

# HORMONY

Ciało ludzkie oczami terapeutki  
medycyny komplementarnej



MAGDALENA NICOTRA

# HORMONY

Ciało ludzkie oczami terapeutki  
medycyny komplementarnej

Wydanie II, poprawione



*Hormony. Ciało ludzkie oczami terapeutki medycyny komplementarnej*

Copyright © 2019 by Magdalena Nicotra. All rights reserved

Zdjęcie na okładce: Markus Pawlowski

Porady zawarte w tej książce zostały przemyślane i skrupulatnie sprawdzone przez autora oraz wydawnictwo. Wydawca nie daje jednak żadnych gwarancji bezpieczeństwa i nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu związany z wprowadzeniem ich w życie. Każdy pacjent rozpoczynający jakąkolwiek kurację powinien w pierwszym rzędzie skontaktować się z lekarzem lub terapeutą.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – tylko za zgodą właściciela praw autorskich.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2019

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

[www.agencja-wydawnicza-synergy.pl](http://www.agencja-wydawnicza-synergy.pl)

Zespół w składzie:

Redakcja: Elżbieta Meissner

Konsultacja merytoryczna: lek. med. Katarzyna Murawska

Opracowanie tekstu: Agnieszka Brach, Artur Furmańczyk, Joanna Gardzińska,

Agata Meissner, Natalia Nowak, Beata Wiesień

Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur

Skład, łamanie i opracowanie graficzne: Barbara Kryska

Projekt okładki: Barbara Kryska

Druk i oprawa: Polski Druk Publishing sp. z o.o.

ISBN: 978-83-66200-08-1

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia

Tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: [biuro@purana.com.pl](mailto:biuro@purana.com.pl),

[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy  
do naszej księgarni  
internetowej:  
[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)

# Spis treści

Wstęp 7

Rozdział 1. Układ hormonalny – podstawowe informacje 11

Rozdział 2. Tajemnica temperatury ciała 51

Rozdział 3. Dlaczego trzeba dbać o wątrobę? 60

Rozdział 4. Żołądek – do czego jest nam potrzebny? 76

Rozdział 5. Tarczycza 88

Rozdział 6. Choroba Hashimoto 110

Rozdział 7. Nadnercza 125

Rozdział 8. Wspomaganie pracy nadnerczy 139

Rozdział 9. Rak a hormony 164

Rozdział 10. Ważne substancje odżywcze 172

Rozdział 11. Często zadawane pytania 180

O autorce 205

Podziękowania 207

Źródła 208

Spis ilustracji 209



# Wstęp

„Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy  
i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią“

– Denis Waitley –

**P**rofilaktyka to kluczowa kwestia w utrzymaniu dobrego zdrowia. Jeżeli tylko wiemy jak, sami możemy zadbać o równowagę w naszym organizmie – dotyczy to również gospodarki hormonalnej. Poziom hormonów jest zależny zarówno od wpływów zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Szczególnie szkodliwie wpływają na niego braki substancji odżywczych oraz działanie toksyn.

Jednak wiedza na temat hormonów, a w szczególności na temat regulacji gospodarki hormonalnej, jest ciągle mało popularna. Często nawet fachowcy nie widzą różnic między hormonami naturalnymi, nazywanymi bioidentycznymi, a hormonami syntetycznymi, które są do nich tylko podobne, a nie identyczne – jak na przykład tabletki antykoncepcyjne. Bardzo często lekarze przepisują tabletki antykoncepcyjne młodym kobietom, a czasem wręcz dziewczętom, aby „uregulować” im cykl menstruacyjny, poprawić stan skóry, złagodzić bóle miesiączkowe, zmniejszyć obfitość miesiączek itd. Ale czy

to jest fizjologiczne i zdrowe dla kobiety? Czy rzeczywiście tabletki antykoncepcyjne mogą uregulować poziom hormonów? Wiedząc, że tego typu leki obniżają o około 70% fizjologiczną produkcję hormonów żeńskich, powinniśmy sami się zastanowić, czy jest to właściwe podejście i odpowiednia terapia. Wystarczy chwilę pomyśleć. Spotykam na co dzień kobiety, które przyjmują sztuczne hormony i nic na ich temat nie wiedzą. Po prostu nic. Nie czytają ulotek, a spirali hormonalnej przed założeniem nawet nie dostają do ręki. Przy dolegliwościach związanych z klimakterium lekarze przeważnie nawet nie badają pacjentkom poziomu hormonów, tylko na ślepo przepisują estrogeny. W razie wystąpienia jakichkolwiek objawów niepożądanych kobiety przyjmujące sztuczne hormony nawet nie pomyślą o tym, że ich dolegliwości mogą wynikać z niewłaściwego poziomu hormonów oraz skutków ubocznych działania leku. A lista tych ostatnich jest bardzo długa.

Niniejsza książka ma przede wszystkim przekazać czytelnikom podstawową wiedzę na temat hormonów, ich działania i symptomów ich niedoboru lub nadmiaru. Ma także za zadanie uświadomić wszystkim, iż zwalczanie symptomów nie ma sensu, ponieważ takie działanie to nie leczenie, a raczej tuszowanie problemu. Organizm działa jak zegarek – do prawidłowego funkcjonowania potrzebna jest mu każda, nawet najmniejsza śrubka i sprężynka. Tylko wspólnie osiągną cel, jakim jest harmonijne funkcjonowanie. Dlatego praca wątroby oraz układu pokarmowego jest tak istotna, a reakcje zachodzące w tych narządach mają ogromny wpływ na poziom hormonów oraz regulację ich działania.



Odpowiedzią na problemy typu PMS, mięśniaki macicy, endometriozę, kłopoty z zajściem w ciążę na pewno nie są tabletki antykoncepcyjne. Musimy wejść w rolę detektywa i zacząć po kolei sprawdzać potencjalnych winowajców. Do tego nie wystarczy wywiad – niezbędna jest konkretna diagnostyka. Musimy mieć pewność, a nie tylko się domyślać.

W tej książce znajdują się dokładne informacje na temat wpływu tarczycy oraz nadnerczy na pracę jajników, a także roli, jaką odgrywają w organizmie pojedyncze mikro- oraz makroelementy. Są też odpowiedzi na pytania często zadawane przez pacjentów.

Niestety coraz częściej mamy do czynienia z zaburzeniami hormonalnymi. Są one wywoływane przez ogromne ilości szkodliwych substancji zawartych w wodzie, jedzeniu, środkach czystości itd. Równie często spotykamy choroby autoimmunologiczne. Musimy najpierw zrozumieć podstawy mechanizmów prowadzących do ich powstawania i poznać ich przyczyny, a dopiero potem wprowadzać zmiany w naszym życiu.

Od ponad ośmiu lat regularnie prowadzę szkolenia i warsztaty na ten temat, a jest on coraz bardziej aktualny. W moich szkoleniach uczestniczą m.in. lekarze, farmaceuci, naturoterapeuci. Wymiana doświadczeń oraz poglądów to doskonała forma edukacji. Zapraszam wszystkie osoby otwarte na holistyczne podejście do zdrowia.

Nauka nigdy się nie kończy. To tylko ten, kto zakończył edukację, staje w miejscu.