Ewa Burzyńska

Jelita i hormony

Naturalny powrót do zdrowia

Tytuł: Jelita i hormony. Naturalny powrot do zdrowia

Copyright: © Ewa Burzyńska, 2019
Grafika i skład: Karolina Kołodziejczyk
Redakcja i korekta: Karolina Kołodziejczyk

Ewa Burzyńska
DIETOTERAPIA • MEDYCYNA ŻYWIENIA

Wszystkie treści zamieszczone w ebooku służą celom wyłącznie edukacyjnym i nie zastąpią profesjonalnej porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystywania informacji zawartych w ebooku.

Treść ebooka jest moją pracą autorską. Zabraniam kopiowania go w całości i we fragmentach bez odpowiedniej zgody i podania źródła. Na podstawie Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83).

Spis treści

01. O jelitach słów kilka

02. Jak hormony wpływają na apetyt i pracę układu pokarmowego?

03. Mikroflora a balans hormonalny

04. Jelita i tarczyca – jak są ze sobą powiązane?

05. Wpływ endometriozy na układ pokarmowy

06. Kompleksowy plan naprawy – jak naturalnie poprawić stan jelit i układu endokrynologicznego?

- Dieta
- Nawodnienie
- Przykładowe przepisy
- Styl życia
- Suplementacja podstawowa
- Suplementacja przy wybranych problemach hormonalnych
- Sposoby na wsparcie jelit
- Podsumowanie

O mnie

Jestem dietetykiem i pasjonatką medycyny funkcjonalnej. Od ponad pięciu lat interesuję się wszystkim co jej dotyczy, a także wpływem żywienia na zdrowie. Ta pasja pochłonęła mnie całkowicie. Cały czas czytam, dowiaduję się, uczestniczę w licznych konferencjach, kursach i webinarach, aby poznawać tajniki ludzkiego organizmu i skutecznie pomagać moim podopiecznym na drodze do zdrowia. Na co dzień specjalizuję się w przypadkach wymagających wsparcia gospodarki hormonalnej.

Prywatnie jestem żoną, mamą i właścicielką dwóch psów rasy husky. Uwielbiam się uczyć, dlatego wolne chwile poświęcam na naukę języków obcych oraz czytanie książek z zakresu dietoterapii i psychologii.

Moją misją jest edukacja w zakresie dbania o swoje zdrowie. Chcę dać Ci wiedzę, która pozwoli Ci zrozumieć, jak działa Twój organizm oraz jak możesz wspomóc się naturalnymi sposobami. Nikt nie zna Twojego organizmu lepiej niż Ty, dlatego wsłuchaj się w jego potrzeby i odpowiedz na nie. Nasze ciało zawsze dąży do równowagi – trzeba mu tylko na to pozwolić i stworzyć mu do tego warunki. Właśnie dlatego zmiany na drodze do zdrowia są takie trudne: wymagają nie tylko zmian na talerzu, ale również w stylu życia. Jednak warto podjąć ten wysiłek – nagrodą jest zdrowie i życie w zgodzie ze sobą.

Gdzie mnie można znaleźć?

Blog – artykuły o hormonach, porady żywieniowe, smaczne przepisy:
http://ewaburzynska.pl/
Fanpage na Facebooku:
https://www.facebook.com/EwaBurzynskaDietoterapia/
Grupa o hormonach na Facebooku:
https://www.facebook.com/

Związek między równowagą hormonalną a prawidłową pracą jelit jest bardzo silny. Gdy pojawia się problem z układem pokarmowym, delikatny układ hormonalny jest jednym z pierwszych, który przestaje pracować prawidłowo. Gdy hormony nie są wydzielane tak, jak chciała tego natura – cierpi na tym układ pokarmowy... Gdy nieco zgłębimy te zależności, okażą się one wręcz oczywiste. Zwłaszcza, że hormony to nie tylko substancje kojarzone z dojrzewaniem, rozmnażaniem czy menopazą... Ebook, który masz przed sobą, lekko i przyjemnie opowiada o tym, jak dbać o jedno, nie pomijając drugiego. Znajdziesz w nim odpowiedzi na pytania, co ma endometrioza do zespołu jelita drażliwego czy zespół napięcia przedmiesiączkowego do zaparć, a także jak poradzić sobie, gdy hormony zaczynają rządzić naszym życiem.

Agata Dąbrowska - dietoterapeutka, autorka bloga Naczynia Połączone (naczyniapolaczone.pl), specjalistka chorób układu pokarmowego.

Wstęp

Wdęcia, zaparcia, gazy, biegunki, przelewanie się w jelitach, uczucie ciężkości po posiłku... To codzienność wielu osób. Niejednokrotnie pod kątem tych dolegliwości wykonuje się różnego rodzaju badania (często na własną kieszeń), wdraża się leczenie i... nic. Nie ma poprawy lub jest ona niewielka. Dlaczego tak jest? Czemu leczenie nie działa? Czemu nadal mamy problemy pokarmowe?

Okazuje się, że mało kto zwraca uwagę na fakt, że zachwiana gospodarka hormonalna może bardzo wpływać na pracę jelit i powodować problemy pokarmowe. I odwrotnie! Nasze problemy pokarmowe mogą być przyczyną zaburzeń endokrynologicznych. Dlatego powstała ta książka. Aby uświadomić Ci, że nasz organizm jest spójną całością i gdy masz problemy z jelitami czy hormonami, tak naprawdę trzeba wspierać też inne narządy – bo wszystko na siebie wzajemnie wpływa i każda komórka naszego ciała odgrywa istotną rolę, umożliwiając Ci sprawne funkcjonowanie na co dzień.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- jak pracują jelita?
- jak hormony wpływają na apetyt i pracę jelit?
- jakie mogą być przyczyny hormonalne problemów z jelitami?
- jaką diagnostykę wykonać?
- jak przywrócić balans układu hormonalnego i pokarmowego naturalnie?

Otrzymasz konkretne wskazówki, które pomogą Ci przywrócić równowagę hormonalną oraz ulgę dla układu pokarmowego. Istotnymi czynnikami są dieta, suplementacja, ale również zmiany w stylu życia i naszym myśleniu! To ma duży wpływ na ludzki organizm, dlatego bardzo ważne jest, aby skupić się na wszystkich aspektach – wtedy mamy największe szanse na sukces.

O jelitach słów kilka

Obecnie coraz więcej badań kładzie nacisk na wpływ kondycji jelit na zdrowie całego organizmu. Jelita oddziałują na większość procesów zachodzących w organizmie! Dlatego tak istotna jest ich dobra kondycja oraz odpowiedni skład mikroflory, aby wszystko działało prawidłowo.

Jak pracują nasze jelita?

Zróbmy małą powtórkę z biologii. W naszych jelitach wyróżniamy jelito cienkie, składające się z dwunastnicy i jelita krezkowego, oraz jelito grube. W nim wyróżniamy kątnicę i okrężnicę, zakończoną odbytnicą.

Trawienie

To, co jemy składa się z makroskładników: białek, tłuszczów i węglowodanów. W wyniku trawienia dochodzi do rozkładu tych makroskładników na substancje prostsze, które ulegają wchłanianiu i są wykorzystywane przez organizm. Pokarm jest trawiony za pomocą soków wydzielanych przez różne narządy:

- Ślinianki i gruczoły ślinowe produkują ślinę, która zawiera amylazę ślinową. Bierze ona udział w trawieniu węglowodanów. Dlatego bardzo istotne jest długie, niespieszne żucie pokarmu i wymieszanie go ze śliną. Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej!
- Błona śluzowa żołądka wydziela sok składający się głównie z kwasu solnego i pepsyny – tutaj głównie trawieniu ulegają białka. Żołądek wydziela także lipazę żołądkową, która rozpoczyna trawienie tłuszczy.
- Jelito cienkie produkuje tzw. sok jelitowy, dzięki któremu trawieniu ulegają węglowodany i białka. Oprócz tego, wątroba wydziela do jelit żółć (trawienie tłuszczy), a trzustka wydziela sok trzustkowy (trawienie białek tłuszczów).

Jelita oddziałują na większość procesów zachodzących w organizmie!

Jelito cienkie jest wyścielane kosmkami jelitowymi, a ich główne zadaniem to wchłanianie składników pokarmowych. W jelicie grubym następuje wchłanianie elektrolitów, witamin i aminokwasów oraz występuje w największej ilości mikroflora bakteryjna. Tam także są formowane masy kałowe.

Perystaltyka

Zawartość przewodu pokarmowego ulega stałemu przesuwaniu w kierunku od jamy ustnej do odbytu. To jest niezwykle ważny mechanizm, który warunkuje prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. W przypadku jelit ten ruch jest nazywany ruchem perystaltycznym. Polega on na tym, że skurcz jelita powstaje tylko w pewnym jego odcinku, na skutek skurczu mięśni okrężnych, i posuwa się naprzód.

Wyróżniamy także ruchy wahadłowe (odcinkowe), które powstają na skutek skurczu mięśni podłużnych. Mają większą siłę i służą do „wymiatania" resztek pokarmowych. Na perystaltykę jelit ma wpływ wiele czynników. Niektóre hormony oraz odruchy nerwowe (żołądkowo-jelitowy czy jelitowo-jelitowy) mogą modyfikować aktywność fragmentów przewodu pokarmowego. Nadmierna czynność motoryczna jelit towarzyszy biegunce, a osłabiona przyczynia się do zaparć.

Jelita mają także ogromy wpływ na pracę naszego mózgu, tarczycy czy nadnerczy. Odpowiedni skład mikroflory wpływa również na pracę układu immunologicznego. Dlatego, jeżeli często chorujemy, warto zwrócić uwagę na kondycję naszych jelit.

Jakie jeszcze funkcje spełniają jelita?

- Chronią nas przed patogenami.
- Wspierają odporność organizmu (tzw. GALT – z angielskiego: gut–associated lymphoid tissue – to określenie całości tkanki limfatycznej występującej w obrębie przewodu pokarmowego, która jest częścią układu immunologicznego).
- Odzyskują płyny.
- Usuwają resztki pokarmowe i toksyny z organizmu.
- Wpływają na działanie układu nerwowego.

Problemy z układem pokarmowym – nasza codzienność?

Wspomniałam już, że problemy pokarmowe to codzienność wielu z nas. Czasami są tak uciążliwe, że wycofujemy się z życia społecznego, zamykamy się w domu z obawy przed wzdęciami, gazami czy nagłą biegunką. Często te objawy są bagatelizowane przez lata, aby w końcu przybrać na sile na tyle, że przekształcają się w różnego rodzaju choroby: od typowo jelitowych, jak np. choroba Leśniowskiego–Crohna, po problemy z tarczycą czy nowotwory!

Jakie objawy wskazują na problemy z jelitami?

- wzdęcia, zaparcia, gazy
- biegunki
- nudności, wymioty
- uczucie przelewania się w jelitach
- bardzo słaba odporność
- alergie lub nietolerancje pokarmowe

Niespecyficzne objawy problemów z jelitami

Bywa również tak, że jelita wymagają naprawy, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy! Nawet celiakia może zostać zdiagnozowana w momencie, gdy nie skarżymy się na żadne problemy pokarmowe.

Oto lista symptomów, które również mogą się pojawić, gdy z jelitami coś się dzieje:

- choroby autoimmunologiczne (czy to jest RZS, czy Hashimoto, czy toczeń – zawsze warto zwrócić uwagę na jelita i wspomóc ich pracę),
- pokrzywki, wysypki,
- bóle głowy,
- zmiany nastrojów,
- zmęczenie,
- kaszel,
- ciągły katar, problemy z zatokami,
- uczucie ciągłego pobudzenia.

Jak widać, to dość szerokie spekrum objawów. Bardzo często pierwotną przyczyną i początkiem wszelkiego rodzaju dolegliwości są właśnie jelita – a to dlatego, że to one są centrum naszego układu odpornościowego. Poza tym to w nich są wchłaniane składniki pokarmowe. A jeśli przyswajanie witamin i mikroelementów jest upośledzone w jakikolwiek sposób – mamy prostą drogę do niedoborów i problemów z tym związanych.

Dlaczego problemy z jelitami są tak powszechne?

Ponieważ obecnie jesteśmy narażeni na wiele czynników, które wpływają na złą kondycję jelit:

- używki (alkohol, papierosy),
- zaburzenia mikroflory jelitowej – dysbioza,
- infekcje bakteryjne lub pasożytnicze,
- przerost grzybów z rodzaju candida,
- dieta kiepskiej jakości (m.in. zbyt dużo cukru, przetworzona żywność, fast–foody, tłuszcze trans),
- przewlekły stres,
- zbyt częste przyjmowanie leków lub antybiotyków,
- nadmiar (!) aktywności fizycznej,
- toksyny środowiskowe, metale ciężkie.

Do tego wszystkiego dochodzą jeszcze zaburzenia hormonalne – i o tym będzie właśnie ten ebook. Pokażę, jakie problemy na tle hormonalnym wpływają na złą pracę jelit oraz opiszę, jak kompleksowo dojść do równowagi, aby jelita wreszcie zaczęły pracować.

Hormony wpływające na apetyt i układ pokarmowy

Kiedy myślimy o hormonach, najczęściej do głowy przychodzą nam hormony płciowe – testosteron, progesteron, prolaktyna - te nazwy słyszymy dość często. Jednak hormonów w naszym organizmie jest dosłownie tysiące! I każdy z nich ma jakieś określone zadania do wykonania. Główną funkcją hormonów jest przekazywanie wiadomości. Hormon dociera do receptora w komórce i uwalnia lub blokuje jakiś proces w organizmie. Na przykład insulina obniża poziom glukozy we krwi, podczas gdy glukagon go podwyższa.

Mało kto wie, że za pracę układu pokarmowego jest odpowiedzialnych wiele hormonów o różnych dziwnych nazwach, o których niewiele słychać. Hormony żołądkowo-jelitowe są transportowane wzdłuż jelita cienkiego w swoistych układach przestrzennych. Jelito cienkie jest największym narządem wewnątrzwydzielniczym organizmu. Hormony te pełnią ważną rolę w wydzielaniu wątrobowo-trzustkowym i jelitowym oraz w czynności motorycznej jelita. Poznaj najważniejsze z nich.

Acetylocholina

Jest jednym z neuroprzekaźników, wytwarzanych w mózgu. Wpływa na regulację motoryki układu pokarmowego orazna działanie pęcherza moczowego. Zwiększa również wydzielanie łez, a także przejście z fazy nREM do fazy REM podczas snu.

Adrenalina

Adrenalina wraz z noradrenaliną hamują pasaż jelitowy (stąd też przewlekły stres może prowadzić do zaparć). Może to wpływać na pojawienie się zespołu jelita drażliwego (ZJD).

Amylina

Mówi się, że insulina obniża poziom glukozy we krwi. Amylina wspiera insulinę w tym działaniu. Jest produkowana przez komórki beta trzustki i uwalniania do krwi razem z insuliną. Amylina kontroluje także wchłanianie pokarmów i spowalnia opróżnianie żołądka, gdy jest taka potrzeba (dzięki temu czujemy się dłużej najedzeni).
Amylina działa jako czynnik nasycający (wywołujący uczucie „sytości") po spożyciu pokarmu poprzez aktywację receptorów amyliny/kalcytoniny w mózgu.
Okazuje się, że u cukrzyków następuje szybsze opróżnianie żołądka i szybciej następuje wchłanianie glukozy, ponieważ poziom amyliny jest obniżony. Zaburzenia gospodarki cukrowej, choroby nerek, choroba Alzheimera związane są z zaburzeniami wydzielania amyliny. To wszystko wpływa na pracę jelit, dlatego gdy mamy jedną z tych chorób, warto zwrócić na nie uwagę.

Cholecystokinina (CCK)

Hormon wydzielany m.in. przez śluzówkę dwunastnicy i jelita czczego. Przede wszystkim hamuje uczucie głodu oraz stymuluje wydzielanie żółci i soków trawiennych. Wpływa także na pracę nerwu błędnego !

Czym jest nerw błędny? Jest najdłuższym nerwem w organizmie. Odgrywa kluczową rolę w przywspółczulnym układzie nerwowym. Łączy się z mózgiem, jelitami, żołądkiem, sercem,wątrobą,trzustką,pęcherzykiemżółciowym,pęcherzem moczowym, nerkami, śledzioną, płucami, narządami rodnymi (u kobiet), szyją, uszami i językiem. Każdemu z tych narządów nerw błędny pomaga pełnić różne role.

Na przykład w mózgu pomaga zapobiegać uczuciu przygnębienia, depresji. Z kolei w układzie pokarmowym wspomaga żołądek, żeby produkował więcej kwasu solnego (a często problemy pokarmowe wynikają ze zbyt słabo zakwaszonego żołądka) oraz pobudza żołądek i jelita do przesuwania pokarmu. Wzmaga też wydzielanie enzymów trawiennych. Uczucie sytości i satysfakcji po posiłku jest powodowane między innymi dzięki aktywacji nerwu błędnego.

Właściwa praca nerwu błędnego jest niezbędna, aby nasz układ pokarmowy pracował prawidłowo. Dlatego istotne są odpowiednie poziomy hormonów, które odpowiadają za motorykę układu pokarmowego.

Jak jeszcze działa cholecystokinina?

- Podnosi przepływ krwi i przyspiesza metabolizmu w komórkach trzustki.
- Powoduje skurcz odźwiernika.
- Przyspiesza motorykę jelit.
- Potęguje wydzielanie wodorowęglanów przez trzustkę.
- Pobudza wydzielanie glukagonu.

Osoby z ZJD zazwyczaj produkują zbyt dużo CCK w odpowiedzi na posiłek bogaty w tłuszcze. Może to prowadzić do powstania nadmiernej ilości gazów i wzdęć.

Enkefaliny

Działają za pośrednictwem receptorów opioidowych, hamując motorykę i wydzielanie jelitowe. W ośrodkowym układzie nerwowym tłumią uczucie bólu.

Kortykoliberyna (CRH)

Uwalniana jest głównie w podwzgórzu. CRH jest związane z odpowiedzią organizmu na stres, a także ma działanie hamujące apetyt. W zbyt dużej ilości sprawia także, że spowalnia się pasaż w jelicie cienkim – z kolei w jelicie grubym pasaż może nadmiernie przyspieszyć. Taki stan może prowadzić do SIBO lub chorób zapalnych jelit!
CRH stymuluje także tarczycę do produkcji hormonów (za pomocą TSH), a to bardzo przekłada się na pracę jelit – o tarczycy przeczytasz trochę później w osobnym rozdziale.

Kortyzol

Kortyzol jest wytwarzany w korze nadnerczy z 17 alfa–OH progesteronu. Gdy jest wydzielany w odpowiednich ilościach, niesie wiele korzyści dla naszego organizmu: działa przeciwzapalnie, reguluje gospodarkę solną i wodną w nerkach, wpływa na przemianę materii węglowodanów, tłuszczów i białek, reguluje poziom glukozy we krwi, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak zbyt wysoki poziom kortyzolu notuje się często u kobiet z ZJD .

Dopamina

W podwzgórzu jest związana głównie z regulacją wydzielania hormonów, zwłaszcza prolaktyny i gonadotropin. To ona odpowiada za odczuwanie przyjemności z jedzenia, może też wpływać na to, że mamy zachcianki na konkretne pokarmy.
Również żołądek i jelita są wyposażone w receptory dopaminy. Działa ona poprzez specyficzne receptory w celu obniżenia ciśnienia w jelitach. Leki, które zwiększają aktywność dopaminy, stymulują jelita, aby zwiększyć perystaltykę.

Galanina

Jest wytwarzana między innymi w jelicie cienkim, występuje także w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN) oraz w nerwach obwodowych. Reguluje rytm dobowy, hamuje reakcję stresową oraz wpływa na zdolność do nauki i pamięć.
Stymuluje ośrodek głodu, hamuje wydzielanie HCL, a także wpływa na motorykę jelit – działa spowalniająco.

Grelina

Grelina jest hormonem głodu, który stymuluje apetyt i jest wytwarzany głównie przez wyspecjalizowane komórki żołądka. Powstaje także w jelicie, trzustce, narządach rodnych, kościach oraz w mózgu. Grelina daje sygnał do mózgu, że nie mamy energii i należy jeść, dlatego im mniej mamy tkanki tłuszczowej, tym więcej greliny produkujemy – za pomocą tego mechanizmu organizm próbuje zwiększyć masę ciała.

Grelina zwiększa chęć głównie na tłuste i słodkie pokarmy.

Ten hormon produkowany jest głównie przez komórki błony śluzowej żołądka i jelit. Bierze udział w metabolizmie węglowodanów, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych. Grelina także stymuluje apetyt poprzez nerw błędny. Zwiększa chęć głównie na tłuste i słodkie pokarmy, przyspiesza perystaltykę układu pokarmowego, zmniejsza poziom insuliny.Przewlekle wysoki poziom greliny wiąże się z otyłością, przejadaniem się oraz z chorobami zapalnymi jelit, takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) czy choroba Leśniowskiego–Crohna. Z kolei zbyt wysoki poziom insuliny lub infekcja H.Pylori hamują wydzielanie greliny.

Glukozozależny peptyd insulinotropowy (GIP)

Ten hormon pobudza wydzielanie insuliny oraz reguluje poposiłkową homeostazę glukozy. Receptory GIP znajdują się w całym ciele, w tym w tkance tłuszczowej, mózgu, kościach, układzie sercowo–naczyniowym i przewodzie pokarmowym. GIP sprzyja magazynowaniu energii i sprawia, że przybieramy na wadze. Ma znaczący wpływ na metabolizm kwasów tłuszczowych poprzez stymulację aktywności lipazy lipoproteinowej w komórkach tłuszczowych.

Glukagonopodobny peptyd 1 (GLP-1)

Glukagonopodobny peptyd 1 (GLP-1) jest hormonem peptydowymwystępującymwjeliciecienkimiokrężnicy,który jest uwalniany w odpowiedzi na składniki odżywcze. GLP–1 spowalnia opróżnianie żołądka (razem z cholecystokininą i peptydem YY), wzmaga wydzielanie insuliny, redukuje poziom glukozy we krwi, obniża wydzielanie glukagonu, zmniejsza apetyt.

Glukagon

Glukagon pomaga utrzymać równowagę gospodarki cukrowej w organizmie. Gdy poziom glukozy jest niski, trzustka uwalnia glukagon, aby zwiększyć uwalnianie glukozy. Gdy poziom glukozy jest wysoki, trzustka zatrzymuje uwalnianie glukagonu. Oprócz tego glukagon spala tłuszcz i zmniejsza jego zapasy, zwiększa zużycie energii, równoważy spożycie pokarmu, zwiększa uczucie sytości, a także zmniejsza produkcję kwasów żółciowych.

Insulina

Obniża poziom glukozy we krwi i przechowywanie jej w tkankach organizmu, takich jak tłuszcz, mięśnie i wątroba. Poza tym stymuluje syntezę glikogenu i tłuszczu, a także jego magazynowanie.
W układzie pokarmowym, insulina zwiększa wydzielanie kwasu solnego przez komórki okładzinowe w żołądku. Przewlekle wysokie poziomy insuliny promują powstawanie cukrzycy typu II, nowotworów oraz stres oksydacyjny.

Leptyna

Leptyna jest produkowana przede wszystkim w komórkach tłuszczowych. W niewielkich ilościach jest także wytwarzana w żołądku, nabłonku sutków, w sercu i łożysku. Nazywa się ją hormonem sytości, ponieważ zmniejsza łaknienie podczas posiłku poprzez interakcję z receptorami w podwzgórzu. Leptyna jest uwalniana do krwioobiegu w zależności od zasobów energetycznych organizmu. Okazuje się, że podwyższony poziom leptyny silnie koreluje z wyższym BMI .
Oprócz uczucia sytości, leptyna wpływa również na inne mechanizmy naszego organizmu. To ona jest jednym z hormonów, które rozpoczynają dojrzewanie płciowe. Wskazuje na to wczesne dojrzewanie u otyłych dzieci. Zaburzenia dojrzewania korelują również z niedoborem leptyny. Ten hormon także wpływa na naszą odpowiedź immunologiczną zapalną, angiogenezę (czyli na proces tworzenia się naczyń włosowatych), wspiera zdrowie kości i przyspiesza gojenie się ran.

Melatonina

Powszechnie ten hormon jest kojarzony przede wszystkim z regulacją rytmu dobowego i wpływem na sen. Okazuje się jednak, że melatonina ogrywa swoją rolę także przy pracy układu pokarmowego! Występuje w nim w dużych ilościach – pełni rolę antyoksydantu, który chroni żołądek i jelita oraz działa immunomodulująco. Wpływa również na motorykę przewodu pokarmowego, a także na wydzielanie enzymów trawiennych i kwasu solnego w żołądku. Melatonina odgrywa też rolę w regeneracji błony śluzowej w jelitach.

Motylina

Jest pochodną greliny i pobudza skurcze żołądka i jelita cienkiego. Wpływa także na pracę MCC – wędrującego kompleksu mioelektrycznego MMC to cykliczna fala perystaltyczna mięśni gładkich przewodu pokarmowego, występująca w okresie między posiłkami oraz w nocy, gdy śpimy. U ludzi aktywność MMC rozpoczyna się w przełyku, co zapobiega nadmiernemu przerostowi bakterii, a także wymiata resztki pokarmowe z jelita cienkiego. Zaburzenia pracy MMC wpływają na pojawienie się zespołu przerostu bakteryjnego w jelicie cienkim (SIBO).
Poziom motyliny we krwi rośnie w okresach postu i po trawieniu posiłku, a zmniejsza się podczas spożywania posiłków. Szczególnie jej uwalnianie pobudzają tłuszcze.
Wysoki poziom motyliny jest związany z występowaniem WZJG.

Neuropeptyd Y (NYP)

Neuropeptyd Y (NPY) jest jednym z hormonów determinujących naszą wagę. NPY powoduje tworzenie nowych komórek tłuszczowych i gromadzenie się tłuszczu w brzuchu. Stymuluje on także apetyt.

Co ciekawe, zaburzenia wydzielania NPY wydają się być jednym z czynników przyczyniających się do nieswoistych zapaleń jelit (IBD). Spowodowane jest to interakcją między komórkami odpornościowymi i neuronami NPY w jelitowym układzie nerwowym podczas stanu zapalnego.

Neurotensyna

Jest uwalniana z komórek jelita cienkiego pod wpływem tłuszczy i białek. Wzmaga wydzielanie enzymów trawiennych, hamuje wydzielanie żołądkowe, a także wzmaga motorykę przewodu pokarmowego. Pobudza także wzrost śluzówki jelita cienkiego i grubego.

Polipeptyd trzustkowy (PP)

Polipeptyd trzustkowy jest hormonem wytwarzanym przez trzustkę i bierze udział w procesie trawienia. Wydzielany jest wraz z insuliną, a jego poziom pozostaje podwyższony przez 4 do 6 godzin. Jego wydzielanie najsilniej stymuluje spożycie białka i tłuszczu.

Polipeptyd trzustkowy wysyła informacje o głodzie i sytości do mózgu. Wpływa także na działanie nerwu błędnego. W przewodzie pokarmowym hamuje perystaltykę w celu lepszego wchłaniania oraz dłuższego uczucia sytości.

Peptyd YY (PYY)

PYY to hormon jelitowy wytwarzany przez komórki jelitowe wydzielane wspólnie z GLP–1. Po spożyciu pokarmu PYY jest uwalniany do krążenia. Jego stężenia są proporcjonalne do zawartości energetycznej posiłku, a najwyższe poziomy pojawiają się godzinę po posiłku. Spowalnia opróżnianie żołądka. Istnieją dwie jego formy: PYY (1 – 36) – stymuluje apetyt, a PYY (3 – 36) go hamuje.

Peptyd uwalniający gastrynę (GRP)

Jest uwalniany pod wpływem pobudzenia nerwu błędnego i jego główna funkcja to pobudzanie uwalniania gastryny, cholecystokininy i innych peptydów jelitowych.

Sekrytyna

Pobudza uwalnianie wody i wodorowęglanów z komórek przewodów trzustkowych. Pobudza spływ i zasadowość żółci. Hamuje wydzielanie kwasu żołądkowego i motorykę żołądka, hamuje wydzielanie gastryny.

Serotonina

To kolejny neuroprzekaźnik. Niedobory serotoniny są związane z zachciankami na węglowodany, dzięki niej odczuwamy błogość po słodkim posiłku. Działa przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój, mobilizuje do działania i sprawia, że ma się więcej energii. Wraz z melatoniną reguluje rytm snu. Wpływa także na apetyt, ciepłotę ciała, a także podwyższa ciśnienie krwi i wpływa na jej krzepnięcie.
Serotonina ma duży wpływ na pracę układu pokarmowego. Reguluje apetyt i perystaltykę przewodu pokarmowego.

Somatostatyna

Jest peptydem wytwarzanym w śluzówce żołądka, jelit oraz w trzustce. Somatostatyna hamuje wydzielanie hormonów żołądkowo-jelitowych, a także hamuje działanie gastryny, cholecystokininy i insuliny na gruczoły trawienne.

Wazoaktywny peptyd jelitowy (VIP)

VIP stymuluje pracę jelit, dba o odpowiedni poziom elektrolitów oraz enzymów trawiennych. Hamuje wydzielanie kwasu żołądkowego. Gdy poziom VIP jest zbyt wysoki, może występować wodnista biegunka oraz skurcze jelit.
Jak widzisz, hormony mają ogromny wpływ na pracę układu pokarmowego. Wszelkie zaburzenia od razu mogą się odzwierciedlać w problemach z jelitami. Dlatego tak istotne jest, aby dbać o każdy układ w naszym ciele i wspierać organizm kompleksowo. Holistyczne podejście daje największe szanse na sukces i powrót do zdrowia.

Jak widzisz, hormony mają ogromny wpływ na pracę układu pokarmowego. Wszelkie zaburzenia od razu mogą się odzwierciedlać w problemach z jelitami. Dlatego tak istotne jest, aby dbać o każdy układ w naszym ciele i wspierać organizm kompleksowo. Holistyczne podejście daje największe szanse na sukces i powrót do zdrowia.

Wpływ mikrobioty jelitowej na hormony

Stan naszych jelit wpływa na układ endokrynny. A dokładniej – nasza mikroflora potrafi regulować nasze hormony! W jelicie znajduje się około dwóch kilogramów bakterii i niezwykle ważne jest, aby zasiedlały je odpowiednie szczepy. Oczywiście działa to też odwrotnie – istnieją hormony, które regulują skład naszej mikroflory. Także różnego rodzaju zaburzenia hormonalne wpływają na bakterie jelitowe. Poniżej opisuję niektóre zależności.

Progesteron

Progesteron pełni wiele funkcji w naszym organizmie, m.in. normalizuje przepływ krwi, reguluje poziom glukozy oraz cynku i miedzi w organizmie, wpływa na pracę mózgu, a także pozwala na zajście w ciążę i bierze udział w jej utrzymaniu.
Wpływa on na wrażliwość i motorykę jelit na poziomie prostaglandyn (to hormony, które spełniają wiele funkcji, np. rozszerzają naczynia krwionośne i tym samym obniżają ciśnienie krwi, wpływają na skład i właściwości krwi, hamują wydzielanie soku żołądkowego, wpływają również na mięśnie gładkie macicy, przewodu pokarmowego i dróg oddechowych). Jego odpowiedni poziom wpływa także na metabolizm i wzrost dobrej flory bakteryjnej.

Ciekawostka!

Dlaczego w ciąży występują zaparcia?
Zaparcia pojawiają się przez wysoki poziom progesteronu, który w tak dużej ilości spowalnia perystaltykę układu pokarmowego. Wszystko po to, aby organizm mógł zwiększyć ilość pobieranych składników pokarmowych dla przyszłej mamy i dziecka.

Co zrobić z taką przypadłością, gdy nas dopadnie? Można rano na czczo przez kilka dni wypić szklankę wody z dwoma łyżkami octu jabłkowego i łyżeczką miodu . Najlepiej miksturę przygotowywać wieczorem, żeby miód mógł się na spokojnie rozpuścić przez noc.

Nie stosujemy tego, gdy mamy jakikolwiek stan zapalny żołądka! Ocet może go podrażnić. Wtedy najlepiej zwiększyć podaż błonnika z warzyw i owoców. Można wprowadzić także glutka z siemienia lnianego.

Ciekawostka!

Zaparcia jednym z objawów PMS

Wiele kobiet doświadcza objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Zazwyczaj borykają się wówczas z wahaniami nastrojów, bólami głowy czy nadmiernym zbieraniem wody w organizmie. Zmieniające się w czasie cyklu stężenie hormonów wpływa na czynność jelit. Zbyt duża ilość progesteronu opóźnia opróżnianie żołądka i może powodować zaparcia. W fazie lutealnej mogą więc występować zaparcia i wydłużony czas pasażu jelitowego. Wszystko ustępuje dopiero wraz z pojawieniem się miesiączki (często następuje przejście do biegunki). Za nadmiar progesteronu najczęściej odpowiedzialne są problemy z nadnerczami, kuracja hormonalna lub przyjmowanie niektórych leków: glikokortykosteroidy, Ketokonazol – lek przeciwgrzybiczny, Cymetydyna – lek hamujący wydzielanie kwasu żołądkowego.

Estrogeny

Gdy nasz układ pokarmowy działa prawidłowo, estrogeny po spełnieniu swojej roli trafiają do wątroby, gdzie ulegają inaktywacji, a następnie trafiają do jelit, skąd powinny zostać wydalone. Jednak gdy mamy dysbiozę jelitową, nieprawidłowa flora bakteryjna w jelitach wydziela enzym beta–glucuronidase (najczęściej jest wydzielany przez E. coli, Peptostreptococcus, Bacteroides i Clostridia), który dokonuje reaktywacji estrogenów w układzie pokarmowym! Wtedy estrogeny ponownie trafiają do krwioobiegu, a to prowadzi do przewagi estrogenowej i problemów z tym związanych. Takie zjawisko wpływu mikrobioty na metabolizm estrogenów ma już nawet swoją angielską nazwę: estrobolome.

Androgeny

Androgeny, czyli hormony takie jak testosteron, androstendion, DHT (dihydrotestosteron) oraz DHEA, są odpowiedzialne za m.in. rozwijanie się męskich cech, wpływają na gęstość kości i dobrą kondycję mięśni, a także na poziom libido i metabolizm. Naukowcy odkryli, że pewne gatunki bakterii (m. in. Clostridium scindens) są w stanie syntezować glikokortykosteroidy (np. kortyzol) do androgenów (np. androstendion, testosteron). W ten sposób okazuje się, że przewaga niekorzystnych bakterii może zaburzyć metabolizm androgenów doprowadzić do zaniżonego poziomu np. testosteronu – a to powoduje problemy z tym związane.

Zaburzenia hormonalne

Istnieje również teoria mówiąca, że dysbioza jelitowa prowadzi do zaburzeń hormonalnych, takich jak PCOS, endometrioza czy niepłodność. W tej teorii, gdy nasza dieta i styl życia są niezdrowe, wpływa to na zaburzenia w naszej mikrobiocie. Przez to następuje stan przesiękliwego jelita.

Ciekawostka!

Czym jest przesiękliwe jelito?

Bakterie jelitowe dbają o to, aby przewód pokarmowy był wyścielany odpowiednią ilością błony śluzowej. Z kolei zadaniem błony śluzowej i kosmków jelitowych jest umożliwienie wchłaniania składników pokarmowych, stanowią również barierę dla szkodliwych białek. Gdy dochodzi do stanu nieszczelnego jelita, wiązania między enterocytami jelitowymi pękają, a ilość błony śluzowej jest niewystarczająca. Wtedy peptydy mogą przejść barierią, dostać się do krwioobiegu i wywołać reakcję zapalną.

W takim stanie często zwiększa się wydzielanie insuliny i produkcja androgenów, a także zakłóca się cykl miesiączkowy. Gdy taka sytuacja trwa zbyt długo – dochodzi do problemów hormonalnych.

Widzisz więc, że jelita i hormony mają wiele wspólnego. Nasza mikroflora stale się zmienia i mamy duży wpływ na to, z jakich bakterii się ona składa. Jedno jest pewne – nasz organizm to jedna, wielka maszyna, gdzie wszystko jest ze sobą połączone i gdy następuje choroba, musimy spojrzeć na siebie jak na całość. Dlatego w leczeniu zaburzeń hormonalnych czy jelitowych terapia obejmuje tak wiele obszarów.

Jelita
i tarczyca

Tarczyca wpływa na wiele istotnych funkcji w naszym organizmie. Bez hormonów tarczycowych praktycznie nie da się funkcjonować. Ten niewielki gruczoł ma także ogromny wpływ na pracę jelit. Aby zrozumieć działanie mechanizmów między nimi, przypomnijmy sobie, jak pracuje tarczyca i jaki wpływ na organizm mają hormony tarczycowe.

Jak pracuje tarczyca?

Tarczyca składa się z małych pęcherzyków, zbudowanych z komórek gruczołowych. Komórki te wypełnione są przejrzystą masą koloidalną. To właśnie tutaj znajduje się tyreoglobulina, która magazynuje tyroksynę (T4) i trójjodotyroninę (T3) – główne hormony tarczycowe.

Główną funkcją gruczołu tarczowego jest wychwyt jodu i przekształcanie go w T3 i T4. Komórki tarczycy jako jedyne w naszym organizmie są w stanie magazynować jod. Łączą one jod i tyrozynę (aminokwas) – w ten sposób tworzą tyroksynę (T4) i trójjodotyroninę (T3). Tak naprawdę T4 jest prohormonem, który ulega konwersji do T3 i to ono spełnia swoje funkcje w organizmie. Większość konwersji zachodzi w wątrobie, jelitach i nerkach (dlatego problemy z tymi narządami mogą wpłynąć na pracę tarczycy i na zaburzenia z nią związane).

Są także inne rzeczy, które zaburzają konwersję do T3, np.

- przewlekłe stany zapalne,
- niedobory jodu, selenu, innych witamin i mikroelementów,
- zbyt duże restrykcje kaloryczne,
- zbyt mała ilość snu,
- niektóre leki (np. cukrzycowe, obniżające ciśnienie, sterydy),
- obciążenie toksynami środowiskowymi,
- przewlekły stres.

T4 może także zostać przekonwertowane do rT3 (reverse T3) – to nieaktywna forma T3, która nie może zostać wykorzystana przez komórki. W takim wypadku podawanie syntetycznego hormonu T4 nie przyniesie oczekiwanej poprawy, ponieważ nadal będzie

problem z konwersją hormonu do nieaktywnego rT3.

Praktycznie każda komórka naszego ciała posiada receptory na T3! A główne zadanie tego hormonu to regulacja metabolizmu. Tarczyca zdrowej osoby wytwarza około 80% T4 i około 20% T3, jednak T3 ma czterokrotnie większą „siłę" niż T4.

Jak naturalnie poprawić konwersję T4 do T3? Oto kilka kroków, które warto podjąć, gdy borykamy się z objawami niedoczynności:

- wyrównujemy niedobory pokarmowe (szczególnie ważny jest w tym wypadku poziom cynku, selenu i witaminy B6, żelaza),
- wspieramy i regenerujemy jelita! (wyleczenie stanów zapalnych, probiotykoterapia, wprowadzenie enzymów trawiennych, odpowiednio dobrana dieta),
- możemy zbadać poziom rT3 – gdy jest wysoki, to może być argument dla lekarza, aby przepisać samo T3,
- wspomagamy pracę wątroby,
- regenerujemy nadnercza i redukujemy stres.

Tarczyca i jelita – wpływ mikroflory na pracę tarczycy

Jeżeli mamy problemy z tarczycą – prawdopodobnie mamy problem również z jelitami. I odwrotnie! Wszystko przez to, że hormony tarczycy są ściśle związane z pracą jelit i bezpośrednio wpływają na siebie. To właśnie w jelitach zachodzi 20% konwersji tyroksyny (T4) do trójjodotyroniny (T3). Część tej konwersji następuje przy pomocy bakterii jelitowych.

Poza tym prawidłowy mikrobiom reguluje stany zapalny w organizmie poprzez hamowanie cytokin prozapalnych, i promuje cytokiny przeciwzapalne. Gdy skład naszej mikroflory jest nieprawidłowy – powstaje więcej cytokin prozapalnych i organizm odczuwa przewlekły stan zapalny. W odpowiedzi na to wydziela się kortyzol – to wszystko obniża konwersję do T4 do T3. Dlatego dysbioza jest prostą drogą do zbyt niskiego poziomu hormonów tarczycowych i w konsekwencji pojawia się niedoczynność tarczycy.

Jak wspomniałam w poprzednim rozdziale, nieprawidłowa mikroflora może prowadzić do stanu przesiękliwego jelita. Wtedy naszego krwioobiegu dostają się niepożądane cząsteczki z pokarmu, co prowadzi do odpowiedzi układu odpornościowego. Na przykład: cząsteczki glutenu są molekularnie podobne do tarczycy, dlatego układ odpornościowy może zacząć atakować naszą tarczycę – jest to jedna z teorii, jak dochodzi do choroby Hashimoto.

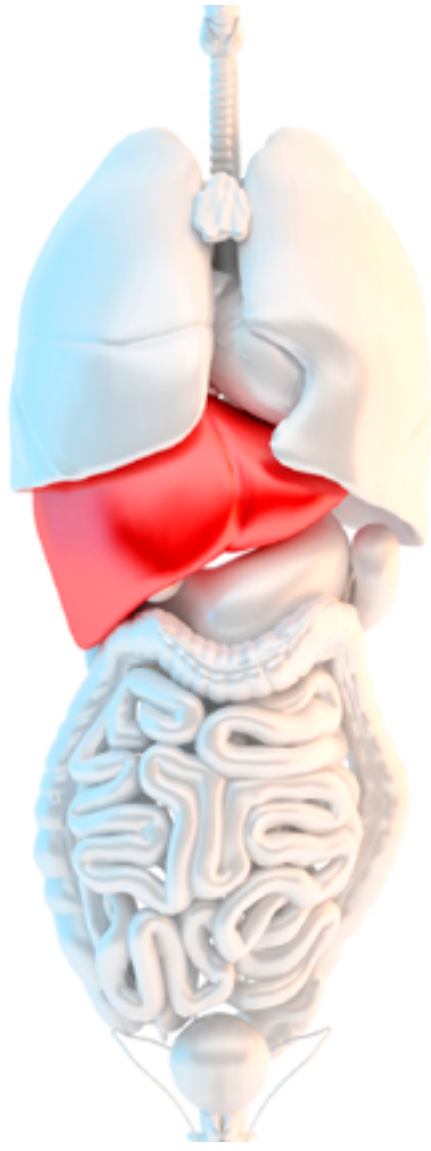
Wpływ zaburzeń tarczycy na pracę jelit

Z kolei niedoczynność tarczycy spowalnia cały metabolizm – w tym perystaltykę układu pokarmowego. To prowadzi do zaparć i innych problemów pokarmowych. To wszystko jest podłożem do zaburzeń mikroflory, takich jak przerost rodzaju candida czy SIBO.

Hormony tarczycy silnie wpływają także na stan błony śluzowej w żołądku i jelicie cienkim. Wykazano, że T3 i T4 chronią wyściółkę błony śluzowej jelita przed powstawaniem wrzodów czy nadżerek . T4 zapobiega również nadekspresji jelitowych śródnabłonkowych limfocytów (IEL) – gdy mamy zbyt niski poziom T4, może to prowadzić do rozwoju nieswoistych zapaleń jelit (IBD).

Z kolei hormon uwalniający tyrotropinę (TRH) i hormon stymulujący tarczycę (TSH) wpływają na rozwój i prawidłowe działanie GALT w jelitach .

Niedoczynność tarczycy wpływa również na spowolnienie obkurczania pęcherzyka żółciowego – to z kolei powoduje zakłócenie procesu detoksyfikacji w wątrobie oraz upośledzenie wydzielania żółci. Stąd prosta droga do problemów z trawieniem, pojawia się też zwiększone ryzyko wystąpienia kamicy pęcherzyka żółciowego.



Wpływ endometriozy na układ pokarmowy

Zespół jelita drażliwego często mylony jest z endometriozą.

Bóle brzucha, biegunki, zaparcia, wzdęcia, gazy... To tylko kilka z objawów, jakie męczą na co dzień osoby z zespołem drażliwego jelita (ZJD). Leczenie zazwyczaj jest wyłącznie objawowe i z czasem staje się zupełnie niewystarczające, a objawy coraz bardziej przybierają na sile. Dlaczego? Bo źródło problemów może leżeć gdzieś indziej.

Okazuje się, że ZJD jest często mylone z endometriozą i właściwa diagnoza następuje o kilka lat za późno. W tym rozdziale opiszę, jak sprawdzić, czy nasze problemy pokarmowe wynikają z choroby, jaką jest endometrioza.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

ZJD to tak naprawdę taki „worek", do którego chętnie wrzuca się większość problemów pokarmowych. Zespół drażliwego jelita jest przewlekłą chorobą jelita cienkiego i grubego, charakteryzującą się bólami brzucha oraz problemami z wypróżnieniem.

Na wystąpienie ZJD wpływają czynniki psychologiczne (dlatego duża część pacjentów ma zalecenie redukcji stresu lub wizyty u psychiatry/psychologa), genetyczne, a także przewlekłe zakażenia, infekcje czy dysfunkcje narządów wewnętrznych.

Dużą rolę grają tutaj także zaburzenia mikroflory jelitowej, stosowanie leków, antybiotyków czy kiepskiej jakości dieta.

Jak diagnozuje się ZJD?

Standardowo używa się Kryteriów Rzymskich IV (ostatnia aktualizacja była w 2016 r) – opisują one, że ZJD rozpoznajemy, gdy występują powracające bóle brzucha (co naj-mniej 6 miesięcy) mające związek z wypróżnieniami, ich częstotliwością oraz ze zmianą wyglądu stolca.

Ważne jest, aby wykluczyć inne choroby jelit, zanim zdiagnozuje się ZJD. Dlatego diagnostyka powinna obejmować badania w kierunku celiakii, choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, nowotworów układu pokarmowego, SIBO.

Jakie są objawy zespołu jelita drażliwego?

- Biegunki, zaparcia
- Bóle brzucha
- Zmiany w wyglądzie stolca (np. niestrawione resztki pokarmowe)
- Wzdęcia, gazy
- Uczucie pełności po posiłku
- Nudności po posiłku
- Bóle w nadbrzuszu
- Zgaga, refluks
- Zaburzenia na tle psychicznym (np. depresja)

Czym jest endometrioza?
To schorzenie rozrostowe, które charakteryzuje się występowaniem tkanek błony śluzowej macicy poza jej naturalnym umiejscowieniem.
Wyróżniamy 3 typy endometriozy:

- otrzewnowa,
- jajnikowa,
- głęboko naciekająca.

Endometrioza dotyczy 6-15% ogólnej populacji kobiet, występuje głownie u kobiet w wieku rozrodczym. U kobiet cierpiących z powodu niepłodności, częstość występowania endometriozy wzrasta do 35-50% przypadkow.

Jakie są objawy endometriozy?
To, co szczególnie wyróżnia endometriozę, to ból – silny, powtarzający się, utrudniający funkcjonowanie. Zwróćmy uwagę, jakie bóle mogą występować:

- bolesne, obfite miesiączki,
- ból podczas stosunku,
- ból, pieczenie lub dyskomfort podczas oddawania moczu,
- bolesne wypróżnienia,
- bóle brzucha, biegunki, wzdęcia, zaparcia,
- bóle w okolicach odcinka krzyżowego kręgosłupa,
- bezpłodność.

Do mniej typowych dolegliwości zaliczamy:

- krwawienia z odbytu lub dróg moczowych,
- bóle nóg o charakterze rwy kulszowej.

Przyczyny endometriozy

Patogeneza choroby nie jest do końca poznana. Wyróżnia się kilka następujących czynników:

- dominacja estrogenowa,
- autoimmunologia,
- operacje otrzewnej lub cesarskie cięcie,
- "wsteczna menstruacja" (teoria Sampsona z 1927 roku) – ta teoria zakłada, że komórki endometrium wydostają się do jamy otrzewnej poprzez jajowód. Być może u wielu kobiet dochodzi do wstecznego przepływu w czasie menstruacji, ale ich układ odpornościowy jest w stanie uprzątnąć komórki i zapobiec implantacji;
- genetyka (obserwuje się występowanie choroby w rodzinie).

Jak diagnozować endometriozę?

- Do metod nieinwazyjnych zaliczamy:
- badanie ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej i transwaginalne
- rezonans magnetyczny,
- USG przezodbytnicze (endometrioza głęboko naciekająca).

Czasem wykonuje się również badanie markera CA-125, jednak obecnie jest to traktowane jako błąd. Marker ten nie jest specyficzny dla endometriozy, a dodatkowo może wywołać stres u pacjentki, ponieważ marker bywa podwyższony przy chorobach nowotworowych. Marker CA-125 w normie nie wyklucza endometriozy w żadnym wypadku!

Wyżej wymienione badania, jak USG czy rezonans, również nie są w stanie wykluczyć endometriozy z całą pewnością. Badania te bywają pomocne w rozpoznaniu choroby, jednak wymagają dobrego sprzętu i dużego doświadczenia lekarza, który przeprowadza badanie. Tak naprawdę na tę chwilę jedyną metodą, która potwierdzi lub wykluczy endometriozę, jest laparoskopia – jest to tzw. narzędzie diagnostyczno-lecznicze. Trzeba przyznać, że to inwazyjna metoda diagnostyki, stąd też może wynikać tak późna diagnoza endometriozy – aby nie kierować bezpodstawnie pacjentki na zabieg.

Jakie są wskazania do wykonania laparoskopii?

Pacjentki:

- z dolegliwościami bólowymi miednicy: cierpiące z powodu dyspareunii (bóle odczuwane podczas stosunku), bolesnych miesiączek, dyschezji (bolesne wypróżnienia), przewlekłego bólu, u których pogorszeniu ulega jakość życia, a leczenie farmakologiczne zachowawcze jest nieskuteczne lub przeciwwskazane;
- u których jest podejrzenie stanu ostrego, np. skrętu przydatkow czy pęknięcia torbieli przydatków;

- u których jest podejrzenie zajęcia przez endometriozę jelit, pęcherza moczowego, moczowodow czy nerwow przebiegających w rejonie miednicy;
- u których podczas badania ginekologicznego stwierdzono obecność bolesnych guzków na więzadłach krzyżowo–macicznych;
- u ktorych zdiagnozowano zmiany guzowate przydatków;
- z niepłodnością, u których badanie ginekologiczne i dodatkowe badania obrazowe nie wykazują istnienia patologii.

Bywa, że jednymi z pierwszych objawów endometriozy są tylko wzdęcia i gazy. Teraz widać wyraźnie, że podobieństwa w objawach sprawiają, że lekarze często nawet nie pomyślą o tej chorobie i kobieta latami pozostaje bez prawidłowej diagnozy. Nic nie wyklucza także współistnienia ZJD i endometriozy, dlatego warto zwrócić uwagę również na ten aspekt podczas diagnostyki.

Kompleksowy plan naprawy – jak naturalnie poprawić stan jelit i układu endokrynolo-gicznego?

Na początku muszę zaznaczyć, że to są ogólne porady, które sprawdzą się u wielu osób, jednak każdy z nas jest inny i często potrzeba indywidualnego podejścia. Zachęcam do poznawania własnego ciała i jego potrzeb oraz do poszukiwania optymalnych rozwiązań dla siebie. Ten poradnik może być początkiem Twojej drogi do zdrowia.

Diagnostyka problemów hormonalnych i jelitowych

Zanim zaczniemy wdrażać jakieś zmiany, trzeba zrobić niezbędne kroki w stronę laboratorium i wykonać badania! Bez tego nie będziemy w stanie ocenić naszej gospodarki hormonalnej i stanu jelit. Jakie badania warto wykonać?

Badania podstawowe:

- morfologia z rozmazem,
- odczyn Biernackiego (OB) – sprawdza, czy w organizmie jest stan zapalny,
- aminotransferaza alaninowa (ALT), aminotransferaza asparaginianowa (AST), gamma-glutamylotranspeptydazaGGTP – ocenia funkcje wątroby,
- lipidogram – sprawdza poziom cholesterolu, ocenia czy jest stan zapalny w organizmie),
- glukoza i insulina na czczo, hemoglobina glikowana (HbA1c) – ocenia stan gospodarki cukrowej,
- TSH, fT3, fT4, anty-TPO, anty-TG, USG tarczycy – sprawdza stan tarczycy.

To są podstawy, które pozwolą nam wstępnie sprawdzić stan organizmu, a także pozwolą ocenić, w którym kierunku należy rozszerzyć diagnostykę.

Niedobory pokarmowe: witamina D – (25OH)D3, witamina B12, kwas foliowy, żelazo, ferrytyna

Ten zestaw badań przyda się osobom z problemami pokarmowymi – gdy mamy problemy z jelitami, najczęściej jest także problem z przyswajaniem witamin – badania pozwolą na wychwycenie tego typu zaburzeń oraz na dobór odpowiednio zbilansowanej diety i suplementacji w celu uzupełnienia niedoborów.

Panel hormonalny – kiedy badamy hormony?

Często spotykam się z pytaniem, w którym dniu cyklu należy badać hormony. Wszystko tak naprawdę zależy od tego, co chcemy sprawdzić. Dlatego jeżeli lekarz zleca nam badania – trzymajmy się jego wytycznych, bo wyznacza on konkretne dni z jakiegoś powodu.

Poniżej opisuję, w jakich dniach cyklu badane są jakie hormony oraz jaką informację to ze sobą niesie:

- 3-4 dzień cyklu – LH, FSH, estradiol – wtedy sprawdzamy jak pracują przysadka, podwzgórze oraz jajniki.
- 12-14 dzień cyklu – LH, FSH, estradiol, androstendion, testosteron wolny, SHBG – tutaj sprawdzimy, czy w ogóle dochodzi do owulacji oraz jaki jest potencjał hormonalny w dniach płodnych.
- 19-21 dzień cyklu – estradiol, prolaktyna, progesteron, testosteron – sprawdzamy zdolność do utrzymania ewentualnej ciąży, a także pracę organów endokrynnych.

Uwaga! 1 dzień cyklu (dc) liczymy od pierwszego dnia miesiączki.

Ja zazwyczaj zlecam badanie LH, FSH w 3-4 dc oraz prolaktynę, estradiol, progesteron, testosteron w 19-21 dc – to daje początkowe rozeznanie co się dzieje i podstawę do wykonania ewentualnej szerszej diagnostyki.

Inne badania

Te badania wykonuje się w zależności od objawów i wyników badań podstawowych oraz panelu hormonalnego:

- cytologia i USG piersi (raz w roku warto je wykonywać profilaktycznie!),
- USG transwaginalne,
- USG nadnerczy,
- rezonans przysadki,
- DHEAs, androstendion, DHT,
- kortyzol – profil dobowy, test z deksametazonem (jeżeli test z krwi lub ze śliny wskazuje na wysoki poziom kortyzolu, można sprawdzić jeszcze test hamowania deksametazonem. Ten test wykonuje się w celu określenia czy nadmiar kortyzolu jest zależny od zbyt dużej produkcji ACTH przez przysadkę mózgową. Badanie polega przyjęciu deksametazonu – syntetycznego glikokortykosteroidu – i ocenie poziomu kortyzolu we krwi i w moczu. Jeżeli nadmiar kortyzolu jest zależny od czynności przysadki, wtedy deksametazon zahamuje produkcję ACTH i jego stężenie się obniży),
- 17-OH-progesteron,
- aldosteron,
- ACTH.

Przygotowanie do badań

- Najlepiej badania wykonać na czczo (chyba że lekarz zaleca inaczej).
- Trzy dni przed badaniem należy wstrzymać się od spożycia alkoholu, kawy oraz palenia papierosów.
- Jeżeli suplementujemy witaminy z grupy B, najlepiej je odstawić na tydzień przed planowanym badaniem.
- Wieczorem przed badaniem najlepiej zjeść lekką kolację i zachować 10-12 godzinną przerwę między ostatnim posiłkiem, a pobraniem krwi.
- Na badanie należy wybrać się po przespanej nocy.
- Dwa dni przed badaniem hormonów należy unikać stosunku seksualnego.
- Zażywanie leków steroidowych sprawia, że badania hormonów będą niemiarodajne.
- Stres również zaburza wyniki badań – warto o tym pamiętać.
- Gdy trenujemy, warto zrobić 2-3 dni przerwy od treningów przed badaniami.
- Po badaniach z substancjami radioaktywnymi (np. scyntygrafia kości) należy odczekać tydzień z badaniami hormonów.

Problemy z jelitami – jakie badania wykonać?

Tutaj tak naprawdę wszystko zależy od konkretnych objawów – oto lista proponowanych badań, jakie można wykonać, gdy mamy problemy pokarmowe:

- enzymy trzustkowe: amylaza, lipaza,
- posiewy z kału na bakterie: Salmonella, Shigella, Campylobacter,
- kał na Clostridium difficle,
- krew utajona w kale,
- CRP – jest wysokie przy dużych stanach zapalnych,
- Yersinia spp. IgG, IgM, IgA (badanie krwi),
- kalprotektyna, lakroferryna w kale,
- zakażenia grzybicze,
- przeciwciała ANCA, ASCA,
- przeciwciała przeciwko komórkom okładzinowym żołądka (APCA) i czynnikowi Castle'a,
- gastroskopia, kolonoskopia (po konsultacji z lekarzem),
- test w kierunku przerostu Helicobacter pylori (antygen z kału, test oddechowy lub test urazowy podczas gastroskopii),
- badania w kierunku chorób pasożytniczych,
- USG jamy brzusznej,
- diagnostyka celiakii (badania genetyczne, badania przeciwciał, biopsja jelita cienkiego),
- diagnostyka SIBO (oddechowy test wodorowo-metanowy),
- testy na nietolerancje pokarmowe,
- testy na alergie pokarmowe w klasach IgG, IgA, IgE,
- badanie mikroflory jelitowej.

Oczywiście nie musisz robić tych wszystkich badań! To jest lista możliwości – to, w którym kierunku iść z diagnostyką, zależy od objawów i podstawowych wyników badań. Duże znaczenie ma także odpowiednia interpretacja wyników, ponieważ wynik w normie laboratoryjnej nie oznacza, że jest optymalny dla zdrowia.
Gdy już mamy wyniki badań, można dopasować odpowiedni plan działania. Oto porady, jak dobrać dietę, suplementację oraz jakie warto podjąć zmiany w stylu życia.

Dieta

Dieta bogata w witaminy i składniki odżywcze to podstawa dobrego funkcjonowania naszego organizmu. I przede wszystkim – należy jeść! Kobiety mają dużą tendencję do diet niskotłuszczowych i dużych restrykcji kalorycznych. Takie postępowanie nie tylko nie pomoże w leczeniu, ale również pogorszy sytuację i huśtawkę hormonalną. Dobre tłuszcze są po prostu niezbędne do prawidłowej syntezy hormonów i utrzymania równowagi między nimi. Restrykcje kaloryczne mocno uderzają w m.in. nadnercza i tarczycę, dlatego aby być zdrowym, trzeba po prostu jeść.

Co warto wykluczyć z jadłospisu?

- Twój organizm Ci podziękuje, kiedy zrezygnujesz z tych produktów na stałe:
- żywność przetworzona, fast foody,
- cukier,
- alkohol, używki,
- tłuszcze trans,
- napoje gazowane, soki i napoje owocowe.

Do tych produktów zdecydowanie nie warto wracać – nie dają nam wartości, za to najczęściej są bardzo kaloryczne. To sprzyja otyłości i innym dolegliwościom.

Jak zoptymalizować swoją dietę?

Tak naprawdę optymalna dieta powinna być naszym nowym stylem życia – nie powinna trwać tylko do momentu, aż osiągniemy pożądaną wagę lub w którym lepiej się poczujemy. Po prostu zmieniamy nawyki żywieniowe raz na zawsze. To nie powinno być podejście w stylu: schudnę 10 kg do urlopu/balu sylwestrowego/ślubu.

Nawet najlepszy jadłospis nie da efektów, gdy będziemy wiecznie przemęczeni.

Ogólne zasady

1. **Odstaw cukier –** i tu nie chodzi tylko o cukier do kawy czy słodką bułkę. Warto zrobić sobie zupełny detoks cukrowy i zwracać uwagę na składy produktów. Może to zaskakujące, ale cukier potrafi znaleźć się kiełbasie czy chrzanie, dlatego czytaj uważnie etykiety. Po detoksie możesz wprowadzić zdrowe zamienniki cukru, takie jak stewia, ksylitol czy erytrol (te dwa ostatnie należą do grupy polioli – mogą wywoływać problemy pokarmowe, więc należy obserwować organizm, gdy wprowadzamy je do diety).
2. **Spróbuj odstawić gluten i nabiał –** u wielu osób taka przerwa daje wielką ulgę jelitom. **Gluten i nabiał są silnymi alergenami, dlatego mogą działać drażniąco na nasz układ pokarmowy.** Warto sprawdzić na sobie i przez 30 dni wyłączyć z diety te produkty – może się okazać, że będzie duża poprawa. Często ustępują wzdęcia, nadmierne gazy i problemy z wypróżnieniem. Układ hormonalny także łatwiej dochodzi do równowagi, gdy usuwamy nietolerowane produkty z diety. Przy nabiale problem często stanowi nie tylko laktoza! Można nietolerować także białek mleka (np. kazeina), dlatego używanie produktów bez laktozy może nie przynieść spodziewanego efektu. Warto także przed odstawieniem glutenu wykonać badania w kierunku celiakii, jeżeli są ku temu przesłanki – inaczej wyniki nie będą wiarygodne.
3. **Wprowadź dużo warzyw i owoców –** są niezbędne, aby jelita prawidłowo pracowały. Zawierają mnóstwo witamin, składników mineralnych, błonnik rozpuszczalny oraz antyoksydanty. Warzywa powinny stanowić podstawę naszego posiłku. Jeżeli do tej pory Twoja dieta była uboga w warzywa, zwiększaj ich ilość stopniowo – inaczej problemy pokarmowe mogą się pogorszyć przez gwałtowne zwiększenie błonnika w diecie. Na początku jedz warzywa dobrze ugotowane, a z czasem stopniowo wprowadzaj większą ilość surowych warzyw i owoców.
4. **Wprowadź dobre tłuszcze –** odpowiednia podaż tłuszczy sprawia, że wątroba uwalnia żółć do jego trawienia. Dzięki temu pęcherzyk żółciowy jest stale opróżniany, co zapobiega powstawaniu kamieni. Tłuszcz także wpływa

na skład błony śluzowej jelit i ułatwia wypróżnianie. Jakie to są dobre tłuszcze? Do smażenia warto używać oleju kokosowego, smalcu, masła klarowanego, a na zimno – nierafinowanych tłuszczów roślinnych, np. oleju lnianego, z ogórecznika, z ostropestu.

Liczy się jakość!

Tak naprawdę, wysokoprzetworzona żywność zaburza nasze mechanizmy sytości (tutaj dużą rolę odgrywa leptyna, grelina, a także dopamina). Wszystko dlatego, że jest ona zaprojektowane po to, byśmy chcieli więcej. To dlatego po zjedzeniu batonika czy ciasteczka mamy ochotę na kolejne. Po zjedzeniu pizzy – mamy ochotę na coś słodkiego.

Wyrzucenie z jadłospisu tego typu produktów i oparcie się na nieprzetworzonych, odżywczych pokarmach skutkuje zmniejszeniem łaknienia i lepszym samopoczuciem. W ten sposób łatwiej jest nam się najeść i jednocześnie nie przesadzić z ilością. Nasze mechanizmy łaknienia i sytości w takim modelu odżywiania ulegają regulacji.

Co powinna zawierać dobrze zbilansowana dieta?

Co takiego powinno się znaleźć na naszym talerzu?

Białko

Przede wszystkim dobrej jakości źródło białka, czyli mięso, ryby, jaja i podroby. Szczególnie polecam wątróbkę, która jest prawdziwym superfood. Często można usłyszeć, żeby jej nie jeść, ponieważ magazynuje toksyny. To nieprawda! Wątroba faktycznie filtruje toksyny w ciele zwierzęcia, jednak ich w sobie nie akumuluje. Jest po prostu filtrem, który po wykonaniu swojej pracy przekazuje szkodliwe substancje do usunięcia. To co nie może zostać usunięte, zostaje magazynowane w tkance tłuszczowej oraz w układzie nerwowym. Dlatego jeżeli jadamy tłuste kawałki mięsa, warto wybierać takie ze sprawdzonego źródła.

Wątróbka jest najbardziej skoncentrowanym źródłem witaminy A (w formie retinolu), jest bogata w żelazo, zawiera duże ilości witamin z grupy B, oraz cholesterol (który jest prekursorem hormonów steroidowych). Wątróbka wzmacnia kości, skutecznie walczy z anemią, zwiększa wydolność organizmu oraz poprawia funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. Zadbaj o to, aby podroby gościły w Twoim menu 2 razy w tygodniu.

Kolagen jest również niezwykle ważny w prawidłowej syntezie hormonów. Dlatego jedz galarety i buliony na kościach. Warto je łączyć ze źródłami witaminy C (warzywa i owoce), bo to pomaga mu się lepiej wchłaniać. Będą także działać kojąco na Twój układ pokarmowy.

Jajka są źródłem białka pełnowartościowego, które nasz organizm łatwo przyswaja. Zawierają wszystkie niezbędne egzogenne aminokwasy (czyli takie, które człowiek musi dostarczać z zewnątrz, ponieważ nie jest w stanie sam ich produkować).). Białko jajka jest

białkiem wzorcowym, na nim opiera się ocenę zawartości aminokwasów w innych produktach. Jajko zawiera także witaminy: A, B5, B12, B2, D, E, K, kwas foliowy oraz mikroelementy, takie jak fosfor, magnez, żelazo.

Stanowią też świetne urozmaicenie diety, ponieważ sposobów na ich przygotowanie jest mnóstwo! Do wyboru mamy wiele opcji – na twardo, na miękko, sadzone, jajecznicę, jaja w koszulce czy po wiedeńsku, faszerowane, omlet, naleśnik. Są także składnikiem wielu ciast, zapiekanek, past i sałatek. To wszystko sprawia, że jajko może być składnikiem codziennej, różnorodnej diety.

Warto pamiętać, że jajko ugotowane na miękko (lub sadzone przygotowane z rozlanym żółtkiem) jest lżej strawne niż jajko ugotowane na twardo lub z mocno ściętym żółtkiem – idealne dla osób z problemami pokarmowymi.

W przypadku endometriozy dobrze sprawdza się ograniczenie czerwonego mięsa na rzecz białego oraz ryb i jaj. Mięso zawsze powinno być dobrej jakości, najlepiej ekologiczne.

Węglowodany

Warzywa i owoce

Dodatkowo dieta powinna obfitować w warzywa i owoce. W ten sposób dostarczamy witaminy, mikroelementy i antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki i zmniejszają stres oksydacyjny. Ważne jest, aby pamiętać o różnorodności. Nie fiksuj się na kilku warzywach czy owocach, bo to prosta droga do niedoborów. Kupuj nowości, eksperymentuj i kosztuj ich coraz więcej. Warto także zadbać o to, aby warzywa i owoce były sezonowe.

Dlaczego powinniśmy jeść sezonowe owoce i warzywa?

Gdy opieramy się głównie na sezonowych produktach, zyskujemy bardzo wiele.

- Takie warzywa i owoce nie są zbyt długo przechowywane ani transportowane – dzięki temu zawierają więcej witamin oraz nie są tak konserwowane sztucznymi substancjami, aby przetrwać podróż.
- To ulga dla naszego portfela – takie produkty są tanie i łatwo dostępne. Otrzymujemy wysoką jakość i gęstość odżywczą w niskiej cenie.

- Sezonowe warzywa i owoce są smaczniejsze.
- Nie zawierają tylu dodatków przedłużających świeżość.

Co zrobić zimą, gdy jest mniej sezonowych warzyw i owoców?

Jak można zauważyć – zimą asortyment sezonowych produktów jest mocno ograniczony, co prowadzi do monotonii w diecie. Jak temu zaradzić? Trzeba popracować latem i jesienią! Możemy wszystkie skarby tych pór roku zamknąć w słoikach w formie przetworów. Własnoręcznie przygotowane dżemy, przeciery pomidorowe czy ogórki kiszone są wspaniałym wspomnieniem lata i świetnym uzupełnieniem codziennego zimowego jadłospisu.

Przy problemach jelitowych istotna jest także forma warzyw – na początek warto wybierać raczej dobrze ugotowane, przygotowane na parze lub pieczone. Duża ilość błonnika z surowych warzyw może nasilić dolegliwości, dlatego warto poddawać warzywa obróbce termicznej, stopniowo wprowadzając surowiznę.

FODMAPS

Ważna jest także obserwacja swojego organizmu – czasem niektóre warzywa mogą być problematyczne dla jelit. Warto zwrócić uwagę na FODMAPS czyli Fermentowane Oligo-, Di- i Monosacharydy oraz Poliole. To grupa węglowodanów krótkołańcuchowych, którą cechuje bardzo uboga absorpcja (przyswajanie) w jelicie cienkim. Wykazują działanie osmotyczne, czyli poprzez transport wody doprowadzają do biegunek i łatwo fermentują, co powoduje nadmiar gazów, wzdęcia, zaparcia i biegunki. Te węglowodany krótkołańcuchowe mogą powodować powstawanie różnego rodzaju gazów przez co objawy nie są nigdy jednoznaczne – może to być i zaparcie, i biegunka. Biegunka jest najczęściej wywołana przez bakterie, które fermentując powodują wydzielanie wodoru, z kolei za zaparciową formę zaburzeń są odpowiedzialne głównie archebakterie produkujące metan. Brzydko pachnące gazy to najczęściej skutek żerowania bakterii żywiących się siarką.

- fruktoza – monosacharyd znajdujący się w owocach i słodzikach
- laktoza – disacharyd znajdujący się w nabiale
- galaktoza – głównie znajdują się w warzywach strączkowych
- fruktany – oligosacharydy złożone z łańcucha fruktozy
- poliole (alkohole cukrowe) – to nazwa grupy, do której zaliczają się przede wszystkim: sorbitol, ksylitol, manitol czy isomalt

Warto zwrócić szczególną uwagę, czy objawy nasilają się po spożyciu następujących produktów:

- rosół na kościach,
- fermentowane produkty,
- czosnek, cebula,
- brokuł, kalafior,
- awokado,
- jajka,
- jabłka, banany, gruszki, śliwki,
- kapusta,
- szparagi, por, cykoria,
- buraki, dynia,
- seler,
- niedojrzały banan,
- orzechy,
- winogrona, brzoskwinie, nektarynki, miód, kakao.

Istotna jest obserwacja organizmu po spożyciu każdego produktu. Na tej podstawie eliminujemy to, po czym czujemy się źle i włączamy do diety te produkty, które nam wyraźnie służą. Przed zastosowaniem diety FODMAP's dobrze jest przeprowadzić fazę intro diety GAPS lub SCD.

Na czym polega faza intro? Z naszej diety pozbywamy się WSZYSTKICH POKARMÓW, które mogą wywoływać problemy przewodu pokarmowego. Często są to produkty powszechnie uznawane za zdrowe (np. kasze czy warzywa skrobiowe). Wykluczamy takie produkty jak: przetworzona żywność, fast foody, zboża i pseudozboża (gryka, quinoa, chia) wędliny i przetworzone mięso, puszkowane owoce i warzywa, kupne soki owocowe, niektóre strączki (soja, ciecierzyca, niektóre fasole), warzywa skrobiowe: ziemniaki, bataty, pasternak, większość kupnego nabiału, kakao, napoje gazowane, słodzone, mleko, kawa rozpuszczalna, napary herbaty, kupne soki, napoje. Istotnym czynnikiem jest także wykluczenie cukru z diety i wszystkich produktów, które zawierają cukier dodany.

Co zatem jeść? Do produktów dozwolonych zaliczamy: mięso i ryby, rosół, jajka, warzywa z wyjątkiem skrobiowych, owoce, nabiał bez laktozy, orzechy, słaba kawa, słabe herbaty, herbaty ziołowe.

UWAGA! Faza intro powinna być krótka – zazwyczaj trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Potem stopniowo rozszerzamy jadłospis. Faza intro stosowana jest w szczególnych przypadkach i nalepiej ją robić pod kontrolą specjalisty! Sama dieta FODMAP również nie powinna trwać długo – po 6 tygodniach należy zacząć wprowadzać nowe produkty do diety.

Zboża, rośliny strączkowe

Są dobrym źródłem węglowodanów, dlatego często warto je włączać do diety. Z jednej strony mają duże znaczenie w przywracaniu równowagi hormonalnej, z drugiej zaś mogą być problematyczne dla osób z problemami jelitowymi. Aby strączki czy zboża były łatwiej strawne można je moczyć, a także powinny być dobrze ugotowane. Tutaj istotna jest obserwacja organizmu – ilość dozwolonych zbóż czy strączków zależy od osoby.

Soja

Warto ograniczać spożycie soi (u niektórych osób może być konieczne nawet jej wykluczenie z diety). Soja zawiera fitoestrogeny, które mogą być problematyczne przy przewadze estrogenowej. Osłabia także pracę tarczycy oraz zawiera inhibitory enzymów proteolitycznych – pogarsza się trawienie białka. Soja dostępna w sklepie jest także modyfikowana genetycznie, co nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm.

Tłuszcze

Często spotykam się z tzw. fobią tłuszczową. Ludzie sądzą, że od grama tłuszczu przytyją niemiłosiernie oraz dostaną zawału – i przez to unikają go za wszelką cenę. Owszem, zgodzę się, że bywają takie przypadki, kiedy ograniczenie (ograniczenie, nie wykluczenie!) tłuszczu jest uzasadnione (np. niewydolność nerek, problemy z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym), jednak ogólnie tłuszcz jest nam bardzo potrzebny do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.

Jakie funkcje pełnią tłuszcze w naszym organizmie:

- są materiałem budulcowym dla naszych komórek,
- cholesterol jest prekursorem hormonów steroidowych (m. in. testosteron, estradiol, progesteron),
- dzięki nim wchłaniamy witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K),
- chronią nasze organy wewnętrzne (jako tłuszcz podskórny),
- wpływają na stan skóry, paznokci, włosów,
- dają sytość po posiłku,
- dają nam długofalową energię.

Tłuszcze są nam niezbędne do życia. Jeśli ich brakuje, po jakim czasie zaczynamy mieć niedobory witamin, problemy hormonalne, a to ciągnie za sobą poważniejsze konsekwencje i choroby.

Jakie tłuszcze powinniśmy codziennie dostarczać?

Tłuszcze nasycone

Są to tłuszcze bardzo stabilne i mają wysoki punkt dymienia, dlatego świetnie nadają się do smażenia.

Źródła tłuszczy nasyconych:

- mięso,
- pełnotłuste mleko i przetwory mleczne,
- smalec,
- masło,
- masło klarowane,
- słonina,
- łój,
- olej kokosowy – do jego trawienia nie potrzeba żółci, dlatego jest zalecany również osobom, które mają problemy z trawieniem tłuszczy. Kwas laurynowy zawarty w oleju kokosowym cechuje się właściwościami antywirusowymi, leczy podrażnienie jelit.

Tłuszcze jednonienasycone

Są mniej podatne na utlenianie niż kwasy wielonienasycone, dlatego niektóre źródła podają, że krótkie podsmażanie na oliwie z oliwek jest ok, ponieważ pozostaje ona wówczas stabilna. Te tłuszcze to bogactwo omega 9, są bardzo korzystne dla zdrowia. Zwiększają wrażliwość na insulinę, obniżają poziom cholesterolu.

Źródła:

- oliwa z oliwek,
- orzechy makadamia,
- awokado,
- smalec.

Tłuszcze wielonienasycone

Tłuszcze wielonienasycone są niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT). Oznacza to, że muszą być obecne w naszej diecie codziennie, ponieważ pełnią ważne funkcje:

- regulacja metaboliczna układu sercowo–naczyniowego, dzięki czemu zapobiegają miażdżycy, zawałom,
- wchodzą w skład fosfolipidów, budujących błony biologiczne,
- zapobiegają nadciśnieniu,
- pobudzanie układu immunologicznego,
- udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, a w szczególności mózgu.

Źródła:

- olej lniany,
- olej rzepakowy,
- orzechy.

Te tłuszcze najlepiej kupować nierafinowane, w ciemnej butelce oraz spożywać na zimno.

Kwasy tłuszczowe omega 3

Są to wielonienasycone kwasy tłuszczowe egzogenne, a to oznacza, że nasz organizm nie jest w stanie ich sam wytworzyć. Muszą być regularnie dostarczane wraz ze spożywanym pokarmem.

Istnieje kilka rodzajów omega 3:

- Kwas eikozapentaenowy (EPA) – zmniejsza stan zapalny, a także redukuje objawy depresji.
- Kwas dokozaheksaenowy (DHA) – jest niezbędny do odbudowy komórek mózgu, wspiera także pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się.
- Kwas alfa-linolenowy (ALA) – jest używany do procesów energetycznych. Może być także przekształcony do EPA i DHA.

Oprócz tego omega 3 pełnią też inne funkcje: wspierają zdrowie serca, zwiększają ilość lipoprotein HDL, zmniejszają ilość trójglicerydów, redukują nadciśnienie, wspierają pracę mózgu, chronią przed chorobami neurodegeneracyjnymi, a także są niezbędne do rozwoju mózgu u dzieci.

Jakich tłuszczy unikać? Tłuszcze trans

To one są odpowiedzialne za choroby serca i układu krążenia. Niszczą nasze zdrowie codziennie, ponieważ są dodawane do często kupowanych produktów, tj. margaryny, fast foody, przetworzone jedzenie. Tłuszcze trans są rakotwórcze, podnoszą poziom trójglicerydów, zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę i choroby serca, upośledzają pracę wątroby. Od nich trzymaj się z daleka.

Podsumowując, nie bójmy się tłuszczu (tę uwagę kieruję szczególnie do kobiet, które do perfekcji opanowały zasady diet niskotłuszczowych), ponieważ tłuszcze są nam potrzebne i niezbędne do zachowania zdrowia (i urody!).

Superfoods

Możesz także urozmaicać dietę z pomocą różnego rodzaju superfoods. Warto robić z nimi różnego rodzaju koktajle lub smoothie. Do takiego koktajlu można dodać np. kakao, macę, nasiona chia, jagody goji. Pamiętaj także o odrobinie tłuszczu, aby przyswoiły się witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – możesz dodać oliwy z oliwek, awokado, mleko kokosowe. Dzięki takiemu koktajlowi łatwo dostarczysz prawdziwą bombę witaminową i wesprzesz działanie swojego organizmu.

Pamiętaj też o naszych rodzimych (i tańszych!) superfoods. Dodawaj do potraw siemię lniane, natkę pietruszki, żurawinę, aronię, orzechy włoskie, kaszę jaglaną, jarmuż czy rokitnik.

Dieta – o czym warto pamiętać?

Prawda jest taka, że wszystko jest nam potrzebne – białka, węglowodany i tłuszcze. Tylko muszą być w odpowiednich ilościach i proporcjach. Wszystko powinno być indywidualnie dobrane dla danej osoby. Jedna będzie się dobrze czuła na dużej ilości warzyw i owoców, inna lepiej będzie funkcjonować na niskowęglowodanowej diecie.

Ogólnie ważne jest, aby dieta obfitowała w prawdziwe jedzenie – nieprzetworzone i pełne witamin i mikroelementów. Nie musisz wymyślać i kombinować nie wiadomo jakich potraw. Postaw na prostotę.

Nawodnienie

Pamiętaj o wodzie! Nawodnienie jest niezwykle ważne dla organizmu. Woda bierze udział w większości procesów zachodzących w organizmie. Odwodnienie jest ogromnym stresem dla organizmu, dlatego zwiększa się poziom kortyzolu, co z kolei przyczynia się do zaburzeń równowagi hormonalnej.

Staraj się zawsze mieć przy sobie wodę i popijaj małymi łykami. Postaraj się ograniczyć picie wody z plastikowych butelek. Najlepiej pić przefiltrowaną wodę z kranu lub wodę ze szklanych butelek. Należy również pamiętać, że herbaty i kawy nie nawadniają organizmu, a wręcz przeciwnie. Nic nie zastąpi szklanki wody!

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

Przygotowałam dla Ciebie kilka przepisów, które pomogą Ci się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Na moim blogu jest także mnóstwo przepisów, które pasują do diet FODMAPs, paleo, paleo samuraj oraz AIP.

Sałatka z quinoa

Przygotowanie: 30 min
Danie dla: 4 osób

Składniki na sałatkę:

- 1 szklanka quinoa
- 1 zielony ogórek
- 1 papryka (u nas czerwona)
- pół białej rzodkwi (daikon)
- ulubiony miks sałat (u nas roszponka, endywia, rukola, cykoria)
- pół kapusty pekińskiej
- garść czarnego sezamu do dekoracji

Składniki na sos do sałatki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sok z połowy cytryny
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- przyprawy do smaku: sól himalajska, zioła prowansalskie, czosnek

Komosę ryżową płuczemy dokładnie, następnie w garnku zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok.15 min, mieszając co jakiś czas. Gdy kasza się gotuje, przygotowujemy resztę składników: do wysokiej miski dodajemy umyte i rozdrobnione sałaty, posiekaną kapustę pekińską, paprykę, ogórka i rzodkiew pokrojone w kostkę.

Następnie szykujemy sos: wymienione składniki dodajemy do miseczki, mieszamy intensywnie na jednolitą masę i wlewamy sos do sałatki. Gdy komosa już będzie miękka, opłukujemy ją w chłodnej wodzie i również dorzucamy do sałatki. Posypujemy czarnym sezamem i mieszamy. I gotowe!

Pieczony pstrąg w mleku kokosowym

Przygotowanie: 10 min, pieczenie: 20 min
Danie dla: 2 osób
Składniki:

- 2 świeże, wypatroszone pstrągi
- 4 łyżki mleka kokosowego
- 2 łyżki masła (może być klarowane)
- sok z cytryny
- kilka pomidorków koktajlowych do przystrojenia
- przyprawy: sól himalajska, pieprz cytrynowy, czosnek, zioła prowansalskie

Rybę oczyszczamy z łusek i wkładamy do naczynia żaroodpornego. Obsypujemy obficie od zewnątrz i wewnątrz przyprawami. Do środka wyciskamy sok z cytryny. Na zewnątrz wykładamy mleko kokosowe i masło. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki i obkładamy nimi ryby. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni i pieczemy rybki przez 20 min. Mamy szybki obiad, który świetnie sprawdzi się z surówką z kapusty kiszonej.

Chleb z cukinii

Przygotowanie: 20 min, pieczenie: 1–1,15 h

Składniki na dwie keksówki:

- 1 duża cukinia
- 7 jajek
- 1 szklanka mąki kokosowej (można też spróbować pół szklanki kokosowej i pół ryżowej)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 4 łyżki masła klarowanego
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, czosnek, papryka słodka

Cukinię obieramy i ścieramy do miski na tarce o drobnych oczkach (lub szatkujemy za pomocą robota). Dodajemy jajka i masło i energicznie mieszamy. W oddzielnej miseczce mieszamy ze sobą suche składniki. Na koniec łączymy wszystko w jednolitą masę, którą rozlewamy do keksówek. Jeżeli używasz zwykłej keksówki, to wyłóż ją papierem do pieczenia. Jeśli pieczesz w silikonowej formie, chlebek bez problemu wyjdzie z niej.

Rozgrzewamy piekarnik (funkcja góra–dół) do 180 stopni i pieczemy ok. 1–1,15 h, aż wierzch się zarumieni. Po upieczeniu wyciągamy ostrożnie chleb z formy i studzimy na kratce.

Indyk z wiosenną sałatką

Danie dla: 2 osób

Przygotowanie: 30 min

Składniki:

- ok. 400 g piersi z indyka
- dowolny ulubiony mix sałat (u nas z botwinką, rukolą i roszponką)
- 1 papryka
- kilka pomidorków koktajlowych
- pół świeżego ogórka
- pół pęczka rzodkiewki
- parę liści cykorii
- dwie łyżeczki musztardy dijon
- dwie łyżki oliwy z oliwek
- trochę sezamu do posypania (opcjonalnie)
- przyprawy: papryka słodka, papryka ostra, sól, pieprz, curry, świeży posiekany rozmaryn, zioła prowansalskie

Indyka kroimy w kostkę i wrzucamy na rozgrzaną tłuszczem patelnię. Dodajemy wszystkie przyprawy i smażymy, aż mięso będzie dobre. Następnie kroimy wszystkie warzywa tak jak lubimy (mniej lub bardziej drobno) i dodajemy do miski. Oliwę mieszamy z musztardą za pomocą widelca lub trzepaczki, żeby powstał jednolity sos. Polewamy warzywa i mamy gotowe danie.

Chlebek bananowy

Składniki:

- 3 banany
- 3 jajka
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 2 łyżki mąki kasztanowej
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- łyżeczka cynamonu

Rady: do ciasta można dodać też inne dodatki: surowe kakao, wanilię, wiórki kokosowe.

Ciasto łatwo się przygotowuje za pomocą miksera. Najpierw miksujemy banana na gładką masę. Następnie dodajemy jajka i ubijamy. Stopniowo dodajemy mąki, cały czas miksując. Jeśli nie mamy mąki kasztanowej, chlebek spokojnie wyjdzie na samej kokosowej (dajemy jej wtedy 4 łyżki). Na koniec dodajemy sodę i cynamon. Powinniśmy uzyskać w miarę gęstą masę. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni, przelewamy ciasto do formy (ja użyłam silikonowej) i pieczemy ok. 50 minut. Smacznego!

Kotlety z kaszą jaglaną

Danie dla: 4 osób
Przygotowanie: 30 min

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 500 g mięsa mielonego (u nas wieprzowo–wołowe)
- 1 jajko
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, czosnek, papryka słodka, zioła prowansalskie

Indyka kroimy w kostkę i wrzucamy na rozgrzaną tłuszczem patelnię. Dodajemy wszystkie przyprawy i smażymy, aż mięso będzie dobre. Następnie kroimy wszystkie warzywa tak jak lubimy (mniej lub bardziej drobno) i dodajemy do miski. Oliwę mieszamy z musztardą za pomocą widelca lub trzepaczki, żeby powstał jednolity sos. Polewamy warzywa i mamy gotowe danie.

Ryż z prażonym jabłkiem

Składniki:

- 80 g ugotowanego ryżu (może być biały, basmati lub jaśminowy)
- 1 jabłko
- 1 banan
- 100 ml mleka kokosowego
- cynamon do smaku

Ugotowany ryż wykładamy na talerz. Jabłko i banana obieramy, kroimy na kawałki i wrzucamy do rondelka. Podlewamy odrobiną wody i prażymy na małym ogniu, aż jabłko zmięknie (ok. 5 minut). Następnie dolewamy mleko kokosowe do owoców i gotujemy jeszcze przez chwilę. Polewamy mlekiem i owocami ryż i posypujemy dużą ilością cynamonu. Oczywiście można eksperymentować z dodatkami. Ja często jeszcze dorzucam wiórki kokosowe, migdały, żurawinę suszoną lub rodzynki. A jeżeli ktoś lubi słodsze dania, to doskonale sprawdzą się daktyle.

Długość i jakość snu oraz czas kładzenia się spać wpływają na gospodarkę hormonalną.

Styl życia

Oprócz zmian w diecie istotna jest również cała otoczka – nawet najlepszy jadłospis nie da efektów, gdy będziemy wiecznie przemęczeni, zestresowani i niewyspani. Dlatego tak bardzo kładę nacisk na zmiany w stylu życia. Co warto zrobić, aby poczuć się lepiej?

Sen i regeneracja

Wiele osób ma zupełnie zaburzony rytm dobowy. Trudno nam wstać rano, a wieczorem nadrabiamy różne prace i siedzimy do późnej nocy. A tak naprawdę długość i jakość snu oraz czas kładzenia się spać ogromnie wpływa na prawidłową pracę gospodarki hormonalnej.

Jak poprawić jakość snu?

- Kładź się spać najpóźniej między godz. 22.00 a 23.00. W tych godzinach wydziela się najwięcej melatoniny, która poprawia jakość snu i sprawia, że jest on głębszy i bardziej regenerujący.
- Staraj się kłaść i wstawać codziennie o tej samej porze. Kiedy odsypiasz w weekend, mocno rozregulowuje to nasz organizm.
- Ogranicz ekspozycję na niebieskie światło wieczorem – najlepiej na dwie godziny przed snem nie korzystaj z komputera, tabletu, smartfona. Poświęć ten czas dla rodziny, poczytaj książkę, weź kąpiel – to idealnie przygotuje organizm do snu i odpoczynku.
- Unikaj kawy i mocnej herbaty wieczorem.
- Śpij w całkowicie ciemnym pomieszczeniu – wyłącz wszelkie światła i światełka, zasłoń okna roletami, aby nie dochodziło żadne światło. Jakiekolwiek źródło światła blokuje wydzielanie melatoniny.
- Pozbądź się z sypialni elektroniki – telewizora, tabletu itd. Zadbaj także o odpowiednią temperaturę do spania (optymalnie ok. 20 stopni C, ale sprawdź na sobie) i nawilżenie powietrza. Warto też przewietrzyć pomieszczenie przed spaniem.
- Staraj się jak najwięcej czasu spędzać na dworze w dzień – sprzyja to regulacji rytmu dobowego.
- Nie pij alkoholu wieczorem – alkohol sprawia, że organizm skupia się na jego metabolizowaniu i wydaleniu

- z organizmu, a nie na regeneracji podczas snu.
- Nie przejadaj się na wieczór – tak samo jak w przypadku alkoholu, organizm skupia się na trawieniu, zamiast się regenerować. Z kolei dawka węglowodanów na kilka godzin przed snem wielu osobom pozwala lepiej spać (przykładem takich posiłków mogą być np. jaglanka na mleku kokosowym z owocami lub kasza gryczana z warzywami na maśle klarowanym).

Kiedy wyregulujesz swój rytm dobowy, będziesz szybciej się regenerować po treningu, poprawi się pamięć i koncentracja, a także zmniejszą się stany zapalne w organizmie. Zdrowy, głęboki sen poprawia także wrażliwość na insulinę i reguluje poziom glukozy we krwi.

Odpoczynek

Staraj się również odpoczywać i mieć czas dla siebie. Jeśli ciągle jesteś w biegu i musisz coś robić – naucz się odpoczywać! Zaplanuj w ciągu dnia choćby 10 minut wyłącznie dla siebie. W weekend jeden dzień poświęć na nic nie robienie. Wiadomo, że początki są trudne i będziesz odczuwać przymus ROBIENIA CZEGOŚ, jednak z czasem będzie coraz lepiej, a Twój organizm odwdzięczy się dobrym samopoczuciem.

Kontakt z naturą

Może to się wydawać banalne, jednak jest to niezwykle ważny punkt. Od początku istnienia naszego gatunku dużo przebywaliśmy na świeżym powietrzu. W miarę rozwoju cywilizacyjnego na dworze spędzamy coraz mniej czasu. A ten czas jest bezcenny i zbawienny dla naszego organizmu. Gdy jesteśmy na dworze, lepiej się dotleniamy, mamy ekspozycję na słońce (chociażby minimalną), a także – po prostu – odpoczywamy. Dlatego warto znaleźć chwilę dla siebie i po prostu pospacerować w spokojnym miejscu. W weekend wybierz się do lasu, nad jezioro – gdzieś, gdzie ukoisz skołatane myśli i dasz organizmowi odetchnąć od codziennego zgiełku.

Zobaczysz, jak Twój organizm Ci się odwdzięczy. Przebywanie na dworze reguluje także rytm dobowy, o czym wspominałam wcześniej. To wszystko składa się na wyrównanie równowagi hormonalnej.

Nastawienie do życia

Mówi się, że nasza podświadomość potrafi wiele zdziałać. Dlatego wszelkie negatywne myśli bardzo szybko znajdują odzwierciedlenie w rzeczywistości i dosłownie ciągną nas w dół. Zazdrościsz komuś sukcesów? Narzekasz na obecną sytuację? Obgadujesz innych? Postaraj się wyzbyć tych nieprzyjemnych emocji i zastąp je pozytywnymi. Zajmij się własnym życiem i pomyśl, co możesz zrobić, aby było lepsze. Negatywne myśli nie tylko nie pomogą w niczym, ale jeszcze dodatkowo obciążają nasz organizm, a w szczególności nadnercza, co jak już wiemy – jest prostą drogą do zaburzeń hormonalnych.

Redukcja stresu

Najlepszym sposobem na stres jest unikanie jego źródeł, jednak nie zawsze tak się da. Dlatego istnieje kilka technik, które pozwalają sobie radzić z różnego rodzaju stresem. Paradoksalnie często sami dla siebie jesteśmy największym stresorem, a konkretnie – nasze własne myśli. Jak się sabotujemy na co dzień?

Przekonania

Nasze przekonania mają bezpośredni wpływ na to, ile stresu towarzyszy nam codziennie. Czy zdarza Ci się mieć takie myśli? Życie jest ciężkie. Nic mi w życiu nie wychodzi. Nie radzę sobie zupełnie. Nie mam szczęścia w życiu. Warto zwracać na to uwagę i starać się pracować nad tego typu przekonaniami. To naprawdę stresuje nasz organizm i przyciąga kiepskie sytuacje w naszym życiu. Zmiana tego typu nastawienia wymaga dużo pracy (czasem warto skorzystać przy tym ze wsparcia psychologa, terapeuty, coacha) – jednak naprawdę opłaca się poświęcić temu czas. Uwolnienie się od takich myśli uzdrawia nasz organizm.

Wewnętrzny krytyk

Wiele osób ma w sobie takiego wewnętrznego krytyka, który tylko czeka, aby wytknąć najmniejszy błąd. Ten mechanizm często przejmujemy od rodziców, którzy w taki sposób chcieli zmotywować do działania. Efekt jest oczywiście odwrotny do zamierzonego i prowadzi tylko do niepotrzebnego stresu i poczucia winy. Gdy cały czas sami sabotujemy swoje działania, warto rozpoznać ten problem i nauczyć się motywować do działania w inny sposób, by zagłuszyć głos wewnętrznego krytyka.

Medytacja

Jest to naprawdę niezwykła metoda pracy nad stresem. Ćwiczenie medytacji i prawidłowy oddech dotleniają nasz organizm, oczyszczają umysł i sprawiają, że łatwiej nam sobie radzić ze stresem. Dodatkowo medytacja w bardzo skuteczny sposób odrywa nas od przekonań, w które tak mocno wierzymy, jak również pozwala nam mieć większą kontrolę nad naszymi myślami, dzięki czemu skuteczniej przerywamy destrukcyjne nawyki.

Wdzięczność

Codziennie, na koniec dnia, wypisz rzeczy, wydarzenia, za które jesteś wdzięczny. Naucz się w ciągu dnia wyłapywać dobre chwile, emocje czy zdarzenia i pauzować je, aby świadomie bardziej je przeżyć i docenić. Nie wymieniaj tylko rzeczy materialnych. Pomyśl o uczuciach, osobach, doświadczeniach. I zwróć uwagę na naturę. Nie cenzuruj swoich myśli, pisz co uważasz za słuszne. Praktykowanie wdzięczności wpływa zarówno na nasze zdrowie emocjonalne, ale również na zdrowie fizyczne.

Toksyny środowiskowe

Obecnie jesteśmy dosłownie bombardowani różnego rodzaju toksynami. Ksenoestrogeny zakłócają pracę układu endokrynnego, zaburzając naturalną równowagę hormonalną. Nasz organizm ma dużo większe problemy z ich usuwaniem, niż pozbywaniem się nadmiaru endogennie wyprodukowanego przez układ hormonalny estrogenu.

Wiadomo, że nie jesteśmy w stanie uniknąć wszystkich toksyn, które codziennie spotykają, jednak możemy wiele z tych źródeł ograniczyć. Na co zwrócić uwagę?

- Kosmetyki – zawierają ftalany, parabeny, SLS, triklosan, metale ciężkie... lista jest długa. Dlatego przejrzyj swoją kosmetyczkę i zrób porządne czyszczenie. Warto zainteresować się naturalnymi kosmetykami – wiele z nich można zrobić samemu.
- Chemia gospodarcza – tutaj można ją wymienić na ekologiczną lub po prostu użyć sposobów naszych babć: ocet, soda i kwasek cytrynowy. Dodajmy do tego olejki eteryczne i mamy pięknie wysprzątane mieszkanie.
- Pasta z fluorem, ekspozycja na inne halogeny (brom, chlor) – halogeny blokują wychwyt jodu dla naszej tarczycy i w ten sposób upośledzają jej działanie, dlatego warto zawsze zwracać uwagę, aby używać produktów bez tych substancji.
- Plastikowe opakowania – zawierają BPA, które pod wpływem temperatury uwalnia się (np. do jedzenia, wody pitnej) i działa jak estrogeny w naszym organizmie. To powoduje przewagę estrogenową i jej skutki: szybsze dojrzewanie, ryzyko nowotworów, cechy żeńskie u mężczyzn.

Ruch

Jak wiadomo, ruch to zdrowie. Aktywność fizyczna poprawia kondycję i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, wpływa na wydolność organizmu, a także zapobiega wielu chorobom. Najlepiej wybrać taką formę aktywności, która sprawia nam radość. Warto też zapewnić sobie różnorodność ruchu i wsłuchać się w swój organizm – jeżeli potrzebujesz odpoczynku to po prostu odpocznij.

Suplementacja podstawowa – uzupełnianie niedoborów

Witaminy należą do składników odżywczych, bez których organizm człowieka nie może właściwie funkcjonować. Witaminy są naturalnymi związkami i działają głównie jako koenzymy. Aktywują reakcje chemiczne zachodzące w całym organizmie, a bez ich udziału życie nie jest możliwe. Niektóre witaminy mają również właściwości podtrzymywania wielu procesów biochemicznych, a także chronią przed wolnymi rodnikami (zapobiegają stresowi oksydacyjnemu) i toksynami. Witaminy, mikro- i makroelementy wpływają na rozwój, stan zdrowia i wydolność organizmu. Muszą być dostarczone organizmowi z codzienną dietą. Oto najczęstsze niedobory, jakie mogą się pojawić przy problemach hormonalnych i jelitowych.

Magnez

Magnez pośrednio steruje syntezą hormonu wzrostu, insuliny i insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF). Uczestniczy także w przebiegu wielu szlaków metabolicznych związanych z przemianą białek, tłuszczy i węglowodanów, a także w procesach transportu elektrolitów przez błony komórkowe. Magnez wpływa na procesy krzepnięcia krwi, reguluje rozwój układu kostnego, wzmaga reakcje obronne organizmu i wzmacnia układ sercowo-naczyniowy.

Do objawów niedoboru magnezu zaliczamy: zawroty głowy, brak energii, bezsenność, skurcze mięśni, depresję.

Najlepsze formy magnezu do suplementacji to: cytrynian (uwaga przy problemach z żołądkiem, może podrażnić!), jabłczan, treonian, diglicynian. Magnez również świetnie wchłania się przez skórę, dlatego można kupić chlorek magnezu lub sól epsom i robić sobie kąpiele lub zrobić oliwkę magnezową.

Gdzie jest najwięcej magnezu w pożywieniu?
Owoce, warzywa, woda o wysokim stopniu mineralizacji, kakao, pestki dyni i słonecznika.

Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B odgrywają niezwykle ważną rolę w naszym organizmie. Wspierają nasz system nerwowy i utrzymują poziom homocysteiny na prawidłowym poziomie, a to zapobiega chorobom serca. Są również niezbędne do syntezy enzymów i hormonów – szczególnie ważne są witaminy B3, B6 i B12.

Z suplementacją witamin z grupy B jest trudna sprawa ze względu na zaburzenia metylacji (mogą być np. zaburzenia w genie MTHFR, CBS). Najlepiej zacząć od dobrego B-kompleksu ze zmetylowanymi formami i obserwować swoje samopoczucie, a także starać się uzupełniać dietę o produkty z dużą zawartością tych witamin.

Gdzie jest najwięcej witamin z grupy B w pożywieniu?
Zielone liściaste warzywa, zboża, czerwone mięso, podroby, drożdże

Witamina D3

Witamina D3 odpowiada za regulację gospodarki wapniowej w organizmie, wspomaga pracę układu odpornościowego oraz pracę neuroprzekaźników. Przy niedoborach często występuje osłabienie, skurcze mięśni, bóle kości, drażliwość, przewlekłe zmęczenie, a nawet depresja. Występuje również korelacja między niskim poziomem witaminy D3 i niskim poziomem testosteronu u mężczyzn. Ponadto witamina D regeneruje neurony, zwiększa siłę mięśni, poprawia wydolność i regenerację. Zmniejsza także ryzyko powstania cukrzycy typu I i hamuje postęp w takich chorobach jak stwardnienie rozsiane (SM), choroba Parkinsona, nowotwory.

Obecnie mało kto nie ma niedoborów witaminy D3 i suplementacja przez cały rok staje się konieczna. Jak uzupełniać witaminę D?

Dość trudno jest obecnie ją uzupełnić tylko poprzez ekspozycję na słońce. Dlaczego? Przyjrzyjmy się jej metabolizmowi: witamina D3 jest pochodną cholesterolu. Cholesterol ulega konwersji do 7-dechydrocholesterolu, a następnie do prowitaminy D3 i potem do cholekalcyferolu w skórze (w odpowiedzi na działanie promieni słonecznych). Następnie jest ona poddawana hydroksylacji (jest to reakcja dołączenia grupy hydroksylowej –OH do substratu) w wątrobie (przy udziale witaminy C) i powstaje kalcydiol (25(OH) D).

Aktywną formę witaminy D (kalcytriol (1,25(OH)2 D – który nasz organizm wykorzystuje) uzyskujemy przy hydroksylacji kalcydiolu w nerkach (przy udziale magnezu i witaminy C). Widzisz więc, że jest to całkiem skomplikowany proces, a jeśli mamy jakieś inne niedobory (np. magnezu), to aktywna witamina D w ogóle nie powstanie! Dlatego warto się wspomagać dodatkowo suplementacją. Wcześniej należy wykonać badanie z krwi

25 (OH)D3. Wtedy dobieramy dawkę następująco:

- powyżej 40 ng/ml – 1000 j.m/doba
- 31–40 ng/ml – 1000–2000 j.m/doba
- 26–30 ng/ml – 2000–3000 j.m/doba
- 21–25 ng/ml – 3000–4000 j.m/doba
- 16–20 ng/ml – 5000 j.m/doba
- 11–15 ng/ml – 6000 j.m/doba
- poniżej 10 ng/ml – 7000 j.m/doba

Do tego należy pamiętać o suplementacji witaminą K2, aby witamina D trafiła tam gdzie trzeba.

Ogólnie najlepiej byłoby wykonać też badanie 1,25 (OH)2 D3, ponieważ może być tak, że 25 (OH) D3 mamy na dobrym poziomie, a ten drugi nisko – wtedy to oznacza, że mamy mało tej aktywnej formy i nasz organizm i tak cierpi na jej niedobór. Niestety, jest to drogie badanie, dlatego zleca się je dopiero, gdy suplementacja nie przynosi efektów.

Gdzie jest najwięcej witaminy D w pożywieniu?
Ryby – łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz; tran, wątróbka, żółtka jaj, grzyby

Omega 3

Kwasy tłuszczowe omega 3 ograniczają rozprzestrzenianie wielu rodzajów raka (płuc, piersi, okrężnicy, prostaty, nerek), a także wyciszają stany zapalne w organizmie. Kwasy EPA i DHA zawarte w omega 3 wpływają na rozwój mózgu i oczu u dziecka oraz zmniejszają ryzyko infekcji u noworodków. DHA wchodzi w skład tkanki nerwowej, a w szczególności kory mózgowej, przez co usprawnia jej pracę. Omega 3 usprawnia także pracę układu nerwowego i hormonalnego. Źródłem omega 3 są tłuste morskie ryby oraz tran. Już jedna łyżeczka tranu dobrej jakości pokrywa nasze dzienne zapotrzebowanie na EPA i DHA.

Z roślinnych źródeł omega 3 mamy olej lniany, siemię lniane i orzechy włoskie. Zawierają one kwas tłuszczowy ALA, który ulega konwersji do EPA i DHA.

Gdzie jest najwięcej omega 3 w pożywieniu?
Tłuste ryby morskie, tran, olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie

Cynk

Cynk jest bardzo ważny w procesie przemiany materii jako współczynnik dla ponad 300 enzymów. Cynk hamuje przekształcanie się męskich hormonów w żeńskie (blokuje enzym aromatazy, który przekształca testosteron w estrogeny). Jest to ważna informacja dla panów, ponieważ niedobory cynku mogą prowadzić do przewagi estrogenowej i zbyt dużego rozwoju cech żeńskich. Cynk wpływa także na stan błony

śluzowej żołądka. Najlepsza forma cynku to glukonian lub pikolinian.

Gdzie jest najwięcej cynku w pożywieniu:
Jaja, mięso, pestki dyni

Witamina C

Pośredniczy w syntezie kolagenu, insuliny oraz hormonów kory nadnerczy. Wzmacnia także układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie i jest bardzo silnym antyoksydantem. Razem z witaminą E tworzy barierę ochronną skóry, chroniąc ją przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym zmniejsza stres oksydacyjny w naszym organizmie, a to sprzyja przywracaniu równowagi hormonalnej.

Utrzymanie zdrowej tkanki łącznej, kości, zębów, naczyń krwionośnych, dziąseł i przyzębia wspiera odporność, wspomaga przyswajanie żelaza, zwiększa tempo utleniania kwasów tłuszczowych.

Gdzie jest najwięcej witaminy C w pożywieniu?
Warzywa i owoce (m. in. maliny, kapusta, czarna porzeczka, kiwi, acerola, pomarańcze, papryka, brokuły, pomidory), sok z rokitnika, aceroli lub z dzikiej róży

Witamina E

To silny antyoksydant, który pomaga chronić przed chorobami serca. Wspomaga normalizowanie wzrostu komórek i ich rozwój. Odpowiada za prawidłową przemianę materii, obniża poziom cholesterolu, podnosi wykorzystanie tlenu, działa odtruwająco, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Ćwiczenia fizyczne zwiększają zapotrzebowanie na antyoksydanty, takie jak właśnie witamina E, które mogą pomóc zredukować uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki, chronią błonę komórkową i redukują bolesność mięśni po ćwiczeniach.

Gdzie jest najwięcej witaminy E w pożywieniu?
Tłuste ryby, orzechy, nasiona, żółtko jaja, awokado.

Suplementacja przy wybranych problemach hormonalnych

Oto lista suplementów, jakimi możemy się wspomóc, gdy mamy problemy z balansem hormonalnym.

Dominacja estrogenowa

DIM

Diindolometan (DIM) jest substancją, która znajduje się w warzywach krzyżowych, takich jak brokuły, kalafior, brukselka, jarmuż, bok choy. Działa antyoksydacyjnie, a także wpływa na metabolizm estrogenów – łagodzi ich działanie, czym przyczynia się do zmniejszenia przewagi estrogenowej. Wspiera także usuwanie estrogenów z organizmu. Efekty działania widać po 1–2 miesiącach suplementacji.

U kobiet lepszy efekt suplementacji następuje, gdy biorą DIM tuż przed owulacją i do końca cyklu (wtedy poziom estrogenów jest najwyższy). Standardowa dawka to 100–300 mg dziennie.

Saw Palmetto i cynk

Cynk i saw palmetto głównie przyspieszają metabolizm testosteronu i pomagają usunąć jego nadmiar z organizmu. Okazuje się, że przewaga estrogenowa może wynikać z nadmiaru androgenów (przy pomocy enzymu aromatazy przekształcane są w estrogeny). Te dwa suplementy pomogą wyrównać poziom androgenów i poziom estrogenów również ulegnie zmniejszeniu.

D-glukaran wapnia

To połączenie wapnia z kwasem glukarowym. Usprawnia procesy detoksykacji i dzięki temu pomaga w eliminacji nadmiernej ilości estrogenów (i nie tylko – także androgenów, glikokortykosteridów i leków). Ma również właściwości antyoksydacyjne i niweluje stany zapalne. Dawkowanie: zaczynamy od 500 mg dziennie. Dawkę można zwiększać stopniowo do 3000 mg dziennie.

Przy zwiększaniu dawki mogą się pojawić skutki uboczne detoksu, np. objawy grypopodobne, zmęczenie, osłabienie, bóle głowy, trądzik.

Maca

Maca jest adaptogenem, czyli wspiera działanie układu odpornościowego, a także naturalnie wyrównuje poziom hormonów według aktualnych potrzeb. Jeżeli jest za mało testosteronu – maca go podwyższa, jeśli jest zbyt dużo estrogenów – obniża ich poziom. Dodatkowo maca wpływa na płodność, libido, polepsza nastrój, poprawia pamięć i zwiększa metabolizm. Uwaga! Nie stosujemy maki przy nowotworach piersi.

Ashwaganda

Ashwaganda również jest adaptogenem, który na kilka sposobów potrafi obniżyć zbyt wysoki poziom estrogenów. Przede wszystkim ma właściwości blokujące efekt estrogenów (zmniejsza działanie receptora alfa3), a także redukuje niektóre symptomy przewagi estrogenowej: depresję, niski poziom energii. Wspiera również pracę nadnerczy i tarczycy, co dodatkowo wpływa na regulację gospodarki hormonalnej.

Hiperandrogenizm

Właściwości obniżające poziom androgenów mają następujące substancje:

DIM

DIM sprawdzi się także przy nadmiarze androgenów. Usprawnia procesy detoksyfikacji i ułatwia wydalanie nadmiaru testosteronu czy androstendionu.

Saw palmetto i cynk

Cynk i saw palmetto przyspieszają metabolizm testosteronu i pomagają usunąć jego nadmiar z organizmu. Redukują także skutki androgenizacji – wypadanie włosów na głowie, nadmierne owłosienie na twarzy, plecach, trądzik, nadwagę.

Te suplementy hamują także działanie enzymu 5-alfa-reduktazy, który przekształca testosteron w silny androgen – DHT (dihydrotestosteron – odgrywa dużą rolę w hiperandrogenizmie i łysieniu androgenowym).

Lukrecja

W badaniu stwierdzono, że lukrecja może wywierać działanie antyandrogenne poprzez blokowanie dehydrogenazy 11 alfa-hydroksysteroidowej typu 1 i 17, 20-liazy.

Zielona herbata

Stosowana przy łysieniu androgenowym i hirsutyzmie. EGCG (antyoksydanty) zawarte w zielonej herbacie są inhibitorami 5 alfa-reduktazy, które zmniejszają wytwarzanie DHT.

Siemię lniane

Zawiera lignany, które wzmacniają produkcję estrogenów i tym samym przyczyniają się do obniżenia poziomu testosteronu.

Rozmaryn lekarski

Wyciąg z liści rozmarynu jest ihibitorem 5 alfa-reduktazy, a także zmniejsza wiązanie DHT z receptorami androgenowymi .

Menopauza

Siemię lniane

Zawiera naturalne fitoestrogeny i znakomicie podnosi poziom estrogenów, jednocześnie łagodząc takie objawy jak uderzenia gorąca, nocne poty czy depresja.

Pluskwica groniasta

Jej korzeń został dobrze przebadany pod kątem wpływu na ludzką gospodarkę hormonalną. Jest to bezpieczny środek, który przynosi ulgę w uporczywych objawach menopauzy.

Pluskwica groniasta działa przeciwzapalnie, stymuluje organizm do produkcji hormonów (szczególnie podnosi się poziom estrogenów), a także świetnie sobie radzi z uderzeniami gorąca. Pluskwica świetnie sprawdzi się również przy nowotworach piersi, osteoporozie, problemach z sercem. Badania wskazują, że jest bezpiecznym środkiem, jednak przy przedawkowaniu mogą się pojawić następujące skutki uboczne: bóle głowy, upławy, bolesność piersi, zaparcia, zmęczenie, nudności.

Pozytywne efekty suplementacji można odczuć już po 2–3 tygodniach. Pluskwica groniasta nie może być jednak przyjmowana przy hormonalnej terapii zastępczej, ponieważ może wtedy dojść do wytwarzania zbyt dużej ilości hormonów i problemów z tym związanych.

Krem progesteronowy

Często w trakcie menopauzy występują duże niedobory progesteronu – stąd suplementacja hormonem bioidentycznym może przynieść bardzo dobre efekty. Jest jednak kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, gdy decydujemy się na terapię naturalnym progesteronem:

- staraj się dokładnie odmierzać dawkę. Najlepsze miejsca do aplikacji kremu to twarz, kark, przedramiona, klatka piersiowa oraz dłonie i stopy.
- gdy mamy przewagę estrogenową, początkowo użycie progesteronu może pogorszyć objawy, jednak ten efekt powinien minąć.
- ciągły stres może wpłynąć na to, że suplementacja progesteronem nie przyniesie efektu. Dlaczego? W przewlekłym stresie stale wydziela się kortyzol, a on konkuruje z progesteronem o receptory w naszym organizmie.
- podziel swoją dzienną dawkę na dwie i przyjmuj rano i wieczorem.
- kiedy chcesz zakończyć suplementację, schodź stopniowo z dawki.

Olej z wiesiołka

Charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych, do których należą kwasy omega-6. Kwasami z rodziny omega-6 są: kwas linolowy (LA) oraz kwas gamma-linolenowy (GLA) zawarte w oleju z wiesiołka. Wykazano, że dobrze sobie radzi z uderzeniami gorąca. Działa także silnie przeciwzapalnie.

PCOS

Zespół policystycznych jajników to nie jest typowa jednostka chorobowa. To tak naprawdę zestaw objawów, które składają się na tę chorobę. PCOS bywa także często objawem, któremu towarzyszy inna choroba. Więcej o tym napiszę w przyczynach. Nazwa „zespół policystycznych jajników" sugeruje nam, że coś jest nie tak z jajnikami, jednak nie do końca tak jest. PCOS to przede wszystkim zaburzenia hormonalne (a dodatkowo możemy mieć swoisty obraz jajników podczas USG dopochwowego – pęcherzyki). Do tego mamy zestaw różnego rodzaju objawów:

- nadwaga lub otyłość,
- nadmierne wypadanie włosów na głowie,
- hirsutyzm (nadmierne owłosienie – wąsik, plecy, ręce),
- trądzik,
- brak miesiączki lub bardzo nieregularne cykle,
- brak owulacji,
- wysoki poziom androgenów (testosteronu, androstendionu, DHT, DHEA),
- wahania poziomu glukozy we krwi,
- ciągłe zmęczenie, brak motywacji.

PCOS może występować nie tylko u kobiet z nadwagą – również te, które mają prawidłową masę ciała, mogą chorować. Policystyczne jajniki mogą także utrudniać zajście w ciążę i jej donoszenie.

Jakie suplementy mogą nam się przydać?

- ashwaganda,
- Saw Palmetto + cynk – przy nadmiarze androgenów,
- krem z progesteronem – przydatny, gdy w wynikach badań jest niski poziom progesteronu,
- DIM lub D-glukaran wapnia – w przypadku przewagi estrogenowej,
- Myoinozytol – wykazuje bardzo pozytywne działanie przy PCOS. Zwiększa wrażliwość insulinową, poprawia lipidogram, wpływa na pojawienie się owulacji i sprzyja regulacji cyklu miesięcznego,
- magnez,
- witaminy z grupy B,
- witamina D + K2,
- GLA– np. olej z wiesiołka, olej z ogórecznika.

Hiperprolaktynemia

Podwyższony poziom prolaktyny występuje dużo częściej niż obniżony. Dzieje się tak dlatego, że jest zdecydowanie więcej czynników, które podwyższają jej poziom. Tak naprawdę wystarczy codzienny stres przez wiele lat, aby pojawiła się hiperprolaktynemia. Przy hiperprolaktynemii istotne jest uzupełnienie witamin, w szczególności:

- witamina B6,
- witamina B3,
- witamina E,
- witamina C,
- cynk.

Oprócz tego, jest kilka suplementów, które naturalnie obniżają poziom prolaktyny.

- Melatonina – w małych dawkach obniża prolaktynę oraz wspiera zdrowy, regenerujący sen.
- SAM-e – wpływa na lepsze samopoczucie, wspomaga mózg, wątrobę, stawy i inne tkanki organizmu. Obniża poziom prolaktyny poprzez podwyższenie poziomu dopaminy. Dodatkowo wspiera detoks i normalizuje poziom estrogenów.
- Świerzbiec właściwy (Mucuna puriens) jest bogaty w aminokwas lewodopa (l-dopa) – jest on bezpośrednim prekursorem dopaminy i dzięki temu obniża poziom prolaktyny. Wpływa także na wydzielanie wielu hormonów, w tym testosteronu i kortyzolu.

Hashimoto

Choroba Hashimoto jest najczęściej występującym typem zapalenia tarczycy. Może przebiegać z eutyreozą lub niedoczynnością, z wolem, z prawidłową objętością tarczycy lub jako postać zanikowa. Występuje we wszystkich grupach wiekowych, także u dzieci.

Etiologia Hashimoto jest autoimmunologiczna, na co wskazuje obecność nacieków limfocytarnych w tarczycy i autoprzeciwciał w surowicy skierowanych przeciwko antygenom tarczycowym. Głównymi autoantygenami w przebiegu Hashimoto są: peroksydaza tarczycowa (TPO), tyreoglobulina (TG), receptor TSH i symporter sodowo-jodowy (NIS).

Jakimi suplementami możemy się wspomóc?

Selen

Jst jednym z kluczowych pierwiastków, które wspomagają pracę tarczycy. Jest on odpowiedzialny między innymi za prawidłową konwersję T4 do T3. Selen jest także silnym antyoksydantem, dlatego warto zwrócić uwagę na wczesne oznaki niedoborów selenu, aby odpowiednią suplementacją przywrócić balans tego mikroskładnika. Przed suplementacją warto zbadać poziom selenu, ponieważ jego nadmiar może być szkodliwy.

Jakie są objawy niedoboru selenu?

- nadmierne wypadanie włosów lub zmiana ich struktury, stają się słabsze, bardziej łamliwe, końcówki się rozdwajają
- obniżona odporność (częściej się przeziębiamy, łatwo łapiemy różne infekcje)
- przewlekłe zmęczenie
- bóle mięśni

Jak uzupełnić niedobory? Dobrze sprawdza się suplementacja selenem w formie selenometioniny (ma wysoką biodostępność) – zwykle zaczyna się od dawki 200 mcg.

UWAGA! Selenu nie suplementujemy cały czas, po 3 miesiącach dobrze zrobić przerwę. Suplement przyjmujemy między posiłkami. Warto także pamiętać, że duże dawki witaminy C mogą utrudniać wchłanianie selenu, dlatego trzeba brać te suplementy o innych porach. Osoby, które przyjmują hormony tarczycy, powinny przyjąć selen do 4 godzin po dawce hormonu.

Naturalne źródła selenu to: orzechy brazylijskie, ziarna słonecznika, ryby, takie jak tuńczyk, dorsz, łosoś, halibut, a także owoce morza, grzyby, jajka.

Inne suplementy przydatne w terapii Hashimoto:

- cynk,
- witamina E,
- witamina B2, B3 i B6,
- witamina C,
- witamina D,
- witamina A,
- ashwaghanda – wzmacnia pracę tarczycy, dlatego często jest stosowana w niedoczynności. Pomaga także w depresji.

Problemy z nadnerczami

Problemy z nadnerczami mogą mieć różne oblicza – w łagodnej wersji zazwyczaj mamy do czynienia z wyczerpaniem nadnerczy – gdzie następuje zaburzenie wydzielania kortyzolu. Kortyzol jest wytwarzany w korze nadnerczy z 17 alfa-OH progesteronu. Gdy jest wydzielany w odpowiednich ilościach, ma wiele dobroczynnych korzyści dla naszego organizmu. Kortyzol, razem z adrenaliną, bierze udział w reakcji „walcz lub uciekaj". W sytuacji stresowej dodaje nam sił, abyśmy mogli sprawnie uporać się z danym problemem.

No właśnie, stres. Kortyzol działa dobrze, gdy tenże jest sporadyczny i krótkotrwały. Gdy jednak codziennie zamartwiamy się czymś, denerwujemy się na coś, ciągle mamy negatywne myśli – poziom kortyzolu szybuje w górę. Gdy taki stan, utrzymuje się zbyt długo – zaczynają się problemy ze zdrowiem.

Stresem dla organizmu jest nie tylko denerwowanie się i zamartwianie, ale także:

- kiepska, prozapalna dieta – przewaga tłuszczy z omega 6, przetworzona żywność, fast-foody, duża ilość cukru, jedzenie nietolerowanych produktów,
- przetrenowanie, brak regeneracji i odpoczynku,
- niskokaloryczna lub niskotłuszczowa dieta,
- zbyt mała ilość snu, zaburzony rytm dobowy, ekspozycja na światło niebieskie wieczorami,
- przewlekłe infekcje, anemia i stany zapalne – zakażenia bakteryjne, wirusowe i pasożytnicze, choroby autoimmunologiczne w nasileniu, niewyleczone zęby, **problemy pokarmowe!**
- toksyny środowiskowe – zatrucie metalami ciężkimi i pestycydami.

Jaka suplementacja sprawdzi się przy problemach z nadnerczami?

- Odpowiednia podaż sodu
- Witamina C
- Q10
- Witamina A +E
- Magnez
- Witamina D + K2
- Adaptogeny – to zioła, które dopasowują się do potrzeb naszego organizmu. Można je stosować przez dłuższy czas (a zazwyczaj nawet trzeba, żeby uzyskać efekty) i rzadko kiedy wchodzą w interakcje z lekami.

Głównym zadaniem adaptogenów jest stymulacja układu immunologicznego, co pozwala organizmowi radzić sobie z różnego rodzaju stresami. W ten sposób odciążamy nadnercza i doprowadzamy ten narząd do równowagi. Adaptogeny dodatkowo dodają energii, pewności siebie, zwalczają zmęczenie, podnoszą odporność. Do adaptogenów zaliczamy między innymi: ashwaghandę, holy basil, traganka, grzyby reishi, koci pazur, bacopę monnieri, macę, różeniec górski.

Endometrioza

Endometrioza to szereg zaburzeń hormonalnych, dlatego istotna jest kompleksowa diagnostyka, rozpoznanie problemów hormonalnych i dopasowanie odpowiedniej suplementacji. Dlatego lista suplementów jest dość długa, jednak nie oznacza to, że trzeba to wszystko brać! Ważne, aby oprzeć się na objawach i wynikach badań.

- DIM
- Omega 3
- Probiotyk
- D-glukaran wapnia
- Ostropest plamisty
- Krem progesteronowy
- Magnez
- Cynk
- Witaminy z grupy B
- Olej z wiesiołka/ogórecznika
- Niepokalanek
- Pochrzyn włochaty
- Dzięgiel chiński

Jak wesprzeć pracę jelit?

Wiemy już, jak dojść do ładu z hormonami, więc teraz czas na jelita. Oprócz diety, odpowiedniego ruchu i zmian w stylu życia, warto zająć się również innymi aspektami.

Nerw błędny

Nerw błędny jest najdłuższym nerwem w organizmie. Odgrywa kluczową rolę w przywspółczulnym układzie nerwowym. Łączy się z mózgiem, jelitami, żołądkiem, sercem, wątrobą, trzustką, pęcherzykiem żółciowym, pęcherzem moczowym, nerkami, śledzioną, płucami, narządami rodnymi (u kobiet), szyją, uszami i językiem. Każdemu z tych narządów nerw błędny pomaga pełnić różne role. Dobra praca nerwu błędnego jest niezwykle ważna przy przywracaniu równowagi hormonalnej, ponieważ pośredniczy on w przekazywaniu sygnału między gruczołami endokrynnymi.

Stymulacja nerwu błędnego nie jest trudna, wystarczy codziennie wykonywać kilka z podanych propozycji:

- medytacja,

- pozytywne nastawienie,
- oddychanie przeponą – oddychaj powoli i głęboko,
- ćwiczenia (np. szybki spacer, jogging),
- masaż,
- spanie lub leżenie na prawej stronie,
- joga, tai chi,
- śpiewanie,
- płukanie gardła,
- akupunktura,
- śmiech,
- zbieranie śliny w ustach i moczenie w niej języka.
- zanurzanie twarzy w zimnej wodzie (szczególnie po ćwiczeniach).

Probiotyki

Probiotyki to jeden z kluczowych elementów, który ma wielki wpływ na regenerację jelit. Dlaczego odpowiednia mikroflora jest tak ważna? Każdy z nas ma w jelitach około 2 kg bakterii i wywierają one ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Oto kilka przykładów, jakie funkcje spełniają nasze bakterie jelitowe:

- syntezują w jelitach witaminy i enzymy trawienne,
- dbają o to, aby nie doszło do kolonizacji flory patogennej,
- regulują tempo trawienia oraz szybkość metabolizmu,
- produkują kwas masłowy, który działa przeciwzapalnie i wpływa na dobrą kondycję kosmków jelitowych,
- wzmacniają odporność.

Jeżeli mamy problemy jelitowe, bardzo często to oznacza, że nasza mikroflora jest zaburzona, czyli zaczynają przeważać patogenne bakterie, które będą pogłębiać problemy. Dlatego w czasie regeneracji jelit warto zadbać o odpowiednią probiotykoterapię.

Czym są probiotyki?

Probiotyki to preperaty z żywymi kulturami bakteryjnymi, które zasiedlają nasze jelita i tym samym poprawiają ich kondycję. Odpowiednia podaż probiotyków stopniowo zmienia skład flory bakteryjnej i dzięki temu jelita mogą spełniać swoje funkcje.

Gdy wybieramy probiotyk do kuracji, warto zwrócić uwagę na cenę. **Dobry probiotyk sporo kosztuje – wszystko dlatego, że musi przejść odpowiednie badania, zawierać wyselekcjonowane szczepy oraz powinien być odpowiednio przechowywany.** W wielu tanich probiotykach można znaleźć florę patogenną, brak opisanych na opakowaniu szczepów lub dużo mniejszą ilość bakterii, niż oznaczona na opakowaniu!

Dlatego warto pamiętać o wybieraniu preparatów probiotycznych najlepszej jakości. Tylko takie zapewnią nam odpowiedni efekt i poprawę składu mikroflory. Można także wykonać badanie mikrolfory jelitowej – wtedy na podstawie wyników można dopasować celowaną probiotykoterapię, która będzie dopasowana do potrzeb Twojego organizmu.

Oprócz probiotyków z apteki, mamy także probiotyczne jedzenie. Do codziennego menu warto włączyć fermentowaną żywność, jak kiszonki (np. ogórki, buraki, kapusta) czy fermentowany nabiał (jeżeli ktoś toleruje). Tego typu produkty będą dokarmiać naszą mikroflorę i poprawią wchłanianie. Warto je łączyć z warzywami i owocami, ponieważ błonnik jest świetną pożywką dla bakterii.

Prebiotyki – to związki, które przyspieszają wzrost pożytecznych bakterii – są dla nich świetną pożywką. Dzięki temu polepszają działanie probiotyków za pomocą stymulacji wzrost i aktywności bakterii jelitowych. Do najpopularniejszych prebiotyków zaliczamy inulinę oraz FOS – fruktooligosacharydy, które znajdują się czosnku, cebuli, bananach czy karczochach.

Colostrum ma wpływ na szczelność bariery jelitowej.

Suplementacja przy problemach jelitowych

Colostrum

Jest to bydlęca siara, która zawiera mnóstwo odżywczych związków w wysokim stężeniu. Uzupełnia niedobory pokarmowe i pomaga wyjść z anemii. Colostrum działa głównie na układ immunologiczny, który jest najbardziej złożonym systemem człowieka. Naturalne, niemodyfikowane colostrum zawiera właściwe czynniki w proporcjach odpowiednich, aby usprawnić działanie rozregulowanego układu immunologicznego w jego wielu aspektach. Colostrum ma udowodniony i niezwykle efektywny wpływ na przywracanie szczelności bariery jelitowej. Osiąga to poprzez mechanizmy związane z redukcją zapalenia oraz przywracanie właściwej mikrobioty. Ponadto istotną rolę w uszczelniającym barierę jelitową działaniu siary odgrywa jej ogromny potencjał wspierający regenerację tkanek i gojenie. W końcu, istotnym mechanizmem wpływającym na uszczelnienie nabłonka jelitowego jest redukcja uwalniania zonuliny (białka regulacyjnego fizjologicznie rozszczelniającego nabłonki) przez colostrum.

Kwas masłowy

Niezbędny do wzrostu nabłonka jelit; dostarcza około 80% energii kolonocytom (komórkom nabłonka jelita grubego). Wspiera odbudowanie błony śluzowej jelita. Dodatkowo zwiększa przepływ krwi przez błonę śluzową i stymuluje perystaltykę przewodu pokarmowego,

Glutamina

Glutamina to białko, które stanowi paliwo energetyczne dla czerwonych krwinek błony śluzowej jelit, komórek wątrobowych oraz limfocytów (komórek odpornościowych). Zapobiega zanikowi kosmków jelitowych, zabezpiecza przed przemieszczaniem się bakterii. Wzmacnia układ immunologiczny przez biosyntezę ciał odpornościowych oraz makrofagów. Ponadto reguluje równowagę kwasowo-zasadową. Glutamina w dużych ilościach występuje w mózgu. Usprawnia jego pracę oraz wpływa na poprawę koncentracji i pamięci. Przyczynia się także do zwiększenia

stężenia hormonu wzrostu we krwi, który bierze udział w procesach syntezy zachodzących w organizmie. Co więcej, pomaga w spalaniu tłuszczu. Związane jest to z regulacją poziomu insuliny i glukozy we krwi, co ma szczególne znaczenie dla diabetyków.

Enzymy trawienne

Enzymy trawienne to specyficzna grupa białek, wydzielanych w układzie pokarmowym człowieka odpowiedzialnych za przyśpieszenie rozkładu złożonych związków z pożywienia do jak najprostszych do strawienia cząsteczek, co zachodzi w procesie hydrolizy. Cząsteczki te mogą zostać wykorzystane przez organizm do licznych reakcji, a ich produkcja zachodzi głównie w trzustce i jelicie cienkim, ale również przez gruczoł ślinowy czy żołądek.

Aloes

W liściach aloesu jest ukryta przezroczysta, galaretowata substancja o niezwykłych właściwościach. Jest to żel aloesowy, który zawiera:

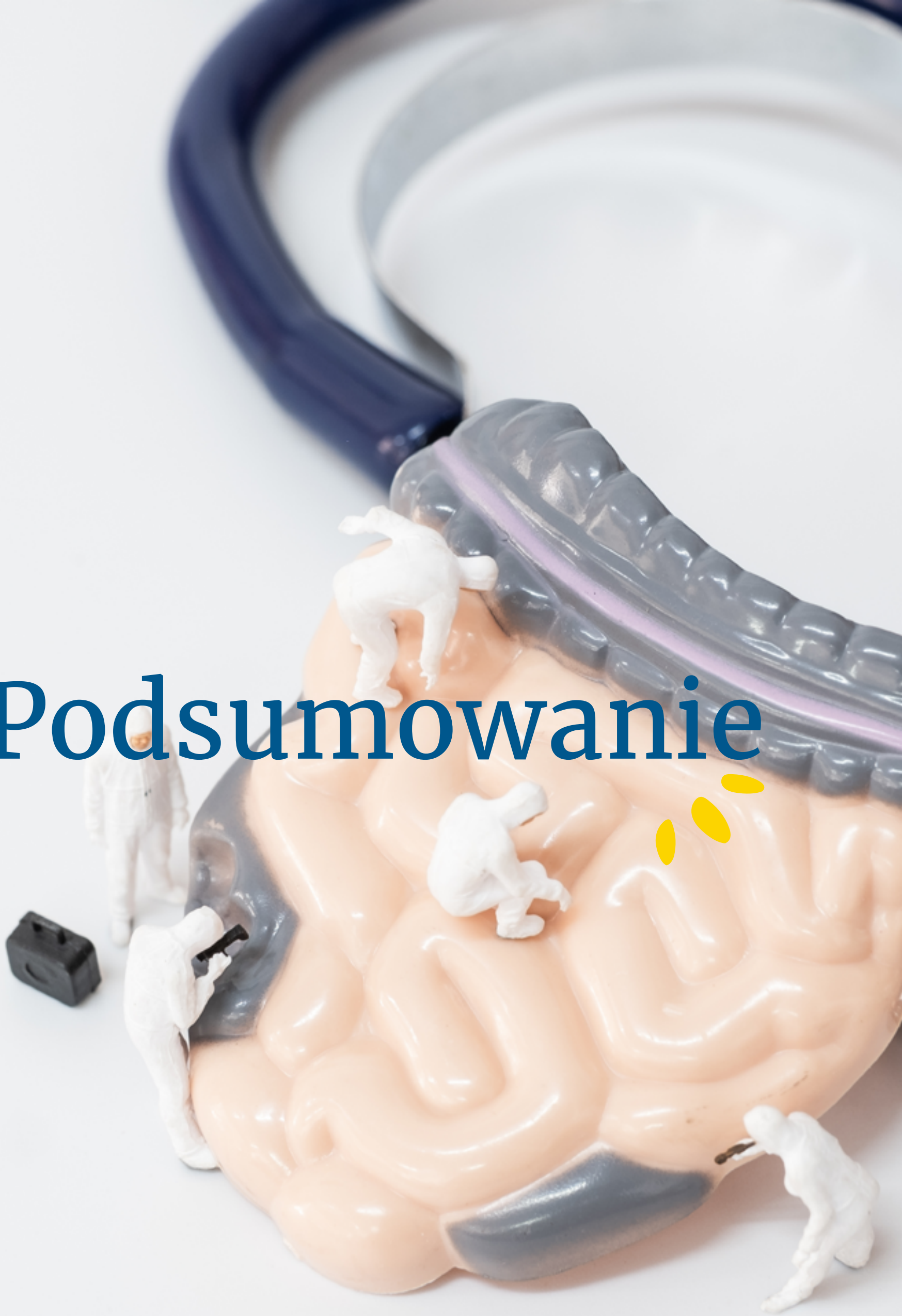
- witaminę A, C, E, kwas foliowy oraz cholinę,
- enzymy (m.in. amylazę, lipazę),
- wapń, miedź, selen, chrom, magnez, mangan, potas, sód, cynk,
- kwasy tłuszczowe.

Wpływa na rozrost błony śluzowej (która chroni przed rozwojem patogennej flory jelitowej), a także pobudza perystaltykę układu pokarmowego, co uwalnia od zaparć. Wspomaga także proces trawienia, łagodzi objawy ZJD, a także jest skuteczny w leczeniu wrzodów żołądka.

Antyoksydanty

Dodatkowo warto wprowadzić antyoksydanty, które będą niwelować działanie wolnych rodników i wyciszać stany zapalne. jak kurkuma, resweratrol, cynamon, kwercetyna, NAC, zielona herbata.

Podsumowanie



Jak widać, nasz organizm jest spójną całością. Jelita nie mogą funkcjonować bez hormonów. Z kolei układ hormonalny jest jednym z pierwszych, które ulegają zaburzeniom, gdy pojawiają się problemy z jelitami. To wszystko sprawia, że warto patrzeć na szelkiego rodzaju zaburzenia jak na dysfunkcję całego organizmu. Terapia powinna uwaględniać szeroką diagnostykę oraz wspierać każdy problematyczny obszar.

Gdy chcemy zadbać o swoje zdrowie, warto uzbroić się w cierpliwość. Choroby jelit czy zaburzenia hormonalne potrafią rozwijać się latami, więc nie oczekujmy, że uda się wszystko naprawić w miesiąc czy dwa. Odczujemy poprawę, jednak droga do zdrowia to dość długi proces – warto się na to przygotować.

Nasze jelita i hormony codziennie wykonują ogromną pracę, aby organizm sprawnie funkcjonował, dlatego należy szczególnie o nie dbać. Warto podjąć odpowiednie działania i wesprzeć je dobrą dietą, suplementacją, zmianami w stylu życia czy dopasowaną aktywnością fizyczną. Mam nadzieję, że ta książka da Ci odpowiednie narzędzia, aby wprowadzić zmiany w swoim życiu. Powodzenia!

W ebooku zawarłam zestaw praktycznych wskazówek, które powinny Ci pomóc na drodze do zdrowia. Jeżeli jednak masz trudności we wprowadzeniu tej wiedzy w życie, mogę Ci pomóc! Umów się na 40-minutową bezpłatną rozmowę ze mną, abym mogła przeanalizować Twoją sytuację zdrowotną oraz sprawdzić czy mogę Ci pomóc wdrożyć odpowiedni plan działania.
Napisz mail na kontakt@ewaburzynska.pl i zarezerwuj bezpłatną konsultację ze mną.

Bibliografia

1. Sonnenburg J., E., Zdrowie zaczyna się w brzuchu, 2015 r.
2. Mosley M., Jelita wiedzą lepiej. Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania i zmienić od wewnątrz swoje ciało, 2018 r.
3. Tessmer K., Leczenie odżywianiem. Zdrowe jelita, 2017 r.
4. Enders G., Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, 2015 r.
5. Konturek S., Fizjologia człowieka. Układ trawienny i wydzielanie wewnętrzne; t. V, 2000 r.
6. Gardner D. G., Shoback D., red. Lewiński A., Endokrynologia ogólna i kliniczna Greenspana, T. I., Wyd, Czelej
7. Kornman KS, Loesche WJ. Effects of estradiol and progesterone on Bacteroides melaninogenicus and Bacteroides gingivalis. Infect Immun 1982;35:256–63.
8. Intestinal Microbiome: Functional Aspects in Health and Disease, pod redakcją E. Isolauri,P.M. Sherman,W.A. Walker
9. Incretins and Amylin: Neuroendocrine Communication between the Gut, Pancreas, and Brain in Control of Food Intake and Blood Glucose, Matthew R. Hayes, Elizabeth G. Mietlicki–Baase, Scott E. Kanoski, and Bart C. De Jonghe,
10. Amylin and the gastrointestinal tract. Macdonald IA.
11. Cholecystokinin and gut–brain signalling. Dockray GJ.
12. Impact of corticotropin–releasing hormone on gastrointestinal motility and adrenocorticotropic hormone in normal controls and patients with irritable bowel syndrome; S Fukudo, T Nomura, and M Hongo
13. Altered brain and gut responses to corticotropin–releasing hormone (CRH) in patients with irritable bowel syndrome; Michiko Kano, Tomohiko Muratsubaki, Lukas Van Oudenhove, Joe Morishita, Makoto Yoshizawa, Keiji Kohno, Mao Yagihashi, Yukar
14. Tanaka, Shunji Mugikura, Patrick Dupont, Huynh Giao Ly, Kei Takase, Motoyori Kanazawa & Shin Fukudo
15. Do your gut microbes affect your brain dopamine? González–Arancibia C, Urrutia–Piñones J, Illanes–González J, Martinez–Pinto J, Sotomayor–Zárate R, Julio–Pieper M, Bravo JA.
16. Ghrelin and the gut. Peeters TL.
17. Ghrelin Cells in the Gastrointestinal Tract; Ichiro Sakata and Takafumi Sakai
18. Gut carbohydrate inhibits GIP secretion via a microbiota/SCFA/FFAR3 pathway.; Lee EY, Zhang X, Miyamoto J, Kimura I, Taknaka T, Furusawa K, Jomori T, Fujimoto K Uematsu S, Miki T.
19. GIP and GLP-1, the two incretin hormones: Similarities and differences; Yutaka Seino, Mitsuo Fukushima, and Daisuke Yabe
20. Gut hormones, and short bowel syndrome: The enigmatic role of glucagon–like peptide–2 in the regulation of intestinal adaptation, GR Martin, PL Beck, and DL Sigalet
21. Mechanisms Linking the Gut Microbiome and Glucose Metabolism; Kristina M. Utzschneider,corresponding author Mario Kratz, Chris J. Damman, and Meredith Hullarg
22. Hormonal Regulators of Appetite; Juliana Austin and Daniel Marks

23. Appetite regulation and weight control: the role of gut hormones; B Perry and Y Wang
24. Leptin signaling and leptin resistance; Yingjiang Zhou and Liangyou Rui
25. Physiology of leptin: energy homeostasis, neuroendocrine function and metabolism; Hyeong Kyu Park; Rexford S.Ahima
26. Neuropeptide Y, peptide YY and pancreatic polypeptide in the gut–brain axis; Peter Holzer, Florian Reichmann, and Aitak Farzi
27. Neuropeptides and the Microbiota–Gut–Brain Axis; Peter Holzer and Aitak Farzi
28. Motilin: towards a new understanding of the gastrointestinal neuropharmacology and therapeutic use of motilin receptor agonists; G J Sanger, Y Wang, A Hobson, and J Broad
29. The Roles of Motilin and Ghrelin in Gastrointestinal Motility; Tetsuro Ohno, Erito Mochiki, and Hiroyuki Kuwano
30. Is It Endometriosis or IBS? Symptoms of the Two Conditions Can Often Overlap; Barbara Bolen, PhD
31. Distribution, function and physiological role of melatonin in the lower gut; Chun-Qiu Chen, Jakub Fichna, Mohammad Bashashati, Yong-Yu Li, and Martin Storr
32. Endometriosis and irritable bowel syndrome: a dilemma for the gynaecologist and gastroenterologist; Basma Issa PhD, Laura Ormesher, Peter J Whorwell PhD, Mrinal Shah, Shaheen Hamdy PhD
33. Irritable bowel syndrome and endometriosis: New insights for old diseases. Viganò D, Zara F, Usai P.