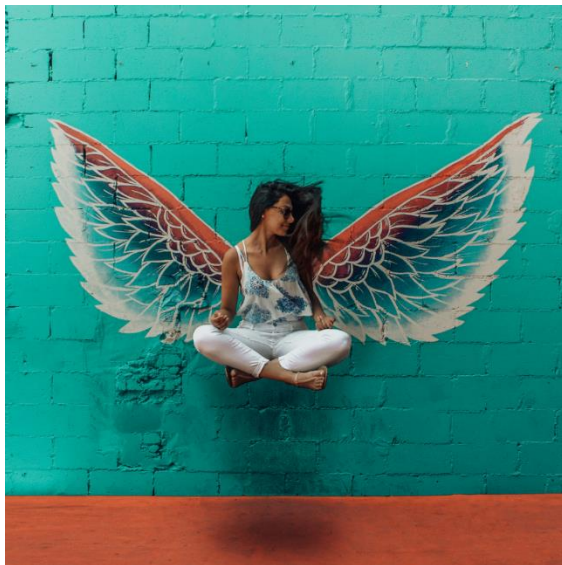


Női jóga életmód program fiatal lányoknak

Írta és szeresztette
Nagy Erika Dalma



Keleti filozófiák / Életmód és étkezési tanácsok / Helyes tartás és gerinc egészsége / Menstruáció / Testi lelki termékenység, kreativitás / Női szervi betegségek / Ézelmi viharok és stressz kezelése / Párkapcsolat / Önismeret / Női anatómia / Női ászana sorozatok / Irodalom és filmajánló

„A nő akkor tud nő maradni, ha ápolja nőiességét”

„A jóga rendszeres gyakorlásával a már kialakult baj elviselhető, a még hajlamaink szerint jövőben kialakuló bajok elkerülhetők” – PJSZ II.16

Tartalom

Tartalom.....	2
Női anatómia	4
Mitől női a női jóga.....	5
Fokuszontok a gyakorlásban és napközben.....	12
Női táplálkozás és életmód	13
Általános étkezési ajánlások	16
Táplálkozás alapszabályai.....	17
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?	19
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség	20
Fogyókúra	20
Bőjt	21
Állj meg ételek	21
Székrekedés, emésztési panaszok.....	21
Allergia	22
Napi rutinba könnyen beépíthető terápiák és méregtelenítő technikák	22
Felkészülés a télre.....	23
Immunerősítés	23
Felfázás, fertőzés	24
Parazita irtás	24
Vírus irtás, Gombásodás, nehézfém kivezetés (3 hónap)	24
Ekcéma	24
Nyálka kitisztítása szervezetből	25
Allergia	25
Fejfájás	25
Hajhullás leggyakoribb okai	25
Bőrproblémák	25
Depresszió	25
Stresszkezelés:	26
A menstruációs ciklus	26
A menstruáció anatómiája	27
Ciklus szabálytalanságai	28
PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”	29
Ételek, gyógynövények menstruációs fájdalmakra:.....	30
Ászana gyakorlás	31
Vérszegénység	31
Élet a ciklussal összhangban.....	32

A hormon rendszer	37
Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?	38
Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz	38
Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:	39
Hormon termelő szerveink.....	39
Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron	42
Ösztrogén dominancia.....	43
Progeszteron	44
Hormon szabályozó étkezés	45
Hormonháztartás egyensúlyát segítő tápanyagok:.....	46
Jóga technikák az egészséges hormonokért	46
A női minőség visszaállítása életünkben	48
Autoimmun betegségek	49
Termékenységi és a jóga	51
A terméketlenség legfőbb okai	51
Lelki testi teendők az egészséges terhességért	52
Férfi termékenység.....	53
A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet	53
Gyógynövények	54
Vitaminok:.....	54
Jóga filozófia a lelki és testi termékenységért, kreativitásért	54
Ciszta, mióma, endometriózis és egyéb női betegségek.....	56
.....	57
Lelki oldal	57
Testi oldal.....	58
Endometriózis	58
Mióma, Ciszta, Polip, Fibróma stb.	59
PCOS	60
Folyamatos gyulladások, fertőzések.....	61
Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma)	61
Clamidia	61
Epstein bar	62
HPV.....	62
Általános jóga filozófia	63
Jóga meghatározása	63
A jóga magyarázza	63
A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan.....	63

A szentiratok megfogalmazásában a jóga	63
Az emberi élet jellemzője	64
Az emberi élet négy törekvése	64
Az emberi élet négy szakasza	65
Az elme	66
Gondolatok	66
Vágyak	66
Érzelmek	67
Klésák (Tudati szenvedések)	67
Az egó és megnyilvánulásai (belső ellenségek)	68
A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga	68
A bölcs jógi jellemzői	70
A megvilágosodott mester jellemzői	70
Moksha (Megszabadulás – Samadhi)	70
Kundalini	70
Csakrák	71
5 kosha – ember test és tudat rétegei	74
Keleti filozófia gondolatok fiatal lányoknak:	77
Szex:	79
Szexualitás szakrális mivolta.	

Női anatómia

(„Csípő, mint az energia és bölcsesség forrása”)

A csípőnek fontos szerepe van egy nő egészsége szempontjából. A nőknek a csípőjében rakódik le minden feszültség. Továbbá az állandó hormonális és érzelmi hatásoktól csípőnk állandó változásban van. A menstruáció olyan, mint egy kisebb vetélés, az azt követő napokban fontos nagyobb gondot fordítanunk csípőnkre, hogy visszaállítsuk természetes, erős állapotában, ha nem akarjuk, hogy idővel eldeformálódjon.

Egy erős és rugalmas csípő magabiztosságot és energiát ad a nőnek, megvédi az ártalmas energiáktól, segít a földelésben, hogy higgadtak maradjunk a nehezebb helyzetekben is. Továbbá erős alapot biztosít a gerincnek és a hátnak. Egy megfelelően rugalmas csípővel megelőzhetők a térd problémák, valamint a medence alap erősítésével elejét vehetjük a hüvelyi gyengeségnek, az aranyérnek és az inkontinenciának. Rendszeresen jól átmozgatott, rugalmas csípőben nem tudnak megtelepedni a betegségek.

Gyenge medencével sokkal nehezebben tudunk érdemben választ adni a felmerülő kihívásokra, meggyengülnek

a szerveket tartó belső szövetek, menstruációs fájdalmaink felerősödhetnek, nő a folyamatos derékfájdalom esélye, és a nem megfelelő vérellátás miatt felhalmozódott salakanyagok különböző női betegségek kialakulásához vezethetnek.

Csípünk a bölcsesség és a női energia forrása. Sok nő különböző párkapcsolati traumák, zaklatások hatására teljesen elhatárolódik a testétől, elidegenedik tőle, ami ahhoz vezet, hogy nem érzi annak jelzéseit, csak akkor, amikor már komoly panaszai vannak. A jóga segít, hogy visszanyerjük testünkkel az elveszett kapcsolatot, és ezáltal magunk váljunk önmagunk gyógyítóivá.

A csípő helyes tartásának és használatának ismerete olyan problémáknak veheti elejét, mint a menstruációs görcsök, emésztési zavarok, gátizom gyengeség, székrekedés, alsó háti fájdalmak.

Legtöbbször a fenn említett panaszok, a has hosszútávú összenyomása ülőmunka esetén, vagy has feszülése állás, járás közben (kacsafenék) miatt alakulnak ki.

Az ülőmunkát végzőknek elengedhetetlen hogy valahogy kompenzálják a több órás ülést, annak érdekében, hogy csípőjük ne gyengüljön el, és ne alakuljanak ki pangások, szövetek (ciszta, mióma) ezen a területen. A hosszú séta, az átmozgató jóga mind segítenek egészségesen tartani a csípőt.

A test szimmetriája szempontjából az sem kevésbé fontos, hogy a csípő körüli izmok arányosan legyenek erősítve és nyújtva. A csípő horpasz merevségét okolhatjuk a derék fájdalmak, és menstruációs görcsök nagy százalékáért.

CSÍPŐ NYÚJTÁS VERSUS ERŐSÍTÉS

Sokszor tapasztalni, hogy csípő nyitó foglalkozásokon a hölgyek igyekeznek kinyújtani a csípőjüket, ami nem rossz egy bizonyos mértékig. De ennél sokkal fontosabb a csípő erősítése. A nők 95%-nak sokkalta gyengébb a csípője, mint kellene. A csípő izmain és ízületein kívül, a csípő belsejében lévő szöveteket és a medencealapot is erősíteni kell.

Tapasztalatom szerint a 40 év alatti hölgyeknél sokkal nagyobb mértékben van szükség a csípő erősítésére, mint nyújtására.

Mitől női a női jóga

Legfontosabb rendszeres, fegyelmezett gyakorlás. Kezeli hajlamokat, addikciókat, visszaállítja test egyensúlyát, átalakítja gunákat, kezeli érzelmi feszültséget és izmokat, ízületeket, csontozatot, ideg és hormon rendszert.

- Erősítjük a csontozatot és fegyelmezett rendszeres gyakorlással, visszaállítjuk a csontoknak a megfelelő terhelési arányát.
- Test és lélek folyamatos tisztítása, méregtelenítése
- Testarányok visszaállítása (5 alapelv, antagonist – agonista izmok – ezek aránytalanságából alakul ki az összes mozgásszervi betegség)
- Csípő területére kitüntetett figyelem – A figyelem gyógyít, békélj meg csípőddel – Csípő arányos erősítése és nyújtása – Felgyülemlett stressz kilégzése
- Megtanulunk földelni, megérezni a csontterőt (sarok földelése)
- Visszaállítjuk comb csípő helyes illeszkedését
- Visszaállítjuk a test arányait a test alsó és felső része között
- Erősítjük szöveteinket (visszaerősítjük és EGYENSÚLYBA hozzuk core és medencealap területét), figyelem belső comb, alhas és belső karok hormonrendszer jó működéséhez. Alkalmazzuk hétköznapiakban is helyes tartás alapelveit (5 alapelv), valamint energia zárat, főleg csípő és gyökérzár)
- Teret képezzünk a üregekben, hogy belső szerveink jól érezzék magukat és mindennap átlélegezzük belső szerveinket, hogy oxigén és tápanyag ellátáshoz jussanak. Annyira vagyunk fiatalok amennyire a belső szervek jól érzik magukat
- Visszaállítjuk a lábak és csípő erejét valamint megfelelő használatát, hogy biztos alapot szolgáltatassanak a gerincnek
- Oldjuk a stressz pontokat a testben
- Sok hullámozás és körzés jót tesz a női testnek
- Javítjuk egyensúly érzékünket, ami 40 után romlik

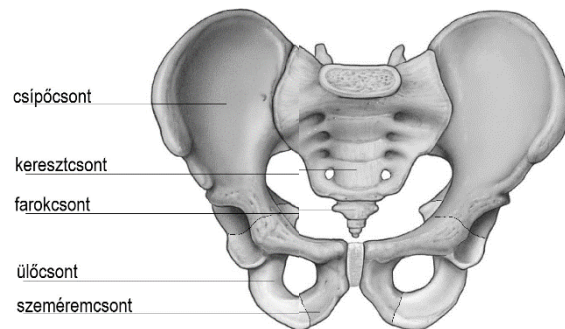
- Hormonrendszer, mirigyek aktiválása
- Bélrendszer erősítése, aktiválása
- Méhsüllyedés, belső szervek elmozdulásának visszaállítása
- Idegrendszer kiegyensúlyozása, koncentráció erősítése, szétszórtság, érzelmi feszültségek, aggodalmak kezelése
- Elvesztett kapcsolat visszaépítése testtel- Visszaállítani elvesztett idegi kapcsolatot test különböző részeivel (pl. fenék, derékfájás legfőbb oka), testtudatosság növelése – Amikor az elme bekapcsol a test összeesik
- Női test energia – Csípő, medencealap és core ereje, valamint ízületi erő(bandhák)
- Resztorációs ászanák, pihenés, kilégzések fontossága
- Szétnyílt has (Rectus training method, love your belly)

I.)Medence öv (vagy medence kosár):

A medence és a keresztcsont alkotja, egészséges embernél kissé előre billen.

Medence:

- csípőcsont (Os ilium)
- ülőcsont (Os ischii)
- szemérem csont (Os pubis)



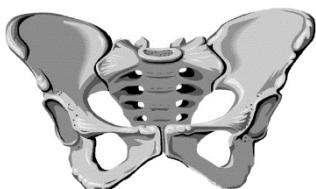
Keresztcsont (sacrum):

- 5 db összecsontosodott csigolyák
- alsó végéhez csatlakozik a farokcsont (Os coccygis), mely elcsökevényesedett csigolyákból áll

Csontok közötti összeköttetések:

- folyamatos összeköttetés: **szemérem csontok között**
típusa: synchondrosis (porcszövet köti össze a csontokat)
 (férfiakban elcsontosodott)
- megszakított összeköttetés: **(SI-ízület) csípőcsont es keresztcsont között**
típusa: feszes ízület
 mozgás terjedelme csekély,
 nőknél nagyobb a mozgás terjedelme, férfiak esetében
 össze is csontosodhat.
- **csípő ízület:** medencecsont es combcsont között
típusa: valódi ízület (ezen belül gömb ízület)
 mozgás terjedelme nagy

Női es férfi medence közötti különbségek



női

- ♀ széles
- ♀ finomabb, oválisabb csontok alkotják
- ♀ szemérem csontok ívet zárnak be
- ♀ szemérem csontok közti ízület nem csontosodott össze
- ♀ keresztcsont és farokcsont nem csontosodott
- ♀ medence bemenete széles
- ♀ medence dőlés szögé nagyobb

férfi

- ♂ lefele erősen szűkül, magasabb
- ♂ vastag erős csontok alkotják
- ♂ szemérem csontok hegyesszöget zárnak be
- ♂ szemérem csontok közötti ízület csontosodott
- ♂ keresztcsont és farokcsont összezsontosodott
- ♂ medence bemenete szűkebb
- ♂ medence dőlés szögé kisebb

A csípő ízület főbb izmai

• külső csípő izmok:

Farizomok

- Nagy farizom
- Középső farizom
- Kis farizom

működés: medencét stabilizálja, csípőízületet feszíti

Például ha a farizmokat folyamatos stressz hatására összehúzza tartjuk, a vérhiány miatt különböző ciszták alakulhatnak ki. A combok kifelé fordulhatnak, ami a SI ízület torlódásához vezet, derék fájdalmat, valamint helytelen ágyéki tartást okozva.

• belső csípő izmok

Csípő horpasz:

- Nagy horpaszizom
- Csípő izom

A csípőt hajlítja, a combot kifelé forgatja.

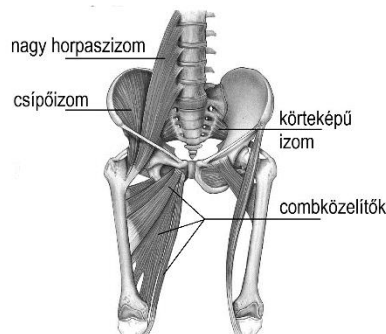
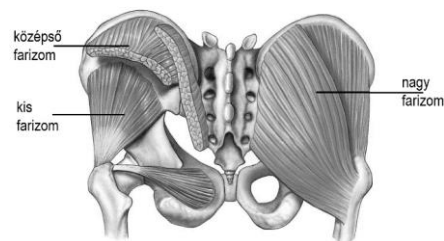
A csípő horpaszizmokat minden nap elengedhetetlen nyújtani, ha szeretnénk, hogy csípőnk kibillenjen egyensúlyi állapotából.

Körteképi izom

Keresztcsonttól ered. A combot távolítja a medencétől és kifelé

Combközelítő

A combot közelíti, a lábszárat befelé forgatja.

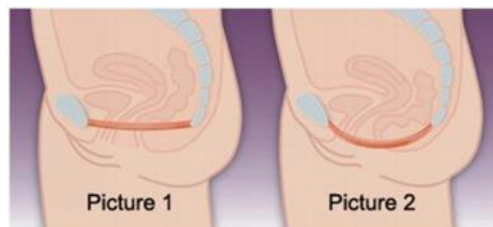


nem

forгатja.

III.) A medencealapi izomzat és a gát

A medencefenék izomzata, a pubococcygeus (PC) női izomcsoport. Ezek az izmok tartják meg helyükön a női szerveinket (méh, petefészek, hüvely) és belső szerveinket (húgyhólyag etc.). Ha nem megfelelő erősségük különböző elmozdulások, süllyedések jöhetnek létre, valamint akaratlan vizelet és székletszivárgás is felmerülhet. Gyenge medencealapi izom lehet az oka a szexuális aktus során felmerülő problémáknak, esetleges fájdalmaknak. Aggasztók a statisztikák, miszerint a 40 év feletti nőknek körülbelül a felének vannak vizelet visszatartási problémái, mégis kevés figyelmet fordítanak e terület erősítésére.



- **Medencealapi izomzat**

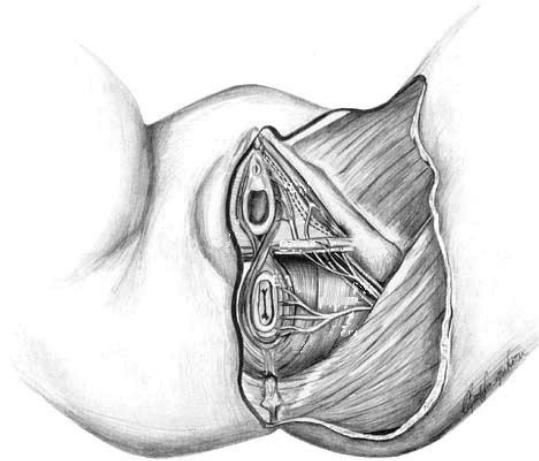
A medence alapját egy vízszintes izomlemez zárja, amely a szemérem csont, a farokcsont és a medence csontjai között feszül ki. Ez a kb. tenyérnyi izomlemez több rétegből áll. A rétegek egymást fedik, kiegészítik egymást és egymásba fonódnak. Ezt a lemezt átfúrja a húgycső, a hüvely és a végbélnyílás. A medencealapi izmok egy része nyolcas alakban fonódik a nyílások köré, az egyik izom karikában a húgycső és a hüvely, a másikban a végbélnyílás helyezkedik el.

- **Gát**

A nyolcas izom középe az anatómiai gát, amelyet (sajnos) gyakran átmetszenek szülés során. A gátban található a medencealapi izomlemez összes izma, ez a női test legsérülékenyebb, süllyedésnek leginkább kitett területe.

Medencealapi izmok feladata:

- A záróizmok mellett oldal irányban is folytatódik a medencét záró izomlemez, mint a száj mellett az arcizmok. Fontos szerepet játszanak a **hasi szervek alátámasztásában**.
- Amíg az ember négykézláb járt, a medence fenéki izmok csak a zárásban és a nyitásban játszottak szerepet, a belső szervek pedig a hasfalon támaszkodtak.
A felegyenesedéssel, sokkal nagyobb terhelést kaptak a medencealapi izmok, a zárás mellett hordozniuk kell belső szervek súlyát is.
- A női szerveket (pl.: hólyagot, méhet) **rugalmatlan** szalagok is tartják, amelyek ha megnyúlnak, lejjebb engedik a szerveket.
- A szalagokat a medencealapi izmok edzésével tudjuk tehermentesíteni, az izomzat erős izomzat nem engedi túl nyúlni a szalagokat sem.
- Medencealapi izomzatot **harántcsíkolt izmok** alkotják, amelyeket tudatosan is irányíthatunk.
- A harántcsíkolt izmok megfelelő edzés hatására fejlődnek, annak hiányában sorvadnak.
- Ha a medencealapi izmok meggyengülnek sérülhet a záró funkció, az erekre nehezedő nyomás megnő, és a támasztó funkció is sérülhet, ami a hasi szervek süllyedéséhez vezet.



szalagok

Mi okozza a gát gyengülését?

- sok ülés (csökkent vérellátást okoz)
- erőlködés vizelet- és székletürítés közben,
- nehéz fizikai munka
- várandósság és szülés
- étrend, életvitel
- hormonális változások
- változókor
- bizonyos nőgyógyászati műtétek
- intenzív mozgás, pl.: futás, aerobik.
- stressz, trauma, depresszió
- krónikus köhögés (dohányzás, asztma)

- túlsúly, elhízás
- általában a mozgás hiány, mozgás szegénység

Melyek a gáti gyengeség jelei?

- ha a gát meggyengül, akkor elveszítheti a támasztó funkcióját, amely az alhasi szervek süllyedését eredményezheti
- nagyobb hasi nyomásfokozódásnál -
- tüsszenteskor, köhögéskor, nevetéskor akaratlan
- vizeletvesztes
- gyertyában, tarkóállásnál - megnyílik a hüvely,
- es levegő kerül bele, ami a testhelyzetből történő
- visszagördüléskor hang kíséretében távozik
- széltartási problémák
- aranyér (a kötőszövet gyengeségét jel

Medencealapi izmok edzése es védelme Női jógaival (Fontos ezek izmok megerősítése teherbe esés előtt és után is)

- Általánosságban azokat a gyakorlatokat kell kerülni vagy módosítani, amelyek a gátra nehezedő nyomást fokozzák (pl.: intenzív hasi légzés);
- Felváltva nyújtva és erősítve a gát területét rugalmassá tehetjük ezen testrészt.
- a Mula Bandha (gyökér zár) gyakorlása edzi az izmokat;
- a farizomerősítő gyakorlatok erősítik a gát területét is.

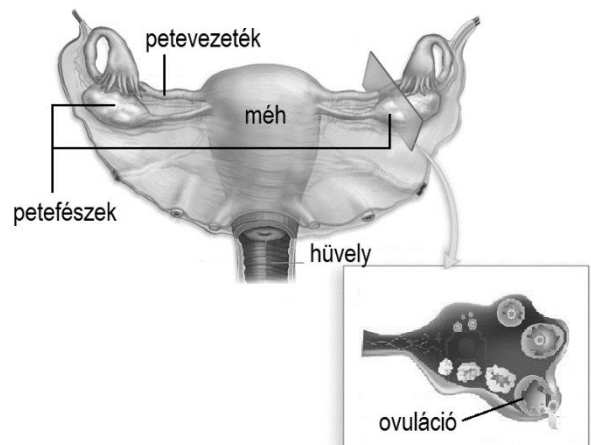
Fontos, hogy a medence területe összhangban dolgozzon a medencealapi izmokkal valamint a törzsizmokkal. De talán ennél is fontosabb, hogy megtanuljuk helyesen használni az alsó végtagjainkat, hogy azok képesek legyenek támogatni a medencét és elnyelni a kilengéseket, nem továbbítani felfelé.

IV.) Női nemi szervek

Belső nemi szervek:

1. petefészek (ovárium)

- Páros, szimmetrikus, szilva nagyságú, mirigyre emlékeztető szerv.
- Szerepe kettős: egyrészt a **pete tüszőkben** meggyébe **ivarsejtek**, a **petesejtek** fejlődése. Az érett **petesejt** az ovuláció során ki sodródik a megrepedt **tüszőből**, amelynek helyen a **sárga test** marad vissza.
- A petefészek **belső elválasztású mirigyként** hormonokat termel, amiket közvetlenül a vérbe ki. Ezek a tüszők által termelt **ösztrogén** – amely a másodlagos nemi jelleg kialakulásáért felelős -, valamint a sárga test által termelt **progeszteron**.
- A petefészeket szalagok, hashártya redők rögzítik. A két petefészekben található, összesen mintegy 400.000 elsődleges tüsző közül a pubertástól a menopauzáig terjedő időszakban csak mintegy 400 érhet meg teljesen,



a női

választ

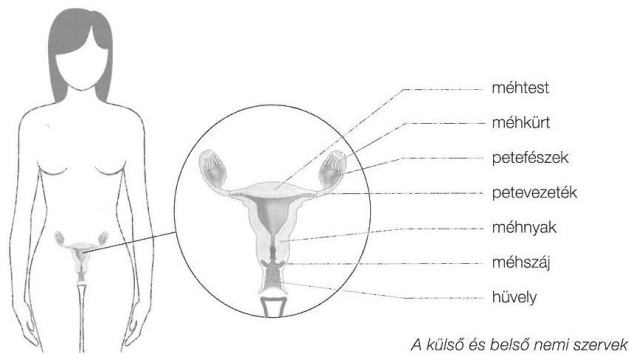
- illetve repedhet meg, a többi az érés különböző stádiumaiban degenerációnak esik áldozatul. A klimaxot követően már nincsenek elsődleges tüszők a petefészekben. A szerv fokozatosan elszorvad, szerepe megszűnik.

2. pete vezeték vagy méh kürt (tuba uterina)

- A két pete vezeték vagy méh kürt a méh oldalából kiinduló, a petefészek felső pólusára visszahajló, 10-13 cm hosszúságú, izmos falu cső, mely szabadon bele nyílik a hasüregbe.
- Nyálkahártyáját **csillószőrös hengerhám** borítja. A csillók csapkodása a méh fele irányul, és ezáltal fontos szerepet játszik a – méh kürtben megtermékenyített – petesejtnek a méh üregbe jutásában, ahol az beágyazódik a méh nyálkahártyájába, és fejlődésnek indul. (A meg nem termékenyített petesejt néhány nap alatt felszívódik.)
- A **méh kürt** lényegében a női nemi mirigy kivezető csöve. A méh kürt belső vége a méh üregébe nyílik, a másik végén levő tag nyílást hosszabb-rövidebb **rojtocskák** veszik körül, közülük egy hosszabb rojtocska a petefészek felszínéhez tapad.

3. méh (uterus)

- Szűk üregétől eltekintve tömör sima izomzatból álló szerv.
- A méhet kiterjedt és erős tartja helyzetben, mely időben gyakorlatokkal erősíthető.
- A méh a húgyhólyag és a végbél között Alakja csonka kúphoz hasonló, aminek körülbelül 8-10 cm. Alsó csúcsa – a pedig a hüvely felső végébe
- A méh nyálkahártyájába (vastagsága a ágyazódik be a megtermékenyített szervben megy végbe a **magzat** terhesség folyamán.
- A méhszájtól a méh üregébe vezető nyakcsatornát a nyakcsap zárja el, mely védelmet nyújt a kórokozók és a hím ivarsejtek termékeny napokon kívüli bejutásáról. A védettség azonban a menstruáció, a szülés és a gyermekágy idején megszűnik, ilyenkor védtelenebbek vagyunk a fertőzésekkel szemben.



szalagrendszer
gyengül, de

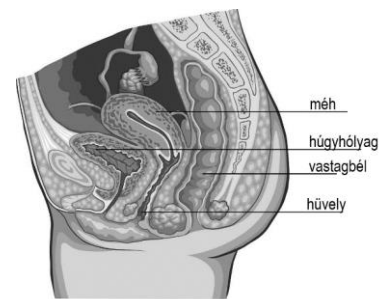
helyezkedik el.
hosszúsága
méh nyak –
türemkedik.
ciklustól függ)
petesejt, és e
fejlődése is a

Szerepe:

- nyálkahártyája hónapról hónapra újjáépül, hogy befogadja a megtermékenyített petesejtet
- összehúzódásaival segíti a méhnyálkahártya lelkődését a menstruáció során
- várandósság alatt védi a magzatot
- ritmikus összehúzódásával segíti a szülést

4. hüvely (vagina)

- A méh és a külső nemi szervek között elhelyezkedő, 7-9 cm hosszúságú, 2-3 cm szélességű, tágulékony, izmos falu cső.
- Közösüléskor a hüvely fogadja magába a hímvesszőt.
- Szüléskor rajta keresztül jön világra a magzat, és a havi vérzés során is a hüvelyen át ürül ki a menstruációs váladék.



Külső női nemi szervek

- A **szeméremtest** (vulva) a látható külső nemi szervek összefoglaló neve. A külső női nemi szerveken a

hüvely bemenetet és az azt körülvevő szerveket értjük. Fontosabb részei a következők: **szeméremdomb, kis- és nagyajkak, Bartholin-mirigyek, hüvely bemenet, csikló.**

- **Szeméremdomb**

A szeméremdomb zsírpárnája a nemi éréskor (a serdülőkorban) nyeri el végső kidomborodó, kiemelkedő alakját és jelenik meg a szőrzet is.

- **Bartholin-mirigyek**

A Bartholin-mirigyek két, a női hüvely jobb és bal oldalán, a bejáráshoz közel helyezkednek el. Nyálkát választanak el, enyhén képes benedvesíteni a hüvely ajakszerű bejáratát.

- **Csikló**

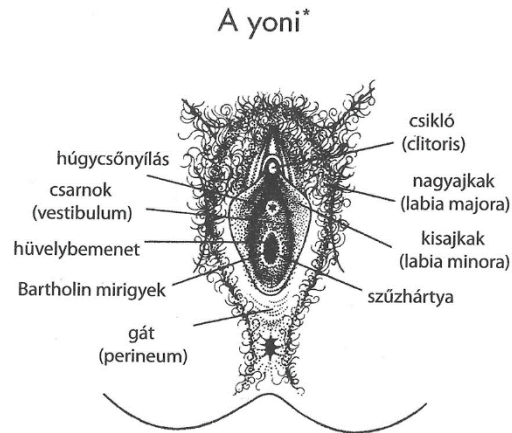
A csikló görög neve "klitoris", ami kulcsot elnevezés arra utal, hogy a régi anatómusok a kulcsának tartották. A csiklót általában a megfelelőjét említik, amely fejlődés tanilag és tekintve hasonló, de nem szükségképpen működésű. Méretéhez képest, a hímvesszőnél nagyobb az ideg- és vér ellátása. A csiklóban szabad érző idegvégződés, mint a test bármely ennek megfelelően a legtöbb nőnél ez a nemi erotikusan legérzékenyebb területe.

- **Nagyajkak**

A szeméremdombtól lefele tartó, a hasadékot szűkítően közrefogó két hosszanti gátban egyesül, ahol találkoznak a végbélnyílás előtt. A nagyajkak védik a szeméremtest belső részeit. A nagyajkak külső felszíne faszőrzzettel, a belső felszínén ez hiányzik, viszont verejték- és faggyú mirigyek bőven találhatóak.

- **Kisajkak**

A kisajkak a húgycső nyílást és a hüvelyt körülvevő finom belső bőrredők. A kisajkak a nagyajkak belső felszínéről indulnak ki, lefele haladva. Mindkét redő egyesül a csikló felett és alatt. A kisajkak lefele húzódva körül veszik a hüvely bemenetet, és a hüvely hátsó végénél egyesülnek, a nagyajkakba olvadva. A kisajkakon nem található szemérem szőrzet, viszont benne sok faggyú mirigy finom homokszemcseként tapintható.



jelent. Az
női sexualitás
hímvessző
felépítését is
azonos
lényegesen
relative több a
egyéb részén,
szervek

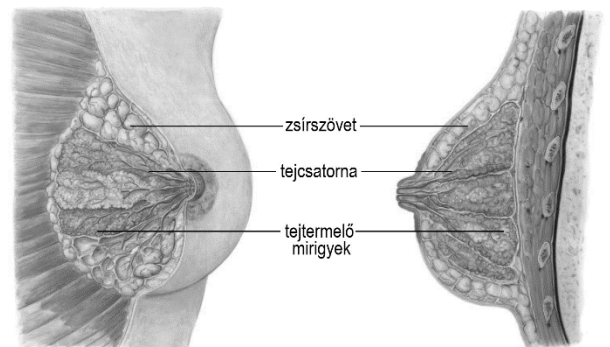
szeméremtesti
bőrredő hatul a

V.) Női mell anatómiája

A női emlők a mellkasi bordák elülső felszínének mindkét oldalán elhelyezkedő tejtermelő, könnyecsepp alakú mirigyekből álló páros szerv. A szegycsontokhoz az izom polyák (vagy más néven a Cooper felfüggesztő szalagok) segítségével csatlakoznak. A mellkas fő izomzatán, a nagy mellizmon helyezkednek el.

A mellben nem található izomszövet, állománya **kötőszövetből, zsírszövetből** és **mirigyes szövetből** áll. A mell belsejében rendszertelenül elhelyezkedve kb. 12-20 db faggyú mirigy (Morgagni gumi) található. A faggyú mirigyeket fedő zsír állomány határozza meg a mell méretét és formáját. Az emlő közepén helyezkedik el a kiemelkedő mellbimbó és a bimbó udvar.

Az emlőben található lebenyek sok kis sok kis apró, zsákszerű tejtermelő emlőmirigyet tartalmaznak. A **tejtermelő mirigyek** a hormonális jelekre adott válaszként tejet választanak el, mindegyik tejtermelő mirigy a tejgyűjtő mellék



csatornákon keresztül (ezek a fő tej csatornákról úgy ágaznak el, mint a fa ágai), csatlakozik a fő tej csatornákhöz, amelyeknek külső kijáratí nyílásai a mellbimbóba vezetnek bele.

Az emlőmirigy szerkezete és működése képes a változásokra, mintegy az **ösztrogén**, a **progeszteron** és a **prolaktin** női hormonok hatására adott válaszként. A menstruációs ciklus folyamán a mirigy szövet változik, a terhesség során megindul a tejtermelés, a menopauza idején megnövekszik a mellék zsírszövet állománya.

Fokuszontok a gyakorlatban és napközben

- Combcsont és csípő kapcsolata
- Láb hátsó részének aktiválása, szimmetrikus használata (ülőideg szempontjából is fontos)
- Térd rendeltetésszerű használata (Mobilis csípőnél térd nem sérül, ha térd sérült kihat medencei szervekre)
- Farokcsont és a szeméremcsont egymás felé irányítása
- Csípő gravitáció pontja ülésnél és állásnál is.
- Csípőhorpasz farizom kapcsolata
- Csípő „négyzetézése”
- Csípőcsont és köldök emelése, keresztcsont mélyen testbe húzása, hogy bölcsőt képezzen a belső szerveknek
- Sarok, ülőcsont összekötése
- Ülőcsont pivotális szerepe.
- Belső sarok–ágyék kapcsolata
- Alsó has–alsó hát összhangjának kialakítása
- Ágyék tudatosítása, helyes használata
- A medencealapot mindig tónusban kell tartani, különben különböző süllyedésekhez, inkontinenciához vezet.
- Pelvic tudatosság, különben lustaság érzés
- A sacrum (keresztcsont) fontossága – Amikor a keresztcsont kifelé irányul a derékban, a vesék károsodnak – Mikor fáradunk ez sokszor előfordul – „Keresztcsont homorítása”

Mit jelent nőnek lenni? Hogyan kultiváljuk Női energiáinkat? Miért fontos a társadalmunkban nőnek maradni.

Női táplálkozás és életmód

“Legyen a táplálék a gyógyszered és nem a gyógyszer a táplálékod”

“Egyél úgy mintha imádkoznál”

Irányelv: Alacsony kalória vs magas tápanyag tartalom

Sok gyakorló tapasztalja, hogy miután elkezdi jógázni, egyre tudatosabban és tiszteletteljesebben viszonyul a saját testéhez. A táplálék ránc gyakorolt hatásának ismerete része a saját magunkra való odafigyelésnek. Az is jógyakorlás, ha tudatában vagy annak, hogy mikor és mit eszel.

Bemutatok néhány táplálkozási javaslatot az ájurvédikus orvostudományból (a betegségmegelőzés és gyógyítás ősi indiai tudománya). Sok nyugati szakorvos egyre közelebb kerül az ájurvédikus táplálkozási megközelítéshez, amely szerint az egészségtelen táplálkozás sok nőgyógyászati probléma (például a miómák, ciszták, endometriózis) kialakulásához



vezethet. A kávé,

sült krumpli, cukor, pizza és mindenféle zsíros, feldolgozott húsféle fogyasztása az emésztőrendszer gyulladását és pangását okozhatja, hozzájárulhat különböző betegségek kialakulásához, és negatív hatással lehet többek között a szaporítószervekre is. A legjobb elkerülni a túlzottan feldolgozott vagy gyorsételeket, mert ezek ártalmas zsírokat és adalékanyagokat tartalmaznak, továbbá alacsony a tápértékük.

A mai modern kori és női betegségek nagy része a tápanyaghiányos étkezésből adódik.

Vásárolj be előre egy hétre, és törekedj rá, hogy minden nap egyél egy nagy adag nyers zöldség salátát, egy maréknyi magot, egy adag párolt zöldséget, egy adag teljes értékű gabonát és 3-4 db. gyümölcsöt.

Ha menstruációs problémáid vannak, gondold át újra, hogy mit eszel. Vezess táplálkozási naplót, és jegyezd fel az érzéseid. *A stressz és a felgyorsult életritmus értékes tápanyagokat rabolhat el a szervezettől.* Az evés közbeni lelkiállapot is fontos. Ül le evés közben, és pihenj meg evés után, főleg ha menstruációs zavaraid vannak. A túlsúlyosság is hozzájárulhat a hormonegyensúly felborulásához vagy a menstruációs problémákhoz.

Az ájurvéda szerint a hideg italok gyakran fordított hatással vannak a tüdőre: köhögést, vértolulást és irritációt okozhatnak, főleg menstruáció idején, amikor alacsony a hormonszint. A hagyományos kínai orvostudomány szintén ellenjavallja a túl sok hideg étel fogyasztását, mert ez akadályozza a mozgást, és pangást okozhat a szervezetben. Ugyanúgy, ahogy a hideg vízben való úszás ideiglenesen megállítja a menstruációs folyamatot, a hideg ételek fogyasztása korlátozza a menstruációs vér mozgását. Az akupunktúrában a sötét vagy fekete menstruációs vér a hideg méh jele. A meleg borogatással megszüntethető görcsök szintén a véráramlás hideg által okozott pangására utalnak. Amennyiben ezektől a tünetektől szenvedsz, legjobb, ha egész hónapon át elkerülsz a hideg ételek (jégkrém, jeges italok) fogyasztását. Már egy ilyen kis táplálkozási változás is nagy különbséget jelenthet a menstruációs ciklus lefolyásában.

A menstruációs ciklus előtti 4-5 napban kerüld a magas nátriumtartalmú ételeket (feldolgozott, ecettel tartósított ételek, sonka, szójaszószt), főleg akkor, ha menstruáció alatt hajlamos vagy a puffadásra. A fent említett ételek hozzájárulhatnak a szövetekben való folyadék felgyülemeléséhez. A puffadás nem a folyadék-visszatartás egyetlen jele. Szédülés, rosszullét, ájulás, sőt beszédzavar is utalhat folyadék-visszatartásra.

A menstruáció alatti hormonális változások miatt a vércukorszint instabillá válhat, nyugtalanságot és feszültséget váltva ki. Ebben az időszakban sokan kívánják az édeset. A finomított cukornak nincs tápértéke, viszont felborítja az immunrendszer egyensúlyát, fáradtságot okozhat, és növelheti a premenstruációs szindróma tüneteit. Sok táplálkozástudományi szakember javasolja, hogy ha nem is zárjuk ki teljesen az étrendünkből a cukrot, de legalább váltsunk barna cukorra és csökkentsük a mennyiségét.

Az alkohol szintén károsan megemeli a vércukorszintet, és túlterheli a májat. A jól működő máj elengedhetetlen a test hormonjainak lebontásához. Kerüld a finomított szénhidrátokat, mint amilyen a fehér kenyér, a fehér tészta és a sütemények. Ezek mind cukorra alakulnak a szervezetben, és gombás fertőzéshez vezethetnek.

A premenstruációs ciklusban fellépő csokoládé utáni vágy a magnéziumszint csökkenésének jele, ami gyakran előfordul menstruáció közben. Vannak szakemberek, akik azt tanácsolják, hogy ilyenkor együnk magas magnézium tartalmú ételeket, mint például magok, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, zöldségek (zöld levelesek). Egy kevés keserű csokoládé is jobb, mint fánkok vagy péksütemények fogyasztása.

Ha falánkság jön rád a ciklus bármelyik szakaszában, néha elég 100 mg krómot szedni 1 hétig, hogy a tünetek elmúljanak. A falánkság általában a stresszre adott válaszreakció, vagyis amikor napközben túlhasználjuk érzékszerveinket, nap végére az étellel kompenzálunk. Próbáld napközben is lassan, tudatosan végezni a dolgaidat, állj ellent a multi taskingnek, irányítsd figyelmet a légzésedre néhány percre. Ezekkel a könnyű technikákkal könnyebb a középpontodban maradva végezni hétköznapi tevékenységeidet.

Vannak egészséges és káros olajok. Úgy tűnik, hogy manapság sokan szenvedünk omega-3 zsírsav hiányában. Ezek a zsírsavak segítik megtartani a szervezet hormon és folyadékegyensúlyát, és csökkenthetik a visszatartott vízmennyiséget. A lenmagolaj, a dió és a sötétzöld leveles zöldségek mind remek omega-3 zsírsav források.

Kerüld a gyárilag előállított finomított olajokat, mint amilyen a napraforgóolaj, a pórsáfrányolaj (még ha hidegen sajtolt is) és a kukoricaolaj, főleg ha endometriózisban szenvedsz. Ezek az olajok túlfinomítottak és néha avasak. Ugyancsak kerülendő minden hidrogénezett vagy részben hidrogénezett olaj (például a mesterségesen keményített margarin). Ezek kifejezetten károsak az immunrendszerre, és az artériák keményedését okozhatják. A bolti kekszek, péksütemények, kukorica- és krumplichipsek mind tartalmaznak feldolgozott, káros zsírokat.

Egyél olyan ételeket, amelyek létfontosságúak a testnek: természetes, friss zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonát — ezek rostban gazdagok, és hozzájárulnak a vastagbél egészségéhez. Szakemberek legalább öt adag (egy adag: fél bögre) friss zöldséget és /vagy gyümölcsöt javasolnak naponta. A vegetáriánus étrenden lévő nők több ösztrogént ürítenek, valószínűleg azért, mert rostgazdag az étrendjük. A természetes zöldségek és hagyományos szójatermékek (tempeh, mizó, tofu, natto, edamame) fitoösztrogént tartalmaznak, amely védelmet nyújthat a hormonális rákbetegségek ellen, és segít fenntartani a szervezet hormonegyensúlyát.

Igyál sok folyadékot, de kerüld az édes, koffeintartalmú italok fogyasztását. A tea, kávé és alkohol fogyasztása hiperérzékennyé teszi az idegeket, és túlingerli a mellékveséket, ez viszont megzavarhatja a menstruációs folyamatot. A nikotin hatása hasonló, és hosszabb vérzést és menstruációs görcsöket okozhat.

A táplálkozásról és étrendről való vélekedések skálája végtelen, azonban egy egyetemes szabály összeköti őket: kerüld a túlevést. Enyhe alultápláltság egészséges. Az elfogyasztott táplálék léted fizikai, érzelmi és szellemi aspektusává válik. Minden étel közül a legjobb az általunk vagy szeretteink által házilag elkészített étel. A szerető szakács főjtje jótékony hatású. A táplálék is lehet jóga.

Az Ájurvédikus és a jógikus konyha

Jóga konyha Az étrend kialakításakor két szempont érvényesül: az Ájurvéda sok ezer éves tapasztalata és az ezekkel megegyező erkölcsi elvek. "A nem ártás szabálya", mint erkölcsi alapelv is fontos szerepet kapott az étrend jellegének kialakításában. A vegetárius étrendet követik. Tojást nem fogyasztanak, mert az potenciális életet tartalmaz, de tejet igen, mert a fejés mentes az erőszaktól.

Ájurvédikus konyha Az Ájurvéda a helyes táplálkozás megállapításakor figyelembe veszi a környezetet, az évszakot, az egyén alkatát, a rendelkezésre álló ízeket (édes, sós, keserű, savanyú, csípős, fanyar), a nyersanyagokat és végül az egyén esetleges egészségügyi problémáit, valamint a 3 alaptípushoz (vata, pitta, kapha) tartozását. Kiegyensúlyozottnak tartja, ha az étrend helyes arányban tartalmaz érett gyümölcsöket, csonthéjasokat, házi tejet, termesztett és vadon nőtt zöldségeket párolva, főtt gabonaféléket és hüvelyeseket. Izgató hatásúnak tartja a fűszereket, az olajat, a húst és a halat.

Jógaétkezés ősi szövegek alapján

Három jelentős művet érdemes megemlíteni, melyek konkrét tanácsot nyújtanak a helyes táplálkozásunkhoz és életmódunkhoz. Ezek a következők: a Ghéranda szanhitá, a Bhagavad gítá és a Hatha jóga pradípiká.

Ahogy már korábban említettük, a jóga társadalmi célja olyan ember nevelése, aki kevés terhet ró környezetére. Ezért a jógaétrendnek is egyszerűnek kell lennie, de egyúttal jó testi, lelki kondíciót kell biztosítania. Ahogy a Ghéranda szanhitá kifejezi:

„Aki úgy kezd a jóga gyakorlásához, hogy nem szabályozza az étrendjét, sok betegségnek teszi ki magát, és nem lesz képes a jóga útján haladni.” (V. 16.)

A pránájama című fejezetben említi a szabályozott táplálkozást. Az étkezés szilárd táplálék útján történő pránafelvétel. Az ivás a folyadékból, a légzés pedig a légnemű anyagokból veszi át az általuk hordozott pránát. Ennek az alapelvnek az ismerete segít bennünket táplálkozásunk kialakításában. A pránájama első lépéseként szilárd

tápanyagokból kell tudnunk a pránát kivonni, majd ezt követően válik lehetővé a folyadék és a levegő pránájának irányítása. Tehát a táplálkozás pránájama!

Ez két dolgot tesz világossá számunkra. Az egyik, hogy nem az élvezetek fokozásáért, hanem az energia és életerő nyerése céljából táplálkozzunk. A másik, hogy a durvább energiák tisztátlansága miatt a finomakat sem lehet sikeresen szabályozni. Nagyon fontos, hogy az étel szattvikus legyen, mert ezáltal tudnak csak a pránafolyamok szabadon áramlani a nádikon keresztül.

A Ghéranda felsorolja azokat az ételeket, amelyeket a jógaiskolájában fogyasztottak a jógi. Két fő szempont alapján vannak összeválogatva a táplálékok:

- szattvikusak legyenek,
- könnyen hozzájuk lehessen jutni természetes állapotukban

3 Guna szerinti étkezés az Ájurvédában

A megnyilvánulatlan Univerzumban az energiának három tulajdonsága van, ezeket hívjuk gúnáknak, melyek ebben az állapotukban egyensúlyban léteznek.

A gúnák a következők: szattva (tisztaság), radzsasz (sz szenvedély, aktivitás, folytonos változás), tamasz (sötétség, tehetetlenség, lassúság).

A szattva elősegíti a tisztánlátást és a fényességet, a radzsasz megteremti az energiát és az erőt, a tamasz a tehetetlenség és nehézség létrehozója.

Amint az energia formát ölt, a három tulajdonság egyike dominálni kezd. Például egy almafán lehetnek megfelelően érett almák (szattvikusak), lehet néhány éretlen (radzsaszikusak) és lehet pár túlérlett alma is (tamaszikusak). De ahogyan látjuk, függetlenül attól, hogy melyik elem uralkodik, a másik kettő is egy időben mindig jelen van. Egyetlen alma is lehet nagyobb részben szép érett, de lehetnek rajta olyan részek, melyek kicsit rothadásnak indultak (még ha nem is látjuk kívülről), és van olyan része is, ami kevésbé érett, és átmeneti állapotban van az egyik állapotból a másikba.

A szattvikus étrend a legmegfelelőbb minden jógázó számára. Táplálja, és kiegyensúlyozott állapotban tartja a testet. Megtisztítja, megnyugtatja az elmét, és lehetővé teszi, hogy az maximális hatékonysággal működhessen. Eredménye egy megbékélt elme, amely irányítani tud egy könnyű és rugalmas testet. A szattvikus ételek közé az alábbiak tartoznak: gabonafélék, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, friss gyümölcsök és zöldségek, friss gyümölcslevek, tej, vaj és sajt, hüvelyes növények, diófélék, magvak, csíráztatott magok, méz, valamint gyógyteák.

A radzsaszikus ételek felborítják a test és az elme közti egyensúlyt, a testet pedig az elme rovására erősítik. Túlzott fogyasztásuk fokozza a szenvedélyeket, az elmét nyugtalanná, irányíthatatlanná teszik. Idetartoznak az erős fűszerek és füvek, a hal, a serkentő szerek, így a kávé, fekete tea, só, csokoládé. A gyors evés is radzsaszikus jellegű.

A tamaszikus étrend hatására a prána mennyisége megfogyatkozik, a józan gondolkodás elborul, és az embert a tehetetlenség érzése keríti hatalmába. Az elmét sötét érzelmek borítják el, mint például harag, kapzsiság. A test ellenálló képessége a betegségekkel szemben minimálisra csökken. Ételei közé tartoznak a húсок, az alkohol, a dohány, a vöröshagyma, fokhagyma, az erjesztett ételek, például az ecet, valamint az állott és túlérlett dolgok. A túl sok evés és a rosszul megrágott étel szintén tamaszikus jellegűnek számít.

A három gúna a lét minden formájában és minden cselekedetben megtalálható. Minden emberben uralkodóvá válik az egyik gúna, és ez meghatározza annak az embernek a cselekedeteit és gondolatait. Csak a számadhi tudatállapotában lévő, megvilágosodott Én képes felülemelkedni a három gúnán.

Spirituális gyakorlatokhoz a könnyű, tápláló étel a legmegfelelőbb.

A jóga gyakorlásához elengedhetetlen az egészséges és mértékletes táplálkozás. Azt együk, amittől a kiválasztásunk jól működik, ha szennyeződések rakodnak le az emésztési rendszerben az betegségekhez vezethet hosszú távon.

Általános étkezési ajánlások

- ✓ Fontos, hogy soha ne együk túl magunkat, inkább többször kevesebbet.

- ✓ Reggel és este csökkent az inzulin termelés, így akkor inkább fehérje dús ételeket egyél. Napközben fogyaszd a szénhidrátokat.
- ✓ Az étkezést ne időtöltésnek, vagy kulináris élvezetnek tekintsd, hanem szükséges dolognak, melynek célja a test és a szellem táplálása, hogy jó lakóhelye legyen a léleknek. Örömet találj a gyakorlásodban, vagy egyéb elfoglaltságaidban és ne az evésben. Azért eszünk, hogy éljünk és nem fordítva. A mai ember annyira el van érzéketlenedve, hogy egyre erősebb ingerek, kell, hogy ériék, hogy örömhöz jusson az életben. Tisztítsd a szervezeted és a lelkedet, hogy az élet apró hétköznapi dolgaiban ismerd fel az örömet.
- ✓ Fontos, hogy étkezés előtt zuhanyoz (tisztálkodj) ne közvetlenül utána.
- ✓ Mielőtt eszel, ajánld fel az ételt az Isteneknek.
- ✓ Kezd a reggelt meleg víz ivásával, és napközben is iktass be meleg ivóvíz kúrát. Méregtelenít és oldja a lerakódásokat.
- ✓ Egyél nyugodtan, ne sietve, és lélegezd be az étel illatát, mielőtt megeszed. Ha sietve eszel, az a szél energiát növeli a szervezetben és emésztési panaszokhoz vezethet.
- ✓ Reggel sósat, vagy olyasmit egyél, ami nem édes és energiát ad. Az édeset hagyd estére, mert az ellazít, elálmósít.
- ✓ Egyél minél egyszerűbb étel, lehetőleg mindig ugyanarról a helyről (a legjobb ha szeretett kéz készítette) és ne maradékot. Ha rendszeres más konyhából eszünk, az megterheli a gyomrot.
- ✓ Fogyassz sok csírást.
- ✓ Az Ájurvéda szerint az általános iránymutatás, hogy 23.00 és 4.00 óra között ne együnk, hagyjuk az emésztőrendszert megpihenni.
- ✓ A gyümölcsöket mindig étkezés előtt fél órával edd, soha ne keverd az étellel. Egyszere csak egy kettő, maximum három gyümölcsöt keverj össze, különben tamaszikus (tompít, lustít) lesz a minősége. Ezért nem jó a gyümölcssaláta, és főleg nem tejtermékkel vegyítve.
- ✓ Aki rajaszikusan vagy hússal étkezik, kevésbé tudja elmélyét irányítása alá vonni. Az ilyen fajta ételek növelik a testünk felé ragaszkodásunkat.
- ✓ Étkezz úgy, hogy a gyógyszered legyen az étel és ne táplálék kiegészítőkből szerezd meg a szükséges tápanyagokat.
- ✓ 10.00-14.00 között a legerősebb az agni, így az ilyenkor elfogyasztott étel, biztosan megemésztésre kerül és nem rakódik le.
- ✓ Nincs szükség táplálék kiegészítőkre, válogasd úgy össze az ételt, hogy az legyen a „gyógyszered”.
- ✓ Ne a hajlamaid és kedved szerint egyél, mindig figyeld, hogy reagál rá a kiválasztásod.
- ✓ Szobahőmérsékletű italokat igyunk, a hűtött italok rendszeres fogyasztása, nem jó a szerveknek.
- ✓ Ne igyál közvetlenül étkezés után, mert kialszik az emésztési tűz.
- ✓ Tejet ne igyunk az étkezésekhez, csak önmagában vagy gabonafélékkel és édességekkel együtt. Kicsit felforralva és fűszerezve a legjobban emészthető.
- ✓ Használjunk ételeinkben köményt az emésztés serkentéséhez, koriandert a méreganyagok kiürítéséért, édesköményt, hogy korlátozzuk a gázokat és a felfújódást. (egészséges fűszerek fontosak: kurkuma, gyömbér, kapor, petrezselyem, oregánó, fahéj, szegfűszeg stb.)
- ✓ Ne az érzékeid kielégítéséért egyél, hanem hogy egészségesen tartsd testedet. Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert és ne a gyógyszert, mint az ételt.
- ✓ A teljes értékű gabonákat áztasd be egy éjszakára főzés előtt, így megnő tápanyag értékük. A babokat ne felejtse el jól megfőzni különben nehezen emészthetőek. Ahogy egyre többet eszel belőlük, egyre jobban hozzá fogsz szokni.
- ✓ A magokat mindig nyersen és ne pirítva fogyaszd, mert a sütés által sok tápanyagot elvesztenek.
- ✓ Mondj le a cukrozott gyümölcslevekről és egyél helyette gyümölcsöt. A feldolgozás alatt a gyümölcslevekből eltűnik majdnem az összes tápanyag, enzim és rost.
- ✓ Olajos sütés helyett válaszd a párolást májad kímélése végett.

- ✓ Fogyasszunk minél több csírárt. (Mung dal, lucerna, búza stb.)
- ✓ Cseréld a fehér cukrot barna cukorra vagy mézre, a fehér lisztet teljes kiőrlésű gabonára.
- ✓ A májnak a legjobb, ha párolva fogyasszuk a zöldségeket, nem sütve. A mazdanam szerint ne vízben, hanem párolóban vagy kevés vajon készítsük el a zöldségeket, mert a vízzel kifőnek belőlük a vitaminok.
- ✓ Étél minél kevesebb fogás, és minél egyszerűbb, kevesebb összetevőből áll össze annál jobb és emészthetőbb. A helyes emésztéshez válaszuk szét a fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat külön étkezésekre.
- ✓ Az önellátásban hatalmas erő rejlik.
- ✓ Fogyasszunk a szezonnak megfelelő termékeket, ne a drága import termékeket.
- ✓ Feldolgozott húsokat ne fogyasszunk, mert magas a nátrium tartalmuk, így hozzá járulnak a folyadék visszatartáshoz, valamint feldolgozott minőségük miatt gyulladásokat és eltömődéseket okozhatnak az emésztő rendszerben.
- ✓ Úgy tartja a mondás, hogy aki csak akkor eszik újból, amikor az előző étel már meg emésztődött, nincs szüksége gyógyszerre. (Tiruvalluvar, tamil költő)
- ✓ A krónikus fáradtság általában arra utal, hogy mérgező anyagok felhalmozódtak a szervezetedben. Iktass be napi méregtelenítést.
- ✓ Fogyaszd a termékeket természetes és nem feldolgozott állapotukban. Először is finomításnál megszabadítják az összes vitamintól és tápanyagtól és a sütés közben mérgező anyagok keletkeznek melléktermékként.
- ✓ A legjobb szuper ételek a zöld levelű zöldségek, ezek után következnek a nyers zöldségek és gyümölcsök, majd a különféle magok és babok.
- ✓ Tervezd meg egy hétre előre az étkezésed, így nem kerülsz olyan helyzetbe, hogy ne legyen egészséges ételválasztásod.

Ha fáradtságot, vagy betegség kezdetét érzed a testben, akkor arra a legjobb dolog a böjt. Egy rövid böjt megtisztítja a szervezetet és segíti az emésztési tűz helyreállítását.

Táplálkozás alapszabályai

Az eddigiekből már sejthetjük, hogy egészségünk alapja a táplálékunk. Tehát, ha gyógyulni akarunk, - vagy egészségesek akarunk maradni - át kell tekintenünk eddigi táplálkozási szokásainkat, és ahol hiányosságot tapasztalunk, ott változtatnunk kell a cél érdekében.

- ✓ A legfontosabb aranyelv, hogy olyan ételeket fogyasszunk, melynek MAGAS A TÁPANYAG TARTALMA a kalória tartalmához viszonyítva. Így fedezzük a napi tápanyag igényt, anélkül, hogy fölös kalóriákkal terhelnénk szervezetünket. Ahogy megszokod, hogy magas tápanyag tartalmú ételeket végy magadhoz, egyre kevésbé fogod kívánni az alacsony tápanyag tartalmú ételeket.
- ✓ Az optimális táplálkozás második alapelve, hogy TERMÉSZETES ÉTELEKET együnk. Az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül, természetes állapotban fogyasztott élelem számít természetesnek. Ebben az állapotban sokkal több vitamint, ásványi anyagot, életfontosságú enzimeket tartalmaz. Ugyanúgy az állati termékeknek - tej, sajt, vaj, tojás - egészséges állatoktól kell származniuk, amelyeket organikusan termelt takarmányon tartanak és nem mesterségesen tenyésztik hormonok, antibiotikumok és mérgező vegyszerek segítségével.
- ✓ Harmadik szabály, hogy élelmiszereink TELJES ÉRTÉKŰEK, komplettek, finomításmentesek legyenek. Például a Graham-liszt, a barnakenyér, a barnarizs, a krumpli teljes értékű, szemben a fehér liszttel, fehér kenyérrel, fehér rizsszel, krumplipehellyel, melyek nem teljes értékű élelmiszerek. Ezek finomított koncentrált termékek, a fontos tápértéket elvesztették. A teljes értékű ételek azok az egyszerű ételek, amelyek még mindazokat a tápértékeket tartalmazzák, amit a természet beletett, minden vitamint, ásványt, enzimet.
- ✓ Negyedik szabály, hogy ételünk ÉLŐ TÁPLÁLÉK, és a lehető legfrissebb legyen. A főzés az enzimeket teljesen elpusztítja, az ásványi anyagok a főző vízbe kioldódnak, sok vitamin elbomlik. Lehetőleg sok nyers ételt fogyasszunk, vagy főzés helyett inkább pároljuk, ha főzzük, akkor a főző vizet is használjuk fel. Tehát inkább

levest fogyasszunk, ne öntsük ki a hasznos, kioldódott anyagokat. (Kísérleteket végeztek, mely szerint a kizárólag főtt étellel etetett kísérleti állatok rövid időn belül artritiszt kaptak.) A gyümölcsöket is célszerű nyersen fogyasztani, aszalva tárolni, nem főzve és nem konzerválva. A főzés minden enzimet teljes mértékben elpusztít, ezen felül sok vitamint is kisebb-nagyobb mértékben károsít. A nyers ételeknek tisztító hatásuk van az emésztő és kiválasztó rendszerre. Megelőzik a székrekedést, ami az eltávozni rendelt anyagokból az oldott anyagok visszaszívódásával jön létre, mivel hosszabb ideig tartózkodik a vastagbélben, mint kellene. A visszaszívódott mérgeanyagok fejfájást, pattanásokat okoznak, vagy lerakódnak a szervezetben.

