

Przytulanie się, spacer, szczęśliwe życie, ruch, kontakt z naturą, relaksacja, medytacja, modlitwa, itp.

CO NAM ROBI PRZEWLEKŁY STRES

NIEDOTLENIE
NIEDOŻYWIENIE



na skutek stresu powoduje:

- stany zapalne (nagły niedobór witaminy C)
- brak siły (niedobór energii) Q10 w mitochondriach
- powstają komórki piankowe, czyli MAKROFAGI, które mają opanować stan zapalny
- wyrzut prolaktyny - spadek płodności i libido (zmiany w jajnikach, torbiele)
- przewlekle wysoki i utrzymujący się podwyższony kortyzol obniża poziom estrogenów u kobiet i testosteronu o mężczyźni
- kortyzol zaburza produkcję komórek macierzystych

Długotrwała produkcja kortyzolu blokuje produkcję aminokwasu tyrozyny, z którego powstają tyroglobuliny -> białka potrzebne do budowy hormonów tarczycy - zdrowej energii dla mitochondriów.

SZCZĘŚCIE +
• serotonina

PRZYJEMNOŚĆ +
• dopamina

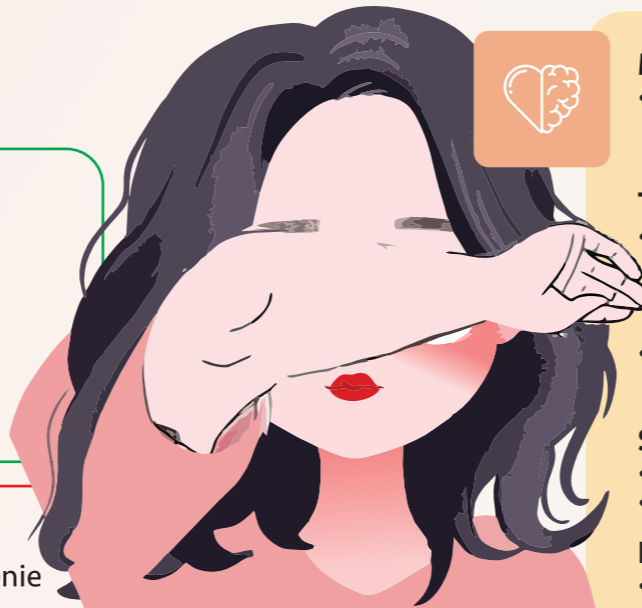
MIŁOŚĆ +
• oksytocyna

STRES -
• kortyzol
• adrenalina

- zasilają nasze serce
- w brzuchu powstają hormony szczęścia
- serce ma dostarczaną energię oraz Q10, dzięki czemu mitochondria zyskują moc
- unikamy nadciśnienia

Czarne myśli, frustracja, lęki, obawy, utrata bliskiej osoby, rozwód, zwolnienie z pracy, konflikty, katastrofy, wojny, choroby, egzaminy, szok, wiadomości w telewizji, itp.

- kierują energię do mózgu
- zasilane są mitochondria w mózgu
- wydziela się kortyzol
- rośnie ciśnienie



Receptory dla hormonów tarczycy znajdują się we wszystkich komórkach ciała człowieka, a więc hormony tarczycy mają ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu.

MÓZG - przysadka
• kortykotropina - hormon stymulujący produkcję kortyzolu w nadnerczach

TARCZYCA
• tyroksynę (prohormon) T4 konwertuje do T3 przez dejodynazę (DEJODYNAZA)
• kortyzol zaburza tę konwersję

SERCE
• kortyzol
• adrenalina

NADNERCZA
• kortyzol

BRZUCH
• zamiast serotoniny i dopaminy wydziela się kortyzol
• wzdęcia, biegunka, zaparcia

Zaburzona koncentracja

Zaburzenia pamięci krótkotrwałej

Depresja, głód na słodczy

Niepokój
• zaburza telomerazę
• zmiana metabolizmu
• tryb „Ucieczka” wymaga glukozy

