



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Взгляд с гормональной точки зрения

Алексей Белов

Методички по гормонам

Алексей Белов

**Женское здоровье: взгляд с
гормональной точки зрения**

«Автор»

2021

Белов А. К.

Женское здоровье: взгляд с гормональной точки зрения /
А. К. Белов — «Автор», 2021 — (Методички по гормонам)

Что ты скажешь, если узнаешь, что женщины – это принципиально иной от мужчин вид на планете Земля. У них всё функционирует иначе, чем у мужчин. В этой книге ты получишь ответ, в чём разница с точки зрения гормонов. Дётся экскурс в гормональную женскую систему. Что можно делать женщине, а чего избегать. Как ухаживать за своим здоровьем. Куда смотреть при неполадках с эндокринной системой. Данный материал хорошо дополняется другими книгами автора по гормонам. Внутри только практичные, немедикаментозные инструменты воздействия на женский организм. Только профилактика. Только здоровье. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Белов А. К., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Введение	5
1. Преимущество женщин перед мужчинами	6
2. Женщина, делай все дела до овуляции	7
3. Женщина и мужские занятия	8
4. Как женщинам снизить эмоциональность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Алексей Белов

Женское здоровье: взгляд с гормональной точки зрения

Введение

Каждый мужчина является женщиной. Первые недели беременности в животе у женщины мы все являемся женщинами. И только потом из женщины некоторые превращаются в мужчин.

А как же библейское «Женщина была сделана из ребра мужчины»? А вот так: с наукой не поспоришь. Мир намного разнообразней, чем мы думаем. Ниже представлен материал, покрывающий некоторые аспекты женского здоровья. По этой теме ещё копать и копать.

Женщины более интересуются своим телом, и это понятно: у них реально более сложный механизм функционирования организма. Призываю вас продолжить его изучение по пунктам ниже и по смежным с этим материалом гайдам, чек-листам и книгам. В путь.

1. Преимущество женщин перед мужчинами

Кардиозащита. Женщины в среднем живут дольше мужчин, у них более высокий порог боли. Боль может быть краткосрочной и длительной. Боль – это реакция на стресс, значит, женщины могут терпеть больше стресса, чем мужчины. У женщин более сильная кардиопротекция, чем у мужчин, поэтому, гормон кортизол на них так сильно не влияет. Слышали хоть раз, что женщина за одну ночь поседела? То есть сердечко у женщин защищено лучше и они, по природе, могут выдержать больше боли и стресса. Природа так сделала, чтобы женщина могла в муках рожать детей. Вот это и называется кардиопротекция.

2. Женщина, делай все дела до овуляции

Есть такой гормон ФСГ. У женщины очень хорошее настроение в период до овуляции. Есть календари, которые женщины ведут (приложения на телефоне), и в них вы можете посмотреть, когда у вас будет овуляция. И вот до дня овуляции наблюдается замечательное настроение, а после этой точки, наступает пора перед месячными. Потом настроения все хуже и хуже в период месячных. До овуляции ФСГ повышается, и если вас никто не оплодотворил, то у вас будет плохое настроение. Это заложено природой: если женщина не выполнила свою главную эволюционную задачу, по мнению природы, природа не довольна. Поэтому женщины делайте все важные дела до овуляции, пока у вас отличное настроение.

3. Женщина и мужские занятия

Женский гормональный фон – это повышенный эстрадиол и пролактин, пониженный тестостерон и повышенный окситоцин. Все это стандартные значения, и все это по сравнению с мужчинами. Когда женщина работает на руководящей должности или она владеет своим бизнесом, то её гормоны меняют свои значения в сторону мужского типа. У нее повышается тестостерон, понижается эстрадиол, пролактин и окситоцин. Потому что бизнес-мир предполагает, что ты ведёшь себя по-мужскому принципу. Это не хорошо и не плохо – это просто другой гормональный фон. Не стоит ждать от этой женщины любви, обожания, ласк и прочего. Среда формирует человека. Если человек рожден женщиной, а занимается мужскими делами, то она становится более мужиковатой.

4. Как женщинам снизить эмоциональность

Она убирается одним простым правилом добавлением в ваш рацион капусты всех разных сортов (руккола, белокочанная, китайская). Эмоциональная амплитуда будет снижаться, также будет снижаться эстрадиол. Есть пара добавок на сайте IHerb. Первая – это индол три карбинол, а вторая – витекс (это уже скорее для корректировки пролактина). Эти препараты стабилизируют эстрадиол и ваше эмоциональное состояние, которое у женщин скачет, особенно, в период менструального цикла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.