שם הקורס: ריפוי מחלות באמצעות תרופות טבעיות ומזון טבעי

משך הקורס: 60 שיעורים - כל שיעור שעתיים ו15 דקות

1. המטרה: ללמוד איך לטפל במחלות הנפוצות בעזרת מאות תרופות טבעיות ומזון טבעי

2. הגישה הייחודית: לכל מחלה (לדוגמא דלקת מפרקים) או לכל תסמונת (לדוגמא תסמונת העייפות הכרונית) אנחנו נלמד את הגורמים השונים של המחלה או תסמונת לפי הרפואה המערבית הקונבנציונלית (בעיקר פיזיולוגיה ופתולוגיה) ואז נטפל בכל הגורמים השונים אחד אחד בעזרת תרופות טבעיות ומזון טבעי

3. דוגמא לגישה שלנו: עצירות

סיבה מס' 1: שרירי מעיים חלשים

טיפול א': סיבים תזונתיים כגון סובין חיטה, סובין שיבולת שועל, זרעי פסיליום, פירות טריים, ירקות טריים ודגנים מבושלים כמו אורז חום, כוסמת וכו'

טיפול ב': תרגילים מיוחדים לחיזוק השרירים של המעיים

סיבה מס' 2: מחסור במיץ מרה בכבד (מיץ המרה משמן את הקירות של מעיים)

טיפול א': אוכל שיעורר את שחרורו של מיץ המרה: שמן זית, סלק אדום מבושל ועלי סלק

טיפול ב': צמחי מרפא שמעודדים את שחרורו של מרה: ארטישוק, שן ארי, גדילן מצוי

סיבה מספר 3: מחסור באספקת עצבים לשרירי מעיים

טיפול: מזונות ותוספי מזון שיגבירו את האספקה העצבית הפאראסימפתטית לשרירי המעיים

4. הקורס כולל תיאור של תוספי המזון הפופולריים (כלומר, התרופות הטבעיות) שבחנויות הטבע והשימוש בהם.

להלן קטגוריות של תוספי מזון שנלמד בקורס:

א. חומצות אמינו (לדוגמא ל- טירוזין)

ב. חומצות שומניות (לדוגמא **EPA**)

ג. ויטמינים (לדוגמא ויטמין B12)

ד. מינרלים (לדוגמא מגנזיום)

ה. אנזימי עיכול (לדוגמא גלולות HCL, אנזימי לבלב)

ו. סיבים תזונתיים (למשל Glucomannan , **Guar Gum**)

ז. גלולות שמופקות מחיות (לדוגמא כדורי כבד)

ח. מוצרים שמופקים מן הים (לדוגמא ספירולינה)

ט. מוצרי כוורת (לדוגמא פולן דבורים)

י. נוגדי חמצון (לדוגמא SOD - Superoxide Dismutase)

5. הקורס כולל תיאור השפעות רפואיות של יותר מ -100 מאכלים (חלק ממידע היסטורי וחלק מהמדע המודרני)

א. חילבה למשל - מוריד את רמת הסוכר בדם

ב. תפוחים למשל - מכילים חומצת מאלית הטובה לפיברומיאלגיה

ג. ארטישוק למשל - ידוע בהיסטוריה כמועיל לכבד וכיס המרה

6. הקורס כולל הסברים על בדיקות דם לפי הקשר:

א. בהרצאה על כבד - נלמד על בדיקות הדם הרלבנטיות לכבד (AST , ALT, GGT , אלקליין phosphatase , וכו')

ב. בהרצאה על הורמונים - נלמד על בדיקות דם רלוונטיות להורמונים (קורטיזון & ACTH , הורמון בלוטת התריס וTSH, וכו')

7. הקורס כולל לימוד על תזונה והקשר בין תזונה לבין המחלות השונות, בקורס נלמד:

א. מה הם בדיוק חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים

ב. איך בריאות מושפעת מקטגוריות המזון הבסיסיות (חלבון לדוגמא חיוני לצמיחת שיער)

ג. איך קטגוריות מזון הבסיסית גורמות למחלות (לדוגמא: עודף חלבון גורם לדלקת פרקים, סוכרת נגרמת מצריכת יתר של סוכר)

8. הרקע של ד"ר יעקב ברמן

1. ניסיון:

א. 38 שנות ניסיון בטיפול במחלות עם תרופות טבעיות ומזון טבעי.

ב. 33 שנות הוראת קורסים מקצועיים בתזונה ורפואה טבעית.

2. רקע לימודי:

א. לימודי תואר ראשון במחשבים / סטטיסטיקה.

ב. M.S. בחינוך לבריאות.

ג. PHD. בנטורופתיה.

3. הישגים:

א. המרצה הראשון בישראל של קורסים באירידולוגיה מ -1982.

ב. מומחה בבדיקת שיער ככלי אבחון מ 1979.

ג. תוכניות רדיו במשך 6 שנים בין השנים 1997-2003.

ד. חיבור של ספרים על נטורופתיה ורפואה הטבעית.

ה. למדתי אירידולוגיה במשך שנה שלמה אצל האירידולוג המפורסם ד"ר ברנרד ג'נסון מאסקונדידו קליפורניה.

ו. עבודה צמודה במשך שנים רבות אצל ד"ר עמרם חיים אבוחצירה ז"ל שהיה אחד מאבות תנות המקרוביוטיקה בשנות ה60 וה70

4. השיעורים מחולקים לסדרות לפי מערכות הגוף והמחלות השונות בגוף, בסה"כ כולל הקורס 60 שיעורים.

א. מערכת העיכול למשל הינה סדרה של 9 שיעורים

ב. המערכת החיסונית הינה סדרה בת 6 שיעורים

5. כעת נציג את תוכן הקורס (60 שיעורים בסה"כ)

<u>מערכת העיכול</u>

שיעור מס' 1: בעיות בפה

1. לשון לבנה באופן כרוני

2. כיבים בפה

3. תסמונת הצבירה בפה

4. יובש בפה

5. עודף רוק

6. ריח רע כרוני מהפה

7. מחלות חניכיים

שיעור מס' 2: בעיות של הוושט והקיבה

1. קשיי בליעה

2. בקע סרעפתי

3. מחסור בחומצה הידרוכלורית (HCL)

4. קשיי עיכול: חומציות בקיבה, גיהוקים ובחילות

5. כיבים בקיבה ובתריסריון

שיעור מס' 3: בעיות במעי הדק

1. קרוהן קוליטיס

2. קוליטיס כיבית

3. תסמונת השסתום בסילויו סיקל

שיעור מס' 4: בעיות במעי הגס

1. עצירות

2. גזים כרוניים

3. שלשול

4. תסמונת המעי הרגיז

שיעורים מס' 6-5: בעיות בכבד ובכיס המרה

1. הפונקציות התפקודיות של הכבד והבעיות שנגרמות כתוצאה מתפקוד לקוי של הכבד

2. דלקת הכבד

3. בדיקות דם לאיתור בעיות בכבד

4. דרכים לסילוק רעלים מהכבד

5. אבנים בכיס המרה

<u>יסודות התזונה: בריאות ומחלות</u>

שיעור מס' 7: חלבונים

1. חשיבותם של החלבונים וכיצד הגוף משתמש בחלבונים

2. מחלות הקשורות לעודף חלבון

3. כוח הריפוי של חומצות אמינו

שיעור מס' 8-9: סוכר ופחמימות

1. הסבר על ערכם התזונתי של סוגי הסוכר השונים

2. החשיבות בהקפדה על תפריט המורכב מפחמימות מורכבות

3. סכרת

4. היפוגליקמיה

שיעור מס' 10: שומנים, חומצות שומניות וכולסטרול

1. חשיבותם של השומנים מחד והסיכון שבשומנים מאידך, סוגי השמנים שונים

2. כוחות הריפוי שבחומצות השומן

3. כולסטרול - הסכנות שבכולסטרול גבוה בדם

שיעור מס' 11-12: כוח המרפא שבמזון

שיעור מס' 13: התזונה בעבר ובהווה

1. כוחות הריפוי שבמזון (המשך)

