

# Rovnováha hormonů



Hormony jsou chemické látky produkované žlázami s vnitřní sekrecí, které ovlivňují funkce našich vnitřních orgánů. Regulují jejich činnost. O hormonech se v současnosti hodně hovoří. Často diskutovanými hormony jsou estrogen a progesteron. Dva základní hormony pro každou ženu, vzhledem k tomu že řídí náš menstruační cyklus a vytváří vhodné podmínky pro oplozené vajíčko.

Bohužel pro mnoho farmaceutických společností, zdravotníků, autorů publikací atd. jsou hormony „zlatým dolem“. Bombardují nás na každém rohu. Vyskakují na nás z časopisů, propagačních letáků, reklamních spotů, nevyžádaných mailů... Jednou jsou dobré, podruhé špatné a většina z nás tápe, která tvrzení jsou pravdivá, a která ne. Nevíme, zda máme věřit vlastní intuici, vnitřní moudrosti, nebo lékařské vědě. A v sázce je hodně. Naše tělesné, emoční i duševní zdraví a životní rovnováha.

Hormony máme od přírody jemně vyladěné, a jakmile s nimi začneme manipulovat, můžeme si zadělat na potíže. To platí zvláště pro ženy. Hormony totiž řídí a určují naše fyziologické procesy a ovlivňují náš emocionální a psychický stav. Hormonální nerovnováha má za následek řadu nepříjemných symptomů, jako je nepravidelný menstruační cyklus, snížená funkce štítné žlázy, syndrom karpálního tunelu, špatná kvalita vlasů, kůže, nehtů, ale také může snižovat sebeúctu, kreativitu, duševní bystrost a zdravý zájem o sex. Výsledkem zavedení syntetických hormonů, jakožto údajně oprávněné potřeby žen, je pouze „experimentování“ pod pokličkou lékařské praxe a ovlivňování našich životů. Věřím, že syntetická, tedy umělá manipulace s ženskými hormony je i manipulací s ženskou silou a rovnováhou. Věřme více své vrozené intuici a nenechme se ovládat a finančně vysávat farmaceutickým průmyslem.

Důležité je nejdříve si uvědomit, že existuje celá řada faktorů, které mohou vyvést z rovnováhy systém vyplavování hormonů:

Jednoznačně k nim patří špatná životospráva a nedostatek pohybu, které negativně ovlivňují látkovou výměnu. Dále stres a emocionální nerovnováha, různé úzkosti a obavy mohou vyvolat pokles hladiny estrogenu, a tím vést k předčasné menopauze.

Také kouření bývá často spojeno s předčasným příchodem menopauzy. Všeobecně kuřačky mají mnohem méně estrogenu než nekuřačky. Nadměrná konzumace alkoholu a kofeinu má rovněž za následek sníženou hladinu především estrogenu.

Nevyvážená a jednotvárná strava se také může negativně projevit na hladině hormonů.

V neposlední řadě příliš intenzivní tělesné cvičení, jako například u vrcholových sportovců, vede k přetížení těla. Organismus pak reaguje poklesem produkce hormonů při nedostatečné fázi odpočinku. To může u žen vyvolat předčasnou menopauzu.

Existují však přírodní prostředky, kterými můžeme naopak podpořit vyplavování hormonů: Prvním z nich je strava. Správné složení stravy je zásadně důležité nejen pro naše zdraví, ale také duševní pohodu a bystrou mysl. Průměrný jídelníček většiny z nás je výživově nedostatečný, nevyvážený a „jedovatý“.

Je nezbytné si uvědomit že strava je pro lidské tělo lék. Vše, co jíme, nám buď přidává, nebo ubírá na zdraví. Nic mezi tím neexistuje. Jen my sami máme odpovědnost za to, co jíme a dodáváme svému tělu. Naučit se základní zásady stravování je samozřejmý a nezbytný krok k získání vyrovnané hladiny hormonů.

Některé potraviny velmi přispívají k podpoře hormonální hladiny jako například bioflavonoidy, bór, fytohormony a esenciální mastné kyseliny, mateří kašička, výhonky a naklíčené obilniny. Tyto živiny se nacházejí ve spoustě běžných potravin.

Důležité je ale také vědět, kterým potravinám se vyvarovat: rafinovaný cukr, kofein, rafinované oleje a bílá mouka, mražené potraviny a konzervované maso.

Pro obnovení tělesné i duševní rovnováhy obvykle zapomínáme na jednu z nejdůležitějších složek – životodárný živel – vodu! Postačí pouze čistá voda, nejlépe filtrovaná. Ta je nezbytná pro optimální funkci mozku, trávení, vstřebávání živin, krevní oběh, hormonální hladinu a všechny biochemické procesy v každé naší buňce. Je vynikající pro zdravou, čistou a hebkou pokožku. Dehydratace naopak může způsobit nerovnováhu minerálů, která naruší hormonální rovnováhu.

Dalším z nich je pohyb. Lidské tělo je od přírody uzpůsobeno k pohybu. Ten je důležitou a nezbytnou součástí tělesného a emočního zdraví. Nejen že tonizuje svalstvo, ale působí na celou anatomickou strukturu těla. Podporuje metabolismus, aby lépe zpracovávalo živiny. Dokáže snížit riziko rakoviny prsu před menopauzou, ale i riziko vzniku srdeční choroby, protože zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu a snižuje hladinu „špatného“.

Cvičení je také přímo spojeno s hormonálním zdravím: proto lze návaly horka, nespavost, pocení, špatnou kvalitu vlasů, kůže nehtů atd. omezit či zcela odstranit díky pravidelnému cvičení sestavy hormonální jógové terapie.

Cvičení prospívá, ať už s ním začnete v jakémkoli věku. Jde především o to, aby vás to bavilo! Jestliže vám cvičení, které děláte, připadá spíše jako povinnost nebo dřina, pak je vhodné se porozhlédnout po nějakém jiném.

„Žijte svůj život v rovnováze“

- autor: Pavla Rožumberská
- [www.hormonal-joga.cz](http://www.hormonal-joga.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com