

A szépség BELÜLRŐL FAKAD



*A női test
biokémiai folyamatait
számos komplex
hormonális kölcsönhatás
vezérli...*

Fiatalság... Csodásan néz ki, jól érzi magát, és öné a világ! Ami megjelenik a felszínen, az közvetlenül tükrözi az egész szervezetben lezajló változásokat. Egy nő egészsége sok változó tényezőtől tevődik össze. Az étrend, a testmozgás és az életmód jelentős szerepet tölt be. De még jelentősebbek a női test biokémiai folyamatai!

A női test biokémiai folyamatait számos komplex hormonális kölcsönhatás vezérli, ezek mindegyike jelentős szerepet játszik az egészség megtartásában. Az ösztrogént és progeszteront női szimbólumként tartják számon, hiszen ezek teszik alkalmassá a nőt a megtermékenyülésre, a magzat kihordására, ezek által képes a nő új életet adni.

A hormonok szerepe

Kevésbé ismert, hogy a női testben kb. 300 különböző biokémiai folyamatot szabályoz az ösztrogén valamely formája, így érthető a nők általános egészségi állapotát befolyásoló szerepe.

A progeszteron szabályozza az ösztrogénszinteket. Amennyiben kevés progeszteron van a szervezetben, jellemző a súlygyarapodás, a vízvisszatartás és a PMS (menstruáció előtti szindróma), a menstruáció előtti hangulatváltozások, a mell érzékenysége, a fejfájás, a puffadás, még fiatal korban is. Az alacsony progeszteronszint összefüggésbe hozható az endometriózissal, a méhben kialakuló fibrómákkal, az emlőkben kialakuló cisztákkal, a meddőséggel.

Az ösztrogén-dominancia vagy ösztrogéntúlsúly az ösztrogén progeszteronhoz viszonyított arányára utal, vagyis az ösztrogén mennyisége a progeszteronhoz viszonyítva a kívánnál magasabb. Az ösztrogénszint állandó változásban van. A normális, egészséges nőknél általában követi a 28 napos ciklust: a legalacsonyabb a menstruáció alatt, majd utána gyorsan nő a ciklus közepén, ezt követően az ovuláció közepén az ovuláció előtt (kb. a ciklus 12. és 15. napja között) csökken. A 16. naptól a 28. napig a szint alacsony marad, a következő menstruáció előtt enyhén emelkedik ismét.

A progeszterontermelés a nőknél általában a harmincas évek elején-közepén csökkenni kezd, s ez az ösztrogéntermelés csökkenésénél sokkal gyorsabban kezdődik. Az alacsonyabb progeszteronszint hatására a test ösztrogén-dominánssá válik, vagyis felborul a természetes ösztrogén/progeszteron egyensúly.

Az ösztrogén-dominancia különböző anyagcserezavarokat okoz. A leggyakoribb tünetek: a súlygyarapodás, a vízvisszatartás, a testzsír egyenetlen, a csípőre, a combokra és a hasra koncentrálódó lerakódása, ingerlékenység, szívritmuszavar, alvászavar.

A menopauza

Gyakorlatilag már 35-45 éves korban elkezdődhet a csökkenő hormontermelés következtében az a folyamat, amelyet perimenopauzának, vagyis a menopauza

előtti időszaknak nevezünk. Ez az időszak egyénekenként változó kezdetű és tartamú lehet, befolyásolja a genetikát, az életmódot, az étrendet, a fizikai és a pszichés terhelést, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, bizonyos gyógyszerek szedését. Ebben az időszakban már érzékelhető a fiatalosság múlása. Átlagosan 45-55 éves korban következik be a menopauza vagy változó kor, ami természetes életszakasz, amelyben a női nemi hormonok, elsősorban az ösztrogén és a progeszteron szintje drámai mértékben csökken. Az ösztrogén termelődése oly mértékben, hogy szintje a vérben gyakran már nem is mutatható ki. A hőhullámok, az éjszakai izzadás és a többi panasz mértéke általában arányos a keringő ösztrogén mennyiségével.

