

תוכנית קורס: 'תלמוד התזונה' סביבה חקלאות תזונה ורפואה בעת העתיקה

שם הקורס: סודות עתיקים מארון התבלינים

רקע:

קורס ייחודי המבוסס על מחקר רב־שנים בתחום תלמוד התזונה ותלמוד הצמחים, החושף את עולמה של הרפואה המערכתית בעת העתיקה ואת הקשר העמוק שבין חקלאות, סביבה, תזונה ובריאות האדם. במהלך הקורס נלמד כיצד הבינו רופאי ימי קדם את גוף האדם כמערכת איזון שלמה, המושפעת מטמפרמנט האדם, מעונות השנה, ממזון, מאקלים ומאורח החיים. נעקוב אחר התפתחות האסכולות הרפואיות מן התקופה המקראית, דרך האסכולה ההיפוקרטית־גאלנית ועד לתור הזהב האסלאמי וכתבי הרמב"ם ותור הזהב בספרד.

הקורס יעניק היכרות מעמיקה עם עקרונות הרפואה המונעת והנהגת הבריאות באסכולה היוונית-ערבית, לצד לימוד מודל תזונת שש עונות השנה, תורת הטמפרמנטים, והתאמת מזון לפי מזג האדם, מזג העונה ומזג המזון. בנוסף יחשף לעולמם של התבלינים, צמחי המרפא והמזונות ההיסטוריים כפי שתוארו במקורות רפואיים יהודיים, יווניים וערביים, ונבחן את מקומם במסורת הרפואה הקדומה לאורך הדורות. הקורס משלב מחקר היסטורי, אתנובוטניקה, תזונה מסורתית ורפואה מונעת, ומציע מבט רחב על **מסורת רפואית עתיקה שראתה באדם, באדמה ובמזון מערכת חיים אחת.**

מטרות הקורס:

- ✂ הכרת תפיסת הבריאות והרפואה אשר קישרה בין גוף האדם, המזון, האקלים ועונות השנה.
- ✂ לימוד עקרונות הנהגת הבריאות והרפואה המונעת באמצעות התאמת תזונה, תבלינים ואורח חיים לפי טמפרמנט האדם ומזג העונות.
- ✂ הכרת עולמם ההיסטורי של התבלינים וצמחי המרפא במקורות יהודיים, יווניים וערביים, והשימושים שיוחסו להם לאורך הדורות.

חומר לימוד והוראה:

- ✂ אנציקלופדיית תלמוד הצמחים (בהנחה לתלמידי הקורס)
- ✂ מערך שיעורים מובנה באמצעות מצגת

אופן הוראה: זום (כולל הקלטה למשך חצי שנה)

מספר מפגשים: 10 משך כל מפגש: כ- 3.5 שעות

קהל יעד: תזונאים, חובבי צמחי מרפא, נטורופתים, רופאים המשלבים רפואה מונעת



שיעורים 1:

חידת היעלמותה של רפואת הצמחים היהודית העתיקה

- תולדות רפואת הצמחים העתיקה
- נאום אסף בן ברכיהו הרופא – רקע ומאפיינים
- האסכולה ההיפוקרטית - יוונית
- מאפייני חקלאות סביבה ורפואה בתקופה המקראית

שיעור 2:

חידת היעלמותה של רפואת הצמחים היהודית העתיקה

- רפואת הצמחים העתיקה בארץ ישראל וסביבותיה
- חורבן אשור והשפעות התרבות האשורית
- התקופה הניאו-בבלית 626 לפנה"ס – 539 לפנה"ס
- האימפריה הפרסית 550 לפנה"ס – 330 לפנה"ס
- מאפייני האימפריה, סחורות, דרך המשי
- האימפריה המקדונית, אלכסנדר מוקדון וכיבושי אסיה
- מאפיינים, סחר, מעבר תבלינים, צמחי מאכל ממזרח למערב
- התקופה הרומית ביזנטית בארץ ישראל השפעות חקלאיות
- השפעת הכנסייה על רפואת ימי הביניים באירופה

שיעור 3:

רפואה מונעת בעת העתיקה

- היפוקרטס איש קוס אבי האסכולה הרפואית
- עקרונות ויסודות האסכולה ההיפוקרטית - גאלנית
- הגדרת הרפואה בעת העתיקה
- אפיון ארבעת המזגים באדם: כולרי, סינגוויני, פלגמטי, מלנכולי
- מודל תזונת שש עונות השנה בהתאמה אישית
- התאמת תזונה בהתאם לאפיון מזג האדם – מזג העונה – מזג המזון
- שאלון אבחון פרופיל טמפרמנט (בנוי מ 50 שאלות אמריקאיות)
- מאפייני שש עונות השנה בטבע
- סיווג מזונות בהתאם להשפעה פיסילוגית נפשית

שיעור 4:

חידת היעלמותה של רפואת הצמחים היהודית העתיקה

- כיבוש והתפשטות האסלם במרחב הלבנטיני
- סולטנות בית אומיה 680 - 750 לספירה
- סולטנות בית עבאס 750 – 1258 לספירה
- התקופה הפאטימית 969 – 1099 לספירה
- התקופה הצלבנית 1099-1153 לספירה
- התקופה האיובית 1174-1250 לספירה



פתרון חידת היעלמותה של רפואת הצמחים היהודית העתיקה

- תקופת תור הזהב האיסלמי
- היווסדות בגדאד כעיר מדעים – החליף אל"מנצור
- יסוד הספריה למדעים בית אל"חכמה
- החליף הארון אל'ראשיד וצומת בחירת אסכולה הרפואית בין: פרסית הודית ליוונית גאלנית
- מדעים ומדענים בתקופת תור הזהב: אל'ראזי, אבן סינא, יצחק בן שלמה הישראלי
- פיתוח דרך המשי. הגעת גידולים וצמחי מאכל חדשים לארץ ישראל וסביבותיה
- הרמב"ם: רופא פילוסוף ממשיך דרך האסכולה ההיפוקרטית
- תור הזהב בספרד: כתבים רפואיים, רופאים, הוגי דעות, משוררים ובנקאים
- גירוש ספרד, תנועת היהודים לאירופה והתפתחות הרפואה במרחב האירופי

שיעור 6:

סוכר, צמח המרפא החשוב ביותר בטבע

- יעוד ומאפייני רפואה היסטוריים
- רקע אתנו-בוטאני
- מקור גידול ומשרעת תפוצה
- גידול הפקה ועיבוד קנה הסוכר בעת העתיקה
- תכונות יסוד רפואיות
- עדויות ושימושים רפואיים קדומות
- שינוי יעוד והשפעה מטבולית בעת החדשה

פרק התבלינים

התבלינים ליוו את תרבות האדם במשך אלפי שנים, לא רק כאמצעי להענקת טעם וריח למזון, אלא כחלק בלתי נפרד מעולמה של הרפואה, המסחר והנהגת הבריאות בעת העתיקה. במקורות רפואיים יהודיים, יוונים וערביים תוארו התבלינים כבעלי השפעה על חום וקור, לחות ויובש, עיכול, זרימת הדם, מצב הרוח וחיזוק כוחות הגוף.

בעת העתיקה נתפסו התבלינים כחומרים פעילים בעלי תכונות והשפעות שונות על גוף האדם, ולכן השימוש בהם הותאם לטמפרמנט האדם, לעונות השנה, למצב הבריאותי ולאופי המזון. דרך נתיבי המסחר ודרך המשי עברו תבלינים בין תרבויות, ממלכות ואימפריות, והשפיעו על התפתחות המטבח, הרפואה והחקלאות במרחב כולו. בפרק זה ניחשף לעולמם ההיסטורי והרפואי של מגוון תבלינים מרכזיים, נלמד על מקורם ותפוצתם, ונבחן כיצד הבינו רופאי העת העתיקה את תכונותיהם והשימושים שיוחסו להם לאורך הדורות.

שיעור 7:

תבלינים מחממים וממריצים: זעפרן, קינמון, מוסקט

שיעור 8:

תבליני עיכול ונשימה: ג'ינגר, קצח, הל, אוג



תלמוד הצמחים

שיעור 9:

תבלינים לניקוי וחיזוק הגוף: חילבה, שום, ורדים, כורכום

שיעור 10:

תבליני המטבח והרפואה היומיומית: כמון, אניס, קורנית, פלפלים

חוקר ומרצה: אברהם דהאן

התמחות:

- היסטוריון, סופר חוקר תזונה ורפואה בעת העתיקה
- מחבר אנציקלופדיית תלמוד הצמחים
- מחבר הספר תלמוד הדבורים
- מחבר הספר בוסתן אל"חכים: מצפה הימים – 100 שנים
- מחבר הגדה ישראלית סדר ט"ו בשבט
- חוקר תלמוד התזונה – סביבה חקלאות תזונה ורפואה
- מייסד בוסתן תלמוד הצמחים בחוות מצפה הימים בגליל העליון

היקף שעות הקורס: מינימום 35 שעות מלאות

התקשרות:

נייד: 050-812-7770

אימייל: avraham7702@gmail.com

רישום באתר אנציקלופדיית תלמוד הצמחים: www.cth.co.il

פייסבוק: אברהם דהאן



להתראות בקורס
אברהם דהאן

כל זכויות קורס 'תלמוד הצמחים' על תכניו המקצועיים והקניינים הרוחניים שמורות לחוקר והעורך אברהם דהאן ©
הקורס עוסק באתנו בוטניקה מהעת העתיקה ואינו מהווה תחליף ליעוץ או לטיפול רפואי במחלות

