה הטובה ביותר לכל חייהם? הפתחה הוא מטבח בריא ותזונה נכונה, וספר זה יפוך את המשימה הזו לאפשרית. הספר נכתב על-ידי רחלי בהרל, אמה וחובבת בישול מנוסה. הספר יעניק לכם ידע שימושי ליישום שינויים תזונתיים לילדים, מתבגרים ומבוגרים וייתן לכם מתכונים פשוטים שילדים אוהבים במיוחד.



גם
בדיגיטלי

עמ' 283
ש"ח 98

ד"ר איליין ארון, פסיכולוגית קלינית מנוסה ובעצמה אדם רגיש מאוד, חולקת בספר זה את ניסיונה הטיפולי העשיר בעבודה עם ילדים רגישים מאוד ועם משפחותיהם. היא מסייעת להורים להבחין בין ילד רגיש מאוד לבין מקרים בעלי מאפיינים דומים, כמו הפרעות קשב וריכוז. ספר זה ילמד אתכם כיצד לגדל את ילדיכם הרגישים בסביבה המיטיבה איתם וכיצד לנטוע בהם תחושת של ביטחון והצלחה.



עמ' 180
ש"ח 98

הילה נוח ויפה פרנקל, שתי תזונאיות קליניות מנוסות, חברו יחד לכתיבת ספר המתכונים הראשון לילדים בישראל המבוסס על עקרונות הנטורופתיה. הספר כולל למעלה מ-100 מתכונים מגוונים, טעימים ובריאים שזכו להצלחה בקרב ילדים. המתכונים אינם דורשים השקעה רבה ומבוססים על מרכיבים זמינים. הספר מהווה מדריך שלם להורים הבורחים בתזונה בריאה לילדיהם מהגיל הרך ועד לבגרות.



עמ' 247
ש"ח 98

ספר חדשני המלמד הורים צעירים כיצד להכין לתיוק מזונות טעימים ובריאים, וחשוב מכל - מתוצרת הבית. הספר לווה את ההורים מתקופת ההיריון ועד לגיל 18 חודשים. הספר מסביר מדוע מזונות טבעיים מלאים מקטנים את הסיכון לאלרגיות לתזון, מסייעים לחיזוק מערכת העיכול והמערכת החיסונית ומעודדים הרגלי אכילה בריאים שילוו את הילד כל חייו. הספר כולל למעלה מ-180 מתכונים טעימים וקלים להכנה.



עמ' 252
ש"ח 98

בספר זה פונה ד"ר ג'ואל פורמן להורים, בהסתמך על מחקרים רפואיים רבים, ומסביר להם כיצד אכילה של מזונות טעימים (והימנעות מאחרים) יכולה להשפיע במידה משמעותית על עמידות ילדיהם לזיהומים מסוכנים וכיצד היא יכולה להפחית בצורה דרמטית הופעה של מחלות כמו נאסטמה, דלקות אוזניים ואלרגיות. כמו כן, הספר מציע תוכנית ארוחות שלמה ו-50 מתכונים טעימים שילדים אוהבים.



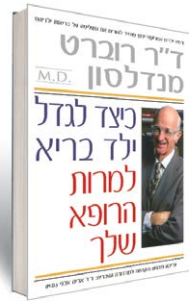
עמ' 226
ש"ח 98

ד"ר ג'יי גורדון הוא רופא ילדים אמריקאי מנוסה שמתמחה בטיפול בהפרעות קשב בדרכים טבעיות שכוללות שינויים בתזונה ובאורח החיים. גישתו נוסדה במשך שנים במרפאתו ועזרה לאלפי ילדים להתרכז, להתמקד, לתפקד ולתקשר עם סביבתם בצורה טובה ועולה יותר. סיפורי המקרים שמתוארים בספר יכולים תקווה חדשה להורים ולתלבושים כאחד שהפרעת קשב אינה גזירת גורל שמחייבת נטילת תרופות כמו ריטלין ונגזרותיו.



עמ' 298
ש"ח 98

נושא החיסונים שנוי במחלוקת ולציבור אין מקורות מידע אמין שיכולו להתמודד עם מחדס רפואי שהחלטותיו רואות בגדול את טובת הציבור, אך אינן נכנסות לשיקולים אישיים של הפרט. ד"ר הלבורסן, רופא משפחה אנגלי, שחקר לעומק את הנושא ומסתמך על מחקרים רפואיים רבים, מציג בספר זה בשפה קלה ומובנת תוכנית חיסונים אלטרנטיבית, שתאפשר להורים לבצע החלטות מושכלות לגבי חיסון ילדיהם.



עמ' 233
ש"ח 94

ספרו הקלאסי מעורר המחשבה של ד"ר מנדלסון, רופא הילדים האמריקאי הידוע, נושא עמו בשורה לכל ההורים שהטיפול הנכון בילדיהם עומד בראש מעייניהם. גישתו הטבעית של ד"ר מנדלסון מבוססת מחקרית ומציעה אלטרנטיבות טבעיות ראויות למרבית החלטות והסייפתומים שחווים ילדים בגיל הרך. הספר נערך מדעית ועודכן בידי רופא ישראלי.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדינטילי

201 עמ'
98 ש"ח

ד"ר ג'ון סארנו הוא רופא אמריקאי ידוע, מומחה בריפוי כאבים באמצעות המודעות לקשר בין גוף לנפש. הספר נותן מענה למי שסובלים מכאבים כרוניים שונים כגון כאבי גב, צוואר, כתפיים, שרירים, כאבי ראש ומיגרנות, עייפות כרונית, פיברומיאלגיה ועוד. הגישה הטיפולית של ד"ר סארנו תחשוף את הקשר בין הכאב הכרוני לבין הרגשות החבויים שאתם נושאים בתוכם ותסייע להפגת הכאב.



רב-מכר
ישראלי
גם
בדינטילי

201 עמ'
94 ש"ח

אם אתם חשים דאגה, פחד, לחץ נפשי, אפיקה או אי נוחות חברתית, ייתכן שאתם סובלים מחרדה. הספר מציג פתרונות יעילים להתמודדות עם תסמיני החרדה שכל אחד יכול לישם בשגרת היומיום. הספר ילמד אתכם טכניקות חשובות לאימון המוח כדי להחזיר לעצמכם את השליטה בחייכם. הוא נכתב על-ידי פסיכולוגית קלינית אמריקאית מנוסה ונותן לקוראים מידע חשוב על האנטומיה של המוח החדר.



גם
ספר קולי
רב-מכר
ישראלי
גם
בדינטילי

237 עמ'
98 ש"ח

ד"ר אליין ארון, פסיכולוגית קלינית מנוסה ובעצמה אדם רגיש מאוד, מדריכה אנשים כמות להיות תכונה זו שטבויה בהם ולרתום אותה לטובתם בחיי היום-יום. היא פורסת את נטייהן העשירי כחוקרת ומכמלית כדי לעזור להם להבין טוב יותר את עצמם ואת התכונה המיוחדת הזאת שטבויה בהם, כדי לאפשר להם לצמוח גם כשהעולם מציף אותם ולחיות חיים מלאים ושלמים יותר.



גם
בדינטילי

248 עמ'
98 ש"ח

מערכת השריר-שלד של גופנו מורכבת ממפרקים, עצמות, שרירים ונדיים שנועדו להפיק בסינכרוניזציה מושלמת את התנועה האופטימלית הנדרשת ביומיום. כשמשהו משתבש - אנו חשים כאב. הספר מהווה מורה דרך לספורטאים, למטפלים ולאנשים החווים כאב הקשור לתנועה, ומספק מידע מעמיק על אבחון וטיפול במערכת שריר-שלד שבגופנו. הספר נכתב בידי ד"ר סאם ח'מיס, פיזיותרפיסט חוקר ומטפל מנוסה.



228 עמ'
98 ש"ח

ספר זה מספק מענה רפואי למגוון תסמינים פסיכוסומטיים. הוא נועד להציג אופציות טיפוליות נוספות למי שלא הצליח למצוא מענה לתסמינים גופניים שמקורם במתח נפשי. מחבר הספר, ד"ר קלארק, הוא רופא בעל ניסיון קליני עשיר, שמרבות מטופליו הגיעו אליו לאחר שהרופאים שלהם לא מצאו שום סיבה לבעיותיהם. הספר משלב סיפורים אמיתיים של כל אחד ויכל להזדהות איתם וליישם את הפתרונות המתאים לו.



גם
בדינטילי

278 עמ'
98 ש"ח

הרופא ד"ר ג'ון ברוש סבל מכאבי גב ממושכים וניסה לשווא מגוון רחב של טיפולים, עד שלבסוף ריפא את עצמו בגישה חדשנית ללא תרופות וניתוחים. הוא אימץ שיטת טיפול ידועה בארה"ב - אותה הוביל הרופא ד"ר ג'ון סארנו - המייחסת את שורש הכאב למתחים וגורמים רגשיים. בספר זה הוא מדריך את קוראיו כיצד להירפא בעצמם מתסמונת הכאב הכרוני.



229 עמ'
98 ש"ח

ד"ר בריאן הלפרן, רופא אמריקאי ומומחה ידוע לפגיעות ברכיים, מתווה בספר זה תוכנית טיפולים מפורטת לשיקום הברכיים, בין אם מדובר בפגיעות רגילות, בפציעות ספורט, או בתהליכים ויוניים של הגיל המבוגר. בנוסף לתוכנית אימון ותרגילים, נמצא בספר את כל המידע על טיפולים אלטרנטיביים כגון דיבור סיני, מידע על סוגי הניתוחים ועל ההיערכות לקראתם וכן מידע על תרופות. הספר מיועד הן לסובלים מבעיות ברכיים והן למטפלים.



314 עמ'
98 ש"ח

ג'ים ופיל ווארטון, אב ובנו, מטפלים אמריקאים ידועים, מציגים בספר זה את פרי ניסיונם העשירי בשיקום בעיות גב ובאימון ספורטאים באמצעות מגוון רחב של תרגילים למתיחה וחזוקה. הספר מיועד לקהלים רבים, החל ממבוגרים הסובלים מכאבי גב כרוניים, דרך אנשים המשקמים עצמם אחרי פציעה וכלה בספורטאים המבקשים לשפר את הישגיהם. כל התרגילים מאוירים והקוראים יכולים לטפל בעצמם בהתאם לתוכנית המתאימה להם.



