

“Stres pomeni prilagoditveni odziv organizma na zunanji ali notranji dejavnik, ki ga prepoznamo kot ogrožajočega oz. škodljivega. Medtem ko kratkotrajni stresi spodbujajo učenje in tudi zvečujejo možnosti posameznika za preživetje, dolgotrajni, ponavljajoči stres vodi v bolezen. Na srečo za obranjanje notranjega ravnotežja največ lahko storimo sami.”



Barbara Hrovatin, dr. med.
Medicinsko-informativna služba
 Fidimed



Stres v hitrem tempu sodobnega življenja odzvanja na vsakem koraku in njegovo neprijetno plat pogosto čutimo tudi na lastni koži. Sama beseda prihaja iz angleščine in pomeni *napetost, pritisk, obremenitev*. Izraz je prevzet iz fizike (sila, ki deluje na določeno površino), fiziološko, v živem svetu, pa stres preprosto definiramo kot *odziv organizma na potencialno škodljiv dejavnik*. Ta je lahko zunanji (telesni napad, ropot, blisk) ali notranji (žalost, bolezen, pomanjkanje kisika ali glukoze v krvi). Ne glede na vrsto ogrožajočega dejavnika – stresorja pa se organizem nanj odzove vedno na enak način s t. i. *alarmno reakcijo*, ki jo slikovito imenujemo tudi reakcija “boj ali beg” (angl. fight or flight). To pomeni, da reakcija v organizmu steče vedno, kadar neko *dogajanje ocenimo za ogrožajoče* in to ne glede na to, ali smo pravkar opazili strupeno kačo, ali nas je razjezila nesposobnost mimoidočega voznika, ali pa nas skrbi za otrokovo zdravje ali lastno službo ... Kaj se pravzaprav zgodi v našem telesu?

Alarmna reakcija

Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje zunaj ali znotraj telesa kot potencialno nevarno ali škodljivo, hipotalamus prek hipofize (to

sta posebna, izjemno pomembna dela možganov) spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola). Ti sprožijo niz dogajanj, ki telo pripravijo na “boj ali beg”: srce začne utripati hitreje in močneje, pospeši se dihanje in zviša krvni tlak, v kri se pospešeno sprošča “gorivo” za dodatno mišično delo (glukoza, maščobne kisline), hkrati pa se kri iz trenutno manj pomembnih delov telesa (kože, prebavil) usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo tako za boj kot tudi za beg. V splošni odziv na stres pa poleg telesnih spadajo tudi vedenjske prilagoditve: zveča se budnost, previdnost in usmerjena pozornost, zmanjša se dovzetnost za občutek bolečine, apetit in spolnost (vedenjska vzorca za hranjenje in nadaljevanje vrste v trenutkih nevarnosti pač nista na mestu). Gre torej za zapleten sistem usklajenih reakcij, ki telo in duh pripravijo na čim učinkovitejšo obrambo pred grozečo nevarnostjo – v evoluciji se je izoblikoval za preživetje in čimprejšnjo ponovno vzpostavitev ravnotežja v telesu.

Kronični stres vodi v bolezen

Odziv na stres pri krajših, obvladljivih izzivih (stresorjih) omogoča ohranjanje integritete organizma (preživetje) in pomembno prispeva k njegovemu razvoju – tako se učimo, napredujemo in prilagajamo izzivom nenehno spreminjajočega se okolja. *Vendar pa enaki mehanizmi, ki nam pri soočenju z nevarnostjo omogočijo preživetje, pri kronični izpostavljenosti neobvladljivim stresorjem vodijo v bolezen. Od dejavnikov tveganja za bolezen srca in ožilja kronični stres značilno neugodno deluje na krvne maščobe – zvišuje skupni in slabi (LDL) holesterol ter trigliceride, večja neodzivnost (rezistenco) tkiv na inzulin (vodi v sladkorno bolezen!), nihanja srednjega krvnega tlaka, nalaganje maščevja okoli pasu (visceralna debelost je močan dejavnik tveganja za bolezen srca in ožilja), motnje menstrualnega ciklusa in libida (potence), sindrom razdražljivega črevesja in pogostejšo zgago in ulkusno bolezen. S stresom so povezani tudi nezdravi vedenjski vzorci in razvade – alkoholizem, kajenje, “basanje” s hrano ..., stalni stres pa povzroča tudi nič manj pomembne duševne težave, kakršne so panični napadi, depresija, apatija, motnje spanja (takšen človek težko zaspi, se pogosto zbuja sredi noči in dolgo ne more zaspati nazaj), razdražljivost – vzkipljivost, slabše spominske funkcije, občutek stalne izčrpanosti ... Poleg tega kronični stres z značilno podaljšanim in premočnim stresnim odzivom lahko poslabša ali sproži zdravstveno težavo, h kateri smo nagnjeni, pa se dotlej še ni razvila (npr. astma, alergija, glavoboli, sladkorna bolezen, sindrom angine pektoris, motnje srčnega ritma itd.).*

Posledice ponavljajočega, stalnega stresa se kažejo na vsem organizmu:

- ▶ **srce in ožilje** (raven holesterola in trigliceridov v krvi, trebušna debelost, nihanja krvnega tlaka, rezistenca na inzulin),
- ▶ **prebavila** (razdražljivo črevesje, ulkusna bolezen želodca in dvanajstnika),
- ▶ **hormonski sistem** (motnje menstrualnega ciklusa in libida),
- ▶ **imunski sistem** (odpornost na okužbe),
- ▶ **psihične spremembe** (napetost, tesnoba, nemir, razdražljivost – silovito odzivanje na drobne dogodke, otopelost, pomanjkanje elana, nezbranost, motnje spanja, spomina in apetita, občutek stalne izčrpanosti in brezupa ...),
- ▶ **vedenjske spremembe** (zatekanje k alkoholu, cigaretam, prenajedanju, delu ...),
- ▶ **sproženje/poslabšanje zdravstvenih težav** (astma, artritis, glavoboli, srčne aritmije, angina pektoris, alergije ...).





Obvladovanje stresa:

- ▶ odpravimo vir težav (pri tem bodimo predvsem iskreni do sebe!),
- ▶ gibanje (že pol ure hoje na dan izboljšuje telesno in duševno zmogljivost),
- ▶ organizacija dnevnega dela (postavimo prioritete, bodimo realni!),
- ▶ čas za sprostitev (knjiga, pogovor, masaža ...),
- ▶ dovolj ur spanja, sprostitevne tehnike (joga, molitev, meditacija, dihalne tehnike ...) sprožajo sprostitveni odgovor, ki ugodno vpliva na vse telo,
- ▶ vodenje dnevnika (zapisovanje občutkov zmanjšuje stres!),
- ▶ razvijanje svojega bistva (ljudje smo bitja in ne stroji, čeprav se pogosto vrednotimo le po tistem, kar posedujemo ali dosežemo, in ne po tistem, kar v resnici smo),
- ▶ krepiti radost življenja (kaj nas spodbuja, navdihuje, izpolni, osreči?),
- ▶ zdrava prehrana in dodatna pomoč z vitaminsko-mineralnimi dodatki (magnezij, antioksidanti, koencim Q₁₀).

Največ lahko storimo sami

Kako stres učinkovito obvladati, ukrotiti, da postane izziv, gibalo na poti učenja ter razvoja in ne breme, ki prinaša bolezni in skrajšuje življenje?

Kadar je le mogoče, poskusimo *odpraviti sam vir težav, stresor*, tako da se denimo pogovorimo s partnerjem ali pogumno odklonimo dodatne obveznosti (ali mora človek zares zboleti, preden lahko reče Ne?!). Pomembno je, da težave rešujemo sproti.

Tudi glede krotitve stresa je zelo pomembna redna, zmerna telesna dejavnost – dokazano je, da ljudje z dobro telesno zmogljivostjo, ki jo značilno oblikuje tudi zdrava prehrana, lažje premagujejo stres. Naučiti se moramo vzeti si čas za sprostitev, čas za tisto, kar nas zares veseli in povezuje s seboj in življenjem – za dobro knjigo, dišečo zeliščno kopel, masažo, sprehod v naravi, vrtnarjenje ...

Sprostitvene tehnike nam lahko odločilno pomagajo k vrnitvi na pot harmonije telesa in duha. *Tako kot pogosto ali dolgotrajno izpostavljanje stresu lahko povzroči ali poslabša bolezen ali simptom, tako ponavljajoče, redno aktiviranje sprostitvenega odgovora preprečuje ali lajša številne zdravstvene težave.* Prav v vsaki kulturi, ne glede na velike časovne, prostorske in filozofske razlike, obstajajo sprostitvene tehnike z dveh značilnostma: *ponavljanje* (besede, zvoka – mantre, misli, fraze ali gibalnega vzorca) ter *pasivno nezaznavanje* – nežno “odganjanje” drugih misli oz. *osredotočenje na ponavljajoči vzorec* (npr. meditacija, tai chi, molitev ...). Zanimivo je, da po analogiji s stresnim sistemom, pri katerem enako alarmno reakcijo organizma povzročajo popolnoma različni sprožilci, vodijo različne vrste sprostitvenih tehnik v fiziološki odgovor umirjenosti: upočasni se dihanje in utripanje srca, sprosti se mišičje, zniža se krvni tlak, vse to pa spremlja dobro počutje, prijeten občutek miru ..., v organizmu se odvijajo procesi, ki so ravno nasprotni alarmni reakciji.

