



בית הספר הישראלי להומיאופתיה ותזונה

מיסודו של ד"ר חיים רוזנטל

סילבוס קורס תזונה למטפלים מחזור אוקטובר 2022-2023

רכזי הקורס:

רון יפה, נטורופת בכיר
ונועה אדם גרוס- הומיאופתית ומומחית לתזונה.

המרצים בקורס:

רון יפה, נטורופת בכיר
נועה אדם גרוס- הומיאופתית ומומחית לתזונה.
ד"ר חיים רחנטל- רופא משפחה והומיאופת, ראש בית הספר להומיאופתיה
ד"ר שולמית לוריא- רופאת משפחה, הומיאופתית ומטפלת ברפואה פונקציונלית.
הדיאטנית רותי פינק - דיאטנית קלינית B.Sc.RD, מומחית בסוכרת, צום לסירוגין ואכילה רגשית,
גלי רולוף הנדל- נטורופטית בעלת "תזונה יצירתית" מרכז המתמחה בהטמעת שינוי תזונה ואורח חיים לצורך
שיפור תפקודי בלוטת התריס, בעיות עיכול, אלרגיות ורגישויות למזון.

דרישות הקורס:

על מנת להשלים את הקורס ולקבל תעודה יש להגיש עבודה בהתאם לדרישות הקורס, ולעבור 2 בחינות .
מבחן סמסטר א. ומבחן סוף שנה.

קישורים קבועים של המרצים:

https://us02web.zoom.us/j/83576724138?pwd=elp6SWhVFRaWUdIWxNKVmxqOXJzZz09 Meeting ID: 835 7672 4138 Passcode: 1234	רון יפה
מייל לשליחת שיעורי בית rony.isoh@gmail.com	
https://us02web.zoom.us/j/86091178931?pwd	נועה אדם גרוס

=U2JqRkhkTHROOUJzV2VRQkZqV2RpZz09

Meeting ID: 860 9117 8931

Passcode: 020451

סיסמה לצפייה:

טקסט מסומן באדום = מפגש פרונטלי

שיעור	תאריך	שיעור 1-שעה וחצי 6:00-17:151	שיעור 2-שעה וחצי 17:30-18:45	שיעור 3-שעה וחצי 19:00-20:00
0	21.10.22	פגישת מבוא בזום יום שישי 10:30		
1	2.11.22	מדוע אנחנו אוכלים ומה עלינו לאכול רון יפה	המשך - מדוע אנחנו אוכלים ומה עלינו לאכול רון יפה	המשך - מדוע אנחנו אוכלים ומה עלינו לאכול רון יפה
2	9.11.22	תזונה מושגי בסיס יסודות בסיסים של הבנת הרכב המזון שאנחנו אוכלים רון יפה	פחמימות- לא על הלחם לבדו. רון יפה	שומנים- הטוב, הרע והמכוער, מה זה שומן והאם הוא באמת משמין, האמת העירומה רון יפה
3	16.11.22	חלבונים- החיילים הבונים, הכרות עם אבני הבנין החשובים של הגוף ומאיפה ניתן לקבל אותם אנזימים- מי אתם ומה אתם רוצים? רון יפה	אנטיאוקסידנטים- תפוח ליום ולרופא שלום. מהם אותם שודדים שנקראים רדיקלים חופשיים ואיך הם משפיעים על בריאותנו רון יפה	מעגל קרבס- הסוללה שלנו, הכרות עם מעגל ייצור האנרגיה בתאי הגוף רון יפה
4	23.11.22	מבוא לתוספי תזונה- עוצמת הריפוי של תוספי	מבוא לתוספי תזונה- עוצמת הריפוי של תוספי	ויטמינים מסיסי מים. ויטמיני P1 B, C

