

ספר תוכניות לימודים וסילבוסים אקדמיים

נטורופתיה - טיפול רב-תחומי (Naturopathic Doctor / N.D.)

מוסד אקדמי: המכללה הבינלאומית לרפואה משלימה ומדעים מתקדמים

משך הלימודים: 4 שנים אקדמיות

תוכן עניינים

שנה א'

1. [סילבוס מדעים שנה א' אנטומיה ופיזיולוגיה](#)
2. [סילבוס הכרת הנטורופתיה](#)
3. [סילבוס טווי-נא מוסמך](#)
4. [סילבוס – מבוא לפסיכולוגיה](#)
5. [סילבוס יחסי מטפל מטופל](#)
6. [סילבוס קוסמטיקה טבעית](#)
7. [סילבוס רוקחות טבעית](#)
8. [סילבוס עזרה ראשונה](#)
9. [סילבוס תזונה טבעית](#)
10. [סילבוס תזונה קלינית 1](#)
11. [סילבוס חיג'אמה \(כוסות רוח\) והקזת דם](#)
12. [סילבוס עיסוי מוסמך](#)
13. [סילבוס פרחי באך](#)

שנה ב'

1. [סילבוס פתולוגיה כללית וספציפית](#)
2. [סילבוס אירידיוגיה](#)
3. [סילבוס ארומתרפיה](#)
4. [סילבוס קורס "תומכת בהריון ובלידה \(דולה\)"](#)
5. [סילבוס טווי-נא בכיר](#)
6. [סילבוס צמחי מרפא "א"](#)
7. [סילבוס קורס עיסוי בכיר](#)
8. [סילבוס רפלקסולוגיה מוסמך](#)
9. [סילבוס תזונה אורטומולקולרית](#)
10. [סילבוס תזונה קלינית 2](#)

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שנה ג'

1. [סילבוס פרמקולוגיה ובדיקות מעבדה](#)
2. [סילבוס אוסטאופתיה 1](#)
3. [סילבוס הידרותרפיה – טיפול מים](#)
4. [סילבוס סו ג'וק](#)
5. [סילבוס צמחי מרפא "ב"](#)
6. [סילבוס קורס ארומתרפיה מתקדם](#)
7. [סילבוס קורס שיווק דיגיטלי](#)
8. [סילבוס רפלקסולוגיה בכיר](#)
9. [סילבוס שיאצו](#)
10. [סילבוס תוספי תזונה ואורח חיים בריא](#)
11. [סילבוס תזונה אורטומולקולרית](#)
12. [סילבוס תזונה קלינית 3](#)

שנה ד'

1. [סילבוס בדיקות מעבדה](#)
2. [סילבוס אוסטאופתיה 2](#)
3. [סילבוס ניהול מערכות בריאות](#)
4. [סילבוס צמחי מרפא ופרקטיקום](#)
5. [סילבוס קורס שיטות הרזיה](#)
6. [סילבוס שיטות הרזיה וטיפול באמצעות מיצים](#)
7. [סילבוס תזונה קלינית 4](#)
8. [סילבוס סטאז' מודרך](#)
9. [סילבוס תזונה אורטומולקולרית ושיטות הרזיה ונטורופתיה מעשית](#)
10. [סילבוס שיטות הרזיה וטיפול במיצים](#)
11. [סילבוס יזמות לקידום בריאות](#)
12. [סילבוס תזונה ומחלת ההשמנה והפרעות משקל באדם](#)

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

שנה א'

1. סילבוס מדעים שנה א' אנטומיה ופיזיולוגיה

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 4 ש"ש, 120 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שעורים פרונטלים, הרצאות עיוניות בשילוב הדמיות תלת-ממדיות ואנטומיה טופוגרפית.
- **חובות הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחנים (מעל 60).
- **דרכי הוראה:** לימוד עיוני ושילוב ספרים נלווים, ניתוח אירועים קליניים (Case Studies) ודפי עבודה אינטראקטיביים.

מטרת הקורס:

להקנות לבוגרי הרפואה המשלימה היכרות מעמיקה עם מבנה גוף האדם ותפקוד המערכות השונות המרכיבות אותו. תוכנית הלימודים מקנה לסטודנטים ידע תיאורטי מקיף ומעמיק, זאת בשילוב עם מיומנות וכלים מעשיים הנדרשים לצורך הבנת התפקודים המכניים, הפיזיים והביוכימיים של מערכות הגוף ואיבריו השונים, היכרות עם מונחים משפת הרפואה והבנת הקשר בין מבנה הגוף לתפקידו.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. להגדיר במדויק מונחים אנטומיים ומישורים רפואיים מקובלים.
2. לתאר את המנגנונים הביוכימיים והפיזיולוגיים השומרים על ההומיאוסטזיס בגוף.
3. לזהות את הרכיבים המבניים של תאי הגוף והרקמות, ולהסביר את תפקידם המטאבולי והפיזיולוגי.
4. לנתח קשרים תפקודיים בין מערכת השלד, השרירים, העצבים, הדם, הנשימה והעיכול.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות:

- שליטה מלאה בטרמינולוגיה רפואית בינלאומית (Nomina Anatomica).
- יכולת קישור בין חסכים תזונתיים ופתולוגיים לתפקוד התאי והמערכתי.
- קריאה ופענוח בסיסי של מדדים פיזיולוגיים.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2017). *Principles of Anatomy and Physiology*. Wiley.
2. Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. Elsevier.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

• שיעור 1: מבוא לאנטומיה ופיזיולוגיה וגישות רפואיות

מהלך השיעור: הרצאת מבוא על מקצוע האנטומיה והפיזיולוגיה, הבהרות בנושא הרפואה המערבית וגישותיה, מושגים כלליים, הומיאוסטזיס, חלקי הגוף, הגדרה ומערכות יחסים מרחביות בגוף.

• שיעור 2: רמות ארגון ומנגנוני בקרה

מהלך השיעור: רמת הארגון, מאפייני החיים של גוף האדם, מנגנוני משוב (שלילי וחיובי), מונחים אנטומיים, מבנה והרכב הגוף.

• שיעור 3: רמת הארגון הכימית והביוכימית

מהלך השיעור: רמת הארגון הכימית, מבנה האטומים, מספר אטומים ומסה אטומית, יונים, מולקולות, רדיקלים חופשיים ותרבויות, קשרים כימיים למיניהם, תגובות כימיות ותרבויות, חומצה בסיס לא אורגנית, תמיסות, קולואידים ומאזן חומצה ובסיס.

• שיעור 4: תרכובות אורגניות ומולקולות החיים

מהלך השיעור: תרכובות אורגניות, פחמימות (חד, דו ורב-סוכרים), שמנים (ליפידים, חומצות שומן), חלבונים (חומצות אמינו, מבנה שלישוני), חומצות גרעין דנ"א, רנ"א ומולקולת האנרגיה ATP.

• שיעור 5: הציטולוגיה של ממברנת התא ומעבר חומרים

מהלך השיעור: התא, מבט כללי, ממברנת התא, מבנה הממברנה השומנית (פוספוליפידים), סידור חלבוני הממברנה, תפקיד חלבוני הממברנה, חדירות הממברנה, מפלים על פני הממברנה, העברת חומרים: דיפוזיה ואוסמוזה לסוגיה, העברה אקטיבית, העברה בעזרת שלפוחיות, אנדוציטוזה, אקסוציטוזה.

• שיעור 6: אברוני התא ותפקודם המטבולי

מהלך השיעור: איברוני התא, ציטופלזמה, ציטוזול, איברונים: צנטרוזום, ריסים ושוטונים, רטיקולום אינדופלזמתי (חלק ומחוספס), מערכת גולג'י, ליזוזומים, פרקסיזומים, מיטוכונדריה (הפקת אנרגיה) והגרעין.

• שיעור 7: גנטיקה תאית, סינתזת חלבונים ומחזור התא

מהלך השיעור: ייצור החלבונים, שעתוק (Transcription), תרגום (Translation), חלוקת התא: מחזור התא הסומטי, מיטוזה, ציטוקינזה, אפופטוזיס (מוות תאי מתוכנן), תאים והזדקנות.

• שיעור 8: היסטולוגיה ומבנה הרקמות

מהלך השיעור: רקמות, סוגי רקמות ומקורן האמבריוולוגי, קשרים בין תאים, רקמת אפיתל וסוגיה, רקמות חיבור וסוגיה, תכונותיה ומרכיביה (קולגן, אלסטין), ממברנות וסוגי ממברנות והרכבם.

• שיעור 9: מערכת הכסות (העור) - אנטומיה ומבנה

מהלך השיעור: מערכת העור, חלקיה, אפידרמיס, הדרמיס, ההיפודרמיס, צבע העור (מלנין), תוצרי העור, השיער, בלוטות חלב וזיעה, הציפורניים.

• שיעור 10: מערכת הכסות - פיזיולוגיה ופתולוגיות נפוצות

מהלך השיעור: המשך מערכת העור: ויסות טמפרטורה, הגנה מכנית, תחושה, ומנגנוני ריפוי פצעים בשכבות האפידרמיס והדרמיס.

• שיעור 11: מערכת השלד והעצם - היסטולוגיה וגדילה

מהלך השיעור: העצם, רקמת העצם, מבנה העצם, תפקידי השלד, היסטולוגיה של רקמת העצם, העצם הקומפקטית, העצם הספוגית, אספקת הדם ועצבוב העצם, יצירת העצם (אוסטיפקציה), גדילת העצם וגורמים משפיעים.

• שיעור 12: הומיאוסטזיס העצם ומבוא למערכת השרירים

מהלך השיעור: הומיאוסטזיס עצם, ארגון מחדש (Remodeling), שברים, תיקון שבר, תפקיד העצם במשק הסידן. מערכת השלד וחלקי השלד השונים וסוגי העצמות. מערכת השרירים ורקמות, תפקידים, שרירי השלד, אנטומיה של סיבי השריר (סרקומר), התכווצויות שרירי השלד, מטבוליזם השריר.

• שיעור 13: מערכת הרבייה והמין

מהלך השיעור: מערכת המין, מערכת המין הגברית (אשכים, דרכי זרע), מערכת מין נשית (שחלות, רחם), הבדלים, אנטומיה, מבנה והרכב, תפקידי כל אברון.

• שיעור 14: מערכת השתן והרפלקס הנפרולוגי

מהלך השיעור: מערכת השתן, כליות, שופכנים, כיס השתן, שופכה, אנטומיה ופיזיולוגיה, נפרונים (פקעית, צינוריות המאסף), אספקת דם ועצבוב, היסטולוגיה, ויסות וספיגה טובולרית, סינון מנגנון ה-GFR.

סמסטר ב':

• שיעור 15: מיוגרפיה טופוגרפית - פנים, צוואר וגו

מהלך השיעור: סקירת שרירי הגוף למיניהם: שרירי הקרקפת, הפנים (הבעה), שרירי הלעיסה, שריר האזור התת-לסת, שרירי הצוואר, שרירי הגב, שרירי החזה, הסרעפת (מכניקת הנשימה), שרירי הבטן, שרירי דופן הבטן האחורית, שרירי האגן.

• שיעור 16: שרירי הגפה העליונה

מהלך השיעור: שרירי הגפה העליונה, פקטורלים, שרירים מחברים בין גפות לחוליות, שרירי הסקפולה (רוטטור קאף), שרירי הזרוע (דו-ראשי, תלת-ראשי), שרירי האמה, השרירים הקדמיים של האמה, השרירים העמוקים של האמה, השרירים האקסטנסורים, שרירי שכבה אחורית, שרירי כף היד.

• שיעור 17: שרירי הגפה התחתונה

מהלך השיעור: שרירי הגפה התחתונה, הירך, גלוטאליים, שרירי הירך האחוריים (המסטרנגס), שרירי השוק, שרירי השוק הלטרי, שרירי השוק האחוריים (תאומים), השרירים העמוקים, שרירי כף הרגל (שכבה שנייה, שלישית, רביעית).

• שיעור 18: רקמת העצב, נוירופיזיולוגיה וסינפסות

מהלך השיעור: רקמת העצב, מבנה ופעילות מערכת העצבים, ארגון מערכת העצבים, היסטולוגיה, תאי העצב (נוירונים), סוגי תאי העצב, תאי גליה (נוירוגליה), מיאלין, חומר אפור ולבן, פוטנציאלים חשמליים, תעלות יונים, פוטנציאל המנוחה, פוטנציאלים מדורגים, פוטנציאלי פעולה, העברה סינפטית, סינפסות חשמליות, סינפסות כימיות, נוירטרנסמיטורים לסוגיהם, נוירופפטידים.

• שיעור 19: מערכת כלי הדם, הלימפה והחיסון

מהלך השיעור: עורקים, לחץ דם עורקי, עורקיקים, נימים (שחלוף חומרים), ורידים, סקירת כלי דם. המערכת הלימפטית והחיסונית: כלי לימפה, מחזור הלימפה, הרקמה הלימפטית, חיסון לא סגולתי (מולד), חיסון סגולתי (נרכש - תאי B ותאי T).

• שיעור 20: אנטומיה של חוט השדרה והרשת הספינלית

מהלך השיעור: חוט השדרה, מבנה, אנטומיה, פיזיולוגיה, מסלולים תחושתיים ומוטוריים, רפלקסים לסוגיהם, העצבים הספינליים, מעטפת העצב הספינלי, פיזור העצבים הספינליים: המקלעת הצווארית, הבראכיאלית, לומברית, סקרלית, דרמטומים.

- **שיעור 21: המוח הגדול, גזע המוח והעצבים הקרניאליים**
מהלך השיעור: המוח והעצבים הקרניאליים, חלקי המוח העיקריים, הנזל הצברוספינלי (CSF), גזע המוח, הגשר, המוח הקטן (צרבלום), מוח הביניים (תלמוס והיפותלמוס), המוח הגדול (צרברום), תפקודי קליפת המוח.
 - **שיעור 22: המערכת הסנסו-מוטורית והאינטגרציה המוחית**
מהלך השיעור: המערכת התחושתית מוטורית, חישה, תחושות סומטיות, מסלולים תחושתיים, מוטורים סומטים.
 - **שיעור 23: מערכת העצבים האוטונומית (ANS)**
מהלך השיעור: מערכת העצבים האוטונומית, אנטומיה, מסלולים מוטורים, נוירטרנסמיטורים ורצפטורים (אדרנרגיים וכולינרגיים), אפקטים פיזיולוגיים של המערכת הסימפתטית והפראסימפתטית, אינטגרציה ובקרה.
 - **שיעור 24: המערכת האנדוקרינית והציר ההורמונלי**
מהלך השיעור: המערכת האנדוקרינית, בלוטות אינדוקריניות, הורמונים (מגנוני פעולה), היפותלמוס, היפופיזה, תירואיד (בלוטת התריס), פראתירואיד, אדרנל (יותרת הכליה), לבלב, שחלות ואשכים, אצטרובל, תימוס.
 - **שיעור 25: מערכת הנשימה ומכניקת הגדים**
מהלך השיעור: מערכת הנשימה, אנטומיה מבנית, חלקיה, מערכת נשימה עליונה, מערכת נשימה תחתונה, אוורור יראתי, נפח הריאה, שיחולף הגדים, נשיאת החמצן והפחמן הדו-חמצני, תפקידי מערכת הנשימה ופיזיולוגיה.
 - **שיעור 26: מערכת העיכול והחושים המיוחדים**
מהלך השיעור: מערכת העיכול וחלקיה השונים, אנטומיה, היסטולוגיה, מערכת עיכול עליונה, מערכת עיכול תחתונה. פיזיולוגיה של החושים המיוחדים: מערכת הראייה, מערכת השמיעה.
 - **שיעור 27: המטולוגיה - פיזיולוגיה של הדם וההמוסטזיס**
מהלך השיעור: המערכת הקרדיווסקולרית, הדם, הנוזלים החוץ תאיים, תפקידי הדם, תכונות הדם, מרכיבי הדם (פלסמה, תאים), ייצור תאי הדם (המטופויזיס), תאי דם אדומים, תאי דם לבנים, טסיות, המוסטזיס (קרישת דם), קבוצות וסוגי הדם.
 - **שיעור 28: המערכת הקרדיווסקולרית - אנטומיה ודינמיקת הלב**
מהלך השיעור: הלב, מחזורי הדם (הגדול והקטן), מיקום וגודל הלב, הפריקד, שריר הלב (מיוקארד), חללי הלב, מסתמי הלב, זרימת הדם, אספקת הדם ללב, מערכת ההולכה, פיזיולוגיה של התכווצויות הלב, אקג (ECG), מחזור הלב, תפוקת הלב. סיכום קורס, חזרה כללית והכנה למבחן.
- ניתוח מקרה קליני (Case Study):**
- מטופל בן 45 מציג עייפות כרונית, השמנה בטנית, ואי סבילות לקור. בדיקות דם מראות רמות TSH גבוהות ורמות T4 חופשי נמוכות.
- דיון אקדמי:** הסטודנטים ינתחו את תפקוד ציר ההיפותלמוס-היפופיזה-תירואיד (שיעור 24), ויסבירו כיצד ירידה בהורמוני התריס משפיעה על ה-BMR (מטאבוליזם בסיסי) ברמת המיטוכונדריה של התא (שיעור 6).

2. סילבוס הכרת הנטורופתיה

- **היקף אקדמי:** 14 הרצאות, 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים, דיונים פילוסופיים בשילוב חקר מקרים היסטוריים.
- **חובת הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחן (60).

מטרת הקורס:

הקניית מושגי יסוד והבנת ההיסטוריה של הנטורופתיה והרפואה המסורתית. הסטודנט ילמד את עקרונות הריפוי הטבעי: טיפול בשורש הבעיה הבריאותית ולא רק בסימפטום, אבחון המצב הבריאותי בכלים הוליסטיים, ושמירת הבריאות ומניעת מחלות.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לתאר את ששת עקרונות הליבה של הנטורופתיה (בגון *Vis medicatrix naturae*, *Primum non nocere*).
2. להבחין בין מצב בריאותי אקוטי לכרוני על פי תפיסת כוח החיים (ויטאליות).
3. לזהות אברי פנימי ומנגנוני ניקוי רעלים (טוקסינים) בגוף.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות:

- פיתוח חשיבה קלינית הוליסטית (האדם כשלם).
- זיהוי מנגנוני סטרס (FFF) והשפעתם על המערכת הפיזיולוגית.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Murray, M. T &, Pizzorno, J. E. (2020). *Textbook of Natural Medicine*. Elsevier.
2. Lindlahr, H. (2010). *Philosophy of Natural Therapeutics*. Maidstone.

מהלך השיעורים המורחב:

• שיעור 1: מבוא והיסטוריה של הרפואה הנטורופתית

מהלך השיעור: מהי נטורופתיה, משמעות המילה, ההתפתחות ההיסטורית מהמאה ה-19 (וינסנט פריסניץ, בנדיקט לוסט) ועד ימינו.

• שיעור 2: פילוסופיית היסוד ועקרון ההוליסם

מהלך השיעור: עקרונות הנטורופתיה: כוח הריפוי של הטבע (Vis Medicatrix Naturae), הוליסם והתייחסות לאדם כשלם מנטלי, רגשי וגופני.

• שיעור 3: תפקיד הנטורופת כמחנך (Docere)

מהלך השיעור: תפקידי הנטורופת: ידע, סטגנציה אנרגטית, אמונה בתהליך, גישות הוליסטיות, תפקיד המטפל כמנחה לאורח חיים בריא.

• שיעור 4: אפידמיולוגיה נטורופתית ופרופיל המטופל

מהלך השיעור: מי פונה לטיפול נטורופתי, הגדרת המקצוע והגבולות האתיים מול הרפואה הקונבנציונלית.

• שיעור 5: מושגי יסוד - משולש החיים ומנגנוני הפיזי

מהלך השיעור: מושגי יסוד בנטורופתיה: משולש החיים, מנגנוני הפיזי של הגוף, סקירה של איברי הפיזי (כליות, כבד, עור, מעיים, ריאות).

• שיעור 6: הויטאליות וכוח החיים

מהלך השיעור: כוח החיים (ויטאליות), מושגי כוח החיים, אנרגיה, הוליסם, הומאוסטאזיס, הגדרת הבריאות הדינמית.

• שיעור 7: אדפטציה ושחיקה פיזיולוגית

מהלך השיעור: המשך מושגי כוח החיים: יכולת אדפטציה (הסתגלות), הבחנה קלינית בין מצב אקוטי ומצב כרוני, תהליכי שחיקה והזנחה של המערכת הגופנית.

• שיעור 8: הומאוסטאזיס מדומה ורעילות תאית

מהלך השיעור: הומאוסטאזיס מדומה: ריאקציה טיפולית, תפקיד החום (פירוקסיה), הצטברות טוקסינים (רעלים), אלרגיה, ואפיון אלרגנים במרחב המודרני.

• שיעור 9: משבר מחלה מול משבר החלמה

מהלך השיעור: המשך הומאוסטאזיס מדומה: ויסות הורמונלי בסיסי, היפו-אלרגיה, ויטאליות, הבחנה בין משבר מחלה (התדרדרות) לבין משבר החלמה (Hering's Law of Cure).

• שיעור 10: תיאוריית הסטרס ומנגנון ה-FFF

מהלך השיעור: סטרס: הגדרת המונח לפי האנס סלייה (GAS), מצבים של סטרס, אופן הסתגלות הגוף ומנגנון ה-Fight, Flight, Freeze (FFF) והשלכותיו הפיזיולוגיות.

• שיעור 11: סקירת הכלים הטיפולים ברפואה הטבעית

מהלך השיעור: שיטות הטיפול המוצעות בנטורופתיה: מבוא לתזונה, צמחי מרפא (הירבולוגיה), רפלקסולוגיה ועיסוי רפואי.

• שיעור 12: שיטות משלימות ואנרגטיות

מהלך השיעור: ארומתרפיה, פרחי באך, טווי-נא, מבוא לאירידולוגיה, כוסות רוח ודיקור סיני (אקופונקטורה).

• שיעור 13: סטרס חמצוני ורדיקלים חופשיים

מהלך השיעור: רדיקלים חופשיים: הגדרה ביוכימית, במה פוגעים רדיקלים חופשיים (DNA, ממברנות), מה משפיע על היווצרותם (זיהום, תזונה, סטרס), וכיצד ניתן להילחם בהם.

• שיעור 14: אנטי-אוקסידנטים וסיכום אקדמי

מהלך השיעור: אנטי-אוקסידנטים (נוגדי חמצון): הגדרה, מקורות בטבע (ויטמינים C, E, פוליפנולים), סוגי אנטי-אוקסידנטים, סיכום קורס והכנה למבחן.

3. טווי-נא מוסמך

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 3 שעות שבועיות, סה"כ 90 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שעור פרונטאלי ומעשי קליני (תרגול זוגי בקליניקה המכללתית).
- **חובות הקורס:** 80% נוכחות, הגשת תיק מטופל (Case Study מתועד), שעות סטאג' מודרך, ציון עובר בשני המבחנים העיוני והמעשי (מינימום 70).
- **דרכי הוראה:** לימוד עיוני + תרגול מעשי בשילוב חוברת טכניקות אישית וחוברת מפות מרדיאנים.

מטרת הקורס:

הכשרת מטפלים בטווי-נא דרגת מוסמך, תוך התמקדות בבעיות אורטופדיות נפוצות, הבנת רעיונות בסיסיים ברפואה סינית, הכרת טכניקות בסיסיות של טווי-נא והכרת פרוטוקולים טיפוליים.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לאתר ולמפות את 12 המרידיאנים הראשיים ונקודות האנרגיה המרכזיות.
2. לבצע בצורה ארגונומית נכונה את 7 טכניקות היסוד (לישה, גלגול וכו').
3. ליישם פרוטוקול טיפולי מלא לכאבי צוואר וגב תחתון.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות:

- שמירה על מנח גוף נכון (צ'י קונג קליני) למניעת פציעות מטפל.
- ביצוע אנמנזה (תשאול) אורטופדית והערכת טווחי תנועה.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Mercati, M. (2018). *Tui Na: A Manual of Chinese Massage Therapy*. Healing Arts Press.
2. Deadman, P. (2007). *A Manual of Acupuncture*. Journal of Chinese Medicine Publications.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

• שיעור 1: מבוא לפיזיולוגיה הסינית

מהלך השיעור: הכרת הטווי-נא: ידע בסיסי ברפואה הסינית, חמשת האלמנטים, שש השכבות ומקומן בטיפול המגע.

• שיעור 2: אנרגיית הצ'י ויציבת המטפל

מהלך השיעור: מושגי צ'י, יין ויאנג, נקודות האנרגיה הבסיסיות לטיפול טווי-נא, ארבעת הכיוונים, תרגול צ'י-גונג, עמידה, החזקת ואחזקת הגוף בצורה בריאה.

• שיעור 3: מרידיאני הריאות והמעי הגס והקיבה

מהלך השיעור: מרידיאנים ונקודות מרידיאנים: LU (ריאות), LI (מעי גס), ST (קיבה). איתור נקודות ומפת כל מרידיאן.

• שיעור 4: מרידיאני המעי הדק ושלפוחית השתן והכליות

מהלך השיעור: המשך מרידיאנים: SI (מעי דק), BL (שלפוחית שתן), KID (כליות). איתור נקודות ומפת כל מרידיאן.

• שיעור 5: מרידיאני מעטפת הלב, המחמם המשולש וכיס המרה

מהלך השיעור: המשך מרידיאנים: PC (מעטפת הלב), TW (מחמם משולש), GB (כיס מרה). איתור נקודות ומפת כל מרידיאן.

• שיעור 6: מרידיאני הטחול, הלב והכבד

מהלך השיעור: המשך מרידיאנים: SP (טחול), HT (לב), LIV (כבד). איתור נקודות ומפת כל מרידיאן.

• שיעור 7: מניפולציות היסוד בטווי-נא

מהלך השיעור: למידת טכניקות ומניפולציות מעשיות (לישה - Rou Fa, גלגול - Gun Fa, תפיסה - Na Fa, שפשוף - Mo Fa, קרצוף - Cu Fa, פריטה, טפיחה).

• שיעור 8: פרוטוקול טיפול לצוואר

מהלך השיעור: עיוני: רוטינת צוואר, למידת פרוטוקול, תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. מעשי: טיפול וטכניקות עבודה על המרידיאנים הרלוונטיים בצוואר.

• שיעור 9: פרוטוקול טיפול לגב עליון ואמצעי

מהלך השיעור: עיוני: חזרה על רוטינה לצוואר וכניסה לרוטינה לבעיות הגב, פרוטוקול טיפול גב, תרגול צ'י-גונג. מעשי: טכניקות עבודה ומניפולציות גב.

• שיעור 10: פרוטוקול גב תחתון מקיף

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. המשך עבודה מעשית ברוטינה לגב: פרוטוקול טיפול גב כללי ופרוטוקול טיפול גב תחתון.

• שיעור 11: טיפול במצב אקוטי בגב

מהלך השיעור: תפיסת שריר אקוטית בגב (עיוני ומעשי), תרגול צ'י-גונג. המשך עבודה מעשית ברוטינה לגב: התאמת העוצמה למצב אקוטי.

• שיעור 12: פתולוגיות כרוניות של עמוד השדרה

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה. מתח כרוני בגב: ההבדל הבין כרוני ואקוטי בבעיות הגב וטיפול מעשי משקם.

• שיעור 13: אינטגרציה של פרוטוקולי גב

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. מתח כרוני בגב: העמקה בטכניקות לחיצה עמוקה ושינוע סטגנציות.

• שיעור 14: טיפול בסיאטיקה (הקשר המרידיאני)

מהלך השיעור: עצב האשיאס (סיאטיקה): טיפול במחלה זו ולמידה על בעיה זו מעשית ועיונית (מרידיאן ה-BL ו-GB). סיום, חזרה והכנה למבחן סמסטר א'.

סמסטר ב':

• שיעור 15: אינטגרציה עמוד שדרה

מהלך השיעור: חזרה כללית על בעיות הגב והפרוטוקולים שנלמדו בסמסטר א'.

• שיעור 16: פרוטוקול כתף קפואה (מפגש 1)

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול כתף: טיפול בכתף קפואה (Frozen Shoulder) - אבחון והנעת מפרק ראשונית.

• שיעור 17: פרוטוקול כתף קפואה (מפגש 2)

מהלך השיעור: המשך: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול כתף קפואה: טכניקות פריטה על גידי הכתף.

• שיעור 18: פרוטוקול כתף קפואה (מפגש 3)

מהלך השיעור: המשך: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול כתף קפואה ובעיות כתפיים (עיוני ומעשי מורחב).

• שיעור 19: טיפול בטניס אלבו (Tennis Elbow)

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול במרפק: טניס אלבו (מפרק טניס) עיוני ומעשי במרידיאן ה-LI.

• שיעור 20: פתולוגיות שורש כף היד (מפגש 1)

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול בכף יד ושורש כף יד: דלקת בגיד האגודל (De Quervain's), טיפול בבעיה זו - חומר מעשי.

• שיעור 21: פתולוגיות שורש כף היד (מפגש 2)

מהלך השיעור: המשך: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול בכף יד ושורש כף יד, דלקת בגיד האגודל - שילוב מניפולציות הנעה.

• שיעור 22: פרוטוקול גפיים תחתונות (מפגש 1)

מהלך השיעור: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרוטוקול טיפול ברגליים (שרירי הירך הארבע-ראשי והתאומים) חומר עיוני ומעשי.

• שיעור 23: פרטוקול טיפול בברך

מהלך השיעור: המשך: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרטוקול טיפול בברך, טיפולי ברכיים (שחיקת סחוס, דלקות) עיוני ומעשי.

• שיעור 24: פרטוקול קרסול ושילוב כלים משלימים

מהלך השיעור: המשך: תרגול צ'י-גונג, נשימה, עמידה, תנועה. פרטוקול טיפול בקרסול, טיפול לקרסול (נקעים כרוניים) עיוני ומעשי. הכרה ושימושים בעזרים כמו כוסות רוח, מוקסה, וגואה-שה ככללים תומכים בטווי-נא.

• שיעור 25: קליניקה מודרכת - גב וצוואר

מהלך השיעור: חזרה על כל הפרטוקולים של צוואר וכתפיים, תיאורי מקרים וסטאג' מודרך בקליניקה.

• שיעור 26: קליניקה מודרכת - גב תחתון

מהלך השיעור: חזרה על כל הפרטוקולים של בעיות הגב, תיאורי מקרים וסטאג' מודרך.

• שיעור 27: קליניקה מודרכת - גפיים

מהלך השיעור: חזרה על כל הפרטוקולים של ידיים ורגליים, תיאורי מקרים וסטאג' מודרך.

• שיעור 28: מבחן מסכם

מהלך השיעור: חזרה והכנה למבחן המסכם העיוני והמעשי.

4. סילבוס מבוא לפסיכולוגיה

- **היקף אקדמי:** 14 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעור פרונטלי תיאורטי ודיונים ביקורתיים.
- **חובת הקורס:** נוכחות ב-80% מהשיעורים, השתתפות פעילה בכיתה, מעבר מבחן מסכם.

מטרת הקורס:

הקניית ידע תיאורטי כללי בתחום הפסיכולוגיה, סקירת הגישות המרכזיות (ביולוגית, ביהביוריסטית, קוגניטיבית, הומניסטית, פסיכואנליטית) תוך העברת ביקורת והשוואה ביניהן, והבנת נפש האדם ויחסיו עם זולתו.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. להשוות בין המודל הפסיכואנליטי של פרויד למודל ההומניסטי של רוג'רס.
2. להסביר את המנגנונים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים של מצבי לחץ (סטריס) והתמודדות.
3. לאפיין הפרעות פסיכולוגיות מרכזיות (חרדה, מצב רוח, אישיות) על פי מדריך ה-DSM.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Hilgard's & Atkinson. (2003). Loftus, G. R & , Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. *Introduction to Psychology*. Wadsworth Publishing.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: מבוא למדע הפסיכולוגיה**

מהלך השיעור: מבוא – מהי פסיכולוגיה? במה עוסקת פסיכולוגיה, והגדרתה כמדע אמפירי המשלב קוגניציה והתנהגות.

- **שיעור 2: הגישה הביולוגית והניורופסיכולוגיה**

מהלך השיעור: הגישה הביולוגית: הבסיס הביולוגי של הפסיכולוגיה: תא עצב, מערכת עצבים מרכזית והיקפית, פעילות עצבית והורמונים, תורשה והתנהגות.

• שיעור 3: הגישה הביהביוריסטית (התנהגותית)

מהלך השיעור: הגישה הביהביוריסטית (התנהגותית): פילוסופיה מדעית, התנהגות ומדעי התנהגות, אפיון ההתנהגות האנושית על פי ווטסון וסקינר.

• שיעור 4: הגישה הקוגניטיבית והתפתחות הילד

מהלך השיעור: הגישה הקוגניטיבית: פסיכולוגיה התפתחותית, התיאוריה של פיאג'ה (שלבי ההתפתחות), התפתחות חברתית, אישיותית, והתפתחות קוגניטיבית.

• שיעור 5: הגישה ההומניסטית-אקזיסטנציאליסטית

מהלך השיעור: הגישה ההומניסטית – התיאוריה הממוקדת באדם של קארל רוג'רס, עקרון המימוש העצמי והערכה חיובית בלתי מותנית.

• שיעור 6: התיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית

מהלך השיעור: התיאוריה הפסיכואנליטית: זיגמונד פרויד, מבנה האישיות (איד, אגו, סופר-אגו), מודל המודעות (מודע, תת-מודע, לא מודע) ושיטות הטיפול הבסיסיות.

• שיעור 7: מנגנוני הגנה פסיכואנליטיים

מהלך השיעור: התיאוריה הפסיכואנליטית - המשך: העמקה במנגנוני הגנה (הדחקה, השלכה, התקה, סובלימציה) והפסיכופתולוגיה של חיי היום-יום.

• שיעור 8: פסיכולוגיה של התפיסה והקוגניציה

מהלך השיעור: תפיסה: חלוקת העבודה במוח, איתור, היכר, תשומת לב, תפיסת מרחק, התפתחות ותפיסה חושית.

• שיעור 9: פסיכופיזיולוגיה של הסטרס

מהלך השיעור: מצבי לחץ והתמודדות: סטרס, בריאות והתמודדות, מאפייני המתח, תגובות פסיכולוגיות למתח, תגובות פיזיולוגיות למתח (ציר ה-HPA), ויכולות התמודדות עם מתח (Coping mechanisms).

• שיעור 10: תיאוריות למידה והתניה

מהלך השיעור: למידה והתניה: התניה קלאסית (פאבלוב), הבסיס הנוירולוגי ללמידה, התניה אופרנטית (סקינר - חיזוקים ועונשים).

• שיעור 11: מודלים של זיכרון אנושי

מהלך השיעור: זיכרון: זיכרון לטווח קצר, למידה לטווח ארוך, זיכרון משתמע (פרוסדורלי), שיטות לשיפור הזיכרון, וזיכרון קונסטרוקטיבי (הטמיות וטעויות זיכרון).

• שיעור 12: פסיכולוגיה של הרגש ותוקפנות

מהלך השיעור: רגשות: עוררות ורגשות (תיאוריות ג'יימס-לאנד', קנון-בארד), קוגניציה ורגשות, תגובות רגשיות, ותוקפנות כתגובה רגשית מתוסכלת.

• שיעור 13: שפה, חשיבה ופסיכולוגיה חברתית

מהלך השיעור: שפה וחשיבה: התפתחות השפה, מושגים וקטגוריות, היגיון, דמיון ופתרון בעיות. השפעת החברה: נוכחות אחרים, היענות וצייתנות (ניסוי מילגרם), הפנמה, ואינטראקציה בקבוצה.

• שיעור 14: פסיכופתולוגיה וסיכום אקדמי

מהלך השיעור: הפרעות פסיכולוגיות: הגדרת אבנורמליות, הפרעות חרדה, הפרעות מצב רוח (דיכאון, מאניה דפרסיה), סכיזופרניה, הפרעות אישיות. סיכום קורס.

5. סילבוס יחסי מטפל מטופל

- **היקף אקדמי:** 13 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 58.5 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שילוב של חומר תיאורטי דינמי וסדנה חוויתית (סימולציות ומשחקי תפקידים).
- **חובות הקורס:** 80% נוכחות, השתתפות פעילה בכיתה, הגשת עבודה מחקרית מסכמת בסיום הקורס.

מטרת הקורס:

להגביר מודעות, להקנות ידע ולהמשיג תכנים, דילמות ומושגים הקשורים לחווית הטיפול בקליניקה. הקורס דן בתהליכים פסיכולוגיים מורכבים בין מטפל למטופל, ובוחן זוויות שונות של המפגש הטיפולי על משמעותו והשלכותיו הן למטפל והן למטופל.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לנסח חוזה טיפולי (Setting) תקני ומקצועי.
2. לזהות מנגנוני הגנה קליניים כגון העברה (Transference) והעברה נגדית (Counter-transference).
3. לפתור דילמות אתיות בנושאי סודיות רפואית, גבולות קליניים וחוק זכויות החולה.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: דינמיקה קבוצתית וחווה הטיפול**

מהלך השיעור: היכרות וחווה עם הקבוצה: הגדרת ציפיות ותיאום כללי התנהגות בבסיס לחדר הטיפולים.

- **שיעור 2: המפגש הראשוני והראיון הקליני**

מהלך השיעור: המפגש הראשון עם המטופל – הכנה קלינית, יצירת קשר (Rapport), תיאום ציפיות ריאלי, והראיון הטיפולי האנמנסטי.

- **שיעור 3: האישיות והסובייקטיביות של המטפל**

מהלך השיעור: המטפל – "סיפור חיים": בחינת המטפל כאדם וכאיש מקצוע, והשפעת מטעניו האישיים על המרחב הטיפולי.

• שיעור 4: אינטליגנציה רגשית וויסות עצמי

מהלך השיעור: אינטליגנציה רגשית והמטפל: פיתוח יכולת הקשבה אמפתית ללא שיפוטיות וויסות רגשות המטפל.

• שיעור 5: הסטינג הטיפולי (The Setting)

מהלך השיעור: משמעות הסטינג בטיפול – תנאים חיצוניים (עיצוב החדר, תשלום, זמנים) ופנימיים (החזקה מנטלית).

• שיעור 6: האדם כשלם ומנגנוני הגנה בקליניקה

מהלך השיעור: מיהו המטופל – הכרתו כאדם שלם, ייחודיות של מטופלים שונים (מגוון תרבותי), ומנגנוני הגנה של המטופל בטיפול.

• שיעור 7: אתיקה מקצועית ומשפט רפואי

מהלך השיעור: אתיקה – גבולות מקצועיים, סודיות רפואית מוחלטת, חוק זכויות החולה, וניהול נכון של רשומות רפואיות.

• שיעור 8: תקשורת אמפתית ורפלקציה

מהלך השיעור: תקשורת אמפתית בחדר הטיפולים: שיקוף, הקשבה פעילה (Active Listening) ותקשורת לא-מילולית.

• שיעור 9: דילמת האחריות והאוטונומיה של המטופל

מהלך השיעור: אחריות בטיפול – הובלה, הכוונה וליווי. בידי מי הבחירה החופשית וכיצד נמנעים מתלות טיפולית.

• שיעור 10: התנגדויות, כעס וקונפליקטים בקליניקה

מהלך השיעור: התנגדויות וקונפליקטים בטיפול, התמודדות עם דילמות קליניות, כעסים, הטחות וקשיים מצד המטופל.

• שיעור 11: פסיכו-דיאגנוסטיקה השלכתית (מבוא)

מהלך השיעור: פענוח ציורי ילדים ככלי עזר להבנת תכנים תת-מודעים ומצוקות רגשיות.

• שיעור 12: טכניקות אינטגרטיביות בטיפול

מהלך השיעור: טכניקות טיפוליות מתקדמות: פתרון בעיות, הגדרת מטרות בריאותיות, ושימוש בדמיון מונחה.

• שיעור 13: סיום טיפול, פרידה וסיכום אקדמי

מהלך השיעור: מהו טיפול מוצלח? גורמים מקדמים ובולמים. תהליך סיום טיפול ופרידה מובנית, סיכום הקורס.

6. סילבוס קוסמטיקה טבעית

- **היקף אקדמי:** 14 הרצאות, 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים תיאורטיים המשולבים בשיעורים מעשיים במעבדה קוסמטית.
- **חובת הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחנים, והגשת עבודת פורמולציות.

מטרת הקורס:

הבנת השפעת הקוסמטיקה הטבעית והאורגנית על העור, הכנת תכשירים טבעיים מותאמים אישית, אבחון עור הפנים דרך מפת הפנים הקלינית, והכרת השמנים הצמחיים והאתריים וחומרי הגלם הטבעיים.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לרקוח קרם בסיס (אמולסיית שמן ומים) יציב באמצעות מתחלבים טבעיים.
2. לאבחן פתולוגיות עור נפוצות (אקנה, סבוריאה, אטופיק דרמטיטיס) ולהתאים להן פרוטוקול טיפולי.
3. לבצע אבחון של חוסר או עודף במערכות הגוף הפנימיות על פי מפת הפנים (Face Mapping).

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Michaelson, J. (2015). *The Complete Guide to Natural Skin Care*. Robert Rose.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: מבוא לקוסמטיקה ירוקה וטוקסיקולוגיה**
מהלך השיעור: מהי קוסמטיקה טבעית. מרכיבים מזיקים ותעשייתיים לעור במוצרי הקוסמטיקה הקונבנציונלית (פראבנים, SLS, שמנים מינרליים). השפעת שמנים אתרים על גוף-נפש האדם.
- **שיעור 2: דרמטו-אנטומיה וסיווג טיפוזי עור**
מהלך השיעור: אנטומיה של מערכת העור, מבנה העור ושכבותיו (אפידרמיס, דרמיס, היפודרמיס). סוגי עור קליניים: שומני, רגיל, מעורב ויבש – חסרונות ויתרונות.
- **שיעור 3: דרמטופתולוגיה א' - מחלות עור דלקתיות ופטרייתיות**
מהלך השיעור: מחלות העור: אקנה וולגריס (Acne Vulgaris), סבוריאה (Seborrhea), ופסוריאזיס (Psoriasis) - אטיולוגיה וגישה טבעית.
- **שיעור 4: דרמטופתולוגיה ב' - אלרגיות ואקזמות**

מהלך השיעור: המשך מחלות העור: אטופיק דרמטיטיס (Atopic Dermatitis), קשקשת הקרקפת, אלרגיות בעור ואקזמה מגעית.

• **שיעור 5: כימיה של חומרי הגלם הטבעיים**

מהלך השיעור: חומרי גלם להכנת קרמים: שמן קוקוס, שיעות דבורים (מתחלב טבעי), בורקס, חמאת קקאו, גליצרין צמחי. מבוא לשמנים אתריים לעור, לשיער ולציפורניים.

• **שיעור 6: ליפידים קבועים ושמני בסיס (Carrier Oils)**

מהלך השיעור: שמנים צמחיים (שמני בסיס): שמן שקדים מתוקים, שמן גזר, זרעי ענבים, רוז היפ (וריאציות לחומצות שומן חיוניות) – תכונות ושימושים קליניים.

• **שיעור 7: שמנים אתריים ייעודיים לדרמטולוגיה**

מהלך השיעור: שמנים אתריים המיוחדים לעור ולטיפול פתולוגי: לבנדר, עץ התה, רוז, לימון, אשכוליות, רוזמרין, סרפד, אלוו. ויטמין E (טוקופרול): סגולות נוגדות חמצון ושימושים.

• **שיעור 8: חמאות גוף, הידרוסולים ורקיחת שפתונים**

מהלך השיעור: המשך חומרי גלם: חמאת שיאה, חמאות גוף מורכבות, מיצויים על בסיס צמחי מרפא (מצראטים), הידרוסולים והידרולטים. מעשי: הכנת שפתון טבעי טיפולי על בסיס חמאת שיאה ושעוות דבורים.

• **שיעור 9: מעבדה מעשית - אולסטרציות ואמולסיות**

מהלך השיעור: שיעור מעשי: הכנת קרם בסיס רפואי על פי עקרונות האמולסיה. הכנת קרם עיניים אנטי-אייג'ינג. התאמת שמנים לפי סוג העור.

• **שיעור 10: טריכולוגיה טבעית (טיפול בשיער)**

מהלך השיעור: שיעור: קשקשים, סבוריאה של הקרקפת, אלופציה ונשירת שיער. מעשי: הכנת שמפו טבעי ללא סולפטים, מסכה ומרכך שיער צמחי. שמנים אתריים לשיער: רוזמרין, סרפד, מרווה.

• **שיעור 11: תורת החימרים (Clays) והמסכות**

מהלך השיעור: סוגי חימרים קוסמטיים: חימר ירוק (מנקה רעלים), חימר לבן (עור רגיש), חימר אדום, חימר ניוז – סגולות רפואיות, למי מיועדים ולאלו סוגי עור.

• **שיעור 12: מעבדה מעשית - סרומים ופילינגים**

מהלך השיעור: שיעור מעשי: הכנת סרום טיפולי על בסיס שמנים צמחיים אקטיביים לשיקום העור, הזנתו והגברת הטון. סוגי פילינג (מכני ואנזימטי): הכנת פילינג ותרגול מעשי.

• **שיעור 13: מעבדה מעשית - מסכות פתולוגיות וסבונאות**

מהלך השיעור: מעשי: מסכות פנים טבעיות לפי סוג עור: מסכות לאקנה, מסכות להבהרת היפרפיגמנטציה. הכנת סבונים טבעיים מוצקים בשיטה הקרה/חמה.

• **שיעור 14: אבחון קליני דרך מפת הפנים (Face Mapping)**

מהלך השיעור: אבחון דרך מפת הפנים בעזרת מסכת חימר ירוק אקטיבית: זיהוי חוסר או עודף במערכות הגוף הפנימיות (כגון עומס כבדי או כלייתי). התאמה סופית של תכשיר קוסמטי וסיכום.

7. סילבוס רוקחות טבעית

- **היקף אקדמי:** 6 שיעורים מרוכזים, 4.5 ש"ש, סה"כ 27 שעות מעבדה.
- **אופי הקורס:** קורס מעשי מעבדתי יישומי (רקחה אקטיבית).
- **חובת הנוכחות:** 80% מהשיעורים, הגשת דוחות מעבדה לכל מוצר.

מטרת הקורס:

הקניית כללים מעשיים וטכנולוגיות רקחה מסורתיות ומודרניות להכנת משחות רפואיות, סבונים טיפוליים, ותכשירי רוקחות טבעית ממוקדת לבעיות עור, שרירים ושלד.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לייצר משחות רפואיות הידרופוביות המבוססות על שמנים צמחיים ושעוות דבורים.
2. לתכנן ולרקוח סבון טיפולי מוצק המיועד למחלות עור ספציפיות כגון אקנה וסבוריאה.
3. לשלב שמנים אתריים בריכוזים פרמקולוגיים בטוחים בתוך מוצרים דנטליים ודרמטולוגיים.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Clevely, A. (2014). *The Practical Herbal Medicine Maker*. New Holland.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: רוקחות משחות רפואיות לשרירים ודרמה**

מהלך השיעור: הכנת משחות רפואיות לבעיות אורטופדיות ודרמטולוגיות: רקחת משחה לטיפול בכאבי שרירים (שילוב קמפור ומנטול) ומשחה לבעיות עור ואלרגיות (שילוב קלנדולה וקמומיל).

- **שיעור 2: סבונאות טיפולית וקוסמטיקה דנטלית ושפתונים**

מהלך השיעור: הכנת סבונים טיפוליים למחלות עור: סבון אנטי-אקנתי (בוץ, עץ התה), סבון אינטימי היפואלרגני לנשים. הכנת שפתון טבעי טיפולי ליובש כרוני ולהרפס סימפלקס בשפתיים.

• שיעור 3: הידרותרפיה ביתית וטיפול פודיאטרי

מהלך השיעור: הכנת כדורי מלח (פצצות אמבט) אפרבסנטיים בשילוב שמנים מרגיעים למערכת העצבים. עבודה מעשית בביתה: רקיחת פילינג ומלחים טיפוליים לכף הרגל, וקרם הזנה רפואי לעקבים סדוקים.

• שיעור 4: מסכות חימר פתולוגיות

מהלך השיעור: הכנת מסכות לפנינים: מסכות טבעיות למחלות עור (פסוריאזיס, אקזמה). שימוש בחימר ירוק ובחימר לבן אקטיבי בתוספת שמנים אתריים טיפוליים ממוקדים.

• שיעור 5: רוקחות גוף מקיפה

מהלך השיעור: הכנת קרמים טבעיים טיפוליים לגוף: רקיחת קרם גוף טיפולי (תחליב), פילינג גוף מחדש על בסיס סוכר/מלח, ושמן גוף סינרגטי למצבי סטרס.

• שיעור 6: רוקחות דנטלית ואנטי-קריוגנית

מהלך השיעור: הכנת משחות שיניים טבעיות: רקיחת משחת שיניים טיפולית למניעת עששת (על בסיס קלציום קרבונט, קסיליטול, ושמן ציפורן) ומשחה טבעית להלבנת שיניים (שילוב פחם פעיל).

8. סילבוס עזרה ראשונה

- **היקף אקדמי:** 14 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעור פרונטלי תיאורטי בשילוב שיעורים מעשיים ותרגול סימולציות החייה.
- **חובות הקורס:** חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים, עבודת גמר יישומית ומעבר מבחן עיוני ומעשי בציון 80 לפחות.

מטרת הקורס:

הקניית ידע והעלאת מודעות, מתן כלים להעברת הנושאים במכללה והכשרת הסטודנטים למתן סיוע וטיפול רפואי מציל חיים בכל מצבי החירום הרפואיים (עזרה ראשונה והחייה מורחבת).

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לבצע החייה מלאה (CPR) במבוגרים, ילדים ותינוקות כולל שימוש במפעם (AED).
2. לזהות ולטפל בחנק מגוף זר על פי פרוטוקול היימליך.
3. לאבחן ולתת מענה ראשוני למצבי חירום רפואיים נפוצים: שבץ מוחי (CVA), אוטם בשריר הלב (MI), הלב אנפילקטי, והיפוגליקמיה.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. American Heart Association (AHA). (2020). *AHA Guidelines for CPR and ECC*.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: מבוא לעזרה ראשונה ואנטומיה בסיסית**
מהלך השיעור: מבוא למתן עזרה ראשונה, הגדרות, בטיחות המטפל (סקר סביבה), קריאה לעזרה לכוחות ההצלה, ויסודות מבנה גוף האדם.
- **שיעור 2: הערכת פצוע ומשולש החיים**
מהלך השיעור: משולש החיים (מערכת העצבים, הנשימה וההובלה). מצבי חוסר הכרה והסכנות הטמונות בהם (צניחת בסיס לשון). עקרונות הגישה הטיפולית לחולה או לנפגע.
- **שיעור 3: מבוא להחייה (CPR) ופרוטוקול ראשוני**
מהלך השיעור: מטרת ההחייה, בדיקת הכרה (מילולית ופיזית), שלבי ההחייה הבסיסיים (סכמת סבב בדיקה).
- **שיעור 4: סכמת ההחייה המלאה במבוגר**

מהלך השיעור: לימוד מעמיק של סכמת ההחייאה (C-A-B). מקרים מוגדרים לעצירת החייאה, סיבוכים אפשריים במהלך החייאה (שברי צלעות) ופתרונותיהם הקליניים.

• שיעור 5: עזרים החייאתיים ופרוטוקול צוות

מהלך השיעור: עזרים בסיסיים לביצוע החייאה: מנתב אוויר (Airway - AW), מסיכת כיס להנשמה. חסרונות החייאה ע"י מטפל יחיד מול החייאה בשני מטפלים. דגשים חיוניים לביצוע החייאה בילדים.

• שיעור 6: החייאת תינוקות ותרגול מעשי מסכם

מהלך השיעור: דגשים ספציפיים לביצוע החייאה בתינוקות (עיסויים באמצעות שתי אצבעות). דגשים לטיפול בנפגע עם חשד לפגיעת עמוד שדרה צווארי (קיבוע עצמי). תרגול החייאה כיתתי מקיף באמצעות בובות החייאה חכמות.

• שיעור 7: חנק מגוף זר (Foreign Body Airway Obstruction)

מהלך השיעור: סוגי חסימת קנה נשימה (חלקית מול מלאה). פרוטוקול טיפול באדם נחנק בהכרה: ביצוע תמרון היימליך (Heimlich Maneuver) באוכלוסיות רגילות ומיוחדות.

• שיעור 8: חנק מגוף זר באוכלוסיות קצה

מהלך השיעור: המשך חנק מגוף זר: פרוטוקול סילוק גוף זר לאדם שהדדר לחוסר הכרה. סילוק גוף זר ייעודי לילדים ולתינוקות (טפיחות גב ולחיצות חזה).

• שיעור 9: מצבי חוסר הכרה ופגיעות סביבתיות

מהלך השיעור: מצבי חוסר הכרה נפוצים: עילפון (Vasovagal Syncope) – מנגנון וטיפול. טביעה (מכניזם פתולוגי והחייאה), והתחשמלות (בטיחות ופגיעות מערכתיות).

• שיעור 10: נירולוגיה וטוקסיקולוגיה של חירום

מהלך השיעור: פרבוסים ואפילפסיה (Status Epilepticus) – הגנה על הנפגע. הרעלות חומרים, הרעלות סמים ומנות יתר. טיפול בנפגעי שאיפת עשן ותלייה.

• שיעור 11: גישה לחולה הפנימי ומצבי חירום אנדוקריניים

מהלך השיעור: עיקרון הגישה לחולה פנימי בקליניקה, תשאול מובנה ומדידת מדדים חיוניים (דופק, ל"ד, נשימות). מחלת הסוכרת: מצבי חירום של היפרגליקמיה (DKA) מול היפוגליקמיה (טיפול מיידי).

• שיעור 12: מצבי חירום נשימתיים ומוחיים

מהלך השיעור: מצוקה נשימתית חריפה: אסתמה (Asthma), COPD (מחלת ריאות חסימתית כרונית), היפרוונטילציה (Hyperventilation - HV). שבץ מוחי (CVA) – זיהוי לפי סכמת FAST. תגובה אלרגית אנפילקטית (שימוש באפיפן).

• שיעור 13: אפידימולוגיה וקרדיולוגיה של חירום

מהלך השיעור: אנטומיה בסיסית של מערכת הדם וכלי הדם הקורונריים. גורמים אטיולוגיים למחלות לב וכלי דם בעולם המערבי. סימנים קליניים מקדימים למצוקה לבבית בבית המטופל.

• שיעור 14: תסמונת קורונרית חריפה (ACS) וסיכום אקדמי

מהלך השיעור: המשך מחלות לב וכלי דם: אבחנה מבדלת בין תעוקת חזה (Angina Pectoris) לבין אוטם חריף בשריר הלב (התקף לב - MI). פרוטוקול טיפול במצבי חירום קרדיאליים, סיכום קורס והכנה למבחן.

9. סילבוס תזונה טבעית

- **היקף אקדמי:** 14 הרצאות, 4 ש"ש, סה"כ 56 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטליים המשלבים סקירות מדעיות עדכניות.
- **חובת הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחן (60).

מטרת הקורס:

הכרות מעמיקה עם יסודות המזון, סוגי המזונות השונים, והתאמת תוכנית תזונתית לגילאים שונים ותקופות חיים שונות. התוכנית משלבת ידע מערבי ומחקרים עדכניים יחד עם ידע מסורתי ולימוד הגישה הטבעית וההוליסטית, תוך הבנת גישות למזונות ומחלות שונות, וגישור בין תהליכים פיזיולוגיים לצורכי התזונה והרקע הרגשי של האדם.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לנתח את הערך התרפויטי והתזונתי של דגנים, קטניות, ומוצרים מן החי.
2. להמליץ על תהליכי השריה והנבטה אופטימליים לנטרול חומצה פיתית בקטניות.
3. להבחין בין סוגי שמנים ואיכויות כבישה (כבישה קרה מול הידרוגנציה).
4. לבנות אסטרטגיה תזונתית ראשונית לחולי צליאק ורגישויות למזון.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Pitchford, P. (2002). *Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition*. North Atlantic Books.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: עקרונות המטבח הנטורופתי ומוצרים מן החי**
מהלך השיעור: עקרונות בתזונה טבעית (מזון שלם מול מעובד). מזונות מן החי: בשרים, דגים, ביצים, מוצרי חלב – יתרונות וחסרונות בריאותיים בראייה נטורופתית.
- **שיעור 2: ביוכימיה תרפויטית של הבשר**
מהלך השיעור: ערכים תזונתיים ואנרגטיים של סוגי הבשר השונים. הרכב הבשר, פרופיל חומצות אמינו וחלבונים, שיטות שימור הבשר והשלכותיהן הבריאותיות, מבוא לביוכימיה של המזון.
- **שיעור 3: תורת הקטניות והנבטה אקטיבית**
מהלך השיעור: קטניות: חשיבות תהליכי ההשרייה וההנבטה (נטרול אנטי-נוטריאנטים). סוגי קטניות (עדשים, חומס, שעועית), ערכים תזונתיים וערכים תרפויטיים (סיבים, חלבון צמחי).
- **שיעור 4: דגנים מלאים וערכם הרפואי**
מהלך השיעור: דגנים: סוגי הדגנים (אורז מלא, קינואה, כוסמין, שיבולת שועל), מבנה הזרע וערכים תרפויטיים ספציפיים לדגנים במערכת העיכול.

• שיעור 5: פירות, אנזימים וצום מיצים (ג'וסינג)

מהלך השיעור: פירות: סיווגים (חומציים, מתוקים), יתרונות בריאותיים, נוגדי חמצון. טיפול תרפויטי באמצעות מיצי פירות וירקות טבעיים.

• שיעור 6: ירקות ושיטות בישול נטורופתיות

מהלך השיעור: ירקות: יתרונות תזונתיים, סיווג לפי צבעים (פיטוכימיקלים). סוגי ושיטות בישול (אידוי, חליטה) והשפעתם על שמירת ויטמינים. סוגי ירקות ותפקידיהם בגוף.

• שיעור 7: בוטניקה תזונתית וירקות בעייתיים

מהלך השיעור: משפחות הירקות המרכזיות: מצליבים (ערך אנטי-סרטני ואיזון הורמונלי), סולניים (והקשר לדלקות מפרקים). פרוטוקול צום מיצים מבוקר. ירקות המכילים חומצה אוקסאלית (והקשר לאבני בליה).

• שיעור 8: אולאגינוזים - אגוזים וזרעים

מהלך השיעור: אגוזים, זרעים ושקדים: ערך תזונתי עיקרי (חומצות שומן חיוניות, מינרלים), יתרונות בריאותיים למערכת הקרדיווסקולרית והעצבית.

• שיעור 9: זרעי שומן פופולריים

מהלך השיעור: שומשום (מקור סידן), זרעי דלעת (עשירים באבץ, בריאות הפרוסטטה), בוטנים: ערך תזונתי עיקרי ויתרונות בריאותיים.

• שיעור 10: זרעי פשתן ושקדים מיוחדים

מהלך השיעור: אגוזי ברזיל (מקור סלניום), צנוברים, זרעי פשתן (מקור אומגה 3 צמחית וליגננים), אגוזי מלך: ערך תזונתי עיקרי ויתרונות בריאותיים.

• שיעור 11: ליפידים - איכות השמנים ואומגה 3 מהים

מהלך השיעור: שמנים ואיכות השמנים: תהליכי הפקה: כבישה קרה (שמן זית כתית), כבישה חמה ותהליכי הידרוגנציה (שומני טראנס מזיקים). דגים: סוגים (דגי בריכה מול דגי ים עמוק), יתרונות בריאותיים והרכב חומצות שומן EPA/DHA.

• שיעור 12: מוצרי חלב ותחליפיו

מהלך השיעור: חלב: שיטות עיבוד (פיסטור, הומוגניזציה), הרכב ומבנה חלבוני החלב (קזאין). מוצרי חלב ואופן ההכנה, יתרונות וחסרונות. סוגי חלב חלופיים: חלב עזים, חלב סויה, חלב שקדים.

• שיעור 13: סיבים תזונתיים ואבות המזון

מהלך השיעור: סיבים תזונתיים: סוגי הסיבים (ממיסים ולא ממיסים), מקורות בטבע, ותפקידים פיזיולוגיים (פרביוטיקה, איזון סוכר). רכיבי המזון העיקריים ואבות מזון.

• שיעור 14: אנטרופתיה - מחלת הצליאק ומבוא לתוספים

מהלך השיעור: מחלת צליאק (Celiac Disease): היסטוריה, אטיולוגיה, גורמים, סימפטומים קליניים, אבחנה סרולוגית ואסטרטגיה תזונתית נטולת גלוטן. מבוא לויטמינים, מינרלים ותוספי תזונה.

10. סילבוס תזונה קלינית 1

- **היקף אקדמי:** 14 הרצאות, 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים מדעיים.
- **חובות הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחן, ותרגיל יישומי של ניתוח תפריט קליני (אנליזה תזונתית במחשב).

מטרת הקורס:

לימוד והכרה של יסודות מדע התזונה המערבית והמטאבוליזם הביוכימי. הכרת רכיבי המזון השונים, מעורבותם במטבוליזם ובתהליכים פיזיולוגיים בגוף האדם והשפעתם על מצבי בריאות וחולי במעגל החיים, תוך יישום הלימוד התיאורטי בכללי תזונה נכונה לאוכלוסייה ובתפריט האישי היומיומי.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לחשב את מדדי ה-BMR וה-RMR של מטופל על פי נוסחאות קליניות.
2. לתאר את המעגלים המטבוליים של פחמימות, חלבונים ושומנים בגוף.
3. להעריך את מצבו התזונתי של מטופל באמצעות מדידות אנתרופומטריות ועקומות גדילה.
4. לבנות תפריט מותאם אישית לנשים בתקופת ההיריון וההנקה.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Elsevier. *the Nutrition Care Process & Krause's Food*. Raymond, J. L & ,Mahan, L. K (2016).

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: אנרגטיקה ומאזן קלורי קליני**
מהלך השיעור: מבוא: תזונה מההיבט החברתי והתרבותי, סקירת הרגלי אכילה בישראל, מערך האנרגיה בגוף, מאזן האנרגיה, גלגולי האנרגיה, גורמים המשפיעים על צריכת האנרגיה, וחישוב מדדי BMR ו-RMR.
- **שיעור 2: משק המים והנוזלים בגוף האדם**
מהלך השיעור: משק המים בגוף האדם, מאזן הנוזלים, אחוז המים ממשקל האדם באוכלוסיות שונות, מערכות הגוף והקשר עם הנוזלים בגוף (איזון אלקטרוליטים).
- **שיעור 3: ביוכימיה של פחמימות ואינדקס גליקמי**
מהלך השיעור: אבות המזון - פחמימות: חד-סוכרים, דו-סוכרים ורב-סוכרים. מבנה כימי ותפקיד פיזיולוגי. סיבים תזונתיים. מושג האינדקס הגליקמי והעומס הגליקמי.
- **שיעור 4: מטאבוליזם ואי-סבוליות סוכר**

מהלך השיעור: המשך פחמימות: מטבוליזם של פחמימות (גליקוליזה, מעגל קרבס). ייחודיות ופתולוגיות: אי-סבילות ללקטוז, אי-סבילות לפרוקטוז, ותנגודת רקמות לגלוקוז (טרומ-סוכרת).

• שיעור 5: פרוטאינים ומאזן החנקן (Nitrogen Balance)

מהלך השיעור: אבות המזון - חלבונים: חומצות אמינו (חיוניות ולא חיוניות), קשר פפטידי, מבנה החלבון, ערך ביולוגי של חלבונים שונים, מטבוליזם של חלבונים, הערכת משק החלבון בגוף ומאזן החנקן.

• שיעור 6: ליפידים, כולסטרול ופרופיל שומנים

מהלך השיעור: אבות המזון - שומנים: חומצות שומן רוויות, חד ורב בלתי רוויות (קונפיגורציה ציס/טראנס), כולסטרול, טריגליצרידים, ושומנים מורכבים (פוספוליפידים, ליפופרוטאינים HDL/LDL) – מבנה ותפקיד.

• שיעור 7: מיקרונוטריאנטים ופירמידת המזון

מהלך השיעור: ויטמינים (ממיסי מים וממיסי שומן) ומינרלים (מאקרו ומיקרו). יסודות קורט (ברזל, אבץ, סלניום), סקירת פירמידת המזון העולמית והים-תיכונית. תפקיד האנטי-אוקסידנטים.

• שיעור 8: אנתרופומטריה והערכה תזונתית במעגל החיים

מהלך השיעור: הערכה תזונתית קלינית: מדידת משקל, גובה, אחוז שומן ומסת שריר (BMI, היקף מותן). מדידות גוף שונות בגילאים שונים. עקומות גדילה והערכות תזונתיות בילדים. הקדמה כללית לתזונה בשלבי החיים השונים.

• שיעור 9: ניורו-גסטרואנטרולוגיה וויסות אכילה

מהלך השיעור: מבוא של מערכת העיכול: מבנה היסטולוגי, בקרה עצבית והורמונלית של מערכת העיכול (מערכת העצבים האנטרית), אנזימי עיכול, התנהגות אכילה וויסות אכילה.

• שיעור 10: פתולוגיות כבדיות ומטאבוליזם בצום

מהלך השיעור: המשך מחלות מערכת העיכול: מטבוליזם של הגוף במצבי רעב ובצום ממושך (קטוזיס). כבד וכיס מרה: מבנה, תפקידים מטבוליים וניקוי רעלים.

• שיעור 11: קלורימטריה וצרכים אנרגטיים בפעילות גופנית

מהלך השיעור: הצרכים האנרגטיים של הגוף: מדדי BMR ו-TEF (האפקט התרמי של המזון). האנרגיה הדרושה לפעילות גופנית מאומצת, ומדידת הוצאה אנרגטית באמצעות קלורימטריה ישירה ועקיפה.

• שיעור 12: מרכזי הרעב והשובע המוחיים

מהלך השיעור: התנהגות אכילה מתקדמת: מרכז הרעב והשובע בהיפותלמוס, מעבר אינפורמציה הורמונלית (לפטין, גרלין) באמצעות ניוטרנסמיטורים וניורופפטידים.

• שיעור 13: תזונה קלינית פרינטלית (הריון)

מהלך השיעור: תזונה לנשים בהריון: המלצות קליניות לעלייה במשקל לפי שלישים, תוספי תזונה חיוניים (חומצה פולית, ברזל), מניעת רעלת הריון והרעלות מזון (ליסטריה, טוקסופלזמה).

• שיעור 14: תזונה בתקופת ההנקה וסיכום

מהלך השיעור: תזונה בתקופת ההנקה: צרכים קלוריים של האם המניקה, רכיבים אסורים ומומלצים העוברים בחלב האם. סיכום קורס והכנה למבחן.

11. סילבוס חיג'אמה (כוסות רוח) והקזת דם

- **היקף אקדמי:** 10 מפגשים, 3 שעות כל מפגש, סה"כ 30 שעות קליניות.
- **אופי הקורס:** משלב הרצאות פרונטאליות היסטוריות ומדעיות יחד עם תרגול מעשי כירורגי זעיר מבוקר (הקזת דם סטרילית).
- **חובות הקורס:** נוכחות חובה, מעבר מבחן מסכם המורכב מחלק תיאורטי שבעל פה וחלק מעשי (טכניקת אחיזה, חיתוך והקזה סטרילית).

מטרת הקורס:

הכשרת הסטודנטים בטכניקות הטיפול השונות בכוסות רוח (חיג'אמה) יבשה, מחליקה ורטובה (הקזת דם פלבטומית מסורתית), הבנת המכניקה המדעית וההשפעה הפיזיולוגית על מערכות הגוף, וטיפול במחלות פנימיות ואורטופדיות.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לבצע הקזת דם סטרילית (חיג'אמה רטובה) תוך שמירה מוחלטת על חוקי האנטיספטיקה ומניעת זיהומים צולבים.
2. לאתר את 98 נקודות אטלס החיג'אמה בגוף ולהתאים אותן למצבי חולי שונים.
3. להסביר את ההבדל המעבדתי בין דם ורידי לדם חיג'אמה (ריכוז טוקסינים ומתכות).

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. El Sayed, S. M. (2013). *Medical and Scientific Bases of Wet Cupping Therapy (Al-Hijama)*. Journal of Alternative and Complementary Medicine.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: היסטוריה, תיאוריות ומכניקה פיזיולוגית**
מהלך השיעור: הגדרת חיג'אמה, תהליך הטיפול, היסטוריה קדומה (מצרים, סין), חיג'אמה בתקופה האסלאמית (הרפואה הנבואית) ובעידן המודרני. סוגי חיג'אמה: יבשה, מחליקה, רטובה. מטרות טיפוליות (מניעה וריפוי). השוואה מעבדתית בין דם ורידי לדם חיג'אמה. השפעת הוואקום על המערכת החיסונית והלימפטית, הנחיות ועצות טרום ולאחר טיפול.

• שיעור 2 & 3: אטלס החיג'אמה ותרגול מעשי ראשוני

מהלך השיעור: היכרות מעמיקה עם אטלס החיג'אמה הכולל 98 נקודות קליניות. לימוד תפקוד ומיקום מדויק של כל נקודה על הגוף. יישום מעשי מודרך בין הסטודנטים: טכניקת יצירת הוואקום, אחיזת הסכין (להב כירורגי חד-פעמי), ביצוע חתכים שטחיים (Scratching) וסיום התהליך האנטיספטי.

• שיעור 4: נוירולוגיה - אפילפסיה ושבץ מוחי ופצאיאליס

מהלך השיעור: השפעת החיג'אמה על מחלות נוירולוגיות: (א) אפילפסיה – הגדרה, סוגים, נקודות טיפול. (ב) שיתוק מוחין ושבץ מוחי (CVA איסכמי/המורגי) – גורמי סיכון, תסמינים ונקודות עזר. (ג) שיתוק פנים (פצאיאליס / Bell's Palsy) – אטיולוגיה ופרוטוקול מקומי. יישום מעשי תחת פיקוח מלא.

• שיעור 5: דרמטולוגיה וגסטרואנטרולוגיה (מעג' רגז)

מהלך השיעור: (א) מחלות עור: פסוריאזיס – מנגנון דלקתי ופרוטוקול חיג'אמה. (ב) תסמונת המעי הרגז (IBS): פיזיולוגיה של המעי הגס, גורמים לתסמונת, והשפעת החיג'אמה על ויסות המערכת הפראסימפתטית בבטן. יישום מעשי: טכניקות הסרת כוס וסטריליזציה.

• שיעור 6: אנדוקרינולוגיה (סוכרת) וכאבי ראש

מהלך השיעור: (א) סוכרת (Diabetes): פיזיולוגיה של הבלב (הפרשה אקסוקרינית ואנדוקרינית - אינסולין), סוג 1 וסוג 2, נקודות ויסות מטבוליות. (ב) כאבי ראש ומגרנות: סיווג קליני (אורגני מול לא אורגני), תסמינים ופרוטוקול הקזה מקומי בקרקפת ובצוואר. תרגול מעשי.

• שיעור 7: רפלקסולוגיה של בלוטת התריס, ראומטולוגיה והשמנה

מהלך השיעור: (א) בלוטת התריס: היפותירואידיזם והיפרתירואידיזם, תסמינים ופרוטוקול איזון. (ב) מפרקים וראומטולוגיה: דלקות מפרקים (RA, OA), כאבי צוואר, כתפיים ונימול בידיים. (ג) השמנת יתר: אטיולוגיה ונקודות להגברת המטאבוליזם. תרגול מעשי מקיף.

• שיעור 8: קרדיולוגיה וגסטרופתולוגיה (כיב פפטי)

מהלך השיעור: (א) מחלות לב וכלי דם: יתר לחץ דם, טרשת עורקים, איסכמיה ותעוקת חזה – פרוטוקול המודל הלימפתי. (ב) דלקות וכיבי קיבה (גסטריטיס וכיב פפטי): מבנה הקיבה (רירית, שרירית, צפקית), אטיולוגיה (H. Pylori) ונקודות השתקפות בגב. תרגול מעשי.

• שיעור 9: נפרולוגיה, פולמונולוגיה (אסתמה) והפטולוגיה

מהלך השיעור: (א) ויסות לחץ דם גבוה דרך נקודות כלייתיות. (ב) אסתמה סימפוט: פיזיולוגיה של הריאות, תסמינים, והקלת עייפות נשימתית כרונית. (ג) דלקות כבד נגיפיות (הפטיטיס A, B, C): תפקודי כבד, נשאות מול מחלה כרונית, ושיפור זרימת דם הפורטלי באמצעות חיג'אמה. תרגול מעשי.

• שיעור 10: מבחן מסכם מקיף

מהלך השיעור: מבחן בעל פה: הסטודנט נשאל על פתולוגיה ספציפית (הגדרה, תסמינים, מנגנון פיזיולוגי) ונדרש להציג את נקודות החיג'אמה המתאימות. מבחן מעשי: ביצוע פרוטוקול שלם הכולל הכנת סטרילית, ביצוע חתכים מדויקים, הקזה, הסרה מבוקרת וחיטוי המקום.

12. סילבוס עיסוי מוסמך

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי. סמסטר א' – 14 מפגשים של 5.5 ש"ש; סמסטר ב' – 14 מפגשים של 5.5 ש"ש. סטאז' קליני עצמאי (מתועד): 30 טיפולים. סה"כ שעות סטאז' מעשי מודרך: 45 ש"ש.
- **אופי הקורס:** שקפים, מצגות, הוראה פרונטלית והדגמה מעשית אינטנסיבית.
- **חובות התלמיד:** 80% נוכחות, תרגול עצמאי, הגשת תיק מטופל שבועי (מטופל חיצוני), עמידה בבחינה עיונית (ציון עובר) ובבחינה מעשית (ציון 80 לפחות).

מטרת הקורס:

הקניית ידע אנטומי, פיזיולוגי ופתולוגי תיאורטי ומעשי לביצוע עיסוי שוודי ורפואי אינטגרטיבי, שילוב גישות הוליסטיות (5 האלמנטים) ואבחון גוף-נפש קליני.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Pounds, D. M & Clay, J. H. (2008). *Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment*. Wilkins & Lippincott Williams.
2. תמיר, ע. (2010). *גוף האדם: אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה*. הוצאה רפואית.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

- **שיעור 1: פילוסופיית המגע ויציבת המטפל**
עיוני: היכרות, היסטוריה של העיסוי, סוגי עיסוי במרחב המודרני, חשיבות ההכרה העצמית והתפתחות אישית, היבט הוליסטי. מעשי: תרגילי מגע להיכרות, תרגילי נשימה ומדיטציה, חשיבות היציבה הנכונה ותרגילי צ'י קונג ארגונומיים.
- **שיעור 2: קונטרה-אינדיקציות ואנטומיה של הגפה התחתונה האחורית**
עיוני: התוויות נגד (קונטרה אינדיקציות) מוחלטות ויחסיות לעיסוי, הנחיות כלליות, הקדמה לתנועות העיסוי הבסיסיות (Effleurage, Petrissage) וחשיבותן. אנטומיית שרירים ושלד של גפיים תחתונות אחוריות. מעשי: תרגילי יציבה, הכנת מיטות טיפול, תנאים אופטימליים לחדר טיפול, התחברות בניענוע (Rocking), פורום טיפולי לגפיים תחתונות אחוריות.
- **שיעור 3: אנטומיה וטיפול בגפה העליונה האחורית**
עיוני: כללי אתיקה בסיסיים במגע, אנטומיית שרירים ושלד של גפיים עליונות אחוריות. מעשי: עיסוי גפיים עליונות אחוריות, וחזרה על פורום טיפולי קודם.

• שיעור 4: טופס האנמנזה וטיפול באזור הגלגולטאלי

עיוני: בניית טופס תשאול מטופל (אנמנזה רפואית-מגע). מעשי: תרגילי יציבה וצ'י קונג, פורום טיפולי לאזור הישבן (השרירים הגלגולטאליים), חזרה על פורום קודם.

• שיעור 5: מודל גוף-נפש ומתיחות פסיביות

עיוני: מבט הוליסטי על השפעת גוף-נפש ביחס לחלקי הגוף השונים (חסימות רגשיות). מעשי: סיום גפיים אחוריות, טכניקות מתיחה אחוריות וחזרה על פורום טיפולי קודם.

• שיעור 6: מודל 5 האלמנטים כאבחון מגע

עיוני: 5 האלמנטים ההוליסטיים ברפואה הסינית ושימושם ככלי אבחון קליני במגע (עודף/חסר ברקמה). מעשי: יישום האבחון הלכה למעשה, חזרה על פורום קודם. מעשי ממוקד: התחברות, יציבות, עמידה, אנרגיה והכנת הגב.

• שיעור 7: אנטומיה ואבחון הגב (מבנה שטחי ובינוני)

עיוני: אנטומיית הגב (Trapezius, Latissimus Dorsi), אבחון לפי הגב ותרגול אבחונים חזותיים ומישוריים. מעשי: תרגילי יציבה, חזרה על פורום קודם, פורום טיפולי גב: מעשי גב תחתון וגב אמצעי.

• שיעור 8: סומטופיה של הגב (גוף-נפש)

עיוני: אנטומיית הגב העמוק, מבט הוליסטי על השפעת גוף-נפש ביחס לאזורי הגב השונים. מעשי: המשך טיפול גב: גב אמצעי וגב עליון.

• שיעור 9: אנטומיית חולשות הגב וסיום הפרוטוקול

עיוני: אנטומיה – מבנה גב גרמי (עמוד השדרה, סקפולה). מעשי: גב עליון וסיום פרוטוקול גב מלא.

• שיעור 10: שמני נשא (Oleoherapy) ומבחן מעשי ראשון

עיוני: סוגי שמן לעיסוי וטיפול (שקדים, זרעי ענבים), שמנים אתריים בסיסיים והתוויותיהם. מעשי: מבחן מעשי חצי-שנתי על פרוטוקול הגב וסיומו.

• שיעור 11: ניהול ושיווק קליני במגע

עיוני: ראיית האני כאדם ובמטפל, הצבת מטרות קליניות, טכניקות לנטרול "רעשים" פנימיים, בנייה ושיווק עצמי של הקליניקה, ואפשרויות תעסוקה. מעשי: חזרה על הטיפול השלם בחלוקת זמן אופטימלית. מעשי: עיסוי רגל אחורית עקב ושוק.

• שיעור 12: אנטומיה וטיפול שוק קדמית

עיוני: אנטומיה של הרגל הקדמית התחתונה (Tibialis Anterior). מעשי: פורום טיפולי לרגל קדמית תת-ברכית, חזרה על פורום קודם.

• שיעור 13: המשך פרוטוקול רגל קדמית

עיוני: המשך אנטומיה ופתולוגיות של הרגל הקדמית התחתונה. מעשי: המשך רגל קדמית, מעשי: המשך רגל אחורית ירך.

• שיעור 14: אינטגרציית סמסטר א'

עיוני: חזרה תיאורטית, מענה על שאלות והכנה למבחן העיוני. מעשי: חזרה על טיפול רגל אחורית שלם וסיום סמסטר א'.

סמסטר ב':

• שיעור 15: מניפולציות כף הרגל

עיוני: אנטומיה של הרגל הקדמית העליונה (Quadriceps) והתחתונה. מעשי: פורום טיפולי לרגל קדמית עליונה, מעשי: כף רגל ומניפולציות ארטיקולציה לטיפול בכף הרגל.

• שיעור 16: מנהל רפואי - ניהול תיק מטופל

עיוני: יחסי מטפל-מטופל מתקדמים, ניהול תשאול קליני מעמיק וניהול תיק מטופל חוקי. מעשי: המשך רגל קדמית, מעשי: שוק וברך, שילוב מתיחות.

• שיעור 17: סיום פרוטוקול רגליים

עיוני: אנטומיה טופוגרפית של הרגל הקדמית התחתונה והעליונה. מעשי: המשך טיפול רגל קדמית ירך וסיום טיפול רגליים מלא.

• שיעור 18: אנטומיה וטיפול בגפה עליונה קדמית

עיוני: אנטומיה של הגפיים העליונות והזרועות (Biceps, Brachioradialis). מעשי: מעשי: טיפול בכף יד, שורש כף יד ואמה.

• שיעור 19: סיום פרוטוקול ידיים קדמי

עיוני: המשך אנטומיה של הגפיים העליונות והזרועות. מעשי: המשך טיפול יד, זרוע וסיום טיפול ידיים מלא.

• שיעור 20: חגורת הכתפיים והצוואר קדמי

עיוני: אנטומיה של חגורת הכתפיים, החזה והצוואר (Sternocleidomastoid, Pectoralis Major). מעשי: פורום טיפולי לחזה וצוואר, חגורת כתפיים, שילוב תרגילי יציבה.

• שיעור 21: עיסוי פנים (מגרנות) ועיסוי בטן (ויסרלי)

עיוני: אנטומיה של הפנים, שרירי ההבעה והלעיסה. חלוקת זמן נכונה לטיפול השלם. אנטומיית הבטן ומערכת העיכול, וכללי אתיקה במגע אינטימי. מעשי: טיפול פנים שלם להקלת מיגרנות, כאבי ראש וכאבי עיניים. פורום טיפולי לבטן (עיסוי ויסרלי עדן לשיפור הפריסטלטיקה).

• שיעור 22 & 23 & 24: קליניקה מעשית וניתוח מקרים (Case Studies)

עיוני: תיאורי מקרה קליניים, ניתוח פתולוגיות (פריצות דיסק, פיברומיאלגיה), טכניקות עבודה מתקדמות. מעשי: סטאג' מודרך מרכז: ביצוע טיפול שלם בן 60 דקות על מטופלים חיצוניים תחת השגחת המרצה.

• שיעור 25: תרמו-תרפיה (אבנים חמות)

עיוני: התוויות נגד וכללי בטיחות בעיסוי באבנים חמות (Thermal Therapy). **מעשי:** צ'אקרות והתנסות באבנים חמות, מעשי: טיפול גוף שלם באבנים חמות וטכניקת עבודה עם טמפרטורה.

• שיעור 26: הנעת מפרקים (Mobilization) וטכניקות ספא

עיוני: שמנים נפוצים בעיסוי ופרוטוקולים מקובלים בעיסוי ספא מודרני. **מעשי:** הנעת מפרקים פסיבית, טכניקות להגברת טווח תנועה (ROM) וגמישות. סוגי עיסוי: טכניקות לומי-לומי (Lomi-Lomi) באמצעות האמות, וכפות ידיים ורגליים.

• שיעור 27: עיסוי נשים בהריון (Prenatal Massage)

עיוני: קונטרה-אינדיקציות מוחלטות ודגשי בטיחות לנשים בהריון (הימנעות מנקודות אקופרסורה מסוימות). **מעשי:** עיסוי לנשים בהריון במנח צד (Side-lying), עיסוי נשים בהריון על המיטה ובישיבה.

• שיעור 28: מבחן מסכם מסגרת שנתית

עיוני: שיעור מסכם ושיחה אישית להערכת התפתחות המטפל. **מעשי:** חזרה אחרונה על טיפול רגל אחורית, ירך, ואינטגרציה של הטיפול השלם לקראת המבחן המעשי הסופי.

13. סילבוס פרחי באך

- **היקף אקדמי:** 14 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 63 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעור פרונטלי, שיעורים מעשיים, וסטאז' קליני ברוקחות אנרגטית.
- **חובות הקורס:** נוכחות חובה ב-80% מהשיעורים, הגשת עבודת גמר קלינית (ניתוח מקרה מורכב).

מטרת הקורס:

הכרות מעמיקה עם 38 תמציות פרחי באך והשימוש הקליני בהן על פי משנתו של ד"ר אדוארד באך, הבנת הקשר שבין מחלות גופניות לטיפוסים פסיכולוגיים, ואבחון והתאמת בקבוק טיפולי לאיזון הנפש והגוף.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לסווג את 38 התמציות ל-7 הקבוצות הרגשיות של ד"ר באך.
2. להבחין בין תמצית טיפוס (Core) לתמצית מצב (Transient).
3. לנהל ראיון עומק נטורופתי להתאמת פורמולת באך אישית.
4. להשתמש בכלים השלכתיים (אבחון עץ, ציורי ילדים) למיקוד התמציות.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: מבוא לפילוסופיה של ד"ר באך**

מהלך השיעור: פתיחה והיכרות, מי היה ד"ר אדוארד באך? הפילוסופיה ההוליסטית שלו, נקודות ציון בחייו, מושגי יסוד ברפואת תדרים והכנה למודל גוף-נפש.

- **שיעור 2: המחלה כסימפטום של קונפליקט פנימי**

מהלך השיעור: פילוסופיית החיים של ד"ר באך: "המחלה היא קונפליקט בין הנפש לשכל", הבנת החסימה האנרגטית שמובילה לתחלואה פיזית.

- **שיעור 3: קבוצת רגשות שליליים א' (דחייה ורחמים)**

מהלך השיעור: תחום ההשפעה הקליני של פרחי באך. משולש התמציות הקרדינליות: השנאה, רגשי אשם ורחמים עצמיים: Willow, Pine, Holy.

- **שיעור 4: קבוצת הפחדים והמערכת האנרגטית א'**

מהלך השיעור: תחום השפעת פרחי באך על פחדים וחרדות: Mimulus (פחד נודע), Rock Rose (אימה), Aspen (פחד לא נודע), Red Chestnut (חרדה לקרובים), Cherry Plum (פחד מאיבוד שליטה). Heather ומבוא לצ'אקרות חלק א'.

- **שיעור 5: תמציות לטיפוס כוח והמערכת האנרגטית ב'**

מהלך השיעור: תמציות לאנשים חזקים ודומיננטיים: Oak (הלוחם הבלתי נלאה), Impatiens (חוסר סבלנות), Rock Water (נוקשות עצמית) ומערכת הצ'אקרות חלק ב'.

- **שיעור 6: קבוצת השליטה ואבחון בצבעים (Color Therapy)**

מהלך השיעור: המשך תמציות לאנשים חזקים ומנהיגים: Vine (שתלנות), Vervain (אידיאליזם קיצוני). אבחון בצבעים: תורת הצבע המשולבת עם אנרגיית הפרח.

• שיעור 7: קבוצת חוסר הביטחון והראיון הטיפולי

מהלך השיעור: תמציות למצבי חוסר ביטחון ודימוי עצמי נמוך: Centaury (ריצוי), Cerato (חוסר אמון באינטואיציה עצמית), Larch (פחד מכישלון), Gentian (ייאוש ומלנכוליה). תרגול תחילת ראיונות קליניים.

• שיעור 8: קבוצת קשיי ההחלטה והתשישות

מהלך השיעור: תמציות לאנשים קשיי החלטה: Scleranthus (תנודתיות בין שני דברים), Wild Oat (חוסר מיקוד ביעוד בחיים). תמציות לעייפות ותשישות: Elm (עומס יתר), Olive (תשישות פיזית מוחלטת), Hornbeam (עייפות יום ב'), Clematis (חולמנות).

• שיעור 9: קבוצת הייאוש, מדיטציה ומשברי החלמה

מהלך השיעור: תמציות למצבי עצב ודיכאון עמוק: Mustard (דיכאון ללא סיבה), Wild Rose (אדישות וסרבנות), Gorse (אובדן תקווה מוחלט), Sweet Chestnut (ייסורי נפש קשים). מעשי: טכניקת הכנת בקבוק תמציות קליני, מדיטציה מונחית, וזיהוי ריאקציות (משבר החלמה).

• שיעור 10: קבוצת חוסר העניין בהווה א' (תקיעות)

מהלך השיעור: תמציות לאנשים "תקועים" בעבר או בדפוס התנהגות: Walnut (הגנה משינויים והשפעות חיצוניות), S.O.B (Star of Bethlehem - לטראומות ומצבי שוק), Chestnut Bud (חזרה על טעויות), Honeysuckle (געגועים לעבר).

• שיעור 11: קבוצת התקיעות ב' וחידודים קליניים

מהלך השיעור: המשך תמציות לאנשים תקועים: Crab Apple (תחושת טומאה, דימוי גוף, ותמצית הניקוי), White Chestnut (מחשבות טורדניות ריטואליות). חידודים ואבחנה מבדלת בין תמציות דומות.

• שיעור 12: קבוצת שואבי האנרגיה (Egocentrism) ומדיטציה קלינית

מהלך השיעור: תמציות לאנשים שואבי אנרגיה ואינטנסיביים: Chicory (רכושנות ואהבה מותנית), Beech (ביקורתיות וחוסר סובלנות לזולת), Heather (ריכוז עצמי). מבוא למדיטציה והשפעתה הפיזיולוגית והאנרגטית על הנפש, סוגי מדיטציות ככלי טיפולי תומך.

• שיעור 13: תמצית ההצלה (Rescue Remedy) ופדיאטריה

מהלך השיעור: תמצית ה-Rescue Remedy: הרכב 5 התמציות ושימושיה במצבי חירום חריפים. טיפול בילדים: ניתוח ציורי ילדים כאמצעי אבחון רגשי. אבחון העץ (Tree Test) ככלי טיפולי השלכתי למיקוד והתאמת תמציות באך.

• שיעור 14: רוקחות מעשית, מרשמים קליניים וסיכום

מהלך השיעור: עבודה עם טבלאות מיון תמציות, ניתוח מרשמים מומלצים לפרופילים פסיכולוגיים שונים, המלצות קליניות. תהליך הפקת התמציות (שיטת השמש ושיטת ההרתחה), שיטות טיפול והרכבת בקבוק טיפול סופי.

שנה ב'

1. סילבוס פתולוגיה כללית וספציפית

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 28 מפגשים של 4 ש"ש, סה"כ 112 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים מדעיים ברמה אקדמית גבוהה.
- **דרישות קדם:** מעבר בהצלחה של קורסי אנטומיה ופיזיולוגיה שנה א', לימוד עצמי שוטף מהספרות המומלצת.
- **הערכת הסטודנט:** בחינה מסכמת אקדמית בסוף הקורס, ציון עובר הוא 60 לפחות.

מטרות הקורס:

להגדיר מושגים פתולוגיים בסיסיים, להביר תהליכים חולניים וביטוייהם המקרוסקופיים והמיקרוסקופיים באיברים וברקמות, ולהביר את הסיבות (אטיולוגיה) לתהליכים פתולוגיים במערכות הגוף השונות, צורות התפתחותם (פתוגנזה) ומנגנון פעילותם הביולוגי.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לנתח מנגנוני פגיעה תאית (נמק מול אפופטוזיס) והצטברויות מטבוליות (כגון שגדון).
2. לתאר את השלבים הביולוגיים של תהליך הדלקת ואת שלבי התפתחות טרשת העורקים.
3. להבחין בין סוגי גידולים שפירים וממאירים על פי מאפיינים היסטולוגיים ואפידמיולוגיים.
4. לאפיין את הפתופיזיולוגיה של אי-ספיקת כליות, אירוע מוחי (CVA), ואוטם בשריר הלב.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Aster, J. C & ,Kumar, V., Abbas, A. K (2020). *Cotran Pathologic Basis of Disease & Robbins*. Elsevier.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

• שיעור 1: מבוא למדע הפתולוגיה

מהלך השיעור: מבוא כללי, הגדרת המקצוע, סיבות למחלות (אטיולוגיה), התפתחות המחלה (פתוגנזה), הגדרת המושג פתולוגיה כמקשר בין המדע הבסיסי לקליניקה. (הערה: קורס זה כולל סקירה מורחבת של 4-5 מפגשים על פתולוגיות של מערכת העצבים המרכזית והחושים המיוחדים).

• שיעור 2: נזולוגיה וכלים דיאגנוסטיים

מהלך השיעור: שמות של מחלקות פתולוגיות שונות ברפואה, דרכי אבחון שונים (ביופסיה, ציטולוגיה, מעבדה), ומושגים מתקדמים על סיבות המחלה.

• שיעור 3: טרמינולוגיה רפואית בינלאומית

מהלך השיעור: דרכי התפתחות המחלות. אפיון סימני המחלה (תסמינים וסימנים) וסיבוכים בשפה העברית ובלועזית (טרמינולוגיה קלינית).

• שיעור 4: פתולוגיה תאית ואדפטציה

מהלך השיעור: פתולוגיה תאית: הפרעות, שינויים ונזקים בתא. הגדרת מושגי אדפטציה (היפרטרופיה, היפרפלזיה, אטרופיה, מטפלזיה) בבסיס לשפה המקצועית הרפואית.

• שיעור 5: מוות תאי ונזק בלתי הפיך

מהלך השיעור: שינויים ברמת התא ובאברונים שונים: נזק הפיך (תפיחת תא) מול נזק בלתי הפיך המוביל למוות תאי (במק - Necrosis מול אפופטוזיס).

• שיעור 6: פתולוגיות מטבוליות - מחלות אגירה ושגדון

מהלך השיעור: מחלות אגירה תאיות: מחלת השגדון (Gout) – הגדרת המחלה, דרך התפתחותה (שקיעת גבישי חומצת שתן במפרקים), סיבות המחלה וסימניה הקליניים (Tofhi).

• שיעור 7: פיזיולוגיה של הדלקת ופתולוגיית הטרשת

מהלך השיעור: תהליך הדלקת (Inflammation - חריפה וברונית). מחלת טרשת העורקים (Atherosclerosis): הגדרת המחלה, גורמי סיכון (דיסליפידמיה, עישון), ושכיחות באוכלוסייה.

• שיעור 8: סיבוכי טרשת עורקים ומניעה

מהלך השיעור: סיבוכי מחלת טרשת העורקים (היצרות כלי דם, מפרצת, פקקת) ודרכי התמודדות רפואיות. הדרכה קלינית לגבי מניעת המחלה באמצעות אורח חיים ותזונה.

• שיעור 9: המודינמיקה - הפרעות במשק הנוזלים

מהלך השיעור: הפרעות בזרימת נוזלי הגוף ומחלות נלוות: הגדרת המושגים בצקת (Edema), גודש (Congestion), והיפרמיה.

• שיעור 10: פקקת, תסחיפים והלם (Shock)

מהלך השיעור: דרכי התפתחות וסיבות למצבי פקקת (Thrombosis), תסחיף (Embolism), אוטם (Infarction), והלם קליני – סימני המחלה וסיבוכיה המערכתיים.

• שיעור 11: המטולוגיה פתולוגית - מרכיבי הדם

מהלך השיעור: מחלות המטולוגיות: הגדרת המקצוע, סקירה אנטומית ופיזיולוגית מעמיקה לגבי הדם ומרכיביו התאיים והפלזמטיים.

• שיעור 12: אנמיות - סיווג ואטיולוגיה

מהלך השיעור: מושג האנמיה (Anemia): סיבות, סיווג וחלוקה (חוסר ברזל, מגאלובלסטית, המוליטית), דרכי התפתחות וסימני המחלה הקליניים.

• שיעור 13: אבחנה מבדלת המטולוגית

מהלך השיעור: אבחנה מבדלת בין סוגי האנמיות השונים על פי מדדי מעבדה (MCV, MCH), וסיבוכים מערכתיים של חוסר חמצון.

• שיעור 14: מבוא לאונקולוגיה (נאופלזיה)

מהלך השיעור: גידולים (Neoplasia): הגדרת המושגים, חלוקה ראשונית בין גידול שפיר (Benign) לממאיר (Malignant).

סמסטר ב':

• שיעור 15: אונקולוגיה קלינית ואפידמיולוגיה

מהלך השיעור: סקירה כללית באונקולוגיה: מושגים מתקדמים (אנאפליזיה, גרורות - Metastasis), גורמי סיכון סביבתיים וגנטיים, התפתחות המחלה, דרכי מניעה, הדרכה, סימנים וסיבוכים.

• שיעור 16: פולמונולוגיה פתולוגית (מערכת הנשימה)

מהלך השיעור: מחלות מערכת הנשימה: מחלות דרכי נשימה עליונות הגדרה. מחלות דרכי נשימה תחתונות: הגדרה, סיבות וגורמי סיכון של דלקת ריאות (Pneumonia) ומחלות חסימתיות (COPD). דרכי מניעה, סימני המחלה וסיבוכים.

• שיעור 17: אונקולוגיה פולמונולוגית ומערכתית

מהלך השיעור: גידולי ריאות: שמות גידולים שונים (SCLC, NSCLC), שכיחות אפידמיולוגית. סקירת גידולים ממאירים נפוצים בעולם המערבי: סרטן המעי הגס, סרטן השד, וסרטן הבלב.

• שיעור 18: גסטרואנטרולוגיה פתולוגית (מערכת העיכול)

מהלך השיעור: מחלות מערכת העיכול: הגדרת המחלות (IBD - קרוהן וקוליטיס, צליאק, כיב פפטי) וחלוקה לקבוצות פתולוגיות. סקירה סטטיסטית, דרכי התפתחות וסיבות.

• שיעור 19: סימני פתולוגיות עיכול וסיבוכים

מהלך השיעור: סימני מחלות מערכת העיכול (תת-ספיגה, דימומים, חסימות) וסיבוכיהן המקומיים והמערכתיים.

• שיעור 20: פתולוגיות לימפתיות (לימפומות)

מהלך השיעור: מחלות מערכת הלימפה: הגדרה, סקירה ספרותית ומחקרית. סיבות המחלה וסימניה הקליניים של לימפומות (הודג'קין ונון-הודג'קין) וזיהומים לימפתיים.

• שיעור 21: ניורולוגיה ואירועים מוחיים (CVA)

מהלך השיעור: מערכת העצבים: מחלת אירוע מוחי (CVA - Stroke): שבץ איסכמי מול המורגי, סיבות המחלה, דרכי מניעה קליניות, סימני המחלה וסיבוכיה ארוכי הטווח.

• שיעור 22: אנדוקרינולוגיה פתולוגית ומטאבוליזם

מהלך השיעור: סוכרת (Diabetes Mellitus) ומחלות מטבוליות: סקירה סטטיסטית ואפידמיולוגית לגבי מגפת הסוכרת העולמית והתסמונת המטבולית.

• שיעור 23: פתופיזיולוגיה של סוכרת סוג 1

מהלך השיעור: סוכרת נעורים (Type 1 DM): מנגנון הרס תאי בטא בבלב (אוטואימוני), אטיולוגיה, סימנים חריפים (פוליאוריה, פולידיפסיה, DKA).

• שיעור 24: פתופיזיולוגיה של סוכרת סוג 2 וסיבוכים

מהלך השיעור: סוכרת מבוגרים סוג 2 (Type 2 DM): מנגנון תנגודת לאינסולין, סימני המחלה וסיבוכיה ארוכי הטווח (מיקרו ומאקרו-ואסקולריים: נפרופתיה, רטינופתיה, ניוורופתיה).

• שיעור 25: נפרולוגיה פתולוגית (מערכת השתן)

מהלך השיעור: מערכת שתן: מחלות הכליות זיהומיות (פיאלונפריטיס) ולא זיהומיות (גלומרולונפריטיס, נפרופתיה סוכרתית, אבנים בכליות).

• שיעור 26: אי-ספיקת כליות (Renal Failure)

מהלך השיעור: אי-ספיקת כליות כרונית (CKD) ואקוטית (AKI): פתוגנזה, קריטריונים לאבחון, מדדי מעבדה (קראטינין, אוריאה), סימני המחלה וסיבוכיה המערכתיים.

• שיעור 27: קרדיולוגיה פתולוגית (Ischemic Heart Disease)

מהלך השיעור: מחלות קרדיו-ואסקולריות: אוטם שריר הלב (Myocardial Infarction), תעוקת חזה (Angina Pectoris). סיבות, מנגנון פתופיזיולוגי, דרכי מניעה, סימנים וסיבוכים חריפים (אי-ספיקת לב).

• שיעור 28: אימונופתולוגיה וראומטולוגיה וסיבוכים

מהלך השיעור: מחלות מערכת החיסון ומחלות ריאומטיות: הגדרה, שמות מחלות שונות (לופוס, דלקת מפרקים שיגרנית - RA), מנגנון אוטואימוני, סימני המחלות וסיבוכים. סיכום קורס שנתי.

2. סילבוס אירידולוגיה

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 28 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 126 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים, התנסות מעשית בכיתה (שימוש בפנס אירידולוגי ומצלמות קשתית), ועבודות אבחון קליניות בבית.
- **חובות הקורס:** נוכחות 80% מהקורס, פרזנטציה קלינית בכיתה של ניתוח זוג עיניים מלא, והגשת עבודת גמר.

מטרת הקורס:

הבנת עקרונות האבחון המודרני על פי קשתית העין (אירידולוגיה), שילוב ההבנה האבחונית בהערכת המצב הקליני של המטופל הנטורופתי, והקניית כלים מתקדמים לצורך הערכת כוחם או חולשתם הגנטית של מערכות ואיברים בגוף.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. להבחין בין שלושת הטיפוסים החוקתיים המרכזיים (לימפטית, המטוגנית, וקונסטיטוציה מעורבת).
2. לזהות ולפרש סימנים מבניים בקשתית: לקונות, קריפטות, טבעות עצב (טבעות סטרס), ופסורה.
3. למפות פתולוגיות מערכתיות (רמת חומציות, הצטברות כולסטרול) על פי הטבעות הסומטוטופיות של הקשתית.
4. לבצע אבחון של מבנה האישון (Pupil Deformities) והשלכותיו על מערכת העצבים האוטונומית.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Jensen, B. (2012). *Iridology: Science and Practice in the Healing Arts*. Vol. 1 & Vol. 2. Bernard Jensen International.

סמסטר א':

• שיעור 1: מבוא לאירידולוגיה ואנטומיית העין

מהלך השיעור: מבוא לאירידולוגיה, סיפור תגלית השיטה (איגנץ פון פקזלי), מושגי בריאות וחולי המשתקפים בעיניים. מבנה אנטומי ופיזיולוגי מפורט של העין וגלגל העין.

• שיעור 2: אופתלמו-פתולוגיה בסיסית

מהלך השיעור: המשך מבנה אנטומיה ופיזיולוגיה של העין: פתולוגיות נפוצות, מחלות העין (גלאוקומה, קטרקט, דלקות לחמית) ואבחנה מבדלת בין לבין סימנים אירידולוגיים.

• שיעור 3: ניורו-אירידולוגיה ומערכת העצבים

מהלך השיעור: ניורופיזיולוגיה של העין, מבנה קשתית העין (Iris), מערכת העצבים האוטונומית (ANS) והשתקפות הפיזיולוגית הישירה על סיבי הקשתית.

• שיעור 4: פרזנטציות סומטוטופיות וקליפת המוח

מהלך השיעור: המשך ניורופיזיולוגיה: השפעת מערכת העצבים המרכזית (CNS) על איברי הגוף והקרנתם אל מפת העין. פרזנטציות סומטוטופיות של המוח בקשתית.

• שיעור 5: טקסונומיה של סימני הקשתית

מהלך השיעור: השתקפות סימנים וצבעים בקשתית העין: סימנים בסיסיים, סימנים מבניים (מולדים מול נרכשים) והתחלת קריאת מפה.

• שיעור 6: סימנים מבניים פסיכו-נטורופתיים

מהלך השיעור: המשך השתקפות סימנים וצבעים: סימנים מבניים המשפיעים על ההתנהגות והאישיות (מודל רייד), פיגמנטציה בקשתית וסימנים מבניים מעורבים.

• שיעור 7: רקמת סיבי הקשתית ולרקונות (Lacunae)

מהלך השיעור: סימנים העלולים להופיע בכל אזורי הקשתית: שינויים צפופים או רופפים בסיבי הקשתית. לקונה (Lacuna): סוגי לקונות, צורותיהן (פתוחה, סגורה) ומשמעותן הצבעונית. טופי (Tofhi), קריפט (Crypt), דפקט מבני, טבעות עצב (סטרס), ופסורה.

• שיעור 8: טבעות פריפריות דיאגנוסטיות

מהלך השיעור: סימנים המתמקדים באזורים מסוימים: סיבים רפלקסיביים חריפים, טבעת כולסטרול (Sodium Ring), טבעת פריפרית כהה (Skin Ring), וטבעת לימפתית (Rosary Ring).

• שיעור 9: כרומטוגרפיה אירידולוגית (צבעי עיניים)

מהלך השיעור: צבעי הקשתית: צבעים יסודיים ומשמעותם המטבולית (חום, כחול, ירוק/מעורב), הקשר שלהם לאיברים פנימיים ונטייה למחלות. אבחון מעשי ותרגול ראשוני בביתה.

• שיעור 10: מודל הטבעות הקונצנטריות

מהלך השיעור: צורות אבחון מתקדמות: אבחון על פי חלוקת הקשתית ל-6 טבעות קונצנטריות (מטבעת הקיבה ועד טבעת העור). התנסות קלינית בביתה.

• שיעור 11: אבחון סקטוריאלי ודיאטוזות

מהלך השיעור: צורות אבחון: אבחון סקטוריאלי (מיקומים גיאוגרפיים של איברים ומערכות במפת השעון). אבחון על פי דיאטוזות (נטייה חוקתית למחלות כגון דיאטזה חומצתית).

• שיעור 12: מאזן חומצה-בסיס (Acid-Base Balance)

מהלך השיעור: צורות אבחון: אבחון על פי רמת חומציות (השתקפות סימנים לבנים חריפים המעידים על דלקת וחומציות יתר ברקמות). התנסות קלינית מעשית זוגית בביתה.

• שיעור 13: אבחון פתולוגיות של האישון (Pupil Dynamics)

מהלך השיעור: צורות אבחון: אבחון האישון (גודל, פחיסות, מיקום מרכזי) והשתקפות בעיות בעמוד השדרה ובמערכת הפסיכולוגית. התנסות בביתה.

• שיעור 14: מבחן סמסטר א'

מהלך השיעור: סיכום סמסטר א', חזרה תיאורטית מקיפה והכנה למבחן.

סמסטר ב':

• שיעור 15: קונסטיטוציה לימפתית (העין הכחולה)

מהלך השיעור: קונסטיטוציות: קונסטיטוציה לימפטית – תתי-סוגים, נטיות פתולוגיות (מערכת חיסון, לימפה, נזלות) ואסטרטגיה טיפולית נטורופתית מתאימה.

• שיעור 16: קונסטיטוציה המטוגנית (העין החומה)

מהלך השיעור: קונסטיטוציות: קונסטיטוציה המטוגנית – מאפיינים, נטיות פתולוגיות (משק הברזל, מחזור הדם, כבד ומערכת העיכול) וטיפול תזונתי מונע.

• שיעור 17 & 18 & 19: אנליזה קלינית משולבת

מהלך השיעור: אנליזה אירדיולוגית מתקדמת: שילוב תשאול נטורופתי מקיף יחד עם צילום וניתוח של זוג עיניים בזמן אמת. התנסות כיתתית מודרכת ומענה על מקרים מורכבים.

• שיעור 20: כלים תומכים - פלמוגרפיה (כף יד) וגלוסולוגיה (לשון)

מהלך השיעור: אבחון פיסיוגנומי תומך: אבחון על פי כף היד (קווים, צבע, ציפורניים) ואבחון הלשון (חיפוי, חריצים, שיניים) כהצלבת נתונים עם אבחון הקשתית. תרגול בכיתה.

• שיעור 21 עד 27: מרתון פרזנטציות קליניות (Case Studies Presentations)

מהלך השיעור: הצגת ניתוח של זוג עיניים בכיתה על ידי הסטודנטים (פרזנטציה אקדמית מול קהל). הצגת אנמנזה, תמונות קשתית, זיהוי סימנים, קביעת חוקתיות, והצעת תוכנית טיפול נטורופתית מקיפה המבוססת על הממצאים.

• שיעור 28: סיכום אקדמי וציונים

מהלך השיעור: סיכום קורס, מתן ציונים ותיקונים אקדמיים עבור הפרזנטציות, סיכום חומר והכנה למבחן השנתי המסכם.

3. סילבוס ארומתרפיה

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 28 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 126 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** הרצאות פרונטליות בשילוב שעות מעשיות במעבדה הארומטית.
- **חובות הקורס:** 80% נוכחות, הגשת עבודות בית, כתיבת מילון שמנים אישי ("אלפון תמציות"), מעבר מבחן והגשת עבודת גמר קלינית.

מטרת הקורס:

לימוד ההיסטוריה, הכימיה והפרמקולוגיה של הארומתרפיה, דרכי הפקה ושימוש בטוח בתמציות אתריות ובשמני נשא, טיפול בפתולוגיות שונות לפי מערכות הגוף, לימוד עיסוי ארומתרפי רפואי, ורכיחה מעשית.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לחשב דילולים ויחסי מהילה מדויקים ובטוחים של שמנים אתריים בהתאם לגיל ולמצב המטופל.
2. לזהות את המרכיבים הכימיים הפעילים (טרפנים, פנולים, קטונים) ואת רעילותם.
3. לבנות פורמולה ארומתרפית סינרגטית לטיפול במחלות זיהומיות, פטרייתיות ודלקתיות.
4. לבצע עיסוי ארומתרפי רפואי מלא המשלב שינוע שמנים דרך מערכת הלימפה והעור.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Lawless, J. (2013). *The Encyclopedia of Essential Oils*. Conari Press.
2. Davis, P. (2005). *Aromatherapy an A-Z*. Vermilion.
3. וורוד, ו. א. (2002). *ניחוחות מרפא*. אור-עם.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

• שיעור 1: אולפקטורפיה ופסיכו-ארומתרפיה

מהלך השיעור: מהי ארומתרפיה; היסטוריה ופולקלור (מצרים, יוון); האנטומיה של חוש הריח (מערכת הלימבית), על הריח ודרכיו בתגובותינו הנירולוגיות; הכרה בסיסית – מהו ריח; השימוש בארומתרפיה ברפואה משלימה מודרנית; מבוא לפסיכו-ארומתרפיה.

• שיעור 2: אולאותרפיה - כימיה של שמני הבסיס

מהלך השיעור: היכרות ראשונית של חומרי בסיס בארומתרפיה (ליפידים קבועים); דרכי הכנת שמני בסיס בבית (מצראטים); מבוא מדעי לשמני בסיס ותפקידם בהולכת שמנים אתריים.

• שיעור 3: טכנולוגיות הפקה וטוקסיקולוגיה ארומטית

מהלך השיעור: שמני בסיס נפוצים (חחובה, שקדים, נר הלילה); שיטות מקובלות להפקת שמנים אתריים (זיקוק באדים, כבישה קרה, אבסולוט). ריח ותרגומו הפיזיולוגי והמנטלי; הדרכה אקדמית בכתיבת מילון שמנים אישי; מושגי יסוד לעזיים ובוטניים בארומתרפיה; רעילות (Hepatotoxicity, Neurotoxicity) ואיסורים בטיפול ארומתרפי.

• שיעור 4: פרקטיקה קלינית - דילולים ותרכובות

מהלך השיעור: הכרת קבוצת שמנים אתריים ראשונה (הדרים ולאמיאציות); המשך הדרכה בכתיבת מילון; יחסי מטפל-מטופל והעדפות ריח אישיות כהשתקפות פסיכולוגיות; ארגונומיה של חדר הטיפול; דילולים קליניים, תרכובות ויחסי מהילה (אחוזי ריכוז קלנדריים).

• שיעור 5: מרכיבים פעילים ובטיחות המטפל

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים (מחטניים ותבלינים); מרכיבים כימיים וחומרים פעילים (מונוטרפנים, אסטרים, אלדהידים); בטיחות בשמנים אתריים והגנת המטפל (אינהלציות, רגישות עורית); השפעת השמנים על מצבים נפשיים; תרבות השמנים האבסולוטיים (יסמין, רוז).

• שיעור 6: מיקולוגיה ופרוטוקולים זיהומיים

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים אנטי-מיקרוביאליים; טיפול בסינרגטיקה – תיאוריה ומעשה; פרוטוקול טיפול בסינוסיטיס כרוני ואקוטי (אינהלציות ועיסוי מקומי); פטריות למיניהן והטיפול הארומתרפי; קנדידה (Candida) ופטריות עור (טיפול בשמנים פנוליים כגון אורגנו וטימין).

• שיעור 7: אינטגרציה קלינית וחקר מקרים (Case Studies)

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים (שרפים: לבונה, מור); הדגשת הכובביות (אזהרות מיוחדות - פוטוטוקסיות, יתר לחץ דם) בשמני בסיס ובשמנים אתריים; טיפול קליני אינטגרטיבי, תיאורי מקרה ופתרונם הנטורופתי.

• שיעור 8: דרמטו-ארומתרפיה קלינית

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים לדרמטולוגיה (גרניום, קמומיל); תרגול קליני; העור – אנטומיה, חלוקה לסוגיו וקוסמטיקה רפואית; פרטוקול טיפול במחלות עור (פסוריאזיס, סבוריאה) ומחלות עור קוסמטיות (רוזציה).

• שיעור 9: וירולוגיה ארומטית (הרפס)

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים אנטי-ויראליים; הרפס (Herpes Simplex / Zoster) – חלוקה לסוגיו ופרטוקול טיפול ארומתרפי ממוקד; תרגול קליני אנמנטי.

• שיעור 10: מעבדה מעשית - רוקחות קוסמטית

מהלך השיעור: סדנת קוסמטיקה מעשית במעבדה; הכנת קרמים קוסמטיים רפואיים לסוגי עור שונים (שימוש במתחלבים טבעיים); הכנת שמני גוף טיפוליים.

• שיעור 11: חידוד בוטני ואנטיספטיקה

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים מיוחדים; תרגול קליני; חזרה מקיפה על שמני בסיס והכובביות (התוויות הנגד) בשמנים אתריים.

• שיעור 12: אנדרולוגיה ארומטית (ארומתרפיה לגבר)

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים בעלי ניחוח גברי/אדמתי (וטיבר, אלגום); תרגול קליני; פרטוקולים ייעודיים לארומתרפיה לגבר (איזון הורמונלי, בריאות הפרוסטטה, אלופציה).

• שיעור 13: ראומטולוגיה ואורטופדיה ארומטית

מהלך השיעור: הכרת שמנים אנלגטיים ואנטי-דלקתיים (ווינטרגרין, פלפל שחור); מושגים ופתולוגיות במחלות פרקים (דלקות מפרקים כיוויות וראומטיות) וטיפול ארומתרפי משכך; תרגול קליני.

• שיעור 14: אנרגטיקה ואינטגרציית סמסטר א'

מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים רוחניים; תרגול קליני; הגנה אנרגטית של המטפל בחדר הטיפולים; הדרכה אקדמית מפורטת לכתיבת עבודת גמר.

סמסטר ב':

- **שיעור 15: ניהול תיק מטופל ארומטי**
מהלך השיעור: ניהול מעקב מטופל ארומתרפי ארוך טווח; הכרת שמנים אתריים חדשים; תרגול קליני מעשי בביתה.
- **שיעור 16: אימונו-ארומתרפיה (מערכת החיסון)**
מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים מעוררי חיסון (רבנסרה, אקליפטוס רדיאטה); תרגול קליני. מערכת החיסון – אנטומיה פיזיולוגיה, תפקוד ותפעול פיזיולוגי באמצעות שמנים אתריים.
- **שיעור 17: אונקולוגיה וחסון מתקדם**
מהלך השיעור: ארומתרפיה תומכת במערכת החיסון במצבים כרוניים קשים: סרטן, איידס (HIV) – דגשי בטיחות והקלה על תופעות לוואי; הכרת שמנים אתריים נוגדי חמצון; תרגול קליני.
- **שיעור 18: גינקולוגיה ארומטית (מחלות נשים)**
מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים מאזנים הורמונלית (מרווה מרושתת, גרניום); תרגול; מחלות נשים (PMS, אנדומטריוזיס, גיל המעבר) – היבט פיזי ונפשי וטיפול ארומתרפי מותאם.
- **שיעור 19: פריון ומיילדות ארומטית (הריון)**
מהלך השיעור: הכרת שמנים אתריים המותרים והאסורים בהריון; תרגול; נשים ופריון, ליווי הריון, וטיפול בסטריאוות (סימני מתיחה באמצעות שמני נשא משקמים כגון רוז היפ).
- **שיעור 20: משכב לידה ושיקום פרינאלי**
מהלך השיעור: משכב לידה; טיפול הורמונלי ופיזי בגוף האישה לאחר הריון ולידה (איזון נפשי, ריפוי תפרים באמצעות הידרוסול לבנדר) – תרגול קליני.
- **שיעור 21: ארומתרפיה פדיאטרית (תינוקות וילדים)**
מהלך השיעור: טיפול ארומתרפי עדין בתינוקות (דילולים מיוחדים של 0.5% ומטה), מחלות ילדים נפוצות (נזלות, קוליק), ולימוד טכניקת עיסוי תינוקות ארומטי עדין.
- **שיעור 22: ביקורת אקדמית של מילוני השמנים**
מהלך השיעור: בדיקת אלפונים ומילוני שמנים אישיים; חזרה יסודית על הכובכיות בשמני בסיס ובשמנים אתריים; תרגול קליני של התאמת פורמולות מהירה.
- **שיעור 23: פרפומטריה רפואית ואולפקטורית**
מהלך השיעור: משחקי ריח אקדמיים; זיהוי עיוור של ריחות ושמנים אתריים; תרגול קליני; הכנת בשמים טיפוליים על בסיס אלוהול/שמן לפי פירמידת הריח (תו עליון, אמצע, בסיס).
- **שיעור 24 עד 28: מעבדה מעשית - עיסוי ארומתרפי רפואי (Clinical Aromatherapy Massage)**
מהלך השיעור: מפגשים מעשיים אינטנסיביים בקליניקה: לימוד ויישום של פרוטוקול העיסוי הארומתרפי המלא. שילוב תנועות ארוכות, שינוע לימפתי, החדרת השמנים הסינרגטיים דרך המערכת הדרמטולוגית לתוך מחזור הדם, וסיכום אקדמי שנתי של הקורס.

4. קורס תומכת בהריון ובלידה "דולה"

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, 28 מפגשים של 4.5 ש"ש, סה"כ 126 שעות אקדמיות.
- **חובות הקורס:** נוכחות 80% מהקורס, התנסות מעשית, סטאג' חובה בחדר לידה (ליווי לידות בפועל), מבחן סופי עיוני, ומבחן סופי מעשי.

מטרת הקורס:

הכשרת מלוות נשים (דולה) בתקופת ההריון והלידה, ומשלב הלידה, רכישת ידע מקצועי ואנטומי בתחום המיילדות, והכשרת הסטודנטיות כמדריכות מוסמכות לעיסוי תינוקות וכמדריכות הנקה קליניות.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטיות יהיו מסוגלים:

1. ללוות יולדת בחדר לידה תוך שימוש בכלים טבעיים (תנועתיות, נשימה, מגע מצמצם כאב).
2. לפענח בדיקות דם והורמונים לאורך שבועות ההריון.
3. לזהות סימנים ראשוניים של דיכאון לאחר לידה (PPD) ולהפנות לגורם מוסמך.
4. להדריך אימהות טריות בטכניקות הנקה נכונות ופתרון בעיות (גודש, סדקים).

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Klaus, P. H & Klaus, M. H., Kennell, J. H. (2012). *The Doula Book: How a Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*. Da Capo Lifelong Books.

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

- **שיעור 1: מבוא למקצוע המיילדות והתמיכה הטבעית**
מהלך השיעור: מבוא והכרת הסטודנטיות. "דולה" – משמעות ביוונית, תפקיד היסטורי מול מודרני, גבולות המקצוע מול המיילדת הרפואית.

שיעור 2: פסיכופיזיולוגיה של ההריון

מהלך השיעור: שינויים פיזיולוגיים (רחם, מערכת הדם) ושינויים נפשיים לאורך הטרימסטרים של ההריון.

• שיעור 3: רגשות ואדפטציה פסיכולוגית בהריון

מהלך השיעור: המשך שינויים פיזיולוגיים ונפשיים: ניהול מצבי עצבנות, טכניקות רגיעה, פחד מלידה (טוקופוביה) וחרדות.

• שיעור 4: מנהל רפואי - מעקב ובדיקות הריון

מהלך השיעור: בדיקות בהריון: סקירת כל הבדיקות הקונבנציונליות (שקופית עורפית, חלבון עוברי, העמסת סוכר) ופענוח בדיקות דם, אלקטרוליטים והורמונים.

• שיעור 5: תיאוריית הלידה - השלבים הפיזיולוגיים

מהלך השיעור: הכנה ללידה עיונית: פירוט כל השלבים (מחיקה ופתיחה, שלב הלחץ, פליטת השליה) ומנגנון ההורמונים האנדוגניים (אוקסיטוצין, אנדורפינים).

• שיעור 6: מעבדה מעשית - תנוחתיות בלידה

מהלך השיעור: הכנה ללידה מעשית: תרגול תנוחות צירים, שימוש בכדור פיזיו, וטכניקות נשימה מונחית.

• שיעור 7: התערבויות רפואיות וניתוח קיסרי

מהלך השיעור: ניתוח קיסרי מורחב (אלקטיבי וחירום), התערבויות רפואיות (פיטוצין, אפידורל, ואקום) ותפקיד הדולה בתמיכה ובשיקום הבריאותי.

• שיעור 8: משכב הלידה (הטרימסטר הרביעי)

מהלך השיעור: טיפול ביולדת לאחר הלידה: כיווץ הרחם, משכב הלידה, ריפוי פיזי ומנטלי של היולדת.

• שיעור 9: פסיכופתולוגיה פרינטלית (דיכאון לאחר לידה)

מהלך השיעור: דיכאון לאחר לידה (Postpartum Depression - PPD): אבחנה בין Baby Blues לדיכאון קליני ופסיכוזא, גורמי סיכון ודרכי תמיכה טבעיות.

• שיעור 10: דינמיקה הזוגית והמשפחתית

מהלך השיעור: זוגיות בהריון ובלידה: קשר נפשי, מבנה המשפחה המשתנה, התמודדות עם גורמים חיצוניים ולחצים חברתיים.

• שיעור 11: קליניקה של ההנקה א' (לרקטציה ומבנה)

מהלך השיעור: הנקה מורחב + התנסות קלינית: אנטומיה של השד, פיזיולוגיה של ייצור החלב (פרולקטין), תנוחות הצמדה ראשוניות.

• שיעור 12: קליניקה של ההנקה ב' (פתרון בעיות)

מהלך השיעור: המשך הנקה מורחב והתנסות קלינית: טיפול בדלקות שד (מסטיטיס), גודש, סרבנות הנקה ושילוב משאבות חלב.

• שיעור 13: טכניקות מגע לפדיאטריה

מהלך השיעור: עיסוי תינוקות: יתרונות פיזיולוגיים (הקלת קוליק וגזים, שיפור שינה), והבנת מנגנון המגע ביולוד.

• שיעור 14: מעבדה מעשית בעיסוי תינוקות

מהלך השיעור: התנסות מעשית בעיסוי תינוקות על בובות מיוחדות, סיכום אקדמי וסיום סמסטר א'.

סמסטר ב':

• שיעור 15: פסיכו-תרפיה בלידה (דמיון מודרך)

מהלך השיעור: דמיון מודרך - חלק מעשי: טכניקות הרפיה נזיר-שריריות להורדת רמות קורטיזול במהלך הציירים.

• שיעור 16: סימולציות קליניות עם יולדות

מהלך השיעור: המשך דמיון מודרך: התנסות מעשית זוגית בביתה עם יולדות חיצוניות (משחקי תפקידים בחדר לידה מדומה).

• שיעור 17: מודל הלידה הפעילה (Active Birth)

מהלך השיעור: לידה פעילה - חלק מעשי: עבודה עם כובד המשקל, תנוחות אנכיות (כריעה, עמידה) המקדמות את העובר באגן.

• שיעור 18: תרגילי אגניזם מתקדמים

מהלך השיעור: המשך לידה פעילה מעשית: שימוש בצעיפי רבזו (Rebozo) לשינוע האגן והקלת כאבי גב תחתון.

• שיעור 19: זירוז והשראת לידה טבעית

מהלך השיעור: השראת לידה טבעית: שימוש בטכניקות רפלקסולוגיה, אקופרסורה (נקודות כגון LI4, SP6), הומאופתיה וצמחי מרפא מותרים לקידום לידה.

• שיעור 20: פיזיותרפיה אורוגינקולוגית (רצפת האגן)

מהלך השיעור: רצפת אגן מעשית: אנטומיה של שרירי רצפת האגן, תרגילי קיגל (Kegel), עיסוי פרינאום למניעת קרעים.

• שיעור 21: שיקום רצפת האגן פוסט-פרטום

מהלך השיעור: המשך רצפת אגן מעשית: שיקום שרירי רצפת האגן לאחר לידה ומניעת צניחות רחם ואי-ספיקת שתן.

• שיעור 22: פסיכולוגיה זוגית פרה-נטלית

מהלך השיעור: זוגיות בהריון: יחס, תקשורת מקרבת, וקבלת השינויים הפיזיולוגיים והנפשיים של בני הזוג.

• שיעור 23: פסיכולוגיה זוגית פוסט-נטלית

מהלך השיעור: זוגיות אחרי לידה: בניית חוזה זוגי חדש, חלוקת תפקידים, וקבלת השינויים הפיזיולוגיים והנפשיים לאחר הלידה.

• שיעור 24: קינזיולוגיה והתעמלות הריון

מהלך השיעור: פעילות גופנית לנשים בהריון (יוגה נשית, פילאטיס הריון) והכנה פיזיולוגית של השרירים התומכים ללידה.

• שיעור 25: סדנת התעמלות יישומית

מהלך השיעור: המשך פעילות גופנית לנשים בהריון: תרגול קבוצתי מעשי עם נשים בהריון שהוזמנו לכיתה.

• שיעור 26: הדולה שלאחר לידה (Postpartum Doula)

מהלך השיעור: דולה לאחר לידה: טיפול ביילוד חדש (שינה, רחצה, טיפול בחבל הטבור), וקבלת השינויים המשפחתיים (אמא, אבא).

• שיעור 27: סוציו-אקונומיקה ופתרון בעיות שינה עובריות

מהלך השיעור: השלכות המצב הכלכלי על התא המשפחתי החדש. ניהול עייפות נפשית וחוסר שינה של ההורים. המשך דולה לאחר לידה: טיפול ועבודה עם תינוק הסובל מבעיות שינה כרוניות.

• שיעור 28: מבחן מסכם שנתי

מהלך השיעור: סיכום קורס דולות מוסמכות, מבחן מעשי מקיף והכנה סופית למבחן העיוני השנתי.

5. סילבוס טווי-נא בכיר

- **היקף אקדמי:** קורס שנתי, פריסה על פני שני סמסטרים, 3 ש"ש, סה"כ 90 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעור פרונטאלי ותאורטי בשילוב תרגול מעשי קליני מתקדם.
- **חובת הנוכחות:** 80% מהשיעורים, הגשת תיק מטופל מורכב (פתולוגי), ושעות סטאג' מודרך בקליניקה המכללתית.

מטרת הקורס:

לימוד הפתולוגיות המורכבות והטיפול הממוקד בהן בשיטת הטווי-נא, בהתאם לדרישות המקצועיות של אגודת הטווי-נא הישראלית, שילוב טכניקות מניפולציה מתקדמות (מרפקים, ברכיים) וטיפול במחלות פנימיות ובבעיות אורטופדיות כרוניות.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. ליישם מניפולציות מגע מתקדמות באמצעות המרפקים והברכיים בצורה בטוחה.
2. לטפל בפתולוגיות עמוד שדרה מורכבות: פריצות דיסק (Herniated Disc) וסיאטיקה חריפה.
3. לבצע פרוטוקולים מבוססי נקודות אקופרסורה למחלות פנימיות: יתר לחץ דם, מיגרנות, ואסתמה.
4. לשלב בצורה קלינית כלי עזר סיניים מסורתיים: כוסות רוח יבשות, מוקסה (Moxa), וגואה-שה (Gua Sha).

מהלך השיעורים המורחב:

סמסטר א':

- **שיעור 1: סנכרון וריענון טכניקות יסוד**

מהלך השיעור: חזרה על הטכניקות והמניפולציות העיקריות שנלמדו בדרגת מוסמך. חזרה מהירה על טכניקות עבודה וארגונומיה נכונה.

- **שיעור 2: מניפולציות מגע מתקדמות (Leverage techniques)**

מהלך השיעור: למידת טכניקות מתקדמות ועמוקות: שימוש מבוקר במרפקים ובברכיים להפעלת לחץ ממוקד, וטכניקות לחיצה ייעודיות על נקודות אנרגיה עמוקות (Ashi Points).

• שיעור 3: פרטוקול בכיר לסיאטיקה (Sciatica)

מהלך השיעור: חומר עיוני: אטיולוגיה, פתולוגיות וטיפול מורכב בסיאטיקה (הקרנה לאורך מרידיאן שלפוחית השתן). מעשי: טכניקת עבודה ומניפולציות לחץ עמוק לסיאטיקה.

• שיעור 4: פרטוקול בכיר לפריצת דיסק (Herniated Disc)

מהלך השיעור: עיוני: פתולוגיות פריצת הדיסק והבלט, הבנת הלחץ השורשי העצבי. מעשי: טכניקת עבודה נקודתית מבוקרת (ללא רטציות חריפות) לפריצת דיסק.

• שיעור 5 & 6: פתולוגיות צוואר וכתפיים מורכבות

מהלך השיעור: סדרה בת 2 מפגשים. עיוני: פתולוגיות של עמוד השדרה הצווארי (Cervical Radiculopathy, תסמונת מוצא החזה). מעשי: טכניקות עבודה עמוקות ומתיחות מרידיאניות לבעיות צוואר וכתפיים.

• שיעור 7: מיפוי חלונות אנרגיה (Acupoints)

מהלך השיעור: עיוני: סקירת נקודות האנרגיה המרכזיות והמשפיעות ביותר (כגון GB20, GV14, BL23) לשימוש קליני מתקדם. מעשי: איתור מדויק של הנקודות ועבודה רפלקסיבית עליהן.

• שיעור 8 & 9: יתר לחץ דם (Hypertension) במודל הסיני

מהלך השיעור: סדרה בת 2 מפגשים. מפגש 1 עיוני: לחץ דם גבוה, למידה מבחינת הרפואה הסינית (עליית יאנג הכבד) והדגמת הטיפול המשקיט. מפגש 2 מעשי: יישום פרטוקול מלא להורדת לחץ הדם (מניפולציות פיזור והרגעה).

• שיעור 10: פרטוקול למיגרנות וכאבי ראש כרוניים

מהלך השיעור: עיוני: מיגרנה (Migraine) – התייחסות סינית (סטגנציית צ'י ודם במרידיאני ה-GB) ואסטרטגיית טיפול. מעשי: טיפול מעשי במיגרנה דרך מניפולציות פנים, קרקפת וצוואר.

• שיעור 11: פולמונולוגיה סינית (פרטוקול אסתמה)

מהלך השיעור: עיוני: פתולוגיות של מערכת הנשימה, אסתמה (Asthma) למידה קלינית וטיפול דרך מרידיאן הריאות. מעשי: טיפול וטכניקות עבודה לפתיחת בית החזה (מניפולציות שפשוף וטפיחה).

• שיעור 12 & 13: גינקולוגיה ואיזון מחזור האישה

מהלך השיעור: סדרה בת 2 מפגשים. עיוני: פתולוגיות של מערכת המין הנשית, בעיות מחזור (דיסמנוריה, אמנוריה, PMS) והקשר לכבד ולטחול. מעשי: איתור נקודות ממוקדות באגן ובגפיים התחתונות (כגון SP6) וטכניקת עבודה ויסותית.

• שיעור 14: מבחן סמסטר א'

מהלך השיעור: מפגש מסכם לסמסטר א', חזרה מקיפה על כל הפרטוקולים והכנה למבחן.

סמסטר ב':

• שיעור 15: דלקות גידים וכתף

מהלך השיעור: עיוני: דלקת בורסיטיס בכתף, דלקת שורש גיד האגודל (De Quervain's Tenosynovitis) למידה אורטופדית וטיפול סיני. מעשי: טכניקת עבודה ידנית משקמת דלקות.

• שיעור 16 & 17: פרוטוקול שיתוק פנים (פציאליס)

מהלך השיעור: סדרה בת 2 מפגשים. עיוני: פאסיאליס (Bell's Palsy) – הבנת הפגיעה בעצב הקרניאלי ה-7, אטיולוגיה (רוח חיצונית). מעשי: טכניקות עבודה עדינות וממריצות זרימת דם וצ'י לשרירי ההבעה בפנים.

• שיעור 18 & 19 & 20: גסטרואנטרולוגיה סינית

מהלך השיעור: סדרה בת 3 מפגשים. עיוני: פתולוגיות של מערכת העיכול, עצירות כרונית, שלשולים, גזים ו-IBS. מעשי: טיפול וטכניקות עבודה ויסרליות על מרידיאן הקיבה והטחול בבטן (מניפולציות סיבוביות).

• שיעור 21 & 22 & 23: שילוב שיטת הגואה-שה (Gua Sha)

מהלך השיעור: סדרה בת 3 מפגשים. עיוני: לימוד שיטת הגואה-שה (קרצוף העור בכלים מיוחדים לשחרור רעלים וסטגנציות) ושימוש במחלות שונות. מעשי: שימוש משולב בכוסות רוח יבשות ומחליקות.

• שיעור 24: תרמו-תרפיה סינית (מוקסיבוקציה - Moxa)

מהלך השיעור: עיוני: חומר עבור מוקסה (לענה רפואית), סוגי מוקסה (ישירה, עקיפה), שימושים קליניים, מחלות ופתולוגיות של קור ולחות (כגון כאבי מפרקים כרוניים). מעשי: עבודה ותרגול בטוח במוקסה בכיתה.

• שיעור 25 & 26 & 27: קליניקה סטאג' מודרך מורכב

מהלך השיעור: תרגול טכניקות עבודה מתקדמות לפתולוגיות שונות משולבות. סטאג' מודרך מקיף וטיפול קליני במטופלים חיצוניים בהשגחה צמודה של המרצה.

• שיעור 28: מבחן שנתי מסכם

מהלך השיעור: סיכום קורס טווי-נא בכיר ומבחן מעשי סופי.

6. סילבוס צמחי מרפא "א"

- **היקף אקדמי:** 14 הרצאות, 4 ש"ש, סה"כ 56 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטאליים מדעיים (פיטו-פרמקולוגיה).
- **חובת הקורס:** נוכחות חובה 80% מהקורס, ציון עובר במבחנים (60).
- **דרכי הוראה:** לימוד עיוני ושילוב ספרים נלווים, כתיבת מונוגרפיות של צמחים.

מטרת הקורס:

הקניית ידע נרחב בהיסטוריה ובמונחים בסיסיים ברפואת הצמחים (הירבולוגיה קלינית), הבנת הפעילות הפיזיולוגית של צמחי מרפא, החומרים הפעילים, והתכונות הפיזיולוגיות והפרמקולוגיות של כל צמח, אופן הכנה ושיטות רקיחה, והקניית כללים יישומיים לתמיכה ובטיפול במחלות לפי מערכות הגוף השונות.

תוצר למידה (Learning Outcomes):

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לסווג צמחי מרפא על פי קבוצות חומרים פעילים (טאנינים, פלבנואידים, אלקלואידים).
2. להגדיר פעילויות פיזיולוגיות של צמחים (אדפטוגנים, אלטרטיבים, אנלגטיים).
3. לרקוח פורמולת צמחים מותאמת אישית (טינקטורה, חליטה) תוך חישוב מינונים בטוחים.
4. לזהות התוויות נגד ואינטראקציות בין צמחי מרפא לתרופות קונבנציונליות.

ביבליוגרפיה מומלצת:

1. Mills, S & Bone, K. (2013). *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine*. Churchill Livingstone.

מהלך השיעורים המורחב:

- **שיעור 1: מבוא להירבולוגיה המודרנית והקלינית**

מהלך השיעור: היסטוריה של רפואת הצמחים, מצב ההירבולוגיה בארץ (חוקים ותקנות) ובעולם, רפואת צמחים מודרנית מבוססת מחקר (Evidence-based herbal medicine), מקורות רפואת הצמחים המערבית המסורתית.

• שיעור 2: גליניקה וטכנולוגיות רכיחה מסורתיות

מהלך השיעור: צורות הכנה של צמחי מרפא: טינקטורות (תמציות אלכוהוליות), מרתחים (Decoction), חליטות (Infusion), מצראטים, כמוסות ואבקות. קביעת מינונים (Dosage) לפי גיל ומשקל.

• שיעור 3: מתודולוגיה קלינית - יתרונות וחסרונות

מהלך השיעור: דרכי שימוש בצמחי מרפא במרחב הקליני, הבנת יתרונות הרפואה הצמחית (חומרים סינרגטיים) מול חסרונות (חוסר סטנדרטיזציה בחלק מהמוצרים), ודרכי השפעה בגוף.

• שיעור 4: פרוטוקול מחלות חורף ואימונולוגיה צמחית

מהלך השיעור: טיפול טבעי ושיטות טיפול בצמחי מרפא במחלות חורף וזיהומים בדרכי הנשימה: ניהול חום (פירוקסיה), תרופות סבתא מדעיות, תזונה תומכת, צמחים תרמוגניים (מניעי חום), וצמחים לחיזוק והמרצת מערכת החיסון (Immunomodulators) כגון אכיצאה, אסטרגלוס).

• שיעור 5: ארון עזרה ראשונה צמחי וטוקסיקולוגיה

מהלך השיעור: בניית ארון עזרה ראשונה נטורופתית: צמחים אקוטיים, תוספים, שמנים, משחות רפואיות. רשימת איסורים והגבלות רשמית (צמחים רעילים, בטיחות בהריון ובהנקה).

• שיעור 6: פיטוכימיה א' - פנולים וטאנינים

מהלך השיעור: החומרים הפעילים (Primary and Secondary Metabolites) המצויים בצמחים ואופן השפעתם הפרמקולוגית על הגוף: פנולים פשוטים, קומרינים (מדללי דם טבעיים), וטאנינים (מכווצי רקמות ואנטי-דלקתיים).

• שיעור 7: פיטוכימיה ב' - פלבנואידים וגליקוזידים

מהלך השיעור: המשך על החומרים הפעילים: אנטראקינונים (משלשלים אקטיביים), נאפתוקינונים, פלבנואידים (נוגדי חמצון ומגני כלי דם), וגליקוזידים שונים (כולל גליקוזידים לבביים).

• שיעור 8: פיטוכימיה ג' - ספונינים ואלקלואידים

מהלך השיעור: המשך על החומרים הפעילים: ספונינים (סטרואידליים וטרטרפנואידים - חומרי מוצא להורמונים), אלקלואידים (חומרים אקטיביים חזקים המשפיעים על מערכת העצבים), סטרואידים צמחיים, ולקטינים.

• שיעור 9: פעילויות פיזיולוגיות א' (אדפטוגנים)

מהלך השיעור: תכונות פיזיולוגיות של הצמחים והשפעותיהן המערכתיות: אדפטוגנים (מגבירי עמידות לסטרס כגון ג'ינסנג, ויתניה), אלטרטיבים (מנקי דם וממריצי מטבוליזם), אנלגטיים (משככי כאב), ואנטימילינטיק (נוגדי תולעי מעיים).

• שיעור 10: פעילויות פיזיולוגיות ב' (אנטי-אמטיים)

מהלך השיעור: המשך תכונות פיזיולוגיות של הצמחים: אנטי-אמטיק (נוגדי בחילות והקאות כגון זנגביל), אנטי-קטרל (מייבשי ליחה), מכייחים, ונוגדי עווית (Spasmolytics).

• שיעור 11: פעילויות פיזיולוגיות ג' (מוליכי מרה)

מהלך השיעור: המשך תכונות פיזיולוגיות: צמחים מוליכי מרה וממריצי כבד (Choleretics / Cholagogues), צמחים משתנים (Diuretics), וצמחים מורידים סוכר ולחץ דם.

• שיעור 12: גסטרואנטרולוגיה צמחית א'

מהלך השיעור: מערכות ומחלות קליניות: שילוב קבוצות צמחים, טיפול תזונתי ותוספי מזון. מערכת העיכול חלק א': טיפול קליני בעצירות כרונית, תולעי מעיים, בחילות, טחורים (צמחים מכווצים), והיפוכלורידיה (חוסר חומציות בקיבה - שימוש בצמחים מרים Bitters).

• שיעור 13: גסטרואנטרולוגיה צמחית ב' (מחלות מעיים דלקתיות)

מהלך השיעור: המשך מערכת העיכול חלק ב': טיפול בשלשולים, תסמונת המעי הרגז (IBS), צרבות וכיבים, מחלות מעי דלקתיות (IBD - קרוהן וקוליטיס כיבית), וגזים (צמחים קרמינטיביים).

• שיעור 14: קליניקה אינטגרטיבית וסיכום

מהלך השיעור: תיאורי מקרים קליניים (Case Studies), דוגמאות לבניית פורמולות צמחים מורכבות, התאמת תוספים וטיפול תזונתי שלם, סיכום אקדמי והכנה למבחן.

7. סילבוס קורס עיסוי בכיר

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** סמסטר א' – 14 מפגשים (5.5 שעות שבועיות למפגש, סה"כ 77 שעות). סמסטר ב' – 14 מפגשים (5.5 שעות שבועיות למפגש, סה"כ 77 שעות). סטאז' קליני עצמאי מודרך: 30 טיפולים מתועדים ברפואה מערבית משולבת מגע.
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי אינטגרטיבי בשילוב התנסות מעשית, תרגול מעבדתי, ניתוח קליני של מקרי בוחן והוראת עמיתים.
- **דרישות נוכחות והשתתפות:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהמפגשים בפועל.
- **תיאור הקורס המורחב:** הקורס מקנה הכשרה מקיפה ברמה קלינית מתקדמת בטיפול מגע תוך התמקדות בפתולוגיות שלד-שריר שכיחות, ניתוח ביו-מכני של מנחי יציבה לקויים, והבנת הקשר ההדדי הפסיכו-סומטי שבין תפקוד פיזיולוגי לבין המצב הרגשי והמנטלי. הסטודנטים יוכשרו לעבודה טיפולית שיקומית, שחרור רקמות עמוקות (Deep Tissue), ושחרור מיופאציאלי (Myofascial Release) מבוסס ראיות מדעיות.

מטרות הקורס

1. הקניית מיומנויות קליניות מתקדמות וארגז כלים אינטגרטיבי בתרפיית מגע שיקומית.
2. פיתוח חשיבה קלינית עצמאית, יכולת אבחון והערכה יציבתית מקיפה לקידום התפתחותו המקצועית של המטפל.
3. הכשרת מטפלים בעלי מיומנות טכנית ורגישות מגע ברמה הגבוהה ביותר המקובלת במוסדות רפואיים ושיקומיים ברחבי העולם.
4. הקניית פרוטוקולים טיפוליים למגוון פתולוגיות נירו-מוסקולריות שכיחות.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

עם סיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים:

- לאבחן דפוסי יציבה לקויים ולקשרם לפתולוגיות שריר-שלד ספציפיות.
- ליישם טכניקות מגע מורכבות של עיסוי רקמות עמוק (Deep Tissue Treatment) ושחרור מיופאציאלי (Soft Tissue Release) בבטחה.
- לבנות ולהוציא לפועל תוכנית טיפולית מותאמת אישית המבוססת על תשאול קליני, בדיקת טווחי תנועה והערכה פונקציונלית.
- לזהות התוויות-נגד (Contraindications) מוחלטות ויחסיות לטיפול מגע.

שיטות הוראה

הרצאות פרונטליות עיוניות, הדגמות חיות בכיתה, תרגול מונחה בזוגות (הוראת עמיתים), ניתוח סרטוני וידאו של פתולוגיות תנועתיות, ודיונים קבוצתיים במקרי בוחן קליניים.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות

- **מיומנויות אבחוניות:** הערכת מנח עמידה סטטי ודינמי, מישוש והערכת טונוס שרירי ומרקם רקמות.
- **מיומנויות טיפוליות:** מניפולציות של רקמות רכות, טיפול בנקודות הדק (Trigger Points), שחרור מיופאציאלי והנעת מפרקים פסיבית.
- **מיומנויות תקשורת:** ניהול תשאול רפואי, תיאום ציפיות, והדרכת המטופל לשינוי הרגלי ארגונומיה ויציבה בחיי היומיום.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא	עיוני: מבוא מקיף לאבחון יציבה ושלבים קליניים בתיקון יציבתי. היבטים פסיכו-סומטיים של המגע, השפעות נירו-ביולוגיות של טיפול במגע על מערכת העצבים המרכזית והאוטונומית, מנגנוני שחרור אנדורפינים והפחתת סטרס. טכניקת ה-Rocking המערכתית: מניפולציות קצביות להפחתת טונוס שרירי גלובלי. מעשי: הדגמה ותרגול מעשי של מגע קשוב, איתור צירי תנועה בגוף, זיהוי נקודות תמיכה ואזורים מוחלשים. קונטרא-אינדיקציות (התוויות נגד) כלליות לטיפול מגע.
2	גב עליון	עיוני: פיזיולוגיה ואנטומיה של רקמת החיבור (Fascia) – סוגי הפסיה בגוף, דרכי השפעה על תבניות תנועה ומנגנוני העברת כוח. פתולוגיות נפוצות בגב העליון (Upper Back Pain - UBP), בעיות עצביות קומפרסיביות ומעורבות ה-Thoracic Outlet Syndrome. מעשי: טכניקות מגע עמוק והפרדת הידבקות פאציאליות. יישום לחצים בעוצמות משתנות ופרוטוקול עבודה קליני לגב העליון.
3	גב תחתון	עיוני: אנטומיה קלינית של השריר המשורטט, מנגנון ההחלקה של סיבי השריר (Sliding Filament Theory) ומיקוד אנטומי מורחב בשרירים השולטים בגב התחתון (Erector Spinae, Quadratus Lumborum, Gluteus Medius/Maximus). פתולוגיות גב תחתון (LBP), פריצות דיסק מותניות ופתולוגיות השלכה כגון סיאטיקה (Sciatica). מעשי: פרוטוקול טיפול שיקומי לגב תחתון ולחצים עמוקים ממוקדים לשחרור לחץ עצבי.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
4	צוואר	עיוני: פתולוגיות צוואר נפוצות, קיפוזיס צווארי, אבחון מנח ראש קדמי (Forward Head Posture). השפעת שרירי הצוואר (Scalenes, SCM, Splenius Capitis) על מקלעת העצבים הצווארית (Brachial Plexus) וזרימת הדם למוח. מעשי: בניית מנח אנטומי נכון על מיטת הטיפולים, טיפול שיקומי במצבי צליפת שוט (Whiplash) ותנועות צווארית פסיבית בשכיבה על הגב.
5	גב אמצעי	עיוני: קיפוזיס טורקלי מוגבר והשפעתו המכאנית על בית החזה, מנגנון הנשימה הפיזיולוגי וירידה בנפח הריאות הפונקציונלי. מעשי: טכניקות מגע מיופאציאליות במישורים אנטומיים שונים תוך שכיבה צידית (Side-lying) לשחרור שרירים בין-צלעיים.
6	רגלים	עיוני: השלכות הקיפוזיס והלורדוזיס על הגב התחתון ועל חלוקת העומסים בגפיים התחתונות. אנטומיה פתולוגית של שריר הפירפורמיס (Piriformis Syndrome) והקרנת כאב לאורך העצב הסיאטי. מעשי: טכניקות מגע עמוק לשרירי הישבן והירך האחורית.
7	רגליים וישבן	עיוני: ניתוח ריאקציות טיפוליות (Healing Crises) – הבחנה קלינית בין כאב שיקומי רצוי (Delayed Onset Muscle Soreness - DOMS) לבין נזק רקמתי או החמרה פתולוגית. מעשי: טיפול ממוקד בבעיות במפרק הברך (מניסקוס, רצועות) ובקרוסל בשילוב הנעות פסיביות.
8	רגליים וישבן	עיוני: שיפור מיומנות האבחון המרקמי והתנועתי של מפרקי הגפה התחתונה. מעשי: פרוטוקול רגל קדמית, מתיחות פסיביות מתקדמות, טיפול בכף הרגל ובבעיות קשת (Flatfoot, Hollow Foot / Pes Cavus).
9	רגליים	עיוני: לורדוזיס מותני מוגבר (Hyperlordosis) ובעיות שלד ומנח אגן קשורות (Anterior Pelvic Tilt). מעשי: שחרור ממוקד של שריר ה-Iliopsoas וה-Rectus Femoris, מניפולציות ושיקום נקעים כרוניים בקרוסל וקרעים ברצועות.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 | Nazareth | Main Branch
 טלפון 04-6000045 | פקס 04-6474466
 www.cimcollege.com | www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
10	רגליים	עיוני: יחסי הגומלין הפסיכו-סומטיים בין מנח הגוף לתהליכים נפשיים ורגשיים (התמודדות עם מתח כרוני המאוחסן ברקמות). מעשי: טיפולי ברך מתקדמים, שחרור פיזיקלי של הפיקה (Patellar Mobilization), שיפור טווחי תנועה (ROM) של רצועות MCL ו-LCL.
11	ראש	עיוני: המערכת הקרניו-סקרלית ויחסי הגומלין התנועתיים בין עצם העצה (Sacrum) לעצמות הגולגולת (Cranium). פתופיזיולוגיה של כאבי ראש מתחיים (Tension Headache), מיגרנות וסינוסיטיס. מעשי: שיעור תנועה מודעת ותרגול טכניקות עבודה עדינות על שרירי הפנים, הלסת (TMJ) והקרקפת.
12	מחלות פנימיות	עיוני: השפעת יציבה לקויה על תפקוד איברים פנימיים וזרימת הדם והלימפה. כאבי ראש ממקור ויסרלי ודרכי השפעה של העיסוי הרפואי על מנגנון הכאב. מעשי: שילוב טכניקות מגע מותאמות אישית לפתולוגיות שנלמדו ותרגול אינטגרטיבי.
13	מבחן עיוני	עיוני: חזרה מסכמת ומענה על שאלות לקראת הבחינה העיונית. מעשי: תרגול סיכום קליני אינטנסיבי לפי פתולוגיות ושיעור תנועה מונחה (מניעת פציעות של המטפל).
14	מבחן מעשי	מעשי: בחינה מעשית מסכמת – ביצוע טיפול מונחה פתולוגיה, הדגמת יציבה נכונה של המטפל ויישום מגוון הטכניקות שנרכשו בסמסטר א'.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
 טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
 www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	טיפול כתף	עיוני: אנטומיה ופתופיזיולוגיה של מפרק הכתף: תסמונת הכתף הקפואה (Adhesive Capsulitis), קרע בשריר הסופראספינטוס (Supraspinatus), פגיעות גידים וזיהוי הגבלות בטווחי התנועה. מעשי: טכניקות שחרור מיופאציאלי של חגורת הכתפיים והרחבת טווחי תנועה אקטיביים ופסיביים בבטחה.
2	יד	עיוני: פתולוגיות נפוצות במפרקי המרפק וכף היד (Carpal Tunnel Syndrome, Tennis/Golfer's Elbow) ומחלות מפרק הכתף (Rotator Cuff Pathology). מעשי: פרוטוקול טיפול קליני למחלות מפרקי הגפה העליונה.
3	חזה + בטן	עיוני: אנטומיה ופתולוגיה של בית החזה והבטן (אסטמה כרונית, קיצור שרירי נשימה עזר, תסמונת המעי הרגיש - IBS, צרבות) והקשר הפונקציונלי לכאבי גב תחתון. מעשי: טכניקות מגע עדינות לעיסוי בטן (Visceral Manipulation) ותרגילי נשימה מונחים.
4	יד, חזה	מעשי: סדנת תרגול מעשי מסכמת המשלבת טכניקות טיפול בגפה העליונה, בית החזה והבטן ליצירת רצף טיפול אקטיבי ופסיבי משולב.
5	אבחוני יציבה	עיוני: קינזיולוגיה וביו-מכניקה של התנועה האנושית, איתור וגילוי ליקויים תפקודיים ופציעות מאמץ חוזרני (Repetitive Strain Injuries - RSI). מעשי: ביצוע בדיקות יציבה קליניות מקיפות, שימוש בטפסי תשאול רפואיים, כתיבת הערכה ראשונית ותיעוד יציבתי.
6	אבחוני יציבה + בניית תוכנית טיפול	עיוני: פיתוח תוכנית טיפולית הדרגתית ארוכת טווח המבוססת על ממצאי בדיקות היציבה ופציעות RSI. מעשי: תרגול מלא של בדיקות יציבה בקבוצות עבודה ובניית תיאורי מקרה מותאמים אישית.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
7	כלים נפוצים	עיוני: סקירת אביזרים ועזרים נפוצים בקליניקה המודרנית: מכשירי רטט ועיסוי, מנורות אינפרא-אדום (Thermotherapy), בחירה נכונה וארגונומית של שולחנות טיפול, שימוש בכריות תמיכה. מעשי: שילוב מעשי של האביזרים בפרוטוקול הטיפול וחזרה כללית לקראת הערכת ביניים.
8	טריגר פוינט	עיוני: גבולות ומסגרת הטיפול (Setting), הגדרת התפקיד הטיפולי והתמודדות עם קשיים אתיים ופסיכולוגיים בקליניקה. היסודות הפיזיולוגיים של נקודות הדק נוירו-מוסקולריות (Trigger Point Therapy). מעשי: איתור וזיהוי ידני של נקודות הדק אקטיביות ולטנטיות ותרגול שיטות לחיצה ושחרור איסכמי ממוקד.
9	עיסוי לימפטי	עיוני: יחסי מטפל-מטופל, הגדרת יעדים קליניים ומדדי הצלחה טיפולית (Outcome Measures). אנטומיה פיזיולוגית של מערכת הלימפה. מעשי: טכניקות בסיסיות של ניקוז לימפטי ידני (Manual Lymphatic Drainage) להורדת בצקות ושיפור פינוי פסולת מטבולית.
10	כוסות רוח	עיוני: מיצוב מקצועי של המטפל, בניית זהות קלינית אישית והשתלבות בשוק התעסוקה. ההיסטוריה והפיזיולוגיה של הטיפול בוואקום (כוסות רוח) להרחבת כלי דם מקומיים. מעשי: שיטות עבודה בטוחות בכוסות רוח (סטטיות ודינמיות).
11	נק' לחיצה, מוקסה	עיוני: שיחת קבוצה והצגת מקרי בוחן קליניים של הסטודנטים. שילוב עקרונות הרפואה הסינית המסורתית (TCM) בעיסוי רפואי אינטגרטיבי. מעשי: איתור ומיקוד נקודות לחיצה (Acupressure Points) וטכניקות חימום ממוקדות.
12	עבודה על כיסא	עיוני: תהליכי שיקוף קליני (Clinical Reflection), ניתוח תיאורי מקרה והסקת מסקנות טיפוליות מבוססות ראיות. מעשי: טכניקות טיפול על כיסא עיסוי ייעודי (Chair Massage / On-site) המתמקדות בצוואר, שכמות וגב עליון.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
13	אקטיבציות + תרגולים	עיוני: שלבי סיום הטיפול הקליני, ניתוח שאיפות טיפוליות מול תוצאות מעשיות, הגדרה מחודשת של יעדים שיקומיים. מעשי: הפעלה שרירית סלקטיבית (Active Muscle Activation Techniques) ותרגול אינטגרטיבי לקראת המבחן.
14	מבחן מעשי	מעשי: הצגת תיקי מטופל מלאים של הסטאד' העצמאי, מפגש סיכום קבוצתי ובחינה מעשית מסכמת ומקיפה על כלל תכני השנה.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה בקורס

הצגת המקרה: מטופל בן 42, עובד הייטק, מתלונן על כאב עז בכתף ימין המקרין לזרוע, מלווה במגבלה משמעותית בהרמת היד (Abduction של 70 מעלות בלבד). אובחן בעבר עם פציעת מאמץ חוזרני (RSI) עקב שימוש ממושך במחשב.

מהלך הטיפול המומלץ:

1. אבחון יציבתי בעמידה וזיהוי Protraction של חגורת הכתפיים הימנית.
2. טיפול מיופאציאלי עמוק לשרירי ה-Pectoralis Major ו-Minor לצמצום מנח הכתף הקדמי.
3. טיפול בנקודות הדק (Trigger Points) ממוקדות בשריר ה-Supraspinatus וה-Infraspinatus להפחתת כאב מושלך.
4. הנעות פסיביות להרחבת טווח התנועה ומתיחות עדינות לשרירי הצוואר (Scalenes).
5. הדרכה ארגונומית לישיבה נכונה מול מסך המחשב.

8. סילבוס רפלקסולוגיה מוסמך

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 29 מפגשים של 5.5 שעות שבועיות כל אחד (סה"כ 159.5 שעות אקדמיות). סטאז' עצמאי מוזרר בהיקף של 38 שעות שבועיות או 50.6 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** משלב לימודים עיוניים-אקדמיים והתנסויות קליניות מעשיות, המוכרים על ידי איגוד הרפלקסולוגים הישראלי.
- **דרישות נוכחות:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהשיעורים.
- **תיאור הקורס המורחב:** רפלקסולוגיה היא כלי אבחוני וטיפול הוליסטי המבוסס על ההנחה כי כפות הרגליים והידיים משקפות את המבנה האנטומי, הפיזיולוגי והנפשי של האדם. קורס זה מקנה הבנה מעמיקה באנטומיה ובפיזיולוגיה המשקפת של כף הרגל, תוך שימוש בטכניקות מגע מגוונות לצורך ויסות, איזון והרגעת מערכות הגוף השונות.

מטרות הקורס

1. הכשרת מטפלים ברפלקסולוגיה לדרגת "מוסמך" שהינה אבן הפינה להמשך המסלול המקצועי.
2. הקניית שליטה מלאה במפת ההשתקפויות האנטומית של כפות הרגליים והידיים.
3. פיתוח מיומנויות טיפוליות ואנרגטיות מבוססות קשר גוף-נפש.
4. הקניית עקרונות אתיקה מקצועית ותשאל קליני.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- למפות במדויק את המערכות האנטומיות של הגוף על גבי כפות הרגליים והידיים.
- לבצע טיפול רפלקסולוגי אינטגרטיבי שלם המותאם לצרכיו הפיזיים והרגשיים של המטופל.
- לזהות סימני חוסר איזון, חסימות ושינויים מרקמיים בכף הרגל.
- לנהל תשאל רפלקסולוגי מקיף, לבנות תיק מטופל ולעמוד בדרישות האתיקה המקצועית.

שיטות הוראה

הרצאות עיוניות פרונטליות, הדגמות מעשיות מפורטות על ידי סגל ההוראה, עבודה מעשית מונחית בזוגות, כתיבת דוחות טיפול קליניים וניתוח קבוצתי של מקרי בוחן.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות

- **מיומנויות אבחון:** זיהוי חסימות אנרגטיות, הערכת טמפרטורה, יובש, מרקם ושינויי עור בכף הרגל.
- **מיומנויות מגע:** שימוש בטכניקות לחיצה, זחילת אגודל (Thumb walking), הנעות מפרקי כף הרגל ועיסוי מרגיע.
- **מיומנויות קליניות:** קביעת קונטרא-אינדיקציות מוחלטות ובניית חוזה טיפולי מוגדר.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא והיסטוריה	עיוני: היסטוריה והתפתחות הרפלקסולוגיה המודרנית (ויליאם פיצג'רלד, יוניס אינגהם) ומקומה במערך הרפואה המשלימה האינטגרטיבית. מעשי: מגע ראשוני והיכרות פיזית עם כפות הרגליים, מיפוי אזורי (Zone Therapy).
2	השתקפות הגוף	עיוני: כפות הרגליים כראי פסיכו-סומטי של הגוף, תיאוריות מדעיות של מנגנוני רפלקס דרך מערכת העצבים, היגינת המטופל והמטפל. מעשי: פרוטוקול העיסוי האינטגרטיבי הראשוני בכף הרגל.
3	יין ויאנג ברפלקסולוגיה	עיוני: עקרונות היין והיאנג מתוך הפילוסופיה של הרפואה הסינית וביטויים הקליני בכף הרגל. שימוש בשמנים אתריים המותאמים למצבי עודף וחסר. מעשי: טכניקות פריקה וטעינה אנרגטית מונחות יין ויאנג.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
4	חמשת האלמנטים	עיוני: תיאוריית 5 האלמנטים (אדמה, אש, אוויר/מתכת, עץ, מים) – הבנת מערכות היחסים הפיזיולוגיות והרגשיות והשתקפותן בכף הרגל. מעשי: טכניקות מגע ממוקדות לכל אלמנט, הדגמה ותרגול מעשי.
5	מערכת השלד והשרירים	עיוני: קונטרא-אינדיקציות וכללי בטיחות בטיפול. אנטומיה פיזיולוגית והשתקפות מפורטת של מערכת השלד והשרירים בכף הרגל, הבנת ביטויים סומטיים של מתח כרוני. מעשי: טכניקות הרגעה ושחרור צווארי ממוקדות.
6	מצבי איזון וחוסר איזון	עיוני: הגדרות בריאות וחולי בראייה הוליסטית, השתקפות חסימות אנרגטיות ופיזיות בכף הרגל. מעשי: איתור וזיהוי חסימות מרקמיות בכף הרגל ותרגול טכניקת עבודה עם ציפורניים.
7	מערכת הכליות והשתן	עיוני: פיזיולוגיה של מערכת הכליות והשתן, מנגנון הסטרס הפיזיולוגי (Fight, Flight, Freeze - FFF). תגובות מערכת החיסון במצבי לחץ והאינטגרציה בין מזרח למערב. מעשי: פרוטוקול טיפול אנטי-סטרס ממוקד במערכת השתן.
8	מערכת הצ'אקרות	עיוני: היכרות עם שבעת מרכזי האנרגיה (הצ'אקרות) בגוף והיבטיהם הפיזיולוגיים וההוליסטיים. מעשי: השתקפות הצ'אקרות בכפות הרגליים, הדגמת פרוטוקול לאיזון צ'אקרות ותרגול מערכת הנשימה.
9	מערכת הנשימה	עיוני: אנטומיה והשתקפות מערכת הנשימה, עבודת עומק בשילוב תרגילי נשימה מונחים למטפל ולמטופל, חשיבות מוקד מקלעת השמש (Solar Plexus). מעשי: שילוב טכניקות נשימה מונחות בטיפול ותרגול מערכת הלימפה והמערכת האנדוקרינית.
10	יציבות המטפל	עיוני: ארגונומיה ויציבה נכונה של המטפל למניעת פציעות עבודה (עקרונות פלדנקרייז וטכניקת אלכסנדר).

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
		מעשי: תרגול תנועה מודעת וזרימה טיפולית נכונה סביב מיטת הטיפולים.
11	אקולוגיה טיפולית ומערכת ההורמונלית	עיוני: אקולוגיה של חדר הטיפולים והיגיינה אישית. מיפוי והשתקפות של המערכת ההורמונלית (אנדוקרינית) והשלכותיה על הבריאות הכללית. מעשי: תרגול פרוטוקול מערכת ההורמונלית משולב בחזרות.
12	מערכת הדם והפריון	עיוני: מיפוי והשתקפות של מערכת הדם הלבבית ומערכת הפריון בראייה גוף-נפש. מעשי: תרגול מערכות דם ופריון משולבות.
13	תשאול קליני	עיוני: בניית פרוטוקול תשאול רפלקסולוגי מקיף, חשיבות המעקב הקליני, בניית תיק מטופל, אתיקה מקצועית ויחסי מטפל-מטופל. מעשי: תרגול תשאול קליני בזוגות ותרגול מערכת העיכול.
14	מנגנוני כאב ודמיון מודרך	עיוני: פיזיולוגיה של הכאב, סוגי כאב והשפעת עוצמת הלחיצה על פירוק חסימות. שילוב דמיון מודרך ככלי טיפולי משלים. מעשי: תרגול מערכת החושים, עבודה באזורי כאב ושילוב דמיון מודרך לקראת המבחן העיוני.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	Masterclass	עיוני: ניתוח קבוצתי של תהליכי תשאול ומשוב קליני. מעשי: טיפול מלא בזוגות בשילוב אורחים חיצוניים, קבלת פידבק מובנה ותרגול אקסטרות.
2	מערכת העיכול	עיוני: פיזיולוגיה והשתקפות של מערכת העיכול, פתולוגיות כגון הפרעות אכילה והשפעת התזונה על מערכות הגוף השונות. מעשי: תרגול טכניקות ממוקדות למערכת העיכול.
3	מערכת העצבים והמוח	עיוני: השתקפות מערכת העצבים והמוח, זיהוי פתולוגיות עצביות וסדר עשרת אזורי הטיפול האורכיים (Zone Therapy). מעשי: הכנת מפת אזורים אישית ותרגול קליני.
4	רפלקסולוגיה של כף היד	עיוני: אנטומיה והשתקפות כף היד ומצבים קליניים בהם ישולב טיפול זה, העמקה בפתולוגיות מערכת הרבייה והמערכת האנדוקרינית. מעשי: תרגול מעשי של רפלקסולוגיית כף היד ואינטגרציה לטיפול שלם.
5	מערכת הנשימה והלימפה	עיוני: פתופיזיולוגיה של מערכת הנשימה והלימפה והשלכותיהן הרפלקסולוגיות. מעשי: תרגול אינטגרטיבי של כף היד והרגל בטיפול המלא.
6	הטיפול בילדים	עיוני: עקרונות הטיפול בתינוקות ובלדים, שלבי התפתחות פיזיים ונפשיים ופתרונות רפלקסולוגיים לבעיות נפוצות. מעשי: הדגמה וטיפול מונחה ילדים.
7	ילדים ובני נוער	עיוני: דינמיקה משפחתית ותפקיד ההורים בתהליך הטיפולי בבני נוער.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
		מעשי: סטאז' טיפולי מונחה ותרגול רצף טיפול שלם.
8	הטיפול בגיל השלישי	עיוני: גריאטריה ורפלקסולוגיה – התאמת הטיפול לקשישים, פתולוגיות שכיחות וצרכים מיוחדים בגיל השלישי. מעשי: סטאז' טיפולי מונחה ויישום טכניקות מגע עדינות.
9	היריון ולידה	עיוני: תמיכה וליווי רפלקסולוגי בשלבי ההיריון השונים, הכנה ללידה ותמיכה בתקופת ההנקה. מעשי: סטאז' טיפולי מעשי ודגשים ארגונומיים לטיפול בנשים בהיריון.
10	סוגיות קליניות מתקדמות	עיוני: התמודדות עם משברים טיפוליים וסוגיות קליניות מורכבות במערכת הנשימה, הלימפה והמערכת האנדוקרינית. מעשי: סטאז' מונחה ותרגול טיפול שלם.
11	סוגיות קליניות מתקדמות II	עיוני: התמודדות עם פתולוגיות מורכבות של מערכת העצבים, העיכול והרבייה. מעשי: סטאז' קליני מודרך בכיתה.
12	כלים משלימים והקמת קליניקה	עיוני: שילוב קלפי מודעות ואבחון באמצעות ציורי כפות רגליים. שלבים בהקמת קליניקה פרטית, שיווק עצמי ומעבר מסטודנט למטפל מקצועי.
13	מבוא לאבחון כף הרגל	עיוני: יסודות האבחון הרפלקסולוגי – סיווג לארבעת הטיפוסים הראשיים בכף הרגל. מעשי: תרגול טיפול שלם מבוסס אבחון ראשוני.
14	מבוא לאבחון ושפת גוף	עיוני: ניתוח דפוסי הליכה ושפת גוף המשקפים את ארבעת הטיפוסים. מעשי: תרגול טיפול שלם, סיכום הקורס והכנה למבחן המסכם.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה בקורס

הצגת המקרה: מטופלת בת 28 סובלת מתסמונת המעי הרגיז (IBS) מלווה בעצירות כרונית ורמות חרדה גבוהות במיוחד.

מהלך הטיפול המומלץ:

1. תשאול ואיתור חסימות באזור אלמנט האדמה והמים בכף הרגל (מערכת העיכול והכליות).
2. טיפול הרגעה כללי (Rocking לכף הרגל) לשחרור מתח ממערכת העצבים הסימפתטית.
3. עבודת עומק באזור השתקפות מעי גס ומעי דק בכיוון הפריסטולטיקה כדי לעודד יציאות.
4. עבודה ממוקדת על מקלעת השמש (Solar Plexus) בשילוב הנחיית נשימות עדינות להפחתת החרדה.
5. מעקב ותיעוד התגובות הטיפוליות במפגשים הבאים.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. גרינברג, א' (1995). רפלקסולוגיה הוליסטית. הוצאת אור-עם.
2. דיוויס, פ' ק' (1998). כוחו של מגע. הוצאת אור-עם.
3. ביינפילד, ה', וקורנגולד, א' (2001). בין שמיים וארץ: מדריך לרפואה סינית. הוצאת כתר.
4. דיכטוואלד, ק' (1996). גופנפש. הוצאת מודן.

9. סילבוס תזונה אורטומולקולרית

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 14 הרצאות עיוניות (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי, ביוכימי וקליני.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהשיעורים וציון עובר במבחן המסכם.
- **תיאור הקורס המורחב:** תזונה אורטומולקולרית (Orthomolecular Nutrition) מתמקדת בשמירה על בריאות מיטבית וטיפול במחלות באמצעות השגת הריכוז האופטימלי של חומרים המצויים באופן טבעי בגוף האדם – ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, חומצות שומן ופיטוכימיקלים. הקורס מקנה הבנה ביוכימית מעמיקה של רכיבי התזונה, תפקודיהם המטבוליים, סימני מחסור ועודף, רעילות, התוויות-נגד קליניות ואינטראקציות עם תרופות.

מטרות הקורס

1. הכרת הפיזיולוגיה והמטבוליזם של ויטמינים, מינרלים וחומצות אמינו בגוף האדם.
2. פיתוח יכולת להתאמת טיפול תזונתי ותוספי תזונה למצבי חולי שונים.
3. זיהוי מדויק של סימני חוסר ועודף (רעילות) של מיקרונטריינטים.
4. הבנת השינויים בצרכים התזונתיים במעגל החיים.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח את המנגנון הביוכימי של ספיגה, הובלה ומטבוליזם של מיקרונטריינטים שונים.
- להמליץ על מינונים בטוחים ויעילים של ויטמינים ומינרלים בהתאם לגיל ולמצב רפואי.
- לזהות סימנים קליניים ואנליטיים לחסרים תזונתיים או למצבי רעילות.
- להעריך אינטראקציות אפשריות בין תוספי תזונה אורטומולקולריים לבין תכשירים פרמקולוגיים.

שיטות הוראה

הרצאות פרונטליות עיוניות, ניתוח בדיקות מעבדה, פתרון מקרי בוחן קליניים, סקירת ספרות ומחקרים קליניים עדכניים.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות

- **מיומנויות טיפוליות:** בניית פרוטוקולים מבוססי תוספי תזונה ממוקדים.
- **מיומנויות הערכה:** קריאה ופענוח של בדיקות דם וזיהוי מדדים גבוליים של מיקרונטריינטים.
- **חשיבה ביקורתית:** השוואת איכות וספיגה של צורות קשירה כימיות שונות של מינרלים וויטמינים.

תוכנית לימודים מפורטת

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לתזונה אורטומולקולרית	הגדרת המושג (על פי ליינוס פולינג). הבנת הגורמים המשפיעים על איכות התזונה המודרנית, היחידות הביוכימיות הייחודיות לכל אדם (Biochemical Individuality) ומנגנוני הפעולה של מיקרונטריינטים.
2	מקדמה ויטמינים	סיווג ויטמינים למסיסים במים ומסיסים בשומן. זיהוי אתרי הספיגה במערכת העיכול, הבנת המצבים הקליניים המצריכים תיסוף (מלספיגה, כירורגיה, הריון) ושלבי ההתפתחות של מחסור תת-קליני.
3	ויטמינים מסיסים בשומן I	דיון מורחב בוויטמינים A, D, E. פירוט מקיף לגבי תפקידים פיזיולוגיים, מנגנוני ספיגה, סימני חוסר, סימני עודף ורעילות, התוויות קליניות, קונטרא-אינדיקציות, גורמי הרס ומינונים בטוחים לכל קבוצת גיל.
4	ויטמין K, CoQ10, ויטמין C	ביוכימיה של ויטמין K (תפקודי קרישה ובניית עצם), נוגד החמצון CoQ10 (ייצור אנרגיה במיטוכונדריה) וויטמין C (ייצור קולגן, תמיכה חיסונית). בחינת תפקידים, חסרים, רעילות, התוויות-נגד ומינונים.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
5	ויטמין קומפלקס B (B1, B2, B3)	ביוכימיה ומטבוליזם של תיאמין (B1), ריבופלאבין (B2) וניאצין (B3). מנגנוני קו-אנזימים במעגל קרבס, סימני חוסר (ברירי, פלגרה), מינונים והתוויות טיפוליות.
6	ויטמינים B5, B6 וחומצה פולית	בחינת חומצה פנטוטנית (B5), פירידוקסין (B6) וחומצה פולית (B9). תפקידם במטבוליזם של חלבונים, סנכרון נוירטרנסמיטרים, מניעת מומים מולדים (NTD) ומטבוליזם של הומוציסטאין.
7	ויטמין B12, B13, B15, B17	מטבוליזם מורכב של קובלמין (B12 - גורם פנימי/Intrinsic Factor, אנמיה מגלובלסטית) ודיון ברכיבים תזונתיים ייחודיים אחרים. בחינת תפקידים, חסרים ומינונים קליניים.
8	נוטריינטים ייחודיים	ביוכימיה ותפקוד קליני של אינוזיטול, כולין, לציטין, ביוטין, פאבא (PABA) וויטמין השומשום (סזמין). תפקידם בבריאות הממברנות, מטבוליזם של שומנים בכבד ותמיכה במערכת העצבים.
9	מבוא למינרלים ומיקרו-מינרלים I	ביוכימיה של מינרלים: קלציום (סידן), מגנזיום, בורון, נחושת ופולואור. מנגנוני ספיגה, תחרות על אתרי ספיגה במעי, השפעות הורמונליות (PTH), קלציטונין, מקורות תזונתיים ורעילות.
10	מיקרו-מינרלים ויסודות קורט II	דיון בכרום (איזון סוכר), סלניום (נוגד חמצון, תפקוד בלוטת התריס), יוד, ברזל, עופרת (רעילות מתכות כבדות), ניקל ומנגן. בחינת תפקידים, סימני חסר ומינונים.
11	מיקרו-מינרלים ויסודות קורט III	ביוכימיה של גופרית, אבץ, ונדיום, זרחן, מוליבדן, כלור, כספית (היבטים טוקסיקולוגיים) וסיליקון. השפעה על ספיגה ופעילות אנזימטית והורמונלית.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
12	מיקרו-מינרלים ויסודות קורט IV	אנטומיה פיזיולוגית ואיזון אלקטרוליטים: אשלגן, נתרן, אלומיניום, קדמיום, סטרונציום וקובלט. מקורות תזונתיים, סימני חסר, ספיגה ומינונים מומלצים.
13	מבוא לחומצות אמינו וחומצות אמינו חיוניות	ביוכימיה של חומצות אמינו חיוניות: איזולאוצין, לאוצין, ליזין, מתיונין, פנילאלנין, תראונין, טריפטופן, ואלין והומוציסטאין. חיוניות למחצה: ארגינין והיסטידין. תפקידים קליניים, מקורות ומינונים.
14	חומצות אמינו לא חיוניות	מטבוליזם ותפקוד קליני של אורניטין, אספרגין, חומצה אספרטית, גאב"א (GABA), גלוטמין (נוגד חמצון מאסטר), חומצה גלוטמית, גליסין, טאורין, טירוזין, סרין, פרולין, אלנין, גלוטמין, ציטרולין וקרניטין.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה בקורס

הצגת המקרה: נשירת שיער קיצונית, עייפות כרונית ודופק מהיר בקרב אישה בת 30 הטבעונית מזה 5 שנים.

מהלך הטיפול המומלץ:

1. ניתוח בדיקות מעבדה: זיהוי רמות פריטין נמוכות (ברזל) ורמות B12 גבוליות.
2. התאמת תפריט מועשר בברזל ממקור צמחי יחד עם ויטמין C לשיפור הספיגה.
3. המלצה לתיסוף של מתילקובלמין (B12) במינון תת-לשוני של 1000 מק"ג ביום.
4. שילוב של חומצת האמינו ל-ליזין התומכת בספיגת הברזל ובבניית השערה.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Elsevier Health Sciences .Textbook of Natural Medicine .(2020) .Murray, M. T & ,Pizzorno, J. E
2. Third Line .Nutritional Medicine: A Sourcebook of Clinical Research .(1999) .Werbach, M. R .Press
3. Fritz Perlberg Publishing .Nutritional Medicine .(2017) .Gaby, A. R

10. סילבוס תזונה קלינית 2

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 14 הרצאות של 4.5 שעות שבועיות כל אחת (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי, פתופיזיולוגי וקליני.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של 80% לפחות, ציון עובר במבחן מסכם ותרגיל ניתוח תפריט מעשי.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס זה מהווה גשר בין התזונה המערבית המבוססת על מדע הראיות (Evidence-Based Medicine) לבין יישומה הקליני בשטח. הסטודנטים ילמדו על מעורבותם של אבות המזון בתהליכים פיזיולוגיים ומטבוליים, פענוח בדיקות מעבדה מתקדמות, והרכבת דיאטות טיפוליות מורכבות למחלות כרוניות מגוונות במעגל החיים.

מטרות הקורס

1. הקניית הבנה מעמיקה ביסודות מדע התזונה המערבית המודרנית.
2. פיתוח מיומנות בפענוח והערכה של בדיקות מעבדה ואנליזה תזונתית.
3. התאמת תוכניות טיפול תזונתי מותאמות אישית המשפרות את איכות החיים ומקלות על סימפטומים של מחלות כרוניות.
4. רכישת כלים למדידה והערכת הרכב גוף.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח בדיקות דם ולקשרן למצב תזונתי וקליני מוגדר.
- לבצע הערכה אנתרופומטרית של הרכב גוף.
- לתכנן ולחשב תפריטים טיפוליים ייעודיים לחולי סוכרת, כליות, ומחלות מערכת העיכול.
- לבנות מערך טיפול תזונתי שלם למטופלים לפני ואחרי ניתוחים בריאטריים.

שיטות הוראה

הרצאות פרונטליות, תרגול מעבדתי של מדידות הרכב גוף, ניתוח קליני קבוצתי של בדיקות מעבדה ותיאורי מקרה, והתנסות מעשית בחישוב ערכים תזונתיים.

מיומנויות מקצועיות ונרכשות

- **מיומנויות מדידה:** שימוש בקליפר, סרט מדידה ומכשיר BIA (מוליכות חשמלית) להערכת הרכב הגוף.
- **מיומנויות תשאל:** ניהול רישום אכילה (Hour Recall-24) ויומני תזונה.
- **מיומנויות ייעוץ:** קריאה ביקורתית של תוויות מזון והדרכה לבחירות תזונתיות מושכלות.

תוכנית לימודים מפורטת

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	פענוח בדיקות מעבדה	היכרות עם הסטודנטים, מבוא לתזונה קלינית ופענוח בדיקות מעבדה (CBC), פרופיל שומנים, תפקודי כבד וכליה) לאיתור אינפורמציה תזונתית קריטית.
2	מדדים אנתרופומטריים	שיטות מדידה אנתרופומטריות של גוף האדם, עקרונות שקילה, מדידת היקפים (מותן- ירך) ותרגול מעשי של בדיקת אחוז שומן ומסת שריר בביתה.
3	הערכה תזונתית מקיפה	שיטות לביצוע הערכה תזונתית מלאה (Nutritional Assessment) לשם התאמת התזונה לצרכיו האישיים והבריאותיים של המטופל.
4	ניתוח אנמנזה	סדנה מעשית בביתה: תרגול ניתוח אנמנזה תזונתית מלאה, קביעת יעדים טיפוליים וזיהוי דפוסי אכילה בעייתיים.
5	תוויות מזון וסימון תזונתי	קריאה ביקורתית של תוויות מזון, חישוב ערך קלורי ותזונתי, השוואה בין מוצרים, הבנת סימוני רשות (דל, ללא, טבעי) והעמקה ברפורמת סימון המזון של משרד הבריאות.
6	ניתוחים בריאטריים	סוגי ניתוחים בריאטריים (שרוול, מעקף קיבה), התאמה למטופל, הכנה טרום-ניתוחית, דיאטה רב-שלבית שלאחר הניתוח, מניעת חסרים תזונתיים ותסמונת דאמפינג.
7	טיפול תזונתי בסוכרת	פיזיולוגיה וטיפול תזונתי בסוכרת סוג 1, סוג 2, טרום-סוכרת והתסמונת המטבולית. בניית פאנל הנחיות תזונתיות מבוססות אינדקס גליקמי וספירת פחמימות.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
8	טיפול תזונתי במחלות כליה	אנטומיה פיזיולוגית של הכליה, מחלות כליה כרוניות (CKD), בניית תפריט מוגבל חלבון, זרחן ואשלגן, וטיפול במושתלי כליה.
9	מחלות גסטרואנטרולוגיות	טיפול תזונתי בפתולוגיות מערכת העיכול העליונה והתחתונה: גסטריטיס, תת-ספיגה, סיבוכי ניתוחי קיבה, תסמונת ההצפה ומזונות יוצרי בזארים.
10	תזונת ילדים I	אבני דרך התפתחותיות בגדילה והתפתחות, התמודדות עם קשיי אכילה והאכלה (ARFID), אלרגיות למזון וחשיבות חלב אם והנקה.
11	תזונת ילדים II	פורמולות לתינוקות (תמ"ל), תזונת פגים, טיפול בחוסר שגשוג (FTT), גישה טיפולית בהשמנת ילדים ומניעת הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות.
12	ניתוח תיאורי מקרה קבוצתי I	עבודה קבוצתית בכיתה המבוססת על פיענוח בדיקות דם, אנמזה ובניית תוכנית טיפול תזונתית מלאה למטופלים מורכבים.
13	ניתוח תיאורי מקרה קבוצתי II	המשך ניתוח תיאורי מקרה בכיתה, סימולציות של פגישות ייעוץ והתמודדות עם התנגדויות מטופלים.
14	חזרה וסיכום הקורס	מפגש שאלות ותשובות, חזרה כללית על עקרונות התזונה הקלינית והכנה מקיפה לבחינה המסכמת.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Elsevier .the Nutrition Care Process & Krause's Food .(2016) .Raymond, J. L & ,Mahan, L. K .Health Sciences
2. Wilkins & Lippincott Williams .Modern Nutrition in Health and Disease .(2006) .Shils, M. E., et al

שנה ג'

1. סילבוס פרמקולוגיה ובדיקות מעבדה

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** סמסטר א' וסמסטר ב' – 14 מפגשים בכל סמסטר, 4.5 שעות שבועיות למפגש (סה"כ 126 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי קליני ואינטגרטיבי.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מההרצאות וציון עובר במבחן המסכם.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס יסוד זה ברפואה מערבית מיועד להקנות לסטודנטים לנטורופתיה הבנה עמוקה במנגנוני הפעולה של תרופות קונבנציונאליות שכיחות. הבנת הפרמקודינמיקה והפרמקוקינטיקה חיונית למניעת אינטראקציות מסוכנות בין תרופות לבין צמחי מרפא ותוספי תזונה, ומאפשרת שיח מקצועי עם עולם הרפואה המערבית.

מטרות הקורס

1. הקניית מונחי יסוד בפרמקולוגיה ושיטות מתן תרופות.
2. הבנת מנגנוני הפעולה ותופעות הלוואי של הקבוצות התרופתיות הראשיות.
3. זיהוי והערכת מנגנוני פינוי וסילוק תרופות בגוף האדם.
4. מניעת התנגשויות בין פרטוקולים נטורופתיים לטיפולים פרמקולוגיים.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- להסביר את ההבדל בין שם גנרי לשם מסחרי של תרופות.
- לנתח את שלבי הפרמקוקינטיקה (ספיגה, פיזור, מטבוליזם והפרשה) של תכשירים רפואיים.
- להעריך את האינדקס הטיפולי של תרופות שונות ואת משמעותו לקליניקה.
- לזהות סימנים של רעילות תרופתית או תופעות לוואי שכיחות במערכות הגוף השונות.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לפרמקולוגיה	הגדרת המקצוע, מושגי יסוד, הבנת המבנה הכימי של תרופות, שם גנרי מול שם מסחרי ודרכי מתן שונות (אוראלי, IV, IM, תת-עורי).
2	פרמקוקינטיקה I	מנגנון השפעת הגוף על התרופה (ADME): ספיגה (Absorption), גורמים המשפיעים על הזמינות הביולוגית ותופעות לוואי ראשוניות.
3	פרמקוקינטיקה II	המשך ADME: פיזור התרופה ברקמות (Distribution), קישור לחלבוני פלזמה, מטבוליזם כבדי (אנזימי CYP450), פינוי כלייתי וזמן מחצית חיים ($T_{1/2}$).
4	פרמקודינמיקה I	השפעת התרופה על הגוף: מנגנון פעולה דרך קולטנים (Receptors), הגדרת אגוניסט, אנטגוניסט והבנת מושג האינדקס הטיפולי (Therapeutic Index).
5	פרמקודינמיקה II	העמקה במנגנוני קישור לקולטנים, סבילות לתרופות (Tolerance) ותלות פיזיולוגית.
6	תרופות ליתר לחץ דם I	פתופיזיולוגיה של יתר לחץ דם (HTN), סקירת משפחות התרופות השונות (חוסמי בטא, מעכבי ACE) ותופעות לוואי נפוצות.
7	תרופות ליתר לחץ דם II	המשך סקירת חוסמי תעלות סידן (CCB), חוסמי קולטני אנגיוטנסין (ARBs), דרכי מתן והשפעתן המשולבת.
8	תרופות למערכת הקרדיווסקולרית	הפרעות קצב לבביות (Arrhythmia), הגדרת המחלות, משפחות התרופות האנטי-אריתמיות ומנגנוני הפעולה שלהן.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	תרופות משתנות I	פיזיולוגיה של מאזן הנוזלים, תרופות משתנות (Diuretics), מגנוני פעולה בלולאת הנפרון ותופעות לוואי על רמות אלקטרוליטים.
10	תרופות משתנות II	המשך סקירת משתני לולאה, תיאזידים ומשתנים משמרי אשלגן והתוויותיהם הקליניות.
11	תרופות למערכת הנשימה I	פתופיזיולוגיה של מחלת האסטמה, סקירת מרחיבי סימפונות קצרי וארוכי טווח (Beta-agonists) וסטרואידים בשאיפה.
12	תרופות למערכת הנשימה II	המשך טיפול באסטמה וב-COPD, מעכבי לויקוטריאנים, דרכי מתן, מגנוני פעולה ותופעות לוואי סיסטמיות.
13	חזרה וסיכום סמסטר	מעבר על החומר העיוני של סמסטר א', תרגול שאלות והכנה למבחן.
14	בחינת סמסטר א'	בחינה בכתב על תכני הפרמקולוגיה הכללית ומערכות הלב והנשימה.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	תרופות נוגדות דלקת I	טיפול במחלות דלקתיות וראומטיות (Gout, RA), סקירת תרופות נוגדות דלקת לא סטרואידליות (NSAIDs) וסטרואידים סיסטמיים.
2	תרופות נוגדות דלקת II	המשך טיפול בדלקות מפרקים, תרופות ביולוגיות מתקדמות (DMARDs) ותופעות לוואי במערכת העיכול והכליות.
3	תרופות למערכת העיכול I	טיפול במאזן נוזלים, תרופות נוגדות הקאה (Antiemetics), תכשירים לעצירות (משלשלים) ותרופות כנגד שלשולים.
4	תרופות למערכת העיכול II	המשך סקירת משפחות התרופות לצרבת וכיבים (PPIs, חוסמי H2) והשפעתן על ספיגת ויטמינים ומינרלים.
5	מחלות מערכת העצבים I	פרמקותרפיה של מחלות נוירולוגיות: אפילפסיה ופרקינסון, מנגנוני השפעה על המוליכים העצביים (דופמין, GABA).
6	מחלות מערכת העצבים II	המשך טיפול נוירולוגי, התאמת מינונים, חשיבות המעקב הקליני ותופעות לוואי מוטוריות וקוגניטיביות.
7	פסיכופרמקולוגיה I	הגדרת הפרעות חרדה, פסיכוזה ודיכאון. סקירת תרופות נוגדות חרדה (בנזודיאזפינים) ותרופות אנטי-פסיכוטיות.
8	פסיכופרמקולוגיה II	תרופות נוגדות דיכאון (SSRIs, SNRIs, TCAs), מנגנוני פעולה, תסמונת סרטונין ואינטראקציות עם צמחי מרפא כגון היפריקום.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	תרופות למערכת הדם והחיסון I	נוגדי קרישה (Warfarin, NOACs), נוגדי טסיות (Aspirin) ותכשירים המשפיעים על מערכת החיסון.
10	תרופות למערכת הדם והחיסון II	המשך סקירת תכשירים המטולוגיים, זיהוי סימני דימום והנחיות קליניות למטפלים ברפואה משלימה.
11	אנטיביוטיקה וזיהומים I	סיווג משפחות האנטיביוטיקה (פניצילינים, צפלוספורינים), מנגנוני פעולה כנגד דופן התא או שכפול ה-DNA החיידקי.
12	אנטיביוטיקה וזיהומים II	המשך טיפול אנטי-מיקרוביאלי, בעיית העמידות לאנטיביוטיקה (Antibiotic Resistance) ותופעות לוואי במעי (הרס המיקרוביום).
13	אנטיביוטיקה וזיהומים III	סקירת טיפולים אנטי-ויראליים ואנטי-פטרייתיים לזיהומים שכיחים ונדירים.
14	סיכום קורס והכנה למבחן	דיון מסכם קליני, מענה על שאלות פתוחות והכנה מקיפה לקראת מבחן הרישוי הפנימי.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Whalen, K. (2018). *Lippincott Illustrated Reviews: Pharmacology*. Wolters Kluwer.

