

JAKI MAMY WPŁYW NA POLEPSZENIE SWEGO STANU ZDROWIA I WYDŁUŻENIE ŻYCIA? cz.2

STRES i jego skutki.

Stres jest chorobą cywilizacyjną XXI w. To negatywne odczucie towarzyszy człowiekowi od tak dawna, że wydaje się już być normą.

Wyniki badań prowadzonych przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) wskazują, że szybkie tempo życia, współzawodnictwo, rywalizacja, wzrastające uprzemysłowienie i towarzyszący temu wszystkiemu stres zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia.

W naszym opracowaniu zwracamy właśnie uwagę reakcję organizmu na stres. Przed wszystkim proszę zwrócić uwagę, że zwiększonemu poziomowi stresu towarzyszy większe osłabienie organizmu. Siada odporność, ponieważ brakuje stymulatorów układu immunologicznego, jest to skutek ścisłego powiązania między układem odpornościowym, dokrewnym i nerwowym. W tym samym czasie ginie rzesza prozdrowotnej flory bakteryjnej, robiąc miejsce patogenom z ich chorobotwórczymi toksynami.

Dalszy lub silniejszy stres skutkuje przeziębieniami i infekcjami, biegunką lub zaparciami. Objawami stresu są też niestrawność, szybka utrata wagi, problemy skórne, alergie, wzmożone pocenie się, rak, astma, przyspieszona praca serca i inne.

Współcześnie nie jest łatwo wyeliminować źródła stresu z naszego życia. Bez wątpliwości jest to bardziej wykonalne dla indywidualnych osób niż dla społeczeństw. W dużej mierze przecież reakcje na bodźce stresogenne wynikają z osobistej filozofii życia.

Niezależnie jednak wszyscy posiadamy dostęp do naturalnego, biologicznego wsparcia umożliwiającego nie tylko neutralizację stresu, ale i doświadczania go w coraz mniejszym stopniu. Zadbala o to natura uzależniając naszą zdrową egzystencję od probiotycznej flory bakteryjnej.

IPOOC – 3.

Organizm człowieka nie potrzebuje zaświadczeń i naukowych potwierdzeń, by wiedzieć co go wspiera prozdrowotnie.

BAKRETYE PROBIOTYCZNE NEUTRALIZUJĄ STRES!

Według przeprowadzonych ostatnio badań (University College Cork, w Irlandii, podobne przeprowadzili naukowcy w Kanadzie, publikacja w przeglądzie *Proceedings of the*

National Academy of Science), bakterie probiotyczne występujące naturalnie w organizmie człowieka mogą mieć wpływ na neurochemię mózgu.

Badania przeprowadzone na myszach wykazały, że flora jelitowa ma wpływ na pracę mózgu mając korzystny wpływ na neutralizację stresów, lęków, depresji i innych zaburzeń psychosomatycznych.

Poza tym stwierdzono, że regularna konsumpcja bakterii probiotycznych ma wpływ na redukcję stężenia hormonu stresu.

Niezależnie od tego niektóre badania dowiodły, że probiotyki mogą przyczynić się do złagodzenia objawów afektywnych, które towarzyszą zespołowi jelita drażliwego i/lub zespołowi przewlekłego zmęczenia.

IPOOC – 4.

Człowiek naprawdę zdrowy nie doświadcza stresów na co dzień ponieważ bakterie probiotyczne bytujące w jego organizmie wpływają na neutralizację stresu.

IPOOC – 5.

Organizm naprawdę zdrowego człowieka charakteryzuje się odpowiednią ilością probiotycznej flory bakteryjnej.

Jędrzej Soporowski