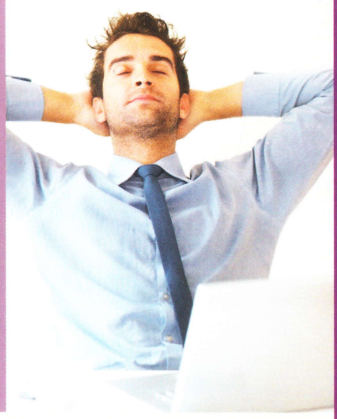
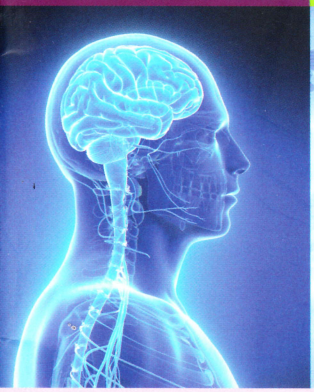




Dr. Anke Ertan

STRESSBEKÆMPELSE MED SUCCES

Indledning

Dr. Anke Ertan, læge med speciale indenfor præventivmedicin og stressmanagement (AGeP)

Stress, Stress, Stress ...

Alle kender til stress, uanset om du er hjemmegående, på arbejdsmarkedet eller under uddannelse. Der stilles i dag stadig flere krav og alt skal gå hurtigere og hurtigere. Vores dagligdag er markant mere krævende end bare for få år siden. Men hvem vil og kan ændre denne udvikling? Ingen!

Vi kan og skal gøre os bevidst om, hvad det er der udløser stress i vores krop. Disse symtomer har vi mulighed for at modvirke meget målrettet, og det er til dette formål, at denne bog er udgivet.

I min lægepraksis for præventiv medicin kan jeg se en meget tydelig udvikling. For bare 5 år siden mødte jeg kun enkelte tilfælde, men efterhånden kommer stadig flere personer med stresssymptomer i min praksis for at få råd og vejledning til, hvad de selv kan gøre for at modvirke stress.

Mit svar til dem er: Mikronæringsstoffer. Ved indtagelse af disse vegetabilske stoffer, vitaminer og mineraler støtter vi kroppen, således at den kan nedbryde følgerne af stress og samtidig genopbygge den nødvendige produktion af energi.

Herved reducereres de negative følger af stress på kroppen og man er bedre rustet til at klare stressede situationer.

Forbliv sund og rask
Med venlig hilsen
Dr. Anke Ertan

Indhold

Kapitel 1: Stress

Hver anden person lider af stress! 4

Hvad sker der i kroppen, når vi rammes af stress? 5 – 7

Oxidativ stress har indvirkning på krop og sjæl! 8 – 9

Kapitel 2: Løsninger

Hvad hjælper mod stress? 10 – 11

Stress neutraliseres ved hjælp af antioxidanter 12 – 16

Mikronæringsstoffer øger kroppens energiproduktion 17 – 20

Sport & velvære 21

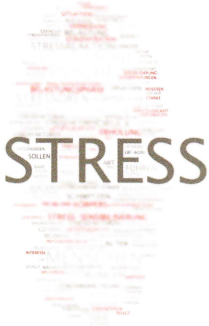
Kapitel 3: Dyrk motion

Konklusion 22

Stresstest 23

Resultat 25

Hver anden lider under stress!



En stor tysk stressundersøgelse med mere end 17.000 deltagere beviser, hvad vi i lang tid har formodet. Hver anden person i undersøgelsen klager over, at stress i vores samfund er konstant stigende. Liegeledes beskriver verdens sundhedsorganisationen WHO, at stress er et af de største problemer i det 21. århundrede. Årsagen hertil er mange. Situationer, hvor vi føler os udsat for stress, er først og fremmest følgende:

- **Multitasking hhv. multibelastninger**
- **Konstant tids- og arbejdspres**
- **Konstante afbrydelser ved løsning af vore opgaver**
- **Monotont og ensformigt arbejde**

Disse årsager har den konsekvens, at vi konstant føler os mere stresset. Undersøgelsen dokumenterer derudover, at stress rammer alle befolkningsgrupper uanset alder. Uanset om man er hjemmegående, en travl forretningsmand eller står ved samlebåndet – alle grupper lider i dag mere under stress end for bare få år tilbage. Særlig udsat er aldersgruppen mellem 25 og 54 år.

Stress vedrører os alle!

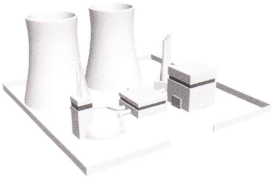
Undersøgelser fra tyske sygeforsikringer (TK) kunne allerede i 2009 dokumentere, at omkring 80 procent af de adspurgte gav udtryk for, at deres liv var meget stresset, og hver tredje oplever vedvarende stress. Symptomerne kan ikke længere kun relateres til direktører og øvrige erhvervsaktive. Jvf. aktuelle undersøgelser lider 33 procent af alle børn mellem 7 og 9 år i dag under skole-stress, som er den største stressfaktor hos børn (undersøgelsen er foretaget af den tyske børnefond, Prokids-Institut Herten med ialt 5.000 folkeskolebørn (1. til 3. klassetrin). Værd at bemærke er også, at det ifølge TK-undersøgelserne først og fremmest er hjemmegående kvinder og mænd, der i særlig høj grad er ramt af stress (95 procent). Her er det bekymringer om den fremtidige privatøkonomi samt deres følelse af, at skulle tilsidesætte sine egne personlige interesser, som bidrager til stress.

Hvad sker der, når kroppen udsættes for stress?

Stress er ikke kun et mentalt problem. Den som har oplevet stress ved, at stress også kan mærkes rent fysisk. Enhver stresset situation, uanset varigheden, har en afgørende indvirkning på kroppens processer.

Vores krop fungerer som et kraftværk

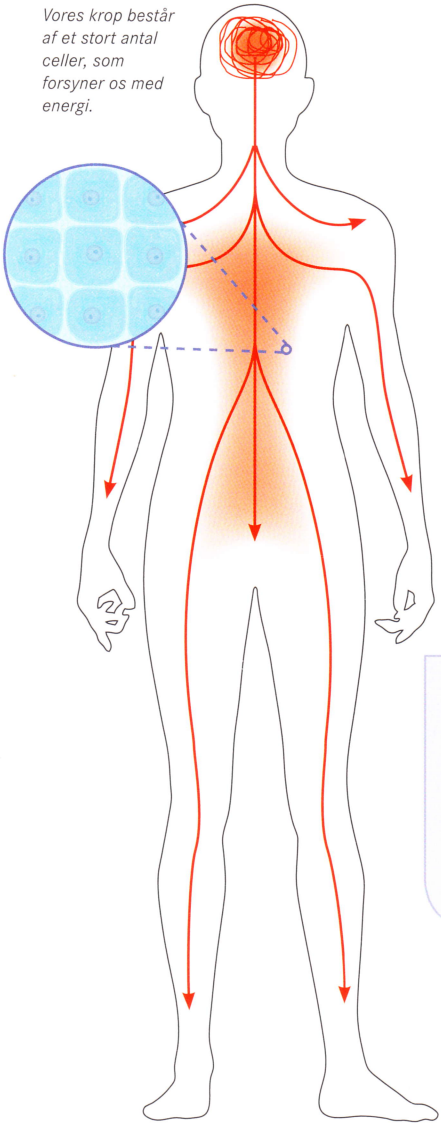
Forestil dig, at din krop arbejder som et kraftværk, der konstant producerer energi. Som ved enhver produktion opstår der samtidig med den ønskede engeri også affaldsprodukter, som f.eks. giftstoffer. Når kraftværket arbejder normalt, vil alle disse stoffer blive udskilt og fjernet. Hvis maskinerne derimod konstant er overophedet, dannes der flere giftstoffer end der kan nedbrydes, hvorved maskinernes effekt reduceres.



Vidste du ....?

at vores krop rent genetisk ikke er forberedt på eller skabt til de stærkt stigende krav der stilles?
Evolutionen skal bruge flere tusinde år, før vore gener har tilpasset sig nye livsvilkår. Vores ydeevne begrænsede sig dengang til det antal timer, hvor der var dagslys – dvs. at vores hjerne og kroppen rent genetisk er konstrueret til et mere simpelt liv.
Genetisk har vi et stress-system, som er tilpasset den daværende kamp om overlevelse eller sagt med andre ord "føde + forsvar".
Vores krop kan derfor kun over en kort periode producere tilstrækkelig med adrenalin, for at opnå en høj ydeevne. Denne proces svækker dog samtidig de øvrige kropsfunktioner og både vores immun- og fordøjelsessystem får i denne periode ikke tilført den nødvendige energi.
Dette forklarer, hvorfor vi ofte bliver syge eller får problemer med fordøjelsen, når vi udsættes for stress. Vores immun- og fordøjelsessystem er permanent underforsynet.

Hvad sker der i vores krop, når vi udsættes for stress?



Vores krop består af et stort antal celler, som forsyner os med energi.

Ved stress skal kraftværkerne i vore celler (de såkaldte mitochondrier) producere væsentlig mere energi, end ved normal belastning. Dette har den konsekvens, at mængden af affaldsstoffer ligeledes stiger markant. Disse stoffer kaldes frie radikaler.

Ved normal belastning er vores krop i stand til at neutralisere disse frie radikaler både hurtig og effektiv. Ved stress derimod stiger antallet af frie radikaler i et omfang, så kroppen ikke længere er i stand til at neutralisere dem.

Hvis de frie radikaler ikke neutraliseres, angriber de vore celler og vores cellestruktur. Cellen bliver beskadiget og kan ikke længere producere energi. Fortsætter denne tilstand over længere tid, medfører dette ekstreme indvirkninger på vores krop.

Konsekvenserne for vores fysiske og psykiske ydeevne er, at energiproduktionen falder, vi bliver hurtigere træt og udmattet og koncentrationsevnen svigter.

!

Hvad sker der i vores krop, når vi udsættes for stress?

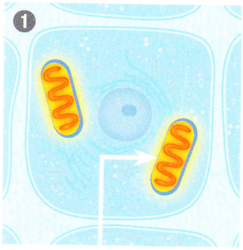
I detaljer kan det beskrives på følgende måde:

Processer i kroppen under normal belastning:

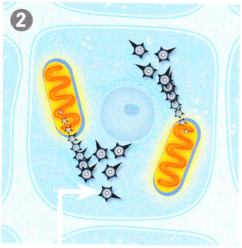
I normaltilstand producerer mitochondrierne i vore celler både energi og affaldsstoffer – de såkaldte frie radikaler. Disse nedbrydes hurtigt og effektivt ved hjælp af antioxidanterne.

