

POTRAVINY A DOPLŇKY PRO PODPORU NADLEDVINEK



NADLEDVINKY A ŽENSKÉ ZDRAVÍ

Nadledvinky hrají klíčovou roli v ženském hormonálním zdraví, protože produkují hormony, které ovlivňují energetickou rovnováhu, zvládání stresu, reprodukční zdraví i menstruační cyklus.

Když jsou nadledvinky vyčerpané, může dojít k celé řadě hormonálních problémů, jako je PMS, nepravidelná menstruace, únava, přibývání na váze a další projevy hormonální nerovnováhy.

Jak se mohou vyčerpané nadledvinky projevovat?

- Chronická únava (i po dostatečném spánku)
- Chutě na sladké a slané
- Přibývání na váze (zejména v oblasti břicha)
- Návaly hladu a kolísání cukru
- Nízké libido
- Bolestivá nebo nepravidelná menstruace
- Zimomřivost a studené končetiny
- Výkyvy nálad, úzkost nebo podrážděnost
- Rozvoj dalších souvisejících problémů s hormonálním zdravím

JAKÉ JSOU HLAVNÍ KLÍČOVÉ ROLE NADLEDVINEK V RÁMCI HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY?

1. Produkce stresových hormonů: kortizol a adrenalin

Dlouhodobě zvýšený kortizol může narušit hormonální rovnováhu a způsobit problémy s ovulací, menstruací, náladovostí a přibýváním na váze.

Nadměrný stres vyčerpává nadledvinky, což vede k tzv. adrenální únavě – tento stav může přispět k nepravidelné menstruaci, sníženému libidu nebo i neplodnosti.

NADLEDVINKY A ŽENSKÉ ZDRAVÍ

2. Produkce pohlavních hormonů (estrogen, progesteron, DHEA)

Nadledvinky produkují malé množství estrogenu a progesteronu, což je klíčové zejména po menopauze, kdy funkce vaječníků klesá.

Produkují také DHEA (dehydroepiandrosteron), který je prekurzorem pro pohlavní hormony (estrogeny a testosteron).

Při vyčerpání nadledvinek dochází k poklesu DHEA, což může vést k hormonální nerovnováze, sníženému libidu, únavě a špatné regeneraci.

Nízký progesteron a vysoký kortizol mohou přispět k PMS, bolestivé menstruaci a problémům s plodností.

3. Regulace krevního cukru a energetické rovnováhy

Kortizol reguluje hladinu cukru v krvi tím, že stimuluje uvolňování glukózy, aby tělo mělo dostatek energie.

Vyčerpané nadledvinky mohou vést k nepřiměřenému kolísání hladiny cukru.

Kolísající hladina cukru a inzulínová rezistence mohou přispět k hormonální nerovnováze a zvýšené produkci androgenů (např. u syndromu polycystických vaječníků – PCOS).

Chutě na sladké a zadržování vody mohou být příznaky vyčerpaných nadledvinek.

4. Ovlivnění štítné žlázy a metabolismu

Nadledvinky a štítná žláza jsou propojeny: pokud jsou nadledvinky vyčerpané, tělo omezuje funkci štítné žlázy (snižuje produkci T3 a T4).

Zvýšený kortizol může blokovat přeměnu neaktivního T4 na aktivní T3 (hormon regulující metabolismus).

Zpomalený metabolismus, únava, zimomřivost, přibývání na váze a zhoršené trávení jsou důsledky této dysfunkce.

Často může dojít k hypotyreóze a zhoršení projevů PMS.

NADLEDVINKY A ŽENSKÉ ZDRAVÍ

5. Podpora během menopauzy

Během menopauzy nadledvinky přebírají část produkce estrogenů a progesteronu, protože vaječníky již tuto funkci výrazně omezují. Pokud jsou nadledvinky vyčerpané, mohou být symptomy perimenopauzy, jako jsou návaly horka, nespavost, podrážděnost a únavu, intenzivnější. Nedostatek DHEA během menopauzy a po ní může vést ke ztrátě kostní hustoty a svalové hmoty.

6. Ovlivnění imunitního systému

Nadledvinky produkují kortizol, který potlačuje zánětlivé procesy a reguluje imunitní odpověď. Vyčerpané nadledvinky mohou způsobit zánětlivé stavy (např. autoimunitní onemocnění štítné žlázy). Může dojít ke zvýšenému riziku infekcí, únavě a problémům s regenerací po fyzické i psychické zátěži.