2. Katzung, B. G. (2017). *Clinical Pharmacology & Basic*. McGraw-Hill Education.

2. סילבוס אוסטאופתיה 1

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 28 מפגשים של 4.5 שעות שבועיות (סה"כ 126 שעות אקדמיות). סטאז' קליני במוסד רפואי מורשה: 500 שעות מעשיות מתועדות.
- **דרישות קדם:** ציון עובר של 80 ומעלה באנטומיה ופיזיולוגיה כללית.
- **אופי הקורס:** משלב הרצאות עיוניות מעמיקות ותרגול קליני מעשי אינטנסיבי.
- **תיאור הקורס המורחב:** אוסטאופתיה היא גישה מנואלית מבוססת ראיות לאבחון וטיפול בבעיות במערכת השריר-שלד, השואפת להחזיר את האיזון הביו-מכני לגוף. הקורס מקנה לסטודנטים ידע נרחב בביו-מכניקה, פתולוגיות שלד ותפקוד מפרקי, תוך פיתוח רגישות מישושית (Palpation) וטכניקות מוביליזציה ומניפולציה עדינות המותאמות למגוון אוכלוסיות.

מטרות הקורס

1. הכרת ההיסטוריה והעקרונות הפילוסופיים של האוסטאופתיה (מבית מדרשו של אנדרו טיילור סטיל).
2. פיתוח מיומנות אבחנית ומישושית של חוסר איזון מפרקי ואסימטריה במבנה השלד.
3. הקניית טכניקות טיפול ידניות (מוביליזציות ומניפולציות בטוחות) לתיקון ליקויי יציבה.
4. זיהוי "דגלים אדומים" וצהובים המחייבים הפניה מיידית להמשך בירור רפואי.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לבצע בדיקה קלינית אוסטאופתית מלאה לאגן ולעמוד השדרה.
- ליישם מניפולציות ומוביליזציות מפרקיות ברמות עצימות שונות בבטחה.
- לקשר פתולוגיות שלד-שריר לדפוס יציבה גלובליים.
- לזהות סימנים המעידים על פתולוגיה דלקתית, זיהומית או מבנית קשה השוללת טיפול מנואלי.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא והיסטוריה	היסטוריה של האוסטאופתיה, עקרונות פילוסופיים ("הגוף הוא יחידה אחת", "האנטומיה שולטת") וסקירה כללית של הגישה הטיפולית.
2	ביו-מכניקה יסודית	חזרה אנטומית, פיזיולוגית וביומכנית של מערכת השלד, מושגי יסוד בתנועת מפרקים (צירי תנועה, מישורים).
3	אבחון אגן	נקודות ציון אנטומיות באגן (ASIS, PSIS), שיטות אבחון של חוסר יציבות אגן וליקויי יציבה קשורים.
4	בדיקות אגן מיוחדות	ביצוע בדיקות קליניות מיוחדות להערכת אסימטריה של האגן ומפרק ה-SIJ.
5	פתולוגיות אגן	מחלות ופתולוגיות של מפרק הירך והאגן, גורמים מכאניים לחוסר איזון תנועתי ויציבתי.
6	דגלים אדומים וטכניקות תיקון I	זיהוי דגלים אדומים וצהובים באגן, תרגול טכניקות טיפול מנואליות לתיקון אגן אחורי (Posterior Pelvic Tilt).
7	קינזיולוגיה של האגן	פיזיולוגיה וקינזיולוגיה מתקדמת של תנועת האגן במהלך הליכה ותפקוד דינמי.
8	דגלים אדומים וטכניקות תיקון II	המשך תרגול טכניקות מנואליות מורכבות לתיקון אגן וסיבוכי מפרק הירך.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	מוביליזציות אגן קדמי	טכניקות תיקון מנאליות, הנעות ומוביליזציות ממוקדות למנח אגן קדמי (Anterior Pelvic Tilt).
10	מעבר טורקולומברי	אנטומיה, ביו-מכניקה ונקודות ציון של חוליות המעבר הטורקו-לומבריות (T12-L1).
11	עמוד שדרה I לומברי	אנטומיה תפקודית והיסטוריה קלינית של עמוד השדרה המותני (Lumbar Spine).
12	עמוד שדרה II לומברי	זיהוי דגלים אדומים וצהובים בעמוד השדרה המותני (כגון תסמונת זנב הסוס, שברים).
13	דרמטומים ופתולוגיות מותניות	מחלות עמוד שדרה מותני, בקעים ופריצות דיסק, ומיפוי מפות דרמטומיומטריות להערכת פגיעה עצבית.
14	טכניקות טיפול לומבריות	תרגול מעשי של טכניקות טיפול מנאליות: מוביליזציות ומניפולציות בטוחות לחוליות המותניות.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	חגורת הכתפיים	אנטומיה של גובה הכתפיים, נקודות ציון, הבנת חוסר איזון מיקומי והגורמים המכאניים והמיופאציאליים לכך.
2	בדיקות קליניות לכתף	בדיקות קליניות מיוחדות לכתף, טכניקות תיקון אסימטריות ושליטת פתולוגיות מבניות קשות.
3	עמוד שדרה I טורקלי I	אנטומיה, פיזיולוגיה וקינזיולוגיה של עמוד השדרה החצי (Thoracic Spine).
4	עמוד שדרה II טורקלי II	זיהוי דגלים אדומים וצהובים בעמוד השדרה החצי (כגון שברי דחיסה או פתולוגיות ריאה משקפות).
5	פתולוגיות טורקליות	סקירת מחלות ופתולוגיות נפוצות בעמוד השדרה החצי והשפעתן על היציבה.
6	מוביליזציות טורקליות	תרגול מעשי של טכניקות טיפול ותיקון מנואליות באמצעות מוביליזציות מפרקיות עדינות.
7	מניפולציות טורקליות	תרגול טכניקות מניפולציה בעלות דחף מהיר וטווח קצר (HVLA) לעמוד שדרה טורקלי.
8	כלוב הצלעות I	אנטומיה, פיזיולוגיה וקינזיולוגיה תפקודית של כלוב הצלעות ומפרקי ה-Costovertebral.
9	כלוב הצלעות II	מעורבות כלוב הצלעות בפתולוגיות נפוצות, כאבי נשימה ותבניות הגבלה מכאניות.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
10	דגלים אדומים בכלוב הצלעות	זיהוי דגלים אדומים וצהובים (שברים בצלעות, פנאומותרקס, כאב לבבי משליך).
11	אינטגרציה ויסרלית	בחינת כלוב הצלעות בהקשר למערכת הנשימה (ריאות), מערכת הקרדיווסקולרית (לב) ומערכת העיכול.
12	טכניקות תיקון נשימתיות	תרגול טכניקות תיקון מנואליות המשלבות את נשימת המטופל ומוביליזציות של הצלעות.
13	מניפולציות לצלעות	תרגול מעשי של טכניקות מניפולציה מתקדמות לשיפור טווחי תנועה של כלוב הצלעות.
14	אינטגרציה טורקו-צווארית	מעבר עמוד שדרה חזי וצווארי, אבחון וטיפול בצומת הטורקו-צריביקלי (C7-T1), סיכום קורס וחזרה למבחן.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. DiGiovanna, E. L., et al. (2021). *An Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment*. Wilkins & Lippincott Williams.
2. Ward, R. C. (2002). *Foundations for Osteopathic Medicine*. Wilkins & Lippincott Williams.

3. סילבוס הידרותרפיה

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** סמסטר א' – 14 מפגשים (4.5 שעות שבועיות למפגש, סה"כ 63 שעות). סמסטר ב' – 14 מפגשים (4.5 שעות שבועיות למפגש, סה"כ 63 שעות). סה"כ 126 שעות אקדמיות בבריכה טיפולית מקצועית.
- **אופי הקורס:** מעשי-קליני וחוויתי בבריכה טיפולית, בשילוב הרצאות עיוניות מובנות במים ובכיתה.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהמפגשים, השתתפות פעילה ותרגול מעשי במים, ומעבר בהצלחה של מבחן מסכם עיוני ומעשי.
- **תיאור הקורס המורחב:** הידרותרפיה (Hydrotherapy) היא שיטת טיפול ושיקום מתקדמת המנצלת את התכונות הפיזיקליות הייחודיות של המים – ציפה (Buoyancy), לחץ הידרוסטטי (Hydrostatic Pressure), צמיגות (Viscosity) וטרמותרפיה – לטיפול ושיקום פתולוגיות נוירולוגיות, אורטופדיות ופסיכו-סומטיות. הסטודנטים יוכשרו בשיטות טיפול אקטיביות ופסיביות, תרגול במים ושיטות הרפיה מבוססות מים.

מטרות הקורס

1. הבנת העקרונות הפיזיקליים וההידרודינמיים של המים והשפעתם הפיזיולוגית על גוף האדם.
2. רכישת מיומנויות טיפול פסיביות (הרפיה, מתיחות, שחרור מיופאציאלי במים).
3. רכישת מיומנויות טיפול אקטיביות (חיזוק שרירים, שיפור שיווי משקל וקואורדינציה במים).
4. זיהוי התוויות-נגד (Contraindications) מוחלטות ויחסיות לעבודה בבריכה טיפולית.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לתכנן ולהוציא לפועל טיפול הידרותרפי אקטיבי ופסיבי המותאם לפתולוגיה של המטופל.
- להשתמש בכוח הציפה של המים לצורך הפחתת עומס מפרקי (עד 70% ממשקל הגוף) ושיפור טווחי תנועה.
- ליישם את עקרונות הארגונומיה ועמידה נכונה במים למניעת עומס גופני על המטפל.
- לנהל מקרה טיפולי שלם במים לאוכלוסיות מיוחדות (ילדים עם קשיי קשב וריכוז, חולי נוירולוגיה, מטופלים אורטופדיים).

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא להידרותרפיה	היסטוריה, תכונות המים הפיזיקליות (ציפה, לחץ הידרוסטטי), הבנת נהלי הבריכה הטיפולית, חוקים, איסורים וקונטרא-אינדיקציות לכניסה למים.
2	ארגונומיית המטפל	עמידה נכונה של המטפל במים, מכניקת גוף נכונה, מניעת עומס על הגב והכתפיים של המטפל במהלך החזקת מטופלים.
3	מבוא לטיפול פסיבי	יסודות הטיפול הפסיבי, נהלי השכבת המטופל במים באמצעות מצופים, הערכת יציבה במים וזיהוי מתח שרירי במים.
4	טיפול פסיבי: גפה תחתונה	טכניקות שחרור ומתיחה פסיביות לגפה התחתונה: ירך, ברך, קרסול וגב תחתון במים.
5	טיפול פסיבי: גפה עליונה	טכניקות שחרור פסיביות לגפה עליונה: חגורת הכתפיים, גב עליון וצוואר במים.
6	טיפול אקטיבי: מתיחות	מבוא להידרותרפיה אקטיבית: מתיחות אקטיביות ופסיביות משולבות לכלל הגוף ותרגול טכניקות ייצוב עצמי.
7	טיפול אקטיבי: גפה תחתונה I	תרגילי חיזוק וייצוב אקטיביים לגפה התחתונה, מפרק הירך והברך במים.
8	טיפול אקטיבי: גפה תחתונה II	המשך תרגילי חיזוק לגפה התחתונה, מפרק הקרסול ושיקום תפקודי של פציעות קרסול במים.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	טיפול אקטיבי: גפה עליונה	תרגילי חיזוק ומתיחות אקטיביות לגפה העליונה, חגורת הכתפיים והצוואר במים.
10	אינטגרציה אקטיבית	חזרות ותרגול של טיפול אקטיבי שלם ומובנה לכלל הגוף.
11	תרגול סטאז' מונחה I	התנסות קלינית מונחת בכיתה, יישום טיפולים משולבים וחזרות על כלל הטכניקות שנלמדו.
12	תרגול סטאז' מונחה II	המשך התנסות קלינית וחזרות מובנות לקראת מבחן הסמסטר.
13	תרגול סטאז' מונחה III	סימולציות טיפוליות מלאות במים והכנה קלינית אינטנסיבית.
14	בחינה מעשית מסכמת	בחינה מעשית מקיפה על כלל תכני הטיפול האקטיבי והפסיבי של סמסטר א'.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	הידרותרפיה לילדים I	עבודה עם ילדים במים: טיפול בחולשת חגורת כתפיים, בעיות יציבה, והתאמת הטיפול לילדים עם הפרעות קשב וריכוז (ADHD).
2	הידרותרפיה לילדים II	המשך עבודה עם ילדים: התמודדות עם פחד מים (הידרופוביה), טיפול בחולשת שרירים ושיטות הרגעה במים.
3	סדנת ואטסו (Watsu)	היכרות עם עקרונות שיטת הוואטסו (Water Shiatsu) – שילוב לחיצות שיאצו, מתיחות והרפיה פסיבית עמוקה במים חמימים.
4	הידרותרפיה נוירולוגית	שיקום במים של מטופלים עם רקע נוירולוגי (אירוע מוחי, טרשת נפוצה, פרקינסון): עקרונות תמיכה, בטיחות והפעלת רפלקסים במים.
5	פתולוגיות אורטופדיות: גפה עליונה	שיקום הידרותרפי ממוקד לבעיות אורטופדיות בגפה העליונה וחגורת הכתפיים.
6	פתולוגיות אורטופדיות: צוואר וגב	טיפול ממוקד בכאבי צוואר, גב עליון, פריצות דיסק ושיפור מוביליזציה של עמוד השדרה.
7	פתולוגיות אורטופדיות: גפה תחתונה	טיפול שיקומי לכאבי גב תחתון, אגן ומפרק הירך במים.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
8	פתולוגיות אורטופדיות: ברך וקרסול	שיקום לאחר ניתוחי ברך (ACL, מניסקוס), החלפת מפרקים ושיקום נקעים כרוניים במים.
9	תרגול אורטופדי אינטגרטיבי	סדנה מעשית מסכמת לטיפול בכלל הפתולוגיות האורטופדיות שנלמדו.
10	אסטרטגיה טיפולית במים	בניית תהליך טיפולי מההתחלה ועד הסוף, בטיחות המטופל והמטפל במים וניהול סיכונים.
11	סטאז' מונחה בבריכה I	התנסות קלינית מעשית מונחת עם מטופלים חיצוניים תחת פיקוח קליני צמוד.
12	סטאז' מונחה בבריכה II	המשך התנסות קלינית מעשית ויישום פרוטוקולים משולבים אקטיביים ופסיביים במים.
13	חזרה כללית לקראת מבחן	מעבר על כלל החומר התיאורטי והמעשי, סימולציות של מבחנים ומשוב קליני.
14	מבחן מסכם	בחינה מעשית ועיונית מסכמת לכל סטודנט בנפרד להערכת מוכנותו לעבודה עצמאית בשטח.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Cole, A. J &, Becker, B. E. (2004). *Comprehensive Aquatic Therapy*. Butterworth-Heinemann.

2. Dull, H. (2008). *Watsu: Freeing the Body in Water*. Harbin Springs Publishing.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

4. סו-ג'וק (Su Jok Therapy)

משך הלימודים:

שנה אקדמית אחת

היקף הלימודים:

28 מפגשים

שעות לימוד:

6 שעות אקדמיות שבועיות

סה"כ שעות:

168 שעות אקדמיות

אופי הקורס:

- הרצאות פרונטליות
- תרגול מעשי בכיתה
- הדגמות קליניות
- סימולציות טיפול
- ניתוחי מקרה (Case Studies)
- עבודה מעשית בזוגות
- צפייה בסרטונים מקצועיים
- הערכות קליניות

דרישות קדם

אין חובה בידע מוקדם, אך מומלץ רקע בסיסי באנטומיה ופיזיולוגיה או ברפואה משלימה

הכרה מקצועית

התכנית מוכרת על ידי

- הלשכה הישראלית למקצועות הבריאות המשלימה
- איגוד הרפואה הטבעית האירופי

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
ת.ד. 5609 P.O. BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תיאור הקורס

קורס סו-ג'וק הינו אחד ממסלולי ההכשרה המתקדמים בעולם הרפואה המשלימה, המבוסס על שיטתו של פרופ' פארק מדרום קוריאא (Prof. Park Jae Woo) ג'ה-וו.

המונח **Su Jok** מורכב מהמילים הקוריאניות:

Su = כף היד

Jok = כף הרגל

השיטה מבוססת על ההבנה שכפות הידיים, כפות הרגליים, האוזניים והקרקפת מהוות מערכת השתקפות של גוף האדם כולו.

לכל איבר פנימי, מפרק, מערכת או רקמה קיימת נקודת השתקפות מדויקת, אשר באמצעות גירוייה ניתן להשפיע על תפקוד הגוף, לשכך כאבים ולעודד את מנגנוני הרפוי הטבעיים.

הקורס משלב ידע ממספר תחומים:

- רפואה קוריאנית
- רפואה סינית
- רפואה אנרגטית
- דיקור
- טיפול בזרעים
- מגנטים טיפוליים
- מוקסה
- תרפיית צבעים
- טיפול אלקטרומגנטי
- טיפול באמצעות טבעות ועזרים טיפוליים
- אבחון אנרגטי

הקורס שם דגש משמעותי על עבודה קלינית ויישום מעשי כבר במהלך הלימודים.

מטרות הקורס

בסיום הקורס הסטודנט יהיה מסוגל:

- להבין לעומק את הפילוסופיה של שיטת סו-ג'וק.
- להכיר את מערכות ההשתקפות השונות.
- לאתר במדויק נקודות טיפול.
- לבצע טיפולים בכף היד, בכף הרגל ובאוזן.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

- להשתמש במחטים, זרעים, מגנטים, מוקסה וצבעים.
- לבנות תוכנית טיפול מלאה.
- לבצע אבחון אנרגטי.
- להבין את שש האנרגיות.
- לשלב את המרידיאנים הסיניים עם שיטת סו-ג'וק.
- לטפל בכאבים אקוטיים וכרוניים.
- לטפל במצבי חירום בסיסיים בהתאם לעקרונות השיטה.
- לבצע טיפולים אינטגרטיביים במגוון רחב של מצבים קליניים.

מיומנויות נרכשות

- אבחון אנרגטי
- אבחון באמצעות כאב
- איתור נקודות טיפול
- שימוש במקל אבחון
- דיקור סו-ג'וק
- טיפול בזרעים
- טיפול במגנטים
- תרפיית צבעים
- מוקסה
- טיפול תרמי
- טיפול במחלות אורתופדיות
- טיפול בכאב
- טיפול במצבי סטרס
- טיפול אנרגטי
- בניית תוכנית טיפול אישית

דרישות הקורס

- נוכחות של לפחות 80%
- השתתפות פעילה בתרגולים
- הגשת מטלות
- ניתוחי מקרה
- יומן טיפולים
- מבחן עיוני
- מבחן מעשי

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיטות הערכה

מסקל	רכיב
10%	השתתפות
10%	מטלות
20%	תרגול מעשי
20%	עבודת מקרה
20%	מבחן עיוני
20%	מבחן מעשי

ציוד נדרש

- מקל אבחון
- טבעות סו-ג'וק
- מחטים
- מגנטים
- מוקסה
- זרעים
- פינצטה
- מדבקות טיפול
- צבעים טיפוליים
- אטלס נקודות סו-ג'וק

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

סמסטר א'

מפגש 1

- היסטוריית שיטת סו-ג'וק
- פרופ' פארק ג'ה-וו
- מבוא לשיטה
- פילוסופיית הריפוי
- עקרונות יסוד
- הדגמות מעשיות

מפגש 2

- כיצד פועלת השיטה
- מנגנון ההשתקפות
- יתרונות ומגבלות
- בניית טיפול ראשון
- תרגול קליני

מפגש 3

- השתקפות סטנדרטית
- השתקפות חרק
- השתקפות מיני
- זיהוי איברים
- עבודה מעשית

מפגש 4

- כלי העבודה
- מחטים
- מוקסה
- מגנטים
- זרעים
- סיגר מוקסה
- מקל אבחון
- בחירת יד טיפול
- איתור נקודות

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | ת.ד. 5609 P.O.BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

מפגש 5

- יין ויאנג
- איברי יין
- איברי יאנג
- התוויות נגד
- בטיחות בטיפול
- מצבים המחייבים הפניה לרופא

מפגש 6

- טיפול בזרעים
- טיפול במגנטים
- טיפול בצבעים
- דיקור
- תרפיה משולבת
- תרגול

מפגש 7

- אנטומיית כף היד
- השתקפות איברי הגוף
- שיטות טיפול
- חזרה על ההשתקפות הסטנדרטית

מפגש 8

- השעון הביולוגי ברפואה הסינית
- זמני פעילות האיברים
- שילוב בטיפול

מפגש 9

- כאבי גב
- פריצת דיסק
- צוואר
- כתפיים
- טיפול במצב אקוטי
- טיפול במצב כרוני

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

מפגש 10

- צ'אקרות
- נקודות אנרגיה
- מרכזי אנרגיה
- דוגמאות קליניות

מפגש 11

- בניית סדרת טיפולים
- מספר טיפולים
- הערכת התקדמות המטופל
- תיעוד רפואי

מפגש 12

- צ'אקרות
- מרידיאנים
- כאבי גב
- בצקות
- פוריות גברית
- התכווצויות שרירים
- עצבות
- תרגול

מפגש 13

- תרפיית סו-ג'וק
- Dong Sam Won
- תרפיית הפיתול
- מדיטציית החיוך
- שילוב בטיפול

מפגש 14

- חזרה
- סימולציות טיפול
- הכנה למבחן
- תרגול מעשי

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

סמסטר ב'

מפגש 15

- שש האנרגיות
- מצב מאוזן
- עודף
- חסר

מפגש 16

- טבלת שש האנרגיות
- בניית טיפול

מפגש 17

- תיאוריית שלושת המקורות
- Homo
- Hetero
- Neuto
- Neutro

מפגש 18

- חוק היצירה
- חוק הבקרה
- אנטי בקרה
- נקודות אנרגיה

מפגש 19

- ארבעת הכוחות
- חמשת היסודות
- יישום קליני

מפגש 20

- 12 המרידיאנים
- כיווני זרימה
- שילוב עם שש האנרגיות

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | ת.ד. 5609 P.O.BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

מפגש 21

- צ"י
- יין ויאנג
- בניית טיפולים אנרגטיים

מפגש 22

- דיקור מרידיאנים
- שילוב מחטים
- טיפול מעשי

מפגש 23

- קונסטיטוציה
- אבחון אישיות
- מבנה גוף
- שפת גוף
- אבחון אנרגטי

מפגש 24

- טיפול בסוכרת
- שומנים בדם
- תסמונת מטבולית
- בניית פרוטוקול טיפולי

מפגש 25

- מודל ארבעת הכוחות
- טכניקות דיקור מתקדמות
- עבודה קלינית

מפגש 26

- מגנטים
- צבעי מגנטים
- חיזוק ופיזור
- טיפול מעשי

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פית
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

מפגש 27

- מצבי חירום
- Chi Chuan
- Gae Guan
- טיפול אקוטי
- חזרה כוללת

מפגש 28

- חזרה מסכמת
- סימולציות
- שאלות ותשובות
- מבחן מסכם
- סיכום הקורס

מהלכי השיעור (מתווה פדגוגי)

בכל מפגש יתקיים מבנה קבוע:

1. סקירת החומר הקודם.
2. הצגת מטרות השיעור.
3. הרצאה עיונית.
4. הדגמה קלינית.
5. תרגול מעשי מודרך.
6. תרגול בזוגות.
7. ניתוח מקרה קליני.
8. דיון מקצועי ושאלות.
9. סיכום והכנה למפגש הבא.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

עם סיום הקורס הסטודנט יוכל:

- לבצע אבחון מלא בשיטת סו-ג'וק.
- לזהות את מערכות ההשתקפות השונות.
- לבצע טיפולי כאב אקוטיים וכרוניים.
- לשלב דיקור, זרעים, מגנטים, מוקסה וצבעים בטיפול.
- להתאים תוכנית טיפול אישית למטופל.
- לשלב את שיטת סו-ג'וק בעבודה קלינית רב-תחומית.
- לנהל תיעוד טיפולי מקצועי בהתאם לסטנדרטים המקובלים ברפואה המשלימה.



College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

ביבליוגרפיה מומלצת

ספרי יסוד

- Park Jae Woo – *Su Jok Therapy*.
- Park Jae Woo – *Six Ki Theory*.
- Park Jae Woo – *Twist Therapy*.
- Park Jae Woo – *Correspondence Therapy*.
- Park Jae Woo – *Smile Meditation*.

ספרות משלימה

- Maciocia G. – *The Foundations of Chinese Medicine*.
- Deadman P. – *A Manual of Acupuncture*.
- WHO – *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*.
- Journal of Integrative Medicine.
- Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (eCAM).

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch ת.ד. 5609 P.O.BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

5. סילבוס צמחי מרפא "ב"

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 28 מפגשים עיוניים, מעשיים וסיורי שטח (סה"כ 126 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי מתקדם, מעבדתי ויישומי בשטח.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של 80%, השתתפות חובה ב-2 סיורי שטח בוטניים והגשת פורמולה קלינית מסכמת.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס מתקדם זה בהרבולוגיה קלינית מקנה לסטודנטים את הידע והמיומנויות הנדרשים לטיפול במחלות כרוניות מורכבות באמצעות פורמולות צמחי מרפא מותאמות אישית. הקורס מתמקד בחומרים הפעילים (Phytochemicals), פרמקוקינטיקה, פרמקודינמיקה, אינדיקציות קליניות מבוססות ראיות, קונטרא-אינדיקציות ואינטראקציות עם תרופות קונבנציונאליות.

מטרות הקורס

1. העמקת ההבנה הפרמקולוגית של פעילות צמחי המרפא וחומריהם הפעילים.
2. הקניית מיומנות קלינית בהרכבה, מינון והכנה של פורמולות צמחיות אינטגרטיביות.
3. פיתוח מיומנות זיהוי בוטני של צמחי מרפא בטבע.
4. הכנת תכשירים רוקחיים טבעיים (טינקטורות, קרמים, כמסות).

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח את המנגנון הביוכימי של חומרים פעילים כגון אלקלואידים וגליקוזידים בגוף.
- להרכיב פורמולת צמחי מרפא בטוחה ויעילה למחלות כרוניות (אסטמה, דיכאון, מחלות כליה).
- לזהות אינטראקציות פוטנציאליות בין צמחים לתרופות ולמנוע תופעות לוואי.
- לרקוח תכשירים קליניים בסיסיים במעבדה (קרמים, משחות, סירופים).

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	קבוצת צמחים / חומרים פעילים	צמחים ללימוד	מחלות ונושאים נלווים
1	טוניקים, נוגדי גירוד, אנטי-תרומבוציטים, אנטי-ספזמוטיים, גליקוזידים.	גת (<i>Catha edulis</i>), דבקה (<i>Galium</i>) <i>aparine</i>), דבקון (<i>Viscum album</i>).	מבוא לפורמולות צמחיות ומנגנוני פעולה של גליקוזידים.
2	אנטיספטיים, צמחים מכווצים לטיפול בשיער ועור.	דרדר (<i>Centaurea</i>), הממליס (<i>Hamamelis virginiana</i>), הרפגו (<i>Harpagophytum</i>).	טיפול במחלות דלקתיות של העור והפרק.
3	סיור שטח בוטני	זיהוי צמחים בטבע.	דגש על אופי גידול הצמחים וסביבתם הטבעית.
4	אנלגטיים (משככי כאב), היפוטנסיביים (מוריד לחץ דם).	ולריאנה (<i>Valeriana officinalis</i>), זוטת לבנה (<i>Micromeria fruticosa</i>), זית (<i>Olea europaea</i>).	פתופיזיולוגיה וטיפול צמחי באוסטאופורוזיס.
5	הכנת תכשירים מסחריים	סקירת שוק תכשירי מדף.	פרוטוקולים צמחיים ממוקדים לאסטמה ואוסטאופורוזיס.
6	פרוטאוליטיים, קרמינטיביים (סופחי גזים).	זנגביל (<i>Zingiber officinale</i>), זקן תירס (<i>Zea mays</i>), חומעה (<i>Rumex</i>).	טיפול צמחי משלים למחלות נשימה כגון אסטמה.
7	בוטניקה של הצמח ומורפולוגיה.	צמחי רפואה שונים.	טיפול בהפרעות שינה ושימוש רפואי במוצרי כוורת.

CIM

College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית
נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	קבוצת צמחים / חומרים פעילים	צמחים ללימוד	מחלות ונושאים נלווים
8	סיור בתי טבע קליני	הכרת תכשירים ומוצרים בשוק.	סקירת צורות מתן שונות (טינקטורות, כמוסות, מיצויים).
9	סדטיביים (מרגיעים), סטימולנטים (מעוררים).	חותם זהב (<i>Hydrastis canadensis</i>), חסה (<i>Lactuca virosa</i>), חלמית (<i>Malva</i>).	טיפול צמחי ממוקד בדלקת הגתות (סינוסיטיס).
10	מוצילגים (מגנים על ריריות), אפירטיביים (מעוררי תיאבון).	טיון (<i>Inula</i>), טליה (תירזה - <i>Tilia</i>), ילקוט הרועים (<i>Capsella bursa-pastoris</i>).	טיפול ממוקד במחלות עור כגון אקזמה.
11	אפרודיזיאק (מעוררי חשק), אנ-אפרודיזיאק.	כובע הנזיר (<i>Tropaeolum majus</i>), כורכום (<i>Curcuma longa</i>), כשותנית (<i>Humulus lupulus</i>).	טיפול תומך במחלות עיניים כגון גלאוקומה.
12	חומרים פעילים: אלקלואידים.	לואיזה (<i>Aloysia citrodora</i>), לחך (<i>Plantago</i>), לימונית (<i>Cymbopogon</i>).	פתופיזיולוגיה וטיפול צמחי בדיכאון.
13	תרגילי פורמולציה מתקדמים.	לענה (<i>Artemisia</i>), לפה (<i>Arctium</i>), מורן (<i>Viburnum</i>), <i>lappa</i>).	טיפול ממוקד בדלקות עיניים שכיחות.
14	חומרים פעילים: איסופרנואידים.	סיכום סמסטר א'.	ביוכימיה של טרפנים וטרפנואידים בצמחי מרפא.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	צמחים ללימוד	חומרים פעילים ואינטראקציות	מחלות ונושאים נלווים
1	מליסה (<i>Melissa officinalis</i>), מנטה (<i>Mentha piperita</i>), מרווה (<i>Salvia</i>).	מונוטרפנים פנוליים.	טיפול בדלקות בדרכי השתן (UTI).
2	נטופית רפואית (<i>Althaea officinalis</i>), נענע (<i>Mentha</i>), נפית (<i>Nepeta</i>).	אנטיאוקסידנטים צמחיים.	טיפול בהיפרפלזיה שפירה של הערמונית (BPH).
3	סביזנדרה (<i>Schisandra chinensis</i>), סמבוק שחור (<i>Sambucus nigra</i>), סנה (<i>Cassia senna</i>).	אינטראקציות בין תרופות לצמחים.	טיפול בתת-פעילות בלוטת התריס (היפותירואידיזם).
4	סקוטלריה (<i>Scutellaria</i>), סרפד (<i>Urtica dioica</i>), עוזרר (<i>Crataegus</i>).	פלבנואידים ואינטראקציות תרופתיות.	טיפול תומך במחלות כבד כגון הפטיטיס.
5	ענבי דוב (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>), ערבה לבנה (<i>Salix alba</i>), פטל (<i>Rubus idaeus</i>).	גליקוזידים סליציליים ופנוליים.	טיפול באנמיה וחסר דם.
6	פטרזיליה (<i>Petroselinum</i>), פיגם (<i>Ruta graveolens</i>), פליפנדולה (<i>Filipendula</i>).	פורנוקומרינים ואינטראקציות.	טיפול והקלה במצבי טחורים כרוניים.
7	פרג תרבותי (<i>Papaver somniferum</i>), פרע (היפריקום - <i>Hypericum</i>), ציפורן (<i>Syzygium</i>).	אלקלואידים אופיאטיים ואינטראקציות.	טיפול צמחי לאיזון פרופיל שומנים וטריגליצרידים.
8	ציפורני החתול (קלנדולה - <i>Calendula</i>), צתרה (<i>Satureja</i>), קאווה קאווה (<i>Piper methysticum</i>).	לקטונים ותרגילי פורמולציה.	טיפול צמחי משלים במחלות אוטואימוניות (טרשת נפוצה).

שיעור	צמחים ללימוד	חומרים פעילים ואינטראקציות	מחלות ונושאים נלווים
9	קוהוש שחור (<i>Actaea racemosa</i>), קומפרי (<i>Symphytum</i>), קורנית (<i>Thymus vulgaris</i>).	פיטואסטרונגנים וקונטרא-אינדיקציות.	טיפול ומניעת טרשת עורקים.
10	קינמון (<i>Cinnamomum</i>), קיסוס (<i>Hedera helix</i>), קנרס (ארטישוק - <i>Cynara</i>).	דיון קליני במחקרים עדכניים.	טיפול תומך ביתר לחץ דם וסוכרת.
11	ראישי (<i>Ganoderma lucidum</i>), רוזמרין (<i>Rosmarinus</i>), ריחן (<i>Ocimum</i>).	פוליסכרידים וחומרים אדפטוגניים.	טיפול ומניעת כאבי ראש ומיגרנות.
12	שבטבט (<i>Equisetum</i>), שום (<i>Allium sativum</i>), שומר (<i>Foeniculum</i>).	סליקה ותרכובות גופרית.	טיפול בכיבים במערכת העיכול (אולקוס).
13	חומרים פעילים ייחודיים.	לוטאין, קפאין, תאלין וחומרים נרקוטיים.	פרמקולוגיה וטוקסיקולוגיה של אלקלואידים ממריצים ונרקוטיים.
14	סיכום קורס וחזרה.	מעבר על חומרים פעילים ואינטראקציות.	הכנה מקיפה לבחינה המסכמת בהרבולוגיה קלינית.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Mills, S &, Bone, K. (2013). *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine*. Churchill Livingstone.
2. Hoffmann, D. (2003). *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine*. Healing Arts Press.

6. סילבוס קורס ארומתרפיה מתקדם

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 14 מפגשים של 4.5 שעות שבועיות (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי מתקדם המשלב התנסות רוקחית ומעבדתית מעשית בכיתה והגשת עבודת מחקר מסכמת.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של 80%, התנסות מעשית פעילה בכיתה והגשת עבודת גמר קלינית.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס זה מיועד להכשיר את הסטודנטים ברוקחות טבעית מתקדמת המבוססת על שמנים אתריים ושמני נשא. הסטודנטים ילמדו על המרכיבים הכימיים של השמנים (טרפנים, אלדהידים, פנולים), מגננוני הספיגה שלהם דרך העור ומערכת הנשימה, והתאמתם הקלינית לפתולוגיות מורכבות במגוון מערכות הגוף.

מטרות הקורס

1. הקניית ידע ביוכימי מעמיק על חומרי הריח והרכיבים הפעילים בשמנים אתריים.
2. רכישת מיומנות מעשית ברקחה, מהילה ודילול בטוחים של שמנים.
3. התאמת פורמולות ארומתרפיות אינדיבידואליות לפתולוגיות מוגדרות.
4. הכרת התוויות-הנגד, רמות הרעילות ובטיחות השימוש בשמנים אתריים.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח את הפרופיל הכימי של שמנים אתריים מרכזיים.
- לחשב במדויק יחסי מהילה ודילול של שמנים אתריים בשמני נשא לכל גיל.
- לרקוח מוצרים טיפוליים טבעיים (קרמים, משחות, שמפו, סבונים) בבטחה.
- ליישם פרוטוקולים ארומתרפיים לטיפול בבעיות עור, נשימה, עיכול וגינקולוגיה.

תוכנית לימודים מפורטת

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא וכללים בארומתרפיה	חזרה מהירה על יסודות הארומתרפיה (שנה ב'), עקרונות הבטיחות והשימוש באלפון השמנים האתריים המלא.
2	פענוח תיאורי מקרה	עבודה קבוצתית קלינית בכיתה המבוססת על אלפון השמנים לפענוח מקרי בוחן מורכבים והתאמת שמנים.
3	רוקחות מעשית I	הכנת נוסחאות בכיתה, חישובי מהילה ודילול מדויקים, והכנת שמפו טיפולי טבעי לקשקשים ונשירת שיער.
4	רוקחות מעשית II	הכנת קרמים, משחות וג'לים לטיפול במחלות עור נפוצות כגון סבוריאה, פסוריאזיס, אקזמה ויובש קיצוני.
5	גינקולוגיה ומעגל הפרייון	פורמולות ושמנים ממוקדים לטיפול בבעיות פוריות, תמיכה בהיריון בריא, הכנה ללידה ושיקום הרקמות לאחר הלידה.
6	בריאות האישה ומערכת העיכול	טיפול ארומתרפי בכאבי מחזור (PMS), פטרת וגינאלית, גזים ונפיחות בבטן, עצירות כרונית וצלוליטיס.
7	מחלות נשימה וחורף	פרוטוקולים טיפוליים באמצעות הדפות ואינהלציות לאסטמה, בرونכיטיס, דלקת ריאות, הצטננות, שפעת ושיעול כרוני.
8	מערכת הקרדיווסקולרית	שמנים אתריים לשיפור מחזור הדם, טיפול בדליות ברגליים, ויסות יתר לחץ דם והקלה על טחורים.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	מערכת העיכול והפחתת מתחים	שמנים להקלה על בחילות, כאבי ראש מתחיים, הפחתת מתח נפשי כרוני ועצבנות.
10	מערכת העצבים והתנהגות	טיפול בנדודי שינה (Insomnia), שיפור ריכוז וערנות, טיפול בתשישות כרונית, תמיכה בהפרעות אכילה ואכילה כפייתית.
11	מערכת השלד והעור המתבגר	שמנים לעור מתבגר וקמטים, טיפול בנקעים, שחרור שרירים תפוסים וטיפול בפטרת ציפורניים וכוויות.
12	עזרה ראשונה לעור	טיפול באקנה, עור שומני ובעייתי, חבורות, פצעים וחבלות פתוחות וסגורות.
13	ארומתרפיה לאוזן-גרון	טיפול ממוקד בסינוסיטיס, דלקות אוזניים (בטיפול חיצוני בטוח), דלקות גרון ונזלת כרונית.
14	סיכום קורס	הצגת עבודות הגמר של הסטודנטים, חזרה על כללי הבטיחות והנחיות קליניות מסכמות.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Tisserand, R & Young, R (2013). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Churchill Livingstone.
2. Battaglia, S (2018). *The Complete Guide to Aromatherapy*. The International Centre of Holistic Aromatherapy.

7. סילבוס קורס שיווק דיגיטלי

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 14 מפגשים של 4.5 שעות שבועיות (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני ומעשי יישומי המלווה בדוגמאות מהשטח והגשת עבודת גמר שיווקית.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של 80% מהשיעורים והגשת פרויקט גמר יישומי לקליניקה.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס ייחודי זה מיועד להעניק לסטודנטים לנטורופתיה את הכלים העסקיים והשיווקיים הנדרשים להקמת קליניקה עצמאית משגשגת או להשתלבות במשרות שיווקיות בתעשיית הבריאות והתוספים. הקורס מועבר על ידי מומחה שיווק דיגיטלי ומשלב תיאוריה עסקית יחד עם תרגול מעשי של פלטפורמות פרסום, כתיבת תוכן ושימוש בכלי בינה מלאכותית.

מטרות הקורס

1. הבנת עקרונות השיווק והפרסום בדיגיטל המותאמים למקצועות הרפואה המשלימה.
2. רכישת מיומנות בהקמת קמפיינים ממומנים ואורגניים בפלטפורמות המובילות.
3. פיתוח אסטרטגיה מיתוגית אישית ובידול קליני בשוק תחרותי.
4. יישום כלי אוטומציה ובינה מלאכותית לייעול העבודה השיווקית.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח מדדי ביצוע מרכזיים (KPIs) של קמפיינים דיגיטליים (CTR, CPC, CPA).
- להקים ולעצב דפי נחיתה ממירים לאיסוף לידים של מטופלים פוטנציאליים.
- לבנות אסטרטגיית פרסום ממומנת בפייסבוק, אינסטגרם וגוגל.
- לרתום כלי בינה מלאכותית (AI) לכתיבת תכנים מקצועיים והצעות מחיר.

תוכנית לימודים מפורטת

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לשיווק דיגיטלי	סקירה מקיפה של נופ המדיה הדיגיטלית (Facebook, Instagram, YouTube, Google) והתאמתה לקליניקות טיפוליות.
2	מושגי יסוד ואוטומציה	הבנת מדדי המפתח: CPA, CPL, CPC, CPM, CTR. היכרות עם משפכים שיווקיים (Funnel) וכללי אוטומציה בסיסיים.
3	אסטרטגיה שיווקית לדיגיטל	שלבים בתכנון אסטרטגי, ניתוח SWOT (חוזקות, חולשות, הזדמנויות ואיומים) של סביבת השוק של הרפואה המשלימה.
4	פילוח שוק ומיתוג	בחירת קהל יעד, ניתוח התנהגות צרכנים, ובניית אסטרטגיית מיתוג, מיצוב ובידול אישי למטפל.
5	קידום אורגני במנועי חיפוש	יסודות ה-SEO (Search Engine Optimization), כיצד פועלים אלגוריתמים של חיפוש ושיפור מיקום האתר בגוגל.
6	פרסום ממומן בגוגל I	מבוא ל-Google Ads, מחקר מילות מפתח ממוקד ובניית עמודי נחיתה יעילים לקליטת פניות מטופלים.
7	פרסום ממומן בגוגל II	הקמת קמפיין ממומן הלכה למעשה, אופטימיזציה של תקציבים, ובקרה על ביצועי מודעות.
8	כלי מדידה ואנליטיקס	שימוש בגוגל אנליטיקס למדידת התנהגות גולשים, מעקב אחר המרות (Conversions) והערכת החזר השקעה (ROI).

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	כתיבת תוכן שיווקי	יסודות הקופירייטינג לקליניקות: כתיבה בשפת המותג, שימוש בברף קריאטיבי ויצירת תוכן בעל ערך מקצועי.
10	פרסום ממומן ברשתות מטא	הקמת קמפיינים בפייסבוק ואינסטגרם, פילוח קהלים מתקדם, יצירת קהלים מותאמים אישית וקמפייני רימרקטינג.
11	טיקטוק, אינסטגרם וויזואליה	הפקת תוכן וידאו קצר (Reels, TikTok), צילום ועריכה נכונים בסמארטפון ושימוש באפליקציות עריכה מובילות.
12	אימייל מרקטינג	ניהול מועדון לקוחות, בניית רשימות תפוצה מותאמות אישית, דיוור ניוזלטרס מקצועיים ככלי לשימור מטופלים.
13	בינה מלאכותית בשירות המשווק	שימוש מעשי ב-ChatGPT וכלי AI לכתיבת מודעות, פוסטים מקצועיים, הודעות קליניקה והצעות מחיר.
14	הצגת פרויקטי גמר	הצגת אסטרטגיות השיווק של הסטודנטים לקליניקות שלהם, קבלת משוב עמיתים וסיכום הקורס.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. .Marketing 4.0: Moving from Traditional to Digital. (2016). Setiawan, I & ,Kotler, P., Kartajaya, H .Wiley.
2. .Digital Marketing: Strategy, Implementation and .(2019). Ellis-Chadwick, F & ,Chaffey, D .Pearson .Practice

8. סילבוס רפלקסולוגיה בכיר

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** סמסטר א' – 32 מפגשים של 5.5 שעות שבועיות (סה"כ 176 שעות). סמסטר ב' – 13 מפגשים של 3.5 שעות שבועיות (סה"כ 45.5 שעות). סדנה ייעודית מרוכזת של 17 שעות שבועיות או 23 שעות אקדמיות. סטאז' קליני עצמאי מודרך של 30 שעות שבועיות או 40 שעות אקדמיות.
- **אופי הקורס:** קליני, יישומי, אבחוני מתקדם המשלב קורס מודעות והתפתחות אישית.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהשיעורים, הגשת עבודת גמר קלינית והצגת מקרי סטאז' מתועדים.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס מתקדם זה מיועד למטפלים מוסמכים השואפים להעמיק את יכולות האבחון והטיפול שלהם ברמת "בכיר". הקורס מתמקד בפענוח סימנים עדינים ופתולוגיים בכף הרגל, קריאה פסיכו-סומטית של מבנה הבהונות והעור, אבחון מורפופסיכולוגי משווה של תווי הפנים ויחסי הגומלין האנרגטיים והרגשיים בין המטפל למטופל.

