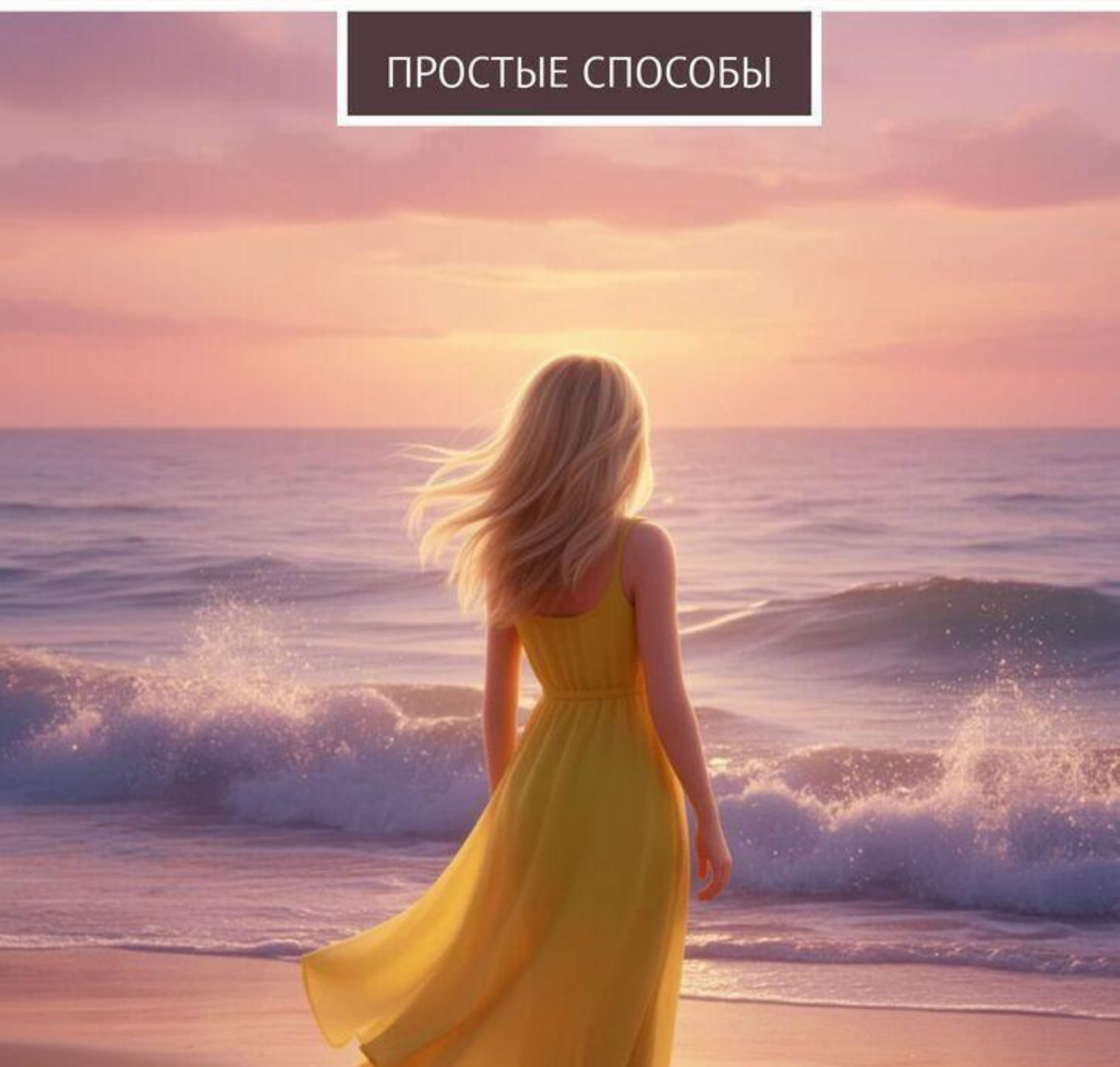


18+

РОКСАНА СИМБИРСКАЯ

Снизить кортизол без лекарств

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ



Роксана Симбирская

**Снизить кортизол без
лекарств. Простые способы**

«Издательские решения»

Симбирская Р.

