

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

טיפול נטורופתיים לילדים

הילדים של היום, החיים בעידן המודרני הטומן בחובו את הזמינות, הקידמה והנוחות אך לצד תועלות אלו יש חסרונות רבים והשלכות משמעותיות על בריאות ילדינו. עקב אורח החיים הנוכחי יותר ויותר ילדים סובלים מהפרעות נשימה, עודף משקל, בעיות קשב וריכוז, התפתחות מינית מוקדמת, אלרגיות ועוד. במידה ונשכיל לשלב בין יתרונות הנטורופתיה וילדים נוכל לשנות את התמונה.

נטורופתיה מאמינה באורח חיים שהוא פעיל, בריא ומגוון עובדה המשלבת היטב עם טיפול בילדים, ולכן יכולה להיות התאמה מוצלחת בין טיפולי נטורופתיה וילדים. התזונה היא נדבך חשוב בכל הקשור לטיפול נטורופתיה וילדים- הילדים בחברה המודרנית סובלים מעודף משקל, תזונה לקויה, חוסר פעילות גופנית, אורח חיים זה מחליש אותם ומעלה את הסיכון למחלות, הנטורופתיה מטפלת בבעיה מהשורש ומעודדת שינוי באורח החיים, דבר המראה על ראיית התמונה הגדולה- המטרה היא לא רק טיפול בבעיה הנוכחית אלא חיזוק הילד ומניעה של מחלות עתידיות, דבר המקנה לילד בסיס בריאותי טוב יותר אשר ישפיע עליו גם בחייו הבוגרים, זהו יתרון חשוב לתחום טיפולי הנטורופתיה וילדים בכל הגילאים. על מנת ליצור שיקום תזונתי יש לשמור על כמה דגשים עיקריים:

צמצום הסוכרים הפשוטים במזון- מזונות בעלי תכולת סוכר גבוהה לא רק שאינם מועילים לילדנו אלא שגם גורמים לנזק של ממש, עודף סוכר הופך לשומן, ילדים רבים סובלים מעודף משקל, תזונה עתירת סוכרים מחמירה את התופעה, בנוסף רוב המזונות מסוג זה הינם דלים ברכיבים חיוניים מה שמוביל למצבי חוסר בוויטמינים ומינרלים בקרב הילדים הצורכים מזון זה. יש להקפיד על מזון שמורכב מדגנים מלאים, מכיל פחמימות מורכבות, סיבים, וויטמינים ומינרלים, ומקנה לילד תחושת שובע, רכיבים חיוניים שגופו זקוק להם ויציבות של רמות הסוכר בדם- דבר החשוב לאיזון ומניעת מתח לגוף.

יתרון נוסף של הטיפול הנטורופתי בילדים הוא שהוא נטול סיכון, ה**נטורופתיה** מציעה שיטות טיפול רבות כדוגמת טיפול בפרחי באך- טיפול זה הינו טיפול בטוח לילדים ואף לתינוקות שזה עתה נולדו,

זוהי שיטה נטולת סיכון המאפשרת להורים לילדים ולתינוקות אופציות טיפוליות ללא תופעות לוואי עובדה הנותנת יתרון גדול בטיפול הנטורופתיה וילדים.

על מנת ליצור את השינוי אצל הילד חשוב להוות דוגמה אישית וליצור שינוי משפחתי, בצורה זו כל המשפחה תרוויח מהיתרונות הבריאותיים של הנטורופתיה ובנוסף הילד יקבל תמיכה שתקל עליו ביצירת השינוי הרצוי.

חשוב ליצור סביבה מהנה סביב השינוי- טיולים רגליים משפחתיים, רכיבה על אופניים, ארוחות בריאות חגיגיות ומגוונות, גילוי של טעמים חדשים, פירות אקזוטיים וכו'. הפעילו את הדמיון והיצירתיות וגלו ביחד עם ילדכם את עולם הבריאות העשיר. צריכים עזרה? אתם מוזמנים לפנות ל**אתר המומחים** של המכללה האקדמית ב**וינגייט**.