

CHAPTER

1

For lady



女性的身體不適，
其實是荷爾蒙
搞的鬼



要談幸福、不適與女性特質， 就不能漏掉荷爾蒙



荷爾蒙到底是怎麼回事？

荷爾蒙是維持身體一定機能的化學物質，多達一百種以上，包括讓心靈平靜的血清素、促進睡眠的褪黑激素等。

不管是哪一種荷爾蒙，分泌量都極少。以女性荷爾蒙之一的雌激素來說，從青春期至停經為止的約四十年間，分泌總量僅約1茶匙。

只需極少的量就足以對身體發揮作用的荷爾蒙，是種「精細且動態」的物質，無論過多還是過少，都會導致原本的作用無法正常運作，進而引發身體不適。因此讓荷爾蒙在必要的時間點，均衡分泌出必要的量是非常重要的。

女性荷爾蒙會對

女性人生造成莫大的影響

女性荷爾蒙當中，會對女性身體發揮最重大作用的，就是雌激素與孕酮這2種女性荷爾蒙。

雌激素能夠維持女性特質與健康，使身體保持在容易懷孕的狀態，並且具有豐胸、使骨骼與血管更健壯的功能。

孕酮會讓子宮內膜保持柔軟以利受精卵著床，還能夠輸送孕育寶寶所需的水分與營養等，發揮作用以維持懷孕狀態。

女性荷爾蒙

【動情素】

雌激素

有助於打造出女性帶曲線感的體型，並維持可懷孕狀態的荷爾蒙。由於雌激素還能夠促進皮膚與頭髮的新陳代謝，因此又稱為「美容荷爾蒙」。另外還可以抑制動脈硬化，使骨骼更強壯。

【黃體素】

孕酮

又稱「助孕酮」，能幫助受精卵著床、提升食慾。另外還能促進子宮內的血液循環、提升基礎體溫，以維持懷孕狀態。



主要的2種
女性荷爾蒙！



荷爾蒙其實是從「腦部」分泌？



女性荷爾蒙的分泌，源自於腦部與卵巢的團隊合作

一般而言荷爾蒙是從內分泌腺製造的，但是對內分泌腺下令「分泌荷爾蒙」的是

「腦部」。

這邊稍微說明一下女性荷爾蒙的製造流程吧。首先腦部的下視丘會下達指令，腦下垂體接收到指令後，就會分泌出可刺激卵巢的荷爾蒙，卵巢接收到刺激荷爾蒙後，就會分泌出女性荷爾蒙。

身體會經常將卵巢的狀態回饋給腦部，腦部會依照接收到的資訊，調配分泌女性荷爾蒙的時機與量。

由大腦
下達指令！



[女性荷爾蒙的分泌機制]

1 下視丘

【分泌出的荷爾蒙】

● 促性腺激素

釋放荷爾蒙 (GnRH)

能夠促進或抑制下垂體的荷爾蒙分泌，調節荷爾蒙的分泌量。

2 腦下垂體

【分泌出的荷爾蒙】

● 濾泡刺激素 (FSH)

讓雌激素分泌，促進卵泡成長。

● 黃體成長激素 (LH)

使卵泡轉變成黃體。

● 催乳素 (泌乳激素)

會在生產後增加，促進乳汁分泌的同時，抑制雌激素分泌。

3 卵巢

【分泌出的荷爾蒙】

● 雌激素 (動情素)

卵泡就像包住卵子的袋子一樣，受到濾泡刺激素的刺激，卵泡就會分泌出雌激素。

● 孕酮 (黃體素)

黃體是排卵*後由卵泡變成的，會分泌出孕酮，促使懷孕或是維持懷孕狀態。

4 子宮

※排卵指的是卵巢朝輸卵管（卵子、精子、受精卵的通道）釋放出卵子，1個月排卵1次。



女性荷爾蒙的波動 會反映在身心狀態上



女性荷爾蒙的分泌是有波動的

女性荷爾蒙的分泌量會隨著月經週期變化。正常週期為24~38天內，並分成經期、月經結束後、排卵後與經前這4個階段。

經期的雌激素與孕酮量都偏少，等月經結束後才會為了排卵逐漸增加雌激素，在排卵後迎來巔峰的雌激素會逐漸減少，接著換孕酮開始增加，並在經前的前半段迎來巔峰，隨著下一次的經期逼近，雌激素與孕酮都會逐漸變少。

