

# Хроничният стрес обърква жлезите с вътрешна секреция

В съвременния свят думата стрес е синоним на трудово всекидневие. Но защо продължителното напрежение е толкова опасно за здравето?

Нашето тяло е добре снабдено с механизми за реакция при внезапен и краткотраен стрес, казва д-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати в България. Организмът ни обаче не може да се противопостави ефективно на продължителния стрес. Затова хората все повече боледуват по начин, който не е бил типичен преди години.

Много добър пример в това отношение са аутоимунните процеси - например тиреоидит на Хашимото, който ще бъде една от темите в рамките на седмицата на хомеопатията. Интегративната медицина, към която се числи и хомеопатията, не само разширява познанията ни за човека, но повлиява ефективно проблеми, които са изключително трудни и понякога обявени за нерешими от традиционната медицина.

„Когато има остър, но не прекалено силен стрес, жлезите си взаимодействат и организмът се справя със ситуацията. Ако стресът е много силен или трае продължително време, нашата имунна система не реагира адекватно, а започва да атакува собственото тяло. Тогава говорим за аутоимунни процеси, те са сериозен здравословен проблем, типичен за нашето съвремие“, коментира д-р Пачова.

Елиминирането на стреса не става само с приема на някакви медикаменти или хранителни добавки. Промяната трябва да обхване цялостно начина ни на живот. На първо място човек трябва да осигури на организма си качествена храна, добър нощен сън,

**да ограничи външни въздействия като прекалено дълго говорене по мобилен телефон,**

постоянен телевизионен фон и др.

„Възрастните хора, които минават през сериозни житейски изпитания като загуба на близък, прекъсване на дългогодишна връзка, уволнение или заминаване на децата в чужбина, болест в семейството, също се нуждаят от помощ. До определена степен те успяват да се справят с ресурсите на собствената си психика и тяло, но в един момент губят контрол върху процесите и започват да боледуват“, обяснява специалистката. Това е момент, в който човек може да потърси помощ чрез някой от методите на комплементарната алтернативна медицина. Има хомеопатични лекарства за справяне със скръб, разочарование и прекалено силен гняв. Потърсена навреме, тази помощ е добра профилактика на сериозни заболявания.

Тъй като всеки организъм реагира различно на стреса, по-



Задържаната комуникация, потиснатата скръб или тъга са основните причини за проблеми с щитовидната жлеза, обяснява д-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати в България.

някога е трудно да се разпознае, че е достигната критична точка. Разбирането на модерния делови човек за стил и начин на живот е пропито с идеята, че той трябва сега, веднага и по перфектен начин да се справи с всички проблеми.

„Вижте рекламите за препарати срещу грип. Какво показват те? Че е достатъчно да изпиете прахчето X и след 2 минути сте станали от леглото и сте избегнали истинското боледуване. Това обаче е нелогично и никак не е мъдро. Физическото заболяване е стрес за организма, затова човек трябва да си остане вкъщи“, коментира хомеопатът. Обикновено хората имат куп ангажименти и не си оставят време да преживеят гнева или тъгата си. Непреживени, тези емоции остават в тялото и се натрупват. Ако дълго време сме в необичайно за нас емоционално и физическо състояние, психиката и тялото ни няма да могат да компенсират стреса, смята д-р Пачова. Симптомите са различни - един ще страда от безсъние, друг ще се кара с най-близките си повече от обичайното, трети ще загуби желание да работи и да се храни.

**Все повече хора страдат от синдрома burnt out (прегаряне) - пълно изтощение и загуба на интерес към живота,** в резултат на преумора, появява д-р Пачова.

„От нас се изисква да вършим все повече неща, и то все по-бързо, да сме все по-ефек-

тивни, никъде и в нищо да не грешим. Това е моделът на перфекционизма, който идва от Запада. Рекламите ни заливат с подобни внушения - перфектна организация, перфектна чистота и перфектен контрол. Перфектният човек може в крайна сметка много тежко да се разболе“, коментира лекарката.

