

4 byliny působící proti stresu, které zvýší vaši hladinu serotoninu

 tadesc.org/4-byliny-pusobici-proti-stresu-ktere-zvysi-vasi-hladinu-serotoninu

Vaše tělo má dvě nadledvinky umístěné těsně nad každou z vašich ledvin. V rámci endokrinního systému vaše nadledvinky vylučují více než 50 hormonů, včetně aldosteronu (který pomáhá regulovat krevní tlak a objem krve), kortizolu a adrenalinu, z nichž poslední dva mohou být stresem nadměrně aktivovány.

Vaše HHN osa (hypotalamus-hypofýza-nadledviny) je systémem, který je zodpovědný za zvládání stresu. Patří sem stres ze všech myslitelných zdrojů, ať už přichází s úrazem nebo nemocí, pracovními či partnerskými problémy, nedostatkem spánku nebo špatnou stravou.

Vystavení chronickému stresu například z přepracování, chronického zánětu nebo dlouhodobé nemoci, může mít za následek dysfunkci HHN osy, běžně – i když možná poněkud nepřesně – označované jako „únava nadledvin“ nebo „vyčerpání nadledvin.“

Adaptogeny pro podporu nadledvin

Novější hypotézou je, že většina případů tzv. únavy nadledvin ve skutečnosti není způsobena sníženou schopností nadledvin vytvářet kortizol. Častěji lze problém vysledovat až k dysfunkci v mozku signalizující části HHN osy, což znamená, že primární problém je s hypotalamem a hypofýzou (H a H, a ne tolik N, čili nadledvinkovou částí osy).

Primární i sekundární nadledvinková nedostatečnost může být diagnostikována laboratorním testem. Jemnější abnormality v ose HHN se naopak diagnostikují obtížněji. K identifikaci dysfunkce HHN se doporučuje komplexní hormonální panel. Jedním z nejlepších je DUTCH test (Dried Urine test for Comprehensive

Hormones), kompletní hormonální test vyvinutý Markem Newmanem, zakladatelem Precision Analytical Laboratory v Oregonu.

DUTCH test skutečně překonává všechny ostatní metody, jde-li o kompletní příběh o tom, jaké jsou vaše hormony, a umožňuje určit oblasti, na které byste se měli soustředit, chcete-li v rámci nich něco napravit. O řadě živin je známo, že podporují funkci nadledvin, včetně hořčíku, vitamínu B, vitamínu C a živočišného omega-3 tuku, jako je krillový olej.

Některé adaptogeny mohou být užitečné i v případě, že bojujete s přetrvávajícím stresem. Čtyři známější adaptogeny pro podporu nadledvin jsou ashwagandha, rhodiola, ženšen a tulusi. Tyto a další adaptogeny jsou jedinečné v tom, že pomáhají vašemu tělu přizpůsobit se stresu, zčásti regulací hormonů a zlepšením imunitní funkce.

Ashwagandha, neboli vitanie snodárná – účinný hormonální balancér

Bylina původem z Asie a Indie, ashwagandha (*Withania somnifera*) je účinným nástrojem ájurvédské medicíny po tisíce let. Teprve v posledních 50 letech se tento člen čeledi lilkovitých objevil na Západě jako silná léčivá bylina. Jako adaptogen může:

- pomoci tělu přizpůsobit se stresu; tím, že vyvažuje váš imunitní systém, metabolismus a hormonální systém,
- zvýšit sílu a podporu zdraví při pravidelném používání. V ájurvédské medicíně je ashwagandha klasifikována jako „rasayana“, druh esence, který pomáhá při hojení těla a podporuje prodloužení života,
- chránit mozek před oxidačním stresem,
- podpořit zdravé hladiny celkových lipidů, cholesterolu a triglyceridů.

Kořen obsahuje nejvyšší koncentraci účinných látek a pomáhá modulovat hormonální rovnováhu, včetně hormonů štítné žlázy, estrogenu a progesteronu, takže je prospěšný pro ženy, které přecházejí do menopauzy.

Kořen také snižuje hladinu kortizolu, obnovuje citlivost na inzulín a pomáhá stabilizovat náladu. V jedné studii pacienti, u nichž byla diagnostikována středně těžká až těžká úzkost a kteří byli léčeni ashwagandhou, uváděli „významně snížené“ příznaky ve srovnání s pacienty, kteří podstupovali konvenčnější zákroky.

Jiná studie našla „empirické důkazy podporující tradiční používání ashwagandhy na pomoc při mentálním procesu zapojujícím GABAergní signalizaci“. GABA (kyselina gama-aminomáselná) je inhibiční neurotransmitter, který se významně podílí na regulaci fyziologických a psychologických procesů signalizace. Slovy autorů:

„Z našich výsledků vyplývá, že klíčové složky ashwagandhy mohou hrát důležitou roli ve vývoji farmakologické léčby neurologických poruch spojených s GABAergními signálními dysfunkcemi, jako jsou obecné úzkostné poruchy, poruchy spánku, svalové křeče a záchvaty.“

U mužů může ashwagandha pomoci zvýšit hladinu testosteronu. Zatímco některé adaptogeny jsou převlečenými stimulanty, u ashwagandhy tomu tak není. Může vám být vzpruhou při vašem ranním cvičení, a když se užije před spaním, může vám pomoci se stejně tak dobře vyspat. Pro zajištění kvality doporučuji používat pouze 100% organický kořen ashwagandhy bez plniv, přídatných a pomocných látek.

Rhodiola – přírodní antistresový prostředek

Trvalka rhodiola rosea, někdy nazývaná „zlatý kořen“, „roseroot“ nebo „arktický kořen“, je dalším silným adaptogenem známým pro zvyšování vitality tím, že pomáhá vašemu tělu udržovat homeostázu a přizpůsobit se fyzikálnímu, chemickému a environmentálnímu

stresu. Tato rostlina má dlouhou historii využití v tradiční lidové medicíně v Rusku a skandinávských zemích. Mezi jejími mnohými způsoby využití bylo prokázáno, že rhodiola:

- má silné protizánětlivé účinky,
- zlepšuje zdraví nervové soustavy a kognitivní funkce,
- moduluje imunitní funkci (zvyšuje nízké imunitní funkce a snižuje hyperaktivní funkce) a chrání před virovými infekcemi,
- zlepšuje mužské a ženské sexuální fungování, reprodukční zdraví a plodnost,
- zvyšuje sportovní výkonnost a zkracuje dobu rekonvalescence.

Důležité je, že bylo u rhodioly prokázáno, že je zvláště prospěšná pro náš nervový systém, má antidepresivní a protiúzkostné výhody. Potlačením monoaminoxidázy rhodiola zpomaluje enzymatický rozpad neurotransmiterů podílejících se na náladě a duševní pohodě, jako je serotonin.

Bylo také prokázáno, že bioaktivní sloučeniny rosavin a salidroside zlepšují průchod prekursorů serotoninu hematoencefalickou bariérou a pomáhají zachovat serotonin tím, že tlumí aktivitu katechol-o-methyltransferázy.

Důkazy naznačují, že rhodiola může zvýšit hladinu serotoninu až o 30 %. Výzkum publikovaný v roce 2015 přirovnal rhodiolu k antidepresivu sertralinu a dospěl k závěru, že je to bezpečnější volba. Podle psychiatrů, kteří ve své klinické praxi používají rhodiolu, je rostlinný extrakt „v mnoha případech schůdnou volbou pro léčbu mírné až středně těžké deprese“. Rhodiola dokonce prokazatelně zlepšuje příznaky vyhoření způsobené pracovním stresem.

Ve studii zveřejněné v loňském roce zaznamenali jedinci trpící vyhořením, kterým bylo po dobu 12 týdnů podáváno 400 mg extraktu z rhodioly rosea, výrazné zlepšení – hlásili nižší úroveň

emočního vyčerpání, únavy a fyzického vyčerpání a větší radost, zápal pro život a libido.

Podle autorů nálezy naznačují, že extrakt z rhodiolové růže „může být důležitým prvním krokem ke kontinuálnímu zmírnění symptomů vyhoření, čímž se potlačuje exacerbace syndromu (tj. zhoršení nebo nové vzplanutí) a zabraňuje se rozvoji následných poruch, jako jsou deprese nebo fyzické nemoci“.

Rhodiola pomáhá v boji s chronickou únavou

Posilující energetické a vitalizační účinky mohou mít významný přínos pro ty, kdo bojují s chronickou únavou. Jako další dobrodíní má tendenci být rychle působící. V jedné nedávné studii došlo během prvního týdne k významnému zlepšení u pacientů, kteří bojovali se syndromem chronické únavy a dostávali 400 mg suchého extraktu etanolu rhodioly denně po dobu osmi týdnů.

Celkem došlo u pacientů ke 42% snížení celkového stresu a 39% snížení únavy. 83 % z nich uvedlo, že se od osmého týdne cítí „velmi“ nebo „mnohem“ lépe.

Má se za to, že mechanismus těchto účinků souvisí se schopností rhodioly modulovat uvolňování katecholaminů a hladiny cAMP (cyklickéhoadenosinmonofosfátu) v srdečné svalovině během stresu. Pomáhá také snižovat stresový hormon kortizol. Jak uvádí Mental Health Daily: „Mezi další navrhované mechanismy patří interakce s proteinkinázami p-JNK, oxidem dusnatým, proteiny obranného mechanismu (např. proteiny tepelného šoku) a regulace beta-endorfinů a opioidních peptidů.“

Sibiřský ženšen podporuje vitalitu a dlouhověkost

Existuje několik různých druhů ženšenu, a nemusí být nutně zaměnitelné. Ze tří hlavních odrůd jsou pouze dvě skutečným ženšenem:

- Americký ženšen (*Panax quinquefolius*) – Tento světle hnědý, sukovitý kořen obsahuje ginsenosidy, které jsou považovány za zodpovědné za mnoho jeho léčivých vlastností. Čínská medicína, která ženšen používá už tisíce let, považuje americký ženšen za „chladivé“ zklidňující tonikum.

- Asijský ženšen (*Panax ženšen*) – Někdy označovaný jako korejský ženšen. Asijský ženšen obsahuje také ginsenosidy, i když v jiných poměrech než americký ženšen, a je považován za adaptogenní bylinu. Podle čínské medicíny je asijský ženšen „hřejivým“ stimulantem.

Stejně jako ashwagandha, i asijský ženšen ovlivňuje hormony štítné žlázy. Přesněji řečeno, obsahuje vlastnosti, které blokují produkci nadměrného množství reverzního T₃ (rT₃). Studie, která se zabývala dopadem injekcí ženšenu, zjistila, že způsobuje zdravé zvýšení T₃ a T₄ a snížení rT₃.

- Sibiřský ženšen (*Eleutherococcus senticosus*) – sibiřský ženšen není pravý ženšen a neobsahuje ginsenosidy. Jeho aktivní složky se nazývají eleuterosidy, o nichž se předpokládá, že stimulují Váš imunitní systém. Stejně jako americký a asijský ženšen je však i sibiřský ženšen adaptogen, který se tradičně používá ke zvýšení energie, stimulaci imunitního systému a zvýšení dlouhověkosti.

Výzkum také ukázal, že sibiřský ženšen má neuroprotektivní výhody, zčásti zlepšením hipokampální a mikrogliální buněčné signalizace. Zde některé důkazy naznačují, že to může pomoci zabránit nebo zpomalit ztrátu motorických funkcí spojených s Parkinsonem.

Sibiřský ženšen má také mírné antidepresivní účinky, a je užitečný pro nespavost, poruchy chování a paměti, a bylo prokázáno zvýšení vytrvalost při cvičení tím, že zlepšuje využití kyslíku v těle.

Tulsi — Očišť'ovatelka

Více než 5000 let vysoce uctívaná Tulsi, známá také jako bazalka posvátná, je ceněna pro své četné zdraví podporující vlastnosti. Tato bylina prý očišťuje mysl, tělo i ducha a byla opatrována pro svou ochrannou a povznášející povahu. Dnes je k dispozici celá řada přípravků z Tulsi, včetně tablet Tulsi, čaje, prášku a silice z Tulsi.

Čaj Tulsi je nápoj bohatý na antioxidanty s komplexní a jedinečnou chemií. Obsahuje stovky prospěšných fytochemikálií – nevýživných rostlinných sloučenin s ochrannými a zdravotními vlastnostmi. Při společné práci mají tyto sloučeniny adaptogenní a imunitně posilující vlastnosti, které bojují proti stresu, posilují imunitní systém a podporují zdravý metabolismus, včetně pomoci vašemu tělu udržet optimální hladinu krevního cukru.

Chraňte a podporujte zdraví vašich nadledvinek

Zdravé fungování nadledvin je důležité pro optimální zdravotní stav obecně. Adaptogenní byliny rozhodně nejsou jediným způsobem, jak ochránit a podpořit vaše nadledvinky, nebo dokonce tou nejideálnější strategií. Ale mohou být nápomocné ve stresovém období.

Pokud jste již podleli „únavě nadledvin“ nebo dysfunkci HHN, bude vaše léčba vyžadovat celostní přístup – takový, který se bude zabývat nadměrným stresem a nezdravými životními návyky, které v první řadě způsobily zhoršenou stresovou reakci.

Tento článek byl již dříve publikován 9. dubna 2018 a byl aktualizován o nové informace.