

6 KULCS A stressz, szorongás és a depresszió javításához



*Útmutató a kiegyensúlyozott élethez,
valamint ahhoz, hogyan menedzsel az
agyad és a bélflórádat a legjobb állapotod
eléréséhez*

WWW.ZSOLNAIZITA.HU

Rólam



Mindenki megérdemli, hogy egészséges legyen, igaz?

Az megint más kérdés, hogy ezzel a jogával/lehetőségével miként él valaki.

Reménykedem abba, hogy a saját gyógyulásom a miómaságból, hormonzavarból támogató, segítő példa lehet sokak számára.

Hashimotosként igazából akkor jött el számomra a teljes tünetmentesség, a gyógyszer adagom csökkentésének lehetősége, amikor megismertem a bélflóra regenerálás lehetőségeit.

A holland Wageningen egyetemen végeztem az első kurzust ezzel kapcsolatban, majd jöttek az USA és a ausztrál orvosok képzései. Idehaza a természetgyógyász képzés az, amely még mélyebb tudást ad számomra az emberi szervezet működése, test és lélek harmóniája és a szervezet öngyógyító képességeinek ismereteiben.

Ezeket szeretném átadni, a saját hasznodra, gyógyulásodra fordítás céljából

Szeretettel: Zita



Tartalom

Mi a stressz és miért törődjünk
vele? 01

Mikrobiom és a stressz 07

A stresszt okozó gyakori
tényezők 09

A stressz kezelése 10

Táplálékkiegészítők 16

Étrend 21



01

MI A STRESSZ, és miért törődjünk vele?

Egyszerűen fogalmazva, a stressz normális fizikai és érzelmi reakció egy helyzetre vagy stresszorra. A stressz sok szempontból pozitív lehet, hiszen segít alkalmazkodni az új helyzetekhez és kihívásokhoz. Akkor válik problémává, ha hosszan tartó stresszhatásokat tapasztalunk hatékony megnyugvás, enyhülés nélkül.

A stresszreakció akkor kezdődik, amikor az agy amygdala része üzenetet kap az érzékszervektől az észlelt veszélyről. Amikor veszélyt észlel, az amygdala vészjelzést küld a hipotalamusznak. Ez az agyterület, az autonóm idegrendszeren keresztül kommunikál a test többi részével, amely magában foglalja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszert.



Gondolj a szimpatikus idegrendszerre (SNS), mint egy gázpedálra az autóban. Beindítja a küzdj vagy menekülj reakciót, és energiával látja el a szervezetet a stressz hatására. Másrészt a paraszimpatikus idegrendszer (PNS) fékként működik. Beindítja a „pihenés és emésztés” reakciót, hogy megnyugtassa a szervezetet a veszély elmúltával.

Amikor az SNS aktiválódik, a mellékvesék epinefrint (más néven adrenalint) bocsátanak ki a véráramba.



Ez okozza a stresszes helyzetekre adott élettani reakciókat, beleértve a megnövekedett légzést, a pulzusszámot, és a vérnyomást, valamint a lelassult emésztést. Az epinefrin a vércukor és a zsírok felszabadulását is kiváltja a szervezet raktárhelyeiről. Ezek a tápanyagok beáramlanak a véráramba, energiával látják el a test minden részét.

Amikor a kezdeti epinefrin túltermelés alábbhagy, a hipotalamusz aktiválja a HPA (hipotalamusz-hipofízis-mellékvese) tengelyt. Ezt a kortikotropin-felszabadító hormon (CRH) felszabadításával éri el, amely az agyalapi mirigybe utazik, és elindítja az adrenokortikotrop hormon (ACTH) felszabadulását. Ez a hormon utasítja a mellékveséket, hogy szabadítsák fel a kortizolt. A kortizol felpörgeti a szervezetet, és éber állapotban tartja.

Amikor egy stresszes esemény alábbhagy, a kortizolszint csökken, és a PNS, a „fék”, kikapcsolja a szervezet stresszválaszát.

Legalábbis így kell működnie....

HOSSZANTARTÓ STRESSZ

- ✓ Sajnos sokan maradnak ebben a „harcolj vagy menekülj” stresszmintában. A stresszes munkák, traumák, veszteségek, instabil otthoni környezet, pénzügyi nyomás, betegségek és egyéb tényezők krónikus, hosszú távú stresszt okoznak. A kortizol szintje továbbra is megemelkedett, ami megzavarja a mikrobiomot (bélflórát), és számos egészségügyi problémához járul hozzá.

Ezek a neurológiai és hangulati rendellenességektől, a súlygyarapodáson és a cukorbetegségen át az autoimmun betegségekig, a rákig és a szívbetegségekig terjednek.

02

Mikrobiom és a stressz



A stressz különböző módokon hat a mikrobiomra (bélflóra). A tanulmányok azt mutatják, hogy a stresszhormonok valóban fokozzák a patogén (kóros/káros) baktériumok, például az Enterobacteriaceae szaporodását a bélben, és gátolják az egészséges baktériumok, például a Bifidobacterium növekedését.

Az eredmény dysbiosis (bakteriális egyensúlyhiány), vagy a mikrobiota (mikroorganizmusok összessége) homeosztázisának megzavarása a mikroflóra egyensúlyhiányát okozza. A dysbiosis megnövekedett bélpermeabilitáshoz vagy átersztő bélrendszerhez vezethet. Ennek eredményeként a mikrobiális bomlástermékek bejutnak a véráramba. Ezek a bomlástermékek, beleértve a lipopoliszacharidot (LPS), valójában növelik a stresszhormonok termelését a szervezetben.

