



# 10 ZPŮSOBŮ, JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESEM

Pokyny k okamžitému jednání

**SOFIJA KNÁPKOVÁ**

VĚDKYNĚ, LÉKAŘ-BIOCHEMIK, KOUČ



# VSTUP



**Život,** je nepochybně plný radosti a potěšení, ale **buďme upřímní, ne každou konkrétní minutu a dokonce ne každý den.** Někdy život klade před nás výzvy, kterým nejsme připraveni čelit

V této brožuře vám představím deset praktických způsobů, jak se vypořádat se stresem.

Pro mě jako pro vědce je nesmírně důležitý **VĚDECKÝ PŘÍSTUP.**

Zde najdete pracovní nástroje, které používám já a kterými učím své klienty.

Stres je přirozenou reakcí organismu na změny a požadavky prostředí. Má dvojí povahu: na jedné straně podporuje zvýšení aktivity jedince a aktivaci jeho potenciálu, na druhé straně může způsobit vážné poškození, vyvolat hluboké vnitřní prožitky a vést k rozvoji neurotických stavů.



## CO ZPŮSOBUJE STRES?

Co způsobuje stres? Na tuto zdánlivě jednoduchou otázku lze dát vědeckou odpověď. Emoční stres může být způsoben spouštěči stresu (někdy nazývanými také stresovými faktory), které mohou být vnější i vnitřní. Tyto stresové faktory ovlivňují naši reakci na stres, kterou nazýváme stresovou reakcí. (Pro více informací o tom, co se děje s tělem, navštivte stránku "Co se děje s tělem?")



### Spouštěči stresu mohou být krátkodobé a okamžité

- **Zkoušky a testy ("Tak kdo tam jde první?")**
- **Nepředvídatelné situace (nehody, nepředvídatelné události, krádež peněženky)**
- **Vystoupení před lidmi**
- **Rodinné události (svatby, porody, setkání s novým členem rodiny, dovolená)**

Některé události mohou být emocionálně pozitivní, vyvolávat vzrušení a radost, ale kvůli jejich **náhlému a intenzivnímu** charakteru mohou být také stresovými faktory.

### Dlouhodobé události, které mohou působit jako stresové faktory.

- **Imigrace/přestěhování ("Kde je nejbližší lékárna?" Jak říct "Děkuji, tašku mám vlastní")**
- **Konflikty (s kolegy, nadřízenými, v rodině, s dětmi)**
- **Únava z dlouhodobé aktivity (příliš velká pracovní zátěž)**
- **Finanční obtíže**
- **Zdravotní problémy a chronická onemocnění (chronické bolesti nebo nemoci vyžadující stálou péči a kontrolu)**

# JAK SE STRES VYVÍJÍ?

Nyní se podíváme blíže na proces vývoje stresu a na to, co se stane, když se stres hromadí a my ho nedokážeme (nebo neumíme) snížit. Projdeme si od začátku do konce fáze vývoje stresu::



1

## Fáze úzkosti

První fáze je fáze úzkosti. Vzniká při prvním výskytu stresových faktorů!

Během krátké doby klesá úroveň odolnosti organismu, narušují se některé somatické a vegetativní funkce.

Poté se organismus mobilizuje a zapojuje mechanismy seberegulace obranných procesů.



2

## Fáze odolnosti (rezistence)

Při dalším působení stresových faktorů postupně dochází ke stadiu vyčerpání. Organismus stále zvládá stres, účelně a rovnoměrně využívá své síly.



3

## Fáze vyčerpání

A nakonec docházíme ke stadiu vyčerpání. Dochází k porušení mechanismů regulace adaptivních reakcí na stres. Odolnost organismu klesá, což může způsobit nejen funkční poruchy, ale také morfologické změny v těle (to se nazývá psychosomatika).



Co se děje s naším tělem, když rezervní mechanismy adaptace už nezvládají? Stres se začíná projevovat následujícími příznaky:

5/21

## CO SE DĚJE S TĚLEM?

### **Bolest hlavy**

Stres může způsobit křeče svalů hlavy a krku, což může vést k bolesti hlavy nebo migrénám

### **Zvýšený srdeční tep**

Stres může způsobit zrychlený srdeční tep a zvýšený krevní tlak kvůli stahování cév

### **Problémy s pokožkou**

Chronický stres může vyvolat různé problémy s kůží, jako jsou vyrážky, svědění nebo zhoršení existujících kožních problémů

### **Nespavost**

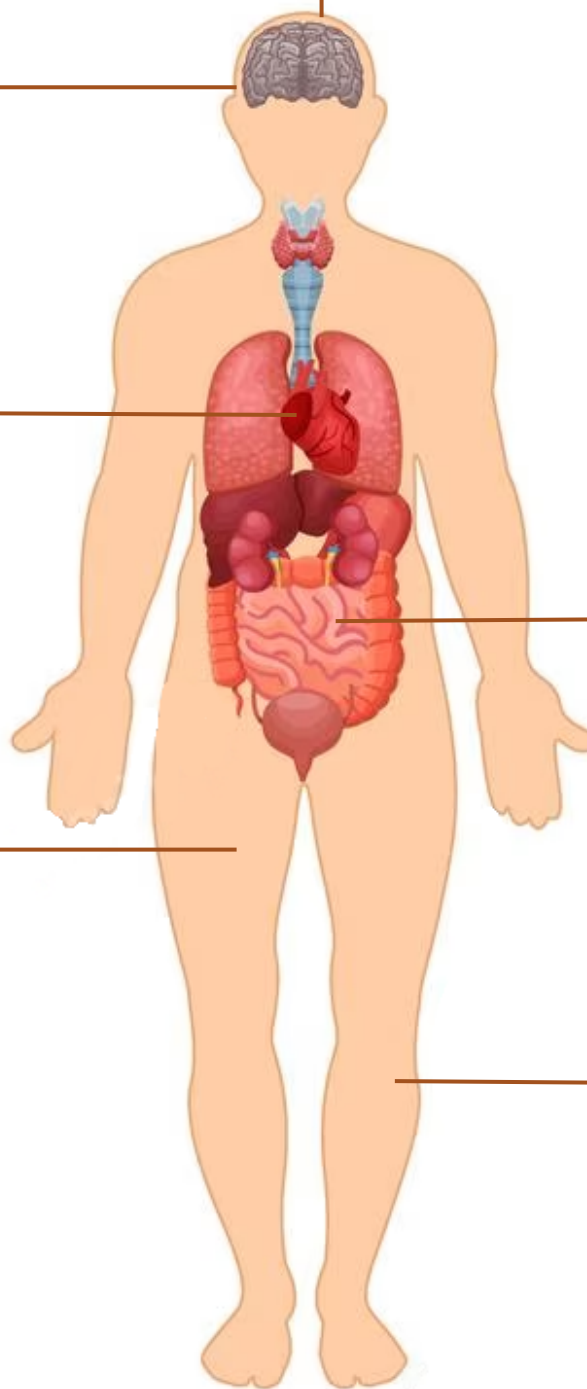
Stres může vést k poruchám spánku: usínání může být obtížné a může docházet k probouzení v noci

### **Problémy s trávením**

Kortizol může ovlivnit trávicí systém tím, že mění peristaltiku, zhoršuje trávení a ovlivňuje střevní mikrobiom

### **Změna imunity**

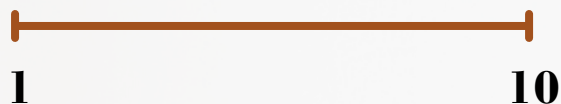
Hormony stresu, jako je kortizol, noradrenalin a adrenalin, ovlivňují imunitní buňky, což může posilovat nebo oslabovat imunitu



# 10 KONKRÉTNÍCH PRAKTIK KE SNÍŽENÍ STRESU

6/21

Stanovme vaši úroveň stresu na základě subjektivního hodnocení:



Zeptejte se sami sebe následující otázky: Kde se nyní nacházím na stupnici od 1 (žádný stres) do 10 (nejvyšší stres v mém životě)? Kde by mi stačilo? Proč se nyní nenacházím na tomto místě?


Nyní se přesuneme k konkrétním pracovním metodám, jak snížit úroveň stresu. Zde nebudu zvažovat metody, které zahrnují alkohol nebo narkotické látky (ne kvůli jejich neúčinnosti, ale kvůli jejich destruktivnímu vlivu na tělo).


Dám vám **deset praktických způsobů**, jak zvládat stres. Budou založeny na psychologických principech a vědeckém výzkumu.

**TYTO KONKRÉTNÍ METODY** vám pomohou:

- Rozvíjet dovednosti emocionální regulace
- Zlepšit kvalitu života
- Dosáhnout vnitřního klidu

Navrhuji klasifikovat techniky podle jejich cílových oblastí\*:

**Fyzické** zdraví - ikona "  "

**Duševní** zdraví - ikona "  "

Pro dosažení nejlepšího účinku je třeba **kombinace** technik zaměřených na různé oblasti. Věnujte **několik dní** na přečtení této brožury, protože informace jsou podávány kompaktně. Pamatujte, že výsledky nebudou okamžité!



# 1 Autotrénink

**Cílem autotréninku může být relaxace nebo naopak tonizace. Jedná se o slovní sebehypnózu, představy a smyslové obrazy vyvolané naší vůlí.**

## **PŘÍKLADY AUTOTRÉNINKU**

### **Cvičení 1.1 - Naladění na důležitý rozhovor**

Nyní mě čeká *těžký a důležitý rozhovor*. Osud projektu, kterému sloužím, závisí na *jeho výsledku*. Soustředím se, sbírám myšlenky, aktivizuji všechny své vnitřní schopnosti a profesionální zkušenosti. Jsem připraven na nečekané otázky a vím, jak na ně reagovat. Všechny své silné argumenty *vidím jasně a držím si je před sebou*. Jsem připraven je použít, a vím, kdy to udělat. Věřím ve své schopnosti a možnosti. Víím, věřím, že vše překonám.

### **Cvičení 1.2 - Naladění na spánek**

Dnes jsem prožil dlouhý a zajímavý den. Před spaním se pokusím projít jeho události v opačném pořadí. Psychologové tvrdí, že to je pro rozvoj sebepoznání užitečné. Udělal jsem téměř vše, co bylo naplánováno. Mé tělo se příjemně uvolňuje, myšlenky se přeměrovávají k příjemným snům. Dýchá se mi lehce a volně. Necítím vinu a neprojevuji zlobu vůči nikomu. Odpustil jsem všem. Budu spát až do rána. Miluji všechny. Vnitřní klid.





## 2 Relaxace svalů

**Rozvoj dovedností relaxace je naprosto nezbytným krokem ve všech metodikách samoregulace stavu, a to bez výjimky.**

Budeme uvolňovat a napínat různé skupiny svalů. Zvláštní pozornost by měla být věnována svalům obličeje a rukou, protože právě tyto části těla jsou bohatě inervovány v kůře velkých mozkových hemisfér, a dosažení jejich uvolnění může významně přispět k snížení celkového svalového napětí. Cvičení je nejlepší opakovat každý den a vytvořit si z toho zvyk.

### Cvičení 2.1 - Kontrast

Zaujměte pohodlnou sedící nebo ležící pozici. Začněte se svaly předloktí: pomalu stiskněte ruku do pěsti, a poté, po dosažení maximálního úsilí, rychle je uvolněte. Je třeba zachytit rozdíl ve svých pocitech. Střídavě napínejte a uvolňujte svaly obličeje, krku, nohou, stehů, hrudi, břicha a hýždí.

### Cvičení 2.2

Zavřete oči a na vnitřní obrazovce prohlédněte celé tělo, najděte sval nebo skupinu svalů s maximálním napětím. Například svaly ramene, stehů nebo lýtek. Soustředěte se na ně, uvolněte a pokuste se rozšířit oblast uvolnění na sousední svaly. Pomocí vizualizace si můžete představit, jak horká a těžká tekutina příjemné barvy vytéká z místa uvolnění a pomalu naplňuje celé tělo.

## 3

### Pravidelná fyzická aktivita



Když podstupujeme střední fyzickou zátěž, naše tělo odměňuje uvolněním endorfinů (hormonů štěstí) a současně snižuje produkci kortizolu. Pravidelně sportujte, abyste udrželi svou fyzickou a emocionální pohodu. **DŮLEŽITÉ!** Nedovolte přetřevování, což může naopak zvýšit hladinu kortizolu: těžké závaží, intenzivní kardio nebo dlouhý středně namáhavý trénink - to vše může být kontraproduktivní. Výhodnější jsou jóga, pilates nebo strečink, střední závaží nebo bez přetížení prováděná aerobik.

## 4

### Obrazy, které lečí



V této části se budeme učit vizualizovat (představovat si, představovat) pozitivní obrazy, které vám pomohou dosáhnout relaxace a snížit napětí. Pozitivní postoj a očekávání skutečně pomáhají zvládat stres. Je to hra? Trénink? To není důležité, hlavní je, že to funguje!

#### Cvičení 4.1 - Zenový chrám

Zaměřte se na nějakou otázku, co byste si přáli PRO SEBE vyřešit. Zavřete oči a představte si, že stoupáte na vrchol vysoké hory. Čeká vás dlouhý výstup po pozvolném, ale nekonečném svahu. Vegetace je chudá, místo vám není známé. Na vaší cestě jsou překážky ve formě velkých mechu pokrytých balvanů. Kolem se válejí šedé mlhy a kouř. Vzduch je hustý, ale proči lehce dýcháte.

## 4

**Obrazy, které lečí - pokračování**

Kontury krajiny nejsou jasné. Všude panuje ticho, rušeno jen zvuky vašich kroků. Po chvíli ticha, kromě zvuků vašich kroků, uslyšíte každý něco svého. Mohl by to být hlas. Poslouchejte, co říká, a rozhodněte se sami, co udělat.

Vystoupili jste na vrchol hory. Nebe je teď světlé a vysoké. Podívejte se nahoru do nebe. Co tam vidíte? Sestoupili jste pohledem dolů a konečně uviděli zenový chrám. Pro každého bude vypadat jinak.

Uprostřed každé ze čtyř stran chrámu je průchod bez dveří. Tento zenový chrám nemá dveře. Nad každým průchodem jsou vyřezány čtyři draci. Jak vypadají? Pustí vás skrz svůj průchod?

Vstupte dovnitř chrámu. Na zemi leží hromady sviteků. Vyberte si jeden z nich. Přeneste svitek do středu síně, kde z otvoru v stropě proudí jasné světlo. Rozbalte svitek. Co je uvnitř? Je tam nějaká fráze nebo obrázek? Nebo je to prázdné? Sbalte ho zpět a položte ho na místo.

Vizualizace nebude fungovat hned napoprvé. Na cestě v horách se vám mohou objevovat věci, lidé, bytosti, mnozí z nich vás budou strašit a nepustí vás dál, někteří vám přijdou divní. Není to však pravidlem, ale stává se to. Příště, až se vydáte na cestu, přemýšlejte o těchto obrazech - kdo jsou? O čem vám říkají?







## 5 Dýchací techniky\*



Jedním z nejjednodušších způsobů využití protistresového potenciálu dýchání je soustředit svou pozornost na dýchání.

Můžete se soustředit na pohyb hrudníku, který rytmicky stoupá a klesá s dechem.

Můžete se soustředit na proud vzduchu procházejících plicemi. Měli byste začít **deseti sekundami** a postupně tuto techniku zvyšovat až na **dvě minuty**.

V kaidzenové filosofii existuje koncept "*lunárního dýchání*": před spaním můžete dýchat levou dutinu nosní (přikryjte pravou prstem), což by mohlo zlepšit kvalitu spánku. Ráno můžete udělat opak - dýchat pravou dutinu nosní, abyste získali čerstvost a energii.

**Sledovat, ale nezasahovat.** Při této technice se máte zaměřit na své dýchání, ale nezasahovat do něj. Pouze pozorujte, jak dýcháte, aniž byste se pokoušeli změnit jeho rytmus. Toto cvičení vám pomůže soustředit se na přítomný okamžik a odstranit vědomé myšlenky o stresu.

**Dýchání s použitím afirmací.** Soustředte se na dýchání, ale nesnažte se ho měnit (zpomalovat nebo zrychlovat). Po **5-6 nádeších** a výdeších opakujte pozitivní tvrzení nebo afirmace. Například na nádechu můžete říct "*Vdechují chladný vzduch a uklidňují se*", a na výdechu "*Každý výdech odnáší ode mě celodenní napětí skrz nos*".

**Barevné dýchání :** Vizuálně si představte, že každý nádech naplňuje vaše tělo určitou barvou, která je spojena s relaxací a klidem. Například si můžete představit, že vdechujete modrou barvu a vydechujete skrz sebe průzračnou, naplňující se modrou barvou.

\*Dýchací cvičení jsou kontraindikována pro osoby s onemocněním srdce a zvýšeným nitrolebním tlakem."

## 6 Masáž a samomasáž



Masáž - jemné a třecí pohyby na kůži, které aktivují periferní nervový systém a tím i centrální nervový systém. Masáž zlepšuje nejen krevní oběh, ale také lymfu a mezibuněčnou tekutinu, což urychluje metabolismus a pozitivně ovlivňuje pohodu člověka.

⚠ Po jídle by mělo uplynout alespoň hodinu a půl před začátkem masáže. Masáž není vhodná při zvýšené tělesné teplotě, při zhoršení jakýchkoli onemocnění, včetně kožních onemocnění, a při žilním onemocnění.

**Samomasáž by měla začínat** u nohou, poté se masírují ruce, hrudník, břicho a hýždě. Na každou část těla by se měly věnovat jedna až dvě minuty. Směr masážních pohybů je vždy směrem k srdci podél lymfatických cest. Samotné lymfatické uzliny, které se nacházejí v jamce za kolenem, v oblasti třísel a pod pažemi, by neměly být masírovány.

## 7 Arteterapie



Arteterapie je léčba výtvarným uměním. Arteterapie zahrnuje takové směry jako kreslená terapie, knihoterapie (čtení knih), hudbaterapie (poslech hudby), taneční terapie, filmoterapie a loutkoterapie. Ve technikách kreslené terapie můžete nakreslit obrázky na různá témata a poté je analyzovat a přemýšlet o tom, co se vám na obrázku líbilo a co ne? Co byste chtěli změnit?

Témata pro kreslené obrázky mohou zahrnovat:

„Já v minulosti“,

„Jsem takový, jaký jsem“,

„Můj strach“,

„Tři přání“,

„Ostrov štěstí“



## 8

**Psychoterapie**

Psychoterapie může pomoci zvládat stres. Jak? Zejména tím, že poskytuje **prostor pro vyjádření svých emocí a myšlenek**. Pomáhá vyvíjet efektivní strategie pro zvládnání stresu. S profesionálním psychologickým doprovodem se můžete naučit rozpoznávat a adekvátně reagovat na zdroje stresu.

Čtení této brožury je pro vás také terapeutické. Pokud se rozhodnete ji vytisknout a provádět **jedno nebo dva cvičení denně**, po několika měsících uvidíte trvalé zlepšení.

Souhlasím, to zní méně lákavě než reklamní slogany "*Zbavte se stresu za pět minut!*" nebo "*Zhubněte 15 kg za týden!*" ale naše mozkové neurony, bohužel nebo naštěstí, se nezmění tak rychle. Ráda bych se s vámi podělila o zaklínadlo ze série "*Discede stres!*" ale bohužel nic podobného nemám

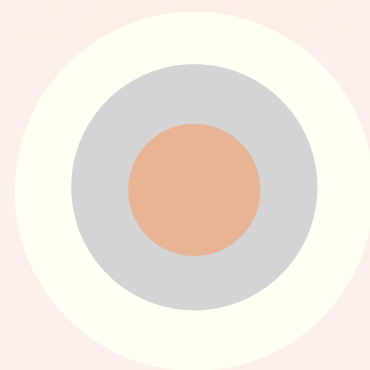
## 9

**Můj okruh kontroly**

Přejdeme ke další technice. Mentálně si nakreslete kruh.

Zahrňte do něj pouze to, na co můžete ovlivnit: váš dům, vztahy s blízkými a přáteli, oblíbené aktivity, vaše plány atd. Tento kruh bude nevyhnutelně obsahovat mnoho věcí: pandemie, výše daně, cena nemovitostí.

Přemýšlejte o tom a uvědomte si, že nemůžete a neměli byste se snažit ovládat vše ve světě a reagovat na vše, co se v něm děje, uznat svou bezmocnost.






**Na další straně najdete příklad mého okruhu kontroly a v sekci s bonusy šablonu, kterou si můžete vytvořit vlastní**



# Můj okruh kontroly

14 / 21

-  To je plně pod mojí kontrolou
-  To je částečně pod mojí kontrolou
-  To není pod mojí kontrolou



# 10 *Planování a organizace*



1. **Vytvořte si rozvrh:** Naplánujte si čas pro práci, odpočinek, sportování, setkávání s rodinou a přáteli. Tím snížíte úzkost a umožníte si "legálně" odpočinout - protože jste to naplánovali a máte to v kalendáři!
2. **Dávejte prioritám přednost:** Používejte metody, jako je Matice Eisenhowera (viz bonus), abyste si pomohli určit, co je důležité a co by mělo být buď uděláno, nebo vyškrtáno!
3. **Rozdělujte velké úkoly na menší:** Naši mozek se bojí toho, co nerozumí, a velký úkol často nedokáže pochopit. To vede k nevědomému strachu, odkládání rozhodnutí a pocitu viny z prokrastinace. Rozdělením velkého úkolu na menší podúkoly dáme mozku najevo, že se nemá čeho bát, a může se pustit do řešení těchto malých a rychle splnitelných úkolů.
4. **Používejte plánovací nástroje:** Existuje mnoho aplikací a online nástrojů pro plánování a správu úkolů - Todoist, Trello a Google Kalendář. Já osobně dávám přednost klasickému vytisknutí měsíčního plánu a jeho vyplňování. Pro mě je důležité mít kalendář na papíře a cítit ho.
5. **Budte flexibilní:** Budte připraveni na to, že všechny plány mohou jít k čertu. Pamatujte si, že právě v adaptaci a flexibilitě spočívá síla a odolnost osobnosti!
6. **Naučte se spravovat čas:** Delegujte, stanovte si termíny a vyhněte se přepínání mezi úkoly.
7. **Hledejte podporu:** Žádat o pomoc od kolegů, přátel nebo rodiny je normální a neudělá vás slabými nebo hloupými, ale sníží úroveň stresu.
8. Včleňte tipy z brožury "*10 způsobů, jak se vypořádat se stresem*" do svého každodenního života. Rozpracujte různé cvičení a vytvořte si návyk je provádět.





**Jmenuji se Sofie Knápková,  
jsem lékař-biochemik a  
molekulární biolog, vědec,  
praktikující psycholog,  
psychoterapeut a kouč.**

Podle mého prvního lékařského vzdělání jsem pracovala 11 let v oblasti vědeckého výzkumu, konkrétně v takzvané "mokrě" laboratoři (mokrý znamená, že je potřeba pracovat s tekutinami a organismy, v mém případě to byly buňky). Z toho jsem strávila 5,5 let v České republice na Ostravské univerzitě a na FNO na pozici vědeckého pracovníka

Vědecký výzkum je nekonečný závod a výzva, lze bezpochybu stanovit souvislost mezi prací v laboratoři a slovem "stres". A jednoho dne jsem si uvědomila, že pokud se nenaučím správně zacházet se stresem, regulovat ho a řídit ho, pak stres mě přecerpá, ovládne a pohltí mě. Bez stresu není pokrok, není život a dospělý člověk. Zodpovědnost za překonání stresu a snížení úrovně napětí leží zcela na nás.

Doufám, že jste z této brožury získali stejnou radost, inspiraci a motivaci, jako já při jejím psaní. Přeji vám úspěch a zdravím vás! *Ahoj!*

**MÁTE DALŠÍ  
OTÁZKY?**

**NAPIŠTE MI**



[sofiknapkova.eu](http://sofiknapkova.eu)

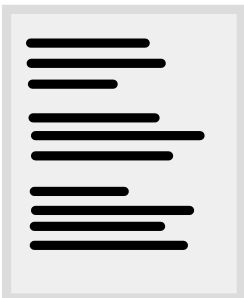


[knapkova.psychology](https://www.instagram.com/knapkova.psychology)



[sofija.knapkova@gmail.com](mailto:sofija.knapkova@gmail.com)

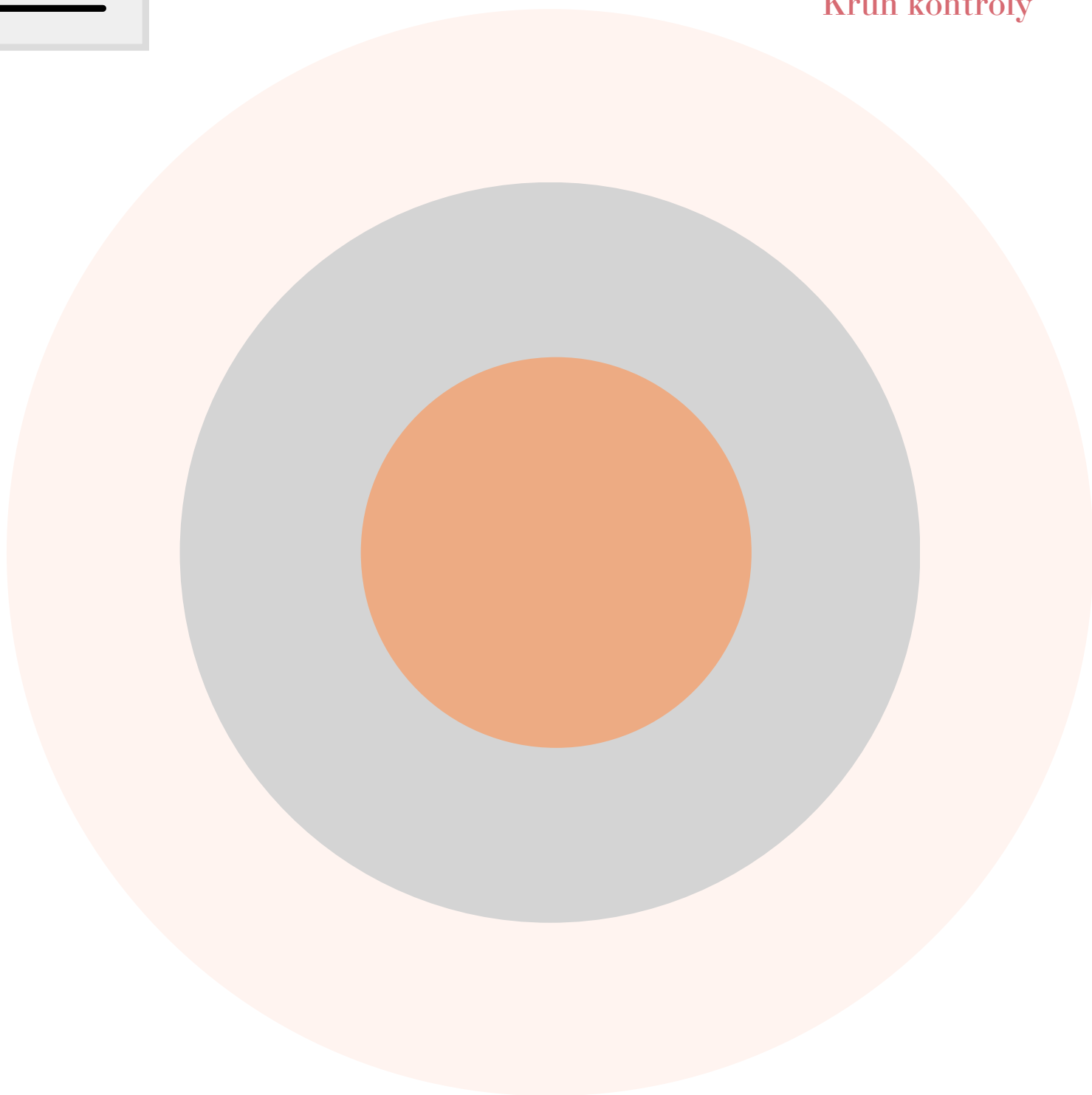







Na této stránce můžete zaznamenat své kontrolované oblasti, přidat něco osobního. Můžete to zapsat slovy nebo nakreslit obrázkem.

# bonus 1

## Kruh kontroly



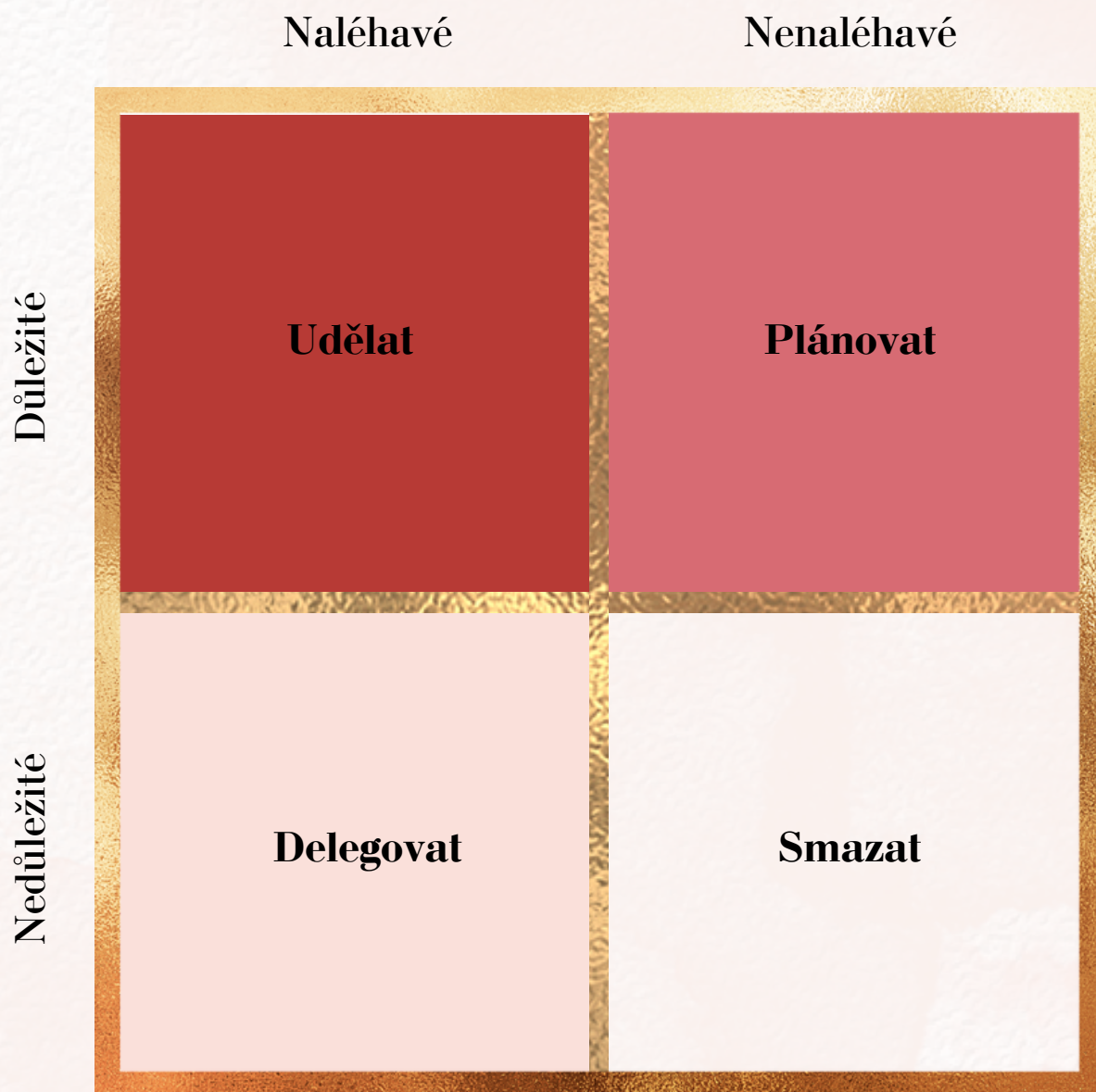
-  To je zcela pod mou kontrolou
-  To je částečně pod mou kontrolou
-  To NENÍ pod mou kontrolou

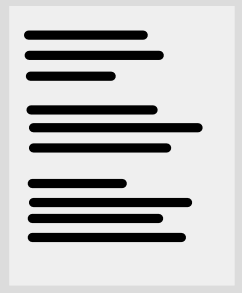


Matice Eisenhowera, také známá jako Eisenhower Matrix, je nástrojem pro správu času a prioritizaci úkolů. Byla pojmenována po Dwightu D. Eisenhowerovi, 34. prezidentovi Spojených Států, který byl známý svou vysokou produktivitou a efektivitou.

# bonus 2

## Eisenhower Matrix





Matice Eisenhowera představuje čtyři kvadranty, ve kterých jsou úkoly klasifikovány podle jejich naléhavosti a důležitosti:

# bonus 2

## Eisenhower Matrix

### Kvadrant 1 - naléhavé a důležité

- Úkoly zde mají konkrétní termíny a následky, pokud nejsou vykonány včas,
- Krize nebo mimořádné události

Snažte se mít co nejméně úkolů v tomto kvadrantu.

Vypracujte plán pro dosažení aktuálních cílů. Stanovte termíny, vytvořte rozvrh.

Na konci týdne zkontrolujte, co jste stihli udělat, jakých výsledků jste dosáhli, a co budete dělat v příštím týdnu. Pokud naléhavé a důležité úkoly přicházejí zvenčí, zvažte, jak jim předcházet.

Například promluvte s nadřízenými, kolegy nebo klientem o přerozdělení zátěže nebo změňte pracovní plán.

### Kvadrant 2 - ne naléhavé a důležité

- Jsou to úkoly, které nesouvisí s řešením problémů, ale s vaším osobním růstem.

Tyto úkoly vám pomáhají pohybovat se směrem k dlouhodobým cílům s nejcennějšími výsledky. Mohou nemít termín nebo konečný termín, a proto často nahrazujeme ne naléhavé důležité úkoly úkoly z naléhavých kvadrantů (1 a 3). Úroveň stresu klesá, když v tomto kvadrantu máte úkoly! Budete se cítit ještě lépe, když uvidíte první výsledky svých investic.

### Kvadrant 3 - naléhavé a nedůležité

- Jsou to rutinní úkoly, na jejichž výsledek čekají jiní lidé, ale téměř vás neposouvají směrem k vašim vlastním cílům.

Tyto úkoly je třeba delegovat: doručovacím službám, osobním asistentům, úklidovým službám, dodavatelům. Pokud delegování není možné, snižte jejich vliv na váš plán. Například vypněte oznámení v aplikacích pro zprávy, jasně sdělte ostatním, kolik času na úkol potřebujete, a říkejte "ne" v případě, že je těchto úkolů příliš mnoho. Další způsob je věnovat se úkolům třetího kvadrantu, když v prvním a druhém není nic.

### Kvadrant 4 - ne naléhavé a nedůležité

- Jsou to "zabijáci času": věnujeme jim hodiny, ale v dlouhodobé perspektivě z nich nemáme praktický prospěch. Dlouhodobě "zabijáci času" brání dosažení důležitých cílů.

Studie z roku 2019 publikovaná v Journal of Applied Psychology ukázala souvislost mezi volným časem zaměstnanců a jejich produktivitou následujícího dne. Výzkumníci zjistili, že zaměstnanci, kteří předchozí den dlouho sledovali televizi, přišli do práce s dobrou náladou. Ale ke konci týdne se jejich nálada zhoršovala a motivace klesala. Mezitím zaměstnanci, kteří se věnovali sportu, józe, meditaci, poslechu hudby a pomáhali ostatním, se cítili klidnější a motivovanější. Zaznamenejte si čas. To vám pomůže identifikovat hlavní "zabijáky času". Jakmile je najdete, zvažte, čím je nahradit nebo omezit.







# bonus 3

## Rostliny adaptogeny

Adaptogeny (rostliny obsahující látky, které působí protistresově na úrovni buněčného metabolismu. Adaptogeny působí dostatečně efektivně a je třeba je užívat podle přiložených doporučení nebo podle rady lékaře.

- Rhodiola růžová
- Ženšen
- Ashwagandha
- Houby Cordyceps

V dobách, kdy se zdá, že potřebujete externí podporu a vaše úsilí nestačí, považuji za dobré krátkodobé řešení užívání rostlin adaptogenů: například, pokud máte před sebou zkoušky nebo stěhování. Mějte na paměti, že lidé s různými typy nervového systému (hypostenici, astenici) budou reagovat na příjem adaptogenů různým způsobem. Výsledky příjmu se mohou dostavit za měsíc nebo dva, nebo se nemusí dostavit vůbec, nebo se mohou projevit nežádoucími účinky (zažívací potíže, bolesti hlavy, nespavost z nadměrného vzrušení). Stejně jako u léčivých přípravků je potřeba individuálního výběru a úpravy dávkování. Experimentujte a hledejte to, co vám vyhovuje nejlépe!