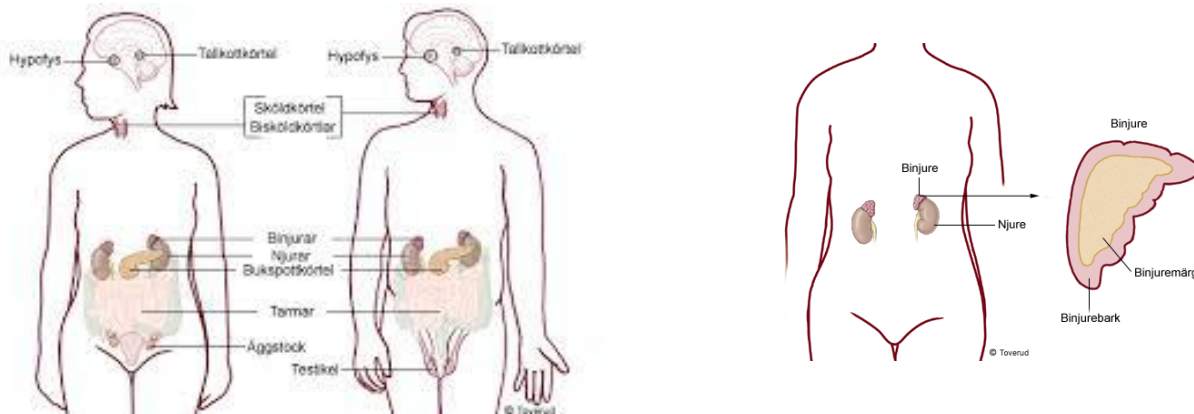


Binjurar

Binjurarna ligger högst upp på varje njure. Varje binjure har två delar: barken och märgen.

Binjurarna har mycket viktiga funktioner för vårt välmående.



Binjurebarken

Binjurebarkens hormoner tillhör steroiderna (tillväxthormoner).

Aldosteron: Bidrar till normalisering av plasmavolymen och blodtrycket efter större vätskeförluster.

Kortisolets funktion:

- Stimulerar nedbrytning av proteiner och fett. Fungerar som ett "antiinsulin".
- Stresshormon. När kroppen utsätts för långvarig påfrestning ökar produktionen av kortisol.
- Hämmar DNA-syntesen och ökar proteinnedbrytning. Ser till att täcka cellens energibehov vis stress istället för att främja tillväxt.
- Antiinflammatorisk påverkan. Kortisol hämmar bildning av prostaglandiner och minskar tillströmning av vita blodkroppar till det inflammerade stället.
- Höga kortisolkoncentrationer hämmar immunsystemet.

Androgener

Binjurebarken producerar steroidhormoner med samma effekt som testosteron. Det är mindre verksamt än testosteron och kan därför inte ersätta det. För kvinnor är det viktigt för den sexuella lusten som beror mer på androgener än östrogen.

DHEA är en viktig androgen. Det minskar när du blir äldre och vid 70 års ålder har du bara 15-20 procent kvar jämfört med när du är 20 år. DHEA anses av många forskare vara ett viktigt hormon som *förebygger hjärtsjukdom och nedbrytningen av hud och skelett*. Mycket DHEA skyddar hjärnan och det minskar risken för alzheimer och demens. Dessutom stärker DHEA immunförsvaret, höjer endorfinnivåerna i kroppen på samma sätt som när du tränar vilket gör dig glad. DHEA har också en *antiinflammatorisk effekt* genom att hämma ämnen som stimulerar inflammationer. Regelbunden träning och meditation höjer dina nivåer av DHEA. Studier har visat att de kvinnor som mediterat hade 47 procent högre DHEA-nivå vid 50 års ålder än de som inte mediterade.

Binjuremärgens hormoner

Adrenalin & Noradrenalin:

Påverkar de flesta av kroppens celler och vävnader.

- Hjälper till att bryta ned glykogen och nybildning av glukos i levern stimuleras. Detta höjer koncentrationen av glukos i blodet och därmed mängden glukos som cellerna kan använda för att bilda ATP (viktigt vid energi).
- Nedbrytning av fett ökar
- Hjärtats kontraktionskraft och slagfrekvens ökar
- Blodtrycket stiger

I stressituationer ökar många andra hormoner: bla prolaktin och sköldkörtelhormon.