

U medicini se o stresu govori u onim slučajevima kada događaji koji se dešavaju u životu čoveka ponište njegovu sposobnost da se suoči sa situacijom. Stresan događaj može biti nešto lepo (unapređenje u službi, nov posao, selidba, stupanje u brak) ili loše (gubitak posla, gubitak voljene osobe, razvod, pretnja finansijskom statusu ili zdravlju), ali u svakom slučaju može nastati psihička reakcija, koja izbacuje čoveka iz ravnoteže.

Svako od nas se tokom svog života ponekad suočava sa takvim psihičkim izazovom; ali u sličnim situacijama mi ponekad delujemo sa nepokolebljivošću, a ponekad se gubimo u neodlučnosti.

Naša reakcija na stres odgovara ne toliko veličini samog događaja, koliko tome, kako ga mi doživljavamo: tako kod malog deteta gubitak omiljene igračke izaziva gorko ridanje, pubertetlija može upasti u stanje razjarenosti zbog loše frizure i spolja sasvim mirno prihvatiti smrt voljene osobe.

**Tipične reakcije na stres su:** nemir, depresija, unutrašnje bekstvo, pijanstvo, vanbračne veze, gnev i strah.

Prilikom stresa mi postajemo nemirni, razdražljivi, umorni, nalazimo se u napetom stanju. Spava nam se, ili nismo uopšte sposobni da spavamo. Postajemo nezasiti, dobijamo na težini, ili nas hrana uopšte ne privlači i postajemo mršavi.

U našem slučaju mogu se razviti somatski simptomi, npr. glavobolja, bolovi u ligamentima i mišićima, pogoršanje vida, osip na koži, gastritis, čir ili drugi poremećaji organa za varenje.

Ma kakav da je stres, dobar ili loš, emocionalan ili fizički (ili oba istovremeno), njegovo dejstvo na organizam ima zajedničke crte. **Od stresa naročito strada imunološki sistem.**

U stresnom stanju ljudi češće postaju žrtve infekcije, budući da proizvodnja odbrambenih ćelija primetno opada u periodu fizičkog ili psihičkog stresa.

Iako niste u mogućnosti da izmenite stresan događaj (a ukoliko je dobar, nećete ni želeti da ga promenite), vi se najbolje možete odupreti stresu pravilnom ishranom i podrškom od strane biološki aktivnih preparata. Uloga vitamina, mineralnih materija i drugih činilaca ishrane u ovom slučaju sastoji se u učvršćivanju imunološkog sistema i nadoknađivanju deficita, uslovljenih pojavom stresa.

Vitamini B grupe mogu olakšati simptome stresa kao što su: depresija, rasejanost, obamrlost i probadanje.

Šećer i supstance, nalik na skrob, doprinose smanjenju sadržaja vitamina C i B u organizmu. Prestanite ili naglo smanjite upotrebu ovih materija, naročito u stresnim situacijama.

Neurocirkulatorna distonija je oboljenje sa različitom etiologijom, prevashodno neurogene prirode, koje se razvija usled poremećaja adaptacije nakon preležane bolesti, psihičke traume, prevelikog umora, negativnog delovanja jonizujućeg zračenja, uticaja činilaca iz spoljne sredine: intoksikacije industrijskim otrovima, vibracija, prisustva žarišta hronične infekcije u organizmu bolesnika.

Kao rezultat delovanja ovih činilaca dolazi do disfunkcije sistema hipotalamus-hipofiza, koja dovodi do poremećaja adaptacije organizma na promene u spoljnoj sredini.

Najvažnija premisa za nastanak patologije je urođena predispozicija za disfunkciju vegetativnog nervnog sistema, i njegove nagle izmene u pubertetskom ili klimakteričnom periodu.

Ovi poremećaji se, pre svega, ispoljavaju prilikom promene klimatskih uslova (atmosferskog pritiska, vlažnosti vazduha).

Neurocirkulatorna distonija može biti praćena disfunkcijom jednog ili nekoliko sistema u organizmu, najčešće kao funkcionalni poremećaji vegetativne regulacije od strane kore velikog mozga, subkortikalnih struktura retikularne formacije.

Klinička Neurocirkulatorna distonija se ispoljava u obliku: stenokardije, poremećaja srčanog ritma, makro- mikrocirkulacije i drugim simptomima, i deli se na tri osnovna klinička tipa: kardijalna, hipertenzivna i hipotenzivna.

Značajnu ulogu u razvoju Neurocirkulatorne distonije, naročito u dečjem i mladalačkom uzrastu, imaju poremećaji ishrane, preležane infektivne bolesti, hronične infekcije nosne duplje.

Pod uticajem etioloških faktora dolazi do dezintegracije neurohumoralne-metaboličke regulacije na nivou kore velikog mozga, limbičke zone i hipotalamusa, što opet dovodi do disfunkcije vegetativnog nervnog sistema, funkcionalnih poremećaja od strane endokrinih žlezda i sistema mikrocirkulacije.

U prvom redu kod takvih bolesnika se razvija **astenični sindrom**. On se ispoljava putem pogoršanja fizičkog stanja (slabost ili umor od samog jutra ili postepeno rastući tokom dana, poremećaji koordinacije i preciznosti pokreta i sl.), potištenosti, smanjenjem koncentracije i energičnosti, nesposobnosti usredsređivanja pažnje, poremećajima sna. Pritom se pacijenti u ležećem položaju osećaju bolje.

Obolele od Neurocirkulatorne distonije karakterišu visok nivo nervno-psihičke nestabilnosti i poteškoće pri socijalno-psihološkoj adaptaciji: često je prisutna glavobolja, razdražljivost, smanjenje radnih sposobnosti, uznemirenost, sumnjičavost, nesigurnost u svoje postupke, negativna ocena profesionalnih i životnih perspektiva, što može biti u spoju sa povišenim mišljenjem o sebi i egocentrizmom.

## BIOKOREKCIJA NEUROCIKULATORNE DISTONIJE

**Prva faza** – uspostavljanje narušenog metabolizma i mikrocirkulacije moždanog tkiva.

1. **„BIOKALCIJUM ZA POBOLJŠANJE RADA MOZGA“**: uzimati ujutru, 30 minuta pre doručka, po 1 kapsulu sa 250 ml čaja.
2. **„BIOCINK“**: uzimati po 2 kapsule uveče, 2 sata nakon večere, sa 250 ml čaja.
3. **„ANTILIPIDNI ČAJ“**: ujutru, sat premena pre uzimanja hrane, preliterati jednu kesicu čaja sa 500 ml vruće vode i sačekati da odstoji 15 minuta, piti malim gutljajima 10-15 min. Istu kesicu popariti sa 500 ml vode i popiti popodne.
4. **„TABLETE ZA SPAVANJE“**: uzimati po 1 tabletu 1-2 sata pre potrebnog sna, dobro sažvakavši tabletu i ispivši 0,5 čaše vode.

**Predviđena doza za kuru - 1 mesec.**

**Druga faza** – održanje normalnog metabolizma nervnog tkiva, odbrana organizma od uticaja stresa, smanjenje povišene aktivnosti simato-adrenalovog sistema i umirujuće dejstvo.

5. **„ULJE ŽUTOG NOĆURKA“**: uzimati po 1 kapsulu u toku glavnih obroka.
6. **„SAN GAO“**: uzimati po 2 kapsule 2 puta na dan pre jela, piti sa čajem.

7. „**IKAN**“: po 3 kapsule ujutru, 30 minuta pre doručka, popiti sa čajem.
  
8. „**SPIRULINA**“: po 2 kapsule 2 puta na dan, 1,5 sat vremena nakon ručka i večere, piti sa toplim čajem od šipka do 300 ml tokom 7 dana, zatim je dozu potrebno povećati na najviše 5 kapsula jedanput dnevno nakon ručka. Ne primenjivati u slučaju patologije bubrega (akutna i hronična bubrežna insuficijencija, glomerulonefritis).

**Predviđena doza za kuru - 2 meseca.**

Trajanje osnovnog programa korekcije - 3 meseca.

Ponoviti 3 puta godišnje.