

01.01.2025

# REGULE SEUS HORMÔNIOS NATURALMENTE

Você sabia que muitos dos nossos hormônios podem ser ajustados sem a necessidade de medicamentos? Isso mesmo! Com alimentação equilibrada, atividade física regular, boas noites de sono e mudanças positivas nos hábitos, é possível conquistar um equilíbrio hormonal saudável. Parece incrível? Continue lendo e você vai se surpreender com o que seu corpo é capaz de fazer quando recebe os cuidados certos. Vamos começar pela base!

## O Que São Hormônios e Por Que São Importantes?

Hormônios são os mensageiros químicos do corpo. Eles regulam quase tudo: crescimento, metabolismo, humor, reprodução... Desde o número na balança até o humor na TPM, eles têm influência. Pense nos hormônios como maestros de uma grande orquestra (seu corpo). Quando eles estão afinados, o resultado é uma sinfonia harmoniosa. Quando não, bem... sabemos como soa uma banda desafinada.

Produzidos pelas glândulas endócrinas, os hormônios viajam pela corrente sanguínea até atingir células específicas e desencadear respostas. Aqui é que entram a alimentação e o estilo de vida: eles funcionam como a acústica e os instrumentos da orquestra. Se esses fatores estiverem desajustados, os hormônios também sairão de ritmo.

Agora que você já entendeu a importância deles, vamos mergulhar nos principais hormônios que podem ser regulados de forma natural: tireoide, estrogênio, insulina e cortisol.

## Hormônios da Tireoide: O Motor do Seu Metabolismo

A tireoide é uma glândula fundamental para o metabolismo e a energia do corpo. Regular esses hormônios começa com ações simples:

- **Alimente-se bem:** Tanto o consumo exagerado de calorias quanto o extremo oposto, o jejum prolongado ou o baixo consumo de calorias por longos períodos, são conhecidos por impactar negativamente os níveis de hormônios tireoidianos. O consumo de alimentos processados ricos em açúcar e farinha refinada possuem alta carga glicêmica, e também têm impactos parecidos sobre esses hormônios. Por outro lado, a ingestão adequada de nutrientes como selênio, iodo, zinco e ferro, além de níveis adequados de vitamina D, beneficiam a produção e a ação dos hormônios da tireoide.

**Mexa-se:** Exercícios regulares ajudam a reduzir o estresse e a manter o metabolismo em dia.

**Gerencie o estresse:** Os níveis de cortisol interferem na produção do TSH, que é o hormônio estimulador da tireoide. Por isso, as atividades que regulam os níveis de cortisol também regulam

a tireoide. A prática de exercícios regulares e técnicas de relaxamento como ioga, meditação, exercícios de respiração profunda e atenção plena são bons exemplos.

**Durma com qualidade:** Procure dormir de 7 a 9 horas por noite, mantendo uma rotina regular.

**Reduza toxinas:** Plásticos, pesticidas e produtos químicos podem afetar a tireoide. Use produtos naturais e evite recipientes plásticos para armazenar alimentos.

### **Estrogênio: O Equilíbrio Feminino**

O estrogênio é um dos hormônios mais importantes para as mulheres, mas seu desequilíbrio em relação à progesterona pode trazer complicações. A predominância de estrogênio está ligada a resistência à insulina, certos tipos de câncer, síndrome dos ovários policísticos (SOP) e doenças cardiovasculares.

Mas uma boa alimentação pode ajudar a evitar esses quadros clínicos. Veja como regular:

**Ajuste sua dieta:** O consumo alto de alimentos feitos com farinhas refinadas, queijos e salsichas/carnes; e, ao mesmo tempo, pouca oleaginosas como nozes e sementes, vegetais crucíferos, vegetais em geral, peixe/marisco, iogurte e café parece aumentar o risco para câncer de mama na pós-menopausa. Para prevenir, Inclua vegetais crucíferos (como brócolis e couve-flor), sementes, peixes, iogurtes e café.

**Escolha A dieta mediterrânea:** Um padrão alimentar ocidental, especialmente rico em ovos e carnes, aumenta os níveis de estradiol no corpo e aumenta o risco para alguns tipos de câncer de mama. Enquanto dietas como a mediterrânea, ricas em alimentos integrais e antioxidantes, ajudam no equilíbrio do estrogênio.

**Cuide do metabolismo:** Alimentos ricos em fibras, como grãos integrais e frutas, auxiliam na eliminação de excesso de estrogênio pelo intestino.

### **Insulina: O Guardião da Glicose**

A insulina é essencial para o controle do açúcar no sangue. Se o seu pâncreas não produz insulina suficiente ou o seu corpo não utiliza a insulina adequadamente, isso eleva os níveis de açúcar no sangue (hiperglicemia). O que resulta em última instância em diabetes. Mas antes disso acontecer, a insulina aumentada pode causar problemas como a síndrome do ovário policístico, obesidade, envelhecimento acelerado e esteatose hepática. Aqui está o que você pode fazer:

**Experimente o jejum intermitente:** Esse método ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a regular o metabolismo.

**Mantenha um peso saudável:** A gordura visceral, aquela que fica entre os órgãos, além de liberar substâncias inflamatórias, prejudica a regulação da insulina. Manter um peso adequado e praticar exercício com regularidade, ajudam bastante.

**Inclua nutrientes-chave:** Magnésio, cromo, selênio e zinco e vitaminas C e E, regulam o metabolismo do carboidrato e a sensibilidade à insulina.

**Mexa-se: Exercícios regulares** ajudam a melhorar a ação da insulina e a queimar o excesso de glicose.

### **Cortisol: O Hormônio do Estresse**

O cortisol tem má fama, mas é essencial para a resposta ao estresse. No entanto, quando elevado por muito tempo, ele pode causar problemas como ganho de peso, insônia e cansaço extremo. Equilibrar o cortisol através da dieta envolve uma abordagem abrangente que inclui estabilizar os níveis de açúcar no sangue, reduzir a inflamação e dar suporte à saúde adrenal.

- **Hidrate-se:** Estresse pode causar desidratação e vice versa. Todos os nossos órgãos, incluindo o cérebro, precisam de água para funcionar adequadamente. Se você está desidratada, seu corpo não está funcionando bem – e isso pode causar estresse. Você pode ajudar a regular o cortisol, hidratando-se, em especial em dias quentes e quando você se exercita.
- **Evite extremos:** Comer em excesso ou jejuar por muito tempo pode desregular o cortisol.
- **Aposte na qualidade da dieta:** consumir gorduras saudáveis e proteínas limpas e praticar uma alimentação consciente reduzem a inflamação e equilibram o cortisol.
- **Alguns nutrientes** isolados também ajudam no controle do cortisol, são eles: ômega 3, vitaminas do complexo B, vitamina C e zinco.
- **Pratique a calma:** Técnicas como mindfulness e ioga ajudam a gerenciar o estresse de forma natural.
- Limite o consumo de **estimulantes:** café e bebida alcoólica.

Comece com pequenas mudanças hoje e observe como o seu corpo responde. Um estilo de vida mais equilibrado pode fazer maravilhas pelos seus hormônios — e pela sua qualidade de vida.

Até a próxima e viva bem, menos medicada e com hormônios regulados!

Isabel.

\* Se você tem dúvidas, precisa de aconselhamento nutricional ou quer discutir alguma condição específica, por favor, entre em contato, eu vou ficar feliz em ajudar.