



呵护卵巢逆龄之密

DEAR HORMONE

love is indeed, at root,



女人最想要的第一本子宫保养书

荷尔蒙正常了，
女人就如花朵般绚丽灿烂

OVARY

关于荷尔蒙

荷尔蒙如何影响女人一生

女性不同时期荷尔蒙的

功能与影响步入更年期

更年期 - 女性的转变与觉醒

养巢专家 - 女性卵巢营养素





About Hormone

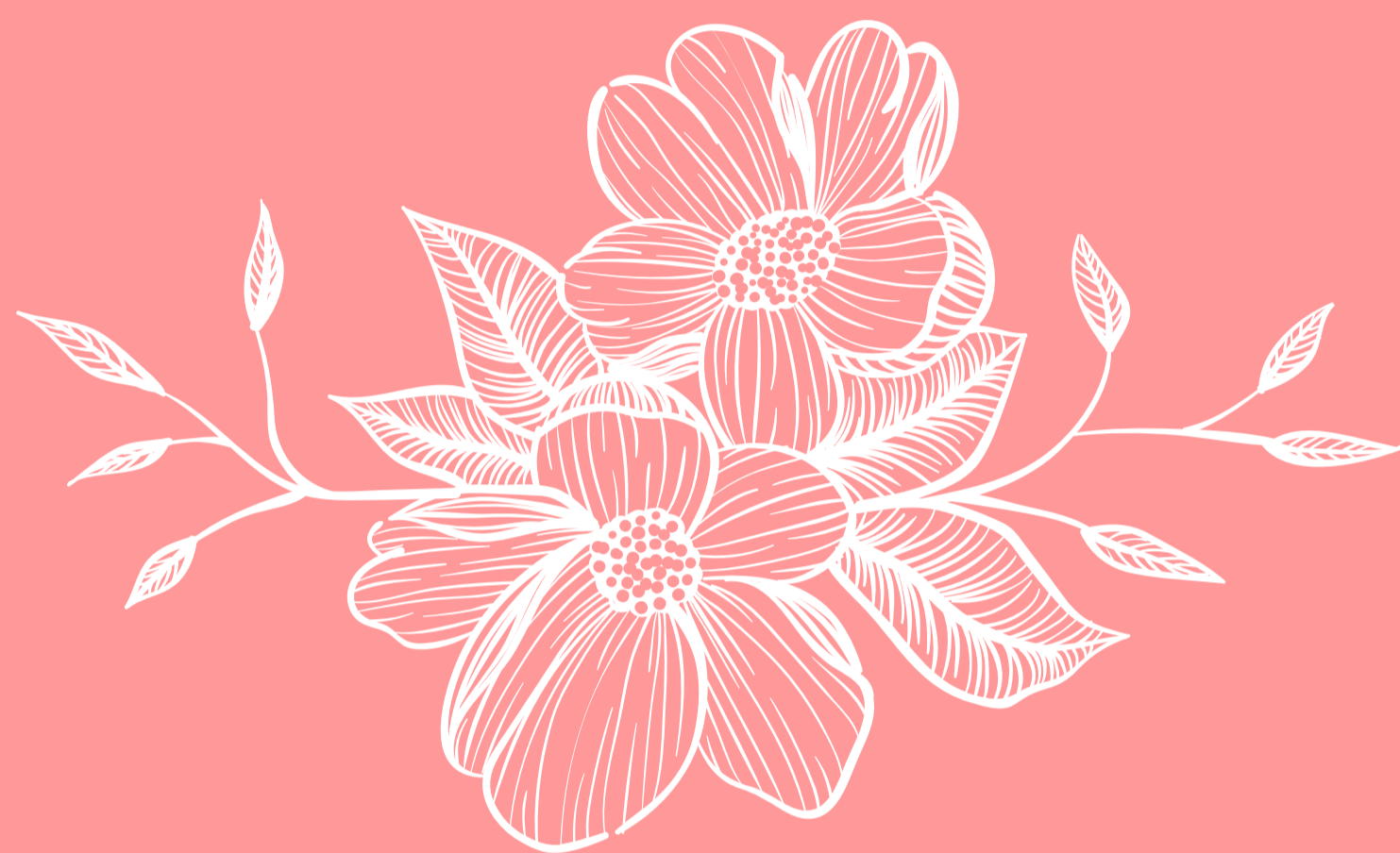
关于荷尔蒙

荷尔蒙启动女性的生命之轮，从儿童时期到青春期，历经第一阶段荷尔蒙的影响——月经来潮，代表着小女生将转化成为成熟女性，逐具孕育新生命的能力。在未来的三、四十年中度过育龄期及更年期，荷尔蒙也从高峰期下滑到低谷，以至停经后的历程变化，明显有别于男性。

决定女人的一生往往是荷尔蒙；荷尔蒙的作用非青春期限定，亦非更年期后绝迹。

荷尔蒙正常了，女人是彩色的，
如同花朵一样从含苞待放到
绚丽灿烂。





认识荷尔蒙

启动女性的健康风华之轮
进入女人荷尔蒙的奇幻旅程

fresh flowers!

荷尔蒙 如何影响女人一生

虽然荷尔蒙对男性与女性都一样重要，但女性的一生受荷尔蒙的影响极为明显，特别是青春期，怀孕期和更年期，荷尔蒙主导了女性人生的重要阶段。当荷尔蒙正常的时候，女性必定容光焕发、青春美丽。若是荷尔蒙异常？会出现哪些症状？该怎么保护自己？

对女性而言，了解荷尔蒙如何影响自己的身体、心理和生活，好好地与荷尔蒙共处，关键着女性一生的健康和幸福。





WHY HORMONES MATTER

从初经到停经，从女孩到女人
荷尔蒙能让你容光焕发，
也能让你形颜枯槁
掌握这支身心平衡的神秘钥匙

荷尔蒙调养情绪、养护胜利、开启健康风华之门

女性不同时期荷尔蒙的功能与影响



青春期（8-18岁）

女性荷尔蒙的分泌增加，这个时期也将迎来月经的初潮。

性成熟期（19-45岁）

身体稳定的运作，女性荷尔蒙的作用也很活泼。这个时期，身体会调整以备怀孕，生产的到来。



更年期（46-55岁）

性成熟时期快结束，女性荷尔蒙的作用开始衰退，月经停止，进入停经期。



后更年期（55-75岁）
停经以后女性荷尔蒙分泌急速减少。





来月经时肚子会疼，正常吗？

大部份的女性都有月经来时腹痛的经验，严重的痛经可能与某些疾病有关，像是子宫肌瘤等，但经痛其实是一种正常的生理现象，称之为「生理性痛经」。

此外，你还可能会有恶心、呕吐、头痛、腹泻等症状。当月经来时，子宫会分泌一种前列腺素诱发子宫收缩，以便将经血排出，导致子宫疼痛和刺激胃肠道，引起胃的收缩、加速肠道的蠕动，从而产生恶心、呕吐、头痛等症，也会引起头部血管不正常的收缩与扩张而导致的头痛。

这时，饮用一包Platinum Eternenergy來缓解生理性的痛经，效果显著。

每个月情绪总是起起伏伏，与荷尔蒙有关吗？

女性在月经前几天，身心都可能出现一些不舒服的症状，倦怠、头痛、乳房胀痛、腹胀、烦躁、不安、易怒、情绪低落、食欲改变、性欲低、睡眠问题等，这些症状统称为「经前症候群」。

经前症候群通常在月经前的7~10天出现，不论症状有多严重，月经后，这些症状全都会自然缓解消退。大部分的女性的症状非常轻微，影响并不大。

但约有3~5%有经前症候群的女性，她们的不适程度相当严重，尤其是情绪方面，大大的影响她的人际关系、家庭、工作……

最容易出现经前症候群的女性年龄在30岁前后（25~35岁之间）。经前症候群严重的女性，部份可能有潜在的精神问题，建议找专家检查和治疗。





原来，
女人有了雌激素，
身材才会呈现凹凸有致
的体态，皮肤才会细嫩。

更年期女性的 转变与觉醒

女性从青春期开始到停经前，这段时间成为生育年龄期，生活在雌激素相当丰富的日子里。

虽然有些女性在40岁以后就出现卵巢机能衰退的现象，但大部份女性是在45岁以后，卵巢机能才开始衰退，性类固醇荷尔蒙分泌减少，因此对子宫内膜的刺激也变少，月经不再规则，周期可能变短或变长，直到卵巢分泌的雌激素少到不足以刺激子宫内膜的生长，月经完全停止的「停经」。

这段时期，因为雌激素的缺乏所引起相关的症状，统称为「更年期症候群」。



步入更年期

停经后，荷尔蒙最大的变化是雌激素不足，因而引起诸多症状。依发生时间的先后，会有不同的症状。

由于荷尔蒙的大量减少，尤其是雌激素。这期间由于卵巢分泌的女性荷尔蒙减少，可能会引起身体上的许多不适：

- 情绪暴躁
- 热潮红
- 惊恐发作
- 体力下降
- 性欲降低
- 月经不调
- 皮肤老化



失眠、睡不好， 是因为缺乏雌激素吗？



众所周知，热潮红和盗汗是更年期最常见的症状。由于缺乏雌激素，这些症状会引起全身的不舒服，且常常在睡眠中惊醒。

许多更年期的女性会有失眠的现象，但失眠却不一定是因为缺乏雌激素。现代人的生活步调紧凑、工作繁忙、人际关系复杂，压力、烦恼接踵而来，这些都有可能造成失眠或影响睡眠。

睡眠不只是像我们从外表看到的，从入睡到醒来这么简单的事情，而是有动态变化的。正常的睡眠，是重复着深睡与浅睡的周期。





停经后开始明显的腰酸背痛，是老化还是怎么了？

不论男女，骨质密度减少是老化过程中不可避免的。40岁之前，男女骨质密度几乎一致，大约在33~37岁时达到最坚固硬实的高峰，之后骨质密度会随年龄的增加逐渐递减。

然而，女性在停经后，骨质密度却直线下降，这与缺乏雌激素有关受到骨质疏松症的影响，除了腰酸背痛，还容易骨折，但因骨质疏松不易察觉，常常是骨折了才知道是骨质疏松症引起的，因此又被称为无声的流行病。



女人漫长一生
都受内分泌所“左右”
所以调整其正常分泌
几乎是女人一辈子的事业



激素失衡怎么办？

这些障碍，卵巢机能衰退时，即可能发生，并非一定在停经后才出现。现代女性的生活作息，工作压力，饮食习惯等使更年期症状有年轻化的趋势。

身为女性，由25岁起就应该开始关注自己的荷尔蒙变化。

调节荷尔蒙 健康自信双平衡

1 减压

做一些能让你舒心的事如：运动，阅读，与朋友倾诉，旅游等。

2 良好睡眠

每天可以保证8小时良好睡眠，会对内分泌调节有很大帮助。

3 适当运动

可以调节内分泌，也使人产生快乐的感觉，并能舒缓压力，帮助睡眠。

4 调节饮食

大豆及豆制品含有雌激素，能够根据人体内雌激素的分泌水平进行调节。

5 天然植物黄酮素

为现代女性独特配制、采用天然健康成分、平衡女性荷尔蒙、缓解更年期症状或月经不适和安全无副作用



调节荷尔蒙 均衡饮食

绿色食物 - 荷尔蒙的动力

健肝、脾，让身体好排毒，维持荷尔蒙分泌平衡



黄色食物 - 增强肠胃功能

增强身体的代谢功能，进而缓解荷尔蒙分泌衰弱的问题



新鲜蔬果 - 富含维生素

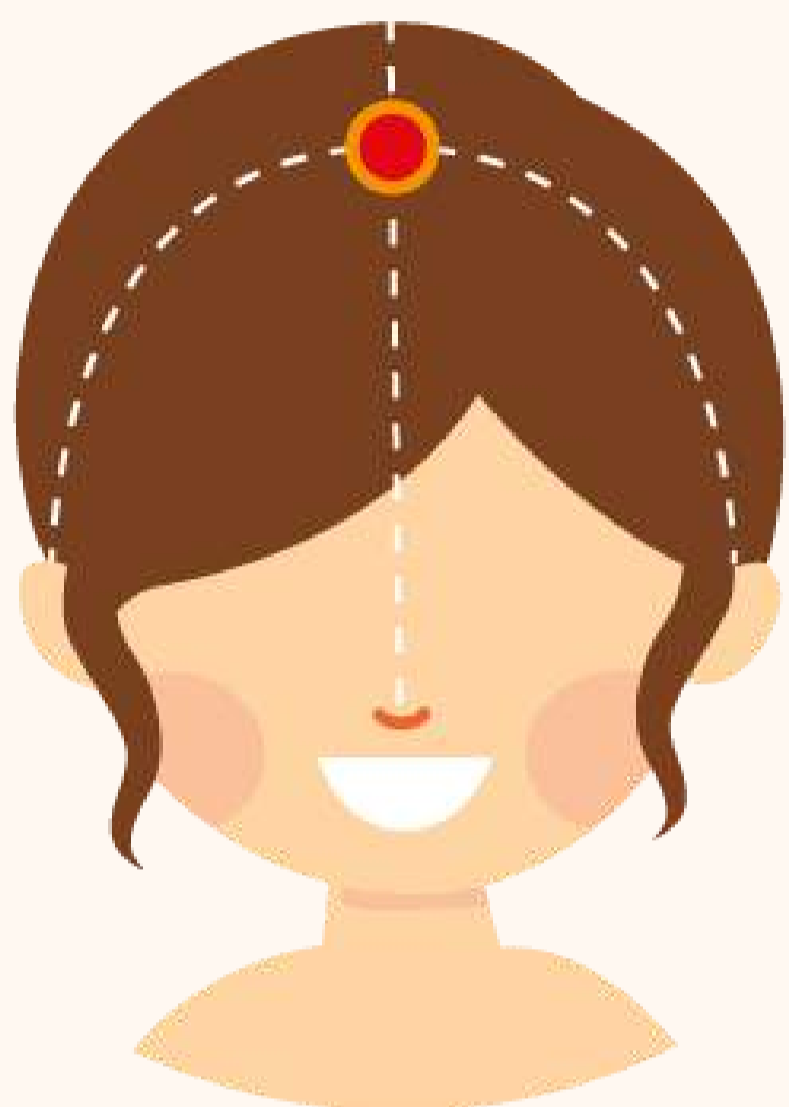
含有不少抗氧化剂，有助调整内分泌失调状况



蛋白质 - 内分泌系统平衡

鱼类富含蛋白质，所含的氨基酸易吸收，进而帮助内分泌平衡

调节荷尔蒙 五个神奇穴位



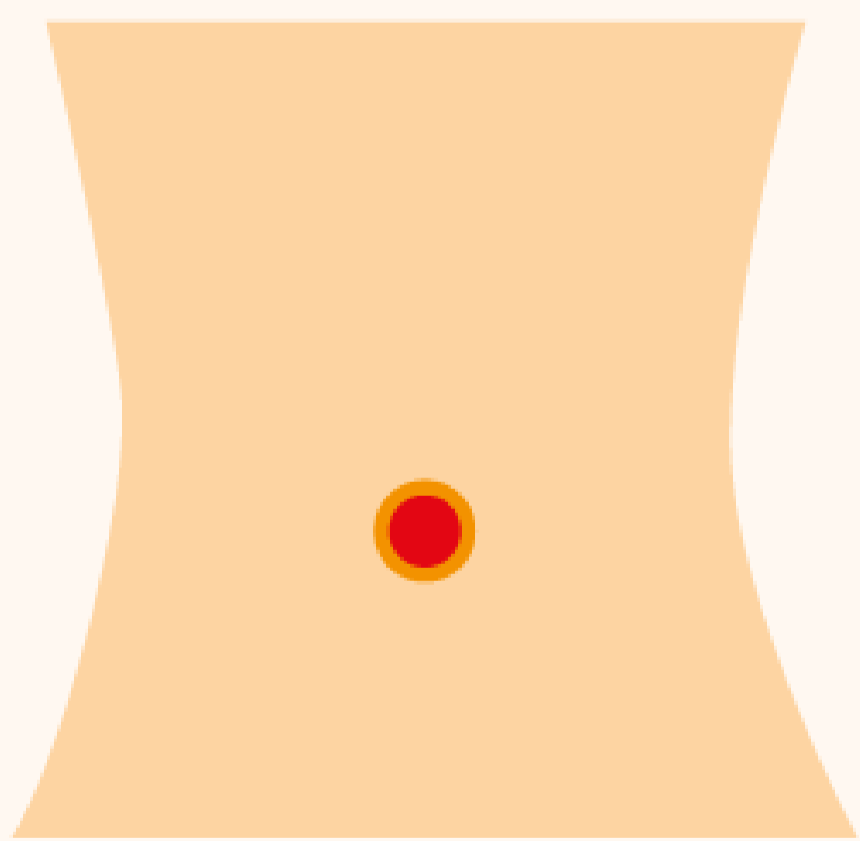
百会穴

耳朵往上交会
至头顶处



大椎穴

低头时，颈项中线第一
个凸起下方的凹陷处



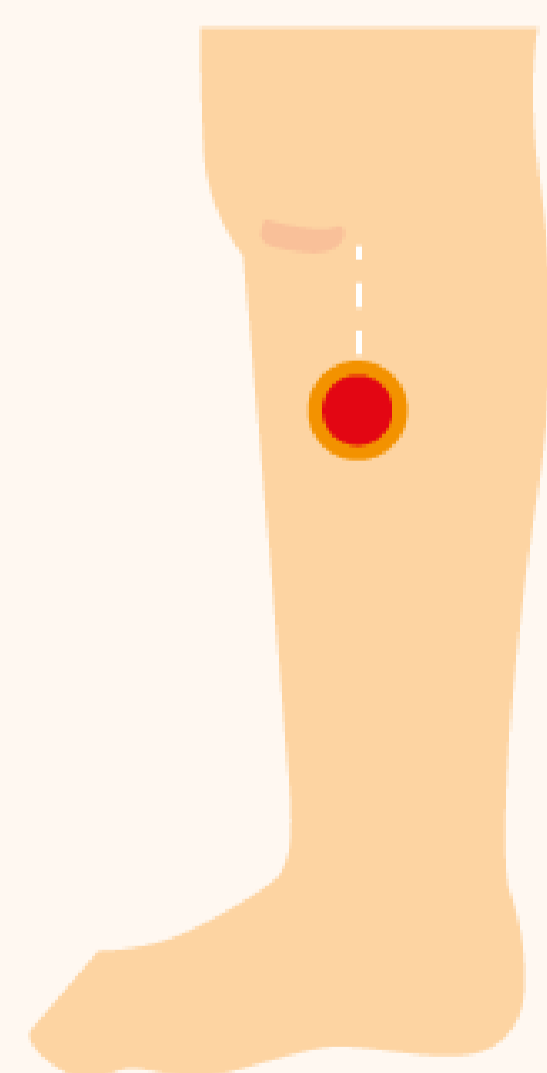
神阙穴

肚脐



涌泉穴

脚底前1/3正中
间凹陷处



阴陵泉穴

膝盖内侧凹陷
处下方3指宽处



养巢专家

女性卵巢营养素

- ✓ 缓解更年期症状
- ✓ 恢复紧致
- ✓ 年轻和光亮的皮肤
- ✓ 预防骨质疏松症和钙的流失
- ✓ 调节月经不调和月经不适
- ✓ 抗衰老，延缓老化症状
- ✓ 改善和提升皮肤健康
- ✓ 保护心血管和眼睛健康
- ✓ 减少阴道干燥
- ✓ 增大和紧致乳房
- ✓ 提高免疫力

健康的女人是正品
美丽的女人是精品
温柔的女人是极品
如水的女人是珍品



Click the icon below to connect with us



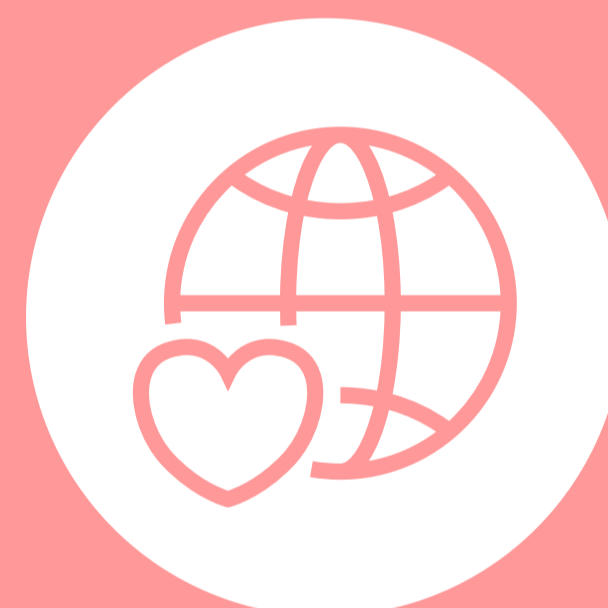
LIKE US ON
FACEBOOK



BUY NOW
SANSMART



FOLLOW US
INSTAGRAM



MORE
INFOMATION