

HASZNOS TANÁCSOK NŐKNEK

A HORMONEGYENSÚLYT ÉRINTŐ PROBLÉMÁKRÓL

Dr. Csiszár Miklós - Nora Igloi Syversen



Naturwell®

A STRESSZ HATÁSA A NŐI SZERVEZETRE

Az ember számára stresszt jelentő hatások – akár fizikai, akár érzelmi jellegűek – sohasem az egyes szerveket, hanem mindig az *egész szervezetet* érintik. A tartósan fennálló stresszhelyzet és az általa okozott megterhelés a testet, a lelket és a szellemet egyaránt megviseli. Hatásai a hormonális rendszerbe és a női ciklus egészébe oly mélyen beavatkoznak, hogy rövid ismertetésük elkerülhetetlen.

A mellékvesék nélkülözhetetlen szerepe

A stressz formái és hatásai

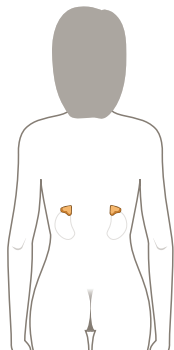
A szabályos női ciklust a különböző megterhelések – túlmunka, éjszakázás, létbizonytalanság, konfliktusok, elhízás, drasztikus fogyókúra, erőltetett sport, szorongás, műtét, tartós gyógyszerhatás – mind megzavarhatják. A stressz lehet egyszeri nagy megrázkódtatás vagy kisebb, de hosszasan fennálló hatás. Hirtelen stressz esetén a mellékvese adrenalinot, tartós stresszhatás esetén pedig jelentős mennyiségű „stresszhormont”, *kortizolt* pumpál a vérbe, hogy a szervezet képes legyen megbirkózni a terheléssel. A nem létfontosságú működésekre kevesebb energia jut, amelynek nemcsak számos életfunkció látja kárát, de a női ciklus egésze is. A folyamatos terhelés idővel kimeríti a szervezetet, elsősorban a mellékvese kérgi részét, amely a kortizolt termeli.* A leginkább stresszhormonként ismert kortizolt helyesebb lenne „anti-stressz” hormonként említeni, mivel szerepe éppen a stressz elhárításában fontos. Megfelelő termelődése az ember számára a túlélés kulcsát jelenti. Szintje mindaddig emelkedett marad, amíg a stresszhatás fennáll. A hormontermelés kapacitása azonban véges, és egy időn túl a mellékvese már nem képes a hormontermelést megfelelő szinten tartani.

A mellékvese-kimerülés felé vezető úton

A kimerülés jóval gyorsabban következik be, ha az ártalmas hatás napi rendszerességgel ismétlődik és hónapokon vagy éveken keresztül fennáll, mint például a rossz munkahelyi vagy családi légkör. Stresszhelyzetben a szervezet nagymértékben csökkenti szükségleteit, hogy a létfontosságú funkciókra elegendő energia juthasson. A stressz női szempontból legfontosabb következ-

*A szövegben a jobb érthetőség kedvéért csupán a *mellékvese* szó szerepel, amely valójában a kortizol termelődésének helyére, a mellékvese kérgi részére utal.

ménye az, hogy az ösztrogéndominancia tüneteit majdnem mind létrehozhatja. A helyzet súlyosbodásával elmaradhat a tüszőrepedés és a menstruáció, mivel a stresszhelyzet túlélése a női ciklus fenntartásánál is fontosabb szempontot jelent. Tartós vagy nagyfokú megterhelés esetén nagyobb eséllyel alakul ki meddőség is, hiszen a várandósság „terhével” a kimerült szervezet nehezen tudna megbirkózni. A stressz és a kialakuló ösztrogéndominancia együttes fennállása makacs és nehezen megszakítható „ördögi kört” alkot. A tünetek, a figyelmeztető jelek széles skálán mozognak, ahogy azt az alábbi ábra is szemlélteti.



A mellékvesék elhelyezkedése és a kimerülés okozta tünetek

- gyengeség, motivációhiány, érzelmi labilitás, csökkent nemi vágy
- étvágytalanság – hirtelen étvágyrohamokkal
- emésztési problémák, székrekedés vagy hasmenés
- gyengülő immunrendszer, gyakori megfázások
- alacsony vérnyomás, felálláskor vérnyomasesés
- alacsonyabb testhőmérséklet, fázékonyság, hűvös végtagok
- menstruációs zavarok, anovuláció, meddőség

A felismerés és a felépülés lehetőségei

A mellékvese alulműködése hosszú ideig visszafordítható állapot, de nem mindegy, hogy e visszafordulás mikor kezdődik. A probléma felismerésében különböző tesztek, állapotfelmérések és a hormondiagnosztika segíthetnek. A felépülés lehetőségeit a stressz háttérének feltárása, annak kiiktatása vagy hatékony kezelése, továbbá az életmód átalakítása, a pihenés és töltődés biztosítása, valamint – az ilyenkor fokozottan szükségessé váló hatóanyagok célzott pótlásával – a mellékvesekéreg regenerálása jelenti. Kellő mennyiségű pihenés és alvás nélkül képtelenség felépülni a kóros állapotból. Mivel a kortizol döntően progeszteronból képződik, a progeszteronhiány – illetve az ösztrogéndominancia – mielőbbi megszüntetése szintén indokolt. A természetes hatóanyag pótlásának mértéke az állapot súlyosságától is függ, amelyre a nyálmintából történő hormonmeghatározás segítségével lehet pontosabban következtetni.

Fontos tudni, hogy nem önmagában a stressz, hanem a *negatívan megélt stressz* az, ami károsít. Az élet mindennapi helyzeteire adott reakciók szabják meg, hogy stresszként vagy lehetőségként tekintünk-e valamely helyzetre vagy történésre. A pozitív hozzáállás éppen ezért sorsfordító lehet.