



Της δρ Δέσποινας Κατσώνη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Νεύρα άνευ λόγου, ζυγαριά που έχει «κολλήσει», γονιμότητα και πολλές ακόμη λειτουργίες: Εγκυμοσύνη, εμμηνοπαυση, λιπίνιο και όχι μόνο. Περίπου 30 ορμόνες κυκλοφορούν στον γυναικείο οργανισμό και καθορίζουν σημαντικές λειτουργίες τους. Όταν λοιπόν αυξάνεται ή μειώνεται μία από αυτές τις ορμόνες, επικρατεί χάος!



Ο... πόλεμος των ορμονών

Οι ενδοκρινικοί αδένες παράγουν, αποθηκεύουν και απελευθερώνουν ορμόνες στο αίμα. Ελέγχουν επινεφρίδια, πάγκρεας, όρχεις, ωθήκες, επιφύση, υπόφυση, υποθάλαμο, θυρεοειδείς και παραθυρεοειδείς αδένες. Ορμονικές διαταραχές μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες, δικές μας κακές συνήθειες αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Τότε ο οργανισμός προειδοποιεί με σειρά συμπτωμάτων.

Ακατάστατος έμμηνος κύκλος. Ίσως οφείλεται σε σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, ίσως πλησιάζετε την εμμηνοπαυση.

«Ομίχλη» στο κεφάλι. Προκαλείται από τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη.

Προβλήματα μνήμης. Αλλαγές στα οιστρογόνα και στην προγεστερόνη επηρεάζουν τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών και της μνήμης. Και τα προβλήματα του θυρεοειδούς ασθενούν τη μνήμη.

Προβλήματα στο πεπτικό. Οι υποδοχείς, μικροσκοπικά κύτταρα που επενδύουν το έντερο, αντιδρούν σε οιστρογόνα και προγεστερόνη. Όταν οι τιμές τους δεν είναι φυσιολογικές, προκαλούνται διάρροιες, πόνος στο στομάχι, φούσκωμα, ναυτίες κ.ά. Γι' αυτό και κατά τη διάρκεια της περιόδου εμφανίζονται κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα.

Κακός ύπνος. Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων προκαλούν αιπνίες, εξάψεις, επιδρώσεις και διακεκομμένο ύπνο.

Ακμή. Τα υψηλά επίπεδα ανδρογόνων (ορμόνες αντρών και γυναικών αλλά σε διαφορετικές τιμές), ωθούν τους σμηγματογόνους αδένες να παράγουν περισσότερο σμήγμα. Οι ορμονικές αλλαγές επηρεάζουν και τα δερματικά κύτταρα, με αποτέλεσμα να φράσσουν οι πόροι και να προκαλείται ακμή.

Κόπωση. Χαρακτηριστικό σύμπτωμα του υποθυρεοειδισμού. Επιπρόσθετα, τα υψηλά επίπεδα

προγεστερόνης μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία.

Αποτομές αλλαγές στη διάθεση ή κατάθλιψη. Οφείλονται στις απότομες αυξομειώσεις των ορμονών. Τα οιστρογόνα επηρεάζουν νευροδιαβιβαστές, όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη.

Ορεξη και... επιπλέον κιλά. Η κακή διάθεση, συχνά μας οδηγεί να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού, με αποτέλεσμα να αυξάνει το βάρος μας. Η λεπτίνη είναι μια ορμόνη που ρυθμίζει την πρόσληψη τροφής.

Πονοκέφαλος. Είναι συχνοί πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου, όταν μειώνονται τα οιστρογόνα.

Ψηρός κόλπος. Η μείωση των οιστρογόνων μειώνει και τα κολλικά υγρά, άρα ο ιστός του κόλπου δυσκολεύεται να παραμείνει υγρός.

Δεν υπάσκει διάθεση για σεξ. Οφείλεται στη μειωμένη παραγωγή τεστοστερόνης, ορμόνη που παράγουν άντρες και γυναίκες.

Ογκίδια και κύστες στο στήθος. Τα προκαλεί η αυξημένη παραγωγή οιστρογόνων, που αυξάνει και την πυκνότητα του ιστού των μαστών.

Κακές συνήθειες

Και οι δικές μας κακές συνήθειες μπορεί να συμβάλλουν στην πρόκληση ορμονικών διαταραχών.

Ζάχαρη και γλυκό. Μας φιλοδωρούν με επιπλέον κιλά τα οποία μειώνουν την απόκριση του οργανισμού στην ινσουλίνη, η οποία μεταφέρει τα σάκχαρα στο αίμα για να μας δώσουν την απαραίτητη ενέργεια. Έτσι όμως, αυξάνεται η πιθανότητα να εκδηλώσουμε διαβήτη τύπου 2.

«Νυκτερινοί» τύποι. Όταν εργαζόμαστε βραδινές ώρες ή παρακολουθούμε τηλεόραση, διατηρείται σε υψηλά επίπεδα η κορτιζόλη, η αποκαλούμενη και «ορμόνης του στρες». Ο οργανισμός για ν' ανακάμψει χρειάζεται χαλάρωση και επαρκείς ώρες ύπνου τις βραδινές ώρες.

Τι να τρώω πριν την περίοδο;

Φούσκωμα, κράμπες στην κοιλιά, λιγούρες και εναλλαγές στη διάθεση, συνήθως κάνουν την εμφάνισή τους πριν τη έμμηνο ρύση. Με όλο μας τη διατροφή μπορούμε να κάνουμε πλιότερα τα συμπτώματα.

Σολομός. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα του κάνουν πλιότερο τον πόνο κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως.

Μηρόκολλο. Πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνες Α, C, Β6 και Ε αλλά και κάλιο και μαγνήσιο, συμβάλλει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου.

Μπανάνια. Εξαιρετική πηγή μαγνησίου, καταπολεμά την κατακράτηση υγρών και ενισχύει την καλή διάθεση.

Πορτοκάλι. Καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β και δη θειαμίνης, που ανακουφίζει τους πόνους της περιόδου.

Κινόα. Φυτική πηγή πρωτεϊνών. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες της αυξάνουν την ενέργειά μας.

Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών. Ασβέστιο και βιταμίνη D συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου.

Ελάκιστο αλάτι. Προκαλεί κατακράτηση και φούσκωμα.

Λουίζα και χαμομήλι. Εξαιρετικά διουρητικά αφεψήματα.

Κανέλα. Κάνει πλιότερους τους πόνους της περιόδου ενώ ρυθμίζει και τα επίπεδα του σακχάρου, οπότε μειώνει την επιθυμία για γλυκό.

Εγκράτεια για γλυκό. Αποξηραμένα φρούτα, σοκολάτα χωρίς ζάχαρη, ζελέ με στέβια, καραμέλες και τσίχλες, δίνουν γλυκιά γεύση, αλλά λιγότερες θερμίδες.



Λάτρεις του καφέ. Η καφεΐνη ωθεί τον οργανισμό στην παραγωγή περισσότερης κορτιζόλης, που προκαλεί νευρικότητα και αιπνία. Όχι πάνω από τρεις κούπες καφέ καθημερινά και μάλιστα έως τις 4 το απόγευμα.

Καθιστική ζωή. Η άσκηση συμβάλλει στην έκκριση ενδορφινών, χημικές ουσίες που θέτουν σε εγρήγορση τον εγκέφαλο, ενισχύουν τον ανοσοποιητικό, την ερωτική διάθεση και μας κάνουν να αισθανόμαστε ευχάριστα.

Στερητικές δίαιτες. Προκαλούν προβλήματα στην κανονικότητα της περιόδου: Ο στερημένος από λιπαρά οργανισμός, μειώνει τα επίπεδα των οιστρογόνων, που είναι απαραίτητα για να έχουμε σταθερό έμμηνο κύκλο.