

# ODZYSKAJ RÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ

INFORMACJE OGÓLNE: MIA LUNDIN  
PRZEPISY KULINARNE: ULRIKA DAVIDSSON

—  
ZDJĘCIA: ULRIKA POUSETTE

—  
TŁUMACZENIE: WOJCIECH ŁYGAŚ



# SPIS TREŚCI

## PRZEDMOWA

Mia Lundin 5

---

## O HORMONACH 8

Czy Twój organizm oszalał? 8  
Wszystko jest ze sobą powiązane 9  
Różne rodzaje hormonów 10  
Kobiece hormony płciowe 11  
Neuroprzekazniki 12  
Serotonina i estrogen – dynamiczny duet 13  
Wpływ diety na produkcję serotoniny 13  
Za mało jesz? A może stosujesz niewłaściwą dietę? 14  
Twoja hormonalna podróż – od poziomu normalnego do klimakterium 15

Cztery fazy hormonalne 15

Faza 1: normalna równowaga hormonalna 15

Faza 2: PMS – cykliczne szaleństwo 16

Faza 3: okres przedklimakteryczny – każdy dzień jest inny 16

Faza 4: klimakterium i postmenopauza – gdzie się podział dawny zapał do życia? 17

Na jakim etapie podróży hormonalnej znajdujesz się Ty? 18

Czy cierpisz na zaburzenia hormonalne? 18

Zajdziesz o wiele dalej, wybierając odpowiednią dietę 18

Dopilnuj, aby stosować dietę, która... 19

---

## RÓWNOWAGA HORMONALNA 20

1. Dieta – to jeden z fundamentów, od których zależy poziom hormonów i zrównoważona praca mózgu 20  
tłuszcze 21  
białka 23  
węglowodany 23  
minerale 25  
witaminy 27



2. Unikaj stanów zapalnych 30  
stres a stany zapalne 31  
stosuj dietę przeciwzapalną 31
3. Zrównoważony poziom cukru we krwi 32  
wybierz wolne węglowodany 33
4. Dbaj o jelita 34  
nieszczelne jelito 34  
dysbioza jelit 35  
dysbioza a dominacja estrogenowa 36  
inne nawyki kulinarne 36
5. Dbaj o sprawne funkcjonowanie układu trawiennego 38  
cechy właściwego trawienia 38
6. Zredukuj stres 39  
Co czyni Cię szczęśliwą? 39  
Medytacja, joga i sztuka oddychania 40

---

## **BIOIDENTYCZNE HORMONY 41**

- Bioidentyczny estrogen 42
- Bioidentyczny progesteron 42
- Preparaty hormonalne 42
- Podsumowanie, dieta i tabelki 44

Praktyczne wskazówki – podsumowanie 44

Uwzględnij w swojej diecie następujące składniki 44

Czego powinnaś unikać w swojej diecie 45

Przykłady składników, które sprzyjają utrzymaniu równowagi hormonalnej 47

Niedobory w diecie i ich objawy 48

---

## **PRZEPISY KULINARNE**

Wstęp: Ulrika Davidsson 51

Śniadania 52

Sałatki i ciepłe zupy 76

Ciepłe dania 114

Desery 142

Plan żywieniowy na dwa tygodnie 157

---

## **SŁOWNIK POJĘĆ 160**

### **SPIS POJĘĆ WYMIENIONYCH**

#### **W TEKŚCIE 162**

### **SPIS PRZEPISÓW KULINARNYCH 164**

#### **LITERATURA 166**

# TWOJE HORMONY POTRZEBUJĄ ODPOWIEDNIEJ DIETY



Mia Lundin

**S**rednio osiem kobiet na dziesięć doświadcza w okresie przedklimakterycznym lub podczas klimakterium różnych zaburzeń hormonalnych. Istnieją jednak środki zapobiegawcze, które mogą te zaburzenia złagodzić, a Tobie pomogą sobie z nimi poradzić.

Twój organizm to inteligentna, sprawnie działająca maszyna, która do właściwego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniego paliwa. Stosując właściwą dietę, możesz zapobiec zaburzeniom powodowanym przez hormony i neuroprzekazniki.

W naszej książce skupiamy się na diecie, która pomaga w utrzymywaniu należytej równowagi hormonalnej w organizmie. Piszemy też o diecie, która może zaburzyć albo naruszyć Twoją równowagę hormonalną.

Zawsze zachęcałam moje pacjentki i czytelniczki do utrzymywania w okresie przedklimakterycznym i podczas klimakterium równowagi hormonalnej za pomocą hormonów bioidentycznych, jak również do stosowania ich w celu złagodzenia objawów PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego). Bez względu na to, czy podczas swojej „podróży” od okresu, w którym stan hormonów utrzymuje się na normalnym poziomie, do okresu klimakterium zamierzasz czy nie zamierzasz stosować kuracji, której celem jest uzupełnienie poziomu hormonów, proponuję, abyś najpierw zadbała o właściwą dietę. Kobiety, które z różnych powodów – na przykład raka piersi albo przebytego zakrzepu – nie mogą przyjmować hormonów, tym bardziej powinny skupić się na właściwej diecie, aby złagodzić objawy zaburzeń hormonalnych.

Jestem wykwalifikowaną pielęgniarką, uzyskałam tytuł *nurse practitioner* (pielęgniarka dyplomowana), specjalizuję się w ginekologii i położnictwie. Od 1989 roku zajmuję się leczeniem takich zaburzeń hormonalnych jak PMS, depresja poporodowa, zaburzenia okresu przejściowego i zaburzenia klimakteryczne. Koncentruję się na skutkach, jakie różnorodność hormonalna wywiera na procesy chemiczne w mózgu.

Przez siedemnaście lat kierowałam własną kliniką w Kalifornii – Center for hormonal and nutritional balance. Wraz z moim personelem stosowaliśmy tam medycynę funkcjonalną (zob. s. 9) jako podstawę w leczeniu pacjentek cierpiących na zespół chronicznego zmęczenia, depresję albo zaburzenia hormonalne.

”

*Twoje ciało  
to sprawnie  
działająca,  
inteligentna  
maszyna, która  
do właściwego  
funkcjonowania  
potrzebuje  
odpowiedniego  
paliwa.*

”

”

*Wcześniej czy  
później większość  
kobiet doświadczy  
zaburzeń  
hormonalnych.*

”

Nasz zespół składał się ze mnie (jako dyplomowana pielęgniarka zajmowałam się diagnostyką, leczeniem i wypisywaniem preparatów), dietetyczki, psychologa i specjalistki od kognitywnej terapii poznawczo-behawioralnej. Na każdą z naszych pacjentek patrzyliśmy całościowo – zarówno z punktu widzenia psychologii, jak i psychofizjologii. Leczyliśmy je, wspieraliśmy i uświadamialiśmy, a wszystko po to, żeby mogły znaleźć własną drogę do stanu równowagi i dobrego samopoczucia, a przy okazji zyskać nowe siły witalne.

W mojej klinice ważne miejsce zajmowały także kwestie związane z dietą. I nie chodziło tylko o to, jakie potrawy nasze pacjentki miały jeść, ale także o to, jaką część tego, co spożywały, faktycznie przyswajały. Zadawaliśmy sobie na przykład pytanie, czy ich przewód pokarmowy produkuje odpowiednią ilość enzymów, kwasu solnego i żółci, aby mógł rozłożyć jedzenie na drobne cząsteczki, które później przechodziły przez system trawienny, a prosto z niego trafiały do krwi. Badaliśmy też, jaka część jedzenia przepływa w szybkim tempie przez organizm i trafia do toalety.

