

Хормони в баланс

Кейт Кук

Ноември 2010

Съдържание

- Преглед на женските хормони — кои са те и какво правят в тялото
- Стрес, надбъбречна недостатъчност & хормони
 - Кортизол
 - ПМС
 - Функция на щитовидната жлеза
- Други хормонални състояния
 - Менопауза
 - Подуване, задържане на вода
 - Миома / Ендометриоза
- Колко засегнат е черния дроб?
- Диета, полезна за хормоните



Хормони – основни видове и функции

- Основни видове хормони:
 - Мелатонин:
 - Отговорен за продължителността на съня
 - Най-висок вечер
 - Инсулин
 - Отговорен за нивото на кръвната захар
 - Прогестерон
 - Намиращ се в яйчниците, необходим за подготовка на тялото за овулация, зачеване и бременност
 - Естроген
 - Намиращ се в яйчниците и надбъбречните жлези, циркулира в тялото и се свързва с естрогенните рецептори на клетките
 - Тестостерон
 - Предимно мъжки хормон, в по-малки дози при жените, играе роля за мускулната маса, желанието за секс и сила
 - Кортизол
 - Хормон на стреса и ако е дебалансиран влияе на всички други хормони

Кой иска повече?

- Енергия?
- Да спре да чувства уморен?
- Да спре болката при ПМС
- Да е сигурен, че щитовидната жлеза работи правилно, за да поддържа нормално тегло
- Да се увери че менопаузата протича възможно най-гладко
- Да направи депресията по-малко вероятна?



Стрес & хормони

- Кортизол – най-важният хормон на стреса
- Високите нива могат да доведат до изтощение на надбъбречната жлеза
- Ниските нива могат да доведат до умора, липса на апетит, промени в настроението, нарушаване на съня, запек
- Механизъм на стреса (Fight or Flight)

Кортизолът може да увеличи оксидацията, която разрушава клетките и води до бръчки по кожата

Механизъм на стреса Fight or Flight

Ако сте постоянно изложени на стрес, вашата хормонална реакция ще доведе до:

- Спиране на храносмилането
- Разширяване на зениците
- Учестяване на дишането за по-висок приток на въздух
- Ограничава се притока на кръв към кожата, бъбреците и стомаха
- Отделя се ендорфин с цел намаляване усещането на болка

Изследванията показват, че жените реагират по-остро на стрес от мъжете.

Колко стресиран сте? Признаци на стрес

- Зачервено лице
- Влажни и студени ръце
- Учестено дишане
- Суха уста
- Усеждане за напрежение



Висок кортизол – влияние върху здравето

Продължителната работа на надбъбречната жлеза и повишеното отделяне на кортизол води до:

- Нарушени когнитивни функции
- Нарушена функция на щитовидната жлеза
- Нарушено ниво на кръвната захар, като хипергликемия
- Намалена плътност на костите
- Нарушение в съня

Стресът води до повишена нужда от стимуланти като кафе, шоколад, сладко



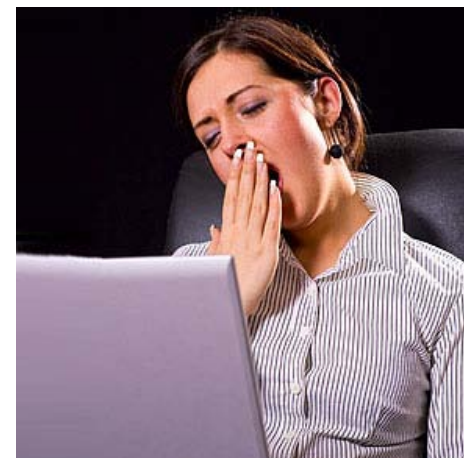
Висок кортизол – влияние върху здравето

- Загуба на мускулна маса
- Повишено кръвно налягане
- Отслабен имунитет
- Бавно възстановяване от болестни състояния
- Напълняване около кръста, което може да доведе до други здравни усложнения, като инфаркт, инсулт, и т.н.

Нисък кортизол – влияние върху здравето

Продължителното задържане на ниски нива на кортизол се свързва с негативни последици като:

- Потиснатост, замъглено съзнание, депресия
- Ниска функция на щитовидната жлеза
- Дисбаланс на кръвната захар - хипогликемия
- Умора – особено сутрин и в ранния следобед
- Нарушение на съня
- Ниско кръвно налягане
- Понижен имунитет
- Възпаления



Нарушената реакция при стрес може да причини:

- Умора, която не изчезва след наспиване
- Депресия
- Загуба на енергия
- Изтощение
- Потиснатост
- Приемане на нещата твърде лично
- Липса на чувство за хумор
- ПМС
- Проблеми с щитовидната жлеза
- Мъчителна менопауза
- Миома и ендометриоза

*Направете
тест на
надбъбречната
жлеза, това ще
разкрие
нивото на
стрес, на
който сте
подложени*

ПМС и хормони

ПМС (предменстуалния синдром е сбор от симптоми, свързани с хормонален дисбаланс преди всеки цикъл)

Симптомите включват:

- Глад за сладко
- Подуване и задържане на вода
- Чувствителност на гърдите
- Повишаване на теллото
- Болки в ставите
- Умора
- Депресия, промени в настроението и тревожност, раздразнителност
- Дори и мисли за самоубийство

*90% от
жените
изпитват
някой от
симптомите
на ПМС*

ПМС и адренелина

Защо ПМС?

Ниските нива на адреналин карат организма да "краде" прогестерон, за да произведе повече адреналин и да отговори на стреса.

Това намалява нивото на прогестерон, И повишава естрогена, който пък

Причинява симптомите на ПМС

Други фактори, оказващи подобно влияние са:

- бедна на хранителни вещества диета;
- недостига на есенциални мазнини;
- злоупотребата с алкохол.

Когато тялото е под стрес, "краде" важни нутриенти от едни части на организма и ги влага в други

ПМС и хормони

Важни минерали и хранителни вещества

- **Магнезий** - мускулен релаксанти, който се изчерпва при стресова реакция
- **Хром** – подпомага регулиране нивото на кръвната захар, потиска желанието за сладко
- **Витамин В6** – подпомага работата на невротрансмитерите в мозъка и балансира настроенята
- **Есенциални мазнини**
- **Цинк** – изчерпва си при стресова реакция – играе важна роля при изграждането на всички хормони
- **Манган** – помага за регулиране нивото на кръвната захар
- **Антиоксиданти** – много важни за функциониране на цялото тяло, по-специално витамин Е



Функцията на щитовидната жлеза и хормоните на стреса

- Прекъсванията в притока на кортизол могат да спрат работата на щитовидната жлеза – намира се във врата и е много важна за метаболизма
- Регулира температурата на организма

Сиптоми на понижена функция на щитовидната жлеза (състояние по-характерно при жените):

- Запек (дори при правилно хранене)
- Суха кожа
- Депресия и раздразнителност
- ПМС
- Косопад
- Липса на енергия
- Главоболие

Функцията на щитовидната жлеза, адриналина и хормоните на стреса

Важни хранителни вещества

- **Йод** – най-важния минерал за щитовидната жлеза
- **Приемайте повече:** Водорасли и богати на селен храни като: бразилски орех, овес, пуйка, морска храна, слънчоглед
- **Избягвайте храни като:** просо, соя, зеле, ряпа, кедрови ядки, фъстъци, сурови броколи



Менопаузата

- Менопаузата се счита от лекарите за болест, които предписват хормонални заместители, за да се потиснат симптомите ѝ. Менопаузата обаче трябва да се разглежда като естествен преход към най-добрия период от живота на жената. Тогава тя става по-мъдра, зряла, уверена и полезна за обществото и семейството.
- При менопаузата яйчниците губят способността си да произвеждат естроген, тестостерон и прогестерон. В този период добрата грижа за надбъбречната жлеза е важна, защото тя е единствен източник на тези хормони в тялото.
- Някои билки помагат по време на менопаузата, но промяната която носят ще е само козметична ако надбъбречната жлеза не функционира правилно.

Задържане на вода, миома и ендометриоза

- Задържане на вода - подуване на тялото, причинено от задържане на течности
- Най-често това включва:
 - Периферни отоци: в стъпалата, глезените, краката, ръцете и дланите
 - Церебрални отоци: в и около мозъка
 - Оттичане на очите
- Причини: Капилярна перфорация или повишено налягане в капилярите – отделяне на течност в околните тъкани
- В бъбреците се натрупват по-високи от нормалните количества натрий (сол) и вода
- Завишена циркулация на кръвта в околните тъкани, което увеличава оттока

Задържане на вода, миома и ендометриоза

- Често срещани причини за оттичането:
 - Липса на физическа активност
 - Стоене прав твърде дълго
 - Жега, надморска височина
 - Генетична предразположеност
 - Бременност
 - Менструация и пред-менструация (ниски нива на прогестерона)
 - Противозачатъчни (естрогена предизвиква задържане на течности)
 - Висок прием на сол
 - Недостиг в диетата на –B1, B5 и B6
 - Бъбречни заболявания
- Миомата и ендометриозата могат да бъдат причинени от дисбаланс на естрогена! Постоянният стрес причинява дебалансиран нива на естрогена и прогестерона.

Дейността на черния дроб и адреналина

За добър хормонален баланс се нуждаете от здрав и добре функциониращ черен дроб. Защото той унищожава излишните количества от хормони.

Черният дроб не харесва:

- Синтетични химикали, като отделяните от меките пластмаси (предизвикващи отделянето на естроген)
- Пушенето
- Алкохола
- Джънк фуд (химически обработена храна)
- Индустриални химикали и замърсената околна среда
- Повишено количество на хормоните в организма

Дейността на черния дроб и адреналина

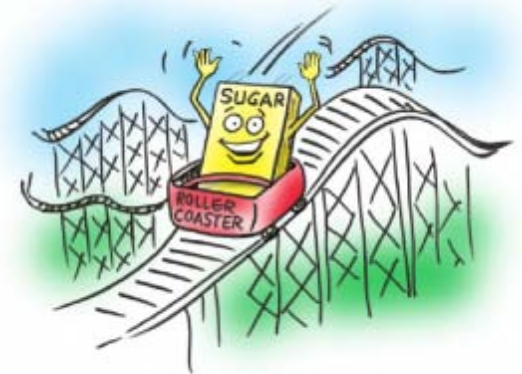
Черният дроб обича:

- Натурална храна, ако е възможно биосертифицирана
- Стабилни нива на кръвната захар
- Достатъчни количества хранителни вещества, които му помагат да работи ефективно (витамин С)
- Вода
- Физически упражнения (помагат на организма да се освободи от излишните хормони)



Диета за доволни хормони

- **Балансирането на кръвната захар** е ключ към стабилното ниво на кортизола.
- **Диета за балансирани хормони**
 - Богата на хранителни вещества, свежи плодове и зеленчуци, есенциални мазнини, растителни протеини
 - Изключете рафинираната захар, индустриално обработени храни, алкохол, кофеин и никотин
- **Начин на живот**
 - Ограничете стреса
 - Ограничете ксено-естрогените
 - Не пушете и избягвайте местата където се пуши



Диета за доволни хормони

Замислете се сериозно върху

**Йога занимания – Техники за релаксиране – Редовни
упражнения – Добра диета – Свободно време – Хранителни
добавки**

Заключение: Хормоните не са отделни химически съединения, които действат самостоятелно, те са свързани и взаимодействат непрекъснато. Първата стъпка към балансирането им е правилното функциониране на надбъбречната жлеза!



Благодаря ви!

За повече информация се свържете с
нас на:

kate@thenutritioncoach.co.uk