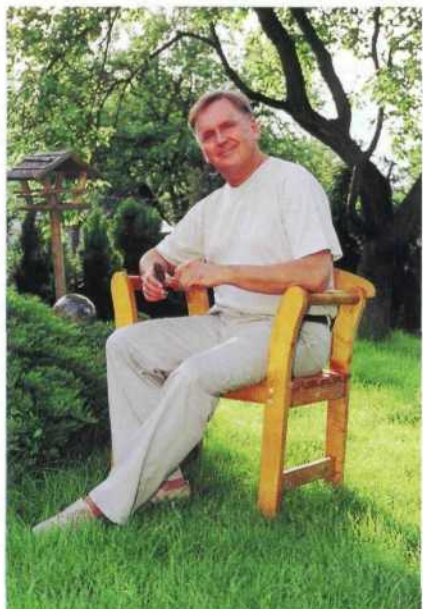


Stres - wróg naszej odporności



Jednym z najważniejszych fizjologicznych skutków oddziaływania stresu jest zaburzenie układu immunologicznego, który jest odpowiedzialny za naszą odporność, skłonność do alergii, infekcji i chorób o charakterze psychosomatycznym. Nerwice, stres, napięcia emocjonalne powodują u człowieka depresję, wywołują lęk, zwątpienie, jeśli dosięgną osób nadwrażliwych, tzw. sensytywnych, o zaniżonej samoocenie i niskim progu frustracji, zamkniętych w sobie, zablokowanych, neurotycznych. To z kolei prowadzi do wzburzenia mózgu emocjonalnego (układ limbiczny - podwzgórze).

Podwzgórze działa na:

- a. autonomiczny układ nerwowy - powodując zaburzenia równowagi układu współczulnego i przywspółczulnego
- b. przysadkę mózgową - wywołując zaburzenia gruczołów dokrewnych, czyli hormonalne
- c. układ immunologiczny - powodując osłabienie sił odpornościowych, a więc zwiększając skłonność do alergii, infekcji, a nawet chorób nowotworowych.

Ten prosty schemat obrazuje, jak przeciągający się stres i reakcja organizmu na przeciążenie osłabiają podstawowe narządy i układy, prowadząc do chorób.

Wpływ Alveo na psychoodporność

Istotne jest, aby mieć umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych, co w konsekwencji zapobiegnie powstawaniu wielu chorób, a także ułatwi zdrowienie w przypadku ujawnienia się schorzeń. Stąd więc wszelkie techniki relaksacyjne, interwencje psychologiczne.

wykorzystanie sprawdzonych metod żywieniowych, suplementacji. Szczególnie polecany jest preparat Alveo, którego składniki, takie jak lawenda, męczennica cielistą czy żeń-szeń syberyjski, prowadzą do pozytywnego wzbudzenia układu limbicznego - podwzgórze, co z kolei pomaga osiągnąć równowagę w układzie nerwowym, równowagę hormonalną oraz wzrost sił odpornościowych, a w konsekwencji - rozpoczęcie procesu zdrowienia. Alveo wzmacnia nasz układ psychoimmunologiczny poprzez wyrównanie zakłóceń w układzie nerwowym. Preparat działa na niego tonizująco, przez co hamuje powstanie wielu schorzeń, mających właśnie tam swój początek. Zawarte w Alveo składniki stabilizujące struktury układu nerwowego, wzmacniające system nerwowy, prowadzą do regulacji czynnościowej w układzie limbicznym i podwzgórze (strukturach centralnego układu nerwowego), z kolei podwzgórze ma bezpośredni wpływ na nasz układ immunologiczny. Prawdopodobnie funkcjonujące podwzgórze odpowiada za stałość, czyli homeostazę środowiska wewnętrznego, a co za tym idzie reguluje wpływ czynności psychicznych na stan somatyczny (zdrowie) ustroju. To prowadzi do właściwej termoregulacji w organizmie, równowagi elektrolitowej, równowagi hormonalnej i równowagi w układzie immunologicznym. Jeśli nasz organizm pozostaje w równowadze mamy mniejszą skłonność do alergii, infekcji i powstawania chorób psychosomatycznych, takich jak choroba wieńcowa, nadciśnienie, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, astma oskrzelowa, wrzodziejące zapalenie jelita grubego itp.

O tym, w jaki sposób stres, nerwice i depresje rzutują na nasze zdrowie i jak sobie z nimi radzić mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra

Czym właściwie jest stres?

