

Krautmani massaaži- ja terviseakadeemia

Refleksoloogia

STRESSIST VABANEMINE LOOMULIKUL TEEL

Referaat

Koostas: Ly Kättmann

Tallinn

2016

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Organismi stressiseisund.....	4
Tähtsaim on inimesele hingamine ja hapniku olemasolu.....	5
Tervisliku toitumise tähtsus.....	5
Vee tähtsus organismis.....	8
Liikumise ja füüsilise koormuse tähtsus.....	9
Biorütmide tähtsus.....	9
Positiivse mõtlemise mõju organismile.....	10
Kokkuvõte.....	11
Kasutatud allikmaterjalid.....	12

Sissejuhatus

Tänapäeval on stress väga levinud nähtus. See on tingitud paljuski sellest, et praegune ajajärk on inimajaloos üks stressirohkemaid. Vanasti piirnes stress enesekaitse või küttemisega ning ülejäänud aja oli inimese organism lõõgastunud olekus. Tänapäeva tempokas maailmas on aga paljud meist stressis kogu ärkveloleku aja. Neid allikaid, mis kõrget stressitaset põhjustavad, on väga erinevaid. Suure osa omab selles igapäevane negatiivne info, mis tuleb meediast. Positiivseid fakte jagatakse meedias tavaliselt vähem või üldse mitte. Inimestele tekitab juba ainuüksi pidev halbade uudiste edastamine negatiivse aistingu. Samuti võib stressi põhjuseid leida nii töökohast kui ka kodusest miljööst. Sellele lisanduvad vähene puhkus, halb toitumine, ebatervislikud eluviisid. Pidev stressis olemine võib lõppeda isegi vähki haigestumisega.

Kui inimene on pikka aega olnud stressis, siis võib järgneda sellele depressioon või teda hakkavad vaevama muud füüsilised terviseprobleemid. Inimene vajab sel hetkel juba ravi. Selleks aga, et stress ei hakkaks laastama organismi, tuleb varakult stressi esimeste sümptomite puhul hakata tervise eest hooldust kandma. Inimene ise saab enda tervise korrashoidmiseks ära teha väga palju.

Organismi stressiseisund

Stress on emotsionaalne pingeseisund, mis tekib välis- ja sisekeskkonna ulatuslikul muutumisel. Stressi korral vallanduvad stressihormoonid (kortisool, adrenaliin, noradrenaliin), mis avaldavad negatiivset mõju kõigile elundkondadele, eriti südame-vereringesüsteemile, häirub hormonaalne tasakaal. Stressihormoonid põhjustavad lihaspingete suurenemist, veresoonte ahenemist, südamerütmi sagedenemist, vererõhu tõusu, seejuures suhkru hulk veres ja vere hüübivus suurenevad. Vanasti tuli meie kaugel esivanemal ohu ilmudes kiirelt vastu võtta otsus, kas võidelda või põgeneda. Reaalne oht ei kestnud kaua, meie esivanem kas põgenes või kõrvaldas ohu. Pärast seda taandus juba kolmekümne sekundi jooksul stressiseisund. Neurobioloogid on kindlaks teinud, et lühiajaline mõõdukas stress pole inimese tervisele ohtlik, on isegi meeldiv (näiteks enne tähtsaid sündmusi), kus inimese pulsisagedus tõuseb, mööda keha valgub laiali mõnus soojus, tõuseb meeleolu.

Tänapäeval stressiteguri ohuks on inimesel mitte ainult kohtumine vaenlasega, vaid isegi verbaalne solvang, tekkiv ärevus, hirm ebaedu ees, paratamatusetunne, konfliktisituatsioonid, negatiivsed emotsioonid jne. Ka organism võib ise esile kutsuda bioloogilise stressi, kui ta ei tule toime väljastpoolt organismi saabuvate toksiinidega, ainete defitsiidiga, seedehäiretega ja organismi alaliste kahjustuste tekkimise pärast (parasiidid, suitsetamine, alkoholism).

Stressi peamised tunnused – tahtmatud liigutused, tervisehäired ja paljud haiguste sümptomid (50-75% tervisehädadest on põhjustatud eelkõige stressi tõttu) nagu apaatia, ärritushood, meeleolulangused, võimetus keskenduda, lihaspinge, valud pea, kaela, selja ja mao piirkonnas, sooletrakti probleemid, ülesöömine, unetus jne.

Süvenevat stressi saab ära hoida ning tervendada, kui inimene hakkab järgima teatud reegleid.

Kõige tähtsamaks on inimese organismile hapnik ehk siis värskes õhus viibimine ning korralik hingamine. Samuti on väga olulised tervislik toitumine ja vee piisav tarbimine. Tähtsal kohal on igapäevane liikumine ja mõõdukas füüsiline koormus. Oluline on osata puhata ning uni peab olema piisav, seega mängivad rolli biorütmid. Kõige selle juurde käib ka positiivne mõtlemine ja endast lugupidamine. Siinkohal on hea ütlus, kui sa ei armasta iseennast ehk sa oled pidevalt rahulolematu enda suhtes, siis ei saa sind ka teised armastada. Sealt algavad konfliktid ümbritsevaga ja inimene ongi juba stressis.

Tähtsaim on inimesele hingamine ja hapniku olemasolu.

Joogateadus ütleb, et elu sõltub hingamisest ehk hingamine on elu. Mitte ainult inimese elu ei sõltu hingamisest, vaid hingamisest sõltub ka tema tervis ja elujõud. Hingamise tark kontrollimine võib pikendada olulisest meie eluiga. Kui me hingame hoolimatult, vähendame me oma eluvõimet ja laseme haigustel enda kehasse tungida. On täheldatud, et 95% inimestest ei oska õigesti hingata ja selle negatiivsed tulemused hakkavad teravalt ilmnema pärast viiekümnendat eluaastat. Joogas eristatakse nelja hingamist: ülemine, keskmine, alumine ja täishingamine.

Täishingamine sisaldab kõiki hingamise eeliseid. See paneb liikuma kogu hingamisaparaadi, iga raku, iga kopsuosa ja hingamist mõjutava lihase. Seda saab iga inimene ise ka kodus järgida. Kui inimene hingab õigesti 4-5 korda päevas (parem iga tunni järel) 2-3 min, siis juba paari nädala pärast lülitab organism sisse tervenemisprotsessi. Välja on töötatud palju erinevaid hingamistehnikaid eri koolkondades, mis kõik tervendavad inimkeha. Seega on õige hingamine üks esimesi pingete ja stressi maandajaid. Levinud on ka ütlus, et hinga sügavalt sisse ja rahune maha.

Väga oluline faktor inimese tervise juures on hapnik. Inimene, nagu ka ülejäänud elusorganismid, vajab hapnikku selleks, et vabastada toitainetest energiat. Hingamise jääkproduktiks on süsihappegaas ja vesi. Meie rakud vajavad pidevalt hapnikku. On kindlaks tehtud, et hapnikupuudus rakkudes võib olla kõigi haiguste põhjuseks, sealjuures ka vähi põhjuseks. Selleks, et inimese organism saaks piisavalt hapnikku, peaks inimene igapäevaselt vähemalt pool kuni kaks tundi väljas viibima. Eriti kasulik on liikuda okaspuumetsas, mererannas ja mujal veekogude kallastel. Oluline on tuulutada mitu korda päevas ruume (kuni pool tundi korraga) ja öösel magades oleks hea jätta aknale väike õhupragu, kust tuleks pidevalt värsket õhku. Kui inimene saab piisavalt hapnikku, siis tema enesetunne ja ka pingetaluvus koheselt paranevad, aju töö paraneb, stressi sümptomid vähenevad.

Tervisliku toitumise tähtsus

Üheks olulisemaks aspektiks inimese tervise juures on õige toitumine. Juba mitutuhat aastat tagasi rääkis Vana-Kreeka arst Hippokrates, et iga toit on ravim. Toidus sisalduvad ained mõjutavad kogu organismi funktsioneerimist. Toitainete õige valiku abil on võimalik vabaneda haigustest ning peatada enneaegne vananemine. Nüüdseks on uuritud, et ilma ravitoitumiseta ei ole üldse võimalik terveks saada. Seejuures on toitumisel tähtis, et toit

mälutakse korralikult peeneks ehk siis tuleb süüa aeglaselt, mitte kiirustades. On kindlaks tehtud, et 80% inimestest on seedimine rikutud toidu halva mälumise tõttu.

