

ב' אדר א' תשפ"ב | 3.02.2022

בקהילה

מנינה

גליון 569

לית גיע לק יותר

מסכה מפוצלת

פיצול אישיות - מה זה בכלל והאם זה ניתן לטיפול? • אישיות בתחפושת

ונהפוך בו

האם ניתן לשנות ולהפוך זכרונות ואיך אפשר לשלוט בהם ולהגיע למידע אמין? • תעתועי זיכרון

מילים של אהבה

סיפור חיך ממבט אוהב • כל מה שרצית לדעת על סדנת סמ"ל ולא היה לך את מי לשאול • לאהוב את עצמך

על אש קטנה

מצרכים והוראות הכנה ליצירת אווירה טובה ומאפשרת במטבח • מתחת לסינר של אימא



אישיות בתחפושת

בכל ספרי המתח היא מתוארת בקווים מבהילים. אנשים גדלים עליה, ישנים איתה ונרדפים מהמחשבה עליה ♦ פיצול אישיות. מי את בכלל? ♦ מוזמנות להצטרף למסע אל האישיות המפוצלת או שלא, יחד עם נשות מקצוע, נשים מהשטח, וכל מי שמידע ואישיות לה (לא מפוצלת...!) ♦ אני והיא או שתינו יחד

ברכי לנדהויז

אחד מחלומות הבעתה היותר זכורים לי מילדותי, הוא זה.

היא באה אלי בלילה, ולפעמים גם ביום. הייתה שולחת אלי זרועות מאיימות ולופתת את מוחי מדי פעם, מלחיצה אותי נוראות.

זה היה קורה כשמישהו היה מעז לומר לי, בווריאציה זו או אחרת: "יש לך פיצול אישיות?", כשלא ידעתי להחליט איזה צבע של בלון עדיף על חברו או כששיניתי את דעתי מהר מדי.

כשניגשתי לכתבה הזו, שעל כותרתה מתנוסס הפחד הכי סמוי שהיה לי - התנפצו מולי המון מיתוסים, וגיליתי שפיצול אישיות זה בכלל לא מה שחשבתי.

ואולי גם לא מה שחשבתי אתך.

הכתבה הזו לא מתיימרת להוות תחליף לייעוץ מקצועי הכרחי בכל מקרה של הפרעה נפשית, וכל הנכתב הינו להעשרת ידע בלבד.

אז יצאנו למסע אחרי האישיות הזו, שכל כך הרבה מדברים עליה.

כל התשובות לכל השאלות מחכות לכן כאן בפנים, יחד עם נשות המקצוע.

אני או היא?

אז אם נתחיל מההתחלה ולא מהסוף, כמו שמקובל אצל ישראליות כמונו (ומי אמר שזה שמקובל לומר עלינו את המחמאה הזו הופך את זה לנכון?)

מה זה בכלל פיצול אישיות?

"אחת ההפרעות הנפשיות שזכו להתייחסות מרובה כל כך בספרות למרות שכחותה הנמוכה באוכלוסייה", פותחת מיכל כהן, מומחית לשיקום עמוד השדרה ויציבה, "מוגדרת כהפרעת הזהות המנותקת. היא מוכרת יותר בשם העממי "פיצול אישיות". זוהי הפרעה שבה באדם אחד מתקיימות שתי אישיות או יותר השונות זו מזו.

בהפרעה זו מתבטאת יכולת מרתקת של הנפש לארגן פעילות נפשית מורכבת בערוצים נפרדים זה מזה. למעשה, לפי התפיסה הפסיכואנליטית, בתוכו של כל אחד מאתנו קיימת פעילות נפשית לא מודעת, המתקיימת בערוץ נפרד מהערוץ הרציונלי והמודע.

בדרך כלל אין לנו נגישות ישירה לתכנים שקיימים במוח הלא מודע שלנו, ואנו נחשפים אליהם רק דרך עבודה על תת המודע שלנו, חלומות או בדיבור לא מודע.

כאשר יש פער בין המוח המודע החושב והיוצר לבין זיכרונות, תהליכים, אמונות ודפוסי מחשבה אל המוח הלא מודע נוצרים בתוכנו פערי אישיות שגורמים לנו למצבים נפשיים מנוגדים.