Kanadyjski fizjolog Hans Selye określił stres jako organiczne, metaboliczne, fizjologiczne i neuropsychiczne zaburzenia wywołane przez czynniki agresywne. Wynika z sytuacji przeciążenia (przeciążenie to właściwe wytłumaczenie słowa stres). Sam stres definiował jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”. Osoby wykonujące niektóre zawody już po pięciu latach odczuwają tzw. efekt wypalenia zawodowego, emocjonalnego. Jawi się on jako wynik trudnego, a nawet niemożliwego do zażegnania konfliktu wewnętrznego. Rozwija się w miarę powstawania coraz większego rozdźwięku między trudnością a możliwością zaradzenia. Płynąca stąd bezsilność sprawia, że stres (dysstres) staje się nie do zniesienia, cięższy w każdym razie do zniesienia niż trudność, która go wywołała (stresor).

Problem stresu jest problemem człowieka, który wszedł w układy cywilizacyjne. Nie istniał on w środowiskach pierwotnych, gdzie decydowały prawa naturalne. Źródłem stresu jest wszystko, co człowiek sobie stworzył, niestabilność praw, przepisów. Jest on konsekwencją adaptacji do zmiennych warunków środowiska cywilizacyjnego, społecznego, kulturowego. Kontakt interpersonalny, a więc drugi człowiek, jest dla nas również potężnym źródłem stresu. Istotny jest poziom samooceny i oceny prognozy frustracji. Człowiek o zawyżonej samoocenie cieszy się z sytuacji trudnych, one go mobilizują. Osobnicy o заниżonej samoocenie, ludzie przewrażliwieni, unikają nowych sytuacji, zamykają się w sobie, są sensorywni, nadwrażliwi. Inną odporność mają osoby przebywające w czystym ekologicznym środowisku, mające przyjaciół, orientujące się w życiu, posiadające umiejętności realistycznego spojrzenia na trudności oraz umiejętność zrównoważonej, niezablokowanej metody komunikacji ze światem. Stres jest wynikiem faktu, że człowiek stał się ofiarą indoktrynacji. Nadal jeszcze rodzice z dobrego serca przekazują dziecku przekonanie o konieczności pokory, podporządkowania się, niewychodzenia przed szereg, a także ideę cierpienia. Obecnie pojawiają się tendencje afirmacyjne, radości, szczęścia, które rewidują dotychczasowe poglądy.

Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych:

1. Przerabianie negatywnych emocji towarzyszących reakcjom stresowym

Każda negatywna emocja, jak złość, irytacja, wściekłość, niechęć, rozdrażnienie, lęk, strach czy obawa obejmuje trzy komponenty (warstwy). Konieczne jest, aby nauczyć się rozładowywać emocje w warstwie psychologicznej lub motorycznej.

Komponenty emocji negatywnej:

A. psychologiczna

B. motoryczna

C. wegetatywna

Metody rozładowania, przerobienia negatywnych emocji

A. psychologiczne

- Płacz
- Śmiech
- Śpiew, karaoke
- Medytacja
- Krzyk

B. motoryczne

- Bieg
- Spacer
- Taniec
- Gimnastyka
- Pływanie
- Ruch (rower, tenis, jazda konna)
- Atak, uderzenie
- Odpowiednia suplementacja - Alveo

Gdy nie rozładowujemy A lub B obarczamy C - **prowadzi to do somatyzacji (chorób psychosomatycznych, takich jak choroba wrzodowa, astma oskrzelowa, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, nadciśnienie itd.)**

2. Akupresura

Napięcie związane ze stresem najczęściej lokalizuje się w głowie, szyi, ramionach, łydkach i biodrach. Akupresura polega na równomiernym, mocnym naciskaniu odpowiednich punktów na ciele. Przy bólach głowy, ospałości, przemęczeniu, znużeniu uciskamy punkt między brwiami we wgłębieniu na czole, tzw. **Jintang - punkt trzeciego oka**, punkty we wgłębieniach pomiędzy dwoma dużymi mięśniami szyjnymi tuż u podstawy czaszki.

3. Muzyka

Za pomocą muzyki uzyskujemy psychofizyczną samoregulację, czyli wykorzystanie krążenia myśli. Badania udowodniły niezwykle efekty psychosomatycznego oddziaływania muzyki, polegające na odciążaniu pnia mózgu poprzez działanie rytmicznych impulsów muzycznych.

- Wysłuchała Anna Szulc
Do tematu jeszcze wrócimy

