

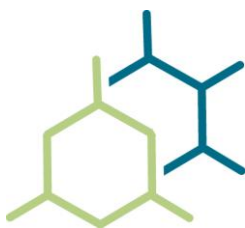
אלירן דה-מאיו

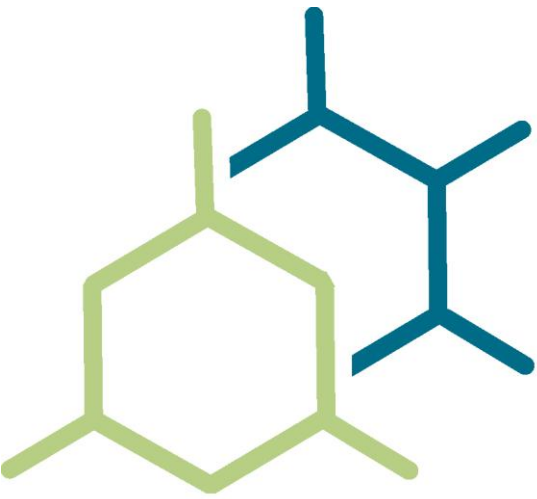
רפואה טבע אדם

תכנית הלימוד למדעי הרפואה, התזונה והסביבה, בשילוב תכנית הכשרה לטיפול באכילה רגשית התכנית המקיפה ביותר הנלמדת כיום ע"י אלירן דה-מאיו

סיליבוס ופירוט התכנים הנלמדים (*לא בהכרח לפי הסדר הנלמד בפועל)

- עקרונות הפסיכונאורואנודאימונולוגיה (Psychoneuroimmunology)**
מערכות יחסי הגומלין בין המערכת החיסונית (הגנה), הפסיכולוגית (נפש), ההורמונאלית (בלוטות הפרשה) והעצבית (מוח ועמוד שדרה). הכרת הדרכים והפעולות הנדרשות לשליטה ווויסות של יחסי הגומלין כאמצעי רב-עוצמה למניעה וטיפול במחלות.
- שלבים בהתפתחות מחלות**
דרכי המניעה, הריפוי והשיפור במצבם של יותר מ-97% של החולים במחלות כרוניות בישראל.
- רקע אנטומי-פיסיולוגי, דרכי האבחון, המניעה והטיפול במחלות הבאות:**
סוכרת נעורים ומבוגרים,
מחלות כלי-דם ולב (יתר-לחץ-דם, טרשת עורקים),
הפרעות קשב וריכוז, עייפות כרונית,
תת-יתר פעילות של בלוטת התריס,
מחלות עור,
מחלות אוטואימוניות וכשל של המערכת החיסונית,
חוסר פוריות אצל גברים ונשים,
אלרגיות, דלקות מפרקים,
עודף משקל,
זיהומים של הליקובקטר פילורי, פטריית קנדידה אלביקאנס,
מחלות בדרכי-העיכול, תסמונת המעי הרגיז,
הפרעה דו-קוטבית/מאניה דיפרסיה על בסיס פיסיולוגי.
- גורמי סיכון למחלות כרוניות, אוכלוסיות בסיכון גבוה, שכיחות בישראל ובמערב, אפיון המחלות, תסמינים מקדימים וסיבוכים בטווח ארוך, אבחון מדויק וטיפול בשלבי התפתחות שונים.
- מחלות 'חדשות' המתווספות מדי שנה לרשימות והגדרתן בהסתמך על מדעי הרפואה והמודלים הכלכליים-חברתיים. סקירת 'המחלות' החדשות והמובילות בשנים האחרונות, גורמי הסיכון, דרכי האבחון ודרכי הטיפול היעילות.
- להקדים תזונה לתרופה, דרכי השימוש ברפואה-תזונתית, כלכלית ומעשית למניעת מחלות. הצגת הטיפול המשתלם ביותר והמבוסס על סטטיסטיקות וממצאים רפואיים וכלכליים בישראל ובעולם.
- מבוא לפסיכיאטריה מערבית:** הגדרתן של מחלות הנפש השכיחות ביותר בחברה הישראלית, הגדרת נורמה וסטייה ע"פ ה-DSM, ההבדלים בין השיטות מקובלות ושונות לטיפול. טיפולים מבוססים ונשענים על תרופות וטיפולים ממוקדים במוח הגדול שבבטן הגדולה ובמוח הקטן שבראש.

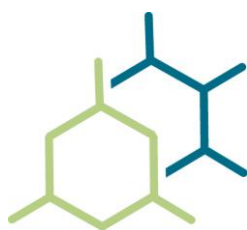


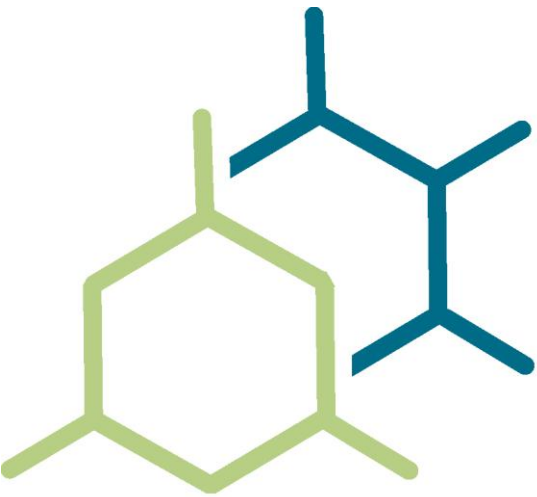


אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

8. **מחלת הסרטן**
פוליטיקה וסרטן, כלכלה וסרטן, מניעת סרטן ודרכי הריפוי המקיפות ולטווח ארוך על-פי הממצאים המדעיים והעדכניים ביותר, נטולי האינטרסים הזרים.
9. מהי מחלת הסרטן מבחינה ביולוגית? מהו תא סרטני?
10. ממצאים מאומתים, אשר אינם מוטלים בספק, כגורמים לשגשוג-יתר של תאים ושל גידולים סרטניים, ממאירים.
11. ממצאים מבוססים, אשר אינם מוטלים בספק, כמונעים שגשוג של תאים סרטניים ואף מדכאים את מנגנוני השכפול של התאים הראשוניים.
12. ממצאים מאוששים של הגורמים מעודדי המוטציות ב-DNA שבתאים בריאים ונורמליים.
13. ממצאים מאושרים וחד-משמעיים של הגורמים העיקריים לעלייה המתמשכת בתחלואה ואחוזי התמותה מסרטן בישראל.
14. דרכי הטיפול והריפוי המירבי של סרטן בשלבים מוקדמים, ללא תופעות לוואי מוכרות ונזקים בלתי-הפיכים ידועים.
15. מתקדמים. דרכי הטיפול והתמיכה להשגת המטרות אשר מאומתות 'מדעית' ביחס לדרכים המובילות 'כלכלית' להשגת המטרות הבאות: יצירת הזדמנויות חדשות לריפוי גם לאחר ניסיונות כושלים, הגדלת הסיכויים לריפוי ממושך, הארכת תוחלת החיים והשיפור באיכות החיים במצבי סרטן מתקדמים.
16. **הרעלה עצמית (Autotoxemia)**
המקורות הסביבתיים והתזונתיים העיקריים להרעלת מערכות שונות בגוף, דרכי המניעה, דרכי הניקוי והפרשה מוגברת של הצטברותם.
17. **סיגריות**: מדוע **סיגריות** בימינו ממכרות יותר מבעבר ומה הקשר לתעשיית המזון?
18. **מלח**: על הקשר שבין מלח ונתרן למחלת הסוכרת.
19. מהם המזונות השכיחים והגרועים ביותר לגוף האדם?
20. **דיאטות שונות למטרות שונות**
בחינת עשרות סוגי דיאטות נפוצות ושונות, הצגת יתרונותיהן וחסרונותיהן בטווח הקצר והארוך.
21. הצגת תרשים זרימה של פעילות המערכת ההורמונאלית בזמן דיאטות שונות.
22. דרכי ההפעלה של המערכת ההורמונאלית ליוסות של תחושות הרעב, השבוע והסיפוק ממזון.
23. **דיאטות לניקוי וטיהור רעלים**
מה אנשים בעלי תבונה ובעלי ידע ברפואה מנסים לנקות ולטהר? מהי השכלתם ומידת ניסיונם?
 - המנגנונים הביוכימיים לטיהור וניקוי רעלים בגוף האדם, דרכי הפעילות והגברת פעילותם.
 - תזונת מיצים מלאים ומסוננים, ביוכימיה של 10 ימים רצופים, יתרונות וחסרונות.
 - ניתוח אחוזי התחלואה הגבוהה יותר אצל צמחונים וטבעוניים מבוססי אידיאולוגיה.
 - מערכות ההפרשה העיקריות שבגוף, ויסות ההפרשות להשגת מטרות מיטביות, הגברת ההפרשות התקינות של תוצרי פירוק ופסולת מחומרי גלם שמקורם פנימיים וחיצוניים.
24. **צום רפואי מבוסס על מים**
ביוכימיה של 21 ימי צום מבוסס על מים, סקירה מדעית מקיפה, מעמיקה וקלינית-טיפולית בנושא.
25. משך הזמן המומלץ לצום אישי המבוסס על קריטריונים ומצבי בריאות וחולי. קריטריונים המחייבים להמנע מצום ממושך ומריבוי צומות.
26. פעולות נדרשות כהכנה לצום, פעולות חשובות ביותר מבחינה רפואית ופסיכולוגית לסיומו של הצום והחזרה ההדרגתית לשגרת האכילה.
27. תסמינים במהלך הצום ומשמעותם, תסמינים המחייבים את הפסקת הצום. חשיבות ההשגחה המקצועית ובעלת הניסיון בזמן הצום.

