

Az oldalt a www.lifecode.hu támogatja!

Szívroham, rák, agyvérzés... na, az már valami Stressz?! Ugyan már...

Gondtalan nyugalom és önfeledt pihenés után döntékényszer, felelősség és sürgető határidők. Ismét ránk települ a szürke, dolgozós hétköznapok monotóniája. Mindig van valami, amitől „felmegy a pumpa”. A kérdés: meddig, és hol áll meg? Kezdetben csak magas vérnyomás, idegkimerültség és kézremegés, majd agyvérzés vagy hirtelen halál. Évente 70 000 ember hal meg stressz okozta betegségekben, ez megfelel egy belvárosi terület teljes lakosságának. Na de ki veszi komolyan a STRESSZT?

Folyamatos idegesség és feszültségérzet. Ilyenkor az ember úgy érzi, hogy lába alól hirtelen kicsúszik a talaj, elveszíti önmaga és a történések feletti kontroll érzetét.

Hétvégén vagy szabadság alatt nem terhel a munkánkhoz kapcsolódó mentális és fizikai nyomás, ezért szinte megrázó kódtatásként éri szervezetünket a pihenésből a munkára való átállás. Egyes statisztikák szerint a hétfői munkakezdés olyan komoly pszichés teher az ember számára, hogy hétfőnként 20 százalékkal többen kapnak agyvérzést és szívrohamot, mint a hét többi napján.

Őn tudja, hogy mihez vezethet a STRESSZ?

...HIRTELEN HALÁLHOZ
Tény, hogy akik mindennapi életük során több konfliktust éltek át és rendezetlen emberi kapcsolataik voltak, 34%-kal több esetben szenvedtek szívkoszorúér-betegségben, mint a nyugodt körülmények között élő embertársaik.
Az otthoni és a munkahelyi stressz tehát növeli a szív- és

érrendszeri megbetegedések kockázatát. Tartósan pszichikai nyomást okoz. Szívünk nincs felkészülve az óriási megterhelés elviselésére hosszú távon. A mentális stressz, a szív és az agy között áramló jelzések eltérései ritmuszavart, súlyosabb esetben pedig hirtelen szívhalált is előidézhet, különösen a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknél.
Őnnek mérték már a vérnyomását testének különböző pontjain, a szívkamrájában, pitvarában, a koszorúerekben és az agyában?

...RÁKHOZ
Az úgynevezett pszichoszomatikus, vagyis lelki okokra visszavezethető betegségek kialakulásában az érzelmi tényezőknek jelentős szerepük van. Bár a rosszindulatú daganatos betegségek nem tartoznak ide, ezek a pszichikai tényezők közrejátszanak a daganatos betegségek lefolyásában.

Szervezetünk erős savassága és a szabad gyökök elszaporodása is okolható ezért. A krónikus stressz és a vele párhuzamosan kialakuló depresszió pedig tartós változást okoz a szervezet hormonháztartásában és immunrendszerében. Noha ezek együttes szerepe még nem egyértelműen bizonyított a rák kialakulásában, mégsem véletlen, hogy a rákos betegeket mentálhigiénés szakemberek is kezelik, hiszen a test és a lélek elválaszthatatlan egység.
Őnnek mérték már szervezetében a szabad gyökök mennyiségét és a sav-bázis egyensúlyát?

... SZÉLÜTÉSHEZ
Hazánkban a rokkantság egyik vezető és egyre gyakoribb oka a szélütés, más néven agyi érkatasztrófa. A szívbetegségek és a daganatos megbetegedés után a leggyakoribb halálok. A halálozás az ötvenévesnél fiatalabb embereknél a leggyakoribb. A hirtelen stressz hatására ugyanis vérnyomásunk megugrik, amelynek kezeletlensége az érfalak károsodásához, majd agyi érkatasztrófához vezet.

Őnnek vizsgálták már agyi területeinek ingerültségi fokát, stresszterheltségét és depresszióra való hajlamát?

Még mindig nem vesszük eléggé komolyan a stressz káros hatásait!

Ne legyen életünk része a tartós stressz!

A stressz nem egyenlő a fáradtsággal!

Testünk jelez, figyeljünk rá!

Jöjjön el hozzánk szűrésre, amíg nem késő...

...mert egy újabb hosszú év vár önre, vegye ezt komolyan!

www.lifecode.hu

További információ:
**Life Code Center,
Lurdy Ház
1097 Budapest,
Könyves Kálmán krt. 12-14.
Vezetékes telefon: (06-1) 215-5659
Mobiltelefon: (06-20) 808-0770**



Smink nélkül Monroe sem volt az igazi

A 47 éve elhunyt Marilyn Monroe máig a csábítás első számú szimbóluma. A színésznő sminkjét, ruháit, azóta is sokan másolják, de erotikus kisugárzása utánozhatatlan.

