

JAK ZHARMONIZOVAT ŽENSKÝ HORMONÁLNÍ SYSTÉM

Martina Christová



Tato práce je výsledkem čtyř let osobní zkušenosti a vlastní práce na zkompromitovaném hormonálním systému. Kromě vlastních zkušeností a poznatků obsahuje informace z knihy “Woman Code” od Alisy Vitti a poznatky doktora Williama Wonga, jehož předmětem zájmu jsou proteolytické enzymy. Účelem této práce je informovat, jak pracuje ženský hormonální systém ve vztahu k menstruačnímu cyklu, co jeho funkci narušuje, jaké jsou počáteční symptomy jeho disharmonické funkce, jak je ovlivňován a ovlivňuje další systémy a orgány v těle, jak se tělo zbavuje a metabolizuje hormony, které již splnily svou funkci. Doporučuje řešení a představuje jednotlivé kroky, které lze podniknout v oblasti stravy a životního stylu vedoucí k harmonické funkci hormonálního systému. Doporučuje funkční potraviny, které podporují ženský organismus v každé fázi měsíčního cyklu a to na základě požadavků organismu na živiny, vibraci potravin a metabolismus estrogenu.

Tato práce a informace v ní obsažené nenahrazuje kontakt s lékařem a neslouží k diagnóze onemocnění a jejich léčbě. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování uvedeného sdělení. Stažením této elektronické knihy berete na vědomí, že použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z něj plynoucí jsou pouze vaší zodpovědností a autor za ně nenese žádnou odpovědnost. V tomto materiálu najdete informace o produktech nebo službách dalších osob, které jsou pouze doporučením.

OBSAH

Pár slov o mně.....	3
Čím mě obohatilo léčení mého hormonálního systému.....	4
Ženská onemocnění – epidemie dnešní doby.....	5
Koncová onemocnění způsobená disharmonickou funkcí HS.....	5
Co je hormonální systém.....	6
Symptomy způsobené disharmonickou funkcí HS.....	7
Co narušuje harmonickou funkci HS.....	9
Pět skrytých příčin ženských hormonálních problémů.....	15
Ženský hormonální systém.....	16
Bratrské systémy hormonálního systému.....	16
Skupina krevního cukru.....	17
Stresová skupina.....	17
Metabolická skupina.....	18
Vylučovací skupina.....	18
Reprodukční skupina.....	19
Kroky vedoucí k harmonizaci hormonálního systému.....	21
Stabilizace cukru v krvi.....	21
Péče o nadledvinky.....	25
Podpora vylučovacích orgánů.....	28
Sladění se se svým cyklem.....	32
Folikulační fáze.....	32
Ovulační fáze.....	33
Luteální fáze.....	34
Menstruační fáze.....	36
Souhra cyklu s jídlem.....	38
Zajímavosti, poznatky a doporučení.....	42
Slunce.....	43
Pár slov o enzymech, syrové rostlinné stravě a estrogeneru.....	45
Závěrem.....	46

Pár slov o mně

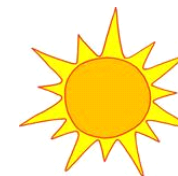


Mé jméno je Martina Christová a dobře vystihuje mou povahu a účel za kterým jsem na tuto nádhernou planetu v této převratné době přišla. Život miluji stejně jako Zemi, která mi od dětství byla velice drahá a v posledních letech se mi stala opravdovou matkou a učitelkou. V prosinci 2012 mi do života vstoupilo Slunce a během následujícího roku mi pomohlo rozpomenout se na účel mého pobytu na Zemi.

Ve škole jsem si připadala vždy jako ve vězení a toužila jsem být venku u potoka, na stromě nebo v lese. Ožívala jsem jen při hodinách biologie a poznávání lidského těla mě fascinovalo. Zajímají mě změny které probíhají ve fyzickém těle způsobené vlivem stravy, mentálního zaměření a zvyšujících se vibrací na Zemi. Od jisté doby vnímám tělo jako rovnocenného partnera na své duchovní cestě a oslavuji jeho ohromnou inteligenci a potenciál pramenící přímo ze Zdroje samotného a prostupující skrze každou jeho buňku.

Nemohu se pochlubit bohatou sbírkou kurzů, seminářů a zasvěcení, kterými jsem prošla. Bohužel mi tyto cesty nepřinášely to, co bych od nich očekávala. Bylo období, kdy mě tato skutečnost velice trápila než jsem pochopila, že největším darem a mou předností je spolehnout se na vlastní zkušenosti a vedení za pomoci učitelů a poslů, kteří mě navštěvují ve snech. Tato cesta mě dovedla k pochopení a práci s myšlenkami, pocity a emocemi jako nástroji- "třemi oříšky", které nám byly dány do vínku a skrze které lze zharmonizovat mysl, tělo i ducha tak, aby se staly spolehlivým "pomocníkem" v našem pozemském životě a prostředkem k tvoření vlastní reality.

Od velmi útlého dětství nesu v sobě nezlomnou víru, že **naše fyzická těla jsou navržena a zkonstruována tak, aby byla plně funkční do momentu než se je vědomě rozhodneme opustit.** To jsem aplikovala - mimo řady jiných - na případech vlastního vyléčení abscesu ledviny (příběh naleznete zde: <https://www.slunecnabrana.cz/l/ja-jsem-se-rozhodla-byt-plne-zdrava/>) a selhání hormonálního systému (příběh naleznete zde: <https://www.slunecnabrana.cz/l/poslove-zvani-hormony/>). Mé hluboké vědění a víra v sebeuzdravovací schopnost našich fyzických těl je pilířem nejen vlastního zdraví, ale i zdaví druhých, kterým při jejich léčení pomáhám nejen na úrovni fyzické, mentální a emoční, ale i na úrovni energetické při vědomé práci se Sluncem .



Čím mě obohatilo léčení vlastního hormonálního systému



Můj “hormonální kolaps“ nastal v roce 2010. Dochází k němu tehdy, kdy hormonální systém po letech varování prostřednictvím jistých symptomů už nedokáže regulovat nadměrné výkyvy hladin hormonů způsobené stravou, životním stylem a psychikou. Vydala jsem se na cestu léčení, která mi skrze vědomou práci na sobě samé přinesla mnoho poznatků, obohacení a životních změn:

- Musela jsem se zajímat o stav své mysli a najít cestu jak svou mysl a její negativní nastavení vyléčit tak, aby se stala myslí pozitivní plnou šťastných a pěkných myšlenek. Při této příležitosti jsem našla cestu ke Slunci a jeho velké uzdravovací pomoci, a hlavně jsem měla možnost na vlastním těle zažívat, jak úzce můj hormonální systém souvisí s myslí a jak na změnu myšlení reaguje.
- Aktivně jsem se začala zajímat o to co jím a jak která strava působí na můj organismus. Našla a vyloučila jsem potraviny, které sabotovaly správnou funkci mého hormonálního systému a viděla, jak tato změna na tělo působí.
- Vzdělávala jsem se v problematice ženského hormonálního systému a pochopila, co vše ho narušuje. To bylo impulzem ke změně životního stylu a rozhodnutí žít svůj život tak, aby podporoval mé zdraví. To ale znamenalo ujasnit a pracovat na otázce také vlastní sebehodnoty a dělat taková rozhodnutí, která podporovala klid, harmonii a zdraví celé mé bytosti.
- Propojila jsem se se Sluncem, rozšířilo se mé vědomí a rozvinuly se určité schopnosti. Propojila jsem se se svou vyšší podstatou a odtud začala přijímat informace.
- Pochopila jsem co jsou dětská traumata, jak vznikají, kde se usazují, jak se spouští a jak ovlivňují naši každodenní realitu včetně zdravotního stavu. Naučila jsem se tyto záležitosti z dětství vystopovat do svého vzniku a eliminovat je. Osvobozuji se od jejich vlivu.
- Našla jsem jogové cvičení, které nejen že podporuje funkci hormonálního systému a celkové fyzické zdraví, ale aktivuje a probouzí další procesy v těle, které velmi silně podporují duchovní a osobní růst.
- Výsledkem mé cesty je naprosté fyzické zdraví, vitalita, láska a harmonie. Své poznatky předávám při osobních sezeních, kurzech a seminářích. Své schopnosti používám při léčení druhých.

Ženská onemocnění – epidemie dnešní doby

V dnešní době je onemocnění ženských reprodukčních orgánů doslova epidemickou záležitostí, kde koncovým řešením bývá částečné nebo celkové odnětí těchto orgánů. Takový chirurgický zákrok se nazývá hysterektomie. V dnešní době podstoupí na celém světě každým rokem hysterektomii /ať už částečnou nebo celkovou/ více než milion žen. Jen v USA proběhne více jak 600 000 operací za rok. V roce 2010 v České republice číslo odoperovaných žen dosáhlo 20 000 a počet každým rokem narůstá. S disfunkcí hormonálního systému a onemocněními které tato disfuncce způsobuje se potýkají desítky milionů žen na světě. Je zarážející, že přes takto vysoká čísla se o této problematice stále málo mluví a operační zákrok se považuje od určitého věku za “normální“. V převážné většině případů je původní příčina těchto onemocnění na **fyzické úrovni** stejná a tou je zvýšená hladina estrogenu. Genetika a nutriční faktory rozhodují jak naše tělo reaguje na přebytky estrogenu. Zatímco se u některých projeví jako PCOS, u druhých se projeví děložními myomy, endometriózou nebo jiným onemocněním.

Harmonizace hormonálního systému je ale záležitostí komplexní a **nelze z něho vyloučit příčiny mentálního a emočního rázu.**

Koncová onemocnění způsobená disharmonickou funkcí HS:



Syndrom polycystických ovaríí (PCOS) - je syndrom charakterizovaný zastavením ovulace, nepřítomností menstruace, neplodností a ochlupením u žen v nezvyklých partiích. Za normálních okolností jsou folikuly uvnitř vaječníků působením hormonů z hypofýzy stimulované k růstu, zrají, a stoupají k povrchu vaječníku, kde prasknou a uvolní vajíčko. Zbytky z roztrženého folikulu pak začnou produkovat progesteron, který stimuluje výstelku dělohy (endometrium) k zesílení, pro případ, že to bude potřeba pro podporu oplodněného vajíčka. Zvýšení produkce progesteronu je signálem pro hypofýzu k zastavení stimulace vývoje vajíček. V případě PCOS se folikuly nikdy z vaječníku neuvolní. Rostou pod povrchem vaječníku a jsou vytvářeny stále znovu, protože hypofýza nesignalizuje zastavení jejich produkce. Oba vaječníky se naplní malými cystami a vaječníky se mohou zvětšit. Zesílené pouzdro také roste aby obalilo vaječník. Syndrom polycystických ovaríí se obvykle objevuje u žen do 30 let. Je způsobené hormonální nerovnováhou se zvýšenými hodnotami testosteronu, estrogenu, a luteinizačního hormonu (LH) a sníženou sekrecí folikulo stimulujícího hormonu (FSH).

Děložní myomy - Myom je nezhoubný nádor svaloviny děložní, který postihuje až 60 % ženské populace, nejčastěji ve věku 30 – 50 let. Existují však i případy výskytu v dětském či postpubertálním věku. Myomy děložní mohou být, dle své lokalizace a velikosti příčinou silného nepravidelného krvácení, bolestivých menses, bolesti v podbřišku či zádech, tlaku na močení a v neposlední řadě taktéž příčinou sterility či infertility u žen ve fertilním věku.

Endometrióza - je gynekologické onemocnění, při kterém dochází k růstu endometria (částek výstelky dutiny děložní) mimo dělohu. Během menstruačního cyklu podléhá endometrium (tedy i endometriosy) vlivu ženských pohlavních hormonů. V místech výskytu endometriosy pak dochází k cyklickému krvácení a rozvoji chronického zánětu. Typickým projevem endometriosy jsou bolesti v malé pánvi různé intenzity a sterilita (neplodnost). Dalšími následky mohou být srůsty či jiné komplikace.

Neplodnost

PMS

**Poruchy funkce štítné žlázy a nadledvinek
atd.**



V následující řadě pak: Potíže s akné, mastnými vlasy, šupinkovitou suchou pletí, křeče, bolesti hlavy, chronická únava, podrážděnost, deprese, vyčerpanost, zácpa, nepravidelný cyklus, silné krvácení, srážlivost, šedivění vlasů, přibírání na váze, pocity úzkosti, nevyzpytatelné chutě na jídlo, snížená sexuální touha.

Co je hormonální systém?

Hormonální nebo-li endokrinní systém je systém orgánů a žláz, kde každá z nich produkuje určitý typ hormonu, který reguluje určitou funkci v těle. Hormony ovlivňují náš metabolismus, určují kolik máme energie, jakou máme kvalitu vlasů, nehtů a pleti. Ovlivňují dokonce naši schopnost jasně myslet. Aby naše hormony správně dělaly svou práci, musí být v harmonii a vyváženosti. Ale toho nedosáhnou, pokud je některý z nich mimo “balanc”. A co způsobuje, že jsou hormony mimo své ideální hodnoty? **Toxické prostředí, životní styl (zahrnující stress a málo spánku) a naše moderní strava (zahrnující zpracování potravin, cukry a kofein).** Pokud pouze jeden hormon nefunguje tak jak má v důsledku těchto faktorů, nepoměr způsobí **symptom**, pak další a další. **Pokud nejsou tyto symptomy zpracovány, mohou eventuelně způsobit chronické onemocnění jako je bolestivá perioda, endometrióza, děložní myomy, cysty na vaječníku, atd.**

Symptomy způsobené disharmonickou funkcí HS:

Metabolické a stresové symptomy

- Chut' na čokoládu a na cukr
- Chut' na sladké/nestřídmost
- Závislost na kávě, limonádách a energetických nápojích
- Konzumace více než tří alkoholických nápojů týdně
- Vynechávání jídla
- Stavby úzkosti
- Nespavost
- Nízké libido

Vylučovací symptomy

- Mastná kůže
- Bolestivé vylučování
- Nadýmání a rentece vody
- Akné a cystické akné
- Lupy
- Ekzém

Symptomy cyklu

- Změny nálad
- PMS
- Nepravidelný cyklus
- Děložní myomy
- Cysty na vaječnících
- Probouzení se během spánku
- Citlivost v prsou

- Ochlupení na těle a ve tváři
- Přibírání na váze
- Snížená funkce štítné žlázy
- Cukrovka

- Vypadávání vlasů
- Zácpa
- Průjem
- Tělový zápach
- Noční pocení

- Nevysvětlitelná neplodnost
- Křeče
- Silné menstruační krvácení
- Bolestivá perioda
- Vynechání periody
- Migrény
- Deprese
- Bolesti hlavy
- Syndrom polycystických ovarií (PCOS)



Hormonální systém je tedy série žláz, které spolu navzájem komunikují prostřednictvím hormonů. Hormony pouze neříkají všem ostatním systémům našeho těla co dělat – ledvinám, játrům, metabolismu, trávení, nervovému systému, reprodukčním orgánům – mají ještě další funkci a tou je **seberegulace**. Pokud díky vnějším faktorům dojde k zaplavení těla hormonálními rušiteli, kteří vyžadují vyšší hormonální funkci (jako např. stresová situace), naše hormony se snaží opětovně získat rovnováhu, aby hormonální systém nezkolaboval. **Hormonální systém nesmí zkolabovat, jelikož řídí veškeré životně důležité funkce v organismu!** Pokud ovšem neustále díky našemu životnímu stylu musí naše hormony zajišťovat rovnováhu celého těla, mohou “přebalancováním” způsobit další nerovnováhu. Toto ovlivní, kolik estrogenu a testosteronu, růstových hormonů, stresových hormonů, tuk – spalujících hormonů, energie a libido souvisejících hormonů a spánkových hormonů by mělo být utvořeno k napravení situace.

Tyto extrémní výkyvy v chemii našich těl nejsou tím, jak byl náš delikátní systém zamýšlen, aby fungoval.



Vidíme, že symptomy které jsme dříve vůbec nespojovali s endokrinním (hormonálním) systémem – jako jsou migrény, akné, přibírání na váze a zácpa – mohou být velice dobře hormonální povahy.

Každý orgán a žláza jsou vzájemně složitě propojeny a pracují v úzké spolupráci s ostatními systémy k vytvoření každé malé život udržující funkce v našem těle.

Důvodem proč některé symptomy přetrvávají je nedostatek informací, kdy nejsme schopni dát do souvislosti tyto symptomy a naše hormony. Proto zatímco problémy jako studené ruce, chronické dýchací infekce a ekzém mohou připadat většině lidí jako oddělené symptomy, ve své podstatě poukazují na sníženou funkci štítné žlázy, vyčerpanost nadledvinek a na játra, která nedetoxikují tak jak by měla. Pokud se objeví problém někde v hormonálním systému, další části se pokusí převzít a vyrovnat tento nesoulad.

Snaha hormonálního systému přepínat se aby vykompenzoval problémy vyčerpává tento systém jako celek.

Dalším důvodem proč symptomy přetrvávají je to, že se stáváme vůči nim necitliví. Pokud jídlo po požití způsobuje nadýmání nebo bolest hlavy a my toto přejdeme jako malý incident a to samé zopakujeme až se to stane příště, a pak zase, můžeme si tak rychle navyknout na tento stav, že se pro nás stane zcela běžným a normálním. S postupem času si tyto symptomy budeme uvědomovat méně a méně. V nejhorším případě ztratíme spojení s chováním, které je v první řadě způsobuje (jako je jídlo, ke kterému může být náš organismus intolerantní - jako například mléčné a pšeničné výrobky).

Pokud již máme problémy s menstruací, neplodností a libidem je realita taková, že naše symptomy se roky hromadily až se z nich stalo onemocnění, které doktoři mohou diagnostikovat. Nastává léčba určitého povrchového problému, ale ne původní příčiny. Proto tyto léčby mají nízkou úspěšnost, způsobí ještě více škody a nakonec v mnoha případech končí chirurgickým zákrokem.

Kromě toho, že je hormonální systém tvořen soustavou žláz které ovlivňují naše zdraví, existuje také jistá posloupnost podle které se vše hroutí. Skryté příčiny veškerých hormonálních problémů pracují jako řada domina: pokud je jedna část endokrinního systému zasažena, další kolabuje a brzy po ní kolabuje následující a pak další. Skácí se přesně v pořadí důležitosti – přesně v takovém pořadí v jakém pracují pokud jsou v pořádku a když procházejí regenerací a znovuvyrovňáním.

Co narušuje harmonickou funkci HS:

- **Neinformovanost, neznalost funkce hormonů během menstruačního cyklu a úlohy menstruačního cyklu**
- **Negativní životní postoje a myšlenkové vzorce, negativní vztah ke svému tělu**



Mentální a emoční vzorce a vzorce chování, které mohou zamezit změnám, které se budeme snažit na svém těle a ve svém životě uskutečnit.

Klíčové otázky:

- Věříte, že vaše tělo může být uzdraveno?
- Pokud ne, proč?
- Jaký je příběh ve vaší mysli, kterému věříte?

Tyto vzorce a přesvědčení je třeba odhalit a přehodnotit, udělat z negativních pozitivní a podtrhnout je pozitivními afirmacemi pokaždé, když na nás zaútočí. Naše tělo je velice inteligentní a pokud nevěříte, že se může uzdravit, tak vám tuto skutečnost bude manifestovat.

Pozitivní afirmace: Léčím se. Změna je možná. Mé tělo má schopnost samouzdravení.

- **Životní styl a toxické prostředí**

- k vystavování se hormonálním narušovačům (chemikáliím které zasahují do produkce, uvolňování, transportu, metabolismu a vylučování tělních přirozených hormonů) dochází skrze vzduch, vodu, půdu, potraviny a konzumní produkty. Tyto narušovače mohou imitovat přirozeně se vyskytující hormony a mohou dokonce způsobit zvýšenou nebo sníženou produkci určitých hormonů. Blokuji přirozenou produkci a kontrolu hormonů a jejich receptorů. Mezi nejzávažnější viníky patří chemikálie používané v čistírnách, pleťové produkty a pesticidy. **Chemické sloučeniny známé jako xenoestrogeny – zahrnující průmyslové sloučeniny jako jsou polychlorované bifenyly (PCB), bisfenol A (BPA) a ftaláty – jsou vysoce přítomné ve všem. Tyto xenoestrogeny mají estrogenní efekt na živé organismy. Jinými slovy - u žen způsobují vyšší hladinu estrogenu a tím narušují přirozené hladiny hormonů. Hormonální systém potom zvyšuje hladiny ostatních hormonů, aby zachoval jejich patřičné vzájemné poměry.** Není divu, že přítomnost těchto estrogenních chemikálií, které vypouštíme do jezer a moří způsobuje menší výskyt ryb samčího pohlaví. V lidském světě je produkce spermií u mužů o polovinu menší než jaká byla před padesáti lety a ženské poruchy jako je endometrióza dosahují historicky nejvyšší hodnoty.



Některé skutečnosti jsou velice znepokojující. Jistá studie provedená ve Velké Británii dokázala, že ženy které používají makeup absorbují do svého těla skoro dvě a půl kila chemikálií ročně.

Zde jsou uvedeny látky, které ohrožují hormonální systém nejvíce:

Přehodnoťte: lak na nehty, tělové mléko a deodorant

Zbavte se produktů na jejichž etiketě figurují: chemikálie ftalátové skupiny (DBP, DEHP)

Proč jsou tyto chemikálie použity: aby byl produkt měkký a poddajný



Přehodnoťte: zubní pastu, vlasový šampon, soli do koupele a tělový šampon

Zbavte se produktů na jejichž etiketě figurují: sodium lauryl sulfát (SLS) nebo sodium lauryl ether sulfát (SLES)

Proč jsou tyto chemikálie použity: jako čínidlo a emulsifikátor

Přehodnoťte: kondicionér, pleťovou masku, pleťový krém, makeup a korektor

Zbavte se produktů na jejichž etiketě figurují: chemikálie známé jako parabeny (methyl, ethyl, propyl, butyl)

Proč jsou tyto chemikálie použity: jako konzervanty

Přehodnoťte: mýdlo, lak na vlasy, tužku na oči, krém na holení

Zbavte se produktů na jejichž etiketě figurují: chemikálie anolaminové skupiny (DEA, TEA, MEA)

Proč jsou tyto chemikálie použity: jako emulsifikátory, konzervanty, pěnicí činidla, pH ustalovače



Přehodnoťte: pleťové gelové produkty a produkty používané na rty

Zbavte se produktů na jejichž etiketě figurují: petroláty

Proč jsou tyto chemikálie použity: jako zvlhčovače

Antiperspiranty – nejen, že obsahují spoustu chemických látek a karcinogenních látek, ale zabráňují pocení, tedy odvádění přebytkového toxického materiálu z těla.

Doporučení zdraví nezávadné biokosmetiky: <https://pravaja.cz/> , <https://eshop.karelhadek.eu/>

• Stres

- další narušovatel funkce endokrinního systému. Chronický každodenní strach a úzkosti ovlivňují zpětnou vazbu mezi hypothalamem, hypofýzou a nadledvinkami – známé jako osa HPA které regulují trávení, imunitu, nálady, libido a energii.

• Strava

– v dnešní době jsme vystaveni velikému množství protichůdných a matoucích názorů na to, co jíst. (Názory jako: nejíst sacharidy, nízkotučné diety, pročišťování jen ovocnými a zeleninovými šťávami, hladovění, atd.). Děláme všemožné abychom byli “zdraví“ ale nevyhnutelně konzumujeme velké množství sacharidů, málo tuků, minimum výživných látek, hodně cukru, kofeinu a alkoholu. **Celý hormonální systém je závislý na mikroživinách, které ve své stravě konzumujeme a proto pokud jsou jejich hodnoty nízké, naše hormony jsou vyvedeny z rovnováhy a dochází ke zdravotním potížím.**

K tomu chemikálie v potravinách – antibiotika, přidané hormony, insekticidy a jiné – ohrožují hormonální rovnováhu organismu.

- dalším velkým omylem v dnešní době je přehnaná zdravá strava v podobě super potravin jako je např. lněné semínko, soya a různé klíčky. **Tyto potraviny obsahují tzv. fytoestrogeny, které mají v organismu opět estrogenní účinek. Fytoestrogeny jsou přírodní látky na kterých není nic špatného, ale pokud je konzumujeme v nadměrném množství, narušujeme přirozenou hormonální rovnováhu.**



Další velkou hrozbou našeho zdraví jsou GMO potraviny!

V jistém pokusu provedeném v Brazílii na morčatech bylo dokázáno, že konzumace GMO potravin způsobuje u samečků neplodnost a u samic deformaci dělohy tak, že není schopná přijmout oplozené vajíčko a zabezpečit vývoj plodu. V dnešní době se běžně geneticky upravuje soja, kukuřice a pšenice. Sojová a kukuřičná moučka se pak používá při výrobě potravinových produktů a krmných směsí pro zvířata.

- **Hormonální antikoncepce a léčba**

– velkým problémem je naše silné spoléhání se na léky a jejich schopnost nás uzdravit místo toho, abychom převzali zodpovědnost za vlastní zdraví. Abychom se vyrovnali s tímto přístupem, představíme si určité potraviny, které slouží jako “medicína“ pro náš hormonální systém a také pro některé specifické symptomy. Dívky v mladém věku čelí dnes stejným problémům jako mají jejich matky a přibývají nová onemocnění a zdravotní stavy, které ženy starších generací dříve neznaly.

V dnešní době je velké množství žen, které používají hormonální antikoncepci k zamaskování symptomů hlubších hormonálních problémů:

- K redukci menstruačních křečí a bolestí
- K potlačení migrén a dalších postranních efektů menstruace
- K léčení akné
- K léčení endometriózy



Avšak horm. antikoncepce tyto problémy neléčí, pouze potlačuje symptomy závažnějších hormonálních problémů.

V praxi je velice běžné, že pokud žena přestane užívat hormonální antikoncepci, silně se projeví symptomy nefunkčního horm. systému, jelikož tyto symptomy byly dlouhodobě potlačovány a příčiny, které je způsobují stále přetrvávají.

Čím déle problém existuje, tím komplikovanější je jeho léčba. Problém je, že spousta žen užívajících “pilulku” dnes kráčí kolem se zkompromitovaným hormonálním systémem a vůbec o tom neví.

Je třeba vědět, že pilulka není příběhem jen mezi námi a naší dělohou. Má vliv i na ostatní orgány – vaječníky, edviny, játra a srdce. Ovlivňuje kvalitu krve. Ovlivňuje chemické pochody v mozku a mění komunikaci mezi myslí a tělem. Může mít závažné dopady na zdraví, nálady, váhu, libido, osobní vztahy a vztah k sobě samým.

Při rozhodnutí ukončit užívání horm. antikoncepce se osvědčilo aplikovat zásady a stravování dle protokolu uvedeného níže. Poté - po odborné konzultaci s gynekologem ukončit užívání. Následuje seznámení se hlouběji s vlastním cyklem a hormonálním tanečkem, který tělo předvádí každý měsíc. Potom kombinace intimního vědomí měsíčního cyklu a antikoncepce založená na bariérové metodě.

Ženský hormonální systém je plně funkčně vyvinut ve věku 21 let. Užívání hormonální antikoncepce či jiných hormonálních léků v dřívějším věku může velmi poškodit jeho přirozený vývoj. Dlouhodobé užívání hormonálních léků a antikoncepce vede také k narušení střevní mikroflóry a tím zhoršuje trávení potravin, vstřebávání živin, odvod toxických látek z těla a zdravotní stav střevní sliznice.