רב-מכר
ישראלי

362 עמ'
99 ש"ח

מדריך מאויר לטיפול עצמי בכאבים ללא תרופות. זהו רב-מכר ישראלי ועולמי המדריך את הקורא בטיפול עצמי בכאבים מסוגים שונים, ביניהם כאבי ראש, מפרקים, ינדים, שרירים, גב, צוואר ונפיים. ריפוי הכאב נעשה באמצעות עיסוי עצמי של נקודות מעוררות כאב (Trigger Points). מדובר בטכניקת טיפול מוכחת מדעית ונפוצה בעולם וגם בישראל. הספר מתאים לכל מי שסובל מכאבים וכן למטפלים בכאבי שריר-שלד.



עמ' 267
ש"ח 98

ספר ייחודי זה שונה מכל ספרי ההדרכה שאתם בוטאים בה, מפני שרובם מדריכים אותך רק לעשות מהרגע שבו את מגלה שאת בהריון, ואילו הספר "לקראת הריון" מתייחס להכנת הגוף להריון עוד בתקופה הטרום-הריונית, שהיא תקופה קריטית לבריאות של התינוק שעתידי להתפתח ברחמך. הספר מכיל מידע רב ערך שכל אישה צריכה לדעת לפני שהיא מתכננת להביא ילד לעולם.



עמ' 236
ש"ח 98

כל מי שהתנסה אי-פעם בדיאטות יודע שהן כשלוש בגלל שהן מחייבות אותנו למשטר אכילה שנוגד את החופש לאכול את מה שאנחנו רוצים. בספר משעשע ומדעי זה מציע לנו פסיכולוג המזון האמריקאי, ד"ר בריאן ואונסינק, גישה אחרת להורדה במשקל על-ידי הקטנת של כמויות האוכל ששוכנסות אל פינו באמצעות שינוי סביבת האכילה שלנו. העצות שבספר פשוטות וקלות ליישום.



גם בדייטלי

עמ' 284
ש"ח 98

נמאס לכם לקרוא שוב ושוב מה לאכול כדי לרדת במשקל, אך בפועל לגלות שמהו פשוט לא נובד? ייתכן שחיפשתם את המפתח להרזיה במקום הלא-נכון. הפסיכולוגית להרזיה ד"ר אלכסנדרה בספר זה תוכנית פעולה מותאמת אישית המבוססת על סגנון האכילה הרגשית שלנו. התוכנית מסייעת לנו להיות מודעים לסיבות שגורמות לנו לאכול בהיסח הדעת, לעיתוי האכילה ולקשר שלה למצב הרוח שלנו.



עמ' 308
ש"ח 98

ד"ר דוריס דיי היא מומחית אמריקאית ידועה לרפואה אסתטית, שממיינה שהיופי החיצוני נובע מעמקי הגוף. בהתאם להשקפה זו, מתווה הספר תוכנית טיפול לשמירה על עור בריא ומראה צעיר. הספר דן בחזונות, בתוספי תזונה ובתרופות התעמלות החשובים לבריאות העור וכן סוקר את שלל הטיפולים הנוספים, כמו הזרקת חומרי מילוי ועוד. הספר כולל מתכונים להכנה עצמית של תכשירי טיפוח ביתיים לניקוי, פילינג, לחות והזנה.



גם בדייטלי

עמ' 221
ש"ח 98

גיל המעבר מהווה תקופה מאתגרת לנשים: התפקוד הגופני מתחיל לרדת, עייפות, עצב וערפול מוחי משתלטים על סדר היום ומלווים בעלייה במשקל, בירידה בחימום ובאכזבים גופניים. בספר זה תמצא את הפתרונות הדרושים לכן. תתלוו לד"ר הול ולמטופלות שלה ותראו כיצד היא מספקת להן את הכלים שבעזרתם הן יחזירו לעצמן את השמחה, החושניות, החיוניות והיופי הקורן - עכשיו ולתמיד.



עמ' 262
ש"ח 98

הספר מתווה תוכנית מקיפה למניעת הזדקנות (אנטי-אייג'ינג) בגישה הוליסטית ומבוססת מדעית, המסייעת להתחדשות התאים על-ידי האצת חילוף החומרים בגוף. אימוץ התוכנית יכול למנוע מאיתנו את המחלות הכרוניות של הגיל המבוגר, לשמור על עור חלק וגמיש, לשפר את מצב הרוח ולהפוך אותנו לאנרגטיים ומלאי מרץ. הספר נכתב על-ידי ד"ר פריקון, רופא אמריקאי ידוע ומחבר רבי-מכר על בריאות.



גם בדייטלי

עמ' 111
ש"ח 78

ספר זה הוא כלי עזר חשוב לתמיכה באהובים הסובלים מדיכאון. מתחברת הספר, דוקי כהן, מתמודדת עם בן-זוג אהוב השרוי תקופה ארוכה בדיכאון. בכנות ובגובה העיניים היא חושפת את חיי היום-יום שלה עם בן-זוגה ומעניקה עצות מעשיות מניסיונה האישי. התובנות שבספר יכולות לסייע בהתמודדות לא רק עם דיכאון אלא גם עם מצבים קשים נוספים כגון פרקנסון ואלצהיימר.



עמ' 229
ש"ח 98

הרבה מיתוסים נקשרו לאוסטאופורוזיס (דלדול העצם), וגרמו לכך שנשים רבות נגררות לאין-ספור טיפולים תרופתיים בלתי מועילים ומסכני-חיים. מחקרים מדעיים רבים הוכיחו שתזונה נכונה, פעילות גופנית מתאימה ושינוי אורח החיים הם המפתח לעצירת התהליך. ספר זה מעניק שרות חשוב הן לרופאים והן לקוראים ובה בעת מעניק לנשים טיבות טובות לקראת תגר על הדרך המקובלת שבה מטופלות היום בעיות אלה בישראל.



עמ' 155
ש"ח 98

ד"ר יצחק קונפניו, רופא עור, ודוד פרלה, מטפל מומחה ברפואה טינית, כתבו יחד ספר המציג שתי גישות רפואיות לטיפול במחלה הידועה גם בשם "אטופיק דרמטיטיס": האחת מן הרפואה המערבית והשנייה מן הרפואה הסינית. בספר תוכלו למצוא תשובות מקיפות לשאלות המטרידות אתכם בנושא, על מנת להתמודד ביעילות עם המחלה ולרזר את תהליך ההחלמה הטבעי.



עמ' 358
ש"ח 98

ספר ייחודי ומקיף שנכתב על-ידי 4 מומחים לרפוי טבעי, העוסק בדרכים טבעיות לטיפול במחלת הסרטן. הספר מציג חוות דעת שנייה למו שאובחננו כחולי סרטן ולמי שרוצים למנוע אותו. הספר עוסק בשלושה היבטים של המחלה: 1. מניעה. 2. נגדור כוח הרפוי הטבעי של הגוף לצורך מניעת התפשטות המחלה. 3. התמודדות עם תופעות הלוואי הקשות של הכימותרפיה וההקרנות.



עמ' 360
ש"ח 98

ד"ר קית בלוק הוא המנהל הרפואי של מרכז בלוק לטיפול משולב בסרטן בארה"ב. במהלך 30 השנים האחרונות הוא טיפל במאלפי חולים שהמשיכו בשגרת חייהם וניצחו את המחלות הקודרות. הספר מציג תוכנית המשלבת את הטוב משני העולמות - את הטיפולים של הרפואה הקונבנציונלית ואת הטיפולים התומכים והמוכחים מדעת של הרפואה המשלימה, כמו תוכניות תזונה, פעילות גופנית ותמיכה רגשית.



עמ' 168
ש"ח 119

ספרם של אייל שרינגר וג'סיקה הלפרין, בשיתוף עמותת מרכז טל לרפואה אנוקולוגית אינטגרטיבית, מיועד לתמיכה תזונתית בחולי סרטן שתאפשר להם לעמוד באתגרים המיוחדים של הטיפולים הן במהלכם והן לאחריהם. הספר עשיר במתכונים שנועדו לתמוך במצבים רפואיים שונים. בספר תמצאו מתכונים למרקים, קציצות, ממולאים, תבשילי ירקות ואפילו קינוחים. המתכונים בריאים ופשוטים ומתאימים לכל המשפחה.



גם
בדיגיטלי

עמ' 245
ש"ח 84

הספר מהווה מסמך אנושי מרגש החושף את מגפת סרטן השד. הידעתם שאחת מכל שבע וחצי נשים יחלו בסרטן השד במהלך חייהן? הספר נכתב על-ידי לילית נתיבאר, שחלתה בסרטן השד בשנת 1992 והחליטה ליצור קשר עם נשים וגברים שעברו טראומה זהה וחשפו בפניה את סיפורם האישי. הספר נועד להעשיר את הקוראים במידע חיוני שימוע מרבים עלומים ועוזר לחולים בהתמודדות עם המחלה.



גם
בדיגיטלי

עמ' 218
ש"ח 98

הספר מתאר מחקר מציל-חיים של חוקרת אמריקאית שנסעה ברחבי העולם בניסיון לפענח את סודות החלמתם של חולי סרטן, כנגד כל הסיכויים, לאחר שניסו לשווא את כל מה שלרפואה הקונבנציונלית היה להציע. הספר מנתח את סודות החלמתם ומתווה הנחיות פשוטות שכולם יכולים לנקוט בהן כדי להגשימן באופן מידי בחייהם שלהם.



גם
בדיגיטלי

עמ' 278
ש"ח 98

ספר דיאטה קליל והמוריסטי שפונה לכל אישה שרוצה להיראות יפה וסקסית. כריס קאר, מקדמת בריאות אמריקאית ידועה שרפואה עצמה מסרטן בעזרת דיאטה נוגדת דלקת עשירה במזונות יצרי בסיסיות, מפרטת בספרה את המתכון לחיים בריאים, כולל תזונה נכונה, תוכנית מפורטת לניקוי רעלים, פעילות גופנית ושלווה נפשית.



גם
בדיגיטלי

עמ' 220
ש"ח 98

דורית ראשון-מנדיל (ז"ל) אובחנה לראשונה עם סרטן השד בשנת 2007. לאחר שתקף אותה בפעם הרביעית, החליטה באומץ לחפש דרכים לחיות איתו בשלום. היא יצאה למסע ישראלי וראינה עשרות מחלימי סרטן שחשפו בפניה כלים ושיטות שסייעו לשרידותם. הספר מתאר כלים טיפוליים רבי-עוצמה, שחלקם עלומים מהציבור וידועים רק למיעוט של רופאים ומטפלים.



