



STRESUL BOALA SECOLULUI

Viata moderna implica automat si stresul. Pentru unii a devenit un mod de viata. Prea grabiti sa facem fata problemelor, uitam sa ne oprim si sa ne controlam stresul. Poate nu ne dam seama de pericolele pe care le implica. El nu poate fi evitat, dar poate fi controlat.

Stresul este ansamblul reactiilor fiziologice prin care organismul raspunde unui agent stresant, incercand sa se apere si sa-si mentina echilibrul de baza

Sub stres se mareste ritmul cardiac, ritmul respiratiei, creste tensiunea arteriala si se accelereaza metabolismul. Muschii sunt incordati. Pupilele se dilata. Apare transpiratia pentru a micsora temperatura corpului.

In doze mici stresul poate fi chiar benefic, ne motiveaza sa ne atingem scopurile.

De exemplu intr-o competitie ne stimuleaza, ne ajuta sa stam alerti. Ne poate salva viata (marindu-ne viteza de reactie in caz de accident)

Pe termen lung insa stresul este ca o otrava administrata lent. Duce la epuizare psihica si fizica, la scaderea imunitatii si implicit la aparitia bolilor: diabet, hipertensiune arteriala, ulcer gastric sau duodenal, tumori maligne, predispozitie crescuta spre bolile infectioase, obezitate, reactii alergice: astm, eczeme s.a.m.d.

Apar probleme psihice: neliniste, o stare permanenta de tensiune si nervozitate, insomnii, depresie. Apar dependentele de alcool, tigari sau chiar droguri.

Stresul cauzeaza circa 80% din afectiunile care afecteaza organismul.

Cred ca sunt suficiente motive pentru a va opri putin si a incerca sa faceti fata stresului.

Invatati sa raspundeti stresului prin relaxare.

Planificati-va ziua realist!

Concentrati-va numai asupra unei sarcini.

Uitati ca sunteti indispensabil. Totul poate functiona si fara dvs.

Nu va consumati energia incercand sa multumiti pe toata lumea. E imposibil.

Cereti ajutor cand aveti nevoie.

Gasiti-va timp si placere in a manca, a dormi, a va plimba.

Ce cred altii despre dumneavoastra nu e problema dvs.

Unica persoana care va fi cu dvs toata viata sunteti chiar dvs.

Nu va comparati cu nimeni.

Inconjurati-va de lucruri care va fac placere.

Zambiti cat mai des, si la lucrurile placute , dar si la cele neplacute . E o terpaie gratuita.
Bucurati-va de viata in fiecare minut al zilei pt. ca ziua de ieri a trecut si cea de maine sigur va veni
chiar daca vreti sau nu vreti dvs.

Aveti mare grija de sanatatea dvs.. Daca e buna pastrati-o asa.,daca nu e faceti tot ce este posibil si
mentineti-va sanatatea pentru ca este bunul cel mai de pret pe care il aveti .Daca sunteti sanatosi
puteti sa faceti fata oricaror situatii . Daca nu mai sta in puterea dumneavoastra sa controlati stresul,
cautati ajutor.

Intr-o forma mai avansata de afectare datorata stresului, bineinteles ca organismul dvs. are nevoie de
ajutor. Apelati la suplimente alimentare , 100% naturale , care vin in ajutorul organismului indiferent
de faza in care se afla :de alarma , de adaptare sau de epuizare.Ceea ce e foarte important e ca, spre
deosebire de medicamente, produsele naturiste nu dau reactii adverse ,au efect multidistributiv si nu
dau dependenta .

Daca deja ati fost de o bucata buna de vreme supus stresului ar fi bine sa va faceti si o evaluare a starii
dumneavoastra de sanatate, printr-o consultatie prin biorezonanta. Aflati factorii de risc la care e
predispus organismul dumneavoastra si preveniti boala. E mult mai usor sa previi imbolnavirea decat sa
tratezi boala!

Diana Palotas

Consultant biorezonanta si tratamente naturiste