

coralclub

Стресс

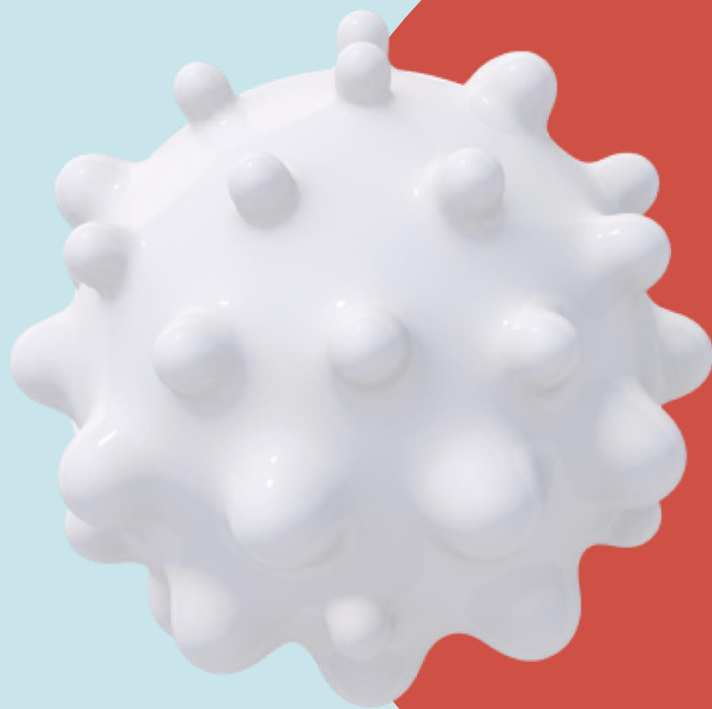
Как избежать последствий?

Материал подготовлен врачом-нутрициологом
Еленой Мановской



- Понятие стресса
- Стадии стресса
- Хронический стресс
- Продукты Coral Club

coralclub



Наше тело —

очень умная саморегулирующаяся система, способная поддерживать более-менее стабильное состояние под натиском внешних раздражителей. «Гомеостаз» — умение организма сохранять постоянство внутренней среды в постоянно меняющейся окружающей среде.

Слова физиолога
Уолтера Кэннон основателя

coralclub



Любое нарушение гомеостаза –

стресс, а фактор, вызывающий
это нарушение – стрессор.

Эндокринолог Ханс Сели

coralclub



Во время стресса , организм включает стрессовый ответ и приводит свои системы в норму:

- Производит антитела
- Выбрасывает в кровь инсулин
- Регулирует дыхание

Кардио тренировка, контрастный душ, бег, обработка и получение неприятной информации, контакт с инфекционным больным.

Все это стресс, который, запускает учащенное дыхание, сердцебиение, повышение потоотделение, выброс инсулина, адреналина, кортизола и выработку антител.

Все это только повышает адаптационные механизмы нашего организма.

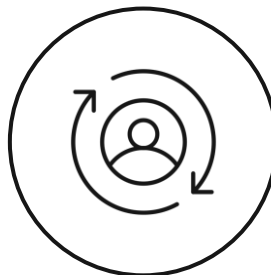
coralclub



Стадии стресса



тревога



адаптация



истощение

При сильном или продолжительном стрессе, который невозможно прекратить, или адаптироваться к нему, организм изменяется.

- 01 Происходит гипертрофия коры надпочечников из-за усиленной работы по синтезу гормонов, и при очень продолжительном стрессе кора со временем атрофируется. Сначала секреция адреналина приводит к повышению иммунитета, но со временем избыток кортизола угнетает иммунную систему, приводит к уменьшению тимуса и лимфатических узлов. В итоге организм становится уязвимым для инфекций и рака, так как злокачественные клетки не уничтожаются иммунной системой.
- 02 Также нарушения работы иммунитета приводят к различным аутоиммунным болезням.
- 03 На слизистой желудка появляются язвы. Мелкие сосуды мышечной оболочки органа сужаются, возникают очаги кровоизлияний, где к тканям поступает мало кислорода. Эти участки быстро повреждаются кислым содержимым желудка, так как во время стресса почти не вырабатывается защитная слизь.

Хронический стресс вызывает структурные изменения головного мозга, приводит к снижению веса его коры, что ухудшает когнитивные способности и память.

Обычно продолжительный стресс сопровождается тревожностью и депрессией. Такое психологическое состояние вызвано изменением гормонального статуса и структурными изменениями в мозге.



Влияние частых стрессов на организм

Желудок:

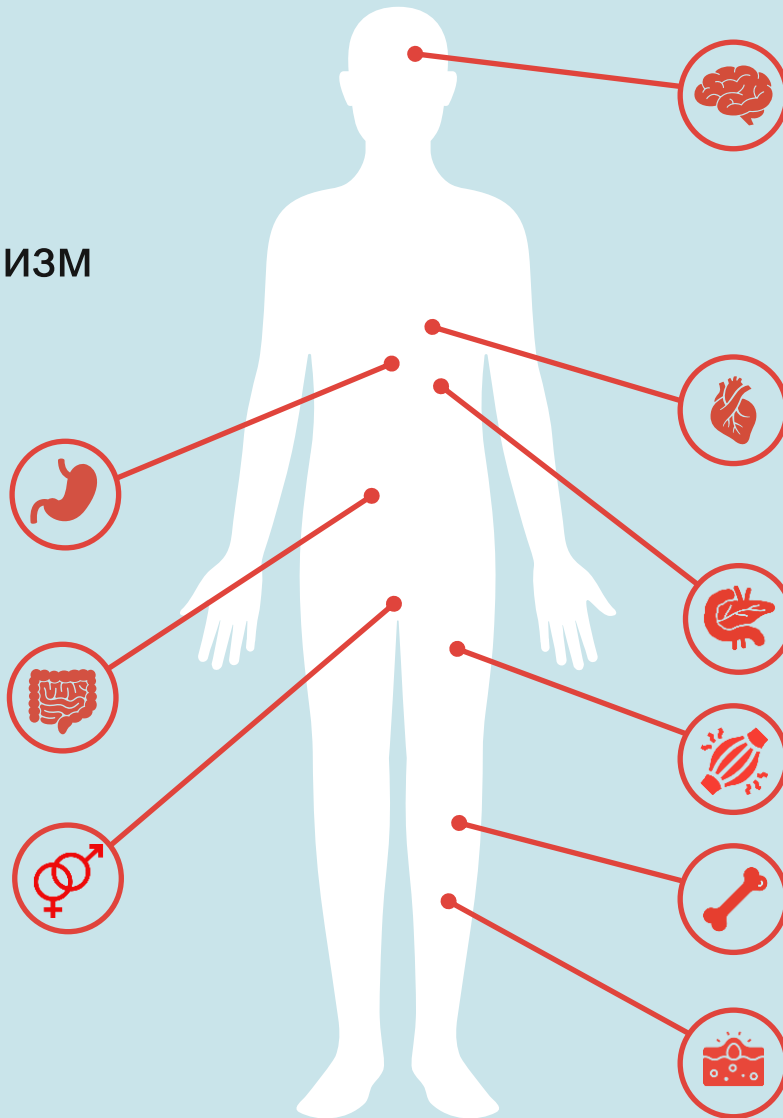
возможно появление болей в желудке, тошноты и рвоты.

Кишечник:

диарея, запор и другие проблемы с пищеварением.

Репродуктивная система:

снижается сексуальное влечение, возникает расстройство половой сферы у мужчин и женщин.



Мозг и нервная система:

появляются гнев и раздражительность, вплоть до депрессии. Дефицит энергии. Возникают проблемы с концентрацией, нарушение сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных состояний до панических атак).

Сердце:

повышается кровяное давление, частота сердцебиения, уровень холестерина, значительно увеличивается риск сердечных приступов.

Эндокринная система:

повышается риск сахарного диабета.

Мышечная система:

начинаются боли и неприятные ощущения в мышцах.

Опорно-двигательный аппарат:

уменьшается плотность костной ткани, появляются боли в суставах.

Другие:

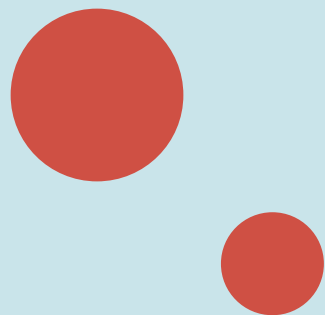
акне и другие проблемы кожи; снижение способности иммунной системы защищать организм от болезней.

Как проявляется острая стрессовая реакция?

Гормоны	В кровь поступает адреналин и норадреналин, кортизол, кортикостерон. Идет выработка эндогенных опиатов: эндорфинов и серотонина. Снижается выработка инсулина, половых гормонов, гормона роста.
Физиология	Бронхи расширяются, дыхание сильнее и глубже. Сосуды, идущие к мозгу, коже и внутренним органам, сужаются, чтобы предотвратить кровотечение. Давление повышено, сердцебиение усилено. Сосуды, идущие к сердцу, легким, мышцам, расширены. Сфинктеры расслабляются, происходит дефекация и мочеиспускание. Замедляется работа пищеварительной системы.
Биохимия	В крови растёт уровень глюкозы, распад белков и жиров усиливается, чтобы организм получил энергию, глюкоза лучше усваивается клетками.
Поведение	Повышается тревога; сенсорные системы активируются: зрение острее, слух и обоняние лучше; внимание усиливается; память улучшается; человек бежит или замирает на месте.

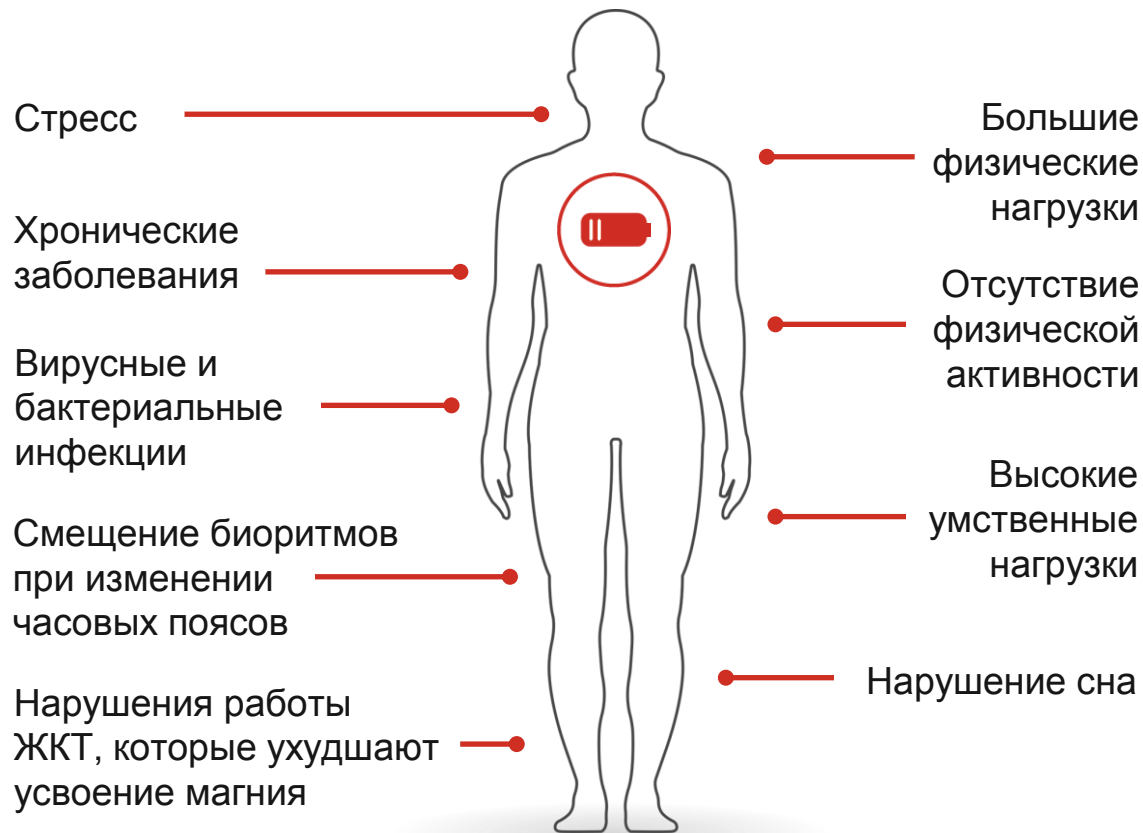
Усталость —

следствие современного ритма жизни



coralclub

Причины усталости



В современном мире хроническая усталость и эмоциональное выгорание – **признанные диагнозы**

90% случаев хронической усталости остаются недиагностированными

70% людей ежедневно чувствуют усталость на работе

51% взрослых людей страдает от стресса, связанного с усталостью

20% дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом связаны с усталостью водителя

Стресс во всем мире: факты и подтверждения

- Выгорание на работе
- Усталость на рабочем месте
- Синдром хронической усталости
- Утомляемость



Тело

Головные боли
Плохой иммунитет
Мышечное напряжение
Усталость
Раздражение кожи
Одышка

Разум

Тревожность
Спутанность мыслей
Неспособность
сосредоточиться
Кошмары
Нерешительность
Плохое настроение
Необдуманные
решения

STRESS

Эмоции

Утрата доверия
Привередливость
Раздражительность
Депрессия
Гнев
Взволнованность
Опасение

Поведение

Уменьшение
самосохранения
Недо-или переедание
Потеря полового влечения
Больше алкоголя
Бессонница
Беспокойство
Учащенное
курение

coralclub

Продукты Coral Club



Coral-Mine

10 саше в упаковке

Скелет коралла — это комплекс минеральных солей. Он оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Oceanmin

15 стиков

Богатый минеральный состав помогает справиться с одной из основных проблем современности — усталостью, вызванной разными причинами и позволяет восстановить энергетику, почувствовать вкус жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою



Подходит для
вегетарианцев

Hydramax

набор

Улучшает физиологическую
полноценность воды, поддерживает
баланс минералов и защищает клетки от
окислительного стресса.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Coral Magnesium

90 капсул

Источник одного из самых важных макроэлементов в организме человека. Он оказывает успокаивающее действие на нервную систему, регулирует мышечный тонус и сердечный ритм. Необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

PentoKan

20 шипучих таблеток

Помогает быстро восстанавливать энергетические ресурсы организма и сохранять полную жизнеспособность клеток даже в условиях оксидативного стресса.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою



Подходит для
вегетарианцев

Griffonia

60 капсул

Экстракт семян гриффонии — источник аминокислоты — предшественника «гормона счастья» серотонина. Вместе с витаминами B6 и B12 увеличивает синтез эндорфинов в головном мозге, нормализует эмоциональный фон, снижает чувство тревожности, улучшает засыпание.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Evening Formula

60 капсул

Сочетание растительных экстрактов
мелиссы, хмеля и зверобоя с минералом-
«антидепрессантом» магнием и
аминокислотой теанин, оказывает мягкое
успокаивающее действие на нервную
систему и облегчает процесс засыпания.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Memo-Prime

30 растительных капсул

Поможет улучшить память и концентрацию внимания окажет поддержку в период высоких умственных нагрузок, поможет продлить активное долголетие.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою



Подходит для
вегетарианцев

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Safrino

30 растительных капсул

Помогает восстановить эмоциональное равновесие при стрессе, в том числе при ПМС и в период менопаузы, улучшить настроение и качество сна, уменьшить воздействие стресса на сердце, поддерживая нормальную частоту сердечных сокращений.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

Mental Force

Целевая программа

Способствует поддержанию когнитивных функций головного мозга (память и внимание) и нормализует цикл сна-бодрствования. Уменьшает тревожность и раздражительность.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Selenium

100 растительных капсул

Сочетание биодоступной органической формы селена (L-селенметионин) и витамина С для поддержания активности иммунной системы, нормального функционирования эндокринной и сердечно-сосудистой систем, улучшения состояния кожи, волос и ногтей.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

Coral Zinc 25

100 таблеток

Содержит глюконат цинка, который легко усваивается организмом и не раздражает кишечник. Восполнение дефицита цинка улучшает состояние кожи, волос и ногтей, ускоряет выздоровление после простуды, поддерживает работу эндокринной и иммунной систем.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

Coral Lecithin

120 капсул

Источник фосфатидилхолина — основной составляющей всех клеточных оболочек организма человека. Также является предшественником холина, улучшающего обменные процессы в нервной ткани и клетках головного мозга. Необходим организму на протяжении всей жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Содержит сою



Не содержит
ГМО

Tasty B lime flavor

30 таблеток

Одна вкусная таблетка этого витаминного комплекса обеспечивает суточную потребность организма в витаминах группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою



Подходит для
вегетарианцев

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ultimate Max

60 растительных капсул

Помогает нормализовать витаминно-минеральный баланс в организме,
укрепить иммунитет,
повысить работоспособность и
жизненный тонус,
продлить активное долголетие.



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

O!mega-3 TG

90 капсул

Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 в восстановленной триглицеридной форме. Эта форма близка к природной, но отличается высокой концентрацией омега-3. С O!Mega-3 TG вам будет легче поддерживать здоровый ритм жизни!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

AquaOx

60 капсул

Растительный комплекс из четырех сильных антиоксидантов: экстрактов граната, ягод асаи, какао-бобов и розмарина. Защищает клетки организма от повреждений. Способствует активному долголетию, замедляя процессы старения организма.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою



Подходит для
вегетарианцев

Cardiopack

Набор

Идеальное сочетание компонентов активно питает и наполняет энергией клетки сердца и способствует нормальной работе сердечно-сосудистой системы.

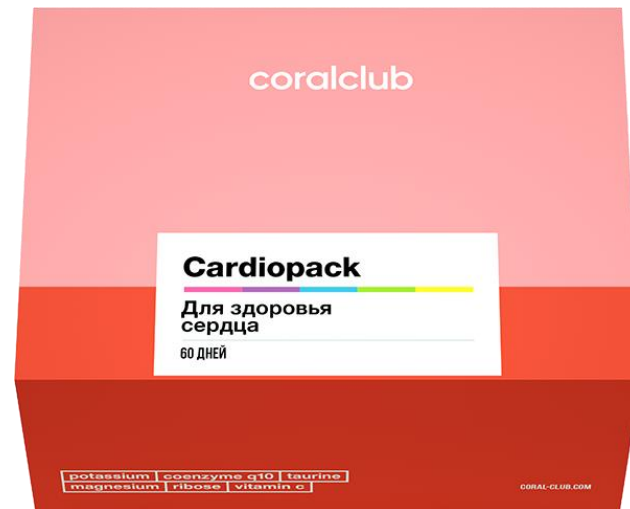


Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Synergizer orange & mango

500гр - 20 порций

Помогает повысить физическую
выносливость и умственную
работоспособность. Поддерживает
работу сердечной и нервной систем при
повышенных нагрузках.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО

coralclub

**С заботой
о вас!**