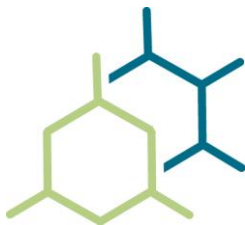


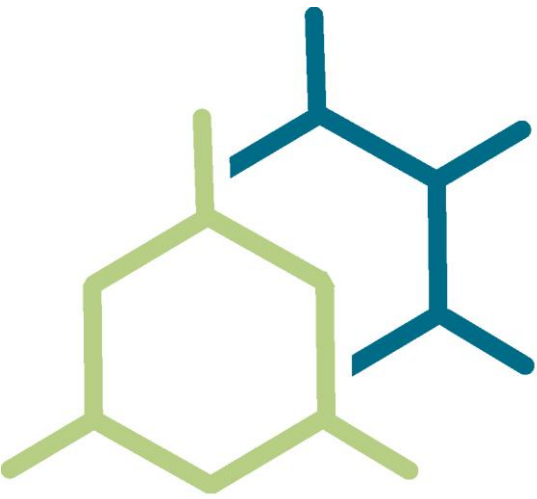


אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

28. צום רפואי ככלי טיפולי מרפואת העתיד בבתי החולים ועל הסיבות הרפואיות ושאינן רפואיות לכך שהוא אינו זמין לרפואת החולים בהווה.
29. צום רפואי ככלי טיפולי לרפואה במחלות הסרטן והשילוב עם טיפולים מתקדמים בסרטן. ממצאים וראיות מדעיות המצטברות בגופי המחקר.
30. צום רפואי ופוליטיקה רפואית.
31. צומות רוחניים בעבר ובהווה.
32. **כימיה וביוכימיה של המזון**
הרכב החומר, הרכבו הכימי של המזון, מבנהו, תכונותיו והשינויים שחלים בו במהלך אינטראקציות עם חומר אחר או אנרגיה.
33. **מושגי יסוד:** אטום, אלקטרון, מולקולות, תרכובות כימיות, מהי תגובה כימית ומהם עקרונות היסוד של הקשרים הכימיים.
34. **ביוכימיה:** גשר בין הביולוגיה לכימיה. התכונות הכימיות המאפיינות מולקולות המיוצרות בתאים חיים וייחודיות להם. פחמימות, חלבונים, שומנים, מסלולים לחילוף חומרים ומשק האנרגיה בגוף.
35. **הרכבו הכימי של המזון:** תפקידים וריכוזים במערכות ובאיברים השונים, הפעלת שינויים כימיים בהרכב המזון והגדלת כושר הספיגה במערכת העיכול.
36. **שומנים**
ההבדל הכימי בין סוגי השומנים השונים והשפעתם על הבריאות.
כמות וסוג השומנים החיוניים לתפקודם התקין של המוח והמערכת ההורמונאלית.
המקורות התזונתיים הזמינים ביותר ביולוגית לספיגה ולהטמעה של חומצות השומן החיוניות ברקמות.
אכילת-יתר של שומנים כגורם המעודד ירידה במשקל או כגורם המעודד עודף משקל.
אכילת-יתר של שומנים כגורם המעודד מחלות לב וכלי-דם או כגורם המעודד מניעה של מחלות לב וכלי-דם.
37. **חלבונים**
כמות וסוג החלבונים החיוניים לתפקודם התקין של התאים בכל האיברים שבגוף האדם.
המקורות התזונתיים השלמים והמיטיבים ביותר ביולוגית לחלבונים בתזונת האדם.
אכילת-יתר של חלבונים כגורם המעודד התפתחות וגדילה או כגורם המעודד עודפי חומצה ותחלואה.
מחסור בחלבונים בדיאטות שונות וממושכות כגורם המעודד תחלואה של המוח, מערכת העור והמערכת ההורמונאלית.
38. **פחמימות**
ההבדל הכימי בין סוגי הפחמימות השונות והשפעתן על הבריאות.
כמות וסוג הפחמימות המעודדות את התפקודים התקינים של המוח, חילוף החומרים ויצירת האנרגיה.
כמות וסוג הפחמימות המעודדות את התכווצותו של המוח והפגיעה הבלתי הפיכה בתפקודיו.
המקורות התזונתיים השלמים והמיטיבים ביותר ביולוגית לפחמימות בתזונת האדם.
אכילת-יתר של פחמימות מסוגים שונים כגורם המעודד ירידה במשקל או כגורם המעודד עודף משקל.
אכילת-יתר של פחמימות מסוגים שונים כגורם המעודד מחלות לב וכלי-דם או כגורם המעודד מניעה של מחלות לב וכלי-דם.
אכילת-יתר של פחמימות מסוגים שונים והשינויים המובהקים בהשפעתן על קצב עליית הסוכר שבדם.
39. **ויטמינים ומינרלים**
ההבדל הכימי בין סוגי הויטמינים והמינרלים השונים והשפעתם על הבריאות.
סקירה מלאה של סוגי הויטמינים והמינרלים הידועים והתפקודים השונים של כל אחד ואחד מהם בגוף האדם.
המקורות התזונתיים השלמים והזמינים ביותר ביולוגית לספיגה ולהטמעה של ויטמינים ומינרלים בתזונת האדם.
אכילת-יתר של ויטמינים ומינרלים מסוגים שונים כגורם המעודד מחלות כרוניות ופגיעות בלתי הפיכות ברקמות הגוף.
בדיקות דם ותסמינים להרעלה של עודפי ויטמינים ומינרלים. דרכי הטיפול במקרים של עודפים.
מיתוס הסיכון הצמחי או ממוצרי חלב כגורם יחידי המעודד את בריאות העצמות.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

סכנה לפגיעות חמורות לאלו הנוטלים תוספי תזונה של ברזל, תינוקות ומבוגרים.

40. נוגדי חמצון ופיטוכימיקלים

סקירה מדעית מקיפה והשוואה בין מקורות התזונה השלמים ובעלי הצפיפות התזונתית הגבוהה ביותר לנוגדי חמצון ופיטוכימיקלים מעודדי בריאות. מרכיבי התזונה העיקריים אשר נמצאו כמעודדים את בריאותם ותפקודם האופטימאלית של המערכת החיסונית ושל המוח. דרכי הטיפול להשלמת המחסורים באמצעות התזונה.

41. עקרון הסינרגיזם

'השלם גדול מסך חלקיו' הינו עקרון בסיסי וחשוב ביותר להבנה ולשימוש ברפואה התזונתית ולהרכבת תזונה אופטימלית. מסע המתחיל בכימיה של המזון, ממשיך אל הביוכימיה שבמערכת העיכול, אל מחזור הדם, התאים והרקמות. תיאור מרתק של יחסי הגומלין, לעתים המנוגדים בתהליכי הפירוק של המזון, ספיגת המזון דרך המעי למחזור הדם, הטמעת המזון בתאים וברקמות. הגדלת תהליכי הספיגה של ויטמינים ומינרלים ע"י צריכה בו-זמנית של שומנים וחלבונים ספציפיים. הגדלת תהליכי הספיגה של נוגדי חמצון ע"י צריכה בו-זמנית של ויטמינים ומינרלים ספציפיים ועוד.. מנגנוני השימור של מרכיבי מזון חיוניים ומנגנוני ההפרשה של העודפים אשר אינם הכרחיים בנקודת זמן נתונה.

42. מזון מן החי

האם מזונות מן החי הינם ברי-קיימא לגידול מסחרי בעבור תזונת האדם ולאורך זמן? האם מזונות מן החי הינם המקורות החשובים ביותר לתפקודיהן השונים של המערכות בגוף האדם? האם תזונה אשר מבוססת בעיקרה על מזון מן החי עשויה לעודד איכות חיים גבוהה יותר בטווח הקצר והארוך מאשר תזונה צמחונית/טבעונית?

