

4-tygodniowy plan uwolnienia się od objawów stresu,  
odzyskania zdrowia i równowagi

# Pokonaj zmęczenie nadnerczy



Izabella Wentz



**I z a b e l l a   W e n t z**

# **Pokonaj zmęczenie nadnerczy**

**4-tygodniowy plan uwolnienia się od objawów stresu,  
odzyskania zdrowia i równowagi**

Przełożył  
Zbigniew Kościuk



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Adrenal Transformation Protocol:*  
*A 4-Week Plan to Release Stress Symptoms and Go from Surviving to Thriving*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczynie: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Anna Poinc-Chrabąszcz  
Korekta: Małgorzata Denys  
Ilustracje: Tina Chan  
Obrazki: Dave Kinzel  
Projekt książki: Silverglass Studio  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © zaie, © Orapun, © Feodora / Stock.Adobe.com  
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2023 by Wentz, LLC

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

The Publisher will include any and all disclaimers that appear on the Proprietor's copyright page of the Book in the Publisher's editions of the Work.

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE  
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Zbigniew Kościuk, 2024

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8371-009-9

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# Spis treści

Wprowadzenie: Twoje objawy są realne i możliwe do cofnięcia 9

## CZĘŚĆ I

### NADNERCZA ORAZ NAJLEPSZE SPOSOBY ICH WSPOMAGANIA

#### Rozdział 1

Jak doprowadziłam do odnowy moich nadnerczy,  
jak tysiące ludzi odzyskało kwitnące zdrowie i jak ty możesz tego dokonać 19

#### Rozdział 2

Przyczyny zaburzeń funkcjonowania nadnerczy 45

#### Rozdział 3

Plan odnowy nadnerczy pomoże ci odzyskać zdrowie 66

## CZĘŚĆ II

### PLAN ODNOWY NADNERCZY

#### Rozdział 4

Uzupełnienie zasobów 103

#### Rozdział 5

Odzyskanie sił 159

**Rozdział 6**

Rewitalizacja 186

**Rozdział 7**

Wzmocnienie odporności 211

**Rozdział 8**

Przegląd 249

**CZĘŚĆ III**

**KOLEJNE KROKI I ZAAWANSOWANE PLANY LECZENIA**

**Rozdział 9**

Ponowna ocena i dalsze kroki 263

**Rozdział 10**

Przyczyny zaawansowanych objawów stresu i sposoby eliminowania ich 274

Od autorki 301

Przepisy 303

Wyrazy wdzięczności / podziękowania 343

Dodatek 1: Spis zaawansowanych objawów stresu 347

Dodatek 2: Jak zmodyfikować program odnowy nadnerczy 373

Dodatek 3: Testy 377

Indeks 379

## Wprowadzenie

### Twoje objawy są realne i możliwe do cofnięcia

**J**ak wyglądało twoje życie przed chorobą? Kiedy praktykuję medycynę funkcjonalną, lubię zadawać to pytanie swoim pacjentkom, aby pomóc im w określeniu występujących u nich obecnie objawów i sformułowaniu skutecznego planu leczenia. Medycyna funkcjonalna to podejście skoncentrowane na pacjencie, zmierzające do ustalenia głównych źródeł uciążliwych symptomów.

Wiele kobiet odpowiada: „Przeżywałam silny stres”.

Niezależnie od tego, czy jest to stres związany ze współczesnym życiem codziennym, na przykład pozytywny stres znamieny dla rozpoczęcia nauki na studiach magisterskich lub doktoranckich, założenia firmy lub przyjscia na świat maleńkiego cudownego dziecka, czy stres związany z opłakiwaniem straty, spowodowany rozwo-  
dem, śmiercią w rodzinie lub staniem się ofiarą przestępstwa, może pozostać z nami na dłużej i spowodować chorobę (lub doprowadzić do zaostrzenia się istniejącej).

Przysłowie mówi, że co nas nie zabije, to nas wzmocni, ale na podstawie tego, co zaobserwowałam u swoich pacjentów, dla wielu bardziej właściwe byłoby powiedzenie: „Co cię nie zabije, pozostanie w twoim ciele i będzie determinować twoją reakcję na stres, prowadząc do całego mnóstwa przewlekłych objawów, które mogą cię przytłoczyć”.

Jeśli czytasz tę książkę, prawdopodobnie nie jesteś w najlepszej formie. Może zmagaś się ze zmęczeniem lub snem, który nie pozwala wypocząć. Może masz trudności z zapamiętywaniem codziennych spraw i żeglujesz po morzu spowitym mgłą umysłową. Może jesteś ponura lub dajesz się łatwo przytłoczyć codziennemu życiu. Albo masz problemy z wagą, bezsennością, brakiem równowagi hormonalnej, chronicznym bólem, a nawet libido.

