

הספורט הוא מנוף לשמירת בריאות האדם - האמנם?

מאת: יצחק טבעוני *B.Sc.TE

פעילות ספורטיבית ארובית - הליכה, ריצה, רכיבה ועוד... תורמת לשיפור הכושר הגופני, להפחתה במשקל, לשיפור זרימת הדם ולשמירה על הבריאות. לצד כל היתרונות יש לפעילות הספורטיבית גם צד בעייתי, והיא עלולה לגרום לנזק מצטבר. במהלך ביצוע פעילות אירובית מתרחשים תהליכי הרס בשרירים. לאורך זמן, עלולה להתרחש גם פגיעה בשלד, בפרקים ובאיברים נוספים. הנזק ילך ויתגבר, במקביל לחוסר איזון בחמצן מולקולרי ובתזונה, יחד עם עלייה בעצימות האמון ובמשך הזמן. **לצורך פעילות ספורטיבית מאומצת, התאים חייבים לייצר את האנרגיה הזמינה באופן מוגבר, למשך כל זמן הפעילות.** כדי לייצר אנרגיה זמינה ומספקת, אנו זקוקים לתזונה מאוזנת, יחד עם חמצן מולקולרי. אספקת החמצן המולקולרי אמורה להגיע לתאים דרך הנשימה. אך עקב עומס הפעילות, זיהום האוויר ויכולת מוגבלת של הריאות, נוצר מחסור בכמות החמצן בגוף, הגורם לריבוי רדיקלים חופשיים ולסטרוס חמצוני.

כיצד ניתן למנף את הספורט לשיפור הבריאות ללא נזק?

שיטת טבעוני מציעה פתרונות לשיפור יכולת הנשימה ולאספקת חמצן מולקולרי ביעילות ובזמינות גבוהה, גם דרך מערכת העיכול! חברת טבעוני פיתחה שני תוספי תזונה טבעיים המתאימים לעוסקים בספורט בכל הרמות. החל בספורט מקצועי ועד לספורט חובבני, כמו: הליכה, ריצה, מחול ארובי ופעילות בחדרי כושר.

תא חמצני

תוסף תזונה טבעי המתאים לעוסקים בספורט אירובי (חדרי כושר, הליכה, ריצה, שחיה, התעמלות, ספינינג, רכיבה ועוד).

סנוזלה

תוסף תזונה טבעי המתאים לספורטאים מקצוענים.

סנוזלה ותא חמצני מספקים לגוף תזונה מאוזנת, הכוללת את כל אבות המזון, אנזימים וקואנזימים, חמצן מולקולרי הנספג דרך מערכת העיכול ועוד.

סנוזלה ותא חמצני מאפשרים לתאי הגוף לייצר כמות גדולה של אנרגיה זמינה בתאים (פי 14-7 יותר אנרגיה) בזכות השלמות, האיזון והזמינות של התזונה והחמצן המולקולרי.

ייצור אנרגיה מאוזנת בתאים מאפשר לתאים לייצר גם רכיבים חיוניים וטבעיים כמו Q10, SOD ועוד, כפי שרק הגוף יודע לייצר, באופן מדויק המתאים לאדם!

סנוזלה היא תא חמצני מרוכז. לכן, סנוזלה מותאמת יותר לספורטאים מקצועיים או לספורטאים חובבים הרוצים לשמור על בריאותם.

*הכותב: מהנדס, מומחה לפיתוחים טכנולוגיים בתחום ה-Health care, נטורופט, מפתח שיטת טבעוני לאבחון ולטיפול ומומחה לרפואה פונקציונלית ואוליגותרפיה.

סנוזלה ותא חמצני - היתרונות:

- הגדלת משך זמן הפעילות הגופנית.
- שיפור בתוצאות המושגות.
- קיצור משמעותי בזמן ההתאוששות מהפעילות.
- הגדלת מסת השריר על חשבון השומן.
- שמירה על הספורטאי מפני נזקים הכרוכים בפעילות: א. מניעת הרס השרירים ועימו כל התופעות המוכרות - התכווצויות וכאבים בשרירים, בגידים וברצועות. ב. מניעה וצמצום של היווצרות רדיקלים חופשיים וסטרוס חמצוני.
- מניעת נזקים לפרקים ולעצמות.
- זמן שיקום השרירים מהיר (כי עם סנוזלה/תא חמצני אין כמעט הרס שרירים בזמן הפעילות). לכן, פוחת הצורך להשתמש בכמויות גדולות של חלבונים כדי לשקם את השרירים לאחר הפעילות.

מסקנות:

ספורט אכן חשוב לבריאות, אך יש להקפיד על גיבוי נכון של תזונה וחמצן מולקולרי, כפי שרק סנוזלה/תא חמצני יכולים לספק - בדיוק רב ובזמינות גבוהה לתאים ולרקמות הגוף!



לקבלת חוברת הדרכה מקצועית ולייעוץ אישי:

☎ *2025 www.tivoni.com

לשרותכם קליניקה מקצועית במרכז טבעוני - יהוד, רמז 33 א'