"פיצול אישיות היא הפרעת זהות 'דיסוציאטיבית', כלומר הפרעת אישיות מרובת פנים", אל השיח מצטרף בכובד ראש הרב אריה אטינגר, מרצה ומטפל קבוצתי, מתמחה בהתמכרויות. "זהו מצב שבו שתי זהויות או יותר מתחלפות לסירוגין בשליטתן על התנהגותו של האדם".

נשמע מרתיע. מה זה אומר למעשה?

"ישנם חוקרים שטוענים שהתופעה שכיחה מאוד, ולעומתם כאלה הטוענים שהפרעת הזהות אינה קיימת למעשה ואבחנתה היא חסרת תוקף רפואי. אחרים מכירים בתופעה אך מתייחסים אליה כנדירה, ומסבירים אותה כתופעת לוואי קיצונית של טיפול לא נכון בבעיות נפשיות אחרות, המחמיר אותן. הניגוד בין שתי עמדות אלה מתאפיין בעימות סוער האבחנה נפוצה בעיקר בארצות הברית, ויש הטוענים שהיא תופעה הקשורה לתרבות ולשיטת הטיפול האמריקאית".

אבל לא רק מעבר לים היא נמצאת, תופעת פיצול האישיות. "חשוב להבין את המקור לקשיים אישיתיים", כך גב' שירה ספרא, מטפלת רגשית ויועצת חינוכית, מנהלת מיזם השתלמות לאימהות ומורות 'מימוניות להתפתחות בחינוך מושכל': "האדם נולד עם גנים שקיבל מאביו ומאמו. בגנים האלה יש מעין מפה גדולה ובה אפשרויות רבות של תכונות, כמו: רמת רגישות, כישרונות, אינטליגנציה רגשית וכללית, וגם מחלות וליקויים שעברו מדור לדור במשפחות האב והאם. האדם לא משתמש בכל האפשרויות הגלומות במפת הגנים שלו, אלא רק בחלק מן התכונות והכישורים, אך הוא כן מעביר את המפה שלו הלאה לצאצאיו. איך אנחנו יכולים לעשות את ההשתדלות שלנו כדי שלנו ולילדינו יתבטאו התכונות הטובות יותר, ולמנוע התפרצות מחלות גנטיות?", היא שואלת רטורית. "מבחינה מחלות הנפש, חקרו ומצאו באופן ברור כי סטרס, מתח ולחץ לאורך זמן עלולים לגרום להתפרצות מחלה. תוצאת המחקר הזו היא מעשית מאוד עבורנו וממקדת - יש להשקיע בהתפתחות האישית, לטפל ולקבל כלים לחיי יום-יום שמנוהלים נכון יותר".

אז פיצול אישיות הוא בכל אופן מושג מעט שונה ממה שחשבתי. זו תופעה בלתי פשוטה בכלל וממש לא מושא לחלומות בעתה ילדותיים. ויש אפילו דרך לאבחן אותה.

"התפתחות אנושית תקינה חותנית בכך שלדים יהיו אוטומים לאלה סוצים שונים של מידע והתנסויות מחוץ. ילדים לומדים להישג זהות אחידה תוך כדי מעבר דרך שלבים שבהם תפיסות ורגשות שונים נשארים גנרד, הם צויים להשתמש בתפיסות שונות אלה כדי ליצור כמה 'צדוויים' שונים"

"אחד הכלים האוצמתיים הוא האפשרות 'לשוחח' באופן ישיר עם תת המודע שלנו, לגלות מה עובר בתוכו ולאפשר לנתונים להסתבר עם המודע על ידי הדמיון המודרך שבו אנחנו מתנתקות ממה שקורה סביבנו ומאפשרות לנוחות- דרך ההרפיה הגופנית- לגבש ההרמוניה ולקבל איזון"

קושי או מקפצה

איך מתפתחת התופעה? שאלנו את הרב אטינגר. והוא ענה: "התפתחות של הפרעה זו נובעת למשל מדחק בלתי נסבל, כמו התעללות רגשית ופיסית הנחווית במהלך הילדות, או מידה בלתי מספקת של הגנה וטיפול בילדות. התפתחות אנושית תקינה מותנית בכך שילדים יהיו מסוגלים לשלב סוגים שונים של מידע והתנסויות במוח. ילדים לומדים להשיג זהות אחידה תוך כדי מעבר דרך שלבים שבהם תפיסות ורגשות שונים נשמרים בנפרד, הם עשויים להשתמש בתפיסות שונות אלה כדי ליצור כמה 'עצמיים' שונים, אך לא לכל ילד הסובל מהתעללות, מאובדן קשה או מטראומה יש יכולת לפתח אישיות רבות", הוא מחדד. "לרוב הילדים שהם בעלי היכולת הזו, יש גם דרכים נורמליות להתמודדות, ורוב הילדים הרגישים הללו מקבלים הגנה מספקת מהמבוגרים, וממילא נמנעת התפתחות של הפרעת זהות דיסוציאטיבית- או בשמה המוכר יותר, פיצול אישיות".

איך מאבחנים את ההפרעה הזו?

"התסמינים לפיצול אישיות הם: דיכאון, חרדה, אי נוחות בנשימה, דופק מהיר, פוביות, התקפי פאניקה, הפרעות אכילה ועוד, וישנם עוד תסמינים", משיב הרב אריה אטינגר. ועוד משהו חשוב- "כאשר מדובר במקרים קיצוניים של פערים בזיכרון", אומרת גב' כהן, "דעות שמשתנות בקיצוניות, סתירות פנימיות, מצבי רוח קיצוניים, התמכרויות, כפייתיות ועוד, יש לפנות למומחה לבריאות הנפש לאבחון מקצועי", היא מבהירה.

ובפועל, כך נעשה האבחון: "הרופא עורך ראיון רפואי ופסיכיאטרי מעמיק ומתמקד בכל פרט בחיי המטופל שיכול לגלות לו האם ההפרעה היא אכן כזו. כמו כן, הרופא עשוי לראיין את המטופל במשך פרקי זמן ארוכים, לבקש מהמטופל לנהל יומן בין הביקורים ועוד. ישנם מקרים בהם אנשים ממהרים לחרוץ גורלות ולקבוע כי מטופל כזה או אחר סובל מהפרעה זו, ללא אבחון רפואי מוסמך... דווקא לכן, חשוב לעקוב ולהבין כמה חמורה ההשלכה של אבחנה לא מקצועית", מדגיש הרב אטינגר.

מה עושים כשאני מזהה את זה אצלי חלילה?

גב' כהן: "אצל כל אחת מאתנו יש איזשהו 'פיצול אישיות' בין המוח החושב והמודע לבין המוח הלא מודע. לכולנו יש פחדים, דאגות, חוסר אמון, קושי בלקבל החלטות ועוד... אצל כל אחת זה תופס במקום אחר ובצורה אחרת בחיים.

במסגרת עבודתי אני מלווה לא מעט נשים שמוצאות את עצמן במצבי רוח קיצוניים, קושי בוויסות רגשי, בלבול, קושי

בקבלת החלטות ועוד. אחד הכלים העוצמתיים שאני מלמדת הוא האפשרות 'לשוחח' באופן ישיר עם תת המודע שלנו, לגלות מה עובר בתוכו ולאפשר לנתונים להסתבר עם המודע על ידי הדמיון המודרך שבו אנחנו מתנתקות ממה שקורה סביבנו ומאפשרות לנוחות- דרך ההרפיה הגופנית- לעבוד בהרמוניה ולקבל איזון. עבודה תודעתית כזו מעניקה הבנה והקלה עצמית עמוקה. תהליך כזה יעזור למנוע טיפולים פסיכולוגיים, יעודד תובנות עמוקות ויביא כלים להתמודדות כאשר נגיע למצבים כאלו".

מה עושים כשמזהים חשש לפיצול אישיות אצל הילד או אצל מישהו קרוב?

גב' כהן משיבה: "כאשר אנחנו מזהים זאת בסביבה שלנו, השאלה הראשונה שנשאל את אותו קרוב תהיה: האם זה באמת ככה? האם ההרגשה שלו או המחשבה שלו היא באמת כזו? זה מה שהוא חושב או מרגיש באמת? לפי התגובה האינטואיטיבית של אותו אדם נוכל להעריך האם זה משהו שקורה לכולנו או קושי הדורש טיפול מקצועי יותר.

כאשר מדובר בילדים שעל פי רוב הנפש שלהם בריאה וחלקה, והם השחקנים הגדולים ביותר בפיצול אישיות בכך שאינם נוטים



סירי גולדמן

מומחית אימון לנשים

052-7605639

sirig6539@gmail.com

להצטרף בטיפול לנסיונות ההשתקה של הקול האובססיבי ולמאבק בו, מה שאת כפי הנראה מנסה לעשות ממילא... - אנחנו נקשיב לו, ונגסה להבין אותו. הוא 'שלך', ומגיע לו את הכבוד הבסיסי הזה - של האזנה למה שיש לו לומר לך. העבודה לריפוי ה-OCD מתוך הבנה ולא במאבק ובמלחמה היא אחד ההבדלים המשמעותיים בדרך הטיפול ב-OCD. (כמה מהנוספים: הרגש איננו על ה-OCD - אלא על האדם ורווחתו, תהליך מדויק וספציפי, ועבודה גם במקום הרגשי וגם במקום הקוגניטיבי וההתנהגותי)

אני מחפשת טיפול OCD וכל מה שניסיתי עד עכשיו לא הועיל. שמעתי שמגיעות אליך כאלו שניסו טיפולים שונים שלא הצליחו. רציתי להבין מה שונה בצורת הטיפול שלך, ואיך זה עובר, בעצם.

ת. צורת הטיפול הנפוצה באובססיה ובכפייתיות היא באמצעות טיפול CBT שנועד לסייע לאדם להתגבר על הדחף האובססיבי. שיטה זו להבדלת האובססיה משתלבת בתחושה של האדם שה-OCD הוא אויב שיש לנצח אותו. אבל זה לא מדויק! OCD איננו מחלת נפש - הוא תוצר טבעי של נפש בריאה מול מצבים מסוימים, וחלק מהגנותיה. לכן במקום

גם את שם? סובלת, אבל גם מהססת? אני כאן! לתאום פגישה ולכלל שאלה - 052-7605639

היא חזרה ואמרה: "לי אין סיכוי... אצלי זה לא יעבוד" ועוד כל מיני משפטים מייאשים כאלו. אבל למרות זאת היא נרשמה, כך שהיה בתוכה פער מאוד גדול בין הרצון שלה להתרפא לבין האמונה שזה יכול לסייע לה לשחרר את עצמה מכאב. כל עוד האמונה שבתוכה בתת המודע שלה אמרה שאי אפשר לשחרר את הכאב, הגוף הפיזי לא הצליח לעשות זאת. לאחר שערכנו יחד טיפול תודעתי מעמיק וניסינו לראות על מה יושבים הדברים, היא סיפרה שעברה ילדות לא פשוטה, חוותה ניכור ולא קיבלה יחס מספק בבית. רק כשחלתה היו מספקים לה תשומת לב, מה שגרם לכך שתת המודע שלה קיבל כל הזמן הזנה לפיה רק אם יש לה כאב היא בעלת משמעות ואכפת ממנה. ככל שעברו השנים הגוף שלה אגר כאבים בגוף והמון סיבות להיאנח, מבלי שהיא הייתה מודעת לסיבה האמיתית שמסתתרת מאחורי הכאב. עצם ההבנה שלה והמודעות לסיבת הכאבים הביאו בתוכה ריפוי עצום שהיא לא הכירה במשך שנים."

"ליוויתי בני משפחה, שאחד מבני משפחתם אושפז בבית חולים פסיכיאטרי ואובחן כחולה. הלחץ בין בני המשפחה הרקיע שחקים, הם דאגו לו, דאגו לאשתו ולילדיו והיו צריכים גם להתמודד מול כל הנלווה-השמועות שסבבו אותם, הדיבורים עליהם, הסטיגמה, ההוצאות המרובות והטרדות הרבות כל כך. שמתי לב שבמרווח הזה הם לא נתנו גם לדאגות של עצמם מספיק מקום ולא היה להם זמן לשבת עם עצמם ולהירגע. אז נכון שחשוב מאוד לאבחן ולטפל, אבל חשוב לא פחות להיות מודעים למעגל הפגיעה הרחב יותר - בני המשפחה", מעלה גב' **שירה ספרא** נקודה חשובה למחשבה. "בדרך כלל מתמקדים מאוד בחולה ומצפים ששאר בני המשפחה יסתדרו. אם זה הורה, בן/בת זוג או כל קרוב אחר, הם חווים קושי לא פשוט שמלווה אותם כל העת, ויש צורך לטפל גם בהם. הם יכולים לחוות פחד- שהמחלה תתפרץ גם אצלם, בושה מהחברה וחוסר ביטחון בעקבות שבריריות הנפש שהם היו עדים לה. היום, ישנם ארגונים רבים שנותנים סיוע וליווי לבני משפחה, אך דרושה מודעות והבנה מצד בני המשפחה לצורך של עצמם- כדי לפנות ולבקש את התמיכה. משפחה שיודעת לפנות לסיוע כזה מתנהלת בחכמה וממזערת נזקים, והיא דוגמה להתנהלות נכונה ואחראית. פעם, לעומת זאת, לא הייתה מודעות ולא היה למי לפנות. ליוויתי בעבר בת לאם שהייתה חולה כ-20 שנה. הבת הגיעה אלי אחרי שהתחנתה ועזבה את הבית, והיא כבר אם (בריאה!) לילדים גדולים משלה. היה לי עצוב לראות כמה כוחות נפש היא הייתה צריכה להשקיע כדי להתמודד עם החוויה הלא מטופלת הזו - להיות בת לאם חולה. אם היו יודעים לטפל גם בה כילדה וכנערה, הייתה נחסכת ממנה הרבה עוגמת נפש ולחצים מעיקים."

