

"Vũ khí" giúp chị em không còn phải lo đến chuyện mất cân bằng nội tiết tố

Nội tiết tố đóng vai trò quan trọng trong việc vận hành các chức năng chính của cơ thể. Bất cứ sự rối loạn nào cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, nhan sắc, chất lượng cuộc sống.

Phụ nữ ngày nay vô cùng bận rộn với một "núi công việc". Họ vừa phải đi làm, vừa phải lo toan cho gia đình, con cái, bếp núc, nhà cửa,... đến nỗi nhiều khi, không có thời gian chăm sóc bản thân. Chính sự bận rộn cả việc nhà và công việc ngoài xã hội đã khiến họ luôn trong trạng thái căng thẳng.

Nếu cơ thể bạn bắt đầu xuất hiện những triệu chứng như nổi mụn trứng cá, thêm đường, tăng cân mất kiểm soát, giảm ham muốn tình dục, rối loạn kinh nguyệt, giảm khả năng sáng tạo, gây tâm lý cáu gắt thất thường, nám da... thì rất có thể bạn đang bị mất cân bằng nội tiết tố!

Dưới đây là 4 lời khuyên giúp bạn cân bằng lại lượng hormones trong cơ thể mà bạn có thể áp dụng ngay lập tức. Cùng khám phá nhé!

1. Hạn chế ăn đồ ngọt và uống rượu



Bạn thường uống một chén rượu vào buổi tối để cảm thấy thư giãn? Hoặc bạn không thể cưỡng lại được việc thêm ăn đồ ngọt trong suốt cả ngày? Nhưng liệu

bạn có biết, đường và rượu là hai nguyên nhân chính gây rối loạn nội tiết và làm tăng sự căng thẳng cho cơ thể. Đường gây viêm và giúp vi khuẩn xấu phát triển trong đường ruột của bạn khiến bạn bị đầy hơi, ợ chua, táo bón, tiêu chảy.

Còn khi rượu được chuyển hóa qua gan, các chất độc hoặc được phá vỡ hoặc bị lưu trữ trong cơ thể đã làm quá tải hệ thống giải độc của bạn gây ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa hoặc môn của cơ thể.

Vì vậy, bạn cần giảm bớt chế độ ăn có rượu và đồ ăn ngọt để cân bằng lượng hormone trong cơ thể.

2. Ngủ đủ giấc



Thói quen ngủ có ảnh hưởng trực tiếp đến nồng độ hormone của bạn. Nếu bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể bạn không thể "sửa chữa" cũng như sản sinh ra hormone thay thế các hormone đã bị "tiêu diệt" và hư hại. Đây là nguyên nhân phá vỡ sự cân bằng hormone trong cơ thể.

Thiếu ngủ làm tăng sản xuất cortisol gây ra thêm ngọt làm bạn dễ tăng cân và dẫn đến nhiều bệnh khác như: rối loạn tuyến giáp, mệt mỏi, rối loạn chu kỳ kinh nguyệt...

Bạn nên dành thời gian ngủ đủ giấc mỗi tối từ 8 - 9 tiếng. Nếu bạn không thể ngủ đủ giấc trong ngày, có thể thay bằng những giấc ngủ ngắn bổ sung khoảng 20-30 phút vào các ngày cuối tuần hay trong những lúc làm việc căng thẳng. Đặc biệt, bạn nên có một lịch ngủ thường xuyên và tối đa hóa giấc ngủ để cải thiện sự cân bằng hormone của bạn.

3. Tăng cường chức năng gan



Gan giúp gạn bớt những kích thích tố dư thừa và đóng một vai trò rất quan trọng trong sự cân bằng hormone. Chức năng của gan là lọc tất cả mọi thứ bạn ăn, uống và thở. Nhưng theo thời gian chức năng của bộ phận gạn lọc này dần xuống cấp bởi sự quá tải.

Để hạn chế những tác hại ảnh hưởng tới gan và giảm tải “công việc” mà gan phải làm, bạn nên bổ sung các thực phẩm sau trong chế độ ăn hàng ngày của mình như: trứng, rau lá xanh, củ cải, cà rốt, nước ép rau xanh, bông cải xanh hoặc súp lơ cho bữa tối, 1 cốc nước ấm với chanh và nghệ vào buổi sáng.

Đừng quên loại bỏ các loại thực phẩm như nước ngọt, đường, rượu, đồ ăn nhanh và thực phẩm chế biến sẵn ra khỏi khẩu phần ăn nữa nhé!

4. Giải tỏa căng thẳng



Hãy bắt đầu bằng cách tự đặt ra những câu hỏi: bạn có đang bị mắc kẹt trong một mối quan hệ phức tạp nào không? Thử kiểm tra tất cả các mối quan hệ gần gũi trong cuộc sống của bạn và tìm hiểu làm thế nào để bạn có thể cải thiện chúng. Bởi vì, khi căng thẳng, cơ thể bạn sản sinh nhiều cortisol, hormone ảnh hưởng tiêu cực đến lượng nội tiết tố. Kết quả sẽ dẫn đến tăng cân, gây chóng mặt, nóng bừng, đổ mồ hôi đêm, da dễ xấu và gia tăng bệnh cao huyết áp, vùng kín khô khan, giảm ham muốn, loãng xương.

Chính vì thế, bạn nên hạn chế những áp lực, nhanh chóng thư giãn, giữ thẳng bằng cuộc sống để cân bằng nội tiết tố. Yoga, thiền, đi bộ, tắm nước nóng,... là một vài phương pháp giải tỏa stress bạn có thể tham khảo.

Một lời khuyên dành cho bạn là nên thử hormone nước bọt để kiểm tra mức độ hormone của bạn. Từ đó bạn có thể lên một kế hoạch phù hợp để cân bằng lại lượng hormone trong cơ thể mình.

Một số nguyên nhân khác gây rối loạn nội tiết tố:

- Sử dụng quá nhiều đậu nành và các sản phẩm được chế biến từ đậu nành (đậu phụ, sữa đậu nành).

- Các hóa chất từ mỹ phẩm và các độc tố từ môi trường có thể dẫn đến mất cân bằng nội tiết tố.
- Ăn các loại thực phẩm công nghiệp như thịt, cá được nuôi bằng cách cho ăn hormone tăng trưởng hay sử dụng thuốc kháng sinh.
- Nấm men phát triển quá mức.
- Vi khuẩn có hại hoặc nhiễm ký sinh trùng phát triển trong đường tiêu hóa.