Ulrikę Davidsson poznałam w pewnej restauracji na Gotlandii, do której zaproszono mnie z odczytem na temat hormonów i zdrowia kobiet. Dość szybko doszliśmy do wniosku, że wiele nas łączy i że mogłybyśmy pomóc wielu kobietom, gdybyśmy opublikowały wspólnie książkę na temat wpływu diety na zachowanie równowagi hormonalnej. Ulrika przez wiele lat miała do czynienia z układaniem oraz stosowaniem diet, dzięki czemu posiadała rozległą wiedzę w tej dziedzinie. Z kolei ja mam duże doświadczenie w zakresie przywracania równowagi hormonalnej u kobiet, jak również procesów chemicznych zachodzących w mózgu dzięki dostarczaniu organizmowi właściwych składników żywieniowych i hormonów. Wiedziałam więc, że potrafimy napisać dobrą, łatwą w odbiorze książkę dla kobiet, które chciałyby poradzić sobie ze swoimi zaburzeniami hormonalnymi i emocjonalnymi.

Wcześniej czy później większość kobiet musi stawić czoła kłopotom związanym z zaburzeniami hormonalnymi. Dlatego naszą książkę polecamy także Tobie – bez względu na to, czy jesteś zdrowa, energiczna i żyjesz w harmonii, czy dbasz o utrzymanie równowagi hormonalnej i chcesz pomóc swojemu organizmowi, czy dbasz o swój stan psychiczny i robisz wszystko, żeby produkcję hormonów utrzymać jak najdłużej na właściwym poziomie, czy też czujesz, że w Twoim organizmie dochodzi do zaburzeń hormonalnych, a Ty jesteś zmęczona z powodu niemożliwych do spełnienia wymagań, jakie na co dzień stawiają Ci dom i praca.

Książka podzielona jest na dwie części: pierwsza z nich, którą napisałam ja, zawiera szereg przydatnych informacji; drugą część – z przepisami kulinarnymi – napisała Ulrika Davidsson. W części pierwszej



piszę o hormonach, o Twoim wrażliwym układzie hormonalnym, o tym, co może doprowadzić do zaburzeń hormonalnych, oraz o ich objawach. Następnie wyjaśniam, co należy jeść, aby dostarczyć organizmowi składniki, których potrzebuje do produkowania tak ważnych dla Ciebie hormonów. Nie zapomniałam o różnych innych czynnikach, na które powinnaś zwrócić uwagę, ani o bioidentycznych hormonach, bo akurat ten temat jest mi bardzo bliski.

Na końcu pierwszej części książki znajduje się podsumowanie, spis zdrowych i niezdrowych składników odżywczych oraz tabelka, w której opisane są różne niedobory diety i ich objawy. W drugiej części znajdują się liczne przepisy kulinarne Ulriki, które pomogą Ci przeżyć wiele lat w zdrowiu i zachować właściwą równowagę hormonalną. Ulrika opracowała też praktyczny plan żywieniowy na dwa tygodnie. Jeśli będziesz go stosować, w zdecydowany sposób poprawi on produkcję Twoich hormonów i neuroprzekaźników.

Na koniec chcę jeszcze dodać, że jestem bardzo szczęśliwa, iż mogę podzielić się z Wami moją wiedzą, która pomoże Wam wybrać odpowiedni rodzaj diety sprzyjający utrzymaniu równowagi hormonalnej, żywotności i radości życia.

Mia Lundin (po lewej) napisała pierwszą część książki; Ulrika Davidsson (po prawej) napisała drugą część, zawierającą przepisy kulinarne.

# O HORMONACH

*Hormony to coś w rodzaju przekaźników w naszym organizmie. W tym rozdziale zajmiemy się właśnie nimi, jak również kwestią ich współpracy z neuroprzekaźnikami w mózgu. Na końcu rozdziału znajduje się opis czterech faz hormonalnych w życiu kobiety.*

## **CZY TWÓJ ORGANIZM OSZALAŁ?**

Czy zdarza Ci się czasem, że tracisz nad sobą kontrolę? Wydaje Ci się, że zaraz oszalejesz? W Twojej głowie kłębią się różne uczucia, nagle wpadasz w złość i wyładowujesz ją na tych, których akurat masz pod ręką, po czym już w następnej chwili zapadasz się w czarną dziurę, wybuchasz płaczem i domagasz się zrozumienia, pocieszenia i wsparcia? Nachodzi Cię podły humor, jesteś smutna, zatroskana i nawet nie wiesz dlaczego? Gorzej sypiasz i zawodzi Cię pamięć? Takie zachowania odbijają się na Tobie, na Twojej rodzinie, relacjach z bliskimi, na pracy zawodowej, wypoczynku i prowadzeniu fajnego życia. Być może tak jak wiele innych kobiet bagatelizujesz swoje dolegliwości, więc próbujesz je ignorować albo jakoś się do nich dostosować? Może sama się za nie winisz, czujesz się głupsza i mniej warta?

Jeśli tak się dzieje, chcę Ci zapewnić, że nie są to oznaki szaleństwa, a Ty nie jesteś winna, głupia ani gorsza. Opisane dolegliwości są bowiem dość rozpowszechnione wśród kobiet, zwłaszcza w przedziale wiekowym od trzydziestego piątego do pięćdziesiątego piątego roku życia, gdy poziom hormonów ulega zmianie, pojawiają się objawy PMS, fazy przedklimakterycznej albo klimakterycznej. Nie jesteś więc jedyna, bo ponad osiemdziesiąt procent kobiet doświadcza wyraźnych wahań nastrojów i dolegliwości fizycznych.

Jeśli kobieta ma wahania nastrojów, nie jest to objawem jej własnej słabości albo braku charakteru. Weźmy taki przykład: jeśli kobieta choruje na cukrzycę albo cierpi na zaburzenia tarczycy, idzie do lekarza, rozpoczyna kurację, bierze insulinę albo hormony wspierające pracę tarczycy i nie czuje się z tego powodu winna. Kiedy jednak mamy do czynienia z objawami depresji, stanami lękowymi albo niepokojem, wiele kobiet odczuwa wstyd. Nadszedł więc czas, żeby przestać się wstydić i zająć się jedną z najważniejszych przyczyn tego, że czujesz się tak fatalnie. Mówię oczywiście o Twoich zaburzeniach hormonalnych. Mam jednak dla Ciebie dobrą wiadomość: istnieje rozwiązanie Twoich problemów!

## WSZYSTKO JEST ZE SOBĄ POWIĄZANE

Dzisiejsza służba zdrowia nadal ma problemy z zauważeniem związku między funkcjonowaniem hormonów a stanem psychicznym kobiet. W wielu przypadkach kobiety nie są traktowane poważnie, co oznacza, że nie otrzymują potrzebnej pomocy.

W służbie zdrowia i systemie opieki zdrowotnej ludzki organizm jest leczony w ramach odrębnych specjalizacji, takich jak neurologia, kardiologia, gastroenterologia, ginekologia czy psychiatria. Specjaliści wyżej wymienionych dziedzin skupiają swoją uwagę na tej części organizmu, na której się znajdują. Na skutek tego kobieta, która szuka porady w sprawie symptomów związanych z niewłaściwym odżywianiem i zaburzeniami hormonalnymi, często błądzi od jednego specjalisty do drugiego. Kardiolog zajmuje się arytmią serca i wysokim ciśnieniem, neurolog skupia się na bólach głowy, gastroenterolog bada pieczenie w gardle, zespół jelita drażliwego i katar żołądka, psychiatra przepisuje leki antydepresyjne, a ginekolog tabletki antykoncepcyjne i syntetyczne hormony.

Wiedząc o tym, warto więc zadać sobie pytanie, kto zajmuje się badaniem niewłaściwej diety i zaburzeniami hormonalnymi? Kto ma na tyle rozległą wiedzę, żeby spojrzeć na to całościowo? W dzisiejszych czasach niewielu lekarzy ma takie zdolności, dlatego często wypisują recepty na leki, które tylko blokują poszczególne objawy. Zapominają przy tym, jak w naturalny sposób można odbudować funkcje organizmu i przywrócić równowagę między hormonami a neuroprzekaznikami, które odpowiadają za procesy chemiczne w mózgu.

Żeby pomóc pacjentom i zapobiegać chorobom powodowanym przez niedobór składników odżywczych i zaburzenia hormonalne, służba zdrowia powinna wdrożyć nową strategię. I właśnie tu powinniśmy podkreślić znaczenie medycyny funkcjonalnej i dietetyki. Organizm należy postrzegać jako całość i stosownie do tego go leczyć. Nie powinno się go dzielić na odrębne, wyizolowane od siebie części. Zamiast leczyć pacjenta składającego się z wielu różnych organów, powinniśmy zacząć obserwować, jak organizm funkcjonuje jako całość.

Medycyna funkcjonalna i dietetyka są próbą odbudowania funkcji danego organu albo biochemicznych procesów w organizmie, jeszcze zanim jakieś zaburzenie doprowadzi do rozwoju choroby. Na przykład: organizm potrzebuje pewnych składników odżywczych, jak aminokwasy i witaminy, aby móc produkować neuroprzekazniki. Jeśli mu tych składników nie dostarczysz, neuroprzekazniki zaczną funkcjonować niewłaściwie, przez co możesz odczuwać niepokój albo przygnębienie. Zamiast zażywać jakieś lekarstwo, które tylko tłumi objawy, medycyna funkcjonalna

”

*Organizm należy postrzegać jako jednolitą całość i odpowiednio go leczyć. Nie wolno dzielić go na odrębne, wyizolowane części.*

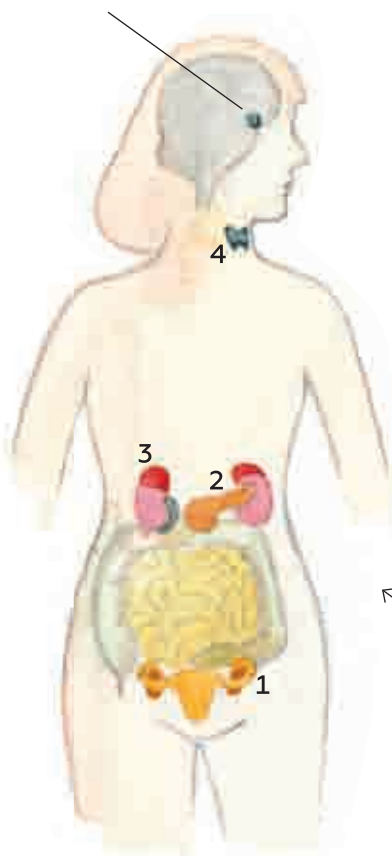
”

”

*We wszystkich etapach życia niezbędna jest równowaga hormonalna, żebyś dobrze się czuła i mogła zapobiegać chorobom*

”

Ciałem organizmem steruje przysadka mózgowa



zachęca, aby dostarczyć organizmowi te składniki odżywcze, których on naprawę potrzebuje. Tym sposobem można w naturalny sposób zwalczyć podstawową przyczynę danego problemu, a nie tylko sam objaw.

We wszystkich etapach życia niezbędna jest równowaga hormonalna, żebyś dobrze się czuła i mogła zapobiegać chorobom, takim jak osteoporoza, choroby serca i choroby naczyniowe czy depresja. Dotyczy to zwłaszcza kobiet w przedziale wiekowym od trzydziestego piątego do pięćdziesiątego piątego roku życia, to znaczy tej fazy życia, w której poziom hormonów ulega zmianie, a Ty coraz łatwiej wpadasz w stres i spożywasz coraz więcej szkodliwych potraw. Zbyt niski lub zbyt wysoki poziom hormonów może doprowadzić do szeregu różnych dolegliwości, które źle wpłyną na Twoje samopoczucie.

Możesz jednak temu zapobiec i są na to różne sposoby. Podstawą dobrego samopoczucia i zdrowia są właściwe nawyki żywieniowe. Dopiero gdy dostarczysz organizmowi odpowiednie składniki spożywcze, Twoje ciało przestanie wołać o pomoc. Dzięki temu znowu odzyskasz spokój i harmonię życia. Im bardziej Twój organizm będzie zrównoważony pod względem dietetycznym, tym mniej hormonów będziesz musiała przyjmować, gdy przyjdzie Twój czas, i tym mniej pojawi się symptomów związanych z okresem przedklimakterycznym i z samym klimakterium.

## RÓŻNE RODZAJE HORMONÓW

Hormony są naturalnymi neuroprzekaznikami Twojego organizmu. Regulują funkcje na poziomie komórek, a tym samym wpływają na Twoje dobre samopoczucie. Ważne jest, żeby te neuroprzekazniki funkcjonowały we właściwy sposób, bo tylko wtedy będziesz dobrze się czuła.

Hormony produkowane są w różnych gruczołach: w jajnikach, tarczycy, nadnerczach i w trzustce. Rozchodzą się z nich naczyniami krwionośnymi do odpowiednich komórek, w których uruchamiają pewne procesy.

Kobiece jajniki produkują estrogen, progesteron i testosteron, to znaczy hormony, które regulują takie procesy jak owulacja, płód-

## GRUCZOŁY PRODUKUJĄCE HORMONY

1. jajniki
2. trzustka
3. nadnercza
4. tarczyca

ność i pożądanie seksualne. Hormony tarczycy – tyroksyna (T4) i trijodotyronina (T3) – sterują metabolizmem; hormony nadnerczy – kortyzol i adrenalina – regulują poziom stresu i zarządzają układem immunologicznym; insulina w trzustce pomaga gromadzić i przechowywać energię.

W naszej książce skupiamy się głównie na kobiecych hormonach płciowych.

## KOBIECE HORMONY PŁCIOWE

**Estrogen:** w okresie płodnym Twoje jajniki produkują trzy rodzaje estrogenu: estradiol, estron i estriol. Wyniki wielu badań naukowych wskazują na to, że estradiol jest rodzajem estrogenu, który odgrywa ważną rolę w procesie funkcjonowania mózgu. Estradiol zwiększa przepływ krwi w mózgu i sprawia, że Twój mózg działa prawidłowo. Funkcjonuje też jako naturalny środek antydepresyjny i stabilizuje Twoje samopoczucie poprzez utrzymywanie na właściwym poziomie neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy (zob. też s. 12–13). Estradiol działa przeciwzapalnie, co chroni gruczoł przed tworzeniem się osadu.

Estron produkowany jest zarówno w jajnikach, jak i w komórkach tłuszczowych. Jest tym estrogenem, którego po okresie klimakterium jest w organizmie kobiety najwięcej. Estron nie wywiera zbyt dużego wpływu na objawy klimakterium.

Estriol wydzielany jest w dużych ilościach w łożysku podczas ciąży. Jest to stosunkowo słaby estrogen, który nie zmniejsza objawów emocjonalnych, uderzeń gorąca ani bezsenności. Można go stosować dopochwowo, żeby zmniejszyć suchość, swędzenie i podrażnienia. Sprzedawany jest bez recepty w postaci kremu, który można też aplikować za pomocą dopochwowych dozowników (do nabycia w aptece).

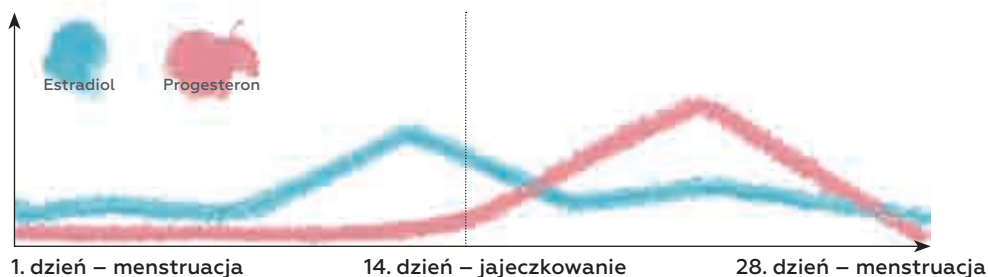
### ESTROGEN

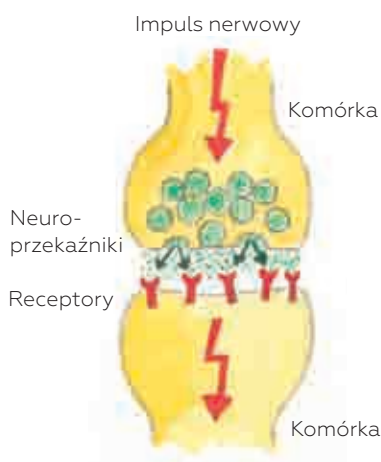
- wspomaga pracę mózgu
- stabilizuje nastrój
- ma działanie przeciwzapalne

### PROGESTERON

- uspokaja system nerwowy
- łagodzi nastrój

## POZIOM HORMONÓW W CYKLU MIESIĄCZKOWYM





### SYNAPSA

Kiedy impuls nerwowy dociera do synapsy, uruchamia neuroprzekaźniki, które za pośrednictwem receptorów pobudzają następną komórkę. Komórka odbierająca impuls wytwarza nowy impuls, który z kolei przechodzi do następnej komórki.

**Progesteron (luteina):** poziom tego hormonu spada w miarę starzenia się organizmu. W połowie albo pod koniec trzydziestego roku życia jego poziom zaczyna spadać, w miarę jak zmniejsza się poziom jajczkowania. Spadek poziomu tego hormonu jest też skutkiem wzrastającego stresu.

Zbyt niski poziom progesteronu wywołuje PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego; zob. s. 60) i przejściowe zaburzenia. Progesteron nie jest jednak aż tak ważny dla funkcjonowania mózgu jak na przykład estrogen. Ma za to działanie uspokajające, ponieważ podwyższa poziom hamującego neuroprzekaźnika mózgowego GABA, czyli kwasu gamma-aminomasłowego. Progesteron zwiększa liczbę receptorów serotoniny w mózgu i ich wrażliwość. Dzięki odpowiedniej ilości progesteronu organizm ma w drugiej połowie cyklu miesięczkowego lepszy dostęp do hamujących neuroprzekaźników, takich jak GABA i serotonina. Wyjaśnia to, dlaczego kobiety cierpiące na PMS czują się często poirytowane i niespokojne. Ponieważ jednak progesteron uspokaja system nerwowy, jego zbyt wysoki poziom może wywoływać zmęczenie, ospałość, a nawet lekką depresję.

### NEUROPRZKAŹNIKI

Na pewno słyszałaś o neuroprzekaźnikach. Są to chemiczni „posłańcy” Twojego mózgu i całego organizmu. Przenoszą informacje z komórek nerwowych do innych. Dzięki nim komórki mózgowe mogą się komunikować nie tylko ze sobą, ale także z innymi komórkami ciała.

Neuroprzekaźniki w dużej mierze sterują naszymi uczuciami, myślami, doznaniem i nastrojem, dlatego zaburzenia występujące między niektórymi neuroprzekaźnikami, jak również niedobór neuroprzekaźników mogą pogorszyć Twoje samopoczucie. Substancje chemiczne w mózgu przez wiele lat pozostawały dla nas tajemnicą. Na szczęście teraz możemy już mierzyć ich poziom, a także wpływać na nie poprzez przyjmowanie naturalnych dodatków i stosowanie odpowiedniej diety.

Żeby cały, bardzo skomplikowany układ nerwowy mógł funkcjonować i komunikować się we właściwy sposób, impulsy muszą się przemieszczać z jednej komórki do drugiej w szybkim tempie. Jednak komórki nerwowe nie są ze sobą aż tak ściśle zespolone, ponieważ istnieją między nimi niewielkie odstępki, które nazywamy synapsami. To właśnie w tych małych przestrzeniach powinna się znajdować odpowiednia ilość neuroprzekaźników, żeby impulsy nerwowe mogły się przemieszczać z jednej komórki nerwowej do drugiej.

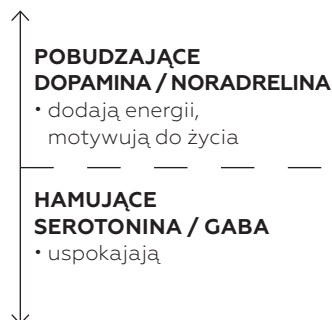
Opisany proces zachodzi między jedną komórką nerwową a drugą w sposób powtarzalny, gdy impuls przenoszony jest do punktu docelowego, przez co umożliwia ludziom poruszanie się, myślenie, odczuwanie i wzajemne komunikowanie się ze sobą.

Neuroprzekazniki mogą działać hamująco albo pobudzająco. Neuroprzekazniki hamujące działają jak pedał hamulca, a ich główne zadanie polega na odrzucaniu impulsów, które mogłyby Cię niepotrzebnie pobudzić. Poza tym pełnią rolę wyciszającą i utrzymują Twój organizm w stanie harmonii. To one zachęcają Cię do snu. Przykładem neuroprzekazników hamujących są serotonina i GABA.

Neuroprzekazniki pobudzające działają w Twoim organizmie jak pedał gazu. Ich zadanie polega na tym, aby między innymi dostarczyć Ci energii i motywacji do życia. Przykładem takich neuroprzekazników są dopamina i noradrenalina.

Jak się pewnie domyślasz, równowaga między hamowaniem a przyspieszeniem – to znaczy między neuroprzekaznikami hamującymi a pobudzającymi – jest potrzebna po to, żebyś mogła się dobrze czuć.

## NEUROPRZEKAZNIKI



## SEROTONINA I ESTROGEN – DYNAMICZNY DUET

Powodem, dla którego w tej książce poświęconej diecie i równowadze hormonalnej wspominam o neuroprzekaznikach, jest to, że współpracują one z hormonami. Można nawet powiedzieć, że neuroprzekaznik serotonina i kobiecy hormon estrogen to dynamiczny duet!

Kiedy bowiem spada poziom estrogenu, spada też poziom serotoniny. Może to sprawić, że poczujesz się niespokojna, pobudzona i rozdrażniona. Normalny i stabilny poziom estrogenu warunkuje produkcję i funkcjonowanie serotoniny, podczas gdy serotonina dba o to, aby jajniki produkowały estrogen na odpowiednim poziomie.

Takie współdziałanie hormonów i neuroprzekazników jest kluczem do tego, abyś czuła się dobrze i twój organizm był w stanie równowagi. Stosując odpowiednią dietę, możesz wpływać zarówno na produkcję hormonów, jak i neuroprzekazników.

## WPŁYW DIETY NA PRODUKCJĘ SEROTONINY

Każdy samochód potrzebuje odpowiedniego paliwa, żeby silnik mógł właściwie pracować. Podobnie jest z Twoim organizmem: potrzebuje on właściwej diety, żeby mógł produkować neuroprzekazniki. Zastanów się nad następującym porównaniem: co zrobisz, gdy prowadzisz samochód i przy wskaźniku poziomemu oleju na desce rozdzielczej zapala się czerwona lampka? Zbijesz ją młotkiem i pojedziesz dalej?

**DOBRZE ODŻYWIONY  
MÓZG SPRAWIA,  
ŻE JESTEŚ:**

- gotowa i czujna
- radosna
- skupiona na celu
- zorganizowana
- mniej się stresujesz

Nalejesz soku pomarańczowego zamiast oleju? Nie. Wiesz, na czym polega problem, i dlatego odstawisz samochód do serwisu lub sama uzupełnisz poziom oleju, żeby silnik się nie zatarł.

Dlatego objawy związane z pogorszeniem nastroju i stanu fizycznego potraktuj w takich samych kategoriach jak czerwoną lampkę na desce rozdzielczej. Kiedy czujesz się wyczerpana, niespokojna, zmartwiona albo po prostu nie możesz sobie znaleźć miejsca, Twój organizm i mózg potrzebują odpowiedniego surowca, żeby nadal mogły produkować hormony i neuroprzekaźniki. Tym surowcem jest właściwa dieta. Przywrócenie stanu równowagi może być stosunkowo łatwe, jeśli będziesz wiedziała, jakiej diety potrzebujesz i jakich potraw powinnaś unikać.

Żeby Twój organizm mógł produkować neuroprzekaźniki – na przykład serotoninę – potrzebuje surowców zawartych w diecie, a od czasu do czasu także dodatkowych substancji, takich jak:

- **aminokwas tryptofan** (zob. źródła w „Dobre źródła białka” na s. 23)
- **witamina B6** (zob. źródła na s. 27)
- **kwas foliowy B9** (zob. źródła na s. 28)
- **witamina D** (zob. źródła na s. 29)
- **magnez** (zob. źródła na s. 25).

**ZA MAŁO JESZ?**

**A MOŻE STOSUJESZ NIEWŁAŚCIWĄ DIETĘ?**

Odchudzanie albo niewłaściwa dieta mogą wywołać niedożywienie mózgu. Mogą też doprowadzić do niedoboru aminokwasów, ważnych witamin i minerałów. Efektem tego jest zmniejszenie produkcji i zwolnienie obiegu neuroprzekaźników, co z kolei może doprowadzić do nieprzyjemnego samopoczucia i łaknienia. W takich sytuacjach spożywamy czasem zbyt dużo węglowodanów, czekolady, słodyczy i nierzadko alkoholu. Niedobór neuroprzekaźnika dopaminy zmniejsza poczucie zadowolenia i motywacji do życia, podczas gdy niedobór serotoniny i GABA wywołuje uczucie podekscytowania, stresu i niepokoju.

Na szczęście wystarczy dostarczyć mózgowi właściwe pożywienie, żeby szybko zareagował. Zaczynasz być czujna, odczuwasz zadowolenie, potrafisz się na czymś skupić, łatwiej przychodzi Ci organizowanie i funkcjonowanie, zarówno w pracy, jak i w domu. Poza tym mniej się stresujesz, a im mniej jesteś zestresowana, tym lepiej funkcjonuje delikatny stan równowagi między mózgiem a jajnikami.

Wystarczy więc, że dostarczysz swojemu organizmowi to, czego potrzebuje, żeby zaczął produkować neuroprzekaźniki i hormony. Na dodatek, gdy przestaniesz spożywać to, co blokuje pracę hormonów, Twój inteligentny organizm zajmie się resztą.

## TWOJA HORMONALNA PODRÓŻ – OD POZIOMU NORMALNEGO DO KLIMAKTERIUM

Jajniki nie funkcjonują niestety przez całe nasze życie. Po trzydziestym piątym roku życia nasz organizm zaczyna podlegać wielu zmianom. Trwa to przez dwadzieścia, dwadzieścia kilka lat. W tym okresie poziom hormonów – zwłaszcza estrogenu i progesteronu – może ulegać silnym wahaniom, co wpływa na pracę neuroprzekazników w mózgu.

Produkcja hormonów w jajnikach kończy się w okresie klimakterium. Najczęściej wtedy, gdy mamy pięćdziesiąt albo pięćdziesiąt kilka lat. Twój organizm nie zaprzestaje jednak produkcji tych hormonów z dnia na dzień. W rzeczywistości proces ten trwa od dzieciństwa do piętnastu lat. Jest pełen dolegliwości fizycznych i wahań nastroju. Powodem jest zmieniający się poziom hormonów. Przynajmniej z tego powodu powinnaś znaleźć odpowiednie rozwiązanie, które osłabi te objawy i sprawi, że poczujesz się rześka i radosna.

W miarę jak produkcja hormonów w jajnikach maleje, przechodzisz cztery fazy hormonalne. Każda z nich wiąże się z określonymi dolegliwościami fizycznymi i tymi, które wywołują wahania nastroju. Niektóre kobiety przechodzą przez te fazy bez większych problemów, inne cierpią na różne dolegliwości fizyczne i wahania nastroju. Jednak im bardziej zrównoważoną dietę stosujesz i im mniej czujesz się zestresowana, tym słabiej doświadczasz wspomnianych dolegliwości. Nie poddawaj się więc, gdy sobie z nimi nie radzisz. W naszej książce znajdziesz kilka wskazówek, które poprowadzą Cię we właściwym kierunku.

### CZTERY FAZY HORMONALNE

#### FAZA 1 – NORMALNA RÓWNOWAGA HORMONALNA

Z naturalnych powodów każdego dnia czujemy się trochę inaczej. Trwa to przez większą część naszego życia. Kiedy przechodzisz przez fazę, która rozpoczyna się w dniu, kiedy dostajesz miesiączki, czujesz się mniej lub bardziej podobnie przez cały miesiąc. Objawy – takie jak niepokój, poirytowanie, depresja i bóle głowy – nie pogłębiają się zbyt drastycznie przed spodziewaną menstruacją, co oznacza, że nie cierpisz na PMS ani zaburzenia hormonalne. Ewentualne objawy, takie jak na przykład niepokój, irytacja, stany lękowe i depresja, wywoływane są często przez stres i zaburzenia w pracy neuroprzekazników. Może Ci się to przydarzyć w każdym wieku. Nastoletnie dziewczynki nie są tu żadnym wyjątkiem.

Powodem, dla którego podczas całego okresu płodnego hormony produkowane co miesiąc w organizmie kobiety utrzymywane

”

*Powodem,  
dla którego  
podczas całego  
okresu płodnego  
hormony  
produkowane  
co miesiąc  
w organizmie  
kobiety  
utrzymywane są  
w stanie delikatnej  
równowagi, jest  
to, że kobieta musi  
przygotować swoje  
ciało do ciąży.*

”

są w stanie delikatnej równowagi, jest to, że kobieta musi przygotować swoje ciało do ciąży.

Jeśli więc jesteś zbyt zestresowana, na przykład z powodu ciężkiego treningu albo nieprawidłowej diety, Twój układ nerwowy zaczyna to traktować jako stan wysokiego zagrożenia, wstrzymuje produkcję hormonów i proces jajeczkowania. Dbaj o to, żebyś nie zaszła w ciążę, gdy jesteś w poważnym niebezpieczeństwie.

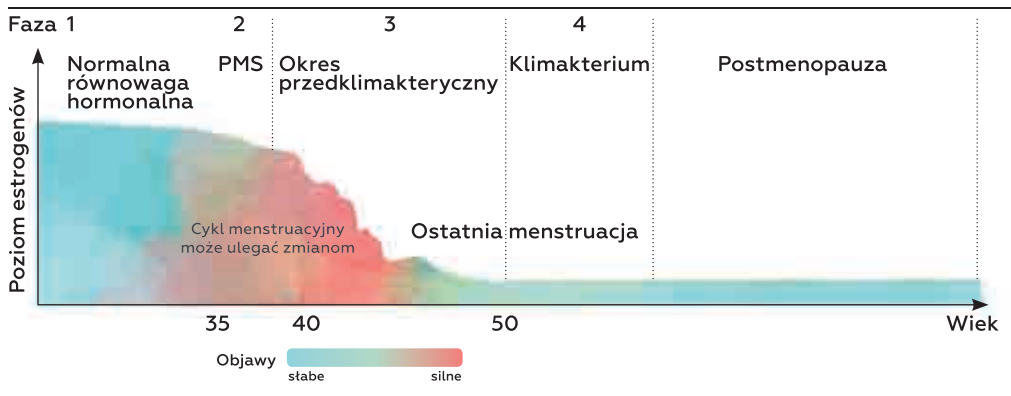
## FAZA 2: PMS – CYKLICZNE SZALEŃSTWO

Faza numer dwa, czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), pojawia się u kobiet najczęściej w wieku trzydziestu kilku lat. Jeśli kobieta żyje w trudnych warunkach, faza ta może zacząć się wcześniej. W tej fazie cyklu poziom hormonu hamującego – progesteronu, – który produkowany jest po jajeczkowaniu, zaczyna spadać. Przed menstruacją pojawiają się takie objawy jak niepokój, złość, irytacja i depresja. Utrzymują się one w okresie od kilku dni do dwóch tygodni i mogą naprawdę uprzykrzyć życie. Najczęściej znikają same, gdy zaczyna się menstruacja. Z kolei sama menstruacja przebiega najczęściej bez żadnych zmian.

## FAZA 3: OKRES PRZEDKLIMAKTERYCZNY – KAŻDY DZIEŃ JEST INNY

Faza numer trzy rozpoczyna się, gdy kobieta ma czterdzieści kilka lat. Może trwać od jednego do dziesięciu lat i obejmuje czas, zanim kobieta przestaje miesiączkować. Takie objawy jak niepokój, złość, irytacja, depresja, uderzenia gorąca i nocne poty pojawiają się często w okresie od kilku dni do dwóch tygodni przed menstruacją.

### CZTERY FAZY HORMONALNE



Po rozpoczęciu menstruacji w miejsce wymienionych objawów pojawiają się nowe: zmęczenie, problemy ze snem, skłonność do płaczu i apatia. Wiele kobiet opowiadało mi, że w tej fazie czują się normalnie zaledwie przez jeden tydzień w miesiącu. Często jest tak, że krwawienie jest obfitsze i pojawiają się skrzepy, co może prowadzić do niedoboru żelaza.

Objawy typowe dla tej fazy wywoływane są często stanem, który nazywa się „dominacją estrogenu”. Jest to stan braku równowagi między ilością estrogenu a ilością progesteronu. W okresie dominacji estrogenu jego poziom może być niski, normalny albo wysoki. Taki objaw spowodowany jest tym, że poziom progesteronu jest zbyt niski w porównaniu z poziomem estrogenu, to znaczy zbyt niski, żeby móc zrównoważyć efekt estrogenu. Tak więc nawet kobieta z niskim poziomem estrogenu może mieć objawy jego dominacji.

Często się zdarza, że w fazie 3 brak równowagi między estrogenem a progesteronem prowadzi do tycia. Powodem tego zjawiska jest fakt, że estrogen pobudza komórki piersiowe, przez co stają się one większe i cięższe.

Dominacja estrogenu może też prowadzić do tego, że organizm nie wchłania hormonów tarczycy. Efektem tego jest spowolniony proces metabolizmu i wzrost wagi ciała.

Przy braku równowagi następuje zatrzymanie płynów w organizmie, z powodu niższego poziomu progesteronu. Kolejnym powodem przyrostu wagi ciała może być stan zapalny utrzymujący się w organizmie (więcej na s. 30). Progesteron ma działanie przeciwzapalne, więc w razie jego niedoboru wzrasta ryzyko wystąpienia stanu zapalnego.

#### **FAZA 4 – KLIMAKTERIUM I POSTMENOPAUZA – GDZIE SIĘ PODZIAŁ DAWNY ZAPĄŁ DO ŻYCIA?**

Faza klimakterium nazywana jest też „okresem wieku przejściowego” lub menopauzą. Często okres ten zaczyna się wtedy, gdy kobieta przekracza pięćdziesiąty rok życia, a kończy zazwyczaj około roku po tym, jak kobieta przestała miesiączkować. Objawy występujące w tej fazie są każdego dnia mniej więcej takie same. Miesiączka pojawia się bardzo rzadko, na przykład kilka razy w roku albo w ogóle znika. Typowe objawy fazy klimakterium to: apatia, skłonność do płaczu, problemy ze snem, uderzenia gorąca, łomotanie serca, zmniejszona zdolność do koncentracji, obnubilacja (stany omdlenia). Nagle przestajesz rozumieć, co się z Tobą dzieje, a zajęcia, które dawniej lubiłaś, mogą Ci się wydawać męczące i nieciekawe. Jajniki produkują bardzo małe ilości estrogenu i zero progesteronu. Po klimakterium kobieta wchodzi w okres postmenopauzy, który trwa aż do końca życia.

”

*Często się zdarza,  
że w fazie 3 brak  
równowagi między  
estrogenem  
a progesteronem  
prowadzi do tycia.*

”

### **CO NAM MÓWI WYNIK BADANIA?**

Wyniku badania nie da się odczytać bardzo dokładnie, ale orientacyjne zakresy referencyjne są następujące:

- normalna równowaga hormonalna i faza PMS: 1,5–10
- okres przedklimakteryczny 11–20
- klimakterium i postmenopauza: ponad 20

### **TYPOWE OBJAWY ZABURZEŃ W PRACY HORMONÓW I NEUROPRZEKAŹNIKÓW**

- irytacja lub złość
- apatia
- bycie na podwyższonych obrotach
- depresja
- niepokój
- wahania nastroju
- problemy z zasypianiem
- skłonność do płaczu
- zmniejszony albo zwiększony pociąg seksualny
- osłabiona zdolność koncentracji
- zmniejszona motywacja do życia
- życie

## **NA JAKIM ETAPIE PODRÓŻY HORMONALNEJ ZNAJDUJESZ SIĘ TY?**

Czasem trudno się zorientować, w której fazie się znajdujesz, jeśli bierzesz pod uwagę jedynie objawy i miesiączkowanie. W takiej sytuacji pomocne może się okazać badanie krwi. Krew należy dać do zbadania między trzecim a piątym dniem cyklu. Jeśli miesiączka ustała lub jest nieregularna (na przykład z powodu spirali hormonalnej), krew należy zbadać dwa razy w odstępie dwóch tygodni, a następnie wziąć pod uwagę najniższy wynik. Takie badanie nazywa się badanie hormonu FSH. Jeśli Twój lekarz nie chce dać Ci na nie skierowania, możesz je wykonać we własnym zakresie w dowolnym laboratorium.

Okres przedklimakteryczny i klimakterium to nieuniknione fazy Twojej podróży hormonalnej. Jestem absolutnie pewna – bo pomogłam tysiącom kobiet, które zwróciły się do mnie z prośbą o konsultację – że wiele kobiet powinno przyjmować bioidentyczne preparaty hormonalne, aby w jak największym zakresie zadbać o zdrowie i dobry nastrój (więcej na ten temat na s. 41). Ważne jest też to, aby Twój organizm otrzymał pokarm, którego potrzebujesz, bo im lepiej się odżywasz w okresie przedklimakterycznym i podczas klimakterium, tym mniej objawów doświadczysz, gdy poziom estrogenu spadnie, a Twoje jajniki pójdą w końcu na emeryturę.

## **CZY CIERPISZ NA ZABURZENIA HORMONALNE?**

Współgranie hormonów z neuroprzebiegami w czasie zmian hormonalnych zachodzących w Twoim życiu stanowi podstawę dobrego samopoczucia. Twoje hormony i neuroprzebieg to chemiczni „dostawcy”, którzy roznoszą ważne instrukcje po całym organizmie i sprawiają, że możesz normalnie funkcjonować pod względem fizycznym i mentalnym – myślisz, czujesz, poruszasz się i komunikujesz z innymi ludźmi.

Wszystkie Twoje hormony są ukształtowane w taki sposób, żeby mogły funkcjonować jako całość, współpracować ze sobą zgodnie z rytmem natury – na przykład z rytmem dobowym i w zgodzie z porami roku. Jeśli z jakichś powodów poziom hormonów się zmniejsza albo zaczynają one funkcjonować gorzej, z dużym prawdopodobieństwem od razu to odczujesz. Pojawiające się objawy powinnaś potraktować z jak największą powagą, ponieważ są one dość powszechne, zwłaszcza u kobiet w wieku od trzydziestego piątego do pięćdziesiątego piątego roku życia. Jednak mając do dyspozycji nasze porady kulinarne i wiele praktycznych wskazówek, na pewno zdołasz takie problemy pokonać.

## **ZAJDZIESZ O WIELE DALEJ, STOSUJĄC WŁAŚCIWĄ DIETĘ**

Niestety, nie ma takich potraw, które po spożyciu udałoby się stworzyć bezpośrednio na hormony produkowane przez Twoje jajniki.

Im więcej masz lat, tym tych hormonów powstaje mniej. Kobiety wielokrotnie mnie pytały, czy mogą jeść pochrzyn albo słodkie ziemniaki, żeby podnieść poziom progesteronu w swoim organizmie, ponieważ słyszały, że bioidentyczny progesteron pozyskiwany jest z roślin okopowych. Tymczasem prawda jest taka, że pozyskiwany jest z nich hormon wzrostu. Później jest modyfikowany w laboratorium, aż stanie się identyczny z progesteronem w Twoim organizmie. Oznacza to, że w procesie przetwarzania korzeni (bulwa) nie jest wykorzystywany, więc nawet gdybyś zjadła całą ciężarówkę słodkich ziemniaków, i tak Ci to w niczym nie pomoże.

Masz za to szansę, aby przy pomocy właściwej diety przez dłuższy czas utrzymywać równowagę hormonalną, a także odsunąć i złagodzić okres klimakterium.

#### **DOPILNUJ, ABY STOSOWAĆ DIETĘ, KTÓRA:**

- zawiera budulec dla Twoich kobiecych hormonów płciowych
- zawiera składniki odżywcze potrzebne do produkcji neuroprzekazników, bo to one sprawiają, że będziesz bardziej radosna i mniej zestresowana
- zmniejsza stany zapalne w Twoim organizmie, ponieważ powodują one zaburzenia w działaniu hormonów i w procesach chemicznych zachodzących w mózgu
- zrównoważy poziom insuliny i cukru we krwi, ponieważ dieta bogata w cukier podwyższa poziom insuliny, co z kolei blokuje receptory hormonalne i utrudnia hormonom wnikanie do komórek
- utrzymuje jelita w dobrym stanie przy pomocy zdrowych bakterii, ponieważ przetwarzają one hormony w taki sposób, żeby Twój organizm mógł je wykorzystać, a potem się ich pozbyć.

Jeśli w tym czasie uprawiasz mindfulness, jogę lub medytację, jeśli przebywasz z ludźmi, spotykasz się z rodziną i przyjaciółmi, śmiesz się i chodzisz na spacer, w Twoim organizmie zmniejsza się poziom kortyzolu – hormonu stresu, dzięki czemu Twój organizm zaczyna pracować na zmniejszonych obrotach. Jednak najważniejszy w tym wszystkim jest nocny sen. Większości ludzi wystarczy siedem do ośmiu godzin. Zbyt krótki sen podwyższa poziom kortyzolu, co może prowadzić do wzrostu masy ciała, wywoływać wahanie nastrojów, poczucie zmęczenia, irytację, gorszą zdolność koncentracji i kłopoty z pamięcią.

Poza tym podwyższony poziom kortyzolu (podobnie jak insulina) blokuje receptory estrogenu i nie pozwala mu wniknąć do komórek. Więcej na ten temat w kolejnym rozdziale książki.

”

*Jednak  
najważniejszy  
w tym wszystkim  
jest nocny sen.  
Większości ludzi  
wystarczy siedem  
do ośmiu godzin.*

”

# RÓWNOWAGA HORMONALNA

*Warunkiem dobrego samopoczucia jest równowaga hormonalna.*

*W tym rozdziale przyjrzymy się sześciu najważniejszym czynnikom, na które sama możesz wywierać wpływ, aby jak najdłużej utrzymać równowagę. Te sześć czynników to: dieta, stany zapalne, poziom cukru we krwi, flora bakteryjna w jelitach, proces trawienia i stres.*

## 1. DIETA – TO JEDEN Z FUNDAMENTÓW, OD KTÓRYCH ZALEŻY POZIOM HORMONÓW I ZRÓWNOWAŻONA PRACA MÓZGU.

Wszyscy wiedzą, że należy się zdrowo odżywiać. Czy wiesz, że jeśli będziesz spożywać określone potrawy, będziesz mogła prowadzić radośniejszy tryb życia i osiągać lepszą równowagę hormonalną? Czy wiesz, że są takie potrawy, które tę równowagę zaburzą?

To, co jesz, wywiera wpływ na produkcję hormonów, funkcjonowanie mózgu, nastrój i na całe Twoje zdrowie. Jeśli posiłki nie zawierają właściwych składników, Twój organizm nie wyprodukuje hormonów we właściwy sposób, a tym bardziej nie zdoła utrzymać odpowiedniej równowagi hormonalnej. Dlaczego? Bo nie otrzymuje właściwego pożywienia. To dość uproszczone rozumowanie, ale tak właśnie jest.

Jeśli chcesz, żeby Twój organizm otrzymywał to, czego potrzebuje, Twoje posiłki powinny zawierać pięć podstawowych składników: tłuszcze, białka, węglowodany, minerały i witaminy.

Bez nich Twój organizm przestanie funkcjonować, nie zregeneruje się i nie wyprodukuje utraconych komórek. Poza tym Twój mózg też nie będzie funkcjonował w sposób optymalny, co z kolei negatywnie wpłynie na produkcję hormonów.

Nasze uczucia, myśli, doznania, wspomnienia i nastrój sterowane są przez mózgowe „transmitery” – różnego rodzaju neuroprzekaźniki (głównie serotoninę, noradrenalinę, dopaminę i GABA). Jeśli z powodu niewłaściwego odżywiania i stresu ich poziom zostanie zachwiany, zaburzeniu ulegnie też produkcja hormonów, co może doprowadzić na przykład do depresji, problemów ze snem i obniżonej koncentracji.

Jeśli jednak mózg otrzyma to, czego potrzebuje, Twoje szanse na to, aby działał sprawnie, żebyś była radosna i czuła się zdrowo,

### TWOJE CIAŁO, MÓZG I HORMONY POTRZEBUJĄ:

- białek
- tłuszczów
- węglowodanów
- witamin
- minerałów

znacznie wzrosną. Oznacza to również, że będziesz mogła podejmować właściwe decyzje dotyczące swojego życia. Najlepiej jest oczywiście wtedy, gdy pozyskujesz odpowiednie składniki bezpośrednio z jedzenia. Innymi słowy: musisz pamiętać, aby spożywać właściwe pokarmy. Czasem jednak dietę trzeba uzupełnić o dodatkowe składniki, ponieważ w naszych czasach jedzenie, które spożywamy – na przykład z powodu wyjałowionej gleby i przetwarzania – nie zawsze dostarcza nam witamin i egzogennych kwasów tłuszczowych.

Z drugiej strony takie czynniki jak stres, pigułki antykoncepcyjne, niektóre leki, alkohol, dieta wegetariańska lub wegańska (która może zawierać zbyt mało białka, jeśli ktoś tego nie pilnuje) zwiększają zapotrzebowanie na niektóre składniki (dobór właściwych i zdrowych potraw też wymaga pewnego planowania, a w niektóre dni łatwiej to zaplanować niż wykonać).

Codziennie powinnaś zapewnić sobie ruch, odpoczynek i właściwą dietę. Jeśli o to zadbasz, produkcja hormonów przebiega bez zakłóceń. Poniżej znajdziesz listę najważniejszych składników żywieniowych oraz produktów, w których je znajdziesz.

## **TŁUSZCZE**

Jednym z najważniejszych składników diety są tłuszcze, ponieważ wpływają na równowagę hormonalną. Powinnaś je spożywać, żeby czuć się dobrze. Hormony produkowane są przy wsparciu niektórych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, które znajdują się w tłuszczach. Jeśli spożycie tych tłuszczów za mało, produkcja hormonów zacznie szwankować – zwłaszcza produkcja estrogenu i progesteronu.

Twój mózg składa się w 60% z tłuszczu, więc żeby był w stanie właściwie funkcjonować, potrzebuje tłuszczów jako pożywienia. Przez ostatnie dziesięć lat specjaliści z zakresu neurologii odkryli egzogenne kwasy tłuszczowe, takie jak omega-3, EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy). Mają one niezwykle ważne znaczenie dla struktury mózgu. Słowo „egzogenne” oznacza, że Twój organizm jest od tych kwasów tłuszczowych uzależniony, ale nie potrafi ich wyprodukować we własnym zakresie. Dlatego musisz mu je dostarczyć w jedzeniu, które spożywasz.

Bez egzogennych kwasów tłuszczowych tkanki mózgowe będą głodować, a komórki nerwowe zaczną się kurczyć i sztywnieć. W efekcie tego zawierające szereg informacji neuroprzekazniki nie będą w stanie przedostać się z jednej komórki do drugiej w taki sam sposób, co będzie miało wpływ na nasze zdolności uczenia się, koncentracji i na pamięć (więcej o neuroprzekaznikach na s. 12).

”

*Codziennie  
powinnaś  
zapewnić sobie  
ruch, odpoczynek  
i właściwą dietę.  
Jeśli o to zadbasz,  
produkcja  
hormonów  
przebiega bez  
zakłóceń.*

”

”

*Kluczem do  
przeżycia jest  
zrównoważony  
poziom kwasów  
tłuszczowych  
omega-6  
i omega-3.*

”

#### **JEŚLI SAMA DIETA NIE WYSTARCZA...**

- Omega-3, olej z ryb (w drażetkach)
- Skoncentrowany olej rybny, 1000 mg, w którym jest:
- EPA (300–500 mg)
- DHA (200–250 mg)
- Zalecana dawka: 1–3 drażetki dziennie

Pamiętaj, żeby kupować stuprocentowo czysty olej rybny, to znaczy taki, który nie jest zanieczyszczony metalami ciężkimi i pestycydami.

Strach przed spożywaniem tłuszczu – do niedawna wszechobecny w naszym życiu – powoli mija. Wcześniejsze twierdzenia, jakoby tłuszcze nasycone odpowiadały za zwiększony poziom cholesterolu, są coraz częściej kwestionowane. Co się bowiem stało, gdy światem zawładnęła historia o nazwie „niski poziom tłuszczu”? Odpowiedź brzmi: usunęliśmy z diety cały tłuszcz – w tym także pożyteczne tłuszcze z grupy omega-3 – EPA i DHA. Zamiast nich zaczęliśmy spożywać potrawy zawierające szybkie węglowodany, takie jak skrobia i cukier. Jaki był tego skutek? Coraz więcej ludzi zaczęło popadać w depresję i przybierać na wadze.

Kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3 są kluczem do przeżycia. Twój organizm nie potrafi ich wytwarzać samodzielnie, trzeba mu je więc dostarczać w spożywanych potrawach. Dlatego diety ubogie w takie tłuszcze mogą być groźne, ponieważ pozbawiają organizm tłuszczu, którego potrzebuje, aby móc normalnie funkcjonować. To bardzo ważne i nie wolno o tym zapominać!

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają też inne zalety. Między innymi zwalczają stany zapalne i zapobiegają tyfii. Dzieje się tak, ponieważ zwiększają wrażliwość na insulinę i ułatwiają jej wniknięcie do komórek, aby wyrównać poziom cukru we krwi (zob. s. 32).

Kwasy tłuszczowe z grupy omega-6 są łatwiej przyswajalne. Wspierają przyrost mięśni i produkcję hormonów. Mogą też wywoływać stany zapalne, a w pewien sposób – choć może to zabrzmieć dziwnie – konkurują z tłuszczami kwasowymi z grupy omega-3.

Wiele lat przed pojawieniem się nowoczesnego przemysłu przetwórstwa spożywczego w jedzeniu istniała naturalna równowaga między wyżej wymienionymi kwasami tłuszczowymi. Problem polega na tym, że jedzenie sprzedawane w krajach Europy Zachodniej i Północnej ma niższy poziom kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 niż kiedyś. Za to spożywamy więcej kwasów tłuszczowych z grupy omega-6. Najlepiej by było, gdyby udało się utrzymywać je na takim samym poziomie.

Jeśli chcesz zmniejszyć ryzyko występowania stanów zapalnych, powinnaś zmniejszyć konsumpcję składników, które zawierają dużo kwasów tłuszczowych z grupy omega-6, na przykład zboża (mąka, pieczywo, makaron), olej słonecznikowy, olej kukurydziany, margaryna i ziarna sezamu.

Żeby spożyć więcej kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, możesz jeść na przykład siemię lniane, olej lniany, olej z ryb, ziarna szalwii hiszpańskiej, pestki dyni, orzechy włoskie, tłuste ryby (łosoś, śledź i makrele – najlepiej nie te ze sztucznych hodowli). Jeśli jesz mięso, dobrze byłoby się przestawić na dziczyznę albo mięso ekologiczne ze zwierząt roślinożernych.. Źródłem dodatkowej dawki tłuszczów są też jajka zawierające kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Mam tu na myśli jajka znoszone przez kury karmione specjalną paszą.