מסקרן לשמוע: פגשתם פעם מישהו עם פיצול אישיות?

"במסגרת מקצועי בו אני מלווה נשים לרפא כאבים פיזיים ובעיות בעמוד השדרה בעזרת היבט גוף-נפש, אני פוגשת לא מעט נשים שמסרבות להכיר בעובדה שהכאבים שלהן הם על רקע רגשי או על רקע של מתח שקיים אצלן", אומרת **גב' כהן**. "הן מתעקשות שכל הכאב שלהן הוא בגלל הדיסק שפרץ או בגלל העקמת גב. ובמקום להיות בעמדת הקשבה

לגרום לנו לדאגה לשלומם ומתנהגים כרגיל, ברוב המקרים (למעט מקרים של טראומות וכדומה), כאשר ההורים מרגישים בטוחים, רגועים ומקרינים שלווה, הילדים יצליחו להחזיר לעצמם את האיזון במהירות. החיבור שלהם לתת המודע פעיל מאוד עקב גילם הצעיר, הם אינטואיטיביים מאוד ומצליחים לזווח את עצמם בקלות רבה יותר. לכן קל יותר להחזיר ילדים עם פיצול אישיות למצב הרגיל והנורמלי".

"כאשר מזהים פיצול אישיות, חובה לפנות לטיפול אצל רופא או פסיכיאטר מוסמך", אומר הרב אטינגר, ומפרט מה כולל הטיפול בפיצול אישיות: "הפרעה זו מצריכה פסיכותרפיה, אשר מסתייעת בדרך כלל בהפנזה. גם תרופות עשויות להפחית את החומרה של כמה תסמינים ספציפיים, אך אינן משפיעות על ההפרעה עצמה. לעיתים קרובות הטיפול קשה וכואב מבחינה רגשית, האדם חווה משברים רגשיים רבים בעקבות פעולותיהן של האישייות השונות, ובעקבות כך עלול להציף אותו ייאוש בעת שהוא נזכר באירועים טראומטיים במהלך התרפיה. במקרים מסוימים יש צורך בתקופות של אשפוז כדי לסייע למטופל לעבור את הזמנים הקשים ולהתעמת עם זיכרונות מכאיבים במיוחד. מטרת המפגשים היא לאחד את האישייות לאישיות יחידה, או להשיג יחסי גומלין הרמוניים בין האישייות, אך דבר זה אינו אפשרי אצל כל הלוקים בהפרעה. הביקורים אצל התרפיסט מצטמצמים בהדרגה, אך נפסקים לחלוטין רק במקרים נדירים."

אחיתי או גדי?

יש לכם סיפור מעניין בקשר לכך?

"הייתה לי לקוחה שהחליטה שאת הכאבים שלה אי אפשר לרפא, היא כבר ניסתה הכל, היא יודעת הכל וחקרה את הכל, לדבריה, נזכרת גב' כהן. "למרות הכל היא החליטה להירשם לתוכנית, ובמהלך כל התוכנית

"כאשר ההורים מרגישים בטוחים, רגועים ומקרינים שלווה, הילדים יצליחו להחזיר לעצמם את האיזון במהירות. החיבור שלהם לתת המודע פעיל מאוד עקב גילם הצעיר, הם אינטואיטיביים מאוד ומצליחים לזווח את עצמם בקלות רבה יותר. לכן קל יותר להחזיר ילדים עם פיצול אישיות למצב הרגיל והנורמלי"

"דרושה מודעות והגנה מצד בני המשפחה לצורך של עצמם - כדי לפנות ולבקש את התמיכה. משפחה שיוצאת לפנות לסייע כזה מתנהלת בחכמה ומחצצרת נזקים, והיא דואגת להתנהלות נכונה ואחראית. פאס, לאזות צאות, לא הייתה מודעות ולא היה לני לפנות"

לגוף שלהן, הן נתונות במלחמה נגדו בצורה לא מודעת. לאחר שהן מצטרפות לתהליך הן מגלות את ההשפעה האדירה של הנפש על הגוף ואת התת מודע על המודע ובעזרת הכלים הללו הן מצליחות לשחרר מעצמן כל כך הרבה כאב ולחיות באיכות חיים משופרת ללא הכר, בכל המישורים."

