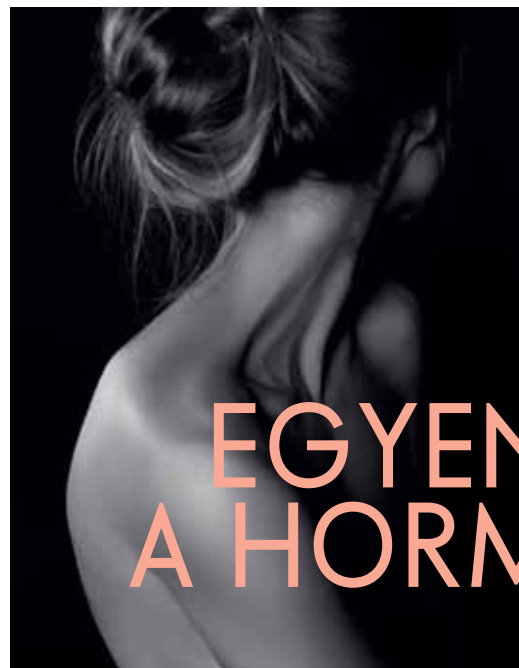


A SZÉPSÉG ÉS FIATALSÁG FORRÁSA A HORMONHÁZTARTÁS?



EGYENSÜLYBAN A HORMONOKKAL

A NŐI VONZERŐ MEGALAPOZÓINAK, A FIATALOSAN RAGYOGÓ BŐRNEK, A HOSSZŰ, FÉNYES HAJNAK ÉS A HOMOKÓRA-ALAKNAK IS UGYANAZ A TITKA. A MEGJELÉNÉSÜNKET BEFOLYÁSOLÓ HORMONOK ÉS A FIATALSÁGMEGŐRZŐHORMONTERÁPIÁK NYOMÁBA EREDTÜNK.

Női szépségünk alapja a hormonok egyensúlyi állapota, de az életförmánkból adódóan ez az egyensúly könnyen felbomlik. Magyarországon például 10-ből 8 nőt érint az ösztrogéndominancia (az ösztrogénszint megemelkedése a progeszteronhoz viszonyítva). A hormonháztartás helyrebillentése, a szépség és fiatalság hormonok általi megőrzése az orvostudomány és a kozmetológia fókuszába került. Mielőtt rátérnénk, tekintjük át, hogy a hormonok hogyan érintik a megjelenésünk különböző aspektusait.

BŐRÜNKBEN ÉS A HORMONOK. A női arc egyik legvonzóbb tulajdonsága a szép, rugalmas, ragyogó bőr. Ez nem valósulhat meg ösztrogén nélkül. A pubertástól kezdve egészen a menopauzáig az ösztrogén ciklikus hatást fejt ki, a bőrre jelentős hatást gyakorolva. A húszas évek végétől csökkenő mennyisége a termékenység csökkenésével párhuzamosan a kollagén- és elasztinszint esésének is egyik jelentős oka. Valójában akkor van az ösztrogén- és kollagénszintünk a csúcson, amikor a legvonzóbbnak kell lennünk a termékenység éveiben. Bőrünk számára tényleg létezik biológiai óra. A test többi részéhez hasonlóan az ösztrogén bőrre gyakorolt hatása olyan apró receptorok révén valósul meg, amelyek a dermiszben és az epidermiszben vannak jelen. Az ösztrogén erőteljes hatással van minden olyan sejttípusra, amely kötőszöveti

elemeket hoz létre, például kollagént, elasztint és hialuronsavat. Amikor az ösztrogén a legnagyobb mennyiségben van jelen, például az ovulációt megelőző napokban – ezt nevezzük Vénushétnak is –, a bőr sejtei több kötőszöveti elemet hoznak létre, valamint a progeszteron termelése is gátolt, aminek az eredménye tiszta, ragyogó arc. Ha az ösztrogén és a tesztoszteron nincsenek egyensúlyban, pattanások keletkezhetnek, és a bőr állapota romlik, különösen, amikor a hormonrendszer amúgy is megborul, mint például a korai pubertás idején vagy a menopauzát megelőző időszakban. A kor előrehaladtával csökkenő ösztrogéntermelés a bőr vékonyra és rugalmatlanná válását, megereszkedését vonja maga után.

A tesztoszteron hormonnál rögtön a férfiakra asszociálunk, pedig nem kizárólag a férfiak kiváltsága. Egy alapvető hormonnál van szó, amely befolyásolja az egészségünket, a szexualitást és az energiaszintünket. A tesztoszteron ideális szintje fokozhatja a kreativitást és a magabiztosságot. Ha túl kevés van belőle, csökkenhet a libidónk, motiválatlanabbá, letargikusabbá válhatunk, ha túl sok, többek közt pattanásokat és fokozott verejtékezést okozhat.

Ha az ösztrogén a „szépség-hormon”, gondoljunk úgy a progeszteronra mint „fiatal-sághormonra”. Egyedülálló szerepet játszik más hormonokkal együttműködve: szabályozza az ösztrogénszinteket, a kortizol előfutáraként működve növeli az energiaszintünket. A progeszteron fokozza az anyacserét,

támogatja a fogyást, természetes vízajtó, enyhíti a feszültséget és elősegíti a megfelelő alvást. Amikor ennek a fontos hormonnak a szintje lecsökken, az szorongáshoz, súlygyarapodáshoz, vízvisszatartáshoz, álmatlansághoz vezethet.

H AJUNK ÉS A HORMONOK. Azt már tudjuk, hogy vannak napok, amikor könnyű bánni a tincseinkkel, és van, amikor sehogy sem jön össze az áhított frizura. Azonban a haj és a hormonok közti összefüggésekkel a bőrgyógyászok, szépséget szakemberek többsége sincsen tisztában. Minden egyes hajtüsző telis-tele van hormonreceptorokkal. Az ösztrogén a haj anagén, azaz növekedési fázisát támogatja. A terhesség alatti hajnövekedésért a legtöbb nő a vitaminokat okolja, pedig a fényes, sűrű haj az ösztrogénnek köszönhető. A szülést követően, a menopauzát megelőzően és alatta jellemző a hajritkulás, sőt a szempillák is vékonyabbakká és ritkásabbakká válhatnak. Paradox módon az ösztrogén gátolja a nem kívánatos testszörzetet, mind a szőrszálak finomabbá és kevésbé láthatóvá tételével, mind pedig a tesztoszteron megkötésével és gátlásával, ami egy másik példa a két hormon bonyolult esztétikai kölcsönhatására. A tesztoszteron serkenti a szemérem- és hónalj-szőrzet növekedését, valamint a fej és a test bőrének faggyútermelését.

Ha a hormonok egyensúlyban vannak, akkor a gyönyörű haj érdekében minden adott. Ha az egyensúly felborul, a tesztoszteron hajhullást idéz elő mind a férfiak, mind a nők esetében. A kulcs az egyensúly elérése és a növekedési fázis meghosszabbítása; nagyon hasonlóan ahhoz, ahogyan az ösztrogén teszi ezt a terhesség alatt.

A Z IKONIKUS HOMOKÓRA. A klasszikus női görbe, a keskeny derékvonal és a kerek csípő elismert antropológiai vonzerő. Az ösztrogén a nők anyagcseréjét oly módon befolyásolja, hogy megkönnyíti a zsírlerakódások kialakulását a csípő körül, és megakadályozza deréktájban, vagyis a klasszikus női alak fenntartását támogatja. Az ösztrogén csökkenti az inzulinszükségletet, megkönnyítve ezzel a nők számára a szénhidrátok feldolgozását és a karcsú derékvonal megtartását a legtermékenyebb időszakokban. Ez a fő oka annak, hogy a homokóraalak olyan vonzó: jelzi a termékenységet, egyértelmű jele annak, hogy az ösztrogén topon van. Az egészséges zsírizom arány megőrzésében viszont a tesztoszteron játszik fontos szerepet. Az izomtömeg meghatározza a megjelenésünket, hi-

