



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

# 210 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

- Только для гурманов!
- Вкусно и полезно для всех гормонов
- Решит проблемы веса и внешности
- Против депрессии и усталости

*Еда,  
которая  
лечит*



Еда, которая лечит

А. А. Синельникова

**210 рецептов для идеального  
гормонального баланса**

«Вектор»

2012

## **Синельникова А. А.**

210 рецептов для идеального гормонального баланса /  
А. А. Синельникова — «Вектор», 2012 — (Еда, которая лечит)

Условия современной жизни зачастую оказывают негативное влияние на гормональный баланс человека. В свою очередь, любое нарушение гормонального фона приводит к заметным изменениям в работе того или иного органа, что затем сказывается на внешнем виде, настроении, общем самочувствии. В данной книге представлена информация, необходимая для решения гормональных проблем: где вырабатываются и как влияют на организм те или иные гормоны; какие вещества жизненно необходимы для здорового гормонального баланса; что и в каких количествах нужно есть, чтобы поддерживать нормальный гормональный баланс; 210 рецептов вкусных и полезных блюд для эффективного решения гормональных проблем. Эта книга адресована всем, кто, несмотря ни на что, хочет жить активно и без проблем, а есть – вкусно.

## Содержание

Гормональный баланс в вопросах и ответах	6
Какие гормоны составляют гормональный фон у человека	8
Гормоны, влияющие на вес	10
Продукты для нормализации выработки Гормона надпочечников – кортизола	13
Продукты, которые нужно употреблять при разбалансировке половых гормонов	16
Продукты для поддержания гормонального баланса у женщин	16
Продукты для нормализации мужских гормонов	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**А. А. Синельникова**  
**210 рецептов для идеального**  
**гормонального баланса**

© А. А. Синельникова, 2012

© ООО «Издательство „Вектор“», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

## Гормональный баланс в вопросах и ответах

Кого из нас полностью устраивает отражение в зеркале? Мы находим у себя самые разные недостатки и предъявляем различные претензии: кого-то не устраивает вес, кого-то прыщи, кто-то сражается с ранними морщинами и жировыми отложениями в самых разных местах тела. Для борьбы с проблемами многочисленные рекламные ролики предлагают кремы, пищевые добавки, чудо-таблетки, диеты и голодание, очищение организма, электромассажеры и самые разнообразные методы, при помощи которых мы должны стать красивыми и здоровыми. Перепробовав все предложения и остановившись около зеркала в недоумении, мы разводим руками, не зная, в чем причина наших неудач, и тогда в ход идет «тяжелая артиллерия»: пластическая хирургия, подтяжки, липосакция и другие радикальные вмешательства в дела организма, которые дают только временный результат. А проблемы с настроением... Почему беспричинно хочется плакать, отчего все вокруг кажется серым и безрадостным, преследует постоянная тревога и апатия, нет сна, а успокоительные таблетки на ночь, чтобы заснуть, и кофе по утрам, чтобы взбодриться, давно не помогают? Думаете, это характер? И да, и нет, – характер лишь усиливает то действие, которое производят в организме вещества, влияющие и на наше поведение, и на наш внешний вид, и на состояние организма в целом. Эти всемогущие вещества – гормоны.

«У вас проблемы с гормонами...» – сетуют врачи, когда к ним обращаются с подобными проблемами, и предлагают гормонозаменители разного типа, которых сейчас достаточно много производят фармацевтические компании. «Не переживайте, сейчас гормоны направленного действия», – успокаивают медики. «Вам они необходимы, без них организм не справится», – увещевают производители. В некоторых случаях так оно и есть, но прежде, чем начать прием заменителя гормона, стоит внимательно прочитать аннотацию к чудо-препарату, «самому современнейшему и наилучшему»: там вы увидите, какие осложнения он может вызвать. И связано это с тем, что даже самые последние разработки в фармакологии не в состоянии навести порядок в организме, в котором нарушился великий природный баланс, тончайший механизм производства гормонов.

Что же такое – гормональный баланс? Гормоны представляют собой биологически активные вещества, которые вырабатываются в организме железами внутренней секреции. Существует несколько желез, вырабатывающих гормоны: это надпочечники, поджелудочная железа, гипофиз, половые железы, щитовидная железа и др. Для каждого возрастного этапа характерно определенное количество тех или иных гормонов, которые вырабатывают железы. Если гормональный баланс соответствует возрасту и находится в равновесии, люди прекрасно выглядят, они всегда бодры, с оптимизмом смотрят на жизнь.

Гормональный фон в организме определяется всей совокупностью гормонов, которые производятся железами. Гормональный баланс означает, что в организме все происходит как в хороших часах – гормоны производятся вовремя и в нужных количествах. А если гормональный баланс нарушается, ждите проблем.

Что же вызывает нарушения? Гормоны производятся организмом для роста, развития половых функций, физического и умственного развития, выработки запасов энергии, регулирования обмена веществ и других важнейших функций. Нормальная выработка гормонов происходит, когда организм находится в покое. Как только возникают условия, требующие определенных усилий для выживания, – стресс – работа желез, производящих гормоны, сразу становится интенсивной. В зависимости от того, какой орган претерпевает стресс, производится то или иное количество гормонов, что нарушает гормональный баланс. При кратковременном стрессе железы быстро начинают нормальную работу, и баланс восстанавливается, а если стресс длительный, то функции нарушаются, и происходит разбалансировка организма.

Отчего возникает стресс? Человек – существо нежное. Даже те представители высшего звена эволюции, которые считаются наиболее сильными и выносливыми, смогут выжить лишь в небольшом промежутке температур окружающей среды, влажности, давления, при определенном составе воздуха и воды, обязательном чередовании активности и отдыха. Любое отклонение от нормы организм воспринимает как стресс, а чтобы выжить в условиях стресса, он обязан отреагировать – повысить температуру тела, изменить реакцию, выработать больше или меньше кровяных телец, увеличить выработку желчи, повысить или понизить давление, ускорить или уменьшить сердцебиение и т. д. Все эти состояния организма, возникающие для того, чтобы приспособить его к стрессу, вызываются гормонами.

