

# "לרקוח את הפורמולציה הנכונה לכל שלב באימונים, בהתאם לצורך הפיזיולוגי והפסיכולוגי של כל ספורטאי"



פנישת ייעוץ בקליניקת ברא פיק | צילום: דביר אלמוג

ידע השימוש בצמחים ובתוספי תזונה, בשילוב הניסיון הרב בקליניקה וההבנה של תחום הספורט גם מההיבט האישי, יוצרים מעטפת שמלווה את ספורטאי הסיבולת במסגרת תוכנית "ברא Peak" - שמטרתה למצות את הפוטנציאל הפיזיולוגי של העוסקים בספורט

אסף לבנון בשיתוף ברא צמחים

גיעה ברצף האימונים וכמובן שגם לפגיעה באיכות התוצאות שלהם.

## שמים לב לנקודה

הייחוד בדרך של תוכנית "ברא Peak", בין השאר, הינו בהתייחסות של המטפל אל מצבו הבריאות הפיזיולוגי והפסיכולוגי של הספורטאי. מה באורח חייו יש לשפר כדי להגיע לתוצאה טובה יותר?

"אנחנו מנסים לבדוק מספר פרמטרים חשובים למשל: שעות שינה, האם מערכת העיכול מתפקדת בצורה מסודרת וטובה, עוצמות הסטרס וכיצד מתמודדים איתן ומהן המערכות הזקוקות ל'מתחת קפיץ', לאיזון ו/או לטיפול", מציין קורן.

## כל אלה משתנים מאדם לאדם?

"אכן. כל אדם הוא קצת אחר, והוא מביא איתו אל האימון את ההרגלים שלו, את הגנטיקה שלו, לפי עמים מחלות כרוניות נלוות ולפעמים אלה תופעות תלויות גיל ועומס. לעיתים עלולים להיות מצבים של: מעי רגיש, אלרגיה, חרדה, עייפות, תשישות שיינויים הורמונאליים או מיגרנות אצל גברים ונשים, כאשר כל אלה עלולים בהחלט להשפיע על איכות האימון, רמת האנרגיה והתחרות. כולנו ראינו ושמענו בשנים האחרונות על ספורטאים-על, שמחזור לא סדיר או כאבי מחזור הפריעו להן בתחרות עד כדי חוסר יכולת להתחרות, וכולנו מכירים ספורטאים וספורטאיות שהתקפי חרדה לקראת הזינוק, השפיעו באופן משמעותי על היכולת שלהם לממש את מלוא הפוטנציאל שלהם כספורטאים מהרגע הראשון ועד האחרון. אנחנו ב'ברא Peak' מנסים להביא את כלל המערכות בגופם של הספורטאים לאיזון אופטימלי, כל אחת בנפרד ועל פי הצרכים שלו, בעזרת תוספי תזונה וצמחים בהתאמה אישית, ובכך להפוך אותם, בתוך מכלול התנאים שבהם הם נמצאים, לספורטאים טובים יותר, ולאנשים בריאים יותר".

"נדהמנו לגלות שלמרות שימוש די נרחב של ספורטאים בתוספי תזונה, חלקם המכריע עושה זאת ללא הכוונה ברורה, ולעיתים קרובות במינוי נים ובזמנים שאינם תורמים לו או לה באותה הדרך שהיו רוצים או שבגינה הם צורכים את אותו התוסף. בקליניקות 'ברא peak' אנחנו לומדים את הצרכים

עם טובים, אפשר לומר שאנחנו עושים התאמות כל הזמן, עד הרגע האחרון, רגע התחרות. נעשה הכול כדי שהספורטאי יגיע בצורה אידיאלית לשי לב הזינוק וכמו כן נכין הכול כדי שיתאושש מהתחרות כראוי".

פריט להרבליסטיים ולנטורופתים, מי עוד לוקח חלק בתהליך?

