

# תוכן העניינים

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| 7  | פתח דבר.....                                                  |
| 9  | הקדמה.....                                                    |
| 15 | <b>פרק 1 : הלחץ והבריאות שלכם: "טיפול אישיות C"</b> .....     |
| 19 | מהו לחץ?.....                                                 |
| 21 | בני אדם אינם זברות.....                                       |
| 21 | לחץ, קורטיזול וחילוף חומרים.....                              |
| 23 | לחץ ומחלות.....                                               |
| 24 | המלחמה בהשפעות השליליות של לחץ מתמשך.....                     |
| 26 | מדוע אנו זקוקים לתוספי תזונה?.....                            |
| 27 | סיכום.....                                                    |
| 29 | <b>פרק 2 : ההיבטים המדעיים של הלחץ</b> .....                  |
| 30 | שלבי הלחץ.....                                                |
| 31 | לחץ חריף לעומת לחץ כרוני.....                                 |
| 33 | תגובות אישיות ללחץ.....                                       |
| 35 | סיכום.....                                                    |
| 37 | <b>פרק 3 : הכול אודות הקורטיזול - הורמון הלחץ העיקרי ....</b> |
| 37 | המערכת האנדוקרינית.....                                       |
| 38 | בלוטות יותרת הכליה.....                                       |
| 40 | מהו קורטיזול?.....                                            |
| 40 | מה עושה הקורטיזול?.....                                       |
| 41 | חילוף החומרים של הקורטיזול: הטוב, הרע והמכוער.....            |

|           |                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 45        | ההשפעות הקטאבוליות של רמות קורטיזול גבוהות וכרוניות..... |
| 46        | סיכום .....                                              |
| <b>47</b> | <b>פרק 4: הקשר בין לחץ, קורטיזול ומחלות .....</b>        |
| 48        | התוצאות המטאבוליות של רמות קורטיזול גבוהות .....         |
| 50        | כיצד הקורטיזול משמין אותנו: קורטיזול, סוכרת והשמנה ..... |
| 61        | קורטיזול ותסמונת X .....                                 |
| 64        | קורטיזול, עייפות ונדודי שינה .....                       |
| 65        | מה מקומו של הקורטיזול בתהליך זה? .....                   |
| 68        | הקורטיזול והדחף המיני .....                              |
| 70        | קורטיזול, סרטן, ודיכוי המערכת החיסונית .....             |
| 76        | הקשר בין קורטיזול למחלות לב וכלי דם .....                |
| 79        | המוח והקורטיזול: חרדה, דיכאון ומחלת אלצהיימר .....       |
| 84        | הקורטיזול ותחושות הבטן שלכם .....                        |
| 86        | הקורטיזול ורקמות החיבור, דלדול העצם ודלקת מפרקים .....   |
| 89        | קורטיזול והזדקנות .....                                  |
| 91        | סיכום .....                                              |

#### **פרק 5: התמודדות עם ההשפעות השליליות**

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| <b>93</b> | <b>של לחץ כרוני .....</b>                            |
| 94        | ערכות ביתיות לבדיקת הורמוני הלחץ .....               |
| 95        | השליטה בתגובת הלחץ – תוכנית חמשת השלבים .....        |
| 97        | התמודדות עם לחץ .....                                |
| 99        | הגיע הזמן לישון! .....                               |
| 100       | פעילות גופנית .....                                  |
| 102       | תזונה .....                                          |
| 108       | תוספי תזונה .....                                    |
| 111       | הדרכים לבחירה נכונה ולשימוש מושכל בתוספי תזונה ..... |
| 112       | בחירת תוספי התזונה המתאימים – שאלות נפוצות .....     |
| 115       | השימוש בתוספי התזונה .....                           |

**פרק 6: תוספי תזונה שיש להימנע מהם ..... 117**

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 120..... | אפדרה (Ma Huang/Ephedra) |
| 123..... | גוארנה (Guarana)         |
| 125..... | סינאפריין (Synephrine)   |
| 126..... | יוהימבה (Yohimbe)        |
| 128..... | קולאוס (Coleus)          |
| 130..... | סיכום                    |

**פרק 7: ויטמינים ומינרלים המיועדים להסתגלות ללחץ .... 131**

|          |                                         |
|----------|-----------------------------------------|
| 132..... | מולטי-ויטמינים "נוגדי לחץ"              |
| 135..... | ויטמין C                                |
| 139..... | סידן                                    |
| 139..... | מגנזיום                                 |
| 140..... | תיאמין (ויטמין B <sub>1</sub> )         |
| 141..... | ריבופלאבין (ויטמין B <sub>2</sub> )     |
| 142..... | חומצה פנטותנית (ויטמין B <sub>5</sub> ) |
| 143..... | פירידוקסין (ויטמין B <sub>6</sub> )     |
| 145..... | סיכום                                   |

**פרק 8: תוספי תזונה המיועדים לשליטה בקורטיזול ..... 147**

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 148..... | קליפת עץ המגנוליה                    |
| 150..... | תיאנין                               |
| 153..... | פיטוסטרולים                          |
| 156..... | פוספטידילסרין                        |
| 158..... | טירוזין                              |
| 160..... | חומצות אמיניות מסועפות-שרשרת – BCAAs |
| 162..... | סיכום                                |

**פרק 9: תוספי תזונה נוגדי לחץ ..... 163**

|          |          |
|----------|----------|
| 164..... | ג'ינסנג  |
| 166..... | אשווגנדה |
| 168..... | סכיזנדרה |

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| 169.....         | רודיולה.....                                              |
| 170.....         | אסטרגלוס.....                                             |
| 172.....         | סיכום.....                                                |
| <b>173 .....</b> | <b>פרק 10 : תוספי תזונה המיועדים להרגעה .....</b>         |
| 175.....         | קאוה-קאוה.....                                            |
| 177.....         | מלטונין.....                                              |
| 178.....         | ולראן.....                                                |
| 180.....         | הידרוקוטיל.....                                           |
| 182.....         | פרע/היפריקום.....                                         |
| 183.....         | 5-HTP.....                                                |
| 185.....         | DLPA.....                                                 |
| 186.....         | SAM-e.....                                                |
| 187.....         | סיכום.....                                                |
| <b>189 .....</b> | <b>פרק 11 : תוספי תזונה המיועדים לתמיכה מטבולית .....</b> |
| 189.....         | השליטה ברמות הסוכר בדם.....                               |
| 193.....         | שמירה על מסת השריר.....                                   |
| 199.....         | שיפור התפקוד של המערכת החיסונית.....                      |
| 206.....         | סיכום.....                                                |
| <b>207 .....</b> | <b>פרק 12 : ולסיום... תוכנית חמשת השלבים .....</b>        |
| 208.....         | התמודדות עם לחץ והפגת מתחים.....                          |
| 212.....         | פעילות גופנית.....                                        |
| 216.....         | תזונה נכונה.....                                          |
| 221.....         | תוספי תזונה בסיסיים.....                                  |
| 222.....         | תוספי תזונה זמניים.....                                   |
| 227.....         | הערכת מצב.....                                            |
| 228.....         | סיכום.....                                                |
| <b>229 .....</b> | <b>ביבליוגרפיה .....</b>                                  |
| <b>259 .....</b> | <b>מפתח העניינים.....</b>                                 |