

# WINOWAJCY WYSOKIEGO KORTYZOLU



Niski poziom  
cukru we krwi



Trauma  
(fizyczna, psychologiczna)



Samotność



Nadmierne spożycie  
kofeiny



Stres emocjonalny  
(finanse, związki)



Intensywne ćwiczenia



Przewlekły ból / stany  
zapalne



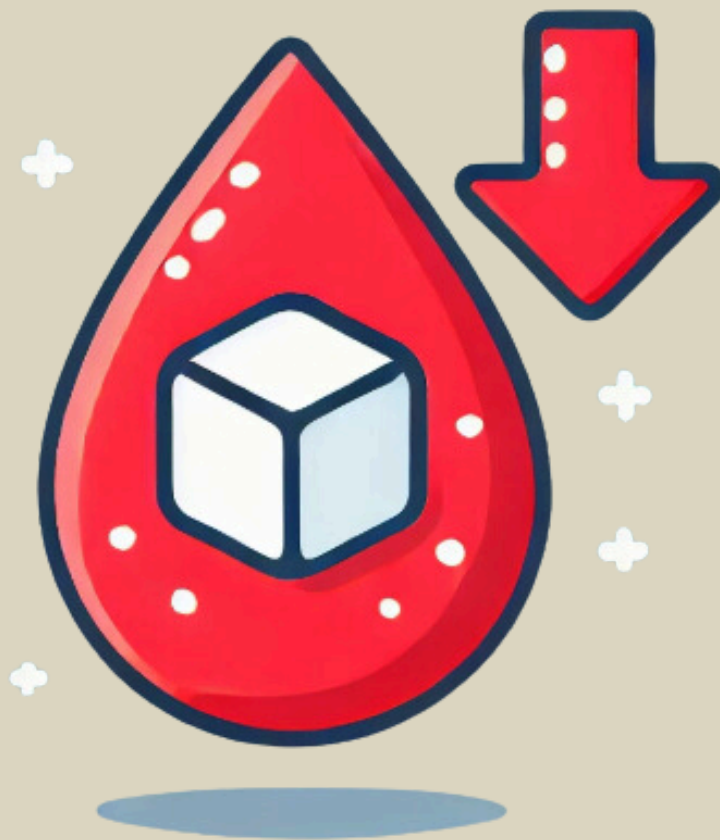
Brak snu



Ostry stres  
(zagrożenie/zakażenie)

# WINOWAJCY WYSOKIEGO KORTYZOLU





## Niski poziom cukru we krwi

Gdy poziom cukru we krwi spada, organizm traktuje to jako stresor i wydziela kortyzol, aby podnieść stężenie glukozy we krwi. Kortyzol stymuluje glukoneogenezę (produkcję glukozy w wątrobie) oraz uwalnianie glukozy z magazynów w celu zapewnienia energii dla organizmu.



## Trauma (fizyczna, psychologiczna)

Traumatyczne doświadczenia, zarówno fizyczne (np. urazy, operacje), jak i psychologiczne (np. PTSD), powodują aktywację osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), co prowadzi do chronicznego podwyższenia poziomu kortyzolu w odpowiedzi na stres.



## Samotność

Brak wsparcia społecznego i poczucie izolacji aktywują reakcję stresową organizmu, zwiększając produkcję kortyzolu. Przewlekła samotność może powodować dysregulację osi HPA, co skutkuje utrzymującym się wysokim poziomem kortyzolu.



## **Nadmierne spożycie kofeiny**

Kofeina stymuluje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, szczególnie w większych ilościach lub przy wrażliwości na kofeinę. Regularne nadmierne spożywanie może prowadzić do przewlekłego podwyższenia poziomu kortyzolu.



## **Stres emocjonalny (finanse, związki)**

Problemy finansowe, konflikty w związkach czy inne źródła stresu emocjonalnego aktywują reakcję walki lub ucieczki, co prowadzi do uwalniania kortyzolu jako mechanizmu obronnego. Długotrwały stres emocjonalny może skutkować przewlekłą hiperaktywnością osi HPA.



## **Intensywne ćwiczenia**

Chociaż umiarkowane ćwiczenia obniżają poziom kortyzolu, intensywny lub nadmierny wysiłek fizyczny prowadzi do wzrostu kortyzolu, ponieważ organizm interpretuje to jako stres. Kortyzol pomaga w mobilizacji energii i regeneracji mięśni po wysiłku.





## **Przewlekły ból / stany zapalne**

Przewlekły ból lub stany zapalne stymulują organizm do wydzielania kortyzolu, który działa jako naturalny środek przeciwzapalny.

Przedłużające się stany zapalne mogą prowadzić do utrzymującego się wysokiego poziomu kortyzolu.



## Brak snu

Niedostatek snu zakłóca rytm dobowy, co wpływa na zaburzenie naturalnego cyklu wydzielania kortyzolu (zwykle najwyższy rano, najniższy wieczorem). Przewlekły brak snu zwiększa poziom kortyzolu, ponieważ organizm jest w stanie chronicznego stresu.



## Ostry stres (zagrożenie)

Kortyzol jest kluczowym hormonem w reakcji na zagrożenie (np. atak fizyczny, infekcja). W takich sytuacjach jego poziom gwałtownie rośnie, aby mobilizować energię, zwiększać odporność i wspierać odpowiedź organizmu na zagrożenie. Przy chronicznej ekspozycji na takie stresory może dojść do przeciążenia osi HPA.