

Maggie Luther, N.D.

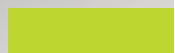
VŠE O ADRENÁLNÍ ÚNAVĚ



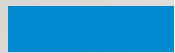
SNÍŽENÍ CHRONICKÉHO STRESU



PŘEDCHÁZENÍ ZMĚNÁM NÁLAD



ZLEPŠENÍ KONCENTRACE



REGULACE HORMONŮ



VYŽIVENÍ TĚLA



Oživte svou energii,
posilte imunitu,
zlepšete koncentraci
a žijte šťastný život bez stresu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Účelem této knihy je pouze poskytnout obecné informace a kniha by neměla být používána k diagnostice nebo léčbě jakéhokoliv zdravotního stavu. Autor a vydavatel se zříkají odpovědnosti přímo nebo nepřímo vyplývající z používání této knihy.

Tuto knihu si můžete přečíst od začátku až do konce, nebo si jednoduše vybírejte požadované informace ze čtyř praktických rámečků „FAKTA“, „POZOR“, „OTÁZKY“ a „VÍTE, ŽE...“.



FAKTA

Důležité
informace



POZOR

Naléhavé
varování



OTÁZKY

Odpovědi
na časté otázky



VÍTE, ŽE...

Rychlé
užitečné tipy

Původně vyšlo jako Everything Guide to Adrenal Fatigue. Vydáno po dohodě s nakladatelstvím Adams Media, divize Simon & Schuster, New York, USA.

© Adams Media, 2014

© Luther, N.D., Maggie, 2014

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Martina Brunnerová, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-311-0

Obsah

Vše, co potřebujete vědět o únavě nadledvin	7
Věnování	8
Poděkování	8
Deset nejdůležitějších faktů spojených s léčbou únavy nadledvin	9
Úvod	10
KAPITOLA 1 – Nadledviny	13
Stres, nadledviny a krize moderní doby	14
Endokrinní soustava: váš vnitřní komunikační systém	16
Účinky stresu na tělo	19
Anatomie nadledvin	20
Fyziologie a biochemie nadledvin	21
Jak stres působí na různé tělní systémy	24
Historie pojmu „stres“	26
Jak toho dva malé orgány tolik zvládnou?	28
KAPITOLA 2 – Reakce na stresovou zátěž je důležitá	29
Stres: za čím vším stojí	30
Reakce na stresovou zátěž vyvolává onemocnění	32
Cesta k únavě nadledvin	34
Dejte svému tělu, co potřebuje	35
Jak změnit svůj vztah ke stresové zátěži	38
KAPITOLA 3 – Jak stres ovlivňuje zdraví	41
Odezva těla na chronický stres	42
Oxidační stres a zánět	43
Kyslík: dobrý i špatný zároveň	44
Volné radikály a únava nadledvin	47
Jak se tělo brání volným radikálům?	50
Oxidační stres, kortizol a neurodegenerativní onemocnění	51
Čím můžete začít	52

KAPITOLA 4 – Trpím únavou nadledvin?	55
Co je únava nadledvin (hypoadrenalismus)?	56
Co je příčinou hypoadrenalismu?	58
Stadia únavy nadledvin	59
Jak únava nadledvin postupuje?	60
Časté symptomy únavy nadledvin	64
Co nadledviny potřebují	65
KAPITOLA 5 – Příznaky a symptomy únavy nadledvin	67
Únava, chronická únava a nespavost	68
Krevní tlak a kardiovaskulární změny	71
Úzkost, podrážděnost, deprese	72
Výkyvy hmotnosti a chutě na různé potraviny	74
Vliv stresu na imunitní systém	76
Zastřené myšlení a únava mozku	77
KAPITOLA 6 – Stanovení správné diagnózy	81
Dotazník umožňující posouzení stavu nadledvin	82
Základní pokyny k dotazníku na stav nadledvin	82
Proč konvenční medicína při diagnóze selhává	93
Kterým testům se vyhnout	94
Přehled testů na nadledviny	95
Jak vše poskládat dohromady: jste jedinečná bytost	99
KAPITOLA 7 – Léčba únavy nadledvin: základní informace na začátek	101
Jak začít s léčbou adrenální únavy	102
Vaše (zdravá) strava	104
Kortizol a kontrola hladiny krevního cukru prostřednictvím stravy	109
KAPITOLA 8 – Na jídle záleží stejně jako na trávení	111
Na kvalitě jídla záleží	112
Váš jídelníček: co jíst a kdy jíst	115

Rozdíly v jídelníčku pro stadia MSS2 či MSS3 nebo MSS0 či MSS1	118
Uzdravení trávicí soustavy	122
KAPITOLA 9 – Změny životosprávy	125
Spánek a cirkadiánní rytmus	126
Cvičení a pohyb	127
Meditace a praxe všímavosti	128
Smysl života	129
Nechte některé věci být, nemůžete mít všechno pod kontrolou	130
Spojte se s přírodou	130
Hluboké dýchání	132
Reiki	133
Taiči	133
Další cesty, jimiž lze podporovat uzdravení nadledvin	134
Důležitá detoxikace (podpora vylučování)	134
Když to všechno shrneme dohromady	138
KAPITOLA 10 – Léčba únavy nadledvin má mnoho podob	139
Léčba únavy nadledvin pomocí kvalitních přírodních přípravků	140
Nutriční doplňky pro léčbu únavy nadledvin	143
Vitamíny pro zdraví nadledvin	146
Minerály pro zdraví nadledvin	148
KAPITOLA 11 – Léčba únavy nadledvin a vhodné postupy léčby ve stadiích MSS1 až MSS3	151
Léčivé byliny pro zdraví nadledvin	152
Hormonální přípravky pro zdraví nadledvin	156
Žlázové extrakty a kortizon pro zdraví nadledvin	157
Homeopatie pro zdraví nadledvin	158
Další časté symptomy a způsoby léčby	158
Příklady postupů léčby ve stadiu MSS1 či MSS3	161
Léčebný plán únavy nadledvin v 10 krocích	163

KAPITOLA 12 – Recepty	166
Smoothie	167
Šťávy	173
Snídaně	179
Obědy	191
Večeře	203
Omáčky, dipy a marinády	219
Polévky a dušené směsi	227
Saláty	239
Zeleninové pokrmy	249
Svačiny a malá občerstvení	259
Dezerty	271
DODATEK A	
Literatura	279
DODATEK B	
Další zdroje	283

Vše, co potřebujete vědět o únavě nadledvin

Vážení čtenáři,

zdravím vás a vítám na stránkách této knihy. Mám radost, že se vám dostala do rukou. Ať už jste si ji vybrali sami proto, že vám únavu nadledvin nedávno diagnostikovali, nebo jste ji dostali od přítele či člena rodiny, který má s léčbou podobných obtíží zkušenosti, případně jste na ni narazili a náhodou vzbudila váš zájem, vezte, že to mělo svůj důvod.

