



בית הספר הישראלי להומיאופתיה ותזונה

מיסודו של ד"ר חיים רוזנטל

סיליבוס קורס תזונה למטפלים 2020-2021

רכזי הקורס:

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

המרצים בקורס:

רון יפה, נטורופת בכיר
ונועה אדם גרוס- הומיאופתית ומומחית לתזונה.
ד"ר חיים רוזנטל- 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.

סיסמא: nutrition1ho

שיעור	תאריך	שיעור 1-שעה וחצי 15:00-16:30	שיעור 2-שעה וחצי 16:45-18:15	שיעור 3-שעות 18:45-20:30
	20.10.2020	מדוע אנחנו אוכלים ומה עלינו לאכול נועה אדם	המשך - מדוע אנחנו אוכלים ומה עלינו לאכול נועה אדם	אכילה בריאה גוף נפש חיים רוזנטל
	קישור למצגת ושיעורי בית	https://drive.google.com/drive/folders/17Md7AC34YLKN5EtDGCI-nlxTTDPUxgdc		
	קישור לוידאו	https://vimeo.com/470565896		
1	27.10.2020	מושגי יסוד בתזונה: מבוא למסלול התזונה, מדוע חשוב לשלב תזונה הומאופתיה. ביוכימיה מא עד ת, יסודות בסיסים של הבנת הכימיה והביוכימיה של התזונה רון יפה	פחמימות- לא על הלחם לבדו, סוגי הפחמימות השונות, ההבדלים ביניהם, תפקידיהם בגוף, מבנה ופעילות רון יפה	שומנים- הטוב, הרע והמכוער, מה זה שומן והאם הוא באמת משמין, יתרונות בריאותיים, תכונות, הבדלים, אומגה 3,6,7,9, שמן דגים, מרווה, פשתן, האמת העירומה רון יפה
	קישור למצגת ושיעורי בית	https://drive.google.com/drive/folders/138feMCUw47vAlOhBVjWAZ3IDyHWAeH3o?usp=sharing		
	קישור לוידאו	חלק 1 - https://vimeo.com/472911345 חלק 2 - https://vimeo.com/475339774		
2	3.11.2020	חלבונים –מבוא לחלבונים, מבנה החלבונים, תכונות החלבון, מיתוסים רון יפה	אנזימים- מי אתם ומה אתם רוצים? מבנה האנזימים, תפקידיהם, תכונותיהם ועוד. אנזימים לא מה שחשבתם רון יפה	אנטיאוקסידנטים-תפוח ליום ולרופא שלום. חימצון ונוגדי חימצון, נזקים של חימצון ומה תפקידם של נוגדי החימצון בגוף שלנו, מקורות במזון שלנו, החשיבות שלהם לבריאותינו רון יפה
	קישור למצגת ושיעורי בית	https://drive.google.com/drive/folders/1hKaJwLr1ISMgww1MTYiWQBVDv_xLA_P?usp=sharing		
	קישור לוידאו	חלק 1 - https://vimeo.com/475340162 חלק 2 - https://vimeo.com/475340307 חלק 3 - https://vimeo.com/475339865		
3	10.11.2020	מעגל קרבס- הסוללה שלנו, הכרות עם מעגל ייצור האנרגיה בתאי הגוף, איך המזון שאנחנו אוכלים נותן לנו	מבוא לתוספי תזונה- עוצמת הריפוי של תוספי התזונה, מהם תוספי תזונה, איך לבחור תוספי	ויטמינים מסיסי מים. ויטמיני B, C תפקידים בגוף, מסלולים, מקורות מזון, בחירה נכונה

של תוספי תזונה. מינונים ורעילות רון יפה	תזונה ולקרוא תוויות. משמעות המינונים, מאגרים ו"שודדי" מאגרים רון יפה	אנרגיה. החשיבות של ויטמינים ומינרלים כתומכי המעגל רון יפה		
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1N2SHPjMxo600RbEw0_nUrbYt5Js8be6z			קישור למצגת ושיעורי הבית	
חלק 1- https://vimeo.com/478031754 חלק 2- https://vimeo.com/478033249			קישור לוידאו	
ויטמינים מסיסי שומן ADEK- ויטמינים מסיסי שומן. תכונות, תפקידים ומסלולים מטבוליים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות, מינונים ורעילות. רון יפה	ויטמינים מסיסי מים- המשך ויטמיני Pi B, C תפקידים בגוף, מסלולים, מקורות מזון, בחירה נכונה של תוספי תזונה. מינונים ורעילות רון יפה	ויטמינים מסיסי מים. ויטמיני Pi B, C תפקידים בגוף, מסלולים, מקורות מזון, בחירה נכונה של תוספי תזונה. מינונים ורעילות רון יפה	17.11.2020	4
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1EJNkeEZeJUnxeP3Xcq403vaWppetdko			קישור למצגת ושיעורי הבית	
חלק 1 https://vimeo.com/480619031 חלק 2 https://vimeo.com/480620197			קישור לוידאו	
חומצות אמינו לטיפול - חומצות אמינו – חלוקה לקבוצות תפקידים מבניים ומטבוליים, תכונות ותפקידים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות ומינונים. רון יפה	חומצות שומן חיוניות- המשך- אומגה 6, 7, 9, תכונות, תפקידים, מסלולים, התוויות טיפוליות רון יפה	חומצות שומן אומגה 3 6 7 חומצות שומן חיוניות – תכונות, תפקידים ומסלולים מטבוליים, מקורות תזונתיים, התוויות טיפוליות, מינונים. רון יפה	24.11.2020	5
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1zhxtLDw6PXeb3yf7IN5yADbfXdoPUVV9			קישור למצגת ושיעורי הבית	
https://vimeo.com/483895539			קישור לוידאו	
מינרלים- המשך רון יפה	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	1.12.2020	6
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1wS4mzcY1XZQCHNWTvoucbZ3WZT7kvMJV			קישור למצגת ושיעורי הבית	
https://vimeo.com/486262886 https://vimeo.com/486263965			קישור לוידאו	

7	8.12.21	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
	קישור למצגת ושיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/15FdFTFT03i6Zc1Oy2IV0whGzzTRiRvVI		
	קישור לוידאו	https://vimeo.com/488786330		
	15.12.20	חופש חנוכה		
8	22.12.2020	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. רון יפה	תבלינים – סגולות רפואיות, חומרים פעילים ופיטוכימיקלים חיוניים שנמצאים בתבלינים ובמשקאות צמחיים נפוצים. רון יפה	תבלינים המשך – סגולות רפואיות, חומרים פעילים ופיטוכימיקלים חיוניים שנמצאים בתבלינים ובמשקאות צמחיים נפוצים. רון יפה
	קישור למצגת ולשיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1R97O-Qpbe1_zQE6mqvtxng1nuhPddZM		
	קישור לוידאו	https://vimeo.com/494309347 https://vimeo.com/494309561		
9	29.12.2020	מזונות דגנים-גלוטן- דגנים מוכרים ומוכרים פחות. הרכב, סגולות רפואיות ותכונות אחרות של הדגנים. רגישויות לגלוטן וחסרונותיו. ד"ר שולמית לוריא	אגוזים ושקדים "תחנות כוח" של עולם המזון – מזונות עם ריכוז רכיבים חיוניים גבוה במיוחד. מזרעים ואגוזים, דרך נבט ואצה, ועד כבד וביצה. דבש ומוצרי הכברת. מזונות-על רון יפה	מזון מן החי-"בשרי או חלבי" – מזונות מין החי – מתי כן? מתי לא? למי כן? למי לא? למה? וכמה? רון יפה
	קישור למצגת ולשיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1FblhByo52rnKn2u7BtqNCHCnEW0vmj6d		
	קישור לוידאו	https://vimeo.com/495943194 https://vimeo.com/495666878		