גם
בדיגיטלי

עמ' 326
ש"ח 98

הספר מתאר את מאבקו המרתק של יצחק (איצי) באר, מחבר הספר, במחלת סרטן ערמונית גורתי בה לקה בטרם הגיעו לגיל חמישים. תגאי הפתיחה לא בישרו טובות: תוחלת החיים הצפויה לאדם במצבו היא בין תשעה חודשים לשנתיים. מקץ שמונה שנים וכנגד כל הסיכויים, המחבר מנהל אורח חיים של אדם בריא. מאבקו האקטיבי והמוצלח של המחבר במחלה יעורר השראה ותקווה בקרב חולים אחרים.



גם
בדיגיטלי

עמ' 159
ש"ח 94

אייל אלטויל אובחן בגיל 31 כחולה סרטן, שלב 4, עם גרורות בגופו וסיכויי החלמה נמוכים. אייל, שכל חייו היה רגיל לצחוק ונהג להתמודד עם כל משבר בעזרת המור, החליט לדבוק בדרך זאת גם הפעם - עם האתגר הגדול בחייו - ולהרוג את הסרטן מצחוק ויהי מה. הספר מתאר את ההתמודדות הכפולה של אייל - מצד אחד עם הסרטן ומצד שני עם העתיד הלא-ידוע ועם ההמתנה המאיימת לקבלת תוצאות המעבדה.



עמ' 302
ש"ח 98

ספר מאת ד"ר ריי סטראד, רופא אמריקאי ידוע המתמחה ברפואה חזונית, כלומר בריפוי ובמינוח מחלות באמצעות תזונה ותוספי תזונה. הספר מסתמך על מידע אמין שנאסף מלמעלה מ-1,300 מחקרים קליניים, המצביע על התפקוד החיוני שממלאת הרפואה החזונית בהאטת התליכי ההדקנות ובשיפור הבריאות, אפילו לאחר שכבר נגרם ההרס כתוצאה ממחלות כרוניות קשות.



עמ' 282
ש"ח 98

ספר חובה לכל מי שנוטל תרופות באופן קבוע. הידעתם על ההשפעות ארוכות הטווח של התרופות, שאינן כתובות בעלון לצרכן? ספר מאיר עיניים זה יחשוף בפניכם מידע חיוני שלא תשמעו מהרופא שלכם. מחקרים מולים שתרופות גורמות להסרים חזוניתים משמעותיים, בוגרם שגורמים לתסמונים שלא היו טרם נטילתן. הספר ידריך אתכם כיצד להשלים חסרים אלה של מינרלים וויטמינים בהתאם לסוגי התרופות שאתם נוטלים.



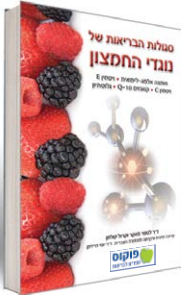
עמ' 315
ש"ח 98

ירקות, פירות, צמחי מרפא ותבלין הם המזונות הבריאים ביותר – בכוחם למנוע מחלות ואף לרפא אותן. אחת הדרכים הקלות והטעימות לצרוך אותם היא על-ידי שתיית מיצים ששיקים. ספר זה יאפשר לכם להתאים את מציב הבריאות הטבעיים לבעיותיכם הרפואיות. תמצאו בו מידע בריאותי מוקף על 185 מרכיבי מיצים טבעיים, 250 מתוכם לריפוי ולשמירה על הבריאות ומדריך לטיפול במיצים ב-80 בעיות בריאותיות.



עמ' 233
ש"ח 94

ד"ר ג'ון מקאנה הוא רופא אנגלי אמיץ שמציע דרכים אלטרנטיביות למלחמה בזיהומים חיידקיים, במטרה להפחית את הנוזקים הנגרמים מהשימוש המוגזם באנטיביוטיקה. הספר מאיר עיניים זה חושף בפנינו את המגוון הרחב של התחליפים הטבעיים לאנטיביוטיקה, בהיבטים אינצואה, דבש, פרופוליס, שום, פרוביוטיקה, תוספי תזונה ועוד. הספר מתווה דרכי שימוש נכונות וכן מדיש מתי השימוש באנטיביוטיקה הוא הכרחי.



עמ' 243
ש"ח 98

ד"ר לטור פאקר נחשב לאחד מגדולי החוקרים של בוגדי החמצון בביוכימיה וברפואה. בספר ייחודי זה, המיועד לקהל הרחב, הוא חושף בפנינו את מנגנון פעולתם המשוכלבת של בוגדי החמצון כנגד הרדיקלים החופשיים ברמה התאית של גופנו. הספר מצוין את המיזונים העשירים בבוגדי החמצון ומתווה את המיזונים הדרושים לנו כדי למנוע מחלות. הספר מציע מידע רפואי חשוב לרופאים, למטפלים ולכל מי שרוצה לקדם את בריאותו.



עמ' 414
ש"ח 128

ד"ר רוברט אטקינס, אחד מגדולי המומחים בעולם לתוספי תזונה, מציע בספר זה את הבסיס המדעי לכוחם המרפא של תוספי התזונה ומזכיר כיצד הם יכולים לטפל במגוון רחב של מחלות. הוא מתווה תוכנית המבוססת על מיזון יומי בסיסי, שדרוש כרפואה מונעת לכל אחד. בנוסף, הוא מפרט את התוספים הספציפיים הדרושים כדי לרפא מחלות כרוניות ולשפר את תפקוד המערכת החיסונית.



עמ' 374
ש"ח 98

ד"ר ראסל בליילוק, נירויכירורג, חקר לעומק את הנוק הבריאותי שנגרם לנופנו ולמוחנו כתוצאה מהכימיקלים הזרים שאנו נחשפים אליהם דרך המזון והסביבה, כדוגמת כספית, פלואוריד, תוספי מזון, מתכות כבדות, חומרי הדברה ועוד. בספר חשוב זה, המסתמך על מחקרים חדשים, הוא מציע לכולנו לאמץ הרגלי תזונה נכונים על מנת לטפל בנוזקים הבריאותיים, כפי שמתבטאים במחלות כרוניות רבות כגון סוכרת, סרטן, מחלות לב, דמנציה, אלצהיימר, פרקינסון ועוד.



עמ' 354
ש"ח 98

ד"ר ואסאנד לאד הוא מרפא הודי בר-סמך שחי כיום בארה"ב. בספרו זה הוא מציע חלופות טבעיות וקלות לתרופות ולשיטות הריפוי המקובלות. הספר מפרט את התרופות המסורתיות על-פי האירוודה לטיפול בקרוב למאה מחלות. התרופות כוללות פורמולות צמחיות, תה צמחי, שמנים ותמציות, מדיטציה ויוגה. תכשירים טבעיים אלה נועדו להקל על בעיות בריאותיות רבות והם זמינים בחנויות הטבע, או ניתנים לרכישה בחו"ל דרך האינטרנט.



עמ' 288
ש"ח 98

ספר זה הוא תמצית ניסיונה העשיר של רפואה סינית ידועה, ליהוא אוגנה, המתארת בלשון פשוטה כיצד יכול כל אחד לטפל בעצמו במגוון שיטות כגון תזונה, פורמולות של עשבי מרפא סיניים, עיסוי סיני ותרופות עממיות תיקות, בנות אלפי שנים. הספר כולל יותר מאלף תרופות יעילות לטיפול בקרוב למאה מחלות שונות ומהווה אוצר של מידע שניתן להשתמש בו בחיי היומיום. הספר נערך והותאם לישראל.



260 עמ'
98 ש"ח

ספר זה מציע אלטרנטיבה לחולים בדלקת מפרקים: מדובר בתוכנית קלה ליישום פרטני, שכל אחד יכול לעשות בביתו. התוכנית, המבוססת על החלפה של מזונות גורמי דלקת במזונות משקמי בריאות, תאפשר לכם לאתר את המזונות שאתם אלרגיים אליהם. יישום התוכנית משוי להביא להקלה אצל רוב החולים בדלקת מפרקים שגרונות וניוונית ולעתים אף לאפשר החלמה, ללא נטילת תרופות מסוכנות.



321 עמ'
98 ש"ח

הרופא היווני ד"ר לינדברג, מומחה לטיפול רפואי הוליסטי מודרני, חולק עם קוראיו את ניסיונו הרפואי העשיר בטיפול במחלות שנגרמות על-ידי אורח החיים המודרני. הוא מציע פתרונות תזונתיים טעימים ובריאים לבעיות בריאות שונות ובמיוחד להשמנת-יתר, סוכרת ורמת שומנים גבוהה בדם. הדיאטה הים-תיכונית המוצגת בספר זה היא הדיאטה המתאימה לנו ביותר כאן בישראל.



231 עמ'
98 ש"ח

רופא שוויצרי מוביל בתחום הרפואה הביולוגית מתווה תוכנית תזונתית לשיקום יכולת הרפיו העצמי של הגוף על-ידי ניקוי רעלים, איזון המערכת החיסונית, סילוק אלרגיות מסוימות למזון, איזון מנטלי, שיפור האנרגיה וירידה במשקל. התוכנית מתאימה הן לאנשים שרוצים לשמר את בריאותם והן לחולים כרוניים שמעוניינים להיחלץ ממעגל הקסמים של נטילת תרופות לכל החיים. (מהדורה חדשה של "הסוד השוויצרי לבריאות מיטבית")



398 עמ'
98 ש"ח

גם בדגיטלי

רגע לפני המרשם - קראו את הספר הזה של אלן שוורץ, עיתונאי הניו יורק טיימס עטור הפרסים. מדובר בזדוק-דרמה מרתקת על עליית המגפה של הפרעת הקשב בארה"ב ועל השימוש הגואה בתרופות כדוגמת ריטלין. גיבורי הספר הם הורים, ילדים, נוער, חוקרים, רופאים וחברות תרופות - כולם בצד אחד שיצא משליטה גם בישראל. ספר חובה לכל מי שתינוג אותו כבעל "הפרעת קשב".



