

Ako odstrániť kortizol z tela

Spánok

- Najdôležitejší "reset" pre hormóny aj mozog.
- Choď spať pred polnocou
- Obmedz obrazovky večer
- Vytvor si rutinu pred spaním

Pohyb

- Pomáha telu odbúrať stresové hormóny.
- Prechádzka, tanec, joga alebo hra s deťmi
- Aj 10–15 minút denne má účinok

Dych a relaxácia

- Vedomý dych dokáže „vypnúť“ stresovú reakciu.
- Skús: nádych na 4 doby–výdych na 6 dôb
- Meditácia, napr. vizualizácia Uvoľnenie

Fyzický kontakt

- Objatie, masáž, nosenie bábätko = viac oxytocínu a menej kortizolu,
- Ľudská blízkosť uzemňuje a upokojuje nervový systém

Podpora pečene

- Pečeň pomáha rozkladať a odvádzať kortizol
- Zelená zelenina, bylinky (kurkuma, rozmarín)
- Dostatok vody, menej cukru a kofeínu

Rozhovor

- Empatický rozhovor s druhým človekom môže reálne a merateľne znížiť hladinu kortizolu v tele
- Zdieľanie = liečenie