

33.

Tipů na snížení kortizolu

PROČ SNIŽOVAT KORTIZOL

Kortizol je hlavní stresový hormon našeho těla. Je nepostradatelný, pokud jde o reakci na akutní stres, ale chronicky zvýšený kortizol má mnoho negativních dopadů

- **STRES A NERVOVÝ SYSTÉM:**

dlouhodobý stres vyčerpává nervový systém, zvyšuje úzkost a zhoršuje spánek.

- **HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA:**

vysoký kortizol může narušovat estrogen, progesteron a inzulin, což ovlivňuje cyklus, libido a náladu.

- **POTĚŠENÍ A SMYSLNOST:**

vysoký stres blokuje dopamin a oxytocin, takže se tělo hůře otevírá potěšení a intimnímu spojení.

- **ENERGIE A NÁLADA:**

vysoký kortizol = únava, podrážděnost, mentální mlha.

- **HUBNUTÍ A METABOLISMUS:**

chronický kortizol podporuje ukládání tuku, hlavně v oblasti břicha, a zhoršuje citlivost na inzulin.

34 tipů snížení kortizolu

1. Aktivace bloudivého nervu (vagus nerve)

- Nejrychlejší cesta ke snížení kortizolu.
- Metody: humming, jemné brumendo (mmm), masáž krku a klíční kosti, jemný dotek pánve, studená sprcha 10–20 s.

2. Dýchání 4–6

- Nádech 4 sekundy / výdech 6 sekund.
- Aktivuje parasympatikus → klid, uvolnění, nižší kortizol.

3. Coherent breathing

- Pomalé, rovnoměrné dýchání 5–6 dechů/min.
- Zlepšuje nervovou regulaci a spánek.

4. Physiological sigh

- Dvojitý rychlý nádech, dlouhý výdech → okamžitě snižuje stres.

5. Somatic shake (třepání)

- Protřepání rukou, nohou, těla 2–5 minut.
- Uvolňuje nahromaděnou stresovou energii.

6. Intuitivní tanec

- Pohyb bez výkonu, jen podle pocitu.
- Aktivuje endorfiny a snižuje stres.

7. Smyslný pohyb a spirály

- Pomáhá tělu uvolnit napětí v kyčlích, hrudníku, pánvi.
- Zvyšuje dopamin a potěšení.

8. Orgasmus a sexualita

- Snižuje kortizol a zvyšuje oxytocin.
- Zaměř se na přirozené prožitky, ne výkon.

9. Self-pleasure s dechem

- Hluboký dech během self-pleasure → propojení těla a nervového systému.

10. Ceremoniální kakao

- Obsahuje theobromin a hořčák → uvolňuje parasympatikus.
- Ideální ve fázi menstruace i premenstruální.

34 tipů snížení kortizolu

11. Stabilní krevní cukr

- Vyvážená jídla bohatá na bílkoviny, tuky, vlákninu.
- Minimalizace skoků glykemie = stabilní kortizol.

12. Spánek 7–9 hodin

- Spánek před půlnocí, tma, žádné modré světlo.
- Regeneruje nervový systém.

13. Hořčík

- Glycinát / threonát, 200–400 mg večer.
- Snižuje kortizol a zlepšuje spánek.

14. Vitamin B-komplex

- Podporuje nervový systém, tvorbu neurotransmiterů a hormonální rovnováhu.

15. Adaptogeny

- Ashwagandha, Rhodiola, Schisandra, Maca, Reishi.
- Pomáhají vyrovnat stresovou odpověď a hormonální rovnováhu.

16. Omega-3 a zdravé tuky

- Avokádo, ořechy, semínka, olivový olej.
- **Snižují zánět, regulují stres.**

17. Omezení HIIT

- Příliš intenzivní trénink může zvyšovat kortizol.
- Preferuj kratší, jemnější aktivity.

18. Jemná nervová regulace dotykem

- Palm cupping, jemné držení solar plexu, dotek hrudníku.
- Aktivuje parasympatikus.

19. TRE – uvolňování třesem

- Aktivace tělesného třesu → uvolňuje nahromaděnou stresovou energii.

20. Yin jóga 3–8 minut

- Držení pozic zaměřených na kyčle, bedra, hrudník.
- Aktivuje klidový režim těla.

11. Stabilní krevní cukr

34 tipů snížení kortizolu

21. Práce s hlasem

- Zvuky “aaaah”, “mmm”, “ooooh”.
- Tonování, chanting → snižuje stres a napětí.

22. Vyjádření emocí

- Pláč, bezpečné uvolnění vzteku.
- Pomáhá kortizolu se stabilizovat.

23. Ritualizované pauzy

- 5 minut nicnedělání, ležení na zemi, jemný dotek.
- Aktivuje parasympatikus.

24. Slunce ráno

- 2–5 minut denního světla → reset cirkadiánního rytmu.

25. Procházký po jídle

- Krátká chůze 10–15 min → snižuje stres a stabilizuje glykemii.

26. Pobyt v přírodě

- “Forest bathing” – prokazatelně snižuje kortizol.

27. Omezení kofeinu

- Zvláště ve fázi luteální a premenopauze.
- Snižuje nadměrnou stimulaci kortizolu.

28. Teplá jídla večer

- Podporují nervový systém a klidný spánek.

29. Dotek a objetí

- 20–30 sekund → snižuje kortizol, zvyšuje oxytocin.

30. Sdílení v ženských kruzích

- Podpora, sdílení, sisterhood → aktivuje klidový režim nervového systému.

31. Laskavá sexualita s partnerem

- Bez výkonu, s respektem a blízkostí → hormonální balzám.

32. Meditace 10–20 minut

- Mindfulness, loving-kindness, somatická meditace.
- Prokazatelně snižuje kortizol 20–30 %.

33. Tantra a ženské rituály

- Dech, pohyb, zvuk, záměr, vnitřní milenka.

34 tipů snížení kortizolu

32. Meditace 10–20 minut

- Mindfulness, loving-kindness, somatická meditace.
- Prokazatelně snižuje kortizol 20–30 %.

33. Tantra a ženské rituály

- Dech, pohyb, zvuk, záměr, vnitřní milenka.
- Snižuje kortizol, zvyšuje dopamin, oxytocin a estrogen.

34. Modlitba / odevzdání

- Pro ženy s citlivým emocionálním systémem.
- Zklidňuje mysl a tělo, snižuje stresovou reakci.

Milovaná, možností, jak podpořit své tělo a nervový systém, je opravdu spousta. Netlač na sebe. Vyber si to, co ti teď nejvíce ladí, a postupně můžeš přidávat další věci.

Já sama si v tomto období pomáhám Ashwagandhou, hořčíkem, nekoukáním do telefonu večer a opírám se o své dlouhodobé návyky – jemný pohyb, jógu, tanec, meditaci a práci s dechem.

To nejdůležitější je nepřehltit se, ale vědomě se ladit na zpomalení, přítomnost, dech... a nechat tuto ženskou výživu prostupovat celým dnem. Tělo miluje jednoduchost, podporu a rytmus. A když ho v tom podržíš, začne pracovat nádherně pro tebe.

Nech to krásně plyne...

S láskou,
Michaela