Toit peab sisaldama organismile kõiki eluks vajalikke aineid. On tehtud uuringuid, millistest ainetest jääb organismil puudu erinevate haiguste puhul. Mina tooksin selles töös välja, missugustest ainetest organismis jääb vajaka stressi korral. Need on vitamiinid B1, B5, B6, B8, B12 ja C, mineraalained magneesium, kaalium, tsink ja aminohapped tauriin, türosiin, gamma-aminovõihape.

Vitamiinide, mineraalide ja aminohapete looduslikud allikad:

B1 vitamiin (tiamiin) – roheline tee, õietolm, suur, mesilasema toitepiim, päevalilleseemned, seedriseemned, kreeka pähklid, metsapähklid, nisuidud, tatar, täistera riis, kaer, rukis, hirss, pärm, kaunviljad, vetikad, maapirn, kala, maks, sealiha astelpaju, aprikoos, arbuus, tomat, artišokk, kaunviljad, viinamarjad, kapsas, sibul, mais, piparmünt, nõges, petersell, ristikein, kummel. Vitamiini omastamist pärsivad alkohol suitsetamine, liigne suhkrutarvitamine, stress, soolestiku kroonilised haigused, magneesiumi puudus, diureetiliste preparaatide kasutamine. Päevane annus oleks 1-3 mg.

B5 vitamiin (pantoteenhape) ehk antidermaatiline vitamiin - inimorganismis on aktiivne pantoteenhape D (PLUSS) vorm, mille baasil sünteesitakse inimorganismi metabolismis keskne koeensüüm A – maks, pärm, piim, kreeka pähklid, datlid, päevalilleseemned, liha, kala, kartul, oad, herved, sidrun, banaan, granaatõun seemned, nisukliid, nisuidud, tomat, munad, kartul, nõges, õietolm, mesilasema toitepiim, mesi. Vitamiini omastamist ja kogust organismis vähendavad alkohol, kohv, äädikas, antibiootikumid, uinutid, aspiriin, piima ja rafineeritud toidu liigne tarvitamine, stress. Päevane soovituslik annus 5-10 mg.

B6 vitamiin (püridoksool, püridoksaal, püridoksamiin) – maks, linnuliha, pärm, kreeka pähklid, mandlid, päevalilleseemned, asleib, avokaado, banaan, granaatõun, brokoli, baklažaan, kapsas, kartul, spinat, spinat, porgand, tatar, küüslauk, nõges, rabarber, astelpaju, mesi, õietolm, suur. Vitamiini imendumist pärsivad alkohol, suitsetamine, kohvi liigne tarvitamine, stress, eostusvastased ja diureetilised preparaadid. Päevane annus 1,9-2,4 mg.

B8 vitamiin (inosiit e. inositol, nimetatakse ka skleroosivastaseks vitamiiniks) – nisuidud, apelsin, läätsed, õietolm, spinat, kapsas, naeris, viinamarjad, kartul, kapsas, rukis, kaer, pähklid, oad, munad, neerud, süda, liha, Vitamiini kogust organismis ja omastamist pärsivad alkohol, kohv ja antibiootikumid. Päevane annus 1000-1500 mg.

B12 vitamiin (kobalamiin) need on suurimad ja kompleksemad vitamiinide molekulid, mis sisaldavad lisaks orgaanilistele ainetele ka anorgaanilist ainet – maks, neerud, süda, veiseliha, linnuliha, lõhe, sardiinid, tursk, piimatooted, munad, pärm. Lisaks loomsetele saadustele on B12 vitamiini allikateks looduslikud mikroobid mullas ning bakterid, mida leidub metsikutes taimedes ja maapinnas ning pesemata aedviljades. Vitamiini imendumist ja kogust organismis vähendavad alkohol, suitsetamine, kohv, kaltsiumi defitsiit, stress, taimse toiduga liialdamine. Soovituslik päevane annus on 0.001- 0,004 mg.

C vitamiin (askoebiinhape) – kibuvitsamarjad, astelpajumarjad, pihlakamarjad, noored nurmenuku-, naadi-, võilillelehed, üldiselt kõik kevadel puhkenud pungad ja noored lehed, idandid, karulauk, meliss, varemerohi, karusmarjad, jõhvikad, pohlad, sõstrad, murakad, vaarikad, maasikad, mustikad, paprika (eriti kuivatatud), tšillipipar, mädarõigas, petersell, till, brokoli, spinat, lillkapsas baklažaan, valge peakapsas, kaalikas, redis, rõigas, naeris, hernerid, apelsin, sidrun, aprikoos, avokaado, kiivi, greip, pirn ning paljud teised puu- ja köögiviljad C-vitamiini omastamist organismis vähendavad ja kogust vähendavad: antibiootikumid, aspiriin, kortisoon, eostusvastased preparaadid, reuma ja teised kroonilised haigused, stress, kauaaegne külma käes viibimine. Ligikaudu ühe sigareti suitsetamine vähendab 25 mg võrra vitamiini kogust, tugev vihahoog võib hävitada kuni 2 g vitamiini ja tunniajaline närvilisus hävitab organismist kogu päevase vitamiinidoosi. C-vitamiin on vajalik enamike vitamiinide jt. bioaktiivsete ainete tõhusaks toimimiseks. Soovituslik päevane vitamiini kogus on 70-100 mg.

Magneesium – nõges, päevalill, kakao, aniis, arahiis, seesam, lina, moon, kreekapähkel, mesi, avokaado, aprikoos, banaan, rosinad, datlid, kuivatatud ploomid, hernes, aeduba, leib, tatar, riis, kartul, till, apteegitill, kannike, salvei, vereurmarohi, petersell, oblikas, spinat, kask, pohl, kohv, roheline tee, küüslauk, õietolm, juust, krevetid, molluskid, sealihad. Magneesiumi defitsiidi kutsuvad esile stress, alkohol, liigne kohvi ja suhkru tarbimine, antibiootikumid, diureetikumid, lahtistid, südamepreparaadid. Selle mineraali imendumist soodustavad C ja D vitamiin. Soovituslik päevane annus on 400 mg.

Kaalium – kakao, vereurmarohi, salvei, põldosi, banaan, brokoli, leedripuu, melon, aprikoos, avokaado, kalmus, altee, salvei, kõrvits, till, apteegitill, aeduba, köögiviljad, küüslauk, pähklid, petersell, murel, pohlad, sõstrad, viinamarjad, spinat, õun, mesi, õietolm, oblikas. Kaaliumi defitsiidi organismis kutsub esile liigne kohvi ja soola tarbimine, stress, kõrge insuliini sisaldus organismis, vitamiinide B8 ja B12 liig ning

adrenaliini ja noradrenaliini preparaatide manustamine. Kaaliumi omastamist ja toimet tugevdab magneesium. Päevane annus on 2000-3500 mg.

Tsink - veise-, sea- ja kanaliha, subproduktid, munad, juust, piim, kala, tera- ja kaunviljad, kakao, harilik seesam, kõrvits (eriti seemned) mustikas, salvei, harilik kirburohi, aaloe, aniis kask, naistepuna, spinat pirn, õun, metsmaasikas, vaarikas, kreekapähkel, petersell, päevalill, nisuidud, leesikas, mustikas, raudrohi õietolm. Tsink on tugev antioksüdant. Selle toimet vähendavad organismis ülemäärane taimse, soolase ja magusa tarbimine, kroonilised haigused, diureetiliste ravimite kasutamine, liigne higistamine, stress, vitamiin B8 defitsiidi puhul, vananemine. Tsingi omastamist soodustavad vitamiinid A ja B6, kaltsium, fosfor, punane vein, glükoos, laktoos. Päevaseks normiks loetakse 7-15 mg.

Tauriin – leidub ainult loomsetes valkudes: piim, liha, kala, muna, merekarbid, puudub täielikult taimsest toidust. Tauriin on antioksüdant. Füüsilise kurnatuse ja stressi tagajärjel hakkab organismist tauriini eralduma. Selle defitsiit tekib ka vitamiin B6 vaegusel. 1-3 g.

Türosiin – avokaado, arahiis, banaanid, uba, hernes, harilik seesam, mandlid, kõrvits, kalamari, piim, soja, juust, muna. Türosiin on parim looduslik antidepressant, hea rasvade põletaja. Päevane kogus on 3-4 g.

Gamma-aminovõihape (GAVH) – nisukliid, kala, fermenteeritud Gaba tee. GAVH taset organismis tõstavad tauriin, glutamiin ja vitamiinid B3, B6, B9, magneesium. Päevanorm on 3 g.

