

בית הספר הישראלי להומאופתיה ותזונה



סילבוס קורס "מזון לנפש"

שנה א' - תשפ"ה

ימי ראשון - בזום
17:00 - 20:00
החל מה - 3.11.24

רכז הקורס והמרצה: קובי נחושתן
לפרטים והרשמה, הילה: 054-6138441

<u>מס'</u>	<u>תאריך</u>	<u>נושא</u>
1	3.11.24	הקדמה לשיטה: מקורות, שיטות תזונה ומקומו של המזון בחיי האדם.
2	10.11.24	הרחבה על המשמעות הרגשית של תשוקה, דחייה או החמרה ממזון.
3	17.11.24	אבות המזון: משמעות רגשית. ההבדלים בין שומן, חלבון ופחמימה ממקורות שונים (חי, צומח, ימי)
4	24.11.24	משמעות הטעם של המזון: מתוק, מלוח, חמוץ, חריף, מר.
5	1.12.24	משמעות הצורה הוויזואלית של המזון: מה הוא מלמד על איכות היסוד המזין באותו המזון

צבע המזון ומשמעותו	8.12.24	6
המרקם של המזון ומשמעותו - ואת מה הוא מזין	15.12.24	7
קבוצות מזון: איזו איכות בסיסית יש לכל קבוצת מזון.	22.1.25	8
חנוכה	29.12.24	-
ניתוח היסודות הרגשיים המתפתחים מירקות: דוגמאות קונקרטיות.	5.1.25	9
עבודה על הרגשות מפירות: דוגמאות לפירות מרכזיים ואת מה הם בונים הנפש.	12.1.25	10
המשמעות הרוחנית של אוכל ותהליך האכילה, השפעה רוחנית של המזון, החטא הקדמון, ברכות, כשרות, דם, מזון מן החי, צום, הקשר למחלות (אורח - דר' רוזנטל)	19.1.25	11
לימוד על סוגי בשר ואיכויות נפש המתפתחות מהם	26.1.25	12
עבודה על מזון מן הים: משמעותו הרגשית, סוגי מצבים שונים המתפתחים ממזון ים.	2.2.25	13
משפחת הדגנים והקיטניות: משמעותן הרגשית, איזו איכות רגשית מתפתחת מהן. דוגמאות לזוויות רגשיות שונות המתפתחות בשתי קבוצות אלו.	9.2.25	14
מזון חלבי: משפחת החלביים ומה הם בונים בנפש. כולל מוצרי החלב, חמאה, יוגורט, מעדני חלב, גבינות מסוגים שונים... איכותן ומה כל סוג ממוצרי חלב, בונה בנפש.	16.2.25	15
ניתוח של מקרים (חיים או מן הקליניקה). מה אנו מבינים על האדם לפי מה שיש לו בצלחת?	23.2.25	16
האם ניתן לצפות או לחזות במה יחלה האדם, ואיזו תפיסת עולם הוא בונה עקב מה שיש לו בצלחת? דוגמאות קליניות	2.3.25	17
מחלות: אלרגיות למזונות שונים, סיבתן ומשמעותן הרגשית.	9.3.25	18
מחלות: איזו מחלה אופיינית לסוגי מזון שונים, מה הקשר בין מחלה למה שהמזון בונה בנפש, כיצד פונים לדבר מן הזווית הקלינית?	16.3.25	19
מחלות מעיים, סיבתן הרגשית עקב סוגי תזונה ומה שבנתה את המחלה בתזונה באדם	23.3.25	20

המשמעות הפנימית של תשוקה או דחיה ממתוק, מלוח, שוקולד, ביצים, חיטה מחלת הסוכרת (אורח - דר' רוזנטל)	30.3.25	21
גישה למצבים פסיכולוגים - קליניקה "פסיכולוגית": מקרים, דוגמאות תהליך טיפולי במצבי נפש דרך מזון.	6.4.25	22
פסח - אין שיעור	13.4.25	
קשב וריכוז:איזה מזון מתאים לסוגי קשב וריכוז, מצבים קליניים שונים, סוגי תזונה שונים.	20.4.25	23
קליניקה של מחלות הורמונליות: מחזור בנשים, אי פרייון בגברים ובנשים, בעיות תירואיד, פרתירואיד מזון היוצר תופעה זו מול מזון המבריא את התופעות הללו דוגמאות וקליניקה.	27.4.25	24
קליניקה של בעיות שינה: מזון היוצר את התופעה מול מזון הבא להבריא את התופעה דוגמאות וקליניקה.	4.5.25	25
הרכבה דיאטטית, הרכב תזונה ותפריט אכילה יומי לאור מה שלמדנו עד כה לצרכים אישיים ולהתפתחות אישית.	11.5.25	26
הרכב תפריט דיאטטי למצבים קליניים בריאותיים יומיים עקב דפוסי מחשבה ורגש שקדמו למחלה, לאור מה שלמדנו.	18.5.25	27
שבועות - אין שיעור	1.6.25	-
מפגש מסכם של השנה	8.6.25	28
לפרטים נוספים והרשמה - הילה: 054-6138441		