

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

מה זה נטורופתיה?

כבר לפני שנים רבות חקק רבי משה בן מימון את האמרה "נפש בריאה בגוף בריא". נראה כי גם כיום שנים רבות אחרי אמרה זו עדיין נכונה ותהיה נכונה עוד שנים רבות משום שאכן יש קשר הדוק בין הפיזי לרוחני .

הנטורופתיה מתבססת על הקשר עליו דיבר רבי משה בן מימון, בין גוף לנפש. הנטורופתיה הינה למעשה סוג של רפואה אשר אמצעי הריפוי שלו הוא חומרים מן הטבע (על כן, העוסקים בה הוכשרו במסגרת 'לימודי רפואה משלימה'). ההנחה הבסיסית היא שגוף האדם נוצר כך שיש לו משאבים פנימיים לרפא את עצמו. מצב של מחלה הוא מצב שהופר האיזון הטבעי ועל כן על מנת להגיע לבריאות יש להחזיר את האיזון.

הנטורופתיה מחפשת בראשונה את המקור לאותו מכשול שגרם לאיזון להפר, לאחר מכן, משתמשת במקורות מן הטבע והגוף עצמו על מנת להחזיר את אותו איזון שנפגם. ההתמקדות אינה בריפוי התסמינים עצמם אלא בריפוי המקור לאותה מחלה .

הנטורופתיה משתמשת במגוון כלים שלכולם מקורות מן הטבע. ישנה התמקדות בפן התזונתי, הסרת מזון לא בריא מהתפריט ויצירת תפריט מאוזן ספציפית לאותו אדם ובעיה רפואית. עוד ישנו שימוש בטיפול בעזרת צמחי מרפא, שמנים אתריים, תוספי מזון, צום רפואי, ויטמינים וניקוי מרעלים.

אמצעי מרכזי נוסף הוא פעילות גופנית. לפעילות הגופנית ישנה השפעה פיזיולוגית על הפן הפיזי ועל הפן הנפשי. על כן במקרה של מטופל אשר לא עוסק בפעילות גופנית יפעל המטפל בנטורופתיה להחזיר את האיזון שהופר ושילוב פעילות גופנית בחיי היום יום. כמו כן, ישנו צורך בהתאמה של הפעילות הגופנית הספציפית לאותו בן אדם ולדרישות הגוף והנפש שלו.

במקביל, יש התמקדות בפן הנפשי-מנטאלי גרדה, האמצעים הם לרוב טכניקות מגע שונות, דמיון מודרך, התנהלות עם מתחים, נשימה, מודעות אישית ולקיחת אחריות.

המטרה העיקרית של הנטורופתיה היא יצירת הקשבה והבנה לצרכי הגוף הפיזי והמנטאלי המתנהל כיחידה אחת. בעזרת הבנה מלאה של התנהלות הגוף והנפש האישיים שלנו נוכל להימנע משימוש בחומרים חיצוניים לריפוי מצבי מחלה ולהגיע לאיזון בחזרה באמצעות אמצעים הקיימים בטבע בלבד.

משך הטיפול הנטורופתי תלוי בסיבה שבאה הגיע המטופל לטיפול, הטיפול יכול להיות חד פעמי לדו' בעקבות דלקת, שפעת וכו' או יכול להיות לאורך מספר חודשים בעקבות הצורך ב יצירת מודעות ושינוי אורח חייו של המטופל. במקביל

ישנה "עבודה" יומיות לשמירה על הבריאות ומניעת מצבי הפרת איזון כגון תזונה מותאמת, פעילות גופנית ואיזון מנטאלי ורגשי.

את מקצוע הנטורופתיה ניתן ללמוד בבתי ספר אקדמאים אשר מומלצים על ידי האגודה הישראלית לנטורופתיה ביניהם המכללה האקדמית בוינגייט אשר לה בית ספר לרפואה משלימה.