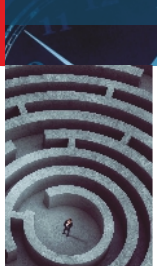
MEGGYÓGYULNÉK

2022. május 20.

Fókuszban a stressz

wörwag PHARMA

EGÉSZSÉGMAGAZIN



A cél nem a stressz elkerülése, hanem a kezelése és legyőzése

Civilizált társadalmunkban elsősorban a versengés, a gyakori változás, a döntési helyzetek váltják ki az alarmstresszt... (6. oldal)

Mikor és miért válik károssá a stressz?

A túl erős vagy az állandó, gyakran ismétlődő stressz megbetegíthet. Az arra hajlamos embereknél károsíthatja az immunrendszer és a központi idegrendszer működését is. (12. oldal)

Magnéziumpótlás magnerot®

STRESSZ helyzetben szervezetünk több magnéziumot igényel.[1]

A Magnerot tabletta orotát összetevője fokozza a magnézium felszívódását.[1]

ONLINE VÁSÁRLÁS

MagH/2022.35. Lezárás dátuma: 2022.04.11.

A Magnerot az első és egyedüli, magnézium-orotát-dihidrátot tartalmazó, vény nélküli gyógyszer magnéziumhiány megelőzésére, kezelésére.[2]

Többet szeretne megtudni a magnéziumpótlásról? Csatlakozzon hozzánk!
www.facebook.com/magnerot

1. Magnerot alkalmazási előírás (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis) alapján szerkesztett állítás.
2. Magyarországon elsőként törzskönyvezett magnézium-orotát-dihidrátot tartalmazó, vény nélküli gyógyszer. A Magnerot® forgalomba hozatali engedély első kiadásának dátuma: 1991. július 31., OGYI hivatkozási szám: 3295/40/91. Kizárólag a Magnerot® tartalmaz magnézium-orotát-dihidrátot a gyógyszerként törzskönyvezett készítmények között. Forrás: www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis.

Wörwag Pharma: a Magyar Diabetes Társaság aranyfokozatú támogatója

Wörwag Pharma Kft.
1037 Bp., Montevideo u. 5.
Telefon/Fax: (1) 345-7350/-7353

wörwag PHARMA

woerwagpharma.hu
info@woerwagpharma.hu
mellekhatas@woerwagpharma.hu

Wörwag Pharma: Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramjának aranyfokozatú főtámogatója

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Impresszum – Meggyógyulnék – Wörwag Pharma Egészségmagazin

Főszerkesztő: Dr. Kádár Éva **Főszerkesztő-helyettes:** Dr. Daczi Judit, Dr. Juhász Jácinta, Dr. Varga Zsuzsanna **Felelős szerkesztő:** Kurucz Zsuzsanna **Meggyógyulnék szerkesztőség:** e-mail: kurucz.zsuzsa@newsbreakers.hu; Mobil: +36-70-601-8587
Grafika és tördelés: Csongrádi Judit **Fotó:** 123RF
Kiadó: Wörwag Pharma Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság
1037 Budapest, Montevideo utca 5. telefon: +36-1-345-7350, fax:+36-1-345-7353, e-mail: info@woerwagpharma.hu

Kedves Olvasónk!

Az emberi szervezet egy csodálatos komplex rendszer, melynek működése sok objektíven mérhető, megismerhető tényezőtől függ, de összetettsége miatt még ma sem teljesen kiszámítható. Mi az oka annak, hogy az egyik ember képes a kihívások ellenére is jól teljesíteni, miközben nem gyengül el, míg egy másik ember lelkileg és testileg is összeomlik egy kisebbnek tűnő probléma miatt? Miért van az, hogy a kényelemben élő városi lakosok közül sokan feszültek vagy éppen fásultak, és idővel számos civilizációs betegségtől szenvednek? Miért okozhat az is betegséget, ha valaki mindent készen kap, de az is, ha nap mint nap reménytelennek látszó küzdelmet kell folytatnia az életben maradásért?

A genetikai adottságokon, az életmódon és a környezeti tényezőkön túl egészségünk függ a személyiségünktől, korábbi tapasztalatainktól, élményeinktől is, amelyek stressztűrő és -védő képességünk alapját képezik. De attól is függ, mennyire ismerjük lelki egyensúlyunkat és ezen keresztül az egészségünket fenyegető veszélyeket, és megtanulunk-e számunkra helyes választ adni ezekre. Selye János, a magyar-osztrák származású stresszkutató szerint ugyanis elsősorban tőlünk függ, hogy az élet kihívásai a legjobbat hozzák-e ki belőlünk vagy rombolnak bennünket.

Magazinunk jelen számában ezt a kérdéskört járjuk körbe. Meghatározzuk a stressz fogalmát, megvizsgáljuk, hogy milyen stressz és milyen körülmények között veszélyes egészségünkre, és azt is, hogyan tudunk védekezni ellene.

Dr. Kádár Éva
a Wörwag Pharma igazgatója, a Meggyógyulnék magazin főszerkesztője

A TARTALOMBÓL

2. oldal

- Érdekességek a nagyvilágból

3. oldal

- A cél nem a stressz elkerülése, hanem a kezelése és legyőzése – interjú dr. Valló Ágnessel

6. oldal

- A stresszkutatás története

8. oldal

- Mi a stressz?
- Mi idézi elő a stresszt?
- Miért van szükség a stresszre?

9. oldal

- Biokémiai folyamatok a stressz hátterében

10. oldal

- Mikor és miért válik károssá a stressz?

11. oldal

- A stressz és a cukorbetegség

12. oldal

- Hogyan érhetjük el, hogy gyerekeink képesek legyenek megbirkózni a stresszel?

13. oldal

- Stresszkezelési módszerek, gyakorlatok

14. oldal

- A szervezet alacsony magnéziumszintje is növelheti a stresszt

15. oldal

- Étrendkiegészítő vagy gyógyszer? – Melyiket érdemes választani?

16. oldal

- Stresszmentes receptek

Már félórányi irányított nevetés felér egy könnyű testmozgással

Szabó Attila, az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet oktatója és munkatársai, Berkes Tímea, Ihász Ferenc és Köteles Ferenc két kísérletben mérték fel a hahota jóga egészségre és pszichés jóllétre gyakorolt hatásait. A módszer lényege, hogy a résztvevők kacagást kiváltó gyakorlatokat kombinálnak a jógából ismert légzőgyakorlatokkal.

