Nagy Erika Dalma
www.elevenyoga.com

Hormon jóga
(Az érzelmek és az idegrendszer hatása alatt áll)

A hormonrendszer a test hírközlő hálózata. Ők határozzák meg hozzáállásodat, érzületedet az élet helyzeteihez. Ők mondják meg testednek mikor rugaszkodjon el és milyen magasra ugorjon. Az általuk létrejövő kémiai folyamatok határozzák meg, hogy mikor van rossz kedved és mikor vagy vidám.

A szervezetben ők a hírvivő postások. Ők kötik össze a test különböző részeit, ők a végrehajtók, mindenre hatással vannak a testben. Ha egy borul, minden borul. Hormonjaid egyensúlyát csak úgy teremtheted meg, ha megteremted testednek a megfelelő feltételeket. Döntéseid, minden napi választásaid irányítják, így a te kezedben van a döntés. Ez egy dinamikus egyensúly.

Szénhidrát és édesség utáni vágy, zsíros haj, túlzott testi és arc szőrzet, hajhullás, aggodalmaskodás, érzelmi feszültség, krónikus fáradtság, elhízás, gyenge kötőszövetek, szabálytalan vérzés, fogamzásképtelenség, kiütések, ekcémák, gyenge libidó – látszólag egymástól független tünetek, mégis a legtöbbjük arra utal, hogy hormonjaid fel vannak borulva.

A hormonok nagyon erős kémiai anyagok, amik az agyunkon kívül az izmaink, a testünk metabolizmusát is befolyásolják, csontjaink állapotát, valamint a bélrendszerünk állapotát és a libidónkat is, befolyásolják az éhségérzetünket is, valamint azt is meghatározzák, hogy az ételt, amit megeszünk, hogyan alakítja a szervezetünk energiává.

Amikor normálisan edzel és táplálkozol mégsem fogysz vagy építesz izmot lehet hormon probléma jele. Vagy ha nincs elég önbizalmad és lendületed a dolgok kivitelezéséhez. Vagy épen ha túl kevés vagy túl sok a gyomor savad, vagy gyomor panaszokkal, felfúvódással vagy SIBOval küzdesz. Általában a pajzsmirigy, mellékvese, tesztoszteron szint és inzulin mentén kell keresni a gyökérokokat.

Soha nem lehet egy hormont kiemelni, hanem ezek mind kapcsolatban állnak egymással, ezért ne lepődj meg ha inzulinnal, pajzsmiriggyel, mellékvesével, nemi hormonokkal is baj van. Ne gondold azt, hogy mennyi problémád van. Csak a rendszer van kibillenve.

Célzott gyakorlatokkal szabályozni tudjunk hormonrendszerünket. A jóga eszköztárában minden mirigyre találunk gyakorlatokat, és olyan gyakorlatokat is, amelyek a hormonháztartást egészében szabályozzák.

A helyes gyakorlással rendszeresebbé tehetjük ciklusunkat, növelhetjük termékenységünket, csökkenthetjük hangulat ingadozásainkat, megtarthatjuk szépségünket, üde kinézetünket, fokozhatjuk a különböző mirigyek működését.

Rendszeres gyakorlással és néhány táplálkozási és életvitel szabállyal vissza tudod állítani hormonrendszered egyensúlyi állapotát. ***Sokkal könnyebb beiktatni ezeket a tanácsokat napi rutinodba, mint felborult hormonháztartással élni a napjaid.***

A hormonjaid teremtik meg az összhangot a belső és a külső világod között. A hormonok arra reagálnak, amit gondolsz és amit a szíved érez. Sokszor a depresszió, letargia, krónikus fáradtság mögött is hormonális probléma áll.

Vannak nők akik az élet dolgait viszonylagos nyugalommal, higgadtsággal tudják kezelni, nagyobb érzelmi kilengések nélkül. Nekik a hormonjaik is viszonylag rendben vannak.

Azonban vannak nők, akik minden pici felmerülő eseményen rágódnak heves érzelmi viharok kiséretében. Az ilyen személyiségű hölgyeknek a hormonjaik is hamarabb felborulnak.

Figyeld gondolataidat és érzelmeidet, mint egy őrző angyal. Fegyelem és jelenlét szükséges ahhoz, hogy ne enged hogy az élet dolgai kibillentsenek az egyensúlyodból.

Ha mégis így történt, szánj magadra időt, hogy elmélyedéssel, elengedéssel, koncentrációd fejlesztésével és az elfogadás, szeretett gyakorlásával megőrizd nyugalmad és ne engedd, hogy kibillenj középpontodból.

Azok a nők akik fiatal korukban traumatizáltak voltak, vagy nagy érzelmi csomagot cipelnek, sokkal érzékenyebbek a kortizolra és hamarabb felborul a hormon rendszerük. Fontos a régi traumákat, sérelmeket feldolgozni.

Ha olyan környezetben élsz, ahol a kortizol túltermelődik, biztos a vércukrod is magas lesz és folyamatosan ingadozik. Ez egyenes út a hormon problémákhoz. Ha oxytocint tudsz termelni (baráti emberi kapcsolatok, ölelések, pároddal, rokonokkal, barátokkal együttlét), ezek a tevékenységek és az oxytocin termelődés segít megőrizni hormon rendszered harmóniáját. Néha jobb egy baráti beszélgetés, mint egy erős cardió óra.

Valamint nagyon fontos, hogy mindentől távol tartsuk magunkat ami toxikus. Legyen az környezet, érzelmek, étel, emberi kapcsolatok, munkahely, pletyka, horror film stb.

Ha nőként, erős energiákkal nyilvánulsz meg a világban, ne csodálkozz ha hormonjaid elkezdenek felborulni.

Női minőségek: nyugalom, elégedettség, erkölcsiség, lágyság, befogadás, elfogadás, tolerancia, jámborság, megfigyelés, figyelem, együttérzés, empátia, szolgálat, áldozat (jó értelemben, nem önfeláldozás, nem szolgaság) – hogy ellensúlyozzuk azt a lángoló világot, ami létezik. Férfi nő és női energia nélkül veszélyes. Szüksége van a világnak a női minőségre.

Mai világ legnagyobb problémája férfi női energiák felborulása.

Fontos, hogy az egészséges hormonrendszerhez elengedhetetlen a cukorháztartás rendbetétele, és úgy étkezni, hogy kiegyenlített legyen a cukor a vérben egész nap, valamint a test anyagcseréjének, metabolizmusának karbantartása. Általában a metabolikus és hormonális problémák egyszerre jelentkeznek. Továbbá fontos a mikrobiom és a belek valamint az idegrendszer helyreállítása is.

Fontos, hogy felelőséget vállaljunk az egészségünkért, és amellett, hogy orvosi segítséget kérünk, találjuk meg a megfelelő eszközöket, melyek legjobban szolgálják hosszútávú egészségünket. (életmód, mozgás, táplálkozás, lelki testi tisztulás, pihenés, táplálékkiegészítők stb.)

Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?

Röviden az életvezetés (hosszú ideig fennálló stressz és tápanyag hiány)

- Például ha folyamatos stressznek vagyunk kitéve, multi taskalünk a mellékvesék kifáradnak, ami a többi mirigyre is kihat. Így a többi hormon sem tud megfelelően termelődni a petefészekben és a pajzsmirigyben. A stressz növeli a szervezetben a szabad gyököket, elvonja a magnéziumot és B1, B5, B6, B12, C és tyrosine hiányt okozz. Fontos ezen tápanyagok pótlása stressz fennállása esetén.
- Fogamzásgátló tabletta utóhatásai. Felborítja ösztrogén progeszteron szintet. Mikor abbahagyjuk, a szervezetnek kell egy idő amíg újra rendeződik a hormonháztartás, ilyenkor érdemes lehet egy ideig bioidentikus hormonokkal visszaállítani a hormon egyensúlyt.
- Amikor folyamatosan feladod magad, megalkuszol, érzelmi feszültséggel küzdesz, traumáktól szenvedsz a hormonjaid kibillenek az egyensúlyból.
- A LEGTÖBB HORMONÁLIS PROBLÉMÁT A HOSSZÚ IDEIG FENNÁLLÓ TÁPANYAGHIÁNYOS ÉTKEZÉS OKOZZA.
- Nehézfém telítettség. A nehéz fémek szeretnek megtelepedni a mirigyekben, mivel ezeknek a szerveknek nagy ásványanyag mennyiségre van szükségük a működéshez. Ha hiányoznak, a helyükre bemennek a nehézfémek és megbénítják a működésüket. Általában ilyenkor a páciensnek súlyos ásványianyag hiánya van.
- Túlagyalás, túl sok intellektus, nincs egyensúlyban a test és elme edzése.
- Túl sok erős férfi energia és aktivitás
- Vírusok és baktériumok (Epstein bar, Cytomegalo, Varicella Zooster, HPV, Hepatitis csoport, Borrelia, Anti-Streptolizin, Yersinia enterocolitica stb.)
- Ha cukor és szénhidrát dúsan étkezünk a hasnyálmirigy egy idő után nem tud megfelelő mennyiségű inzulint termelni a cukor feldolgozásához. Fontos, hogy úgy étkezünk, hogy a bevitt tápanyagok támogassák a hormonrendszerünk működését.
- Ha ételünkben, környezetünkben, a levegőben amit belélegzünk és a vízben amit megiszunk sok a szennyeződés, az a hormonrendszer elváltozásaihoz vezethet. Amíg immun rendszerünk erős, addig a bennünk lévő méreganyagok nem tudnak bennünk sok kért tenni, ahogy legyengül (pl. Epstein bar vírus) a vírusok elkezdik megtámadni szerveinket (máj, vese) és hormon termelő mirigyeket (pajzsmirigy, méh, petefészek stb.) Xenoösztrogének
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – Fontos kezelésük (21 old.)
- Antidepresszánsok és antibiotikumok

Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:

- Vírus és baktérium fertőzés (Ebstein bar, Cytomegalo vírus, HPV1,2)
- Belek renyhesége, diszfunkciója
- Túl sok szénhidrát felborítja a cukor háztartást, mely a hormonokat, amitől irritáltá válunk.
- Nehézfém terheltség, méreganyagok lerakódása

- Ásvány, vitamin és tápanyaghiány
- Hormonproblémák (Mellékvese kimerültség, ösztrogén dominancia, pajzsmirgy problémák) – Ajánlás: DHEA 10 – 25 mg 40 év felett naponta, kétnaponta, Pregnenolone, 5 http, L-tyrosine, megfelelő pihenés, örömforrás találása életben, meditáció, vallási tevékenység,
- Baktériumok, féreganyagok a bélrendszerben
- Vérszegénység, cöliakia, felszívódási zavarok (erről bővebben méregtelenítési jegyzetben)

Javallatok:

- Q10 400 mg étkezéskor folyamatosan
- Zöld / Ginseng tea mézzel
- Taurin evés elején folyamatosan
- Arginin
- Energia Mix (Balaicza Erika rendelő)
- Rhodiola 3 x 1 evés elején 4 hónapig
- Stress B komplex (Highland)
- C-vitamin 2 x 1000 mg
- Multiminerals 2 x 1 (Now)
- D vitamin (5000 e/nap) folyamatosan
- Szelén 200 mg reggel – cink 50 mg este
- Phytocortal cseppek 3 x 20 – Európa Patika Fiumei út 2.
- Vitamin infuzió
- Oxygénterápia

Leggyakoribb problémák

Kortizol magas: Ha a kortizol szint magas, a többi hormon termelése csökken. Általában az ovuláció is elmarad. Folyamatos stressz hatásra a Rhodiola Rosea segíthet. (200 – 300 mg, erős stressz hatás alatt fel lehet vinni 600 mg ig)

Kortizol alacsony: Mellékvese kifáradás. Reggeli kortizol szintnek 500 – 600 körül kell lennie normális értéknek. 200 körül már komoly kimerültség. Hosszú időn keresztül magas kortizol eredménye. Olyan mikor egy autózni szeretnénk üres tankkal. (Ashwaganda hosszú távon min. 6 hónap – 1 év)

Alacsony progeszteron: Meddőség, éjszakai izzadás, álmatlanság, rendszertelen menszesz, nincs ovuláció (Yam gyökér krém vagy tabletta. Ha prolactin magas barát cserje, minden más esetben yam gyökér)

Magas ösztrogén: Mellkasi irritáció, ciszták, endometriózis

Alacsony ösztrogén: Libidó és hangulatesés. Hüvely száradás, ízületi merevség

Magas tesztoszteron: erős szőrzet, mély hang, meddőség, kiütések

Alacsony pajzsmirigy: kimerültség, túlsúly, székrekedés, lassúbb reflex, Alzheimer

FSH magas: Petefészek elkezdett kimerülni, korai menopauza

Anti Müller Hormon: ha alacsony érték, nagyon nehéz teherbe esni (Q10 napi 600 – 1000 mg 6 hónap 1 éven keresztül)

Hormon vizsgálatot egy cikluson belül a 3, 14 és 21 napon érdemes végeztetni, hogy az orvosnak pontos információkat adjunk. Fontos hogy egy cikluson belül készüljön mindhárom lelet.

Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- időszakos böjtölés (12 – 12 óra) (a szervezet inzulinszintje csökken, a növekedési hormon szintje megnő, őssejtaktivitás fokozódik, méregtelenítés fokozódik, a vérnyomás, a vércukorértékek csökken)
- női ciklikus mivoltunk tiszteletben tartása
- tudatosan letisztított élet és tevékenységek
- folyamatos tisztulás lelkileg, érzelmileg, gondolatilag és fizikailag
- megfelelő kiválasztás
- helyes étkezés
- időszakos böjtölés (1 nap 14 óra böjt, pl. este 20 és reggel 10 között)
- természetes dolgok előnyben részesítése
- ásványi anyag és vitamin pótlás
- meditáció, jóga, masszázs,
- természet közeliség, szabad levegő, napfény
- helyes légzés
- mozgás
- elme korlátozása, jelenben élés
- méregtelenítés (máj, vese, mellékvese, nehézfém, belek)
- kórokozók eltávolítása
- gyulladásos folyamatok megszüntetése
- megfelelő alvás, napi rutin
- megfelelő mennyiségű tiszta víz

Hormontermelő szerveink

Agyalapi mirigy

Ő az irányító, vezérlő szerv, minden mirigyre hatással van.

Előfordulhatnak jó indulatú daganatok benne, megnagyobbodás, ilyenkor elkezdi nyomni a szemideget, látás zavarokat okozva. Ilyenkor műteni kell.

Az agyalapi mirigy (hipofízis) az ún. töröklebenyben lévő, borsónagyságú szerv, mely elülső és hátsó lebenyből áll, melyet egy keskeny rész köt össze. Területei más-más hormonok termelődéséért felelnek, és ezen hormonok által irányítják a belső elválasztású mirigyek többségét.

Elülső lebeny által termelt hormonok: növekedési hormon, prolaktin, LH, FSH, ACTH, TSH, MSH

Hátsó lebeny által termelt hormonok: oxitocin, vazopresszin

agyalapi mirigy zavaraiLátható tehát, hogy az agyalapi mirigy igen sokféle hormont termel, melyek különböző területeket szabályoznak. A növekedési hormon elsősorban a növekedésért, csontok fejlődéséért, a stresszreakciókért, zsírelosztásért felelős, a prolaktin a tejelválasztásért, az LH a sárgatest/tesztoszteron képződéséért, az FSH a tüszőérlelésért, a spermiumképződésért, a TSH a pajzsmirigyhormonok (t3, t4) normál termelődéséért. Az MSH melanin képződését befolyásolja, az ACTH pedig a mellékvesekéreg működését szabályozza. A hátsó lebenyben képződő oxitocin szülés során a méhösszehúzódásokért felelős, míg a vazopresszin a vesékben a vízvisszaszívást irányítja.

Oxitocin érintésnél, ölelésnél, szülésnél, masszírozásnál szabadul fel. Szülés után az oxitocin regenerálja a méhet. A tej kilövellésnél is oxitocin termelődik, így ha a kismama szoptat, hamarabb regenerálódik a méhe.

A leggyakoribb tünetek, melyeket okozhat az agyalapi mirigy zavara:

- Menstruációs zavarok, meddőség
- Tejcsorgás terhesség/szoptatás nélkül
- Férfiaknál megnagyobbodott mellek (akár tejcsorgással)
- Növekedési zavarok (óriásnövés, alacsonynövés)
- Pajzsmirigyzavarok
- Túlsúly
- Cushing-kór
- Látásromlás
- Fokozott vizeletürítés

Mellékvese (Kortizol)

A kortizolt a mellékvesék termelik, de az agy irányítja a termelést. A hipothalamusz jelzést küld az agyalapi mirigynek, mely jelzést küld a mellékvesének, hogy mennyi kortizol termelődjék.

A kortizol stressz hatására keletkezik (elég gondolni is stresszes vagy félelmetes dolgokra, nem kell megvalósuljon). Felkészít minket a harcra vagy a menekülésre. Aktivitást ad. Lehetővé teszi, hogy izmaink elegendő vért és oxigént kapjanak, elegendő vércukor legyen a vérben. És közben megpróbálja csoportosítani a szervezetben a funkciókat, leállítja azt ami kevésbé fontos (emésztés, méregtelenítés, női jelleg, nemzés, karbantartás és javítás), hogy a szervezet a menekülésre vagy harcra jobban koncentráljon.

A kortizol és a többi hormon koleszterinből termelődik, ezért fontos elegendő jó minőségű koleszterin a szervezetben az egészséges hormon termeléshez.

DHEA a mellékvese termeli szinten és ellensúlyozza a kortizolt.

A túlzott kortizol termelés a női hormonokat is érinti. Ha túl sok kortizol termelődik ellopja a pajzsmirigy és a petefészek előhormonját (pregnenolone) és ilyenkor nem termelődik elegendő progeszteron és pajzsmirigy hormon. Ezért van az, hogy azok a nők akik folyamatos stressz hatás alatt élnek, gyakran szenvednek olyan tünetektől mint feszültség, álmatlanság, menstruációs zavarok, migrén, hízás.

Sajnos akkor is kortizol túltermelődés alakulhat ki, ha krónikus vírus fertőzéstől szenvedünk. Ha érezzük, h baj van érdemes elvégeztetni egy teljeskörű vírus tesztet. (Pl, Corden labor van mostanában legjobb árban, Epstein bar, Cytomegalo, Varicella Zoster, Anti Streptolizin, HPV, Adena, Borrelia, Yersinia enterocolitica stb.)

Ma már azt is tudjuk, hogy a fast food és a gyorsan felszívódó szénhidrátok is kortizol túltermelődést okozhatnak. Ezért fontos tisztán étkezni és úgy, hogy egész nap kiegyenlített legyen a vércukor.

Valamint ha valaki meg nem oldott traumákkal él, a kortizol szint ilyenkor is érzékenyebb tud lenni.

Ha akut még kezelhető, de ha krónikussá válik a szervezet már nem tudja jól kezelni. Ez történik ha a kortizol szint folyamatosan magas, és ilyenkor kezdenek el kialakulni a betegségek:

- magas vérnyomás
- magas vércukor
- felgyorsult öregedés
- kortizol has
- immunrendszer legyengül
- fertőzések esélye megnő
- gyulladások megnőnek
- kognitív funkciók csökkenek
- szőrösödés, hízás
- mivel méregtelenítés is leáll, máj leterhelődik, savas környezet lesz, mégjobban megnő gyulladás, melegágy súlynövekedésnek

Az akut stressz hormonja az adrenalin, a tartós stressz hormon a kortizol. Ha bármilyen stresszben van a szervezet, blokkolják az oxitocin termelődését. Fontos az érintés, az ölelés, a masszázs, a relaxáció a stressz kezelésében. Ha a kortizol folyamatosan túltermelődik, gátolja a többi hormon termelését (mivel a túlélési ösztön fontos, ha folyamatos stressz hatásnak vagyunk kitéve, vagy úgy éljük meg életünket, ahol folyamatos stresszben vagyunk, a kortizolnak muszáj termelődnie, és ellopja a progeszteron és a tyroxin előhormonját, hogy kortizollá alakítsa). A kortizol alapja a koleszterin, így azok a betegek, akik folyamatosan félnek, stresszhelyzetben élnek, magasabb lesz a koleszterin szintjük is. Ilyenkor nem a koleszterint kell csökkenteni, hanem a hormonokat helyre tenni, regenerálódni.

Mindkét hormon vércukor emelő hatású. Folyamatos magas vércukor egyenes út a daganatokhoz, gyulladásokhoz, IR-hez és szív és érrendszeri problémákhoz.

Amikor folyamatosan magas a kortizol színt, a túlélési ösztön fontosabb, mint a párzási ösztön, ezért libidó és nemzőképesség is rohamosan romlik.

Ilyenkor testünk eldefomálódik, zsír jelenik meg nem normális területeken, és elkezdődik az izomok rohamos csökkenése, valamint a vízháztartás is felborul, ami vizesedéshez vezet. Az immunrendszer is gátolva lesz.

A mellékvese szexhormonokat is termel (ösztrogén, progeszteron, tesztoszteron). 35 fölött amikor a petefészek lassul, fontos, hogy a mellékvesénket jó állapotban tartsuk vagy regeneráljuk, hogy hosszú távon megőrizzük hormonális egészségünket. A nem karbantartott veséknek köszönhető 40 fölött számos hormonálisprobléma.

Stádiumok:

I. Megemelkedik kortizol szint: Állandóan aktív, mégis fáradt. Magasabb vérnyomás, vércukor. Függőségre hajlamosít – dohányzás, alkohol. Nagyon kívánod sósat, édeset és mindenféle aktivitásba próbálsz nyugalmat találni, mégsem vagy jól. Ha évekig magas a kortizol, akkor egy idő után mellékvese kimerültség fog beállni.

II. Mellékvese kifáradás: A kortizol szint normális esetben reggel a legmagasabb és fokozatosan csökken estig, éjszaka a legkevesebb. Amikor elkezd kifáradni a mellékvesénk akkor ez megfordul, reggel alacsonyabb, nagyon nehéz felkelni és este felé megemelkedik. Amikor már kifáradt a mellékvese, akkor egész nap alacsony lesz. Ilyenkor egész nap fáradtak vagyunk és ingadozik a vércukor (a kortizol ami megemeli a vércukrot, de ilyenkor nincs elég kortizol) Ez

nagyon meg tudja borítani a hormonháztartást. Orvosok kimutatták, hogy a nemzőképes nők több mint 50 %-nak van valamilyen színtű mellékvese kimerültsége a nagyvárosokban.

Kortizol mérése otthon: Nyálból vagy vizeletből. Közvetlenül ébredés után, dél körül, délután és este lefekvés előtt. Ezzel elég jól meg lehet állapítani mellékvese állapotát.

A mellékvesét újból egyensúlyba hozni körülbelül annyi időre van szükség, mint amennyi ideig két végről égettük a gyertyát.

Fontos a fegyelmezett pihenés, min napi 8 óra alvás hosszú éveken keresztül, vitaminokkal és tápanyagokkal feltölteni a szervezetet, valamint Q 10 sejtregeneráló 400 – 600 mg min 6 hónap – 1 évig. Az édesgyökér (vigyázat megemelheti a vérnyomást) és sok sok grapefruitlé is segíthet. Relaxáció és helyes légzés. Ha hosszú távon nem jó a légzés, savas környezet alakul ki, diabeteshez vezethet. Amikor stresszesek vagyunk, elfelejtünk lélegezni. Fontos minél több időt a természetben tölteni, felére csökkenti kortizolt. Ha javítod a kortizolt, a pajzsmirigy is javul. A magas inzulin és magas kortizol egyenes út az elhízáshoz, ha csökkented szintjüket, könnyebb fogyni.

Ajánlások kortizol problémák esetén:

Kortizol problémák esetén a legfontosabb a fegyelmezett pihenő idő, hogy ne multi taskeljünk, állítsunk fel priorításokat az életünkben. A jóga, a mindfullness, heti 2-3 szauna, mind jó hatással tud lenni a kortizol szintre. A tiszta étrend és a táplálékkiegészítők is nagyon fontosak.

A mellékvesét segítik az úgynevezett adaptogén gyógynövények. Az Ashwaganda (WTN, Planet Bió és Gal termékek) akkor jó, ha kifáradt a mellékvese, a Rodhiola Rosa akkor jó amikor nagyon magas a kortizol szintje, nagyon nagy a stressz, a külső nyomás. Ha az Ashwaganda nem válik be, a Maca gyökér is kiváló megoldás lehet. Ginseng Biloba segíthet amikor folyamatosan nagy szellemi megterhelésnek vagyunk kitéve. Kis mennyiségű DHEA is segíthet.

Napi fél liter zeller szár préselve is nagyon jó a mellékvesének és a nehézfémek kivezetésére. Férfiaknak is kitűnő.

A mellékvese kimerültségét még gyógyító étrendkiegészítők Reishi gomba, bazsalikom, Omega 3 és esszenciális zsírsavak (feketeköménymag vagy lenmagolaj), magnézium, B5, B12, C, D3, cink. Krónikus fáradságra és hangulatingadozásra még l-tyrosine, 5-HTP szerotonin, foszfatidilszerin. A Phytocortal cseppek is sokaknak beváltak (2 x 30 csepp, Európa Patika)

Amikor nagy a stresszhatás a méreganyagok és a szabadgyökök felhalmozódnak a szervezetben (onnan is lehet érezni, hogy sokkal büdösebb ilyenkor az izzadságunk, szájszagunk és egyéb szekréciók), az antioxidánsok és flavonidok ilyenkor jó szolgálatot tehetnek, valamint fontos a folyamatos méregtelenítés.

A magas intenzitású edzés megemeli a kortizol szintet, egy erős nap után sokkal hatékonyabb egy jóga óra vagy hosszú séta fogyás szempontjából is.

És ahogy a bevezetőben írtuk a kortizol legjobb ellenszere az Oxytocin.

DHEA: Mellékvese termeli, anti aging hormonnak is hívják, kiegyensúlyozza a korizolt. Javítja agyi tevékenységeket, erősíti immunrendszert és fontos a pajzsmirigy működéséhez is. Segíti az inzulin szint egészségesen tartását és befolyásolja a testsúlyt.

Pajzsmirigy **(Egészséges működés feltétele: megfelelő mennyiségű szelén, cink, jód, mg)**

A pajzsmirigy hormon testünk minden sejtjére kihat. Meghatározza metabolizmust, a vérnyomást, test hőmérsékletet és kognitív képességeinket. Azért van az, hogy akinek folyamatosan kezeletlen pajzsmirigy alul működése van, depresszióra válik hajlamossá, és idő korban nagyobb az esélye az Alzheimer kórnak.

Gyerekkorban segíti a csontok növekedését, az agy és az idegrendszer fejlődését.

Amikor jól működik a pajzsmirigy, energikusan telik a nap, jókedvben és tiszta a gondolkodásunk. Könnyű megtartani az ideális testsúlyt és jó a kiválasztás. Nem kell este zoknit felvenni az ágyban és normális a koleszterol szint. Nem hullik a hajad és nem szárad ki a bőröd. Normális a libidó és tiszta az emlékezés.

A jó hír az, hogy a pajzsmirigy nagyon érzékeny arra, hogy mi kerül be a testedbe. Túl sok karamellás kávé, vagy klóros víz is fel tudja borítani. De ha étkezésedet megtisztítod hamar rendbe tud jönni.

A labor 5 – 5, 5 elfogadja a TSH, de akkor igazán jó ha 2 alatt van.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy számtalan ember étrendjében nagyon kevés a pajzsmirigy egészségéhez nélkülözhetetlen tápanyag, különösen a jód. A jód a pajzsmirigyhormon előállításának motorja - ennek a megfelelő mennyisége tehát egyértelműen kritikus a pajzsmirigy betegségek megelőzésében. (Jódpótlásról több méregtelenítő jegyzet vagy Jódprotokoll https://www.gyogyitojod.hu/

Ugyanolyan fontos a D-vitamin, a szelén, a cink, a magnézium, réz és a vas bevitele.

Van azonban egy kis probléma: a legtöbbünknek nincs olyan mértékű hiánya, hogy az orvosok által is észlelhető legsúlyosabb tünetek (jódhiány esetén például golyva) kialakuljanak. Ehelyett olyan “kisebb” hiányosságokkal küzdünk, amelyek szubklinikaiak maradnak, tehát megbújnak az orvostudomány radarjának hatókörén kívül. Ami nem jelenti azt, hogy nem okozzák bosszantó tünetek tömegét, csak azt, hogy jellemzően mindenki széttárja majd a kezét a panaszaidat hallva.

Ezek az "elégtelenségek" idővel persze rengeteg nagyobb problémával is társulhatnak. A tartósan alacsony cink-, D-vitamin-, A-vitamin- és szelénszint mind összefüggésbe hozható a Hashimoto-kórral. A magnézium, a D-vitamin és a króm mind szükséges a vércukorszint szabályozásához; az alacsony szintek összefüggésbe hozhatók a vércukorszint emelkedésével, az inzulinrezisztenciával és a cukorbetegséggel. Az alacsony magnéziumszint szívritmuszavarokat is okozhat, a cink és az A-vitamin pedig elengedhetetlen a bélnyálkahártya egészségéhez. Ezenkívül az omega-3 zsírsavak és más esszenciális zsírsavak elégtelensége depresszióhoz és kognitív működési problémákhoz vezethet.

Laboreltérések nélkül is kialakulhat tehát egy komplex, akár több szerv problémáját okozó hiányállapot - ezért elképesztően fontos, hogy ismerjük a testünk működését, és időben tudjuk korrigálni az életmódunkat a jelzéseknek megfelelően.

És a fizikai okok mellett legalább olyan fontos napirendre térni a traumákkal.

Mi okozhatja a pajzsmirigy problémákat

- Tápanyaghiány, például vas, cink, szelén, E-vitamin vagy B-vitaminok, illetve magas vagy alacsony jód szint
- Elrontott étrend
- Magas stressz, mivel a kortizol, a stresszhormon, elnyomhatja a TSH felszabadulását az agyalapi mirigyben, ami azt jelenti, hogy a pajzsmirigy nem kap utasítást a hormontermelésre
- Autoimmun betegségek
- Epstein bar vagy más vírus (H.pylori)
- Progeszteron hiány hamarosan pajzsmirigy problémákhoz vezethet
- Máj elégtelen működése, ami az inaktív hormonokat aktív formába alakítja át. (T4 T3 ba)
- Károsodott mikrobiom és belek

- Antibiotikumok
- Fluorid
- Nehézfémek
- Mycoplazma fertőzés
- Candida fertőzés
- Glutén intolerancia
- Fertőzések, mint például az Epstein-Barr-vírus és a Yersinia enterocolitica
- Adena vírus
- A pajzsmirigyet érintő sugárzás vagy műtét
- Gyulladások szervezetben, oxidatív stressz
- Pajzsmirigybetegségek a családban
- Hosszan felálló családi problémák, traumák

Alacsony pajzsmirigy (TSH magas és T3, T4 alacsony)

Egész nap fáradt és letargikus vagy? Nem minden nap van székleted? Száraz a bőröd és hull a hajad? Evés nélkül hízol és extra vizet raktároznak a szöveteid? Folyton fázol, lassú és ködös a gondolkodásod, le vagy lassulva? Ha azt gondolod, hogy ez korral jár nincs igazad. A kor nem magyarázza meg a felpuffadt arcot, a magas koleszterin szintet, a túlzott menstruációs vérzést és még sok más pajzsmirigy alul működés tünetet. A pajzsmirigy problémák mindig kéz a kézben járnak mellékvese kimerültséggel vagy mellékvese problémával.

Valamint ha kevés progeszteron van a szervezetedben, vagy ösztrogéndominanciától szenvedsz, mindkettő hosszú távon korlátozza a pajzsmirigy egészséges működését. Ha a pajzsmirigy nem jól működik, a fölös ösztrogén nem tud kiürülni a szervezetből. Alacsony pajzsmirigy működésnél egy idő után a gyomor nem termel elég gyomorsavat, aminek bél diszbiózis lehet a vége.

Az alacsony pajzsmiriggyel működő nők gyakran:

- Termékenységi problémákkal küzdenek
- Megnövekedett a vetélés és a koraszülés kockázata.
- Sokkal nagyobb a kockázata a szülés előtti és utáni depresszió kialakulásának
- A terhesség alatti súlyos pajzsmirigy alul működés nemcsak a baba fejlődési problémáinak kockázatát növeli, hanem az autizmus kockázatát is.

Mi okozhat alacsony pajzsmirigyműködést:

- Hashimoto thyroiditis (21 old. autoimmun betegségek, először túl majd alul működik a pajzsmirigy)
- golyvák
- Graves – Basedow
- Stressz
- A környezeti mérgek nemcsak az ösztrogénedet borítják meg, hanem a pajzsmirigy működést is.
- Cink, szelén, jód, D vitamin hiány
- Gluten intolerancia (ADEK vitamin, vas. B 12, folat hiány)

Lelkileg nagyon fontos a támogató családi légkör.

Mivel Magyarországon jódhiányos a környezet, amennyiben a pajzsmirigy nincs gyulladásban, fontos a Jód pótlása. Nemcsak a pajzsmirigynek, de a melleknek, a petefészeknek, a méhnek, a prosztatának is szüksége van a jódra. (Könyv: A gyógyító jód) A jód készítmények közül ajánlom a Bioaktív kék jódot, mely a Visegrádi utcában szerezhető be.

