

לְבַרְיָאוֹת

אִךְ לְקַחַת אַחֲרָיוֹת עַל הַחַיִּים שְׁלִי, לְאַמֵּץ אֶרֶח חַיִּים בְּרִיא וּמְטִיב וְלַחְיוֹת חַיִּים
שְׂמֵחִים, חִיוֹנִיִּים וְלֹא כְּאֲבִים



נדב עוז

עיסוי רפואי | ICS

תוכן עניינים

1. הקדמה 3
2. מטרת המדריך הזה: 4
3. מי אני? 5
4. על התוכן שנמצא פה 6
5. איך הגוף עובד - תפיסת העולם של ICS 7
6. מה זה כאב? 10
7. מה זה בריאות טובה וממה היא מורכבת? 13
- שער ראשון: תנועה היא חיים** 14
- עקרון מספר 1: לשמן את המפרק - לכל כיוון ולכל טווח 15
- עקרון מספר 2: מתיחות - על אלסטין וקולגן 17
- עקרון מספר 3: מה כדאי לי? להאריך או לחזק 18
- עקרון מספר 4: שימוש בכל מישורי התנועה 19
- עקרון מספר 5: זרימת דם 19
- עקרון מספר 6: שיווי משקל 20
- עקרון מספר 7: חכמת המעברים א - איכות על פני כמות 21
- עקרון מספר 8: חכמת המעברים ב - איטיות כנגד מהירות - מנגנון הקפיץ 21
- נקודה למחשבה #1: מחיר הטכנולוגיה 22
- נקודה למחשבה #2: צלקות הדבקויות ופאשיה 22
- נקודה למחשבה #3: ספורט כנגד תנועה 23
- נקודה למחשבה #4: נוכחות 24
- שער שני: תזונה** 25
- שער שלישי - מים** 28
- שער רביעי - סטרס** 29
- מנצחים את הסטרס - מדיטציה 30
- מנצחים את הסטרס - נשימות סרעפתיות 31
- שער חמישי - שינה** 33
- שער ששי - שמש ושהייה בטבע** 35
- שער שביעי - אהבה ומעגל חברתי** 37
- סוף דבר - מה עושים מכאן? 39
- טיפים לשינויי הרגלים 40
- למה כדאי לבוא לטיפול ICS 42
- תוכן מומלץ להעמקה 43

1. הקדמה

שלום וברוך הבא! ברוכה הבאה!

אם הגעתם עד לכאן, סימן שבריאותכם חשובה לכם. אולי אתם סובלים מכאב שלא מרפה, או שאובחנתם עם מחלה כרונית, יכול להיות שאתם מעמיקים בפעילות ספורטיבית ורוצים לשדרג את ההבנה שלכם לגבי איך הגוף עובד כיחידה אחת, ויכול להיות שהגעתם לכאן כי אתם מבינים שלחיות חיים בריאים זה מסע ארוך, שטומן בחובו אתגרים אך בעיקרו הוא מסע של גדילה וצמיחה.

בכל מקרה, תודה. הראשונה, על שאתם מוכנים לקחת אחריות על עצמכם ועל הבריאות שלכם. בעולם שבו אנחנו חיים, למרבה האבסורד דבר זה אינו מובן מאליו. התודה השנייה היא על שאתם עוזרים לי להגשים חלום. במרוצת השנים גיליתי עד כמה אני אוהב לכתוב, ועד כמה שרכשתי במהלך הזמן ידע שהוא יקר מפז בכל הקשור לבריאות שלנו. במידה רבה, החוברת הזו היא הגשמה של חלום מבחינתי כי היא לוקחת רבות מהתובנות שרכשתי בשנים האחרונות, ומובאות כאן בצורה קלה ברורה ופרקטית.

לחוברת הזו יש מטרה אחת. לשים את האחריות על בריאותנו בידיים שלנו, ולהבין שבכוחנו לשפר את חיינו לבלי הכר, אם נשכיל לקיים את החובה שלנו ולדאוג לעצמנו. לפתוח לכם צוהר חדש לגבי מהי בריאות ועל איך מערכות הגוף השונות עובדות בסנכרון והופכות ליחידה עוצמתית אחת, שבהינתן התנאים הנכונים יודעת לדאוג לטפל בעצמה בצורה מיטבית. את התובנות האלה נהפוך לעקרונות פרקטיים על מנת שנוכל לחיות חיים טובים יותר, בריאים יותר ושמחים יותר.

מאחל שתהייה לכם קריאה מהנה ושתמצאו את התוכן מועיל.

נדב

2. מטרת המדריך הזה:

העולם המודרני הפך אותנו לצרכנים המחפשים פתרונות חיצוניים ומהירים. לכאלה שלא מוכנים להתמסר לתהליכים ומחפשים קסמים. העברנו את האחריות על גופנו ובריאותנו לחברות תרופות ולאנשים אחרים שיגידו לנו מה לעשות ומה נכון בשבילנו. זה, בשילוב אורח חיים הרסני הרחוק שנות אור מזה הנותן מענה ליכולות ולצרכים המולדים שלנו, וכולל ישיבה מרובה וחוסר תנועה שהכרחי לבריאות הפיזית שלנו, תזונה לקויה המיוצרת במפעלים ולא בטבע, חיים עמוסי סטרס ודרישות בלתי נגמרות לעמוד בסטנדרטים חיצוניים לנו יצרו עולם חולה. התוצאה היא כאבים, עלייה בשכיחות מחלות כרוניות, חוסר איזון הורמונלי המוביל לעייפות וחוסר חיוניות ועוד ועוד. אך בעיניי, הדבר החמור ביותר היא קבלת המצב עם תחושת מסוגלות מאד נמוכה באשר ליכולת ההשפעה שלנו על עצמנו.

ואת זה אני רוצה לשנות. במהלך השנים, אספתי המון ידע בתחומים שונים של בריאות טבעית, תנועה ומגע, העמקתי באנטומיה ובפיזיולוגיה של הגוף, ובקשרי הגומלין בין מערכות הגוף השונות. אני משוכנע שברגע שנדע יותר על עצמנו ונבין איך הגוף ומה הוא מבקש מאיתנו, נקבל את האמת הפשוטה שהכוח והאחריות למצבנו נמצא בידיים שלנו, וכאשר נסכים לעבוד למען עצמנו, נוכל להביא למהפכה של ממש בחיים שלנו. התוצאה תהייה שינוי משמעותי בתחושת המסוגלות שלנו, ושדרוג משמעותי באיכות החיים שלנו. פחות כאבים ופחות מחלות, יותר חיוניות וויטאליות, שינה משודרגת ובעיקר הכרה ביכולת שלנו לעצב את חיינו לפי ראות עיננו.

מתוך התפיסה הזו, נגזרות כמה הנחות יסוד לגבי התוכן המובא בחוברת:

- לבחירות ולהחלטות שלנו משקל קריטי על הבריאות שלנו, יותר מכל דבר אחר.
- לא משנה בן כמה אני, וממה שאני סובל - המצב שלי יכול להשתפר (למעט מקרים סופר חריגים).
- ידע הוא כוח. אם נדע יותר על עצמנו נוכל לקבל החלטות מושכלות בקשר לעתידנו.
- הגוף הוא חכם ומופלא, ובעל מערכת ריפוי עצמי - אם נדאג לה היא תפעל במלוא עוצמתה.
- הגוף עובד כיחידה אחת, עם מערכת קשרים ואיזונים בין האיברים השונים, וכל "תקלה" במקום אחד יכולה לבוא לידי ביטוי במקום אחר.

3. מי אני?

אז נעים מאד, שמי נדב ואני מטפל במגע בשיטת ICS (עוד על השיטה - בהמשך). התשוקה שלי היא לעזור לאנשים לעזור לעצמם, להיפטר מכאבים ומהגבלות תנועה, לקחת אחריות על עצמם ולחיות חיים בריאים ושמחים יותר.

בשנים האחרונות אני חוקר את הגוף, התודעה ואת הקשר ביניהם.

את הדרך שלי בעולם הרפואה התחלתי בשנת 2017. הקורס הראשון שלי היה קורס עיסוי אירוודי של 10 ימים בהודו, ואחריו חזרתי לארץ ולמדתי במשך שנתיים קורס עיסוי רפואי בברושים. השנה הראשונה היא שנה של לימודי עיסוי "ספא", והשנה השנייה היא לימודים רפואיים, הכוללים העמקה באנטומיה בפתולוגיות ובכאב. עד לאותו רגע לא ידעתי עד כמה עיסוי ומגע יכולים להיות משמעותיים.

לאחר השנתיים האלה, נגלתה לפני ההזדמנות ללמוד שיטת טיפול קסומה הנקראת ICS שהביאה למהפך גדול בתפיסת העולם שלי, באדם שאני ובהבנה שלי לגבי בריאות. לימודי ICS נמשכו 5 שנים והציתו בי אהבה גדולה לעולם המגע והאנטומיה. במקביל המשכתי לקחת קורסים נוספים בנושאי יציבה ושיטות טיפול שונות, ובאופן כללי הבית שלי הפך לספרייה של ספרי אנטומיה, פיזיולוגיה, קינזיולוגיה ובריאות טבעית.

עם הזמן, ראיתי איך מטופלים מגיעים אליי עם כאבים והגבלות תנועה, והטיפול מקדם אותם בצורה משמעותית. מפחית ואף מעלים כאבים ומגדיר מחדש את התפיסה העצמית שלהם באשר ליכולות שלהם.

במקביל, נשאבתי עמוק לתוך עולם הבריאות הטבעית, וחוויתי על בשרי ונשמתי את השינוי הדרסטי באיכות החיים שלי בעקבות שילוב של תזונה, תנועה, מדיטציה ואורח חיים מטיב ובריא ששם אותי, את הרצונות והצרכים שלי במרכז.

טיפלתי במאות ואלפי מטופלים במהלך השנים, וראיתי כמה שטיפול הוא משמעותי ויכול לשנות חיים. במהלך השנים ועם הידע שצברתי, הבנתי עד כמה יש לנו יכולת להשפיע באמצעות ההתנהגות וההחלטות שלנו על הבריאות שלנו. לכן, החזון שלי הוא להפיץ את הידע הזה על מנת שכמה שיותר אנשים יוכלו להשתמש בו, לקחת אחריות על הבריאות שלהם ולשדרג בצורה משמעותית את איכות החיים שלהם.

4. על התוכן שנמצא פה

התוכן שתחשפו אליו בהמשך הוא תוכן רב עוצמה, המסביר בפשטות ותמציתיות איך הגוף עובד ואיך ניתן להשתמש בעקרונות הללו בצורה פרקטית לטובתנו. למרות שחלק גדול ממה שתמצאו כאן מבוסס על מחקר מעמיק שתוכלו למצוא לו ביסוס מדעי, חלקו הוא תוצר הניסיון רב השנים של המורים שהיו לי וחלקו הוא תוצר הניסיון שלי. את חלקו קראתי בספרות מגוונת ואת חלקו שמעתי במאות שעות של פודקאסטים. לכן, התוכן המובא כאן בכללותו אינו מתיימר לייצר אמת מדעית מבוססת ונחקרת.

יותר מכך, יש לי בקשה אליכם. אני מעודד אתכם לא לקבל שום דבר ממה שכתוב כאן כאמת מוחלטת, אלא כניסיון לפתוח את הראש לכיוונים נוספים שאולי לא חשבתם עליהם לפני. הרעיון העיקרי של התוכן הזה הוא לעזור לכם לחשוב בצורה שונה על הבריאות שלכם, ולהראות לכם שבאמצעות כלים פשוטים, ידע והתמדה אפשר לחולל שינויים מרחיקי לכת בחיים שלכם. באמצעות אנטומיה וחיבורים בין נושאים שונים שאולי לא חשבתם אליהם, לעודד אתכם לקחת אחריות ולחקור בעצמכם מה נכון וטוב לכם.

בהמשך יובאו פה נושאים רבים המרכיבים יחדיו את תפיסת הבריאות הטבעית. תנועה, תודעה, מדיטציה, תזונה, נשימות וכו'. אני לא מתיימר להיות מומחה גדול בכל נושא שנמצא פה. הרעיון הוא להבין את הרעיון הכללי שעומד מאחורי כל נושא, ולעודד אתכם למצוא את מה שהכי מדבר אליכם ולחקור בעצמכם. כל נושא כזה הוא עולם ומלואו, בעל תוכן אינסופי וכיוונים רבים.

כאשר תמצאו משהו שמדבר אליכם, תנו לו הזדמנות אמיתית. החלטתם לשלב יותר תנועה בחייכם? אל תצפו שתוך חודש המציאות תראה אחרת. שינויי תזונתי? אל תצפו שכאב כרוני של שנים יעלם אחרי חודשיים. תאמינו בעצמכם, באינטואיציה שלכם ובדרך שהחלטתם לצעוד בה. תעשו דברים מתוך אמונה ובהתמדה והתוצאות יבואו, אין להם ברירה.

5. איך הגוף עובד - תפיסת העולם של ICS

חשבו על היום-יום שלכם. אתם קמים בבוקר, זזים ממקום למקום, מרימים דברים, אוכלים ושותים. הקיבה מפרקת מזון, הכליות מסננות נוזלים והריאות מספקות חמצן. בזמן שזה קורה, יכול להיות שאתם יוצאים לאימון משקולות או עובדים במרץ מול המחשב. כל הדברים האלה קורים במקביל, ועל כל מכלול הפעולות המורכב הזה, אחראי מרכז הבקרה, העיבוד וקבלת ההחלטות של הגוף שלנו, המוח, שנמצא בתוך הגולגולת, וביחד הם הקרניים באנטומית. המוח מהווה חלק אחד של מערכת העצבים המרכזית, והחלק האחר, זה שתפקידו להעביר את ההוראות האלה הלאה לגוף ולקבל ממנו משוב, נמצא בעמוד השדרה וממשיך עד לעצם האגן, ששמה הסקרום. כל אלה יחדיו מהווים את המערכת הקרניו-סקראלית, ומהם מורכבות ראשי התיבות של Integrative Cranio-Sacral - ICS.

המערכת הזאת מנצחת על תזמורת מורכבת ואחראית על סנכרון הרקמות השונות הפועלות בגוף שלנו בתזמון ובסינרגיה מושלמת. איברים, שרירים ועצמות, פאשיה, כלי דם ועצבים, כולם פועלים יחדיו, על מנת ליצור את כל מגוון הפעולות שאנחנו יודעים לבצע.

מתחת לעולם התנועתי שאותו אנו חווים ומכירים, עולם שבו אנחנו מזיזים גפיים, מפעילים שרירים ונעים ממקום למקום, מתקיים עולם שלם ועשיר של תנועה עדינה ומחזורית, המהווה את הבסיס לתנועה שלנו. ממש כמו צוות תפעול הבמה בהצגה, שאחראי על התאורה והסאונד, על עיצוב והזזת התפאורה ממקום למקום, והכל כדי שההצגה תוכל להימשך. מתנועה ברמת התא, דרך תנועה של איברים, המוח וכל העצמות, שכולם נעות במחזוריות של התכווצות והתרחבות, כל כמה שניות. הבסיס של הבריאות וההוויה שלנו טמון שם, וכל פציעה, מחלה או חוסר איזון יתחיל מכך שמשוהו שם יאבד את האיזון שלו, ורק לאחר מכן יתבטא במה שמפריע לנו לתפקוד.

כמו שיודע כל אדם שנפצע בחייו, לגוף יש מערכת ריפוי עצמית. הוא יודע להילחם בנגיפים, לאחות עצמות שבורות וליצור זיכרון תאי למלחמות עתידיות. כשהמערכת הזאת פועלת כפי שהיא אמורה והעסק מנוהל כמו שצריך, הדם מגיעה לכל מקום בגוף ונושא עליו את כל אבני היסוד ההכרחיים לקיום שלנו, המוח מפעיל את מערכת העצבים והרקמות השונות נעות בצורה קצבית מחזורית ועדינה. כשכל אלה מתקיימים אנחנו מרגישים חיוניים ובריאים.