Az első vizsgálatban a kutatók egyetemi hallgatóknak játszottak le egy hahota jógaórát bemutató videót, miközben megfigyelték a tesztalanyok szívritmusát, érzelmi állapotukat pedig kérdőíves módszerrel mérték fel. Az eredményekből megállapították, hogy a hahota jóga puszta nézése is jótékonyan hat a lelki állapotra, és egy enyhe fizikai testmozgásnak megfelelő energia-felhasználással jár. A második kísérletben egy valós jógakurzus 60 év körüli női résztvevőinél végezték el az előző kísérletben is használt méréseket. Már egy foglalkozás is javította a hangulatukat, és a tesztalanyok többségénél nőtt az elégetett kalóriamennyiség és a pulzusszám is. A jógázók valamivel kevesebb energiát égettek el, mint amennyit ugyanennyi idő alatt biciklizéssel lehetett volna, de többet, mint például főzéssel. A kutatók szerint a hahota jóga önmagában nem elegendő az egészséges életmód fenntartásához, de pozitív pszichés és fiziológiai előnyei miatt biztonságos és kellemes fizikai aktivitás lehet az ötven év feletti nők számára.
MTI

Minden 2. magyar rosszul alszik, és minden 4. honfitársunk krónikusan fáradt

A Magyar Alvás Szövetség szerint a magyar fiatalok többsége kevesebbet alszik, mint a szükséges 8–10 óra, de a teljes népesség 51%-a nem alszik pihentetően, és minden negyedik ember krónikus fáradtságban szenved. Az alvás minősége és mennyisége sok mindentől függ: például a mesterséges fénytől vagy a minket körülvevő okoseszközöktől, amelyek folyamatos izgalomban tartanak, és kék fényük is zavaró. Az állandó túlhajszoltság is komoly szerepet játszik a rossz alvásban. Már az alsós gyerekek 33%-a is szorong valamilyen teljesítményhez köthető elvárás miatt.

Az emberi idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus részből áll. Az első akkor működik, amikor aktívak vagyunk, vagyis amikor „stressznek” vagyunk kitéve. A paraszimpatikus pedig akkor működik, amikor pihenünk, regenerálódunk, és amikor alszunk. Ennek a kettőnek az egyensúlyától függ mentális és fizikai jóllétünk. Az elmúlt években azonban felborult az egyensúly, és elkezdtünk sokkal aktívabbak lenni, a szimpatikus idegrendszerünk pedig elkezdett túlpörögni, és ezáltal többször kerülünk stresszes állapotba.
Telex

A cél nem a stressz elkerülése, hanem a kezelése és legyőzése

Dr. Valló Ágnessel, pszichoszomatikus belgyógyásszal, trénerrel, terapeutával, számos stressz témájú könyv szerzőjével, a SOTE volt oktatójával a stressz kialakulásáról, leküzdésének módszereiről beszélgettünk.

Kezdjük egy alapozó kérdéssel: mi az a stressz?

A stressznek annyi definíciója van, ahányan foglalkoztak vele. A stressz azonban nem a „főgonosz", hanem az élet természetes velejárója. Nem is cél, hogy elkerüljük, hanem inkább az, hogy meg tudjunk vele birkózni. A stressz egyik formája az „alarm-típusú" stressz, ami leginkább az ijedtségnek felel meg. Például egy kellemes tavaszi séta során hirtelen nekiront a kerítésnek egy vadul ugató kutya. Ami abban a pillanatban lejátszódik bennünk, az ugatásra, az alarm-stresszre adott válasz: szapora szívverés, vérnyomásemelkedés, emelkedő vércukorszint. Ugyanez történhet egy izgalmas film vagy meccs nézése közben, sőt nemcsak az ijesztő, de a várva várt, örömteli dolgok is kiválthatnak biológiai stresszreakciót.

Érdekes viszont, hogy az éppen játszó focista vércukra nem emelkedik meg, csak azé, aki a kispadon ül. A focista fizikailag kiadja magából, megbirkózik vele, a cserepadon ülő stresszszintjét azonban növeli a tehetetlenség. Ezért lenne jó, ha az orvosok nem kárhoztatnák a betegeket tétlenségre, engednék, hogy ők is tegyenek valamit az egészségükért. Nyugdíjba vonuláskor vagy nyaraláskor is sokszor betegszenek meg az emberek, sok menedzsernél ilyenkor alakul ki a „holiday heart".

Miért pont a várva várt pihenés idején ver le a lábunkról a betegség?

Mert ekkor hirtelen elengedjük magunkat, a megküzdési mechanizmusaink kikapcsolnak, és a feszültség, amit addig kordában tartottunk, hirtelen elárasztja a szervezetünket. Persze a pontos okokat nem ismerjük, hiszen az emberi test nem egy gép. Nem mindenki betegszik meg ugyanattól az ártalmas környezettől, kórokozótól, számos különböző tényezőtől függ, hogy ki hogyan reagál.

Biokémiailag mi játszódik le a szervezetben, ha stresszes helyzetbe kerülünk?

Az alarm-stresszben hirtelen adrenalin, noradrenalin szabadul fel, ami fokozza a szívverést, a vérnyomás, a légzés számot, a verejtékezést. Erre a „küzdj vagy menekülj" válaszhoz van szükség. Ugyanis ez munkára készteti az izmokat, gyorsabbá, erősebbé, koncentráltabbá válunk. Ugyanakkor mi emberek már nem tudjuk biológiai késztetéseink szerint megválaszolni a stresszt: nem szaladhatunk el, ha megijesztenek, bántanak minket, nem is üthetünk vissza. Vagyis a felesleges energia ott marad bennünk levezetetlenül. Ezért van jó stresszcsökkentő hatása a különböző sportoknak, még akkor is, ha csak megelőző vagy késleltetett levezetés lehet. A teljesítmény- vagy szorongásstressz azonban kicsit más.

Milyen helyzetek váltják ki az alarm-típusú és a teljesítménykényszer okozta stresszt?

Civilizált társadalmunkban elsősorban a versengés, a gyakori változás, a döntési helyzetek váltják ki az alarmstresszt, ami vezetői helyzetben jellemző. A megfelelési kényszer, a tehetetlenség, az elvárásokkal való szembesülés megélése inkább a beosztottak, alárendeltek stressze: ez helyez folyamatos nyomást ilyen pozíciókban az emberekre.

De nem pusztán az élethelyzet, hanem a személyiségtípus is hajlamosít bizonyos típusú stresszre. A teljesítménystressz azokra jellemző, akik ugyan sóvárognak mások szeretetére, elismerésére, de nem bíznak abban, hogy ezt pusztán önmagukért megkaphatják, azt hiszik, ezért mindig nyújtaniuk kell valamit.

A két különböző stressz más betegségekre hajlamosít. Az alarmtípusú stressz inkább szív-érrendszeri betegségekben nyilvánul meg, mert ennél gyakoribb a vérnyomásemelkedés, a felgyorsuló szívverés. Míg a megfelelési kényszer kiváltotta stresszhez inkább emésztőrendszeri, gyomorbetegségek, irritábilis bélszindróma társul.

Mi válthat ki stresszt?