Gyerekek is fogyaszthatják. Átlag adagja 3 csepp felnőtteknek. A jódhiány lehet oka meddőségnek, vagy daganatnak is. Az aktív jódpótlás előtt mindenképp szükséges tartani 1 hónap cink és szelén pótlást, hogy a jód a testben át tudjon alakulni aktív formába.

A szelénre a pajzsmirigynek és a heréknek van a legnagyobb szüksége. Ha elégtelen mennyisége a testben férfiaknál lehet meddőség oka.

Ajánlások, h a pajzsmirigy hormon jól tudjon működni:

- **Jód, Szelén, Cink, Mg, A, D, B1 (Thiamin), B2, B6, B12, Vas, Réz -** L – lysin, esszenciális zsírsavak és omega 3, l-theanin, l-tyrosine,
- Alacsony pajzsmirigy esetén westroid p
- Glutén és tejmentes táplálkozás
- Bélflóra rendbetétele
- Méreganyagok eltávolítása
- Többi hormon rendbetétele (kortizol, ösztrogén, inzulin)
- Mellékvese rendbetétele (adaptogének)
- Akupuntúra, szauna, talp reflexológia
- Megnézni mi az ami kimozdított minket az egyensúlyunkból? (Napirend, étkezés, stressz faktorok)

Mi kell ahhoz, hogy át tudjon a pajzsmirigy alakulni aktív hormonná: Pajzsmirigy hormonok 80 % májban alakul át aktív hormonná. Magas kortizol, ösztrogén vagy inzulin gátolja átalakulást. Vagy ha eltávolították epéjét. Hogy jól menjen átalakulás fontosak fenti ásványi anyagok, valamint kortizol, inzulin és ösztrogén szint ki egyensúlyozása.

T3 T4 szintje a mellékvesék állapotától függ, jó mellékvesét rendbe tenni.

Ha a pajzsmiriggyel gond van érdemes nemcsak a TSH, hanem a T3, T4, rT3 (ha magas gátolja T3 at) és az Anti TPO is kivizsgáltatni.

A TSH 2,2 alatt a legjobb, de ez korántsem ad teljes képet a pajzsmirigy egészségéről. T4 nek min. 1,2 nek kell lennie vagy felette, a T3 nak 3,3 vagy felette. Ha nem termelődik elég aktív pajzsmirigy hormon (T3), akkor megakadályozza a Hipofizist, hogy termeljen LH-t, amitől nem képződik sárgatest, progeszteron és elmarad az ovuláció.

Mai természetgyógyászat azt mondja, hogy nyugodtan fogyaszd keresztes virágúakat, csak ne nyersen, hőkezelve. Indol 3 karbinol miatt, mert megkötik pajzsmirigy működését gátló mérgeket.

A homeopátiák közül a Jodum C5 nagyon jól harmonizálja a pajzsmirigyet akár alul akár túlműködés van.

Ha folyamatosan 36,6 fok alatt van a testhőmérséklet, akkor ásványianyag hiányra utal, ha 36,3 alatt, az már biztos erős pajzsmirigy alul működés. (vas, jód, szelén, cink, C-vitamin, B komplex, B12 500 mg 3 hó, antioxidáns, E vitamin, D vitamin)

Fluor, Klór, Bróm a pajzsmirigy ellensége.

A kezeletlen Hashimoto-kór és a pajzsmirigy-alul működés következményei lehetnek:

- Fáradtság és kimerültség
- Hízás, és ezzel együtt az elhízás, a cukorbetegség és a szívbetegségek fokozott kockázata.
- Magas koleszterinszint
- Depresszió
- Csökkent kognitív funkciók

- A szívritmuszavarok és a pangásos szívelégtelenség fokozott kockázata
- A pajzsmirigyműködés befolyásolja a termékenységet, a terhességet is és hatással van az anyaságra is

Pajzsmirigy számára egészséges ételek:

Jódban gazdag: Kelp, noni, tőke hal, 4 tojás naponta, vörösáfonya, fehérbab
Szelénben gazdag: brazil dió, szardínia, tojás, napraforgó mag
Omega 3, egészséges zsírok, előnyben magok, mert az olajoknál a préselés során sérül a zsír minősége, avokádó, oliva
Probiotikus ételek: kimcsi, kombucha, sajt, mizo
Prebiotikus ételek: foghagyma, hagyma, spárga, articsóka, póréhagyma árpa, zab,

Androgének (tesztoszteron)

Az androgének túltermelése a termékeny korban lévő nők terméketlenségének fő oka, és sokan szenvednek ettől a szimptómától már a pubertás kor előtt is.

A gyorsan felszívódó szénhidrátok, a stressz, a verseny, a sok tanulás, a sok teher mind PCOS hez vezethet, már 20-as éveink elején. Az élsportoló, kiváló tanuló lányoknál, akik nagyobb tehernek vannak kitéve, gyakoribb a PCOS.

A menopauza után a magas androgén szint oka lehet a szívbajoknak, a hangulatproblémáknak és a ráknak.

Ha jó az arányuk magabiztosnak érzed magad, érzelmileg stabilnak és meg tudod valósítani terveidet.

A labor 5 és 50 között elfogadja, de normális értéke jó ha min. 40körül van.

Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR (Hormonális és metabolikus állapot)

82 % a magas tesztoszteron színtű nőknek küzd PCOS-el, ami a terméketlenség egyik fő oka. De nem minden PCOS-ben szenvedő nőnek magas a tesztoszteron szintje és nem minden magas tesztoszteron színtű nőnek van PCOS-e.

További okok az alacsony progeszteron, valamint a kiegyenlítetlen cukor és az IR hez közeli állapotok és ezáltal a belső gyulladások, melyek általában hosszú ideig fennálló stresszállapottal párosulnak.

És mi okozza a magas androgén hormon szintet. A magas inzulin. Mitől lehet magas az inzulin? Ha folyamatos stressz hatás alatt vagyunk, folyamatosan magas a vércukor, mely magas androgén szinthez vezet. Igaz ez például tinédzser sportolókra. A másik ok a gyorsan felszívódó szénhidrátokban és cukrokban gazdag diéta. A magas inzulin tovább növeli a tesztoszteront.

A PCOS továbbá okozhatják a környezeti szennyeződések és kemikáliák, melyek megtalálhatók az ételben, a ruházatban, kozmetikumokban, permetező és növényvédő szerekben, vízben, műanyagokban, levegőben stb.

PCOS tünetei:

- Nehéz súlyt veszteni
- **Petefészekben ciszták vannak**
- A petefészek több tesztoszteront termel - Erős testszőr
- Gyulladások
- **Nincs rendszeres ovuláció – Szabálytalan menstruációs ciklusok**
- Hajhullás (de lehet alacsony pajzsmirigy hormontól, candidától, vagy gyulladástól is)
- A legtöbb hölgynek inzulin rezisztenciával társul

- Hangulat ingadozások
- Hajlamosabbak autoimmun betegségekre és ösztrogén dominanciára
- Hajlamosabbak máj és szív és érrendszeri problémákra
- Terméketlenség fő oka
- Relatív ösztrogén dominancia (mivel nincs ovuláció, így általában nem termelődik progeszteron ami kiegyensúlyozná az ösztrogént)

Minden nőnél másképp mutatkozik meg a betegség. Vannak akik elhíznak, vannak akik vékonyak maradnak, de szőrösödnek, vagy nincs ovulációjuk. Néha évekig nem ismerjük fel a betegségek, mert alig utal rá tünet.

Sajnos a PCOS kapcsolatba hozható más betegségekkel is:

- Szív betegségek: PCOS hajlamosít a szívinfarktusra, a magas vérnyomásokra, a gyulladásokra, az IR-e, a abnormális glukóz metabolizmusra
- Rák: Hormonális okokra visszavezethető betegségekre hajlamosít mint a méh vagy az endometriózis rák
- Depresszió, hangulat ingadozások, letargia
- Nem normális máj enzimek: Minden harmadik PCOS ben szenvedő nőnek magas az a máj enzimje, mely gyulladást mutat a májában. Ha te is közéjük tartozol fontos az alkohol és gyógyszerek kerülése, hogy ne terheld le a májadat
- A relatív ösztrogén dominancia, cisztákhoz, endometriózishoz, mell problémákhoz, rosszabb esetekben méhrákhoz (a mellrák elsődleges okozója az ösztrogén egyensúly felbomlása, a jó hír, hogy 99 % ban gyógyítani lehet, ami a veszélyes, hogy a mellrákosok általában szív és érrendszeri problémákba halnak bele) a vezethet.
- Gyulladások a szervezetben. IR nél és PCOS nél fokozottabb a gyulladásra való hajlam, mely sokszor a belekben kezdődik. Ezért annyira fontos a bél mikrobiom helyreállítása.

A javuláshoz először a gyökér okok kezelésére van szükség. Az első ok, hogy nincs ovuláció, így rendszeres ciklus sem. A második ok a magas tesztoszteron szint, ami a szőrösödést és a pattanásokat okozza, a harmadik a súlygyarapodás, amit az inzulin rezisztencia és a gyulladások okoznak a szervezetben. A jó hír, hogy ezen dolgok nagy része kezelhető életmód váltással.

Sok orvos fogamzásgátlót ír fel, mely csak tüneti kezelés és hosszú távon nem nyújt megoldást, és sokszor súly gyarapodáshoz, hangulat ingadozáshoz, vitamin hiányhoz vezethetnek, valamint felborítják a mikrobiomot.

Megoldás lehet a bioidentikus progeszteron a ciklus második felében. Jó minőség a Zein Pharma Yam gyökér tabletta 1 db a ciklus második felében, a menstruáció kiegyensúlyozására. Továbbá jó hatással van az ösztrogén progeszteron egyensúly fenntartására és a termékenységre.

A progeszteront a jólét hormonjának is mondják, mert segít a PMS tünetekkel, hozzásegít a jó minőségű alváshoz és segít a feszültség kezelésében.

Fontos a szénhidrátok csökkentése a diétában, mert pár napon belül csökkenti a tesztoszteron szintet és a pattanásokat.

Inzulin rezisztenciára és gyulladásokra a paleo étkezés és az organikus élelmiszerek ajánlottak. A sok zöldség jótékonyan hat a mikrobiomra és gyulladáscsökkentő. Főleg a keresztes virágúak főzve. Az alkohol, a feldolgozott termékek és a cukor, mind gyulladás fokozó. Néha fontos lehet a tejtermékek és glutén elhagyása is.

A fegyelmezett mozgás kultúra is elengedhetetlen a gyógyuláshoz, min heti 3-6 alkalommal.

Vitaminok mint D vitamin, Omega 3, B komplex, mio inozitol, glutation (antioxidánsok) Magnézium, Króm főétkezésnél, Multivitamin, Berberin (metaformin alternatíva), mind fontosak a gyógyuláshoz.

Súlyvesztés PCOS-el: Fontos lehet kivizsgálni a 21 napon az ösztrogén és progeszteron szintet, a tesztoszteron 40 alatt kellene legyen és a reggeli inzulin ideális értéke 6. Ha eltérések vannak törekedni kell azok kiegyensúlyozására megfelelő napi rutin, diéta, mozgás, táplálék kiegészítők, természetes progeszteron által.

