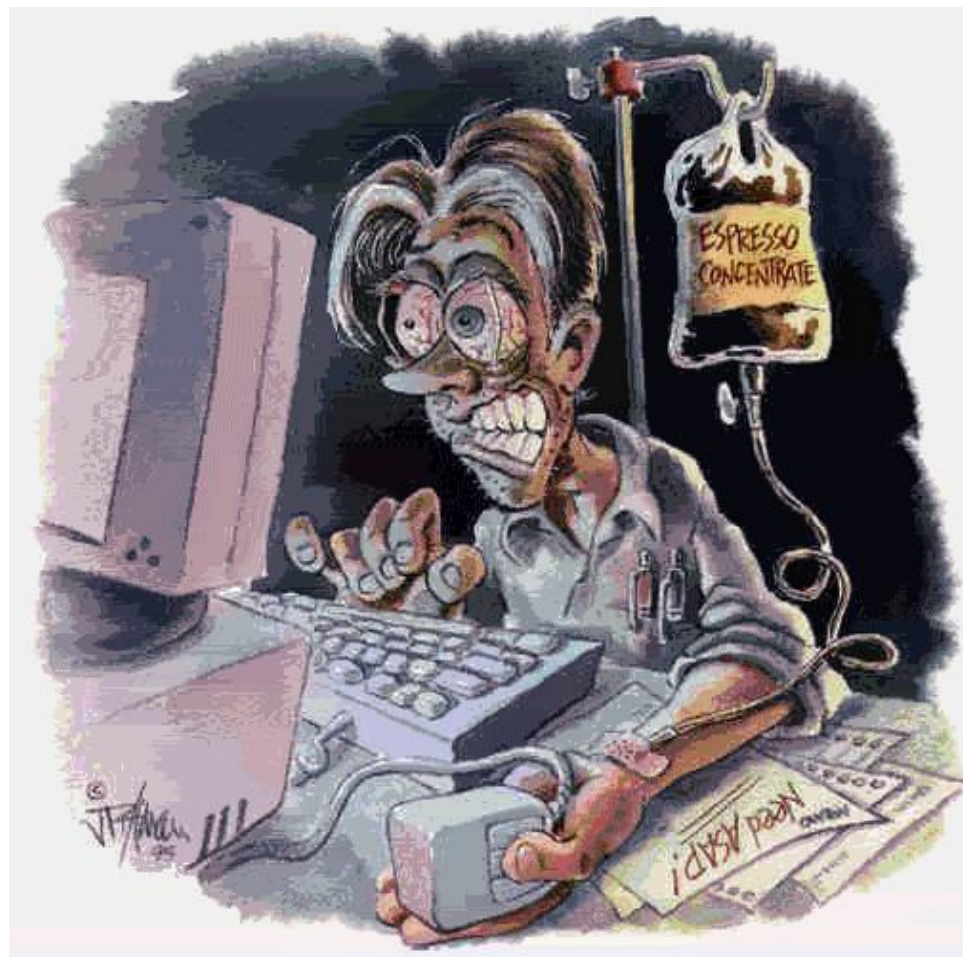


סטרו



הגדרה

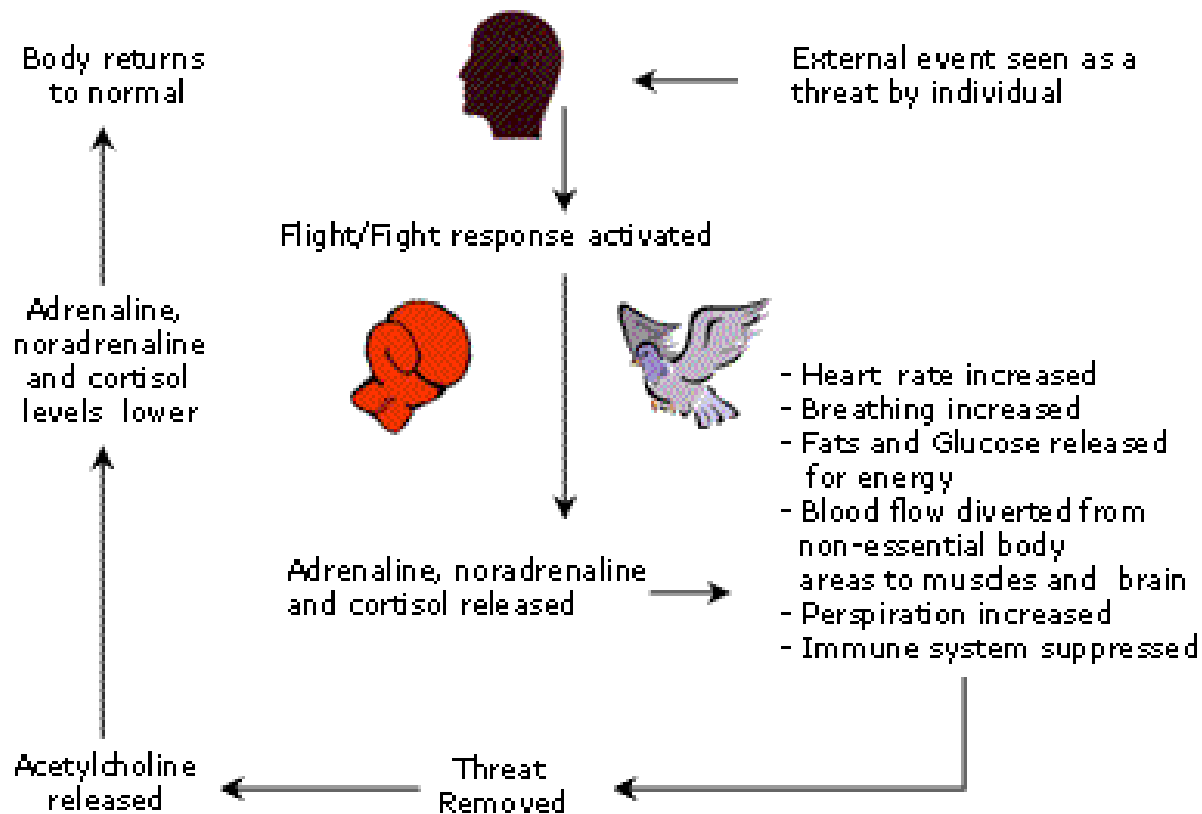
- **דחק, עָקָה, לחץ, stress** , מונח שטבע הנס סלייה (Hans Selye), אנדוקרינולוג אוסטרו-קנדי
- **מציין תחושת מצוקה הנובעת מפגיעה במצב האיזון של האדם או החיה, כתוצאה מגירוי חיצוני מוחשי ופיזי או פסיכולוגי.**
- **במצב זה עשוי להיווצר קושי בהתמודדות עם גורם הדחק וחוסר הסתגלות התנהגותי, פסיכולוגי.**
- **הגירוי היוצר את הדחק עשוי להתקיים במציאות או אף רק בתודעתו או במחשבתו של אדם, והוא נתפס כמסכן או כמאיים על השלמות הפיזית או הנפשית שלו.**

2 סוגי סטרס

- **סטרס אקוטי** – תגובת ברח או הילחם (fight or flight) – תגובה מיידית של הגוף לגורם הסטרסוגני.
- **סטרס כרוני** – תוצאה לחשיפה ממושכת למצב סטרס אקוטי. עוצמת התגובות יורדת, אך הבעייתיות והקשר למחלות עולה.



תגובת הסטרס



סימנים שכיחים לסטרס מתמשך



נדודי שינה

דיכאון

עייפות

כאבי ראש

בטן רגישה

הפרעות עיכול

עצבנות

3 שלבי סטרו

- שלבי ההתמודדות לפי הנס סלייה:
- שלב I: שלב האזעקה - Alarm
- שלב II: שלב ההתנגדות - Resistance
- שלב III: שלב התשישות - Exhaustion
- שלבים אלו מבוקרים ומווסתים ע"י בלוטת האדרנל (יותרת הכליה)

השלב הראשון - אזעקה - alarm

- שלב האזעקה – FFF – Fight Flight Freeze
- זהו השלב האקוטי בו המערכת הסימפטטית נכנסת לפעולה.



Alarm

- הגוף עובר ממצב של רגיעה למצב של עירנות ודריכות
- קצב לב מואץ וכוח כל פעימה גדל כדי להזרים דם לאיברי מטרה:

שרירים

מוח

לב

ריאות



Alarm

- פחות דם מגיע לעור ולאיברים פנימיים
- כמות דם נושא חמצן וגלוקוז לריאות ולמוח עולה
- קצב הנשימה מתגבר כדי להכניס יותר חמצן
- תחושת חום
- קצב ההזעה מתגבר כדי לחסל תרכובות רעילות הנוצרות בגוף וכדי להוריד טמפרטורת גוף

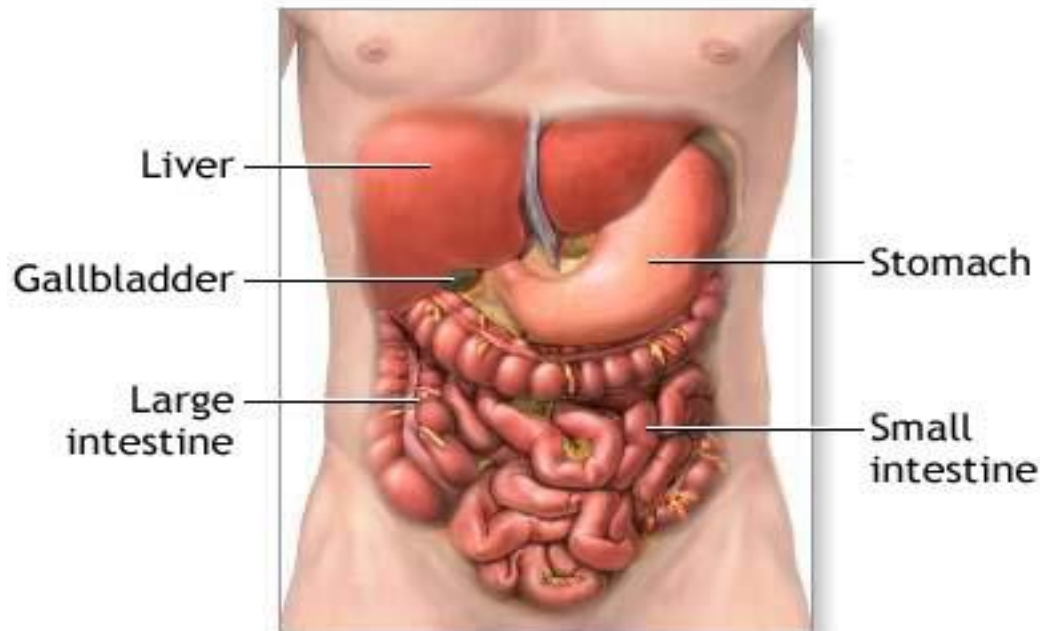


Alarm

- כמות הגלוקוז בדם עולה (פירוק גליקוגן)
- כמות השומן בדם עולה
- מופיע יובש בפה
- עצירת נוזלים - הפרשה מוגברת של אלדוסטרון
שעוצר את הנוזלים בגוף
- חידוד של החושים ופוקוס על הגורם המאיים
- מופיעה חרדה
- במצב זה ישנו חימצון מוגבר בגוף

Alarm

- פעילות מערכת העיכול יורדת בצורה דרמטית
- הגוף מוריד הפרשות של מערכת העיכול. לכן נוכל לראות בעיות כמו עצירות, IBS



שינויים הורמונליים בשלב האזעקה

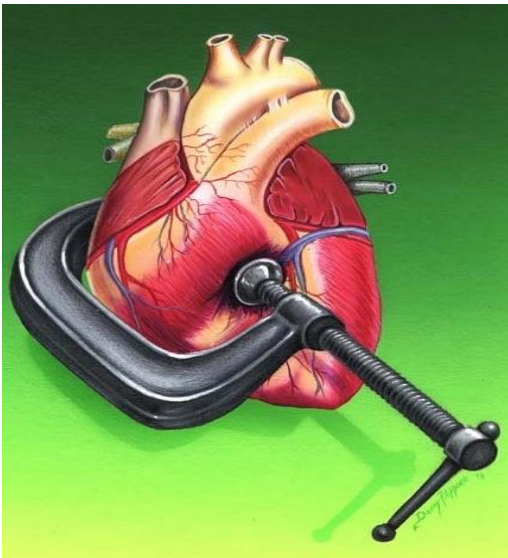
- בשלב הראשון שהוא שלב האזעקה - ההיפותלמוס מפריש CRH (Corticotropic releasing hormone) המגרה את בלוטת ההיפופיזה/יותרת המוח להפריש ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone) שמעורר את האדרנל להפריש הורמונים מהליבה וגם מהקורטקס.
- מהליבה מופרשים אדרנלין ונוראדרנלין.
- מהקורטקס מופרשים הורמונים שומניים - קורטיקוסטרואידים. מופרשים בעיקר בשלב השני.
- אלו הורמונים קטבוליים – מפרקים את אבות המזון על מנת להגביר אנרגיה בגוף.

שינויים הורמונליים בשלב האזעקה

- ייצור מוגבר של אדרנלין מאיץ את הפירוק של פחמימות שומנים וחלבונים בגלל הצורך המוגבר לייצור אנרגיה במהירות
- השלב הזה הוא שלב קטבולי בו ישנו פירוק רקמות מואץ.
- הגוף מאבד הרבה חומצות אמינו, ומינרלים כמו אשלגן זרחן ומגנזיום ואוגר פחות סידן בעצמות.
- במצב זה הגוף סופג פחות רכיבים תזונתיים במיוחד ויטמינים מקבוצת B שהם בעלי חשיבות עליונה לתיפקוד תקין של מערכת העצבים
- הסטרס מחליש את הגוף, את מערכת החיסון ומקטין את כוח הריפוי.

השלב השני - שלב ההתנגדות

- שלב זה ארוך יותר וממושך לעומת שלב 1 שהיא תגובה קצרה.
- בשלב הזה מופרשים הורמונים מהקורטקס (הקליפה) של בלוטת האדרנל. נקראים קורטיקוסטרואידים.



שינויים הורמונליים בשלב השני

- קורטיזול
- קורטיזול מופרש במשך כל היממה ברמות משתנות. הרמה הגבוהה ביותר של ההורמון היא בין 6-8 בבוקר. שעת היקיצה מהמיטה. בחצות הלילה נמדדת הרמה הנמוכה ביותר שלו. שלב המשבר והעייפות שלנו באמצע היום, זוהי השעה בה מתחילה הירידה הדרסטית של הורמון הקורטיזול.
- כשהקורטיזול יורד המלטונין עולה כדי לאפשר שינה.
- לקורטיזול יש גם השפעה אנטי דלקתית ולכן אנשים שמשבשים את שעות השינה שלהם הם בעלי נטייה מוגברת לדלקות.

קורטיזול - המשך

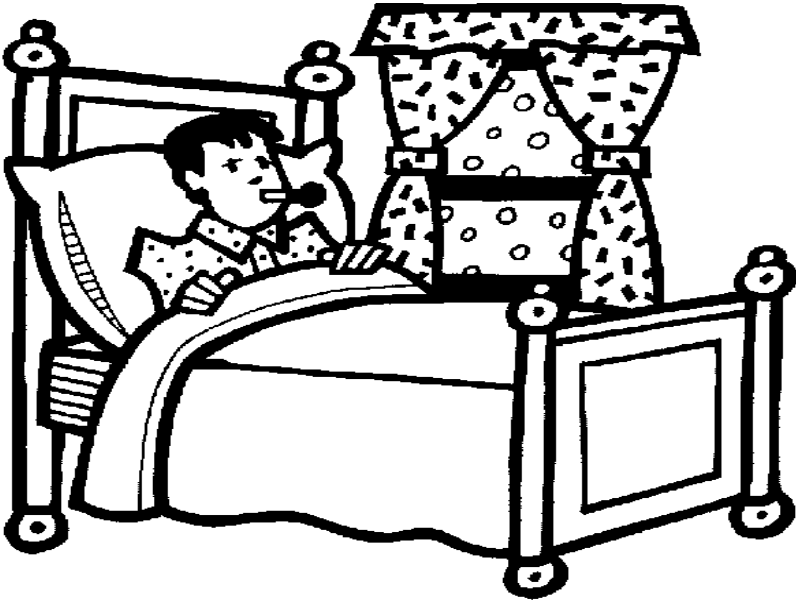
- גורם לעלייה ברמת הגלוקוז בדם ע"י פירוק של חומצות אמינו וגליקוגן
- מפרק רקמת שריר
- מדכא את מערכת החיסון
- מוציא סידן מהעצם
- מעלה רמות אינסולין בדם
- מעלה חשק למתוק
- גורם להשמנה - בטנית בעיקר
- גורם לנדודי שינה כי מפחית ייצור מלטונין

שינויים הורמונליים בשלב השני

- **אלדוסטרון** - מגביר אצירת נתרן בגוף והפרשת אשלגן מהגוף. בעקבות הנתרן נכנסים גם מים וכך הנפח עולה לחץ הדם.
- **הורמוני מין אנדרוגניים**. הם יוצרים אי סדירות בווסת, תסמונת PMS, בעיות פריון, אצל גברים אימפוטנציה.
- הגוף ינסה להגיע לאיזון ולמנוע תהליכי פירוק באמצעות עידוד הורמונים אנאבולים שהראשון שבהם הוא **האינסולין**.

השלב השלישי - תשישות

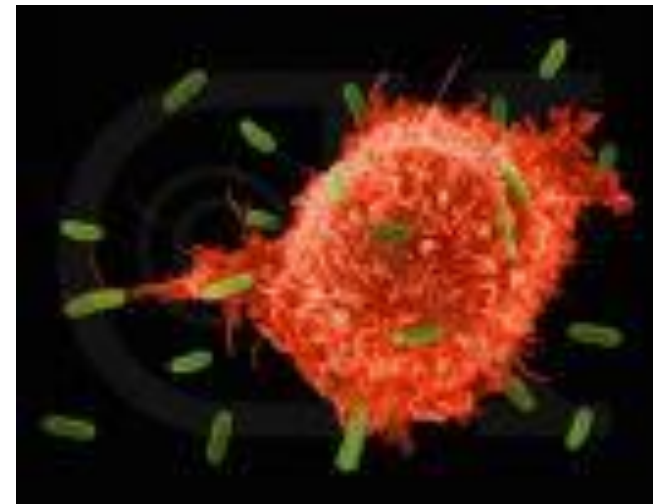
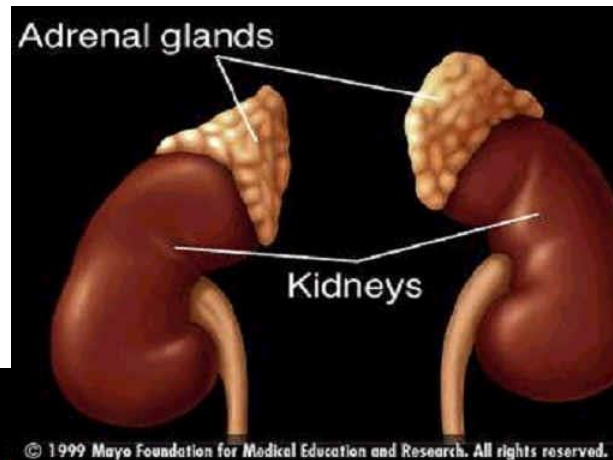
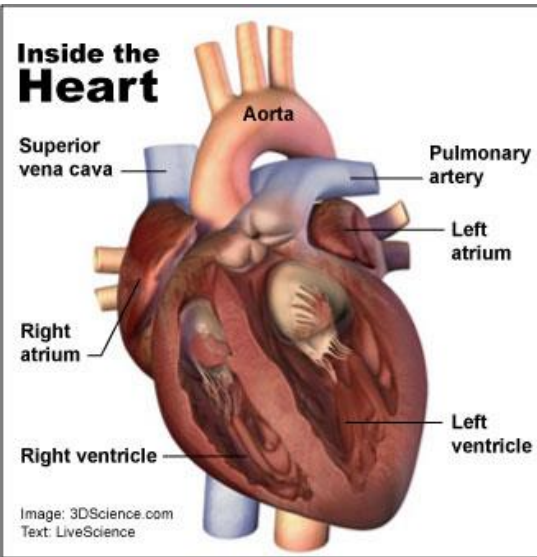
- אם הסטרס מתמשך, נכנסים לשלב השלישי.
- זה השלב שמוביל למחלות.



תשישות האדרנל

- רמות אשלגן יורדות ← מוות של תאים, הזדקנות
- ירידה בהורמוני הסטרס ← איבוד שליטה על רמות גלוקוז בדם ← סוכרת/היפו גליקמיה

הסובלים העיקריים



- לב
- כלי דם
- אדרנלים
- מערכת החיסון

סטרו ומחלות

- **סוכרת** – כל זמן הסטרס, יש הפרשה מוגברת של גלוקוז ועלייה בהפרשת האינסולין, ובסוף פגיעה במנגנוני אינסולין.
- **יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם** – בשני השלבים הראשונים יש כל הזמן לחץ דם גבוה. ככל שהשלבים האלו יימשכו יותר זמן, יש הקשחה של כלי הדם. בנוסף, אם הלב עובד חזק והרבה, לאורך זמן, זה מעבה את הדפנות של כלי הדם.
- **סרטן** - סטרס מגבירים חומרים שפועלים על TNF אלפא שקשור לדלקות, פגיעה בדנ"א וסרטן.
- **מחלות מערכת העיכול** – בגלל פגיעה מתמשכת בפעילות העיכולית.
- **דיכאון**

סטרס ומחלות

- **השמנה – קורטיזול ואינסולין גורמים להשמנה בטנית, יש שיבוש בחילוף החומרים ובתהליך העיכולי**
- **אסטמה,**
- **מחלות אוטואימוניות (כמו לופוס למשל),**
- **מיגרנות וכאבי ראש,**
- **חולשה חיסונית,**
- **הפרעות הורמונליות ומחזור לא סדיר, PMS,**
- **דלקת פרקים ניוונית**

גורמים לסטרס

- גורמים פיזיים- מחלה, ניתוח, תאונה.
- גורמים סביבתיים- רעלנים הנוצרים ע"י מיקרואורגניזם, חשיפה לקור או לחום, זיהום סביבתי, רעש חזק, קרינה.
- גורמים נפשיים- לחצים בעבודה, לחצים כלכליים, מחלה או מוות של קרוב משפחה.

סולם המועקה

- סולם המועקה, שהגדירו הפסיכולוגים הולמס וריי (Holmes and Rahe stress scale), דירג את מידת השינוי שמביאים עימם אירועים בחיי הפרט
- ככל שהדירוג של האירוע גבוה יותר, כך עולה הפוטנציאל שלו לגרום למחלה
- ככל שיש יותר אירועים כאלה בחייו של אדם או בתקופה מסויימת, כך עולה הסיכוי למחלה.

גורמים לסטרס

100 נקודות

73 נקודות

67 נקודות

63 נקודות

63 נקודות

53 נקודות

50 נקודות

מוות של ילד או בן זוג

גירושין

פירוד

מאסר בבית כלא

מוות של אדם קרוב

פציעה או מחלה

חיי נישואין

המשך

פיטורין	47 נקודות
השלמה אחרי ריב בנישואין	45 נקודות
יציאה לגימלאות	45 נקודות
הריון	40 נקודות
קשיים באינטימיות מינית	39 נקודות
ילד חדש במשפחה	39 נקודות
משכנתא גדולה	31 נקודות
סגירת משכנתא	30 נקודות

המשך

שינוי תפקיד בעבודה	29 נקודות
ילדים עוזבים את הבית	29 נקודות
בעיות עם החותנת	29 נקודות
השגים עצמיים גבוהים	28 נקודות
שינוי בתנאי חיים	26 נקודות
שינוי הרגלים	24 נקודות
בעיות עם הבוס	23 נקודות

המשך

20 נקודות

17 נקודות

16 נקודות

15 נקודות

13 נקודות

12 נקודות

11 נקודות

שינוי בשעות עבודה

משכנתא קטנה

שינוי בהרגלי שינה

שינוי בהרגלי אכילה

חופשה

חגים

עבירות חוק קלות

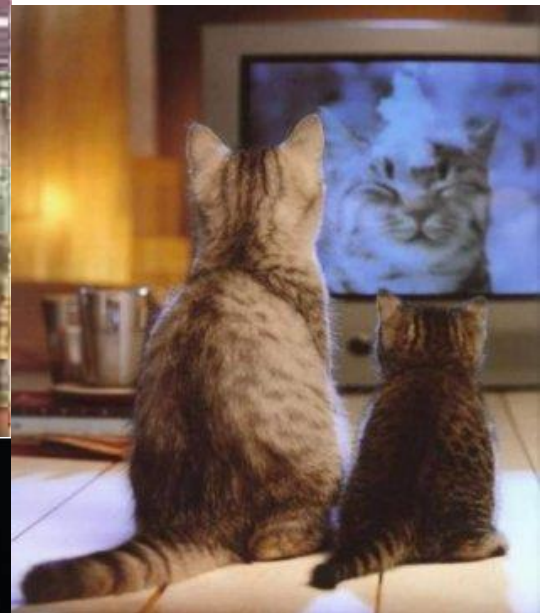
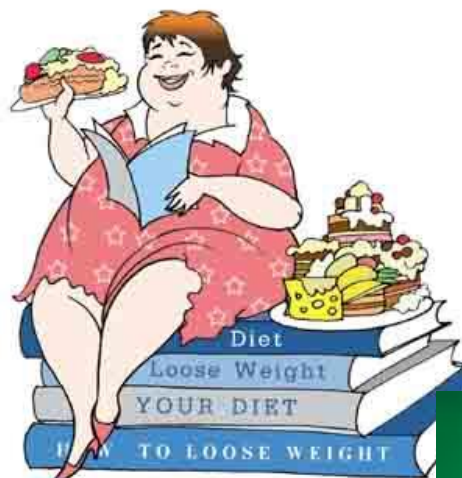
גורמי סטרס

No one can live without experiencing some degree of stress all the time. You may think that only serious disease or intensive physical or mental injury can cause stress. This is false. Crossing a busy intersection, exposure to a draft, or even sheer joy are enough to activate the body's stress mechanisms to some extent. Stress is not even necessarily bad for you; it is also the spice of life, for any emotion, any activity causes stress. But, of course, your system must be prepared to take it. The same stress which makes one person sick can be an invigorating experience for another

התמודדות עם סטרס

- הכי חשוב לגבי סטרס – ההתמודדות עם הסטרס, ולא האם קיים או לא.
- נהוג לחלק אנשים ל - 3 סוגי טיפוסים:
- טיפוס A – מהיר ועצבני, מגיב מהר
- טיפוס B – חולמני ואדיש, איטי.
- טיפוס C – נשא סטרס כרוני. טיפוס הקורטיזול הוא נמצא בסיכון הגבוה ביותר ללקות במחלה כתוצאה מהסטרס הממושך.
- טיפוס A או C יגיעו מהר יותר לשלב התשישות.

צורות לא בריאות להתמודד עם סטורס



- קיימת שונות אישית גדולה בתגובה לסטרס.
- התפקיד שלנו לזהות את גורמי הסטרס ואת דרכי התמודדות איתם, ולהציע דרכי התמודדות התורמים לבריאות



שיטות בריאות להתמודדות עם סטרס

- טכניקות הרפיה
- אורח חיים בריא
- פעילות גופנית קבועה
- תזונה בריאה
- תוספי תזונה וצמחי מרפא

טכניקות הרפיה



- נשימה
- הרפיה פרוגרסיבית
- דימיון מודרך
- מדיטציה
- יוגה
- תפילה
- היפנוזה עצמית
- ביופידבק

הרפיית כיסא

- שבו ומצאו לכם תנוחה נוחה
- הפרידו מעט את הרגליים ותניחו אותם בצורה יציבה על הרצפה. הניחו יד על החזה ויד על הבטן.
- האויר נכנס דרך האף ויוצא דרך הפה
- התמקדו בנשימה.

- תוציאו בעדינות את רוב האוויר הנמצא בריאות.
- הכניסו אוויר חדש, לאט, בספירה עד 4. נפחו מעט את הבטן. שימו לב שהכתפיים והחזה לא זזים.
- דמיינו לכם שבכל שאיפה אתם שואפים אוויר חמים. הרגישו את החמימות מתפשטת בכל הגוף.



