

Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства? | Stress, poids de trop, fatigue et dysfonctionnement émotionnel – sont-ils liés?

Автор: Наталья Римша, [Москва](#) , 19.05.2015.



Стресс, борьба с самим собой

Если что-то из перечисленного в заголовке вас касается, советуем читать дальше.

|

Si les symptômes énumérés dans le titre vous concernent, continuez à lire.

Stress, poids de trop, fatigue et dysfonctionnement émotionnel – sont-ils liés?

Часто у нас появляются определенные симптомы, которые мы легко распознаем, но не знаем, почему они возникают и как от них избавиться. Прочитав эту статью, вы, вероятно, найдете среди перечисленного и свои собственные неприятные ощущения и, может быть, научитесь их контролировать, не прибегая к помощи врачей.

Давайте проведем небольшой тест, для участия в котором вам достаточно задать себе следующие вопросы: у вас понижена функция щитовидной железы? Появляется лишний жир в области живота? Уровень сахара в крови скачет? Вы подвержены инфекциям, аллергиям, чувствительны к различным факторам и изменениям во внешней среде? У вас тяга к кофе, сладкому и/или соленому и цель у этого одна – получить заряд энергии? Чувствуете усталость в течение дня, а вечером не можете заснуть? Иногда стресс захлестывает вас, и вы легко раздражаетесь? Плохо спите ночью? Вы – «сова» и «оживаете» после 10 вечера? У вас темные круги или мешки под глазами?

Если ответ на один или несколько вопросов положительный, есть вероятность, что вы страдаете от синдрома «усталых надпочечников» или эмоционального выгорания. В современном мире пониженная функция надпочечников – очень распространенное явление. Когда железы стресса в организме слишком устали и работают не совсем слаженно, человек испытывает целый ряд выше перечисленных симптомов, включая невозможность постройнеть! Такое состояние обычно сопровождается пониженной функцией щитовидной железы, поскольку щитовидка и надпочечники связаны между собой и отвечают за производство энергии.

Как восстановить энергию естественным путем?

Надпочечники – это две железы размером с каштан, которые расположены над почками и производят гормоны стресса, кортизол и ДГЭА (Дегидроэпиандростерон). Эти гормоны регулируют распределение жировых отложений в области живота и процессы старения. Кортизол участвует в расщеплении белков, глюкозы и жиров, поддержании кровяного давления и регуляции иммунной системы. Высокий уровень ДГЭА и низкий уровень кортизола – вот решение против старения.

Когда кортизол вступает в контакт с любой жировой клеткой, он активирует ферменты, которые способствуют отложению жира. А жировые клетки в области живота служат источником получения быстрой энергии в момент, когда в организме наступает стресс. В этих жировых клетках расположено в 4 раза больше специальных рецепторов кортизола, чем во всем организме! Поэтому кортизол «тянется» именно к ним, в конечном итоге увеличивая количество жира в этой области. Каждый раз в момент стресса кортизол как бы «провоцирует» организм запасать жир, чтобы позднее в момент критической ситуации его можно было бы использовать!

Хотите решение? Меньше «стрессуйте»! Конечно, проще сказать, чем сделать, возразите вы. Да, это так. На эту тему написано много статей и ежегодно проводится большое число исследований. Все они сходятся в одном – необходимо овладевать техниками работы со стрессом и учиться правильно реагировать на создавшуюся

непростую ситуацию, будь она связана с работой, семьей, личной ситуацией или возникающими на вашем пути препятствиями. Недавно я была на йога-классе у моего любимого преподавателя, и он сказал удивительную вещь, процитировав одного из известных мастеров йоги. Хотите быть счастливыми? Медитируйте и расслабляйтесь! От себя могу добавить, что все самые удивительные вещи в жизни происходят на фоне полного расслабления, поэтому учитесь этому искусству!

Если перечислять по пунктам, вот еще несколько способов того, как можно самостоятельно помочь надпочечникам:

1. Найдите время для расслабления каждый день – да, именно каждый день! Почитайте книгу, сходите в спортзал, на йогу или займитесь танцами. Если это не получается, просто отправляйтесь на прогулку!
2. Введите в рацион белок. Белок поможет запустить обменные процессы и ускорит их на 25% приблизительно на 12 часов, а также поможет поддерживать уровень сахара в крови. Всего лишь 20 г белка с каждым приемом пищи позволят сделать это. Выбирайте качественный органический белок – яйца, нежирную говядину (от коров свободного выпаса), баранину, курятину, рыбу, морепродукты и тофу. В качестве быстрого решения можно использовать качественный сывороточный протеин в виде коктейля. (Читайте о том, как выбирать такой протеин, [здесь](#).)
3. Постарайтесь хорошо выспаться ночью. Время до полуночи является наиболее благоприятным для надпочечников и их восстановления. Поэтому ложитесь спать, по возможности, около 22 и спите не менее 7 часов. Если вы просыпаетесь ночью, это может свидетельствовать о том, что произошел выброс кортизола. Для того, чтобы этого избежать, можно попробовать съесть перед сном какой-нибудь белковый продукт.
4. Принимайте минералы, в частности натрий. При «выгорании» надпочечников низкий уровень натрия в организме – очень частое явление. ¼ чайной ложки соли (гималайской розовой) ежедневно поможет сбалансировать кортизол. Соль также необходима, если есть проблема с пониженным кровяным давлением. При хроническом стрессе также истощаются запасы калия в организме и возникают проблемы с уровнем сахара в крови. Принимайте 99 мг хлорида калия ежедневно.
5. Принимайте специальные добавки для поддержки надпочечников (Adrenal Formula), имеющиеся у разных производителей. Обычно они содержат витамин С, витамин В5 (пантотеновую кислоту), цинк, витамин В6, витамин А и тирозин (для щитовидной железы).
6. Вы можете проверить, как работают ваши надпочечники, проведя простой тест слюны в домашних условиях. Сейчас такие тесты продают в аптеке, их также можно поискать и заказать через интернет (Adrenal stress panel test). Такой тест поможет оценить, как стресс влияет на организм. Он поможет выявить причину усталости, понять, из-за чего возникают пристрастия в еде и как с ними справиться, выявить причины хронических инфекций (в частности респираторных), понять, есть ли у вас чувствительность к глютену. Нарушения естественного ритма работы надпочечников влияют на многие метаболические процессы в организме. Тест слюны поможет измерить:
 - Уровень свободного кортизола на протяжении дня. Обычно кортизол повышается с утра и снижается до самой нижней точки к ночи (в полночь). У людей, которые страдают от усталых надпочечников, этот процесс обратный.
 - ДГЭА – уровень ДГЭА понижается с возрастом, вызывая такие же последствия, как кортизол. Важно не допускать этого.

- Инсулин – повышенный уровень кортизола ведет к инсулиновой резистентности, которая в свою очередь приводит к тому, что лишний сахар в крови превращается в жир.
- Гидроксипрогестерон – гормон-предшественник кортизола. Обычно анализ на гидроксипрогестерон назначают для того, чтобы исключить или подтвердить генетические отклонения с надпочечниками, а также наследственные болезни, вызванные мутациями генов, связанными с дефицитом ферментов, вовлеченных в образование кортизола.
- Чувствительность к глютену – создает воспаление в организме, которое истощает уровень кортизола.
- Секреторный иммуноглобулин (SIga) - позволит оценить, как стресс влияет на иммунитет.

7. Для восстановления душевного равновесия используйте дыхательные техники, в частности, вам быстро поможет глубокое диафрагмальное дыхание.

Одним словом, учитесь сопротивляться стрессовому состоянию, задавайте себе позитивные жизненные установки и оставайтесь здоровыми и энергичными! Медитируйте и расслабляйтесь!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению [Go Happy Go Healthy](#).

[здоровье](#)

Статьи по теме

[Как исключить продукты-вредители из нашего рациона?](#)

[Что такое осознанное питание?](#)

[Что такое детокс организма, зачем он нужен и как помочь самому себе?](#)

[Как не остаться после праздников с набранным весом?](#)

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/19605>