Toon veel siinkohal välja mõned looduslikud antidepressandid. Neist üks tõhusamaid on liht-naistepuna ning safran. Samuti on väga efektiivsed mesindussaadused (just õietolm ja suur). Rahustava toimega on ka veiste-südamerohi, palderjan, sidrunmeliss ja palderjan. Väga efektiivse toimega ravimtaim on kõrvenõges. Nimelt on teada, et nõgese kõrvekarvakehakesed sisaldavad serotoniini, mis on veel eriline omadus selle taime niigi vitamiini ja mineraalide rohkele sisaldusele.

Vee tähtsus organismis

Inimese organismi korrashoidmisel on väga suur mõju vee piisaval tarbimisel. Vesi on vajalik kogu organismi elutegevuseks. Täiskasvanud inimese päevane piisav vee tarbimise vajadus on umbes 30 ml ühe kg kehakaalu kohta. Näiteks kui inimesel tekib janu ning suu kuivab, ületab organismi veepuudus juba kahte klaasi vett. Janutunne on väga lähedane näljatundele.

Seepärast on halb variant, kui inimene valib joomise asemel hoopis söömise. Näiteks aga juba ühe või kahe klaasi vee joomisel inimese enesetunne paraneb, suureneb kannatlikkus ja väheneb ärrituvus. Kui laps saab piisavas koguses vett juua, muutub ta tähelepanelikumaks. Vee mittepiisaval tarbimisel avalduvad paljud erinevad tervisehädad. Joogid soovitavad enne magamaminemist juua klaas vett, et öösel organism puhastuks, hommikul eemaldatakse uriiniga koos kahjuliku ained. Enne hommikusööki (umbes tund) on jällegi vaja juua klaasitäis vett, et kurk ja magu puhastuksid ning seedetegevus saaks korralikult tööle hakata.

Liikumise ja füüsilise koormuse tähtsus

Lausa hädavajalik on inimesele igapäevane füüsiline aktiivsus. Isegi sellisel juhul, kui inimene on aktiivne liikuja, oleks vajalik ka mõõdukas füüsiline koormus. Füüsiline koormus avaldab positiivset mõju tervele inimkehale. Sellega seoses suureneb peaaegu neuromediaatori (BDNF) ja kasvuhormooni süntees, mis tagab uute ajurakkude tekke ehk toimub neurogenees. Füüsilise aktiivsuse tulemusel käivituvad endorfiinide moodustumise protsessid, stimuleeritakse heaolutunde tekkimist. Seega füüsiline koormus tugevdab parasümmeetrilist närvisüsteemi ja areneb vastupidavus stressi suhtes.

Organismile pole vahet, kas on tegemist mingi ekstreemse katsumusega või muu pingelise olukorraga. Keha hakkab koheselt tootma adrenaliini ehk stressihormooni. Adrenaliinil on oluline roll situatsioonis võitle või põgene. Meie esivanematel toimis see eluliselt vajalikes situatsioonides. Tänapäeval vaimselt pinges inimesed ei kasuta loomulikult teel adrenaliini ära, sest selliseid võitle-põgene situatsioone pole. Seepärast on pingestatud ja stressis inimesele ülivajalikud kehaline liikumine ning füüsiline koormus, et kehakeemia saaks jälle normaalselt toimima hakata.

Biorütmide tähtsus

On uuritud, et inimese tervisele avaldavad olulist mõju biorütmid.

Biorütmid on raku, koe ja organismi evolutsiooni vältel välja kujunenud pärilikud nähtused, mis väljenduvad eluavalduste rütmilises kordumises. Biorütme saab jagada sageduste järgi kolmeks: kõrged, keskmised, madalad.

Kõrge sagedusega – mõõdetakse sekundites (südame-, hingamis- ja aju bioelektriline rütm).

Keskmise sagedusega – mõõdetakse tundides (ööpäevane, seedekulgla rütm).

Madala sagedusega – päevades kuni aastates (menstruaaltsükkel, nädala-, aastaegade rütm, loomerütm. Selle alla paigutuvad ka bioperioodid (lapse-, kesk- ja vanuriiga).

Samuti mõjutavad biorütme välistingimused, sealhulgas elustiil ehk sotsiaalsed mõjud. Kui inimese biorütmid segi paisata, tekib desünkroos ja selle tulemusel on inimese organism koheselt pingeseisundis. Et vältida kroonilist stressi, tuleks korrastada kolme põhiritmi.

