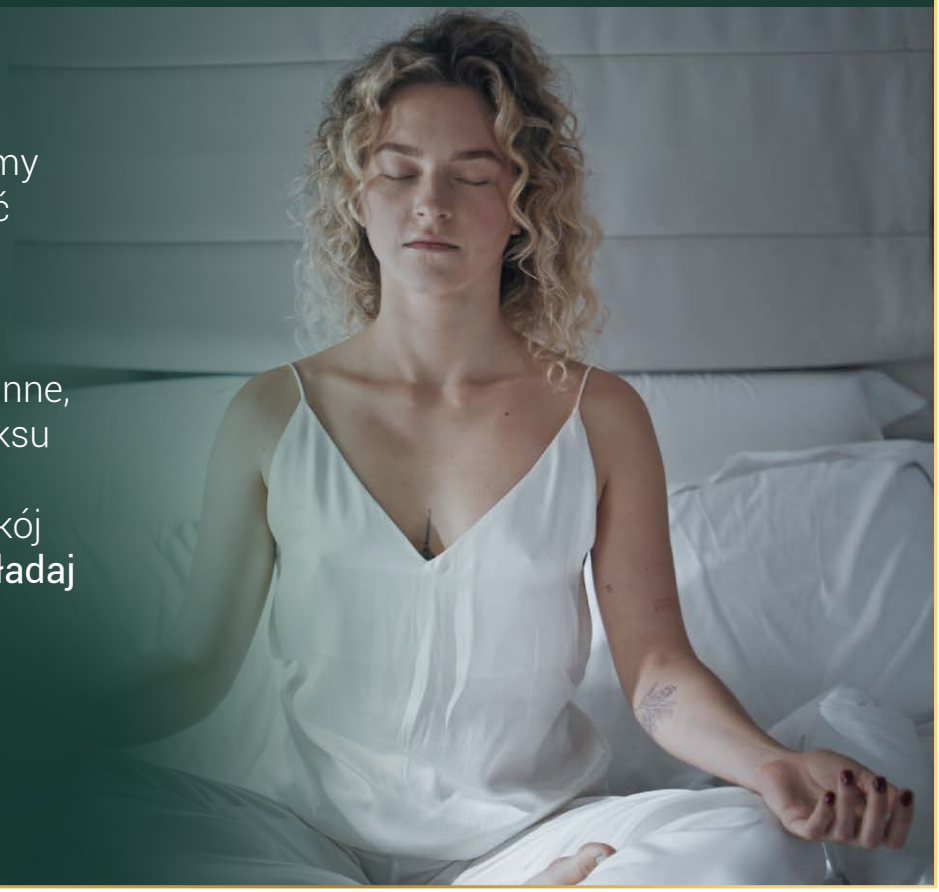
Herbal Monasterium
NIE ODKŁADAJ
SIEBIE
NA PÓŹNIEJ
Czas wrócić do siebie

Kim jest współczesna kobieta?

Jesteś w wieku 30–55 lat, na Twojej liście zadań mieszczą się: opieka nad dziećmi, deadline'y w pracy, pakowanie na wakacje zakupy, poranne śniadaniówki dla dzieci i obiad dla męża? Kiedy w końcu kładziesz się do łóżka, zamiast snu przychodzą myśli: czy zamówiłam ubezpieczenie podróżne?, co z projektem na piątek? – a potem kolejne wybudzenie o 3 nad ranem. W rezultacie rano budzisz się zmęczona, rozdrażniona, czujesz, że całe rodzinne życie spoczywa na Twoich barkach, a nikt do końca tego nie zauważa.

Ogólnopolskie badanie populacyjne wykazało, że **40 % Polek doświadcza dysfunkcji seksualnych, a dominującym sygnałem jest obniżone libido**. Respondentki łączyły ten spadek pożądania z chronicznym przeciążeniem obowiązkami, długotrwałym stresem oraz bezsennością wynikającą z nocnych wybudzeń. Wynik podkreśla, jak ściśle kondycja intymna kobiet zależy od równowagi między regenerującym snem, kontrolą stresu i ograniczeniem nadmiernych zadań. Niepokojącym faktem jest to, że większość respondentów nie szuka pomocy po zauważeniu problemów w swoim życiu seksualnym (1).

W tym e-booku pokażemy Ci, jak stres, bezsenność i wahania hormonalne wpływają na Twoje samopoczucie oraz jak naturalne ekstrakty roślinne, drobne rytuały snu, relaksu i bliskości potrafią przywrócić energię, spokój i zmysłowość - **Nie odkładaj siebie na później. Czas wrócić do siebie.**



Z pozoru nic wielkiego… ale te 6 objawów może mieć drugie dno

Brak ochoty na bliskość -

- wysoki kortyzol tłumi dopaminę i testosteron bioaktywny; ciało przełącza zasoby z przyjemności na „przetrwanie", więc potrzeba czułości naturalnie spada.

Ciągłe zmęczenie mimo snu -

- pobudki o 3-4 nad ranem wyrywają z fazy N3 (ang. stage N3, SWS – slow-wave sleep), w której odnawia się układ nerwowy; budzisz się fizycznie w łóżku, lecz biologicznie nadal w trybie alarmowym.

Wahania nastroju -

- szybkie wzniesienia kortyzolu i nagłe spadki serotoniny powodują, że w ciągu jednego poranka potrafisz przejść od złości do przygnębienia bez wyraźnego bodźca.

Nadwrażliwość na hałas, dotyk, zadania -

- przeciążony układ limbiczny działa jak czuły alarm; najmniejszy bodziec (stuknięcie łyżeczki, prośba dziecka) podkręca napięcie zamiast zostawić Cię w spokoju.

Zaniedbywanie siebie -

- kiedy lista „muszę" rośnie, najszybciej wykreślasz z niej to, co odnosi się wyłącznie do Ciebie: ciepły posiłek, spacer, badania kontrolne.

Wewnętrzna pustka mimo „idealnego życia" -

- z zewnątrz wszystko gra, lecz brak czasu na przyjemność i regenerację tworzy poczucie, że życie płynie obok Ciebie, a Ty tylko „obsługujesz" codzienność.

Lifehack:

To nie oznacza, że coś z Tobą nie tak. To sygnał, że Twoje potrzeby zostały zepchnięte na dno listy priorytetów. Czas je wydobyć – codziennie zrób jedną małą rzecz tylko dla siebie. Kubek ulubionej herbaty, 10 minut ciszy, kilka głębokich oddechów. Tak zaczyna się powrót do siebie.

Sposoby na głęboki sen i energetyczne poranki

Z wiekiem mnożące się obowiązki „nakręcają" oś HPA, a nocny kortyzol rozbija sen na płytkie kawałki. Dodaj do tego dietę ubogą w żelazo, cynk i magnez, a otrzymasz prosty łańcuch przyczynowy. Przewlekły stres, niedobory snu, nieprawidłowa dieta – wszystko to wygasza Twoją wewnętrzną iskrę. Dobra wiadomość? Istnieją sprawdzone sposoby na to abyś znowu wróciła do siebie.

STRES ↑ → KORTYZOL ↑ → PŁYTKI SEN ↓ → LIBIDO ↓

W badaniu NATPOL wzięło udział 1245 kobiet w wieku 18–79 lat; problemy ze snem deklarowało 58,9 % z nich, a wśród 60-79-latek subiektywną bezsenność zgłaszało aż 74,8 %. Najczęściej zgłaszano trudności w zasypianiu (60,2 %), co potwierdza, że zwłaszcza dojrzałe kobiety są najbardziej narażone na zaburzenia snu.

Ten łańcuch można rozerwać na każdym etapie – wystarczą małe, możliwe do wdrożenia kroki.

- **Utrzymuj stały harmonogram snu.** Wstawaj o tej samej porze każdego dnia, również w weekendy i podczas urlopu, aby ustabilizować zegar biologiczny.
- **Zaplanuj porę pójścia spać tak, by zmieścić ≥ 7 – 8 h snu.** Dorośli, którzy śpią krócej, częściej cierpią na nadwagę, nadciśnienie i pogorszone samopoczucie.
- **Wprowadź relaksującą rutynę przed snem.** Ciepły prysznic, spokojne rozciąganie, techniki oddechowe lub krótka medytacja sygnalizują organizmowi, że zbliża się pora spoczynku.
- **Rezerwuj łóżko wyłącznie do snu i seksu.** Dzięki temu mózg nie kojarzy go z pracą czy oglądaniem seriali, co sprzyja szybszemu zasypianiu.
- **Zadbaj o cichą, chłodną i przytulną sypialnię.** Temperatura 16–19°C, zaciemniające rolety i ewentualne zatyczki do uszu tworzą optymalne warunki do regeneracji. **Ogranicz jasne światło wieczorami.** Przygaś lampy i unikaj silnego oświetlenia LED, aby nie blokować melatoniny.
- **Wyłącz urządzenia elektroniczne co najmniej 30 min przed snem.** Niebieskie światło z ekranów hamuje wydzielanie melatoniny, a media społecznościowe podtrzymują pobudzenie.
- **Unikaj obfitych posiłków tuż przed położeniem się.** Jeśli czujesz głód, sięgnij po lekką przekąskę (np. garść orzechów lub jogurt).
- **Ćwicz regularnie i jedz zdrowo.** Umiarkowana aktywność fizyczna oraz dieta bogata w warzywa i pełnoziarniste produkty poprawiają jakość snu i ogólną kondycję.
- **Zrezygnuj z kofeiny po południu.** Kawa, cola czy napoje energetyczne późnym popołudniem mogą opóźniać zasypianie nawet o kilka godzin.
- **Unikaj alkoholu przed pójściem do łóżka.** Choć skraca czas zasypiania, później fragmentuje sen i redukuje fazę REM.

Stosowanie tych prostych zasad – rekomendowanych m.in. przez American Academy of Sleep Medicine – pomaga wyrobić zdrowe nawyki i podnieść jakość snu bez konieczności sięgania po leki. Zdrowy sen sprzyja dobremu samopoczuciu, wspiera zdrowie psychiczne i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa bezpieczeństwo oraz chroni przed infekcjami i rozwojem licznych chorób przewlekłych. (2,3)

Kontekst – skala i skutki stresu

Współczesna kobieta często działa jak szefowa domowego start-upu – ogarnia pracę, dzieci, dom i rodzinę, nieustannie przełączając się między zadaniami.

