

- gyulladásos folyamatok megszüntetése
- megfelelő alvás, napi rutin
- megfelelő mennyiségű tiszta víz

Hormontermelő szerveink

Agyalapi mirigy

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

Előfordulhatnak jó indulatú daganatok benne, megnagyobbodás, ilyenkor 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 petefészkek előhormonját (pregnenolone) és ilyenkor nem termelődik elegendő progeszteron és pajzsmirigy hormon. Ezért van az, hogy azok a nők akik folyamatos stressz hatás alatt élnek, gyakran szenvednek olyan tünetektől mint feszültség, álmatlanság, menstruációs zavarok, migrén, hízás.

Ha 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
- 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, blokkolják az oxitocin termelődését. Fontos az érintés, az ölelés, a masszázs, a relaxáció a stressz kezelésében. Ha a kortizol folyamatosan túltermelődik, gátolja a többi hormon termelését (mivel a túlélési ösztön fontos, ha folyamatos stressz hatásnak vagyunk kitéve, vagy úgy éljük 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.

Stádiumok:

I. Megemelkedik kortizol szint: Állandóan aktív, mégis fáradt. Magasabb vérnyomás, vércukor. Függőségre hajlamosít – dohányzás, alkohol. Nagyon kíváncsi sósat, édeset és mindenféle aktivitásba próbálsz nyugalmat találni, mégsem vagy jól. Ha éveig 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:

A mellékvesét segítik az úgynevezett adaptogén gyógynövények. Az Ashwaganda (WTN, Planet Bió és Gal termékek) akkor jó, ha kifáradt a mellékvese, a Rodiola Rosa akkor jó amikor nagyon magas a kortizol szintje, nagyon nagy a stressz, a külső nyomás. Ginseng Biloba segíthet amikor folyamatosan nagy szellemi megterhelésnek vagyunk kitéve. 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 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)

Amikor nagy a stresszhatás a méreganyagok és a szabadgyökök felhalmozódnak a szervezetben (onnan is lehet érezni, hogy sokkal bűdösebb ilyenkor az izzadságunk, szájszagunk és egyéb szekréciók), az antioxidánsok és flavonidok ilyenkor jó szolgálatot tehetnek, valamint fontos a folyamatos méregtelenítés.

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

DHEA: Mellékvese termeli, anti aging hormonnak is hívják, kiegyensúlyozza a kortizolt. Javítja agyi tevékenységeket, erősíti immunrendszert és fontos a pajzsmirigy működéséhez is.

Pajzsmirigy (Egészséges működés feltétele: megfelelő mennyiségű szelén, cink, jód, mg)

A pajzsmirigy hormon testünk minden sejtjére kihat. Meghatározza metabolizmust, a vérnyomást, test hőmérsékletet és kognitív képességeinket. Azért van az, hogy akinek folyamatosan kezeletlen pajzsmirigy alul működése van, depresszióra válik hajlamossá, és idő korban nagyobb az esélye az Alzheimer kórnak.

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

Amikor jól működik a pajzsmirigy, energikusan telik a nap, jókedvben és tiszta a gondolkodásunk. Könnyű megtartani az ideális testsúlyt és jó a kiválasztás. Nem kell este zoknit felvenni az ágyban és normális a koleszterol szint. Nem hullik a hajad és nem szárad ki a bőröd. Normális a libidó és tiszta az emlékezés.

A jó hír az, hogy a pajzsmirigy nagyon érzékeny arra, hogy mi kerül be a testedbe. Túl sok karamellás kávé, vagy klóros víz is fel tudja borítani. De ha étkezésedet megtisztítod hamar rendbe tud jönni.

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

Alacsony pajzsmirigy (TSH magas és T3, T4 alacsony)

Egész nap fáradt és letargikus vagy? Nem minden nap van székleted? Száraz a bőröd és hull a hajad? Evés nélkül hízol és extra vizet raktároznak a szöveteid? Folyton fázol, lassú és ködös a gondolkodásod, le vagy lassulva? Ha

azt gondolod, hogy ez korral jár nincs igazad. A kor nem magyarázza meg a felpuffadt arcot, a magas koleszterin szintet, a túlzott menstruációs vérzést és még sok más pajzsmirigy alul működés tünetet. A pajzsmirigy problémák mindig kéz a kézben járnak mellékvese kimerültséggel vagy mellékvese problémával.