Termékenység fokozására beszélj egy specialistával, hogy ajánlja e a clomid és letrozolt tartalmazó gyógyszereket, melyek segítik az ovulációt.

Tesztoszteron szint kiegyensúlyozására jók lehetnek a spironolacton tartalmú gyógyszerek. (de a magas tesztoszteron szintnél a szénhidrátok drasztikus csökkentése a legfontosabb)

Ajánlások: Súly vesztés és rendszeres testmozgás / A hosszú ideig alkalmazott fekete köménymag olaj jótékony hatással lehet a PCOS-re, reggel és este 1 evőkanál min. 6-12 hónapig / Bhringraj Ájurvédikus por / Gi alacsony szénhidrátok (szénhidrát min. diéta, h tesztoszteron csökkenjen) és sok sok rost / Cink tartalmú ételek / Tejtermék kerülése / Sok fehérje / Cukor elhagyása / Esszenciális zsírsavak és Omega 3 / Króm, D vitamin / Inozitol / Fűrészpálma kivonat

Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron

Az inzulin rezisztencia veszélyes sejtjeidre, mert gyulladások, feldolgozatlan cukor, károsodott vagy elzárt erek és testsúlygyarapodás lehet az oka. Ezek a tünetek felgyorsítják az öregedést, felborítják a hormonokat, és kimerítik a belső szerveket.

Okai lehetnek a magas GI indexű szénhidrátok, cukrok, hasi zsír, mozgásszegény életmód, stressz stb.

Mindenképp érdemes megmérni az inzulin szintedet ha szénhidrát utáni falánkságot és oktalan hízást tapasztalsz. Az is lehet egy jel, ha a nyakad és a hónalj körül pici sok anyajegy, bőrhiba jelentkezik.

Inzulin rezisztencia következményei:

- megnöveli az aromatáz enzim szintjét, mely felelős az ösztrogén termelésért, mely ösztrogén dominanciához és az ovuláció elmaradásához vezethet.
- zsírmájat okozhat, mivel az inzulin jelet küld a májnak, hogy termeljen és raktározzon zsírt.
- gyulladást okozhat az erekben és a szívben.
- infarktust, demenciát és Alzheimer kórt okozhat (újabban 3 típusú cukorbetegségnek is hívják)
- károsíthatja a vesét
- növeli az androgén hormonok termelését
- csökkenti libidót
- gyulladást előidéző faktorokat termel

Két lehetőség van a betegség kezelésére. Az egyik a vércukor karban tartása gyógyszerrel és inzulin injekció (mely sokszor elhízáshoz vezet). A másik az okok megszüntetése, vagyis az inzulin receptorok aktiválása, mely visszafordíthatja a betegséget. Ez súlycsökkenéshez és a gyulladások csökkenéséhez vezethet.

A jó hír, hogy bizonyos életmódbeli változásokkal az IR visszafordítható.

Paleo közeli diéta és az időszakos böjt (este és reggel 8 között pl.) sokat tud segíteni. A mozgás ebben az esetben is elengedhetetlen, mind a kardió, mind az izmot növelő mozgás.

Most nézzük meg, hogy a makró táplálékok milyen hatással vannak az inzulinra:

- A szénhidrátok (főleg a gabonából származók) az égbe szöktetik az inzulint
- A fehérjéknek mérsékelt a hatásuk a vércukorra és inzulinra
- A zsíroknak szinte semmilyen hatása nincs az inzulinra

Reggel és este a legnagyobb a test inzulin rezisztenciája, ilyenkor a protein és a zsírbevitel ajánlott és napközben a szénhidrát bevitel.

A legjobb az az étkezés mely glutén és tejmentes (gyulladáscsökkentő), valamint amikor minden étkezéshez megfelelő mennyiségű fehérjét + zsírt + rostot eszünk, hogy stabilizáljuk a vércukrunkat.

Ajánlások: Az IR ben és PCOS ban szenvedők általában D vitamin hiányosak. A jó minőségű B komplex segít a stressz kezelésében és energiával lát el, valamint segít az édesség utáni sóvárgásban. A Berberine kiváló helyettesítője a Metamorfinnak, mert aktiválja az inzulin receptorokat. Együtt is alkalmazhatók. 100 mg króm főétkezésnél és gyógyászati mennyiségű fahéj is jótékony. Az inozitol is elkerülhetetlen IR-nél, jó hatással van a metabolizmusra és hormon problémákra mint magas tesztoszteron. Segíti az ovulációt és jótékonyan hat a termékenységre. Valamint az Omega 3 és az a-liponsav gyulladások csökkentésére. És nem utolsó sorban jó megnézetni a mikrobiomot és szükség esetén rendbe tenni. kor

Ez a tipikus tojás vagy a tyúk volt előbb helyzet. Nem lehet tudni, hogy a magas tesztoszteron okozza az IR-t, vagy az IR miatt alakul ki a magas androgén szint. De az biztos, hogy az IR megemeli a petefészek tesztoszteron szintjét, és sajnos ez a betegség minden negyedik nőt érint a modern világban.

Mellékpajzsmirigy: (Egészséges működés feltétele: megfelelő mennyiségű calcium, K2 vitamin, mg)

A mellékpajzsmirigyek a pajzsmirigylebenyei mögött helyezkednek el, általában 4-6 darab van belőlük, de számuk egyénenként változó, akár az egy tucatot is elérhetik. A mirigyek feladata a kalcium anyagcseréjének szabályozása, amelyet a parathyreoid nevű hormon (PTH) kiválasztásával képesek ellátni.

Petefészek

Ösztrogén, progeszteron, tesztoszteron, anti müller hormon

<u>Ösztrogén</u>

Az ösztrogén miatt nagyobb a csípőnk, mellünk, vékonyabb a hangunk mint a férfiaké, vagyis a nőies testi és szellemi vonásainkért felelős. Ez a hormon teszi nőiessé, szexivé és kívánatossá a nőt. Segíti a belső szervek, a bőr és a hüvely nedvességét, védi az ereket és a szívet, segít erősen tartani csontozatunkat, segíti a kálcium felszívódását a belekből (fontos a DK2 vitamin pótlása). A ciklus első felében felépíti a méhnyálkahártyát, felkészíti a méhet a petesejt befogadására.

Fontos szabályozója a női agynak, és az energia elosztásának, valamint a homeosztázis fenntartásáért is felelős. Az agynak az aktívan tartásáért, a tervezésért, a memóriáért, a figyelemre való képességért is felelős.

Az ösztrogén az agy védelmezője is, hiszen az agy is felelős az immunrendszer fenntartásában. Az ösztrogénszint olyan neurotranszmittereknél is fontos szerepet játszik, mint a GABA (gamma-aminobutryc acid), ami a nyugtatásért felelős, valamint segít az endorfin termelésben is, ami pedig a fájdalomcsillapításért felelős.

Ha az ösztrogén nevű hormonunkra nem úgy tekintünk, mint a babakészítő hormonra, hanem inkább, mint az agynak a „benzinjére", akkor megérthetjük, milyen változások következhetnek be ennek hatására, és akkor is, ha hiány van belőle a szervezetben…(fogamzásgátlók, ciklus hiánya, menopauza utáni időszak)

Nagyon fontos a megfelelő egyensúly a progeszteron és az ösztrogén között. Az ösztrogén építi fel a méhnyálkahártyát, de a progeszteron táplálja és váltja ki a menstruációt – az ösztrogén növeszti a melleket, de a progeszteron akadályozza meg, hogy fájó ciszták alakuljanak ki benne – Az ösztrogén a só és vízvisszatartásért felelős, a progeszteron természetes vízhajtó – az ösztrogén fokozza az érzelmeket, a progeszteron megnyugtat és segít középpontban maradni.

Ösztrogén dominancia kétféleképpen alakulhat ki:

Magas ösztrogén és normális progeszteron arány: Kialakulásának esélye nagyobb túlsúlyos hölgyeknél és olyanoknál, akik környezetében sok xenoösztrogén található.

Normál ösztrogén és alacsony progeszteron szint: Ez a gyakoribb. 35 éves kortól kezdődik és a nők több mint 50 %-a szenved ettől.

Ösztrogén dominanciának sok negatív tünete lehet kezdve a vízvisszatartástól, a fájó melleken keresztül, az ciszta, mióma, endometriózison át, a borzalmas hangulatingadozásokig, komolyabb esetekben erős depressziós tünetekig. A PMS, migrén, elhízás tüneteket is nagymértékben ennek az ösztrogéndominancia típusnak köszönhetők.

.

Ösztrogéndominancia okai:

1. Premenopauza

A menopauzát megelőző 10 évben az ösztrogénszint nagymértékben fluktuál. 35 éves kor után, amikor a petefészek lassan kezd kimerülni az FSH hormon megemelkedik, hogy a teherbeesés még lehetséges legyen, mielőtt még túl késő lenne.

2. Magas kortizol

Magas kortizol szint blokkolja a progeszteron receptorokat.

3. Túlzott xenoösztrogén a környezetben

4. Elhízás, mű ételek: A magas inzulin szint megemeli az ösztrogént, és elhízásra hajlamosít.

5. Állati fehérjében és szénhidrátban gazdag étrend (alkohol): Az állati hús és tejtermékek magas hormontartalma, valamint a finomított termékek, mind emelik az ösztrogénszintet. Az alkohol is emeli az ösztrogén szintet és hátráltatja a fogyást.

6. Ha székrekedéssel küzdesz akkor a fölösleges hormonok nem tudnak távozni és visszakerülhetnek a keringésbe károkat okozva. Alacsony pajzsmirigy és lelassult metabolizmus is vezethet ösztrogén dominanciához.

7. Máj zavarai: 40 év fölött szinte mindannyiunknak kimondott figyelmet kell fordítani a májunkra és folyamatosan tisztítani azt. A májban alakulnak át az inaktív hormonok aktív hormonokká, valamint a máj felelős a fölös ösztrogén és méreganyagok kivezetéséért. Ha azonban a májunk szennyezett a rossz étkezéstől, vagy leterhelt mert folyamatosan azzal van elfoglalva, hogy be ki szállítsa a cukrot a sejtekből a vérbe és vissza, mert yoyo diétán vagyunk akkor nem tudja ellátni feladatait. Jó hír, ha elkezdünk odafigyelni a májunk hamar tud regenerálódni (ellenben a

vesével). A májnak a zöldlevelű és nyers zöldégek kiváló regenerálók, fontos az olajos ételek kerülése és a jól megtervezett diéta, ami nem okoz folyamatos cukor ingadozást, így a máj képes fő feladataira összpontosítani.

8. Vitamin és ásványianyag hiány: Magnézium, cink, vas hiány ösztrogén dominanciához vezethet a menopauza környékén. B12, folát és melatonin hatása segíti a jó ösztrogének termelését a menopauza környékén, de ha ezek csökkennek akkor a xenoösztrogénnek veszik át a helyüket.

9. Nehézfém és méreganyagokkal telítettség

Ajánlások: Calcium-D glucarate, Reservatrol (szőlőmag por) csökkenti ösztrogént / csökkentsd az alkohol fogyasztást / tartsd kordában a súlyodat / egyél sok rostot, hogy a káros, fölösleges hormonok könnyebben távozzanak (inozitol, indol 3 karbiol, DIM táplálékkiegészítő) / távolítsd el a xenoösztrogéneket a környezetedből / kerüld a húst és a tejterméket / egyél sok szilvát / végezz testmozgást rendszeresen / feküdj le 22.00 előtt / egyél sok zöld levelűt, és keresztesvirágúakat mely indol 3 karbiolt tartalmaznak / tarts rendszeres kurkuma kúrát / mikrobiom rendbetétele

Melatonin csökkenti az ösztrogént és megelőzheti a mellrákot. Alacsony szintje összefüggésben van az endometriózissal. Esténként 0,5 – 1 mg lefekvés előtt, álmatlanságra is nagyon jó.

Bioidentikus progeszteron yam gyökér vagy barátcserje.

Xenoösztrogén: Vegyiáruk, élelmiszerek (hús, tej, tojás), tartósítószerek, kozmetikumok, ásványvizes palack, ruházat stb. – 300-400 X terheltség – bezavarnak szervezetbe, úgy tűnik mintha sok ösztrogén lenne, de nem lesznek meg ösztrogén jótékony hatásai (érvédő, csontvédő stb.). csak rossz hatások (hormon probléma, kötőszöveti gyengeség, bőrproblémák, elhízás, érzelmi stressz)

Ha telítődik a testben, az ösztrogén dominancia alakul ki, mely számos női betegség okozója.

- Próbáld meg minél kevesebb terheltségnek kitenni testet
- Sok zöldlevelest enni – indol 3 karbiol (táplálékkiegészítő WTN) ,keresztesvirágúak segítenek eltávolítani pajzsmirigyre és mirigyekre káros szintetikus hormonokat
- Progeszteron krém vagy tabletta: Fontos nem túladagolni 2-4 pumpa belső kar, alhas, belső comb, csukló belseje ahol a bőr vékony.
- Lenmag őrölve (sok vízzel) – megakadályozzák xenoösztrogénnek hatását, ösztrogén receptor gátló, csökkenti ösztrogén túlsúlyt (daganatoknál is, pl. emlőrák)

3 fajta ösztrogén létezik
Ösztron (a leggyulladáskeltőbb)

Gondoljunk az E1-re úgy, mint az ösztrogén leggyengébb formájára. Szerepe a menopauzát követően nő meg, ebben az időszakban átveszi az ösztradiol, mint domináns ösztrogén szerepét, és néha megemelkedik fiatalabb nőkben az úgynevezett elsődleges petefészek-elégtelenség esetén.

Az E1 egy részét a petefészekben termelődik, de a legtöbbet a zsírsejtek termelik az úgynevezett perifériás átalakulás révén (ami azt jelenti, hogy az ösztrogén termelés nem egy központi helyen történik, mint a petefészekben). Ez az ösztrogén fajta magyarázza, hogy a túlsúlyos nők miért tapasztalnak általában kevesebb tünetet a menopauza alatt, és hogy bizonyos testfelépítésű nőknél miért vezethet magasabb keringő ösztrogén szinthez.

Ösztradiol

Az E2 az ösztrogén legdominánsabb és legerősebb formája. Gondolj rá úgy, mint az egész hormon-egészségshow dívájára az egész reproduktív életciklusunk nagy részében, a menarche kezdetétől a reproduktív éveinken át egészen a perimenopauzáig. A petefészek tüszőiben termelődő ösztradiol irányítja a menstruációs ciklus első felének aktivitását, és az ovuláció után újabb rövid epizódszerepet kap.

Ösztriol:

A három ösztrogén közül a leggyengébb, és a terhesség alatt nagy mennyiségben szabadul fel a placentából. A terhesség vége felé elősegíti a tejcsatornák növekedését a mellekben, és fokozza a prolaktin, a szoptatásért felelős hormon hatását.

Nagyon fontos a megfelelő kiválasztás. A széklettel és a vizelettel a környezetből bejutott szintetikus hormonok is távoznak a többi salakanyaggal. Ha a kiválasztás akadályozott (és nagyon sok embernek renyhe a működése, erről méregtelenítés jegyzetben találsz megtámogató technikákat), akkor nemcsak a méreganyagokat a veszélyes szintetikus hormonok is lerakodnak a zsírszövetekben.

Alacsony ösztrogén

A nők nagy többségénél a menopauza második szakaszában jelenik meg. Mivel az ösztrogén gyulladáscsökkentő, megnő az autoimmun betegség és az inzulin rezisztencia kialakulásának esélye.

Progeszteron

A progeszteront csak az ösztrogénnal arányban nézhetjük. Ha a progeszteron leesik (általában tartós stressz, trauma, multitasking, érzékszervek túlhasználása, kimerültség stb.) ösztrogén dominancia alakul ki, mely fejfájásokban, cisztákban, fájdalmas, darabos és bő menstruációban, barnázásban, PMS tünetek biztos okozója, rossz alvásban, meddőségben és endometriózisban mutatkozhat meg. Elhízhatsz és érzelmileg instabillá válhatsz. Ha hosszú távon fennáll a helyzet méh problémák és rák is lehet a vége.

Fontos tudni, hogy progeszteron csak akkor termelődik, ha van ovuláció. Rengeteg nő nem ovulál (PCOS, perimenopauza) és ilyenkor progeszteron hiányos tünetekkel kell számolni, mint aggodalmaskodás, alvás problémák, mell irritációk, súlygyarapodás. Ilyenkor természetes progeszteront, yam gyökér tablettát ajánlott szedni.

A női dolgok mellett a progeszteron ahhoz is fontos, hogy jól érezd magad a hétköznapokban. Nyugtatóan hat az idegrendszerre, semlegesíti a stresszt és oldja a feszültséget. Ezenfelül szinten tartja a test hőmérsékletet és segíti a pajzsmirigy működését.

Alacsony progeszteron okai:

- 35 éves kor után a progeszteron nagy mértékben kezd csökkeni
- stressz hatására, kortizol blokkolja progeszteron receptorokat
- ovuláció hiánya – a progeszteron előfeltétele az ovuláció, ha nem ovulálsz mert nincs pete (petefészek kimerülés), vagy mert túl sok a tesztoszteron, progeszteron hiány alakul ki

- pajzsmirigy alul működés – csak megfelelő mennyiségű pajzsmirigy hormon segítségével tudja szervezeted előállítani a koleszterinből az előhormont (pregnenolone) melyből lesz a progeszteron. Pajzsmirigy alul működés esetén a pajzsmirigynek erősebben kell dolgoznia, így még kevesebb előhormon marad progeszteron előállítására.
- magas prolaktin – csökkenti a nemi hormonokat, a progeszteront és az ösztrogént is.

Tünetek nem megfelelő progeszteron szintnél:

- Csökkent stressztűrés, aggodalmaskodás, depresszió
- Energiahiány
- Éjszaka alvási nehézségek, zavart alvás
- Erős vérzés – alacsony vas szint pajzsmirigy problémákhoz vezet
- Csontritkulás
- Gyulladások szerkezetben
- Súlygyarapodás – Falánksági rohamok
- Alacsony libidó
- Ködös agy, nehézség tiszta gondolkodásra, feledékenység

A ciklusban, a progeszteron a 21 napon tetőzik és a menstruáció előtt esik. Ilyenkor olyan tünetekkel találkozhatunk mint PMS, alvás zavarok, pattanások, migrén és mell fájdalmak. A menstruáció előtt az inzulin szint is megnő, ami sok nőnél édesség utáni sóvárgásban nyilvánul meg.

Mérni is a 21 napon érdemes. Átlag érték ilyenkor ösztrogén 150, progeszteron 12 ha van ovuláció.

Klimax körül fontos a megfelelő progeszteron pótlása, mert védi a mellett, a méhet a szövetburjánzástól, kiegyensúlyozza az ösztrogént, jó hatással van az agyra és a csontozatra.

Ajánlások: Yam gyökér készítmények / Barátcserje készítmények / B komplex, Mg, ***C-vitamin*** 750 mg / Hólyagmoszat

Ha szintetikus készítmények közül választanál válaszd azokat a termékeket melyek prometriumot és nem proverát vagy progesztint tartalmaznak. Ez a kettő 33 % megnöveli a mellrák kockázatát. Klimax környékén ha a hölgyek premarint szednek (esetleg bioidentikus progeszteronnal pl yam gyökér) 33 % csökkenést állapították meg a mellrák kockázatában. Premarin növelheti a stroke kockázatát (mert gyulladáskeltő ösztrogén válik belőle, valamint növeli a SHBG szintet (85 alatt kell lennie) ha tabletta formájában szedjük, a leghatékonyabb ha bőrünkön keresztül juttatjuk be, vagy ha hüvelyi krémként alkalmazzuk.

Álljon itt pár márka, melyet tanfolyamosaim és egy táplálék kiegészítő szakértő ajánlott:

- A Wise Tree Naturals és GAL termékeit is jó szívvel ajánlom.
- Bármilyen táplálék kiegészítőről legyen szó, megbízhatóbb, ha rendelkezik a GMP certifikációval (Good manufacturing practices)
- Yam gyökér plus Zein Pharma 500 mg / Swanson yam gyökér tabletta / Wild Yam Root 425 mg by Nature's Way
- Ez a táplálék kiegészítő kimondottan ajánlott a legtöbb nőgyógyászati betegségre, menopauza idején és ösztrogén dominanciás tünetekre.

Ha bioidentikus hormont használsz, pár havonta pár hétig szüneteltesd, hogy ne nyomja el túlságosan az ösztrogén receptorokat.

Libidó csökkenés:

A menopauza környékén, de akár már előtte is különböző hatásokra, hormonális problémákra felléphet libidó csökkenés, mely sokszor károsan hat önértékelésünkre vagy párkapcsolatunkra.

Ajánlások:

- Női jóga, Aviva és intimtorna
- Tesztoszteron ha tesztoszteron hiány áll fenn (Nem szájon keresztül)
- Estrogen krém (Nem szájon keresztül)
- DHEA 5-10mg
- Pregnenolone
- Yam gyökér természetes progeszteron
- Semmikp sem progestin (rákkeltő)

Mindenkinek ki kell kísérletezni, megtalálnia a számára leghatékonyabb megoldást és adagot.

Anti müller hormon: A petefészek kapacitását mutatja, hogy mennyire stimulálható a petefészek. Terhesség előtt fontos megnézni, hogy mekkora az értéke, mert ha nem stimulálható, nem lehet teherbe esni. A fogamzás gátlók lenullázák a hormont. A hormon 5 évvel a menopauza előtt lenullázódik, így jelzi a menopauza közeledtét. Amivel fel lehet támasztani a hormont a koenzim q 10, 1000 mg tartósan naponta 3-6 hónapig. Magnéziummal együtt kell szedni, hogy az ATP aktív legyen.

Hasnyálmirigy belső elválasztású hormonjai egészséges működésének a feltételei a megfelelő mennyiségű króm, Q10 és magnézium bevitele.

Nagyon fontos hogy hormonjainkat minél több ideig megtartsuk egyensúlyban, majd a menopauza után is törekedjünk pótlásukra, mert a hormonegyensúlytalanság számtalan betegség kockázatát növeli: Inzulin rezisztencia, PCOS, Autoimmun betegségek, Alzheimer, demencia, szív és érrendszeri problémák, stb.

