

# Hormonalne ABC – dieta. Część 2

written by Ewa Kozioł

Trzy filary hormonalnego zdrowia kobiety opierają się na: diecie, odpowiednim stylu życia i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Wszystkie filary są niezbędne, aby nasze ciało było w stanie zrównoważyć obecność hormonów stresu ([więcej tutaj](#)).

Przez dziesięciolecia medycyna zachodu ignorowała źródła powstawania choroby i skupiała się wyłącznie na leczeniu jej objawów, w przeciwieństwie do medycyny wschodu, której priorytetem jest prewencja w walce z chorobą. Słowo „lekarz” pochodzi z łacińskiego *physica*, co oznacza naturę, zaś tytuł „doktor” z łaciny *docere* oznacza uczyć, nauczać, dlatego też w medycynie wschodu celem lekarza jest nauczać pacjenta o tym jak być zdrowym. Odbywa się to poprzez naukę pacjenta obserwacji własnego organizmu. Jeśli poznamy swój organizm będziemy w stanie rozpoznać początki choroby.



## Hormonalne ABC

### Jakość i ilość pożywienia

Wiele razy otrzymuję od was wiadomości, w których z wielkim żalem piszecie, przecież się zdrowo odżywiam a wciąż ja lub też moje dzieci mają problemy ze zdrowiem. Gdzie jest źródło problemu? Znajduje się ono w jakości tego co jemy, nie jestem orędowniczką naklejek bio lub eko żywności, ponieważ wiele razy zawiodłam się tymi etykietami, ale jestem z tym abyśmy patrzyli skąd nasze pożywienie pochodzi i jak zostało wychodowane. Ja nie potrzebuje certyfikatu aby kupić truskawki od rolnika którego ZNAM, ponieważ wiem, że mogę mu zaufać.

Nasz łańcuch żywnościowy za daleko odszedł od źródła powstawania samego pożywienia, dlatego jakość produktów dostępna w sklepach jest naprawdę marna. Z drugiej strony muszę powiedzieć, że nie jest łatwo zadbać o to co ląduje na naszym stole, wymaga to naszego czasu, ale naprawdę warto.

Ponadto każdy produkt spożywczy możemy podzielić na jego właściwości względem naszych hormonów i ciała.

| <i><b>Odżywiające, budujące</b></i> | <i><b>Aktywujące, motywujące</b></i> |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Nabiał                              | Wszelaka zielenina                   |
| Mięso                               | Owocowe sałatki                      |
| Płatki owsiane                      | Suche pożywienie                     |
| Chleb z prawdziwym masłem           | Pieczone ziemniaki                   |
| Tłuste pożywienie                   | Kalafior czy brukselka               |

Kiedy konsumujesz posiłek, skup się na efekcie wywoływanym przez pożywienie na twoje ciało. Czy czujesz się zmęczona, ciężka, pobudzona, pełna energii, letargiczna, zimna lub też chłodna? Tak jak wspomniałam, obserwacja naszego organizmu jest bardzo istotna, gdyż to dzięki niej jesteśmy w stanie sprawdzić czy dany składnik jest dla nas dobry czy też zły. Każdy z nas jest w stanie sam przeanalizować dany produkt spożywczy pod takim kątem, wystarczy się zastanowić czy jest bardziej suchy czy tłusty, ciepły czy chłodny, lepki lub przejrzysty, łagodny czy pikantny, gęsty czy rzadki. Pierwsza opcja zawsze będzie odżywiała, zaś druga aktywowała.

Jeśli masz problemy z nadmiarem danych hormonów wystarczy użyć przeciwnieństwa, aby je obniżyć ([o nadmiarze hormonów i ich objawach jest tutaj](#)). Dla przykładu, jeśli żyjemy w biegu i ciągłym stresie, warto unikać pokarmów aktywujących, a skupić na tych budujących. Jednakże nie należy przesadzać z unikaniem pożywienia aktywującego, ponieważ problem z pożywieniem budującym jest taki, iż przeważnie jest ono ciężkie w trawieniu. Dlatego warto używać przypraw takich jak cynamon, kurkuma, pieprz czy imbir, które poprawiają trawienie. Z kolei składniki aktywujące bardzo często ochładzają organizm, przez co warto je na przykład gotować przez chwilę na parze lub delikatnie podsmażyć, lub ewentualnie dodać odrobinę oliwy z oliwek, lub tłoczonego na zimno oleju.

Ile jeść? Tutaj padnie prosta a równocześnie trudna odpowiedź, tyle ile potrzebujesz. Nie za mało nie za dużo, tak aby po posiłku czuć się najedzona, ale nie przepełniona, należy jednak pamiętać o tym jak jeść (więcej [tutaj](#)). Ignorowanie sygnałów naszego organizmu, że jesteśmy głodni lub spragnieni prowadzi do choroby tak samo jak przejadanie się, które sprawia, że nasz układ trawienny nie jest w stanie przetrawić pożywienia, tworząc toksyczne złoży (w Ajurwedzie nazywa się je ama). Mogą się podnieść obawy, że w ten sposób będziemy otyli, jednakże, musimy umieć rozróżnić, czy konsumujemy dlatego, że jesteśmy zdenerwowani, czy głodni. Jeśli mamy apetyt i widzimy, że wszystko co dostarczamy do organizmu zostaje trawione, widocznie taka nasza uroda, zaś jeśli mamy problem z łaknieniem oznaczać to może, że nasz układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo. Wtedy należy z rana rozgrzać się ćwiczeniami, wykąpać się i chwilę odpocząć.

## **Podstawy prawidłowego odżywiania:**

- jedz posiłki o regularnych porach dnia,
- staraj się konsumować pożywienie w spokojnej atmosferze, jeśli masz wiele spraw na głowie spisz je na kartce włóż do szuflady, ponieważ ich rozwiązanie nie przyjdzie przy talerzu,
- jedz proste posiłki, kiedy życie się komplikuje i masz problemy chociażby ze stresem – im prościej tym lepiej,
- dobrze przeżuвай posiłek, aby miał płynną konsystencję kiedy trafi do żołądka.
- jeśli masz problemy z trawieniem (brak łaknienia, biały nalot na języku z rana) konsumuj zawsze ciepłe posiłki.
- jedz to, co zostało wytworzone lokalnie i pochodzi z pewnego źródła,
- groch jest zarówno odżywczy jak i aktywujący, jednakże należy przygotowywać go odpowiednio, poprzez całonocne

namaczanie, następnie wylanie wody z moczenia i gotowanie do miękkości z przyprawami takimi jak kminek czy majeranek.

- używaj olejów tłoczonych na zimno,
- jedz dużo warzyw, zaś jeśli lubisz jeść mięso ważne jest źródło jego pochodzenia jak i niezbyt częsta jego konsumpcja, ponieważ jest ono ciężkie w trawieniu,
- unikaj mrożonych, czy też puszkowanych produktów oraz przetrzymywania produktów żywnościowych w plastiku, zaś jeśli już musisz ich użyć pamiętaj, aby pożywienie w nich przechowywane miało temperaturę pokojową,
- omijaj szerokim łukiem fast-foody oraz produkty powstałe z białej mąki,
- cukier to trucizna, nie ważne jakie ma opakowanie,
- unikaj jedzenia w biegu.

Już niedługo hormonalne ABC o drugim i trzecim filarze, czyli w miarę zdrowym stylu życia i sposobach radzenia sobie ze stresem, a następnie skupimy się na głównych problemach hormonalnych, o których pisałyście w komentarzach.

[mpp\_inline id="55194"]