Jejím prostřednictvím vám chci poskytnout informace potřebné k zahájení cesty za uzdravením nadledvin. Doufám, že vás slova na jejích stránkách budou inspirovat k úsilí o opětovné získání zdraví a vyléčení přírodní cestou. Svět, ve kterém žijeme, se potýká s chronickými chorobami a nadměrným užíváním léků na zmírňování symptomů. Potíž ale je, že mnohé ze symptomů nemizí. Lidé se začínají ptát, proč lékaři při jejich léčbě neuplatňují celostnější přístup. Nastal čas najít si správný typ lékaře – takového, který vás naučí, jak můžete své symptomy léčit přírodní cestou. Nadešla chvíle se dozvědět, co znamená uzdravit se a žít život skutečně bez nemocí.

Mým úkolem je učinit z každého z vás toho nejlepšího správce svého vlastního těla, mysli a ducha. Když se lépe spojíme se svým nitrem, budeme lépe propojeni i mezi sebou navzájem.

Musíte se naučit, co to znamená být zdravý, stejně jako jste se museli naučit jezdit na kole nebo řídit auto. Mnoho lidí bylo vedeno k přesně opačným postupům, než jaké k uchování zdraví skutečně vedou. Stačí se podívat na prudký vzestup výskytu chronických onemocnění v naší společnosti. Je načase změnit způsob uvažování o léčbě symptomů, a co je ještě důležitější, o zdrojích dobrého zdraví.

Když pochopíte, jaký vliv mají na vaše zdraví nadledviny a stresová reakce, dokážete pozitivně působit nejen na svůj zdravotní stav, ale také na zdraví lidí ve vašem okolí, komunitě, ve které žijete, i celého světa.

S vděčností,
Maggie Luther, N.D.

Úvod

Adrenální únava (únava nadledvin) je vážným problémem mnoha lidí a možná i vás. Pokud se ve vašem těle projevují nějaké příznaky, máte právo pochopit, odkud pramení. Lidé, kteří trpí únavou nadledvin, a to i v jejich počátečních stádiích, mohou mít často neurčité symptomy nebo projevy v různých částech těla, které spolu zdánlivě nesouvisejí. Příčinou této matoucí škály je skutečnost, že v těle neexistuje žádný systém, na který by hormony nadledvin neměly vliv. Možná vás tedy trápí symptomy pramenící z poškození osy hypothalamus-hypofýza-nadledviny (HPA) a vy přitom ani netušíte, že spolu navzájem souvisejí, nebo nechápete, že jsou všechny důsledkem jedné a té samé poruchy rovnováhy.

Protože model konvenční medicíny únavu nadledvin nepovažuje za skutečné onemocnění, mnoha lidem připadá, jako by je jen posílali od jednoho specialisty ke druhému, aniž by jim někdo jejich potíže jasně vysvětlil. Taková situace, bohužel běžná, může být velmi frustrující.

Únava nadledvin je skutečné onemocnění se skutečnými symptomy, o nichž se v této knize dozvíte vše. Může se navíc projevovat u každého člověka jinak, což je hlavní důvod, proč nezapadá do konvenčního lékařského modelu. Proto je také důležité pochopit, jaké testy je nejlepší si nechat provést a jak přistupovat k léčbě různých stadií a doprovodných symptomů tohoto onemocnění. Žádní dva pacienti se nebudou léčit úplně stejně.

Nejdůležitější je vědět, že stres ovlivňuje osu HPA a je jedním z hlavních viníků dysfunkce nadledvinového systému. Symptomy, které jsou projevem tohoto onemocnění, nejsou vyvolávány stresovým faktorem jako takovým, ale vaší individuální reakcí na něj. Když něco vnímáte jako stresující, vaše tělo vždy reaguje podobnými pochody a procesy bez ohledu na to, co stres vyvolalo. Jestliže tedy stojíte ve frontě v samoobsluze a připadá vám to stresující, takže začnete být napjatí a rozčilení, tělo si myslí, že jste vystaveni zátěži. Jeho reakce se příliš neliší od reakce v situaci opravdové stresové zátěže, jako když se třeba stanete účastníkem hromadné autonehody. Organismus vyvolá tytéž biochemické reakce, kdykoliv něco vnitřně vnímáte jako stresující a dáte těmto pocitům volný průchod. Osa HPA se aktivuje a zůstane aktivovaná, dokud váš „stresový faktor“ nezmizí.

Dobrou zprávou ale je, že svou stresovou reakci můžete mít téměř zcela pod kontrolou. To je ta nejdůležitější věc, kterou byste si měli z četby této knihy odnést. Pokud dokážete zvládnout reakci na stresový faktor, získáte základ pro všechny způsoby léčby popsané na těchto stránkách, včetně změn stravy a životosprávy

a klíčových nutričních terapií zaměřených na léčbu nadledvin. Jakmile budete vědět, jaké aktivity v každodenním životě přispívají ke zdravému adrenálnímu systému (systému nadledvin), pomůže vám to dosáhnout dlouhodobého uzdravení osy HPA.

