

"מרשם לבריאות גופנית"

האמת שאין דבר כזה. כל כך הורגלנו שהאמונים על בריאותנו הם אנשי הרפואה, עד שגם לבריאות טובה אנחנו מחפשים מרשם. כדור כלשהו שיסדר את בריאותנו עד מאה ועשרים, בלונדינים, גבוהים, עשירים ומאושרים. האמת היא שלהיות בריא זה אומר שלפני שאני נזקק ל"שרותי הבריאות" (שם יפה לקופות החולים), אני מביא את עצמי למצב יותר ויותר בריא ובעל חוסן גופני, כדי שאם כבר יקרה משהו, הרופא הטוב ביותר שלי: אני עצמי, יוכל לטפל בי וזה עוד יקרה מתוך שינה. במצב זה אלך לדוקטור רק לבדיקות שגרתיות. המערכת הציבורית האמורה לדאוג לכך שנשאף לבריאות בטרם תפקוד אותנו התרופה, היא מעל הכל - מערכת החינוך, אבל זו עסוקה בדרך כלל בעניינים אחרים.

ולמרות שאין נוסחה לבריאות טובה, יש ויש מספר תובנות שאם נדע לחברן, נקבל מבט ברור יותר בנוגע למה נדרש כדי להיות בריאים גופנית, אנחנו ומשפחתנו. (על חלק מהדברים כבר כתבתי, הפעם אחבר.)

פעילות גופנית יוצרת חסר

כן, הביטו ברשימה: מדלדלת מאגרי שומן (זה עוד טוב), מדלדלת את רקמת העצם, מביאה להרס מיקרוסקופי של רקמת השריר, גורמת ל"עייפות חומר של מפרקים", מורידה מאזן מלחים ומינרלים, מורידה רמת סוכר בתאים (זוללת אנרגיה), מורידה רמת נוזלים (מייבשת), מעלה חומציות, ככל שגובר העומס גם משבשת פעילות חשמלית (עצבית) ועוד ועוד... לזה גורמת הפעילות הגופנית המאומצת ברמה המיידית!

אבוי, אבוי. זה נשמע יותר כמו מחלה מאשר בריאות. האמת שיש בזה משהו, אלא שכאן מגיע תורן של המנוחה, הרגיעה ובעיקר... השינה. זוכרים?

שנת החלום (שנת ה-REM)

השלב החמישי בשינה אליו אנחנו אמורים להגיע כארבע פעמים בשנת הלילה. כאן מתרחשים רובם הגדול של תהליכי האיזון, חיבור, תיקון ובניה. בקיצור – **התחדשות**. **והבשורה הגדולה, יש ביכולתנו להתחדש אפילו ביותר מכפי שהיינו טרם החסר שנוצר עקב הפעילות הגופנית.** וזה למה הפעילות הגופנית כל כך חשובה. ללא החסר שהיא מביאה, ההתחדשות שבשינה תתממש בקושי. **יש לציין שלשנת לילה איכותית, השפעה מכרעת על הרגעה נפשית והפחתת STRESS הנחשב לרוצה מספר 1 בעולם כולו.**

על מנת ליצור תהליכי בניה מחדש, אנו זקוקים לאבני בניין, חמרי חיבור, חמרי אנרגיה ונוגדי חמצון.

מזון איכותי

התזונה שלנו אמורה לספק לנו את חמרי הבניין הנ"ל. היא צריכה להיות דלה במחמצנים (מזון מטוגן, מעובד ומתועש). עשירה בנוגדי חמצון ולא נשכח גם מים. מים זכים ועשירי מינרלים. לא קולה, בירה, אייס-טי וממותקים. ועוד המלצה – מזון דל שומן. שימו לב! אם גרמנו לחסר במאגרי השומן שלנו, נטייתנו תהיה להשלים את המאגרים ביותר מכפי שהיו

קודם לכן. התחדשות לא? אכילת שומן בעקבות פעילות גופנית עלולה להוות גול עצמי רציני.

גם לסביבה האקולוגית עשויה להיות השפעה טובה על יכולת ההתחדשות שלנו

- אויר – אויר נקי דל במחמצנים (רדיקלים חופשיים). אם לא תמיד, אז לפחות בבית או בחדר השינה. ומן הסתם אויר מזוהם בוודאי שלא עושה אותנו בריאים.
- אור שמש – לקרינת השמש השלכות טובות על בריאותנו. קרינת ה-UVB "האלימה" מעודדת ייצור ויטמין D החיוני לספיחת הסידן לעצמות (במידת חשיפה מועטה). מן הצד השני של הספקטרום, קרינת ה- Far Infrared הרכה והחודרת עמוק - מאזנת חומציות.
- אנרגיית האדמה – הכוונה לשדה המגנטי של כדור הארץ אשר לו השפעה חשובה מאוד על מערכת העצבים שלנו. זאת בניגוד להשראות אלקטרומגנטיות המחלישות ומשבשות את כל מה שחשמלי בגופנו.
- יונים שליליים – חשיפה אליהם מעוררת ומרגיעה נפשית (ברפואה היפנית נעשה שימוש ביונים שליליים להפחתת STRESS)

ובכן, פעילות גופנית, שינה איכותית, תזונה איכותית וסביבה אקולוגית איכותית והדרך בה הן משתלבות, יש בהן כדי לקרב אותנו יותר ויותר לבריאות המוחלטת. על מנת לממש זאת, עלינו לחפש דרכים להשבחה יומיומית של כל אלו.

כן, לעתים זה דורש מאיתנו שינוי אורחות חיים. לעתים זה גם עולה כסף, למרות שכמה שיעלה, יהיה זה הרבה יותר זול ממצבי משבר וחולי. קל מאוד להגיע לתרופות כאשר משהו לא עובד או כואב. העניין הוא שכשמתחילים עם תרופות זה רק גובר וגובר. "תרופה נמשכת לתרופה". יש תעשייה של "מיליארדים נמשכים למיליארדים" המעוניינת שזה יקרה.

לא הרופאים הם האחראים הישירים על בריאותנו. זו האחריות של כל אחד לעצמו, למשפחתו. אנחנו חיים רק פעם אחת. הבה נשאף לחיי איכות בריאים, מהנים וארוכי שנים.

בהצלחה

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.

milomn@gmail.com

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.