אבל, לפעמים, המערכת הזו מאבדת מיכולתה לעבוד בצורה אופטימלית. יש לכך כמה סיבות. הראשונה היא אורח חיים. כאשר אנחנו מבצעים פעולות שמאגרות את האיברים השונים שלנו, קיים סיכוי ש"נתקע" אותם, כלומר הפעולה התקינה שלהם תפגע. אדם שמעשן יתקע את הריאות, מי שאוכל ג'אנק יתקע את מערכת העיכול, אלכוהול יתקע את הכבד וסטרוס על בסיס קבוע יתקע את האדרנל והמערכת ההורמונלית. כשאיבר נתקע, התנועה התקינה שלו נפגעת, ושרירים, כלי דם ועצבים הקשורים אליו נתקעים גם כן. כמו אבן הפוגעת במים ומייצרת אדוות למרחקים, כך גם ההשפעה של רקמה בגוף תשפיע למרחק. זה יכולה להיות הקיבה, שתוביל לבעיה בעצם הואגוס, ומשם לעצב האחראי על פעולת שריר הטרפז שיהיה מכווץ באופן כרוני וירגיש "תפוס" כל הזמן. ריאות שיתקעו יובילו לכיווץ הפאשיה באזור שלהם ויגבילו הולכה של דם ליד, ויביאו לכאב במפרק כף היד, ואינסוף לדוגמאות.

סיבה נוספת היא נסיבות החיים. אפשר לתאר זאת כ"זכרון" של הגוף. טראומות שהגוף עבר ועדיין לא עברו עיבוד. זאת יכולה להיות תאונה שגרמה לכיווץ של הדורה במטרה להגן על המוח, מכה חזקה לעצם בגולגולת שעשיו "תקועה", נקע בקרסול שלא החלים בצורה מיטבית, גורם להדבקויות ברקמות ומונע מעצבים ומכלי דם להחליק בתוך המעטפת שלהם, או ניתוח שגורם לתקיעות באזור מסוים. כמו

באיברים, גם כן ההשפעה תתרחב הלאה למקומות אחרים והגוף יתארגן מחדש כדי לפצות על הפגיעה ולהמשיך לתפקד כרגיל.

סיבה נוספת היא שהמערכת הקרניו סקראלית עצמה מתפקדת בצורה לקויה מאיזה שהיא סיבה. המערכת, הכוללת מלבד עצמות הגולגולת, ה CSF (נוזל השדרה) עמוד השדרה והאגן גם את עצמות הפנים ואת קרומי המוח, עובדת יחדיו בצורה מסונכרת של גלגלי שיניים המובילה את תהליך ההתכווצות וההתרחבות של הרקמות. אם אחד מגלגלי השיניים האלה לא מבצע את עבודתו מכל סיבה שהיא, כל המערכת תתקע.

בסופו של דבר, כל "תקלה" כזו בגוף תשנה מעט את המבנה שלו, ותגרום לו לעבוד בצורה פחות יעילה. לאט לאט יצטברו בגוף הגבלות שהגוף יצטרך להתגבר אליהם על מנת להמשיך לתפקד בצורה תקינה, ואנחנו נחוה אותם ככאבים במקומות שונים, הגבלות בתנועה או בתפקוד לא מיטבי של אחת המערכות. קחו לדוגמה אדם ממוצע בן 40. החבר שלנו החליק וחסף מכה חזקה בראש בגיל 4, שיחק כדורסל בתור נער ונקע כמה פעמים את הקרסול, לא כל כך מקפיד על התזונה ואוכל ג'אנק פעמיים בשבוע, מעשן סיגריה פה ושם, ועבר גם ניתוח להזזת מחיצה ובאף ולא ממש מקפיד לעשות ספורט. בנוסף, הוא יושב מול מחשב 10 שעות ביום, מה שגורם לעיניים להתעייף, ולמנחים לא אידיאליים של השרירים בעקבות ישיבה מרובה. כל "אירוע" שמזכר פה הוא פוטנציאל למקור שתקע משהו, ובא לידי ביטוי בסימפטום כלשהו בגוף. זה יכול להיות כל דבר, מהגבלת תנועה בקרסול, כאבי ראש מדי פעם, צרבות, עייפות, כאב בנקודה מסויימת כאשר הוא עושה כיפוף מסויים בגב, טנטונים וכו' וכו'.

הרעיון בטיפול ICS הוא פשוט. דרך התמקדות בתנועה של המערכת הקרניו סקראלית - המתח והאלסטיות של השרירים והרצועות, תנועת העצמות להתכווצות ולהתרחבות, היכולת של הנוזלים לנוע במרחב והתנועה המחזורית של המוח, אנחנו מאבחנו מה גורם לה לעבוד פחות טוב וכתוצאה מכך לגרום ליכולת הריפוי של הגוף לעבוד בצורה שאינה אידיאלית. ברגע שאנחנו מוצאים מקום כזה אנחנו מטפלים בו ועוזרים לו לחזור לפעילות הרגילה שלו, וברגע שזה קורה הכל מרגיש יותר טוב.

הטיפול עצמו הוא עדין מאד, והמטרה הראשונה היא להקשיב לגוף, ולנסות להבין מה מתרחש מתחת לידיים שלנו. מרמת השריר והעצם ועד לעומק השכבות הפנימיות שבגוף, הנוזלים והמוח. באמצעות חישה שלפתח אותה לוקח שנים על גבי שנים, והבנה אנטומית של איך דברים קשורים ועובדים אחד עם השני, אנחנו מבינים, צעד אחרי צעד, מה קורה מתחת לידיים שלנו ומה הדברים שגורמים לגוף להיות "תקוע". כשאנחנו מבינים זאת ומטפלים התוצאה היא סילוק הגורם המפריע, פעילות משופרת של הגוף, ושיפור ביכולת שלו לרפא את עצמו.

הגוף עובד בסינרגיה בין המערכות השונות, צמא לתנועה וצומח ממנה. לכן, שילוב של הבנת התרומה של כל מערכת לבריאות הגוף בנוסף להרגלי תנועה טובים, וסילוק גורמים מעכבים בדמות טראומות מהעבר תוביל ליכולת מוגברת של הגוף לרפא את עצמו ולבריאות מיטבית!

אנסה להמחיש לכם את העקרון דרך עולם שכולנו מכירים היטב, פקקים. למערכת התנועה תפקיד אחד, להביא אותנו ממקום למקום. לצורך כך יש לנו מכוניות הנוסעות על כבישים, הנשלטים על ידי רמזורים הנשלטים על ידי מערכות מחשוב ומרכז בקרה האחראי על הפעולה המשולבת שלהם, ממש כמו המוח.

כל דבר שישתבש איפשהו במערכת הזאת יצור פקק, וימנע מאיתנו את המטרה, שהיא לנוע. כשאנחנו עומדים בפקק אין לנו מושג למה. יכול להיות שהיתה תאונה ומכונית נתקעה על הנתיב, יש יותר מדי

מכוניות על הכביש, הרמזורים לא עובדים, או שבכלל הבעיה במרכז הבקרה והרמזורים משתוללים עם צבעים משתנים. לא משנה ממש מה הסיבה, התוצאה היא זהה, בלגאן.

הגוף עובד באותה צורה. זה לא משנה אם הסיבה היא שריר מכווץ מעודף שימוש, אספקת דם מוגבלת לאזור מסויים, לחץ על עצב, איבר פנימי שיצא מאיזון בעקבות פעילות לקויה או חוסר יכולת של המוח לשלוט במתרחש, התוצאה היא אותה תוצאה. בשפה של הגוף זה כאב, הגבלת תנועה ותפקוד לקוי.

אתם נוסעים צפונה ויש תאונה בכביש 2? כולם יסעו דרך כביש 4 ופתאום יוצר בו פקק. הגוף? אותו דבר. גם אם כואב לנו במקום מסויים ממש לא בטוח שהבעיה היא שם.

נניח שהרכב מהתאונה בכביש 2 נשאר שם, וחוסם נתיב. האם זה משנה האם עבר שבוע, חודש או 10 שנים? עד שלא יגיע גרר לפנות אותו, יש שם נתיב חסום. נקעתם את הקרסול? נפלתם על עצם הזנב? חטפתם מכה חזקה בראש? הייתם מעורבים בתאונה? אם לא טופלתם כראוי אולי הנתיב שם חסום, ויהיה סיבה פוטנציאלית לכאבים איפשהו בגוף מתישהו בעתיד.

הכל משפיע והכל מושפע מהכל.



6. מה זה כאב?

הסטטיסטיקה אומרת ש-1 מתוך 5 אנשים סובלים או יסבלו מכאב כרוני. אלו ממדים של מגיפה. זה יכול להיות כאב מהסוג המשתק, כזה שלא מאפשר לנו לקום מהמיטה, ושכל פעולה פיזית כרוכה בסבל רב. או כאב מהסוג הקל יותר, שהתרגלנו אליו והוא כבר חלק מהחיים שלנו - קמים בבוקר ומרגישים מין כאב עמום ולא נעים בגב התחתון, או כאב שמתעורר לו פתאום בברך במהלך ריצה. כאב ראש שמגיע כל ערב בשעות קבועות, או חוסר נעימות מתגברת והולכת כאשר עומדים או יושבים במשך זמן ממושך.

מי שזה מוכר לו, יודע עד כמה זה משפיע על כל תחום בחיים. מהיכולת הבסיסית לנוע, לשחק עם הילד או הנכד, לעשות קניות ולצאת החוצה להליכה, ועד לשינוי התפיסה לגבי המסוגלות שלנו, תפיסת העצמי הבסיסית ביותר שלנו לגבי מי אנחנו. קיבוע של תפיסות עצמיות כמו - זה מה יש, אני מזדקן, אני כבר לא יכול לעשות את זה, הופכות להיות חלק מההגדרה העצמית שלנו, ובתורם הופכות להיות עוד גורם מגביל שמונע מאיתנו לזוז והופך לכדור שלג אכזרי שמדרדר אותנו.

כאב הפך להיות חלק אינטגרלי מאורח החיים המודרני. המדע, תעשיית התרופות והרפואה משקיעים משאבים עצומים בניסיון למצוא פתרון לבעיה הזו - מניתוחים, הזרקה של חומרים שונים לגוף, דרך מרפאות כאב ועד לכדורים מסוגים שונים, ועם זאת המצב רק מחמיר ומתעצם.

המציאות מראה לנו, שוב ושוב, שאנחנו מחפשים במקום הלא נכון.

אבל, האם עצרתם לחשוב מה זה בעצם כאב? מה תפקידו ומה הוא מנסה להגיד לנו?

באתר האגודה העולמית לחקר כאב, ההגדרה לכאב היא "תחושה וחוויה נפשית לא נעימה הקשורה בנזק ממשי או אפשרי לרקמה, או המתוארת במונחים של נזק מסוג זה". הייתי רוצה להפנות את תשומת לבכן לכמה תובנות העולות מההגדרה הזו ומהידע שצברתי במהלך השנים:

כאב הוא חוויה רגשית

בניגוד ליכולת שלנו למדוד משקל, לחץ על רקמה, ערכים שונים בדם או טמפרטורה, אין לנו יכולת למדוד כאב. הסיבה לכך היא שכאב זו חוויה רגשית.

כאב הוא תוצר של עיבוד מידע במוח, ושהפלט העולה מהעיבוד הזה הוא שמהו אינו כשורה, והגוף מנסה להפנות את תשומת ליבנו אליו. דוגמא לפלט כזה יכולה להיות כזו - אני מקרב את ידי לאש, הסנסורים התחושתיים שלי מקבלים גירוי של חום ושולחים מידע מעלה למוח, והמוח מעבד את המידע הזה. אם המוח יחוש בסכנה קרבה הוא ישלח אותות כאב כדי להפנות את תשומת הלב שלי, כדי שאוכל להרחיק את היד ולהמנע מנזק.

עד פה, נשמע פשוט לא? אז לא כל כך. כי ברגע שהאות הסנסורי מהחום הגיע למוח, המידע הזה מתערבב עם מלא מידע נוסף, כדי להבין מה רמת הסכנה שנחשפנו אליה. המידע הזה יכול להיות מידע ויזואלי מהעיניים ואודיטורי מהאוזניים, הערכה לגבי מצב הסטרס שהגוף שרוי בו, שלפית מידע מניסיון העבר לגבי אירועים דומים, ועוד דברים שהמוח המתוסבך שלנו יודע לשלוף באלפיות שנייה על מנת לגבש החלטה עד כמה מסוכן המצב שבו אנחנו נמצאים. הנה קצת דוגמאות מהחיים:

הילד שלכם חטף מכה ומייד מסתכל עליכם. במידה רבה, התגובה שלכם תקבע את התגובה שלו. תגיבו בהיסטריה, הוא יגיב בדיוק כמוכם.

אינסוף סיפורים על חיילים בקרבות שחטפו כדורים ולא הרגישו שום כאב, והפכו מודעים לפציעתם רק לאחר שיצאו מאזור הקרב. בהערכת המצב של הגוף תגובת כאב לא תקדם אותנו ולכן הגוף שנמצא במצב הישרדותי יעדיף להתעלם מהכאב על מנת להמשיך לנוע.

מכך, ניתן להבין כי כל כאב יכול להיות מועצם, או מופחת על ידי התפיסה שלנו את הסיטואציה. מכאן, נובע גם הסעיף הבא:

כאב קשור לנזק ממשי או אפשרי לרקמה

הנחת המוצא הנפוצה ביותר היא שכאבים נובעים מנזק מכאני, נזק למבנה או לרקמה בגוף. כפי שהרחבנו בפסקה הקודמת, התפיסה של האירוע תשפיע על עוצמת הכאב. אבל לא חייב להיות פגיעה אמיתית ברקמה, אלא מספיק שהמוח חושב שהיתה פגיעה כזו.

הכאב הוא הדרך של הגוף להודיע לנו שמשהו לא בסדר מבחינתו - אבל הוא לא יודע להצביע על הבעיה

כאב הוא נורית חייו. זה מה שהוא. כאשר נורית החייו ברכב מהבהבת לא נלך ונחליף אותה פעם אחר פעם. ננסה להבין מה הדליק אותה ולטפל בו. נסיון לפתור את הכאב בכדורים או זריקות שקול לאותו הדבר. עכשיו זה לא אומר שיש בעיה להיעזר בהם כאשר כואב לנו, אבל צריך לזכור שהם לא יפתרו לנו את הבעיה, אלא יתנו לנו אורך רוח להמשיך לחפש אותה.

אם נמשיך באותה אנלוגיה, כאשר הנורית נדלקת נדע שיש בעיה, אבל לא נדע מה היא. גם בגוף, זה שיש לנו כאב מסויים איפה שהוא, לא אומר לנו הרבה. את המקור לכאב נצטרך לחפש, כאשר כל דבר יכול להיות המקור ולתרום לכאב - מניתוח שעברנו בעבר וייצר לנו הדבקות ברקמה, דרך סיטואציה רגשית שמטרידה אותנו, תזונה לא טובה ש"תוקעת" לנו את הקיבה ומובילה שרשרת של תקיעות ברקמה שמתבטאת בכאב בכתף ועד לנקע כרוני שעברנו בעבר ושינה את כל היציבה שלנו וגורם לכאבים בצוואר.

כאב כולל בתוכו מרכיב של למידה

בפסיכולוגיה ישנו ניסוי מפורסם שבו כלב לומד לרייר בתגובה לצלצול של פעמון. הנסיין מתחיל בלתת לכלב בשר ובשילוב צליל קבוע, ועם הזמן מפחית את תדירות הבשר עד שמגיעים למצב בו כאשר מושמע הצליל הכלב מצפה לבשר ומתחיל לרייר. זוהי למידה קלאסית. עכשיו, חשבו על המצב הבא -

עשיתם תנועה חדה כלשהי בכתף ונוצר נזק כלשהו לרקמה, יש קרע קטן. עכשיו, כדי למנוע נזק נוסף לרקמה, כל פעם שהזרוע שלכם מתחילה להתרומם מעל גובה מסויים הגוף, על מנת להגן עליכם שולח את כאב חד כדי שלא תעברו אותו ותחמירו את הבעיה. הזמן עובר והרקמה מחלימה לאט לאט, כי זה מה שרקמות עושות, אבל המוח כבר למד, כשאני מגיע לזווית מסויימת אני שולח כאב. ממש כמו הצלצול והכלב, הגירוי כבר לא קיים אבל התגובה נ.

כאב הוא מנגנון שמוציא אותנו מאזור הנוחות, וגורם לנו לפעול למען שינוי, ולכן יש לו פוטנציאל גדול לשינוי ולריפוי

מאחר וכאב הוא הדרך של הגוף להודיע לנו שמבחינתו משהו לא בסדר, חוסר הנוחות המתמשך שמגיע איתו הוא תזכורת תמידית לכך שלא נעים לנו. וכשלא נעים לנו, אנחנו רוצים לזוז ולשנות. כמו ששיבה בתנוחה מסויימת לאורך זמן גורמת לנו לזוז, כך גם כאב גורם לנו לנסות ולמצוא פתרונות. אם הוא לא היה, יכול מאד להיות שלא היינו יודעים שמהו לא בסדר, וממשיכים לעשות דברים הפוגעים בנו בלי שנדע. חשבו על אנשים שמנגנון הכאב בגופם לא עובד. כמה חשופים הם לפציעות ולטעויות שיעלו להם ביוקר רק בגלל שמנגנון ההגנה החיוני הזה של הגוף לא יודע להתריע?

הדבר הכי גרוע שאפשר לעשות כשכואב לנו, הוא להפסיק לזוז ולחכות שהכאב יעבור

אחת הבעיות השכיחות סביב כאב, היא שהוא גורם לנו להפסיק לנוע בניסיון להמנע ממנו. הבעיה היא שמדובר במעגל קסמים אכזרי שמדרדר אותנו ושולח אותנו רחוק מהריפוי. ההפך הוא הנכון - כאשר כואב לנו הדרך הטובה ביותר לשפר את המצב הוא לנוע. זה לא אומר שצריך לנוע ולסבול מהכאב, להגיע למצב של כאבים חדים וחמורים. אבל זה כן אומר להניע מה שאפשר, כי הרי אנחנו מכוונה אחת שעובדת בסינרגיה. גם אם כואב הגב בצורה עזה בכפיפה מסויימת, אפשר לעשות כפיפות אחרות, זוויות אחרות, להניע מפרקים אחרים, או אפילו רק לדמיין תנועה הלוך וחזור במוח (מאחר ודמיון מפעיל בדיוק את אותם מעגלים עצביים במוח כמו פעולה אמיתית).

החוברת הזו לא תשים את הכאב במרכז ותחפש דרכים להמנע או להקל על כאב כזה או אחר, אלא תתייחס לבריאות כקונספט רחב וככזה שכאשר הוא מיושם בצורה מוצלחת, יביא עימו לכל הפחות הקלה משמעותית בכאב. על מנת לשים את הכאב במרכז, יש לבוא לטיפול ולאבחן את מקור הכאב.



7. מה זה בריאות טובה וממה היא מורכבת?

בפרק הקודם דיברנו על כאב, והשאלה הנשאלת היא: האם המרכיב היחיד של בריאות הוא היעדר כאב? האם במידה ולא כואב לי אני בריא? האם במידה ואני לא חולה אני אדם בריא?

על פי תפיסת העולם שלי, התשובה היא חד משמעית לא. לכאב תפקיד חיוני בבריאות שלנו. הוא בא לסמן לנו שמהו לא קשורה. זו יכולה להיות בעיה פיזית, ויכול להיות שהנפש מבקשת עזרה.

אבל גם כשהוא לא נוכח, בריאות היא הרבה מעבר לחוסר בכאב או היעדר מחלה.

להיות אדם בריא הוא להתנהג יפה לעצמנו ולגוף שלנו - לצרוך תזונה שמיטיבה איתנו, לישון שינה איכותית ולאתגר את הגוף שלנו מבחינה פיזית ושכלית.

להיות אדם בריא זה להיות שמח, להחזיק בתודעה חיובית ומעצימה ולגדול עם החיים.

להיות אדם בריא זה להיות חיים חיוניים, עירניים ובעלי משמעות.

להיות אדם בריא הוא להבין שחולי, כל חולי, פיזי או מנטלי, הוא קריאה של הגוף לעזרה והזדמנות לשינוי דפוסיים והרגלים, שמהו לא קשורה, לחקירה ולהתפתחות.

אנחנו מנהלים מפעל. המתוחכם והמסובך ביותר שנוצר. באחריותנו מחלקות הייצור, התכנון, שרשראות האספקה, התחזוקה הפיזי והנפשי, ובידיים שלנו להחליט האם המפעל שלנו ימשיך לגדול להתעצם ולהתפתח או שייאלץ להסגר עקב קשיים תפעוליים.

תנועה, תזונה, שינה, חיים בעלי משמעות ותודעה יציבה ותומכת, חברים ומשפחה, תחביבים ועניין בחיים - כל אלה הם תעודת הביטוח הכי טובה שקיימת לחיים בריאים וטובים.

בפרקים הבאים, נכיר בקצרה את כל העקרונות לחיים בריאים וטובים, ניתן דוגמאות פרקטיות ליישום וננסה לבנות ביחד תכנית עבודה שתיקח אותנו לשלב הבא, חיים בריאים, שמחים וטובים ללא כאבים.

כמה עקרונות יסוד חשובים:

1. הגוף שלנו הוא מכונה משוכללת, שכל שנשתמש בה יותר ובחכמה, נאתגר אותה ברמה הפיזית והמנטלית כך נוכל להפיק יותר, לבנות אותה ולשמר את הרמה שלה לאורך זמן.

2. האחריות על בריאותנו בידיים שלנו - אין שום גורם חיצוני שיכול לנהל את המלחמה הזו במקומנו. אפשר להיעזר ברופאים, מטפלים ויועצים - אבל, בסוף, מי שצריך לקבל את ההחלטות וליישם את העקרונות אלה הם אנחנו. אלול חדשות נפלאות - כי זה אומר, בצורה חד משמעית ברורה ומוחלטת, שמי שיחליט לקחת אחריות וליישם את הדרך, יצא נשכר. מאד.

שער ראשון: תנועה היא חיים

הגוף שלנו הוא מכונה מופלאה. הן היכולות הפיזיות והן יכולות הלמידה שלנו הן מטורפות. בניגוד למכשירים מעשי ידי האדם, שימוש מוגבר בגוף שלנו ואתגור היכולות שלו - יפתחו אותו ויביאו אותו לביצועים גבוהים וישמרו עליו לאורך זמן. הגוף עובד לפי עקרון פשוט - USE IT OR LOOSE IT. כלומר, ככל שנאתגר אותו יותר - בעומס על מערכת השרירים, בשימור טווחי תנועה, באתגור מערכת שיווי המשקל - נדחוף את הגוף לייצור מוגבר של תאים, שבתורם ייתפתחו לרקמות שונות אשר תפקידן לתמוך בבקשות שלנו מהגוף. התוצאה תהייה גוף חזק, גמיש וחיוני, בעל זרימת דם טובה וביצועים פיזיים טובים לאורך זמן. בנוסף, בניית אתגרים ברמה הפיזית תורמת לפיתוח היכולת הקוגניטיבית, ולכן מפתחת ושומרת על המוח שלנו. מהצד השני, במידה ולא נאתגר אותו, הוא יפסיק לייצר ביקוש לרקמות. עם הזמן נחוה ירידה בטווחי התנועה עם סיכון מוגבר לפציעות, ופעולות שעד לפני כמה שנים נראו לנו טרייאליות, ידרשו פתאום המון מאמץ או שנאבד אותם כליל.

נסו לדמיין מה עושה חוסר התנועה לאדם ששכב במיטת חוליו במשך כמה שבועות ולא קם ממנה, ועכשיו עושה את צעדיו הראשונים מחוץ למיטה. השרירים דוללו, שיווי המשקל נפגע, ויהיה עליו לשקם את עצמו ולהחזיר לעצמו את היכולות שנפגעו מחוסר התנועה.

דוגמא נוספת - אם נפסיק להרים את היד אל מעל הראש ולנצל את מלוא טווח התנועה, היכולת שלנו לבצע את התנועה הזו תתחיל להיפגע, לאט לאט. התוצאה תהייה אחת מהשתיים: הגבלה בטווח התנועה, שתבנה לאט לאט, או דילול ברקמות שיכולות לבצע את הפעולה, מה שיוכל להוביל לפציעה פתאומית בעומס נורא נמוך ובלי סיבה נראית לעין.

העולם המודרני בו אנחנו חיים, בו רוב היום שלנו עובר בישיבה מול מחשב בצורה סטטית, ולאחריו ישיבה מול הטלוויזיה, ושימוש במכשירים שעושים את רוב העבודה במקומנו הוא הפרה של האיזון העדין הזה שבו הגוף שלנו צומח ומתפתח. הרי בטבע חיות לא עושות ספורט, הן פשוט חיות את חייהן. גם העולם שלנו בעבר היה הרבה יותר תנועתי. היינו צריכים לצוד ולגדל את המזון שלנו, לעבוד בשדה, לסחוב דברים וללכת ברגל. הדרישה של הסביבה הטבעית מהגוף שלנו הובילה לכך שהגוף צריך היה להמשיך ולתפקד ברמה גבוהה מבחינה פיזית, בעוד שבמציאות הנוכחית לצרכים הללו אין מענה.

הטכנולוגיה מתקדמת בקצב אסטרונומי ומוצאת לנו פתרונות לבעיות שונות ומשונות, אבל האבולוציה נעה בקצה איטי הרבה יותר, ונוצר פער מובנה בין הצרכים הכי בסיסיים שלנו לבין הרצון והצורך שלנו למלא אחריהם, והתוצאה היא אחת - חוסר תנועה, המובילה לחוסר בריאות.

תכליתו של הפרק הזה היא להדגיש בפניכם עד כמה שתנועה היא צורך בסיסי וקיומי במהות שלנו, מדוע תנועה היא הרבה יותר מרק לעשות ספורט, ולשים דגש על כמה עקרונות אנטומיים ופיזיולוגיים, כאלה שתוכלו ליישם בחיי היום יום, במטרה לעזור לכם להכניס תנועה לחיים.

הבהרה חשובה:

העקרונות המובאים בהמשך הם עקרונות אוניברסליים. אם זאת חשוב לציין שהתנועה פה היא על אחריותכן בלבד, ושעדיף להיוועץ עם איש מקצוע שמכיר אתכם ויכול להתאים תכנית אימונים למצבכן האישי. התרגילים המובאים בהמשך אינם מתיימרים להוות תכנית אימון אלא הצעה לתנועה ולפתיחת כיווני מחשבה. הבינד סאיד דת', יש לזכור כי הדבר הנכון תמיד הוא להיות קשובים לעצמכם וליכולות שלכם, ובמקביל לנסות לדחוק את הגבולות ולזכור שבאופן כללי חוסר תנועה הוא הדבר הכי נורא שאתם יכולים לעשות לעצמכם.

עקרון מספר 1: לשמן את המפרק - לכל כיוון ולכל טווח

מה זה מפרק בכלל?

טיפה אנטומיה. מפרק הוא מקום מפגש בין 2 עצמות (או יותר), והוא המרחב המחבר בניהם ומאפשר את התנועה שלהם (לרוב, לא כל המפרקים בגוף הם תנועתיים). את המפרק (שהוא בעצם הסוף של העצמות) יחצו שרירים (שתפקידם להתכווץ וליצור תנועה), רצועות (שתפקידם להגביל תנועה) ונוזל מפרקי שתפקידו למנוע חיכוך בין העצמות ולהזין את המפרק בחומרים חיוניים. תנועה היא אלמנט חיוני לזרימת הדם והנוזל המפרקי ולמניעת הדבקויות של הרקמות השונות בתוך המפרק. מפרק שלא יבצע את כל מנעד התנועות האפשריות שלו, ילך ויאבד מיכולתו אט אט, יוצרו בו הדבקויות ופוטנציאל התנועה בו ירד עם השנים. המשמעות היא איבוד של טווחי תנועה, וסיכון מוגבר לפציעות של חלקי המפרק (קרעים של גידים ורצועות).

דוגמא טובה היא ציר של דלת. הציר הוא המפרק והדלת היא העצם שנע במרחב. נסו לדמיין מה קורה לציר ולתנועה של הדלת אם לא יפתחו אותה 20 שנה. הדלת תחרוק, תנוע בסרבול ואולי בכלל לא תפתח. זה בדיוק מה שקורה בגוף. התנועה בתוך המפרק היא שוות ערך להתזת שמן לציר הדלת, מביאה להזרמת דם ונוזל מפרקי, המזין את המפרק בחומרי בנייה ומאפשר לו לנוע בצורה חלקה יותר.

לכן, המטרה שלנו היא פשוטה. להניע את המפרק לכל הטווחים והכיוונים שלו, להגביר את זרימת הדם ואת חומרי ההזנה של המפרק, לעזור לשחרר הדבקויות ולהזרים חיים לתוכו.

הבהרה חשובה - התנועה שאנחנו מחפשים כאן היא תנועה בתוך המפרק עצמו, והכוונה אינה מתיחה של שרירים לטווח המקסימלי שלהם. אם ניקח את הקרסול כדוגמא, נרצה לסובב אותו לכל הכיוונים האפשריים, לכל הטווחים האפשריים ובצורה מגוונת וככל האפשר. ניקח אותו לכיפוף ופשיטה, סיבוב פנימה והחוצה, וננסה לגוון בתנועה הזו ככל האפשר, תוך כדי שאנחנו מניעים את הקרסול בכמה שיותר זוויות אפשריות.

בדרך זו ניתן להניע כל מפרק בגוף.

הצעה לתרגול לדוגמא #no1 :

פשוט לזוז. בואו נדאג שכל מפרק בגוף עושה לפחות פעם אחת ביום את כל התנועות שהוא יודע לעשות.

בחרו את הזמן המועדף עליכם ביום, ופנו לכם 10-15 דקות. שימו מוזיקה שעושה לכם נעים בגוף, עמדו, עצמו עיניים, והתחילו לנוע.

התחילו מהצוואר - עשו את כל התנועות האפשריות - קדימה, אחורה, סובבו ימינה ושמאלה. הטו את הצוואר לצד ימין ולצד שמאל. עשו זאת בתנועה איטית ורציפה ודאגו לנוע בצורה מגוונת. לאחר מכן עברו לשכמות, סובבו קדימה ואחורה, קחו למעלה ולמטה. וכך המשיכו לזרוע, לאמה ולכף היד.

הניעו את הגב ועמוד השדרה לכל הכיוונים -כופפו ימינה ושמאלה, כופפו והתמתחו אחורה, ובצעו רוטציות של החוליות. לאחר מכן הניעו את האגן בסיבובים לכל הכיוונים וכך המשיכו עד לכפות הרגליים.

לאחר שעברתן על כל המפרקים בנפרד תוכלו להתחיל לשלב בניהן, בצורה איטית ונעימה כנסו פשוט לריקוד זורם של הגוף הניעו כמה שיותר דברים במקביל ופשוט תהנו!

10-15 דקות כאלה ביום הם מתנה אמיתית לגוף.

הצעה לתרגול לדוגמא #no2 :

הרעיון הוא לאמץ עמידת מוצא אחת, ולהשתמש בה כבסיס לתנועה. נדגים זאת עם עמידת שש:

עמדו בעמידת 6, כאשר כפות הרגליים, הברכיים והידיים נוגעות ברצפה והגב ישר ומקביל לרצפה. מכאן נתחיל לנוע:

נניע את עמוד השדרה, נעגל אותו למעלה ונקער למטה עד כמה שניתן, נעשה זאת בכמה חזרות.

לאחר מכן ננתק את יד ימין מהרצפה ונניע אותו לכיוונים שונים. כך נעשה גם עם יד שמאל ולאחר מכן הרגליים.

לאחר שעשינו זאת בנפרד, נתחיל בשילובים שונים: יד ורגל נגדית, יד ותנועה של עמוד השדרה עד שלאט לאט נייצר תנועה מגוונת ועדינה בכל המפרקים במין ריקוד מושחת שכזה.

את הרעיון הזה אפשר ליישם מכל עמידת מוצא: עמידה בפישוק, שכיבה על הרצפה, ישיבה על כסא וכיד הדמיון. כדאי להתחיל מהנעה נפרדת של כל מפרק בנפרד ולאחר מכן לשלב בין המפרקים.

עקרון מספר 2: מתיחות - על אלסטיין וקולגן

מתיחות זה דבר נהדר וחיוני לגוף. כאשר אנחנו מותחים (את השרירים ושאר הרקמות) אנחנו מזרימים דם לחלקים השונים של המתיחה, מייצרים תנועה ומשחררים הדבקות של רקמה.

השריר בנוי מ-2 חומרים עיקריים: אלסטיין וקולגן, שהם חומרים בעלי תכונות שונות, ואם נבין את ההבדל בניהן נוכל להבין טוב יותר איך להימתח:
כאשר אנחנו עושים מתיחות קצרות, כלומר מתיחות של פחות מדקה-שתיים לכל שריר, ההשפעה העיקרית שלנו הוא על האלסטיין שנמצא בשריר. האלסטיין, כשמו כן הוא, הוא חומר אלסטי, ובעברית גמיש, והוא האחראי על כך שהשריר יוכל להמתח על מנת לבצע פעולה כלשהי, ולאחר מכן יחזור לאורכו המקורי. לכן מתיחות מהסוג הזה ישפיעו בעיקר על זרימת הדם ואולי על הדבקות שקיימות, אבל יהיו פחות יעילות לשינויי אורך השריר לאורך זמן, כלומר יעזרו בהגדלת טווח התנועה שלנו.

על מנת להגדיל טווחי תנועה, אנחנו צריכים להשפיע על הקולגן. הקולגן הוא חומר הרבה פחות אלסטי, ולכן הרבה יותר קשה למתוח אותו, אך כאשר הוא נמתח הוא נוטה פחות לחזור לאורכו הקודם. על מנת להשפיע עליו, נרצה לשהות זמן ממושך במתיחה (לפחות 3 דקות במצטבר ביום) ובמתיחה בינונית באינטנסיביות.

ננסה להדגים את העיקרון הזה באמצעות קפיץ. לקפיץ יש את הטווח שבו נשחק איתו והוא תמיד יחזור לקדמותו. זהו הטווח האלסטי. לעומת זאת, אם נעבור את הטווח הזה, ונחזיק אותו חזק ולאורך זמן, כאשר נשחרר אותו הוא כבר לא יחזור לצורתו המקורית. זהו הטווח הקולגני.

בגדול, נרצה לשלב בין סוגי המתיחות, כאשר נקדיש זמן ממושך לשרירים ספציפיים שאותם נרצה להאריך, ושההארכה שלהם תביא להשפעה נרחבת על היציבה ועל הגוף, לשאר השרירים שבהם גם מתיחה קצרה תספק את הסחורה.

שרירים עיקריים ששינוי האורך שלהם (הטווח הקולגני) ישפיע על היציבה:

כמובן, כל אדם לגופו ולחיו, אבל באופן כללי:

המסטרינגס (שריר הירך האחורי - Hamstrings).

פקטורליס (שרירי החזה - Pectoralis).

4 ראשי (שרירי הירך הקדמי - Quadriceps ובייחוד Rectus Femoris).

איליופסוס (Iliopsoas).

חפשו ביוטיוב מתיחות ותמצאו אינסוף, וכאשר מצאתם מתיחה שנראית לכם, הקפידו לבצע אותה לאורך זמן, לפחות ל-3-4 דקות ביום (פרוסות על פני היממה, אין צורך לבצע בפעם אחת).

עקרון מספר 3: מה כדאי לי? להאריך או לחזק

בואו ונעשה סדר בין 2 פרמטרים הקשורים לשרירים:

כאשר אנחנו מרימים משקולות, או עושים כל פעולה שדורשת מאיתנו הפעלה של כוח, אנחנו גורמים לגיוס יחידות מוטוריות של השריר, ובעצם מחזקים אותו.

כאשר אנחנו מותחים שריר ומביאים אותו לסוף טווח התנועה שלו, אנחנו מאריכים אותו.

אז האם כדאי להאריך או לחזק? התשובה, כמובן, היא גם וגם, וכדאי לשלב ברוטינה היומיומית שלנו פעולות שיענו על 2 סוגי הצרכים הללו.

מאזור העשור הרביעי לחיינו, אנחנו מתחילים לאבד מסת שריר באופן קבוע, והדרך היחידה להאט את האיבוד הזה היא להפעיל עומס על השרירים. את העומס הזה אפשר להפעיל עם משקולות בחדר כושר, בתרגילים בבית עם משקל גוף (מה שלדעתי עדיף), ואפשר גם כפעילות במהלך היום-יום שלנו. לדוגמא, עלייה במדרגות היא פעולה שמאמצת את השרירים ולכן מחזקת אותם. גם נסיעה באופניים וכל פעילות שמפעילה עומס על המערכת.

כמה עומס צריך על מנת לחזק? כל עוד נפעיל עומס על השרירים שלנו שיביא לתחושה של כאב ועומס, ונישאר עם התחושה הזו לזמן שיאתגר אותנו, אנחנו מתחזקים.

ומה החשיבות של הארכת השרירים? דברנו על כך בפרק הקודם, ולכן רק נזכיר שהארכת השרירים גורמת לנו לשמור על טווחי תנועה תקינים ומלאים, ושומרת עלינו מפציעות.

אם המטרה שלנו היא לנסות ולשנות את היציבה שלנו, חשוב לזכור את העיקרון הבא:

על כל מפרק פועלים 2 כוחות מנוגדים - המושכים אותו מכיוונים שונים. אם נרצה לשנות את המיקום של המפרק, נצטרך להתייחס לשניהם. צד אחד נרצה להאריך, ואת הצד השני נרצה לחזק ולקצר.

נדגים זאת באמצעות השכמות: העולם המודרני הביא לכך שאנשים רבים כפופים והשכמות שלהם מעוגלות ונמצאות בהטייה קדימה. במצב כזה, שרירי החזה הם חזקים ומושכים את השכמות קדימה, בעוד שרירי הגב לא מספיק חזקים ומתארכים. על מנת לשנות את מיקום השכמות, נרצה:

1. להאריך את שרירי החזה שמושכים קדימה.
2. לחזק את שרירי הגב, מה שיביא לקיצור שלהם.

כאשר זה יקרה נוכל להביא לשינוי ביציבה.

עקרון מספר 4: שימוש בכל מישורי התנועה

אמנם תלת המימד הגיע רק בשנים האחרונות לקולנוע, אבל בחיים עצמם הוא קיים מאז ומתמיד.

כשאנחנו מדברים על תלת מימד בחיים אנחנו בעצם מדברים על שלושה מישורי תנועה: קדימה ואחורה (נניח, הליכה), מישור צידי (למחוא כף עם הידיים מעל הראש), והמישור הסיבובי (כמו להסתובב אחורה באוטו על מנת לנסוע ברברס). המישורים האלה הם כולם קריטיים ליכולת התנועה שלנו. המציאות שבה אנחנו חיים גורמת לכך שאנחנו נעים רק בעיקר בחצי מישור מתוך ה-3 האפשריים - רוב הפעולות שאנחנו מבצעים נמצאות קדימה - הליכה, שימוש בידיים לפעולות שונות, צפייה במסכים, ישיבה וכו'. בהתאם לעקרון של USE IT OR LOOSE IT, אנחנו בעצם מעלימים את את יכולת התנועה שלנו במישורים האחרים. זו הסיבה שאנשים מוצאים את עצמם פתאום שהכתף מתרוממת רק ב-100 מעלות במקום 180, וכשרוצים להסתובב להגיד שלום פתאום הפעולה הזו לא אפשרית, וצריך לסובב את כל הגוף. הפתרון הפשוט לכך הוא דגש על שילוב של מישורי תנועה שונים ומגוונים, בפעילות ספורטיבית ובחיים עצמם. דוגמאות:

עושים הליכות? שלבו כמה דקות של הליכה לאחור.
יושבים על כסא במשרד ורוצים להגיד משהו לשכן? סובבו את עצמכם ולא את הכסא. בכלל הקפדה על רוטציה של עמוד השדרה היא דבר חשוב וקריטי.
עושים ספורט - שימו דגש מיוחד על תנועה בכל המישורים.

עקרון מספר 5: זרימת דם

שאלת טריוויה - מדוע עורקים הם אדומים וורידים הם כחלחלים? מיד תבינו.

הדם הוא שירות הדואר והמשלוחים שלנו. תפקידו לאסוף את חומרי ההזנה, החמצן וההורמונים ממקומות שונים בגוף, ולשלוח אותם לכל המקומות בהם הם דרושים - את דרכו הוא מתחיל מהלב ומשם לריאות, אוסף חמצן ומגיע שוב ללב, ומשם באמצעות עורקים מתפזר לכלל הגוף. כאשר מגיע הדם לאיבר המטרה שלו, הוא פורק את החמצן וחומרי ההזנה שהביא עימו בעורקים מיוחדים, ועושה את דרכו בחזרה ללב על מנת להצטייד בחומרי ההזנה, וזאת באמצעות הורידים. ובתשובה לשאלה, עורקים נוסעים בתוכם דם מחומצן, כלומר דם הנושא המוגלובין רווי בחמצן הוא אדום, ואילו המוגלובין עני בחמצן הינו כחלחל.

בעוד מערכת העורקים שלנו היא מערכת אקטיבית, כלומר פועלת בעזרת הלב, שתפקידו לשמש כמשאבה על מנת לדחוף את הדם לכל המקומות בהם הוא נדרש, המערכת הורידית היא מערכת פסיבית. כלומר, אין לה שום גורם שדוחף אותה בחזרה ללב. אז איך הדם חוזר ללב? באמצעות מערכת השרירים שלנו. אחד התפקידים של השרירים הוא להתכווץ ובדרך זו ללחוץ על הורידים ולעזור לדם לנוע לכיוון שלו, ממש כמו אצבעות הדוחפות משחת שיניים במעלה השפופרת.

לכן, שרירים חזקים ופעילים משמעותם גם שיפור של הסירקולציה של התפקוד הכללי של מערכת ההובלה המרכזית של הגוף, הדם.

עקרון מספר 6: שיווי משקל

אנחנו הולכים ממקום למקום, מרימים דברים, מטפסים על סולמות ועולים במדרגות וכל אלה נראים לנו כפעולות טריואליות. אבל יבוא יום בוא נגלה שהיכולות המופלאות הללו אינן מובנות מאליהם, וכדאי מאוד להתחיל להתכונן ליום הזה ממש עכשיו. אחת המערכות המופלאות בגוף שלנו היא מערכת שיווי המשקל. למעשה לא מדובר במערכת אחד - אלא ב3 מערכות נפרדות:

1. המערכת הפרופריוצפטיבית - מילה קשה וארוכה שבעצם אומרת - יכולת ההתמצאות שלנו במרחב. כאשר אני בעיניים עצומות, איך אני יודע איפה הידיים שלי נמצאות? והרגליים? ובאיזה מסלול מדוייק להניע את חלקי הגוף שלי על מנת שאוכל לאחוז בכוס שעל השולחן? על כך אחראית מערכת חיישנים הנמצאת בשרירים וברצועות ומדווחת למוח בכל רגע את מיקום האיברים וחלקי הגוף השונים שלנו במרחב.
2. המערכת הוסיבולרית - המערכת הזו נמצאת בתוך האוזן ומכילה בתוכה נוזל הנע בתגובה לתנועה שלנו במרחב, ובאמצעותו מספקת למוח מידע רציף על מנח הראש והגוף בכיוונים השונים.
3. עיניים - אחריות על המשוב שלנו מהסביבה.

כאשר כל המערכות האלה פועלות ביחד מאד קל לנו להתמצא ולנוע במרחב.

בואו נדגים זאת באמצעות עמידה על רגל אחת. ציינו לעצמכם כמה מאתגר אתכם, עצמו עיניים, האם עכשיו כשהמשוב מהעיניים לא קיים זה יותר מסובך? ועכשיו נענעו קצת את הראש, האם ללא המערכת הוסיבולרית זה קשה יותר?

על מנת לאתגר ולפתח את יכולות שיווי המשקל שלנו נרצה לשלב תרגילים מהסוג הזה במהלך היום יום שלנו. תרגילים כמו עמידה על רגל אחת, עם עיניים עצומות, במנחים שונים, תוך כדי תנועה והעברת משקל, מומלצים מאוד.

עקרון מספר 7: חכמת המעברים א - איכות על פני כמות

הרבה פעמים, לאחר שכבר החלטנו שאנחנו עושים ספורט כלשהו, אנחנו מנסים לסמן וי ולנצח את השעון. 10 שכיבות שמיכה, 20 כפיפות בטן, מנסים לעשות הכל כמה שיותר מהר על מנת לסיים.

אבל, כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו מוותרים על המתנה המרכזית, הדבש האמיתי של הפעילות נמצא בדיוק שם, במקום שממנו אנחנו מנסים להמנע. הרעיון הוא פשוט - המקום שממנו אנחנו מנסים להמנע יותר במהלך תרגיל כי הוא לא נעים וקשה לנו, מאתגר אותנו, הוא המקום שהכי דורש את תשומת הלב שלנו ומבקש שנגיע אליו ונשהה בו.

אם ניקח כדוגמא כפיפות בטן - תבחרו את סוג התרגיל שתמצאו לבצע והתחילו לבצע אותו בצורה איטית. כאשר אתם מגיעים לנקודה שבה האינסטינקט הוא לברוח, לשנות מנח או להגביר מהירות על מנת לסיים את העלייה/הירידה, עצרו! תגעו בנקודה הזו, נועו סביבה ותנסו להשאר בה.

עוד שיטה שאני אוהב לעבוד בה היא למדוד תרגילים בזמן ולא בחזרות - בדרך הזו השאיפה "לרוץ קדימה" על מנת לסיים היא פחות רלוונטית כי הזמן הוא שקובע, מה שעוזר מאד להתרכז בעיקר ולבצע תרגיל איכותי יותר.

עקרון מספר 8: חכמת המעברים ב - איטיות כנגד מהירות - מנגנון הקפיץ

חידה - למה הרבה יותר קל לבצע כמעט כל תרגיל כוח בקצב מהיר מאשר בקצב איטי?

התשובה טמונה במנגנון פיזיולוגי גאוני הקשור לשרירים שלנו. כמו שכבר הזכרתי מקודם, שרירים בנויים משילוב בין אלסטין לקולגן, כאשר הגיד (החלק שמחבר בין בטן השריר לעצם) מורכב בעיקר מקולגן, שהוא חומר קשיח.

מסתבר שלקולגן יש תכונות מאד מעניינות. יש לו היכולת לאגור בתוכו אנרגיה פוטנציאלית, ואז להפוך אותה לאנרגיה קינטית. מה זה אומר בשפת בני האדם? שקולגן הוא הקפיץ של הטבע וכאשר אנחנו מותחים סיבי קולגן (כמו שמותחים קפיץ), אנחנו בעצם "טוענים" אותו וכשעוזבים אותו אז הוא משחרר את כל האנרגיה שנצברה בתוכו על מנת לנוע. כמו קפיץ.

למה זה טוב לנו? כי זה חוסך לנו אנרגיה. המון. בשימוש נכון, הרקמה הקולגנית יכולה להפחית מאמץ בכמעט 40 אחוז. זה אומר, שבמקום שפעולה תדרוש מאיתנו 100 אחוז אנרגיה, המנגנון הזה של הקולגן בעצם נותן לנו 40 אחוז של אנרגיה בחינם וגורם לנו להשתמש רק ב60 אחוז. זו לדוגמא אחת הסיבות שהליכה היא פעולה שמאד קלה לנו ולא דורשת משאבים עצומים. חלק ממנה היא חינמית.

אבל יש פעמים שבהם אנחנו לא רוצים שום דבר בחינם, ובא לנו לשלם. אחת הדוגמאות היא כאשר אנחנו עושים ספורט וסטים. אנחנו רוצים להפעיל ולאמן את השרירים, שיעבדו יתחזקו וישרפו אנרגיה, ואז אולי פחות כדאי לנו להפעיל את המנגנון הזה.

על מנת לעקוף את פעולת המנגנון הזה, את המעבר בין שינויי התנועה - עלייה וירידה, כיפוף ויישור וכו' נבצע לאט, או עם עצירה.

נקודה למחשבה #1: מחיר הטכנולוגיה

טכנולוגיה היא דבר נפלא. העולם שלנו הולך ומתקדם מיום ליום, עוד ועוד שיפורים נכנסים ומשפרים את חיינו, הופכים אותנו ליודעים יותר. אבל, לטכנולוגיה יש מחיר שאנחנו לא בהכרח חושבים עליו. כל פיתוח טכנולוגי שעוזר לנו לבצע פעולה בצורה נוחה יותר, או יותר מכך, חוסך מאיתנו פעולות שלמות או גם כזה שגורם לכך שאנחנו נעים פחות. כאשר כל מה שנמצא בארונות נמצא בגובה שלנו אנחנו לא מרימים ידיים מעל לראש. לא מתכופפים, לא יורדים לסקוואט, לא מרימים את הראש.

במקום לעבוד בגינה עם הידיים מכשירים עושים עבורינו את העבודה, מעלית מונעת מאיתנו לטפס במדרגות והאוטו/ קורקינט/ מנוע כלשהו מללכת.

כל הדברים הללו מצטברים אט אט, והם עוד ביטוי לאורח חיים שמתרכז בעיקר בלשבת תוך ביצוע פעילויות שונות, ולזנוח פעילויות שגורמות לנו להזיז את עצמנו.

אז האם טכנולוגיה זה דבר רע? כמובן שלא. אבל, נסו לקחת זאת בחשבון בפעם הבאה שאתם קונים מכשיר שאמור להחליף פעולה מסויימת שאתם עושים, ותקחו בחשבון מה העלות הפיזית, והאם ניתן אולי עדיין לשלב אותה ביום שלכם.

נקודה למחשבה #2: צלקות הדבקויות ופאשיה

החלק הזה רלוונטי לכל שיש לו צלקת בגוף. כלומר, לכל מי שעבר ניתוח (וכן, קיסרי זה ניתוח), שבר משהו, עבר בדיקה שכללה חתך של רקמות, וקעקע את עצמו (כי בסוף גם קעקוע הוא סוג של צלקת). מהלך החיים של צלקת הוא בגדול כזה - רקמה בריאה וגמישה ניזוקה מאיזה שהיא סיבה (חתך, מכה) וברגע הזה הגוף מתחיל בתהליך ההחלמה. את התהליך הזה יובילו סיבי קולגן שיצרו תפירה של האזור הפגוע. ככל שיעבור הזמן הסיבים האלה יתקשו ויהפכו פחות אלסטיים. עכשיו, כמו שצלקת בעצם מדביק חלק אחד של העור לחלק אחר, בחלקים היותר פנימיים של הגוף מה שיכול להיווצר זה הדבקויות של רקמה אחת לרקמה אחרת. רקמות שעד לאותו רגע יכלו להחליק בקלות אחת על השנייה. ההדבקויות האלה יכולות להוביל להגבלות תנועה ולהגביל את התפקוד התקין של הגוף, גם במרחק גדל מהצלקת. מה עושים? כרגיל,

מזרימים דם וזזים. ככל שהצלקת צעירה יותר, כך קל יותר להשפיע עליה. איך משפיעים? במגע - מגרדים, מעסים, מותחים, מכווצים, מניעים וכל פועל אחר שעושה לכם את זה. בתנועה - דואגים למתוח ולהניע את האזור. לדוגמא - עברתם ניתוח בברך - להקפיד מאד על תנועת הברך בכח מישורי התנועה. ניתוח כלשהו בבטן - ליצור מתיחה לכיוונים שונים. זמן הזהב בהקשר הזה הוא עד חודשיים לאחר הניתוח שזה הזמן הכי יעיל להשפיע, אך גם עם עברו שנים עדיין יש מה לעשות ושווה להשקיע מאמץ.

נקודה למחשבה #3: ספורט כנגד תנועה

דמיינו את הסיטואציה הבאה - אבא אריה חוזר הביתה מהג'ונגל, שם את מכנס הספורט הזוהר האהוב עליו, ויוצא בחזרה לאימון לתרגל אריה מביט מטה. לא נשמע מוכר?

מה עם דוגמא קרובה יותר? אמא שימפנז חוזרת הביתה מקניות וממהרת להחליף בגדים כדי לא לאחר לאימון קפיצה מעץ לעץ. גם לא, נכון?

אז אמנם העידן המודרני קצת חידד את ההבדלים והרחיק אותנו מהבסיס, אבל חשוב לזכור. בסוף אנחנו חיות. וכמו שחיות לא עושות ספורט אלא חיות את חייהן בתנועה, משחק ופעולות הדורשות יכולות פיזיות - ציד, ריצה, בריחה, ניווט, מעבר לאזורי אקלים, טיפוס על עצים, מציאת מזון וכו'. גם אנחנו היינו כאלה, או קרובים לזה, פעם.

היינו צריכים ללכת או לרוץ כדי לעבור ממקום למקום, לצוד, להשתמש באינסטינקטים וביכולת המיקו שלנו, לעבוד בשדה, לבנות מחסות וכו' וכו'. במציאות הזאת לא הייתם מדמיינים אתכם חוזרים מיום עבודה אחרי שהלכתם שעתיים בליקוט פטריות ביער, אולי הדלקתן מדורה באמצעות אבנים ואולי גם נאלצתם לבנות מחסה לבית, לשים בגדי ספורט ולצאת להתאמן. תנועה היא חלק בלתי נפרד מחיינו, מיכולתנו ומצרכינו.

אורח החיים המודרני לקח אותנו הכח רחוק מזה, ואנחנו סובלים מחוסר משמעותי מהבחינה הזו. לכן ספורט יומיומי הוא הכרחי לבריאות שלנו. אבל, תזכרו שבסוף לא חייבים לעשות ספורט, או רק ספורט כדי לנוע. אנחנו יכולים לנצל את יומנו וחיינו כדי לייצר תנועה, כל דבר שאנחנו עושים הוא הזדמנות לנוע:

בכל מנח אפשר להניע מפרקים - ברגע זה אני יושב מול המחשב ומניע את הצוואר, וכפות הרגליים ואת עמוד השדרה לצדדיים. הפעולות הללו לא צריכות להיות אינטסיביות, הן פשוט צריכות להיות ולקרות

הורים לתינוקות? הגוף זורם אם מדובר בתינוק ששוקל 6 קילו, או משקולת מברזל. תינוק על הידיים זו הזדמנות לנוע - להרים, להזיז, לרקוד, לסובב, להתכופף. במקרה הזה זה יגיע עם בונוס ענק - משקולת לא תחייך אלייכם, אבל ממש סביר שתינוק כן.

כל פעולה שנעשית בעמידה - משטיפת כלים, עמידה בהמתנה לרכבת, שירותים וכמה יצירתיים שתהיו, אפשר לעשות בעמידה על רגל אחת, עמידה על בהונות (סופר יעיל).

ישיבה, כל ישיבה היא הזדמנות נהדרת לאמן את שרירי הבטן. שבו על הכסא, הרימו מעט רגל אחת מהרצפה. מרגישים שזה יוצר עומס על הבטן? נהדר. אפשר גם 2 רגליים באוויר.

עבודות בית זה דבר נהדר מהבחינה הזו, נסו להכניס יותר תנועה גם לשם.

יצירת צמדים של מחוייבות - מצאו פעולות שאתם עושים במהלך היום, והצמידו אליהם פעולה ספורטיבית - לדוגמא, כל פעם שהולכים לשירותים עושים 5 סקוטים, לפני מים עושים דקה בטן, לפני אוכל 10 שכיבות שמיכה. לא משנה מה. רוצים לדעת כמה שזה משמעותי? בואו נגיד שהצלחתם להכניס הרגל אחד, של 10 שכיבות סמיכה לפני אוכל. 3 פעמים ביום, 7 פעמים בשבוע, 4 פעמים בחודש, ו12 פעמים בשנה. והנה לכם כמעט 10,000 שכיבות שמיכה. ככה בחינם.

נקודה למחשבה #4: נוכחות

הנקודה הבאה היא רלוונטית בגדול לכל פעולה שנעשה בחיינו, אלב בעלת משמעות וחשיבות יוצאת דופן כאשר מדובר בתנועה, וברצון לשדרג את היכולות הפיזיות שלנו. בסוף בסוף, אחרי שהיללנו את כל האיברים השונים של הגוף שלנו, יש אחד שבאמת חשוב, או לפחות יותר חשוב מכל השאר. המוח שלנו.

כאשר אנחנו מנסים ללמד פעולה חדשה, או לשדרג פעולה קיימת אנחנו מאמנים את המוח. לכן, אם אנחנו רוצים להוציא את המיטב מהפעולות שלנו, אנחנו צריכים המוח יהיה שם איתנו. הקשב שלנו דרוש על מנת שהמוח ייצר קישורים של נירונים שונים וששם תתבצע הלמידה.

תוכן מומלץ להעמקה

1. ערוץ היוטיוב של עידו פורטל
<https://www.youtube.com/@portaldo>
2. The Passive Hang - ערוץ יוטיוב עם תרגילים מעולים מעולם המובמנט
<https://www.youtube.com/@thepassivehang>
3. תכנית אימונים נהדרת לשיפור תנועתיות ובריאות עמוד השדרה
<https://josephbartz.de/essays/en/waves.html>
4. ערוץ היוטיוב של Yoga With adriene
<https://www.youtube.com/@yogawithadriene>

שער שני: תזונה

ברוכים הבאים לאחד מהנושאים המורכבים והנפיצים ביותר בחייהם של רוב האנשים, זה שטומן עמוק בחובו סוגיות של אהבה ורגשות מודחקים, היכולת לדחות סיפוקים ולהתנהל בצורה מדודה ומחושבת בעולם מוטרף ומלא בפיתויים. אם הייתי נאלץ לבחור רק תחום אחד מכלל התחומים הנידונים, זה שיביא אותי הכי רחוק ויקרב אותי לחיים בריאים, הוא האחד. אנחנו מדברים כמובן על תזונה.

התזונה שלנו היא אנחנו. כל מה שמרכיב אותנו, את הרקמות השונות שלנו, ואי אפשר להפריז בחשיבות של זה. הויטמינים, המינרלים, הכולסטרול הטוב והכולסטרול הרע, כל חומרי הבניין של הגוף באים כמעט ואך ורק ממה שאנחנו אוכלים. אם נאכל בעיקר צ'יפס והמבורגר, הרקמות שלנו יהיו בנויות מצ'יפס והמבורגר. אם נצרוך חומרים בריאים ומזינים, זה מה שירכיב את גופנו.

לצערי, הדיון השולט סביב תזונה היום היא כמה אוכלים. עולם הדיאטות שולט בנו ובתפיסה שלנו והחלום של כולנו הוא להיות רזים יותר ולהראות טוב יותר. הדיון הזה מפספס את המטרה.

משקל תקין הוא פועל יוצא של אכילה בריאה. אין בכלל ספק שהדיון המרכזי צריך להיות על מה אוכלים ופחות על כמה אוכלים. אנחנו חיים בעולם שבו ברירת המחדל שלנו היא זבל, ועל מנת לייצר בחירות בריאות אנחנו צריכים לעבוד מאד קשה, להפעיל את כוח הרצון שלנו ולהימנע מפיתויים. בעולם אוטופי, 90 אחוז ממה שיש בסופר לא היה קיים, הוא פשוט לא נועד למאכל.

מנקודת המבט של ICS, צריכה מוגברת של מזון מתועש, שומני ומאיכות ירודה תשפיע על מערכת העיכול - בעיקר על הקיבה, המעי והכבד. התפקוד התקין של האיברים הללו יפגע לאט לאט. זה יכול להיות התנועה המחזורית שלהם במרחב, זה יכול להיות הדבקויות שלהם לרקמות סמוכות וכו'. כאשר פעילותו של איבר תפגע, הדברים שקשורים אליו יפגעו גם כן, לכן יכול להיווצר כיווץ של הרצועות והשרירים סביבו, והאדווה הזו תפגע בתפקוד. את התוצאות שלה נוכל לפגוש בכל מקום בגוף.

לצערי, נכון לכתיבת שורות אלה עדיין לא רכשתי מספיק ידע וכלים על מנת להפוך את עולם התזונה לאחד ממרכיבי הייעוץ המרכזיים שלי. אף על פי כן, חשוב לי להאיר כמה נקודות קריטיות, שכל מי שיישם אותם יצא נשכר.

כמו כולם, גם לי יש את התסביכים שלי לגבי אכילה וגם אני חוטא בג'אנק פה ושם. אבל מה שחשוב לזכור הוא שאם אתם רוצים לייצר שינוי משמעותי בחיים שלכם, להמנע ממגוון רחב של מחלות כרוניות ולפתח הרגלים של אורח חיים בריא, ומחפשים מאיפה להתחיל, זה לגמרי המקום. כמה כללי אצבע שעוזרים לי מאד ונכונים תמיד ולכולם:

מה לא?

- אוכל מתועש ומעובד הוא רע - עם כמויות של סוכר ומלחים, כל מני מתחלבים וחומרים סינטטיים, ובגדול תוצרים מהונדסים. אם האוכל הזה לא קיים בצורתו בטבע, עדיף פשוט לא לצרוך אותו. איך אפשר לדעת האם אוכל הוא מעובד? כלל אצבע פשוט - הסתכלו על רשימת המרכיבים. אם יש כאלה שאתם לא מזהים, אותיות ומספרים, מדובר במזון מעובד.
- עוד כלל שעובד מצויין - אם על אריזה של מזון כלשהו טרחו לציין את המרכיבים הבריאים שלו - "מועשר בויטמין די", "מקור לסיבים תזונתיים" וכו', תחשדו.
- מוצרי חלב מהונדסים ומלאים בהורמונים שמקורם בתהליך הגידול של החיות, ובאופן כללי עדיף להימנע מהם, או לכל הפחות לצמצם עד מאד.
- סוכר מעובד - כל סוכר שלא מגיע בצורתו הטבעית, כלומר כחלק מפרי או מאכל טבעי אחר, הוא מעובד, ממכר, מסכן את בריאותנו ולמעשה חסר כל ערך תזונתי ובריאותי.
- שמן - השמנים היחידים בהם אני משתמש הם שמן זית וקוקוס בכבישה קרה. גם לטיגון.
- לא להכניס אוכל שאני לא רוצה לאכול הביתה - מודה, אני אדם עם כוח רצון מאד בעייתי וקורה לי לא פעם שאני במאנצ'. הדרך היחידה שלי להימנע ממנו היא פשוט לא למצוא מה לאכול בארונות.

מה כן?

- תזונה אורגנית עד כמה שאפשר - כשאנחנו מדברים על מזון אורגני, אנחנו מדברים על מזון שלא עבר ריסוסים של כימיקלים שונים, שעל אף העובדה שהם מותרים לשימוש הם לגמרי לא משהו שאתם רוצים לצרוך בצורה עקיפה. וזה כמובן נכון להכלל - ירקות, פירות וגם ביצים ובשר. מאחר ומדובר בהחלט במזון יקר יותר, אני משתדל לצרוך לפחות את הביצים, כל הירוקים וירקות שנצרכים עם הקליפה ממגדלים אורגניים.
- סלט גדול כל יום - עם כמה שיותר צבעים ומרכיבים, לכל ירק יש את סגולותיו הבריאותיות, ולמעשה גיוון בצבעים אומר גיוון בערכים התזונתיים, כאשר לכל צבע מכיל אבני יסוד אחרים החשובים לבריאות שלנו.
- שייק גדול כל יום - אני משתמש בשייק כדי להכניס דברים בריאים וחשובים לתזונה שלי, כאלה שאולי אני אוכל בארוחות אבל כאלה שנותנים בוסט ועונים על חוסרים.
- עלים ירוקים - מלאים בחומרים מזינים ובנוגדי חמצון עוצמתיים, הנחוצים לבריאות הכללית, עוזרים לנקות את הכבד מרעלים, וניתן לשלב ולהוסיף אותם לכל ארוחה.
- מזון מלא - המשמעות של מזון מלא היא שתהליך העיבוד שלו מהרגע שנקטף ועד לרגע שהגי לצלחת שלכם הוא עבר מינימום של עיבוד - כלומר לא עבר ליטוש מסיבי ועדיין מכיל שכבות של סיבים, ויטמינים ומינרלים החיוניים לנו.

איך לאכול?

- ללעוס באריכות - למעשה, השיניים הם החלק הראשון של מערכת העיכול, ותפקידן לעזור לקיבה לפרק את המזון מה שיאפשר ספיגה טובה יותר בהמשך מערכת העיכול. כאשר אנחנו "מדלגים" על החלק הזה אנחנו בעצם גורמים לכך שחלק מהמזון לא יתפרק וכך גם לא יוכל להיספג במעי.
- לא לאכול יותר מדי - מאותה הסיבה. כאשר הקיבה מלאה, יכולת הפירוק שלה יורדת וגורמת לשחיקה ביכולת לספוג את המזון בהמשך.
- לא לשתות 10 דקות לפני הארוחה ושעה אחריה - על מנת לשמור על חומציות הקיבה ולאפשר לה לפרק מזון בצורה טובה ואיכותית.
- לא לאכול לאחר בלילה - על מנת לתת לגוף ולמערכת העיכול מנוחה, מומלץ לאכול מזון אחרון כ-3-4 שעות לפני השינה.
- השרייה והנבטה - הסיבה שלשמה אנחנו משרים קטניות לפני בישול אינה בשביל לקצר את זמן הבישול. בעצם, כאשר אנחנו משרים דגנים, קטניות ואגוזים אנחנו מדמים את התהליך שהם עוברים בטבע, שנועד להגן ולשמור על חומרי הבניין שלהם עד לרגע בו יגיע זמנם להתחיל בתהליך הגדילה שלהם. לכן, התהליך שהם עוברים במהלך ההשרייה והנבטה בעצם הופך את כל כל היסודות שלהם לזמינים, ואת המזון לבריא ועשיר יותר.

חשוב לזכור:

זה לא משחק של הכל או כלום - נפלתם לארוחת שחיתות של ציפס והמבורגר? טורפים פיצה? מנשנשים קורנפלקס? הכל טוב. גם אם אכלתם את כל אלה, זה ממש לא אומר שאי אפשר להכין סלט צבעוני ומזין לידו, לשתות הרבה מים ולאכול גם דייסת קווקר.

עדיין אפשר ללעוס אותו לאט ולנצל את המקסימום ממנו, וגם אם אנחנו מצליחים כרגע לצרוך מזון בריא יותר רק בחלק מהזמן, זה עדיין משמעותי וחשוב לבריאות שלנו.



שער שלישי - מים

מים חיוניים לגוף שלנו. עובדה די הגיונית ומתיישבת עם ההגיון כאשר אנחנו חושבים על כך שבעצם כ-60 אחוז מאיתנו הם מים. החלוקה משתנה בין סוגי הרקמות אבל אפילו העצמות, שהן הרכיבים הקשים ביותר בגופנו, מכילות כ-30 אחוז מים.

מאחר ומים נמצאים בכל מקום, מחסור בהם יוביל לאינסוף צרות פוטנציאליות - מיובש בעור, דרך תפקוד לקוי של המוח, עייפות כרונית, תפקוד לקוי של השרירים, עצירויות, כאבי ראש ופגיעה בכליות.

דוגמא טובה הממחישה מה קורה לרקמות שלנו כאשר חסר בהם מים:

תחשבו לדוגמא על בצק שהכנתם. איך שברכיזז הנכון הוא גמיש ואלסטי ונעים למגע. ומה קורה לו כאשר הוא מתייבש במידה ולא השתמשנו, או כאשר חסר בו נוזלים ועדיין לא הוספנו מספיק. בדיוק ככה יתנהגו גם הרקמות שלנו.

סרטון חמוד המסביר טיפה יותר:

https://www.youtube.com/watch?v=9iMGFqMmUFs&ab_channel=TED-Ed

חשוב מאד לשים לב לכך שכמות הנוזלים שלנו בגוף, ושנחנו לא נמצאים במצב של התייבשות, או חמור מכך התייבשות כרונית. כמה טיפים:

1. כמה מים צריך לשתות ביום? - המספר הזה משתנה מאדם לאדם אבל באופן כללי ניתן לומר שכ-3 ליטר לגבר וכ-2 ליטר לאישה בממוצע ליום, כאשר המספר הזה משתנה עם הגיל, המשקל וכמות התנועה היומית.
2. צמא יכול להסוות את עצמו בתור רעב - לעיתים כאשר אנחנו צמאים, נחוש דווקא תחושת רעב מוגברת ולא דווקא צמא. לכן, כדאי מאד לשתות לפני שקופצים לארוחה ולראות האם תחושת הרעב חלפה.
3. כחמישית מצריכת המים היומית מגיעה אלינו דרך האוכל, בעיקר פירות וירקות, וזו עוד סיבה למה כדאי להרבות בהם.
4. קיים מצב של צריכת מים ביתר - זהו מצב בו בפרק זמן קצר שותים כמות גדולה מאד של מים, מה שמפר את מאזן המלחים בגוף, ובכמות כזו בו הכליות לא מסוגלות לעמוד בעומס. לכן יש לשים לב לא לשתות יותר מדי במכה אחת.

שער רביעי - סטרס

נתחיל בלדבר על מערכת העצבים שלנו. תפקידה הוא לקבל מידע מהחושים השונים, לתרגם אותם לאותות כימיים וחשמליים, לשלוח אותם לעיבוד במוח, ולאחר מכן לפקוד על הגוף לבצע פעולות שונות. העצבים הם למעשה כבלי חשמל שאליהם מחוברים כל החלקים השונים של הגוף.

למעשה, יש לנו 2 מערכות עצבים שונות ונפרדות. האחת היא המערכת הסימפתטית (או בכינוייה FIGHT OR FLIGHT) והשנייה היא הפארא סימפתטית (או - REST AND DIGEST). בעצם מדובר על 2 מערכות שונות, שכל אחת מהן אחראית על תפקוד בזמנים שונים - האחת לשגרה והאחת לחירום. כאשר אנחנו נמצאים בחירום, בסכנה כלשהי, המערכת הסימפתטית לוקחת פיקוד ומכינה את הגוף למצב בו יידרש להגיב - זרימת הדם מופנית לשרירים, הנשימה מואצת, הפרשת האדרנלין עולה, הראייה מתחדדת והגוף מתכוון לקרב. במצב הזה כל פעילות שאינה הכרחית וחיונית לתפקוד - מערכת העיכול וכל מה שקשור לתחזוקה השוטפת של הגוף, לא עובד. לעומתה, המערכת הפארא סימפתטית היא מערכת השגרה של הגוף - במצב זה נערכות כל פעילויות התחזוקה של הגוף - העיכול ופירוק החומרים למרכיבים השונים, לחץ הדם יורד, ופעילויות תיקון שונות (כולל טיפול בדלקות) יכולות להתבצע. 2 המערכות הללו משלימות אחת את השנייה וחיוניות לתפקוד תקין.

במצב אידיאלי, כל מערכת פועלת בזמן כאשר היא נדרשת לכך על ידי המציאות. אם הילד שלנו רץ לכביש, נרצה שהגוף שלנו יידרך ויפנה את מירב המשאבים על מנת לתפוס ולהציל אותו. לעומת זאת, אם אנחנו שוכבים עכשיו על מיטת שיזוף באמצע חופשה, אין שום סיבה שהגוף שלנו יהיה דרוך ויחפש סכנות פוטנציאליות. אם אתה חייל קרבי שנמצא במארב, קריטי להישרדות שלך להיות דרוך ולשים לב לכל צליל, אבל כאשר אנחנו בבית קוראים ספר, הדריכות הזו היא מיותרת ומזיקה.

החיים המודרניים מאופיינים בלחץ רב. אם בגלל אתגרים ביטחוניים, מציאות רועשת וסואנת ואורח חיים ועבודה המציבים בפנינו דרישות בלתי הגיוניות, ומביאים לכך שמערכת העצבים הסימפתטית של רבים מאיתנו נמצאת בהפעלת יתר כרונית. המשמעות היא קושי של הגוף לבצע פעולות של תחזוקה ותיקון - תפקוד לקוי של מערכת העיכול ונטייה למחלות שונות המאפיינות לחץ. עוד מצבים אופייניים הם כיווץ של הלסתות, פעילות מוגברת של בלוטת האדרנל (המפרישה אדרנלין) והכליות. הפעילות המוגברת, כאשר היא במצב כרוני, הזו יכולה ליצור תפקוד לקוי של האיברים הללו ודרכם לפגוע בתפקוד הגוף, וכמו שכבר ראינו, על פי ICS יכולה להיות גורם פוטנציאלי לכל צרה בגוף שלכם. דבר נוסף היא נשימה שטוחה ולא עמוקה, שבאופן הכי פשטני פשוט גורמת למעט חמצן להגיע לרקמות ולתאים שלכם (הסבר מפורט על נשימה בהמשך).

ההבנה הזו היא קריטית למי שסטרס הוא דבר מרכזי בחייו, ואין גבול לכמה שכדאי להשקיע משאבים בלשנות את המצב. אם אתם חיים בהילוך גבוה וחווים סטרס על בסיס קבוע, ובנוסף סובלים מכאבים כרוניים, מחלות שונות, עייפות מוגברת, מצבי רוח משתנים ועוד אופציות רבות, דעו שמאד סביר שאחד המפתחות העיקריים שלכם לשיפור המצב הוא למצוא דרך להלחם ולשנות את מצב הסטרס. אין דרך להפריז בכמה שזה ישפר את איכות החיים שלכם.

מנצחים את הסטרוס - מדיטציה

מדיטציה שינתה את חיי. ממש ככה. את קורס הויפסנה הראשון שלי, 10 ימים של מדיטציה, עשיתי לפני 7 שנים. עשרות שעות של תשומת לב לנשימה שינו ב-180 מעלות חוויה לא מוצלחת של טיול, הפילו המון אסימונים על החיים ועזרו לי לגלות מקצוע חדש ושליחות לחיים. לכן אני יכול להעיד ממקור ראשון על התועלות הרבות של הפרקטיקה הזו, בנוסף לאינסוף מחקרים המצביעים שיפור בתחומים שונים - ממדדים בריאותיים שונים, דרך שיפור יכולות קוגניטיביות שונות ועד לרלוונטי ביותר לענייננו - כלים לניהול ולהפחתת סטרוס.

מדיטציה היא בעצם שם כללי לטכניקות שונות שמטרתן המשותפת היא למקד את הקשב שלנו בהווה. שיטות שונות עושות זאת באמצעות חזרה על מנטרה כלשהי, אובייקט חיצוני כלשהו ועוד ועוד. אנחנו נדגים מדיטציה שמתמקדת בנשימה:

בחרו מקום שקט ונעים - זה יכול להיות בבית או בחוץ

שימו לכם שעון, אם עדיין לא התנסתם או שאתם חדשים בעניין, נסו לכוון ל-5-10 דקות.

עצמו עיניים ונסו לשים את המיקוד בתהליך הנשימה. התמקדו באזור של האף, ונסו לשים לב למה שקורה. שימו לב לאוויר הנכנס והיוצא דרך הנחיריים. האם הוא נכנס או יוצא דרך נחיר אחד או שניים? האם אתם מרגישים בתנועה של שיערות האף? שמים לב לתחושת קרירות מסויימת בנחיריים? בדרך זו התבוננו בנשימה. במידה ותשומת לבכם בורחת למקום אחר, עולות מחשבות, פשוט הסיטו את תשומת לבכם בחזרה לנשימה. בדרך הזו לשהות כמה דקות.

כמה דגשים:

- אם תשומת לבכם נודדת שוב ושוב למקומות אחרים, את תדאגו, זה חלק מהתהליך והקשב שלכם ישתפר עם הזמן. עצם התרגול הוא החשוב.
- גם כמה דקות בודדות של מדיטציה הן בעלות ערך גדול מאד.

קישור למדיטציה להפחתת סטרוס מתוך הערוץ המצוין של שחר כהן:

<https://open.spotify.com/episode/1CUfyx46DdHg7OvytTYMNo?si=FF3AJziFQdaHwmvuf2dsBQ>

מנצחים את הסטרס - נשימות סרעפתיות

אחד הכלים המשמעותיים והעוצמתיים שיש לנו במלחמתנו בסטרס היא הנשימה. אז בואו ניקח רגע צעד אחורה ונציג אותה במלוא תפארתה.

קחו רגע ותעצמו עיניים. מקדו את תשומת הלב שלכם בחזה ופשוט תהיו לכמה רגעים. עכשיו, עצרו הכל, אל תקחו אוויר. כמה זמן אתם מחזיקים? 10 שניות? 20? דקה?

עכשיו השאלה היא כזו. אם אחרי דקה (במקרה הטוב) של הפסקת נשימה אין אותנו יותר, אז מה בעצם קורה אחרי 20-30-70 שנה כאלה?

טיפה אנטומיה:

האוויר נכנס (בעיקר) דרך הנחיריים, עובר סינון ראשוני של לכלוך באמצעות השערות באף (ולכן כדאי להכניס אוויר דרך האף, ולא הפה), ואז עובר דרך מנהרות הפנים היישר אל הצינור המתחבר לריאות. הריאות הן מפעל דו ראשי ותפקידן לינוק את החמצן המצוי באוויר ולהעביר אותו היישר אל תוך מחזור הדם, ולהפטר מהאוויר המשומש הרווי בפחמן דו חמצני.

את כל התהליך המרגש הזה מוביל שריר עגול, הדומה למצנח. הסרעפת. כיווץ של הסרעפת, אשר מתחברת לחלק הקדמי של הצלעות התחתונות מרים אותן למעלה וגורם בעקבות השוואת לחצים לאוויר חדש להכנס דרך הפה וחלל האף. כאשר הסרעפת מרפה, הצלעות חוזרות למקומן וכמו בלון לא קשור, האוויר מתחיל לצאת החוצה, רק בצורה פחות דרמטית מבלון משתולל.

התהליך הזה חוזר חלילה, ומאפשר לנו להיות אנחנו ולחיות את חיינו. אז אם הכל פה כל כך אוטומטי וקורה מעצמו, למה בעצם אני מציק לכם אתם שואלים?

תהליך הנשימה הוא ייחודי מהסיבה הבאה: בניגוד לשאר התהליכים בגוף, הנשלטים על ידי שרירים שפועלים בצורה אוטומטית ללא היכולת שלנו להתערב בה, כמו לדוגמה הלב או הכבד (ככן, הם בעצם שרירים, הנקראים שרירים חלקים), הסרעפת היא שריר הפועל באופן אוטומטי, אך גם כזה שאנחנו יכולים לשלוט עליו בעצמנו. לכן, אנחנו יכולים להתערב בתהליך רגולציה פנימי של הגוף בצורה חיצונית ולהשפיע עליו לטובתנו. זה קריטי מאחר ובאמצעות נשימה מודעת אנחנו יכולים להעלות בצורה דרמטית את כמות החמצן הנכנסת לגופנו (וחמצן זה חשוב, כן?) ולגרום להפעלה מיידי של המערכת הפארא סימפטטית, הסיבה שלשמה התכנסנו.

את תהליך הנשימה אפשר להפריד ל-2:

נשימה חזית ונשימה סרעפתית. למי מכם שמתרגל פילאטיס בעיקר, הקונספט מוכר. איך אפשר להפריד בניהם? שימו יד על הבטן ויד על החזה. עכשיו, קחו נשימה כאשר אין תנועה ביד שעל הבטן אך הצלעות עולות למעלה. זוהי נשימה חזית.

עכשיו עשו הפוך, כאשר אתם לוקחים נשימה נפחו את הבטן, ונסו לצמצם את התנועה של בית החזה. זוהי נשימה סרעפתית. נשימה חזית היא נשימה שעיקרה היא יצירת תנועה בכלוב הצלעות. התנועה הזו

מניעה עשרות מפרקים במקביל והיא חשובה לאלסטיות של כלוב הצלעות וליכולת שלנו לקחת נשימות עמוקות.

נשימה סרעפתית היא נשימה שעיקרה היא לבטן וכנראה שאין דרך להפריז בחשיבותה. הנשימה הזו בעצם עושה כמה דברים במקביל:

1. מסאג' פנימי לכל האיברים הפנימיים מאחר והיא מאפשרת את התנועה של כל שק האיברים למעלה ולמטה, תנועה שהיא קריטית לבריאותם.
2. מפעילה את מערכת העצבים הפארא סימפתטית, שעוזרת להכניס את הגוף לרגיעה ולהפעיל תהליכי תחזוקה.
3. מרחיבה את תכולת הריאות ומאפשרת קליטת חמצן מירבית לגוף. וחמצן זה חשוב, כן?

תרגול יום יומי של נשימה מלאה, עמוקה ודרך האף טומן בחובו המון מתנות לבריאות שלנו.

תרגול - נשימה סרעפתית

נשימה סרעפתית בגרסא פשוטה וקלה:

- עצמו עיניים.
- שימו יד אחת על הבטן.
- קחו נשימה איטית ועמוקה, וכוונו לכך שהבטן תתנפח והיד תעלה כמה שיותר גבוה.
- כאשר אתם מוציאים אוויר, הניחו לבטן להשתטח וליד לשקוע.

נשימה סרעפתית בגרסא מתקדמת:

- עצמו עיניים.
- שימו יד אחת על הבטן ויד אחת על החזה.
- קחו נשימה איטית ועמוקה, וכוונו לכך שהבטן תתנפח והיד תעלה כמה שיותר גבוה. לאחר שהבטן התנפחה, מקדו את תשומת הלב בחזה ועזרו לו להתמלא להתרומם ולהתרחב לצדדים.
- כאשר אתם מוציאים אוויר, הניחו לבטן להשתטח וליד לשקוע, סחטו את החזה, וכווצו את שרירי הבטן לתחושת "סחיטה" עד ריקון מוחלט של האוויר.

אפשר להוסיף כמה שניות של עצירה בין הוצאה להכנסת אוויר.

וזוהי נשימה סרעפתית. מחקרים מראים ש-8 דקות של נשימה כזו גורמות להפעלה של המערכת הפארא סימפתטית לכ-6 שעות. כלומר, ביצוע של התרגיל הזה בבוקר, בצהריים ובערב יוביל לפעילות מוגברת ומיטבית של המערכת הפארא סימפתטית.

אתם מרגישים שאתם סערה? עצבניים? בלחץ גדול? עצמו עיניים וקחו 10 נשימות גדולות כאלה שיעזרו לכם להרגע באופן מיידי.

שער חמישי - שינה

"שינה היא לא אמנות של מה בכך. לשמה צריך להישאר ער כל היום". ניטשה

אם תחשבו על כך, עד לפני זמן לא רב, שעות הערות שלנו היו תלויות במידה רבה בשמש. היה סדר בעולם, שעות החושך היו לשינה ושעות האור לפעילות. הטכנולוגיה ואורח החיים המודרני שינו את המשוואה הזו, אך לא בהכרח את הצרכים של הגוף שלנו.

במידה רבה ובניגוד לשאר הנושאים המופיעים בחוברת, השינה היא תוצר שאיכותו נקבעת במידה רבה על ידי ההתנהלות שלנו במישורים אחרים, ובניגוד לתזונה לדוגמה בה אנחנו יכולים להחליט שמהרגע אנחנו אוכלים בריא יותר, עם שינה זה יותר מורכב. עם זאת, כדאי לאנשים שישנים פחות טוב (קושי להירדם, לא לישון מספיק, שינה קלה, אנשים הסובלים מעייפות במהלך היום או קמים עייפים) לקחת מאד ברצינות את העניין ולנסות לראות מה ניתן לעשות בנידון.

אז מה קורה במהלך השינה?

זמן השינה הוא הזמן של הגוף לעצור רגע, לעשות סדר בכל מה שקרה במהלך היום ולהתארגן מחדש. זמן השינה במובנים רבים מזכיר יום חופש. זה זמן למנוחה ברמה הפיזית אך גם ברמה השכלית, זמן בו המוח יכול לעבור מחדש על אירועי היום ולעשות להם אינטגרציה, להעביר מידע לזכרון ארוך הטווח ולהטמיע תהליכי למידה שקרו במהלך היום. בנוסף, תהליכי תחזוקה ותיקון ותהליכי טיפול בדלקות קורים במהלך השינה.

מסיבות אלה, מחסור בשינה או שינה לא איכותית, יפגע בנו במישורים רבים - החל מעייפות כרונית, דרך תפקוד פחות יעיל של המוח וזכרון פחות טוב, ועד לכאב מוגבר עקב חוסר בתהליכי ריפוי של מערכת הריפוי העצמי.

טיפים לקידום שינה:

- לצאת החוצה ולספוג אור שמש כאשר מתעוררים ל10 דקות - אור השמש עוזר להתחיל בתהליכים ביולוגיים הקשורים לויסות עירות ושינה, ובעצם לוחץ על כפתור שמתחיל סוג של ספירה לאחור לקראת השינה בלילה הבא.
- לפני השינה לקרוא ספר, לשמוע הרצאה, לעשות מדיטציה.
- לא לפתוח מסכים כלל בערך שעה לפני השינה.
- אלכוהול פוגע באיכות השינה - יכול להיות שיותר קל להירדם, והתחושה היא של שינה עמוקה אך בעצם האלכוהול גורם לכך שהשינה שלנו תהייה פחות עמוקה ולכן פחות איכותית.
- מאותה הסיבה, רצוי להמנע מצריכה של קפאין החל מהצהריים (ושוב, גם מי שלא מרגיש שזה מפריע לו להירדם, זה משפיע על איכות השינה).
- לא לאכול כלום 3-4 שעות לפני השינה. אפשר לשתות מים או חליטות ללא המתקה כמובן.
- הקפדה על נשימות סרעפתיות בשכיבה במיטה בחושך.

תוכן מומלץ להעמקה:

1. פרק מתוך הפודקאסט המצוין תחושת בטן (מתן חכימי) שבו מדבר מיכאל הרלינג על שינה:

<https://open.spotify.com/episode/7dGtvjx9c0ic14y7iBu0h6?si=qAdw6aJ1TBCXFpgMOSP3sg>

2. פרק מתוך הפודקאסט המצוין Huberman Lab (באנגלית) במדבר על ארגז כלים פרקטי לשיפור השינה:

<https://open.spotify.com/episode/3TxjF2mZy9S9I9GL5eZ8sq?si=kyf8ym9uSiCMYumj94ZISQ>

3. דוגמא למדיטציה לפני השינה מתוך הערוץ המצויין של שחר כהן:

<https://open.spotify.com/episode/4jvfdZjVh1az0R76YkGRNq?si=yziqt0mISGqbgr9jWoHFEEw>



שער ששי - שמש ושהייה בטבע

אני מאד אוהב לטייל בחול, מקורי שכמוני. אחד הדרכים המועדפות עליי לטיול היא להגיע למקום כלשהו, לקנות כרטיס אוטובוס בלי כיוון ספציפי ופשוט לנסוע ולבהות בסביבה. מרחבים עצומים, יערות, הרים וגבעות. אני מאד אוהב את הנוכחות הזו בטבע. את רוב חיי הבוגרים העברתי בעיר. לפני זמן מה פתאום נפלה עליי ההבנה שהעיר שבה אני גרתי, הכבישים והבניינים, הביוב והרמזורים, היו עד ממש ממש לא מזמן טבע. ממש דומה לזה שאני ממש אוהב לטייל בו. וזה עוד מקום בו ההתרחקות שלנו מעצמנו מביאה לפגיעה בבריאות שלנו. את הימים שלנו בטבע וביערות החליפו ימים במשרדים ובבטון. זו לא הסביבה הטבעית שלנו.

כמה נקודות חשובות:

"הטבע הוא הרופא הטוב ביותר"

מחקרים עדכניים שנעשו בשנים האחרונות, מראים את הקשר של שהייה בטבע עם שיפור משמעותי במגוון מדדים של בריאות - הפחתת מתח ולחץ נפשי, שיפור מצב הרוח, חיזוק המערכת החיסונית והסדרה של לחץ הדם, ועוד ועוד ועוד.

התוצאות הללו מרשימות מאד, אבל לא יפתיעו אף אדם שאוהב ללכת לים, לנסוע לטרק בטבע, ואפילו רק לצאת לסיבוב בפארק אחרי יום עבודה עמוס.

אני מצרף פה דוגמא למחקר כזה, ובקלות רבה מאד תמצאו עוד רבים כמוהו בחיפוש בגוגל

[/https://rambam-medicine.org.il/forest-medicine](https://rambam-medicine.org.il/forest-medicine)

חשיפה לשמש וויטמין די:

ויטמין די הוא הורמון המיוצר בגוף בתגובה לחשיפה לאור השמש. לויטמין הזה שורה ארוכה של השפעות ותועלות - בריחת סידן ודלדול עצם, פעילות לקינה של שרירים ומניעה של עייפות ודיכאון. ויטמין D עשוי לסייע במניעה ובריפוי של מחלות דוגמת מספר סוגים של סרטן, מחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת נעורים, טרשת נפוצה ובטוח פספסתי עוד. בקיצור כמו שהבנתם, בלעדיו יש צרות וכדאי שיהיה מספיק ממנו.

איך משיגים ויטמין די? 2 דרכים. דרך השמש או דרך תוספים (כל מה שאתם אוכלים ויש בו ויטמין די ניתן כתוספת).

מאחר ואנחנו מפחדים מהשמש ולא נחשפים אליה (נמצאים בבניינים, לא נחשפים לשמש ישירה, לובשים בגדים ארוכים) ישנו מחסור כרוני בויטמין די. איך מפצים עליו:

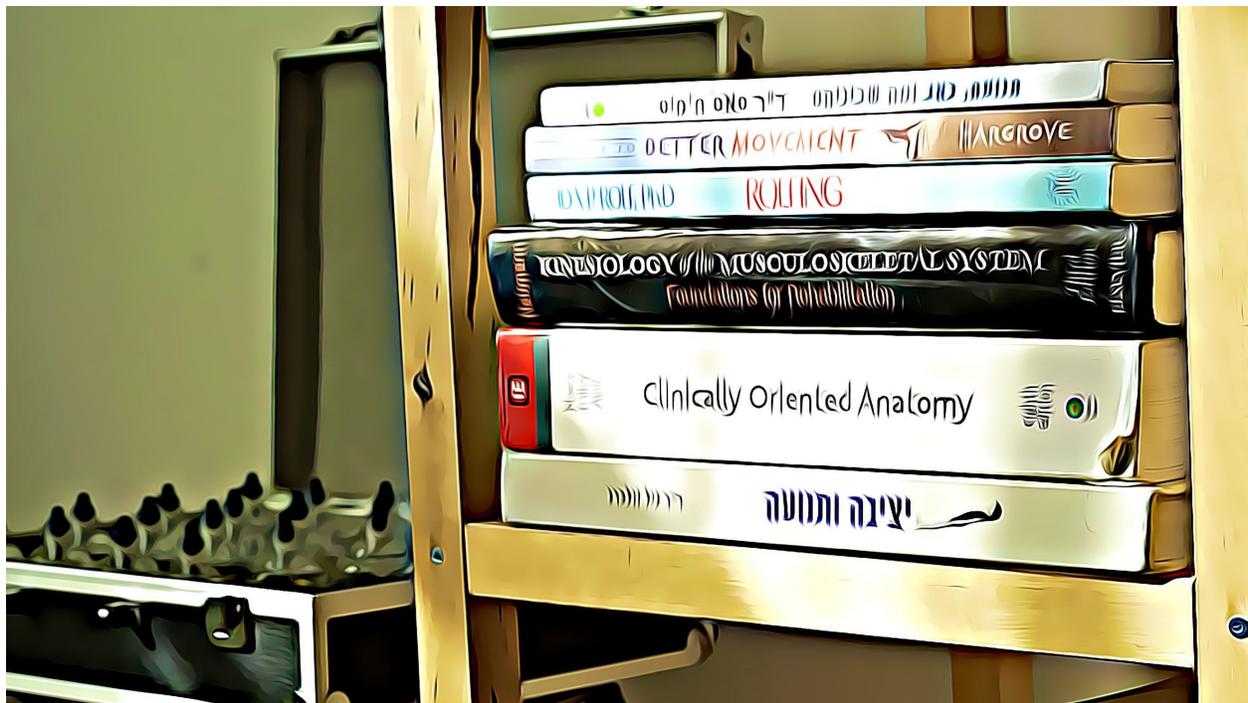
הדרך המועדפת: חשיפה של 20 דקות לשמש, ללא קרם הגנה ולשמש ישירה. כשממש חם וכשהשמש יוקדת באמצע השמיים, הקפידו להיות בצל וללכת עם שמשיה, וללבוש בגדים אשר יגנו עליכם. בשעות הבוקר והערב אפשר להחשף לשמש ללא חשש. היא אמנם חזקה וחמה, אבל בלעדיה לא יהיו חיים.

הדרך הפחות מועדפת: תוסף ויטמין די. אם קראתם עד לכאן הבנתם כבר מה אני חושב על דברים תעשייתיים וסינטטיים. עם זאת, עדיף ללכת עם מאשר בלי ובמקרה הזה לצרוך תוסף.

ללכת יחפים - סוד הארקה

ממש כאילו היינו שקע חשמלי, בקצרה. התיאוריה היא כזו: אנחנו נושאים בגופנו מטען חשמלי חיובי, בגלל אורח החיים המודרני הכולל חשיפה מתמדת לשדות שונים. מגע ישיר עם האדמה הנושאת מטען חשמלי שלילי מאזנת את השדה החשמלי של הגוף. הארקה, כבר אמרתי?

