

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

מה היא נטורופתיה?

מאת: אראלה וילנסקי נטורופתית סופהרב - סולגאר

נטורופתיה הינה שיטת ריפוי טבעית הוליסטית, העוסקת בראש ובראשונה בחיזוק מנגנוני ההחלמה הפנימיים והטבעיים של הגוף, אשר ע"פ תפיסה זו מצויים בכל אחת ואחד מאתנו.

הנטורופתיה כוללת קשת רחבה של שיטות וגישות שונות לטיפול במצבי חולי ומניעתם.

הטיפול הנטורופתי מושתת על יכולת הקשבה התבוננות ואבחון מקיף, הנעשה ע"י המטפל בעזרת כלים שונים כגון אנמנזה, כירולוגיה, אירידולוגיה או רפלקסולוגיה, בד בבד עושה הנטורופת שימוש בתזונה טבעית, תמציות אנרגטיות, שמנים אתריים ובצמחי המרפא תוך כדי הבנה מעמיקה שיש לטפל באדם כמכלול על מנת לחולל שינויים באורח החיים הכללי ולהגיע לאיזון גופני נפשי ורוחני.

עקרונות היסוד של הרפואה הנטורופתית

ראשית אל תגרום נזק

ע"פ הגישה הנטורופתית הטיפול באדם תעשה לאחר בניית מערך טיפול קפדני המוצע למטופל בהתאם למצבו, כאשר עיקר הטיפול יתמוך בפוטנציאל הריפוי הפנימי של המטופל ויעשה בצורה מתונה והדרגתית, המטפל יעשה שימוש ברכיבים טבעיים בלבד.

לגוף יש יכולות לרפא את עצמו

לעיתים נוצרים בגופינו מצבים של חסר איזון כתוצאה מאורח חיים פזרני, תזונה קלוקלת, שתיה שאינה מספקת, חסר פעילות גופנית וחשיפה למחוללי מחלה כגון: זיהום אוויר וירוסים או חיידקים, כמו כן גם מצבנו הנפשי והרגשי עלול להתערער כתוצאה ממצבי מתח ולחץ מתמשכים, לכל אדם באשר הוא יש את הכוח והיכולת הפנימית, בין אם במודעה ובין אם בצורה שאינה מודעת, לזהות מצבים של דיס הרמוניה בתוכו לתקן לחזק ולרפא את גופו, תפקידו של המטפל היא להדריך לכוון ולסייע למטופל להכיר בחוכמה ובתבונה התמונה בו וביכולת הריפוי הטבעית של גופו.

הנטורופת כמורה דרך

ע"פ הגישה הנטורופתית הנטורופת הינו מחנך מורה דרך ומכוון למידות טובות ולאורח חיים בריא, הנטורופת יעודד את המטופל לקחת אחריות על מצבו הבריאותי תוך כדי הכוונה לתזונה נכונה, העלאת המודעות ושינוי תפוסה החשיבה.

התבוננות באדם כשלם

ישנם גורמים רבים המשפיעים על האדם ועל מצבו הבריאותי. במהלך הטיפול יתייחס הנטורופת לאורח חייו של המטופל, בין היתר להיבטים חברתיים, פסיכולוגיים, תורשתיים ופיזיולוגיים, מתוך הבנה כי קיימים יחסי גומלין בין הגוף לנפש ובין מערכות הגוף השונות.

טיפול בשורש הבעיה

ע"פ הגישה הנטורופתית יש לחפש אחר מקור הבעיה ולאחר את הסיבה להתעוררות סימפטומים כאלו או אחרים הנגרמים כתוצאה ממצב של חסר איזון פנימי, וזאת בכדי לטפל בבעיה משורשה ולמנוע מצב חוזר.

שימוש בכלי אבחון וטיפול טבעיים

הנטורופת משלב כליי אבחון הוליסטים כגון תשאול מקיף, כירולוגיה, רפלקסולוגיה ואירידילוגיה. עם כליי טיפול טבעיים כגון תוספי תזונה, שמנים אתרים, צמחי מרפא, ותזונה טבעית, כמו כן ישתמש הנטורופת בפרחי באך, מדיטציה ודמיון מודרך עלמנת לתמוך ולאזן את המצב הרגשי.

מהן שיטות הטיפול של הנטורופתיה?

תזונה

תזונה היא אחד הכלים העיקריים של הנטורופת, הנטורופתיה רואה בתזונה כלי טיפולי בעל חשיבות גבוה ומרכזית.

תזונה נכונה היא חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא, תזונה נבונה ומתוכננת כהלכה, תחזק את המערכת החיסונית, תקנה מרץ וחיוניות, תעודד עיכול תקין ובמקביל תמנע ואף תטפל במצבי חולי כגון יתר ל"ד, סוכרת, כולסטרול, השמנה, חולשה עייפות ועוד...

