

לא לחומציות!

חומציות היא נושא שעולה יותר ויותר בהקשרים בריאותיים. מדברים יותר ויותר על "נוגדי חמצון" בזמן שרובנו לא ממש מודעים לחשיבות האדירה של העניין. ראשית עלי לומר שכאשר הגוף חומצי אין פרושו שהוא חמוץ. לימון לדוגמה, שיא החמיצות, דווקא תורם להורדת חומציות. החומציות כאן באה מחמצן.

רדיקאליים חופשיים.

מושג מבלבל משום שמזכיר איזו תנועת מחאה חברתית, אבל לא. מדובר במשהו הרבה יותר קטן בגודל של אטומים. כל אטום מוקף בזוגות זוגות של אלקטרונים ומסיבות כלשהם אחד האלקטרונים מתנתק. מאותו רגע האטום או המולקולה שהאטום מחובר אליה, מתחילים להתרוצץ ולגנוב אלקטרונים אחרים מאטומים אחרים. כך נוצרת התרוצצות ופעילות כימית ריאקטיבית. הפעילות הזו מוגדרת כחמצון. במהלך ניסיונות ההשלמה/גנבה של אלקטרונים והתנועה הקשורה בכך, נפגעים תאים ואף רקמות בגוף. פעילות חמצונית מחישה תהליכי הזדקנות, מחלות ניווניות ואוטואימוניות (בהן הגוף תוקף את עצמו), דלקות שונות, גידולים ואף גידולים סרטניים.

כתוצאה ממנגנוני חיים טבעיים גופנו מייצר ומתקף כל הזמן ע"י רדיקלים חופשיים וכל הזמן מחמצן את עצמו. הנקודה הטובה היא שלגוף יש גם יכולת ייצור נוגדי חמצון (אנטי-אוקסידנטיים). אלו מספקים לאטומים/מולקולות אלקטרונים חסרים ומרגיעים אותם.

העניין הוא שסביבתנו המודרנית מגבירה מאוד את כמות המחמצנים החודרים לגוף (וגם פוגעים בעור) – מזון מתועש ומעובד, אויר מזוהם, מים לא טהורים, השראות אלקטרומגנטיות, חשיפה לא מבוקרת לשמש ועוד... מתחים נפשיים מגבירים את חמצון הגוף ופוגעים בייצור נוגדי החמצון.

מצב זה מחייב אותנו להפחית יותר ויותר את ההשפעות הסביבתיות הרעות ולהצטייד ביותר ויותר נוגדי חמצון ומאזני חמצון. ויטמינים E-C-A ידועים בהשפעתם נוגדת החמצון וכדאי לצרוך אותם במזון מלא. **כתבו בגוגל אנטי-אוקסידנטיים או נוגדי חמצון** ותקבלו הרבה חומר על מזונות העשירים בהם ובמרכיבים נוספים העוזרים לטעון מחדש אטומים לא יציבים באלקטרונים חסרים.

מה לכל זה ולפעילות גופנית.

פעילות גופנית מחמצנת. אפילו נתנו לזה שם: "חומצת חלב". הוסיפו זאת למצבי חסר ופירוק שהפעילות הגופנית יוצרת ובכלל... אלא מה הפעילות הגופנית היא הגורם המדרבן החשוב ביותר להפעלת מנגנוני **ההתחדשות**. הפעילות הגופנית מלמדת ומאמנת את הגוף להתנגד טוב יותר לחמצון. כמו חיסון, בו אנו מספקים לגוף נגיף מוחלש ומחזקים את המערכת החיסונית כנגדו. רק מה, מאוד מאוד חשוב לספק לגוף כמויות אדירות של נוגדי חמצון תזונתיים ולשתות מים נקיים ועשירים (ומאוזנים מבחינת החומציות).

העוסקים בפעילות גופנית חייבים לאכול המון ירקות בגיוון רב והמון ירקות ירוקים (עשב החיטה ויותר ממנו, השעורה, העשירים מאוד בנוגדי חמצון). חייבים להפחית במזונות

מחמצנים ומחומצנים כמו המטוגנים והמעושנים (אפרופו עשן, לראות ספורטאי מסיים אימון ומדליק סיגריה – גוואלט!!!) וחייבים – לישון טוב.

שנת לילה טובה עוזרת לנוגדי התמצון לעשות את שלהם טוב יותר. כאשר אנחנו מצליחים להגיע לעומק השינה הראוי, אנחנו מטופלים טוב יותר ע"י מערכות האיזון שלנו.

עד כאן הבאתי את עיקרי הדברים. אם הייתי רוצה לכסות הכל, היה עלי לכתוב הרבה יותר. תודות לאינטרנט ולגוגל, ניתן בקלות לדלות עוד מידע שימושי הנוגע להפחתת חמצון ונוגדי חמצון. צאו ובדקו זאת, אמצו זאת כאורח חיים וחנכו גם את ילדיכם לכך.

לבריאות

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.