

Julia Tulipan · Nadja Polzin

ZMĘCZENIE NADNERCZY

naturalne terapie

**Ćwiczenia oraz dieta, które pomogą
skutecznie zregenerować nadnercza,
odzyskać zdrowie i witalność**

ZMĘCZENIE NADNERCZY

naturalne terapie

Julia Tulipan · Nadja Polzin

ZMĘCZENIE NADNERCZY

naturalne terapie

**Ćwiczenia oraz dieta, które pomogą
skutecznie zregenerować nadnercza,
odzyskać zdrowie i witalność**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-248-2

Tytuł oryginału: *Diagnose Nebennierenschöpfung:
Wie chronischer Stress die Hormon-Balance stört, Vitalität und Lebensfreude zurück gewinnen*

Copyright © 2015 – 2017 Nadja Polzin und Julia Tulipan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

O Autorkach	11
Julia Tulipan, magister biologii	11
Nadja Polzin, dietetyczka holistyczna	13
Wstęp	15
Niewydolność nadnerczy jako przyczyna zmęczenia ...	18
Jak korzystać z tej książki	20
Rozdział 1: Ankieta	23
Czynniki ryzyka	23
Najważniejsze oznaki i symptomy	24
Wzorce energetyczne	26
Często obserwowane zjawiska lub stany	27
Pytania tylko dla kobiet	28
Nawyki żywieniowe	29
Czynniki nasilające	29
Czynniki łagodzące	30
Punktacja	31
Rozdział 2: Czym jest zmęczenie nadnerczy?	33
Budowa i funkcje nadnerczy	34
Objawy zmęczenia nadnerczy	36
Rozdział 3: Przyczyny i czynniki	
wywołujące zmęczenie nadnerczy	39
Czym jest stres?	39
Kto może zachorować na zmęczenie nadnerczy?	41
Rozdział 4: Systemy komunikacji w organizmie	43
Szef: autonomiczny układ nerwowy	43
Hormony i neuroprzekaźniki jako sygnalizatory	48

Najważniejsze hormony i neuroprzekaźniki w stresujących sytuacjach	50
Najważniejsze hormony i neuroprzekaźniki dla relaksu	61
Substancje wyjściowe dla niezbędnych hormonów i neuroprzekaźników	63
Rozdział 5: Procedury diagnostyczne	
i badania laboratoryjne	67
Metody do użytku domowego	68
Badania laboratoryjne	70
Dodatkowe badania	75
Rozdział 6: Powrót do życia	
– filary zdrowia jako fundament	81
Filary zdrowia	82
Proces leczenia: czego się spodziewać	85
Rozdział 7: Obszar terapeutyczny dotyczący stresu	87
Radzenie sobie ze stresem	88
Rozdział 8: Obszar terapeutyczny	
dotyczący odżywiania	109
Strategie żywieniowe w przypadku zmęczenia nadnerczy	109
Składniki odżywcze niezbędne do życia	112
Wytwarzanie energii w komórce	134
Podstawowe zasady żywienia	146
Rozdział 9: Obszar terapeutyczny	
dotyczący aktywności fizycznej	153
Rozdział 10: Obszar terapeutyczny dotyczący snu	157
Melatonina – silny przeciwutleniacz	159
Poprawa jakości i czasu trwania snu	160

Rozdział 11: Obszar terapeutyczny dotyczący	
mikroskładników odżywczych i suplementów	163
Mikroskładniki odżywcze	164
Hormonalna terapia zastępcza	195
Rozdział 12: Plan żywieniowy	
przy zmęczeniu nadnerczy	199
Rozdział 13: Przepisy	203
Gorąca owsianka na śniadanie	203
Sałatka z wątróbką z dorsza	204
Burger z awokado i bekonem	205
Muffinki z awokado i bekonem	206
Zupa na kości wołowej	207
Tatar wołowy	208
Krewetki z bazyliowym pesto	208
Zupa brokułowo-kalafiorowa z bekonem	209
Klopsiki jagnięce w sosie pomidorowym	209
Zapiekane awokado	210
Awokado nadziewane tuńczykiem	211
Kolorowe warzywa z piekarnika	212
Letnia sałatka z sercami	213
Smoothie z awokado i jagód	214
Żeberka	215
Purée kalafiorowe	216
Smażona wątróbka	216
Brokuły czosnkowe	218
Bibliografia	219
Wykaz obrazów	233

Ta książka nie zastępuje diagnozy postawionej przez pracowników służby zdrowia. W przypadku dolegliwości należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub naturopatą oraz upewnić się, że nie występuje inna, poważna choroba.

