

Hormon jóga

(Az érzelmek és az idegrendszer hatása alatt áll)



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

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

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

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

Amikor normálisan edzel és táplálkozol mégsem fogysz vagy építesz izmot lehet hormon probléma jele. Vagy ha nincs elég önbizalmad és lendületed a dolgok kivitelezéséhez. Vagy épen ha túl kevés vagy túl sok a gyomor savad, vagy gyomor panaszokkal, felfúvódással vagy SIBOval küzdesz. Általában a pajzsmirigy, mellékvese, tesztoszteron szint és inzulin mentén kell keresni a gyökérokokat.

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

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

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

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

A hormonjaid teremtik meg az összhangot a belső és a külső világod között. A hormonok arra reagálnak, amit gondolsz és amit a szíved érez. Sokszor a depresszió, letargia, krónikus fáradtság mögött is hormonális probléma áll.

Vannak nők akik az élet dolgait viszonylagos nyugalommal, higgadsággal tudják kezelni, nagyobb érzelmi kilengések nélkül. Nekik a hormonjaik is viszonylag rendben vannak.

Azonban vannak nők, akik minden pici felmerülő eseményen rágódnak heves érzelmi viharok kíséretében. Az ilyen személyiségű hölgyeknek a hormonjaik is hamarabb felborulnak.

Figyeld gondolataidat és érzelmeidet, mint egy őrző angyal. Fegyelem és jelenlét szükséges ahhoz, hogy ne engedd hogy az élet dolgai kibillentsenek az egyensúlyodból.

Ha mégis így történt, szánj magadra időt, hogy elmélyedéssel, elengedéssel, koncentrációd fejlesztésével és az elfogadás, szeretett gyakorlásával megőrizd nyugalmad és ne engedd, hogy kibillenj középpontodból.

Azok a nők akik fiatal korukban traumatizáltak voltak, vagy nagy érzelmi csomagot cipelnek, sokkal érzékenyebbek a kortizolra és hamarabb felborul a hormon rendszerük. Fontos a régi traumákat, sérelmeket feldolgozni.

Ha olyan környezetben élsz, ahol a kortizol túltermelődik, biztos a vércukrod is magas lesz és folyamatosan ingadozik. Ez egyenes út a hormon problémákhoz. Ha oxytocint tudsz termelni (baráti emberi kapcsolatok, ölelések, pároddal, rokonokkal, barátokkal együttlét), ezek a tevékenységek és az oxytocin termelődés segít megőrizni hormon rendszered harmóniáját. Néha jobb egy baráti beszélgetés, mint egy erős cardio óra.

Valamint nagyon fontos, hogy mindentől távol tartsuk magunkat ami toxikus. Legyen az környezet, érzelmek, étel, emberi kapcsolatok, munkahely, pletyka, horror film stb.

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

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

Mai világ legnagyobb problémája férfi női energiák felborulása.

Fontos, hogy az egészséges hormonrendszerhez elengedhetetlen a cukorháztartás rendbetétele, és úgy étkezni, hogy kiegyenlített legyen a cukor a vérben egész nap, valamint a test anyagcseréjének, metabolismusának karbantartása. Általában a metabolikus és hormonális problémák egyszerre jelentkeznek. Továbbá fontos a mikrobiom és a belek valamint az idegrendszer helyreállítása is.

Fontos, hogy felelősséget vállaljunk az egészségünkért, és amellet, hogy orvosi segítséget kérünk, találjuk meg a megfelelő eszközöket, melyek legjobban szolgálják hosszútávú egészségünket. (életmód, mozgás, táplálkozás, lelki testi tisztulás, pihenés, táplálékkiegészítők stb.)

Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?

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

- Például ha folyamatos stressznek vagyunk kitéve, multi taskalunk a mellékvesék kifáradnak, ami a többi mirigyre is kihat. Így a többi hormon sem tud megfelelően termelődni a petefészekben és a pajzsmirigyben. A stressz növeli a szervezetben a szabad gyököket, elvonja a magnéziumot és B1, B5, B6, B12, C és tyrosine hiányt okoz. Fontos ezen tápanyagok pótlása stressz fennállása esetén.
- Fogamzásgátló tabletták utóhatásai. Felborítja ösztrogén progeszteron szintet. Mikor abbahagyjuk, a szervezetnek kell egy idő amíg újra rendeződik a hormonháztartás, ilyenkor érdemes lehet egy ideig bioidentikus hormonokkal visszaállítani a hormon egyensúlyt.
- Amikor folyamatosan feladod magad, megalkuszol, érzelmi feszültséggel küzdesz, traumáktól szenvedsz a hormonjaid kibillenek az egyensúlyból.
- A LEGTÖBB HORMONÁLIS PROBLÉMÁT A HOSSZÚ IDEIG FENNÁLLÓ TÁPANYAGHIÁNYOS ÉTKEZÉS OKOZZA.
- Nehézfém telítettség. A nehéz fémek szeretnek megtelepedni a mirigyekben, mivel ezeknek a szerveknek nagy ásványanyag mennyiségre van szükségük a működéshez. Ha hiányoznak, a helyükre bemennek a nehézfémek és megbénítják a működésüket. Általában ilyenkor a páciensnek súlyos ásványianyag hiánya van.
- Túlagyalás, túl sok intellektus, nincs egyensúlyban a test és elme edzése.
- Túl sok erős férfi energia és aktivitás
- Vírusok és baktériumok (Epstein bar, Cytomegalo, Varicella Zooster, HPV, Hepatitis csoport, Borrelia, Anti-Streptolizin, Yersinia enterocolitica stb.)
- Ha cukor és szénhidrát dúsán étkezünk a hasnyálmirigy egy idő után nem tud megfelelő mennyiségű inzulint termelni a cukor feldolgozásához. Fontos, hogy úgy étkezünk, hogy a bevitt tápanyagok támogassák a hormonrendszerünk működését.
- Ha ételünkben, környezetünkben, a levegőben amit belélegzünk és a vízben amit megiszunk sok a szennyeződés, az a hormonrendszer elváltozásaihoz vezethet. Amíg immun rendszerünk erős, addig a bennünk lévő mérgezőanyagok nem tudnak bennünk sok kárt tenni, ahogy legyengül (pl. Epstein bar vírus) a vírusok elkezdik megtámadni szerveinket (máj, vese) és hormon termelő mirigyeket (pajzsmirigy, méh, petefészek stb.) Xenoösztrogének
- Mikor mozgás szegény az életmódunk, akkor sem tudnak a salakanyagok kiválasztódni a nyirokrendszerből.
- Autoimmun betegségek – Fontos kezelésük (21 old.)
- Antidepresszánsok és antibiotikumok

Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:

- Vírus és baktérium fertőzés (Epstein bar, Cytomegalo vírus, HPV1,2)
- Belek renyhessége, diszfunkciója
- Túl sok szénhidrát felborítja a cukor háztartást, mely a hormonokat, amiktől irritáltá válunk.
- Nehézfém terheltség, mérgezőanyagok lerakódása
- Ásvány, vitamin és tápanyaghiány
- Hormonproblémák (Mellékvese kimerültség, ösztrogén dominancia, pajzsmirigy problémák) – Ajánlás: DHEA 10 – 25 mg 40 év felett naponta, kétnaponta, Pregnenolone, 5 http, L-tyrosine, megfelelő pihenés, örömforrás találása életben, meditáció, vallási tevékenység,

- Baktériumok, féreganyagok a bélrendszerben
- Vérszegénység, cöliakia, felszívódási zavarok (erről bővebben méregtelenítési jegyzetben)

Javallatok:

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

Leggyakoribb problémák

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

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

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

Magas ösztrogén: Mellkasi irritáció, ciszták, endometriózis

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

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

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

FSH magas: Petefészek elkezdett kimerülni, korai menopauza

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

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

Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:

- éghajlat változás, pihenés,
- időszakos böjtölés (12 – 12 óra) (a szervezet inzulinszintje csökken, a növekedési hormon szintje megnő, őssejtaktivitás fokozódik, méregtelenítés fokozódik, a vérnyomás, a vércukorértékek csökken)
- női ciklikus mivoltunk tiszteletben tartása
- tudatosan letisztított élet és tevékenységek
- folyamatos tisztulás lelkileg, érzelmileg, gondolatilag és fizikailag
- megfelelő kiválasztás
- helyes étkezés
- időszakos böjtölés (1 nap 14 óra böjt, pl. este 20 és reggel 10 között)
- természetes dolgok előnyben részesítése
- ásványi anyag és vitamin pótlás
- meditáció, jóga, masszázs,
- természet közelség, szabad levegő, napfény
- helyes légzés
- mozgás
- elme korlátozása, jelenben élés
- méregtelenítés (máj, vese, mellékvese, nehézfém, belek)
- kórokozók eltávolítása
- gyulladássos folyamatok megszüntetése
- megfelelő alvás, napi rutin
- megfelelő mennyiségű tiszta víz

Hormontermelő szerveink

Agyalapi mirigy

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

Előfordulhatnak jó indulatú daganatok benne, megnagyobbodás, ilyenkor elkezdi nyomni a szemideget, látás zavarokat okozva. Ilyenkor műteni kell.

Oxitocin és az ADH az agyalapi mirigy hátsó lebenyében tárolódik, a hipotalamusz termeli.

Oxitocin érintésnél, ölelésnél, szülésnél, masszírozásnál szabadul fel. Szülés után az oxitocin regenerálja a méhet. A tej kilövellésnél is oxitocin termelődik, így ha a kismama szoptat, hamarabb regenerálódik a méhe.

Mellékvese (Kortizol)

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

A kortizol stressz hatására keletkezik (elég gondolni is stresszes vagy félelmetes dolgokra, nem kell megvalósuljon). Felkészít minket a harcra vagy a menekülésre. Aktivitást ad. Lehetővé teszi, hogy izmaink elegendő vért és oxigént kapjanak, elegendő vércukor legyen a vérben. És közben megpróbálja csoportosítani a szervezetben a funkciókat,

leállítja azt ami kevésbé fontos (emésztés, méregtelenítés, női jelleg, nemzés, karbantartás és javítás), hogy a szervezet a menekülésre vagy harcra jobban koncentráljon.

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

DHEA a mellékvese termeli szinten és ellensúlyozza a kortizolt.

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

Sajnos akkor is kortizol túltermelődés alakulhat ki, ha krónikus vírus fertőzéstől szenvedünk. Ha érezzük, h baj van érdemes elvégeztetni egy teljeskörű vírus tesztet. (Pl, Corden labor van mostanában legjobb árban, Epstein bar, Cytomegalo, Varicella Zoster, Anti Streptolizin, HPV, Adena, Borrelia, Yersinia enterocolitica stb.)

Ma már azt is tudjuk, hogy a fast food és a gyorsan felszívódó szénhidrátok is kortizol túltermelődést okozhatnak. Ezért fontos tisztán étkezni és úgy, hogy egész nap kiegyenlített legyen a vércukor.

Valamint ha valaki meg nem oldott traumákkal él, a kortizol szint ilyenkor is érzékenyebb tud lenni.

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

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

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

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

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

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

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

Stádiumok:

I. Megemelkedik kortizol szint: Állandóan aktív, mégis fáradt. Magasabb vérnyomás, vércukor. Függőségre hajlamosít – dohányzás, alkohol. Nagyon kíváncsi sósat, édeset és mindenféle aktivitásba próbál szilárd nyugalom találni, mégsem vagy jól. Ha évekig magas a kortizol, akkor egy idő után mellékvese kimerültség fog beállni.

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

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

A mellékvesét újból egyensúlyba hozni körülbelül annyi időre van szükség, mint amennyi ideig két végről égettük a gyertyát.

Fontos a fegyelmezett pihenés, min napi 8 óra alvás hosszú éveken keresztül, vitaminokkal és tápanyagokkal feltölteni a szervezetet, valamint Q 10 sejtregeneráló 400 – 600 mg min 6 hónap – 1 évig. Az édesgyökér (vigyázat megemelheti a vérnyomást) és sok sok grapefruitlé is segíthet. Relaxáció és helyes légzés. Ha hosszú távon nem jó a légzés, savas környezet alakul ki, diabeteshez vezethet. Amikor stresszesek vagyunk, elfelejtünk lélegezni. Fontos minél több időt a természetben tölteni, felére csökkenti kortizolt. Ha javítod a kortizolt, a pajzsmirigy is javul. A magas inzulin és magas kortizol egyenes út az elhízáshoz, ha csökkented szintjüket, könnyebb fogyni.

Ajánlások kortizol problémák esetén:

Kortizol problémák esetén a legfontosabb a fegyelmezett pihenő idő, hogy ne multi taskeljünk, állítsunk fel prioritásokat az életünkben. A jóga, a mindfulness, heti 2-3 szauna, mind jó hatással tud lenni a kortizol szintre. A tiszta étrend és a táplálékkiegészítők is nagyon fontosak.

A mellékvesét segítik az úgynevezett adaptogén gyógynövények. Az Ashwaganda (WTN, Planet Bió és Gal termékek) akkor jó, ha kifáradt a mellékvese, a Rodiola Rosa akkor jó amikor nagyon magas a kortizol szintje, nagyon nagy a stressz, a külső nyomás. Ha az Ashwaganda nem válik be, a Maca gyökér is kiváló megoldás lehet. Ginseng Biloba segíthet amikor folyamatosan nagy szellemi megterhelésnek vagyunk kitéve. Kis mennyiségű DHEA is segíthet.

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

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