



Ukoliko smatrate da se vaši kilogrami gomilaju zbog stresa kojeg svakodnevno proživljavate, ne brinite jer se možete zaštititi od te vrste poremećaja. Najnovija istraživanja pokazuju na koji se način možete zaštititi, ovisno o vašoj osobnosti. Liječnici su otkrili četiri "tipa žena", ovisno o tomu kako reagiraju na stres. Kratki izljevi stresa i ne moraju nužno biti loši jer je nekim ženama oslobađajući, međutim dugoročno može biti jako loš za vaše zdravlje, piše Daily mail.

Mnoge su studije već pokazale kako je stres povezan s povišenim krvnim tlakom i srčanim bolestima, a najnovija istraživanja, objavljena prošli tjedan, stres povezuju i s nastankom raka. Uz sve to, znanstvenici su sve sigurniji kako stres stvara i mnogobrojne druge probleme, uključujući kroničnu bol, debljanje, alergije, dijabetes i uzrokuje bolesti povezane s padom imunološkog sustava. Tu posebice stradavaju žene jer njihovo tijelo proizvodi više hormona, te se u njihovom tijelu hormoni i duže zadržavaju.

Tipovi reakcije na stres

Zaključeno je kako ne reagiraju sve žene jednako na stres, što su kroz svoje dugogodišnje istraživanje dokučile **dr. Stephanie McClellan** i **dr. Beth Hamilton**, vodeće ginekologinje u Americi. One su se bazirale na istraživanje reakcija ženskih hormona i nervoze, a žene su potom svrstale u četiri skupine, ovisno o stresu: Miss Frantic, odnosno žene koje stalno rade više stvari istovremeno, vječito hvataju rokove i poprilično su anksiozne. U drugu skupinu spadaju tzv. Miss Shattered, žene koje su trajno premorene, nedostaje im energije, dok u treću skupinu, nazvanu Miss Up-and-down, spadaju one koje u određenom vremenu imaju ogromnu energiju, a u drugom trenu su skroz bezvoljne. Na kraju je i četvrta skupina, odnosno Miss Detached, u kojoj su žene koje imaju osjećaj da je iz njih iscrpljena sva energija i životna radost.

Istraživanje ginekologinja pokazalo je kako se uz svaku od skupina vežu i određeni tipovi bolesti. Na primjer, prva skupina često oboljeva od prehlada i sklona je većem riziku povišenog

tlaka, dok je treća skupina sklona cistama i osteoporozi. Međutim, dobra je vijest da se te bolesti mogu spriječiti, što otklanjanjem stresa, što posebnom prehranom koje su ginekologinje složile za svaku skupinu žena posebno.

Miss fanatične (Fanatic)

Prva skupina žena, znači one koje su vječito u šestoj brzini, trebale bi započeti dan obilnim doručkom koji bi sadržavao jaja, voće, mliječne proizvode i kruh od cjelovitih žitarica. Kalorije koje unesete početkom dana vaš će organizam bolje probaviti, odnosno energija koju unesete u rano jutro puno će vam više koristiti nego da jedete kasnije tijekom dana. Ručak i večera trebali bi vam biti lagani, a bilo bi dobro i da između obroka imate dva međuobroka, koja će održati vašu razinu energije. Izbjegavajte kavu i kofein, kao i alkohol. Smanjite unos mesa, šećera i masnoća, a jedite više orašastih plodova, sjemenki voća i povrća.

Miss umorne (Shattered)

Ove žene su vječito umorne i pate od smanjenog nivoa hormona stresa kortizola. Jedna od njegovih najvažnijih zadaća jeste da održava imunološke sustave zdravima. No, s obzirom na njegov nedostatak, moguće je da obolite od artritisa, asme i osjetljivosti na bol. Vrlo je vjerojatna i alergija na hranu, te dijareja, kao i opasnost od različitih srčanih bolesti i osteoporoze. Nabolji način rješavanja stresa je vježbanjem. Što se tiče hrane, preporučljivi su redoviti obroci za balansiranje razine kortizola u tijelu. Ručak je najvažniji obrok u danu kombiniran od proteina s ugljikohidratima u svakom jelu radi smirivanja centralnog živčanog sustava. Ponekad posegnuti za nekakvim slatkijima ili kremastom hranom kako bi potaknuli mozak da proizvodi više enorfina. Preporučljiva je i hrana bogata omega 3 masnim kiselina, poput ribe, maslinovog ulja i lješnjaka, te puno vode kako bi se potaknuo probavni sustav.

Miss gore i dolje (Up-and-Down)

Vi biste svoje jutro trebali započeti jogurtom i jajima, a navečer se čak možete poslužiti i kojom kapljicom alkohola. Naravno, nije dobro pretjerivati ni u čemu i pod kapljicu, uistinu mislimo samo malo. Kofein smijete piti ujutro, ali se ne preporuča za navečer jer bi vas mogao previše "dići". U trenucima kad ste "spušteni" i bezvoljni, izbjegavajte obilne obroke jer bi vas to moglo dodatno umoriti i učiniti bezvoljnima.

Miss odsutne (Detached)

Vaši zdravstveni problemi mogli bi biti povezani s niskim tlakom, grčevima, bolovima u trbuhu, astmom i sličnim bolestima. Što se tiče prehrane, vaša bi se trebala vrtjeti oko ručka, koji bi trebao biti vaš najvažniji obrok u danu. Za ručak uzimajte ugljikohidrate kako biste dobili "injekciju" energije. Uzimajte probiotičke jogurte koji će vam pomoći da pokrenete lijena crijeva, a svoju prehranu općenito bazirajte na prehrani bogatoj omega 3 masnim kiselinama pa neka se na vašem meniju vrlo često nađe losos, lješnjaci i maslinovo ulje. Kavu izbjegavajte u potpunosti jer vam stvara grčeve u želucu.

[UPPT.hr](#) / [Javno.com.hr](#)