Badania pokazują, że kobiety częściej czują się bardziej zestresowane w domu niż w pracy, a 70% Polek deklaruje wzrost stresu w ostatnich dwóch latach (4).

→ CIEKAWOSTKA

Czy wiesz, że długotrwały stres to nie tylko złe samopoczucie, ale realne zagrożenie dla zdrowia? Może prowadzić do nadciśnienia i chorób serca, osłabiać odporność, zaburzać sen i powodować stany lękowe. Utrudnia koncentrację, pogarsza pamięć i wpływa negatywnie na trawienie – może wywołać zgagę, wrzody, a nawet zespół jelita drażliwego. Organizm przeciążony stresem działa na najwyższych obrotach, ale za jaką cenę? (5,6).

9 kroków dla spokojniejszego umysłu i ciała

- **Praktykuj techniki relaksacyjne.** Medytacja, mindfulness, ćwiczenia oddechowe czy joga pomagają wyciszyć umysł i obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu).
- **Ruszaj się regularnie.** Dorośli, którzy śpią krócej, częściej cierpią na nadwagę, nadciśnienie i pogorszone samopoczucie.
- **Zadbaj o kontakt z naturą.** Spacer w lesie, praca w ogrodzie czy po prostu chwila na balkonie wśród roślin działa kojąco na układ nerwowy.
- **Otaczaj się dobrymi ludźmi.** Kontakt z bliskimi, rozmowa, przytulenie – to proste, ale niezwykle skuteczne formy redukcji stresu.
- **Znajdź czas na hobby i pasje.** Twórcze działanie, nawet kilka minut dziennie, daje poczucie sprawczości i przyjemności.
- **Zrób sobie „pauzę".** Chwila z książką, filiżanka herbaty ziołowej, masaż, ciepła kąpiel, ulubiony film – to nie luksus, to potrzeba.
- **Odżywiaj się dobrze.** Zrównoważona dieta, odpowiednia ilość wody, napary z melisy, lawendy, rumianku czy różeńca mogą wspierać organizm w czasie napięcia.
- **Zadbaj o sen.** Regenerujący sen to fundament zdrowia psychicznego. Staraj się kłaść spać o podobnej porze, ogranicz ekran przed snem, stwórz wieczorny rytuał wyciszenia.
- **Nie bój się szukać wsparcia.** Rozmowa z terapeutą, coachem, lekarzem lub psychologiem to odważny krok ku lepszemu samopoczuciu.

Lifehack:

Jedna rzecz na raz
(i pauza zanim zaczniesz następną)

Zamiast robić wszystko naraz – **spróbuj działać według metody „jednego zadania"**. Ustaw timer na 25 minut, skup się tylko na jednej czynności, a po zakończeniu zrób świadomą pauzę – weź trzy głębokie oddechy, przeciągnij się, wypij wodę. To proste ćwiczenie pomaga wyciszyć układ nerwowy i zredukować poziom stresu nawet o 30%.

Libido u kobiet – intymność w rytmie uważności

Czym jest libido?

Libido to naturalna potrzeba bliskości, pożądania i kontaktu z własnym ciałem. U kobiet zależy nie tylko od hormonów, ale też od emocji, relacji, stanu zdrowia, jakości snu i poziomu stresu. Przewlekłe napięcie, brak odpoczynku, zaburzenia hormonalne, konflikty w związku czy niewyrażone potrzeby – wszystko to może je tłumić.

Spadek libido u kobiet może wynikać z wielu czynników – zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych. Przewlekły stres, depresja, lęk, napięcia w związku czy wewnętrznej blokady związane z seksualnością potrafią skutecznie wygasić pragnienie bliskości. W długoterminowych relacjach naturalne jest, że namiętność z czasem słabnie, zwłaszcza gdy codzienność przejmują obowiązki i zmęczenie. Nie bez znaczenia są też zmiany hormonalne, zaburzenia neuroprzekaźników czy choroby przewlekłe.

→ CIEKAWOSTKA

Badania pokazują, że regularne okazywanie czułości – nawet bez seksu – może pozytywnie wpływać na libido i poprawiać jakość relacji (7).

6 kroków do większej satysfakcji

- **Zadbaj o sen i regenerację.** Zmęczony organizm nie ma energii na czułość. Odpoczynek to fundament pragnienia.
- **Wprowadź rytuały bliskości z samą sobą.** Masaż, aromaterapia, kąpiel z olejkami eterycznymi, chwila dotyku – bez presji, z uważnością.
- **Odżywiaj się z miłością.** Zdrowe tłuszcze, cynk, magnez, czerwona koniczyna, niepokalanek wspierają równowagę hormonalną i poprawiają samopoczucie.
- **Rozmawiaj z partnerem/partnerką.** Otwarta komunikacja o potrzebach, granicach i emocjach to fundament intymnej relacji.
- **Znajdź swój rytm przyjemności.** Taniec, muzyka, ruch, spacer – wszystko, co sprawia Ci radość, podnosi energię życiową i otwiera ciało na bliskość.

Pamiętaj!

Libido to nie obowiązek ani norma do spełnienia – to sygnał, że Twoje ciało i emocje chcą być zauważone. Zatrzymaj się. Posłuchaj siebie. Daj sobie zgodę na czułość – najpierw dla siebie, potem dla innych.

7 mikroćwiczeń dla energii i hormonów

Zmiany w zdrowym stylu życia mogą znacząco wpłynąć na Twoją ochotę na seks. Małe, codzienne rytuały – oddech, ruch, dotyk – pomagają rozbudzić zmysły, zwiększyć świadomość ciała i przywrócić naturalny rytm pragnienia.

5 min

→ ĆWICZENIE „ZAMKNIJ OCZY, POCZUJ CIAŁO"

Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu. Zamknij oczy i skup się na swoim ciele – od stóp po czubek głowy. Zauważ, co czujesz w brzuchu, klatce piersiowej, miednicy. Oddychaj spokojnie, delikatnie kierując uwagę do centrum kobiecości – do podbrzusza. To ćwiczenie zwiększa świadomość ciała i pomaga odbudować kontakt z własną przyjemnością.

3 min

→ ODDECH BIODROWY

Połóż ręce na dolnej części brzucha, nad spojeniem łonowym. Oddychaj powoli i głęboko „do bioder", starając się poruszać miednicą w rytm oddechu (delikatne kołysanie przód–tył). Taki oddech rozluźnia napięcia w obszarze miednicy, pobudza krążenie i wzmacnia energię seksualną.

→ TANIEC INTUICYJNY PRZY ULUBIONEJ MUZYCE

Wybierz zmysłowy, spokojny lub energetyczny utwór i pozwól ciału się poruszyć – bez schematu, bez kontroli. Taniec pomaga rozładować napięcie, obudzić energię życiową i wzmocnić kontakt z własną kobiecością. Możesz tańczyć sama lub z partnerem/partnerką.

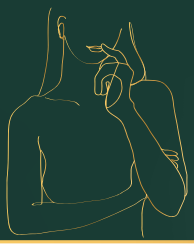
→ MASAŻ Z UWAŻNOŚCIĄ solo lub z partnerem

Połóż ręce na dolnej części brzucha, nad spojeniem łonowym. Oddychaj powoli i głęboko „do bioder", starając się poruszać miednicą w rytm oddechu (delikatne kołysanie przód–tył). Taki oddech rozluźnia napięcia w obszarze miednicy, pobudza krążenie i wzmacnia energię seksualną.

→ ĆWICZENIE WDZIĘCZNOŚCI DLA CIAŁA

Codziennie wieczorem zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna swojemu ciału. Może to być za siłę nóg, za skórę, która czuje dotyk, za oddech, który koi. Akceptacja siebie i pozytywna relacja z ciałem to klucz do zdrowego libido.

Lifehack:



Ustaw w telefonie przypomnienie z hasłem „pauza dla siebie" – codziennie o tej samej porze zrób coś tylko dla przyjemności: zatańcz, posłuchaj muzyki, nałóż ulubiony olejek na ciało. Libido zaczyna się od uważności na własne potrzeby.

Zmysłowy rytuał powrotu do siebie

Trzy kroki do uważnej przyjemności i obudzenia kobiecej energii.

Wieczór to najlepszy moment, by wrócić do siebie – do ciała, zmysłów i wewnętrznej kobiecej mocy. Ten prosty, ale głęboko kojący rytuał łączy zapach, czuły dotyk i smak – wszystko, co wspiera Twoje libido, wycisza układ nerwowy i przywraca Cię do tu i teraz.

→ KĄPIEL ROZBUDZAJĄCA ZMYSŁY

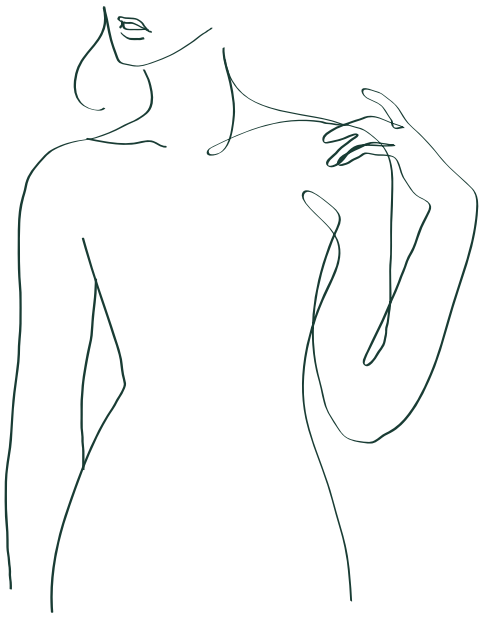
Do wanny z ciepłą wodą dodaj:

- kilka kropli olejku eterycznego z ylang-ylang, jaśminu lub róży (działają afrodyzyjnie i relaksująco),
- szklankę mleka roślinnego lub 2 łyżki oleju migdałowego (dla nawilżenia skóry),
- opcjonalnie: świeże płatki róż lub lawendy.

Zanurz się na 15–20 minut w ciepłej kąpieli. Oddychaj głęboko, skup się na zapachu i cieple wody. To Twoje miejsce mocy.

→ MASAŻ CIAŁA Z INTENCJĄ

Po kąpieli, osusz delikatnie ciało i wykonaj powolny masaż olejkiem: np. olej kokosowy, z pestek winogron lub migdałowy z dodatkiem wanilii lub cynamonu. Masuj ciało bez pośpiechu – dłonie, ramiona, brzuch, biodra, uda. Nie chodzi o „zabieg pielęgnacyjny", lecz o kontakt z własnym ciałem, o czułość, jakiej często sobie odmawiamy.



→ KOKTAJL „PRZEBUDZENIE ZMYSŁÓW"

Zmysłowe wsparcie libido – naturalnie i pysznie

Składniki:

- ½ szklanki soku z granatu od Herbal Monasterium,
- ½ banana,
- 1 łyżeczka kakao,
- ½ szklanki mleka migdałowego (lub innego roślinnego),
- 1 łyżeczka maca w proszku,
- szczypta cynamonu (opcjonalnie: także kardamonu dla wzmocnienia aromatu).

Przygotowanie:
Wszystkie składniki zmiksuj na gładki, kremowy koktajl. Podawaj schłodzony – najlepiej w eleganckiej szklance, ozdobiony ziarenkami granatu lub listkiem mięty.

Dlaczego warto?

- **sok z granatu** – symbol płodności i afrodyzjak, wspiera krążenie i poziom hormonów
- **maca** – adaptogen znany z działania poprawiającego libido i energię życiową
- **kakao i cynamon** – pobudzają zmysły i poprawiają nastrój
- **banan i mleko migdałowe** – źródła tryptofanu i magnezu, wspierające równowagę hormonalną

Ten rytuał warto powtarzać raz w tygodniu jako **czas tylko dla siebie**. Nieważne, czy jesteś w związku, czy nie – libido zaczyna się od uważności, czułości i obecności we własnym ciele.

Fitoterapia dla snu, stresu i kobiecego libido

Naturalna równowaga w rytmie ciała i emocji.

W codziennym pędzie łatwo zapomnieć o sobie. Zmęczenie, napięcie, brak snu i obniżony nastrój mogą stać się cichymi towarzyszami dnia – aż przestajemy zauważać, jak bardzo oddaliliśmy się od własnych potrzeb. Tymczasem powrót do siebie nie wymaga rewolucji – wystarczy świadomy krok w stronę tego, co naturalne i wspierające. Fitoterapia – czyli terapia roślinna – to łagodne, ale skuteczne wsparcie w odnalezieniu emocjonalnej równowagi, głębokiego snu i kobiecej energii.

Poniżej znajdziesz trzy wyjątkowe preparaty oparte na standaryzowanych, naturalnych ekstraktach roślinnych, które mogą stać się Twoim codziennym rytuałem powrotu do siebie.

ODZYSKAJ SPOKOJNY SEN

Obudź się zmysłowo wypoczęta

Szafran i Lawenda na SEN to naturalna, wieloskładnikowa formuła stworzona z myślą o kobietach, które pragną zakończyć dzień z lekkością i otulić się spokojem przed snem. To kompozycja 8 składników aktywnych, znanych z właściwości wyciszających, adaptogennych i wspierających emocjonalną równowagę:

Szafran: przyczynia się do równowagi emocjonalnej oraz pomaga utrzymać pozytywny nastrój.

Lawenda: pomaga w lepszym śnie, redukuje napięcie ułatwiając zrelaksowanie i wyciszenie. Zwiększa komfort trawienny w trakcie przejściowego stresu.

Ashwagandha: zwiększa odporność organizmu na stres i redukuje napięcie. Pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Aswaghandha jako adaptogen wpływa korzystnie na gospodarkę energetyczną organizmu działając odmładzająco.

Kozłek lekarski (waleriana): pomaga w zasypianiu i radzeniu sobie ze stresem związanym z intensywnym trybem życia, przyczynia się do regeneracji fizycznego i psychicznego samopoczucia, oraz stabilizuje ciśnienie krwi. Wspomaga pracę układu pokarmowego.

Melisa: pomaga utrzymać pozytywny nastrój, przyczynia się do zmniejszenia napięcia, ułatwia odprężenie oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego snu. Ułatwia zasypianie. Pomaga utrzymać naturalną równowagę hormonalną organizmu.

Głóg: zmniejsza zmęczenie i niepokój, pomaga w zasypianiu, zwiększa dopływ tlenu, poprawia pracę serca i krążenie krwi obwodowej.

Melatonina: pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie, zmniejsza trudności w zasypianiu, zmniejsza negatywne odczucia po zmianie strefy czasowej.

Szafran i Lawenda na SEN to idealny wybór dla kobiet, które pragną zakończyć dzień w zgodzie ze sobą, zadbać o wieczorny rytuał wyciszenia i wspierać regenerację organizmu podczas nocnego odpoczynku – naturalnie, łagodnie i skutecznie.

ODZYSKAJ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

Poczuj się na nowo silna i zmysłowa

Lawenda i Różeniec na Stres to wieloskładnikowa, naturalna formuła, stworzona z myślą o osobach pragnących zachować spokój, jasność umysłu i wewnętrzną harmonię w intensywnym rytmie życia. Zawiera aż 7 synergicznie działających składników roślinnych, znanych z właściwości wspierających równowagę emocjonalną i naturalną odporność psychiczną. Zawiera ekstrakty z:

Lawendy: znana z delikatnego działania uspokajającego, wspiera wieczorne wyciszenie oraz emocjonalną równowagę.

Różenca górskiego: adaptogen roślinny, który zwiększa odporność organizmu na stres, zmęczenie i napięcie emocjonalne.

