

מדריך: סטרס כרוני ואכילה רגשית

ציר הסטרס, אדרנל, תזונה ותוספים, ואכילה רגשית

מדריך ממוקד



מדריך: סטרוס כרוני ואכילה רגשית

ציר הסטרוס, אדרנל, תזונה ותוספים, ואכילה רגשית

מדריך ממוקד מתוך ספר הלמידה: הסבר, מנגנונים, טבלאות, תרשימים, מקרים ושאלות לחזרה.

לפני שמתחילים

⚠ הבהרה

הספר הוא חומר לימודי והעשרתי בלבד. המידע בו אינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון או המלצה לטיפול, ואינו מחליף התייעצות עם רופא או מטפל מוסמך. אין להפסיק או לשנות טיפול תרופתי ללא התייעצות עם הרופא המטפל. צמחי מרפא ותוספי תזונה עלולים לגרום לתופעות לוואי ולאינטראקציות עם תרופות, במיוחד בהריון, בהנקה, בילדים ובמחלות כרוניות.

כל הדוגמאות והמקרים בספר בדויים ונועדו להמחשה בלבד. הסימון • ליד צמח מציין שקיימת עליו מונוגרפיה מלאה.

איך להשתמש בספר

כל פרק בנוי מנושאים מרכזיים, ובתוכם הסבר תיאורטי, מנגנונים, טבלאות השוואה, תרשימי זרימה, מפות גוף ומבנים מולקולריים. בסוף הנושאים – עזרי למידה, ובסוף כל פרק – מפת פרק, סיכום, מילון מונחים ושאלות לחזרה.

📌 דגש קליני / טיפ לימודי

נקודות חשובות לקליניקה ולמבחן.

🔬 מנגנון פיזיולוגי / מחקרי

הסבר המנגנון ותוצאות מחקרים.

🧐 מה אומר המחקר העדכני

סיכומי ראיות מסקירות שיטתיות והנחיות רשמיות, עם ציון המקור.

🧠 טריק לזכירה

עוגנים, ראשי תיבות ואנלוגיות.

🔄 מקרה קליני

תרגול יישומי עם פתרון.

✅ בדקי את עצמך

שאלות קצרות עם תשובות.

תוכן העניינים

סטריס כרוני ואכילה רגשית	
4	דוגמה להמחשה 7 – "רותם": אכילה רגשית בשעות הערב
5	סטריס כרוני ובלוטות האדרנל
14	אכילה רגשית: יומן האכילה הרגשית, ניתוחו ומודלים לשינוי

סטרס כרוני ואכילה רגשית

הגדרה

מילון וובסטר מגדיר סטריס כ"גורם פיזי, כימי או רגשי שיוצר מתח בגוף או בנפש ועלול לגרום למחלה". תחת סטריס מופעל בגוף רצף של תגובות פיזיולוגיות שהשפעתן על הבריאות רחבה. כשהמצב נמשך לאורך זמן, הוא תורם במישורין ובעקיפין למחלות לב, סרטן, מחלות נשימה ועור, דלקות מפרקים, הפרעות אכילה, דיכאון ומצבים נפשיים נוספים, השמנה ועוד.

מסמך המבוא לטיפול נטורופתי מוסיף: סטריס כרוני יכול להיגרם מאכילה עודפת, עישון, לחץ בעבודה, דיכאון ומחסור בתמיכה חברתית, וכל אלו יכולים לגרום למחלות קרדיווסקולריות. הורמוני הסטריס מיועדים להביא את הגוף לפעילות אינטנסיבית לזמן קצר כדי לשרוד: הסוכר בדם עולה, קצב הנשימה והלב ולחץ הדם עולים, השרירים מתכווצים, הוורידים בעור מתכווצים, האישונים מתרחבים, מערכות לא דחופות משתתקות והמוח מתקשה במשימות קטנות ועדינות. סטריס כרוני פוגע במערכות העצבים, העיכול, החיסון והרבייה.

מנגנון תגובת הלחץ כיונקים

- נשלטת על ידי מעגלים עצביים במוח המחברים למערכת הלימבית, ומווסתת בפעולה משולבת ומורכבת של מוליכים עצביים.
- אותות הלחץ או הסכנה נקלטים במערכת העצבים האוטונומית: **הסימפתטית ("Fight or Flight") והפאראסימפתטית ("Rest & Digest")**.
- הגירויים הסביבתיים מגיעים למוח, ולפי אופי הגירוי ועוצמתו מופעל הציר ההורמונלי **HPA** (היפותלמוס-היפופיזה-אדרנל).

בלוטות האדרנל

נמצאות מעל הכליות ומורכבות משני חלקים: **מדולה וקורטקס**.

חלק	הורמונים	בקרה
מדולה (לשד)	אדרנלין (80%), נוראדרנלין (20%)	כפופה למערכת העצבים הסימפתטית
קורטקס: שכבה חיצונית	מינרלוקורטיקואידים: אלדוסטרון	ייצור הסטרואידים בקורטקס אינו נשלט על ידי מערכת העצבים, בניגוד למדולה
קורטקס: שכבה אמצעית	גלוקוקורטיקואידים: קורטיזול	ציר HPA
קורטקס: שכבה פנימית	הורמוני מין: אנדרוגנים, אסטרוגנים, פרוגסטרון	

- **אלדוסטרון** מופרש מהשכבה החיצונית, משתתף בוויסות לחץ הדם ופועל לשימור האלקטרוליטים.
- **קורטיזול** מופרש מהשכבה האמצעית: מגביר את כמות חומרי המזון, בעיקר גלוקוז, בדם, ומסדיר את הדרך שבה הגוף מנצל את מאגרי האנרגיה. חשיבות רבה בזמן סטריס, פציעה או מחלה חריפה.

בקרת הקורטיזול

הצמיחה, ההתפתחות והתפקוד של קורטקס האדרנל מווסתים על ידי: הציר היפותלמוס-היפופיזה-קורטקס; הפרשה בזאלית וריתמית; ותגובה לסטריס.