Природа позаботилась о том, чтобы человек как вид выживал в разных условиях, и, не наделив его крепкими когтями и зубами, теплой шкурой, быстрыми ногами и крепким телом, дала возможность питаться самой разнообразной пищей для превращения ее в энергию. Человек может получить необходимую энергию практически из всех представителей флоры и фауны. Однако в этом тоже кроется опасность – некоторые виды пищи, которую мы принимаем, создают неблагоприятный фон в организме и воспринимаются в конечном итоге как стресс, на который железы обязаны ответить выработкой дополнительных гормонов. Стресс вызывает и голодание, то есть лишение организма нужных ему веществ и, следовательно, энергии.

Равновесие гормонального фона очень хрупко, любое нарушение приводит к заметным изменениям в работе того или иного органа, что затем сказывается и на нашем внешнем виде и настроении. Мы не можем устранить влияние, которое оказывает на нас окружающая среда, нам непросто изменить внешние обстоятельства нашей жизни, чтобы отрегулировать свой гормональный баланс, но мы можем попытаться изменить то, что от нас зависит: отказаться от вредных привычек, стараться жить в определенном режиме и принимать здоровую пищу. Для каждого человека режим и распорядок дня сугубо индивидуален и зависит от разных обстоятельств, но прием здоровой пищи – вполне доступен для большинства людей. Именно об этом и пойдет речь в этой книге.

## Какие гормоны составляют гормональный фон у человека

Прежде чем понять, как именно пища влияет на гормональный баланс человека, давайте разберемся, какие гормоны отвечают за работу органов, какими железами они производятся и как влияют на состояние человека.

**Гормоны гипофиза.** *Фолликулостимулирующий гормон* отвечает за развитие и функциональность яйцеклетки у женщин, *пролактин* воздействует на формирование молочных желез и лактацию у женщин, половое влечение у мужчин, *меланоцит* отвечает за выработку пигмента некоторыми клетками кожи в ответ на определенную раздражающую реакцию – например, ультрафиолет.

От *соматотропина* зависят энергетические запасы организма. *Тиреотропный гормон* отвечает за производство гормонов в щитовидной железе. От *вазопрессина* зависит тонус кровеносных сосудов. *Окситоцин* выделяется у женщин во время родов, он отвечает за сокращения матки, а также за привязанность матери к ребенку.

**Гормоны щитовидной железы.** Гормоны *тироксин* (Т<sub>4</sub>), *трийодтиронин* (Т<sub>3</sub>) воздействуют на производство и распад белков, высвобождая энергию, влияют на все обменные процессы в организме.

**Гормоны коры головного мозга.** Гормон *адреналин* возникает как ответ на внешнюю опасность для человека. Он превращает запасы углеводов в энергию, увеличивает мышечную силу, сужает кровеносные сосуды, вызывает расширение зрачков и пр.

**Гормоны, которые вырабатывает кора надпочечников.** *Минералокортикоиды* связаны с поддержанием солевого обмена. *Глюкокортикоиды* стимулируют синтез гликогена в печени и повышают содержание глюкозы в крови.

Особенно хочется выделить один из них – *кортизол*, который называют «гормоном стресса». Кортизол вырабатывается при длительном воздействии на человека какой-либо неприятной или тяжелой ситуации. Этот гормон, призванный сохранить запасы энергии на «черный день», вызывает наращивание жировых отложений в области талии, груди, верхней части спины и рук. Из-за него мышечная масса превращается в жир, возникают отеки, так как вода задерживается в организме. Избыток кортизола вызывает состояние депрессии и другие негативные состояния, у женщин может нарушиться менструальный цикл. Кроме того, кортизол препятствует выработке гормона радости – *серотонина*, который отвечает за хорошее настроение, в результате возникает постоянное ощущение тоски, тревоги, страха. Недостаток серотонина человек пытается «заесть» сладким и жирным, что вызовет временное успокоение и даже даст ненадолго ощущение удовольствия. Однако такой способ борьбы кончается лишь дополнительным весом, что, как цепная реакция, вызовет недовольство внешним видом, новый виток самобичевания и плохого настроения, а это, в свою очередь, лишь усиливает позиции кортизола.

**Половые гормоны.** Гормоны яичников контролируют функции половой женской системы, воздействуя как на половое развитие, так и на способность к репродукции, то есть рождению детей.

*Эстроген* вырабатывается в клетках тканей, окружающих яйцеклетку. При недостатке эстрогена фигура, внешность, голос и т. д. формируются по мужскому типу. Недостаток эстрогена может влиять на быстрое старение женщины. Избыточное же количество эстрогена вызывает отложение жира на талии и бедрах, а также способствует развитию фибромиом матки, мастопатии. Эстроген регулирует менструальный цикл и создает условия для наступления беременности.

Также вырабатывается эстроген и у мужчин – корой надпочечников и яичками, – однако, этот гормон вырабатывается в маленьких количествах и регулирует различные процессы в

организме, в том числе он усиливает костную ткань. Увеличение у мужчин этого гормона ведет к формированию фигуры по типу женской, голос становится более высоким, изменяется характер волосяного покрова и т. д.

*Прогестерон* вырабатывается в яичниках и способствует поддержанию беременности – закреплению плода на стенке матки. Прогестерон воздействует на формирование женского телосложения, состояние волос, кожи, влияет на развитие половых органов, подготавливает к деторождению и грудному вскармливанию.

*Тестостерон* – мужской гормон – вырабатывается и у женщин, в надпочечниках. Он отвечает за либидо – половую активность женщины. Малое количество тестостерона приводит к снижению либидо, отсутствию оргазма, общей слабости, сокращению физической силы и мышечной массы. Количество тестостерона снижается у женщин в возрасте от 40–50 лет. Снижение тестостерона также наблюдается у тех женщин, которые придерживаются строгой низкоуглеводной диеты, увлекаются вегетарианством. Недостатком тестостерона объясняется фригидность, а избытком – излишняя сексуальная активность, мужеподобность фигуры, физическая сила. Избыточное количество тестостерона у женщин называется гиперандрогенией. Женщины с высоким уровнем тестостерона нередко подвержены опухолям яичников, бесплодию.

Мужские половые гормоны – *андрогены* – формируются в яичках. Синтезируются они из холестерина при помощи ферментов. Контроль над синтезом гормонов производят фолликулолестимулирующие гормоны гипофиза. К мужским половым гормонам относят тестостерон и дегидротестостерон. Андрогены отвечают за формирование и рост яичек, предстательной железы, полового органа, вторичные признаки: формирование фигуры по мужскому типу, определенный тип волосяного покрова, низкий голос, либидо и др.

*Тестостерон* у мужчин вырабатывается в яичках в особых клетках, здесь же, в яичках, в других клетках, происходит и образование спермы. Нормальное функционирование мужской половой сферы зависит от слаженной работы этих видов клеток. Выработку тестостерона регулирует гормон гипофиза – ЛГ – *лютеинизирующий гормон*.

Тестостерон отвечает за работу сосудов, снижает риск развития ишемической болезни сердца, отвечает за работу предстательной железы, за образование красных кровяных телец в костном мозге, влияет на память, оказывает антидепрессивное действие.

При снижении тестостерона может наблюдаться подавленность, при избытке – агрессивность. Недостаток тестостерона вызывает, помимо снижения либидо и появления депрессии, также уменьшение мышечной массы, проблемы с эрекцией, уменьшение количества сперматозоидов в сперме, анемию и др.

**Гормоны поджелудочной железы.** Очень важную роль в организме играет гормон, производимый поджелудочной железой, – *инсулин*. Инсулин регулирует уровень глюкозы в крови, стимулирует образование в печени и мышцах из глюкозы гликогена, усиливает синтез жиров и белков. От инсулина зависит транспорт глюкозы в мышечную ткань и жировую – так называемые инсулинозависимые ткани. Они составляют почти две трети всей клеточной массы тела и выполняют такие функции, как: движение, кровообращение, дыхание и др., а также создают запас энергии, выделенной из пищи. Избыток инсулина снижает уровень глюкозы в крови, что сигнализирует о том, что организм ослаб и ему требуются питательные вещества. Снижение сахара в крови происходит и без патологии – при тяжелой физической работе, у женщин это может происходить в период кормления грудью. При недостатке инсулина в организме может развиваться сахарный диабет.

## Гормоны, влияющие на вес

Избыточный вес становится бичом современной цивилизации. С ним идет постоянная борьба. Изобретаются новые и новые средства для похудения: мази, капли, добавки, приборы, производители которых обещают снижение веса без особых усилий. Однако показатель веса и его колебания зависят от обмена веществ, который регулируют гормоны. Кроме того, существуют гормоны, которые влияют на аппетит, чувство голода и насыщения, а также вызывают стремление организма накопить энергию за счет жировых отложений. Посмотрим, как влияют на организм гормоны, от которых зависит то, появятся ли у вас лишние килограммы или нет.

### Лептин

Лептин отвечает в основном за аппетит, ощущение сытости. Этот гормон посылает в мозг информацию о наличии в организме жировых запасов. Как только уровень лептина снижается, мозг посылает организму сигнал о том, что запас жира должен быть восполнен, что вызывает аппетит и желание перекусить. Казалось бы, если поддерживать уровень этого гормона в пределах нормы, человек будет испытывать чувство сытости и проблема лишнего веса решится сама собой. Однако замечено, что у людей с лишним весом уровень этого гормона даже выше, чем у людей с весом нормальным или сниженным. Предполагают, что это происходит из-за того, что в организме человека с большим весом чувствительность к лептину снижается, из-за чего железы начинают производить гормон в повышенных количествах. А при снижении веса снижается и уровень лептина.

Исследования показали, что уровень лептина снижается при недосыпании. Уровень лептина зависит и от гормонов надпочечников – кортизола, адреналина, норадреналина, тестостерона: чем выше концентрация этих гормонов, тем меньше лептина. Количество лептина снижается и при воздействии на организм холода, чрезмерных физических нагрузках. Все эти состояния характеризуются чувством голода и желанием немедленно принять пищу. В некоторых случаях организм расходует полученную с пищей энергию: в случае опасности, необходимости быстрой реакции, физических нагрузках. А при недосыпании, холоде, длительных нервных расстройствах и стрессах обычно вес увеличивается – организм набирает энергию «про запас».

Снижается количество лептина и при голодании. Однако если вы садитесь на жесткую диету или голодаете, то нужно принять во внимание, что очень низкий уровень лептина приводит к развитию функциональных отклонений половой системы, особенно у женщин – например, могут прекратиться менструации, возникнуть бесплодие и пр. Связано это с тем, что этот гормон влияет на производство женских половых гормонов, и, к примеру, в период полового созревания девочек его уровень в крови должен быть достаточно высок.

Большое количество лептина отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая эластичность артерий, стимулирует образование тромбов, подавляет выделение инсулина поджелудочной железой, что может привести к сахарному диабету. Считается, что для регулирования этого гормона нужно употреблять больше морепродуктов.

### Эстроген

Женский гормон эстроген выполняет множество функций, связанных с регуляцией работы половых органов и распределением жировых отложений, кроме того, он отвечает за состоянием ногтей, костной системы, кожи. У женщин этот гормон снижается в период наступ-

ления менопаузы, а иногда заметно его постепенное снижение за десять лет до наступления менопаузы. Его недостаток ведет к появлению жировых отложений в области талии, живота. Уменьшение эстрогена и тестостерона, которое также приходится на определенный возрастной период, вызывает уменьшение мышечной массы и замену ее жиром. Для того, чтобы организм чувствовал достаточность этого гормона, необходимо достаточное поступление бора с продуктами питания. Избыток эстрогенов может привести к появлению фибром и мастопатий. Эти факторы очень важно учесть при составлении диеты при отклонении от нормы количества эстрогенов.

## **Кортизол**

Об этом гормоне мы уже упоминали раньше. Кортикостероидный гормон кортизол является составной частью защитного механизма, он производится в момент длительного стресса. В результате его воздействия одни механизмы защиты запускаются, а другие процессы в организме блокируются. Нередко ответной реакцией на выработку кортизола является переедание – так организм накапливает про запас энергию. Под действием кортизола снижается скорость обмена веществ – это тоже способ борьбы со стрессом и способ накопить энергию. Чтобы победить действие этого гормона, необходимо научиться способности к релаксации, правильно питаться. Ниже мы расскажем, как именно можно бороться с появлением и негативным воздействием этого гормона с помощью правильно подобранной диеты.

## **Адреналин**

Это гормон также выполняет защитную функцию, он перестраивает организм в ответ на стресс иного качества, чем тот, который вызывает выработку кортизола.

Если кортизол вырабатывается как ответная реакция на длительный страх, подавление личности, унижение, обиду, гнев, то адреналин продуцируется при ощущениях опасности, на соревнованиях, при травмах, шоке, ожогах и т. д. Гормон вызывает сужение сосудов мускулатуры, кожи, слизистых, органов, которые находятся в брюшной полости. При этом сосуды головного мозга расширяются, сердцебиение учащается, растет артериальное давление. Адреналин способствует изменению температуры тела, так как под его воздействием тратится много энергии. Энергия, которая копилась организмом «на черный день», расходуется очень быстро под действием этого гормона. Он ускоряет обмен веществ, расщепляет жиры, снижает аппетит – все это должно дать возможность человеку обрести дополнительные силы, чтобы избежать опасности, победить в схватке, выжить при болезненных травмах и т. д. Известно, что чем выше вес человека, тем меньше его организм способен выработать адреналин.

## **Инсулин**

Инсулин производится поджелудочной железой, он отвечает за регуляцию уровня глюкозы (сахара) в крови. Под действием этого гормона излишки сахара превращаются в жировые отложения. Нарушения процесса выработки организмом инсулина приводят к заболеванию диабетом. При переизбытке ряда продуктов поджелудочная железа перестает выделять нормативное количество инсулина, что и ведет к ожирению и сахарному диабету. На работу поджелудочной железы позитивно влияют ванадий, хром, витамин В<sub>3</sub> (ниацин). Постоянное поступление этих элементов в пищу будет способствовать профилактике нарушений работы поджелудочной железы. Поэтому так важно при нарушении выработки инсулина в пищу включать продукты питания, богатые этими элементами.

## Тиреоидные гормоны

Тиреоидные гормоны вырабатываются щитовидной железой. Если этих гормонов недостаточно (гипотиреоз), то снижается функция щитовидной железы, вызывая замедление обмена веществ, что приводит к набору лишних килограммов. При гиперфункции щитовидной железы и повышенном производстве этих гормонов (гипертиреоз) обмен веществ избыточно ускоряется, человек резко худеет, у него повышается температура, появляется нервозность.

На производство и баланс тиреоидных гормонов большое влияние оказывает состояние длительного стресса физиологического или психологического характера.

Для сбалансированной работы щитовидной железы нужно отрегулировать поступление йода в организм. При гипотиреозе полезны продукты с йодом, а также селеном. При гипертиреозе нужно употреблять продукты, блокирующие захват йода щитовидкой, чтобы снизить выработку гормонов.

## Грелин

Этот гормон называют гормоном голода. Он вырабатывается в гипоталамусе и желудке и посылает в мозг сигналы о голоде. Чем больше поверхность желудка, тем больше гормона вырабатывается. На увеличение производства гормона голода влияет фруктоза, поэтому употребление в пищу продуктов, богатых фруктозой (в том числе газированных сладких напитков и соков), ведет к постоянному ощущению голода и желанию перекусить. При голодании грелин снижает скорость обмена веществ, и организм начинает экономить калории, пытаясь компенсировать их нехватку, поэтому любая пища не перерабатывается полностью, а превращается в жир. Для того чтобы не провоцировать сигналы, заставляющие нас переесть, лучше есть часто и понемногу – перекусывать, например, яблоком, мандарином, орешком, кусочком горького шоколада, на ужин съесть салат, тогда можно будет добиться сокращения объема желудка и избавиться от постоянного чувства голода.

Если у вас есть проблемы с весом, вы постоянно ощущаете потребность что-то жевать, нужно обратиться к врачу и проверить состояние гормонального фона. Если обнаружится, что есть недостаток или избыток гормонов какой-либо группы, стоит подумать об индивидуальных диетах, о включении в рацион продуктов с необходимыми для той или иной железы элементами.

## Продукты для нормализации выработки Гормона надпочечников – кортизола

Кортизол, как мы уже говорили, вырабатывается на фоне хронического стресса: постоянного страха, унижения, обид. Во время длительного нервного истощения организму требуются белки. Рекомендуется употреблять кисломолочные продукты с бифидо- и лактобактериями низкой жирности (нулевую жирность использовать не рекомендуется). Подходит для диеты постное мясо, рыба, морепродукты. Жиры временно могут поднять настроение, однако их действие продлится недолго, и вскоре депрессия вернется вместе с плохим настроением.

Кроме того, избыток кортизола подавляет функцию щитовидной железы и вызывает дефицит тиреоидных гормонов, которые обеспечивают хороший внешний вид, настроение, особенно по утрам. Сейчас вы наверняка вспомните своих знакомых, которые каждое утро встают «не с той ноги» и начинают день с брюзжания.

Для борьбы с депрессией подходят растительные масла, которые поставляют в организм необходимые вещества, они вернут спокойствие и хорошее расположение духа. На обмен веществ хорошо влияют оливковое, подсолнечное, льняное масло. Подходят также сырые овощи и фрукты.

Во время стресса быстро расходуется витамин С, запасы которого необходимо пополнять вместе с продуктами питания: овощами и фруктами, зеленью. В то же время необходимо отказаться от консервантов, искусственных добавок и красителей, которые снижают иммунитет, препятствуют всасыванию витаминов и способствуют накоплению токсинов.

Некоторые люди борются с апатией с помощью кофе или крепкого чая, однако бодрящее действие кофеина продолжается около получаса, а затем активность резко падает, в результате чего человек снова пьет кофе или чай, что наносит вред сердцу, печени. Лучше пить зеленый чай, чай с имбирем, матэ, чай с мятой, ромашкой, лимоном. Чашка какао или горячего шоколада будут полезнее, чем постоянное введение в организм кофеина.

Если вас мучает постоянное беспокойство, стоит попробовать сделать коктейль, который действует как антидепрессант.

**Коктейль-антидепрессант.** 1 банан,  $\frac{1}{3}$  лимона, 80 г йогурта или нежирной сметаны.

Банан измельчают миксером, затем смешивают с соком лимона и йогуртом или сметаной.

Шоколад является сильным антидепрессантом, он содержит эндорфины, которые тонизируют и улучшают настроение. В шоколаде есть и другое вещество – андамин, возбуждающее действие которого специалисты сравнивают с действием гашиша, однако это вещество не вызывает привыкания. Несмотря на это, шоколад употреблять следует в малых количествах и не постоянно.

В стрессовых ситуациях нужно пить больше воды температурой не ниже 15 °С.

Также можно попробовать использовать запахи. Масло аниса и апельсина хорошо воздействуют на эмоциональное состояние, снижают количество ударов сердца. От депрессии и тревожности помогают масла бергамота, базилика, грейпфрута, герани. Антистрессовое действие оказывает запах жасмина. Нервное напряжение снимет масло иланг-иланга, нервное истощение лечат маслом кардамона, маслом кедра. Снотворным эффектом обладает масло лаванды, а при истеричности и бессоннице нюхают масло сандала. Ароматическое масло можно наносить капельками на домашние предметы, лампы, постельное белье.

Особое внимание уделяют продуктам, богатым витаминами группы В, которые участвуют в нормализации работы нервной системы.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Оказывает положительное воздействие на нервную систему и умственные способности. При длительном стрессе потребность в нем возрастает. Витамин уни-

чтожает тепловая обработка, он плохо всасывается вместе с кофеином, алкоголем. При недостатке этого витамина рекомендуют В<sub>1</sub> 2–6 мг в сутки. Норма витамина В<sub>1</sub>: для взрослых мужчин – 1,2 мг, женщин – 1,1 мг, кормящих женщин – 1,5 мг, детей – 0,6 до 0,9 мг в день.

**Таблица содержания витамина В<sub>1</sub> в продуктах (мг/100 г продукта)**

Продукт	В <sub>1</sub>	Продукт	В <sub>1</sub>	Продукт	В <sub>1</sub>	Продукт	В <sub>1</sub>
Горох	0,81	Дрожжи	0,60	Крупа овсяная	0,49	Крупа «Геркулес»	0,45
Крупа гречневая	0,43	Мука ржаная обойная	0,42	Крупа пшеничная	0,42	Свинина жирная	0,40
Почки	0,39	Сердце	0,39	Орехи грецкие	0,38	Горошек зеленый	0,34
Фундук	0,30	Печень	0,30	Молоко сухое	0,27	Хлеб пшеничный зерновой	0,27
Крупа ячневая	0,27	Мука пшеничная 1 с.	0,25	Сосиски, колбаса вареная	0,25	Шпик свиной	0,25
Бифидолакт	0,20	Хлеб столовый подовый	0,19	Хлеб ржаной формовой	0,18	Мука пшеничная, в. с.	0,17
Макароны в. с.	0,17	Мука ржаная сеяная	0,17	Ставрида	0,17	Булка сдобная, батон	0,16
Масло сливочное	0,15	Крупа манная	0,14	Мозги	0,12	Крупа перловая	0,12
Мясо кролика	0,12	Сушари сливочные	0,12	Картофель	0,12	Хлеб пшеничный в. с.	0,11
Легкое	0,10	Какао	0,10	Капуста брюссельская	0,10	Шпинат	0,10
Перец красный	0,10	Треска	0,09	Баранина	0,08	Крупа рисовая	0,08
Чеснок	0,08	Печенье сухарное	0,08	Кофе в зернах	0,07	Мясо куриное	0,07
Яйцо куриное	0,07	Чай	0,07	Перец зеленый сладкий	0,06	Помидоры	0,06
Молоко сгущенное	0,06	Говядина	0,06	Морковь красная	0,06	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

**Витамин В<sub>6</sub>.** Витамин В<sub>6</sub> участвует в процессах выработки «гормона счастья» – серотонина (антипод кортизола). Норма витамина В<sub>6</sub> составляет обычно 2 мг в день.

**Таблица содержания витамина В<sub>6</sub> в продуктах (мг/100 г продукта)**

Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>
Орехи грецкие	0,80	Печень говяжья	0,70	Фундук	0,70	Паста томатная	0,63
Чеснок	0,60	Дрожжи	0,58	Крупа ячневая	0,54	Мясо куриное	0,52
Крупа пшеничная	0,52	Почки говяжьи	0,50	Перец сладкий красный	0,50	Сердце говяжье	0,50

Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>	Продукт	В <sub>6</sub>
Мясо кролика	0,48	Крупа гречневая	0,40	Говядина	0,37	Крупа перловая	0,36
Перец сладкий зеленый	0,35	Мука ржаная обойная	0,35	Баранина	0,32	Подберезовики свежие	0,30
Картофель	0,30	Хлеб пшеничный зерновой	0,30	Свинина жирная	0,30	Какао-порошок	0,30
Баранина	0,30	Молоко сухое обезжиренное	0,30	Консервы рыбные в масле	0,28	Капуста брюссельская	0,28
Изюм	0,27	Горох	0,27	Крупа овсяная	0,27	Бифидолакт	0,24
Крупа «Геркулес»	0,24	Капуста краснокочанная	0,23	Печень трески	0,23	Колбаса вареная, сосиски	0,22
Сливки сухие	0,22	Молоко сухое цельное	0,20	Хлеб столовый подовый	0,20	Салат	0,18
Кальмар	0,18	Крупа рисовая	0,18	Мозги говяжьи	0,18	Капуста кольраби	0,17
Хлеб ржаной	0,17	Треска	0,17	Крупа манная	0,17	Мука пшеничная, в. с.	0,17
Горошек зеленый	0,17	Булка сдобная	0,16	Макароны в. сорт	0,16	Капуста цветная	0,16
Сыр «Рокфор»	0,15	Сыр «Чеддер»	0,15	Батон	0,15	Лук зеленый, батражаны	0,15
Печенье, сухари	0,14	Капуста белокочанная	0,14	Яйцо куриное	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13
Тыква	0,13	Сыр «Пошехонский»	0,13	Молоко сгущенное с сахаром	0,13	Морковь	0,13
Сок томатный	0,12	Ставрида	0,12	Лук репчатый	0,12	Сыр «Голландский», брынза	0,11
Колбаса п/к	0,11	Творог	0,11	Молоко сгущенное без сахара	0,11	Редис, шпинат, репа	0,10
Хлеб пшеничный в. с.	0,10	Мука ржаная сеяная	0,10	Сыр плавленый	0,10	Помидоры	0,10
Виноград и виноградный сок	0,09	Арбуз	0,09	Яблоки и персики из них	0,08	Сметана, 30% жирности	0,07
Грибы белые свежие	0,07	Свекла	0,07	Мороженое сливочное	0,07	Капуста квашенная	0,07
Легкое говяжье	0,07	Варенье сливовое	0,06	Персики, клубника	0,06	Редька	0,06
Апельсины, дыня	0,06	Сливки, кефир	0,06	Абрикосы	0,05	Молоко коровье	0,05
Огурцы	0,04	Сок яблочный	0,04	Паста «Океан»	0,04	Грейпфруты	0,04
Маргарин	0,03	Груши	0,03	Масло сливочное	0,02	Майонез	0,01

**Витамин В<sub>12</sub>.** Снижает нервное напряжение, восстанавливает настроение, улучшает память. Недостаток В<sub>12</sub> вызывает депрессию. Суточная норма витамина В<sub>12</sub>: для взрослых – 2,4 мкг, кормящих/беременных женщин – 2,8/2,6 мкг, детей – 0,9–2,4 мкг.

**Таблица содержания витамина В<sub>12</sub> в продуктах (мг/100 г продукта)**

Продукт	В <sub>12</sub>	Продукт	В <sub>12</sub>	Продукт	В <sub>12</sub>	Продукт	В <sub>12</sub>
Печень говяжья	60,00	Сердце говяжье	25,00	Почки говяжьи	20,00	Молоко сухое обезжиренное	4,50
Мясо кролика	4,30	Мозги	3,70	Легкие говяжьи	3,30	Молоко сухое цельное	3,00
Говядина, 2 кат.	2,80	Говядина, 1 кат.	2,60	Треска	1,60	Сыр «Российский»	1,50
Бифидолакт	1,40	Сыр «Пошехонский»	1,40	Сыр «Голландский»	1,14	Сыр «Чеддер»	1,05
Брынза	1,00	Творог	1,00	Сыр «Рекфор»	0,62	Кура, 1 категория	0,55
Яйцо куриное	0,52	Молоко стуженное с сахаром	0,50	Сливки	0,45	Молоко стуженное стерилизованное	0,41
Молоко коровье	0,40	Кефир	0,40	Сметана	0,36	Простокваша	0,34
Мороженое сливочное	0,34	Ацидофилин	0,33	Сыр плавленый	0,25	Масло сливочное	0,07

**Хром.** Стрессы истощают организм и требуют дополнительного количества хрома. Важен хром и для регулирования синтеза жиров, обмена углеводов. Снижается содержание хрома у беременных женщин, у спортсменов.

Только 0,4–2,5 % хрома из продукта может попасть в кровь из-за сложных процессов химических процессов, происходящих при пищеварении, остальная часть выводится с отходами организма. Меньшее количество хрома может всосаться в кровь при параллельном использовании простых сахаров, при употреблении сдобы, сладостей, макаронных изделий, – хром в этом случае выводится с мочой. Увеличивает всасываемость хрома витамин С, ниацин (витамин В<sub>3</sub>, норма: для взрослых мужчин – 16 мг, женщин – 14 мг, кормящих и беременных женщин – 17–18 мг, детей – 9–16 мг в день). Потребность человеческого организма в хrome составляет 50–200 мкг в сутки. Дефицит хрома в организме может развиваться при недостаточном поступлении этого элемента (20 мкг/день и менее). Токсическая доза для человека: 200 мг. При низком содержании хрома могут возникнуть головные боли, беспокойство, бессонница, снижение чувствительности конечностей, дрожь в конечностях, повышается уровень холестерина. При недостаточном поступлении хрома в организм необходимо увеличить в рационе количество продуктов с повышенным содержанием хрома. К таким продуктам следует отнести свеклу, помидоры, кукурузу, яблоки, мясо, рыбу, крабов, яйца, мякоть, фасоль, горох, сою, печень, хлеб грубого помола, редис, картофель, капусту, томаты, вишню, сливы, виноград, чернику.

**Таблица содержания хрома в продуктах питания (мкг/100 г продукта)**

Продукт и количество	Хром
Брокколи, 1/8 стакана	11
Виноградный сок, 1 стакан	8
Картофель, пюре, 1 стакан	3
Чеснок, сушеный, 1 ч. ложка	3
Бasilik, сушеный, 1 ст. ложка	2
Говядина кубиками, 85 г	2
Апельсиновый сок, 1 стакан	2
Филе индейки, 85 г	2
Хлеб из цельной пшеницы, 2 ломтика	2
Красное вино, 150 мл	1–13
Яблоко, неочищенное, 1 среднее	1
Банан, 1 средний	1
Зеленые бобы, 1/2 стакана	1

## **Продукты, которые нужно употреблять при разбалансировке половых гормонов**

### **Продукты для поддержания гормонального баланса у женщин**

Гормональный баланс женщин зависит от оптимального соотношения производимых организмом половых гормонов, о которых мы говорили раньше. От количества этих гормонов зависит не только репродуктивная функция, но и здоровье сосудов, состояние кожи, костной системы, наличие болевых синдромов при менструациях, а также красота женской фигуры. Из-за нарушения гормонального фона из-за отклонений в выработке половых гормонов изменяется настроение, возникают кожные проблемы, волосы становятся ломкими и выпадают, повышается давление, набирается вес, может быть спровоцировано появление опухолевых образований, развитие мастопатии, фибромиомы. Несмотря на то что вам могут предложить решение ваших проблем при помощи медикаментозных гормональных препаратов, стоит попробовать для начала использовать диету, которая поможет вернуть производство гормонов на нормальный уровень.

**Прогестерон** важен для создания спокойного состояния женщины. Этот гормон делает женщину медлительной, беззаботной, особенно это заметно во время беременности, когда он производится в большом количестве. Этот гормон умиротворяет и улучшает сон. Если выработка прогестерона снижена, то увеличивают употребление белков животного происхождения: мяса, птицы, рыбы, яиц, продуктов, содержащих витамины Р и С (аскорутин), – цитрусовых, плодов шиповника, черной смородины и т. д. Следите за режимом приема жидкости. При достаточном количестве прогестерона в крови костная ткань остается крепкой до глубокой старости, так как кальций из костей не вымывается.

### **При высоком содержании эстрогенов**

Если у вас обнаружили избыточное количество эстрогенов, обратите внимание на питание. Исключите из рациона все продукты, которые способствуют поддержанию этого высокого уровня. Включите в рацион то, что будет способствовать выводу избыточного гормона из организма или будет блокировать его производство.

Пищевые нерастворимые волокна способствуют выводу из организма эстрогенов. Они содержатся в кашах, проросшем зерне, свежих овощах и фруктах, морской капусте, водорослях, свекле, моркови, помидорах, яблоках, хлебе грубого помола и др. Крестоцветные, к которым относят капусту, редиску, кабачок обладают веществом, которое ускоряет выведение эстрогена из организма. Очень полезно пить зеленый чай, он является источником полезных для организма биологически активных веществ: флавоноидов, флавонов, а также в нем содержится большая группа витаминов и др.

Из рациона следует исключить продукты, вызывающие выделение желчи. Дело в том, что кишечные бактерии выделяют из желчи дополнительные гормоны, которых и так много в крови. В результате избытка гормонов могут возникнуть опухолевые образования. Кроме того, при большом количестве поступающего жира кишечные бактерии не могут все компоненты желчи переработать. Оставшаяся желчь в результате остается в кишечнике. Желчь является сильным химическим раздражителем, она разъедает слизистую кишечника, частично всасы-

ваются в кровь, перегружая печень и почки. А еще избыток желчи при переработке жиров приводит к размножению бактерий, что может вызвать дисбактериоз. Поэтому вредна жирная пища, кофе (кофе повышает уровень свободных кислот и усиливает дисбаланс у женщин, способствует выделению желчи), бобовые также исключаются из рациона.

Канцерогены – тяжелый сопутствующий фактор развития дисбаланса у женщин. Поэтому помимо консервантов, красителей и пищевых добавок нужно исключить курение, как активное, так и пассивное. И хотя некоторые исследования показали, что у курильщиц уровень эстрогена ниже, однако при этом в несколько раз увеличивается продуцирование гормона катехоламина, который провоцирует опухоли.

### При низком содержании эстрогенов

Откажитесь от хлеба и мучных изделий грубого помола, так как клетчатка забирает и выводит из организма эстрогены. Избегайте также противозачаточных таблеток с низким содержанием эстрогенов.

**Бобовые** являются источниками эстрогенов. К ним относятся: бобы, горох, фасоль; из трав – клевер, акация желтая, солодка, донник и др. Эти растения усиливают желчеотделение, что способствует синтезу эстрогенов из желчных кислот.

**Фитоэстрогены.** В периоды предстоящей и наступившей менопаузы рекомендуют фитогормоны как заместительную терапию. Фитоэстрагенами являются семена льна, кедровые орехи, шиповник. Хорошо принимать травяные чаи – из зверобоя, мяты, Melissa, шалфея.

**Бор** – элемент, который оказывает существенное влияние на обмен углеводов и жиров, витаминов и гормонов, воздействует на некоторые ферменты. Исследования показали, что бор может влиять на метаболизм ряда микроэлементов: кальция, магния, фосфора и витамина D. Устранение дефицита бора у женщин дает повышение эстрогена, улучшение функциональности мозга, памяти, нормализует поведенческие реакции. Бор поступает в человеческий организм с пищей, усвоение бора составляет около 90 %, остальные 10 % выводятся с мочой. Среднесуточная норма человека в боре составляет 1–2 мг. Токсическая доза для человека – 4 г.

**Таблица содержания бора в продуктах питания (мкг/100 г продукта)**

Продукт	Бор	Продукт	Бор
Абрикос	1050	Земляника садовая	185
Горошек зеленый	670	Апельсин	180
Горошек зеленый замороженный	670	Лимон	175
Чечевица	610	Груша	130
Фасоль	490	Вишня	125
Виноград	365	Картофель	115
Капуста брокколи	300	Помидор	115
Свекла	280	Киви	100
Кукуруза	270	Авокадо	100
Яблоки	245	Редис	100
Рис	224	Баклажан	100
Лук репчатый	200	Капуста кольраби	100
Малина	200	Салат	85
Капуста зеленая	200	Смородина черная	55
Орехи фисташки	200	Орехи кедровые	0,2
Морковь	200		

## Продукты для нормализации мужских гормонов

Мы уже говорили о том, что мужской гормон *тестостерон* отвечает за формирование основных мужских половых признаков, которые характеризуются развитием полового члена и яичек, особенностями оволосения, тембра голоса, эректильной функцией и способностью иметь детей. Количество тестостеронов отражается на отложении жира, артериальном давлении, росте мышц, характере. При нехватке тестостерона появляется снижение полового влечения, вялость, возникают резкие перемены настроения, потливость, усиленное сердцебиение, снижение внимания. Нередко признаком снижения тестостерона становится тревожность, раздражительность, усталость, снижается костная масса, уменьшается физическая сила, мышечная масса.

Для синтеза мужских гормонов нужен холестерин, он составляет основу гормона. Холестерин для гормонов синтезируется в печени из полиненасыщенных жирных кислот, которые поступили с пищей. Поэтому важно регулировать поступление именно таких кислот, а не продуктов, богатых холестерином, бедных на такие жиры, поскольку получение в большом количестве холестерина ведет к атеросклерозу.

Для нормализации тестостерона следует употреблять продукты, способствующие его выработке, содержащие цинк и витамины группы В.

**Цинк.** Цинк влияет на активность половых гормонов, углеводный, жировой и белковый обмен веществ. Цинк способствует повышению интенсивности распада жиров. Дефицит цинка может привести к накоплению в организме свинца, железа, меди, кадмия. Избыток приведет к их дефициту. При дефиците цинка происходит задержка роста, повышается нервозность, человек быстро утомляется. Цинк также важен и для выработки женских гормонов.

Суточная потребность в цинке для взрослых составляет 12–16 мг.

**Таблица содержания цинка в продуктах питания (мг/100 г)**

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97	Салат хумус	1,10
Кунжутное семя	7,75	Яйца	1,10
Тыквенные семечки	7,44	Чипсы	1,06
Куриное сердце (вареное)	7,30	Горох (вареный)	1,00
Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Говядина (отварная)	7,06	Лосось (консервированный)	0,92
Арахис	6,68	Тунец в масле	0,90
Какао-порошок	6,37	Грибы (вареные)	0,87
Семечки подсолнечника	5,29	Тофу	0,80
Язык говяжий (отварной)	4,80	Шпинат (отварной)	0,76
Тхина	4,62	Курага	0,74
Кедровые орехи	4,28	Коричневый рис (вареный)	0,63
Индейские ножки (жаренные в гриле)	4,13	Пшеничная каша	0,57
Попкорн	3,44	Вермишель	0,53
Яичный желток	3,11	Овсянка (вареная)	0,49
Пшеничная мука грубого помола	2,93	Кукуруза	0,48
Грецкие орехи	2,73	Чернослив	0,46
Арахисовое масло	2,51	Белый рис (вареный)	0,45
Кокосовый орех	2,01	Молоко 1% жирности	0,39
Бобы хумуса (вареные)	1,53	Зеленый лук	0,39
Фалафель	1,50	Брокколи (вареная)	0,38
Сардины	1,40	Цветная капуста (вареная)	0,31
Фасоль (отварная)	1,38	Авокадо	0,31
Чечевича (отварная)	1,27	Редис	0,30
Котлеты из карпа	1,20	Морковь (вареная)	0,30
Зеленый горошек (отварной)	1,19	Грибы (1 кг сухих грибов)	1,3–2,02

**Морепродукты.** Морепродукты богаты цинком и селеном, влияющими на уровень тестостерона: креветки, камбала, мидии, скумбрия, раки, кальмары и пр. Высокое содержание цинка в устрицах. Устрицы лучше употреблять сырыми: помимо цинка они богаты магнием, фосфором, белком, витамином В<sub>12</sub> и др. элементами, полезными для мужского здоровья. Муж-

чинам необходимы жирные кислоты омега 3, они есть в рыбе, льняном семени, лососе, сардинах, которые также являются источниками витаминов группы В, А.

**Орехи.** Миндальный орех является источником незаменимых жирных кислот, которые обеспечивают выработку мужских гормонов. Кедровые орехи богаты цинком. Полезны также грецкие орехи, фисташки. Орехи полезно смешивать с медом, предварительно их мелко нарезать – так они лучше будут усваиваться.

**Петрушка.** Петрушка содержит особое вещество, которое задерживает выработку женских гормонов в мужском организме и воздействует на ускорение производства мужских гормонов. Петрушку используют для профилактики простатита.

**Яйца.** Яйца являются прекрасным сбалансированным продуктом, они богаты белком, жирными кислотами, в них много микроэлементов и витаминов. Лучше яйца употреблять в приготовленном виде, сырые яйца усваиваются хуже, кроме того, не исключен риск инфекции, которая может находиться на скорлупе. Однако и переваривать яйца тоже не стоит – максимальное время варки – 6 минут.

**Чеснок и лук.** Чеснок и лук повышают потенцию, так как нормализуют кровообращение. Эти продукты обладают антибактерицидными свойствами, что помогает организму справиться с бактериальными инфекциями.

**Мясные продукты.** Из мясных продуктов наиболее полезны постные куски, печень. Мясные продукты являются источником белка и витаминов, необходимых организму.

**Сельдерей.** Сельдерей содержит растительный половой мужской гормон. Считается, что он вызывает определенный запах, который привлекает женщин к мужчине. Кроме того, он повышает потенцию и усиливает вторичные половые мужские признаки. Наиболее полезной частью сельдерея является его корень.

Сельдерей, а также имбирь являются профилактическим средством от простатита.

**Бананы.** Бананы богаты рибофлавином, витамином, который необходим для производства тестостерона. Кроме того, считается, что бананы также содержат фермент, который повышает мужское либидо.

**Авокадо.** Авокадо обладает витамином В<sub>6</sub>, который стимулирует выработку мужского гормона, кроме того, в нем есть фолиевая кислота (витамин В<sub>9</sub>), которая воздействует на белковый обмен, нервную систему и поддерживает здоровье кожи. В авокадо много калия, участвующего в гормональном процессе и повышающего либидо.

**Спаржа.** Спаржа содержит витамин Е, важный элемент для продукции тестостерона, защиты от рака простаты и болезни Альцгеймера. Кроме того, этот витамин снижает риск появления рака мочевого пузыря.

**Продукты пчеловодства** – маточное молочко, пчелиная пыльца. Исследования показывают, что они оказывают анаболическое действие на организм, когда поступают с пищей. Есть в этих продуктах и бор, который снижает выработку женских гормонов у мужчин и способствует выработке тестостерона.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.