

DAVINIA TAYLOR

Hacking hormonów

•
Utrata wagi bez wysiłku

•
Wyostrzony umysł

•
Głębszy sen

•
Więcej energii



DAVINIA TAYLOR

Hacking hormonów

Przełożyła Nina Wum



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Hack Your Hormones. Effortless Weight Loss, Better
Focus, Deeper Sleep, More Energy*

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Katarzyna Maśłowska

Redakcja: Ewa Kosiba

Korekta: Lena Marciniaś-Cakała

Projekt okładki: Ewa Popławska

Ilustracje na okładce: © alexandertrou; © Kharlamova / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © Davinia Taylor 2023

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Nina Wum, 2025

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępują profesjonalnej porady medycznej, diagnozy ani leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zamieszczone w tej książce były zgodne z obecnym stanem wiedzy lekarskiej, ale mogą one nie mieć uniwersalnego zastosowania. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek leków lub zmianą ich dawkowania zaleca się zatem zasięgnięcie profesjonalnej porady medycznej. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności prawnej za jakiegokolwiek obrażenia ciała lub inne szkody czy straty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-840-8

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA: dr Mohammed Enayat	9
WPROWADZENIE: Czego nie wiemy o hormonach.	13
Dlaczego nie mogę spać?	27
Dlaczego nie mogę przestać jeść?	71
Dlaczego mam wrażenie, że tracę rozum?	133
Dlaczego czuję się taka przygnębiona?	171
Skąd bierze się cała ta złość?	209
Co się dzieje z moim cyklem hormonalnym?	241
Parę słów na pożegnanie... ..	287
MATERIAŁY DODATKOWE	
Słowniczek.	289
Lista zakupów	299
Polecani sprzedawcy	307

Dlaczego nie mogę spać?

**W tym rozdziale skupimy się
na następujących hormonach:**

- **Serotonina:** sprawia, że czujemy się komfortowo, bezpieczne i zadowolone.
 - **Melatonina:** główny hormon odpowiedzialny za senność.
 - **Kortyzol:** reguluje naszą reakcję na stres.
 - **Adrenalina:** hormon odpowiedzialny za reakcję „uciekaj albo walcz”; noradrenalina/norepinefryna: adrenalina w mózgu, która pomaga nam się obudzić.
 - **GABA:** powstrzymuje niepokój i pomaga się zrelaksować.
 - **Witamina D:** w rzeczywistości hormon, który pomaga regulować sen.
-

Zaczynamy właśnie od tego tematu, ponieważ dobry sen jest najważniejszym środkiem wiodącym do naszego zdrowia.

Powiem ci, że kiedy byłam młodsza, zdecydowanie nie traktowałam snu priorytetowo. Siedziałam do rana i często zdarzało mi się przebalować weekend. A nawet jeśli nie było aż tak ekstremalnie,

to przed zaśnięciem wypijałam butelkę wina, więc jakość mojego snu była gówniana. Brak snu oznaczał również, że brakowało mi energii koniecznej, żeby zmierzyć się z kolejnym dniem. Przez większość czasu czułam się mniej więcej tak: „O BOŻE, jestem wykończona, będę musiała przetrwać ten dzień na kawie i rogalikach”.

Myślałam, że przyswoiłam też powszechne w tamtych czasach podejście do snu, które było bardzo lekceważące. Narracja brzmiała: „Spanie jest dla mięczaków” i „Wyśpię się po śmierci”, co idealnie rymowało się z moim osobistym podejściem brzmiącym: „Kogo to obchodzi?”. Szczerze mówiąc, uważam, że skutki uboczne chronicznego braku snu towarzyszą mi do dziś, ponieważ w ciągu dnia mam niski poziom kortyzolu (hormonu podszeptującego ciału „wstań i idź”). A jeśli nie będę się traktowała, jak należy, poziom wspomnianego hormonu może mi wzrosnąć w nocy, czyli właśnie wtedy, gdy tego nie chcę (za chwilę wyjaśnię, za jakie funkcje odpowiada kortyzol).

JAK SZKODZI MI KIEPSKI SEN

W okresach, gdy źle śpiam, zawsze czuję się jak coś przejechanego. Wyobraź sobie, że nie możesz spać lub ciągle się wybudzasz. To rodzaj tortur. (Brak snu faktycznie stosuje się jako formę tortury – chodzi o złamanie ducha w jeńcach wojennych!) Kiedy byłam w ciąży, cierpiałam na bezsenność i oczywiście wiecznie wstawiałam w nocy, żeby się wysiusiać. Ale to jeszcze nic w porównaniu z tym, co czułam, gdy po raz pierwszy zostałam matką i przyszło mi się zmierzyć z zarwanymi nocami. Nic nie mogło mnie przygotować na te męczarnie.

Miałam wiecznie paskudny smak w ustach, mój mózg spowijała gęsta mgła, a do tego zrobiłam się bardzo wybuchowa. Nie miałam wówczas ani grama cierpliwości i myślę, że jeśli z natury jesteś dość zadziorna, jak ja, to pozbawiając się snu, w pierwszej kolejności uzyskasz

właśnie taki efekt! Moja mama była zupełnie inna, bo chociaż miała straszne problemy ze snem, udało jej się zachować spokój. Ja bardziej przypominam swojego ojca. Jeżeli tata się nie wyśpi, to mu odbija. To okropne uczucie utracić kontrolę nad sobą. Za każdym razem, gdy nie zdołam się porządnie wyspać, wpadam w tryb kompletnej paniki.

Na szczęście ostatnio sypiam naprawdę dobrze, ale od czasu do czasu zdarzają mi się kiepskie noce. Niekiedy bezsenność dopada mnie w pierwszych dniach cyklu menstruacyjnego albo wtedy, gdy znajduję się z dala od domu i swoich rytuałów. My, ludzie, jesteśmy istotami wiedzionymi przyzwyczajeniem, więc w podróży nie sypiam tak dobrze jak w domu. Nawet jeśli akurat panuje tam zupełny bałagan (co zdarza się w połowie przypadków), to dom jest moją strefą komfortu. Kiedy śpisz w hotelu, oznacza to dla ciebie stałą czujność, ponieważ nie jesteś przyzwyczajona do swojego otoczenia ani do charakterystycznych dla niego hałasów.

Niedawno nocowałam w Londynie. Wyobrażałam sobie, jak wspaniale będzie przespać noc spokojnie i z dala od dzieci. Tymczasem jakość mojego snu bardzo ucierpiała. Przez szparę pod drzwiami do pokoju wpadało światło z korytarza, były też różne dziwne odgłosy z telewizora za ścianą, szum klimatyzacji i dźwięki dochodzące z ulicy za oknem. Leżałam tam z maską do spania na oczach i irytowałam się jak jakaś starsza pani! Nie doświadczyłam splendoru, którego można by się spodziewać po takiej wyprawie do świata wyższych sfer. Zdecydowanie nie ma to jak w domu.

TAK WIELE Z NAS ZMAGA SIĘ Z TYM PROBLEMEM

Trudności ze snem mogą przybierać różne formy, zależnie od tego, czy dręczą nas bezsenność, wybudzanie się w nocy (albo zbyt wcześnie rano), sen, po którym nie czujemy się wypoczęte, lub cholerne

dzieciaki, przez które nie wysypiamy się, jak należy. Mam wielu znajomych, którym sen daje do wiwatu, a niektórzy z nich potrzebują alkoholu, żeby zasnąć – nie w sensie upijania się na umór, ale wypicia kilku kieliszków wina, aby zmniejszyć niepokój. W efekcie często bywa tak, że problem tylko się zaostrza. Śpisz coraz gorzej, a potem budzisz się w nocy, bo wino przestało działać. Wiem, jakie to trudne, więc nikogo nie osądzam.

Dostaję mnóstwo wiadomości od moich obserwatorów na Instagramie. Są to ludzie dręczeni problemami ze snem – szczególnie dokucza im gonitwa myśli, która nie pozwala zasnąć lub zrywa cię na równe nogi w środku nocy. To prawdziwa katastrofa. Kiedy nie możesz zmrużyć oka o drugiej nad ranem i zastanawiasz się, jak przetrwasz kolejny dzień, ogarnia cię dojmujące poczucie samotności. Niedobór snu zamienia mnie w jędzę. Gdy jestem niewyspana, nienawidzę wszystkiego, co mnie otacza, brakuje mi pewności siebie, jestem nieproduktywna i oddaję życie walkowerem. To zdecydowanie najgorsze, co mogłoby mi się przydarzyć. Wolałabym już być głodna niż zmęczona – tak bardzo nienawidzę niewyspania.

DLACZEGO ZHAKOWANIE NAUKI O ŚNIE POMOŻE CI LEPIEJ SPAĆ

Ponad dwie trzecie populacji Wielkiej Brytanii cierpi na zaburzenia snu, a prawie jedna trzecia na bezsenność, więc jeśli zmagasz się z tym problemem, NIE JESTEŚ JEDYNA! To prawdziwa epidemia, ale potrafimy ją pokonać. Jeżeli zatem dolegliwości, które opisałam, dotyczą również ciebie – odwagi. Mamy na podorzędziu zaplecze naukowe niezbędne, żeby ci pomóc. I nie chodzi mi o wizyty u lekarza, aby dostać receptę na pigułki nasenne, które tylko pogorszą

sprawę, bo następnego dnia będziesz po nich oszołomiona jak na kacu (nie wspominając już, że łatwo się od nich uzależnić). Nie, mam na myśli łyk faktów naukowych, dzięki którym zrozumiemy, DLACZEGO nasz sen wygląda tak źle. Ogromną, naprawdę ogromną rolę odgrywa tu nasza równowaga hormonalna.

W tym rozdziale przyjrzymy się, w jaki sposób hormony wpływają na nasz sen oraz jak można je zhakować z korzyścią dla siebie. Sekretom dobrego snu nie są *mindfulness* ani moc ukryta w kryształach. W tej książce pomówimy o prawdziwej nauce, prawdziwych badaniach naukowych oraz o ich prawdziwych wynikach. Szczerze mówiąc, uważam wszystkie te porady w rodzaju „odnoś się do siebie z czułością” za kompletnie bezużyteczne – za dużo mam w sobie cynizmu, żebym potrafiła się nimi przejąć. Potrzebuję twardych faktów, mierzalnych dowodów. Siedzenie w kółeczku i marnowanie czasu na jakieś mantry nie jest dla mnie! Poza tym jeżeli chwytasz się różnych nawiedzonych sposobów, a one nie działają, to możesz skończyć z jeszcze gorszym samopoczuciem niż przedtem.

Jestem tutaj, żeby ci powiedzieć, że wszystko z tobą w porządku. To nie twoja wina, jeśli nie możesz spać. Najprawdopodobniej winne są twoje rozregulowane hormony, a także zanieczyszczenie światłem i hałasem, to, co jesz, oraz twój zegar biologiczny. Panujący obecnie styl życia jest pod tym względem naszym największym wrogiem. Jeżeli o pierwszej w nocy leżysz bezsenne w łóżku targana przyływem paniki, to wiedz, że winna jest adrenalina, a być może również kortyzol. To całkowicie naturalne składowe chemii naszego organizmu. Po prostu nie powinny być aktywne akurat w tym czasie. Naszym celem jest przywrócić twojemu ciału chemiczną równowagę. W ostatecznym rozrachunku twoje ciało jest ci sprzymierzeńcem – chce, żebyś przetrwała i mogła się rozwijać.

DLACZEGO SEN JEST TAK WAŻNY

Sen dosłownie leży u podstaw wszystkich zdrowotnych kwestii. Ludzkie ciała potrzebują go, żeby regenerować mięśnie, konsolidować nabyte w ciągu dnia wspomnienia oraz przywrócić równowagę w organizmie, na przykład regulując stężenie insuliny, która odpowiada za poziom cukru we krwi. Faza snu głębokiego to czas, gdy przechodzimy naturalny detoks. Nasze ciało usuwa z mózgu odpady i toksyny, uwalnia odpowiednie hormony, łagodzi stany zapalne oraz pozwala organizmowi na leczenie i naprawę w fazie „odpoczynku i trawienia”. Sen jest nam absolutnie niezbędny – niemal we wszystkim.

Ilekoć nie śpimy dobrze, następnego dnia dopadają nas przewidywalne skutki tego stanu rzeczy. Po nieprzespanej nocy robimy się rozdrażnione, płaczliwe, zmęczone, złe, pozbawione energii... Dobrze znasz ten koszmar. Ale brak snu może mieć również długotrwałe skutki, takie jak przyrost masy ciała, depresja, a nawet choroby układu krążenia. Nic dziwnego, że regenerujący sen coraz częściej wymienia się jako jeden z najważniejszych warunków dobrego zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Na szczęście ogólne podejście do snu bardzo się ostatnio zmienia. Mam na myśli zwiększenie świadomości problemu w środowiskach medycznych, ale też w społeczeństwie. Coraz częściej mówi się o tym, jak ważny jest zdrowy sen. Nawet takie osobistości jak Kim Kardashian i Gwyneth Paltrow wstawiają na Instagram swoje odczyty z pierścieni Ōura* i publicznie porównują wyniki! Jeszcze kilka lat temu byłoby to nie do pomyślenia. Ale dziś sen jest modnym, gorącym tematem. Zaczęliśmy się nim pasjonować.

* Urządzenie służące do monitorowania jakości snu użytkownika (przyp. tłum.).

ZA CO ODPOWIADAJĄ POSZCZEGÓLNE FAZY SNU

Sen składa się z różnych faz, które przechodzimy wielokrotnie w ciągu nocy. Każda z nich jest odpowiedzialna za określone funkcje naszego mózgu i ciała. Kiedyś wyobrażałam sobie zapis ludzkiego snu jako odwróconą krzywą dzwonową. Sądziłam, że najpierw zapadamy w sen, a następnie stopniowo wznosimy się ku przebudzeniu. Tymczasem wykresy śledzące aktywność ludzkiego mózgu wykazują, że wzrasta ona i spada rytmicznie w ciągu nocy, podczas gdy śpiący przechodzi przez różne etapy snu, uwalniając rozmaite hormony i aktywując odmienne wzorce fal mózgowych. Podobnie jak Kim K. oraz Gwyneth kupiłam sobie pierścień Ōura. Odtąd po przebudzeniu mogę prześledzić przebieg własnych fal snu. Przyznam, że jestem tym głęboko zafascynowana.

Fazy naszego snu wyglądają następująco:

Faza 1

Zасыpianie, czyli faza przejściowa. Znajdujesz się wówczas w stanie swoistej medytacji, a twój mózg uwalnia fale beta. Kiedy ciało przechodzi w stan uśpienia, bywa, że doświadczasz osobliwego wrażenia spadania. Na tym etapie nadal zachowujesz czujność na bodźce. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, że już śpisz.

Faza 2

Faza lekkiego snu, która trwa od dwudziestu do trzydziestu minut – w jej trakcie obserwowane są okresowe skoki aktywności mózgowej, zwane wrzecionami snu. To dzięki tej fazie śnimy. Znajdując się w niej, śpisz naprawdę, temperatura ciała spada, a tętno zwalnia. Na tym etapie wciąż jednak łatwo jest się obudzić.

Fazy 3 i 4

Śpisz głęboko, a twój oddech staje się niezwykle miarowy. (To jest ten moment, kiedy równy oddech mojego męża Matthew zaczyna mi działać na nerwy. Pewnej nocy musiałam się przenieść do łóżka mojego syna Jude'a, tak bardzo byłam wkurzona, że Matthew zapadł w trzeci etap snu przede mną!) Mięśnie są wówczas całkowicie rozluźnione, ciśnienie i temperatura ciała spadają, a mózg uwalnia powolne fale delta. Ciało wykorzystuje ten czas do naprawy uszkodzonych tkanek i wydzielania potrzebnych organizmowi hormonów. Bardzo trudno jest się przebudzić w tej fazie, która zazwyczaj trwa od trzydziestu do czterdziestu minut.

Faza REM (Rapid Eye Movement)

To gwóźdź programu. Sen REM jest nieodzowny do regeneracji komórek nerwowych mózgu. Mózg czuwa, ale reszta ciała pozostaje uśpiona – mięśnie od szyi w dół podlegają odłączeniu, żeby zapobiec lunatykowaniu. Zamknięte oczy wykonują pod powiekami mnóstwo szybkich ruchów, ponieważ to w tej fazie pojawia się większość snów. Ten etap trwa tylko od około trzydziestu do czterdziestu minut, a po jego zakończeniu wracamy do fazy 1.

Przez wszystkie te etapy przechodzisz od czterech do pięciu razy w ciągu nocy – rzecz jasna, o ile porządnie się wyśpisz!

