

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **התזונה כאמצעי להתמודדות במצבי לחץ**

כולנו חיים ברמת מתח גבוהה פחות או יותר. גורם מתח יכול להיות כל דבר היוצר הפרעה פיזית בגוף. גורמים פנימיים כגון: כאב, מחלה, קונפליקט נפשי וכו', וגורמים חיצוניים כגון: חשיפה לתנאי מזג אוויר קיצוניים, רעלנים, חבלה גופנית, טראומה נפשית, בעיות כלכליות, עומס בעבודה, בעיות משפחתיות וכמובן, הרגשה של חוסר בטחון אישי.

המתח עצמו אינו "מחלה", אך הוא בהחלט יכול לזרז ולהחמיר מחלות שונות. התגובות הפיזיולוגיות למתח הנוצרות בגופינו, נובעות בעיקר מייצור מוגבר של אדרנלין שגורם ל: קצב לב מוגבר ועלייה בלחץ הדם כדי להזרים דם לשרירים, פירוק סוכר ממאגרי הכבד והזרמתו לדם, זיעה מוגברת וכו', אלו הן תגובות שנועדו להכין אותנו למצב של "הילחם או ברח", תגובה של הגוף למצבי לחץ קצרי מועד. הבעיה מתחילה כאשר הלחץ הוא מתמשך וכל התגובות הללו אינן מפסיקות. לאורך זמן, מצב המתח גורם לניצול מאגרי הויטמינים והמינרלים בגוף, לדיכוי מערכת החיסון, וכמו כן, גורם לחוסר איזון הורמונלי. המצבים האלה יכולים להוביל אותנו להתפתחות של מחלות שונות כגון: בעיות במערכת העצבים, אלרגיות שונות, אסטמה, סוכרת, בעיות עיכול שונות, סרטן ובעיות לב וכלי דם.

לצערי, בטיפולי הנטורופתיה בקליניקה שלי, יוצא לי להיפגש עם הרבה מטופלים הסובלים מבעיה זו או אחרת, כאשר הגורם העיקרי הוא המתח הרב בו הם נמצאים.

אחד הדברים החשובים ביותר בטיפולים כנגד מצבי מתח הוא לנסות ולהרחיק את גורם המתח.

במקרה של מצבי מתח שלא בשליטתנו, הטיפול נעשה על ידי:

א': שינויי תזונה שיתמכו בגוף בכלל ובבלוטת יותרת הכליה, האדרנל, בפרט. האדרנל היא הבלוטה העיקרית השומרת על תפקודי הגוף בעזרת הפרשת הורמונים שונים בתוכם האדרנלין והנוראדרנלין.

ב': אימוץ שיטות הרפיה ( פעילות גופנית אירובית, יוגה, מדיטציה וכדומה).

### **בתזונה:**

רצוי מאד להכליל בתזונה היום-יומית שלנו פחמימות מורכבות, המכילות טריפטופן שהוא מרכיב בייצור הסרוטונין, חומר מרגיע בגוף. מזונות כאלה הם: לחם מדגן מלא (חיטה, שיבולת שועל, שיפון), אורז מלא, פסטה מחיטת דורום, תפוזים ועוד.

- מזונות נוספים המכילים טריפטופן: יוגורט, בננה, תמרים, טונה ודברי חלב.

- אכילה מאוזנת של כל אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים, אשר הגוף זקוק להם כל הזמן במצבי מתח מתמשכים.

-צריכה מספקת של ויטמינים ומינרלים, הנשחקים בגוף בזמן מצבי לחץ.

- ישנם צמחים שונים העוזרים בהרגעת מערכת העצבים ואיזון הגוף ממצבי לחץ (פסיפלורה, ולריאנה, רודיולה, סכיסנדרה, קאוואה קאוואה, ג'ינסנג סיבירי ועוד).

לגבי התאמת הויטמינים והצמחים לטיפול, רצוי להיוועץ בנטורופת.

#### מזונות שרצוי להפחית:

-סוכר לבן ומוצריו, אשר גורמים לירידת סוכר מהירה בדם ולהגברת הפרשת האדרנלין מבלוטת האדרנל.

-עגבניות, חצילים ותפוזים מכילים חומר פעיל המגביר הפרשת אדרנלין גם כן.

-מומלץ להפחית שתיית אלכוהול וקפאין המגבירים את התגובות הפיזיולוגיות למתח.

-מומלץ להפחית עישון שגם כן מגביר תגובת הגוף למתח.

---

כתבה ד"ר גילית שטיינר, נטורופתית, מנהלת Medi Win - ביה"ס לרפואה משלימה במכללה  
האקדמית ב**וינגייט** ומרכזת מגמת **לימודי נטורופתיה**