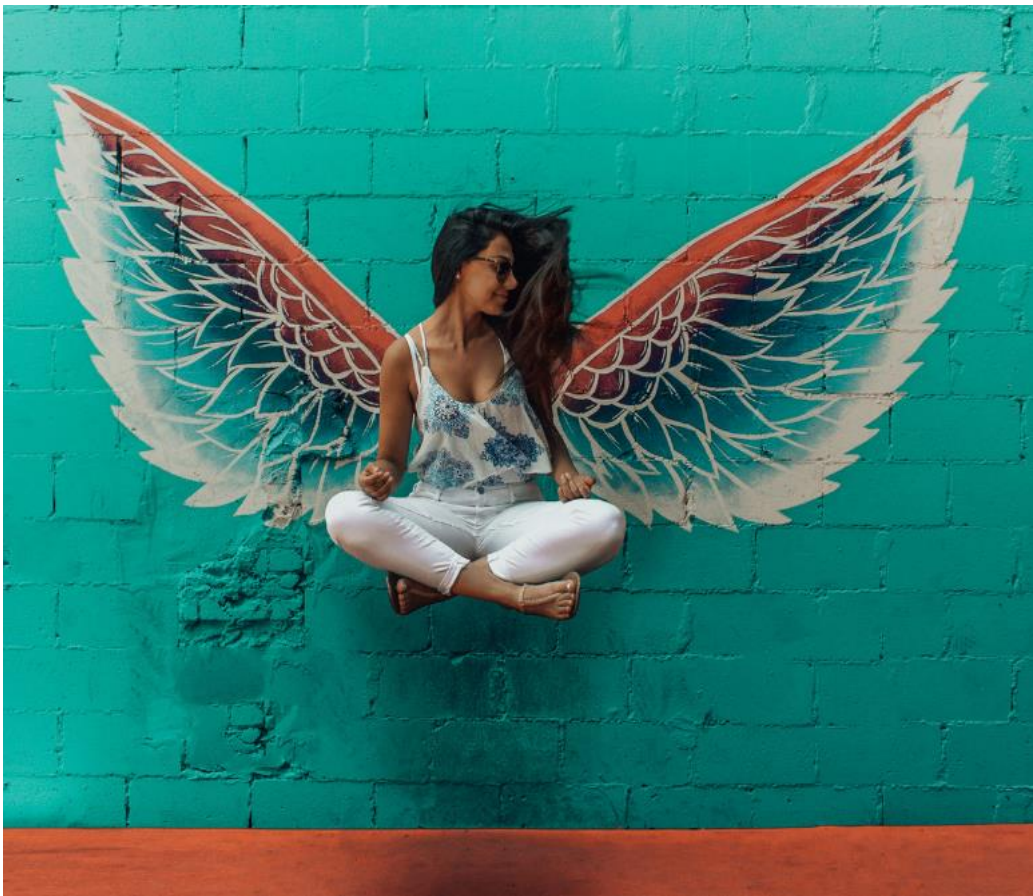


# Női életmód program fiatal lányoknak

Írta és szerkesztette:

*Nagy Erika Dalma*



*„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

I. Ciklus, élet a ciklussal összhangban, PMS, fájdalmas, rendszertelen menstruáció, gyógynövények.....	4
Anatómia.....	6
Ciklus szabálytalanságai .....	7
Ovuláció kimaradása: .....	10
PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat” .....	10
Ételek, gyógynövények az egészséges ciklusért és menstruációs fájdalmakra .....	12
Vérszegénység.....	12
Élet a ciklussal összhangban .....	12
Ászana gyakorlás.....	18
II. Stressz hatása a női szervezetre, stressz kezelése, depresszió, pánikbetegség, kiégés elkerülése, kezelése – Légzés, légzéstechnika .....	19
Légzés .....	22
III. Női táplálkozás, IR, vitaminok, étkezési zavarok, falánkság kezelése, ásványi anyagok, női test méregtelenítése (vírusok, nehézfémek stb.) .....	24
Betegségek okai a keleti filozófiák szerint .....	24
Általános napi rutinba beépíthető méregtelenítő eljárások.....	25
Immunerősítés .....	26
Idegnyugtató .....	27
Felfázás, fertőzés .....	27
Hisztamin érzékenység .....	28
Gyulladáscsökkentés .....	28
Hajhullás leggyakoribb okai.....	28
Vizedés okai.....	29
Vírus irtás (Epstein, HPV, Anti Streptolizin, Varicella Zoster, Cytomegalo) Gombásodás .....	29
Allergia .....	30
Fejfájás .....	30
Bőrproblémák .....	31
Vitaminokról és ásványi anyagokról (ortomolekuláris medicina) .....	31
Cékla .....	32
Jód.....	32
Ájurvédikus táplálkozás és életmód tanácsok.....	33
Általános étkezési ajánlások .....	33
Táplálkozás alapszabályai.....	35
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel-e? .....	37

Állj meg ételek .....	37
Székrekedés, emésztési panaszok.....	38
Fogyás.....	40
<b>IV. Hormonrendszer (pajzsmirigy, mellékvese, petefészek összefüggései) .....</b>	<b>41</b>
<b>Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását? .....</b>	<b>42</b>
<b>Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:.....</b>	<b>43</b>
<b>Hormontermelő szerveink .....</b>	<b>44</b>
Agyalapi mirigy .....	44
Mellékvese (Kortizol) .....	44
Pajzsmirigy .....	46
Androgének (tesztoszteron) .....	48
Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR (hormonális és metabolikus állapot).....	48
Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron szint.....	50
Mellékpajzsmirigy:.....	51
PETEFÉSZEK.....	51
<b>Hormon szabályozó étkezés .....</b>	<b>55</b>
<b>A női minőség visszaállítása életünkben .....</b>	<b>56</b>
<b>Hormonrendszer ellenségei.....</b>	<b>57</b>
<b>Életvezetési tanácsok.....</b>	<b>58</b>
<b>Idegrendszeri problémák és egészség.....</b>	<b>58</b>
<b>Autoimmun betegségek .....</b>	<b>59</b>
<b>V. Női szervi betegségek: ciszta, mióma, endometriózis stb. ....</b>	<b>62</b>
<b>Életmód .....</b>	<b>62</b>
<b>Lelki oldal .....</b>	<b>63</b>
<b>Testi oldal .....</b>	<b>64</b>
Fibromyalgia .....	64
Endometriózis.....	66
Mióma, ciszta, polip, fibróma stb. ....	66
PCOS .....	68
Folyamatos gyulladások, fertőzések.....	68
Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma) .....	68
Clamidia .....	69
Epstein-Barr .....	69
HPV .....	69

VI. Termékenység és a jóga .....	70
A terméketlenség legfőbb okai: .....	70
Teendők.....	71
Férfi termékenység .....	72
A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet .....	72
Gyógynövények.....	73
Fűszerek.....	73
Vitaminok.....	73
Jóga filozófia .....	74
VII. Csípő, gát, medencealap, mellék egészsége, női szerveink .....	75
Csípő, mint az energia és bölcsesség forrása .....	75
Csípő nyújtás versus erősítés .....	76
Csípőhorpasz izom .....	76
Medence tájéki és szív csakrák.....	76
Mellproblémák.....	77
VIII. Tartásjavítás, gerincerősítés és -rugalmasítás.....	77
I. Álló helyzet és mozgás.....	79
II. Ülés.....	81
IX. Hétköznapokat megtámogató jóga filozófia, nőiesség, női energiák ápolása .....	82
X. Párkapcsolat.....	85
Ajánlott irodalom és filmek:.....	85

## I. Ciklus, élet a ciklussal összhangban, PMS, fájdalmas, rendszertelen menstruáció, gyógynövények



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 hűhó, 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 nővé érésének elismeréseként? De gyakorlati szinten is hasznos rendszeresen figyelni a hormonális ritmusunkra, és megfelelő tevékenységekkel tisztelni meg a menstruációnkat — hiszen ezzel erősítjük és támogatjuk termékenységünket és eljövendő terhességeinket. A menopauza is simábban fog lezajlani, ha okosan végig vigyázunk magunkra.

Az első lépés a problémamentes menstruációhoz, ha átértékeled a fejedben. Nem nyugnek tekinted, hanem elfogadod, hogy van és ezeken a napokon úgy alakítod az életed, hogy többet tudj pihenni, regenerálódni, magaddal foglalkozni, befelé figyelni.

A menstruációs ciklus a „fejben” kezdődik! Nemcsak a petefészkek vesznek részt a menstruációs ciklusban, hanem ezt nagyban befolyásolja a fejkben lévő Hypothalamus-Agyalapi mirigy működése is. Pontosabban az agyalapi mirigy az egész menstruációs ciklusunk irányítója! Érzelmek, gondolataid és kipihentségi állapotod, közérzeted döntik el főleg, hogy hogyan éled meg a ciklusod.

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

Ilyenkor az agy két féltekéje 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 nyug, 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 áyurvédikus 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 zavarod, inkább zuhanyozz le. Amikor csak lehetséges, gyűjtd össze az energiáid, és ne engeddd, 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-ápályára 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.

*Amikor menstruációs fájdalmad, női szervi betegségeid vagy bármilyen más női problémád van, gondold arra, hogy a tested egy óramű pontossággal működő rendszer. Még azelőtt érzékeli, hogy napi rutinodban, emberi kapcsolataidban, környezetetben, táplálkozásodban, női oldalad elfogadásában stb. baj van, mielőtt az a gondolataidban megjelenne. Ilyenkor nem a fájdalomcsillapítók és a különböző gyógyszerek a megoldás, hanem hogy leülj, elcsendesedj és napok hetek alatt rágyere mi a probléma az életeddel, ami okozza már testi gondjaidat. Hagyd, hogy a fájdalom legyen az útmutatód, útjelződ, hol kell finom hangolni, újra gondolni az életed. A női test mindig jelezz, csak mi nem figyelünk a jelzéseire, inkább arra fogjuk, hogy hát én ilyen típus vagy, érzékeny vagyok stb. ami csak a probléma elodázása.*

A nő ciklikus lény. A nő egyik legfontosabb feladata az életben, mint a családon belül is a ciklikusság fenntartása. Arról, hogy hogyan tudjuk életünket a ciklussal összhangba hozni pár oldallal arrébb lesz útmutató.

A ciklusoddal problémák vannak, ne hagyd annyiban járj a végére. A probléma mindig egy rejtett üzenet, valamilyen kibillent állapot az egyensúlyból.

*10 év tanítási tapasztalat után állíthatom, hogy a rendszeres ászana és pránajáma 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 városiak 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, illetve maga a reprodukív funkciók úgyn. "luxus" funkciók. Ha a testedben, vagyis az endokrin rendszeredben (agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékvese) valamilyen probléma áll fent, akkor a legutolsó funkciót, azaz a reprodukív funkciót fogja a szervezeted letiltani, hiszen ez az a funkció, amire a legkevésbé van szüksége a túléléshez. Ezért van az, ha túlhajtod magad, vagy nem figyelsz oda a testedre és a lelkedre először a női és a reprodukív szervekben lesznek elváltozások.

## Anatómia

A menstruáció a méhnyálkahártya havonta történő lelokdését 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 mirigyessé 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.

### 4. Menstruáció

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.

**A rendszeresen ovuláció, egészséges nőnél az ösztrogénnek és a progeszteronnak a következő változásai vannak a szervezetünkre:**

- méhnyaknyák termelését befolyásolja
- étvágy
- testhőmérsékletet
- testet és az agyunkat
- izomépités, fogyás
- agyunk biokémiája, kedvünk
- kapcsolat a párunkkal

## 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 menszesz idején
- Lerakódások medencei szervekben
- Hormonális elváltozások (FSH, LH, Ösztradiol, 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**

- Előre eső méh (ászanákkal szépen kezelhető)
- Alacsony progeszteron
- Méh összehúzásai abnormálisak
- Endometriózis, medencei fertőzés, méhnyak szűkület
- Helytelen csípő tartás a hétköznapokban
- Keresztcsont elmozdult
- Helytelen étkezés: Min. 1 héttel a menstruáció előtt kerüld az állati fehérjét és a gyorsan felszívódó szénhidrátokat, cukrokat és feldolgozott termékeket.

#### **Hosszú, múlni nem akaró vérzés okai:**

- Alacsony progeszteron
- Szervi elváltozás (ciszta, mióma, endometriózis, polip)
- Szimbolikusan stressz, megoldatlan düh, neheztelés, ellenségeskedést jelent

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 sört 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 tablettá vagy krém erre kiváló, jól bevált módszer. Sajnos elég megbízható minőségi, bevizsgált terméket kapni.

Erős görcsös vérzésnél ajánlják a pásztoráska teát reggel és este a menstruáció előtti pár naptól a menstruáció alatt egész a végéig, valamint a Fodormenta teát 2 hónapig, c vitamint és rutaszorbint.

A magnézium és az Omega 3 zsír segít csillapítani az esetleges görcsös fájdalmat, amit a menstruációs vérzés okoz. Erős görcsös vérzésnél még ajánlják a pásztoráska teát reggel és este a menstruáció előtti pár naptól a menstruáció alatt egész a végéig, valamint a Fodormenta teát 2 hónapig, c vitamint és rutaszorbint. Homeopátiák közül a Magnesium phosphoricum lehet jótékony hatással.

Fájdalmas menstruációban tapasztalatok alapján jó minőségű Shatavari készítmény is segíthet.

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



A mell irritációk, fájdalmak utalhatnak ösztrogén dominanciára, vagy jódhányra. Általában tipikusan jó d hiányra utalnak.

### **Kimaradó vérzés okai lehetnek:**

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

### **Pecsétező vérzés okai:**

- Progeszteron hiány
- Ösztrogén dominancia
- Clamidia, Gonorrhoea vagy egyéb nemi betegség
- Ciszta, mióma, szervi elváltozás
- Pajzsmirigy problémák

A folsav (folát), flavonidok és hosszabb ideig kimaradó vérzésnél a Femicin Phytohormon is segíthet.

**Rendszertelen menstruációt** pubertás lányoknál a Pulsatilla C9 homeopátia szépen beállítja

### **Ovuláció kimaradása:**

Az egészséges ovulációnak köszönhető az egészséges hormonjaink. A mi hormonjaink a ciklus folyamán folyamatosan változnak.

Fontos az ovuláció, mert ezek a hormonok fontosak női hormonok szükségesek a női test számára. Az ösztradiol segíti a csont, szív és érrendszert, az inzulin érzékenységet, izom épülést, és az agy egészséges működését. A progeszteron csökkenti a gyulladásokat, erősíti az immunrendszert, támogatja a pajzsmirigy az agy, a csontok és a mellék egészségét.

A jó ovuláció az egészséges hormonrendszer alapfeltétele.

Amikor fogamzásgátló tablettát szedsz nincs ovuláció és ugyanez történik, ha hosszabb ideig nincs menszese.

## **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 találékony 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 tartalmaznak 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 tisztánlátás képességét. Az ősi kultúrák tudták értékelni a nők hatodik érzékét, amely a premenstruációs időszakban felerősödik: a premenstruációs látornásokat 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 tablettát sokat javíthat a helyzeten, azonban ha a prolactin magas a barátcserje hatékonyabb.

Az E vitamin, a D vitamin, a Magnézium, Kalcium bevitel C vitaminnal, a Gamma Linolénsav (GLA) is jótékonyan befolyásolhatja a tüneteket.

Azonban a legfontosabb a pihenés és a rendszeres alvás.

### **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. A zsurló tea és a kovasav tartalmú gyógynövények is segíthetnek.

## Ételek, gyógynövények az egészséges ciklusért és menstruációs fájdalmakra

A Vegetáriánus és állati fehérjében csökkentett étkezés nagymértékben jótékonyan befolyásolja a menstruációt.

- 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 gyulladásozó folyamatokra és a stressz által termelt szabadgyökök közömbösítésére
- Complex szénhidrát
- C, E, D vitamin, B komplex, Q10
- méhpempő

## Vérszegénység

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

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

**Természetes fogamzásgátlás:** [Hormonmentes.hu](http://Hormonmentes.hu)

## 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 kiegészítjük a szervezetünket. Ha megérted, hogy a tested, hangulatod, étvágyad, teherbírásood 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 analízálásra, 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 évtértékelési 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 utána 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 vérveszteség 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 készítve a tüszőket és a benne lévő petéket arra, hogy elkezdjenek érni, növekedni.

Elkezd megjelenni a fehérműdön 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 kizökkentő 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 méhnyaknyakod 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 időzítünk randevút
- A pattanásokra hajlamosabbak vagyunk, a tesztoszteron és ösztrogén magas szintje miatt
- Ragyógoan szépnek és kívánatosnak 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 elkezd 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 férfiyaktól.

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 progeszterontermelés 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 érzékenyvé 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 pillérré 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. Érdekes tehát pl. zsírosabb, bőrös halakat választani ebben a fázisban.

Mivel az emésztőrendszert a progeszteron érzékennyé teszi, ezért a megfelelő probiotikum fogyasztással ezt megtámogathajuk, 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 izmunkat 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.

## Ászana gyakorlás

**Hormonháztartás, idegrendszer és egészséges, rendszeres és fájdalom mentes menstruáció szempontjából fontos ászanák:**

- Álló, stabilizáló
- Egyensúlyozó
- Hátra hajlások
- Fordított helyzetek
- Belső karokat, belső combokat és alhasat erősítő ászanák
- Medence területét (medencealapi izmok, csípőhorpasz, farizom) nyújtó, erősítő ászanák
- Ülőcsontokat távolító ászanákat

**Általános gyakorlatsor a női egészség fenntartására:**

- Mardzsari sorozat
- Adho Mukha Svanasana sorozat – 1 lábas – Hullámok
- Deszka (Plank) – Statikus és has dinamikus
- Törzserősítő ászanák
- Lovagló sorozat
- Malasana (Guggoló sorozat)
- Álló földelő, egyensúlyozó ászanák
- Hátrahajlások
- Csavarások
- Felkészülés fejenállásra
- Jógahíd
- Csípő nyitások és csípőerősítések
- **Fordított ászanák (Fallal vagy anélkül)**

**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
- Hullámzó mozdulatokat
- Restorációs ászanákat

**Milyen ászanákat 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 vagy nem jön meg hosszabb ideig.**

Álló ászanák, Supta Konasana, Kurmasana, Malasana, Csavarások, Hátrahajlások

Általánosságban pedig, úgy gyakoroljuk az ászanákat, hogy először zárt majd nyitott lábakkal.

Az erős hátrahajlások csavarásokkal és a fordított helyzetben végzett csípő nyitások általában beindítják a menszeszt.

**Ha sok vagy fájdalmas a menszesz:**

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

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

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

## II. Stressz hatása a női szervezetre, stressz kezelése, depresszió, pánikbetegség, kiégés elkerülése, kezelése – Légzés, légzéstechnika



A hosszan fennálló stressz (mindegy, hogy jó vagy rossz) okozza a mai modernkori betegségek 80 %-át.

A hormon jegyzetben a mellékvese fejezetnél részletesen beszélek a stressz hatásairól a szervezetre, most csak általánosságban szeretnék pár dolgot megemlíteni.

A bölcsesség alapja a tudatosan letisztított élet. Ha sikeres, boldog és elégedett szeretnél lenni, akkor ne aprózd el magad, ne legyen sok hobbid, ne szervezd túl magad. Helyette legyen egy fegyelmezett napi rutinod. Fejlődni csak állandóságban lehet.

Gondold végig, meditalj azon, hogy mi a jövőképed, mik azok a dolgok amik valóban boldoggá tesznek, és csak azokat a tevékenységeket tartsd meg.

Mert hiába jó vagy rossz stressz, ha túl sok ideig tart és közte nem szánunk időt a regenerációra, akkor előbb utóbb kimerül a szervezet és az idegrendszer, mely kiégéshez, krónikus fáradtsághoz és depresszióhoz vezet.

Ezért nagyon fontos, már fiatal korban is a rendszeres, megfelelő pihenés. Így meg tudjuk előzni, hogy hormon rendszerünk felboruljon, női szerveink megbetegedjenek.

Ha fiatal korodban túl sok a jövés menés, idősebb korban könnyen előjöhethetnek túl sok szél energia okozta problémák, mint idegrendszeri gyengeségek, sclerosis multiplex, Alzheimer. arthritis stb.

Amikor folyamatos stressz hatás alatt állunk szimpatikus idegrendszeri túlsúlyban működünk, ilyenkor a testben a következő folyamatok mennek végbe (Üss vagy Fuss mód):

- Folyamatosan magas a vércukor
- Inzulin túltermelődé
- Zsír felhalmozódása különböző nem várt területeken
- A vér az izmokba áramlik
- Nincs méregtelenítés, emésztés
- Víz visszatartás
- Kortizol túltermelődé
- Androgén hormonok túltermelése
- Izom és csontvesztés
- Agy zsugorodik, kognitív képességek csökkennek

Továbbá a folyamatosan ki nem pihent stressz addikciók, rossz szokások, kompenzálások kialakításához vezet. Pl. túlzott evés, ivás, dohányzás, energia italok, vásárlás, szerencse játék stb.

Fiatal nőknél a folyamatos magas vércukor, valamint a szénhidrátdús táplálkozás már húszas éveik elejére PCOS és IR hez vezet, valamint elhízáshoz.

Az egészség kulcsa a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer relatív egyensúlya. Ha megszeretnéd őrizni egészséged hosszú távon ez körülbelül 30% szimpatikus és 70% paraszimpatikus üzemmód egy napban.

Paraszimpatikus idegrendszer működésének következményei:

- Sejt regeneráció
- Emésztés fokozódik
- Méregtelenítési folyamatok
- Vér és oxigén belső szervekbe áramlik
- Diuretikus hatás

Ezért fontos, hogy egy hónapon belül is a ciklusodhoz igazítsd a napi rutinodat, ahelyett, hogy folyamatosan túlpörögnél.

Ha azonban két végről égetted a gyertyát, és kimerültnek fáradtnak vagy letargikusnak érzed magad a következő dolgokat teheted:

- 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: Munkahelyváltás, 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
- Virágesszencia
- Mozgás (kardió jellegű, szerotonin termeléshez)
- Társas kapcsolat
- Vallási tevékenység, meditáció
- Fülakupunktúra, talpreflexológia
- 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.

**Nézzük meg a stresszen kívül mik lehetnek még a depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:**

- Vírus és baktérium fertőzés (Ebstein bar, Cytomegalo vírus, HPV1,2)
- Belek renyhesége, diszfunkciója
- Nehézfém terheltség, mérgezőanyagok lerakódása
- Ásvány, vitamin és tápanyaghiány ( Szelén, cink, jód, Mg, Q10, D, C vitaminok, Omega 3)
- Hormonproblémák (Mellékvese kimerültség, ösztrogén dominancia, pajzsmirigy 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 3x1 evés elején 4 hónapig
- Stress B komplex (Highland)
- C-vitamin 2x1000 mg
- Multiminerals 2x1 (Now)
- D vitamin (5000 e/nap) folyamatosan
- Szelén 200 mg reggel – cink 50 mg este
- Phytocortal cseppek 3x20 – Európa Patika Fiumei út 2.
- Vitamin infúzió
- Oxigénterápia

## Légzés

### Általánosságban a légrésről és annak szerepéről

A levegővétel a legfontosabb testi funkciónk. Befolyásolja minden sejt működését, valamint hatással van az agyi működésre. Egy ember átlagosan 15-ször lélegzik percenként, ez 21600 lélegzetvétel naponta. Légzésünk 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. („*Aki félig lélegzik, félig él*” - Iyengar)

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. A szabálytalan 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.

### Légzés és életünk hossza

A jógik megfigyelték, hogy azok az állatok, melyek lassan lélegeznek, mint az elefánt, a teknősbéka és óriáskígyó hosszabb ideig élnek, mint a gyorsan lélegzők, mint a madarak, kutyák, nyulak. Ebből megállapították a lassú légzésnek a fontosságát. Fizikai szinten ez azzal magyarázható, hogy a légzés közvetlen hatással van a szívünkre. A lassú légzés erősé teszi, és jobban táplálja a szívet, így hosszabb életet biztosít.

A lassú légzés segít az energia hatékony abszorbálásában, ezzel elősegítve a dinamizmust, vitalitást és általános jó közérzetet.



## **Mellkasi vs. hasi vs. rekeszizom légzés**

A hasi légzés túlságosan ellazít, álmosít, a sekélyes mellkasi légzés borzolja az idegeket. Akik szívbetegségben szenvednek, azok általában a sok stressztől mellkasba, gyorsan veszik a levegőt, így a szívük hamar kiég. A hasi légzés nyugtatja az idegeket, lassítja a légzést, masszírozza és tápanyaggal látja el a belső szerveket, de ha hosszú ideig végezzük, álmosít, lassít. A rekeszizom területére irányuló légzés az ideális koncentrációs képességünk megőrzése szempontjából.

## **Prána vs. vágyak**

Tudatosságunk két erő által van vezérelve: A prána és a vágyak. Abba az irányba mozog el, amelyik az erősebb. Ha szervezetünk pránával telített, képesek vagyunk irányítani vágyainkat és érzékszerveinket, ezáltal elménk stabil és nyugodt. Ha azonban a vágy ereje kerekedik felül, a légzés egyenetlené válik és az elme nyugtalanná.

Úgy kell lélegeznünk, hogy teljes testünket átlélegezzük ha azt szeretnénk, hogy a betegségek elkerüljenek és csendes, éber elmére szert tenni.

## **A helyes légzés jótékony hatásai**

- javul a keringés
- javul az emésztés
- nő a vitalitás
- az idegrendszer harmonizálódik
- az izomtónus csökken
- a méregtelenítés fokozódik
- az immunrendszer erősödik

## **A tudatos légzés használatának főbb területei a jógaiban**

- nyújtásnál a kilégzéssel az izmok elernyednek
- a légzésfigyelés nyugtatja az idegrendszert, segíti a koncentrációt
- a dinamikus gyakorlatoknál védi az ízületeket
- az erő gyakorlatoknál növeli az erőkifejtés képességét
- az egyensúlygyakorlatok alapja
- az energetikai gyakorlatok (pranayama) kiindulási pontja - a meditáció alapja
- közvetlenül beavatkozhatunk a keringési és hormonális rendszer működésébe
- a relaxáció egyik fő eszköze
- a testtudat fejlesztésének alapja

## Légzéstechnika – Pránajáma

Pranayama: légzéstechnika az életerő tudatosítására és optimális felhasználására.

A keleti filozófia úgy tartja, hogy mindenki van osztva egy bizonyos számú lélegzet, amely meghatározza élete hosszúságát. Tehát ha megnöveljük a lélegzetünk hosszát, ezzel meghosszabbítjuk az életünket is. A rendszeres pranayama gyakorlat a lélegzet hosszát növeli. Ha megtanuljuk a lélegzetünket ellenőrizni, az életünk minden területét sikerrel tudjuk majd irányítani. A pranayama rendszeres gyakorlása helyreállítja azokat a kémiai folyamatokat, amelyek az agy, az érzelmek, érzetek diszfunkcionális működéséért felelősek. (Hatásai már 3 hét múlva napi 20 perc után érezhetőek)

„Mentálisan sérült gyermekek körében jelentős mértékben javult a megismerő képesség és a szociális beilleszkedés, miután hetente 5 órán keresztül ászanát, pranayamát és rövid meditációt gyakoroltak. Ez a javulás még hangsúlyozottabb volt a kontroll csoporthoz képest, akik nem végeztek semmiféle jógatechnikát.”

Emellett befolyásolhatjuk az agyfunkciókat, megőrizhetjük a test energiáit, alkalmazkodni tudunk a különböző szélsőséges időjárási viszonyokhoz és szükségleteinknek megfelelően szabályozhatjuk anyagcsere-folyamatainkat. A legfontosabb, előre haladhatunk annak a kérdésnek a megválaszolásában, hogy kik vagyunk, és mi a valódi természetünk.

## III. Női táplálkozás, IR, vitaminok, étkezési zavarok, falánkság kezelése, ásványi anyagok, női test méregtelenítése (vírusok, nehézfémek stb.)

*„Amit a vese nem választ ki, azt kiválasztja a bélrendszer.  
Amit a bélrendszer nem választ ki, azt kiválasztja a bőr.  
Amit a bőr nem választ ki, az megöl minket.”*

Kínai mondás

### Betegségek okai a keleti filozófiák szerint

- Étrendi hibák
- Életviteli hibák
- Kimerültség
- Méreganyagok felhalmozódása a szervezetben

- Túlzott intellektualitás, agyalás
- Dosák kibillenése
- Emésztési tűz nem kielégítő volta
- Korokozók (Démonok)
- Természeti körülmények
- Túlzott nemi aktivitás
- Sérülések

**FONTOS:** A szervezet rendelkezik regulációs vagyis öngyógyító képességgel, ami azt jelenti ha méregtelenítjük és elhagyjuk a szervezetet, lelket károsító hatásokat (stressz, zaj, kevés pihenés, ételek, szmog, fölösleges érzelmek, félelmek stb.) akkor az önmagától elkezd gyógyulni.

### Ökopszichológia alaptételei:

- az ember egészsége/életminősége és a környezet állapota nem független egymástól
- az ember néha nincs tisztában azzal, hogy közérzeti/pszichés problémáit a természettel való kapcsolat megszakadása okozza
- az ember okozója, elszenvedője, és a megváltoztatás birtokosa a természettel kapcsolatos problémáknak

Fontos továbbá megemlíteni, hogy a legtöbb modern betegséget (hormon problémák, idegrendszeri zavarok, krónikus fáradtság, depresszió, letargia, elhízás, emésztőrendszeri, bőr problémák, legyengült immunrendszer stb.) a szél energia túltengése okozza. Tünetei: ásítás, borzongás, nyújtózkodás, hideglelés, csípőízületi fájdalom, farkcsonttájéki fájdalom, rendszertelenül jelentkező, különböző helyeken felbukkanó éles fájdalom, meleg hullámok, érzéki tompaság, az elme bizonytalansága

Terápiák: élettér, tevékenységek megtisztítása, fegyelmezett pihenő idő, fegyelmezett én idő, önismeret, vágyakkal napirendre térni, fegyelmezett táplálkozás, stop multitasking egyszerre egy dolgot végezz, meditáció, elcsendesedés, érzékszervek túlhasználásának kerülése stb.



## Általános napi rutinba beépíthető méregtelenítő eljárások

**Fontos a folyamatos méregtelenítés, hogy a méreganyagok ne tudjanak lerakódni**

- Nyelvkaparó (bármelyik indiai boltban könnyen beszerezhető)
- Reggel 2-3 dl meleg víz éhgyomorra (székrekedésre kiváló, hormonháztartás egyensúlyát is segíti és tisztítja a belek falát)
- Ganoderma gomba: reggel kávéskanálnyi leforrázni fél dl vízben és meginni (6 hó – 1 év min.)
- Útifűmaghéj (1 evőkanál min 3 dl vízzel)
- Reggeli olajos szájöblögetés (tilos lenyelni)

Az éjszaka folyamán, különösen a méregtelenítés alatt rengeteg méreganyag választódik ki a száj nyálkahártyáján. Az első pohár vízzel ezt lenyeljük, így visszakerül a szervezetbe, és újra megdolgozhatunk érte.

Ennek kivédésére és a méregtelenítés hatékonyságának növelésére végezzünk olajos öblögetést reggelente, közvetlenül ébredés után, mielőtt bármit ettünk, vagy ittunk volna.

Technikája:

Vegyünk a szánkba 1 teáskanálnyi (később lehet emelni 1 evőkanálnyira) extra-szűz olívaolajat, majd ezt szűrőszögessük a fogaink között, amíg fehér hab nem képződik, de lehetőleg fél-1 percig. Ezt a habot ki kell köpni, majd alaposan öblítsük át a szánkat.

- Izzasztás, hideg vizes befejezése a zuhanyzásnak
- Feketeköménymag olaj min 30 napos kúra, bármikor nap során 1 evőkanál
- Talpmasszázs, nyirokmasszázs
- 1 enyhe növényi hashajtó hetente
- Ízületek megtisztítása
- Kurkuma kúra (1 evőkanálnyt 3 hétig, jó minden évben min. 2x2 hétig elvégezni ha nincs panasz), fokhagyma, gyömbér, fahéj, kardomon
- Zellerszár lé (férfiaknak is) nehézfémeket is segít kivezetni (6 hetes kúra, naponta 2-3dl)
- Csalán, diófalevél és gyermeklángfű tea (a legjobb vízajtó)
- Cékla és répa lé kúra (2 hónapos kúra naponta 2-3dl)
- 5 napos Steinberger léböjt kúra
- Alma ecet kúra
- Tisztító gyógyteák
- Orr mosás reggelente – Neti pot vagy csak melegvíz fel szippantása és orr masszírozása
- Télén Oxytarm tableta pár napig és utána szünet
- Elem terápiák (izzasztás, napozás, gyógyiszap pakolás, gyógyvizek stb.)
- Masszázsok
- Fél deci ricinus olaj szájon át havi egyszer

## Immunerősítés

A mai ember képes mindig ideális körülményeket teremteni magának (télen fűtés, nyáron légkondi), így az immunrendszer már alig tud alkalmazkodni.

- Kasvirág csepp vagy kapszula (6 hó)
- Berkenyelé
- Béres szépség vitamin
- Csipkebogyó (benne lévő rutin erősíti érfalakat)
- Bodzavirág
- Huminsav
- Homoktövis
- Basica, Supradin
- Ezüst Kollonid
- Kakukkfű, Csipkebogyó tea
- Aszkorbinsav (C vitamin)
- Q10
- Fenyőrügy, fenyőtoboz szirup (Erdélyből)
- Feketeköménymag olaj, Szőlőmagolaj
- Fermentált ételek (jótékony baktérium)
- Kelát képző táplálkozás
- Jó minőségű CDB (cdbase.hu)

## Idegnyugtató

- Macskagyökér (bármikor, vezetni is lehet vele)
- Veronika, komló, édeskömény, citromfű, orbáncfű (estére)

## Felfázás, fertőzés

- D-Mannoz por
- Vitagyin
- Belliema hüvelykúp
- Nitrofurantoin (0,6 % rezisztencia Colira)
- Urogin
- Medveszőlő levél tableta vagy tea (max. 2 hét)
- Meleg sós víz, diófa levél tea
- Betadin hüvelykúp
- Tőzegáfonya kapszula 3x2
- Napi 1 pohár kókusz víz
- Aranyvessző, cickafark, csalán, mezei zsurló, kisvirágú fűzike tea
- cickafark, csalán – medveszőlő levél tea az ülő fürdőbe (vagy csak 2 marék szóda-bikarbóna fürdőkádba)
- Micovag hüvelykúp (tejsav, borsav) floragyn, gynoflor

## Húgyúti gyulladások kialakulását elősegítő faktorok

- a húgyúti rendszer csökkent ellenálló képessége
- rossz bél-baktériumflóra
- nehezített vizeletfolyás ( prosztatamegnagyobbodás, neurogén hólyag, daganat)
- indokolatlan antibiotikus kezelés
- rossz táplálkozási szokások
- nem az évszaknak megfelelő öltözködés
- stressz, trauma

## Húgyúti gyulladások kezelése

- salaktalanítás
- szénhidrát- és fehérjeszegény diéta
- probiotikumok szedése
- prebiotikumok alkalmazása
- vízkúrák
- gyógynövények alkalmazása
- ortomolekuláris szerek szedése
- a kórokozók koncentrációjának csökkentése (3-4 liter folyadék, vízajtó gyógyteák fogyasztása)
- intimhigiéncia
- a stressz és a félelmek csökkentése
- az alkohol kerülése

## Hisztamin érzékenység

### Hisztamin érzékenység jelei:

- Reflux, vagy gyomortáji égő fájdalom, vagy túl sok sav
- Puffadás, hasi fájdalom, görcs, hasmenés, vagy székrekedés, böfögés, gázosodás
- Szédülés, hányinger
- szívdobogás, szív táji fájdalomérzés
- Migrén, fejfájásos tünetek
- Izomgörcs vagy nyugtalan láb szindróma (klasszikus jel, amikor vékonybél túlszaporodnak baktériumok)
- allergiás tünetek (bedugul az orr, vagy asztmaszerű tünetek)
- bőr tünetek (csalánkiütés vagy ekcéma)
- gyenge immunitás (könnyen kap fertőzést az ember)

Ha csak egy van jelen, nem utal rá, de ha több van jelen és összefüggnek étkezéssel, akkor jó kivizsgáltatni

## Gyulladáscsökkentés

### Mi okozza a gyulladásokat:

- étel intolerancia (IGG)
- allergia (pl. nap)
- cukor és szénhidrát dús étkezés
- magas kortizol vagyis stressz
- fegyelmetlen étkezés
- a zsírsajtek is tudnak gyulladásokat okozni
- mérgeanyagok
- krónikus vírus fertőzés (Epstein bar, HPV, Streptococcus, Varicella, Cytomegalo)

Általában O6, finomított olajok, gyorsan felszívódó szénhidrátok és cukor miatt. Ezeket elhagyni. O3, alfa linolénsav, zöldségek, lenmag, vörös gyümölcsök bevitel. D vitamin (olajjal) vagy K2D vitamin nagyon jó gyulladás csökkentő és a cink és E vitamin.

