這是七的final內文, index如下👇

內分泌失調影響大

I. 內分泌失調即是荷爾蒙失調

II 守護妳終生美麗的女性荷爾蒙

III. 女性荷爾蒙的平衡至重要

IV. 盆底肌鬆弛可能是主因

**內分泌失調影響大**

**I. 內分泌失調即是荷爾蒙****失調**

荷爾蒙也稱為激素，是由內分泌腺或內分泌細胞所分泌的高效生物活性化學物質，負責在人體內傳遞訊息，對決定性別、發育、生長、代謝、繁殖、性慾、性活動等等均起着重要的調節作用，可謂人體生理活動和維持生命的重要物質，一旦荷爾蒙分泌失衡，便會帶來疾病，一般稱為內分泌失調。

**A. 荷爾蒙有什麼作用****?**

不同的荷爾蒙只對特定的組織或細胞(稱為靶組織或靶細胞)發揮特有的作用。例如人是否生得高大，乃取決於生長荷爾蒙在骨骼、肌肉、結締組織和內臟所發揮的特有作用。又如肌肉也是雄荷爾蒙、甲狀腺素等荷爾蒙的靶組織。

荷爾蒙的生理作用雖然非常複雜，但是可以歸納為以下5個方面：

1. 通過調節蛋白質、糖和脂肪等三大營養物質和水、鹽等等的代謝，為生命活動供給能量，維持代謝的動態平衡，例如缺乏調節血糖的胰島素會產生糖尿病。
2. 促進細胞的增殖與分化，確保各組織、各器官的正常生長、發育，以及細胞的衰老與更新。例如生長荷爾蒙、甲狀腺荷爾蒙、性荷爾蒙等等。
3. 性荷爾蒙的分泌和調節可促進生殖器官的發育成熟及生殖功能，包括排卵、受精、妊娠及泌乳等一系列生育過程，例如男性荷爾蒙及女性荷爾蒙。
4. 影響中樞神經系統和植物性神經系統的發育及其活動，與學習、記憶及行為的關係，例如女性荷爾蒙減少也會影響記憶力下降的。
5. 與神經系統密切配合以調節身體對環境的適應。例如皮質醇、腎上腺素、脫氫表雄酮均由腎上腺分泌，這3種激素被稱為壓力荷爾蒙，不但幫助我們應付許多生活壓力，同時互相作出調節，減少荷爾蒙的失衡。

**B. 常見的內分泌失調可能引發什麼？**

我們體內有各種荷爾蒙，缺乏或是過多都會引發各種疾病，以下是一些常見的例子：

1. 血清素：主要影響着我們的情緒與胃口。一旦血清素下降，我們的情緒將會出現低落或失控，身體出現疼痛，失眠也會隨之而來。

2. 甲狀腺：負責監控新陳代謝。過低可引致極度疲勞，以至嗜睡、抑鬱、體重增加、肥胖、皮膚乾燥等症狀。而甲狀腺素過高可以引起甲亢問題；引發心悸、手汗等症狀。

3. 褪黑激素：被稱為控制衰老的生理時鐘。開燈入睡會抑制褪黑激素的分泌，從而降低免疫功能。

療程建議：

量子活腦療程

量子共振療程

靈‧感‧共振療程

還幼養顏療程

**II 守護妳終生美麗的女性荷爾蒙**

女性荷爾蒙是雌性激素(簡稱雌激素)及黃體素(又叫孕激素)的總稱，是上天賜給女性最奇妙的禮物，讓女性擁有年輕的容顏、玲瓏浮凸的體態及良好的生殖能力，並對維持骨質密度、心血管功能及大腦記憶力等等均幫助甚大。而女性荷爾蒙的製造者就是「卵巢」！就讓我們先瞭解一下其基本功能：

**A. 兩種荷爾蒙相生相剋**

1. 雌激素和黃體素相輔相成也彼此抑制的。雌激素可以改變體內脂肪的分佈，促進皮下脂肪沉積，所以可以使女性皮下脂肪豐厚，減少皺紋。若分泌減少了，皮膚就會變得粗糙，早生皺紋，骨骼鬆脆。同時，脂肪會增加，令肌肉比例下降，並容易堆積在腹部，造成中央肥胖；此外，還會令人容易疲勞和精力缺乏，人也變得抑鬱，亦會導致性慾下降。

2. 黃體素能令基礎代謝增強，抑制雌激素的過量產生，同時分解雌激素沉積的脂肪。此外，可促使乳房的腺泡發育，使乳房增大，也能預防並阻止乳腺癌及子宮內膜癌。另外還可維持骨骼和肌肉的健康，促進血液的供應和運行，調節膽固醇的比例等等。

**B. 隨年齡變化的影響**

女性荷爾蒙是隨年齡變化的，而且在不同階段會帶來不同的影響，簡列如下：

女孩通常在12-14歲來月經，不少其後都一直被「經期不適」困擾，包括腹痛、乳房脹痛、失眠、疲勞、抑鬱或煩躁、出暗瘡等症狀，統稱為「經期症候群」。

21-22歲是女性荷爾蒙分泌的最高峰，發育完全，充滿青春美，也適合生育。

30歲左右之後，卵巢開始逐年萎縮，分泌女性荷爾蒙的能力逐漸降低，各生理器官由旺盛轉衰迅速老化。

45歲-55歲卵巢加速萎縮，所分泌的激素量也進一步迅速下降，更會引發「更年期綜合症」，包括：陣發性潮熱、盜汗、心悸、抑鬱、煩躁易怒、耳鳴、頭暈、身體浮腫、骨質疏鬆、失眠等症狀。

女性荷爾蒙絕對是女人的青春激素和健康激素！請記住：女性的青春正是取決於女性荷爾蒙的濃度！在同齡女性中，血液中女性荷爾蒙濃度高的，會比濃度低者年輕8歲之多！若血中女性荷爾蒙的濃度變得越來越低或偏低，便會引發的種種身心問題。

療程建議：

量子活腦療程

量子共振療程

靈‧感‧共振療程

還幼養顏療程

**III. 女性荷爾蒙的平衡至重要**

要擁有恆久青春，內分泌系統(Lanluis / Endocrine System)正是抗衰老和身心健康的關鍵！

有人說：「卵巢，是女人的生命之源！」誠然如此，女性的健康狀態、精神面貌、衰老進程等等，都跟卵巢息息相關，其實應該是指女性的生殖系統和內分泌系統！其失調和衰老會影響女性荷爾蒙的分泌，導致種種身心健康的問題。

**A. 女性荷爾蒙失衡可能引起什麼問題？**

女性荷爾蒙失衡可能引起許多身心不正常表現，現舉例如下：

1. 各種常見婦科疾病：經期異常(量少、不排卵)、月經期不規律、經期症候群(包括痛經)、陰道炎、宮頸炎、盆腔炎、子宮內膜炎、輸卵管炎、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、不孕症，提早收經、更年期綜合症(包括：全身發熱、多汗、心悸)，還有一些乳腺疾病等等。

2. 性生活質素下降：性慾減退、陰道乾澀。

3. 皮膚問題：日漸鬆弛、粗糙、乾燥、無光澤/暗淡、出皺紋、黃褐斑 / 老人斑、毛孔膨脹粗大，下巴或者背部滿是粉刺。

4. 身材改變：肌肉鬆垮、腹部脂肪增加、容易發胖、乳房萎縮 / 下垂、乳頭向下等，均影響女性美。

5. 情緒：煩躁胸悶、心慌氣急、易激動甚至狂躁；又或精神抑鬱(包括產後憂鬱症)等。

6. 氣虛血弱：宮寒、低能量、手腳冰冷，容易頭暈、臉色萎黃等。

7. 失去幹勁：無原因的疲倦和乏力、對什麼事都沒興趣、遇事態度消極等。

8. 毛髮：毛髮乾燥、掉髮或白頭；甚至禿頂。

9. 其他功能衰退：容易消化不良、脹氣、便秘、、失眠、視力明顯減退、記憶力減退，還會抵抗力下降、提前整體衰老等等！

**B. 問題改善從愛自己出發**

內分泌失調的原因是女性荷爾蒙隨年齡增長而出現變化，但也有可能與不良生活習慣有關，例如 : 生活作息不規律，經常夜眠；不定時進食和偏食，常吃喝高鹽、高糖、高酒精、高咖啡因、缺乏鈣質和營養的食物等等。

