



Гормональная йога

Авторская методика Нунэ Рохас

“...И пусть ваши гормоны будут в гармонии!”



Эпидемия, о которой не принято говорить

На наших глазах современное общество поглотила эпидемия гормонального сбоя. Во многом непризнанная, игнорируемая и умалчиваемая традиционной медициной, она поражает 85% населения. Получается, что людей, с дисбалансом гормонального фона, больше, чем от других болезней. Несмотря на это, редко встречается правильная и своевременная диагностика, что, конечно, сказывается на малоэффективных методах лечения.

У большинства женщин имеются гормональные нарушения, но в основном они предпочитают уживаться с ними, страдая в одиночку, потому что подобный дисбаланс начал считаться "нормальной" частью жизни каждой из нас.

Часто гормональный сбой воспринимается как табу. Люди испытывают неловкость, при обсуждении подобных проблем, а также к ним подкрадывается страх перед возможными последствиями лечения.

Общественное мнение по отношению к гормональным нарушениям такое же противоречивое, как к депрессиям или проблемам психического здоровья. Однако, гормональный сбой - это не просто еще одна непонятная проблема со здоровьем. Нет, это проблема имеет очень реальные, физические механизмы, вызывающая определенные симптомы: неустойчивое колебание настроения, эмоциональная нестабильность, депрессия, беспокойство, раздражительность, слезливость и гнев в сочетании с болями физического характера - судорога, раздувание, покраснение, прыщи, увеличение веса, усталость. Эти, а также другие болезненные проявления физического и эмоционального здоровья, ежедневно влияют на миллионы женских судеб. Ухудшающиеся отношения с партнером, мужем, родными, дисгармония с собой, а также в окружающей, социальной и рабочей среде – это наиболее очевидные аспекты жизни, которые страдают в первую очередь, на фоне общего недовольства жизнью.

На протяжении десятилетий женщины просто приняли гормональные нарушения, как неминуемую часть женской сущности, женского бытия. Дорогие женщины, мы не должны страдать от гормонального дисбаланса, и есть очень реальные и эффективные методы, устраняющие причины проблемы, а не временно снимающие симптомы, которые, следует понимать, тело не создает случайно. Симптомы - это определенные защитные механизмы для компенсации более глубоких проблем, и в сбалансированном, здоровом теле они не существуют.

Я постаралась собрать информацию о действенных методах лечения современной эпидемии гормональных нарушений, без хирургического вмешательства и последующих инъекций.

Признать проблему – уже успех



Итак, гормональный дисбаланс – это не норма, а тревожный сигнал нашего организма.

Для его ликвидации (конечно, учитывая индивидуальную степень и глубину проблемы) потребуется подкорректировать естественные биоритмы организма, с помощью снятия психологических проблем, йогой, питания и препаратов натуральной медицины.

Много работая с женщинами я поняла, что все делятся на два типа: женщины, которые признают, что имеют гормональный дисбаланс и женщины, которые не хотят распознавать никакие симптомы. Давайте наглядно посмотрим на представительниц разных типов женщин, которые бывали на классах по гормональной йоге.

Елены К. 49 лет:

Если оценивать внешние признаки, то женщина привлекательна собой, стройна. Из социальных черт – успешная карьера. Имеет двое взрослых детей, счастлива в браке. Так она выглядела в глазах окружающих, и, казалось, что выглядит успешной и привлекательной ей не стоило особого труда. Хотя под пристальным профессиональным взглядом чувствовалось, что скоро должен грянуть гром и весь пузырь напыщенности вот-вот лопнет. Лишь через год после занятий на классах йоги, после неоднократных вопросов с моей стороны, она призналась, что установленная внутриматочная гормональная спираль, сама регулирует все процессы в теле. И при этом она даже не считала это чем-то противоестественным, "ведь все женщины делают это".

Ольга, 28 лет:

Ко мне обратилась молодая женщина, которая после отмены контрацептивов страдала аменореей на протяжении года. Конечно, врачи советовали ей еще одну гормональную терапию для восстановления цикла, но открытость девушки, и стремление выздороветь естественным образом привели ее на классы гормональной йоги. Через полгода ежедневных практик, коррекции питания, разбора текущего психологического состояния, она смогла зачать и родить здорового малыша.

Вот, два типичных примера женщин из разных возрастных групп и разного подхода к жизни – отрицание проблемы и принятие проблемы. Конечно, восстановились обе женщины, но в случаях долгого игнорирования процессов организма, желаемый баланс будет достигаться гораздо дольше.

