Майкл Ромеро, профессор биологии в Университете Тафтса, отмечает, что у всех животных, включая человека, есть базовый уровень кортизола или почти идентичного гормона, называемого кортикостероном, в организме. Это важно для выживания.

Кортизол, вырабатываемый нашими надпочечниками, помогает регулировать различные процессы во всём организме. К ним относятся работа иммунной системы, метаболизма, сна и многого другого.

По некоторым оценкам, четверть всех наших генов зависит от уровня кортизола в организме.

Как правило, уровень кортизола выше всего у нас утром. К вечеру он снижается. Слишком большое количество кортизола или его нехватка могут быть проблемой. Однако такие состояния возникают редко.

Известно, что кортизол помогает мобилизовать энергетические резервы, укрепить иммунную систему, уменьшить воспаление. Это хорошо помогает справиться с острым стрессом.

При достаточно длительном периоде хронического стресса наш иммунный ответ подавляется, а не усиливается, и у нас могут возникнуть проблемы с обменом веществ, пищеварением, репродуктивной функцией и другими системами. В этом случае нужно учиться справляться со стрессом в жизни. Помочь могут в этом здоровое питание, регулярные физические упражнения и практика медитации или осознанности. Как дополнительные факторы стресса организм воспринимает обезвоживание, резкие колебания уровня сахара в крови, нерегулярный режим питания.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены