

為自己的健康掌舵

認識女性荷爾蒙的真相 (下)

關於天然黃體素的一些問答：

1. 用在何處？

A. 可敷在臉上、頸部、胸部、手臂內側、大腿內側之任一部位皆可；骨質疏鬆症者，可敷在整個脊椎。

B. 使用量：

每個人的使用量有極大之差異性，症狀重者，需用大量，其餘者使用少量即可改善；前三個月之最高用量每個月不得超過2盎司，每次用量2.5~5公分，一日兩次。第四個月後試著減量至每次用量2.5公分，一日兩次。如減量後，症狀回復原來之狀況，就得照原使用量。不管你是屬於以下哪一類型，很重要的，每個月至少停止使用5~7天，下個月使用時的吸收效果會更好。

2. 何人需要使用？

A. 有經前症候群。在月經來前10天或一星期，經常持續產生的症狀，必須到月經後這些症狀才消失。

■ 即使是沒有任何症狀的更年期，仍然是女性快速老化的開始期，所以婦女應補充天然黃體素以促進健康。

B. 有雌激素過多症：如胸脹、水腫、胸部纖維性腫囊、子宮纖維腫、性慾降低、情緒不定、沮喪、渴甜食、脂肪積留在臀部或大腿。

C. 有更年期症候群：頭痛、睡不好、潮紅、亂經是最主要之症狀。

D. 骨質疏鬆症：女人過50歲後需要用天然黃體素乳膏預防及治療骨質疏鬆。

E. 痴呆、記憶力衰退。

3. 何時使用？

A. 如果還有月事：排卵後〔月事來算起第12天〕每次用2.5~5公分，每日兩次，直到第26天停止，月經期間不要使用黃體素；但是在月事期間如有子宮痙攣、可用少量敷在下腹部〔輕輕按摩直到皮膚吸收〕，如有偏頭痛，可敷在後頸部。



B. 如有更年期症狀，但還有月事：前三個月，月事來算起第10天開始使用，至第26天，每次用2.5~5公分，每日兩次；三個月後，月事來算起第12-14天開始使用直到第26天。

C. 已經更年期了〔沒有月事〕，有骨質疏鬆或預防骨質疏鬆：根據月曆，每月的第8天開始使用直到月底，使用量每2.5~5公分，每日兩次。

註：2.5公分大約等於1.2公克。

4. 問：究竟什麼是天然黃體素？它與合成黃體素如何不同？雌激素可不與黃體素一起使用嗎？

答：天然黃體素，是一種膽固醇衍生物，來源取自於墨西哥野番薯或大豆。其分子化學結構完全符合人體本身的黃體素，因此完全沒有副作用。合成黃體素的製



造商改變了天然黃體素的化學結構生產出 Progestins。Progestins 因其分子結構的改變可能引起許多的副作用，如出生缺陷、流產、水分滯流、癲癇、偏頭痛、氣喘、心臟或腎臟功能不全及沮喪。

任何形式的雌激素絕不可不與天然黃體素搭配一起使用，這是非常非常重要的。單獨使用雌激素易引發子宮內膜癌及陰道癌。雌激素亦會阻礙甲狀腺的製造，引起水分滯流，乳房纖維囊腫，甚至卵巢纖維肌瘤及囊腫的疾病。

5. 問：如果我已經使用由醫生指定之荷爾蒙，為我需改為天然之荷爾蒙？

答：合成之黃體素有很多副作用，合成之雌激素對身體會造成許多危險。尤其是服用雌激素而不用黃體素之情況下更危險。

如果有人正在使用合成之雌激素與合成之黃體素，建議馬上停用合成黃體素改用天然黃體素並且逐漸減少合成之雌激素的使用量。〔第一個月先減少一半之雌激素用量（隔一天用一次），第二個月再減少一半（每4天用一次）；3個月內，逐漸視自己的反應減量至停用。〕

6. 問：我是停經之更年期者，如果我使用天然荷爾蒙，我會不會開始有月

事？

答：停經者使用天然荷爾蒙偶而地會有出血狀況，但這是正常反應，不用驚慌。天然黃體素會將積存在體內過多之雌激素排放出來，造成出血，但是如果出血狀況超過數個月，你就得看醫生。

7. 問：年輕的女孩能夠使用天然黃體素乳膏嗎？

答：可以。低雌激素對於9-13歲的女孩的整體健康會產生負面的影響。初經前一年或更長的時間，年輕女孩體內血鈣過低以至於經常產生初經的症狀，如情緒不穩情緒爆發、易怒、敏感、多變、強烈的嗜甜食。到了青春期中，成熟中的卵巢需要鈣質來製造雌激素。此時使用天然黃體素能減輕上述的症狀。

