

## ד"ר רחל שטיינר | רכז אקדמי: פרופ' חיים גמליאל

אורח חיים פעיל ובריא ותזונה נכונה בגיל הזהב עפ"י רפואה מונעת תכליתית, למניעת מחלות ולבריאות מיטבית.

**מטרת הקורס:** לספק הכוונה ליישום אורח חיים בריא ע"י הקניית- הידע המדעי של רכיבי התזונה הנבונה והמונעת תכליתית, פרקטיקה יישומית של התזונה, רקע קולינרי, הרגלי בריאות ידע רפואי ומערכת, הבנת בדיקות דם שתן ונוספות ויישום השינוי לאורח חיים בריא.

הקורס יתקיים  
בימי ב'  
10:00 - 11:30  
עלות הקורס:  
750 ש"ח לסמסטר

יישלחו מצגות הקורס ודפי סיכום בנושאים השונים.



סמסטר א' מספר הקורס 01-406-25

### אבות המזון - אבני בנין הגוף בשילוב סדנאות מעשיות:

- ⊙ היבטים בתעשיית המזון: ה-בשר, סויה, דגים, חלב, גבינות, גלידות, שוקולד, קקאו, תה וקפה.
- ⊙ צמחי מרפא לאיזון הבריאות. סדנה מעשית - הכנת תכשירים מצמחי מרפא - השריה, חליטה, הרתחה, השריה באמבט רפואי, תחבושות, טינקטורות, מיצוי בשמן, בחומץ, סירופ ומיצוי יבש. קוסמטיקה טבעית- הכנת קרם אנטי אייג'ינג טבעי.
- ⊙ קמפייני ירקות בחמישה צבעים לבריאות מיטבית.

- ⊙ פחמימות - איכות וכמות מומלצת. סדנה מעשית - מאכלים דלי פחמימה, מתוקים בריאים.
- ⊙ שמנים ושומנים - אלו סוגי שמנים להכניס למטבח? סדנה מעשית - שימושים, רטבים, ממרחים וטעימות.

- ⊙ חלבונים - כמות וסוג החלבונים הנדרשים לתחזוקת הגוף המתבגר. סדנה מעשית - משקאות וחטיפי חלבון, שייקים.

### רפואה תכליתית מונעת מחלות

- ⊙ קלוריות טובות לעומת רעות במזון התעשייתי.
- ⊙ עולם הקנבינואידים - CBD, CBG, CBN מה הם ולמי זה מתאים ומתי.
- ⊙ הדגשים למעקב בדיקות דם תקופתיות.
- ⊙ טיפול במצבי חוסר איזון מטבוליים שונים:
- ⊙ מהי שינה בריאה למען התחדשות, חיוניות ובריאות הגוף והנפש. כלים מעשיים להיטיב השינה.
- ⊙ תחזוקת מערכת חיסון חזקה - מניעה וטיפול בשפעת ומחלות נגיפיות.
- ⊙ טרום סוכרת / סוכרת - מניעה וריפוי ללא פגימה בהנאת האכילה.
- ⊙ האמת על הכולסטרול - חשיבותו ואיזונו ע"י תזונה והשלמות תזונה.
- ⊙ תסמונת מטבולית, דיסליפדמיה וכבד שומני. ניקוי כבד - מהו ומה חשיבותו?

- ⊙ תזונה נבונה והשלמות תזונה לשיפור הבריאות - מזונות מומלצים המכילים רכיבים רפואיים למניעת חולי והזדקנות גוף ונפש - ויטמינים ומינרלים. סדנה מעשית - נבטים והנבטה, צמחי מרפא - חליטות, מרתחים ומיצויים, אצות ופטריות מאכל.

- ⊙ חשיבות השתייה המרובה והרכבה. סדנה מעשית - הדגמת משקאות בריאות, חליטות לאיזון מצבי חולי שונים כגון - הורדת סוכר גבוה בדם, איזון יל"ד, הרגעה נפשית, איזון ושיפור תהליך העיכול וניטרול פתוגנים.

- ⊙ תחזוקת מערכת חיסון חזקה - מניעה וטיפול בשפעת ומחלות נגיפיות. סדנה מעשית - שימוש בשמני נשא ואתרים לאיזון- טכניקת הארומטאצ', מלחי הרחה ותידור.

- ⊙ עולם פטריות המאכל והמרפא לתמיכה במע' הגוף השונות - העיכול, העור והנשימה, העצבים והמע' ההורמונלית. סדנה מעשית - הדגמה, שילובים במאכלים שונים, טעימות.

תאריכי ההרצאות: 4.11.24 | 11.11.24 | 18.11.24 | 25.11.24 | 2.12.24 | 9.12.24 | 16.12.24 | 23.12.24 | 6.1.25 | 13.1.25 | 20.1.25 | 27.1.24



## קידום ואיזון בריאות מיטבית למניעה

### ורפוי מחלות ע"פ הרפואה המונעת

#### תכליתית, והרפואה הטבעית.

#### ד"ר רחל שטיינר | רכז אקדמי: פרופ' חיים גמליאל

**מטרות הקורס:** הבנת הפיזיולוגיה ואסטרטגיות הטיפול במגוון מחלות נפוצות על פי מנגנוני פעולתן, תוך יישום עקרונות טיפוליים ברפואה המונעת תכליתית והרפואה הטבעית.



**סמסטר ב' מספר הקורס 01-408-25**

#### טיפול במצבי חוסר איזון מטבוליים שונים:

- ⊙ תחזוקת מוח חד, זיכרון מיטבי, ואיזון קשב וריכוז. הקשר בין תזונה לתפקוד קוגניטיבי. אלצהיימר ודימנציה.
- ⊙ מערכת עיכול תקינה כבסיס לבריאות מיטבית: אנזימי עיכול, המיקרוביום האנושי, איזון חומציות, היפוכלורידיה, היפרכלורידיה, צרבות, הליקובקטור פילורי, קנדידה. מחלות מעיים שכיחות - שלשול, עצירות, מעי רגיז, דברטיקוליטיס.
- ⊙ בלוטת התריס-תת ויתר פעילות. כיצד לאזן?
- ⊙ יתר לחץ דם
- ⊙ בריאות האישה - מנופאזה, דלול עצם ודלקות בדרכי השתן.
- ⊙ בריאות הגבר - הגדלת בלוטת הערמונית.
- ⊙ מחלות מפרקים - שגרונית-ראומטיק - אטריטיס, וניונית - אוסטאו - אטריטיס, מניעת דלקת.
- ⊙ מניעת חסר שריר ודלדול עצם בגיל המבוגר.
- ⊙ אנמיה - הסוגים העקריים.
- ⊙ מניעת אלרגיות, דלקות כרוניות ומחלות אוטואימוניות.
- ⊙ סוד המניעה והתמיכה בריפוי של מחלות ממאירות.

**תאריכי ההרצאות:** 17.3.25 | 24.3.25 | 31.3.25 | 7.4.25 | 21.4.25 | 28.4.25 | 5.5.25  
12.5.25 | 19.5.25 | 9.6.25 | 16.6.25 | 23.6.25

\*\*\* ייתכנו שינויים בנושאים ובתאריכים