

תוכנית לימוד נטורופתיה במכללת ארזים

שם הקורס	<u>שנה א'</u>	שעות לימוד אקדמיות
קורסי ליבה- מהי נטורופתיה ותזונה:		
יסודות רפואה תזונתית בגישה אינטגרטיבית	משק האנרגיה, המים והמלחים בגוף האדם; בקרת אכילה; הכרת יסודות התזונה: פחמימות, שומנים וחלבונים - מבנה, תפקידים ומקורות; המלצות לתזונה ויישומן, בניית תפריט מאוזן.	69
רפואה קולינרית – טיפול בבישול, סדנאות בישול בריא	התנסויות מעשיות בבישול טבעי ומרפא. קורס שהוא חוויה, למידה וקבלת כלים יישומיים להכנת מזון בריא.	56
קורס רפואה תזונתית לבריאות וקיימות -	הכרות מעמיקה עם המזונות הטבעיים	37
פילוסופיה נטורופתית	מהי נטורופתיה? מה דרך חשיבתה ועקרונות פעולתה? מהי הוליסטיקה? מהו הקשר בין גוף, נפש ורוח בבריאות וחולי? הקורס יענה על שאלות אלו ויצג את הנחות היסוד והכלים הנטורופתיים לראיית האדם כמכלול ולהפעלת כוחות הריפוי הטבעיים שבו.	40
מודעות וזהות טיפולית	סדנת עבודה עצמית על תהליכי מודעות והתפתחות אישית, כבסיס ליכולת להכיל, ליצור קשר ולהבין את עצמנו ואת זולתנו	27
התנסות קלינית	כל תלמיד יעבור סדרת טיפולים בנטורופתיה (5 מפגשים) בקליניקה הלימודית במהלך שנת הלימודים הראשונה או השנייה	10
הכנה לכתיבת עבודה	מהי עבודה אקדמית, איך אוספים חומר רלוונטי לכתיבת העבודה, כתיבה נכונה של עבודה והסקת מסקנות.	10
קורסי רפואה מערבית א'		
מבואות חשיבה מדעית	מבואות כימיה, ביוכימיה ומיקרוביולוגיה.	23
אנטומיה פיזיולוגיה	אנטומיה (מבנה) ותפקוד (פיזיולוגיה) של מערכות הגוף השונות: סמסטר א- מערכת התנועה (שלד שריר) סמסטר ב- מערכות הגוף – מערכת קרדיווסקולרית, נשימה, עיכול, חיסון ועוד.	115
ביוכימיה	הכרה והבנה של המסלולים המטבוליים המתרחשים בגוף והקשרם למשק האנרגיה. הבנת הערוצים המטבוליים הקשורים לפירוק וניצול חומצות אמינו, פחמימות, סוכרים, שומנים ועוד, כולל התפקידים המסייעים של ויטמינים ומינרלים בתהליכים אלו.	60
כלים טיפוליים נוספים:		
מבואות צמחי מרפא אינטגרטיביים -יסודות הפילוסופיה של הרפואה הסינית	החשיבה האינטגרטיבית בצמחי מרפא משלבת גם הבנה של אנרגטיקה ותהליכי בריאות וחולי עפ"י הרפואה הסינית. זהו קורס מבוא מתקשב המלווה את לימודי צמחי המרפא.	56
ארומתרפיה לתעודת מטפל	הבנה מעמיקה של האכיזיות הרפואיות של התמציות הארומטיות והשפעותיהן הטיפוליות – היבטים פיזיים, ביוכימיים, נפשיים, מנטאליים ואנרגטיים.	80