Affaldsstofferne ved energiproduktionen – de frie radikaler – bliver ved normal belastning hurtig nedbrudt.

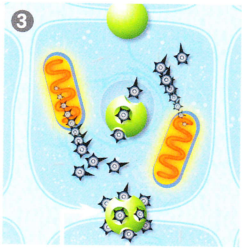
Ved normal belastning



Mitochondrierne er kraftværkerne i vore celler.



Frie radikaler er et affaldsprodukt, der dannes i forbindelse med energiproduktionen.

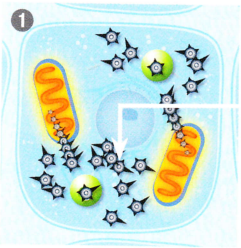


Antioxidanter nedbryder hurtig og effektiv de frie radikaler.

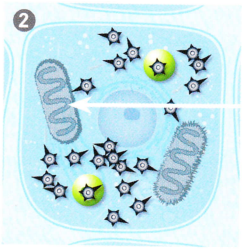
Kroppens reaktioner i stress-situationer:

Når kroppen udsættes for stress skal cellerne producere mere engergi, hvorved der samtidig dannes flere affaldsstoffer. Kroppen kan ikke følge med og har svært ved at nedbryde disse. De frie radikaler angriber nu cellerne, således at engergiproduktionen formindskes eller helt stoppes.

Ved stressbelastning



Når kroppen udsættes for stress dannes der frie radikaler, som antioxidanterne nedbryder.



De frie radikaler angriber cellerne og forhindrer en fortsat produktion af energi.

Ved stress er kroppen ikke længere i stand til at nedbryde de frie radikaler i fuld omfang. Cellerne angribes og forhindrer den fortsatte energiproduktion. Hvis der dannes for mange frie radikaler i kroppen kaldes det oxidativ stress.

Oxidativ stress har indflydelse på krop og sjæl

Oxidativ stress er en væsentlig skademekanisme på celle- og molekyleniveau. Vi bemærker stresssymptomerne f. eks. som

- Koncentrationsproblemer,
- Træthed eller "tappet for energi",
- Søvnforstyrrelser,
- Sved og indre uro.

Oxidativ stress bevirker også, at vi ældnes hurtigere og kan på længere sigt føre til sydom.

Vedvarende oxidativ stress reducerer kroppens ydeevne!

Kronisk oxidativ stress kan medføre betændelser. Cellerne beskadiges og kan ikke genopbygges, hvilket til sidst kan have en indvirkning på organerne. Betændelser er blandt hovedårsagerne og grundlaget for mange følgesygdomme:

- Skader og betændelse af karsystemet kan føre til hjerte- og kredløbsygdomme.
- Hjertesydomme, Alzheimer eller cancer – kan bl.a. føres tilbage til en ubalance af frie radikaler i kroppen.

Dertil kommer alliancen mellem stress og overvægt. Stresshormoner øger kroppens vægt. Samtidig har vi netop ved stress en tilbøjelighed til at spise usundt. Stresshormonet cortisol bevirker f. eks. en aflejring af fedt i maveregionen, fører til forhøjet blodsukker og øger kroppens insulin. Alle disse faktorer fører på lang sigt til vægtstigninger.

Oxidativ stress har indflydelse på krop og sjæl

Stress har også en indflydelse på psyken!

Kronisk stress medfører træthed og fremmer følelsen af at være udmattet. Ofte udvikler man en angst for ikke at kunne nå de ting man har planlagt. Derudover oplever mange, at de mister lyst og motivation, når de rammes af kronisk stress. I nogle tilfælde er der risiko for at udvikle psykiske lidelser, som yderligere påvirker stressspiralen i negativ retning.

- Manglende lyst en tilstand af psykisk udmattelse
- Burnout – også kaldet udbrændthed.
  En tilstand, hvor hele vores organisme fra den enkelte celle via organerne til kroppens psyke rammes af selvmedlidenhed.
- Depression. En ekstrem situation, som kræver lægefaglig behandling.

Resultat

STRESS ER EN KOMPLEKS TILSTAND:

- Som udvikler sig til en truende tilstand.
- Som omfatter hele vores system, dvs. krop & sjæl.
- Som ved kronisk tilstand i høj grad indskrænker vores livskvalitet og samtidig fører til fysisk og psykisk sygdom.

Stress er på grund af dens vidtrækkende konsekvenser og hyppighed blevet til et alvorligt emne. De mange resultater i adskillige studier og undersøgelser taler deres tydelige sprog!

Hvad hjælper mod oxidativ stress?

Helt at undgå stress er umuligt. Men hvis ikke vi har indflyelse på årsagen, så har vi dog mulighed for at påvirke følgerne af stress. Vi kan sørge for, at vores krop er bedre rustet, når vi rammes af symptomerne.

Løsningen er: MIKRONÆRINGSSTOFFER

Mikronæringsstoffer kan neutralisere oxidativ stress i kroppen og samtidig tilføre ny energi til både krop og sjæl.

