



Стресс как главный враг здоровья

Методы снятия стресса от THALION

28

Сегодня люди все чаще задаются вопросом, как помочь себе в непростые времена и выбраться из состояния стресса. Механизмы реализации стресса запускаются через инстинктивную реакцию «замри-бей-беги», и когда стресс заканчивается, эта реакция за ненадобностью утилизируется обычно через развлечения, отдых и сон. Но если стресс продолжается длительное время, то организм фиксируется в этой инстинктивной реакции, что, в свою очередь, запускает множество гормональных, физических и психологических изменений. Если не помочь организму остановить эти изменения и поддержать внутренние ресурсы сопротивления, хронизация стресса обязательно вызовет состояние истощения многих систем организма, что спровоцирует появление болезней — от заболеваний сердечно-сосудистой системы до серьезных гормональных нарушений и даже онкологии. Самое плохое то, что увидим мы эти последствия не сразу, а только спустя определенное время, и в том случае, если вовремя не поддержим себя.

Как же снизить и контролировать уровень стресса в организме? База здоровья каждого человека — это питание, движение, стрессопротекция и сон. И осознанное поддержание этой базы может стать для каждого из нас якорем, сохраняющим наше тело и наш дух здоровыми.

Очень важно выстроить свой рацион и режим питания таким образом, чтобы минимизировать выбросы инсулина в течение дня. Для этого идеально подходит высокожировая низкоуглеводный стиль питания и ограничение количества приемов пищи: 2–3 основных приема пищи и при необходимости 1–2 перекуса с соблюдением «чистых» промежутков. Необходимо убрать из рациона те продукты, которые вызывают самый высокий подъем инсулина: сахар, простые углеводы, молочные и глютенсодержащие продукты.

Главный гормон стресса кортизол умеет превращать белки нашего тела в глюкозу — энергию, необходимую для адаптации к стрессу. Буквально, стресс «сжигает» ваши мышцы и кожу. Неслучайно существует такое выражение «состарился от горя». Так что очень важно ежедневно употреблять достаточное количество белка с пищей. Отдавайте предпочтение растительному белку и ограничьте животный белок 2–3 днями в неделю максимум.



Для восполнения нехватки минералов из еды необходимо есть много свежих, желательны зеленых овощей и фруктов, трав и листовых овощей. Они богаты хлорофиллом, а значит магнием, калием и медью. Кроме того, в них много клетчатки, а она совершенно необходима для поддержания моторики кишечника, которая в условиях стресса, на фоне гиперактивности симпатической нервной системы тормозится и блокируется. Чтобы не страдать

от запоров — рекомендовано есть много овощей и трав, причем примерно 60% ежедневной порции должны быть сырые. И конечно не стоит забывать в достаточном количестве есть правильные жиры: сливочное и топленое масло, масло гхи, кокосовое масло и МСТ, масло авокадо, оливковое, кунжутное и др.

Таким образом, рацион должен содержать много зеленой растительной пищи и клетчатки,

много белка с акцентом на растительный и очень много жиров. Поддерживайте питьевой режим — объем достаточной воды для организма рассчитывается по формуле 30–40 мл воды на килограмм веса, то есть индивидуально. Посчитайте свой суточный объем воды, разделите на количество стаканов воды и выпивайте именно это количество в день. Вода должна быть только теплая или умеренно горячая.

Дышите, практикуйте осознанное дыхание, дыхательные практики

Любой вид физической нагрузки снижает уровень кортизола, а если заставите свои мышцы поработать хорошо — снизите еще и уровень адреналина, то есть уберете спазмы и спастические боли в теле. Вместе с этим снизится уровень норадреналина, то есть уровень тревожности и агрессии.

Идеально, если выйдете на улицу в светлое время суток — солнечный свет усилит выработку эндорфинов, а значит, тоже снизит уровень стресса и улучшит настроение, уменьшит тревожность.

Дышите свежим воздухом, да просто дышите, практикуйте осознанное дыхание, дыхательные практики, в том числе и при помощи приложений хотя бы 1 раз в день. Кроме того, дыхательные практики являются отличным способом успокоиться и снизить уровень стресса.

Поддержите свое тело сейчас, чтобы оно не подвело вас в будущем: высыпайтесь, полноценно питайтесь и включите любую аэробную нагрузку в свое ежедневное расписание.

Из трав и адаптогенов можете использовать тулси (священный базилик), рейши, ромашку,

валериану, ашвагандху, лаванду, пассифлору. Согревающий чай, массаж стоп и головы, ванны и домашний СПА-уход, пение, рисование — все, что включает парасимпатику и снимает напряжение.

Для стрессопротекции и нормализации сна обеспечьте свой организм достаточным количеством магния. Это могут быть БАД с магнием, например «Морской магний» от THALION, в составе которого магний, таурин и витамин B6. Дополнить пероральный магний можно трансдермальным продуктом — Концентрат (масло) масло морского магния THALION. Исследования показали, что трансдермальный магний лучше усваивается и проникает в кровь, кроме того, его можно использовать для массажа и самомассажа — в результате расслабляются мышцы, выделяется окситоцин, гормон любви.

Если у вас есть возможность — обязательно посещайте СПА: массаж или обертывание с натуральной морской водой «Талассо Олиго» или легендарное «Гармонизирующее обертывание с Морским пелоидом Геранды» THALION — это великолепный способ снизить уровень стресса, устранить дефициты минеральных солей, поддержать минеральный обмен, надпочечники, гормональные системы и детокс.

Именно сейчас нельзя экономить на своем здоровье, восстановление и лечение потом будут стоить многократно дороже.

Если предпочитаете подобные уходы делать дома своими силами — вам в помощь великолепные и проверенные временем средства THALION — ванна с натуральной морской водой «Талассо Олиго» и «Талассо ванна с водорослями». Нет возможности уехать к морю — можете запросто устроить морской курорт у себя дома, и для себя, и для своих детей, близких, родителей...