Ezenkívül a pszichés stressz is kiváltja a küzdj vagy menekülj válaszreakciót, ami kortikotropin-fel szabadító hormon és katekolamin termelést vált ki a test különböző részein, ami szintén megzavarja a mikrobiótát (bélflórát alkotó mikroorganizmusok összessége).

Tehát a stressz okoz bélflóra egyensúly hiányt, vagy ez a diszbiózis okozza a stresszt?

A válasz mindkettő. A stresszhormonok károsítják a jó baktériumokat és táplálják a rosszakat, ami áteresztő bélrendszerhez vezet. Az áteresztő bél még több stresszhormon termelését váltja ki. Ez egy ördögi kör, amely a bélben kezdődik.





A stressz leggyakoribb forrásai:

- A barátságok és kapcsolatok hiánya
- Alvászavarok, rossz alváshigiéné
- Nem megfelelő étkezési szokások
- Pénzügyi nyomás
- Túlmunka, elfoglaltság, nem megfelelő gazdálkodás az idővel
- Gyász
- Önbizalom és aggodás/szorongás a jövő miatt

Ezen tényezők némelyike az ellenőrzésünk alatt áll. Lépéseket tehetünk étrendünk javítása és minőségibb alvás érdekében. A munkahelyi határok felállítása és az időnk jobb beosztásával kapcsolatos célok kitűzése hosszú távon nagyban hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez. Szakember felkeresése segíthet a félelmek és a gyász leküzdésében.



04 A stressz kezelése

Alvás



Ahogyan a stressz alvászavart okozhat, az alváshiány növelheti a stresszszintünket. Az alváshiány megemeli a kortizol, az adrenalin és a noradrenalin koncentrációját, így nemcsak kevésbé vagyunk képesek kezelni a stresszt, hanem hajlamosabbak vagyunk a stresszre is. Az alváshiány nem csak stresszt okoz. Az alváshiánynak számos rövid és hosszú távú hatása van az egészségre, valamint a mentális és fizikai teljesítményre.

Mivel a szervezetnek megfelelő pihenésre van szüksége ahhoz, hogy szó szerint minden anyagcsere- és fizikai tevékenységet elvégezzon, nem csoda, hogy a hosszan tartó kimerültség miatt sok funkció sérül. Az alváshiány egészségügyi hatásai közül néhány:

- Rossz tanulmányi teljesítmény és memória
- Csökkent vezetési képesség
- Depresszió és egyéb hangulati zavarok
- A szívbetegség fokozott kockázata
- Hipertónia
- Cukorbetegség
- Szív- és érrendszeri betegségek és stroke
- Elhízás

Az alvás javítása

A vény nélkül kapható és vényköteles altatók gyakran számos mellékhatással járnak, és számtalan egyéb problémát okozhatnak. Nézzünk tehát néhány természetes módszert, amelyek segítségével javíthatsz az alvókádón.

Állíts fel alvási ütemtervet. Menj el aludni és ébredj fel minden nap egy adott rutin szerint és időpontban. A meghatározott lefekvés előtti rutin felállítása azt a jelet küldi az agynak, hogy „hé, most készülj aludni”. Az is jó ötlet, hogy legalább 30 perccel – 1 órával az éjszakai nyugalomba vonulás előtt – kerülöd a telefont vagy egyéb elektronikai eszközök nézését. A mesterséges fény valójában elnyomja a szervezetben a melatonin (alváshormon) természetes felszabadulását.

Próbáld ki a melatoninint.

A melatonin egy természetes hormon, amely segít szabályozni a szervezet alvási/ébredési ciklusát. A melatonin az egyik leggyakrabban alkalmazott, nem vényköteles az alvást támogató szer. A biológiai ritmusok belső időzítésében betöltött szabályozó szerepe miatt, beleértve az alvás elősegítését/szabályozását. A melatonin kiegészítése hatékonyan javítja a krónikus álmatlanságot, valamint az alkalmi alvásproblémákat pl. jetlag...

Használata időszakosan javasolt, ezzel csak segítjük, de nem helyettesítjük a szervezet normál melatonin termelését.

Kerüld a koffeint és az alkoholt
Vannak, akik elalvás előtt megisznak 1-2 pohár alkoholt...mert hallották, hogy ez segíthet...Tudtad, hogy a koffein befolyásolhatja az alvást függetlenül attól, hogy melyik napszakban fogyasztod? A koffein közvetlen hatással van az elalvási képességre, és megzavarja a REM alvásfázist, ami a legpihentetőbb szakasz.

Bár az elalvás előtti itóka jó stratégiának tűnhet, a tanulmányok azt mutatják, hogy az alkoholfogyasztás valóban fokozhatja az alvási apnoe, a horkolás és az alvászavarok előfordulását, valamint gátolja a melatonintermelést, ezáltal rontja az alvás minőségét.

Készítsd elő a terepet a pihentető alváshoz.

Bár nyilvánvalónak tűnik, egyesek nem veszik észre, hogy a szenvedésüket okozhatja a kényelmetlen alvási körülmény. Fontold meg egy régi matracod cseréjét. A befektetés hosszú távon megéri, ha értékes pihenőórákat tesz lehetővé minden nap a számodra. A megfelelő hőmérséklet szintén elősegítheti a jobb alvást. Ajánlott a hálósobád hőmérsékletének éjszakai csökkentése (19-21C°) a jobb pihenés érdekében.



