

Hormonok

(Az érzelmek és az idegrendszer hatása alatt áll)



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

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

LELKI CSAKRA

Kiegyensúlyozott hormonrendszer főbb ismérvei:

könnyű stresszkezelés		jó koncentráció	optimális testsúly
fénylő, dús haj	üde arc bőr	magas libidó	jó memória
stabil hangulat	energikusság	rendszeres széklet	nincs férfias szőrnövekedés
fejfájás ritkán fordul elő	nincs édességvágy	minőségi alvás	

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 libidónkat 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 gyökérokat.

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 tudjuk hormonrendszerünket. A jóga eszköztárában minden mirigyre találunk gyakorlatokat, és olyan gyakorlatokat is, amelyek a hormonháztartást egészében szabályozzák.

A helyes gyakorlással rendszeresebbé tehetjük ciklusunkat, növelhetjük termékenységünket, csökkenthetjük 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, higgadtsággal tudják kezelni, nagyobb érzelmi kilengések nélkül. Nekik a hormonjaik is viszonylag rendben vannak.

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

Figyeld gondolataidat és érzelmeidet, mint egy őrző angyal. Fegyelem és jelenlét szükséges ahhoz, hogy ne 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.