EGY HORMONTERÁPIA TANULSÁGAI

Budai Zsuzsanna kozmetikus (Fifth Avenue Szalon) a saját bőrén tapasztalta meg a bioidentikus hormonpótlás hatásait. „40 felett hirtelen megromlott az egészségem, egész sor gyötrő tünettel kellett szembesülnöm. Számos orvost, szakrendelést végigjártam eredménytelenül, mire végre eljutottam egy hormonspecialistához. A kivizsgálások során derült fény a problémáim valódi okára, ami röviden a hormonháztartásom felborulása volt. Az anti-aging terápiától szinte azonnal jobban éreztem magam, és fokozatosan elmúltak az egészségügyi gondjaim. Amellett, hogy a bőröm hihetetlen változón ment keresztül, a hajam fényes lett, és eltűnedezték az ősz hajszálaim, az izomépítésben is rengeteget segített. Rendszeresen járok edzőterembe, és rég nem éreztem magam ennyire energikusnak és fiatalnak, mint most ötvenéves koromban. A kozmetikai szalonba betérő vendégeimmel is igyekszem megértetni, hogy sokkal szebb, tartósabb lesz a kezelések eredménye, ha belülről is »rendbe teszik magukat«. Az arcápolás és a hormonok megfelelő szintje szinergikusan erősítik egymás hatását.”

szén az alak, a test kontúrjainak megtartásában is döntő.

És ha már adott a lehetőség az idővel csökkenő „szépség-hormon”-szintek újbóli megemelésére, sokan élnek is vele. Azonban mint minden, a természetes folyamatokba való beavatkozásnak, ennek is megvannak a veszélyei és betartandó szabályai.

A Z ÖREGEDÉS LASSÍTÁSÁNAK TUDOMÁNYA. Dr. Fábrián Emília 20 éves kardiológusi és belgyógyászati tapasztalatai alapján figyelt fel arra, hogy negyvenpluszos páciensei hasonló tünetekkel keresték fel: magas vérnyomással, szívritmuszavarral, szorongással, kedvetlenséggel, elhízással és inzulinrezisztenciával. Nyilvánvalóvá vált számára, hogy a tünetek mögött a változókorú hormonszintcsökkenések állnak. Beleásta magát a témába, és kereste azt a terápiát, ami komplex megoldást nyújthatna. Így talált rá az anti-aging medicinára, az orvostudománynak erre a viszonylag új területére, amely a fizikai és szellemi képességek, a vonzerő megőrzését, a libidó fenntartását, az élettani folyamatok optimalizálását célozza. A doktornő 10 éve végez személyre szabott anti-aging terápiát, amelyhez bioidentikus hormonokat alkalmaz (a természetes hormonokkal szerkezetükben megegyező, mesterségesen előállított hormonok). A folyamatosan zajló tudományos kutatások új eredményeire alapozott terápiát minden részletre kiterjedő szakor-

vosi és laborvizsgálatok előzik meg. „Gyakorlatilag már 35–45 éves korban elkezdhet csökkenni a szervezetben a hormonok szintje – ezt az időszakot perimenopauzának, vagyis a menopauza előtti időszaknak nevezzük. Ekkor válnak láthatóvá és érezhetővé az öregedés kézzelfogható jelei. A menopauza vagy változókor általában 45–55 éves korban következik be, ebben az időszakban az ösztrogén és a progeszteron egyensúlyának felbomlásából, szintjeik csökkenéséből következő panaszok és tünetek jelentkeznek, többek közt hőhullámok, dekoncentrátság, memóriazavar, alvászavar, ingerlékenység, hangulati ingadozás, elhízás, fibromyalgia, gerinctáji fájdalmak. A bőr vékonyra, rugalmatlanná és ráncossá válik, megereszkedik, megjelennek az öregeségi foltok és a felső ajak feletti függőleges barázdák. Bőrünk a káros napsugarakkal szemben is lényegesen védtelenebbé válik. A hajszálak elvékonyodnak, a haj erősebben hullik, az izmok tömege és az ízületek rugalmassága csökken, így az alak is megváltozik. Mindez a hormonok menopauza előtti szintjének fenntartásával megelőzhető, a betegségek gyógyíthatóak – biztonságos és hatékony módszerrel” – hangsúlyozza dr. Fábrián



WiseTree Natural Ciklusbarát krém nőknek 6810 Ft / 100 ml
 Kaviczkó Éjszakai Regeneráló Krém 23 440 Ft / 50 ml
 Ilesci Fitoösztrogén szérum 5790 Ft / 30 ml
 Drhazi Venus Krémgél 23 300 Ft / 100 ml
 VEnffect Anti Aging Intensive Moisturizer 185 USD / 50 ml
 Gigi New Age Comfort Cream szemkörnyékre és nyakra 13 980 Ft / 50 ml

Emília, aki saját magán is alkalmazza a hormonterápiát, és valóban csodálatra méltó formában van. „A hormonterápiával nemcsak a változókor vegetatív idegrendszeri megnyilvánulásai szüntethetők meg, de komoly szív- és érrendszeri betegségek kialakulását is megelőzhetjük. Fizikai és pszichés életminőséget ad vissza” – magyarázza a szakértő. Kérdésünkre, hogy vajon nem veszélyes-e a terápia, a következőkkel érvel: „A menopauza tüneteinek csökkentésére több mint 50 éve alkalmaznak szintetikus hormonokat. Mivel a klimax minden nőt érint, folyamatosan keresik az optimális terápiákat az ebben az életkorban kialakuló betegségek és vegetatív tünetek kiküszöbölésére. A bioazonos hormonterápiát a '90-es években kezdték alkalmazni, és folyamatos utánkövetéses klinikai vizsgálatokkal követik le az alkalmazott kezelések hatásait és mellékhatásait hosszú, valamint rövid távon. Még mindig jellemzően nagy a páciensek részéről a »hormonfélelem«, pedig a hormonterápia csupán finomhangolás a fogamzásgátlók drasztikus hatásaihoz képest. Mivel a bioazonos hormonterápia során folyamatos kontroll alatt bőrön át felszívódó élettani dózisokat alkalmazunk, odafigyelve az ösztrogén és progeszteron optimális arányára, nem tudunk mellékhatásokat okozni. A jelenlegi orvosi ajánlások szerint ha beáll a menopauza, azonnal el kell kezdeni a lecsökkent hormonszintek helyreállítását. A döntés azonban mindig a páciensé. Ha a hormonterápiával esztétikai céljaink is vannak, fontos tudni: nem csodaszerről van szó, hanem az egészségtudatos életmód egyik fontos pilléréről. Ahhoz, hogy a csúcsformánkat hozzuk, megfelelő táplálkozásra és folyadékpótlásra, valamint rendszeres testmozgásra is szükség lesz.”

A FIATALÍTÁS NAGYÁGYÚJA: A NÖVEKEDÉSI HORMON. Hollywoodban már-már „kötelező” a HGH (Human Growth Hormone)-terápia. Ez az agyalapi mirigy által termelt fehérje nagyjából mindent stimulál, beleértve a sejteket, a csontokat és az izmokat is. A HGH-terápiát a hírességek is alkalmazzák fiatalosságuk visszanyerésére, energiaszintjük növelésére, a testzsír csökkentésére, a libidó növelésére – szubkután injekciók formájában. A hatóanyag revitalizáló csodaszer hírében áll: kockahasat, fiatalosan feszes bőrt, fényes hajat eredményez – egyesek szerint még a haj őszülését is képes visszafordítani. Visszaadja

A fitoösztrogénekben gazdag táplálkozás szintén segít fenntartani a hormonegyensúlyt. Ilyen étel például a szója, a lenmag, a rozs, a köles, a babfélék, a csonthéjasok, a kék szőlő és az áfonya. A csicseriborsóból készült hummusz kifejezetten gazdag fitoösztrogén-forrás, akárcsak a szezám-magból készült tahini.

tette egy új üzletág alapjait: a HGH pillanatok alatt a figyelem középpontjába került. Az első hullámot az élsportolók és body builderek jelentették, majd következtek az akcióhősök (Sylvester Stallone is élt vele). A HGH-használat mainstream jelenséggé a 2000-es évek végére vált. Azóta eltelt 20 év, és némileg árnyalódni látszik a kép: a hormonterápia önmagában is okoz javulást, de valóban számottevő változás csak testmozgás, megfelelő táplálkozás, azaz egészséges és aktív életmód mellett tapasztalható. De vajon mennyire veszélyes? Dr. Fábián Emília szerint a felnőttkori HGH-hiány előfordul, illetve a hormon szintje a korral csökken. A hormonpótlás ebben az esetben nem jelent problémát, épp ellenkezőleg, pozitív a hatása. Ugyanakkor nem szabad kontroll nélkül alkalmazni, mert nagyon erős ösztrogénellenes, android hatást válthat ki, ami számos élettani folyamat mellett a külső jegyekben (férfias vonások megjelenése, az alak megváltozása) is megnyilvánul.

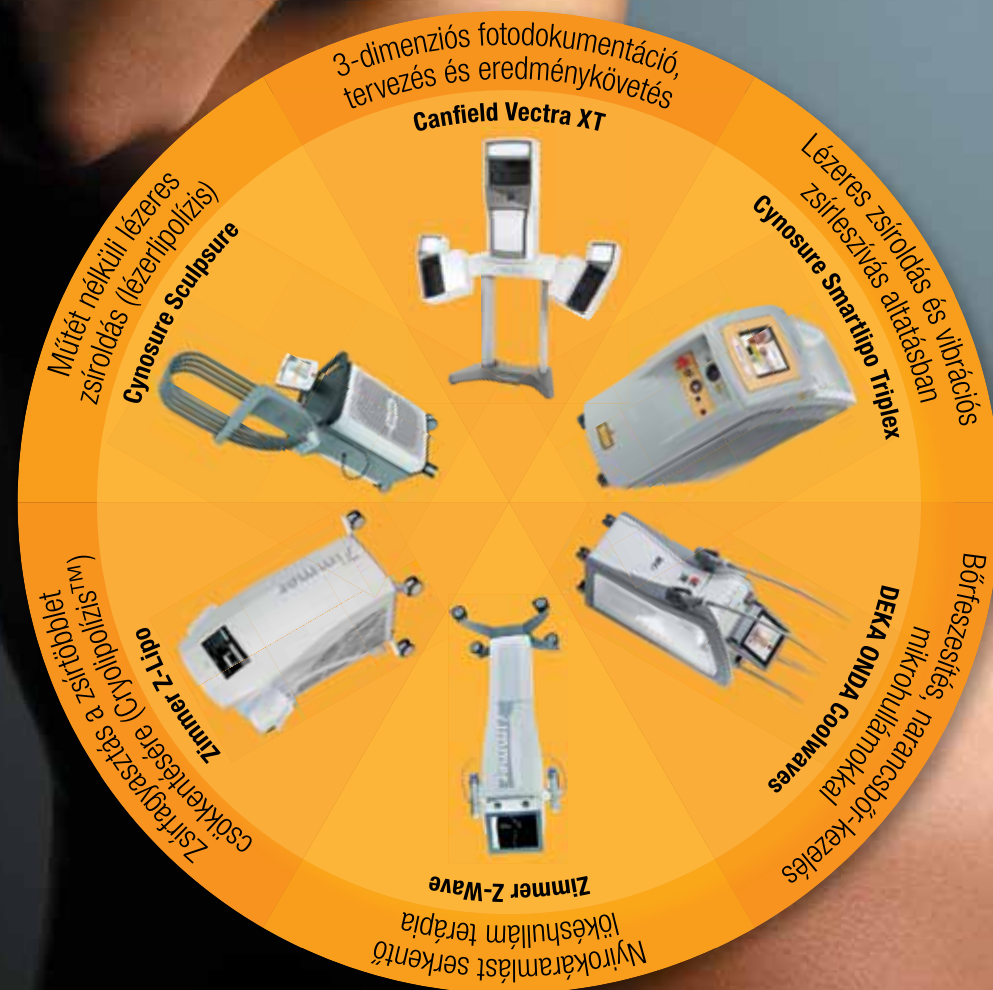
A DAPTOGÉN FITOÖSZTROGÉNEK. Az ösztrogénhez hasonló kémiai szerkezetű növényi hatóanyagokat nevezik így, amelyek bizonyos mértékben hatékonyan tudnak segíteni a hormonok kiegyensúlyozásában. Szelíd alternatívát jelenthetnek azoknak, akik idegenkednek a hormonpótlástól vagy a hormonális fiatalodás első, óvatos lépéseként is szolgálhatnak. A növényi ösztrogének úgy működnek a szervezetünkben, hogy a bőrön felszívódva a szervezet olyan hormont állít elő belőlük, amilyenre az egyensúly kialakításához éppen szüksége van, vagyis adaptogének. A fitoösztrogén-tartalmú növényi összetevők kiegyensúlyozó hatással bírnak: túlermelés esetén gyengítik az ösztrogénhatást, hiány esetén pedig kiegészítik. Ezt azt jelenti, hogy csak pozitív hatást képesek kifejteni, nincs mellékhatásuk a szervezetre.

