

7 דרכים טבעיות **להפחתת הסטרס** **והורדת הקורטיזול.**



**מדריך מעשי שיעזור לך להירגע ולהרגיש מאוזנת –
להחזיר לעצמך שקט פנימי ושליטה .**

ברוכה הבאה למדריך:

7 דרכים טבעיות להפחתת סטרס והורדת קורטיזול.

המדריך הזה יעזור לך לגלות דרכים פשוטות להרגיע את הגוף והנפש - ולהחזיר לעצמך תחושת שליטה.

בתקופות לחוצות - כמו זו שאנחנו עוברות עכשיו -
היכולת שלנו לווסת סטרס משתנה, ואפילו נחלשת.

כדי להפחית את רמות הקורטיזול והורמוני הסטרס בגוף, חשוב
לפעול באופן יזום ולהתמקד במה שבאמת עושה את ההבדל.

דווקא כשהכול מסביב מרגיש לא יציב -
הכי חשוב ליצור שקט בפנים.
זה בדיוק הזמן לעצור לרגע, להרגיע את המערכת,
ולהחזיר את הגוף לאיזון.

כשאנחנו עושות את זה - אנחנו לא רק נרגעות.
אנחנו הופכות עמידות יותר, חזקות יותר.

כי סטרס, כידוע, לא שואל אם מתאים לנו - הוא פשוט מגיע.
ביחד נתרכז בדברים קטנים, פשוטים, אבל עוצמתיים:
הגוף שלך עוד יגיד לך תודה ❤️

איך להשתמש במדריך? 📝

בכל יום, בחרי לפחות טיפ אחד מתוך הרשימה - ויישמי אותו.
לא חייבים הכול, לא מושלם - רק כוונה אחת קטנה בכל פעם.
צעד אחד ביום = שינוי אמיתי לאורך זמן.

הפחיתי את צריכת הקפאין

כשהגוף בלחץ – קפאין מחדד עוד יותר את תגובת הסטרס.

הוא מעלה את רמות הקורטיזול, מגביר דופק, עצבנות, ולעיתים גם גורם לירידות אנרגיה פתאומיות. אם את שותה 3-4 כוסות קפה או תה ביום – נסי להפחית בהדרגה.

חתכי בחצי את כמות הקפאין שלך.

אפשר להחליף לפחות כוס אחת ביום בתה צמחים מרגיע כמו קמומיל, לואיזה או נענע.

לפי ה־FDA, הכמות המקסימלית המומלצת לצריכת קפאין ביום היא 400 מ"ג. מעבר לכך, סביר שזה משפיע לרעה על איכות השינה, רמות האנרגיה והספיגה של רכיבי תזונה בגוף. **המסרה : להפחית ב־50% את כמות הקפאין שלך**



שני את קצב הפעילות הגופנית

הוריתי את רמת הסטרס שבאימונים.

אימונים עצימים מדי יכולים לגרום לתחושת רעב,
תשישות ולעיתים דווקא להכביד על הגוף –
במיוחד כשהוא כבר במצב לחוץ.

העדיפי פעילות שמרגיעה ומשקמת – כמו הליכה, יוגה או ריקוד.

מה שנחשב "מרגיע" משתנה מאישה לאישה :
למי שרגילה לאימוני מרתון, גם ריצה של 5 ק"מ יכולה להיחשב קלה.

הכוונה היא להוריד לעצמך את עצימות האימון
בכ־50% ביחס למה שאת רגילה אליו.

חשוב לדעת: רק 12 דקות ביום של פעילות גופנית בעצימות מתונה
עשויות להפחית את הסיכון לתמותה בכ־25%.



תוסיפי שעות שינה

נסי להוסיף בין 20 ל-60 דקות שינה בכל יום.

זה יכול להיות באמצעות תנומה קצרה במהלך היום – או פשוט על ידי שינה מוקדמת יותר בלילה.

טיפ חשוב: הימנעי מאימון גופני סמוך לשעת השינה. ההורמונים שמתעוררים בזמן פעילות עלולים לבלבל את השעון הביולוגי ולעכב הירדמות.

