

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

גוף ונפש שניים שהם אחד

השאיפה לאיזון בין הגוף הפיזי לנפש שוררת בכל אחד מאיתנו. כמעט, אם לא כל אדם כנשאל מה הוא מאחל לעצמו, תשובתו תכיל את המילה בריאות. השאלה שעולה האם אותו אדם התכוון לבריאות פיזית או נפשית? או אולי לשניהם?

על פי הנתורופתיה, שהינה תת סוגה ברפואה המשלימה, הקשר בין הגוף לנפש הינו הדוק עד כדי בלתי ניתן להפרדה. נראה כי המצב הגופני שלנו משפיע על המצב הרוח והתחושות הנפשיות שלנו, וההיפך, המצב הרגשי משפיע על הבריאות הפיזית שלנו. ההוכחה המרכזית היא מנגנון ה"ברח או התקף" המובנה בחטיבה הפרה-סימפטטית במערכת העצבים שלנו.

על פי הנתורופתיה, תחושות שליליות כמו פחד, חרדה, לחץ ופאניקה מדכאים את המערכת החיסונית ויכולים להביא לידי תחלואים שונים. כאשר באים לבצע אבחון אצל נטורופת מוסמך, אחד מן הפרמטרים שהוא בוחן הוא התחום הרגשי. לעיתים, התחושות השליליות תופסות מקום כה רב מן המאגר הכוחות הנפשיים של האדם, עד שלא נותרים לו כוחות להתמודד עם חולי פיזי כמו מיגרנה כאבים כרוניים שונים ועוד.

על פי ה**נטורופתיה**, ברגע שעושים שימוש בכלים המאפשרים שחרור נפשי משלל מועקות, כעסים, בושה ושנאה עצמית, מתפנה מקום לריפוי הפיזי וכוחות נפשיים של הגוף באים לעזרת ההתמודדות עם חוסר האיזון הפיזי שנוצר.

רפואת הגוף-נפש, על פי הנתורופתיה נותנת כלים למטופל להגיע לתובנות, דרכי התמודדות, מודעות, קבלה והקשבה. לדוגמה בעזרת דמיון מודרך, סוגי נשימות, מדיטציה, הרפיה, מודעות ועוד המאפשרים הן הרפיה והן משמשים כטכניקת ריפוי לעיתים. את טכניקות אלה ועוד אחרות ניתן ללמוד אצל מטפל נטורופתיה מוסמך בוגר מוסד לימודי כמו המכללה האקדמית **ב'ינגייט**.

שני מרכיבים נוספים חשובים בהקשר של השאיפה לאיזון הגוף והנפש הוא ביצוע פעילות גופנית סדירה ושמירה על תזונה מאוזנת. כל נטורופת מוסמך יאשר בפה מלא כי פעילות גופנית ותזונה בריאה ומאוזנת הם מן אבני הדרך הראשיות הבונות איזון בין הגוף לנפש ואורך חיים מאוזן.

מבחינת התזונה, ברגע שהגוף מקבל את הדרוש לו על מנת לתפקד באופן מלא ולא צורך רעלים מיותרים, יש השפעה על התחושות הנפשיות כמעט באופן מידי, בחיוניות, אנרגטיות והקלה. המרכיב השני, פעילות גופנית (להרחבת הידע, ניתן לבחון את לימודי **תואר ראשון בחינוך גופני**), חשוב לא פחות, הן על פי הרפואה המערבית וכן המשלימה, פעילות גופנית תורמת לשמירה על תפקוד וחזוק מערכות הגוף. ומעל לכל, בהקשר של גוף ונפש, בעת פעילות גופנית משתחררים חומרים כימיים למחזור הדם בשם אנדורפינים האחראים לתחושה טובה בזמן הפעילות ואי אפשר לשכוח את תחושת הסיפוק העצמי וההישג לאחר הפעילות הגופנית.

על כן נראה, כי בידנו כלים רבים לשמור על הבריאות הנפשית שלנו ובהתאם על הבריאות הפיזית.