

SHANNON LEPARSKI

Hormonalna HARMONIA

Kompletny plan, jak odzyskać równowagę i siły witalne,
zredukować objawy PMS, poprawić sen,
zwiększyć libido i ustabilizować nastrój



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Hormonalna HARMONIA



SHANNON LEPARSKI

Hormonalna HARMONIA

Kompletny plan, jak odzyskać równowagę i siły witalne,
zredukować objawy PMS, poprawić sen,
zwiększyć libido i ustabilizować nastrój

REDAKCJA: Irena Kloskowska

SKŁAD: Emilia Dajnowicz

PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

ZDJĘCIA: Shannon Leparski strony: 6, 53, 75, 85, 93, 144, 149, 151, 153-154, 157-158, 161, 168, 173-176,
179-180, 183-184, 199-202, 205, 207-209, 206-213, 225-230, 232, 234, 242

Sara Hilton strony: 11, 20-21, 32, 47, 51, 71, 83, 102-103

Wydanie I

Białystok 2026

ISBN 978-83-8429-024-8

Tytuł oryginału: *The Happy Hormone Guide: A Plant-based Program to Balance Hormones, Increase Energy,
& Reduce PMS Symptoms*

The Happy Hormone Guide copyright © 2019 by Shannon Leparski

All rights reserved

This translated edition published with arrangement by Blue Star Press

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

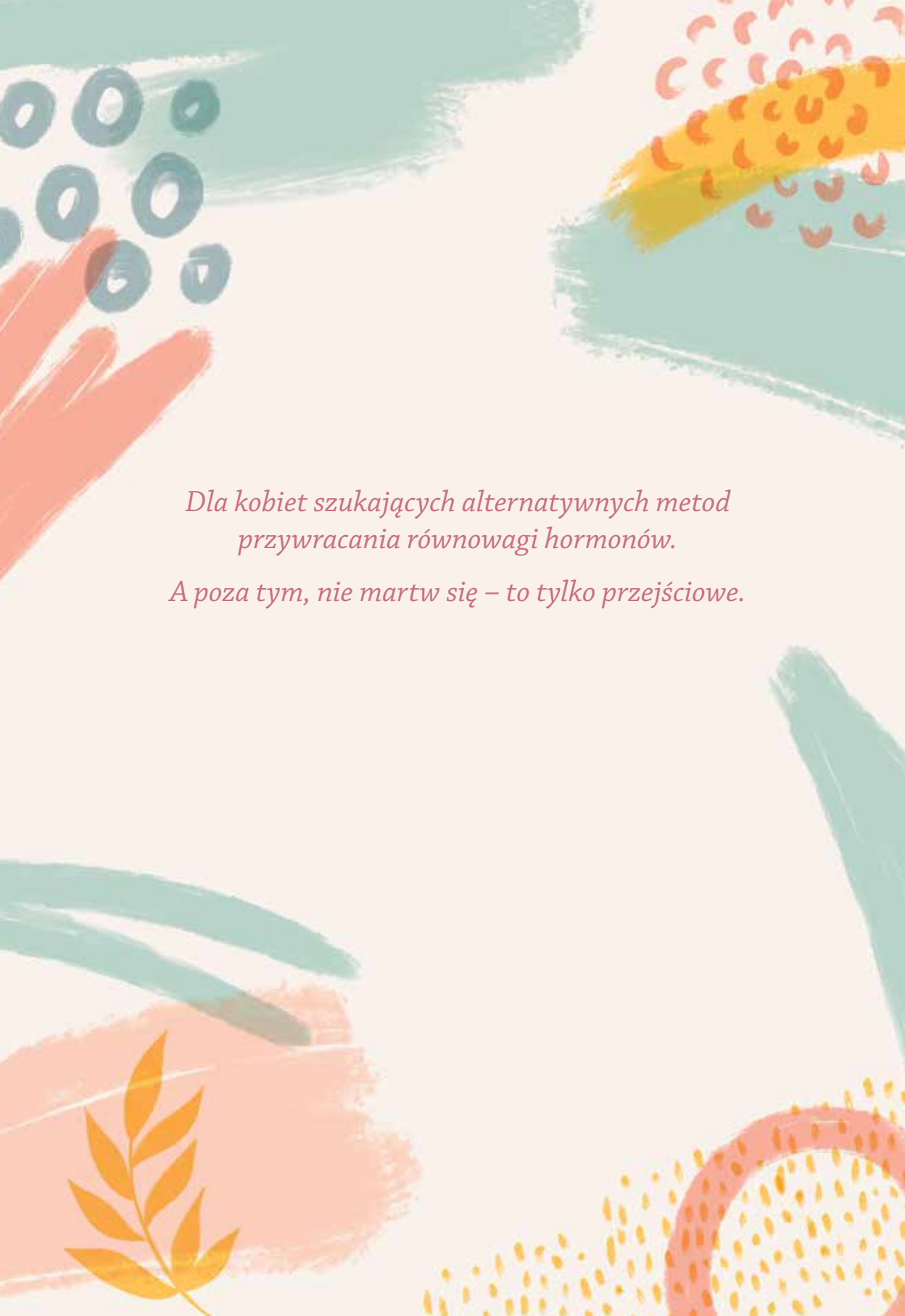
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Dla kobiet szukających alternatywnych metod
przywracania równowagi hormonów.*

A poza tym, nie martw się – to tylko przejściowe.



SPIS TREŚCI

Wstęp: Moja podróż ku dobrym hormonom 8

CZĘŚĆ PIERWSZA: PONOWNE ODKRYWANIE SWOJEGO CIAŁA

ROZDZIAŁ PIERWSZY: Twój układ hormonalny 22

ROZDZIAŁ DRUGI: Toksyny i detoksykacja 42

ROZDZIAŁ TRZECI: Antykoncepcja 54

ROZDZIAŁ CZWARTY: Roślinna dieta 66

ROZDZIAŁ PIĄTY: Suplementy i zioła 88

CZĘŚĆ DRUGA: METODA DOBRYCH HORMONÓW

ROZDZIAŁ SZÓSTY: Zmiana stylu życia 104

ROZDZIAŁ SIÓDMY: Przygotuj się na cykl 122

ROZDZIAŁ ÓSMY: Cztery fazy 130

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: Faza pierwsza: Faza menstruacyjna 136

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: Faza druga: Faza folikularna 162

ROZDZIAŁ JEDENASTY: Faza trzecia: Faza owulacyjna 186

ROZDZIAŁ DWUNASTY: Faza czwarta: Faza lutealna 210

Dodatkowe przepisy na każdą fazę cyklu 235

Bibliografia 243

Przypisy 246

Podziękowania 254

O Autorce 256

WITAJCIE HORMONY

Kilka miesięcy później przywiłał mnie PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Jego nadejście było bardzo intensywne. Najpierw pojawiły się wyniszczające skurcze, które sprawiały, że czułam się, jakby ktoś rozcinał mi wnętrzności i sprawiały. Chciałam jedynie zwinąć się w kłębek i nigdy nie wychodzić z łóżka. Następnie dopadła mnie nadmiernie tłusta skóra i włosy. Było tak źle, że musiałam brać prysznic i myć włosy szamponem dwa razy dziennie (teraz wiem, że to tylko pogarszało moją sytuację). Następnie pojawiły się kolejne niepokojące objawy, takie jak silny trądzik, który utrzymywał się przez miesiące, gwałtowne wahania nastroju, które przerażały moich rodziców, łagodna forma depresji, cykliczna płaczliwość, mgła mózgowa, zachcianki jedzeniowe, bolesne wzdęcia, zaparcia, wrażliwość piersi, zmęczenie i bezsenność. Najgorsze było to, że chociaż wszystkie wymienione dolegliwości były bardzo uciążliwe, sama myślałam, że ich pojawienie się jest całkowicie normalne – tak samo uważali wszyscy wokół. Byłam teraz kobietą, która ma okres i właśnie tak miało to wyglądać. „To tylko hormony” – słyszałam.

Niestety, nieodpowiednia równowaga hormonalna może sprawić, że twoje życie będzie pasmem płaczu. Hormony kontrolują nas w większym stopniu niż nam się wydaje. Te substancje wpływają na nasz wzrost, funkcjonowanie układu reprodukcyjnego, nastrój, metabolizm, wagę, poziom energii, pracę mózgu, libido oraz wygląd skóry, włosów i paznokci. Od najmłodszych lat kobiety słyszą mnóstwo opinii na temat hormonów. Wmawia się nam, że objawy PMS to normalność, większość chorób o podłożu hormonalnym jest nieuleczalna, a chaos wywołany tymi substancjami jest „częścią bycia kobietą”. Możemy tylko się na to godzić lub brać pigułki antykoncepcyjne.

Przekonanie, że hormony można okiełznać tylko za pomocą leków, jest z gruntu fałszywe. Tego typu opinie są mocno przestarzałe. Gdybyśmy zapewnili młodemu dziewczętom narzędzia, zasoby i wiedzę pozwalającą zrozumieć zachodzące w nich procesy – wahania hormonów i inne niepokojące objawy – od samego początku miałyby one bardziej pozytywny stosunek do własnego ciała. Taka edukacja pomogłaby rozwiązać wątpliwości oraz wyeliminować negatywne nastawienie i poczucie bezradności, które poznałam na własnej skórze i które odczuwa tak wiele młodych osób wchodzących w okres dojrzewania.



Kiedy miałam 16 lat byłam tym już bardzo zmęczona. Zapytałam mamę, czy mogę zacząć brać tabletki – głównie dlatego, że tęskniłam za czystą, piękną skórą i życiem bez skurczów. Wydawało mi się, że ludzie widzą tylko moją tłustą, trądzikową i pokrytą makijażem twarz. To wysysało moją pewność siebie. Prowadząc swój blog, wielokrotnie pisałam o mojej przeprawie z trądzikiem. Moja skóra zawsze stanowiła dla mnie największe źródło braku pewności siebie. Podziwiałam każdą dziewczynę z czystą, promienną cerą i zastanawiałam się, co robię źle. Ponieważ wiele moich koleżanek z liceum brało już pigułki ze względu na zmiany skórne i miesiączkowe (i prawdopodobnie z innych powodów), chciałam do nich dołączyć. Łagodny przebieg miesiączki, czysta skóra i zapobieganie ciąży? Tak, poproszę! Stosowanie pigułek nie mogło być łatwiejsze. Gdy podczas przyjmowania pigułek wiele z moich objawów złagodniało (w rozdziale trzecim wyjaśniam dlaczego tak się dzieje), moja skóra nadal była daleka od doskonałości. Dermatolog przepisał mi sześciomiesięczną kurację popularnym wówczas lekiem o silnym działaniu.

mÓJ weganizm

Leki utrzymywały moją skórę w dość dobrym stanie przez resztę liceum i cały okres studiów. Kiedy miałam 25 lat, moda na zielone soki rozbudziła moje zainteresowanie holistycznym podejściem do zdrowia i odżywianiem. Zaczęłam przyglądać się temu co trafia do i na moje ciało. W pewną zimną piątkową noc w lutym 2014 roku, przeżyłam zmieniające życie doświadczenie podczas oglądania filmu dokumentalnego o nazwie *Vegucated*. Po godzinie seansu, moje poglądy na temat żywienia legły w gruzach. Znalazłam się na rozdrożu. Mdlilo mnie w żołądku, a łzy i tusz do rzęs spływały mi po twarzy. Od razu zdecydowałam się przejść na weganizm. Nie wiedziałam jeszcze nic o tym stylu życia, ale czułam się tak, jakby wszechświat zamknął drzwi prowadzące do mojego poprzedniego życia. Musiałam iść naprzód jako weganika. Wiem, co sobie myślisz. Ta dziewczyna musi być przewrażliwiona! Jednakże, wszystko było ze mną w porządku, wegański styl życia bardzo mi pasował.

Ta poważna zmiana stylu życia skłoniła mnie do założenia wegańskiego bloga z przepisami i poradami o nazwie *The Glowing Fridge*. Tamtego kwietnia narodził się mój mały, kreatywny zakątek Internetu. Rok później blogowanie stało się moją pełnoetatową pracą.

Ta książka jest dla wszystkich kobiet. Aby stosować moją metodę, nie musisz być weganą ani praktykować diety roślinnej. Pragnę jedynie wytworzyć pewną przestrzeń możliwości. Możesz stosować mój program i przejść na weganizm, o ile podejmiesz odpowiednie kroki (które omówię w kolejnych rozdziałach książki), będziesz stale monitorować swój stan zdrowia, wykonując co pół roku kompleksowe badania krwi i dokonując niezbędnych korekt.

Uwaga: Przymiotników „wegański” i „roślinny” używam zamiennie. Technicznie rzecz biorąc, weganizm to styl życia wolny od cierpienia zwierząt, podczas gdy dieta roślinna odnosi się jedynie do odżywiania.

Dwa miesiące po rozpoczęciu mojej wegańskiej podróży odstawiłam pigułki. Moja skóra oszalała w najgorszy możliwy sposób. Z dnia na dzień wróciłam do punktu wyjścia. Jako dorosła osoba znowu miałam trądzik. Jedzenie dużych ilości pełnowartościowych produktów roślinnych pomogło mi wyleczyć skórę. Dzięki zmianie diety udało mi się wyeliminować wiele pokarmów o działaniu zapalnym, które spożywałam (takich jak nabiał i produkty przetworzone). Jednakże, nadal nie mogłam pozbyć się problemów skórnych. W głębi duszy czułam, że moje dolegliwości były związane z gospodarką hormonalną. Czułam się jednak zagubiona. Nie wiedziałam, jakie kroki powinnam podjąć, aby zaprowadzić trwałe zmiany od wewnątrz. W wieku 27 lat, dwa lata po rozpoczęciu mojej wegańskiej podróży, straciłam wszelką nadzieję na to, że kiedykolwiek uzdrowię swoją skórę lub będę miała regularne miesiączki, bez ciągłego doświadczania bolesnych objawów PMS.

ODKRYWANIE *KODU KOBIECY*

W pewnym momencie zauważyłam, że blogi i media społecznościowe, które śledziłam zaczęły polecać książkę o hormonach zatytułowaną *Kod kobiety* autorstwa Alisy Vitti. Zachęcona zamówiłam książkę. Po przeczytaniu pierwszego rozdziału w mojej duszy zapłonął nowy ogień.

Od tamtej chwili zmieniły się wszystkie aspekty mojego życia. Zaczęłam inaczej patrzeć na moje podejście do objawów PMS, zdrowie emocjonalne, sposób odżywiania i aktywność fizyczną, a także życie towarzyskie i własną karierę blogerki. Miałam nowe poczucie celu. Chciałam dowiedzieć się wszystkiego na temat hormonów oraz sposobów ich naturalnego równoważenia.

Kod kobiety był moim osobistym podręcznikiem. Ta książka zwróciła moją uwagę na wiele problemów związanych z hormonami i położyła podwaliny pod moją wiedzę na temat tych substancji. To Alisa sprawiła, że piszę teraz tę książkę. Nauczyła mnie, że każdy objaw PMS, z którym kiedykolwiek miałam do czynienia, nie jest czymś normalnym i nie należy go po prostu akceptować. Zamiast tego powinno się traktować symptomy jako oznaki wewnętrznej nierównowagi. To ona nauczyła mnie tego, jak zrównoważyć poziom cukru we krwi i odżywiać się tak, aby dobrze odżywić układ hormonalny. Dzięki niej wiem, że moje ciało nie ma tylko jednego ustawienia, tak jak ciało mężczyzny – ma ono wiele konfiguracji, które przechodzą przez cztery fazy miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Nauczyła mnie nawet, że wykonywanie intensywnych ćwiczeń wydolnościowych w drugiej połowie cyklu może zwiększyć prawdopodobieństwo przybrania na wadze. Ale jej największym darem było pozwolenie mi na zwracanie większej uwagi na moje ciało. Teraz nie spisywałam już niczego na straty, tak jak robiłam to przez większość mojego życia.

Alisa znormalizowała to, na czym polega bycie kobietą. Dzięki niej nauczyłam się akceptować okres, czego nie robiłam nigdy wcześniej. Przestałam wstydić się mówienia o miesiączce, krwi, śluzie lub czymkolwiek, co zostało uznane za „tabu” – wszystkie te rzeczy wchodzą w skład normalnego, zdrowego doświadczenia każdej kobiety. Są one dalekie od obrzydliwości. Wreszcie nadszedł czas na uświadamianie i edukację kobiet poprzez otwarte mówienie o okresie i zdrowiu hormonalnym.

Zaczęłam zgłębiać wiedzę na temat złożonego funkcjonowania układu hormonalnego (ta nauka naprawdę nie ma końca). Później zaczęłam eksperymentować z różnymi programami żywieniowymi i stylami życia, które mogłyby mi pomóc uporać się z wahaniem poziomu hormonów. Chciałam pozostać wierna moim wegańskim przekonaniom i diecie opartej na roślinach. Z uwagi na to, że większość programów zaleca spożywanie pokarmów pochodzenia zwierzęcego, nie było to wcale łatwe. Marzyło mi się stworzenie

społeczności oraz planu, który zadowolilby kobiety, które prowadzą wegański styl życia i interesują się naturalnymi sposobami na równoważenie poziomu hormonów. Z czasem wypracowałam własny, przystępny program o nazwie *Dobre Hormony*.

DOŚWIADCZENIE HORMONALNEGO SZCZĘŚCIA

Zauważyłam poprawę już w drugim miesiącu stosowania mojego programu – miałam mniej skurczów, wzdęć i objawów trądziku. Doświadczylam również wzrostu poziomu energii i motywacji. Mój cykl zaczął się wyrównywać, z 42 dni skrócił się do normalnych 28–30 dni. Zaczęłam lepiej spać i czułam się spokojniej. Przestałam być przygnębiona w fazie lutealnej (znanej również jako faza PMS, więcej na ten temat w rozdziale 12). Po sześciu miesiącach czułam się niesamowicie, ale nadal zdarzało mi się widzieć wypryski wzdłuż linii szczęki. Dopiero gdy odstawiłam cukier i popracowałam nad zdrowiem jelit, mój trądzik hormonalny całkowicie mnie opuścił.

Teraz, gdy poznałam już tajniki mojego cyklu, wiem, co jest normalne dla mojego ciała i doświadczylam wspaniałego życia, chcę pomóc innym poczuć to samo.

Przywrócenie równowagi hormonalnej łączy nas z własnym ciałem w potężny i głęboki sposób.

Dzięki tej książce, poznasz tajniki funkcjonowania układu hormonalnego i dowiesz się, jak wykorzystać jego działanie w każdym miesiącu cyklu. To doświadczenie pozwoli ci zsynchronizować hormony z własną karierą zawodową, życiem towarzyskim, seksem, dietą, aktywnością fizyczną, pielęgnacją ciała i innymi aspektami życia. Pokażę ci również, jak stres wpływa na równowagę hormonalną i podzielę się z tobą wieloma sposobami radzenia sobie z czynnikami stresogennymi. Dowiesz się dlaczego owulacja jest najważniejszym etapem cyklu menstruacyjnego i nauczysz się, jak identyfikować różne rodzaje śluzu szyjkowego. To pomoże ci śledzić i przyspieszać przebieg procesu owulacji. Dowiesz się, że krew miesięczkowa stanowi prawdziwy raport o stanie zdrowia oraz poznasz sposoby przywracania miesięczki i łagodzenia symptomów fazy krwawienia.

Co więcej, zdobędziesz wiedzę na temat powodów występowania objawów PMS oraz nauczysz się sposobów ich zapobiegania i eliminacji za

pomocą diety, ziół i suplementów. Dowiesz się, które składniki odżywcze, witaminy i minerały przywracają równowagę hormonalną i w której fazie cyklu należy je przyjmować. Ta książka pomoże ci lepiej zrozumieć cykl menstruacyjny i płodność oraz wzmocni twoje intuicyjne połączenie z własnym ciałem, które tylko czeka na więcej zainteresowania z twojej strony.

Równowagi hormonalnej
nie traci się z dnia na dzień;
jest konsekwencją twoich wyborów.

PRZESZKODA

W kwietniu 2018 roku, mniej więcej w czasie, gdy zaczęłam pisać tę książkę, intuicyjnie wiedziałam, że coś jest ze mną nie tak. Rano nie mogłam wstać z łóżka, a mój umysł przebywał w ciemnym, przygnębiającym miejscu, co utrudniało mi skoncentrowanie uwagi i odczuwanie radości. Zbadałam poziom swoich hormonów i okazało się, że moja tarczyca jest na skraju niedoczynności, co było związane z brakiem równowagi funkcjonowania osi podwzgórze-przysadka (o zaburzeniu równowagi osi HPA zwanym również jako „zmęczenie nadnerczy” dowiesz się z rozdziału 1) i niskim poziomem progesteronu.

Wiedziałam, że właśnie w ten sposób mój układ hormonalny reaguje na nadmiar stresu i zbyt wiele zmian, które zaszły w moim życiu. Zaniiosłam wyniki badań hormonalnych do ginekolożki, której reakcja była bardzo przygnębiająca. W kwestii niskiego poziomu progesteronu, dowiedziałam się, że potrzebuję tego hormonu tylko wtedy, gdy staram się zajść w ciążę. Od razu wiedziałam, że pochodzimy z różnych planet. Moim zdaniem, ma to taki sam wydźwięk, jak powiedzenie mężczyźnie, że potrzebuje testosteronu tylko wtedy, gdy próbuje mieć dziecko. Mężczyźni nigdy nie zaakceptowaliby takiej odpowiedzi, dlaczego więc kobiety miałyby to robić? To, że ginekolog

uważała, że kobiece hormony są przydatne tylko do rodzenia dzieci, stanowi błędne przekonanie zakorzenione głęboko w naszej kulturze (jest to kwestia, o której mogłabym napisać całą książkę). Nawet nie pomyślała o zbadaniu stężenia składników odżywczych, ani szukaniu prawdziwej przyczyny spadku poziomu progesteronu. Nie zadała mi żadnych istotnych pytań dotyczących mojego ogólnego stanu zdrowia.

Po tym doświadczeniu zdecydowałem się spotkać z naturopatą, który mówił tym samym językiem, co ja i traktował moje ciało jako całość. Okazało się, że mój poziom witaminy D był zbyt niski, a poziom kortyzolu był daleki od doskonałości. To miało wpływ na funkcjonowanie osi HPA i produkcję hormonów. Razem wymyśliliśmy plan obejmujący nowe sposoby radzenia sobie ze stresem, polepszenie jakości snu, medytację, zmniejszenie spożycia kofeiny i suplementację, a także spożycie większej ilości warzyw morskich (takich jak wodorosty kelp i dulse, które zawierają duże ilości jodu) oraz picie wody z cytryną i solą morską, która miała uzupełnić utracone zapasy minerałów. Po kilku miesiącach czułam się o wiele lepiej.

