



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Techniki relaksu – jak stres wpływa na zdrowie

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia online Techniki relaksu

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.kosmetyka-fitness.pl

kursy@astrosalus.pl

Stres stanowi główną przyczynę chorób, gdyż obniża odporność organizmu na choroby. Może być też przyczyną nowotworów – słaby układ odpornościowy źle sobie radzi z komórkami nowotworowymi.

Przewlekły stres może być przyczyną takich dolegliwości, jak:

- bóle głowy, szyi lub pleców,
- drżenie kończyn,
- kołatanie serca,
- suchość w gardle,
- problemy ze snem, bezsenność,
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- biegunki, zaparcia,
- nudności,
- nadwrażliwość jelit, tzw. IBS (Irritable Bowel Syndrome) – zespół jelita drażliwego,
- nadciśnienie tętnicze,
- podatność na infekcje (przeziębienia, grypa),
- schorzenia skóry (czyrak, grzybica).

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- poczucie winy,
- zazdrość,
- obniżona samoocena,
- poczucie braku kontroli,
- niezdolność do koncentracji,
- natrętne myśli,
- wzmożone fantazjowanie,
- zachowania bierne lub agresywne,
- tiki nerwowe,
- zgrzytanie zębami,
- nadmierny pociąg do alkoholu,
- zwiększone spożycie kofeiny,
- obgryzanie paznokci,
- niechęć do seksu.

Kiedy stres jest stresem pozytywnym? Oto kilka wyznaczników, kiedy można uznać sytuację trudną za tzw. „**dobry stres**”:

- stres motywuje do działania,
- stres podnosi poziom energii,
- stres mobilizuje siły organizmu do walki,
- stres umożliwia koncentrację na problemie,
- stres staje się bodźcem do podejmowania wyzwań,
- dzięki stresowi człowiek stawia czoła przeciwnościom życiowym,
- umiarkowany stres jest czynnikiem rozwoju i towarzyszy każdej zmianie w życiu,
- stres wpływa na realizację ambitnych celów,
- stres sprzyja zdrowej rywalizacji.

Zapraszam na kurs.

Marta Pyrchala-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

www.astrosalus.pl

www.sukces-biznes.pl

www.AstroSalus.pl

www.kosmetyka-fitness.pl

www.magia-zycia.com.pl

www.Sukces-Biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

kursy@astrosalus.pl

www.astrosalus.com