

# Siła Twojego spokoju

**Stres to pojęcie, które ostatnimi czasy zrobiło ogromną „karierę”: słowo to pada w niemal każdej rozmowie, jest obecne w wielu artykułach i debatach dotyczących zdrowia i życia społecznego. Skoro jesteśmy na niego skazani, nauczmy się z nim współpracować – wbrew pozorom, dobrze wykorzystany stres może nam przynieść sporo korzyści.**

Termin „stres” przeniknął do psychologii, a stamtąd do języka potocznego, z nauk ścisłych, konkretnie z określeń stosowanych przez inżynierów do opisu oddziaływań fizycznych – ucisku, napięcia, obciążenia – na różne przedmioty. Dziś terminem tym potocznie określamy nasze zachowania wobec sytuacji wymagających podejmowania – niejednokrotnie szybkich – decyzji i wysiłków prowadzących do ich pozytywnego rozwiązania. W dużym uproszczeniu, stres jest zatem reakcją na obciążenia psychiczne i fizyczne. Odziedziczyliśmy ją po przodkach: wtedy, gdy na Ziemi było pełno drapieżników, człowiek miał tylko dwie możliwości – walczyć z wrogiem lub przed nim uciekać, i to jak najszybciej! Pełna mobilizacja sił była po prostu sprawą życia lub śmierci. I chociaż dzisiaj rozmowa z szefem czy sprzeczka z partnerem raczej nie decyduje o naszym „być albo nie być”, nasz organizm reaguje tak samo, jak kiedyś na spotkanie z żądnym krwi pterodaktylem. Na nic tłumaczenie, że niepotrzebnie!

## Stres – przyczyna wielu chorób

Są tacy, którzy znakomicie odnajdują się w „nerwowych” sytuacjach, wymagających szybkich, pewnych decyzji i błyskawicznego rozwiązywania problemów. Inni czują się przytłoczeni i bezradni wobec okoliczności, w których się znaleźli, nie potrafią zdystansować się i obiektywnie ocenić skali kłopotów, z którymi muszą się uporać. Tak delikatne i wrażliwe osoby są najczęściej ofiarami zbyt długo utrzymującego lub przedłużającego się stresu – mechanizmy obronne organizmu przestają działać sprawnie, co wiąże się nie tylko z osłabieniem układu immunologicznego, ale przede wszystkim z zaburzeniem

jego równowagi. Wszystko dlatego, że na skutek zdenerwowania wydzielają się pewne hormony, np. kortyzol, które wywołują szereg reakcji przygotowujących nas do ucieczki lub walki – od drżenia rąk począwszy, przez nadmierne pocenie się, a na biegunkach i bólach brzucha skończywszy. Wyobraźmy sobie zatem, co dzieje się z osobą poddawaną długotrwałemu stresowi, kiedy objawy zdenerwowania nie ustępują: wzrost ciśnienia krwi wymusza na sercu cięższą i szybszą pracę, co może spowodować pojawienie się uczucia kołatania, a nawet zawał serca. Oddech ulega spłyceniu i przyspieszeniu, co jest szczególnie niebezpieczne dla astmatyków. Przedłużające się napięcie ponadto osłabia system odpornościowy organizmu, co jest niemal jednoznaczne z podwyższonym ryzykiem chorób infekcyjnych, a dla alergików oznacza zaostrzenie dolegliwości związanych z uczuleniem. Zauważono, że następstwem niespodziewanego, silnego wstrząsu może być również wystąpienie egzemy lub łuszczyca nawet u osób, które nigdy nie miały problemów z kondycją skóry!

Stres wywołuje też lub pogłębia istniejące już choroby układu trawienno-gastrointestinalnego (nieżyt żołądka, choroba wrzodowa, zespół nadpobudliwego jelita, zapalenie jelita grubego) i jednocześnie zaburza łaknienie, hamując apetyt lub też nadmiernie go pobudzając. To wyjaśnia, dlaczego niektóre osoby pod wpływem stresu potrafią błyskawicznie stracić na wadze, a inne przytyć.

## Sposób na relaks

Niestety, na pewno nie unikniemy całkowicie stresujących wydarzeń i denerwujących sytu-

acji – na wiele z nich po prostu nie mamy żadnego wpływu. Możemy jednak poprawić nasze zdolności radzenia sobie ze stresem: już samo rozpoznanie przyczyny zdenerwowania, choć bywa trudne, jest wielkim krokiem naprzód na drodze do pokonania problemu.

Bardzo ważna jest umiejętność rozładowywania stresu, relaksu, który przynosi spokój i umożliwia spojrzenie na kłopoty z innej perspektywy. Warto znaleźć swoją własną „odskocznnię” od problemów. Niech to będzie choćby słuchanie muzyki: godne polecenia są zwłaszcza spokojne, optymistyczne utwory, które poprawiają humor, jak również płyty z muzyką relaksacyjną, która pomoże się nam odprężyć, np. dźwięki szumu morskich fal czy odgłosy dzungli. Jako „rozładowywacz” stresu doskonale sprawdzi się też niezbyt forsowny, ale regularny wysiłek fizyczny. Sport pozwala zmniejszyć napięcia nerwowe, pomaga też po prostu zapomnieć o denerwujących nas sprawach. Ruch i ćwiczenia zgodne z naszymi możliwościami fizycznymi przyniosą nam wiele dobrego – wybierzmy tylko dyscyplinę sportu, którą najbardziej lubimy: może to być taniec, jazda rowerem, spacer, pływanie, albo... boks i inne sztuki walki. Polecamy także wszelkie ćwiczenia relaksacyjne – sprawdźmy, czy w pobliskiej szkole czy domu kultury organizowane są zajęcia np. z jogi, tai chi czy medytacji.

Można również sięgnąć po łagodnie uspokajające napary i herbatki ziołowe. Tak działają napary z kozłka lekarskiego, melisy, lawendy, szyszki chmielu, rumianku, dziurawca i passiflory – alternatywą dla herbatek są preparaty ziołowe, zmniejszające napięcia nerwowe i ułatwiające zasypianie. „Odstresowujące” działanie mają także środki zawierające magnez. Pierwiastek ten wykazuje bowiem działanie uspokajające, hamujące skutki długotrwałego zdenerwowania i przemęczenia. Suplementacja tego typu preparatów magnezu pozwoli nam przezwyciężyć stres i cieszyć się wspólnym samopoczuciem.

Kapsułki twarde Produkt ziołowy

# NERVOMIX

## zdrowy sen, spokojny dzień...



**Nervomix to drobnosproszkowane zioła w kapsułkach:**

- gdy odczuwamy wahania nastrojów,
- gdy mamy poczucie wewnętrznego niepokoju,
- w zaburzeniach snu,
- nie obniża aktywności intelektualnej w ciągu dnia

Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w przejściowych stanach nadpobudliwości nerwowej i zaburzeniach zasypiania.

Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na składniki preparatu.

Nie zaleca się stosowania produktu NERVOMIX u osób nietolerujących waleriany.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Tradycyjny produkt leczniczy z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Podmiot odpowiedzialny: AGROPHARM S.A.  
ul. Starocińska 33, 05-080 Tuszyń  
Tel./fax: 42 814-32-85, [www.nervomix.pl](http://www.nervomix.pl)

AGROPHARM®