Niestety, jeśli jesteś taka jak ja i tysiące ludzi, których wspierałam w ciągu ostatniej dekady, medycyna tradycyjna dostarczyła ci niewielkiej pomocy. Być może usłyszałaś, że twoje objawy są „czymś normalnym” lub „istnieją wyłącznie w twojej głowie”. Pozwól mi zaprotestować: Twoje objawy nie są „normalne”, ale powszechne, co nie oznacza, że są czymś normalnym lub że jesteś na nie skazana. Chcę cię również zapewnić, że nie zwariowałaś, że wspomniane symptomy nie istnieją wyłącznie „w twojej głowie” oraz że trafiłaś we właściwe miejsce. Jestem tu, żeby wziąć cię za rękę i pomóc ci wyjść z morza, w którym toniesz, uwolnić od wszystkiego, co nie jest tobą, abyś mogła ponownie zabłysnąć.

Wśród frustrujących symptomów, które opisałam, można wymienić uczucie wyczerpania w ciągu dnia oraz „znużenia i podminowania” w nocy, lęk, bezsenność, sen, który nie pozwala wypocząć, wahania nastroju, kłopoty z pamięcią, osłabienie popędu seksualnego, ochotę na słodycze, ból, mgłę umysłową i wypalenie. Wszystko to typowe objawy, znane lekarzom praktykującym medycynę alternatywną, określane jako wyczerpanie nadnerczy. Według medycyny alternatywnej objawy te rozwijają się w wyniku przewlekłego stresu, a rozwiązanie problemu polega na wspieraniu gruczołów nadnerczy – małych gruczołów umiejscowionych ponad nerkami i wytwarzających hormony stresu.

W 2009 roku zaczęłam poszukiwać pomocy w medycynie alternatywnej. Byłam młodą farmaceutką, która od niemal dekady borykała się z wieloma frustrującymi objawami, niemożliwymi do zwalczenia za pomocą tradycyjnych metod. Kiedy mój lekarz prowadzący zasugerował, że powinnam zrobić badanie na wyczerpanie nadnerczy, wygooglałam nadnercza i znalazłam „wiarygodne źródło”, z którego wynikało, że wyczerpanie nadnerczy jest fikcyjnym zaburzeniem, które w rzeczywistości nie istnieje.

Jako sceptycznie nastawiona farmaceutka, którą nauczono, że „leki naturalne nie są skuteczne”, odrzuciłam pomysł wykonania badań nadnerczy. Zaryzykowałam jednak wkroczenie w świat medycyny alternatywnej, choć obawiałam się, że różni ludzie będą próbowali mnie okraść i wykorzystać. Choć na tym świecie można spotkać osoby o złych intencjach, większość lekarzy medycyny alternatywnej, z którymi się spotkałam, po prostu próbowała mi pomóc.

Odrzuciłam ich rady, przekonana, że sama wiem lepiej. W końcu zrobiłam przecież doktorat z farmakologii i wiedziałam, że medycyna alternatywna nie działa. Jednak mimo wieloletnich studiów czułam się ciągle wyczerpana i rozdrażniona, łatwo wpadałam w przerażenie, miałam napady paniki, a nawet oznaki przedwczesnego

zburzenia jajników pomimo młodego wieku. Do tego dochodziły zwariowane wahania poziomu cukru, które wywoływały omdlenia i zawroty głowy oraz tak niskie ciśnienie krwi, że mój lekarz często się dziwił, jak w ogóle mogę chodzić.

W końcu popadłam w całkowitą rozpacz i wtedy, mimo wcześniejszych zdecydowanych przekonań, przeżyłam ogromną niespodziankę. Po przeprowadzeniu badania śliny w celu określenia stanu moich nadnerczy dowiedziałam się, że ich czynności są faktycznie zaburzone. Przepisane leki, patrzcie i podziwiajcie, w krótkim czasie doprowadziły do znacznej poprawy mojego samopoczucia. Uczucie niepokoju całkowicie zniknęło i od ponad dekady nie miałam napadu paniki. Inne objawy, jak uczucie zmęczenia, rozdrażnienie, mgła umysłowa i niskie ciśnienie krwi, ulegały dalszej poprawie, aż w końcu stały się odległą przeszłością.

Wiemy dzisiaj, że termin „zaburzenie nadnerczy” nie jest fizjologicznie poprawnym określeniem przyczyny ukrytej za tą często spotykaną grupą objawów. Bardziej precyzyjne jest „zaburzenie łączności na osi podwzgórze-przysadka-nadnercza” (osi HPA\*) lub (preferowana przeze mnie) „nieprawidłowa reakcja na stres”. Jednak tak jak grupa symptomów istnieje naprawdę, istnieją też sprawdzone metody leczenia, które mogą nam pomóc. W kolejnych rozdziałach omówię szczegółowo przyczyny zaburzeń funkcjonowania nadnerczy oraz kontrowersje w sprawie poprawnej terminologii, jednak dla uproszczenia będę się posługiwała szeroko przyjętym terminem „zaburzenie nadnerczy” dla opisania wspomnianej grupy objawów.

Podczas własnej podróży do zdrowia oraz pomagania innym odkryłam, że za pomocą strategicznych interwencji można znacząco obniżyć, a nawet całkowicie usunąć wiele frustrujących objawów, wzmacniając jednocześnie siłę i wytrzymałość ciała. Odkryłam również, że choć nawyki związane ze stylem życia (podkreślane przez lekarzy praktykujących medycynę alternatywną) rzeczywiście pomagają, trzeba często wykonać głębszą pracę, aby przywrócić prawidłową reakcję na stres, a wiele zaleceń skutecznych w odpowiednich okolicznościach nie działa u każdego.

Skoro czytasz tę książkę, chcę, abyś wiedziała, że objawy, których doświadczasz, są w stu procentach rzeczywiste i w stu procentach odwracalne. Chcę również, abyś miała otwarte serce i umysł i zainwestowała we własne leczenie (bo jesteś tego warta!). Plan odnowy nadnerczy przedstawiony w tej książce został oparty na programie, który pomógł odzyskać zdrowie tysiącom pacjentów. Mam nadzieję, że ułatwi ci dotarcie do przyczyny kryjącej się u źródła twoich objawów i zapoczątkuje

---

\* HPA od ang. *hypothalamic-pituitary-adrenal* (przyp. tłum.)



wszelkstronne leczenie poprzez wskazanie prostych zmian stylu życia, które pomogą ci się stać bardziej szczęśliwą, spokojną, energiczną, jasno myślącą i ożywioną każdego dnia.

Z każdą zmianą przykre objawy będą słabnąć. Z każdym dniem, pod każdym względem, zaczniesz czuć się coraz lepiej, a kiedy pozbędziesz się dolegliwości, które tak ci dokuczają, będziesz mogła całkowicie uwolnić się od tego, co cię przytłacza. A wtedy odkryjesz piękną, spokojną, pełną energii i bystrą osobę, którą jesteś.

Ciesz się niezmiernie, że tu jesteś, i czuję ekscytację na myśl o tym, że będę mogła ci dostarczyć wypróbowanych i sprawdzonych wskazówek, jak odzyskać zdrowie, abyś mogła na nowo rozkwitnąć.

### **Czy cierpisz na zaburzenie nadnerczy?**

W rozdziale 3 znajdziesz pełny wykaz objawów, ale zapoznaj się z poniższą listą, aby sprawdzić, czy niektóre z ujętych tu symptomów nie wydają ci się znajome. Do objawów nieprawidłowego funkcjonowania nadnerczy zaliczają się:

- uczucie przytłoczenia
- zmęczenie mimo odpowiedniej ilości snu
- trudności z zaśnięciem lub przesypianiem całych nocy
- trudności z porannym wstawaniem
- uzależnienie od kofeiny
- ochota na słone przekąski (np. syndrom „zjadania całej paczki chipsów”)
- ochota na słodkie przekąski
- zwiększony wysiłek potrzebny do wykonywania codziennych czynności
- trudności z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych
- niskie ciśnienie krwi
- uczucie omdlewania / zawroty głowy podczas szybkiego wstawania
- łatwe wpadanie w przestraw
- mgła umysłowa / trudności z koncentracją
- występujące na przemian biegunki / zatwardzenia
- niski poziom glukozy we krwi (reagowanie gniewem na uczucie głodu, co lubię nazywać „gniodem”)
- niski popęd seksualny
- osłabiona zdolność panowania nad stresem
- długi czas powrotu do zdrowia
- łagodna depresja

- zanik radości życia
- pogorszenie samopoczucia po ominięciu posiłku
- nasilenie zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
- osłabienie zdolności do podejmowania decyzji
- obniżona produktywność
- kiepska pamięć.

Czy któryś z wymienionych objawów brzmi znajomo?

Jeśli zauważyłaś u siebie trzy lub więcej symptomów z listy i jeśli wystąpiły one po okresie dokuczliwego lub przewlekłego stresu, braku snu, infekcji lub zatrucia, istnieje duże prawdopodobieństwo, że cierpisz na zaburzenie czynności nadnerczy. Ogólnie mówiąc, zaburzenie czynności nadnerczy występuje wówczas, gdy twoja oś HPA nie jest zdolna do skutecznego zarządzania reakcją na stres. Oś HPA to interaktywna pętla zwrotna, która łączy trzy gruczoły wydzielania wewnętrznego (wytwarzające hormony). Jeśli łączność pomiędzy nimi zostanie przerwana, praca twoich nadnerczy oraz ich zdolność do wytwarzania hormonów staną się zaburzone.

Wiem, że wymienione objawy mogą się wydać przytłaczające, że może być ich zbyt wiele, aby zapanować nad sytuacją. Mam jednak dobrą wiadomość: odwrócenie wspomnianego procesu nie musi być trudne. Kiedy zaczniesz wspomagać swoje nadnercza – przez wprowadzenie kilku drobnych zmian żywieniowych i przyjmowanie odpowiednich suplementów – zdołasz doprowadzić do znacznego osłabienia objawów. Wystarczy zapytać uczestników Planu Odnowy Nadnerczy – programu grupowego, który opracowałam w 2019 roku – oraz zajrzeć do programu przedstawionego w tej książce (PON od ang. ATP, Adrenal Transformation Program, jeśli wolisz tak go nazywać)!

Po ukończeniu programu Angie G. powiedziała: „Czuję się silna. Potrafię stawić czoła nowemu dniowi. Budzę się mniej zmęczona. Jestem radosna i pełna nadziei. Jestem podekscytowana, gdy zdołam załatwić jakąś sprawę. Mój niepokój zniknął, nie przytłacza mnie już codziennie. Potrafię wykonywać różne zadania i nie zajmuje mi to całej wieczności. Chcę robić więcej rzeczy w życiu i przebywać z ludźmi!”

Constance B. też poczuła przypływ energii: „Nie czuję się zmęczona. Jasno myślę. Mam wrażenie, że jestem teraz bardziej odporna na stres, znacznie spokojniejsza... Ogólnie, bardziej podekscytowana życiem”.

Anastasia V. poczuła się lepiej niż w ciągu całej poprzedniej dekady: „Mam teraz więcej energii, aby przeżyć następny dzień. Wiele bólów ciała osłabło. Przesypiam całą noc!”.

## Czy twoje objawy mogą ustąpić?

Lata badań, cierpliwych dociekań i pracy z tysiącami pacjentów upewniły mnie, że odnowa nadnerczy ma istotne znaczenie dla naszego zdrowia. Chociaż istnieje wiele przyczyn przewlekłych objawów stresu, nasz organizm ma bardzo przewidywalny sposób ich przezwyciężenia, odkryłam też, że istnieje przewidywalny sposób odnowy organizmu i przywracania go do stanu równowagi, aby mógł rozkwitnąć.

Niezależnie od przyczyny stresu ciało zawsze zareaguje w ten sam sposób. W skrajnych przypadkach trzeba przeprowadzić pogłębioną analizę, aby ustalić źródło stresu, tymczasem jednak przedstawię przewidywalną metodę zmniejszenia obciążenia naszego ciała stresem. Przewlekłe objawy stresu, których doświadczasz, są wskazówką, że główne układy twojego organizmu, utrzymujące cię w zdrowiu i kwitnym stanie – nadnercza, jelita i wątroba – nie działają prawidłowo. Te trzy układy mogą wymagać odnowy, aby organizm powrócił do stanu naturalnej równowagi. Ponieważ nasz organizm jest systemem, a nadnercza wpływają na wiele jego funkcji (m.in. na zdolność do przesuwania zasobów tak, by zapewniały odpowiednią regenerację i zdrowienie), ich wspomaganie jest jedną z pierwszych rzeczy, jakie zalecam. W mniej więcej 80 procentach przypadków zajęcie się nadnerczami powoduje całkowite usunięcie przewlekłych objawów stresu, a dwa pozostałe układy same powracają do stanu równowagi. W pozostałych 20 procentach przypadków interwencji wymagają indywidualne przyczyny – ze strony jelit i/lub wątroby – dla wyciszenia objawów.