Mozogj rendszeresen

A tanulmányok azt mutatják, azok, akik rendszeresen aerob gyakorlatokat végeznek, jobb alvásminőséggel rendelkeznek. Ennek részben az az oka, hogy edzés közben több energiát használunk el, így testünk fáradtabb és nyugodtabban alszik. Ezenkívül a testmozgás segít leküzdeni a stresszt és a szorongást, ami viszont javítja az alvás minőségét. Ügyeljen arra, hogy a nap folyamán végezzen élénkítő gyakorlatokat, és ne közvetlenül lefekvés előtt.



Meditáció

Megismerted, hogy a stressz megváltoztathatja a mikrobiomot, és ez befolyásolja a mikrobiom által közvetített neurotranszmitterek szabályozását. Ezért a stressz kezelése és enyhítése kiemelten fontos a bélrendszer gyógyulásához. A meditáció rendkívül hatékonyan segít szabályozni a szervezet stresszválaszát, ezáltal elnyomja a krónikus gyulladásokat és fenntartja az egészséges bélműködést. A meditációról kimutatták, hogy javítja a sejtek egészségét és az immunrendszer működését, csökkenti a kortizolszintet és a gyulladást, valamint csökkenti a vérnyomást és a pulzusszámot.



Meditációs lehetőségek



Kántálás

Mindfulness

Spirituális meditáció

Összpontosító
meditáció

Mozgás közbeni meditáció

Vizualizációs meditáció



Mindannyian tudjuk, hogy a testmozgás jót tesz a testünknek, de meglepődhetsz, ha megtudod, hogy neurokémiai hatásai is vannak, amelyek mentális előnyökkel is járnak. A testmozgás csökkenti a stresszhormonok szintjét és serkenti az endorfintermelést. Ezek a kémiai anyagok javítják a hangulatot, és fokozzák az ellazulást és az optimizmus érzését. Az edzés emellett javítja a testképet, és pihenteti az agyat a stresszt okozó problémákra való összpontosítástól.

A választott edzéstípus kevésbé fontos, mint azt a legtöbben gondolnák. A kulcs az, találj valamit, amit élvezel, hogy a legnagyobb valószínűséggel életed végéig a szokásoddá váljon. Kezdeként néhány jó lehetőség:

- Séta, túrázás vagy kocogás
- Súlyemelés
- Jóga
- Kerékpározás
- Aerobik
- Úszás
- Tánc
- Küzdősport....

05

Táplálékkiegészítők



A stresszt csökkentő kiegészítők segíthetnek fenntartani a napi stresszhatásokra adott egészséges választ és stabilizálni a hangulatot. Egyes kiegészítők vitamin vagy ásványianyaghiányt kezelnek a stresszszint enyhítése érdekében. Íme néhány olyan étrendkiegészítő lista, amelyek segíthetnek enyhíteni és megelőzni a stresszt.

Magnézium

A magnézium elengedhetetlen eleme a szervezet stresszválaszának szabályozásában. A magnéziumhiány fáradtsághoz, szorongáshoz, álmatlansághoz, feszültséghez és több olyan tünethez vezethet, amelyek fokozhatják vagy hozzájárulhatnak a stresszhez. A magnézium-kiegészítés bizonyítottan jótékony hatással van a pszichés stressz tüneteinek kezelésére.

GABA

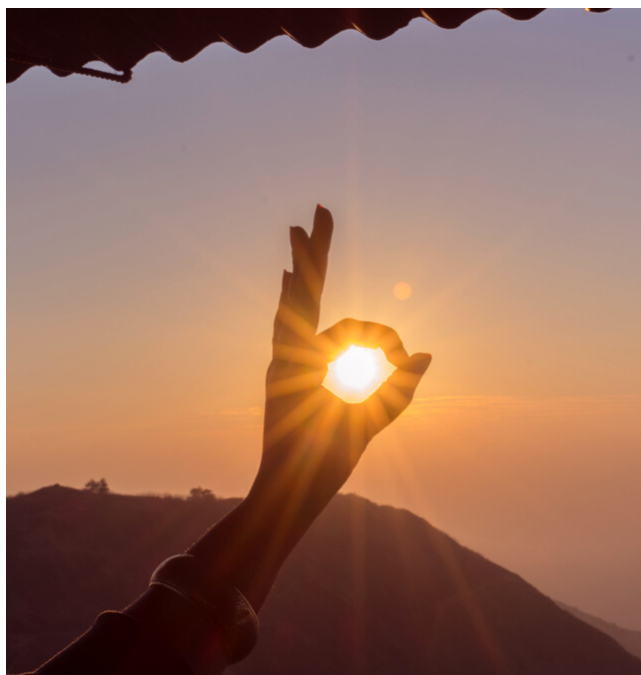
A gamma-aminovajsav (GABA) egy olyan aminosav, amely gátló neurotranszmitterként működik. Pontosabban, idegi jeleket közvetít az agyban, hogy csökkentse a félelmet, a szorongást és a stresszt. Amikor a GABA szintje alacsony, stresszesebbnek, hiperaktívabbnak és szorongóbbnak érezzük magunkat. Ha úgy érzed, hogy az agyad beragadt a „be” állásba, és egyszerűen nem tudsz lenyugodni, akkor valószínűleg alacsony a GABA-szinted. A magnézium a GABA-hoz kötődve segít aktiválni azt. Ezenkívül a magnézium csökkenti a szervezet kortizol termelését is.

Foszfatidilkolin

A lecitinben található foszfatidilkolin egy kolinrészecskéhez kötődő foszfolipid. Olyan élelmiszerekben található meg, mint a tojássárgája, a szójabab, a joghurt, a mustár, a napraforgómag, a búzacsíra és a marhamáj. Az agy a foszfatidilkolint cetilkolinná alakítja, amely szükséges a memóriához, a stressztűrő képességhez és más kognitív funkciókhoz. A foszfatidilkolin kimerül a mérgezés, a helytelen táplálkozás, a vírusfertőzések és az életkor növekedése következtében. A foszfatidil-kolin fontos foszfolipid az emberi sejtmembránokban. Pozitív hatással van a stresszhormonokra, az adrenokortikotrop hormonra (ACTH) és a kortizolra.

Ashwgandha

Az Ashwagandha egy adaptogén gyógynövény, amely javítja a szervezet stresszre adott válaszait. Tanulmányok azt mutatják, hogy segíthet a szervezet alkalmazkodásában azáltal, hogy normalizálja a fiziológiai folyamatokat stressz idején. Eredmények számoltak be arról, hogy az ashwagandha-kiegészítők rendszeres használata csökkentette a stresszt, javította az alvást és csökkentette a kortizolszintet.



Probiotikumok

A bél-agy kapcsolatról szóló számos tanulmány rámutat az egészséges bélmikroflóra fontosságára. A szerotonin kulcsfontosságú neurotranszmitter ebben a kapcsolatban. A bélrendszer jó egészségének megőrzése valójában befolyásolja a központi idegrendszer neurotranszmisszióját. Ez viszont javíthatja a stressztűrő képességet. Jelentős számú ember tapasztalja a stressz csökkenését és az egyéb mentális egészségügyi tünetek enyhülését, amikor helyreállítják a bélrendszer egyensúlyát. Érdekes módon a mikrobiota bizonyos törzsei jobban hatnak a mentális egészségre, mint mások.

D vitamin

A név ellenére a D-vitamin valójában egy pro-hormon, amely akkor szintetizálódik, amikor bőrünk a nap ultraibolya fényének hatása alatt áll. A D-vitamin és a különböző hangulati rendellenességek kapcsolatát vizsgáló kutatások arra utalnak, hogy a D-vitamin szerepet játszik a szerotonintermelésben és a kortizol szabályozásában. Ily módon segíthet a szervezetünknek jobban megbirkózni a stresszes helyzetekkel.

Ideális esetben a napi természetes napfényben töltött idő növelheti a D-vitamin szintjét. Sokan azonban nem jutnak megfelelő D-vitaminhoz, a városlakók közel 50%-a hiányban szenved. A D-vitamin pótlása különösen fontos télen vagy olyan éghajlaton, ahol kevesebb a napsütéses órák száma.

Lactobacillus rhamnosus

A Lactobacillus rhamnosus csökkenti a stresszt a kortizol expozíció csökkentésével és javítja a GABA neurotranszmissziót.

Lactobacillus helveticus

A Lactobacillus helveticus javítja a hangulatot azáltal, hogy csökkenti a ideggyulladást és növeli a szerotoninszintet.

Bifidobacterium longum

A Bifidobacterium longum fokozza a nyugalmat a szorongásos indexek csökkentésével és javítja a kognitív funkciókat.

L-Teanin

Az L-Theanine a zöld teában található aminosav. Részt vesz a GABA képződésében, és természetesen serkenti a szerotonin és a dopamin felszabadulását. Serkenti az alfa-hullámokat az agyban, amelyek ellazult, de éber mentális állapothoz kapcsolódnak. A zöld tea kiváló L-teanin forrás.

L-Glutamin

Az L-glutamin a legnagyobb mennyiségben előforduló aminosav a véráramban. Különösen hasznos a bélgyógyászat és a bélgyógyászat fenntartásában az áteresztő bél szindróma elleni küzdelemben. Ezenkívül az agyban nélkülözhetetlen neurotranszmitter, amely a GABA növelésével javítja a memóriát, a fókuszot és a koncentrációt.



Omega-3 zsírsavak

Az omega-3 és omega-6 zsírok esszenciális zsírok. Ez azt jelenti, hogy a szervezet nem állítja elő ezeket, és táplálékkal vagy kiegészítőkkel kell beszereznie. Nélkülözhetetlenek, mert a sejtmembránok szerves részét képezik, és befolyásolják a sejtműködést. Szerepet játszanak a hormonszintézisben, a véralvadásban, az artériás működésben, a gyulladáscsökkentésben stb... A legtöbb ember több omega-6 zsírt fogyaszt, mint omega-3. E két esszenciális zsírsav egyensúlyának fenntartása kulcsfontosságú a sejtjeink megfelelő működéséhez.

Tanulmányok azt is kimutatták, hogy az omega-3 zsírsavak olyan módon befolyásolják a bélrendszert, hogy szabályozzák a hangulatot és a kognitív működést. Valójában az elvégzett tanulmányok alapján egyes kutatók szerint az omega-3 zsírok prebiotikumoknak tekinthetők.



06

Étrend

Széles körben tartja magát az a megalapozatlan hiedelem, hogy külső megjelenésünknek semmi köze nincs a jellemünkhöz. Épp ellenkezőleg, testi megjelenésünk kulcs a jellemünkhöz.

Earnest A. Hooton filozófia doktor

Nem titok, hogy táplálkozásunk kulcsszerepet játszik testi egészségünkben és jólétünkben. De azt is kezdjük feltárni, hogy az étrend milyen hatással van a mentális egészségre. Megismerted, hogy étrendünk közvetlenül befolyásolja testünk mikrobiomját, amely hatással van azokra a neurotranszmitterekre, amelyek szabályozzák a szervezetünk stresszre adott válaszát.

A kutatók felfedezik, hogy e tényezők közötti kapcsolat kétirányú: az étrend befolyásolja hangulatunkat, míg hangulatunk étkezési szokásainkat.

Amikor stresszesnek vagy túlterheltnek érezzük magunkat, hajlamosak vagyunk egészségtelen ételek után sóvárogni, és gyakran túl eszünk ilyenkor. Ezek a szokások elhízáshoz vezethetnek, ami viszont a

neurotranszmitterek, a neuropeptidek és a gyulladásos faktorok változásaihoz kapcsolódik mind a bélben, mind az agyban, és hatással van mind a hangulatra, mind a későbbi étkezési szokásokra.

Ha legközelebb stresszesnek érzed magad, kerüld a feldolgozott ételeket, édességeket, sós rágcsalnivalókat, koffeint és alkoholt, és inkább próbáld ki az alábbi stresszoldó ételek egyikét.

Étcsokoládé

Halleluja! A csokoládé valóban jót tesz neked. Tudományos oka van annak, hogy sokan hajlamosak édességhez nyúlni, amikor stresszesnek érzik magukat. Tanulmányok kimutatták, hogy a polifenolokban gazdag étcsokoládé fogyasztása csökkenti a kortizolszintet, ezáltal csökkenti a napi stresszre adott élettani reakcióinkat. A mértékletesség azonban kulcsfontosságú. A tanulmányok szerint már napi 25 gramm csokoládé is elegendő a kortizolszint csökkentésére.

Banán

Fogj meg egy banánt az egyszerű energialöketért. A banánban magas a kálium és a magnézium, valamint a hangulatjavító kémiai dopamin. Egy banán valóban hatásosan megfékezheti a depresszió és a szorongás érzés fokozódását.

Rost mint probiotikum

Az ételmi rostok a székrekedés megelőzésére vagy enyhítésére való képességükről ismertek. A rost magában foglalja a növényi élelmiszerek emészthetetlen részeit is. Más tápanyagokkal ellentétben a rostot nem emészt fel a szervezet. Amikor rostot fogyasztasz, az viszonylag sértetlenül áthalad az emésztőrendszereden, és a vastagbélben fermentálódik. Mivel a vastagbélben több ezer különböző baktériumfaj él, a rost a mikroflóra „táplálékaként” szolgál, és segít fenntartani az ideális környezetet.

Fontos, hogy többféle rostot fogyasszunk, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki.

Néhány jó rostforrás:

- Bab- és lencsefélék (áztatva)
- Teljes kiőrlésű gabonák: rizs, quinoa, zab, árpa stb.
- Zöldségek: friss vagy főtt zöldségek, amelyek a föld felett nőnek
- Gyümölcs: olyan gyümölcsöket válasszunk, amelyekben a legalacsonyabb a cukor, például bogyófélék, őszibarack, alma, vagy avokádó.
- Diófélék és magvak

Ételek, amiket kerülj

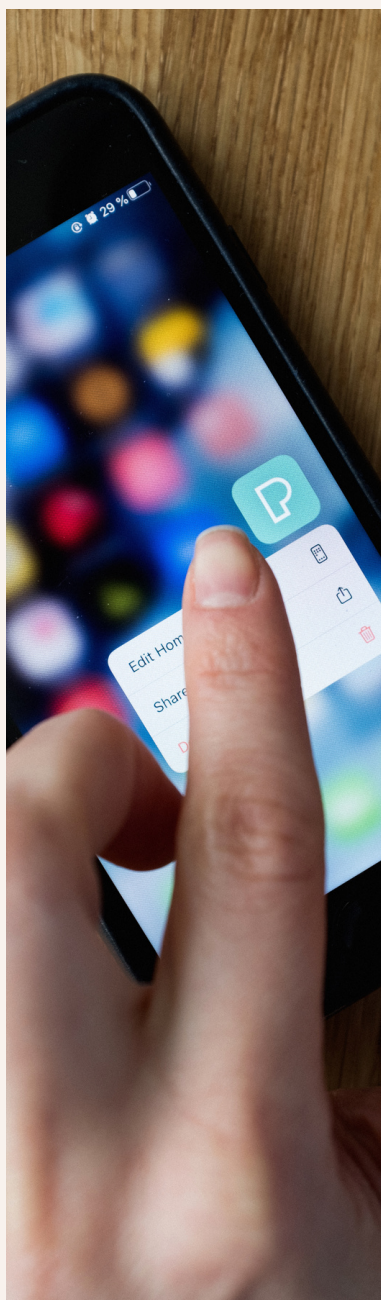
Ahogy egyes élelmiszerek eszközök a szervezeted számára a stressz és a szorongás leküzdésére, mások fokozhatják a stresszreakciót. A legjobb megközelítés az, ha többnyire ragaszkodunk a teljes értékű élelmiszerekhez, azok természetes állapotában. fogyasztva.

A feldolgozott élelmiszerek kémiai adalékanyagokat tartalmaznak, amelyek hatással vannak a mikrobiomra.

- Koffein
- Alkohol
- Cukor
- Mesterséges édesítőszer
- Feldolgozott ételek



Stresszorok csökkentése



Közösségi média

A közösségi média kétélű fegyver lehet. Míg a közösségi médiában eltöltött idő pozitív is lehet, például interakciókhoz, támogatáshoz és kapcsolattartáshoz, a tanulmányok azt mutatják, hogy a közösségi média használatával eltöltött több idő jelentősen összefügg a stressz és a szorongás fokozott tüneteivel. A probléma az, hogy minél több időt töltünk a közösségi médiában, annál inkább szembesülünk hazugságokkal, zaklatással, pletykával, nem megfelelő társadalmi versengéssel, a kimaradástól való félelemmel és torzulásokkal a mások és önmagad nézeteivel szemben is. A közösségi médiában eltöltött több idő, szintén befolyásolhatja a tudati képességeket, és problémákhoz vezethet a koncentrációval, a multitasking képességekkel és a kognitív túlterheléssel kapcsolatban. Ez közvetlenül befolyásolhatja a személy hatékonyságát és termelékenységét más területeken, például az iskolában vagy a munkában, ami nagyobb stresszhez vezet és a párkapcsolatban.



Egészségtelen/mérgező kapcsolatok megszüntetése

A szoros, tartalmas, egymást tisztelő kapcsolatok stresszoldó hatásúak. Sok kapcsolat azonban növelheti a stresszt. Fontos, hogy vess egy pillantást azokra az emberekre, akikkel az idődet töltöd, és értékeld, ezek a kapcsolatok jól tesznek-e a mentális egészségednek. Persze előfordulhat, hogy nem lehet teljesen elkerülni minden kellemetlen vagy stresszt okozó interakciót – például egy munkatárssal vagy családtaggal –, korlátozhatod a rád ható cselekvéseket, és határokat szabhatsz.

Határok felállítása és nemet mondani

Nem olyan egyszerűen kimondható kis szó... Valójában ez az egyike a csecsemők által kimondott 10 leggyakoribb első szónak, míg az „igen” még a top 20-ban sem szerepel. Mégis, sokan közülünk felnőtté válva félnek vagy nem tudnak nemet mondani. A fő ok, amiért küzdünk azzal, hogy nemet mondjunk, egy mögöttes bizonytalanság, amely arra készítet bennünket, hogy mások elfogadását és jóváhagyását keressük, várjuk.

Kerüljük, hogy csalódást okozzunk másoknak, mert attól tartunk, hogy nem fognak értékelni minket. Ez azért válik problémássá, mert ha hagyod, hogy mások kihasználjanak téged annyira, hogy stresszes, túlterhelt vagy haragos legyél, még nem leszel jó ember. Ha azért dolgozol, hogy mások kedvében jársz, akkor csak kimerülsz és gyakran neheztelsz majd. Amikor a vágyaidat, céljaidat és az idődet prioritásként kezeled, az a megelégedettség ösvényére vezet. Íme néhány lépés, amelyet meg kell tenned, ha döntés előtt állsz:



Ne válaszolj azonnal

Ez fontos. Amikor egy döntás elé állítanak vagy segítséget kérnek, soha ne válaszolj azonnal, még akkor sem, ha a kérdező nyomást akar rád gyakorolni. Ha azonnali válaszra van szükségük, akkor valami ilyesmit válaszolhatsz: „Megértem, hogy azonnal tudnod kell, de nem veszem félvállról a vállalásaimat, ezért szükségem van egy kis mérlegelési időre. Ha ez nincs így rendben, akkor vissza kell utasítanom.”

Ne kérj bocsánatot

Ha nem sajnálod, ne mondd, hogy igen. Amikor bocsánatot kérsz, azt sugallod, hogy bűnösnek érzed magad, és megnyitja az ajtót a manipulátorok számára, hogy támadjanak. A „Sajnálom, most nem tudom elkötelezni magam” helyett próbáld ki: „Jelenleg (sajnos) nem tudom elkötelezni magam”.

Légy határozott

Miután végig gondoltad, készülj fel és ragaszkodj a 'fegyveredhez'. Azok az emberek, akik a segítségedet (vagy kihasználni) akarják, gyakran a manipuláció mesterei, különösen azok, akik megszokták, hogy mindig igent mondasz. Menj bele a beszélgetésbe, készen állva, hogy megálld a helyed és légy merész. Egyszer ki kell állnod a próbát, utána már menni fog mint a karikacsapás. Amikor először nemet mondasz, a kérdező megpróbálhat manipulálni, hogy meggondold magad vagy elbizonytalanítsd. Taktikákat alkalmazhat hogy úgy érezd, nélküled nem tudja megcsinálni, te leszel a hibás. Ne dőlj be. újra... Egyszerűen mondd: „Úgy tűnik, valóban segítségre van szükséged. Remélem találasz valakit, aki el tudja kötelezni magát. Jelenleg egyikünkkel szemben sem lenne fair, ha én vállalnám ezt.”

Rövid és kedves

Lehet, hogy nincs mentséged/érved arra, hogy miért nem tudsz elköteleződni éppen. Viszont ne érezz késztetést, hogy kitalálj egyet. Minél egyszerűbb a válaszod, annál kevesebb a helye az érvelésnek, manipulációnak vagy más módszernek arra, hogy kényszerítsenek arra, amit nem szeretnél.

Egyszerűen mondd: „Sajnos most nem tudom elkötelezni magam”. Vagy „jelenleg nem tudok segíteni”. Megbecsülést és elismerést fejezhet ki valami ilyesmivel: „Nagyon nagyra értékelem, hogy rám gondolt ebben a feladatban. Sajnos ezt most nem tudom felvállalni.” Ezen kijelentések egyikével sem kell ténylegesen kimondanod a „nem” szót, mégis művészi és tiszteletteljesen visszautasítottad.



Készen állsz valami többre?

Ez az útmutató csak a felszínt érinti, amely az egészséged, energikusságod, életkedved visszanyerésének és irányításának lehetőségeit mutatja meg. Amikor emésztési zavarokkal, bélrendszeri betegségekkel küzd az ember nap mint nap, nem könnyű a fókuszunkat a célon tartani. Ha valódi és tartós eredményt szeretnél elérni, unod már a próbálkozásokat, vég nélküli vizsgálatokat, akkor ideje megismerkedned közelebbről az emésztőrendszereddel, még közelebbről a bélflóráddal. Vedd kezébe az egészségi állapotodat és a konzervatív kezelés mellett, alkalmazd a természet kincsestárát is.