FODOR-KASSAI MÓNKA

FOTÓ: GETTY IMAGES

Ha valahol túl kerek...

Válasszon a Dr Derm testkezelései közül!



Dr Varju Gábor
 bőrgyógyász szakorvos,
 intézetvezető főorvos

A Dr Derm Bőrgyógyászati Anti-Aging Központ, Esztétikai Lézer és Plasztikai Sebészet vezetőjeként 30 éve foglalkozom esztétikai problémát jelentő orvosi kérdésekkel. A lehetőségek tárháza az utóbbi időben kiszélesedett, számos hatásos technológia érhető el az alakformálással foglalkozó orvosi műhelyek számára. Mivel a testkezelések iránti igény világszinten növekszik, 5 évvel ezelőtt intenzív fejlesztésbe kezdtünk, hogy mára a lehető legteljesebb testkezelési koncepciót kínálhassuk. Az egynapos sebészeti műtőben, altatásban végzett Smartlipo Triplex lézeres zsírbontás és vibrációs zsírleszívás mellett számos non-invazív, műtét nélküli módszert kínálunk. A SculpSure Warmsculpting™ sérülés nélkül, a bőrön keresztül juttatja a zsírbontó hatású lézerfényt a mélybe. A felesleges zsírpárnák eltüntetésének másik lehetősége a Z-Lipo Cryolipolysis™ (zsírfagyasztás). Az ONDA Coolwaves mikrohullámokkal a test bőrének feszesítésére és a narancsbőr csökkentésére nyílik lehetőség. A Z-Wave lökeshullámterápia minden módszerünket hatékonyabbá teszi: hiszen az intenzívebb nyirokeringés segíti a lebontott zsír természetes úton történő kiürülését. Persze a választást csak részben bízhatjuk pácienseinkre: jöjjön el, s tervezzük meg együtt, mi lenne ideális Önnek! Addig is tájékozódjon a részletekről és a kezelési eredményekről a honlapunkon és közösségi oldalainkon!

DR DERM
 BŐRGYÓGYÁSZATI ANTI-AGING KÖZPONT
 ESZTÉTIKAI LÉZER ÉS PLASZTIKAI SEBÉSZET
 ALAPÍTVA: 1991.

Dr Derm Bőrgyógyászati
 Anti-Aging Központ
 Esztétikai Lézer és Plasztikai Sebészet

1026 Budapest Fillér u. 33.
 (Garas utca sarok)

+36 1 316 76 77 • +36 1 336 00 77
 +36 70 770 2663
 recepcio@drderm.net
 www.drderm.hu
 www.facebook.com/DrDerm.clinic
 Instagram: DrDermLaserClinic