Ať už víte, že únavou nadledvin trpíte, nebo máte jen tušení, že s vámi není něco v pořádku, tato kniha vám pomůže pochopit, v jakém stadiu této choroby se nacházíte, jak ji nejlépe vyléčit a co dělat pro to, abyste zabránili jejímu opětovnému návratu.

Stres, nadledviny a krize moderní doby

Snížená funkce nadledvin, známá spíše pod pojmy únava nadledvin nebo hypoadrenalismus čili adrenální nedostatečnost, se stala jedním z hlavních faktorů ovlivňujících zdraví v moderním světě. Únava nadledvin začíná v okamžiku, kdy se z normální stresové reakce na akutní zátěžové situace stává stresová reakce zvyšená, která je udržována neustálým napětím. Pokud se trvalý stres stává každodenním břemenem, vede to nakonec ke snížení jejich odezvy.

K únavě nadledvin nejčastěji dochází, když po přetížení jejich funkce nenásleduje žádné opatření na zachování jejich zdraví nebo na obnovu odpovídající rovnováhy. Tato únava není stavem, se kterým se jednoho dne prostě probudíte – představuje proces, který probíhá po určitý čas a vyvíjí se po celé roky, kdy žijete takovým způsobem, že se odezva vašich nadledvin mění a přestává plnit svoji funkci. Je to podobné, jako když jezdíte autem a nikdy nenecháte vyměnit olej – motor se nakonec začne zadírat a v určitém okamžiku se může dokonce poškodit. Vaše nadledviny potřebují pravidelnou údržbu a péči, nejlépe každodenní.

Onemocnění nadledvin

Funkce nadledvin je v lékařských textech popisovaná od počátku 19. století, a to včetně stavů, kdy je buď nadměrná, nebo nedostatečná. Při Cushingově syndromu (hyperadrenalismu) uvolňují nadměrné množství kortizolu, hlavního hormonu produkovaného v situaci, kdy tělo reaguje na vnitřní a vnější stresové faktory. Naproti tomu při Addisonově chorobě, která se označuje jako chronická adrenální nedostatečnost, nadledviny nevyrobí dostatek hormonů.

Únava nadledvin není tak závažná jako Addisonova choroba. V případě únavy nadledvin probíhá nejprve fáze přetěžování jejich funkce, kdy v reakci na stresové faktory dochází k nadměrné produkci kortizolu, a teprve poté se nadledviny dostávají do fáze „únavy“. Ta obvykle nevyžaduje kortikosteroidy, i když malé skupině jedinců jejich užívání prospěje, protože jim pomohou nadledviny nastartovat. Při Addisonově chorobě naproti tomu nelze bez kortikosteroidů přežít. Jak s Cushingovým syndromem, tak s Addisonovou chorobou je lékařská komunita dobře obeznámena, protože ví, jak provádět příslušné testy, jak těmto nemocem rozumět a jak je léčit.

Únava nadledvin

Co však není dobře pochopeno, je spektrum mezi Addisonovou chorobou a Cushingovým syndromem – oblast, kterou se až donedávna mnoho lékařů odmítalo zabývat. Medicína nepřipouštěla, že by jedinec mohl trpět stavem spojeným se špatnou funkcí nadledvin, dokud nebylo zřejmé, že se jedná o nadměrnou nebo nedostatečnou produkci steroidních hormonů. Adaptivní reakci nadledvin a následné narušení biochemických a fyziologických pochodů působením chronického stresu nebylo možné kvantitativně vyjádřit, pojmenovat ani změřit. V dnešní době však existují pokročilé laboratorní testy, které spolu s posouzením symptomů dovolují lékařům a pacientům vyhodnocení únavy nadledvin provádět.

Nyní je již známo, že nadledviny uvolňují hormony po celou dobu trvání stresové reakce. To znamená, že je od nich vyžadována nepřetržitá práce. Jsou sice určeny k tomu, aby nám pomohly se vyrovnávat se změnami prostředí, kvůli zvýšené a neustávající stresové reakci však musejí jet stále naplno. Časem přivádějí kortizol a adrenalin (epinefrin) do krve bez ustání, nikoliv jen v jednotlivých dávkách, jako je tomu v případě zdravého průběhu reakce nadledvin na stresové faktory. Za normálních okolností totiž tělo uvolňuje kortizol do krevního oběhu v pulzech v průběhu celého dne, přičemž uvolňované množství je největší ráno a nejmenší o půlnoci.

Význam zdravé reakce nadledvin

Funkce nadledvin a zdravá stresová reakce mají pro vaše zdraví a pohodu rozhodující význam. Kortizol je nezbytný pro metabolismus bílkovin, sacharidů a tuků a také pro rovnováhu elektrolytů, které pomáhají udržovat zdravý krevní tlak. Zbystřuje paměť a soustředění, podporuje nervové impulzy, zachovává zdravý kardiovaskulární systém, reguluje hladinu cukru v krvi, zprostředkovává zánětlivou odezvu a pomáhá udržovat v rovnováze pohlavní hormony.

Únava nadledvin neovlivňuje pouze jedince, kteří trpí chronickým únavovým syndromem, tedy závažnější formou únavy nezlepšující se ani po dostatečném odpočinku, ani pouze osoby pracující 80 a více hodin týdně. Na to, že za některými příznaky špatného zdraví částečně stojí dysfunkce nadledvin, začíná v různých fázích svého života přicházet spousta lidí. Dobrou zprávou však je, že jakmile se naučíte, jak zdraví svých nadledvin obnovit a zachovat, dokážete si s velkou pravděpodobností udržet lepší zdravotní stav až do konce života.

Endokrinní soustava: váš vnitřní komunikační systém

Endokrinní systém doslova znamená systém „vnitřní sekrece“. Pod tímto názvem se skrývají orgány (žlázy) vylučující hormony, mezi něž patří vaječníky a varlata, nadledviny, slinivka břišní, brzlík, štítná žláza a příštítná tělíska, hypofýza (podvěsek mozkový), hypothalamus a epifýza (šišinka). Endokrinní systém produkuje hormony, které ovlivňují vzdálené orgány, tkáně a buňky. Slovo hormon pochází z řeckého slova *hormaó*, což znamená „povzbudit nebo uvést do pohybu“. To téměř dokonale popisuje, jakou funkci hormony v těle mají: jsou odpovědné za spouštění tělesných reakcí tím, že způsobí změnu, a to buď zapnutím (excitací) funkce, nebo jejím vypnutím (inhibicí).

