



— Гормональный баланс —
В ВАШЕЙ СУМОЧКЕ

Мобильная версия
советов для
женщин на каждый
день, которые
помогут вам
всегда прекрасно
выглядеть и отлично
себя чувствовать

Ксения Трушлякова
врач-специалист
медицины питания и гормонального здоровья женщины

СОДЕРЖАНИЕ:

Полезные советы о том, что необходимо иметь в сумочке для поддержания гормонального баланса в течение дня	<u>3</u>
Памятка для тех, кто собирается в путешествие или командировку	<u>7</u>
Гимнастика для путешественниц	<u>9</u>
Как правильно выбрать еду в ресторане	<u>11</u>

Полезные советы о том, что необходимо иметь в сумочке для поддержания гормонального баланса в течение дня

Самым верным помощником в поддержании хорошего самочувствия и гормонального баланса в течение рабочего дня может стать ваша сумочка. Женская сумочка — это набор самых необходимых вещей: от гигиенических принадлежностей и косметички до бутербродов и мобильного телефона! А вот для поддержания хорошего самочувствия и гормонального баланса, я очень рекомендую вам добавить в свою сумочку следующее:

1 Витамины и микроэлементы

Наполните заранее купленный в аптеке специальный контейнер суточной или недельной (в зависимости от размера контейнера) дозой поливитаминов, капсулами полиненасыщенных жиров Омега 3-6, витаминами группы В, С и Е, а также препаратами Магния и Цинка. Обращаю ваше внимание на то, что витамины, которые вы употребляете, должны быть сделаны на основе натуральных продуктов! Такой контейнер легко помещается даже в косметичку, поэтому у вас теперь не будет повода корить себя за забывчивость или нехватку времени принять витамины.

Витамины и микроэлементы участвуют в огромном количестве биохимических реакций в организме, в том числе, помогают синтезу, транспорту и работе таких гормонов, как: кортизол, эстроген, прогестерон, тестостерон и гормоны щитовидной железы.

Ежедневный прием витаминов и минералов не только поможет предупредить авитаминоз, но и поддержит работу эндокринной системы. Полиненасыщенные жирные кислоты (омега3,6) дадут возможность организму быстро справиться с любым воспалительным процессом, а также избавят вас от менструальных проблем и проблем с кожей.



2

Активированный уголь и пищеварительные ферменты

Всегда держите в своем контейнере несколько таблеток активированного угля и пищеварительных ферментов (ВЕСТАЛ, МЕЗИМ- ФОРТЕ). Это может вам понадобиться в случае непредвиденного угощения.



Помните, что алкоголь и обильная пища компрометируют ваш гормональный баланс и перегружают печень. Обильная пища вызывает резкий скачок сахара в крови, а это, в свою очередь, стимулирует выработку инсулина и кортизола - главного гормона стресса, приводя к нежелательной цепочке разных патологических реакций в организме. Кроме резкого колебания уровня сахара крови, алкоголь (особенно красное вино) повышает уровень эстрогена в крови и приводит к его доминированию.

Прием активированного угля перед и после употребления алкоголя снижает уровень его токсичности, а ферментативные препараты облегчают работу желудка, печени и поджелудочной железы.

3

Эфирные масла

Молекулы эфирных масел очень маленькие, они могут свободно проникать через кожу в организм человека. Только вдумайтесь: в одной капле эфирного масла содержится около 40 миллионов триллионов (это число с 19 нулями) молекул масла, то есть примерно 40 тысяч молекул на каждую из 100 триллионов клеток человеческого тела! Кроме этого, эфирные масла обладают удивительной способностью попадать в тело через легкие и беспрепятственно проникать в любую точку тела.

В специализированных магазинах есть широкий выбор эфирных масел и их смесей. Маленький контейнер с эфирным маслом мяты или лаванды не займет много места в вашей сумочке, зато поможет вам справиться с неожиданной головной болью. Нанесите пару капель на виски, затылок и шею, разотрите легкими круговыми движениями. Через несколько минут ваша боль исчезнет или, по крайней мере, утихнет. Эфирные масла чайного дерева, лимона, эвкалипта обладают прекрасным антисептическим действием. Это хорошее средство для дезинфекций рук, если нет доступа к воде. Масло имбиря, фенхеля и мяты помогают пищеварению и уменьшают спазмы кишечника.



