



חכמת הטבע

ד"ר עתר מילוא 050-7852167
atarmilo10@gmail.com

סדרת הרצאות בנושא היבטים פיזיולוגיים, חברתיים ורגשיים בקרב בני הגיל השלישי

תוחלת החיים הגבוהה מביאה עמה אתגרים לשימור יכולות גופניות ומנטליות בקרב בני הגיל השלישי. סדרת ההרצאות הנוכחית מטרתה הכרה והבנה טובה יותר של אתגרים אלו, תוך הצגת פתרונות וכלים להתמודדות עמם.

חידושים בחקר המוח ושימור הזיכרון

הרצאה העוסקת במרכיביו של הזיכרון ובשינויים החלים ביכולת התפיסה והזיכרון בקרב בני הגיל השלישי. ההרצאה מתחקה אחר הגורמים הפוגעים בזיכרון ואחר התהליכים המסייעים ליכולת קוגניטיבית גבוהה, כגון תהליך הנוירוג'נסיס (התחדשות תאי עצב).

תזונה תומכת זיכרון והכרת תרגילים מעשיים לשיפור הזיכרון

השפעתה של התזונה על תהליכים והיבטים פיזיים ידועה ומוכרת, אולם, השפעתה על ההיבטים המנטאליים ידועה פחות. נבחן ונצביע על סוגי מזונות נוגדי חמצון תומכי זיכרון ומונעי דלקות, המסייעים לשימור הפעילות הקוגניטיבית. כמו כן, יוצגו מגוון תרגילים מעשיים לשיפור הזיכרון.

חברות מאריכות חיים בעולם – גנטיקה או סביבה

הספרות המחקרית מצביעה על מקומות שונים בעולם, אשר מצטיינים בתוחלת חיים גבוהה מהרגיל. במקומות אלו, אשר נקראים "אזורים כחולים" אנשים לא רק זוכים לחיות שנים ארוכות, אלא גם שומרים על בריאות חיוניות בזקנתם. הרצאה זו מתחקה אחר אותם מקומות ומציגה את הגורמים הסביבתיים אשר נמצאו קשורים במחקרים השונים לתוחלת חיים כה גבוהה, כמו גם ממצאים הקשורים בחתימות גנטיות לאריכות ימים.

בין קריספר לכרומוזום

המערכת לעריכת גנים, הידועה בשמה המדעי CRISPR, סומנה כתקווה הגדולה ביותר של האנושות לריפוי מחלות. מערכת הקריספר מתחוללת מהפכה אמיתית בתחום ההנדסה הגנטית המאפשרת עריכת גנים מהירה, זולה ומותאמת לכל רצף DNA שנבחר.

מדע האושר – מה תרומתה של הגנטיקה ושל משתנים סביבתיים לאושר

בעידן המודרני האינדיווידואליסטי מצויים מרבית בני האדם בעולם המערבי במרדף אחר האושר. בשנים האחרונות התפתח באקדמיה תחום המכונה: "מדע האושר", אשר בוחן עד כמה רמת האושר מושפעת מגורמים פסיכולוגיים, כימיים, גנטיים, חברתיים, פיזיולוגיים וסביבתיים. בהרצאתי העוסקת ברגשות ו"במדע האושר" ננסה להבין מהם אותם משתנים המשפיעים על אושר ומה ניתן לעשות בכדי למקסם תחושה זו.

חקר המיקרוביום – חיידקי המעי והחומר הגנטי שלהם

החיידקים והחומר הגנטי שלהם, המכונים יחד "מיקרוביום", חיים איתנו יחד במערכת יחסים סימביוטית שמשפיעה על התפתחותנו, בריאותנו ואף על ההתנהגות שלנו. אורח חיים לא בריא עלול לפגוע בתפקוד חיידקי המעי ולגרום לתחלואה מגוונת. בהרצאה אודות חיידקי המעי נלמד כיצד לשפר ולתמוך באוכלוסיית החיידקים בגופינו ולהביא לבריאות טובה.

הכל אודות הקשר שבין שינה איכותית ומדדי בריאות

חשיבותה של השינה לבריאות ואיכות חיים היא רבה, יחד עם זאת, עם העלייה בגיל נפגעת איכות השינה ומביאה להשפעות בריאותיות שליליות. כיצד משפיעה השינה על בריאותינו, מהם הנזקים הנגרמים בעקבות העדר שינה מספיק ומהם הפתרונות הקיימים לפתרון הבעיה.

חקר החלום – מדוע אנו חולמים?

הספרות המחקרית מצביעה על תרומתה של שנת החלום לרווחה הנפשית ולימור היכולות הקוגניטיביות של החלום. הרצאה עוקבת אחר החלום וההיבטים הניורולוגיים, החברתיים והפסיכולוגיים הקשורים בו.

לחץ נפשי ובריאות – איזון מערכת העצבים ככלי ריפוי

לחץ כרוני מוגדר כיום כמחלת המאה ה-21 בישראל ובארצות העולם המפותחות. בהרצאתנו הנוכחית יבחנו הנזקים הנגרמים לגוף בעקבות חשיפה ללחץ כרוני והאסטרטגיות השונות לאיזון מערכת העצבים ככלי ריפוי.

חברות מאריכות חיים בעולם – גנטיקה וסביבה

הספרות המחקרית מצביעה על מקומות שונים בעולם, אשר מצטיינים בתוחלת חיים גבוהה מהרגיל. במקומות אלו, אשר נקראים "אזורים כחולים" אנשים לא רק זוכים לחיות שנים ארוכות, אלא גם שומרים על בריאות חיוניות בזקנתם. הרצאה זו מתחכה אחר אותם מקומות ומציגה את הגורמים הסביבתיים אשר נמצאו קשורים במחקרים השונים לתוחלת חיים כה גבוהה.

על הקשר שבין תמיכה חברתית למדדי בריאות ורווחה

הספרות המחקרית מצביעה על המשתנה "תמיכה חברתית" כעל אחד המשתנים המשמעותיים בניבוי איכות חייו של האדם המזדקן. בהרצאה אודות תמיכה חברתית אבחן את הקשר שבין תמיכה חברתית על היבטיה השונים לבין רווחה נפשית וגופנית.

האפיגנטיקה – השפעת אורח החיים על הגנים

מה פרוש המושג אפיגנטיקה וכיצד הוא מתבטא בחיינו. מדע האפיגנטיקה חושף בפנינו שפה גנטית חדשה שמשנה את עולם הרפואה והבריאות.

חקר הטלומרים - הכול אודות הקשר שבין טלומרים (Telomeres) ותוחלת חיים

אחת מתיאורית התכנות הבולטות הקיימות כיום מייחסת את ההזדקנות להתקצרותם של הטלומרים. מהם טלומרים וכיצד הם קשורים לבריאות ולאריכות חיים.

משנתו הבריאותית של הרמב"ם בראי הרפואה המודרנית

הרמב"ם, רבי משה בן מימון, חי ופעל כרופא לפני 800 שנה. מאז השתנו הרפואות הנהוגות, האקלים והסביבה, סגנון החיים, הידע לגבי גוף האדם ותפקודו והאפשרויות הרפואיות הזמינות אשר כיום נשענות על מחקר מדעי וטכנולוגיה מתקדמת. אולם, דברים רבים בטבעו של האדם ואופיו לא השתנו ולכן עקרונות תזונתיים ורפואיים רבים שקבע הרמב"ם עדיין נכונים ועומדים במבחן הזמן והמקום.



ד"ר עתר מילוא – גרונטולוגית המתמחה בהיבטים שונים הקשורים לבריאות בגיל השלישי, אורח חיים, תזונה ורפואה משלימה.