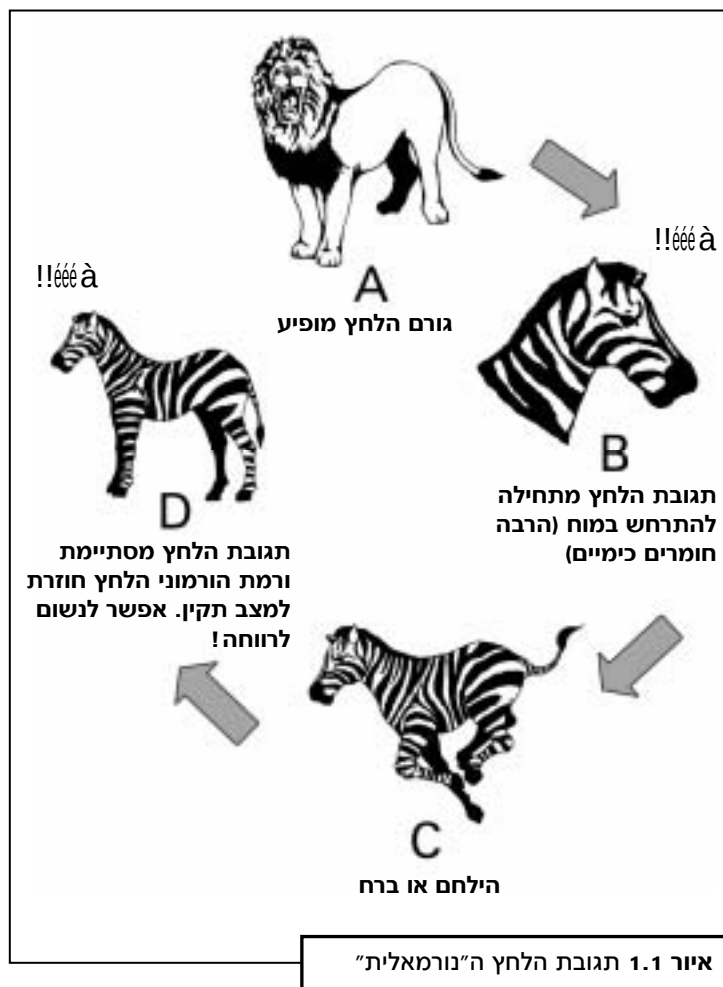


הלחץ והבריאות שלכם: "טיפוס אישיות C"

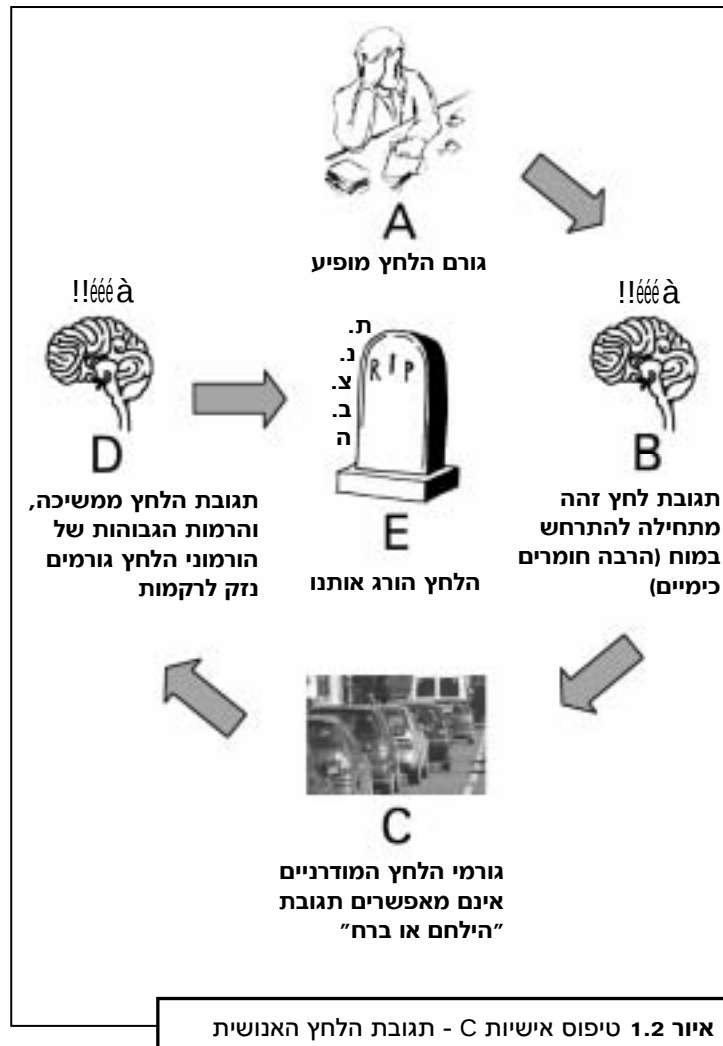
דמיינו את עצמכם בתור זברה, משוטטת בנחת בג'ונגלים של אפריקה ומחפשת מזון טרי להשביע בו את רעבונה, כשלפתע פתאום אריה שואג מזנק לעברכם מתוך הסבך! זהו התיאור המקובל של תגובת הלחץ הידועה בשם "הילחם או ברח" (fight or flight). בתגובה לאריה המזנק עליכם, גופכם עובר במהירות סדרה של שינויים נוירולוגיים, ביוכימיים, הורמונאליים ופיזיולוגיים, שכול אחד מהם אמור להציל אתכם מהאריה (לגרום לכם לברוח), כך שתוכלו לשרוד לפחות עוד יום אחד בג'ונגל.