而且，現今女性社會地位日益增長，除了工作繁忙外，還可能要兼顧家庭及子女，壓力及疲勞日積月累，很容易令身體激素紊亂，從內而外提早衰老，所以必須要好好保養自己。

故此，改變不良的生活習慣，舒解壓力和負面情緒，再配合適當的調理，便可令[卵巢](http://cht.a-hospital.com/w/%E5%8D%B5%E5%B7%A2)/子宮回復平衡的分泌，從而延緩及舒緩衰老症狀～人也不再氣短乏力、四肢不溫、面色暗黃 ，更可回復青春活力和自信，反映在皮膚和身材，還可促進陰道分泌，陰道收緊提升，增進兩性關係！

療程建議：

量子活腦療程

量子共振療程

靈‧感‧共振療程

還幼養顏療程

**IV. 盆底肌鬆弛可能是主因**

盆底肌鬆弛也會影響內分泌平衡以至身心健康的！真的許多人都不知道位於骨盆腔底部的骨盆腔基底肌肉群出現鬆弛亦會對內分泌失調有很大的影響，因其外形和功能皆好比一張吊床，支撐着骨盆腔裡的器官，除了直腸、[膀胱](http://cht.a-hospital.com/w/%E8%86%80%E8%83%B1)、[輸尿管](http://cht.a-hospital.com/w/%E8%BE%93%E5%B0%BF%E7%AE%A1)及[尿道](http://cht.a-hospital.com/w/%E5%B0%BF%E9%81%93)等器官外，還有子宮、[卵巢](http://cht.a-hospital.com/w/%E5%8D%B5%E5%B7%A2)、[輸卵管](http://cht.a-hospital.com/w/%E8%BE%93%E5%8D%B5%E7%AE%A1)、[陰道](http://cht.a-hospital.com/w/%E9%98%B4%E9%81%93)等女性生殖器官。

由於我們每天站立的狀態及地心吸力的影響，骨盆底肌肉和盆腔的器官均自然向下墜。隨著年齡漸長，膠原蛋白流失，便會出現肌肉鬆弛；又或長期負重(包括懷孕和肥胖)，都會造成骨盆腔底的肌肉群無力支撐，重者會出現子宮脫垂等症狀，輕者亦會導致婦科不適及內分泌失調情況。

此外，也有可能骨盆出現歪斜，導致脊椎彎曲，而肩部、腰部的肌肉過度使用，不但會出現疼痛，同時血液循環變差，氧氣和營養的輸送效率降低，新陳代謝亦減慢，出現氣血兩虧的症狀。

因此要從根本上調理和保養內分泌系統及卵巢，延緩子宮衰老，讓私密不再鬆弛(陰道收緊)，有效行氣活血、舒緩經前緊張、排遣壓力、改善胸腹脹痛、宮寒、手腳冰冷、心煩失眠、面色萎黃、更年期症狀、便秘等問題，令體質及美態得以由內而外全面提升！

總而言之，內在保健和調理，才是保養容顏和身材的真正關鍵！而磁能肌肉運動的刺激理療更是快捷見效──令骨盆底肌肉群加以收緊及強化並從而上提，讓盆腔器官(包括子宮)及全身整體回復健康水平。

備註：reNeu+獨家Quantum reNeurologyTM 量子重啟系統旗下的「靈‧感‧共振」療程，綜合了煥肌青春儀的磁能肌肉運動、聲頻及高能量磁等多重高效方案。所產生的協同效應令功能更勝人一籌，然而，所需療程次數乃因人而異。

療程建議：

靈‧感‧共振療程

量子活腦療程

量子共振療程

還幼養顏療程