



## AKO OVPLYVNĀUJE NAŠE TELO?



### KOŽA

Kožné problémy ako škvry, akné, ekzémy, psoriáza, nadmerne bledá pokožka a ďalšie kožné ochorenia.



### KÍBY a SVALY

Pocity napätia, bolesti, zápaly, znížená hustota kostí so sklonom k osteoporóze, tlak na ramenách.



### SRDCE

Zvýšený krvný tlak, zrýchlený tep, vysoký cholesterol, zvýšené riziko srdcového infarktu a cievnej mozgovej príhody.



### HLAVA

Bolesti hlavy a migrény. Prejavy náladovosti a podráždenosti, depresia, pocity hnevu, úzkosti, záchvaty paniky nedostatok energie a problémy s koncentráciou.



### TRÁVIACI SYSTÉM

Spomalený metabolizmus, ťažšie vstrebávanie živín v črevách, zvýšené riziko zápalových ochorení čriev a vznik cukrovky.



### IMUNITNÝ SYSTÉM

Oslabený imunitný systém môže spôsobovať zápaly v tele a s tým súvisiace ďalšie chronické ochorenia.



### ŽALÚDOK

Žalúdočné vredy, kŕče, potravinové alergie, reflux, nevoľnosť, kolísanie hmotnosti.



### REPRODUKČNÝ SYSTÉM

Znížená produkcia hormónu testosterónu a estradiolu môže viesť k zníženiu plodnosti, tlmeniu sexuálneho správania a túžby.



### PANKREAS

Spôsobuje zvýšenú produkciu inzulínu, čo pri chronickom strese znamená vznik cukrovky, obezity a negatívne pôsobí na srdcovo – cievny systém.



## ŽIVOT BEZ STRESU