女性荷爾蒙會隨著月經週期一下增加、一下減少，畫成圖表就有如波浪般。這個波浪會造成我們的身心起伏，出現難以自行掌控的不適狀態。而各階段的特徵如下。

女性荷爾蒙的波動，會使女性身心產生許多變化

【經期】體溫降低、血液循環變差，容易出現身體冰冷或頭痛等症狀。也有不少人會有嚴重下腹痛（經痛）的問題。而且會覺得身體沉重、失去幹勁、情緒低落……連皮膚都容易變得乾燥。

【月經結束後】新陳代謝變好，皮膚變得光滑。免疫力與幹勁都會提升，是態度比較積極的時期。這時樂觀的心理也更具抗壓性。

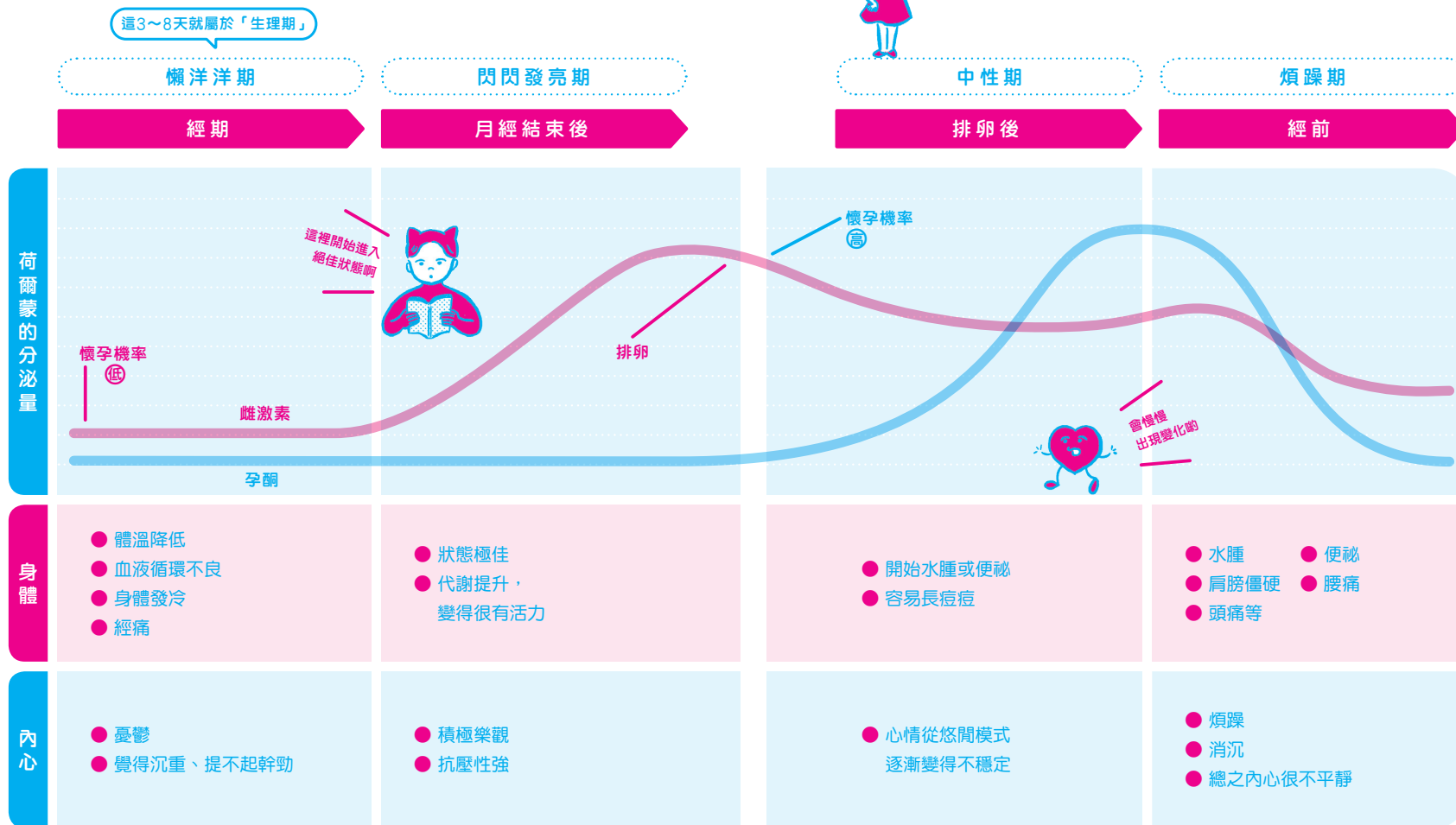
【排卵後】皮脂分泌變得活絡，容易長痘痘的時期，四肢也容易水腫，有些人還有便秘的問題。

【經前】總之就是煩躁、非常消沉，內心相當不安定。這時可能會出現頭痛、肩膀僵硬、腰痛等困擾，皮膚也很容易長斑。

女性荷爾蒙會在1個月中產生巨大的變化。
 只要認識荷爾蒙的波動，就能預測自己的身體狀況。
 所以一起來了解荷爾蒙的分泌變化，做好應付不適的準備吧。

身心都會大受影響 /

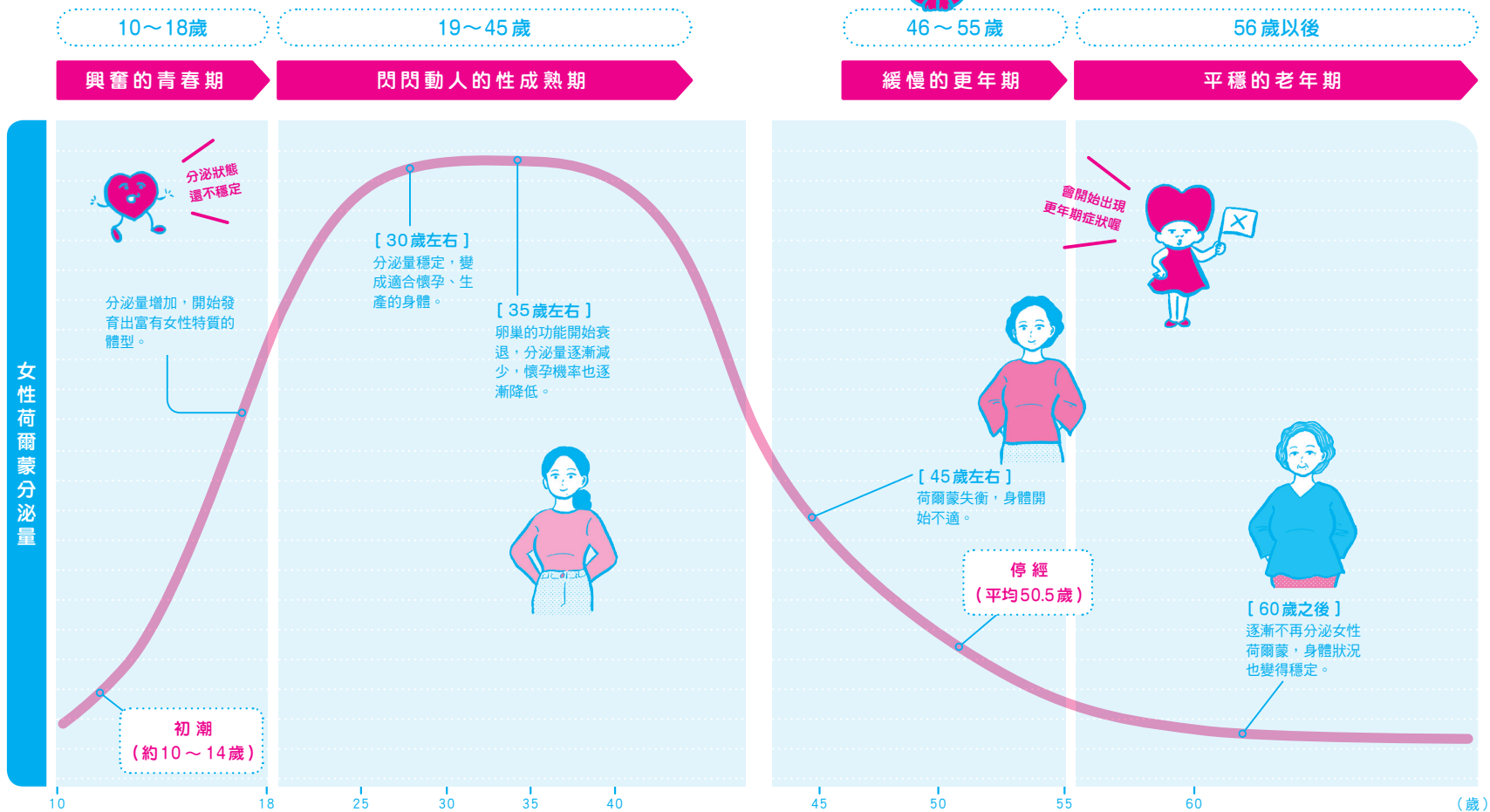
女性的月間荷爾蒙變化



這次一起來看看女性的一生吧。
女性荷爾蒙光是在1個月內就會出現劇烈變化，綜觀整个人生
同樣變化劇烈。因此身體不適的類型也會隨著生命階段變化。

\ 以一生為單位同樣可看出波動 /

女性的一生荷爾蒙變化





身心起伏過於激烈 是荷爾蒙失衡造成的



荷爾蒙分泌與自律神經都聽從同一個「司令塔」的指令

20頁已經說明，女性荷爾蒙的分泌與腦部下視丘有關，而下視丘控制的不只有荷爾蒙，還包括自律神經。

自律神經是由交感神經與副交感神經組成，這2種神經是生命活動（呼吸、體溫、心跳等調節）所不可或缺的神經。

交感神經就像油門，副交感神經就像剎車，因此需要大量運用身體機能的白天，會讓交感神經優先運作，需要藉由充足睡眠以休養身體的夜晚，則會由副交感神經優先運作。這才是人體原本均衡運作的狀態。

