

КОРТИЗОЛ: ЯК ЙОГО ДИСБАЛАНС ПСУЄ НАМ ЖИТТЯ



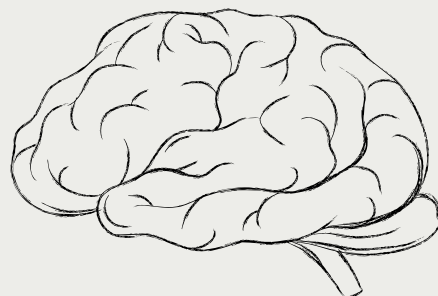
надлишок симптоми як боротися?

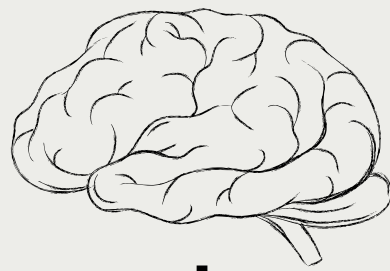
КОРТИЗОЛ - ГОРМОН СТРЕСУ

При сильному стресі кортизол активізує роботу м'язів, знижуючи в них витрату глюкози, при цьому активно беручи її з інших органів. Таким чином гормон збирає ресурси організму для порятунку життя. Наприклад, щоб втекти від переслідувачів, вибратися з-під завалів, битися зі смертельним ворогом.

АЛЕ у випадку, коли за загрозою так і не пішла фізична активність, а органи, які недоотримали глюкозу, починають вимагати «добавки», людина інтуїтивно налягає на борошняне і солодке (як то кажуть, «заїдає проблему»).

Це і може бути ризиком розвитку цукрового діабету і ожиріння через нерозтраченої м'язами глюкози





НАДЛИШОК

порушення сну (важко заснути, часті пробудження)

набір ваги, особливо в області живота, тонкі кінцівки

дратівливість, апатія, відчуття тривоги і напруги

порушення менструального циклу

прискорений пульс, високий тиск

зниження лібідо

НЕДОСТАЧА

Ви відчуваєте себе спустошеним навіть після повноцінного сну?

Для того щоб підняти енергію, необхідні кілька чашок міцної кави і високоінтенсивні тренування, але і ця бадьорість не триває довго?

Ви засинаєте «на ходу», в ситуаціях, що вимагають вашої уваги?



високі рівні ранкового кортизолу:



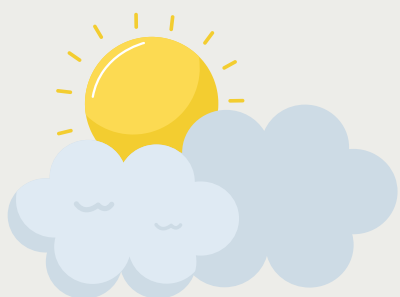
< найнижчий близько 3 ранку, потім починає інтенсивно рости, досягаючи максимуму близько 8 ранку >

Рідко спите всю ніч без пробудження?

Розум після пробудження відразу охоплений бурхливим потоком думок?

Вранці ви легко виходите зі стану рівноваги?

Ваша енергія різко падає близько полудня?



високі дози вечірнього кортизолу:

Якщо ви займаєтеся спортом вечорами і відчуваєте особливий підйом сил саме після заходу, – все це говорить про високий рівень кортизолу у вечірні години.

Процес засинання займає дуже багато часу і іноді практично неможливий?

Ви відчуваєте вечорами занепокоєння і хвилювання?

< Кортизольний хронічний стрес >

Не чули ще про такий термін? Так ось, він означає - високий рівень кортизолу протягом дня. І перші його ознаки такі:

- Ви постійно відстаєте від графіка і рухаєтеся навздогін своїм планам;
- Одночасно відчуваєте себе спустошеними і, тим не менш, знаходите сили рухатися вперед;
- Люди помічають збуджений тон вашої розмови, швидку мову;
- Ви легко роздратовані і втрачаєте інтерес до життя;



Ідеальний кортизол

В ідеальному стані кортизол максимально підвищений вранці, і поступово знижується вдень і ввечері.

Він слугує внутрішнім «будильником» і допомагає нам прокидатися вранці. Виходить, що це універсальна сигналізація, яка веде організм в бойову готовність у випадку загрози і сприяє бадьорому пробудженню щоранку.

Кращий час для спортивного навантаження – ранкові години. Тому що що інтенсивне фізичне навантаження ввечері може спровокувати нефізіологічний підйом кортизолу і викликати безсоння або занепокоєння.

Тому ввечері надавайте перевагу розслаблячим вправам нехай це будуть йога або стрейчинг, це дозволить знизити ваш кортизол.



ЯК ВІДНОВИТИ БАЛАНС КОРТИЗОЛУ / ПРИ ЙОГО НАДЛИШКУ:



Якби банально це не звучало / АЛЕ впершу чергу це СОН (7–9 год щодня) - та правильна підготовка до сну така як: гаряча ванна, аромотерапія, медитація та прийом чорного чаю поліпшить якість сну.

- Скорочення до мінімуму кофеїну, цукру та алкоголю;
- Регулярні прийоми їжі (5-6 разів на день невеликими порціями)

Вживайте в їжу продукти багаті на магній: шпинат, броколі, волоські горіхи, авокадо, сочевицю. Продукти багаті на омега-3 жирні кислоти: лосось, скумбрія, сардини, льон.

- Мелатонін – гормон, який регулює цикл сну і неспання, працює в тандемі з кортизолом. Якщо рівень кортизолу залишається підвищеним, ви прокидаєтесь і відчуваєте втому Тому прийом мелатоніну в дозі не вище 3 мг виправданий у разі дисбалансу кортизолу (лише після консультації лікаря)

І ВІДПОВІДЬ НА ГОЛОВНЕ ПИТАННЯ, ЯКЕ ВСІХ ЦІКАВИТЬ:

“ Коли потрібно засинати та прокидатись, щоб бути бадьорим та був баланс кортизолу? ”



Коли лягати спати:

🕒 **21:30 – 23:00**

→ У цей час тіло починає виробляти мелатонін — гормон сну, який «гасить» кортизол. Якщо лягти пізніше, пік кортизолу може зсунутися, і сон не буде відновлювальним.

Коли вставати:

🕒 **06:00 – 08:00**

→ У цей період кортизол природно підвищується — це допомагає нам прокинутись, бути активними. Якщо спати довше, ритм збивається, і вдень може бути млявість, а ввечері — тривожність чи безсоння.

