



## 15 Gejala Tinggi Kortisol yang Perlu Diketahui dan Cara Mengatasinya – FIT Talk Bersama Tania

### Description

Apa itu Cortisol dan mengapa Anda perlu memperhatikannya?

Cortisol adalah hormon yang diproduksi di kelenjar adrenal dan dilepaskan saat otak Anda merasa Anda dalam bahaya. Namun, apakah Anda benar-benar berada dalam bahaya fisik atau otak Anda merasa Anda dalam bahaya, hasilnya tetap sama. Ini disebut sebagai respons “fight or flight”. Respons fisiologis yang sama terjadi ketika otak Anda hanya merasakan ancaman, seperti terlambat bangun dan terburu-buru ke tempat kerja.

Peran Cortisol sangat penting dalam mengatur energi, metabolisme, peradangan, dan mengontrol siklus tidur. Namun, apa yang terjadi jika tubuh Anda terus-menerus melepaskan cortisol karena merasa bahwa Anda dalam bahaya padahal tidak? Terlalu banyak hormon tersebut bisa merugikan. Berikut adalah tanda-tanda jika kadar cortisol Anda tinggi dan tubuh Anda bekerja lebih. Termasuk penambahan berat badan, kulit wajah merah, perubahan suasana hati, sulit berkonsentrasi, kecemasan meningkat, kelelahan, masalah tidur, dan tekanan darah tinggi.

Mengurangi stress dianggap baik untuk kesehatan, tetapi terkadang sulit dilakukan. Kita tidak selalu bisa mengendalikan apa yang memicu respons stress, tetapi kita bisa mengontrol bagaimana meresponnya. Mengelola stress dengan makan makanan sehat, berolahraga, minum cukup air, dan melengkapi bakteri baik yang tepat untuk memulihkan mikrobioma usus sangat penting. Lebih dari 90% hormon yang membuat kita bahagia, mengatur suasana hati, dan membantu kita tidur, dibuat di usus. Memperbaiki usus Anda membuat Anda lebih bahagia dan mampu menghadapi permasalahan dengan lebih baik.

Meskipun tidak selalu mudah mengendalikan stress, mengelolanya cukup penting. Jika Anda merasa bahwa hal tersebut menjadi penyebab utama cortisol Anda meningkat, anda dapat menghubungi [email protected] dan meminta video gratis sebagai solusi terbukti. Lakukan langkah-langkah untuk menurunkan kadar cortisol yang tidak melayani tubuh Anda. Langkah-langkah kecil yang dilakukan dengan konsisten selama waktu akan menghasilkan hasil yang baik atau buruk untuk kesehatan Anda.

## Ringkasan

Cortisol adalah hormon yang penting untuk tubuh kita, tetapi terlalu banyak dapat menimbulkan masalah. Bagaimana cara mengetahui apakah tingkat cortisol Anda tinggi dan apa yang perlu dilakukan untuk menurunkannya? Apakah Anda mengalami tanda-tanda seperti penuaan, masalah tidur, atau gangguan pencernaan?

Bagikan pengalaman Anda dengan mengomentari di bawah ini dan dukung kesehatan tubuh kita bersama-sama! Jangan ragu untuk berbagi tips tentang bagaimana mengelola stres dan menjaga kadar cortisol tetap seimbang. Semua informasi dalam artikel ini hanya untuk tujuan umum dan bukan merupakan nasihat medis.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark