

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Osmkrát o stresu s dietoložkou Petrou Dubanovskou

*Duben 2012 - Ing. Petra Dubanovská pracuje jako výživová poradkyně v dietetickém centru NATURHOUSE. Dlouhodobě se zabývá se stresem a řešením jeho dopadů na lidský organismus.*



#### 1) Co přesně se skrývá pod pojmem stres?

Definovat stres není úplně lehké. Jednoduše je to vše, co nás nutí přizpůsobit se novým okolnostem a co způsobuje nadměrnou zátěž organismu. Stres je tedy odpověď našeho těla na zvýšené fyzické, emocionální či intelektuální požadavky. Horší forma stresu jsou pak deprese. To je však medicínská diagnóza.

#### 2) Jak stres vzniká?

Stres se objevuje tehdy, když člověk přestává být schopen vyrovnat se se zátěží každodenního života. Může vznikat z negativních i pozitivních příčin. Mezi ty pozitivní patří například nástup do nového zaměstnání, oslavy, porod nebo cestování. Mezi negativní příčiny lze zařadit třeba pracovní vytížení, ztrátu zaměstnání, školní zátěž, rodinné problémy, finanční obtíže, chronické onemocnění, autohavárii nebo úmrtí.

### **3) Jak stres působí na naše tělo?**

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

### **4) K jakým zdravotním komplikacím stres vede?**

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 vést až k infarktu. Stres má také negativní účinky na imunitní systém a vede ke snížení odolnosti organismu vůči infekcím.

### **5) Jak se stres projevuje ze zdravotního hlediska?**

K možným důsledkům stresu patří zvýšené riziko astmatu, nadměrná únava, celková podrážděnost, nevolnost, průjem, zácpa, žaludeční vředy, někdy zvracení, překyselení organismu, bolesti hlavy, poruchy spánku, ztráta chuti na jídlo aj.

### **6) Jak lze proti stresu bojovat?**

Stres jednoznačně můžeme ovlivnit 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.

### **7) Jak důležité jsou v tomto ohledu vitamíny?**

Velmi. Například vitamíny skupiny B ovlivňují správnou funkci mozku a nervové soustavy. Nedostatek vitamínu B1 způsobuje podrážděnost a depresi, nedostatek vitamínu B6 zase vede k nervozitě a únavě. Důležitý je také dostatečný příjem minerálních látek. Například, pokud trpíte nedostatkem hořčičku, může to u vás vyvolat pocity nervozity a úzkosti. Přitom bohaté na hořčičku jsou ořechy kešu, které navíc obsahují také vitaminy B1 a B2.

### **8) Jak stres zvládat?**



Stres lze zvládat i fyzickým cvičením, různými relaxačními technikami nebo přírodními doplňky, které mohou pomoci zmírnit některé průvodní obtíže. Rozhodně doporučuji navštívit odborníky v dietetických centrech NATURHOUSE, kteří se zaměřují nejen na ty, kteří potřebují zhubnout, ale dokáží poradit i těm, kteří se snaží vypořádat se stresem. Všem, kteří jsou vystaveni zvýšené stresové zátěži, mohu doporučit „Antistresový plán“. Detailnější informace o programu Antistres naleznete zde: <http://www.naturhouse-cz.cz/antistres>. Tento program je doplněn o exkluzivní doplňky stravy, které pomáhají organismu snižovat dopady stresu. Podrobnější rady získáte při osobní návštěvě na našich pobočkách.

---

#### 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.