Panaszok, tünetek

A menopauza (klimax) időszakában az ösztrogén és a progeszteron szintjének csökkenésével és a közöttük kívánatos egyensúly megbomlásával a legkülönbözőbb panaszok és tünetek jelentkeznek egyénekenként változó mértékben: hőhullámok, szorongás, depresszió, fáradtság, hangulati ingadozások, a libidó csökkenése, éjszakai izzadás és álmatlanság, hajnali ébredések, hüvely-szárazság, a bőr és a haj szárazsága, hajhullás, az arc- és testszőrzet növekedése, a hajszálok elvékonyodása, gyors szívverés, szívritmuszavar, érelmeszesedés, a fertőző betegségek iránti fokozott fogékonyság, daganatok kialakulásának

fokozott veszélye, csonttrikulás, az izomtömeg csökkenése, izomgörcsök, fibrolmyalgia, szárazság, makuladegeneráció.

Ösztrogén hiányában megváltozik a külső is. A bőr vékonyra és rugalmatlanná válik, több ránc és megereszkedés alakul ki, megjelennek a felső ajak feletti függőleges ráncok, a bőrön öregégi foltok tűnnek elő. Az elvékonyodással párhuzamosan a bőr a károsító napsugárással szemben is sokkal védtelenebb lesz. Az izmok tömege és az ízületek rugalmassága csökken, így az alak formája is változik. Mindezek a hormonhiány következtében kialakuló funkciózavarok megelőzhetőek, a betegségek gyógyíthatóak. Ma már létezik biztonságos és hatékony módszer, amely által panaszmentesen tölthetjük változókorunk éveinket, sőt, mi több, kiváló fizikai és szellemi kondícióban, szexuálisan motiváltan, egészségesen és esztétikus külsővel.

Megelőzés

Az egészség ma már nemcsak a betegség hiányát, hanem a fizikai és szellemi képességek megőrzését, ezáltal az életminőség javítását is jelenti. A fizikai és szellemi képességek, a szexuális vonzerő megőrzését, frissen tartását célzó új orvosi szakág az anti-aging medicina – orvoslás a fiatalkori egészség megőrzéséért –, amely többek között hangsúlyt fektet a hormonok szintjének bioazonos hormonokkal történő helyre-

állítására, ezzel lassítva és ellensúlyozva sejtjeink idő előtti öregedését.

A hormonok sokrétű, bonyolult, de nagyon logikus láncreakciókban vesznek részt, ebből adódik a hormonhiány okozta színes, több szervet és szervrendszert érintő tünetegyüttes kifejlődése. Az optimális hormonpótlás a személy tüneteinek, fizikai állapotának, esetleg már meglévő betegségeinek és a vérből kimutatható hormonszinteknek az alapján meghatározott, személyre szabott, orvos által előírt és kontrollált terápia, amely alapvetően ösztrogén és progeszteron pótlásából áll. Az ösztrogén és progeszteron alkalmazása során célszerű az egyénre szabott és a normális élettani menstruációs ciklusban szokásos változásoknak megfelelő adagolás.

Az egészséghez és a jó közérzethez elengedhetetlen az ösztrogén és a progeszteron, azonban az optimális hatásához olykor a többi hormon – DHEA, pregnenolon, pajzsmirigyhormon, serotonin – megfelelő egyensúlyban tartása is szükséges.

A DHEA (dehidroepiandroszteron) a koleszterinből képződik, lassítja a finom ráncok kialakulását, stimulálja a bőr regenerációs folyamatait, elősegíti a kollagén- és elasztin képződést, ami új, ragyogó szövet újraképzését eredményezi, javítja az izom-zsír szövet arányát, ezáltal csökkenti a túlsúlyt, növeli az általános energiaszintet.

A pregnenolon felveszi a harcot a stressz hatásaiival; javítja a hangulatot, a mozgékonyt, a koncentrációképeset és a memóriát, erősíti az immunrendszert. A serotonin megfelelő szintje stabilizálja a hangulatot, csökkenti a túlzott étvágyat.

A hormonok szintjének helyreállítása, optimalizálása mellett fontos az antioxidáns hatású vitaminok, az élettani folyamatokban nagy szerepet játszó ásványi anyagok pótlása is, hiszen az emberi szervezet csodás szimfonikus zenekarában mindegyikük játszik egy hangszeren.

Mindez együttesen vezethet a kortalan egészséghez és a biológiai-élettani értelemben vett kortalan életminőséghez! (X)