Żadna informacja zawarta w tej książce nie ma na celu diagnozowania lub leczenia chorób. Wydawca nie jest lekarzem i nie składa żadnych obietnic medycznych ani zdrowotnych.

Treści nie mogą być wykorzystywane jako podstawa do samodzielnej diagnozy i rozpoczęcia, modyfikacji lub zakończenia leczenia chorób. W przypadku jakichkolwiek pytań lub dolegliwości zdrowotnych zawsze należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub naturopatą – zwłaszcza przed wprowadzeniem zmian w diecie lub terapii farmakologicznej.

O AUTORKACH

Julia Tulipan,
magister biologii

Trenerka, autorka i wykładowczyni



Julia Tulipan jest biologiem. Swoją wiedzę z zakresu biologii komórki, metabolizmu i odżywiania ewolucyjnego pogłębiała poprzez liczne szkolenia w kraju i za granicą.

Po tym, jak sama przez wiele lat przestrzegała konwencjonalnych porad żywieniowych i czuła się bardzo źle zarówno

fizycznie, jak i psychicznie, zainteresowała się niskowęglowodanową dietą paleo, dzięki czemu stopniowo odzyskiwała zdrowie, siłę i sprawność.

Od 2013 roku prowadzi cieszącego się dużym zainteresowaniem bloga¹ i pomaga swoim klientom zintegrować zasady współczesnej diety paleo z życiem, aby zyskali więcej energii, zdrowia i jakości życia.

Oprócz pracy jako trenerka żywienia i trenerka personalna wraz z mężem Leo stworzyła musli Mammut², pierwsze niskowęglowodanowe musli paleo w Europie.

Motto Julii

*Nic w biologii nie ma sensu, jeśli jest
rozpatrywane w oderwaniu od ewolucji.*

Theodosius Dobzhansky

Tutaj znajdziesz Julię

PaleoLowCarb.de³

julia@paleolc.com

1 <http://www.paleolowcarb.de>

2 <http://mammutmusli.at/>

3 <https://PaleoLowCarb.de>

Nadja Polzin, Autorka i dietetyczka holistyczna



Nadja Polzin posiada tytuł magistra ekonomii i z wykształcenia jest dietetyczką holistyczną. Ze względu na problemy zdrowotne spowodowane stresem i konwencjonalnym sposobem odżywiania kilka lat temu zaczęła intensywnie i samodzielnie studiować nauki o żywieniu i fizjologii człowieka. Decyzję podjęła szybko – droga musi prowadzić z powrotem do natury.

Od tego czasu zajmuje się korzyściami zdrowotnymi diet paleo i niskowęglowodanowej oraz czynnikami zdrowego stylu

życia. Własne doświadczenie uzdrawiającej mocy dostosowanej do indywidualnych potrzeb diety i naturalnego sposobu życia skłoniło ją do założenia strony foodlinx.de⁴. Pragnie tam pomóc wszystkim, którzy chcą być zdrowi i sprawni w naturalny sposób.

Motto Nadji

Żyj zdrowo, a praktycznie nie będziesz chorować, chyba że z powodu wypadku lub epidemii. Jeśli zachowujesz, odpowiednia dieta zapewni ci najlepszą możliwość wyzdrowienia.

Hippokrates z Kos

Tutaj znajdziesz Nadję

foodlinx.de⁵

nadja.polzin@foodlinx.de

UWAGA NA TEMAT JĘZYKA NEUTRALNEGO PŁCIOWO

Sformułowania zawarte w niniejszej książce zawsze odnoszą się zarówno do osób płci żeńskiej, jak i męskiej. W trosce o czytelność i zrozumiałość zdecydowałyśmy się na formę męską.