43. בשר ומוצרי

סקירה של מוצרי הבשר, הרכב הכימי והשפעתם במצבי בריאות וחולי. מוצרי הבשר כמקורות חשובים או מוטלים בספק לוויטמין B12. האם תחליפי 'בשר' מן הצומח מספיק מזינים בהשוואה למוצרי בשר מן החי?

44. חלב ומוצרי

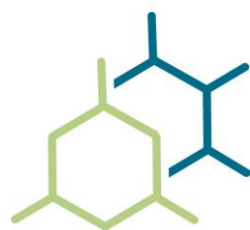
סקירה של מוצרי החלב מבקר ומעזים, הרכבם הכימי והשפעתם במצבי בריאות וחולי. מוצרי החלב כמקורות חשובים או מוטלים בספק לסידן, מגנזיום ואבץ. האם תחליפי 'חלב' מן הצומח מספיק מזינים בהשוואה למוצרי חלב מן החי?

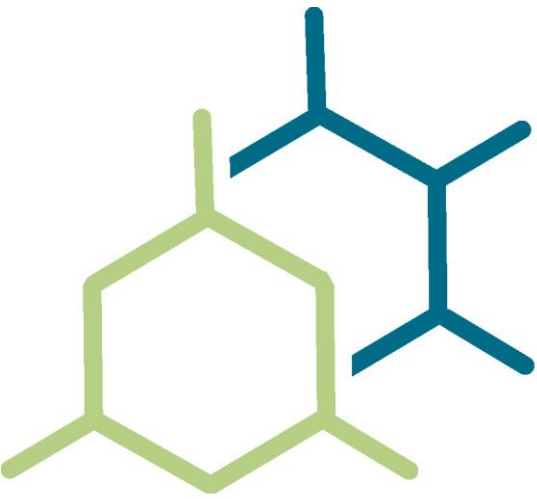
45. ביצים אורגניות/חופש

סקירה של סוגי הביצים בשווקים, הרכבם הכימי והשפעתן במצבי בריאות וחולי. ביצים כמקורות חשובים או מיותרים לחלבון 'מלא'? ביצים ממקורת שונים והסיכון לזיהום במתכות כבדות ולרעלים סביבתיים שונים.

מזון מן הצומח

האם מזונות מן הצומח הינם ברי-קיימא לגידול מסחרי בעבור תזונת האדם ולאורך זמן? האם תזונה מן הצומח הינה אופטימלית לתפקודיהן השונים של המערכות בגוף האדם? האם תזונה אשר מבוססת בעיקרה על מזון מן הצומח עשויה לעודד איכות חיים גבוהה יותר בטווח הקצר והארוך מאשר תזונה המבוססת על מזונות מן החי?





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

46. קטניות, דגנים וזרעים

סקירה מלאה של סוגי הקטניות, הדגנים והזרעים שבשווקים הישראליים ואשר מומלצים לשילוב בתזונה הים תיכונית. סקירה חקלאית של גידול הקטניות, הדגנים והזרעים בישראל ובעולם. סקירה חקלאית ותזונתית, מבוססת מדעי התזונה והחקלאות לגידול ולמאכל של הסויה ומוצריה. הסויה כמקור תזונה חשוב למזיק לתינוקות, גברים ונשים בשלבי החיים השונים. סקירה של משפחת הפיטואסטרוגנים, המבנה הכימי והריכוז שבקטניות ובזרעי מאכל השונים. דרכי השימוש בפיטואסטרוגנים למניעת ולטיפול במחלות בהקשר הורמונאלי (סרטן השד, שחלות, ערמונית, תסמונת קדם וסתית, תופעות גיל המעבר..)

47. ביוכימיה של תהליך ההנבטה והדרכה לגידול בית

ביוכימיה של 120 שעות בתהליך ההנבטה. תורת האנזימים, סוגי האנזימים ותפקידם בזרעים מן הצומח וברקמות שבגוף האדם. מדד התגובה והפעילות של אנזימים בתנאים משתנים. מנגנון ההתפתחות האבולוציוני של מעכבי האנזימים בגוף האדם, בזרעים (ובמזונות שונים). דרכי פעולה לנטרול ולשחרור מעכבי האנזימים שבמזון. תעשיית האנזימים 'הכשרה' והממצאים אשר עומדים (או שאינם עומדים..) מאחוריה. חומצה פיסית וחומצה אוקסלית, ריכוז החומצות במזונות השונים ובהתאם לעונות השנה, הזנים הנבחרים וארץ הגידול. דרכי הפעולה לנטרול החומצות המצמצמות את ספיגת המינרלים בדרכי העיכול. הדרכה מפורטת ומקיפה מבוססת ניסיון של יותר מעשור לגידול נבטטים ונבטים, על מגוון הסוגים המוכרים והבלתי מוכרים, על אדן החלון ובכל בית בישראל.

48. ירקות, פירות ועל-עלים ירוקים וצבעוניים

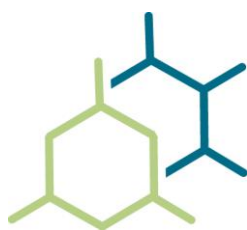
סקירה תזונתית מלאה של סוגי הירקות, הפירות והעל-עלים הירוקים והצבעוניים שבשווקים הישראליים ואשר מומלצים לשילוב בתזונה הים תיכונית. סקירה חקלאית של גידול הירקות, הפירות והעל-עלים הירוקים והצבעוניים בישראל. חלוקה בוטאנית למשפחות של הירקות והפירות הנאכלים בישראל. התפלגות התחלואה בעולם ביחס לכמות השבועית הנאכלת של ירקות ופירות מסוגים שונים. אנליזה מלאה של הפיטוכימיקלים והחומרים הפעילים שבירקות ובפירות, על-עלים ירוקים וצבעוניים. דרכי הפעולה להעלאת הזמינות הביולוגית, הספיגה וההטמעה במחזור הדם. יתרונות וחסרונות בירקות, על-עלים ובפירות לא-אורגניים ביחס לאורגניים. סקירה מנקודות מבט שונות: תזונתית, כלכלית וחקלאית. סוכר פירות, באילו מצבים הוא מזיק ובאילו מצבים הוא משפר ומוסיף לבריאות. על-עלים ירוקים וצבעוניים בתזונת האדם, כמות שבועית מומלצת לתזונה אופטימלית ובמצבי בריאות וחולי משתנים. על-עלים אשר מחויבים לבישול ועל אלו שמומלץ להמנע.

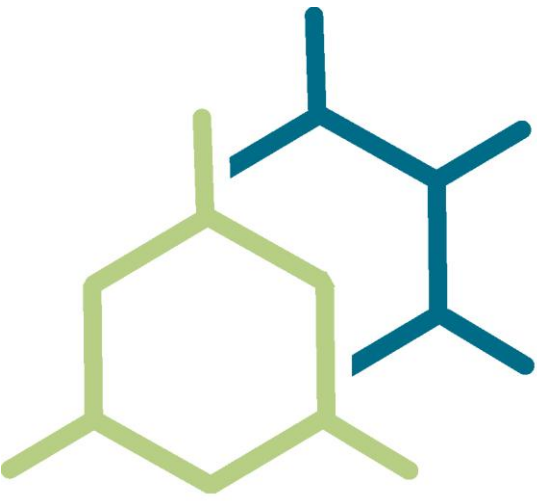
49. תזונת תינוקות

הרכבת תזונה מאוזנת, מועשרת, מעודדת גדילה והתפתחות תקינה עבור תינוקות טבעוניים/צמחוניים/אוכלי-כול. חלב אם כמקור תזונה בלעדי לתינוקות. העשרת חלב האם, הגברת כושר ייצורו במצבים של קושי ומחסור. דרכי פעולה לפיצוי על השימוש בתחליפי חלב יקרים אך נחותים מבחינה תזונתית.

50. מזונות מתוקים טבעיים, מעובדים וסינתטיים

התאמתו של גוף האדם למזונות מתוקים והשפעתם החיובית והשלילית במצבים שונים. סקירת הממצאים וההבדלים בין סוגי הסוכר השונים ומוצרי המזון הממותקים.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

51. דגני בוקר וממתיקים מלאכותיים/טבעיים:

סקירת האפשרויות המיטיבות ביותר לארוחה של דגני בוקר, לילדים ולמבוגרים. סקירת הממתיקים המלאכותיים והטבעיים, ההבדל הכימי ביניהם והשפעתם על חילוף החומרים.

52. פירות יבשים

פירות יבשים אשר מומלץ להמנע מהשימוש בהם לחלוטין. פירות יבשים המומלצים לשילוב כחלק מתזונה אופטימלית, בחינת הכמות והסוגים על-פי מודל אישי וכלכלי. פירות יבשים בייבוש מקומי ובייבוש עצמאי, תוצרת הארץ ובתו תקן איכותי הגבוה ביותר.

