

## за балансиране на хормоните

## Покани здравето в живота си



Атанаска Дончева

# Съдържание

Всичко е въпрос на хормони .....	3
Най-често срещаните причини за хормонален дисбаланс .....	4
• Липса на градивни елементи.....	4
• Попадане в тялото на химикали, имитиращи хормоните .....	4
• Всекидневен стрес.....	5
Как да помогнем на тялото си да възвърне нормалния хормонален баланс.....	6
1. Яж достатъчно здравословни мазнини.....	7
2. Контрол на инсулиновата резистентност .....	8
3. Избягвай вредните химикали .....	10
4. Дај приоритет на съня.....	12
5. Тренирай правилно .....	13
6. Обмисли добавянето на хранителни добавки .....	15

# НАРЪЧНИК ЗА БАЛАНСИРАНЕ НА ХОРМОНИТЕ

Когато става въпрос за здравето, хормоните в нашето тяло играят много по-голяма роля, отколкото си представяме.

Нарушеният хормонален баланс може да е причина за много неприятни симптоми, които често отговаряме на нещо друго . Такива симптоми могат да бъдат:

трудно отслабване, напълняване, бавен метаболизъм, отпадналост и умора, проблемно заспиване, проблемна кожа - акне, предменструален синдром, тежка менструация, ендометриоза, синдром на поликистозни яйчници и дори стерилност.

Ако имате някой от тези оплаквания, освен че трябва да спазвате назначеното лечение, има още много неща, които може да направите сами, за да нормализирате хормоните си и дори да откриете причината за нарушения баланс и всичко това в е описано в този кратък наръчник .

## Всичко е въпрос на хормони

Хормоните са химическите посланици на тялото. Те се движат, циркулират в кръвта до таргетните тъкани и органи. Работят бавно, но с течение на времето засягат много различни процеси, включително метаболизма, сексуалната функция, възпроизводство, настроение и много повече.

Жлезите с вътрешна секреция произвеждат хормоните. Основните жлезите с вътрешна секреция са хипофизата, епифизата, тимуса, щитовидната жлеза, надбъбречните жлези и панкреаса. В допълнение, мъжете произвеждат хормони в тестисите, а жените в яйчниците.

Хормоните са изключително мощни вещества. Нужно е съвсем малко количество, за да се предизвикат големи промени в клетките или дори цялото ви тяло. Ето защо твърде голямото или твърде малкото количество от определен хормон може да бъде сериозно.

Лабораторните тестове могат да измерват нивата на хормоните в кръвта, урината или слюнката. Попитайте вашия лекар за тестовете, които е необходимо да си направите при съмнение за хормонален дисбаланс.

## Най-често срещаните причини за хормонален дисбаланс

- **Липса на градивни елементи**

Хормоните се произвеждат в един сложен процес, но зависят най-вече от наличието на полезните мазнини и холестерол в диетата, така че липсата на тези важни хранителни фактори може да доведе до проблеми с хормоните, просто защото в тялото няма от градивните блокове, от които те се произвеждат. Често при продължително гладуване или тежки диети се наблюдава загубване на цикъла при жени, именно поради тази причина.

- **Попадане в тялото на химикали, имитиращи хормоните**

Употребата на прекалено много козметика, гримове, препарати и химия в домакинството, както и токсините от околната среда, съдържат химикали, които имитират тези градивни елементи или които имитират самите хормони. Това може да се окаже проблематично, защото тялото може да се опита да създаде хормони, използвайки неправилните градивни елементи.

Чували ли сте за ксеноестроген?

Това са всъщност тази група синтетично създадени вещества, съдържащи се в бита, козметиката и лекарствата, с ендокринно разрушаващо действие и имитиращи действието на естрогена.




Синтетичните хормони или вещества, разстройват хормоналния баланс и могат да попречат на развитието чрез действие на различни нива - хипоталамо-хипофизната ос, половите жлези, периферни прицелни органи, като например в прицелни органи като гърдите, космените фоликули и гениталиите. Екзогенни изкуствени химикали, които имитират естрогена могат да променят функциите на ендокринната система и да предизвика различни здравословни дефекти като се намесят в синтеза, обмяната на веществата, клетъчни отговори на естествените естрогени. Има опасения, че ксеноестрогени могат да действат като лъжливи посланици и да нарушат процеса на възпроизводство. Ксеноестрогени, като всички естрогени, могат да увеличат растежа на ендометриума

- **Всекидневен стрес**

Наличието на постоянни тревоги, стрес и напрежение увеличава количествата на кортизола с тялото. Кортизолът има огромен набор от ефекти, включително и контрол на обмяната на веществата, засягащи инсулиновата чувствителност, което пък може да окаже влияние върху нивата на половите хормони.

Всъщност ние наистина се нуждаем от нашите хормони на стреса, за да вкараме телата си в действие още от сутринта и за да ни държат мотивирани с напредването на деня. Химически, те са нашата движеща сила.



И в действителност, без тяхната помощ, кръвното ни налягане ще бъде толкова ниско, че вероятно ще припаднем още при ставането от леглото на сутринта. Но постоянно високите нива носят сериозна заплаха за организма. Стресът може да повлияе на нивата на половите хормони. Когато кортизолът е висок, често прогестеронът е нисък, защото тялото използва прогестерона за производство на кортизол. Затова високите нива на стрес и кортизол са честа причина за проблеми при зачеване.

### **Как да помогнем на тялото си да възвърне нормалния хормонален баланс**

Тялото има собствени механизми да се регулира и възстановява, а това се случва когато му помогнем малко като се храним с качествена и пълноценна храна, движим се, избягваме стреса, замърсяванията и вредните навици.

След като споменах за някои от основните фактори за нарушен баланс лесно бихме могли да стигнем до извода какво е необходимо да правим. Ето и някои лесни съвети за това как да помогнем на тялото си:

## 1. Яж достатъчно здравословни мазнини.

Тялото не е пригодно за изкуствено създадените трансмазнини. Съдържанието на мазнини в човешкото тяло е до голяма степен наситени мазнини и като останалите са полиненаситени Омега-3 и Омега-6 в баланс 1:1.

Това съотношение е изключително важно за здравето и то често се пренебрегва. За нещастие почти всички растителни масла са богати предимно на Омега-6 и много малко храни в диетата на съвременния човек, съдържа Омега-3. А когато съотношението между тези мазнини се наруши в полза на Омега-6, колкото и здравословни да се водят, това предизвиква дисбаланс в тялото и е причина за възпаления.

Масла богати на Омега-6 са слънчогледовото, рапичното, соевото, както и маслото от вечерна иглика, което често не винаги правилно се предписва при хормонални отклонения.

Това, което трябва да се направи е да се увеличи количеството на Омега-3, както и на наситените мазнини, които са жизнено важни за правилното функциониране на клетките и особено за хормонална функция, тъй като те са буквално градивни елементи за производството на хормони. Поради тази причина кокосовото масло е невероятен градивен елемент, като освен това има антибактериално действие. Други храни и източници, съдържащи качествени мазнини, са



- авокадо
- краве масло от пасищни крави
- яйца
- ленено олио и семе
- конопено олио и семена
- риба и морски гарове
- от ядките най-препоръчителни са орехите и тиквените семки
- зеленолистни зеленчуци


*Заключение:* Намалете растителните мазнини като слънчогледово, фъстъчено, рапично, соево и не яжте маргарин. Заменете ги с кокосово, краве масло или друга животинска мазнина

*Забележка:* Ако има увеличен тестостерон, се налага диетата, в която се консумират по-ограничено количество наситени мазнини, както и по-малък калориен прием. Добре е в този случай вместо наситени да се използва лененото олио.



## 2. Контрол на инсулиновата резистентност

Конвенционалната медицина не знае точната причина за появата на синдрома на поликистозните яйчници, но при него се наблюдава инсулинова резистентност или увеличен инсулин, затова наред с хормоналните препарати се изписва и метформин, който се приема при



дуабет и инсулинова резистентност. Инсулиновата резистентност е състояние, при което инсулинът не осъществява ефектите си поради намаление на броя и чувствителността на инсулиновите рецептори в прицелните клетки. Това води до компенсаторна хиперинсулинемия /повишаване на инсулина в кръвта, поради повишената му продукция от панкреаса/. Когато клетките на панкреаса изчерпят възможностите си за синтеза на инсулин, постепенно се развива нарушен глюкозен толеранс и захарен диабет. Проучванията от последните години показват, че повишеното ниво на инсулина в кръвта води до повишена продукция на мъжки полови хормони /андрогени/, повишен риск от диабет, сърдечно-съдови заболявания и някои злокачествени заболявания. Хиперинсулинемията или повишеният инсулин стимулира синтеза на андрогените чрез:

- директна стимулация на лутеинизиращия хормон /ЛХ/, който от своя страна стимулира андрогенната продукция от яйчниците
- намаляване на нивото на белтъка, свързващ тестостерона. По този начин се увеличава нивото на свободния /активен/ тестостерон/
- стимулация на активността на ензимите, участващи, както в яйчниковата, така и в надбъбречната продукция на стероидни хормони, специално на андрогени

Всъщност контролът върху инсулиновата резистентност може да се подобри дори само чрез диетата, с намален прием на въглехидрати и захари.

Подходящи са палео диетата, ниско-въглехидратната диетата, но най-добре е изготвяне на индивидуален хранителен режим от специалист

Като допълнителен прием може да се взима екстракт от канела в капсули, който подобрява инсулиновата чувствителност

### 3. Избягвай вредните химикали

Пестициди, пластмаси, почистващи препарати, козметика и гримове- всички те съдържат ксеноестрогени. За тези, които се опитват да забременеят, избягването на тези вещества е много важно.



- Заменете пластмасовите съдове и бутилки със стъклени
- Намалете до минимум почистващите препарати. Много от тях могат да се заменят със сода бикарбонат, оцет или боракс.
- Задължително слагайте ръкавици, когато чистите или миете чиниите.
- Намалете козметиката до най-необходимото или я заменете с натурална или домашно приготвена.

Нужно ли е да имаме хиляда кремове за всяка част от тялото си. Вместо това използвайте натурални масла за омекотяване и хидратация на кожата или смес от тях. Подходящи масла за по-суха кожа са бадемовото, маслото от ший, от авокадо и пшеничен зародиш.

За по-мазна кожа може да се използва масло от гроздови семки или от жожоба, което наподобява в най-голяма степен човешкия себум и е подходящо да се използва дори и за лице.

Кокосовото масло също може да се използва освен за кожата, но и за нанасяне върху върховете на косата при цъфтеж и за подхранване.

То освен това има и естествен фактор 7 на защита от слънцето, но безспорен победител в предпазването от слънчевите лъчи е маслото от малинови семки с естествен фактор 30.

- Изхвърлете ароматизаторите за дома и колата. Заложете на проветряването или използвайте аромалампи с естествени етерични масла по ваш избор. Това са химикалите, които присъстват всекидневно в нашия дом, а някои от тях дори нанасяме върху кожата си, като по-голямата част от тях не са тествани в дългосрочен период.

#### 4. Даї приоритет на съня

Сънят е важен, за да се възстанови тялото, да презаредим с енергия, но е и важен за нормалното функциониране на ендокринната система. Дори и ако диетата ни е правилна, недостига на сън може да се повлияе негативно върху нашите хормони. Изследване показва, че пропускането или прекъсването на съня дори за една нощ при здрави хора се отразява върху нивата на кръвната захар .

Опитайте някои от тези съвети за подобряване на съня:

- Избягвайте късното хранене и преяждане вечер. Най-добре е вечерята да не е по-късно от 19 часа
- Прекарвайте поне 30 минути на открито на естествена светлина, което спомага за увеличаването на серотонин през деня и на мелатонин вечер (хормонът на съня)
- Създайте си график. Опитайте да си лягате вечер в един и същи час
- Избягвайте дългите следобедни подремвания
- Използвайте леглото само за спане и секс. Не яжте, не четете и не гледайте телевизия в леглото.
- Проветрявайте спалнята преди лягане





- Избягвайте доколкото е възможно изкуствената синя светлина след залез слънце – тази от компютрите и телевизорите. Синята светлина нарушава производството на мелатонин
- Пийте достатъчно вода през деня, но прекратете приема 1-2 часа преди лягане, за да избегнете вероятността да се събудите през нощта, за да използвате тоалетната
- За вечеря заложете на повече въглехидрати, но без да прекалявате
- Вземете успокояваща вана преди лягане или масаж и се опитайте да не мислите за проблемите

Ако всичко това не помогне, пробвайте да вземете таблетка магнезий в комбинация с витамин Б6 един час преди лягане .

## 5. Тренирай правилно

Тренировките засягат хормоните както при жените, така и при мъжете.

Според издание от декември 2008 на списание “Sports Medicine” прекалено интензивните и изтощаващи тренировки потискат производството на лутеинизиращ хормон и фоликулостимулиращ хормон.

Затова тренирайте разумно без претоварване , най-важното е да има движение. Не е толкова важно да са продължителни и изморяващи , така

освен че е много вероятно да загубим мотивация и нанасяме голям шок върху тялото си.

За да постигнем и хормонален баланс и естетични резултати от тренирането, е най-добре да изберете схема, която работи върху няколко мускулни групи в една тренировка с повторения на упражненията като между кръговете правите кратка почивка. Дръжте пулса висок и тренирайте върху няколко мускулни групи като по този начин се подобрява инсулиновата резистентност, а оттам и нивата на хормоните.

## Йога

Заедно с разтягането на мускулите, йогата подпомага за намаляване нивата на кортизола в тялото и стимулира отделянето на мозъчния невротрансмитер ГАБА, който има успокояващо действие върху нервната система, редуцира стреса и подобрява качеството на съня. Йогата е звезден избор за тренировка, нужно е да отделяте по 15 до 30 минути всеки ден. Определете си час от деня, когато ще ви е удобно и никой няма да ви притеснява. Нека това да е времето само за вас.



Тук ви предоставям и няколко примерни канали с йога видеоклипове, с които може да започнете:

- [Йога с Таня YouTube канал](#)
- [Йога с Агриана YouTube канал \(на английски\)](#)

## 6. Обмисли добавянето на хранителни добавки

Има няколко хранителни и билкови добавки, които могат допълнително да ускорят процеса на възстановяване, ако приложените методи дотук не действат.

Консултирайте се с лекуващия лекар, особено ако приемате друг вид лекарства.


- Витекс (vitex agnus-castus) или аврамово гърво – налично е под формата на капсули. Това растение действа на централно ниво като стимулира хипофизата и удължава луталната фаза на цикъла. Намалява пролактина и увеличава прогестерона. Използва се за подобряване състоянията на аменорея, дисменорея, предменструален синдром и хормонално акне. Обикновено е нужен прием от поне 2-3 месеца, за да се нормализират нивата на хормоните.
- Диоскорейя или див ямс – също под формата на капсули, той има хормонопоподобно действие, заради съдържанието на

фитоестрогена диосгенин – естествен източник на прогестерон, при състояния, за които е необходимо да се балансира отношението между естроген и прогестерон. Особено подходящ е при менопауза и предклимактерични симптоми.

- Жен-шен или кордицепс – те са мощни адаптогени, което значи, че помагат на тялото да се справи със стреса и умората, регулират нивата на стресовите хормона и дейността на адrenalните жлези.
- Мака – освен на капсули, може да се намери и на прах, което да значително по-изгоден вариант. Мака е корен от растението *Lepidium meyenii* и освен че е богато на въглехидрати и протеини и спада към т.нар суперхрани, маката подпомага за регулирането на хормоните както при жените, така и при мъжете като подобрява дейността на ендокринната система.

Други добавки, които могат да попълнят липсите и са важни за хормоналния баланс в тялото, ако диетата не е достатъчна са:

- Магнезий
- Витамин D
- Цинк и селен
- Рибено и ленено масло



Ако искате да получавате още информация за здравето, харесайте страницата ми в **Facebook**: [Мисия Здраве](#)

---

Информацията и всички продукти в този наръчник са само информативни и нямат за цел да диагностицират, да лекуват или да предпазват от заболяване.

Информацията в наръчника не може да замени консултацията с лекар.

---