	כולל: תשאול ואבחון ארומתרפי, ארומתרפיה קוסמטית ורוקחות, ובייכמיה של התמציות הארומטיות.	
מקצוע מגע (בחירה בין רפלקסולוגיה לעיסוי) או מסלול לימודים ללא מגע - NLP		
146	מיפוי כף הרגל, אבחנה ואיתור חסימות, הבנת משמעות האיברים והמחלות מבחינה פיזית והוליסטית. למידת טכניקות עבודה בכף הרגל. למידה חווייתית המאפשרת לסטודנט התפתחות אישית, במקביל לרכישת העקרונות והכלים.	רפלקסולוגיה קלינית הוליסטית (עיוני ומעשי)
53	אינטגרציה ותרגול החומר, דיוני מקרים והכנת תיקי קליניקה.	רפלקסולוגיה - תרגול
42 25	סטאז' טיפולי ברפלקסולוגיה במתקיים בשיעורים בפיקוח צוות ההוראה. . ובנוסף, טיפולים עצמאיים + הגשת עבודות ודוחות טיפול, ניתוח מקרים בטיפול רפלקסולוגי.	התמחות מעשית בפיקוח (בכיתה + עצמאית)
150	עיסוי טיפולי תוך חיבור של גוף-נפש. נלמד כיצד לשחרר כאב ושרירים מתוחים ומכווצים, לשפר את זרימת הדם והסירקולציה ולסייע בפתרון בעיות פיזיות, תוך כדי הבנת מקור הבעיה, פיתוח יכולות חישה והקשבה למטופל, עבודה נכונה עם הגוף, עיסוי במנחים שונים, עיסוי באבנים חמות וטכניקות עבודה נוספות.	עיסוי משולב שנה א' עיסוי שבדי, עיסוי רקמות עמוק, אבנים חמות
53	תרגול, חזרה וליטוש של החומר שנלמד בשיעור המעשי.	עיסוי משולב א' - תרגול
16	היא האנטומיה הנלמדת על פי הצורה הנראית והניתנת למישוש של פני הגוף. לימוד אנטומיה טופוגרפית מאפשר הכרת מיקומם של השרירים השונים בגוף.	אנטומיה טופוגרפית
174	NLP = Neuro-linguistic programming, גישה המציעה מגוון מיומנויות וטכניקות שמטרתן ליצור השפעה ושינוי במחשבות, רגשות והתנהגויות לא מטיבות, ודרך זה לייצר שינוי בהרגלים ודפוסים ואוטומטים להשגת תוצאות רצויות. השיטה מצוינת לשינוי ושיפור התקשורת הבין-אישית יבין האדם לעצמו .	*NLP Practitioner
46	בחירה מבין קורסי צ'י-קונג / טאי צ'י / יוגה ועוד	התפתחות אישית 1
26	הרצאות מגוונות בנושאים שונים	הרצאות אורח
סך כל השעות לשנה א': 849 שעות אקדמיות		

- בחירה בקורס NLP Practitioner ללומדים במסלול "ללא מגע" כרוכה בתוספת תשלום.
- סה"כ שעות לימוד שנה א' משתנה בהתאם למקצוע הבחירה.

שם הקורס	שנה ב'	שעות לימוד אקדמיות
תיאוריות וגישות בתזונה הוליסטית	הכרת שיטות תזונה שונות בעולם התזונה ההוליסטית הטבעית, כגון: צמחונות, טבעונות, היגינה טבעית, עקרונות הרמב"ם, מקרוביטיקה ועוד. הכרת השיטות, חקר הדומה והשונה בהן, והבנת משמעות השימוש בהן למניעה, לטיפול בפתולוגיות שונות וכאורח חיים.	56
תזונה במעגל החיים	הצרכים התזונתיים של האדם משתנים במעגל החיים. הקורס מוקדש להכרת הצרכים המשתנים והמענה התזונתי להם, במצבים הפיזיולוגיים השונים של הריון ולידה, הנקה, ינקות וילדות, התבגרות ועד לגיל השלישי.	56
שיטות אורתומולקולריות	תזונה קלינית טיפולית באמצעות תוספי תזונה, אחד מכלי הטיפול הבסיסיים של הנטורופת. בקורס נכיר ונעמיק בתוספי תזונה הכוללים ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, חומצות שומן ועוד, למצבי מחלה ולמצבים פיזיולוגיים שונים, תוך התייחסות לאינדיקציות, לקונטרה-אינדיקציות, לסיכונים ולתועלות על בסיס מחקר עדכני.	95
טיפול תזונתי במחלות 1	הטיפול התזונתי מהפך הנטורופתי, לפי מערכות ומחלות. אחד מכלי העבודה המרכזיים של הנטורופת.	60
צמחי מרפא שנה א	לימוד של למעלה מ-150 צמחים. הכרה והבנת אופן השימוש בצמחי מרפא, התכונות הפיזיולוגיות של הצמח, משפחות צמחים על פי תכונות והתאמתם למגוון מצבים פתולוגיים. יושם דגש על הכרת החומרים הפעילים ועל הבנת האינטראקציות בין חומרים אלה לתרופות קונבנציונאליות. כולל תרגול מובנה בכל שיעור וסיור בחוות גידול צמחי מרפא	150
טוקסיפיקציה ודה-טוקסיפיקציה	שיטות ניקוי הגוף מרעלים הן מאבני הדרך בטיפול הנטורופתי הקלאסי. בקורס יילמדו שיטות וגישות שונות לניקוי הגוף מרעלים, כגון: צומות שונים, שיטת אן-ויגמור, דיאטות ניקוי, חוקנים ועוד.	60
טכנולוגיה של המזון	חלק נכבד מהתזונה היומית של רב האנשים היא תזונה מתועשת. נלמד על שיטות עיבוד המזון בתעשיית המזון, על החומרים המוספים בתעשיית המזון ועל ההשפעות השונות שיש להם על הבריאות.	56
רפואה מערבית ב' – פתולוגיה	לימוד המכניזם הבסיסי של מחלות, חקר מחלות, הפרעות ופתולוגיות של המערכות השונות תוך הקניית כלים למחשבה קלינית. הרצאת "דגלים אדומים" – זיהוי מצבים פתולוגיים המחייבים הפניה לרופא.	107
רפואה מערבית ב' – בדיקות מעבדה	קריאה וניתוח של בדיקות מעבדה ודימויות	37
פסיכופתולוגיה	הקורס סוקר קשת של אבחנות פסיכולוגיות ופסיכיאטריות נפוצות, כולל "סדנת יחסי מטפל מטופל וגבולות בטיפול".	67
קורסי בחירה	במהלך שנים ב', ג' ו-ד' יש לבחור מבין הקורסים הבאים: רפלקסולוגיה ב', עיסוי רפואי.	165
מעורבות חברתית	התנדבות סטודנטים בקהילה בטיפול באוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.	19
התפתחות אישית 2	בחירה מבין קורסי צי-קונג / טאי צ'י / מדיטציה / יוגה ועוד	46