Mi okozhat alacsony pajzsmirigyműködést:

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

Lelkileg nagyon fontos a támogató családi légkör.

Mivel Magyarországon jódhíányos a környezet, amennyiben a pajzsmirigy nincs gyulladásban, fontos a Jód pótlása. Nemcsak a pajzsmirigynek, de a melleknek, a petefészeknek, a méhnek, a prosztatának is szüksége van a jódra. (Könyv: A gyógyító jód) A jód készítmények közül ajánlom a Bioaktív kék jódot, mely a Visegrádi utcában szerezhető be. Gyerekek is fogyaszthatják. Átlag adagja 3 csepp felnőtteknek. A jódhíány lehet oka meddőségnek, vagy daganatnak is. Az aktív jódpótlás előtt mindenképp szükséges tartani 1 hónap cink és szelén pótlást, hogy a jód a testben át tudjon alakulni aktív formába.

A szelénre a pajzsmirigynek és a heréknek van a legnagyobb szüksége. Ha elégtelen mennyisége a testben férfiaknál lehet meddőség oka.

Ajánlások, h a pajzsmirigy hormon jól tudjon működni:

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

Mi kell ahhoz, hogy át tudjon a pajzsmirigy alakulni aktív hormoná: Pajzsmirigy hormonok 80 % májban alakul át aktív hormoná. Magas kortizol, ösztrogén vagy inzulin gátolja átalakulást. Vagy ha eltávolították epéjét. Hogy jól menjen átalakulás fontosak fenti ásványi anyagok, valamint kortizol, inzulin és ösztrogén szint ki egyensúlyozása.

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

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

Pajzsmirigy problémáknál glutén intolerancia és Epstein bar vírus kivizsgálása, 2 fő okozója lehet problémáknak, valamint az Adena vírus.

Mai természetgyógyászat azt mondja, hogy nyugodtan fogyaszd keresztes virágúakat, csak ne nyersen, hőkezelve. Indol 3 karbinol miatt, mert megköti pajzsmirigy működését gátló mérgeket.

A homeopátiák közül a Jodum C5 nagyon jól harmonizálja a pajzsmirigyet akár alul akár túlműködés van.

Ha folyamatosan 36,6 fok alatt van a testhőmérséklet, akkor ásványianyag hiányra utal, ha 36,3 alatt, az már biztos erős pajzsmirigy alul működés. (vas, jód, szelén, cink, C-vitamin, B komplex, B12 500 mg 3 hó, antioxidáns, E vitamin, D vitamin)

Fluor, Klór, Bróm a pajzsmirigy ellensége.

Androgének (tesztoszteron)

Az androgének túltermelése a termékeny korban lévő nők terméketlenségének fő oka, és sokan szenvednek ettől a szimptomától már a pubertás kor előtt is.

A menopauza után a magas androgén szint oka lehet a szívbetegségeknél, a hangulatproblémáknál és a ráknál.

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

Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR

82 % a magas tesztoszteron szintű nőknek küzd PCOS-el, ami a terméketlenség egyik fő oka. De nem minden PCOS-ben szenvedő nőnek magas a tesztoszteron szintje és nem minden magas tesztoszteron szintű nőnek van PCOS-e.

És mi okozza a magas androgén hormon szintet. A magas inzulin. Mitől lehet magas az inzulin? Ha folyamatos stressz hatás alatt vagyunk, folyamatosan magas a vércukor, mely magas androgén szinthez vezet. Igaz ez például tinédzser sportolókra. A másik ok a gyorsan felszívódó szénhidrátokban és cukrokban gazdag diéta.

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

PCOS tünetei:

- Nehéz súlyt veszteni
- Petefészekben ciszták vannak
- A petefészek több tesztoszteront termel - Erős testszőr
- Gyulladások
- Nincs rendszeres ovuláció – Szabálytalan menstruációs ciklusok
- Hajhullás (de lehet alacsony pajzsmirigy hormontól, candidától, vagy gyulladástól is)
- A legtöbb hölgynek inzulin rezisztenciával társul
- Hangulat ingadozások
- Hajlamosabbak autoimmun betegségekre és ösztrogén dominanciára
- Hajlamosabbak máj és szív és érrendszeri problémákra
- Terméketlenség fő oka
- Relatív ösztrogén dominancia (mivel nincs ovuláció, így általában nem termelődik progeszteron ami kiegyensúlyozná az ösztrogént)

Minden nőnél másképp mutatkozik meg a betegség. Vannak akik elhízhatnak, vannak akik vékonyak maradnak, de szőrösödnek, vagy nincs ovulációjuk. Néha évekig nem ismerjük fel a betegségeket, mert alig utal rá tünet.

Sajnos a PCOS kapcsolatba hozható más betegségekkel is:

- Szív betegségek: PCOS hajlamosít a szívinfarktusra, a magas vérnyomásokra, a gyulladásokra, az IR-e, a abnormális glukóz metabolizmusra
- Rák: Hormonális okokra visszavezethető betegségekre hajlamosít mint a méh vagy az endometriózis rák
- Depresszió, hangulat ingadozások, letargia
- Nem normális máj enzimek: Minden harmadik PCOS ben szenvedő nőnek magas az a máj enzimje, mely gyulladást mutat a májában. Ha te is közéjük tartozol fontos az alkohol és gyógyszerek kerülése, hogy ne terheld le a májadat
- A relatív ösztrogén dominancia, cisztákhoz, endometriózishoz, mell problémákhoz, rosszabb esetekben méhrákhoz vezethet.
- Gyulladások a szervezetben. IR nél és PCOS nél fokozottabb a gyulladásra való hajlam, mely sokszor a belekben kezdődik. Ezért annyira fontos a bél mikrobiom helyreállítása.

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

Sok orvos fogamzásgátlót ír fel, mely csak tüneti kezelés és hosszú távon nem nyújt megoldást, és sokszor súlygyarapodáshoz, hangulat ingadozáshoz, vitamin hiányhoz vezethetnek, valamint felborítják a mikrobiomot.

Megoldás lehet a bioidentikus progeszteron a ciklus második felében. Jó minőség a Zein Pharma Yam gyökér tabletta 1 db a ciklus második felében, a menstruáció kiegyensúlyozására. Továbbá jó hatással van az ösztrogén progeszteron egyensúly fenntartására és a termékenységre.

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

Inzulin rezisztenciára és gyulladásokra a paleo étkezés és az organikus élelmiszerek ajánlottak. A sok zöldség jótékonyan hat a mikrobiomra és gyulladáscsökkentő. Főleg a keresztes virágúak főzve. Az alkohol, a feldolgozott termékek és a cukor mint gyulladás fokozó. Néha fontos lehet a tejtermékek és glutén elhagyása is.

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

Vitaminok mint D vitamin, Omega 3, B komplex, Magnezium, Króm főétkezésnél, Multivitamin, Berberin (metaformin alternatíva), mind fontosak a gyógyuláshoz.

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

Termékenység fokozására beszélj egy specialistaival, hogy ajánlja e a clomid és letrozolt tartalmazó gyógyszereket, melyek segítik az ovulációt.

Tesztoszteron szint kiegyensúlyozására jók lehetnek a spironolacton tartalmú gyógyszerek.

Ajánlások: Súly vesztes és rendszeres testmozgás / A hosszú ideig alkalmazott fekete köménymag olaj jótékony hatással lehet a PCOS-re, reggel és este 1 evőkanál min. 6-12 hónapig / Bhiringraj Ájurvédikus por / Gi alacsony szénhidrátok és sok sok rost / Cink tartalmú ételek / Tejtermék kerülése / Sok fehérje / Cukor elhagyása / Esszenciális zsírsavak és Omega 3 / Króm, D vitamin / Inozitol / Fűrészpálma kivonat

Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron

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

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

Inzulin rezisztencia következményei:

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

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

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

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

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

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

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