

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ



Содержание:

Эстроген	3
Рецепторы к эстрогенам	3
Виды эстрогенов	4
Симптомы дефицита эстрогенов	5
Меры поддержки эстрогена	5
Прогестерон	6
Роль прогестерона для женского здоровья	7
Симптомы дефицита прогестерона	8
Меры поддержки прогестерона	8
Список анализов для диагностики	9
Цикличность выработки гормонов	10
4 гормона счастья	11
Гормональное питание	15
Таблица продуктов	17
Как распределять активность в зависимости от фазы цикла	19
Психоэмоциональная коррекция	22
Заключение	23



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ это сочетание правильной работы многих органов, к главным женским половым гормонам можно отнести:

Эстрадиол,
Пролактин,
Тестостерон,
Прогестерон,
Антимюллеров гормон (АМГ),
Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)
Лютеинизирующий гормон (ЛГ).

В данном методическом информационном пособии мы рассмотрим два гормона: эстроген и прогестерон, а так же методы самодиагностики и коррекции с помощью питания и коррекции образа жизни.

ЭСТРОГЕН:

От этого гормона зависит общее здоровое состояние женщины: настроение, красота, возможность родить ребенка, ходить и жить без болей.

Эстроген женский половой гормон, который феминизирует взросление, определяет формирование фигуры и рост волос по женскому типу.

Рецепторы к эстрогену есть у многих органов:

Кожа, волосы, слизистые: эстроген поддерживает плотность и упругость кожи, увлажненность слизистых, продлевает рост волос.

Сердечно-сосудистая система: снижает риск ССЗ, поддерживает нормокровоток. У женщин изменения давления, инсульты и инфаркты развиваются позже, чем у мужчин, благодаря эстрогенам.

Костная система: профилактирует остеопороз, помогает поддерживать плотность кости, снижая риски остеопении и остеопороза

Гормональное здоровье: помогает реализовываться ежемесячному циклу, стимулирует созревание фолликулов, сохраняет беременность. Поддерживает выработку смазки, толщину влагалища.

Головной мозг, когнитивные функции и ЦНС: помогает поддерживать память и выдавать адекватные реакции на события, общий эмоциональный фон, поддерживать температуру тела и терморегуляцию.

А также положительное влияние на мочеполовую систему, бронхо-легочные и водно-солевые процессы, липидный обмен.

ВИДЫ ЭСТРОГЕНОВ:

ЭСТРАДИОЛ- определяет функционирование практически 400 функций в организме. Гормон, который вырабатывается большую часть жизни и особенно важен в репродуктивном возрасте.

ЭСТРИОЛ-главный эстроген беременности.

ЭСТРОН- основной эстроген после менопаузы, когда уже не работают яичники. Вырабатывается жировой тканью.

3 ТИПА ЭСТРОГЕНА:



Симптомы дефицита ЭСТРОГЕНОВ:

Ухудшение состояние кожи и волос- быстрая потеря тонуса, «плывущий овал», морщины и заломы. Невозможность отрастить волосы нужной длины. Истончение кончиков волос.

Сухость слизистых- образование корок в носу, потребность в увлажняющих каплях для глаз. Постоянное делание промыть нос и как-то увлажнить. Сухость кожи, вплоть до болезненности, желание использовать жирные, тяжелые, плотные кремы для лица. Отсутствие или минимальное выделение смазки при половом контакте.

Менструальные нарушения- изменение длины цикла, плавающий цикл.

Неспецифические жалобы: быстрая утомляемость, отсутствие обычной реакции на происходящие события, ленность, плаксивость, сонливость. Нарушения сна. Просыпание по ночам. Снижение либидо, отсутствие желания даже при его стимуляции и подготовке.

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ЭСТРОГЕНА:

Наладить рацион: рассчитать свой калораж и питаться без дефицита. Составить рацион в зависимости от фазы цикла для поддержки гормонов (см. главу о гормональном питании).

Поддержка микробиоты кишечника: кисло-молочные продукты, пробиотики, метабиотики.

Физическая активность: 10 000 шагов: после еды не ложиться, не садиться 30-40 минут. Физический труд. Фитнесс с утяжелением.

Отказаться от вредных привычек: никотин, алкоголь, поздний сон. Кофе и чай из пластиковых стаканов. Заменить питьевые бутылки из пластика на стекло.

Привести вес в норму: рассчитать ИМТ <https://calcus.ru/calculator-imt>

Объем талии не должен превышать 80см

Сон-бодрствование- рассчитывать время сна на сайте

<https://lifehacker.ru/special/sleepycalc/>

Дополнительно: подобрать БАДы, определив одну- две первостепенные задачи.

Если нарушен детокс и есть проблемы с эстрогендоминированием- препараты для печени и помощи для желчеоттока.

Если недостаток эстрогенов- фитоэстрогены.

Если общее улучшить общее самочувствие- хороший комплексный БАД.

ПРОГЕСТЕРОН:

Второй важный гормон в женском организме, который балансирует состояние, длину и качественность женского цикла.

Поддерживает беременность.

Без прогестерона не наступила бы беременность и не начались бы месячные: каждый раз он останавливает рост эстрогена и после состоявшей овуляции прогестерон начинает расти.

Но главное в этом то, что синтезирует его желтое тело, которое сопровождает яйцеклетку.

И главное, что вы должны запомнить: овуляция нам нужна не для того, чтобы продолжать род, а для того, чтобы быть здоровой:

Цепочка правильного цикла выглядит так:

ФСГ	Фолликулы/ доминантный фолликул	ЛГ	овуляция	менструация
ЭТРАДИОЛ			ПРОГЕСТЕРОН	

РОЛЬ ПРОГЕСТЕРОНА для женского здоровья:

Прогестерон поддерживает и балансирует эстроген, а вместе с этим риски, связанные с высоким уровнем эстрогена: это рост добро/злокачественных новообразований.

Влияние на психо-эмоциональное состояние- обладает способностью расслаблять, поддерживать сон и его качество. Снижает интенсивность горячих приливов во время климактерических симптомов.

Влияние на мозговую и сердечную деятельность- прогестерон «нейростероид» - защищает клетки мозга, «включает» память и помогает усваивать большой объем новых данных. Уравновешивает артериальное давление.

Влияние на иммунную систему- с одной стороны прогестерон является полноценным участником поддержки иммунитета, а с другой подавляет его. Это необходимо, чтобы организм женщины, если беременность случилась, не была отторгнута организмом.

За несколько дней до наступления менструации легче всего простыть или подхватить вирус.

При низком уровне прогестерона (не было овуляции) начинает активно вырабатываться гистамин- медиатор аллергических реакций.

Еще несколько плюсов: уменьшает риск саркопении (снижение мышечной массы), укрепляет костную ткань, помогает синтезу миелиновой оболочки (ею покрыты клетки мозга и нервной системы).

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ПРОГЕСТЕРОНА:

Нерегулярный цикл.

Невозможность беременности (бесплодие. огромное количество оплодотворенных яйцеклеток организм отторгает, и женщина даже не знала, что была беременна).

ПМС- эмоциональная нестабильность, психи и агрессия.

Болезненность перед менструацией- наливается и болит грудь, низ живота.

Отсутствие энергии за неделю до дня X.

Проблемы со сном.

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОГЕСТЕРОНА:

Правильное питание. Достаточное по калориям и питательности.

Необходимо включить морские продукты и рыбу.

Физическая активность: если для поддержки эстрогена необходим фитнес с утяжелением, то для поддержки прогестерона подходят спокойные занятия на растяжку и дыхательные практики. Старайтесь всеми силами уменьшить стресс и разгрузить надпочечники.

СПИСОК АНАЛИЗОВ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:

НА 3-5 ДЕНЬ цикла сдаются следующие анализы:

ФСГ

ЛГ

ЭСТРАДИОЛ

17-ОН ПРОГЕСТЕРОН

АМГ

ЗА 7 ДНЕЙ до предполагаемой даты месячных:

ПРОГЕСТЕРОН

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦИКЛА:

ТЕСТОСТЕРОН свободный

ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны)

ПРОЛАКТИН

ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный

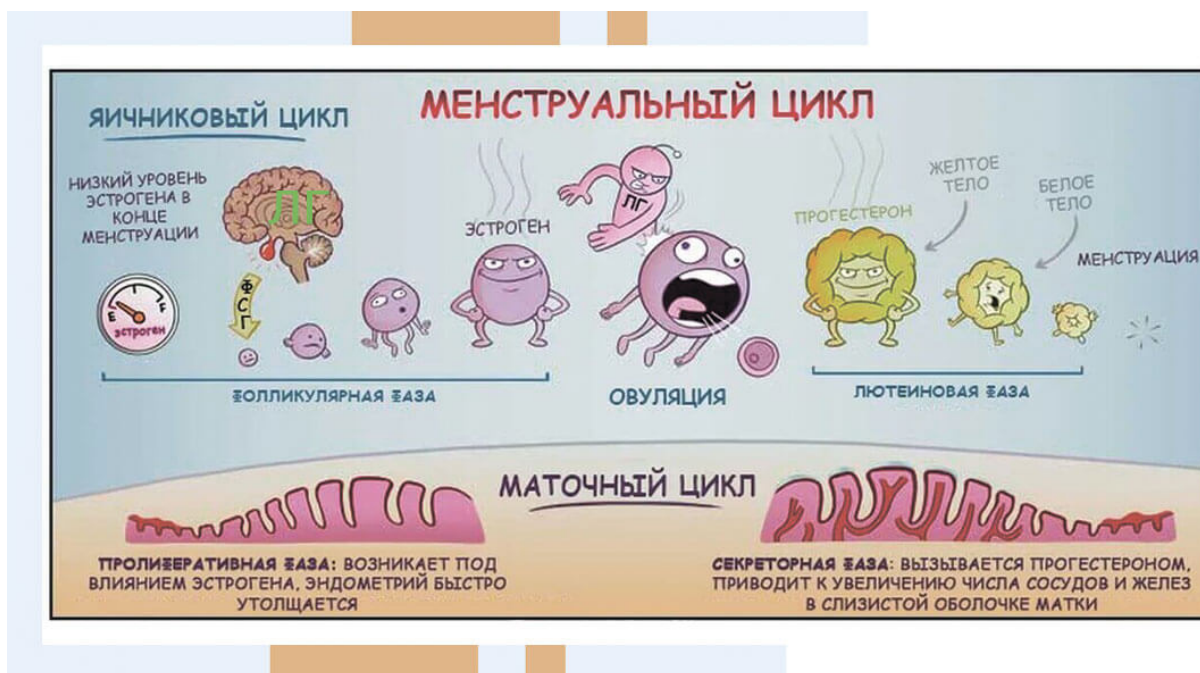
ИНСУЛИН

ГЛЮКОЗА

ЦИКЛИЧНОСТЬ ВЫРАБОТКИ ГОРМОНОВ:

Рассмотрите

Эту картинку:



Я специально выбрала смешную.

Из нее нам важно понять что общий цикл, сколько бы дней он не длился, делится примерно пополам:

Если цикл 28 дней, то первая и вторая фаза 14 дней, если цикл 25 дней, то 12-13 дней.

Как правильно считается цикл: с первого дня кровотечения до 1 дня следующего кровотечения. Количество дней между ними и будет длиной вашего цикла.

4 ГОРМОНА СЧАСТЬЯ:

Приучайте себя заниматься правильными делами, а свой мозг вырабатывать правильные гормоны.

Мне очень нравится аналогия одежды и мыслей: «вы каждое утро выбираете какую надеть одежду. С мыслями так же».

Я бы добавила: и с привычками.

Дофамин

Серотонин

Эндорфины

Окситоцин

Дофамин – вырабатывается, когда мы делаем что-то приятное, получаем удовольствие или находимся в предвкушении.

Формирует привязанности, побуждает любопытство, желание искать что-то новое, интересное.

Дофамин гормон, который будет сопровождать вас на протяжении всего событийного ряда: от определения и постановки цели, во время ее исполнения и до получения удовольствия от результата.

Сейчас я пишу эту методичку и нахожусь под действием дофамина- мне радостно само занятие и я рада что моя работа оформлена и идет к концу.

Признаки нехватки дофамина

Отсутствие желания действовать.

Чувство усталости с утра

Невозможность сконцентрироваться, постоянное желание отвлечься.

Плохое настроение. Даже привычные действия, которые радовали ранее, более не приносят удовольствия.

Проблема уснуть- проснуться.

Тремор в конечностях, не связанный с гипо/гипер гликемией

Как повысить дофамин:

Определите легкую задачу, которая принесет удовольствие в процессе и в конце.

Купите вкусную еду. К примеру, шоколад может повысить уровень дофамина в 1,5 раза. Плохо, что данное увеличение проходит быстро.

Сон- проснуться без будильника. И без необходимости куда-то спешить.

Секс- важно желание секса и сам процесс. Как и обстановка. Начните готовиться к нему с утра или даже за пару дней- выберите нижнее белье вместе, вместе подумайте над ужином, создайте атмосферу, флиртозно переписывайтесь в сообщениях, перешлите друг другу признания в любви и нежные фотографии. Секс- он в голове.

Фитнес- этот пункт подойдет вам если вы любите упражнения и какой-то вид активностей. Если тренировка будет не по доброй воле- дофамина она не прибавит.

Серотонин- повышается во время радостных событий и понижается во время депрессии.

Максимальная концентрация с 6 до 8 утра.

В течение дня уровень серотонина снижается.