Je čas přestat se dívat na své tělo a svůj menstruační cyklus jako na celoživotní zátěž, ale pochopit dar, který byl ženám dán prostřednictvím našeho těla. Je čas přestat své tělo odmítat, ale přijmout ho jako rovnocenného partnera na naší životní cestě, plně mu naslouchat a důvěřovat, jelikož naše tělo a každá buňka v něm je studnou hluboké moudrosti pramenící ze Zdroje samotného. Je čas přestat své tělo odmítat a odsuzovat při každém premenstruačním syndromu, podrážděnosti, výkyvu nálady, bolestech břicha nebo přírůstku váhy. Tyto stavy pramení z našeho nepochopení a nesouladu, který se svým tělem máme.

Když pochopíme kód našeho těla, kterým je v tomto případě náš hormonální systém a vliv životního stylu a stravy na funkčnost tohoto systému, získáme energii, mentální zaměření a stabilizovanou náladu k tomu, abychom mohly svůj život žít šťastně.

Genetika

Buňky, žlázy a orgány každého člověka fungují podobně, ale genetika hraje velkou úlohu v tom, jak dobře vykonávají své funkce. Stejně tak jako naše svaly obalují pomocí kolagenu kosti, tak jsou vlákna naší DNA obalena slabou vrstvou bílkovin. V závislosti na faktorech prostředí jako je strava, stres, prenatální výživa a mentální zaměření se tato bílkovina buď smršťuje nebo roztahuje kolem určitého genu a tím ho aktivuje nebo deaktivuje ("zapíná a vypíná"). Tato problematika je předmětem zkoumání nového směru, tzv. epigenetiky. **Epigenetika je tedy věda, která zkoumá změny v genetickém vyjádření, které jsou ovlivněny výhradně stravou a životním stylem.**

Jistá studie uskutečněná vědci v Holandsku zjistila, že strava dospělého člověka způsobuje změny v buňkách – zahrnující spermie a vajíčka – které jsou přeneseny na potomky a dále pak na další generace. Toto je důvodem, proč se u dvou jedinců na stejné stravě vyskytnou odlišné zdravotní příznaky.

Z pohledu epigenetiky, pokud se stravujete tak abyste podpořily své hormony, vaše tělo nebude projevovat žádné zdravotní příznaky. To dává naději, že můžeme mít skutečnou kontrolu nad vlastním tělem. Průměrně každých 7 let se buňky v našem těle obnovují, což znamená, že co dnes jíte a děláte, se v budoucnosti projeví na vašem zdraví a kvalitě života.

Pět skrytých příčin ženských hormonálních problémů v pořadí ve kterém porušujeme celistvost naší ženské přirozenosti:

1. Nevyrovnaná hladina cukru v krvi
2. Nadměrné zatížení nadledvinek
3. Zahlcení cest vylučovacího ústrojí
4. Životní styl, který pracuje proti přirozeným požadavkům menstruačního cyklu
5. Oddělení se od své ženské energie

Tento návod pracuje v hormonálním léčení ve stejném pořadí krok po kroku.

1. Stabilizuje hladinu cukru v krvi
2. Pečuje o nadledvinky
3. Podporuje vylučovací orgány
4. Procvičuje jednotlivé fáze menstruačního cyklu
5. Zapojuje ženskou energii



Pokud pracujeme s naším hormonálním systémem stejně tak jak pracuje on, následujeme jeho rytmy a podporujeme ho správnou stravou, cvičením a životním stylem, můžeme ho úspěšně vrátit do normálu. Je třeba si ale uvědomit, že se nejedná o rychloopravu, ale změnu životního stylu.

Ženský Hormonální Systém:

Začněme na samém vrcholu horm. systému s hypotalamem. **Hypotalamus** je část mozku o velikosti mandle, který se chová jako kontrolní centrum hormonálního systému. Neustále dostává a vyhodnocuje informace z krevního řečiště o koncentraci různých hormonů. Na základě toho co zjistí pošle jeden nebo dva hormony – spouštěcí nebo tlumící - do **hypofýzy** – žlázy o velikosti hrášku situované přímo pod hypotalamem. **Hypotalamus komunikuje pouze s hypofýzou.**

Po obdržení signálu z hypotalamu hypofýza dále komunikuje se zbývajícími žlázami a orgány horm. systému- **štítnou žlázou, příštítnými tělísky, slinivkou břišní (pankreas), nadledvinkami a vaječníky** – a to prostřednictvím hormonů určených ke komunikaci s konkrétními žlázami.

Např. TSH- Thyreotropní hormone - ke komunikaci se štítnou žlázou

ACTH - Adrenokortikotropní hormon -ke komunikaci s nadledvinkami

FSH a LH- Folikulostimulující a Luteinizační hormon -ke komunikaci s vaječníky

Zacílené žlázy obdrží signál z hypofýzy a uvolní své paticičné hormony.

Bratrské systémy hormonálního systému:

Tyto výše popsané žlázy a orgány jsou hlavními hráči horm. systému, ale žádný z nich nepracuje nezávisle. V našem těle je neustále konstantní tok celé škály hormonů a jednotlivé části endokrinního systému neustále spolupracují tak, aby tělo plně fungovalo. Podívejme se na tyto jednotlivé části jako na pět různých zón:

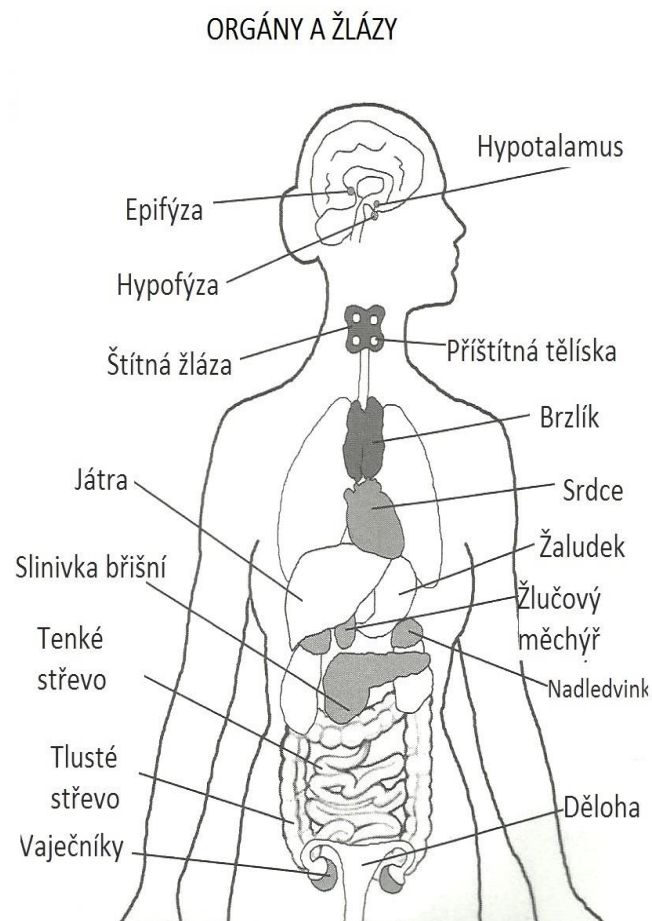
Skupina krevního cukru – slinivka a játra

Stresová skupina – HPA osa –hypothalamus, hypofýza, nadledvinky

Metabolická skupina – štítná žláza a příštítná tělíska

Vylučovací skupina –játra, tlusté střevo, lymfatický systém a pokožka

Reprodukční skupina – HPO osa-hypotalamus, hypofýza, vaječníky



1. Skupina krevního cukru –PANKREAS A JÁTRA

Nevyvážená hladina cukru v krvi je jednou z nejdůležitějších skrytých příčin hormonálních problémů. Pankreas (slinivka břišní), játra a mozek fungují jako orgány stabilizující hodnotu cukru v krvi. Pouhé 2 % slinivky fungují jako žláza s vnitřní sekrecí, která produkuje hormony regulující hladinu cukru v krvi. Při konzumaci sacharidů rozloží tělo tyto sacharidy na jednoduché cukry, převážně glukózu. Slinivka reaguje na hojnost glukózy v krvi a uvolní hormon inzulin, který ji dopraví do tělních buněk a ty ji použijí k replikaci DNA, množení a tvoření buněk nových. Část glukózy skončí v játrech, kde je přeměněna na glykogen – formu energie potřebnou pro práci svalů. Pankreas také reaguje na nízkou hladinu cukru v krvi, která když klesne, což se stane když nejíme dostatečně nebo máme dlouhé mezery mezi jídly, vyloučí hormon glukagon. Tento hormon komanduje játra k přetvoření uloženého glykogenu zpět na glukózu a jejímu uvolnění zpět do krve, aby byla zachována hladina cukru v krvi. Tento process zajišťuje, aby mozek, srdce a svaly měly adekvátní energii ke své činnosti.

Přestože tělo má tento dokonalý mechanismus jak udržet hladinu cukru v krvi, není dobré nechat tělo ve stavu nízkého cukru v krvi příliš často, jelikož tento stav vyčerpává a zaneprázdnňuje játra, která potřebují eliminovat přebytečný estrogen a toxiny z těla, na který jim potom nezbyvá dostatek energie. Hromadění estrogenu v těle narušuje hormonální rovnováhu, kterou se endokrinní systém snaží udržet. Vědomá kontrola cukru v krvi je klíčová záležitost k udržení rovnováhy v hormonálním systému.

2. Stresová skupina - OSA HPA (Hypothalamus, Hypofýza, Nadledvinky)

Osa HPA je ústřednou našeho těla v reakci na stress. Při stresu informuje hypothalamus hypofýzu k vyloučení adrenokortikotropního hormonu (ACTH) na jehož zvýšenou hladinu reagují nadledvinky uvolněním stresových hormonů kortizolu a adrenalinu. Tento mechanismus sloužil jako mechanismus k přežití, kdy naši předkové žili v jeskyních a potýkali se s nebezpečím napadení divokými zvířaty. **Stejný mechanismus se ale spouští při dnešních stresových situacích a tělo reaguje stejným způsobem jako v život ohrožujících situacích.** Adrenalin zvýší ve stresové situaci krevní tlak a zrychlí tep srdce, zatímco kortizol zavalí svaly glukózou, aby měly dostatek energie k útěku. Pokud stresory dnešní doby drží osu HPA v neustálé pohotovosti, tento stav může způsobit totální zmatek v endokrinním (homonálním) systému a způsobit srdeční onemocnění nebo mozkovou mrtvici. Také může způsobit nespavost, příbytek na váze, vyčerpanost, a ovlivnit plodnost a sexuální touhu.

3. Metabolická skupina - ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A PŘÍŠTÍTNÁ TĚLÍSKA



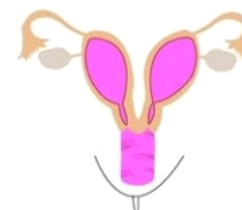
Štítná žláza je známá pro svou funkci řízení a udávání rychlosti metabolismu. Rychlost metabolismu není zodpovědná pouze za to, kolik spálíme kalorií, ale také za srdeční rytmus, krevní tlak, rytmus dechu, teplotu, atd. V dětství podporuje růst kostí, rozvoj mozku a nervového systému. Špatná funkce štítné žlázy je u žen velmi častá a to díky tomu, že tato žláza je velmi citlivá na to, co se děje uvnitř a mimo tělo. Zdánlivě nepodstatné věci jako kolik spíme hodin, hodně chloru ve vodě nebo hodně sladkostí ve stravě způsobuje změnu její funkce. Je velmi citlivá na těžké kovy a celkově na chemikálie v prostředí. Štítná žláza a příštítná tělíska pracují jako tým a monitorují hladiny vápníku v kostech a krvi. Příštítná tělíska produkují hormon PTH (parathormon), který způsobuje uvolnění vápníku z kostí do krve. Nervový systém a svaly (zahrnující srdce) spoléhají na zásoby vápníku, aby mohly fungovat. Štítná žláza produkuje hormon kalcitonin, který hlídá zpětné vstřebání vápníku do kostí. Pokud dojde k narušení spolupráce těchto dvou žláz, může dojít k závažným onemocněním jako je osteoporóza.

4. Vylučovací skupina – JÁTRA, TLUSTÉ STŘEVO, LYMFATICKÝ SYSTÉM A KŮŽE

Ačkoliv tyto orgány neprodukují hormony, jsou důležité při jejich odvodu z těla. Pokud by přirozené hormony, hormony přijaté ve stravě, hormony přijaté prostřednictvím léků a produktů denní potřeby které používáme nebyly vyloučeny z těla, pro organismus by to znamenalo katastrofickou zkušenost. Tyto hormony se časem stávají toxickými. Naštěstí vylučovací skupina funguje jako přirozený čistič. Játra rozloží hormony a další substance na menší snadněji zpracovatelné molekuly, které cestují přes žlučník do tlustého střeva. Tam se naváží na vlákninu a prostřednictvím stolice jsou odvedeny z těla. Tímto procesem se mimo jiné zbavujeme právě chemického odpadu a rozložených hormonů. Kůže a lymfatický systém jsou nezbytnými pomocníky při vylučování buněčného odpadu a přebytečných hormonů z organismu. Kůže je největším vylučovacím orgánem a díky ohromnému množství pórů poskytuje přirozený odvod “odpadu” prostřednictvím potu. Lymfatický systém je superčističem pro buněčný odpad z krevního řečiště a místa lymfatických uzlin jsou místa, kde tato akce probíhá. Např. náhlá změna zápachu v podpaží v závislosti na stresové situaci je prací lymfaticko-kožní vylučovací dráhy, která se pokouší vykompenzovat náhlou nebezpečnou hladinu stresových hormonů v těle. Bez těchto všech vylučovacích cest, které odvádí hormonální odpad z těla by se tento delikátní hormonální systém zřítil tím, jak by se hypotalamus snažil potlačit produkci hormonů.

5. Reprodukční skupina- OSA HPO (Hypotalamus, Hypofýza, Vaječníky)

Mnoho žen si myslí, že menstruační cyklus je něco, co se děje od pasu dolů, ale není tomu tak. Menstruační cyklus zahrnuje aktivní komunikaci mezi vaječníky, hypotalamem a hypofýzou, kdy hypothalamus načítá hladiny různých hormonů v krvi, zahrnující estrogen a progesteron, které vaječníky produkují. Na základě koncentrací těchto hormonů přikazuje hypofýze uvolnit dva s menstruačním cyklem související hormony – folikulostimulující h. a luteinizační h. – a to v přesném čase a přesném množství.



Tyto hormony přímo ovlivňují plodnost a menstruační cyklus ale také diktují jak se každý den cítíme.

Ovlivňují náladu, retenci vody, energii a sexuální touhu. Poměr hormonů v určitých bodech během cyklu vytváří náš emoční obraz – zda jsme dnes šťastní či podráždění, energetičtí nebo letardičtí. **Jinými slovy, intimně poznat svůj cyklus znamená intimně poznat sebe sama.**

V tomto bodě, kdy jsme rozdělili hormonální systém do pěti skupin a máme představu jakou funkci má která skupina, je čas přistoupit k prvnímu kroku sebepoznávání a sice **stát se pozorovatelem vlastního hormonálního zdraví. Místo soustředění se na velké symptomy které vás momentálně trápí – jako je např. akné, nízké libido nebo nedostavená perioda – vysledujte tyto symptomy směrem zpět do pěti endokrinních skupin, abyste měli představu kde váš endokrinní systém dobře pracuje a kde nepracuje tak jak má.** Zpočátku se toto může zdát těžké, ale v momentě kdy se začnete více a více soustřeďovat na své tělo a věnovat mu pozornost, vytvoříte intimní vztah s vaším tělem a budete mu stále více rozumět. Příklad: Víte, že po probuzení byste měli být plni síly a energie a že byste se měli cítit ospalí, když je čas jít spát. Pokud tomu tak není a nejste schopni ráno vstát nebo pokud zažíváte vzestup energie, když se pokoušíte usnout tušíte, že pravděpodobně ve stresové skupině není něco v pořádku. Někdy najdete více než jednu odpověď v různých skupinách-což je v pořádku, jelikož spolu úzce souvisí. Svá pozorování si můžete zapisovat a tak časem zjistit, která skupina vyžaduje vaši větší pozornost.

Pokud s každým jídlem každý den nepodporujeme hladinu cukru v krvi, nadledvinky a vylučovací cesty se stanou brzy nestabilními. Problémy skoro pokaždé začínají s výkyvy hladiny cukru v krvi. Stejně tak jako nízká hladina cukru v krvi může zkompromitovat funkci jater, tak vysoké hodnoty glukózy v krvi mohou způsobit to samé. Pokud konzumujeme více cukru než naše tělo potřebuje,

jeho přebytky se ukládají v tukových buňkách zahrnující ty v játrech, které se zvětší aby se přizpůsobily tomuto nadbytku. Přebytek tukových nánosů snižuje schopnost jater rozkládat estrogen a tím zůstává v těle déle, než by měl. Pokud dojde ke zvětšení objemu tukových buněk v závislosti na nestabilní hladině cukru v krvi nebo chronickém stresu (přebytek kortizolu z nadledvinek také časem způsobuje příbytek na váze) zvedne se hladina estrogenu, protože tuk je hormonálně aktivní tkáň a doslova pumpuje estrogen do těla. Čím více máme tukových buněk, tím vyšší máme hladinu estrogenu. To způsobuje menstruační potíže a neplodnost.

Neplodnost:



Aby došlo k oplození vajíčka, musí být v těle určitý poměr estrogenu vůči progesteronu. Pokud je hladina estrogenu zvýšená díky kolísavé hladině cukru v krvi, vyčerpáním nadledvinek a špatnou funkcí vylučovacího ústrojí, koncentrace progesteronu může být nedostačující. Pokud je tento poměr narušen, může dojít k nepravidelné ovulaci a to i v relativně nízkém věku. Při nedostatku progesteronu není tělo schopné zvládnout těhotenství. Takže i když dojde k otěhotnění, neadekvátní hladina progesteronu zvyšuje riziko potratu.

Vysoká hladina estrogenu ovlivňuje plodnost další, nepřímou cestou a to tím, že může způsobovat různá menstruační onemocnění. Naneštěstí velkým vedlejším efektem mnoha těchto problémů je zkompromitovaná plodnost. Např. PCOS zabráňuje ovulaci, která je nezbytná k tomu, aby vaječná buňka byla oplozena spermií. Děložní myomy a endometrioza způsobují blokaci v děloze, která narušuje úspěšné uhnízdění embrya.

Toto je důvod, proč farmaceutika k regulaci hormonů nejsou šťastným a úspěšným řešením. Mohou dočasně regulovat cyklus a snížit projev symptomů, ale pokud hladiny estrogenu nejsou řádně ustáleny, tyto symptomy se vždy znovu objeví.

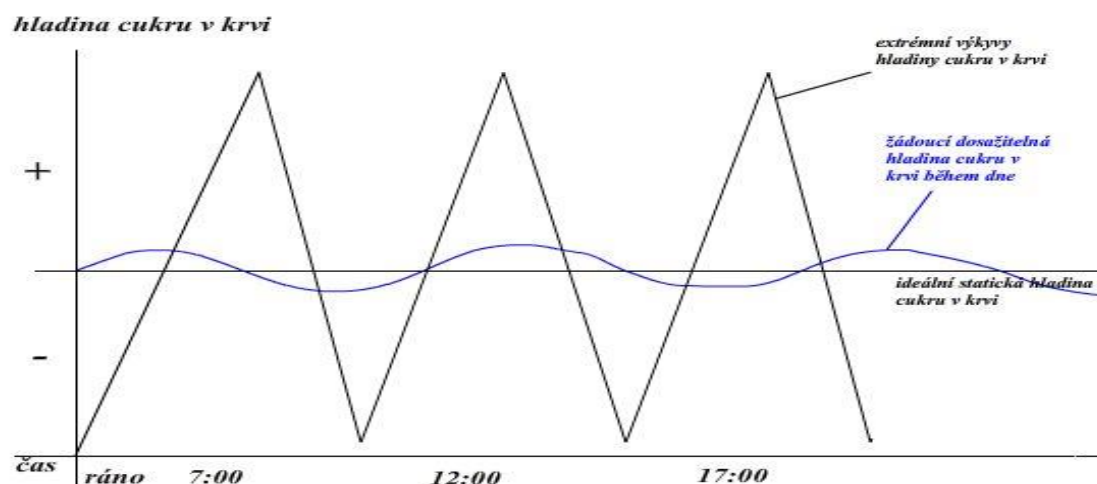
Řešením jak si zachovat dlouhodobou zdravou plodnost je postarat se o to, aby hladina cukru v krvi, reakce na stress a cesty vylučovacích orgánů fungovaly hladce a estrogen tak mohl přirozeně proudit.

Kroky vedoucí k harmonizaci hormonálního systému:

1) Stabilizace hladiny cukru v krvi

Jak tedy vidíme endokrinní systém provozuje veškeré komplexní funkce prostřednictvím jazyka hormonů. Jedna z jeho nejdůležitějších funkcí je zásobování mozku, srdce a svalů glukózou. Pokud cokoliv v tomto procesu nefunguje tak jak má, dochází k problémům s vyrovnanou hladinou cukru v krvi a tím další části horm. systému nebudou fungovat tak jak mají. Mechanismus k vyrovnavání hladiny cukru v krvi, který byl popsán dříve, neustále sleduje a reaguje na hladinu glukózy v krvi. Toto pro nás znamená sledovat všechno, co vložíme do úst po celý den. Také bychom si měli vědět rady v případech, kdy se vychýlíme našemu ideálnímu stravovacímu návyku. Například pokud sníme více sacharidů ve formě rýže, brambor nebo těstovin je dobré vyvinout nějakou fyzickou aktivitu (např. rychlou chůzi) a využít část glukózy jako energii pro svaly místo jejího znovuukládání. Cvičení je přirozená cesta, první pomoc jak si poradit s větší náloží glukózy v těle.

Představme si graf s přímkou horizontální čarou – to je ideální statická hladina cukru v krvi. Se špatnou regulací cukru v krvi jeho hladiny vystupují vysoko nad nebo nízko pod tuto přímkou – a to ne jednou ale několikrát během dne. Je prakticky nemožné udržet statickou rovinu této přímky, ale pokud živíme své tělo správnými potravinami ve správný čas, je možné aby se hladina cukru vlnila mírně nad a mírně pod touto statickou čarou jak nám ukazuje znázornění modré přímky.



Je nemyslitelné vyloučit sacharidy ze stravy jak propagují některé “stravovací směry”, jelikož glukóza je primárním zdrojem energie našeho mozku. Bez toho se budete cítit podráždění, letargičtí se sníženou schopností koncentrace a příjmu nových informací.

Dalším důležitým faktem je, že tím jak náš horm. systém spoléhá na co nejvíce vyrovnanou hladinu cukru v krvi, velké výkyvy jeho hodnot hodnotí tělo jako stresor a zapojí do plné činnosti nadledvinky, které začnou do krve pumpovat adrenalin a kortizol a tím se situace v hormonálním systému ještě více vzdálí ideálnímu stavu.

Hypoglykémie

Většinou když mluvíme o problémech týkajících se hladiny cukru v krvi, mluvíme o zvýšené hladině (hyperglykémii), která může vést k odolnosti inzulinu a eventuálně cukrovce. Ale je zde i opačný případ - hypoglykémie – nízká hladina cukru v krvi.

Hypoglykémie se nejčastěji objevuje ve dvou případech. Za prvé k ní může dojít pokud jsme na permanentní dietě a považujeme kávu s mlsli tyčinkou za jídlo. Pokud tělu schází adekvátní příjem kvalitních sacharidů, hladina cukru bude chronicky nízká.

Druhý způsob který způsobuje hypoglykémii je složitější. Začíná s příjmem přebytečného množství sacharidů. Jako odpověď na tuto situaci slinivka vyloučí záplavu inzulinu aby snížil hladinu cukru a odvedl cukr ve formě glukózy do buněk – konečného spotřebitele. Často se ale stává, že slinivka překalkuluje potřebné množství inzulinu a vyloučí ho mnohem více než je třeba a místo aby vyrovnal hladinu cukru, zhltně větší množství glukózy a zanechá po sobě extrémně nízkou hladinu cukru – a to přesto, že jsme se právě nacpali. V tomto stavu náš mozek reaguje na nedostatek glukózy kterou potřebuje tím, že předpokládá že hladovíme a vyloučí hormon ghrelin známý také jako “hladový hormon”, který u nás vzbuzuje touhu po jídle. Jinými slovy nízká hladina cukru v krvi způsobuje pocit hladu přestože jsme se přejedli. V tomto případě tělo nerozezná rozdíl. Odpovědí a jediným řešením je v tomto případě opět udržení stabilní hladiny cukru s každým jídlem po celý den.

Jakým jsme kdo “spalovačem”

Ačkoli základní mechanismus jak naše těla zpracovávají glukózu je relativně stejný u celé populace, jak efektivně se toto děje se různí od jednoho člověka ke druhému. Většina lidí spadá do jedné ze dvou skupin: rychlého spalování glukózy nebo pomalého spalování glukózy. Těla “rychlospalovačů” jsou schopna přesunout glukózu do buněk velice rychle a pak ji ihned opět rychle vytáhnout a použít, když ji potřebují jako zdroj energie. Zatímco “pomaluspalující” mají zkompromitované receptory inzulinu, což znamená, že glukóza

zůstává v krvi mnohem déle než je dopravena do buněk. A jakmile najde svůj domov, vyžaduje to u těchto lidí mnohem více energie než ji opět “vytáhnou” a použijí.

Když mluvíme o tom kdo má jak rychlý metabolismus mluvíme ve své podstatě o této problematice – jaký typ spalovače kdo je, ne kdo má jaký metabolismus. Metabolismus zahrnuje veškeré chemické reakce na úrovni buňky, které nás drží při životě.

“Rychlospalovači”

- snadno ubývají na váze

-když mají hlad nebo nízkou hladinu cukru v krvi jsou úzkostliví, bolí je nebo se jim točí hlava

-již při nízké námaze se přehřívají

“Pomaluspalující”

-snadno přibírají na váze a těžko ji shazují

-pokud mají hlad nebo nízkou hladinu cukru jsou podráždění nebo mají pocit mlhavosti v hlavě

-téměř stále je jim zima – hlavně na prsty na rukou i nohou.



Na základě toho kdo jsme jakým spalovačem přizpůsobíme množství sacharidů ve stravě. Organismus pomaluspalujících lidí vyžaduje menší příjem sacharidů než je tomu u rychlospalujících.

Řízení hladiny cukru v krvi po celý den – doporučení:

Ráno

- Hned po probuzení vypijte minimálně sklenici vody (pokud vám pití vody pokojové teploty nedělá dobře, je možné pít teplou vodu s citrónem nebo ne tepelně upravovaným jablečným octem v biokvalitě s trochou domácího kalitního medu)
- Dejte si snídani do hodiny a půl po probuzení
- **Nekonzumujte jakýkoli typ kofeinu před snědením kvalitní snídane**
- Jezte snídani bohatou na protein jako jsou vejce a vegetariánský nebo veganský proteinový nápoj (např. z konopného semínka)
- Minimalizujte karbohydráty na 30g pokud jste pomaluspalující a na 50g pokud jste rychlospalující.

Poledne

- Jezte oběd do tří až tří a půl hodiny od snídane
- Zkonzumujte většinu denních kalorií k obědu
- Zahrňte alespoň jednu potravinu se zdravým tukem jako je avokádo, olivový olej, mandle nebo slunečnicové semínko – pomáhají udržovat stabilnější hladinu cukru v krvi
- Pokuste se konzumovat pouze jeden druh komplexních sacharidů

Odpoledne

- Dejte si svačinu za dvě a půl až tři hodiny po obědě
- Zvolte nutričně hutnější svačinu, která vás uspokojí do večere. Např. rýžové krečky s avokádem, plátek krutích prsou, jablko s ořechy, gojous nebo mandle

Večer

- Večerte do dvou a půl až do tří a půl hodiny od svačiny
- Připravte jídlo obsahující vegetariánskou nebo živočišnou bílkovinu a syrovou nebo vařenou zeleninu
- Vyhněte se obilovinám a cukrům jakéhokoli druhu
- Naplánujte večeri tři a půl až čtyři a půl hodiny před uložením se ke spánku

Stabilizovat hladinu cukru začíná věnováním pozornosti vlastním pocitům po konzumaci určitých jídel. Po každém jídle se zeptejte sama sebe jak se cítíte. Toto je velice důležitá část sebepoznávání a sladování se se svým tělem. Ptejte se po každém jídle každý den. Zjistíte po kterém jídle se cítíte dobře a po kterém ne a budete moci do budoucna vyselektovat jenom jídla, která vám vyhovují.

Potraviny, které pomáhají udržet stabilní hladinu cukru v krvi: skořice, mandle, chia semínka, avokádo, slunečnicové semínko.

2) Péče o nadledvinky

Tím, že nadledvinky evidují nevyrovnanou hladinu cukru v krvi jako stresor, tak dostáním hladiny cukru v krvi pod kontrolu uděláme velký krok k vyvážení funkce nadledvinek, protože odstraníme hlavní faktor, který zamezuje jejich normální funkci.

Ale nestálá hladina cukru v krvi není v dnešní hektické době jediným stresorem.

Nadledvinky jsou útvar, který se nepřizpůsobí naší dietě a stresu a začnou činit potíže pokud nejsou podporovány zdravým životním stylem.

Původní funkce nadledvinek byla zvládnout náhodné stresové situace a ne chronický stresový maraton.

Nadledvinky reagují na každodenní stres stejně jako na nevyváženou hladinu cukru v krvi, takže jsou v neustálé pohotovosti a po měsících, letech a dekáдах přetrvávání v tomto stavu způsobí onemocnění zvané **vyčerpání nadledvinek**.

Počáteční fáze vyčerpání nadledvinek se projevuje neustálou únavou a všeobecně nedostatkem vitality. V pořadí následuje akné, přibírání na váze, nespavost, deprese, zvýšená náchylnost k nachlazení a dalším infekčním onemocněním a chutě na sladké. **Pro mnoho žen se stal stav vyčerpanosti nadledvinek každodenní záležitostí – novým “normálem” – že si ani neuvědomují, že se tento stav dá změnit a cítit se lépe. Z života nám vymizel klid a harmonie.**

Když naše nadledvinky optimálně fungují, budíme se ráno plní energie a optimismu, chce se nám pracovat, hýbat, poznávat a tvořit.

Složení nadledvinek

Kůra – adrenal cortex

Kůra nadledvinek pracuje ve spolupráci s hypotalamem a hypofýzou, která prostřednictvím hormonů které produkuje (důležitý ACTH hormon) řídí produkci hormonů kůry nadledvinek.

Kůra je tvořena ze tří vrstev a na základě unikátních enzymů umístěných v každé z těchto vrstev, produkuje různé hormony které mají odlišný vliv na tělo.

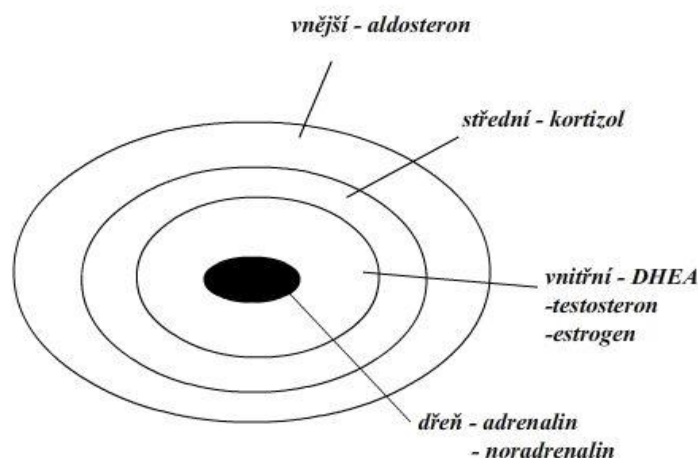
Vnější vrstva – produkuje hormon aldosteron, který pomáhá regulovat krevní tlak a hlídá vyváženou hladinu sodíku a potasia v každé buňce – hladinu, která umožňuje buňkám přežít a dělit se. Bez tohoto hormonu bychom nepřežili.

Střední vrstva – produkuje kortizol. Tělo je závislé na určitém množství kortizolu v krvi aby mohlo udržovat cirkadiánní rytmy a mobilizovat uložené tuky, protein a karbohydráty z buněk, když jsou potřebné jako zdroj energie.

Vnitřní vrstva - produkuje dehydroepiandrosteron (DHEA) prekurzor androgenů – estrogeneru a testosteronu – u mužů a u žen. U žen vzniká 90% testosteronu z DHEA v této části nadledvinek. Tento hormon je jak u mužů tak u žen důležitý při udržování a tvoření svalové hmoty, ochraně kostí, mentálních a poznávacích funkcí během stárnutí.

Dřeň – adrenal medulla

Vnitřní část nadledvinek je kontrolním střediskem reakce “bojů nebo útěky”. Hormony které produkuje vyvolávají fyzickou reakci těla na stress. Ve stresové situaci vyloučí noradrenalin do krevního řečiště, což způsobí stažení cév a zvýšení krevního tlaku - zatímco adrenalin zvyšuje srdeční činnost a odvádí krev z orgánů do svalů a připravuje je na případný útek.



Cirkadiánní spojení

Každá žláza v našem těle má svůj cirkadiánní rytmus (biologický rytmus o délce 20 - 28 hod.), což znamená, že v určité době je více aktivní a v jiné je zase v klidové fázi. Nadledvinky jsou nejaktivnější mezi 8 a 20 hodinou (pokud správně fungují) s velkým nárůstem aktivity ráno, abychom se probudili a dalším nárůstem v poledne. Nadledvinky pracují v souhře se sluncem.

Nicméně díky chronickému stresu a dnešnímu uspěchanému životnímu stylu vyžadujeme aby nadledvinky produkovaly kortizol v době, kdy jeho produkce přirozeně klesá. Tělo se přizpůsobí a časem větší a větší nárůst hladiny kortizolu přichází v pozdní době. To způsobuje stav, kdy jsme přes den unavení a chce se nám spát a v pozdních nočních hodinách ožíváme a děláme veškerou práci, kterou jsme nebyli schopni udělat přes den. Tím ale narušujeme přirozenou činnost nadledvinek a přispíváme tím k poškození funkce celkového hormonálního systému.

Jak se vypořádat se stresem

Rozlišujeme dva typy stresorů: vnitřní a vnější. Vnitřní jsou ty, které narušují běžné zdravé funkce organismu – nevyrovnaná hladina cukru v krvi, neadekvátní spánek a nedostatek fyzické aktivity. Vnější stresory jsou ty, které se objevují mimo naše tělo a mají fyziologický a psychologický dopad na naše “zdravé bytí”.

- Mentální zaměření, změna myšlení
- Provádějte praktiky redukcí stress – relaxační techniky – meditace, aromaterapie, dýchací techniky, jóga, masáže
- Upřednostněte své zdraví, přenastavte priority
- Chod'te do přírody
- Pravidelně se během dne hýbejte
- Jezte zdravou, vyváženou stravu
- Dopřávejte si dostatek spánku
- Stýkejte se s pozitivně naladěnými lidmi
- **Nekonzumujte kofein před snídaní – káva (černý a zelený čaj) užitá na lačný žaludek nepřímo zvedne hladinu cukru v krvi tím, že stimuluje nadledvinky, které prostřednictvím vyloučeného většího množství kortizolu přemění tuk z tukových buněk (dlouhodobě uskladněného cukru) na glukózu aby zabezpečil energii pro mozek srdce a svaly, protože ráno po probuzení se nacházíme v hypoglykemickém stavu. Dále kofein přijatý před snídaní stimuluje adrenalin a zároveň zabraňuje jeho odbourávání – tím se nám zdá, že nám kofein po ránu dá úžasnou energii, ale není to pravá energie kterou by nám daly kvalitní sacharidy. Jedná se o uměle stimulovanou energii prostřednictvím hormonů nadledvinek. V momentě kdy hladina cukru klesne cítíme únavu a máme silnou tendenci dostat se rychle do stavu, který jsme zažívali ráno po konzumaci kofeinu. Toto je moment, kdy**

máme nevladatelné chutě na sladké, protože jednoduchý cukr obsažený ve sladkostech rychle zvedne hladinu cukru v krvi. Tím se dostáváme do začarovaného kruhu extrémně vysoké a nízké hladiny krevního cukru během celého dne. Pak je těžké přirozeně udržet hladinu cukru v krvi a přirozenou funkci nadledvinek. Pokud dlouhodobě pravidelně pijeme kávu nebo čaj s kofeinem ráno před jídlem, vystavujeme nadledvinky stresové situaci a ty pak produkují více kortizolu a méně DHEA (prekurzor testosteronu a estrogenu), což způsobuje nižší produkci testosteronu a to způsobuje stárnutí, snižování svalové hmoty, libida a energie. Proto je žádoucí konzumovat kofein vždy až po jídle. Podobný efekt mají jednoduché cukry, které rychle zvednou hladinu glukózy, která pak ale stejně rychle spadne. To také ovlivňuje slinivku břišní a větší produkci inzulínu, který opět zpětně ukládá glukózu do buněk a tuků a tak vzniká začarovaný kruh.

Podpora funkce nadledvinek: vyhněte se chlebu a velkému množství těžkých sacharidů (cukrů, sladkostí), velkému množství soli, energetickým nápojům a dopřávejte si dostatek spánku. Pokud máte problémy s usínáním, vyvarujte se pití kávy, černého a zeleného čaje ráno na prázdný žaludek a pokud cvičíte, nezařazujte intenzivní cvičení do pozdních odpoledních či večerních hodin.

Potraviny podporující funkci a regeneraci nadledvinek: slunečnicové semínko, ginko biloba, rhodiola, ashwaganda (ayurvedský čaj)

3) Podpora vylučovacích orgánů

Pokud nejsou vylučovací cesty plně průchodné, tělo se nemůže zbavit toxinů a vlastního nahromadění hormonálního vedlejšího produktu, který vzniká během přirozeného metabolismu.

Tělo má čtyři různé vylučovací systémy, které jsou ale vzájemně propojeny.

Játra a tlusté střevo

- jsou “vnitřním zpracovávatelem odpadu” jako je strávená potrava, toxiny, chemikálie a hormonální odpad.

Játra –do vylučovací soustavy přímo nepatří, ale velice úzce s ní jejich činnost souvisí. Jejich prvořadým úkolem je přeměnit toxiny rozpustné v tucích (většina toxinů je rozpustná v tucích) na toxiny rozpustné ve vodě, aby mohly být tělem vyloučeny prostřednictvím stolice a potu. Toxiny zahrnují chemikálie ve stravě a v prostředí jako jsou pesticidy, insekticidy, alkohol, kosmetika, domácí čistící prostředky a hormonální odpad – tedy hormony, které tělo již použilo a potřebuje se jich zbavit. Hormony jsou rozpustné v tucích. To jim umožňuje zůstat v těle déle, aby mohly splnit svou funkci. Pokud by byly rozpustné ve vodě, tělo by je neustále vylučovalo a neměly by čas splnit svůj účel. Játra jsou zodpovědná za zpracování a následné odvedení hormonů, které již udělaly svou práci.

Proces převodu toxinů z rozpustných v tucích na rozpustné ve vodě se děje ve dvou krocích.

V první fázi detoxikace rozloží játra za pomoci živin jako je glutathion, vitamín B a C (živiny, které byly získány ze stravy a uloženy v játrech) toxiny rozpustné v tucích do mnoha menších částic, které nazýváme volné radikály. Ty se stávají jako celek mnohem toxičtější, než původní toxin. Díky této silné toxicitě je nezbytné, aby nastoupila druhá fáze detoxikace co nejdříve jak je to možné a minimalizovala tak škody, které by volné radikály v tomto stavu mohly způsobit. V druhé fázi dojde v játrech ke sloučení selenu a aminokyselin (získané ze stravy a následně uloženy) s těmito volnými radikály. Tím se stanou volné radikály neškodné a ve vodě rozpustné.

Pokud vše ideálně pracuje, jednou jak játra přetvoří v tucích rozpustné toxiny do vodou rozpustných molekul, tyto vstupují do žlučníku, mísí se se žlučí (která pomáhá neutralizovat jedovaté látky) a v konečné fázi odchází prostřednictvím tlustého střeva z těla. Poslední věc nezbytná k ukončení této cesty je požadované množství vlákniny v tlustém střevě, která váže tento odpadní materiál a zajišťuje rychlý odvod z těla.

Podle výše popsaného procesu detoxikace které játra provádějí vidíme, že je nezbytné mít dostatek živin v těle k tomuto procesu potřebných. **Různé studie zjistily, že glutathione, vitamín B, vitamín C, aminokyseliny a selen přijaté formou suplementů (potravinových doplňků) nejsou pro tělo biodostupné. Pokud jsou přijímány ve stravě ve svém přirozeném stavu, tělo je mnohem snadněji rozezná.**

Poslední fáze úspěšnosti tohoto procesu je ráno po probuzení kdy po vypití sklenice vody by mělo do 30 minut dojít k potřebě navštívit toaletu. Pokud je to déle nebo je k tomu třeba vypít šálek kávy, již se jedná o zácpu (přestože k této vylučovací potřebě dojde později během dne). Důvodem je další příklad chronologické nečinnosti: játra vstupují do sebeočistovacího procesu od 15:00 – 3:00 hodin. K prvnímu vylučovacímu procesu prostřednictvím stolice by mělo dojít ráno co nejdříve po probuzení, jelikož játra pracovala posledních 12 hodin, aby se zbavila odpadu předchozího dne. **Je třeba si uvědomit, že pokud nedojde k odvedení odpadu z těla**

ven v určitém čase, toxiny a další chemické látky se mohou z tlustého střeva znovuabsorbovat (skrže stěnu střeva) do krve, kde pokračují v cirkulaci po celém těle.

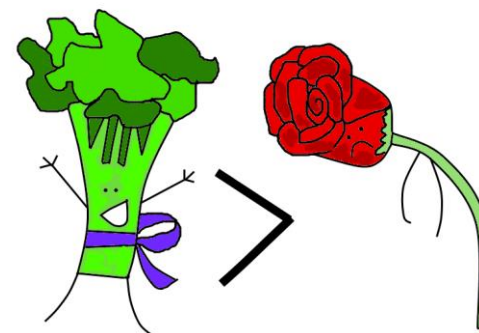
Je nezbytné eliminovat toxiny a hormony z těla co nejrychleji. Hlavně v případech s pomalým metabolismem, rozkládáním a odváděním estrogenu z těla. Přebytky se hromadí v krevním řečišti a způsobují potíže s menstruací a plodností.

Pro podporu jater:

- Glutathion - mrkev, brokolice, avokádo, špenát, jablka, chřest a meloun
- Selen – ovesné vločky, brazilské ořechy, drůbež a vejce (v bio kvalitě), pórek, červené a bílé zelí, dýňová semínka, česnek
- Aminokyseliny – kombinace rýže a fazolí, konopné semínko, chia semínka, brokolice.

Pro podporu tlustého střeva:

- Rozpustná vláknina – otruby, ječmen, ořechy, semena, čočka, fazole, hrách, psyllium
- Vyhýbat se praktikám jako je kolonoterapie - má krátkodobé účinky, narušuje střevní mikroflóru, maskuje symptomy poukazující na skrytý hormonální problém, může mechanicky narušit výstelku střeva.



Kůže

-je největším orgánem těla a tím i největším vylučovacím orgánem. Zpracovává vše, co játra a tlusté střevo nebyly schopné zpracovat a vylučuje toto prostřednictvím potu.

Silně zapáchající podpažní pot je známkou neprůchodných cest vylučovacích systémů a pokožka se snaží zbavit toxinů, které další orgány nezvládly zpracovat. Pokožka je poslední místo, kde se projeví symptom problémů s vylučováním. Cystické akné, růže nebo ekzém jsou většinou také důkazem, že vylučovací systémy nefungují správně.

Doporučení:

- Nepoužívat lokální kortikoidní mastičky a krémy
- Občasná návštěva parní lázně, sauny a cedrové koupele mohou být pro kůži extrémně očištné (Nedoporučuje se v těhotenství a při nízkém nebo vysokém tlaku.)
- Ve sprše chvíli střídat teplou a velmi studenou vodu. Toto způsobuje roztahování a smršťování buněk a vytlačování tekutin a toxinů z pokožky ven.
- Slané koupele (s použitím nerafinované mořské nebo himalájské soli)

Lymfatický systém

- je systém orgánů, uzlin, kanálků a cév, který produkuje a přepravuje lymfu – tekutinu vytvořenou bílými krevními buňkami. Tato síť je důležitá součást imunitního systému a hraje vysokou roli v detoxikaci organismu. Lymfatický systém shromažďuje metabolický odpad, toxiny, odumřelé buňky a přebytečné tekutiny z orgánů, které předává do krve, která je přepraví do jater a tlustého střeva. Pokud dojde k zanesení lymf. systému, orgány a části těla které tam obvykle odkládají svůj odpad se přehltí a ucpou taky. Lymf. systém který pracuje správně naviguje bílé krvinky k bakteriím, virům a choroboplodným zárodkům a pomáhá zažehnat infekce. Ale pokud je ucpaný, má opačný efekt: tekutina přitahuje viry a bakterie, rozvádí je po celém těle, předá je do krve a zvyšuje tak riziko infekce. Nefunkční lymfatický systém se může projevit ve formě alergií, vysokého krevního tlaku, chronické sinusitidy a mohou se rozvinout autoimunní onemocnění jako je revmatoidní artritida a lupenka.

Doporučení:

- Skákání na malé trampolíně jemně masíruje lymfu v celém lymfatickém systému aby mohly být tekutiny vytlačeny skrze lymfatické uzliny.
- Udržovat klíčové oblasti s hustým výskytem lymf. uzlin (jako je podpaží a třísla) čisté od toxinů.
- Nepoužívat parfémované produkty včetně menstruačních vložek.
- Používat bavlněné spodní prádlo.
- Nepoužívat těsné stahovací tvarovací spodní prádlo.

4) Sladění se se svým cyklem

Naše přirozenost není neměnná, je cyklická. Vše v přírodě a ve Vesmíru se děje v cyklech a tak je nezbytné přijmout i cyklus vlastního těla a uvědomit si, že se nebudeme cítit stejně pohádkově každý den po celý měsíc a rok. Je potřeba změnit přístup k vlastnímu tělu, pochopit a naslouchat jeho hormonálnímu cyklu, sladit se s ním a podle něho organizovat svůj život.

Dosáhnout zdraví, úspěchu a štěstí je možné, pokud se spolehneme na svůj hormonální systém jako na dobrého průvodce.

Menstruační cyklus je řízen pěti hormony. Jsou to: estrogen, progesteron, folikulo-stimulační hormone (FSH), luteinizační hormon(LH) a testosteron. Množství těchto hormonů se čtyřikrát během menstruačního cyklu mění. To vytváří čtyři odlišné fáze v každém cyklu – folikulační, ovulační, luteální a menstruační. Odlišný podíl hormonů neurčuje pouze co se stane v těle z hlediska reprodukce, ale také určuje jak se cítíme fyzicky a emočně během každé fáze.



1 : Folikulační Fáze

Doba trvání: 7-10 dnů

- **Hormony:** Hypotalamus signalizuje hypofýzu k vyslání folikulostimulačního hormonu k vaječníkům s výzvou připravit se na uvolnění dalšího vajíčka. Několik folikulů s vajíčky pomalu začne napuchovat. Hladina estrogeneru začne vzrůstat a začíná zesilovat děložní výstelka, aby mohla vytvořit prostředí k přijetí vajíčka.
- **Tělo:** Fyzická energie během této fáze narůstá a je možné se někdy cítit neklidně. Zpočátku se neobjevují téměř žádné vaginální sekrece, pak se začnou objevovat - žluté nebo bílé barvy a lepivé struktury.
- **Životní styl:** Tvořivost a nové začátky charakterizují tuto fázi. Toto je čas zaměřit svou energii do podnětných projektů v práci i doma. Plánujte náročná sezení se spolupracovníky a uschovejte mentálně náročné úkoly na tento týden, kdy mozek hladoví po tvořivosti a nápadech, což usnadňuje řešení zapeklitých problémů. Během této fáze se fyzická energie dostane do jednoho

ze svých nejvyšších bodů. Emočně se cítíte přátelsky, otevřeně, optimisticky a oživeně. Máte nejvíce energie a jste aktivní. Je to nejpříhodnější období pro společenský život, kdy jste nejvíce otevřeny novým zážitkům a zkušenostem.

- **Strava:** Čerstvá, syrová a lehká jídla ještě více podpoří energii této fáze, kdy hladiny všech hormonů jsou na své nejnižší úrovni. Díky tomu, že hladina estrogenu je v nejnižší fázi, dokáže tělo tolerovat potraviny s vyšším obsahem fytoestrogenů – nebudete tedy hromadit další estrogen na již zvýšenou hladinu estrogenu. Takže: saláty jako kysané zelí, hodně zeleniny, protein (z netučných zdrojů), naklíčené fazolky a semena, energii podporující obiloviny. Také záleží na přípravě jídel, upřednostněte zdravé metody příprav. **Veškeré doporučené potraviny v tabulce pro tuto fázi také podporují ovulaci, ke které dojde ve fázi následující.**
- **Cvičení:** Je čas vyzkoušet něco nového – něco jako Zumba nebo jiné cvičení, které si přejete vyzkoušet. Vložit svůj mozek a tělo do nové podnětné činnosti je velice snadné a přirozené v této fázi. Také formujete nová nervová spojení a dráhy v mozku mnohem snadněji, což znamená že vystoupit ze své zóny pohodlí a učit se novým věcem je přirozené a snadné. Navíc pokud začnete nové aktivity nyní, mnohem snadněji k vám přilnou než v jiném období. V tomto čase máte právě tu správnou energii pro nové výzvy.



2 : Ovulační Fáze

Doba trvání: 3-4 dny

- **Hormony:** Prudký nárůst folikulo-stimulačního hormonu následovaný zvýšenou hladinou luteinizačního hormonu stimuluje jeden folikul na vaječnících k ještě většímu napuchnutí a následnému prasknutí. Tím dojde k uvolnění vajíčka do jednoho z vejcovodů kudy cestují do dělohy. Hladiny estrogenu dále narůstají, výstelka dělohy dále zesiluje a podporuje nárůst buněk imunitního systému v děloze. Testosteron prudce vzroste a klesne kolem samotné ovulace.
- **Tělo:** Vaginální sekrece se zvýší a v den nejvyšší plodnosti je čistá, vlhká a mazlavá. S uvolněním vajíčka můžete cítit bolest v pánevní oblasti a prudký nárůst energie nebo naopak pocit vyčerpání spolu s křečemi a bolestí hlavy.

- **Životní styl:** Toto je nejvhodnější období pro společenskou činnost, akce, důležité rozhovory a pracovní schůzky. Komunikační schopnosti jsou na svém maximu a dovolují tím převádět názory, myšlenky a nápady velice lehce a jasně. Stejně tak je toto příhodné období pro naslouchání a přijímání názorů od druhých. Toto je také ideální období na první rande, kdy je díky komunikačním schopnostem zvýšena ženská přitažlivost více než v ostatních fázích cyklu.
- **Strava:** Tělo má dostatek přirozené energie a nálada je stabilní. Opatrně se sacharidy. Doporučuje se držet se lehčích obilovin jako je quinoa. Stále se ujistěte, že vaše tělo metabolizuje a dobře eliminuje přebytečný estrogen. Konzumujte hodně zeleniny (vláknina pomáhá jeho vylučování) a ovoce (vysoká hladina antioxidantu glutathionu podporuje první fázi detoxikace v játrech). Potraviny vybrané pro tuto fázi (viz tabulka) podporují cévní a antioxidantní blahobyt vaječníků k vytvoření co možná nejzdravějšího vajíčka. Dále tyto potraviny předchází projevům symptomů způsobených hladinou estrogenu jako je akné a nadýmání. Pokračujte v zaměření na zdravou přípravu jídel nebo pokud možno, jezte co nejvíce potravin v syrovém stavu.
- **Cvičení:** Fyzická energie je v této fázi na svém vrcholu, proto podporuje intenzivnější aktivity jako je běh, posilování, spinning tanec nebo plavání.



3 : Luteální Fáze

Doba trvání: 10-14 dnů

- **Hormony:** Žluté tělísko (dočasná žláza, která vznikne z folikulu který prasknul a uvolnil vajíčko) narůstá na povrchu vaječníku a produkuje hormon progesteron. Nárůst progesteronu připravuje tělo k udržení netknuté děložní výstelky. Také komanduje hypofýzu k ukončení produkce folikulo-stimulujícího a luteinizačního hormonu, aby došlo k uvolnění pouze jednoho vajíčka. Hladina estrogenu stále narůstá. Pokud nedojde koncem cyklu k oplození vajíčka, žluté tělísko zanikne, produkce progesteronu se zastaví a začne menstruace. Hladina testosteronu se ke konci této fáze zvedne.

- **Tělo:** Fyzická energie klesá a koncem této fáze se mohou projevit premenstruační symptomy jako je: podrážděnost, nadýmání, bolest hlavy, náladovost a velké chutě.
- **Životní styl:** Pozornost, péče a komfort jsou nyní klíčové. Se zánikem žlutého tělíska se naše energie zjemňuje a stahuje dovnitř. Zjistíte, že máte potřebu “hnízdit” - pozornost je upřena na domácí práce, reorganizace a nákupy potravin. Určitý poměr estrogeneru k progesteronu v této fázi způsobí všímavost k věcem, které jste předtím neviděli. Jako výsledek, váš mozek začne upřednostňovat administrativní, detailně zaměřené povinnosti, které jste možná ignorovaly celý měsíc. Můžete cítit potřebu uklidit celý byt, přeorganizovat skříň, uvařit velké rodinné jídlo nebo péct koláče. Také ucítíte potřebu “hnízdění” na vnitřní úrovni, což s sebou nese věnování pozornosti sama sobě. Relaxujte ve vaně, s knihou nebo u pěkného filmu. Pokud možno, zpomalte s intenzivními pracovními a společenskými závazky, ať se v této fázi necítíte vyčerpaní.
- **Strava:** Potraviny specifikované pro tuto fázi /viz tabulka/ jsou bohaté na vitamín B, vápník, hořčík a vlákninu. Zkombinované optimalizují kvalitu této fáze v několika ohledech. Za prvé, zažehnávají nezvladatelné chutě na sladké způsobené velkou spotřebou vitamínu B, který podporuje tvorbu progesteronu. Za druhé, kombinace vápník – hořčík v tmavé listové zelenině zmírňuje zadržování vody v organismu, což je v této fázi pro některé ženy velmi problematická záležitost. Nakonec množství vlákniny v této fázi pomůže játrům a tlustému střevu spláchnout estrogen mnohem efektivněji a zlepšit tak účinky jeho dominantní hladiny. Dodatečně - zdravé přírodní cukry pomáhají s poklesem hladiny estrogeneru, ke které dojde v druhé polovině této fáze, což může způsobit pocity podrážděnosti. Jedním z řešení je pečená kořenová zelenina, kde se pečením zvedne koncentrace těchto cukrů a zelenina chutná sladce. Ujistěte se, že máte adekvátní přísun sacharidů ke stabilizaci hladiny serotoninu a dopaminu v mozku a pomůžete se tak vyhnout změnám nálad.
- **Cvičení:** V první polovině této fáze může být energie stále vysoká, lze pokračovat ve stejných cvičeních jako v ovulační fázi. V druhé polovině této fáze se doporučuje ubrat na intenzitě a zařadit aktivity jako je chůze, jóga a jiná lehká cvičení. Můžete se cítit pomalejší a váš organismus může zadržovat více vody.