Гормоны берут на себя функцию посредника между ситуацией и реагирующим на нее человеком. Их влияние на психику проявляется лишь в конкретной ситуации. Благодаря им, смягчается жесткий автоматизм подобных реакций, поведение становится более пластичным и индивидуально окрашенным. Увеличивается степень свободы человека. Профессор А И Белкин, основатель центра психоэндокринологии, (именно в него меня привела судьба на долгие годы), писал: *"Как информативный агент, гормон обладает двумя основными характеристиками: содержательной (достигается за счет ситуации, в которой действует человек) и ценностной, основанной на прошлом опыте. Без этих двух характеристик гормон слеп"*.

Система кодовых преобразований организована по иерархическому принципу следующая: психика - пептидные гормоны - тройные гормоны гипофиза-периферический эндокринные железы - сома. В этой системе наиболее значимым звеном являются психика - пептидные гормоны. Здесь совершается переход психического в соматическое.

Вновь обрести гармонию с собой



Многие женщины страдают от симптомов гормонального дисбаланса, которые не классифицируются современной медициной, как нарушения. Если у вас нет типичных симптомов менопаузы, перименопаузы, или предменструального симптома, тогда легко ускользнуть от диагностики. Может быть поставлен неправильный диагноз или вам скажут, что "это все у вас в голове". Какую

помощь вам окажут, если ваши симптомы просто не соответствуют общепринятым? Какую помощь вам окажут, если вы испытываете такие симптомы как: смена настроения, волнение, раздражительность, тревога, депрессия, гнев, напряжение и стресс несколько раз в течении ваших циклов? Возможно, вам будут выписаны антидепрессанты и вам посоветуют лучше справляться со стрессом.

Но не это самое страшное. Со временем вы научитесь обманывать себя, вы перестанете слышать свой организм, свое тело, затем научитесь жить с этими «вполне естественными симптомами», все больше склоняясь к общепринятой догме, о том, что жизнь нелегкая штука, а подобные симптомы у всех, это нестрашно, как нестрашно слепо доверять врачам. Но есть печальная статистика - процент суицидов у женщин увеличивается на 45% в неделю, предшествующую менопаузе!

Эндокринными нарушениями страдают и женщины в моей семье. У одних щитовидная железа работает с удвоенной скоростью, у других наоборот очень медленно. Меня с детства поражало их умение умалчивать и "проглатывать эмоции". Называлось это так: "быть воспитанными и сдержанными, быть настоящей женщиной, которая не идет на конфликты и стремится сохранить гармонию в семье". Гармония в семье, с окружающими – это важно, не менее важна внутренняя гармония, а любой дискомфорт нарушают такую идиллию.

Накопление и игнорирование очевидных посылов нашего организма, не приведут ни к чему хорошему.

Если симптомы не могут быть классифицированы как медицинские , мы начинаем " копать " в симптомах. Начинаем думать, а правильно ли мы все чувствуем, или все дело действительно в голове, или начинаем искать другие причины недомоганий. Нежелая того, мы находим неверную причину – ею становятся близки нам люди, те, которых мы любим больше всех, они рядом и мы на них срываемся. Действительно ли причина в разбросанных носках, в игрушках, валяющихся по всей квартире, или неугомонных детях? Ежедневный стресс ведет к гормональному дисбалансу, но конечно же не это является причиной вашего самочувствия.

"Я целый день занята бизнесом, у меня двое детей, я замужем 20 лет. Я хочу бросить все, я потеряла интерес к жизни. "

Большинство женщин (о да, вы не одиноки) страдают от этих симптомов в различных периодах менструального цикла или даже в течении всего цикла. Испытывая постоянный стресс, многие женщины начинают буквально терять контроль. Простые ежедневные дела становятся невыносимыми и трудными и вся жизнь превращается в одну сплошную рутину. Для некоторых женщин эти симптомы могут быть настолько невыносимыми что вся жизнь может слететь с катушек. В один миг они могут разорвать отношения (возможно, именно их отношение к жизни и партнеру привели в такому исходу), потерять работу, разочароваться в людях, и оказаться в беспросветном финансовом кризисе . Кто бы мог предположить, что не выявленный вовремя физический недуг, может привести к таким колоссальным потерям.

"Даже когда я все организую так, чтобы сделать важные дела, то в определенные дни каждого месяца это просто становится невозможным . Когда я теряю контроль я ненавижу себя. И я была не в состоянии контролировать себя . "

Знакомо? При дисбалансе гормонов, кроме физических симптомов, возникают ментальные и эмоциональные, такие как: частая смена настроения , раздражительность , гнев и депрессия . Они сопутствуют в течении всего цикла, не только в пременопаузальном. Важно понять, что психологические симптомы имеют физическую природу - гормональный дисбаланс . Психологические симптомы вызваны дисбалансом работы важных мессенджеров. В это время женщинам физически, в буквальном смысле слова, не подвластно свое поведение. Они просто не могут этого сделать.

