

Slomljeno srce "najbrže" topi kilograme?

Skoro svi iskusili smo kakav je osjećaj prekinuti vezu, biti ostavljen, imati slomljeno srce... A svatko ga liječi kako zna i umije. Međutim, stres i psihički slom mnoge od nas u tim situacijama dovodi do nesvjesnog gubitka kilograma, a ponekad čak i bolesti

Demi Moore teško je podnijela propast veze s Ashtonom Kutcherom, a emocionalna kriza itekako se odrazila na njen izgled

Kako liječiti emocionalne rane?

Iako nema recepta kako da se najlakše, najbrže i najbezbolnije izliječi slomljeno srce, svatko zapravo zna (ili pokušava) odgonetnuti kako samome sebi najučinkovitije pomoći. Iako ćete naići na hrpu članaka, tekstova i priručnika koji pišu da vrijeme liječi sve rane, što zapravo jest dobar savjet, važno je znati da je svaki odnos drugačiji i zahtjeva drugačiju vrstu liječenja emocionalnih rana. U svakom slučaju, imate pravo na tugovanje, plakanje, bediranje... Uzmite vremena za sebe i zaokupite se stvarima koje volite, izlazite, družite se.

Međutim, interesantna je činjenica da takve situacije uvelike utječu na vaše zdravlje, ponekad i nesvjesno. Spomenimo ovdje prelijepu Demi Moore, koja je nakon saznanja o prevari svog muža Ashtona Kutchera bitno promijenila izgled i šokirala javnost. Iako je uvijek održavala liniju vježbanjem i dijetnim režimom, sada svakim svojim pojavljivanjem izgleda sve mršavije, a njezini prijatelji kažu da je hrana posljednja stvar o kojoj razmišlja.

Možda zvuči nemoguće, ali je istinito. U trenucima stresa, sloma, psihičkog loma, depresije i krhkosti većina ljudi gubi apetit. To u većini slučajeva ne može ispasti dobro jer gubitak kilograma na temelju vaše emotivne nestabilnosti zasigurno nije najbolja opcija. Zapravo, začuđujuće je kako svaka situacija djeluje drugačije na svaku osobu - neki svoju bol utapaju u hrani i piću, dok neki uopće ne mogu jesti.

Što je stresna kardiomiopatija?

Nije na odmet spomenuti da u medicinskoj literaturi možemo naći termin „sindrom

slomljenog srca" ili stresna kardiomiopatija. Češće se pojavljuje kod žena nego kod muškaraca i to nakon stresnog iskustva - gubitka partnera ili supružnika, izdaje... Simptomi su slični kao kod srčanog udara: bol i težina u prsima, poteškoće u disanju. Najčešće pogađa žene u menopauzi.

Cheryl Cole prije i nakon razvoda od nogometaša Ashleyja Colea

Dakle, važno je biti svjestan da psihički slom može itekako utjecati na vaše zdravlje, a ujedno i na vaš izgled, ljepotu i kilažu. Razočaranje, intimni problemi i potištenost veliki su minus, ali ako ih već morate proživjeti pokušajte bez narušavanja svoga zdravlja do granice do kakve je došla Demi Moore. Također, tu su i primjeri Kelly Osburne, Sandre Bullock, Eve Longorije, Cheryl Cole... Sve su one prošle teške prekide, koji su ostavili traga na njihovom izgledu. Na svu sreću, ubrzo su se okrenule sebi i krenule dalje, što se odrazilo i na njihovu izgledu - danas su ponovno prave ljepotice kakve su uvijek bile.