

Prilagodba na stres

Današnji način života vrlo je ubrzan. Nedostak vremena za sebe i obitelj, pritisci na poslu, fakultetu ili školi, zadani rokovi i prevelika očekivanja uzrok su stresa. Ukoliko se čovjek ne prilagodi na stresnu situaciju, dolazi do nastanka različitih poremećaja i bolesti.

O stresu

Stresni poremećaj izaziva lučenje hormona adrenalina i kortisola koji pripremaju organizam za reakciju bijega čija je svrha očuvanje pojedinca u situacijama opasnim po život. Adrenalin stimulira čitavo tijelo. Ubrzava srčani ritam i disanje, potiče aktivnost mišića i stezanje perifernih žila. Sve je to priprema tijela za brzu reakciju, nagli skok, trk ili pokret kojim se izbjegava opasnost.

U suvremenom svijetu potreba za ovom reakcijom je smanjena. Ipak, u nedostatku stvarnih pogibelji, naši evolucijski mehanizmi djeluju i u svakodnevnim situacijama koje nisu opasne po život. U stresnim uvjetima organizam prepoznaje napad na vlastitu sigurnost te se osjeća ugroženim. Započinje lučenje adrenalina a to znači da čovjek i dalje sjedi u svom uredu, ili kod kuće, srce mu ubrzano kuca, krvni pritisak mu je povišen, disanje ubrzano, šećer u krvi raste.

Ova reakcija tijela kod mnogih se ljudi odvija svakodnevno kroz dulje vrijeme te iscrpljuje organizam i dovodi do stanja koje nazivamo *stresni poremećaj*, a koje se manifestira na psihičkoj i fizičkoj razini ne štedeći pri tom niti jedan sustav u tijelu. Čovjek osjeća kronični umor, napetost i bezvoljnost. Javlja se nesanica, potištenost i depresija, sklonost konzumaciji alkohola i nikotina. Na fizičkoj razini javlja se povišeni krvni tlak, ubrzani srčani ritam, palpitacije. Probavne smetnje su gastritis i bolovi u želucu, slaba probava, zatvor ili proljev, spastični kolon. Može doći do poremećaja u radu štitnjače, gušterače i nadbubrežne žlijezde, poremećaja spavanja, pojačanog znojenja, masne kože i kose, bolova u mišićima i kralješnici. Naposljetku, svi navedeni čimbenici dovode do pada imuniteta te čine organizam podložnim infekcijama.

Dugotrajni stres bez terapije može dovesti do teških poremećaja i bolesti poput aritmija, srčanog udara, karcinoma, autoimunih poremećaja, teške depresije. Postoje različite tehnike i pripravci koji pomažu ljudima da prebrode djelovanje stresa. Cilj je adaptacija na stres i njegovo prihvaćanje kao dio normalne svakodnevnice.

Adaptogene biljke i eterična ulja

Najpoznatije adaptogene biljke su *Rhodiola rosea*, *Eleutherococcus senticosus* (Sibirski ginseng) i *Panax ginseng* (obični ginseng). Da bi neka biljka ili spoj bio adaptogen (što znači da olakšava prilagodbu na stres) mora zadovoljiti tri osnovna uvjeta: poremećaji normalnih fizioloških funkcija u organizmu moraju biti minimalni, djelovanje mora biti nespecifično i treba dovesti do normalizirajućeg djelovanja na narušene funkcije organizma. Adaptogene biljke smanjuju oštećenja nastala djelovanjem stresa na način da mijenjaju reaktivnost

obrambenog sustava uključujući živčani i hormonski sustav. Male i srednje doze ovih biljaka imaju stimulirajuće djelovanje, dok veće doze imaju umirujuće djelovanje.

Reakcije koje izazivaju adaptogene biljke su slijedeće:

- kognitivne funkcije (mišljenje, analiziranje, zaključivanje, planiranje, pažnja, pamćenje i učenje) značajno se poboljšavaju
- anitoksidativno djelovanje štiti organizam od slobodnih radikala koji nastaju djelovanjem stresa
- dolazi do smanjenja umora, povećanja radne sposobnosti, poboljšanja spavanja, poboljšanja lošeg apetita, smanjenja glavobolje i smetenosti
- reguliranja raspoloženja, smanjenja napetosti
- pomažu kod simptoma depresije, fizičkog umora, gubitka pamćenja, seksualnih poremećaja i problema u menopauzi
- smanjuju oštećenje srčane funkcije djelovanjem stresa
- pomažu organizmu da dobije više energije tijekom stresne reakcije

Eterična ulja mogu vrlo učinkovito pomoći u prilagodbi organizma na fizičko i psihičko djelovanje stresa. Univerzalno djelovanje pokazuje eterično ulje kurkume koje se najčešće koristi dermalno u sastavu uljnih mješavina za masažu, no učinkovitost pokazuje i u oralnoj primjeni. Korijen anđelike i njegovo esencijalno ulje se koristi kod balansiranja simpatikusa i parasimpatikusa. Ovo je posebno korisno kod tretmana psihosomatskih poremećaja. Na sličan način kao i esencijalno ulje, koriste se i tinktura i dekokt od suhih biljaka.

S obzirom na vrstu i tip stresa, u terapiji se mogu koristiti i mnoga druga eterična ulja specifičnog djelovanja. Tako se kod nervoze i nesanicke koriste mažuran, valerijana, vetiver, matičnjak, puzajući varijetet miloduha te kamilica (oralno i dermalno). U slučaju umora i malaksalosti koristiti ćemo stimulirajuća ulja paprene metvice, paprovca i timijana saturoidesa (oralno) te origana i galbanuma (dermalno u nižim dozama). Treba naglasiti da kod adaptacije organizma na stres posebno učinkovito djeluju masaže sa uljnim mješavinama na bazi navedenih eteričnih ulja.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica