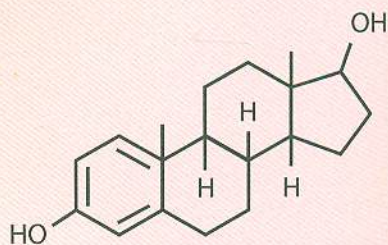


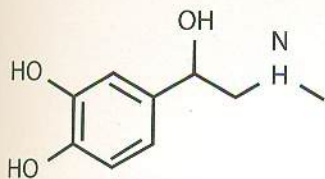


Бути сучасною жінкою

Ми живемо у XXI столітті, це час необмежених можливостей, коли розвиток технологій, зокрема медичних, відбувається з приголомшливою швидкістю, а інформацію про будь-які речі, події, інновації можна знайти практично миттєво!

Темп життя пришвидшується щодня, жінки стають дедалі амбітнішими та активнішими, але вони досі потерпають через штампи, сформовані сімейними звичаями та культурними традиціями суспільства — особливо щодо базового функціонування організму. Наші матері, бабусі, учителі, та й держава загалом, не займалися просвітницькою діяльністю, тож теми менструації, сексу, гормональної системи, старіння, імовірних причин неврозів, безсоння, апатії, депресії або перебували під табу, або висвітлювалися з погляду архаїчних стереотипів — і здебільшого не в позитивному контексті.





«Депресія буває тільки
від бездіяльності.
Не симулюй, підводься
з ліжка та починай
працювати».

«Тремтять руки?
То, може, ти там з подружками
часто спілкуєшся й ніколи не
відмовишся хильнути келишок-
другий сухого білого?»

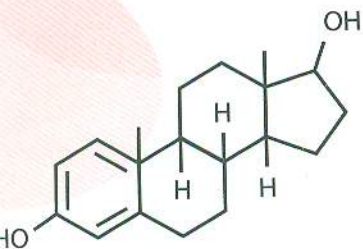
«Не хочеться сексу?
Завжди болить голова?
Такого не може бути,
у тебе точно ще
хтось є».

«Немає сил?
Не вигадуй, ти просто
завжди була лінивою».

«Тягне до солодкого?
У тебе взагалі відсутня
сила волі».

«Довго не можеш заснути?
То ти мало працюєш.
Якби втомлювалася, спала б,
як немовля».





І це різноманіття стереотипів ґрунтується на незнанні чи нерозумінні того факту, що причиною всіх перелічених станів може бути порушення функціонування гормональної системи.

Зменшення чи збільшення рівня гормонів в організмі жінки неабияк впливає на її самопочуття, поведінку, емоційний стан і навіть бажання й потреби.

У цій книжці ми розберемо, що таке гормони, звідки вони беруться та на що можуть вплинути.

Розглянемо найчастіші стани й симптоми, які спричинені порушенням рівня гормонів або функцій залоз внутрішньої секреції в організмі жінки.

Навчимося краще себе розуміти та визначати стани, коли треба звернутися до спеціаліста, адже це може статися з кожною з нас.

А також поговоримо про те, що кожна з нас може зробити для себе, щоб відновити гармонію гормонів.