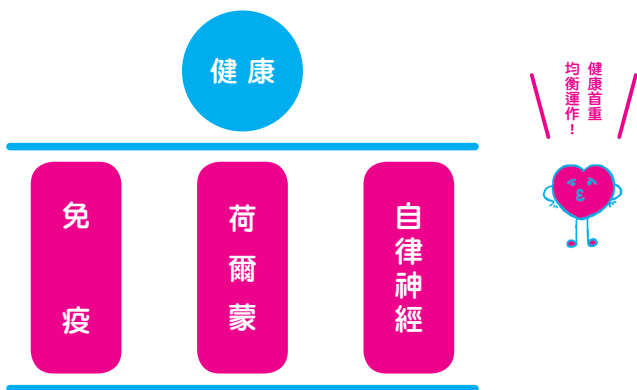
自律神經失衡
也會造成荷爾蒙失衡

人體的健康是由「自律神經、荷爾蒙、免疫」這三大台柱支撐，任何一項沒有順利運作的話，就會影響其他兩項並影響健康。

其中自律神經與女性荷爾蒙會聽從同一處司令塔的指令，因此只要任一方出問題，另一方也會跟著失衡。

自律神經不耐壓力，也就是說，壓力同時也是女性荷爾蒙的天敵。

※保護身體不受細菌或病毒等侵擾的抵抗力。



支撐健康的三大台柱，任一個出問題，健康就會立刻出狀況。



極端限醣會對 女性荷爾蒙造成負面影響？

減 少飯食或是麵包等富含醣類食品的攝取量，就稱為「限醣」。限醣能夠將儲存在體內的脂肪轉換成能量，具有相當高的減肥效果而備受討論，但是過度限醣卻會影響女性荷爾蒙的均衡。極端限醣會增加對身心的壓力，導致自律神經失衡，而自律神經與女性荷爾蒙可以說是連體嬰，所以不可避免地女性荷爾蒙也會跟著混亂，容易造成月經不順、頭髮失去光澤等女性最害怕的事情。醣類是製造幸福荷爾蒙「血清素」的必需材料，因此缺醣也會造成情緒浮躁。體重減輕的數字變化或許令人滿足，但其實稱不上是健康的減肥法。想要維持自律神經與女性荷爾蒙正常運作、健康地減肥，相較於過度的減醣，比較建議藉由均衡攝取蛋白質提高代謝，並搭配適度的運動。

CHAPTER

2

For lady

身心起伏與 整頓方法

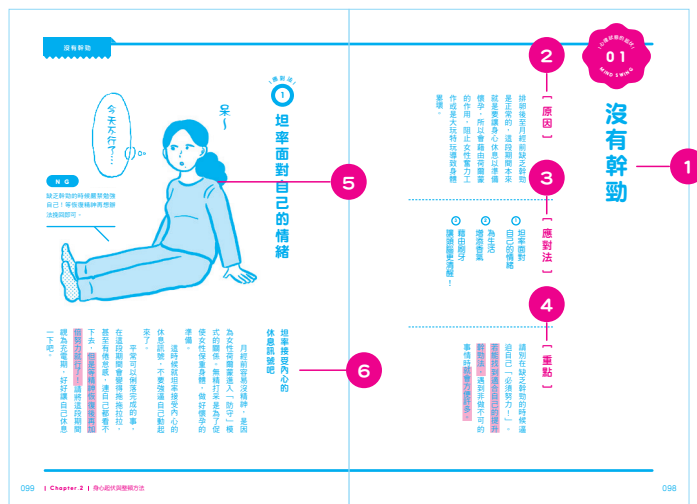


身體狀態的起伏



CHAPTER2 的使用方法

接下來要針對女性容易遇到的不適，
逐一解說改善的方法。
請各位加以參考，找到適合自己的做法吧。



1 不適

這裡會盡量詳細提出不適的種類。

2 原因

以淺顯易懂的方式，解釋引發不適的原因。

3 應對法

仔細彙整了改善不適的應對方法。

4 重點

將關於不適的概念與應對法彙整成重點。

5 圖解

用插圖解說應對法的效果或方式，幫助各位更容易理解。

6 解說

整理了應對法能夠改善不適的原因，以及在採取應對法時的細節。



女性荷爾蒙的波動與 身體狀態起伏的關聯性

對身體變化愈敏感的人，愈容易受荷爾蒙波動影響

女性荷爾蒙是女性魅力與健康不可或缺的要素，但是有時會因其分泌量與週期，而產生令人不快的症狀。

舉例來說，月經前會整天想睡、皮膚變得粗糙，月經期間會頭痛、腰痛、手腳冰冷，雖然症狀沒有嚴重到必須看醫生，但還是很不舒服……沒錯，就是所謂的輕微不適。

女性荷爾蒙的分泌量會在整個月經週期當中增增減減，**愈是容易感受到這股波動的人，愈容易出現不適症狀。**

與月經週期環環相扣的不適
正是荷爾蒙運作的證據

屬於女性荷爾蒙的雌激素與孕酮，如果規律分泌的話，經期就會相當規律。**如果身體的輕微不適，都隨著月經週期出現的話，也可以視為女性荷爾蒙正常運作的證據。**

只要認識自己的月經週期，了解自己身體的「運作規律」，遇到容易受輕微不適困擾的時期就能夠多加留意。而這裡就要介紹與不適和平相處、不被不適擺弄的方法。

