

הרזיה ושמירה על משקל בדרך בריאה ולאורך זמן

נושא המשקל מעסיק מאוד את בני האדם, לכל אחד הדעות והגישות שלו לנושא. במאמר זו נרחיב על החשיבות הבריאותית בשמירה על משקל וכיצד משקל נכון מייצג בריאות ומטבוליזם תקין.

לפי מבנה השרירים בגפיים, מידת וסוג ההשמנה, מצב העור, השיער ועוד ניתן ללמוד על בעיות שונות בכבד, במערכת העיכול, איזון הורמונים שונים לדלקתיות כרונית בגוף האדם. למשל סוכר בעודף אצל גברים יגרם לעליה באסטרוגן ולאורך זמן לשומן בטני, חזה מוגדל, דיכאון, חרדה וירידה בליבידו. לעומת זאת עודף סוכר אצל נשים ועליה באינסולין יגרמו לעליה בטסטוסטרון שחלות פוליציסטיות, אקנה ושיעור יתר. אחת הדרכים היעילות לטפל בבעיות אלה היא לראשית לאזן את האינסולין והסוכר בעזרת תזונה ואורח חיים.

איזון הורמון האינסולין הוא
מבא משמעותי
לאריכות חיים, משקל תקין
ומניעת מחלות כרוניות

סביר להניח כי האדם התאים את עצמו לסביבה דלת נוטריאנטים (חומרי הזנה) מסוימים ולאורך האבולוציה היה צריך לפתח מנגנוני הישרדות ויכולת להתרבות ביעילות. הישרדות והתרבות הם מצבים שונים בהם באים לידי ביטוי ברמות הורמונים שונה. כמה שזה ישמע מפתיע בגוף אין הורמון או איתות המסמן עודף קלורי, המנגנונים הורמונליים בגוף מגיבים לנוטריאנטים ספציפיים כמו פחמימות, חלבונים ושומנים. למעשה הגוף מגיב לנתוני הסביבה בהתאם לסוג המזון ומחליט האם הגוף במצב של הישרדות או שפע. בזמן השפע אפשר לאגור לשעת מחסור ולהתרבות, ובזמן מחסור הגוף מתייעל מבצע תחזוקה ותיקון מעבר לתחזוקה הבסיסית ההכרחית.

תיאורית האיזון הקלורי כל כך מקובעת, עד כי רבים בתחום הבריאות לא מצליחים להשתחרר ממנה ועדיין רוחת ההנחה כי כדי להרזות כל מה שצריך הוא לשרוף יותר קלוריות מהכמות הקלוריות הנצרכת. זה נכון באופן חלקי וקורה בדיאטות הרעבה לטווח קצר וזו בטח לא הדרך לשמירה על משקל תקין. בפועל המזונות אינם שווים והחומרים השונים ולא הקלוריות הם אלו המסבירים כיצד ניתן לשרוף קלוריות ביעילות ולא לצבור אותן בשומן. מטפל שעוסק בתחום הבריאות רואה כיצד איכות המזון ואכילה בזמנים נכונים משפיע יותר מהגבלה קלורית והתמקדות בספירת הקלוריות לאורך זמן. דיאטות כמו פליאו, קטוגנית, מזון נע (Raw Food) ועוד מצליחות בגלל איכות המזון וכמות נמוכה של פחמימות פשוטות. לחלקן יש גם חסרונות ואין מתאימות לכולן בכל מצב ו חשוב לעבוד עם מטפל מוסמך בתחום.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

תפקידי ההורמונים השונים

באופן פשטני ניתן לתאר את תפקידי ההורמונים העיקרים באופן הבא:

- אינסולין – מופרש מהבלב, מורה על הכנסת סוכר לתאים ואגירתו וייצור כולסטרול ועובד בשילוב גלוקגון לאיזון הסוכר בדם. האינסולין הוא גם הורמון אנאבולי (מעודד בנייה) ובכך מעודד שגשוג והתרבות תאים.
- קורטיזול – נוגד דלקת, מעלה סוכר ע"י עידוד פירוק גליקוגן מהכבד בזמן מתח (גם אדרנלין והורמון גדילה מעלים סוכר בדם)
- לפטין – הורמון המופרש מתאי השומן ומסמן למוח שיש מספיק שומן בתאים ומביא לשובע.
- הורמון התריס – תחזוקה ואנרגיה בגוף לאורך זמן ובצורה איטית ומבוקרת, פעילותו מעוקבת כאשר קורטיזול עולה.
- אסטרוגן – מופרש בעיקר מהשחלות ומביא לבניה, חיוני במידה הנכונה לגברים ונשים. ובמיוחד האיזון אצל גברים מול טסטוסטרון ואצל נשים מול פרוגסטרון.