4

Яблоко, орехи и черный шоколад

В вашей сумочке всегда должно находиться то, чем можно быстро перекусить - яблоко, горсть орехов или сухофруктов. Периоды между приемами пищи не должны быть больше, чем два

с половиной - три часа. Резкие перепады уровня сахара крови организм рассматривает как стресс и запускает физиологическую реакцию организма на стресс «бежать и защищаться», повышая уровень кортизола. Старайтесь, чтобы ваш рацион состоял на 75-80% из овощей, круп, бобовых, орехов и свежих фруктов.



Для поддержания гормонального баланса может пригодиться плитка черного экологически чистого шоколада с содержанием какао 80% и больше. Это поможет вам избежать соблазна попробовать конфеты или другие сладости из вазочки на столе коллеги. Черный шоколад снижает уровень кортизола - гормона стресса. Кроме того, шоколад с высоким содержанием какао(80% и больше) богат антиоксидантами и улучшает чувствительность клеток к инсулину.

5

Мобильный телефон

Мобильный телефон уже давно стал необходимостью и практически незаменимым атрибутом нашей жизни. А знаете ли вы, что современные технологии могут стать также источником хронического стресса : вы постоянно проверяете сообщения, просматриваете колоссальное количество информации, одновременно общаетесь с несколькими людьми в чате. Ваша психика не способна перерабатывать такое количество информации и, как следствие, вы чувствуете необъяснимую усталость, сонливость , уровень энергии значительно снижен , зато повышены нервозность и уровень кортизола.

Но благодаря тем же современным технологиям и наличию мобильного телефона, вы можете помочь себе в течение дня оставаться бодрой, веселой и спокойной: загрузите расслабляющую музыку, научитесь пользоваться менструальным календарем, используйте многочисленные приложения для медитации. Учеными уже давно доказано, что 5-10 минут медитации способны полностью гармонизировать работу гипоталамо-гипофизарной- надпочечниковой оси, отвечающей за гормональный баланс. Несколько таких сессий в течение рабочего дня помогут находиться вам в хорошем расположении духа и бодром настроении.



Всегда имейте под рукой в папке «SOS» пару номеров телефонов ваших друзей, которым вы можете всегда позвонить и обсудить новости, получить поддержку, посмеяться, запланировать поход по магазинам. Научно доказано, что общение между подругами резко поднимает уровень окситоцина (гормона удовольствия) в крови и понижает уровень кортизола (гормона стресса), а также восстанавливает уровень эстрогена и гормонов щитовидной железы.

6

Ваш ланч в стеклянном контейнере

Если вы берете с собой на работу обед, то настоятельно рекомендую использовать только стеклянные контейнеры.

Наверняка у большинства хозяек на кухне скопилось огромное количество пустых пластиковых контейнеров для хранения пищи. Казалось бы, они такие легкие, дешевые.. такие удобные в употреблении...

Однако многие даже не задумываются, что большинство изделий из пластика, в буквальном смысле, пропитывают нашу еду различными химическими соединениями. Этот процесс особенно усиливается при многократном нагревании. Одно из таких соединений - Бисфенол А - вещество, которое попав в организм, имитирует эффект эстрогена, таковым не являясь. Это ксеноэстроген. Приставка «ксено» означает чужеродный. Ксеноэстрогены, как незваные гости на вечеринке, вносят диссонанс в уже налаженную систему, в нашем случае - приводят в дисбаланс гормональную систему. Они связывают рецепторы эстрогена, не позволяя настоящему эстрогену оказывать свое физиологическое действие на клетку. Многочисленные исследования показывают, что накопление ксеноэстрогенов в организме ведет к различным нарушениям менструального цикла, компрометирует репродуктивную функцию, стимулирует рост доброкачественных и злокачественных образований молочных желез, яичников и эндометрия. Особенно подвержены риску беременные женщины и дети.

