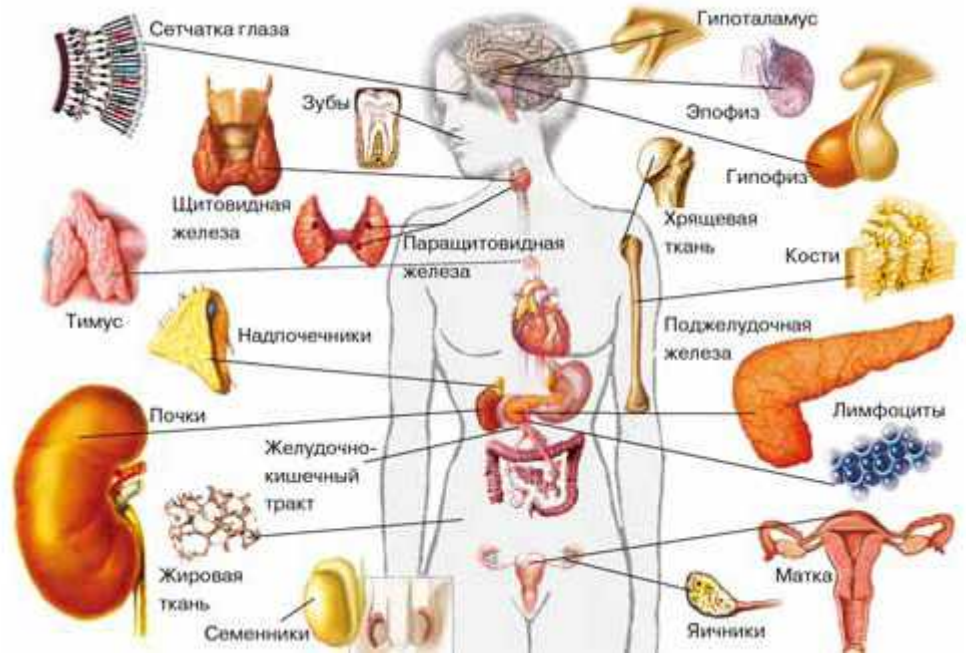
Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как бороться с гормонами? Есть вишню! | Comment combattre les hormones? Manger les griottes!

Автор: Наталья Римша, Москва , 19.06.2015.



Гормоны - где они и как с ними бороться?

Семь простых решений для оздоровления, безопасного снижения веса и приведения в равновесие разыгравшихся гормонов.

|

Sept solutions simples pour le bien-être, amaigrissement et balancement des hormones affolés.

Comment combattre les hormones? Manger les griottes!

Очень часто женщины жалуются на то, что не могут похудеть. Они страдают от жирового гепатоза, преддиабетического состояния, высокого уровня холестерина, проблем с желчным пузырем и депрессии, отчего опускают руки, безнадежно

пытаясь похудеть и оставаться здоровыми.
На состояние и равновесие гормонального фона влияют многие факторы. По мере «взросления» организма, ситуация становится критической. К сожалению, в наше время гормональные сбои возникают и в молодые годы.

Почему гормоны нужно приводить в равновесие?

Гормоны – биологически активные вещества органической природы, вырабатывающиеся в специализированных клетках желёз внутренней секреции, поступающие в кровь, связывающиеся с рецепторами клеток-мишеней и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции. Гормоны служат гуморальными (переносимыми с кровью) регуляторами определённых процессов в различных органах и системах.
Каждый гормон отвечает за определенные рецепторы. Воспаление, возникающее в организме, влияет на рецепторы, а тем самым на гормоны.

Что же блокирует рецепторы и влияет на гормональный фон?

- Ксеноэстрогены (синтетические соединения) в нашем рационе, окружающей среде и предметах личной гигиены.
- Сахар, алкоголь, кофеин (кофе, черный, зеленый и белый чай).
- Высокое содержание фруктозы в рационе (даже из таких продуктов, как несладкий яблочный сок и помидоры).
- Стресс, электромагнитные частоты и нехватка сна.
- Низкое качество зерна пшеницы, ржи, ячменя, кукурузы (которые могут быть еще и генно-модифицированными).
- Мясо, молочные продукты и яйца, полученные от животных, выращенных с помощью гормонов роста.

Как сбалансировать гормоны?

Давайте разберемся в том, как разные гормоны влияют на самочувствие, почему это происходит, и как можно помочь себе, если вы все-таки обнаружили у себя определенные симптомы гормонального сбоя.

1. **Эстроген** – гормон-магнит для соли и жира. Когда эстроген и его антагонист прогестерон не в норме и эстроген доминирует, это вызывает задержку воды в организме, головные боли, провалы в памяти и способствует образованию жира в области живота и бедер. Доминирующий эстроген вызывает старение и бесплодие.

Как помочь рецепторам эстрогена?
- Используйте крем прогестерон.
- Сократите продукты, богатые медью – шоколад, орехи и семена, авокадо и рыбу. Медь напрямую связана с эстрогеном, поэтому женщины, использующие ВМС или употребляющие противозачаточные таблетки, содержащие медь, имеют повышенный риск доминирующего эстрогена.
- Мойте фрукты и овощи, чтобы сократить попадание в организм эстроген-имитирующих пестицидов, фунгицидов и гербицидов.
- Не разогревайте еду в пластиковых контейнерах и выбирайте для воды бутылки из стекла или нержавеющей стали и ни в коем случае не из пластика.
- Не используйте средства личной гигиены, содержащие парабены и фталаты.

- Введите в рацион молотое семя льна (2 чайные ложки в день). Оно содержит лигнаны и избавит организм от избытка эстрогенов. Добавляйте его в приготовленную еду или коктейли.
- Добавляйте в супы и блюда из бобовых семя кардамона. Кардамон помогает пищеварению и способствует очищению печени, что является необходимым условием для поддержания гормонального равновесия.
- Можно принимать дииндолметан (DIM) в виде добавки. Он нормализует гормональный баланс, подавляет воспалительные процессы, помогает эффективному очищению печени, влияет на метаболизм эстрогенов, что препятствует развитию эндометриоза, рака шейки матки, вируса ВПЧ. Принимайте 100 мг 2 раза в день с едой.

2. **Инсулин** повышается после чрезмерного употребления сахара, алкоголя и кофеина. Еда, которая не содержит продукты, стабилизирующие уровень сахара (к ним относятся белок и полезные жиры), способствует накоплению жира. Когда рецепторы блокируются, возникает инсулиновая резистентность, которая вызывает метаболический синдром и способствует повышению сахара в крови, а также повышению уровня триглицеридов.

Если вы набираете вес, часто ощущаете приступы сильного голода, сложности с тем, чтобы сосредоточиться, тревожность, панику, отсутствие мотивации, усталость, это значит, что надо позаботиться об очищении инсулиновых рецепторов.

Что делать?

- С каждым приемом еды выпивайте стакан воды с добавлением чайной ложки яблочного уксуса. Его кислота замедляет переваривание углеводов и снижает уровень сахара в крови на 30%.
- Вместо чашки кофе с утра выпивайте горячую воду с лимоном.
- В качестве добавки принимайте хром, который регулирует уровень сахара в крови. Его, как правило, недостает в нашем рационе.
- Вместо того, чтобы добавить сахар в напитки, коктейли и выпечку, добавляйте стевию. Она не вызывает подъем сахара.
- Используйте специи при приготовлении еды – корицу, гвоздику и кориандр.

3. **Лептин** – гормон сытости. Если вы хорошо поели и не наелись, скорее всего заблокированы рецепторы лептина. Обычно это происходит в том случае, если ваш рацион содержит много продуктов с высоким содержанием фруктозы или в нем недостаточно полезных жиров. В этом случае рецепторам сложно восстановиться.

Что делать?

- Исключите продукты с высоким содержанием фруктозы. Наиболее сильный вред наносят технологически обработанные продукты и напитки с высоким содержанием фруктозы. Меньший вред, но все же обратите на это внимание, наносят томаты, несладкий яблочный сок и сироп агавы, а также всевозможные обезжиренные соусы, кетчупы и соусы для барбекю.
- Через 30 минут после просыпания утром съешьте белковый завтрак. Хорошо подойдет растительный белок, он насыщает и запускает обмен веществ.
- Включите в рацион Омега 3, 6 и 9 жирные кислоты.

4. Гормон **кортизол**, активируемый стрессом, электромагнитными излучениями и недосыпом, способствует накоплению лишнего жира. Одна бессонная ночь, и уровень кортизола увеличивается на 45%. Если вас взволновала сложная ситуация на работе или произошел неприятный разговор, кортизол подскакивает за несколько минут! Постоянное использование планшетов и мобильных телефонов способно увеличить выработку кортизола в разы. Высокий кортизол отвечает и способствует образованию лишнего веса, пристрастию к сладкому и соленому и возникновению воспаления в организме, приводящего к синдрому «усталых» надпочечников.

Что делать?

- Добавьте в кофе смесь 1 чайной ложки кокосового масла и ванильного сывороточного протеина. Простой черный кофе на голодный желудок повышает кортизол, в то время как смесь полезного жира и белка, наоборот, предотвращает такой скачок.
- Практикуйте йогу и занимайтесь медитацией. Они снижают кортизол.
- Отложите планшет и мобильный телефон в сторону за час до сна, почитайте книгу вместо просмотра телевизора.

5. **Щитовидная железа** напрямую связана с обменом веществ. При пониженной функции щитовидной железы вы испытываете усталость, боль в суставах, депрессию, у вас плохая память, холодные руки, сухая кожа, выпадают волосы, слабые ногти.

Что делать?

- Исключите из рациона зерновые. Многие из них содержат глютен – пшеница, рожь, спельта, кускус, овсянка, ячмень. Вместо этого можно использовать темный рис, гречку, киноа и амарант. Муку замените на более полезные аналоги.
- При готовке используйте кокосовое масло, оно улучшает функции щитовидной железы и ускоряет обмен веществ на 56%.
- Сдайте анализы на гормоны щитовидки – тиреотропный гормон (TSH), свободный T3, T4 и антитела к ТПО. Помните, что нормальные показатели далеко не всегда являются наилучшим вариантом конкретно для вашей индивидуальной биохимии.

6. **Гормон роста человека** – один из гормонов передней доли гипофиза. Гормон роста оказывает омолаживающий эффект, убирает жир и наращивает мышцы. Когда человеку исполняется 40 лет, выработка этого гормона сокращается на 14% каждые 10 лет. Это осложняется присутствием гормона роста в продуктах питания - мясе, молочных продуктах и яйцах. В них содержится рекомбинантный бычий гормон роста (BST). Он способствует тому, что организм сокращает выработку своего собственного гормона роста, что сопровождается потерей мышечной массы, высоким процентом содержания жира в организме, тревожностью, депрессией, низким либидо и высоким кровяным давлением.

Что делать?

- Ешьте вишню. Она является пионером по содержанию мелатонина. 5 мг мелатонина на ночь перед сном повышают уровень гормона роста человека.
- Сочетайте короткие интенсивные тренировки с более продолжительными малоинтенсивными тренировками для увеличения уровня гормонов роста.

- Чтобы избежать попадания в организм синтетических гормонов роста, исключите молочные продукты.
- Употребляйте только органическое мясо и яйца.

7. Ежедневный **детокс**

Все токсины, попадающие к нам в организм, накапливаются в жировой прослойке. Тяжелые металлы, химикаты, лекарства и гормоны находятся в жировых клетках. Таким образом организм защищает себя. Поэтому, когда жиры сжигаются, токсины выделяются в кровоток. Очень важно, чтобы они выводились из организма. Как это сделать?

- Используйте добавки для очистки печени, содержащие таурин и артишок. Они помогут выводить тяжелые металлы, алкоголь, аммиак. Я обычно рекомендую 2 раза в год проходить специальную детокс-программу для печени и клеточного очищения. Она дает прекрасные результаты!
- Устройте себе детокс-ванну один или два раза в неделю – добавьте 2 стакана соды и 2 стакана морской соли в горячую воду и полежите, пока вода не остынет. Вытритесь полотенцем и не споласкивайтесь в течение 4 часов. Очень хорошо такие ванны помогают после длительных перелетов.
- Пейте простую чистую сырую воду из расчета 30 мл на 1 кг веса.
- Добавьте в рацион клетчатку в виде молотых семян льна и чиа (шалфей) – растворимая и нерастворимая клетчатка помогут выводить токсины. 2-4 чайных ложки каждый день.
- Принимайте активированный уголь, а лучше пектиновые сорбенты.

Оставайтесь здоровыми!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

здоровье

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/19832*