

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

**הנטורופתיה – סוד הריפוי הטבעי**

מאת ד"ר גילית שטיינר - נטורופתית בכירה ומובילת דעה בתחום בארץ ובעולם.

נטורופתיה זוהי שיטת טיפול וריפוי הרואה את האדם בצורה ריאלית כשלמות אורגנית אחת - הוליסטית. שלמות בעלת ממדים רבים ושונים. שינוי בממד אחד גורם לשינוי בכל הממדים האחרים. גרעינה הקדום של המחשבה ההוליסטית נעוץ בעולם העתיק, בימי יון העתיקה, הרעיון של "נפש בריאה בגוף בריא", רעיון שאותו הגה היפוקרטס, שנחשב לאבי הרפואה המודרנית. הנטורופתיה מבוססת על ההכרה כי לגוף לא רק היכולת הטבעית להתנגד למחלה, אלא גם מנגנונים פנימיים של שיקום ושל ויסות עצמי, ויצירת תנאים המאפשרים לגוף לרפא את עצמו.

תפקיד הנטורופתים הוא להמריץ את מנגנוני האיזון הטבעיים של הגוף כדי להביא את החלק בגוף שתפקודו לקוי לידי הרמוניה עם הגוף בכללותו. באבחון הנטורופתי נתייחס לכל הגורמים כולל: תורשה, גורמים סביבתיים, פעילות גופנית, אורח חיים של האדם, גורמים תזונתיים ומצבים נפשיים. האבחונים נעשים על פי: תשאול של האדם, סקירת בדיקות דם ושתן, אבחון בקשתית העין (אירידילוגיה), אבחון בכף הרגל, אבחון דרך הציפורניים והלשון ועוד. ישנן גישות טיפוליות שונות בנטורופתיה וכל גישה מחזקת ממד מסוים, לדוגמא: -שיפור הרכב הגוף והדם - על ידי תזונה נכונה, תוספי תזונה כמו: ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן וצמחי מרפא. -שיפור פינוי הרעלים מהגוף

- על ידי צמחי מרפא, רפלקסולוגיה, עיסויים, שיאצו, ארומתרפיה, צומות וכדומה. -שיפור המצב הנפשי

- על ידי פרחי באך, עיסויים, יוגה, פלדנקרייז, צמחי מרפא וכו'.

תוחלת החיים עולה, אך חשוב לשמור גם על איכות החיים. איכות החיים קשורה לבריאות טובה, ראש צלול ונפש בריאה. בשנים האחרונות מתרבים המחקרים העוסקים בחשיבות התזונה במניעת מחלות, בהשפעת תוספי התזונה וצמחי מרפא על בריאותנו וביכולתם לרפא מחלות שונות.

ממחקרים אנו יודעים כי רוב המחלות הקשורות לגיל, מוחמרות או אפילו פורצות כתוצאה ממחסור תזונתי, הכולל תזונה בסיסית לא מאוזנת וחוסר השלמות תזונתיות של ויטמינים ומינרלים. שימוש יומיומי חשוב ומיוחד בגיל הזהב, בשל הירידה ביכולת הגוף לספוג ולהטמיע ויטמינים ומינרלים מהמזון, וגם בשל הצורך לחיזוק הגוף ולהגנה מפני מחלות. נטילה יומית של תוספי תזונה משפרת את ההתמודדות עם מצבי לחץ ודיכאון, מגבירה חיוניות וערנות ומהווה תמיכה נאותה בשמירה על בריאותינו. (מומלץ להיוועץ עם נטורופת טרם תחילת נטילת תוספי תזונה).

האדם - גוף ונפש, הוא ברובו תוצר של המזון שהוא מכניס לתוכו. המזון הלא נכון שאנו אוכלים, עלול לגרום לסימפטומים שונים ומשונים שבהמשך יתפתחו למחלות ואפילו למחלות כרוניות. השימוש בתזונה לשם ריפוי הוא אבן היסוד ברפואה הטבעית, הנטורופתית. אך בעיקר צריך להשתמש בתזונה לשם מניעת מחלות.

**לפרטים והרשמה ללימודי נטורופתיה**