

КАК САХАР УБИВАЕТ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

НАШИ ГОРМОНЫ НЕ ОБИТАЮТ В ВАКУУМЕ. ОНИ ПЕРЕПЛЕТЕНЫ ДРУГ С ДРУГОМ, КАК ЗВУКИ ОДНОЙ БОЛЬШОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ СИМФОНИИ. И ЕСЛИ ОДИН ВЫХОДИТ ИЗ СТРОЯ, НАРУШАЕТСЯ ОБЩАЯ ГАРМОНИЯ.



Половые гормоны, здоровый уровень сахара в крови и баланс инсулина связаны более тесно, чем мы себе представляем. Выбросы инсулина и резистентность к инсулину, провоцируемые повышенным употреблением мучного и сладкого, могут привести к нарушениям менструального цикла у женщин, появлению прыщей, выпадению волос на голове и усилению их роста в нежелательных местах. Мужчины с неустойчивым уровнем сахара в крови испытывают затруднения с эрекцией и нередко обладают «man boobs».

Мы порой думаем, что подобные симптомы являются нормальными составляющими процесса старения. Но это не так. Пониженное либидо и резкая смена настроения у женщин, так же как и необходимость прибегать к помощи «маленькой синей таблетки» у мужчин, вовсе не обязательно должны быть спутниками зрелого возраста. Безусловно, плохие привычки, вроде употребления алкогольных напитков и курения, воздействие экологических токсинов и хронический стресс понижают баланс половых гормонов. Но все же самый главный виновник, постоянно сбивающий этот баланс, — сахар во всех его формах

(включая мучные продукты); именно он ответствен за подъем уровня инсулина и вызывает гормональную цепную реакцию. Осознав, как инсулин влияет на остальные гормоны, вы сможете составить общую картину разрушительных действий, которые сахар оказывает на сексуальную жизнь.

1. САХАР СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

У мужчин резистентность к инсулину, вызванная чрезмерным употреблением сахара, снижает уро-

вень тестостерона — гормона, ответственного за многочисленные функции организма, включая сексуальное здоровье.

Уменьшение мышечной массы живота и, наоборот, увеличение жирового слоя — также последствия низкого уровня тестостерона. А избыточная жировая прослойка может повлечь за собой рост уровня эстрогеновых гормонов, в свою очередь ведущих к снижению полового влечения и проблемам с эрекцией.

2. САХАР ВЫЗЫВАЕТ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ЛЕПТИНУ

Лептин — регулятор-тормоз вашего аппетита. Это он дает команду мозгу о насыщении во время еды.

Но если вы употребляете много сахара и пищевые продукты, подвергшиеся технологической обработке, лептин не способен выполнять свои функции. Жировые клетки продолжают производить лептин, но мозг больше «не слышит» их голос, что в конечном счете ведет к резистентности к лептину. Мне часто приходилось наблюдать пациентов, в организме которых резистентность к инсулину и лептину идут рука об руку. Лептин также контролирует сексуальное поведение.

3. САХАР УМЕНЬШАЕТ ПРОИЗВОДСТВО СОМАТОТРОПИНА — ГОРМОНА РОСТА (GH).

Гормон роста соматотропин (GH) — наш «источник молодости». Главным образом тело про-

изводит его во время глубокого сна. Соматотропин улучшает состояние мышечных масс, помогает телу перерабатывать жиры и поддерживать либидо на оптимальном уровне.

Соответственно, уменьшение массы мышц, увеличение жировых накоплений брюшной полости и риск диабета 2-го типа, а также низкое либидо сигнализируют о дефиците соматотропина.

Ученые обнаружили прямую связь между GH, уровнями инсулина и сексуальной функцией. Исследования показывают, что инсулин понижает способность нашего тела вырабатывать соматотропин, изменяя уровни тестостерона и снижая либидо.

4. САХАР ВЫЗЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ.

Сахар и другие высокогликемические углеводы увеличивают уровень сахара в крови, тогда как инсулин понижает его. Но при этом инсулин сбрасывает уровень сахара слишком низко, что ведет к появлению чувства голода, апатии и усталости. Вот почему большое блюдо спагетти приводит нас в подавленное настроение.

Если вы опасаетесь, что у вас возник дисбаланс половых гормонов, попросите доктора провести анализы. Мужчинам следует проверить уровень связанного и свободного тестостерона, а женщины должны сделать анализ на фолликулостимулирующий гормон (FSH), лютеинизирующий гормон (LH), дегидроэпиандростерон-сульфат (DHEA-S), эстрадиол, прогестерон, свободный тестостерон и глобулин, связывающий половые гормоны.

Восстановлению равновесия этих гормонов может способствовать ваше питание. Ведь еда — это информация, управляющая экспрессией генов, гормонов и метаболизмом. Выберите низкогликемические, натуральные продукты, включите в свое меню свежие овощи, фрукты, бобы, бесклейковые зерновые, орехи, семена и высококачественный животный белок.



автор: **Ольга АЧОУ, ND**
Wellness-доктор

При создании персонифицированных wellness- и антивозрастных программ Ольга руководствуется принципами функциональной медицины.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА полагает, что каждый человек имеет индивидуальные биохимические особенности, обусловленные нашим образом жизни, генетическим кодом и средой.

«Я специализируюсь на оптимизации веса и антивозрастных программах, работаю в тесном сотрудничестве с индустрией эстетической медицины. Уделяя огромное внимание клинической практике, я также с увлечением обучаю своих клиентов».

Членство в профессиональных организациях:

BANT — British Association for Applied Nutrition & Nutritional Therapy

CNHC — Complementary & Natural Health Council

RSM — Royal Society of Medicine

IFM — Institute Functional Medicine

Квалификации и образование:

Специалист функциональной медицины

IMCAS — International Master Course on Aging Skin in Paris — Международный магистерский курс («Старение кожи») в Париже (с 2005 г. до настоящего времени)

MWC — Anti-aging Medicine World Congress in Monaco — Мировой конгресс антивозрастной медицины в Монако (с 2005 г. до настоящего времени)

THE 2ND ANTI-AGING MEDICINE EUROPEAN CONGRESS — 2-ой европейский конгресс антивозрастной медицины AMEC, 2014

AMEC — Anti-aging Medicine European Congress — Европейский конгресс антивозрастной медицины, Париж, 2013

Вы можете связаться с Ольгой
по емейлу: olgaachou@gmail.com
или тел. +44 (0) 7846844230