4 : Menstruační Fáze

Doba trvání: 3-7 dnů



- **Hormony:** Se zánikem žlutého tělíska odpadá produkce progesteronu, což způsobí odvod děložní výstelky v podobě menstruace /periody, krvácení/. Estrogen dosáhne vrcholné hladiny a následně klesne, čímž informuje hypothalamus k přípravě na další cyklus ovulace.
- **Tělo:** Kombinace hnědého skvrnění a červeného krvácení charakterizuje tuto fázi. Je možné cítit pánevní křeče, bolest ve spodní části zad, únavu a chuť k jídlu. Potom co hladina estrogenu klesne, je možné pocítit úlevu.
- **Životní styl:** Dominuje sebeanalýza. V této fázi je komunikace mezi pravou a levou mozkovou hemisférou nejmocnější než v jakémkoli jiném čase. To nám dovoluje soudně ohodnotit jak si vedeme ve svém životě, začít identifikovat nedostatky a připravit se na nový směr, kterým se chceme vydat. Díky jasné komunikaci obou mozkových hemisfér je toto období, kdy jsme schopny silně vnímat svou intuici. Zaměřte se na myšlenky, obavy a strachy v tomto čase, obzvláště pokud se v tomto období každý měsíc opakují. Vedení deníku v této fázi je nesmírně prospěšné a pomáhá získat pohled na to, co říkají naše instinkty. Mnoho žen se cítí lépe když zjistí, že nespokojenost a nepokoj je v této fázi naprosto normální. Místo toho abyste se nechali ovládat nepokojnými myšlenkami využijte je k zamyšlení se, která oblast vašeho života potřebuje vaši pozornost. Potom využijte další týdny vašeho cyklu ke zpracování a řešení těchto záležitostí.
- **Strava:** Během této fáze je tělo plně zaměřeno na eliminaci děložní výstelky, proto je dobré zaměřit se na potraviny s dostatečným množstvím živin. Jedná se převážně o potraviny s nízkým glykemickým indexem, ovocem a zeleninou s vysokým obsahem vody. Mořské plody a mořská zelenina pomáhají remineralizovat tělo železem a zinkem, které jsou během menstruace odváděny z těla. Potraviny doporučené pro menstruační fázi jsou posilující pro krev a ledviny.
- **Cvičení:** Odpočinek a regenerace jsou důležitou součástí každého cvičebního programu. Tělo potřebuje odpočinek k načerpání sil. V této fázi je dobré zařadit do cvičebního plánu vycházky, protahovací cvičení a odpočinek.

Menstruace:

Rozdílné variace menstruačního toku mohou být dobrým ukazatelem toho, co se děje na úrovni estrogenu a progesteronu k následnému vyhodnocení celkové hormonální vyváženosti.

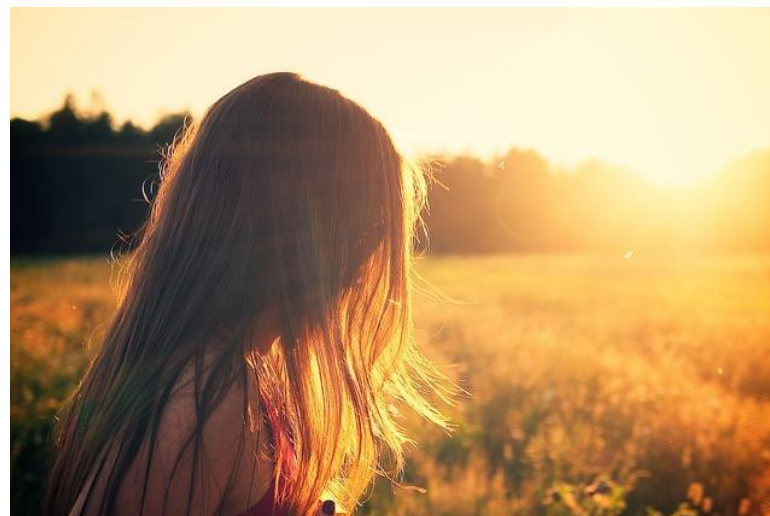
Hnědé skvrny: Pokud perioda takto začíná jedním nebo několika dny, poukazuje na nějakou stagnaci krve v důsledku nízké hladiny progesteronu. Pokud je hladina progesteronu nízká, cyklus nemusí začít včas, přestože k ovulaci došlo ve správnou dobu, luteální fáze může být delší než by měla.

Tmavě červené nebo černé sraženiny: Velké nebo malé, toto je další ukazatel nízké hladiny progesteronu, zvýšeného estrogenu a překážky v děloze. Dong quai (ženšen) je výborným bylinným pomocníkem k redukci krevních sraženin stejně tak jako odborná děložní masáž nebo akupunktura provedená odborníkem pomáhá uvolnit adhezi, která může bránit průtoku krve.

Silné krvácení: Může být znakem děložních myomů nebo polypů a je důležité nechat se vyšetřit gynekologem. Zaměřte se na příjem vlákniny, která pomůže s metabolismem estrogenu aby se snížila stimulace dělohy během cyklu. Jezte množství červené řepy jako podporu doplnění krve a doplňte vitamín B12.

Krátké krvácení: Může poukazovat na extrémně nízkou hladinu estrogenu a progesteronu, což může být způsobeno nedostatkem klíčových živin a naprostého vyčerpání nadledvinek. Je třeba doplnit vitamíny a Omega-3mastné kyseliny.

Častá menstruace: Tento stav je většinou způsoben díky špatné funkci štítné žlázy a je dobré podstoupit její vyšetření a doplnit látky podporující její činnost –hlavně jód a L-Tyrosin (neesenční aminokyselina). Štítná žláza kombinuje jód a L-Tyrosin a vytváří tak hormony Thyroxin(T4) a Trijodthyronin (T3). Výborným zdrojem jódu je v našich podmínkách Vincentka. Štítná žláza také ocení pro svou správnou funkci dostatečné množství hořčiku. Jeho přírodním zdrojem je kvalitní čokoláda (pokud možno bez mléčných výrobků a rafinovaného cukru, nejlépe raw čokoláda), slunečnicové semínko, ryby a zelená listová zelenina jako je špenát, kapusta a mangold. Přírodní zdroje L-Tyrosinu jsou: burské ořechy, mandle, avokádo, dýňové a sezamové semínko, ovesné vločky.



Souhra cyklu s jídlem

Potraviny uvedené v tabulce jsou vybrány s ohledem na energii potravin, obsah živin a metabolismus estrogenu pro každou fázi cyklu

Každá potravina má svou specifickou vibraci, která ovlivňuje celý organismus energeticky. Jinak se cítíme když sníme vepřové maso a jinak když sníme zeleninový salát. Potraviny jsou vybrány s tímto ohledem ve vztahu ke každé fázi cyklu tak, aby byly v souhře s energií kterou právě zažíváme a aby byly tou energií, kterou zrovna potřebujeme, abychom se cítili co nejlépe.

Co se týče živin, potraviny jsou vybrány tak, aby podpořily hormonální poměr jednotlivých fází. V každé fázi má tělo jiné nároky na živiny, které jsou dostupné v potravinách uvedených v tabulce.

Nakonec metabolismus estrogenu. **Jak již víme, hladina estrogenu se v každé fázi cyklu mění. Také víme, že většina symptomů spojených s hormonálním onemocněním je způsobená zvýšenou hladinou estrogenu v krvi. Proto jsou potraviny vybrané pro každou fázi tak, aby zabezpečily plynulý odvod estrogenu přes orgány vylučovacího ústrojí a aby játra měla dostatečnou podporu jakou potřebují k co nejlepšimu metabolismu estrogenu, detoxikaci a jeho následnému odvodu z těla.**



Není nezbytné jíst podle uvedených zásad na 100%. Pokud vybrané potraviny tvoří většinu vašeho příjmu v každé fázi, je v pořádku, když některé porce jídel budou tvořeny potravinami, které nejsou pro toto období na seznamu (záleží na tom jak se cítíte, na co máte chuť a co zrovna dozrává a je dostupné) – pokud se jedná o zdravé a hormonální systém podpůrné potraviny.

Začněte s potravinami uvedenými v tabulce a buďte kreativní v přípravě jídel z uvedených potravin v knize. Uvítejte změnu ve svém životě v podobě změny v nakupování, vaření a stravování. Nenechte se odradit případným přestupným obdobím, než se nové stravování pro vás stane naprosto přirozené.

Doporučené potraviny k běžné konzumaci: med (přírodní, nepasterovaný, neředěný), citróny, koriandr (nať), levandule, zázvor, ženšen, ovoce (hlavně jahody, maliny, borůvky, ostružiny), jablečný ocet, avocado, mák, nepražené kakao, chlorofyl, kokosový olej, konopné semínko, mořské řasy a spirulina, Čaga (Befungin), jablka, hrušky, broskve, řapíkatý celer, papriky, rajčata, brambory, batáty, topinambury, všechny druhy zeleného salátu, kapusta, zelí, špenát a další zelené potraviny.

	Folikulační fáze	Ovulační fáze	Luteální fáze	Menstruační fáze
Obiloviny	Ječmen Oves Žito "Pšenice"	Amarant (Laskavec) Kukuřice Quinoa (Merlík)	Hnědá rýže Proso	Pohanka Divoká rýže
Zelenina	Artyčok Brokolice Mrkev Cukína Zelený salát Petržel Zelený hrášek Rebarbora Zelené fazolky	Lilek Chřest Červená paprika Růžičková kapusta Mangold Pažitka Pampeliška Čekanka listová Okra (Ibišek jedlý) Špenát Jarní cibulka Rajče	Zelí Květák Řapíkatý celer Ředkev bílá Česnek Zázvor Pórek Brukvovitá zelenina Kořenová petržel Dýně Ředkvička Batát(Sladký brambor) Potočnice lékařská Okurka	Červená řepa Řasy: Dulse Hijiki Kelp Kombu Wakame Houby: Žampion Šiitake Kapusta
Ovoce	Avokádo Grapefruit Citrón Limetka Pomeranč Švestka	Meruňka Kokosový ořech Cantaloupe meloun Fíky Maliny,Jahody	Jablka Datle Broskev Hruška Rozinky	Ostružiny Borůvky Červené hrozny Vodní meloun

	Třešně			
Luštěniny	Půlený hrách Zelená čočka Fazole černé oko Mung fazole Fazole lima (velké, bílé s máslovou chutí)	Červená čočka	Fazole navy Fazole bílá ledvina	Fazole adzuki Fazole červená ledvina Fazole Black turtle
Ořechy	Brazilský Kešu	Mandle Pistácie Pekan	Vlašský Piniový	
Maso	Kuřecí Vejce	Jehněčí	Hovězí Krůtí	Kachní Vepřové
Dary moře	Škeble Krab Pstruh	Losos Krevety Tuňák	Treska Platýs	Slávky Škeble Sumec Krab Chobotnice Sardinky Humr Oliheň Hřebenatka
Ostatní	Oříškové máslo Olivy Kyselé okurky Kysané zelí Ocet	Čokoláda Káva Kečup Kurkuma	Máta Spirulina	Bancha čaj Káva bez kofeinu Sůl Tamari

Zajímavosti, fakta, poznatky a doporučení:

- Vyhýbejte se fluoridu sodnému NaF, který se nachází v zubních pastách a může i ve vodě z vodovodního řádu. NaF mimo jiné poškozují DNA, štítnou žlázu a epifýzu, čímž narušuje správnou funkci hormonálního systému. **Doporučení: Používejte zubní pasty bez fluoru nebo je nepoužívejte vůbec. K bělení zubů lze použít kvalitní jedlou sodu. Jinak si lze zuby čistit pomocí kokosového oleje nebo bylinných zubních olejů.**
- Užívané hormonální preparáty odchází močí do vodního systému. Čističky vod a filtry bohužel tyto látky z vody nedokáží odstranit. Proto je voda z vodovodního řádu dobře namíchaným koktejlem antibiotik, hormonů a dalších pro tělo nežádoucích látek, včetně přidaných chemikálií.
Doporučení: Najděte si lesní studánku, jejíž voda vám bude chutnat, pokud možno v co nejčistším prostředí a využívejte tuto vodu k pití a vaření.
- Vyřadte z jídelníčku umělá sladidla, bílý cukr a bílou mouku. Tělo při zpracování bílého cukru a bílé mouky zužitkovává živiny uložené převážně v kostech a zubech. Bílý cukr je prakticky nebezpečná chemická látka. **Doporučení: Nahrad'te bílý cukr kvalitním domácím medem, javorovým sirupem nebo sirupem z agáve.! Pozor na umělá sladidla! Pro naše zdraví jsou velmi nežádoucí!!!**
- Vyhýbejte se kravským mléčným výrobkům. Tyto výrobky zahleňují lidský organismus a nejen že zabraňují organismu vstřebávat živiny, které konzumujeme ve zdravých potravinách, ale s velkou pravděpodobností obsahují značnou dávku hormonů a antibiotik, které se přidávají do krmných směsí za účelem co největší dojivosti skotu a při ošetření zánětů vemene.
Doporučení: mléko nahrad'te mlékem mandlovým, konopným, makovým či kokosovým. Jogurty a sýry lze vyrobit z kešu oříšků. Dnes najdete na internetu spousty receptů jak tato mléka a sýry vyrobit. Rostlinná mléka jsou pro lidský organismus snadno stravitelná a obsahují větší množství pro tělo lehce vstřebatelných výživných látek než mléko kravské. Pokud si nedokážete odepřít živočišné mléčné výrobky, zvolte produkty z kozího mléka.