ולקראת סיום וסיכום - יש מיתוס בקשר לנושא שאתם מעוניינים לנפץ לקוראות?

"לא כל פיצול אישיות הוא באמת בעיה נפשית", מבקשת להבהיר **גב' מיכל כהן**. "לעיתים זה נובע מטראומה או מתח, פעמים רבות חוסר הוויסות נובע מחוסר חיבור לעצמי, מקושי להבין את עצמי ומחוסר יכולת להיות נאמנה לרצונות שלי. זהו מיתוס שכדאי לנשים רבות לשבור במוחן."

פחות או יותר

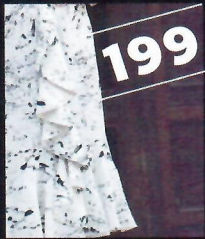
מה חשוב לנו עוד לדעת על פיצול אישיות?

"חשוב מאוד להיות קשובה לעצמי, להתייחס לרגשותיי- לא ממקום ביקורתי ששואל כל העת 'למה אני כזאת?', אלא ממקום אמפתי, מכיל ותומך בעצמי", מסבירה **גב' כהן**. "חשוב להבין את עצמי ולהפנים שלכולנו יש רגעים כאלו ואחרים בחיים, ולא תמיד הכל מאוזן וחלק. כדאי לזכור כי החיים הם כמו גלים- מצבי הרוח שלנו משתנים. כשאנו בחיים אנו מצויים בתנועה, וכך גם הנפש שלנו, ולכן זה נורמלי בהחלט להגיע לכל מיני רגשות ומצבי רוח. חשוב לשים לב כי במקרה שהתחושה קיצונית מידי, יש להיעזר באנשי מקצוע מתאימים והכי חשוב- לא להזניח את עצמך. הדחקה מעולם לא פתרה בעיות. להיפך, היא רק החרפה אותן". ולסיום, **גב' מיכל כהן** ביקשה להוסיף עוד משהו, מנקודת המבט המקצועית שלה:

"אני רוצה להתייחס לתחושה שמזדחלת לתוכנו פעמים רבות. התחושה הזו שמדגישה את הפער בין 'איך הייתי רוצה לחיות ולתפקד' לבין המצב בשטח, שלעיתים לא ממש תואם ציפיות. המחשבות האלו מגדילות את הרגשות שנפערים בתוכנו, את מצבי הרוח ואת התנודות במוח. ככל שנתאמן על 'שריר' הקבלה העצמית, החיבור לעצמי והכוח לקבל את עצמי כמו שאני - נמצא בתוכנו אישה עם עמוד שדרה יציב, בריא וחזק, ומלא בביטחון. פתאום נמצא את עצמנו מלאות באיזון אנרגטי ובאושר פנימי וחשות שחיינו מלאי הגשמה. כאחת שמטפלת בשיטת גוף-נפש, אני יכולה מנקודת מבטי להדגיש עוד יותר: חשוב מאד להקפיד על פעילות גופנית קבועה! זהו הטיפול הפסיכולוגי הטוב ביותר והמאזן הטוב בעולם בין הגוף והנפש! חיזוק הגוף באופן עקבי מביא לחיזוק הנפש ולאיזון רגשי, מונע כאבים פיזיים ורגשיים ומשפר את איכות החיים בכל התחומים."

ומה נותר לנו לומר?

נותר לנו רק לייחל ולאחל שנהיה תמיד בריאות, כולנו. שנזכה לנפש בריאה בגוף בריא ושהכתבה הזו תישאר עמוק בארכיון ההיסטוריה ולעולם לא תהיה לנו מעשית.



50%

חיסול מוחלט של כל אירועי החורף



eleganza
forever new

ירושלים: רחוב חגי 30 | בני ברק: רבי עקיבא 111
לנשים בלבד! www.eleganza-fame.co.il