

דגשים תזונתיים חשובים לשיפור תפקוד הגוף והנפש

חשיבות המים לגופינו

כ-60% מגופינו מרכיבים המים, כל התהליכים המטבוליים המתרחשים בגוף זקוקים למים. אפשר להשוות זאת למצבר, מצבר ללא מים – לא יעבוד. בין התפקידים החשובים של המים הם: המסת ונשיאת חומרי המזון לתאי הגוף, נשיאת חומרי הפסולת אל מחוץ לתאים ולגוף, סיוע בוויסות הטמפר' של הגוף, הגדלת נפח הדם ובכך עזרה לדילולו ולשיפור זרימתו ועוד. לאור כל זאת, מומלץ לשתות לפחות כ-10-8 כוסות ליום של מים ולהימנע משתיית משקאות ממותקים ומוגזים.

ניקי הקפאין

חשוב להבין שכל כוס קפה מוציאה כ-2 כוסות נוזלים מהגוף ולכן אילו השותים כמה כוסות של קפה ביום, מייבשים את גופם ומונעים ממנו לתפקד בצורה תקינה.

הקפאין נחשב כסם ממכר ולרעל אותו אני מכניסים לגופינו יומיום. הוא גורם ל: ייצור יתר של הורמוני סטרס ומגביר חרדות, לכאבי ראש, עצבנות, סחרחורות, מאיץ דופק, מכביד על פעילות הכבד, עלול לגרום להתקשות עורקי הלב והעלאה של לחץ-דם, מגרה את רירית הקיבה והתריסריון ופוגע בספיגת הסיידן וויטמינים בגוף. מומלץ להפחית את צריכתו של הקפאין למינימום למי שקשה לוותר עליו לגמרי ולאמץ תחליפים חמים אחרים כגון: חליטות צמחים, משקה דגנים צ'יקו העשוי מעולש וטעמו דומה לקפה, משקה חרובים.

סוכר

רבים מאיתנו חשים כמיהה עזה לסוכר ופחמימות, לבצקים ודברי מאפה, מתוקים, עוגות ועוגיות ומרגישים שכמיהה זו היא בלתי נשלטת וקשה להם להתגבר עליה.

ההשתוקקות הזו לסוכר ופחמימות נובעת תמיד מחוסר איזון, יכולה להיות קשורה בחוסרים תזונתיים, צמיחה מוגברת של פטריית שמר במעי (קנדידה) ומתפריט עמוס בפחמימות מעובדות ומזון תעשייתי.

כשאנחנו אוכלים מזון, הגלוקוז מפירוק המזון נספג במעי שלנו ועובר לזרם הדם, הגוף לוקח את הכמות שהוא זקוק לה ואז מייצר אינסולין כדי להוריד את הגלוקוז חזרה לרמה נורמלית והופך את עודף הגלוקוז לתרכובת הנקראת גליקוגן שנשמרת בכבד כמחסן אנרגיה לצרכים עתידיים של הגוף.

כשאנו צורכים כמות גבוהה של סוכרים, הגוף שלנו נאלץ לייצר כמות גדולה והולכת של אינסולין כדי להחזיר כל הזמן את רמות הסוכר בדם לנורמה מה שגורם לבלב שמיצר ומפריש את האינסולין להתעייף, התאים בגוף הופכים לאט לאט ככל שהפרשת האינסולין עולה, להיות עמידים יותר להשפעתה ובשל כך כמויות הסוכר מצטברות בדם, גורמות לחוסר איזון ולתנודתיות ברמות הסוכר, עודפי הסוכר אינם נאגרים בכבד אלא הופכים לשומן ואנו הופכים להיות נתונים לנדנדה של עליה וירידה ברמות הסוכר והיא זו האחראית על כך שיש לנו צורך כל הזמן בעוד ועוד סוכר ופחמימות.