Ментальные и эмоциональные симптомы полностью выявлены в периоды перименопаузы ,пременопаузального синдрома и менопаузы. Обычная медицина часто не диагностирует гормональный дисбаланс при депрессии, поскольку методов для лечения психологических симптомов связанных с гормональным нарушением немного, фактически наиболее частым является предписание антидепрессантов ,которые, безусловно, не только не лечат причину проблемы, но в

конечном счете, ухудшают состояние, усиливая дисбаланс, и, оставляя человека в ситуации химической зависимости от лекарств .

Важно дифференцировать гормональный дисбаланс от клинической депрессии, поскольку обе болезни имеют сходную симптоматику, но причина и методы лечения абсолютно разные. Ключевое различие в диагностике гормонального дисбаланса от депрессии - это то, что симптомы первого часто обостряются в периоды овуляции и в более поздней части цикла. При этом он затрагивает все уровни: физический, психический и эмоциональный, распространяясь на весь цикл, с небольшим облегчением на 2 , 3 и 4 дни менструации, когда уровни гормонов относительно стабильны. **Хорошей новостью здесь является то, что при правильном подходе, этими симптомами можно управлять .**

Воздействие гормонального дисбаланса на вашу жизнь

Наиболее частой причиной, с которой женщины обращаются за помощью являются последствия от приема синтетических гормонов, таких как противозачаточные таблетки, гормональнозаместительная терапия, высокий уровень стресса, пища с высоким содержанием простых сахаров и конечно семейная история.



Гормональный дисбаланс может означать разницу между женщинами, которые живут продуктивной и счастливой жизнью по сравнению с женщинами для которых жизнь это борьба, на работе, в семье, да и в целом.

Гормональный дисбаланс влияет на логические центры, отвечающего за принятие решений в мозге. Соответственно реакция на стресс у женщины усиливается, заставляя чувствовать себя, как эмоционально нестабильную особу. Это сказывается на реакции на конкретную ситуацию. Возможно она не требуют чрезмерного гнева и раздражительности, но вызывает чрезмерное беспокойство и бурное реагирование. Обычный человек не в состоянии понять такую реакцию, он естественно даже не догадывается о том, что у женщины серьезный гормональный дисбаланс. А женщины, которые тоже не знают чем вызвана такая эмоциональная волна, обвиняют всех вокруг в том, как они себя чувствуют . Так разрушаются даже самые крепкие семьи. Они не были готовы выдержать этой лавины, не обращались за помощью, они не воспринимали ситуацию всерьез. Случается и по другому. Семья, служащая человеку главной опорой и защитой в жизни, становится источником тяжелейших психологических расстройств . Но хорошие новости есть. При комплексном подходе, отношения в семье улучшаются, обиды и претензии

отходят на задний план

Если вы хотите вернуть себе здоровье, то тогда вы должны контролировать и услышать все то, что ваше тело хочет сказать вам. Также как и растение оживает, когда его поливают водой, также и наше тело при холистическом подходе самостоятельно приходит к балансу.

Симптомы - это то, каким образом тело старается сохранить баланс . Они должны быть изучены и наблюдаемы. Подавление симптомов в организме, часто ведет к потере способности к самовыздоровлению, а зачастую к усилению болезни.

Биохимия или что влияет на здоровье

Наша биохимия влияет на то, как органы, железы, гормоны и нервная система реагируют .

Биохимия - это как почва на которой растут растения. Здоровье растения напрямую зависит от качества почвы.



Первое, что влияет на здоровье это водородный показатель РН . Какая среда преобладает в организме - кислотная или щелочная - имеет огромное значение на активность гормонов и всей системы.

РН изменяется от 1 до 14 . Цифра от 1 до 6 определяют кислотную среду, от 8-14 определяют щелочную среду . Идеальная стрела для функционирования клеток это 7.35 - 7,5 . При значениях РН выше чем 7,8 и ниже чем 6,8 клетки тела перестают функционировать и погибают . Когда тело закисляется, то активность гормонов падает и сигналы гормональной системы становятся менее активными. Кислотность замедляет метаболизм и имеет непосредственное значение на набор веса . **Первичным спусковым механизмом для перемещения тела в кислотное состояние - это прием кислотообразующих продуктов - это животные белки, обработанные пищевые продукты, сахар и алкоголь . В то время как щелочные продукты - это фрукты, овощи и цельное зерно. Другими факторами вызывающие закисление организма - это чрезмерная физическая активность и стресс .**



Источник: <https://bestlavka.ru/piramida-zdorovogo-pitaniya/>

Окисление - это второе биохимическое состояние, имеющее решающее значение на качество жизни. Когда оно не сбалансировано, то оказывает глубокое влияние на гормональный баланс. Ржавчина - это наглядный результат окисления.

