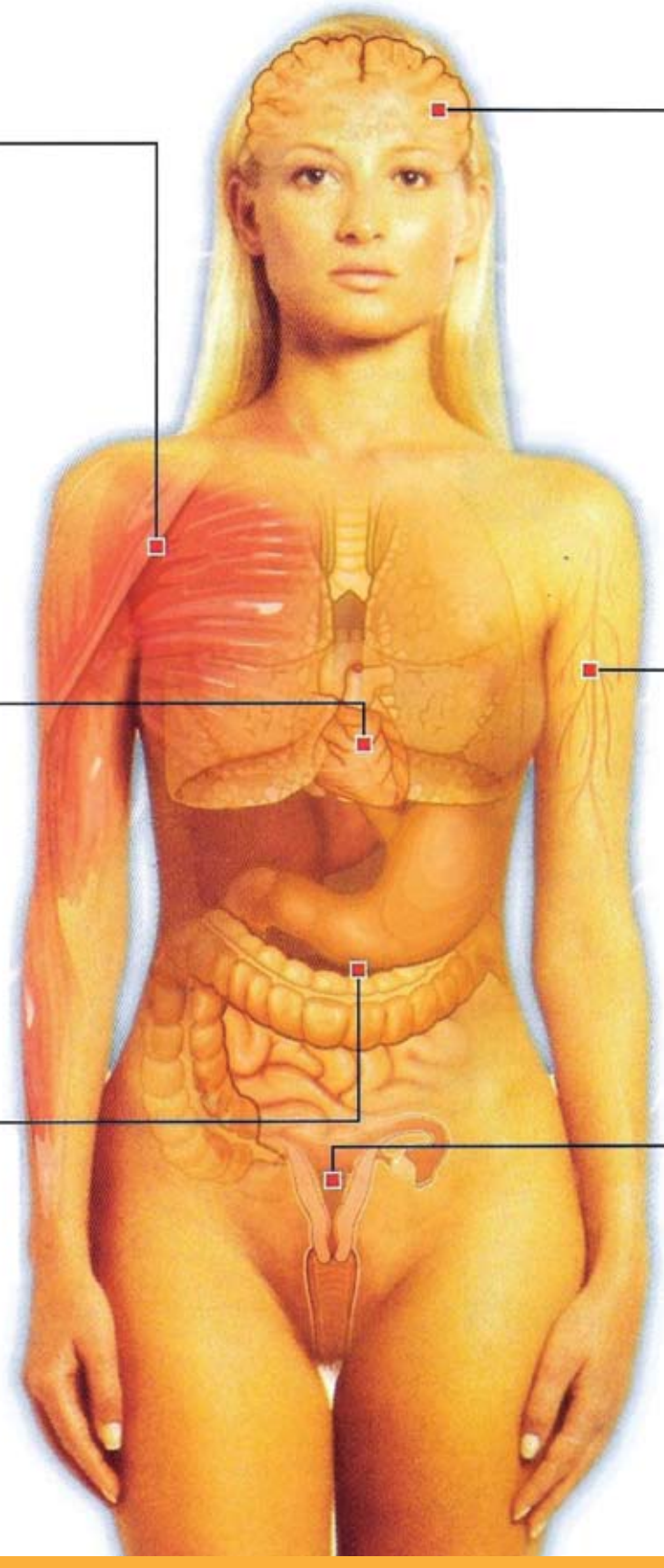
HidroLinfa®

purificação natural do organismo

STRESS E ANSIEDADE



Músculos

Em situações de ansiedade os músculos contraem-se, antecipando a necessidade de fuga ou ataque. Assim, **acabam por consumir com demasiada rapidez a glicose**, o seu "combustível". **Trabalhando em esforço, os músculos sofrem contraturas** e, em alguns casos, a perturbação dá origem a tiques nervosos.

Coração

O aumento da pressão sanguínea e a aceleração do ritmo cardíaco são consequências bem conhecidas de todos os que vivem momentos de stress. A **longo prazo**, estas alterações **conduzem à hipertensão e a palpitações**.

Aparelho Digestivo

Face ao perigo, **o estômago produz uma série de ácidos e enzimas que debilita as mucosas**. A consequência, após algum tempo, pode ser o surgimento de **úlceras gastroduodenais. O ritmo de funcionamento de órgãos como o esófago, o pâncreas e os intestinos é alterado**, dando origem a **digestões problemáticas e diarreias**.

Cérebro

Em estado de constante pressão, o **cérebro produz Adrenalina em excesso**. Sem um período de descanso, **deixa de produzir a quantidade necessária de Dopamina, Serotonima e Noradrenalina**, substâncias que garantem o **bem-estar mental e físico**. Ao fim de algum tempo, surgem **depressões, esgotamentos e perturbações emocionais ou psíquicas**.

Sistema Imunitário

Quando o organismo vive demasiado tempo sob uma situação de pressão, regista-se um **declínio acentuado no número de linfócitos (células de defesa) e anticorpos**. Consequentemente, nota-se um **enfraquecimento geral das defesas** do organismo, que fica mais **susceptível a doenças e infecções**.

Aparelho Reprodutor

Ao sofrer alterações no seu funcionamento, **o cérebro deixa de produzir nas quantidades adequadas as hormonas sexuais que influenciam todos os órgãos relacionados com a reprodução**. Podem surgir **perturbações no ciclo menstrual** da mulher e **impotência e ejaculação precoce** no homem.

Perante uma situação de ameaça, o organismo responde
com uma série de reacções que o preparam para ultrapassar as dificuldades.

Sujeitos a uma pressão constante a longo prazo, os órgãos e sistemas vitais acusam
os efeitos indesejáveis do stress, que colocam em causa o bem-estar e a saúde.

red.