**10 kroków, aby wspomóc organizm w walce ze stresesem.**

**Obiektywnie rzecz biorąc, to nie stres *sensu stricte* jest dla nas szkodliwy, lecz sposób, w jaki nasz organizm sobie z nim radzi. W przypadku długotrwałego napięcia i niepokoju, wzrasta poziom hormonów m.in. kortyzolu, który powoduje szereg konsekwencji zdrowotnych.**

Kortyzol ma istotne zadania dla zdrowia: bierze udział w regulacji cyklu snu i czuwania, zarządza poziomem  cukru we krwi, uczestniczy w metabolizmie tłuszczów i białek, zmniejsza procesy zapalne i pomaga w kontrolowaniu ciśnienia krwi – jednak tylko wtedy, gdy jego poziom jest prawidłowy. Kortyzol wydzielany w nadmiarze, np. podczas długo utrzymującej się reakcji stresowej, potrafi nam zaszkodzić. Osoby cierpiące na przewlekle podwyższony poziom tego hormonu mogą doświadczać szeregu objawów m.in.:

* Zmęczenie i rozdrażnienie
* Niepokój, wahania nastroju
* Wysokie ciśnienie krwi i choroby serca
* Zaburzenia snu
* Problemy z koncentracją i utrata pamięci
* Zwiększenie poziomu cukru we krwi
* Tendencja do nadwagi
* Objawy jelita drażliwego lub zgaga

**Jakie są przyczyny podwyższonego poziomu kortyzolu?**

Przewlekły stres, to nie jedyny powód podwyższonego poziomu kortyzolu. Pozostała większość przyczyn leży w niezdrowych nawykach i stylu życia.

**Stres**

Zarówno ten psychiczny (problemy osobiste, problemy w pracy, presja otoczenia, traumatyczne doświadczenia, mobbing, etc.) jak i fizyczny (na przykład ostre, zimne światło hal fabrycznych, zbyt niska lub zbyt wysoka temperatura, hałas) silnie podnoszą poziom hormonów stresu.

**Nadmierna aktywność fizyczna**

Kolejną przyczyną jest zbyt intensywny wysiłek fizyczny, zwłaszcza ten trwający dłużej niż około 45 minut, szczególnie wysiłek anaerobowy (obciążający mięśnie).

**Niezdrowa dieta i kawa**

Dieta, która zawiera wiele słodkich pokarmów i cukru, produktów z białej mąki i napojów z kofeiną (kawa, cola, napoje energetyczne), może podnieść poziom kortyzolu. Kawa stymuluje produkcję hormonów stresu i stawia organizm w sytuacji [walki lub ucieczki](https://mito-med.pl/artykul/jak-obnizyc-poziom-kortyzolu-i-zarzadzac-stresem). Jest to jednak zupełnie niepotrzebna reakcja, jeśli siedzisz przy biurku np. pracując przy komputerze. Ponieważ, kiedy kawa przestaje działać, pojawiają się oznaki zmęczenia, bóle głowy lub drażliwości.

**Brak snu i zbyt mały relaks**

Podobnie, brak snu lub ogólnie odpowiedniego relaksu może utrzymać podwyższony poziom kortyzolu.

**Sztuczne światło**

Niekorzystne jest także sztuczne światło, zwłaszcza w późnych godzinach nocnych, dotyczy to diod LED oraz ekranów telewizorów, komputerów, smartfonów, czy tabletów itp.

**Co mogę zrobić, aby obniżyć poziom hormonów stresu we krwi?**

Najlepiej zacząć od małych zmian, krok po kroku, bez presji. Jako pierwsze wybierz te, które najłatwiej według Ciebie wcielić w życie, a z czasem dodawaj kolejne. Pamiętaj, im pełniejszą terapię zastosujesz, tym lepszy efekt uzyskasz.

**Krok 1 - Zdrowa dieta**

Nie musisz od razu radykalnie zmieniać diety, wprowadź kilka prostych zmian. Dobrym rozwiązaniem jest ograniczenie, a nawet eliminacja spożywanej kofeiny (jej źródłem jest nie tylko kawa, ale także napoje typu cola, napoje energetyzujące). Ograniczenie w diecie kwasów tłuszczowych omega-6, których nadmiar działa prozapalnie i zastąpienie ich przeciwzapalnymi kwasami [omega-3](https://mito-med.pl/artykul/wplyw-kwasow-omega-3-na-hamowanie-stanow-zapalnych). Usuń z diety rafinowane węglowodany (cukier, białą mąkę, ryż), a w zamian wybieraj pełne ziarna. Zwiększ spożycie warzyw, kiełków i orzechów. Postaw na produkty z upraw ekologicznych, co pozwoli na ograniczenie dopływu trucizn środowiskowych. Spróbuj [diety mitochondrialnej](https://mito-med.pl/artykul/dieta-mitochondriopaty), która sprzyja zarówno zwalczaniu stanów zapalnych, jak też zapobiega skokowym zmianom poziomu cukru we krwi.

