



Mnogi mladi ljudi s intenzivnim životnim ritmom izgledaju zdravo, ali imaju "istrošene" nadbubrežne žlijezde. Nadbubrežne žlijezde se nalaze iznad svakog bubrega, a imaju zadaću proizvoditi hormone koji pomažu svladati dnevne tegobe na zdrav i prilagodljiv način. Ako je stres dugotrajan, žlijezde se preopterećuju i ulaze u stanje privremeno smanjene funkcije što može uzrokovati nemir i nesanicu, slabu probavu i nadutost, visok tlak, te gubitak libida i neplodnost.

Adrenalni umor

Dugotrajan i neprekidan stres opterećuje nadbubrežne (adrenalne) žlijezde i nakon nekog vremena može prijeći u adrenalnu iscrpljenost. U ovom stanju nadbubrežne žlijezde više uopće ne reagiraju na stres, a karakterizira se niskom razinom kortizola i DHEA u organizmu.

Preopterećene nadbubrežne žlijezde najčešće se manifestiraju kao nesanica, nemir, glavobolja, ispadanje kose, akne, pojačana dlakavost kod žena, visok tlak, slaba probava, nadutost, debljanje, ozljede i upale mišića i tetiva, autoimuni poremećaji od lupusa do reumatoidnog artritisa, gubitak libida, neredovite menstruacije i neplodnost.



Test adrenalnih žlijezda

Jednostavan test za zdravlje nadbubrežnih žlijezda:

- Legnite i odmarajte se 5 minuta
- Nakon 5 minuta, izmjerite tlak (u ležećem položaju)
- Ustanite i odmah ponovno izmjerite tlak.

Ako je vaš krvni tlak nakon ustajanja niži nego u ležećem položaju, postoji mogućnost da vaše nadbubrežne žlijezde ne rade dobro.

Nakon utvrđivanja kliničke slike dijagnoza se potvrđuje laboratorijskim pretragama na osnovu visokih vrednosti kortizola u krvi i urinu, odsustva normalnog ritma lučenja kortizola i izostanka supresije kortizola u krvi, te niskih vrednosti ACTH (adenokortikotropni hormon hipofize).

Štednja energije i pravilna prehrana

U ublažavanju djelovanja stresa na nadbubrežne žlijezde najvažnije je razumno rasporediti svoju dnevnu energiju, odrediti prioritete i uvesti redovite pauze, te kvalitetan noćni odmor. Poželjno je uvesti dva do tri puta tjedno fizičku aktivnost na otvorenom poput šetnje, planinarenja ili vožnje bicikla, a izbjegavati pušenje, alkohol i kavu, te gazirana pića. U prehrani je preporučljivo što više zelenog lisnatog povrća koje djeluje antioksidativno, sezonskog voća u vidu sokova i kompota, a poželjno je primjenivati dvaput godišnje i post kako bi se organizam očistio toksina.

POVEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}