- ✓ **MÉREGMENTES** ételeket fogyasszunk. Ezt saját kertünkben termelt zöldségfélékkel, gyümölcsökkel, vagy biotermesztésből származó élelmiszerekkel érhetjük el.
- ✓ **KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND.** Ott a jelen időig elterjedt nézetet kell felülbírálni, miszerint minél több fehérjét kell fogyasztani. Ez nem így van, általában fehérjemérgezésben szenvedünk! Például a kevés fehérjét fogyasztó mormonok között fele annyi sincs a beteg emberek száma. Igaz ők nem fogyasztanak alkoholt sem, és nem dohányoznak. A legújabb kutatások szerint az állati fehérjében szegény, természetes szénhidrátokban gazdag étrend az egészséges. A kiegyensúlyozott étrend nyers gyümölcsökből, zöldségfélékből, dióból, magvakból, teljes gabonafélékből, tejtermékekből áll. Kiegészítő ételek csírázó magvak, hidegen sajtolt növényi olajok, méz.
- ✓ További szabályok, melyek kísérleteken alapulnak, hogy a kismértékű **ALULTÁPLÁLTSÁG** növeli az élettartamot, csökkenti a degeneratív betegségeket. Tehát, sohase együk degeszre magunkat, a jóllakás előtt kicsivel hagyjuk abba. A tényleges szükségleten felüli táplálék mérgeként hat a szervezetben, megzavarja az emésztést, bélrenyheséget, gázképződést, tökéletlen asszimilációt és egyéb anyagcserezavarokat okoz. Erjedést és rothadást kelt a belekben és valósággal mérgezi a szervezetet.
- ✓ Vásárolj úgy, hogy minden nap megegyél:
 - Egy nagy tányér salátát jó sok zöldséggel
 - Egy nagy tányér párolt zöldséget valamilyen teljes értékű gabona vagy bab, lencse körettel
 - Egy maréknyi magot (kesűdió, dió, mandula, lenmag, napraforgó, tökmag)
 - Három darab gyümölcsöt

Ha ezeket mindennap elfogyasztod, pár napon belül fogod érezni, hogy a feldolgozott és állati termékeket nem kívánod, és már alig marad hely a gyomrodban ezeknek a termékeknek.

- ✓ Végül nem csak az fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy hogyan. Fontos szabály az **ALAPOS RÁGÁS**. Célszerű minden falatot 30-szor megrágni, és nyállal alaposan elkeverni. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál enzimeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó a-anyagcseréhez. Sok ember "nem bírja" a tejet. Nos, ha kipróbálják, hogy a tejet nem isszák, hanem "eszik", azaz kortyonként megforgatják a szájukban, valószínűleg nem okoz többé problémát.
- ✓ Fontos még a **NYUGODT, DERŰS LÉGKÖR** az étkezés során. Szépen terített asztalnál, gyújtsunk mécsest, vagy gyertyát. Hideg, fázó lábbal se kezdjünk étkezni. (Ha ezeket nem tudjuk biztosítani, inkább hagyjuk ki az étkezést.)
- ✓ Fontos még **ÉTELÜNK HŐMÉRSÉKLETE**. Sem a túl hideg (fagylalt) sem a forró étel nem egészséges. Az enzimek és emésztőnedvek csak optimális hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, a működésük csökken vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat okozhat, felszívódási nehézségek támadnak, és az emésztetlen étel rothadni kezd a beleinkben. Tartsuk be ezeket a szabályokat, akkor az így elfogyasztott étel egészségünket szolgálja.

Fűszerek: kömény, feketekömény mag, kurkuma, koriander, gyömbér, bors, chili, fahéj, szegfűszeg, cayenne bors,

Stop ételek: Feldolgozott hús, fehér liszt, fehér cukor, tej termék (nyálkásító, erős gyulladás fokozó + GH növekedési hormon miatt)

Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?

Ha kiválasztószerveink egészségesek, a napi háromszori vizelet jelzi a helyes folyadékfogyasztást. A vizelet színe se túl világos, se túl sötét, hanem szalmasárga legyen. Szaglószerveink is szolgálnak diagnosztikai adattal, a rossz szagú vizelet, táplálkozási hibát, esetleg egészségi problémát jelez.

A széklet normális sűrűségű legyen, azaz a toalettpapíron alig hagyjon nyomot (mert ez jelzi a táplálék teljes hasznosulását, felszívódását). A teljesen egészséges és helyesen táplálkozó embernél minden étkezés után, az emésztési idő leteltével széklet van. A kellemetlen szagú széklet előnytelen bomlási folyamatokról vagy izgatott, ideges állapotról tanúskodik.

Ha gyakran izzadunk, melegben ödémások a végtagjaink vagy háromnál többször vizeünk, fogyasszunk kevesebb folyadékot. Ha izzadságunk rendszeres és alapos tisztálkodás ellenére kellemetlen szagú, akkor vagy túl erőltettük magunkat, vagy mentális, illetve érzelmi stressznek voltunk kitéve, esetleg gondatlanul főzzük ételeinket, illetve nem megfelelő módon főznek nekünk. Ilyenkor még több légző gyakorlat és lazítás ajánlott.

A lepedékes nyelv, rossz lehelet, emésztési, illetve anyagcserezavarra utalhat. A jógik egy kettőbe tört faággal, egy kisebb fakanállal vagy fém nyelvtisztítóval tisztítják, masszírozzák a nyelvüket. A nyelvgyököt ujjal masszírozzák. Ez jótékony hatással van az egészségre a nyelv reflexogén zónáin keresztül, de derítsük ki és szüntessük meg a tünetek dietetikai okát is.

Ha túlságosan kimerültek, fáradtak, rosszkedvűek vagyunk, és nem tudjuk kialudni magunkat 6-8 óra alatt sem (téli és a szellemi munkát végzőknek 9 óra is megengedett, míg nyáron és fizikai munkát végzőknek jóval kevesebb), akkor változtassunk a jógyakorlatok időtartamán vagy a gyakorlás intenzitásán, alapszabályainkon, reakcióinkon, valamint az étrendünken. Több gabonafélét és az évszaknak megfelelő gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk, és alaposabban rágjunk meg minden falatot.

A túl sok fehérje daganatokat táplálhatja hosszútávon.

Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség

Az édességek utáni vágy általában két dolog miatt szokott kialakulni.

Az egyik ok, amikor folyamatos stressz hatás alatt vagyunk hosszabb ideig, a szervezet kompenzálni fog valamilyen túlzással vagy mértéktelenséggel. Ez nőknél leggyakrabban a túlevésben és az édességek iránti sóvárgásban mutatkozik meg. Amikor túlhasználjuk érzékszerveinket (hallás, beszélés, szemek), utána már csak egyre és egyre magasabb ingereket kívánunk. Ezért fontos a pihenés, relaxálás beépítése és FEGYELMEZETT betartása a napi rutinba.

Ha a vágy mögött kimerültség, szellemi túlterheltség, feszült gondolkodás vagy erőtlenség áll, igyunk meleg, fűszeres tejet. Ezen kívül szenteljünk néhány percet a regenerálódásnak és stabilizálódásnak. Ez a tanács olyan embereknek szól, akik a stressz és a túl sok munka miatt kiegyensúlyozatlanok, és öntudatlanul is a rágszálni valókhöz és édességekhez nyúlnak. Természetesen nem vonatkozik azokra, akik látszólag teljes belső békében magáért a kulináris élvezet kedvéért esznek. Számukra a mézes víz ivása hozhat létre egy új ízlésmintát.

Néha elég 1 hétig 100 mg króm és Mg szervezetbe juttatása a farkaséhség megszűnéséhez.

A másik lehet a tápanyaghiány. A hormon problémák elsődleges oka a tápanyag hiány, a stressz után. Ha nincs meg a megfelelő tápanyag bevitel, akkor éhség alakul ki, amit a legkönnyebb az épen gyorsan elérhető, általában

nem magas tápanyag tartalmú, de magas szénhidrát és cukor tartalmú ételekkel pótolni. Ezeknek az ételeknek általában addiktív hatása is van (ez igaz a magas zsírtartalma ételekre is pl. magyarázó, chips), így minél többet eszünk annál többet kíván a szervezet. Ezért nagyon fontos az étkezés megtervezése, hogy mindig legyen kéznél magas tápanyag tartalmú de viszonylag alacsony kalóriatartalmú étel. Ha megvan a napi tápanyag bevitel, általában kevésbé jellemző a túlevés.

Magnézium, króm, szelén, E vitamin, jód, A, C, D vitamin kúrák nagyban tudják orvosolni a farkaséhséget.

A farkasétvágy és az alacsony vércukor szint Valószínű szervezetben lerakódott mérgeanyagok, melyek megakadályozzák szövetekben tápanyag felhasználást. Ilyenkor a méregtelenítés a legfontosabb. Ha kevés ideig nem eszünk szervezet mozgósítja a mérgeállományt, amitől rosszul lét alakul ki. Ez a rosszullét főleg a böjt vagy a tisztítókúra első napjaira jellemző, de ha folytatjuk a káros táplálékok mellőzését, pár napon belül elmúlik.

Fogyókúra

A modern korra jellemző ásványianyag-hiányos táplálkozásra a szervezet kétféleképpen reagál. Vagy a normális mennyiségű táplálékot feldolgozva ásványianyag hiányos állapotba kerül - ami később anyagcsere zavarokat okoz -, vagy pedig igyekszik többszörös mennyiségű táplálékot "kikövetelni", amiből az ásványi anyag mennyiség igényét ki tudja elégíteni, így viszont többszörös mennyiségű, fölösleges anyaggal kell megbirkóznia, ami elhízáshoz vezet. Ha normalizáljuk étrendünket, a fogyás automatikusan elindul. A tisztítókúrát természetgyógyással beszélj meg. A koplalás nem megoldás. Azt az információt adja a szervezetnek, hogy veszélybe került az életed. A természetes reakció erre, hogy azután még jobban raktározni fogja a bekerült anyagokat, ténylegesen szinte a víztől is hízni fognak. A természetes étkekből normális mennyiséget ehetsz, miután a tisztítókúrával átállították a szervezeted.

A Máj akkor tud a méregtelenítésre koncentrálni ha nem azzal van elfoglalva hogy ki be jutassa a cukrot a vérből a sejtekbe és vissza, mert néha hol zabálunk néha meg koplalunk hosszú órákig. Így a legjobb ha 2-3 óránként veszel magadhoz valamilyen egészséges snacket, marék diót, tökmagot, zabrudt stb. És a májnak nagyon fontos a sok sok zöld levelű és párolt zöldség.

Böjt

A jóga ajánlja az egyszerű koplalást (A továbbiakban koplaláson egyszerűen a szilárd étel megvonását értjük.) amikor pihentetjük emésztőszerveinket. A szervezetnek ilyenkor ideje van a „nagytakarításra”, méregtelenítésre. Egynapi koplalás mozgósítja a szervezetet, bár aki első ízben végzi, ne lepődjön meg, ha az elindult méregtelenítési folyamatra szervezete ellenreakcióval válaszol, ami például fejfájásban vagy egyéb tünetekben nyilvánul meg. Ha már megszoktuk a 12 órás koplalást, akkor rendszeresíthetjük, és rászokhatunk a heti egynapos koplalásokra, böjtökre.

A vata típusú embereknek tilos a böjtölés, maximum egynapos léböjt vagy zöldségböjt. A pitta típusúaknak is max 1-3 napot ajánlott böjtölni. A dominánsan kapha típusú embereknek jól tesz a hosszabb böjt is, és általában nem is esik nehezükre, ha egészségesek.

Állj meg ételek

Finomított és feldolgozott ételek: Ilyenek a fehér kenyér, a fehér lisztből készült ételek, a cukor, a bagett, a péksütemények többsége, a tészták stb. Sajnos a barnának eladott terméke többsége sem teljes értékű, mivel általában adnak hozzá karamell színezéket, hogy el tudják adni. A legjobb otthon elkészíteni a kenyeret.

Ezek a termékek alacsonyak vitaminokban, ásványokban, és rostokban, mert elvesztik a feldolgozásuk alatt.

A finomított tészták és kenyerek 62%-kal kevesebb cinket, 72% kevesebb magnéziumot, 95% kevesebb E vitamint, 50% kevesebb folsavat, 72 % kevesebb krómot, 78% kevesebb B6 vitamint és 78 % kevesebb rostot tartalmaznak, mint teljes értékű társaik.

Sajnos mivel a feldolgozás alatt megfosztották őket természetes tápanyagaiktól, így a túl gyorsan szívódnak fel, ezzel nagy mennyiségű glukózt bocsájtva egyszerre a véráramba. Ilyenkor a hasnyálmirigynek erőteljesebben kell dolgoznia, hogy inzulin juttasson a vérbe a glukóz semlegesítésére.

A testzsír is nagyobb inzulin kibocsájtásra készíti a hasnyálmirigyet. Tehát a testzsír és a feldolgozott termékek fogyasztása a cukorbetegség oka.

A finomított termékek, a juiceok, az édességek mivel egyszerre sok glukózt lövelnek a véráramba, ezzel megnövelve a vér triglicerid szintet, növelik a szívroham kockázatát is.

A feldolgozott termékek felelősek nagy részben a szájból kialakult betegségekért, a gyomor panaszokért, végbél rákért, a mellrákért, a pajzsmirigy problémákért, a cukorbetegségért és sorolhatnánk.

A finomított tészta, rizs és kenyér, majdnem olyan káros, mint a cukor. Az almalé nem tartalmazza már egyik vitamint sem, ami az almában található.

Amikor édességre vágyunk, együnk friss gyümölcsöket és a természeteshez minél közelebb álló termékeket.

A finomított zsíros ételek a lehető legrosszabb választás. 100 kcal egységnyi az ilyen ételekből, 97 % alakul át test zsírrá, mert csak 3 % dolgoz fel a szervezett. A zsír éhségstimuláló. Minél többet eszel belőle, annál többet kívánsz.

A finomított zsíros szénhidrátok rettentő mértékben növelik a testzsírt. A feldolgozott ételek gyors glukózt lövelnek a véráramba, mely a hasnyálmirigyet gyors inzulin kibocsájtásra készíti, hogy a cukrot sejtjeidbe szállítsa.

Az inzulin ugyanakkor segíti a zsír lerakódását a testen, valamint megnöveli a zsírsejtek térfogatát.

Minél több zsír van a testen, az izmaidnak nagyobb inzulin mennyiségre van szüksége. Ilyenkor a hasnyálmirigy folyamatos inzulintermelésre van készítve.

A has körüli zsírlerakódás arra készíti a testet, hogy akár 2-5 X több inzulin bocsásson ki.

Székrekedés, emésztési panaszok

Ha valakinek székrekedése van, hajlamosak vagyunk rögtön megbélyegezni, hogy nem megfelelő életmódot folytat. Valóban igaz, hogy a székrekedést leggyakrabban a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás okozza, ám lehetnek más okok is a háttérben. Ilyen pl. egy betegség, amely étvágytalansággal jár, bizonyos gyógyszerek tartós szedése, fogyókúrázás, stressz, ételallergia, baktériumok, férgek elszaporodása és jelentkezhethet az idős kor egyik velejárójaként is.

A vata típusú embereknél a stressz és a folyamatos utón levés, túl sok szél energia felhalmozódása a testben okozhat székrekedést.

Először mindenképpen tisztázni kell, hogy mi lehet a kiváltó oka a székrekedésnek, és ennek megfelelően eldönteni, hogy elegendő-e csupán némi testmozgást rendszeresíteni az életében, vagy egyéb módszerekhez is folyamodnod kell.

Ha teheted, ne nyúlj azonnal hashajtóhoz! Ha mégis, kerülj a szintetikus vagy kémiai úton előállított hashajtókat! Bár ezek eredményesek, nagyon drasztikus hatásúak. Tartós szedésükkel a bél renyhévé válik, és később már csak hashajtó segítségével fog tudni a széklet kiürülni. Válasz tehát szelídebb, természetesebb módszereket, melyeknek nincsenek mellékhatásai.

- Fontos a sok folyadék és rost bevitel (útifűmaghéj)
- Magnézium és C-vitamin pótlása
- Elengedés
- Étél intolerancia (pl. Medcover, nem allergia) kivizsgáltatása
- Bélfloóra felborulása (prebiotikum: darált görögdinnye mag, inulin (katángkoró gyökere), pektin . alma pektin – napi 1-2 alma hosszútávon
- Reggel éhgyomorral 2-3 dl meleg víz (lehet egész nap)
- Pre és probiotikum (tökmag és dinnye mag)

- Lenmag olaj, ricinus olaj és különböző egészséges olajok alkalmazása
- Szenna levél, görögszéna tea, kutyabengekéreg tea
- Malasana, Vajrasana, Szfinx hosszabb ideig kitartás, sok csavaró ászana
- Párolt alma, körte, szilva
- Savanyú káposzta, fermentált ételek
- Saját kenyér sütése
- STOP ételek – IGG ételintolerancia teszt

A székrekedés kezelése fontos hosszú távon, hogy a méreganyagok ne halmozódjanak fel a szervezetben. A székrekedéses nőknek sokkal hajlamosabbak a női betegségekre és hormonális problémákra.

A székletfogó élelmiszereket ellenben – mint a banán, a kakaó vagy a fehér lisztből készült termékek – kerüld.

Emésztési panaszokra a gyermekláncfű, katángkóró, nagybojtorján, borsmenta tea keverék nagyon jó. Keserű teák édesítés nélkül.

Allergia

- Tégyp vízbe fél teáskanál sütőport és fele mennyiségű kálium bicarbonátot. Az arány legyen 2:1. Fogyaszd 1 hétig és figyeld eredményt.
- A korrainder levele és magja allergia csökkentő flavonidokat és antiallergén fenolt tartalmaz.
- Alkalmazd a Nadi Shodana légzést minden nap pár hónapig
- Használj rendszeresen neti kancsót az orr tisztítására

Napi rutinba könnyen beépíthető terápiák és méregtelenítő technikák

I.) Reggeli éhgyomorra 2 dl meleg víz

II.) Nyelvkaparó

III.) Időközönként orr tisztítás, vagy orr olajozása

IV.) Skót zuhany (Hideg vízzel fejezd be a zuhanyzást, jót tesz a vérkeringésnek)

V.) Oliva olajos száj öblögetés napi 5 perce

VI.) Útifű maghéj rendszeres fogyasztása belek tisztítása érdekében

VII.) Enéma (beöntés) Otthon végezhető meleg citromos vízzel, vagy meleg citromos kamilla teával, rendszeressége szükség szerint

VIII.) Keserűsós májtisztítás évente 2X

IX.) Gyógyteák folyamatos használata:

Agyalapi mirigy: szurokfű

Nőeknek: Málnalevél, Cickafark ciklus első felében, Palástfű második felében

Méregtelenítés: Csalán levél, diófa levél

Pajzsmirigyre: Galajfű (Tejoltó galaj, ragadós galaj, közönséges galaj)

X.) Fűszerek használata: Kurkuma, koriander, két féle köménymag

XI.) Máj és parazita tisztításra: 3 hét kurkuma (csipet borssal) kúra, fokhagyma kúra

XII.) Ízületvédő kúra: Kurkuma kúra korlátlan ideig nagy mennyiségben naponta többször, babérlevél tea 3 napi pár hét múlva ismételve (óvatosan kortyolgatni, mert nagyobb mennyiség belső vérzést okozhat!) , Nyírfavíz kúra

XIII.) Hidroterápiák és szauna

XIV.) Alkalmazd enyhe vízajtókat mikor szükséges: vizitorma, csalán tea, bodza virág, keserű uborka, tejoltó galaj, gyermekláncfű

XV.) Nyiroktisztítás: 3 hónapig, napi 2x csalánlevél, szurokfű és fodormenta tea

XVI.) Bőrre agyagpakolás

Felkészülés a télre

- Használjunk fűtő fűszereket étелеink elkészítéséhez
- Használj cayenne borsot az étелеkben, vagy napi 1 db cayenne bors kapszula a keringés fokozásához
- Fogyassz éhgyomorra 2-5dl meleg vizet, és ha teheted napközben is ezt add.
- Megfázás esetén bors, citrom, gyömbér és méz keverék 2-3 alkalommal naponta és böjt / 1000 mg C-vitamin
- Torokra: Zsálya, kakukkfű, rozmaring – sós meleg vízzel öblögetés
- Feketebodza és borsmenta tea
- Nyálka esetén tormát kis citromlével fogyassz naponta többször
- Fogyassz minél több csírárt
- Gőzölés, szauna, Epsom sós fürdő idegeknek és izmoknak
- Serkentő illatok: rozmaring, geránium, bergamot, bazsalikom,

Immunerősítés

- Kasvirág csepp vagy kapszula (6 hó)
- Béres szépség vitamin
- Basica, Supradin
- Ezüst Kollonid
- Kakukkfű, Csipkebogyó tea
- Aszkorbinsav (C vitamin)
- Q10

Felfázás, fertőzés

- D-Mannoz pór
- Vitagyin
- Belliema hüvelykúp
- Nitrofurantoin (0,6 % rezisztencia Colira)
- Urogin
- Medveszőlő levél tabletta vagy tea (max. 2 hét)
- Meleg sós víz, diófa levél tea
- Betadin hüvely kúp
- Tőzeg áfonya kap. 3x2
- Napi 1 kókusz víz
- Aranyvessző, cickafark, csalán, mezei zsurló, kisvirágú fűzike tea
- cickafark, csalán – medveszőlő levél tea ülő fürdő (vagy csak 2 marék szóda bikarbóna fürdőkádba)
- Micovag hüvelykúp(tejsav, borsav) floragyn, gynoflor

Parazita irtás

- Kurkuma kúra, fokhagyma, szegfűszeg
- 1 hétig fél nyers káposzta esténként

- Fekete dióhéj tinktúra

Vírus irtás, Gombásodás, nehézfém kivezetés (3 hónap)

- A vörös bogyós gyümölcsök, antioxidánsok, flavonidok letépik a vírusok csápjait, rendszeres fogyasztásuk javasolt.
- Propolisz 2-3 x 15 csepp naponta
- Ganoderma gomba főzet (3-6 hónap)
- L – Lizin (NEW) 2 X 1000 mg
- Macskakarom kapszula (Vibe) 4 doboz (3x2, 2x2, 3x1, 2x1)
- Zellerszár lé
- Koriander
- Propolisz 2 X 15 csepp
- Mg és ásványi anyagok bevitele, hogy mérgeanyagok helyét feltöltsük sejtekben
- Artemisia annua
- Bodorrózsa tea
- Feketeköménymag olaj
- Feketemálna kivonat
- Rain termékek

Ekcéma

- Zab tea
- D vitamin 4-6000
- Sok víz
- Nyers koszt, méregtelenítés

Nyálka kitisztítása szervezetből

- Torma citromlével

Allergia

- Koriander fűszer és levele kúra szerűen
- Fekete retek leve kúra szerűen
- Nadi Shodana, Netti pot

Fejfájás

- Mezei katáng tea
- Őszi margit virág tea
- Nadi Shodana váltakozó légzés
- Nyak, váll helyes tartása és nyújtása
- Relaxáció, resztorációs pózok
- Levendula illó olaj
- Megnézni mely ételektől (Food test) – Méregtelenítés
- Resztorációs ászanák, bekötni fejet, figyelni légzést 10 – 15p
- Craniosacrális érintés terápia

- Béres antifront csepp

Hajhullás leggyakoribb okai

- ásványianyag-hiány
- máj működési zavara
- vese működési zavara
- nehézfémterheltség
- belső mérgezettség állapota
- hormonális zavar
- allergia
- lelki ok

Bőrproblémák

- Minél több anyajegy – anél nagyobb máj terheltsége
- Ha bőrnek barnás színe van az vese problémára utal, ha sárga máj problémára
- Ráncos bőr: Kollagén, Hialuronsav belülről (WTN), glukozamin szulfát
- Anyajegy vs melanoma: Melanoma nagyobb átmérőjű, többszínű fekete sötét, aszimmetrikus, nincs határa
- Relaxáció, resztorációs pózok
- Levendula illó olaj
- Megnézni mely ételektől (Food test)
- Resztorációs ászanák, bekötni fejet, figyelni légzést 10 – 15p

Depresszió

- virágesszencia
- mozgás (kardió jellegű, szerotonin termeléshez)
- társas kapcsolat
- vallási tevékenység, meditáció
- fülakupunktúra
- kineziológia: az izmok lelki ingerekre, képekre, mondatokra, kifejezésekre reagálnak, így izomteszt segítségével vizsgálható a reakciójuk. A megoldatlan lelki konfliktusok (MLK) elraktározódnak az agyban, ott blokkolják az adott terület működését. Az MLK feloldása után a gyógyító folyamatok beindulnak.

Stresszkezelés:

- Antioxidánsok a szabadgyökök ellen: vörös káposzta, paprika, paradicsom, alga, spenót, szeder, áfonya, ribizli, piros szőlő, brokkoli, fokhagyma, szelén, cink, A, C, E vitaminok
- Streszfaktorok kiiktatása: Munkahely váltás, fegyelmezett pihenés, vitaminokkal és ásványi anyagokkal feltölteni a szervezetet
- Vallási, filozófiai tevékenység, meditáció, természetben járás, tánc, éneklés
- A hosszú ideig fennálló stressz okozza a hízást, a vizesedést és a testalkat aránytalanságait
- Számba venni a fontos dolgokat életünkben és a többit kiiktatni, rendezett élet
- Ha túl sokáig áll fenn a stressz depresszió, tanult tehetetlenség, szorongás és posztraumás stressz szindrómát okozhat

A menstruációs ciklus



Már láttuk, hogy a nyugati világ meglehetősen figyelmen kívül hagyja a menstruáció jelentőségét, pedig ez összeköthetne minket a teremtés misztériumával. Az első menstruációm körül nem volt semmi húhó, mint ahogy annak idején anyám első menstruációjára sem figyelt senki. Sőt a mi családjunkban és a többi általam ismert családban a menstruációról szinte egyáltalán nem esett szó. Talán ha az első menstruációt, a menarkét valamilyen módon megünnepeltük volna, és a nők fiziológiájának ciklikusságát tiszteletben tartanánk, akkor biztosabbak lennénk a velünk született női erőnkben. Melyik fiatal lányka nem örülne valami különleges mulatságnak (egy előadásnak, egy koncertnek vagy egy délutáni teának) az alkalom megünneplésére és nőve érésének elismeréseként? De gyakorlati szinten is hasznos rendszeresen figyelni a hormonális ritmusunkra, és megfelelő tevékenységekkel tisztelni meg a menstruációkat — hiszen ezzel erősítjük és támogatjuk termékenységünket és eljövendő terhességeinket. A menopauza is simábban fog lezajlani, ha okosan végig vigyázunk magunkra.

A menstruációt, csak úgy mint a női lét egyéb szakaszait (menopauza) a nők nagy része félre értelmezi.

Ilyenkor az agy két féltékéje között olyan idegi kapcsolat létesül, mely a férfiak csak több év meditációs gyakorlatával tudnak elérni. Ha figyelünk, akkor ezt az időszakot, mint egy magasabb tudatossági állapot érhetjük meg. Lehet, hogy már az is enyhíteni fogja a kellemetlenebb tüneteidet, hogy, ha az egész menstruációdát átértékeled magadban. A menstruáció nem nyűg, nem teher. A menzesz alatt a lényed másik oldala kerül előtérbe, így lehetőséged adódik az éned és nőiséged teljesebb megéléséhez.

A menstruáció megélésének széles a skálája. Vannak nők, akik ilyenkor is jól vannak. Mások enyhétől a súlyosig mindenféle tüneteket észlelnek. Bárhogyan is, mindenki tapasztalhatja, hogy ha menstruáció alatt nem tud pihenni és regenerálódni, akkor leromlik az általános egészségi állapota.

Hagyományosan a nők ilyenkor a pihenést és az elvonulást választották. Az ájurvédikus szokások szerint például az indiai nők a menstruáció alatt lehetőség szerint nem zavartatják magukat semmivel: még fürdéssel vagy hajmosással sem. Ez valószínűleg legtöbbünk számára kivitelezhetetlen, habár az erős vérzés idején nem lenne rossz ötlet elkerülni a túl forró fürdőket. Annak érdekében, hogy a testet a lehető legkevesebbet zavarj, inkább zuhanyozz le. Amikor csak lehetséges, gyűjtd össze az energiáid, és ne engedd, hogy a menstruációs folyamatot külső események zavarják meg. Ne tedd ki magad hidegnek. Tölts el egy kis időt egyedül, legalább a menstruáció legerősebb szakaszában. Üzleti és baráti találkozókhoz válasz más időpontot. Tarts szünetet a főzésben és a házimunkában. Tartsd tiszteletben ezt az időszakot. Az indián hagyományok szerint a nő pszichésen és spirituálisan akkor a legerősebb, amikor menstruál.

Figyeld a gondolataid minőséget, az álmaidat és a látomásaidat. Elmélkedj az elmúlt és eljövendő időn. Habár a pihenés fontos, a túl sok fekvéstől eltunyulsz és eltompulsz. A menstruáció ár-apályára ráhangolódni nem azt jelenti,

hogy ágynak kell esned, pusztán arról van szó, hogy ezeken a napokon kissé lassulj le, és tápláld magad. A jóga eszközöket ad neked a lelassuláshoz, sőt, ha lehet ezt mondani, azt is lehetővé teszi, hogy élvezd a ciklus tisztulási folyamatát. A menstruáció alatti nyugtató gyakorlással összehangolódsz a természet ciklusaival, és megtartod az egészséged.

A nő ciklikus lény. A nő egyik legfontosabb feladata az életben, mint a családon belül is a ciklikusság fenntartása. A ciklusoddal problémák vannak, ne hagyd annyiban járd a végére. A probléma mindig egy rejtett üzenet, valamilyen kibillent állapot az egyensúlyiból.

10 év tanítási tapasztalat után állíthatom, hogy a rendszeres ászana és pránájama gyakorlással nagyon könnyen és hatékonyan lehet kezelni a menstruációs fájdalmakat és szabálytalanságokat.

A ciklust a menstruáció első napjától számítjuk. 21 és 35 nap közötti ciklus teljesen normális. A ciklus a vérzés első napján kezdődik, és a következő vérzés kezdetét megelőző nappal ér véget.

A természeti népek ciklusa 3 nap hosszú, a városlakók ciklusa általában 4 - 7 nap közötti a túlzott állati fehérje bevitelnek köszönhetően.

3 hónapon belüli eltérések teljesen normálisak, mert a ciklusunk minden külső körülményre reagál. (Túl sok feszültség, kimerültség, fény hiány, sok utazgatás, trauma stb.)

Három hónapon túli szabálytalanságok azonban kezelendők. Ha hosszú hónapokig, netalán évekig kimaradozik a ciklus, nem jó, mert csonttritkuláshoz vezethet.

Ciklus alatt ne éljünk szexuális életet. Ilyenkor fáradékonyabbak, sérülékenyebbek vagyunk, könnyebben elkapunk fertőzéseket, és hosszabb vérzéshez, görcsökhöz, barnázáshoz vezethet a menstruáció alatti szexuális élet.

A menstruáció anatómiája

A menstruáció a méhnyálkahártya havonta történő leöklődését és vérzés kíséretében történő kiürülését jelenti.

A menstruációs ciklus több szintű hormonális szabályozás alatt áll. Ennek a szabályozó rendszernek a legfelső szintjét a hipotalamusz-hipofízis rendszer alkotja. A hipotalamusz az agytörzs egy része, amely minden nap bizonyos mennyiségű, a hipofízisre (agyalapi mirigyre) ható hormont termel. A hipofízis a ciklus első felében tüszőérést serkentő (FSH-t, azaz follikulusz stimuláló) hormont, a második felében sárgatest-képződést serkentő (LH-hormont) hormont termel.

1. Follikuláris fázis – tüszőérés

- Az FSH-hormon hatására a petefészekben lévő (petesejtet tartalmazó) tüszők érésnek indulnak. Nem csak egy, hanem 2-3 tüsző is érni kezd. A leggyorsabban növekvő és fejlődő tüsző gátló anyagokat termel, amely a többi tüszőt megakadályozza a növekedésben. Végül egy tüsző lesz a „nyertes”, de létezik holtverseny is, aminek a többpetéjű ikrek köszönhetik életüket.
- Az érő tüsző termeli a tüszőhormonokat, más néven ösztrogéneket. Az ösztrogén hatására a méhnyálkahártya sejtjei osztódni kezdenek, így a nyálkahártya megvastagszik.

2. Ovuláció – tüszőrepedés

- A hipotalamusz-hipofízis rendszer számára az emelkedő ösztrogénszint azt jelzi, hogy lassan elég lesz az FSH-termelésből. A tüszőrepedéshez közeledve és a hipotalamusz hormonhatása nyomán a hipofízis sárgatest-serkentő (LH) hormont kezd termelni. A sárgatest azután keletkezik, hogy a megrepedt tüszőből kiszabadul a petesejt, a tüsző bevérzik (és sárga színű lesz a benne lerakódott festékanyagtól).

3. Luteális fázis

- A sárgatest (luteus) a serkentő hormonok hatására maga is hormontermelésbe kezd, méghozzá a sárgatesthormont, a progeszteront termel. A progeszteron a megvastagodott méhnyálkahártyát mirigyes

szerkezetűvé teszi, növeli a méh izomzatát, fenntartja a terhességet, és serkenti az emlőben lévő tejelvezető rendszer fejlődését.

- A petesejt ez alatt a petevezetőn keresztül a méh felé veszi útját. Ha közben a petesejt megtermékenyül, akkor beágyazódik és HCG-hormont kezd termelni, amely meghosszabbítja a sárgatest életét.

Ha a petesejt nem termékenyül meg, akkor nem termel HCG-hormont sem. HCG-hormon híján a sárgatest visszafejlődik. Progeszteron hiányában (amelyet a sárgatest termel) a méhnyálkahártya távozik: ez a menstruáció. A méhnyálkahártya középső és legfelső rétege válik le, a megmaradó pedig sejtosztódásra és újbóli felépülésre képes. A menstruációval a méhnyálkahártya darabjai, vér és egy kevés hüvelyváladék távozik.

Ciklus szabálytalanságai

A menstruációs problémák okai lehetnek:

- Ülőmunka által has folyamatos nyomása (fontos a helyes ülés begyakorlása, mely teret képez a belső szerveknél)
- Stressz, napi rutin hiánya
- Fény hiány
- Sok utazás
- Helytelen táplálkozás, paraziták a szervezetben
- Szervi süllyedések
- Szervek és erek megduzzadása menszess idején
- Lerakódások medencei szervekben
- Hormonális elváltozások (FSH, LH, Ösztadiol, progeszteron, tesztoszteron, pajzsmirigy)
- Szervi elváltozás (ciszta, mióma, endometriózis)
- Magas prolaktin

Fogamzásgátló tabletták: Nagyon nagy hiba amikor rendszertelenül menstruáló tinilányt anyuka elviszi orvoshoz és az felír neki fogamzásgátlót. A fogamzásgátlós menstruálás mesterséges menstruáció. Utána évekig nincs igazi menstruáció, durván beleavatkozik hormon rendszerbe. Fogamzásgátló tablettákat próbálják elkerülni minden áron.

Fájdalmak okai lehetnek:

- Előreeső méh (ászanákkal szépen kezelhető)
- Alacsony progeszteron
- Endometriózis, medencei fertőzés, méhnyak szűkület
- Helytelen csípő tartás a hétköznapiakban

Hosszú, múlni nem akaró vérzés okai:

- Alacsony progeszteron
- Szervi elváltozás (ciszta, mióma, endometriózis, polip)
- Szimbolikusan stressz, megoldatlan düh, neheztelés, ellenségeskedést jelent
- Lutaszkorbin és C vitamint ajánlanak

A legtöbb női betegségnek a folyamatos stressz és az ösztrogén dominancia az oka. A táplálkozásban fontos, hogy kiiktassuk a hormonkezelt húsokat, a fehér lisztet, a sörét és a fehér cukrot.

Továbbá fontos a meditáció, a napi rutin és hagyni a testet lelket megpihenni hosszú igénybevétel után.

Sok esetben progeszteron pótlására is szükség lehet. (hosszan tartó vérzésnél és PMS tünetek kezelésére is) A yam gyökér tabletta vagy krém erre kiváló, jól bevált módszer. Sajnos elég megbízható minőségi, bevizsgált terméket kapni.

Erős görcsös vérzésnél ajánlják a pásztortáska teát reggel és este a menstruáció előtti pár naptól a menstruáció alatt egész a végéig, valamint a Fodomenta teát 2 hónapig.

Kimaradó vérzés okai lehetnek:

- Túlzott edzés, kimerültség
- Szorongás, stressz
- Fejletlen méh
- Pajzsmirigy problémák, petefészek ciszták
- PCOS
- Fogamzásgátló tabletta utóhatásai

Menstruáció megindító a következő teakeverék:

Szaszafráshfakéreg / Vágott ruta / Poloskavész gyökér / Majoránna

Egyenlő arányban 1 liter vízben 20 p lassú tűzön elkészíteni, reggel 2,5dl a többit napközben elkortolygatni. Annyira erős, hogy lehet 2-3 is elég a növényekből.

A folsav, flavonidok és hosszabb ideig kimaradozó vérzésnél a Femicin Phytohormon is segíthet.

PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”

Tünetek: Tünetei lehetnek alhasi görcsök és fájdalmak, puffadás, hangulatváltozások, folyadék visszatartás (ödéma), súlygyarapodás, ingerlékenység, fokozott étvágy, sóvárgás bizonyos ételek iránt, letargia, fáradtság, álmatlanság és az emlékek puhasága. A PMS okozhat enyhe, de igen komoly tüneteket is.

Juhász Sarolta jógaoktató találékonyan magyarázta a megoldást a PMS-re: Pihenj most sokat! Ha folyamatosan fennál a probléma, változtass az étrendeden és az életviteleden.

Az egyik elmélet a premenstruációs hangulatingadozások magyarázatára, hogy ilyenkor az ösztrogént nem egyensúlyozza ki megfelelő szintű progeszteron. Ez valószínű, de a hormonális egyensúlyvesztés nem a semmiből tűnik elő. A menstruáció arra tanít bennünket, hogy ciklikus lények vagyunk. A természet évszakai is tartalmazznak pihenő időszakokat, amelyek a növekedést és a megújulást segítik. Az emberi test ugyanabból az anyagból készül, mint a természet többi része, és hasonló mintákat követ. Amikor tiszteletben tartjuk a természet ritmusát, és például sötétben alszunk és világosságban ébredünk, akkor a menstruációs ciklusaink is simábban zajlanak. Ha nem vesszük figyelembe a természet törvényeit, a hormonális egyensúly kibillen, és ez problémákat okozhat a premenstruációs időszakban.

Ha viszont összehangolódunk a biológiai ritmusunkkal, és a menstruáció közeledtével időt szánunk a pihenésre, akkor felismerjük a premenstruációs időszak igazi ajándékát: a felerősödött érzékenységet és a tisztálátás képességét. Az ősi kultúrák tudták értékelni a nők hatodik érzékét, amely a premenstruációs időszakban felerősödik: a premenstruációs látomásokat a bölcsesség forrásának tekintették.

Ez a kiélesedett érzékenység fizikailag is megnyilvánul. A menstruáció előtti héten a bőrgyógyászok nem javasolják a nemkívánatos szőr eltávolítását (nem javallott sem a gyanta, sem a lézer, sem a csipesz — semmi, a borotválást kivéve), mert ilyenkor a hormoningadozásnak köszönhetően érzékenyebb a bőr. Figyelj arra, hogy ilyenkor eleget pihenj. Kerüld az éjszakázást, a bulizást, illetve az irodai túlórázást.

A yam gyökér tabletta sokat javíthat a helyzeten, azonban ha a prolactin magas a barátcserje hatékonyabb.

Az E, D vitamin, a magnézium, kalcium bevitel C vitaminnal is jótékonyan befolyásolhatja a tüneteket.

Azonban a legfontosabb a pihenés és a rendszeres alvás. A zsurló tea és a kovasav tartalmú gyógynövények is segíthetnek.

Mi okozhatja a PMS kialakulását?

Az ok és a pontos mechanizmus ismeretlen, de elgondolkodtató, hogy jellemzően a modern társadalmak női szenvednek a PMS-től. A menstruációs ciklus során végbemenő folyamatok ugyanúgy zajlanak le bármely rasszhoz és nemzetiséghez tartozó nőben, a tünetek viszont csak a fejlett nyugati társadalmakban élőket sújtják. Az is érdekes, hogy a törzsi társadalmakban, vagy India, Kína vidéki részein, vagy Fülöp-szigeteken még nem is hallottak ilyen tünetegyüttesről. De vajon mi különbözteti meg ezeket a nőket? Miért „védettek” A PMS-sel szemben?

Elgondolkodtató, hogy Indiában, Kínában, vagy a törzsi társadalmakban a menstruáció nem egy rejtegetni való jelenség, nem jelenti azt, hogy a menstruáló nő „tisztátalan”, sok helyen épp ellenkezőleg tartják!

Egy észak-amerikai indián törzsben például nagy jelentőséget tulajdonítanak a menstruációnak. A törzs tagjai elfogadják, hogy a menstruáló nőnek pihenésre van szüksége, ezért a menzesz néhány napjára a nők egy „holdkunyhóba” költöznek, nem vesznek részt a mindennapi munkában, nem főznek a családjukra. Erre az időszakra a törzs többi tagja átvállalja a munkájukat, így ezek a nők abban a tudatban pihenhetnek, hogy családjukról ez idő alatt gondoskodnak. Álmaiknak nagy jelentőséget tulajdonítanak, reggel elmesélik a sámánnak, aki a menstruáló nők álmai alapján vezeti a törzset.

Ételek, gyógynövények menstruációs fájdalmakra:

- A magnéziumban (Gál termékek) gazdag ételek ellazítják a szervezetünket, és enyhítik a görcsöket vagy a fejfájást.
- Vas, folát és C-vitamin tartamú ételek. (A nők 70 % vashiányos, ajánlott készítmény: Gal Laktoferrin, Maltoffer csepp)
- Gyömbér
- Hibiszkusz tea, Pásztortáska tea (erős vérzésre), cickafark ciklus első fele – palástfű ciklus második fele
- Nátriumdús ételek (feldolgozott húsok), só fogyasztás csökkentése
- Stop ételek kiiktatása étrendből
- Esszenciális zsírsavak (Omega 3, 9), magok
- Zöld levelűek, csírák, klorofill tartalmú ételek
- Flavonidok , riboflavin 400 mg
- Antioxidáns tartalmú ételek gyulladásos folyamatokra és a stressz által termelt szabadgyökök közömbösítésére
- Complex szénhidrát
- C, E, D vitamin, B komplex, Q10
- méhpempő

Ászana gyakorlás

Milyen gyakorlatokat NE végezz menstruáció idején:

- Amik a hasat megfeszítik vagy összenyomják (Ügyelj rá, hogy a gyakorlatok közben a has puha maradjon) Erős hátra hajlások
- Fordított ászanák
- Erős csavarások
- Nagy erő kifejtést igénybe vevő ászanák

Milyen gyakorlatokat végezzünk általánosságban menszesz idején (fájdalmas menszeszre is)

- Melyek teret képeznek a hasüregben és medencében
- Melyek gyengén átmozgatják ezeket a területeket
- Hullámozó mozdulatokat
- Restorációs ásanákat

Milyen ásanákat végezzünk menstruáció után:

Minden menstruáció egy kisebb vetélés, ezért ügyelni kell rá, hogy utána megerősítsük és visszaállítsuk a medence, a méh és az alhas területét, valamint szárazságot teremtsünk a hüvelyben.

Ha kevés a menszesz:

Álló ásanák, Supta Konasana, Kurmasana, Malasana, Csavarások, Hátrahajlások / Általánosságban pedig, úgy gyakoroljuk az ásanákat, hogy először zárt majd nyitott lábakkal.

Ha sok vagy fájdalmas a menszesz:

Hanyatt fekvő csípő nyitó, hasban teret képező ásanákat, előre hajlásokat megtámasztott fejjel (migrén, fejfájás esetén), mellkas és csípő kiemelése.

Janu Sirsasana, Supta Baddha Konasana, Upavista Konasana, Trianga Mukhaekapada, Adho Mukha Svastikasana, Supta Svastikasana, Supta Virasana

Akkor előbb nyitott majd zárt lábakkal gyakoroljuk ásanákat a ciklusok között.

Vérszegénység

Koriander tea, Maltofer csepp (vényköteles, de nem okoz székrekedést), Kapor, Floradix Klauterblut, Humet R, Schüssler só Ferrum, Gál termékei

- Lehet belső vérzés (ciszta, mióma stb.) vagy erős menstruáció
- Bélférgek
- Cöliakia
- Vese elégtelen működése (eritropoetin nem megfelelő működése)
- Hiány anémia B12 vagy folát (C, B vitamin komplex, folát, vas és aminosavak megfelelő mennyisége szükséges hemeoglobinnak termeléséhez)
- felszívódási zavarok
- Haemolitikus vérszegénység

Élet a ciklussal összhangban

A legtöbben azt gondoljuk, hogy akkor vagyunk rendben, ha a hónap minden napján ugyanolyan lineárisan teljesítünk és ugyanolyan jól érezzük magunkat. Ez teljesen értelmetlen. A környezet, az évszakok, a hold állása és a női test is ciklikus. Ha a lineáris szemlélethez ragaszkodunk hamar felborulnak a hormonjaink, csökken a teherbe esés esélye, és hamarabb kiégetjük a szervezetünket. Ha megérted, hogy a tested, hangulatod, étvágyad, teherbírási képességod hogyan változik a ciklusod 4 szakaszában, könnyebben tudod fenntartani női egészségedet és megőrizni termékenységedet, megtámogatni hormonjaidat. Azok a nők akik így tesznek, rájönnek, hogy sokkal kevesebb nehézséggel, sokkal

nagyobb dolgokra képesek hosszútávon és egészségesebbek, csinosabbak is maradnak, mint lineális szemlélethez ragaszkodó társaik.

I. fázis – Menstruáció

Új ciklus kezdődik.

A menstruációs vérzés első napján megtisztul az előző ciklus során megvastagodott méhnyálkahártya.

A hormonok szintje a vérzés alatt van a legalacsonyabban és ilyenkor általában a testhőmérsékletünk is leesik. Talán ilyenkor hasonlítunk a legjobban a férfiakhoz.

Az agyunk biokémiája ilyenkor kb. 25%-ban megváltozik az előző fázishoz képest a következők szerint:

- A két agyfélteként ilyenkor kommunikál a legjobban egymással!
- Kognitív funkcióink jobbak (pl. térkép olvasás)

Ez azt jelenti, hogy ebben a fázisban az agyunk az analizálásra, és értékelésre a legalkalmasabb, ezért célszerű azokat a beszélgetéseket erre a fázisra időzíteni, ami külső megfigyelést igényel. Nagyon jól kihasználhatod a menstruációs fázist a különböző évértékelési riportok megírására, vagy akár arra, hogy a személyes kapcsolataidat átgondold és reálisan lásd.

- A fehérvérsejtek száma alacsonyabb, ezért hajlamosabbak vagyunk a betegségekre.
- Magasabb lehet a vérnyomásunk
- A menstruáció a befelé fordulás ideje. Az energiáink befelé összpontosulnak és ilyenkor „megtisztulunk”.
- Amikor új ciklus indul, megszűnik a vízvisszatartása a szervezetnek, akár fél- egy kilóval is kevesebbet mutathat a mérleg. Ilyenkor elengedi a szervezet a felesleges vizet.
- Kevésbé lesz érzékeny az inzulinszintünk, ezt úgy észlelhetjük, hogy nem leszünk folyton farkaséhesek, mint az előző fázisban. Hatékonyan fogyókúrázni a ciklus kezdetétől ovulációig érdemes.
- Mivel a hormonjaink egy lecsillapodott állapotban vannak ilyenkor, ezért kevesebb étellel is beérjük, egyáltalán nem lesz nagy az étvágyunk. Ezt a progeszteronszint csökkenésének köszönhetjük.
- Jó hír, hogy pár órával a menstruációs vérzés jelentkezése után az ösztrogénszint elkezd szépen lassan növekedni, ezzel véget vetve az összes PMS tüneteknek.
- Ha ebben az első pár napban nagyon fáradt vagy, kedvetlen, akkor ezt a vashiány okozhatja, ami a vérvesztés miatt keletkezhet a szervezetedben. Ilyenkor a vaspótlásra érdemes jobban odafigyelni, vas tartalmú ételeket enni.

II. fázis – Follikuláris fázis

A menstruációs vérzés utolsó napjaitól egyre energikusabbnak érezzük magunkat. Visszatér az életkedvünk, sokkal több energiánk és kedvünk lesz mindenhez.

Az ösztrogén, a tesztoszteron és az FSH (tüszőérést stimuláló hormon) szintje elkezd nőni a vérünkben, így készítetve a tüszőket és a benne lévő petéket arra, hogy elkezdjenek érni, növekedni.

Elkezd megjelenni a fehéreneműdön a méhnyaknyák, aminek a termelődését a folyamatosan növekvő ösztrogénszint okozza. Ez előbb ragacos, majd egyre tisztább, nyúlósabb, vizesebb lesz.

Ez a fázis minden nő kedvence, hiszen ilyenkor energiától kicsattanónak érezzük magunkat a növekvő ösztrogén és tesztoszteron szintnek köszönhetően. A bőrünk ragyogóbb, szebb lesz, mert fokozódik a kollagéntermelés.

Nagyon fontos ez a fázis a csontok sűrűségének a szempontjából is, ugyanis a növekvő ösztrogén szintünk nagyon nagy befolyással van a csontjaink sűrűségére, a folyamatos ösztrogéntermelés építi a csontjainkat, ami nagyon fontos lesz az öregebb éveinkben.

Ezért is fontos az egészséges ciklus, hiszen akinek nincs minden hónapban kellő ösztrogén emelkedés a szervezetében, annak a csontjainak az állapota sem olyan erős és egészséges.

- Agyunkban a vezetői funkció bekapcsol
- Pozitívabban látjuk a helyzeteket
- Problémamegoldó készségünk megnő
- Nyitottabbak vagyunk az új dolgokra, lehetőségekre
- Megnő a szociális élet iránti igényünk (barátnőzés, randizás)

A testünk a következőképpen változik:

A ciklus második fázisában minden étel, amit elfogyasztunk, a tüszőérést szolgálja. Nem csak akkor kell arra gondolni, hogy tápláljuk és támogatjuk a peteérést, amikor babatervezés a cél, hanem akkor is, amikor az egészségünkről van szó.

Ebben a fázisban a nagyon fontos progeszteronszintünket is megalapozzuk, azzal, hogy egészséges petét növesztünk, hiszen ez a pete fogja majd nekünk az úgyn. sárgatest hormont termelni a ciklus utolsó fázisában, és ha ebből nincs sok, vagy nem jó a minősége, akkor nagyon zavaró PMS tüneteink lehetnek. Egészséges peteérést támogatják a jó minőségű szénhidrátok, magas rost tartalmú ételek melyek magnéziumban és B vitaminokban is gazdagok, valamint az E vitamin és cink bevitel.

Érdemes ebben az időszakban sokszor keveset enni, nagyon friss és vitamindús ételeket.

Végezzünk hosszabb 1 – 1,5 izzadós edzéseket, építsünk izmot és erősítsük a csontokat.

III. Ovuláció – tüszőrepedés

Ez az egy két nap a legfontosabb alappillére az egész női ciklusnak, hiszen ilyenkor szabadul ki az az egy darab pete, ami majd arra vár, hogy megtermékenyítsék.

Ez a fázis betegség miatt, stressz miatt, fogkezelés miatt, bármilyen megszokottól eltérő és a normál hétköznapijaidból kikököntő dolog miatt tolódhat. Tankönyv szerint a 14. napon van a tüszőrepedés, de ez nagyon változó, hiszen akinek hosszabb a ciklusa, az később is ovulál.

A növekvő ösztrogénszinttől megváltozik a méhnyaknyákod jellege, csúszós tojásfehérjés vagy éppen átlátszó vizes is lehet, ezzel jelezve, hogy termékeny vagy. Ez a nyák biztosítja a hüvelyben a spermium túlélését mindaddig, amíg a petesejt kiszabadul és eljut a petevezetékbe, ahol találkozhat a spermiummal, ekkor jön létre a megtermékenyülés. A növekvő tesztoszteronszint pedig gondoskodik róla, hogy hangulatba hozzon az együttlétéhez.

Agyunk biokémiai változásai az ovulációs fázisban

- Az agyunkban a beszéd és a szociális készségek központba kerülnek
- Hajlamosak vagyunk túlzásokba esni, annyira pozitívan gondolkodunk
- Ébresztőóra nélkül, energikusan kelünk
- Szívesen állunk ki mások elé beszélni, előadni, a beszédközpontja az agynak a legélesebb ilyenkor
- Ilyenkor kérjünk pl. fizetésemelést, mert meggyőzően tudunk kommunikálni
- Az agyunkban a béta agyhullám aktivitása megnő
- A figyelmünk nagyon éles, hamarabb tanulunk
- Ilyenkorra időzítsünk randevút
- A pattanásokra hajlamosabbak vagyunk, a tesztoszteron és ösztrogén magas szintje miatt
- Ragyogóan szépnek és kíváncsnak érezzük magunkat

Ilyenkor elkezdünk zsírt raktározni, így érdekesebb a nyers zöldségeket előnyben részesíteni és a keresztesvirágúakat (indol 3 karbiol), mely természetesen segítik a fölös ösztrogén kihajtását a testből. Nagyon nagyon fontos a sok főtt és nyers zöldség, hogy segítse a májat, ami azért felelős, hogy a fölös ösztrogén távozzon a szervezetből.

Továbbá fontos a B vitaminban és magnéziumban gazdag étkezés, és a progeszteron termelését segítő ételek. Ilyenkor fermentált ételeket is elkezdhetünk fogyasztani.

Nemcsak a társasági életed van a csúcson ebben a pár napban, hanem az edzésed és az energiaszinted is a csúcson jár. A tesztoszteronszinted ilyenkor van a csúcson, valamint az ösztrogénszinted is. A tested minden porcikája készen áll a bevetésre szó szerint.

A kollagéntermelésed megnő, a zsírszövetekből fog felhasználni a szervezeted energiát, így mindenképpen használd ezt az időszakot zsírégetésre és izom megtartásra valamint építésre. Az ösztrogén anabolikus hatását érdemes kihasználni, azaz izmot építeni.

IV. Luteális fázis

Két lehetőség jöhet létre az ovuláció után:

Az első, hogy megtermékenyül a petesejt, ami azt jelenti, hogy találkozik a petevezetékben a spermiummal, ami az ovulációkor a spermiumnak kedvező méhnyaknyákkal feljutott a méhbe, és létrejön a megtermékenyülés, a női ciklus létezésének értelme.

A második lehetőség, hogy nem termékenyült meg a kiszabadult petesejt.

12 órával az LH csúcs után az elhalt tüsző elkezdi progeszteront termelni a szervezetben, amely 10-16 napig termelődik, majd leesik ennek a hormonnak a szintje és megjön a menstruáció. Az egyre csökkenő progeszteron szint hatására a méhnyálkahártya elvékonyodik, ha nem történik megtermékenyülés.

A progeszteron minden nőnél fix időtartamú, 10-16 nap között változik, de egyénenként állandó. A ciklusnak ez a része fix, nem változik külső behatásokra. (10 napnál rövidebb luteális fázisnál progeszteronhiányról beszélünk.)

A progeszteron hormon szintje az LH csúcs után egy héttel tetőzik, innentől érezhetjük a legerősebb hatásait a progeszteronnak, ezért is különböztetünk meg korai és késői luteális szakaszt.

A korai luteális szakasz az ovuláció utáni egy hét, ekkor még nem olyan instabil az inzulinszintünk, nem vagyunk annyira magunkba fordulóak.

A késői luteális szakasz az ovuláció utáni kb. 5-7 nap, aminek a végét az új ciklus kezdete kíséri. Onnan tudjuk tehát, hogy volt ovulációnk, hogy a testhőnk emelkedni kezd, nagyjából 0.5 fokkal a ciklusunk előző fázisához képest. Ez hatással lesz az egész ciklusunk utolsó fázisára, hiszen az alaphőmérsékletünk emelkedése miatt mások lesznek a szükségleteink, és a progeszteron szint megemelkedése miatt pedig másképp kezdünk el viselkedni. Azok a változások, amik ilyenkor végbemennek a testünkben, mind egy esetlegesen bekövetkező terhességre, az implantációra készítik fel a méhnyálkahártyát, ezért mi magunk is megváltozunk, másképp fogunk reagálni, valamint más szükségleteink is lesznek, mint a ciklus előző fázisaiban.

Ilyenkor különbözünk a legjobban a férfiktól.

A tény, hogy megemelkedett a az alaphőmérsékletünk, mindenre kihat:

- Melegebbnek fogjuk érezni magunkat (A luteális szakasz végére leesik a hőmérséklet is, de ha túl korán progeszteronhiányra utalhat)
- kevésbé fogunk jól aludni, és
- hamarabb elkezdünk izzadni, de rövidebb ideig, és ehhez kell igazítani az edzéseinket, energiaszükségleteinket.

A luteális fázis korai szakaszában még nem érezzük ezeket a hatásokat annyira. A késői luteális szakaszban fogunk a progeszteronnak ezzel a hatásával találkozni, és akinek nem termel elég progeszteront a szervezete, az ilyenkor találkozhat a PMS tünetekkel, ezért is olyan fontos összehangolni az életünket a ciklusunkkal.

Testünk változásai a luteális szakaszban:

- megváltozik a regeneráció
- nem építünk ugyanúgy izmot (katabolizálunk-izomvesztés)
- hevesebb a szívverésünk
- jobban izzadunk
- kevesebb víz van a vérünkben a thermoregulációhoz
- több vizet köt meg a szervezet
- nő az étvágy
- agyi köd
- lassabbak vagyunk
- másképp használjuk fel a szénhidrátokat

Ilyenkor fontos, hogy ne hajtsuk túl magunkat és több időt szenteljünk a pihenésre, visszavonulásra, reflektálásra. Ha nem így teszünk a kortizolunk hamarabb megugrik (igaz ez az erős edzésekre is), érzelmileg feszültebbek leszünk és a vércukrunk is hamarabb kibillen. Csak legyünk tudatában a stressznek, mert sokkal nehezebb regenerálódni ebben a fázisban.

Az otthoni programokban leljük örömünket.

A ciklusod 3. hetében a magas progeszterontermelődés miatt fáradtabbá válsz, hamarabb fogsz elálmosodni és sokkal rosszabb lesz a kedved, mint az előző fázisokban. A luteális fázis első felében az ösztrogénszint lecsökkenése miatt tényleg sokkal kedvtelenebbé és lassúbbá válunk. Szerencsére a 3. hét végén az ösztrogén újra emelkedni fog, enyhítve ezzel a 4. hét elejére ezeket a tüneteket.

Kb 20-30%-al több ételre vágysz ebben a fázisban, nagyobb adagokat is eszel, és ez mindazért történik, mert a tested felkészül egy lehetséges terhesség megtartására.

Egyél eleget ebben a fázisban, mert ha kihagysz egy étkezést, akkor valószínűleg hangulatingadozásaid lehetnek, vagy éppen nagyon idegessé válhatsz, és az inzulinszintednek sem tesz jót, ilyenkor ugyanis sokkal ingadozóbbá válik az inzulinszintünk (inzulinrezisztencia). Nagyon fontos, hogy ne ingadozzon a vér inzulinszintje, mert utána falási rohamok törhetnek ránk, ami csak még rosszabbá teszi a menstruációs vérzésünk minőségét. Az ebben a fázisban elfogyasztott táplálék fogja majd alakítani azt, hogy hogyan érezzük magunkat a menstruációs vérzéskor. Ilyenkor a cukor nagyon instabillá teheti a vér inzulinszintjét, ami a késői luteális fázisban elég érzékennyé válik, ezért vércukor stabilizáló, lassú felszívódású ételeket együnk, hogy minél kevésbé legyünk kitéve az inzulin ingadozásának, ami a falási rohamokat okozhatja ebben a fázisban.

A diétázás sem ajánlott ebben a fázisban, mert a szervezet stressznek éli meg azt, ha nem jut idejében ételhez.

A másik nem túl előnyös tulajdonsága a progeszteronnak, hogy szorulást okoz. Ez is a lehetséges terhesség miatt van, ugyanis lelassítja az emésztés annak érdekében, hogy sokkal több tápanyag juthasson be a szervezetbe.

Azáltal, hogy lelassítja az emésztést, és a zsírsavak lesznek az elsődleges energiaforrásai, rosszabbul tudja felhasználni a szénhidrátot, ezért biztosítani kell számára szénhidrátból és zsírokból is többet!

Ezt életmóddal és étkezéssel, a helyes tápanyagokkal nagy mértékben lehet enyhíteni, valamint a jó minőségű alvás is hozzájárul a PMS tünetek enyhítéséhez.

A csökkenő ösztrogénszint egy sokkal pesszimistább, cinikusabb kedélyállapotot idéz elő, ilyenkor hajlamosabbak vagyunk a dolgoknak a negatív oldalát nézni.

Sokkal kevésbé vagyunk hajlandóak bármi újba vágni.

A progeszteron egy előhormon is, a kortizol előhormonja is, ami a hosszútávú stressz hatására termelődik a szervezetben (éhezés, koplalás), és ekkor a progeszteron helyett a kortizolt fogja a női szervezet előnyben részesíteni, a progeszteron rovására. Ekkor progeszteronlopásról beszélünk, ami azt jelenti, hogy hosszú távon ez a progeszteronszint csökkenését okozhatja a szervezetben, és hormonális egyensúlytalansághoz vezethet.

A zsíros ételeket részesítsük előnyben, valamint a fehérjedús ételeket, mert ezek stabilizálják a vércukrot, elnyújtják a tápanyagok felszívódását.

Ebben a fázisban két három fontos étrendi pillérre kell odafigyelnünk:

- kereszttestvirágúak fogyasztása
- megfelelő zsírfogyasztás
- probiotikumok fogyasztása

A kereszttestvirágú zöldségek indol 3 carbinolt tartalmaznak, ami segít a feleslegessé vált ösztrogén kivezetésében, és pontosan erre van szükségünk a luteális fázisban, hiszen ha ilyenkor relatív vagy abszolút ösztrogéndominancia lép fel, akkor jöhetnek az erős PMS tünetek. Ezeknek a zöldségeknek a fogyasztása főve, sültve vagy párolva ajánlott.

A megfelelő zsírfogyasztás azért fontos, mert a progeszteron koleszterinből készül, így meg tudjuk támogatni ebben a fázisban a progeszterontermelést. Érdemes tehát pl. zsírosabb, bőrs halakat választani ebben a fázisban.

Mivel az emésztőrendszert a progeszteron érzékennyé teszi, ezért a megfelelő probiotikum fogyasztással ezt meg támogathajuk, érdemes tehát főtt gyökérzöldeket, húslevest és savanyúságokat fogyasztani ebben a fázisban.

Fontos, hogy ne végezzünk intenzív gyakorlatokat, amik még inkább megdolgoztatják a pajzsmirigyünket valamint a belső szerveinket, amik az edzés alatt alapesetben is kevesebb oxigént és vért kapnak, így ha túl hosszú az edzés, akkor megterheljük vele a szerveinket, valamint az izmainkat is és elindul az izom katabolizációja, ami a leépülést jelenti. A magas intenzitású, anaerob edzés helyett most az aerob edzés fogja átvenni a vezető szerepet, mivel az aerob aktivitással a zsírraktárunkból nyeri a szervezet az energiát, ezért a zsírégetés lesz az első számú feladata a szervezetnek. Nem ideális ez a fázis magas intenzitású edzésekhez, amihez a glikogén raktárakat, azaz szénhidrátot kellene használni a szervezetnek, ezért ilyenkor hanyagoljuk ezeket. A súlyzós edzéseket is hanyagoljuk, mert az izmok a progeszteron hormon miatt nem fognak tudni úgy épülni, ahogy azt szeretnénk, sőt katabolizálás is megtörténhet, izmot építhet le a szervezet, ha ebben a fázisban túl hosszú és megterhelő, súlyzós edzéseket végzünk. A szinten tartás legyen a cél ebben a fázisban.

A zsírégető edzés viszont annál inkább jól működik.

Ovuláció után 2 nappal a menstruációs vérzésig minden nap 300mg magnézium, 20-30mg cink, 1000-2000mg omega 3. Edzések előtt pedig 5-7gramm BCAA, mert ez átlépi a vér-agy gátat és segít a központi idegrendszer fáradtságát leküzdeni. Mivel a progeszteron nagyon katabolikus, fontos, hogy edzés után 30 perccel 20-25 mg fehérjét pótolj ebben a fázisban, valamint ha edzel, a szénhidrát bevitelt is meg kell növelned.

A lényeg, hogy ebben a fázisban szigorúan tilos a diéta és az éhezés, és ne legyenek éhgyomros reggeli edzések sem.

Amint láthatjuk a női létbe bele van hangolva, hogy a ciklus különböző fázisaiban, különböző a hangulatunk. Ha megtanulod kezelni érzelmi – hangulati hullámaidat, sokkal könnyebben tudsz boldogulni a hétköznapiakban.

A hormon rendszer



A hormonrendszer a test hírközlő hálózata. Ők határozzák meg hozzáállásodat, érzedet 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.

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 kíséretében. 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.

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

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

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.

Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?

Röviden a természettől eltávolodott életvezetés.

- Például ha folyamatos stressznek vagyunk kitéve, multi-taskalunk a mellékvesék kifáradnak, ami a többi mirigyre is kihat. Így a többi hormon sem tud megfelelően termelődni a petefészekben és a pajzsmirigyben.

- 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.
- Túl agyalás, túl sok intellektus, nincs egyensúlyban a test és elme edzése.
- Ha cukor és szénhidrát dúsán 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 mérgeanyagok 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, petefészkek stb.)
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek

Xenoösztrogén: Vegyiárak, élelmiszerek (hús, tej, tojás), tartósítószer, 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)

- Próbáld meg minél kevesebb terheltségnek kitenni tested
- Sok zöldlevelést enni – indol 3 karbiol (táplálékkiegészítő WTN)
- Lenmag őrölve (sok vízzel) – megakadályozzák xenoösztrogénnek hatását, ösztrogén receptor gátló, csökkenti ösztrogén túlsúlyt (daganatoknál is, pl. emlőrák)

Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz

- Vírus és baktérium fertőzés (Ebstein bar, Cytomegalo vírus, HPV1,2)
- Belek rendbetétele
- Nehézfém terheltség, mérgeanyagok lerakódása
- Ásvány, vitamin és tápanyaghiány
- Hormonproblémák (Mellékvese kimerültség, ösztrogén dominancia, pajzsmirigy problémák)
- Baktériumok, féreganyagok a bélrendszerben
- Vérszegénység, cöliakia, felszívódási zavarok

Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- ásványi anyag és vitamin pótlás
- meditáció, jóga, masszázs,
- természet közelség, szabad levegő, napfény
- helyes légzés
- mozgás
- elme korlátozása, jelenben élés
- méregtelenítés (máj, vese, mellékvese, nehézfém, belek)

- megfelelő alvás, napi rutin,

Hormon termelő szerveink

Agyalapi mirigy

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

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

Oxitocin és az ADH az agyalapi mirigy hátsó lebenyében tárolódik, a hipotalamusz termeli.

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.

Mellékvese (Kortizol)

Stressz hormonokat termel. Az akut stressz hormona az adrenalin, a tartós stressz hormon a kortizol. Ha bármilyen stresszben van a szervezet, blokkolja 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 tiroxin 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, regenerálni.

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 szint, 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.

Ha évekig magas a kortizol, akkor egy idő után mellékvese kimerültség fog beállni. Ez nagyon meg tudja borítani a hormonháztartást. Orvosok kimutatták, hogy a nemzőképes nők több mint 50 %-nak van valamilyen szintű mellékvese kimerültsége a nagyvárosokban.

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.

Ajánlások kortizol problémák esetén:

A mellékvesét segítik az úgynevezett adaptogén gyógynövények. Az Ashwaganda (WTN, Planet Bió és Gal termékek) akkor jó, ha kifáradt a mellékvese, a Rodiola Rosa akkor jó amikor nagyon magas a kortizol szintje, nagyon nagy a stressz, a külső nyomás. Ginseng Biloba segíthet amikor folyamatosan nagy szellemi megterhelésnek vagyunk kitéve.

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

A mellékvese kimerültségét még gyógyító étrendkiegészítők bazsalikom, Omega 3 és esszenciális zsírsavak (feketekoménymag vagy lenmagolaj), magnézium, B5, B12, C, D3, cink, l-tyrosine, 5-HTP szerotonin, foszfatidilszerin

Amikor nagy a stresszhatás a mérgeanyagok és a szabadgyökök felhalmozódnak a szervezetben (onnan is lehet érezni, hogy sokkal bűdösebb 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 fogás szempontjából is.

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.

Alacsony pajzsmirigy

Egész nap fáradt és letargikus vagy? Nem minden nap van székleted? Evés nélkül hízol és extra vizet raktároznak a szöveteid? Folyton fázol, lassú és ködös a gondolkodásod? 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.

Mi okozhat alacsony pajzsmirigyműködést:

- Hashimoto thyroiditis (15 old. autoimmun betegségek)
- golyvák
- Stressz
- A környezeti mérgek nemcsak az ösztrogént 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: L – lysin, esszenciális zsírsavak és omega 3, l-theanin, l-tyrosine, A, C, D vitamin, cink, szelén, réz

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 és az Anti TPO is kivizsgáltatni.

Pajzsmirigy problémáknál glutén intolerancia és Epstein bar vírus kivizsgálása, 2 fő okozója lehet problémáknak, valamint az Adena vírus.

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.

Androgének (tesztoszteron)

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

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.

Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR

82 % a magas tesztoszteron szintű 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 szintű nőnek van PCOS-e.

PCOS tünetei:

- Nehéz súlyt veszteni
- Erős testszőr
- Gyulladások
- Hajhullás (de lehet alacsony pajzsmirigy hormontól, candidától, vagy gyulladástól is)

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

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.

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.

Ajánlások: Súly vesztes és rendszeres testmozgás / Gi alacsony szénhidrátok és sok sok rost / Cink tartalmú ételek / Tejtermék kerülése / Sok fehérje / Cukor elhagyása / Esszenciális zsírsavak és Omega 3 / Króm, D vitamin / Inozitol / Fűrészpálma kivonat

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

Ösztrogén

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 kíváncsossá a nőt. Segíti a belső szervek, a bőr és a hüvely nedvességét, védi az ereket és a szívet, segít erősen tartani csontozatunkat, segíti a kalcium 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-aminobutyric 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 vízviszatartástól, 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 fogást.

Ha székrekedéssel küzdesz akkor a fölösleges hormonok nem tudnak távozni és visszakerülhetnek a keringésbe károkat okozva.

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

7. Nehézfém és mérgeanyagokkal telítettség

Ajánlások: Reservatrol (szőlőmag por) csökkenti ösztrogént / csökkentsd az alkohol fogyasztást / tartsd kordában a súlyodat / egyél sok rostot, hogy a káros, fölösleges hormonok könnyebben távozzanak / 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

Ha nem tudsz aludni szedj 05 – 1 mg melatonint esténként. Alacsony melatonin méh problémákhoz és endometriózishoz vezethet.

Xenoösztrogén: Vegyiárak, élelmiszerek (hús, tej, tojás), tartósítószer, 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 tested
- Sok zöldlevelűt 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)

Nagyon fontos a megfelelő kiválasztás. A székllettel 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.

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. Elhízatsz és érzelmileg instabillá válhatsz. Ha hosszú távon fennáll a helyzet méh problémák és rák is lehet a vége.

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

Alacsony progeszteron okai:

- 35 éves kor után a progeszteron nagy mértékben kezd csökkenni
- 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.

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 provera-t vagy progesztint tartalmaznak.

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 tableta / Wild Yam Root 425 mg by Nature's Way

<https://www.biogena.com/en/products/product.yam-balance.html>

<https://echt-vital.de/mexican-wild-yam/>

Ez a táplálék kiegészítő kimondottan ajánlott a legtöbb nőgyógyászati betegségre, menopauza idején és ösztrogén dominanciás tünetekre.

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 lenullázzák 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.

Mellproblémák

Általában alacsony progeszteron okozza. 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 mérgeanyag telítettség és a tartós tápanyaghiány miatt.

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 mérgeanyagokkal 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 amellet 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 étrendkiegészítés 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 mogoró.

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.

Legyen a táplálék a gyógyszered és ne a gyógyszer és a táplálék kiegészítő 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 (C vitaminnal)
- Kék szőlő, répa (progeszteron)

Jóga technikák az egészséges hormonokért

Nőknél a hormonháztartás szabályozásában fontos szerepe van a belső karoknak, a belső comboknak és az alsó has erősítésének, így ezekre a területekre is különös figyelmet kell fordítani a jóga órákon.

Számos statikus és dinamikus gyakorlat létezik, melyekkel felváltva nyújtjuk majd összenyomjuk a mirigyek területét, vagy nyomást helyezünk rájuk, így stimulálva azokat.

Egész órán, sőt egész nap is végezhetjük az Ujjayi légzést, mely stresszoldóan hat, ezen felül segít a belső hőt fenntartani, méregtelenít és a pajzsmirigyet is szabályozza.

A tüzelő légzés is jótékonyan hat hormonokra és a gátizom torna.

Számos mudrával serkentjük az agyalapi és tobozmirigy működését (chin, djána), melyeket vagy az óra eleji rá hangolódásra, vagy az óra végi meditációba beépíthetünk.

AGYALAPI MIRIGY

Az összes olyan gyakorlat ahol a fej lejjebb kerül mint a szív stimulálja az agyalapi mirigyet. Ilyen például a parsvottanasana, prasarita padottasana, a fejenállás és a gyertyaállás. A fejenállás, melyet az ászanák királyának is szoktak nevezni különösen stimulálja e mirigyet, mivel egy friss vérzuhataggal átmossa az agyat.

Ezenfelül, az egyensúlyozások is harmonizálóan hatnak e mirigyre (Vrksasana, Uttita Hasta Padangusthasana).

PAJZSMIRIGY és MELLÉKPAJZSMIRIGY

Érdemes magunkat megfigyelni napi tevékenységeink közben (járás, futás, erő kifejtés). Amikor tudatlanok vagyunk vagy testünk gyöngye a megkövetelt erő kifejtéshez, a nyakat feszítve, nyakból próbáljuk megoldani a feladatot. Ha ez a szokásunk az előbb utóbb nyak környéki betegségekhez vezet. Ezért is kell erősíteni és tudatosítani a törzsi izmokat és a mozdulatokat onnan indítani.

A nyak számítógépezés vagy munka közbeni folyamatos előre hajlásáról és ennek kapcsán kialakuló nyaki gerincproblémákról sok szó esik jógaórán, de a TV-zés vagy beszélgetés közbeni nyak hátra hajlásáról, vagy akár alvás közben is a nyak hátra hajlásáról és nyak hátsó részén kialakuló merevségről már sokkal kevesebb szó esik. Pedig ez hosszú távon elzárja a vér útját a fejbe és mivel a pajzsmirigy folyamatos feszített állapotba kerül vele, annak működését is akadályozza. Figyeljük meg magunkat alvás előtt, hogy nem e tartjuk a vállakat nyakunkhoz húzva, valamint a nyak hátsó részét mereven és összehúzva. Ilyenkor toljuk le a vállakat, nyújtjuk meg a nyak hátsó részét és az állat közelítjük a szegycsonthoz kicsit. Így nem csak az elalvást fogjuk könnyíteni, de maga az alvás is sokkal pihentetőbbé válik.

Számos jótékony hatások mellett a pajzsmirigy szabályozására is kiváló az Brahmani és az Ujjayi légzés. A Brahmani légzés által keletkezett rezgésekkel stimuláljuk a pajzsmirigyet és az egész torok területét. A rezgések néhány perc után nyugtatóan hatnak, mivel a paraszimpatikus idegrendszert aktiválják. Az Ujjayi légzés a torok környékére van tisztító, frissítő hatással, és a pajzsmirigy szabályozása mellett, más ezen a területen előforduló problémákat is kezeli. Általánosságban minden olyan gyakorlat amely nyújtja a nyakat, a pajzsmirigy túlműködését szabályozza, és az olyan ászanákkal melyek összeszorítják azt, az állat a szegycsonthoz közelítve az alul működés kezelésében segítenek.

A nyúlópóz (sasankasana), ekepóz (halasana), gyertyapóz (sarvangasana) pajzsmirigy alulműködés kezelésében hatékony, a hal (matsyasana), teve (ustrasana) a túlműködést mérsékeli.

Az egészséges pajzsmirigyek megőrzéséhez mindegyik ászanához végezhetünk egy ellenkező hatású ászanát. (sarvangasana – matsyasana) (ustrasana – sasankasana)

CSECSEMŐMIRIGY

Az összes olyan póz jó rá ami az agyalapi és toboz mirigyet is stimulálja. Ezeken kívül a mirigy tudatos ütögetése is segíti az immunrendszer erősítését, főleg téli időszakban.

HASNYÁLMIRIGY

A Janu Sirsasana, A Pachimottanasana csökkenti a vércukor szintet, valamint fokozzák a máj, a hasnyálmirigy, a csecsemőmirigy és a belek működését.

MELLÉKVESÉK

A folyamatos stressz nagymértékben kifárasztja a mellékveséket. Néhány perc fekvő gerinccsavarás hasi légzéssel párosítva frissítően hat rájuk.

A Bhujangasana (kobra póz), Urdva Mukta Savasana (Felfelé néző kutya) és a Dhanurasana (Íjpóz) elsősorban serkenti a vese működését és masszírozza az adrenalin mirigyeket de szabályozza a pajzsmirigyet is. Ezeket érdemes akár 1 percig is kitartani, stressz tűrőbbek leszünk általuk.

A Baddha Konasana variációinak hosszabb ideig való kitartása is kiváló hatással van erre a mirigyre.

A hatékony gyakorlást érdemes idegrendszert harmonizáló, stressz kezelő technikákkal zárni.

A Viparita Karani kiváló gyakorlás befejező ászana, mely kedvezően hat a láb nyirokrendszerére és vérrel átmosza az ivarszerveket.

Számos tudományos tanulmány kimutatta a meditáció hatékonyságát a hormonháztartás homeosztázisának helyreállításában. A meditáció elsősorban a stresszel kapcsolatos hormonok szabályozásán keresztül fejti ki hatását. (cortisol, adrenalin csökkentése)

Nem elhanyagolható, ugyan tudományosan nem bizonyított, hogy a csakra rendszer és a mirigyrendszer szorosan összefügg egymással. Ha jobban összevetjük a két rendszert, azt láthatjuk, hogy a csakra központoknak és a mirigyek helyei megegyeznek. Néha két mirigy is tartozik egy csakra központhoz. Ezért a csakrákra felépített gyakorlatsorok is jótékonyan hatnak a hormonrendszer homeosztázisára.

A női minőség visszaállítása életünkben

Felismerni, hogyan bánnunk női energiáinkkal és visszahozni azok egyensúlyát életünkben, tevékenységeinkben, nagyban segíthetik hormonrendszerünk egészséges működését. Ha elkezded észrevenni a mélyen meghúzódnó törvényszerűségeket, ciklusodat és hormonjaidat szem előtt tartva tervezed meg napi rutinod és életed, észre veszed majd, hogy sokkal több dolog, 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 koncentrálni

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 elkezded 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.

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, krónikus vírusok, lelki problémák (melyek támadhatják a pajzsmirigyet, vagy a beleket)

Ha pl pajzsmirigy autoimmun, 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 betegségekből mindig van tej érzékenység. Ha nem is mutatja ki a food teszt, teljes tejmentesség javasolt.

Nem jó az autoimmun betegségeknél:

- 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

A, D, E, K vitamin (D vitamin hiány növeli autoimmun betegségek kockázatát) (K2D3 és A vitamin mindenkinek szedni kellene napi szinten)

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

Lelki okok:

Access bars, kineziológia, Családállítás, Bach virág terápia

Autoimmun betegségek

•Szisztémás betegségek Th2

- SLE
- Sjögren
- Progresszív szisztémás szklerózis
- Polimiositis, dermatomiositis
- Szeronegativartritisek(psoriasis, Bechterew..)
- Reumatoidarthritis
- 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 bélnyárcső, IGG, lelki tényezők, gyenge immunrendszer (ebből adódóan mérgezőanyagok és nehézfém terheltségek), vitaminhiány, más 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 megjelennek az intoleranciák, a rozacea, bőrelváltozások, ízületi fájdalmak, ekcéma.

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

Termékenység és a jóga



A terméketlenség legfőbb okai

- Stressz (Érzelmi feszültség), mellékvese állapota (a túlélés mindig fontosabb, mint a szaporodás, ezért amikor huzamosabb ideig stressz alatt állunk, a petefészekből és a pajzsmirigyből vonja el először a szervezet az energiát – mellékvese kimerültség (500 – 600 ideális reggeli kortizol érték – 200 körüli értékekkel nem fog teherbe esni, mellékvese kimerültség – regenerálódás adaptógenek: Aswaganda (éveken át, regenerálásra) , Rosea rodiosa (kúra szerűen, fennálló stressz esetén – 200-600 mg)) – 2-öt együtt ne, mert lehet álmatlanságot okoz.

- Ülőmunka vagy mozgáshiányos életmód
- Étkezési szokások (stop ételek kiiktatása) (IGG teszt, ha valamelyik érték 20 fölött ritkán, ha 40 fölött tilos mert legyengíti szervezetet)

Túlzott állati eledel

- Vitamin és tápanyaghiány (Mg, A, C, D, E vitamin, Jód, Cink, Szélén stb.)
- Savasodás, mérgek lerakódása a szervezetben és a lélekben, mely általában a helytelen étkezés és stressz miatt alakul ki, nehézfém terheltség
- Baktérium és nehézfém terheltség (Nehézfém kivétel és jódpótlás fontos terhesség előtt)
- Xenoösztrogének (Indol 3 Karbiol bevitel, keresztes virágú növények, őrölt lenmag összegyűjti ezt a káros vegyületet szervezetben)
- Inszulin rezisztencia (Mg, Króm, D vitamin nagy mennyiségben)
- Női és egyéb betegségek (IR, PCOS, Endometriózis, ciszta, mióma)

- Pajzsmirigy problémák (TSH-nak 2 alatt kell lennie, Ha anti TPO (glutén, tej, tojás stop) vagy rt3 magas gyulladás, mérgeanyag, nehézfém terheltség szervezetben)
- Vírus vagy baktériumfertőzés (Epstein bar vírus, Chlamidia, Gardnerella stb.)
- Hormonális problémák, szervi elváltozások (progeszteron (meddőség legfőbb oka – progeszteron krém, vagy tabletta, teherbe esés után is fontos még 12 hétig szedni mert méhlepényt táplálja – ösztrogén, prolactin, pajzsmirigy, anti müller hormon ha alacsony akkor Q10 napi 1000 mg 1 éven át + mellékvese megtámogatása, NK aktivitás (ganoderma harmónizálja ha alacsony, vagy magas), tesztoszteron magas)
- Petevezeték átjárhatóság, petefészek aktivitása (ha ki van fáradva általában FSH magas)
- Szívargó bél szindróma
- Nőiség elfogadása / megélése
- Befogadó meridiánok állapota (heg, piercing – has piercinget kieszdeni, mert gátolja termékenység meridiánt)
- Elektromágneses sugárzás hatása
- Chlamidia szűrés – oka lehet meddőségnek
- Méhnyak szűkület

Fontos kivizsgáltatni és regenerálni a szervezetet, mert minden 8-10-ik gyerek problémás, és minden 30-ik gyerek ma Magyarországon autizmussal (ADHD) és egyéb betegségekkel születik, mert az anyák nem teszik rendbe magukat a gyerekszülés előtt.

Ha egészséges babát szeretnénk jó 1-2 évvel a teherbe esés előtt megkezdeni a tisztulást, lelki testi felkészülést, mert amilyen a termőtalaj olyan termés lesz belőle. Amilyen az anya szervezete, olyan lesz a gyerek lelki testi vetülete is.

A szervezet az életfontos funkciókat mindig előnyben részesíti a szaporodással szemben ezért kell előbb rendbe tennünk a testünk és a stressz hatást kiiktatni, mert ameddig a szervezetre látszólag fenyegető faktorok fennállnak, nem tudunk teherbe esni.

Továbbá fontos a nőknek a családi élet előtt az önismeret, idegrendszerük, lelki alkatuk megerősítése, mert ők felelnek az egész család lelki szellemi egészségéért.

Továbbá az is fontos, hogy társad ne játszópajtásként tekintsen rád, hanem az ő kreatív, teremtő isteni energiájának, akitől életminősége, élete célja függ. Hogy ez kialakuljon fontos a kölcsönös tisztelet és megbecsülés kiépítése.

Szülés várható időpontjának a kiszámítása: utolsó menszesz első napjához + 7 nap és -3 hónap. Pl. 2001.05.10 – 2002.02.17

Lelki testi teendők az egészséges terhességért

- Folyamatos lelki tisztulás (öntanulmányozás, evangéliumok, szentiratok olvasása, szent helyek, papok, szerzetesek társaságának keresése)

- Testi tisztulás: mérgek anyagok és nehézfém kivezetés, belek megtisztítása / A méhlepény méregtelenítő szerv, így a bennünk lévő mérgek átvándorolnak a babába. Minden 35 gyerek autista, ami sajnos nagyon nagy arány. Ezért kell rendbe tenni magunkat mielőtt jön a baba
- Helyes napi rutin kialakítása
- Életünk, testünk és elménk alakítása, hogy az hívogató bölcső legyen egy baba számára
- Reflexológia, masszázs, fürdők
- Élvezetes szexuális élet
- Meditációs elvonulások
- Hormon vizsgálatok: Ha fogamzásgátlót szedtél Anti Müller Hormon (ha alacsony nagyon nehéz teherbe esni. Regenerálás napi 6000 – 1000 mg Q10 6 hó – 1 év) Pajzsmirigy (T3, T4), Kortizol 400 alatt mellékvese kimerültség), NK aktivitás, Progeszteron (Az első 12 hétben, amíg a méhlepény ki nem alakul ez a hormon segíti a baba megtapadását) , Prolaktin, Tesztoszteron

Lelki testi tisztulás

- Lelki: Meditációk, jóga nidra, légzéstechnikák
- Testi: 6 hétig a pár naponta felváltva csalán és diófalevél tea, napi 2 X
- Máj, vese, belek megtisztítása és energetizálása (mária tövis olaj, kurkuma, ganoderma gomba)
- Mustármag kúra 6 hét

Férfi termékenység

Sajnos ma már 40 – 40 % ban felelősek a nők és férfiak a terméketlenségért és 20 % ban mindkettő.

A férfi terméketlenség egyik legfőbb oka a melegíthető ülések az autóban és a hőhatás, mint például jacuzzi, szauna és gőz. A laptop ölben tartásának szokása is kártékony lehet. Ezek csökkentik az ivarsejtek hatékonyságát. Varkokele (herékben visszértágulat) is lehet terméketlenség oka. Szelénhiány, mellékvese kifáradás és vírusfertőzés (Epstein bar, HPV1,2, Cytomegalo) is a gyakori okok között van.

Szelén pótlás és napi 2 dl zellerszárle.

A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet

- Az ászanák segítségével minden irányban felváltva megnyújtjuk és összeszorítjuk a hasi üreget és a női szerveket így vitalizáljuk azokat.
- A fordított helyzetek váltogatásával a vér és a testfolyadék átmossa a szerveket és megtisztítja azokat az esetleges lerakódásoktól.
- Jóga gyakorlás: Ciklus első fele alsó testrészt átmozgató, keringést javító gyakorlatok, második fele beágyazást segítő gyakorlatok
- Relaxációs és meditációs gyakorlatokkal ellazítjuk a testünket és belső szerveinket. Legnagyobb százalékban a stressz felelős a terméketlenségért.
- Légzéstechnikákkal több oxigént juttatunk a szervekhez.
- A jóga nemcsak a durva testre, hanem annak finomabb rétegeire is kihat (mirigy, hormon, idegrendszer), valamint a test energia pályáira is. Célzott gyakorlatokkal növeli a szaporító szervek energiáit és oldja az itt lévő blokádot.

Gyógynövények

- Ginseng
- Fehér fagyöngy (keringés javító, erősíti méhfalat, szabályozza hormonokat, segíti embrió megtapadását – hideg vízzel éjszakára leönteni)
- Maca gyökér (Férfiaknak)
- Yam gyökér terhesség előtt (rendbe teszi női szerveket)
- Cickafark ciklus első felében, palástfű ciklus második felében.
- Hagymatea
- Málnalevél tea (ciklus első felében serkenti peteérést), cickafark, palástfű (segíti beágyazódást, vérellátást serkentve méhfalat építi, rendezi rendszertelen ciklust),
- Méhpempő (fogyás és rendezi hormonokat),
- Ashwaganda por (Álombogyó)
- Agnus Castus-ról (barátcserjéről) sikerült bizonyítani, hogy egyértelműen javítja a megtermékenyülés esélyét, a hormonális egyensúly helyreállítását és a termékenységet.
- Csírák: Lucerna, Mung dal
- Gyógygombák: Ganoderma, Shitake, Sün
- Jó minőségű CDB olaj

Fűszerek

Gyömbér, fokhagyma, kurkuma, fahéj, szerecsendió, oregánó, bazsalikom, paprika, fekete bors, édes kömény, zeller (férfiaknak potencianövelő)

Termékenység segítő csomag:

- szabálytalan menstruáció esetén barátcserje kapszula
- szeretkezések során termékenységet stimuláló gél
- ProCreation ovulációt serkentő kapszula ovuláció előtt
- Progeszteron Women's Cream ovulációt követően 2x naponta

Vitaminok:

Nőknek: B6 (progeszteron), 1 g tioktánsav, 1 g C és 200 mg E vitamin, Cink, Béta karotin (progeszteron), folsav (folát), Q10 100 - 1000 mg (ha több mint 5 évig fogamzásgátlót szedte), 1000 mg Omega 3, D vitamin 3000mg, mio inozitol (IR esetén főleg)

Férfiaknak: Maca gyökér, 60 mg cink, **szelén**, 450 mg arginin, 1 g C-vitamin, 200 mg E vitamin, B12 (emeli spermium számot), **Q10 100mg**, Omega 3 1000 mg,

Jóga filozófia a lelki és testi termékenységet, kreativitásért

Mindenhol az életet felépítő tudatosság vesz minket körül. Ez a **Sanatana Dharma** a hinduizmusban, vagy a dharma a buddhizmusban, az örök törvény, a végső igazság, mely mindent áthat és egybefogja a világot.