Dzielę się z tobą tym doświadczeniem, aby pokazać, że metoda Dobrych Hormonów nie zniweluje efektów prowadzenia stresującego stylu życia. Stosowanie mojego programu może zmusić cię do zajęcia się trudnymi sprawami oraz znalezienia nowych sposobów rozwiązywania problemów i wprowadzania niezbędnych zmian – na tym polega jej piękno. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z uzależnieniem od pracy lub siłowni, bierzesz na siebie więcej niż jesteś w stanie zrobić, pozostajesz w toksycznym związku, czy borykasz się z innymi życiowymi trudnościami, w ramach mojego programu oszacujesz wagę każdego stresogennego czynnika. Oczywiście, w codziennym życiu nie sposób całkowicie wyeliminować stresu. Jednakże, jeśli chcesz zapewnić swojemu ciału solidne podstawy do osiągnięcia optymalnej równowagi hormonów, musisz wynaleźć nowe sposoby radzenia sobie ze stresem. Jeśli uznasz, że samodzielne borykanie się z problemami jest dla ciebie zbyt trudne, gorąco polecam rozmowę z terapeutą lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Możesz również spotkać się z naturopatą, który pomoże ci podjąć pierwsze kroki. Dobry specjalista poleci ci skuteczne narzędzia i zapewni zasoby, dzięki którym trudne lub stresujące sytuacje przestaną być poważną przeszkodą na ścieżce prowadzącej do zdrowia.

SILA CODZIENNYCH WYBORÓW

Chociaż to doświadczenie było przerażające i przygnębiające oraz sprawiło, że zaczęłam kwestionować wszystko, co słyszałam, odebrałam je jako dzwonek alarmowy. Moje ciało może znieść tylko tyle naraz. Po raz kolejny przypomniało mi się, że styl życia jest wszystkim. Musiałam szukać głębiej i wprowadzić kilka dużych zmian w moim nastawieniu, planie dnia, podejściu do kofeiny, treningu (przestałam chodzić na siłownię i zaczęłam ćwiczyć w domu trenując z wykorzystaniem własnej masy ciała, taśm oporowych i obciążników na kostki) oraz codziennego stresu. Ciało działa na zasadzie synergii. Jedna nieprzespana noc może wpłynąć na nawyki żywieniowe, co może prowadzić do utraty równowagi poziomu cukru we krwi. To z kolei może przerodzić się w tydzień obżarstwa lub picia alkoholu, który zakłóci cykl menstruacyjny i owulację. Wszystkie systemy organizmu są ze sobą połączone.

Im szybciej zrozumiesz wagę codziennych wyborów i ich wpływ na układ hormonalny i płodność, tym lepiej będziesz się czuć. Chociaż mój program poleca również szybkie rozwiązania, które działają z dnia na dzień, jest on raczej stylem życia. Nie przestaje on pracować na żadnym etapie życia. Im dłużej się go trzymasz, tym większy otrzymujesz zysk, co ma szczególne znaczenie w okresach dużych zmian hormonalnych (takich jak ciąża i okres menopauzy).

ZNAJDŹ SWOJE CELE

Pomyśl o swoich obecnych i przyszłych celach. Niezależnie od tego, czy chcesz poczuć większą łączność z ciałem, otworzyć się na komunikację z własnym wewnętrznym systemem doradzania, zrównoważyć poziom hormonów dla zwiększenia szansy na poczęcie dziecka, poprawić własne samopoczucie, odnaleźć swój rytm, schudnąć, wyleczyć skórę, czy też podążać za zaleceniami kobiecego planu odbudowy, zastanów się nad tym, co jest dla ciebie ważne. Aby jak najlepiej wykorzystać tę książkę, musisz znaleźć swoje powody.

Moim ostatecznym celem było trwale odzyskanie zdrowej skóry i wyeliminowanie wszystkich objawów PMS (osiągnęłam pełen sukces).

Przez pierwszych kilka miesięcy udało mi się jedynie wprowadzić do diety kilka zalecanych pokarmów. W tamtym czasie byłam bardzo przywiązana do moich starych nawyków żywieniowych i ćwiczeń. Każda faza cyklu wydawała mi się nieznana i nowa (z wyjątkiem fazy menstruacyjnej, oczywiście). Po pewnym czasie, kiedy trzymałam się planu, wprowadzałam w życie nowe elementy programu oraz śledziłam pojawiające się znaki i objawy, cykl zaczął być bardziej znajomy. To dodawało mi sił.

Aby zrozumieć, czym jest zdrowie hormonalne, potrzeba czasu. Nauka nie ma końca. Dopiero teraz mogę spojrzeć wstecz i zobaczyć, jak daleko doszłam. Zdobyłam cenną wiedzę na temat ciała. Czuję z nim wspaniałą łączność i to jest ostateczny prezent, który chcę ci dać.

Jeśli nie czujesz związku z cyklem menstruacyjnym, możesz zacząć od małych kroków. Zanim dokonasz całkowitej zmiany stylu życia, zapoznaj się z podstawowymi informacjami zamieszczonymi w rozdziałach 9, 10, 11 i 12. Możesz włączyć do swojego doświadczenia tyle elementów programu, ile tylko chcesz. Zacznij powoli, zmieniając lub dodając jedną rzecz na miesiąc. Możesz też wykonać skok na głęboką wodę. Nie obowiązują cię żadne zasady. Staraj się dostosować swój sposób myślenia, aby otrzymać długoterminowe korzyści. To złagodzi presję i wyeliminuje wszelkie negatywne emocje. Nie ma nic złego w realizacji tylko jednej części, niektórych części lub wszystkich części tego programu, ponieważ może z tego wyniknąć tylko coś dobrego. Warto jednak pamiętać, że im szybciej wprowadzisz w życie kolejne elementy mojej metody, tym szybciej ujrzysz rezultaty i poczujesz się lepiej.

Warto wspomnieć, że nawet ja czasami ulegam słabości. Jem zbyt dużo, piję lub wpadam w depresję. Życie ma to do siebie, że przydarzają nam się wakacje, uroczystości i powody do stresu. Nie znęcaj się nad sobą. Kiedy tylko będziesz w stanie, wróć na właściwe tory. Zrób to przy okazji następnego posiłku, treningu lub medytacji. Świadomość, że powrót do pełnej równowagi hormonalnej jest zawsze w zasięgu ręki jest niezwykle pocieszająca.