שינה לא מספקת פוגעת במקצבים ההורמונליים, עלולה לתרום להשמנה ולמחלות, ומשפיעה לרעה על הבריאות הכללית. כאשר ישנים מעט מדי או בשעות לא קבועות – הגוף מתקשה לווסת אנרגיה, מצב רוח, תיאבון ועוד.

כ־35% מהמבוגרים ישנים פחות מ־7 שעות בלילה. המטרה היא להגיע ללפחות 7 שעות שינה בלילה – ואם אפשר, אפילו 8 או 9.

- הימנעי ממסכים לפחות 3 שעות לפני השינה – האור הכחול מעכב את ייצור ההורמוני ההירדמות
- השתמשי במסכת שינה או חושך מוחלט כדי לאפשר שינה עמוקה יותר.



שימי דגש על מזונות מרגיעים

מה שאנחנו בוחרות לאכול – משפיע ישירות על רמות הסטרס בגוף.

מזון אמיתי, עשיר ברכיבים מזינים, עוזר לאזן את ההורמונים ולהרגיע את המערכת.

כדאי לשלב: יוגורט יווני, חלבון איכותי – כמו עוף בגריל, טונה, ביצה קשה או חלבון מהצומח, בטטה, אבוקדו, זוקיני, ירקות ירוקים, קטניות, אגוזים – כל מה שמרגיע את מערכת העיכול ולא מקפיץ סוכר.

הידעת? אבוקדו מכיל ויטמינים C, E, K1, B6, חומצה פולית ומינרלים חשובים כמו אשלגן ונחושת – שילוב שעוזר להורדת סטרס באופן טבעי.

כלל אצבע פשוט: כמה שפחות מעובד – יותר טוב.
כמה שיותר טבעי, צבעוני ומזין – כך הגוף ירגיש בטוח, שבע ורגוע.



20 דקות של ירוק בעיניים

הקדישי לעצמך 20-30 דקות ביום של חיבור לטבע.

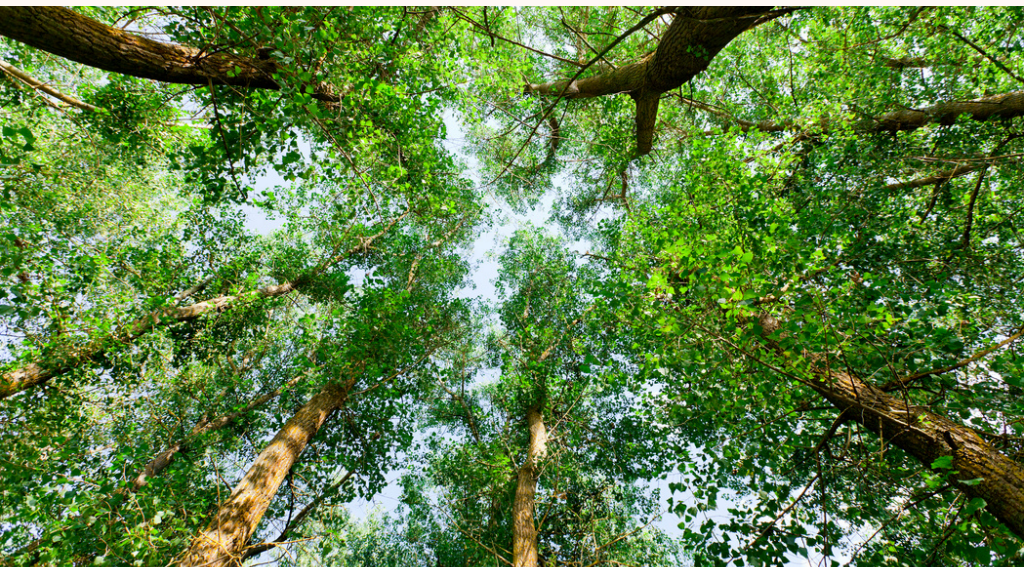
זה יכול להיות הליכה בפארק, טיול קצר ברחוב ירוק, ישיבה בגינה – או אפילו פשוט לשבת במרפסת עם כוס תה.

אין לך אפשרות לצאת מהבית? גם לשבת בשמש ליד החלון פתוח או במרפסת שקטה – זה לגמרי נחשב.

טיפ: בלי טלפון. בלי גלילה. תני למוח ולנפש שקט אמיתי.

רק 20-30 דקות בטבע מורידות את רמות הורמוני הסטרס (כמו קורטיזול) בצורה מדידה.

בנוסף, חשיפה לאור השמש מעודדת הפרשה של סרוטונין – הורמון שמרגיע, משפר מצב רוח, ומסייע לשינה עמוקה יותר בלילה.



הרפי את הגוף עם חמימות

כשנותנים לגוף חום מבוקר – זה משפיע על עומק הרגיעה.

החום מרפה שרירים, משחרר מתח, משפר את זרימת הדם, ותורם לאיזון הורמונלי.

איך עושים את זה בבית?

- מקלחת חמה של 10-15 דקות
- אמבט רגליים במים חמימים עם מלח גס
- כרית חימום לבטן, גב או כתפיים
- קומפרס חם עם מגבת במיקרוגל
- שתיית כוס תה חם בפינה שקטה

מחקרים מראים שחום מתון מפחית סטרס, מאזן לחץ דם, ומשפיע על חלבונים מיוחדים בגוף שתומכים בריפוי ובהתמודדות עם מצבי עומס נפשי.

טיפ קטן: שלבי את הרגעים האלו עם נשימות עמוקות או מוזיקה שקטה – ותני לעצמך להיטען מחדש.



תמיכה חברתית – את לא לבד

קשר עם חברים, משפחה וקהילה לא רק מרגיע –
הוא מפחית סטרס ופועל מדעית נגד קורטיזול.

קשר עם אחרים – במיוחד בתקופות לחוצות – הוא לא רק מרגיע,
אלא גם מפחית באופן מדעי את רמות הקורטיזול.

מחקרים מראים שכשאנחנו מוקפות באנשים תומכים –
רמות הסטרס בגוף פוחתות, ההורמונים מתאזנים,
ואפילו התגובה הפיזית למצבי חירום נעשית רגועה יותר.

ולפעמים כל מה שצריך זו מישהי אחת שאומרת: "גם אני מרגישה ככה."

זו בדיוק הסיבה שקהילה תומכת של נשים – שמבינות אותך,
עוברות איתך את אותו הדבר, נמצאות באותו מצב רגשי – היא משאב
חשוב לחוסן נפשי.

גם אם זו רק הודעה קטנה, שיתוף יומי או פוסט בקבוצה – את מזכירה
לעצמך שאת לא לבד.

קשרים אנושיים מייצרים אוקסיטוצין (הורמון האהבה והחיבור),
שמדכא את הורמוני הסטרס ומכניס את הגוף למצב של ריפוי.

טיפ קטן: גם שיחת בוקר קצרה, חיבוק, או לבדוק מה שלומם של חברים
– עוזרים במעגלים קטנים להפחית לחץ ומזינים את
החוסן הפסיכולוגי שלך.

עכשיו זה הזמן שלך!

בחרתי לבנות את המדריך הזה במיוחד בשבילך.

בתוך ימים עמוסים, תחושות כבדות, ואי־ודאות –
רציתי לתת לך רגע של בהירות.

כלי אחד ביום. נשימה אחת ביום.

הזדמנות לבחור בעצמך – גם כשקשה.
המדריך הזה נועד להזכיר לך שיש לך דרך לעבור את זה,
ויותר מזה – שיש לך עם מי לעבור את זה.

זכרי: את לא לבד.

יש סביבך קהילה של נשים בדיוק כמוך – שמבינות, מרגישות, ותומכות.
במציאות כל כך לא רגילה – תבחרי בעצמך, פעם אחת ביום.
את לא צריכה להיות מושלמת. רק להסכים לדאוג לעצמך קצת יותר.



באהבה,

טלי

סקיני מאמא - היא כמו כל אמא -
רק בגרסה הטובה ביותר של עצמה!

