

ZDROWIE JEST CENNIJSZE NIŻ MILIONY

POKONAJ STRES I WYPALENIE,
WYLECZ SIĘ Z CHOROÓB I ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA



KORTYZOL



STRES



BEZSENNOŚĆ



DOPAMINA



WYPALENIE



DR N. MED. MAGDALENA CUBAŁA-KUCHARSKA

Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska

ZDROWIE JEST CENNIJSZE NIŻ MILIONY

POKONAJ STRES I WYPALENIE,
WYLECZ SIĘ Z CHOROÓB
I ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA!

Copyright© 2025 Magdalena Cubała-Kucharska

ISBN: 978-83-972235-3-0

Książka powstała przy wsparciu eBOOKnij to

Redakcja i korekta:

Klaudia Chalczyńska-Cieślak

Skład i grafika:

Dorota Bębenek – Literackie Atelier

Projekt okładki:

Maciej Pida – Pida Art Design

Dystrybucja:

eBOOKnij to

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków, w tym kserokopioowania, nagrywania ani innych metod elektronicznych lub mechanicznych, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów zawartych w recenzjach i niektórych innych zastosowań niekomercyjnych, wtedy zawsze z oznaczeniem autora i tytułu.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

 **FACEBOOK**



 **INSTAGRAM**



 **STRONA WWW**



 **YOUTUBE**



**SZKOLENIE ZDROWIE
WARTE MILIONY**



**KURS
DETOX KORTYZOŁOWY**



KSIĄŻKĘ WSPIERAJĄ I POLECAJĄ:

O CZYM LEKARZE
CI NIE POWIEDZĄ

Narum[®]
since 1954

mediaplanet

IK IMPERIUM
Kobiet

Człowiek
PORCJA WIEDZY O SOBIE

1954
NARINE
- ACADEMY -

HomeAir

heathyfood

FUNDAMENT
2025

Obcasy.pl

PRZEDSIĘWZIĘCIE KOBIECY
BUSINESS
WOMAN & life

ZDROWIE
CENNIJSZE
NIŻ MILIONY



Książka *Zdrowie jest cenniejsze niż miliony* trafia w sedno problemów współczesności. Wypalenie zawodowe, chroniczny stres i zaburzenia zdrowia psychicznego przestały być jednostkowym problemem – stały się epidemią naszych czasów. Autorka pokazuje z autentyczną empatią, jak nadmiar obowiązków, presja społeczna i uzależnienie od technologii niszczą nasz organizm. Przewodnik, który powinien trafić w ręce każdego zmęczonego i wyczerpanego człowieka!

dr Bartłomiej Machnik
Komunikacja wizerunkowa w sieci,
Boss Branding, Public Relations



Coraz więcej osób boryka się z przewlekłym stresem. To problem, który często objawia się w postaci nieprzespanych nocy, wahań poziomu energii, a nawet depresji i wypalenia zawodowego.

Dr Cubala z nutką dobrego storytellingu świetnie wyjaśnia biologiczne mechanizmy rządzące naszym ciałem, aby unaocznic czytelnikowi kluczowe aspekty zdrowia.

Polecam tę książkę wszystkim tym, którzy chcą działać zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

Jakub Mauricz,
Dietetyk, edukator, przedsiębiorca, mauricz.com



Nieprawdopodobna jest dziś ilość stresu, jakiej doświadczamy przez kontakty międzyludzkie i media społecznościowe. W tej książce wyjaśnione jest po ludzku, że depresja i lęk to nie tylko „psychika, która sobie nie radzi”, lecz realny, fizjologiczny problem, który może niszczyć nasze ciało i prowadzić do konkretnych chorób – takich, które można leczyć. Dlatego nie pozwólmy sobie wmówić, że jeśli coś nas boli, to „nam się wydaje”. Możemy działać skutecznie, aby ustrzec się przed konsekwencjami przewlekłego stresu i odzyskać realną równowagę w życiu. I właśnie to znajdziecie w tej książce – zapraszam do lektury wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć swój organizm i odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

Ilona Adamska, *Imperium Kobiet*

*Nie goń za szczęściem
Bo go nie dogonisz
Nie czekaj na nie
samo nie przyjdzie
Odwróć się – spójrz
Stoi obok Ciebie
Uśmiecha się do Ciebie,
Chce byś je dostrzegł
W drzewie przed oknem
W śpiewie ptaków
W mruczącym futrze kota
W oczach życzliwych ludziach
W swoim silnym mądrym ciele
Teraz weź je za rękę,
Bo ono właśnie na to czeka
I idźcie razem
W codzienność*

Magdalena Cubała-Kucharska

*Z podziękowaniami dla mojego męża
Alberta Kucharskiego.
Jesteś moim Słońcem.*

SPIS TREŚCI

WSTĘP	14
ROZDZIAŁ 1	
SUKCES, KTÓRY KOSZTOWAŁ ŻYCIE	20
<i>Karōshi</i> – śmierć z wyczerpania	26
Wypalenie zawodowe może zakończyć się chorobą ciała	32
Stres, największy zabójca naszych czasów	37
ROZDZIAŁ 2	
STRES. TYGRYS, KTÓRY NIE ZNIKA	38
Eustres i dystres – dwie twarze napięcia	42
Błędne koło stresu	50
Śmierć kibica i adrenalina jak narkotyk	52
Kortyzol a choroby przewlekłe	53
Zegar biologiczny tyka inaczej niż zegarek	56
ROZDZIAŁ 3	
SUPLEMENTY I BADANIA PRZY PODWYŻSZONYM KORTYZOLU	67
Preparaty wspomagające nadnercza	76
Badania dla osób w stresie	81

ROZDZIAŁ 4

NAGRODA, MOTYWACJA, UZALEŻNIENIE –

CAŁA PRAWDA O DOPAMINIE 88

Detoks dopaminowy – jak odzyskać równowagę 105

ROZDZIAŁ 5

ZABURZENIA SNU 110

Zatruci niebieskim światłem 111

Melatonina – strażniczka snu 114

Rytm dobowy – wewnętrzny zegar 116

Wolne rodniki – niewidzialni niszczyciele 117

Architektura snu 120

Rytuały ukojenia – jak przygotować się do snu? 127

**Walka o oddech, czyli obturacyjny bezdech
senny 130**

ROZDZIAŁ 6

FIBROMIALGIA – TAJEMNICZA CHOROBA

NASILANA PRZEZ STRES 142

**CBD, PEA i endokannabinoidy – nowe oblicze
medycyny przeciwzapalnej 146**

ROZDZIAŁ 7	
DZIECI, KTÓRE ZAPOMNIAŁY, JAK SIĘ CIESZYĆ	164
Jak stres wpływa na odporność?	169
 ROZDZIAŁ 8	
CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE? NA SKRAJU WYPALENIA	191
 ROZDZIAŁ 9	
HIPOGLIKEMIA – JAK STRES WYWOŁUJE SPADKI ENERGII?	205
 ROZDZIAŁ 10	
ERGONOMIA PRACY – WIĘCEJ NIŻ WYGODA	211
 ROZDZIAŁ 11	
PANI AGATA – GDY CIAŁO MÓWI „DOŚĆ” (JAK TEMPO PRACY WYNISZCZA)	218
Anemia ma różne przyczyny – w tym stres	219
Metoda pomodoro	226

ROZDZIAŁ 12

CZY KTOŚ, KTO NIE CHODZI DO PRACY, MOŻE CZUĆ SIĘ WYPALONY?	235
Hashimoto	238

ROZDZIAŁ 13

GRANICE I WYPALENIE	248
(GDZIE KOŃCZY SIĘ DOBROĆ, A ZACZYNA AUTODESTRUKCJA)	248
Granice dla pracowników	249
Granice dla przedsiębiorców	254
Granice w związku	258
Unikaj toksycznych osób	262

ROZDZIAŁ 14

STRES A HORMONY PŁCIOWE	276
PCOS – hormonalna odpowiedź na przeciążenie	277
Kiedy kortyzol odbiera męskość	287
Insulinooporność – siostra hiperkortyzolemii	290

ROZDZIAŁ 15

JAK WRÓCIĆ DO SIEBIE	312
<i>Ikigai</i> – powód, by wstać rano z uśmiechem	315

ROZDZIAŁ 16

ĆWICZENIA WSCHODU – ODDECH, NERW BŁĘDNY I MOC REGENERACJI

330

***Qigong* – chiński klucz do młodości**

331

Moja historia wypalenia

334

**Nerw błędny i oddech – duet, który wycisza
stres**

339

Metoda Feldenkraisa

345

**Ruszamy w tango, uwolnimy oksytocynę
i endorfiny**

346

ROZDZIAŁ 17

CO DAJE NAM MEDYTACJA

362

**Medytacja uważności (mindfulness) –
bądź czujny!**

364

***Ho'oponopono* magia hawajskiej piosenki**

366

Metoda Sedony – sztuka puszczenia emocji

370

Metoda Dawida Hawkinsa

382

Dziennik wdzięczności

384

ROZDZIAŁ 18

WYPRAWA NA KARAIBY

392

**Sztuka życia według Mistrza Rafała
Olbińskiego**

394

ROZDZIAŁ 19	
POWRÓT DO SIEBIE	404
Jak dopaminę zmienić w endorfiny	405
Rozmowa z Wojtkiem – historia człowieka, który wybrał życie	408
ZAKOŃCZENIE	413
Czuła opieka nad sobą	413
EPILOG	420
DODATKI	424
Wszystkie karty pracy w jednym miejscu	424
BIBLIOGRAFIA	430

WSTĘP

Wypalenie – epidemia, o której milczymy.

Jeszcze kilka lat temu mówiono o nim półgłosem. Dziś stało się zjawiskiem pokoleniowym.

Wypalenie zawodowe nie dotyczy już tylko lekarzy, nauczycieli czy menedżerów korporacyjnych. To choroba cywilizacyjna XXI wieku – cicha, postępująca, niewidoczna w wynikach badań laboratoryjnych, ale dramatycznie obecna w oczach pacjentów, którzy przychodzą do gabinetu z bezsennością, brakiem energii, drażliwością, wypadaniem włosów i... utratą sensu.

Według raportu prof. Dominiki Maison z września 2025 roku aż 64% Polaków przyznaje, że doświadcza objawów wypalenia zawodowego – to najwyższy wskaźnik w historii badań nad dobrostanem psychicznym w naszym kraju. Raporty Hays, ManpowerGroup i Michael Page pokazują podobny obraz: ponad połowa Polaków czuje się codziennie zestresowana, a co trzeci specjalista przyznaje, że nie potrafi już czerpać satysfakcji z pracy.

Zjawisko to szczególnie dotyka kobiet oraz młodszych pokoleń – ludzi, którzy dopiero zaczynają swoją karierę.

Najświeższe dane z raportu UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl *Polacy na granicy wypalenia zawodowego* są jeszcze bardziej alarmujące: 78,3% aktywnych zawodowo Polaków dostrzega u siebie co najmniej jeden z czternastu badanych symptomów wypalenia – to wzrost o 13 punktów procentowych w ciągu zaledwie trzech lat. Najczęściej zgłaszanym objawem jest silne poczucie zmęczenia i brak energii (43,4%), następnie spadek satysfakcji z pracy (25,2%), dystans emocjonalny wobec obowiązków (20,8%) i rozdrażnienie (20,6%). Tylko 15,6% respondentów nie dostrzega u siebie żadnego z tych objawów.

Jak zauważa Michał Pajdak, współautor badania z platformy ePsycholodzy.pl, źródła problemu należy szukać w „kulturze stresu, ciągłych deadline’ach i presji, by się wykazać”. Autorzy raportu dodają, że wzrost objawów to efekt rosnącego poczucia niepewności i lęku o stabilność finansową – napięcia, które dla wielu osób stało się codziennym tłem życia.

Coraz częściej spotykam pacjentów, którzy chorują z powodu przeciążenia psychicznego.

Mówią: „Nie mogę już wstać z łóżka”, „Czuję się pusty”, „Kiedyś lubiłem to, co robię, teraz nic mnie nie cieszy”. Ich ciała są wyczerpane, układ nerwowy rozregulowany, a hormony stresu – nieustannie podwyższone. To nie słabości. To sygnały alarmowe organizmu, który mówi: „Zatrzymaj się, bo nie wytrzymam”.

Pandemia, wojna, inflacja, nadmiar informacji i presja bycia ciągle online sprawiły, że granice między pracą a życiem prywatnym zatarły się niemal całkowicie. Z jednej strony mamy większą wolność zawodową, z drugiej – nieustanny brak spokoju. Paradoks współczesności polega na tym, że technologia miała nam dać więcej czasu, a dała jedynie więcej zadań.

Jednak wypalenie to nie tylko kwestia psychiki. To reakcja biochemiczna całego organizmu.

Przewlekły stres prowadzi do utrzymującego się podwyższenia poziomu kortyzolu – hormonu, który w krótkiej perspektywie mobilizuje, w długiej zaś działa destrukcyjnie. Z czasem zaburza on gospodarkę hormonalną, roz-

reguluje pracę tarczycy, zwiększa insulinooporność, osłabia układ odpornościowy i pogłębia stany zapalne w jelitach.

Dlatego przewlekły stres i towarzyszące mu wypalenie tak często idą w parze z zespołem jelita drażliwego (IBS), SIBO, problemami z tarczycą, wahaniami cukru, nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca, udarami, otyłością brzuszną, fibromialgią czy zespołem policystycznych jajników (PCOS). Nieustannie podniesiony kortyzol działa jak powoli sącząca się trucizna – rozstraja neuroprzekazniki, prowadzi do miażdżycy, nasila stan zapalny i zaburza równowagę hormonów płciowych. Organizm, zamiast się regenerować, trwa w stanie ciągłej gotowości.

Człowiek przestaje czuć radość, a ciało coraz bardziej stanowczo domaga się pomocy.

Bezsenna noc, bóle mięśni, migreny, spadek libido, wahania ciśnienia i cyklu menstruacyjnego to tylko niektóre z objawów chronicznego stresu, który – nieleczone – może zakończyć się depresją, chorobą autoimmunologiczną albo zawałem.

Wypalenie zawodowe nie jest więc tylko problemem psychologicznym.

To złożony proces biologiczny – efekt długotrwałej aktywacji osi stresu, zaburzeń mikrobioty jelitowej, niedoborów neuroprzekaźników i hormonów. To właśnie w tym punkcie psychologia spotyka się z medycyną funkcjonalną. Bo ciało i umysł nie są oddzielnymi systemami – są jednym organizmem, reagującym na nadmiar stresu jak na toksynę.

W tej książce zaproszę Cię do świata, w którym nauka spotyka się z życiem. Do gabinetu, w którym wypalenie ma twarz konkretnych ludzi – lekarzy, przedsiębiorców, rodziców i dzieci.

Opowiem o tym, jak stres niszczy nasze jelita, hormony i odporność. Ale też o tym, jak możemy ten proces zatrzymać. Jak odzyskać energię, sens i spokój, zanim będzie za późno.

Bo zdrowie naprawdę jest cenniejsze niż miliony – a wypalenie to nie wyrok, lecz sygnał, że nadszedł czas, by na nowo nauczyć się żyć.