

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

תוספי תזונה ברשות הנטורופתיה

אז מה הם למעשה תוספי תזונה? תוספי תזונה הם חומרים שונים אשר נוטלים בבליעה והם מהווים תוספת לתזונה הבסיסית אותה אדם צורך. תוספי התזונה חשובים מאוד לאלו הלוקים בחסר ועל כן יש להם להשלים את אותם חסרים משמעותיים העלולים לגרום לחולי.

ברשות הנטורופתיה נעשה שימוש נרחב בתוספי מזון כחלק מן הרצון להגיע לאיזון גופני, השלמת חסרים או מניעה של מחלות לרוב, בפנייה לנטורופת מקצועי הוא ינסה לאתר לפני הופעה של חסר כלשהוא בבדיקת הדם מה אותו מרכיב תזונתי אשר חסר לכם. עם זאת הכמות עצמה שמומלצת על ידי מטפל הנטורופתיה משתנה בין אחד לשני. יש הדוגלים בלקיחה של כמות גדולה כחלק מניסיון מניעה ותחזוק המצב הקיים ויש כאלה הממליצים לקחת תוספי מזון במקרה של חסרים משמעותיים. עם זאת, בשני המקרים ברור כי תזונה בריאה ומאוזנת היא המפתח העיקרי לשמירה על איזון הויטמינים והמינרלים שבגוף תוספי התזונה מורכבים לרוב מויטמינים ומינרלים החסרים בגוף האדם. עם זאת חשוב לציין כי הם לא יכולים להוות תחליף לתפריט מאוזן ובריא אותו ניתן להרכיב בעזרת נטורופת מוסמך בוגר אחד מבתי הספר לנטורופתיה כדוגמת המכללה האקדמית בוינגייט. הויטמינים מתחלקים לשתי קבוצות, מסיסים בשומן הנאגרים בגוף לכן יש להיזהר לא לצרוך אותם יתר על המידה, וויטמינים המסיסים במים המופרשים בשתן. המינרלים הינם יסודות שמקורם בכדור הארץ, ישנם שלוש קבוצות של מינרלים אשר את ה'מקור מינרלים' יש לצרוך בכמות גבוהה.

בין המינרלים והויטמינים המוכרים כתוספי מזון נמצאים: אבץ, ויטמין C, ויטמין D, סידן, מגנזיום, כורכום, קו אנזים Q, פרוביוטיקה, חומצות שומן מקבוצת אומגה 3, תה ירוק ועוד. במסגרת לימודי נטורופתיה לומדים כי מן הבעיות שבעזרתם מטפלים בתוספי תזונה על פי הם: קנדידה, תת פעילות בלוטת התריס, פטרת כף הרגל, ריח רע מהפה, דיברטוקליטיס, מעי רגז, מחלת קורנה, טיפול בבעיות ליחה, אקנה, גיל המעבר, אולקוס, אלרגיה למזון, כולסטרול, מיגרנה, סינוסיטיס ועוד תחלואים נוספים. בשנים האחרונות חברות רבות עוסקות בייצור פרסום ושיווק של תוספי מזון, על כן המושג תוספי מזון נהפך לפופולארי בחברה הישראלית ורבים ממליצים עליו ללא הבנה מלאה של השפעתם. נראה שלעיתים אנשים נוטלים תוספי תזונה כמו מולטי ויטמינים רק משום שהחברה המליצה להם, ללא כל התייעצות עם גורם מקצועי.

על כן, יש לציין כי לדברי עוסקים רבים בתחום הנטורופתיה אין לצרוך את תוספי התזונה ללא התייעצות עם מומחה. רבים טוענים כי תוספי התזונה הם תרופה לכל דבר ולעיתים אף מתנגשת עם פעולותיה של תרופה אחרת הנלקחת. על כן, במידה ואתם לוקחים תרופה כלשהיא יש להתייעץ עם הרופא וכן מטפל בנטורופתיה לפני השימוש בתוספי התזונה.