



STRES a jeho zvládnutie homeopatickými liekmi



MUDr. Jana Mrázová





Stres

Reakcia organizmu na vonkajšie alebo vnútorné faktory narúšajúce homeostázu.

Stresory

fyzikálne,
chemické,
biologické,
psychosociálne

akútne

chronické





Stres

Miera stresu - Holmes-Raheho stresova škála

43 životných situácií a udalostí v priebehu
uplynulých 12 mesiacov

úmrtie manžela/ky 100 bb,

rozvod 73bb.

rozchod s partnerom 65bbb

odpykávanie si trestu vo väzení 63 bb

odchod do dôchodku 45 bb

tehotenstvo partnerky 40 bb

úmrtie blízkeho v rodine 63 bb

vlastný úraz / choroba 53 bb

vlastná svadba 50bb

strata zamestnania 47 bb

ochorenie rodin. príslušníka
44bb

narodenie dieťaťa 39 bb





Stres

- 150 alebo menej - nízka náchylnosť k poškodeniu zdravia spôsobenému stresom v nasledujúcich 2 rokoch
- 150-300 - okolo 50% šanca väčšieho poškodenia
- **nad 300 naznačuje 80% šancu väčšieho poškodenia zdravia**

zníženie príjmov 38 bb

úmrtie blízkeho priateľa 37 bb

zmena zamestnania 36 bb

deti opúšťajú domov 29 bb

pribúdanie partnerských hádok 36 bb


nezhody so svokrou 29 bb

mimoriadny pracovný úspech 28 bb

rozpory s nadriadeným v zamestnaní 23 bb

väčšie zmeny v spánkových návykoch 15 bb


priestupok voči zákonu- napr. dopravný 10 bb





Stres

patogenetické mechanizmy
neurohumorálnej stresovej reakcie


- **sympatiko-adrenálna os**
 - **hypotalamo-hypofyzárno-nadobličková os**
 - **vazopresínová os**
 - **tyroxínová os**
- 



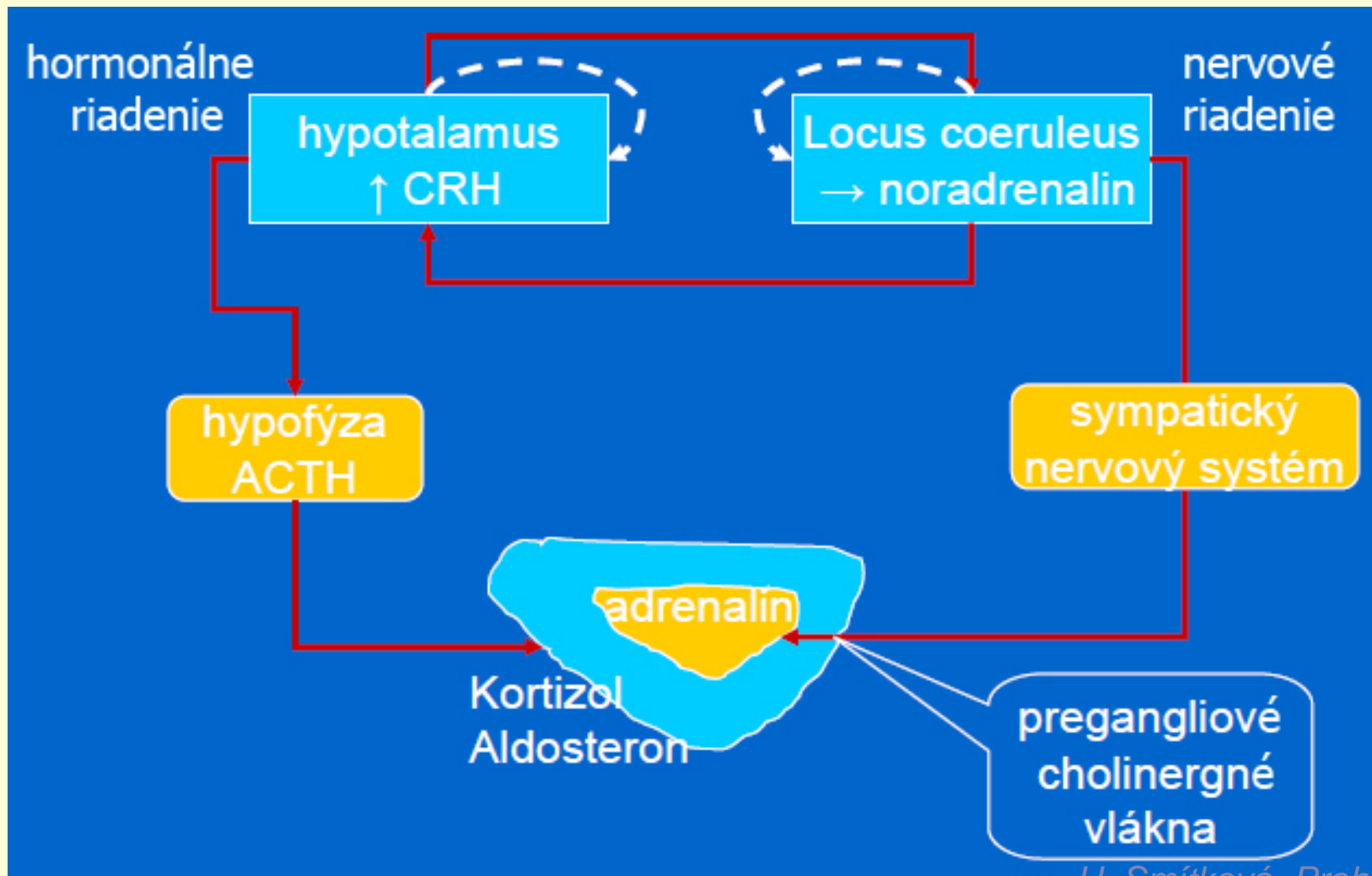
Fázy stresu

- **1. fáza – poplachová „bojuj alebo uteč“**
 - sympatiko-adrenalinová os
 - **2.fáza - adaptačná**

dôsledok dlhodobého stresu (potrebné štádiá uvoľnenia, inak je škodlivá)


 - os hypotalamus – hypofýza- nadoblička
 - os vazopresínová
 - os tyroxínová
- 

Stres





Stres

- **kardiovaskulárne ochorenia**
 - arteriálna hypertenzia
 - ateroskleróza koronárnych ciev
 - **ochorenia GIT**
 - vredová choroba žalúdka
 - zápcha, hnačka, colon iritabile
 - **bronchiálna astma**
 - **migréna**
- 




Stres

- **zhoršenie predmenštruačného syndrómu**

- retencia vody – aldosterón (bolesti prsníkov, priberanie na hmotnosti)

- **vertebrogénny algický syndrómom**

- bolesti chrbta v dôsledku svalových kontrakcií
 - častý prejav neurohumorálnej reakcie chronického stresu
- 



Stres

● **Výživa**

- prejedanie sa (obezita a cukrovka)
- nadmerná konzumácia sladkostí, cigariet či alkoholu
- nedostatočný príjem potravy (hypovitaminóza, osteoporóza...)


● **Poruchy imunity**

- zvýšená náchylnosť na ochorenia
 - nádorové ochorenia
- 




Stres

Chronický stres může úplně vyčerpat energii

- poruchy pozornosti a paměti
 - depresia
 - nespavost'
 - chronický únavový syndróm
 - úzkost'
 - pocit bezmocnosti a beznádeje
- 



Stres – možnosti liečby

- vyvážená strava
 - pravidelný pohyb
 - relaxácia
 - komunikácia s okolím
 - fytooterapia
 - **homeopatia**
 - chemická liečba
- 

Optimálny homeopatický liek na liečbu stresu

Komplexný liek

- psychické prejavy
- somatické prejavy
- bez individualizácie (znaky citlivého typu alebo chronického reakčného spôsobu)



Homeopatická špecialita na liečbu stresu

**somatická
oblasť**


- búšenie srdca
- zvýšenie tlaku krvi

- žlčníkový
záchvat


- časté
močenie
- krče
končatín

CNS

- úzkosť
- panika



Výsledky klinickej štúdie, ktorá porovnáva účinky liekov **SEDATIF PC a Diazepam** pri stavoch **ľahkej úzkosti, podráždenosti, precitlivenosti a poruchách spánku** u dospelých

- SEDATIF PC a diazepam štatisticky významne **zmierňujú pocity ľahkej úzkosti, podráždenosti a precitlivenosti**
 - SEDATIF PC a diazepam štatisticky významne **zlepšujú dĺžku trvania spánku**
 - SEDATIF PC a diazepam štatisticky významne **znižuje počet nočných prebúdzaní**
 - SEDATIF PC **je lepšie tolerovaný**. Žiaden pacient, ktorý užíval SEDATIF PC nevykazoval prejavy ospalosti počas dňa (oproti 53 % pacientov s diazepamom)
- 


Homeopatická špecialita

- liek aj na **dlhodobé užívanie !!!**
- **poruchy spánku**
- **kolísavá hypertenzia**
- **vhodný k chemickej liečbe**
- **dávka 3x denne 2 tablety**






GELSEMIUM 30 CH

- strach a úzkosť pred očakávanou udalosťou (skúška, zubár...)
 - tras celého tela (pocit vnútorného trasu, tras brady, prstov, jazyka)
 - výpadky pamäti, „okno“
 - celková svalová únava, ospalosť
 - **vyhľadáva samotu**, nechce sa s nikým rozprávať
- 




ARGENTUM NITRICUM 30 CH

- nervozita, nepokoj vystúpením na verejnosti napriek tomu, že pred ľuďmi hovorí rád
 - časová tieseň (uponáhl'anost')
 - myšlienkový trysk – rýchla reč, hltá posledné slabiky, nedokončuje slová...
 - nechce byť sám **potrebuje spoločnosť** a rozprávať
 - hnačka s výraznou plynatosťou
- 




KALIUM PHOSPHORICUM 15 CH

- etiológia: psychická prepracovanosť
 - **nervozita s podráždenosťou**
 - precitlivenosť k vonkajším vnemom (hluk, svetlo)
 - poruchy pamäti – slabá vštíepiteľnosť
 - somatizácia: bolesti hlavy (jednostranné)
nespavosť
 - potreba: teplo + odpočinok
- 




IGNATIA 30 CH

- následky emočného stresu (rozvod, potrat!)
 - veľký tlak v hrudi, aby udržal svoj smútok – zívanie, hlboké nádychy (telesný reflex k získaniu kyslíka)
 - uzatváranie sa do seba
 - **funkčné krčové stavy** (pocit hrče v krku, krče žalúdka, psychogénny kašeľ, nespavosť)
 - bolesti hlavy
- 



PHOSPHORICUM ACIDUM 30 CH

- liek 3. fázy stresu – vyčerpanie
 - etiol.: emočná trauma
 - ľahostajnosť k okoliu
 - nechce rozprávať, rozmýšľať
 - leží pred TV a pozerá
 - fyz.prejav: padanie vlasov
- 

Ďakujem za pozornosť'

