

Hatékony stresszkezelés már félEgészség!

A világunk kegyetlen, a stressz fizikai jólétünket veszélyezteti.

A mérhetetlen mennyiségű terhelés, amellyel nap, mint nap szembesülni kell. A mindennapi megélhetésért való harc, a maximális teljesítmény bármely szituációban, a krónikus betegségekkel való küzdelem. Vajon meddig lehet ezt tovább fokozni?

A tartósan fennálló stressz a mellékveséket folyamatosan kortizoltermelésre készíti. A véráramban megjelenő kortizol nevű hormon célja, hogy a szervek és az egész szervezet képes legyen megküzdeni a terheléssel, hogy egy vészhelyzet alkalmával a különböző szervek, szervrendszerek a leghatékonyabban működjenek. A kortizol egyes szervek működését felerősíti, másokét háttérbe szorítja, hogy a lehető legoptimálisabb válaszreakció jöhessen létre.

Mire van hatással a kortizol?

- *gyulladásra*
- *vérzéscsillapításra*
- *idegrendszerre*
- *izomerőre*
- *vércukorra*
- *vérnyomásra*
- *anyagcserére*

A kortizol termelésének „kiaknázása”, vagyis a folyamatosan jelen lévő fokozott stressz a szervezetben, a mellékvesék kifáradásához vezethetnek. Ez az állapot huzamosabb ideig nem tartható fenn. S fennállásakor igen komoly tünetek jelentkeznek, melyek sokszor már ijesztőek is lehetnek számunkra. A teljesség igénye nélkül a következőket tapasztalhatjuk:

- *állandó kimerültség érzése*
- *vérnyomásproblémák*
- *alvászavarok*
- *koncentrációs és egyéb mentális problémák*
- *zaj- és fényérzékenység*
- *menstruációs cikluszavarok*
- *meddőség*

A helyes életvitel és a mozgás szerepe a hatékony stressz csökkentésében kulcsfontosságú. Azonban fokozott kimerülés és csökkent teljesítőképeség esetén érdemes jótékony gyógynövényekkel is megtámogatni a szervezetet. Sokszor nem elég az életmód megváltoztatása, hiszen a szervezet jóval nagyobb kimerüléssel küzd. A megoldás a problémára Rózsagyökér Komplex lehet.

A komplex koncentrált formában tartalmazza azokat a hatóanyagokat, melyekkel megtámogathatjuk a mellékvesék működését és ezáltal elkerülhetjük a stressz okozta súlyos következményeket.

A Rózsagyökér komplex, bármely terápia részét képezheti, így orvosi vagy természetgyógyász kezelés mellett is jótékony hatású lehet.

Hatóanyagainak köszönhetően a következő pozitív hatásokra lehet számítani:

- Növekedhet a stressztűrő képességünk!
- Javulhatnak a gondolkodási funkcióink!
- Növekedhet a sejtek védelmi funkciója (antioxidáns)!
- Hosszabb kúra esetén a mellékvese funkciók normalizálódhatnak!
- Rendeződhet az alvászavarunk!

Amit a készítményről érdemes tudni

A rózsagyökér, ashwagandha és a szent bazsalikom kombinációja széles spektrumban támogatja a szervezetet. Az adaptogén gyógynövények egyedülálló tulajdonsága, hogy a szervezet a számára megfelelő módon hasznosítja. A sejtek védelmén keresztül a szív és érrendszer támogatását is képesek megvalósítani.

A nyugodt és kiegyensúlyozott mentális és lelki állapot megvalósulását szintén a gyógynövények kombinációja teszi lehetővé, amely a nyugodt alvás kialakításában is fő szempont. Az optimális relaxáció elengedhetetlen a nyugodt alvás megvalósulásában, amely a mellékvese érintettség esetében rendkívül fontos. A pihentető alvás az első lépés a gyógyulás felé vezető úton. E nélkül a tényező nélkül törekvéseink hiábavalóak és feleslegesek.

A mellékvese fáradtság esetében a fertőzésekkel szembeni tolerancia jelentősen lecsökken, ezért a komplex olyan fontos hatóanyagokkal támogatja a szervezetet, mint a hernyógomba kivonat, amely az immunrendszer optimális működéséhez járul hozzá.

A máj detoxikáló rendszerét pedig a kínai keserűfű erősíti. A gyógynövények csodálatos szinergiája, olyan széles spektrumban támogatja a szervezetet, amely a maximális hatékonyságot nyújthatja.

Biztosítsuk a kortizol megfelelő működését a szervezetben, hogy a többi hormonnal együtt, összhangban képesek legyenek az egészségünk megóvására.

Adj egy esélyt a természet erejének!

Élj jól! Élj stresszmentesen!

Felhasznált szakirodalom:

[Ishaque 2012] - Ishaque S, Shamseer L, Bukutu C, Vohra S.: Rhodiola rosea for physical and mental fatigue: a systematic review. BMC Complementary and Alternative Medicine. 2012 Dec.

[Spasov 2000] - A.A. Spasov, G.K. Wikman, V.B. Mandrikov, I.A. Mironova, V.V. Neumoin: A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. Phytomedicine. 2000 Apr.7(2):85-89.

[Shah 2015] - Shah N, Singh R, Sarangi U, et al.: Combinations of Ashwagandha Leaf Extracts Protect Brain-Derived Cells against Oxidative Stress and Induce Differentiation. PLoS ONE. 2015.10(3)

[Shankar], Shankar M, Varmab S., Bamolaa V. D, S. N. Naikc et al: Double-blinded randomized controlled trial for immunomodulatory effects of Tulsi (Ocimum sanctum Linn.) leaf extract on healthy volunteers. Journal of Ethnopharmacology. 2011. 136(3): 452–456.