Štyri mocné adaptogénne bylinky na podporu hormónov nadobličiek pre lepšie zvládanie stresu




Ľudské telo má dve nadobličkové žľazy. Každá z nich je umiestnená tesne nad obličkou. Nadobličky, ako súčasť vášho endokrinného systému, vylučujú viac ako 50 hormónov, vrátane aldosterónu, ktorý pomáha regulovať krvný tlak a krvný objem.

Kortizol a adrenalín sa môžu v dôsledku stresu aktivovať vo zvýšenej miere. Os hypotalamus-hypofýza-nadobličky (HPA os) je systém, ktorý je zodpovedný za zvládanie stresu.

Pod stresom sa rozumejú rôzne zdroje, medzi ktoré patria napríklad zranenia, rôzne ochorenia, problémy súvisiace s prácou či vzťahmi, nedostatok spánku alebo strava, ktorá nie je dostatočná z hľadiska obsahu živín.

Vystavenie chronickému stresu, spôsobenému prepracovaním, chronickým zápalom alebo dlhodobým ochorením, môže napríklad viesť k dysfunkcii osi HPA.

Tá sa často – aj keď možno trochu nepresne – označuje ako „únava nadobličiek“, „adrenalínová únava“ alebo aj „vyčerpanie nadobličiek“.

Adaptogény s účinkom podporujúcim činnosť nadobličiek

Podľa najnovšej hypotézy nie je väčšina tzv. adrenálnych prípadov únavy v skutočnosti spôsobená zníženou schopnosťou nadobličiek produkovať kortizol.

Tento problém je možné odsledovať aj spätne. Takto sa dá dôjsť až ku dysfunkcii v mozgovej signalizačnej časti osi HPA.

To znamená, že primárnym problémom pri prípadoch únavy nadobličiek je hypotalamus a hypofýza, nie však adrenalín v nadobličkách.

Primárnu aj sekundárnu nedostatočnosť funkcie nadobličiek je možné diagnostikovať vykonaním laboratórneho testu. Existuje viacero jemných odchýliek v osi HPA, ktoré je už ťažšie diagnostikovať. Na identifikáciu dysfunkcie HPA sa odporúča vyšetrenie celej hormonálnej rovnováhy, respektíve nerovnováhy.

Za jeden z najlepších testov je považovaný DUTCH test (DUTCH = **D**ried/sušený **U**rine/moč **T**est/test **C**omprehensive/komplexný **H**ormones/hormóny).

Komplexný obraz o hormonálnej rovnováhe/resp. nerovnováhe (nazývaný ako „hormonálny panel“) vyvinul Mark Newman, ktorý je zároveň aj zakladateľom Analytického laboratória pre presné analýzy v Oregone.

Pokiaľ chceme naozaj vedieť, čo vlastne robia naše hormóny, najlepšie bude vykonať DUTCH test, pretože ten naozaj prekonáva všetky ostatné metódy. Uvedený test umožňuje určiť, na ktoré oblasti by ste sa mali zamerať. V tých je potom potrebné vykonať korekčné opatrenia.

Je známe, že niektoré živiny podporujú funkcie nadobličiek. Medzi tieto živiny patrí horčík, vitamíny skupiny B, vitamín C a tuky na báze živočíšnej omega-3 mastnej kyseliny (napríklad krillový olej).

Ak máte problémy, ktoré súvisia s pretrvávajúcim stresom, na ich zdolanie môžete využiť niektoré z adaptogénov. Štyri z nich, ktoré sú uznávané z hľadiska ich vplyvu na podporu funkcie nadobličiek sa vyskytujú v týchto rastlinách:

- ashwagandha
- rhodiola
- ženšen
- tulsi

Tieto a ďalšie adaptogény sú jedinečné tým, že pomáhajú vášmu telu prispôsobiť sa stresu. Dosahujú to čiastočne reguláciou hormónov, ale aj podporou imunitnej funkcie.

1. Ashwagandha – silný vyrovnávač hormónov

Je to bylina, ktorá má pôvod v Ázii, konkrétne v Indii. Ashwagandha (Withania somnifera) bola silným nástrojom ajurvédskej medicíny už tisíce rokov.

