

Stress kan gi overvekt

Hos Stavanger Soneterapi møter de ofte mennesker med stressrelaterte plager. Mange oppsøker hjelp mot ulike problemstillinger som har sammenheng med stress:

- * Stoffskifteproblemer
- * Depresjon
- * Fordøyelsesplager
- * Søvnplager
- * Muskel- og skjelettplager
- * Nedsatt immunforsvar

Høg grad av stress over lengre tid medfører en stor belastning på hele kroppen. Den settes i en konstant kriseberedskap som over tid vil overbelaste hormonsystemet, sirkulasjonssystemet og immunforsvaret slik at kroppen blir i stor ubalanse og ofte gjør oss trette og slitne.



Stoffskifteproblemer

Når negativt stress får påvirket kroppen over tid, kan det føre til en forstyrrelse i kroppens hormonproduserende kjertler, spesielt bukspyttkjertelen, binyrer og skjoldkjertel. Disse kjertlene utskiller hormoner som påvirker oss på mange forskjellige måter. Blant annet kan stoffskiftet bli redusert. Lavt stoffskifte er kroppens måte å gire ned en overstresset kropp. Når vi da går til legen og måler et lavt Thyroxin-nivå, starter mange å ta kunstig Thyroxin for å øke forbrenning igjen. Kroppen som er slitne, girer igjen opp til normalt stoffskifte – men konsekvensen kan bli utbrenthet. Stress blir da en årsak til at forbrenning endres, og fysiske reaksjoner i kroppen kan bli økt vekt, og/eller problemer med å gå ned i vekt. I tillegg kan stoffskifteproblemer føre til barnløshet.

Depresjon

Høyt stressnivå over lengre tid gjør oss slitne og trette. Frustra-



sjonen øker når kroppens kapasitet reduseres. Vi har ofte høye krav til oss selv, og takler dårlig at kapasiteten ikke er optimal. Frustrasjon kan føre til nedstemthet som igjen kan medføre en depresjon. Depresjon er relatert til lavt Serotonin-nivå i kroppen. Serotonin produseres i tarmsystemet vårt. Hormonsystemet er viktig å jobbe med for å øke livsglede, mental ro og unngå depresjon. Under behandling fokuserer vi også på å lytte og veilede pasienter som har det vanskelig, sier Vibecke Ree Heimark.

Fordøyelsesplager

Stress medfører en økning i bl.a. Noradrenalin i kroppen slik at kroppen stadig er i kamp-fluktberedskap. Da øker sirkulasjonen til muskler og åndedrett, mens den reduseres i fordøyelsessystemet. Mange mennesker som stresser mye, opplever ulike fordøyelsesplager som magesmerter, luftsmarter, diare eller forstoppelse. Syre-base balansen kan forstyrres, noe som øker faren for sykdom. Fordøyelsen jobber vi mye med selv om pasienter kommer inn med helt andre problemstillinger, fordi opphopning og utskilling av avfallstoffer påvirker mange prosesser i kroppen, sier Annette Løno. Terapeutene hos Stavanger Soneterapi er også behjelpelig med råd og veiledning rundt kosthold, trening og livsstil.

Søvnplager

Mye uro og mange tanker kan føre til søvnproblemer. Noen har vansker med å sovne inn, andre våkner flere ganger i løpet av natten. Dårlig søvn gjør oss slappe, ukonsentrerte, i dårlig humør og urolige.

Muskel- og skjelettplager

Et vanlig symptom på stress er muskel- og skjelettplager. Når stresset blir større enn man klarer å håndtere, går kroppen inn i en slags forsvars- og fluktsituasjon. Kroppen mobiliserer krefter og spenner musklene



Terapeutene Pål Tollagsen (t.v.), Peter Thomsen, Vibecke Ree Heimark (t.v.) og Annette Løno.

for å være parat. Visste du at hele 40 prosent av alle sykemeldinger i Norge er relatert til muskel- og skjelettplager, spør Peter Thomsen.



Nedsatt immunforsvar

Mange opplever også at immunforsvaret blir dårligere ved langvarig, negativt stress. Andre vanlige, fysiske symptomer er problemer med hodepine og migræne. Hormonforandringer som følge av stress kan også gi psykosomatiske plager, som mangel på livsglede og sexlyst, samt søvnproblemer, påpeker Pål Dyre Tollagsen. Kroppen mobiliserer mye krefter på å få viktige funksjoner til å fungere. Resultatet er ofte at immunforsvaret nedsettes og mange har langvarige forkjølelser og andre sykdommer som sliter ut kroppen.

Bredt spekter av behandlinger

Mange pasienter kan få vesentlig bedre livskvalitet ved riktig behandling. Stavanger Soneterapi kan tilby et bredt spekter av behandlingsformer ettersom hvilke plager pasienten sliter med. Refleksologi, soneterapi, akupunktur, massasjeterapi, laserterapi, tankefeltterapi og kostholdsveiledning er noen av behandlingsformene de kan tilby. Terapeutene anbefaler den behandlingen som er best ut fra dine plager. Stavanger Soneterapi samarbeider også med hypnotisør Hans. F. Laustsen, som kommer flere ganger i året fra Danmark. Neste gang han er å finne i Stavanger blir 19. til 23. november.

Mangfoldig tilbud og lang erfaring

Ønsker du å glede noen andre med behandling hos Stavanger Soneterapi, får du også gavekort. Gavekort er veldig populært, særlig nå når julen nærmer seg. De fleste ønsker gavekort på massasje, men der står kunden fritt til å velge beløp og ønsket behandling.

Stavanger Soneterapi tilbyr også bedriftsavtaler. Noen ønsker at de ansatte får behandling når plager har oppstått, andre ønsker å forebygge med månedlige massasjer til ansatte. Alternativene er mange. Ta kontakt dersom du vil ha full oversikt.

Stavanger Soneterapi er en av Norges mest anerkjente helseklinikker innen alternativ behandling med 20 års erfaring. Alle terapeutene har sertifisert utdanning og er medlemmer av respektive forbund. De tilbyr profesjonell behandling som tilrettelegges individuelt for den enkelte pasient. Sliter du med stressrelaterte eller andre plager, er du velkommen til å ta kontakt.

FAKTA:



Stavanger Soneterapi

HVA:

Stavanger Soneterapi er en av landets mest anerkjente klinikker innen alternativ behandling med over 20 års erfaring. Alle terapeuter har godkjent utdanning og er medlemmer av respektive forbund.

AKTUELL MED:

Helhetlig behandling ut fra dine plager, enten de er stressrelatert eller har annen årsak.

KONTAKT:

Lagårdsveien 91, 4010 Stavanger
3. etg i Colosseumbygget
Telefon: 51 53 65 40
E-post: mail@stavanger-soneterapi.no

MER:

www.stavanger-soneterapi.no