CO MAJĄ Z TYM WSPÓLNEGO HORMONY

Hormony regulują nasz sen. Dopóki działają, jak należy, śpiamy dobrze. Kiedy przestają to robić – mamy problem. Zdrowy sen jest skutkiem wpływu wielu różnych hormonów, ale ja skupię się na kilku najważniejszych.

Serotonina

Serotonina to świetny temat na początek. Substancję tę wytwarza szyszynka, organ znajdujący się głęboko w mózgu. Jest ona znana jako hormon szczęścia, ponieważ reguluje nastrój. Serotonina sprawia, że czujesz się bezpiecznie i spokojnie, przytulnie i domowo. To ten nastrój, który ogarnia cię, kiedy nie masz ochoty ganiać po kłubach, tylko z przyjemnością popijasz herbatkę, siedząc na kanapie i oglądając cukierny serial.

Podam ci teraz pewien fascynujący fakt, który będzie miał znaczenie w kontekście całej tej książki. Otóż serotoninę pozyskujemy ze składników odżywczych – dosłownie 95 procent tego hormonu jest wytwarzane w jelitach*.

Serotonina zaczyna swój cykl życiowy jako tryptofan. Jest to aminokwas niezbędny do wzrostu w okresie dzieciństwa, a także odpowiedzialny za wiele różnych funkcji metabolicznych wpływających na nastrój i zachowanie już w wieku dorosłym. Nasze organizmy nie potrafią same wyprodukować tryptofanu, więc pozyskujemy go z pokarmów bogatych w ten składnik. Jeśli masz kłopoty ze snem, zalecam zwiększenie spożycia tych produktów, aby wspomóc uwalnianie serotoniny.

Oto kilka znakomych źródeł tego składnika:

- indyk i kurczak,
- wołowina (od zwierząt karmionych trawą),
- tuńczyk,
- ser, mleko i inne pełnotłuste produkty mleczne,
- banany,
- wiśnie,
- peptydy kolagenu wołowego.

* S. Carpenter, *That gut feeling*, „Monitor on Psychology” 2012, nr 43 (8), s. 50, <https://www.apa.org/monitor/2012/09/gut-feeling> (dostęp: 20.12.2024).

Kiedy spożywamy te pokarmy, nasze ciała przekształcają tryptofan w 5-HTP, inną substancję chemiczną. Ta z kolei zamienia się w serotoninę, która kilka godzin później przekształca się w hormon mający absolutnie kluczowe znaczenie dla snu. Fanfary!

Melatonina

Najważniejszy hormon odpowiedzialny za senność. Nasze ciało uwalnia ją naturalnie mniej więcej dwie godziny przed snem. Jest to ostatnia faza sekwencji tryptofan-5-HTP-serotonina-melatonina i nie zaśniemy, dopóki organizm nie osiągnie tego etapu. (Niedawno się dowiedziałam, że małe dzieci zaczynają wytwarzać melatoninę dopiero w wieku trzech miesięcy. To wyjaśnia, dlaczego noworodki dziarsko imprezują aż do rana, sprawiając, że tracimy rozum).

Potrzebujesz poczucia bezpieczeństwa i wyciszenia, które daje ci serotonina, aby organizm mógł przekształcić ją w melatoninę, a następnie pozwolił ci zasnąć. Jeśli przytłaczają cię niespokojne myśli lub do późna wpatrujesz się w telefon, a w twoim mieszkaniu palą się ostre światła, melatonina nie ma szans zadziałać, jak należy.

Dzieje się tak, ponieważ natężenie światła ma na nią ogromny wpływ. Szyszynka (tak, ten organ w mózgu) zwiększa produkcję melatoniny pod wieczór, gdy na zewnątrz robi się ciemniej. Szczyt jej wydzielania przypada na środek nocy, a wczesnym rankiem spada do niskiego poziomu, na którym pozostanie przez resztę dnia. Dlatego właśnie ekspozycja na odpowiedni rodzaj światła przeprowadzona o właściwej porze dnia ma konkretny wpływ na regulację poziomu melatoniny. W dalszej części tego rozdziału pokażę ci, jak to zrobić.

(Kolejna uwaga na temat melatoniny. W Wielkiej Brytanii nie można jej łatwo dostać w formie suplementu, co moim zdaniem nie trzyma się kupy, ponieważ w takich Stanach jest to bardzo popularny środek na problemy ze snem oraz jet lag. Tu, na Wyspach,ostęp

do melatoniny został obwarowany koniecznością okazania recepty od lekarza. W głowie mi się to nie mieści. Mogę kupić wódkę na stacji benzynowej przy autostradzie, ale system nie ufa mi na tyle, żebym mogła nabyć w aptece bezpieczny hormon snu? Osobiście wolę melatoninę w kroplach od tej w formie tabletek).

Adrenalina

Adrenalina to nasz „hormon walki lub ucieczki”. Jego wydzielanie regulują nadnercza, organy znajdujące się tuż nad każdą z naszych nerek. Adrenalina jest uwalniana, gdy mózg wysyła do tych gruczołów komunikat, że ma miejsce stresująca sytuacja. Wyobraź sobie tę nerwową energię, która rozpiera cię tuż przed wyścigiem albo przed egzaminem. Doświadczasz wtedy przyspieszonego bicia serca, twoje mięśnie są napięte, być może nawet trochę się pocisz. Tak właśnie działa adrenalina.

Ta substancja bywa niezwykle pomocna, ponieważ celem jej istnienia jest zapewnienie nam bezpieczeństwa. Wyrzut adrenaliny gwarantuje przyływ energii niezbędny, jeśli uciekamy przed nagłym zagrożeniem, musimy się rozruszać do działania albo dostrzymać pilnego terminu. Za to nie przyda nam się na nic, gdy próbujemy zasnąć. Wręcz przeciwnie.

Być może słyszałaś też o noradrenalinie od czasu do czasu pojawiającej się w piśmiennictwie popularnonaukowym pod nazwą „nor-epinefryna”. Zasadniczo to również jest adrenalina, z tym, że taka uwalniana bezpośrednio w mózgu. Przygotowuje ona twój organizm do działania przez zwężanie naczyń krwionośnych. Noradrenalina wspiera reakcję „uciekaj albo walcz”, podnosząc ciśnienie krwi, rozkładając tłuszcz i zwiększając poziom glukozy w organizmie. Pomaga też w utrzymaniu cykli snu i czuwania. To także dzięki niej rozbudza się po wstaniu i wyostriamo koncentrację w ciągu dnia.

Kortyzol

Znasz go też pod nazwą „hormon stresu”. Kortyzol należy do tej samej podgrupy hormonów co adrenalina, bo podobnie jak ona powstaje w nadnerczach. Skutków jego działania nie odczujesz natychmiastowo jak w przypadku wydzielania się adrenaliny, ponieważ w produkcję kortyzolu zaangażowanych jest kilka dodatkowych faz. Zachowaj cierpliwość, bo będę teraz mówić naukowym językiem (ale bez przesady).

Żeby kortyzol ruszył do działania, najpierw obszar mózgu zwany ciałem migdałowatym musi rozpoznać stres. Kiedy już to robi, wysyła wiadomość do innej części mózgu o nazwie „podwzgórze”. Tam z kolei hormon jest wydzielany do przysadki mózgowej, która przesyła kolejny komunikat do nadnerczy, stymulując je do produkcji kortyzolu. Rany koguta. Trochę to zawile, co?

Nasze ciała uwalniają kortyzol raz na dwadzieścia cztery godziny. Jest on wydzielany obfitym chłusnięciem, a dzieje się tak około trzydziestu minut po wstaniu z łóżka. Główną rolą tego hormonu jest wprowadzenie organizmu w stan czujności, gdy ciało przechodzi w tryb „uciekaj albo walcz”. Kortyzol odpowiada też za utrzymanie cykli snu i czuwania, dzięki czemu śpisz tak długo, jak powinnaś. Hormon ten często obwinia się o wszystkie nasze dolegliwości, ponieważ jest silnie związany ze stresem. Warto jednak pamiętać, że jest nam absolutnie niezbędny – nasz organizm będzie go produkował aż do śmierci! Dzięki niemu rano zwlekasz się z łóżka i wrzucasz przygotowane wcześniej pudełko z lunchem dla dzieci do samochodu, żeby pociechy nie spóźniły się do szkoły. Ten hormon to świetny motywator. Gdyby pozbawić mnie naturalnego porannego wyrzutu kortyzolu, padłabym na twarz.

Kortyzol jest również wspaniałym wsparciem dla układu odpornościowego, ponieważ pomaga mu rozprawiać się z wirusami. Niski

poziom tego hormonu oznacza niedobory energii i marną odporność. Wypróbuj korzeń lukrecji, rhodiolę (różeniec górski), a także elektrolity rozpuszczalne w wodzie, żeby ułatwić sobie poranne wstawanie.

Ale! Jeśli twój poziom kortyzolu jest nieprawidłowy, to oczywiście, że napotkasz pewne problemy. Jeżeli organizm produkuje nadmiar kortyzolu, który przez dłuższy czas jest uwalniany w nieodpowiednim momencie, nie tylko będziesz ciągle rozdrażniona i napięta, ale też nie uda ci się zasnąć, choćbyś bardzo potrzebowała snu.

GABA

Prawidłowa nazwa to kwas gamma-aminomasłowy. Ale zostaliśmy przy skrócie GABA, dobrze? GABA to łagodzący lęk neuroprzekaznik (przekaznik chemiczny) w mózgu, którego zadaniem jest blokować nasz ośrodkowy (czy też centralny) układ nerwowy. (Ośrodkowy układ nerwowy to „kwatery główna” naszego ciała. Zawiaduje on wszystkimi jego funkcjami, od ruchów i myśli po automatyczne procesy w rodzaju oddychania czy trawienia). Związek ten spowalnia nasze rozedrgane mózgi i tłumi niepokój, przynosząc nam poczucie spokoju i odprężenia, które jest niezbędne, żeby zapaść w sen.

Nasze mózgi naturalnie uwalniają GABA pod koniec dnia, ale niedobór tego neuroprzekaznika jest bardzo powszechny, gdy cierpisz na depresję lub martwisz się swoim snem. To prawdziwa katastrofa, ponieważ zamiast czuć błogie bezpieczeństwo i spokój, leżysz bezsenna i zestresowana, tworząc w głowie listy zaproszeń na przyjęcie urodzinowe albo planując zakupy jakichś nieistotnych drobiazgów.

(Niestety, podobnie jak w przypadku melatoniny, GABA nie jest w Wielkiej Brytanii dostępny w formie suplementu. Ale możesz zwiększyć jego stężenie we krwi ćwiczeniami i jedzeniem określonych pokarmów, o czym opowiem później).

Kilka słów na temat witaminy D

.....

Pewnie cię to zaskoczy, ale witamina D jest hormonem! Nie mam zielonego pojęcia, dlaczego ktoś nazwał ją witaminą (nic dziwnego, że w kwestii hormonów krąży tyle nieporozumień, skoro nazywa się je witaminami!). Związek ten powstaje w skórze, a jego produkcję stymulują światło słoneczne oraz interakcje tego światła z zawartym pod skórą cholesterolem (tak, cholesterol jest bohaterem – więcej o tym później). Pomaga wchłaniać wapń z jelit do krwiobiegu, ale obecnie staje się coraz bardziej znany ze swojej roli w regulacji snu*.

Autorzy wielu badań łączą niski poziom witaminy D z podwyższonym ryzykiem zaburzeń snu, a więc zwiększenie poziomu witaminy (HORMONU!) D jest naprawdę ważne. Warto jednak wiedzieć, że ma ona jeszcze jedną funkcję – hamuje wydzielanie melatoniny. Dlatego też jeśli przyjmujesz ją w formie suplementu, rób to po przebudzeniu, a nie wieczorem, kiedy chcesz pobudzić produkcję melatoniny.

JAK WSZYSTKIE TE HORMONY ODDZIAŁYWAJĄ WSPÓLNIE NA NASZ SEN

Jak już wcześniej wspominałam, żaden hormon nie działa w próżni. Hormony bezustannie współpracują, wchodząc między sobą w chemiczne interakcje. Aby należycie funkcjonować, potrzebujemy ich wszystkich: kortyzolu i adrenaliny, serotoniny i melatoniny. Sęk w tym, że jeżeli są uwalniane o niewłaściwej porze dnia, powstrzymują nas przed zaśnięciem.

* F. Romano, G. Muscogiuru, E. Di Benedetto, *Vitamin D and Sleep Regulation: Is there a Role for Vitamin D?*, „Current Pharmaceutical Design” 2020, nr 26 (21), s. 2492–2496, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32156230> (dostęp: 20.12.2024).

Pozwól, że pokażę ci, jak przebiega uwalnianie hormonów w trakcie typowego dnia – zakładam przy tym, że funkcjonujesz na podstawie zdrowych wzorców snu i czuwania.

- 7.30** Poziom melatoniny w twojej krwi jest wtedy najniższy w ciągu doby. Kontrolę przejmuje kortyzol, dzięki czemu się budzisz. Twój poziom kortyzolu jest wysoki jak nigdy, co motywuje cię do wstania z łóżka.
- 12.00** Poziom kortyzolu znacznie spadł. Późnym popołudniem możesz zacząć odczuwać zmęczenie.
- 18.00** Poziom serotoniny zaczyna rosnąć, podczas gdy ty snujesz miłe, spokojne, uprzejme rozmowy ze swoimi dziećmi i z partnerem. Spowija was miękki blask świateł (tak, i co jeszcze!).
- 21.00** Wysoki poziom serotoniny oznacza, że twoje ciało zaczyna uwalniać melatoninę. Dzięki temu już na kilka godzin przed snem doznasz uczucia senności.
- 23.00** Rosnące stężenie melatoniny robi swoje i zasypiasz.
- 3.00** Mniej więcej wtedy poziom melatoniny osiąga szczytowe stężenie.

CO ROBI Z NAMI WSPÓŁCZESNY TRYB ŻYCIA

Czy nie byłoby wspaniale, gdybyśmy wszyscy żyli w ten sposób, kultywując błogą harmonię? Gdyby nasze hormony były uwalniane właśnie wtedy, kiedy przyszedł na nie właściwy czas? Idylla. Ale jak wiemy, jest inaczej. Współczesny tryb życia sieje spustoszenie w naszym poziomie hormonów snu.

Pomyśl tylko, przez co przechodzimy każdego powszedniego dnia. W drodze do pracy tkwimy w korku, a gdy już do niej dotrzemy, w naszej skrzynce odbiorczej piętrzy się sterta maili. W biurze,

gdzie pracujemy, brak dostępu do wystarczających ilości naturalnego światła. Później jakiś kutas o mało co nie wgniała nam karoserii, spóźniamy się po dzieci, które jęczą o obiad i doprowadzają nas do szału, rozrzucając rzeczy po całym mieszkaniu. Podczas gdy próbujemy się z tym uporać, o 19.00 przychodzi wiadomość od naszego szefa, co przyprawia nas o atak paniki. Wszystkie te bodźce sprawiają, że przez cały dzień w naszych ciałach wyzwalane są adrenalina i kortyzol.

W efekcie takiego stylu życia kończymy z trwale podwyższonym poziomem hormonów stresu. Aby sobie z nim poradzić, spędzamy wieczory, próbując różnych sposobów na wyciszenie: przewijamy ekrany naszych telefonów lub gapimy się na Netfliksa. Rzecz w tym, że przewlekła ekspozycja na niebieskie światło, emitowane przez ekrany urządzeń, wprowadza nasze ciała w błąd. Skłania organizm do wiary w to, że właśnie trwa środek dnia. W rezultacie spada nam poziom melatoniny. A potem – niespodzianka! – nie możemy zasnąć.

Kiedy już raz zostaniemy wytrącone z naturalnego rytmu, może nam grozić wpadnięcie w błędne koło. Jeśli masz problemy ze snem, robisz się z tego powodu niespokojna. Ten stan sprawia, że mimo wolnie narażasz swoje ciało na mnóstwo niekończących się stresorów. Oznacza to, że w nocy będziesz mieć podwyższony poziom kortyzolu, co z kolei sprawi, że wyciszenie stanie się dla ciebie czymś nieosiągalnym. Zamiast relaksu doświadczysz tego okropnego uczucia, gdy jest się jednocześnie wykończoną i podminowaną. (W niektórych ludziach samo położenie się do łóżka wyzwala przyływ adrenaliny – dzieje się tak, ponieważ ich nieszczęsne mózgi zaczęły postrzegać sen jako zagrożenie). A zatem w twoim organizmie panuje kompletny bałagan, zmagasz się z zaburzeniami funkcjonowania nadnerczy i oczywiście nie możesz zmrużyć oka! Wrrr!



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



[kobiece](#)



[wydawnictwo.kobiece](#)