

10 препоръки за добро хормонално здраве

СПАЗВАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

1 Станете физически активен
Физическата активност е от съществено значение за хормоналния баланс. Физическите упражнения 1,5-2,5 часа/седмично помагат на тялото да произвежда хормони.



2 Яжте здравословно
Яжте много пресни плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни и сведете преработените храни до минимум.



3 Спете достатъчно
Стремете се към поне 7 часа непрекъснат сън по едно и също време всяка нощ и ще се събудите свежи и пълни с енергия!



ПРЕДОТВРАТЕТЕ ХОРМОНАЛНИТЕ ДЕФИЦИТИ

4 Поддържайте адекватен внос на витамин Д
Яжте мазна риба като сьомга и сардини. Приемайте добавки с витамин D като масло от черен дроб на треска през есента и зимата, когато излагането на слънце е слабо.



5 Поддържайте нормален внос на йод
Морските дарове, морските водорасли, яйцата и млечните продукти могат да ви помогнат да поддържате високи нива на йод.



6 Яжте храни, богати на калций
Морските дарове, киселото мляко, бадемите, бобовите храни и тъмните листни зеленчуци ще ви помогнат да защитите костите и зъбите си.



Попитайте вашия лекар, дали допълнителна суплементация би била полезна.

НАМАЛЕТЕ ЕКСПОЗИЦИЯТА НА ВЕЩЕСТВА, УВРЕЖДАЩИ ЕНДОКРИННАТА СИСТЕМА (ЕНДОКРИННИ ДИЗРАПТОРИ)


7 Избягвайте пластмасови опаковки
Използвайте стъклени или неръждаеми съдове вместо пластмасови съдове и бутилки. Пийте чешмяна вода вместо бутилирана. Не поставяйте пластмасови изделия в микровълнова печка!



8 Подобрете качеството на въздуха на закрито
Въздухът във и извън къщата може да съдържа субстанции, нарушаващи ендокринната система. Редовно почиствайте с прахосмукачка, премахвайте праха и проветрявайте, за да намалите присъствието на прахови частици.



9 Избирайте разумно своите продукти за грижа и козметика
Продуктите за ежедневна грижа и козметиката може да оказват неблагоприятен ефект върху ендокринната система. Проверете съставките и се опитайте да избегнете козметика, която съдържа химикали, увреждащи ендокринната система като фталати, парабени и триклозан.



10 БЪДЕТЕ НАЩРЕК ЗА РАННИ СИМПТОМИ
НА ЕНДОКРИННИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
Необходима е точна диагноза

Говорете с вашия лекар, ако изпитвате един или повече от следните симптоми:

- Необяснимо покачване/редукция на телесното тегло
- Чувствителност към студ
- Промени в апетита
- Чупливи коса и нокти
- Умора
- Суха, лющеща се кожа
- Начални депресивни промени
- Прекомерна жажда
- Признаци на ранен или късен пубертет (нормален период на пубертет: 8–13 години за момичета и 9–14 години за момчета)
- При възрастни: липса на либидо, менструални нарушения, инфертилитет.



#BecauseHormonesMatter