

بهترین ادویه‌ها برای تقویت تعادل هورمونی

با افزایش سن، سطح هورمون‌های زنان به طور طبیعی کاهش می‌یابد و منجر به یائسگی و کاهش تولید استروژن و پروژسترون می‌شود. گنجاندن مواد مغذی در رژیم غذایی می‌تواند راهی مفید برای حفظ تعادل هورمونی باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، هورمون‌ها بخش مهمی از عملکرد بدن هستند و همه چیز از متابولیسم و سطح انرژی گرفته تا خلق و خو و باروری را تنظیم می‌کنند. وقتی سطح هورمون‌های ما نامتعادل باشند، می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت کلی بدن داشته باشند.

راه‌های مختلفی برای متعادل‌سازی هورمون‌ها وجود دارد، از جمله مصرف برخی داروها و تغییر سبک زندگی. مؤثرترین روش برقراری تعادل هورمونی از طریق رژیم غذایی سالم است.

عدم تعادل هورمونی در زنان می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله:

سن: با افزایش سن، سطح هورمون‌های زنان به طور طبیعی کاهش می‌یابد و منجر به یائسگی و کاهش تولید استروژن و پروژسترون می‌شود.

شرایط پزشکی: برخی شرایط پزشکی می‌توانند باعث عدم تعادل هورمونی شوند، مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، اختلالات تیروئید، و اختلالات غده فوق کلیوی.

استرس: استرس مزمن می‌تواند باعث شود بدن با تولید کورتیزول بیشتر، در تولید هورمون‌های دیگر اختلال ایجاد کند.

رژیم غذایی نامناسب: رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری‌شده، قند و چربی‌های ناسالم می‌تواند تولید هورمون را مختل کرده و منجر به عدم تعادل شود.

کم‌تحركی: ورزش منظم می‌تواند به تنظیم هورمون‌ها کمک کند و سبک زندگی کم‌تحرك می‌تواند منجر به عدم تعادل هورمونی شود.

عوامل محیطی: در بعضی موارد، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی موجود در محیط می‌تواند سیستم غدد درون‌ریز را مختل کند و منجر به عدم تعادل هورمونی شود.

داروها: برخی داروها، مانند قرص‌های ضد بارداری و درمان جایگزینی هورمونی، می‌توانند باعث عدم تعادل هورمونی شوند.

بهترین ادویه‌ها برای تقویت تعادل هورمونی

گنجاندن این مواد مغذی و در دسترس در رژیم غذایی می‌تواند راهی مفید برای حفظ تعادل هورمونی باشد:

۱. زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیبی به نام کورکومین است که خواص ضد التهابی دارد و می‌تواند به تنظیم هورمون‌ها کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده است که کورکومین علائم PMS و یائسگی را در زنان کاهش می‌دهد. علاوه بر این، زردچوبه می‌تواند عملکرد کبد را که برای متابولیسم هورمون ضروری است، تقویت کند.

۲. دارچین

دارچین حساسیت به انسولین و تنظیم قند خون را بهبود می‌بخشد، که این موضوع در جهت تعادل هورمونی امر مهمی است. دارچین همچنین حاوی ترکیباتی به نام پروآنتوسیانیدین است که سطح استروژن در زنان را تنظیم می‌کند.

۳. شنبلیله

شنبلیله حاوی ترکیباتی به نام ساپونین است که می‌تواند به تنظیم سطح استروژن در زنان کمک کند. همچنین استفاده از پودر شنبلیله در غذاها و سالادها، حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد و به تنظیم قند خون کمک می‌کند؛ که برای تعادل هورمونی ضروری است.

۴. کنجد

دانه کنجد سرشار از مواد مغذی مانند منیزیم، روی و سلنیوم است که برای تولید و تعادل هورمون ضروری هستند. کنجد همچنین حاوی لیگنان است که می‌تواند به تنظیم سطح استروژن در زنان کمک کند.

۵. هل

هل حاوی ترکیباتی به نام ترپنوئیدها است که خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارند. هل همچنین می‌تواند به هضم غذا کمک کند. هضم صحیح یکی از عوامل ضروری برقراری تعادل هورمونی است.

۶. رازیانه

رازیانه حاوی ترکیباتی به نام فیتواستروژن است که می‌تواند سطح هورمون استروژن در زنان را تنظیم کند. رازیانه همچنین سرشار از فیبر است و در ارتقای سلامت روده و تعادل هورمونی نقش دارد.