

От женските хормони зависи здравето, настроение, външен вид, сън, апетит, сила на волята и даже интелекта на всяка една жена. Тук ще се спрем на 8-те основни **хормона** и за симптомите, които може да предизвикват изобилието или недостигът на тези вещества. Нарушението на баланса им може да има непредвидими последици.

1. Естроген - хормонът на женствеността и красотата

Естрогенът е най-известният женски полов хормон, който се произвежда в яйчниците. Той в буквалния смисъл създава жената. Именно благодарение на него фигурата, а и характерът придобиват типично женски черти. Външният вид на жените зависи от съдържанието на естроген в организма. При неговия недостиг колагеновите влакна започват да се разрушават и се появяват бръчките. Този хормон обновява клетките, запазва младостта на кожата и блясъка на косата.

Изобилието от **естроген** не прибавя повече привлекателност, а често е причина за пълнота в областта на бедрата и корема. Прекомерното му съдържание в организма може да доведе и до миома на матката. Недостигът му предизвиква сухота на лигавицата на влагалището, предизвикваща болка, парене и кървене по време на полов акт. 3-4 години след менопаузата, в следствие на недостига на този хормон може да се стигне до загуба на костна маса (остеопороза) и фрактура на костите. При жените над 45 години това е и една от причините за атеросклероза на кръвоносните съдове, увеличаваща риска от развитието на стенокардия, инфаркт на миокарда и инсулт. Още един коварен симптом е увеличаване на окосмяването по ръцете, краката и лицето.

2. Тестостерон - хормонът на силата и сексуалността

Този хормон при жените се произвежда в надбъбречните жлези. За нормално състояние е достатъчно малко количество. Именно този хормон е причина човек да изпитва сексуално влечение, прави ви настоятелни и целеустремени, готови на всичко. Изобилието на **тестостерон** в женския организъм води до засилване на мускулатурата, характерът придобива избухливи и агресивни черти, кожата става по-груба и мазна, появяват се пъпчиви обриви. Недостигът оказва влияние само на сексуалното влечение и жената от страстна тигрица постепенно се превръща в отпусната кукла.

3. Окситоцин - хормонът на грижовността

Този хормон също се произвежда от надбъбречните жлези. **Окситоцинът** постъпва в огромни количества в кръвта след раждане (при свиване на матката). Той създава и

стремежът към закрила и грижа за новороденото. На всеки вид стрес женският организъм реагира с изхвърляне на окситоцин, затова жените грижовно се отнасят към съпрузите и децата си. Недостигът на този хормон води до постоянна раздразнителност, а понякога и до депресии.

4. Тироксин - хормонът на фигурата и ума

Тироксинът се синтезира в щитовидната жлеза, регулира скоростта на обмяната на веществата и мисленето, т.е. влияе силно върху телото и мисловните процеси. Нормалното количество **тироксин** придава стройност на тялото, гладкост на кожата, движенията са умели, но и грациозни. Изобилието на този хормон спомага за намаляването на телото дори до ненормални показатели, когато жената изгубва своите природни форми и започва да напомня да напомня на мъж както във физическо отношение, така и в поведението си. Засилва се сърцебиенето, появяват се проблеми със съня, постоянна тревога, трудности при съсредоточаване. Недостигът му води до затлъстяване, вялост и сънливост, слаба памет и недостатъчна концентрация на вниманието.

5. Норадреналин - хормонът на смелостта и яростта

Той не присъства постоянно в организма, а се произвежда само по време на стрес - чували сме за т.н. хормон на страха, който ни кара да се мобилизираме до крайна степен и да търсим спасение в минути на опасност. **Норадреналинът** оказва обратно действие: той разширява съдовете, кръвта нахлува в главата, което помага на мисленето, лицето се покрива с руменина, бръчките се изглаждат, очите блестят. Човек смело се изправя срещу неприятностите, успешно решава всички проблеми, при това изглежда прекрасно и спи дълбоко през нощта.

6. Инсулин - хормонът на сладкия живот

Инсулинът “идва” от задстомашната жлеза (панкреаса) и паралелно “наблюдава” нивото на глюкоза в кръвта. Той разгражда всички въглехидрати и отправя получената от тях глюкоза в тъканите. При някои хора още от раждането се произвежда по-малко инсулин или той не е толкова активен, колкото при останалите. Когато в организма постъпват повече въглехидрати, отколкото инсулинът е способен да преработи, излишната глюкоза започва да влияе негативно върху клетките и кръвоносните съдове. Така се развива диабет, а рискът за неговото възникване е по-голям, ако от това заболяване е страдал някой от роднините.

7. Соматотропин - хормонът на силата и растежа

Това вещество се произвежда в хипофизата, разположена в главния мозък. Този хормон е кумирът на спортните инструктори и треньорите по бодибилдинг. Той отговаря за увеличаването на мускулната маса и за изгарянето на мазнините, за еластичността на връзките. Изобилието на соматотропин в детството и юношеството способства за бързия растеж, при възрастните може да увеличи носа, брадичката и костите на пръстите. По време на бременност той води до уедряване на лицето, стъпалата, китките на ръцете, но след раждането всички изменения се нормализират. Недостигът на хормона води до забавяне или спиране на растежа. Ако постоянно не си доспивате, преяждате или се преуморявате, нивото на соматотропина ще спадне, мускулите ще отслабнат. И никакви физически упражнения и тренировки няма да помогнат.

8. Пролактинът е хормон секретиран от клетки, в предния дял на хипофизата

У жената под влияние на пролактина се развива и нараства млечната жлеза. Настъпва лактация (образуване на мляко). За да се проявят тези действия, е необходимо присъствие и на други хормони: естрогени, прогестерон, някои надбъбречни хормони, инсулин.

Секрецията на пролактина у човека е неравномерна, през деня тя е ниска и нараства по време на съня. Менструалният цикъл оказва слабо влияние върху нивото на пролактина. По време на бременност нивото му нараства, а през лактационния период подчертано флукутира в зависимост от ритъма на кърмене. Много физиологични стимули могат да причинят повишаване нивото на **пролактина** в кръвта: дразненето чрез сукане в периода на кърмене, масажирането на млечната жлеза извън процеса на лактация, полово сношение, стрес, тежка физическа работа и т.н.

Инфертилитет, аменорея (липса на менструален цикъл), нарушения на менструалния цикъл и галакторея (отделяне на секрет с вид на мляко от гърдите) са най-важните индикации за определяне на пролактина при жени.

На въпроса: “Какво да се прави, когато яйчниците престанат да произвеждат собствени полови хормони?”

Необходимо е изкуствено да се поддържа съдържанието на необходимите количества в кръвта на ниво, което да осигурява заштата от стенокардия, инфаркт на миокарда, хипертония, депресия, остеопороза и други болести на стареенето. Днес има достатъчно медицински препарати за ефективна терапия, с помощта на които в организма става попълване става попълване на недостатъчните хормони. Подобна

терапия предотвратява развитието на последствия след менопаузата като остеопороза и сърдечно-съдови заболявания и затова към нея е добре да се прибегне по-рано, още преди появата на първите симптоми на климакса