Need on söömisrütm, une- ja ärkvelolekurütm ning töö- ja puhkuserütm.

Kõige tundlikumad on biorütmide muutuste suhtes lapsed ja vanurid. Et inimene oleks rahulolev ja mitte stressis, on oluline osa neuromediaatoril (virgatsainel) serotoniinil ehk õnnehormoonil. Serotoniini sünteesitakse päeval ehk valgel ajal, pimeduses hakkab keha tootma melatoniini. Need kaks hormooni määravad inimese une- ja ärkvelolekurütmi. Seega nimetatakse serotoniini õnnehormooniks ja melatoniini unehormooniks ning ka igavese nooruse hormooniks. Siit jäeldub, et uni on meie organismile väga oluline. Täiskasvanud inimesed vajad ööpäevas und 7-8 tundi. Kui me pidevalt kannatame unepuuduse all, siis meid hakkavad kimbutama stress ja teised haigused. Oluline on osata ka puhata ning lõõgastuda. Veel reguleerib serotoniin söömisrütmi, immuunfunktsiooni, samuti tuntakse serotoniini depressiooni hajutajana, pinget vähendajana ja une soodustajana. Kui serotoniini on organismis vähe, võib tekkida stress.

Positiivse mõtlemise mõju organismile

Ilusad, õnnelikud ja positiivsed mõtted parandavad alati tervist. Negatiivsed mõtted vastupidiselt tekitavad meis haigusi ja terviseprobleeme. Emotsioone juhib limbiline ehk emotsionaalne aju. Selles paiknevad ka taastumise ja iseravimise loomulike mehhanismide juhtimisprogrammid. Tuleb suhtuda ellu ja iseendasse optimistlikult. Optimism on üks parimaid ravimeid. Hästi saab elada ja ennast tunda ka siis, kui elu pole täiuslik. Hea tahtmise korral saab elu alati parandada. On hea reastada enda eesmärgid, ülesanded ja soovid tähtsuse järjekorras. Samuti on väga oluline olla hetkes ja pühendada kogu tähelepanu enda hetkelisele tegevusele. Kui keskenduda kas oma tööle, majapidamistöödele või mõnele muule tegevusele, mis parasjagu käsil, siis tundub iga tegevus naudinguna. See ongi ju meie elu. Pühendumine loob võimsa kiirgava energia, mis kutsub meie ellu igasuguseid imesid meie sees ja meie ümber.

Tegelikult peitub kogu saladus selles, et tuleb lihtsalt üles leida see tohutu vägi ja armastus, mis on meie endi sees olemas!

Kokkuvõte

Tänapäeval üha suurenevate stressiprobleemide all kannatavad inimesed otsivad väljapääsu stressist vabanemiseks medikamentide abil. Neil on vaja kiirelt oma probleemid lahendada ja stressist välja tulla. Maailmas on antidepressandid ühed levinumad ravimid, mida inimesed väga kergekäeliselt tarvitavad. Igal ravimil, millega püütakse probleemi lahendada, on aga organismile kahjuks ka negatiivne mõju. Ravimid võtavad näiliselt ära probleemi, kuid haiguse põhjust need ei kõrvalda. Minu uurimuse põhjal selles töös on välja toodud erinevaid võimalusi, kuidas inimene saab ennast ise stressiolukorras aidata. Tervislikke eluviise järgiv ja iseendaga kontaktis olev inimene ei pruugi üldse haigeks jääda ja ta saab elada täisväärtuslikku elu.

Kasutatud allikmaterjalid

1. Jeffers, S. **Tunne elust mõnu**. Varrak. Tallinn, 2003
2. Loodusravi igas peres. **Õietolm ja mesilasvaha**. Sünnimaa, 2002
3. Mihklesoo, V., Mihkelsoo, L. **Isetervendaja käsiraamat**. RemedyWay. Tallinn, 2015
4. Ramatsharaka. **Hatha-jooga. Joogide õpetus füüsilisest tervisest**. Tallinn, 2002
5. Teesalu, S. **Serotoniin Melatoniin**. Tartu, 2015
6. TPS Noorsootöö ainekava Terviseõpetus ja esmaabi aine II teema. **Biorütmid**.
[<https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/toit/biortmid.html>; 27.05.2016]
7. Wikipedia. **Stress**. [<https://et.wikipedia.org/wiki/Stress>; 27.05.2016]