



POZNAJ PRODUKTY WSPIERAJĄCE GOSPODARKE HORMONALNĄ

Te produkty wspierają gospodarkę hormonalną, ponieważ dostarczają kluczowych składników potrzebnych do produkcji, równowagi i metabolizmu hormonów. Dzięki swoim unikalnym mechanizmom pomagają regulować cykle, poprawiać samopoczucie i wspierać organizm na wielu poziomach.

Klaudia Jarmuszka - Kosmala



Owoce jagodowe

Składniki: polifenole, antocyjany, witamina C, błonnik.

Mechanizmy:

- **zmniejszają stres oksydacyjny** → **mniej stanu zapalnego, który zaburza hormony**
- **wspierają metabolizm estrogenów**
- **poprawiają pracę wątroby** - Wątroba odpowiada za unieczynnianie i usuwanie nadmiaru estrogenów z organizmu, a polifenole zmniejszają stan zapalny i wspierają działanie enzymów detoksykacyjnych.
- **wpływają na mikrobiotę jelitową** - Zdrowe jelita to prawidłowy metabolizm estrogenów. Polifenole i błonnik z owoców jagodowych odżywiają „dobre bakterie”, które regulują tzw. estrobolom (zestaw bakterii odpowiedzialnych za przetwarzanie estrogenów)
- **zmniejszają stres oksydacyjny** - Wysoki stres oksydacyjny zaburza równowagę hormonalną. Antocyjany działają przeciwutleniająco, wspierając zdrowe funkcjonowanie układu hormonalnego.

Efekt: organizm skuteczniej przetwarza i usuwa nadmiar estrogenów, co pomaga przy PMS, przewodze estrogenowej i problemach z cyklem.

- Związki zawarte w owocach jagodowych **poprawiają również wrażliwość insulinową** (antocyjany wpływają na GLUT4)

Pomocne przy:

- PMS
- przewodze estrogenowej
- PCOS
- insulinooporności
- wysokim testosteronie (bo zmniejszają stan zapalny)



Jaja

Składniki: cholina, witamina D, A, E, K2, B12, foliany, białko.

Mechanizmy:

- Cholina wspiera tzw. **detoksykację fazy II w wątrobie**, podczas której estrogeny są unieczynniane i przygotowywane do wydalenia z organizmu. Dzięki temu nadmiar estrogenów nie krąży ponownie we krwi, co pomaga utrzymać ich prawidłowy poziom.
- Witamina D wpływa na pracę przysadki, która steruje całym układem hormonalnym w tym tarczycą i jajnikami. Dzięki temu wspiera prawidłową owulację oraz równowagę hormonalną.
- Białko wspiera produkcję hormonów peptydowych, m.in. **insuliny, leptyny, hormonu wzrostu czy hormonów tarczycy (TSH)**, ponieważ dostarcza aminokwasów niezbędnych do ich budowy. Białko jaja ma **pełny, idealnie zbilansowany komplet aminokwasów**, co czyni je jednym z najlepszych jakościowo źródeł białka zwierzęcego dla gospodarki hormonalnej.
- Białko jest kluczowe przy anemii, ponieważ stanowi **materiał budulcowy dla hemoglobiny i ferrytyny**, czyli głównych białek odpowiedzialnych za transport i magazynowanie żelaza. Bez odpowiedniej podaży białka organizm nie jest w stanie skutecznie odbudować krwi ani wykorzystać żelaza z diety.

Pomocne przy:

- niedoborze progesteronu
- niskiej ferrytynie
- problemach z tarczycą m.in. niedoczynności tarczycy
 - PCOS
 - PMS
- FHA (potrzebne więcej energii + cholina)



Masło

Składniki: witaminy A, D, K₂, zdrowe tłuszcze.

Mechanizmy:

- tłuszcze są surowcem do produkcji wszystkich hormonów steroidowych
- Witamina A wspiera owulację, ponieważ jest niezbędna do dojrzewania komórki jajowej i prawidłowej pracy jajników. Wspiera także tarczycę, pomagając w produkcji hormonów i regulacji jej funkcjonowania.
- K₂ poprawia gospodarkę wapnia i funkcjonowanie jajników

Pomocne przy:

- niedoborze progesteronu
 - FHA
- zaburzeniach pracy tarczycy
 - PMS (reguluje gospodarkę wapnia)



Wątróbka

Składniki: żelazo, B12, A, foliany, cynk, miedź.

Mechanizmy:

- Wątróbka jest największą „bombą” odżywczą dla krwi i hormonów, ponieważ dostarcza kluczowych mikrośladników, które są niezbędne do ich produkcji i prawidłowego działania. Zawiera wyjątkowo dużo **żelaza, witaminy A, B12, folianów, cynku i miedzi** czyli dokładnie tych substancji, które odpowiadają za tworzenie czerwonych krwinek, budowanie ferrytyny, produkcję hormonów płciowych oraz prawidłową pracę tarczycy. Dzięki temu wspiera zarówno układ krwiotwórczy, jak i cały system hormonalny na poziomie podstaw metabolicznych.
- **Żelazo i witamina B12** wspólnie umożliwiają prawidłową produkcję czerwonych krwinek, które dostarczają tlen do wszystkich tkanek. Gdy ich brakuje, organizm działa w „trybie niedotlenienia”, co obniża energię, zaburza pracę hormonów i może prowadzić do nieregularnych cykli lub osłabionej owulacji.
- **witamina A** = niezbędna do produkcji hormonów tarczycy i owulacji
- **Cynk** jest niezbędny do produkcji progesteronu, ponieważ uczestniczy w pracy enzymów odpowiedzialnych za syntezę hormonów płciowych. Jednocześnie reguluje poziom testosteronu, pomagając utrzymać jego prawidłowe stężenie i zapobiegając nadmiernej androgenizacji.

Pomocne przy:

- anemia / niska ferrytyna
- niedoczynność tarczycy
- niski progesteron
 - FHA
- wysoki testosteron (cynk reguluje)



Nabiał fermentowany (jogurt, kefir)

Składniki: probiotyki, wapń, białko, B12.

Mechanizmy:

- Mikrobiota jelitowa ma kluczowy wpływ na metabolizm estrogenów, ponieważ kontroluje działanie enzymu **beta-glukuronidazy**, który decyduje o tym, czy estrogeny zostaną wydalone, czy wrócą do krwi. Nabiał fermentowany wspiera „dobre bakterie”, co pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm estrogenów i zapobiega ich nadmiernemu krążeniu w organizmie.
- probiotyki regulują układ odpornościowy i zmniejszają stan zapalny
- białko wpływa na sytość i gospodarkę glukozowo-insulinową

Pomocne przy:

- PMS
- przewodze estrogenowej
- PCOS
- wysokim poziomie testosteronu
- insulinooporności



Surowa marchewka

Składniki: błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny, karotenoidy.

Mechanizmy:

- zawiera specyficzny rodzaj błonnika (nierozpuszczalnego), który wiąże nadmiar estrogenów w jelitach, uniemożliwiając ich ponowne wchłanianie
- wspiera regularne wypróżnienia, co jest kluczowe przy przewadze estrogenowej, PMS i bólach piersi
- pomaga obniżyć beta-glukuronidazę jelitową, która zwiększa krążenie „starych” estrogenów w organizmie
- wspiera wątrobę w metabolizmie hormonów, dzięki obecności karotenoidów i błonnika
- redukuje zaburzenia jelitowe, które często nasilają problemy hormonalne (jelita ↔ estrogeny)
- działa przeciwzapalnie, co pomaga przy PMS, PCOS i problemach z owulacją
- stabilizuje glikemię, co wspiera równowagę hormonów płciowych

Pomocne przy:

- PMS
- przewaga estrogenowa
- bóle piersi hormonalne

Najbardziej polecana jest w fazie lutealnej (po owulacji), ponieważ właśnie wtedy rośnie ryzyko m.in.: kumulacji estrogenów, PMS, wzdęć, zatrzymania wody, bólów piersi, obniżonego nastroju
W tej fazie metabolizm estrogenów i praca jelit mają ogromne znaczenie, a surowa marchew pomaga „odciążyć” układ hormonalny.



Pieczarki po obróbce termicznej

Składniki: beta-glukany, witaminy z grupy B, witamina D, miedź.

Mechanizmy:

- **beta-glukany regulują estrogeny**

Beta-glukany obecne w pieczarkach wpływają na pracę układu odpornościowego i metabolizm wątroby, co pomaga utrzymać prawidłowy poziom estrogenów. Zmniejszają także stan zapalny, który zaburza ich równowagę.

- **wspierają wątrobę w detoksykacji estrogenów**

Pieczarki zawierają związki, które aktywują enzymy detoksykacyjne w wątrobie, odpowiedzialne za unieczynnianie i usuwanie nadmiaru estrogenów. Dzięki temu pomagają zapobiegać przewadze estrogenowej, PMS i bólom piersi.