PEWNEGO RAZU ROZMAWIAŁAM ZE ZNAJOMĄ o usługach jej nowej firmy sprzątającej. Jej zdaniem sprzątanie było szczegółowe i dokładne, ale po wszystkim nie czuła zapachu „czystości”. Zauważyłam, że firma może używać naturalnych produktów czyszczących, a wdychanie oparów chemikaliów całymi dniami nie jest zdrowe. Ta rozmowa uświadomiła mi, jak bardzo odezwaliśmy się od naturalnych zapachów i jak bardzo przyzwyczailiśmy się do syntetycznych, toksycznych oparów sprzedawanych w sklepach (samo przejście alejką z chemią domową przyprawia mnie o ból głowy).

Bardzo dobrze znam ten syntetyczny zapach. Kiedyś kojarzyłam go z czystą przestrzenią. Nie zdawałam sobie jednak sprawy z tego, jak bardzo jest on niezdrowy dla mojego układu hormonalnego (sztuczne substancje zapachowe prawdopodobnie zaostrzały objawy mojego trądziku).

CHEMIKALIA ZABURZAJĄCE DZIAŁANIE UKŁADU HORMONALNEGO

Używanie toksycznych wybielaczy i silnych środków czyszczących pozostawia niebezpieczne, długo utrzymujące się substancje, które szkodzą tobie, twojej rodzinie i twoim zwierzętom. Obecnie istnieje wiele nietoksycznych środków o naturalnym składzie do dezynfekcji, mycia i odświeżania domu. Po ich użyciu nie musisz martwić się wdychaniem trujących oparów, zalewaniem ubrań wybielaczami ani podrażnieniami skóry. Naturalne środki czystości są również bezpieczne dla środowiska.

Środki czystości nie są jedynym źródłem toksyn. Zanim wyjdiesz z domu narażasz się na działanie ponad stu substancji zaburzających gospodarkę hormonalną. Znajdziesz je w składzie mydła do rąk, proszku do

prania, płynów do płukania, kosmetyków do włosów, żeli pod prysznic, balsamów do ciała, kosmetyków do pielęgnacji skóry, makijażu, lakieru do paznokci, dezodorantu, perfum, odświeżaczy powietrza, świec zapachowych, aromatycznych sprayów, środków czyszczących i nieprzefiltrowanej wody z kranu. Do tego dochodzą substancje stosowane w pralniach chemicznych, przy pielęgnacji trawników, w salonach kosmetycznych i spa, a także te obecne w materiałach budowlanych, w rolnictwie, w plastikowych pojemnikach wielokrotnego użytku czy w impregnowanych tkaninach na meblach, dywanach i zasłonach. Większość z tych substancji nigdy nie została przebadana pod kątem wpływu na zdrowie. Jest to związane ze sposobem, w jaki reguluje się stosowanie toksycznych chemikaliów w Stanach Zjednoczonych.

Być może myślisz, że wymienione substancje są szkodliwe tylko w dużych dawkach. Wyobraź sobie jednak, że budzisz się rano i zaczynasz szykować się do pracy. Najpierw myjesz zęby zwykłą pastą zawierającą triklosan i sztuczne substancje słodzące. Wchodzisz pod prysznic i używasz żelu pod prysznic z siarczanami, parabenami i substancjami zapachowymi. Myjesz włosy szamponem i odżywką z kolejną porcją siarczanów, parabenów i substancji zapachowych. Po kąpeli nakładasz balsam do ciała z glikolami polietylenowymi, olejem mineralnym i substancjami zapachowymi, następnie dezodorant z aluminium. Później smarujesz się serum, kremem do twarzy i nakładasz makijaż. Na koniec używasz produktów do stylizacji włosów i psikasz się perfumami. Zanim wyjdiesz z domu, twoje ciało weszło w kontakt z masą toksycznych substancji. Taki scenariusz powtarza się kilka razy w tygodniu.

Jeśli wyliczymy wszystkie chemikalia i pestycydy, z którymi stykamy się każdego dnia, nietrudno zrozumieć, dlaczego nasz naturalny system detoksykacji i usuwania szkodliwych substancji jest przeciążony.

Toksyny mogą być nieszkodliwe w niewielkich ilościach. Jednak codzienne stosowanie chemikaliów sprawia, że ich dawki rosną. Obecnie wiadomo, że stałe narażenie na niskie ilości substancji wcześniej uważanych za bezpieczne, zaburza równowagę hormonalną i może negatywnie wpływać na płodność oraz przebieg ciąży.

JAK TOKSYNY I CHEMIKALIA WPŁYWAJĄ NA RÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ?

Substancje zaburzające gospodarkę hormonalną zakłócają prawidłowe działanie hormonów. Mogą naśladować niektóre z nich i wprowadzać organizm w błąd, co prowadzi do nadprodukcji lub niedoboru hormonów. Chemikalia utrudniają usuwanie estrogenu z organizmu, zwiększając ryzyko chorób związanych z dominacją tego hormonu, takich jak PCOS i endometrioza. Niektóre substancje zaburzające gospodarkę hormonalną naśladują działanie estrogenu. Takie związki nazywane są ksenohormonami lub ksenostrogenami. Do ksenostrogenów zalicza się między innymi bisfenol A (BPA), parabeny, ftalany, pestycydy i herbicydy.

Jeśli czujesz się tym mocno przytłoczony i zaniepokojony, masz rację – to naprawdę poważny problem. Może ci się wydawać, że substancje zaburzające gospodarkę hormonalną są wszędzie i nie sposób ich uniknąć. Masz jednak znacznie większy wpływ swoje zdrowie, niż myślisz. Wszystko zaczyna się od właściwego wyboru żywności i kosmetyków. Choć nie wszystko musi być idealne, wyrob w sobie dobre nawyki i zacznij zastępować toksyczne produkty ich bezpiecznymi odpowiednikami. Kupuj żywność ekologiczną, kiedy tylko możesz. Na szczęście coraz więcej firm dostrzega potrzeby konsumentów i zmienia skład swoich produktów na bardziej „zielony” o bezpieczny.

NATURALNE KOSMETYKI I PRODUKTY DO PIELĘGNACJI

Jestem prawdziwą miłośniczką kosmetyków i uwielbiam testować nowe produkty. Poniżej znajdziesz listę sprawdzonych marek. Obejmuje ona produkty do pielęgnacji skóry i włosów, makijażu, dezodoranty, lakiery do paznokci, samoopalacze i kremy z filtrem.

🌿 **PIELĘGNACJA SKÓRY:** OSEA, Eminence Organics, Drunk Elephant, Herbivore Botanicals, Tata Harper, Marie Veronique, Pacifica, Acure, Juice Beauty

🌿 **MAKIAŻ:** Lily Lolo (szczególnie tusz Big Lash), ILIA, Vapour, RMS, W3ll People, 100% Pure, Tarte, Fitglow Beauty, Cover FX



- ✿ **SZAMPON I ODŻYWKA:** Innersense, Acure, 100% Pure, Avalon Organics, Rahua
- ✿ **SUCHY SZAMPON:** Kaia Naturals, Acure
- ✿ **ŻEL POD PRYSZNIC:** Dr. Bronner's, Raw Sugar, Shea Moisture
- ✿ **KREM Z FILTREM:** Supergoop!, Suntegrity 5-in-1 Tinted Moisturizing Sunscreen (do twarzy)
- ✿ **DEZODORANT:** Schmidt's, Native, Primal Pit Paste, Crystal deodorant
- ✿ **PASTA DO ZĘBÓW:** Desert Essence, Tom's of Maine, Dr. Bronner's, Jason Natural
- ✿ **LAKIER DO PAZNOKCI:** Zoya, Ella + Mila, Deborah Lippmann, Pacifica, JINSoon
- ✿ **ZMYWACZ DO PAZNOKCI:** Zoya, Ella + Mila
- ✿ **SAMOOPALACZ:** Vita Liberata, Eco Tan Face Tan Water, Tropic Sun Drops Gradual Tanning Serum, Chocolate Sun

UKŁAD DETOKSYKACJI I USUWANIA TOKSYN

Twój organizm potrafi oczyszczać się w sposób naturalny. Tę funkcję spełniają główne szlaki eliminacyjne angażujące pracę wątroby, jelita grubego, nerek, skóry i układu limfatycznego. Detoksykacja polega na pozbywaniu się toksycznych odpadów. Kiedy wymienione organy działają sprawnie, czujesz się dobrze. Gdy jednak ścieżki detoksykacji ulegają zablokowaniu, dochodzi do nagromadzenia toksyn, co prowadzi do pojawienia się nieprzyjemnych objawów.

Na szczęście istnieje wiele sposobów naturalnego wsparcia procesów detoksykacyjnych. Zanim przejdziemy do sedna, musimy omówić działanie poszczególnych układów.

WĄTROBA, JELITO GRUBE I NERKI

Proces detoksykacji można podzielić na dwie fazy. Wszystko rozpoczyna się w wątrobie, która filtruje i metabolizowane zużyte hormony, strawione resztki pokarmowe, leki, kofeinę, toksyny i chemikalia. Ten ważny organ rozkłada substancje rozpuszczone w tłuszczach na mniejsze cząsteczki rozpuszczalne w wodzie. Warto wiedzieć, że zachodzenie tego procesu w dużej mierze zależy od konkretnych składników odżywczych pochodzących z diety takich jak witaminy z grupy B i witamina C, glutation, selen i aminokwasy, które są magazynowane w wątrobie właśnie w tym celu. Jeśli nie dostarczasz swojemu organizmowi tych składników, funkcjonowanie twojej wątroby może być zaburzone.

Druga faza detoksykacji polega na przekształceniu cząsteczek rozpuszczalnych w wodzie w toksyczne wolne rodniki, które muszą zostać jak najszybciej usunięte z organizmu. Te substancje przechodzą przez pęcherzyk żółciowy, łączą się z żółcią i trafiają do jelita grubego. W tym procesie istotną rolę odgrywa błonnik. Odpowiednia ilość błonnika w diecie wiąże toksyczne produkty przemiany materii w jelicie grubym i umożliwia ich szybkie wydalenie. Jeśli cierpisz na zaparcia, toksyczne wolne rodniki mogą wchłaniać się z powrotem do krwiobiegu przez ścianę jelita grubego. Właśnie dlatego zapewnienie sobie odpowiedniej ilości i regularne wypróżnianie jest tak ważne.

Nerki regulują objętość i skład płynów organizmu. Utrzymują równowagę elektrolitów (sód, potas i wapń), dbają o prawidłowe pH oraz filtrują krew. Znajdziesz je pod klatką piersiową w okolicy środkowej części pleców. Nerki wspomagają regulację ciśnienia krwi, usuwają bakteryjne produkty przemiany materii i nadmiar wody, która trafia pęcherza w postaci moczu.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w sekcjach Detoksykuj i wspieraj swoją wątrobę na stronie 119 oraz Zioła i suplementy na stronie 98.

JELITA I HORMONY

Pomiędzy mikrobiomem jelitowym a zdrowiem hormonalnym istnieje niezwykle synergiczne połączenie. Mikrobiom jelitowy to złożona społeczność bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów, które odpowiadają za trawienie i syntezę składników odżywczych. W zdrowych jelitach dorosłego człowieka żyje nawet 100 bilionów mikroorganizmów o łącznej masie około 2 kilogramów. Jakość i różnorodność tego ekosystemu wpływa na ogólny stan zdrowia, funkcjonowanie mózgu, trawienie, metabolizm i równowagę hormonalną. Mikroorganizmy jelitowe kształtują również nasze fizyczne, psychiczne i emocjonalne samopoczucie. Nic dziwnego, że zły stan mikrobiomu może prowadzić do rozwoju depresji, stanów lękowych, nowotworów, zaburzeń gospodarki cukrowej i cukrzycy.