Bármi, akár az öröm is. Egy stresszskála szerint a legmagasabb stresszhatással a házastárs halála bír 100 ponttal, de 50 ponttal szerepel rajta a házasság, 13-mal az üdülés és 12-vel a karácsony. Hogy kinek mi okoz stresszt és mennyire stresszérzékeny valaki, az a személyiségtípustól, az élettörténettől, a pszichológiai immunrendszertől függ. Egyeseket erősebben véd az önbizalmuk, az örömképességük. Változó, hogy ki mennyire tudja a dolgoknak a jó vagy a rossz oldalát nézni. Két azonos végzettségű és korú ember végzi egymás mellett ugyanazt a munkát, megkérik őket, kezdjenek azonnal egy új projekttel foglalkozni. Az egyik lelkesen beleveti magát, a másik kétségbe esik, mert attól fél, hogy nem tud megbirkózni az új feladattal. És vannak, akik kifejezetten élvezik a stresszt, stresszfüggők: extrémsportolók, ejtőernyősök, vadvízi evezősök.

Hogyan tudjuk csökkenteni a stresszt?

Ismerjük fel a kockázatot, bízzunk abban, hogy tudunk magunkért tenni, ugyanis a kiszolgáltatottság nagyon erős rizikófaktor. Éljük meg jobban a hétköznapi örömforrásokat: egy forró zuhanyt, egy finom kávét, és segítsünk másoknak! Semlegesítsük a stresszforrásokat, alkalmazzuk a FILM-technikát. Tegyük fel a kérdést egy stresszhelyzetben: **f**ontos-e, ami történt; **i**ndokolt-e a reakciónk (biztos, hogy arról van szó, amire elsőre gondoltunk); **l**ehet-e változtatni a helyzeten; és **m**egéri-e a fáradtságot. Általában már a FONTOS-nál kiderül, fog-e számítani egy hét, egy hónap múlva, ami történt... Becsapódik az ajtó mögöttem, amikor kimegyek a postáshoz, a kulcs, a telefon bent maradt, itt állok köntösben a folyosón: ez bizony váratlan stresszhelyzet. De ha képes vagyok arra gondolni, hogy ezt a helyzetet biztosan meg fogom oldani valahogy, és másnap már nevetve fogom elmesélni, akkor már nem megy fel annyira a pumpa...

De ha ilyen egyszerű elkerülni a stresszt, akkor mégis miért túlhajszolt, ideges olyan sok ember?

Mert azt hiszik, hogy kívül van a stressz oka, pedig a helyzetek nem azonosak a stresszel! Az emberek azt gondolják, hogy a körülményeiken kell változtatni, pedig a „well being", a boldogság legalább 50%-ban hozott tulajdonságunk, 10%-ban függ a körülményeinktől és 40%-ban a hozzáállásunktól, az életmódunktól. Egy kísérletben megmérték több százezer ember boldogságszintjét. Majd azoknak a „well being"-változását vizsgálták közülük, akik nagy nyereményt kaptak, vagy egy baleset következtében tolókocsiba kerültek. 10-14 hónap alatt mindkét csoport visszatért az alapértékeihez. Vagyis nem a körülményektől függ, hogy mennyire érezzük jól magunkat a bőrünkben.

Az örömteli dolgok által kiváltott stressz soha nem vezet betegséghez? Ha valaki derűs, magabiztos, akkor számára nem jelent veszélyt a stressz?

Az ilyen emberek hétköznapi stressz szintje nem lesz magas, kevésbé valószínű, hogy stresszbetegség alakul ki náluk. De még egy ilyen „ideális" személyiség is hajlamos lehet túlterhelni magát. Ha például sok mindennel foglalkozik egyszerre, mert mindet élvezi, de ezek összeakadhatnak, és összecsapnak a feje fölött a hullámok. Ilyenkor egy kisebb betegség alakulhat ki náluk: megfázhatnak, gyomorrontást kaphatnak. Ilyenkor pont az immunrendszer lép közbe, és véd meg a további túlterheléstől. Persze még jobb, ha mi magunk ismerjük fel a túlterhelés jeleit, és pihenünk, mielőtt egy betegség állít le minket. Ugyanakkor a komoly anyagi gondok, a létbizonytalanság biztosan boldogtalanná tesz, mert a biztonságérzet nagyon fontos tényező.

A stresszkutatás története

1884-ben kezdték el komolyabban vizsgálni, hogy az élmények miatt kialakuló érzelmek és testi reakciók hogyan függenek össze. Ekkor publikálta William James, amerikai pszichológus az érzelemelméletét, mely szerint az érzelemkeltő helyzetek bizonyos testi válaszokat váltanak ki, és ezeknek a válaszoknak a bennünk kialakuló tudatossága az érzelem érzése.

1885-ben Carl Lange, dán fiziológus, Jamestől függetlenül hasonló elméletet hozott nyilvánosságra, ezért hívják kettőjük elméletét James–Lange-féle érzelemelméletnek. Lange változatában az ingerre az autonóm idegrendszer olyan akaratlan folyamatokat hoz létre, mint a szívritmus változása, a véredények tágulása és az izzadás, és ezeket tudatosítjuk érzelemként. Nem zárta ki az izmokból, ízületekből és bőrből érkező jelek érzelemként való azonosítását sem. Az elmélet szerint tehát nem azért mosolygunk, mert boldogok vagyunk, hanem boldogok vagyunk, mivel mosolygunk.

1899-ben Walter Bradford Cannon, amerikai orvos, fiziológus, neurológus felismerte, hogy az emocionális tényezők gátolják a gyomor mozgásait, rájött, hogy ebben a mellékvesének és az általa termelt adrenalinnak van nagy szerepe.

1914-ben Cannon vizsgálta a fájdalom, a félelem vagy a düh által kiváltott adrenalin- és cukor-felszaporodást a vérben. Ő használta először a belső elválasztású mirigyek és az idegi jelenségek összefüggéseit tárgyaló művében a stressz kifejezést, de kórélettani jelentőségének felismeréséig még nem jutott el. Ő vezette be a „küzdj vagy menekülj" választ, vagyis a vészreakció fogalmát is.

1927-ben a Cannon–Bard-érzelemelmélet cáfolja a James-Lange féle teóriát. Bizonyították, hogy első lépésként az inger tudatosul, létrejön az érzelem, és ezzel párhuzamosan zsigeri változások jelennek meg. Ezek a zsigeri változások különböző érzelmek esetén nagyon hasonlóak, a düh és a félelem is felgyorsítja a szívverést, emeli a vérnyomást, kitágítja a pupillát.

Az **1930-as években** Selye János (Hans Selye), osztrák-magyar származású kanadai orvos a környezeti tényezők szervezetre gyakorolt hatását vizsgálta elsősorban a belső elválasztású mirigyek működése és a hormonok szempontjából. Már korábban is megfigyelte, hogy bár a különböző betegségek sok különböző tünetet váltanak ki – és ezek alapján a specifikus elváltozások alapján diagnosztizálják az adott betegséget –, de emellett a legtöbb hasonló tünetekkel is jár. Például a betegek betegségtől függetlenül levertek, gyengék,

sápadtak vagy éppen kipirultak. Vagyis a szervezet a különböző hatásokra sokszor nagyon hasonlóan reagál.

Az **1930-as évek eleje-közepén** Selye patkányok hormonális változásait tanulmányozta, és észrevette, hogy az állatok nemcsak a placebókra és hormoninjekciókra reagálnak, hanem a kísérletek által okozott stresszre is. Több esetben maga a stressz okozta a patkányok megbetegedését, valamint halálát is.