במקרה של הזברה, תגובת הלחץ, מתחילתה ועד סופה, מתרחשת במשך זמן קצר (איור 1.1). גורם הלחץ מופיע (האריה המזנק) וגורם למוחה של הזברה ולמערכת ההורמונאלית שלה להפריש מספר הורמוני לחץ (תגובת הלחץ), המאפשרים לה להילחם באריה או לברוח ממנו (תגובת "הילחם או ברח"). לאחר שהזברה נמלטת מהאריה, הרמה של הורמוני הלחץ שלה יורדת, וחוזרת למצב תקין. סוף הסיפור.



למרבה הצער, גורמי הלחץ של האדם מורכבים יותר מאלו של הזברה. רוב גורמי הלחץ היומיומי שלנו, כמו תשלומי משכנתא, חיובי כרטיס אשראי, מועד אחרון להגשת פרויקט בעבודה או בלימודים, פקקי תנועה, מחויבויות משפחתיות, ועוד, מפחידים הרבה יותר מאריה שואג בג'ונגל, וקשה יותר להימלט מפניהם, אפילו אם ניתן לצפות אותם מראש. קשה מאד להילחם בגורמי

הלחץ המודרניים, אי אפשר לברוח מהם, ונראה שהם חוזרים אלינו שוב ושוב. המצב המצער הזה, לוכד אותנו במרכז של תגובת הלחץ, כשרמות הורמוני הלחץ הן גבוהות בצורה כרונית (איור 1.2).



לפי התרחיש המתואר באיור 1.2, סגנון החיים המהיר והלחץ שלנו, האופייני לתקופה המודרנית, גורם לנו להיתקע בין שלב B לבין שלב C. מצב זה יוצר את מה שניתן לכנות "טיפול אישי C", קורבן של לחץ כרוני ורמות קורטיזול גבוהות. בוודאי שמעתם בעבר על טיפוס האישיות המכונים "A" ו-"B". טיפוס A מתוארים בצורה סטריאוטיפית כיצורים לחוצים ומתוחים כקפיץ, בעוד שטיפוס B מצטיירים כאנשים איטיים, הסופגים בהכנעה את מהלומות החיים. ברור שאף אחד מאתנו לא מוותר באופן מוחלט לקטגוריה של טיפוס A או טיפוס B. לכולנו, בעצם, יש תכונות שאופייניות לשני הטיפוסים. חלקנו דומים יותר לטיפוס A, ולאחרים יש מאפיינים רבים יותר של טיפוס B.

לרוע המזל, כולנו מועדים להיפגע מלחץ כרוני, ואנו עלולים להפוך ל"טיפוס C", אם לא נשכיל לשלוט בחשיפה שלנו למצבי לחץ או בדרך בה גופנו מגיב להם. האות C נגזרת משם ההורמון Cortisol, הורמון הלחץ העיקרי, שרמתו בגוף עולה בזמנים של לחץ. כשאנו נתקלים במשהו (או משהו) שמלחץ אותנו, רמות הקורטיזול שלנו עולות. אם אנחנו חשופים לאירועי לחץ באופן קבוע, ואין ביכולתנו להיפטר מגורמי הלחץ שלנו, רמות הקורטיזול בגופנו יהיו תמיד גבוהות מדי.

הכול טוב ויפה, אולי תאמרו לעצמכם, אך גורמי הלחץ המודרני שלנו, כגון תשלומים וחובות, פקקי תנועה, מחויבויות בעבודה ובמשפחה – מדאיגים ומטרידים ככול שיהיו – אינם מאיימים על חיינו כמו אותו אריה שואג המזנק מתוך הסבך בג'ונגל. האומנם? במקרה של לחץ חריף (מישהו שמתגנב מאחוריכם וצועק "בו!!!"), קרוב לוודאי שלא תסבלו מנזק בריאותי בטווח הארוך. אולם, במקרה של לחץ כרוני, כאשר אתם שוקעים שוב ושוב במחשבות טורדניות בנושא המלחץ אתכם, אתם מכניסים את עצמכם לקטגוריה של "טיפוס C", הסובל באופן קבוע מרמות גבוהות מדי של קורטיזול.

בטווח הארוך, רמות גבוהות מדי של קורטיזול עלולות להיות מסוכנות לבריאותכם בדיוק כשם שרמות גבוהות של כולסטרול מזיקות לבריאות הלב, ורמות גבוהות של סוכר בדם מסכנות את חולי הסוכרת. חוץ מזה, רמות קורטיזול גבוהות מדי משמינות אותנו, מדכאות את הדחף המיני שלנו, מכווצות את מוחנו, פוגעות

במערכת החיסונית שלנו ובאופן כללי, גורמת לנו להרגיש רע מאוד. אז מה עושים?

למרבה המזל, יש לנו הרבה אפשרויות. הראשונה שבהן, והקלה ביותר לביצוע, היא פשוט לא לעשות כלום (כמו רוב האנשים) ולאפשר בכך ללחץ הכרוני ולרמות הקורטיזול הגבוהות לפרק לאט ובהתמדה את ההגנות של גופנו, ולהעלות את הסיכון שלנו לחלות במחלות שונות. האפשרות הקשה יותר לביצוע, היא לעשות משהו בקשר לרמות הלחץ שלנו ולדרכי ההתמודדות שלנו אתו, או בעניין הדרך שבה גופנו מגיב למצבי לחץ. יש אינספור ספרי הדרכה וסדנאות להעצמה אישית בנושא של "התמודדות עם מצבי לחץ", וכולנו כבר יודעים שלחץ זה משהו "רע" והתמודדות נכונה אתו היא משהו "טוב". אנחנו גם מודעים למורכבות הבעייתית של נושאים כמו התמודדות רגשית ופסיכולוגית, פיתוח מערכת תומכת של יחסים בינאישיים ומציאת ה"אני הפנימי" שלנו. לכן, במקום לעסוק בנושאים ידועים ומורכבים אלה, יציע לכם ספר זה דרכים ממשיות ומעשיות יותר להתמודד עם הלחץ: דיאטה, פעילות גופנית, ותוספי תזונה.

לפני שנדון בהרחבה בדרכים האפשריות להתמודדות עם לחץ כרוני ועם רמות הקורטיזול הגבוהות שהוא גורם, בואו נבחן בקצרה מהו לחץ ואיך הוא משפיע על הקורטיזול ועל המצב הבריאותי הכללי שלכם.

מהו לחץ?

אתם בוודאי יודעים מהו לחץ. כול אחד ואחת מאתנו נחשף ללחץ באופן יומיומי, בצורה זו או אחרת. למעשה, אנחנו חווים לחץ אינספור פעמים מדי יום במשך כול החיים. חשוב לזכור כי היכולת של גופנו להתמודד עם הלחץ, חשובה הרבה יותר מגורם הלחץ עצמו. נסביר כאן את התגובות הפיזיולוגיות והביוכימיות של גופנו למה שאנו מכנים "לחץ", ואת דרכי הפעולה האפשריות שלנו, כנגד התהליכים הכימיים שהוא גורם בגופנו.