7. Ovlivnění nálady a emocí

Hormon kortizol ovlivňuje hladinu serotoninu a dopaminu, neurotransmiterů, které regulují náladu. Vyčerpané nadledvinky mohou vést k depresi, úzkosti, podrážděnosti a výkyvům nálad. Hormony produkované nadledvinkami jsou také klíčové při zvládání stresu, což ovlivňuje psychickou pohodu

NADLEDVINKY

Podle tradiční čínské medicíny (TČM) jsou nadledvinky spojovány s elementem Voda, který zahrnuje energetický okruh ledvin a močového měchýře. V TČM se ledviny nepovažují jen za fyzický orgán, ale i za **centrum životní energie** (jing), vůle a vitality.

Období oslabení:

- **Nadledvinky (resp. ledviny) bývají oslabeny zejména v zimním období, kdy je element Vody v přirozeném cyklu nejaktivnější a zároveň nejvíce zranitelný.**
- **Zima je období, kdy energie (Qi) přirozeně směřuje dovnitř a dolů, což oslabuje jangovou energii ledvin a celkovou vitalitu.**

Projevy oslabení:

- **Zvýšená únava, vyčerpání.**
- **Problémy s hormonální rovnováhou (protože nadledvinky hrají roli i v produkci hormonů).**
- **Studené končetiny, zimomřivost.**
- **Strach, nejistota (emoce spojené s ledvinami v TČM).**
-

Prevence a podpora:

- **V zimě je obecně důležité šetřit energii, vyhýbat se nadměrné fyzické i psychické námaze, dostatečně spát.**
- **Udržovat teplo v oblasti beder (oblast ledvin).**
- **Vhodná strava - viz níže.**

PODPORA NADLEDVINEK STRAVOU

Podle tradiční čínské medicíny (TČM) je klíčem k podpoře nadledvinek (tedy energetického okruhu ledvin) strava, která posiluje element Voda a podporuje esenci jing, životní energii uchovávanou v ledvinách.

Na jaké hlavní zásady a potraviny se zaměřit?

1. Teplá a výživná strava

- Nadledvinky potřebují zahřátí a posílení jangové energie.
- Vyhýbej se nadměrnému množství studených jídel, syrové zeleniny a konzumaci chlazených nápojů, protože ty oslabují energii ledvin.

2. Potraviny podporující ledviny a nadledvinky

- Černé potraviny (barva elementu Voda): černé fazole, černý sezam, mořské řasy (např. nori, wakame, kombu), černá rýže.
- Teplé obiloviny: jáhly, pohanka, oves, quinoa.
- Kořenová zelenina: batáty, mrkev, dýně, cibule, česnek, řepa.
- Vlašské ořechy: výborně podporují jangovou energii ledvin.
- Živočišné zdroje: vývary z kostí (zejména dlouho vařené hovězí, slepičí), jehněčí maso, zvěřina, kuře, ryby, vejce.
- Luštěniny: červené fazole adzuki, mungo fazole.
- Byliny a koření: zázvor, skořice, fenykl, kardamom, hřebíček.

3. Potraviny bohaté na minerály a zdravé tuky

Nadledvinky potřebují dostatek minerálů (zejména hořčík, draslík a sodík) a kvalitní tuky pro podporu hormonální rovnováhy:

- Olivy a olivový olej
- Chia semínka, lněná semínka
- Tučné ryby (losos, sardinky, makrela)
- Avokádo
- Himálajská sůl: podporuje minerální rovnováhu

PODPORA NADLEDVINEK STRAVOU

4. Sniž příjem stimulujících látek

- Nadměrné množství kofeinu, alkoholu a cukru vyčerpává nadledvinky. Pokud máš ráda kávu, vyzkoušej ji s přidáním skořice, která zmírňuje její účinek. Přidat můžeš i L-theanin.

5. Nápoje na podporu ledvin a nadledvinek

- Teplá voda s citronem (ráno pro hydrataci a alkalizaci).
- Zázvorový čaj: podporuje cirkulaci a zahřívá.
- Čaj z lékořice: tonizuje nadledvinky (pozor na vysoký tlak, v tomto případě se lékořicí vyhní).
- Vývary (zejména hovězí, slepičí, kuřecí).

6. Speciální potraviny a byliny podle TČM

- Goji (kustovnice čínská): posiluje esenci ledvin.
- Cordyceps: posiluje jing a celkovou vitalitu.
- Schizandra: adaptogen, který vyživuje jing a podporuje hormonální rovnováhu.

7. Omez vyčerpávající potraviny

- Průmyslově zpracované potraviny.
- Rafinovaný cukr a mouka.
- Alkohol a nadměrný příjem stimulantů.
- Syrová a studená strava (např. smoothies, saláty v zimě).

Klíčem je pravidelnost, teplé jídlo a dostatek minerálů a tuků.

PODPORA NADLEDVINEK DOPLŇKY STRAVY

Pro podporu nadledvinek a celkového zdraví ledvin může být také prospěšné zaměřit se na adaptogeny, vitamíny, minerály a byliny, které pomáhají regulovat stres, hormonální rovnováhu a posilují jing energii.

JAKÉ DOPLŇKY MOHOU OBECNĚ S PODPOROU NADLEDVINEK POMOCI?

Adaptogeny pro podporu nadledvinek

Adaptogeny pomáhají tělu lépe zvládat stres a regulovat produkci kortizolu:

- Ashwagandha (*Withania somnifera*)
 - Snižuje hladinu stresu a kortizolu.
 - Podporuje energii a hormonální rovnováhu.
- Rhodiola rosea
 - Zlepšuje odolnost vůči stresu a zvyšuje fyzickou i duševní výkonnost.
 - Ideální při chronické únavě.
- Cordyceps (housenice čínská)
 - Vyživuje jing energii, zlepšuje funkci ledvin a plic a zvyšuje vitalitu.
- Eleuterokok (Sibiřský ženšen)
 - Podporuje odolnost organismu vůči stresu a posiluje imunitu.

Začni případně s nízkou dávkou adaptogenů dle doporučení výrobce a postupně ji zvyšuj.

PODPORA NADLEDVINEK DOPLŇKY STRAVY

Vitamíny a minerály pro regeneraci nadledvinek

Nadledvinky vyžadují dostatek klíčových živin pro správnou funkci:

Vitamin C

- Nadledvinky spotřebovávají při stresu velké množství vitamínu C.
- Ideálně ve formě s postupným uvolňováním nebo přírodní zdroj (např. acerola, šípek).

Vitamíny skupiny B (zejména B5 a B6)

- B5 (kyselina pantothenová): nezbytný pro produkci stresových hormonů.
- B6: podporuje hormonální rovnováhu a energetický metabolismus.

Hořčík

- Uklidňuje nervový systém a snižuje únavu.

Zinek

- Podporuje imunitní systém a hormonální rovnováhu.

Selen

- Chrání buňky před oxidačním stresem a podporuje funkci štítné žlázy (úzce spojené s nadledvinkami).

Esenciální mastné kyseliny

Podporují hormonální rovnováhu a regeneraci buněk:

- **Omega-3 mastné kyseliny (rybí olej, lněný olej)**
 - Snižují zánět a podporují hormonální funkce.

PODPORA NADLEDVINEK BYLINKAMI

Byliny na podporu nadledvinek a ledvin (podle TČM)

- **Lékořice (Glycyrrhiza glabra)**
 - Podporuje funkci nadledvinek a stabilizuje hladinu kortizolu.
 - Pozor: nevhodná při vysokém krevním tlaku.
-
- **Schizandra čínská (Schisandra chinensis)**
 - Adaptogen, který harmonizuje hormonální funkce a vyživuje jing energii.
-
- **Rehmanie lepkavá (Rehmannia glutinosa)**
 - Základní bylina v TČM pro posílení ledvin a jing energie.
-
- **Dong Quai (Angelica sinensis)**
 - Podporuje hormonální rovnováhu, zejména u žen.
-
- **Maca peruánská**
 - Pomáhá vyrovnávat hormony a zvyšuje energii.

KONKRÉTNÍ DOPLŇKY PRO PODPORU NADLEDVINEK

V podpoře nadledvinek je klíčové pracovat komplexně v rámci úpravy stravy, životního stylu, stres managementu i suplementace jako takové.

Jaké doplňky mohou v rámci stresové zátěže konkrétně pomoci?

- Adreno komplex
- Cortisol Stress Support
- Adaptogenic komplex
- Stress Relief

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Bednaříková, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena