

Безымянный

Представляем вам женскую "горячую гормональную семерку" именно от нее зависит наше здоровье, настроение, внешний вид, сон, аппетит, сила воли и даже интеллект!

■ Эстроген

Самый известный женский половой гормон, который делает женщину женщиной. Вырабатывается в яичниках. Благодаря эстрогену наша фигура приобретает прелестные женственные округлости, а характер уступчивость, мягкость, эмоциональность. Он ускоряет обновление клеток организма, сохраняет молодость кожи, блеск и пышность волос, защищает сосуды от отложений холестерина. Избыток эстрогена часто оборачивается чрезмерной полнотой в области бедер и нижней части живота, развитием миомы матки (доброкачественная опухоль). Недостаток эстрогена приводит к усиленному росту волос там, где не хотелось бы: на руках, ногах, на лице, а также к быстрому увяданию.

■ Тестостерон

Тестостерон у женщин вырабатывается в надпочечниках в небольших количествах и превращает вялую куклу в живую и страстную любительницу мужчин. Он заставляет нас испытывать сексуальное влечение, делает настойчивыми и целеустремленными, способными не только ждать приближения самца, но и готовить для него капканы, а кое-кого даже отправляться за ним на охоту. Чем больше у женщины тестостерона, тем быстрее она накачивает мускулатуру и тем больше увлекается активными играми на свежем воздухе. При его избытке характер становится вспыльчивым и агрессивным, на коже появляется угревая сыпь. При дефиците не хочется секса.

■ Окситоцин

Это гормон нежной долгой привязанности и заботы тоже производится надпочечниками. В огромном количестве поступает в кровь после родов при сокращении матки, заставляя нас любить крохотное существо, которое мы произвели на свет. На всякий стресс женский организм реагирует выбросом окситоцина, поэтому мы ищем избавления от тоски и тревоги, подкармливая мужа и детей, ухаживая за старенькой одинокой соседкой, подбирая бездомного котика.

■ Тироксин

Гормон фигуры и ума. Регулирует скорость обмена веществ и мышления, а значит, и полноту, и способность соображать. Он делает тело стройным, кожу гладкой, движения ловкими и грациозными, реакцию на заинтересованный мужской взгляд мгновенной! Синтезируется в щитовидной железе, расположенной на передней поверхности шеи. Избыток тироксина заставляет худеть. Мысли скачут, невозможно сосредоточиться, мучает постоянное беспокойство, ночью не уснуть, сердце колотится и прямо из груди вылетает. Недостаток тироксина приводит к ожирению, вялости, сонливости. Плюс полная пустота в голове и ухудшение памяти.

■ Норадреналин

Гормон отваги и ярости. Он вырабатывается в надпочечниках во время стресса. Многие слышали про его напарника гормон страха, который отвечает за бегство от опасности. Так вот, норадреналин побуждает нас к обратному; он расширяет сосуды, кровь бросается в голову, вместе с ней туда приходят гениальные идеи, лицо заливается ярким румянцем, морщины разглаживаются, глаза сверкают, и женщина, похожая на грозную и прекрасную богиню, говорит: "Я от стресса расцветаю!" Она грудью бросается навстречу неприятностям, успешно решает все проблемы и при этом прекрасно выглядит и крепко спит ночью. Желаем всем вам иметь норадреналина в

Безымянный

достаточном количестве для преодоления любых стрессов!

■ Инсулин

Гормон "сладкой жизни". Поступает из поджелудочной железы, следит за уровнем глюкозы в крови. Это он расщепляет все съеденные нами углеводы, включая сладости, и отправляет полученную из них глюкозу (источник энергии) в ткани. В итоге мы сыты и у нас есть силы для того, чтобы жить. У некоторых от рождения инсулина производится немного меньше, чем у всех остальных, или он не такой активный. Когда мучного и сладкого поступает больше, чем инсулин в состоянии переработать, лишняя глюкоза "шатается" по организму и сильно портит все его клетки и кровеносные сосуды. Развивается болезнь диабет, риск которой особенно велик, если ею страдал кто-то из ваших близких .

■ Соматотропин

Гормон силы и стройности. Производится в гипофизе железе внутренней секреции, расположенной прямо в головном мозгу. Если вы посещаете тренажерный зал, занимаетесь фитнесом и формированием фигуры, то, наверное, слышали про соматотропин кумира спортивных инструкторов и тренеров по бодибилдингу. Он отвечает за наращивание мышечной массы и сжигание жиров, за эластичность и крепость связок. Кстати, в том числе и тех, которые поддерживают грудь .

Избыток соматотропина в детстве и юности приводит к двухметровому, как у Филиппа Киркорова, росту. Во взрослом возрасте увеличивается то, что еще способно расти: нос, подбородок, костяшки пальцев. Закономерное обилие соматотропного гормона во время беременности приводит к некоторому укрупнению черт лица, ступней, кистей рук, но после родов все изменения проходят. Недостаток этого гормона у детей чреват замедлением и полной остановкой роста. Если же вы постоянно недосыпаете, переутомляетесь и переедаете, то уровень соматотропина у вас снизится, мышцы будут дряблыми, слабыми, бюст утратит свою форму и обвиснет и никакие усиленные тренировки и аэробика положения не исправят.