

Vliv stresu na hmotnost klientů

Většina lidí ani netuší, že stres je pravou příčinou jejich nadváhy!

Témata pro diskusi

- Kaskáda hormonů při stresu
- Nervstvo
- Prolínání vlivu
- Spasmus, převzetí vlivu
- Možnosti obrany
- Závěr

Kaskáda hormonů při stresu



POZOR!

ACTH (adrenokortikotropní hormon)

A

BETA ENDORFIN

SE SPOUŠTĚJÍ SOUČASNĚ!!!

Beta endorfin má ve stresu tonizující účinky přes limbický systém. Má za následek hyperfagii!, aby doplnil energii, která se lipolýzou spuštěnou ACTH dostává do krve.

Ale protože ve většině případů psychického stresu tuto energii nespotřebujeme, vyplavením insulinu při dlouhodobém působení stresu, se všechna – i nově přijatá energie pod vlivem beta endorfinu – ULOŽÍ!!!

Vzniká synergický efekt a hmotnost nadále vzrůstá!

Nervstvo

- Ústřední (centrální)
- Obvodové (periferní)
- Autonomní (vegetativní)

Vegetativní nervstvo není říditelné
vůlí!

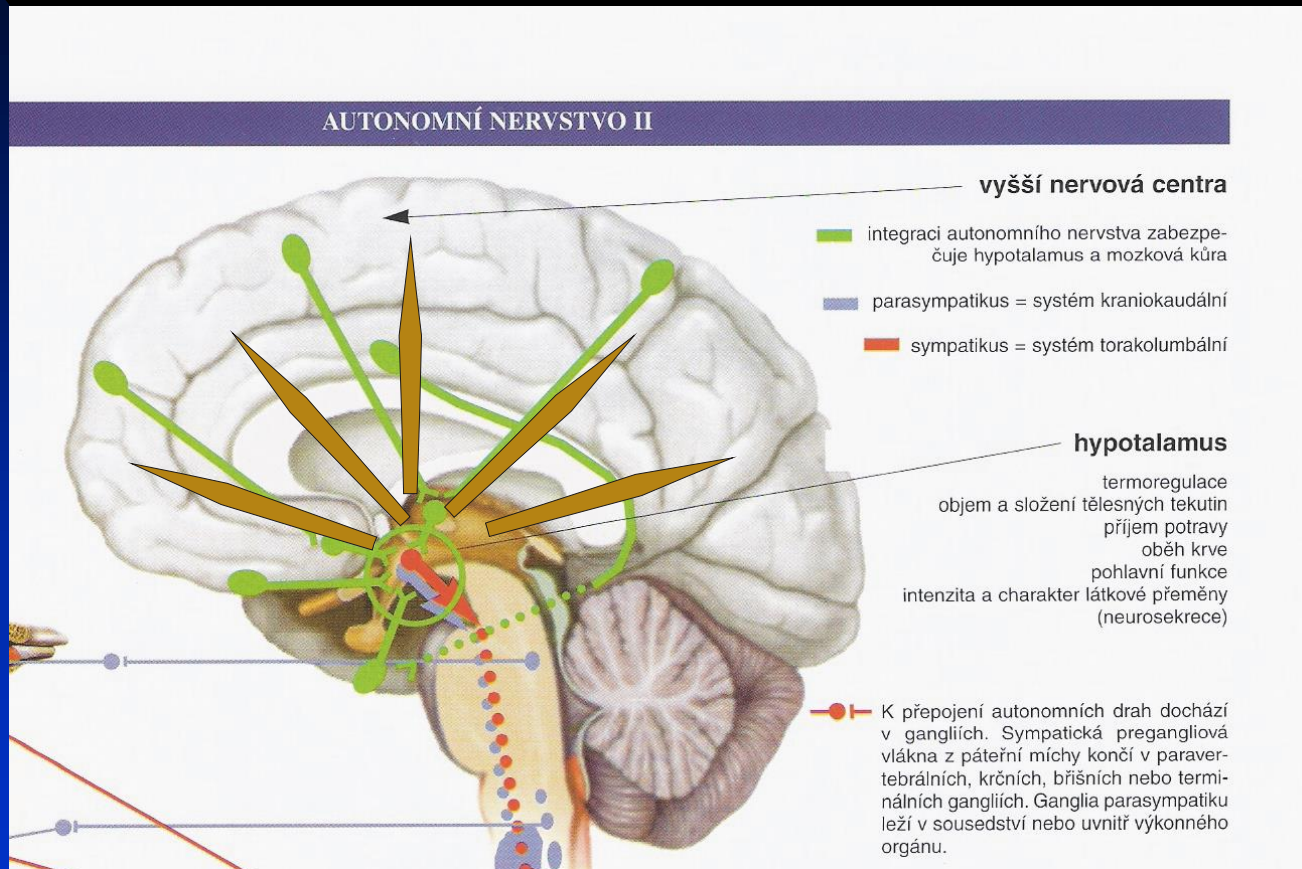
Řídí ho hypothalamus!

Normální situace

Receptory všech nervstev informují o aktuální situaci a spolupracují

Vliv se prolíná v závislosti na dané situaci

Schema vlivu



Popis situace u klientů

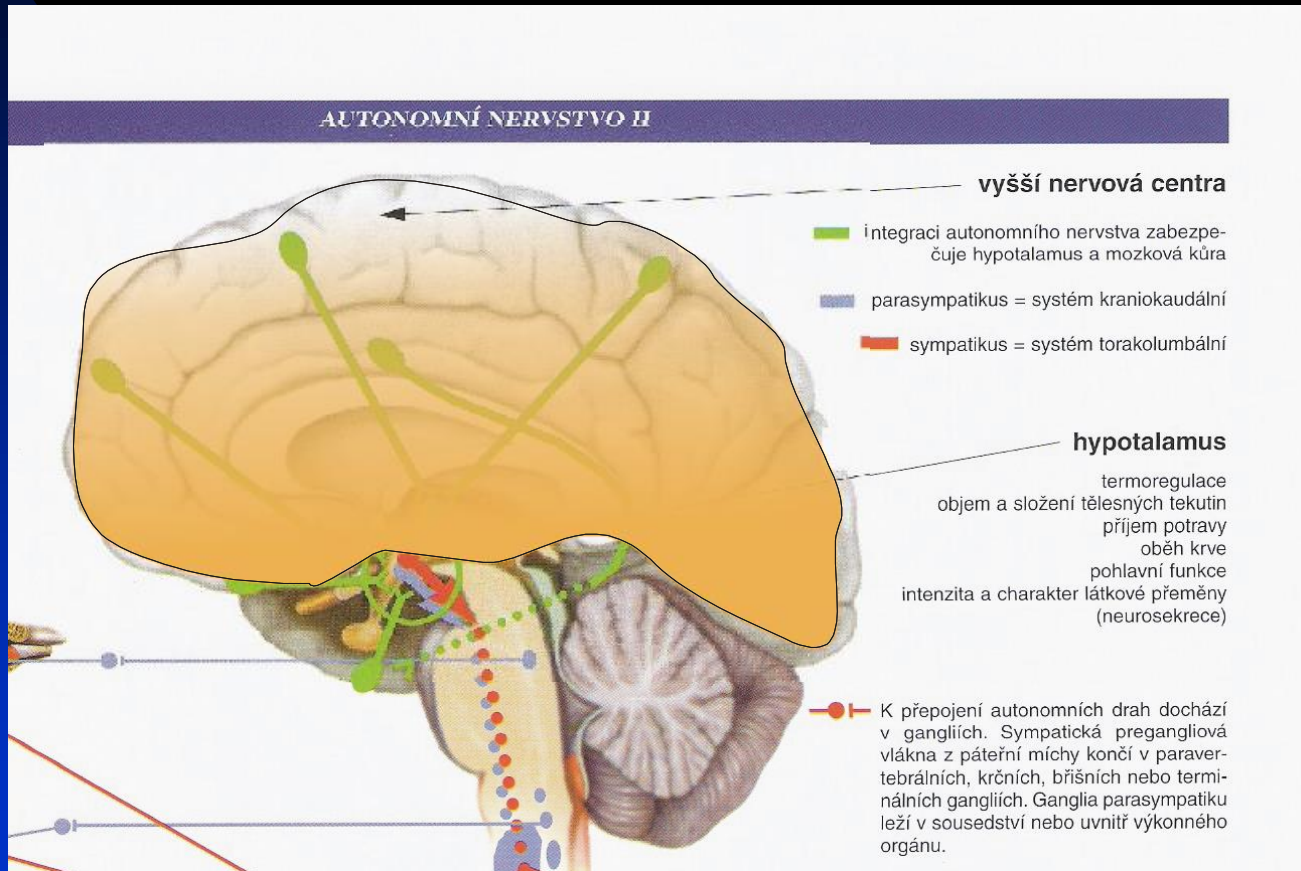
K situaci, že se spustí kaskáda hormonů ve stresu, stačí noční bdění u zánětu ucha u dítěte či návštěva lékaře další den.

Skutečný život

Spasmus – převzetí vlivu

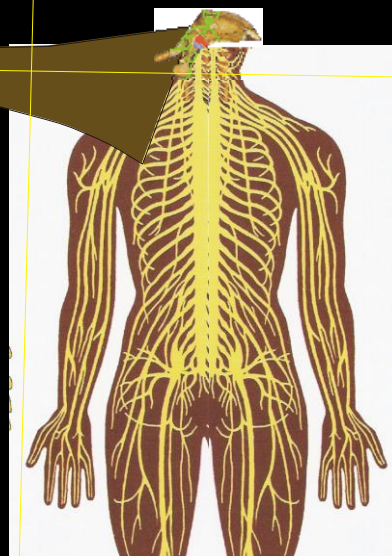
Při podráždění hypothalamu vlivem stresu dochází ke stresové reakci a změně vlivu na periferní nervstvo a částečně centrální nervstvo

Schema převzetí vlivu



Schema vlivu názorně

Velký mozek



Hypothalamus

Schema vlivu názorně

Pokud si představíte ten obrázek rozdělený na 4 čtverce a hypothalamus jako starý kořen, ze kterého vyrazil mladý stromek (velký mozek) – takto je to i ve skutečnosti, tak Vám hned bude jasnější, proč ta ruka, která sahá do té lednice – nejde zastavit!

Ve čtverci pod pařezem vidíte všechny kořeny (hormony) a ve čtverci pod stromem nevidíte žádné!

To proto, že tam žádné nejsou!

V případě podráždění hypothalamu tento převezme řízení periferního nervstva!

Co to znamená?

Možnosti obrany

Přímá – neexistuje – protože velký mozek nemá potřebné hormony!

Nepřímá - dlouhodobá
- krátkodobá

Dlouhodobá obrana

- neustálé doplňování různých potravin v různých kombinacích, aby hypothalamus nebyl podrážděn a tělo mělo z čeho čerpat
- správné doplňování tekutin

Krátkodobá obrana

- únik z místa uskladnění potravin
- sipping- zaštitění se vodou
- cesta řízené hyperfagie
- pomoc blízkého člena rodiny

Cesta řízené hyperfagie

Jestliže je nemožné zamezit jedení,
je důležité využít posledních volných sil k
následnému postupu:

Spuštění beta endorfinu v hypothalamu
Vás donutí sáhnout po potravinách, o
kterých ví, že z nich energii obdrží velice
rychle, nebo oblíbených.

Je ale nutné si jen kousnout a jít pryč!

Cesta řízené hyperfagie

Napoprvé se spasmus většinou nepodaří zvládnout, takže druhý nápor už musí být trochu v režii velkého mozku – je třeba si kousnout **protipólu chuti**.

Například: poprvé jste si ukousli točený salám, tak nyní musíte kousnout do něčeho sladkého, a znovu odejít.

Cesta řízené hyperfagie

Následuje kyselé a potom hořké.
Pokud to nestačí, tak odznovu.

Ve většině případů 2 kola stačí,
spasmus se uvolní a ve finále toho
klient nesní tolik, jako by snědl v
případě neřízené hyperfagie.

Závěr

Závěrem je dobré říci, že nutriční terapeuti by měli věnovat psychickému stresu u klientů dost velkou pozornost, protože rozklíčováním a popisem situace mu pomohou v orientaci ke zlepšení situace.