

Rozładowane akumulatory?

StressPrint – droga do odzyskania energii

Jesteś zestresowany?
Wyczerpany?



Nowoczesne badanie laboratoryjne pokaże Ci, ile mocy zostało jeszcze w Twoich akumulatorach - i jak możesz je ponownie naładować.

WYCZERPANE AKUMULATORY? BRAK ENERGII? Zestresowany?

Jesteś zestresowany? Stres to stan, który zna każdy z nas. W większości przypadków stan taki utrzymuje się krótko. Jeżeli damy organizmowi odpowiednią ilość czasu na regenerację nie odczujemy żadnych negatywnych konsekwencji. Ale jeżeli stan taki się przeciąga, a dodatkowe czynniki stresogenne go wzmagają, krótki stan gotowości, w którym znajduje się nasz organizm może przekształcić się w permanentny stan gotowości.

Przewlekłemu stresowi nie możemy przypisać jednej przyczyny czy dolegliwości. Prawie zawsze wywołuje go nałożenie się różnych czynników.



NAJCZĘSTSZE OBJAWY

Zestresowany organizm znajduje się w stanie **podwyższonej gotowości**. W trwającym przez dłuższy czas **przewlekłym stresie** generowany jest permanentny stan podwyższonej gotowości, co może wywołać różnorodne objawy.



WIELE PRZYCZYN

Przewlekły stres może mieć różne przyczyny:

Ostre i przewlekłe infekcje:

- » Częste przeziębienia
- » Nawracające zakażenia układu moczowego

Przemęczenie fizyczne:

- » W pracy - długie godziny pracy
- » Sport - nadmierna ambicja / zbyt intensywny trening

Wpływ środowiska:

- » Hałas
- » Ciemność
- » Toksyny środowiskowe

Fizyczne:

- » Ból
- » Gorąco lub chłód
- » Prace nocne / praca zmianowa

Emocjonalne:

- » nierozstrzygnięte konflikty
- » Stany lękowe
- » Presja związana z terminami
- » Utrata ukochanej osoby



KTÓRA REAKCJA WYWOŁUJE STRES TWOJEGO ORGANIZMU?

To w mózgu rozpoczynają się biochemiczne i fizyczne mechanizmy odpowiedzi na stres. Z tego powodu wiele osób dotkniętych stresem czasami ma wrażenie, że coś jest nie tak z ich głową. Jest to zwyczajnie kwestia trwającego stanu zwiększonego pobudzenia mózgu i gotowości organizmu do działania oraz ciągłego uwalniania substancji przekaźnikowych, jak adrenalina, noradrenalina, serotonina i kortyzol.

Dobra wiadomość: Ilości substancji przekaźnikowych w organizmie mogą być łatwo zmierzone za pomocą prostego badania z moczu i śliny (StressPrint). Na podstawie wyników testu można odbudować równowagę organizmu.

Prekursory substancji przekaźnikowych muszą zostać pobrane z pożywieniem. Z tego powodu indywidualnie dobrana zdrowa dieta i leczenie naturalnymi metodami może stanowić skuteczną terapię.

Czynniki stresogenne



Uwolnienie substancji przekaźnikowych

Dopamina
Noradrenalina
Adrenalina
Kortyzol
Serotonina
DHEA
Glutaminian
GABA

Naturalna reakcja na stres:

Rośnie

Uwaga
Zdolność reakcji
Skupienie
Objętość oddechowa
Siła mięśni
Tętno
Poziom uwagi
Motywacja
Energia

Mateje

Reakcja immunologiczna
Trawienie
Libido
Szczegółowa ocena
Rozważanie decyzji

STRES-O-METR

Stres-O-Metr daje Ci możliwość wstępnej oceny tego, ile jest jeszcze energii w twoich akumulatorach. Przeprowadzone następnie badanie StressPrint, składające się z prostego badania próbki moczu i śliny, wskaże ci sposób, w jaki możesz ponownie je naładować.

Stres-O-Metr pomaga jedynie ocenić poziom Twojego stresu. Uzyskany wynik to jedynie wskazanie i nie może zastępować on rozpoznania lekarskiego.

» Ile energii zostało w Twoich akumulatorach?

