

sensus

An artistic illustration of a woman's profile in a light purple tone. The profile is facing right. On the left side of her head, there is a cluster of small, five-petaled flowers. On the right side, there is a single larger flower with green leaves. A crescent moon is visible in the background behind her neck. The entire illustration is set against a light purple background with small white stars and sparkles.

Więcej niż hormony

**Jak przywrócić spokój w ciele
i dotrzeć do prawdziwej przyczyny
problemów hormonalnych**

Katarzyna Wróbel

Spis treści

Wstęp | 13

Nie jestem Twoim guru | 15

Moja historia | 16

Przeprowadzka | 18

Kiełkowanie | 19

Skrajności | 20

Powrót koszmaru | 21

„Leczenie” hormonów | 23

Co było dalej? | 24

Prawdziwa przyczyna i prawdziwe rozwiązania | 25

Wdzięczność | 27

Rozdział 1.

Uregulować hormony... czyli co? | 29

Epidemia problemów hormonalnych | 31

Standardowe podejście | 31

Uregulowane hormony, czyli co? | 33

Równowaga hormonalna według Instagrama | 34

Tak może wyglądać równowaga hormonalna | 36

Twoje wyobrażenie kobiety w równowadze | 36

Osiem obszarów mówiących o równowadze lub jej braku | 39

Co o tym myślisz? | 46

O co tak naprawdę chodzi TOBIE? | 47

Zeszyt równowagi | 49

Rozdział 2.

Tabletki antykoncepcyjne, Duphaston

i inne farmaceutyki | 53

Czy tabletki antykoncepcyjne i inne leki są złe? | 57

Dwa podejścia do problemów hormonalnych | 57

Naturalne = lepsze? | 59

Cokolwiek zdecydujesz, to jest OKEJ! | 60

Tabletki antykoncepcyjne | 61

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 61

Jak działają? | 61

Alternatywy | 64

Letrox, Euthyrox, Novothyral | 64

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 64

Jak działają? | 65

Alternatywy | 66

Duphaston i inne progestageny | 66

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 66

Jak działają? | 67

Alternatywy | 68

Metformina | 69

W jakich sytuacjach może Ci zostać zaproponowana? | 69

Jak działa? | 69

Alternatywy | 70

HTZ (hormonalna terapia zastępcza) | 71

W jakich sytuacjach może zostać Ci zaproponowana? | 71

Jak działa? | 71

Alternatywy | 73

A co Ty o tym myślisz? | 73

Rozdział 3.

Jak naturalnie uregulować hormony? | 77

PRH (prawo równowagi hormonalnej) | 79

Co to dla Ciebie oznacza? | 81

Czego Twoje ciało potrzebuje do równowagi hormonalnej? | 83

Tak proste czy tak trudne? | 84

Czyli co? Wystarczy lepiej jeść i się wysypiać? | 86

Problematyczne diagnozy | 89

A co z genetyką? | 92

Nie zaczęło się od Ciebie | 93

Rozdział 4.

Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie | 97

Standardowy schemat | 99

To nie jest hejt na lekarzy, to rozpacz nad systemem | 101

Ty decydujesz | 103

Inne opcje | 103

Magia nie istnieje | 105

Wspierające przekonania | 107

Rozdział 5.

Odkryj przyczynę | 111

To może być aż tak proste | 113

Różne oblicza stresu | 113

Badania jako narzędzie | 122

Co warto zbadać? | 123

Norma normie nierówna | 123

** Dlaczego nie ma tu tak zwanej krzywej cukrowej? | 158*

Kategoria: dodatkowe badania | 164

Rozdział 6.

Odzyskaj spokój | 167

Co to ma do hormonów? | 170

Ale ja nie jestem z natury spokojna! | 171

Grube działa | 172

Ekspresowe techniki | 193

Rozdział 7.

Odżywiaj się, a nie jedz | 199

Odżywianie a jedzenie | 201

Pierwsza, najważniejsza rzecz, o jaką Cię proszę | 203

Więcej niż jedzenie | 205

Odżywianie, nie jedzenie | 206

Co jeść, by wspierać równowagę hormonalną | 208

Obfitość składników odżywczych i minerałów | 208

Trzy makroskładniki – węglowodany, białka, tłuszcze | 209

Miły (lub nie) dodatek | 213

Makro w praktyce | 214

Cztery najważniejsze wskazówki żywieniowe | 216

Wskazówka 1.: jedz śniadanie do godziny

po przebudzeniu się | 216

Wskazówka 2.: stabilizuj cukier we krwi | 219

Wskazówka 3.: nawadniaj się | 225

Wskazówka 4.: jedz hormonalne superfoods | 227

Wykluczanie nabiału | 231

Zanim całkowicie wykluczysz nabiał | 231

Co zamiast nabiału? | 231

Wykluczenie glutenu | 232

Czy potrzebujesz detoksu od słodczy? | 232

Jak jeść słodczy z umiarem? | 233

Co ze słodzikami? | 233

Ile kosztują wykluczenia? | 234

Od czego zacząć? Szybka checklista | 234

Rozdział 8.

Co i kiedy suplementować? | 247

Suplementy to tylko (aż) dodatek | 249

Suplement a lek OTC | 251

Podstawowe suplementy oraz kiedy je przyjmować | 252

Magnez | 252

Jod | 254

Tran | 256

Witaminy z grupy B | 257

Sproszkowana wątroba wołowa | 258

Inozytol | 259

Witamina C | 260

Hormon D | 261

Ubichinol | 262

Rozdział 9.

Co dalej? | 265

Równowaga to podróż | 267

Nauka | 268

Seksizm w badaniach naukowych, pubmedyzm | 268

Nie rozstajemy się | 269

Ty jesteś najważniejsza | 271

Bibliografia | 274

Rozdział 1.

Uregulować hormony... czyli co?





[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

Epidemia problemów hormonalnych

Gdy poznaję nowe osoby, a te pytają, czym się zajmuję, odpowiadam: „Pomagam kobietom uregulować hormony”. Jeśli pyta kobieta, w dziewięciu na dziesięć przypadków następuje potem reakcja: „O kurde, ale super! Bo ja akurat z tym mam problem!”.

I faktycznie, spójrz wokół siebie. Ile znasz kobiet, które mają problem z tarczycą? A może z cyklami miesięczkowymi? Z nieregularnym albo bardzo bolesnym okresem? Z dotkliwymi objawami menopauzy? Z zajściem w ciążę? Ile kobiet, które regularnie uczęszczają do endokrynologów? A teraz odwrotnie. Ile znasz kobiet w pełni zdrowych, które nie skarżą się na problemy z hormonami? Podejrzewam, że ta pierwsza grupa jest znacznie większa, abstrahując od tego, że wiele kobiet po prostu nie dzieli się informacjami o swoim stanie zdrowia na prawo i na lewo, więc ta dysproporcja może być jeszcze większa.

Standardowe podejście

Standardowo jeśli jakaś kobieta podejrzewa u siebie problem z hormonami, po prostu wybiera się do endokrynologa albo do ginekologa i zwykle w najlepszym przypadku otrzymuje pomoc w postaci leczenia farmakologicznego (po prostu leki – więcej o tym napiszę w kolejnym rozdziale), a w najgorszym (i mam poczucie, że równie częstym) jej problemy są kwitowane zdaniem, na które obecnie jestem już w miarę uodporniona, ale przez długi czas wywoływało u mnie odrazę, obrzydzenie i odruch wymiotny: „Taka pani uroda”.

Czym jest
równowaga hormonalna?

A może raczej:
co to dla Ciebie znaczy?



Czy faktycznie leki to jedyna opcja? Absolutnie nie. I czy leki są złym rozwiązaniem? Również absolutnie nie. Ale są zwykle przedstawiane jako jedyna opcja. Tymczasem, czego się dowiesz z kolejnego rozdziału, nie działają przyczynowo, a jedynie maskują objawy. I czasami to jest potrzebne. Natomiast moją misją jest edukacja kobiet, tak by mogły podejmować świadome wybory dotyczące ciała i zdrowia. Wybory z poziomu mocy i poczucia *TAK, to jest mój wybór*, a nie z poziomu strachu i przekonania *Nie mam innej możliwości*. Bo masz możliwości. Ale żeby wiedzieć, jakie masz opcje, chciałabym, żebyś najpierw się dowiedziała, o co w tym wszystkim tak naprawdę chodzi. O co chodzi w regulowaniu hormonów. A konkretniej (i co jest dużo ważniejsze): o co chodzi Tobie?

Uregulowane hormony, czyli co?

Uregulować hormony, pozbyć się problemów hormonalnych, przywrócić równowagę, ogarnąć hormony... To najczęstsze zdania, którymi kobiety określają to, co chcą zrobić, gdy wiedzą, że w ich gospodarce hormonalnej nie ma równowagi.

Czy też o tym marzysz? Super! Jesteś w dobrym miejscu. Ale czy zastanawiałaś się w ogóle, co to znaczy? Być może obserwujesz konta na Instagramie czy w innych miejscach (może nawet moje), czytasz, słuchasz podcastów o zdrowiu hormonalnym, wykonujesz badania, prowadzisz notatki na temat własnego zdrowia, robisz research lekarzy, wybierając tych z 5 gwiazdkami na [ZnanyLekarz.pl](https://znanylekarz.pl) (swoją drogą obie wiemy, że te oceny nie zawsze odzwierciedlają faktyczną jakość wizyt), kupujesz książki o hormonach (jedną z nich masz w ręce), może nawet jadłospisy od dietetyków, suplementy i inne cuda... Ale tak właściwie po co? Po co to wszystko? Czym

jest równowaga hormonalna? A może raczej: co to dla Ciebie znaczy? Bo tak naprawdę to mogą być dwie totalnie różne rzeczy. Jest równowaga hormonalna i jest Twoja równowaga. Zaraz opowiem Ci o równowadze hormonalnej z perspektywy bardziej medycznej, a potem przejdziemy do Twojej równowagi. Ale zanim to zrobimy, chciałabym, żebyśmy rozłożyły na czynniki pierwsze mityczny obraz równowagi hormonalnej...

Równowaga hormonalna według Instagrama

W mainstreamie (czyli na większości ekranów, w social mediach) przekaz jest taki, że równowaga hormonalna to nic innego jak kobieta z mocno zarysowanymi mięśniami brzucha, robiąca jogę o wschodzie słońca, ogarniająca życie, mająca listę zadań do zrobienia, przygotowująca sobie zielone smoothie i zawsze w pełnym, idealnym, nieskazitelnym makijażu. Kobieta, która jest idealna w każdym calu — piękna, ma pełne usta, biust, płaski brzuch, nigdy nie opuszcza ćwiczeń, chodzi na siłownię, łyka idealne suplementy z idealnej firmy, a przy okazji dzieli się idealnym kodem rabatowym właśnie z Tobą! Wcina na każdy posiłek sałatkę z dressingiem na oliwie (oczywiście #sugarfree!) jest #glutenfree, #dairyfree i do tego jeszcze #vegan. No i oczywiście ma idealnego psa, idealnego faceta i idealny porządek w swoim domu. Zawsze!

Czy tego właśnie chcesz? Być może. Na mnie takie wizje działają i wiele razy dawałam się na nie nabrać. Natomiast widzę też, jak często właśnie autorki takich instagramowych kont z idealnym feedem (czyli idealną siatką zdjęć) piszą do mnie wiadomości o treści „Cześć! Czy jest możliwość konsultacji

u Ciebie? Straciłam miesięczkę jakiś czas temu. Jem zdrowo, ruszam się i nie wiem, co mogę jeszcze zrobić, żeby ją odzyskać. Nie ukrywam, że bardzo mnie to stresuje. Lekarz proponuje tylko tabletki antykoncepcyjne, a ja nie chcę ich brać, bo słyszałam, że to nie jest dobre wyjście. Pomocy!". Pamiętam, że na początku mojej własnej przygody z Instagramem (bo to tam głównie edukuję o hormonach) byłam zszokowana każdą taką wiadomością. *Przecież ta dziewczyna na zdjęciach ma idealne życie! To straszne, że jest jej tak źle, i tym bardziej straszne, że nikt tego nie widzi!* Nie zrozum mnie źle — ja też nie mam ochoty pokazywać na swoim Instagramie zdjęć tego, gdy płaczę, wkurzam się albo po prostu mam beznadziejny dzień (i podejrzewam, że Ty również). Natomiast zachęcam Cię do ogromnego dystansu, gdy widzisz u kogoś perfekcję w każdym calu. Bo to nie jest realne — po prostu.

Mnie samej zdarza się wstać o 5:00 czy nawet 4:30, by zrobić jogę o wschodzie słońca, i uwielbiam takie poranki, mimo że pierwsze, o czym myślę po otwarciu oczu, to pozostanie w ciepłym i przytulnym łóżku. I nie ma w tym absolutnie nic złego, jeśli też masz ochotę tak robić. Chcę jednak, żebyś pamiętała, że to, co opisałam powyżej — idealne dni, idealne ciało, idealne posiłki, idealne poranki, idealne życie:

- a) nie istnieją;
- b) nie oznaczają równowagi hormonalnej.

Jeśli przez „regulowanie hormonów” rozumiesz to, że Twoje życie czy ciało „ma wyglądać” na idealne i idealnie zdrowe, ja Ci w tym nie pomogę i ostrzegam Cię przed tym, bo to nie jest zdrowie. To często przeciwieństwo zdrowia. Za idealnym obrazkiem zwykle kryje się brak miesięczki, nieregularne

miesiączki, zawroty głowy, wkręcanie sobie, że smakuje nam coś, co jest jałowe i niedobre, zimne stopy i dłonie, stres przed jedzeniem czegośkolwiek na mieście, wypadanie włosów i wiele innych problemów. U większości kobiet poziom tkanki tłuszczowej pozwalający na widoczność kaloryfera na brzuchu jest zwyczajnie zbyt niski, by był oznaką zdrowia. I ponownie — nie mówię, że każdy kaloryfer oznacza problemy zdrowotne. Ale większość na nie wskazuje. Tak czy inaczej: z równowagą hormonalną perfekcja ma niewiele wspólnego.

