# مکمل‌های کاهش کورتیزول: راهنمایی جامع برای مدیریت استرس

16 آبان 1404

## درک کورتیزول و اثرات

آنکورتیزول بخشی از محور هیپوتالاموس–هیپوفیز–آدرنال (HPA) است که در پاسخ به استرس فعال می‌شود. در کوتاه‌مدت، کورتیزول مفید است: انرژی را آزاد می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و تمرکز را افزایش می‌دهد. اما افزایش مزمن آن منجر به مقاومت به انسولین، تجمع چربی احشایی، کاهش توده عضلانی و اختلال در تولید هورمون‌های دیگر مانند تستوسترون می‌شود.مطالعات نشان می‌دهد که سطوح بالای کورتیزول با سندرم متابولیک مرتبط است. برای مثال، تحقیق منتشرشده در مجله Endocrine Reviews (۲۰۲۰) تأکید می‌کند که استرس مزمن می‌تواند کورتیزول را تا ۵۰ درصد افزایش دهد و خطر دیابت نوع ۲ را دو برابر کند. علائم شایع شامل بی‌خوابی، هوس غذاهای شیرین، کاهش libido و ضعف ایمنی است. کاهش کورتیزول از طریق سبک زندگی (ورزش، مدیتیشن، خواب کافی) پایه‌ای است، اما مکمل‌ها می‌توانند حمایت‌کننده باشند.

## مکمل‌های کلیدی برای کاهش کورتیزول

### آشواگاندا (Withania somnifera)

آشواگاندا، یک آداپتوژن آیورودیک، یکی از محبوب‌ترین مکمل‌ها برای مدیریت استرس است. مطالعات متعدد اثرات آن را تأیید کرده‌اند. در یک کارآزمایی تصادفی دوسوکور منتشرشده در Journal of the American Nutraceutical Association ۶۰، (۲۰۱۹) بزرگسال با استرس مزمن روزانه ۶۰۰ میلی‌گرم عصاره آشواگاندا مصرف کردند. پس از ۶۰ روز، سطوح کورتیزول سرمی آن‌ها ۳۰ درصد کاهش یافت و امتیازات اضطراب (بر اساس مقیاس HAM-A) ۶۹ درصد بهبود یافت.مکانیسم: آشواگاندا فعالیت محور HPA را تنظیم می‌کند، تولید GABA (نوروترانسمیتر آرام‌بخش) را افزایش می‌دهد و

التهاب را کاهش می‌دهد. دوز پیشنهادی: ۳۰۰ـ۶۰۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد (با ۵ درصد ویتانولیدها) روزانه، تقسیم‌شده در دو نوبت. عوارض جانبی نادر شامل ناراحتی گوارشی است، اما در افراد با مشکلات تیروئید احتیاط لازم است.

## رودیولا رزیا (Rhodiola rosea)

رودیولا، گیاهی از مناطق سردسیر، به عنوان آداپتوژن خستگی را کاهش می‌دهد. تحقیق در ۲۰۱۸ (Phytomedicine) بر روی ۱۰۰ فرد با خستگی مزمن نشان داد که ۴۰۰ میلی‌گرم رودیولا روزانه به مدت ۸ هفته، کورتیزول صبحگاهی را ۲۰ درصد پایین آورد و علائم افسردگی را بهبود بخشید.مکانیسم: ترکیبات فعال مانند روزاوین و سالیدروزید، انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین را متعادل می‌کنند و پاسخ استرس را مهار می‌کنند. دوز: ۲۰۰ـ۶۰۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد (۳ درصد روزاوین) صبح‌ها. مناسب برای شیفت‌کاران یا ورزشکاران. عوارض: تحریک‌پذیری در دوزهای بالا.

## فسفاتیدیل‌سرین (PS)

فسفاتیدیل‌سرین، فسفولیپیدی از سویا یا آفتابگردان، مستقیماً کورتیزول را پس از استرس حاد کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در ۲۰۲۱ (Nutritional Neuroscience) بر روی ورزشکاران نشان داد که ۶۰۰ میلی‌گرم PS روزانه، افزایش کورتیزول پس از تمرین را تا ۳۵ درصد مهار کرد.مکانیسم: PS غشای سلولی را تقویت کرده و سیگنالینگ ACTH (هورمون تحریک‌کننده کورتیزول) را بلاک می‌کند. دوز: ۱۰۰ـ۳۰۰ میلی‌گرم قبل از موقعیت‌های استرس‌زا. ایمن برای اکثر افراد، اما از منابع غیرژنتیکی انتخاب کنید.

## منیزیم

منیزیم، ماده معدنی ضروری، در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی نقش دارد و کمبود آن با افزایش کورتیزول مرتبط است. طبق مطالعه در ۲۰۲۲ (*Nutrients*)، مکمل ۳۰۰ میلی‌گرم منیزیم گلیسینات روزانه در افراد با کمبود، کورتیزول را ۱۵–۲۵ درصد کاهش داد و خواب را بهبود بخشید.

مکانیسم: منیزیم NMDA گیرنده‌های گلوتامات را مهار کرده و GABA را فعال می‌کند.

فرم‌های قابل جذب: گلیسینات یا سیترات.

دوز: ۲۰۰ـ۴۰۰ میلی‌گرم عنصری.
عوارض: اسهال در دوز بالا.