Až za posledných 50 rokov sa tento zástupca čeľade baklažánovitých rastlín objavil na Západe ako silná liečivá bylina. Ako adaptogén má schopnosť:

- Pomôcť ľudskému organizmu prispôsobiť sa stresu pomocou vyváženia imunitného systému, metabolizmu a hormonálnych systémov.
- Zvyšovať silu a podporiť zdravie, ak sa používa pravidelne. V ajurvédskej medicíne je Ashwagandha klasifikovaná ako „Rasayana“, čo je druh esencie, ktorý pomáha pri uzdravovaní tela a predlžovaní života.
- Chrániť mozog pred oxidačným stresom.
- Podporovať zdravé hladiny lipidov, cholesterolu a triglyceridov, aby dosiahli normálne úrovne.

Koreň Ashwagandhy obsahuje najvyššiu koncentráciu aktívnych zložiek a pomáha modulovať hormonálnu rovnováhu, vrátane hormónu štítnej žľazy, estrogénu a progesterónu.

To má osoh pre ženy, ktoré sa dostávajú do menopauzy. Extrakt z koreňa takisto znižuje hladinu kortizolu, obnovuje citlivosť na inzulín a pomáha stabilizovať náladu.

Podľa jednej zo štúdií, pacienti s diagnózou strednej až závažnej úzkosti, ktorí boli liečení Ashwagandou, zaznamenali „podstatne znížené“ prejavy úzkosti v porovnaní s tými, ktorí boli podrobení konvenčnejšiemu liečeniu.

Ďalšia štúdia dospela k „empirickým dôkazom o pravdivosti účinkov tradičného používania Ashwagandhy v procese mentálneho procesu zapnutia GABAergickej signalizácie“.

GABA (kyselina gama-aminomaslová) je inhibičný neurotransmiter, ktorý je vo významnej miere zapojený do regulácie signalizácie fyziologických a psychologických procesov.

Autori sa k tomu vyjadrili nasledovne:

„Naše výsledky ukazujú, že kľúčové zložky Ashwagandhy môžu mať dôležitú úlohu pri vývoji farmakologických liečiv na neurologické poruchy súvisiace s GABAergickou signalizačnou dysfunkciou, akými sú všeobecné úzkostné poruchy, poruchy spánku, svalové kŕče a záchvaty.“

U mužov môže Ashwagandha pomôcť zvýšiť hladinu testosterónu. Zatiaľčo niektoré adaptogény sú maskovanými stimulantmi, v prípade Ashwagandhy to tak nie je.

Ashwagandha môže dodať energiu k rannému cvičeniu a keď sa užíva pred spaním, podporí dobrý nočný spánok.

Odporúčame používať iba koreň 100% bio (organickej/bio) Ashwagandhy, bez pridaných aditív, prísad a pomocných látok, aby sa zabezpečil jej skutočne kvalitný účinok.

2. Rhodiola – prírodný prostriedok proti stresu

Trvalá rastlina, trvalka Rhodiola rosea, niekedy nazývaná aj ako „zlatý koreň“, „roseroot“ alebo „arktický koreň“, je ďalším silným adaptogénom, o ktorom je známe, že zvyšuje vitalitu človeka.

Jej účinok spočíva v tom, že telu pomáha udržiavať homeostázu (rovnováhu). Telo sa tak prispôsobuje fyzickému, chemickému a environmentálnemu stresu.

Táto rastlina má za sebou dlhú históriu používania. Bola používaná v tradičnej ľudovej medicíne v Rusku, ale aj v škandinávskych krajinách.

Pri jej rôznorodom používaní sa preukázalo, že Rhodiola:

- disponuje silnou protizápalovou aktivitou
- zlepšuje zdravie a kognitívne funkcie nervového systému
- moduluje funkciu imunitného systému (zvyšuje funkčnosť imunitného systému a obmedzuje nadmernú aktivitu) a chráni pred vírusovými infekciami
- zlepšuje sexuálne funkcie mužov a žien, reprodukčné zdravie a plodnosť
- zvyšuje športovú výkonnosť a skracuje čas rekonvalescencie

V prípade Rhodioly je dôležité to, že je osobitne prospešná pre váš nervový systém – má antidepresívny, ako aj protiúzkostný účinok.

