

*7 dolog, amit senki nem
mond el az*

ÖSZTROGÉNDOMINANCIÁRÓL



Üdvözöllek!

Orosz Elisabeta vagyok, funkcionális táplálkozás- és életmód mentor, természetgyógyász és fitoterapeuta.

A női hormonális egészség témája számomra nemcsak szakmai terület, hanem személyes ügy is.

Évekkel ezelőtt nálam is hormonális problémák jelentkeztek, amelyek miatt elkezdtem mélyebben foglalkozni a hormonrendszer működésével, a táplálkozás, az életmód és a gyógynövények szerepével.

Azóta több képzést végeztem el a funkcionális táplálkozás, a health coaching és a fitoterápia területén, és ma abban segítek nőknek, hogy jobban megértsék a hormonális tüneteik mögött álló összefüggéseket.

Ezt a rövid útmutatót azért készítettem, mert az ösztrogéndominanciával kapcsolatban rengeteg félreértés és tévhit kering az interneten.

A következő oldalakon olyan összefüggéseket mutatok meg, amelyekről ritkábban esik szó, pedig fontos szerepet játszhatnak a hormonális panaszok hátterében.



1. Nem feltétlenül magas az ösztrogénszinted

Ez az egyik leggyakoribb félreértés.

Amikor valaki meghallja az ösztrogéndominancia kifejezést, automatikusan arra gondol, hogy túl sok ösztrogén termelődik a szervezetében. Pedig sok esetben nem ez történik.

A hormonrendszer egyensúlyát nem egyetlen hormon mennyisége határozza meg, hanem a hormonok egymáshoz viszonyított aránya is.

Képzeld el egy mérleget. Az egyik oldalon az ösztrogén, a másikon a progeszteron áll. Ha a progeszteron csökken, akkor a mérleg akkor is elbillenhet, ha az ösztrogén mennyisége egyébként teljesen normális.

Ez az oka annak, hogy sok nőnél a laboreredmények nem mutatnak komoly eltérést, mégis jelen vannak a tünetek.

2. Nem minden ösztrogén hat ugyanúgy a szervezetben

Ha azt mondom neked, hogy ösztrogén, valószínűleg egyetlen hormonra gondolsz. A valóságban azonban a történet ennél sokkal összetettebb.

Képzeld el, hogy két nőnek pontosan ugyanannyi ösztrogén van a szervezetében. Mindkettőjük laboreredménye normális. Mégis az egyik energikusnak érzi magát, rendszeres a ciklusa és alig tapasztal PMS-t, míg a másik erős menstruációval, mellfeszüléssel és állandó puffadással küzd.

Hogyan lehetséges ez?

Az egyik magyarázat az, hogy a szervezet nemcsak termeli az ösztrogént, hanem folyamatosan le is bontja. A lebontás során különböző anyagok, úgynevezett ösztrogén-metabolitok keletkeznek.

A kutatók ma már tudják, hogy nem mindegy, melyik lebontási útvonal válik dominánssá. Vannak olyan metabolitok, amelyeket kedvezőbbnek tartanak, míg mások nagyobb hormonális terheléssel hozhatók összefüggésbe.

Ez azért fontos, mert a hormonális egészség nem csupán arról szól, hogy mennyi ösztrogén van jelen a szervezetben. Legalább ennyire fontos az is, hogy a szervezet hogyan dolgozza fel és hogyan üríti ki azt.

Éppen ezért sok funkcionális szakember szerint az ösztrogén lebontása ugyanolyan fontos téma, mint maga az ösztrogénszint.

3. A probléma nem mindig a petefészkeknél kezdődik

Amikor valaki hormonális tüneteket tapasztal, természetes módon a petefészkekre gondol. Hiszen ott termelődik az ösztrogén és a progeszteron. Sokan ezért úgy képzeli el az ösztrogéndominanciát, mint egy kizárólag nőgyógyászati problémát.