4 <http://foodlinx.de/>

5 <http://foodlinx.de/>

Wstęp

Fakt, iż chroniczny stres wywołuje choroby, nie jest niczym nowym. Wszyscy to wiemy. Są w życiu etapy, w których wszystko nas przeraża. Stres jest wszechobecny i mamy mnóstwo spraw na głowie. Jesteśmy spięci, często towarzyszy nam presja i zły humor, łatwo nas rozdrażnić. Nawet najmniejsza rzecz może przelać czarę goryczy.

Nasz coraz bardziej złożony świat, wymagania w życiu zawodowym i prywatnym, niepewność, ale także rosnące zanieczyszczenie środowiska sprawiają, że stres jest dziś naszym stałym towarzyszem. Relaks i regeneracja? Nie mamy na to czasu.

Tylko w latach 2004–2011 liczba przypadków wypalenia zawodowego w Niemczech wzrosła 18-krotnie. W 2012 roku co 22. pracownik przebywał na zwolnieniu średnio 39 dni z powodu choroby psychicznej. **Depresja i długotrwałe wyczerpanie już dawno stały się schorzeniami powszechnie występującymi w społeczeństwie.** Na każdym kroku napotykamy na oferty redukcji stresu. To dobrze, bo przeważnie nie potrafimy odpowiednio się zrelaksować.

Spędzamy wolny czas w Internecie, rzekomo w sieciach społecznościowych, i pozwalamy, by wszyscy i wszystko nieustannie

nas rozprasza. Stawiamy sobie cele, których albo nie możemy osiągnąć, albo możemy to zrobić tylko z wielkim wysiłkiem, i żyjemy w związkach, które już od dawna nie są przewidziane na całe życie. Wszystko to jest stresem. Stała niepewność, ciągła presja. Rezultatem jest już nierzadko wypalenie lub przewlekła choroba.

Chorób autoimmunologicznych przybywa; choroby sercowo-naczyniowe już od dawna są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów.

Stres – czy to psychiczny, czy fizyczny – rok po roku napędza ten przerażający trend w naszym społeczeństwie.

To, co często jest pomijane we wszystkich tych problemach, z którymi boryka się coraz więcej osób, to fakt, że depresja i wypalenie to nie tylko problemy psychiczne, ale zawsze występuje również brak równowagi fizycznej. Wielu lekarzy tego nie dostrzega, ponieważ klasyczne badania nie przedstawiają parametrów, które odgrywają w tym istotną rolę.

Według większości lekarzy medycyny konwencjonalnej stres ma podłoże psychiczne i nie ma nic wspólnego z ciałem. Przez wiele lat zaniedbaliśmy ten fakt z powodu dualistycznego spojrzenia na ludzki organizm. Ciało to ciało, umysł to umysł, a dusza to dusza. Połączenie tych zawile ze sobą splecionych jednostek od dziesięcioleci nie było uwzględniane ani w badaniach, ani w nauczaniu. Ale myślenie w medycynie i badaniach naukowych zmienia się, ponieważ wiemy, że skutki przewlekłego stresu i ciężkich urazów mają również charakter fizyczny. Teraz, gdy medycyna ze swoimi farmakologicznymi interwencjami coraz częściej osiąga swoje granice, powoli zmienia się również spojrzenie na ludzki organizm. Hipoteza, że ciało, umysł i dusza stanowią nierozdzielalną całość, zyskuje popularność nie tylko w kręgach

specjalistów, ale coraz bardziej w oczach opinii publicznej. Joga, medytacja, naturalne odżywianie – korzyści, jakich wielu z nas doświadcza, gdy zaczyna dbać o swoje ciało i zdrowie psychiczne, są ogromne.

Każdy, kto doświadczył na własnym ciele konsekwencji przewlekłego stresu oraz powrócił do zrównoważonego i zdrowego życia bez leków, będzie na zawsze zafascynowany wytrzymałością i samouzdrawiającymi mocami ludzkiego ciała.

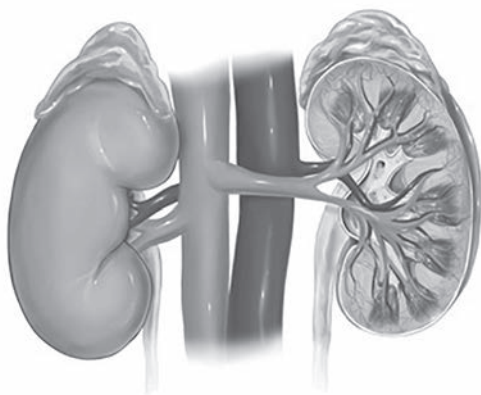
Jeśli trzymasz tę książkę w rękach, to z pewnością jesteś teraz dokładnie w tym momencie życia, w którym wydaje się, że już nie będzie tak, jak jest. I to chyba też jest słuszne, bo tylko jeśli pozwolimy na głębokie zmiany, coś faktycznie może się zmienić. Skorzystaj z porad i wskazówek zawartych w tej książce jako szansy na zrobienie czegoś, czego jeszcze nie zrobiłeś, a co pomoże ci odzyskać zdrowie. Twoje ciało również ma taką moc.

Jeśli będziesz dalej robił to, co zawsze robiłeś, zawsze dostaniesz to, co zawsze dostawałeś. Jeśli chcesz czegoś innego, musisz zrobić coś innego! A jeśli to, co zrobisz, nie zaprowadzi cię dalej, zrób coś zupełnie odmiennego – zamiast trwać przy niewłaściwym działaniu!

Paul Watzlawick

Niewydolność nadnerczy jako przyczyna zmęczenia

Nadnercza. Mało kto zna ten mały organ wielkości winogrona, który znajduje się na górnym biegunie obu naszych nerek. W nich wytwarzany jest hormon stresu, kortyzol. Bez kortyzolu życie jest niemożliwe, a bez zdrowych nadnerczy kortyzol nie może być produkowany.



Nerki i nadnercza człowieka

Jeśli z powodu przewlekłej presji psychicznej lub fizycznej nadnercza nie są już w stanie wytwarzać wystarczającej ilości kortyzolu do ciągłego reagowania na stres, to w naszym organizmie pojawiają się liczne objawy choroby.

Metabolizm węglowodanów i tłuszczów zaczyna się psuć, poziomu cukru we krwi nie da się już odpowiednio wyregulować i przybieramy na wadze, chociaż nie zmieniliśmy niczego w nawykach żywieniowych. Alergie i nietolerancje pokarmowe

nasilają się lub pojawiają niby znieenacka, stawy bołą i jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Nie możemy już skoncentrować się, ani spać; pojawiają się depresja, lęki lub ataki paniki.

Skutki, jakie osłabienie nadnerczy wywiera na nasz organizm, są wielorakie, a mimo to praktycznie nierozpoznawane. Zamiast tego uwaga zostaje przesunięta na element psychiczny, a pacjent zbyt często zostaje sam ze wszystkimi swoimi fizycznymi dolegliwościami. Powód tego jest prosty: łagodne, a nawet umiarkowane zmęczenie nadnerczy nie jest częścią programu nauczania na studiach medycznych. Wielu lekarzy nie zna związku między przewlekłym stresem a sprawnym funkcjonowaniem tych małych narządów.

Nawet współczesne podręczniki do biochemii wspominają o konsekwencjach przewlekłego stresu tylko na marginesie i w żaden sposób nie zagłębiają się w tę tematykę. I to pomimo faktu, iż problem staje się coraz bardziej palący. Można by pomyśleć, że droga między nauką a nauczaniem jest długa, a chroniczny stres w obecnych rozmiarach to zupełnie nowy problem. **Jednak zmęczenie nadnerczy nie jest nową diagnozą – było opisywane w literaturze już od początku XX wieku.** Niestety wiedza na ten temat, podobnie jak wiele innych, znów została zapomniana i mało który lekarz o tym myśli w przypadku chronicznego przeciążenia pacjenta. Ponadto brak odrębnych kodów ICD dla tej choroby utrudnia diagnozę i uznanie przez system opieki zdrowotnej, przemysł farmaceutyczny i władze. Trudno jest więc winić własnego lekarza rodzinnego.

Zamiast tego trzeba samemu wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie.