- Zjistěte svou toleranci na lepek a popřípadě ho nahrad'te bezlepkovými potravinami. Lepek v dnešní podobě a množství v jakém ho konzumujeme je velmi těžce stravitelný, zůstává na stěnách střev a tím jim zabraňuje vstřebávat živiny a plnit dobře svou trávicí a vylučovací funkci. Navíc na sebe váže toxické látky, které místo toho, aby byly vyloučeny z těla, přechází do krve. **Nahrad'te lepkové produkty pohankou, quinoou nebo amarantem.**
- Pokud jíte maso volte maso z domácích a farmářských chovů, kde byla zvířatům dopřána přirozená strava a ne strava z velkovýkrmnů. To samé platí pro vejce. **Doporučení: Pokud jen trochu cítíte, že dokážete žít bez konzumace masa, vydejte se touto cestou.**
- Zařaďte do svého jídelníčku čerstvou sezónní zeleninu a ovoce. Příroda dodává v podobě plodů to, co zrovna náš organismus potřebuje. Výhody a účinky čerstvé rostlinné stravy jsou nevyčísitelné. Zařaďte denně alespoň jedno syrové rostlinné jídlo do svého jídelníčku.
- Přehodnoťte konzumaci soji a sojových výrobků. Soja je v dnešní době geneticky modifikovanou plodinou a navíc obsahuje velké množství fytoestrogenů.
- Konzumujte pravidelně avokádo. Je dokázáno, že avokádo má blahodárné účinky na ženský reprodukční systém a slouží jako prevence rakoviny děložního čípku. Ženy které konzumují tři avokáda týdně mají 3,5x větší pravděpodobnost otěhotnět než ženy, které tak nečiní.
- Nahrad'te domácí chemické přípravky, čističe, mycí a prací prostředky a kosmetiku za šetrné bio produkty. **Doporučení: Místo krémů a pleťových mlék aplikujte na pokožku produkty, které byste neměli strach jíst. Např. kokosový olej, sezamový a olivový olej, čistý aloe vera gel.**
- **Pokud máte zkompromitovaný hormonální systém, nedoporučuji dělat žádné drastické a dramatické očistné kúry a půsty, protože detoxikace organismu je řízena hormonálním systémem, který když není plně funkční často tělo nedetoxikuje tak jak by mělo.** Existuje ale očista jater, která čistí tento orgán od žlučových nánosů a kaménků, které zhoršují a zabraňují dobrému

trávení, ale i detoxikační funkci jater (která je důležitá pro správnou funkci hormonálního systému). Podle mé vlastní zkušenosti je toto jedna z nejlepších věcí po fyzické stránce, kterou jsem kdy pro své zdraví udělala. Tyto očisty je ze začátku třeba činnit pravidelně. Návod na očištnou kúru naleznete zde: http://www.zdravi-az.cz/Dalsi_druhy_ocisty01.php . **Doporučení: Jedná se o osobní rozhodnutí, nepraktikujte tyto očisty jen na základě doporučení, ale především na základě vlastního citění.**

- Vyzkoušejte hormonální jógu, která prokrvuje ženské reprodukční orgány a tak podporuje jejich funkci, zlepšuje trávení a navozuje pocit vnitřní síly a vyrovnanosti. V praxi prokazuje velmi dobré výsledky ve formě vyléčení neplodnosti, endometriózy, špatné funkce štítné žlázy, apod. Je nenahraditelným pomocníkem v období menopauzy a při problémech s inkontinencí. Ale i bez uvedených potíží je hormonální jogová terapie podle Dinah Rodrigues vynikajícím a doslova návykovým cvičením, které nejen podporuje zdraví, ale také pěkně formuje postavu. Motivační video naleznete zde:

<http://www.studioanela.cz/>



Jak již bylo zmíněno, harmonizace hormonálního systému je záležitostí komplexní. Hormony velmi citlivě reagují na naše myšlenky, pocity a emoce. Proto je nezbytné vydat se kromě změny ve stravování a životním stylu i cestou vědomého osobního rozvoje. Je nezbytné pracovat na svých myšlenkových vzorcích a rodových přesvědčeních. Pocity stísněnosti a negativní postoje přímo ovlivňují hladiny našich hormonů a tím i celkového zdraví. U některých jedinců bude nezbytná hlubší práce na traumatech navozených v dětství.

Slunce

Hormonální systém, tedy jeho orgány a žlázy pracují v cyklech souvisejících se Sluncem. Sluneční záření ovlivňuje produkci hormonů. V dnešní době trávíme velmi málo času v přírodě a na slunci, což je další velká příčina, proč naše těla a systémy v nich přestávají fungovat tak jak by měly. Strach ze Slunce a pobytu na něm implantovaný do společnosti je jednou z příčin, proč trpíme spoustou závažných onemocnění. Bez slunečního záření není tělo schopné vytvořit některé pro jeho funkci klíčové látky, jako je například vitamín D. Tělo není schopné přijmout tento vitamín ve formě žádného vitamínového doplňku. Vitamín D chrání tělo před onemocněními jako je roztroušená skleróza, onemocnění kostí, tuberkulóza, cukrovka typu 1, zánět tlustého střeva, revmatická



artritida a lupenka. Je vytvořen, když se sluneční světlo dotkne naší kůže, což pomáhá remineralizovat kosti a zuby, okysličuje pokožku, snižuje krevní tlak, urychluje hojení kostí a zranění a zlepšuje zrak. Navíc nedostatek vitamínu D (který se stává dalším epidemickým problémem ve společnosti) může vést k agresivní formě rakoviny kůže. **Sluneční paprsky obsahují infračervené záření, které pomáhá detoxikovat tělo a UV záření, které čistí a sterilizuje naši kůži od bakterií a plísní.** Slunce jako takové není nebezpečné. V momentě kdy přehodnotíme stravu a chemikálie ve svém okolí, přestaneme užívat toxické tělové přípravky a začneme tělo zbavovat toxických látek poznáme, že naše tělo nemá se slunečním zářením žádný velký problém. **Jsou to toxické látky obsažené v našem těle, které reagují na kůži se slunečním zářením a způsobují alergické reakce a onemocnění jako je například rakovina kůže.** Vyhýbáním se Slunci a

používáním vysokých UV faktorů v podobě opalovacích krémů (které obsahují velké množství toxických chemikálií) jsme potlačili schopnost těla vytvořit si přirozenou ochranu kůže v podobě tmavnutí pleti. **Slunce harmonizuje hormonální systém a zvyšuje libido, dokonce zvyšuje množství železa v krvi.**

Doporučení: Přirozenou ochranou proti UV záření je konzumace chlorofylu v podobě zelených smoothies a šťáv. Chcete-li přeci jen použít přirozený ochranný prostředek proti UV záření, lze použít kvalitní sezamový olej.

Slunce lze vědomě využít k harmonizaci hormonálního systému a ke zpracování myšlenkových postojů a takzvaných emočních traumat, které velmi úzce s hormonálním systémem souvisí, protože ovlivňují jeho funkci na “neviditelných” energetických rovinách. Abychom podpořili správnou funkci našeho hormonálního systému, musíme očišťovat a vyživovat nejen naše fyzické tělo, ale i naše tělo emoční a mentální. V tom nám Slunce dokáže velmi pomoci prostřednictvím očí, kdy se do Slunce díváme při jeho západu či východu, kdy je bezpečné pro oči přijímat sluneční energii. Ta vstupuje přímo do mozku a kromě toho že ovlivňuje činnost hypotalamu, epifýzy a hypofýzy a tím aktivuje hormonální systém, dokáže rušit nervová spojení (takzvané neurocesty), vytvořené na základě negativních a nezdravých myšlenkových přesvědčení a traumat. Více informací o dívání do Slunce naleznete zde:

<https://www.slunecnabrana.cz/l/jak-se-divat-do-slunce-i/>



Pár slov o enzymech, syrové rostlinné stravě a estrogeneru



Fibrin je vláknitá nerozpustná bílkovina (protein), která vzniká v závěrečné fázi srážení krve z fibrinogenu. Fibrinogen cirkuluje v krvi a čeká na nějakou formu vnitřního poranění (kterou způsobí podráždění nebo zánět), které následně zacelí jizvou. Tělo jizvu následně prostřednictvím proteolytických enzymů, které produkuje slinivka břišní rozloží a zůstane hladká skoro neviditelná jizva. Proteolytické enzymy tedy “pojídají” přebytečnou vazivovou (jizvovou) tkáň, čistí tím orgány a krev od přebytků fibrinu a fibrinogenu, minerálů a antibakterií. Když udělají svou práci, vrací se do slinivky břišní, která je přeměněna na enzymy trávicí, které rozkládají potravu. Kolem 27 let jedince slinivka břišní přestává produkovat tyto proteolytické enzymy a začne jimi šetřit tím, že do organismu začne pouštět jen jejich omezené množství. Tím tělo přichází o dostatečnou vnitřní očistu od bílkovinných útvarů a dochází ke vzniku tuhých jizev, zhušťování krve a dalším nežádoucím jevům. Fibriny mají tendenci se shlukovat a vytvářet takzvané fibrózy. Fibróza je tedy formace přebytečné spojovací bílkovinné tkáně v orgánu nebo tkáni, která se vytvoří během zacelujícího a hojícího procesu.

Estrogen je hormon, který když se nachází v těle v přebytečném množství, způsobuje záněty a tím následně podporuje vznik fibróz. Např. Děložní myomy jsou z 80% fibrózou a příčinou jejich vzniku je dlouhodobě vysoká hladina estrogeneru v těle.

Funce enzymů:

1. Redukují záněty
2. Vyrovnávají opravný mechanismus a předchází fibrózám (zmnožení, zhuštění vaziva ve tkáni – jizvy - vznikají následkem infekcí)
3. Čistí krev
4. Modulují imunitní systém
5. Rozkládají potravu

Jak předcházet vzniku fibróz:

Z výše popsané činnosti proteolytických enzymů chápeme, že tělo uvítá, pokud mu je budeme dodávat. A to dokážeme prostřednictvím syrové rostlinné stravy. Strava tepelně upravená nad 42°C tyto enzymy ničí.

Dnešním trendem je konzumovat velké množství takzvaných superpotravin v podobě různých semen a naklíčených klíčků. S jejich konzumací není nic v nepořádku, problém je ale v množství, ve kterém se dnes konzumují. Obsahují totiž velké množství fytoestrogenů. U žen, které jsou “estrogen dominantní” je třeba tyto potraviny s vysokým obsahem fytoestrogenů omezit. Jedná se o následující:

Lněné semínko a sezamové semínko

Soya – boby, jogurt, mléko

Tofu

Klíčky



Závěrem

Zharmonizovat svůj hormonální systém, udržovat a podporovat jeho funkci znamená udělat trvalé změny ve stravování a životním stylu. Jedná se o PROCES a tak je třeba k celé záležitosti přistupovat. Na základě informací předaných prostřednictvím této knihy vidíme, že pro správnou funkci našeho hormonálního systému je nejen nezbytné zásobovat tělo živinami, ale také mu vytvořit podmínky k tomu, aby bylo schopné tyto živiny vstřebávat. Je nezbytné starat se o stav našich jater a střev a podporovat jejich správnou funkci, aby docházelo k hladké detoxikaci organismu a odvodu již nepotřebných hormonů z těla. Jak již bylo zmíněno dříve, nelze vynechat práci ani na úrovni mentální a emoční. **Hormony jsou spojovacím článkem mezi naší psychikou a fyzickým zdravím, proto bude nezbytné zajímat se o to jak pracovat s vlastní myslí, přenastavováním nezdravých přesvědčení a víry. Jak máte možnost zjistit z mého vlastního příběhu (odkaz na celý příběh naleznete na str. 3), traumata z dětství hrají v našem zdraví klíčovou roli. Neexistuje jediný člověk, který by ve svém podvědomí neměl uloženy negativní zážitky z dětství. Přestože tato traumata formují náš život, většinou si jich nejsme vědomi. Existují postupy jak na základě příhod v našem životě můžeme původní příčiny těchto traumat odhalit a vyléčit. Tím se začneme osvobozovat od negativních vibrací uložených v našem podvědomí, které ovlivňují naši každodenní realitu.**

Informace poskytnuté v této knize vám pomohou udělat velký krok k celkovému zdraví a pochopení jistých procesů ve svém těle. Pracujte se svým tělem s radostí. Tělo je velice inteligentní součást vás samých a pokud si k němu utvoříte přátelský a láskyplný vztah, úžasně se vám odmění.

Přeji Vám hodně úspěchů na cestě sebepoznávání, cestě sebelásky a na cestě k celkovému zdraví. Gratuluji Vám k rozhodnutí vzít své zdraví do vlastních rukou. Na své cestě se ptejte – klad'te otázky. Odpovědi se vždy dostaví. Nezapomínejte na inteligenci svého těla a na fakt, že každé onemocnění přichází v době, kdy jsme schopni se vyléčit. Rozhodujte se ve svém životě na základě otázky: **Co by udělal člověk, který se má rád a který si sám sebe opravdu váží?** Taková rozhodnutí budou možná někdy nepříjemná a pro druhé bolestivá, ale velmi se vám vyplatí. Navíc velmi podpoří vaše zdraví. Budu ráda za sdílení každého vašeho příběhu a vaší osobní zkušenosti.

V případě otázek určených mé osobě nebo zájmu o konzultace prostřednictvím osobního setkání či prostřednictvím Skype hovoru se mě prosím nerozpakujte kontaktovat zde:

<https://www.slunecnabrana.cz/o-mne-kontakt2/>

Ve spojení se mnou můžete být také prostřednictvím facebooku:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008246088806>

www.slunecnabrana.cz, www.mistrovskekrystaly.cz

S Láskou

Martina ♥

Pokud cítíte, že chcete ohodnotit tuto práci na základě zkušenosti, informací a výsledků které vám přinesla, učiňte tak prosí na č.ú: 2000953644/2010, Zahraniční platby(EUR): 2300902611/2010, IBAN: CZ9420100000002300902611, SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX
Za veškeré finanční dary předem děkuji a velmi oceňuji vaši finanční podporu mé práce, která je a bude nadále předávána a dostupná všem prostřednictvím elektornických knih a stránek Slunečné Brány.