Inhibíciou monoaminooxidázy Rhodiola spomaľuje enzymatické rozkladanie neurotransmiterov, ktoré ovplyvňujú náladu a psychickú pohodu. Jedným z takýchto neurotransmiterov je aj serotonín.

Zistilo sa tiež, že bioaktívne zlúčeniny, ako napríklad rozavín a salidrosid, zlepšujú prechod serotonínových prekurzorov cez hematoencefalickú bariéru a pomáhajú chrániť serotonín tým, že tlmia aktivity katechol-o-metyltransferázy.

Dôkazy naznačujú, že Rhodiola môže zvyšovať hladiny serotonínu až o 30%. Výskum zverejnený v roku 2015 porovnával Rhodiolu s antidepresívnym sertralínom.

Vedci dospeli k záveru, že používanie Rhodioly je bezpečnejšou voľbou. Podľa psychiatrov, ktorí používajú Rhodiolu vo svojej klinickej praxi, je rastlinný extrakt z Rhodioly *„v mnohých prípadoch životaschopnou voľbou pri liečbe mnohých prípadov miernej až stredne ťažkej depresie“*.

Zistilo sa tiež, že Rhodiola dokonca likviduje aj príznaky vyhorenia spôsobeného pracovným stresom.

V štúdii, ktorá bola zverejnená minulý rok, ľudia trpiaci vyhorením, ktorí dostávali 400 mg extraktu z Rhodiola rosea počas 12 týždňov, zaznamenali výrazné zlepšenia zdravotného stavu, zníženie úrovne emočného vyčerpania, únavy, celkovej vyčerpanosti a väčšiu radosť, chuť do života a zvýšené libido.

Podľa vyjadrení autorov, zistenia naznačujú, že extrakt z Rhodiola rosea *„môže byť prvým dôležitým krokom k permanentnému zmierňovaniu príznakov vyhorenia, čím sa zabráni exacerbácii syndrómu a vzniku následných porúch, akými sú depresia alebo fyzické ochorenie.“*

Rhodiola pomáha v boji proti chronickej únave

Energia a účinky Rhodioly, ktoré zvyšujú vitalitu, môžu mať jasný prínos pre tých, ktorí majú problém s chronickou únavou.

Pridanou hodnotou je tendencia rýchleho pôsobenia. V jednej z nedávnych štúdií sa u 26 pacientov potĺkajúcich sa s chronickým únavovým syndrómom, ktorí dostali 400 mg suchého etanolového extraktu Rhodioly denne počas ôsmich týždňov, zaznamenalo počas prvého týždňa výrazné zlepšenie.

U všetkých pacientov sa zaznamenalo 42% zníženie celkového stresu a 39% zníženie únavy. 83% z nich v ôsmom týždni uviedlo, že sa cíti „veľmi dobre“ alebo „oveľa lepšie“.

Mechanizmus týchto účinkov sa spája so schopnosťou Rhodioly modulovať počas stresu uvoľňovanie katecholamínov a hladín cyklického adenozínmonofosfátu (cAMP) v myokarde.

Rhodiola pomáha tiež znížiť hladinu stresového hormónu kortizolu. Ako sa uvádza v denníku *Duševné zdravie*:

„Iné navrhované mechanizmy zahŕňajú interakcie s proteínovými kinázami p-JNK, oxidom dusnatým, proteínmi obranných mechanizmov (napríklad proteínmi tepelného šoku) a reguláciou beta-endorfínov a opioidných peptidov.“

3. Sibírsky ženšen podporuje vitalitu a dlhovekosť

Existuje niekoľko druhov ženšenu a nie je veľmi dobré, keď sa zamieňajú. Z troch hlavných odrôd, sú iba dva v skutočnosti ženšenom:

1. Americký ženšen (Panax quinquefolius): Tento spálene žltohnedý koreň obsahuje ginsenosidy, o ktorých sa predpokladá, že sú zdrojom jeho liečivých charakteristík.

Čínska medicína, ktorá používala ženšen už tisíce rokov, považuje americký ženšen za „trendový“ upokojujúci tonik.

2. Ázijský ženšen (Panax ginseng): Niekedy je označovaný ako kórejský ženšen. Ázijský ženšen takisto obsahuje ginsenosidy, aj keď v inom pomere ako americký ženšen. Je považovaný za adaptogénnu bylinu. Podľa čínskej medicíny je ázijský ženšen „vrcholovým“ stimulantom.

Podobne ako Ashwagandha, aj ázijský ženšen má vplyv na hormóny štítnej žľazy. Aby sme boli špecifickejší, disponuje charakteristikami, ktoré blokujú produkciu nadmerného množstva reverzného trijódotyronínu T3 (rT3).

Štúdia zameraná na účinky injekcií ženšenu zistila, že ženšen vyprodukoval zdravé zvýšenie T3 a T4 a zníženie rT3.

3. Sibírsky ženšen (Eleutherococcus senticosus): Sibírský ženšen nie je pravý ženšen a neobsahuje ginsenosidy. Jeho aktívne zložky sa nazývajú eleuterosidy, o ktorých sa predpokladá, že stimulujú imunitný systém.

Rovnako však ako americký a ázijský ženšen, aj sibírsky ženšen je adaptogén, ktorý sa tradične používa na povzbudenie energie, stimuláciu imunitného systému a predĺženie dlhovekosti. Výskum taktiež ukázal, že sibírsky ženšen má neuroprotektívne účinky, čiastočne zlepšuje signalizáciu hipokampu a mikrogliálnych buniek.

Existuje niekoľko dôkazov naznačujúcich, že môže byť nápomocný v procese zabránenia alebo spomalenia straty motorickej funkcie spojenej s Parkinsonovou chorobou.

Sibírsky ženšen má aj mierne antidepresívne účinky a je užitočný pri riešení problémov s nespavosťou, správaním a pamäťou. Bolo preukázané, že zvyšuje vytrvalosť pri telesnom cvičení a to tým, že zlepšuje využitie kyslíka v tele.

4. Tulsi – čistič

Tulsi, známy ako svätá bazalka (Ocimum tenuiflorum – zobrazená na úvodnom obrázku), je v Indii vysoko uctievanou bylinou už viac ako 5000 rokov. Tulsi si ľudia vážia kvôli jeho mnohým liečivým a tonizujúcim charakteristikám, ktoré sú blahodarné pre zdravie.

Hovorí sa, že táto bylinka očisťuje myseľ, telo a ducha a dlho bola strážená pred svetom kvôli jej ochranným a dušu povznášajúcim vlastnostiam.

V súčasnosti je k dispozícii množstvo produktov z tulsi, vrátane tabliet tulsi, tulsi čaju, prášku a éterického oleja tulsi.

Tulsi čaj je nápoj bohatý na antioxidanty so zložitou a unikátnou chémiou. Obsahuje stovky prospešných fytochemikálií, nevýživové rastlinné zlúčeniny s ochrannými a zdravotne prospešnými vlastnosťami.

Tieto kooperujúce zlúčeniny majú adaptogénne a imunitu podporujúce vlastnosti. Účinkujú proti stresu, posilňujú imunitný systém a podporujú zdravý metabolizmus, vrátane ovplyvňovania činnosti tela tak, aby si bolo schopné udržiavať optimálnu hladinu cukru v krvi.

Chráňte a podporujte zdravie nadobličiek

Zdravé fungovanie nadobličiek je pre optimálny zdravotný stav človeka mimoriadne dôležité. Používanie adaptogénnych bylín určite nie je jediným spôsobom, ako ochrániť a podporiť svoje nadobličky.

Ich používanie nie je dokonca ani najideálnejšou stratégiou liečenia alebo prevencie pred ochoreniami. Môžu však byť veľmi užitočné v čase, keď sme vystavení stresovým situáciám.

Ak ste sa už poddali „únave nadobličiek“ alebo HPA dysfunkcii, vaša liečba bude vyžadovať celotelový prístup, teda taký, ktorý sa zaoberá riešením nadmerného stresu a nezdravým životným štýlom, spôsobujúcim v prvom rade zhoršenú stresovú reakciu.

Zdroj:

https://domacaliecba.sk/4-mocne-adaptogenne-bylinky-na-podporu-hormonov-nadobliciek-pre-lepsie-zvladanie-stresu/