Na szczęście w ostatnich latach ponownie nasiliły się badania nad **dysregulacją osi podwzgórze-przysadka-nadnercza**

(HPA) i jej skutkami dla naszego zdrowia, więc można mieć nadzieję, że wiedza o zmęczeniu nadnerczy może w przyszłości znaleźć zastosowanie również w podstawowej opiece nad pacjentami ze stanami wyczerpania.

Do tego czasu pozostaje tylko udać się do jednego z nielicznych specjalistów, którzy zwykle mają długą listę oczekujących. Ta książka powstała z potrzeby wzięcia życia i powrotu do zdrowia w swoje ręce.

Jak korzystać z tej książki

Ta książka zajmuje się zmęczeniem lub osłabieniem nadnerczy, jego fizycznymi konsekwencjami i sposobami samodzielnego ich zwalczania. W pierwszych rozdziałach dowiesz się więcej o przyczynach różnych dolegliwości, o tym, jak działa organizm i jak powstają dysfunkcje. Następnie wyjaśnione zostanie, jakie konkretne środki można podjąć, aby poprawić swoją kondycję fizyczną. Dokonywanie rozległych, ale koniecznych zmian stylu życia, i wiedza o tym, jak wesprzeć powrót do zdrowia, pomogą podjąć działanie.

Sama wiedza nie wystarczy, trzeba jeszcze umieć ją stosować.

Johann Wolfgang von Goethe

Ta książka służy jako przewodnik do kompleksowej zmiany warunków życia i nawyków. Wszystkie obszary życia wyjaśnione na jej łamach wymagają rozważenia i, jeśli to konieczne,

przekształcenia. Dom zdrowia, bardzo niestabilny w dzisiejszych czasach, nie stoi tylko na jednym filarze.

Jeśli dieta danej osoby jest już bogata w składniki odżywcze i witalizująca, radzenie sobie ze stresem może być dla niej ważniejsze niż dla kogoś innego.

Naprawdę wszystkie obszary muszą zostać zrównoważone, abyśmy mogli wyleczyć to, co wywołało chorobę. Nie można stać na jednej nodze.

Należy krytycznie przyjrzeć się wszystkim dziedzinom zdrowia i nie poddawać się presji, by mieć wszystkiego na raz. Ostatnią rzeczą potrzebną w tej sytuacji jest dodatkowe napięcie i fałszywa ambicja.

Należy działać stopniowo i zawsze sięgać do tej książki, aby przygotować następny krok. Zmiany wymagają czasu. Naturalne leczenie wymaga czasu. Trzeba go znaleźć i postawić siebie oraz swoje zdrowie na pierwszym miejscu w swoich wysiłkach. Nie ma szybkiego rozwiązania dla fizycznych dolegliwości, ale istnieje sposób, który aktywuje samouzdrawiające moce ciała oraz pomaga stać się zdrowym i sprawnym w przyszłości.

Nasze zdrowie jest w naszych rękach.

Rozdział 2:

Czym jest zmęczenie nadnerczy?

Zanim przejdziemy do tego, jak można leczyć zmęczenie lub osłabienie nadnerczy, rzućmy okiem na to, co tak naprawdę dzieje się w naszym ciele.

Zmęczenie nadnerczy nie jest uznaną diagnozą medyczną. Wśród lekarzy zespół ten jest znany – jeśli w ogóle – pod pojęciem rozregulowania osi podwzgórze-przysadka mózgowa-kora nadnerczy. Oba terminy ostatecznie odnoszą się do tego samego problemu.

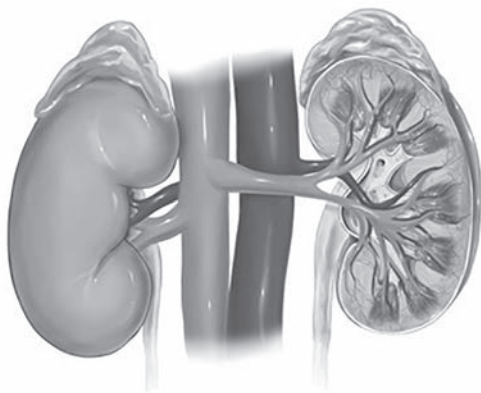
Zmęczenie nadnerczy zostało opisane w literaturze medycznej już na początku XX wieku, a skuteczne metody leczenia istnieją od lat 30. XX wieku. Mimo to wielu lekarzy nie zna tej choroby, ponieważ została zapomniana w ostatnich dziesięcioleciach i nie występuje w programie nauczania na studiach medycznych. Wiele lekarzy zna tylko całkowitą niewydolność nadnerczy (chorobę Addisona). Dlatego zaprzeczają oni, że ten problem może występować u danej osoby.