53. משקאות מעודדי בריאות ותחלואה בישראל

מנגנוני ההסתגלות של גוף האדם למשקאות מתוקים ומעוררים והשפעתם החיובית או השלילית במצבי בריאות וחולי. סקירת הממצאים והצגת המסקנות המלאים, העדכניים ונטולי האינטרסים.

54. מיצי פירות

סקירת ההבדלים בין סוגי המיצים המתועשים כמשקאות מעודדי בריאות או תחלואה. סקירת ההבדלים בין סוגי המיצים הטריים כמשקאות מעודדי בריאות או תחלואה.

55. משקאות תוססים

סקירת ההבדלים בין המשקאות המתועשים כמשקאות מעודדי בריאות או תחלואה. סקירת היתרונות והחסרונות של המשקאות התוססים השונים במצבי בריאות וחולי.

56. קפה

ביוכימיה של צריכת קפאין במשך 24-72 שעות במחזור הדם ובגוף האדם. מנגנון העלייה בתחושת העוררות לאחר שתיית קפה. מהיכן מגיעה האנרגיה? מנגנון העלייה בתחושת העוררות לאחר שתיית קפה והשפעתו העקיפה על תפקודי המערכת החיסונית, ההורמונאלית ושל מערכת העצבים. בחינת הכמות והמינון, התדירות וסוגי הקפה השונים כמשקאות מעודדי בריאות או תחלואה.

תה

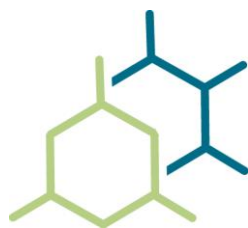
מנגנון העלייה בתחושת העוררות לאחר שתיית תה מצמחים שונים. מהיכן מגיעה האנרגיה? מנגנון העלייה בתחושת העוררות לאחר שתיית תה מצמחים שונים והשפעתם העקיפה על תפקודי המערכת החיסונית, ההורמונאלית ושל מערכת העצבים. בחינת הכמות והמינון, התדירות וסוגי התה/חליטות השונים כמשקאות מעודדי בריאות או תחלואה.

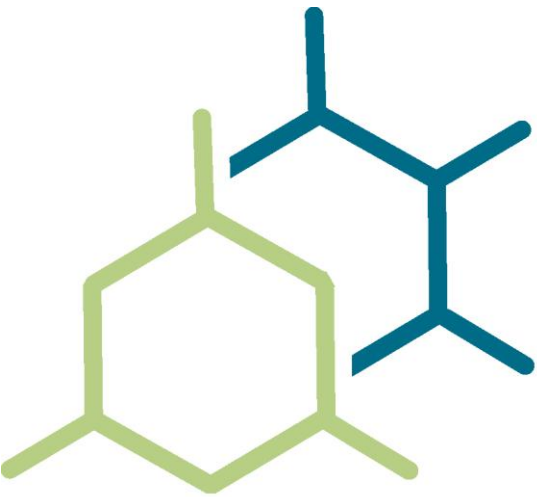
57. שוקו וקקאו

מודל כלכלי ותזונתי לבחינת היתרונות הבריאותיים של השוקו והקקאו ביחס למשקאות ומזונות אחרים. מהו האחוז באוכלוסייה הנהנה מסגולותיהן הבריאותיות של השוקו והקקאו לשיפור באיכות החיים? ההמלצות העדכניות לצריכה של שוקו וקקאו אצל ילדים ואצל נשים בהיריון.

58. יין אדום ואלכוהול

ההוואה הגדולה ביותר (אחת מיני רבות) המשלבת את ידיהם של כלל הגורמים המשפיעים על המידע הזמין (והאמין...). במערב ובישראל. מאז ומעולם, מנקודת מבט רפואית, משקאות אלכוהול (ויין אדום או בכל צבע אחר) נחשבו למעודדי מחלות בכבד, בכליות, בדרכי העיכול, במערכת השתן, בעצמות ובמוח.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

מאז ומעולם, מנקודת מבט פסיכולוגית, משקאות אלכוהול (ויין אדום או בכל צבע אחר) נחשבו למעודדי טשטוש של התודעה, לקיהות רגשית ולקבלת החלטות מנוגדת לרצונותיו ומטרותיו של האדם הצלול. מאז ימי קדם ויותר ויותר עד לימינו, תעשיית המזון והמשקאות, תעשיית הבידור והמסעדות, תעשיית המחקר הממומן והשיווק המכוון, התקשורת והעיתונות, אנשי הרפואה והתזונה, משקיעים ובעלי קרקעות לגידול הכרמים, כולם יחד, יד ביד, מספרים את הסיפור אשר הציבור מעוניין לשמוע. והציבור, שוטה מטבעו במסגרת החינוך שקיבל, משתף פעולה ברצון ובעניין רב.

סקירה רפואית, תזונתית וכימית של משקאות האלכוהול וסוגי היין השונים, הממצאים המדעיים, הרפואיים והעדכניים ביותר, נטולי האינטרסים הזרים. האם שתיית יין מגינה מפני מחלות או מכפילה ואף משלשת את הסיכון לאותן המחלות ולהרבה אחרות?

59. הפרדוקס הצרפתי ומודל התזונה הים-תיכונית

בחינת התזונה הים-תיכונית כמערכת שלמה ועל חלקיה הבודדים בנפרד. הגורמים לכך שהתזונה הים-תיכונית נחשבת לאחת משיטות התזונה הבריאות ביותר. הפרדוקס הצרפתי והקשר המנוגד לתזונה בריאה ואחוזי תחלואה גבוהים.

רפואה קלינית תזונתית: תזונה מותאמת אישית

מודל תזונה מותאמת אישית לבריאות אופטימלית – דרכי האבחון, החישוב, השילובים, הגמישות וההתאמות. להשתמש במודל קליני בעל שיעור אחוזי ההצלחה הגבוהים ביותר בטווח הארוך. הרכבת המודל התזונתי המתאים והמועיל ביותר לכל איש ואישה, בכל גיל ובכל מצב של חולי ובריאות. מודל תזונה מותאמת אישית לטיפול במחלת הסוכרת. השגת נסיגה מלאה של המחלה, ריפוי מלא והפסקת השימוש בתרופות. הצגת סיפורי מקרה מהקליניקה. מודל תזונה מותאמת אישית לספורטאים חובבנים ומקצועיים. השגת הישגים ותוצאות, תוך מניעה והפחתת הסיכון לתופעות לוואי ולפציעות.

60. מה לאכול

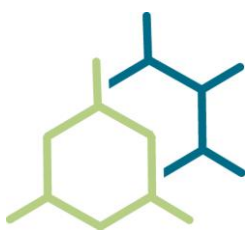
הכרת חומרי הגלם והשימוש בהם לארוחות בוקר, צהריים, ערב ובין הארוחות. הגדרה כימית של משפחות המזון והשילובים המתאימים מארוחה לארוחה. חישוב ערכי התזונה של המזונות והרכבתם כחלק מתזונה אופטימלית יומיומית. התאמה של מזונות שונים במצבי בריאות וחולי משתנים. בחירת המזונות בהתאמה לעונות השנה והגידולים החקלאיים. אכילה מגוונת כחלק מתזונה מאוזנת, כלכלית וזולה יחסית.

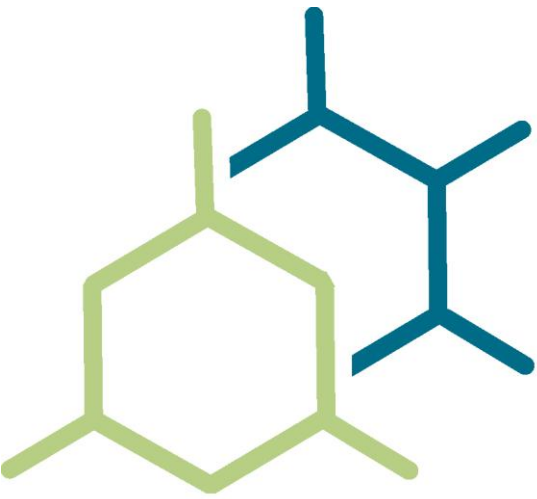
61. כמה לאכול

כמות המזון למאכל בהתאמה להרכבו הכימי על בסיס ארוחה בודדת, תזונה יומיומית ושבועית. כמות המזון למאכל בהתאמה לגיל, מצבי בריאות וחולי משתנים, מצבים רגשיים ופסיכולוגיים. אכילת-יתר של מזון 'בריא' לעתים אף מזיקה יותר מאכילה של פחות מזון 'נחות'. יכולת התאמה אישית של כמות אבות המזון, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון בתזונה יומיומית אופטימלית.

62. מתי לאכול

התאמה של שעות האכילה לשעון הביולוגי, פעילות מיטבית של מערכת העיכול לפירוק ולספיגה מירבית. מרווחים מומלצים בין ארוחה לארוחה, בהתאמה להרכב הכימי של הארוחה והכמות הנאכלת.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

63. איך לאכול

יתרונות וחסרונות הלעיסה/עיבוד של המזון לפני הבליעה.
יתרונות וחסרונות השתייה קודם/בזמן/אחרי הארוחה.

64. בישול ועיבוד המזון

בחינת דרכי הבישול והעיבוד המשמרים את הטעם והאיכות התזונתית המרוכזים ביותר.
בחינת ההבדלים בדרכי הבישול והעיבוד על זמינותם הביולוגית לספיגה של נוגדי החמצון, הויטמינים והמינרלים.
שילובים של מזון מבושל וטרי להגדלה ושיפור של מדדי הספיגה ממרכיבי התזונה השונים.
משך זמן הבישול והטמפ' המומלצת להכשרת המזון באופן הראוי והמיטיב ביותר למאכל.
הצגת ההבדלים בין השיטות השונות לבישול ולעיבוד המזון, התאמתן למשפחות השונות של המזון ובהתאמה להרכב הכימי.
כלים לבישול ועיבוד המזון – סקירה של כלי הבישול הרצויים והבלתי-רצויים לשימוש.

65. הונאות רפואיות, משרדי ומוסדות הבריאות, תעשיית המזון, רופאים, מטפלים בשיטות שונות ואנשי התזונה

המדינה, הגופים האמונים על הבריאות והאנשים האמונים לשקף את הממצאים המדעיים, הרפואיים והחשובים לשמירה על בריאות הציבור,
יחד מסבסדים ומעודדים בגלוי את הונאות הבריאות הגדולות ביותר שאי פעם ידעה האנושות לספר, לעתים קרובות מדי פעולות אלו נעשות מתוך תחושה של שליחות וגאווה, מתוך בורות בלתי נתפסת ואינטרסים כלכליים בלתי מתקבלים על הדעת.
דפוסי ההתנהגות והתזונה של הילדים ההופכים ונעשים למבוגרים חולניים, לעתים קרובות מדי, אף מקבלים את התמיכה והעידוד ישירות על-ידי אנשי התזונה והרופאים.
הצגת המודל הכלכלי, פוליטי והקשר בין חברות הביטוח והמלצות התזונה בישראל ובמערב.

66. מים

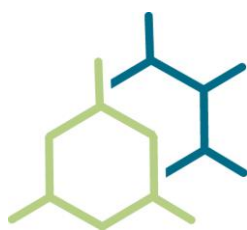
תפקידי המים והנוזלים שבגוף האדם.
כמות של מים לשתייה מדי יום, בהתאמה אישית.
מים מינרלים, מים מהברז, מערכות לסינון מים, תמונת מצב והמלצות.
מה משמעות הממצאים הגלויים בדבר שאריות קבועות של חומרי הדברה ומתכות כבדות במים ממקורות שונים. דרכי פעולה למניעה ולהפחתת הזיהום.

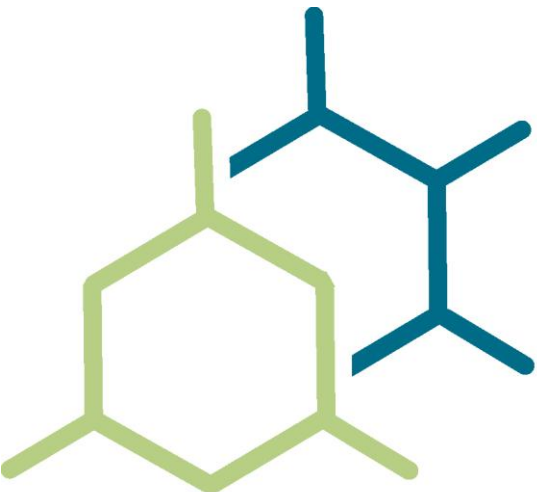
67. אוויר

מקורות הזיהום העיקריים של דרכי הנשימה בבית ובמרחב הציבורי.
סקירת הממצאים וההשלכות הקליניות של זיהום האוויר ושל דרכי הנשימה.
סוגי וריכוז המזהמים נרחבים וגבוהים יותר בבתי המגורים ובמקומות העבודה, יותר מאשר במרחבים ובשטחים פתוחים. דרכי הפעולה למניעת והפחתת הזיהום.
אוזון, גפרית-דו-חמצנית, חלקיקים נשימיים וגורמים פיזיקליים. היכן הם נמצאים ודרכי הפעולה להפחתת החשיפה.

68. חומרי ניקיון כללי, מוצרי היגיינה, טיפוח ובישום

מבחינה מדעית ומיקרוביולוגית, בחינת ההבדלים והתועלת בין שטיפת הידיים עם מים וסבון לעומת שטיפה במים בלבד.
מבחינה מדעית ומיקרוביולוגית, בחינת ההבדלים והתועלת שבשימוש במוצרי ניקיון כלליים בבית. אנליזה כימית של מוצרים אלו והשפעת התנדפותם על מערכת הנשימה.
מבחינה מדעית ומיקרוביולוגית, בחינת ההבדלים והתועלת שבשימוש במוצרי היגיינה למטרות שונות. אנליזה כימית של מוצרים אלו, השפעת התנדפותם על מערכת הנשימה והשפעת ספיגתם במערכת העור.
מבחינה כימית, בחינת ההרכב הכימי של בשמים, שמפו, מרככים, נוזלים לחיטוי הפה ולשטיפת העור. בחינת התועלת שבהם בהשוואה למידת הנזק המשוער.
מבחינה מחקרית, סקירת הממצאים אשר בדקו את התועלת והיעילות בטווח הקצר והארוך בתכשירים לטיפוח העור.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

מבחינה כימית, סקירה של מוצרי הניקיון וההיגיינה אשר מועדפים לשימוש בהשוואה למוצרים אחרים.

69. קרינה ואור שמש

סקירה מדעית מקיפה של ויטמין D בדגש על הנקודות הבאות: מניעת תחלואה, אמצעי לטיפול במחלות אקוטיות וכרוניות, מקורות בטוחים ויעילים לספיגה והטמעה.
סקירה של החשיפה לשמש בהשוואה לנטילת תוספי תזונה כמקורות בטוחים ויעילים לויטמין D.
סקירת ההשפעה של החשיפה לשמש על המראה החיצוני של העור, הזדקנות העור ועל סרטן העור.
סקירת ההשפעה של החשיפה לשמש על השעון הביולוגי, הפעילות ההורמונאלית, חילוף החומרים, הפעילות החיסונית, וויסות רמות הסיידן בדם ובעצמות, תפקוד הבלבל ומצב הרוח.
הצגת הקריטריונים והמדדים המותאמים אישית לחשיפה לקרינת השמש, מינון ומשך הזמן, חלקי הגוף לחשיפה, מסנני עודפי קרינה למניעת יתר-חשיפה.
התאמת החשיפה לשמש על-פי האזור הגאוגרפי בארץ ובעולם.

70. תנועה והרפייה

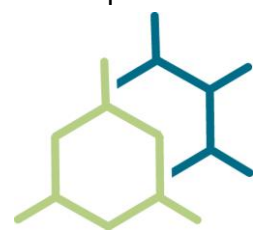
סקירה מקיפה של סוגי הפעילות הגופנית והתנועה, השילוב בין סוגי הפעילות והתנועה השונים להשגת הבריאות האישית והאופטימלית בשלבי החיים השונים.
מינון ומשך הפעילות, הצגת האפשרויות לפעילויות אירוביות ולפעילויות אנ-אירוביות. התאמה של תכנית אישית בהתאם למטרות ולמצבי חולי ובריאות משתנים.
הצגת תכנית 'המרשם לפעילות גופנית' – ההווה והעתיד של הרפואה במוסדות הבריאות, בתי החולים, מסגרות החינוך, בתרבות ובמשפחה.
פעילות ותנועה ותזונה בריאה – סקירה מתמצתת של הספרות המקצועית בת מאות אלפי העמודים והמסקנות המאוששות לתועלת הציבור.
תנועה ופעילות מותאמים אישית לטיפול בפתיחת עורקים במצבי של טורשת עורקים ומניעת מחלות הסרטן בדרכי העיכול.
תנועה ופעילות מותאמים אישית לטיפול ולשיפור ניכר במצבי דיכאון, מאניה דיפרסיה, הפרעות אכילה ומצבי נפש מעורערים.
תנועה ופעילות מותאמים אישית למניעה ולעיכוב התפרצות והתקדמות של אלצהיימר ודמנציה.

