

# 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.

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

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

Célzott gyakorlatokkal szabályozni tudunk 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, higgadsággal 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 engedd 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.

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

**Női minőségek: nyugalom, elégedettség, erkölcsiség, lágyág, 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 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 petefészekben 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.
- 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
- 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 mérgezőanyagok 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, petefészkek stb.) Xenoösztrogének

- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – Fontos kezelésük (15 old.)

### **Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:**

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

### **Javallatok:**

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

### **Leggyakoribb problémák**

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

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

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

Magas ösztrogén: Mellkasi irritáció, ciszták, endometriózis

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

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

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

FSH magas: Petefészkek elkezdett kimerülni, korai menopauza

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

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

## Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- tudatosan letisztított élet és tevékenységek
- folyamatos tisztulás lelkileg, érzelmileg, gondolatilag és fizikailag
- megfelelő kiválasztás
- helyes étkezés
- természetes dolgok előnyben részesítése
- 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)
- kórokozók eltávolítása
- gyulladásos folyamatok megszüntetése
- megfelelő alvás, napi rutin
- megfelelő mennyiségű tiszta víz

## Hormontermelő szerveink

### Agyalapi mirigy

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

Előfordulhatnak jó indulatú daganatok benne, megnagyobbodás, ilyenkor 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 ellozza 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 párási 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 (vagyázat 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 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.

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, 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 fogyasztás 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 hajlamosná, 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 korrall 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 ösztrogéneket 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 jódhányos a környezet, amennyiben a pajzsmirigy nincs gyulladásban, fontos a Jód pótlása. Nemcsak a pajzsmirigynek, de a melléknek, 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 jódhány 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 túlermelése 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 szívbetegségeknél, a hangulatproblémáknál és a ráknál.

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 vesztés 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 egyénekenként 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 csípünk, mellünk, vékonyabb a hangunk mint a férfiaké, vagyis a nőies testi és szellemi vonásainkért felelős. Ez a hormon teszi nőiessé, szexivé és kívánatosá 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 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 vízvisszatartástól, a fájó melleken keresztül, az ciszta, mióma, endometriózison át, a borzalmas hangulatingadozásokig, komolyabb esetekben erős depressziós tünetekig. A PMS, migrén, elhízás tüneteket is nagymértékben ennek az ösztrogéndominancia típusnak köszönhető.

### **Ösztrogéndominancia okai:**

#### **1. Premenopauza**

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

#### **2. Magas kortizol**

Magas kortizol szint blokkolja a progeszteron receptorokat.

#### **3. Túlzott xenoösztrogén a környezetben**

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

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

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 mérgezőanyagokkal 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), tartósítószeresek, 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 zöldlevelést enni – indol 3 karbiol (táplálékkiegészítő WTN) , keresztesvirágúak segítenek eltávolítani pajzsmirigyre és mirigyekre káros szintetikus hormonokat
- Progeszteron krém vagy tabletták: 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 széklettel és a vizelettel a környezetből bejutott szintetikus hormonok is távoznak a többi salakanyaggal. Ha a kiválasztás akadályozott (és nagyon sok embernek rennye a működése, erről méregtelenítés jegyzetben találsz megtámogató technikákat), akkor nemcsak a mérgezőanyagokat a veszélyes szintetikus hormonok is lerakodnak a zsírszövetekben.**

### Progeszteron

A progeszteront csak az ösztrogén 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 válatsz. 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 hétköznapi napokban. 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 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.