Снизить кортизол без лекарств. Простые способы /
Р. Симбирская — «Издательские решения»,

Вес стоит на месте. Ты ешь правильно, а тело не реагирует? Мысли путаются, а голова будто в тумане. Раздражение живёт где-то на фоне, без причины, просто постоянный гул. И ты думаешь: «Наверное, я старею. Или: о, надо больше тренироваться. Или: пора пить витамины...». Но дело может быть совсем в другом! Твоё тело устало не от нагрузки, а от тревоги. У этой «тревоги» есть имя. Его называют кортизол: «гормон стресса». Тут я расскажу, как его быстро убрать и вновь радоваться жизни.

Содержание

Вступление	6
Контрастный душ	7
Правило «большого завтрака»	8
Идеи «большого завтрака»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Снизить кортизол без лекарств Простые способы

Роксана Симбирская

Дизайнер обложки <https://www.craiyon.com/>

© Роксана Симбирская, 2026

© <https://www.craiyon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-3719-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Автор не является медицинским специалистом! Советы основаны на личном опыте, и перед их применением, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом!

Вес стоит на месте. Ты ешь правильно, а тело не реагирует? Мысли путаются, а голова будто в тумане. Раздражение живёт где-то на фоне, без причины, просто постоянный гул. И ты думаешь: «Наверное, я старею. Или: о, надо больше тренироваться. Или: пора пить витамины...». Но дело может быть совсем в другом!

Твоё тело устало не от нагрузки. Оно устало от тревоги. Не от той, которую ты замечаешь, а от той, что стала привычной, как шум за окном. У этого шума есть имя: кортизол, «гормон стресса». Важно понять: сам по себе кортизол совсем не враг. Когда-то он помогал нашим предкам спастись от хищников, мобилизуя их тела за секунды. Предки выбрасывали кортизол на несколько минут, и он уходил. Ты же получаешь его каждый день!!! Твой мозг не отличает тигра от неп прочитанного письма начальника. Для него всё как угроза.

Хронически-высокий кортизол делает с телом конкретные вещи. Он мешает сжигать жир, особенно внутренний, тот, что оседает вокруг органов. Он разрушает мышцы. Крадёт сон. Воспалляет сосуды. Ослабляет иммунитет. И замедляет обмен веществ.

Здесь возникает коварный парадокс: ты начинаешь бороться с последствиями (вес, бессонница, усталость), не видя причины. Сидишь на жёсткую диету, а кортизол от голода растёт ещё сильнее и мучит тебя. Идёшь на изнурительные тренировки, а кортизол видит в них угрозу и начинает копить жир вместо того, чтобы сжигать его... Пьёшь больше кофеина, чтобы взбодриться и он дополнительно нагружает надпочечники. Тело уже не просто устало, а измотано. Но сил хватает только на одно: поддерживать тревогу. Это как тушить пожар бензином. Чем активнее ты «чинишь» себя, тем глубже увязаешь. И самое обидное: ты начинаешь думать, что просто недостаточно стараешься.

Как это выглядит внутри? Кортизол, выделяясь постоянно, повреждает часть мозга, отвечающую за память и эмоции. Он снижает выработку дофамина и серотонина (веществ, от которых мы чувствуем радость). Ты перестаёшь получать удовольствие от того, что раньше нравилось: пробежка, музыка, хобби, люди и даже близость. Появляется апатия, которую часто путают с депрессией!!! Но это не депрессия, а биохимический сбой. Надпочечники не успевают восстанавливаться между выбросами кортизола. Они работают в аварийном режиме и начинают ошибаться: то дают гормон, когда не надо, то не дают, когда нужен. Ты просыпаешься разбитым человеком, хотя сон был восемь часов. Потому что ночью организм всё ещё готовился к «атаке хищника», а не занимался восстановлением. Что же делать?

Самое важное: перестать воевать с телом. Если вес не уходит, а мысли путаются, не дави на газ, а остановись. Включи режим тишины. Исследования показывают: когда человек снижает общий уровень нагрузки, кортизол падает на 30—45% за первую неделю. Без диет, без героических тренировок, без постоянного подавления тревоги.

И, чтобы вернуть себе спокойствие и радость, попробуй простые способы и упражнения, которые я предлагаю в этой книге.

Контрастный душ

Я довольно долго искала методы успокоения нервной системы, которые не требуют лекарств, или постоянных визитов к специалистам. И в какой-то момент открыла для себя контрастный душ. Казалось бы, как может обычная вода влиять на гормональный фон? Оказалось, что может, и очень заметно! Когда ты переключаешься между горячей и холодной водой, твой организм получает контролируемый стресс (не тот разрушительный, который возникает из-за рабочих перегрузок, а тренировочный!). Он приучает нервную систему реагировать адекватно, не впадая в панику по любому поводу.

Механизм здесь довольно любопытный: на тебя подаётся сначала горячая, затем холодная вода, и этим активируется симпатическая нервная система, — та часть, которая запускает реакцию «бей или беги». Но в этом случае она работает в безопасном режиме. Ты даёшь телу небольшую дозу стресса, и оно учится справляться с ним. Со временем это снижает чувствительность к реальным жизненным раздражителям, и кортизол перестаёт хаотично колебаться!

Кроме того, контрастный душ эффективно устраняет хроническое напряжение. Я замечала, как к вечеру мышцы становятся словно каменными. Особенно область шеи и плеч. Это результат воздействия кортизола. Чередование температур усиливает кровообращение, выводит продукты метаболизма из мышечной ткани, и тело расслабляется по-настоящему, а не просто лежит в ожидании нового стрессового дня.

Я применяю контрастный душ и утром, и вечером!

Конечно, есть и противопоказания. Контрастный душ подходит не всем. Если у тебя есть заболевания сердца, сосудов, тромбоз, или недавно перенесён инфаркт или инсульт, то лучше не рисковать. При беременности тоже стоит быть осторожнее. И, конечно, при обострении любых хронических болезней: не стоит. Организм ведь уже в стрессе, не нужно добавлять ему дополнительную нагрузку.

Если захочешь попробовать, начни с одного цикла утром. Просто в конце обычного душа включи на 15 секунд прохладную воду. Посмотри на свою реакцию. Если тело откликнулось бодростью и ясностью в голове, то можно продолжать. Если захотелось вернуться под горячую струю — попробуй в другой раз, когда будет готовность. Не нужно насиловать себя, иначе эффект будет обратным: вместо снижения кортизола получится его скачок.

Контрастный душ подтолкнул меня к одному важному выводу: дискомфорт не всегда вреден. Иногда это просто признак того, что организм адаптируется, и становится крепче!

Очень рекомендую его как инструмент успокоения вечером и пробуждения утром!

Правило «большого завтрака»

То, какие продукты мы выбираем и когда их едим, сильно влияет на количество кортизола.

Давай разберемся, как составить такой завтрак, чтобы он приносил спокойствие и энергию, а не беспокойство!

Чтобы завтрак действительно помогал снижать стресс, достаточно придерживаться нескольких несложных рекомендаций.

Идеальное утро начинается с блюда, в котором есть четыре элемента: белки, медленные углеводы, жиры правильного типа и растительная клетчатка! Такое сочетание обеспечивает постепенное повышение сахара в крови без резких перепадов, которые, как известно, провоцируют всплеск кортизола. Время имеет значение. Старайся есть в течение одного-двух часов после пробуждения. Утром организм итак испытывает естественный рост кортизола (он помогает нам окончательно проснуться). Если пропустить приём пищи, этот подъём может стать чрезмерным и затянуться на несколько часов. Своевременный же завтрак мягко регулирует этот процесс и формирует здоровый обмен веществ на весь день!

Вода до кофе! Да, кофе лучше пить только после того, как уже завтрак съеден. А сразу после пробуждения выпей стакан теплой воды. Обезвоживание, кстати, само по себе усиливает стрессовую реакцию, поэтому утренний стакан воды просто необходим!

Идеи «большого завтрака»

Вот несколько простых рецептов, которые помогут держать кортизол под контролем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.