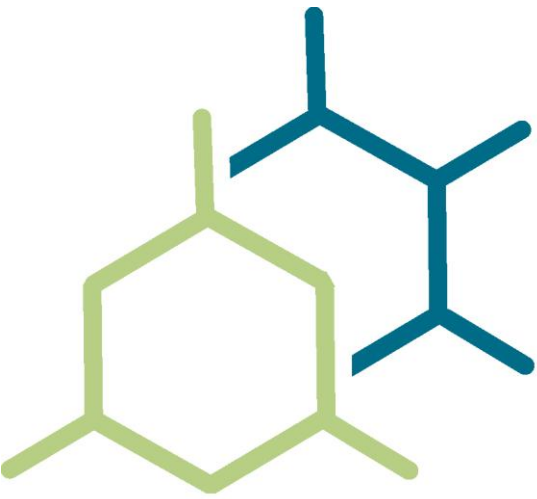
71. מנחה ושינה

מבנה השינה ומחזורי השינה (סף השינה, שינה שטחית, שינה עמוקה, שנת החלום)
הצגת הפעילות המוחית והמערכת ההורמונאלית במהלך השינה ועד ההתעוררות.
איכות ומשך זמן השינה כגורמים ישירים המשפיעים על דפוסי ההתנהגות והאכילה, צבירת עודף משקל ופציעות מפעילות סדירה.
ויסות השעון הביולוגי (מחזורים צירקדיים) לשיפור באיכות השינה.
איכות השינה כמדד החשוב יותר ממשך זמן השינה לשיפור באיכות החיים ובמידת החיוניות.
היגיינת שינה – העקרונות ודרכי הטיפול לשיפור באיכות השינה
סקירה של המחלות, ההשלכות הבריאותיות בגוף ובנפש הנגרמות עקב מחסור בשינה.
הסיבות להתדרדרות באיכות השינה אצל מבוגרים וקשישים. דרכי הטיפול לשיפור באיכות השינה והחיים אצל מבוגרים וקשישים.
מתי נכון להשתמש בכדורי שינה, משך הזמן המירבי לשימוש, תכנית לגמילה והזמנים הפחות מומלצים להשתמש בהם.

72. מערכת העיכול

אנטומיה ופיסולוגיה, ביוכימיה, בלוטות הפרשה ושרירים
סקירת האיברים ודרכי הפעילות בדרכי העיכול - פה, לשון, לסת, רוק, לוע, וושט, קיבה, מעי-דק, מעי-גס וחלחולת.
סקירה של בלוטות הפרשה (אנזימי עיכול) ויחסי הגומלין ביניהן ובין האיברים שבמערכת העיכול.
סקירת המחלות והגורמים להן לאורכה של מערכת העיכול, על איבריה השונים.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

דרכי מניעת המחלות, הטיפול והשיפור התפקודי באיברי מערכת העיכול. תיאור יחסי הגומלין בין המוח ומערכת העצבים לבין מערכת העיכול. סוג התנועות והשפעתם של השרירים הטבעתיים ושל שרירי האורך על התפקודיות האופטימלית במערכת העיכול.

73. מדד ה-PH (חומציות/בסיסיות)

מדד ה-PH מווסת בהתאמה לכל מערכת ספציפית בגוף ומשפיע בכך על התפקוד הכללי של האורגניזם השלם. סקירת הגורמים הסביבתיים והתזונתיים המשפיעים ומפירים את האיזון של רמת ה-PH בדם, בעור, בקיבה, במעינים ובנרתיק. סקירה תזונתית של מזונות ומשקאות המעודדים חומציות/בסיסיות במערכת העיכול ובדם. הצגת הרמה הבסיסית/חומצית והאופטימלית למערכות והאיברים השונים שבגוף. סקירת האיברים האחראים לוויסות של רמות ה-PH בדם ובאיברים השונים. ביוכימיה של חֶמָצָת בדם. אבנים בכליות ובדרכי השתן, דלקת מפרקים, החזר קדם ושטי (Reflux) והקשר למצבי חֶמָצָת חוזרים ונשנים. דרכי הניטור של רמות ה-PH שבגוף, בדם ובשתן. דרכי הוויסות של רמות ה-PH שבגוף, בדם ובשתן, ללא טיפולים תרופתיים וללא תופעות לוואי.

74. עקרונות צירופי המזון – תורת האנזימים

סקירת אנזימי העיכול, סוגים, דרכי פעולה ותנאים אופטימליים לפעילות. ביוכימיה של עיכול המזון בצירופים המתאימים ובצירופים המנוגדים לעיכול אופטימלי.

75. מערכת העצבים

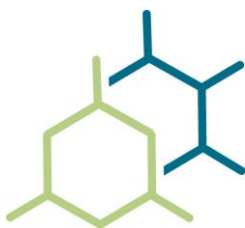
אנטומיה ופיסיולוגיה, יחסי הגומלין בין המצב הנפשי ובין מערכות העצבים הסימפתטית והפרא-סימפתטית. דרכי מניעה, טיפול ושיקום פיסיים ונפשיים במקרים של התמוטטות עצבים. תגובת הלחם או ברח – הצגת הביוכימיה ויחסי הגומלין בין מערכת העצבים לבין המערכת ההורמונאלית במהלך התגובה הגורמים והסיבות להפרשה מוגברת ומתמשכת של הורמוני מתח. דרכי השליטה והוויסות של הגורמים הפנימיים (מתח, התרגשות...) והגורמים החיצוניים (תזונה, משקאות...). סקירת ההשלכות של הפרשות מתגברות ומתמשכות של הורמוני מתח לדם, דרכי המניעה, הטיפול והשיקום בטווח הקצר והארוך.

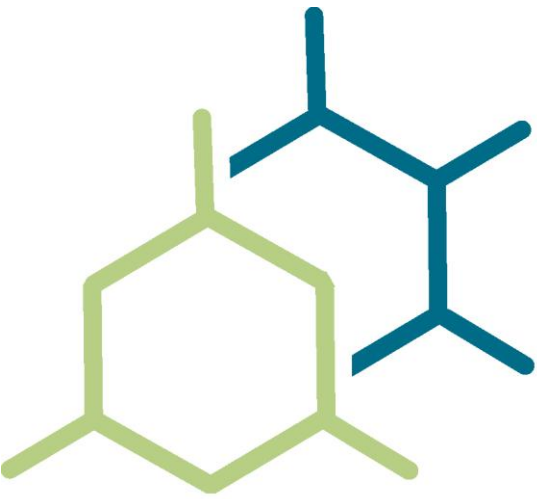
76. כיצד לקרוא ולנתח מאמרים ומחקרים במדעי הרפואה והתזונה

פיתוח יכולות לקריאה יעילה ומזרזת של עשרות מחקרים בשבוע, קביעת מדד האיכות והאמינות של המחקר, זיהוי ואיתור האינטרסים של כותבי המאמרים ומסקנותיהם של החוקרים. פיתוח יכולות החיפוש והאיתור של מחקרים אמינים, היסטוריים ועדכניים בנושאים שונים. שלושה שלבים ראשוניים: קריאה מקדימה, קריאה מעמיקה, מסקנות וסיכום. קריאת מאמרים ומחקרים בשלבים שונים: משמעות הכותרת, תאריך הפרסום, שמות המחברים והשכלתם, סימון נקודות עיקריות, הפרדה בין תוכן עובדתי לתיאוריות/אמונות ודעות של המחברים, סימון ציטוטים והפניות ממחקרים מקבילים. יכולת התפיסה בזמן קריאה של ההבדלים בין עובדות/דעות/אמונות: עובדות ניתנות לבדיקה ואישוש, דעות מבוססות על שכל ישר או רגשות, אך אינן בהכרח נכונות, אמונות מעצם טבען אינן ניתנות לבדיקה ולהוכחה. שימור של ידע חדש על ידע מקדים, יכולת למידה של הנקודות העיקריות גם כשהמסקנות אינן מתקבלות על דעתך, השוואת המסקנות עם מחקרים מקבילים בנושא.

77. פרמקולוגיה של תרופות מרכזיות ברפואה המערבית 'והטבעית'

סקירה של תרופות ממשפחות שונות ברפואה המערבית 'והטבעית', מנגוני הפעולה הביוכימיים, מדדי יעילות מאומתים מדעית או כלכלית, תופעות לוואי בטווח הקצר ובטווח הארוך. אזהרות השימוש לטיפול בצמחי מרפא ובתרופות 'טבעיות' שכיחות במחלות אקוטיות וכרוניות.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

אזהרות השימוש בתרופות מקובלות במצבים שבהם אין בהן כל צורך ותועלת. דרכי הפעולה לטיפול מקיף ושלם ללא תרופות (מקובלות 'טבעיות') ותופעות לוואי בלתי-רצויות. הצגת מודל כלכלי-מדעי להשוואה בין היצרנים, המשווקים והממליצים על תרופות קונב' והתרופות 'הטבעיות'. אנטיביוטיקה – האם ניתן לסמוך על מקצועיות הרופא במתן מרשמים לאנטיביוטיקה? מתי לשתף פעולה ומתי להמנע. עצירות – האם תרופות משלשלות, תוספת של 'סובין' ואחרים מונעות תחלואה ומשפרות את איכות החיים? הצגת דרכי טיפול יעילות לטווח קצר וארוך.

כימותראפיה והקרנות – יעילות לעומת שתיקה רועמת - הצגת העובדות, הממצאים, הסטטיסטיקות והמסקנות של החוקרים מרחבי העולם.

סותרי חומצה במצבים של אי-נוחות 'קלה' לעומת הפגיעה בכליות, מערכת החיסון ומערכת העיכול. חיסונים לתינוקות, ילדים ומבוגרים – סקירה ומסקנות.

הצגת מקרים קליניים של 'חיסכון' מכוון במידע חשוב עבור חולים ומטופלים – פעולה מכוונת ומבוססת על מודלים כלכליים בלבד – בניגוד מוחלט ליושרם ולשבועתם של העוסקים ברפואה.

תמונת מצב מקיפה ועדכנית של הרפואה הפסיכיאטרית מבוססת תרופות, הצגת ממצאים ודרכי פעולה אפשריות לטיפול והשגת מטרותיו של המטופל.

הצגת המודל – 'ראש בקיר, כדור לכיב'

78. גנטיקה

בחינת המדדים, האחוזים וההשפעה של הגנטיקה המולדת על הביטויים של הגנום בפועל. סקירה מדעית מקיפה על האוכלוסיות מאריכות החיים ביותר, ללא מחלות כרוניות וסממנים ניווניים של המוח. דרכי פעולה נשלטות לשינויים בהתבטאות הגנום ובהתבטאות הביוכימית שבגוף. אפיגנטיקה - הכרתם ושלטתם בגורמים סביבתיים המשפיעים על התבטאות הגנום והתנהגותו.

79. בדיקות דם

הכרת המושגים, המדדים והנקודות העיקריות לתשומת הלב. הגשת בקשה לבדיקות הכרחיות אשר אינן בשגרה ההכרחיות לאבחון ולניתוח קליני מלא. פענוח התוצאות ומתן המלצות אישיות ואחריות.

מודל לניתוח רב-שנתי של תוצאות הבדיקות.

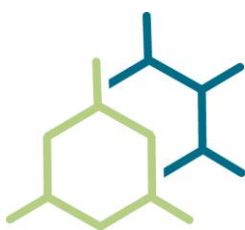
80. מבוא לתכנית ההכשרה לטיפול באכילה רגשית והפרעות אכילה

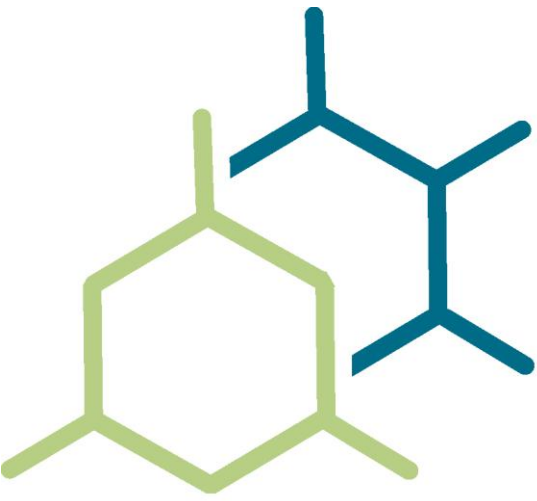
הצגת מודל האבחון האישי של מקור הפרעה – רגשית או גופנית

81. אנטומיה, פיסיולוגיה וביוכימיה של הפרעת האכילה הרגשית והפרעות האכילה

- בחינת הקשר שבין סבילות הקולטנים במוח (דופאמין, סרוטונין) להפרעות אכילה.
- בחינת הקשר שבין פגיעה בהיפותלמוס לבין הפרעות אכילה.
- בחינת הקשר שבין שיבוש המערכת ההורמונאלית, בלוטת התריס, חילוף החומרים ואכילת-יתר-רגשית.
- בחינת הקשר שבין הפרעות קשב וריכוז לבין הפרעות אכילה ואכילה רגשית.
- בחינת יחסי הגומלין הביוכימיים שבין הגוף והנפש המעודדים את החמרת הפרעה. הצגת דרכי ההתערבות והטיפול להפסקת ההתדרדרות והשבת השליטה.
- סיווג הפרעה על-פי אבחון של הכשל המערכתי/האיברי שבגוף..

- בחינת הקשר שבין השפעות ההדדיות והדומות שבין סמים (קוקאין, קפאין, ניקוטין, אלכוהול) לאכילה של מזונות ספציפיים.
- בחינת ההשפעות המקבילות של סמים ושל מזון על התודעה, ההכרה, המוח והרגשות.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

82. מערכת התגמול והחיוזק שבמוח

הכרתם של המוליכים העצביים, מנגנוני התחברותם והשפעתם בקולטנים שבמוח.

- הצצה ביוכימית אל המוח בזמן תחושות של עונג וסיפוק מאכילה ומחוויות אחרות.
- הכרה של מנגנוני הלמידה, ההסתגלות, התיקון והשינוי במבנים התפקודיים שבמוח.
- אבולוציה כמנגנון לשימור החיים, הגבול הדק שבין סיפוק ממזון לבין התמכרויות למזון.
- סקירת התגמולים הטבעיים, הבלתי-טבעיים והשפעתם על המוח.
- מודל 'הגירוי' הנשלט והבלתי נשלט והשינויים במעגלים העצביים והסינפסות שבמוח.
- סבילות קולטנים והתמכרויות למזון (מין וסמים) – דרכי האבחון, המניעה והטיפול.

83. מודלים ומאפיינים לאבחון ולטיפול

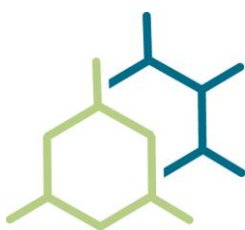
- בחינה של דרכי הטיפול וההתמודדות ובהתאם למקור ההפרעה – רגשית או גופנית.
- דרכי הטיפול המשולב ברפואת הנפש, רפואה תזונתית וליווי מתמשך להשגת השינויים בדפוסים המבניים שבמוח.
- סקירה פסיכולוגית של דפוסים ההתנהגות הבלתי-מודעים, העלאת המודעות והיכולת לשינוי בדפוסים.
- אבחון מקורותיהם של דפוסים ההתנהגות, החל משלב הינקות ולאורך כל שנות ההתבגרות.
- אבחון הסיבות הפסיכולוגיות והאישיות בהווה לאכילה רגשית ולאכילת-יתר של מזון.
- הכרת מודל 'ההרזיה ללא דיאטה' (Mindless Eating).
- מאפיינים של אכילה רגשית ותיאור מקרים מהקליניקה.

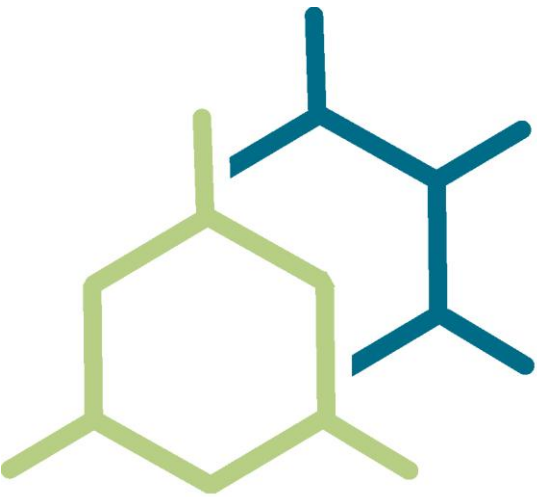
84. חיידקים מועילים לרפואת האדם – אמנות ההתססה

רפואת ההווה להצלחת חיים ע"י טיפול בחיידקים, רפואת העתיד לשיפור באיכות החיים, לריפוי מחלות בגוף ולשינויים במצב הנפש.

המודל הרפואי לשימור סביבה בקטריאלית מעודדת בריאות והעשרתה בדרכי פעולה סביבתיות ותזונתיות.

- סיווג, כמות ומשקל החיידקים שבמערכות ובאיברים השונים שבגוף האדם.
- תפקידיהם של החיידקים באיברים השונים.
- תיאור חיי החברה יחסי הגומלין שבין החיידקים לבין הפרשות, התאים והרקמות שבגוף.
- בחינת הקשר שבין מגוון וכמות החיידקים שבמעיים ובין טיב תפקודה של מערכת העיכול והספיגה.
- בחינת הקשר שבין אוכלוסיית חיידקים בריאה במעיים ובין יכולות הריפוי והשיקום מקרוהן וממחלות דלקתיות כרוניות בדרכי העיכול.
- בחינת הקשר שבין מגוון וכמות החיידקים שבאיברים שונים בגוף ובין איכותה התפקודית של המערכת החיסונית.
- בחינת יחסי הגומלין שבין חיידקים לבין תאים סרטניים ויכולות הדיכוי שלהם.
- בחינת יחסי הגומלין שבין חיידקים לבין מחלות זיהומיות מחיידקים פוטוגנים ונגיפים.
- תיאור הגורמים הסביבתיים והתזונתיים המפירים את האיזון הטבעי והבריאה של הסביבה החיידקית בעור, במעיים ובשאר מערכות הגוף.
- תיאור הגורמים התזונתיים המעודדים אוכלוסייה בריאה ומתפקדת ביעילות של הסביבה החיידקית במעיים.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

• תעשיית הכמוסות והאבקות הפרוביוטיות לתועלת הבריאות האישית או לתועלת הכלכלית של היצרנים, תמונת מצב בהירה ומקיפה מנקודת מבט מדעית.

• הצגת הפרויקט למיפוי המיקרוביום האנושי.
• רפואת העבר, ההווה והעתיד - השתלות חיידקים וחיסונים מכילי חיידקים להצלת חיים ולחישול המערכת החיסונית.

85. אמנות ההתססה

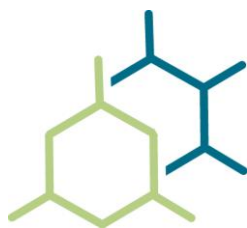
- מבוא לכימיה של התססת המזון והשינויים הכימיים שחלים בו.
- עקרונות להתססה מוצלחת, ללא שימוש במלח, אבקות ותוספים.
- הדרכה מקיפה והדגמה להכנת מזונות פרוביוטיים ממגוון של חומרי גלם ובמגוון של טעמים ומרקמים.
- בחינת ההבדלים והשימושים השונים שבין המזונות הפרה-ביוטיים ובין המזונות הפרו-ביוטיים.
- משקאות 'חלב', 'יוגורט', 'גבינה' 'וחמאה' מותססים ופרוביוטיים מאגוזים, דגנים וגרעינים.
- מזונות מותססים ופרוביוטיים מעל-עלים ירוקים, צבעוניים וירקות שורש.
- הדרכה תזונתית וקלינית לשילוב של מזונות מותססים בהכנה ביתית בארוחות בוקר, צהריים וערב.

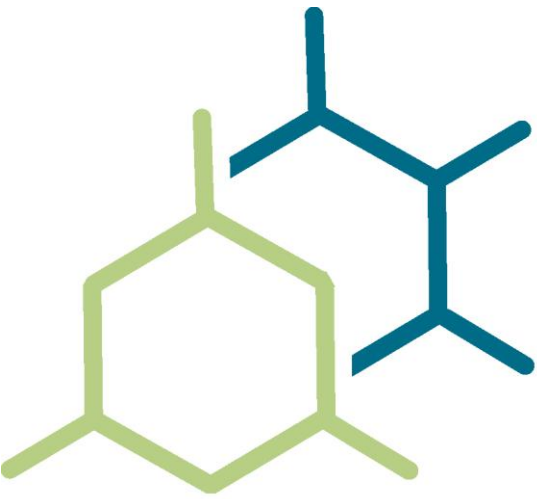
86. צמחי-בר למאכל ולרפואה בישראל

- סקירה היסטורית של המהפיכה החקלאית והתחלת התרבות של צמחי-הבר.
- סקירה עתידינית של המהפיכה החקלאית והתזונתית בשנים הקרובות: צמחי-בר כגידולים חקלאיים הנמכרים בחנויות הטבע ובמרכולים.
- בחינת היתרונות התזונתיים של צמחי-הבר בהשוואה לצמחי התרבות המוכרים והנאכלים כיום.
- בחינת האזורים הגאוגרפיים והאסטרטגיים המועדפים לליקוט. הצגת המרחבים שבהם בשום מקרה לא רצוי ללקט צמחי-בר למאכל ולרפואה.
- אסטרטגיית הליקוט של חלקי הצמח השונים בהתאמה לעונות השנה, דרכי העיבוד, השימור, הבישול והכשרתם כמזון טעים, מזין ומשביע לכל המשפחה.
- ניתוח האינסטינקטים לזיהוי וודאי של צמחי-בר הטובים למאכל וצמחי-בר רעילים.
- סיקור המשפחות הבוטאניות בישראל, כ-2,500 מינים שונים.
- תצוגה מלאה של צמחי-הבר השכיחים ביותר והשימושיים ביותר למאכל ולרפואה תזונתית בישראל.
- *** בהתאם לעונות השנה – יתקיימו סיורי ליקוט בשטח אשר יינתנו במחיר מסובסד למשתתפי תכנית הלימודים למדעי הרפואה, התזונה והסביבה.**

87. חקלאות לגידול מזון 'אמיתי' בישראל

- בחינת העקרונות והסטנדרטים של החקלאות האורגנית בישראל: בריאות, סביבה, הוגנות ואחריות.
- בחינת ההבדלים של השימוש בחומרי הדברה והדישון בחקלאות האורגנית והחקלאות המקובלת.
- בחינת ההבדלים של שאריות חומרי הדברה במזון האורגני והלא-אורגני.
- בחינת ההבדלים התזונתיים בין מזון אורגני למזון לא-אורגני.
- בחינת תוצרת אורגנית באיכות נמוכה ושאינה ראויה למאכל, בחינת התוצרת הלא-אורגנית שעדיפה תזונתית וכלכלית על זו האורגנית.
- ניתוח התחלואה הגבוהה יותר אצל צמחונים וטבעוניים והקשר הישיר לחקלאים.
- תמונת מצב של שיטות ההדברה הביולוגית בחקלאות העולמית ובישראל.
- תמונת מצב של גידול צמחים מהונדסים גנטית בישראל ובעולם. פירוט המזונות המהונדסים גנטית בישראל.
- הצגת הסיבות החקלאיות והאינטרסים הפוליטיים-כלכליים המגדילים את שיעור העניים והרעבים בישראל ובעולם.
- הצגת רעיונות ופתרונות חקלאיים ברי-קיימא לאספקה של מזון ותזונה אופטימליים בישראל ובעולם.





אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

• הדרכה ראשונית לגידול של מזון טרי בחצר הבית ועל אדן החלון.
* בהתאמה לעונות השנה – יתקיימו סיורים במשקים אורגניים הכוללים שטחים פתוחים, חממות, בוסתנים, עשבי תה ותבלין, מנבטה ומשתלה.

88. הדרכה ראשונית להכנת מזונות מועשרים בעלי צפיפות תזונתית מירבית: רפואה תזונתית הלכה למעשה

- משקאות 'חלב', 'יוגורט', 'גבינה' 'וחמאה' מותססים ופרוביוטיים מאגוזים, דגנים וגרעינים.
- משקאות חלב וארוחות בוקר מועשרות באומגה 3 צמחי מזרעים ואגוזים.
- משקאות וארוחות בוקר מגוונות, בעלות צפיפות תזונתית גבוהה במיוחד (ברזל, מגנזיום, סידן, סלניום, אבץ..).
- משקאות מלאים ומשקאות מסוננים ממגוון של מאות חומרי גלם שונים, בהתאמה תזונתית-אישית וטיפולית.
- 'חלב', 'וגלדות' משומשום מונבט.
- 'ארטיקים' 'וגלדות' מפירות טריים, אגוזים וזרעים.
- חטיפי אנרגיה וריבות מחומרי גלם טריים ומיובשים, ללא תוספת של סוכר וחומרי גלם תעשייתיים.
- גידול נבטות ונבטים ירוקים בכל בית, מהמגוון הגדול ביותר של סוגים המוכרים והבלתי-מוכרים בישראל.
- מזונות מותססים ופרוביוטיים מעל-עלים ירוקים וירקות שורש.
- ארוחות צהריים וערב מועשרות ממגוון של חומרי גלם. דרכי ושיטות הבישול המיטיבות ביותר עם האיכות ושימור טעמיו של המזון.

89. הכנת מוצרי היגיינה, ניקיון וטיפול טבעיים בהכנה עצמית:

- סבונים לידיים ולגוף.
- משחת שיניים.
- קרם לחות והזנה לעור.
- דאודורנט.

