

EGY VÉKONY TEST A ZSÍR BÖRTÖNÉBEN – A SÚLYGYARAPODÁS HORMONÁLIS HÁTTERE

Az *Orvosi levelek* soron következő része sokakat érintő témáról szól, amely az ünnepnapok után nagyobb hangsúllyal esik latba. Bár a pluszkilóért általában a túlevést tesszük felelőssé, azokért nem csupán az előnytelen étkezési szokások, hanem a hormonális egyensúly zavarai, valamint a lelki háttér is felelősek. A túlsúly összetett probléma, amely mögött számos ok áll, s amelyek közül a hormonális és lelki tényezők szerepe legalább olyan jelentős, mint a táplálkozása és az életvitelé. A pajzsmirigy alulműködése, a szénhidrát-anyagcsere zavarai, a női hormon – az ösztrogén – túlsúlya (ösztrogéndominancia) vagy a mellékvese túlműködése egyaránt túlsúlyhoz vezet. Nőknél oka az elhízásnak az is, hogy 35-40 éves kor felett kevesebb tüszőérés történik, amely miatt könnyebben alakul ki ösztrogéntúlsúly. Fogamzásgátlót szedő nőknél az ovuláció rendszeres elmaradása miatt mindez még szembetűnőbben jelentkezik. Ezt fokozzák a környezetből a szervezetbe kerülő ösztrogénhatású vegyületek is, amelyek nemcsak a nőkre, de a férfiakra nézve is komoly problémát jelentenek. Ezek – valamint a stresszhatások okozta hormonális változások – következtében felgyorsul a zsírlerakódás, elsősorban a derék- és a csípőtájon. Az ösztrogéndominancia következtében elszabaduló testsúly még a legjobb fogyókúramódszert is eredménytelenné teheti. Minél több az ösztrogén, annál több a zsír, és minél több a zsír, annál több az ösztrogén. A menopauza hormonális változásai szintén makacssá tehetik a túlsúlyt. Elsősorban tehát a hormonális problémákon kell segíteni, párhuzamosan javítva az étkezési és életviteli szokásokat is.

A túlsúly számos következménnyel jár a szervezetben:

Nőknél ▪ cikluszavarok, menstruációs problémák ▪ tüszőrepedés- és vérzésmaradás
▪ hormonális zavarok (ösztrogéntúlsúly, férfias tünetek) ▪ petefészekciszták ▪ teherbeesési problémák ▪ vetélés ▪ meddőség

Férfiaknál ▪ potenciazavarok ▪ nemi vágy csökkenés ▪ szőrzetgyérülés ▪ idő előtti hajhullás
▪ prosztatanagyobbodás ▪ vizeleti problémák

Mindkét nemnél ▪ anyagcsere-, légzőszervi és keringési zavarok ▪ cukorbetegség ▪ immunrendszeri gyengeség ▪ gyulladások és allergiák ▪ ízületi kopás, csontritkulás ▪ daganatos betegségek



Gyakran derül ki az is, hogy az elhízás mögött feldolgozatlan lelki problémák, gyermekkori elfojtások, párkapcsolati nehézségek, megoldatlan konfliktusok állnak, és az ezekből származó frusztrációt a túlevés vagy a nassolás kompenzálja. Az önértékelési zavarok tovább fokozzák a túlsúllyal kapcsolatos terheket, ahogy azt az alábbi eset is illusztrálja:

„43 éves »nő« vagyok, bár én már régóta nem tartom magam annak. A külsőm az utóbbi időben egészen megváltozott. Magam sem hiszem el, hogy annak idején »nő« voltam, hosszú és fénylő hajjal, karcsú derékkel és lábakkal, aki után megfordultak a férfiak. A változásokat tehetetlenül nézem, amelyek miatt szinte élni sincs kedvem. Nagyon sok mindent kipróbáltam már, és ha valami látszata volt is, egészségében semmi nem változott. Nem tudom, van-e még megoldás vagy módszer, amely mindezt visszafordíthatná.”

A hiba és a fogyási kísérletek kudarcainak oka – eltekintve a helytelen étkezési és életviteli szokásokról – sokszor nem a fogyni vágyóban, hanem a hormonegyensúly felborulásához vezető tényezőkben van. A „hormonális kézifék” mindaddig nem engedi leadni a pluszkilókat, amíg a túlsúlyt fenntartó hormonális okok fennállnak. A megoldásban nem a drasztikus és önsanyargató, további károkat okozó módszerek, hanem a táplálkozási és életmódbeli tényezők, valamint a hormonális állapot feltérképezése segít a legtöbbet. Bizonyos hormonok meghatározása nemcsak vérből, hanem nyálmintából is lehetséges, amely jóval egyszerűbb lehetőséget és pontosabb információkat biztosít. Az állapot felmérése után a megoldás akkor a leghatékonyabb, ha személyre szabott, átfogó jellegű, és több fronton is támogatást nyújt.

Dr. Csiszár Miklós
Naturwell Életmód Központ