הנטורופת יתאים תפריט תזונתי עבור המטופל בהתאם למצבו הבריאותי ובהתאם ליעדים ומטרות משותפות אשר נקבעו מראש תוך כדי התייחסות להעדפותיו וטעמו האישי של המטופל.

פעילות גופנית

הנטורופתיה מייחסת חשיבות רבה לפעילות גופנית.

לפעילות גופנית השפעה מכרעת על מצבינו הבריאותי והרגשי, בין היתר תורמת לשיפור תפקוד מערכת העיכול, שיפור זרימת דם, שיפור סיבולת לב ריאה, איזון רמות השומנים הסוכר, ולחץ הדם, שמירה על משקל גוף תקין, והעלאת מצב הרוח.

הנטורופת יתאים את סוג הפעילות עצימותה ותדירותה למטופל בהתאם לצרכיו ומצבו הגופני.

צמחי מרפא

טיפול בצמחי מרפא הינו חלק חיוני בטיפול הנטורופתי, השימוש בצמחי מרפא היה נפוץ עוד בימיי קדם, ידע רב הודות פעילותם הרפאית של צמחי המרפא הצטבר במרוצות השנים. כיום יודעות תוכנות רפואיות רבות המשויכות לצמחי המרפא.

צמחי מרפא הם בעלי סגולות רבות ומגוונות כאשר ניתן יהיה לחלק את הצמחים ע"פ תכונותיהם התרפויטיות כגון: צמחים ממריצים, צמחים להם השפעה מרגיעה, מאזנת הורמונלית, משקמת מזינה ועוד

הנטורופת יתאים את הטיפול בצמחי מרפא בהתאם לאבחנותו ולצרכיו הייחודיים של המטופל תוך כדי התיחסות למצבו הגופני והרגשי.

תוספי תזונה

ויטמינים ומינרלים משתתפים בתהליכים ביוכימיים רבים ומשפיעים על מערכות רבות בגופנו כגון מערכת השלד, מערכת העיכול, מערכת הדם, מערכת הורמונלית ומערכת העצבים .

הגוף אינו מסוגל לייצר ויטמינים ומינרלים ולכן עליו לקבלם מהתזונה, מחסור בהם עלול לפגוע בתפקודו התקין של הגוף

הנטורופת עושה שימוש בוויטמינים ומינרלים ובתוספי תזונה אחרים בהתאם למצבו הרפואי של המטופל.

ארומתרפיה

הארומתרפיה היא שיטת טיפול הוליסטית, הרואה באדם כשלם ומטפלת בו הן בהיבט הגופני והן בהיבט הנפשי רוחני, לשמנים אתרים תכונות תרפויטיות רבות, שמנים אתריים מופקים מצמחים פרחים תבלינים עשבים, ופירות. בשמנים אתרים ניתן להשתמש בדרכים שונות כגון הרחה מריחה טפטופ באמבט, שימוש במבער, או כמשחה

הנטורופת ירקח עבור המטפל תערובת שמנים אתרים המתאימים לטיפול בבעיה ממנו סובל.

טיפול מגע

סוגי טיפולי המגע הינם מגוונים, טיפולי המגע מהווים חלק אינטגרלי מהטיפול הנטורופתי, שיטות המגע השונות כוללות עיסוי שוודי, רקמות עמוק, אבנים חמות, טווינא, רפלקסולוגיה שיאצו ועוד..

רוב שיטות העיסוי מבוססות על שילוב של מספר תנועות בסיסיות המבוצעות על גוף המטופל, ביניהן מריחה, לישה ולחיצות, כאשר מטרתן היא הרגעה, שיחרור לחצים, שחרור שרירים תפוסים, טיפול בכאבים, בעיות שלד והשבת האיזון הכללי לגוף ולנפש .

המטפל יבחר את שיטת הטיפול בהתאם להשכלתו ולהעדפתו של המטופל

לסיכום

ע"פ השקפתה ההוליסטית של הנטורופתיה יש להתייחס לאדם כמכלול, כאשר כל מערכות הגוף עובדות בהרמוניה נוצר איזון, כאשר מופר האיזון, יש תחילה להבין את שורש הבעיה ולהתייחס לגוף ולנפש כאחד ולטפל באדם כשלם ע"י עידוד תהליכי הריפוי הפנימיים, תוך כדי שימוש בכלים טבעיים והבנה כי גם למחשבות, רגשות, ואמונות, יש השפעה על דפוסי התנהגותינו ומצבינו הבריאותי .

הכתבה באדיבות [סולגאר ישראל](#)