- עצרו את הנשימה לשנייה אחת, ואז תוציאו אותו באיטיות, בספירה עד 4. בנשיפה הבטן שלכם צריכה להיכנס פנימה.
- כשהאוויר יוצא, דמיינו שיחד איתו יוצא כל המתח והלחץ. אתם יכולים לתת להם צורה – עיגול, משולש, פרצוף, עשן וכו'. דמיינו אותם נזרקים החוצה עם הנשימה.

- חזרו על כך: שאיפה, אחת שתיים שלוש ארבע.
עצירה אחת. נשיפה של האוויר אחת שתיים
שלוש ארבע.



תגובת הגוף להרפיה

- בנשימת סרעפת, כשמנפחים את הבטן, הסרעפת יורדת למטה, שטח הריאות גדל ונכנס יותר חמצן.
- קצב הלב יורד והלב פועם יותר ביעילות.
- לחץ הדם יורד
- הדם מוזרם לאברים הפנימיים, ובמיוחד למערכת העיכול
- עולה קצב הפרשות עיכוליות, והעיכול משתפר
- קצב הנשימה יורד ככל שיורד הצורך להזרים דם וחמצן לרקמות.
- ההזעה פוחתת
- רמות הגלוקוז בדם יורדות לנורמה פיזיולוגית

- בתגובת הסטרס שולטת המערכת הסימפטטית ואילו תגובת הרגיעה נשלטת על ידי המערכת הפרא סימפטטית.
- המערכת הסימפטטית מופעלת בעיקר בתנאי לחץ וחירום ואיום פתאומי.
- המערכת הפרא סימפטטית מנהלת מצבים כמו נשימה, שינה, קצב הלב במנוחה, עיכול, הרפיה והדמיה. היא הקשורה ל"תיקון" הגוף ולבנייתו.
- שתי המערכות לא יכולות לעבוד יחד בו"ז. ברגע שמפעילים את הפראסימפטטית, הסימפטטית בנסיגה.

הרפיה פרוגרסיבית

- כיווץ והרפיה של שרירים מהראש ועד כפות הרגליים.
- על כל שריר עוברים פעמיים.
- כשמכווצים – זה מפסיק את זרימת הדם לאיזור, וכשמרפים, יש זרימה שמרפה את השריר.
- כל שיטות ההרפיה מתייעלות עם אימון.



אורח חיים

- ניהול זמן
- מערכות יחסים



ניהול זמן - טיפים

- תעשו סדר עדיפויות
- תכינו סדר יום. לא להתנהל על בסיס "כיבוי שריפות"
- תאצילו סמכויות
- תתחילו מהדברים החשובים ביותר, כל עוד רמות האנרגיה גבוהות
- אל תדחו דברים. מה שנעשה מתוך לחץ, בדרך כלל צריך לעשות אותו שוב.

- תקצרו זמני ישיבות
- אל תהיו פרפקציוניסטים. תעשו את המיטב בזמן סביר.



What are you doing to save time?

ניהול מערכות היחסים

- יחסים זוגיים
- יחסים משפחתיים
- יחסים בעבודה

איכות היחסים = איכות התקשורת

כשמדברים ומרגישים שהקשיבו לנו, הסטרים יורד.

פעילות גופנית

- התגובה המיידית של הגוף היא תגובת סטרס
- כאשר מבצעים פעילות גופנית קבועה:
 - הגוף מפתח ביעילות רבה את תהליכי ההרפיה בסיום הפעילות
 - הגוף מפתח עמידות טובה יותר מול סטרס
- אנשים שמתעמלים סובלים פחות מסטרס ומתופעות שמתקשרות אליו.
- ספורט מרגיע את המערכת הסימפטטית ומגביר ייצור אנדורפינים – אפקט תרפויטי.

טיפול תזונתי בסטרס



הדגשים בתזונה

- מגוון רחב של מזונות בריאים - בסטרס יש שימוש בכל הוויטמינים, המינרלים ואנטיאוקסידנטים.
- להקפיד על מזונות שמכילים **ויטמין C** – גמבה, קיווי, גויאבה, עלים ירוקים.
- להקפיד על מזונות המכילים **B קומפלקס** (דגנים, קטניות, שמרי בירה, נבט חיטה). בעיקר **B5** (אנטי סטרס) – סלמון, דגנים מלאים, קטניות, אבוקדו, כרוב, כרובית, קשיו, ברוקולי, נבט חיטה, פקאן, כוסמת, זרעי חמניות, בטטות, עגבניות.
- להקפיד על מזונות שמכילים **אבץ** – פירות ים, גרעיני דלעת, אצות, פולן, דגים.

הדגשים בתזונה

- להקפיד על מזונות המכילים **סידן ומגנזיום** – עלים ירוקים, קטניות, אגוזים, כרוב, קינואה, שקדים, ברוקולי, סויה
- להקפיד על כמות נאותה של **חלבון** – כי יש שחיקה של חלבון בגלל ההורמונים הקטבוליים: שקדים אגוזים, שילוב של דגן וקטניה, סויה, קינואה, כוסמת.
- חשוב להקפיד על צריכה של **80% מזון בסיסי, 20% מזון חומצי.**
- להקפיד על מזון עם **סיבים תזונתיים** – פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות.

להמעיט בצריכת קפאין

- אנשים עם רגישות מוגברת עלולים לפתח תגובת סטרס כבר אחרי הכוס הראשונה.
- צריכה גבוהה של קפה יכולה בפני עצמה לעורר מצבים כמו עצבנות, דיכאון, כאבי ראש חוזרים, פלפיטציות ואינסומניה.
- אנשים שנוטים לסטרס ולחרדה רגישים במיוחד לקפאין.



