

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

תוספי תזונה כדרך לחיים בריאים

לאחרונה שמענו כי מס' ילדים לקו בעיוורון וחלקם בבעיות אורתופדיות קשות כתוצאה מאי אכילת פירות וירקות לאורך זמן. כידוע פירות וירקות הם מקור מצוין לויטמינים ולמינרלים. הרגלי התזונה המודרניים מעלים את שכיחותם של מצבי חסר של ויטמינים, מינרלים ורכיבים תזונתיים אחרים. המהפכה התעשייתית הביאה איתה, לצד דברים חיוביים גם צדדים פחות מזהירים: מזון מעובד, נטול ויטמינים, מינרלים ושאר רכיבים תזונתיים, המועשר בצבעי מאכל, חומרי שימור ועוד. אין ספק כי, האשמים העיקריים במניעת מרכיבי המזון החיוניים מגופנו קשורים לתהליכי ייצור המזון. בנוסף לכך, אורח החיים המודרני פגע גם באיכות קרקע הגידול כתוצאה מדישון לא אורגני, ריסוסים בעייתיים וקטיף מוקדם מדי של ירקות ופירות, וטיפול בהם באמצעים כימיים. חלק מהטיפול באמצעות נטורופתיה הוא שימוש בתוספי תזונה כמו: ויטמינים, מינרלים ורכיבי תזונה אחרים, המהווים השלמה תזונתית למזון אותו האדם אוכל. צורת טיפול זו ידועה בשם "רפואה אורטומולקולרית". אורטו פירושו ליישר או לתקן, ז"א לתקן את המולקולה ולאזן את כמות רכיב התזונה הספציפי. ברפואה האורטומולקולרית המטרה להגיע ל"בריאות-על". הרפואה האורטומולקולרית מתאימה לכולם, למצבי חולי ולמצבי בריאות אופטימליים. בהתאם למצבו הבריאותי של האדם, אורח החיים שלו וסדר יומו, תדירות הפעילות הגופנית שלו, הגיל שלו וסביבתו הטבעית, מתאימים לו את הטיפול בתוספי התזונה. מצבים רבים משפיעים על רמות הויטמינים והמינרלים בגופינו, לדוגמה: קרקע ענייה במינרלים ודישון אגרסיבי וחומרי הדברה, המפחיתים את רמת הויטמינים והמינרלים בצמחים. תהליכי עיבוד המזון וצורות אחסונו כולל שימוש בחומרי שימור, המעלים את הצורך בכמויות גבוהות יותר של ויטמינים ומינרלים, וכמובן, יכולת הספיגה במערכת העיכול התלויה ברמת חומצת הקיבה, בכמות אנזימי העיכול במערכת העיכול, במצב פלורת המעי ובהימנעות ממאכלים המכילים רכיבים המפריעים לספיגה. תוספי התזונה אינם באים במקום תזונה נכונה. הטיפול בויטמינים ובמינרלים ארוך, כיוון שרק כשהמחסנים יתמלאו נרגיש בהבדל. תוספי התזונה מגיעים בצורת: ויטמינים. מינרלים. חומצות אמינו. חומצות שומן. תוספים המסייעים לעיכול (פרוביוטיקה, אנזימי עיכול, חומצת קיבה). מזונות-על (אצות, מוצרי כוורת, עשב שעורה וחיטה). תוספי תזונה ייעודיים (Q10, חומצה אלפא ליפואית, גלוקוזמין, MSM).

נכתב ע"י ד"ר גילית שטיינר, נטורופתית, מנהלת Medi Win – ביה"ס לרפואה משלימה במכללה האקדמית בוינגייט