

Michaela Girsch

*Depășirea
stresului cu
ajutorul
naturopatiei*

Puterea tămăduitoare a plantelor medicinale
împotriva afecțiunilor fizice și psihice ale omului

M.A.S.T.

Cuprins



Mai sus, mai repede, mai departe?.....	4
PE URMELE STRESULUI.....	7
O carte cu plante medicinale despre stres și tensiune?.....	8
Ce este stresul?.....	10
Ce ne provoacă stres? Ce ne stresează?.....	14
HORMONUL STRESULUI.....	18
De ce plante medicinale?.....	25
PRODUS MEDICAMENTOS SAU SUPLIMENT ALIMENTAR?.....	29
CÂND STRESUL LOVEȘTE SUFLETUL: AFECȚIUNI PSIHOLOGICE.....	31
Gestionarea stresului.....	32
Neliniște, nervozitate și tulburări de somn.....	56
HORMONI ȘI SUBSTANȚE MESAGER- MESAGERII CORPULUI NOSTRU.....	60
Tulburări de concentrare.....	76
Epuizarea, sindromul burn-out și depresie cronică pe fond de epuizare.....	82
RĂDĂCINA DE TRANDAFIR: CE SPUNE ȘTIINȚA.....	88
CÂND STRESUL SLĂBEȘTE ORGANISMUL: AFECȚIUNI FIZICE.....	95
Dezechilibrul hormonal.....	96
DISMENOREE - DURERI REGULATE ASEMĂNĂTOARE CRAMPelor.....	108
Sistemul imunitar fragil.....	109
Sistemul digestiv solicitat excesiv.....	114
CE SUNT SUBSTANȚELE AMARE ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ ACESTEA?.....	115
Probleme ale sistemului cardiovascular.....	126
Pielea - oglinda sufletului.....	133
Stresul și durerea.....	140
COPIII ȘI MODUL ÎN CARE ACEȘTIA FAC FAȚĂ STRESULUI.....	146
Cum se manifestă stresul la copii și adolescenți?.....	148
Nervozitate, neliniște și tulburări de somn.....	149
Durere de stomac.....	153
Durerile de cap.....	159
Urinarea în pat.....	161
SERVICE.....	163



O carte cu plante medicinale pentru stres și tensiune?

În 2016, OMS (Organizația Mondială a Sănătății) a declarat stresul drept unul dintre cele mai mari riscuri pentru sănătate ale secolului XXI. Iar evaluarea pare să se confirme. Toți experții sunt de acord: rareori a fost atât de probabil să te îmbolnăvești din cauza stresului ca în prezent. Ca parte a unui studiu privind stresul realizat de Techniker Krankenkasse (TK) în martie 2021

- intitulat „Relaxează-te, Germania!” - 1.000 de persoane asigurate, în vârstă de 18 ani și peste au fost întreabate despre percep-

ția lor asupra stresului. Rezultatele au arătat că mai mult de un sfert dintre germani sunt frecvent stresați. În ultimul sondaj din 2013, era vorba de una din cinci persoane. Femeile sunt mai stresate decât bărbații, dar stresul a crescut mai mult în rândul bărbaților decât în rândul femeilor. În general, persoanele care lucrează sunt mai stresate decât cele care nu lucrează, deși femeile care nu lucrează sunt în medie la fel de stresate ca bărbații care lucrează.

Asta înseamnă că treburile casnice, îngrijirea copiilor și eforturile de îngrijire perso-

Întotdeauna pe banda de viteză - sportul ar trebui să fie un echilibru, nu un stres suplimentar.



nală sunt la fel de importante ca un loc de muncă la birou. Munca neregulată este mai stresantă decât munca obișnuită, iar lipsa de separare între viața profesională și cea privată devine din ce în ce mai frecventă datorită modelelor hibride stabilite în timpul pandemiei de coronavirus (lucrul la domiciliu și prezența la birou). Obligația de a fi mereu disponibil, suprasolicitarea din cauza lipsei de personal, grijile legate de coronavirus - toate acestea provoacă stres. Primele trei cauze de stres pentru germani sunt: munca, exigențele ridicate față de sine și bolile celor dragi. Aceasta din urmă trebuie luată în considerare în contextul pandemiei de coronavirus. Conflictele din viața privată, disponibilitatea constantă, stresul din timpul liber, stresul din trafic, stresul din gospodărie, stresul provocat de îngrijirea copiilor, grijile financiare și îngrijirea rudelor care au nevoie de îngrijire urmează pe locul doi. Stresul declanșează reacții care au efecte pe termen scurt, mediu și lung.

În această carte, voi analiza în profunzime acest subiect și efectele sale asupra sănătății. Tabelul de mai jos oferă o primă imagine de ansamblu. După cum puteți vedea, stre-

sul are efecte de mare amploare. Prin această carte, aș dori să vă prezint plante medicinale dovedite pentru a însoți consecințele stresului asupra sănătății. După o introducere aprofundată, efectele plantelor pot fi ușor clasificate și, în cel mai bun caz, utilizate pentru a oferi sprijin în perioadele stresante.

Stresul este un termen destul de larg. În principiu, este doar o reacție fizică și psihologică a organismului la o solicitare extraordinară. Organismul mobilizează anumite substanțe mesager și hormoni pentru a fi rapid, puternic și concentrat. Această reacție ne ajută să găsim modalități de a face față provocării. Este un „program special” pentru situații deosebit de dificile - și nu este destinat să fie o stare permanentă. Reacțiile de stres sunt obositoare pentru trup și suflet dacă sunt utilizate prea frecvent.

MODIFICĂRI LEGATE DE STRES

NIVEL FIZIC

Ritmul cardiac accelerat, creșterea tensiunii arteriale, transpirație, respirație accelerată, creșterea nivelului de zahăr din sânge etc.

NIVEL PERCEPTIV

Oboseală, tensiune, dureri de cap, probleme de concentrare, nerăbdare, iritabilitate (comportament agresiv) etc.

NIVEL COMPORTAMENTAL

Alimentație nesănătoasă, pierderea poftei de mâncare, consum excesiv de alcool, fumat, risc crescut de accidente din cauza comportamentului riscant, agitație etc.

Ce este stresul?

Dacă doriți să abordați subiectul într-un mod complet imparțial, este foarte dificil. Oriunde te duci, oriunde te afli, te confrunți cu acest subiect, ești copleșit de el. Destul de stresant. Ceea ce ne aduce la subiect: ce este stresul - și ce nu este? Nu este totul stresant într-un fel sau altul? Nu suntem cu toții stresați? Și nu este acest lucru foarte subiectiv?

Probabil că le cunoașteți pe cele două persoane pe care aș dori să vi le prezint aici: Anna, 24 de ani, singură, și Martina, 54 de ani, căsătorită și cu doi copii. Anna ia lucrurile ușor în viața de zi cu zi. Îi plac lucrurile spontane, cumpără un bilet digital cu puțin timp înainte de plecarea trenului, verifică traseul pe smartphone când ajunge și, dacă nu există autobuz, ia un Uber. Dacă sună soneria, se bucură să primească un vizitator neanunțat și întotdeauna are ceva de băut. În caz contrar, merge repede la Mega și ia ceva - nicio problemă. Martinei îi place să planifice din timp. Viața ei de zi cu zi este strict programată, nu-i plac vizitatorii neanunțați și rareori iese în oraș, mai ales spontan, are mult prea multe de făcut. Dacă vine un vizitator, se gândește cu câteva zile înainte la ceea ce poate oferi și face ordine în apartament. Gândul o neliniștește și nu poate dormi bine. Nu poate aștepta cu nerăbdare vizita. Acestea sunt două personalități foarte simple, dar care arată cât de subiectiv este sentimentul de stres. Nu știm dacă Anna studiază și este presată de termene limită, și nu știm nimic despre situația profesională a Martinei, dar este evident că există praguri diferite pentru percepția stresului. Și, evident, putem face față stresului în mod diferit în diferite etape ale

vieții noastre. Ceea ce este eustres pentru Anna este stare de distres pentru Martina. Să ne uităm mai atent:

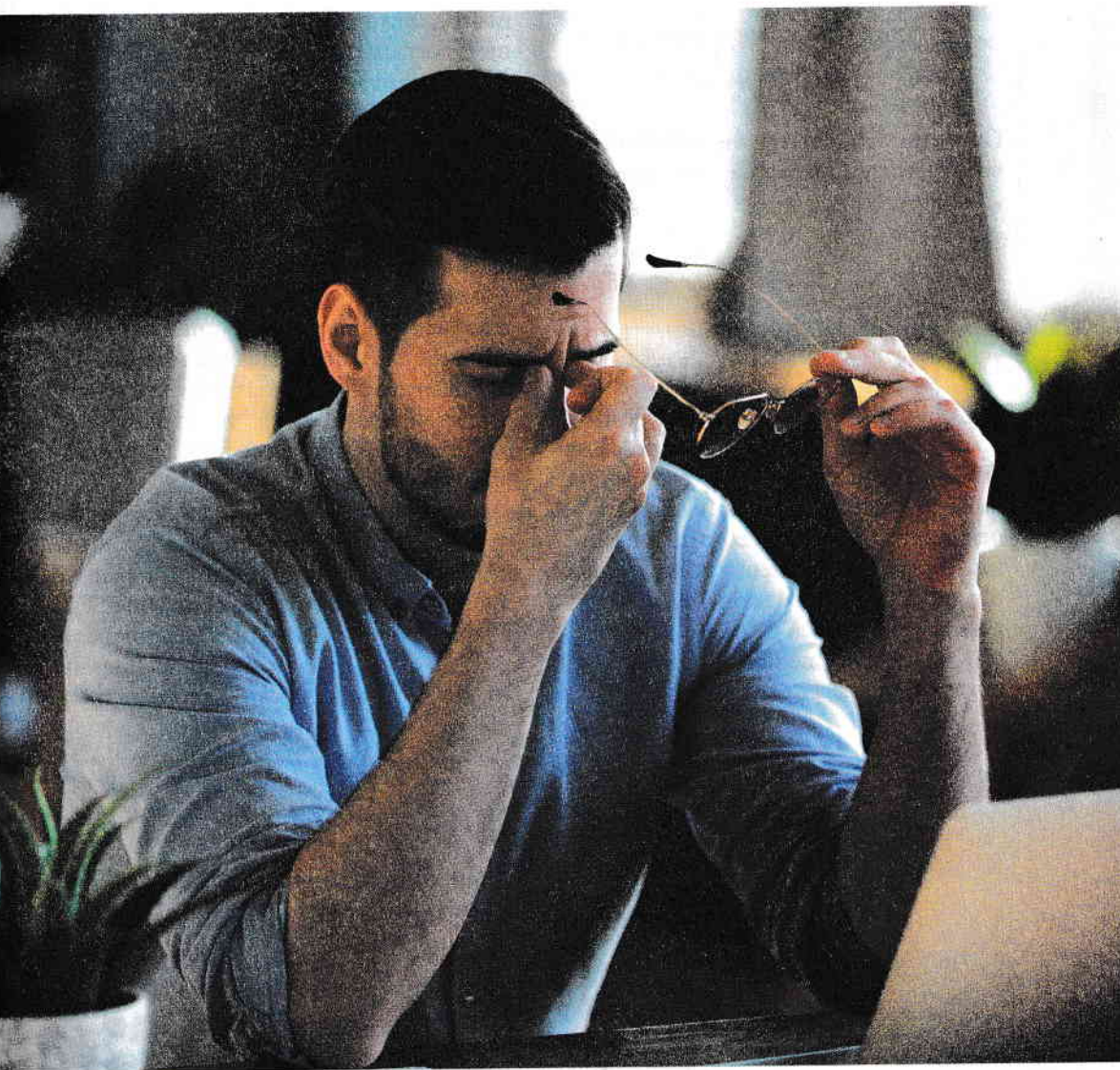
EUSTRES

Stres care este bun și necesar. Acesta favorizează concentrarea, ne motivează, crește vigilența și motivația și ne face să ne simțim plini de energie și bine.

DISTRES

Stresul, care ne copleșește și care secătuiește energia. Ne obosește și epuizează și are un impact negativ asupra bunăstării noastre mentale și fizice.

Pentru a categorisi mai bine stresul, este important să analizăm mai atent ce se întâmplă în timpul unui asemenea proces. Termenul de stres a fost inventat de fiziologul austriac-canadian Hans Selye în anii 1940 pentru a descrie reacția animalelor și a oamenilor la suprasolicitare. El descrie ce se întâmplă în organism atunci când acesta este expus stresului. Stresul este o reacție de activare determinată genetic a întregului organism pentru a furniza energie pentru luptă sau fugă în fața unei amenințări. Această reacție a organismului ar trebui să ne permită să ne adaptăm rapid la schimbarea circumstanțelor de viață. Selye a fost primul care a subliniat faptul că stresul nu este întotdeauna doar negativ. Dintr-o perspectivă evolutivă, stresul a fost cu siguranță important pentru dezvoltarea oamenilor. Prin urmare, teoria stresului a lui Selye face distincție între eustres și distres. Modul în care folosim termenul de stres se referă de fapt la distres. Acesta apare



atunci când avem sentimentul că resursele noastre nu sunt suficiente pentru a îndeplini cerințele care ne sunt impuse.

Unora le place să fie mereu în priză, dar pentru mulți devine prea solicitant.

„STRES” - DE UNDE PROVINE TERMENUL?

Cuvântul este derivat din cuvântul latin *stringere*, care înseamnă „a tensiona” sau „a contracta”.

CE LEGĂTURĂ ARE TIGRUL CU DINȚI-SABIE CU ASTA?

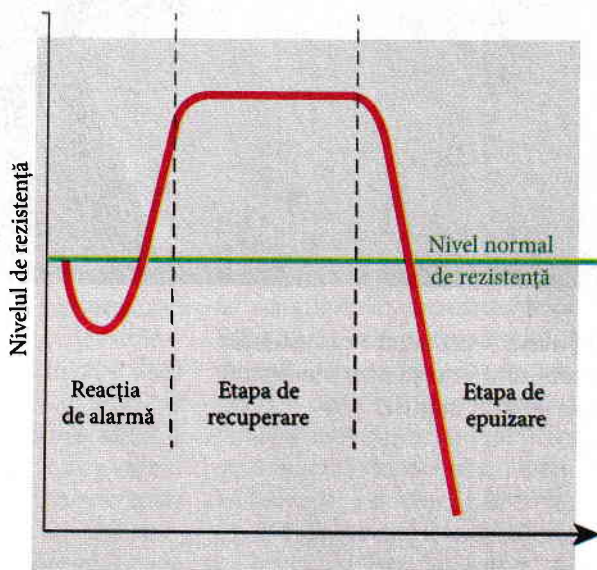
Tigrul cu dinți-sabie a dispărut de 10.000 de ani. Cu toate acestea, pisica prădătoare din Pleistocen este adesea folosită pentru a înțelege reacțiile la stres. Cu caninii săi uriași, lungi de până la 20 cm, trebuie să fi fost o priveliște terifiantă pentru oamenii din epoca de piatră: dacă apărea în fața unei persoane din epoca de piatră, sistemul de alarmă, pe care medicii îl numesc sistem nervos simpatic, se activa și pregătea auto-

mat organismul pentru luptă sau fugă. În mod normal, tigrul cu dinți-sabie dispărea sau persoana fugea și pericolul era evitat.

Hans Selye a modelat reacția fizică la stres, care are loc în mai multe faze, și a împărțit-o în trei faze de reacție: reacția de alarmă, etapă de recuperare sau de rezistență și etapa de epuizare. El a denumit această reacție „sindromul general de adaptare”. Adaptare înseamnă ajustare. În acest caz, se referă la adaptarea organismului la stres.

Acest mod în care organismul reacționează este determinat genetic și nu poate fi schimbat. În cuprinsul cărții, voi explica ce se întâmplă la nivel fizic și ce rol joacă hormonii în acest proces.

Cu toate acestea, este interesant de observat că există strategii diferite de adaptare la momentele care induc stres, așa cum se întâmplă în cazul Annei și al Martinei. Psihologul american Richard S. Lazarus a descoperit acest lucru: nu situația în sine este stresantă, ci modul în care o abordăm men-

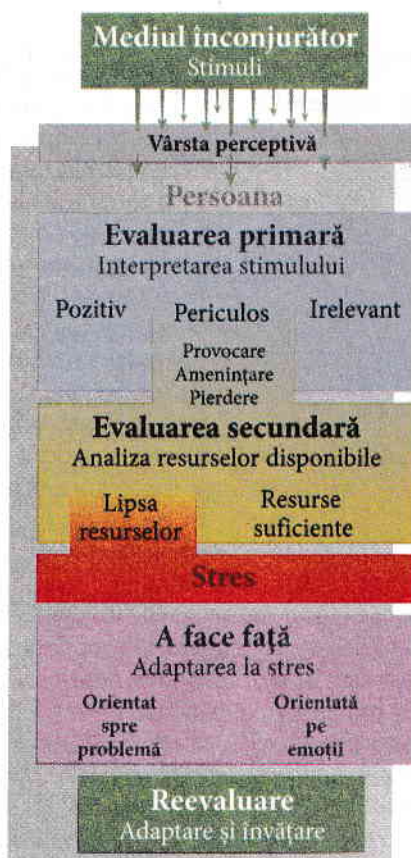


Reacțiile fizice la stres au loc în diferite faze (modelul stresului conform lui Hans Selye).

tal și ce cursuri de acțiune vedem. El și-a numit teoria „modelul stresului tranzacțional”. Richard Lazarus a presupus că o situație singură nu este stresantă, ci că există întotdeauna un proces de interacțiune între situație și persoană. Amploarea reacției la stres se măsoară prin faptul dacă credeți că puteți face față sau nu unei situații.

Stimulul devine un stimul de stres doar atunci când depășește o anumită intensitate prin percepție și evaluare subiectivă. În modelul său, el ilustrează procesele tipice ale reacțiilor la stres, făcând posibilă dezvoltarea unor strategii de coping pentru acestea. Psihologii și antrenorii mentali

lucrează cu acest model. Dacă suferiți de stres și nu puteți găsi singuri ieșirea de pe banda de alergare, vă recomand să consultați un terapeut pentru o mai bună gestionare a stresului.

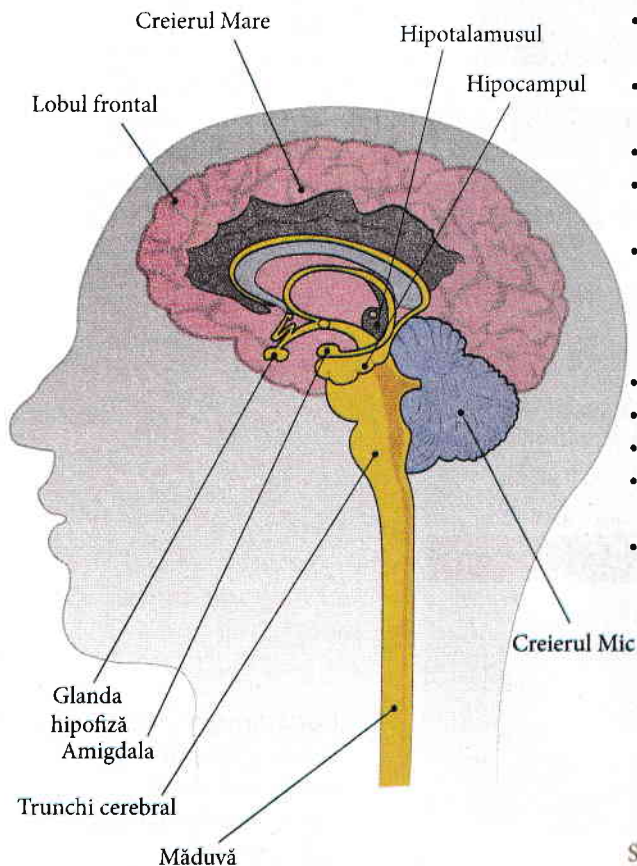


Există diferite moduri de a face față stresului (modelul stresului conform lui Richard S. Lazarus, 1984).

Ce ne provoacă stres? Ce ne stresează?

Stresul și cauzele sale pot fi, prin urmare, foarte subiective: nivelul de stres al unei persoane crește vertiginos atunci când este blocate în trafic timp de zece minute, în timp ce o altă persoană reacționează la acest lucru într-o manieră relaxată. De altfel, acest lucru variază foarte mult de la o cultură la alta, așa cum ați experimentat fără îndoială atunci când ați călătorit în străinătate. Stimulii interni, cum ar fi

grijile și temerile, pot declanșa, de asemenea, stres, la fel ca presiunea termenelor limită la locul de muncă. Acesta este cunoscut sub numele de stres emoțional. Chiar dacă fiecare persoană are o percepție diferită a stresului, pot fi identificați factori de stres pe care majoritatea oamenilor îi consideră stresanți. Hans Selye i-a denumit pe aceștia „factori de stres”. Aceștia includ:



- Conflicte la locul de muncă, în cadrul unui parteneriat sau în familie
- Supraîncărcarea sau povara dublă din partea familiei și a muncii
- Presiunea termenelor limită
- Puțin timp liber și lipsă de echilibru cu munca
- Evenimente critice din viață, cum ar fi separarea, pierderea locului de muncă, boli grave sau decesul unei persoane dragi
- Propriile exigențe (de performanță)
- Îngrijorări și temeri
- Singurătate
- Suprastimulare, de exemplu zgomot, impresii vizuale
- Factori biologici precum căldura, frigul, fluctuațiile meteorologice

Sistemul limbic:

CALEA RAPIDĂ: PRIN INTERMEDIUL SISTEMULUI NERVOS SIMPATIC**Reacția de alarmă**

Informația „pericol” ajunge la măduvă prin intermediul corzilor nervoase ale sistemului nervos simpatic din măduva spinării. Adrenalina și - într-o mai mică măsură - noradrenalina sunt eliberate acolo.

CALEA LENTĂ: PRIN HIPOTALAMUS**Etapa de adaptare**

În același timp, amigdala informează hipotalamusul că pericolul este iminent. Hipotalamusul eliberează mesageri hormonal, inclusiv hormonul de eliberare a corticotropinei. Acest hormon acționează asupra glandei pituitare din creier. Se asigură că aceasta eliberează un alt hormon: adrenocorticotropina, sau ACTH pe scurt. Acesta călătorește cu sângele până la cortexul glandei suprarenale și o determină să elibereze cortizolul, hormonul stresului.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN ORGANISM ÎN TIMPUL STRESULUI?

Atunci când reacționăm fizic la stres, diverse sisteme din corpul nostru se întrepătrund ca niște angrenaje. Regiunea cerebrală foarte importantă pentru modul în care trăim stresul și anxietatea este amigdala, un mic complex de celule nervoase în formă de migdală, situat în partea inferioară a creierului - de aceea se mai numește și amigdala. Aceasta face parte din așa-numitul sistem limbic, o rețea de structuri cerebrale diferite care joacă un rol major în procesarea emoțiilor. Împreună cu alte regiuni ale creierului, amigdala controlează reacțiile noastre mentale și fizice la situațiile generatoare de stres și anxietate. Atunci când sunt recepționate semnale care necesită o atenție sporită și o reacție rapidă, celulele sale nervoase reacționează cu viteza fulgerului, făcându-ne mai alerți și mai atenți. Acest lucru se întâmplă chiar înainte să recunoaștem conștient pericolul. Odată ce se atinge un anumit prag al activității nervoase, se

declanșează o reacție suplimentară. Prin stimularea eliberării hormonilor de stres, amigdala pune în mișcare răspunsul la stres, activând răspunsul „luptă sau fugi”. Împreună, hormonii de stres eliberați și sistemul nervos simpatic asigură că organismul nostru primește mai mult oxigen și energie, astfel încât să poată acționa rapid. Am ilustrat acest lucru în mod clar în următoarea prezentare generală. Pe lângă hormonii de stres, în răspunsul la stres sunt implicați și alți hormoni, substanțe mesager și proteine proprii organismului, cunoscute sub numele de citokine.

Voi explica acest lucru mai detaliat în continuare. Amigdala utilizează simultan două căi pentru a declanșa reacția de luptă sau de fugă. Calea mai rapidă este prin sistemul nervos simpatic, care pregătește organismul pentru activitate. Calea ceva mai lentă este prin hipotalamus. Hipotalamusul este o structură complexă din diencefal care controlează funcțiile de bază ale corpului nostru. Acesta declanșează o întregă cascadă de hor-

LIBRIS

We know
books



moni pentru răspunsul la stres. Cu toții suntem familiarizați cu stresul; există întotdeauna faze în viață în care lucrurile devin stresante. Reacția la stres, indiferent de cauză, este practic întotdeauna aceeași - deoarece este determinată genetic. În etapa de alarmă, pe care v-o puteți imagina cel mai bine ca un moment de șoc care durează doar o scurtă perioadă de timp, adrenalina și noradrenalina sunt produse în glandele suprarenale („calea rapidă”). Aceasta este urmată de faza de adaptare, în care organismul încearcă să restabilească echilibrul („calea lentă”). Reacțiile fizice imediate, cum ar fi palpițiile, mâinile umede și tensiunea, dispar rapid. Cu toate acestea, stresul care ne afectează nu este un moment de șoc, ci un stimul continuu care nu dispare. Iar organismul reacționează la acesta eliberând cortizol, care este produs în cortexul suprarenalian. Dacă această stare persistă mult timp, cortexul suprarenalian devine din ce în ce mai „obosit” și se produce din ce în ce mai puțin cortizol. Acest lucru se manifestă în cele din urmă prin epuizare, care poate duce la depresie sau inactivitate.

LUPTĂM, FUGIM - SAU MAI DEGRABĂ FACEM PE MORTII?

Termenul de răspuns „luptă sau fugi” a fost inventat de fiziologul american Walter Cannon în 1915, care studia efectele Primului Război Mondial asupra sănătății soldaților. Studiind animalele pe care le-a expus la situații amenințătoare, el a cercetat procesele neurobiologice din situațiile stresante. El a arătat că, în timpul răspunsului „luptă sau fugi”, creierul trimite impulsuri prin căile nervoase ale sistemului nervos autonom către măduva suprarenală, ceea ce duce imediat la eliberarea de adrenalină în sânge.

În 1988, psihologul britanic Jeffrey Alan Gray a extins modelul de reacție pentru a include așa-numita fază de îngheț. Aceasta se caracterizează prin vigilență sporită și imobilitate. Motivul înghețării este speranța de a fi trecută cu vederea de prădător, deoarece ochii sunt cei mai predispuși să reacționeze la mișcare. Dacă nici fuga, nici lupta nu reprezintă o opțiune realistă, poate apărea faza de spaimă. Aceasta este însoțită de o paralizie musculară situațională cu intenția de a face pe mortul. În cazuri extreme, aceasta poate fi însoțită de leșin.

Acest lucru nu se întâmplă doar în lumea animalelor: și noi putem îngheța de frică.

HORMONUL STRESULUI

Aici vom analiza mai îndeaproape principalii actori ai răspunsului la stres: adrenalina cu acțiune rapidă și cortizolul cu acțiune mai lentă.

ADRENALINA ȘI NORADRENALINA

Ambele sunt eliberate în timpul reacției de alarmă. Adrenalina se mai numește epinefrină și face parte din grupul catecolaminelor. Ce au în comun acești hormoni este că sunt produși în glanda suprarenală și în sistemul nervos, iar dopamina este, de asemenea, unul dintre ei.

Atunci când adrenalina este eliberată în sânge, tensiunea arterială crește și bătăile inimii se accelerează. Acest lucru face ca mai mult sânge să circule către mușchi și plămâni, pupilele se dilată și ficatul eliberează zahărul stocat pentru a produce energie. Cu toate acestea, îmbunătățirea circulației sângelui determină, de asemenea, supraîncălzirea organismului. Ca urmare, glandele sudoripare devin active și transpirăm. Noradrenalina lucrează mână în mână cu adrenalina, informându-ne creierul cât de mult mai este nevoie de ea.



Așa acționează adrenalina și noradrenalina

CORTIZOLUL

În timpul stresului pe termen lung, hormoni suplimentari de stimulare a metabolismului, cum ar fi cortizolul, sunt eliberați în sânge de cortexul suprarenal, deoarece adrenalina este eficientă imediat, dar numai pentru o perioadă scurtă de timp. Cortizolul este, în general, considerat hormonul stresului prin excelență. Acesta face parte din grupul hormonilor steroizi, care include și hormonii noștri sexuali - estrogenul și testosteronul.

Cortizolul este important pentru menținerea celor mai importante funcții vitale și este eliberat în concentrații fluctuante pe parcursul zilei. Nivelurile de cortizol sunt la cel mai ridicat nivel când ne trezim dimineața, chiar când ne începem activitățile. Pe măsură ce ziua progresează, glandele suprarenale eliberează din ce în ce mai puțin cortizol până când nivelul din sânge scade la minim în jurul miezului nopții. Funcțiile vitale ale corpului intră în modul de repaus și de economisire a energiei, iar organismul nostru poate începe programul de rege-nerare a tuturor celulelor corpului la începutul fazei de somn. Cortizolul ajută la punerea rapidă la dispoziție a rezervelor de energie și la atenuarea proceselor neimportante din organism pentru a spori performanța. În acest scop, sistemul imunitar este suprimat,

reacțiile inflamatorii sunt inhibitate și senzația de durere este atenuată. Glucoza este furnizată ca sursă de energie, care poate fi utilizată de mușchi și creier pentru instinctele de luptă sau fugă. Digestia este încetinită deoarece salvarea vieții este mai importantă, iar apetitul sexual scade.

CORTIZOL SAU CORTIZON - CARE CE E?

Cortizonul este forma inactivă a cortizolului. În terapia medicamentoasă, cortizonul produs sintetic este utilizat pentru a trata procesele inflamatorii din organism, unde este transformat de ficat în cortizol cu acțiune reală. Administrarea de doze mari de cortizon provoacă simptome tipice de stres, cum ar fi palpitații, neliniște, tulburări de somn, creșterea tensiunii arteriale și creșterea transpirației, printre alte efecte secundare.