26	הרצאות מגוונות בנושאים שונים.	הרצאות אורח
סך כל השעות לשנה ב': 1000 שעות אקדמיות		

שעות לימוד אקדמיות	שנה ג'	שם הקורס
60	הטיפול התזונתי מהפך הנטרופתי, לפי מערכות ומחלות. אחד מכלי העבודה המרכזיים של הנטרופת. קורס המשך לנלמד בשנה ב'	טיפול תזונתי במחלות 2
60	באמצעות סימולציות מקרים נפתח מיומנות בהחלטות טיפוליות תוך כדי אינטגרציה של כל הכלים שנלמדו עד עתה (תזונה, צמחים, גוף-נפש ועוד)	רפואה נטרופתית אינטגרטיבית 1
47	הכרת הגישות הפסיכולוגיות התואמות את גישת הנטרופתיה: המודעות ככוח מרפא, הדגש על חיזוק משאבים, ראיית האדם כמכלול, חשיבות המימד הרוחני ועוד. נכיר ונחקור גישות יונגיאניות, פסיכולוגיה בודהיסטית, פסיכותרפיה טראנספרסונלית, פסיכולוגיה הומניסטית ועוד.	פסיכותרפיה הוליסטית
149	רוקחות בצמחים – מיצוי צמחים במים, אלכוהול ושמן, הכנת קרמים ומשחות ועוד. התנסות קלינית בצמחים על פי תיאורי מקרה, בנייה והתאמת פורמולות למצבים הנידונים. כולל סיור בטבע לזיהוי וליקוט צמחים והכנת תמציות	צמחי מרפא ב'
48	מפגשי תרגול לחיזוק והעמקת הידע הנלמד בצמחי מרפא אינטגרטיביים.	תרגול צמחי מרפא
60	רכישת כלים בסיסיים לתשואול, ניתוחי מקרה ובחירת אסטרטגיית טיפול.	הכנה קלינית
65	קליניקה טיפולית בדגש על תזונה ותוספי מזון – בקבוצות קטנות. הסטודנט משלב את הידע התיאורטי שלמד עד כה לקבלת מטופל וטיפול שלם בפיקוח צמוד של מנחים קליניים.	קליניקה לימודית שלב א'
60	הכרת המורכבות, היעילות והעוצמה של התערבויות גוף-נפש בשדה הקליני. קורס המדגיש למידה מתוך התנסות, בו נסקור את השיטות העיקריות ברפואת גוף-נפש ואת המשמעות שלהן בעבודה עם מטופלים: גישות הרפיה, שיטות מדיטציה, דמיון מונחה, חשיבה חיובית, תהליכי גוף-נפש בטיפול קבוצתי ועוד.	כלים ושיטות ברפואת גוף-נפש
46	קורס מתקדם הסוקר עקרונות של שיטות מחקר וקריאה ביקורתית של מאמרים, המכוונים למאמרים ומחקרים בתחום הרפואה המשלימה, כולל מטלת הגשה.	מחקר ברפואה משלימה / עבודה סמינריונית 1
90	פרמקולוגיה, הבנת מנגנוני כאב והטיפוליים המערביים המקובלים ודיונים קליניים.	רפואה מערבית ג'
42	סקירה מעמיקה בנושאים אלה, כולל הבנת תהליכי שינוי הורמונליים במהלך החודש, פרופיל הורמונלי ופריון הגבר.	רפואה מערבית ג' גינקולוגיה, פריון, הריון ולידה
22	עזרה ראשונה והחייאה	עזרה ראשונה
102	הכרת הפילוסופיה של ד"ר באך והכרת 38 תמציות פרחי באך. שיטות העבודה עם פרחי באך – שיטות אבחון וראיון קליני. התנסות וטיפול עצמי בתמציות פרחי באך במהלך השיעורים.	פרחי באך לתעודת מטפל
46	בחירה מבין קורסי צ'י-קונג / טאי צ'י / יוגה ועוד	התפתחות אישית
19	התנדבות סטודנטים בקהילה בטיפול תומך לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.	מעורבות חברתית



