

[Главная](#) > Как бороться с гормонами? Есть вишню!

## 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.

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 пытаюсь 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, вырабатываемые в специализированных клетках желёз внутренней секреции, поступающие в кровь, связываемые 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 определённые 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, пристрастия 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. Вытрите 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](#).



## Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий

---