„Nem az a baj, hogy stresszelsz – hanem az, hogy nem tudod, miért”: új megközelítés a kortizolszint csökkentésére

Mikrotápanyagokkal a stressz ellen: Rácz András természetes módszerei új irányt mutatnak a hormonális egyensúly visszaállításában

A tartósan magas kortizolszint – amit a köznyelv stresszhormonként emleget – komoly hatással lehet szervezetünkre. Míg a legtöbben alvásra, koffeinmegvonásra vagy gyógynövényekre hagyatkoznak, szakértők szerint ezek önmagukban ritkán vezetnek tartós eredményhez. Rácz András, funkcionális laborelemző egy új, laboralapú, mikrotápanyag-fókuszú módszert javasol a valódi gyökerek kezelésére – nem csupán a tünetek elfedésére.

Miért nem működnek a megszokott stresszcsökkentő tippek?

A kortizol alapvető szerepet játszik a szervezet túlélési reakcióiban, de tartós emelkedése komoly tüneteket okozhat: alvászavar, vérnyomás-ingadozás, kimerültség vagy falási rohamok. „Sokan próbálják megoldani a problémát alvással, gyógynövényekkel vagy meditációval – de ha nem találjuk meg a kortizol túltermelődés valódi okát, ezek csak ideig-óráig hatnak” – figyelmeztet Rácz András.

Az új megközelítés alapja a személyre szabott mikrotápanyag-beállítás

A megoldás kulcsa a szervezet ásványianyag- és vitamin-háztartásának célzott kiegyensúlyozása. A szakértő szerint nem elég „sózni egy kicsit többet” vagy „szedni némi magnéziumot”. Pontos laboreredmények szükségesek ahhoz, hogy tudjuk, melyik tápanyagból mennyire van szükség.

Főbb mikrotápanyagok a kortizol egyensúlyához:

- **Nátrium:** A megfelelő sóbevitel fokozza a kortizol vizelettel való kiürülését. Alacsony nátriumszint mellett paradox módon nőhet a kortizol a vérben.
- **Magnézium:** A magnézium-biszglicinát formában hatékonyan támogatja a stresszhormonok lebontását.
- **B-vitaminok (B5, B6, B12):** Segítik a mellékvesék működését és a stresszkezelést.
- **C- és D-vitamin:** Támogatják a hormonális egyensúlyt, különösen stresszhelyzetekben.
- **Omega-3 zsírsavak:** Gyulladáscsökkentő hatásuk révén stabilizálják a hormonrendszert.

A kortizolpiramis: lépésről lépésre a valódi megoldás felé

Rácz egy ötlépcsős modellt javasol, amely a tápanyagok pótlásán túl az életmód átalakítását is tartalmazza:

1. **Táplálkozás optimalizálása** – a legalsó, legfontosabb szint
2. **Alvásminőség javítása**
3. **Mérsékelt testmozgás**
4. **Stresszkezelő technikák (pl. meditáció, légzőgyakorlatok)**

5. **Fénykörnyezet tudatos alakítása** – például reggeli napfény, esti képernyőmentesség

> *„Nem a stressz a probléma, hanem az, hogy a tested nem kapja meg, amire szüksége van ahhoz, hogy jól kezelje azt. A kortizol szintjének szabályozása belülről kezdődik – a sejtek szintjén”* – hangsúlyozza **Rácz András**, funkcionális laborelemző és a raczandras.net alapítója.

Egy valós történet: „Hiába ettem ‘egészségesen’, a labor szerint alultáplált voltam”

Anna (34) irodai dolgozóként napi 10 órát tölt képernyő előtt. Évek óta szenvedett fáradtságtól, súlyingadozástól és falási rohamoktól. „Azt hittem, csak jobban kell aludnom vagy kevesebb kávét innom, de semmi nem segített. Rácz András laboros elemzése kimutatta, hogy bár a vérképem ‘normál’ volt, a testem számos mikrotápanyagból hiányt szenvedett. A célzott pótlás és étrend beállítása után pár héten belül javult a közérzetem” – meséli.

Mi lesz, ha nem foglalkozunk vele?

A krónikusan magas kortizolszint hosszú távon növeli a szív- és érrendszeri betegségek, az inzulinrezisztencia és a depresszió kockázatát. Egy 2021-es kutatás szerint a nők 72%-ának mutatható ki szuboptimálisan magas kortizolszintje a munkahelyi stressz miatt – és sokuknál nem derül fény a valódi okokra.

A jövő útja: mérj, ne találgass

Az üzenet egyértelmű: a kortizol természetes módon is kordában tartható, de csak akkor, ha a kezelést nem a tünetek, hanem az okok oldaláról közelítjük meg. Ehhez laborvizsgálat és szakértői értékelés szükséges – hiszen, ahogy Rácz András is fogalmaz: „Ha nem mérsz, csak remélsz.”

Sajtókapcsolat:

- Rácz András – életmód-tanácsadó
- +34 604 44 88 38
- hello@raczandras.net

© Rácz András

Eredeti tartalom: Rácz András, életmód-tanácsadó

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:
https://hellosajto.hu/22853/nem-az-a-baj-hogy-stresszelsz-hanem-az-hogy-nem-tudod-miert-uj-megkozelites-a-kortizolszint-csokkentesere/