

Otresimo se posledic stresa!

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

Stres

Znana bolečina v želodcu, plitvo dihanje, tesnoba v prsih, panika in nesposobnost spregovoriti prave besede. STRAH in negotovost!

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

- že deset minut gledanja večernih novic, ki nas obveščajo o dnevnih požarih, poplavih, potresih, onesnaženosti okolja, političnih in gospodarskih krizah, težavah sosedov in 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 kratkem času,
- izpitni roki, šolske obveznosti, tekmovanja za položaj med vrstniki, kolegi,
- vsakodnevne skrbi ob bolnih otrocih, starih, nas samih, kako najti najhitrejšo in najučinkovitejšo pot do rešitve.

Odziv telesa na stres

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

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

2. **Kombinacija živčnih in hormonskih signalov povzroči**, da se v nadledvični žlezi sprosti niz hormonov, od katerih dobro poznamo **adrenalin in kortizol**.
- Adrenalin dvigne srčni utrip, pospeši kroženje krvi in s tem omogoči boljši pretok krvi (»prenašalec 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 okrepi 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 nadzorujejo **gibanje, motivacijo in STRAH**.

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

Kratkotrajni in dolgotrajni stres

Takoj po stresu se zmanjša količina stresnih hormonov in omogoči, da se telo vrne v svoje normalno delovanje. Srčni utrip se upočasni, ne dihamo več plitvo, 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 je dolgotrajen, potem so takšni obrambni mehanizmi za naše telo in duha zelo škodljivi!

Dolgotrajna aktivacija niza stresnih hormonov in živčevja potrebuje ogromno energije in ob tem nastaja veliko prostih radikalov. Usklajeno delovanje vseh naših organov je ogroženo, prihaja do rušenja vitalnih presnovnih procesov.

Upravljajmo stres!

- S stresom živimo ves čas!
- Ne pozabimo na svojo dedno zasnovano, preverimo, kakšni so bili naši starši, stari starši!
- Naučimo se razbrati, kakšen stres doživljamo, kako vpliva na naše telo in počutje in ali ga znamo nadzorovati!
Ob stresu: naučimo se pravilno dihati (globoko zajeti sapo in mirno dihati). Vaje ponavljajmo večkrat skupaj s telesu primerno fizično rekreacijo (hoja, tek, kolo, plavanje ipd.); tako telo »naučimo«, da pozneje samo uravnava stres (tako imenovani Pavlovov refleks).
- Pravilno se prehranjamo: ne štejm kalorij, temveč bodimo pozorni, katere snovi smo pojedli!
- Vzpostavimo bioritem hranjenja!

Vir Klinika Mayo, september 2006

Osnovna shema odzivanja telesa na dolgotrajni stres in posledice

Organ	Potek	Posledica
Prebavila	Stresni hormoni upočasnijo sproščanje želodčne kisline in praznijo želodec in čreva. Driska, bolečine v želodcu.	Večji tek in nenehni občutek lakote.
Koža in dihalna	Stresni hormoni povzročijo plitvo dihanje, zmanjšano ali povečano količino krvi v kapilarnem sistemu (poznamo izraza: »bled/-a kot zid« ali kri mu/ji je butnila v lica«).	Rdečice, srbečice, psoriza, lupus, ekcemi, akne, čezmerno odpadanje las. Kronične težave z dihanjem, bronhitis, astmatični napadi.
Imunski sistem	V stresni situaciji ima izločanje kortizola vedno prednost pred drugimi imunskimi reakcijami! To »preklapljanje« prednosti med hormonskim in imunskim sistemom pogosto povzroči slabenje imunskega sistema in tako postanemo manj odporni proti okužbam, boleznim. Pri dolgotrajnem, nekajletnem stresnem dejavniku pa se kronično manjša odpornost velikokrat spremeni v eno od avtoimunskih bolezni. Tako med stresom naše telo s svojim imunskim sistemom napade lastne celice.	Danes so najbolj pogoste oblike nastalih okvar imunskega sistema zaradi stresnega dejavnika na koži, okostju, živčevju. Večja podvrženost okužbam, alergije, lupus, psoriza, čezmerno odpadanje las, revmatoidna obolenja, multipla skleroza, t. i. polinevropatije, polimioopatije.
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, teka. 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 osebnostne težave.
Krvni 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 kopičenje maščob v predelu trebuha in tako imajo nekateri ljudje obliko jabolka. Ti so podvrženi večji nevarnosti boleznim srca in diabetesa kot ljudje z obliko telesa kot hrčke, pri katerih se maščobe nabira predvsem v predelu stegen in zadnjice.

Enkratna, zaščitena formulacija izdelkov CELLFOOD® omogoča organizmu na celični ravni dovolj biološko dostopnega kisika (O-) za tvorbo energije.

V kombinaciji z minerali, oligominerali, encimi in aminokisljinami, ki so dodani v bioloških koncentracijah, ves dan iz telesa odstranjujejo škodljive proste radikale ter omogočajo optimalno delovanje vseh celičnih funkcij.

To omogoča hitrejšo regeneracijo po dolgotrajnih fizičnih in psihičnih naporih, boleznih, poškodbah.

Ponuja: ● več energije, manj utrujenosti ● boljše prevodnost dražljajev in snovi ter komunikacijo med celicami ● boljše in daljšo zmožnost koncentracije ● večjo odzivnost na dražljaje ● boljši spomin ● večjo odpornost proti zunanjam in notranjim dejavnikom



Cellfood koloidna raztopina kot kapljice:

- prijazna do želodca in sluznice prebavil
- veliko večja biološka dostopnost snovi (primerljivo z injekcijsko obliko vnosa učinkovin v telo)

V lekarnah in specializiranih trgovinah, ki vedo.

Več na www.cellfood.si ali INFO 031 278 381

Cellfood ima certifikat FDA and/or DS Health & Education Act (1994) · Cellfood je registriran v ZDA, Kalifornija, Dep. Of Health, Food & Drug Branch (0022188)