Mellproblémák

Általában alacsony progeszteron okozza, vagy ösztrogéndominancia. A rendszeres jód pótlással (Bioaktív kék jód) megelőzhetők a mellciszták. Mellcisztára yam gyökér kapszulát ajánlanak, Ligetszépe olaj 1000 mg, vagy Premens (barátcserje) 2x1 800 mg. Valamint 400 mg E vitamint és 3000 NE D vitamint.

Az összes fordított tartás jó hatással van a mellre, valamint a rendszeres masszázs.

Általában a hormonális problémák halmozottan szoktak jelentkezni a krónikus stressz, a méreganyag telitettség és a tartós tápanyaghiány miatt. Fontos az állati eredetű termékek drasztikus csökkentése. Mivel hormon kezeltek, hormonokban magasak.

A modern nők nagy százalékánál alacsony a kortizol szint (400 alatt, mellékvese kimerültség), magas a TSH szint (2 fölötti), alacsony a progeszteron szint és a máj és a vesék méreganyagokkal terheltek.

Ilyenkor házilag a progeszteront yam gyökér krémmel és tablettával tudjuk pótolni (3-6 hónap), a mellékvesét Ashwagandával tudjuk megtámogatni és a pajzsmirigyet a szelénnel, cinkkel, magnéziummal, valamint jóddal kezeljük.

Hormon szabályozó étkezés

Közhely mégis nagyon fontos arról beszélni, hogy mennyire fontos a helyes étkezés mely fenntartja a hormon háztartás egyensúlyát.

Sok nő 30 után nem tudja, hogy hirtelen mitől vizesedik és nő meg testének térfogata, még amellett is, hogy figyel magára.

A stressz mellett a hormon kezelt és állati fehérjében gazdag étrendet lehet okolni ezen tünetekért és a legtöbb női szervi betegségéért, menstruációs panaszért. A növekedési hormon (GH) mely szinte minden állati eredetű ételben megtalálható, táp talajt biztosít a vírusoknak, női szervi megbetegedéseknek és a daganatoknak.

A feldolgozott húsok (szalámik, sonkák, virslik) mind tele vannak hormonokkal és emellett olyan anyagokkal melyek gyulladást okoznak a belekben, melyek átterjednek a női szervekre.

A tej termékek nyálkásítanak, hormon kezeltek és segítik az anabolizmust, vagyis a test építő folyamatait, amire 30 éves kor után egészséges női szervezetnek nincs szüksége. A test fehérje mennyiségét bőségesen lehet pótolni a növényi étrenddel.

A hormon háztartás egészséges működéséhez elengedhetetlen az Omega 3 típusú esszenciális zsírsavak megfelelő mennyisége. Omega 6 zsírsavakat túlfogyasztunk, Omega 3 -at viszont alig alig.

Ha nincs elegendő Omega 3 a szervezetben, a hormonális rendszerek működése kevésbé hatékony. Ez hozzájárulhat a depresszióhoz, a bipoláris zavarhoz, a skizofréniához, az inzulin rezisztenciához, és csökkenti a tanulási képességet is.

A „The European Journal of Clinical Investigation" című folyóiratban publikált tanulmány összefoglalja, hogy az Omega 3 étrend-kiegészítés szorosan összefügg a figyelmi és pszichológiai funkciókkal, különösen azokkal, amelyekben komplex kortikális (agykérgi) folyamatok vesznek részt. A kutatásban részt vevő emberek boldogabbak voltak, és fokozott funkcionális aktivitásról számoltak be.

Az Omega 3 természetes forrásai a halolaj, a mák, a lenmag, a dió, fejes saláta, a spenót, a fekete áfonya és a mogyoró.

Kutatások bizonyítják, hogy ez az omega-3 típus rákmegelőző hatású, valamint jó hatással van a gyulladásos bélbetegség, a lupusz és a reumás ízületi gyulladás tüneteinek megelőzésére, illetve kezelésére.

A bolti kenyér és a finomított termékek is olyan adalék anyagokat tartalmaznak, mely károsan hat a hormon és emésztő rendszerre.

Otthon egyszerűen és gyorsan készíthető fenti magokból és finomítatlan gabonából kenyér, mellyel fedezni tudjuk napi omega 3 és rost bevitelünket.

Fontos dolog, hogy ne juicokat igyunk, mert a juicok csak a rostokkal értékes tápanyagok, nélkülük csak fölösleges kalória. Amikor gyümölcsöket eszünk tehetünk rájuk kis mogyorókrémet, tápanyagban gazdagabbak válnak és jobban felszívódnak.

Legyen a táplálék a gyógyszered és ne a gyógyszer és a táplálék kiegészítők a gyógyszered.

Hormonháztartás egyensúlyát segítő tápanyagok:

• Napi 5-6 szem dió, vagy 1-2 evőkanál őrölt lenmag (pajzsmirigyre főleg)
• Szelén és cink, galaj tea, spirulina, chorella pajzsmirigyre
• Jód pótlás (Bioaktív kék jód 2-3 csepp) (zsázsa csíra pajzsmirigyre)
• Lucerna csíra (elvezeti extra vizet), és más csírák
• Szurok tea, cickafark tea, palástfű tea
• Poloskavész gyökér kivonat
• Yam gyökér (Fontos, hogy minőségi legyen)
• Bharát cserje (csak ha prolaktin magas, más esetekben yam inkább)
• WTN vagy women's cream (progeszteron krém)
• Royal Jelly
• Méhpempő, propolisz, virágpor
• Ca + Mg giga mennyiségben a test több mint 600 folyamatában vesz részt (C vitaminnal) Mg citrát ha székrekedéssel küzdesz és Mg glicinát ha hajlamos vagy hasmenésre.
• Kék szőlő, répa (progeszteron)
• Mio inozitol, glicin, kálium, l-theanine, mg, elektrolitok

Bélrendszer rendbetétele:

- A Glutamine nagyon fontos a beleknek és sokszor nem jut elég mennyiség, ami béláteresztő szindrómát okozhat, és ezenfelül gyenge alvási mintákat. A Mg és a B6 vitamin segíti a felszívódását. Glutamin tartalmú ételek: Káposzta, Dió, Tejtermék, Tengeri ételek, Alga vagy táplálékkiegészítő.
- 4 hónap feketeköménymag olaj 2 x 450 mg
- Aloe Vera
- Pre és probiotikumok (Now, Bio Kult, Gut pro)
- Kollagén, Hialuronsav (több ajánlás a méregtelenítő jegyzetben)

A női minőség visszaállítása életünkben

Felismerni, hogyan bánnunk női energiáinkkal és visszahozni azok egyensúlyát életünkben, tevékenységeinkben, nagyban segíthetik hormonrendszerünk egészséges működést. Ha elkezded észrevenni a mélyen meghúzódó törvényszerűségeket, ciklusodat és hormonjaidat szem előtt tartva tervezed meg napi rutinod és életed, észre veszed majd, hogy sokkal több dolgok, sokkal kevesebb idő alatt, energiahatékonyan el tudsz majd végezni.

Női és férfi energiák cselekvésben

Férfi energia:
Állhatatosan ragaszkodni és elérni céljainkat
Minden részletet meghatározni
Eredményre és nem az útra koncentrálás
Csak magadra való gondolás

Női energia:
Bevonzuk amit szeretnénk

Hagyjuk, hogy a dolgok a maguk ütemében fejlődjenek, alakuljanak
Élvezzük az utat

A nagyobb képet látjuk, egyszerre több dolgot veszünk figyelembe
Másokkal való együttműködés, csapatmunka szeretete
Segíteni hogy mások elérjék céljaikat

A hormonproblémákkal küzdő nők általában túlhasználják a férfienergiákat.
Ezek a túlzott férfienergia meglétére utaló jelek:

- Eltávolodás az érzelmektől
- Az önbecsülést külső dolgokban és célokban keresik
- Nehézség mások támogatásában, adásban, kapásban, intimitásban
- Izolálva és egyedül érzik magukat, képtelenek szoros barátságok ápolására

A hormonháztartás felborulásának elsődleges oka a férfi energiák előtérbe helyezése. Ilyen típusú energia, amikor akkor is a végére akarsz érni a terveidnek, amikor érzed, hogy a tested már nem bírja, nem étkezel időben, édességekhez nyúlsz, túlzottan keményen edzel, hosszú órákat dolgozol és nem alszol eleget. Ezek a dolgok megdobják a vércukrodat, felégetik a mellékvesét és gátolják a méregtelenítést. A fogamzásgátlókkal felborítod a természetes női ciklusod és olyan érzeted lesz, hogy a hónap minden napján ugyanolyan erősen tudsz teljesíteni, helyt állni. Ilyenkor elkezdesz eltávolodni a testedtől.
Ezért olyan nagyon fontos, hogy visszaállítsd az elveszett kapcsolatot a női testeddel és energiákkal. A gyógyulásod feltétele.
Fontos, hogy ne a meglévő egyenletlenségeket kezeld reaktívan, hanem próbálj elébe menni a problémáknak proaktívan, életviteledet, étel és napirutin választásaidat női egészséged szempontjait figyelembevéve meghozni.

Hormon rendszer ellenségei

Tartós stressz és kortizol túltermelés: A hormonok és női szerveink legnagyobb ellensége. Pár év alatt maradandó károkat képes okozni a női testben. Először a kortizol megemelkedik és emiatt a többi hormon nem tud megfelelően termelődni (progeszteron, pajzsmirigy), majd kimerül és ilyenkor jön a krónikus fáradtság, végkimerülés, ingerlékenység és idegösszeomlás. Olyan mint amikor egy autót üres tankkal akarunk vezetni.

Ilyen esetekben sokszor elmarad az ovuláció, és teherbe esni is nehezebb.

Ha a szervezet folyamatosan a kortizol hatása alatt áll, tendenciát mutat a zsírfelhalmozásra, ami kapcsolatban áll a kortizol működési mechanizmusával: hiszen a kortizol növeli az étvágyat és védelmet biztosít a vészhelyzetekben (energia hiányában).

A krónikus stressz következtében a kortizol hormon szintje tartósan magas lesz, ami komoly problémákat okoz:

1. gyengült szellemi teljesítmény
2. csökkenő pajzsmirigy tevékenység
3. vércukorszint ingadozások
4. csökkenő csontsűrűség
5. csökkenő izomtömeg
6. magasabb vérnyomás
7. rosszabbul működő immunrendszer, gyulladásos folyamatok a testben
8. növekvő mértékű hasi elhízás

Ha stresszhelyzet után nem tudunk megnyugodni, ellazulni, akkor egészségünk látja kárát. Éppen emiatt fontos a stressz oldása, kezelése.

Mindenkinek vannak nehezebb napjai, amikor minden egyszerre zúdul a fejünkre. Ilyenkor nincs mese a dolgoknak a végére kell érni. De legalább a szabad időnket töltsük passzív pihenéssel, elcsendesedéssel, az érzék szervek pihenésével. Mert ha ilyenkor még a szabad időnket is tele szervezzük, a szervezet és az idegrendszer nem lesz képes regenerálódásra.

Életvezetési tanácsok

STOP ÉTELEK: Fehér cukor, fehér liszt és feldolgozott hústermék ülő munkával párosítva, pár hónap alatt képes gyulladásokat okozni női szervekben és felborítani a hormon háztartást. Az endometriózis és az ösztrogén dominanciával kapcsolatos betegségek fő okai.

