

např. regulaci tělesné teploty. Nedostatek endorfinů mimo jiné způsobuje přecitlivělost na chlad i další okolní vlivy. Jejich vylučování podporují některé potraviny (např. čokoláda). Jelikož se skládají z aminokyselin, je pro jejich tvorbu nezbytný dostatečný příspun využitelných bílkovin, jejichž štěpením se získávají základní stavební jednotky.

Další z důležitých hormonů je oxytocin. Ten napomáhá k bližšimu a vroucnějšímu spojení s druhým člověkem. Proto se také nazývá hormonem důvěry či nesobecké lásky (k níž patří např. materšská láska). Podporuje též rádné sociální a rodičovské chování, důvěru k druhým, vytváření partnerských svazků apod. Oxytocin se obdobně jako ostatní hormony skládá z aminokyselin. Aby se tedy mohl syntetizovat, je opět potřeba dodávat našemu organismu dostatek plnohodnotných bílkovin.

Jmenujme si zde ještě dopamin, jenž se řadí k neurohormonům. Hraje důležitou roli při motivaci, a to hlavně u potěšení a „odměn“. Vyvolává příjemné pocitů při prožívání nám milých událostí či aktivit, jakož i po požití pokrmů, nápojů či dalších

Jak podpořit tvorbu serotoninu

Nepostradatelné jsou jednak vitaminy řady B, hlavně B6, B9 (kyselina listová), B12, vitamin C a další. Rovněž je potřeba dostatek kvalitních tuků.

Nezbytné pro výstavbu serotoninu jsou i bílkoviny, jež lze získat zejména z kvalitního masa, např. krůtího či dalšího drůbežího masa. Dále jmenujme zrající sýry, vejce, sardinky, tuňáka, ořechy, banány, celozrnné pečivo, listovou zeleninu, špenát, rajčata, švestky a různá semínka.

tou roli při motivaci, a to hlavně u potěšení a „odměn“. Vyvolává příjemné pocitů při prožívání nám milých událostí či aktivit, jakož i po požití pokrmů, nápojů či dalších

pochutin, jež nám chutnají. Při nedostatku dopaminu se člověk necítí dobře, vnímá značnou únavu, nepříjemné emoce a zhorší se u něj schopnost převést vůli v pohyb a uskutečnit to, co chce. Přestává ho bavit život, což může přerušit až v letargii či depresi.

Kromě dodávání výše uváděných stavebních jednotek bychom se zároveň měli vyhýbat určitým pochutinám, jež naopak způsobují zvýšené ztráty těchto důležitých sloučenin. K nim patří v prvé řadě cukr a alkohol. Proto se doporučuje omezovat příjem běžného cukru (sacharózy), a hlavně alkoholu, jak je to jen možné. Zásadně se též vyhýbejte konzumaci umělých sladiček, jelikož tyto chemické substancemi mimo jiné narušují přirozené hormonální procesy v těle. Zdravá životospráva se tedy skutečně vyplatí! (Více informací a užité zdroje lze nalézt v mé nové knize *Jak ochraňovat čistotu duše*.)

s již diagnostikovaným nádorovým onemocněním, u kterých by mohlo potencionálně dojít k růstu již vzniklého karcinomu. Pokud jsou ženy léčeny tamoxifenem (lék na rakovinu prsu) pracující na principu poznamenání funkce estrogenových receptorů, může dojít ke snížení jeho účinku, také vlivem fytoestrogenů. Zde ale máme na mysli především extrakty, nikoli běžnou stravu.

Omlazení v menopauze

Účinky fytoestrogenů při léčbě menopauzárních obtíží u žen jako alternativa hormonální substituční léčby patří zřejmě mezi ty nejvíce známé a využívané, právě v tomto období života ženy se mohou naplně a relativně rychle projevit. Klimakterické potíže zaznamená asi 18% Asiatů, které konzumují denně především fermentované výrobky ze sóji, oproti tomu Evropánky a Američanky zaznamenávají výskyt těchto projevů téměř čtyřikrát častěji. Mezi nejvíce zmíňované potíže patří zejména návaly horka, přibývání na váze, deprese, vzniku různých výpuklých a výrůstků, vysychání pokožky či nešpavost. Zajímavé je, že ve studii Japonek, které se přestěhovaly do západních zemí a přejaly tamější stravovací zvyklosti, se četnost následných klimakterických potíží také snížila od západní populace. Byla tedy vyloučena geneticky daná souvislost. Je to právě specifickost tamní stravy, bohaté na přirozené fytoestrogeny, která má rozdružující vliv. V klinických studiích byly návaly horka a noční pocení nejlépe ovlivněny extraktem z ploštičníku hroznatého a červeného jetele, zatímco flavonoidy z třezalky zlepšovaly depresivní stavu.

I když jsou fytoestrogeny důležitou prevencí některých rakovin, v případě jejich léčby zůstávají prozatím předmětem dohadů odborné veřejnosti. Přestože tyto látky působí velmi selektivně, neexistuje prozatím jasný důkaz o jejich neškodnosti. Proto se tyto látky nedoporučují ženám

Sójové isoflavony působí u menopauzárních žen i na zlepšování kognitivních funkcí. Dle současných poznatků zvyšují prokrování mozku a ochraňují nervové buňky, a dokonce pomáhají předcházet Parkinsonově a Alzheimerově chorobě. Napomáhají odbourávání patologických usazenin v mozku, a zabírají tak zánětlivým procesům.

Po čtyřicítce, když se produkce estrogenu pomalu snižuje, zvýší se vliv druhého ženského pohlavního hormonu progesteronu. Zároveň se začíná projevit účinek s věkem klesající hladiny růstového hormonu somatotropinu, který řídí odbourávání tuku a výstavbu aktivní svalové hmoty. Ve věku padesáti let představuje jeho počet už 45%. Klesající hladina estrogenů navíc umocňuje přirozený pokles tvorby

ci srdece a cév ženy podstatně méně než muži. To se děje zčásti díky ochrannému antioxidačnímu působení – fytoestrogeny likvidují nebezpečné volné radikály. Ty jsou hlavní příčinou poškození vnitřní vrstvy cév s následným vznikem atheroskleozy se všemi komplikacemi. V Evropě se antioxidačním a protizánětlivým účinkem proslavil zejména resveratrol z červeného vína díky tzv. „francouzskému paradoxu“. Jde o velmi nízký výskyt srdečně-cévních onemocnění v některých částech Francie, jejichž obyvatelé konzumují velké množství nasycených tuků a červeného vína. Později se zjistilo, že příčinou je právě tato skvělá molekula z hroznového vína, kterou najdeme v menší míře i v borůvkách, brusinkách či ostružinách. Mnohé fytoestrogeny látky

Aby tyto látky byly efektivně využity, je zde třeba ještě estrogeni stimulace. Ta zmbibiluje vitamin D a nastartuje buňky, které kosti obnovují, a zároveň potlačí efekt žirních buněk a zloděje vápníku parathormonu, které naopak kostní tkáň odbourávají. V období s nedostatečnou stimulací estrogeny, jako je časná menopauza, mohou tento ochranný efekt estrogenů převzít opět fytoestrogeny. Jejich účinek na kosti byl nejvíce prozkouman u sójových isoflavonů a potvrzen mnoha epidemiologickými studiemi v Japonsku a Číně. S prohlubující se epidemií osteoporózy (postupné ztráty kostní hustoty) se jeví strava s rostlinnými hormony jako skvělá dlouhodobá prevence pro všechny věkové kategorie, a to u obou pohlaví.

Kdy a v jakém množství?

Chcete-li si udržet dobré zdraví do vysokého věku, dopřejte si anti-aging v podobě kvalitní pestré, zejména rostlinné stravy. V jídelníčku by neměly chybět luštěniny, celozrnné cereálie, dostatek zeleniny a ovoce, semínka a ořechy. S fytoestrogeny přijmete tak spoustu dalších bioaktivních látek, které budou výsledný efekt zesilovat.

Pokud jste žena v období menopauzy a začínáte mít některé klimakterické potíže nebo potíže s kostní hustotou, nemusíte hned užívat hormonální terapii, doporučovanou lékařem. Pro terapeutický účinek na vaše tělo je vhodné zařadit funkční potraviny sóju a lněné semínko. Zkuste zařadit alespoň jednu porci přírodně fermentované sóji denně. To může představovat porci sójového jogurtu, namísto masa tofu nebo tempeh, miso polévku, hrst nakláčených mungo fazolek apod. Na dochucování jídel používejte miso pastu a tradiční fermentované sójové omáčky Shoyu (obsahuje lepek) nebo Tamari (bez lepku). Obsah isoflavonů v sóje je závislý na procesu zpracování. Pozor si dejte na některé sójové výrobky, které neprošly procesem fermentace. Setkat se můžete i s výrobky, kde sója byla čistična etanolem, což jednak snižuje obsah isoflavonů zhruba na třetinu, jednak to není šetrná metoda k surovině jako takové. Vyplatí se tedy zapátrat po způsobu zpracování. Lněné semínko se hodí téměř do všech pokrmů – sladkých i slaných. Přidávejte ho do snídaňových kaší, jogurtu, nadrcené do smoothies, nebo si jím posypete oblíbený salát. Lněná semínka používejte zejména drcená, aby se dostatečně uvolnily aktivní lignany. Nezapomeňte je ale uchovávat v temnu a chladu a do týdne je spotřebujte, aby vám nezešlukla.

V případě bylinných extraktů nebo čajů se raději poradte s odborníkem, některé aktívny látky mohou být kontraindikovány nebo mohou ovlivňovat metabolismus léků, zejména těch na ředění krve.

5. Fytoestrogeny – léty prověřená terapie budoucnosti?

Mgr. Eva Placáková,
naturopatka, nutriční terapeutka

Fytoestrogeny jsou velmi zajímavé látky, které mohou významně ovlivňovat lidské zdraví, díky tomu jsou předmětem zkoumání i mnoha odborných debat. Působení rostlinných estrogenů je dáné širokým spektrem ochranných účinků, které ženské pohlavní hormony mají na lidské tělo. Lidé si je většinou pojí pouze s některými doplňky stravy pro ženy v klimakteriu. Méně je známo, že prostřednictvím fytoestrogenů můžeme předcházet srdečně-cévním a některým onkologickým chorobám, posilovat hustotu kostí, zlepšovat imunitu i mozkové funkce, či za určitých okolností ovlivňovat vlastní tělesnou konstituci, a to u obou pohlaví.

Prevence rakoviny

I když se fytoestrogeny odbourávají rychleji než tělu vlastní estrogeny, jakmile jednou proniknou na své místo a obsadí estrogenový receptor na buňce, velmi pomalu ho opět opouštějí. Tím zabraňují estrogenům v jejich nadmerné stimulaci, například v rozmnožování buněk prsní tkáně a vzniku rakoviny prsu. Fytoestrogeny jsou silně spojovány s prevencí onkologických onemocnění, závislých na hormonech. Prokázany účinek mají v prevenci rakoviny prsu, vaječníků a děložního čípku u žen. Epidemiologické studie ale potvrdily i ochranný vliv isoflavonů ze sóji na rozvoj rakoviny prostaty u mužů.

Co jsou fytoestrogeny?

Fytoestrogeny tvoří poměrně rozsáhlou skupinu látek rostlinného původu, jejichž struktura i velikost molekuly jsou velmi podobné ženským pohlavním hormonům estrogenům, a tak mohou různými mechanismy působit podobně, nebo naopak jejich působení v určitých tkáních blokovat.

V přírodě slouží jako ochrana rostlin před býložravci a škůdci a pomáhají jim přežít v extrémních podmínkách. Nejvíce fytoestrogenů najdeme především v sójových bobech a lněném semínku, ale dnes je známo přes 300 rostlin s obsahem těchto



Strava obsahující především sóju, luštěniny, různé ořechy, ovoce a zeleninu, celozrnné obilniny, zastudena lisovaný oleje a aromatické bylinky, působí nejen na omlazení cév, ale i pokožky, vlasů, nehtů, svalů a také předchází mnohým degenerativním procesům v těle.

růstového hormonu. Výsledkem všech těchto vlivů, i s věkem souvisejících změn, jsou zvětšující se tukové zásoby. Proto mnoho žen, ale i mužů v tomto období zaznamená nepříjemné přibývání na váze, aniž by nějak změnili dosavadní stravu či pohyb. I zde lze ale využít efektu fytoestrogenů. Na rozdíl od vaječníků, jejichž aktivita vyhasíná, lze vhodně zvoleným jídelníčkem prostřednictvím regulace estrogenů „probudit“ mozkovou hypofýzu, produkujići růstový hormon, a zároveň potlačit negativní účinek progesteronu na ženské krvíky. Pro maximální efekt fytoestrogenů jezdte potraviny a užívejte bylinky především odpoledne a večeře. Využívání růstového hormonu je totiž nejintenzivnější v noci v době regenerace a odpočinku.

Hormony pro mladé srdce

Kosti nejsou neměnné tkáně, ale i po dosažení dospělého věku a ukončení růstu se neustále obměňují díky hormonální regulaci. Jak je známo, naše kosti potřebují pro svou pevnost vápník a pro jeho správné vstřebávání fungování vitamínu D.

Hormony a pevné kosti

Kosti nejsou neměnné tkáně, ale i po dosažení dospělého věku a ukončení růstu se neustále obměňují díky hormonální regulaci. Jak je známo, naše kosti potřebují pro svou pevnost vápník a pro jeho správné vstřebávání fungování vitamínu D.