



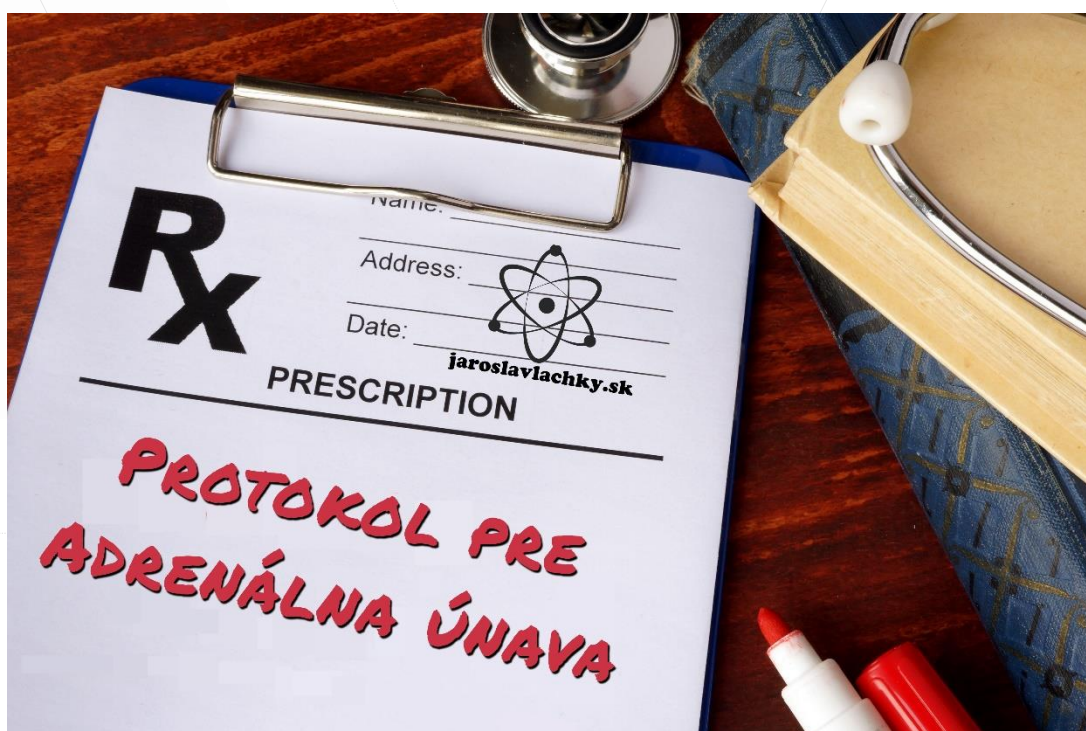
BLOG O ZDRAVÍ, VÝKONNOSTI A FUNGOVANÍ LUDSKÉHO TĚLA

PROTOKOL – Vyčerpané nadobličky

Odporúčaná doba PROTOKOLU: Podľa potreby a výsledkov krvných testov

Čo by si mal vedieť pred začatím:

Tento pdf protokol obsahuje iba konkrétne a praktické body. Ak ťa zaujíma viac a aj slová „medzi riadkami“, prejdí na [celý článok](#).



Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

Osnova protokolu:

Úvod do protokolu

1. Ako rozpoznať, či mám adrenálnu únavu
2. Meranie Kortizolu
3. Vyhodnotenie merania kortizolu

Praktické veci na zlepšenie

1. Zabezpečenie dostatku elektrónov
2. Hladiny hormónov DHEA a Progesterón
3. Pomer hormónu Kortizol ku DHEA
4. Zváž Oxytocín
5. Zápal v tele, alias CRP
6. Resveratrol, kurkumín, quercetín,...
7. Obnova a podpora čreva aj neurotransmiterov
8. Dbaj na prísun DHA s Jódom
9. Cholín, cholesterol a serín/fosfatidylserín
10. Zelenina ako cibuľa, cesnak, brokolica, ružičkový kel a síran
11. Adaptogény (Maca, Rhodiola, Bazalka svätá, koreň čiernej rasce, ženšen, sladké drievko,...)
12. Vyhýbaj sa kofeínu (káva, čokoláda, guarana, energy drink,...)

Ďalšie BIO-HACKY na zväženie

1. Fixnutie Cirkadiálneho rytmu
2. Niektoré doplnky/lieky na zväženie (berberín, bromokriptín, ubiquinol...)
3. Trénuj svoje nadobličky a katecholamíny – krátko ale často!
4. Využívaj kúpele s horčikom a hlavne soľou
5. Zváž vitamín C

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

Úvod do protokolu:

Ako si [naposledy videl](#), **adrenálna únava** či **vyčerpané nadobličky** majú v skutočnosti niekoľko "stupňov", pričom sa **nemusí jednať o problém iba nadobličiek**. Tento problém nastane až úplne na konci, kedy je už tvorba kortizolu v dreni nadobličiek úplne zničená.

A práve tu začína dnešný protokol, pretože tí chcem ukázať **zopár jednoduchých testov**, či už v **krvi** alebo v **slinách**, ktoré som [spomínal naposledy](#). A ak si minulý článok nečítal, určite tak sprav. Protokolu potom porozumieš lepšie.

Tu sú **praktické kroky**, alias samotný Protokol pre vyčerpané nadobličky (aj celkovo pre chronickú únavu):

v

1. Ako rozoznať, či mám adrenálnu únavu

Tu je **zopár základných "parametrov"**, ktoré by podľa mňa mal človek spĺňať, aby sa aj sám mohol diagnostikovať. Pri následnom opise mi ide hlavne o to, aby sa vylúčilo "obyčajné" vyčerpanie, kedy má človek jednoducho nedostatok energie, nech už je to z akéhokoľvek dôvodu, no jeho nadobličky aj hypotalamus ešte pracujú normálne.

- **Hladiny kortizolu v slinách by u adrenálnej únavy mali byť veľmi nízke** a zároveň by mal byť vidieť prevrátený diurnálny cyklus kortizolu (viď bod nižšie - **Meranie kortizolu**).
- Človek v tomto prípade máva **veľmi nízke hladiny steroidných hormónov, na čele s DHEA** (ktorý býva takmer nulový)
- **Nízke hladiny vitamínu D** a najmä (kľudne aj pod 20 ng/dl)
- **Slabá sympatická odpoveď** (zlé zvládanie stresovej situácie, aj chladu, tréningu,...)
- **Ľudia mávajú aj nižší Aldosterón**
- **Veľmi slabé HRV** a tiež býva **nižší tlak**
- **No a často tiež bývajú v tomto prípade nekontrolovaný smäd a chuť na slané polotovary**, kedy človek doslova nevie, na čo má chuť, no zjedol by sladké a slané naraz.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

2. Diurnálne meranie Kortizolu

Či už máš adrenálnu únavu, problém s nadobličkami, si vyčerpaný, alebo len jednoducho zle zvládaš stres, bez reálnych údajov a diagnostiky sa nepohneš. Preto považuj meranie kortizolu počas dňa za **prioritu**. Schválne píšem, aby si ho meral diurnálne a ideálne v slinách. V slinách je totižto iná forma hormónu, ako v krvi, a je pre teba smerodajnejšia.

Často kortizol ľudia merajú iba v krvi, pri bežnom odbere, čo je samozrejme fajn (stojí **cca 10 eur**), no tento jeden údaj moc ne napovie, pokiaľ samozrejme už nie je extrémne zvýšený alebo znížený. A si ho však **zmeriaš v slinách**, a počas celého dňa (zvyčajne 4 krát za deň), máš veľmi peknú predstavu o tom, ako tvoje telo pracuje a ako je na tom tvoj cirkadiánny rytmus.

U nás na SK ti to za **nejakých 40 eur** zmerajú v laboratóriu **Unilabs**, no musíš sa s nimi najskôr dohodnúť, dostať od nich skúmavky, krátke "školenie", atď., a neskôr si už sám v pohodlí domova vezmeš vzorky, zanesieš do labáku, a do pár dní máš výsledky.

3. Vyhodnotenie výsledku:

Vo výsledku ti nejde o nejaké konkrétne čísla, no musíš si všímať postupnosť a rozdielnosť. To znamená že **ráno, vtedy by mal byť kortizol najvyšší, poobede nižší a s príchodom večera a až do noci prakticky úplne minimálny**. Ako laické prírovnanie si môžeš zapamätať, že každé ďalšie meranie s odstupom cca 3 až 4 hodín by mali byť cca o polovicu nižšie (už v závislosti od času, kedy je vzorka odobratá).

Ak nie je, prípadne je krivka kortizolu iná (napr. vyššia poobede alebo večer, apod.), vieš, že niečo nie je v poriadku a máš svoj "štartovný bod".

Vtedy sa riad všetkými bodmi nižšie a samozrejme predošlé články, hlavne **posledný Hormóny #7 o kortizole**, je pre teba priorita. Ak je naopak kortizol v norme, nie je ani extra nízky v ranných hodinách a má peknú diurnálnu postupnosť, pravdepodobne nie je problém v tvojich nadobličkách (zatiaľ), no hlavný problém je v cirkadiánnom rytme a v slabých mitochondriách.

Teraz prejdeme k praktickým krokom.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

Praktické veci na zlepšenie:

1. Ako prvá vec, treba spraviť všetko preto, aby tvoje telo neprichádzalo o elektróny. Inými slovami, urob všetko preto, aby si stratu elektrónov spomalil.

Veta znie možno čudne, no po poslednom článku by nemala. Taktiež ta to už viac ako 2 a pol roka učím pomocou blogovania, od začiatku, hoci si si to možno neuvedomil. Všetky veci, ktoré máš na webe, ťa to učia.

[Tu je stránka](#), kde nájdeš sumár doterajších protokolov/pdf. Vždy tam vidíš [pdf k stiahnutiu](#) a tiež patričný článok, kde je to rozoberané viac, prípadne pre tých, ktorí si uvedomujú [hodnotu prémium členstva](#), je tam aj odkaz na webináre, kde sme sa každej z týchto veci venovali samostatne, ešte viac a detailnejšie, spolu s **dodatočnými QaA**

v

2. Ďalšia dôležitá vec, ktorá sa týka obzvlášť žien je, uistiť sa, že sú hormón DHEA aj progesterón dostatočne vysoký, a hlavne pomer Progesterónu ku Estradiolu správny.

Viac sa týmto hormónom, ako aj vyhodnocovaniu iných krvných testov budem venovať s účastníkmi [nadchádzajúceho verejného webináru](#), tak ak máš záujem lepšie pochopiť svojmu telu, zdraviu a hormónom, máš možnosť **zakúpiť si včas VSTUPENKU**.

Čo sa však dnešného protokolu týka, ver, že sa chceš **pri každom z týchto troch hormónov dostať aspoň na hodnotu 60 až 75% z referenčnej hodnoty** a pomer Progesterón ku estradiol dostať minimálne na 90 ku 1 až 100 ku 1.

3. Ďalšia nadväzujúce vec je, kontrola pomeru Kortizol ku DHEA. Prvý je stresový hormón a druhý steroidný. Ich pomer by mal byť 6 ku 1 až 4 ku 1 v prospech DHEA (ak máš funkčný cirkadiálny rytmus).

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

Ak ostaneš iba pri [meraní v krvi](#), čo je tiež veľké plus a hlavne lepšie ako nič, meraj si ideálne ráno, nalačno a využi to aj na zmeranie ďalších údajov, plus kompletný hormonálny panel. Pri týchto hodnotách meraných v ranných hodinách v krvi by si sa mal chcieť tiež dostať na pomer **DHEA ku Kortizolu** niekde na 5 ku 1.

Čo ak je pomer vyšší:

Ak je tvoj pomer vysoký, povedzme už 10, či 15 ku 1, pravdepodobne je v tvojom tele zvýšená [ubikvitinácia](#). To znamená, že spotrebuješ viac proteínov a preto by aj tvoja konzumácia živočíšnych proteínov spolu s kvalitnou vodou mali byť vyššie.

Čo ak je pomer nižší:

Ak je tvoj pomer nižší, povedzme niekde 3 ku 1, pravdepodobne je už tvoj hypothalamus odstavený, tvoj cirkadiálny rytmus veľmi zničený, a v tvojom mozgu aj nadobličkách je veľký deficit elektrónov a vody.

v

Tvoje telo sa takto blíži k nadmernej produkcii kortizolu a neustále vyčerpáva nadobličky, tým spotrebúva aj vitamín C, kortizol, katecholamíny a neurotransmittery. Vtedy si tiež potrebuješ dávať záležať na kvalitnej živočíšnej, viac ketogénnej strave a hlavne na jóde.

4. Môžeš zväziť Oxytocín. Vie ti pomôcť fixnúť Cirkadiálny rytmus a teda posunúť krivku kortizolu na ráno.

Oxytocín je silný antioxidant, aj hormón, no nejdem ti písať o jeho využívaní pomocou liekov. Zameraj sa na prírodnú cestu: **využi sex, masáž, rozkoš, prípadne nejaké iné intímne "pomôcky"**, ktoré ti Oxytocín môžu zvýšiť tiež. Pointou je, že ho chceš vylúčiť ideálne večer, pred spaním (ak je tvoj pomer DHEA ku kortizolu nízky), prípadne ráno, keď vychádza slnko (ak máš pomer DHEA ku kortizolu naopak vyšší).

