

STRESS MANAGEMENT

Il nemico silente

Il 50-70% delle malattie è collegato allo stress. È causa di uno sbilanciamento metabolico, ormonale, immunitario, favorisce l'invecchiamento e la modificazione della composizione corporea (+grasso e acqua -muscolo).

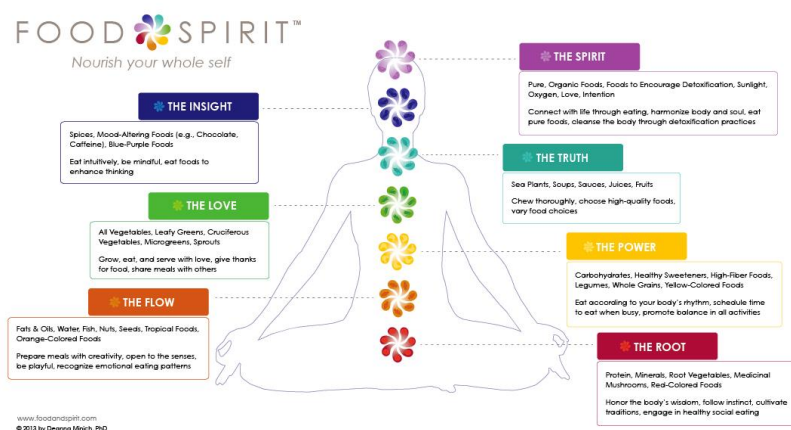
Oggi lo stress è all'ordine del giorno, si parla di stress cronico che può essere fisico e psichico.

La risposta del nostro organismo è di tipo nervoso ed ormonale del tipo "combatti o fuggi" dal pericolo, il fisico si mette quindi in una condizione di allarme sopprimendo tutto ciò che non è vitale e ricercando cibo per immagazzinare energia per contrastare un ulteriore attacco.

Un perenne stato di stress ci porterà quindi ad essere deboli, depressi, alla ricerca di cibo e affamati, grassi, malaticci...

Ognuno di noi può imparare a gestire lo stress rendendosi la giornata meno dannosa, partendo da piccoli gesti e/o pensieri quotidiani: fare sport, stare all'aperto e alla luce, sorridere ogni mattina allo specchio, parlare, ascoltare gli altri, guardare le cose da un punto di vista esterno, sognare ad occhi aperti per 10 minuti ogni giorno, fare una lista dei propri pregi e rileggerla giornalmente, chiedere aiuto, meditare, mangiare regolarmente cibi nutrienti, naturali e biologici, respirare a pieni polmoni.

CORPO, MENTE E SPIRITO SONO UNA COSA UNICA!



Tratto da <http://foodandspirit.com/>

Dr. Deanna Minich - PhD, MS, CNS, RYT

Body-Mind-Spirit Nutritionist, Author, Artist, Yoga Practitioner.