

מהרגש אל הגוף וחזרה

מאת: יצחק טבעוני

הלחץ והמתח היומיומי משפיע על מערכות גופנו מה קורה לנו וכיצד אפשר לחיות עם זה ולתפקד נפלא...

ארוח החיים הלוחץ וחסר האיזון, שמקורו בעבודה תובענית ומלחיצה, חדשות קיצוניות המתחלפות בכל שעה, רעשים, תאורה מציקה או לא אופטימלית, ישיבה ממושכת וכו' גורמים לאדם למתחים רבים הבאים לידי ביטוי בגוף בעיקר באזורי הגב, כתפיים וצוואר באופן התכווצות השרירים הכללי מאוזנת, הלוחצת על סיבי עצבים ועל כלי הדם המובילים את הדם מהלב לכיוון הראש ומהראש אל הגוף.

הלחץ הפועל על כלי הדם, יוצר שיכוש בזרימה המנובחת אל השרירים והמוח. עובדה זו יוצרת מצב של חמצון לא תקין של הדם והתאים, התכווצויות, תחושת מתח וכאב באזורי הכתפיים, הצוואר והראש ובמקרים רבים אף תחושת כאב בקרקפת, המלווה בנשירת שער.

על מנת לעודד את זרימת הדם באופן תקין והתנהלות אופטימלית של כלי דם, מומלץ לעסות עם קצוות האצבעות את הקרקפת והפנים ע"י לחץ על נקודות רבות לדוגמא:

- * נקודות בקודקוד הראש(הנקודה הגבוהה ביותר בראש כאשר יושבים).
- * נקודות בין שתי העיניים.
- * נקודות במצח.
- * נקודה במרכז השפה העליונה

רצוי לעסות את הקרקפת בתנועות סיבוביות ככל נקודות הקרקפת (העיסוי מקיף את כל אזור הקרקפת). במקלחת מומלץ להקדיש כמה דקות לאזור ולעסות עם זרם מים חמימים ונעימים. בנוסף, מומלץ לעסות את הצוואר והכתפיים ע"י הברשה עם מברשת שיער מיוחדת לעיסוי הגב המעניקה אפשרות לזרימת דם תקינה לגולגולת.

הלחץ גורר מעורבות שלילית של מערכות העצבים המרכזית, המערכת ההורמונלית, בלוטת יותרת הכליה ובלוטת יותרת המוח אשר גוררת לחוסר איזון מערכת ולמחלות.

על כן כל אדם במצב של עומס על מערכת העצבים היכול לנבוע ממצבים קשים ביום יום, עליו למצוא פתרונות נכונים לאיזון ולהגנה על מערכת העצבים. אך שימו לב כי לעיתים אנו קורסים גם מהתרגשות חיובית כמו זכייה בלוטו או חתונה וכו' כי גם התרגשות חיובית גורמת לעומס על מערכת העצבים.

לא תמיד אנו מבינים כי הסימפטומים אותם אנו חשים מרמזים כי העומס על מערכת העצבים הוא רב. אנשים רבים לא מקשרים בין הסימפטומים לבין העומס או לא מודעים לעומס על מערכת העצבית.

עומס על מערכת העצבים מוביל למחלות רבות בתחומים הפיזי, הנפשי והמנטלי.

על פי שיטת טבעוני חשוב ללמד, כיצד ניתן לאתר האם יש עומס על מערכת העצבים וכצד לטפל בו כדי למנוע נזק למערכת החשובה והפגיעה הזאת.

הסימנים אשר ניכרים עלינו עקב הסטרס (מועקה, לחץ, מצוקה)

מצבי לחץ ומצוקה ישאירו את רישומם על האדם ויתבטאו במצב העור, השיער, העיניים,



העור:

העור יהיה במרקם מחוספס, צבעו דהוי, התהוות קמטים, נפיחות או קמטוטים מתחת לעיניים, כתמים המתהווים בעור, עור יבש מתקלף ומתייבש, הזעה, חיורון, או הסמקה.

השיער:

תהיה ירידה בכמות השיער (נשירה), קשה לסידור, נפוח, מתפצל, צבעו דהוי, ובמצבי סטרס לאורך זמן יאבד את צבעו. עיניים:

חסרות ברק, משדרות מצוקה, מכווצות, ולעיתים אדומות. השרירים:

באזורים מסוימים השרירים יהיו מכווצים ובאזורים אחרים רפויים, זה יגרם ליציבה לא נכונה ולעיוות המראה הכללי, כמו הרמת כתפיים המראות כאילו הצוואר קצר, כתף אחת עולה, כתף שנייה שמוטה, קימור בגב התחתון הגורם לבטן להראות כמו כרס.

שיטת טבעוני מציעה מס' פתרונות כוללים שיאפשרו איזון המערכות ונרמול התפקוד:

1. לאיזון תפקודי מערכת העצבים ולהגנה בפני הסטרס, החרדה והדיכאון מתאים המוצר הטבעי סטביליום. סטביליום הוא מזון טבעי ממוקד המסייע לאיזון התקשורת בתוך מערכת העצבים ושומרת על תאי העצב מנזקים הנגרמים בגלל העומס, הלחץ, החרדות, הפחדים והדיכאון. בהתאם לגישת טבעוני הסטביליום מאפשר למערכות הפנימיות והעצביות לעבוד באיזון ומשפר את ההתמודדות היומית, מרומם את מצב הרוח ומשפר את שמחת החיים והחינויות שלנו.

2. לאיזון תזונתי איכותי חשיבות רבה במניעה וטיפול בבעיות רגשיות. אך רוב האנשים נוטים להקל ראש ואכילתם אינה מאוזנת. כאשר הבעיה הרגשית כבר קיימת כי אז רצוי להשתמש בתא חמצני המכיל את כל אבות המזון ובנוסף אנזימים חמצן ועוד כדי לסייע להשיג האיזון. תא חמצני מאפשר לגוף לנצל באופן מרבי את המרכיבים שנמוצר בזכות הזמינות הגבוהה של הספיגה (90%) והתאימות הגבוהה לתאי האדם. החמצן אשר בתא החמצני מונע את הסטרס החמצני. רצוי להשתמש בתא חמצני גם כדי למנוע בעיה רגשית. כדי לאזן את המערכת ההורמונלית, אני ממליץ על מתן מנוליסטיקה לנשים ומתן אנדרו 7 לגברים.

3. איזון הורמונלי נחוץ כדי להגן על מערכת העצבים לכך אנו משתמשים לאיזון במוצר טבעי הנקרא אומגלין. נשים וגברים בגיל המעבר הם הדוגמה הקלסית לשינוי הורמונלי הפועל במערכת העצבית והרגשית שלהם.

אנו ממליצים להם כדי לאזן תופעות אלו על מנוליסטיקה לנשים, לאיזון המערכת ההורמונלית על כל המשתמע מכך, ואנדרו 7 לגברים.

4. חשיבות רבה נודעת בגישת טבעוני לאיזון נטיית טיפוס האדם כדרך לפתרון בעיותיו. לכן יש לאתר את הנטייה ולאזנה על ידי מתן יסודות זעירים החיוניים לתאים.

נטיית טיפוס COA מאופיינת בנטיית ל-: שינויים במצבי רוח, דיכאון, אפטיה, חלומות עם סיוטים ועייפות רוב היום. נטיית טיפוס MAN-CU מאופיינת בנטיית ל-: הפנמת רגשות, ריכוז נמוך, שומר כעסים וטינה, ביישנות קושי לקום בבוקר. נטיית טיפוס MAN-CO מאופיינת בנטיית ל-: זיכרון חלש, כעס מתפרץ, חרדות, פחדים, קשיי שינה. כל המצב הזה מקצין במצב של חוסר איזון הורמונלי.

נטיית טיפוס CU-Z מאופיינת בנטיית ל-: נטייה לשינויים הורמונליים העלולים לגרום למצב חוסר איזון מערכת העצבים. נטיית טיפוס ZNC מאופיינת בנטיית ל-: כמיהה לאכול פחמימות, עקשנות, דיפרסיה, מלנכוליה, עצבנות ומתח הנרגעים עם אכילת פחמימות.

5. יסודות חיוניים נוספים אשר יוכלו לסייע לאיזון התפקודים בזמן לחץ או חוסר איזון רגשי נקראים אוליגופיטום Mag-I Lit.