

A KIMERÜLTÉG HATÁSAI – HOSSZAS KIVIZSGÁLÁS HELYETT MIELŐBBI MEGOLDÁS

Az *Orvosi levelek* következő történetei olyan jellegű panaszokról szólnak, amelyek mögött a szervezet krónikus, több éve tartó túlterhelése és kimerültsége áll, sokszor még olyankor is, amikor az ember nem érzi magát különösebben fáradtnak. A hírt azonban nem érdemes túlfeszíteni, mert ha elszakad, a helyreállítás csak nehezen vagy egyáltalán nem lehetséges.

1. Egy élete teljében lévő 40 éves férfi váratlanul – és látszólag indokolatlanul – egy előadásról kifelé jövet előzetes rosszullet és szédülés nélkül összeesett. A mentővel történő beszállítását követően alapos kivizsgálás kezdődött, elsősorban a szívet, az érrendszert és az idegrendszert érintően. A vizsgálat azonban meglepő módon teljesen negatív eredménnyel zárult. Az ok azonban továbbra is fennállhatott, mivel az esemény egy későbbi időpontban megismétlődött, épp olyan váratlanul és előzetes tünetek nélkül, mint az előző alkalommal.

Az újabb alapos kivizsgálás negatív eredménye láttán vetődött fel, hogy érdemes lenne megnézni a nyálmintából a stresszhormon, a *kortizol* szintjét, mivel a mellékvesekéreg – amely a stresszhormont termeli – kimerülése okozhat ilyen, látszólag indokolatlanul fellépő tüneteket. Ez hamarosan meg is történt, és a reggeli órákban, az ébredést követően vett nyálmintából kimutatott hormonérték – előre sejthető módon – a *normál tartomány legalsó határán* volt. Mivel a kortizol szintjének éppen a reggeli órákban kellene a legmagasabbnak lennie, ez azt jelentette, hogy a szervezet igen komoly mértékben ki volt merülve. Ezt a tényt egyébként az életvitel is teljes mértékben indokolta, mivel a munkahelyi terheltség és az azzal járó felelősség meglehetősen nagy volt.



▪ Az ellátás során legelőször célzott *mellékvese-regeneráció* kezdődött Dr. John R. Lee norvég családorvos és endokrinológus évtizedekkel ezelőtt végzett kutatásai és útmutatásai alapján. A regeneráció különböző vitaminok és hatóanyagok megfelelő mennyiségű, minőségű és kombinációjú alkalmazását jelenti. Ezek hatása sem érvényesülhet azonban, ha mindezt nem támogatja az életvitel megfelelő változtatása, a kellő mennyiségű pihenés, alvás és töltődés biztosítása, valamint a megfelelő táplálkozás kialakítása. Bár a hirtelen összeesés stresszel való összefüggése nehezen bizonyítható, tény, hogy ezek az események a természetes hatóanyagok és a megfelelő változtatások óta eltelt közel egy évben egyszer sem ismétlődtek.

2. Hasonló kimerültség állt fenn egy 38 éves férfinél is, aki hónapok óta fennálló kifejezett fáradtságról, „indokolatlan” gyengeségről, nemi vágy és potencia csökkenésről számolt be. Az elvégzett hormondiagnosztika ez esetben is a stresszhormon – még az előzőnél is véresebb mértékű – csökkenését igazolta, amely mellett még a férfihormon nagyfokú csökkenése, valamint a női hormon kóros mértékű emelkedése is kimutatható volt. A megoldás ez esetben is a mellékvese célzott regenerációjával, a hormonegyensúly helyreállításával, valamint az ezeket támogató életmódbeli változtatásokkal volt kialakítható. Mindezek mellett a kitartás is fontos szerepet játszott, mivel az évek hosszú sora alatt kimerült szervezetet nem lehet néhány hét vagy hónap leforgása alatt rendbe hozni. A stressz okozta „alattomos” kimerültség gyanúja akkor is fel kell merüljön, ha új ételallergia, autoimmun gyulladás vagy pajzsmirigyműködési zavar jelentkezik. A kivizsgálást ilyenkor is érdemes az egyszerűbb, de célirányosabb diagnosztikai módszerekkel kezdeni, amelyek alapján a hatékony megoldás még időben kialakítható, és ennek révén már nagyobb biztonságban végezhetőek a további kivizsgálások.

▪ A fenti történetek fő tanulsága az, hogy a szervezet tartós kimerültségének egy határon túl hirtelen és súlyos, sokszor nehezen magyarázható következményei lehetnek, valamint az, hogy ne akkor kerüljön megállapításra egy probléma, amikor már súlyossá vált, hanem amikor még a nagyobb baj megelőzhető. Ebben segíthet – többek között – a nyálmintából történő hormondiagnosztika, amely a stresszhormon pontos mérése révén fényt deríthet a háttérben álló okra. Az egyszerű diagnosztikai lehetőség révén célzott segítség kezdődhet még azelőtt, hogy – az egyébként szükséges – kivizsgálások hosszú sora elkezdődne.

▪ A stressz és a kimerültség hatásai nők esetén még szembetűnőbb módon jelentkeznek, mivel a női ciklus érzékenyen reagál a fizikai és lelki jellegű megterhelésekre. A nőket érintő téma bővebb kifejtése [ide kattintva található](#) »

Dr. Csiszár Miklós

A következő levél témája: *A jobb boka balsorsa, azaz hogyan lehet lábra állni egy súlyos bokasérülés után*