

SYNDROM ZMĘCZONYCH NADNERCZY

Czy syndrom zmęczonych nadnerczy istnieje? Uważa się, że od nadnerczy wszystko się zaczyna i mogą one mieć wpływ na powodzenie bądź niepowodzenie w walce z chorobami autoimmunizacyjnymi, jak również są kluczowe dla przywrócenia prawidłowej pracy tarczycy [1]. Niewłaściwa praca nadnerczy może dawać podobne objawy czy dolegliwości jak niedoczynność tarczycy i związane z tym zmęczenie i wypadanie włosów. Większość skupia się jednak na tarczycy, zapominając o nadnerczach, a często to od nich należy zacząć lub zastosować do człowieka podejście holistyczne, czyli całościowe, biorąc pod uwagę wszystkie źle pracujące organy.

OBJAWY, ŻYWIENIE, LECZENIE





mgr Iwona Wierzbicka
dietetyk kliniczny, trener personalny

Czy zastanawiałeś się kiedyś nad źródłem swojego zmęczenia czy źle pracującej tarczycy? Permanentne zmęczenie, picie coraz większej ilości kawy, choć ma się wrażenie, że już nie pobudza, syndrom zmartwychwstania o poranku i poczucie ogromnych możliwości po godz. 21.00 czy 22.00 [4]. Dzielimy ludzi na sowy i skowronki, ale czy słusznie? Człowiek nie posiada kociego wzroku, który umożliwia dobre widzenie po zmroku. Nasz nocny tryb życia to wytwór współczesności, która oferuje światło, internet, urządzenia multimedialne, i dla wielu osób jest sposobem na wydłużenie doby i niezakłóconą pracę w nocy. Wiele osób dopiero wtedy ma czas, by w spokoju, kiedy członkowie rodziny śpią, maile nie przychodzą, a telefony milczą, popracować czy choćby posurfować po sieci. Taki styl życia niesie za sobą konsekwencje, zaburzony zostaje rytm wydzielania hormonów i właśnie stąd wiele osób ma problem ze snem, budzeniem się, hormonami płciowymi oraz całą gospodarką hormonalną i wodno-elektrolitową w organizmie. Mylenie nocy z dniem nie jest cechą ludzi-sów, lecz wiąże się z zaburzeniami pracy nadnerczy.

Nadnercza

Są to małe organy znajdujące się nad nerkami. Produkują kluczowe dla organizmu hormony, w tym kortyzol, hormon, który miał kluczowe znaczenie w okresie, gdy człowiek musiał uciekać przed zwierzętami. Kortyzol ma działanie ochronne, pozwala radzić sobie ze stresem, ale również jest niezbędny do tzw. ucieczki, czyli mobilizacji zapasowego glikogenu wątrobowego w sytuacji nagłej konieczności mobilizacji organizmu. W naturalnych warunkach kortyzol powinien wzrastać rano, co nas wybudza, a spadać w godzinach wieczornych, co nas usypia. Każda zmiana tego sposobu wydzielania jest oznaką zaburzenia pracy nadnerczy,

a nawet oznaką tzw. syndromu wyczerpania nadnerczy [5]. W naszym organizmie istnieje oś podwzgórze – przysadka – nadnercza. Nadnercza znajdują się na samym końcu tego łańcucha, dlatego niektórzy naukowcy czy lekarze podają w wątpliwość syndrom wyczerpanych nadnerczy. To CRH¹, hormon podwzgórze, wysyła informację do przysadki, która produkuje ACTH² stymulujące nadnercza do produkcji kortyzolu. Istnieje zatem prawdopodobieństwo, że gdzieś na tej linii doszło do zaburzenia i nie wynika to jedynie ze złej pracy nadnerczy, o czym jeszcze wspomnę w dalszej części [3].

Zamknięte koło zależności

Jako dietetyk kliniczny często spotykam w gabinecie osoby, które cierpią na kilka dolegliwości jednocześnie: choroba autoimmunizacyjna, przewlekły stan zapalny, problemy z jelitami, senność, huśtawki nastrojów, wypadające włosy. Gdzie leży przyczyna i co było pierwsze? Wiadomo, że dysbioza w jelitach i rozluźnione połączenia ścisłe (*leaky gut syndrome*) to jedna z przyczyn stanów zapalnych w organizmie. Rozszczernione jelita i przenikanie nie do końca dobrze strawionych makroskładników to również ryzyko tworzenia się kompleksów immunologicznych czy reakcji na zasadzie mimikry molekularnej, co może być powodem autoagresji własnego układu immunologicznego na tkanki organizmu. Stany zapalne – o czym pisałam w artykule *Neurodegeneracja mózgu* [7] i *Jestem na*

Permanentne zmęczenie i wypadające włosy *nie muszą wskazywać na niedoczynność tarczycy, lecz na problem z nadnerczami.*



diecie, a nie chudnę [6] – które powstają pod wpływem endotoksyn, rozszczerzonych jelit, nieprawidłowego odżywiania, ale również w związku z chorobą autoimmunizacyjną, to tworzenie się prozapalnych cytokin, które mogą powodować insulinooporność, na poziomie komórkowym, katabolizm tkanki mięśniowej, a TNF- α ³ również neurodegenerację naszego układu nerwowego.

Doktor Bryan Walsh podkreśla, że problem zmęczonych nadnerczy może wynikać właśnie ze stanów zapalnych, w których towarzyszą nam TNF- α , a których receptory znajdują się również m.in. w komórkach nadnerczy. Są to te same receptory, na które oddziałuje ACTH, stymulując je. Zatem jeśli w te same receptory wbudują się TNF- α , ACTH nie może stymulować nadnerczy do prawidłowej pracy, tym samym powodując zmniejszenie

¹ CRH – kortykoliberyna, hormon uwalniający kortykotropinę – wielopeptydowy neuroprzebiegacznik i hormon związany z odpowiedzią organizmu na stres i inne pobudzające bodźce. Kortykoliberyna pobudza przysadkę do wydzielania hormonu adrenokortykotropowego.

² ACTH – hormon adrenokortykotropowy (kortykotropina) – hormon peptydowy przysadki mózgowej, który pobudza korę nadnerczy głównie do wydzielania kortyzolu oraz w mniejszym stopniu androgenów.

³ TNF- α – TNF-alfa (ang. tumor necrosis factor) – czynnik martwicy nowotworu, jest to cytokina związana z procesem zapalnym, normalne jej wytwarzanie dosłownie „zabija” komórki nowotworowe, natomiast nadmiar może działać pronowotworowo, prozapalnie, zwiększa insulinooporność, prowadzi do neurodegeneracji.

szenie wydzielania kortyzolu i niemożliwość radzenia sobie ze stresem [2]. Ta niemożliwość radzenia sobie ze stresem jest często nazywana trzecim lub czwartym stopniem wyczerpania nadnerczy⁴, gdzie pomimo reakcji stresowej organizm nie może wytworzyć odpowiedniej ilości kortyzolu, który ułatwia radzenie sobie z trudnościami dnia codziennego. Efekt jest taki, że wiele osób zaczyna reagować agresją na czynniki stresujące, z którymi sobie do tej pory w miarę radziło [8, 9, 10]. To oznacza, że czas na urlop, ponieważ brak odpoczynku wzmacnia agresję. Niestety nadnercza i cały organizm nie zregenerują się podczas jednego tygodniowego, a nawet dwumiesięcznego urlopu.

Z praktyki dietetyka klinicznego wiem, że w stanie wyczerpania nadnerczy – jeśli o takim można mówić – jedna zarwana noc to nawet tydzień powrotu do równowagi, a co dopiero kilka lat niehigienicznego trybu życia.

Twoje nadnercza a stres

Kortyzol powstaje z tych samych składników co hormony płciowe, zatem zwiększone wydzielanie kortyzolu nawet wielokrotnie w ciągu dnia (np. pulsacyjnie, czego nie musi wychwycić żadne badanie) ma kolosalny wpływ na wytwarzanie hormonów płciowych. W efekcie permanentnego stresu zmniejsza się poziom DHEA⁵, co powoduje zdecydowane zmniejszenie sił witalnych, brak ochoty na seks czy brak motywacji do aktywnego spędzania czasu wolnego, obniżenie poziomu aldosteronu pogarsza gospodarkę wodno-elektrolitową, w efekcie czego może dojść do gromadzenia się wody w organizmie i zwiększonego zapotrzebowania na słońce przekąski. Wyczerpane nadnercza to również problemy z płodnością.

Kolejnymi problemami są zaburzenia gospodarki insulinowo-glukozowej. Początkowo przy zwiększonym wydzielaniu kortyzolu dochodzi do

zwiększonego wyrzutu zmagazynowanego cukru w wątrobie, co dodatkowo angażuje trzustkę do działania. Zwiększone wytwarzanie insuliny blokuje glukagon, hormon odpowiedzialny choćby za angażowanie tkanki tłuszczowej do procesów energetycznych. Efekt jest taki, że organizm zamienia się w maszynę do odkładania zapasów energetycznych, po pewnym czasie, gdy nadnercza przechodzą w kolejne fazy wyczerpania, zmniejsza się poziom kortyzolu, co zwykle skutkuje stanami hipoglikemii, w których organizm radzi sobie, zmuszając do permanentnego podjadania, tzw. radzenie sobie ze stresem poprzez podjadanie, które większość osób otyłych doskonale zna. Tu się znowu napędza błędne koło insuliny, bo każdy kęs to sygnał dla organizmu, że rozpoczął się proces jedzenia, zatem należy je zmagazynować. Niestety nakładają się na to również stany zapalne wywołane niewłaściwym pokarmem, huśtawką glukozy we krwi, nadmiarem insuliny, nadmiarem kortyzolu, histaminy czy dysbiozą w jelitach. Stany zapalne to także prozapalne cytokiny, a więc insulinooporność i blokada prawidłowej pracy nadnerczy [3, 11].

Niestety to nie wszystko. Praca do późna przy komputerze i brak dostępu do słońca czy zieleni przyrody również przyczyniają się do rozwoju choroby. Melatonina, hormon niezbędny do regeneracji i prawidłowego snu, zaczyna się wydzielać ok. godz. 16.00, co ma swoje powiązanie z promieniowaniem słonecznym. Człowiek jest zsynchronizowany ze słońcem, budzi się o poranku wraz z pierwszymi promieniami słońca i zasypia, kiedy słońce zachodzi. Być może brzmi to nedorzecznie, ale przecież pierwotny człowiek nie miał dostępu do światła innego niż ogień, które jest światłem ciepłym i czerwonym. Niestety komputery, smartfony i telewizory emitują światło niebieskie zaburzające pracę przysadki mózgowej. Zmniejszony poziom melatoniny to problemy

Ponad 75 symptomów może wskazywać na syndrom wyczerpanych nadnerczy.



ze snem, a gdy nie śpimy, wytwarza się również kortyzol i insulina, a przecież te naturalnie powinny w nocy być na niskim poziomie [12].

Doświadczenie dietetyka klinicznego

Z własnego doświadczenia pracy z pacjentami widzę, że najtrudniej – o ile w ogóle jest to możliwe – pomóc w odchudzaniu osobom, które pracują przy komputerze – i niekoniecznie winny jest tu bezruch, osobom pracującym na zmiany, osobom chodzącym późno spać i osobom, które są w stresie, np. uczącym się do egzaminu, mającym trudną sytuację w domu, stresującą pracę czy będącym w życiowej traumie. Znamienne jest również to, że pacjenci, którzy zmienili styl życia, dietę, zadbali o jelita i suplementują się odpowiednio dobranymi suplementami, a u których choroba autoimmunizacyjna weszła w remisję, w sytuacji stresującej mają nawrót choroby. Trudno więc w dzisiejszych czasach podać receptę na dietę + suplementy, gdyż kluczowy wydaje się również styl życia i umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Co zwiastuje problemy z nadnerczami

Według dr. Michaela Lama symptomów może być nawet 75, poniżej wymieniono kilka z tych, które często są mylone z niedoczynnością tarczycy czy chorobą autoimmunizacyjną:

⁴W cztero- lub siedmiostopniowej skali, w zależności od autora.

⁵DHEA – dehydroepiandrosteron – hormon steroidowy produkowany przez nadnercza. Jest prekursorem żeńskich i męskich hormonów.

Chcąc przywrócić równowagę w nadnerczach, należy zrezygnować z kawy, alkoholu, cukru.



- problem z zaśnięciem pomimo zmęczenia,
- budzenie się w środku nocy bez powodu,
- kołatania serca,
- niskie ciśnienie krwi,
- słabe libido, brak ochoty na seks,
- niedoczynność tarczycy, na którą nie działają leki albo pomimo leków niedoczynność pogłębia się,
- wrażenie stanów hipoglikemii, które mogą powodować nocne poty, mimo że stężenie glukozy jest w normie,
- stany depresyjne,
- endometrioza,
- zespół policystycznych jajników (PCOS),
- mięśniaki macicy,
- choroby piersi, guzki, torbiele,
- wypadanie włosów,
- drażliwość pod wpływem stresorów i nieradzenie sobie ze stresem,
- niepokój, ataki paniki,
- uczucie skołowania,
- mgła mózgową, problemy z koncentracją,
- poranne zmęczenie pomimo 8–10 godz. snu,
- uczucie zmęczenia po południu, między 15.00–17.00,
- potrzeba picia kawy, by się obudzić rano i pobudzić w ciągu dnia,
- kawa, herbata i napoje energetyzujące powodują jeszcze większe zmęczenie,
- uczucie zmęczenia ok. 20.00–21.00, a później pobudzenie,
- chęć na tłuste jedzenie i pokarmy bogate w białko,
- większa skłonność do wybierania słonych przekąsek,
- sucha skóra,
- ćwiczenia fizyczne pomagają, energje-



- tyzują, ale w późniejszej konsekwencji powodują większe zmęczenie,
- nawracające poronienia,
- otyłość brzuszna bez wyraźnego powodu,
- nietolerancja temperatury, zwłaszcza nadmiaru ciepła i słońca,
- bolesne miesiączki,
- nieregularne cykle,
- przedwczesna menopauza,
- szybsze starzenie się organizmu, szybsze siwienie włosów,
- zaparcia bez wyraźnego powodu,
- ból stawów nieznanego pochodzenia,
- utrata masy mięśniowej,
- ból mięśni przypominający fibromialgię,
- zimne dłonie i stopy,
- zapalenie błony śluzowej żołądka,
- problem z tolerancją fruktozy (FODMAP),
- drętwienie i mrowienie kończyn,
- płytki oddech,
- nowotwory piersi związane z nadmiarem estrogenów,
- choroba Gravesa Basedowa i Hashimoto,
- cienie pod oczami,

- ciało w stałym napięciu, nieumiejętność zrelaksowania się [1, 4].

Jak przywrócić równowagę w nadnerczach

Należy się przede wszystkim skupić na podstawach. Można odnieść wrażenie, że dzisiejsze grono dietetyków klinicznych zmierza ku coraz lepszym metodom diagnostyki, rozwikłaniem zasad pracy gospodarki hormonalnej, analizuje każdy poszczególny szlak w organizmie ludzkim. Człowiek jest jednak całością i ma niezwykle zdolności adaptacyjne, regeneracyjne i nie zawsze to, co jednostkowo odkryjemy, można przełożyć na stan faktyczny pacjenta. Dla przykładu, kiedy pacjent cierpi na „zmęczone nadnercza”, a przyczyna leży w stanach zapalnych czy po prostu stresie, to zamiast serwować mu Ashwagandhe, powinniśmy przede wszystkim zacząć od zmiany stylu życia, włączenia medytacji, spacerów, zmiany diety, a dopiero później włączać suplementy. Oczywiście nie chodzi o to, że



suplementy są złe, ale zamiana leków na suplementy bez zmiany diety i przede wszystkim całego stylu życia (wypoczynek, czas wolny, sen, relaksacja, rodzina, zadowolenie, reakcja na stres) to działanie nieprzynoszące żadnych efektów.

Istnieją przypadki, w których ból kręgosłupa wywołany był niedoczynnością nadnerczy, astma – podniesieniem się przepony, niedoczynność tarczycy – nadmiernym napięciem mięśni szyi i uciskiem, a ból głowy czy problem z zatokami – ze złym zgryzem czy nadmiernymi napięciami w ciele bądź obrębie głowy. Pacjenci stresowi to – jak mówią naturopaci – osoby cierpiące na przewlekły ból, często nieświadomiony. Na pewno niejedna osoba zauważyła na swoim ciele bolesne punkty spustowe – to również może być powiązane z napięciami, a każde napięcie przenosi się na całe ciało za pomocą taśm biegnących przez cały organizm. Kluczem do radzenia sobie z nadnerczami, zaburzeniami hormonalnymi, chorobami autoimmunizacyjnymi są terapie całościowe i w połączeniu, a nie pojedyncze:

- **Słońce i zieleń oraz spacer** – słońce jest najsilniejszym regulatorem pracy przysadki mózgowej, zrób sobie przerwę w ciągu dnia i wyjdź chociaż na 30–40 min na spacer na łono natury, nie używaj wtedy okularów przeciwsłonecznych, które częściowo blokują dostęp fal świetlnych i wprowadzają mózg w błąd. Komórki światłoczułe w mózgu – jak podkreśla dr Phil Maffetone – bezpośrednio oddziałują na podwzgórze, które kontroluje nasz zegar biologiczny, ale również hormonalny i nerwowy. Ponadto wrażliwa na światło jest szyszynka, która produkuje melatoninę, a która również reguluje rytm dobowy oraz jest silnym przeciwutleniaczem, a więc wpływa na zmniejszanie stanów zapalnych w organizmie [13, 14]. Jeśli zatem całymi dniami siedzimy w pomieszczeniach, a wieczorem stymulujemy się niebieskim światłem, praca naszego podwzgórza, przysadki i szyszynki jest zakłócona, co ma swoje odbicie w złej pracy nadnerczy, które są przecież zależne od dwóch nadrzęd-

Słońce jest najsilniejszym regulatorem pracy przysadki mózgowej.



nych organów. Przywracanie równowagi nadnerczom należy rozpocząć właśnie od spacerów i słońca, które są kluczowe.

- **Dieta** – jaka? – można powiedzieć: „to zależy”. Zależy od stanu zdrowia, współistniejących chorób, stanów zapalnych, dysbiozy jelitowej, nietolerancji i alergii pokarmowych. Dieta powinna być antyzapalna, warto więc rozważyć eliminację glutenu, przemysłowego nabiału i zmniejszenie ekspozycji na lektyny, o których wspominałam w dietetycznym ringu na temat strączków [15]. Bogate w lektyny są zboża, rośliny strączkowe oraz orzechy, ale nie każdy musi je wyłączać. Czasami wystarczy zmniejszyć ekspozycję, a skoncentrować się na eliminacji glutenu. Warto wykonać testy nietolerancji pokarmowych, spożywanie pokarmu nietolerowanego to stała walka organizmu z pożywieniem, którego on nie chce, a które my uważamy za odżywcze. Kolejnym ważnym czynnikiem jest eliminacja alergenów, warto wykonać badania: całkowite IgE, testy z krwi – panel oddechowy i pokarmowy IgE oraz testy skórne. Istnieje bowiem zależność pomiędzy alergiami i prozapalnymi eikozanoidami a występowaniem stanów zapalnych w organizmie [16]. Spożywanie drażniących pokarmów i pokarmów krzyżujących się z nimi stale mobilizuje system immunologiczny. Ważne, żeby pokarm był „żywy”, zatem należy wystrzegać się produktów sterylizowanych, napromieniowanych, paczkowanych czy puszkowanych. Przykład: wybieraj warzywa, owoce, mięso, bezglutenowe kasze, jeśli tolerujesz – to nabiał owczy

czy kozi prosto z gospodarstwa, zamiast warzyw w folii czy puszkowanych, owoców w postaci dżemów czy soków, kabanosów, wędlin, kielbas, mleka UHT i mlecznych deserów.

- **Eliminacja szkodliwej chemii** – chlor, fluor, brom – czyli halogenów, bisfenoli, kadmu, glinu. Kilka przykładów: chlor można znaleźć m.in. w tamponach, które są wybielane dla ładniejszego wyglądu (można kupić ekologiczne), na basenie, w wodzie kranowej (należy unikać długich kąpeli), fluor – w herbatkach, paście do zębów. Brom w produktach zbożowych, ze względu na jego używanie do ochrony przed szkodnikami, ale również w gazowanych i kolorowych napojach. Bisfenole to domena wszystkich plastików i często również puszek, kadm akumulowany jest w marchwi, ale i innych korzeniowych warzywach, glin to np. aluminiowe tacki do grillowania. Należy zdawać sobie sprawę, że jednym z elementów, jakie wpływają na funkcjonowanie organizmu, są zatrucia metalami ciężkimi, dioksynami i innymi szkodliwymi związkami chemicznymi. Do gabinetów dietetyka często przychodzą pacjenci, u których zmiana diety z typowej dla Kowalskiego na dietę paleo polega właśnie wyborze produktów puszkowanych i paczkowanych, nie rozumieją oni istoty zmiany. Są też tacy, którzy w imię zasady „więcej antyoksydantów” – piją litr herbaty dziennie. Co należy zrobić: zmienić pastę na taką bez fluoru, ograniczyć picie herbat do jednej dziennie lub po prostu zamienić na wodę najlepiej w szklanych butelkach, skrócić kąpiele, unikać basenu, a chodzić nad jezioro (latem oczywiście), nie korzystać z żywności paczkowanej, nie grillować na aluminium czy teflonie – może warto zainwestować w wolnowar z ceramicznym wnętrzem. Kiedy już dochodzi do zatrucia halogenami (są osoby bardziej wrażliwe, np. z upośledzoną metylacją – gen MTHFR, lub po prostu mające nawyki żywieniowe czy styl życia predysponujące), można rozważyć terapię nieorganicznym jodem, koniecznie w skojarzeniu z selenem,

cynkiem i ziemią okrzemkową lub enteroselem. Jod jest najsilniejszym chelatorem metali ciężkich, gdyż spośród chlorowców ma najwyższą liczbę atomową. Ta terapia jest powszechnie uznana za szkodliwą, dlatego należy zapoznać się z literaturą i zastosować na własną odpowiedzialność [16, 17, 18, 19, 20, 21, 22].

- **Odpowiednia podaż cholesterolu** – cholesterol jest niezbędny dla każdej komórki naszego ciała, jest niejako jej szkieletem, prekursorem jednej z ważniejszych witamin (prohormonu) witaminy D, jest również niezbędny do prawidłowej pracy mózgu. Cholesterol jest prekursorem kortyzolu i hormonów płciowych. Gdy człowiek bardzo się stresuje, może mu zabraknąć tego endogennego (organizm sam może wytwarzać cholesterol) na wszystkie potrzeby organizmu, a kortyzol po prostu „skradnie” cholesterol innym hormonom i tkankom, powodując zaburzenia. Bogate w cholesterol są: mózg, żółtka jaj i mniej zasobne – tłuszcze zwierzęce.
- **Suplementy** – indywidualnie dobrane, by zredukować wieloletnie niedobory. Wybór suplementów jest szeroki i zależy od indywidualnych potrzeb, np. są suplementy celowane pod kątem zmęczonych nadnerczy – adaptogeny i inne zioła, ale często niezbędne jest wprowadzenie suplementów poprawiających pracę jelit, detoksykujących, wspomagających metylację czy zwiększających wysycenie składnikami witaminowo-mineralnymi.
- **Regeneracja jelit** – probiotyki, kwas masłowy, kwas kaprylowy, ale niekoniecznie w postaci suplementów. Dobrymi produktami dla układu pokarmowego są: masło, olej kokosowy, buliony na kościach, kiszzone produkty, fermentowane napoje, np. kombucha, rejuvelac, kefir kokosowy, skrobia oporna jako prebiotyk, np. rośliny bulwiaste czy mała ilość zbóż bezglutenowych. Warto pamiętać, że brud również może mieć korzystne działanie, gdyż jest naturalną szczepionką. Nadmierna sterylizacja nie jest dla nas korzystna.

- **Zasada 8-8-8** – czyli 8 godzin pracy, 8 godzin odpoczynku, 8 godzin snu. Śpij co najmniej 8 godzin i kładź się spać przed 23.30, a najlepiej ok. 22.00. W nocy wytwarza się m.in. regeneracyjny hormon wzrostu, który naprawia organizm. Człowiek nie może pracować 12–15 godzin na dobę i tylko tym żyć, wiem, że to brzmi jak herezja i *mission impossible*, ale dla zdrowia należy zachować proporcje między pracą, przyjemnością życia, rodziną, znajomymi, spacerem, relaksem i snem. Pamiętaj również, by nie zaglądać najlepiej od godz. 16.00, a najdalej 17.00 w telefon, telewizor czy komputer. Niebieskie światło zaburzy pracę szyszynki. Nie wykonuj również treningów przed snem, by nie pobudzać organizmu.
- **Terapia czaszkowo-krzyżowa** – dla niektórych to czary-mary, a dla innych terapia, która jest nieodłącznym elementem holistycznego podejścia do człowieka. Osobiście w nią wierzę i mam przekonanie, że w dzisiejszych czasach dietetycy powinni połączyć siły z lekarzami, naturopatami, fizjoterapeutami, chirodontami itd. Według twórcy TCK, dr. W.G. Sutherlanda, zdrowie jest zapisane w ciele, tylko pod wpływem wielu czynników zapomniano o tym. Rolą terapeuty jest wyzwolenie w organizmie mechanizmów samonaprawczych, każdy organizm ma niezwykłą moc samouzdraviania. TCK nie jest bioenergoterapią. Dla zainteresowanych tematem podaję odnośniki literaturowe [23, 24, 25, 26].
- **Włącz na luz** – nie denerwuj się rzeczami, na które nie masz wpływu. Po co się denerwować, że stoisz w korku, skoro nie masz na to wpływu, wykorzystaj ten czas na słuchanie audiobooka. Znajdź najodpowiedniejszą dla siebie terapię radzenia sobie ze stresem: medytacja, relaks – muzyka, koloroterapia, sesje coachingowe, psychoterapia, taniec, śmiech, mili ludzie, przytulanie się do partnera, spanie z dzieckiem w łóżku (wielu kobietom daje to radość), afirmacje, spotkania motywacyjne, pozytywne nastawienie do życia. Mówiąc o radzeniu sobie ze stresem, nie mam

na myśli przyjemności w postaci zakupów, oglądania telewizji, jedzenia, picia alkoholu czy innych uzależniających form. Podczas szkolenia na temat motywacji i pozytywnego myślenia przekazuję moim kursantom, by pamiętali o pewnej modlitwie. Nawet jeśli nie wierzysz w Boga, możesz po prostu uznać siłę wyższą, płynie z niej ogromna mądrość i ważne przesłanie: „Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego” [27].

- **Ogranicz stresory** – nie oglądaj telewizji i nie słuchaj radia. Może to brzmieć jak ignorancja, ale czy musisz wiedzieć o wszystkich morderstwach, gwałtach, zamachach i środkach na upławy i nieprzyjemny zapach z ust. Jesteśmy bombardowani zmanipulowanymi informacjami, które powodują w nas strach, niepokój i psychozę. Nie mamy wpływu na wojny czy zamachy, które toczą się tysiące kilometrów od nas, więc po co o tym wiedzieć? Dla samej świadomości? O ile żyje się spokojniej, jeśli się o tym wszystkim nie wie. Przecież nikt z nas nie wie, ile jeszcze mu będzie dane pożyć, więc warto to życie przeżyć w spokoju i w trosce o własne sprawy, a nie o los całej ludzkości. Wokół nas jest sporo ludzi potrzebujących pomocy, jeśli pomaganie sprawia Ci przyjemność, zrób to. Rozejrzyj się w najbliższym otoczeniu. Telewizja i radio odwracają uwagę od spraw ważnych. Od dawna nie słucham radia, po tym jak moje pięcioletnie dziecko zapytało się mnie, co to są upławy, natomiast telewizji nie oglądam po tym, jak przeczytałam książkę Kamili Rowińskiej *Kobieta niezależna*, cytuję: „Ograniczaj pochłanianie czasu. Najpopularniejszymi z nich są internet i telewizja. Od wielu już lat nie posiadam telewizora i nawet za dopłatą nie zgodziłabym się na postawienie mi takiego pudła w domu. Odciąga uwagę od spraw istotnych i niesamowicie pożera czas! W moim życiu ani nie scala rodziny, ani nie buduje więzi, ani nie ma działania prozdrowotnego,

nie pozwala zarabiać więcej pieniędzy, a i też nie jest źródłem informacji i edukacji, których poszukuję”.

- **Zrezygnuj z aktywności fizycznej w sali na rzecz spacerów** – niestety aktywność fizyczna na sali może stresować nasz organizm jeszcze bardziej. Mimo że czujemy się zrelaksowani, nasz organizm cierpi, z pomieszczenia w pracy został przetransportowany do pomieszczenia w domu, a później do sali. W przypadku problemów, takich jak niemożliwość schudnięcia pomimo stosowania diety i treningu, zaburzenia hormonalne, zmęczone nadnercza, niedoczynność przysadki mózgowej pamiętaj, najlepsze są spacery, zieleń, słońce i aktywność fizyczna na świeżym powietrzu dopasowana do aktualnego stanu zdrowia. Przy niedoczynnej tarczycy czy nadnerczach na pewno nie są polecane ciężkie (w odczuciu ćwiczącego) wysiłki fizyczne, nawet jeśli są na świeżym powietrzu.
- **Nie pobudzaj układu nerwowego** – zrezygnuj z kawy, herbaty, napojów energetycznych, kakao i suplementów pobudzających. Kawa ma wiele korzyści zdrowotnych, może wzmacniać produkcję glutationu, działać detoksykująco, zwiększać wydolność organizmu oraz zmniejszać ryzyko demencji starczej, ale kofeina, teina, tauryna, teobromina (kakao), guarana mają równocześnie działanie pobudzające dla układu nerwowego. Nasz układ jest na co dzień przestymulowany, więc stymulacja używkami zwiększa poziom wyczerpania nadnerczy. Jeśli czujesz zmęczenie – po prostu odpocznij, nie pobudzaj się, by dać z siebie jeszcze więcej. Odkąd odstawiłam kawę (najpierw miałam miesięczny detoks i koszmarnie skutki odstawienia), wzrosło moje ciśnienie z niskiego do prawidłowego, mam więcej energii, nie mam różnych wędrujących dolegliwości bólowych, zdecydowanie zmniejszył się katar, przestały mi drgać powieki, wstaję bez budzika ok. 6.00 (ale kładę się spać ok. 22.00–23.00), nie czuję zmęczenia w ciągu dnia – mam stały poziom energii. Bez kawy czuję się dużo lepiej.

- **Zrezygnuj z alkoholu** – nawet małych dawek dla relaksu. Niektórzy piją na tzw. lepszy sen lub by się odstresować, ale alkohol to używka, która „wyłącza” nasz mózg. Kluczem do radzenia sobie ze stresem nie jest „wyłączanie” mózgu, bo w ten sposób łatwo wpaść w nałóg. Zgodnie z 27 badaniami alkohol nie poprawia jakości snu tylko ją pogarsza. Łatwiej się zasypia, śpi się głębiej, ale rzadziej występuje faza REM, która ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, co ma wpływ na zmęczenie w ciągu dnia i problemy z koncentracją. Taki sen jakby nie do końca jest prawdziwym snem dla organizmu [28].

Podsumowując, warto jeszcze zebrać produkty, które są wyjątkowo korzystne i niekorzystne dla naszego organizmu, według dr J. Axe, dr. M. Lama, dr. J. Wilsona oraz I. Wierzbickiej [5, 8, 29].

Produkty, które są korzystne dla nadnerczy:

- kokos i olej kokosowy,
- masło (*grass fed*),
- oliwa z oliwek,
- awokado,
- warzywa kapustne,
- ryby morskie,
- orzechy i pestki,
- mięso organiczne (*grass fed*),
- algi i wodorosty,
- sól himalajska,
- pyłek pszczeleli lub pierzga,
- owoce jagodowe,
- podroby, w tym mózg,
- jaja, a w szczególności żółtka.

Suplementy – podaję je poglądowo, muszą być indywidualnie dopasowane:

- Nutricology, Dr. Wilson's Dynamite Adrenal,
- Adrenal Optimizer,
- ashwagandha,
- wyciąg ze zszkowanego nadnerczy,
- korzeń lukrecji,
- żeń-szeń koreański,
- żeń-szeń syberyjski,

- imbir,
- liść miłorzębu,
- maca,
- różaniec górski (*Rhodiola rosea*),
- eleuterokok kolczasty (*Eleutherio root*),
- rumianek,
- jagoda schisandra (*Schizandra berry*),
- dziki szparag (*Shatavari*),
- wąkrotka azjatycka (*Gotu kola*),
- bazylija azjatycka,
- liściokwiat garbnikowy (*Amla*),
- tran,
- magnez,
- witamina B₅,
- witamina B₁₂,
- witamina C,
- witaminy D₃,
- cynk,
- selen,
- kolagen typu I i 3,
- witamina E,
- glutation,
- aminokwasy: glutamina, prolina.

Produkty, które są niekorzystne dla nadnerczy:

- kofeina,
- cukier,
- napoje,
- alkohol,
- zboża glutenowe,
- soki owocowe,
- czekolada,
- słodycze,
- produkty z głębokiego tłuszczu,
- żywność przetworzona,
- syrop fruktozowo-glukozowy,
- produkty paczkowane,
- woda w plastikowych butelkach,
- wszystkie substancje pobudzające. ■

Bibliografia:

1. Lam M., *75 Signs, Symptoms, and Alerts of Adrenal Fatigue Syndrome*. <https://www.drlam.com/blog/75-signs-adrenal-fatigue-syndrome/1970/> [dostęp 19-07-2016].
2. Walsh B., *Cortisol & The Myth of Adrenal Fatigue*. <http://sigmanutrition.com/episode46/> [dostęp 19-07-2016].
3. Walsh B., *The Truth About Adrenal Fatigue (It's Not What You Think)*. <https://www.youtube.com/watch?v=ac0npV7dA70> [dostęp 19-07-2016]
4. Wierzbicka I., *46 oznak wyczerpania nadnerczy*. <http://www.ajwendieta.pl/blog/dieta/46-oznak-wyczerpanych-nadnerczy/> [dostęp 19-07-2016].
5. Wilson J.L., *Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrome*. 2001. Kindle Edition.
6. Wierzbicka I., *Jestem na diecie, a nie chudnę*. *Food Forum* 4(10)/2015.
7. Wierzbicka I., *Co mają jelita do neurodegeneracji mózgu*. „*Food Forum*” 2(12)/2016.
8. Lam M., *Adrenal Exhaustion and Other Adrenal Fatigue Symptoms*. <https://www.drlam.com/articles/adrenalexhaustion.asp> [dostęp 19-07-2016].
9. Hansen F., Wood E., *The Adrenal Fatigue Solution*, wersja pdf <http://adrenal-fatiguesolution.com/>
10. Melton W., *Adrenal Stress Index: Seven Stages of Fatigue*. <http://www.livestrong.com/article/206543-adrenal-stress-index-seven-stages-of-fatigue/> [dostęp 19-07-2016].
11. Luca C., Olefsky J.M., *Inflammation and Insulin Resistance*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2246086/> [dostęp 19-07-2016].
12. Bonmati-Carrion M.A., Arguelles-Prieto R., Martinez-Madrid M.J., Reiter R., Hardeland R., Rol M.A., Madrid J.A., *Protecting the Melatonin Rhythm through Circadian Healthy Light Exposure*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4284776/> [dostęp 19-07-2016].
13. Maffetone P., *Sunlight: Good For the Eyes as well as the Brain*. <https://philmaffetone.com/sun-and-brain/> [dostęp 19-07-2016].
14. Wierzbicka I., *Dieta a problemy skórne*. „*Food Forum*” 3(13)/2016.
15. Wierzbicka I., *Dietetyczny ring – rośliny strączkowe*. „*Food Forum*” 2(12)/2016.
16. Kowal-Bielecka O., *Eikozanoidy w patogenezie twardziny układowej*. <http://www.gornicki.pl/eikozanoidy> [dostęp 19-07-2016].
17. Cao J. i in., *Safety evaluation on fluoride content in black tea*. „*Food Chemistry*” 2004, Vol. 88, Issue 2, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814604001074> [dostęp: 20. 01. 2016].
18. Mahvi A.H., Zazoli M.A., Younecian M., Esfandiari Y., *Fluoride content of Iranian black tea and tea liquor*, „*Research report Fluoride*” 2006, 39(4), http://www.fluorideresearch.org/394/files/FJ2006_v39_n4_p266-268.pdf [dostęp: 20. 01. 2016].
19. Wong M.H., Fung K.F., Carr H.P., *Aluminium and fluoride contents of tea, with emphasis on brick tea and their health implications*, „*Toxicology Letters*” 2003, Vol. 137, Issues 1–2, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378427402003855> [dostęp: 20. 01. 2016].
20. Sircus M., *Iodine. Bringing Back the Universal Medicine*, wersja pdf.
21. Thompson R., *What Doctor Fail to Tell You About Iodine & Your Thyroid*. Brevard NC 2015
22. Farrow L., *The Iodine Crisis: What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life*. Devon Press 2013.
23. Czarny J., *Terapia czaszkowo-krzyżowa*. <http://www.craniosacral.wroclaw.pl/?dla-zainteresowanych>, 13 [dostęp 19-07-2016].
24. Gilchrist R., *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej. Ujęcie biodynamiczne*. Virgo 2013.
25. Kern M., *Mądrość ciała. Czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*. Virgo 2009.
26. Peirsman N. i E., *Terapia czaszkowo-krzyżowa u dzieci i niemowląt*. Virgo 2011.
27. Oryginalna modlitwa o Pogodę Ducha została napisana na kawałku papieru przez Reinholda Niebuhra i była odmawiana na zakończenie nabożeństwa kościelnego w niedzielę.
28. Mann D., *Alcohol and a Good Night's Sleep Don't Mix*. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/news/20130118/alcohol-sleep> [dostęp 19-07-2016].
29. Axe Josh., *3 Steps to Heal Adrenal Fatigue*. <https://draxe.com/3-steps-to-heal-adrenal-fatigue/> [dostęp 19-07-2016].