

W jaki sposób hormony sterują twoją wagą

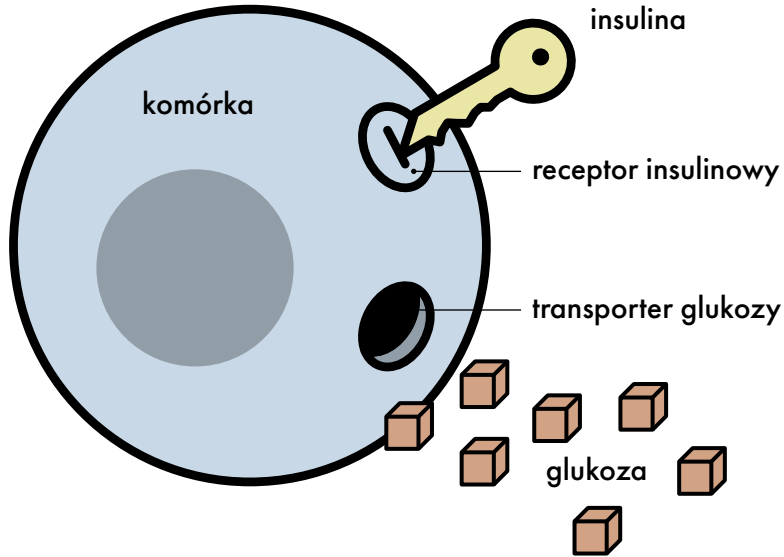


Jeśli chcesz skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz poznać trzy podstawowe hormony, które sterują twoim apetytem, poziomem tkanki tłuszczowej oraz twoją wagą: insulinę, leptynę i kortyzol.

Insulina

Insulina (hormon magazynujący) jest produkowana przez trzustkę. Jej poziom rośnie w odpowiedzi na wzrastający poziom cukru we krwi, spowodowany głównie przez spożywanie węglowodanów (cukrów prostych i złożonych).

Poziom cukru w naszym krwiobiegu podnosi się, kiedy stale coś podjadamy, zwłaszcza produkty węglowodanowe, takie jak pieczywo, wafle ryżowe, owoce, makaron, ryż i ziemniaki. Trzustka zaczyna wówczas produkować insulinę. Insulina działa wo-



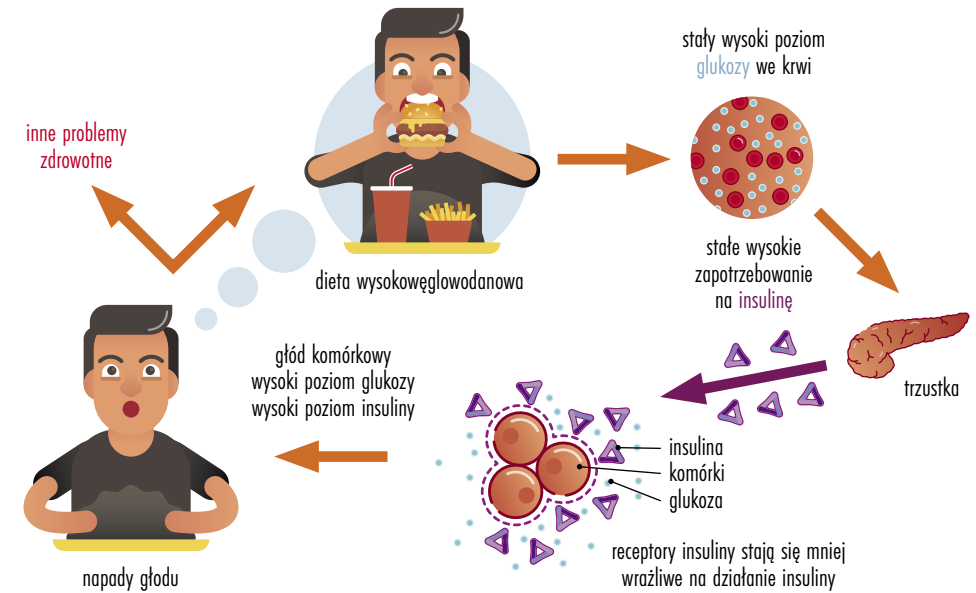
Mechanizm działania insuliny

bec cukru jak policjant kierujący ruchem – wysyła go do komórek, w których zużywany jest do produkcji energii, albo magazynuje go jako tłuszcz. Im częściej rośnie poziom cukru we krwi, tym więcej insuliny produkuje trzustka. Im więcej insuliny produkuje trzustka, tym większe prawdopodobieństwo, że twój organizm odłoży nadmiar cukru w postaci tkanki tłuszczowej.

Gdy poziom insuliny jest wysoki przez cały czas, komórki przestają jej słuchać, co prowadzi do schorzenia znanego jako insulinooporność. Uniemożliwia ono redukcję tkanki tłuszczowej oraz optymalne funkcjonowanie organizmu.

Insulina ma ogromny wpływ na kontrolowanie wagi, zdrowie mózgu oraz ogólne samopoczucie. Niewłaściwy styl życia i sposób odżywiania sprawiają, że insulina nieustannie krąży w naszym krwiobiegu, wywołując insulinooporność, nadwagę, otyłość, cukrzycę, choroby serca, nowotwory czy nawet chorobę Alzheimera. Dlatego właśnie niektórzy badacze, na przykład Suzanne de La Monte, nazywają alzheimerem cukrzycą typu 3.

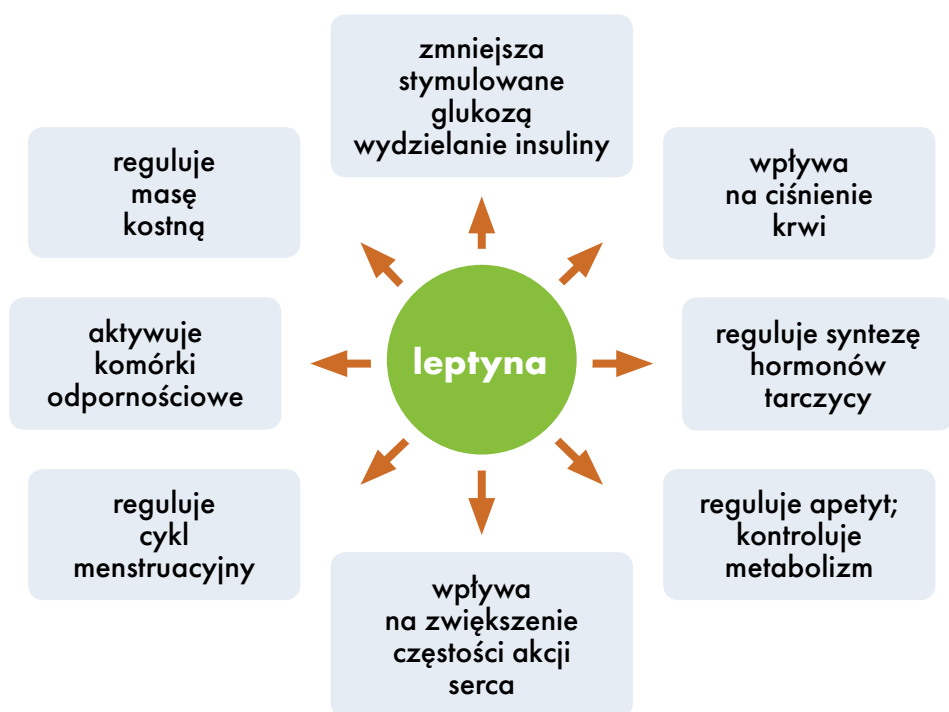
Jeśli chcesz uniknąć nadwagi, otyłości i tym samym insulinooporności, musisz pilnować, aby poziom insuliny w ciągu dnia cały czas był niski.



Działanie insulinooporności

Leptyna

Leptyna (hormon sytości) informuje mózg, kiedy jest pora na jedzenie. Można ją porównać do wskaźnika poziomu paliwa w samochodzie. Gdy jedziesz na rezerwie i poziom paliwa nieustannie spada, wskaźnik informuje, że najwyższy czas na tankowanie. Kiedy masz pełny bak, możesz podróżować spokojnie. Natomiast jeśli wskaźnik paliwa jest zepsuty, możesz mieć poważne kłopoty...



Rola leptyny

Leptyna w organizmie działa podobnie – daje znać mózgowi, ile paliwa masz w baku, czyli ile energii pozostało w komórkach tłuszczowych (adipocytach) i kiedy masz zatrzymać się na tankowanie. Gdy hormon działa optymalnie, pozwala naturalnie kontrolować ilość spożywanego jedzenia. Wysoki poziom leptyny informuje mózg o tym, że jesteś syty i musisz przestać jeść. Niski poziom leptyny sygnalizuje, że jesteś głodny i potrzebujesz jedzenia.

Gdy ten system przestaje funkcjonować, zaczynają się kłopoty. Kiedy leptyna nie działa optymalnie, twój mózg niepotrzebnie wysyła ci sygnały, że jesteś głodny i potrzebujesz posiłku, a więc zmusza cię do jedzenia. Przez to nie wiesz, kiedy przestać jeść, a w rezultacie tyjesz.

Gdy przez dłuższy czas poziom leptyny jest wysoki, wytwarza się leptynooporność. Leptynooporność i insulinooporność prawie zawsze występują razem. Jeśli masz jedną, prawdopodobnie masz także drugą. A to poważny problem.

Według doktora Josepha Mercoli – światowego autorytetu od naturalnych metod leczenia – przyczyną nadwagi i otyłości jest niesprawny metabolizm, a konkretnie insulinooporność i leptynooporność. Rozwijają się one w wyniku spożywania zbyt dużej ilości cukrów i zbóż, a następnie skłaniają organizm do utrzymania wagi.

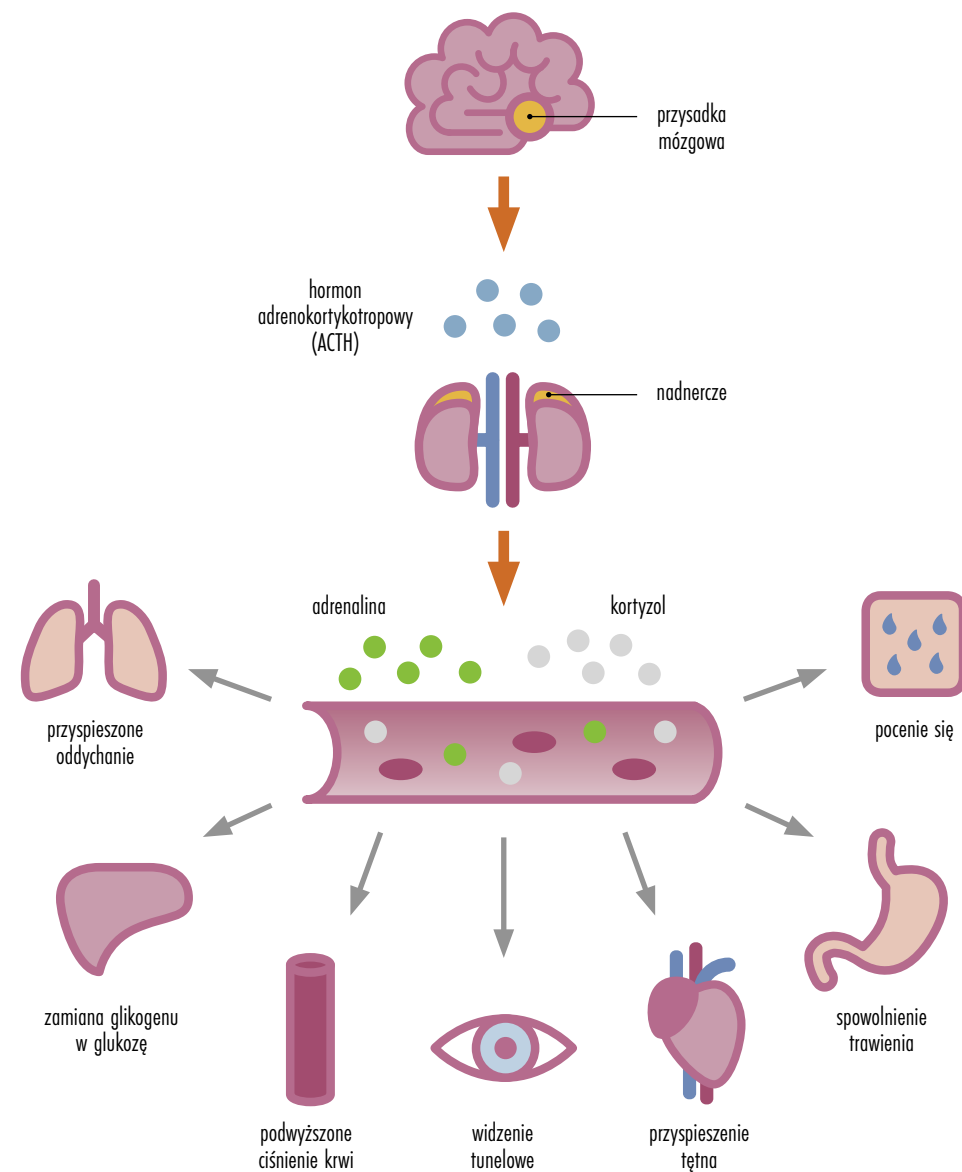
Jeśli chcesz, aby leptyna funkcjonowała odpowiednio, musisz spożywać odpowiednie paliwo. Z kolejnych rozdziałów dowiesz się, co jest optymalnym paliwem dla twojego organizmu i hormonów.

Kortyzol

Kortyzol (hormon stresu), podobnie jak insulina i leptyna, po uwolnieniu wywołuje reakcję łańcuchową, która – gdy trwa zbyt długo – może zaszkodzić mózgowi i całemu organizmowi. Poziom kortyzolu we krwi wzrasta w odpowiedzi na stres. Nie jest ważne, czy to goniący cię tygrys, szef, czy e-maile i telefony czekające na odpowiedź. Wszystkie te rzeczy powodują uwolnienie kortyzolu. Pierwszą rzeczą, jaką robi kortyzol, jest podniesienie poziomu cukru we krwi, aby dostarczyć energię do twoich mięśni. Potrzebujesz jej przecież, aby uciec przed tygrysem lub odpisać na zaległe e-maile, prawda? Kortyzol jest dobry, ponieważ pomaga ci przetrwać, jeśli jednak jest zbyt często i zbyt długo stymulowany, powoduje, że stajesz się coraz grubszy.

W jaki sposób kortyzol sprawia, że stajesz się coraz grubszy?

Twoje nadnercza uwalniają kortyzol w sytuacji stresowej. Robią to po to, by dostarczyć energię do



Mechanizm działania kortyzolu

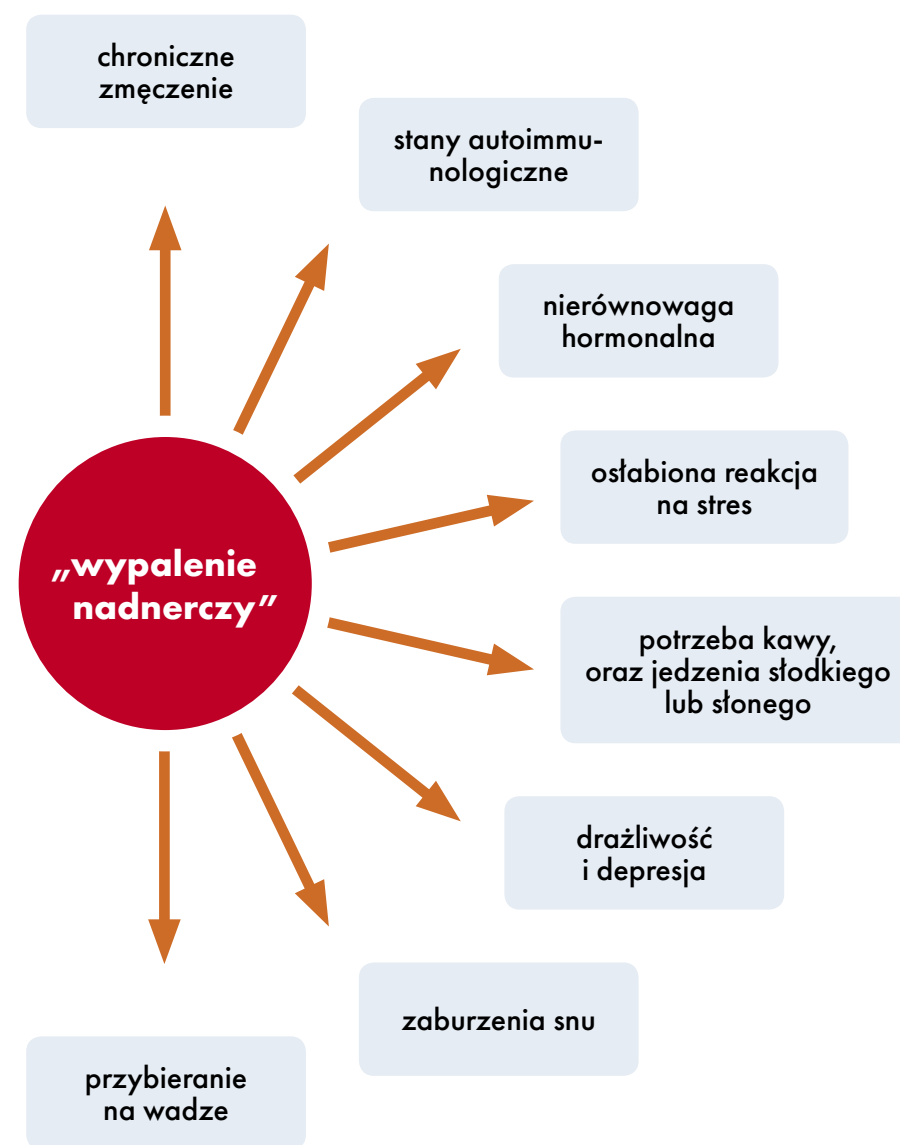
mięśni. W momencie gdy poziom cukru we krwi wzrasta, twoja trzustka zaczyna produkować insulinę. Im więcej insuliny w krwiobiegu, tym więcej tkanki tłuszczowej magazynujesz.

Jeśli poziom stresu w twoim życiu jest wysoki, twoje nadnercza są nieustannie przeciążone. Niestety, im więcej stresu, tym więcej wytwarzasz kortyzolu, a im więcej go produkujesz, tym bardziej zagrożone są twoja waga i twoje zdrowie.

Praktycznie nie jest możliwe, by schudnąć i osiągnąć optymalne zdrowie, bez uprzedniego nauczenia się, jak radzić sobie ze stresem. Stres nie tylko pogarsza twój humor czy samopoczucie, ale ma też ogromny wpływ na hormony, które negatywnie wpływają na twój wygląd i zdrowie.

Przewlekły stres, a tym samym podniesiony poziom kortyzolu, może prowadzić do schorzenia nazywanego „wypaleniem nadnerczy”.

Kluczem do redukcji tkanki tłuszczowej jest optymalizacja działania trzech hormonów – insuliny, leptyny oraz kortyzolu. Gdy zapanujesz nad nimi, skutecznie schudniesz.



Objawy „wypalenia nadnerczy”