

Pozbądź się destrukcyjnego stresu

Relacje między emocjami a zdrowiem okazują się coraz bardziej interesujące i coraz większe. Według najnowszych badań neurofizjologów amerykańskich proces leczenia organizmu jest znacznie przyspieszony, kiedy mózg znajduje się w określonym stanie. Pojawienie się rytmów mózgowych alfa, teta i delta powoduje wyraźne obniżenie się poziomu hormonów stresowych. Występowanie wymienionych fal mózgowych w sposób znaczący podwyższa także sprawność immunologiczną organizmu.

Długotrwały stres uszkadza mózg!



Długotrwały stres wywołuje nadmierne wydzielanie hormonów o nazwie kortykosteroidy. Hormony te - mające za zadanie złagodzenie skutków stresu - wydzielane w nadmiernej ilości w dłuższym odcinku czasu, rujną nasz centralny układ nerwowy.

Dzisiaj już wiemy, że długotrwałe napięcie psychiczne wprawdzie nie zawsze prowadzi do śmierci, ale zakłóca działanie układu pokarmowego, pogłębia dolegliwości związane z menopauzą i zaburza płodność. Specjaliści są dzisiaj przekonani, że 60-90% wszystkich porad lekarskich wiąże się z dolegliwościami, które zostały wywołane stresem.

Jestem pewien, że stres jest zasadniczym czynnikiem chorobotwórczym. Cierpienie nas zabija. Ma to odzwierciedlenie w języku. Mówimy: ten człowiek zamartwił się na śmierć, albo, umarł, bo miał złamane serce. Wiemy o tym, że uczucia mogą uzdrawiać i zabijać. Wiemy o tym od tysięcy lat!

Dr Simonton, onkolog

Naukowcy udowadniają, jak wielka jest zdolność psychiki do leczenia organizmu. Jak wynika z najnowszych badań naukowych - schorzenia wywołane stresem często bardzo trudno leczyć konwencjonalnymi metodami farmakologicznymi. Dr H. Benson wykazując pozytywne zmiany fizjologiczne będące następstwem różnych technik relaksu wymienia wyraźny wzrost lub spadek istotnych życiowo funkcji organizmu. I tak, w czasie treningu biofeedback zwalnia się rytm oddechu, spada ciśnienie tętnicze i tętno, a wyraźnie wzrastają fale alfa w mózgu.

Artykuł pochodzi z serwisu: www.relakscja.pl *Jeszcze sprawniejszy umysł.*