Feketeköménymagolaj rendszeres használata 3-6 hónap (reggelente csapot evőkanál meleg vízzel).  
Kurkuma kúra

**Gyulladáscsökkentő ételek:** lenmag, zabnyák, káposzta minden formában (kimchi pl.), búzafűlé kúra, quinoa-kása, rizs, fehérmályva gyökér, káposztalé, krumplilé, aloe vera, sok sok antioxidáns, mert a gyulladások sok szabadgyököt szabadítanak fel.

Fontos lenne az éjszakai böjt, vagyis 12 órát nem enni, pl. este 20:00-tól reggel 8:00-ig. A gyakori evés fő oka a belső gyulladásoknak.

## Hajhullás leggyakoribb okai

- ásványianyag-hiány (D3, szelén, cink, vitamin)
- máj működési zavara
- vese működési zavara
- nehézfémterheltség (flourid vízből, szulfát samponokból)

- belső mérgezettség állapota
- gyulladások szervezetben
- vírusok szervezetben (kivizsgáltatni Epstein bar, Cytomegalo, Anti streptolizin, Varicella Zoster, HPV)
- vér problémák (hemoglobin, vas, ferritin)
- hormonális zavar (általában pajzsmirigy)
- IR és PCOS
- allergia
- lelki ok

### Ajánlások

- D3, szelén, E vitamin, cink, több protein az étrendben,
- szilika, biotin, kollagén, asztaxantin
- hagyma juice, rozmaring olaj, zöld tea min. 6 hétig
- stressz hatások csökkentése
- napozás
- Regaine, A zeta 2 hajszesz, Tricovel
- cukor és szénhidrát drasztikus csökkentése, főleg ha PCOS vagy inzulinrezisztens (IR) vagy

### Vizedés okai

- Szervi problémák (szív, máj, vese)
- Hiány állapotok (pl. B1, Mg stb.)
- Gyulladások

### Vízajtás

- Magnézium
- Nyírfavíz vagy -tea, bodza tea
- Csalán tea, gyömbér(!), görögszéna,
- Uborka, keserű uborka, petrezselyem, mustármag
- Vízitorma és lucerna csíra
- Lábvizedés: káposztalevél éjszakára
- Gyermekláncfű tea(!), aranyvessző, boróka, tarackbúza, hibiszkusz, csalán tea
- Tejoltó galaj + tyúkhúr tea
- Köménymag tea, hagyma tea, koriander tea
- Almaecet 2x naponta
- Alapos vese tisztítás

## Vírus irtás (Epstein, HPV, Anti Streptolizin, Varicella Zoster, Cytomegalo) Gombásodás

A vírusok szinte tünetmentesen évekig évtizedekig jelen lehetnek a szervezetben, és csak azt tapasztaljuk, hogy krónikusan fáradtak vagyunk, hull a hajunk, bőrproblémáink vannak, vizedünk, hormon rendszerünk nem tökéletes. Komolyabb esetekben autoimmun betegségek, ízületi gyulladásk, Alzheimer, Parkinson lehet a vége. Ezért fontos időről időre kivizsgáltatni és ha valamelyik maradvány érték magas kurálni akár 3-6 hónapon keresztül is.



- A vörös bogyós gyümölcsök, antioxidánsok, flavonidok letépi a vírusok csápjait, rendszeres fogyasztásuk javasolt.
- D vitamin lökésterápia 3 napig csak!!! (nagyon komoly esetben max 7-8 napig) napi 50.000 UI. Mellé cink, Mg, C-vitamin. Nem szabad sokáig, rendkívül jó gyulladáscsökkentő – Ha vesével probléma van nem szabad.
- Propolisz 2-3 x 15 csepp naponta
- Ganoderma gomba főzet (3-6 hónap)
- L – Lysin (NEW) 2 X 1000 mg !
- Macskakarom kapszula (Vibe) 4 doboz (3x2, 2x2, 3x1, 2x1) !
- Immunerősítésre izoprinozin
- Zellerszár lé
- Koriander
- Mg és ásványi anyagok bevitele, hogy mérgezőanyagok helyét feltöltsük sejtekben
- Artemisia annua! Éliás Tibor 06 70 388 2244 – Komolyabb esetben 3-6 hónapos kúra
- Bodorrózsa tea
- Feketeköménymag olaj! 3 – 6 hónapig egy evőkanál bármikor
- Feketemálna kivonat
- Rain termékek

## Allergia

- Koriander fűszer és levele kúra szerűen
- Fekete retek leve kúra szerűen
- Nadi Shodana, Netti pot
- Food teszt végzése 40 fölötti értékek elhagyása
- Safe Laser orr kezelés
- Szemlőhegyi barlang
- Néha hosszú távon fennálló stressztől

## Fejfájás

- Jó minőségű magnézium nagy dózisban (idegrendszer és ATP nem tud jól működni nélküle)
- Elegendő folyadék
- Nadi Shodana váltakozó légzés, kilégzés nyújtása, h paraszimpatikus idegrendszer tónusa megmaradjon
- Nyak, váll helyes tartása és nyújtása (Nem megfelelő légzés, aki félig lélegzik, félig él)
- Relaxáció, resztorációs pózok
- Levendula vagy borsmenta illóolaj bedörzsölni halánték, vagy inhalálni
- Megnézni mely ételektől (Food test- IGG) – Méregtelenítés
- Resztorációs ászanák, bekötni fejet, figyelni légzést 10 – 15p
- Máj regenerálni – klorofilban gazdag zöldségek (Máriatövis mag és olaj, Gyermekláncfű – takarítószemélyzet) Citromos víz (1 liter víz 1 citrom facsarjon bele)
- Vastagbél 4 es pont masszírozása, két oldali halánték, szemöldök alatt, ha nem HPB fejfájás borsmenta illó olaj. Szél pont, epehólyag pont.
- Craniosacrális érintés terápia
- Béres antifront csepp

- Homeopátia - Aconitum napellus, Atropa belladonna, Ferrum phosphoricum
- Bach virág terápia: Rescue
- Magas vérnyomásos fejfájás glutén intoleranciától és hisztamin intolerancia is tud lenni

### **Migrén oka**

- Valószínűleg az erek beidegzési zavarai okozzák (az agy temporális lebenyének vérellátási zavara)
- feszültség, stressz, fizikai megterhelés provokálhatják
- Étel intolerancia is okozhatja
- Glutén
- FOODTEST!
- Hisztamin intolerancia (mindig van vírus oka HPV, Varicella Zooster vírus) tünete pl. egy pohár bortól másnap iszonyatos fejfájás

### Gyógynövényteák, amik segíthetnek:

mezei katáng, őszi margitvirág tea, Gyuri bácsi keverék, citromfű, körömvirág, levendula, palástfű, cickafark, somkóró, szagos müge

### Vitaminok és azok hatásai a különböző fejfájásokra:

A-vitamin – közvetlenül a látóidegre hat, ezért a számítógépes munka okozta fejfájáson segíthet.

B1-vitamin – élénkít, emeli a hangulatot, növeli a koncentrációt.

B2-vitamin – különösen akkor jó, ha a fejfájást stressz okozta.

B5-vitamin – növeli a vérnyomást, különösen időjárásérzékenység esetén hatásos.

B6-vitamin – amikor több volt a koktél a kelleténél, a „másnapos” fejfájásra jó.

B12-vitamin – a menstruációs fejfájás esetén segíthet.

C-vitamin – a megfázásos fejfájáson segít, mely az elzáródott légutak miatt alakult ki, így pl: agyi oxigénhiányt okozva

D-vitamin – igazából nem is vitamin, hanem hormon, ami az agyra is hatással van. Alacsony D-vitamin szint okozhat gyakori fejfájást.

E-vitamin – a dohányzás okozta fejfájás ellenszere, nagyon hatékony antioxidáns.

## **Bőrproblémák**

- Minél több anyajegy – anél nagyobb máj terheltsége
- Ha bőrnek barnás színe van az vese problémára utal, ha sárga máj problémára
- Ráncos bőre: Kollagén, Hialuronsav belülről (WTN), glukozamin szulfát
- Anyajegy vs melanoma: Melanoma nagyobb átmérőjű, többszínű fekete sötét, aszimmetrikus, nincs határa
- Relaxáció, resztorációs pózok
- D és B3 vitaminok
- Levendula illó olaj
- Megnézni mely ételektől (Food test)
- Resztorációs ászanák, bekötni a fejet, figyelni a légzést 10–15 percen keresztül

## **Vitaminokról és ásványi anyagokról (ortomolekuláris medicina)**

Sajnos ma már a talaj minősége miatt, nem tudjuk csupán az étkezésből fedezni vitamin és ásványi anyag igényünket. (Pl. Mg, Szelén, Cink, D vitamin stb.)

Személyre szabottság lényeges a vitaminok tekintetében is. (Életmód, gyógyszer, súly, étkezés stb. vagy ha valaki beteg pl. szénhidrát anyagcsere zavar, akkor más vitaminokból igényel többet a

szervezet, mintha autoimmun beteg – ha terápiás dózisban kell szedni, az sokszor sokszorosa lehet az ajánlott dózisnak)

Magnézium hiánytól világszerte a lakosság 80 % szenved. Pedig Mg. szüksége van az összes hormontermelő szervnek, az inzulinak a működéséhez, a cukor háztartáshoz, az energia folyamatokban is szerepet játszik, az összes sejt folyamatunkban lényeges, ahhoz hogy ATP-t termeli, hogy Q10, D vitamin megfelelően tudjon működni a szervezetben.

D vitamin is szükséges tüdő, magas vérnyomás, szív működés, erek állapota, csontok, immunrendszer, IR kezeléséhez szükséges. Ezek mind népbetegségek és D vitamin pótlásával javítani tudjuk e betegségeket, vagy megelőzni.

E vitamin ha csak alfa tokoferolt tartalmaz káros, ha vegyes tokoferolokat tartalmaz hatékony és antioxidáns.

Ahogy idősödünk egyre jobban fáradnak az enzimek, egyre kevésbé fognak működni, így pl. C-vitamin tekintetében egyre nagyobb mennyiségre van szükség, vagy a Q10 ami 35 év után nem termelődik elég (vagy ha sztatin típusú koleszterint csökkentőt szed Q10 kötelezően pótolni kellene). Gyomorsav kötő gyógyszerek megakadályozzák vitaminok felszívódását (pl. Mg).

Hiány állapotokból alakulhat ki az IR és pajzsmirigy alul működés. A cukor bevitel és a stressz hatás mind gyorsabban viszi ki a vitaminokat a szervezetből.

## **Cékla**

A cékla nemcsak a vas tartalmával járul hozzá a nők egészségéhez, hanem antioxidáns hatásának köszönhetően, lassítja az öregedést. Antioxidáns vegyületei megvédik a szervezetünket a szabadgyökökkel szemben, s így az oxidatív stressztől. Természetesen a mentális egészség és a pozitív gondolkodás is szükséges a fiatalság megőrzéséhez. Mivel serkenti a máj, a belek és a vese működését, fokozza a méreg- és a salakanyagok eltávolítását.

Egy híres természetgyógyász azt javasolta, hogy a legtöbb női problémára tartsunk 2 hónapos cékla lé kúrát (reggel éhgyomorra 2-3 dl cékla lé) és csökkenti fog a probléma.

## **Jód**

A jód ma a leginkább félreértett és alulértékelt nyomelem. Nagyon sokan csak azt hisszük, hogy a pajzsmirigy egészséges működéséhez van szükségünk jódra, ugyanakkor ma már egyre több csatornából halljuk, hogy a szervezet egészséges működéséhez minden szervnek, szervrendszernek, megfelelő mennyiségű jódra van szüksége. Testünk jódfelhasználása „feudális módszerekkel” működik, ugyanis a bevitt jód felhasználásánál elsődleges prioritást a pajzsmirigy kapja. A többi szervünk éhezik jód szempontjából, ami sok betegség kiváltó okát képezheti. A Kárpát-medence rendkívül jódhányos terület, így jellemzően az itt fogyasztott ételeink sem tartalmazzák azt elegendő mennyiségben – ellentétben például a Japánban élők étrendjével. Ezért leginkább táplálékkiegészítőként tudjuk bevinni kiszámítható módon és megfelelő adagban. Manapság sajnos az a tévhit él a köztudatban a jódról – fertőtlenítőszer mivoltán túl – , hogy szervezetünkben csupán a pajzsmirigynek van szüksége rá, és neki is csak egy minimális (napi 100-200 µg) mennyiségben, holott ez nem így van. Valójában az összes sejtünk igényli és használja – ill. használná, ha elegendő mennyiségben vinnék be -, különös tekintettel:

- a belső és külső elválasztású mirigyekre (pl. hasnyálmirigy),

- hormonrendszer endokrin mirigyei, (könny-, nyál-, izzadságmirigyek stb.)
- a reproduktív szervekre (mellek, petefészkek, méh, méhnyak),
- férfiaknál prosztatata és herék
- az immunrendszerre
- a szívre és a harántcsíkolt izmokra
- a teljes gyomor-bél traktusra
- az idegrendszerünkre

A jódfogyasztás szükségessége nem egy új felfedezés, nem egy új tudás, hanem egy elfeledett tudomány. Ha valaki elkezd jódot fogyasztani, először a szervezetéből távozni fognak azok az anyagok, amik elfoglalták, betöltötték a jód helyét.

## Ájurvédikus táplálkozás és életmód tanácsok

**„Az vagy amit megeszel”**

**„Az vagy amit azért teszel hogy egyél”**

**„Táplálékd legyen a gyógyszered és ne fordítva”**

### Általános étkezési ajánlások

- ✓ Fontos, hogy soha ne együk túl magunkat, inkább többször kevesebbet.
- ✓ 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 ívóvíz 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, elálmosít.
- ✓ 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 (tompit, lustít) lesz a minősége. Ezért nem jó a gyümölcssaláta, és főleg nem tejtermékkel vegyítve.
- ✓ Aki radzsasztikusán 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.
- ✓ Mindig evés előtt tisztálkodjunk, zuhanyozunk, ne utána.
- ✓ 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.
- ✓ Ne az érzéseid kielégítéséért egyél, hanem hogy egészségesen tartsd testedet. Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert és ne a gyógyszert, mint az ételt.
- ✓ Használj fűszereket, mint a kurkuma, koriander, kömény, ezek segítenek az emésztésben és az emésztési tűz fenntartásában.
- ✓ 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.
- ✓ Fogyasszuk minél több csírát. (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 sítve. 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 megemésztődött, nincs szüksége gyógyszerre. (Tiruvalluvar, tamil költő)
- ✓ A krónikus fáradtság általában arra utal, hogy mérgező anyagok felhalmozódtak a szervezetben. 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 mérgezőanyagok 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 étkezéset, így nem kerülsz olyan helyzetbe, hogy ne legyen egészséges ételválasztásod .

## 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 rizzzel, 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 anyagcsere zavarokat 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 (kesúdió, 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 enzimjeinek 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, gyűjtsünk mécsest, vagy gyertyát. Hideg, fázó lábbal se kezdünk 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.

## Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel-e?

Ha kiválasztószerveink egészségesek, a napi háromszori vizelés 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 vizelünk, fogyassunk 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 ételleinket, 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 dietétikai okát is.

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

## Állj meg ételek

Finomított és feldolgozott ételek: Ilyenek a fehér kenyér, a fehér liszttel 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%-kal kevesebb magnéziumot, 95%-kal kevesebb E vitamint, 50%-kal kevesebb folsavat, 72%-kal kevesebb krómot, 78%-kal kevesebb B6 vitamint és 78%-kal 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 juice-ok, 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 szájban 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 szervezet. 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 testeden, 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.

A feldolgozott húsookban lévő adalékanyagok is pangásokat, gyulladásokat okoznak a bélrendszerben (szalámi, sonka, virsli, kolbász). Valamint a bennük található hormonok felborítják a hormonrendszert. A háztáji feldolgozás nélküli húsokat részesítsd előnyben.

A tejtermékek nyálkásodásra és hurutképzésre hajlamosítanak, csökkentsd bevitelüket a minimumra.

## 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, fogyókúrás, ételallergia, és jelentkezhet az idős kor egyik velejárójaként is.

Először mindenképpen tisztázni kell, hogy mi lehet a kiváltó oka a székrekedésnek, és ennek megfelelően eldönteni, hogy elegendő-e csupán némi testmozgást rendszeresíteni az életedben, 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.

### Székrekedés esetén ajánlások

- Magnézium, C vitamin pótlása
- Megfelelő mennyiségű folyadék

- Rost bevitele, útifűmaghéj, lenmag beáztatva sok vízzel
- Reggel éhgyomorra 2-3 dl meleg víz (lehet egész nap), egész nap sok víz
- Pre- és probiotikum (tökmag és dinnye mag)
- Ha bélflóra felborulás áll fenn, azt kezelni kell
- Túl sok szél energia, kiszáradás kezelése a vata típusú embereknél
- Stressz- szimpatikus túlsúly (túl sok szél energia) (paraszimpatikus és szimpatikus rendszer egyensúlyának visszaállítása relaxációval, pihenéssel, légzés lassítással)
- Lenmag olaj, ricinus olaj és különböző egészséges olajok alkalmazása
- Szenna levél, görögszéna tea, kutyabengekéreg tea
- Malasana, Vajrasana, Szfinx póz hosszabb ideig való kitartása, sok csavaró ászana
- Párolt alma, körte, szilva
- Savanyú káposzta, fermentált ételek
- Saját kenyér sütése
- Megfelelő mennyiségű mozgás, rossz tartás javítása, pl farokcsont sarkak felé irányítása
- STOP ételek – IGG ételintolerancia teszt
- Lelkileg elengedés
- Hasmasszázs, akupunktúra, köpölyözés
- SI izület diszlokációja balra – Yumeiho masszázis pár alkalom

**Növényi hashajtók:** A növényi hashajtókat alapvetően két csoportba oszthatjuk:

1) A székképletet növelő, magas rost- és/vagy nyálkatartalommal bíró gyógynövények. Jellemző tulajdonságuk, hogy a bélben lévő vízzel érintkezve megduzzadnak és a bél reflexes összehúzódását segítik elő. Ilyen a lenmag, az útifű mag és a görögszéna mag. Ezeket mindig bő folyadékkal fogyasztsd.

Fiziológiás hatásuknak köszönhetően elsősorban krónikus székrekedésben szenvedőknek, gyermekeknek és várandós anyáknak ajánlott a használatuk. Kíméletes hashajtás céljára egyes orvosok napi 7,5g útifű magot vagy 5g útifű magkorpát ajánlanak vízzel vagy gyümölcslével elkeverve, naponta egy-két alkalommal. A krónikus székrekedés kezelésében az útifű magkorpa és szenna kombinációját (kb. 8:2 arányban) is jónak tartják.

2. A bélfal izgatásával ható hashajtó gyógynövények: Ezek közé tartozik az antrakinon-származékokat tartalmazó szenna levele, a rebarbara gyökere és gyökértörzse, a kaszkara kérge (Cascara sagrada), vagy az aloéból kinyert és beszárított levélnedv. Ezek tartós használatra nem ajánlottak, mert rendszeres fogyasztásuk esetén számos kedvezőtlen mellékhatás jelentkezhet (például pigmentlerakódás a bél nyálkahártyáján, vastagbél-ingerlékenység, az elektrolit háztartás egyensúlyának felborulásával járó káliumvesztés, ami egyébként szintén székrekedést okozhat).

A gyermeklánccfü levele és gyökere viszont enyhe hashajtó hatása miatt tartós fogyasztásra is alkalmas mellékhatás mentesen.

**Ételek, melyek segíthetnek székrekedés esetén:** Székrekedés esetén nagy segítség lehet egy bő teáskanál szódaikarbóna (NaHCO<sub>3</sub>) 1,5–2 dl vízben elkeverve. A szódaikarbóna nyálkaképződést (szekréciót) vált ki a bélcsatornában, ezzel segíti a beszorult széklet kiürülését. További jótékony hatása még, hogy segít megszüntetni a gyomorégést és lúgosítja a szervezetet.

Számos zöldség és gyümölcs is természetes hashajtóként működik. Ilyen például:

- a savanyú káposzta vagy annak kicsavart leve

- az aszalt szilva, sárgabarack és a füge
- körtelé vagy szilvalé
- kivi
- alma
- hüvelyesek (lencse, bab)

**Teák** közül fogyaszd a zöld teát és szűzteát. Mindkettőnek anyagcsere gyorsító hatása van, egyben élénkítő tulajdonságúak (kávé helyett is kitűnőek). Ha van egy kis súlyfelesleged is, akkor két legyet is üthetsz egy csapásra, mivel mind a zöld tea, mind a szűztea igen hatékony zsírégető.

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

## Fogyás

Sok összetevőnek kell ahhoz összeállnia, hogy tartós és hatékony legyen a fogyás.

**0.** Méregtelenítés és káros dolgok nem bevitele a szervezetbe, valamint az egészséges rendszeres napi jó minőségű kiválasztás segítése (Széklet, vizelet és izzadság)

**I.** Hormonok: Fontos pajzsmirigy és mellékvese rendbetétele (lásd hormonjoga jegyzet) valamint megnézni ösztrogén és progeszteron egymáshoz való arányát (21 nap), tesztoszteron szintet (40 alatti jó) és a vércukor és inzulin szintet éhgyomorra. Ha finomhangolást igényelnek, akkor azokat megtenni fegyelmezett napi rutin, kiegyensúlyozott diéta, napi 30 – 45 perc mozgás, vitamin kiegészítők és természetes progeszteron által. Főleg ha nem tudsz fogyni.

**II.** Gyulladások csökkentése szervezetben: feketeköménymag olaj, kurkuma, rezervatrol, antioxidánsok, flavonidok, gyógygombák, jód, bió ecet éhgyomorra

**III.** Májtisztítás: Glutathion, NAC, Kolin & inozitol – rengeteg zöldlevelű, zellerszárlé, citromos víz éhgyomorra

**IV.** Vese tisztítás: Napi 2 l víz min. + 1 – 2 hétig reggel fél literrépalé vagy céklalé vagy kevert

**V.** Stresszkezelés és fegyelmezett pihenés (Mg, D és Stress B komplex Highland)

**VI.** Feltölteni szervezetet vitaminokkal és ásványianyagokkal, hogy ne éhezzenek sejtek (Mg giga mennyiség, szelén reggel 200 mg, cink este 50 mg, A, B, C, D, E vitaminok – farkaséhségre napi 100mg króm folyamatosan)

**VII.** Étkezési szabály: alacsony kalória magas tápanyagtartalom – Reggel és este a leginzulin intoleránsabb a szervezet ilyenkor inkább fehérje és esszenciális zsírsavak bevitele nagy mennyiségben. Sok sok rost mikrobiom rendbetartására, éhség érzet csökkentésére. Úgy étkezni, h egész nap egyenletes legyen a vércukor.

**VIII.** Falási rohamok elkerülése fegyelmezett napi rutin, meditáció és jóga. Akkor van zabaroham amikor kompenzálunk fennálló túlzott stressz miatt, vagy mert szervezet ki van éhezve vitaminokra, ásványianyagokra.

**IX.** 4 stop étel elhagyása (finomított liszt – péksüti, kenyér félék; tejtermékek; cukrok és gyors felszívódású szénhidrátok; feldolgozott hús – sonka, kolbász, párizsi ha nem házi) IGG étel intolerancia teszt végzése

**X.** Izotóniás italpor/kapszula – Az elektrolitok egyensúlytalanságából fakadó általános probléma a hiperinzulinémia és inzulinrezisztencia állapota. A kálium, magnézium, nátrium pótlásával elkerülhető az túlzott cukor iránti vágyakozás.

**XI.** Fegyelmezett mozgáskultúra: ugyanannyit mozogj mint amennyit ülsz. Kezdj el aktív életet élni! Min. 3 jógaóra és 3x60 perc kardió mozgás a héten, valamint sok-sok gyakorlás. Hipoxi trainer vagy Infratrainer 2-3 naponta.

**XII.** Táplálkozás beállítás pl. a dietetikusod.hu oldalon vagy bármely megbízható helyen. Sok hormon- és egyéb problémás gyakorló fogyott le a segítségükkel, ha betartották az általuk meghatározott diétát.

**XIII.** A jóga ászanák sokféleképpen segítik a fogyást: Megnyugtatják az idegrendszert, így addikcióink, többek között az étel és ital addikciók is csökkennek. Regenerálják a mellékvesét, így nem indulnak meg a mellékvese kimerültséggel járó tünetek, többek közt a hasi zsír, szőrösödés, tönkösödés, vízviasztartás, puffadt izmok. Megteremtik az idegrendszer egyensúlyát, nem lesz szimpatikus többlet, így a vér, a tápanyag, az oxigén a belső szervekbe tud áramlani, azok jól tudnak működni, ezzel harmónizálva a hormonrendszert is. A nyújtások, csavarások stb. segítenek a méregtelenítésben. A fordított testhelyzetek, hátrahajlások, csavarások stb. a mirigyeket segítik. Az erősítő ászanákkal helyreállítjuk a testarányokat, visszarendezzük helyükre a belső szerveket, megerősítjük a kötőszöveteket.

## IV. Hormonrendszer (pajzsmirigy, mellékvese, petefészek összefüggései)

**A hormonrendszer az érzelmek és az idegrendszer hatása alatt áll**



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

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

Szénhidrát és édesség utáni vágy, zsíros haj, túlzott test- és arcszőrzet, hajhullás, aggodalmaskodás, érzelmi feszültség, krónikus fáradtság, elhízás, gyenge kötőszövetek, szabálytalan vérzés, fogamzásképtelenség, kiütések, ekcémák, gyenge libidó – látszólag egymástól független tünetek, mégis a legtöbbször arra utal, hogy hormonháztartásod fel van borulva.

A hormonok nagyon erős kémiai anyagok, amik az agyunkon kívül az izmaink, a testünk metabolizmusát, csontjaink állapotát, valamint a bélrendszerünk állapotát és a libidónkat is

befolyásolják, ahogy az éhségérzetünket is, valamint meghatározzák azt is, hogy az ételt amit megesszünk, hogyan alakítja a szervezetünk energiává.

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

Célzott gyakorlatokkal szabályozni tudjuk 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 hangulatingadozásainkat, megőrizhetjük szépségünket, üde kinézetünket, fokozhatjuk a különböző mirigyek működését.

Rendszeres gyakorlással, valamint néhány táplálkozási és életvitel szabály betartásával vissza tudod állítani hormonrendszered egyensúlyi állapotát. Sokkal könnyebb beiktatni ezeket a 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 engedd, hogy az élet dolgai kibillentsenek az egyensúlyodból.

Ha mégis így történt, szánj magadra időt, hogy elmélyedéssel, elengedéssel, koncentrációval fejlesztésével és az elfogadás, szeretet gyakorlásával. Őrizd meg a nyugalmad, és ne engedd, hogy kibillenj a 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. A 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 task-elünk, 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 vitamin, 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 nehézfémek 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 immunrendszerünk 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 hormontermelő mirigyeket (pajzsmirigy, méh, petefészkek stb.) Xenoösztrogének
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – fontos a kezelésük (ld. 21 old.)

## Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- időszakos böjtölés (12–12 óra) (a szervezet inzulinszintje csökken, a növekedési hormon szintje megnő, az összejtaktivitás fokozódik, a méregtelenítés fokozódik, a vérnyomás, a vércukorértékek csökkennek)
- női ciklus mivoltunk tiszteltben tartása
- tudatosan letisztított élet és tevékenységek
- folyamatos tisztulás lelkiileg, érzelmileg, gondolatilag és fizikailag
- megfelelő kiválasztás
- helyes étkezés
- időszakos böjtölés (1 nap 14 óra böjt, pl. este 20 és reggel 10 között)
- természetes dolgok előnyben részesítése
- ásványi anyag és vitamin pótlás
- meditáció, jóga, masszázs,
- természet 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 jóindulatú daganatok benne (pl. megnagyobbodás), ekkor 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)

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 koncentráljon jobban.

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

DHEA szintén a mellékvese termeli, 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 ez az állapot 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
- legyengült immunrendszer

- nagyobb esély a fertőzésekre
- gyulladások
- mivel méregtelenítés is leáll, a máj leterhelődik, savas környezet alakul ki, még jobban megnő a gyulladás. Ez melegágya a súlynövekedésnek, elhízásnak.

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

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

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

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

### **Stádiumok:**

I. Megemelkedik a kortizol szint: állandóan aktív, mégis fáradt. Magasabb vérnyomás, vércukorszint. Ez az állapot függőségre hajlamosít – dohányzás, alkohol. Nagyon kívánod a sót, édeset és mindenféle aktivitásban próbálsz nyugalmat találni, mégsem vagy jól. Ha évekig magas a kortizol, akkor egy idő után mellékvese kimerültség fog beállni.

II. Mellékvese kifáradás: a kortizol szint normális esetben reggel a legmagasabb és fokozatosan csökken estig, éjszaka a legkevesebb. Amikor elkezdi kifáradni a mellékvesénk, akkor ez megfordul, reggel alacsonyabb, nagyon nehéz felkelni és este felé megemelkedik. Amikor már kifáradt a mellékvese, akkor egész nap alacsony lesz. Ilyenkor egész nap fáradtak vagyunk és ingadozik a vércukor (a kortizol, ami megemeli a vércukrot, de ilyenkor nincs elég kortizol). Ez nagyon meg tudja borítani a hormonháztartást. Orvosok kimutatták, hogy a nemzőképes nők több mint 50%-ának van valamilyen szintű mellékvese kimerültsége a nagyvárosokban.

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

A mellékvesét újból egyensúlyba hozni körülbelül annyi időbe telik, mint amilyen sokáig égettük két végéről a gyertyát.

Fontos a fegyelmezett pihenés (min napi 8 óra alvás hosszú éveken keresztül), vitaminokkal és tápanyagokkal feltölteni a szervezetet, valamint Q10 sejtregeneráló 400– 600 mg minimum 6 hónapig–1 évig. Az édesgyökér (vigyázat, megemelheti a vérnyomást) és sok-sok grapefruitlé is segíthet. Relaxáció és helyes légzés. Ha hosszú távon nem jó a légzés, savas környezet alakul ki, ami diabéteszhez vezethet. Amikor stresszesek vagyunk, elfelejtünk lélegezni. Fontos minél több időt a természetben tölteni, z felére csökkenti kortizolt. Ha javítod a kortizol szintet, a pajzsmirigy is javul. A



magas inzulin- és magas kortizolszint egyenes út az elhízáshoz. Ha csökkented a szintjüket, könnyebb fogyni.

### **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, amikor nagyon magas a kortizol szintje, nagyon nagy a stressz, a külső nyomás. A ginseng és a biloba segíthet, amikor folyamatosan nagy szellemi megterhelésnek vagyunk kitéve. Kis mennyiségű DHEA is segíthet.

Napi fél liter préselt szárazeller lé is nagyon jó a mellékvesének, és a nehézfémek kivezetésére. Férfiaknak is kitűnő.

További mellékvese kimerültségét 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 (2x30 csepp – Európa Patika)

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), olyankor jó szolgálatot tehetnek az antioxidánsok és flavonidok, valamint fontos a folyamatos méregtelenítés.

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

### **Pajzsmirigy**

*(az egészséges működés feltétele a megfelelő mennyiségű szelén, cink, jód, magnézium)*

A pajzsmirigy hormon testünk minden sejtjére kihat. Meghatározza metabolizmust, a vérnyomást, a testhőmérsékletet, és kognitív képességeinket. Ezért van az, hogy akinek folyamatosan kezeletlen pajzsmirigy alulműködése van, hajlamossá válik a depresszióra, és idős korban nagyobb az esélye az Alzheimer kórnak.

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

Amikor jól működik a pajzsmirigy, energikusan, jókedvben telik a nap, 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 haj és nem szárad ki a bőr. 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 az egyensúlyt. De ha étkezésedet megtisztítod, hamar rendbe tud jönni.

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

## **Pajzsmirigy alulműködés (TSH magas és T3, T4 alacsony)**

Egész nap fáradt és letargikus vagy? Nem minden nap van székleted? Száraz a bőröd és hullik a hajad? Evés nélkül hízol és a szöveteid extra mennyiségű vizet raktároznak? Folyton fázol, lassú és ködös a gondolkodásod, le vagy lassulva? Ha azt gondolod, hogy ez a 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 alulműködés tünetet. A pajzsmirigy problémák mindig kéz a kézben járnak a mellékvese kimerültséggel vagy mellékvese problémával.

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

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

Lelkileg nagyon fontos a támogató családi légkör.

Mivel Magyarországon jódhíányos 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 jódkészítmények 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 a meddőség oka.

### **Ajánlások, hogy a pajzsmirigy hormon jól tudjon működni:**

- **Jód, Szelén, Cink, Mg, A, D, B2, B6, B12, Vas** - L – lysin, esszenciális zsírsavak és omega 3, l-theanin, l-tyrosine, réz
- Glutén és tejmentes táplálkozás
- Bélfloóra rendbetétele
- Méreganyagok eltávolítása
- Többi hormon rendbetétele (kortizol, ösztrogén, inzulin)
- Megnézni mi az ami kimozdított minket az egyensúlyunkból? (Napirend, étkezés, stressz faktorok)

Mi kell ahhoz, hogy át tudjon a pajzsmirigy alakulni aktív hormoná? A pajzsmirigy hormonok 80%-a a májban alakul át aktív hormonná. A magas kortizol-, ösztrogén- vagy inzulinszint gátolja az átalakulást. Ha eltávolították az epéjét, szintén nehezíti az átalakulást. Hogy ez jól menjen, fontosak a fentebb említett ásványi anyagok, valamint a kortizol-, inzulin- és ösztrogénszint kiegyensúlyozása.

A T3 és T4 szintje a mellékvesék állapotától függ, ezért is fontos a mellékvesét rendbe tenni.

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

Pajzsmirigy problémáknál fontos a glutén-intolerancia és az Epstein-Barr vírus kivizsgálása, mert ezek, valamint az Adeno vírus lehetnek a problémák fő okozói.

A mai természetgyógyászat azt mondja, hogy nyugodtan fogyassz keresztes virágúakat, csak ne nyersen, hanem hőkezelve az Indol 3 karbinol miatt, mert megkötik a pajzsmirigy működését gátló mérgeket.

A homeopátiás szerek közül a Jodum C5 nagyon jól harmonizálja a pajzsmirigyet, akár alul-, akár túlműködés van.

Ha folyamatosan 36,6°C alatt van a testhőmérséklet, az ásványianyag hiányra utal, ha 36,3°C alatt, ott már biztos az erős pajzsmirigy alulműködés. Javasolt ilyenkor a vas, jód, szelén, cink, C-vitamin, B komplex, B12 (500 mg 3 hó), antioxidánsok, E vitamin, D vitamin fogyasztása.

A fluor, a klór, a bróm a pajzsmirigy ellenségei.

### **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 lehet az oka a szív-, a hangulatproblémáknak és a ráknak.

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

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

A magas tesztoszteron szintű nők 82%-a 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.

Mi okozza a magas androgén hormon szintet? A magas inzulin. Mitől lehet magas az inzulin? Ha folyamatos stresszhatás alatt vagyunk, folyamatosan magas a vércukor szint, mely magas androgén szinthez vezet. Ez igaz például tinédzser korú versenysportolókra. A másik ok a gyorsan felszívódó szénhidrátokban és cukrokban gazdag étrend. A magas inzulin tovább növeli a tesztoszteront.

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

### **PCOS tünetei:**

- Nehéz súlyt veszteni
- Petefészekben ciszták vannak
- A petefészek több tesztoszteront termel – erős testszőrzet
- Gyulladások
- Nincs rendszeres ovuláció – szabálytalan menstruációs ciklusok

- Hajhullás (ez lehet alacsony pajzsmirigy hormon szinttől, candidától, vagy gyulladástól is)
- A legtöbb hölgnél inzulin rezisztenciával társul
- Hangulatingadozások
- 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 elhízhatnak, vannak akik vékonyak maradnak, de szőrösödnek, vagy nincs ovulációjuk. Néha évekig nem ismerjük fel a betegséget, mert alig utal rá tünet.

### Sajnos a PCOS kapcsolatba hozható más betegségekkel is:

- Szívbetegségek: a PCOS hajlamosít a szívinfarktusra, a magas vérnyomásra, gyulladásokra, IR-re, 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, amely gyulladást mutat a májában. Ha te is közéjük tartozol, fontos az alkohol és gyógyszerek kerülése, hogy ne terheld le a májad
- A relatív ösztrogén dominancia, cisztákhoz, endometriózishoz, mellproblémákhoz, rosszabb esetekben méhrákhoz vezethet.
- Gyulladások a szervezetben: IR-nél és PCOS-nél fokozottabb a gyulladásra való hajlam, ami sokszor a belekben kezdődik. Ezért annyira fontos a bél mikrobiom helyreállítása.

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

Sok orvos fogamzásgátlót ír fel, mely csak tüneti kezelés, és hosszú távon nem nyújt megoldást, sőt sokszor súlygyarapodáshoz, hangulatingadozáshoz, vitaminhiányhoz vezethet, valamint felborítja a mikrobiomot.

Megoldás lehet a bioidentikus progeszteron a ciklus második felében. Jó minőségű pl. a Zein Pharma Yam gyökér tabletta (napi 1 db a ciklus második felében), a menstruáció kiegyensúlyozására. Továbbá jó hatással van az ösztrogén-progeszteron egyensúly fenntartására és a termékenységre is.

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

Inzulin rezisztenciára és gyulladásokra a paleo étkezés és az organikus élelmiszerek ajánlottak. A sok zöldség jótékonyan hat a mikrobiomra és gyulladáscsökkentő. Főleg a keresztes virágúak főzve.

Szükséges az alkohol, a feldolgozott termékek és a cukor mint gyulladásfokozók kiiktatása az étrendből. Néha fontos lehet a tejtermékek és a glutén elhagyása is.

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

Vitaminok, mint D vitamin, Omega 3, B komplex, magnézium, króm bevitele főétkezésnél, multivitamin, berberin (metaformin alternatíva), mind fontosak a gyógyuláshoz.

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

Termékenység fokozása miatt beszélj egy specialistaival, hogy ajánlja-e a clomidot és letrozolt tartalmazó gyógyszereket, melyek segítik az ovulációt.

Tesztoszteron szint kiegyensúlyozására jók lehetnek a spironolacton tartalmú gyógyszerek.

**Ajánlások:** súlyvesztés és rendszeres testmozgás; hosszú ideig alkalmazott feketeköménymag olaj jótékony hatással lehet a PCOS-re (reggel és este 1 evőkanál min. 6-12 hónapig); Bhringraj Ájurvédikus por; ghi, alacsony szénhidrátok és sok sok rost; Cink tartalmú ételek; tejtermékek kerülése; sok fehérje; cukor elhagyása; esszenciális zsírsavak és Omega 3; Króm, D vitamin; Inozitol; fűrészpálma kivonat

### **Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron szint**

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

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

### **Inzulin rezisztencia következményei:**

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

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

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

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

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

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

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

A legjobb az az étkezés, mely glutén- és tejmentes (gyuladáscsökkentők), valamint ha minden étkezéssel megfelelő mennyiségű fehérjét + zsírt + rostot eszünk, hogy stabilizáljuk a vércukrunkat.

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

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

### **Mellékpajzsmirigy:**

Egészséges működésének feltétele: megfelelő mennyiségű calcium, K2 vitamin, magnézium.

A mellékpajzsmirigyek a pajzsmirigy lebenyei 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, a mellünk, és vékonyabb a hangunk, mint a férfiaké, vagyis ez a hormon felelős a nőies testi és szellemi vonásainkért. Az ösztrogén teszi nőiessé, szexivé és kívánatosná 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 agy 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 a hatására, és akkor is, ha hiány van belőle a szervezetben (ld. 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 a természetes vízajtó. Az ösztrogén fokozza az érzelmeket, a progeszteron megnyugtat és segít a középpontunkban maradni.

#### Ösztrogén dominancia kétféleképpen alakulhat ki:

- Magas ösztrogén és normális progeszteron arány: kialakulásának esélye nagyobb a túlsúlyos hölgyeknél és olyanoknál, akik környezetében sok xenoösztrogén található.
- Normál ösztrogén és alacsony progeszteron szint: ez a gyakoribb. Kb. 35 éves kortól kezdődik és a nők több mint 50 %-a szenved ettől.

Az ösztrogén dominanciának sok negatív tünete lehet, kezdve a vízvisszatartástól a fájó melleken keresztül, a cisztán, miómán, endometriózison át a borzalmas hangulatingadozásokig, komolyabb esetekben erős depressziós tünetekig. A PMS, migrén, elhízás 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 szintje megemelkedik, hogy a teherbe esés még lehetséges legyen, mielőtt túl késő lenne.
2. Magas kortizol – a magas kortizol szint blokkolja a progeszteron receptorokat.
3. Túlzott xenoösztrogén a környezetben
4. Elhízás, „mű ételek” – a magas inzulin szint megemeli az ösztrogén szintet, és elhízásra hajlamosít.
5. Állati fehérjében és szénhidrátban gazdag étrend – a hús és az állati tejtermékek magas hormontartalma, valamint a finomított termékek, mind emelik az ösztrogénszintet. Az alkohol is emeli az ösztrogén szintet és hátráltatja a fogyást.

6. Vitamin- és ásványianyag hiány: a magnézium, cink, vas hiánya ösztrogén dominanciához vezethet a menopauza környékén. A B12, a folát és a 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 való telítettség

**Ha székrekedéssel küzdesz, akkor a fölösleges hormonok nem tudnak távozni, visszakerülhetnek a keringésbe, károkat okozva a szervezetnek.**

#### **Ajánlások:**

- reservatrol (szőlőmag por) csökkenti ösztrogént
- csökkentsd az alkohol fogyasztást
- tartsd kordában a súlyodat
- egyél sok rostot, hogy a káros, fölösleges hormonok könnyebben távozzanak (inozitol, indol 3 karbiol, DIM táplálékkiegészítő)
- távolítsd el a xenoösztrogéneket a környezetedből
- kerüld a húst és a tejterméket
- egyél sok szilvát
- végezz testmozgást rendszeresen
- fekj le 22:00 előtt
- egyél sok zöld levelű, és keresztesvirágú zöldséget melyek indol 3 karbiolt tartalmaznak
- tarts rendszeres kurkuma kúrát
- mikróbiom rendbetétele

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

Bioidentikus progeszteron yam gyökér vagy barátcsereje.

**Xenoösztrogén:** vegyiárak, élelmiszerek (hús, tej, tojás), tartósítószer, kozmetikumok, ásványvizes palack, ruházat stb. – 300-400-szoros a terheltség napjainkban(!) – zavart okoznak a szervezetben, mivel úgy tűnik mintha sok ösztrogén lenne, de nem lesznek meg az ösztrogén jótékony hatásai (érvédő, csontvédő stb.), csak rossz hatások (hormonprobléma, kötőszöveti gyengeség, elhízás, bőrproblémák, érzelmi stressz).

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

- Próbáld meg minél kisebb terheltségnek kitenni a tested
- Fogyassz sok zöldlevelest – indol 3 karbiol (táplálékkiegészítő WTN), keresztesvirágúakat, mert segítenek eltávolítani pajzsmirigyre és mirigyekre káros szintetikus hormonokat
- Progeszteron krém vagy tableta: fontos, hogy ne adagold túl! 2-4 pumpa a belső karra, alhasra, belső combra, csukló belsejére ahol a bőr vékony.
- Lenmag őrölve (sok vízzel) – gátolja a xenoösztrogén hatását, ösztrogén receptor gátló, csökkenti ösztrogén okozta túlsúlyt (daganatoknál is hatásos, pl. emlőrák esetén)



**Nagyon fontos a megfelelő kiválasztás. A széklettel és a vizelettel a környezetből bejutott szintetikus hormonok is távoznak a testünkből a többi salakanyaggal együtt. Ha a kiválasztás akadályozott (nagyon sok embernek renyhe a bélműködése, erről méregtelenítés jegyzetben találsz megtámogató technikákat), akkor nemcsak a méreganyagok, de a veszélyes szintetikus hormonok is lerakódnak a zsírszövetekben.**

### **Progeszteron**

A progeszteront csak az ösztrogénnel együtt nézhetjük, értéküket egymáshoz viszonyítva. Ha a progeszteron leesik (általában tartós stressz, trauma, multitasking, érzékszervek túlhasználása, kimerültség stb.), ösztrogén dominancia alakul ki, mely fejfájások, ciszták, fájdalmas, darabos és bő menstruáció, barnázás, PMS tünetek, rossz alvás, meddőség és endometriózis formájában mutatkozhat meg. Elhízhatsz, és érzelmileg instabillá válhatsz. Ha hosszú távon fennáll ez a helyzet, méh problémák és akár rák is lehet a vége.

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

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

### **Alacsony progeszteronszint okai:**

- 35 éves kor után a progeszteron nagy mértékben kezd csökkenni
- stressz hatására a kortizol blokkolja a progeszteron receptorokat
- ovuláció hiánya – a progeszteron előfeltétele az ovuláció, ha nem ovulálsz mert nincs pete (petefészek kimerülés). Avagy ha túl sok a tesztoszteron, progeszteron hiány alakul ki
- pajzsmirigy alulműködés – csak a megfelelő mennyiségű pajzsmirigy hormon segítségével tudja szervezeted előállítani a koleszterinből az előhormont (pregnenolone). Ebből lesz a progeszteron. Pajzsmirigy alulműködés esetén a pajzsmirigynek erősebben kell dolgoznia, így még kevesebb előhormon marad a progeszteron előállítására.
- magas prolaktin szint – csökkenti a nemi hormonokat, a progeszteront és az ösztrogént is.

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

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

**Ajánlások:** Yam gyökér készítmények, barátcsérje készítmények, B komplex, Mg, C-vitamin (750 mg), hólyagmoszat

**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 fogamzásgátlók lenullázzák a hormont. A hormon 5 évvel a menopauza előtt

lenullázódik, így jelzi a menopauza közeledtét. Fel lehet támasztani a hormont napi 1000 mg koenzim Q 10 fogyasztásával, 3-6 hónapon át tartósan – napi szinten – alkalmazva. Magnéziummal együtt kell szedni, hogy az ATP aktív legyen.

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

## Hormon szabályozó étkezés

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

Sok nő 30 éves kor után nem tudja, hogy hirtelen mitől vizesedik, és nő meg testének térfogata, akkor is, ha figyel magára.

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

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

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

A hormonháztartás egészséges működéséhez elengedhetetlen az Omega 3 típusú esszenciális zsírsavak megfelelő mennyisége. Az Omega 6 zsírsavakat túlfogyasztjuk, az Omega 3-at viszont 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 résztvevő emberek boldogabbak voltak, és fokozott funkcionális aktivitásról számoltak be.

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

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

A bolti kenyér és a finomított termékek is olyan adalékanyagokat tartalmaznak, melyek károsan hatnak 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 gyógyszerek és a táplálék kiegészítők az ételed.

### **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 az extra vizet), és más csírák
- Szurokfű tea, cickafark tea, palástfű tea
- Poloskavész gyökér kivonat
- Yam gyökér (fontos, hogy minőségi legyen!)
- Barátcserje (csak ha a prolaktin szint magas, más esetekben inkább yam gyökér)
- WTN vagy women's cream (progeszteron krém)
- Royal Jelly
- Méhpempő, propolisz, virágpó
- Ca + Mg giga mennyiségben – a test több mint 600 folyamatában vesznek részt (C vitaminnal együtt szedd)
- Kék szőlő, répa (progeszteron)

## **A női minőség visszaállítása életünkben**

Felismerni, hogyan bánunk női energiáinkkal, és visszahozni azok egyensúlyát az életünkbe, tevékenységeinkbe, nagyban segíthetik hormonrendszerünk egészséges működését. Ha elkezded észrevenni a mélyen meghúzódó törvényszerűségeket, ciklusodat és hormonjaidat szem előtt tartva tervezed meg napi rutinod és életed, észreveszed majd, hogy sokkal több dolgot, sokkal kevesebb idő alatt, energiahatékonyan tudsz majd elvégezni.

### **Női és férfi energiák cselekvésben**

#### Férfi energia:

Állhatatosan ragaszkodni és elérni céljainkat  
Minden részletet meghatározni  
Eredményre, és nem az útra koncentrálni  
Csak magadról való gondolás

#### Női energia:

Bevonzzuk 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 is 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, az 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 a végére akarsz érni a terveidnek akkor is, amikor érzed, hogy a tested már nem bírja. Nem étkezel időben, édességekhez nyúlsz, túlzottan keményen edzel, hosszú órákat dolgozol, és nem alszol eleget. Ezek a dolgok megdobják a vércukrodat, felégetik a mellékvesét és gátolják a méregtelenítést. A fogamzásgátlókkal felborítod a természetes női ciklusod, és olyan érzeted lesz, hogy a hónap minden napján ugyanolyan erősen tudsz teljesíteni, helyt állni. Ilyenkor elkezdesz eltávolodni a testedtől.

Ezért olyan fontos, hogy vissza állítsd az elveszett kapcsolatot a női testeddel és energiáiddal. Ez a gyógyulásod feltétele.

Fontos, hogy ne a meglévő egyenetlenségeket kezeld reaktívan, hanem próbáld proaktívan elébe menni a problémáknak. Életviteledet, étkezési és napi rutin választásaidat női egészséged szempontjait figyelembe véve hozd meg.

## Hormonrendszer 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 szintje 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 (energiahiányban).

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, gyulladásozó folyamatok a testben
8. növekvő mértékű hasi elhízás

Ha stresszhelyzet után nem tudunk megnyugodni, ellazulni, annak 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 érzékszervek pihentetésével. Mert ha ilyenkor még a szabadidőnkét is teleszervezzük, a szervezet és az idegrendszer nem lesz képes a regenerálódásra.

## Életvezetési tanácsok

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

A multi taskingnek és a rendszertelen életnek, vagyis a napi rutin hiányának rendkívüli 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 a pihenés fontosságának tiszteletben 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 az életedből.

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

## Idegrendszeri problémák és egészség

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

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

Az idegsejtek körüli mielin hüvelyek is zsírból vannak. Ezek felelnek az információátvitel gyorsaságáért. Sclerosis Multiplexnél ez sérül.

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

Urea Plazma, Clamidia: az esetek 98%-ában nem tudnak róla, nem nagyon okoznak tüneteket. Ha éveig lappanganak, hozzájárulhatnak idegi betegségekhez.

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

### Idegrendszer károsodásának okai:

- Krónikus vírusok
- Tápanyaghiányok
- Ezek következtében felhalmozódott mérgező anyagok, nehézfémek (elsősorban alumínium)

- B komplex hiánya (idegsejtek inzulinérzékenységében és a tápanyagcserében is szerepe van), Króm, magnézium, zöld növények és magok

### **Segítő gyógyhatású készítmények:**

A süngomba védi, aktiválja a sejteket. Aki rendszeresen fogyasztja, acél idegzetű (a depressziós és szorongásos tünetek csökkenése már 4 hét után érzékelhető)

Feketeköménymag olaj, hogy a szervezetbe bekerült mérgező anyagok kiürüljenek. (A bélrendszernek is csodás.)

