

the health lab
BY TÂMARA CASTELO

CORTISOL

WWW.TAMARA-CASTELO.COM

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Introdução	3
Cortisol	
Sintomas	6
Cortisol Alto	7
Cortisol Baixo	8
Cortisol na gravidez	9
Serotonina - o que é e para que serve?	10
Suplementação	11
Alimentação	12
Como baixar os níveis de cortisol	
Dicas	13
Rituais	14
Receitas	17
Conclusão	19

Cortisol

Será que realmente entendemos o que o stress faz ao
nosso organismo e à nossa mente?

Esta é uma questão pertinente e que deve ter sempre em
mente quando se depara com um momento de mais stress.
Neste E-Book, vamos falar sobre a importância do cortisol
no nosso organismo e de que forma pode ser benéfico ou
prejudicial.

O cortisol é essencial para o nosso bem-estar, para a
nossa tranquilidade mas quando os níveis são muito altos
ou muito baixos, tem impacto na nossa saúde.

Aqui vamos compreender a importância de vivermos com
calma e de praticarmos, todos os dias, pequenos rituais
que vão ajudar .

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Cortisol

Cortisol

O cortisol é uma hormona de stress que é libertada na glândula supra renal e é fundamental porque nos ajuda a focar em momentos de elevado stress.

A função desta hormona é ajudar o organismo a controlar o stress, a manter os níveis de açúcar no sangue constantes e contribui também para o correto funcionamento do sistema imunitário.

Os níveis de cortisol no sangue estão relacionados com a atividade diária e com a serotonina, que é responsável pela sensação de prazer e de bem-estar e por isso estes níveis variam ao longo do dia.

Normalmente os níveis de cortisol são maiores de manhã ao acordar e depois vão diminuindo durante o dia.

Cortisol

Sintomas que indicam alterações nos níveis de cortisol:

Excesso de peso
Exaustão mental
Fadiga física
Infeções recorrentes
Irritabilidade
Compulsão alimentar
Tensão muscular

...

Sintomas de elevados níveis de cortisol:

Aumento de peso
Dificuldade de concentração
Falhas de memória
Boca seca e aumento de sede
Frequência em urinar
Menstruação irregular
Perda de apetite Sexual

Sintomas de elevados níveis de cortisol:

Tristeza
Depressão
Cansaço físico
Desejo de comer doces
Perda de peso
Manchas na pele

Cortisol

Cortisol Alto

O cortisol alto é, mais frequentemente, causado pelo aumento da sua produção nas glândulas supra-renais, devido a picos de stress.

O controle desta hormona pode ser feito através da prática de atividade física e do consumo de alimentos que ajudam a controlar o stress e os níveis de açúcar do sangue.

No entanto, quando os níveis de cortisol são bastante elevados, é necessário procurar ajuda com um Endocrinologista.

Principais causas para o aumento de Cortisol

Picos de Stress

Insónias

Disfunção das glândulas adrenais

Como baixar os níveis de Cortisol

O cortisol está ligado ao sistema emocional e por isso é fundamental reduzir o stress e a ansiedade.

Pratique exercício físico e coma alimentos ricos em proteínas e potássio.

Cortisol

Cortisol Baixo

Se os níveis de cortisol estiverem demasiado baixos, o corpo emite alertas de atenção: cansaço, tristeza, depressão, falta de energia, pressão sanguínea baixa, perda de apetite, entre outros.

A depressão também é uma das causas mais comuns pois devido à falta de serotonina, os níveis de cortisol baixam drasticamente.

Principais causas para baixos níveis de cortisol

Depressão

Infeção ou Inflamação

Disfunção das glândulas adrenais

Como baixar os níveis de Cortisol

O tratamento do cortisol baixo, quando grave, é tratado com a sua reposição hormonal através de medicamentos prescritos pelo endocrinologista.

Em caso de depressão, para além da ajuda de um profissional especializado, é indicado aumentar o consumo de alimentos que ajudam na produção de serotonina.

Cortisol

Cortisol na Gravidez

Na gravidez, é muito comum os níveis de cortisol serem elevados, especialmente nas últimas semanas do período de gestação.

Este aumento é necessário para garantir e manter uma gravidez saudável e estudos indicam que ajuda no desenvolvimento cerebral e pulmonar do feto.

Já o cortisol baixo durante a gravidez, se não for tratado, pode causar dificuldades no desenvolvimento de órgãos do bebê.

Durante o período de gestação é fundamental estar atenta aos sinais e se sentir alguma alteração, informar o seu Obstetra, para que seja feito o diagnóstico e iniciado o tratamento adequado.

Cortisol

Serotonina - o que é e para que serve?

A serotonina é um neurotransmissor essencial para manter algumas das funções básicas e essenciais para o correto funcionamento do organismo como controlar as mudanças de humor, regular o ciclo do sono, manter a saúde mental, diminuir a ansiedade e ajudar a regular o apetite.

Quando os níveis de serotonina no organismo estão em baixo, os sinais mais notórios são tristeza, variação de humor, insónias e distúrbios alimentares.

Alimentos que ajudam na produção de serotonina

Alimentos ricos em triptofano

banana, abacate, beterraba, nozes, cacau

Alimentos ricos em magnésio

aveia, amendoim, espinafres, sementes de linhaça

Alimentos rico em cálcio

amêndoas, grão de bico, tofu, abóbora

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Suplementação

Ashwagandha

Gaba

Melatonina

Fitoterapia

Six Form

Suplementação para aumentar os níveis de serotonina

5 HTP

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em www.tamara-castelo.com

***Código de desconto: tamarismoSUP**

Cortisol

Alimentação

Alimentos que aumentam os níveis de cortisol

Açúcar

Café

Chás com teína

Farinhas brancas

Pão

Laticínios (com e sem lactose)

Bebidas alcoólicas, Bebidas estimulantes, Refrigerantes

Alimentos e Molhos picantes

Gengibre

Vinagre

Alimentos que diminuem os níveis de cortisol

Água

Cacau

Probióticos

Prebióticos

Amêndoas

Abóbora

Aveia

Cortisol

Dicas para baixar os níveis do cortisol:

Permita à sua mente relaxar.

Durma, pelo menos, oito horas por noite;

Pratique exercício físico de forma moderada.

As caminhadas podem ser um bom princípio, mas não exija muito de si pois o excesso de exercício físico aumenta os níveis de cortisol;

Faça pausas de uma em uma hora enquanto trabalha, nem que seja só para alongar a sua coluna, as pernas ou os braços, durante 2 a 3 minutos;

Alongue o pescoço pelo menos seis vezes ao dia;

Respire conscientemente de meia em meia hora;

Escalde os pés com água quentinha ao final do dia para que este ritual seja um ritual de diminuição da adrenalina;

Cortisol

Rituais

Os rituais trazem equilíbrio e são momentos únicos para ajudar a relaxar o corpo e a mente.

De seguida, deixo-lhe aqui algumas sugestões do meu livro **O Poder dos Rituais**, que o poderão ajudar a sentir-se mais confiante e com mais energia durante o dia e mais relaxado e tranquilo para dormir melhor. Lembre-se que a estes rituais deve acrescentar uma alimentação consciente e saudável e também a prática de exercício físico para manter os seus níveis de cortisol corretos.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Ritual para diminuir o stress

Coloque os seus dedos sobre o seu pulso (na linha do polegar) até sentir a sua pulsação.

Não pressione muito.

Inspire e sinta como o seu ritmo cardíaco acelera.

Expire e sinta como o seu ritmo cardíaco diminui.

Consegue compreender que desacelera quando expira, então experimente uma respiração diferente ao longo do dia.

Inspire uma vez e expire duas vezes.

Quando achar que já não tem ar, esforce-se por libertar o máximo de ar que conseguir.

Repita este processo cinco vezes ao longo do dia.



Um ritual do meu livro **O Poder dos Rituais**.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Ritual para o sono

Antes de dormir, coloque as pernas numa posição de 45°. Depois, massage bem as pernas nos pontos específicos, como vê nas imagem abaixo, pelo menos dois minutos em cada ponto.

Utilize um óleo essencial adequado ao seu biótipo.



No meu livro **O Poder dos Rituais** pode encontrar vários rituais que podem ajudá-lo a dormir melhor.

Um ritual do meu livro **O Poder dos Rituais**.

Cortisol

Receitas

Nhoques de batata-doce com molho de coentros

250 g de batata-doce (previamente cozida em água e sal e esmagada)

Amido de milho (maizena) q.b.

Sal q.b.

1 c. de sopa de tomilho seco

1 c. de sopa de alecrim seco Azeite virgem extra

1 chávena de bebida de arroz

1 dente de alho

1/2 molho de coentros

Raspa de limão



Numa tigela, junte o puré de batata-doce com o amido de milho aos poucos, testando a maleabilidade da massa.

Estique a massa com as mãos numa bancada polvilhada com amido.

Molde e corte os nhoques, passando-os na farinha.

Numa panela com água temperada com sal, coza os nhoques até estes subirem à superfície.

Salteie os nhoques numa frigideira com o azeite, o tomilho e o alecrim.

Numa misturadora, deite a bebida de arroz, o dente de alho, os coentros e a raspa de limão, e bata tudo até ficar homogéneo.

Sirva bem quentinho.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Cortisol

Receitas

Budha Bowl



Para a composição de diferentes buddha bowls, faça uma regra simples de 8. Três colheres de sopa bem cheias de cada um dos seguintes ingredientes:

Fonte de proteína (frango, peru, salmão, atum, feijão, grão-de-bico, lentilhas ou tofu)

Vegetais cozidos (batata-doce, espinafres, bróculos, espargos, abóbora, beterraba)
Vegetais crus (alface, rúcula, cenoura, tomate)

Sementes (linhaça, gergelim, sésamo, papoila) — neste caso apenas um colher de sopa

Cereais (quinoa, arroz integral, bulgur, trigo-sarraceno)

Gorduras saudáveis (abacate, amêndoas, nozes) — no caso das oleaginosas, usa-se apenas 1 colher de sopa

Ervas frescas (manjeriço, hortelã, tomilho, cebolinho, coentros, salsa)

Molho (azeite, vinagrete, vinagre balsâmico, óleo de sésamo, sumo de limão)

Cortisol

Todos os dias, na nossa rotina, estamos sujeitos a momentos de mais stress.

Cabe-nos a nós, mudarmos alguns hábitos e comportamentos para mantermos o equilíbrio do corpo e da mente.

O cortisol é uma hormona indispensável à vida mas se os níveis estiverem demasiado altos, os danos no organismo podem ser muitos.

É imprescindível estar alerta aos sintomas que referimos e, caso sinta que são constantes, procurar ajuda especializada.

Não ignore os sinais e os alertas que o seu organismo lhe envia. Mais uma vez, a alimentação desempenha um papel fundamental assim como a prática de exercício físico e uma boa noite de sono. Para o nosso organismo funcionar corretamente, precisamos de lhe dar descanso e por mais que esta tarefa nos pareça difícil, através de pequenos rituais conseguimos alcançar esse equilíbrio. Afinal, pequenos gestos, grandes mudanças.

Tâmara Castelo

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

TMCHALTHLAB@TMCHALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM