

לחיות בריא

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 על ידי הקניית הידע המדעי של רכיבי התזונה הנבונה והמונעת תכליתית, להקנות פרקטיקה יישומית של התזונה, לספק רקע קולינרי, להניע לאימוץ הרגלי בריאות וליישום השינוי לאורח חיים בריא.

סמסטר א'

25-421-01

בין הנושאים:

אבות המזון - אבני בנין הגוף

- פחמימות - צורות רבות לו לסוכר.
- שמנים ושומנים - אלו סוגי שמנים להכניס למטבח?
- חלבונים - כמות וסוג החלבונים הנדרשים לתחזוקת הגוף המתבגר.

רפואה תכליתית מונעת מחלות

- תזונה נבונה והשלמת תזונה לשיפור הבריאות- ויטמינים ומינרלים לתחזוקה נכונה של גוף ונפש, מזונות מומלצים המכילים רכיבים רפואיים למניעה, וסביבה חימצונית כגורם לחולי והזדקנות.
- קמפיין ירקות בחמישה צבעים לבריאות מיטבית.
- חשיבות השתייה המרובה והרכבה.
- קלוריות טובות לעומת רעות במזון התעשייתי.
- תחזוקת מערכת חיסון חזקה - מניעה וטיפול בשפעת ומחלות נגיפיות.
- הדגשים למעקב בדיקות דם תקופתיות.

מחלות הגיל השלישי

- מערכת עיכול תקינה כבסיס לבריאות מיטבית.
- טרום סוכרת / סוכרת - מניעה וריפוי ללא פגימה בהנאת האכילה.
- האמת על הכולסטרול - חשיבותו ואיזונו ע"י תזונה והשלמות תזונה.
- תחזוקת מוח חד, זיכרון מיטבי, ואיזון קשב וריכוז.
- מניעת אלרגיות, דלקות כרוניות ומחלות אוטואימוניות.
- מניעת חסר שריר ודלדול עצם בגיל המבוגר.
- השמנה ודיאטה נכונה.

שיפור והכוונה לאורח חיים פעיל ובריא

- חשיבות הפעילות הגופנית, חשיבות מנוחת הגוף בלילה ובצהריים, חשיבות פעולות רגיעה ואיזון נפשי.

תאריכי ההרצאות: 24.10.22, 31.10.22, 14.11.22, 7.11.22, 21.11.22, 28.11.22, 5.12.22, 12.12.22, 19.12.22, 2.1.23, 9.1.23, 26.12.22

- ייתכנו שינויים בנושאים ובתאריכים.

מתי? הקורס יתקיים בימי ב' בשעות 10:00 – 11:30

עלות הקורס: 700 ₪ לסמסטר. לנרשמים מראש לשני הסמסטרים תינתן הנחה של 100 ₪

ברישום עד ה-23.10.

סה"כ: 12 מפגשים

איזון בריאות מיטבית ע"י טיפול במחלות על פי הרפואה המונעת תכליתית, והרפואה הטבעית.

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

מטרות הקורס: הבנת אסטרטגיות הטיפול והתהליך הטיפולי בקבוצות מחלות נפוצות על פי מנגנוני פעולתן, תוך יישום עקרונות טיפוליים ברפואה המונעת תכליתית והרפואה הטבעית.

קבוצות המחלות העיקריות :
פתולוגיות מערכת העיכול
מחלות מטבוליות [סוכרת ולחץ דם]
מחלות ממאירות
מחלות אוטואימוניות
פוריות הגבר והאישה

25-422-01

סמסטר ב'

בין הנושאים:

- חוסר אינזימטי, היפוכלורידיה, היפרכלורידיה, צרבות, המיקרוביום האנושי
- מחלות מעיים שכיחות- שלשול, עצירות, מעי רגז, דברטיקוליטיס.
- תסמונת מטבולית, דיסליפדמיה וכבד שומני
- בריאות האישה - מנופאוזה, אוסטאופורוזיס ודלקות בדרכי השתן-UTI
- בריאות הגבר BPH- הגדלת בלוטת הערמונית, פרוסטטיס- דלקת בלוטת הערמונית
- יתר לחץ דם
- בלוטת התריס-תת ויתר פעילות. כיצד לאזן?
- מחלות לב-טרשת עורקים, תעוקת חזה, התקף לב, אי ספיקת לב, שבץ מוחי
- מחלות מפרקים- ראומטיק- אטריטיס ואוסטאו- אטריטיס
- מחלות ממאירות- התהליך הסרטני, תזונה, משלימי תזונה וסרטן
- ניקוי כבד. מהו ומה חשיבותו?
- אלצהיימר ודמנציה

תאריכי ההרצאות: 13.3.23, 20.3.23, 27.3.23, 17.4.23, 24.4.23, 1.5.23, 8.5.23, 15.5.23, 22.5.23, 29.5.23, 5.6.23, 12.6.23.

ייתכנו שינויים בנושאים ובתאריכים.

מתי? הקורס יתקיים בימי ב' בשעות 10:00 – 11:30

עלות הקורס: 700 ₪

סה"כ: 12 מפגשים