חשוב לציין כי השומן הבטני הנאגר אינו תמים כלל, כי אם רקמה פעילה מבחינה הורמונלית המפרישה מתווכי דלקת וגורמת לעליה בהמרת טסטוסטרון לאסטרוגן. אחת הנקודות העיקריות מהן מתעלמים לעיתים קרובות היא הדלקתיות הכרונית. זו מאפיינת את האוכלוסיות הניזונות ממזון מעובד וסובלת מבעיות שונות כמו תת תפקוד של מערכת העיכול ורגישויות למזון, רעלים, זיהומים, שינה לא מספקת, חוסר פעילות ומתח יומיומי. הדלקתיות הכרונית פוגעת בקולטנים שנמצאים על גבי כל תא בגופנו, אלו המגיבים לאינסולין, הורמוני תריס ולפטין ומאפשרים תפקוד תקין של ההורמונים. אחד התפקידים החשובים של דיאטה בריאה, בנוסף לאיזון רמת האינסולין היא למנוע את הדלקתיות הכרונית ובכך לשפר את הרגישות של הרצפטורים. הדבר יוביל להפחת נוספת בהפרשת אינסולין, לפטין ואיזון הורמוני בלוטת התריס.

שלושה גורמים חשובים המשפיעים

על יכולת שמירה על משקל תקין -

איזון הורמונלי, פינוי רעלים ומניעת דלקתיות כרונית

חשוב להדגיש, במידה וכבר קיימת בעיה בבלוטת התריס, בלבב או בעיה אחרת רלוונטית מומלץ להשלים נוטריינטים בעזרת תזונה נכונה, תוספי תזונה ולהשתמש בצמחי מרפא המסייעים לרזת את הריפוי ולהחזיר את הגוף לאיזון.

טעויות נפוצות בדיאטות וניקוי רעלים

טעות נפוצה היא דיאטה דלת קלוריות לאורך זמן (שבועות וחודשים) אשר לה השפעה מזיקה על בלוטת התריס והאיזון ההורמונלי. בדיאטה זו הגוף מוריד את המטבוליזם ע"י כך שהוא מייצר פחות חום ושורף פחות שומן, משקיע פחות אנרגיה במשימות שאותן ניתן לדחות כמו תיקון רקמות, פינוי רעלים, יצירת חלבונים שונים ועוד. במיוחד הדיאטה בעיתית כאשר צורכים בעיקר פחמימות לאורך כל היום ולא מאפשרים שריפת שומן יעילה שזו מלכתחילה מטרת הדיאטה.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

חשוב לזכור כי השמנה לאורך זמן בגלל דיאטה מערבית מלווה ככל הנראה במחסורים רבים של מינרלים וויטמינים והצטברות של רעלים כמו כימיקלים שונים, מטבוליטים של הורמונים, מתכות כבדות ועוד. במיוחד למתכות הכבדות זיקה (אפיניות) גבוהה לאנזימים ומחליפים תפקידים של מינרלים כמו אבץ, מגנזיום, ברזל, נחושת ואחרים וגורמים לפגיעה בתפקוד מטבולי ואנזימי חשוב בגוף. בכך עודף רעלים ומתכות כבדות ומחסור בנוטריאנטים מאטים את תהליך חילוף החומרים כולל שריפת אנרגיה, נטרול ופינוי רעלים ופגיעה באיברים שונים. גם דלקתיות כרונית פוגעת ביכולת של הגוף לפנות רעלים ועל כן הם מאוחסנים ברקמות השומן שם הם הכי פחות מזיקים. במידה ומתחילים צום או דיאטה דלת קלוריות ללא הכנה מוקדמת והזנה לפני הדיאטה תתרחש יציאת רעלים לא מבוקרת כולל "משברי ניקוי". בעבר חשבו כי משברי ניקוי הם הכרחיים, היום ידוע לאנשי המקצוע המנסים כי משברי ניקוי הם כמעט תמיד תוצאה של הכנה לא מספקת לתהליך הרזיה וחוסר תמיכה בניקוי רעלים. לא מדובר על חולשה ואי נוחות אלא על תופעות רציניות יותר כמו הקאות, סחרחורות, כאבי ראש, נפילת לחץ דם ועוד.

