

女性の偏頭痛には月経における女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロンバランス)の問題が関わっているという内容です。最初に基本的なことを復習しましょう。

エストロゲンは最初の14日間にかかわるホルモンです。エストロゲンの分泌が長期間にわたると、プロゲステロンの分泌が短期間に大量に分泌されることとなります。

14日以上にわたるエストロゲン過剰は、プロゲステロンの分泌期間を短くし、月経痛や月経前症候群を長引かせる傾向にあります。

では、なぜエストロゲンの分泌期間が延長されてしまうのか？

エストロゲンは肝臓によって回収されるというところにひとつのカギがあります。

肝臓のデトキシフィケーションが正しく行われなかった場合(種々の原因や栄養素の不足など)にエストロゲン過剰という現象が生じてしまいます。



また、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌過剰が生じてしまっている場合に、コルチゾールは肝臓機能を下げてしまい、結果的にエストロゲン過剰になってしまうようです。

そして、プラスチック樹脂系に含まれるキセノエストロゲンという物質についても情報があります。

キセノエストロゲンはホルモンの代謝抑制を引き起こしてしまうことから、プラスチックや樹脂系の容器に熱いものをのせて飲食をすることは避けようということが紹介されています。

肝臓のデトキシフィケーションを助けるためにマグネシウム、ビタミンB6、B12、葉酸の摂取は一般的に勧められる物質です。

(肝臓はPhase1, Phase2と2つの解毒過程がありますので、それらの分析はこれらの問題をより細かく解決する方法になるかもしれません。)

ストレス管理や食器の問題、栄養バランスに気をつけることによって、肝機能を有効利用できる状態に維持することが出来れば、代謝を促進して生理痛だけにとどまらず、偏頭痛などの不快な要素も取り除かれるということを知っておいて欲しいのです。