"לאורך התוכנית יש מכלול שלם של אנשי מקצוע שעובדים במקביל אלינו. פיזיותרפיסטים, תזונאי ספורט וגם פסיכולוג ספורט וכמובן המאמנת או המאמן הם כולם חלק מאקו סיסטם שלם שמוצד ומנהל עבור הספורטאי".

## השפה של ברא

"ברא צמחים" הוקמה ב-1997 על ידי שרון וריאן קוצה, הרבליסט קליני וחבר המכון הלאומי הבריטי לרפואת צמחים. מאז מפתחת החברה מוד צרים המצטיינים ביצירתיות טיפולית ונשענים על ידע קליני נרחב. השילוב בין הידע הקליני, חומרי גלם איכותיים וטכנולוגיות ייצור מתקדמות, מאפיין שר לפתח ולייצר שורה ארוכה של מוצרים באיכות גבוהה. שפת הגוף הטיפולית של "ברא צמחים" היא רפואת צמחים הוליסטית הרואה את גוף האדם כמכלול שלם, שכל המערכות, האיברים, הרקמות והתאים שמרכיבים אותו קשורים אלה באלה באופן הדוק, ומקיימים ביניהם תקשורת ישירה ויחסי גור מלין מורכבים המאפשרים בריאות, איזון והרמוניה ברמה הגופנית והנפשית.

בחברה מאמינים שכדי לתמוך בתהליכי הרייפוי הטבעיים של הגוף, יש להתייחס לכל הרבדים: הגוף, הנפש, הרגש, אופן החשיבה, הסביבה העוטפת את המטופל ואורח חייו. הקו הזה מיושם גם בתוכנית "ברא Peak".

בשיתוף ברא צמחים

של הספורטאים שלנו ומסייעים להם גם בעזרת הרכבה אישית של תערובת צמחית יחד עם התאימה אישית של התוספים שלהם הוא או היא נזקקים בצורה הטובה ביותר, במינונים הנכונים, בשעות הנכונות וכמובן על פי התקדמות העומס של האימונים והקרכה ליעד או לתחרות.

למדנו להתאים בצורה אופטימלית צמחי מרפא ותוספי תזונה לספורטאים, עם דגש על ספורטאי עצימות גבוהה, וליווינו את טובי ספורטאי הסיבולת בארץ: מרתוניסטים, אולטרה מרתוניסטים, רוכבי אופניים תחרותיים שטח וכביש, אנשי ברזל ושחינים. אלה אנשים שמקדישים שעות בכל יום לפעילות גופנית כדי להצליח, להשתפר, להגיע לרף מסוים. זאת במקביל לכל ההתמודדויות הרגילות, המכונות 'החיים עצמם': בית, משפחה, עבודה ופרנסה וכל העומס והמתח הכרוך בכך. השילוב התובעני הזה מצריך לא פעם תמיכה מקצועית. "לתת את הטיפול הנכון לכל ספורטאי, לרקוח את הפורמולציה המתאימה לכל שלב ולכל צרכי הסיפורטאי", מדגיש קורן.

## מה קורה לאחר המפגש הראשון?

"כפגישה הראשונה למדנו, רקחנו פורמולה ויצאנו לדרך, ואנחנו מתקדמים עם פגישות המשך פגישת המשך לרוב תתקיים בין שבוע לחדש לאחר מכן. נעבור בה על התזונה, נבחן מה השתנה, ובמידת הצורך כמובן שגם נעבור על הפורמולה שכבר נתנו ונתאים אותה מחדש ליעדים, שאולי השתנו.

את הפגישה השלישית נעשה כשתחרות היעד מתקרבת. יש צורך להתמקד ולהכין את הספורטאי ברמה הפיזיולוגית הטובה ביותר, להעלות עוד מינונים, אולי לשנות את ההרכבים של התוספים והפורמולות, לטפל בפציעות אם יש כאלה, הכול וככל האפשר כדי למנוע תשישות והתשה, לשפר ולקצר את ההתאוששות וכמובן לשמוע על ביצור

