

Otresimo se posledic stresa!

Vsakodnevni STRES je največji krivec za kronično pomanjkanje energije in nastajanje odvečnih prostih radikalov!

Naše telo se VEDNO obnaša zelo racionalno. Ob pomanjkanju energije racionalno izloči vse tiste funkcije, ki v tistem trenutku niso življenjsko pomembne.

Stres

Tista znana bolečina v želodcu, plitko dihanje, tesnoba v prsih, panika in nespособnost spregovoriti prave besede. STRAH in negotovost!

Moderno življenje nam je prineslo nove izzive in tako nove oblike stresa:

- že 10 minut gledanja večernih novic, ki nas obveščajo o dnevnih požarih, poplavih, potresih, onesnaženosti okolja, poli-

tičnih in gospodarskih krizah, težavah sosedov, znancev nam dviguje raven stresa;

- vsakodnevne **službene obveznosti** - pravočasno odgovarjanje na pošto, e-pošto, telefoniranje, sestankovanje, priprave na predstavitve, pomembne dogodke, ki morajo biti izpeljani v tako kratkih časovnih terminih;

- vsakodnevna **gospodinjstva in družinska opravila** - družinski proračun, vsakodnevno usklajevanje vseh želja in potreb posameznega družinskega člana ...

- izpitni roki, šolske obveznosti, **tekmovanja za položaj** med vrstniki, kolegi;
- vsakodnevne **skrbi ob bolnih** otrocih, starših, nas samih, kako najti najhitrejšo in najučinkovitejšo pot do rešitve.

Kako se telo odzove na stres

1/ Enostavno povedano telo se "postavi" v višjo prestavo. Tako kot avto potrebuje **več energije** za hitrost, refleksnost, koncentracijo, poskočnost, da se ščiti ali da "teče", kakor hitro zmore.

Otresite se posledic stresa!

Manj utrujenosti, razdražljivosti, bolečin, vnetij, alergij.

Hitra regeneracija.

Večja fizična in psihična odpornost.

V kombinaciji z minerali, aminokislinami, encimi in biološko dostopnim kisikom (O-) nudi celicam:

veliko energije in manj prostih radikalov.

4x večja "vsrkljivost" kot pri tabletah
prijazen želodcu in sluznici prebavil
še posebej praktično pakiranje (v spreju)



Certifikat FDA
All Natural Product



AGLEA d.o.o., Ljubljana.
V lekarnah in specializiranih trgovinah, ki vedo. Več: brošura, info: 031 278 381, www.cellfood.si

Osnovna shema odzivanja telesa na dolgotrajen stres in posledice:

Organ	Potek	Posledica
Prebavila	Stresni hormoni upočasnijo sproščanje želodčne kisline in praznijo želodec in čreva. Driska, bolečine v želodcu!	Povišanje apetita in stalen občutek lakote
Koža in dihala	Stresni hormoni povzročijo plitko dihanje, zmanjšano ali povečano količino krvi v kapilarnem sistemu (poznamo izraza: "bled (-a) kot zid" ali "kri mu/ji je butnila v lica").	Rdečica, srbečica, psoriaza, lupus, ekcemi, akne, prekomerno odpadanje las. Kronične težave z dihanjem, bronhitis, astmatični napadi.
Imunski sistem	V stresni situaciji ima izločanje kortizola vedno prednost pred ostalimi imunskimi reakcijami! To "preklapljanje" prednosti med hormonskim in imunskim sistemom ima velikokrat odločilno vlogo, da se nam imunski sistem začne nižati in tako postanemo manj odporni na infekcije, bolezni. Pri dolgotrajnem nekajletnem stresnem dejavniku pa se kronično manjša odpornost velikokrat spremeni v eno od avtoimunskih bolezni. Tako v obdobju stresa naše telo s svojim imunskim sistemom napade lastne celice našega telesa.	Danes nabolj pogoste oblike nastalih okvar imunskega sistema zaradi stresnega dejavnika so na koži, okostju, živčevju. Večja podvrženost okužbam, alergije, lupus, psoriaza, prekomerno odpadanje las, revmatoidna obolenja, multipla skleroza, t.i. polinevropatije, polimioptatije.
Živčni sistem	Stranski produkti kortizola povzročajo utrujenost, zaspanost in s tem občutek depresivnosti.	Kronična depresivnost, zlovoljnost, anksioznost, občutek nemoči. Težave s spanjem, izguba želje po seksu, apetitu! Študije so pokazale, da stresni hormoni vplivajo na strukturo in delovanje možganskih živčnih celic, ki so ključne za delovanje spomina. Lahko vodi tudi v hujše osebne težave!
Krvožilni sistem	Kortizol povzroči povišanje srčnega utripa, krvnega pretoka in s tem povišanje pretoka krvnih lipidov (holesteroli in trigliceridi).	Srčne okvare in kapi! Kortizol vpliva tudi na akumulacijo trebušnih maščob, ki nekaterim ljudem da obliko "jabolka". Ljudje z obliko "jabolka-trebuha" so podvrženi višji nevarnosti boleznim srca, diabetesa kot ljudje z obliko "hruška-trebuha", kjer se maščobje nabira predvsem v predelu stegen in zadnjice.