A valóság azonban jóval összetettebb. Képzeld el a hormonrendszert úgy, mint egy zenekart. A petefészkek csupán az egyik hangszer. Ha a többi hangszer hamisan játszik, attól még az egész előadás rosszul fog szólni.

A hormonrendszer működésében szerepet játszik a máj, a bélrendszer, a vércukorszint szabályozása, az idegrendszer és számos egyéb folyamat. Éppen ezért előfordulhat, hogy két nőnek ugyanaz a diagnózisa, mégis teljesen más tünetei vannak.

Az egyiknél erős vérzés jelentkezik.

A másikonál hormonális akné.

A harmadikonál hajhullás.

A negyediknél mióma.

A különbséget gyakran nem maga a hormontermelés okozza, hanem az, hogy a szervezet hogyan kezeli és dolgozza fel ezeket a hormonokat. Ez az egyik oka annak, hogy sok nő csalódik, amikor kizárólag a hormonértékeire koncentrálnak. A teljes kép gyakran sokkal nagyobb annál, mint amit egyetlen laboreredmény meg tud mutatni.

4. Attól, hogy a laboreredményeid rendben vannak, még lehetnek hormonális panaszaid

Sok nő megkönnyebbülten vagy éppen csalódottan jön ki a laborvizsgálatról, amikor azt hallja, hogy minden értéke a referencia-tartományon belül van. Ilyenkor gyakran úgy érzi, hogy a tüneteit senki nem veszi komolyan, hiszen a papír szerint minden rendben van.

A hormonrendszer működése azonban nem mindig írható le néhány laborértékkel. A labor egy pillanatfelvétel. Megmutatja, hogy egy adott napon, egy adott időpontban milyen értékeket mértek, de nem feltétlenül mutatja meg, hogyan változnak ezek a hormonok a ciklus során, hogyan viszonyulnak egymáshoz, vagy milyen hatást gyakorolnak a szövetekre.

Ez az oka annak, hogy egyes nők jelentős hormonális panaszokat tapasztalnak annak ellenére, hogy a laboreredményeik nem mutatnak kirívó eltérést.

Az erős menstruáció, a mellérzékenység, a puffadás vagy a hangulatingadozás nem attól lesz valós probléma, hogy egy laborpapír igazolja-e, hanem attól, hogy jelen van az életedben és befolyásolja a mindennapjaidat.

5. Az erős és fájdalmas menstruáció nem normális – még akkor sem, ha gyakori

Sok nő úgy nő fel, hogy azt látja maga körül: a menstruáció fájdalommal jár. A barátnői szenvednek tőle, az édesanyja szenvedett tőle, a munkahelyen is természetesnek veszik, ha valaki a ciklusa első napján fájdalomcsillapítót vesz be.

Éppen ezért sokan úgy gondolják, hogy az erős vérzés, a görcsök, a derékfájdalom vagy a napokra való kiesés az élet természetes része.

A gyakoriság azonban nem ugyanaz, mint a normalitás.

Ha valaki minden hónapban erős fájdalmat él át, rendszeresen fájdalomcsillapítóra van szüksége, nagy véralvadékokat tapasztal, vagy a vérzés jelentősen befolyásolja a mindennapjait, akkor érdemes utánajárni annak, hogy mi állhat a háttérben.

Az erős és fájdalmas menstruáció mögött számos különböző tényező állhat, többek között mióma, endometriózis, adenomyosis, gyulladásos folyamatok vagy bizonyos hormonális eltérések is.

Sok nő számára meglepő felismerés, hogy a menstruáció nem feltétlenül kell, hogy minden hónapban szenvedést jelentsen. A ciklus során jelentkező enyhe kellemetlenség és a napokat megnehezítő fájdalom között jelentős különbség van.

Talán az egyik legfontosabb dolog, amit tudnod kell, hogy attól, hogy egy tünet gyakori, még nem kell elfogadnod természetesnek vagy elkerülhetetlennek.