A multi taskingnek és a rendszertelen életnek, vagyis a napi rutin hiányának rendkívül öregítő hatása van a szervezetre. Ilyen helyzetben emberileg és szakmailag is nehéz fejlődni. A rendszeres, kielégítő alvás és a fegyelmezett napi rutin elengedhetetlen az életben való boldoguláshoz.

Prioritás felállítása, élettér és tevékenységek megtisztítása, nélkülözhető aktivitások elhagyása és pihenés fontosságának tiszteletben tartása.

Havas Béla mondása: A bölcsesség alapja a tudatosan megtisztított élet.

Vedd sorra napi tevékenységeidet, hobbijaidat, a szükségest ami hasznos, energiát örömöt ad tartsd meg, a többit vond ki életedből.

A mai modern élet úgy van kialakítva, hogy nap mint ezernyi impulzussal, új dologgal és reklámmal találkozunk. Érzékszerveink folyamatosan túl vannak erőltetve, elménk túlpörög.

Sokszor mi sem tudjuk mi az amit igazán akarunk, mi az ami boldoggá tesz minket csak tele szervezzük életünket, mert akkor úgy érezzük fontosak vagyunk.

A túlhasznált érzékszervek, a mindig nagyobb érzékinger keresése vezetnek a kilengésekhez, túlzásokhoz és a szervezet idő előtti öregedéséhez, valamint depresszióhoz és az idegek kimerüléséhez vezetnek.

Idegrendszeri problémák és egészség

A hormontermelést nagy mértékben befolyásolja, hogyan érezzük magunkat, hogyan reagálunk a minket ért külső hatásokra. Ez idegrendszerünk egészségétől függ. Nőként fontos az erős idegrendszer és törekedni kell folyamatos erősítésére.

Az agynak és az idegrendszernek sok zsírra van szüksége a normális működéshez. Ezért annyira fontosak az esszenciális zsírsavak és a magokban gazdag diéta.

Az idegsejtek körüli mielin hüvelyek is zsírból vannak, amik felelnek az információ átvitel gyorsaságáért. Multiplex Sclerosisnál ez sérül.

Fontos bélrendszert is regenerálni, mert ha nem akkor a vérbe olyan anyagok jutnak amik feljutnak az agyba.

Urea Plazma, Clamidia 98 % ban nem tudnak róla, nem nagyon okoznak tüneteket. Ha évekig lappang, hozzájárulhatnak idegi betegségekhez.

Az inzulin és szénhidrát problémák is káros hatással vannak idegrendszerre. Ezért is annyira fontos a kiegyensúlyozott étrend. (Diabétesz III.)

Idegrendszer károsodásának okai:

- Krónikus vírusok
- Tápanyag hiányok
- Ezek következtében felhalmozódott méreganyagok, nehézfémek (elsősorban alumínium)
- B komplex hiánya (idegsejtek inzulinérzékenységét és a tápanyagcserében is szerepe van) (Króm, Mg, zöld növények és magok

Segítő gyógyhatású készítmények:
Süngomba védi aktiválja a sejteket, aki rendszeres fogyasztja acél idegzetű (Depressziós és szorongásos tünetek, csökkenése már 4 hét után érzékelhető)
Feketeköménymag olaj, hogy a szervezetbe tudatlanul bekerült méreganyagok kiürüljenek. (Bélrendszernek is csodás)
Antioxidánsok (kivédjék a stressz által felhalmozódott szabadgyököket)

Bőrbetegségek alternatív terápiái

- Phönix méregtelenítő kúra
- ózonterápia
- fitoterápia
- homeopátia
- diéták (vegetáriánus étrend + foodteszt)
- colon-hidroterápia
- gomba elleni kezelések
- zavarómezők kiiktatása
- mikrobiológiai kezelés
- molekuláris terápia
- talpmasszázs
- akupresszúra
- Bach-féle virágterápia
- balneoterápia (Holt-tenger vagy iszappakolás)
- ózonnal dúsított kis sajátvér-kezelés

Bőrbetegségekre gyógynövények külsőleg:

- festőbuzér gyökértörzs
- diófalevél
- körömvirág
- fekete nadálytő
- kígyógyökerű keserűfű

Autoimmun betegségek

Autoimmun betegségről akkor beszélünk, ha a szervezet ellenanyagot termel, az immunrendszer tévedésből a szervezet saját sejtjeit támadja. Általában a betegség kialakulása előtt az ember hosszú ideig volt kitéve különböző káros hatásoknak, túlzott terhelésnek.
Mi váltja ki ezt az ellenanyag termelést: IGG, áteresztő bélszindróma, krónikus vírusok, lelki problémák (melyek támadhatják a pajzsmirigyet, vagy a beleket)
Ha pl pajzsmirigy autóimmun, nem elég kezelni a pajzsmirigyet, mert az ok nem szűnik meg, így az alap problémából adódóan az ellenanyagok ugyanúgy termelődnek, gyulladásokat okozva, károsítva az ízületeket, szívet, vesét, májat.
Fontos az oki terápia. Pl. alkalmaznak nagy dózisú szteroidokat, vagy metotrexátot (rheumatoid arthritis) ezeknek olyan sok és komoly mellékhatása van, ami komoly következményekkel járhat, és ezek rontják a beteg életminőségét.
A legkorábbi időszakban próbáljuk meg ezeket a betegségeket elcsípni, oki kezelni.

Autoimmun betegségekben mindig van tej érzékenység. Ha nem is mutatja ki a food teszt, teljes tejmentesség javasolt.

Autoimmun betegségeknél mindig van áteresztő bélszindróma, bizonyos félig megemésztett fehérjék átjutnak a bélfalon, bejutnak a véráramba, és fehérvérsejtek ezeket idegennek ismerik fel, és ha ez hosszú ideig áll fenn, megzavarja idegrendszert és ezeket a fehérjéket összetéveszti sajátjaival.
Glutén és tejfehérjét kerülni kell min. 3 hónapig.

Ha bélflóra el van tolódva, az immunrendszer nem fogja tudni magát beszabályozni és autoimmun betegséget tud kiváltani. Ezért is nagyon fontos először a bélflórát regenerálni, főleg ha hosszabb ideig antibiotikumot szedtünk. Az antibiotikumokkal mindig fontos pre és pro biotikumot szedni, legjobb éhgyomorra.

Mikrobiom helyretételében segítenek: Pre és pro biotikum, fermentált ételek, nyers zöldségek, szulforafán tartalmú zöldségek (keresztes virágúak megfőzve, brokkoli csíra, étrend kiegészítő), L Glutamin tartalmú ételek (vörös káposzta, tojás, halak)
Kerülni kell alkohol, glukóz, fruktóz, tejtermék, glutén, növényi olajak, trans zsír – áteresztő bélszindrómát okoznak.

A méreganyagok (higany, alumínium, műanyag) min megtudják zavarni bélflórát, a bélfalat, az immunrendszert és kiváltó részei tudnak lenni a pajzsmirigy funkció és autoimmun betegségeknek.

Tehát összeségében az autoimmun betegségek okai:

- Vírusok (pl. Epstein bar)
- Kemikáliák, környezeti mérgek
- Áteresztő bélszindróma
- Gyógyszerek
- D vitamin hiány
- Sérült mikrobiom
- Alacsony kortizol vagy alul működő pajzsmirigy
- De sokszor ha hirtelen túl működik a pajzsmirigyünk az is lehet egy felkiáltó jel, hogy vírus terheltek vagyunk, melynek autoimmun betegség lehet a vége, így azonnal érdemes kivizsgáltatni
- Trigger: Valamilyen trauma, immun gyengeség, depresszió, élethelyzet negatív változása stb.

Nem jó az autóimmun betegségeknek:

- Lactobacillus acidophilus (bedönti beteg terápiáját, pro biotikumokon megnézni szerepel e benne)

- Saccharomyces cerevisiae (sörélesztő) (növényi sajtokban és probiotikumokban előfordulhatnak)
- D laktát termelő törzs (ha idegrendszeri probléma áll fenn (autizmus, sclerosis multiplex)

Javasolt táplálékkiegészítők, vitaminok, ásványi anyagok:

- Fontos bélflórát rendbe tenni (probiotics)
- A, D, E, K vitamin (D vitamin hiány növeli autoimmun betegségek kockázatát) (K2D3 és A vitamin mindenkinek szedni kellene napi szinten)
- Tudca
- Természetes progeszteron, csökkenti gyulladásokat a szervezetben
- EPA és DHA
- Feketeköménymag olaj
- Macskakarom
- Jód Szelén Komplex
- Mio Inozitol + szelén (pl. WTN)

Diéta:
Teljes tej, glutén és tojás mentesség + foodteszt (ha csak egy is ottmarad belobbantja betegséget)
Magas tápanyag tartalmú ételek
Zellerszárlé, friss zöldségek, gyümölcsök
Időközi böjt (22.00 – 8.00)

Lelki okok:
Access bars, kineziológia, Családállítás, Bach virág terápia

Autoimmun betegségek
•**Szisztémás betegségek Th2**
•SLE
•Sjögren
•Progresszív szisztémás szklerózis
•Polimiositis, dermatomiositis
•Szeronegativartritisek(psoriasis, Bechterew..)
•Reumatoidartritis
•Antifoszfolipidszindróma
•Vasculitisek
•Raynaud-kór és Raynaud-szindróma
•**Th1 stimuláció: echinacea, gyógygombák, chlorella, szőlőmag, ashwaganda, panaxginseng**

•**Szervspecifikus betegségek Th1**
•Pajzsmirigy betegségek
•Cöliákia, lisztérzékenység
•Colitisulcerosa, Crohnbetegség
•Sclerosis multiplex
•Guillain-Barre-szindróma
•Myastheniagravis
•Szív, vese, tüdő, bőr
•Psoriasis, vitiligo, alopecia
•**Th2 stimuláció: zöld tea, resveratrol, quercetin, curcumin**

Vírusok, krónikus vírusfertőzések és az autoimmun betegségek
•EBV –EpsteinBarr vírus
•CMV –Cytomegalo vírus
•HHV 1,2
•VZV
•HFV
•HPV

Krónikus vírusfertőzésekhez társuló nehézfémek okozta tünetek
•Krónikus fáradtság szindróma
•Étel allergiák, étel intoleranciák
•Mellékvese kifáradás
•Bőrkiütések, bőrpír, rozacea, ekcéma
•Ízületi fájdalmak
•Idegrendszeri tünetek
•Agyi ködösség

Vírusok megtelepedését segíti a stressz, rossz bélnyárkahártya, IGG, lelki tényezők, gyenge immunrendszer (ebből adódóan méreganyagok és nehézfém terheltségek), vitaminhiány, másik fertőzések.
Muszáj vírusoktól végleg megszabadulni, olyan mint egy időzített bomba. Pl. egy krónikus vírus, nehézfém terheltséggel krónikus fáradtságot okoz, mely mellékvese kimerültséghez és legyengüléshez vezet. Ilyenkor megjelenek az intoleranciák, a rozacea, bőrelváltozások, ízületi fájdalmak, ekcéma.

Terhesség előtt jó az autóimmun betegségeket kezelni, rendbe tenni, mert akár újszülött betegségeket is tudnak okozni. Ezek a krónikus vírusok generációkon át fennállhatnak.