Ofte sker der dog det, at vi i stressede perioder ikke forsyner kroppen tilstrækkeligt med disse mikronæringsstoffer. Jo mere stress desto mere spiser vi færdigretter, springer måltiderne over og griber til chokolade, vingummi eller andre usunde fødevarer, der er med til at øge mængden af oxidativ stress!

Det som kroppen i høj grad har brug for ved stress, undlader vi at tilføre den. Netop ved stress, har kroppen især brug for mange mikronæringsstoffer som vitaminer, mineraler og sporeelementer.

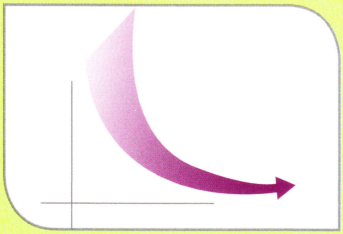
Vidste du ...?

at rygning øger kroppens indhold af oxidativ stress massivt. Med hver enkelt cigaret optager vi milliarder af frie radikaler. Selvom cigaretten på kort sigt giver os en følelse af afslapning, øger den alligevel det oxidative stressniveau i kroppen.

Hvad hjælper mod oxidativ stress?

Det som hjælper, i tider hvor vi er udsat for stress, er værdifulde mikronæringsstoffer. Når disse kombineres rigtigt, kan de bevirke 2 ting:

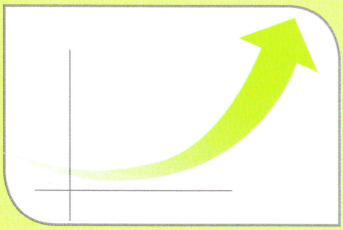
1. Neutralisere stress



Oxidativ stress neutraliseres, ved at mikronæringsstofferne uskadeliggør de frie radikaler. Stoffer, der virker antioxidative og beskytter mod frie radikaler, er bl.a.:

- RESVERATROL
- KLOROFYL
- GRØN TE
- VITAMIN E
- SELEN

2. Fremme kroppens energiproduktion



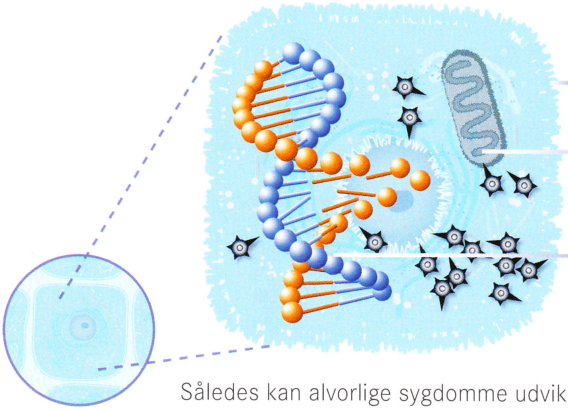
Mikronæringsstoffer styrker gennem tilførslen af ny energi kroppens fysiske og psykiske ydeevne. Det er først og fremmest stoffer som:

- B-VITAMINER
- CHOLIN
- COENZYM Q10
- JERN
- L-CARNITIN

Neutraliser stress ved hjælp af antioxidanter

1. Neutraliser stress

Jo mere vi yder, desto mere energi skal kroppen stille til rådighed. Dette medfører dog samtig dannelse af frie radikaler. Disse består af små og meget aggressive molekyler, som på kort tid udløser en uønsket bivirkning, hvilket medfører stress i kroppen.



Frie radikaler:

- Nedbryder cellevægge og membraner
- Forhindre enzymernes virkning og reducerer energiproduktionen
- Beskadiger DNA-strukturen og fremkalder mutationer.

Således kan alvorlige sygdomme udvikle sig (EKSEMPLER: Arteriosklerose, hjerte- og karsydomme, cancer osv.). Ligeledes fremmes en hurtigere ældningsproces, der kendetegnes af rynker, træt og tør hud samt pigmentforstyrrelser.

Principielt har kroppen selv en beskyttelse mod frie radikaler i form af antioxidanter. Ved høje eller mentale belastninger på arbejdet eller i fritiden, kan dette beskyttelsesskjold dog hurtigt blive overbelastet.

Celler og organer lider i disse tilfælde af oxidativ stress. Faldende ydeevne samt et svagt immunsystem er de umiddelbare konsekvenser.

Kronisk stress ➢ **Formering af de frie radikaler** ➢ **Svækkelse af kroppens ydeevne** ➢ **Sygdomme opstår**

Neutraliser stress ved hjælp af antioxidanter

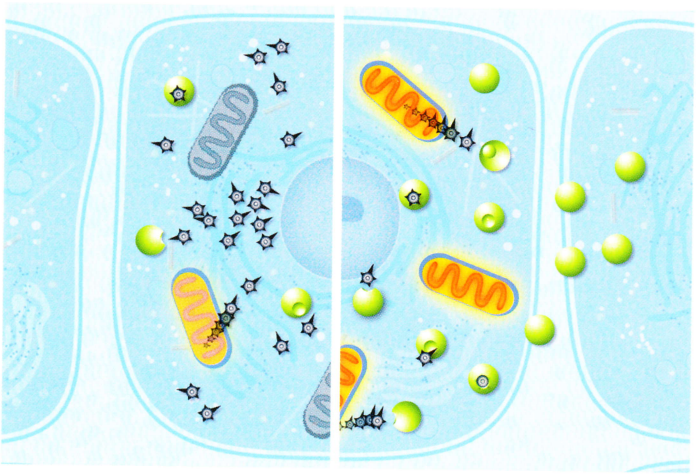
LØSNINGEN: ANTIOXIDANTER

Antioxidanter i form af enzymer, vitaminer og bioaktive vegetabilske stoffer er virkningsfulde midler mod frie radikaler.

Antioxidanter

- Neutraliserer frie radikaler
- Begrænser hhv. forhindrer skader gennem frie radikaler
- Beskytter mitochondrierne som er centrum i cellernes energiproduktion

Uden ekstra antioxidanter **Med ekstra antioxidanter**



ANTIOXIDANTER ER STRESS-DRÆBERE.

Jo højere stressfaktor, desto flere antioxidanter har krop og sjæl brug for, så kroppens ydeevne opretholdes og sundheden beskyttes.

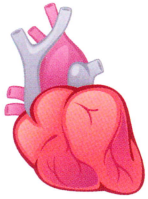
Neutraliser stress ved hjælp af antioxidanter

Følgende mikronæringsstoffer er kendt for deres virkning:

- RESVERATROL
- KLOROFYL
- GRØN TE
- VITAMIN E
- SELEN

RESVERATROL

Resveratrol har som næringsstof en enorm antioxidativ virkning, idet stoffet beskytter følgende organer, der er påvirket ved stress:



Hjertet

Hjernen

Immunsystemet

På grund af deres enorme følsomhed overfor oxidativ stress er disse organer særlig udsat i forbindelse med kronisk stress. Resveratrol som grundig afprøvet polyphenol

- Trænger ind i hjernen og beskytter de følsomme nerveceller mod frie radikaler. Dermed reduceres aldersbetingede skader i hjernen.
- Beskytter de sensible karvæge i hjerteregionen mod frie radikaler og forebygger hjerte- og karsygdomme.

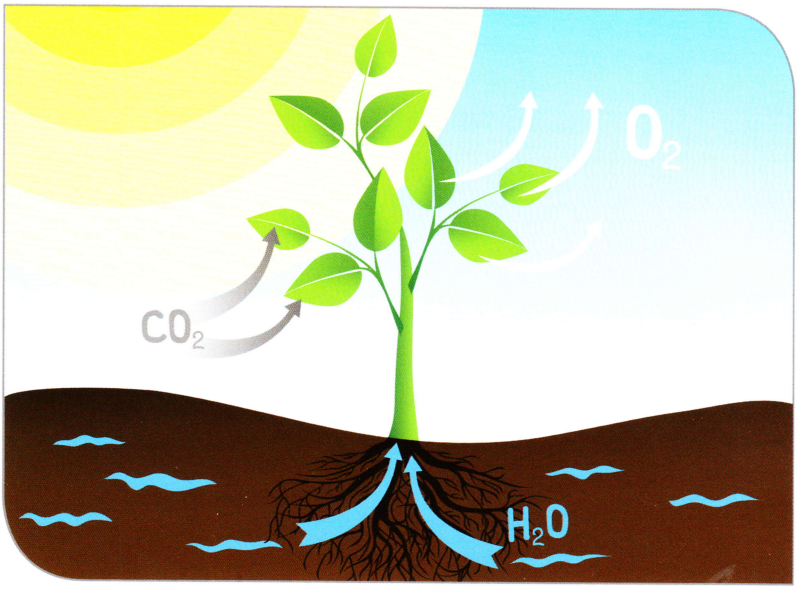
Allerede i dag betegner nogle specialister på området stoffet resveratrol som fremtidens "livsforlængende" middel.

Neutraliser stress ved hjælp af antioxidanter

KLOROFYL

Klorofyl er som grøn bladfarvestof den vigtigste energiproducent på jorden og har i mange år været anvendt i medicinsk øjemed. Dog er anvendelsen af klorofyl som antioxidant en innovation. De kraftigste virkninger af klorofyl i den menneskelige organisme er bl.a. :

- En stærk antioxidant virkning
- Fremmer bloddannelsen
- Ilt- og energiforsyning.



En særlig fare ved kronisk stress er svækkelsen af kroppens forsvarssystem. Dermed stiger ikke kun risikoen for forkølelse, men på lang sigt også risikoen for andre sygdomme som eksempelvis cancer. En række nye studier dokumenterer klorofyls cancerforebyggende egenskaber.

(„Heme and Chlorophyll Intake and Risk of Colorectal Cancer in the Netherlands Cohort Study" Department Food and Chemical Risk Analysis, TNO Quality of Life, Zeist, the Netherlands...).

Neutraliser stress ved hjælp af antioxidanter

VIDSTE DU ...?

Aloe Vera som styrkemiddel
Biotilgængeligheden af næringsstoffer som f. eks. vitamin E kan øges flere gange ved hjælp af Aloe Vera. Forsker fra University of Scranton (USA) har dokumenteret en forbedring af vitamin E's biotilgængelighed med hele 269 % ved samtidig indtagelse af Aloe Vera

GRØN TE

Grøn te og dens ekstrakter indeholder mange forskellige antioxidanter, som viser sig i en meget høj ORAC-værdi. Derfor har grøn te i århundreder været en vigtig bestanddel i asiatiske naturlægemidler.