Чтобы серотонина было достаточно необходимо высыпаться.

Серотонин называют гормоном тихой радости (а дофамин громкой, бурной).

Оба гормона угнетают друг друга.

Признаки нехватки серотонина:

Ощущение неработающего мозга
Рассеянность
Отсутствие желания заботиться о себе

Как повысить серотонин:

Побыть в моменте
Выйти на природу
Позаботиться о себе: вымыть головы, сделать прическу, маску для лица, нанести крем.
Посмотреть комедию, послушать позитивную музыку.

Эндорфины- синоним для этого гормона «эйфория». Он помогает выйти из стресса без срыва, сохранить здравый смысл, оценить обстановку, выбрать правильные действия в текущий момент.

Выброс эндорфина ощущается и в момент смеха и в момент плача. Если вы в паре что -то делаете вместе и испытываете одинаковые эмоции- выработка эндорфина повышается.

Признаки нехватки эндорфина:

Неспособность радоваться жизни
Отсутствие желания планирования
Зрительная усталость
Повышенная чувствительность к боли

Как повысить эндорфины:

Что-то делать вместе
Смеяться над смешным фильмом
Сходить в кино или кафе с подругами
Посетить новое место и попробовать новое блюдо

Окситоцин –гормон нежности, объятий и доверия. Выделяется во время оргазма, родов.

Признаки нехватки окситоцина:

Тревожность, нежелание кого-то видеть и взаимодействовать.
Так как окситоцин помогает утилизировать глюкозу, то при его недостатке риск воспалений на коже выше.

Как повысить окситоцин:

Говорить комплименты
Обниматься.
Инициировать тактильный контакт
Сходить на массаж
Играть с животными



ГОРМОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

Основные рекомендации поддержки гормонов через рацион:

ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ ФАЗА:

Концентрация гормонов в организме будет увеличиваться. Употребляйте больше пищи, богатой клетчаткой, она поможет вам наладить дефекацию и выводить отработанные эстрогены, не повышая их уровень искусственно. Добавьте в свой рацион квашенные продукты, которые будут поддерживать микробиом, проростки, семена, орехи, белок.

ОВУЛЯТОРНАЯ ФАЗА:

Сейчас у вас больше всего энергии, в том числе и для переваривания плотной пищи: мясо, рыба, крупы. Посмотрите, что сейчас вы можете добавить в рацион из антиоксидантов- в дальнейшем окислительный стресс будет нарастать- поддержите свой организм.

ЛЮТЕИНОВАЯ ФАЗА:

Скорость метаболизма в начала фазы остается высокой, поэтому калории можно немного увеличить- это поможет организму «немного отдохнуть» от ограничений, если вы подсчитываете калории.

В рацион вводите продукты, богатые витаминами группы В, нужны медленные углеводы, чтобы насыщение было длительным.

В этом периоде должно быть много зелени и капуста всех видов: это поможет избежать эстрогендоминирования и болезненных ощущений, если овуляция была неполноценной.

МЕНСТРУАЛЬНАЯ ФАЗА:

В этот период вам нужны продукты, богатые железом и В витаминами. Употребляйте в пищу мясо, печеночные паштеты, печень и молоки рыбы. Мидии, кальмары, устрицы, креветки- все, что богато железом, цинком, йодом и селеном.

Ваша основная задача загрузить организм белком и правильными жирами- это поддержит следующий цикл.

ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ ПО ФАЗАМ ЦИКЛА:

	Фолликулярная фаза	Овуляторная фаза	Лютеиновая фаза	Менструальная фаза
Мясо.рыба	Курица (все части). Яйца. Форель.	Лосось. Креветки. Индейка грудка.	Говядина. Телятина. Индейка бедро. Треска. Камбала. Палтус.	Баранина. Свинина. Печень. Курица вся. Индейка вся. Устрицы Мидии Кальмар Осьминог
Зерновые	Ячмень. Овес. Рожь. Зеленая гречка.	Кукуруза. Амарант. Киноа.	Пшено. Бурый рис Красный рис.	Гречка. Перловая. Дикий рис.
Бобовые	Чечевица Горох Маш	Чечевица	Нут	Фасоль
Овощи	Капуста все виды. Морковь. Свекла. Кабачки. Чайот. Вся листовая зелень.	Болгарский перец. Все виды капусты. Краснокочанная капуста. Помидоры. Огурцы. Баклажан. Лук.	Тыква. Картофель. Все виды капусты. Огурцы. Лук Чеснок. Имбирь. Мята	Свекла Морская капуста. Грибы.
Фрукты	Грейпфрут Лимон Апельсин Слива Авокадо	Гранат Вишня Абрикос Малина Виноград Киви	Яблоки Груши Виноград Сухофрукты	Виноград Голубика Ежевика Малина

Орехи и семена	Тыквенные семечки. Лен. Кешью. Бразильский орех	Тыквенные семечки. Лен. Фисташки. Миндаль	Семена подсолнечника. Кедровые орехи. Грецкие Кунжут.	Семена подсолнечника. Лесной орех. Кунжут.
----------------	--	--	--	--

Чтобы определить питательную ценность продуктов, можно использовать ресурсы:

<https://fitaudit.ru/categories>

<https://health-diet.ru/>

<https://calorizator.ru/>

Как распределять активность в зависимости от фазы цикла:

Если говорить в двух словах, то в первую половину цикла- в фолликулярную фазу с 3-5 дня мы наиболее активны, продуктивны и полны сил. На это время назначайте встречи, планерки и мозговые штурмы. После 14 дня планируйте дела с минимальным движением, зовите партнеров к себе в офис. Завершайте дела, больше слушайте.

Но давайте посмотрим более внимательно:



ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ ФАЗА- примерно с 3 по 13 день. Уровень эстрогенов растет.

Иммунитет хороший. Внешние данные тоже: кожа более упругая, менее жирная. Волосы хорошо укладываются в прическу.

Формируйте самые сложные задачи на ближайшие 2 недели.

Учитесь сами, учите других.

ОВУЛЯТОРНАЯ ФАЗА- длится всего 2-4 дня. Уровень эстрогенов на максимуме. Ваши ораторские способности тоже. Сейчас вы можете убедить кого угодно в чем угодно. В эту фазу цикла вы максимально привлекательны- предлагайте людям свои идеи, ищите партнеров, сотрудников, коллег.



ЛЮТЕИНОВАЯ ФАЗА- за 10-14 дней до начала менструации. Эстроген начинает снижаться, прогестерон растет и достигает пика. На это время планируйте рутинные дела, которые требуют усидчивости. Завершайте проекты, подводите итоги. Проводите время с семьей. Проведите работу над ошибками, которую сделали в фолликулярную фазу. В этот период кожа теряет упругость, появляются воспаления.

МЕНСТРУАЛЬНАЯ ФАЗА- за 3-7 дней до начала менструации. Ваш организм готовится к отдыху. Все гормоны на минимуме. Сейчас лучше предаваться созерцанию и аналитике. Отметьте в планировщике успехи прошлого месяца и неудачи. Подумайте, как это можно проработать. Обязательно найдите время на отдых. Впереди у вас всего есть несколько дней чтобы замедлиться и не ругать себя за это. Потому что скоро все начнется сначала.

Вот еще одна очень говорящая картинка:



Психоэмоциональная коррекция в дни срыва:

Такие дни могут быть у всех.

Особенно тяжело они даются в лютеиновую и менструальную фазу.

Уменьшите стресс и поддержите надпочечники- изучите техники EMDR и mindfulness.

Разрешите себе ничего не делать.

Можно есть в кровати.

Можно смотреть фильм и плакать.

Дайте себе 1-2 дня на отдых, но потом непременно выбирайтесь из такого состояния- к примеру- зайдите в магазин за продуктами и приготовьте что-то необычное.

Если готовить пока еще не хочется- сделайте заказ в кафе, ресторане, но сходите за ним сами.

Подышите свежим воздухом, погуляйте, просто посмотрите, что происходит вокруг.

Сделайте себе ароматную ванну, зажгите ароматические свечи.

Если любите эфирные масла- используйте любимые.

Я больше люблю цитрусовые- они бодрят и вызывают ощущение счастья.

Напишите кому-то приятное сообщение.

Зайдите в социальные сети, напишите случайным людям десяток позитивных сообщений.

Включите музыку и примеряйте одежду. Наденьте каблуки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное методическое пособие несет информирующий характер и не может быть использовано для постановки диагноза.

Оно не отменяет и не заменяет консультацию врача, а также не отменяет лечения, назначенного вашим врачом.

Используйте информацию из этого методического пособия в качестве создания списка вопросов вашему врачу для обсуждения ваших симптомов и страхов.



Об авторе:

Ваганова Ольга Алексеевна
Интегративный косметолог/
специалист превентивной персонализированной
терапии/
нутригенетик/ генетический паспорт
биохакер



https://taplink.cc/vaganova_olga

Мой сайт: <http://olicosmetics.ru>

Подписаться в телеграм https://t.me/shop_olicosmetics

Для связи: +7 (988) 160 55 50 olicosmetics@mail.ru