Hormony mohou mít po svém uvolnění životnost od milisekund, jako je tomu v případě neurotransmiterů, až po dny, běžněji pozorované u hormonů štítné žlázy. Jsou po těle přepravovány především krevním oběhem, cestují však i lymfatickým systémem, mezibuněčným prostorem a buněčnou plazmou. Úkolem endokrinního systému a zvláště nadledvin je zajistit, aby organismus reagoval na změny a adaptoval se na ně. *Reaktivita* a *adaptace* jsou dvě klíčová slova, která je třeba si pro pochopení funkce nadledvin, stresu, stresové reakce a únavy nadledvin zapamatovat. Pokud tělo správně reaguje a je přizpůsobivé, znamená to, že dokáže odpovídat na stresové faktory a vhodným způsobem se přizpůsobit a poté se po krátké době zase vrátit do stavu rovnováhy.



Stres je normální, zdravou reakcí na spouštěč. Kortizol je životně důležitý hormon s řadou zdravých biologických funkcí. Symptomy únavy nadledvin se začnou objevovat teprve tehdy, když stres a uvolňování kortizolu probíhají nepřetržitě a stávají se chronickými.

Vyhodnocení zdravotního stavu nadledvin

Když budete chtít zjistit a vyhodnotit, jak významnou roli ve vašem zdravotním stavu hraje stres, můžete si jednoduše položit následující otázky:

- Cítíte neustálou únavu, dokonce i když v noci spíte dostatečně dlouho?
- Jste ustavičně ve stavu obav nebo úzkosti, případně jste podráždění, a to dokonce i v přítomnosti lidí, které máte rádi?
- Je pro vás každý rok těžké vyhnout se nemocem z nachlazení a chřipce, býváte během podzimu a zimy nemocní nebo vám zotavení obvykle trvá déle než jiným lidem?
- Držíte dietu, cvičíte, zdravě se stravujete, ale přesto stále nedokážete zhubnout?
- Usazuje se vám nadbytečný tuk kolem pasu?
- Cítíte se po cvičení unavení? Je pro vás těžké se ke cvičení nebo nějaké aktivitě přimět?
- Trpíte nějakým chronickým onemocněním, například vysokým krevním tlakem, diabetem 2. typu, vysokou hladinou cholesterolu, nádorovým onemocněním, artritidou, migrénami, premenstruačním syndromem (PMS), celiakií, Hashimotovou tyreoiditidou, zánětlivým onemocněním střev, syndromem dráždivého tračníku, chronickým únavovým syndromem, alergiemi, nespavostí a podobně?
- Chodíte od jednoho lékaře k druhému a všichni vám říkají, že vaše laboratorní výsledky jsou normální nebo že si své symptomy určitě jen namlouváte?

Stres a každodenní život

Když se zamyslíte nad svým způsobem života, možná zjistíte, že vaše každodenní činnosti jsou ovlivňovány stresem, jenž může být nakonec rovněž příčinou vašich příznaků. Položte si například tyto otázky:

- Přebíháte od jedné věci ke druhé?
- Jíte za pochodu?
- Máte málo času na vaření?
- Přemýšlíte neustále nad tím, co musíte udělat? Přejete si, abyste včera něco udělali trochu jinak?
- Jste ze svého života otrávení?
- Trpíte výkyvy nálad, někdy bez konkrétní příčiny?

Tělo vnímá každý stres stejně

Teď přijde jedna důležitá věc: tělo reaguje na stres naprosto stejně bez ohledu na konkrétní stresový faktor. To znamená, že k uvolnění hormonů dochází tak jako tak, ať zažíváte „dobrý“, nebo „špatný“ stres. Důsledky fyziologických a biochemických pochodů jsou stejné. Pokud událost vnímáte jako stresující, vylučuje se vždy stejné množství hormonů, které účinkují na různé orgány, dokud si vaše tělo neuvědomí, že ohrožení už pominulo.

Stresové hormony

Mezi hlavní hormony spojené s reakcí nadledvin patří adrenalin a kortizol. Oba jsou podrobně popsány v následující části.

Adrenalin

Adrenalin se uvolňuje jako první, když se objeví strach nebo hněv. Tento hormon v těle vyvolá následující změny:

- Zvýší se frekvence srdečního tepu, takže krev může proudit tělem rychleji.
- Zúží se cévy, což vede ke zvýšení krevního tlaku. To má spolu se zvýšením srdeční frekvence za cíl dosáhnout co nejrychlejšího oběhu krve.
- Krev je přeměrována především do svalů, mimo trávicí soustavu a močové funkce. To vede ke zvýšení svalové síly a lepšímu okysličení svalů – svaly totiž budou muset rychle reagovat při tělesném pohybu.
- V játrech vzniká procesem zvaným glukoneogeneze cukr a slinivka břišní vylučuje inzulín, což umožňuje cukru vstupovat do orgánů, které jej potřebují: do svalů, plic a mozku.
- Mobilizují se mastné kyseliny, především pro potřeby srdce, ale také jako sekundární zdroj paliva pro další části těla.



OTÁZKY

Je cholesterol špatný?

Ne, molekula cholesterolu je pro tělo velmi důležitá. Je základním stavebním kamenem všech hormonů včetně kortizolu a bez hormonů není život. Tělo cholesterol vytváří také v reakci na zánět, takže pokud u vás laboratorní výsledky prokážou neobvyklé hodnoty cholesterolu, snažte se jako první utlumit zánět.

Kortizol

Kortizol se uvolňuje samovolně a také jako sekundární hormon v reakci na stresový faktor. Má tyto účinky:

- Jako katabolický hormon pomáhá s odbouráváním, například svalové tkáně za vzniku aminokyselin.
- Zpomaluje některé tělesné funkce, třeba trávení, rozmnožování a růst.
- Mění funkci inzulínu ve snaze zabránit ukládání uvolněné glukózy, vznikající především mechanismem glukoneogeneze v játrech.
- Mění funkci imunitního systému a řídí biochemické dráhy zánětu. (Uhodnete, proč jsou kortikosteroidy tak účinné při potlačování symptomů, ale neléčí základní onemocnění?)
- Usnadňuje tvorbu glukózy z bílkovin.

Osa hypothalamus-hypofýza-nadledviny

Kortizol je steroidní hormon, konkrétně glukokortikoid, vznikající ze dvou molekul cholesterolu. Uvolňuje se, když se působením vnějších nebo vnitřních podnětů spouští tvorba hormonů z hypothalamu a hypofýzy.

Když se objeví stresový faktor, amygdala (oblast mozku, která přispívá ke zpracování emočních prožitků) vyšle signál do hypothalamu. Hypothalamus aktivuje sympatický nervový systém a ten vyšle do nadledvin signál, aby vylučovaly adrenalin. Takto probíhá počáteční reakce na stresový faktor. Je tak rychlá, že pravděpodobně ani nerozpoznáte, že se děje. Když se nad tím ovšem zamyslíte, možná si uvědomíte, že vám srdce bije rychleji, máte zpocené dlaně a sucho v ústech. To všechno má na svědomí adrenalin. Jakmile proběhne počáteční odpověď, hypothalamus uvolní hormony, které působí přes osu hypothalamus-hypofýza-nadledviny (HPA). Nervová soustava funguje řádově v milisekundách, zatímco hormonům trvá určitý čas, než se dostanou do svých cílových orgánů. Díky tomuto dvojímu systému je organismus schopen odpovídat okamžitě, v případě potřeby ovšem dokáže zároveň reagovat i v trvalém režimu.

Z hypothalamu se uvolňuje kortikotropin uvolňující hormon (CRH), jenž spouští v hypofýze tvorbu adrenokortikotropního hormonu (ACTH), který putuje do kůry nadledvin a stimuluje uvolňování kortizolu. Ten je vylučován nepřetržitě a působí na cílové orgány, dokud jeho hladiny nejsou dostatečně vysoké na to, aby hypothalamus a hypofýza poznaly, že mají přestat uvolňovat CRH a ACTH. Tomuto mechanismu se říká negativní zpětnovazebná smyčka.

Odezva těla na chronický stres

Nyní si možná v duchu říkáte: „Dobrá, jsem ve stresu, ale pochybuji, že to má na moje zdraví až tak negativní dopad.“ Po přečtení této kapitoly to ale snad přehodnotíte. Stres spouští v celém těle neustálé uvolňování různých hormonů a neurotransmiterů a organismus na všechny tyto chemické posly reaguje zase a znovu, jak nejrychleji dokáže. To však nakonec vede nejen ke zhoršení stavů, jako je oxidační stres a zánět, ale i ke snížení citlivosti buněk vůči různým sdělením.

Taková situace se dá nejlépe vysvětlit na příkladu diabetu 2. typu (DM2). Patologie DM2 spočívá zčásti v tom, že slinivka břišní kvůli kombinaci nezdravého stravování a životosprávy, špatně zvládaného stresu a genetických faktorů časem čelí nepřetržitým „požadavkům“ na uvolňování inzulínu. Buňky v těle jsou pak jeho působení vystaveny v příliš vysoké míře. Znenadání (nebo spíše po letech takového vlivu) se stane, že inzulínové receptory v buňkách přestanou být schopny na inzulín reagovat. Jakou zprávu pak mozek vyšle slinivce? Aby inzulínu vytvářela a uvolňovala víc.

Jednou z hlavních časných patologií při diabetu 2. typu je zvýšená hladina inzulínu. Stres má na DM2 negativní vliv, protože kortizol svým působením zvyšuje množství glukózy v krvi. Glukokortikoid znamená „glukózový“ kortikoid, jednou z hlavních úloh kortizolu je tedy navyšování hladiny cukru v krvi. Je to logické, když si uvědomíte, že svaly, mozek a srdce budou potřebovat glukózu k rychlým reakcím, a to bez ohledu na to, jaký stresový faktor uvolnění kortizolu vyvolal.

Podobný mechanismus jako u snížení citlivosti (desenzibilizace) na inzulín může zafungovat i v případě kortizolu, když jeho receptory přestávají reagovat na zvýšenou hladinu tohoto hormonu v těle. To se často stává, když člověk směřuje k únavě nadledvin, během druhého stadia doprovázeného častou nadprodukcí kortizolu. Pokud si v této fázi necháte provést laboratorní testy ze slin, bude vaše hladina kortizolu během určitých částí dne zvýšená, přičemž v neobvyklých časech (například ráno) může být naopak nízká.

Bude-li váš současný stav únavy nadledvin beze změny trvat i nadále, výsledky většiny měření ze slin v průběhu dne (provádějí se čtyři) začnou nakonec klesat. To je přesně totéž, co se děje v případě slinivky. Po období, kdy produkuje inzulín příliš mnoho, ho nakonec přestane produkovat v dostatečném množství a velká část pacientů s pokročilou formou DM2 jej pak potřebuje tělu podávat injekčně.

Oxidační stres a zánět

Oxidační stres je pojem používaný k popisu nerovnováhy mezi tvorbou volných radikálů a reaktivních forem kyslíku v těle a kapacitou antioxidačních obranných systémů organismu. Volné radikály jsou vytvářeny jak tělem samotným, tak působením vnějších faktorů. Vznikají při tvorbě nových buněk nebo při výrobě energie v buněčných mitochondriích, v nichž je kyslík přeměňován na ATP (adenosintri-fosfát), hlavní formu energie v těle. Působení těžkých kovů, toxinů nebo škodli-vých chemikálií a plynů vás také vystavuje vlivu volných radikálů. Zánět je potom zánětlivou odpovědí organismu, ať už na patogen, dráždivou látku nebo něco, co vyprodukovalo samo tělo (například na nějakou buňku). Oxidační stres, stejně jako zánět, se podílí téměř na všech nemocech.