Szerencsére ma már jóval több lehetőség áll rendelkezésre, mint a tünetek egyszerű elfedése hónapról hónapra.

A női egészség támogatására számos hagyományos megközelítést alkalmaztak különböző kultúrákban évszázadokon keresztül, és ezek közül több iránt ma a kutatók is egyre nagyobb érdeklődést mutatnak.

Talán meglepő, de bizonyos gyógynövényeket kifejezetten menstruációs panaszok, erős vérzés, cikluszavarok vagy női hormonális problémák esetén alkalmaztak már jóval azelőtt, hogy a modern orvoslás kialakult volna.

Éppen ezért érdemes tudni, hogy a hormonális tünetekkel kapcsolatban nem csupán egyetlen megközelítés létezik, és sok nő számára megnyugtató felismerés, amikor rájön, hogy a lehetőségek jóval szélesebb körűek, mint korábban gondolta.

6. Az ösztrogéndominancia mögött gyakran több tényező áll egyszerre

Amikor valaki először hall az ösztrogéndominanciáról, természetes módon szeretne találni egyetlen magyarázatot a tüneteire. Egyetlen okot, amely végre értelmet ad annak, miért lett erősebb a menstruációja, miért jelentkezik minden hónapban PMS, vagy miért kezdett el hullani a haja.

Sokan ezért felteszik a kérdést: **"Mi okozza az ösztrogéndominanciát?"**

A probléma az, hogy erre ritkán létezik egyetlen válasz.

A hormonrendszer működése rendkívül összetett. Nem egy kapcsoló, amely vagy be van kapcsolva, vagy ki van kapcsolva. Inkább egy bonyolult hálózat, amelyben számos folyamat hat egymásra. Emiatt az ösztrogéndominancia kialakulása mögött gyakran több tényező együttes jelenléte áll.

Előfordulhat, hogy egy nőnél a tartós stressz következtében csökken a progeszterontermelés. Egy másik nőnél az életmódbeli tényezők, a táplálkozás vagy a környezeti terhelések játszanak nagyobb szerepet. Megint másnál a hormonok lebontásával kapcsolatos folyamatok működnek kevésbé hatékonyan. A legtöbb esetben pedig ezek a tényezők nem külön-külön jelennek meg, hanem egyszerre.

Ez az egyik oka annak, hogy két nő ugyanazzal a diagnózissal teljesen eltérő tüneteket tapasztalhat. Az egyik számára az erős vérzés jelenti a legnagyobb problémát. A másikonál a menstruációs fájdalom dominál. Van, aki a mióma miatt keres segítséget, míg mások a hajhullás vagy a hormonális akné miatt kezdenek el kutatni a lehetséges okok után.

Éppen ezért sok szakember ma már nem csupán egyetlen hormont vagy egyetlen laborértéket vizsgál, hanem igyekszik a teljes képet látni. Minél jobban megértjük, hogy milyen tényezők befolyásolhatják a hormonrendszer működését, annál könnyebb megtalálni azokat a területeket, amelyek valóban figyelmet igényelnek.

Talán ez az egyik legfontosabb felismerés az ösztrogéndominanciával kapcsolatban: ritkán egyetlen ok áll a háttérben, ezért ritkán létezik egyetlen univerzális megoldás is. A hormonális tünetek megértése sokkal inkább arról szól, hogy megtaláljuk a saját történetünkben azokat az összefüggéseket, amelyek másoknál esetleg teljesen eltérőek lehetnek.

7. Az ösztrogéndominancia nem új probléma, mégis több nőt érinthet, mint valaha

Ha visszatekintünk a történelemre, a nők mindig is küzdöttek menstruációs problémákkal, cikluszavarokkal, meddőséggel vagy különböző nőgyógyászati panaszokkal. Az ösztrogéndominancia tehát nem egy újonnan felfedezett jelenség, és nem is egy modern kori betegség.