Не забывайте, при хранении продуктов в пластиковом контейнере из пластика постоянно выделяются различные химические вещества. При нагревании этот процесс ускоряется в 55 раз! Никогда не разогревайте свою пищу (особенно жидкую) в микроволновке в пластиковом контейнере. Пользуйтесь стеклянными контейнерами для еды и воды, и тогда вам удастся избежать многих проблем со здоровьем.



Памятка для тех, кто собирается в путешествие или командировку

Поддержание здоровья в повседневной жизни для многих оказывается не такой уж простой задачей, ведь вокруг так много соблазнов (сладости, алкоголь, кофе, телевизор, а самое главное- лень!). Но когда вы отправляетесь в командировку или на отдых, вы сталкиваетесь с еще большими проблемами и искушениями. На борту самолета, в поезде, гостинице, аэропорту вам постоянно предлагаются чипсы, печенье, сладости, алкоголь и порой сомнительного качества еда. Как часто случается, что отпуск или командировка с первого дня испорчены плохим самочувствием, расстройством желудка, простудами, проблемами со спиной и так далее. А если прибавить к этому неудобные матрасы в гостиницах и разницу во времени, то вы получите полный набор причин, чтобы еще мучиться от бессонницы, подвергая тем самым свою эндокринную систему и весь организм в целом колоссальному стрессу.

Небольшие домашние заготовки помогут вам минимизировать уровень стресса для организма.

1

Пейте как можно больше воды во время путешествия. Контейнер для воды из нержавеющей стали поможет не только сэкономить деньги, но и не засорять окружающую среду использованными пластиковыми бутылками.

Недостаток воды в организме только на 1% может привести к многочисленным неблагоприятным последствиям: перепады настроения, головные боли, усталость, запоры, снижение концентрации, сухость кожи, накопление токсинов в клетках и тканях.

Знаете ли вы, что сжатый воздух в салоне самолета имеет очень низкую влажность и приводит к обезвоживанию организма. Поэтому, употребление достаточного количества ВОДЫ (не кофе, не чая, не сока, не алкоголя!), особенно во время полета, поможет нормальному функционированию вашего организма.



2

Положив в чемодан гигиенические принадлежности (зубная щетка, паста, расчёска, косметика и так далее), **обязательно запаситесь необходимым количеством витаминов и пробиотиков, которые помогут вам поддерживать гормональный баланс и защищать желудочно-кишечный тракт во время путешествия.** Кроме того, не забудьте пару упаковок с активированным углем, употребление которого даст вашему организму возможность избавиться от токсинов, если вы употребили некачественные продукты или алкоголь.



3

Если есть возможность, то захватите с собой дорожный набор для приготовления утренних белковых коктейлей для начала дня, чтобы стабилизировать уровень сахара крови. В набор входят приготовленная заранее сухая смесь белка и клетчатки (можно расфасовать по индивидуальным пластмассовым мешочкам для бутербродов) и электрический мини блендер или механический шейкер. Такой питательный напиток задаст хороший тон для ваших гормонов на весь день.



4

Берегите свой сон. Длительные перелеты, особенно с запада на восток (против движения солнца), неблагоприятно влияют на биологический ритм организма. Это меняет нормальный световой цикл и воздействует на работу шишковидного тела и гипофиза, которые регулируют работу всей эндокринной системы и отвечают за нормальный сон. Витамин С, препараты кальция и магния помогут вам расслабиться и хорошо выспаться. Препараты мелатонина (основного гормона эпифиза или шишковидного тела) еще эффективнее помогут вам нормализовать сон при перемене часовых поясов. Расслабляющая музыка и медитация также настроит ваши внутренние часы. Кроме этого, если вы сделаете небольшую разминку для ваших суставов и мышц (йога, прыжки, приседания и т.д.), примите ванну, сходите в сауну или на массаж по приезду в отель, то проблем со сном у вас, скорее всего, не будет. Не перегружайте свой желудочно-кишечный тракт - после перелета ограничьтесь легким ужином.



5

Обязательно делайте дорожную разминку. Если нужно добраться до места отдыха самолетом, машиной, автобусом, то от долгого вынужденного сидения «застывают» суставы, немеют мышцы, может появиться головная боль и другие неприятные ощущения. Чтобы этого не случилось, выполняйте время от времени следующие упражнения, которые помогут стимулировать работу внутренних органов, а также сохранить хорошее самочувствие и бодрость.

Для улучшения кровообращения в органах брюшной полости и малого таза, в суставах рук и ног:

ноги поставить на ширине плеч, спину держать прямо. Обхватить обеими руками колено правой ноги и медленно, напрягая все тело, осторожно подтягивать его к груди. Затем расслабиться и вернуться в исходное положение. Выполнить то же, захватив левое колено. Повторить по 2-4 раза каждой ногой.

Это упражнение предупреждает задержку стула (запор), нередко возникающую у людей после дальней дороги.

Для снятия усталости:

упереться руками в край сиденья и приподнять себя, почувствовав напряжение во всем теле. Удерживать себя в этом положении 5-10 секунд, затем расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Для улучшения кровоснабжения головного мозга, мышц шеи и спины:

правую руку положить на левое колено, левую ладонь – на левую ягодицу. Напрягая мышцы, развернуться всем телом влево как можно дальше, посмотреть на левый локоть. Держать напряжение 10 секунд. Повторить в каждую сторону по два раза.

Для плечевых суставов:

сидя в кресле, ноги расставить на ширину ступни, ладони положить на колени. Выполнить с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделать 5-7 вращательных движений вперед и столько же назад в среднем темпе.

Для улучшения кровообращения в ногах и голеностопных суставах:

сидя в кресле, вытянуть ноги как можно дальше вперед. В течении 3-4 секунд с усилием давить на носки, затем перекачать стопы и надавить на пятки. Повторить по

7-10 надавливаний то носком, то пяткой.

Для зарядки энергией:

с напряжением поочередно поднять согнутые в локтях руки, пока они не выпрямятся. Затем расслабиться и опустить руки. Повторить 2-4 раза. Если во время упражнения захочется зевать – зевайте. Это означает, что ваши легкие стали интенсивнее дышать и снабжать кровь кислородом.



**Доброго вам пути!
Берегите себя и свой гормональный
баланс!**



Как правильно выбрать еду в ресторане

Чтобы ваш отпуск или командировка с первого дня не были омрачены плохим самочувствием и расстройством желудка, следуйте простым рекомендациям на тот случай, если вам приходится питаться в ресторанах во время вашей поездки или вас пригласили на обед или ужин. Новая еда, незнакомые вашему организму ингредиенты и приправы могут вызвать различные реакции организма: от простой аллергии до серьёзных пищевых отравлений. Чтобы избежать неожиданностей, всегда держите в вашей сумочке активированный уголь и пищеварительные ферменты.

	Избегать	Выбирать
Завтрак	Стандартный европейский завтрак (жареные яйца, омлет, бекон, сосиски) Выпечка, круассаны Сахар Кофе	Фрукты Йогурт Творог Овсянка Вареное яйцо Мюсли Свежий сок Зеленый чай Минеральная вода
Обед	Гамбургер Хотдог (сосиска в тесте) Жареная картошка Мясные блюда Алкоголь	Рыба Спагетти Салат из свежих овощей Тушеные овощи
Ужин	Стейк Свинина Различные соусы Десерты	Салат из свежих овощей Тушёные овощи Рыба или курица Блюда из круп Орехи (несоленые, нежареные)
Если захотелось перекусить	Кока-кола Конфеты Мороженое Кофе Соленые, жареные орехи	Овощи (морковь, сельдерей) Орехи (несоленые, нежареные) Черный шоколад Минеральная вода Свежие фрукты Хумус Сухофрукты



Берегите себя и охраняйте свой гормональный баланс!

Больше полезных
советов на
www.hormonetika.com

