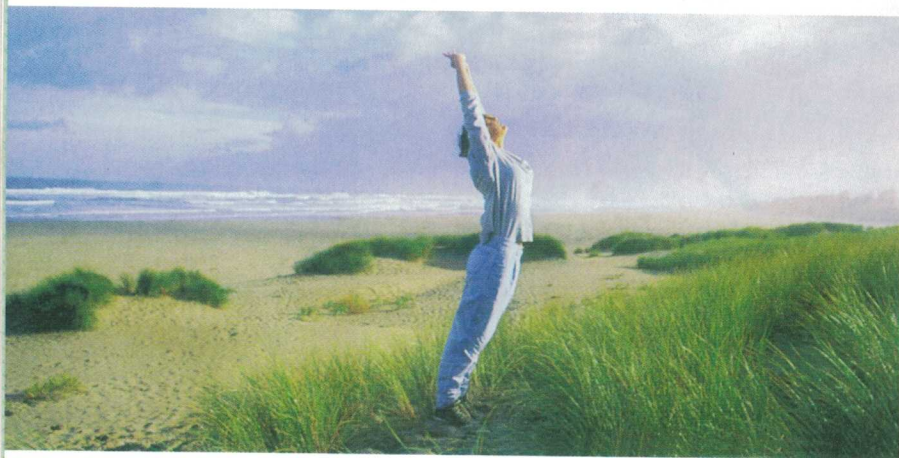


Człowieku, rozluźnij się

„Wszystko, co robisz, rób z rozluźnionym umysłem.
Nie oczekuj żadnej pochwały ani nagrody.
Jeśli rozluźnisz się trochę, będziesz miał trochę spokoju.
Jeśli rozluźnisz się bardziej, będziesz miał więcej spokoju.
Jeśli rozluźnisz się całkowicie, doświadczysz stanu
całkowitego spokoju i wolności.
Zakończy się twoja walka ze światem.”

Achaan Chah



● **Nasz praprzodek z jaskini w obliczu stresu, który zwykle związany był z zagrożeniem życia, miał do wyboru tylko dwie możliwości: uciekać lub walczyć. Czasy się zmieniły i choć bywa, że porządny prawy sierpowy w kierunku szefa lub ucieczka z sali konferencyjnej przychodzą nam nieśmiało do głowy, żadna z tych opcji nie jest społecznie akceptowana. Jesteśmy zmuszeni szukać innych metod radzenia sobie ze stresem.**



Beata Dyraga

Absolwentka ekonomii i socjologii. Specjalista od strategii komunikacyjnej i analizy potrzeb konsumenta na europejskim rynku reklamy. Współzałożycielka Stowarzyszenia Animacji Kultury Wellness „Dyraga”

W Współczesny człowiek stosunkowo rzadko narażony jest na stres wynikający z zagrożenia życia lub zdrowia. Znacznie częściej wynika on z nadmiaru obowiązków, szybkiego tempa życia, zbyt dużych oczekiwań, presji osiągnięcia sukcesów. Przeludnienie, hałas, brak kontaktu z naturą – to nasze bolączki. Każdego dnia bombardowani jesteśmy tysiącami różnych informacji, które nasz mózg musi przetworzyć. Stres oddziałuje na nas niemal bezustannie!

Świat się zmienił, ale nasz organizm reaguje dokładnie tak samo jak przed tysiącami lat: serce bije szybciej, ciśnienie krwi rośnie, wy-

dziela się adrenalina. Jednocześnie wszystkie życiowe funkcje, jak trawienie, tworzenie się i rozpad komórek zostają spowolnione. Taka reakcja organizmu sprzyjała jego mobilizacji, dawała siłę do walki lub uciezki.

U naszych przodków po trwającym na ogół niezbyt długo stresie następowało rozładowanie. W rzeczywistości stres był ich wielkim sprzymierzeńcem! A co z nami?

Niczym rosnąca góra odpadów...

Organizm w gotowości, hormony buzuja, a my siedzimy jakby nigdy nic za biurkiem, często udając, że nic się nie stało. Nie mamy żadnej możliwości uwolnienia napięcia. Kiedy taka sytuacja powtarza się często, stres staje się niebezpieczny. Zaczyna magazynować się w naszym organizmie niczym nieusuwane na bieżąco śmieci. Te toksycz-

ne odpady gromadzą się, aż w końcu góra jest na tyle duża, że brakuje miejsca na nowe. Stare pokłady śmieci zaczynają wdzierać się do naszej świadomości w postaci przygnębienia, depresji i zaburzeń psychosomatycznych. Lekarze, terapeuci i naukowcy grzmią na alarm:

Jak stres wpływa na twoje ciało

- bóle głowy
- bóle żołądka
- problemy z oddychaniem
- zaparcia lub biegunka
- zmęczenie
- problemy ze snem
- nadużywanie leków i używek
- objadanie się lub utrata apetytu
- słaba pamięć
- utrata koncentracji
- bóle w klatce piersiowej
- obniżony popęd seksualny
- drżenie rąk

przedłużający się stres znacząco osłabia nasz układ odpornościowy! Przeważająca większość chorób cywilizacyjnych to choroby mające podłoże psychosomatyczne!

Relaks przed szklanym ekranem?

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Badania Opinii, Rynku i Konsumenta GFK w maju 2002 przeciętny Polak spędza przed telewizorem aż 2,7 godzin dziennie w dni robocze i 3,6 godzin podczas weekendu. Dla porównania na uprawianie sportów przeznaczamy 0,19 godziny dziennie w dni robocze i 0,21 w weekend. Telewizja jest najczęściej wymienianą przez nas formą spędzania wolnego czasu i odpoczynku. W rzeczywistości przeładowany ogromem informacji umysł dostaje kolejną dawkę i to najczęściej pełną brutalności, sensacji i agresji. Co prawda, płkanie rzewnymi łzami na serialach brazylijskich jest opcją

Mięśnie w stresie

- zmarszczone czoło, ucisk w skroniach
- zaciśnięte zęby
- napięte mięśnie szczęki
- napięte mięśnie szyi i karku
- zgarbione ramiona
- napięte mięśnie pleców

na tzw. oderwanie się od rzeczywistości. Ale z całą stanowczością nie jest to sposób na odreagowanie stresu. Góra śmieci rośnie nadal!

Co to jest relaksacja

Aby uspokoić rozedrgany umysł, usunąć z niego niepotrzebne myśli, a do tego wyeliminować negatywne skutki stresu, musimy nasz organizm wyciszyć. Czyli zrobić coś przeciwnego do stanu i warunków, w których na ogół funkcjonujemy.

Starą i niezwykle praktyczną metodą na codzienne eliminowanie skutków stresu i ogólne poprawienie

stanu jakości życia jest relaksacja. Nasi przodkowie w sposób naturalny – przebywając w ciszy i wśród natury – popadali w stan refleksji, relaksacji czy nawet medytacji. Wszystkie te stany odznaczają się zwolnieniem pracy mózgu, który przechodzi w tzw. fazę alfa. To znane niektórym z teorii faz snu pojęcie oznacza stan organizmu, podczas którego dominująca częstotliwość fal mózgowych, mierzona elektroencefalografem, waha się w granicach 8-14 cykli na sekundę. Osoba nie praktykująca relaksacji osiąga taki stan na krótko przed zaśnięciem lub zaraz po obudzeniu oraz w czasie tzw. snu na jawie, czyli rozproszenia wzroku.

Cud rozluźnienia

Dobrodziejstwa powstałe w wyniku codziennej - zaledwie 20-minutowej praktyki wprost trudno przecenić. Skutkiem regularnego wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych

1/2 zartem
WELLNESS
0,5 serio

DLA CIAŁA
- SZCZUPŁEGO

Łosoś w papilotach

2 dzwonka łososia norweskiego – świeżo złowionego!

Marynata

2 ząbki czosnku, łyżka oleju,
1/2 szklanki białego wytrawnego
wina, sól, cytryna.

Łososia marynujemy w zalewie zrobionej z rozgniecionego czosnku z solą, olejem i winem. Pozostawiamy w lodówce na 3 godziny. Zawijamy w folię wysmarowaną olejem i pieczemy w temp. 150°C ok. 15-20 minut.

Po upieczeniu rozcinaamy folię, skrapiamy sokiem z cytryny.

Wyśmienity!

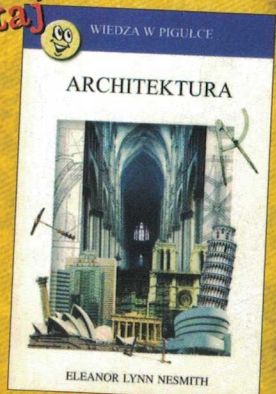


DLA DUCHA **Przeczytaj**

- INTELIGENTNEGO

Eleanor Lynn Nsmith, „Architektura”

Dla tych, którzy podróżują po świecie albo szykują się do podróży, to kompendium wiedzy o architekturze. Dowcipnie, żywo i kompetentnie autorka wyjaśnia, skąd pomysł Rzymian na budowanie akweduktów i dlaczego Notre Dame jest najśłynniejszą katedrą na świecie. Książka zawiera wiele fotografii i rysunków, a jej przystępny język sprawia, że jest to naprawdę przyjemna i pożyteczna lektura. Cena tylko 25 zł.



DLA UMYSŁU - LOTNEGO

Żeglarstwo – wielka sztuka, której sens polega na tym, aby posuwać się powoli i donikąd, chorując od zimna i wody, i ponosząc olbrzymie koszty. (ze „Słownika terminów żeglarskich dla szczerów lądowych, wilków morskich i starych wygów morskich pływających w wannach”, oprac. H. Beard i R. Mckie)

Co to są szoty?

- a) Letnie spodenki dla dziewczyny
- b) Rodzaj uprzęży na konia
- c) Liny i bloki do ustawiania żagli
- d) Rodzaj kanapki w kształcie wydłużonego fotela

Zagranicą

Odpowiedź znajdziesz na str. 48