Antioxidánsok (kivédik a stressz által felhalmozódott szabadgyököket)

## **Autoimmun betegségek**

Autoimmun betegségről akkor beszélünk, ha a szervezet ellenanyagot termel, az immunrendszer ezekkel tévedésből a szervezet saját sejtjeit támadja. Általában a betegség kialakulása előtt az ember hosszú ideig volt kitéve különböző káros hatásoknak, túlzott terhelésnek.

Mi váltja ki ezt az ellenanyag termelést: IGG, áteresztő bél szindróma, krónikus vírusok, lelki problémák (melyek támadhatják a pajzsmirigyet, vagy a beleket).

Ha pl. a pajzsmirigy autoimmun, nem elég a pajzsmirigyet kezelni, mert az ok ezzel nem szűnik meg, így az alap problémából adódóan az ellenanyagok ugyanúgy termelődnek gyulladást okozva, károsítva az ízületeket, szívet, vesét, májat.

Fontos az oki terápia. Pl. alkalmaznak nagy dózisú szteroidokat, vagy metotrexátot (rheumatoid arthritis esetén), ám ezeknek olyan sok és komoly mellékhatása van, ami komoly következményekkel járhat, ezek pedig rontják a beteg életminőségét.

A legkorábbi időszakban próbáljuk meg ezeket a betegségeket elcsípni, okaikat kezelni.

Az autoimmun betegségekben mindig van tejérzékenység. Ha nem is mutatja ki a food test, teljes tejmentesség javasolt.

Autoimmun betegségeknel mindig van áteresztő bélszindróma. Bizonyos félig megemésztett fehérjék átjutnak a bélfalon, bejutnak a véráramba, a fehérvérsejtek ezeket idegennek érzékelik, és ha ez hosszú ideig áll fenn, megzavarja idegrendszert, ami ezeket a fehérjéket később összetéveszti sajátjaival.

A glutént és a tejfehérjét kerülni kell min. 3 hónapig.

Ha a bélflóra egyensúlya el van tolódva, az immunrendszer nem lesz képes magát szabályozni, és ez autoimmun betegséget tud kiváltani. Ezért is nagyon fontos először a bélflórát regenerálni, főleg ha hosszabb ideig antibiotikumot szedtünk. Az antibiotikumokkal mindig fontos pre- és probiotikumot szedni. Ezt legjobb éhgyomorral alkalmazni.

Mikrobiom helyretételében segítenek: Pre- és probiotikumok, fermentált ételek, nyers zöldségek, szulforafán tartalmú zöldségek (keresztes virágúak megfőzve, brokkoli csíra, étrend kiegészítők), L Glutamin tartalmú ételek (vörös káposzta, tojás, halak).

Kerülni kell az alkoholt, glukózt, fruktózt, tejtermékeket, glutént, növényi olajakat, transz zsírokat – áteresztő bélszindrómát okoznak.

A mérgező anyagok (higany, alumínium, műanyag) mind meg tudják zavarni bélflórát, a bélfalat, az immunrendszert, és kiváltói lehetnek a pajzsmirigy funkció felborulásának és autoimmun betegségeknek.

Tehát összesében az autoimmun betegségek okai:

- vírusok (pl. Epstein-Barr)
- kemikáliák
- áteresztő bélszindróma
- gyógyszerek
- D vitamin hiány
- sérült microbiom

**Nem jó az autoimmun betegségeknek:**

- Lactobacillus acidophilus (bedönti beteg terápiáját, fontos a probiotikumokon megnézni, hogy szerepel-e benne)
- Saccharomyces cerevisiae (sörélesztő) növényi sajtokban és probiotikumokban is előfordulhat
- D laktát termelő törzs (ha idegrendszeri probléma áll fenn pl. autizmus, sclerosis multiplex)

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

- Fontos a bélflórát rendbe tenni (probiotikumok)
- A, D, E, K vitamin (a D vitamin hiánya növeli az autoimmun betegségek kockázatát). A K2, D3 és A vitaminokat mindenkinek szedni kellene napi szinten
- Tudca
- EPA és DHA
- Feketeköménymag olaj
- Macskakarom
- Jód-Szelén Komplex
- Mio Inozitol + szelén (pl. WTN)

**Diéta:**

- Teljes tej-, glutén- és tojásmentesség + foodtest (ha csak egy is marad, belobbanthatja a betegséget)
- Magas tápanyag tartalmú ételek
- Szárazellerlé, friss zöldségek, gyümölcsök
- Időszakos böjt (22:00–8:00)

**Lelki okok kezelése:**

Access bars, kineziológia, családállítás, Bach virágterápia

**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
- Colitis ulcerosa,
- Crohn betegség
- 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 – Epstein-Barr 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 bélnyárcsőhártya,
- IGG,
- lelki tényezők,
- gyenge immunrendszer (ebből adódóan mérgezőanyagok és nehézfém terheltségek),
- vitaminhiány,
- más fertőzések.

**Muszáj vírusoktól végleg megszabadulni, mert olyanok, mint egy időzített bomba. Pl. egy krónikus vírus, nehézfém terheltséggel együtt 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 betegeket is tudnak okozni. Ezek a krónikus vírusok generációkon át fennállhatnak.**



## V. Női szervi betegségek: ciszta, mióma, endometriózis stb.

„**Kulcs: Mértékletesség: Bármilyen túlzásba viszünk vagy megvonjuk magunktól gyengíti a szervezet (sport, étkezés, pihenés, munka stb.)**”



Az egyik elismert ájurvédikus 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 ciklustól 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 élünk nap közben, és kevésbé hajszoznak 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. alváshiányt
5. káros ételeket
6. addikciókat, túlzásokat
7. ülő, mozgásszegény életmódot
8. fogamzásgátló tabletták hatásait.

Vagyis minden olyan tevékenységet, amikor ártó módon viselkedsz magaddal (vagy másokkal) 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 jelez. 40 éves kor után ez fokozottan igaz, testünk már egyre kisebb torzulásokra is elváltozásokkal válaszol.

A fenti tünetekkel nincs semmi gond, hiszen az életben néha nincs mit tenni, ilyen-olyan körülmények hatására ideig óráig el kell viselni a fenti jelenségeket. De ami fontos, 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 az életed, hogy a rossz dolgok, a nagy érzelmi kilengések elkerüljenek. Tervezd meg előre az étrended is.

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

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

## Lelki oldal

Spirituális szinten a gyökér 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, kompenzálásként megjelennek az addikciók, a 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 add 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 jóban, 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 petefészünk 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 így törekedni tudunk arra, hogy a bajt azelőtt kezeljük, mielőtt komolyabbá válna.

## Testi oldal

A szervezet nap mint nap érintkezik más anyagokkal és szennyeződik, ezért a legfontosabb a napi, folyamatos tisztulás.

Azoknak a nőknek, akik székrekedéssel küzdenek, nagyobb az esélyük a női betegségek kialakulására, mert a mérgeanyagok nem tudnak kitisztulni a testükből.

A környezetünkben (tisztítószerek, krémek, tusfürdők, kozmetikumok), az étkezésünkben (feldolgozott hús, tejtermék, fehér liszt, cukor, kemikáliák) folyamatosan érintkezünk hormonkezelt dolgokkal és parazitákkal. A feldolgozott hús és a tejtermék ami a legkártékonyabban befolyásolja a női szerveket és ezen kívül 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. Ezen felül a progeszteron szint drasztikusan lecsökken, a pajzsmirigy kibillen az egyensúlyából, ilyenkor ösztrogéndominancia alakulhat ki.

Ha pedig mindezek 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.

## Fibromyalgia

A fibromyalgia még ma is rejtélyes betegség, ritka esetekben sikerül a szakemberek diagnosztizálni, ugyanis a sokféle tünet miatt nagyon nehéz megkülönböztetni más betegségektől. A probléma forrása a központi idegrendszer, és annak a fájdalomérzékelése, valamint -feldolgozása, amely valamilyen oknál fogva zavart szenvedhet. Bizonyos autoimmun betegségek esetében (pl.: rheumatoid arthritisz) gyakran jelentkezhet ez a probléma.

A szakemberek négy nagyobb altípust különítettek el, amelyeknek a kezelésében is eltérés mutatkozhat. Ezek az alábbiak lehetnek:

- Extrém fájdalomérzékenység, pszichés kísérőtünetek nélkül.
- Fájdalom, amely depresszióval társul.
- Elsődlegesen a depresszió jelenik meg, amelyhez fibromyalgia társul.
- A fibromyalgiát bizonyos pszichés eredetű problémák váltják ki.

## A fibromyalgia tünetei

A fibromyalgia igen sok területen okozhat panaszt, emiatt sokféle tünet jelentkezhet egyszerre a test különböző pontjain. A legfőbb tünetei az alábbiak lehetnek:

- izom- és ízületi fájdalom, amely az egész testen tapasztalható
- kifejezett fáradékonyság

- nyomásérzékenység (fokozott fájdalomérzékelés)
- 18 db fibromyalgiás pontok (fájdalmas pontok) – főként vállon, mellkas felső része, könyök és térdek környékén, nyak hátsó részén, felső háti szakaszon, deréktájon, fenék felső részén
- izommerevség, ízületek merevsége főleg reggel
- depresszió (a betegek 75%-ánál)
- nyugtalan láb szindróma
- szorongás

Ezek mellett tapasztalhatja az alábbiakat is:

- izomgörcsök, izomrángások, remegés,
- végtagok gyengesége,
- zsibbadás,
- probléma a rövid- és hosszútávú memóriával,
- koncentrációs nehézségek,
- alvászavar,
- teljesítményromlás

Kísérő tünetek, amelyek a belső szerveket érintik:

- irritábilis bélszindróma,
- petefészekciszták,
- bőrgyógyászati betegségek,

A fibromyalgia nagyon gyakran jelentkezik különböző autoimmun betegségekben szenvedőknél, leggyakrabban a reumatoid arthritiszeseknél és a lupusszal küzdőknél.

**A fibromyalgia diagnosztikája**

A fibromyalgia diagnosztikáját tekintve először igen nehéz pontosan megállapítani ezt a problémát. Előfordulhat, hogy kezdetben enyhe tüneteket tapasztal, később azonban, azok súlyosbodásával és további tünetek megjelenésével keres fel egy szakembert.

A fibromyalgia klinikai kritériumait 1990-ben adták ki, ezek az alábbi két pontban állapíthatóak meg, és nagy segítséget nyújtanak a diagnózis felállításához:

- Az egész testet érintő fájdalom, amely minimum 3 hónapja fennáll.
- A 18 fibromyalgiás pontból minimum 11 helyen tapasztalható nyomásérzékenység.

**Kiváltó okok**

A fibromyalgia szindróma okai még ma sem ismertek pontosan, több tényező szolgál az alapjául, azonban sok esetben nem nevezhetők egyértelműen a betegség kizárólagos kiváltó okának.

Fizikai tényezők: helyi károsodás, túlzott igénybevétel, hideg, nyirkosság, jelentős túlsúly, rossz testtartás, a kötőszövetek és szalagok gyengesége, idegi irritációk, fertőzések.

Pszichés tényezők és hibás vegetatív szabályozás: a pszichoszociális, a családi, munkahelyi, vagy a partnerrel tapasztalt stressz fokozott idegi ingerléshez vezethet, melynek következtében fokozatosan fájdalmas működési zavar keletkezik az izmokban, szalagokban és inakban.

## Fibromyalgia kezelése

Fájdalomcsillapítás: mivel a fibromyalgiának nincs egyértelmű oka, a tünetek kezelése nagyon fontos, hiszen csak a betegséggel járó fájdalmak hatékony csillapítása segíthet a pácienseken, és tesz lehetővé jobb életminőséget.

Lazítás: a fibromyalgia pszichoszomatikus összetevői meghatározó jelentőségűek, és sok esetben lényeges szerepet játszanak a betegség fellángolásában és további lefolyásában, ezért a fájdalomcsillapítás mellett nagy segítség a lazítási technikák (gyógytorna, pszichoterápia, foglalkozás terápia, autogén tréning, jóga) alkalmazása.

Izom-és ízületi merevség, valamint a myalgias csomók oldása: nyújtó és erősítő gyakorlatok, keringés serkentése, trigger pont terápia.

## Endometriózis

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

Az orvosok általában leállítják a menzeszt, hogy eltűnjön, de ez drasztikus megoldás, sok a mellékhatás és nem is múlik el teljesen.

Paraziták is okozhatják, amik vagy a belekből, vagy hüvelyi úton terjednek. Az esetek nagy többségében az áteresztő bél szindróma felelős a betegségért. Ilyen vírus az Epstein-Barr vagy a hüvelyi úton terjedő baktérium, a gardnerella. Ezek egyszerű labor vizsgálattal kimutathatók.

Fontos étel intolerancia tesztet végeztetni, és szükséges antiallergén diéta kialakítása. Fontos a belek rendbetétele.

A méhnyálkahártya és a körülötte lévő terület alapos megtisztítása beöntésekkel és diétával: ilyenkor a Ganoderma vagy Sün gomba főzetet ajánlják (6 hónap–1 év) és egy 3 hetes kurkuma kúra is segíthet megtisztítani a szervezetet. (Napi 3x1 kiskanál kurkuma csipetnyi borssal kevés vízben elkeverve.)

Általában a felsorolt élelmiszerek szigorú elhagyásának hatására csökken, vagy teljesen elmúlik. (Feldolgozott húsok, 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 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 szint egész nap stabil maradjon, így a májnak maradjon energiája a méregtelenítésre és ne mindig a vércukor szabályozásával legyen elfoglalva.

Krónikus herpesz vírus is okozhatja a mióma kialakulását.

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 hanyatt fekvé, lábakat felpolcolva 15 percig. 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 fent említett káros tényezőt.

Gyuri bácsinak is van hölgyi tea és komplex készítménye hölgyeknek cisztára, miómára és progeszteron pótlásra.

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 módszerek hátránya, hogy hónapokig (min. 2–3 hónap) kell kísérletezgetni és testi adottságoktól függően lehet, hogy csak a második vagy harmadik megoldás mulasztja el a bajt. De érdemes fegyelmezetten végigcsinálni és kitalasztalni a kúrákat, mert komoly műtétek kerülhetnek el velük. Persze csak abban az esetben, ha az orvos nem azonnali megoldást lát jónak.

Az Epstein-Barr és a Cytomegalo vírus vizsgálata javasolt.

Zsurlófüves 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 jelez, 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 fehérjétől és cukortól mentes diéta. Ezen termékek hormonokkal kezelve, valamint jó táptalajt nyújtanak a különféle baktériumoknak és vírusoknak.**

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

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

Azonban néha elkerülhetetlenek a táplálék kiegészítők, ilyen esetekre néhány megfontolandó tanács:

- Olyan terméket vásároljunk, amelyen rajta van a GMP (Good Manufacturing Processes) minősítés
- Általában a német és osztrák 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 30 napig minden nap egy nyers céklát lereszelve. 30 nap múlva enyhülnek a tünetek, de utána még 30 napig kell folytatni a kúrát megerősítésként.

## **PCOS**

A petefészkek kérge megvastagszik és az érett tüsző nem tud kiszabadulni, cisztává alakul. Mivel folyamatosan az a jel érkezik az agyalapi mirigyhez, hogy kell még hormonnak termelődni, általában a kortizol és a tesztoszteron szint is megemelkedik.

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

Általában együtt jár IR-rel. Fontos a króm és D vitamin pótlás.

Általában elhibázott étrend, napi rutin, mozgáshiány és vitamin, ásványi anyag hiány miatt alakul ki.

Fontos az étrend megfigyelése, a szervezet giga-mennyiségű vitaminnal és ásványi anyaggal való feltöltése, valamint heti 5-6 fegyelmezett, súlyzós és kardió edzés hosszútávon.

Lelkileg azt jelképezi, hogy az illető szeretetre vágyik, mégis falat épít maga köré. Takargatja nőiességét. Ez történhet valami múltbéli, lényegtelennek vélt esemény hatására. Jó ezeket kineziológiával, Bach virág terápiával a felszínre hozni és feloldani.

## **Folyamatos gyulladások, fertőzések**

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

Ilyenkor érdemes a fogamzásgátlót elhagyni, az ösztrogén szintet helyreállítani (cickafark teába pár csepp jó minőségű levendula és teafaolaj, és ezzel hüvelyöblögetést végezni), valamint probiotikus hüvelykészítmény használata (nem kefires tampon, mert a bolti kefirek már nem jók), pl. Floragyn (nem vényköteles), Gynoflor (vényköteles).

Néhány csepp jó minőségű levendula, teafa illóolaj a 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 áttérjedhet 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 fájdalomból, továbbá férfiaknál nyákos húgycsőfolyásból, hölgyeknél vízszerű folyásból.

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

## Epstein-Barr

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

## HPV

Hüvelyöblögetés 3x5 nap (menzesz alatt ne, és hétfévente sem, tehát 2 nap szabad az 5 napos kúrák között). Körömvirág, cickafark, feketenadálytő tea (terhesség alatt nem!) keverékébe pár csepp rozmaryn, teafa és levendula illóolaj. Érdemes ilyenkor probiotikummal megtámogatni a hüvelyflórát.

Papilocare, Deflagyn 3–6 hónapig alkalmazni, valamint Aloe Vera gel (Forever) hüvelybe. Immunerősítésre Pavirona.



## VI. 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 petefészektől és a pajzsmirigytől vonja el először a szervezet az energiát, ez mellékvese kimerültséget okoz (500–600 az ideális reggeli kortizol-érték). 200 körüli értékekkel nem fog teherbe esni, ez mellékvese kimerültségre utal. Regenerálódás adaptogének: aswaganda (éveken át, regenerálásra), Rosea rodiola (kúraszerűen, fennálló stressz esetén 200–600 mg). A kettőt együtt ne alkalmazzuk, mert lehet, hogy álmatlanságot okoz.
- Ülőmunka vagy mozgáshiányos életmód
- Étkezési szokások (stop ételek kiiktatása),
- IGG teszt (ha valamelyik érték 20 fölött van ritkán, ha 40 fölött tilos mert legyengíti szervezetet) a túlzott állati eledel fogyasztás
- Vitamin és tápanyaghiány (Mg, A, C, D, E vitamin, Jód, Cink, Szelén stb.)
- Savasodás, mérgek lerakódása a szervezetben és a lélekben, ami általában a helytelen étkezés és stressz miatt alakul ki
- Baktérium és nehézfém terheltség (nehézfém kivezetés és jódpótlás fontos terhesség előtt)
- Xenoösztrógenek (Indol 3 Karbiol bevitel, a keresztes virágú növények, az őrölt lenmag összegyűjti ezt a káros vegyületet szervezetben)
- Inzulin 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 az anti TPO (glutén, tej, tojás stop) vagy az rt3 magas, gyulladás, mérgeanyag, nehézfém terheltség van a szervezetben)
- Vírus vagy baktériumfertőzés (Epstein-Barr vírus, Clamidia, Gardnerella stb.)
- Hormonális problémák, szervi elváltozások (progeszteron a meddőség legfőbb oka – progeszteron krém, vagy tableta, teherbe esés után is fontos még 12 hétig szedni, mert a méhlepényt táplálja. Ha az ösztrogén, prolactin, pajzsmirigy, anti müller hormon alacsony,

akkor Q10 napi 1000 mg 1 éven át + mellékvese megtámogatása, NK aktivitás (ganoderma harmonizálja ha alacsony, vagy magas)

- Magas tesztoszteron szint
- Peteérési zavar és ovuláció hiánya (endogén eredetű, vagy magas tesztoszteron, PCOS, hibás inzulin válasz) – Petefészek normális ciklikus voltának helyreállítása
- Petevezeték átjárhatóság, petefészek aktivitása (ha ki van fáradva, általában az FSH magas)
- Szivárgó bél szindróma
- Nőiség elfogadása, megélése
- Befogadó meridiánok állapota (heg, piercing – has piercinget kieszedni, mert gátolja a termékenység meridiánt)
- Elektromágneses sugárzás hatása
- Clamidia szűrés – oka lehet meddőségnek
- Méhnyak szűkület

**Mindenkinek szívből ajánlom Dr. Csomai Zita Meddőségből Termékenységbe c. könyvét. Nemcsak meddőknek, hanem akik fel szeretnék készíteni testüket lelküket a könnyű terhességre és egészséges babára.**

**Az első gyerek várásakor azért vetél el nagyon sok nő, mert a természetnek van egy olyan törvénye, hogy az anya a testében lévő mérgek 60%-át átadja a magzatnak. Azért is, hogy az anya erős maradjon. Ez egyfajta természetes kiválasztódás. Ezért is fontos, hogy az anya lelkiileg és testileg méregtelenítsen, mielőtt teherbe esik.**

**Fontos kivizsgáltatni és regenerálni a szervezetet, mert minden 8–10-dik gyerek problémás, és minden 30-adik gyerek ma Magyarországon autizmussal, ADHD-val és egyéb betegségekkel születik, mivel az anyák nem teszik rendbe magukat a szülés előtt, napjaink szennyezett világában.**

**A szervezet az életfontosságú funkciókat mindig előnyben részesíti a szaporodással szemben, ezért kell előbb rendbe tennünk a testünket és kiiktatni a stressz hatásait, mert ameddig a szervezetre 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.**

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

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

## **Teendők**

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

- Testi tisztulás: méreganyagok és nehézfémek kivezetése, belek megtisztítása. A méhlepény méregtelenítő szerv, így a bennünk lévő mérgek átvándorolnak a babába. Minden 35. gyerek autista, ami sajnos nagyon nagy arány. Ezért is 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
- Hormonvizsgálatok: ha fogamzásgátlót szedtél Anti Müller Hormon. (Ha alacsony, nagyon nehéz teherbe esni. Regenerálás napi 6000–1000 mg Q10 6 hónapon–1 éven át.) 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 pár naponta felváltva csalán és diófalevél tea, napi 2x
- Máj és vese megtisztítása és energetizálása (máriatövis)
- Mustármag kúra – 6 hét

### Férfi termékenység

Sajnos mára 40–40 %-ban felelősek a nők és a férfiak a terméketlenségért, és 20 %-ban mindketten.

A férfi terméketlenség egyik legfőbb oka a melegíthető ülések az autóban, és az egyéb hőhatások, mint például jacuzzi, szauna és gőz. A laptop ölből tartásának szokása is kártékony lehet. Ezek csökkentik az ivarsejtek hatékonyságát. Varikokele (herékben visszértágulat) is lehet a terméketlenség oka. Szelénhiány, mellékvese kifáradás és vírusfertőzés (Epstein-Barr, HPV1 és 2, Cytomegaló) is a gyakori okok között van.

Fontos a szelén pótlás és napi 2 dl szárzellerlé. Emellett a feketeköménymag olaj kúra nagyon jól tesz a spermiumok vitalitásának és mozgékonyságának.

### A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet

- Az ászanák segítségével minden irányban felváltva megnyújtjuk és összeszorítjuk a hasüreget 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: a ciklus első felében az alsó testrészt átmozgató, keringést javító gyakorlatok, második felében a beágyazódást 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 hat (mirigyek, hormonok, idegrendszer), valamint a test energiapályáira is. Célzott gyakorlatokkal növeli a szaporító szervek energiáit és oldja az itt lévő blokkokat.

## Gyógynövények

- Ginseng
- Fehér fagyöngy (keringés javító, erősíti a méhfalat, szabályozza a hormonokat, segíti az embrió megtapadását – hideg vízzel éjszakára leönteni)
- Maca gyökér (férfiaknak)
- Yam gyökér terhesség előtt (rendbe teszi a női szerveket)
- Cickafark a ciklus első felében, palástfű a ciklus második felében.
- Hagymatea
- Málnalevél tea (a ciklus első felében serkenti a peteérést), cickafark, palástfű (segíti a beágyazódást, a vérellátást serkentve építi a méhfalat, rendezi a 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, oregano, bazsalikom, paprika, fekete bors, édes kömény, zeller (férfiaknak)

### 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 szedték), 1000 mg Omega 3, D vitamin 3000 mg, 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 a spermium számot), Q10 – 100 mg, Omega 3 – 1000 mg,

## Jóga filozófia

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 egybe fogja a világot.

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

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

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

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

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

Kérdezhetnénk, hogy másnak miért sikerül. Mindenkinek a 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 újul meg folyamatosan. Az áldozat lehet ima, kitartóan végzett cselekvés (tapasz), adomány, virrasztás, meditáció stb. Áldozz előre a gyermekedért. Menj el önkénteskedni gyerekotthonba, vagy ismerős gyermekére vigyázni.

**Hasonló a hasonlót elv:** Ahhoz, hogy valami megadasson, úgy kell viselkednünk mintha már megadatot volna, hogy megmutassuk az univerzumnak, készen állunk a feladatra. Járj sokat gyerekek közé, foglalkozz mások 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 az utad, vagy csak a megszokás, berögzültség vagy társadalmi elvárások vezetnek? Tényleg ez tenne teljessé, vagy csak pótcselekvés lenne?

**Kitartás:** a hosszú időn keresztül, minden nehézségen át, folyamatosan végzett munka vagy áldozat a tapasztalás. 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 manifesztációi 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 vagy 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 minket 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 a testünknek és lelkünknek tiszta bölcsőnek, menedéknek kell lennie.

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, ráésszünk dolgokra, ok okozati tényezőkre stb. Rájövünk a gyerekvállalási szándékunk indítékaira, esetleges akadályaira.

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

## VII. Csípő, gát, medencealap, mellek egészsége, női szerveink

### 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 állapotába, 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 térdproblémák, valamint a medencealap 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, a menstruációs fájdalmaink felerősödhetnek, nő a folyamatos derékfájdalom esélye, és a nem megfelelő vérellátás miatt felhalmozódott salakanyagok különböző női betegségek kialakulásához vezethetnek.

Csípőnk 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 gyógyítójává.

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 fent említett panaszok, a has hosszútávú összenyomása ülőmunka esetén, vagy a 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 csípőhorpasz merevségét okolhatjuk a derékfájdalmak, és menstruációs görcsök nagy százalékáért.

## Csípő nyújtás versus erősítés

Sokszor tapasztalni, hogy csípőnyitó foglalkozásokon a hölgyek igyekeznek kinyújtani a csípőjüket, ami nem rossz egy bizonyos mértékig. De ennél sokkal fontosabb a csípő erősítése. A nők 95%-ának 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. A klimax után viszont fontos a rendszeres nyújtás, mert a csípő bemerevedik, ami különböző kopásokhoz vezethet.

## Csípőhorpasz izom

A fokozott ágyéki görbület (lordózis) egyik oka lehet a csípőhorpasz izom rövidülése. Az izom egyik feje ugyanis az ágyéki csigolyákról ered, a has irányában haladva lefelé, tehát rövidülésével előre tudja húzni a csigolyákat, ezzel növelve a lordózist. Ez pedig komoly deréktáji fájdalmakat okozhat.

**Mivel ez az izom egyébként is rövidülésre hajlamos, kifejezetten fontos a rendszeres nyújtása!**

Egyik legjobb gyakorlat rá az újhold póz. Amire ügyelj, hogy a térded és a bokád egy (függőleges) vonalban legyen, a medencédet pedig engedd előre, amennyire tudod. Ha fáj a derekad, ne emeld fel a karokat, hanem pihenjenek a térdeden, vagy akár a talajon. Minden edzés utánszinte KÖTELEZŐ elvégezni, de akár minden este otthon is nyújthatod.



## Medence tájéki és szív csakrák

### Gyökér csakra

Mivel ezen a területen, a gyökér csakrán keresztül tudjuk felvenni a föld energiáit, e terület épsége a mércéje életerőnknek, ezért fontos hogy kiemelt figyelmet szenteljünk neki. Gyakorlatokkal először átmoszuk e területet, hogy oldódjanak az ülő munka során elakadt lerakódások, majd erősítő gyakorlatokkal folytatjuk a foglalkozást. Az órát kreatív, fordított csípőnyitó gyakorlatokkal zárjuk.



### Szagrális csakra (kreativitásunk helye)

Ha a második csakránk nem működik helyesen, fizikai tünetei az endometriózis, ciszták, petefészek gyulladások és egyéb női patológiák. A választás tőlünk függ, hogy keményen dolgozunk és áldozatot hozunk a bennünk lévő kreatív erő kinyilvánítása érdekében és így lassan emelkedünk a csakráinkon, vagy elindulunk lefelé hajlamaink irányába (túlalvás, túlevés, letargia, felesleges energiaramboló szexualitás stb.). Céljaink elérését segíti egy energetikailag és fizikailag stabil csípő.

### Szívcsakra

Azon kívül, ami a fejedben és a szívedben van, a többi csak illúzió.

Stabilizáló, földelő gyakorlatok után rátérünk a rekeszizom területén felhalmozódott feszültség oldására. Amikor szorongunk, nehezebben tudunk kapcsolódni, áramoltatni szeretett energiánkat. Folytatjuk a gyakorlást váll erősítő, lazító gyakorlatokkal, majd áttérünk a felső és középső hát, valamint a mellkasi terület nyújtásához, helyes izomszimmetriájának kialakításához. A hátrahajlások a jógini fiatalító elixirje. Frissítik a tested, erősítik az idegeket és szép tartás érhető el gyakorlásukkal.

### Mellproblémák

Általában alacsony progeszteronszint okozza. Mellcisztára yam gyökér kapszulát ajánlanak, ligetszépe olajat 1000 mg, vagy Premens (barátcserje) 2x1 800 mg. Valamint 400 mg E vitamint és 3000 NE D vitamint.

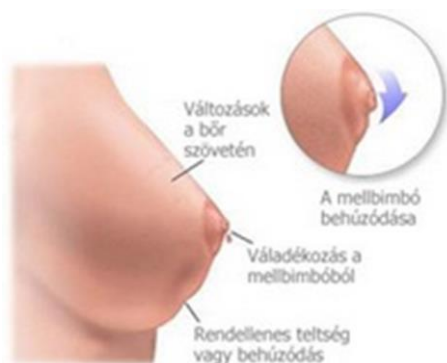
Az összes fordított tartás valamint a rendszeres masszázs is jó hatással van a mellekre.

Általában a hormonális problémák halmozottan szoktak jelentkezni a krónikus stressz, a mérgeanyag telítettség és a tartós tápanyaghiány miatt.

A modern nők nagy százalékának alacsony a kortizol szintje (400 alatt – mellékvese kimerültség), magas a TSH szintjük (2 fölötti), alacsony a progeszteron szint, valamint a máj és a vesék mérgeanyagokkal terheltek.

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

A bármelyik tünetet észleled magadon az alábbi képen, azonnal fordulj orvoshoz.



## VIII. Tartásjavítás, gerincerősítés és -rugalmasítás



A helyes testtartásban minden egyes testrész a megfelelő helyzetben van egymáshoz, és a rá ható gravitációs erőhöz képest, így biztosítva a test rendszereinek optimális működését. A test sejtjei között így válik akadálytalanná az energia- és információ áramlás.

A testtartás szó nem pontosan fejezi ki a lényegét: **a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetének a jelentőségét**. Az angol alignment (egyvonalban, kiegyenlítve, összehangolva) kifejezés jobban érzékelteti a fogalom esszenciáját.

**A testtartás** dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, szemmel alig látható, sokirányú tevékenysége tart fenn. Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése miatt az izomzat erő kifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes.

A testtartásért felelős izomcsoportok között harmonikus egyensúlynak kell fennállnia. Ezeknek az egyébként egymással ellentétesen működő izmoknak kellő együttműködése szükséges ahhoz, hogy az ízületek stabilitása a középhelyzetben, valamint mozgása az élettani mozgáspálya teljes ívén jöhessen létre. Amennyiben ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenetlenné válik, és ez a későbbiekben a gerincen kívül az alsó végtagok ízületeiben is porckopáshoz és meszesedéshez vezet. Az izomegyensúly felbomlását okozhatja a mozgásszegény életmód, az egyoldalú statikus vagy dinamikus terhelés, a fáradtság és a fájdalom. Az izomegyensúly felbomlásának jele a tónusos izmok túlzott feszessége, később fájdalmasága, és a fázisos izmok gyengülése.

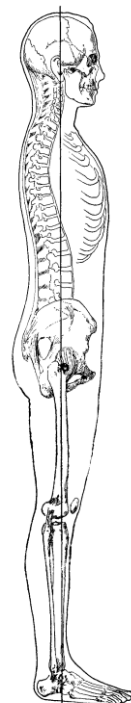
**A testtartás értékelésekor** a fentiek értelmében tehát egyrészt a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetét, másrészt az ezt fenntartó izomműködést kell megfigyelni álló helyzetben.

**Tartáshibákról akkor beszélünk**, ha a gerinc görbületei a fiziológiás mértéktől eltérnek (kisebbek vagy nagyobbak), a medence dőlésszöge nő vagy csökken. A test súlyvonala nem a fiziológiás pontokon halad át, tehát az egyes testrészek elhelyezkedése egymáshoz képest az optimálistól eltér. A gerinc és az egyéb ízületek csontos képleteiben kezdetben még nincs maradandó károsodás, a lágyrészek (inak, szalagok, ízületi tokok) nyújthatók, az izmok is nyújthatók és erősíthetők. A helyes testtartás tanulással és gyakorlással kialakítható, automatizálható.

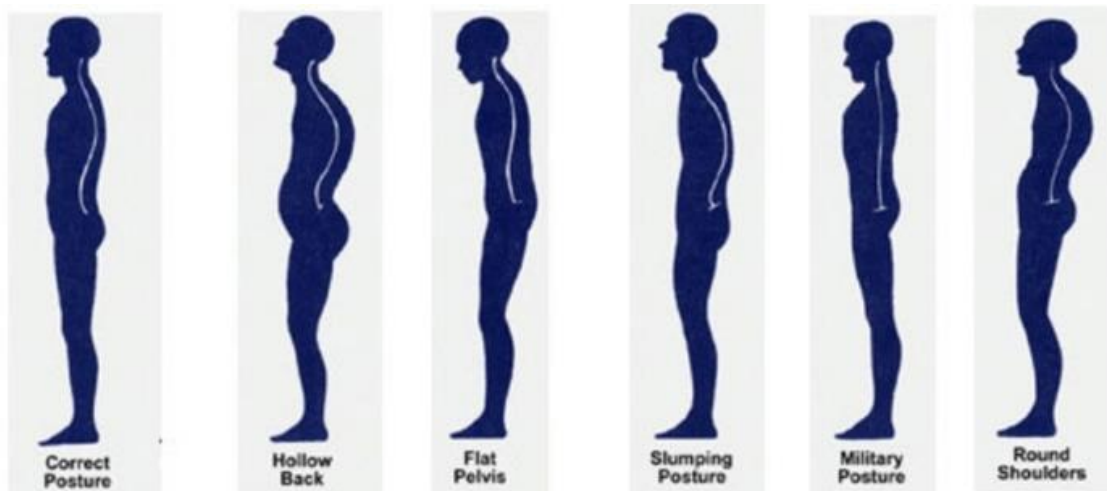
Ha a helyes testtartás kialakítása, tudatosítása, begyakoroltatása és végül automatizálása elmarad, akkor később a gerinc és egyéb teherviselő ízületek kopásos és meszesedésszerű betegségei fejlődhetnek ki.

**A helyes testtartás kulcsa a medence megfelelő állása.** A test súlya a medence boltozatos szerkezetén át, a csípőízületeken keresztül egyenletesen eloszolva tevődik át az alsó végtagokra.

