

10 рекомендацій для гарного гормонального здоров'я



**European
Hormone Day**

Тому що гормони мають значення
24 квітня 2024 р

ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1

Займайтеся спортом



Фізична активність необхідна для здорового гормонального балансу. Заняття спортом 1,5-2,5 години на тиждень допомагають організму виробляти гормони.

2

Їжте здорову їжу

Їжте багато свіжих фруктів, овочів і цільного зерна, а оброблені продукти зведіть до мінімуму.



3

Висипайтесь

Прагніть щонайменше 7 годин безперервного сну в один і той же час щоночі, і ви будете прокидатися свіжими і повними енергії!



ЗАПОБІГТИ ГОРМОНАЛЬНОМУ ДЕФІЦИТУ, ЯКОГО МОЖНА УНИКНУТИ

4

Підтримуйте споживання вітаміну D



Їжте жирну рибу, наприклад, лосось і сардини. Подумайте про прийом добавок з вітаміном D, таких як олія з печінки тріски, в осінні та зимові місяці, коли сонце мало світить.

5

Їжте продукти, багаті на йод

Морепродукти, морські водорості, яйця та молочні продукти допомагають підтримувати рівень йоду в організмі.



6

Їжте продукти, багаті на кальцій

Йогурт, мигдаль, боби і темна листові зелень допоможуть захистити ваші кістки і зуби.



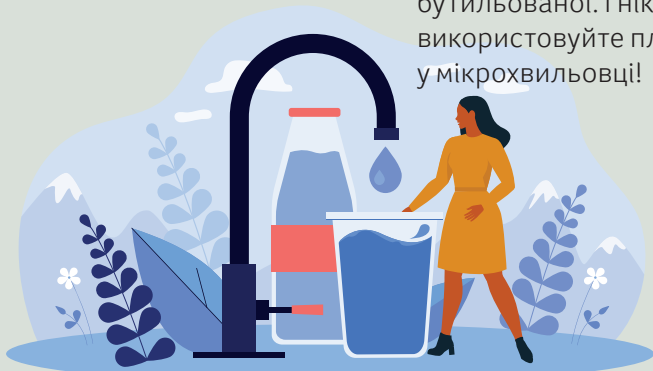
Запитайте свого лікаря, чи будуть корисними харчові добавки

ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ ЕНДОКРИННИХ РУЙНІВНИКІВ

7

Уникайте пластикового пакування

Використовуйте скляний або нержавіючий посуд замість пластикових контейнерів і пляшок. Пийте воду з-під крана замість бутельованої. І ніколи не використовуйте пластик у мікрохвильовці!



8

Покращуйте якість повітря в приміщенні

Повітря в будинку і за його межами може містити шкідливі для ендокринної системи речовини. Регулярно пилюйте, витирайте пил і провітрюйте приміщення, щоб зменшити кількість частинок пилу.



9

Вибирайте засоби догляду та косметику з розумом

Засоби догляду та косметика можуть мати ендокринний ефект. Перевіряйте склад і намагайтеся уникати покупки косметики, яка містить хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи, такі як фталати, парабени і триклозан.



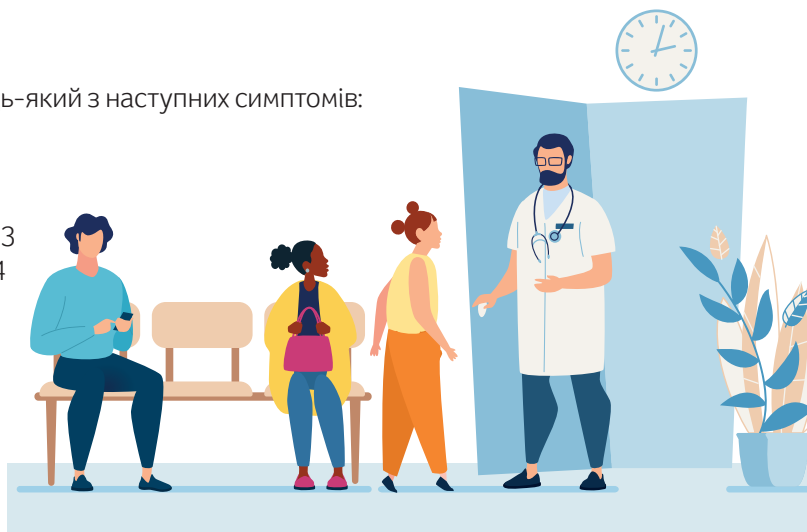
ЗНАТИ ПРО РАННІ ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ ЕНДОКРИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

10

Отримайте точний діагноз

Поговоріть з лікарем, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів:

- Незрозуміле збільшення/зменшення ваги
- Чутливість до холоду
- Зміна апетиту
- Ламкість волосся та нігтів
- Втома
- Сухість та лущення шкіри
- Поява депресії
- Надмірна спрага
- Ознаки раннього або пізнього статевого дозрівання (після 8-13 років у дівчаток і 9-14 років у хлопчиків)
- Специфічні для дорослих: втрата лібідо, нерегулярний менструальний цикл, безпліддя



#BecauseHormonesMatter



www.es-e-hormones.org



www.es-e-foundation.org

© 2024 European Society of Endocrinology