5. Ďalšia dôležitá vec, ktorá sa síce týka predošlých, no napísať ju musím zvlášť je: kontroluj a drž si nízko Zápal v tele.

To znamená, že tvoje HsCRP chceš mať čo najbližšie k nule (minimálne pod 0,5) a ideálne merať aj IL-6 a tiež čo najnižšie.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

6. Čo sa zápalu a jeho kontroly týka, tu môžeš využiť veci ako Resveratrol, kurkumín, quercetin,...

Sústreď sa na stravu no ak sa rozhodneš pre suplement, je to tvoja voľba. Niektoré doplnky som spomenul aj v [protokole o Čreve](#), tak kľudne pozri tam.

7. Zameraj sa na obnovu a zdravie čreva a podporu neurotransmitterov.

Sem v podstate spadá všetko, čo bolo rozobraté v [protokole pre Črevo](#) a tiež v prislúchajúcich [webinároch](#).

8. Pri obnove a pomoci neurotransmitterov musíš vždy dbať aj na adekvátny prísun DHA a JÓDU.

Rozpisovať nijako nemusím, už vieš čo máš robiť, aj z čoho ich prijímať. Je o tom veľa v predošlých blogoch aj predošlých protokoloch. v

9. Tiež by si mal zvážiť v strave zvýšiť cholín, cholesterol a serín

Fosfatidylcholín a serín/fosfatidylserín majú následný synergický efekt, pretože ich mozog potrebuje na to, aby správne fungovala signalizácia bunkových membrán.

Serín je tiež synergický spolu s NAC (N acetyl cystín) a môže podporiť tvorbu glycínu a následne aj glutatiónu a teda ti znížiť zápal. Spomínal som ich aj v [protokole pre zlepšenie Čreva](#).

Čo sa stravy týka, najviac ich je napr. v mäse, rybách, orechoch, či vajíčkach. Ak sa rozhodneš pre Suplementy, je to tvoja voľba.

10. Zváž konzumáciu zeleniny ako cibuľa, cesnak, brokolica, či ružičkový kel. Dôvod je Síra a síran.

[Síra je potrebná na presun a fungovanie cholesterolu](#). Na teraz ti stačí vedieť iba toľko, že ak aj cholesterol prijímaš, no máš nedostatok síry, z cholesterolu sa v tebe nestane to, čo by malo.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

11. Teraz prichádzajú na radu adaptogény.

O adaptogénoch nájdeš informácií na internete veľa, nemusím to teda nijako rozpisovať a za zváženie podľa mňa stoja najmä: **Maca, Rhodiola, Bazalka svätá, koreň čiernej rasce, ženšen, sladké drievko**, prípadne **bylinka Fo Ti**.

Avšak zvažuj múdro a myslí na to, že **viac neznamená lepšie**.

12. Vyhýbaj sa kofeínu.

Ak máš kortizol znížený príliš, veci ako káva, čokoláda, čierny/zelený čaj, guarana, **energetické nápoje**,... sú pre teba **TABU!**

Dalšie BIO HACKY na zváženie:

1. Mal by si robiť všetko ^v preto, aby si fixol a udržoval svoju foto periódu, teda cirkadiánnny rytmus.

To znamená - ráno konzumovať raňajky bohaté na proteín, DHA, vitamín A, cholesterol,... popri tom stráviť nejaký čas vonku, bosý (grounding) a vystavený slnku, no a samozrejme večer mať na sebe Okuliare blokujúce modré svetlo a vyhýbať sa umelému EMP.

2. Keďže kortizol pomáha aj s reguláciou cukru a glukoneogénezy v pečeni, ak už máš kortizol chronicky znížený, prípadne máš vážne komplikácie s cukrom, môžeš zvážiť veci ako berberín, či vhodnejší metformin.

Tiež by som zvážil **Koenzým Q10**. Avšak pozor na formu a dávku. Ty chceš **Ubiquinol** a dávku vyššiu, **200 až 400 mg**, prípadne inak (podľa krvných testov a kontextu).

3. V zmysle "hlasného" písania mojich myšlienok/náporov preto dávam na zváženie aj liek Bromokriptín, no opäť - ak nemáš vlastného alternatívneho lekára, moc nepochodíš.

Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

4. Trénuj svoje Nadobličky aj Katecholamíny. Krátko, ale často.

Bez to podobne, ako s tréningom. Ak máš problémy, nebude pre teba optimálne chodiť každý deň behať 10 km alebo na 2 hodiny sa mučiť vo fitku. No raz, či dvakrát v týždni ísť na krátky šprint, či niečo podobné, to prospešné byť môže.

Toto je rovnaké. **Môžeš využiť chlad, tréning, a rôzne ďalšie modalities, no vždy sa snaž KRÁTKO, no PRAVIDELNE a ČASTO!**

5. Využívaj časté kúpele a pridávaj do vody soľ, prípadne aj horčičk.

Spôsobov je viacej, no pointou je **nasimulovať situáciu morskéj vody**. Ideálne je vždy reálne more, kvôli **groundingu, prostrediu, slnku**,... no ak si doma a čelíš priveľa stresu, aj vhodný kúpeľ vo vani môže pomôcť. Voda je totižto v podstate prirodzená **faradayova klietka** a ty ju vieš využiť rôznymi spôsobmi.

Ideálne je pridať si do vody/kúpeľu soľ, **prípadne epsonskú soľ, horčičkové vločky**, apod., no tá **soľ (Na)** je tam veľmi dôležitá.

Soľ je tiež v tomto prípade vhodná aj na konzumáciu formou silných vývarov, prirodzene slaných potravín, prípadne pridaním malej štipky do pohára s vodou ráno.

6. Môžeš zväziť intravenózne Vitamín C.

Mysli len na to, že ak si tento bod prečítaš, zaujme ťa a rozhodneš sa miesto toho zakúpiť si nejaký ústny, **lipozomálny vitamín C**, apod., sklame ťa. Nebude to mať efekt, pretože to nie je jedno, ako ho do tela prijmeš.

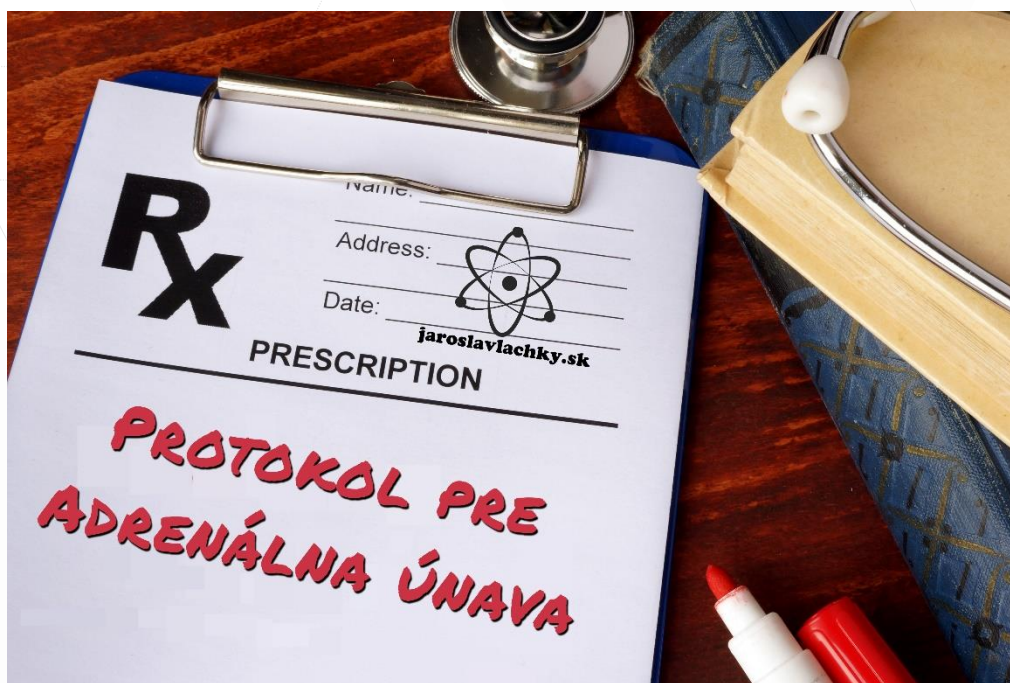
Celý protokol nájdeš na blogu:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>

Upozornenie:

Viac k téme, spolu s webinármi nájdete v prémium členstve

<https://jaroslavlachky.sk/premium/webinare/>



Celý protokol a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/hormony-8-protokol-pre-vycerpane-nadoblicky/>