



نخيل نيوز - متابعة

يعد هرمون التستوستيرون هو المحرك الرئيسي للطاقة والرغبة الجنسية والقوة البدنية لدى الرجال، كما أنه مهم لصحة النساء أيضا. ولكن مع تقدم العمر، تنخفض مستوياته تدريجيا، وهو أمر طبيعي. ويعاني نحو 40% من الرجال فوق سن الخامسة والأربعين من انخفاض هرمون التستوستيرون (ما يعرف بهرمون الذكورة)، ما قد يسبب مشكلات مثل ضعف الرغبة الجنسية، وزيادة الوزن، والإرهاق. وهرمون التستوستيرون ليس مهما للرجال فقط، بل يلعب دورا أساسيا في صحة النساء أيضا، حيث يُنتَج في المبيضين والغدد الكظرية لدعم الطاقة، والرغبة الجنسية، والمزاج، وكثافة العظام، والكتلة العضلية. ومع تقدم العمر، تنخفض مستوياته تدريجيا، وهو أمر طبيعي. لكن هناك عوامل يومية "صامتة" قد تؤثر على إنتاج هذا الهرمون الحيوي، بحسب خبراء الهرمونات، الذين كشفوا عن ستة مسببات غير متوقعة يمكن أن تؤدي لانخفاض الطاقة والرغبة الجنسية:

غسل الفم المطهر

ثبت علميا أن غسول الفم المطهر يقتل البكتيريا المفيدة، الضرورية لإنتاج أكسيد النيتريك، وهو الجزيء الذي يدعم إنتاج التستوستيرون. وتشير الدراسات إلى أن استخدام غسول الفم مرتبط بارتفاع ضغط الدم وضعف استجابة أكسيد النيتريك أثناء ممارسة الرياضة، ووفقاً لشالين شاه، الرئيس التنفيذي لشركة "ماريوس" للأدوية.

المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل

منتجات مثل واقيات الشمس الكيميائية (أووكسي بنزون، هوموسولات، أوكتينوكسات) والفثالات والبارابين الموجودة في الشامبو والصابون والعطور قد تتداخل مع هرمونات الجسم وتقلل إنتاج التستوستيرون، وتتراكم هذه المواد في الأنسجة مع مرور الوقت، مما يزيد من تأثيرها الضار.

الملابس الداخلية الضيقة

ارتداء الملابس الداخلية الضيقة يزيد الحرارة ويقلل إنتاج الهرمون. ينصح الخبراء بارتداء الملابس الفضفاضة أو ذات الكيس

نخيل نيوز

المنفصل، وأخذ فترات راحة للتهوية عند القيادة الطويلة.

عبوات الطعام والإيصالات الحرارية

المواد الكيميائية مثل الـ ٥٥٥٥ الموجودة في أكياس الوجبات السريعة وصناديق البيتزا، و٥٥٥/٥٥٥ في الإيصالات الحرارية، تقلل إنتاج التستوستيرون وتزيد الإستروجين. يوصي الخبراء باستخدام أوعية زجاجية للطعام، وتجنب التعامل المباشر مع الإيصالات، أو الاعتماد على الإيصالات الرقمية.

الشموع المعطرة ومعطرات الجو

إطلاق الغثالات ومركبات العطور الاصطناعية في الهواء المغلق يؤثر على الغدد الصماء ويقلل إنتاج الهرمونات الذكرية. المعطرات الكهربائية أسوأ لأنها تطلق مستويات منخفضة باستمرار من هذه المواد.

الكحول والشخير غير المعالج

استهلاك الكحول يضعف النوم ويخفض إنتاج التستوستيرون بنسبة تصل إلى 23%، كما يستنزف الزنك الضروري للهرمون. الشخير غير المعالج يقلل الأكسجين في الدم بشكل متكرر، مما يسبب اختلالات هرمونية.

نصائح إضافية للحفاظ على التستوستيرون:

تناول مكملات المغنيسيوم إذا كنت تعاني من التوتر.

ممارسة تمرين التنفس الرباعي لمدة 10 دقائق مرتين يومياً لتقليل التوتر.

تناول 5000 وحدة دولية من فيتامين 3 مع 2 يومياً.

تجنب ماء الصنبور المحتوي على مبيد الأتزازين.