199 עמ'
98 ש"ח

ד"ר מייקל בונר, רופא שיניים אמריקאי ידוע, וד"ר ארל מינדל, מומחה לרפיו באמצעות תזונה, מבשרים בספר זה על מהפכת בריאות הפה שעשויה להוסיף 10 שנים לחייו. מחקרים עדכניים מוכיחים שאין להפריד בין רפואת הפה לרפואת הגוף. הספר מציע את הקשר שבין בעיות רפואיות כגון הסתיידות עורקים, התקפי לב, אירועים מוחיים (שבץ), דלקת מפרקים ועוד לבין בריאות הפה ומתווה תוכנית פעולה למניעת מחלות חניכיים.



224 עמ'
118 ש"ח

כולל 10 לוחות לבדיקה ולתרגול הראייה
רב-מכר ישראלי
גם בדגיטלי

ד"ר מאיר שניידר, מומחה עולמי לטיפול טבעי בבעיות ראייה, מציע בספר זה דרך פשוטה לשיפור הראייה בכל גיל. הספר כולל תרגילים לטיפול בקוצר ראייה, רוחק ראייה, אסטigmatism ופזילה. הוא מדרך אנשים המעוניינים להימנע מניתוח סטרקט ואת אלה המשתקמים מהניתוח וכן את מי שסובלים מניהול מקורלי, גלאוקומה ועוד. הוא מתווה 10 צעדים מוכחים על פי ניסיונו וביטוי מטופליו בהתאם לעקרונות הידועים של ד"ר בייטס ואחרים.



236 עמ'
88 ש"ח

גם בדגיטלי

ביו-אנרגיה היא שיטת אבחון וטיפול אנרגטית שצוברת תאוצה ופופולריות. השיטה מסייעת בפתרון מגוון רחב של בעיות פיזיולוגיות, רגשיות, חשיבתיות ואחרות, כולל חסימות וטראומות מהעבר. הספר נכתב על-ידי ברוך רוקני, מטפל מנוסה באנשים חולים פיזית או נפשית. הוא יסייע לכם לבחור את המסלול הנכון עבורכם בדרך לגילוי עצמי, מימוש עצמי, שיפור הבריאות וצמיחה אישית.



204 עמ'
95 ש"ח

גם בדגיטלי

ספר מעשי לעבודה עצמית ללא יעד מוקדם שנועד לשיפור הבריאות ושמחת החיים. הספר נכתב על-ידי ד"ר מאסטר ג'י נאנג שאה, רופא מערבי בהכשרתו, ומשלב 88 תרגילים מדעיים ורוחניים לריפוי הגוף והנפש. הספר תורגם והותאם לישראל בידי תלמידו דניאל קרני, שהוסיף הדגמות בווידיאו שניתן לצפות בהן בבידי על-ידי סריקת קוד QR. הספר מעניק גישה חדשה ופשוטה להשגת בריאות במקביל לטיפולים רפואיים אחרים.



423 עמ'
128 ש"ח

גם בדגיטלי

ד"ר גברר הוא רופא אמריקאי ידוע העוסק במחקר של שיטות אבחון וריפוי אנרגטיות. מדובר בטיפול רפואי המשלב חוכמה עתיקה עם מדע מודרני. זהו ספר לימוד קלאסי המשמש מזה שנים את תלמידי מוסדות הלימוד האמריקאים לרפואה הוליסטית ונכתב בידי רופא קונבנציונלי. הספר מציע שיטות ריפוי אנרגטיות כגון דיקור, פרחי בך, הומיאופתיה, רדיונז, קריסטלים, צלקות, מדיטציה ועוד.



גם
בדיגיטלי

602 עמ'
169 ש"ח

ספרו של פרופ' אבשלום מזרחי מתעד אורחות חיים מעניינים, בריאים ומבריאם של בני קהילת יוצאי תימן. כל נושא נסקר מהראייה הגלובלית, דרך הראייה היהודית ועד לראיית מורשת יהדות תימן. לקינוח, הספר כולל מבחר ממתכוני המטבח היהודי-תימני, הידועים בטעמם.



גם
בדיגיטלי

289 עמ'
94 ש"ח

פרופ' אבשלום מזרחי, מדען וביוטכנולוג, חקר את מוצרי הדבורה ומתאר בספר זה את תרומתם לתזונה ולבריאות, למניעת מחלות ולהתמודדות איתן. ספר ייחודי זה מתאר את עולמן הקסום של הדבורים ואת מגוון השימושים הרחב של מוצרי הכוורת: דבש, פולן, פרופוליס, מזון מלכות, ארס הדבורה ושעות הדבורה. הספר מפרט את דרכי השימוש הנאותות ומספק מידע מדעי חשוב לצד סיפורי פולקלור מעניינים.



גם
בדיגיטלי

386 עמ'
128 ש"ח

כמנהל האקדמי של מכללת רידמן לרפואה משלימה, מציג בספר זה עובדות ודעות על חיים, בריאות, רפואה וחולי בראייה ההוליסטית. הספר מכסה, בין היתר, את הנושאים הבאים: הרגלי חיים ואיילה נכונים, ניקוי הגוף וזיכור הנפש, כוחם של תקווה, אמונה ותפילה, חשיבות השעון הביולוגי לבריאותנו, הלחץ הנפשי שבערוכנו, משמעותן של האמונות בחיינו ועוד.



גם
בדיגיטלי

261 עמ'
94 ש"ח

ספר אימון מעשי להרזיה ואכילה בריאה שנועד לעשות שינוי תזונתי צעד אחר צעד במטרה להוריד במשקל או לרפא מחלות. הסוד בתוכנית היא שמה דגש על מה שתרצו להוסיף לתפריט ולא על מה שתורידו ממנו. בכל צעד תוספו לתפריט מזונות טעימים ובריאים יותר ותחליפו את המזונות הפחות בריאים. בספר מתכונים מפורטים, טיפים מועילים וקישורים לסרטים שויבילו אתכם לסרטוני בישול ולסרטונים בחנות טבע.



192 עמ'
88 ש"ח

ספרו של אריק שלוסר, המהווה עדות מצמררת ומרתקת כאחד על המזון המהיר שאנו כל כך אוהבים. שלוסר חושף בספר זה את ערוותה של תעשיית המזון המהיר, ומאפשר לנו הצצה נדירה אל המראות הקשים שמאחורי הקלעים. הספר מגלה מה באמת קורה בתוככי מסעדות הפאסט פוד האהובות עלינו, ומה אורב שם, בין לחמניות השומשום החמות והמגרות.



199 עמ'
94 ש"ח

ספר שימושי, משעשע ופוקח עיניים על האויבים הזעירים שאורבים לנו בכל מקום. הספר לימד אותנו טקטיקות חשובות ויטביר לנו כיצד להישאר בריאים בסביבה עוינת. זהו ספר חובה לכל מי שמעוניין להקל על המערכת החיסונית שלו, לחננו אובדן של ימי עבודה ולחשוף אשפוזים יקרים, מיותרים וברי-מניעה.



160 עמ'
88 ש"ח

הידעתם שעקיצת דבורה יכולה להציל אתכם אם חליתם במחלה אוטואימונית חשוכת מרפא? ארס דבורים ידוע לרפואה כבר אלפי שנים והוא יעיל לטיפול במחלות ובתסמינים רבים שמפורטים בספר. הספר נכתב בידי אורית קדר, שריפאה עצמה מדלקת מפרקים בעזרת ארס דבורים. הוא מספר את ההיסטוריה, המדע וסיפורי ההצלחה בארץ ובעולם של תרופה שרוב החולים והרופאים בישראל אינם מודעים לה.



255 עמ'
84 ש"ח

הספר מציג נקודת מבט אופטימית על הפרעת קשב וריכוז. הוא נכתב מנקודת מבט אשית של אם המתמודדת עם קושי של אחד מילדיה. חנה שטרן, כותבת במקצועה, ראינה עשרות אנשי מקצוע ידועים בארץ בתחום ה-ADHD, העוסקים ומטפלים מגיל ילדות עד גיל בגרות. בספר זה היא שוזרת בשפה קולחת ומרתקת את סיפורו של בנה ואת עצות המומחים ומנישה שפע של לקחים ותובנות לכל מי שקיימת הפרעת קשב אצלו או במשפחתו.



גם
בדיגיטלי

197 עמ'
88 ש"ח

ספרו של ד"ר אלי הרלב, כימאי ישראלי המשפיק במחנך על תחלואיה של מערכת הרפואה ודן באופן ביקורתי באי-יכולתה של הרפואה המקובלת בישראל ובעולם המערבי להתמודד בהצלחה עם העלייה העקבית בשכיחותן של המחלות הכרוניות. הספר מהווה מסמך תיעודי חשוב המיועד לכל אדם חושב, בין אם הוא בצד המטפל או בצד המטופל. הספר מציג בסופו של דבר חזון אופטימי ואפילו תקווה במקרים שבהם הרפואה המקובלת הרימה ידיים.



118 עמ' / 34 ש"ח



148 עמ' / 34 ש"ח



121 עמ' / 34 ש"ח



112 עמ' / 34 ש"ח



130 עמ' / 34 ש"ח



149 עמ' / 34 ש"ח



125 עמ' / 34 ש"ח



127 עמ' / 34 ש"ח



138 עמ' / 34 ש"ח



131 עמ' / 34 ש"ח



127 עמ' / 34 ש"ח



135 עמ' / 34 ש"ח

סדרת סודות הבריאות
 סדרת "סודות בריאות" מציעה פתרונות טבעיים למגוון רחב של בעיות רפואיות נפוצות. פתרונות אלה מתייחסים לאורח חיים, לתזונה ולתוספי תזונה והם מבוססים על ניסיון עתי-שנים של רופאים ומטפלים ברפואה טבעית.



133 עמ' / 34 ש"ח



118 עמ' / 34 ש"ח



111 עמ' / 34 ש"ח



130 עמ' / 34 ש"ח



118 עמ' / 34 ש"ח



140 עמ' / 34 ש"ח



124 עמ' / 34 ש"ח



126 עמ' / 34 ש"ח



122 עמ' / 34 ש"ח



123 עמ' / 34 ש"ח



153 עמ' / 34 ש"ח



140 עמ' / 34 ש"ח



110 עמ'
59 ש"ח



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

559 עמ'
118 ש"ח



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

368 עמ'
98 ש"ח

זהו מדריך תזונה מקיף, מעשי וחיוני לכל ספורטאי שרוצה לקדם את הישגיו. הספר מבוסס על מחקרים אחרונים ומלווה באסמכתאות מדעיות. הוא כולל המלצות לתזונה נכונה ולתוספי תזונה, לרבות התייחסות מיוחדת לנשים, לילדים ולצמחונים. הספר נכתב על-ידי איטה בן, מומחית בריטית ידועה לתזונת ספורטאים.