VITAMIN E

Vitamin E medvirker i næsten alle antioxidative forsvarsmekanismer. Vitamin E er fedtopløselig og har derfor en særlig stor betydning for beskyttelsen af hjernen, da dette er organet med det højeste fedtindhold.

SELEN

Selen er et nøgleelement i kroppens antioxidative forsvar. Kun ved tilstrækkelig forsyning med selen fungerer de vigtige selenstyrede enzymer. Disse har en særlig beskyttelsesvirkning mod: Hjertesygdomme, cancer og aldersbetingede hjernesygdomme som demens, parkinson og alzheimer.

- Selenstyrede enzymer i hjernen kan forhindre oxidativ stress og har en stor sundhedsmæssig værdi i sygdommens tidlige stadie.
  („Selenoproteins and the aging brain." Mech Ageing Dev. 2010 Apr;131(4):253-60.)
- Selen er derudover uundværlig i forbindelse med cellernes stofskifte og er nødvendig til aktivering af hormonerne i skjoldbruskkirtlen.
  („Antioxidant intake and pancreatic cancer risk: The Vitamins and Lifestyle (VITAL) Study" in Cancer 2012Dec 21. doi: 10.1002/cncr.27936.).

Særlig ved usunde spisevaner, som er hyppige i forbindelse med stress, kan forsyningen af selen være for lav. Derfor kan indtagelse af selen som kosttilskud ved stress anbefales.

Øget energiproduktion gennem mikronæringsstoffer

2. At øge energiproduktionen

For at kunne klare tidspunkter, hvor man er udsat for stress, har vi særlig brug for fysisk og mental energi. Med målrettet tilførsel af mikronæringsstoffer er det muligt, at øge kroppens energiproduktion og forbedre ydeevnen.

Følgende mikronæringsstoffer er særligt effektive:

- B-VITAMINER
- CHOLIN
- COENZYM Q10
- JERN
- L-CARNITIN

B-VITAMINER (B1, B9, B12)

B-vitaminer arbejder hånd i hånd og er især uundværlig i forbindelse med energiproduktionen i hjernen. De er bl.a. ansvarlig for:

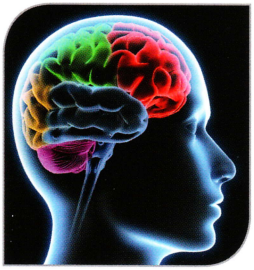
- Omdannelse af glukose til nerveenergi
- Syntese af neurotransmitter (serotonin)
- Dannelse af røde blodlegmer (B 9)

Da vitaminer, med undtagelse af B 12, ikke kan lagres i kroppen, er en regelmæssig forsyning nødvendig. Hvis der ikke tilføres tilstrækkelig vitaminer på grund af usunde spisevaner og for lidt frugt og grønt, samt mælk og mælkeprodukter, opstår der vitamin B mangel i kroppen. Dette underskud kan føre til en væsentlig svækkelse af kroppens ydeevne samt føre til koncentrationsproblemer, og udløser dermed et forhøjet behov af vitamin B ved stress. En ekstra optagelse af vitamin B i stress-situationer kan anvendes til at styrke og opretholde den mentale ydeevne.

Øget energiproduktion gennem mikronæringsstoffer

CHOLIN

Cholin hører til gruppen af biogene aminer og er vigtig for aminosyrernes stofskifte. Som næringsstof har det en udpræget positiv virkning på hjerne- og nervecellerne. Cholin trænger direkte ind i hjernecellerne og danner et kemisk stof, der fremmer hukommelsen.

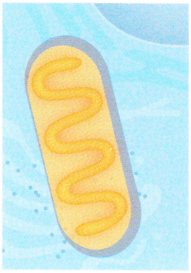


Lider man af massiv stress, har man et særlig behov for cholin, for at bevare ydeevnen i hjernen og nerverne. Cholin forekommer i enkelte fødevarer (æggeblomme, lever, hvedekimer), dog kan man i ekstreme stressfaser ikke opfylde det fulde cholinbehov gennem den daglige næringsoptagelse. Mangel på cholin viser sig ved:

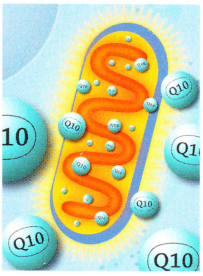
- Glemsomhed
- Irritabilitet
- Søvnforstyrrelser
- Hovedpine

CO -ENZYM Q10

Uden Q10



Med Q10



Alt vores energi produceres i såkaldte mitochondrier. Disse findes i alle celler og udgør kroppens minikraftværk. For at de kan fungere og levere tilstrækkelig med energi, har de brug for Co-enzymet Q10, et vitaminlignende stof, som kroppen selv producerer.

Organer med højt energiforbrug, som hjertet og hjernen, har ved stress et forhøjet behov for Q10. Derudover falder indholdet af Q10 kontinuerligt i cellerne allerede fra 30 års alderen. En øget tilførsel af Q10 kan derfor anbefales ved stress samt op i alderen.

Nye undersøgelser dokumenterer derudover, at Co-enzymet Q10 har en beskyttende funktion på de følsomme blodkar i hjertet og hjernen.

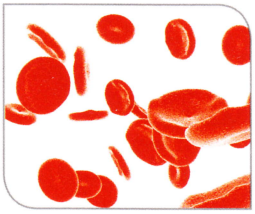
(„Bioenergetic and antioxidant properties of coenzyme Q10: recent developments" in Mol Biotechnol. 2007)

Øget energiproduktion gennem mikronæringsstoffer

Gennem ekstra Co-enzym Q10 kan cellerne frigøre mere engergi og særlig ved stress genoprette og øge kroppens ydeevne. Q10 hjælper ikke kun med energiproduktionen, men beskytter derudover samtidig de følsomme celler mod angreb fra de frie radikaler.

JERN

Jern er det centrale atom i blodets røde farvestof og elementært for menneskets ilt- og energiforsyning. Jernmangel er den hyppigste årsag til ubalancen af næringsstoffer i den vestlige verden.



(„Iron deficiency and anemia in female athletes-causes and risks" in Harefuah 2003 Oct142(10):698-703, 717.).

En mangelfuld forsyning med jern medfører træthed og et fald i præstationsevnen, som især kvinder på grund af det regelmæssige blodtab udsættes for.

Vidste du ...?

Jern – særlig vigtig for børn

Børn i voksealderen har mere brug for jern end voksne. Især til hjernens udvikling samt til dannelsen af kognitive evner har børn i voksefasen brug for tilstrækkelige mængder af jern. Evner som opmærksomhed, hukommelse, koncentration, indlæring, kreativitet og orientering synes at blive udviklet bedre, når der er tilstrækkelig med jern til rådighed.

Øget energiproduktion gennem mikronæringsstoffer

Da det øgede behov af jern ved højere ydeevne ofte ikke kan dækkes via naturlig næringsoptagelse, anbefales der indtagelse af jern som kosttilskud, da

- Jern forbedrer kroppens mentale og fysiske ydeevne.
- Jern mindsker skadevirkninger ved oxidativ stress.

(„Effect of iron supplementation on mental and motor development in children: systematic review of randomised controlled trials." in Public Health Nutr. 2005 Apr;8(2):117-32.) („Response of urinary biomarkers of systemic oxidation to oral iron supplementation in healthy men." In Food Nutr Bull. 2012 Mar;33(1):53-62.)

L-CARNITIN

L-Carnitin som næringsstof transporterer fedtsyrene ind i mitochondrierne, som udgør kraftværket i kroppens celler. Således er L-Carnitin afgørende for energistofskiftet. Derudover udfylder L-Carnitin en vigtig rolle for funktionen af mange organer herunder hjertet, musklerne, lever og immuncellerne.

Ved stor mangel på L-Carnitin kan denne funktion blive påvirket, hvilket resulterer i problemer med at forsyne kroppen tilstrækkelig med energi. L-Carnitin er derfor en uundværlig faktor for opretholdelse af vores sundhed og kroppens evne til at kunne præstere.

En blanding af bevægelse og afslapning giver mindre stress!

Enhver fysisk bevægelse kan bidrage til at nedbryde stress, dog bør mere sport i hverdagen ikke føre til mere stress. Sportslig aktivitet skal passe ind i din hverdag, dvs. til din fritid og dine livsbetingelser. Du skal derfor ikke starte på et løbeprogram med løb 5 gange om ugen. Nogen har det bedre med at gå en tur. Afgørende er, at du finder det rigtige niveau, da det er her stresshormonet adrenalin bliver nedbrudt, hvilket aflaster og befrier kroppen – en positiv sidegevinst: Din krop er i form og lykkehormoner spredes!

BEVÆGELSE NEDBRYDER STRESS!

For at nedbryde stress hjælper fysisk aktivitet kun i kombination med tilstrækkelig afslapning. Det hjælper i første omgang med at formindske den indre uro, således at man kan slappe af endnu dybere. Vi har ofte ikke tid, så derfor kan man starte med små skridt – med pauser. Små afbrydelser, hvor vi eksempelvis rejser os op, strækker benene ud i 5 minutter og spiser et æble.

Konklusion

Stress har meget forskellige indvirkninger på os og vores krop. Det positive er dog, at vi selv kan gøre noget mod følgerne af stress.

Kort sammenfattet betyder det:

Problemet:

Kroppens reaktion ved stress er ens hos alle mennesker.
Et stort antal af frie radikaler producerer oxidativ stress.
Celler og cellestrukturen bliver beskadiget.
Konsekvensen er:
Kroppens fysiske og mentale ydeevne falder.

Løsningen:

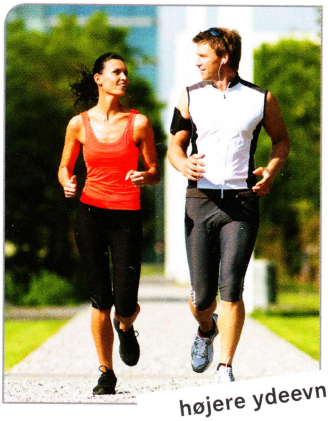
For, på lang sigt, bedre at håndtere stressede situationer, anbefales følgende 2 trin:

1. Neutralisere stress – gennem indtagelse af antioxidanter som resveratrol, grøn te, klorofyl, vitamin E og selen.

2. Stimulere energiproduktionen til krop & sjæl – gennem mikronæringsstoffer som Co-enzym Q10. L-Carnitin, jern, vitamin B og cholin.