Oldalnézetből az egyes szegumentumokon áthaladó súlyvonal egybe esik a testet elülső és hátsó félre osztó frontális síkkal. Az egyes testrészek egymás fölötti elhelyezkedése –



tehát a testtartás – akkor ideális, ha ez a vonal a következő pontokon halad át: a fejtetőtől indulva a fülön át, a másodiktól az ötödik nyakcsigolya testén, majd a vállon áthaladva végighalad a másodiktól a ötödik ágyéki csigolya testén is. Ezután áthalad a második keresztcsonti csigolya előtt elhelyezkedő súlyponton, a combfej középpontja mögött, a térdízület középpontja előtt de a térdkalács mögött, végül a külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri el a talajt.



## I. Álló helyzet és mozgás

### Talpak:

A lábujjakkal előre nyújtózunk, míg sarokkal hátrafelé, hogy a talp minél nagyobb mértékben megnyúljon. Tartsuk lazán a lábujjakat.

A súlyt egyenletesen kell elosztani a lábujjpárnák, főleg a kislábujj, a nagylábujj alatt, valamint a sarok két oldala között. A külső és belső talpélek közt is egyenletesnek kell lennie a súlyelosztásnak, helytelen, ha csak egyik oldalra terhelünk.



Tartsuk meg a 3 boltozatot a lábakon, ne hagyjuk beesni az árkot. (Ha beesik az árok, a hasi és női szervek az évtizedek alatt süllyedésnek indulhatnak, valamint az érdektelenség és lustaság állapotát idézi elő.)

A rüszttöt húzd a sarok irányába, mélyen be a lábszárba.

Külső és belső talpélek párhuzamosak egymással.

A lábfejeket álló és járó helyzetben is párhuzamosan kell tartani. Ha kifelé fordulnak, rosszat tesz az ízületeknek, összenyomják a medencelapátokat, ezzel kevesebb mozgásteret adva a gerinc alsó részének. Energetikai értelemben, kifolyik az energia, ha csámpásan járunk, és mintha nem tudnánk, hogy merre tartunk az életben. Az előre néző lábfejek céltudatosságot fejezhetnek ki.

### Lábak:

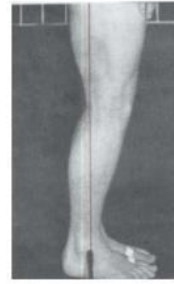
A térd ideális esetben csak előre-hátra mozog, így jó, ha a vádli és a comb is mindig egy irányba mutat, elkerülve a térd terhelését és a porckopást. A térdkalács ideális esetben mindig a nagylábujj és második lábujj közé irányul.

Húzd fel a térdkalácsot, de ne nyújtsd túl a térd ízületet. Tartsd a combokat enyhe tónusban.

Kösd össze a belső sarkot az ágyékkal, a sarkot az ülőgumókkal, valamint a boka, térd és csípő ízületét.



Good Alignment



Flexion of Knees



Hyperextension of knees

A combokat elől forgasd befelé, míg hátul kifelé. Érezd a csontjaidat, hagyd a csonterőt érvényesülni az izomerő helyett.

### Medence:

A csípőízület középhelyzetét és az ezt fenntartó izmok egyensúlyát is a medence megfelelő dőlésszöge határozza meg.

A dőlésszög fokozódása (előre billenés) a csípőízületben hajlítást hoz létre, ez a csípő hajlító izmainak (csípőhorpaszizom, egyenes combizom, combpólyafeszítő izom, szabóizom) rövidülését (zsugorodását), és a csípőfeszítő izmok (nagy farizom, kétfejű combizom, féliginas izom, félighartyás izom) gyengülését, megnyúlását idézi elő.

A medence megfelelő dőlésszögét és stabilitását nyílrányban a törzs hajlító és feszítő izmainak, valamint a csípő hajlító és feszítő izmainak együttműködése biztosítja. Ennek során a hasizmok (egyenes hasizom, külső ferde hasizom) és a csípő feszítő izmai hátra, míg a négyszögű ágyékizom, a mély hátizmok és a csípő hajlítók előre billentik a medencét. Harmonikus együttműködésük esetén a kívánt közép helyzetben stabilan tartják azáltal, hogy a medencét hátulról a törzsfeszítők felfelé, a csípőfeszítők lefelé húzzák, előlről a hasizmok felfelé, a csípőhajlítók lefelé húzzák

A fentiek értelmében billentsd magad alá a medencét, aktiváld a fenék alsó részét, valamint a combok tetejét annak érdekében, hogy a csípőd rögzítsd semleges helyzetben és elkerüld az alsó lumbális csigolyák torlódását.

Továbbá fontos a farokcsont lefelé és befelé irányítása, mely megakadályozza az alsó csigolyák torlódását, ezzel megkímélve a későbbi derékfájástól, valamint az energia (prána) kiáramlását a gerincből. A szeméremcsont emelése is ezt a célt szolgálja. Ha a szeméremcsont lefelé irányul, a hasi szervek süllyedt állapotba kerülnek, feszültség keletkezik a zsigeri központban.

Lelki értelemben ha a farokcsont a sarkak felé irányul földelünk, ha kifelé megy a testből akkor a földelés, jelenben élés hiányát mutatja.

Tudományosan kimutatott, hogy sokkal több nő szenved székrekedésben, mint férfi. A farokcsont lefelé irányítása aktívan tartja a test kiválasztási rendszerét, mely segíthet e panaszok enyhítésében. Ha a farokcsont kifelé irányul, a szeméremcsont megereszkedik, így a hasban feszültség keletkezik, ami akadályozza az emésztési folyamatokat.

A keresztcsontot folyamatosan toljuk be a testbe, míg a psoász izmot tudatosítjuk és nyújtjuk. A keresztcsont homorítása kulcsfontosságú a helyes tartásban, valamint a csípő energiájának és épségének megőrzésében.

Fontos a két ülőcsont hangsúlyozása és távolítása egymástól. Ha összenyomjuk megreked az energia, a mérgeanyagok felhalmozódhatnak, cisztákat idézve elő.

### Törzs:

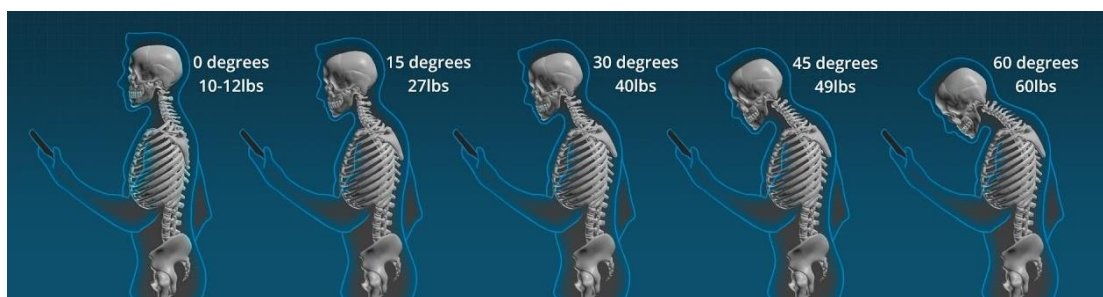
A gerincet tehermentesíteni kell, nem terhelni. Ezért fontos, hogy a végtagjainkat jól használjuk mozgás közben.

Vállainkat lefelé és hátrafelé húzzuk. A lapockák alját is lefelé irányítjuk, valamint a két lapockát a gerinc felé közelítjük. A hátizmok és fascia segítségével a lapockákat és a csípőt egymás felé közelítjük hátul, így stabilizáljuk a törzset. A hónalj hátsó részét is lefelé irányítjuk.

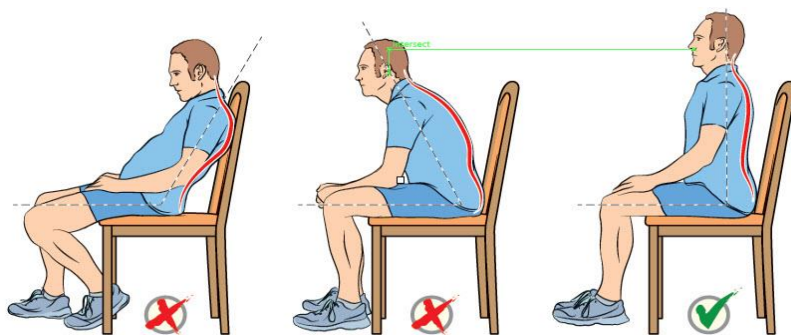
### Fej:

A fülek a vállakkal egyvonalban helyezkednek el. Ha a fej előre billen, négyszeresen terhelődik a gerinc. Nyak hátsó részét megnyújtjuk, míg az áll kissé előre billen.

Fejtetővel nyújtózz a plafon felé.



## II. Ülés



Ülésnél a két ülőcsont székbe nyomására, a gerinc nyújtására és a hasi szervek, a rekeszizmok szabadon tartására, valamint a váll hátrafelé irányítására kell gondot fordítanunk. Az ülőcsontok lenyomása segíti a gerinc egyenes helyzetben tartását, a sok ülés

következtében kialakuló gerincsérv megelőzését. A gerinccel minden belső szervünk közvetlen kapcsolatban van, így annak helytelen tartása közvetlenül hat belső szerveinkre is. Továbbá Jesudián szerint, ha a gerinc helyzete egyenes (természetes), az elme sem képes görbe utakat járni.

Ha ujjunkat fél percig leszorítva tartjuk, megszemlélhetjük, ahogy a vér kiáramlik belőle. Ugyanígy van ez a hasi szerveknél. Ha ülés közben folyamatosan összenyomjuk őket, nem kapnak elég vérellátást, amely számos kóros elváltozás és betegség okozója lehet.

A kulcscsontot megnyújtjuk a vállak egyidejű hátra húzásával, valamint a lapockák lefelé forgatásával, és megemeljük a szegycsontot.

A rekeszizom a jóga szerint érzelmi központunk, fontos, hogy szabadon tartsuk, különben negatívan hat a kedélyünkre és a közérzetünkre. Fontos, hogy ne nyomjuk össze.

A tüdő területének minél nagyobb teret kell biztosítani minden helyzetben, a helyes légzés érdekében. Ezt a vállak hátra csavarásával és a lapockák közelítésével érhetjük el, és a hónalj lefelé irányításával, aktiválásával érhetjük el. Így elkerülhetjük a gerinc melletti izmok túllazulását. Mesterem azt mondja, a beesett vállú emberek sokkal hajlamosabbak az addikciókra, mint a széles mellkassal rendelkezők.

Légzőszervünk a legjelentősebb méregtelenítő szervünk, valamint ettől függ közérzetünk és idegeink épsége. A helyes légzés egyensúlyt tart a levertség és a túlzott izgatottság között. Segít az ellazulásban, és a koncentráció elmélyítésében.

És végül a derékban és a nyak hátuljában van a paraszimpatikus idegrendszer két központja. Folyamatos figyelmet igényel, hogy a nyak hátulja hosszú legyen, ne torlódjanak a csigolyák és az áll kissé bebillentve legyen. E két testrész tudatos lazítása nélkül a test nem képes igazán pihenni. Ha a nyak elejét folyamatosan nyújtott állapotban tartjuk, míg hátsó részét összenyomjuk, az hosszútávon pajzsmirigy problémához vezethet.

## IX. Hétköznapi megtámogató jóga filozófia, nőiesség, női energiák ápolása

### Beszélünk:

- emberi élet céljáról (életfeladat, karrier, siker)
- az emberi élet jellemzőiről, az élet 4 szakaszáról
- ember rétegei (fizikai test, gondolatok, érzelmek, tudatosság, lélek)
- női életszakaszokról és hozzájuk tartozó feladatokról
- női férfi energiákról
- a magas tudatszinten élő ember jellemzőiről
- erkölcsről és morálról, mint az univerzum törvényeiről, és hogy miért fontos betartani azokat
- testi lelki tisztulásról

- érzelmekről, vágyakról, gondolatokról, tudatosságról
- a kundalini energiáról, csakrákról, energetikáról

### **Keleti filozófiai 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 a szíved vágya ami felé tartasz.
- Az ősök és az idősebbek tisztelete fontos betartandó alapelv. Ezáltal tudunk kapcsolódni a gyökerünkhöz, magunkhoz, a lelki energiánkhöz. Légy alázatos az étellel szemben.
- Az élet célja a tudatszint emelkedés, nem a boldogság. A boldogság csak melléktermék ha jól végzed a dolgaid. (Kötelesség teljesítés, áldozatvállalás, 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, hogy hol közelebb kerülünk a lélekhez, hol szenvedések rakódnak rá, és elmegyünk az anyagi világ felé.
- Bízz a felmerülő 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 a tiszta ember boldog és csak tiszta emberhez áramlik a kreativitás. Ezeket legkönnyebben kryjással, avagy tisztító cselekedetekkel érhetjük el. Ilyen a meditáció, a rendszeres ászana gyakorlás, a tapasz, a virrasztás, az önös érdek nélkül végzett cselekedetek, az adományozás.
- A jóga célja az állati ösztönök és reakciók megfegyverzése. A tudatszint csak akkor tud emelkedni, ha minden a külvilágban, 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.
- Amíg a jó úton jársz, védeltséget élvezel. Amint letérsz róla, a sors leselkedik rád. Tiszta lelkiismeret, tiszta érzetek. Amíg hatyúként viselkedsz, senki sem tud ártani.
- Középutas élet. Fejlődni, kiteljesedni csak fegyvelmezett 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 fegyvelmezett napi rutint és időbeosztást hosszú távon.
- A kelet azt tanítja, hogy a kötelességek teljesítése a legfontosabb. Megvéd a rossz energiáktól, növeli a tudatszintet és megélhetést biztosít. Csak teljesítsd kötelességedet és minden normális vágyad teljesülni fog.
- Vágyak miatt születünk újjá. A vágyak helyes megélése, mellyel sem a társadalomnak, sem magunknak nem ártunk. A 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.

- Radzsaszikus, 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 ezt végig nézzék. A 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.
- A félelmekről: állati ösztön. A harmadik csakra felett lévő ember már nem fél. Isten két parancsa: ne féljetek és szeressétek felebarátotokat mint magatokat. A félelmek 90 %-a illúzió. Él a jelenben, koncentrálj a jóra. Pakold tele életed jó dolgokkal és akkor a rossz nem tud beáramlani.
- Ne becsüld alá a közösség jellemformáló és tisztító szerepét. Még amikor depressziós vagy, vagy elbújnál, akkor is menj közösségbe. Találd meg és csatlakozz olyan közösségekbe amik fejlesztenek, ahol jól érzed magad és legyél rendszeres látogatójuk.
- Magától senki sem tud megvilágosodni csak áldás útján. Ezért viselkedj úgy, és készítsd fel magad, hogy méltóvá válj az áldásra.
- Az addikciók, függőségek, túlzások mind csapások, amit az Istenek azért mérnek ránk, mert a téves úton járunk.
- Napi rutin az életenergia szabályozása, a morál, a kryja, a tisztító cselekedetek, a szeretetet, a semlegesség)
- Az emberi tudatosság legmagasabb foka az ítélkezésmentes figyelem kialakítása. Amikor valamit tisztátlannak látsz, magad válsz azzá.
- Fontos, hogy megtanulj úgy élni, hogy másokat ne zavarj. Ahimsa a jóga első alappillére. Nem ártás gondolatban, tettben és beszédben sem. A ártás végeláthatatlan szenvedés láncolatot indít el.
- Az öngondoskodásban hatalmas erő van. Ne függj másoktól. Gondoskodj, segíts másokon.
- Ne divatot, hanem tradíciót, hagyományt kövess. Ne rombolj, hanem építs a szattvikus úton emelkedj ki a tömegből.
- A már összegyűjtött szellemi és anyagi értékeidből építs valamit. Találj kapcsolatot, összekötő kapcsot a képességeid között. Ne az újra, ne a felhalmozásra törekedj.
- Gondolkodás vs látás (darsan). Szükségtelen agyalást a minimumra csökkenteni és a jelenben időzni.
- Ki mit gondol rólad, az ő karmája. Te csak létezz, érezd ahogy az univerzum tapasztal rajtad keresztül. Kapcsolódnál csak relaxált állapotban lehet.
- Pontosság kiépítése: Ne halogass! Határidők betartás, részvétel, csapatmunka – ne izoláld el magad.
- Mértékletesség
- Munka, mint a megvilágosodás eszköze ( Multi tasking veszélye)
- 3 féle viselkedésmód az emberekkel. Az emberi kapcsolatok az élet egyeteme. A Falka fontossága.
- Bárki bármit tesz, soha nem embert, hanem cselekedetet kell elítélni. Ítékezésmentesség, nem reagálás. Függő
- keletkezés
- Mindenki szívében ott van az Isteni szikra (Krisna). Aki ezt képes meglátni, tökéletes

## X. Párkapcsolat

- „Mégmérni” mielőtt valakivel kapcsolatba lépsz
- Női férfi feladatok
- Önmagunk tisztelete
- Női energiák
- Kommunikáció a párkapcsolatban
- Honnan tudjuk ki a megfelelő partner számunkra
- Szexualitás
- STD szűrés
- Fogamzásgátlás

### Ajánlott irodalom és filmek:

Bokor Katain: Táplálékok legyen gyógyítók

Dr. Csiszár Miklós: Női igazságok

Bobby Clennel: Női jóga könyv

Pinkola Estes: Farkasokkal futó asszonyok

Szepes Mária: A Vörös Oroszlán

Alisa Vitty: Női kód

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

Mahabarata: <https://narottamblog.wordpress.com/mahabharata-magyar-felirattal/?fbclid=IwAR0i277C4DQD-InArk3zluDIQ15xblySU40cODjJxdEUkzliMN2jO0HPabE>

Mohendzso Dáró:

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