

В эпоху всеобщей грамотности и информированности постоянно приходится слышать про стресс. А что такое стресс, чем он опасен и почему от него надо избавляться? Хотите разобраться? Об этом рассказывают специалисты в курортологии Посольства медицины.

Во всем виноваты предки

Стрессом называют комплекс реакций в организме человека, возникающий на сигналы опасности. Достался он нам от далеких предков, когда-то живущих в пещерах, носящих для согревания тела шкуры животных и охотившихся на мамонтов. Что было для древнего человека опасностью? Да все. Любое изменение температуры воздуха, любая самая мелкая заноза в пальце или неожиданная встреча с диким зверем – во всем человеческий организм видел себе угрозу и защищался, как мог. И как? Он переполнялся гормонами стресса – адреналином и норадреналином, которые заставляли мышцы готовиться потратить энергию и быть в нужном тонусе, чтобы вовремя и хорошо дать деру, а сердцу работать быстрее и больше, чтобы убежать от опасности как можно дальше. Сосуды при этом суживались, чтобы не потерять ни одной лишней капли крови при ранении, а мозг работал на полную отдачу в поисках выхода из положения.

Изнашиваемся потихонечку?

К несчастью, точно также на все даже мало - мальски опасное реагирует и современный человек. Стресс, который служил для защиты, стал для нас, нынешних людей, разрушающим. Шум автомашин на улице - стресс, очередь в магазине – стресс, вулканический пепел в воздухе или обычные выхлопные газы – тоже стресс, и наш организм по старинке, как давно заложено в генах, выбрасывает гормоны, готовится – напрягается и в результате – расходуется по пустякам каждодневно и ежечасно. Жить мы стали гораздо дольше, чем жили первобытные люди, тут не поспоришь, спасибо за это нашей медицине, но стали ли мы крепче и здоровее «тарзанов», которые свободно прыгали по деревьям?

Где найти райские кущи?

Чтобы ни на что не реагировать и попусту не запускать в себе стрессовые реакции, честно говоря, надо сидеть на зеленой райской лужайке и, слушая райских птичек, спокойно грызть яблочко, не имея ни малейших забот в жизни. Вариант этот, как Вы сами понимаете – фантастический и никак с реальной жизнью большинства из нас не связанный.

Современная медицина, чтобы предупредить негативные последствия стресса, рекомендует адекватный отдых и периоды специально запланированного восстановления от эдакой тревожной жизни. Чтобы стресс не изматывал нас до предела и не вызывал уже необратимых анатомических нарушений в теле, таких как старение сосудов, снижение иммунитета, нарушение сна, нервозность и раздражительность, которые сами по себе опять же провоцируют стресс, то есть, чтобы разорвать этот порочный круг, надо время от времени давать себе передышку, убегая и прячась от ежедневного эмоционального напряжения. Где же найти такие райские кущи, где стресса нет и в помине? Рекомендуем сделать это в санатории «Бэс Чагда» в Подмосковье.

Учимся борьбе со стрессом!

Со времен царя Петра Первого тех пор и повелось на Руси – как нервный срыв, так

Где спрятаться от стресса?

Автор: Adriendis
10.10.2009 01:06 -

понимающий человек – в санаторий. А дело было так: царь Петр, постигая хитрости строительства кораблей на голландских верфях, когда-то сильно перенапрягся умом и телом. Для поправки свезли его в соседний санаторный городок, где он и подлечился, а по возвращении на родину, повелел создавать курортологические лечебницы по всей земле российской, столь богатой климатическими и водными ресурсами.

Терапевтические процедуры, которые предлагаются в санатории «Бэс Чагда» для лечения души и тела, сильно отличаются от простого лежания в ванне во времена царя Петра. Хотя и это - тоже есть, но только ванны там непростые, а с лечебными добавками и по технике, опробованной более чем столетним опытом российской курортологии.

Помимо этого, в специальную программу «Антистресс» включены и занятия лечебным плаванием в бассейне, а также - другие виды успокаивающих процедур – массаж, терморелаксация в сауне, электросон, фитотерапия лечебными седативными травами и все это и много больше - под внимательным и квалифицированным врачебным контролем.

Помимо традиционных в курортологии методов лечения, есть в санатории «Бэс Чагда» еще и уникальная соляная комната, сделанная из камней Уральских натуральных сильвинитовых шахт, чтобы была у отдыхающих возможность разгрузить сердце, почистить легкие и раздышаться в полную грудь.

Находится санаторий совсем недалеко от Москвы, на Николиной горе, в лесных местах на берегу Москвы-реки. Несмотря на такое привилегированное положение, цены на отменное лечение и отдых там остаются вполне доступными. Ну чем не фантастический райский уголок, о котором давно мечталось, чтобы спрятаться от стресса и напряжения?