Szeretettel meghívlak a SIBO-C székrekedés kurzusra

1. Egy ideje csak kb. ugyan azon az 5 ételen alapul az étrended?
2. Rendszeres puffadást hasmenést tapasztalsz?
3. Csináltad a FODMAP étrendet, de semmit nem javult az állapotod, sőt?
4. Tele van a gyógyszeres szekrényed palackokkal a mik félig üresek?
5. Sok mindent kipróbáltál már, ami nem működött?
6. Folyamatosan vashiánnyal küzdesz?
7. Eleged van abból, hogy az antibiotikumok és a kiegészítők nem hatnak?
És készen állsz valamire, ami valóban működhet nálad is?
8. Hallott már olyanról, mint az IBS (irritábilis bél szindróma) vagy a hozzá kapcsolódó állapotok, SIBO (Vékonybél bakteriális túlszaporodás) vagy IMO (intestinal Methanogen Overgrowth) - és azon töprengsz, hogy neked melyik vagy mi lehet a problémád ezek közül?



Kurzus kezdő napja: 2022.11.25

Időtartam: 3 hét

Helyszín: facebook zárt csoport

Jelentkezési határidő: 2022.11.14. 12 óra

CSATLAKOZZOM!

info@zsolnaizita.hu

www.zsolnaizita.hu

Felhasznált források, szakirodalom

1. "Understanding the Stress Response." Harvard Health, Harvard Medical School, 6 July 2020, www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response.
2. Johnson, Katerina V-A. "Gut microbiome composition and diversity are related to human personality traits." *Human microbiome journal*, vol. 15 (2020): None. doi:10.1016/j.humic.2019.100069.
3. Smith, S S. "The influence of stress at puberty on mood and learning: role of the $\alpha 4\beta\delta$ GABAA receptor." *Neuroscience*, vol. 249 (2013): 192-213. doi:10.1016/j.neuroscience.2012.09.065.
4. Elfhag, K, and S Rössner. "Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain." *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, vol. 6,1 (2005): 67-85. doi:10.1111/j.1467-789X.2005.00170.x.
5. Stojanovich, Ljudmila, and Marisavljevich, Dragomir. "Stress as a trigger of autoimmune disease." *Autoimmunity reviews*, vol. 7,3 (2008): 209-13. doi:10.1016/j.autrev.2007.11.007.
6. Chida, Yoichi, et al. "Do stress-related psychosocial factors contribute to cancer incidence and survival?." *Nature clinical practice. Oncology*, vol. 5,8 (2008): 466-75. doi:10.1038/ncponc1134.
7. Wojcik, Stacey, and Steven Kang. "Stress Can Increase Your Risk for Heart Disease." *Health Encyclopedia - University of Rochester Medical Center*, www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=2171.
8. Shaler, Christopher R, et al. "Psychological stress impairs IL22-driven protective gut mucosal immunity against colonising pathobionts." *Nature Communications*, vol. 12,1 6664. 18 Nov. 2021, doi:10.1038/s41467-021-26992-4.
9. Madison, Annelise, and Janice K Kiecolt-Glaser. "Stress, depression, diet, and the gut microbiota: human-bacteria interactions at the core of psychoneuroimmunology and nutrition." *Current opinion in behavioral sciences*, vol. 28 (2019): 105-110. doi:10.1016/j.cobeha.2019.01.011.
10. Househam, Ayman Mukerji, et al. "The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics." *Advances in mind-body medicine*, vol. 31,4 (2017): 10-25.
11. Delony, John. "New Ramsey Solutions Study Confirms Americans Are Struggling with Mental Health, Relationships and Stress." *Business Wire*, 29 Mar. 2022, www.businesswire.com/news/home/20220329005314/en/.
12. Schneiderman, Neil, et al. "Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants." *Annual review of clinical psychology*, vol. 1 (2005): 607-28. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141.
13. Bhargava, Deepti and Trivedi, Hemant. "A study of causes of stress and stress management among youth." *International Journal of Management & Social Sciences*, Vol.11,03 (June 2018): 108-117. DOI: <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>