Хората са различни - един има силна психика и по-слабо тяло, друг е със стабилно физическо тяло, но с лабилна психика.

„В практиката си имам много пациенти с проблеми на щитовидната жлеза, които са различни - понижена или повишена

## Може да помогне терапия с 12-те есенциални Шуслерови соли

функция, тиреоидит на Хашимото. Мога да потвърдя това, което се пише в специализираните издания по холистична медицина: задържаната комуникация, задържаната скръб и тъга са една от основните причини за проблеми на жлезата.

Когато става дума за тиреоидит на Хашимото,

**може да има и автоагресия - заради преживяно унижение или голямо разочарование**

от себе си. Някои пациенти са obsesени от мисълта, че не са успели, че никога няма да се справят в дадена област“, споделя опита си лекарката.

При стрес се нарушават различни механизми - водно-соле-

вият или киселинно-алкалния баланс, изчерпва се психичната енергия. В такъв момент може да помогне терапията с 12-те есенциални за човешкото тяло минерални соли на д-р Шуслер, която действа на тъканно ниво, съветва лекарката. Тези соли помагат за възстановяване на фундаменталните механизми, важни за правилното функциониране на клетките.

В края на зимата мнозина са с понижен тонус. Преди да посегнем към медикаменти, трябва да си осигурим повече слънце, защото тялото жадува за милувката на лъчите му и за повече кислород, съветва д-р Пачова.

Обикновено в студените дни излизаме по-рядко, но товарим мозъка с повече информация - пишем, четем, гледаме телевизия или сме непрекъснато в интернет. Това е натрупване на информационен стрес. Усетим ли, че започваме да губим интерес, че ни се нарушава сънят, че се будим в определени часове, това е знак, че сме претоварени. В хомеопатията има средства за възстановяване на съня, на нормалното функциониране на организма. (24 часа)



Световна седмица  
на хомеопатията  
2 – 9 април 2013 г.

**ВНЕЗАПЕН СТРЕС и ефекти върху щитовидната жлеза.  
ПОМОЩ С ХОМЕОПАТИЯ.**

ОБРАЗОВАТЕЛНА ЛЕКЦИЯ НА

г-р Дора Пачова,

председател на Асоциацията на  
лекарите хомеопати в България

г-р Мария Папазова,

холистичен лекар, водещ рубрика в  
предаването „На кафе“

ОЧАКВАМЕ ВИ от 18 часа в:

**ПЛОВДИВ 2 април**

хотел „Санкт Петербург“,  
бул. „България“ №97

**ВАРНА 3 април**

хотел „Черно море“,  
бул. „Сливница“ №33

**БУРГАС 4 април**

„Приморски парк“,  
Централна алея, Културен  
център „Морско казино“

**СОФИЯ 9 април**

Есенс Център,  
ул. „6-ти септември“ №37

## Дните на хомеопатията са за щитовидната жлеза

Седмичата на хомеопатията ще се проведе за пети пореден път у нас от 2 до 9 април 2013 г., съобщава д-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати.

Това е световна инициатива. Целта е повече хора по света да осъзнаят възможностите на хомеопатията. Тази годишна тема в България е „Внезапен стрес

и проблеми на щитовидната жлеза – помощ с хомеопатия“.

Асоциацията на лекарите хомеопати в България организира няколко открити лекции. До 16 април ще има различни прояви в цялата страна. Датите за срещите с пациенти са: 2 април - Пловдив, 3 април - Варна, 4 април - Бургас, и 9 април - София. (24 часа)

За повече информация:

[www.homeopathybulgaria.org](http://www.homeopathybulgaria.org)

**ЛЕКЦИИТЕ СА БЕЗПЛАТНИ!**



Асоциация на  
лекарите  
хомеопати в  
България



Сдружение  
„Приятел на  
хомеопатията“



НЕМСКИ  
ХОМЕОПАТИЧЕН  
СЪЮЗ