10	5.1.12	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	פיטוכימיקלים -תוספי תזונה מיוחדים. איך לבחור תוספי תזונה, סקירת מחקרים, שילוב של תוספי תזונה, זמני לקיחה, קונטראינדקציות ועוד	רון יפה	מבוא לתזונה וטיפול תזונתי במחלות- תזונה לטיפול במחלות, עקרונות הגישה הטבעית לטיפול במחלות כרוניות, גישת הרפואה האינטגרטיבית
		קישור למצגת ולשיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1m2ht6RKSgbSYGa8NaHWK6TPuowlzzEk			
		קישור לוידאו	https://vimeo.com/497495447			
11	12.1.2021	מע דליף וטיפול במחלות אוטואימוניות	ד"ר שולמית לוריא	מערכת העצבים- מחלות שכיחות, הכרות עם המוליכים העצביים, חומרי גלם, קופקטורים, פסיכונוראמינוולוגיה, דיכאון, חרדה, הפרעות קשב ורכוז ועוד, הגורמים האפשריים, תזונה ותוספי תזונה מתאימים, התאמה אישית של טיפול	ד"ר שולמית לוריא	מערכת העצבים- מחלות שכיחות, הכרות עם המוליכים העצביים, חומרי גלם, קופקטורים, פסיכונוראמינוולוגיה, דיכאון, חרדה, הפרעות קשב ורכוז ועוד, הגורמים האפשריים, תזונה ותוספי תזונה מתאימים, התאמה אישית של טיפול
		קישור למצגת ולשיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/folders/1UJbYsayVnHfnMotmOkWzvW5GeuBdBqCW			
		קישור לוידאו	https://vimeo.com/499890144			
12	19.1.21	מערכת העיכול- מחלות שכיחות במערכת העיכול, קנדידה, טפילים, צמיית יתר של חיידקים במעי הדק (SIBO), תולעים, מעי דליף, בעיות ספיגה, מחלות מעיים דלקתיות . תזונה ותוספי תזונה מתאימים לטיפול, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	רון יפה	מערכת העיכול- המשך	רון יפה	מערכת העיכול
		קישור למצגת ולשיעורי הבית	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1clwxL3OQQRjhGN_NXvXySBjcKsyQ546y			
		קישור לוידאו				

13	26.1.21	מערכת החיסון- מחלות שכיחות, סינדרום הדלקת, מחלות אוטואימוניות. טיפול בדלקת לפי הגישה האינטגרטיבית, תזונה ותוספי תזונה מתאימים לטיפול, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	מערכת החיסון- מחלות שכיחות, סינדרום הדלקת, מחלות אוטואימוניות. טיפול בדלקת לפי הגישה האינטגרטיבית, תזונה ותוספי תזונה מתאימים לטיפול, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	רונ יפה
	2.2.21	חופשת סמסטר		
	9.2.21	חופשת סמסטר		
	16.2.21	מבחן סמסטר א		
14	23.2.21	בלוטת האדרנל – הכרות עם בלוטת האדרנל, חוסר איזון של בלוטת האדרנל לעומת התשת אדרנל, תסמינים קשורים, הגורמים, טיפול נכון באמצעות תזונה ותוספי תזונה, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	בלוטת התריס- מחלות בלוטת התריס, תת פעילות, פעילות יתר, הגורמים. אבחון, תסמינים ישירים ולא ישירים, טיפול נכון באמצעות תזונה ותוספי תזונה, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	גלי רולוף הנדל
15	2.3.21	מערכת הורמונלית – הכרות עם המסלולים ההורמונליים של מערכת הורמוני המין, מחלות קשורות, PMS, גיל מעבר, הפרעות מחזור, בעיות פוריות, הורמונים סינטטיים מול זהים ביולוגית, אבחון נכון, גורמים, טיפול באמצעות תזונה ותוספי תזונה, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	מערכת הורמונלית – הכרות עם המסלולים ההורמונליים של מערכת הורמוני המין, מחלות קשורות, PMS, גיל מעבר, הפרעות מחזור, בעיות פוריות, הורמונים סינטטיים מול זהים ביולוגית, אבחון נכון, גורמים, טיפול באמצעות תזונה ותוספי תזונה, התאמה אישית של טיפול תזונתי, תרגול מקרים	רונ יפה
16	9.3.21	בדיקות מעבדה- מבוא לבדיקות מעבדה, הכרות עם המעבדה הרפואית הכרות עם ספירת הדם, טיפול קונבנציונלי	בדיקות מעבדה- הבנת המדדים הנבדקים, פרופיל ביוכימי, טיפול קונבנציונלי ונטרופתי בפתולוגיות	תירגול בדיקות מעבדה

