

# 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.

Céltott 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, 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.

**Ha nőként, erős energiákkal nyilvánulsz meg a világban, ne csodálkozz ha hormonjaid elkezdenek 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 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.
- 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 mérgező anyagok 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.) Xenoösztrógenek
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – Fontos kezelésük

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

- Vírus és baktérium fertőzés (Epstein bar, Cytomegalo vírus, HPV1,2)

- Belek renyhésege, diszfunkciója
- Nehézfém terhelttség, mérgeanyagok lerakódása
- Ásvány, vitamin és tápanyaghiány
- Hormonproblémák (Mellékvese kimerültség, ösztrogén dominancia, pajzsmirigy problémák)
- Baktériumok, féreganyagok a bélrendszerben
- Vérszegénység, cöliakia, felszívódási zavarok (erről bővebben méregtelenítési jegyzetben)

## 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: Petefészek elkezdett kimerülni, korai menopauza

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

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

## Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- tudatosan letisztított élet és tevékenységek
- folyamatos tisztulás lelkiileg, 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
- gyulladássos 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 hormonja 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, 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 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 (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 (feketeköménymag vagy lenmagolaj), magnézium, B5, B12, C, D3, cink, l-tyrosine, 5-HTP szerotonin, foszfatidilszerin

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.

### **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.

### **Mi okozhat alacsony pajzsmirigyműködést:**

- Hashimoto thyroiditis
- 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 melleknek, a petefészkeknek, 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-tyrosine, A, C, D vitamin, cink, szelén, réz

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

Ha a pajzsmirigyvel 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 fogyassz 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 pajzsmirigyét 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)

Fluór, 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
- PCOS is also linked to other significant health concerns
- 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 tesztoszterin szintjét, és sajnos ez a betegség minden negyedik nőt érint a modern világban.

**Ajánlások:** Súly vesztes és rendszeres testmozgás / Gi alacsony szénhidrtok 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. A ciklus első felében felépíti a méhnyálkahártyát, felkészíti a méhet a petesejt befogadására.

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 endometriózison át, a borzalmas hangulatingadozásokig, komolyabb esetekben erős depressziós tünetekig. A PMS tünetek is nagymértékben ennek az ösztrogéndominancia típusnak köszönhetőek.

### 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: 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 xenoösztrogének 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 keresztvirágúakat 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:** Vegyiárúk, élelmiszerek (hús, tej, tojás), tartósítószeresek, kozmetikumok, ásványvizes palack, ruházat stb. – 300-400 X terhelttség – 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 tableta: 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 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 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 masszáz.

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 étrend-kiegészítés szorosan összefügg a figyelmi és pszichológiai funkciókkal, különösen azokkal, amelyekben komplex kortikális (agykérgi) folyamatok vesznek részt. A kutatásban részt vevő emberek boldogabbak voltak, és fokozott funkcionális aktivitásról számoltak be.

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

Kutatások bizonyítják, hogy ez az omega-3 típus rákmegelőző hatású, valamint jó hatással van a gyulladós 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 giga mennyiségben a test több mint 600 folyamatában vesz részt (C vitaminnal)
- Kék szőlő, répa (progeszteron)

## **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 meghúzó

törvényszerűségeket, ciklusodat és hormonjaidat szem előtt tartva tervezed meg napi rutinod és életed, észre veszed majd, hogy sokkal több dolgot, 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

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 ciklusodat 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 elvesztett kapcsolatot a női testeddel és energiákkal. A gyógyulásod feltétele.

Fontos, hogy ne a meglévő egyenletlenségeket kezeld reaktívan, hanem próbáld elébe menni a problémáknak proaktívan, életviteledet, étel és napirutin választásaidat női egészséged szempontjait figyelembevéve meghozni.

## **Hormon rendszer ellenségei**

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

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

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

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

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

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

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

### **Életvezetési tanácsok**

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

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

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

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

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

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

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

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