



עמותת רגישות לקרינה ישראל
www.ehs.org.il

קישורים מועילים לשיפור הבריאות – בעברית

צמצום חשיפה לקרינה והנחיות להתמודדות ראשונית

[תוכנית ארבעת השלבים](#)

[כיוונים לחיזוק הגוף והנפש שנמצאו יעילים בשיקום והתמודדות עם רגישות לקרינה](#)

צ'י קונג ברשת

כיום יש אופציות ללימוד צ'י קונג רפואי גם בעברית אונליין ובסדנאות.

מורים טובים שמכירים ברגישות לקרינה: [אמיר פרלמן](#) (קטעי וידאו), [אוהד קדם](#),

[יוסי מורגנשטרן](#), [איילה גרייצר](#), [סיני הראל](#), [נירה רבינוביץ'](#).

פעילות גופנית מומלצת

[תרגילי כושר פשוטים ויישומים לבני זמננו – דר' מיקי הרלינג](#)

כללי תזונה – קצר ובעברית

[72 כללים תזונה מיטבית של דר' גיל יוסף שחר](#)

[מדריך התזונה לשורד המודרני – דר' מיכאל הרלינג](#)

כילציה/ ספיחת מתכות מהרקמות העמוקות + הוצאת סתימות אמלגם

[קבוצה למידע בנושא](#) (מומלץ ליווי מקצועי איכותי)