Gdy zauważysz niepokojące objawy zaburzeń hormonalnych, musisz natychmiast zadbać o zdrowie układu pokarmowego. To właśnie mikrobiom jelitowy wpływa na regulację poziomu hormonów i metabolizm estrogenu. Jelita zasiedla specyficzna grupa bakterii zwana estrobolomem, która produkuje enzymy odpowiedzialne za metabolizowanie i usuwanie zużytego estrogenu. Właśnie dlatego zła kondycja jelit może prowadzić do dominacji estrogenu, co wiąże się z obfitymi miesiączkami, wzdęciami, trądzikiem, wahaniem nastroju, bolesnymi skurczami, obniżonym libido, niepłodnością, PCOS, mięśniakami i torbielami. Przewlekły nadmiar estrogenu zwiększa również ryzyko rozwoju kobiecych nowotworów, nadciśnienia, cukrzycy i demencji.

Kiedy popracujesz nad zdrowiem jelit, zaczniesz przywracać naturalną równowagę hormonalną. Zadbaj o swój mikrobiom jelitowy poprzez:

- ☐ wyeliminowanie z diety produktów prozapalnych, takich jak nabiał, pszenica, gluten, alkohol, cukier, żywność przetworzona i oleje roślinne (np. rzepakowy, sojowy, kukurydziany).

- ☐ dostarczanie organizmowi mikroelementów i dużych ilości błonnika pochodzącego z owoców i warzyw.
- ☐ kontrolowanie poziomu stresu i kortyzolu.
- ☐ ograniczanie spożycia kofeiny.
- ☐ wzmacnianie dobrej flory bakteryjnej za pomocą probiotyków.

DROBNA PORADA

Przy jedzeniu staraj się dokładnie przeżuwać każdy kęs. Żucie to bardzo ważny etap trawienia. To działanie zwiększa produkcję śliny i pobudza żołądek do wydzielania enzymów. Sama ślina wstępnie rozkłada pokarm jeszcze przed dotarciem do żołądka. Przeżuwanie wymaga wprawy, gdyż większość z nas cierpi na nawyk pośpiesznego jedzenia, co obciąża układ trawienny i może powodować wzdęcia oraz bóle brzucha. Jedz wolniej, dokładnie przeżuwaj pokarm i delektuj się posiłkiem.

SKÓRA

Kolejną drogą eliminacji toksyn jest największy organ twojego ciała, czyli skóra. Wraz z potem skóra wydala zmagazynowane w tkankach substancje, których wątroba i jelito grube nie potrafiły usunąć. Z uwagi na to, że skóra stanowi ostatni przystanek dla odpadów, osoby, które mają problemy z funkcjonowaniem innych dróg eliminacji często cierpią na dolegliwości skórne. Ich objawy mogą obejmować trądzik, egzemę, trądzik różowaty, wysypki, swędzenie i nieprzyjemny zapach ciała. Właśnie dlatego to, co nakładasz na skórę, nie powinno pogarszać sytuacji. Uważaj, żeby nie zatykać porów. Kosmetyki nie powinny zawierać substancji zaburzających gospodarkę hormonalną – pamiętaj, że skóra wchłania wszystko, co na nią nakładasz.

UKŁAD LIMFATYCZNY

Składający się ze złożonej sieci około 600 węzłów chłonnych, narządów i naczyń układ limfatyczny zajmuje się transportem płynu limfatycznego. W jego skład wchodzi białe krwinki, które zwalczają infekcje. Ten układ



można porównać do śmieciarki, która objeżdża cały organizm i zbiera odpady, toksyny oraz nadmiar płynów zmagazynowanych w tkankach i komórkach. Problem polega na tym, że układ limfatyczny nie ma własnej pompy ani automatycznego mechanizmu krążenia. Płyn limfatyczny porusza się tylko wtedy, gdy pracują mięśnie. Spowolnienie układu limfatycznego łatwo zauważyć. Objawia się ono opuchlizną, zatrzymywaniem wody w organizmie i obrzękiem stóp lub kostek. Aby pozbyć się wymienionych dolegliwości, należy codziennie się ruszać, czyli zwiększyć aktywność fizyczną.

Układ limfatyczny jest ściśle powiązany z układem odpornościowym. Gdy limfa zalega w naczyniach, w płynie pojawiają się bakterie, które zwiększają ryzyko rozwoju infekcji, alergii, zapalenia zatok czy chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów. Limfa powinna zawsze krążyć. Warto zauważyć, że część węzłów chłonnych znajduje się w pobliżu wrażliwych obszarów, takich jak jajniki i tkanka piersiowa. Być może zdarzyło ci się wyczuć powiększone węzły chłonne na gardle (migdałki), pod pachami lub w pachwinach. To znak, że twój organizm walczy z infekcją lub wirusem. Jedynym sposobem na pobudzenie przepływu limfy jest aktywność fizyczna. Możesz skakać lub wykonywać energiczne ruchy. Czasami czujemy, jak limfa spływa nam do gardła i odruchowo ją połykamy. Nie martw się, ten płyn nie ma żadnego smaku.



Shannon Leparski jest certyfikowaną specjalistką ds. hormonów oraz założycielką, fotografką i autorką bloga wellness *The Glowing Fridge*, na którym promuje wegański styl życia i roślinną dietę.

Odzyskaj równowagę hormonów i poczuj się dobrze w swoim ciele

Zmęczenie, wahania nastroju, PMS, problemy skórne czy nieregularne miesiączki wcale nie są „normalną” częścią kobiecego życia. To sygnały, że twój organizm potrzebuje wsparcia. Autorka opracowała prosty, roślinny program, który pomoże ci odzyskać energię, uregulować cykl i pozbyć się uciążliwych dolegliwości.

W tej książce znajdziesz:

- praktyczne wskazówki dostosowane do czterech faz cyklu,
- przepisy i plany posiłków wspierające równowagę hormonalną,
- porady dotyczące ćwiczeń, pielęgnacji i regeneracji,
- naturalne sposoby na poprawę nastroju i jakości snu.

To nie jest kolejna „dieta cud”, ale styl życia, który nauczy cię słuchać swojego ciała i wspierać je na każdym etapie miesiąca. Twoje hormony mogą działać zgodnie z twoim rytmem – a ty możesz czuć się dobrze przez cały czas.

Zdrowe hormony – lepszy nastrój, energia i wygląd

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

