

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

דיאטה לניקוי רעלים

ראש השנה הולך וקרוב ועמו תחושת של התחדשות והתחלה חדשה. התחלות חדשות לרוב גולמות בחובן הסתכלות כוללת על חיינו פנימה והחוצה ורצון לחפש מזור אחר הפתרונות לקשיים בחיינו. אנו בני האדם רוצים תמיד לשפר את איכות חיינו ובכך לשפר ולשמר על בריאותנו, אך נראה כי בעולם המודרני שבו אנו חיים לעיתים קשה למצוא פתרונות מתאימים. רבים מצאו כי הרפואה הקונבנציונלית לא נותנת פתרון מלא לבעיותיהם והחלו להתעניין ב**רפואה משלימה** ובנתורופתיה בפרט. אחד הכלים בהם משתמשת הנתורופתיה לפתרון בעיות גופניות היא 'דיאטת ניקוי רעלים'.

ניקוי הרעלים המוכר ביותר בנתורופתיה, הינו ניקוי רעלים מן הכבד. למעשה, בחברה המערבית שבה אנו חיים אנו צורכים רעלים רבים במודע ובעיקר שלא במודע הפוגעים בכבד. החל מהאוויר המזוהם שאנו נושמים עד הרעלים המצויים במוצרי המזון אותם אנחנו אוכלים. איבר הכבד אחראי על נטרול הרעלים מן הגוף והפרשתם לכיס המרה, תאיו של הכבד מתחדשים על כן מומלץ לעשות ניקוי כבד. הדיאטה המדוברת ארוכה לכל הפחות שלושה חודשים ומומלצת למגוון רחב של אנשים מן האוכלוסייה. כפתרון לבעיות טחורים, מעי רגיז, תחושות נפשיות שליליות כמו עצבות, חוסר שמחה, כעס חרדות ועוד, לנשים הסובלות מתסמונת קדם וסתית ועוד ועוד.. המלצות מפורטות על התהליך עצמו ניתן לקבל דרך מטפלים מוסמכים הרשומים באיגוד הנתורופתיה.

ניקוי רעלים נוסף, המוכר בשוק הנתורופתיה הינו 'קולון הידרותרפיה'. טיפול זה אמור לנקות את המי הגס באמצעות צינורית פלסטיק מיוחדת המוחדרת לפי הטבעת ונשארת שם למשך 40 דקות. הצינורית מנקה את כלל המעי הגס, ולא רק את פי הטבעת וקצה המעי הגס כמו בחוקן. מים מטוהרים בטמפרטורת הגוף מוזרמים למעי ומרככים את הצואה הדבוקה בקפלי. הטיפול מנקה את המעי הגס מרעלים שונים שהצטברו במעיים וכן גורם לקצב חילוף חומרים מוגבר. עוד ניקוי רעלים מוכר בשוק היינו 'צום מיצים'. במהלכו ניזונים המטופלים מנוזלים בלבד, במהלך הצום הגוף מפרק הגוף את מאגרי הגליקוגן הנמצאים בכבד ולאחר מכן מתפרקות רקמות שומן חדשות שהתווספו לגוף. הצום מאפשר למערכת העיכול לנוח ומאפשר לשאר מערכות הגוף לחדש את עצמן.

לסיכום, במידה ואתם מתחברים אל הכתוב קיימים בארץ מספר טיפולי ניקוי רעלים נוספים. לקבלת מידע נוסף עליהם ניתן לפנות לאיגוד הנתורופתיה בישראל המאגד בתוכו את כלל פרטי מטפלי הנתורופתיה, בוגרי המוסדות האקדמאיים המוסמכים לטיפול, כדוגמת **לימודי נטורופתיה** בבית הספר לרפואה משלימה שבמכללה האקדמית **בוינגייט**.