Tak może wyglądać równowaga hormonalna

Jeśli miałabyś zapamiętać jedną rzecz, która pozwala rozpoznać zdrowie u siebie, to mogłoby to być zdanie: *Zdrowa kobieta jest głodna, napalona i szczęśliwa*. Czyli w dużym skrócie: ma dobry apetyt, dobre libido i dobry nastrój. Oczywiście to bardzo duże uproszczenie — zwłaszcza w kontekście libido, które może się wahać w zależności od dnia cyklu miesięczkowego, ale ja powiedziałabym, że to jedno z najbardziej trafnych i najprostszych zdań do zapamiętania i dobrego zobrazowania równowagi hormonalnej.

Twoje wyobrażenie kobiety w równowadze

Zatrzymaj się na chwilę, zamknij oczy i wyobraź sobie *kobietę w równowadze*. Co widzisz? Jaki obraz się pojawia? Obstawiam, że nie jest to postać przygarbiona, smutna, siedząca skulona w kącie pustego pokoju. Większości z nas prawdopodobnie pojawi się w głowie obraz kobiety uśmiechniętej, seksownej, pewnej siebie, radosnej, promiennej. Czy w Twojej wyobraźni pojawiły się cykle miesięczne tej kobiety? Czy pomyślałaś o nich? O tym, czy ma owulację, jaką ma

Zdrowa kobieta jest
głodna, napalona
i szczęśliwa



Zatrzymaj się na chwilę,
zamknij oczy
i wyobraź sobie
Kobietę w równowadze.

Co widzisz?



temperaturę ciała czy puls? Powiem szczerze, że nie był to mój pierwszy odruch. Natomiast z doświadczenia wiem, że bycie TAKĄ kobietą na zewnątrz, czyli dosłownie rozkwitanie, wymaga równowagi wewnętrznej, równowagi hormonalnej. Tego, by układ hormonalny grał jak dobrze zsynchronizowana orkiestra. A żeby określić, czy tak jest, warto się przyjrzeć kilku czynnikom. Poniżej znajdziesz osiem parametrów, które warto monitorować i które będą się zmieniać w momencie osiągnięcia równowagi hormonalnej, ale także mogą być dobrą wskazówką, że tej równowagi jeszcze u Ciebie nie ma. Każdy z tych czynników ma ogromne znaczenie dla Twojego zdrowia i w całości mogą pomóc określić, w jakim momencie jesteś ze swoim zdrowiem i nad czym warto popracować.

Osiem obszarów mówiących o równowadze lub jej braku

Oto osiem oznak, które możesz spotkać w równowadze hormonalnej. Osiem bardziej lub mniej mierzalnych parametrów, na które ja zwracam szczególną uwagę u kobiet, pomagając im przywrócić równowagę hormonalną. Można z nich odczytać Twoje... zdrowie! Lub chwilowe jego zachwianie. Przyjrzyj się więc poniższym punktom i zweryfikuj, które Ciebie dotyczą, które wymagają pracy.

1. Apetyt

RÓWNOWAGA HORMONALNA

- istniejący apetyt;
- stabilna ochota na jedzenie;

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki, stron tytułowych rozdziałów oraz cytatów: Gloria Budzińska

Ilustracje: Gloria Budzińska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/ksihor

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1203-8

Copyright © Katarzyna Wróbel 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Przywróć równowagę. W swoich hormonach, w swoim ciele, w swoim życiu

Kobiecie ciała działają inaczej niż męskie. Krwawimy, mamy owulację, a cykl miesięczkowy wiąże się ze zmianą poziomu hormonów w organizmie. Owszem, wiele kobiet nie ma z tym większych problemów – okres pojawia się regularnie, a one odczuwają z tego powodu jedynie niewielki dyskomfort. Bez komplikacji rodzą dzieci. Są zdrowe. Menopauzę przechodzą książkowo. Ich gospodarka hormonalna działa jak należy.

Niestety, nie zawsze tak jest. Gdy pojawia się nierównowaga hormonalna, doświadczamy bolesnych miesiączek, trudności w zająci w ciąży i jej donoszeniu, kłopotów z utrzymaniem wagi, rozmaitych niedomagań natury psychicznej, insulinooporności. Szkodliwe skutki hormonalnego rozchwiania można próbować objawowo maskować lekami czy drogimi suplementami diety. Najważniejsze pytanie jednak brzmi: jak sobie z nimi trwale poradzić? Odpowiedzi szukaj w tej książce. Napisała ją dla Ciebie Katarzyna Wróbel, farmaceutka i dietetyczka kliniczna, która od lat pomaga kobietom przywrócić równowagę w ich hormonach, w ciele i – finalnie – w życiu.

Patron medialny:

● HELLO
ZDROWIE

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1203-8



9 788328 912038

cena: 49,90 zł