Ko se to zgodi, hipotalamus, majcena žleza v možganih, pošlje **ALARM skozi možganske živčne** celice v vse organe tvoje- ga telesa!

2/ Kombinacija živčnih in hormonskih signalov povzroči, da se v nadledvični žlezi sprosti cel niz hormonov, od katerih dobro poznamo **adrenalin in kortizol**.

- Adrenalin dvigne srčni utrip, poveča cirkulacijo krvi in s tem omogoči boljši pretok krvi ("prenašalka goriva").
- **Kortizol**, najpomembnejši stresni hormon, poveča količino sladkorja (glukoze) v krvi in posledično v možganih. Omogoča dostopnost niza snovi za obnovo celic in tkiv (ob stresu nastajajo celične poškodbe in s tem poškodbe tkiv). Kortizol tudi dvigne imunski sistem, pri tem zmanjša delovanje "manj potrebnih" organov, kot so prebavila, razmnoževalni organ in proces rasti.

- Sistemski alarm tudi komunicira z deli možganov, ki kontrolirajo naše **gibanje, motivacijo in STRAH**.

Kratkotrajen in dolgotrajen stres!

Takoj po stresu se zmanjša količina stresnih hormonov in omogoči, da se telo vrne v svoje normalno stanje delovanja. Srčni utrip se upočasnjuje, ne dihamo več plitko, ni nas več strah, nismo paralizirani.

Kratkotrajna obramba telesa pred stresom je v tistem trenutku dobrodošla.

Če pa si stres sledi eden za drugim, če so dolgotrajni, potem so takšni obrambni mehanizmi za naše telo in duha zelo škodljivi!

Dolgotrajna aktivacija celega niza stresnih hormonov in živčevja potrebuje ogromne količine energije in ob tem nastaja veliko število prostih radikalov. Usklajeno delovanje vseh naših organov je ogro-

ženo, prihaja do rušenja vitalnih metabolnih procesov.

Nadzorujmo stres!

- S stresom živimo ves čas!
- Ne pozabimo na naše dedne zasnove, pogledajmo, kakšni so bili naši starši, stari starši!
- Naučimo se razbrati, kakšen stres doživljamo, kako vpliva na naše telo in počutje in ali ga znamo kontrolirati!
- **Ob stresu:** naučimo se pravilno dihati (globoko zajeti sapo in mirno dihati). Vaje večkrat ponavljajmo skupaj s telesu primerno fizično rekreacijo (hoja, tek, kolo, plavanje ...), tako telo "naučimo", da karsneje "zna samo" regulirati stres (tako imenovani Pavlov refleksi).
- Pravilno se prehranjujmo: **ne štejmo kalorij**, temveč katere snovi smo pojedli!
- Vzpostavimo bioritem hranjenja!

Vir Klinika Mayo, september 2006