בואו נתחיל עם הגדרה מסודרת של "לחץ". ההגדרה המתאימה לנו היא "ההרגשה שאתם חשים כאשר דרישות החיים גבוהות מיכולתכם להתמודד אתן". חשוב לציין כי אנחנו שונים זה מזה ביכולתנו להתמודד ביעילות עם מצבי לחץ, ולתפקד במהלכם באופן תקין, אבל אפילו למעטים בינינו, שהם בעלי יכולת נדירה לתפקד היטב במצבי לחץ, יש נקודת שבירה. לחץ רב מדי יפגע, בסופו של דבר, בתפקוד של כולנו.

רבים מטובי החוקרים בתחום הלחץ, מצביעים על אבחנה מעניינת בין גורמי הלחץ האופייניים לממלכת החיות שבטבע (חריפים וקצרי מועד), לבין גורמי הלחץ האנושיים (כרוניים וארוכי טווח), הניצבים בפני בני האדם. מעבר לכך, מצבנו גרוע מזה של החיות, שכן, בנוסף לגורמים פיזיים של לחץ, אנחנו מאוימים גם על ידי גורמים פסיכולוגיים וחברתיים. חלק מהלחצים הפסיכולוגיים האלה, כגון תשלום דמי השכירות שלכם או תשלומי המשכנתא החודשיים, הם ממשיים למדי. חלקם האחר, לעומת זאת, הוא פרי דמיונכם, והוא יכול לנבוע, למשל, ממפגשים מלחיצים שאתם משערים שיהיו לכם עם הבוס שלכם, חברים לעבודה, ילדיכם או אנשים אחרים. מה דעתכם על כך? המוח האנושי ה"מפותח" לכאורה, השכיל, אמנם, למצוא דרכים להיחלץ ממצבי לחץ, אולם, למרבה הצער, סיגלנו לעצמנו את היכולת להמציא מצבי לחץ במקום בו הם לא היו קיימים קודם.

רוברט ספולסקי (Sapolsky), מחברו של הספר הטוב ביותר (והנפוץ ביותר) בנושא הפיזיולוגיה של הלחץ, "מדוע זברות לא מקבלות אולקוס?" (Why Zebras Don't Get Ulcers?), טוען כי לחץ חריף וקצר מועד הוא חיוני להישרדות, לפחות מנקודת המבט של זברות המותקפות על ידי אריה טורף, ושל קופי בבון הנלחמים זה בזה. מתוך הדוגמאות הרבות אותן ספולסקי מתאר בספרו, אנו יכולים להסיק כי למרות שתקופות קצרות של לחץ חריף הן חיוניות להישרדות שלנו, תגובות לחץ מוגברות וכרוניות מסכנות את בריאותנו בדרכים רבות. בדומה למחקרים שפורסמו על ידי ספולסקי ומומחים אחרים לפיזיולוגיה, העוסקים בתגובת "הילחם או ברח", גם ספר זה יעשה שימוש בדוגמאות רבות מעולם החי, כדי להסביר מושגים הקשורים לפיזיולוגיה של הלחץ.

בני אדם אינם זכרות

בני האדם לא נועדו לסבול מהפרעות כרוניות בתגובת הלחץ שלהם. זוהי עובדה חשובה ובסיסית, שעוד נחזור אליה מספר פעמים. תגובת הלחץ שלנו, הייתה אמורה להיות מהירה, ובסיומה, רמות הורמוני הלחץ שלנו היו אמורים לרדת באופן טבעי. כשגופנו חשוף לגלים של לחץ (שמקורם בחיים המודרניים), התוקפים אותו פעם אחר פעם, הוא מתחיל להישבר.

בדרך כלל, חיות אינן סובלות מלחץ כרוני. אולם, בזמנים בהם הן חשופות ללחץ מסוג זה (בזמן של הרעבה, ניסויים, פציעה, וכו'), הן לוקות במחלות בדיוק כמונו, בני האדם. אינספור מחקרים שנערכו בנושא, הוכיחו מעבר לכול ספק שתגובת הלחץ, המשרתת אותנו בנאמנות במצבים מסוימים, חריפים וקצרי מועד, הופכת למזיקה ומסוכנת, כאשר הלחץ אותו אנו חווים הוא יומיומי ומתמשך. מחלות שנגרמות מחשיפה ללחץ לאורך זמן, הן תוצאה של תגובת לחץ מוגזמת (תגובתיות יתר למה שאמור להיות גורם לחץ מתון), או, לחילופין, פגיעה ביכולתו של הגוף להחזיר את רמות הקורטיזול הגבוהות למצב תקין.

לחץ, קורטיזול וחילוף חומרים

כאן, אולי, המקום לציין שקורטיזול אינו חומר רעיל בלבד, למרות שרמות גבוהות מדי של הורמון זה, מחוללות מהומה בגוף. במובנים רבים, הוא מתפקד כמו כולסטרול ואינסולין, שכמות קטנה מהם חיונית לגוף כדי לאפשר תפקוד תקין. הכולסטרול חיוני למהליך חילוף החומרים של הסטרואידים בגוף, ואילו האינסולין הוא חלק בלתי נפרד מהשמירה על רמות הסוכר התקינות שלנו. בדומה לכך, הגוף זקוק לקורטיזול על מנת לחדש את מאגרי האנרגיה שלנו, שהתדלדלו לאחר חשיפה למצב של לחץ. אולם, אם רמת הכולסטרול, האינסולין או הקורטיזול תהיה גבוהה מדי לאורך זמן, אנחנו צפויים לבעיות. כולסטרול גבוה עלול לחסום את העורקים שלנו, רמה גבוהה של אינסולין תוביל לסוכרת, וחשיפה ממושכת לרמות קורטיזול גבוהות תגרום להשמנה ולמגוון רחב של מחלות כרוניות אחרות.

עלינו לשמור על איזון. אסור שרמות הקורטיזול יהיו נמוכות מדי או גבוהות מדי. לדוגמה, במחלת אדיסון (Addison's disease), בלוטות יותרת הכליה של החולים אינן מסוגלות להפריש הורמונים ממשפחת הגלוקוקורטיקואידים (glucocorticoids), כולל קורטיזול. כתוצאה מכך, הגוף אינו מסוגל להגיב כראוי למצבי לחץ. כאשר חולים במחלת אדיסון נחשפים ללחץ, הם בעצם נכנסים למצב של הלם, לחץ הדם שלהם צונח, ומחזור הדם שלהם משתבש לחלוטין. במילים אחרות, כמו שלא הייתם רוצים לסבול מרמות קורטיזול גבוהות מדי, כך כדאי לכם להימנע מרמות נמוכות מדי של ההורמון הזה.

בכול פעם שאתם נחשפים ללחץ, בין אם הוא פיזי, בזמן של פעילות גופנית, למשל, ובין אם הוא רגשי, כמו זה שנגרם על ידי מי שעוקף אתכם בפתאומיות במרכזו של כביש סואן, גופכם מתחיל לעבור סדרה מורכבת של שינויים, שישפיעו על חילוף החומרים שלכם במספר דרכים משמעותיות. נסו להיזכר שנית במנגנון התגובה "הילחם או ברח", שבו הגוף מפריש הורמונים מעוררים כדי להכין את עצמו לתגובת נגד מהירה ("הילחם") או להימלטות ("ברח") מגורם לחץ כלשהו. בדומה לזאת, עקב חשיפה לגורמי לחץ יומיומיים, הגוף מגביר בצורה ניכרת את ייצור הקורטיזול, דרך סדרה של תהליכים המערבים את ההיפותלמוס (hypothalamus) ואת בלוטת יותרת המוח (pituitary gland). נרחיב על כך בהמשך.

אחד מהתפקידים הרבים של הקורטיזול, הוא לעורר הפרשה של סוכרים, שומנים וחומצות אמיניות, למטרות ייצור האנרגיה בגוף. בתהליך המתרחש בכבד, מעודד הקורטיזול את פירוק הגליקוגן (פחמימה עמילנית המצויה בכבד) והפיכתו לגלוקוז (סוכר פשוט). הקורטיזול גם מזרז שחרור של חומצות שומן, ברקמות המהוות את מאגרי השומן בגופנו. נשמע טוב? לאו דווקא. בטווח הארוך, יגרום התהליך הזה לעלייה באחוזי השומן. בנוסף, הקורטיזול גורם לשחרור של חומצות אמיניות בשרירי השלד. חומצות אלה עשויות לספק את צרכי האנרגיה של השריר או להישלח לכבד לשם הפיכתן לגלוקוז. הבעיה היא, שאם תהליך זה נמשך לאורך זמן, הגוף עלול לאבד כמות גדולה של רקמת שריר, מה שיקשה עלינו לשמור על משקל תקין בעתיד.

לחץ ומחלות

המחקר הרפואי וההוכחות המדעיות מצביעים בבירור על כך שרמות גבוהות של קורטיזול, המופרשות לאורך זמן, כתוצאה מלחץ מתמשך, מתישות את גופנו ופוגעות בבריאותנו בטווח הארוך. בין ההשפעות השליליות שיש למצב זה, ניתן למנות תופעות כגון תיאבון מוגבר ותשוקת יתר למזונות מסוימים. מכיוון שאחד התפקידים העיקריים של הקורטיזול הוא לעודד את הגוף "לתדלק" מחדש את מאגרי האנרגיה שלו, שהתרוקנו כתוצאה מהתגובה ללחץ, רמות גבוהות של קורטיזול גורמת לתחושה מתמשכת של תיאבון מוגבר. התוצאה היא, שאתם רעבים כול הזמן. בנוסף לכך, סוג השומן שנאגר בגוף כתוצאה מעודף התיאבון הנובע מלחץ, נוטה להתמקם באזור הבטן. בנוסף לבעיה האסתטית שיוצרת הצטברות השומן באזור הבטן, שומן מסוג זה מעלה את הסיכון ללקות במחלות לב, סוכרת וסרטן.

חוקרים ברחבי העולם גילו זה מכבר את הקשר בין רמות גבוהות של קורטיזול לבין מחלות כרוניות רבות (הרשימה המפורטת להלן).

רמות גבוהות של קורטיזול, כתוצאה מלחץ כרוני, מעלות את הסיכון לסבול מבעיות בריאות שונות, כגון:

- תיאבון מוגבר ותשוקה למזונות מסוימים
- עלייה בשומן הגוף
- ירידה במסת שריר
- ירידה בצפיפות העצם
- התגברות מצבי חרדה
- התגברות מצבי דיכאון
- שינויים במצב הרוח (כעס ורגזנות)
- ירידה בדחף המיני

(המשך...)

- פגיעה בתגובה החיסונית
- קשיי למידה וזיכרון
- החמרת הסימפטומים של תסמונת טרום וסתית (התכווצויות, תיאבון מוגבר)
- החמרת תופעות הלוואי של גיל המעבר (גלי חום, הזעות לילה)

בגלל הקשר המורכב בין סגנון החיים, פיזיולוגיה ופסיכולוגיה, לא תמיד ניתן לקבוע אם רמות הקורטיזול הגבוהות הן הגורם העיקרי למחלה מסוימת, או גורם מתווך המהווה חלק מתגובת הגוף לאותה מחלה. לדוגמה, **קורטיזון**, שהוא צורה סינתטית של קורטיזול, משמש כתרופה יעילה להפחתת דלקת, נפיחות וכאבי מפרקים בקרב חולי דלקת מפרקים שגרונת (rheumatoid arthritis). הבעיה היא, שהשימוש בתרופה זו מוגבל לזמן קצר, שכן, טיפול ממושך בקורטיזון גורם לבעיות זיכרון, עלייה במשקל, דיכאון ונטייה ללקות בזהומים שונים. לכן, חולים רבים מעדיפים לסבול מכאבי מפרקים, במקום מתופעות הלוואי הקשות של שימוש ממושך בקורטיזון.

המלחמה בהשפעות השליליות של לחץ מתמשך

למי יש רמות גבוהות מדי של קורטיזול? להרבה אנשים. אם ברצונכם בתשובה מדויקת יותר, חזרו למבחן הלחץ העצמי שמופיע בהקדמה לספר. שאלון זה מספק הערכה ברורה ואמינה למדי לגבי מידת חשיפתכם ללחץ, ורמת הסיכון שלכם לסבול מרמות קורטיזול גבוהות. בחנו את עצמכם ותוכלו לדעת באיזו דרגת סיכון אתם נמצאים. הערכת רמת הלחץ האישית שלכם היא הצעד הראשון במלחמה בהשפעות השליליות של הלחץ המתמשך. כמו שהוזכר בתחילת הפרק, לרשותכם אפשרויות פעולה רבות, שיעזרו לכם לטפל ברמות הגבוהות של הקורטיזול.

לדוגמה, יש הרבה שיטות להתמודדות עם לחצים, המתוארות במגוון רחב של ספרים ומאמרים שהתפרסמו בנושא (רשימה מפורטת מופיעה בסוף הספר). אולם, למרבה הפלא, כפי שתקראו בספר זה, למרות ששיטות אלה מוכרות לנו כבר עשרות שנים, לרובן לא הייתה השפעה יוצאת דופן על בריאותו הפיזית והנפשית של האדם הממוצע. מדוע זה כך? האם השיטות האלה אינן יעילות? לא בהכרח. הן עשויות להיות יעילות, בתנאי שמצליחים ליישם אותן. אבל רוב האנשים מגלים כי הניסיון לשלב שיטות להתמודדות עם לחץ בלוח הזמנים העמוס שלהם, רק מעמיס עליהם לחץ נוסף... אם נסתכל על הדברים באופן מציאותי, עבור רבים מאתנו, השיטות המקובלות להתמודדות עם מצבי לחץ הן נטל מכביד. לרובנו אין אפילו זמן ואפשרות לאכול נכון ולעסוק בפעילות גופנית, מה שללא ספק היה עשוי להפחית את ההשפעות השליליות של הלחץ ולשפר את בריאותנו.

אז מה עוד אנחנו יכולים לעשות? הרבה! קודם כול, כדאי לקרוא את **קשר הקורטיזול**. נתחיל מההתחלה. פרקים 2-4 עוסקים ביחס בין סגנון החיים המודרני, לחץ, קורטיזול ומגוון רחב של בעיות בריאות. בהמשך, הספר מתמקד בדרכים להתמודד עם הלחץ ולהילחם בהשפעות השליליות של הקורטיזול. פרק 5 מציג את התוכנית המשולבת, הכוללת 5 שלבים, שהם המפתח לטיפול נכון במצבי לחץ: שיטות שונות להתמודדות עם לחץ, פעילות גופנית, תזונה נכונה, תוספי תזונה מתאימים, והערכת מצב.

הספר מתמקד במיוחד בשימוש בתוספי תזונה. פרקים 6-11 סוקרים את מגוון תוספי התזונה המשפיעים לטובה על מתח ורמות הקורטיזול. בפרק 6 תלמדו להיזהר מתוספי תזונה מסוימים, העלולים להעלות את רמת הקורטיזול. פרק 7 מפרט את הוויטמינים והמינרלים הדרושים, באופן כללי, להתמודדות עם לחץ. פרק 8 מציג את תוספי התזונה המשפיעים במיוחד, על רמות הקורטיזול.

פרק 9 מסכם את נושא התוספים האדפטוגניים (adaptogens), בעלי טווח רחב של השפעות נוגדות לחץ. פרק 10 מתמקד בתוספי תזונה המיועדים להרגעה כללית. בפרק 11 נדון בתוספים המיועדים לשיפור הבריאות הכללית, לשליטה ברמות הסוכר, שמירה על מסת השריר, ושיפור התפקוד של המערכת החיסונית. המידע אודות תוספי התזונה

המופיעים בספר הוא פרי מחקרים מדעיים ורפואיים, שבדקו את השפעתם על העלייה או הירידה ברמות הקורטיזול בגוף. הספר מספק גם המלצות לגבי המינון הנכון של התוספים, בטיחות השימוש בהם, ופרטים חיוניים נוספים. פרקים אלה עשירים במידע, ומהווים מעין מדריך לתוספי תזונה המיועדים לשליטה ברמות הקורטיזול. חלק מהקוראים יבחרו, אולי, לעיין בפרקים אלה רק בשעת הצורך, בחיפוש אחר מידע המתאים לצרכיהם. אחרים יעדיפו לקרוא את כול הפרקים, מתחילתם ועד סופם, כדי לקבל מידע רב ככול האפשר בנושא האפשרויות העומדות לרשותם לשליטה ברמות הקורטיזול שלהם.

פרק 12 מסכם את כול המידע, ומתאר בפירוט את תוכנית חמשת השלבים. בפרק זה תוכלו לקרוא על 3 אנשים, ג'ין, מרתה ומרין, שנעזרו בתוכנית חמשת השלבים, שהובילה לשינוי מדהים בחייהם.

חוץ משלושת סיפורי ההצלחה המופיעים בפרק 12, **קשר הקורטיזול** כולל מספר תיאורי מקרים של אנשים שהפיקו תועלת רבה מתזונה נכונה, פעילות גופנית ושימוש בתוספי תזונה מתאימים, שהסדירו את רמות הקורטיזול שלהם. אולי תוכלו למצוא את עצמכם באחד מתיאורי המקרים האלה, שכן, ייתכן שגם אתם חשופים לגורמי לחץ דומים. אם כך הדבר, תוכלו להתרשם מהאמצעים אותם נקטו אנשים אלה כדי להיטיב את בריאותם, ועל בסיס ניסיונם של אחרים, לבנות לעצמכם תוכנית אישית לשליטה ברמות הקורטיזול.

מדוע אנו זקוקים לתוספי תזונה?

מדוע לא? שימוש מושכל בתוספי תזונה מתאימים יכול לעזור לנו להתמודד עם לחץ, להוריד את רמות הקורטיזול שלנו, לאפשר לנו ליהנות משינה שלווה ורגועה יותר, לאזן את רמת הסוכר שלנו, לעודד ירידה במשקל ולשפר את המערכת החיסונית שלנו. אם נהיה מציאותיים לרגע, תוכנית מאוזנת לשליטה בקורטיזול המשלבת תוספי תזונה מתאימים היא הרבה יותר קלה לביצוע מתוכנית מסובכת להתמודדות עם לחצים, שתגזול את זמננו המועט ממילא. אין פירושו של דבר הוא שהשיטות המוכרות להתמודדות עם לחץ

הן מיותרות, או שתוספי תזונה יכולים להחליף פעילות גופנית. הכוונה היא שעבור רובנו, השימוש בתוספי תזונה, שישפיעו לטובה על רמות הקורטיזול שלנו, נראה מעשי הרבה יותר, שכן, קל יותר לשלב אותו בסדר היום העמוס שלנו.

הרבה מתוספי התזונה המופיעים בספר, נמצאים בשימוש כבר מאות שנים, והם בעלי השפעות חיוביות על בעיות בריאות שונות, כגון אלה שהוזכרו למעלה. בחלק מהמקרים, המחקר המדעי המודרני הצליח להוכיח בבירור את היתרונות הבריאותיים הגלומים בהם. במקרים אחרים, ההוכחות המחקריות לא היו מוצקות מספיק ולא ניתן היה להצביע בבירור על השפעה בריאותית חיובית כלשהי.

ספר זה ידריך אתכם בשימוש בתוספי התזונה המתאימים ביותר לשליטה בתגובת הלחץ שלכם, כדי שתצליחו להילחם ביעילות בהשפעות השליליות של רמות קורטיזול גבוהות לאורך זמן.

סיכום

לאחר קריאת פרק זה, אתם בוודאי מודאגים ממצבכם הבריאותי בעתיד, ובצדק. אולם, במקום להיכנס ללחץ, אתם יכולים לעשות משהו בעניין.

אולי אתם רק צריכים לאכול נכון, או לקחת תוספת של מולטי-ויטמין. ייתכן שתפיקו תועלת מתוספי תזונה המיועדים להורדת רמת הקורטיזול, או אפילו מתוכנית משולבת שמטרתה לשלוט בתגובת הלחץ שלכם וברמות הקורטיזול הגבוהות. תוכלו למצוא בספר מידע רב שיאפשר לכם להתמודד עם רמות הקורטיזול שלכם, גבוהות או נמוכות ככול שיהיו. הצעד הראשון שלכם לשיפור איכות החיים שלכם, ולשמירה על בריאותכם הגופנית והנפשית לאורך שנים, מתחיל בדף הבא. בהצלחה!