מטרות הקורס

1. פיתוח מיומנות קריאה ואבחון אישיותי ופיזיולוגי מקיף דרך כף הרגל.
2. רכישת טכניקות מגע מתקדמות לאיזון רגשי ופיזי עמוק.
3. הבנת דפוסי התנהגות וחסיונות כרוניות המשפיעים על מצבי בריאות וחולי.
4. שילוב שיטות מדיטציה ודמיון מודרך כחלק אינטגרלי מהטיפול.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לבצע אבחון רפלקסולוגי פסיכו-סומטי מלא של ארבעת הטיפוסים בכף הרגל.
- לזהות ולפענח סימנים פתולוגיים בעור, בציפורניים ובבהונות של כף הרגל.
- להוביל תהליך טיפולי מטאפורי ואנרגטי מורכב ללא מגע ישיר במידת הצורך.
- ליישם טכניקות אקופרסורה ועיסוי משלים לראש, לפנים ולגב כעזרה ראשונה.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לאבחון מתקדם	חוקי הקורס ודרישותיו. מושגי יסוד באבחון, העתקה וציור כפות רגליים, והבנת ההבדלים האבחוניים שבין ציור להעתק.
2	עקרונות אבחון כף הרגל	יישור קו קליני על כל מערכות הגוף, מנח אידיאלי לאבחון פיזיולוגי ושימוש בטכניקות נשימה להרפיית המטופל.
3	חלוקת כף הרגל וצורות	תיאוריית הצורות האבחוניות: משולש, ריבוע, מלבן ועגול וביטויים הפיזיולוגיים בכפות הרגליים.
4	אבחון חסימות ו-4 הטיפוסים	אפיון קליני של ארבעת הטיפוסים בכף הרגל. זיהוי יבלות, יובש, טמפרטורה, שינויי מרקם ומבנה האצבעות.
5	אנלוגיה של מחלות וקשר נפשי	ניתוח דפוסי הליכה אופייניים לכל טיפוס והקשר הפסיכו-סומטי לפתולוגיות כרוניות.
6	אבחון בהונות	אנטומיה ואבחון של מתאר הבהונות: מנחים פרוסים, מכונסים, מרווחים, צמודים ומשמעותם האישיותית.
7	חמישה מרכזי אנרגיה	בהונות המשך: השתקפות חמישה מרכזי אנרגיה בבהונות, פרמטרים של גמישות ונוקשות ובוהן דומיננטית.
8	חוק השניים ותשאל מתקדם	פרמטרים ויזואליים של דיספרפורציה (חוק השניים) וביצוע תשאל רפלקסולוגי מתקדם ממוקד.

CIM

College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית
נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	טכניקות אקסטרה שיקומיות	אבחון חסימות ברמה הפיזית והאנרגטית ותרגול טכניקות מגע מתקדמות לטיפול בשלד ובמערכות הגוף.
10	אבחון עור וקווים	ניתוח צבעי עור בכף הרגל, משמעות קווים וחריצים (מצבים אקוטיים וכרוניים) והקשר ליין ויאנג.
11	איזון 4 האלמנטים	עבודה מעשית ממוקדת על אלמנט אדמה, מים, אש ואוויר ותרגול טכניקות איזון מגע.
12	פלישת אלמנטים	אבחון מצבי פלישת אלמנטים (עודף של אלמנט אחד המשפיע על אחר) ואתיקה מקצועית מורחבת.
13	אתיקה מקצועית מתקדמת	סדנת דיון ביחסי מטפל-מטופל, העברה והעברה נגדית (Transference) ובחירת נושא לעבודת הגמר.
14	טיפול בפתולוגיות שלד	אפיון בעיות שלד ושרירים לפי ארבעת הטיפוסים (עודף וחסר) והצגת מקרי בוחן של הסטודנטים.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	הטיפול המטאפורי	פתיחת חסימות עמוקות ברובד האנרגטי ללא מגע לחץ פיזי ותרגול פרוטוקול טיפול מלא.
2	הגנות אנרגטיות וטיפול גוף	שילוב עיסוי פנים, ראש, צוואר ואקופרסורה כטיפול עזרה ראשונה משולבים ברפלקסולוגיה.
3	יחסי מטפל-מטופל	פיתוח אינטואיציה ויכולת הקשבה עמוקה מעבר לטכניקות עבודה פורמליות.
4	תרגול וחזרות קליניות	סימולציות של תשאול מלא, אבחון וטיפול מלא בזוגות לקראת תחילת הסטאז'.
5	רגשות ואיברים I	פירוט הרגשות המשויכים לכל איבר פנימי (כעס בכבד, פחד בכליות) והשלכותיהם הטיפוליות.
6	רגשות ואיברים II	המשך ניתוח רגשות, אבחון מעשי ודיון כיתתי במקרי בוחן של סטודנטים.
7	בעיות הורמונליות והמטולוגיות	זיהוי סימני בצקת, גודש ונימול בכף הרגל ופרוטוקול טיפול מותאם לבעיות דם והורמונים.
8	סטאז' קליני מודרך I	תחילת סטאז' בהדרכה צמודה: אבחון וטיפול מלא בזוגות, שיחת משוב קליני ותרגול מדיטציה.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	סטאז' קליני מודרך II	המשך סטאז' מודרך, שילוב דמיון מודרך במהלך הטיפול ואבחון חסימות עמוקות.
10	אבחון במצבי טראומה	אבחון והתייחסות למצבי טראומה, אובדן או מחלות קשות, ודגשים אבחוניים מותאמי גיל.
11	סטאז' קליני מודרך III	המשך סטאז' מודרך, הצגת מקרים מורכבים בביתה ודיון קבוצתי בפתרונות טיפוליים.
12	אמצעי עזר באבחון	שימוש בקלפי מודעות, תרגילי נשימה, והתאמת טיפול רפלקסולוגי לילדים עם היפראקטיביות ו-ADHD.
13	טיפול במחלות סופניות	ניקוי וטיהור רפלקסולוגי, ניקוז לימפתי וטיפול תומך במצבי נכות ובחולים סופניים (טיפול פליאטיבי).
14	מבחן מעשי מסכם	בחינה מעשית מסכמת מקיפה, הערכה אישית וסיכום תהליך הלמידה השנתי.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. גרינברג, א' (2000). אבחון לפי כף הרגל. הוצאת אור-עם.
2. היי, ל' (2002). אתה יכול לרפא את חייך. הוצאת אור-עם.
3. אלון, ר' (1997). חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז. הוצאת מודן.

9. סילבוס שיאצו

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** סמסטר א' – 14 מפגשים (4.5 שעות שבועיות, סה"כ 63 שעות). סמסטר ב' – 14 מפגשים (4.5 שעות שבועיות, סה"כ 63 שעות). סה"כ 126 שעות אקדמיות בשילוב סטאז' קליני מונחה והגשת תיק מטופל.
- **אופי הקורס:** עיוני-פילוסופי, קליני ומעשי.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהשיעורים, ציון עובר במבחנים העיוניים והמעשיים, והגשת תיק מטופל מלא הכולל תיעוד טיפולים.
- **תיאור הקורס המורחב:** שיאצו (Shiatsu) היא שיטת טיפול יפנית המבוססת על עקרונות הרפואה הסינית המסורתית (TCM) בשילוב הבנה אנטומית מערבית. פירוש המילה הוא "לחץ אצבע". הקורס מקנה ידע מעמיק בזן-שיאצו (על פי שיזוטו מסונגה), אבחון דרך הגוף (בטן, גב, דופק, לשון), הבנת מסלולי המרידיאנים, ועקרונות היין והיאנג וחמשת האלמנטים.

מטרות הקורס

1. הכרת ההיסטוריה, הפילוסופיה והעקרונות המנחים של הטיפול בשיאצו ובזן-שיאצו.
2. פיתוח מיומנות מגע נכונה, שימוש במשקל הגוף של המטפל (ולא בכוח שרירי) ומניעת פציעות.
3. רכישת יכולת אבחון והערכה סינית מסורתית דרך אבחנת בטן (Hara), גב, לשון ודופק.
4. בניית קאטות (רצפי טיפול) מותאמות אישית לטיפול בבעיות אקוטיות וכרוניות.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- להבחין בין שיאצו קלאסי לזן-שיאצו וליישם את עקרונות העבודה של מסונגה (יד תומכת ויד עובדת).
- לבצע אבחנת בטן (Hara Diagnosis) מקיפה ולזהות מצבי עוזף (Jitsu) וחוסר (Kyo).
- למפות ולטפל לאורך 12 המרידיאנים הקלאסיים ומרידיאני מסונגה המורחבים.
- להרכיב ולבצע טיפול שיאצו שלם המותאם אישית לבעיות כגון כאבי ראש, כאבי גב ועצירות.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לשיאצו וזן-שיאצו	הגדרת הטיפול, פילוסופיית זן-שיאצו (שיזוטו מסונגה), ההבדלים בין הגישות השונות, ועקרונות עבודה בסיסיים (מגע קשוב, שימוש במשקל הגוף).
2	בטיחות וקאטה בסיסית	מתי להימנע מטיפול (קונטרא-אינדיקציות). לימוד קאטה (רצף טיפול) בסיסית לגב, יסודות מגע היין והיאנג ומצבי עודף וחוסר.
3	שמונת העקרונות	אבחנה מבדלת על פי שמונת העקרונות (פנימי/חיצוני, קור/חום, חוסר/עודף, יין/יאנג) וקבלת מטופל ראשונית.
4	שיטות אבחון וסוגי צ'י	אבחון דרך לשון, דופק, פנים וגב. ביוכימיה אנרגטית סינית: סוגי הצ'י בגוף (Zheng Qi, Wei Qi, Gu Qi).
5	שלושת המחממים ופתוגנים	הבנת שלושת המחממים (Sanjiao) ותפקודיהם. פתוגנים חיצוניים (רוח, קור, לחות) והשפעתם על הגוף.
6	דם ונוזלי גוף	יחסי הגומלין בין צ'י לדם ("הצ'י הוא המפקד של הדם", "הדם הוא האם של הצ'י"), הבנת תמצית החיים (Jing) ונוזלי הגוף.
7	שלושת האוצרות	שלושת האוצרות (Qi, Jing, Shen), הבנת איברים מלאים (Zang) וחלולים (Fu) והשתקפותם החושית (לב בלשון, כליות באוזניים).
8	חמש הפאזות	מרידיאן המחמם המשולש (Triple Warmer). חמש הפאזות ברפואה הסינית (עץ, אש, אדמה, מתכת, מים) ומעגלי היצירה (Sheng) והבקרה (Ke).

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	ערוצי האנרגיה	סטגנציה ודיסתרמוניה של צ'י, תיאוריית המרידיאנים וזרימת האנרגיה בערוצים.
10	לחות וליחה באברים	חמשת האלמנטים במצבי חוסר ועודף קליניים, הבנת מושג ה-Kong Qi (צ'י הנשימה) והיווצרות לחות וליחה.
11	חמשת האספקטים הנפשיים	הכרת הישויות הרוחניות של האיברים: Shen (לב), Hun (כבד), Po (ריאות), Yi (טחול), Zhi (כליות).
12	יין ויאנג דינמי	יחסי יין ויאנג מורכבים (יין בתוך יאנג, השפעת עודף יאנג על היין ועודף יין על היאנג) וויסות הצ'י באמצעות שתי הידיים.
13	טיפול בכאבי ראש	פרוטוקול טיפולי לכאבי ראש ומיגרנות (מיקומי כאב: מצח, צדי הראש, קודקוד) ומנגנוני שחרור מתח.
14	פתולוגיות עמוד שדרה	טיפול בפריצות דיסק ובעיות דיסק בין-חולייתיות, סיכום סמסטר א' והכנה למבחן.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
ת.ד. 5609 P.O. BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	טיפול צוואר וכתפיים	חזרה קלינית על סמסטר א' ופרוטוקול טיפול ממוקד לכאבי צוואר, שבמות, כתפיים וטיפול בעצירות.
2	קאטה גב מתקדמת	הכנת חלל הטיפול, דרכי סיום טיפול נכונות ותרגול קאטה מלאה לגב.
3	טיפול יין ויאנג	שילוב עבודה על החלק הקדמי (יין) והחלק האחורי והחיצוני (יאנג) של הגוף בקאטה אחת.
4	שיאצו לאגן וירך	תרגול מעשי ממוקד: עבודה על אזור הסקרום (Sacrum), האגן ומפרק הירך.
5	שיאצו לגפיים תחתונות	תרגול מעשי: טיפול בשוקיים, בכפות הרגליים ואינטגרציה של טיפול רגליים מלא.
6	שיאצו לראש וכתפיים	תרגול מעשי: מגע עמוק ומרגיע באזור הקרקפת, הפנים, הראש והצוואר.
7	שיאצו לגפיים עליונות	תרגול מעשי: טיפול בידיים, בזרועות ובכפות הידיים לבעיות כאבי ראש וגב.
8	12 המרידיאנים הקלאסיים	מיפוי מדויק של מסלולי 12 המרידיאנים על הגוף בהתאם למנחי המטופל השונים.
9	אבחנה סינית מתקדמת	תרגול מעשי של אבחנה מבדלת לפי שמונת העקרונות והסתכלות קלינית מקיפה על המטופל.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
10	טיפול חמשת האלמנטים	אבחון קליני של טיפוסים על פי חמשת האלמנטים והתאמת אסטרטגיית מגע ייעודית.
11	תשאול ואורח חיים סיני	שימוש בטופס תשאול ייעודי לשיאצו, עקרונות תזונה סינית והתאמת טיפולים לפי עונות השנה.
12	אבחנת בטן (Hara)	תרגול מעשי של אבחנת בטן על פי מפת אזורי ה-Hara של מסונגה.
13	צ'י קונג ודו-אין	תרגילי מתיחה עצמיים למטפל (Makko-Ho), תרגילי נשימה ויציבה נכונה לשיפור זרימת הצ'י של המטפל.
14	סיכום קורס ומבחן	חזרה כללית, סיכום קליני ומבחן מעשי ועיוני מסכם.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Ohashi, W & Masunaga, S. (1977). *Zen Shiatsu: How to Harmonize Yin and Yang for Better Health*. Japan Publications.
2. Maciocia, G. (2015). *The Foundations of Chinese Medicine*. Churchill Livingstone.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

10. סילבוס תוספי תזונה ואורח חיים בריא

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 14 מפגשים (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** עיוני-אקדמי, יישומי וקליני, כולל סיורים לימודיים בחברות תוספים מובילות.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של 80%, השתתפות בסיורים מונחים ומעבר בחינה מסכמת בציון עובר.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס קליני זה מתמקד בהתאמה מעשית ובטוחה של תוספי תזונה (ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, פרוביוטיקה, אנזימים ואנטיאוקסידנטים) למצבים בריאותיים שונים. הסטודנטים ילמדו לנתח בדיקות דם, לבצע תשאול תזונתי מקיף, להשוות בין צורות הקשירה השונות של תוספים בשוק (כגון חומצות אמינו קשורות מול מלחים) ולזהות אינטראקציות וקונטרא-אינדיקציות עם תרופות קונבנציונאליות.

מטרות הקורס

1. הקניית הבנה מעמיקה בהבדלים הביולוגיים והזמינות הסינרגטית של תוספי תזונה בשוק.
2. פיתוח מיומנות קלינית להתאמת תוספים ומינוחים מבוססי בדיקות מעבדה ותשאול.
3. זיהוי גורמים המעכבים או מגבירים ספיגה של נוטריינטים במערכת העיכול.
4. שילוב מושכל של תוספי תזונה בתוך תפריטים יומיים לאורח חיים בריא.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- להשוות בין מוצרי מדף שונים של חברות תוספים מובילות.
- לזהות סימנים פיזיולוגיים ואנליטיים למחסור או עודף בנוטריינטים.
- לבנות פרוטוקול תוספים מותאם אישית הכולל תזמון נטילה (לפני/אחרי אוכל) למניעת התנגשויות ספיגה.
- לזהות אינטראקציות בין תוספי תזונה לטיפולים פרמקולוגיים נפוצים.

תוכנית לימודים מפורטת

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מבוא לתוספי תזונה	הגדרת תוספי תזונה, צורות הגשה (כמוסות, טבליטות, נוזל, אבקה), אתרי ספיגה במעי וגורמים המשבשים ספיגה. הבנת 4 שלבי מחלות המחסור.
2	תוספים מסיסים בשמן	ביוכימיה של ויטמינים A, D, E, K, חשיבות נטילה עם שומן במזון, השפעת חומציות הקיבה, מינונים, חברות מובילות ואינטראקציות תרופתיות.
3	חומצות שומן ו-CoQ10	אומגה 3, 6, 5, 7 והקשר לתהליכי דלקת בגוף. הבנת תפקיד CoQ10 בספיגה ותפקוד תאי, מינונים וקונטרא-אינדיקציות.
4	פוספוליפידים ומערכת העצבים	השפעת חומצות שומן ופוספוליפידים (לציטין, פוספטידיל-סרין) על תפקוד המוח ומערכת העצבים, זמינות ביולוגית והשפעות תזונתיות.
5	ויטמינים מסיסים במים I	ויטמין C וויטמינים מקבוצת B: חשיבות נטילה עם אוכל, אתרי ספיגה במעי, השפעת חומציות הקיבה וקביעת מינונים קליניים בטוחים.
6	ויטמינים מסיסים במים II	חשיבות נטילת קומפלקס B מלא, פתופיזיולוגיה של ספיגת B12 (גורם פנימי), ודיון מבוסס ראיות בשימושים קליניים בוויטמין B17.
7	מינרלים ותחרות ספיגה	מנגנוני ספיגה של מינרלים, תחרות והתנגשות בין מינרלים שונים במעי (למשל סידן מול ברזל), זיהוי סימני עודף וחוסר.
8	מינרלים מרכזיים	ביוכימיה קלינית של סידן, מגנזיום, מנגן, אבץ וברזל: השוואת צורות קשירה (ציטראט, ביסגליצינאט, אוקסיד), מינונים והתוויות.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	מינרלים קורט ומתכות כבדות	תפקוד קליני של יוד, נתרן ואשלגן. מנגנוני הצטברות מתכות כבדות בגוף ושיטות לפינוי וסילוק רעלים מהכבד באמצעות תוספים.
10	חומצות אמינו ונוירוטרנסמיטרים	מטבוליזם של חומצות אמינו, תחרות על אתרי ספיגה במעי והקשר לייצור מוליכים עצביים (למשל טריפטופן לסרוטונין, טירוזין לדופמין).
11	פרוביוטיקה ואנזימי עיכול	סוגי חיידקים ידודתיים, מינונים (CFU), טכנולוגיות ציפוי כמוסות, שימוש באנזימי עיכול ובאנזימים מטבוליים בטיפול במחלות מעי.
12	נוגדי חמצון (Antioxidants)	משפחות נוגדי חמצון (פלבונואידים, קרוטנואידים, גלוטתיון), תפקידם במניעת מחלות כרוניות וקשות, מינונים ואינטראקציות תרופתיות.
13	שילוב תפריטים ותוספים I	בניית תפריטים המשלבים תוספי תזונה ממוקדי גיל, הבנת מושג "משולש החיים" וניתוח תיאורי מקרה קליניים.
14	שילוב תפריטים ותוספים II	המשך בניית תפריטים אינטגרטיביים, התאמה אישית של תוספי תזונה, סיכום הקורס והכנה מקיפה לבחינה.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Bland, J. S. (2014). *The Disease Delusion: Conquering the Causes of Chronic Illness for a Healthier, Longer, and Happier Life*. HarperWave.
2. Liska, D., et al (2004). *Clinical Nutrition: A Functional Approach*. The Institute for Functional Medicine.

11. סילבוס תזונה אורטומולקולרית

פרטי הקורס הכלליים

- **היקף שעות אקדמיות:** 28 הרצאות עיוניות וקליניות (סה"כ 126 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** אקדמי, ביוכימי, פתופיזיולוגי וקליני.
- **דרישות הקורס:** נוכחות חובה של לפחות 80% מהשיעורים, מעבר בחינות עיוניות והגשת ניתוח מקרה קליני מסכם.
- **תיאור הקורס המורחב:** קורס מתקדם זה מהווה את גולת הכותרת של הכשרת הנטורופת בתחום התזונה הטיפולית. הקורס משלב ידע מעמיק ברפואה מערבית פיזיולוגית יחד עם גישה טבעית-הוליסטית מבוססת מדע הראיות. הסטודנטים יוכשרו להתאמת תזונה קלינית וטבעית ממוקדת לפתולוגיות מורכבות במערכות הגוף השונות, תוך הבנת הקשר ההדדי הפסיכו-סומטי בין רגשות, הרגלי אכילה ומצבי חולי.

מטרות הקורס

1. הבנת היסודות הביוכימיים של הריפוי הטבעי ותמיכה במנגנוני ההומאוסטזיס של הגוף.
2. רכישת מיומנות קלינית להתאמת תזונה ופורמולות תוספים ממוקדות למחלות כרוניות מורכבות.
3. זיהוי והערכת השפעת הסטרס המנטלי והפיזיולוגי על תפקוד מערכות הגוף (תשישות אדרנל).
4. שילוב מזונות שהם בעלי סגולות ריפוי מוכחות (מזון כצמח מרפא) בקליניקה.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לפתח תוכנית טיפול תזונתית ואורטומולקולרית מקיפה למחלות אוטואימוניות, סרטן, מחלות לב וכליות.
- לנתח את מאזן החומצה-בסיס בגוף ולהתאים תפריט מווסת חומציות.
- לקשר בין היבטים רגשיים ונפשיים לבין דפוסי אכילה והפרעות מטבוליות.
- לקבוע מינונים מדויקים ובטוחים של תוספי תזונה על פי פרטוקולים מבוססי מחקר.

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר א'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	עקרונות הגישה הטבעית	מבוא לתזונה טבעית-הוליסטית מתקדמת, ייחודיות הטיפול התזונתי, בניית תפריט בריא מקיף, כללי אכילה נכונים והנחיות לאורח חיים מונע.
2	תרפיית רקמות וסטריס	עקרונות התרפיה האורטומולקולרית: "משולש הבריאות", מנגנוני תיקון רקמות פגועות, התמודדות עם סטרס חמצוני ומנגנוני פעולה ביוכימיים.
3	מאזן חומצה-בסיס	הבנת ויסות ה-pH בגוף, חלוקת מזונות ליוצרי בסיס ויוצרי חומצה, וההבדלים הקליניים בין הגישה הנטורופתית לתזונה הקלינית המערבית במצבי מחלה.
4	תמיכה באדרנל ובמערכת הסטרס	פיזיולוגיה של בלוטת יותרת הכליה (אדרנל), הבנת שלבי תשישות האדרנל, עייפות כרונית, ומנגנוני הסתגלות פיזיולוגיים (Adaptogens).
5	טיפול אורטומולקולרי בסטרס	פרוטוקול תזונתי מקיף להפחתת סטרס: ויטמינים, מינרלים ותוספים מוכחי מחקר המאזנים את ציר ה-HPA ומערכת העצבים.
6	מחלות אוטואימוניות וחלל הפה	בדיקות מעבדה לגילוי פתולוגיות אוטואימוניות. טיפול תזונתי ממוקד במחלות חלל הפה והקיבה (דלקת חניכיים, אפטות, באש נשימה, אולקוס, צליאק).
7	מערכת העיכול I	אנטומיה פיזיולוגית והתאמה תפקודית של איברי העיכול. טיפול במחלות העולם המערבי: דיברטיקוליטיס, תסמונת המעי הרגיז (IBS), תזונה ותוספים ממוקדים.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
8	מערכת העיכול II	המשך מחלות מעי: טיפול קליני בפרזיטים, קרוהן, קוליטיס כיבית (IBD) באמצעות תזונה נוגדת דלקת, תוספים ייעודיים ומשקמים.
9	מערכת העיכול III	טיפול ממוקד בטחורים, אפנדיציטיס, והבנת החוסרים התזונתיים במטופלים בעלי חסר באנזים G6PD.
10	מערכת העיכול IV	ביוכימיה של הלב (פנקריאטיטיס) ומערכת הדם-טוקסיפיקציה הכבדית (אנזימי ציטוכרום P450), תזונה תומכת ותוספים מגנים.
11	מערכת העיכול V	טיפול בחיידק ההליקובקטר פילורי (Helicobacter pylori) וצורות: מזונות שיש להסיר ולהוסיף, ופרוטוקול תוספי תזונה המאזנים חומציות.
12	מערכת העיכול VI	פתולוגיות נפוצות: גסטריטיס, עצירות כרונית ושלשולים. התאמת סיבים תזונתיים, נוזלים, פרוביוטיקה ואזורי ספיגה אופטימליים.
13	פיזיולוגיה של הכבד I	תפקודי הכבד במטבוליזם וסינון רעלים. טיפול תזונתי ואורטומולקולרי ממוקד בכבד שומני (NAFLD) ושחמת הכבד (Cirrhosis).
14	פיזיולוגיה של הכבד II	טיפול בהפטיטיס (על 4 סוגיה), מניעה וטיפול באבנים בכיס המרה (Cholelithiasis) ודלקת כיס המרה (Cholecystitis).

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 | Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 | פקס 04-6474466
www.cimcollege.com | www.cim.org.il

תוכנית לימודים מפורטת: סמסטר ב'

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
1	מערכת השתן I	אנטומיה פיזיולוגית של הכליה ומערכת השתן, הבדלים מורפולוגיים בין גברים לנשים, וטיפול בדלקות שתן (UTI) ודלקת כליה חידקית.
2	מערכת השתן II	טיפול בדלקת כליה ויראלית, אי-ספיקת כליות כרונית, ואבנים בכליות (נפרוליתאזיס). ניתוח תיאורי מקרה מורכבים.
3	מערכת ההורמונלית הנשית	פיזיולוגיה אנדוקרינית נשית: טיפול בבעיות פוריות אצל גברים ונשים, איזון מחזור חודשי ותסמונת השחלות הפוליציסטיות (PCOS).
4	מערכת השלד והשרירים I	תפקודי השלד, אבחנה מבדלת של פתולוגיות שלד-שריר נפוצות, וטיפול נטורופתי מקיף בכאבים כרוניים.
5	מערכת השלד והשרירים II	טיפול במחלות מפרקים דלקתיות (Rheumatoid Arthritis - RA) ומחלות מפרקים ניווניות (Osteoarthritis - OA) באמצעות תזונה נוגדת דלקת.
6	מערכת העור I	אנטומיה של העור, פתולוגיות עוריות בראייה מערבית ונטורופתית: טיפול בפסוריאזיס, אטופיק דרמטיטיס (אסטמה של העור).
7	מערכת העור II	טיפול באקזמה, אקנה וולגריס, ומחלות אלרגיות עוריות דרך שיקום מערכת העיכול והפחתת עומס רעלים.
8	אונקולוגיה של העור	מחלות רב-מערכתיות ופתולוגיות גידוליות קדם-סרטניות, סרטן העור (מלנומה, לימפומה), ופרוטוקולים תזונתיים תומכים.

שיעור	נושא המפגש	תיאור אקדמי מורחב ומהלך השיעור
9	מערכת הקרדיווסקולרית I	פתופיזיולוגיה של אי-ספיקת לב (CHF), לחץ דם נמוך (היפוטנשן) ויתר לחץ דם (HTN), התאמת תזונה ותוספים ממוקדים.
10	מערכת הקרדיווסקולרית II	טיפול באי-ספיקה ורידית ודליות ברגליים, איזון רמות כולסטרול וטריגליצרידים בדם ומניעת טרשת עורקים (Atherosclerosis).
11	פתופיזיולוגיה של אנמיה	הבחנה קלינית וטיפול באנמיה חרמשית, אנמיה מחוסר ברזל (Iron Deficiency) ואנמיה מגלובלסטית (מחסור ב-B12 ובחומצה פולית).
12	תזונת היריון והנקה	ליווי תזונתי ואורטומולקולרי להיריון בריא, עלייה תקינה במשקל, הכנה ללידה, תמיכה בהנקה ותזונת תינוקות ראשונית.
13	ניתוח תיאורי מקרה קבוצתי I	עבודה קבוצתית קלינית בכיתה המבוססת על ניתוח בדיקות מעבדה ותיאורי מקרה מורכבים והרכבת פרוטוקול טיפול מלא.
14	ניתוח תיאורי מקרה קבוצתי II	הצגת מקרי בוחן של הסטודנטים, דיון בפתרונות טיפוליים אינטגרטיביים, סיכום הקורס והכנה למבחן הרישוי.

ביבליוגרפיה אקדמית מומלצת

1. Atria Books .The Encyclopedia of Natural Medicine .(2012) .Pizzorno, J & ,Murray, M. T .
2. Digestive Wellness: Strengthen the Immune System and Prevent Disease .(2011) .Lipski, E .
McGraw-Hill .Through Healthy Digestion

12. סילבוס תזונה קלינית 3

- **היקף שעות הלימוד:** 14 הרצאות, 4.5 שעות שבועיות (ש"ש) (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** הרצאות פרונטליות עיוניות המשלבות דיונים כיתתיים, ניתוחי מקרה ותרגול מעשי של חישובי תפריטים.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** נוכחות חובה בלפחות 80% מהמפגשים, הגשת תרגיל ניתוח תפריט מקיף בציון עובר, ומעבר בחינה מסכמת בציון 60 ומעלה.

תיאור הקורס המורחב

קורס זה מהווה את אבן היסוד להבנת המטבוליזם האנושי בעיניים מערביות ואת יישומו בקליניקה הנטורופתית. הסטודנטים ילמדו לעומק את המעורבות הפיזיולוגית של אבות המזון, הוויטמינים והמינרלים במצבי בריאות וחולי לאורך מעגל החיים. דגש מיוחד יושם על תרגום התיאוריה הביוכימית והפתופיזיולוגית לכדי בניית תוכניות תזונה אישיות ומעשיות המותאמות לפרופיל הרפואי והאישי של המטופל.

מטרות הקורס

1. הקניית ידע ביוכימי ופיזיולוגי מעמיק ברכיבי התזונה השונים והשפעתם המטבולית.
2. פיתוח מיומנות קלינית לביצוע אנמנזה תזונתית והערכת מצב תזונתי על בסיס מדדים אנתרופומטריים ובדיקות מעבדה.
3. הכשרת הסטודנטים לבניית תוכניות התערבות תזונתיות מותאמות אישית למצבי חיים שונים (הריון, ספורט, זקנה, צמחונות).

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח בהצלחה יומני אכילה ולחשב מאזן קלורי, חלוקת מאקרונוטריאנטים וצריכת מיקרונוטריאנטים.
- לבצע מדידות אנתרופומטריות מדויקות ולהעריך את הרכב הגוף ופיזור הרכמות.
- להתאים תוכנית תזונתית מבוססת מדע לאוכלוסיות מגוונות (ספורטאים, נשים הרות, קשישים, צמחונים וטבעונים).
- לזהות אינטראקציות בסיסיות בין מזון לתרופות באוכלוסייה הגריאטרית והפוסט-בריאטרית.

שיטות הוראה

- הרצאות אינטראקטיביות מלוות במצגות מדורגות.
- עבודה קבוצתית קטנה וסימולציות קליניות של תשאול תזונתי.
- תרגול כיתתי ממוחשב וידני של חישובי קלוריות ורכיבי תזונה.

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- **מיומנות קלינית:** יכולת תשאול ואיסוף מידע מקיף (אנמנזה תזונתית והתנהגותית).
- **מיומנות אבחונית:** הערכת הרכב גוף ופירוש מדדי מעבדה תזונתיים.
- **מיומנות טיפולית:** בניית תפריט דיאטטי מאוזן מותאם העדפות אישיות ותרבותיות.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא לתזונה קלינית ופענוח בדיקות מעבדה	היכרות ותיאום ציפיות. עקרונות התזונה המערבית המודרנית. מבוא למחקרים קליניים בתזונה. איתור אינפורמציה חיונית בבדיקות דם לצורך הערכת חסרים תזונתיים ראשוניים (ברזל, B_{12} , חלבון).
2	הרכב גוף ומדדים אנתרופומטריים	לימוד שיטות למדידת הרכב הגוף (BIA, קליפר, היקפים). פיזיולוגיה של רקמת השומן לעומת מסת השריר. תרגול מעשי כיתתי של מדידת היקפים ושקילה אנתרופומטרית.
3	ניתוח אנמנזה תזונתית התנהגותית	למידת שיטות שונות לשחזור אכילה (FFQ24, h recall). כיצד מזהים דפוסי אכילה רגשיים והתנהגותיים. חישובים תיאורטיים של צריכת אנרגיה, חלבונים, פחמימות, שומנים ומיקרונטריאנטים מתוך דיווחי מטופלים.
4	תרגול מעשי: לקיחת אנמנזה קלינית	סדנה מעשית: הסטודנטים מתרגלים בזוגות תשאול קליני מלא, מילוי שאלוני תזונה וניתוח הנתונים בזמן אמת תחת פיקוח מרצה.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
5	צמחונות וטבעונות במעגל החיים	סיווג דיאטות מבוססות צמחים. יתרונות בריאותיים ומניעת מחלות כרוניות. ניתוח חסרים פוטנציאליים (ברזל, אבץ, B_{12} , סידן, אומגה 3, חלבון מלא) והתאמת תוספים ממוקדת. שילוב ספורט וצמחונות.
6	תזונת ספורט וישימות	מטבוליזם של מאמץ: מערכות אנרגיה אירוביות ואנאירוביות. דרישות תזונתיות ייחודיות לענפי ספורט שונים. פרוטוקול תזונתי לפני, במהלך ואחרי אימון. תוספי תזונה לספורטאים (קריאטין, קפאין, חלבון מי גבינה) ותהליכי התאוששות.
7	השמנה וניתוחים בריאטריים	אפידמיולוגיה של השמנת יתר. סקירת שיטות כירורגיות (שרוול, מעקף קיבה, טבעת). התאמת המטופל לניתוח והכנה תזונתית טרום-ניתוחית. פרוטוקול הזנה רב-שלבי לאחר הניתוח, חסרים תזונתיים כרוניים, תוספים ייעודיים ופתרון סיבוכים נפוצים (תסמונת הצפה, בחילות, נשירת שיער).
8	תזונה בהריון (חלק א')	פיזיולוגיה של ההריון והשפעתה על מערכת העיכול והמטבוליזם. עקומות עלייה מומלצת במשקל לפי BMI התחלתי. דרישות קלוריות ותזונתיות בשליש הראשון, השני והשלישי. תוספי חובה והמלצות בטיחות מזון למניעת זיהומים (ליסטריה, טוקסופלזמה).
9	תזונה בהריון (חלק ב') ואוכלוסיות מיוחדות	תזונה בהריון מרובה עוברים, הריון טבעוני/צמחוני והריון לאחר ניתוח בריאטרי. פתופיזיולוגיה וטיפול תזונתי קפדני בסוכרת הריון (GDM). תרגול קליני של הנחיית נשים הרות.
10	טיפול תזונתי בסוכרת ותסמונת מטבולית	פתופיזיולוגיה של עמידות לאינסולין, טרום-סוכרת, סוכרת מסוג 1 וסוג 2. הנחיות תזונתיות בינלאומיות עדכניות (ADA). שימוש באינדקס ועומס גליקמי, פחמימות מורכבות וסיבים. התאמת תפריט למניעת סיבוכים מיקרו ומאקרו-וסקולריים.
11	תזונת קשישים (חלק א')	תהליכי הזדקנות פיזיולוגיים (שינויים בחוש הטעם, ירידה בהפרשת חומצת קיבה, סרקופניה). מאפיינים והרגלי אכילה בגיל השלישי. אבחון וטיפול בתת-תזונה (Malnutrition) ובדלדול מסת שריר. עקרונות התזונה הבריאה בגיל המבוגר.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
12	תזונת קשישים (חלק ב') ואינטראקציות תרופתיות	התאמת תוספי תזונה ממוקדים לקשישים (ויטמין D, סידן, B_{12}). הבנת השפעתן של תרופות נפוצות (משתנים, סותרים, חומצה, נוגדי קרישה) על ספיגת רכיבי תזונה ולהפך (Food-Drug Interactions).
13	ניתוח תיאורי מקרה מורכבים (אינטגרציה)	עבודה קבוצתית מעשית בכיתה: ניתוח תיקי מטופלים מורכבים הכוללים שילוב של סוכרת, עודף משקל ובדיקות דם פתולוגיות. הצגת פתרונות תזונתיים וקבלת משוב מפורט.
14	אינטגרציה, סיכום והכנה למבחן	מענה על שאלות פתוחות, דיון בשאלות לדוגמה מהמבחן המסכם, סקירת עיקרי הקורס ומתן דגשים קליניים מסכמים לעבודה מעשית.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופל: יצחק, בן 68, סובל מעודף משקל ($BMI\ 31.2$), יתר לחץ דם ומאובחן עם טרום-סוכרת ($HbA1c\ 6.1\%$). בדיקות דם מראות רמות נמוכות של ויטמין B_{12} וחלבוני דם גבוליים. הוא נוטל מטפורמין ותרופה ממשפחת ה-ACE inhibitors.

המשימה הקלינית: הסטודנטים נדרשים לבצע הערכה תזונתית מלאה, לזהות אינטראקציה פוטנציאלית בין המטפורמין ל- B_{12} , לבנות תפריט מופחת פחמימות פשוטות בעל עומס גליקמי נמוך, דל בנתרן ועשיר בחלבון איכותי למניעת סרקופניה, ולהמליץ על תוסף B_{12} תת-לשוני במינון מתאים.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Mahan, L. K. & Raymond, J. L. (2016). *the Nutrition Care Process & Krause's Food*. (14th ed.). Elsevier Health Sciences.
2. Ziegler, T. R & Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., Tucker, K. L. (2014). *Modern Nutrition in*. Wilkins & (11th ed.). Lippincott Williams Health and Disease.

שנה ד'

1. סילבוס בדיקות מעבדה

- **היקף שעות הלימוד:** 14 מפגשים, 4.5 ש"ש (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** שיעורים פרונטליים עיוניים וסדנאות פענוח מעשיות של בדיקות מעבדה אמיתיות.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, מעבר תרגילי פענוח כיתתיים ומבחן מסכם בציון עובר.

תיאור הקורס המורחב

קורס אבחוני מתקדם זה, המועבר על ידי רופא קליני מנוסה, מטרתו לגשר בין הרפואה הקונבנציונלית לטיפול הנטורופתי. הסטודנטים ילמדו להבין לעומק את המנגנונים הפיזיולוגיים העומדים מאחורי ערכי הנורמה המעבדתיים, לזהות ערכים פתולוגיים אקוטיים וכרוניים, ולתרגם את התוצאות לכדי הבנה מדויקת של מצב המטופל. הקורס שם דגש מיוחד על זיהוי סימני אזהרה קליניים ("דגלים אדומים") הדורשים הפניה מיידית לרופא או לחדר מיון.

מטרות הקורס

1. הקניית הבנה מדעית וביולוגית של מרכיבי בדיקות המעבדה השונות (דם, שתן, צואה, הורמונים).
2. הכשרת הסטודנטים לקריאה מושכלת, שיטתית וביקורתית של תוצאות מעבדה והבנת ערכי הנורמה לעומת "ערכים אופטימליים" נטורופתיים.
3. פיתוח מיומנות קלינית לאיתור פתולוגיות נסתרות (בגון תת-קליניות של בלוטת התריס, אנמיה מוקדמת או פגיעה כבדית/כלייתית).

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח ספירת דם מלאה (CBC) ולאפיין סוגי אנמיה וזיהומים שונים (ויראלי מול חיידקי).
- לפרש פרופיל כימי מורכב בדם, כולל תפקודי כבד, כליות, אלקטרוליטים ופרופיל שומנים מלא.
- לקרוא ולהבין בדיקות שתן, תרבויות ובדיקות דימות בסיסיות (אולטרה-סאונד) והשלכותיהן על הטיפול.
- לזהות מצבי חירום רפואיים מתוך תוצאות הבדיקות ולהפנות את המטופל לגורם הרפואי המתאים במהירות.

שיטות הוראה

- הרצאות רופא קליניות המציגות פתופיזיולוגיה של מחלות דרך פריזמת המעבדה.
- סדנאות ניתוח של בדיקות מעבדה אנונימיות בזמן אמת בכיתה.
- פתרון בעיות קליניות מונחה מקרים (Case-Based Learning).

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- מיומנות אבחונית מעבדתית: שימוש בערכים מעבדתיים ככלי להערכת יעילות הטיפול הנטורופתי.
- תקשורת אינטר-דיסציפלינרית: יכולת לדבר בשפה הרפואית המקובלת מול רופאים ובתי חולים.
- ניהול סיכונים קליני: זיהוי פתולוגיות מסכנות חיים ומניעת פגיעה במטופל.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא לבדיקות מעבדה ואבחון ראשוני	סקירה כללית של סוגי בדיקות (דם, שתן, אולטרה-סאונד, זרע, תרביות). הבנת תהליך לקיחת הדגימה, מגבלות הבדיקה, ערכי ייחוס (Reference Range) ורגישות/סגוליות.
2	בדיקות דם: ספירת דם מלאה (CBC) ומורפולוגיה	מבנה הדם ומרכיביו. פענוח מדדי השורה האדומה (RBC, Hb, Hct, MCV, MCH) לאבחון אנמיות ומדדי השורה הלבנה (WBC ודיפרנציאל) לזיהוי זיהומים ומחלות המטולוגיות.
3	בדיקות דם: כימיה של הדם ואלקטרוליטים	פירוש פאנל כימי בסיסי ומורחב (SMA). אלקטרוליטים בדם (נתרן, אשלגן, סידן, זרחן) וחשיבותם ההומאוסטטית. יישום במצבי התייבשות ואי-ספיקה.
4	המטולוגיה מתקדמת: הורמונים וויטמינים	אבחון חסרים תזונתיים דרך הדם: ויטמין B_{12} , חומצה פולית, ויטמין D3, ברזל, פריטין, וטרנספרין. מבוא להורמוני מין וסמנים הורמונליים נוספים.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
5	פאנל תפקודי כבד (Liver Function Tests)	ביוכימיה של אנזימי כבד: ALT, AST, GGT, ALKP, בילירובין (ישיר/בלתי ישיר), אלבומין וחלבון כללי. אבחון כבד שומני, הפטיטיס וחסיומות דרכי מרה.
6	פאנל תפקודי כליות (Renal Function Tests)	מדדי סינון ותפקוד כלייתי: אוריאה (Urea), קריאטנין (eGFR, Creatinine) וחומצת שתן (Uric acid). שילוב קליני במחלות כליות חריפות וכרוניות (CKD).
7	מערכת הקרישה ותפקודי קרישה	הבנת מנגנון הקרישה הפיזיולוגי. פענוח מדדי קרישה: PT, PTT, INR. משמעות קלינית של ערכים מוארכים/מקוצרים, מעקב אחר מטופלים הנוטלים קומדין או נוגדי קרישה חדשים.
8	אנדוקרינולוגיה: בלוטת התריס (Thyroid Panel)	פיזיולוגיה של ציר ה-HPT. פענוח הורמוני בלוטת התריס: TSH, Free T3, Free T4, נוגדני בלוטת התריס (anti-TPO, anti-TG). משמעות היפותירואידיזם (קליני ותת-קליני) והיפרתירואידיזם.
9	מיקרוביולוגיה: תרביות ונוזלי גוף	פענוח בדיקות ותרבויות שתן (Urine Culture), תרביות דם, בדיקות שתן כלליות (מיקרוסקופיה וסטיק). זיהוי פתוגנים שכיחים והבנת אנטיביוגרמה.
10	פאנל תפקודי מערכת העיכול והלבלב	אנזימי לבלב: עמילאז (Amylase), ליפאז (Lipase). תרביות צואה, בדיקת פריטיים, דם סמוי בצואה ובדיקות לאבחון הליקובקטר פילורי.
11	סמנים ביולוגיים למחלות מטבוליות ודלקתיות	אבחון מעבדתי של סוכרת (גלוקוז בצום, HbA1c, אינסולין בצום), מדדי דלקת מערכתיים (CRP, ESR) ושחמת כבד.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
12	מצבי כשל קליניים חריפים (אי-ספיקה)	התמודדות קלינית והערכת מדדים במצבי קצה: אי-ספיקת לב (NT-proBNP), אי-ספיקת כבד קשה ואי-ספיקת כליות סופנית. תרגול זיהוי דגלים אדומים.
13	פרופיל שומנים מתקדם (Lipid Profile)	פענוח מקיף של כולסטרול כללי, LDL, HDL, טריגליצרידים, ויחסים אתרוגניים. תרגול פענוח בדיקות של מטופלים מורכבים בכיתה.
14	סיכום קורס, מענה לשאלות והכנה למבחן	מעבר על שאלוני בחינה לדוגמה, סימולציות מהירות של קריאת בדיקות ודגשים למבחן המסכם בקורס.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופלת: שרה, בת 35, מתלוננת על עייפות קיצונית, נשירת שיער ועלייה בלתי מוסברת במשקל.

בדיקות המעבדה שהביאה עמה מראות: TSH = 6.2 mIU/L (נורמה עד 4.0), Free T4 = 11 pmol/L (גבול תחתון של הנורמה), Ferritin = 9 mcg/L (נמוך מאוד).

המשימה הקלינית: על הסטודנטים לזהות כי מדובר בתת-פעילות תת-קלינית של בלוטת התריס (Subclinical Hypothyroidism) המלווה באנמיה סמויה (חוסר בברזל ללא אנמיה מלאה עדיין). עליהם להסביר כיצד חוסר הברזל משפיע לרעה על ייצור הורמוני התריס, להציע טיפול תומך בברזל דו-ערכי עדין עם ויטמין C, ולשקול תמיכה צמחית בבלוטה (בתיאום ואישור רופא).

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Pagana, T. N & Pagana, K. D., Pagana, T. J. (2019). *Mosby's Diagnostic and Laboratory Test*. Elsevier Reference. (14th ed.).
2. Dunning, M. B & Fischbach, F. T. (2015). *A Manual of Laboratory and Diagnostic Tests* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

2. סילבוס אוסטאופתיה 2

- **היקף שעות הלימוד:** 28 מפגשים, 4.5 ש"ש (סה"כ 126 שעות אקדמיות) מחולקים לשני סמסטרם.
- **אופי הקורס:** משלב הרצאות פרונטליות עיוניות באנטומיה ביומכנית עם שיעורים מעשיים אינטנסיביים של מגע, תרגול טכניקות מניפולטיביות וסטאז' מודרך.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, ציון מינימלי של 80 בקורס אנטומיה, השלמת 500 שעות סטאז' קליני מעשי במסד המוכר, ומעבר מוצלח של הבחינה המעשית המסכמת.

תיאור הקורס המורחב

קורס קליני מעשי מתקדם זה מעמיק את הבנת הסטודנט במדע האוסטאופתיה כשיטת טיפול מנואלית הוליסטית מובילה. הסטודנטים ילמדו לאבחן פתולוגיות וחוסר איזון במערכת השלד והשריר, לזהות ליקויי יציבה, אסימטריות ונוקשות מפרקית, ולטפל בהם באמצעות טכניקות מוביליזציה ומניפולציה מתוחכמות (High-Velocity Low-Amplitude - HVLA, Muscle Energy Techniques - MET). דגש נרחב יושם על בטיחות הטיפול ועל איתור קפדני של "דגלים אדומים" לשלילת מניפולציות פיזיקליות.

מטרות הקורס

1. הקניית ידע מעמיק באנטומיה פונקציונלית, ביומכניקה וקלינולוגיה של עמוד השדרה והמפרקים הפריפריאליים.
2. פיתוח מיומנות מישוש (Palpation) עדינה ומדויקת לאיתור מגבלות תנועה ושינויים ברקמות רכות.
3. הכשרת הסטודנטים לביצוע בטוח ויעיל של מגוון טכניקות מוביליזציה, שחרור מיופאציאלי ומניפולציות מפרקיות ממוקדות.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לבצע בדיקה פיזיקלית ואורתופדית מקיפה לעמוד השדרה הצווארי והמפרקים העיקריים בגוף.
- לזהות מצבים שבהם מניפולציה ידנית אסורה באופן מוחלט או יחסי (דגלים אדומים כגון אוסטאופורוזיס קשה, שברים, דלקות זיהומיות או אי-ספיקה ורטברו-בזילרית).
- ליישם טכניקות מוביליזציה ומניפולציה מותאמות אישית לתינוקות, ילדים, נשים בהריון, ספורטאים ומבוגרים.
- לתמוך בתהליכי שיקום גופני ושיפור יציבה בקליניקה הנטורופתית-אוסטאופתית.

שיטות הוראה

- הרצאות תיאורטיות מלוות במודלים תלת-ממדיים של השלד ומצגות אנטומיות.
- הדגמות חיות בביתה על ידי מרצה אוסטאופת מומחה.
- תרגול מעשי בזוגות בביתה וקבלת משוב אישי ומיידי על מגע, מנח גוף ויישום כוח.

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- **מיומנות אבחון ידני:** הערכת טווחי תנועה (ROM), תחושת קצה תנועה (End-feel) ואיכות הרקמה הרכה.
 - **ביצוע טכניקות מנואליות מורכבות:** שליטה בכוח, מהירות וכיוון המניפולציה (מניפולציות עדינות מול מניפולציות דחף).
 - **חשיבה קלינית אינטגרטיבית:** התאמת הטיפול הפיזי למצבו הרפואי והנפשי הכללי של המטופל.
- תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

סמסטר א'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	חזרה על אנטומיה ומניפולציות בסיסיות	רענון עקרונות האוסטאופתיה משנה א'. תרגול בסיסי של טכניקות מישוש, הערכת טווחים, ועקרונות מיצוב המטופל והמטפל לעבודה ארגונומית נכונה.
2	חוליות מעבר טורקוצרביקליות (Thoracocervical Junction) (- CT)	אנטומיה, קינזיולוגיה וביומכניקה של אזור המעבר בין עמוד השדרה הצווארי לגבי (C7-T1). השפעת האזור על תפקוד הכתפיים והעצבוב הסימפטי.
3	טכניקות טיפול ומוביליזציה לאזור ה-CT	תרגול מעשי של טכניקות מוביליזציה פסיביות ואקטיביות (MET) לשחרור מתחים בחוליות המעבר C7-T1 וצלעות עליונות.
4	טכניקות תיקון ומניפולציה לחוליות ה-CT	לימוד ותרגול מניפולציות דחף מהירות (HVLA) בטוחות ומבוקרות לשחרור חסימות תנועה מקומיות במפרקי ה-CT.
5	עמוד שדרה צווארי (Cervical) - היסטוריה	רקע היסטורי והתפתחות הגישה האוסטאופתית לטיפול בצוואר. מקומם של הטיפולים המנואליים ברפואה המודרנית.

CIM

College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית
נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	צוואר: אנטומיה, פיזיולוגיה וקיביולוגיה	מבנה אנטומי מפורט של חוליות הצוואר האטיפיות (C1-C2) והטיפיות (C3-C7), שרירים עמוקים ושטחיים, מערכת העצבים וכלי הדם (העורק הוורטברלי).
7	עמוד שדרה צווארי: דגלים אדומים וצהובים	למידה קפדנית של התוויות נגד מוחלטות (דגלים אדומים - חשש לפגיעה בעורק הוורטברלי, חוסר יציבות אטלנטו-אקסיאלית) וגורמים פסיכוסוציאליים (דגלים צהובים).
8	עמוד שדרה צווארי: אבחנה מובדלת (Differential Diagnosis)	זיהוי מקור הכאב (מקור דיסקלי, פאצטלי, שרירי, או כאב מוקרן מאיברים פנימיים) באמצעות מבחנים קליניים ייעודיים.
9	מחלות ופתולוגיות צוואריות נפוצות	פתופיזיולוגיה וגישה טיפולית במצבים כגון צליפת שוט (Whiplash), בלט/פריצת דיסק צווארי, ושינויים כיווניים (Cervical Spondylosis).
10	כאבי ראש בהקשר צווארי (Cervicogenic Headaches)	ביומכניקה וקשר עצבי בין הדרמטומים הצוואריים העליונים לראש. מנגנון כאבי ראש מתחיים וסרוויקוגניים, ופרוטוקול טיפול ידני לשחרורם.
11	בדיקות מיוחדות ומבחנים אורתופדיים לצוואר	תרגול מבחנים קליניים כגון: Spurling's test, Distraction test, Jackson's compression test והערכת רקמות רכות ומפרקים.
12	דרמטומים, מיוטומים ואזורי הקרנה צוואריים	הבנת מערכת העצבים ההיקפית הצווארית. זיהוי פגיעה שורשית (Radiculopathy) לפי בדיקת החזרים (Reflexes), תחושה וכוח שרירים בידיים.
13	טכניקות מוביליזציה מתקדמות לצוואר	תרגול מעשי של טכניקות מתיחה מבוקרות, החלקות פאצטליות ומוביליזציות עדינות לעמוד שדרה צווארי עליון ותחתון.
14	אינטגרציה, שאלות חזרה למבחן התיאורטי	מעבר על דגשים קליניים, שאלות פתוחות, ותרגול אינטגרטיבי של אבחון וטיפול בצוואר לקראת סוף הסמסטר.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

סמסטר ב'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	עמוד שדרה צווארי: חזרה תיאורטית ומעשית	רענון והדגמה חוזרת של כל בדיקות הבטיחות והטכניקות המנואליות שנלמדו בסמסטר א' לעמוד השדרה הצווארי.
2	טכניקות כיוון חוליות ומניפולציות צוואריות	לימוד מניפולציות (HVLA) מתקדמות ובטוחות לחוליות הצוואר הטיפיות והאטיפיות תחת השגחה צמודה של סגל ההוראה.
3	מערך הכתף: אנטומיה, ביומכניקה ופציעות	אנטומיה תפקודית של חגורת הכתפיים. פציעות נפוצות: תסמונת הצביטה (Impingement), כתף קפואה (Frozen Shoulder) וקרעים ברוטטור קאף.
4	מוביליזציות ושחרור מפרקי הכתף	תרגול טכניקות לשחרור והגדלת טווחי תנועה במפרק השכם-חזה (ST) ומפרק הזרוע-שכם (GH). טכניקות שחרור מיופאציאליות.
5	מפרק ושרש כף היד: אנטומיה וקינדיולוגיה	ביומכניקה של הגפה העליונה. מבנה מפרק המרפק, הרדיו-אולנרי, שורש כף היד ועצמות הקרפוס.
6	מפרק ושרש כף היד: פציעות נפוצות	גישה טיפולית מנואלית במצבים של מפרק טניס (Lateral Epicondylitis), מפרק גולף (Medial Epicondylitis) ותסמונת התעלה הקרפלית (CTS).
7	מפרק הירך (Hip Joint): אנטומיה וקינדיולוגיה	ביומכניקה של מפרק הירך, השפעת האגן על מנח הירך, ומבנה הרקמות הרכות המקיפות את המפרק.
8	ירך: פציעות נפוצות וטכניקות תיקון	טיפול בשינויים שחיקתיים (Osteoarthritis of the hip), תסמונת ה-ITB וטכניקות מוביליזציה ומניפולציה ממוקדות למפרק הירך.
9	מפרק הברך: אנטומיה, פיזיולוגיה וקינדיולוגיה	ביומכניקה מורכבת של מפרק הברך, תפקוד המניסקוסים והרצועות הצולבות והצידיות במצבי נשיאת משקל.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
10	ברך: פציעות נפוצות וטכניקות טיפול	שיקום פציעות מניסקוס, שחיקת סחוסים (PFPS) וטכניקות מנואליות לשיפור יישור וכפיפה בברך.
11	קרסול וכף רגל: אנטומיה וקינולוגיה	ביומכניקה של הקרסול (Talocrural joints & Subtalar) וקשתות כף הרגל במהלך מחזור ההליכה.
12	קרסול וכף רגל: פציעות וטכניקות טיפול	טיפול מנואלי בנקעים חוזרים בקרסול, דורבן (Plantar Fasciitis) וטכניקות מוביליזציה לעצמות הטרסוס.
13	סדנת שילוב וחזרה על כלל הטכניקות	תרגול מרתון אינטנסיבי של כל הטכניקות המנואליות שנלמדו במהלך השנה (עמוד שדרה ומפרקים פריפריאליים).
14	מבחן קליני מעשי מסכם	בחינה מעשית פרטית מול בוחנים חיצוניים: אבחון מטופל בזמן אמת, ביצוע בדיקות בטיחות ויישום טכניקות טיפול מדויקות.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופל: יונתן, בן 24, שחקן כדורסל חובב, מגיע עם כאב חד בכתף ימין והגבלת תנועה בעיקר בהרחקת הזרוע מעל 90 מעלות (Painful Arc). בדיקת Spurling לצוואר שלילית. מבחן Neer ומבחן Hawkins חיוביים בכתף.

המשימה הקלינית: הסטודנטים נדרשים לשלול פתולוגיה צווארית מקרינה (העדר סימנים נוירולוגיים), לזהות כי מדובר בתסמונת הצביטה של הכתף (Shoulder Impingement Syndrome), לבצע בדיקה של מוביליות הסקפולה, וליישם טכניקות מוביליזציה עדינות להורדת ראש הזרוע (Inferior Glide of GH joint) ושחרור שרירי הכתף המקוצרים.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Dowling, D. J & DiGiovanna, E. L., Schiowitz, S. (2020). *An Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment*. Wilkins & (4th ed.). Lippincott Williams
2. Ward, R. C. (2002). *Foundations for Osteopathic Medicine*. (2nd ed.). Lippincott Williams & Wilkins

3. סילבוס ניהול מערכות בריאות

- **היקף שעות הלימוד:** 28 מפגשים, 4.5 ש"ש (סה"כ 126 שעות אקדמיות) מחולקים לשני סמסטרים.
- **אופי הקורס:** הרצאות פרונטליות עיוניות המשלבות ניתוחי אירוע (Case Studies), סדנאות משא ומתן קבוצתיות ומרצים אורחים מתחום הניהול הרפואי.
- **חובות הקורס וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, השתתפות פעילה בסימולציות כיתתיות, ומעבר בחינה מסכמת בכתב בציון 60 ומעלה.

תיאור הקורס המורחב

קורס זה מעניק לסטודנטים לנטורופתיה הבנה מבנית ומערכתית רחבה של ניהול ארגוני בריאות במגזר הציבורי והפרטי בישראל ובעולם. תוכנית הלימודים משלבת בין תיאוריות ניהול קלאסיות ומודרניות לבין יישומים פרקטיים של כלכלת בריאות, מדיניות בריאות, אתיקה רפואית, ניהול סיכונים ודיני עבודה. הקורס נועד להכשיר את הבוגרים להוביל מיזמים בריאותיים, לנהל קליניקות פרטיות או להשתלב בתפקידי ניהול וריכוז במערך הרפואה האינטגרטיבית בקופות החולים ובבתי החולים.

מטרות הקורס

1. הקניית ידע תיאורטי ויישומי במבנה מערכת הבריאות בישראל (חוק ביטוח בריאות ממלכתי, קופות חולים, משרד הבריאות).
2. פיתוח כלים ניהוליים מעשיים: בניית חזון ואסטרטגיה עסקית, שיווק אתי של שירותי בריאות, וניהול פיננסי בסיסי.
3. הטמעת עקרונות האתיקה המקצועית, ניהול רשומות רפואיות כחוק וניהול סיכונים קליניים בקליניקה ובארגון.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לנתח מבנים ארגוניים שונים ולהבין את השפעת הסביבה החיצונית על תפקוד הארגון.
- לנהל בצורה חוקית ואתית רשומה רפואית מלאה (חיסיון רפואי, זכויות החולה).
- לנסח תוכנית עסקית ושיווקית ראשונית להקמת קליניקה פרטית או מיזם בריאותי אינטגרטיבי.
- ליישם טכניקות לפתרון קונפליקטים וניהול משא ומתן מול קולגות ומטופלים.
- להבין את זכויותיהם וחובותיהם של מעסיקים ומועסקים תחת דיני העבודה בישראל.

שיטות הוראה

- הרצאות עיוניות מובנות המבוססות על ספרות ניהולית מובילה.
- ניתוח מקרי בוחן של משברים אתיים וניהוליים במערכות בריאות בארץ ובעולם.
- משחקי תפקידים וסדנאות מעשיות (סימולציות של ניהול קונפליקטים ומשא ומתן קבוצתי).

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- **חשיבה אסטרטגית:** יכולת תכנון לטווח ארוך ובניית חזון עסקי ומקצועי.
- **אתיקה ומשפט רפואי:** עבודה בסטנדרטים משפטיים מחמירים למניעת תביעות רשלנות רפואית.
- **ניהול תקשורת ארגונית:** פתרון קונפליקטים מובנה בצוותים רב-מקצועיים.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

סמסטר א'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא לניהול ומנהיגות	הגדרת המושג "מנהל טוב". תכונות מפתח של מנהיגים בארגוני בריאות. סקירה היסטורית של המחשבה המינהלית.
2	הארגון וסביבתו	מהו ארגון? מאפיינים מבניים של ארגונים, סיווג ארגונים (ציבורי, עסקי, מלכ"ר), יחסי הגומלין בין הארגון לסביבתו החיצונית והפוליטית.
3	למידה ארגונית (Organizational Learning)	מודלים של למידה ארגונית, ניהול ידע בארגוני בריאות, החשיבות של הפקת לקחים ולמידה מטעויות קליניות ומנהלתיות.
4	חזון ניהולי ויישומו	כיצד מנסחים חזון לארגון או לקליניקה? תרגום חזון למטרות אופרטיביות ויעדים מדידים (SMART).
5	אסטרטגיה עסקית ותחרותית	עקרונות התכנון האסטרטגי. ניתוח SWOT (חוזקות, חולשות, הזדמנויות, איומים) המותאם לעולם הרפואה המשלימה והאינטגרטיבית.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	מבנה מערכת הבריאות בישראל	סקירה היסטורית ומבנית של המערכת בישראל. חוק ביטוח בריאות ממלכתי (1994), סל הבריאות, ותפקיד קופות החולים ומשרד הבריאות.
7	ערכים ואתיקה בניהול	קבלת החלטות מבוססת ערכים. ניגודי עניינים של מנהלים, קוד אתי ארגוני, והתמודדות עם לחצים כלכליים מול מחויבות למטופל.
8	הרשומה הרפואית ככלי משפטי וניהולי	חוק זכויות החולה (1996) והוראותיו לגבי ניהול כרטיס מטופל, חובת הסודיות הרפואית, הסכמה מדעת ומתן גישה לרשומות.
9	יסודות ניהול הסיכונים (Risk Management)	זיהוי, הערכה וצמצום סיכונים קליניים ומנהלתיים בקליניקה. מניעת טעויות טיפוליות והתמודדות עם תביעות רשלנות.
10	איתור ופילוח לקוחות	ניתוח שוק הבריאות, הגדרת קהלי יעד לקליניקה נטורופתית, הבנת צרכי המטופל ופיתוח הצעת ערך ייחודית (USP).
11	שיווק במערכת הבריאות	שיווק אתי של שירותים רפואיים ונטורופתיים. שימוש במדיה דיגיטלית, אתרי אינטרנט ובתיבת תוכן מקצועי תוך שמירה על כבוד המקצוע.
12	ניהול משברים במערכות בריאות	התמודדות עם משברים תקשורתיים, פיננסיים או אפידמיולוגיים (כגון מגפות או תופעות לוואי חמורות של טיפול).
13	ניהול קונפליקטים בסביבת העבודה	סגנונות להתמודדות עם קונפליקטים בצוות רפואי או מול מטופלים מאתגרים. סדנה מעשית וסימולציות כיתתיות.
14	אינטגרציה וסיכום סמסטר א'	הצגת פרויקטים ראשוניים של בניית חזון לקליניקה, מענה על שאלות וסיכום הנושאים שנלמדו.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

סמסטר ב'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	כלכלת בריאות (Health Economics)	עקרונות הכלכלה במערכת הבריאות. הקצאת משאבים מוגבלים, יעילות כלכלית, ומודלים של מימון שירותי בריאות (פרטי מול ציבורי).
2	אתיקה רפואית מתקדמת (חלק ב')	דיונים בדילמות אתיות מורכבות: ניסויים קליניים, סיום החיים, חלוקת משאבים לא שוויונית והיבטים מוסריים של רפואה מותאמת אישית.
3	שיטות ניהול מודרניות	היכרות עם גישות ניהול מובילות: ניהול איכות כולל (TQM), גישת ה-Lean, ושיפור תהליכים מתמיד במרפאות ובתי חולים.
4	יסודות הניהול הפיננסי	קריאת דוחות כספיים בסיסיים, תמחור שירות טיפולי, ניהול תזרים מזומנים של קליניקה עצמאית וחישוב נקודת איזון.
5	התנהגות ארגונית (Organizational Behavior)	הנעת עובדים, תרבות ארגונית, עבודה בקבוצות וצוותים רב-מקצועיים במרחב הרפואי.
6	דיני עבודה בישראל (חלק א')	חוזי עבודה, חוק הגנת השכר, חוק שעות עבודה ומנוחה, וחובות המעביד בתחום הפנסיה והתנאים הסוציאליים.
7	דיני עבודה (חלק ב') וסיום יחסי עבודה	תהליכי פיטורין והתפטרות, שימוע כדין, חוק פיצויי פיטורין, ומניעת אפליה בעבודה (חוק שוויון הזדמנויות בעבודה).

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
8	ניהול טכנולוגיות וחדשנות בבריאות	הטמעת מערכות מידע רפואיות (EMR), רפואה מרחוק (Telehealth), בינה מלאכותית באבחון קליני וניהול המעבר לדיגיטל.
9	סוגיות ברפואה בקהילה	מבנה הרפואה הראשונית והשניונית בקהילה, שילוב הרפואה המשלימה במסגרת שירותי הבריאות הנוספים (שב"ן) של קופות החולים.
10	לוגיסטיקה ושרשרת אספקה בבריאות	ניהול מלאי של תוספי תזונה וצמחי מרפא, בקרת איכות ותנאי אחסון נאותים (GSP), וניהול ספקים.
11	סדנת משא ומתן (Negotiation Skills)	עקרונות המשא ומתן האינטגרטיבי (WIN-WIN). סימולציות מעשיות של סגירת חוזים מול קופות חולים או שותפים עסקיים.
12	ניהול סיכונים מתקדם ובקרת איכות	מעקב אחר מדדי איכות קליניים, סקרים לשביעות רצון מטופלים וניהול אירועים חריגים בקליניקה.
13	ניהול קריירה והצלחה בעבודה	מיתוג אישי כנטורופת, פיתוח מקצועי מתמיד (CME), יצירת רשת קשרים (Networking) ושיתופי פעולה עם רופאים ומטפלים אחרים.
14	סיכום קורס אינטגרטיבי והכנה למבחן	מענה על שאלות פתוחות, סקירת מבנה הבחינה המסכמת וקבלת משוב מהסטודנטים.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

הסיטואציה: נטורופתית מנהלת קליניקה עצמאית ומעסיקה מטפל ברפלקסולוגיה כפרילנסר. עקב חוסר הבנה, הרשומה הרפואית של אחד המטופלים אבדה, והמטופל מאיים בתביעה על הפרת סודיות ורשלנות מכיוון שחלק מפרטיו האישיים נחשפו בטעות לצד ג'.

המשימה הקלינית: הסטודנטים נדרשים לנתח את המקרה משלוש זוויות: משפטית (חוק זכויות החולה וחוק הגנת הפרטיות), מנהלתית (שיפור נוהלי התיעוד וניהול הסיכונים בקליניקה) ויחסי עבודה (האם האחריות היא של מנהלת הקליניקה או של המטפל העצמאי).

ביבליוגרפיה מומלצת (קריאה מומלצת)

1. גזיאל, ח' (1990). מחשבה מנהלית בת זמננו. תל אביב. (עמ' 25-33, 41-48, 63-69, 95-99, 113-120, 192-194).
2. כפיר, א' (1998). ניהול ארגונים – הלכה ומעשה. תל אביב: הוצאת צ'ריקובר. (עמ' 91-110).
3. יולסון, ג. ק. (2005). "בירוקרטיה". בתוך ד' דרי (עורך), יסודות המנהל הציבורי – מקראה. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה. (עמ' 274-305).
4. איסטון, ד' (1993). "קטגוריות לניתוח מערכות בפוליטיקה". בתוך ב' זיסר (עורך), מדע המדינה לגוונים. האוניברסיטה הפתוחה. (עמ' 243-254).
5. אדיג'ס, י' (תשנ"ג). צמיחה והתחדשות בארגונים. סיפריית המרכז הישראלי לניהול. (עמ' 29-88).
6. פופר, מ' (1993). על מנהלים כמנהיגים. תל אביב: הוצאת רמות, אוניברסיטת תל אביב. (עמ' 107-33).
7. דרוקר, פ' (1992). מניהול של אתמול למנהיגות של מחר. תל אביב: הוצאת מטר. (פרקים 3-4).
8. סמואל, י' (2002). המשחק הפוליטי. חיפה: הוצאת אוניברסיטת חיפה. (פרקים 9-10).
9. דורון, ג' (1986). להחליט ולבצע. תל אביב: כיוונים. (עמ' 133-187).
10. שנהר, א' וירקוני, ע' (עורכים) (1994). תרבות הניהול בישראל. תל אביב: צ'ריקובר. (עמ' 227-244).
11. סמואל, י' (1990). ארגונים – מאפיינים, מבנים, תהליכים. תל אביב: הוצאת אוניברסיטת חיפה וזמורה ביתן.
12. אמיר, ר' (2002). תיאוריות ארגוניות – מקבץ הרצאות.
13. Callahan, J. L. (2006). Mary Parker Follett: A Rediscovered Voice Informing & Wheelock, L. D. the Field of Human Resource Development. Human Resource Development Review. 5(2), 258-273.
14. Daft, R. L. (2012). South-Western Cengage Learning Management. (10th ed.).
15. Taylor, F. W. (2003). Scientific Management includes Shop Management (1903). The Principles of Scientific Management. Routledge. (1911).

4. סילבוס צמחי מרפא ופרקטיקום

- **היקף שעות הלימוד:** 28 מפגשים, 8 ש"ש (סה"כ 224 שעות אקדמיות מונחות) הכוללות סטאז' מודרך ופרקטיקום פעיל.
- **אופי הקורס:** משלב הרצאות עיוניות פרונטליות מתקדמות ביותר עם הצגת מקרי מטופלים אמיתיים (Case Presentations), ניתוח פורמולות קליני ודיונים מבוססי ראיות.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** נוכחות חובה ב-80% מהמפגשים לפחות, הצגת מקרה קליני (מונוגרפיה) בכתב ובעל פה, ומעבר בחינות הגמר בציון 65 ומעלה.

תיאור הקורס המורחב

קורס הדגל המסכם של תוכנית הנטורופתיה. קורס זה משלב הרבולוגיה קלינית יישומית ברמה הגבוהה ביותר יחד עם פרקטיקום קליני מודרך. הסטודנטים ילמדו לאבחן ולבנות תוכניות טיפול אינטגרטיביות המשלבות צמחי מרפא, תזונה קלינית ממוקדת ותוספי תזונה תומכים עבור פתולוגיות מורכבות ורב-מערכתיות (כמו מחלות אוטואימוניות, אונקולוגיה תומכת, בעיות פריזון, סוכרת קשה ומחלות לב). הסטודנטים מתנסים בטיפול בפועל תחת סופרוויז'ן אקדמי מלא.

מטרות הקורס

1. הבאה לכדי שלמות של יכולת החשיבה הקלינית והאינטגרטיבית של הסטודנט (התאמת צמחים + תזונה + תוספים + גוף-נפש).
2. פיתוח מיומנות ניסוח ובנייה של פורמולות צמחי מרפא מותאמות אישית למחלות כרוניות מורכבות.
3. הכשרת הסטודנט לניהול קשר מטפל-מטופל תקין, מקצועי ובטוח, וניהול תיק מטופל אקדמי מלא.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לאבחן בצורה מדויקת בעיות בריאותיות מורכבות המערבות מערכות גוף מרובות.
- לתכנן, לרקוח ולהתאים פורמולת צמחי מרפא קלינית מבוססת מחקרים עדכניים (Evidence-Based).
- להתאים תוכנית תזונתית תומכת ואנטי-דלקתית ספציפית לפתולוגיה של המטופל.
- לשלב תוספי תזונה בצורה בטוחה, תוך מניעת אינטראקציות שליליות עם תרופות מרשם קיימות.
- לכתוב ולהציג מונוגרפיה רפואית מפורטת של מקרה קליני כולל סקירת ספרות מדעית.

שיטות הוראה

- ניתוח קבוצתי קפדני של מקרי מטופלים אמיתיים המגיעים לקליניקת הסטאז'.
- הרצאות עיוניות מתקדמות על פי מערכות הגוף השונות.
- הדמיות (Role play) של סיטואציות קליניות מורכבות (התנגדות מטופל, משברים בריאותיים).

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- חשיבה קלינית אינטגרטיבית: שזירה של כל כלי הטיפול הנטורופתיים לכדי פרוטוקול אחיד, פשוט וברור ליישום.
- ניהול תיק רפואי אקדמי: תיעוד קפדני, מתחכם ושיטתי של התקדמות המטופל.
- תקשורת טיפולית ואמפתיה: יצירת ברית טיפולית חזקה ומתן תמיכה רגשית (גישת גוף-נפש).

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

סמסטר א'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מערכת העיכול (חלק א'): מעיים ומרה	פיזיולוגיה ופתולוגיה של מערכת העיכול. השפעת צמחים מרים (Bitters) על הפרשת מיצי עיכול. טיפול קליני בעצירות, שלשול כרוני, כיב עיכולי (אולקוס), מחלות מעי דלקתיות וזיהומיות, ומחלות כבד ומרה.
2	מערכת הנשימה ואלרגיות	טיפול ממוקד בהצטננות, שיעול יבש/רטוב, שיעול, ברוכיטיס, דלקת ריאות ואסטמה. טיפול במחלות דרכי נשימה עליונות בילדים, סינוסיטיס כרוני, קדחת השחת ואלרגיות למזון.
3	פתולוגיות מערכת השתן (חלק א')	אבחון וטיפול בזיהומים ודלקות חוזרות בדרכי השתן (UTI), דלקת כליות (Pyelonephritis), דלקת שלפוחית השתן (Cystitis), אבנים בכליות, הרטבת לילה בילדים ואי-ספיקת כליות ראשונית.
4	פתולוגיות מערכת השתן (חלק ב') ואינטגרציה	המשך העמקה בטיפול באבנים בכליות ואי-ספיקת כליות מורכבת. בניית פורמולות משתנות, אנטיספטיות ומגנות כליות (Nephroprotective).

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
5	פתולוגיות מערכת העצבים והנפש	גישה טיפולית משולבת בנדודי שינה, כאב כרוני, דיכאון, חרדות, מחלת פרקינסון ואלרגיות בעלות רקע עצבי מובהק (מחלות פסיכוסומטיות).
6	מערכת הקרדיווסקולרית (חלק א')	פיזיולוגיה של הלב. טיפול באי-ספיקת לב קלה (NYHA I-II), יתר לחץ דם (HTN) ולחץ דם נמוך (היפוטנשן). התאמת צמחים מחזקי לב (Cardiotonics).
7	מערכת הקרדיווסקולרית (חלק ב') ומחלות כלי דם	טיפול באי-ספיקת ורידים כרונית, טרשת עורקים (Atherosclerosis), דיסליפידמיה (כולסטרול גבוה), ושימוש בצמחים הממריצים זרימת דם היקפית.
8	סוכרת והמערכת האנדוקרינית	אבחון וטיפול מקיף בסוכרת מסוג 1 וסוג 2 בעיניים מערביות ונטורופתיות. סקירת מחקרים קליניים עדכניים וטיפול בהפרעות אנדוקריניות נפוצות.
9	פתולוגיות מערכת העור והראייה	פיזיולוגיה של העור. טיפול באקנה, אקזמה, פסוריאזיס. בריאות העין: טיפול תומך ביובש בעיניים, קטרקט, ומחלות ניווניות של הרשתית (AMD).
10	מחלות פטרייתיות וזיהומיות בעור ובציפורניים	אבחון וטיפול בפטרת העור, פטרת הציפורניים וקנדידה מערכתית באמצעות צמחים נוגדי פטריות (Antifungal) חזקים ותזונה דלת סוכר.
11	סטרוס, הזדקנות ומעבדה מעשית	פיזיולוגיה של הסטרס (ציר ה-HPA). טיפול באורח חיים, מניעת הזדקנות מוקדמת, דמנציה/אלצהיימר ואוסטיאופורוזיס. הכנה מעשית של רקיחות ויעודיות בביתה.
12	פרקטיקום: עקרונות בניית תפריט והערכה	סדנה מתקדמת לבניית תפריטים קליניים מורכבים לפי פתולוגיות ומערכות הגוף. שילוב אבחנות גוף-נפש ומערכת השלד והשרירים.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
13	מערכת העיכול (חלק ב'): חלק עליון	תזונה אנטי-דלקתית למערכת העיכול העליונה. טיפול בהיפופרי-כלורידריה (חומציות הקיבה), צליאק, דיברטיקולוזיס, בקע סרעפתי, צרבת ובחילות.
14	מערכת העיכול (חלק ג'): חלק תחתון ופרזיטים	טיפול באליטוזיס (ריח רע מהפה), עצירות כרונית, שלשולים, פרזיטים וטפילי מעיים, גסטריטיס וטחורים.

סמסטר ב'

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מערכת העיכול (חלק ד'): מחלות מעי מורכבות	טיפול בהליקובקטר פילורי, מחלת קרוהן, קוליטיס כיבית (UC), מעי רגזי (IBS), תסמונת המעי הדליף, אפטות חוזרות וקבדיה. מחלות כבד ופרוטוקולי ניקוי כבד.
2	אונקולוגיה אינטגרטיבית ותומכת	עקרונות הטיפול התומך בחולי סרטן. שילוב בטוח של צמחי מרפא, תזונה מותאמת אישית ותוספים להקלת תופעות הלוואי של כימותרפיה והקרנות.
3	פוריות הגבר והאישה	גישה טיפולית רב-ממדית (צמחים, תזונה, גוף-נפש) בבעיות פוריות אצל גברים (איכות הזרע) ונשים (בעיות ביוץ). ניתוחי מקרה קליניים.
4	בריאות האישה (חלק א'): מחזור וגיל המעבר	טיפול בתסמונת קדם וסתית (PMS), דלקות וזיהומים בנרתיק (וגיניטיס), וסת שופעת (מנורגיה), תסמיני גיל המעבר (מנופאזה) ותמיכה בהריון.
5	בריאות האישה (חלק ב'): פתולוגיות מורכבות	המשך תמיכה בהריון ולידה. טיפול באנדומטריוזיס ותסמונת השחלות הפוליציסטיות (PCOS). ניתוח מקרים מורכבים והתאמת פורמולות.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית
נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	מערכת העצבים: עייפות כרונית וכאב	טיפול ממוקד בתסמונת העייפות הכרונית (CFS), פיברומיאלגיה, הפרעות שינה חמורות, דיכאון קליני וחרדה דרך ויסות מערכת העצבים והאנדוקרינית.
7	מערכת הדם וכלי הדם	טיפול באנמיה על סוגיה, איזון שומנים בדם (דיסליפידמיה), מניעת טרשת עורקים, טיפול ביתר לחץ דם קשה ודליות ורידים ברגליים.
8	אלרגיות ודיטוקסיפיקציה מתקדמת	סוגי אלרגיות, טיפול בקדחת השחת, ופרוטוקולים מדעיים לניקוי רעלים מהכבד ומהגוף (Detoxification).
9	מחלות דרכי נשימה חסימתיות ודלקתיות	טיפול באמפיזמה, אסטמה כרונית, דלקות גרון ואוזניים חוזרות, דלקת ריאות, נזלת אלרגית, שיעול טורדני וסיסיטיק פיברוזיס (CF).
10	מחלות אוטואימוניות ופתולוגיות בלוטת התריס	טיפול בלופוס (SLE), גרייבס, השימוטו, טרשת נפוצה (MS), ובהקת (ויטילגו). איזון יתר ותת-פעילות של בלוטת התריס.
11	מחלות מפרקים ושלד	אבחון וטיפול באוסטאוארטריטיס (OA), דלקת מפרקים שגרונית (RA), גאוט (צינית) ובורסיטיס. כתיבת מונוגרפיות ממוקדות מפרקים.
12	מחלות כליה, דרכי שתן ובריאות הגבר	טיפול בדלקות כליה ושלפוחית השתן, הגדלה שפירה של הערמונית (BPH), אבנים בכליות ובכיס המרה, ואי-ספיקת כליות כרונית.
13	עור, עיניים, השמנה ורפואת ילדים	טיפול בבעיות עור קשות (פסוריאזיס, אטופיק דרמטיטיס), מחלות עיניים (AMD, קטרקט), השמנת יתר קיצונית, וטיפולים נטורופתיים בטוחים בילדים ותינוקות.
14	אינטגרציה מסכמת והכנה לבחינות הגמר	סקירת המערכת החיסונית והאנדוקרינית, סיכום הפרקטיקום הקליני, הצגת מונוגרפיות נבחרות והכנה למבחן הנטורופתיה המסכם.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופלת: חנה, בת 34, מנסה להרות מזה שנתיים ללא הצלחה. היא מאובחנת עם תסמונת השחלות הפוליציסטיות (PCOS) המלווה בתנגודת לאינסולין, וסת לא סדירה (אוליגומנוריה) ואקנה בפנים.

המשימה הקלינית: הסטודנטים בפרקטיקום נדרשים לעצב תוכנית טיפול תלת-שלבית הכוללת:

1. תזונה קטוגנית מתונה או דלת פחמימות בעלת אינדקס גליקמי נמוך מאוד להורדת התנגודת לאינסולין.
2. פורמולת צמחים המשלבת שיח אברהם (*Vitex agnus-castus*) לאיזון ציר הפוריות וקינמון לאיזון רמות הסוכר.
3. המלצה על תוסף אינוזיטול (Inositol) התומך באיכות הביציות, וטכניקות להפחתת סטרס (מדיטציה/יוגה).

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Murray, M. T &, Pizzorno, J. E. (2020). *Elsevier Textbook of Natural Medicine*. (5th ed.).
2. Wardle, J &, Sarris, J. (2019). *3rd Clinical Naturopathy: An evidence-based guide to practice*. Elsevier Health Sciences ed.).

5. סילבוס קורס שיטות הרזיה

- **היקף שעות הלימוד:** 14 הרצאות, 4.5 ש"ש (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** הרצאות עיוניות ביקורתיות וסטאז' קבוצתי מודרך המיושם בקליניקה הכיתתית.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, הצגת עבודת השוואת שיטות הרזיה ומעבר בחינה בציון עובר.

תיאור הקורס המורחב

השמנת יתר מוגדרת כיום כמגפה עולמית בעלת השלכות פתופיזיולוגיות רחבות. קורס זה מציע סקירה אקדמית, מדעית וביקורתית של שיטות התזונה וההרזיה המובילות בעולם. הסטודנטים ירכשו כלים לנתח את היתרונות, החסרונות והביסוס המחקרי של כל שיטת דיאטה, וילמדו כיצד להתאים את הגישה הטיפולית הנכונה ביותר למטופל האינדיבידואלי, תוך התייחסות להיבטים נפשיים, רגשיים וסוציו-אקונומיים של אכילה.

מטרות הקורס

1. הבנה מעמיקה של הפיזיולוגיה, האפידימיולוגיה והפתולוגיה של השמנת יתר ורקמת השומן.
2. פיתוח חשיבה קלינית ביקורתית כלפי דיאטות טרנדיות ושיטות הרזיה מסחריות שונות.
3. הקניית כלים מעשיים לשינוי אורח חיים ארוך טווח, בניית תפריטים בריאים ומניעת הפרעות אכילה (אנורקסיה, בולימיה).

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- להסביר את המנגנונים הפיזיולוגיים השולטים ברעב ושובע (לפטין, גרלין, אינסולין).
- להשוות באופן מדעי בין מודלים תזונתיים שונים (פלאו, ים-תיכוני, אטקינס, דיאטת אורז, טבעונות).
- לבנות תוכנית הרזיה הוליסטית המשלבת שינוי התנהגותי, פעילות גופנית והתאמה תזונתית אישית.
- לזהות סימנים ראשוניים של הפרעות אכילה ולהפנות לטיפול פסיכותרפי מתאים במידת הצורך.

שיטות הוראה

- הרצאות עיוניות המשלבות דיונים וסקירת מחקרים מבוקרי-קבוצות (RCTs).
- סדנאות ניתוח מקרי בוחן של מטופלים המתמודדים עם עודף משקל כרוני.
- סטאז' פעיל בכיתה הכולל בניית תוכניות תזונה מעשיות.

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- ייעוץ תזונתי ממוקד הרזיה: יצירת תוכניות ירידה במשקל בטוחות והדרגתיות.
- גישה טיפולית הוליסטית: שילוב עבודה רגשית והתנהגותית בתהליך השינוי התזונתי.
- מניעת נזקי דיאטה: מניעת תסמונת היו-יו (Yo-yo effect) ושמירה על מסת השריר במהלך הירידה במשקל.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא להשמנה ואפידמיולוגיה	פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של השמנת היתר. גורמי סיכון, תורשה מול סביבה, השלכות בריאותיות (תחלואה נלווית). שיטות מדידה והערכה של הרכב הגוף ובניית תפריט בסיסי לירידה במשקל.
2	פסיכולוגיה של האכילה והפרעות אכילה	גישה טיפולית הוליסטית לאדם המתמודד עם עודף משקל. הקשר בין רגש לאוכל (אכילה רגשית). הבנה ואבחון מוקדם של אנורקסיה נברוזה, בולימיה נברוזה ואכילה כפייתית (Binge Eating).
3	דיאטת אורז ודיאטת הלחם	ניתוח דיאטת האורז (היסטוריה, השפעה על יתר לחץ דם ומחלות בליה). ניתוח דיאטת הלחם של אולגה רז (עקרונות, חלוקת פחמימות מורכבות לאורך היום, יתרונות וחסרונות).
4	שיטת אן ויגמור (רפואה חיונית)	פילוסופיית הבריאות של אן ויגמור. עקרונות השיטה: מזון חי (Raw Food), מיץ נבט חיטה, אנזימי מזון, התיאוריה של הריבוי ברעלים וחסרים תזונתיים. יתרונות, חסרונות ובטיחות קלינית.
5	גישת פרופ' דין אורניש (חלק א')	סקירת עבודתו של פרופ' דין אורניש לטיפול נסוג במחלות לב וכלי דם ללא תרופות. עקרונות התזונה הצמחונית דלת השומן הקיצונית ויישומה בקליניקה.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	גישת פרופ' דין אורניש (חלק ב')	המשך ניתוח גישת אורניש, תוצאות מחקריות ארוכות טווח על היצרות עורקים וסרטן הערמונית, ויישום מעשי של תוכנית המניעה.
7	שלושה מודלים תזונתיים מובילים בעולם	השוואה מקיפה: דיאטת האדם הקדמון (פלאו - עקרונות וחסרונות), התזונה הים-תיכונית (המודל המוביל למניעת מחלות לב), והתזונה האסייתית המסורתית (אוקינאווה - אריכות ימים).
8	דיאטת אטקינס ודיאטות דלות פחמימות	היסטוריה ועקרונות הדיאטה הקטוגנית/אטקינס. מנגנון הקטוזיס הפיזיולוגי, תפריטים לדוגמה, יתרונות מהירים לעומת חסרונות ותופעות לוואי ארוכות טווח.
9	היגיינה טבעית ושיטת שלטון	עקרונות שיטת שלטון ושיטת "רזה לתמיד". שילוב מזונות (צירופי מזון), זמני אכילה בהתאם לשעון הביולוגי של הגוף, יתרונות קליניים וביקורת מדעית.
10	אכילה לפי סוג דם ושיטת קינגסטון	ניתוח התיאוריה של אכילה לפי סוג דם (ד'אדאמו) וביקורת מדעית עליה. עקרונות שיטת קינגסטון השוויצרית, צום רפואי מבוקר וחישובי קלוריות מול אינדקס גליקמי.
11	בישול בריא ותמיכה תרופתית/צמחית	סדנת מתכוני בריאות. סקירה של תוספי תזונה להרזיה (סיבים, פורסקולין, תמצית תה ירוק) ותרופות קונבנציונליות להשמנה (כגון אנלוגים ל-GLP-1) והשלכותיהן הנטורופתיות.
12	הצגת עבודות וסטאז' קליני (חלק א')	הסטודנטים מציגים עבודות מחקר והשוואה על שיטות דיאטה שונות, ומתרגלים בכיתה בניית תפריטים ומקרי מטופלים.
13	הצגת עבודות וסטאז' קליני (חלק ב')	המשך הצגת פרויקטים כיתתיים ותרגול בניית תוכניות התערבות לירידה במשקל למקרים מורכבים.
14	סיכום קורס והכנה למבחן	מענה על שאלות חזרה, סקירה של מנגנוני ההרזיה הבטוחים והכנה למבחן התיאורטי המסכם.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופל: גלעד, בן 52, סובל מהשמנה בטנית משמעותית (BMI 34.5) ורמות גבוהות של טריגליצרידים. הוא ניסה בעבר את דיאטת אטקינס וירד מהר אך החזיר הכל עם תוספת ("אפקט יו-יו"). הוא מבקש לעבור לתזונה טבעונית מוחלטת בהשראת שיטת אן ויגמור.

המשימה הקלינית: על הסטודנטים להסביר לגלעד את החשיבות של ירידה מתונה והדרגתית למניעת איבוד מסת שריר. עליהם להעריך האם מעבר קיצוני לטבעונות גולמית מתאים לו כעת, ולהציע פתרון ביניים מאוזן מבוסס על התזונה הים-תיכונית, עשיר בסיבים מסיסים, חלבון רזה ושומנים חד-בלתי-רוויים (שמן זית, אבוקדו) תוך שילוב פעילות גופנית מתונה.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Walsh, B. T &, Brownell, K. D. (2017). *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*. (3rd ed.). The Guilford Press.
2. Willett, W. (2012). *Nutritional Epidemiology*. (3rd ed.). Oxford University Press.

6. סילבוס שיטות הרזייה וטיפול במיצים

- **היקף שעות הלימוד:** 14 מפגשים, 4.5 ש"ש (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** הרצאות פרונטליות עיוניות המשולבות עם סדנאות סחיטה ורקחת מיצים טיפוליים בביתה, ועבודה מעשית על תיקי מטופלים.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, הגשה ומעבר של עבודה מסכמת ("תיק מטופל") בציון 65 ומעלה, ומעבר בחינה בכתב.

תיאור הקורס המורחב

קורס ייחודי זה משלב בין סקירה מדעית של שיטות הרזיה מגוונות לבין הכלי הטיפולי העוצמתי של ריפוי וטיהור באמצעות מיצים טבעיים (Juice Therapy / Juicing). הסטודנטים ילמדו את הביוכימיה והערך התזונתי של מיצי פירות וירקות, את תפקידם של אנזימים חיים, כלורופיל ופיטוכימיקלים בתהליכי החלמה, ויפתחו מיומנות להתאמת פרוטוקולי מיצים ספציפיים לטיפול במגוון פתולוגיות מערכתיות כרוניות ואקוטיות.

מטרות הקורס

1. הקניית הבנה עמוקה של היתרונות הפיזיולוגיים והתרפויטיים של צריכת מיצים סחוסים טריים.
2. הכשרת הסטודנט לבנות תוכניות הרזיה וניקוי רעלים (Detox) מבוססות מיצים בצורה בטוחה ומבוקרת.
3. פיתוח מיומנות להתאמת "פורמולות מיצים" ייעודיות לטיפול בפתולוגיות של מערכת העיכול, הנשימה, השתן, הראייה והאונקולוגיה התומכת.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- להסביר את ההבדל המטבולי והספיגתי בין אכילת ירקות שלמים לבין שתיית מיץ סחוס.
- לנתח את מאזן החומצה-בסיס (pH) בגוף ואת השפעת המיצים על המאזן האלקטרוליטי (נתרן/אשלגן).
- לרקוח ולשלב שילובי ירקות, פירות ועלים ירוקים להשגת השפעה אנטי-דלקתית ואנטי-אוקסידנטית מקסימלית.
- לבנות בצורה בטוחה "תיק מטופל" הכולל אבחון תזונתי והתאמת דיאטת מיצים אישית ומנומקת היטב.

שיטות הוראה

- הרצאות עיוניות המציגות את המדע מאחורי הטיפול במיצים.
- סדנאות מעשיות של התנסות, טעימה, והכנת מיצים שונים בכיתה.
- עבודה קבוצתית מונחית על תיאורי מקרה וניתוח תיקי מטופלים.

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- טיפול במיצים (Juice Therapy): התאמת פרוטוקולים טיפוליים קצרי וארוכי טווח.
- אבחון תזונתי הוליסטי: שילוב מדדי השמנה פיזיולוגיים עם הרגלי חיים ואכילה.
- בקרת איכות טיפולית: מניעת סיכונים (כגון היפרקלמיה או תנודות חדות ברמת הסוכר) במהלך צום מיצים.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא וסקירה אפידמיולוגית של השמנה	מדדי משקל (BMI, היקף מותניים). גורמים פיזיולוגיים, סביבתיים והתנהגותיים התורמים למגפת ההשמנה. סקירת הרגלי תזונה מערביים נפוצים והשלכותיהם.
2	פיזיולוגיה של השמנה והרזייה	השפעת פעילות גופנית, גורמים הורמונליים (אינסולין, קורטיזול, הורמוני תריס), תרופות שונות וגורמים נפשיים על חילוף החומרים. המאפיינים הפיזיולוגיים של רקמת השומן.
3	דיאטות מיוחדות להורדה במשקל	ניתוח ביקורתי של: דיאטות דלות פחמימות קיצוניות, גישת "אכול נכון לפי סוג הדם שלך", ודיאטת "לאכול יותר לשקול פחות" (Dean Ornish).
4	שיטות הרזיה נפוצות נוספות	סקירת שיטת ההחלפות (Exchange System), דיאטת כרוב (מונו-דיאטה קצרת טווח), דיאטות חד-גוניות נוספות, ודיאטת הלחם של אולגה רז.
5	ניקוי רעלים והפרדת מזונות	עקרונות הדיאטה לניקוי רעלים (Detoxification), דיאטת הפרדת מזונות (צירופי מזון), וסיכום מדעי מקיף של היתרונות והחסרונות של כל אחת מהשיטות הללו.

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	מבוא לתרפיית המיצים (Juice Therapy)	התכונות המרפאות והביוכימיה של מיצים. פקטור נתרן/אשלגן, איזון חומצה/בסיס (pH), השפעת לחץ ומתח על מערכות הגוף, ותפקיד הכלורופיל כמשקם ומנקה דם.
7	רכיבים פעילים במיצים וטיפים קליניים	זמינות ביולוגית של חומצות אמינו, אנזימים פעילים וביופלבנואידים במיצים חיים. טיפים פרקטיים ונוהלי עבודה קליניים לשימוש במיצים (סוגי מסחטות, זמני שתייה, אחסון).
8	מיצים לפי פתולוגיות: מערכת העיכול	התאמת פורמולות מיצים ספציפיות למחלות מעי, אולקוס, עצירות, דלקות מעיים כרוניות ותפקוד כבד ירוד (שימוש במיץ כרוב, גזר, ג'ינג'ר, ועלים ירוקים).
9	מיצים לפי פתולוגיות: לב, כלי דם ומערכת העצבים	טיפול במיצים ביתר לחץ דם, טרשת עורקים, עייפות כרונית, מתח נפשי חרדות ודיכאון (שימוש בסלק, סלרי, תפוחים ולימון).
10	מיצים לפי פתולוגיות: מערכת הנשימה והעור	פורמולות מיצים להקלה על אסטמה, בرونכיטיס, אלרגיות, אקנה, אקזמה ופסוריאזיס (שילוב ירקות עשירים בבטא-קרוטן ומוגדי חמצון).
11	מיצים לפי פתולוגיות: שתן, ראייה וספורט	טיפול במיצים לזיהומי שתן, אבנים בכליות, שיקום פציעות ספורט וחבלות, ושיפור בריאות העין (AMD, יובש).
12	תרפיית מיצים באונקולוגיה תומכת	מקומם של המיצים בטיפול תומך בחולי סרטן (למשל, עקרונות מתודית גריסון - Gerson Therapy בערבון מוגבל). התחלת עבודה מעשית על תיק המטופל של הסטודנט.
13	עבודה קבוצתית וניתוח תיאורי מקרה	דיון מעשי כיתתי בתיקי מטופלים מורכבים, הצגת שילובי המיצים שהותאמו למטופלים וקבלת משוב מקצועי מהמרצה.
14	סיכום קורס והנחיות להגשת תיק המטופל	סיכום הכללים המקצועיים לטיפול במיצים, הנחיות אחרונות לכתיבת עבודת הגמר הקלינית והכנה למבחן התיאורטי.

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופלת: מירי, בת 45, סובלת מגסטריטיס חריפה (דלקת ברירת הקיבה), צרבות תכופות ועצירות כרונית. היא סובלת גם מעייפות רבה לאורך היום ומבקשת לעבור "צום מיצים" לניקוי הגוף.

המשימה הקלינית: על הסטודנטים להסביר למירי כי צום מיצים אגרסיבי אינו מתאים כעת ויכול להחמיר את הגסטריטיס. במקום זאת, עליהם לרקוח עבורה פרוטוקול של מיצים תומכים המבוסס על מיץ כרוב טרי (העשיר בגלוטמין המסייע לשיקום ברירת הקיבה) משולב עם גזר ותפוח עדינים, וליצור תוכנית הדרגתית המשלבת מזון מוצק, מבושל וקל לעיכול יחד עם המיצים.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Murray, M. T. (1992). *The Complete Book of Juicing: Your Guide to Youthful Vitality, Energy, and Wellness*. Prima Publishing.
2. Gerson, C., & Walker, M. (2001). *The Gerson Therapy: The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses*. Kensington Publishing Corp.

7. סילבוס תזונה קלינית 4

- **היקף שעות הלימוד:** 14 הרצאות, 4.5 ש"ש (סה"כ 63 שעות אקדמיות).
- **אופי הקורס:** הרצאות פרונטליות מתקדמות המשלבות תרגול קליני אינטנסיבי של בניית תפריטים למצבי מחלה מורכבים וניתוח בדיקות מעבדה.
- **דרישות קדם וציון מעבר:** 80% נוכחות חובה, הגשת תרגיל ניתוח והרכבת תפריט קליני מורכב, ומעבר בחינת גמר בציון 60 ומעלה.

תיאור הקורס המורחב

קורס הדגל בתחום התזונה הקלינית לנטורופתים. הקורס מעמיק את הידע המדעי המערבי ומחבר אותו בצורה ישירה לקליניקה הנטורופתית המעשית. הסטודנטים ילמדו לנתח תוצאות מעבדה מורכבות, להעריך סיכונים בריאותיים, ולהתאים פתרונות תזונתיים מתקדמים למחלות כרוניות (סוכרת קשה, מחלות לב, מצבים פוסט-בריאטריים, ספורטאים תחרותיים והריונות מורכבים). הסטודנטים ישלטו בשימוש בטבלאות ה-DRI המעודכנות ויתרגלו קריאה ביקורתית ומדעית של תוויות מזון.

מטרות הקורס

1. הכשרת הסטודנטים לרמת מומחיות בבניית תפריטים קליניים מותאמים אישית למחלות מטבוליות וכרוניות מורכבות.
2. פיתוח הבנה מעמיקה של ערכי הייחוס התזונתיים (DRI, RDA, UL) ויישומם הקליני הבטוח באוכלוסייה בריאה וחולה.
3. הקניית מיומנות ניתוח של תוויות מזון בצורה ביקורתית לצורך הדרכה והשכלה של המטופלים בקליניקה.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

בסיום הקורס, הסטודנטים יהיו מסוגלים ל:

- לתרגם תוצאות של בדיקות מעבדה פתולוגיות לכדי שינוי תזונתי ממוקד ומבריא.
- להשתמש בצורה מקצועית בטבלאות DRI לקביעת צריכת מיקרו ומאקרונוטריאנטים אופטימלית ומניעת הגעה לגבול הצריכה המרבי (UL).
- להדריך מטופלים לקריאה נכונה וביקורתית של תוויות מזון וסימון תזונתי, ולבצע השוואה מושכלת בין מוצרי מזון.
- לעצב תוכניות הזנה מתקדמות למטופלים לאחר ניתוחים בריאטריים, ספורטאים הישג, נשים בהריון מורכב וחולי סוכרת.

שיטות הוראה

- הרצאות עיוניות מתקדמות המציגות פרוטוקולים טיפוליים מבוססי מחקרים קליניים.
- סדנאות מעשיות של בניית תפריטים ותרגול אינטגרטיבי של מקרי מטופלים בביתה.
- דיונים כיתתיים פתוחים וניתוח ביקורתי של מוצרים ותוספי תזונה.

מיומנויות נרכשות ומקצועיות

- טיפול תזונתי קליני (MNT - Medical Nutrition Therapy): התאמת תזונה למחלות כרוניות מורכבות.
- קבלת החלטות מבוססת ראיות: שימוש במאגרי מידע מדעיים וטבלאות ייחוס רשמיות.
- חינוך והדרכת מטופלים: העברת מידע תזונתי מורכב בצורה פשוטה, מובנת ומניעה לפעולה.

תוכנית הלימודים המפורטת (מהלך השיעורים)

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
1	מבוא לתזונה קלינית מתקדמת ופענוח בדיקות	היכרות ותיאום ציפיות. עקרונות הטיפול התזונתי הרפואי (MNT). שימוש מתקדם בבדיקות מעבדה (ספירת דם, כימיה, מדדי דלקת) לצורך התאמת פרוטוקול תזונתי אישי ומדויק.
2	אנתרופומטריה והערכת הרכב גוף מתקדמת	שימוש קליני במדדי גוף: BMI, היקף מותן-ירך, אחוז שומן, מסת שריר. הערכת מצבו התזונתי של המטופל ותרגול מעשי של מדידות והערכת סיכונים בריאותיים.
3	ניתוח אנמנזה תזונתית התנהגותית מקיפה	למידת שיטות מתקדמות לניתוח יומני אכילה, זיהוי חסרים תזונתיים וחישוב צריכת אנרגיה בפועל מול צריכה מומלצת. התייחסות להיבטים נפשיים והתנהגותיים של המטופל.
4	סדנת תרגול: לקיחת אנמנזה קלינית מלאה	תרגול מעשי בקבוצות ובזוגות: הדמיית מפגש טיפול ראשון בקליניקה, ביצוע תשאול, תיעוד הרגלי אכילה ואיסוף נתונים רפואיים מלאים.
5	טבלאות DRI וערכי ייחוס תזונתיים	הבנה ושימוש בטבלאות ה-DRI (Dietary Reference Intakes). עבודה עם ערכי RDA, AI, EAR וקביעת גבול הצריכה המרבית הבטוחה (UL) למניעת הרעלת ויטמינים ומינרלים.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושא השיעור	פירוט מהלך השיעור
6	פענוח תוויות מזון וסימון תזונתי (חלק א')	קריאה ביקורתית ומושכלת של תוויות מזון ורשימת רכיבים. השוואה מדעיים בין מוצרים דומים, איתור סוכרים ושומנים נסתרים, והדרכת המטופל לקנייה נכונה.
7	תוויות מזון וקבוצות תחליף (חלק ב')	שימוש בשיטת קבוצות התחליף (Exchange System) ככלי עבודה מרכזי לבניית תפריטים מאוזנים לאוכלוסייה בריאה וחולה. תרגול הרכבת ארוחות.
8	תזונת ספורט מתקדמת וספורטאי הישג	דרישות קלוריות ומאקרונוטריאנטים לספורטאים. פרטוקול הזנה סביב אימונים ותחרויות (עיתוי תזונתי - Nutrient Timing). שימוש בתוספים משפרי ביצועים ובקרת התאוששות שריר.
9	צמחונות וטבעונות בקליניקה	ניהול תזונתי בטוח ומבוסס מדע של מטופלים צמחונים וטבעונים. מניעת חסרים בברזל, B_{12} , סידן, אבץ וחלבון. שילוב ספורטאים טבעוניים והתאמת תוספים ממוקדת.
10	תזונה בהריון בריא	פיזיולוגיה של ההריון, צרכים תזונתיים לפי שלישים, עלייה מומלצת במשקל ובטיחות מזון. התאמת תוספי תזונה חיוניים (חומצה פולית, ברזל, יוד, ויטמין D).
11	הריונות מורכבים וסוכרת הריון (GDM)	ניהול תזונתי של נשים הרות צמחוניות/טבעוניות, הריון מרובה עוברים, הריון לאחר ניתוח בריאטרי, ופרטוקול טיפול תזונתי קפדני לאיזון סוכרת הריון. תרגול הנחיה.
12	תזונה פוסט-בריאטרית והשמנה	שיקום תזונתי ארוך טווח לאחר ניתוחים בריאטריים. דיאטה שלבית, מניעת חסרים כרוניים בוויטמינים ומינרלים, טיפול בסימפטומים נפוצים (בחילות, תסמונת הצפה) והתאמת תוספים ייעודיים.
13	עקרונות בניית תפריט להרזיה ולחולי סוכרת	תרגול מעשי כיתתי מונחה: בניית תפריטים לירידה במשקל ללא מחלות רקע, והתאמת תפריטים מורכבים לחולי סוכרת סוג 2 וסוכרת סוג 1 (כולל ספירת פחמימות).
14	סיכום קורס, שאלות פתוחות והכנה למבחן	חזרה על נושאי הליבה של הקורס, מענה על שאלות פתוחות ותרגול פתרון מבחנים תיאורטיים קודמים.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פית
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תיאור מקרה (Case Study) לדוגמה

המטופל: רון, בן 46, מאובחן עם סוכרת סוג 2 (HbA1c 8.2%) ומשקל עודף (BMI 32.8). בדיקות דם מראות תפקודי כליות גבוליים ($eGFR = 65 \text{ mL/min/1.73m}^2$). הוא הונחה על ידי הרופא לרדת במשקל ולאזן את רמות הסוכר בדחיפות.

המשימה הקלינית: הסטודנטים נדרשים להשתמש בשיטת קבוצות התחליף כדי לעצב עבור רון תפריט מופחת פחמימות בעל מדד גליקמי נמוך, תוך הגבלת חלבון מתונה ובטוחה (כדי לא להעמיס על הכליות), ולתכנן מעקב קפדני אחר רמות הגלוקוז ותפקודי הכליות שלו.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Mahan, L. K. & Raymond, J. L. (2016). *the Nutrition Care Process & Krause's Food*. (14th ed.). Elsevier Health Sciences.
2. Ziegler, T. R & Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., Tucker, K. L. (2014). *Modern Nutrition in*. Wilkins & (11th ed.). Lippincott Williams *Health and Disease*.

8. סילבוס קורס – צמחי מרפא ופרקטיקום מתקדם – סטאז' מודרך

היקף הקורס:

- 28 מפגשים
- 4.5 שעות אקדמיות לכל מפגש

אופי הקורס

- הרצאות פרונטליות
- סיורים מקצועיים בבתי מרקחת טבעיים, משתלות וצמחיות (בהתאם לזמינות)
- מעבדות והכנת פורמולות
- פרקטיקום קליני
- למידה מבוססת מקרים (Case Based Learning)
- תרגול מעשי בהתאמת פורמולות למטופלים
- דיונים קליניים וסקירת מחקרים עדכניים

תיאור הקורס

קורס **צמחי מרפא ופרקטיקום מתקדם** מהווה את קורס ההמשך הקליני ברפואת הצמחים המודרנית (Modern Herbal Medicine) ומיועד לסטודנטים בשנת הלימודים הרביעית.

הקורס מתמקד בשילוב הידע שנרכש במהלך שנות הלימוד הקודמות עם יישום קליני מתקדם של צמחי מרפא, תזונה טיפולית, תוספי תזונה, פורמולציות מותאמות אישית וניתוח מקרים מורכבים.

הסטודנטים ילמדו להתאים טיפול אינטגרטיבי המבוסס על אבחנה קלינית, פתופיזיולוגיה עדכנית, מנגנוני הפעולה של צמחי המרפא, אינטראקציות בין צמחים לתרופות, רפואה מבוססת ראיות (Evidence-Based Herbal Medicine) ושילוב גישות נטורופתיות עם הרפואה הקונבנציונלית.

הקורס משלב עבודה מעשית במעבדה, בניית תוכניות טיפול, הכנת פורמולות מקצועיות, ניתוח מאמרים מדעיים ותיאורי מקרה. (Case Studies)

מטרות הקורס

בסיום הקורס הסטודנט יהיה מסוגל:

- ליישם ידע מתקדם ברפואת צמחי מרפא.
- לבחור צמחי מרפא בהתאם לפתולוגיה ולמטופל.
- להתאים פורמולות מקצועיות למחלות שונות.
- לשלב טיפול בצמחי מרפא עם תזונה ותוספי תזונה.
- להבין מנגנוני פעולה של רכיבים פעילים בצמחי המרפא.
- לזהות התוויות נגד ואינטראקציות עם תרופות.
- לבנות תוכנית טיפול אינטגרטיבית ומבוססת ראיות.
- לנתח מחקרים קליניים בתחום רפואת הצמחים.
- לבצע חשיבה קלינית באמצעות תיאורי מקרה.
- להכין ריקחות ופורמולות במעבדה בהתאם לעקרונות מקצועיים.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

עם סיום הקורס יוכל הסטודנט:

- לבצע התאמה מקצועית של פורמולות צמחי מרפא.
- להסביר את מנגנון הפעולה של צמחי המרפא המרכזיים.
- לבנות תוכנית טיפול מלאה הכוללת צמחים, תזונה ואורח חיים.
- לשלב רפואת צמחים במחלות כרוניות ואקוטיות.
- להעריך בטיחות, יעילות והתוויות נגד.
- לנתח ספרות מקצועית ומחקרים עדכניים.
- להציג מקרה קליני ולנמק את בחירת הטיפול.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

דרכי הוראה

- הרצאות פרונטליות
- פרקטיקום קליני
- מעבדות הכנת פורמולות
- סדנאות מעשיות
- ניתוח תיאורי מקרה
- דיונים קבוצתיים
- הצגת מאמרים מקצועיים
- סיורים מקצועיים

חובות הקורס

- נוכחות של לפחות 80% מהמפגשים.
- השתתפות פעילה בפרקטיקום ובמעבדות.
- הכנת פורמולות כחלק מהתרגול.
- הגשת ניתוחי מקרה.
- ציון עובר במבחנים.
- עמידה בכל דרישות הקורס.

דרכי הערכה

משקל	מרכיב ההערכה
20%	השתתפות מקצועית ומעבדות
25%	ניתוחי מקרה ופרקטיקום
15%	עבודת פורמולה/מונוגרפיה
40%	מבחן מסכם

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
ת.ד. 5609 P.O.BOX
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

תכנית הלימודים

הקורס עוסק ביישום מתקדם של רפואת הצמחים במערכות הגוף השונות וכולל:

- קבוצות צמחי המרפא ומנגנוני הפעולה.
- התאמת צמחים לכל מערכת בגוף.
- פורמולות טיפוליות מתקדמות.
- פתולוגיות נפוצות ומורכבות.
- רפואת צמחים מודרנית מבוססת מחקר.
- אינטראקציות בין תרופות לצמחי מרפא.
- תזונה טיפולית.
- תוספי תזונה.
- גוף-נפש.
- מעבדות להכנת רקיחות.
- פרקטיקום קליני.
- ניתוח תיאורי מקרה.

סמסטר א'

שיעור	נושאי הלימוד
1	מערכת העיכול – צמחים מרים, עצירות, שלשול, אולקוס, מחלות מעי דלקתיות, מחלות זיהומיות, מחלות כבד, מעי דק, מעי גס ומערכת המרה.
2	מערכת הנשימה ואלרגיות – הצטננות, שיעול, שעלת, ברונכיטיס, דלקת ריאות, אסתמה, מחלות נשימה בילדים, סינוסיטיס, קדחת השחת ואלרגיות למזון.
3	מערכת השתן – זיהומים, דלקות בדרכי השתן, דלקת כליות, דלקת שלפוחית השתן, אבנים בכליות, הרטבת לילה ואי-ספיקת כליות.
4	המשך מערכת השתן – התאמת צמחי מרפא, תוספים ופורמולות קליניות למחלות בליה ודרכי השתן.
5	מערכת העצבים – נדודי שינה, כאב, חרדה, דיכאון, פרקינסון, אלרגיות וצמחי מרפא המשפיעים על מערכת העצבים.
6	מערכת הלב וכלי הדם – יתר לחץ דם, לחץ דם נמוך, אי-ספיקת לב וצמחי מרפא קרדיווסקולריים.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולב' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושאי הלימוד
7	המשך מערכת הלב וכלי הדם – טרשת עורקים, אי-ספיקת ורידים, כולסטרול, תעוקת לב וצמחים המשפרים זרימת דם.
8	סוכרת ומערכת אנדוקרינית – היבטים מערביים ונטורופתיים, מחקרים עדכניים, תזונה, צמחי מרפא ותוספים.
9	מערכת העור – אקנה, אקזמה, פסוריאזיס, שיער, ציפורניים, יובש בעיניים, קטרקט ומחלות ניווניות של העין.
10	עור, שיער וציפורניים – פטריות, טיפול אנטי-פטריתי, התאמת צמחי מרפא למערכות העיכול, המין והעור.
11	סטרס, הזדקנות, אלצהיימר, אוסטאופורוזיס. מעבדה להכנת ריקחות ופורמולות טיפוליות.
12	פרקטיקום – בניית תוכניות טיפול, התאמת תפריטים, פורמולות, תוספים וטיפול גוף-נפש. מערכת השריר והשלד ואבחנה מבדלת.
13	מערכת העיכול המתקדמת – תזונה אנטי-דלקתית, חומציות קיבה, צליאק, דיברטיקולוזיס, בקע סרעפתי, צרבת, אולקוס, בחילות והקאות.
14	המשך מערכת העיכול – הליטוזיס, עצירות, שלשול, פרזיטים, גסטריטיס, טחורים וסיכום היחידה.

סמסטר ב'

שיעור	נושאי הלימוד
1	מערכת העיכול המתקדמת – הליקובקטר פילורי, קרוהן, קוליטיס, IBS, תסמונת המעי הדליף, אפטות, קנדידה, מחלות כבד, ניקוי כבד ופורמולות טיפוליות.
2	אונקולוגיה אינטגרטיבית – סוגי סרטן, צמחי מרפא, תזונה טיפולית, גוף-נפש, תוספי תזונה וטיפולים תומכים על בסיס מחקרים.
3	מערכת הרבייה – בעיות פוריות בגברים ובנשים, צמחי מרפא, תזונה, גוף-נפש וניתוח תיאורי מקרה.
4	בריאות האישה PMS – דלקות נרתיק, זיהומים, וסת כבדה, גיל המעבר, היריון ולידה.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולב' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור	נושאי הלימוד
5	המשך בריאות האישה – הריון, לידה, הפרעות פוריות, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות ותיאורי מקרה.
6	מערכת העצבים – תסמונת העייפות הכרונית, פיברומיאלגיה, הפרעות שינה, חרדה ודיכאון.
7	מערכת הדם והלב – אנמיה, דיסליפידמיה, מחלות לב וכלי דם, טרשת עורקים, יתר לחץ דם, ורידים ותיאורי מקרה.
8	אלרגיות – סוגי אלרגיות, קדחת השחת, ניקוי כבד ודיטוקסיפיקציה, התאמת צמחי מרפא.
9	מערכת הנשימה – אמפיזמה, אסתמה, דלקת גרון, דלקת אוזניים, דלקת ריאות, נזלת, שיעול, סיסטיק פיברוזיס ותיאורי מקרה.
10	מחלות אוטואימוניות – לופוס, גרייבס, השימוטו, טרשת נפוצה, בהקת והפרעות בלוטת התריס.
11	מחלות מפרקים – אוסטאוארתריטיס, דלקת מפרקים שגרונית, גאوت, בורסיטיס, מונוגרפיות מקצועיות וניתוח תיאורי מקרה.
12	מחלות כליה ודרכי השתן – דלקות, ערמונית, מערכת הרבייה הגברית, אבנים בכליות, אי-ספיקת כליות, אבנים בכיס המרה, דלקת התוספתן ומונוגרפיות.
13	עור, שיער וציפורניים, AMD – קטרקט, גלאוקומה, מחלות עור, זיהומים, נשירת שיער, מחלות ציפורניים, השמנת יתר, סוכרת סוג 1 ו-2, היפוגליקמיה, רפואת ילדים ואונקולוגיה אינטגרטיבית.
14	הפרעות בלוטת התריס, טיפול משולב באמצעות צמחי מרפא, תזונה וגוף-נפש, מערכת החיסון, אינטגרציה של כל מערכות הגוף, סיכום הקורס והכנה למבחן.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

ביבליוגרפיה מומלצת

ספרות חובה

- Hoffmann, D. *Medical Herbalism – The Science and Practice of Herbal Medicine*.
- Bone, K., & Mills, S. *Principles and Practice of Phytotherapy*.
- Chevallier, A. *Encyclopedia of Herbal Medicine*.
- Braun, L., & Cohen, M. *Herbs & Natural Supplements*.
- ESCOP Monographs.
- Commission E Monographs.

מקורות משלימים

- PubMed.
- Cochrane Library.
- Natural Medicines Database.
- NCCIH – National Center for Complementary and Integrative Health.
- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.

דגשים מקצועיים - במהלך הקורס יושם דגש על:

- התאמת טיפול אינטגרטיבי אישי לכל מטופל.
- רפואת צמחים מבוססת ראיות. (Evidence-Based Herbal Medicine)
- בטיחות הטיפול, מינונים והתוויות נגד.
- אינטראקציות בין תרופות לצמחי מרפא.
- הכנת פורמולות מקצועיות ורקיחות.
- שילוב תזונה טיפולית ותוספי תזונה.
- ניתוח מקרים קליניים מורכבים.
- פיתוח חשיבה קלינית וקבלת החלטות טיפוליות.
- אתיקה מקצועית בעבודת המטפל.

9. סילבוס קורס תזונה אורטומולקולרית ושיטות הרזיה ונטורופתיה מעשית

שעות לימוד: 14 הרצאות 4.5 שעות לימוד

אופי הקורס: שיעורים פרונטאליים סטאג' מודרך

חובת הקורס: נוכחות חובה 80% מהקורס

מטרות הקורס:

- הכרות עם שיטות תזונה בריאות ברחבי העולם
- הכרות עם שיטות ההרזיה הבולטות
- רכישת מיומנויות טיפול משופרות באדם הסובל מעודף משקל.

שיעור 1	השמנה: רקע כללי, אפדימיולוגיה, פיסיולוגיה, השלכות. השמנה: סוגי השמנה, סיבות ההשמנה, גורמים נפשיים, גורמים סוציו-אקונומים, גורמים התפתחותיים, מדידה והערכה של הרכב הגוף, בעיות בהשמנה, השמנה ותורשה, הפחתת משקל, שינוי אורח חיים, בניית תפריטים לאנשים בעלי עודף משקל, אינדקס גליקמי, הקשר בין פעילות גופנית לבין עודף משקל.
שיעור 2	שיטות תזונה והרזיה מיוחדות גישה טיפולית הוליסטית לאדם המתמודד עם עודף משקל, שיפור הרגלי אכילה, הקשר בין רגש לאוכל, אנורקסיה, בולימיה.
שיעור 3	דיאטת אורז: רקע, הסבר כללי על השיטה, יתרונות ומחקרים הקשורים לשיטה. דיאטת אולגה רד: עקרונות הדיאטה, שלבי הדיאטה, תפריטים לדוגמא, יתרונות השיטה, חסרונות השיטה, מסקנות.

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

שיעור 4	שיטת אן ויגמור :
	רקע, מי היא אן ויגמור?, הסיבה להופעת מחלות לפי הגישה של אן ויגמור, שלבי השיטה, עקרונות השיטה, יתרונות וחסרונות השיטה, מיץ בבט חיטה, מסקנות.
שיעור 5	גישת פרופ' דין אורניש לטיפול במחלות לב, עורקים וסרטן.
	שכיחות הבעיה, תפיסה הוליסטית, עקרונות התזונה ע"פ סדנת אורניש לפתיחת עורקים סתומים, מסקנות.
שיעור 6	גישת פרופ' דין אורניש לטיפול במחלות לב, עורקים וסרטן.
	שכיחות הבעיה, תפיסה הוליסטית, עקרונות התזונה ע"פ סדנת אורניש לפתיחת עורקים סתומים, מסקנות.
שיעור 7	תזונה בריאה לאדם הבוגר. בחינת שלושה מודלים מובילים :
	תיאורית האדם הקדמון, מה אכל? מחלות האדם הקדמון. תזונה ים תיכונית
	תזונה אסייתית, אוקינאה.
שיעור 8	דיאטת אטקינס
	רקע והיסטוריה, עקרונות השיטה, תפריט לדוגמא, מחקרים, תופעות לוואי, יתרונות השיטה, חסרונות השיטה, מסקנות.
שיעור 9	הגיינה טבעית, שיטת שלטון, שיטת רזה לתמיד, היסטוריה, יתרונות וחסרונות, זמני אכילה לפי השעון הביולוגי, תפריטים לדוגמא.
שיעור 10	אכול נכון לפי סוג הדם שלך, שיטת קינגסטון, צום רפואי, אינדקס גליקמי, חישוב קלוריות.
שיעור 11	בישול בריא, צום רפואי, מתכוני בריאות, תרופות ותוספים לטיפול בעודף משקל.
שיעור 12	הצגת עבודות, סטאג וטיפול בכיתה, בניית תפריטים.
שיעור 13	המשך עבודות, סטאג וטיפול בכיתה, בניית תפריטים.
שיעור 14	סיכום קורס והכנה למבחן.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

10. סילבוס שיטות הרזייה וטיפול במיצים

שעות לימוד: 14 מפגשים של 4.5 ש"ש

חובת נוכחות: 80% נוכחות מבחן מסכם עבודה

מטרות הקורס:

- הכרת שיטות הרזייה נפוצות ומוכרות
- יתרונות וחסרונות של כל שיטה
- הקניית הרגלי אכילה והתאמת דיאטה לכל מטופל תוך התייחסות לבעיותיו הספציפיות
- מיצים: ערכם התזונתי של המיצים
- טיפול בפתולוגיות שונות ע"י מיצים

חובות התלמיד:

עבודה – התאמת דיאטה ומיצים למקרה ולנמק

מהלך השיעורים ע"פ נושאים

שיעור	נושא
1	סקירה כללית: מדדי משקל, גורמים התורמים להשמנה, הרגלי תזונה
2	פעילות גופנית, גורמים הורמונליים, תרופות, גורמים נפשיים, המאפיינים הפיזיולוגיים של השמנה והרזייה
3	שיטות להורדה במשקל: דיאטת דלת פחמימות, אכול נכון לפי סוג הדם שלך, לאכול יותר לשקול פחות
4	שיטות להורדה במשקל: שיטת ההחלפות, דיאטת כרוב, מונו דיאט, דיאטת הלחם של אולגה רז
5	שיטות להורדה במשקל: דיאטת התנקות מרעלים, הפרדת מזונות סיכום: יתרונות וחסרונות של כל שיטה

CIM

College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה

דובאי | עמאן | מרבייה

6	מבוא למיצים: התכונות המרפאות של מיצים, פקטור נתרן/אשלגן, גורם חומצה/בסיס ומתח, כלורופיל
7	חומצות אמינו, אנזימים, ביופלבנואידים, טיפים לטיפול במיצים
8	מיצים לפי פתולוגיות: מערכת העיכול
9	מיצים לפי פתולוגיות: מערכת קרדיווסקולרית ודם, עייפות ומתח
10	מיצים לפי פתולוגיות: מערכת הנשימה, מערכת העור
11	מערכת השתן, פציעות ספורט, חבורות ומכות, מערכת הראייה
12	סרטן התחלת עבודה על תיק מטופל.
13	עבודה קבוצתית בכיתה תיאורי מקרים
14	סיכום קורס והנחיות עבודה לתיק מטופל. הכנה למבחן.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

11. סילבוס קורס יזמות לקידום בריאות

שם הקורס: יזמות לקידום בריאות

תחום לימוד: בריאות הציבור / ניהול מערכות בריאות / קידום בריאות

תיאור הקורס

קורס זה עוסק בגישה הרחבה של **קידום בריאות (Health Promotion)** ובהיבטים התאורטיים והמעשיים של תחום זה.

במהלך הקורס יילמדו מושגי יסוד, תאוריות, מודלים ואסטרטגיות מרכזיות בתחום בריאות הציבור בכלל ובתחום קידום הבריאות בפרט.

הקורס יעסוק בהבנת הגורמים המשפיעים על בריאות האוכלוסייה, תוך התייחסות להיבטים חברתיים, סביבתיים, תרבותיים והתנהגותיים המשפיעים על אורח החיים ובריאות הפרט והקהילה.

בנוסף, הסטודנטים ירכשו "**ארגז כלים**" מקצועי לפיתוח, תכנון, יישום והערכת תוכניות מניעה והתערבות במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות כגון:

- מוסדות חינוך.
- ארגוני בריאות.
- קהילה ורשויות מקומיות.
- ארגונים חברתיים.
- מסגרות טיפול ורווחה.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות לסטודנטים ידע וכלים בתחום קידום הבריאות, תוך הבנת העקרונות המנחים לפיתוח יוזמות ותוכניות לשיפור איכות החיים והבריאות באוכלוסייה.

במסגרת הקורס הסטודנט:

- יכיר מושגים בסיסיים בקידום בריאות.
- ייחשף למגוון דרכים ושיטות לקידום בריאות באוכלוסייה.
- יבין מגמות עכשוויות בקידום בריאות בישראל ובעולם.
- יילמד כיצד לתכנן ולפתח תוכניות התערבות מבוססות ראיות.
- יכיר מודלים להערכת תוכניות בתחום הבריאות.

תוצרי למידה

עם סיום הקורס בהצלחה הסטודנט יוכל:

1. להבין ולהסביר את עקרונות היסוד של קידום בריאות.
2. להכיר ולתאר מודלים מרכזיים לתכנון, ביצוע והערכת תוכניות לקידום בריאות.
3. לנתח גורמים המשפיעים על בריאות הפרט והקהילה.
4. ליצור ולהשתתף בפיתוח, תכנון ויישום של תוכניות התערבות.
5. להשתמש בכלים מקצועיים לבניית יוזמות בתחום הבריאות.
6. להעריך יעילות של תוכניות קידום בריאות.

אופן ההוראה

הקורס משלב:

- הרצאות פרונטאליות.
- דיונים קבוצתיים וכיתתיים.
- למידה מבוססת מקרים. (Case Studies)
- ניתוח תוכניות קיימות בתחום הבריאות.
- תרגול תכנון תוכניות התערבות.
- עבודה קבוצתית וחשיבה יזמית.

דרישות הקורס והרכב הציון

דרישות הקורס:

- נוכחות פעילה בשיעורים.
- השתתפות בדיונים ובתרגולים.
- ביצוע משימות בכיתה.
- מבחן מסכם בסיום הסמסטר.

נושאי הקורס

מפגש 1 – רקע, מושגים והגדרות בקידום בריאות

נושאים:

- מהו קידום בריאות?
- ההבדל בין מניעת מחלות לבין קידום בריאות.
- התפתחות התחום בעולם.
- עקרונות אמנת אוטווה לקידום בריאות.
- גישת "בריאות בכל מדיניות".

מקור קריאה:

St Leger L:

Health promoting setting: from Ottawa to Jakarta.

Health Promotion International, 1997.

מפגש 2 – המשך: יסודות קידום בריאות

נושאים:

- מודלים מרכזיים בתחום קידום הבריאות.
- תפקיד הפרט, הקהילה והמערכת הציבורית.
- גורמים חברתיים המשפיעים על הבריאות.
- חשיבות הסביבה כמקדמת בריאות.

מפגש 3 – מודלים של קידום בריאות

נושאים:

- מודלים תאורטיים בקידום בריאות.
- המודל הסלוטוגני. (Salutogenic Model).
- גורמי חוסן ובריאות.
- מעבר מתפיסת מחלה לתפיסת בריאות.

מקור קריאה:

Antonovsky A:

The salutogenic model as a theory to guide health promotion.



College Of Integrative Medicine

הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

מפגש 4 – המשך מודלים בקידום בריאות

נושאים:

- יישום מודלים בקהילה.
- התאמת מודלים לאוכלוסיות שונות.
- חשיבה מערכתית בקידום בריאות.

מפגש 5 – פיתוח ותכנון תוכנית התערבות קהילתית

נושאים:

- עקרונות בניית תוכנית התערבות.
- זיהוי צרכים בקהילה.
- הגדרת מטרות ויעדים.
- מעורבות הקהילה בתהליך התכנון.
- בניית תוכנית עבודה.

תרגול מעשי:

- התחלת תכנון תוכנית לקידום בריאות.

מקור קריאה:

Intersectoral Governance for Health in All Policies, WHO 2012.

מפגש 6 – המשך: אסטרטגיות ותכנון תוכניות

נושאים:

- מודלים לפיתוח תוכניות בריאות.
- השקעה בקידום בריאות כאסטרטגיה חברתית.
- ניהול משאבים ותכנון ארוך טווח.

מקור קריאה:

Levin LS, Ziglio E:

Health promotion as an investment strategy.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

מפגש 7 – מודלים מבוססי ראיות

נושאים:

- חשיבות מחקר והוכחות מדעיות בקידום בריאות.
- התערבויות מבוססות ראיות.
- שימוש במחקרים לצורך קבלת החלטות.

כולל:

- סקירת יעילות התערבויות מבוססות עמיתים.

מקור קריאה:

Webel AR et al:

A Systematic Review of the Effectiveness of Peer-Based Interventions.

מפגש 8 – תזונה נבונה, פעילות גופנית ומדיניות בריאות

נושאים:

- קידום תזונה בריאה באוכלוסייה.
- מדיניות תזונתית.
- פעילות גופנית מתוכננת וספונטנית.
- עידוד שינויי התנהגות בריאותית.

מקור קריאה:

WHO:

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

מפגש 9 – מסגרות מקדמות בריאות

נושאים:

- בתי ספר מקדמי בריאות.
- ערים בריאות.
- ארגונים מקדמי בריאות.
- יצירת סביבה תומכת בריאות.



College Of Integrative Medicine
הקולג' לרפואה אינטגרטיבית

נצרת | ירושלים | ואדי עארה
דובאי | עמאן | מרבייה

מפגש 10 – קידום בריאות בקרב אוכלוסיות מיוחדות

נושאים:

- קידום בריאות בקרב בני נוער.
- התנהגויות סיכון.
- בריאות נפשית וחברתית בקרב צעירים.
- התאמת תוכניות לקבוצות יעד שונות.

מקור קריאה:

נוער בישראל – בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון.

מפגש 11 – הערכת תוכניות התערבות

נושאים:

- חשיבות הערכה בתוכניות בריאות.
- סוגי הערכה:

- הערכת תהליך.
- הערכת תוצאות.
- הערכת השפעה.
- מדדים להצלחת תוכניות.

מפגש 12 – אוריינות בריאותית

נושאים:

- משמעות אוריינות בריאותית.
- יכולת הפרט להבין מידע רפואי.
- שיפור קבלת החלטות בריאותיות.
- תקשורת בריאותית עם אוכלוסיות שונות.

מפגש 13 – סיכום הקורס והכנה למבחן

נושאים:

- חזרה על מושגים מרכזיים.
- סקירת מודלים ותיאוריות.
- דיון בתוכניות לקידום בריאות.
- הכנה למבחן מסכם.

ספרד | אוניברסיטת מרבייה הבינלאומית
עמאן | אוניברסיטת אל-אהליה בירדן
דובאי | ביזנס ביי - מפרץ העסקים

נצרת | בית החולים הצרפתי
ירושלים | תל פיו ת
ואדי עארה | גבעת חביבה

נצרת | סניף ראשי 1605404 Nazareth | Main Branch
טלפון 04-6000045 פקס 04-6474466
www.cimcollege.com www.cim.org.il

רשימת קריאה חובה

1. **נוער בישראל – בריאות, רווחה נפשית וחברתית** ודפוס התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל
סיכום ממצאי המחקר הארצי השישי. (2015)
2. **רשת ערים בריאות (2014)**
פרופיל עירוני בבסיס לתכנון אסטרטגי לפיתוח הבריאות והקיימות.
3. **המחלקה לחינוך וקידום בריאות (2010)**
תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא.
4. **מרכז מחקר להערכת תוכניות התערבות בקידום בריאות. (2015)**
5. **מילון מונחים בקידום בריאות. WHO Health Promotion Glossary – WHO**
6. **Commission on Social Determinants of Health Final Report – WHO (2008).**
Closing the gap in a generation.
7. **Health 2020 – WHO Regional Office for Europe (2012).**

רשימת קריאה רשות

1. Breslow L:
From disease prevention to health promotion.
JAMA, 1999.
2. Kickbusch I, McCann W, Sherbon T:
Adelaide revisited: from healthy public policy to Health in All Policies.
3. Eriksson M and Lindström B:
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter.

הערה מקצועית

קורס **יזמות לקידום בריאות** מעניק לסטודנטים ראייה מערכתית וכלים מעשיים להובלת שינוי בתחום הבריאות. הקורס משלב בין ידע תאורטי, חשיבה יזמית, ניהול תוכניות והתערבויות מבוססות ראיות, במטרה להכשיר אנשי מקצוע המסוגלים לפתח ולהוביל יזמות לקידום בריאות ברמת הפרט, הקהילה והמערכת הציבורית.

12. סילבוס קורס תזונה, מחלת ההשמנה והפרעות משקל באדם

תחום לימוד:

מדעי התזונה, בריאות הציבור וניהול מערכות בריאות

תיאור הקורס

קורס זה עוסק בהקניית מושגי יסוד בתחום תזונת האדם במצבי בריאות וחולי לאורך מעגל החיים, תוך הבנת הקשר בין תזונה, השמנה, הפרעות משקל, איכות חיים והשפעתם על השימוש בשירותי הבריאות ועל ארגון השירותים במערכת הבריאות.

במסגרת הקורס יילמדו עקרונות התזונה המאוזנת, רכיבי המזון, גורמים המשפיעים על צריכת מזון והתנהגות אכילה, וכן יוצגו האתגרים המרכזיים הניצבים בפני מערכות הבריאות בהתמודדות עם מגפת ההשמנה והשלכותיה.

הקורס משלב בין ידע תאורטי לבין יישום מעשי באמצעות ניתוח מקרי בוחן (Case Studies), דיונים קבוצתיים והיכרות עם תוכניות לאומיות לקידום בריאות ותזונה נכונה.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות לסטודנטים ידע בסיסי ושפה מקצועית בתחום תזונת האדם הבריא והחולה, ולהעמיק את ההבנה לגבי הקשר בין תזונה, השמנה, מניעה, טיפול וניהול שירותי בריאות.

במהלך הקורס ירכשו הסטודנטים כלים להבנת:

- עקרונות התזונה המאוזנת.
- רכיבי המזון ותפקידיהם בגוף האדם.
- גורמים המשפיעים על הרגלי אכילה.
- תהליך הערכה תזונתית בסיסית.
- השפעת השמנה והפרעות משקל על מערכת הבריאות.
- האתגרים הבריאותיים והארגוניים הנובעים מתחלואה הקשורה לתזונה.
- תוכניות לאומיות לקידום אורח חיים בריא.

תוצרי למידה (Learning Outcomes)

עם סיום הקורס בהצלחה הסטודנט יוכל:

1. להבין מהם רכיבי התזונה המרכזיים ומהי תזונת האדם הבריא.
2. להסביר את תפקידם של פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים בגוף האדם.
3. להבין מהם הגורמים המשפיעים על צריכת המזון והרגלי האכילה.
4. להכיר עקרונות בסיסיים בהערכת מצב תזונתי.
5. להבין את השפעת ההשמנה והפרעות המשקל על הפרט ועל מערכת הבריאות.
6. לזהות את השירותים הנדרשים במערכת הבריאות בתחום התזונה.
7. להכיר את האתגרים המרכזיים בניהול וטיפול באוכלוסיות הסובלות מהשמנה.
8. להכיר תוכניות לאומיות לקידום תזונה נכונה ואורח חיים פעיל.

דרכי הוראה

- שיעורים פרונטליים.
- הרצאות מלוות מצגות.
- דיונים קבוצתיים וכיתתיים.
- ניתוח מקרי בוחן. (Case Studies)
- למידה מבוססת בעיות.
- סקירת מסמכי מדיניות ותוכניות בריאות לאומיות.
- דיון ביקורתי במאמרים מקצועיים.

תוכן הקורס - הקורס כולל את הנושאים המרכזיים:

- מושגי יסוד בתזונה.
- תזונה אופטימלית ותזונת האדם הבריא.
- אבות המזון ורכיבי התזונה.
- פחמימות, חלבונים ושומנים.
- ויטמינים ומינרלים.
- הרגלי אכילה והנחיות לתזונה נכונה.
- הערכת מצב תזונתי לפי מודל ABCD.
- גורמים המשפיעים על צריכת מזון.
- תזונה לאורך מעגל החיים.
- השמנה והפרעות משקל.
- השפעת תזונה על מערכת הבריאות.
- אתגרים במתן שירותי תזונה בקהילה ובאשפוז.
- תוכניות משרד הבריאות לקידום חיים פעילים ובריאים.

תוכנית הלימודים

מפגש	נושא הלימוד
1	מושגי יסוד בתזונה: הגדרת מושגים מרכזיים: תזונה, תזונה אופטימלית, תזונת האדם הבריא ואבות המזון. הכרת הבסיס המדעי של עולם התזונה.
2-3	רכיבי התזונה: פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים. תפקידם בגוף האדם, מקורות תזונתיים והשפעתם על בריאות וחולי.
4	הרגלי אכילה והנחיות לתזונה נכונה: גורמים המשפיעים על בחירת מזון, דפוסי אכילה, המלצות תזונתיות לאוכלוסייה הכללית.
5-6	הערכת מצב תזונתי לפי שיטת ABCD: הכרת ארבעת מרכיבי ההערכה התזונתית, Anthropometric, Biochemical, Clinical, Dietary יישום עקרונות הערכה תזונתית בסיסית.
7	גורמים המשפיעים על צריכת המזון: גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים, חברתיים, תרבותיים וכלכליים המשפיעים על התנהגות אכילה.
8-9	תזונה לאורך מעגל החיים: צרכים תזונתיים בשלבי החיים השונים: ילדות, גיל ההתבגרות, בגרות, זקנה ומצבים מיוחדים.
10-11	אתגרים במערכת הבריאות בתחום התזונה: תזונת האדם במצבי בריאות וחולי, מחלת ההשמנה, הפרעות משקל, איתור מטופלים הזקוקים לטיפול תזונתי בקהילה ובאשפוז, ואתגרי מערכת הבריאות בהתמודדות עם השמנה.
12	תוכניות משרד הבריאות בנושא תזונה נכונה: תוכניות לאומיות לקידום אורח חיים פעיל ובריא, מדדי איכות, מניעה וקידום בריאות באוכלוסייה.
13	חזרה למבחן: סיכום נושאי הקורס, שאלות ותשובות, הכנה למבחן המסכם.

הערה: ייתכנו שינויים בסדר הצגת הנושאים בהתאם להתקדמות הקורס ולצרכים פדגוגיים.

מקורות מקצועיים מומלצים

- BAPEN – British Association for Parenteral and Enteral Nutrition.
- מאגרי מחקרים בתחום תזונה ובריאות הציבור.
- מאמרים מדעיים בתחום השמנה, תזונה ומניעת מחלות כרוניות.

דגשים מקצועיים

במהלך הקורס יושם דגש על:

- הבנת התזונה כחלק ממערכת הבריאות הציבורית.
- הקשר בין תזונה, השמנה ומחלות כרוניות.
- חשיבות מניעה וקידום בריאות.
- הכרת תפקידים של שירותי תזונה במערכת הבריאות.
- הבנת האתגרים הארגוניים והחברתיים בהתמודדות עם השמנה.
- פיתוח חשיבה מקצועית בתחום בריאות הציבור והתזונה.