

Немедикаментозні методи боротьби зі стресом

- Виною багатьом процесам, які запускають механізм зовнішньої шкоди, а з часом і шкоду внутрішню, називають алостатичне навантаження.
- Кортизол виконує безліч важливих функцій: метаболізм, регуляція тиску, імунні реакції та реакції запалення. Найбільш значуща функція гормону – адаптація організму до стресових ситуацій.
- Але при цьому він і обмежує функції, які не є найважливішими у тривожних ситуаціях. Пригнічує діяльність травної та репродуктивної системи, уповільнює процеси росту. Відбувається контроль лише трьох реакцій – настрої, мотивація і страх.
- Як тільки небезпека проходить, рівні гормонів повертаються до колишніх значень. Якщо ж стрес має постійний характер, отримуємо сучасний діагноз "надниркової втоми" – дезадаптації органу та нездатності його виконувати свої функції. Синдром стресу надниркових залоз натискає "педаль газу" для багатьох інших негативних процесів в організмі: аутоімунні захворювання, дисбаланс гормонів, резистентність до інсуліну (ожиріння, діабет), депресії та порушення сну, безпліддя і відсутність менструацій, онкологія, неефективність гормонів щитовидної залози при гіпотиреозі тощо.

Існують немедикаментозні методи боротьби зі стресом. Почніть робити мінімум три доступних вам у сучасних умовах від сьогодні:

- Контрастний душ
- Спорт із низькою інтенсивністю – пілатес, йога, стретчинг, прогулянки від 45 хвилин
- Діджитал-детокс. Не брати телефон до рук, доки не прокинетеся, не погуляєте, не зробите йога-зарядку і не з'їсте поживний сніданок
- Ванни з сіллю (1,5 кг морської!) без телефону
- Їжа без ноута та телефону
- Медитації, можна з програмою headspace
- Розслаблення. Просто прийняти горизонтальне положення, усвідомлено розслабити тіло від кінчиків пальців ніг до голови
- Спів
- Дихальні практики/пранаями
- З добавок – магній (л-треонат магнію або магній малат), GABA, релора, CBD
- Сон, засипання до 23.00.

Зі статті нутриціолога Анастасії Голобородько