

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Druhá tvář stresu

*Duben 2012 – Pocit, kdy něco kraluje v našem těle a udává směr veškerým všem našim činnostem, neustále nás nutí přizpůsobovat se novým okolnostem, maří naše plány a ovlivňuje naše nálady, už sto procentně zažil každý z nás. Ale věděli jste, že stres představuje daleko větší nebezpečí pro náš organismus a negativně se podepisuje na našem zdraví?*



Zjednodušeně by se dalo říci, že stres je reakce našeho těla na zvýšené fyzické, emocionální nebo intelektuální požadavky. Objevuje se tehdy, když člověk přestává být schopen vyrovnat se se zátěží každodenního života. Je velmi snadné mu podlehnout, o to obtížněji se ho ale zbavuje. Stres tak má tak dostatečný čas a prostor podepsat se na naší zdravotní kondici.

#### **Co stojí za vznikem stresu?**

Každého z nás uvádí do stresu jiné situace. Souvisí to s naší psychikou, s tím, jací jsme, jaké máme priority, na čem si zakládáme. Obvyklými spouštěči jsou například pracovní vytížení, ztráta zaměstnání, rodinné problémy nebo třeba finanční potíže. Málo se ví, že stres může vznikat i z pozitivních příčin, mezi které patří například nástup do nového zaměstnání, porod nebo cestování. Od toho se pak odvíjí i průběh celého stavu.

### **Varovné signály**

Typické projevy stresu zná většina z nás. Roztěkanost, podrážděnost, neschopnost soustředit se na jednu věc, neustálý pocit, že stojíme na plynu a přitom nepopojedeme ani centimetr, prudká změna nálad, kdy exploze vzteku střídá zoufalství a pláč. Ze zdravotního hlediska k nim ale můžeme přičíst také nadměrnou únavu, celkovou podrážděnost, nevolnost, střevní potíže, žaludeční vředy, zvracení, překyselení organismu, bolesti hlavy, poruchy spánku nadměrnou chuť či naopak ztrátu chuti k jídlu.

### **Adrenalin – dobrý sluha, ale zlý pán**

Při stresu se vyplavuje hormon adrenalin. Jeho hlavním úkolem je uvést tělo do stavu pohotovosti a připravit člověka na řešení vzniklé situace. Jakmile pomine, adrenalin se z těla odplaví přirozenou cestou. Přiměřené množství zátěže pozitivně stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům, nadměrné vyplavování adrenalinu ale může u jedince poškodit orgány a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

### **Od tuhnutí svalů k civilizačním chorobám**

Pokud se stresové situace neustále opakují a přetrvávají, dochází z krátkodobějšího hlediska ke „ztuhnutí svalů“. Dlouhodobě může vést k některým civilizačním chorobám jako je poškození kardiovaskulárního systému způsobujícímu ischemickou chorobu srdeční a dokonce způsobit infarkt. Stres má také negativní dopad na imunitní systém a vede ke snížení odolnosti organismu vůči infekcím.

### **Nebezpečí pro ženy**

Dlouhodobé podléhání stresu představuje vysoké riziko hlavně pro ženy. Je totiž jedním z hlavních faktorů, který se podepisuje na vzniku rakovinného bujení. Je vědecky prokázáno, že stres přispívá ke vzniku karcinomu prsu nebo rakovině děložního čípku. Proto by ženy, které mají stresové zaměstnání, či neustále procházejí stresovými situacemi, měly dbát na pravidelné lékařské prohlídky. Bohužel je v České republice stále 40 % žen, které pravidelných prohlídek nevyužívá.

### **Antistresový plán**

Stres lze zvládat fyzickým cvičením, různými relaxačními technikami nebo přírodními doplňky, které mohou pomoci zmírnit některé průvodní obtíže. „Všem, kteří jsou vystaveni zvýšené stresové zátěži, mohu doporučit „Antistresový plán“ (<http://www.naturhouse-cz.cz/antistres>). Tento program je doplněn o exkluzivní doplňky stravy, které pomáhají organismu snižovat dopady stresu,“ říká Petra

Dubanovská, dietoložka centra NATURHOUSE, která se specializuje na stresovou problematiku.

### **Tajemství v jídle**

Stres je možné ovlivnit také stravou. Některé potraviny organismu pomáhají se se stresem vyrovnat, zatímco jiné ho podporují. „Osobně doporučuji omezit nebo lépe úplně vyloučit povzbuzující nápoje jako je káva, kola, alkohol a bílý cukr. Určitě svému tělu prospějete tím, když zvýšíte příjem ořechů, cizrny, pšeničných klíčků a vitaminů B a C,“ říká Petra Dubanovská z NATURHOUSE. Stres může omezovat chuť k jídlu nebo naopak chutě zněkolikanásobit. „Souvisí to s toxiny v našem těle, které způsobují zadržování vody v těle. Hmotnost tak jde snadno a rychle nahoru. Nadváha pak zatěžuje náš kardiovaskulární systém a negativně ovlivňuje naši kondici,“ dodává Petra. Pokud tedy patříte mezi ty, kteří mají vlivem stresu sklony k přejídání, navštivte [www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz) a spočítejte si na váhové kalkulačce svůj BMI index či navštivte některé z center osobně.

---

### **O NATURHOUSE**

**NATURHOUSE** je přední španělskou společností působící na poli dietetiky. Svou činnost zahájila v roce 1992. V současné chvíli působí ve 30 zemích světa, v nichž pomohla více než 4.000.000 osob zhubnout a novou váhu si udržet. Na území ČR má více než 40 poboček, ve kterých pracuje kvalifikovaný a speciálně proškolený personál v oboru zdravé výživy a dietetiky.

**NATURHOUSE** poskytuje svým klientům individuální poradenství na míru. Cílem spolupráce s klientem je naučit jej správně jíst, chápat výhody zdravé a vyvážené stravy, základní pravidla, která podporují hubnutí a správně kombinovat jednotlivé potraviny. Proto také bývá činnost NATURHOUSE spojována se souslovím „Nová výchova ve výživě“. NATURHOUSE vyvinul už více jak 150 unikátních postupů redukce hmotnosti, které podporuje také produkcí vlastních unikátních potravinových a dietetických doplňků stravy.