להמעיט בצריכת אלכוהול

- אלכוהול גורם לסטרוס כימי בגוף
- מעלה הפרשת הורמוני אדרנל
- מפריע בתפקוד תקין של המוח
- משבש מעגל שינה
- מעלה חרדה



אינדקס גליקמי נמוך

- להקפיד על מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מ-55, כדי למתן חוסר איזון ברמות סוכר בדם ולהימנע מהיפו גליקמיה
- עלייה וירידה של גלוקוז מכניסה את הגוף לתגובת סטרס.



יחס נתרן / אשלגן

- לשפר את היחס נתרן/אשלגן היא אחת ההנחיות המרכזיות בתמיכת אדרנל.
- אשלגן נמצא בעיקר בעולם הצומח
- רוב הפירות והירקות מכילים יחס מעל ל 1:100 לטובת האשלגן



תכנון ארוחות

- לאכול מספר ארוחות קטנות מפוזרות : להקפיד על 5-6 ארוחות ביום, 3 עיקריות ו-2-3 ביניים כדי למנוע היפוגליקמיה ולהוריד את רמות הקורטיזול. זה יפחית את הדרישה למתוק.
- אווירה נינוחה, סביבה נעימה
- אכילה בעמידה ו/או ברעש מקדמת סטרס וחוסר עיכול



אי סבילות למזון

- לשלול רגישויות למזון
- שכיחות גבוהה של אי סבילות למזון אצל אנשים הסובלים ממסטרס
- יש הפחתה בחומצות קיבה, יש מעי דליף ואז יותר שכיחות של רגישות למזון.
- לעתים קרובות יהיו סימפטומים נוספים כמו כאבי ראש, כאבי בטן, גרד בעור..



תמיכה באדרנלים



תוספי מזון

- ויטמיני B
- ויטמין C
- מגנזיום
- חומרים האלה חיוניים לבריאות האדרנל ולייצור תקין של הורמוני סטרס
- מופרשים בשתן בזמן סטרס
- ניתן בתוסף לחודשיים – שלושה



ויטמיני B

- ניתן קומפלקס ויטמיני B
- B1 – מטבוליזם של פחמימות ומונע עייפות
- B5 (חומצה פנטוטנית) – אנטי סטרס. מחסור ב B5 עלול להביא לאטרופיה (התנוונות) של בלוטות האדרנל. ביטוי: תשישות, כאבי ראש, הפרעות שינה, בחילות, ואי נוחות במערכת העיכול
- B6 (צורה פעילה-P5P)- הפקת אנרגיה מחלבון ואיזון הורמונלי.
- 50-100 מ"ג ויטמיני B. אפשר להוסיף בנפרד B5.

ויטמין C

- ויטמין C חשוב ליצירת הורמוני האדרנל, מחזק מערכת חיסון ואנטי אוקסידנט



- 1000-1500 מ"ג ביום.
- עדיף לקחת 500 כל פעם.
- אסטר C
- ויטמין C ליפוזומאלי
- ויטמין מעורר ולכן לא ניתן לפני השינה.

מגנזיום

- מגנזיום ציטראט: 200-400 מ"ג
- קאל מאק (אבקה): כל מנה (כפית) מכילה 400 מ"ג סידן, 200 מ"ג מגנזיום, ו-500 מ"ג ויטמין C.
מינון: 1-2 כפיות ביום.



צמחי מרפא



אדפטוגנים

- צמחי מרפא שנשתמש בהם למקרים של מצבי סטרס ממושכים, הם צמחים העובדים על האדרנלים וצמחים שמהווים טוניק מחזק לכל הגוף (מחזקי צ'י)
- צמחים שעוזרים לגוף להתמודד עם לחצים, עם מחלות ממושכות (שגם הן יוצרות סטרס) ומצבי חולשה שונים



ג'ינסנגים

- האדפטוגנים המפורסמים בעולם.
- עובדים על אדרנלים



ג'ינסנג קוריאני

- Panax ginseng
- האדפטוגן הידוע ביותר בעולם.
- מזין ומחזק.
- עובד על האדרנלים ויש לו חומרים פעילים שדומים במבנה שלהם להורמוני האדרנל.
- מחזק ומשפר את יכולת הגוף להתמודד עם מצבי סטרס.
- ממריץ, מחמם.
- מתאים לטיפוסים חסרים, בעיקר מעל גיל 40.

ג'ינסנג קוריאני - המשך

- מותר לקחת אותו רק לתקופות קצרות, אחרת הוא יכול להתיש את האדרנלים. מקובל לתת אותו לתקופה של חודש, לעשות הפסקה של שבוע ולעשות מקסימום 3 מחזורים כאלה.
- לתת לצידו צמח מזין ותומך באדרנלים .
- אסור לתת אותו בזמן מחלה, כי הוא אדפטוגן, וככזה מפעיל את כל התהליכים בגוף, וכך הוא יכול לחזק את פעילות המחלה במקום להפסיק אותה.
- יתאים לשלב העייפות שבא אחרי מחלה/סטres ממושך, שמשאירים את האדם עייף וחלש, אך לא מותש.

ג'ינסנג קוריאני - המשך

- מתאים במיוחד לאדם בריא יחסית שנמצא בתקופה קשה – גופנית ונפשית.
- הוא מחזק אנרגיה כללית של הגוף
- מזין את מערכת העצבים.
- משפר מצבים של תשישות מנטלית, חוסר ריכוז, דכדוך עד דיכאון, עצב, נפילות אנרגיה.
- אחרי ניתוחים הג'ינסנג יכול להיות זרז להחלמה.
- צמח אנטי דיאבטי (מאזן רמות סוכר בדם) ומוריד שומנים בדם
- מעולה לאימפוטנציה וחוסר חשק מיני אצל גברים.
- **קונטרה אינדיקציה:** אסור לתת אותו כאשר יש אפילו נטייה ליתר לחץ דם!

ג'ינסנג סיבירי

Eleutherococcus senticosus •

- אופי פעילותו של הג'ינסנג הסיבירי דומה במהותו לזה של הג'ינסנג הקוריאני, אך הוא נחשב למתון יותר וממריץ פחות, ולכן מתאים יותר לטיפול באנשים צעירים.
- אינו מעלה לחץ דם.
- שיפור תפקוד האדרנלים
- מחזק את מערכת החיסון
- אנטי דיאבטי
- מצויין לעייפות כרונית וסטרסט מתמשך
- אפשר לתת אותו למספר חודשים

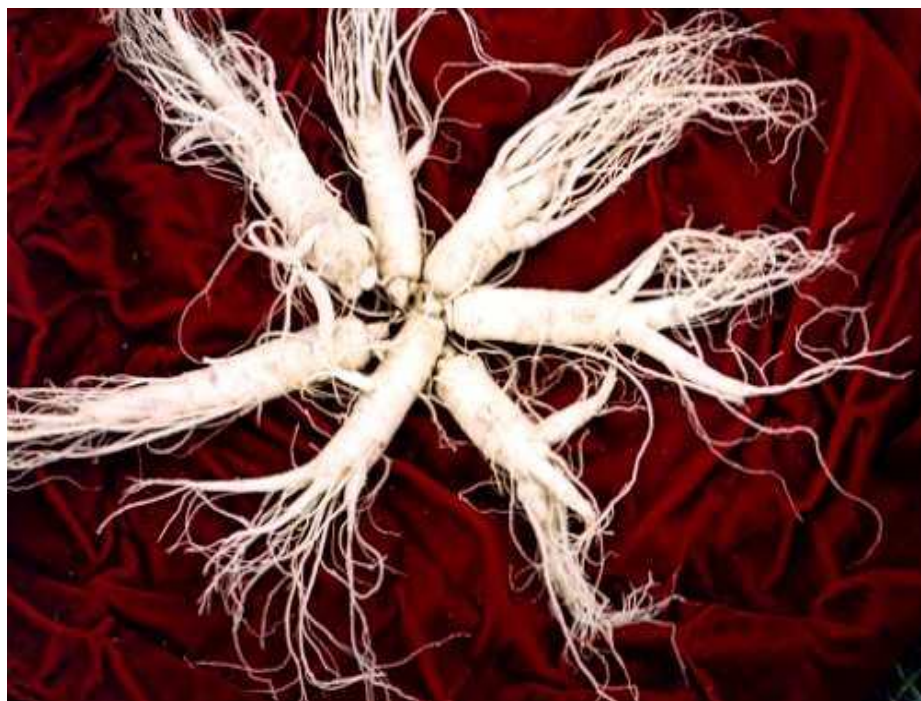
קודונופסיס



קודונופסים

- **Codonopsis pilosula**
- מכונה גם "ג'ינסינג לעניים" בגלל מחירו הזול יחסית
- אדפתוגן
- מחזק את מערכת החיסון
- מחזק את מערכת העצבים
- מצויין במצבי אנמיה
- מחזק את צ'י הטחול וצ'י הריאה
- בטוח לשימוש

ג'ינסנג אמריקאי



ג'ינסנג אמריקאי

- American ginseng/*Panax quinquefolium*
- ג'ינסנג של נשים. גדל בארה"ב ולא בסין, כמו קודמיו.
- אדפתוגן
- מחזק מערכת עצבים
- מחזק מערכת החיסון
- מזין יין (כבד, כיליה, ריאות)
- מתאים מאוד לגיל המעבר
- מתאים גם לאנשים צעירים

אסטרגלוס



אסטרגלוס

- הוא אדפטוגן ועוזר במצבים של תשישות ומחלות כרוניות (כולל EBV).
- מחזק חיסוני
- נוגד אנמיה
- מתאים גם לילדים.
- מתאים לטיפול לתקופות ארוכות
- לא במחלה אקוטית
- לא במצבי עצירות



ליקוריץ



ליקוריץ

- מחזק אדרנלים.
- מכיל חומר פעיל דמוי סטרואידים (גליצריזין), הדומים לאלה של הגוף שלנו. דרכם הוא מחזק את האדרנלים.
- מתאים מאוד בתוך פורמולה לאחר תקופת סטרס ממושכת.
- מאזן את שחיקה והבזבז של הג'ינסנגים, ולכן נרצה אותם יחד בפורמולות.
- **אסור ביתר לחץ דם ובבצקות**

גנודרמה



גנודרמה

Ganoderma lucidum •

- פטריית כוח.
- אדפטוגן
- טוניק מחזק לגוף.
- מזינה את האדרנלים והכליה ומאזנת כללית לכל מה שקשור לכליות ולמערכת אנדוקרינית
- מורידה רמות סוכר
- מורידה רמות שומנים בדם
- מורידה לחץ דם
- מאזנת את בלוטת התריס

גנודרמה

- אנטי דלקתית
- אנטי אלרגית
- אנטי אוקסידנטית
- מחזקת ומאזנת את מערכת החיסון
- היא מתאימה למחלות אוטואימוניות
- אנטי סרטנית מעולה
- יש לה אפקט מרגיע על מערכת העצבים, נדודי שינה ולשיכוך כאבים (כולל כאבי ראש על רקע סטרס).

צמחים מרגיעים

- Melissa officinalis •
- Tilia europea •
- Passiflora incarnata •



עוד...

- **שמנים ארומטיים:** לבנדר, ילנג ילנג, ברגמוט, מליסה - 8-10 טיפות באמבט + מוזיקת רקע.
- **טיפול מגע מומלצים.**
- **צחוק -** משפר את הבריאות, מוריד הורמוני סטרס מוריד אדרנלין ונוראדרנלין.