ד"ר עמרי ענבר ושחר ניס הם שני מומחים בפיזיולוגיה של המאמץ, שחברו לכתוב ספר עיון מעמיק העוסק בהיבטים המדעיים של הפיזיולוגיה של המאמץ וביישומם בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. הספר נועד לשמש כספר לימוד והן כספר עיון למורים לחינוך גופני, לאמנים ולכל העוסקים בבריאות, והוא מתאים להכנה לבחינות הבגרות ברמות של 3 ו-5 יחידות לימוד.

מחבר הספר דניאל קרן, מספורטאי האתגר המובילים בעולם, שאימן אלפי רצים בישראל, מפרט בספר מקיף זה את כל מה שצריך לדעת על ריצה. הספר מיועד לרץ הישראלי באשר הוא: למתאמנם מטעמי בריאות או שמירה על משקל, למשתתפים במרוצים עממיים או במרתונים, למתחילים שרוצים לעשות זאת בצורה נכונה וגם לרצים מנוסים. הספר מלמד כיצד לשלב את הריצה בחיינו, ליהנות ממנה ולהתמיד בה.



284 עמ'
98 ש"ח



191 עמ'
98 ש"ח



רב-מכר
ישראלי

303 עמ'
99 ש"ח

דניס אוסטין, מאמנת כושר ידועה מארה"ב, מציגה בספר זה תוכנית ייחודית המתמקדת בתרגילי האימונים העילים ביותר לחיטוב הגוף. הספר, שמלווה ב-270 איורים, כולל תוכנית אימון מוגזנת שיכולות להתאים אפילו למי שאינה יכולה להקדיש לתרגול יותר מ-10 דקות ביום. את התוכנית שבספר ניתן לבצע ביחידות בבית או בקבוצה.

דניס אוסטין, מאמנת כושר ידועה מארה"ב, מציגה בספר זה תוכנית אימונים שלמה המבוססת על שני עזרים מופלאים המשלימים זה את זה - כדורים גדולים וגומיות כושר. היא מדגימה באמצעות 230 איורים את התרגילים העילים ביותר ומתווה תוכנית אימון אישית שהיא פרי מחקר חדשני, שמטרתו ליצור אצלכם שינוי גופני במהירות המרבית ב-12 דקות ביום בלבד. את התוכנית שבספר ניתן לבצע ביחידות בבית או בקבוצה.

דניס אוסטין, מדריכת פילאטיס מנוסה מארה"ב, מתווה תוכנית אימוני פילאטיס, מדגמנת את התרגילים בעזרת 450 איורים מאיורי עיניים ומתארת אותם בשפה פשוטה, כדי שתבצעו אותם כהלכה החל מהתרגיל הראשון. התוכנית מותאמת למתחילים ולמתקדמים ובהן אפילו תוכנית יומית קצרה למי שאינם יכולים להקדיש לתרגול יותר מ-10 דקות ביום. את התוכנית שבספר ניתן לבצע ביחידות בבית או בקבוצה.



גם
בדיגיטלי

207 עמ'
98 ש"ח



328 עמ'
98 ש"ח



רב-מכר
ישראלי

338 עמ'
98 ש"ח

חושבים שאימון חייב להיות ממושך, מפרך ומיוזע? הספר של ד"ר מיקי הרלינג, רופא משפחה, שובר את כל המיתוסים שיש לנו על פעילות גופנית. בספר מתואר מודל המבוסס על תרגילי-על קצרצרים בני 10 שניות, שאותם ניתן לשלב בקלות בסגרה היומיומית. תרגילים אלה יעזרו לכם להשיג גוף בריא, שרירי, חזק, רזה וגמיש - בכל גיל. הספר כולל תמונות וקישור לסרטונים.

רותי אלון הייתה בוגרת המקורס הראשון של משה פלדנקרייז למאמנים ומומחית בינלאומית ידועה בנושא, כתבה את הספר באופן שיתאים לכל אדם שרוצה לשכלל את היכולות התנועתיות שלו, להתנתק ממגבלות של הרגלי תנועה שגויים ולזכות בגב חופשי ונטול כאבים. הספר עשיר בתרגילי תנועה מונחים המלווים ברישומים הנותנים לקורא ההשראה לנוע ביתר יעילות, חופשיות, קלות והנאה.

זהו מדריך תזונה מקיף, מעשי וחיוני לכל ספורטאי שרוצה לקדם את הישגיו. הספר מבוסס על מחקרים אחרונים ומלווה באסמכתאות מדעיות. הוא כולל המלצות לתזונה נכונה ולתוספי תזונה, כולל התייחסות מיוחדת לנשים, לילדים ולצמחונים. הספר נכתב על-ידי איטה בן, מומחית בריטית ידועה לתזונת ספורטאים.



251 עמ'
98 ש"ח

ד"ר פראולי מוכר בהודו ובמערב כסופר פורה וכמומחה בתורת הוודיות. בספר זה הוא מלמד כיצד להפוך את ההומה העתיקה לנושא רלוונטי לאדם המודרני. הספר מנלה לנו את הכוחות הכמסים של הגוף, של הנשימה, של החושים, של התודעה ושל הצאקרות ומלמד כיצד לחזק את הכוחות הללו באמצעות תזונה, עשבי מרפא, תנוחות יוגה, תרגילי נשימה ומדיטציה. זה הספר הראשון במערב שדן בנושאים אלה ובמשקל הביניהם.



201 עמ'
88 ש"ח

יוגה בשניים הוא ספר זוגיות שכולו הנאה לעיניים, שמתאים גם כספר מתנה לזוגות אוהבים. הוא כולל רצף של תרגילים בזוגות ובשלשות שיעניקו לכם בריאות, כושר, אינטימיות ושיתוף. התרגילים הם ברמה קלה ומתקדמת: מתלמדים ביוגה ימצאו בספר הסברים פשוטים לביצוע התרגילים ויגיטיים מתקדמים ימצאו בו מאגר של רעיונות חדשים להעצמת השיתוף והקרבה.



271 עמ'
98 ש"ח

ספר מיוחד לנשים, המציע תוכנית מקיפה של תנוחות יוגה ותרגילי נשימה לתמיכה בבריאות האישה, מתחילת הווסת ועד גיל המעבר, לצד מידע על תזונה ואורח חיים בריא. הספר נועד לעודד נשים לדאוג לבריאותן הגופנית, הרגשית, הנפשית והרוחנית באמצעות תרגול יוגה. הספר מאויר ב-700 איורים מרהיבים, פרי יצירתה של המחברת. הוא משלב תנוחות ותרגילים ברמות קושי שונות ולכן הוא מתאים גם למתחילות וגם למתרגלות ותיקות.



DVD
שעה
49 ש"ח

190 עמ'
118 ש"ח

הספר נועד לגברים, לנשים ולנוער שמתאמנים במשקולות, בין אם במשקולות חופשיות ובין אם במכשירי חדר כושר. באמצעות 180 איורים והסברים מפורטים הוא מציע תוכנית אימונים יעילה ומותאמת אישית. התוכנית עובדת על קבוצות השרירים העיקריות: חזה, גב, כתפיים, זרועות, גליים ובטן. בנוסף, ניתן לרכוש תקליטור DVD באורך שעה, המציג את הנושא באופן ויזואלי.



219 עמ'
118 ש"ח

מתיחות ושחרור הם חלק בלתי נפרד מכל אימון ספורטיבי. ספר זה מפרט את תרגילי המתיחות לחלקי הגוף השונים ומשייך אותם ל-41 ענפי הספורט השונים. הספר מיועד לספורטאים, למאמנים ולכל מי שרוצה לשמור על גמישות גופו לאורך ימים. בספר 311 תרגילי מתיחות לצורך חימום לפני האימון ושחרור ביסומו. כל תרגיל מלווה באיור ובהסבר בשיטת צעד אחר צעד.



298 עמ'
138 ש"ח

שלומית רייפמן-לויצקי היא מומחית ידועה לציבה כנונה. בספר תיאורטי ומעשי זה היא דנה במערכת התנועה (שלד, מפרקים ושרירים) ובהשפעתה על הציבה, על תפקוד הגוף ועל איכות החיים. בספר משולבים כ-500 תרגילים מאוירים, שהופכים אותו לנוכח יקר לכל קורא. הספר מיועד לאנשי מקצוע, לספורטאים ולמתרפאים שימצאו בו מאגר בלתי נדלה של תרגילים מותאמים ספציפית לכל קבוצת שרירים בגוף.



ספר צבעוני כולל תמונות של תרגילים

96 עמ'
98 ש"ח

ספר זה מביא איתו בשורה חדשה לגברים - בכל גיל ובכל מצב רפואי - שתאפשר להם לשפר את התפקוד המיני בעצמם ולשמור על זקפה למשך זמן ארוך יותר בעת קיום יחסי מין. באמצעות חיזוק שרירי רצפת האגן. הספר מתווה תוכנית אימונים שנעשית בסביבה הטבעית במיטה, המאפשרת לגבר לשפר את ביצועיו המיניים בכל אחת משלוש התנוחות האינטימיות הפופולריות: תנוחת הקאובו, התנוחה המיסיונרית ותנוחת ה"דוגי".



148 עמ'
98 ש"ח

הספר מלמד את מיומנויות המשחק צעד אחר צעד בעזרת 82 תרגילים ו-150 איורים, החל מהצעד הראשון ועד לטכניקות מתקדמות. כל תרגיל כולל את לימוד התנועות הבכונות להשגת המיומנות, ניתוח התוצאות ותיוקן השיגאות. הספר נועד לשחקני סקווש מתחילים, בינוניים ומתקדמים. מאמנם יגלו בו תרגילים חשובים ליישום באימונם. ספר זה יסייע לכל שחקן להפיק את המרב מיכולותיו - בכל רמה.



גם בדיגיטלי

287 עמ'
98 ש"ח

המדריך המלא להכנה מנטלית בכדורגל. הספר מציג תוכנית עבודה ואימון לפיתוח הכושר המנטלי בכדורגל, אבל עקרונות האימון המנטלי ניתנים ליישום בכל ענפי הספורט ובכל תחומי החיים: עבודה, לימודים, בריאות ועוד. זהו ספר חובה לכל ספורטאי שרוצה להביא לידי ביטוי את מלוא הפוטנציאל שלו.



רב-מכר
ישראלי

גם
בדיגיטלי

מהדורה מורחבת 2023
עמ' 240
ש"ח 98

רובנו חונקו מלידה להתחרות, לשפוט, לדרוש, לבחון, לחשוב ולתקשר במונחים של מה "בסדר" ומה "לא בסדר". הרגלים אלה גורמים לא-הבנות ותסכול אצלנו וצלם הסביבה שלנו. ספר זה יסייע לנו להפוך ביקורת ושיפוטיות להזדהות והבנה. הוא ינמנע מאיתנו תבניות חשיבה המובילות לויכוחים, כעס ודיכאון, הוא יסייע לנו לפתח קשרים המבוססים על כבוד הדדי, הבנה ושיתוף-פעולה ויפחית מאיתנו לחצים בסביבת העבודה.



גם
בדיגיטלי

עמ' 227
ש"ח 94

אנשים שתלויים יותר על המידה ברגשותיהם נוטים לרוב לסבול גם ממערכות יחסים ומתסכלות במשפחה, בחברה ובמקומות העבודה. לעיתים הם סובלים גם מהרגלי התנהגות כפייתיים, מאכילה מנוחמת ומהפרעות התנהגותיות נוספות שמובילות בסופו של דבר לחוויות אכזבות של תסכול וחוסר אונים. הקרימינולוג, פרופ' נתי רוגל, מתווה בספר זה דרך מעשית לשחרור מתלות ולצמיחה לחיים שלמים ומלאי משמעות.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 383
ש"ח 98

הספר "מחשבות ורגשות" הוא אחד מרבי-המכר הבולטים של פוקוס והוא מיועד לכל מי שחריים, כועסים או מוטרדים ממצבם. הספר מציע טכניקות התנהגותיות פשוטות ומכוחות שיעודו לכם להפגין חרדות וזדאגות, לצאת מדיכאון, לשלוט בכעסים, להתחסן מפני לחץ, ללמוד שיטות הרפיה ועוד. הספר מהווה מדריך טיפולי יעיל והוא מיועד הן למתמודדים עם מצוקה נפשית והן למטפלים.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 187
ש"ח 94

מדריך שימושי המפרט מגוון כלים יעילים להיחלצות ממצבים מביכים או מורטי-עצבים, שאין לנו מושג כיצד להיחלץ מהם במפגשים חברתיים, בעבודה ואפילו בדייטס. הספר, שמתאר 50 מצבים חברתיים שונים, נועד להחמיש יעילות הדיבור האסרטיבי בזמן "סמול טוק" וכן במצבים חברתיים בלתי נוחים, מתסכלים, מביכים או בלתי צפויים.



עמ' 506
ש"ח 128

התנהגות אסרטיבית מאפשרת לכם להשיג את מבושכם בצורה יעילה ומכבדת. בהתנהגות אסרטיבית אתם עומדים על שלכם ומשיגים את מבושכם, מבלי לפגוע בזולת ומבלי לקלקל יחסים. רב-מכר חשוב ומקיף זה ילמד אתכם כיצד להביע את דעתכם בבטחה ובנחישות, להתווכח בלי לאבד שלוה, להשתמש בשפת גוף בטוחה ולהגדיל את הביטחון העצמי כדי להצליח יותר בחיים החברתיים, המשפחתיים והמקצועיים.



גם
בדיגיטלי

עמ' 223
ש"ח 94

ספרו של הפסיכולוג ד"ר אורי נויבירט נותן מענה לצמא שלנו לגעת באושר ולשפר את איכות חייו האישיים, הזוגיים והמקצועיים. הספר מסייע לנו להבין מהו אושר, כיצד הוא פועל, איך להשפיע עליו ומה מפרעיו לנו להגיע אליו. הספר ילמד אותנו כיצד הנאות וחיוזקים בחיינו יכולים להפוך אותנו למאושרים יותר וכיצד להתמודד עם מחשבות ורגשות שליליים אשר מרחיקים מאיתנו את האושר.



עמ' 382
ש"ח 98

אם גם אצלכם קיים חשש-יתר מטעויות ואתם מרגישים שקשה לכם לתפקד באופן בלתי מושלם, זה הספר בשבילכם. הספר דן בהשפעותיה ההרסניות של תופעת הפרפקציוניזם ומפרט שיטות מוכחות להתמודדות עם הבעיה ולהפחתת הסבל הנובע ממנה. יישום השיטות שבספר יסייע להיחלץ ממלכודת הדיכאון, הכעס, הדאגה והחרדה החברתית ויוביל אתכם להערכה עצמית מציאותית, לביטחון עצמי ולקשרים חברתיים מספקים.



רב-מכר
ישראלי

עמ' 319
ש"ח 98

רב-מכר ישראלי ועולמי זה מהווה השארה לכל מי שרוצה לצאת מהלחץ ולהגיע לרוגע ולשלווה. הספר ייוקח אתכם למסע אישי שיסחרר מחסומים אישיים ויוביל אתכם לחיצי הפוטנציאל האישי ולרוגע נפשי. ספר זה ידריך אתכם כיצד לעבור מעצבנות לנמרצות, מדאגנות לקביעת יעדים, מרגשות אשם לנקיטת פעולה, ומציפיות גדולות - להגשמת חלומות.



עמ' 224
ש"ח 98

ספר המהווה סדנה אישית להערכה עצמית, המיועד לכל המעוניין להשקיע בתחום חשוב זה. כנדבך חשוב בדרך אל האושר ובדומה לטיפוח גינה, גם טיפוח ההערכה העצמית כרוך בהשקעה תמידית. הספר מתאים למבוגרים ואף לילדים (בהתאמה מפשטת). הוא מתווה תוכנית פשוטה ויעילה לשיפור הדימוי העצמי, ההחלטיות והאסרטיביות ומציג כלים שנועדו לשפר את יכולת ההתמודדות והרגיעה.



192 עמ'
94 ש"ח

הספר שיאפשר לכם להשיג שיתוף פעולה - מרצון - אצל ילדכם, למועט את מאבקי הכוח היומיומיים, להפסיק לצעוק, לדנדנד ולהתלונן. הספר להשיג משמעת בחוכמה ובסמכות. הספר כולל שפע של רעיונות מצאתיים ומעשיים לשיפור חיי המשפחה כולה. ישוּם המיומנויות והכלים המפורטים בספר יאפשר להורים להשיג את מטרת העל של גידול ילדים מאושרים, בטוחים בעצמם ובעלי משמעת עצמית - ועוד ליהנות מהתהליך!



192 עמ'
94 ש"ח

ספרו של הפסיכולוג ד"ר אורי וינבלט נועד לסייע להורים, למטפלים ולמתחמים של בנים מתבגרים בהתמודדות עם התופעה של בנים מנותקים, משועממים וחסרי מוטיבציה שזקוקים למבוגר אחראי שיצאם מהמבצר שבנו לעצמם. הספר יספק כלים מעשיים שמטרתם לסייע לבנים לתקשר בעילות עם הסביבה, לצאת ממבצי הסתגרות והימנעות, לשלב את המחשב בחייהם באופן בונה ולמצוא כיוון בחיים.



224 עמ'
98 ש"ח

ספרו של הפסיכולוג פרופ' חיים עומר נותן מענה להורים שאיבדו את סמכותם ההורית על ילדיהם השקועים בסכנות ופיתויים שמועברים אליהם דרך המסכים. הספר מלמד את ההורים כיצד להגן ולמלא את חפקידם בצורה לגיטימית, ערכית ורגישה. ההורים ירכשו בספר זה את ארבעת היסודות שיעזרו להם להיות עוגן לילדיהם: נוכחות נחשה, שליטה עצמית, תמיכה ולגיטימציה מהסביבה הקרובה ויכולת התמודד.



265 עמ'
88 ש"ח

תדמית נובעת ממודעות עצמית, מהיכולת להרגיש טוב בכל חברה ומידיעת "חוקי המשחק" בכל מצב נתון. הספר יספק לך כלים לבדיקת התדמית שאת משדרת וינחה אותך כיצד לשפרה. הספר כולל עצות לשדרוג התדמית, החל מביגוד וקוסמטיקה וכלה בכללי התנהגות, שפת גוף וכישורי פרזנציה. הספר יקנה לך את הביטחון הנחוץ להתמודדות עם כל אתגר, לא משנה מי את או מה את עושה.



102 עמ'
68 ש"ח

מי מאיתנו לא חש בצערותו שהוא "שווה פחות" או "שווה יותר" מאחרים? זהו ספר חובה להורים לתינוקות, לילדים ולנערים הֵן בשאלה כיצד למועט וכיצד לתקן את תחושת חוסר השוויון, שהיא מנוגדת לטבע האנושי. הספר הוא פרי עטה של דוקי כהן, שתחושת ה"שווה פחות" ליוותה אותה מאז ילדותה, והיא משתפת את קוראיה בדרכים מעשיות להתמודד עם התופעה.



205 עמ'
88 ש"ח

ציפי שחרור, משוררת וסופרת ידועה ועטורת הפרס, חיברה ספר רב השראה על כוחה המרפא של השירה. הספר מכיל 151 שירים מרגיעים לריפוי הגוף והנפש ובראשייתם ציטוטים מאירי עיניים שנאספו מכתבי פילוסופים, מדענים, משוררים, סופרים, חכמי זן, אמנים, מאסטרים, רופאים ומכתבי הקודש. הקריאה בשירים נועדה לאפשר לכל אחד ואחת להתחבר לשירים ולהינות מעוצמתם המרגיעה לריפוי הגוף והנפש.



214 עמ'
88 ש"ח

רוצים להיות נחמדים יותר לעצמכם? הספר הזה נכתב בדיוק בשבילכם. המודל הטיפולי ששזור לכל אורכו, הכתוב בפשטות ובבהירות ומיועד לקהל הרחב, ועזור לכם - הלכה למעשה - במשימה החשובה הזו, שהרי כאשר נהיה נחמדים יותר לעצמנו, נהיה נחמדים יותר גם לסביבה שלנו. זהו ספרה השלישי של מירב הראל - מלווה רחנית לאנשים שרוצים לעשות שינוי בחייהם.



205 עמ'
88 ש"ח

ספרה השני של מירב הראל - מלווה רחנית לאנשים שרוצים לעשות שינוי בחייהם - מיועד לכל מי שמרגיש תקוע, לכל מי שמרגיש שהחיים הם סבל ולכל מי שרוצה לקבל ולאהוב את עצמו יותר, בין אם הוא נמצא כבר במסגרת טיפולית ובין אם לא. הספר מאפשר לקראיו לייצר שינוי, לצאת ממצבים קשים במהירות ואף לצמוח מהם.



207 עמ'
88 ש"ח

סיפור ההחלמה של מירב הראל החל בעקבות 7 מחלות גוף ונפש מהן סבלה: אסתמה, בולימיה, מאניה דפרסיה, בלוטת התריס, התמכרות לסמים קלים, פריצת דיסק ומיגרנות. מירב יצאה למסע החלמה מוצלח, שתובנותיו יכולות לעזור לכל אחד. הספר נועד לעזור לכל מי שנזקק לרפא את גופו או את נפשו ממחלות או ממצבים כרוניים ולכל מי שרוצה להושיט יד לחולים אחרים.



עמ' 327
ש"ח 98

מדריך להחלמה רגשית מאובדן משמעותי כגון מוות, גירושין, כישלון עסקי, פיטורין, פרישה מעבודה, שינוי מקום מגורים, הסרת איבר מהגוף או כל אובדן אחר. הספר עוזר לקורא להתמודד עם הרגשות העזים, להביע את רגשותיו הקשים ולתלע אותם לארגון חייו מחדש. כמו כן מפרט הספר טכניקות מעשיות באמצעותן ניתן לעבור את האבל, לכיוון של צמיחה אישית ומתן משמעות חדשה לחיים. הספר כתוב בשפה ידידותית וברגישות מתאימה.



עמ' 287
ש"ח 98

הרבה עובדים שקשה להסתדר איתם טובלים למעשה מהפרעת אישיות. בספר מתוארים הטיפוסים הנפוצים ביותר של אנשים קשים, ביניהם הנרקסיסט, הפרפקציוניסט, האנטי-חברתי, הפסיבי-אגרסיבי, הסכיזואיד, הפרנואיד ועוד. הספר יאפשר לכם לזהות הפרעות שכוחות, להבין כיצד הן מתבטאות וללמוד אסטרטגיות להתמודדות עמן. כך, בפעם הבאה שהנרקסיסט יציק לכם או כשתבקשו טובה מהעובד הסכיזואידי, תדעו בדיוק מה לעשות.



גם בדיגיטלי

עמ' 217
ש"ח 98

אנשים משתוקקים לקשר אינטימי חם ועמוק, אולם לעיתים פוחדים לחשוף את עצמם לנמרי בפני בן הזוג. האינטימיות נחשבת למדד הטוב ביותר לבריאות הקשר הזוגי, ובהיעדרה לא נוכל להיות מאושרים. ספר זה ינחה אותנו צעד אחר צעד כיצד להתגבר על פחדים וחששות על מנת לחוות אינטימיות אמיתית. הוא ילמד אותנו מהי אינטימיות וכיצד ניתן לקדמה על מנת לבנות זוגיות יציבה, עמוקה ועוצמתית.

ספרי פוקוס לפי נושאים

חלוקת ספרי הבריאות של פוקוס לפי נושאים תסייע בידכם למצוא את הספר שיענה בדיוק על צרכי הבריאות שלכם.

ספרים לחיים בריאים

- בריאות האישה
- רפואה משלימה
- בריאות המוח
- בריאות הילד
- מודעות גוף-נפש
- אנטי-אייג'ינג
- הון-שלטון והבריאות שלנו

טיפול בבעיות בריאות

- סרטן
- סוכרת
- לב וכלי דם
- עור ואסתטיקה
- עיניים וראייה
- מערכת חיסון מנצחת
- אלרגיות
- כאבים
- מערכת העיכול

תזונה

- תזונה נכונה
- דיאטה וטיפול
- בהשמנת-יתר
- תוספי תזונה
- טבעונות
- ניקוי רעלים
- מתכונים בריאים



ספרי פוקוס על תזונה

תזונה נכונה

מהפכת המיקרוביום
מזון - מה כבר נשאר לנו לאכול?

צום לסירוגין
לאכול כדי לחיות
איך לא לחלות?
חילוף חומרים מנצח
סופרפודס

תזונת 80/10/10
תזונה הוליסטית
מיתוס החלבון
איך לא למות

יהיו מזונותיך תרופותיך
גילויים על רפואה ותזונה
המדריך לטבעונות בריאה
מחקר סין - המחקר התזונתי הגדול ביותר
מדריך תזונתי למניעת הפרעות עיכול
האינטליגנציה הרגשית של האכילה
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
לאכול נכון מהרגע הראשון

אלרגיות סמויות למזון
מדע והתחדשות
מזון צמחי חי
ירוק לחיים
כוחו של מזון
רגישות לגולטן
בטן של חיטה
לא לסוכרת

דיאטה סקסית משגעת
תזונה אינטגרטיבית
תזונה לספורטאים
מהפכת הגלוקוז
אוכל מרפא
התחדשות
נטרופתיה

מהדבש ועד העוקץ
צום ואכילה לבריאות טובה
שוטי החלב - על נזקי החלב לבריאות
מדריך מזונות חומציים ובסיסיים
האנציקלופדיה של המיצים
להעיר את שוטי הקפאין
סינדרום הדלקת
תזונת ילדים
ילדים עמידים
פאסט פוד

דיאטה וטיפול בהשמנת-יתר

לאכול כדי לחיות
חילוף חומרים מנצח
מהפכת המיקרוביום
איך לא לחלות?
כוחו של מזון
תזונה אינטגרטיבית
פשוט משפחה בריאה
דיאטה סקסית משגעת
האינטליגנציה הרגשית של האכילה
להיפטר מהמשקל העודף - סודות הבריאות
הדיאטה הים-תיכונית
הרזיה ללא דיאטה
ילדים עמידים
תזונת ילדים

תוספי תזונה

ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון,
פיטוכימיקלים וצמחי מרפא

מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית
עלול להרוג אותך
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
האמת על התרופות
סגולות הבריאות של נוגדי החמצון
איורודה - תרופות ביתיות

תרופות סיניות ביתיות
יהיו מזונותיך תרופותיך
סודות האנטי-אייג'ינג
חילוף חומרים מנצח
חוכמת הקישקע
קשר הקורטיזול
גילויים על רפואה ותזונה
סרטן - מניעה וטיפול בדרך הטבעית

כל הספרים בסדרת "סודות הבריאות"
(ראו בעמוד 19)



המומלצים



המומלצים



המומלצים

ספרי פוקוס על תזונה

מתכונים בריאים

נפלאות ההנבטה
פשוט משפחה בריאה

ספר הבישול של מחקר סין
לאכול נכון מהרגע הראשון
בישולחיים

מהפכת המיקרוביום
דיאטה סקסית משגעת
הדיאטה הים-תיכונית
כוחו של מזון
בטן של חיטה
בישול אירודי
התחדשות
התחדשות ב'
ילדים עמידים
בלי ריטלין
אוכל מרפא

לאכול כדי לחיות
מזון - מה כבר נשאר לנו לאכול?
מדריך תזונתי למניעת הפרעות עיכול
סרטן - מניעה וטיפול בדרך הטבעית
כולסטרול - הדרך לאיזון ללא תרופות
האנציקלופדיה של המיצים
מהדבש ועד העוקץ
חיים בריאים וארוכים
אלצהיימר ובעיות זיכרון
סודות האנטי-אייג'ינג
תזונת תינוקות
לנצח את הסוכרת בדרך טבעית

טבעונות

המדריך לטבעונות בריאה
איך לא למות

מחקר סין - המחקר התזונתי הגדול ביותר
ספר הבישול של מחקר סין
מהפכת המיקרוביום
נפלאות ההנבטה
רוקחות טבעית
פשוט משפחה בריאה
תזונה הוליסטית
סופרפודס
התחדשות
התחדשות ב'
מזון צמחי חי
ירוק לחיים
כוחו של המזון
תזונת 80/10/10
דיאטה סקסית משגעת
שוטי החלב - על נזקי החלב לבריאות
מדריך מזונות חומציים ובסיסיים

ניקוי רעלים

ניקוי רעלים
10 ימים של ניקוי רעלים באמצעות
שייקים ירוקים

חיים ללא רעלים
רוקחות טבעית
הבריאות בידיים שלך
גילויים על רפואה ותזונה
דיאטה סקסית משגעת
בריא לתמיד
התחדשות
מדע והתחדשות
אוכל מרפא
המגפה האוטואימונית
רפואה פונקציונלית
צום ואכילה לבריאות טובה
ניקוי רעלים - סודות הבריאות
האנציקלופדיה של המיצים



ספרי פוקוס על טיפול בבעיות בריאות

סרטן

בישולחיים
חיים עם הסרטן
המסע להחלמה
להפוך את כל האבנים
סרטן - מניעה וטיפול בדרך הטבעית
הסרטן מת מצחוק
הבריאות בידיים שלך
גילויים על רפואה ותזונה
דיאטה סקסית משגעת
בשיטת החתול
איך לא לחלות?
איך לא למות
התחדשות
קנאביס ו-CBD לבריאות הגוף והנפש
מחקר סין - המחקר התזונתי הגדול ביותר
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
לנצח את מחלת הסרטן - סודות הבריאות



המומלצים

לב וכלי דם

יתר-לחץ דם, יתר-כולסטרול, שבץ
רפואה פונקציונאלית
לב בריא
איך לא לחלות?
האמת על הסטטינים
בטן של חיטה
בריא בן 100
לאכול כדי לחיות
סינדרום הדלקת
בריא לתמיד
הבריאות בידיים שלך
גילויים על רפואה ותזונה
צום ואכילה לבריאות טובה
הדיאטה הים-תיכונית
יהיו מזונותך תרופותך
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
מחקר סין - המחקר התזונתי הגדול ביותר
כולסטרול - הדרך לאיזון ללא תרופות
בריאות הלב - סודות הבריאות
מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית
עלול להרוג אותך



המומלצים

סוכרת

איך לא לחלות?
לא לסוכרת
לנצח את הסוכרת בדרך טבעית
סוכרת - מניעה וריפוי בדרך טבעית -
סודות הבריאות
הבריאות בידיים שלך
רפואה פונקציונאלית
גילויים על רפואה ותזונה
מהפכת הגלוקוז
הדיאטה הים-תיכונית
יהיו מזונותך תרופותך
לאכול כדי לחיות
סינדרום הדלקת
בריא בן 100
בריא לתמיד



המומלצים

עור ואסתטיקה

רוקחות טבעית
סודות האנטי-אייג'ינג
יופי של עור
דלקת עור אטופית
המדריך השלם למחלות מין
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה



המומלצים

עיניים וראייה

מאיר עיניים
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
בריאות העיניים - סודות הבריאות
מה שהרופא שלך אינו יודע על
רפואה תזונתית עלול להרוג אותך
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי



המומלץ

סוכרת - צעדים קטנים לחיים טובים ומאוזנים
מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית
עלול להרוג אותך
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
צום ואכילה לבריאות טובה

ספרי פוקוס על טיפול בבעיות בריאות

מערכת חיסון מנצחת



המומלצים

חיים בריאים וארוכים
בריא לתמיד
מהפכת המיקרוביום
איך לא לחלות?
איך לא למות
נטורופתיה
מחקר סין
ניקוי רעלים
לא לסוכרת
התחדשות
רפואת אנטי-אייג'ינג
לאכול כדי לחיות
יהיו מזונותך תרופותיך
חילוף חומרים מנצח
גילויים על רפואה ותזונה
הבריאות בידיים שלך
האנציקלופדיה של המיצים
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
מזון - מה כבר נשאר לנו לאכול?
מה שהרופא שלך אינו יודע על רפואה תזונתית
עלול להרוג אותך
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
רפואה פונקציונאלית
איורודה - תרופות ביתיות
תרופות סיניות ביתיות
סינדרום הדלקת
חבקו את השמש!
10 הסודות של האנשים הבריאים

כאבים



המומלצים

שלד, מפרקים, ראש, אוסטאופורוזיס
ריפוי הכאב הכרוני
הכוח לרפא את הכאב
די לכאב
דלקת מפרקים
סינדרום הדלקת
דרך הגב
ברכיים בריאות
תנועה, כאב ומה שביניהם
מחלימים בעזרת דבורים
אלרגיות סמויות למזון
המגפה האוטואימונית
יהיו מזונותך תרופותיך
אוסטאופורוזיס - מיתוסים ומציאות
שוטי החלב - על נזקי החלב לבריאות
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
צום ואכילה לבריאות טובה
לאכול כדי לחיות
צר לי, אתה בריא
קנאביס ו-CBD לבריאות הגוף והנפש
לא על השריר לבדו
פילאטיס
כאבי ראש - מניעה וטיפול בדרך טבעית -
סודות הבריאות
שיכוך כאבים בדרך טבעית - סודות הבריאות

מערכת העיכול

צליאק, קרוהן, קוליטיס, קנדידה,
עצירות, שלשול, תסמונת המעי הרגיש
מדרך תזונתי למניעת הפרעות עיכול
חוכמת הקישקע



המומלצים

רגישות לגלוטן
בטן של חיטה
אלרגיות סמויות למזון
המגפה האוטואימונית
האנציקלופדיה השלמה
לריפוי טבעי
פרוביוטיקה - סודות הבריאות
קשה לעיכול - סודות הבריאות
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה

אלרגיות

אסתמה, צליאק, עור
אלרגיות סמויות למזון
רגישות לגלוטן
אוכל מרפא
ילדים עמידים
תזונת ילדים
תזונת תינוקות
דלקת עור אטופית
המגפה האוטואימונית
יהיו מזונותך תרופותיך
מדרך תזונתי למניעת הפרעות עיכול
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית - סודות הבריאות



המומלצים

ספרי פוקוס על חיים בריאים

בריאות האישה

הריון, גיל המעבר

כל מה שאת חייבת לדעת על גיל המעבר
מה אני עושה עם העייפות הזאת?



לקראת הריון
יוגה של האישה
המדריך לטבעונות בריאה
קורנת - עכשיו ולתמיד
רפואת אנטי-אייג'ינג
סודות מהוואגינה
יהיו מזונותיך תרופותיך
אוסטאופורוזיס - מיתוסים ומציאות
גיל המעבר של האישה - סודות הבריאות
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
האמת על בלוטת התריס

בריאות המוח

חשיבה, מצב רוח, זיכרון,
דמנציה, אלצהיימר

חרדה ודיכאון - תוכנית תזונתית לשיפור
הבריאות הנפשית
מוח מנצח



אלצהיימר ובעיות זיכרון
אנטומיה של מגפה
הפרעת קשב
בלי ריטלין
איזון המוח
בריא בן 100
כוחה של מנוחה
רפואה פונקציונאלית
הבריאות בידיים שלך
יהיו מזונותיך תרופותיך
גילויים על רפואה ותזונה
פרקינסון? הצחקתם אותי...

קנאביס ו-CBD לבריאות הגוף והנפש
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
שיפור החשיבה והזיכרון - סודות הבריאות

רפואה משלימה

הבריאות בידיים שלך
נטורופתיה



גילויים על רפואה ותזונה
רפואה פונקציונאלית
תזונה הוליסטית
איזון המוח
די לכאב
דרך הגב
ברכיים בריאות
מחלימים בעזרת דבורים
המדריך לטבעונות בריאה
האינטליגנציה הרגשית של האכילה
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
איורודה - תרופות ביתיות
תרופות סיניות ביתיות
יוגה ואיורודה
סודות האנטי-אייג'ינג
חוכמת הקישקע
מדע והתחדשות
אלרגיות סמויות למזון
יהיו מזונותיך תרופותיך
עוצמת הריפוי של תוספי התזונה
צום ואכילה לבריאות טובה
סגולות הבריאות של נוגדי החמצן

בריאות הילד

ילד רגיש מאוד
תזונת ילדים



האמת על החיסונים
הפרעת קשב
בלי ריטלין
אולי תקשיבו?
המשבר של הבנים
הורים אמיצים
ילד שווה
תזונת תינוקות
ילדים עמידים
פשוט משפחה בריאה
לאכול נכון מהרגע הראשון
דלקת עור אטופית
אלרגיות סמויות למזון
כיצד לגדל ילד בריא למרות הרופא שלך
אלטרנטיבה טבעית לאנטיביוטיקה
האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי
המגפה האוטואימונית
סינדרום הדלקת
כיצד להשיג שיתוף פעולה עם הילדים
כיצד לומר זאת לילדך

ספרי פוקוס על חיים בריאים

מודעות גוף-נפש

רגישות-יתר, לחץ, חרדה, דיכאון, תשישות, הפרעות קשב, היפראקטיביות תקשורת לא-אלימה - תקשורת מקרבת - שפה לחיים אדם רגיש מאוד



המומלצים

ילד רגיש מאוד מחשבות ורגשות שחרור מתלות פרפקציוניזם מלחץ להצלחה הפרעת קשב בלי ריטלין מוח מנצח איזון המוח

כשהיא העזה לאכול חרדה ודיכאון - תוכנית תזונתית לשיפור הבריאות הנפשית

מה אני עושה עם העייפות הזאת?

10 השיטות הטובות ביותר להתמודדות עם חרדה תורת הגוף והנפש

הפסיכולוגיה של האושר

ריפוי הכאב הכרוני

כוחה של מנוחה

אנטומיה של מגפה

סדנה להערכה עצמית

נפש בריאה בגוף בריא

איך להיות הפסיכולוגים של עצמנו?

איך להיות נחמדים יותר לעצמנו

קנאביס ו-CBD לבריאות הגוף והנפש

התמודדות עם לחצים

צר לי, אתה בריא

קשר הקורטיזול

שירפוי

האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי

עוצמת הריפוי של תוספי התזונה

לצאת מהלחץ - סודות הבריאות

להתגבר על הדיכאון - סודות הבריאות

עייפות, תשישות כרונית ופיברומיאלגיה - סודות הבריאות

אנטי-אייג'ינג

רפואת אנטי-אייג'ינג האמת על בלוטת התריס קורנת - עכשיו ולתמיד חיים בריאים וארוכים הבריאות בידיים שלך רפואה פונקציונאלית גילויים על רפואה ותזונה סודות האנטי-אייג'ינג



המומלצים

אנטי-אייג'ינג - סודות הבריאות

מחקר סין - המחקר התזונתי הגדול ביותר

האנציקלופדיה השלמה לריפוי טבעי

עוצמת הריפוי של תוספי התזונה

בריא לתמיד

בריא בן 100

לחיות בריא

הון-שלטון והבריאות שלנו

האמת על התרופות חבוק את השמש!

תזונה הוליסטית

הפרעת קשב

רגישות לגלוטן

חיים ללא רעלים

היכן כשלה הרפואה

האמת על החיסונים

האמת על הסטטינים

האמת על בלוטת התריס

גילויים על רפואה ותזונה

רפואה פונקציונאלית

יהיו מזונותך תרופותך

להעיר את שוטי הקפאין

המגפה האוטואימונית

פאסט פוד

שוטי החלב - על נזקי החלב לבריאות

הונאת הפלואוריד - על נזקי הפלואוריד לבריאות



המומלצים

את רבי המכר של פוקוס לא תמיד תמצאו בחנויות, אבל תמיד תוכלו להזמין אותם ישירות מההוצאה ב-20% הנחה.





תהיו בריאים!

הצטרפו לקהילת הבריאות של פוקוס וקבלו מייל שבועי עם:

מידע בריאותי מדעי ומהימן 🍏

טיפים בריאותיים 🍏

מידע על ספרים חדשים ועל אירועי בריאות 🍏

מבצעים בלעדיים לחברי הקהילה 🍏

להצטרפות לקהילת הבריאות על-ידי הזנת כתובת מייל בלבד


[לחצו כאן](#)





לחלופין, ניתן להצטרף לקהילת הבריאות דרך האתר

www.focus.co.il



054-8167979 

פוקוס - ספרי בריאות 

03-6773898 

www.focus.co.il 