	Tak	Nie
Chociaż koncentruję się na jednej rzeczy, nagle zaczynam myśleć o innych rzeczach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dosyć często o czymś zapominam mimo dobrej organizacji dnia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Już od jakiegoś czasu nie mam ochoty na spotkania z przyjaciółmi, chociaż wcześniej często się widywaliśmy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dosyć często zadaję sobie pytanie: jak ja mam to wszystko zrobić?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chociaż cenię sobie czas spędzony z moim partnerem, seks nie interesuje mnie już tak, jak kiedyś?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Często zastanawiam się, co myślą o mnie inni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czasami czuję się przybity i smutny, chociaż nie doświadczyłem niczego negatywnego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwykle źle sypiam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktualnie czuję się niepewnie i mam problemy z podejmowaniem decyzji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie mogę zmotywować się do uprawiania sportu, chociaż zawsze potrafiłem się wtedy wyciszyć.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szybko zaczynam się niepokoić, kiedy nawet mała sprawa idzie nie po mojej myśli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Odzyskaj równowagę
dzięki badaniu StressPrint.

» Wyniki Stres-O-Metru

Odpowiedziałeś "Tak" na nie więcej niż 3 pytania. Twoje wyniki wskazują na raczej chwilowy stan stresu. Pomimo tego powinieneś porozmawiać ze swoim specjalistą o swoich wynikach i bardziej o siebie zadbać.

Odpowiedziałeś "Tak" na więcej niż 4 pytania. Wynik potwierdza Twoje podejrzania - masz podwyższony poziom stresu. Badanie StressPrint pokaże Ci, które substancje przekąźnikowe są odchylone od normy.



BADANIE STRESSPRINT – DROGA DO ODZYSKANIA ENERGII

Badanie moczu i śliny StressPrint umożliwia określenie aktualnego obciążenia Twojego organizmu stresem. Oznaczone zostają wszystkie istotne hormony stresu i neuroprzekaźniki.

Dzięki opatentowanej technologii DrySpot możesz w bardzo prosty sposób pobrać próbki nawet w domu.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, który wariant będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni – **StressPrint** lub **StressPrintPlus**.



Test StressPrint bada następujące hormony i neuroprzekaźniki związane ze stresem:

Serotonina	–	przekaźnik nastroju / hormon szczęścia
Dopamina	–	zwiększa koncentrację i motywację
Noradrenalina	–	kontroluje sprawność umysłową
Adrenalina	–	hormon wydolności i stresu
GABA	–	naturalny środek uspokajający organizmu
Glutaminian	–	naturalna substancja pobudzająca
DHEA	–	hormon młodości
Kortyzol	–	hormon aktywności i stresu



KOKTAJL STRESU – PRZEGLĄD HORMONÓW I NEUROPRZEKAŹNIKÓW ZWIĄZANYCH ZE STRESEM

SEROTONINA *przebieżnik nastroju / hormon szczęścia*

Serotonina, nazywana również „**hormonem szczęścia**” to ważna substancja przekąźnikowa mózgu tworzona głównie w centralnym układzie nerwowym.

Serotonina odpowiada za nasze emocje. Współdziałając z adrenaliną i dopaminą, poprawia nastrój i kontroluje poziom motywacji. Ma również działanie odprężające, wspomagające sen i antydepresyjne. Dodatkowo bierze udział w regulowaniu uczucia sytości i wrażliwości na ból. Serotonina wpływa również na podstawowe funkcje jelit i przyswajanie składników odżywczych przez jelita.

Niedobór serotoniny:

- » Stany lękowe
- » Brak energii
- » Depresja
- » Zwiększona wrażliwość na ból
- » Wyczerpanie
- » Zaburzenia odżywiania ze wzrostem masy ciała
- » Fibromialgia
- » Problemy z koncentracją
- » Migreny
- » Problemy ze snem
- » Niepokój / nerwowość
- » Niestrawność

Nadmiar serotoniny:

- » Bardzo rzadki

DOPAMINA *zwiększa koncentrację i motywację*

Dopamina należy do jednych z najważniejszych substancji przekąźnikowych mózgu. Dopamina działa głównie pobudzająco. Jest niezbędna dla procesów związanych z koordynacją, ruchem, pamięcią i uczeniem się oraz koncentracją i sprawnością umysłową. Oprócz tego wspólnie z serotoniną podnosi nastrój i reguluje tzw. system nagrody, tym samym zwiększa zapał i motywację.

Niedobór dopaminy:

- » Brak zapału
- » Zaburzenia czynności ruchowych
- » Depresja
- » Zaburzenia odżywiania (ataki wilczego głodu)
- » Problemy z koncentracją
- » Choroba Parkinsona
- » Utrata motywacji
- » Osłabienie mięśni
- » Uzależnienia
- » Zmęczenie w ciągu dnia
- » Problemy z pamięcią
- » Obniżone libido

Nadmiar dopaminy:

- » Problemy z koncentracją
- » Choroba psychiczna (schizofrenia)
- » Niepokój
- » Problemy ze snem
- » Zmęczenie w ciągu dnia
- » Niemożność regeneracji
- » Niestrawność

NORADRENALINA *kieruje sprawnością umysłową*

Noradrenalina podnosi ciśnienie krwi, poziom uwagi, czujność, koncentrację, chęć do działania i motywację oraz poprawia funkcje ruchowe. Reguluje również wydzielanie wielu hormonów.

Niedobór noradrenaliny:

- » Brak zapału
- » Brak energii
- » Zaburzona wrażliwość na ból
- » Problemy z koncentracją
- » Stany depresyjne

Nadmiar noradrenaliny:

- » Objawy lękowe
- » Nadciśnienie tętnicze
- » Nadmierna aktywność



ADRENALINA *hormon wydolności i stresu*

Adrenalina pozwala organizmowi odpowiedzieć na zwiększone zapotrzebowanie. Podnosi objętość oddechową, ciśnienie krwi i tętno, zaopatrując w ten sposób organizm w większą ilość tlenu. Podnosi również poziom uwagi i ogólną aktywność umysłową, motywację oraz wolę do działania. Oprócz tego zwiększa aktywność metaboliczną i szybko dostarcza większej ilości energii do mięśni i mózgu. Z drugiej strony hamuje trawienie i aktywność seksualną.

Niedobór adrenaliny:

- » Zmęczenie z silną potrzebą snu aż do krańcowego wyczerpania
- » Brak zapалу
- » Stany depresyjne
- » Zaburzenia rytmu serca
- » Problemy z koncentracją
- » Za niskie ciśnienie krwi
- » Problemy ze zrzuceniem wagi

Nadmiar adrenaliny:

- » Problemy ze snem
- » Niepokój
- » Stany lękowe

GABA *naturalny środek uspokajający organizmu*

W sytuacjach stresowych GABA gra bardzo ważną rolę. Działa uspokajająco, ponieważ reguluje ilości hormonów stresu. GABA jest również związkiem bardzo istotnym dla zapamiętywania i uczenia się. Zapobiega przeciążeniu sensorycznemu i łagodzi lęki, relaksuje, poprawia jakość snu, redukuje ból, działa przeciwskurczowo i stabilizuje ciśnienie krwi.

Niedobór GABA:

- » Stany lękowe
- » Nadciśnienie tętnicze
- » Przewlekły ból
- » Depresja
- » Padaczka
- » Ochota na słodczy
- » Kołatanie serca
- » Napięcie mięśni
- » Nocne poty
- » Zespół napięcia przedmiesiączkowego
- » Niepokój
- » Odrętwienie
- » Szumy w uszach
- » Problemy ze snem
- » Problemy z pamięcią

Nadmiar GABA

Podniesiony poziom GABA występuje najczęściej, kiedy inne substancje przekąźnikowe aktywowane są w nadmiernej ilości, ponieważ działa on przeciwstawnie do nich. Taka sytuacja ma miejsce w przypadku przewlekłego stresu. W ten sposób organizm stara się zrównoważyć skutki podniesionych poziomów hormonów stresu, albo chociaż je słumić.

GLUTAMINIAN *naturalna substancja pobudzająca*

Wiele produktów żywnościowych zawiera glutaminian, co przyczynia się do ich dobrego smaku. Jest on również szeroko znany jako wzmacniacz smaku i obecny w przetworzonych produktach żywnościowych i przyprawach, w ilościach znacznie większych niż w żywności naturalnej. Należy jednak zauważyć, że glutaminian przyjęty z pożywieniem nie dociera do mózgu.

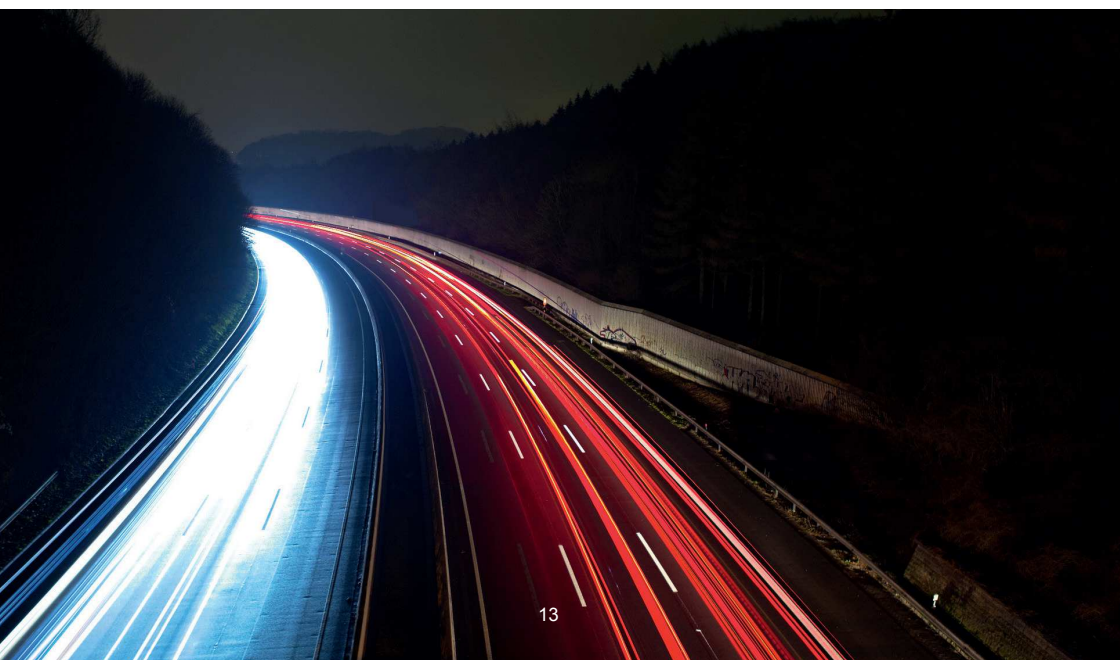
Zatem poniżej nie odnosimy się do glutamianu występującego w pożywieniu, ale do neuroprzekaźnika znajdującego się w mózgu, który powstaje z glukozy i kwasu glutaminowego. Glutaminian pełni wiele ważnych dla mózgu funkcji. Jest substancją przekaźnikową kluczową dla wymagających zadań wykonywanych przez mózg, np. dla uczenia się i zapamiętywania, zamierzonych i kontrolowanych ruchów; odpowiada również za percepcję i adaptację do środowiska. Dodatkowo glutaminian bierze udział w procesach metabolicznych, które usuwają z mózgu toksyczny amoniak.

Niedobór glutamianu:

- » Zmęczenie i wyczerpanie
- » Schizofrenia
- » Zaburzenia percepcji

Nadmiar glutamianu:

- » Stany lękowe
- » Degradacja komórek mózgowych
- » Padaczka
- » Nadmierna aktywność
- » Skurcze mięśni
- » Choroba Parkinsona i inne choroby związane z demencją
- » Stany depresyjne
- » Niepokój



DHEA *hormon młodości*

DHEA jest również nazywany „hormonem młodości”. DHEA powstaje z cholesterolu, głównie w nadnerczach. Począwszy od 25 roku życia jego produkcja nieustannie spada. Dlatego ilość DHEA w organizmie jest świetnym wskaźnikiem biologicznego wieku człowieka. Oprócz tego DHEA jest prekursorem hormonów płciowych: testosteronu i estrogenu.

DHEA jest bezpośrednim antidotum na kortyzol, równoważy reakcję na stres spowodowaną kortyzolem, tym samym pomaga radzić sobie ze stresem.

Niedobór DHEA:

- » Upośledzona umiejętność radzenia sobie ze stresem
- » Zwiększenie efektu działania kortyzolu
- » Złe samopoczucie
- » Depresja
- » Trudności z nauką
- » Problemy z pamięcią
- » Niedobór hormonów płciowych
- » Dolegliwości związane z menopauzą / andropauzą

Nadmiar DHEA:

- » Brak niepożądanych objawów



Twój specjalista podczas konsultacji pomoże Ci dobrać odpowiedni wariant badania – StressPrint lub StressPrint Plus.

KORTYZOL *hormon aktywności i stresu*

Kortyzol, nazywany również „**hormonem stresu**”, pozwala na adaptację organizmu do bodźców. Ważną funkcją kortyzolu jest aktywowanie metabolizmu, co ma na celu mobilizację rezerw energetycznych.

Niedobór kortyzolu:

- » Problemy z koncentracją
- » Brak energii
- » Choroba Addisona
- » Pasywność i apatia
- » Trudności z porannym wstawaniem i dobudzeniem się
- » Ciągłe zmęczenie, pomimo odpowiedniej ilości snu
- » Problemy z pamięcią
- » Apetyt na słodkie
- » Upośledzona umiejętność radzenia sobie z nagłym stresem

Nadmiar kortyzolu:

- » Napięcie emocjonalne
- » Nadciśnienie tętnicze
- » Zwiększony poziom cholesterolu
- » Podatność na zakażenia
- » Problemy ze snem
- » Zaburzenie metaboliczne z nadwagą
- » Zwiększona ilość tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha





Cambridge Diagnostics (Polska) Sp. z o.o.

00-444 Warszawa, ul. Górnosłajska 4A; Tel.: 22 831 01 02, 22 831 66 03

e-mail: info@cambridge-diagnostics.pl, www.cambridge-diagnostics.pl