W przeciwieństwie do choroby Addisona, zmęczenie nadnerczy jest czystą dysfunkcją i jako takie może zostać odwrócone.

W chorobie Addisona nadnercza doznały uszkodzeń strukturalnych, których nie można naprawić.

Budowa i funkcje nadnerczy

Nadnercza to małe narządy w przybliżeniu wielkości winogron, które znajdują się na naszych nerkach. Ważą około 5–15 gramów i mają tylko 4 centymetry długości i szerokości oraz 2 centymetry grubości. Nadnercza po obu stronach mają nieco inny kształt: to po lewej bardziej przypomina trójkąt, a to po prawej – półksiężyc.



*Ilustracja przedstawiająca nerki
ze znajdującymi się na nich nadnerczami*

Funkcjonowanie nadnerczy oznacza dwa zasadnicze obszary, co również podkreśla ich znaczenie dla procesów zachodzących w organizmie.

Rdzeń nadnerczy

Rdzeń nadnerczy jest funkcjonalnie częścią współczulnego układu nerwowego i bierze udział w ostrej reakcji na stres. W nim wytwarzane są hormony stresu: **dopamina, noradrenalina i adrenalina**. W przypadku krótkotrwałego stresu zapewniają one, że nasz organizm poradzi sobie z sytuacją i że będzie podtrzymywana funkcja tylko najpotrzebniejszych elementów. Podnosi się ciśnienie krwi, zmniejsza się aktywność trawienna w przewodzie pokarmowym, mobilizowane są zapasy tłuszczu, a glukoza jest uwalniana lub wytwarzana na nowo. W rezultacie poziom cukru we krwi wzrasta, mimo iż nic nie jemy.

Kora nadnerczy

Kora nadnerczy jest zaangażowana w gospodarkę wodną, mineralną i cukrową organizmu. Poprzez spełnianie tej funkcji wytwarza dla niego hormony steroidowe. W przypadku przewlekłej, tj. długotrwałej, reakcji na stres w korze nadnerczy z cholesterolu wytwarzane są **hormony: kortyzol i dehydroepiandrosteron (DHEA)**.

Hormony te są wspierane przez serotoninę, która jest produkowana w jelitach i ośrodkowym układzie nerwowym oraz zapewnia nam dobre samopoczucie nawet w najbardziej stresujących sytuacjach.

Najważniejszym hormonem w długofalowej odpowiedzi na stres jest kortyzol. Bez niego nie byłibyśmy w stanie żyć, ponieważ wpływa on na najważniejsze procesy metaboliczne w naszym organizmie. Odgrywa rolę w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów, wytwarzaniu energii z aminokwasów, dystrybucji zapasowego tłuszczu, regulacji poziomu cukru we krwi oraz produkcji hormonów

steroidowych. Ma również działanie przeciwzapalne i zmniejsza alergie poprzez tłumienie reakcji układu odpornościowego.

W przypadku zmęczenia nadnerczy produkcja kortyzolu w korze nadnerczy jest ograniczona z powodu nadmiernego obciążenia. Wynikająca z tego nierównowaga hormonalna prowadzi do fizycznych, ale także psychicznych objawów, które praktycznie uniemożliwiają normalne funkcjonowanie na co dzień.

Objawy zmęczenia nadnerczy

Dla większości osób z upośledzoną funkcją nadnerczy głównymi dolegliwościami są wyczerpanie i uporczywe zmęczenie. W zależności od stadium choroby osobom nią dotkniętym trudno jest poradzić sobie z codziennym życiem. Jednak uczuciom wyczerpania i zmęczenia może towarzyszyć wiele innych objawów.