Az emberi kötelezettségek elvégzése, valamint a morális és etikai törvények betartása is nem kisebb célt szolgál, mint a metafizikai valósággal való összhangba kerülést.

Amit most a gyermekvállalási szándékkal kapcsolatban mondok, bármilyen más életcélra is igaz, amiben ki tudjuk magunkat teljesíteni, segíteni magunkat az istené válás útján. Mert ugye ez lenne az végső cél, minden cselekvésünket a felsőbb cél érdekében kellene meghoznunk, azzal egyensúlyba hozni.

Amikor így történik az **az ember evolúciója** Patanjali jóga szútrája szerint. Az evolúció a jóga szerint csak folyamatos krijával, vagyis tisztulással érhető el. (Lelki, testi etc.)

Amikor tiszták vagyunk akkor vagyunk képesek **látni**. Ameddig nem látunk tisztán, addig a hagyományokra és írásokra kell hagyatkoznunk. Ezért van szükség kulturális örökség ápolására.

Legtöbb kultúrában jelen vannak a **beavatások**. Az egész élet egy beavatás. Próbák és áldozathozatal által tudunk egyre magasabb tudatállapotokba kerülni. Hiába van gyerekvállalási szándékunk ha még bizonyos áldozatokat nem hoztunk meg, képességeket nem építettünk ki, vagy az élet próbáin még nem sikerült átmenni.

(Mondhatnánk, hogy másnak miért igen. Mindenkinek saját életében kell mesternek lennie, ne hasonlítgassuk magunkat máshoz. Mindenkinek más a karmája és nem is látunk bele más helyzetébe)

Áldozathozatal: A jóga filozófia azt mondja, hogy az egész világ áldozatból épül fel és ujjul meg folyamatosan. Az áldozat lehet ima, kitartóan végzett cselekvés (tapasz), adomány, virrasztás, meditáció etc. Áldozz előre a gyermekedért. Menj el önkénteskedni gyerekotthonba, vagy ismerős gyermekére vigyázni.

Hasonló a hasonló elv: Ahhoz, hogy valami megadasson úgy kell viselkednünk mintha már megadatot volna, hogy megmutassuk az univerzumnak, hogy készen állunk a feladatra. Járj sokat gyerekek közé, foglalkoz másnak a gyerekeivel, készülj tudatosan az anyaságra, hogy jó anya légy. Ha gyereket szeretnél, először minden gyereket szeretned, vagy legalábbis tolerálnod kell. Nézd meg, hogy az ilyen irányú tevékenység milyen érzéseket kelt benned? Tényleg ez e az utad, vagy csak megszokás, berögzültség vagy társadalmi elvárások. Tényleg ez tenne teljessé vagy csak pótcselekvés lenne.

Kitartás: Hosszú időn keresztül, minden nehézségen át, folyamatosan végzett munka vagy áldozat a tapaszt. Vágyunk rengeteg van, de csak az fog manifesztálódni amihez megteremtjük a feltételeket. Mutasd meg az univerzumnak, hogy te tényleg akarod azt a gyereket és jó anya lenni a nehézségek közepette is. Teremtsd meg hozzá a feltételeket, folyamatosan tégy érte.

Meditáció: Ha valamit szeretnél, és nem éred el, végezz analízist. A hinduk úgy tartják, hogy minden tudás bennünk van, mivel mi is a mindent körülvevő tudatosság manifesztálása vagyunk, csak le kell *csendesíteni az elménket*, hogy felismerjük az igazságot és azzal összhangban tudjunk cselekedni.

Ezen a világon csak az manifesztálódhat, ami ezzel a törvénnyel összhangban van. Ha nem így történik, mint sokszor, akkor annak előbb utóbb szenvedés a vége.

Ahhoz, hogy a világban ezzel a törvénnyel összhangban tudjunk cselekedni tisztánlátás kell. Csak tiszta ember tud tisztán látni. A szenvedés (düh, harag, féltékenység, kapzsiság, lustaság, félelem, gőg, kishitűség, türelmetlenség) nem engednek mindet tisztán látni.

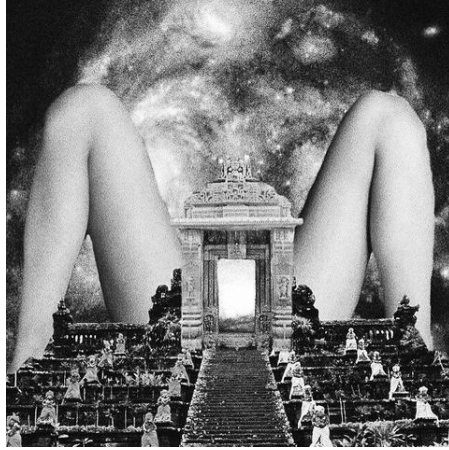
Ezt a belső munkát azért kell elvégezni, mert ha jön a baba és nem vagyunk rá teljesen felkészülve, később a problémák halmozottan jelentkeznek. Egy baba számára testünknek és lelkünknek tiszta bölcsőnek, menedéknek kell lenni.

Szenveket tisztító gyakorlatokkal (kryja), tapasszal (hosszú ideig végzett tevékenység, áldozat), meditációval és lemondással (vágytalanság, vairagyja) lehet eltüntetni. Ezt nevezi Patanjali az ember evolúciójának.

Ha elég **kitartóan** meditálunk, ahogy csendesedik elménk ráésszunk dolgokra, ok okozati tényezőkre stb. Rájövünk a gyerekvállalási szándékunk indítékaira, esetleges akadályaira stb.

Meditációt lehet végezni a paraszimpatikus idegrendszer erősítésére (sattipathana, légzésfigyelés), az elme lecsendesítésére vagy fáradtság ellen (yoga nidra), összpontosítás végett (tratak), cél elérésére (sangkalpa, mantra vagy ima).

Ciszta, mióma, endometriózis és egyéb női betegségek



Az egyik elismert ájurvéda orvos mondta, hogy először felelőtlenül túlterheljük testünket és lelkünket, mintha mindent kibírna, és utána amikor lebetegszünk akkor fordulunk a természetes tudományokhoz, rosszabb esetben gyógyszerekhez.

A női szerveink mindenfajta a természetestől, a ciklikustól való tartós eltávolodást megéreznek, és reagálnak rájuk.

ÉLETMÓD

Két kedvenc mondásom van: Lassan jársz tovább érsz, és a bölcsesség alapja a tudatosan megtisztított élet. Ezek a mai modern világban akár mantrák is lehetnének, melyeket minden reggel elmondva, tudatosabban élnénk napközben és kevésbé hajszolnánk túl testünket lelkünket.

A női szerveink mint ahogy a testünk többi része is megérzi:

1. tartós stresszt
2. érzelmi viharokat, traumákat
3. rendszertelen életet
4. alvás hiányt
5. káros ételeket
6. addikciókat, túlzásokat
7. ülő, mozgásszegény életmód
8. Fogamzásgátló tablettát

Vagyis mindenféle olyan tevékenységet, amikor ártó módon viselkedsz magaddal szemben. Sok nő, például ha benne van egy számára méltánytalan kapcsolatban, különböző női panaszokkal küzd. (húgyúti fertőzések, vérzések, szervi elváltozások). Az agyunk nem látja be, de a testünk mindent megérez és jelezz.

A fenti tünetekkel semmi gond, az életben néha nincs mit tenni, ilyen olyan körülmények hatására néha ideig óráig el kell viselni a fenti jelenségeket. De ami fontosabb, hogy törekedj a kompenzálásra, az egyensúly visszaállítására.

Meditálj a tartós stressz ellen, vagy ne szervezd túl még a pihenő idődet is. Fegyelmezetten aludj eleget és próbáld úgy alakítani életed, hogy a rossz dolgok, nagy érzelmi kilengések elkerüljenek. Tervezd meg előre az étrended.

Tény, hogyha életedet és szabadidődet jó dolgokra fordítod, az addikciók maguktól eltűnnek.

Mesteremnek van egy mondása: Pakold tele az életed, jó tisztító (krija) cselekedetekkel és akkor a rossznak nem marad ideje beférkőzni.

Lelki oldal

Spirituális szinten a gyöker csakra jelképezi a lábakat, a földelést, a csípőnk területe a szakrális csakra, a kreativitás csakrája.

Minden ember feladattal, kötelezettségekkel, felelősséggel és tehetséggel született erre a világra.

A cél, hogy kinyilvánítsuk ezt a bennünk rejlő erőt, miközben általa szolgáljuk a világot és megvilágosodunk.

Ennek az erőnek a kinyilvánítása, kiművelése hosszú időbe, rendszerességbe, lemondásba és energiába telik. Ez a tapasztalás a tisztító tűz. Nem kell nagy dolgokra gondolni, elég ha a hétköznapi rutinodban megállod a helyed és becsületesen teljesíted a rád szabott dolgokat a megadott időkereten belül.

Olyankor jönnek a problémák, ha valaki feladja Önmagát, mert például ellustul, belefásul a próbálkozásba, vagy megalkuszik kevesebbel, ilyenkor a kreativitás lángja kialszik. Ilyenkor kompenzálásként megjelennek az addikciók, túlzások és elcsúszások az életünkben.

Ez szervi szinten női problémákban jelentkezik, férfiaknál prosztata problémákban.

És igen van olyan, hogy ideig óráig meg kell alkudni, mert valakit ápolni kell, pénzt keresni, családot ellátni stb. , de akkor se ad fel az álmaid, ne hagyd a lángot kialudni, törekedj életed felminősítésére.

Az állandóság, a napi rutin is nagyon fontos, mert alkotni, fejlődni csak állandóságban, biztonságban lehet.

Úgy tartják hogy ha nem vagyunk magunkkal jobban, nem szeretjük magunkat, önértékelési problémákkal küzdünk olyankor a méhben jelennek meg elváltozások. Ha a külvilággal nem egyezünk, viaskodunk, nem érezzük magunkat jól a környezetünkben, akkor a petefészkünk kerülhet veszélybe.

Sok nő különböző traumák hatására, vagy egyszerűen csak azért mert nem szereti a testét teljesen elkülönül a testétől és észre sem veszi annak jelzéseit.

Fontos, hogy meditációban és a jóga gyakorlásával visszanyerjük a megfelelő testtudatot és visszaépítsük az idegi, motorikus kapcsolatokat a testrészek között, így még idejében felismerjük testünk finomabb jelzéseit és törekedni tudunk, hogy a bajt azelőtt kezeljük mielőtt komolyabbá válna.

Testi oldal

A szervezet nap mint nap érintkezik az anyaggal és szennyeződik, ezért a legfontosabb a napi, folyamatos tisztulás.

Azok a nők akik székrekedéssel küzdenek, nagyobb az esélyük a női betegségek kialakulásának, mert a méreganyagok nem tudnak kitisztulni a testből.

A környezetünkben (tisztító szerek, krémek, tusfürdők, kozmetikumok), az étkezésünkben (feldolgozott hús, tejtermék, fehér liszt, cukor, kemikáliák) folyamatosan érintkezünk hormon kezelt dolgokkal és parazitákkal. A feldolgozott hús és a tejtermék ami a legkártékonyabban befolyásolja a női szerveket és ezenkívül ösztrogéndominanciát is okoz.

Ha ezzel párosul a folyamatos stressz, mely a szervezetet a kortizol túltermelésére ösztönzi, a többi hormon nem tud megfelelően termelődni, és komolyabb esetekben ovuláció sincs, valamint a progeszteron szint drasztikusan lecsökken, a pajzsmirigy kibillen egyensúlyából, ilyenkor ösztrogéndominancia alakulhat ki.

És ha ezek mellett ülő munkát végzünk és mozgásszegény életmódot élünk, a medencealap hamar meggyengül és lerakódások képződnek benne, a szöveteink elgyengülnek és kialakulhat a hasi zsír, mely tényezők együttesen negatívan hatnak a női szervekre és azok működésére.

KRÓNIKUS FÁRADTSÁG:

Lehet nehézfém és méreganyag terheltség: Ilyenkor alapos méregtelenítő kúra. (Göbös pajzsmirigynek is ez az elsődleges oka) (Ganoderma, korriander, kurkuma, beöntések) Ha gombásodás és hajhullás is fennáll, általában nehézfém terheltség az oka.

Vírusok és baktériumok: PI Epstein bar vírus. Érdemes vírus tesztet végeztetni és beleket kivizsgáltatni. Ha IGM friss fertőzés, ha IGG átesett rajta, de ha ez a maradványérték magas még mindig terheli a szervezetet. (L-lyzin (New), Macskakarom (4 doboz, vibe), Zellerszárlé)

Tápanyag, jód és vitamin hiány: Szelén, cink, jód, Mg, Q10, D, C vitaminok, Omega 3

Mellékvese kimerültség: Ha Kortizol 400 alatt van, bár a laborban 100 ig minden elfogadott. Ha magas a kortizol és a stressz hatás Rosea rhodiola, ha már kimerült Ashwaganda. Min 6 hónap, de lehet 1 év.

Endometriózis

Méhnyálkahártya szigetek bekerülnek a hasüregbe, hormonok hatására duzzadnak, lelökődnek és ezek okozzák a panaszokat. Szeretik behálózni egyéb szerveket is, súlyosabb esetben operálni kell.

Orvosok általában leállítják a menszeszt, h eltűnjön, de drasztikus, sok a mellékhatás és nem múlik el teljesen.

Paraziták is okozhatják, amik vagy a belekből vagy hüvelyi úton terjednek. Az esetek nagy többségében az átteresztő bélszindróma felelős a betegségért. Ilyen vírus az Epstein bar vagy a hüvelyi úton terjedő baktérium a gardnarella. Egyszerű labor vizsgálattal kimutatható.

Fontos ételintolerancia tesztet végeztetni, és anti allergén diéta kialakítása. Fontos a beleknek a rendbetétele.

A méhnyálkahártya és a körülötte lévő terület alapos megtisztítása beöntésekkel és diétával.

Ilyenkor a Ganoderma vagy Sün gomba főzetet ajánlják (6 hónap – 1év) és egy 3 hetes kurkuma kúra is segíthet megtisztítani a szervezetet. (Napi 3 x 1 kiskanál kurkuma csipetnyi borssal kevés vízben elkeverve)

Általában a fent említett élelmiszerek szigorú elhagyása hatására csökken vagy teljesen elmúlik. (feldolgozott hús, teljes tejtermék STOP!!! 1 évig minimum, fehér liszt, finomított termékek, cukor).

Emellett az arany mumijo is kezeli a betegséget: <http://arendaslaszlo.hu/az-arany-mumijo-es-hatasai/>

Mióma, Ciszta, Polip, Fibróma stb.

A mióma a méh izomzatának jóindulatú daganata, melyből sohasem lesz rosszindulatú daganat. De bő vérzéssel, vizelési ingerrel, meddőséggel és súlyos vashiánnyal járhat.

A miómát az ösztrogén élteti, ezért fontos a 4 stop étel elhagyása (cukor, rossz minőségű szénhidrát, tejtermékek, hormonokban gazdag állati és feldolgozott hús, fehér liszt), a fölös ösztrogén bejutásának megakadályozása a szervezetbe, valamint a vese és a máj méregtelenítése, hogy ki tudja választani a fölös ösztrogént.

Fontos, hogy úgy étkezzünk, hogy a vércukor egész nap stabil maradjon, hogy a májnak maradjon energiája a méregtelenítésre és ne mindig a vércukor szabályozásával legyen elfoglalva.

Gyuri bácsi ajánlja és szakemberektől is hallottam, hogy célszerű elvégezni egy 6 hetes diófalevél kúrát (napi 2 csésze), és emellett hüvely irrigálást végezni a diófalevél teával esténként a kádban hányat fekvé, lábakat felpolcolva 15 percre. Gyuri bácsi még azt is ajánlja, hogy a lefőzött tealevelet helyezzük éjszakára arra a területre mely érintett. Nagyon hatékony megoldás tud lenni, ha megszüntetjük a többi fenn említett káros tényezőt.

Van aki 8 hetes mezei zsurló tea kúrát javasolt, van akinek Gyuri bácsi Hölgyi teája vált be. A tyúkhúr és a cickafark tea is jótékony 3-4 hónapig rendszeresen fogyasztva.

Az ashoka és a shatavari készítmények is hatékonyak bizonyultak női betegségek kezelésében.

A természetes módszere hátránya, hogy hónapokig (min.2-3) kell kísérletezgetni és testi adottságoktól függően, lehet csak a második vagy harmadik megoldás mulasztja el a bajt. De érdemes fegyelmezetten végigcsinálni és kitapasztalni a kúrákat, mert komoly műtétek kerülhetők el vele. Persze csak abban az esetben, ha az orvos nem azonnali megoldást lát jónak.

Az Epstein bar és a Cytomegaló vírus vizsgálata javasolt.

Zsurlófűves ülőfürdő lavórban 2 hétig naponta, valamint svédfüves dunsztkötés éjszakára az alhas területére.

A talpreflexológia, az Aviva torna és a jóga is rengeteget tud segíteni.

Elmondhatatlanul sokat segít a rendszeres akár napi ászana gyakorlás, mely a has és a medencealap megnyújtására, erősítésére és átmosására megfelelő figyelmet fordít. A hosszabb gyaloglások is jótékony hatással vannak.

Lelki szinten is jó átgondolni miért alakulhatott ki a betegség, mit jelezz és hogyan tudjuk megszüntetni. Mi lehet vajon az egyensúlytalanság az életünkben vagy a gondolkodásunkban, mely ilyen testi tünetekben jelent meg.

Ezen betegségek legtöbbször az ösztrogéndominancia okozza.

Ezért nagyon fontos az állati fehérjében és cukorban mentes diéta. Ezen termékek hormonokkal kezelték, valamint jó táptalajok a különféle baktériumoknak és vírusoknak.

Ilyenkor néha hatékony progeszteront természetes úton bejuttatni a szervezetbe pár hónapig.

A következő termékekről hallottam jó ajánlásokat: (ovuláció előtt 2X1 ovuláció után 2X2 ha két hónapon belül nincs eredmény emelni az adagot 3X1 és 3X2)

<https://www.zeinpharma.de/en/wild-yams-plus-500-mg-120-capsules>

<https://www.biogena.com/en/products/product.yam-balance.html>

<https://echt-vital.de/mexican-wild-yam/>

<https://www.biobolt.e-tar.hu/bolt/6076/120/%C3%A9trendkieg%C3%A9sz%C3%ADt%C5%91k/%C3%A9trendkieg%C3%A9sz%C3%ADt%C5%91k-h%C3%B6lgyeknek/natures-way-wild-yam-kapszula-100-db.htm>

A fent említett Yam gyökér tabletta menopauzás tünetek enyhítésére is csodaszer lehet.

A táplálék kiegészítők szedését jól meg kell gondolni, mert szabályozásuk csekély, és soha nem tudhatjuk mi is van igazán a termékekben. Én ezért inkább természetes magvakból, olajokból, és egészséges étrenddel próbálom megőrizni testem és hormonjaim egyensúlyát.

Azonban néha elkerülhetetlenek, ilyen esetekre néhány megfontolandó tanács:

- Olyan terméket vásároljunk melyen rajta van a GMP (Good manufacturing processes minősítés)
- Általában a német és ausztriai termékek megbízhatóbbak
- Gyógyszertárban is elérhető terméket vásároljunk, mert a gyógyszertár csak bevizsgált terméket adhat el

Az egyik híres természetgyógyász azt ajánlotta, hogy női szervi betegségekre valaki egyen meg minden nap lereszelve egy nyers céklát 30 napig. 30 nap múlva enyhülnek a tünetek, de utána még 30 napig kell folytatni megerősítésként.

PCOS

Petefészek kérge megvastagszik és az érett tüsző nem tud kiszabadulni, cisztává alakul. Mivel folyamatosan az a jel érkezik az agyalapi mirigyhez, h kell még hormon termelődjön, általában kortizol és tesztoszteron szint is megemelkedik.

Ilyenkor segíthet rutin műtét, amikor megvágják tüszőket, és ha teherbe esünk, utána általában magától elmúlik.

Általában együtt jár IR-el. Króm és D vitamin pótlás fontos.

Általában elhibázott étrend, napi rutin, mozgáshiány és vitamin, ásványianyaghiány miatt alakul ki.

Fontos étrend megfigyelmezése, giga mennyiségű vitaminnal és ásványianyaggal feltölteni szervezetet, valamint heti 5-6 fegyelmezett súlyzós és kardió edzés hosszútávon.

Lelkileg azt jelképezi, h szeretetre vágjuk, mégis falat épít maga köré. Takargatja nőiességét. Lehet valami múlt béli lényegtelennek vélt esemény hatására. Jó ezeket kineziológiával, Bach virág terápiával a felszínre hozni és feloldani.

Folyamatos gyulladások, fertőzések

Fontos orvoshoz fordulni. Candida kialakulása és a hüvely flóra felborulását okozhatja antibiotikum kezelés vagy fogamzásgátló tabletta. Nehézfém terheltség is lehet az oka.

Ilyenkor érdemes a fogamzásgátlót elhagyni, az ösztrogén szintjét helyreállítani (Cickafark teába pár csepp levendula és teafaolaj jó minőségű és ezzel hüvelyöblögetést végezni) valamint probiotikus hüvely készítmény használata (ne kefires tampon, mert a bolti kefirek már nem jók) pl. floragyn (nem vényköteles), gynoflor (vényköteles)

Néhány csepp levendula, teafa jó minőségű illóolaj tisztasági betétre

Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma)

A gyakori húgyúti fertőzés az egyik jellegzetes tünete az ureaplasma-fertőzésnek, amely elhanyagolt esetben komoly problémákat okozhat.

Az ureaplasma-fertőzés a szexuális úton terjedő betegségek csoportjába tartozik, és sajnos sok esetben hosszú ideig észrevétlen marad. Veszélye, hogy elhanyagolt esetben ráterjedhet a kismedencei szervekre, és krónikus húgyúti fertőzést, meddőséget, terhességi komplikációkat és visszatérő alhasi fájdalmakat is okozhat.

Mi az az ureaplasma? A mycoplasmákhoz tartozó ureaplasma egy olyan baktérium, amely a húgyutakban és a nemi szervekben telepedik meg. Bizonyos mennyiségben normál körülmények között is megtalálható, gondot akkor okoz, ha valamiért elszaporodik - ilyenkor gyulladást generál. A fertőzés szexuális érintkezés útján jön létre mindkét nemnél (ritkábban, de előfordulhat, hogy szülés közben fertőződik meg az újszülött).

Milyen tüneteket okoz az ureaplasma-fertőzés?

A fertőzés gyakran tünetmentes, és van, hogy csak a fertőzést követő években lángol fel. Okozhat nőgyógyászati és húgyúti panaszokat is, melyek általában a következők:

- égő, csípő vizelet
- gyakori húgyúti fertőzések
- hüvelyi folyás
- alhasi/deréktáji fájdalom
- meddőség, vetélés, koraszülés

Bizonyos kutatások szerint az ureaplasma-fertőzés megnöveli az endometriózis kialakulásának esélyét (főleg terhesség után), így érdemes az állapot meglétekor a kórokozóra is gondolni - hívja fel a figyelmet a nőgyógyász. Sajnos nem lehet biztosan elkülöníteni a fertőzést egyéb húgyúti problémáktól, így ha visszatérő égő, csípő, gyakori vizeléssel küzdünk, mindenképp érdemes ureaplasma-ra is gyanakodni.

Clamidia

Felismerhető, vizelési panaszokból, alhasi fájdalom, továbbá férfiaknál nyákos húgycsőfolyás, hölgyeknél vízszerű folyás.

Lehet meddőség oka. Fontos rákszűrésnél megnézni. Elzárja a petevezetékét, ha nem időben veszik észre. Mindkét vírus lehet meddőség oka.

Epstein bar

Modernkori vírus, mely emberek 80 % jelen van, vagy átesett rajta. Ha IGA vagy IGM pozitív kezelni kell, vagy ha IGG magas. Megtámadja pajzsmirigyet (autoimmun pajzsmirigy betegségeknél EBV és glutén intolerancia mindig jelen van, ha kezeljük általában kordában lehet tartani) vagy megtámadja nemi szerveket (ciszta, miómák).

HPV

Hüvelyöblögetés 3 X 5 nap (menszesz alatt ne és hétvége sem, tehát 2 nap szabad az 5 napok között) Körömvirág, Cickafark, Feketenadálytő tea (terhesség alatt nem) keverékbe pár csepp rozmaring, teafa és levendula illóolaj. Érdemes ilyenkor probiotikummal megtámogatni hüvely flóra.

Elmondhatatlanul sokat segít a rendszeres akár napi ászana gyakorlás, mely a has és a medencealagút megnyújtására, erősítésére és átmosására megfelelő figyelmet fordít. A hosszabb gyaloglások is jótékony hatással vannak.

Lelki szinten is jó átgondolni miért alakulhatott ki a betegség, mit jelezz és hogyan tudjuk megszüntetni. Mi lehet vajon az egyensúlytalanság az életünkben vagy a gondolkodásunkban, mely ilyen testi tünetekben jelent meg.

Ezen betegségek legtöbbször az ösztrogéndominancia okozza. Ezért nagyon fontos az állati fehérjében és cukorban mentes diéta.

Ilyenkor néha hatékony progeszteront természetes úton bejuttatni a szervezetbe pár hónapig.

A 33-ik oldalon megemlített termékekről hallottam jó ajánlásokat: (ovuláció előtt 2X1 ovuláció után 2X2 ha két hónapon belül nincs eredmény emelni az adagot 3X1 és 3X2)

A fent említett Yam gyökér tabletta menopauzás tünetek enyhítésére is csodaszer lehet.

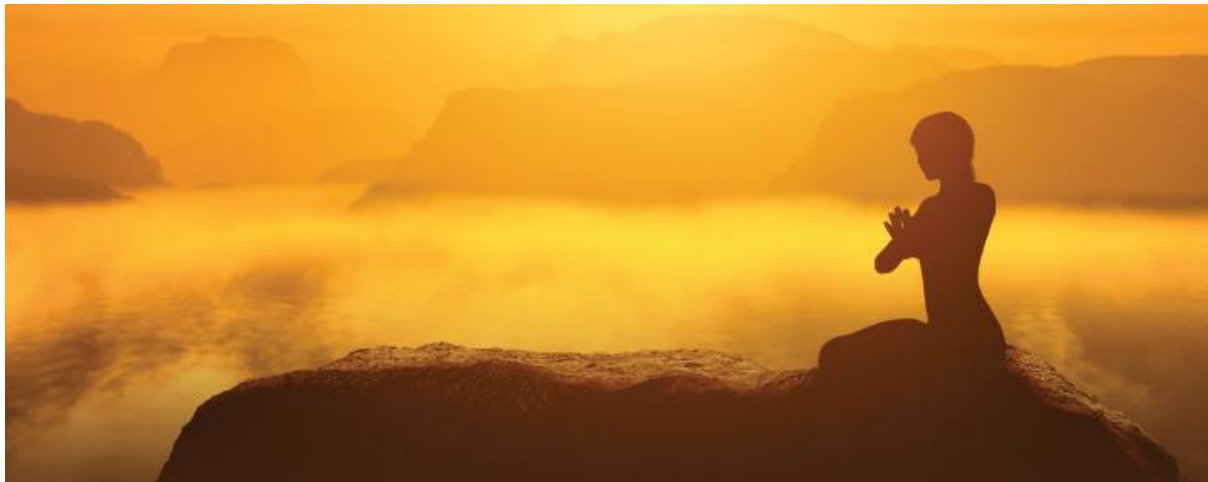
A táplálék kiegészítők szedését jól meg kell gondolni, mert szabályozásuk csekély, és soha nem tudhatjuk mi is van igazán a termékekben. Én ezért inkább természetes magvakból, olajokból, és egészséges étrenddel próbálom megőrizni testem és hormonjaim egyensúlyát.

Azonban néha elkerülhetetlenek, ilyen esetekre néhány megfontolandó tanács:

- Olyan terméket vásároljunk melyen rajta van a GMP (Good manufacturing processes minősítés)
- Általában a német és ausztriai termékek megbízhatóbbak
- Gyógyszertárban is elérhető terméket vásároljunk, mert a gyógyszerár csak bevizsgált terméket adhat el

Az egyik híres természetgyógyász azt ajánlotta, hogy női szervi betegségekre valaki egyen meg minden nap lereszelve egy nyers céklát 30 napig. 30 nap múlva enyhülnek a tünetek, de utána még 30 napig kell folytatni megerősítésként.

Általános jóga filozófia



Jóga meghatározása

- ★ A jóga egy integrált, kiegyensúlyozott, értékalapú spirituális tanítási rendszer. Nem embertől származik, egy tudomány, melyet a szentek (rishik) reveláció (tapasz közben) által tapasztaltak meg és hagytak ránk. A Patanjali Jóga szútrák és a Bhagavad Gita a legfontosabb ránk hagyott írások.
- ★ Egy tudomány, mely segít a karma körének kiszakadásából, mely emberi testhez és alsóbb szenvedésteli világokhoz köt minket. Kiszabadulhatunk a folytonos újjászületések körforgásából.
- ★ Az emberi evolúció tana, mely a folyamatos tisztulás (kriya) által érhető el. A jóga eszköztára ezt a tisztulást szolgálja.

A jóga magyarázza

- Az emberi élet célját
- Kik is vagyunk valójában
- Az emberi születés okait
- Az emberi szenvedés okait és a tragédiákat, az élet igazságtalanságait
- Technikákat az emberi szenvedés csökkentésére

A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan

- Hogyan tartsuk meg a testet és az elmét optimális egészségben, idősebb korban is
- Hogyan kezeljük a stresszt, az aggodalmat, a nyomást, a hangulatváltozásokat, a frusztrációt, a depressziót, az egyedüllétet
- Hogyan szabályozzuk gondolatainkat, érzéseinket és vágyainkat, hogy azok tudatosságunk növekedését szolgálják
- Hogyan szabaduljunk meg az olyan káros érzésektől mint a harag, féltékenység, mohóság, túlzott ambíció, versenyzés és ragaszkodás
- Hogyan legyünk érzelmileg stabilak, elégedettek, békések és éljünk egy szeretetben gazdag, örömteli életet

A szentiratok megfogalmazásában a jóga

Jógah Chitta Vritti Nirodha (PJSZ. 1.1)

A csapongó elme szabályozása (gondolkozás, érzelmi folyamatok, csapongások) elcsendesítése. Amikor az elme elcsendesül és olyanra válik, mint egy hullámok nélküli tó, melynek le látni az aljára, akkor a lélek képes megnyilvánulni.

Samatvam Jóga Uchyate (BG. 2. 1-48)

A jóga célja, hogy elménk semlegességgel álljon a jó és a rossz dolgokhoz, a fájdalomhoz és a boldogsághoz, a veszteséghez és a nyereséghez egyaránt. A dualitás világában élünk, ezek az erők jelen vannak, és nem mi irányítjuk őket. Az egyetlen dolog, amit tehetünk, hogy semlegességgel feléjük emelkedünk.

Jóga Karmasu Kaushalam (BG. 2. S1-50)

Jóga megtanít arra, hogy hogyan hangoljuk össze cselekedeteinket az univerzális örök törvénnyel (Sanata Dharma). Az ilyen cselekvés nem von maga után karmát és megszabadít a születések körforgásából. A helyes cselekvés olyan önzetlen cselekvés, melyben nem kerül előtérbe, hogy ki csinálja az adott cselekedetet és a cselekvés gyümölcséhez sem ragaszkodunk.

Dukha SamJóga ViJógam Jóga Samjnitam (BG. 6. 1-23)

A fájdalom mentes, nyugalmi állapot a jóga célja. Amikor az elme mentes minden fájdalom képző gondolattól és érzéstől, az a valódi jóga állapota.

Az emberi élet jellemzője

- ★ Az isten akkumulált emberi tudatosság, ezért fontos, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból. Az egész univerzum olyan, mint egy hatalmas organikus élőlény. Mi mindannyian része vagyunk annak a lénynek. Nem individuumok vagyunk, hanem egymással folyamatos kölcsönhatásban élő, egymástól függő társadalmi lények. Ez az alapja minden spirituális tanításnak: „Úgy viselkedj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled viselkedjenek” „Szeresd a szomszédodat, mint magadat”
- ★ Az emberi élet egy láncszem a gyöngysorban. Léteztünk a múltban és létezni fogunk a jövőben is. Mostani körülményeinket múltbéli tetteink, és azok hatásai határozzák meg.
- ★ A lélek örök. A halállal csak a testünk cserélődik le, belső világunk folytatja az utazást.
- ★ Az élet egy kozmikus játék (Lila): Az emberi élet természetes jellemzője az öröm, a játék és a boldogság. Ugyancsak jellemzője a folyamatos lelki fejlődés. De a játéknak vannak szabályai. Amikor tudatlanul vagy tudatosan nem a szabályokkal összhangban cselekszünk, akkor keletkezik a fájdalom és a szenvedés.
- ★ Az élet természetes velejárója, hogy önmagunkra ismerésünkben ér véget. Amikor felismerjük valódi természetünket, az élet megszűnik, és minden velejáró fájdalom és szenvedés is és magasabb szférákba emelkedünk.

Az élet spirituális értelmezése

Életünk értelme, hogy visszanyerjük elvesztett tudatosságunkat arról, hogy isteni örök, örömteli és tudatos lények vagyunk (Sat Chit Ananda). Tudatlanságunk erről a tényről köt minket a karmához és az alsóbb léteik meg tapasztalásával járó elkerülhetetlen szenvedéshez, fájdalomhoz és tragédiához.

Az egész univerzum egy, ahhoz hasonlóak vagyunk, mint egy emberi test sejtjei. Mi érzékeink és elménk által mégis megosztottságot tapasztalunk. Az emberi lét legnagyobb dilemmája ez az egoisztikus, csak testünk korlátjainál megálló tudatosság.

Az emberi élet négy törekvése

- Dharma (A tudás és bölcsesség iránti vágy)

A dharma szónak több jelentése van, az első a kötelesség vagy szolgálat. Kötelesség alatt a szülők iránti, a munka iránti, a család iránti, a környezetünk iránti stb. kötelességeinket értjük. A hindu vallásban rendkívüli szerepe van a kötelezettségek teljesítésének.

A dharma másik jelentése a törvény. Vagyis, hogy viselkedésünkkel ezt a törvényt szolgáljuk (morális és etikai alapelvek), így gondoskodva magunk és a környezetünk jólétéről.

- **Artha (A gazdagság és hatalom iránti vágy)**

Szó szerint gazdagságot és jólétet jelent, a családi kötelekeket és a biztonságot is beleértve.

- **Kama (A boldogságra törekvés)**

Az érzékek helyes utón való kielégítésére utal, vagyis az emberi lét ajánlotta boldogság megélésére.

- **Moksha (A megszabadulásra való törekvés)**

A szó jelentése szabadulás. Szabadulás az emberi gyengeségektől és korlátoktól, és mindazoktól az elméleti tényezőktől melyek szenvedésre ítélnék bennünket. Szabadulás a karma, a születések körforgásából és az emberi testből.

Az emberi élet négy szakasza

Az emberi élet célja, hogy öntudatra ébredjünk. Ez a folyamat általában lassú és több életen át tartó. Ezért a hindu filozófia 4 részre bontotta az életet, mindegyikben meghatározva a teljesítendő kötelességeket és vágyak kielégítését, hogy az életet teljességében éljük meg, ezzel gyorsítva a folyamatot.

- **Brahmacharya (0-25 év)**

Az emberi élet első 25 évét foglalja magában, a tanulás és fejlődés korszakát. Fontos az érzékek szabályozása és a cölibátus. A test, elme és érzelmek ilyenkor fejlődésben vannak, és fontos, hogy a szexuális energiát, amely a legerősebb energia, megtartsuk, hogy segítse az egyén testi és spirituális fejlődését. A fiatal kori szexuális élettel sok életerőt elvesztegetünk, amely a test és elme fejlődését és vitalitását szolgálja, amit később nehéz újratermelni.

A szexuális aktus során energiák is cserélődnek, melyek, ha rosszak, később felnőttkori patológiákhoz vezethetnek. Ha pedig gyakran váltunk partnert, akkor amikor megházasodunk nehéz lesz feladni a szokásunkat, ami ismét problémákhoz vezethet.

9 éves kortól ajánlják a jógát, a meditációt, különböző klasszikus táncokat és harc művészeteket, hogy a fiatalok energiáit helyes irányba tereljék. Előírják a korán kellést, az imádkozást, a tanárok, szülők és spirituális tanítók általi feltétlen tiszteletet és a fegyelmezett életet.

- **Grihastya (25-50 év)**

Körülbelül a 25-től 50 éves korig átfedő életszakaszt jelenti, vagyis a karrier és a házasság, családi élet idejét. A házasság élet szent és biztos kereteket biztosít ahhoz, hogy teljesítsük kötelezettségeinket, valamint kiéljük anyagi, érzéki és hatalmi vágyainkat. A vágyakat a morális és etikai viselkedés keretein belül kell megélni.

Minden családos embernek 5 kötelezettségnek kell legjobb tudása szerint eleget tennie:

- Rishi Yagna: Feltétlen tisztelet és szolgálat és jövedelmünk bizonyos százalékának adakozása a szent embereknek (papok, brahminok, tanárok) akik fáradtságos munkájuk és aszkézisuk útján hozzáférhetővé teszik a szent tudást a családos embereknek
- Deva Yagna: Tűz és egyéb szertartás végzésével szolgálat és kapcsolatfelvétel az asztrális világ lényeivel
- Pitri Yagna: Szertartások az ősök emlékének tiszteletére
- Nri Yagna: Kötelességünk az embertársaink iránti gondoskodás. Például a vendégre, mint isteni lényre tekint a hindu, a neki ajánlott szolgálat szent. Ide tartozik a mindenfajta segítségnyújtás a rászorulóknak.
- Bhuta Yagna: Tisztelet az élet más formái iránt, mint az állatok és növények. Mi általuk tápláljuk magunkat, ezért kötelességünk gondoskodni róluk. Étkezés előtt felajánljuk ételünket az isteneknek, valamint egy kis részét először a tehénnel vagy más állattal osztjuk meg.

- **Vanaprastha (50-75 év)**

Ez az emberi élet harmadik szakasza, körülbelül az 50 és 75 év közötti szakaszt foglalja magában. Ezt az időszakot a lassú eltávolodás a világi dolgoktól jellemzi. Az idősek átadják kötelezettségeiket és vagyonukat a fiatalabb családtagoknak, nem szólnak bele azok életébe. Régen ilyenkor az öregek elvonultak az erdőbe vagy a kolostorba, hogy lassan elszakadjanak minden világi függőségtől. Ilyenkor a szentiratok tanulmányozása az ajánlott. Lassan az elme minden vágyát meg kell szüntetni, hogy felkészülhessünk az emberi élet utolsó, egyben legfontosabb szakaszára.

- **Sannyasa (75-)**

A 75 év utáni szakaszt jellemzi. Ilyenkor figyelmünket teljesen és kizárólag a spirituális fejlődésnek kell szentelni. A legajánlatosabb ilyenkor eltávolodni a családi és közélettől és elvonulni ashramba. Feladni identitásunkat és nevünket. A sannyasi feladata, hogy tanítást nyújtson a fiatalabb korosztály számára. Ez a tevékenysége nagy tiszteletnek örvend és szeretettel veszik érte körbe. Ez ellentéte a modern kori öregek házának, ahol ugyan minden kényelem megvan, csak elismerést és szeretetet nem kapnak az ott lakók.

Az elme

A test és az elme a lélek egy eszköze, melyet a lélek tapasztalásra és hatékony működésre használ az anyagi világban. Ezek minősége határozza meg, hogy a lélek mennyire tudja magát kinyilvánítani az anyagi világban. Az élet kezdetén a lélek felépíti ezen eszközöket, majd finomít rajta, megtisztítja, hogy minél jobban ki tudja fejezni magát általuk. Az élet végén lassanként el kell szakadnia ezen eszközöktől, hogy elérje a teljes megszabadulást.

Az elme természetét az indiai filozófiában egy majomhoz hasonlítják, aki megívott egy liter szeszt, megcsípte egy skorpió és a rossz démonok is megszállták. Vagyis nyughatatlan és nagyon aktív. Ugyanakkor egy nagyon erőteljes eszköz. Aki az elméjét irányítása alá képes vonni, az a külvilágot is uralja.

Fontos, hogy tudatosan figyeljük mit engedünk be az elménkbe, és tudatosan tisztítsuk azt rendszeresen. A TV, a zajok, a hangoskodás, a politika, az olcsó novellák, az izgató zenék mind káros mechanizmusokat aktiválnak az elmében. A húsevés is káros. Az állat a tudatalattijában érzékeli amikor leölni viszik, és a harag és félelem káros anyagokat bocsát a húsába. Mi ezeket az anyagokat bejuttatjuk a szervezetünkbe, a húsevéssel.

Gondolatok

A gondolat egy rendkívül finom kreatív energia. Életünk minden történése gondolati folyamataink következménye. A jógaiban ezért fontos a megfelelő gondolati kultúra kialakítása.

Fontos, hogy egyre kevesebbet gondolkozzunk és elengedjük a felesleges aggasztó és feszültséget keltő gondolatokat. Ez olyan, mint amikor a kertész kigyomlálja a kertet.

A pozitív gondolatoknak adjunk teret, és ezeket folyamatosan erősítsük meg. Ezért a mantrázás és a pozitív megerősítések, nagyon fontosak.

És végül a meditáció által megtanuljuk, hogyan csökkentsük gondolatainkat és éljünk egy gondolatokon túli létben. Ebben az állapotban az elme, mely eddig csak a gondolatokkal és cselekedetekkel volt elfoglalva és azokkal azonosította magát, tudatára ébred a lélek végtelen energiájának és azokkal azonosítja magát.

Vágyak

Egy átlagos ember elméje tele van vágyakkal. A gazdaság is arra épül fel, hogy új és új vágyakat ébresszen bennünk. Amikor egy vágy kielégül, a boldogság rövid idejű, és helyébe egy nagyobb vágy lép. Ha nem elégül ki a vágy, akkor frusztrációhoz és boldogtalansághoz vezet.

A jóga ezért azt mondja, tartsuk vágyainkat a minimum szinten. Minél kevesebb a vágy, annál boldogabb az ember.

Lassanként alakítsuk át a materiális vágyainkat, spirituális vágyakká.

Érzelme

A pozitív érzelmeket mint az odaadás, együttérzés, szeretet, szimpátia tudatosan kultiváljuk. A negatív érzelme néha szükségesek a túlélésünkhöz, de ne hagyjuk őket uralkodni rajtunk. Meg kell tanulnunk azokat helyesen kezelni és kinyilvánítani.

Számszkarák (elmebeli magok)

Minden gondolat, cselekvés és tapasztalás lenyomatot hagy az elmében. Olyanok, mint a talajban elültetett magok. Ezek a lenyomatok arra ösztönöznek, hogy ismét megtapasztaljuk az adott dolgot. Mélyen hordozzuk egész életünk, valamint múltbéli életünk lenyomatait is. Ezek a lenyomatok alakítják jellemünk, szokásaink, ízlésünk és viselkedési mintáinkat. Amikor pozitívak, segítenek minket a boldogulásban, amikor negatívak hátráltatnak és szenvedést okoznak.

A jóga megtanítja, hogy hogyan égezzük fel ezeket a magokat a meditáció tisztító tűzében, így elvesztik hatalmukat felettünk és megszabadulhatunk tőlük.

Meditáció nélkül nincs hatalmunk felettük és tudatunk mélyéről ők alakítják cselekedeteinket, a rabjaik vagyunk.

Klésák (Tudati szenevek)

A klésák, vagy más néven „szenvedést okozó tudatszínezetek” az élőlény önmaga eredeti lelki természetéről szóló tudatlanságának különböző fokozatai, melyek akadályozzák az embert valódi önmaga megismerésében. Ezek bár e világi szinten közvetlenül fizikai boldogságot és boldogtalanságot is eredményezhetnek, ezzel egy időben minden esetben az e világhoz való kötöttséget és a lélek önmagáról alkotott hamis énképét konzerválják.

- avidja: a tudatlanság (vagyis a lelki tudás hiánya)
- aszmita: az énközpontúság (egoizmus)
- rága, káma: az anyagvilághoz fűződő ragaszkodás, vágyak
- dvésa: a vele szemben kialakult irtózás
- abhinivésa: folyamatos létezésre való vágy, melynek a leginkább szembeötlő megjelenése a haláltól való félelem

Patanjali, a jóga-szútra szerzője a védikus irodalommal összhangban kijelenti, hogy minden ilyen illúziót okozó tudatszínezetnek a transzcendentális létünkről szóló tudatlanság (avidjá) az eredete. A tudatlanságot úgy definiálja, hogy az a tudatállapot, „amikor örökre véljük azt, ami ideiglenes, tisztának azt, ami tisztátalan, élvezetet (boldogságot) találunk abban, ami szenvedéssel teli, s amikor önmagunkként (a lelki önvalóként) tekintünk arra, ami valójában nem az.”

Mind a ragaszkodás, mind pedig az irtózás erőteljesen az anyagi dimenzióra fókuszálja az ember tudatát, lehetetlenné téve számára a lelki minőség megértését. Ennek köszönhető az, hogy a létét is kizárólag az anyagi síkon tudja elképzelni. A lélek természete szerinti örökléte (szat) természetesen eredményezi még a feltételekhez kötött állapotában is a megszakítatlan létezésre való vágyát (abhinivésa). Amikor ez az öröklétre való vágy találkozik az anyag dimenziójának (amellyel közben az ember azonosult) ideiglenes természetével, akkor az az anyagi feltételeinek, tulajdonának és lehetőségeinek elvesztésétől való félelemben, illetve ennek legkiteljesedettebb formájában a haláltól való rettegésben nyilvánul meg.

Az ego és megnyilvánulásai (belső ellenségek)

Mint ahogy a nap megvilágítja a holdat, és az úgy tűnik magától fénylik, pedig fényét a naptól kapja, az elme is fényét a lélektől kapja, de az a fény amit a lélek az elmére vett korlátozott. A korlátozott tudatosság, korlátozott intelligenciát, korlátozott látásmódot is jelent egyben.

Korlátozott látásmódunkkal, korlátozottan tudjuk felfogni a világ dolgait és nem látjuk át azokat összefüggéseiben.

- **Kama (vágy) Érzékszervek kielégítése**
- **Krodha (Harag)**
- **Lobha (Mohóság)**
- **Moha (Ragaszkodás)**
- **Mada (Büszkesség)**
- **Matsarya (Féltékenység)**

Az ego megnyilvánulásait fontos észrevenni és változtatni. Amikor ezek felszínre törnek, elfelejtjük valódi énünket és azonosulunk az anyagi világgal.

Mint gyakorló, amikor észreveszed magadon ezen megnyilvánulásokat, nyugtasd meg magad és mondogasd, ezek nem én vagyok. Amikor hátrányos helyzetbe kerülsz vagy megaláznak, akkor is tanúsíts semlegességet, ha megbocsájtást még nem is. Ilyenkor mondogasd, ez az én valódi természetem, és csak figyelj, hogy alakulnak a dolgok.

A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga

A cél az ember evolúciója és egyesülése az univerzális energiával. Az út a lélek felfedezésén át, az egyesülésig vezet.

1, Jamák: Univerzális társadalmi erkölcsi szabályok és erkölcsi önmegtartóztatás

- Ahimsa – Nem ártás
- Satya – Igazsághoz való ragaszkodás
- Astéja – Mások tulajdonának nem elsajátítása
- Brahmacharja – Érzékszervek mértékletes kielégítése
- Aparigraha – Nem felhalmozás, harácsolás

2, Nijamák: Az emberi viselkedés szabályai és a személyiség szigorú megfigyelése

- Sauca – Külső belső tisztaság
- Santosha – Öröm, elégedettség
- Tapas – Hosszú időn keresztül végzett, áldozatokkal teli tevékenység
- Svadjaja – Önismeret, önfejlesztés
- Isvarapranidhana – Bizalom Isten iránt

3, Ászanák: különböző testhelyzetek, melyek segítenek egy magasabb tudatállapotba belépni

4, Pránajámák: Idegrendszer kiegyenlítése légzésgyakorlatokkal, életenergia tudatos irányítása, szisztematikus légzés értelmünk féken tartása végett

5, Pratyahara: Az érzékszervek fölötti uralom, az érzéki világból való visszahúzódás

6, Dharana: Az elme koncentrációja, tudatunk Istenre történő rögzítése, melyhez testünk minden része csatlakozik

7, Dhjana: Meditáció, a fáradhatatlan gyorsvonat, mely a Cél felé száguld

8, Samadhi: Egyesülés a mindenséggel, transzállapot, a természet táncának vége, individuális tudatunk teljes egybeolvadása a Transzcendentális Legfelsőbb végtelen Tudatával.

A jóga etikája

Jama: Gyakorlásuk által megtisztul környezetünk, társas kapcsolataink rendeződnek. Betartásukkal ellenállóba válunk a külvilág kísértései iránt, és semlegesíthetjük régi cselekedeteink negatív hatásait.

- ★ **Ahimsa (Nem ártás)** Sem beszédünkkel, sem gondolatainkkal, sem tetteinkkel nem ártunk az élő lényeknek. Minden élet összefüggésben van egymással. Ezért bármiféle ártás visszatalál előbb utóbb hozzánk valamilyen formában.
- ★ **Satya (Igazmondás)** Az igazság mindig győz. Az igazság Isten. Igazság és becsületesség nagyon fontos jellemzők.
- ★ **Astéja (Nem Lopás)**
- ★ **Brahmacharya (Önmegtartoztatás)**
- ★ **Aparigraha (Nem felhalmozás)** Csak annyit végy magadhoz, amennyire szükséged van. Társadalmunkban először sok energiát és időt fordítunk olyan dolgokra amire nincs is szükségünk. Utána félünk, hogy elveszítjük vagy elveszik tőlünk vagyonunkat. Ez elv betartásával sok bajtól, félelemtől, ragaszkodástól és aggodástól megkímélhetjük magunkat.

Nijama: Belső világunk tisztul meg, és a béke és stabilitás felsőbb fokait tapasztalhatjuk meg.

- ★ **Sauca (Tisztasság)** Testünk, elménk (mantra, ima, pozitív gondolkodás) és gondolataink megtisztítása
- ★ **Santosha (Elégedettség)** Az átlagembert rengeteg hatás éri naponta. A gyakorlónak meg kell tanulni megtartani az elme semlegességét, bármi is történjék. Ez csak kitartó, folyamatos gyakorlás és meditáció által lehetséges.
- ★ **Tapas (aszkézis)** Hosszú időn keresztül végzett, áldozatokkal teli cselekvés. Felégeti az elmebeli és testi szennyeződések.
- ★ **Svadhya (önképzés)** A hagyományok és szent iratok tanulmányozása, majd az azokon való meditálás. Intellektuális tudással kezdődik és elmélyüléssel folytatódik.
- ★ **Ishvarapranidhana (Istennek való odaadás)** Elfogadni a történéseket, mint Isten akaratát. Minél kisebb az egónk, annál jobban tud rajtunk keresztül áramolni az isteni energia.

Ezen alapelvek betartása a testet és az elmét összehangolja az univerzum törvényeivel.

Az öntudatra ébredés akadályai (PJSZ. 1.30)

Betegség, konokság, kételkedés, hanyagság, restség, féltelenség, szétszórtság, felszínesség és állhatatlanság a tudatot eltérítő akadályok. (PJSZ. 1.30)

Az akadályok meglétére utaló jelek (PJSZ. 1.31)

Szenvedés, rosszkedv, tagok rángása, egyenetlen lélegzés (sóhajtozás) a tehetetlenség kísérő- jelenségei a koncentráció zavarainak.

Az akadályok elhárításáról (PJSZ. 1.33)

A tudat akkor tisztul le, ha szeretetet, türelmet, derűt és elnézést gyakorol az örömteli és szenvedésteli, helyesnek és helytelennek minősített tapasztalások iránt.

A öntudatra ébredéséhez szükséges személyiség jegyek (PJSZ. 1.20)

Mások, ezt a samadhit, hittel, tetterővel, emlékezéssel, koncentrációval és a valóságnak a valótlanágtól való megkülönböztetésén át érik el. Ezek azok, akiknek nincs kívánságuk az isteni állapotot, vagy az uralkodás titulusait hordani. Ők elérték a szabadságot.

A bölcs jogi jellemzői

- A bölcs ember sem az élőkért sem a halottakért nem búsul (BG. 2, 1-11)
- Ahogy a lélek gyerekből felnőtté válik és utána öregé, ugyanúgy halál után új testet vesz fel, a bölcs ezért nem búslakodik a halálon (BG. 2, S1-3)
- A boldogság és szomorúság, a hideg és a meleg és más dualítások olyanok, mint a változó idő, mulandók. Ezért tűrd őket anélkül, hogy megérintenének (BG. 2, 1-14)
- A lélek nem születik és nem hal meg. Születés nélküli, örök, változatlan. (BG. 2, 1-20)

A megvilágosodott mester jellemzői

- Aki feladta minden vágyát és vágyakozását, nem használja az egóját és megpihent az Önvalóban (BG. 2, 1-55)
- Akit nem érint meg a szomorúság, a félelem és a harag, és aki nem vágyakozik és nincsenek ragaszkodásai (BG. 2, 1-56)
- Aki semmihez és senkihez sem ragaszkodik és semleges marad akár üdvös akár gaztevővel találkozik (BG. 2, 1-57)
- Aki hidegben melegben, örömben szomorúságban, elismerésben és megvetésben is semleges. Aki egy marék földet és egy marék aranyat ugyanannak lát. (BG. 6, 1-7,8)
- Aki a barátára, ellenségre, jóakaróra, gonosztevőre, bajtársra és rosszat akaróra is egyenlően tud tekinteni (BG. 6, 1-9)
- Aki nem örül és nem bánkódik, nem vonz és nem taszít, aki lemondott az üdvös és a káros cselekvésről egyaránt.

Moksha (Megszabadulás – Samadhi)

A kifejezés szabadulást jelent a születés és a halál örök körforgásából, a szamszára vagy másképp a reinkarnáció kötelékéből. Ez a szabadulás nem megsemmisülést jelent, hanem a nirvána elérését; a móksa nem más, mint a karmától nyert függetlenség.

A szabadulást nem elérni kell, hanem belátni. Nem intellektuálisan, hanem tapasztalatilag. A lélek öröktől fogva szabad, csak ahogy érintkezik az anyaggal beszennyeződik, és elfeledkezik valódi állapotáról. A lélek jellemzője Sat (Örök igazság) Chit (örök tudatosság) Ananda (Teljes Öröm).

Az elme csak a relativitás területén tud működni és az időhöz, térhez és ok okozathoz van kötve. Minden tapasztalás ezekben zajlik. Az elme korlátozás, a végtelent csak az elmét kikapcsolva élhetjük meg.

Kundalini

Isteni energia, kreativitás. Ha van valami tehetséged, jó tulajdonságod, szépséged, vagyoned, és azzal visszaélsz a sors elveszi tőled.

Az energia emelkedésének előfeltétele az erkölcsi tisztaság, edzett, letisztult tudat és test. Ha az egyén nem felkészült fizikai fájdalommal és megbolondulással járhat. Nagyon sok ember, akinek felkészületlenül megindult a kundalini energiája lett szatír, iszákos, depressziós, öngyilkos, mert nem tudták kezelni azt. Állati sorba sülyedtek, mert energia hirtelen lefelé indult meg, mert nem tudták kordában tartani. Olyan kísértésekkel találja szembe magát az ember és olyan energiákat érez, h ha nincs felkészülve, megerősödve, megtisztulva elveszik. (Korábban van, hogy majd el kell számolni odafenn, h hány utadba jövő kísértésről, érzék kielégítésről voltál képes lemondani.)

Ahogy kundalini emelkedik, úgy szaporodnak a tesztek, akadályok.

Morális felkészülés: Meg kell tisztítani vágyakat, tudatalant, érzelmeket, testet, érzékszerveket. Önzést, önösséget kordában kell tartani. Ki kell építeni az önuralmat. Ha nem ideges rángás, labilis, kiszámíthatatlan viselkedés lehet. Fontos önmeztartóztatás, fegyelem. Ezért kell gyakorolni koncentrációt és meditációt.

Egységtudat akkor vész el, ha elkezdünk magányosan, érzékszervektől vezetve gondolkodni és cselekedni. Ilyenkor elfeledkezünk eredeti állapotunkról és belesüllyedünk az anyagba. Ilyenkor elveszítjük belső védettség teljes állapotát. Külvilágban keresünk kapaszkodókat, de az mindig csalódáshoz vezet. Elfeledkezünk, hogy soha nem szünnünk meg létezni, hanem Sat, Chit Ananda vagyunk. Fény, szeretett és intelligencia, csak anyag ráakódik.

Stressz: Kizakítotttság, önfegyelem hiánya, nem megelégedettség, koncentráció hiánya

Sanatana Dharma: Van egy világrend, akár elhiszük akár nem. Nem úgy cselekszünk, ahogy mi gondoljuk, mert akkor jön a visszahatás. Ha irányítani szeretnéd az életed, akkor szabályokat megtalálod védikus írásokban.

Csakrák

Igazság kerekének megforgatása. Nyugaton belső elválasztású mirigyekkel azonosítják azokat. Különböző események, és azokkal szembeni hozzáállás hatására a belső elválasztású mirigyek szekréciókat bocsájtanak a véráramba.

Születésünktől fogva fokozatosan emelkedünk energia kerekeinken, a csakrákon, míg végül eljutunk a hetedik csakráig (szamadhi), felragyog a miértvalóság, az ember boldoggá válik. Ilyenkor az ember teljesen megtisztul, csak a lélek világít át rajta. Megszűnnek a vágyak, a hajlamok, nem hat rá a természet kötő ereje és a karma.

Azért vagyunk itt, h boldogok legyünk és beteljesítsük lelkünk célját.

Születésünknel általában az első csakra körül, vagy alatta mozgunk. Az első csakrák alatti csakrák jelképezik az állati energiákat.

I- II. csakra tamaszikus energia, nincs tetterő, vagy romboló, nincs kreativitás, kapaszkodunk párunkba, túl sok víz, érzelem, ösztrogén, félelmek, aggodalmak. Tudatosság általában fizikai testre és érzékszervekre korlátozódik. Ezeknél az ember sokkal több, metafizikai csoda. A három legalsó csakra - a múládhára, a szvádhisthána és a manipulúra - szorosan kapcsolódik a fizikai testet irányító és fenntartó érzékekhez és tudatossághoz. Ezeknek a csakráknak a tudatát köti a karma logikája, mivel a jelenségek világában lépnek működésbe. Más szóval: ebben a világban a dzsiva (az egyén lelke) nem függetlenítheti magát a tettek és a következményeik közt fennálló ok-okozati összefüggésektől; a dzsiva azt teszi, amit a karma mond, a karma megköti a lélek kezét.

A negatívítás, harag, aggodalom, félelem, érzelmi feszültség elzárja a csakrákat és visszahúzza embert alsóbb csakrákba.

Ilyenkor szennyezetté, blokkoltá válnak csakrák. Leáll energia, kiegyensúlyozatlan, fáradtnak, egykedvűek, letargikusak leszünk. Nem tudunk kapcsolatba kerülni intuitív, spirituális képességeinkkel.

Amikor félelmeinket legyőzzük, sikerül venni egy akadályt, olyankor nagy energiát kapunk az univerzumtól, mely megtölti csakráinkat.

III. csakra Buddhizmus innentől számolja embert, embernek. Megjön tetterő, kreativitás, nem ártás, elme már majdnem tiszta, ismeri igazságokat

IV. csakra Élet minősége megváltozik, központi szerep a szeretett, együttérzés, nincs rosszra való hajlam, átlátja karmát, így uralni tudja. (Félelem nem emberi, hanem állati érzelem)

VI- VII. Isteni szféra. Nem hat rá karma, teljesen megtisztult, nincsenek vágyai, csak lélek világít át rajta

Fontos az egyensúly a gyökér, emberi és a korona, isteni szféra között a való világban.

Mindegyik csakrának van egy állat szimbolikája, amelyik csakrában vagyunk, annak az állatnak vesszük fel a karakter jegyeit.

Az elme akkor tud letisztulni ha szeretettet, elnézést, derűt, együttérzést tanúsít minden az agyban és a külvilágban felmerülő jelenség iránt.

Átlag ember: Fel kell magát dolgozni a csakrákon és át kell élje az élet kihívásait, próbatételeit, a megfelelő választ adva rá. A csakrákon akkor tud emelkedni, amikor megoldja karmikus feladatait. Ez attól függ, h mennyire fejlett ember önismerete. A stressz, a félelem, az aggodalmak, mind blokkolják a csakrákat. Nyitottság, aktivitás, nem hallogatás, tettekészség mind segítik csakrákon emelkedést.

Az emberi tapasztalatok által tudsz megismerni, emelkedni, fontos, h ne otthon ülj és várd a csodát. Energiát, csak energiáráfordítással lehet nyerni.

„Dolgozz meg a boldogságért. „ – Teréz anya

Csak az az ember képes becsülni amilye van, és boldog kiegyensúlyozott életet élni, aki megdolgozott érte. Aki nem az olyan, mint az áldozati bárány, akit azért hizlalnak, h feláldozzák.

A dolgok amelyekre legtöbbet gondolunk, hatással vannak az adott központra. Érdemes megfigyelni, h melyik csakrában töltesz több időt, az a jellemző csakrád. Nincs jó meg rossz. A lényeg, hogy mindegyik csakra ugyanannyira működjen, ne akadjon el valamelyikbe az energia.

A csakrák adó vevőként működnek, mely folyamatosan veszi és adja az univerzumból és a környezetből kapott energiát, és attól függően, h te mit veszel fel, és hogy dolgozod fel, változnak csakráid.

Minden csakra hordozz magában egy spirituális tanítást:

- 1) Gyökér, muladhara: Túlélés
- 2) Szakrális, svadisthasana: Szex és kreativitás
- 3) Napfonat, manipura: Önbizalom, személyes erő
- 4) Szív, anahata: Szeretett és megbocsájtás
- 5) Torok, vissudhi: Kifejezés és akarat
- 6) Harmadik szem, Ajna: Intuíció, bölcsesség és hit
- 7) Korona, Sahasra: Transzcendencia, jelenlét, kegyelem

Félelmek: Általában idegrendszerünk túlterhelése miatt. Kapcsolódni csak relaxált állapotban lehet. Nem mennyiségre, hanem minőségre koncentrálj.

I. Muladhara, Gyökér csakra

Tamaszikus energia helye. Nehézség, tompaság, szilárdság a jellemzője.

Elhelyezkedése: gerinc alja, végbélnyílás, gátizomzat, arcon orr, lábak, talpak, sarok

Eleme: Föld

Zavarok: Alacsony vérnyomás, hideg végtagok, székrekedés, aranyér, vastagbél problémák, ülőidegproblémák, visszér, harántizom rövidül.

Érzelmileg bizonytalanság, gyökértelenség, szégyenérzet, illúzió, harag, irigység, kimerültség, lustaság, enerváltság.

Általában 10 – 12 óra alvás jellemző.

Gyakorlatok: Elemezni gyerekkort és születést / Rendbe tenni pénzügyeket / Gyakorolni tudatosságot, jelenlétet / Felszínre hozni és feldolgozni traumákat / Családi sérelmeket feloldozni, megbocsájtani / Gondoskodni idősekről/ Munkahely ok/ Fa ültetés / Mezítláb járkálás / Túra a természetben / Kertészkedés / Thai Chi

Tisztíthatjuk csakrát, ha bátorsággal, belső erőre támaszkodva, motiváltan cselekszünk.

„Általában akkor van elakadás, amikor az összeszorított fogú és öklű ember nem tud harmóniában cselekedni a természet törvényeivel.

A félelmek, a rögeszmés gondolatok a fizikai szükségletek meglétére, a biztonságra zsugorítják.

Agresszió, sokszor e csakra szennyezettségéből adódik, a létbizonytalanság, félelem következtében. Félelem agressziót szül.

Nehéz szeretni, kreatívnak lenni, ha itt elakad az energia, valamilyen létbizonytalanság vagy tartós félelem, rögeszme következtében.

Amikor elkezd tisztulni, úgy érezhetjük kicsúszott a talaj a lábunk alól. Nem tudod mi bajod van, miért vagy egyszer letargikus, máskor ok nélkül szárnyalsz. Furcsa dolgokat, furcsa időben csinálsz. Fura kiszámíthatatlan viselkedés jellemzi az emelkedést. Tudatosság tágul, ha tisztában vagy ezzel, nem kudarcként éled meg.

Ezért jó az emelkedésre felkészülni szentiratokkal, öntanulmányozással, meditációval, mert amikor elkezdődik a folyamat, tudod, h mi miért történik és könnyebb túl lenni rajta. Erre való a guru, a tanító, h mutassa az utat, mert nélküle sokszor eltévednénk az anyag fogságában.

II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:

Területei: Nemi szervek, vékonybél, arcon nyelv, ízlelés, végbél, keresztcsont, húgyhólyag, prosztata, vese, petefészek, méh

Elem: Víz

Harmóniában működik, ha jelen van a művészet az életünkben, kreatívan éljük hétköznapijainkat, teret engedünk az örömeknek, nyitottak vagyunk a szeretet energia áramoltatására. Befolyásolja a jólét érzetét, a libidót és az étvágyat.

Zavarok: mióma, ciszta, endometriózis, petefészekkel, méhvel kapcsolatos problémák, prosztata problémák

Ha aggodalmak vannak a testünkkel kapcsolatban, túl sok az érzelmi reakciónk szennyezi a csakrát. A testben ilyenkor több nyálka, víz képződik a keleténél.

Az emberi kapcsolatok az élet egyeteme. Ha nincs balansz, pótlékokhoz nyúlunk, mint a szenvedélybetegségek. (étel, szex, túlzások, túl sok TV stb.)

Ez a csakra van kapcsolatban a tudatalattinkkal és nem csak a sajátunkkal, hanem a kollektív emberi tudatossággal. Ha a csakra nem jól működik, sokszor beengedünk olyan energiákat, amik nem is a sajátunk. Sokszor nem tudjuk, miért érzünk adott féle képen, vagy miért vagyunk letargikusak.

Ha előzőleg kiépítettük a harmadik szem tudatosságát, és elvégeztük a házi feladatot (szent iratok, öntanulmányozás), akkor amikor elkezd emelkedni az energia, és elönt minket a sok irányíthatatlan érzet, látomás, negatív tudatállapotok, akkor tudjuk, hogy ez is csak az emelkedés része, és ha nem gabalyodunk bele, nem tekintjük kudarcnak, a harmadik szem felülegelete mellett, hamar túl tudunk lépni ezen a fázison.

III.) Napfonat, manipura csakra:

Elhelyezkedése: Máj, gyomor, lép, arcon a szem, epe, hasnyálmirigy

Harmóniában működik, ha egészséges az önértékelésünk, az önbizalmunk, és megfelelő a magunkba vetett hit.

Eleme: tűz

Zavarok: E csakra zavaraira utal, ha probléma van emésztéssel, túlzott agresszió lép fel célok megvalósításánál, ha terveink nem jutnak el megvalósulási fázisba, ha gyenge a kritika tűrő képesség, ha emberek túl sokáig vannak olyan helyzetekben amik gyengítik őket, határozatlanság, ha nem vagyunk hűek önmagunkhoz, ha feladjuk önmagunkat, ha folyamatosan elveszítjük a kontrollt a dolgok felett

Gyakorlatok: Vállalj ésszerű kockázatot / ismerkedj /próbálj ki új dolgokat / végezz nagytakarítást / érd el céljaidat / szolgálj önzetlenül.

IV.) Szív csakra, Anahata

Elhelyezkedése: Szív, tüdő, gerinc, vér, bőr, kéz és tapintás egyre kifinomultabb.

Eleme: Levegő, éter

Szeretett adás és kapás próbája. Az egész világ bennem van, mindenki a részem.” Satyananda

Itt már felismerjük világi karmánkat, és tudjuk magunkat függetleníteni tőle.

Fejlődést hátráltatja az önzés, zárkózottság, düh, harag, ösztönök szerint cselekvés, túlzott vágyak, negatív érzelmek, reménytelenség, fájdalom. Légzési panaszok, asztma, szív és érrendszer problémái e csakra problémáira utal. Nehéz harmóniában működtetni, ha valaki nehezen köt kapcsolatot, párkapcsolati problémákkal küzd, kapcsolati függőségben él.

Tisztítja a szeretett, törődés és a boldogság érzése. Szív és ész harcában hagyd a szívet győzni.

Jógivá ebben a csakrában válik valaki. Mindenki barátja. Itt már teljesen tiszta a tudatosság, nincs rosszra való hajlam, ameddig az alsó csakrákban ez még megcsúszik.

Mielőtt feléled, kötelező kifejleszteni magadban az erkölcs, a helyes gondolkodás, a pozitivizmus, igazságosság képességeit. Itt már nagyobb az esélye, h vágyaid teljesülnek, ugyanakkor negatív gondolataid is. Fontos, h a negatív körülményekben, betegségben, nélkülözésben, érzelmi konfliktusban is pozitív tudj maradni.

Gyakorlatok: megbocsájtás gyakorlása / elgondolkodni kritikákon / közösségi munka / adományozás / tedd jobbá kapcsolataidat / szeresd magad / táncolj / kreatív dolgok

Amíg alsó csakrában nem oldottuk meg problémákat, nehéz energiát ide fel áramoltatni.

Nem szabad engedni az alsóbb természetnek, ellent kell állni a kísértéseknek, félelem nélküli viselkedés, határozottnak kell lenni, ha nem visszamegy energia lefelé.

V.) Torok csakra, Vissudhi

Elhelyezkedése: torok, mandulák, pajzsmirigy

Isten az univerzális emberi tudatosság összessége

Fontos megvilágítást kap az igazmondás, a becsületesség, a társadalmilag és környezetileg megfontolt választás.

Zsugorítják a rögeszmék és a kommunikációtól való félelem.

Gyakorlatok: Gyakorold kommunikációt / Mantra / Csönd meditáció / Mauna / Mondj nemet ha szükséges/ Gondold végig vitákat / Csöndes megfigyelés /

VI.) Harmadik szem, Ajna csakra

Elhelyezkedése: agyalapi mirigy, idegrendszer, melléküreg

Csak az a fontos, ami a szívedben és az elmédben van, a többi csak illúzió.

Fontos, h legyen erős hitrendszered. Harmadik szem minden eseményt elraktározz életed során, majd visszanezetsi veled. Megvilágosodott embereknek nincsenek félbe hagyott ügyei. A félbehagyott dolgok, rendezetlen kapcsolatok vonják maguk után a legnagyobb karmát. Itt még ego külön van, dualításokat még nem győzte le. A tanítvány és a tanító ebben a csakrában találkoznak.

Zavarok: Fejfájás, szemmel való problémák / céltalanság / kilátástalanság / szorongás / depresszió

Fontos egyhegyű koncentráció kiépítése – Elménk annyira el van telve étellel, h nem veszük észre a szemünk előtt lévő igazságot.

Amikor eszel, tevékenykedsz és tudatos vagy afelől, h mit csinálsz, akkor ez a csakra dolgozik – tanú, megfigyelő

Amíg nem ébred fel, addig káprázat, féltékenység, irigység, versengés, győzelem, ragaszkodás – Fontos, h lássuk mögöttes tartalmakat, különben jellembeli problémák lehetnek.

Gyakorlatok: Fejleszd intuíciódat, hallgass rá / Fess mandalát / Köss érzelmeket képekkel / Művészetek / Memória játék / Játssz gyerekekkel

VII) Korona csakra, Sahasra

Zavarok: materializmus, Parkinson kór, Alzheimer, epilepszia, rák, fejfájás

Gyakorlatok: Vizsgáld meg morális értékeidet / elemezd tanult és családi elveket / rendezd spirituális kapcsolataidat / vizsgáld meg előítéleteidet / imádkozz, meditálj / járj közösségbe / virrassz / bőjtölj

5 kosha – ember test és tudat rétegei

A különböző rétegek szorosan összefüggnek, mint egymásba illesztett babái. amikor az egyiken mindegyikre hatunk. Fontos, hogy naponta tisztítsuk.

A legtöbb emberben a prána, életerő nem kevés, gátolva van, valamelyik csakránál, vagy valamelyik megtaláljuk a blokkot, fel tudjuk szabadítani az teljesebb életet éljünk.



a matrjoska dolgozunk, mindegyiket

hanem valahol koshánál. Ha energiát, h

Rétegek:

- 1, Fizikai
- 2, Energetikai
- 3, Érzelmi
- 4, Tudatosság, Elme
- 5, Lélek
-

1) Fizikai test – A test a lélek temploma

Sokszor csak ezzel azonosítjuk magunkat, pedig az ember lényege ennél sokkal több. Az ember egy metafizikai csoda.

A jóga eszköz tárából az ászanákkal tudjuk karbantartani a fizikai testet, valamint az ájurvédikus alapelvek szerint étkezéssel.

Fontos a test rendszeres méregtelenítése, a napi, heti, havi tisztítóúrák folyamatos alkalmazása, melyekről a Női test biokémiája tanfolyamon esett szó.

2) Prána test – Éteri test

Prána vagy éter testnek is nevezik, a halál után még 3-4 napig öleli körül a testet. A halál után, csak a fizikai és ez a test bomlik le, a másik három test tovább reinkarnálódik.

Ez a prána test pár centire körülöleli a testet és védi azt, mint egy védő háló az asztrális testektől, a negatív energiáktól és a baktériumoktól. Híd az asztrális és mentális világok között.

Az energiát a napból, a korona csakrán, a földből a gáton és a napfonaton keresztül a térből veszi fel.

De ugyanakkor pránát veszünk fel amikor eszünk, iszunk, lélegzünk, gondolatainkkal is.

Életerőt általában a helytelenül megválasztott, mértéktelen életmóddal pocskoljuk, ilyen a túl sok beszéd, álmodozás, mértéktelen szexuális élet, túl agyalás, túl sok külső inger, zajok, szennyezettség.

Károsítja:

- Túlások, stressz
- Hirtelen trauma, érzelmi megrázkódtatás

- Helytelen táplálkozás, alkohol, kábítószer
- Nagy ijedtség, dühkitörés

Károsodása érzelmi és fizikai rendellenességekhez vezet. Kétféle képen károsodhat. Általában alkohol, kábítószer vagy egyéb káros anyag hatására, a burok megkeményedik és nem tud rajta átáramolni az energia. Ilyenkor kialakul a durva anyagiasság, állatiasság, durvaság, önző viselkedés, harag. Vagy ha rés keletkezik a hálón, akkor az ember olyan tapasztalásokhoz juthat, amire még nincs felkészülve és delirium, őrület uralkodik el rajta. Az első esetre példa az ittas ember, aki csak akkor viselkedik durván a családjával, amikor iszik, de utána már állandóvá válik a durva viselkedés.

Fontos, h az ember felhagyjon antiszociális szokásaival, mert azok sebet ejtenek a hálón, a többi réteget is károsítják, mely hosszú távon, akár következő életünkre is negatív hatást gyakorolhatnak.

Ha az ember egészséges, teljes mértékben védettséget élvez. A védettséget erkölcsünk (tisztá lelkiismeret – tiszta érzetek), testünk, szokásaink, elménk, étkezésünk és környezetünk folyamatos tisztításával érhetjük el.

3) Érzelmi test:

Ez határozza meg a valóságról és a világról alkotott képet. A traumák, csalódások, rossz döntések által összegyűlt, de még feldolgozatlan érzelmek mint a zárkózottság, a magány, az önsajnálát mind itt vannak elraktározva.

A hasonló hasonló elvén, olyan szituációkkal találkozunk, ahol ezek a feldolgozatlan dolgok ismét a felszínre törnek és növekednek.

Hiába törekszünk sikerre, szerelemre, ha tudat alatt kishitűek és féltékenyek vagyunk.

Ha nem dolgozzuk fel új életre is öröklődnek, és azok körülményeit is meghatározzák.

Ha rájövünk, h mi vagyunk sorsunk alakítói, akkor már nem áldozatok vagyunk, hanem elkezdünk dolgozni a problémák megoldásán.

Az egyik technika, h szembenézünk félelmeinkkel. Ha ez sikerül leoldódik a karma, és megszűnik.

A másik h meditációban a harmadik szem kívülálló, bölcs felügyelete mellett, felidézzük és képesítve újból éljük azokat a helyzeteket, amik félelmet szorongást váltottak ki belőlünk, és csak szemléljük azokat a felsőbb tudattal. Ha elfogadással, bölcsességgel szemléljük ezen dolgokat, az érzelmi maradványok letisztulnak.

A magasabb én nem minősíti tapasztalatainkat jónak vagy rossznak, nem mond ítéletet. Megmutatja nekünk, h a tapasztalatokat csak azért éljük meg, h felfedezzük azokat a érzéseket, amelyek az Isteni forrástól elszakítanak bennünket és ezáltal fájdalmat okoznak, h megértsük a természetes egyensúly karmikus törvényét.

4) Mentális test

Alacsonyabb rezgésén a fizikai világi szintet fogjuk fel, a problémákra racionálisan látjuk. Érzékszerveken keresztül tapasztalunk, és ezáltal érzelmekkel és tapasztalatokkal reagálunk minden felmerülő eseményre. Ilyenkor az elme korlátozott üzemmódban működik.

Magasabb rezgésen felfogja a spirituális testből és a kozmoszból jövő bölcsességet, igazságokat és azokat a problémák megoldására alkalmazza, az univerzum törvényeivel összhangban.

5) Spirituális, vagy kauzál test

Ennek van a legmagasabb rezgése, hallhatatlan.

Ezáltal tapasztalhatjuk meg az élet belső egységét, létünk célját, értelmét, forrását. Ha letisztul, élet teljesen más értelmet nyer.

Légzés

Általánoságban a légzésről és annak szerepéről

A levegővétel a legfontosabb testi funkciónk. Befolyásolja minden sejt működését, valamint hatással van az agyi működésre. Az ember átlagosan 15 ször lélegzik percenként, ez 21600 lélegzetvétel 1 nap. A légzés közvetlenül kapcsolódik mindenfajta emberi tapasztaláshoz.

A légzés híd a test és tudat valamint a tudat és a tudatalatti között.

Ez testünknek az egyetlen olyan folyamata, ami önműködő, de akármikor tudatossá tudjuk tenni.

Légzés által használódik fel az oxigén, alakul át a tápanyag glukózzá, mely energiát biztosít a test izmainak, a belső elválasztású mirigyeknek és az agyi folyamatoknak.

Az elégtelen légzés a testbe bevitt cukrot nem tudja átalakítani glukózzá, és így alakul ki lassan a diabetes.

A legtöbb ember nem megfelelően lélegzik, tüdőjük kapacitásának csak parányi részét kihasználva.

Ekkor elszakítjuk magunkat az energiafolyamtól és nem hagyjuk beáramolni a test és szellem ideális működéséhez szükséges életenergiát.

A ritmikus, mély és lassú légzéstől nyugodt, derűs elme alakul ki és vica versa. Szabályozatlan légzés megzavarja az idegi működéseket és fizikai, érzelmi, valamint mentális blokkok kialakulásához vezet. Ezek hosszútávon belső konfliktusokhoz, kiegyensúlyozatlan személyiséghez, rendezetlen életvitelhez, és betegségek kialakulásához vezet.

Légzésünk szabályozása segítségével helyreállítjuk rossz légzési szokásainkat.

Keleti filozófia gondolatok fiatal lányoknak:

- Soha ne hasonlítsd magad másokhoz. Mindenkinek egyedi a karmája, életútja, a saját életedben körülményeidben alkoss nagyot. A zsenit onnan lehet megismerni, hogy a korlátok között is nagyot tud alkotni. Ne azt nézd, hogy mid nincs, hanem, hogy mid van mi az amit már elértél. Nézd meg, hogy egyáltalán az e szíved vágya ami felé tartasz.
- Az Ősök és az idősebbek tisztelete fontos betartandó alapelv. Ezáltal tudunk kapcsolódni a gyökerünkhöz, magunkhoz, a lelki energiánkhoz. Légy alázatos az étellel szemben. Ha a természeti törvények ellen mész, mindig csúnyán megbüntetnek. (Sanatana Dharma – Világrend)
- Az élet célja a tudatszint emelkedés, nem a boldogság. A boldogság csak melléktermék ha jól végzed a dolgaid. (Kötelesség teljesítés, áldozat vállalás, szolgálat, lemondás a jóga útja)
- Csak két út van, vagy a lélek útja vagy az anyag útja. Az anyag útja előbb utóbb mindig szenvedéshez vezet. Az egész élet arról szól, h hol közelebb kerülünk a lélekhez hol szenv rétegek rakódnak rá és elmegyünk az anyagi világ felé.
- Bízz a felerülő eseményekben, hogy minden okkal történik. Nem mi vagyunk életünk teljes irányítója, mi csak megfigyelők vagyunk. Építsd ki magadban az egyhegyű megfigyelés képességét.
- A jóga célja a test, energetika és szellem megtisztítása az anyagi szenvedtől. **Csak tiszta ember boldog és csak tiszta emberhez áramlik a kreativitás.** Ezeket legkönnyebben kryja vagy tisztító cselekedetekkel érhetjük el. Ilyen a meditáció, rendszeres ásana gyakorlás, tapaszt, virrasztás, önös érdek nélkül végzett cselekedetek, adományozás.

- Jóga célja állati ösztönök és reakciók megfegyverzése. A tudatszint csak akkor tud emelkedni ha minden a kívülvilágban vagy a gondolataidban felmerülő dologra derűs nyugalommal tudsz reagálni.
- Ha egy nő jól van, jó a légzése, az idegrendszere, pusztán jelenlétével gyógyítani tudja a társadalom többi tagját.
- A morális elvek az univerzum szabályai. Ha betartjuk emelkedik rezgésünk, tudatosságunk, ha nem csökken és visszaesünk a tompaságba. Egy nő két fő erénye az erkölcsösség és az elégedettség.
- Az élet mozgatója a szolgálat és az áldozat. A Karma és dharma örök körforgása. Az élet alapja a becsületesség. Krsna csak a becsületes embereket védi.
- Amikor hanyatlak a vallás és eluralkodik a káosz Krisna alászáll, hogy megvédje a jámborakat, elpusztítsa a gonoszokat és visszaállítsa az igazságot és a vallási alapelveket. Krisna nem tesz semmit, ha őt támadják, de ha hű szolgáit támadják megtorolja.
- Amíg a jó úton jársz védeltséget élvezel, amint letérsz róla a sors leselkedik rád. Tiszta lelkiismeret tiszta érzetek. Amíg hattyúként viselkedsz senki sem tud ártani.
- Középutas élet. Fejlődni, kiteljesedni csak fegyverzett napi rutinban, MÉRTÉKLETESSÉGBEN és állandóságban lehet. Ne szórd szét a figyelmed, tisztítsd le az életed és csak a fontos dolgoknak maradjon hely. A bölcsesség alapja a tudatosan megtisztított élet.
- A befejezetlen dolgok okozzák a legnagyobb karmát.
- Fontos az idő tisztelete. Legyél pontos mindig mindenhol. Tanuld meg tartani a fegyverzett napi rutint és időbeosztást hosszú távon.
- A kelet azt tanítja, hogy a kötelességek teljesítése a legfontosabb. Megvéd a rossz energiáktól, növeli tudat szintet és megélhetést biztosít. Csak teljesítsd kötelességedet és azokból minden normális vágyad teljesülni fog.
- Vágyak miatt születünk újjá. Vágyak helyes megélése, mely sem a társadalomnak, sem magunknak nem ártunk. Vágyak helyes irányba terelése. Meditálás a vágyakon.
- Türelem kiépítése és a monotonitás tűrés nagyon fontos a sikeres és egészséges élethez. Maradj semleges a dualítások között is, boldogság szomorúság, hideg meleg stb.
- Rajaszikus, Tamaszikus, Szattvikus energiák
- Aki úgy jut előnyökhöz, hogy nem dolgozott meg érte az olyan mint az áldozati bárány, akit azért hizlalnak, hogy feláldozzanak és a többiek végig nézzék. Jóga arról szól, hogy tölts el egy helyben figyelemmel több időt, csak így lehet megismerni élet törvényeit. Ha ide oda ugrálunk nagyon nehéz megismerni bármit is.
- Félelmekről: Állati ösztön, harmadik csakra felett lévő ember már nem fél. Isten két parancs: Ne féljetek és szeressétek felebarátotokat mint magatokat. Félelmek 90 % illúzió. Éljen jelenben, jóra koncentrálj. Pakold tele életed jó dolgokkal és akkor a rossz nem tud beáramlani.
- Mai ember nagy érdeklődés alacsony intenzitás. Tudást és örömet csak olyan tevékenységből tudsz deriválni, amit hosszú időnk keresztül, áldozatokkal telve végzel (Tapasz, tisztító tevékenység). Ezért jól gondold meg mibe kezdesz, de amit elkezdesz azt végezd 20 – 30 éven keresztül. Félbehagyott dolgok okozzák a legnagyobb karmát.
- Ne becsüld alá a közösség jellemformáló és tisztító szerepét. Még amikor depis vagy, vagy elbújnál akkor is menj közösségbe. Találj és csatlakozz be olyan közösségekbe amik fejlesztenek, ahol jól érzed magad és legyél rendszeres látogatójuk.
- Magunktól senki sem tud megvilágosodni csak áldás útján. Ezért viselkedj úgy, és készítsd fel magad, hogy méltová válj az áldásra.

- Addikciók, függőségek, túlzások mind csapások amit az Istenek azért mérnek ránk, mert a téves úton járunk. (Gyógyír: Napi rutin, életenergia szabályozása, morál, kryja, tisztító cselekedetek, szeretetett, semlegesség)
- Az emberi tudatosság legmagasabb foka az ítélkezésmentes figyelem kialakítása. Amikor valamit tisztátlannak látsz, magad válsz azá.
- Férfi – Női kapcsolatok / Női – Férfi energiák
- Fontos, hogy megtanulj úgy élni, hogy másokat ne zavarj. Ahimsa. Jóga első alappillére. Nemártás gondolatban, tettben és beszédben sem. Végláthatatlan szenvedés láncolatot indít el az ártás.
- Az öngondoskodásban hatalmas erő van. Ne függj másoktól. – Gondoskodj, segíts másokon.
- Ne divat, hanem tradíció, hagyományt kövess. Ne rombolj, hanem építs a sattvikus úton emelkedj ki a tömegből.
- Már az összegyűjtött szellemi és anyagi értékeidből építs valamit. Találj kapcsolatot, összekötő kapcsot a képességeid között. Ne mindig újra, felhalmozásra törekedj.
- Gondolkodás vs látás (darsan). Szükségtelen agyalást minimumra csökkenteni és jelenben időzni.
- Ki mit gondol rólad, ő karmája. Te csak létezz, érezd ahogy az univerzum tapasztal rajtad keresztül. Kapcsolódni csak relaxált állapotban lehet.
- Stresszkezelés
- Pontosság kiépítése / Ne halogass – Határidők betartása / Részvétel / Csapatmunka – Ne izoláld el magad /
- Mértékletesség
- Munka mint megvilágosodás eszköze / Multi tasking veszélye
- 3 féle viselkedésmód emberekkel / Emberi kapcsolatok élet egyeteme / Falka fontossága /
- Bárki bármit tesz soha ne embert, hanem cselekedetet kell elítélni / Ítélezésmentesség, nem reagálás / Függő keletkezés
- Mindenki szívében ott van az Isteni szikra (Krisna). aki ezt képes meglátni tökéletes

Szex:

Vírusvizsgálat

Fogamzásgátlás

szexsuli.hu

Alsó vs felső csakrás szex

Reggeli gyakorlás szexuális energia megtartható – kreatív energia

Ingyen női test nem jó férfinak – Minden lenyomat megmarad

Ajánlott irodalom és filmek:

Dr. Török Szilveszter: Szervezet méregtelenítése pdf

Bokor Katain: Táplálékod legyen gyógyítód

Dr. Csiszár Miklós: Női igazságok

Bobby Clennel: Női jóga könyv

Pinkola Estes: Farkasokkal futó asszonyok

Szepes Mária: A Vörös Oroszlán

Női jóga könyvek: <https://www.elevenyoga.com/noi-joga-oktatokepzes>

Mahabarata: <https://narottamblog.wordpress.com/mahabharata-magyar-felirattal/?fbclid=IwAR0i277C4DQD-InArk3zluDIQ15xblySU40cODjxdEUkzliMN2jO0HPabE>

Klasszikus női filmek: https://1b017409-b391-41b3-9337-1e1744d340c0.filesusr.com/ugd/c6233d_ae9bb847ff5142c2a12c82a116720779.pdf

Mohendzso Dáró:

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AAbN0xdZHxCWwaA&cid=C93A445BDCDE2399&id=C93A445BDCDE2399%21685&parId=C93A445BDCDE2399%21668&o=OneUp>