青少年期持續使用黃體素可維持健康並可幾乎完全免除經前症候群（PMS）的不適及病痛。

8. 問：天然黃體素對子宮、卵巢切除和更年期女人有用？可以改善陰道乾澀？

答：是的，有用的。很多女人在切除子宮或卵巢後，會有更年期及更年期初期之潮紅，天然黃體素能解除潮紅症狀，大部分的婦女使用3-8週內，能完全解除潮紅現象。陰道乾澀在各個年齡層的女性均可能發生，原因不同，但是主要還是發

生在更年期的婦女。天然荷爾蒙乳膏可以使用於陰道內的塗抹，對於治療陰道乾燥及老化性的陰道萎縮相當成功。

9. 問：天然黃體素對骨質疏鬆可有幫助？

答：許多所謂的醫學“權威”告訴更年期的女性：如果你活得夠久，骨質疏鬆症就絕對無法避免。但是李醫生從他的診所實驗已經證明，所有使用黃體素6-48個月之女性，骨質密度全部都增加5-40%，他的一個82歲病人使用天然黃體素四年後，增加40%之新骨頭密度。

10. 問：如果我家族有子宮癌或乳房癌史，我能使用天然黃體素嗎？癌症患者可使用天然黃體素嗎？

答：是的，子宮內膜癌及乳癌發生於對生殖性之荷爾蒙過敏的細胞，天然黃體素能平衡體內之雌激素，可減少患癌之機率。子宮內膜癌及乳癌患者可以安心使用天然黃體素，甚至有保護的作用。對於其他癌症，大多數可用，但我們仍建議您先諮詢過醫師。

11. 問：乳房有囊胞或纖維瘤，使用天然黃體素有效嗎？

答：李醫生所指導的一位婦女在使用二個月後，一直長大的囊胞都消失不見了。一般纖維瘤會減少約

30%，等到更年期後會萎縮。

12. 問：子宮內膜異位(Endometriosis)或乳房纖維性囊腫(fibrocystic breast)使用天然黃體素有幫助嗎？

答：此兩種病症其一共同原因就是雌激素過高引起荷爾蒙不平衡。黃體素可降低雌激素的濃度以幫助體內所有相關之內分泌及荷爾蒙恢復平衡改善病症。子宮內膜異位是李醫師所建議可大量使用黃體素的病症之一，用量建議從每月月事來算起第六天一直使用天然黃體素乳膏直到第26天，前兩個月每星期使用1盎司，每月使用三星期。

兩個月後再回復12-26天的一般建議使用量。子宮內膜異位的治療需要耐心，通常在4-6個月後每個月的劇痛會逐漸降低，即使所有不適無法完全解除，但也多已減輕至可以忍受的程度。

13. 問：懷孕時可以使用天然黃體素嗎？

答：天然黃體素乳膏的使用於懷孕時期不僅安全，同時是建議使用的，尤其是前

三個月。從懷孕開始，主要使用在腹部、胸部、下背部及上大腿(這些部位可預防皮膚過度伸展)。

懷孕前六個月，每天平均使用5~7.5公分，可分2-3次塗抹。懷孕第三期，每次使用10公分，每天使用2-3次。持續使用直到預產期兩星期之間再減量至停用。

生產一個月後可以再開始使用，每日兩次。黃體素在腦部的濃度是血清中濃度的20倍，同時在嬰兒腦部的發育上扮演舉足輕重的角色，有研究發現母親使用天然黃體素所產下的寶寶具有較堅強、平靜、獨立的個性。天然黃體素對於產後憂鬱症也有幫助。

14. 問：如果我沒有任何更年期的症狀，有需要補充天然黃體素嗎？使用天然黃體素有其他之好處？

答：即使是沒有症狀的更年期仍然是女性快速老化的開始期，所以任何女性皆應適量補充天然黃體素以保護骨骼及心臟血管、延緩老化、預防疾病、促進健康。使用天然黃體素對女人之額

外好處尚有：改善頭腦功能、避免痴呆、減輕肌肉疼及酸痛、改善皮膚問題及睡眠品質。

15. 問：男人可使用天然黃體素？

答：男人過45歲後(進入男性更年期)，產生攝護腺肥大、頻尿、排尿間斷及時間延長，可使用天然黃體素(或男性專用黃體素)來幫助改善，另外黃體素亦可增加性慾。黃體素且為睪丸素之前驅物質，而睪丸素可增加骨質密度，促進新骨頭的生成，減少罹患攝護腺癌的機率。

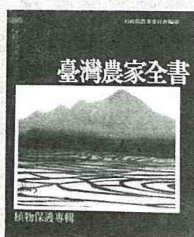
45歲以前的男性，如果有以上的所謂男性更年期的症狀提早產生，也可以提早開始使用。

男用天然黃體素使用方法：

使用在細嫩皮膚上，按摩至皮膚吸收。

用量：前三個月每次使用2.5公分，每日早、晚各一次，每月使用21天，7天不使用。三個月後減量1.25~2.5公分，繼續使用。

(本文完)



十月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十月份特價書籍
(90年10月16日至90年11月16日)

台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



花卉害蟲彩色圖說

定價：470元
優待價：370元



火雞飼養

定價：140元
優待價：70元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31