Typowe oznaki zmniejszonej produkcji kortyzolu w organizmie to:

- trudności z porannym wstawaniem;
- uporczywe zmęczenie nawet po wystarczającej ilości snu;
- silna ochota na sól lub słone potrawy;
- uporczywy brak energii;
- uczucie przeciążenia w wykonywaniu codziennych zadań;
- spadek libido;
- drażliwość i większa podatność na stres;
- długie powroty do zdrowia po chorobie lub urazie;
- zawroty głowy podczas szybkiego wstawania z pozycji siedzącej;
- etapy depresji;

- znikoma liczba przypadków odczuwania szczęścia, brak radości, poczucie pustki;
- u kobiet: silniejsze dolegliwości podczas miesiączki;
- brak koncentracji;
- słaba pamięć;
- zmniejszona wydajność;
- wyraźny popołudniowy kryzys między 15.00 a 16.00 (który próbuje się zrekompensować czekoladą lub kawą);
- nasilone objawy po pominięciu posiłku lub gdy był on niewystarczający.

Żaden z wymienionych tutaj objawów nie występuje samodzielnie. Jeśli jednak pojawi się ich kilka jednocześnie, ograniczona produkcja kortyzolu jest już bardzo prawdopodobna, a produkcja hormonów może być dalej osłabiana.

Oprócz opisanych objawów istnieją również inne choroby, które są szczególnie ściśle związane z funkcją nadnerczy. Często występują razem.

Należą do nich:

- chroniczne zmęczenie;
- fibromialgia (przewlekły ból);
- alkoholizm;
- hipoglikemia;
- reumatoidalne zapalenie stawów;
- astma;
- alergie;
- niedoczynność tarczycy;
- stale nawracające infekcje dróg oddechowych, takie jak zapalenie oskrzeli.



Julia Tulipan – magister biologii, trenerka żywieniowa i personalna, autorka i wykładowczyni. Swoją wiedzę z zakresu biologii komórki, metabolizmu i odżywiania ewolucyjnego pogłębia poprzez liczne szkolenia w kraju i za granicą. Prowadzi cieszącego się dużym zainteresowaniem bloga i pomaga swoim klientom zintegrować zasady współczesnej diety paleo z ich codziennością, aby zyskali energię, zdrowie i nową jakość życia.

Nadja Polzin – magister ekonomii, dietetyczka holistyczna. Ze względu na problemy zdrowotne spowodowane stresem i konwencjonalnym sposobem odżywiania zaczęła intensywnie studiować nauki o żywieniu i fizjologii człowieka. Od tego czasu zajmuje się korzyściami zdrowotnymi diet paleo i niskowęglowodanowej oraz czynnikami zdrowego życia.

**Stale czujesz się zmęczony, pozbawiony energii i zapału?
Często nie masz humoru i nie czerpiesz radości z życia?
Ciągłe jesteś w stresie?
To sygnał, że twoje nadnercza mogą być wyczerpane!**

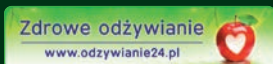
Nadnercza to organ wielkości winogrona położony tuż nad nerkami. To w nich wytwarzany jest hormon stresu. Jeśli kortyzolu jest za dużo, nadnercza wyczerpują się, a zmęczone nadnercza powodują wiele dolegliwości w organizmie. Zaburzenia snu, przyrost masy ciała, brak sił, częste infekcje to skutki przewlekłego stresu. Ta książka to twój przewodnik w powrocie do pełni zdrowia!

Znajdziesz w niej:

- kwestionariusz, autotesty i testy laboratoryjne z interpretacją, które pomogą ci zdiagnozować zmęczenie nadnerczy,
- ćwiczenia i cenne wskazówki dotyczące tego, jak zmniejszyć poziom stresu,
- proste zalecenia żywieniowe,
- tygodniowy plan posiłków i przepisy na potrawy, które zoptymalizują zaopatrzenie organizmu we wszystkie ważne substancje witalne,
- zasady wspomagania spokojnego snu i aktywnej regeneracji,
- zalecenia dotyczące naturalnych suplementów diety i ekstraktów roślinnych.

Skuteczna regeneracja dla twoich nadnerczy!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-248-2