- **poprawiają odporność (ważne przy FHA, przewlekłym stresie)**

FHA i przewlekły stres są często związane z obniżoną odpornością i podwyższonym stanem zapalnym. Związki immunomodulujące z pieczarek wzmacniają układ odpornościowy, co pomaga organizmowi wrócić do równowagi hormonalnej i zmniejszyć wpływ stresu na cykl.

Pomocne przy:

- *PCOS*
- *przewadze estrogenowej*
- *PMS i PMDD*
- *endometriozie*
- *insulinooporności*
- *trądziku hormonalnym*
- *Hashimoto*
- *niedoczynności tarczycy*
- *stanach zapalnych*
- *zaburzeniach odporności*
- *problemach jelitowych*
- *detoksykacji hormonów*



Tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, sardynki)

Składniki: omega-3, witamina D, jod, selen.

Mechanizmy:

- Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA) obniżają poziom cytokin prozapalnych, które mogą zaburzać dojrzewanie pęcherzyka, owulację i produkcję progesteronu.
- Przewlekły stan zapalny jest jednym z głównych mechanizmów zaburzających cykle, zwłaszcza przy PCOS, insulinooporności czy otyłości.

Zmniejszenie stanu zapalnego = lepsza owulacja, stabilniejsze cykle, mniejsze PMS.

- Omega-3 poprawiają pracę receptorów insulinowych i hamują procesy zapalne w jajnikach, które mogą prowadzić do nadprodukcji androgenów (testosteronu i androstendionu).

Badania pokazują, że suplementacja lub dieta bogata w omega-3:

- obniża testosteron
- zwiększa SHBG (białko wiążące hormony płciowe)
- poprawia regularność cykli

To niezwykle ważne przy PCOS, trądziku hormonalnym i hirsutyzmie.

Pomocne przy:

- PCOS
- niedoczynności tarczycy
- wysokim testosteronie
- insulinooporności
- PMS
- nieregularnych cyklach
- słabej owulacji
- przewlekłym stresie i stanach zapalnych



Jod + selen wspierają tarczycę

Tłuste ryby są jednym z najlepszych naturalnych źródeł **jodu** i **selenu**:

- **jod** → niezbędny do produkcji hormonów T₃ i T₄
- **selen** → potrzebny do konwersji T₄ → T₃ i ochrony tarczycy przed stresem oksydacyjnym

Zdrowa tarczyca reguluje:

- cykle
- owulację
- temperaturę ciała
- metabolizm
- poziom energii

Dlatego ryby morskie są kluczowe przy niedoczynności tarczycy, Hashimoto czy FHA.

Omega-3 wpływają na błony komórkowe, zwiększając ich płynność i skuteczność działania receptorów insulinowych.

Efekt:

- niższa insulina
- stabilniejszy poziom glukozy
- mniejsza produkcja androgenów (bo wysoka insulina nasila testosteron)

Lepsza wrażliwość insulinowa = bardziej regularne cykle, mniejsze objawy PCOS i PMS, łatwiejsza owulacja.



Orzechy włoskie

Składniki: omega-3, magnez, mangan, polifenole.

Orzechy włoskie są jednym z najbardziej wartościowych orzechów dla układu hormonalnego, ponieważ wpływają jednocześnie na **stan zapalny, insulinę, poziom androgenów, funkcje mózgu i układ nerwowy.**

Kwasy omega-3 (ALA) → redukcja stanu zapalnego

Orzechy włoskie są najbogatszym źródłem ALA wśród orzechów.

Mechanizmy:

- obniżają markery stanu zapalnego (CRP, cytokiny)
- wspierają owulację, ponieważ przewlekły stan zapalny zaburza dojrzewanie pęcherzyka jajnikowego
- redukują bóle PMS i objawy związane z nadmierną odpowiedzią zapalną
- wspierają regulację cykli u kobiet z PCOS

Dlaczego to ważne?

Stan zapalny = zaburzona owulacja, nieregularne cykle, wyższe androgeny, większe PMS.

Pomocne przy:

- *PMS*
- *stres / wysoki kortyzol*
- *PCOS*
- *wysoki testosteron*
- *insulinooporność*
- *przewaga estrogenowa*
- *trądzik hormonalny*
- *nieregularne cykle*
- *słaba owulacja*
- *zaburzenia nastroju*
- *stan zapalny niskiego stopnia*
- *obniżona płodność*
- *mgła mózgowa i problemy poznawcze związane z hormonami*
- *bóle menstruacyjne nasilone stanem zapalnym*

Wsparcie mózgu i układu nerwowego

Orzechy włoskie zawierają neuroprotektoryjne polifenole i omega-3.

Mechanizmy:

- poprawiają nastrój
- stabilizują neuroprzekaźniki
- wspierają oś HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza)
- redukują stres, który zaburza owulację i progesteron

Dlaczego to ważne?

Układ nerwowy jest nierozdzielnie związany z układem hormonalnym.

Wspierają detoksykację estrogenów

Orzechy włoskie dostarczają polifenole, błonnik i ALA.

Mechanizmy:

- polifenole wspierają enzymy detoksykacji w wątrobie
- błonnik pomaga usuwać estrogeny przez jelita
- zmniejszają stan zapalny w wątrobie → lepszy metabolizm estrogenów

Dlaczego to ważne?

Lepsza detoksykacja = mniejsze PMS, mniej bólu piersi, mniej zatrzymywania wody.

Wsparcie płodności

Orzechy włoskie poprawiają jakość komórek jajowych i plemników.

Mechanizmy:

- ALA i polifenole chronią komórki przed stresem oksydacyjnym
- poprawiają przepływ krwi
- wspierają błony komórkowe hormonów i gamet



Pestki dyni

Składniki: cynk, magnez, żelazo, zdrowe tłuszcze.

Mechanizmy:

Cynk wspiera produkcję progesteronu

Cynk jest niezbędny dla enzymów, które tworzą progesteron, dlatego pomaga w regulacji fazy lutealnej i ogranicza objawy PMS.

Cynk reguluje testosteron

Stabilizuje gospodarkę androgenową, obniżając nadmiar testosteronu szczególnie ważne przy PCOS i trądziku hormonalnym.

Żelazo wspiera budowę krwi

Pomaga przy niskiej ferrytynie i anemii, które zaburzają owulację i cykle.

Magnez obniża kortyzol i napięcie nerwowe

Wspiera układ nerwowy, łagodzi PMS i poprawia odporność na stres.

Wspierają tarczycę

Cynk i magnez są potrzebne do konwersji T₄ → T₃ oraz prawidłowej pracy receptorów tarczycowych.

Fitosterole regulują estrogeny

Pomagają w równowadze estrogenowej, zmniejszając przewagę estrogenową i objawy PMS.

Pomocne przy:

- niski progesteron
- wysoki testosteron
- niska ferrytyna
- problemy z tarczycą
 - PCOS



Awokado

Składniki: zdrowe tłuszcze, potas, witamina E, błonnik.

Zdrowe tłuszcze → budulec hormonów płciowych

Awokado dostarcza jednonienasyconych tłuszczów, które są niezbędne do produkcji progesteronu, estrogenów i hormonów nadnerczy.

Więcej zdrowych tłuszczów = stabilniejsza synteza hormonów.

Witamina E → wsparcie fazy lutealnej i progesteronu

Witamina E poprawia funkcję ciała żółtego, które produkuje progesteron po owulacji.

Dlatego awokado szczególnie pomaga przy PMS, krótkiej fazie lutealnej i niskim progesteronie.

Wysoka zawartość potasu → regulacja kortyzolu i gospodarki płynami

Potas zmniejsza retencję wody, obniża ciśnienie i stabilizuje odpowiedź stresową.

To ważne przy PMS, wysokim kortyzolu i przewlekłym zmęczeniu.

Stabilizacja glikemii → lepsza insulina, niższe androgeny

Awokado spowalnia wchłanianie glukozy i poprawia wrażliwość insulinową.

Mniej insuliny = mniej androgenów (szczególnie ważne w PCOS).

Wsparcie tarczycy (pośrednio)

Dzięki zdrowym tłuszczom poprawia się wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), które są kluczowe dla hormonów tarczycy i regularnych cykli.

Przeciwzapalne działanie

Awokado zmniejsza stan zapalny ogólnoustrojowy, który zaburza owulację, pogarsza PMS i nasila objawy PCOS.

Pomocne przy:

- *insulinooporności*
- *PCOS*
- *PMS*
- *niskim progesteronie*
- *zaburzeniach fazy lutealnej*
- *wysokim kortyzolu / przewlekłym stresie*
- *problemach z owulacją*
- *przewadze estrogenowej pośrednio, dzięki lepszej detoksykacji*