מאחר ואנחנו חיים בתוך מבני בטון והולכים על סוליות ועל משטחים שונים אנחנו כמעט ולא באים לידי מגע ישיר עם האדמה. בעצם העמידה על הקרקע אנחנו משחררים מהגוף עודפי רדיקליים חופשיים. המנה המומלצת היא מינימום של חצי שעה ביום.



שער שביעי - אהבה ומעגל חברתי

השנה היא 1938. קבוצת חוקרים מהרווארד מגייסת 724 נבדקים במה שעתיד להיות המחקר הגדול והמקיף ביותר בהיסטוריה, שמטרתו לבדוק דבר אחד פשוט. מה הופך חיים לחיים טובים? מה הופך את החיים שלנו לשמחים ובריאים? מהם הדברים שבמרוצת השנים ינבאו בריאות ואריכות ימים? איפה כדאי להשקיע את האנרגיה שלנו?

במחקר, שגם החוקרים המקוריים שהתחילו אותו לא חלמו שיהיה ארוך ומקיף כל כך, גויסו גברים צעירים סביב שנות ה-20 לחייהם, ועקבו אחר התבגרותם ומסלול חייהם, ועדיין ממשיך לעקוב אחר אלה שבחיים, ונמצאים בשנות ה-90 המאוחרות של חייהם. באמצעים שונים - שאלונים, שיחות עומק, בדיקות דם, הדמיות מוחיות ובדיקות רפואיות, ניסו החוקרים לענות על שאלה אחת פשוטה - מה הופך חיים לבריאים ומאושרים יותר?

המסקנה הברורה, החותכת והחד משמעית שעולה מהמחקר היא זו - יחסים חברתיים טובים הופכים אותנו לשמחים ובריאים יותר. נקודה. לא כסף, לא מעמד, לא עבודה. רק זה.

אנשים המחזיקים במעגל חברתי ענף - של משפחה, חברים ומעגלים קהילתיים - חיים זמן ארוך יותר, והם בריאים יותר ושמחים יותר. לעומתם, החיים של אנשים החווים בדידות הם קצרים יותר, הפעילות המוחית שלהם מתחילה להתדרדר בגיל מוקדם יותר והם פחות בריאים.

נתון נוסף הוא העובדה שאיכות הקשרים חשובה ממספרם - המנבא הכי מוצלח לגבי בריאות בגיל 50 היה עד כמה אנשים היו מרוצים מאיכות הקשרים שלהם בגיל הזה. אנשים אשר היו הכי מרוצים מאיכות הקשרים שלהם בגיל 50 היו הבריאים ביותר בגיל 80.

האמת היא, שהמסקנה הזו לא אמורה להפתיע אף אחד מאיתנו. כל אדם שבילה עם חברים ומשפחה יודע כמה שמערכות יחסים הן דבר קריטי לבריאות הנפשית והפיזית שלנו.

המציאות המודרנית היא כזו שעד סביבות האוניברסיטה אנחנו נכנסים ויוצאים ממסגרות - גן, בית ספר, צבא, טיול, חוגים, אוניברסיטה. בערך בשלב הזה אנחנו מוצאים את עצמנו מחוץ למסגרת חברתית ונדרש מאיתנו פעילות אקטיבית על מנת לייצר קשרים חדשים.

המציאות הזו הופכת למאתגרת במיוחד לאנשים סביב גיל הפרישה, שבהרבה מובנים צריכים למצוא משמעות חדשה עבור עצמם, ולמצוא מסגרות חברתיות חדשות.

אז איך הופכים את המידע הזה לרלוונטי ופרקטי?
לזכור אותו וליישם אותו.

לפגוש חברים ולייצר קשרים, להשקיע זמן אקטיבי בשמירה על קשרים קרובים עם אנשים אהובים. לזכור שאם אנחנו רוצים לדאוג לעצמנו לעתיד טוב יותר, לא בטוח שהכיוון הנכון הוא בעוד ועוד שעות בעבודה, אלא בבילוי משותף עם אנשים שעושים לנו טוב, משמחים אותנו וממלאים אותנו.

נסו לבחון את מערכות היחסים בחיים שלכם - האם אתם נמצאים בזוגיות שמטיבה וממלאת אתכם? האם היא מפתחת אתכם? אם היא עושה את ההפך, לכו לטיפול. זוגיות לא טובה לא רק שאינה מקדמת את הבריאות על פי המחקר, אלא פוגעת בה.

מה לגבי שאר מערכות היחסים? נסו לקרב אליכם אנשים שעושים לכם טוב, שהנוכחות שלהם בחיים שלכם מפתחת ומגדילה אתכם. באותה המידה נסו להתרחק ממערכות יחסים שמעייפות אתכם, שדורשות מכם אנרגיה וממלאות אתכם בדכדוך.

ותאהבו. תאהבו. תאהבו.

תוכן מומלץ להעמקה:

1. הסדרה 80 וארבע, מבית היוצר של כאן11, המפגישה בין ילדים לאנשים בגיל הפנסיה, ומראה את הפלא המתאפשר באמצעות חיבורים חברתיים:

<https://www.kan.org.il/content/kan/kan-11/p-13712/>

2. קישור להרצאה בTED בה מרחיב מנהל המחקר בהרווארד על הממצאים:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

סוף דבר - מה עושים מכאן?

מזל טוב!

סיימתם את החוברת והגעתם לסוף.

המטרה של החוברת הזו היא להעצים אתכם ולתת לכם הזדמנות לקבל בחזרה את השליטה על ההגה של החיים שלכם. בעשרות העמודים האחרונים קראתם כל מה שצריך לדעת על בריאות טבעית. על עקרונות שאם תיישמו ותביאו אותם לחיים שלכם, פוטנציאל השינוי הוא משמעותי ועצום.

החוברת הזו פרוסה על פני עשרות עמודים שמפרטים עקרונות שונים, אבל ביננו, את כל מה שכתוב בה אתם כבר יודעים. כל מה שעשינו כאן הוא להאיר מחדש ולתת זרקור למה שחשוב, ולקשור בין כל הקצוות הפתוחים למערכת אחת פשוטה וברורה להבנה. מפה, הכוח והאחריות בידיים שלכם.

שינוי לא קורה ביום, והוא תהליך ארוך ומתמשך, עם עליות וירידות, שטומן בתוכו קשיים, אך מבטיח מתנה בסופו למי שיחליט לצעוד את הדרך.

תתחילו בקטן, עם מה שקל לכם יותר, בחרו להתמקד במה שמעניין אתכם ותמצאו עליו עוד ידע, תעזרו בחברים ובמטפלים, תקראו ספרים ותחקרו, ולאט לאט תדייקו ותמצאו את המסלול הנכון לכם.

בפרקים הבאים תמצאו מדריך שיעזור לכם בתהליך שינוי הרגלים ותבינו למה כדאי לכם מאד להגיע לטיפול ICS.

הכוח בידיים שלכם. נצלו אותו בחכמה

בהצלחה ובאהבה

נדב

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או יידע, והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים המחלימים". הרמב"ם

הרמב"ם מציע ראשי תיבות למילה 'בריאות':

בטל רוגזו, יאזן אוכלו וירבה תנועתו

טיפים לשינויי הרגלים

שינויים גדולים בצעדים קטנים

קחו לכם מחברת, והחליטו על שינוי אחד שאתם עושים. השינוי הזה יכול לקרות פעם בשבוע/ שבועיים/ חודש. מה שמתאים לכם. חשוב מאד שהמטרה שלכם תהייה קלה ומדידה. הקפידו לעשות אותה כל יום ואל תדלגו, אנחנו לא רוצים שהמוטיבציה תניע אותנו, כי כשיבואו ימים קשים היא לה תהייה שם. ברגע שהשינוי יהיה מספיק קטן ולא "מעיק" יהיה קל יותר לעמוד בו.

דוגמא לשינויי:

10 שכיבות שמיכה ביום

3 קפה במקום 4

לכבות מסכים חצי שעה לפני שנרדמים

לקרוא עמוד אחד מספר

שימו לב שבכוונה כתוב 10 שכיבות שמיכה, ולא 15 כפול 4. יכול להיות שבהתחלה תתמידו אבל שיבוא קושי יהיה קשה יותר, ואז נרצה המשימה תהייה לנו קלה וקרובה ולא רחוקה.

התחייבות

הרבה יותר קל לנו לעשות משהו אחרי שהצהרנו שנעשה אותו בפני אנשים אחרים. האם זה הבושה או משהו אחר אני לא יודע, אבל אם נצהיר יהיה לנו יותר קל לקיים. תכתבו בפייסבוק, תודיעו לילדים, תכתבו על הקיר במטבח או בווטסאפ, העיקר שתכתבו ותתחייבו.

צימוד משימות

ממש כמו שלצחצח שיניים בבוקר זו פעולה אוטומטית לרוב האנשים, כך הרבה יותר להתמיד במשימה שקשורה בצורה אוטומטית לפעילו אחרת שאנחנו עושים במהלך היום. אני לדוגמא עושה כמה טיפולים ביום - ולפני כל טיפול אני עושה חצי דקה של כושר כלשהו - שכיבות שמיכה כפיפות בטן וכו'. כשמחברים את זה הכמות היא יפה ומשמעתית. באותה הדרך ניתן לצמד למלא אירועים - ארוחות, שירותים, שתיית מים, או כל דבר אחר שאתם עושים במהלך היום. הצעה: מפו את היום שלכם וחשבו איזה דברים אתם עושים באופן קבוע וחשבו על משימות שהייתם רוצים להשריש, בחרו אחד מהם וחברו בניהם יחד.

מקום ושעה קבועים

באותו הקשר של פעולות אוטומטיות, חזרה על מקום קבוע ושעה קבועה במהלך היום תקל מאד על השרשה של הרגל חדש

מעט זה הרבה

קצת חשבון:

כמה זה 10 שכיבות שמיכה ביום במשך שנה? 3 דקות ריצה ביום במשך שנה? 10 דקות חשיפה לשמש במשך שנה? מנה יומית מומלצת של פירות יער בתוך שייק אחד ביום?

הבנתם את הרעיון. ממש כמו פנסיה, שבה אנחנו מפרישי מעט כסף בחודש לסכום גדול ומשמעותי בסוף החיים, כך כל הרגל חיובי שנסגל ונעשה רק קצת ממנו כל יום, יצטבר לכמות מרשימה ומשמעותית כאשר נסתכל עליו לאורך זמן. בהשקעה מינורית של כמה דקות ביום, וכמה הרגלים חדשים אנחנו יכולים לייצר שינוי אדיר בבריאות שלנו ובאורח החיים שלנו.

שיהיה בהצלחה!

ושוב כמה מספרים:

10 שכיבות שמיכה ביום = 3650 בשנה

3 דקות ריצה = 1095 בשנה, כ-180 קילומטר (4 מרתונים).

10 דקות חשיפה לשמש = 3650 דקות, שהם 1,825,000 יחב"ל, שווה ערך לכ-1825 כדורי ויטמין די של 1000 יחב"ל.

מנה יומית מומלצת של פירות יער (150 גרם, מלא מלא בריאות) בשייק = 55 קילו בשנה, שווה ערך למלא מלא בריאות.

למה כדאי לבוא לטיפול ICS?

ב40 ומשהו העמודים שקראתם עד לפה, פרסתי לפניכם את כל התורה. החוברת הזו היא בעצם תכנית עבודה ארוכת טווח ומקיפה, שמי שיתמיד בה יחולל שינוי אדיר בחיים שלו. אז אם הכל כבר כתוב וברור, למה בכלל כדאי לכם לבוא לטיפול ICS, מה זה ייתן לכם? אז ככה:

1. טיפול ייתן מסגרת והזדמנות ליישם הרגלים חדשים ולעורר תהליכי שינוי. בטיפול עצמו נתמקד בגוף שלכם ונעזור לו לעבוד יותר טוב, אבל גם נקדיש זמן על מנת לעזור לכם למצוא את הדרך לעשות את השינוי בעצמכם, צעד אחר צעד, בקצב המתאים לכם.
2. הטיפול לעזור למפות בגוף מקומות שצריכים עזרה ואולי מיקוד בהם בתור התחלה יביא לגרף שיפור מהיר יותר.
3. טיפול יגביר בצורה משמעותית את קצב הרפיו, יעזור להעלים כאבים ולהגביר מוטיבציה בתהליך הטרנספורמציה.
4. גם אם אין לכם רצון להכנס כרגע לתהליך של שינוי משמעותי בחיי, טיפול ייתן הרבה מאד.
5. יש אנשים שחיים חיים בריאים ועדיין סובלים מכאבים מסויימים. למה? מאחר והגוף אוגר בתוכו חוסר איזון מהעבר. מתאונה שעברו, דרך ניתוח, שבר, דפוס מנטלי שתוקע אותנו. כל אחת תורמים לחוסר האיזון בגוף ויכולים לבוא לידי ביטוי בכל צורה - מכאב כרוני מסויים, ועד לכאב מסויים בתנועה מסויימת. לטיפול ICS יש פוטנציאל לעזור לעלות על זה.
6. דרך המלך היא לבוא לטיפול ולהניע את כל התהליכים המזכרים בחוברת - במקרה כזה השינוי יגיע ובמהרה.



תוכן מומלץ להעמקה

ספרים:

1. הביולוגיה של האמונה - ספר מצויין המדבר על התהליכים הביולוגיים מאחורי תפיסת העולם והאמונה שלנו בריפוי.
2. הכוח לרפא את הכאב (ניר ברוש) - על תסמונת הכאב ממקור רגשי, דרכים לזהות אותו ולהפטר ממנו.
3. הרגלים אטומיים - ספר שכל כולו על היכולת שלנו לסגל לעצמנו הרגלים חדשים ומטייבים.
4. Healing with whole foods - ספר(באנגלית) על תזונה בתפיסת הרפואה הסינית.
5. היסטוריה של מהירות (עמית נויפלד) - איך לאמץ לעצמנו קצב חיים איטי ונכון בעולם מהיר ועצבני.
6. מטבח פשוט שמח (מיקי מוטס) - על תזונה מהצומח, יתרונותיה ועל איך ליישם אותה בקלות. לגמרי לא רק לטבעוניים אלא לכל מי שמעוניין בתזונה בריאה.

פודקאסטים:

1. תחושת בטן - פודקאסט מעולה של מתן חכימי, בנושאים שונים של בריאות טבעית.
2. Huberman Lab - פודקאסט מעולה (באנגלית), המחבר בין עקרונות מדעיים לכלים פרקטיים ליישום בחיי היום יום.
3. שחר כהן - ערוץ מצויין המלא במדיטציות וראיונות על התפתחות אישית וכלים פרקטיים ליישום.

שווה לעקוב אחרי התוכן שלהם:

1. המרכז לרפואת הרמב"ם ודר' גיל יוסף שחר
2. שחר כהן
3. אריה אבני
4. עידו פורטל
5. פאון פיאת' The Passive Hang
6. אלירן דה מאיו

הרצאות וסרטונים

1. קישור למחקר שנעשה בהרורד על מה הופך חיים לטובים

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

2. הרצאה של ניר ברוש על כאב

https://www.youtube.com/watch?v=bMKDqoj-gpc&ab_channel=%D7%93%22%D7%A8%D7%A0%D7%99%D7%A8%D7%91%D7%A8%D7%95%D7%A9

3. סרטון המדגים ומסביר על מה היא הפאשיה

https://www.youtube.com/watch?v=v54l3wDTJHg&ab_channel=Life360Summit

4. כתבה מעניינת מ YNET על הסודות לחיים בריאים וארוכים

<https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4527150,00.html>.

5. לחיות עד 100 - מיני סדרה של נטפליקס, המבוססת על המחקר של דן ביוטנר באשר לסודות של האזורים הכחולים - המקומות הבריאים ביותר בעולם

<https://www.netflix.com/il/title/81214929>