

Za moč, svežino in dobro energijo

Cellfood odplakne stres

» **Z**a stres je Cellfood "zakon", « iz lastnih izkušenj pove Darja Maurič iz Mežice. Že eno leto vsa njena družina, poleg nje še mož in sedemletna hčerka, redno jemlje Cellfood kapljice – kisik za življenje. »Prej smo imeli veliko prehladov, mož je imel kar dve pljučnici zapovrstjo, tudi hčerka je bila v vrtcu prej stalno prehlajena. Odkar jemljemo kapljice, je imela hčerka le enkrat rahel prehlad, jaz pa en nahod. Učinek na počutju se je poznal takoj, ko smo ga začeli jemati, telo je dobilo moč, svežino, dobro energijo. Izboljšala se je tudi komunikacija med nami. Oba z možem imava zelo odgovorno službo in večkrat se nama je zgodilo, da sva službo "prinesla" domov, odkar pa jemljemo kapljice, je komunikacija doma postala povsem druga pesem,« še pravi Darja Maurič.

O tej »protistresni« koloidni raztopini smo v Misterijih podrobneje pisali že maja lani v članku »Kisik po kapljicah«, zato bomo tokrat osvetlili, kaj je stres in kako si lahko še pomagamo zoper to sodobno tegobo, ki danes tare malodane vsakogar. Vsaj občasno.

O stresu je bilo bržkone napisano že vse: da povzroča bolečine v želodcu, plitvo dihanje, tesnobo v prsih, paniko, kronično pomanjkanje energije in druge nevšečnosti. Kako se spoprijeti z njim, ga preprečiti in se uspešno otresti škodljivih posledic sodobnega načina življenja, pa je zgodba, ki jo moramo slišati večkrat, da se »usede« v nas. Odgovore smo poiskali pri biologinji Miši Komar Žiberna, ki med drugim na spletni strani Med.over.net moderira forum Oksidativni stres.

Stres telo primora, da se neprestano spoprijema z »napadom« in se odziva »obrambno«.

OD KOD STRES

Naše telo se vsak dan spopada z najrazličnejšimi stresi iz okolja: raznimi sevaji, onesnaževanjem, vročino, vlago. Zdravje mu krhajo še nezdrava prehrana, prehudi telesni napor, velike umske obremenitve, čustveni pretresi.

Stres telo primora, da se neprestano spoprijema z »napadom« in se odziva »obrambno«. Celice, ki so sposobne sproti obvladovati stresne dogodke, se branijo ali napadajo, lahko učinkovito in dobro opravljajo svoje naloge. Tedaj se počutimo dobro, smo zadovoljni, po-

gumni. Ko pa se celice ne zmorejo več odzivati, zapadejo v energetske neravnovesje, oksidativni stres. Ko je ravnovesje porušeno dlje časa, nam možgani začno sporočati: Pozor! Primanjkuje nam goriva! Ne moremo opravljati dela!

To sporočanje možganov vsak posameznik sliši, razume, čuti malo drugače. Šele ko znamo slišati klice na pomoč in prepoznati znake stresa, jih lahko nadzorujemo.

NAPOVEDOVANJE STRESA

Običajni telesni znaki stresa so glavobol, mišični krči, bolečine, bolečina v prsih, utrujenost, manjši libido, slabost, nespečnost, čezmerno potenje.

Običajni učinki stresa na počutje so tesnoba, nemir, strah, slabša motivacija in zbranost, jeza, razdražljivost, žalost, potrnost.

Običajni učinki stresa na vedenje so prenajedanje ali anoreksija, izbruhi jeze, odvisnost od drog, alkohola, nikotina, odsotnost, duševna otopelost, malodušje.

In kako lahko nadzorujemo vse te znake stresa?

Miša Komar Žiberna svetuje:

»Zavedati se moramo osnovnih dejavnikov, ki vplivajo na telo in um – na počutje in čilost. Telo lahko dobro dela, učinkovito popravlja napake, se zoperstavlja stresom, ko ga pravilno in redno oskrbuje in negujemo. Kot to počnemo z avtom ali stanovanjem. Kakor umivamo, čistimo, zračimo stanovanja in avtomobile. Le da so oblike čiščenja, umivanja, zračenja telesa nekoliko drugačne. A ni dovolj



Biologinja Miša Komar Žiberna

Foto: spinet

Prvo orodje za odpravo posledic stresa je globoko, mirno dihanje vsaj deset minut.

skrbeti samo za kljuko in okna stanovanja ali avta. Enako velja za telo in um. Ne zadostuje skrbeti le za mišice, kožo, zobe.«

ORODJA PROTI STRESU

Prvo orodje za odpravo posledic stresa je globoko, mirno dihanje vsaj deset minut. To naredimo takoj ob nastopu stresa in vsak večer pred spanjem. Še posebej, kadar smo razburjeni, prestrašeni in bi bili zaradi tega nespečni.

Globoko, mirno vdihnemo in izdihnemo vsaj dvajsetkrat. Kmalu bomo postali mirnejši, misli bodo razsodne.

V stresu se izogibajmo kavi, nikotinu, alkoholu, čokoladi in vsem vrstam sladkarij ter živalskim maščobam, ker nas vse to dodatno onesnaži s »celičnimi smetmi«.

»To naredimo zato, da se možganski cunamiji – dražljaji, ki so v nas sprožili strah in razburjenje – umirijo. Z globokim dihanjem preusmerimo možgane k drugi nalogi. Zavestno dihanje je umirjanje uma. Možgani "pozabijo" na prvotni dražljaj. Ne dajo naprej navodil za tvorbo stresnih hormonov. Ne povzročijo spet panike, strahu, razburljivosti, jeze,« pojasnjuje Miša Komar Žiberna.

Enako dobre metode so meditacija, joga, vse oblike sproščanja telesa in še posebej možganov. Zelo učinkovito je poslušanje priljubljene glasbe, ki pomiri in sprosti, ob tem pa ne mislimo na nič drugega.

»Drugo zelo pomembno orodje je kakovostna hrana in dovolj vode. Iz hrane se ustvarjajo encimi, hormoni, nevrottransmiterji, makrofagi, limfociti, eritrociti ... in vse ostale celice telesa. Zato je priporočljivo, da v stresnih razmerah ne uživamo preveč kave, nikotina, gaziranih sladkanih pijač, alkohola, čokolade in vseh vrst sladkarij ter živalskih maščob. Vse to nas dodatno izčrpa in onesnaži s "celičnimi smetmi", ki jih morajo celice odplakniti in zato potrošijo še več energije.

Tretje orodje je pravilna tedenska rekreacija, prilagojena vsakemu posamezniku, da se sprostimo in tvorimo tiste dobre hormone za ublažitev posledic stresa.

Pri odpravi stresa ne pozabimo tudi na spanje, ki naj bo vedno ob istem času in dovolj dolgo,« zaključuje sogovornica.

KISIK ZA ŽIVLJENJE

Tudi Miša Komar Žiberna za ublažitev posledic stresa priporoča Cellfood kapljice – kisik za življenje. Gre za prehransko dopolnilo koloidne narave, ki vsebuje paleto mineralov, aminokislin in encimov ter biološko dobri kisik.

»V kapljicah ni molekul kisika, a sestava koloidne raztopine omogoča, da se na plazemski ravni – na ravni celične vode – iz teh molekul vode izločajo dobri kisikovi ioni. Kapljice nudijo najbolj osnovne in življenjsko pomembne snovi, hranila, ki jih vsaka celica potrebuje za vsakdanje naloge. Kombinacija naravnih hranil omogoča celicam ves dan dovolj energije za čiščenje in odstranjevanje nerabnih presnovnih smeti. Omogoča, da so celice čim večkrat na dan v energetskem ravnovesju ali homeostazi. Večkrat ko si celica obnovi energetske zaloge, manjša je možnost, da zapade v kronični oksidativni stres, iz katerega se kasneje težko izvleče,« pojasnjuje.

In kakšna je vloga kisika pri izogibanju stresu?

»Kisik je eden najpomembnejših elementov pri tvorbi celične energije (ATP-molekul) in nevtraliziranju prostih radikalov, ki nastajajo ob tvorbi energije. Je najmočnejši antioksidant, ki ga vnašamo v telo. Hkrati je eden glavnih igralcev pri tvorbi lastnih antioksidantov – glutathiona, melatonina, peroksidaze, ostalih encimov in hormonov stresa, sreče – ki so nepogrešljivi pri blaženju posledic stresa na telo.«

Kapljice večajo moč in vzdržljivost, izboljšujejo koncentracijo, spomin, pomagajo hitreje obnavljati telo in krepijo odpornost. Telo sistemsko »oprhajo« škodljivih snovi in ga »napolnijo« z energijo, kar občutimo kot manj utrujenosti, razdražljivosti, potrnosti, tesnobe in stiskanja v prsih; boljše spanje, manj morečih sanj, panike in občutka nemoči; manj bolečin, vnetij, alergij in okužb. Primerne so za kar najboljše telesno in duševno obnovo po boleznih in naporih, krepijo odpornost zoper okužbe ter psihične in telesne dejavnike stresa.

Cellfood kapljice – kisik za življenje lahko do konca februarja naročite 10 % ceneje na Misteriji.si ali 051/307 777.