Oxidační stres a zánět se v těle mohou rozvíjet naprosto nezávisle na sobě. Je-den proces se podílí na tvorbě volných radikálů a druhý představuje biologickou reakci na podněty. Oba jsou nezbytné pro zdravý život, přesto se mohou zcela vymknout kontrole. Vy potřebujete vědět, co to pro vás znamená a jak může být i takový běžný proces destruktivní.

Zdraví nadledvin, oxidační stres a zánět

Při náležité léčbě nadledvin a konečném „seřizení“ jejich funkce je důležité vzít v úvahu také nerovnováhu drah které jsou oxidačním stresem a zánětem ovliv-ňovány. Tyto faktory se při léčení nadledvin velmi často nezohledňují ani neřeší a nadledviny pak nedostávají vše, co k plnému zotavení a uzdravení potřebují. Oxidační stres a zánět se nejlépe léčí stravou a životosprávou, tedy zvýšenou konzumací čerstvého ovoce a zeleniny, pravidelným cvičením, každodenním po-bytem na čerstvém vzduchu a spoustou dalších věcí. Když terapii zaměříte jen na samotné nadledviny a nesoustředíte se na omezení zánětu a oxidačního stresu prostřednictvím každodenních návyků, stravy a životosprávy, rozhodně nedosáh-nete žádného výrazného zotavení.

Nadledviny jsou mimořádně zaneprázdněný orgán. Vyrábějí kortizol, aldos-teron a pohlavní hormony, tedy v podstatě všechny steroidní hormony. Aby udr-žely mitochondrie svých buněk v chodu při tvorbě energie, spotřebovávají hodně kyslíku a produkují volné radikály. Mitochondrie jsou vlastně buněčné továrny na výrobu energie, bez nichž buňka nedokáže přežít.

Příčiny oxidačního stresu

Kromě toho, že tělo dokáže volné radikály vytvářet samo o sobě, existují i četné chemické sloučeniny, které jsou buď samy volnými radikály, nebo vedou k oxidačnímu stresu prostřednictvím metabolických a detoxikačních drah v organismu. Lidé s pokročilou únavou nadledvin budou mít při působení jakéhokoliv množství níže uvedených látek potíže a určité látky ze seznamu budou často vadit i jedincům s mírnou únavou nadledvin (do této oblasti spadá mnoho lidí). Vaším cílem bude postupně v co největší míře omezit tyto látky a faktory:

- cigaretový kouř,
- ionizující záření,
- znečištění vzduchu,
- chlór,
- pesticidy,
- antibiotika a hormony z nevhodného chovu zvířat,
- plasty / bisfenol A (BPA),
- alkohol,
- farmaceutické léčivé přípravky,
- stravu plnou nekvalitního masa a s nízkým obsahem rostlinných produktů (zeleniny),
- umělé příchutě a barviva (prosím, čtěte údaje na etiketách potravin),
- kosmetické přípravky vyrobené z ropy (většinu „značkových“ produktů),
- úraz nebo poškození svalů,
- náročný vytrvalostní pohyb.

Všechny tyto aspekty mohou přispívat ke zvýšení hladiny oxidačního stresu ve vašem těle. V každodenním životě je velice důležité si zajistit vše, co potřebujete k zachování zdraví.

Získejte kontrolu nad oxidačním stresem a tím také nad svým zdravím

Oxidační stres souvisí téměř se všemi nemocemi, nikoliv jako jejich vlastní příčina, ale jako hlavní přispívající faktor. Četní vědci zkoumají, jak ovlivňuje zdraví a nemoc, a většinou se shodují na tom, že reaktivní formy kyslíku svým působením podněcují nebo zhoršují spoustu chronických chorob. Autoři článku *Free Radicals*,

Antioxidants in Disease and Health (Volné radikály v nemoci a zdraví) tuto záležitost prozkoumali v časopise *International Journal of Biomedical Science* a mezi chronické a degenerativní stavy, které jsou do značné míry ovlivněny hladinou reaktivních forem kyslíku, zahrnuli:

1. nádorová onemocnění,
2. kardiovaskulární onemocnění: aterosklerózu, infarkt myokardu, post-ischémicko-reperfuční poškození (často po kardiovaskulární příhodě), mrtvici,
3. diabetes,
4. osteoartrózu,
5. revmatoidní artritidu a jiná autoimunitní onemocnění,
6. neurologická onemocnění jako Parkinsonovu nemoc a Alzheimerovu chorobu,
7. zánětlivé onemocnění střeva,
8. atopická onemocnění (z přecitlivělosti): alergie, ekzémy, astma,
9. poruchy růstu plodu a preeklampsii,
10. oxidační stres (rovněž urychluje proces stárnutí).

Volné radikály a zvýšená hladina zánětu

Ať už tomu věříte (či chcete věřit), nebo ne, nerovnováha v hladinách reaktivních forem kyslíku vede k zánětu a nemocem, což se u každého člověka může projevit zcela jiným způsobem. Onemocnění většinou nepropuká jen z jedné příčiny. Někdy může být jejím hlavním strůjcem jediná okolnost (například cigaretový kouř a karcinom plic), ovšem upřímně řečeno, u většiny chorob to není tak jednoznačné.

Nemoci nakonec pocházejí z celoživotního špatného výběru stravy, mizerné životosprávy, genetické výbavy, vlivu látek znečišťujících životní prostředí a působení chemických sloučenin. Chcete-li se cítit lépe a nechat své tělo se uzdravit, musíte si upravit jídelníček a životosprávu, nevystavovat se zbytečným chemikáliím, antibiotikům a léčivům, dopřávat si hodně živin (jídlo, které konzumuje mnoho lidí v moderní společnosti, je sice kaloricky vydatné, ale málo výživné). Opravdu je ve vašich silách svému tělu pomoci se vyléčit a zůstat zdraví. Tato kniha vám ukáže, co lze pro posílení přirozených antioxidačních systémů organismu udělat.

Závitky s trhaným kuřecím masem

Závitky jsou skvělý způsob, jak připravit jídlo na způsob tortilly, ale bez zakázaných sacharidů. Kuřecí maso můžete pro zpestření snadno nahradit svým oblíbeným druhem rybího nebo jiného masa.

Suroviny na 8 porcí

2 kusy kuřecích prsou bez kostí a kůže, tepelně upravené (pečené v troubě nebo na pánvi)
2 stonky řapíkatého celeru, nakrájené
¼ šálku bazalky, nasekané nadrobno
2 polévkové lžíce olivového oleje
2 polévkové lžíce citrónové šťávy
1 čajová lžička česneku, lisovaného
čerstvě mletý černý pepř podle chuti
1 hlávka červené čekanky nebo římského salátu

1. Kuřecí maso natrhejte nebo nakrájejte na kousky a dejte do středně velké mísy.
2. Maso promíchejte s řapíkatým celerem, bazalkou, olivovým olejem, citrónovou šťávou, česnekem a pepřem.
3. Listy červené čekanky nebo římského salátu dejte na osm talířů.
4. Na listy navrstvěte kuřecí směs a zaviňte je.

Jedna porce: Energie: 133 kalorií | Tuky: 4g | Bílkoviny: 9g | Sodík: 14 mg | Vlákna: 0,5g | Sacharidy: 1g | Cukry: 0g | GI: velmi nízký

Krevetové kari se zeleninou

Toto kari s krevetami a zeleninou je rychlé a snadné, a přitom chutná zcela autenticky. Potěší určitě každého člena rodiny, který má rád indickou kuchyni.

Suroviny na 4 porce

2 polévkové lžíce olivového oleje
1 polévková lžíce zeleného kari koření
450g středně velkých nebo velkých krevet, oloupaných a zbavených střev
1 balení (340g) mražených růžiček bio brokolice
4 velké mrkve, oloupané a nakrájené na plátky
1 plechovka (225g) kokosového mléka

1. Ve velké pánvi rozehřejte na středním plameni olivový olej se zeleným kari kořením.
2. Přidejte krevety, brokolici, mrkev a kokosové mléko.
3. Vařte, dokud všechna zelenina nezměkne a kokosové mléko se neodpaří, aby zůstala hustá, pastovitá konzistence pokrmu (přibližně 15 minut).

Jedna porce: Energie: 343 kalorií | Tuky: 21g | Bílkoviny: 22g | Sodík: 250mg | Vlákna: 6g | Sacharidy: 21g | Cukry: 4,5g | GI: střední

Mexická vepřová pečeně

Pomalou vařené vepřové maso je vynikajícím hlavním jídlem a může posloužit i jako verze tacos s nízkým glykemickým indexem. Zkuste ho podávat s nakrájenými rajčaty, salátem, strouhaným sýrem, salsou a zakysanou smetanou!

Suroviny na 4 porce

1 polévková lžíce olivového oleje
 1 velká sladká cibule, oloupaná a nakrájená na plátky
 1 středně velká mrkev, oloupaná a nakrájená na malé kostičky
 1 paprička jalapeño, zbavená semínek a nakrájená nadrobno
 1 stroužek česneku, oloupaný a nakrájený nadrobno
 ½ čajové lžičky soli
 ¼ čajové lžičky sušeného mexického oregana (*Lippia graveolens*)
 ¼ čajové lžičky mletého koriandru
 ¼ čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře
 1 kus (1 360 g) vepřové plece nebo kýty
 1 šálek bezlepkového kuřecího nebo domácího vývaru

Vepřové maso a batáty?

Chcete-li připravit nízkoglykemický pokrm, můžete toto vepřové maso podávat také s vařenou máslovou dýní nebo štouchanými batáty. Lze ho servírovat i s brokolicí nebo chřestem vařenými v páře a trochou černých fazolí z pomalého hrnce.

1. Do čtyřlitrového nebo šestilitrového pomalého hrnce dejte olivový olej, cibuli, mrkev a papričku jalapeño. Zeleninu v oleji promíchejte. Zakryjte pokličkou a vařte 30 minut na vysoký stupeň nebo do změknutí cibule. Přidejte česnek.
2. V malé misce smíchejte sůl s oreganem, korianem a černým pepřem. Touto směsí potřete vepřovou pečení.
3. Okořeněné vepřové maso dejte do pomalého hrnce a přidejte kuřecí vývar. Zakryjte pokličkou a vařte 6 hodin na nízký stupeň, nebo dokud maso nezměkne a nezačne se rozpadat.
4. Pomocí děrované naběračky přendejte maso a zeleninu na servírovací mísu. Zakryjte a nechte 10 minut odpočívat.
5. Pomalý hrnec nastavte na vysoký stupeň. Šťávu nechte vyvařit na poloviční objem.
6. Maso roztrhejte dvěma vidličkami a promíchejte s pečenou cibulí a papričkou jalapeño. Přelijte ho zredukovanou šťávou z hrnce.

Jedna porce: Energie: 576 kalorií | Tuky: 28 g | Bílkoviny: 67 g | Sodík: 824 mg | Vlákna: 1 g | Sacharidy: 8 g | Cukry: 2 g | GI: velmi nízký

Thajská kuřecí směs se zeleninou a kokosovou smetanou

Asijské směsi koření mohou jinak obyčejná jídla obohatit velkým množstvím jednoduchých, ale přesto úžasných chutí. Tato dušená kuřecí směs je pikantní a chuťově bohatá. Je plná zeleniny, která snižuje glykemický index pokrmu. Zkuste ji podávat s rýží.