תפקידים בגוף, מסלולים, מקורות מזון, בחירה נכונה של תוספי תזונה. מינונים ורעילות רון יפה	התזונה, מהם תוספי תזונה, איך לבחור תוספי תזונה ולקרוא תוויות. משמעות המינונים, מאגרים ו"שודדי" מאגרים רון יפה	התזונה, מהם תוספי תזונה, איך לבחור תוספי תזונה ולקרוא תוויות. משמעות המינונים, מאגרים ו"שודדי" מאגרים רון יפה		
			קישור לוידאו	
חומצות שומן אמגה 3 6 7 – חומצות שומן חיוניות – תכונות, תפקידים ומסלולים מטבוליים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות, מינונים. רון יפה	ויטמינים מסיסי שומן ADEK- וויטמינים מסיסי שומן. תכונות, תפקידים ומסלולים מטבוליים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות, מינונים ורעילות. רון יפה	ויטמינים מסיסי מים. ויטמיני P, B, C תפקידים בגוף, מסלולים, מקורות מזון, בחירה נכונה של תוספי תזונה. מינונים ורעילות רון יפה	30.11.22	5
			קישור לוידאו	
מינרלים – מבוא למינרלים, מיקרומינרלים ומינרלי קורט, התוויות טיפוליות, בחירה נכונה, מינונים ורעילות רון יפה	חומצות אמינו לטיפול – המשך חומצות אמינו חיוניות, תפקידים, תכונות, מקורות, התוויות טיפוליות ומינונים רון יפה	חומצות אמינו לטיפול – חומצות אמינו – חלוקה לקבוצות תפקידים מבניים ומטבוליים, תכונות ותפקידים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות ומינונים. רון יפה	7.12.22	6
			קישור לוידאו	
מתכות רעילות-המשך מינרלים מתכות רעילות – איך זה מגיע לתזונה שלנו? סקירת בדיקות ומחקרים בנושא זיהום במתכות רעילות. שיטות הטיפול לניקוי הגוף ממתכות רעילות. רון יפה	מינרלים – המשך רון יפה	מינרלים המשך – מבוא למינרלים, מיקרומינרלים ומינרלי קורט, התוויות טיפוליות, בחירה נכונה, מינונים ורעילות רון יפה	14.12.22	7
			קישור לוידאו	
חופשת חנוכה			21.12.22	
פירות וירקות- חמישה צבעי הבריאות – כל מה שרציתם לדעת על ירקות ופירות סגולות רפואיות, רכיבים כימיים מיוחדים, כללי שילוב בתפריט למטרה טיפולית ספציפית ועוד. רון יפה	פירות וירקות- חמישה צבעי הבריאות – כל מה שרציתם לדעת על ירקות ופירות סגולות רפואיות, רכיבים כימיים מיוחדים, כללי שילוב בתפריט למטרה טיפולית ספציפית ועוד. רון יפה	פירות וירקות- חמישה צבעי הבריאות – כל מה שרציתם לדעת על ירקות ופירות סגולות רפואיות, רכיבים כימיים מיוחדים, כללי שילוב בתפריט למטרה טיפולית ספציפית ועוד. רון יפה	28.12.22	8
			קישור לוידאו	

<p>אגזמים ושקדים "תחנות כוח" של עולם המזון – מזונות עם ריכוז רכיבים חיוניים גבוה במיוחד. מזרעים ואגזמים, דרך נבט ואצה, ועד כבד וביצה. דבש ומוצרי הכברת. מזונות-על</p> <p>רון יפה</p>	<p>תבלינים – סגולות רפואיות, חומרים פעילים ופיטוכימיקאלים חיוניים שנמצאים בתבלינים ובמשקאות צמחיים נפוצים.</p> <p>רון יפה</p>	<p>קטניות- עולם הקטניות ללא הבדלי צבע, גודל ומוצא. תכונות והרכב, שיטות הכנה ושילוב בתפריט. סויה השנויה במחלוקת – בריא או לא בריא, זאת השאלה! סקירת מחקרים. מוצרי סויה מסורתיים מול מוצרים תעשייתיים.</p> <p>רון יפה</p>	<p>4.1.23</p>	<p>9</p>
			<p>קישור לוידאו</p>	
<p>פיטוכימיקלים -תוספי תזונה מיוחדים.</p> <p>רון יפה</p>	<p>מזון מן החי-"בשרי או חלבי" – מזונות מין החי – מתי כן? מתי לא? למי כן? למי לא? למה? וכמה?</p> <p>רון יפה</p>	<p>מזונות דגנים -גלוטן- דגנים מוכרים ומוכרים פחות. הרכב, גלוטן - האם אתה טוב , רע או לא נורא</p> <p>ד"ר שולמית לוריא</p>	<p>11.1.23</p>	<p>10</p>
			<p>קישור לוידאו</p>	
<p>מערכת העיכול- המשך</p> <p>רון יפה</p>	<p>מערכת העיכול- הכרות עם המערכת החשובה ביותר בגופנו , ואיך היא משפיעה על כל מערכות הגוף שלנו</p> <p>רון יפה</p>	<p>מבוא לתזונה וטיפול תזונתי במחלות- תזונה לטיפול במחלות, עקרונות הגישה הטבעית לטיפול במחלות כרוניות, גישת הרפואה האינטגרטיבית</p> <p>רון יפה</p>	<p>18.1.23</p>	<p>11</p>
			<p>קישור לוידאו</p>	
<p>מערכת העצבים- מחלות שכיחות, פסיכונורואימיולוגיה, דיכאון, חרדה, הפרעות קשב וריכוז ועוד, הגורמים האפשריים, תזונה ותוספי אישית של טיפול</p> <p>ד"ר שולמית לוריא</p>	<p>מערכת העצבים- מהם החומרים שמערכת העצבים צריכה על מנת לחפקד ומה יקרה עם יהיה חסר לנו משהו מהם</p> <p>ד"ר שולמית לוריא</p>	<p>מעני דליף וטיפול במחלות אוטואימוניות בעיות במערכת העיכול, איזון חיידקי המעיים ועוד. השפעת מערכת העיכול על מערכות הגוף והנפש</p> <p>ד"ר שולמית לוריא</p>	<p>25.1.23</p>	<p>13</p>