Trzustka w odpowiedzi na sygnał z mózgu wytwarza oreksynę i insulinę

NADCIŚNIENIE
• niedobór hormonów serotoniny (spokój) i dopaminy (szczęście)
ZAWAŁY, UDARY, WYLEWY

MIAŻDŻYCOWE ZMIANY W NACZYNIACH
• stany zapalne
• niedobór witamin i antyoksydantów

OTYŁOŚĆ BRZUSZNA
• wilczy apetyt na słodczy
• zaburzony metabolizm
• częste infekcje

INSULINOOPORNOŚĆ
• nadmiar energii (podaży cukru) na skutek przewlekłego stresu
• zbyt wysoki poziom insuliny
• zespół jelita drażliwego

IMMUNOSUPRESJA
• stres obniża odporność, gdyż kortyzol blokuje limfocyty T
• rośnie ryzyko infekcji i chorób autoimmunologicznych
• wzrasta podatność na nowotwory, patogeny

NIEALKOHOLOWE STĘSzcZENIE WĄTROBY
• zaburzenie gospodarki tłuszczowej

ZABURZENIA DEJODYNAZY
• D1
• D2
• D3

UZALEŻNIENIE OD CUKRU
• nadwaga
• cukrzyca

ZABURZENIA SNU
• wysokie ciśnienie
• zły nastrój
• dolegliwości bólowe

JAK ŁAGODZIĆ SKUTKI STRESU?

DIETA

- najlepiej w stresie jeść warzywa z oliwą, czyli źródła antyoksydantów i dobrych tłuszczów
- bez tłuszczu rozpadają się neurony
- należy jeść mało i tłusto
- Tyrozyna - aminokwas niezbędny do produkcji hormonów tarczycy oraz dopaminy - występuje w mięsie, jajach i nabiale, w warzywach strączkowych i orzechach. Niedobór tyrozyny obniża poziom neuroprzekazników w depresji i powoduje spadek produkcji hormonów tarczycy.
- ciemne, cierpkie owoce
- rosół
- jajka
- ryby
- kiszonki i zakwasy
- orzechy
- grzyby
- Tryptofan i GABA mogą wzajemnie potęgować działanie uspokajające, inozytol wspomaga regulację nastroju, a fosfatydyloseryna redukuje stres, warto spożywać kiszonki, zakwasy, wołowinę, łososia, makrelę, jogurty, brukselkę zawierające kwas glutaminowy (prekursor GABA).



SUPLEMENTACJA

- magnez, wapń, gdyż jest zaburzona gospodarka mineralna (widmo osteoporozy) podczas sytuacji stresowej
- witamina C (2-3 g dziennie min.)
- koenzym Q10
- Rhodiola rosea (korzeń arktyczny)
- wit. B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, B13
- wit. D3
- tarczycza bajkalska
- wit. E tylko naturalne źródła z żywności
- ashwaghandha
- miedź



PRAKTYKI

- odpuszczenie toksycznych relacji
- programowanie spokojnych myśli
- relaks: „Piorunochron”
 - spacer w lesie,
 - wyjazd w góry, nad morze
- dotlenianie się, seks, przytulanie
- duchowe rozważania
- słońce, spacer z psem
- sauna
- drzemki
- ulubiony sport, taniec
- lektura książek o rozwoju
- modlitwy, manifestacje
- szczęśliwego życia
- selekcja osób do towarzystwa
- rezygnacja z używek (ochrona mózgu)
- morsowanie (pobudzenie odporności)



Zamów plakat i książkę w butik: www.Butik.Hipoalergiczni.pl

YouTube Subskrybuj i oglądaj nasz kanał już dziś @geltztubecom

akademiaekologiczna.pl | AKADEMIA EKOLOGICZNA | Autor schematu: Żaneta Geltz, Redakcja Ilustracja: pngtree.com, Marcin Możejko

hipoalergiczni

Konsultacja medyczna: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, dr n. med. Barbara Majkowska-Wojciechowska, dr n. med. Agata Plech