לעומת זאת בטבע גם בזמן החוסר וגם במצב שפע האדם היה שותה מים נקיים ועשירים במינרלים, ניזון מעלים ירוקים, ירקות, פקעות, מעט דגנים קדומים, פירות וזרעים עשירים במינרלים, ויטמינים, נוגדי חמצון וחומרים נוגדי דלקת המאפשרים לשמור על גוף בריא ללא רעלים. אלו למעשה אפשרו לו לתחזק את הגוף לפעולה תקינה גם בתקופות בהן הייתה גישה מוגבלת למזון או שהיה ניכפה עליו צום בצורה זו או אחרת.

כיצד ניתן לבדוק איזון הורמונלי ובמיוחד תנגודת לאינסולין

הבדיקה הזמינה ביותר היא של רמות גלוקוז בדם ושל טריגליצרידים, עליה של אחד מהם מעל רמות מסוימות או שניהם יכולה להצביע על תנגודת לאינסולין. ניתן גם לבקש בדיקת אינסולין אבל היא פחות מקובלת בקופות החולים. בעיקרון יש להתייחס כבר בגלוקוז מעל 95 מ"ג/ד"ל ולמגמת השינוי שלו אצל כל אדם במהלך השנים וכן לרמת טריגליצרידים מעל 100. בנוסף קיים מדד של המוגלובין מסוכרר המהווה אינדיקציה לממצע הסוכר בדם ב 3 חדשים אחרונים, רצוי שיהיה מתחת ל 5%. מדד חשוב הוא רמת הטריגליצרידים (TG) לעומת כולסטרול מסוג HDL, היחס TG/HDL האופטימלי הוא 1.

התייחסות לרמת הטריגליצרידים (3 מולקולות שומן המחוברות בעזרת גליצרול) לעניין התנגודת לאינסולין היא משום שהם מיוצרים מפחמימות המגיעות מהמזון, בעת תנגודת לאינסולין הסוכר אינו נכנס לתאים ומגיע בין היתר לכבד שם הוא הופך לטריגליצרידים. במצב צום חומצות שומן החופשיות מגיעות מרקמות השומן הקרובות לתאי המטרה וחלקם מובלים לכבד המאחסן אותם בבעיות שומן המכונות ליפופרוטאינים מסוג VLDL המכילות בעיקר טריגליצרידים ופחות כולסטרול. בזמן צום האינסולין נמוך וכך מתאפשרת קליטת השומן בתאים ושריפתו בניגוד לאגירתו כאשר האינסולין גבוה בגלל צריכת סוכר ופחמימות פשוטות.

דיאטה יעילה היא זו אשר תשרוף שומן ותגדיל או תשמר מסת שריר. כדי שתהיה בריאה היא גם צריכה לאורך זמן לאפשר:

- יציאה יעילה בטוחה של רעלים דרך המערכות הפיזיות השונות בגוף.
- חזרה לאיזון הורמונלי ובמיוחד של אינסולין, לפטין, אסטרוגן והורמוני התריס.
- מניעת דלקתיות כרונית
- תפקוד תקין של מערכת העיכול החיונית לתפקוד תקין של מערכת העצבים, מערכת החיסון, פינוי רעלים וספיגה של מזון.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

מה המשמעות של נקודת המשקל - מה שמכונה Set Point

זו תאוריה שמנסה להסביר כי הגנטיקה של כל אדם קובעת את המשקל אליו הגוף שואף, ככל הנראה רוב מה שמסבירה תיאוריה זו הוא למעשה איזון הורמונלי. אם ההורמונים שולטים בכך שנאגור שומן או נשרוף שומן, ואלו מושפעים מהמזון ואורח החיים, סביר מאוד כי לגנטיקה השפעה שולית בלבד ברוב הגדול של המקרים. ולכן גם ניתן להבין מדוע לאדם ששמן שנים רבות קשה יותר להרזות לעומת אדם רזה שהשמן לאחרונה. אצל אדם ששמן שנים רבות האינסולין לא מאוזן, קיימת תנגודת לאינסולין, ללפטין ואולי גם תנגודת להורמוני תריס או בתת פעילות של הבלוטה עצמה וככל הנראה כבד עמוס ואולי אף שומני המתקשה לטפל בשומני הגוף בצורה תקינה. אדם רזה אשר אצלו ההורמונים עדיין מאוזנים, יעבור לשריפת שומן באופן יעיל עם חזרה לתזונה נכונה בהרבה פחות מאמץ. ואדם שמן עם תנגודת ללפטין ירגיש תמיד רעב למרות שהגוף רווי בשומן.

קצת על לפטין

הורמון אשר מופרש ע"י תאי השומן המסמן למוח שיש מספיק שומן מאוכסן ולהפחית רעב. במצב השמנה רמות הלפטין גבוהות אבל יש מעין "תנגודת" כמו במצב של אינסולין גבוהה שלא בא לידי ביטוי בהפחתת רעב. וכך למעשה הלפטין לא מתפקד ביעילות ומאפשר המשך לאכילה למרות שמאגרי השומן מלאים.

מהם מרכיבי התזונה שתאפשר ירידה במשקל ושמירה עליו

כדי לאפשר איזון ההורמונלי ובמיוחד של אינסולין חשוב לצרוך נכון את הנוטריאנטים הבאים:

- חלבונים – במתינות וברוב הארוחות כדי לחזק את בלוטת האדרנל וכדי להביא לשובע
- פחמימות – ממקור איכותי כמו ירקות, פירות, קטניות מונבטות או מושרות ופחות מדגנים בהתאם לאדם. תיזמון צריכת הפחמימות חשוב גם הוא ובמיוחד לדחות כמה שיותר צריכת פחמימות לקראת הארוחה במחצית השנייה של היום.
- שמן – ובמיוחד שרשראות שומן קצרות ובינוניות הנמצאות בשמנים בריאים בכבישה קרה מהצומח כמו זית, קוקוס, אבוקדו, דקלים, באגוזים, זרעים ושקדים לא קלויים, ובחמאה. השומן אינו מפריע להורמונים ונשרף ביעילות כשהפחמימות נמוכות וכתוצאה מכך גם האינסולין. שומנים בריאים ופחמימות נמוכות משפרים את רמת הכולסטרול ומונעים את חמצונו, שזו הבעיה העיקרית ופחות הימצאותו בדם.

דיאטה המבוססת על אכילה בחלון זמן מוגבל,

עשירה בשומן איכותי

עם חלבון ופחמימות במידה מבוקרת

ועשירה בנוגדי חמצון וירקות

היא המפתח ולשמירה על משקל תקין

ולטיפול הטבעי במחלות כרוניות כמו סכרת,

אלצהיימר, מחלות לב וכלי דם ועוד

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

האם חייבים לאכול הרבה ארוחות קטנות ?

עבור אנשים בריאים - האמת שממש לא, המלצות לאכול 3-6 ארוחות ביום הגיעו באמצע המאה הקודמת בגלל מאמצי שיווק של חברות המזון, אין באמת צורך לספור ארוחות כמו שאין צורך לספור קלוריות כאשר אוכלים נכון. המפתח לבריאות הוא לא כמות הקלוריות אלא איכות המזון המביא איזון הורמונלי.

כאשר אוכלים לא בריא כמו חולה סכרת הממשיך לאכול דגנים, אפשר במידה מוגבלת לשמור על סוכר מאוזן ע"י מספר ארוחות קטנות. אולם זו טעות מבחינת בריאות החולה ומבחינת האיזון ההורמונלי היות והאינסולין אינו מאוזן אלא נשאר גבוהה וגורם לבעיות רבות:

- השתקקות תמידית למתוק וקפיצות ברמת הסוכר
- דלקתיות כרונית ופגיעה במערכת החיסון
- תגובה של סוכר עם חלבונים ושומנים בדם ויצירת קומפלקסים דלקתיים השוקעים באיברים ופוגעים ברקמות בתוך הגוף כמו גם בעור - תהליך גליקציה הגורם להזדקנות מוקדמת
- אגירת שומן מתמדת והפחתת היכולת של ההורמון המבקר אגירת שומן - לפטין
- הגברת התנגודת לאינסולין ולפטין
- חוסר איזון של קורטיזול, אסטרוגן
- פגיעה בכלי דם, לב וזרימת חמצן לגפיים, למוח ונימי דם קטנים

אלו הסיבות שחולי סכרת מועדים למחלות רבות בצורה משמעותית מאנשים בריאים בנו עיוורון, נמקים, מחלות לב, שבץ סרטן ומחלות כרוניות רבות.

מה לגבי צום, האם הוא בריא או בעיתי ?

צום למעשה ניכפה על אוכלוסיות שונות ובעלי חיים באזורים שונים. חשוב להבין את המחזוריות בטבע בה התפתח האדם, במצב הקדום בו לא היו אכסון וקירור. בנוסף באזורים רבים המזון משתנה לפי העונה וישנן תקופות ללא פירות, מי שמטייל למשל בחורש הישראלי בקיץ יוכל ליהנות מפירות כמו עוזרר, פטל, תאנה, רימונים ועוד. אלו כמובן פירות דלים בסוכר ומופיעים לזמן לא ארוך במשך השנה. כדי להיות שבעים יש צורך לאכול בנוסף שורשים, עלים ירוקים ואף לצוד חיות בר או לדוג דגים.

כאשר צמים מאפשרים לגוף להשתמש במאגרים הקיימים, לא לבזבז אנרגיה על עיכול ולהפנות את כל האנרגיה לתיקון רקמות פגועות, פינוי ולשרוף את מאגרי השומן - השומן בכבד והשומן הויסצרלי העוטף את האיברים השונים. הגוף מבצע תחזוקה ומתכוון לזמן שפע בו תופנה האנרגיה לעיכול, אגירה והתרבות. בזמן צום בו אין עליה בהורמון האינסולין אין מה שיגרום לעליה מוגזמת בסוכר ומבחינת המוח יש להמשיך ולשרוף שומן. עדיין יהיה סוכר בדם ברמה המאפשרת פעילות תקינה בזכות הורמונים כמו קורטיזול, הורמון גדילה, אדרנלין ונוראפינפרין.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

כיצד נמנע מאיבוד שריר בזמן צום?

שתי דעות רווחות ולא נכונות הן כי מאבדים מסת שריר בצום וכי חייבים לאכול סוכר ופחמימות כי המוח ניזון מהם. לאחר מספר ימים בודד בו הגוף מסתגל למחסור במזון או בסוכרים/פחמימות הוא עובר להפקת אנרגיה משריפת שומן ממנו ניזון גם המוח, וכמות קטנה של סוכר שדרושה מגיעה מתזונה של מעט מאוד פחמימות ממאגרים שונים כמו חומצות שומן (טריגליצרידים) המחוברות במולקולת גליצרול שהוא סוג של סוכר, הכבד וחלבונים במידה מועטה. אין חשש מאיבוד מסת שריר משמעותית, כאשר הגוף מזהה צום הוא עובר לשריפת שומן ושומר על רקמת השריר.

הבעיה בצום מוחלט ללא תוספים וצמחי מרפא היא היכולת המוגבלת לסלק רעלים המתפרקים עם רקמת השומן בצורה יעילה (הפאזה הראשונה והפאזה השנייה בכבד בציטוכרום P450), לכן נעדיף צום עדין לאורך זמן או ימי צום המשולבים בתקופת ניקוי בליווי מטפל מוסמך. בדרך כלל נעדיף ניקוי וירידה במשקל מבוקרים ולאורך זמן מאשר תהליכי בדיק אשר מלווים בסערה מטבולית וסיכון לנזקים מיציאת רעלים לא מבוקרת לעור, למוח לכליות ולאברים אחרים רגישים.

מה לגבי צום למחצה, האם הוא יעיל יותר מצום רגיל?

