





## HORMONY i RYTM ŻYCIA

Nawet niewielkie zachwianie równowagi hormonów odbija się na naszej odporności, nastroju i wyglądzie skóry. O psychoenergetykę zaburzeń hormonalnych i ich znaczenie dla kosmetologa pytamy dr. n. med. Krzysztofa Krupkę.

Fot. Fotolia

### **Jakie symptomy mogą wskazać kosmetologowi, że z hormonami jego klienta jest coś nie tak?**

Pierwszym symptomem zaburzeń są zmiany uwodnienia i natłuszczenia skóry: skóra sucha, odwodniona lub bardzo tłusta, a także zmiany jej koloru. Najistotniejsze jest nawodnienie, ponieważ wahania hormonów bardzo szybko powodują zmiany w przepływie wody. Warto wziąć pod uwagę, czy występują zaburzenia immunologiczne (np. spadek odporności) i zmiany nastroju. Układ hormonalny łączy bowiem bardzo

silne wzajemne powiązania z dwoma innymi układami: immunologicznym oraz nerwowym. Oczywiście pewne zmiany usposobienia i zachowania są normalne, każdy je ma. Ale jeśli cały czas jesteśmy pobudzeni, nawet euforyczni, albo permanentnie mamy doła, coś jest nie tak. Niepokoić powinny też częste, gwałtowne zmiany nastroju.

### **Jak zareagować, jeśli dostrzegamy takie nieprawidłowości?**

W pierwszej kolejności należałoby sprawdzić, czy nie mamy do czynienia

nia z poważnym zaburzeniem poziomu hormonów, którym musi się zająć lekarz. Ale to, że mamy „hormony w normie” i nie kwalifikujemy się do leczenia, nie oznacza, że układ hormonalny jest zrównoważony. Po szczególne hormony powinny bowiem pozostawać w stanie balansu, wzajemnej równowagi, co jest u większości ludzi bardzo trudne do utrzymania, ale też do zbadania. Układ hormonalny dynamicznie reaguje na rozmaite czynniki i ocena tych reakcji metodami laboratoryjnymi wymagałaby zebrania i przeanalizowania mnóstwa danych. Jeśli okazuje się, że nie mamy do czynienia z żadnymi zmianami patologicznymi, chorobowymi, a jedynie – jak u większości ludzi – z funkcjonalną nierównowagą, mamy szansę pomóc takiemu klientowi, wykorzystując kompetencje kosmetyka, dietetyka, psychologa czy masażyisty.

#### **Dlaczego tak trudno utrzymać równowagę hormonalną?**

Podstawową funkcją układu immunologicznego jest dostosowywanie się do zmian środowiska zewnętrznego. Kiedy człowiek jest na przykład zdeenerwowany albo jest mu zimno, organizm na to reaguje właśnie poprzez zmiany natężenia produkcji hormonów, które regulują rozmaite procesy w ciele. Jeśli jednak podobne obciążenia trwają zbyt długo lub są za silne, przekraczają możliwości organizmu. Powstaje stan zagrożenia. Organizm nie daje rady adekwatnie reagować, więc broni się, ucieka albo blokuje pewne procesy. Trudno mu potem wrócić do równowagi. W rezultacie człowiek gubi swój rytm – nazywamy to też przewlekłym stresem. Do najczęstszych przyczyn tej sytuacji należy oczywiście stres psychiczny o rozmaitym podłożu. Gdybyśmy pozostawali w stanie relaksu, układ hormonalny funkcjonowałby idealnie, ale to się bardzo rzadko zdarza. U dzieci, które w pierwszych latach życia są ufne i bez troski, hormony zazwyczaj funkcjonują dobrze, co zmienia się diametralnie w wieku dojrzewania. Tak można to najprościej opisać. Musimy

jednak pamiętać, że układ hormonalny jest bardzo złożony. Podstawowych centrów endokrynych jest siedem, ale są też inne hormony: jedne oddziałują na cały organizm, inne występują na przykład tylko w przewodzie pokarmowym.

#### **A jeśli przyczyny stresu nie są oczywiste: nie mamy stresującej pracy, nic dramatycznego się w naszym życiu nie dzieje?**

Warto poszukać przyczyny na różnych poziomach, zastanowić się, czy mamy jakieś świadome lub podświadome obawy. Inteligencja behawioralna, emocjonalna i mentalna kształtują się od momentu poczęcia. Ważne są dla nich: okres prenatalny, pierwsze miesiące i lata życia. Jeśli coś złego się wówczas wydarzyło – dziecko nie musiało wiedzieć, co dokładnie, ale odbierało silne emocje rodziców – potem mogą występować zaburzenia, czego przykładem jest trądzik. U nastolatków niestety stosuje się na niego hormony żeńskie, pod wpływem których zmiany skórne znikają. Oznacza to, że zachwiane były proporcje między testosteronem a estrogenami, co symbolizuje relacje z ojcem i matką. Przyczyną mogło być więc zaburzenie równowagi między tymi dwiema relacjami w życiu dziecka. Może być też tak, że kobieta podświadomie nie do końca akceptuje swoje estrogeny – chce być taka jak mężczyźni, rywalizować z nimi. Organizm reaguje na to zmianą proporcji produkowanych hormonów płciowych. Niestety, im dłużej podajemy leki hormonalne, tym bardziej układ się rozregulowuje i trudno mu potem wrócić do samodzielnej prawidłowej pracy. Dlatego podawanie hormonów powinno być zarezerwowane dla ciężkich zaburzeń. Takie leczenie wymaga od lekarza ogromnego wyczucia, bo chcąc pomóc, łatwo można zaszkodzić. W niektórych przypadkach można stosować roślinne analogi hormonów, które działają subtelniej (choć też zdarza się, że za mocno). W większości sytuacji warto podjąć pracę psycholo-



**Dr n. med. Krzysztof Krupka**

Ekspert medycyny psychoenergetycznej, twórca holistycznej metody diagnostycznej STRD. Internista, neurolog, dietetyk, specjalista rehabilitacji. Ordynator w szpitalu św. Rafała w Krakowie. Autor wielu książek.