Suroviny na 4 porce

2 polévkové lžíce arašídového oleje
2 stroužky česneku, lisovaného
1 kousek čerstvého zázvoru (2,5 cm),
oloupaný a nadrcený
2 středně velké mrkve, oloupané
a nastrouhané
1 šálek kokosové smetany z plechovky
1 šálek bezlepkového kuřecího vývaru nebo
domácího vývaru
2 šálky pekingského zelí, nakrouhaného
4 kuřecí prsa (140gramová) bez kostí
a případně i bez kůže, nakrájená
na kousky o velikosti sousta
¼ šálku bezlepkové sójové omáčky
2 polévkové lžíce rybí omáčky
1 čajová lžička thajské chilli pasty (červené
nebo zelené) nebo chilli omáčky
1 polévková lžíce sezamového oleje
½ šálku jarní cibulky (pouze zelená část),
nakrájené
¼ šálku koriandru, nasekaného

1. Do velkého litinového kastrolu nebo hrnce dejte arašídový olej a na středním až silném plameni restujte 3 až 5 minut česnek se zázvorem. Přidejte mrkev, kokosovou smetanu a kuřecí vývar a nechte 10 minut vařit. Pak přidejte zelí, kuřecí maso, sójovou a rybí omáčku.
2. Metličkou vmíchejte chilli pastu. Nakonec přidejte sezamový olej, jarní cibulku a koriandr a nechte 20 minut vařit.

Jedna porce: Energie: 540 kalorií | Tuky: 35g | Bílkoviny: 55g | Sodík: 778mg | Vláknina: 2g | Sacharidy: 16g | Cukry: 3g | GI: nízký

Kokosová smetana, kokosové mléko, kokosová voda

Oproti všeobecně panujícímu přesvědčení není kokosové mléko tekutina nacházející se uvnitř kokosového ořechu (ta se nazývá kokosová voda nebo kokosová šťáva). Kokosové mléko se vyrábí smícháním vody se strouhaným kokosem a následným vymačkáním směsi přes sýrašské plátno, které odfiltruje kousky kokosu. Kokosová smetana je totéž co kokosové mléko, vyrábí se ale z menšího množství vody a většího množství kokosu.

Mrkvový chlebíček

Toto je velmi jemně oslazená, nízkoglykemická verze mrkvového dortu. V pracovní den chlebíček poslouží jako dokonalá snídaně. Jednoduše ho opečte v toustovači a lehce potřete smetanovým sýrem nebo svým oblíbeným džemem s nízkým obsahem cukru.

Suroviny na 2 chlebíčky o velikosti 19 × 9 cm

2¼ šálku mouky z loupaných mandlí
 ¾ šálku marantového nebo tapiokového škrobu
 ½ čajové lžičky mleté skořice
 ¼ čajové lžičky mořské soli
 1¼ čajové lžičky jedlé sody
 2 polévkové lžíce rozpuštěného másla nebo kokosového oleje
 ¾ šálku cukru z kokosové palmy nebo nerafinovaného bio třtinového cukru
 3 velká vejce
 2 šálky mrkve, nastrouhané
 ½ šálku mandlového nebo jiného alternativního mléka
 ½ čajové lžičky jablečného octa
 ½ šálku rozinek (volitelné)

1. Troubu předehřejte na 175 °C. Dvě formy na chlebíčky o velikosti 19 × 9 cm vymažte silnou vrstvou kokosového oleje nebo másla.
2. Ve středně velké míse promíchejte metličkou mandlovou mouku s marantovým nebo tapiokovým škrobem, skořicí, mořskou solí a jedlou sodou a směs odložte stranou. Ve velké míse smíchejte rozpuštěné máslo s kokosovým cukrem, vejci, mrkví, mandlovým mlékem a jablečným octem. Do směsi mokrých surovin vmíchejte promíchané suché suroviny a případně přidejte i rozinky.
3. Těsto rovnoměrně rozdělte do dvou forem. Pečte 35 až 40 minut, nebo dokud párátko zapíchnuté doprostřed nevyjde čisté a chlebíčky se navrchu nezbarví do zlatohněda.
4. Chlebíčky před nakrájením a podáváním nechte 1 hodinu zchladnout na mřížce. Zbylé chlebíčky zabalte do plastové fólie a skladujte až 1 měsíc v uzavřených sáčcích v mrazicím boxu.

Jedna porce = ⅛ chlebíčku: Energie: 186 kalorií | Tuky: 10g | Bílkoviny: 5g | Sodík: 194mg | Vlákna: 2g | Sacharidy: 20g | Cukry: 11g | GI: střední

Změňte svůj jídelníček a získejte zpět své zdraví!

V dnešní zaneprázdněné společnosti je snadné se vyčerpát. Dlouhá pracovní doba, domácí a rodinné povinnosti a každodenní stres mohou u každého vyvolat pocit únavy. A když se k tomu přidají ještě problémy ve vztahu, vážné onemocnění nebo rodinná krize a záplava hormonů souvisejících se stresem, může to některé z nás přivést do stavu neustálé únavy, známé jako adrenální únava. Ta ovlivňuje schopnost nadledvin řídit hormony, což vede k bolestem těla, poruchám spánku a zažívacím potížím. Kniha *Vše o adrenální únavě* nabízí plán přirozeného životního stylu, který vám pomůže odhalit symptomy, zklidnit nadledviny a obnovit hladinu energie. Najdete zde více než 130 receptů s nízkým obsahem cukru, které pomáhají adrenální únavu zvrátit. Připravte si například tyto pokrmy:

Kakaové potěšení

Mini quiche

Tradiční restované batáty

Vepřové kostky s mangem

Středomořskou bujabézu

Vanilkové pošírované hrušky

Díky informacím a technikám uvedeným v této knize si budete moci sestavit výživový plán na míru, který zaručí návrat vašeho těla do stavu rovnováhy a zdraví.

Maggie Luther, N.D., je naturopatka, koučka v oblasti zdraví, nutriční poradkyně, celostní léčitelka a herbalistka s více než patnáctiletou zkušeností. Specializuje se na přírodní medicínu a prevenci nejrůznějších onemocnění. Klade důraz na důležitost péče o sebe sama a vyvážení životního stylu při léčbě únavy nadledvin. Její blog můžete najít na stránkách <http://yourwellnessexpert.com>.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY