magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 9. 12. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Svátky letos zvládnu bez stresu ...

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svatky-letos-zvladnu-bez-stresu-..._s10012x10117.html

Často si říkáme, že konečně letos se ničím stresovat nebudeme a svátky si opravdu užijeme. Realita bývá často jiná. Shon a spěch zvládnout všechny přípravy, nakoupit dárky, pořídit stromek, napéct a uvařit vše, na co se rodina těší, stojí hodně energie. Abychom po svátcích neskončili celí rozbolavělí a nemocní, je opravdu potřeba najít si čas na odpočinek a relaxaci.

Zdroj: Antistresové aktivity ze Shutterstock

Stres oslabuje nejen tělo, ale i mysl a snižuje naši odolnost vůči nemocem

Stres je zákeřný nepřítel a následky jeho dlouhodobého působení se projevují

velmi pomalu a zpočátku nenápadně. Nakonec však udeří plnou silou. Nadměrný stres se však nemusí projevit jen emočním vyčerpáním a duševní prázdnotou, ale také se může velmi viditelně projevit na těle. Nevolnost, vyrážka, bolesti hlavy či zad. **Některé fyzické příznaky stresu jsou snadno zaměnitelné s úplně jinými zdravotními problémy.**

Nejzákeřnější je stres mírný, ale dlouhodobě působící

Právě dlouhodobé vystavení stresu může vést k určitým psychosomatickým obtížím, jako je například vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a řada dalších problémů. **Stres spouští uvolňování stresových hormonů, například kortizolu, který, pokud je produkován neustále, brání správné funkci imunitního, zažívacího, nervového a svalového systému.**

Fyzické příznaky, které jsou důsledkem stresu, zase přispívají k emoční úzkosti

Pokud nedojde k přerušení tohoto cyklu, zůstane nám ošklivá smyčka zpětné vazby, která zvyšuje riziko vážných onemocnění jako je například obezita, deprese a srdeční onemocnění.

Jak mohou vzniknout bolesti zad z dlouhodobého působení stresových faktorů?

Nejhlubší vrstvy svalů páteře jsou ovlivněny limbickým systémem, který odpovídá za naše emoce. **Jakýkoliv negativní prožitek může tedy zhoršit funkci těchto svalů a následně vést ke vzniku častých blokád páteře.** Dalším viníkem může být dýchání, které je úzce spjato s našimi emocemi. **Ve vypjatých situacích zapojujeme více pomocné dýchací svaly v oblasti šíje, což může mít za následek přetížení této oblasti. Naší obranou proti stresu jsou gesta, kdy zatneme zuby, předsuneme hlavu a nakrčíme ramena k uším, celkově zvýšíme svalové napětí, a právě to může vést k přetížení některých oblasti a následně třeba až k bolestem hlavy nebo dokonce zubů.**

Jak bojovat proti stresu?

Kvalitně jezte

Právě koncem roku na nás všude číhá spousta nástrah v podobě vánočních večírků, cukroví nebo hodování o svátcích. Přejídání v kombinaci s nedostatkem pohybu může natropit mnohem větší škody než vyšší číslo na váze. Stejně jako srdce, svaly, žaludek potřebují k fungování určité živiny a

kvalitní stravu, tak i mozek je orgán citlivý na to, co jíme a pijeme. **Mezi nepostradatelné protistresové potraviny patří ovoce a zelenina, které obsahují velké množství minerálních látek, vitamínů a také flavonoidů, což jsou rostlinné antioxidanty s pozitivním vlivem jak na lidskou psychiku, tak na naše cévy. Další důležitou skupinou potravin jsou různé oříšky, semínka a klíčky, které obsahují esenciální aminokyseliny tryptofan a tyrosin a také velké množství hořčíku a železa.** Pomáhají nám uvolnit psychické napětí, a naopak jejich nedostatek se může projevit podrážděností, únavou nebo depresí.

Hýbejte se

Aktivní pohyb, kromě toho, že si pak člověk vánoční pochoutky lépe vychutná, přispívá i k tvorbě endorfinů. Stačí půl hodiny a začnou se v těle tvořit látky, které přispívají ke zlepšení psychické kondice a jako bonus se dostaví se dobrá nálada.

Provoňte si domov

Aromaterapie využívá lidskou schopnost vnímat vůně. Dokáže Vám nejen zlepšit náladu, ale také povzbudit obranyschopnost a pomoci najít ztracenou energii. **Levandule, bergamot, heřmánek, jasmín, meduňka, ylang-ylang, máta peprná, rozmarýn, skořice, citron, santalové dřevo nebo růže - jejich vůně dokáže vykouzlit pohodu a stres nemá šanci.**

Spěte

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je nedílnou součástí zdravého životního stylu a má velký význam pro naši psychickou i fyzickou kondici. **Spánek může snižovat hladinu stresu, ale také cholesterolu, který hraje významnou roli v srdečních onemocněních.**

Zajděte na masáž

Kdo by ji neměl rád. Masáž uvolní ztuhlé svaly i odbourá stres. Při masáži se vaše tepová frekvence zpomalí a váš krevní tlak sníží. **Hladina stresového hormonu kortizolu začne klesat. Jednou z nejoblíbenějších masáží v tomto období je masáž lávovými kameny.**

Dýchejte

Hluboký nádech ovlivňuje nejen činnost srdce, okysličení či detoxikaci, správný dech nás dokáže okamžitě uklidnit, dokáže projasnit naše myšlení a zbystřit naše smysly. **Už jen tím že se naučíme dobře dýchat a uvolnit se relaxací, umožňujeme svalům, aby se správně zapojily.** V napětí a ve stresu se zapojují už beztak přetížené povrchové svaly a ty hluboké ještě více utlumíme.

Vyzkoušejte relaxační techniky

Progresivní relaxace, RAM metoda nebo Schultzův autogenní trénink,

to jsou některé techniky, které můžete vyzkoušet i doma. Pomoci vám může i jóga, právě ona využívá propracovaný systém tělesných cvičení a očistných technik, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz