

# Hormon jóga

## (Az érzelmek és az idegrendszer hatása alatt áll)



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

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

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

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

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

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

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

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

A hormonjaid teremtik meg az összhangot a belső és a külső világod között. A hormonok arra reagálnak, amit gondolsz és amit a szíved érez.

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 kicsi 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 engedj 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 engedj, hogy kibillenj középpontodból.

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

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

**Mai világ legnagyobb problémája férfi női energiák felborulása.**

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

## **Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?**

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

- 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 petefészkekben és a pajzsmirigyben. A stressz növeli a szervezetben a szabad gyököket, elvonja a magnéziumot és B1, B5, B6, B12, C és tyrosine hiányt okoz. Fontos ezen tápanyagok pótlása stressz fennállása esetén.
- Fogamzásgátló tabletták utóhatásai. Felborítja ösztrogén progeszteron szintet. Mikor abbahagyjuk, a szervezetnek kell egy idő amíg újra rendeződik a hormonháztartás, ilyenkor érdemes lehet egy ideig bioidentikus hormonokkal visszaállítani a hormon egyensúlyt.
- Amikor folyamatosan feladod magad, megalkuszol, érzelmi feszültséggel küzdesz, traumáktól szenvedsz a hormonjaid kibillenek az egyensúlyból.
- **A LEGTÖBB HORMONÁLIS PROBLÉMÁT A HOSSZÚ IDEIG FENNÁLLÓ TÁPANYAGHIÁNYOS ÉTKEZÉS OKOZZA.**
- Nehézfém telítettség. A nehéz fémek szeretnek megtelepedni a mirigyekben, mivel ezeknek a szerveknek nagy ásványanyag mennyiségre van szükségük a működéshez. Ha hiányoznak, a helyükre bemennek a

nehézfémek és megbénítják a működésüket. Általában ilyenkor a páciensnek súlyos ásványianyag hiánya van.

- Túlagyalás, túl sok intellektus, nincs egyensúlyban a test és elme edzése.
- Túl sok erős férfi energia és aktivitás
- Vírusok és baktériumok (Epstein bar, Cytomegalo, Varicella Zooster, HPV, Hepatitis csoport, Borrelia, Anti-Streptolizin, Yersinia enterocolitica stb.)
- Ha cukor és szénhidrát 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 kárt tenni, ahogy legyengül (pl. Epstein bar vírus) a vírusok elkezdik megtámadni szerveinket (máj, vese) és hormon termelő mirigyeket (pajzsmirigy, méh, petefészek stb.) Xenoösztrogének
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – Fontos kezelésük (21 old.)
- Antidepresszánsok és antibiotikumok



[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

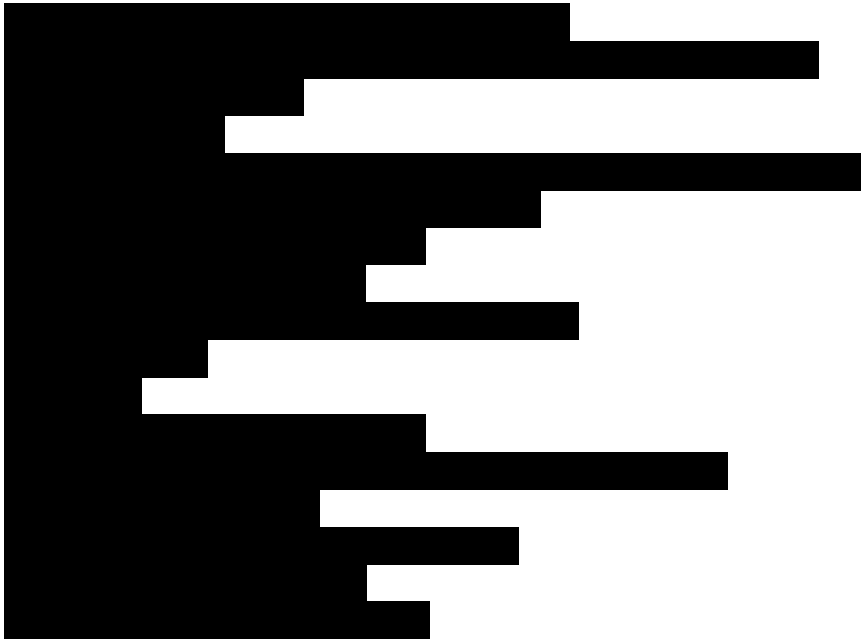
[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]



## Hormontermelő szerveink

### Agyalapi mirigy

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

Előfordulhatnak jó indulatú daganatok benne, megnagyobbodás, ilyenkor elkezdni 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)

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

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

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

DHEA a mellékvese termeli szinten és ellensúlyozza a kortizolt.

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

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

- magas vérnyomás
- magas vércukor
- felgyorsult öregedés
- immunrendszer legyengül
- fertőzések esélye megnő
- gyulladások megnőnek
- mivel méregtelenítés is leáll, máj leterhelődik, savas környezet lesz, mégjobban megnő gyulladás, melegágy súlynövekedésnek, elhízásnak

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

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

Amikor folyamatosan magas a kortizol 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.

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

## **Stádiumok:**

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

#### **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 Rodhiola 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. Kis mennyiségű DHEA is segíthet.

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

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

Amikor nagy a stresszhatás a méreganyagok és a szabadgyökök felhalmozódnak a szervezetben (onnan is lehet érezni, hogy sokkal 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 fogyás szempontjából is.

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

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

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

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

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

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

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

A vizsgálatok azt mutatják, hogy számtalan ember étrendjében nagyon kevés a pajzsmirigy egészségéhez nélkülözhetetlen tápanyag, különösen a jód. A jód a pajzsmirigyhormon előállításának motorja - ennek a megfelelő mennyisége tehát egyértelműen kritikus a pajzsmirigy betegségek megelőzésében.

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

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

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

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

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



[Redacted text block]

[Redacted text line]

[Redacted text block]

[Redacted text line]

[Redacted text block]

[Redacted text line]

[Redacted text block]

[Redacted text line]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

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

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.

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

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

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

PCOS tünetei:

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

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

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

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

#### Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron

[REDACTED]

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

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

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

## **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 kíváncsúvá 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 víz visszatartásért felelős, a progeszteron természetes vízajtó – 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 víz visszatartástól, 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:

[Redacted content]

**Ajánlások:**

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

**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.

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

A Női dolgok mellett a progeszteron ahhoz is fontos, hogy jól érezd magad a hétköznapi életben. 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:**

**Anti müller hormon:**

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

**Mellproblémák**

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

**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.

[REDACTED]

**Hormonháztartás egyensúlyát segítő tápanyagok:**

[REDACTED]

**Bélrendszer rendbetétele:**

[REDACTED]



## A női minőség visszaállítása életünkben

Felismerni, hogyan bánnunk női energiáinkkal és visszahozni azok egyensúlyát életünkben, tevékenységeinkben, nagyban segíthetik hormonrendszerünk egészséges működést. Ha elkezded észrevenni a mélyen meghúzódo 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 koncentráció  
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



## Hormon rendszer ellenségei



### Életvezetési tanácsok

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

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

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

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

## Idegrendszeri problémák és egészség

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

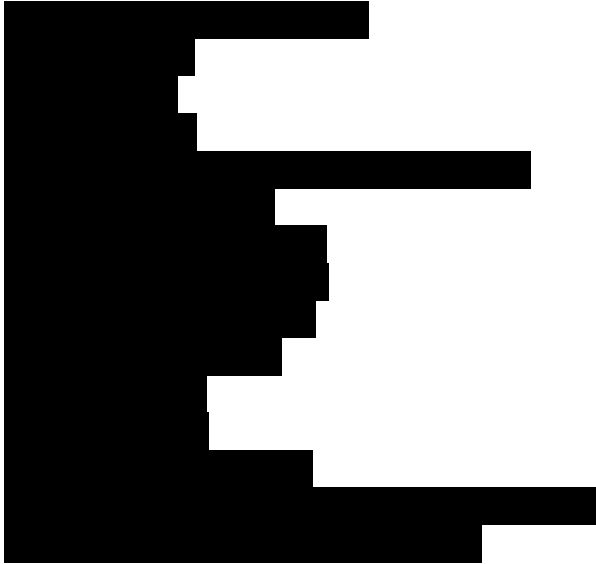
Az agynak és az idegrendszernek sok zsírra van szüksége a normális működéshez. Ezért annyira fontosak az esszenciális zsírsavak és a magokban gazdag diéta.

### Idegrendszer károsodásának okai:

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

### Segítő gyógyhatású készítmények:

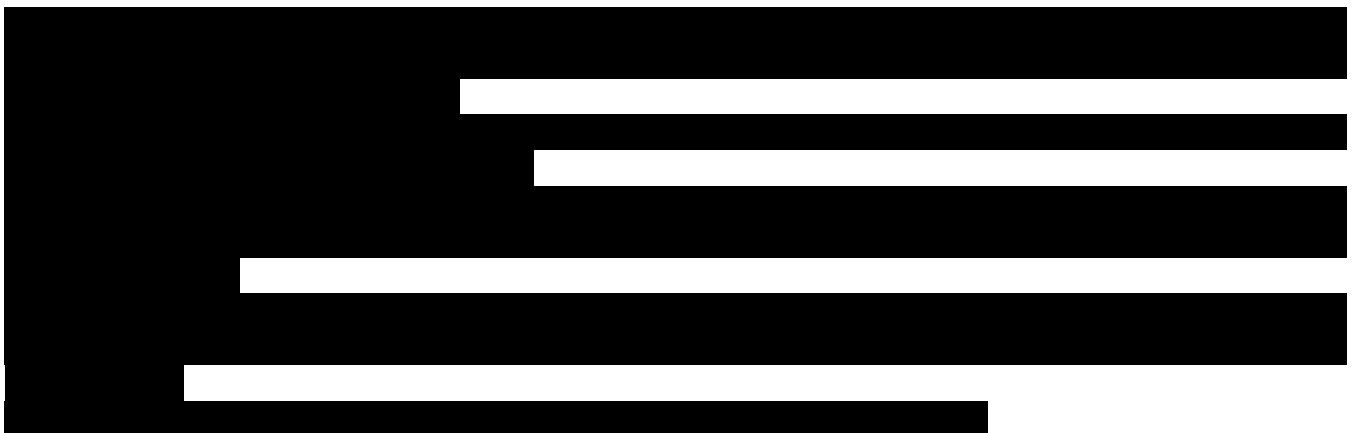
## Bőrbetegségek alternatív terápiai



## Bőrbetegségekre gyógynövények külsőleg:



## Autoimmun betegségek



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

**Nem jó az autoimmun betegségeknek:**

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

[REDACTED]

**Javasolt táplálékkiegészítők, vitaminok, ásványi anyagok:**

[REDACTED]



**Diéta:**

**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 bélnyárkahártya, IGG, lelki tényezők, gyenge immunrendszer (ebből adódóan méreganyagok és nehézfém terheltségek), vitaminhiány, másik fertőzések.**

**Muszáj vírusoktól végleg megszabadulni, olyan mint egy időzített bomba. Pl. egy krónikus vírus, nehézfém terheltséggel krónikus fáradtságot okoz, mely mellékvese kimerültséghez és legyengüléshez vezet. Ilyenkor 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.**