## ویتامین C و B کمپلکس

ویتامین C آنتی‌اکسیدانی قوی است که کورتیزول را پس از استرس کاهش می‌دهد. تحقیق در ۲۰۱۹ (*Psychopharmacology*) نشان داد ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C روزانه، کورتیزول را ۲۰ درصد پایین آورد.
ویتامین‌های B (به ویژه B12، B6، B5) در سنتز هورمون‌های ضداسترس نقش دارند.
دوز: ۵۰۰ـ۱۰۰۰ میلی‌گرم C و کمپلکس B روزانه.

## سایر مکمل‌ها: ال‌ـتیانین، امگا‌ـ۳ و ملاتونین

ال‌ـتیانین (از چای سبز) امواج آلفا مغز را افزایش می‌دهد و کورتیزول را ۱۵–۲۰ درصد کاهش می‌دهد (*Journal of Functional Foods*, ۲۰۲۰).
دوز: ۲۰۰ میلی‌گرم.
امگا‌ـ۳ (EPA/DHA) التهاب را کم کرده و محور HPA را تنظیم می‌کند؛ ۱۰۰۰ـ۲۰۰۰ میلی‌گرم روزانه.
ملاتونین برای خواب و کاهش کورتیزول شبانه: ۰.۵–۳ میلی‌گرم قبل خواب.

## شواهد علمی و مطالعات

علاوه بر مطالعات ذکرشده، متاآنالیز در ۲۰۲۱ (*Journal of Alternative and Complementary Medicine*) بر ۱۲ کارآزمایی نشان داد آداپتوژن‌ها مانند آشواگاندا و رودیولا به طور متوسط کورتیزول را ۲۳ درصد کاهش می‌دهند. با این حال، نتایج بسته به دوز، مدت و جمعیت متفاوت است.
محدودیت‌ها: بسیاری مطالعات کوچک یا کوتاه‌مدت هستند. نیاز به تحقیقات بیشتر بر جمعیت‌های متنوع.

### نکات ایمنی، دوز و ترکیبات

مشورت پزشکی: ضروری برای بارداران، شیردهان، افراد با اختلالات خودایمنی یا مصرف داروهای تیروئید/فشار خون.
کیفیت: انتخاب برندهای معتبر با گواهی GMP یا USP.
ترکیبات پیشنهادی: آشواگاندا + رودیولا صبح، فسفاتیدیل‌سرین قبل استرس، منیزیم عصر.
پایش: اندازه‌گیری کورتیزول از طریق بزاق یا خون برای ارزیابی اثربخشی.
عوارض احتمالی: تداخل با داروها (مثل وارفارین با امگا-۳) یا علائم بیش‌مصرفی (خواب‌آلودگی با ملاتونین).
ترکیب مکمل‌ها با رژیم مدیترانه‌ای، ورزش هوازی (۳۰ دقیقه روزانه) و تکنیک‌های *mindfulness* حداکثر فایده را دارد.

## نتیجه‌گیری

مکمل‌های کاهش کورتیزول مانند آشواگاندا، رودیولا، فسفاتیدیل‌سرین، منیزیم و ویتامین‌ها ابزارهای قدرتمندی برای مقابله با استرس مزمن هستند. شواهد علمی حمایت‌کننده است، اما موفقیت به رویکرد جامع بستگی دارد: تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب و مدیریت روانی. با انتخاب درست و نظارت، می‌توانید سطوح کورتیزول را متعادل کنید و سلامت کلی را ارتقا دهید. همیشه از منابع معتبر خرید کنید و پیشرفت را پیگیری نمایید. مدیریت استرس سرمایه‌گذاری بلندمدت در سلامتی است.

## سوالات متداول

کورتیزول چیست و چرا باید کاهش یابد؟کورتیزول هورمون استرس است که در سطوح بالا باعث افزایش وزن، خستگی و ضعف ایمنی می‌شود. کاهش آن با مکمل‌ها و سبک زندگی سالم کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.
بهترین مکمل برای کاهش سریع کورتیزول کدام است؟آشواگاندا؛ مطالعات نشان می‌دهد ۳۰۰-۶۰۰ میلی‌گرم روزانه می‌تواند کورتیزول را تا ۳۰ درصد در ۶۰ روز کاهش دهد
آیا منیزیم واقعاً کورتیزول را پایین می‌آورد؟بله، ۲۰۰-۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم گلیسینات روزانه در افراد با کمبود، کورتیزول را ۱۵–۲۵ درصد کاهش و خواب را بهبود می‌دهد

## محصولات مرتبط

19.7 اورجینال

## کپسول امگا 3 کارن 60 عددی

~~۴۸۸,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۴۸۸,۰۰۰ تومان بود.۳۹۲,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۳۹۲,۰۰۰ تومان.

اورجینال

## سیترولین یورویتال | citrulline Citrumal EuRho Vital

۲۶۴,۰۰۰ تومان

اورجینال

## پودر پیور کلاژن 560 گرمی مکس ماسل | Max Muscle Pure Collagen 560G

۱,۲۹۸,۰۰۰ تومان

اورجینال

## پودر ایمون ای آر 270 گرم ترک نوتریشن | Trec Nutrition Immun-ER Powder

۱,۰۲۰,۰۰۰ تومان