Ashwagandhy: roślina adaptogenna o działaniu tonizującym na układ nerwowy, wspierająca dobre samopoczucie psychiczne.

Korzenia waleriany: tradycyjnie stosowany dla wyciszenia układu nerwowego, zmniejsza rozdrażnienie i ułatwia zasypianie, nie powodując otępienia.

Szyszek chmielu: może działać kojąco, sprzyja redukcji napięcia nerwowego i nadpobudliwości, wspomaga zasypianie.

Owoców głogu: wspiera dobre samopoczucie, ułatwia relaksację i wyciszenie emocjonalne.

Kwiatów męczennicy cielistej: zwiększa odporność organizmu na stres, redukuje napięcie nerwowe i poprawia samopoczucie.

Lawenda i Różeniec na Stres to propozycja dla osób, które chcą zadbać o wewnętrzną równowagę, jasność myślenia i naturalne wsparcie organizmu w codziennym tempie życia. Doskonale sprawdza się jako element codziennego rytuału, wspierającego harmonię ciała i umysłu.

ODZYSKAJ KOBIECĄ RÓWNOWAGĘ

Rozkwitaj bliskością

EstroBalans to zaawansowana, niehormonalna formuła 8 składników aktywnych, opracowana z myślą o kobietach w okresie okołomenopauzalnym. Zawiera:

Ekstrakt z czerwonej koniczyny: pomaga łagodzić objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość, wspiera w utrzymaniu zdrowych kości.

Ekstrakt z szałwii: wspomaga funkcje hamowania nadmiernego pocenia, łagodzi objawy menopauzy, oraz chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem.

Ekstrakt z shatavari: szparagu dzikiego: pomaga utrzymać dobre samopoczucie przed i po cyklu miesiączkowym, wpływa na łagodzenie objawów menopauzy, chroni i regeneruje kobiecy układ rozrodczy, wpływa korzystnie na energię i witalność.

Ekstrakt z ashwagandhy: witanii ospałej: aswaghandha jako adaptogen wpływa korzystnie na gospodarkę energetyczną organizmu działając odmładzająco, zwiększa sprawność intelektualną i pomaga stymulować percepcję, oraz redukuje napięcie i wspomaga dobre samopoczucie.

Ekstrakt z kopru włoskiego: wpływa pozytywnie na układ hormonalny kobiet, zmniejsza napięcie przedmiesiączkowe, pomaga w trawieniu i działa rozkurczowo.

Ekstrakt z cykorii podróżnik: pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, przyczynia się do zdrowia wątroby i zdrowia jelit, wspomaga w wydalaniu wody z organizmu, pomaga w zachowaniu zdrowych kości.

Ekstrakt z niepokalanka: pomaga łagodzić objawy menopauzy i napięcia przedmiesiączkowego, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego, wspiera prawidłowe funkcje poznawcze usprawniając pamięć oraz koncentrację.

EstroBalans dla kogo? Dla kobiet, które chcą w naturalny sposób zadbać o swoje samopoczucie, hormony, energię życiową i satysfakcję z bliskości – bez sięgania po syntetyczne hormony.

Dieta, która wspiera Ciebie

Jedzenie może być formą troski o siebie – także wtedy, gdy chcesz lepiej spać, mieć więcej spokoju albo obudzić kobiecą energię.

Zadbaj o siebie od kuchni. Naturalne składniki, pełne witamin, antyoksydantów i związków bioaktywnych, mają realny wpływ na Twój nastrój, libido i jakość snu. Poniżej znajdziesz trzy tematyczne inspiracje – dieta na dobry sen, mniejsze napięcie i większą bliskość.

ZJEDZ I ZAŚNIJ – SMAKI, KTÓRE WYCISZAJĄ

Sen zaczyna się na talerzu – a dokładniej w jelitach i mózgu. Odpowiednie składniki odżywcze wspierają produkcję melatoniny i serotoniny, które regulują rytm dobowy i ułatwiają zasypianie.

→ CIEKAWOSTKA

Melatonina nie powstaje w próżni! – jej produkcja zależy od obecności tryptofanu, magnezu i witaminy B6. Dlatego kasza jaglana z bananem i pestkami dyni to nie tylko pyszne śniadanie – to prawdziwa kolacja dla mózgu! (6).

Co jeść:

- **Węglowodany złożone** – np. kasza jaglana, komosa ryżowa – wspierają przyswajanie tryptofanu.
- **Źródła zdrowych tłuszczów** – awokado, oliwa z oliwek, orzechy włoskie – usprawniają pracę układu nerwowego.
- **Produkty bogate w melatoninę i magnez** – np. wiśnie, banany, pestki dyni, kakao.

Czego unikać wieczorem:

- Kofeiny, alkoholu i ciężkostrawnych potraw.
- Cukrów prostych, które rozregulowują gospodarkę cukrową i utrudniają spokojny sen.

ŚNIADANIE Jaglanka z bananem, kakao i pestkami dyni

Składniki:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka pestek dyni
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

- Kaszę jaglaną przepłucz na sicie wrzątkiem.
- Ugotuj w mleku roślinnym przez ok. 15 minut.
- Na koniec dodaj rozgniecionego banana, kakao, cynamon i miód.
- Podawaj z pestkami dyni na wierzchu.

To śniadanie pełne składników, które biorą udział w naturalnej produkcji melatoniny – hormonu snu.

- **banan** dostarcza tryptofanu i witaminy B6, wspierających syntezę serotoniny i melatoniny
- **pestki dyni** to źródło magnezu i cynku, które pomagają w wyciszeniu układu nerwowego
- **kasza jaglana** zawiera węglowodany złożone, które wspierają wchłanianie tryptofanu do mózgu
- **kakao** działa delikatnie relaksująco dzięki obecności teobrominy i magnezu

OBIAD

Zupa krem z batatów i soczewicy z mlekiem kokosowym

Składniki:

- 1 batat
- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- ½ szklanki mleka kokosowego
- sól, pieprz, oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- Pokrój warzywa, podsmaż na oliwie.
- Dodaj soczewicę, kurkumę, zalej bulionem i gotuj do miękkości.
- Dodaj mleko kokosowe i zmiksuj na gładki krem.
- Dopraw do smaku.

KOLACJA Grzanki z hummusem i pieczonym burakiem

Składniki:

- 2 kromki chleba żytniego
- 2 łyżki hummusu
- ½ pieczonego buraka
- rukola, oliwa, pieprz

Sposób przygotowania:

- Posmaruj grzanki hummusem.
- Dodaj plastry pieczonego buraka i rukolę.
- Skrop oliwą i posyp świeżo zmielonym pieprzem.

Na godzinę przed snem zgaś wszystkie mocne światła (w tym ekran telefonu). Zaparz herbatę z melisy lub lawendy, połóż się z książką – i poczuj, jak ciało przełącza się w tryb „noc".

SMAKI, KTÓRE USPOKAJAJĄ

To, co jesz, może dosłownie obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu – i wzmocnić układ nerwowy. Kluczem jest regularność, stabilny poziom cukru i obecność adaptogenów w diecie.

→ CIEKAWOSTKA

Równowaga mikrobioty = lepszy nastrój. Aż 90% serotoniny powstaje w jelitach! Dlatego dieta bogata w błonnik i rośliny o działaniu prebiotycznym (jak siemię lniane, warzywa kapustne czy owsianka) może działać… jak naturalny antydepresant.

Co jeść:

- **Produkty bogate w antyoksydanty** – jagody, brokuły, jarmuż, zielona herbata.
- **Źródła witamin z grupy B** – brązowy ryż, płatki owsiane, nasiona słonecznika, jajka.
- **Produkty przeciwzapalne** – kurkuma, czosnek, imbir, siemię lniane.

Czego unikać:

- Nadmiaru kofeiny i przetworzonego cukru, które powodują wahania nastroju.
- Posiłków typu fast food – pogarszają mikroflorę jelitową, a to ona wpływa na nastrój!

ŚNIADANIE Owsianka antystresowa z jagodami i orzechami

Składniki:

- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka napoju owsianego
- garść jagód (mogą być mrożone)
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

- Gotuj płatki z napojem roślinnym przez 10 minut.
- Dodaj jagody i siemię lniane.
- Posyp orzechami i cynamonem przed podaniem.

OBIAD

Kasza gryczana z warzywami i pesto z natki

Składniki:

- ½ szklanki kaszy gryczanej
- 1 marchew, 1 cukinia, ½ brokuła
- 2 łyżki domowego pesto z natki pietruszki
- 1 łyżka pestek słonecznika
- sól, oliwa

Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę gryczaną.
- Warzywa pokrój i krótko podsmaż lub podduś.
- Wymieszaj z kaszą, dodaj pesto i pestki.

KOLACJA Ciepła kasza jaglana z duszoną gruszką i orzechami

Składniki:

- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 dojrzała gruszka (pokrojona w plasterki)
- 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżka orzechów laskowych lub włoskich
- szczypta cynamonu i kardamonu
- odrobina miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie

Sposób przygotowania:

- Gruszkę podsmaż na maśle z cynamonem do miękkości.
- Podgrzej ugotowaną kaszę jaglaną, dodaj gruszkę i posyp orzechami.
- Całość możesz lekko polać miodem.
- Podawaj ciepłe – na ukojenie ciała i zmysłów.

- **kasza jaglana** zawiera magnez i witaminy z grupy B, które wspierają układ nerwowy
- **gruszka** działa łagodząco na układ trawienny, a ciepło i przyprawy korzenne pomagają się rozluźnić po długim dniu

Wprowadź „regenerujący lunch" – bez telefonu, w spokoju, z oddechem.
Jedz wolniej, dokładniej przeżuwaj. To proste ćwiczenie uważności zmniejsza wyrzut kortyzolu i pomaga ciału odpocząć w trakcie dnia.

Z MIŁOŚCI DO JEDZENIA, Z JEDZENIA DO MIŁOŚCI

Zaburzenia libido często są efektem stresu, zmęczenia, wahań hormonalnych lub braku pewnych mikroelementów. Włączenie określonych składników może pomóc w przywróceniu równowagi.

→ CIEKAWOSTKA

Zdrowe libido to nie tylko hormony – to też krążenie krwi, poziom energii i kontakt ze sobą. Ciemna czekolada, granat, burak zwiększają przepływ krwi i działają jak naturalne afrodyzjaki – również psychiczne.

Co jeść:

- **Ciemna czekolada** – poprawia krążenie i zwiększa poziom serotoniny.
- **Sok z buraka, granatu lub kiszonki** – wspiera ukrwienie narządów i detoks organizmu.
- **Naturalne afrodyzjaki** – szafran, lubczyk, imbir, żeń-szeń, gałka muszkatałowa, wanilia, granat, truskawki, awokado, papryczka chili.
- **Cynk i selen** – jajka, pestki dyni, orzechy brazylijskie – wspierają równowagę hormonalną.

Na co uważać:

- Dieta bardzo niskotłuszczowa może zaburzać gospodarkę hormonalną – nie unikaj zdrowych tłuszczów!
- Alkohol w nadmiarze obniża libido, zwłaszcza u kobiet.

ŚNIADANIE Tosty z awokado, jajkiem i pestkami granatu

Składniki:

- 2 kromki chleba razowego
- ½ awokado
- 1 jajko (ugotowane lub sadzone)
- 2 łyżki pestek granatu
- sól, pieprz, chili

Sposób przygotowania:

- Tostuj chleb, rozsmaruj awokado.
- Dodaj jajko i posyp pestkami granatu.
- Dopraw pieprzem i odrobiną chili.

OBIAD Orientalny stir-fry z kurczakiem, chili i szafranowym ryżem

Składniki:

- 1 filet z kurczaka (lub tofu w wersji wege)
- ½ czerwonej papryki
- garść groszku cukrowego lub fasolki szparagowej
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- szczypta chili (lub papryczka świeża)
- ½ łyżeczki suszonego lubczyku
- sok z ½ granatu
- 1 łyżka oliwy lub oleju sezamowego

Sposób przygotowania:

- Pokrój kurczaka (lub tofu) w paski.
- Podsmaż imbir i czosnek na oliwie, dodaj mięso/tofu i smaż do zarumienienia.
- Dorzuć pokrojoną paprykę i groszek cukrowy, smaż 3–4 minuty.
- Dopraw chili i lubczykiem, skrop sokiem z granatu.
- Podawaj od razu – np. z ryżem szafranowym i awokado.

- **imbir, chili i gałka muszkatołowa** rozgrzewają i pobudzają krążenie
- **szafran i granat** wspierają nastrój i libido
- **awokado** dostarcza zdrowych tłuszczów niezbędnych do produkcji hormonów

To obiad, który karmi ciało – i apetyt na życie.

KOLACJA Smoothie truskawkowe z bananem i mlekiem migdałowym

Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 150g truskawek (ok 10 sztuk)
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta wanilii

Sposób przygotowania:

- Zblenduj wszystkie składniki na gładkie smoothie.
- Pij w temperaturze pokojowej, jako delikatny eliksir kobiecej energii.

Zamień wieczorne scrollowanie na rytuał kobiecej mocy.
Ciepły prysznic, olejek z ylang-ylang, lekkie smoothie z shatavari i kilka minut czułego kontaktu ze sobą – wszystko to buduje przyjemność i poczucie bycia „w sobie".

Pamiętaj!

Dieta to nie restrykcja – to sposób komunikacji z własnym ciałem. Zadbaj o regularność, różnorodność i jakość – a ciało zacznie działać w zgodzie z Twoimi potrzebami. Połącz to z suplementacją roślinną – np. **Szafran i Lawenda na sen, Lawenda i Różeniec na stres lub EstroBalans** – i obserwuj, jak krok po kroku wracasz do siebie.

Bibliografia:

1. Lew-Starowicz Z, Czajkowska K. Prevalence of sexual dysfunctions and associated risk factors in Poland. Arch Med Sci. 2019 Jul 22;18(4):1031-1040. doi: 10.5114/aoms.2019.86794. PMID: 35832714; PMCID: PMC9266947.
2, Departament Zdrowia i Opieki Społecznej USA. Biuro Zapobiegania Chorobom i Promocji Zdrowia. [2010]. Healthy People 2020 Sleep Health.
[http://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/sleep-health]
3. Luyster, Faith S., et al. "Sleep: a health imperative." Sleep 35.6 (2012): 727-734.
4.https://pap-mediaroom.pl/polityka-i-spoleczenstwo/polacy-stres-czy-umiemy-sobie-z-nim-radzic #downloadMaterialBlock
5. An, Jaesung, et al. "UNDERSTANDING THE EXPERIENCE OF EUSTRESS AMONG OLDER ADULTS WITH CHRONIC CONDITIONS." Innovation in Aging 6.Suppl 1 (2022): 489.
6. Zain, Mohd Zaimmudin Mohd, et al. "Shibori Workshop As A mean To Empower People With Psychological Disorders At Bachok, Kelantan." BIO Web of Conferences. Vol. 73. EDP Sciences, 2023.
7. Reis, Harry. Relationships, well-being and behaviour: selected works of Harry Reis. Routledge, 2018.
8. Goluch-Koniuszy, Zuzanna, and Joanna Fugiel. "Rola składników diety w syntezie wybranych neurotransmiterów." Kosmos 65.4 (2016): 523-534.

Katarzyna Pachota

Klauzula copyright: © 2025 Herbal Pharmaceuticals Sp. z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez zgody wydawcy kopiowanie, cytowanie i dalsze rozpowszechnianie całości lub części treści jest zabronione.

Treści mają charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej.
Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.