המוסך

מכונית הנכנסת למוסך לתחזוקה, תיקונים והחלפות. מה הסיכוי שתצא חדשה יותר משהייתה עם קילומטרז' 0? האם יש אפשרות שתהיה בעלת ביצועים טובים יותר משהייתה בניילון? האם חסכונית יותר? האם חזקה יותר? התשובה ברורה. מה גם שיצרני מכוניות ומכונות לא מעוניינים לייצרן "בנות אלמוות". ממה יתפרנסו?

מסיבה כלשהי היצרן שלנו בחר בדרך אחרת. גם אנחנו נכנסים למוסך בכל לילה – מוסך השינה. רק שבהשוואה למכוניות, כל אחד מאיתנו יכול להיכנס למוסך "עגלה", לאחר תקופת מוסך לצאת טויוטה (בלי הקלקולים) ואז מרצדס ואולי עם עוד זמן מוסך – רולס רויס. צוות מוסך השינה המצוי בכל אחת ואחד מאיתנו עוד מלפני הלידה, כל כך מתוחכם ומיומן עד שהוא יכול לתקן ולשפץ טוב יותר מכפי שהיינו.

כתבתי "יכול" משום שהוא יכול גם לא. אם תנאיו אינם טובים יש באפשרותו לנקוט עיצומים ואפילו לא להתייצב לעבודה. אין ספק שעל מנת שתהליכי השינה ימוצו כהלכה וגופנו ישהה זמן ארוך ב"שנת החלום" (REM), תנאי השינה צריכים להיות מיטביים. אבל לא רק השינה עצמה. עלינו לספק לצוות המוסך את החלפים הטובים ביותר – מזון איכותי ודל שומן, עליהם לנשום אויר טוב ללא עשן האגזוזים של שאר המכוניות **ועלינו לפרק את גופנו כהלכה**. אמת, אין זו טעות. עלינו ליצור פירוק וחסר משמעותיים, על מנת שצוות המוסך יבצע את המעבר בין רנו 4 לסוברו והלאה ללקסוס. יותר מזה? הצוות גם יעבוד טוב יותר וביעילות רבה יותר בעקבות החסר המוגבר משך היום. **החסר והפירוק הם הפעילות הגופנית האנרגטית**. אכן הוכח, ששנת הלילה תהיה איכותית ועמוקה יותר, אם משך היום בוצע אימון גופני.

הורמונים

ההורמונים הם שליחים המפעילים תפקוד גופני כזה או אחר. המשיכו לקרוא, לא אתן סקירה הורמונאלית מקיפה. רק קצת.

מלטונין – ההורמון המכין את הגוף לכניסה למוסך. בלוטה קטנה בשם "אצטרובל" מפרישה אותו עם רדת החשיכה ומפסיקה עם עלות האור (גם אורה של נורה). המלטונין מתפקד גם כנוגד חמצון מדהים. הוא מרגיע את התאים והמולקולות הדורסניות עתירות החומציות. הבעיה – בלוטת האצטרובל נעשית קטנה עם השנים ומספקת את הסחורה במנות קטנות יותר. גם מסיבה זו, כשאנחנו מתבגרים שנתנו מתקצרת. משום כך עם השנים, אנחנו גם חומציים יותר, מה שמושך הזדקנות תאים ומחלות לא עלינו. **הפעילות הגופנית במשך שעות היום, מעודדת הפרשה מוגברת של מלטונין עם חשיכה ובכל גיל.**

הורמון הגדילה – המופרש בכל גיל, לא רק בקרב ילדים ונוער. בנוכחותו יגדלו רקמות, יתאחו רקמות פגועות, תישמר חיוניותן של הרקמות הפעילות ובוני הגוף יביטו בששון במראה. לאחר גיל הגדילה, השפעתו תתאפשר רק אם יגרם לרקמות פירוק! האמת שגם בגיל הגדילה הפירוק הוא הזרז לגדילה, אבל לפעמים הדבר זניח. במוסך ישנו צוות אקסקלוסיבי המבצע פעולות רבות ועובד רק בשנת החלום. רק הוא משחרר את הורמון

הגדילה. **הפעילות הגופנית היומית מסייעת הן בהגעה לשנת החלום והן בהגברת שחרור הורמון הגדילה.**

אכן מוזר הוא צוות מוסך השינה. מת על מכוניות בתהליכי פירוק ומשפרן אף יותר מאילו המגיעות במצב סביר. ועל מנת להדגיש את מוזרותו אומר גם ההיפך: הצוות סולד ממכוניות שנגרם להן פירוק קל בלבד. (לא עסקו בפעילות גופנית.) הוא מתעלם מהן, מזניח את הטיפול, שוכח ברגים, מחליף בשמנים לא איכותיים ולעתים רבות הצוות המיוחד של שנת החלום, אפילו לא ניגש אליהן. במצב זה הניסן הופך לסוסיתא והכרכרה חוזרת להיות דלעת. אין מצב ביניים. או שמוסך השינה מביא התחדשות, או שלא ואז משתלטים תהליכי הדעיכה והניוון.

כמובן שבשלב כלשהו, גם הטיפול והחידוש הטוב ביותר לא ידביק את קצב הפירוק הטבעי. אמנם עובדים על כך אבל עדיין לא מצאו את הנוסחה לחיי נצח. העניין הוא לדחות או להאט את מצבי הניוון וכך לזכות בחיי איכות ארוכים ככל שניתן.

הקשר בין פעילות גופנית ושנת איכות הוא קשר גומלין. האחת חייבת את השנייה. אין חשובה יותר או פחות, רק שעל הפעילות הגופנית יש לנו שליטה, הידע והתנאים קיימים ורק צריך לעשות. השינה לא תמיד תלויה ברצונותינו. מסיבה זו השתמשתי בדימוי "המוסך", משום שעדיין ביכולתנו לבחור את המוסך הטוב ביותר ואם לא מכונית, לפחות גוף פאר. מה שבעצם, הרבה יותר זול, מועיל וטוב.

לילה טוב

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

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים
לגלות דרך חיים חדשה ושלמה
ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,
באמצעות שינוי אורחות חייהם.
דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית
ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.
milomn@gmail.com