

Hormônios alterados: como detectar e tratar – 9 dicas!

por [Patrícia Pereira](#) 31 Março

Os hormônios são bem importantes para as funções do corpo.

Mas, por vezes, têm desequilíbrios.

Veja aqui os sintomas e aprenda a receita do suco que restabelece o seu equilíbrio!



A totalidade dos órgãos depende da ação dos hormônios.

Eles são pequenos portadores de mensagens que circulam no sangue, permitindo aos tecidos e aos órgãos funcionarem.

Na verdade, eles influenciam em áreas muito relevantes em nossa vida, tais como:

- temperatura do corpo;
- humor e raciocínio;
- metabolismo;
- desenvolvimento e crescimento;
- desejo sexual;

Daí que ter hormônios estabilizados é, deveras, importante para a nossa saúde.

Na verdade, os seus desequilíbrios são comuns.

Contudo, existem sintomas que revelam isso!

Nós vamos compartilhar nove, de seguida:

1. Necessidade de açúcar

Esta vontade imensa de tomar açúcar advém da tireoide.

É o efeito do hipotireoidismo – quando esta glândula trabalha vagarosamente (é hipoativa).

Outro motivo da necessidade de comer alimentos adocicados é a sobrecarga adrenal.

Isto se caracteriza pelo incremento do fabrico de cortisol e da adrenalina – é o chamado processo “lutar ou fugir”.

2. Cansaço constante

Se você dorme bem, mas de manhã acorda cansado, este pode ser um sinal de problema hormonal.

A fonte do problema pode estar no cortisol (o hormônio do estresse).

Ele aciona o estado constante de alerta (lutar ou fugir), o que é evidente em momentos de estresse.

Saiba que se este é frequente, gera cansaço.

Ter estresse recorrente leva a estados de fadiga adrenal – resultante de cortisol em excesso.

Este cansaço pode também ter origem quando a presença do hormônio estimulante da tireoide (TSH) é demasiado evidente.

Isto acontece por causa do hipotireoidismo.

3. Queda de cabelo



Muito tempo se julgou que era por causa da carência de testosterona que o cabelo caía.

Contudo, sabe-se agora que é culpa da diidrotestosterona (DHT).

Um indivíduo do sexo masculino, bem de saúde, gera pouca DHT. Contudo, numa mulher sem doenças, a DHT não deve ser encontrada.

Por esta razão, mesmo pouca quantidade de DHT nas mulheres pode provocar queda de fios de cabelo.

Nos homens, isto acontece se os níveis de DHT aumentarem.

4. Problemas de sono

Mulheres na fase da menopausa lidam com sono interrompido ou insônia, por causa da intensa ação dos hormônios.

Saiba que problemas de sono atingem até dez hormônios, o que se reflete na condição cardíaca, na fertilidade, no bem-estar mental e no apetite.

Na verdade, é o estrogênio que equilibra os níveis de sono constantes.

Estar em falta, tipicamente na menopausa, provoca insônia feminina.

No caso masculino, é a carência de testosterona que origina a falta de sono.

5. Aumento de peso contínuo

Caso esteja engordando, saiba que pode não ser da alimentação pouco saudável. Alterações hormonais causam aumento de peso.

Neste caso, as glândulas supra-renais segregam o cortisol.

Sempre que o seu fabrico se eleva, aparecem os quilos a mais.

E, os níveis de insulina jogados na corrente sanguínea são maiores, o que influencia a presença de açúcar no sangue, estimulando o apetite.

Com efeito, o cortisol em excesso causa gordura retida no abdômen – o que acarreta chances de AVC e demais doenças do foro cardiovascular.

6. Digestão problemática

A colecistoquinina, a gastrina e a secretina são hormônios gastrointestinais que, em desequilíbrio, causam dificuldades na digestão.

O seu papel é promover a digestão, convertendo os alimentos em moléculas simples, de maneira a que o sangue os incorpore melhor.

7. Demasiado suor

Mulheres na menopausa sentem ataques de calor que sugerem mudança dos hormônios.

Quem não tem hormônios estabilizados sofre de suores noturnos.

Para seu conhecimento, eles atacam ambos os sexos e podem significar dificuldades no sistema endócrino, o que abala a produção de serotonina e outros hormônios.

8. Má disposição

Se tiver depressão, irritabilidade ou ansiedade pode ser culpa da tireoide, por causa do elevado fabrico de TSH.

9. Falta de desejo sexual

Alterações hormonais influenciam a falta de libido.

A carência de androgênio parece ser o motivo.

Nas mulheres, é criado pelos ovários e nos homens, pelos testículos.

Caso note um ou diversos destes sintomas de alterações hormonais, recorra ao seu médico.

Neste artigo, vamos compartilhar com você uma receita natural que vai restabelecer as funções hormonais do seu corpo.

Trata-se de um suco de açafraão-da-terra e inhame!

Ambos têm componentes que vão equilibrar os hormônios de forma natural.

Este suco leva também aipo, que é uma fonte hormonal de origem vegetal (fito-hormônio).

Receita do suco restaurador do equilíbrio hormonal



Ingredientes:

- **inhame cru pequeno:** 1 unidade (ou ½ de um médio);
- **pepino médio:** 1 unidade;
- **cenouras grandes:** 3 unidades;
- **talos de aipo:** 4 unidades;
- **raiz de açafrão-da-terra/cúrcuma:** 5 cm (ou 1 colher de chá da raiz em pó)
- **água:** ½ copo;
- **suco de limão:** 1 unidade;

Preparação:

1. Deposite a totalidade dos ingredientes no liquidificador. 31 Marco
2. Bata tudo muito bem.
3. Por fim, pode coar e beber. Beba este suco todos os dias.

31 Marco

Caso tenha coceira por causa do inhame, retire-o da receita. Isso acontece pela ação do ácido oxálico.

Na verdade, existem inhames com muita ou pouca quantidade deste ácido.

Daí que pode não ter de desistir de usá-lo neste suco.

O próximo inhame que comprar pode não ter tanto desse ácido e logo não provocará coceira cutânea.

Visto que ficou a saber mais sobre hormônios e as suas alterações, mantenha-se atento a este assunto.

Use o suco para se prevenir! 31 Marco

http://www.dicasonline.tv/equilibrar-hormonios/?utm_medium=pinterest&utm_campaign=pinterest&utm_source=pinterest



São Paulo, SP, 31 Marco de 2018

Mkmouse