Moje podejście do odnowy nadnerczy ewoluowało z biegiem czasu, wychodząc poza alternatywne plany regeneracji nadnerczy ze starej szkoły. Opracowałam program, który uznałam za najbardziej wszechstronny i skuteczny, a jednocześnie najbardziej dostępny dla większości ludzi. PON powstał w celu uspokojenia naszego układu nerwowego oraz odżywienia i przywrócenia równowagi nadnerczy, aby pomóc naszemu ciału przejść z trybu przetrwania w tryb rozkwitu. W ciągu kilku tygodni, a czasem dni od rozpoczęcia diety powinnaś zauważyć wielkie zmiany na lepsze, do których zaliczają się:

- Zmniejszenie liczby gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi oraz uczucia „gniodu” (głodu + gniewu).
- Panowanie nad emocjami.
- Obniżenie niepokoju, głęboki spokój, mniej zmartwień.
- Łatwiejsze zasypianie i dobry sen, który sprawia, że po przebudzeniu czujesz się bardziej wypoczęta.
- Więcej radości i szczęścia!

- Zwiększona zdolność do panowania nad stresem i radzenia sobie z nim.
- Prawidłowe, stabilne ciśnienie krwi.
- Poprawa równowagi hormonalnej.
- Jaśniejsze, ostrzejsze myślenie... żegnaj, mgło umysłowa!
- Mnóstwo energii!
- Większa doza cierpliwości – ludzie wokół ciebie w magiczny sposób staną się mniej irytujący (no, może nie całkiem, ale z pewnością tak się wydaje, gdy nadnercza są w stanie równowagi).

W trakcie programu powinnaś zauważyć znikanie kolejnych objawów. Oprócz tego PON spowoduje przejście twojego organizmu w tryb odnowy, pomagając zrównoważyć twoją reakcję na stres, stopniowo wzmacniając siłę i wytrzymałość, które pomogą zapobiegać nadmiernemu stresowi wynikającemu z przeciążenia nadnerczy w przyszłości. Poznasz własne czynniki wyzwalające i będziesz wiedzieć, jak ich unikać, oraz zyskasz silniejsze podstawy do tego, aby oprzeć się stresowi, gdy (nieuchronnie) nadejdzie.

Stres wydaje się stałym elementem naszego życia, wywołuje wrażenie, że nie można niczego zrobić, aby zmienić sytuację lub spowodować poprawę. Na szczęście dzięki odpowiedniej opiece i wsparciu możemy ponownie rozkwitnąć, nawet we współczesnym świecie. Kiedy poruszamy się na pustym zbiorniku, każdy dzień jest trudny, mamy poczucie, że dźwigamy na swoich barkach ciężar całego świata. Pamiętaj, że jest droga wyjścia, a ja czuję się zaszczycona, mogąc być twoją przewodniczką podczas podróży. Chociaż na początku może się ona wydać przerażająca, warto ją odbyć! Jestem przy tobie, aby dać ci nadzieję i zachętę przy każdym kroku.

Wykonuję tę pracę, bo pragnę pomóc jak największej liczbie ludzi w powrocie do zdrowia i zrozumieniu tego, jak wiele mogą osiągnąć w życiu. Chcę, aby wszystko było dla ciebie możliwe. Chcę, żebyś realizowała swoje pasje i spełniała marzenia. Chcę, aby twój kielich był tak pełny, abyś mogła się dzielić nadmiarem z innymi. Chcę, żeby życie było dla ciebie radością, a nie ciężkim brzemieniem. Chcę, żebyś robiła to, co dostarcza energii i radości twojemu życiu. Chcę, żebyś wiedziała – i wierzyła całym sercem – że masz w sobie moc, a prawdziwe uzdrowienie jest możliwe.

Sięgając po tę książkę, zrobiłaś pierwszy krok w kierunku osiągnięcia swoich celów zdrowotnych i pozbycia się objawów stresu, które uniemożliwiają ci bycie taką, jaką możesz być. Odwróć kartkę i zróbmy wspólnie następny krok!


## **W JAKI SPOSÓB KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI**


Część I dostarcza naukowych argumentów dla tych, którzy pragną poznać podstawy PON, przedstawia również inspirujące historie i praktyczne strategie pozwalające uzyskać jak najwięcej z wdrożenia planu. Jeśli należysz do osób, które chciałyby od razu przystąpić do działania, możesz przejść do części II, w której przedstawiam szczegóły planu. Jednak dla osiągnięcia najlepszych rezultatów zachęcam do przeczytania części I w celu lepszego zrozumienia tego, co się dzieje w naszym organizmie i jak najlepiej go wspierać w drodze do odnowy.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)