

Ayollar uchun asosiy gormonlar: Tartibli qo'llanma

TSH

Funktsiyasi: Qalqonsimon bezni boshqaradi, metabolizm va energiya darajasiga ta'sir qiladi.

Optimal analiz: 1 – 2.5 mIU/L

Belgilar: Yuqori bo'lsa — charchoq, vazn ortishi, sovuqqonlik. Past bo'lsa — yurak urishining tezlashuvi, asabiylik.

Tabiiy yechimlar: Stressni kamaytirish, yetarli uyqu, selen va rux qabul qilish.

Ovqatlanish tavsiyalari: Dengiz mahsulotlari, tuxum, yong'oq, yashil sabzavotlar.

FT4

Funktsiyasi: Qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladi, metabolizmni faollashtiradi.

Optimal analiz: 15 – 20 pmol/L

Belgilar: Past bo'lsa — charchoq, semirish. Yuqori bo'lsa — yurak urishining oshishi, asabiylik.

Tabiiy yechimlar: Yod, selen, rux yetarli bo'lishi kerak.

Ovqatlanish tavsiyalari: Yodlangan tuz, baliq, tuxum sarig'i.

FT3

Funktsiyasi: Faol qalqonsimon gormon, hujayra darajasida energiya almashinuvini boshqaradi.

Optimal analiz: 4.5 – 6.5 pmol/L

Belgilar: Past bo'lsa — charchoq, konsentratsiya muammolari. Yuqori bo'lsa — tez-tez ich ketishi, titroq.

Tabiiy yechimlar: Zinc, selen va omega-3 darajasini me'yorda ushlash.

Ovqatlanish tavsiyalari: Dengiz baliqlari, chia urug'i, yong'oqlar.

Prolaktin

Funktsiyasi: Laktatsiyani boshqaradi, reproduktiv tizimga ta'sir qiladi.

Optimal analiz: 70 – 400 mIU/L

Belgilar: Yuqori bo'lsa — hayz buzilishi, bepushtlik, sut ajralishi.

Tabiiy yechimlar: Stressni kamaytirish, B6 vitamini, qovoq urug'i iste'moli.

Ovqatlanish tavsiyalari: Yong'oqlar, sabzi, avakado (ixtiyoriy).

Estrogen

Funktsiyasi: Ayollik belgilarini shakllantiradi, hayz siklini boshqaradi.

Optimal analiz: Follikulyar faza: 100 – 200 pmol/L, Luteal faza: 200 – 600 pmol/L

Belgilar: Past bo'lsa — quruq teri, hayz buzilishi. Yuqori bo'lsa — ko'krak og'rish, shishish.

Tabiiy yechimlar: Toksinlardan saqlanish, jigarga yordam berish, tolaga boy ovqatlar.

Ovqatlanish tavsiyalari: Karam, brokkoli, zig'ir urug'i, no'xat.

Progesteron

Funktsiyasi: Homiladorlikni saqlaydi, tinchlantiruvchi ta'sirga ega.

Optimal analiz: Luteal faza: 30 – 80 nmol/L

Belgilar: Past bo'lsa — hayzdan oldin og'riq, uyqusizlik. Yuqori bo'lsa — holsizlik.

Tabiiy yechimlar: Vitamin B6, magniy, yetarli uyqu.

Ovqatlanish tavsiyalari: Tuxum, ismaloq, qovoq urug'i.

Testosteron

Funktsiyasi: Mushaklar, libidoni boshqaradi. Ayollarda oz miqdorda bo'ladi.

Optimal analiz: 0.5 – 2.5 nmol/L

Belgilar: Yuqori bo'lsa — akne, yuzda tuklar, hayz buzilishi. Past bo'lsa — jinsiy zaiflik.

Tabiiy yechimlar: Qandni kamaytirish, stressni boshqarish.

Ovqatlanish tavsiyalari: Tuxum, baliq, yashil bargli sabzavotlar.

Insulin

Funktsiyasi: Qondagi glyukozani hujayralarga yetkazadi, energiya ishlab chiqaradi.

Optimal analiz: 3 – 6 mkED/ml

Belgilar: Yuqori bo'lsa — semirish, holsizlik, ochlik. Past bo'lsa — bosh aylanishi.

Tabiiy yechimlar: Shakarni kamaytirish, och yurish (intermittent fasting), jismoniy faollik.

Ovqatlanish tavsiyalari: Tuxum, avokado o'rniga zaytun, sabzavotlar, qo'shimcha shakarsiz yormalar.

Kortizol

Funktsiyasi: Stressga qarshi gormon, energiyani boshqaradi.

Optimal analiz: Ertalab: 350 – 600 nmol/L, Kechqurun: 100 – 300 nmol/L

Belgilar: Yuqori bo'lsa — uyqusizlik, qorin yog'i. Past bo'lsa — holsizlik, tushkunlik.

Tabiiy yechimlar: Stressni kamaytirish, adaptogen o'simliklar (ashvaganda, reyhan).

Ovqatlanish tavsiyalari: B-kompleks vitaminlar, sabzi, baliq.