

HASZNOS TANÁCSOK NŐKNEK

---

# A HORMONEGYENSÚLYT ÉRINTŐ PROBLÉMÁKRÓL

Dr. Csiszár Miklós - Nora Igloi Syversen



Naturwell®

## TARTALOM

A PROBLÉMÁKRÓL DIÓHÉJBAN . . . . .	5
A NŐI SZERVEZET ÉS A HORMONOK . . . . .	7
A SZABÁLYOS NŐI CIKLUS . . . . .	11
A HORMONEGYENSÚLY FELBORULÁSA – AZ ÖSZTROGÉNDOMINANCIA . . . . .	13
A HORMONÁLIS EGYENSÚLYZAVARRAL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK . . . . .	18
A STRESSZ HATÁSA A NŐI SZERVEZETRE . . . . .	33
A MENOPAUZA IDŐSZAKA . . . . .	38
AMI A FÉRFIAKAT ILLETI . . . . .	40
DIAGNOSZTIKA EGYSZERŰBEN . . . . .	41
A MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEKRŐL RÖVIDEN . . . . .	42
FELHASZNÁLT FORRÁSOK . . . . .	47
A SZERZŐK . . . . .	48
KÖNYVAJÁNLÓ . . . . .	50

© Dr. Csiszár Miklós © Nora Igloi Syversen

Minden jog fenntartva. Bármilyen másolás, sokszorosítás, adattfeldolgozó rendszerben való tárolás, adaptáció, valamint interneten történő megjelenítés kizárólag a Kiadó előzetes írásbeli hozzájárulásával történhet.

ISBN 978-963-89307-4-3

Naturwell Kiadó, Budapest  
2012

© Naturwell Kiadó

## 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 adrenalin, tartós stresszhatás esetén pedig jelentős mennyiségű „stresszhormont”, *kortizolt* pumpál a vérbe, hogy a szervezet képes legyen megbirkózni a terheléssel. A nem létfonosságú 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.

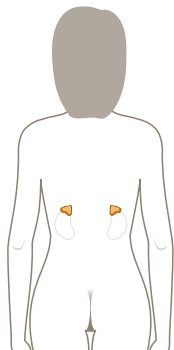
#### A mellékvese-kimerülés felé vezető úton

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 létfonosságú funkciókra elegendő energia juthasson. A stressz női szempontból legfontosabb követke-

---

\*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 hátterének 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.

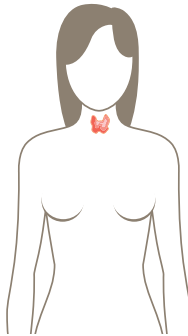
Fontos tudni, hogy nem önmagában a stressz, hanem a *negatívan megélt stressz* az, ami károsít. Az élet mindennapi helyzeteire adott reakciók szabják meg, hogy stresszként vagy lehetőségként tekintünk-e valamely helyzetre vagy történésre. A pozitív hozzáállás éppen ezért sorsfordító lehet.

## Pajzsmirigyműködési zavarok

A pajzsmirigyműködés zavara, alul- vagy túlműködése számos nőt érint. A működészavar azonban sokszor inkább következmény, mint önálló folyamat. Régi tapasztalat ugyanis, hogy az állapot kialakulását sok esetben súlyosabb esemény vagy stresszhatás előzi meg. Ha ezek tartósan fennállnak, és a szervezet kimerül, idővel a pajzsmirigyműködészavara is bekövetkezhet. A folyamat általában túlműködéssel kezdődik, amely később alulműködésbe fordul.

### Pajzsmirigy-túlműködés

- anyagcsere fokozódás
- gyorsabb szívűködés, magasabb pulzusszám
- idegesség, nyugtalanság, remegés, izzadás, hasmenés
- hőemelkedés, melegkerülés (hidegkedvelés)
- alvászavarok
- testsúlycsökkenés
- menstruációs és cikluszavarok



### Pajzsmirigy-alulműködés

- étvágytalanság, lassú anyagcsere
- fáradékonyosság, aluszékonyosság, memóriazavarok
- alacsony pulzus, hűvös végtagok
- száraz, vékony, halvány bőr, töredező, hulló haj
- folyadékviszatartás, szem körüli duzzanat
- makacs túlsúly
- menstruációs és cikluszavarok

A pajzsmirigy egyfajta energiaközpontként funkcionál: „felcsavarása” a szervezet nagyobb energiafelhasználását, „lecsavarása” takarékosabb üzemmódot eredményez. Hormonjainak hatására nő a szervezet alapanyagcsereje, energia- és oxigénfelhasználása.

## A pajzsmirigyműködési zavarok oka és diagnóza

A pajzsmirigyműködési zavarok oka lehet érzelmi megterhelés, hormonegyensúly-zavar, éhezés, tápanyaghiány, cukorbetegség vagy a mirigy működését károsító vegyületek szervezetbe jutása. Gyakori ok a pajzsmirigy autoimmun gyulladása is, amely alul- és túlműködést egyaránt okozhat. E folyamat hátterében a kimerült szervezet alacsony kortizolszintjének is szerepe lehet, amely nem nyújt kellő védelmet a gyulladás ellen.

Egy 26 éves nő fokozatosan, de gyorsan romló memóriáról, a koncentrációképesség gyengüléséről, fáradékonyágról, motivációhiányról, valamint néhány további, alulműködésre jellemző tünetről számolt be. Laboratóriumban kimutatott TSH-értéke magas volt. A nyálból végzett hormondiagnosztika a tesztoszteronszint magasabb voltát, az ösztrogén és progeszteron arányá-

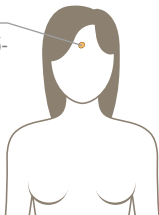
nak súlyos eltérését, valamint a kortizolszint igen alacsony voltát mutatta. A legfontosabb teendő ilyenkor a mellékvese regenerációja és a szervezet töltődésének biztosítása, valamint a mögöttes ok kiderítése. Ezzel párhuzamosan a hormonegyensúly helyreállítása is az alapvető feladatok közé tartozik, mivel e nélkül az állapot rendeződése aligha várható belátható időn belül.

A pajzsmirigyműködési zavar diagnózisa elsősorban a tünetek, valamint a laboreredmények megfelelő értékelése alapján lehetséges. A működésszavar azonban kezdetben a szokásos laboratóriumi módszerekkel nehezen mutatható ki. Ezért nem elegendő csupán a pajzsmirigyhormonok meghatározása, hanem más hormonok értékei is fontosak. A pajzsmirigyműködési zavar megállapításában informatív a tapintási lelet, az ultrahang, szükség esetén az izotópvizsgálat. Az ok kiderítésében azt is fontos megtudni, hogy történt-e valamilyen érzelmi vagy fizikai trauma a közelmúltban, milyen mértékű a napi terhelés, milyen az életvitel és a táplálkozás, bejuthat-e valamilyen vegyszer a szervezetbe. Ezen információk nélkül az állapot kezelése csupán a tünetek és a laborértékek korrigálására szorítkozik, és a teljes ember gyógyítása elmarad. A helyreállítási folyamat ez esetben is türelmet és kitartást igényel, mivel az évek, sokszor évtizedek óta fennálló káros hatások következményeit nem lehet néhány hét vagy hónap alatt rendbe hozni.

## Magas prolaktinszint

A prolaktinszint kóros emelkedése a legtöbb esetben stresszhatás következtében alakul ki, de egyéb oka is lehet: pajzsmirigy-alulműködés és más hormonális zavar, gyógyszerhatás vagy jóindulatú daganat.

agyalapi mirigy  
(a prolaktin termelődésének helye)



### A magas prolaktinszint tünetei

- emlőfeszülés és fájdalom
- menstruációs zavarok, a menstruáció hiánya
- anovuláció és meddőség
- érzelmi labilitás, csökkent nemi vágy
- férfias (androgén) tünetek
- súlygyarapodás
- tejcserzés

A prolaktin túlsúlya az emlőszövet stimulálása révén a mell feszülését és fájdalmát okozza. Zavart szenvedhet a menstruáció, elmaradhat az ovuláció, amely ösztrogéntúlsúlyhoz és meddőséghez vezet. Az emelkedett prolaktinszint csak várandósság és szoptatás esetén normális, minden más esetben kóros.

A háttérben álló ok felkutatására a hormondiagnosztika mellett ultrahang, szomatoinfra, valamint koponya CT vizsgálat jön szóba. A laboreredmények értékelésekor fontos szempont, hogy nemcsak a kórosan magas, de már az emelkedett prolaktinszint is problémát okozhat. Fennállásakor általában gyógyszeres kezelés történik, amely csökkenti ugyan a panaszokat, az okot azonban nem szünteti meg. A legfontosabb teendő ezért az ok felderítése, a stresszforrás kiiktatása, és a hormonális egyensúly helyreállítása.

---

A hormonális rendszer elhangolódása általában több ponton kezdődik, és a párhuzamosan fennálló káros hatások egymást erősítve vezetnek az állapot súlyosbodásához. Az egyensúly helyreállítását ezért mielőbb és a megfelelő támadáspontokon, lehetőleg természetes módon kell kezdeni. A lehetőségek ismertetése előtt két fontos terület azonban még említést érdemel.