

כנס לונג'ביטי לחקר המוח

08:30-14:00

שישי

25.12.26

תיאטרון גבעתיים



ד"ר קארין אלמן-שינה



פרופ' שי אפרתי



אופיר פוגל



ד"ר קרן אור חן



רם שכטר

מתחם
דוכני
בריאות

להזמנת כרטיסים

eatwell.co.il/longevity

03-7325340 - קופת תיאטרון גבעתיים

כנס לונג'ביטי לחקר המוח

איך לשמור על מוח חד, חיוני ומתפקד לשנים רבות?
המוח שלנו משתנה עם השנים - אבל הרבה יותר ממה
שחשבנו נמצא בידיים שלנו.

כנס לונג'ביטי לבריאות המוח מפגיש מומחים מובילים עם
המחקרים, הגישות והכלים החדשים לשמירה על הזיכרון,
החשיבה והתפקוד המוחי - דרך תזונה, שינה, סביבה, אורח
חיים והרפואה המתקדמת של העתיד.

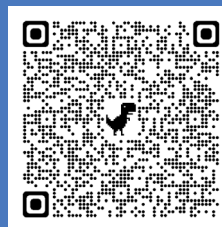
מחיר מיוחד לצוות
ומטופלים של מכון סגול

120 ש"ח

כרטיס לכנס

180 ש"ח

סרקו אותי



להזמנת כרטיסים:

03-7325340

eatwell.co.il/longevity

קופת תיאטרון גבעתיים,
שעות פעילות: ימי א'-ה'

המקומות באולם אינם מסומנים

תיאטרון גבעתיים

רחוב לואי קינג 1 (דרך השלום - פינת יצחק רבין)

חניה חינם לבאי הכנס בחניון יעד/ בניין הפניקס
(מספר מקומות מוגבל)

מספר המקומות מוגבל, הבטיחו מקומכם מראש!

לדוכנים ושיתוכי פעולה: בן יקיר 054-6662886, ben@eatwell.co.il

מה בסביבה שלכם משפיע על המוח? - הקשר המפתיע בין זיהום, עובש, כימיקלים ובריאות המוח

ד"ר קארין-אלמן שינה מומחית בנוירולוגיה, מנהלת היחידה לנוירופסיכולוגיה ופיזיולוגיה במכון סגול לרפואה היפרבארית, המרכז הרפואי שמיר, ובעלת המרפאה לנוירולוגיה מותאמת אישית.

כשמדברים על בריאות המוח אנחנו חושבים מיד על תזונה, פעילות גופנית, שינה וגנטיקה. אבל יש גורם נוסף שלעיתים נשאר מתחת לרדאר: הסביבה שבה אנחנו חיים. זיהום אוויר, חומרים כימיים, עובש וביוטוקסינים הם חלק מהחשיפות הסביבתיות הנחקרות כיום בהקשר של תפקוד המוח ובריאות נוירולוגית. בהרצאה נלמד מתי כדאי לחשוש שגורם סביבתי משפיע עלינו, כיצד ניתן לברר חשיפות אפשריות, מה ניתן לעשות כדי לצמצם אותן ואילו גישות טיפוליות קיימות כיום. כי לפעמים, כדי לטפל במוח - צריך להתחיל דווקא במה שמקיף אותו.

אלצהיימר - הרבה יותר בידיים שלנו ממה שחשבנו מה אפשר לעשות היום כדי לשמור על המוח של המחר?

רם שכטר ממובילי תנועת הביוהאקינג בישראל
עבור רם שכטר, אלצהיימר הוא לא רק נושא למחקר. אמו נפטרה מהמחלה ואחיו מתמודד איתה כיום. מתוך הסיפור האישי הזה נולדה שליחות: להבין מה אנחנו יכולים לעשות היום כדי להשפיע על בריאות המוח של המחר. מחקרים מהשנים האחרונות מצביעים על קשרים חשובים בין בריאות מטבולית, אורח החיים והסיכון לירידה קוגניטיבית. בהרצאה נבין מדוע תהליכים הקשורים לאלצהיימר יכולים להתחיל שנים רבות לפני הופעת התסמינים, מה הקשר לאינסולין ולמושג המכונה לעיתים "סוכרת סוג 3", מה משמעות הגן ApoE4, ובעיקר - אילו גורמי סיכון ניתנים להשפעה. תזונה, שינה, תנועה, סטרס ובדיקות רלוונטיות מתחברים לתמונה אחת שנותנת לנו משהו חשוב במיוחד: לא הבטחה - אלא אפשרות לפעול.

הפסקה - דוכני בריאות

לישון בשביל המוח - מה קורה למוח כשאנחנו ישנים - ומה המחיר כשהשינה נפגעת?

ד"ר קרן אור חן פסיכולוגית ומומחית בתחום השינה, בעלת ניסיון של כ־30 שנה ומרצה בתחום משנת 1997.

אנחנו מבלים כשליש מחיינו בשינה - והמוח ממשי לא מבזבז את הזמן הזה. השינה קשורה לזיכרון, קשב, יסודות רגשי, קבלת החלטות ותפקוד קוגניטיבי. כאשר היא נפגעת לאורך זמן, ההשפעה יכולה להיות מורגשת הרבה מעבר לעייפות של הבוקר. בהרצאה נגלה מה מתרחש במוח בשלבי השינה השונים, כיצד לחץ ושינויים בשגרת החיים משבשים אותה, נכיר טיפוסים שינה שונים ונבין תופעות מסקרנות כמו דיבור והליכה בשינה, נחירות וקיצות לילות. נקבל כלים פשוטים ומעשיים שיכולים לסייע לשפר את איכות השינה ולהפוך אותה לחלק משמעותי מהאסטרטגיה שלנו לשמירה על המוח לאורך השנים.

כל המומחים על במה אחת - פאנל שאלות ותשובות - אתם שואלים, המומחים עונים

הזדמנות להפנות שאלות למרצי הכנס ולחבר בין כל חלקי הפאנל: תזונה, שינה, סביבה, מניעה והרפואה המתקדמת - בדרך למוח בריא ומתפקד לאורך שנים.

11:15-11:45



11:45-12:15



12:15-13:00

13:00-13:30



13:30-14:00

התכנסות

08:30-09:00

דברי פתיחה

09:00-09:15

מעבר לנורמלי - האם אפשר לשפר את יכולות המוח גם ככל שאנחנו מתבגרים?

פרופ' שי אפרתי - מנהל מרכז סגול לרפואה היפרבארית ומחקר, מנהל מחקר ופיתוח במרכז הרפואי שמיר ויו"ר החברה הישראלית לרפואה היפרבארית וצלילה.

הרפואה המסורתית שואפת בדרך כלל להחזיר אותנו ל"נורמלי לגילנו". אבל המחקר החדש מציב שאלה מסקרנות הרבה יותר: האם אפשר לא רק לשמר את המוח - אלא גם לשפר את תפקודו? בהרצאה יציג פרופ' שי אפרתי את תפיסת ה-Medicine Enhance, רפואה המבקשת לרתום מנגנוני תיקון והתחדשות טבעיים של הגוף כדי לשפר יכולות פיזיולוגיות ומוחיות. נכיר מחקרים חדשים בתחום הזדקנות המוח, נבין כיצד המדע מנסה להשפיע על תהליכים שנחשבו בעבר בלתי הפיכים, ונגלה אילו אפשרויות כבר עומדות לרשותנו בדרך לחיים ארוכים יותר - עם מוח שמתפקד במיטבו.

09:15-10:00



לאכול בשביל המוח - גישות תזונה חדשות לשמירה על הזיכרון והתפקוד הקוגניטיבי

אופיר פוגל, נטורופת R.Na. - מכון סגול לרפואה היפרבארית ומחקר, המרכז הרפואי שמיר.

אנחנו אוכלים כדי להזין את הגוף - אבל האם אנחנו יודעים איך להזין את המוח? בשנים האחרונות מצטבר ידע מרתק על הקשר שבין המזון שאנחנו אוכלים לבין הזיכרון, הריכוז, האנרגיה המוחית ובריאות המוח לאורך השנים. בהרצאה נכיר שתי גישות תזונתיות מסקרנות ומבוססות מחקר - KetoFlex-I MIND Diet ונבין מהי גמישות מטבולית וכיצד המוח יודע להשתמש במקורות אנרגיה שונים. נגלה כיצד ניתן ליהנות מהיתרונות האפשריים של אנרגיה קטוגנית בזמנים מתאימים, מבלי לוותר בהכרח על מזונות בריאים ועשירים בפחמימות. הרצאה מעשית למי שרוצה להפוך את הצלחת היומיומית לאחד הכלים החשובים בשמירה על המוח.

10:00-10:30



הפסקה - דוכני בריאות

10:30-11:15