Zelo preprosta tehnika sproščanja, ki jo lahko uporabimo prav vsi, je *osredotočenje na dihanje* – najdemo miren kotiček, zapremo oči in blago in umirjeno, brez prisile vdihnemo in izdihnemo, kakor nam narekujejo sama pljuča. Ob tem začutimo svoje telo in svojo navzočnost, zavedanje v tem trenutku. Vso pozornost usmerimo na dihanje, vse druge misli, vse skrbi, vprašanja in dvome v tistem trenutku nežno odslovimo, če pridejo, in pozornost vrnemo k ritmični lahkosti dihanja. Že po nekaj minutah občutimo manjšo napetost v telesu, prijetno umirjenost in večji zagon.

Ob zdravi prehrani, gibanju, sprostitvenih tehnikah in vitaminskih dodatkih je ob obremenitvi s stresom vendarle treba prilagoditi tudi

način življenja. Dobro pa se je tudi spomniti, da so *okoliščine, ki ustvarjajo stres, prav tako enkratne kakor vsak posameznik – gre za subjektivni odgovor, ki se ob enakem dogodku od osebe do osebe lahko razlikuje* – kar je “stresno” za enega, je drugemu lahko celo zabavno, odvisno pač od odziva našega osrednjega živčevja – naše osebnosti na različna dogajanja (vpliv genov, vzgoje in življenjskih izkušenj).

Ne dovolimo torej, da nas tisto, kar je predvsem le v naši glavi (spone časa in pričakovanj do sebe in drugih), vklene tako, da bi življenje steklo mimo nas.

Ustvarjalnih iskric ter ljubezni do sebe in drugih vam želim!

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

K uspešnejšemu premagovanju psihofizične izčrpanosti pomagajo tudi:

- korenina *ginsenga* — izboljšuje umske in telesne sposobnosti v času izčrpanosti, slabše koncentracije ter okrevanja po boleznih (2–3 kapsule **Ginseng** na dan), pomirjujoče pa delujejo baldrijan, melisa, meta in hmelj (najbolje v obliki standardiziranih izvlečkov v tabletah oz. kapsulah),
- zoper nervozo in notranji nemir, mišične krče in celo glavobole mnogokrat pomaga *magnezij* — mineral, ki hkrati ugodno vpliva tudi na srce in ožilje (uravnava krvni tlak in srčni ritem) ter kostnino (300–450 mg/dan). S prijetnim napitkom iz ene šumeče tablete **FidiMag 300** telesu prinese mo kar 300 mg čistega magnezija s 120 mg vitamina C,
- najizrazitejše učinke pri krepitvi splošnega počutja, odpravljanju mišične oslabelosti in kronične utrujenosti ima posebna snov, imenovana *koencim Q₁₀* (ubikinon). Koencim Q₁₀ je močan antioksidant, hkrati pa v vseh celicah pomembno sodeluje tudi pri stvarjanju temeljnih enot življenjske energije (molekule ATP). Zaradi teh pomembnih funkcij dodajanje koencima Q₁₀ svetujemo kot koristno dodatno terapijo pri pešanju srca in pomoč pri izčrpanosti organizma ter preprečevanju starostne mišične utrudljivosti in oslabelosti (60–90 mg/dan). Preverjeno zdravilo brez recepta s koencimom Q₁₀ in antioksidanti je **Fidi koencim 10** — svetujemo dve do tri kapsule na dan do izboljšanja počutja, pri opešanem srcu ali starostni oslabelosti pa dolgotrajno — prekinitve niso potrebne,
- ob dolgotrajni stresni situaciji organizem lahko okrepimo s krepkim dodatkom antioksidantov (odlične so kapsule **FidiProtekt** z vitaminoma C in E, betakarotenom, selenom in cinkom).

Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀ in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!



FidiMag 300

Šumeče tablete za optimalno oskrbo telesa z magnezijem in vitaminom C!



Ginseng

Starodavna moč korenine življenja za čilost telesa in duha!