Selye rájött, hogy a Cannon által leírt vészreakcióval nem fejeződik be a szervezet válasza a stresszt kiváltó okra. A válasznak 3 szakasza van:

1. szakasz: A szervezet felfokozott aktivitással válaszol annak érdekében, hogy leküzdje a külső káros hatásokat „ellentámadással" vagy „meneküléssel". Ez a klasszikus vészreakció, amelyben nagy szerepe van az adrenalinnak.
2. szakasz az ellenállási fázis, amikor „részlegesen visszavonulunk" vagy alkalmazkodunk.
3. szakasz a kimerülés állapota: elfogynak a szervezet belső tartalékai, feladjuk a harcot, ami már a pusztuláshoz vezet.

1936-ban jelent meg Selye János első stresszel kapcsolatos műve „Károsító tényezőkkel előidézett szindróma" címmel a Nature lapban. Ugyan a szakirodalomban „általános adaptációs szindrómának" nevezte a megfigyelt jelenséget, de később a könnyebben megjegyezhető stressz fogalmát vezette be.

Az **1940-es évektől** Selye János a mindennapokban is alkalmazta önmaga és munkatársai életében is a stresszről megszerzett tudását. Intézetében ebédidőn kívüli délelőtti és délutáni kávé, tea szünetet vezetett be. Ilyenkor az összes dolgozó összegyűlt, és szabadon beszélgethettek, hogy a munka és a koncentráció stresszét más tevékenységgel vezessék le.

1949-1953 között Selyét tizenhétszer jelölték Nobel-díjra, de végül nem kapta meg, mert kutatásai több orvosi szakágat érintettek, nem egy jól körülhatárolható hatóanyag, hatásmechanizmus vizsgálatára irányultak.

1956-ban jelentek meg Selye fő művei magyarul „Életünk és a stressz" címmel.

Az **1960-70-es években** – mivel a stressz fogalmát a laikus közvélemény félreértette, csak negatív értelemben használta – Selye egyértelműsítő fogalmakat próbált bevezetni. Megkülönböztette a jó és a rossz stresszt, vagyis az eustresszt és distresszt többek között például a „Stressz distressz nélkül" című bestsellerében.

Selye felfedezései **napjainkig** is számos tudóst inspiráltak, köztük Dr. Esther M. Sternberget is, aki a központi idegrendszer és az immunrendszer közötti kapcsolatot, érzelmeink és fizikai egészségünk kölcsönhatását vizsgálta. Megállapította, hogy a stressz és a szorongás gyengítheti a szervezetnek a betolakodókkal szembeni védekező képességét, hiszen minden immunszervet – a nyirokcsomókat, a lépet és a csecsemőmirigyet is – az agyból kiinduló idegek szabályoznak. Az ezekből az idegekből felszabaduló kémiai anyagok gyengítik az immunrendszer hatékonyságát. De a stressz elmélete termékenyen hatott a pszichológiára és a szervezetfejlesztésre is.

Mi a stressz?

A stressz az élő szervezet válasza egy bármilyen természetű megterhelésre. Egyébként a latin strictus, „szoros" jelentésű szóból származik.

A stressz nem feltétlenül ártalmas. Az eustressz, vagyis a „jó" stressz erősítő hatással bír. Jellemzője, hogy a megterhelés megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik. A distresszről, vagyis a „rossz" stresszről akkor beszélünk, ha nagyon fenyegetőnek éljük meg a helyzetet, teljesen kibillenünk egyensúlyunkból, a helyzet kimenetelét nem tudjuk megjósolni, úgy érezzük, nem vagyunk képesek befolyásolni.

Állatkísérletekkel bizonyították, hogy ha a kísérleti alany el tudta hárítani a stressz kiváltó okát, egészséges maradt, ha nem, neurotikus lett, megbetegedett. Ugyanakkor a stressz hiánya is enerváltságot, fásultságot válthat ki.

Mi idézi elő a stresszt?

A stresszt számos dolog kiválthatja. A kiváltó okot, tényezőt stresszszornak nevezzük. Ilyen lehet az erőfeszítés, a megfeszített figyelem, a fájdalom, a betegség, a kudarc, az öröm vagy akár a sikerélmény is. Vagyis nemcsak a rossz, hanem a kellemes élmények, történések is nagyon hasonló élettani / biokémiai változásokat okozhatnak: például idegfeszültséget, gyors szívműködést, vérnyomás- és vércukorszint-emelkedést.

Miért van szükség a stresszre?

A stressz az élet szükségszerű velejárója, még alvás közben is létezik, a stresszmentes állapot gyakorlatilag a halállal egyenlő.

A stressz során a szervezetünkben lejátszódó vészreakció segít a káros hatások leküzdésében, a körülményekhez való alkalmazkodásban. Aktiválódásakor gyorsul a szívműködés és a légzés, emelkedik a vérnyomás, kitágulnak az izomzat erei, több vérhez és energiát adó szőlőcukorhoz jutnak az izmok. Ugyanakkor a vészhelyzet leküzdésében részt nem vevő szervek vérellátása csökken, mérséklődik a gyomor- és a bélműködés is. Mindez a védekezést szolgálja, hiszen lehetőséget teremt arra, hogy intenzívebben, erősebben, gyorsabban reagáljunk.

Biokémiai folyamatok a stressz hátterében

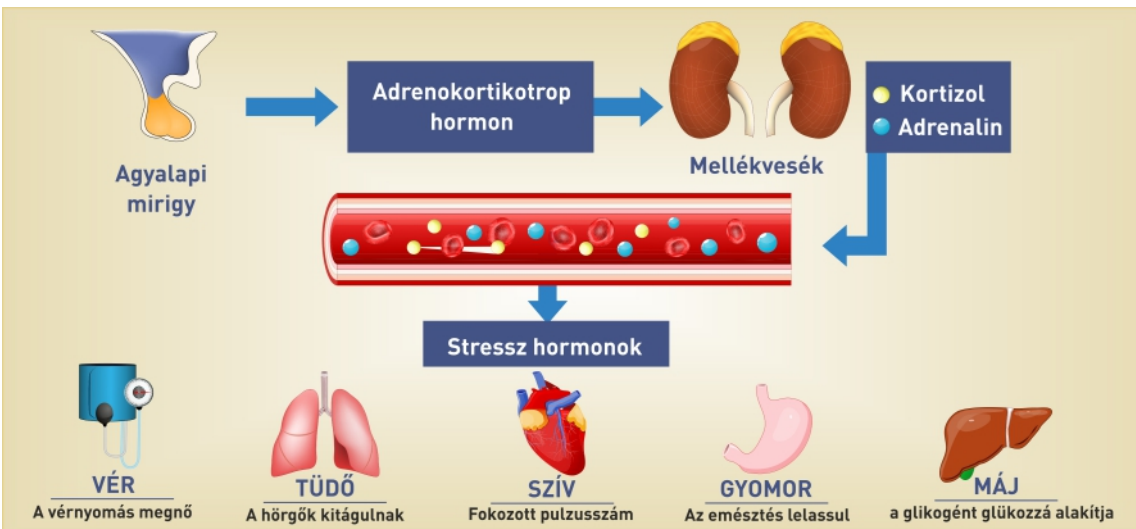
Stresszes szituációkban két mellékvese által termelt hormon kap nagy szerepet. A mellékvese velőállományából adrenalin, a kérgéből kortizol szabadul fel stressz hatására. E két hormon összehangolt működésének köszönhetően tudjuk a stresszhelyzetre a legjobb választ adni.

A folyamat az agyban kezdődik, amikor felfogjuk a közeledő veszélyt, az információt értelmezzük, és riasztjuk agyunk parancsnoki központját, a hipotalamuszt. Ez az agyi terület az autonóm idegrendszeren keresztül az egész testtel kapcsolatban áll, dönt arról, hogy harcolni vagy menekülni fogunk-e. Az idegeken keresztül „felszólítja" a mellékvesét az adrenalintermelés megkezdésére.

Az adrenalin, vagy más néven epinefrin ingerületvivő anyag. Egyszerre szűkíti a vesék, a lép, a bélcsatorna, a bőr, és tágítja az agy, a máj, a szív és a vázizmok ereit. Növeli a glükóz felhasználását, így emeli a vércukorszintet. Megemeli a vérnyomást és fokozza a szívműködést. A tüdő erei is kitágulnak, így több oxigén kerül az agyba, emiatt az éberség fokozódik. A pupilla is kitágul, a szervezet készenléti állapotba kerül.

Amikor az adrenalin szintje csökkenni kezd, elkezdődik a stresszválasz második szakasza. Ha az agy még mindig veszélyt észlel, a mellékvese megkezdi a kortizol termelését, ami tartósabban tudja fenntartani a szervezet készenléti állapotát. Ugyanis a kortizol aktiválja a szervezet energiaforrásait. Megemeli a vércukorszintet, mert csökkenti a sejtek glükóz felvételét, blokkolja az izomsejtek inzulinreceptorait. Beindítja a zsírszövetek lebontását, sőt egy idő után az izmok fehérjéit is elkezdi lebontani. Magas kortizolszint mellett a szervezetünk tulajdonképpen prioritást állít fel az energiafelhasználásban: a stresszhelyzetekben kevésbé fontos szerveket és működési mechanizmusokat nem látja el energiával.

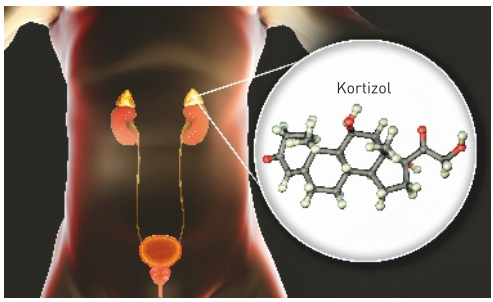
Kortizolreceptorok még az agyban is találhatók, így a kortizol hat a memóriára is. Ezért nem tudunk a stresszhelyzetre részletesen, folyamatosan visszaemlékezni, sokkal inkább töredékesen, érzelemközpontúan tárolódnak egyes részletek. Később csak képek villannak be arról, amit a jövőben el szeretnénk, el kell kerülnünk.



Mikor és miért válik károssá a stressz?

A túl erős vagy az állandó, gyakran ismétlődő stressz megbetegíthet. Az arra hajlamos embereknél életkortól, és hormonoktól függően károsíthatja az immunrendszer és a központi idegrendszer működését is.

Ha egy rövid, jól körülírható, megfogható stresszhelyzetbe kerülünk, például elveszítjük a csomagunkat egy utazás során, a vészhelyzet elhárítása után azonnal bekapcsol a pihenésért és az emésztésért felelős paraszimpatikus idegrendszer, és ellensúlyozza a korábbi kortizolválaszt. Ha azonban a stresszhelyzet hosszabb ideig folyamatosan fennáll, vagy nagyon gyakran ismétlődik, nincs idő a pihenésre, a kortizoltermelés folyamatos. Ez pedig gyulladást válthat ki, amely lefoglalja az immunrendszert, nem tud hatékonyan fellépni az esetleges betolakodókkal szemben, és a védekezésben szerepet játszó T-sejtek működését is megzavarhatja.



A folyamatos igénybevétel miatt a mellékvese tartalékai kimerülnek. Az egyensúly felborulását kezdetben magasabb kortizolszint jelzi, hiszen a folytonos stressz ellen a szervezet igyekszik felvenni a harcot, de a túlhajszolt mellékvese idővel képtelen lesz kielégíteni a szervezet megnövekedett kortizol szükségletét. A kortizolhiány tünete a fáradtság. Az érintettek reggel nehezen ébrednek, napközben is nyomottabbak, lehangoltabbak lehetnek. Romlik a stressztűrő képességük, szorongás, ingerlékenység, alvászavarok jelentkezhetnek.

De a kortizolhiány hatással lehet az egész hormonrendszerre: például pajzsmirigy alulműködéshez vezethet, és nehezíti a teherbeesést, akár annak elmaradásához is vezethet. A megtermékenyített petesejt beágyazódását a progeszteron hormon biztosítja, melynek termelését szintén gátolja a kortizolhiány. Egyébként ez a csontritkulás kockázatát is növeli a nőknél.

Már Selye is leírta a stressz néhány hatását a szervezetre: a mellékvesekéreg megnagyobbodik, a lép, a csecsemőmirigy és a nyirokcsomók elsorvadnak, és a gyomorban és nyombélben vérző fekélyek alakulnak ki. A későbbi kutatásokból kiderült, hogy a dopamin segíthet a fekélyek megelőzésében.

A tartós, visszatérő stressznek számos más káros hatása is lehet. A folytonosan magas vérnyomástól az erek fala elveszti rugalmasságát, az állandóan megfeszített izmokat nehezebb ellazítani, a pihenés, még az alvás során se lesz teljes. És a rossz alvás is hozzájárul az immunrendszer gyengüléséhez, hiszen ez leginkább a lassú hullámú alvás idején dolgozik.

Az emlékezet és a stressz szoros kapcsolatának egyik meghatározó tünetegyüttese a

poszttraumás stressz (PTSD), amit a hosszan tartó stressz válthat ki.

Ráadásul az állati és emberi stresszhelyzetek között alapvető különbség van. Minket szerencsére már csak ritkán fenyegetnek életünkre törő veszélyek, mi szociális helyzetekben, a felénk irányuló elvárásokkal kapcsolatban élünk meg „veszélyhelyzeteket".

Ilyen lehet a munkahelyi bizonytalanság, társadalmunk kiszámíthatatlansága, ha elbizonytalanodunk értékeinkben, önmagunkban, ha úgy érezzük, nem felelünk meg az elvárásoknak, lemaradtunk, elbuktunk. De a családi, baráti, szerelmi kapcsolatokban megélt tartós konfliktusok is ugyanolyan folyamatos nyomást helyeznek ránk, mint a létünket fenyegető veszélyek.

Azonban a stressz során automatikusan mozgósított energiát nem használjuk fel, nem kell menekülnünk vagy küzdenünk, ezért a zsírok, szénhidrátok és az összecsapódott vérlemezkék lerakódhatnak az erek falaiban. Ezért fontos, hogy rendszeresen mozogjunk, amelynek következtében felhasználhatjuk a stresszreakció során mozgósított energiát.

Ha a szociális stresszt rosszul dolgozzuk fel, akkor pedig depresszió alakulhat ki. Ennek bekövetkezése nagyban függ attól, hogy valakinek milyen volt a gyermekkora, milyen a családi háttere, az egyén milyen megbirkózási képességekkel rendelkezik. Ahogyan az is növelheti a depresszió kialakulásának valószínűségét, ha valakinek alacsony az önértékelése, sikertelennek érzi magát. Vagyis a későbbi stressztűrő képességet a gyermekek önbizalmának megerősítésével lehet megalapozni.

A stressz és a cukorbetegség

A tartós stressz hatására először tartósan magasabbá válik a szervezet kortizol szintje, ami miatt zavar mutatkozik a hasnyálmirigy inzulintermelésében. A kortizol csökkenti az inzulin hatását, a stresszhelyzet ennek leküzdésére inzulinrezisztenciát hoz létre, hogy a sejtek ne tudják felvenni a vérben keringő cukrot. De ha nem szűnik meg a stressz, a vércukor folyamatosan magas lesz, és ennek csökkentésére növekszik az inzulintermelés. Így idővel az inzulintermelő szigetsejtek kimerülnek. Vagyis a stressz növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, és rontja a cukorbetegek állapotát is, mivel nehezebbé teszi a vércukorszint normál értékeinek fenntartását.

Hogyan válhatunk védetté a civilizációs stresszel szemben?

Ahogyan korábbi cikkeinkből is kiderült, a stresszreakció számos előnnyel bír a stresszhelyzetek leküzdésében, és elsősorban nem is a jellemzően rövid ideig tartó fizikai veszélyhelyzetek járnak hosszútávú romboló hatással, hanem a civilizációs stressz. Azt is fontos kiemelni, hogy ezekre sem lehetetlen felkészülni, jól kezelni és káros hatásaikat csökkenteni. Már csak az a kérdés, milyen módon? Hogyan válhatunk mi magunk immunisabbá a stresszel szemben, és hogyan kellene gyermekeinket nevelni, hogy később képesek legyenek megbirkózni a stresszhelyzetekkel.

Reagálásunk a stresszre sok mindentől függ, például korábbi – jellemzően gyermekkori – tapasztalatainktól. Egyrészt, ha túlzottan óvjuk gyermekeinket a fizikai, pszichológiai próbatételektől, akkor nem szereznek elég tapasztalatot ezek megoldásában, később könnyen összeomolhatnak nehézségek idején. De a fordított helyzet sem tesz jót: ha állandóak a kihívások, és rendszeresen meghaladják a gyermek aktuális képességeit, akkor a kudarcélményét fogja tovább vinni felnőttkorára. Vagyis akkor készítjük fel a legjobban gyermekeinket a stresszhelyzetekre, ha érzelmi biztonságot teremtünk háttérként, és engedjük, hogy egyedül oldjon meg korának megfelelő konfliktusokat. Engedjük „esni, kelni", a kudarcok után megnyugtatjuk, bátorítjuk, a folytatás, az újrakezdés és más utak felfedezésének lehetőségét mutatjuk meg neki. Az így kialakuló megbirkózási képesség ugyanis a felnőtté válás alapja.

Ha ez nekünk nem adatott meg, és úgy érezzük, a ránk nehezedő nyomás veszélyezteti egészségünket, még mindig nincsen veszve semmi! Felnőtt korban is tudatosíthatjuk magunkban, hogy a kihívást jelentő helyzetek az élet hajtóerejét jelenthetik, ha lehetőséget látunk bennük, és ha elhisszük, az esetenként előforduló kudarc nem végleges és nem végletesen fontos, és ha megengedjük magunknak a pihenést és feltöltődést az újabb és újabb kihívások között.

Persze a legkiegyensúlyozottabb és immunisabb személyiség is kerülhet olyan nehéz körülmények közé, amikor nincs módja „kiengedni", pihenni. Vannak például nagyon stresszes szakmák, például az orvosoké, nővéreké, rendőröké, katonáké, de a felsővezetőké is. Ők hajlamosabbak is a kiégésre. Ebbe belejátszhat, ha fizetésük nem felel meg a munkájukhoz társuló felelősség súlyának, túl sok a rájuk bízott személy, túl sokat kell dolgozniuk. A munkaidejük nincs összhangban biológiai órájukkal, esetleg kiszámíthatatlan, hogy mikor van rájuk szükség, és sokszor még a legnagyobb igyekezettel sem képesek elhárítani a kudarcot. A kiégés következtében lelkileg és fizikailag is széteshetnek, és amikor ez bekövetkezik, már nem képesek megfelelően reagálni a stresszhelyzetekre. Tehát a krónikus stressz megváltoztathatja magát a stresszreakciót.

Mit lehet tenni ez ellen? Egyrészt fontos megérteni az ilyen helyzetben lévő embereknek is, hogy nem azzal teszik a legtöbbet közösségükért, ha erejüket a végletekig feszítve megpróbálnak minden elvárásnak megfelelni, hanem azzal, ha a kikapcsolódásra, a pihenésre vonatkozóan is szigorú szabályokat, átléphetetlen határokat szabnak.

Például bizonyos napokon semmilyen körülmények között nem állnak rendelkezésre, minden-

képpen rendszeresen szabadságra mennek, munkaidő után valóban nem foglalkoznak munkával, kikapcsolják a telefont. Hiszen ha kiszámítható módon, rendszeresen megállítják a mókuskereket, akkor megvédik magukat a kiégés súlyos következményeitől.

Másrészt az ilyen elvárásokat támasztó munkahelyeknek rendszerszinten kellene beépíteniük szabályozókat, hogy ne is engedjék túlterhelődni értékes munkatársaikat.

Maximálni kell a munkával eltölthető időt, bizonyos időközönként fel kell mérni a munkatársak lelki és fizikai egészségét, és központilag kell biztosítani a kiégést megelőző szolgáltatásokat. Ilyen lehet a terápia, a testedzés, a közösségi programok biztosítása a munkatársak számára.

Stresszkezelési módszerek, gyakorlatok

1

Az egészséges életmód csökkenti a szervezet stressz-szintjét

A rendszeres mozgás, a napi 7 óra alvás és a kiegyensúlyozott étrend elősegítik a stressz-szint csökkenését, és hozzájárulnak az immunrendszer erősítéséhez. De nagyon fontos, hogy ez se legyen stresszforrás! Ha a szabályok betartása okoz stressz helyzetet – például ünnepek alatt –, akkor érdemesebb egy időre lazítani a szabályokon!

2

Figyeljünk fel idejekorán a feszültség jeleire!

Sokszor a test előbb jelzi a magas stressz-szintet, mint ahogy ráébredünk erre. Ilyen jel lehet az alvászavar, a hízás vagy fogyás, a gyomor és bélrendszeri problémák, a rendszeres fejfájás. Ha e jelek hatására csökkentjük a stressz szintjét, akkor az még nem lesz hatással az immunrendszerre.

3

Keress örömöt az emberi kapcsolatokban!

A társas kapcsolatok, a szeretet kifejezése, az örömteli együttlét gyermekeinkkel oxitocint szabadítanak fel a szervezetben, amely csökkenti az immunrendszert elnyomó kortizol, valamint a noradrenalin nevű stresszhormon szintjét. Tanulmányok szerint ezt már azzal is elérhetjük, ha csak 10 percre odabújik hozzánk a kutyánk vagy a macskánk.

4

Koncentráljunk a jelenre, a pillanatra!

Ha civilizációs stressznek vagyunk kitéve – vagyis amikor túl nagy a nyomás rajtunk, félünk a bukástól, az agyunk ugyanúgy reagál, mintha fizikai veszélynek lennénk kitéve. Azonban, ha veszünk egy mély levegőt, és „kapcsolódunk a környezetünkhöz", vagyis a körülöttünk lévő látványra, szagokra, hangokra figyelünk, az agyunk megérti, hogy nem vagyunk veszélyben, hiszen akkor nem lassítanánk le. Ekkor agyunk prefrontális kérge, amely a gondolkodásért felelős, elkezd olyan gondolatokat generálni, amelyek nyugalmi állapotba hozzák a testet.

5

Légzés a megnyugvás szolgálatában

A 4–7–8-as légzéssel is elterelhetjük figyelmünket a stresszorról. Négy számolásra lélegezzünk be orron keresztül, hét számolásig tartsuk bent a levegőt, majd nyolc számolásra lélegezzük ki erőteljesen.

6

Stresszhelyzeten kívül is lazuljunk el!

Az ellazulást olyankor is érdemes rendszeresen gyakorolni, amikor nem érezzük a feszültséget. Így eleve ritkábban fogunk belefeszülni a problémákba, de ha mégis megtörténik, sokkal könnyebben vesszük elő a már megszokott gyakorlatokat. E mellett eddzük testünket is. Valójában bármilyen mozgásforma megfelelő, ami megnyugtat minket: a futás, az úszás, a séta, a jóga, de a súlyemelés is jó lehet, ha segít ellazulni. Szellemi kikapcsolódás lehet az olvasás, a zenehallgatás vagy egy laza, kellemes beszélgetés is. Jó, ha naponta legalább 20 percet olyasmivel töltünk, ami örömet okoz, de bármennyi idő több a semminél.

A szervezet alacsony magnéziumszintje is növelheti a stresszt

A szervezetben található ásványi anyagok számos biokémiai folyamatban vesznek részt, melyek ezek hiányában egyáltalán nem, vagy csak rosszul játszódnak le. A magnézium a stresszre adott reakcióban is szerepet kap.

A magnézium megfelelő szintje nem engedi, hogy túl sok adrenalin szabaduljon fel. Vagyis a normális működéshez való gyorsabb visszatérést és a kóros kilengést akadályozza meg. E mellett az izmok elernyedéséhez is magnéziumra van szükség, tehát hozzájárul szívünk megpihenéséhez és a helyes szívritmus beállításához, valamint a stressz miatt megfeszülő vázizmok ellazulásához is.

Ráadásul az ok-okozat egymásra rakódik, és egyfajta ördögi körként működik! Magnéziumhiányban a stressz reakció erősebb lesz, és könnyebben állandósul. Ugyanakkor stresszhelyzetben intenzívebben is éljük fel magnéziumkészletünket: tehát amíg stresszben vagyunk, több magnéziumot ürítünk. Vagyis, ha eleve alacsony volt a magnéziumszintünk, és a stresszes állapot miatt több magnéziumot is veszítünk, a következő stresszhelyzetre még rosszabbul fogunk reagálni. Erre pedig csakis a megfelelő mennyiségű magnézium-bevitel lehet a megoldás.

Ha tehát rosszul kezeljük a stresszt, gyakran vagyunk ingerültek, könnyen felkapjuk a vizet, érdemes megvizsgáltatni magnéziumszintünket, szemügyre venni étrendünket, és pótolnunk, ami szükséges.

Étrend-kiegészítő vagy gyógyszer – melyiket válasszam?!

A vitamin és ásványi anyag készítmények között sok gyógyszernek, és még több étrend-kiegészítőnek minősülő terméket is találunk. Sokszor nem is figyelünk erre a lényegtelennek tűnő különbségre, pedig nagyon is sok múlik rajta!

Gyógyszer	Étrend-kiegészítő
gyógyhatása van	élelmiszernek minősül
betegségek megelőzésére vagy gyógyítására szolgál	csak az étrend kiegészítésére használható, gyógyhatása nincs
szigorú engedélyeztetési eljárás után kerülhet forgalomba	forgalmazás előtt nem kell engedélyeztetni
gyártása szigorúan ellenőrzött	gyártása nem kötött szigorú feltételekhez
jellemzően patikákban kapható	élelmiszerüzletekben, drogériákban is kapható
szállítása biztonságos	nincsenek szigorú szállítási követelmények
a csomagoláson és a betegtájékoztatón is fel kell tüntetni, hogy • gyógyszer. A betegtájékoztatóban meg kell adni: • az összetételt • a napi beviteli mennyiséget • milyen betegségre alkalmazható • a szedésével kapcsolatos figyelmeztetéseket, pl. mellékhatásokat.	a csomagoláson fel kell tüntetni, hogy • étrend-kiegészítő, • az összetételt • az ajánlott napi beviteli mennyiséget

A gyógyszereket specifikusan betegségek megelőzésére vagy kezelésére fejlesztik. Gyógyhatásuk igazolásához alapos, a termékek minden hatására és mellékhatására kiterjedő laboratóriumi vizsgálatokat és állatokon, majd embereken végzett kísérleteket kell elvégezni. A kísérletek eredményeit az orvostudomány szigorú elemzésnek, értékelésnek veti alá, és csak ennek alapján állapítható meg a gyógyszer hatásossága. A hatásosság igazolásán túl elvárás a gyógyszerekkel szemben, hogy előnyük nagyobb legyen, mint a kockázatuk. Továbbá igazolni kell, hogy gyártási eljárásuk során biztosítják az állandó gyógyszerminőséget. Az engedélyező hatóság ezeket ellenőrzi, mielőtt kiadja a gyógyszer forgalomba hozatali engedélyét.

A gyógyszereket minőségbiztosítással felügyelt zárt rendszeren keresztül szállítják, és engedéllyel rendelkező egészségügyi intézményekben, patikákban vagy patikán kívüli forgalmazó-helyen árusíthatók. A Magyarországon engedélyezett gyógyszerek dobozán egy OGYI-val kezdődő – ez utal az engedélyező hatóságra – betűkből és számokból álló engedélyezési szám található.

Természetesen az étrend-kiegészítők is kedvező hatást gyakorolhatnak az emberi szervezetre, de mivel sem vizsgálatokra, sem engedélyezési eljárásra nem kötelezettek, nem állítható biztosan velük kapcsolatban, hogy szedésükkel meg lehet előzni vagy gyógyítani lehet a betegségeket.

Gyurcsáné Kondrát Ilona

dietetikus, élelmezés- és táplálkozás-egészségügyi szakértő rovata

A stressz és az evés kapcsolatáról elsőre a stresszevés juthat az eszünkbe. Sokan ugyanis azonnal ennivaló után nyúlnak, ha szomorúak, haragosak vagy idegesek. Ennek egyrészt az az oka, hogy a kortizol parancsára felhasználjuk energiaforrásainkat, de az is, hogy sokunkat gyermekkorában a problémák esetén evéssel vigasztaltak meg. Azonban érdemes tudatosan meggátolni ezt az ösztönös reakciót, és evés helyett más – korábban bemutatott – stresszkezelési mód-szerekhez folyamodni.

Az evés és a stressz azonban másképp is összekapcsolódhat, hiszen a rendszeresség az evésben önmagában is csökkenti a stresszt. Ha egészségesen táplálkozunk, magnéziumban gazdag ételeket fogyasztunk, akkor ezzel is erősíthetjük stressztűrő képességünket.

Végül, de nem utolsó sorban sokak számára jelenthet kikapcsolódást a mindennapok gondjai alól a főzés kreativitása, a családdal együtt töltött idő bensőségessége. De mindehhez szükséges az is, hogy a főzés maga ne legyen stresszforrás: ne akarjunk tökéletesek lenni, keressünk időbeosztásunkhoz alkalmazkodó, könnyen elkészíthető recepteket.

Ehhez kívánunk most segítséget nyújtani!

Ananászos csirkemell

1 adag tápanyagtartalma: energia: 235 kcal, fehérje: 25,7 g, zsír: 8,5 g, szénhidrát: 12,9 g

Hozzávalók (4 adag):

- 40 dkg csirkemell filé
- 30 dkg friss ananász (vagy cukormentes konzerv)
- 3 evőkanál olaj
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 db citrom
- 1 db kaliforniai paprika
- 1 evőkanál keményítő
- 1 dl száraz fehérbor
- curry
- édesítőszer
- tengeri só

A mellet csíkozzuk fel, majd enyhén megsózva forró olajon süssük fehéredésig. Ízesítsük zúzott fokhagymával és curryvel, majd pároljuk puhára. Ha a hús már megpuhult, adjuk hozzá a kis cikkekre vágott ananászt és a csíkokra vágott kaliforniai paprikát. Hintsük meg keményítővel, pirítsuk össze, majd adjuk hozzá a bort. Ízesítsük reszelt citromhéjjal, citromlével, szükség szerint édesítőszerrel, és forraljuk össze. Párolt rizzsel tálaljuk.

Lazacos tésztasaláta

1 adag tápanyagtartalma: energia: 334 kcal, fehérje: 15,5 g, zsír: 10,8 g, szénhidrát: 42 g

Hozzávalók (4 adag):

- 20 dkg durumtészta
- 1 evőkanál olaj
- 10 dkg füstölt lazac
- 1-1 db zöld, sárga és piros kaliforniai paprika
- 1 csomag petrezselyem zöld
- 1 csomag snidling
- 2 dl joghurt
- 1 db citrom
- őrölt fehér bors
- folyékony édesítő

A tésztát enyhén sós, olajos vízben főzzük a megadott ideig. Szűrjük le, és hagyjuk kihűlni. A kicsumázott paprikákat és a füstölt lazacot vágjuk vékony csíkokra, és adjuk a tésztához. A joghurtot ízesítsük sóval, borssal, citromlével, és keverjük bele az apróra vágott zöldfűszereket. Az öntetet locsoljuk a tésztasalátára, óvatosan keverjük össze, és hűtőben egy órát érleljük.

Lencsesaláta

1 adag tápanyagtartalma: energia: 244 kcal, fehérje: 15,3 g, zsír: 6,5 g, szénhidrát: 29,5 g

Hozzávalók:

- 20 dkg lencse
- 20 dkg paradicsom
- 10 dkg póréhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál almaecet
- őrölt kömény
- őrölt bors
- konyhasó

A lencsét egy nappal a saláta készítése előtt beáztatjuk. Készítéskor, kevés sóval ízesített vízben puhára főzzük. Leszűrjük, és lehűtjük. A paradicsomot felkockázzuk, a póréhagymát karikára vágjuk. A kihűlt lencséhez adjuk a felaprított zöldségeket, meglocsoljuk almaecettel és olívaolajjal, megszórjuk köménnyel és borssal, lazán összekeverjük. Hűtőben félórát összeérleljük. Sült húsokkal tálalhatjuk.

Mit érdemes tudni a stresszről?

1. Melyik hormon véd a stressz miatt kialakuló fekélyekkel szemben?

a. dopamin
b. adrenalin
c. kortizol

2. Hogy hat a magnézium a stresszre?

a. A magnéziumszint nincs hatással arra, hogyan reagálunk a stresszre.
b. A magas magnéziumszint növeli a stressz szintjét.
c. Korlátozza az adrenalin felszabadulását, és magnéziumhiányban romlik a stressztűrő képesség.

3. Mi jelzi először, hogy a stressz már károsan hat egészünkre?

a. Aluszékonnyá válunk.
b. Gyakran fáj a fejünk, nehezen alszunk el, éjjel többször felébredünk, indokolatlanul meghízunk vagy lefogyunk.
c. Légúti panaszaink vannak.

4. A negatív vagy a pozitív stresszhelyzetek – például rossz hír vagy örömhír – járnak gyors szívveréssel, emelkedő vérnyomással, vércukorszinttel?

a. Csak a negatív helyzetek.
b. Csak a pozitív helyzetek.
c. Mindkettő ugyanolyan testi tünetekkel jár.

5. Mi alakul ki előbb az érzelem vagy testi reakciók stressz esetén?

a. Egyszerre, egymással párhuzamosan alakulnak ki.
b. Előbb kialakul az érzelem, ami kiváltja a testi válaszokat.
c. Előbb kialakulnak a testi válaszok, amelyeket érzelemként értelmezünk.

6. Miért fontos része a gyakori testmozgás a stressz kezelésének?

a. Mert az edzett izmok segítenek a stressz leküzdésében.
b. Mert automatikusan többletenergia halmozódik fel stressz esetén szervezetünkben, amit le kell vezetnünk.
c. Mert a kisportolt test önbizalmat ad.

7. Melyik stressz vezet valószínűbben káros egészségügyi hatásokhoz?

a. A rövid távú, egyszeri veszélyhelyzet.
b. A pozitív és a negatív stressz egyaránt káros.
c. A hosszan tartó negatív, civilizációs stressz.

Megfejtés: 1-a, 2-c, 3-b, 4-c, 5-a, 6-b, 7-c