Mégis egyre több szakember figyel fel arra, hogy a hormonális panaszok ma sokkal gyakoribbaknak tűnnek, mint korábban. Egyre több nő számol be erős menstruációról, menstruációs fájdalomról, PMS-ről, miómáról, endometriózisról, hormonális aknéről vagy hajhullásról. Bár ezek mögött nem minden esetben ösztrogéndominancia áll, a hormonális problémák gyakorisága világszerte növekvő figyelmet kap.

Felmerül a kérdés: mi változott?

A mai nő élete jelentősen eltér attól, ahogyan akár a nagymamáink éltek. Más élelmiszereket fogyasztunk, más környezeti hatások érnek bennünket, több vegyi anyag vesz körül minket, többet ülünk, kevesebbet alszunk, és sokkal nagyobb mennyiségű információval, elvárással és stresszel kell megbirkóznunk nap mint nap.

Közben az sem ritka, hogy a női hormonrendszer működéséről évtizedeken keresztül alig esik szó. Sok nő úgy éli le az életének jelentős részét, hogy fogalma sincs arról, mi történik a ciklusa különböző szakaszaiban, milyen szerepet játszik az ösztrogén vagy a progeszteron, és mely tünetek utalhatnak arra, hogy valami nincs rendben.

Talán ezért is olyan gyakori, hogy valaki éveig teljesen természetesnek veszi a panaszait. Megszokja az erős vérzést. Megszokja a fájdalmat. Megszokja a puffadást vagy a hangulatingadozásokat. Hiszen a környezetében is azt látja, hogy más nők is hasonló problémákkal küzdenek.

Pedig attól, hogy valami gyakori, még nem feltétlenül optimális.

Az egyik legfontosabb felismerés talán éppen az, hogy a hormonális tünetek nem egyszerűen a női lét velejárói. Sok esetben olyan folyamatokra hívják fel a figyelmet, amelyekkel érdemes foglalkozni. Minél korábban kezdünk el érdeklődni ezek iránt az összefüggések iránt, annál nagyobb esélyünk van arra, hogy ne csak együtt éljünk a tünetekkel, hanem jobban megértsük azokat.

Az útmutatóban csak a felszín érintettük.

A Hormon Protokoll:

Ösztrogéndominancia online kurzusban részletesebben foglalkozunk azokkal a tényezőkkel, amelyek szerepet játszhatnak az **ösztrogéndominancia erős menstruáció, a menstruációs fájdalom, a PMS, a mellérzékenység, a hormonális akné, a mióma vagy az endometriózis** hátterében.

A kurzus témái:

- Mik azok a hormonok?
- Különböző hormonális egyensúlytalanságok
- Gyakori tévhitek a hormonokról
- Az ösztrogéndominancia mögöttes kiváltó okai
- A PMS mögöttes kiváltó okai
- Az egészséges hormonrendszer alapjai
- Táplálkozási ajánlások
- Életmódbeli ajánlások
- Összhangban a ciklussal
- Cikluskövetés
- Étrend-kiegészítők
- Gyógynövényes javaslatok
- Természetgyógyászati megközelítés

A kurzushoz letölthető munkafüzet, önértékelő kérdőívek, hormonális állapotfelmérő, magciklizálási útmutató és további gyakorlati anyagok is tartoznak.

**A Hormon Protokoll – Ösztrogéndominancia online kurzus
jelenleg 12 000 Ft-os bevezető áron érhető el.**

[A részletekért kattints ide!](#)





Köszönöm, hogy elolvastad!

Ha hasznosnak találtad ezt az útmutatót, további tartalmakat találsz az alábbi felületeken:



[@orosz.elisabeta.eletmod/](https://www.facebook.com/orosz.elisabeta.eletmod/)



[@elisabetaorosz.com.eletmod/](https://www.instagram.com/elisabetaorosz.com.eletmod/)



www.elisabetaorosz.com



[Hormon Protokoll –
Ösztrogéndominancia](#)

Elisabeta