**GOŚĆ 33. KONGRESU LNE**

---

**JEŚLI NIE MAMY DO CZYNNIENIA Z CHOROBA, A JEDYNIE, JAK U WIĘKSZOŚCI Z NAS, Z FUNKCJONALNĄ NIERÓWNOWAGĄ, MOŻEMY POMAGAĆ, WYKORZYSTUJĄC KOMPETENCJE KOSMETOLOGA, DIETETYKA, PSYCHOLOGA CZY MASAŻYSTY.**

---

---

KIEDY WSPOMAGAMY PRZEPŁYW LIMFY, UKŁAD HORMONALNY ŁATWIEJ SIĘ STABILIZUJE I DŁUŻEJ POZOSTAJE W RÓWNOWADZE.

---



---

GDYBYŚMY POZOSTAWALI W STANIE RELAKSU, UKŁAD HORMONALNY FUNKCJONOWAŁBY IDEALNIE, ALE TO SIĘ BARDZO RZADKO ZDARZA.

---

giczną – przede wszystkim uświadomić sobie problem.

**Mówił pan o hormonach płciowych. A jakie podłoże mogą mieć zaburzenia pracy tarczycy?**

Stres powiązany z chorobami tarczycy często polega na nieumiejętności dostosowania się do czasu. Jeśli czujemy, że mamy go ciągle za mało, że nie możemy ze wszystkim zdążyć, przyspieszamy metabolizm poprzez nadczynność. Jeśli natomiast podświadomie chcemy zwolnić w obliczu zagrożenia albo czujemy, że nie dajemy sobie rady, pojawia się niedoczynność, która nas spowalnia. Z kolei choroba Hashimoto dotyka często osoby bardzo ambitne, konkurujące z innymi, nastawione na rywalizację. W pewnym momencie ich organizm zaczyna atakować własną tarczycę. Dlaczego? Bo podświadomie ta osoba nie ma już siły walczyć, a choroba ma być swego rodzaju usprawiedliwieniem, pretekstem, by zwolnić. To reakcja na nadmiar stresu, który sami sobie fundujemy.

**Jak sobie z tym radzić?**

Najlepiej oddaje to angielskie słowo flow – chodzi o to, żeby swobodnie płynąć we własnym tempie, dostosowując się do warunków, a nie walczyć z nimi. Jak jest zimno, to ciepłej się ubieramy, jak jest noc, to idziemy spać. Podobnie powinniśmy reagować na różne sytuacje międzyludzkie, zawodowe. Chodzi o rytm życia. Jeśli zmienne czynniki postrzegamy jako zagrożenie, jest nam trudno. Jeśli reagujemy na nie spokojnie, z dystansem – układ hormonalny się stabilizuje. Można ciężko pracować w korporacji bez szkody dla zdrowia, pod warunkiem, że ktoś wie i czuje, że to nie jest najważniejsza sprawa na świecie, że nie musi sobie tą pracą nic udowadniać. Oczywiście zachowanie dystansu nie zawsze się udaje, więc warto dawać sobie szansę na powrót do równowagi. Jak mamy się porządnie wyspać, jeśli w sypialni ciągle mamy jasno, panuje hałas i szum

elektromagnetyczny? Kiedy jedziemy na wakacje do lasu, w otoczenie dzikiej przyrody, przez pierwszy tydzień możemy czuć się dziwnie, ale potem jest coraz lepiej. Po co ludzie jeżdżą do spa? Chcą się zrelaksować, złapać dystans, odzyskać naturalny rytm. Niestety, zazwyczaj mają na to za mało czasu.

**Jak możemy w gabinecie kosmetycznym pomóc klientowi z nierównowagą hormonów?**

Warto zwrócić uwagę na układ limfatyczny – kiedy go wspomagamy, usprawniając przepływ limfy, układ hormonalny łatwiej się stabilizuje i dłużej pozostaje w równowadze. Warto wspomagać również układ immunologiczny, a to najłatwiej osiągnąć przez zmiany w stylu życia, zwłaszcza dbanie o układ pokarmowy. Wszystkie te układy mają na siebie wpływ. Jeśli na przykład występuje zespół przeciekającego jelita, we krwi pojawiają się antygeny, co wpływa na pracę układu immunologicznego i hormonalnego, a następnie odbija się na układzie nerwowym. Starajmy się więc eliminować błędy żywieniowe, stosować właściwe probiotyki i prebiotyki. Możemy posłużyć się diagnostyką termoregulacyjną STRD – przepływ ciepła świetnie obrazuje subtelne relacje hormonów i wszelkie zaburzenia równowagi w ciele. Nawet nie mając gruntownego wykształcenia, po odpowiednim przygotowaniu można to obserwować i wyciągać wnioski. Na tej podstawie łatwiej będzie prawidłowo zmodyfikować dietę i inne elementy trybu życia, zyskamy też pewne wskazówki do pracy psychologicznej. Jeśli chcemy pomagać klientom przez stabilizowanie układu hormonalnego, warto zgłębiać ten temat, szkolić się, by umieć dobrać postępowanie do poszczególnych zaburzeń. Natomiast w każdym przypadku korzystnie zadziała poprawa przepływu limfy, relaks i poszukiwanie psychicznego dystansu.

Rozmawiała Olga Filanowska