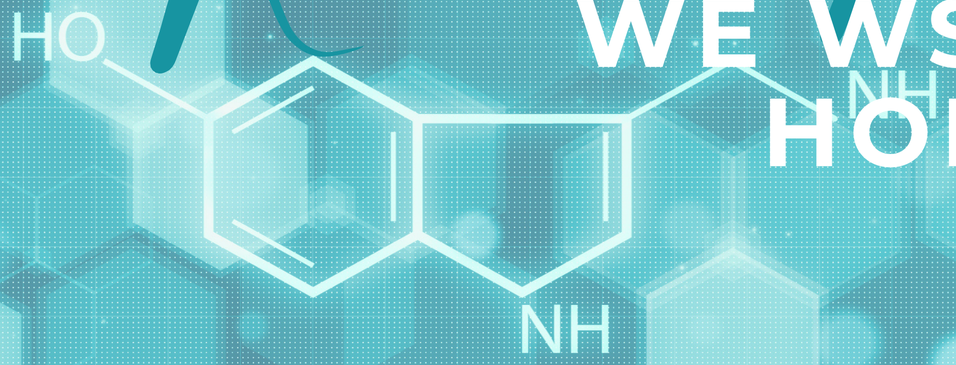
AKADEMIA Kobiet

Rola suplementacji diety

WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Dopamine



Serotonin

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Hormony są odpowiedzialne nie tylko za dobre samopoczucie, ale i ogólne zdrowie.
W przypadku zaburzenia ich wydzielania oraz funkcjonowania równowaga organizmu zostaje zakłócona, czego konsekwencją są choroby endokrynologiczne.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Dobrze działający układ hormonalny odpowiada za:

- nieustanną koordynację procesów biochemicznych
- utrzymanie określonego środowiska wewnętrznego
- regulację gospodarki wodnej, elektrolitowej i ciśnienia osmotycznego
- prawidłowe trawienie i metabolizm
- usprawnienie procesów wzrostu
- przewodzenie bodźców nerwowych i komunikację między narządami
- różnicowanie się narządów
- kontrolowanie procesów związanych z funkcjami rozrodczymi, a w tym wydzielanie mleka czy nawet wywoływanie instynktu macierzyńskiego

Rola suplementacji diety

WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Równowaga gospodarki hormonalnej może być wspierana poprzez prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną i suplementację diety mającą na celu uzupełnić niedobory określonych mikro- i makroelementów oraz witamin.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Kurkumina wykazuje silne działanie przeciwzapalne. Jest to bardzo istotne w chorobach autoimmunologicznych takich jak Hashimoto, które charakteryzują się przewlekłym stanem zapalnym.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają potwierdzone działanie przeciwzapalne i stanowią istotny element wspomagający leczenie choroby Hashimoto. Odpowiednia dieta i suplementacja zapobiegają wystąpieniu często towarzyszących jej nadwagi, otyłości czy cukrzycy typu II, a także łagodzą już istniejące objawy wywołane przewlekłym stanem zapalnym.
Niedobory omega-3 w diecie dotyczą aż 96% kobiet z rozpoznanym autoimmunologicznym zapalaniem tarczycy.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Selen to pierwiastek, który odgrywa bardzo ważną rolę w metabolizmie pracy tarczycy. Chroni ją przed stanami zapalnymi i stresem oksydacyjnym, które zaburzają jej prawidłowe działanie i uszkadzają tkankę. Ponadto redukuje nadaktywność układu odpornościowego, co można sprawdzić za pomocą przeciwciał tarczycowych.

Obszerna metaanaliza z 2014 roku opublikowana w „European Thyroid Journal” wykazała, że suplementacja selenem u osób z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto może obniżyć poziom przeciwciał i skutkować zmniejszeniem dawki przyjmowanych leków, a także poprawić nastrój i samopoczucie.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Cynk wpływa na ponad 300 procesów metabolicznych, w tym na układ hormonalny (m.in. uczestniczy w produkcji testosteronu). Dodatkowo przyspiesza proces gojenia ran i pobudza układ immunologiczny. Miedź, choć występuje w śladowych ilościach, jest niezbędne dla zdrowia. Wspomaga przesyłanie impulsów nerwowych, działanie neuroprzekaźników, syntezę dopaminy (hormon szczęścia) i produkcję noradrenaliny (praca mózgu, sytuacje stresowe). Oba pierwiastki biorą udział w procesie regeneracji komórek włosów, skóry i paznokci. Pomagają zachować zdrowy i piękny wygląd nawet wtedy, gdy pojawiają się problemy hormonalne.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Niedobór żelaza sprawia, że tarczyca zwalnia i zmniejsza produkcję hormonów, co oznacza pogorszoną konwersję T4 do T3.

Badanie zaprezentowane w 2002 roku w „British Medical Journal” wykazało, że niski poziom żelaza we krwi kobiet ma związek z wypadaniem włosów i niedoczynnością tarczycy.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Suplementacja witaminą D może zapobiec chorobie tarczycy na tle autoimmunologicznym.

Badanie przedstawione w 2011 roku w „Cellular and Molecular Immunology” potwierdza, że niedobór witaminy D występuje znacznie częściej u osób z Hashimoto.

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Deficyt L-tyrozyny przyczynia się do powstawania niedoczynności tarczycy i powoduje objawy takie jak zmęczenie i wyczerpanie.

Badanie opublikowane w 2007 roku w „International Journal of Circumpolar Health” wykazało, że codzienna suplementacja L-tyrozyną w dawce 12 gramów zwiększyła u badanych poziom aktywnego hormonu tarczycy T3 i zredukowała poziom TSH (wysoki łączy się z niedoczynnością).

Rola suplementacji diety
WE WSPARCIU UKŁADU HORMONALNEGO

Mówi się, że adaptogeny mają naturalną inteligencję, ponieważ wnikając w organizm, rozpoznają, czego mu brakuje lub co występuje w nadmiarze i regulują wszelkie dysproporcje. To z kolei pozwala utrzymać optymalną homeostazę. Redukują poziom kortyzolu i zwiększają odporność na stresowe bodźce fizyczne, biologiczne, emocjonalne oraz środowiskowe; przywracają naturalną równowagę hormonalną. Ashwagandha, rożeniec górski, guggul i traganek błoniasty pozytywnie wpływają na funkcjonowanie tarczycy zarówno w przypadku niedoczynności, jak i nadczynności – wzmacniają i przyspieszają bądź spowalniają i normalizują jej pracę.

EM