



Ovatko sukuhormonisi tasapainossa?

Liian vähän DHEA-hormonia oireet:

- Hidastunut aineenvaihdunta
- Rasvan kertyminen keskivartaloon ja ojentajiin
- Masentuneisuus
- Unettomuus
- Kuukautiskierron häiriöt
- Stressinsietokyvyn heikkeneminen
- Heikentynyt vastustuskyky
- Erektio-ongelmat
- Heikko libido
- Väsymys
- Voimattomuus ja lihasmassan menetys
- Nivelsärky

Liian vähän testosteronia oireet:

- Heikko libido
- Heikentynyt voimantuotto / kestävyyskunto
- Elämästä nauttiminen vaikeaa, mikään ei innosta
- Ärtynisyys, surullisuus
- Miehet: erektion saaminen ja ylläpitäminen vaikeaa
- Nukahtaminen päivällisen syömisen jälkeen
- Työskentelykyvyn heikentyminen
- Painonnousu
- Väsymys, yleinen voimattomuus
- Heikentynyt keskittymiskyky
- Särky ja kipu alaselässä, lantiossa ja polvissa
- Miehet: rasvan kertyminen rintoihin
- Miehet: kuumat aallot

Liian vähän estrogeeniä oireet

- Heikko libido
- Kuumat aallot
- Kova hikoilu ja yöhikoilu
- Selkävivot, nivelkivot
- Luuntiheyden heikentyminen
- Mielialanvaihtelut ja ärtynisyys
- Unihäiriöt, vaikeus nukahtaa, heräily keskellä yötä
- Aikuisiän akne
- Aivosumu, motivaation puute (vaikea ryhtyä askareisiin)
- Ahdistuneisuus, masentuneisuus
- Kuivat silmät
- Kylmät jalat ja kädet

Liian vähän progesteronia

- Unihäiriöt
- Keskittymisvaikeudet, muistihäiriöt
- Ärtynisyys
- Nesteen kertyminen, turvotus
- Lihas- ja nivelsäryt
- Painonnousu ja rasvan kertyminen vatsan alueelle
- Mielialan vaihtelut, ahdistuneisuus, ärtynisyys
- Kuukautiskierron epäsäännöllisyys
- Vaikeat PMS-oireet
- Heikko stressinsietokyky
- Kiinnikkeet kohdussa ja munasarjoissa
- Heikko libido

”Sukuhormonit – suorituskykyä, motivaatiota ja hyvää oloa

Sukuhormonit ovat paljon enemmän kuin pelkkien sukupuolelle tyypillisten ominaisuuksien ilmentäjiä. Sekä mies- että naishormonit ovat välttämättömiä niin naisen kuin miehenkin terveydelle. Niillä on merkittävä vaikutus jokapäiväiseen hyvinvointiimme: mielialaan, työssä jaksamiseen, urheilullisen suorituskyvyn ylläpitoon, motivaatioon ja seksuaalisuuteen. Naisille sukuhormonien tärkeys on selvää, mutta moni mies ei tiedosta niiden merkitystä hyvälle ololle.

Naisilla munasarjat ja miehillä kivekset tuottavat sukuhormoneja: estrogeeneja, progesteronia ja andogeeneja eli erilaisia mieshormoneja kuten testosteronia. Myös lisämunaaiset erittävät jonkin verran näitä hormoneja.

Estrogeeni on hormonien ryhmä, johon kuuluvat estradioli, estrioli ja estroni. Usein estrogeeneihin luetaan myös niiden aineenvaihduntatuotteet, joilla on erivahvuisia estrogeeni-vaikutuksia. Estronista voidaan edelleen muodostaa estradiolia ja estriolia. Estradioli on ”hyvä estrogeeni”, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti terveyteen, voi suojata tietyiltä syöpätyypeiltä, lujittaa luita ja säätelee kuukautiskiertoa. Estradioli toimii kehon omana antioksidanttina etenkin aivoille ja iholle. Se on tärkeä hormoni onnellisen seksielämän kannalta, sillä estradioli lisää seksuaalista halukkuutta ja auttaa kosteuttamaan limakalvoja. Estrioli suojelee rintojen soluja estronin haittavaikutuksilta ja sillä on positiivisia vaikutuksia kehon autoimmuunitoimintoihin.

Progesteroni eli keltarauhashormoni on yksittäinen hormoni. Progesteroni eli keltarauhashormoni toimii eri estrogeenien esiasteena. Munasarjojen keltarauhanen ja istukka muodostavat sitä. Progesteroni vaikuttaa kohdun limakalvoon kuukautiskierron lopulla yhdessä estrogeenin kanssa. Sillä on myös tärkeitä vaikutuksia aivoihin. Progesteronin erityis lisääntyy voimakkaasti raskauden aikana, jolloin sen tehtävänä on muun muassa stimuloida istukan kasvua. Progesteroni saa aikaan raskaana olevalle naiselle omaisen onnenhehkun

Naisilla estrogeenin ja progesteronin erityis vaihtelee syklisesti koko kuukautiskierron. Miehillä naishormonien pitoisuudet pysyvät tasaisina, ellei niitä heilauta jokin ulkopuolinen syy kuten voimakas stressin lisääntyminen tai runsas alkoholin nauttiminen. Stressi ohjaa sukuhormonien rakennusaineita enemmän kortisolin tuotannon suuntaan. Alkoholi puolestaan lisää estradiolin erityistä. Toki nämä asiat vaikuttavat sukuhormonien tuotantoon myös naisilla.

DHEA eli dihydroepiandrosteroni on ”emo”, sillä niin mies- kuin naishormonit (poislukien progesteroni) muodostuvat siitä. DHEA:ta muodostuu lisämunaaisissa, aivoissa ja suk rauhasissa. DHEA vaikuttaa immuunijärjestelmään ja osallistuu kortisolin ja adrenaliinin tuotannon säätelyyn.

Testosteroni on tärkein mieshormoni, joskaan ei voimakkain vaikutuksiltaan. Naisilla testosteronia muodostuu vain vähän verrattuna estrogeeneihin ja miehillä estrogeeneja vähän verrattuna testosteroniin. Testosteroni saa aikaan miesten piirteiden ilmentymisen murrosiässä pojilla. Testosteronilla on myös iso vaikutus fyysiseen jaksamiseen, motivaatioon, aloitekykyyn, hyvän kehonkoostumuksen ylläpitoon ja libidoon niin naisilla kuin miehillä.