14. Almojali, Abdullah I, et al. "The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students." *Journal of epidemiology and global health*, vol. 7,3 (2017): 169-174. doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005.
15. Hershner, Shelley D, and Ronald D Chervin. "Causes and consequences of sleepiness among college students." *Nature and science of sleep*, vol. 6 73-84. 23 Jun. 2014, doi:10.2147/NSS.S62907.
16. Roberts, Robert E, and Hao T Duong. "The prospective association between sleep deprivation and depression among adolescents." *Sleep*, vol. 37,2 239-44. 1 Feb. 2014, doi:10.5665/sleep.3388.
17. Wang, Dongming, et al. "Sleep duration and risk of coronary heart disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies." *International journal of cardiology*, vol. 219 (2016): 231-9. doi:10.1016/j.ijcard.2016.06.027.
18. Zhu, Y Q et al. *Zhonghua yi xue za zhi*, vol. 98,10 (2018): 755-758. doi:10.3760/cma.j.isn.0376-2491.2018.10.008.
19. Lee, Shaun Wen Huey, et al. "The impact of sleep amount and sleep quality on glycemic control in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis." *Sleep medicine reviews*, vol. 31 (2017): 91-101. doi:10.1016/j.smrv.2016.02.001.
20. Mims, Kimberly Nicole, and Douglas Kirsch. "Sleep and Stroke." *Sleep medicine clinics*, vol. 11,1 (2016): 39-51. doi:10.1016/j.jsmc.2015.10.009.
21. Nedeltcheva, Arlet V, and Frank A J L Scheer. "Metabolic effects of sleep disruption, links to obesity and diabetes." *Current opinion in endocrinology, diabetes, and obesity*, vol. 21,4 (2014): 293-8. doi:10.1097/MED.0000000000000082.
22. Pacheco, Danielle, and Kimberly Truong. "Can Electronics Affect Quality Sleep?" *Sleep Foundation*, 1 Apr. 2022, www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-electronics-affect-sleep.
23. Costello, Rebecca B, et al. "The effectiveness of melatonin for promoting healthy sleep: a rapid evidence assessment of the literature." *Nutrition journal*, vol. 13 106. 7 Nov. 2014, doi:10.1186/1475-2891-13-106,
24. Jin, Mi-Joo, et al. "The Relationship of Caffeine Intake with Depression, Anxiety, Stress, and Sleep in Korean Adolescents." *Korean journal of family medicine*, vol. 37,2 (2016): 111-6. doi:10.4082/kjfm.2016.37.2.111.
25. Issa, F G, and C E Sullivan. "Alcohol, snoring and sleep apnea." *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry*, vol. 45,4 (1982): 353-9. doi:10.1136/jnnp.45.4.353.
26. R jdmark, S, et al. "Inhibition of melatonin secretion by ethanol in man." *Metabolism: clinical and experimental*, vol. 42,8 (1993): 1047-51. doi:10.1016/0026-0495(93)90021-f.
27. Lan, L ,et al. "Local body cooling to improve sleep quality and thermal comfort in a hot environment." *Indoor air*, vol. 28,1 (2018): 135-145. doi:10.1111/ina.12428.
28. Yang, Pei-Yu, et al. "Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review." *Journal of physiotherapy*, vol. 58,3 (2012): 157-63. doi:10.1016/S1836-9553(12)70106-6.
29. Househam, Ayman Mukerji, et al. "The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics." *Advances in mind-body medicine*, vol. 31,4 (2017): 10-25.

30. Pascoe, Michaela C, et al. "Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis." *Journal of psychiatric research*, vol. 95 (2017): 156-178. doi:10.1016/j.jpsychires.2017.08.004.
31. Jackson, Erica M. Ph.D., FACSM. "Stress Relief: The Role of Exercise in Stress Management", *EsACSM's Health & Fitness Journal*, vol 17,3: May/June 2013: 14-19. doi: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9.
32. Pickering, Gisèle, et al. "Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited." *Nutrients*, vol. 12,12 3672. 28 Nov. 2020, doi:10.3390/nu12123672.
33. Bassem F. El-Khodori, et al. "Elevation of brain magnesium with Swiss chard and buckwheat extracts in an animal model of reduced magnesium dietary intake." *Nutritional Neuroscience*: 3 Nov 2021. DOI: 10.1080/1028415X.2021.1995119.
34. Hellhammer, J, et al. "Effects of soy lecithin phosphatidic acid and phosphatidylserine complex (PAS) on the endocrine and psychological responses to mental stress." *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, vol. 7,2 (2004): 119-26. doi:10.1080/10253890410001728379.
35. Salve, Jaysing, et al. "Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study." *Cureus*, vol. 11,12 e6466. 25 Dec. 2019, doi:10.7759/cureus.6466.
36. Cooley, Kieran, et al. "Naturopathic Care for Anxiety: A Randomized Controlled Trial ISRCTN78958974." *PLOS ONE*, Public Library of Science, 31 Aug. 2009, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0006628.
37. Hansen, Anita, et al. "Vitamin D Supplementation during Winter: Effects on Stress Resilience in a Randomized Control Trial." *Nutrients*, vol 12: 24 Oct 2020. doi:10.3390/nu121132.
38. Forrest, Kimberly Y Z, and Wendy L Stuhldreher. "Prevalence and correlates of vitamin D deficiency in US adults." *Nutrition research (New York, N.Y.)*, vol. 31,1 (2011): 48-54. doi:10.1016/j.nutres.2010.12.001.
39. O'Mahony, S.M., et al. "Serotonin, Tryptophan Metabolism and the Brain-Gut-Microbiome Axis." *Behavioural Brain Research*, Elsevier, 29 July 2014, www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166432814004768.
40. Bravo, Javier A, et al. "Ingestion of Lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 108,38 (2011): 16050-5. doi:10.1073/pnas.1102999108.
41. Messaoudi, Michaël, et al. "Beneficial Psychological Effects of a Probiotic Formulation (Lactobacillus Helveticus R0052 and Bifidobacterium Longum R0175) in Healthy Human Volunteers." Taylor & Francis, Epub, 1 July 2011, www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/gmic.2.4.16108.
42. Savignac, H M, et al. "Bifidobacteria exert strain-specific effects on stress-related behavior and physiology in BALB/c mice." *Neurogastroenterology and motility: the official journal of the European Gastrointestinal Motility Society*, vol. 26,11 (2014): 1615-27. doi:10.1111/nmo.12427.
43. Taverniti, Valentina, and Simone Guglielmetti. "Health-Promoting Properties of Lactobacillus helveticus." *Frontiers in microbiology*, vol. 3 392. 19 Nov. 2012, doi:10.3389/fmicb.2012.00392.
44. White, David J, et al. "Anti-Stress, Behavioural and Magnetoencephalography Effects of an L-Theanine-Based Nutrient Drink: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial." *Nutrients*, vol.8,1 53. 19 Jan. 2016, doi:10.3390/nu8010053.