Hvis du derudover sørger for lidt bevægelse i din dagligdag, så opretholder du både din fysiske og mentale ydeevne – lige meget hvor meget stress du bliver udsat for!

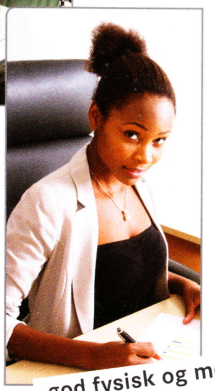
Få mere ud af livet – med mindre stress og højere ydeevne til krop og sjæl!



højere ydeevne

mere nervestyrke

bedre koncentrationsevne



god fysisk og mentalt kondition

STRESSTEST

Dine point

1. Hvor tit tænker du på dit arbejde, når du er hjemme?
Af og til **(2)** Ofte **(3)** Meget sjældent **(1)** Aldrig **(0)**

2. Hvor ofte har du svært ved at slappe af om aften, når du er hjemme, fordi der er noget, som du skal have gjort?
Gentagne gange **(2)** Meget ofte **(3)** Meget sjældent **(1)** Aldrig **(0)**

3. Hvor ofte har du problemer med at sove, fordi du tænker på problemer fra om dagen?
Af og til **(2)** Meget sjældent **(1)** Meget ofte **(3)** Aldrig **(0)**

4. Det er mandag morgen. Hvordan har du det?
Godt – jeg glæder mig til ugen **(1)**
Dårligt – ugen skal bare overståes **(3)**
Jeg glæder mig til næste weekend **(2)**
Meget godt – jeg kaster mig over mine opgaver **(0)**

5. Har du spændninger i nakken eller ryggen?
Af og til **(2)** Ofte **(3)** Sjældent **(1)** Aldrig **(0)**

6. Hvad gør du om aften for at koble fra?
Ligger på sofaen **(3)** Jeg går ud med venner **(1)** Jeg går ud og spiser **(2)** Jeg dyrker sport eller går en tur **(0)**

7. Har du nok tid til dig selv og dine fritidsinteresser?
Sjældent **(2)** Af og til **(1)** Næsten aldrig **(3)** Ja – der er masser af tid **(0)**

8. Hvor ofte føler du dig udmattet efter en arbejdsdag?
Meget sjældent **(1)** Et par gange om ugen **(3)** Af og til **(2)** Aldrig **(0)**

9. Hvor ofte kan du tage dig sammen til fysisk aktivitet om aften ?
Sjældent **(3)** 1 dag om ugen **(2)** Meget ofte **(1)** Hver dag **(0)**

10. Står du tit under tidspres?
Af og til **(2)** Kun sjældent **(1)** Ofte **(3)** Jeg er aldrig under tidspres **(0)**

Point i alt:

Læg alle tal sammen. Resultatet finder du på bagsiden.

Resultat

1. Resultat. (33 – 25 point)
Du er yderst stresset. Du er meget presset og har svært ved at slappe af. Det er næsten normalt for dig at have koncentrationsmangler, ondt i maven, søvnløshed og du er jævnligt udmattet. Eller du hører bl.a til de personer, som er yderst ambitiøse og resultatorienterede og som undertrykker stress-signalerne eller slet ikke registrerer dem. Dette høje stress-niveau skader din krop mere end du tror. Det er yderst nødvendigt, at du med det samme nedbringer dit stress-niveau og samtidig genopbygger din mentale og fysiske præstationsevne!

2. Resultat (24 – 16 point)
Du er meget stresset. Uden at du lægger mærke til det, udsættes din krop for fysiske og psykiske stress-reaktioner. Tegn på dette er udmattelse, ubehag, ondt i maven eller koncentrationsproblemer. Du burde omgående sørge for, at nedbringe stress-symptomerne og mindske de negative indvikrninger på krop og sjæl. Vent ikke alt for længe!

3. Resultat (15 – 8 point)
Du er definitivt stresset. Din hverdag er krævende, hvad der af og til gør dig udmattet. Det lykkes ikke for dig at overholde regelmæssige hvilepauser, således at den nødvendige balance genoprettes. Sørg for at finde tid til dig selv og lyt til kroppens stress-signaler. Symptomer som ondt i maven, søvn- og koncentrationsproblemer bør tages alvorligt og skal bekæmpes målrettet. Kun på denne måde får din krop en tilstrækkelig fysisk og mentalt ydeevne, for at kunne modstå hverdagens udfordringer.

4. Resultet: (7 – 0 point)
Du er i det store og hele afslappet og giver stress ingen chance. Du har fundet gode muligheder for at klare din hverdag uden stress. Pas på, at det forbliver på denne måde og at belastningerne ikke bliver for store. Du bør i hvert fald forebygge, således at du både fysisk og mentalt kan klare nye udfordringer.

Verlag H. Rademann GmbH
Baumschulenweg 1
59348 Lüdinghausen
ISBN 978-3-941451-41-4

Illustrationen: Corinna Hertlein (S. 6-7, S. 12-13, S. 18)

DK