	ונטרופתי בפתולוגיות הקשורות לערכים לא תקינים. תרגול בקריאת תוצאות	הקשורות לערכים לא תקינים. תרגול בקריאת תוצאות		
	רון יפה	רון יפה		
17	16.3.21	בדיקות מעבדה - הבנת המשמעות של תוצאות בדיקה הורמונלית מלאה, הורמוני המין, גיל המעבר, תסמונת קדם ויסתית, בלוטת התריס, בלוטת האדרנל. טיפולים קונבנציונליים ונטרופתים לפתולוגיות. תרגול בקריאת תוצאות	רון יפה	תרגול בדיקות מעבדה
		רון יפה		רון יפה
18	23.3.21	בעיות לב ולחץ דם		תרגול מקרים של ל"ד +בעיות לב
		רון יפה		רון יפה
	30.3.21	חופשת פסח		
19	6.4.21	סכרת והתסמונת מטבולית	הדיאטנית רותי פינק	צום לסירוגין כטיפול בסכרת ובבעיות נזירולוגיות
		הדיאטנית רותי פינק	הדיאטנית רותי פינק	הדיאטנית רותי פינק
20	13.4.21	תרגול מקרים - סכרת, מערכת החיסון, הורמונים ומערכת העיכול	רון יפה	תרגול מקרים - סכרת, מערכת החיסון, הורמונים ומערכת העיכול
		רון יפה	רון יפה	רון יפה
21	20.4.21	טיפול בקשיי קשב וריכוז, מה הם הסיבות האפשריות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש בתוספי תזונה מגובים מחקרית וקלינית	ד"ר שולמית לוריא	טיפול בהפרעות קשב וריכוז, מה הם הסיבות האפשריות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש בתוספי תזונה מגובים מחקרית וקלינית
		רון יפה	רון יפה	רון יפה

22	27.4.21	התמחות בבעיות נפשיות מבוא לגישה התזונתית לטיפול בבעיות נפשיות, מה הבעיה בפסיכיאטריה והטיפולים התרופתיים, קשר גוף נפש רון יפה	התמחות בבעיות נפשיות- חרדה, מה הם הסיבות האפשריות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש בתוספי תזונה מגובים מחקרית וקלינית רון יפה	התמחות בבעיות נפשיות- דיכאון, מה הם הסיבות האפשריות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש בתוספי תזונה מגובים מחקרית וקלינית רון יפה
23	4.5.21	התמחות בבעיות נפשיות- OCD, טיקים ובעיות נוספות, מה הם הסיבות האפשריות, אבחון מדויק, גישות טיפול שונות, שימוש מחקרית וקלינית בתוספי תזונה מגובים רון יפה	תרגול מקרים רון יפה	תרגול מקרים רון יפה
24	11.5.21	התמחות בבעיות נפשיות+קשב וריכוז – תרגול מקרים רון יפה+נועה אדם גרוס	התמחות בבעיות נפשיות+קשב וריכוז – תרגול מקרים רון יפה+נועה אדם גרוס	התמחות בבעיות נפשיות+קשב וריכוז – תרגול מקרים רון יפה+נועה אדם גרוס
	18.5.21	שבועות	שבועות	
25	25.5.21	הטיפול התזונתי - איך זה קורה בקליניקה? נועה אדם גרוס	הטיפול התזונתי נועה אדם גרוס	כיצד גורמים לילדים לאכול בריא? נועה אדם גרוס
26	1.6.21	עקרונות התשאול התזונתי רון יפה	התמחות בבעיות נפשיות+קשב וריכוז – תרגול מקרים נועה אדם גרוס	התמחות בבעיות נפשיות+קשב וריכוז – תרגול מקרים נועה אדם גרוס
27	8.6.21	תרגול מקרים חיים	תרגול מקרים חיים	תרגול מקרים חיים
28	15.6.21	תרגול מקרים חיים	תרגול מקרים חיים	תרגול מקרים חיים
	30.6.21	מבחן סוף שנה מועד א		
	30.7.21	מבחן סוף שנה מועד ב		