**Krok 2 – Eliminacja stanów zapalnych w organizmie**

Przewlekły stres sprzyja powstawaniu stanów zapalnych, które zużywają cenne witaminy chroniące komórki i mitochondria. Co więcej, stany zapalne zaburzają procesy biochemiczne i przyczyniają się do powstawania – [*stresu oksydacyjnego*](https://mito-med.pl/health-lexicon#stres-oksydacyjny)*i [nitrozacyjnego](https://mito-med.pl/health-lexicon%22%20%5Cl%20%22stres-nitrozacyjny%22%20%5Ct%20%22_blank).* Silnie przeciwzapalnie działają [enzymy ochronne](https://mito-med.pl/artykul/mitochondrialna-ochrona-przed-bolem-i-stanem-zapalnym) takie jak: dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), katalaza (KAT) i peroksydaza glutationu (GPX), które skutecznie walczą z wolnymi rodnikami. Ponadto redukcji stanów zapalnych powinna towarzyszyć dieta bogata w antyoksydanty i przeciwzapalne kwasy omega-3.

**Krok 3 – Higiena pracy**

Zadbaj o regularne przerwy w pracy. O ile to możliwe, wykonuj w ciągu dnia krótki spacer, kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, zwłaszcza jeżeli pracujesz w [pozycji siedzącej](https://mito-med.pl/artykul/dlaczego-praca-przy-komputerze-stresuje-cie-bardziej-niz-myslisz).

**Krok 4 – Odpowiednia aktywność fizyczna**

Lekki wysiłek fizyczny jest wskazany, pamiętaj jednak, że nadmierna aktywność fizyczna może podnosić poziom kortyzolu. Najlepiej wykonuj umiarkowany wysiłek areobowy, np. spacery, czy pływanie, które pozwolą lepiej dotlenić organizm. Spróbuj yogi, czy Tai-chi, które dodatkowo są pomocne w nauce relaksacji.

**Krok 5 – Magnez**

Niedobór magnezu może przyczyniać się do zwiększonej podatności na stres i wysokiego poziomu kortyzolu. I odwrotnie, zwiększony poziom kortyzolu powoduje, że zasoby magnezu w organizmie szybciej wyczerpują się. Dlatego w okresach nasilonego stresu należy dobrze zaopatrzyć organizm w magnez. Minerał ten łagodzi skutki stresu, zapewnia odpowiednią produkcją energii i pomaga zmniejszać uczucie zmęczenia.

**Krok 6 – Witamina C**

Jak podkreśla doktor Bodo Kuklinski, w przypadku nasilonego stresu w naszym organizmie rośnie zapotrzebowanie nie tylko na magnez, ale także witaminę C. W tym przypadku kwas askorbinowy ma chronić hormony stresu przez oksydacją1. Zabezpiecza również mitochondria przed stresem oksydacyjnym.

**Krok 7 – Witaminy z grupy B**

Wszystkie witaminy z grupy B wykazują pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego. Zwłaszcza witamina B2 jest niezbędne do pracy enzymu rozkładającego nadmiar hormonów stresu – oksydazy monoaminowej (MAO). Ponadto witamina B12 wraz z kwasem foliowym (w metylowanej formie) niwelują skutki stresu nitrozacyjnego1.

**Krok 8 – Adaptogeny - Rhodiola rosea**

Adaptogeny to rośliny, których związki aktywne pomagają lepiej radzić sobie ze stresem. Jednym z nich jest [Rhodiola rosea](https://www.mito-cell.pl/product-pol-17-Rhodiola-Intercell-R-Rozeniec-Gorski.html%22%20%5Ct%20%22_blank) – potężne "antidotum" w dzisiejszym stresującym i „wiecznie pędzącym” świecie. Roślina ta harmonizuje funkcje organizmu w okresach stresu i nie wykazuje skutków ubocznych. W jaki sposób Rhodiola rosea sprawia, że ​​jesteśmy odporniejsi na stres?

* zwiększa produkcję energii w komórkach,
* zwiększa poziom serotoniny i dopaminy,
* promuje naprawę DNA
* ma działanie antyoksydacyjne, chroniąc zarówno błony komórkowe, jak i mitochondria przed wolnymi rodnikami i stanami zapalnymi.

**Krok 9 - Sen**

Poziom kortyzolu zwykle spada do niskiego poziomu pomiędzy 12:00 w nocy, a 4:00 rano. Jeśli jednak pracujesz do późna lub budzisz się po północy, poziom kortyzolu pozostanie zbyt wysoki. Dlatego zadbaj o to, aby położyć się spać najpóźniej o 23:00. Najlepiej pilnuj regularnych godzin snu, co pozwoli hormonom uregulować się.

**Krok 10 – Praca z emocjami**

Dodatkowym wsparciem powinna być skuteczna praca ze stresem i emocjami oraz relaksacja.  Afirmacje mogą pomóc w zmianie ciągle powtarzających się i stresujących wzorców myślowych. Afirmacje to pozytywne wzorce myślowe, dzięki którym tworzymy nasze codzienne doświadczenia.

Ponadto należy zaakceptować własne emocje. Nie należy ich nadmiernie kontrolować, czy analizować. Powinniśmy powstrzymać się od oceniania, czy obwiniania siebie i innych, ponieważ naraża nas to na dodatkowy stres. Pomocne są ćwiczenia oddechowe, medytacja i relaksacja. Już 10 minut odpowiedniej techniki dziennie może skutecznie pomóc rozluźnić ciało i uspokoić umysł.

Stres psychiczny skutkuje dolegliwościami fizycznymi. Pamiętajmy zatem, aby zadbać o cały organizm, łącznie z umysłem. Jak głosi pewne powiedzenie: *stres sam w sobie nie istnieje. Stres to sposób, w jaki reagujesz na różne rzeczy i wydarzenia.* Pomóż swojemu organizmowi oraz mitochondriom i wesprzyj go w zmaganiach z codziennymi sytuacjami stresogennymi.