26	הרצאות מגוונות בנושאים שונים.	הרצאות אורח
סך כל השעות לשנה ג': 942 שעות		

שם הקורס	שנה ד'	שעות לימוד אקדמיות
רפואה נטורופתית אינטגרטיבית 2	קורס המשך לרפואה נטורופתית אינטגרטיבית 2, באמצעות סימולציית מקרים נפתח מיומנות בהחלטות טיפוליות תוך כדי אינטגרציה של כל הכלים שנלמדו עד עתה עם דגש על אינטראקציות תרופתיות.	60
קליניקה לימודית שלב ב' (סטאז')	התנסות בקליניקה הכוללת ראיון, אבחון וטיפול מעשי תוך קבלת הנחייה קלינית וסופרוויז'ן ממטפל בכיר.	128
דיון קליני ואינטגרציה	דיון וניתוח מקרים שנראו בקליניקה, כולל אבחנות אפשריות וטיפולים חלופיים. בנוסף תתקיים אינטגרציה טיפולית על מקרים מחוץ למסגרת הקליניקה, שיובאו לכיתה.	93
ייעוץ בצמחי מרפא	פורום ייעוץ למתן פורמולות צמחי מרפא למטופלים מהקליניקה.	19
כתיבת עבודת גמר	הנחייה לכתיבת עבודת גמר וכתיבת עבודת הגמר על ידי הסטודנט/ית	40
הרזיה ותהליכי שינוי	למידת עקרונות טיפוליים לקידום תהליכי הרזיה, תוך כדי הבנת תהליכי שינוי הדרגתיים ומורכבים.	40
תזונה ופעילות גופנית	קורס הדן בהבנת הקשר בין פעילות גופנית, שינויים תזונתיים ותהליכי ריפוי ובריאות, כולל התאמת פעילות גופנית מתאימה למטופל.	36
יישום קליני לתהליכי גוף-נפש	יישום טכניקות עבודת גופנפש עם מטופלים.	16
מיומנויות בהנחיית קבוצות לעוסקים בקידום בריאות	הקורס מקנה ידע תיאורטי ומעשי של עקרונות מרכזיים בהנחיית קבוצות במטרה להכשיר את הסטודנט בידע אשר יסייע בפתיחת קבוצות והובלתן בדרכן לשינוי באורח החיים.	47
יחסי מטפל מטופל	סדנא אינטראקטיבית בקבוצות קטנות לדינאמיקות שבטיפול.	37
ניהול קליניקה ושיווק עצמי	ניהול קליניקה, עקרונות בבסיס הכלכלי, עסקי ושיווקי לניהול קליניקה. שיווק עצמי ובניית בסיס מטופלים.	24
מעורבות חברתית	התנדבות סטודנטים בקהילה בטיפול טבעי תומך לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.	19
התפתחות אישית	בחירה מבין קורסי צ'י-קונג / טאי צ'י / יוגה ועוד	46
הרצאות אורח	הרצאות מגוונות בנושאים שונים.	26
סך כל השעות לשנה ד': 631 שעות אקדמיות		
סך כל השעות בתוכנית הלימודים – 3,422 שעות אקדמיות		

* תכנית הלימודים נתונה לשינויים ע"פ שיקול הדעת של הסגל המקצועי והמנהלי מכללת ארזים