2. ההיסטוריה של תזונה מהרמב"ם ועד למדע התזונה של ימינו

3. בניית תכנית תזונתית בריאה למשפחה

שיעור מס' 14: כוחות הריפוי שבויטמינים

שיעור מס' 15: כוחות הריפוי שבמינרלים

שיעור מס' 16: סיכום יסודות התזונה

הפרעות מטבוליות

שיעור מס' 17: הורמונים

1. פעילות הורמון בלוטת התריס אצל אדם בריא ובזמן מחלה

א. תת פעילות - Hypothyroid

ב. עודף פעילות - hyperthyroid

2. הורמוני יותרת הכליה - הקורטיזון אצל אדם בריא ובזמן מחלה

א. תסמונת קורטיזון הכשל

ב. בעיות כתוצאה מעודף קורטיזון

3. הורמוני יותרת הכליה האחרים

שיעור מס' 18-19: מערכת העצבים הבלתי רצונית - המפתח לריפוי בדורנו

1. הפונקציות של מערכת עצבים הסימפתטית והפאראסימפתטית בבריאות

2. הרעיון של שני טיפוסים עיקריים: הסימפתטי והפאראסימפתטי

תסמינים ומחלות אופייניות לשני סוגי הטיפוסים

תרופות טבעיות ומזון טבעי לאיזון מערכות העצבים הסימפתטית והפאראסימפתטית

בעיות עור

שיעור מס' 20: בעיות עור וציפורניים

א. סימפטומים של בעיות עור

1. עור בצבע חיוור

2. עור יבש

3. עור קשה שגורם לתחושה של 'נייר זכוכית'

4. נפיחות קבועה בעור - סימן קלאסי לפעילות יתר של בלוטת התריס (Hypothyroid)

5. עור מחוספס (עור תנין)

6. התקמטות מוקדמת של העור

7. עור שומני

8. פצעים בעור שנרפאים בקצב איטי

9. תחושות צריבה בעור

10. תחושות של 'זחילה' על העור (נימול)

11. עור אווז

12. עור צהוב

13. יבלות

14. גירודים בעור

15. בקעים וסדקים בעור

ב. בעיות ציפורניים אופייניות

1. ציפורניים שבירות

2. קצה עליון של הציפורן שמתעגל יותר מידי

3. קווים אנכיים

4. קווים אופקיים

5. כתמים לבנים

6. צבע חיוור

7. צבע כחול

8. כתמים אדומים וחומים

9. ציפורניים בצורת כפית

10. ירחים נעלמים

11. ציפורן חודרנית

שיעור מס' 22-21: בעיות באסתטיקה של העור

(סיום של שיעור מס' 20)

1. סודות היופי מן הטבע
2. כתמים חומים (היפרפיגמנטציה)
3. כתמים שחורים וכחולים
4. ויטיליגו (מחסור בפיגמנטציה)
5. שעירות (עודף שיער על הגוף)
6. הזעת יתר
7. דליות
8. צלוליטיס

שיעור מס' 23: נשירת שיער

1. נשירת שיער אצל נערות צעירות
2. נשירת שיער אצל נשים מבוגרות
3. נשירת שיער אצל גברים
4. אלופסיה - צורה מוזרה ביותר של איבוד שיער
5. אבחון בעזרת שיער

שיעור מס' 25-24: בעיות עור

1. אקנה
2. אקזמה
3. סבוריאה
3. פסוריאזיס
4. הרפס
5. חזזית ליכן פלנוס

<u>המערכת החיסונית</u>

שיעור מס' 26: הפיזיולוגיה של המערכת החיסונית

1. החיסון המולד
2. החיסון הנרכש

שיעור מס' 27: הדרך להדוף חיידקים ווירוסים

1. תרופות טבעיות לתמיכה במערכת החיסונית
2. ברונכיטיס
3. סינוסיטיס

שיעור מס' 28: קנדידה ותסמונת העייפות הכרונית

1. קמחון
2. CFS - תסמונת העייפות הכרונית

שיעור מס' 30-29: אלרגיות ואסתמה

1. אלרגיות
2. אסתמה

שיעור מס' 31: מחלות אוטואימוניות

1. בלוטת התריס: היפו והיפר
2. אובאיטיס
3. סוכרת נעורים
4. גלומרולונפריטיס
5. מחלת גרביס
6. זאבת
7. סקלרודרמה
8. מחלת סיוגרן

שיעור מס' 33-32: דלקת מפרקים שגרונית וגאוט

1. דלקת מפרקים שגרונית
2. האיזון בין חומציות לבסיסיות
3. גאוט
4. בורסיטיס
5. תסמונת התעלה הקרפלית

שיעור מס' 34: סרטן

בעיות ברגליים ובכפות הרגליים

שיעור מס' 36-35: רגליים וכפות הרגליים

א. בעיית סחוס - אוסטיאוארתריטיס

ב. בעיות בכפות הרגליים

1. כפות רגליים מיובלות
2. יבלות על האצבעות או בין אצבעות הרגליים
3. צבע צהוב בכף הרגל
4. הזעת יתר בכפות הרגליים
5. ריח רע יותר מהרגיל בכפות הרגליים
6. גירודים ברגליים
7. תחושה של קור ברגליים (גם בקיץ)
8. יבלות בכפות הרגליים
9. ציפורן חודרנית
10. פטריות בציפורניים או בקצות האצבעות
11. יבלת (תפיחה של הבוהן)
12. כפות רגליים שטוחות (קשת נפולה)

ג. כאב ברגליים

1. דורבן
2. תסמונת הרגליים השורפות
3. כאב בקשת של כף הרגל
4. כאב בבוהן אצל גברים - גאוט
5. כאב בבוהן אצל נשים - מחלת בירגר (BUERGERS)
6. שבר בעצם הרגל

ד. כאב בקרסול

1. קרע ברצועת הקרסול
2. כאבי מפרקים שגרונית???
3. קרסוליים נפוחים

ה. כאבים ברגליים

1. כאב ברגל שמקורו בגב התחתון
2. התכווצויות ברגל
3. מחזור דם דליל
4. דליות ברגליים
5. כיבים ברגליים
6. תסמונת הרגל חסרת המנוחה (רגליים WINDMILL)
7. צלוליטיס

<u>בעיות במערכת השתן</u>

שיעור מס' 37: מחלות בכליות

שיעור מס' 38: דלקת כרונית בשלפוחית השתן

<u>בעיות במערכת העצבים</u>

שיעור מס' 39: כאבים נוירולוגים

1. נוירופתיה סוכרתית
2. הרפס זוסטר
3. דרמטומיס
4. Trigeminal neuralgia (TIC DOULOUREUX)
5. פעמוני שיתוק (שיתוק בפנים)
6. BRACHEAL neuralgia
7. תסמונת התעלה הקרפלית
8. סכיאטיקה נירולוגית
9. עקמת וכאבי גב

שיעור מס' 41-40 מיגרנה וכאבי ראש

1. מיגרנות קלאסיות
2. כאב ראש וסינוסים
3. כאבי ראש ואלרגיות
4. כאבי ראש ומערכת העיכול
5. כאבי ראש מהצוואר והגולגולת
6. כאבי ראש והורמונים - אצל נשים
7. כאבי ראש והיפוגליקמיה
8. כאבי ראש ומזון

9. לחץ בעיניים

10. דם סמיך

שיעור מס' 42: סחרחורות, התעלפויות וחוסר שיווי משקל

1. סחרחורות

2. התעלפויות

3. חוסר שווי משקל

4. אפילפסיה

שיעור מס' 43: דיכאון, עצבים (סטרס) ובעיות פסיכיאטריות

1. דיכאון

2. בעיות פסיכיאטריות

3. נדודי שינה

4. מצבי לחץ

שיעור מס' 44: בעיות במוח

1. זיכרון

2. מחלת פרקינסון

3. אלצהיימר

<u>מחלות של נשים</u>

שיעור מס' 46-45: שינויים במחזור החודשי וגיל המעבר

1. המחזור האידאלי הוא של 28 יום

2. מחזור חודשי ארוך או קצר

3. PMS - תסמונת קדם וסתית

4. גיל מעבר

שיעור מס' 47: מחלות גינקולוגיות

1. ציסטות בשד
2. מיומות ברחם
3. ציסטות בשחלות
4. זיהומים בנרתיק

שיעור מס' 48: אוסטאופורוזיס

<u>מחלות של גברים</u>

שיעור מס' 49:

1. הערמונית
2. אונות גברית
3. פוריות גבר

שיעור מס' 50: לחץ דם גבוה ועורקים סתומים

<u>להציל את הילדים</u>

שיעור מס' 51-52

1. מניעת מומים מולדים בילדים
2. חשיבותו של חלב אם
3. בעיות גדילה
4. מזון טבעי בריא לילדים
5. בית מרקחת ביתי למחלות ילדים נפוצות
6. שפעת

7. כאבי גרון
8. שיעול
9. פוליפים באף
10. חום גבוה
11. כינים
12. תיאבון ירוד
13. נדודי שינה אצל ילדים
14. תולעים וטפילים
15. שלשולים של ילדים
16. בחילה והקאות
17. דימום מהאף אצל ילדים
18. הרטבת לילה
19. הפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות

<u>בעיות בריאות שונות</u>

שיעור מס' 53: 23 סיבות לאנמיה

שיעור מס' 54: ירידה במשקל (הרזיה)

שיעור מס' 55-56 בעיות בעיניים

עפעפיים

1. עפעפיים רחבים מדי
2. עפעפיים סגורים
3. פטוזיס = צניחת עפעף אחד
4. תסמונת הורנז (HORNERS)
5. קסנתלסמה (XANTHELASMA)

6. דלקת העפעפיים (BLEFARITIS)

7. שעורה בעין

8. חלזיון (CHALAZION)

9. עפעף ECTROPIAN

10. עפעפיים הפונים כלפי מטה (ENTROPIAN)

11. עוויתות בעפעפיים

12. צמיחת עפעף - PAPILOMA

13. צמיחת עפעף – קסנתלסמה (XANTHELASMA)

14. נפיחות / בצקת בעפעף

גבות העיניים (הריסים)

1. גבות עבות

2. גבות דקות

3. גבות דלילות או חסרות

4. עיגולים שחורים מתחת לעיניים, שקיות מתחת לעיניים

5. גלגל העין בולט החוצה

6. גלגל העין שקוע

7. רעידות בגלגל העין

לובן העין

1. צבע צהוב בלובן העין

2. XANTHOMA

3. כתמי BITOTS

4. צבע כחול בלובן העין

5. צבע אדום בלובן העין - דלקת הלחמית

קרנית

1. פינגואקולה (PINGUECULA)

2. פטריגיום (pterygium)

3. כיב בקרנית

בעיות עיניים שונות

1. עיניים יבשות

2. חוסר דמעות

3. עודף דמעות

4. כאבי עיניים ותחושת אי נוחות (רגשות ותחושות)

5. הפרשות מהעיניים

אישונים

1. אישונים גדולים

2. אישונים קטנים

3. ANISCORIA: אישונים בגודל שאינו זהה

4. עיוותים בצורת האישון

מחלות עיניים

1. קטרקט

2. ברקית (גלקומה)

3. ניוון מקולרי של הרשתית

שיעור מס' 57: מבוא לאירידולוגיה (אבחנה דרך קשתית העין)

שיעור מס' 58: השלמות

שיעור מס' 59-60: תקציר וסקירה