

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

### **נטורופתיה ותזונת ילדים**

עם תחילת שנת הלימודים החדשה, הורים רבים הדואגים לבריאות ותזונת ילדיהם נעים בין הרצון לספק לילדיהם תזונה בריאה ומאוזנת ובין הרצון של מרבית הילדים "לאכול מה שטעים להם וזהו". כיצד ניתן לשלב בין שני המשתנים? מבלי ליצור מריבות בבית ובלי דאגות מיותרות?

מה הקשר של כל זה לנטורופתיה? הנטורופתיה הינה רפואה משלימה אשר דוגלת ריפוי הגוף באמצעים טבעיים, שמירה על האיזון וצריכה של חומרים מן הטבע בלבד נראה כי כמו בכל דבר בחיים התשובה היא איזון, נכון אי אפשר למנוע מילדים לגמרי את החטיפים והמתקים האהובים עליהם, או את הקטשופ התעשייתי לדוגמא אך כן ניתן בעזרת מודעות לנושא להקטין את הכמויות ולנסות ליצור תפריט בראותי ומאוזן יותר לילדים כמו שדוגלת הנטורופתיה. הנטורופתיה הינה למעשה זרם של הרפואה משלימה הדוגלת באמונה כי לגוף יש מנגנונים פנימיים של שיקום וויסות עצמי. בהקשר של התזונה, במסגרת לימודי נטורופתיה ממליצים על תזונה טבעית, כלומר, חומרים ללא עיבוד תעשייתי שיוצרו מן הטבע, כמו כן שימוש בתוספי תזונה ובצמחי מרפא. (1) ההמלצה הראשונה היא מים! דאגו להשקות את ילדיכם בכמות מספקת של מים, על פי התזונה המודרנית והמשלימה מים בטמפרטורת החדר הם המומלצים. (2) על פי הנטורופתיה יש להימנע כמעט לגמרי מסוכרים, על פיה הסוכר מחליש את מערכת החיסון, הסוכר הוא תזונה ריקה ללא שום איכות או תועלת ללא ויטמינים וחומרים מזינים. (3) על פי מומחים בתחום הנטורופתיה "הגישה הטבעית מקשרת אכילת מוצרי חלב עם עלייה בתחלואת הסרטן, (סינדרום) X תסמונת מטבולית המשלבת מספר מחלות כגון סכרת, מחלות לב וכלי דם, עודף משקל), מחלות מעי דלקתיות, אנמיה, אלרגיות, דלקות אוזניים, בעיות עוריות כולל אקנה ואטופיק דרמטיטיס, ועוד" חשוב גם לציין ולהזכיר שמוצרי חלב מכילים גם שומן רווי הידוע כבעייתי מאוד עבור הלב וכלי הדם. על כן ההמלצה היא להפחית בתזונת ילדיכם את חלב הפרה או לפחות להחליפו באופן מאוזן בחלב מקור הצאן. לדו' החליפו את הכוס חלב פרה עם הקורנפלקס בבוקר לכוס חלב עיזים או מעדן על בסיס חלב עיזים. (4) ירקות - הקפידו על אכילת ירקות ירוקים במיוחד כאלה המכילים סיבים המסייעים למערכת העיכול, שום חשוב לשמירה על המערכת החיסונית ונחשב למחזק חיסוני טבעי ובעל תכונות חיטוי. כמו השום גם הבצל משפיע חיובית על מערכת החיסון ושיפור עמידות הגוף מפני וירוסים ומזהמים. לדוגמא דאגו לשים כל יום בכריך ארוחת העשר של ילדיכם ירק אהוב, חשפו אותם למגוון ירקות כך שתהיה להם אפשרות בחירה. (5) פירות יבשים- הנטורופתיה ממליצה מאוד על צריכה של פירות יבשים במיוחד לילדים, הפירות היבשים טעימים, מתוקים ומלאים בוויטמינים ואנרגיה ויכולים להוות תחליף נפלא לסוגי ממתקים מעובדים הנצרכים באופן יומי על ידי הילדים.

אלו מעט מן ההמלצות המקובלות על ידי מומחים בתחום לימודי נטורופתיה, למידע נוסף ניתן לפנות לאחד מבוגרי קורס נטורופתיה מאחד מהמוסדות האקדמיים המוערכים כמו המכללה האקדמית בוינגייט.