מאכלים מסויימים עוזרים באיזון רמות הסוכר בדם ומפחיתים את הכמיהה לסוכר, התחילו להכניס לתפריטכם היומי דגנים מלאים: חיטה מלאה, שיפון, כוסמת, אורז מלא, קינואה, אמרנט וכד', תפוח עץ ירוק, אגס, דובדבנים, אשכולית, ירקות על קליפתם, קטניות: אפונה יבשה, עדשים, שעועית לסוגיה, חומס, פולי סויה ופול, מזונות המכילים אומגה 3 המשפרת את פעילות האינסולין: דגי ים צפוני קר-טונה, סול, סלמון, הליבוט, מקרל וכד', אגוזי מלך, פשתן טחון.

מזונות מנקי דם ותומכים בפעילות הכבד

בחיים המודרניים אנו חשופים באופן נשלט ובלתי נשלט לכמות רעלים מטורפת: זיהום אוויר, קרינת השמש, קרינה ממכשירי אלקטרוניקה, מזון מעובד עני ברכיבים תזונתיים חיוניים ועשיר ברעלים כגון חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, צבעי מאכל, הורמונים, צבעי מאכל וכד', עישון, אלכוהול, קפאין וסטרס שמייצר בגופינו רעלים ועוד ועוד. הכבד הוא האיבר האחראי בגוף על סינון וסילוק כל אותם הרעלים ועם התפתחות המודרניזציה הוא מתקשה מאד לעמוד בקצב ההולך וגובר של הרעלים בגופינו, כך שיותר רעלים אינם מפונים כראוי מהגוף ומתחילים לחלחל למחזור הדם ולתוך קרומי התאים ומפריים את איזון הגוף.

סימפטומים כמו: כאבי ראש ומיגרנות, עייפות, כאבי פרקים, בעיות עור, דיכאון חרדות ומצבי רוח משתנים, בעיות זיכרון, נדודי שינה, אלרגיות, עצירות, תסמונת קדם ווסתית, טעם מר בפה ועוד, כל אילו בהחלט יכולים להעיד על מצב של כבד עייף ותקוע ובעקבות כך הצטברות של עודף רעלים בגוף.

כדי לעזור לגוף להתנקות טוב יותר מהרעלים מומלץ לעבור תהליך של ניקוי הגוף והכבד באמצעות תזונה וצמחי מרפא בהדרכה של נטורופת מוסמך.

מזונות שמומלץ לצרוך כדי לסייע לפעילות הכבד ולניקוי הדם הינם: מזונות ירוקים – ארטישוק, שעועית ירוקה, ברוקולי, אספרגוס, קישואים, כרוב, תרד, נבטים, עלי בייביס, סלרי, עשבי תיבול כמו פטרוזיליה, שמיר כוסברא, אורגנו, רוקט, נענע, בזיליקום, חסות למינהן.

קטניות - עדשים ירוקות, שעועית מאש. פירות – תפוח עץ ירוק, מלון, שזיפים ירוקים, אשכולית, לימון. חומץ תפוחים, תבלינים מנקי דם וכבד כמו: קימל, הל, שומר וכורכום.

חיזוק מערכת החיסון לקראת החורף

צריכה גבוהה של מזון מעובד דל בוויטמינים ומינרלים, פחמימות פשוטות, אלכוהול, קפאין, סוכרים, תרופות, מתח ועוד כל אילו מפחיתים את פעילות תאי הדם החיסוניים ומחלישים את מערכת החיסון כולה.

אכילה של תזונה מאוזנת ובריאה העשירה בירקות ופירות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים, מזונות העשירים בחומצות שומן חיוניות טובות, והפחתה בצריכת מזונות מן החי כמו: בקר, מוצרי חלב, ביצים תסייע לחיזוק מערכת החיסון.

מומלץ לקראת החורף ליטול תוספים טבעיים של אבץ – 30 מ"ג וויטמין C – 1000 מ"ג בשחרור איטי המסייעים בהגברת פעילות מערכת החיסון והעלאת כמות תאי הדם הלבנים.

מזונות כמו: שום טרי, דבש מלכות בתוספת פרופוליס, שמן זית, לימון וצמחי מרפא כגון: קינמון, חותם הזהב, אסטרגלוס, כורכום, איניציאה וקורנית נחשבים לבעלי תכונות אנטי-בקטריאליות וחלקם נחשבים גם לאנטי-ויראליים.

מתח ותזונה

במצבי מתח, המוח נותן פקודה לבלוטות ההורמונאליות להפריש אדרנלין והורמוני סטרס נוספים אחרים, כשמטרת כולם היא אחת: להכין את הגוף לפעולה מיידית כנגד גורם המתח שהתעורר אצלו.

הבעיה מתחילה כשהמתח הופך להיות כרוני ואנו שרויים בו באופן תמידי יומיום. בלוטת יתרת הכליה שמפרישה את הורמוני הסטרס בעת מצב מתח, עובדת למעשה ללא הפסקה ונשחקת מאד כתוצאה מכך.

הפרשה מתמדת של אותם הורמונים בגוף, מביאה בסופו של דבר להחלשת כל מערכות הגוף וחשיפתו למגוון רחב של בעיות ומחלות בהמשך.

הסטרס הוא המקור הראשוני והמשמעותי להתפרצות סימפטומים ומחלות באדם המודרני.

תפריט מאוזן הוא בעל חשיבות מכרעת בשמירה על בריאות ובהורדת מתח, ישנם מזונות המעוררים ומגבירים מצבי מתח פיזיים ונפשיים שמהם כדאי להימנע או להפחיתם למינימום וישנם מזונות אחרים העשירים בחומרים שמחזקים את תפקוד בלוטת יתרת הכליה ולכן יעילים במיוחד להפחתת מצבי מתח.

מזונות מגבירי מתח בגוף:

- ✓ קפאין ואלכוהול – שניהם מעוררים שחרור אדרנלין בגוף ולכם מעלים רמות מתח, כמו כן נחשבים לרעלים לגוף שאינם הכבד צריך להתמודד כדי לסלקם, צריכה מוגברת של השניים מעמיסה על פעילות הכבד וגורמת העלאה של מצב המתח בגוף.
- ✓ סוכרים פשוטים – מעוררים תחושת אנרגיה קצרת מועד בגוף ולאחריה נפילה שגורמת לעצבנות, ריכוז נמוך ואף לדיכאון.
- ✓ מאכלים מלוחים – מלח מעלה את לחץ הדם, מרוקן את בלוטת יתרת הכליה וגורם לחוסר יציבות נפשית.
- יש להימנע ממזון תעשייתי עתיר במלח כמו: נקניקים ונקניקיות, מלפפונים חמוצים, חטיפים וכד' ולהעדיף לתבל את המזון במלח עשבים, מלח סלרי, זעתר או עשבי תיבול אחרים.
- ✓ מאכלים העשירים בשומן רווי כגון: מזונות מן החי, מוצרי חלב, אוכל מטוגן ואוכל מהיר, גורמים לעומס על הלב וכלי הדם.

- ✓ חלב פרה ומוצרי חלב מכניסים את הגוף למצב של מתח היות והם מכילים חומרים כמו החלבון קזאין שקשה לעיכול בקרב בני האדם ועלול בשל כך לעורר תגובות אלרגיות.
- לכן מומלץ לצרוך מוצרי חלב מחלב עיזים או כבשים שקלים יותר לעיכול.
- ✓ בשר אדום – מגביר את רמות הדופמין והנוראפינפרין במוח, שניהם קשורים לרמות גבוהות של חרדה ומתח.
- ✓ מזון מעובד ומזוקק וכל מה שמבוסס על קמח לבן כמו: לחמים לבנים, עוגות, עוגיות, דברי מאפה וכד' מכניסים את הגוף למתח מכיון שדלים בחומרים מזינים ועמוסים בקלוריות חסרות ערך, יותר מזה כדי לעכל מזון מעובד, הגוף צריך להשתמש בויטמינים ומינרלים שאגר וכך מכלה את מאגריו במהירות.
- ✓ מרגרינה ושמנים צמחיים מעובדים מזוככים נחשבים לעשירים בחומצות שומן טראנס שעלולות להעלות את רמות הכולסטרול ולהגביר את הסיכון למחלות לב, כמו כן עלולות לחסום ספיגה של חומצות שומן חיוניות וטובות לגוף.
- ✓ מאכלים מתובלים מדי – יכולים לפגוע ברירית הקיבה והתריסרון ולהעלות את הסיכון לכיב (אולקוס) שקשור מאד גם במתח נפשי.
- למתוחים שבינו מומלץ להפחית את השימוש בתבלינים ורטבים חריפים כמו קארי חריף, צ'ילי, פלפל חריף ועוד.

מזונות שמפחיתים מתח גופני ונפשי:

- ✓ גרעיני חמוניות – עשירים מאד באשלגן שמסייע לשמירה על לחץ דם תקין ובאבץ וויטמיני B שממלאים תפקיד חשוב בתפקוד בלוטת יותרת הכליה. במצבי סטרס מתמשכים רמות ויטמיני B ואבץ נשחקות ויורדות מאד בגוף.
- ✓ דגנים מלאים – מכילים פחמימה מורכבת הנספגת באיטיות בדם ויכולה לעזור בשחרור הכימיקלים סרוטונין ונוראפינפרין בגוף הגורמים לתחושת רוגע ומצב רוח טוב.
- ✓ כרוב - הוא מקור טוב לויטמיני A,C,E, בטא קרוטן ולמינרל סלניום, חומרים אילו נחשבים לנוגדי חימצון הנלחמים בנזק שיוצרים הרדיקלים החופשיים הנוצרים בגוף כתגובה למתח.
- ✓ שקדים – עשירים במגנזיום שחשוב במיוחד לחיזוק תפקוד בלוטת יותרת הכליה ובהטמעה של חומצות שומן חיוניות. יתכן גם קשר בין רמות נמוכות של מגנזיום ועצבים מתוחים, חרדה ובעיות שינה.
- מקורות נוספים טובים למגנזיום – אורז מלא, פולי סויה, אגוזים וקטניות, דגנים מלאים.
- ✓ מזונות עשירים באבץ – שומשום מלא (לספיגה בגוף צריך לטחון אותו), גרעיני דלעת, אגוזים, דגנים מלאים.
- ✓ סלרי – תרופת סבתא בדוקה להורדת לחץ-דם, בסלרי ישנם מרכיבים המפחיתים גם את ריכוז הורמוני הסטרס.
- ✓ מזונות המשפיעים על תפקוד הכבד יסייעו לו לתפקד טוב יותר בסילוק רעלים מהגוף ובמצבי מתח פיזיים ונפשיים – אספרגוס, מלפפון, נבטים, עשבי תיבול, חסות, כרוב, כרובית וכל מה שהוזכר קודם לכן בהקשר לכבד.
- ✓ אבוקדו – מכיל 14 מינרלים!! , כולם מווסתים פעילויות גופניות ומעוררים צמיחה. חשובים במיוחד בו הם תכולת הברזל והנחושת המסייעים בייצור כדוריות דם אדומות ובמניעת אנמיה תזונתית – סיבה מאד נפוצה לעייפות ולחוסר יכולת להתמודד ביעילות עם מתח.
- ✓ חליטות צמחים כמו: לואיזה, לבנדר, עשב לימון, קמומיל, פסיפלורה, מליסה וסקוטלריה יכולות להקל משמעותית על מצבי מתח ולהשרות תחושה של רוגע, עקב היותן מכילות חומרים טבעיים המזינים את מערכת העצבים המרכזית ואת מערכת הבלוטות.

להתחלה מתוקה ובריאה – מתכון מיני מאפינס תפוחים ודבש