נעדיף להתאים את הצום לאדם ובאופן כללי נעדיף צום למחצה. בצום זה אוכלים בחלון זמן מסוים, למשל של 12 עד 4 שעות ובשאר השעות ביממה צמים. למשל מסיימים לאכול בשעה 18:00 ומתחילים לאכול רק ב 10:00 בבוקר, זהו למעשה צום של 16 שעות. הרעיון הוא כי בכל מקרה צמים בלילה. בשעות הבוקר המוקדמות בזמן השינה כאשר נגמרים מאגרי הסוכר הגוף מתחיל לשרוף שומן בקצב מוגבר, ואך טבעי להמשיך את התהליך הזה. מי שמתחיל לסגל לעצמו ימי צום (אין צורך כל יום) של לפחות 12 שעות צום מרגיש כי אין באמת רעב בבוקר, וכי למה שיהיה אם הגוף משתמש במאגרי השומן? הערנות עולה, התאווה למתוק יורדת. שילוב של שומנים וחלבונים במידה בארוחה הראשונה תמשיך למעשה את שריפת השומן גם כשלא נמצאים בצום ותביא לאפקט של איזון סוכר וע"י הוספת הפחמימות מאוחר יותר במשך היום באופן הדרגתי תקטין את כמות הסוכר והאינסולין שיש בגוף. כתוצאה מכך ישתפר האיזון ההורמונלי, דלקתיות תפחת, תעלה הרגישות לאינסולין ובניית מסת שריר תוך הפחתה של מסת השומן הויסצרלית (רקמת השומן שעוטפת את האיברים הפנימיים ובבטן).

למעשה אפשר לנהל אורח חיים רגיל כאשר בחלק מימות השבוע מגבילים את האכילה יותר ובחלק פחות ומשיגים את האפקט המטבולי בלי לבצע צום קשוח. היתרונות הן כי סילוק הרעלים הוא איטי ומבוקר, הגוף מסתגל במהירות לשריפת שומן ובאופן כללי יש פחות התעסקות עם האוכל. הדיאטה מסייעת במניעת מחלות כרוניות כאשר הדגש הוא על מזון בריא, משפרת את הבהירות המחשבית, האנרגיה יציבה וחדה לאורך כל היום, היא מאפשרת מדי פעם לאכול אוכל "אסור" ולא ליפול לרגשות אשם ותומכת בפעילות ספורטיבית ובניית שריר. חשוב לציין כי לאנשים פעילים מאוד כדאי לבצע התאמות, למשל ארוחה קלה ומזינה בבוקר וארוחה גדולה יותר לאחר יום הפעילות (זו למשל דיאטה פופולארית ביוגה). ניתן גם לאכול רק פעם ביום לאחר הפעילות ולהקפיד לצרוך נוגדי חמצון כמו מיץ מירקות ועלים ירוקים, שימוש באבקות של עלים ירוקים ופירות יער ואף לאכול מעט שמן (כמו שמן זית, קוקוס או MCT). השימוש בעלים ירוקים ופירות

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

יער שונים חשוב כדי לספק נוגדי חמצון, אפשרות לגוף להתאושש ואף להזין את החיידקים הטובים בגוף המשפיעים מאוד על המטבוליזם והאיזון ההורמונלי.

אני מרגיש רעב כל יום בשעות בהן אני רגיל לאכול קבוע, מה זה אומר?

חשוב להכיר את הפעילות של ההורמון גרלין המופרש בשעות בהן אנו רגילים לאכול, למשל ב 12:00 בשעה בה התרגלו רבים לצאת מהמשרד לארוחת צהרים. באופן מפתיע הורמון זה מתאים את עצמו להרגלים החדשים. ז"א אם נדלג על ארוחת בוקר ונקפוץ ישר לארוחת צהרים הורמון זה יופסק להיות מופרש בשעות הבוקר, מה שעוד כדאי לשם לב אליו הוא כי הרעב המורגש בעקבות עליה של גרלין יעלם גם אם לא נאכל ארוחה זו, מה שמצביע על כך כי ה"רעב" שאנו חשים בבוקר או ב 12:00 במשרד הוא למעשה יותר הרגל מצורך פיזיולוגי. נסו לשנות מים עם לימון או חליטת תה ולבצע 20 חזרות של תרגיל עם עצימות גבוהה כמו סמוך קום, קפיצות במקום, סקוויטים או שכיבות שמיכה וראו איך הרעב נעלם במהירות רבה יותר.

המזונות החשובים ביותר בכל סוג דיאטה כדי לתמוך באיזון הורמונלי, למנוע דלקות ולחזק את הכבד הם מגוון ירקות ובמיוחד - עלים ירוקים, נבטים, ירקות מצליבים, ושילוב נכון של פירות יער ופירות עשירים באנזימים ומקורות שומן בריאים.

כיצד ניתן לבצע פעילות ספורטיבית ולצום בחלק משעות היום ?

למעשה העייפות המשמעותית ביותר במהלך היום היא לאחר ארוחה, בד"כ ארוחה כבדה עשירה בחלבון ובמיוחד עשירה בפחמימות כאשר קיימת תנגודת מסוימת לאינסולין. כיום אנחנו יודעים כי ביטוי של הורמונים אנאבולים כמו הורמון גדילה (אשר בונים מסת שריר ורקמות בגוף) עולה באופן משמעותי לאחר מספר שעות צום, וזאת בשל מה שתואר בתחילה לגבי בניית הגוף, בזמן צום הגוף עובר לתיקון ובניה של רקמות אפילו ליצירת תאי גזע בשלב מסוים. לכן לאחר שהגוף מתרגל לאכול בפחות שעות ומשתפר האיזון ההורמונלי, ניתן לבצע אימון איכותי ובמיוחד אימון עצים קצר (מה שמכונה HIIT) בסוף הצום ולהרוויח מבניית שריר מהירה יותר ועם פחות פציעות. במקום החלופה של הכנת ארוחות מרובות וביצוע אימונים אירוביים מתישים וארוכים, המעלים את הדלקתיות הכרונית ומדללים מסת שריר. כמובן ששינוי בהדרגה והתאמת הגוף מטבולית היא הדרך הנכונה ולא ע"י שינויים חדים.

אז כיצד לאכול נכון כדי לשמור על איזון הורמונלי ?

בהתאם למצב המטבולי של כל אדם יש צורך להתאים את התזונה. לאדם עם השמנה רבת שנים ומחלות רקע כמו סכרת, נתאים דיאטה יותר קפדנית ואילו לאדם הרוצה לרדת מעט במשקל ולשמר אותו באופן בריא נתאים דיאטה פחות קפדנית. חשוב לאפשר לגוף לעבור למצב של שריפת שומן ביעילות, שריפת שומן היא דרך נקיה יותר לשרוף אנרגיה, מייצרת פחות עומס מטבולי, וכמובן תורמת לאיזון ההורמונלי, הפחתת דלקתיות ושמירה על אחוז שומן תקין.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים

הבחירה בידנו, או ליתר דיוק במזון שאנו מכניסים לפה ואורח החיים האם נהפוך לגוף יעיל בשריפת שומן או לגוף האוגר שומן

באילו דרכים עוד ניתן למנוע דלקתיות כרונית

בנוסף לדיאטה דלה בסוכר פשוט וללא מזונות מעובדים וכימיקלים, דברנו על הצום למחצה כאמצעי יעיל להפחתת דלקתיות. כמו כן חשובה שינה איכותית כל יום, לילה אחד של שינה לא טובה גורם לדלקתיות במוח ולהצטברות רעלים בנוזלי הלימפה בגוף ובמוח. תנועה חשובה ביותר להנעת הלימפה ויצירת עומס מבוקר המביא לבניה ותיקון. המחקר בשני העשורים האחרונים מצביע על החשיבות בשמירה על מערכת עיכול תקינה ומיקרוביום (אוכלוסיית החידקים במערכת העיכול) מאוזן. רגישויות מזון, הצטברות עובשים וחיידקים מזיקים גורמים ליצירת חומרים רעילים בגוף ודלקתיות כרונית המביאה לנזק לרירית העיכול ולהתפתחות דלקות במעי, לבעיות ספיגה ולרגישויות למזון. צריכה של נוגדי חמצון, ויטמינים וצמחי מרפא הם דרך יעילה לסייע לגוף בעולם המודרני הרווי ברעלים. צמחים כמו פטריית הלינג-זהי (ידועה גם כרישי בשמה היפני), שורש הויטניה, זרעי הגדילן, תה ירוק, כורכום, אוכמניות, ג'ינגר, עלי מורינגה ירקות ממשפחת המצליבים, פטריות רפואיות למאכל כמו שיטאקה ופטריית צדף וצמחים נוספים יעילים לשימוש לטווח ארוך לשיפור תחזוקת הגוף ומניעת דלקתיות.

שרות לקוחות: 1700-500-695, www.perelmantrade.com

חברת אי בי אר צמחי מרפא עוסקת בפיתוח, ייצור, יבוא ושיווק תוספי תזונה וצמחי מרפא איכותיים המידע בעלון זה אינו מהווה המלצה או התוויה רפואית • מידע הינו מקצועי ומיועד למטפלים ואנשי רפואה מוסמכים