– Marilyn megdöbbenően szép nő volt, szelídek és sebezhetőnek nézett ki – emlékezett rá az egykori pályatárs és szerető, *Tony Curtis*. Állandó sminkese, *Allan Snyder* szerint a szőke szépség is küzdött némi kisebbségi komplexussal. – Ugyanakkor minden szépségtrükköt ismert: hogyan húzza ki a szemét, milyen krémet és alapozót használjon, melyik a tökéletes rúzs, ami illik a szájához. Amikor smink nélkül, természetes adottságaival látta az ember, akkor egyszerűen szép volt, de semmi több, és ezt ő is tudta!



Tony Curtis: Marylin Monroe szelídek és sebezhetőnek tűnt

Naomi Campbell párductestének titka



Az oldalt összeállította: Udvardi Judit

Naomi Campbell tökéletes alakját milliók irigyelik. A modell a különleges GI-diétának köszönheti párductestét.

A GI-diéta lényege a glikémiás index, vagyis az, hogy az egyes élelmiszerek milyen hatást gyakorolnak a vércukorszintre, amit egy 1-100-ig terjedő skálán mérnek. Az alacsony GI-jú étrend hatására nem következik be hirtelen a vércukorszint-ingadozás, és ez késlelteti az éhségérzet kialakulását. A magas glikémiás indexű étel – például a fehér kenyér – hirtelen alakul glükózzá, ezért fogyasztója gyorsan megéhez. A GI-diéta hívei az alacsony és a közepes glikémiás indexű ételeket fogyasztják, melyek segítségével kevésbé tör rájuk a kontrollálhatatlan farkaséhség. Ráadásul a magas rosttartalmú anyagok bevitelével gyorsul a salakanyagok ürülése is.

Keleti Andrea nem vágyik rá, hogy gyönyörű nőnek tartsák Miló Viki: Megérte a fájdalom!



Miló Viktória: Nem akartam óriási kebleket!

Mi a hasonlóság *Rubint Réka*, *Gaál Noémi*, *Keleti Györgyi*, *Szűcs Judith*, *VV Anikó*, *Miló Viki* és *Liptai Claudia* között? Mindannyian kés alá feküdtek azért, hogy mellük nagyobb, illetve formásabb

A legtöbb anorexiás tagadja a szenvedélybetegségét Victoria Beckham: Nem vagyok csontsovány!

Jó ideje borzolja a közvéleményt idomaival, vagyis azok teljes hiányával *Victoria Beckham*. Az egykori Spice Girl ma már természetellenesen vékony, egyedül két nagy szilikon melle dobordodik testén. Beckhamné azt állítja, nem anorexiás, pusztán egészségesen étkezik.

Dr. Halmai Júlia pszichológus, pszichoterapeuta szerint azonban a Victoriához hasonló celebek tehetnek arról, hogy növekszik az anorexiás fiatalok száma. – A média egy része sulykolja, hogy csak az lehet szép, aki kellően karcsú – háborgott *Halmai doktor* – Az anorexia főként a fiatalok betegsége, akik a kamaszkorban nem tudják elfogadni testük változásait. A másik veszélyeztetett korosztály tagjai a szülés után lévő nők, akik pedig azt nem tudják feldolgozni, hogy testük nem a régi többé. Eszement fogyókúrába kezdenek, és végül negyvenkilósnak is egy kövér embert látnak, ha a tükörbe néznek. *Posh Spice* és az anorexiás sztárok ugyanezzel a tévképzettel küzdenek. Magatartásukkal több ezer nőt veszélyeztetnek, akik követik a példájukat.

Arra, hogy *Victoria* miért tagadja le étkezési problémáit, a pszichológus szerint egyszerű a válasz. – Minden szenvedélybeteg tagadja állapotát, az anorexiások is. Ha valaki beismeri betegségét, az már a gyógyulás első lépése!



Victoria Beckham azt állítja: nem anorexiás

Regisztráljon a **Helyi Téma** honlapján és kényeztesse magát az Oxygen Wellness Központokban!

(1042 Budapest, Árpád út. 47-49., 1139 Budapest, Fáy út. 45.)

Az első 100 regisztráló 5000 Ft értékű ajándékutalványt kap az Oxygen Wellness Központtól.

www.helyitema.hu