			קישור להקלטה	
		חופשת סמסטר	1.2.23	
		מבחן בתזונה	15.2.23	
מערכת החיסון- מחלות שכיחות, סינדרום הדלקת, מחלות אוטואימוניות. טיפול בדלקת לפי הגישה הפונקציונלית	מערכת החיסון- מחלות שכיחות, סינדרום הדלקת, מחלות אוטואימוניות. טיפול בדלקת לפי הגישה הפונקציונלית	מערכת העיכול- מקרים	22.2.23	14
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
			קישור להקלטה	
תרגול מקרים	בלוטת התריס- מחלות בלוטת התריס, תת פעילות, פעילות יתר, הגורמים. אבחון וטיפול	בלוטת התריס- בלוטה קטנה , השפעות גדולות , מי את בלוטת התריס? למה אנחנו צריכים אותך ומדוע כל כך הרבה אנשים סובלים מבעיות כך גלי רולוף הנדל	1.3.23	15
גלי רולוף הנדל	גלי רולוף הנדל	גלי רולוף הנדל		
			קישור להקלטה	
		פורים	8.3.23	
מערכת הורמונלית PMS – , גיל מעבר, הפרעות מחזור, בעיות פוריות, אבחון נכון, גורמים, טיפול באמצעות תזונה ותוספי תזונה, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	מערכת הורמונלית – האם יש קשר בין גיל המעבר לבעיות עיכול? הכרות עם המערכת ההורמונלית, בעיות שכיחות ודרכי טיפול	המשך מערכת החיסון ומערכת העור- בעיות עור, תזונה לשמירה על העור, מחלות אוטואימוניות הקשורות לעור	15.3.23	16
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
			קישור להקלטה	
בדיקות מעבדה הכרות עם בדיקות המעבדה השונות , קריאת המספרים , ערכים תקינים וערכים אופטימליים	בדיקות מעבדה- מבוא לבדיקות מעבדה, הרבה מעבר למספרים? שימוש בבדיקות מעבדה על מנת למצוא את השורש של בעיות בריאותיות	מערכת הורמונלית – המשך	22.3.23	17
		רון יפה		

	רון יפה			
רון יפה				
			קישור להקלטה	
צום לסירוגין כטיפול בסכרת ובבעיות נוירולוגיות	סכרת והתסמונת מטבולית	סכרת והתסמונת מטבולית לא כל כך מתוק, איך ניתן לטפל בסכרת באמצעות התחנה	29.3.23	18
הדיאטנית רותי פינק	הדיאטנית רותי פינק	הדיאטנית רותי פינק		
			קישור להקלטה	
חופשת פסח			5.4.23	
חופשת פסח			12.4.23	
סיום מערכת הורמונלית ובדיקות מעבדה - מבוא לבדיקות מעבדה, המשך	מעבדה - מבוא לבדיקות מעבדה, המשך	ובדיקות מעבדה - מבוא לבדיקות מעבדה, המשך רון יפה	19.4.23	19
רון יפה	רון יפה			
יום העצמאות			26.4.23	
תרגול מקרים - סכרת, מערכת החיסון, הורמונים ומערכת העיכול	בעיות לב ולחץ דם משאבת החיים, הכרות עם מערכת הלב וכלי דם וסקירת הגורמים האפשריים לבעיות ואיך ניתן לטפל בהם	כולסטרול ושומנים בדם הטוב, הרע והלא נורא. האם כולסטרול הוא האויב? האם צריך לטפל בו ואם כן איך	3.5.23	20
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
טיפול בהפרעות קשב וריכח, מה הם הסיבות האפשרויות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש בתוספי תזונה מגובים מחקרית וקלינית	טיפול בקשיי קשב וריכח מבוא לגישה התזונתית לטיפול בבעיות נפשיות וקשב וריכח, מה הבעיה בפסיכיאטריה והטיפולים התרופתיים, קשר גוף נפש	טיפול בקשיי קשב וריכח, מחלה אמיתית או המצאה? מהם הגורמים האפשריים ואיך ניתן לטפל בהם ללא תרופות	10.5.23	21

נעה אדם	ד"ר שולמית לוריא	ד"ר שולמית לוריא		
קשב וריכח המשך	קשב וריכח המשך	קשב וריכח המשך	17.5.23	22
נועה אדם גרוס	נועה אדם גרוס	נועה אדם גרוס		
תרגול מקרים	דיכאון וחרדה	דיכאון וחרדה	24.5.23	23
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
תרגול מקרים	עקרונות התזונה בהריון, לידה ותינוקות	תזונה בהריון, הנקה ותזונת תינוקות	31.5.23	24
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
הטיפול התזונתי בקליניקה	הטיפול התזונתי בקליניקה	הטיפול התזונתי בקליניקה	7.6.23	25
רון יפה+נועה אדם גרוס	רון יפה+נועה אדם גרוס	רון יפה+נועה אדם גרוס		
תרגול מקרים	תרגולי מקרים	תרגולי מקרים	14.6.23	26
רון יפה	רון יפה	רון יפה		
תרגולי מקרים	תרגולי מקרים	תרגולי מקרים	21.6.23	27
תרגולי מקרים	תרגולי מקרים	תרגולי מקרים	28.6.23	28
מבחן סוף שנה			19.7.23 יום לימודים פרונטליים	29

טקסט מסומן באדום = מפגש פרונטלי