Также как и металлическая ржавчина, наши внутренние органы подвергаются такому же процессу. Чем выше уровень окисления, тем быстрее тело изнашивается и стареет, быстрее повреждаются клетки, органы и железы. Чем выше уровень окисления, тем сильнее повреждается эндокринная система, которая чрезвычайно чувствительна к внешним токсинам. Рецепторы гормонов также повреждаются и соответственно перестают выполнять свои функции. Окисление это естественный процесс тела, однако он ускорится если мы принимаем обработанную пищу, алкоголь, животные белки, сахар, сигареты, обработанные жиры. Употребление фруктов и овощей ведет к замедлению процесса окисления.

Другой причиной гормонального дисбаланса является дисфункция желез. Эндокринная система - является основным центром управления гормональным уровнем. Ваши симптомы могут быть вызваны колебаниями уровня гормонов, но основная причина - это дисфункция эндокринной системы.

Эндокринная система представляет собой сложную комбинацию желез гормонов и рецепторных окончаний. Железы, участвующие непосредственно в гормональных регуляциях - это гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа и яичники. Надпочечники, поджелудочная железа и шишковидная железа оказывают косвенное влияние через сложную сеть связей. Поскольку организм всегда стремится к равновесию, чрезмерная активность одной из желез может создать длительное угнетение работы другой. Угнетение работы одной из желез может в свою очередь вызывать гиперфункцию другой, не



связанной с исходной ситуацией.

Пример можно увидеть на схеме, где изображены гормональное колесо и сложное взаимодействие желез и гормонов. Каждая железа связана с другой, поэтому, если имеются проблемы с сахаром в крови или проблемы с щитовидной железой, то ваши гормоны непременно будут затронуты.

Эндокринная система

Существует ряд факторов которые вызывают дисбаланс эндокринной системы. В человеческом организме действуют не одна, а, как минимум, четыре эндокринные системы, тесно связанных между собой, но тем не менее автономных. Они возникли на ранних стадиях эволюции, по мере развития способности клеток воспринимать и передавать сигналы посредством гормонов, а потому и работают по разному и функции выполняют различные. Но именно наличие этих четырех систем обеспечивает точность и полному ответа организма на любое внешнее воздействие.

В наследство от сверхдавших предшественников, первенцев живой природы, человеку досталась система функционирующая на клеточном уровне, где активные вещества вырабатываемые клетками не выделяются вовсе и не влияют на соседние клетки, не нуждаясь во внешнем управлении.

Более поздняя - это диффузная эндокринная система. Это клетки,имеющиеся во всех тканях и органах, они являются одним из главных поставщиков биологически активных веществ.

Клетки многих тканей и органов объединены в третью – тканевую.

И последнюю образуют железы, производящие гормоны. Роль главного регулятора этой системы выполняет гипоталамус.

Сложность и богатство психической жизни человека находятся в полном соответствии с многообразием биохимических агентов, действующих на мозговые клетки. Не случайно, одним их ведущих свойств гормонов является воздействие одновременно и на соматическую и на психику.

Многие неудачи гормонозаместительной терапии объясняются игнорированием решающего фактора - ситуационного. Гормон, показавший свое психотропное свойства рассматривался, как обычное лекарство. Но принцип действия гормонов иной. Лекарство действует только в сочетании с естественными, запрограммированными самой природой процессами нейроэндокринной регуляции, для запуска которых нужна определенная ситуация. Гормон попадающий в человеческий организм, явно "слеп", а "зрячим" его делает только взаимодействие со множеством других, по большей части неведомых современной науке эндокринных факторов.

Гены

Мы это наши гены. Наши гены определяют кто мы, наши сильные и слабые стороны. Новое направление в медицине - выявление генов, которые делают

женщин более восприимчивыми к тем или другим гормональным заболеваниям . Пременструальное дисфорическое расстройство, которое является тяжелой формой гормонального дисбаланса , связано с вариацией эстрогеновых рецепторов в альфа гене. Очень часто наблюдается нарушения у дочери, если мать страдает таким же видом дисбаланса .

Мы - это комбинация генов наших родителей и предков. Генетические заболевания – это, конечно, же не диагноз , а показатель слабых мест. То, каким образом выразится или не выразится наследственное заболевание, зависит от питания и образа жизни. Например, у идентичных близнецов, фактически одинаковые генетически сильные и слабые стороны. Если один из них позитивно смотрит на жизнь и живет здоровым образом с сбалансированным питанием, то большинство генетических недостатков, просто не будет развиваться. И, соответственно, если другой близнец курит и пьет и питается неправильно, то развитие болезней, связанных с генетическими недостатками, значительно выше.

Роль окружения

Женские эндокринные железы являются индикаторами экологической обстановки . Рецепторы, которые очень чувствительны к микродозам гормонов, также чувствительны к экологическим ядам. Пестициды, гербициды, продукты нефтехимии, полихлорированные бифенилы, фталаты, диоксины, тяжелые металлы, органические летучие соединения связываются с окончанием рецепторов и вызывают чрезмерную стимуляцию, приводя к смешанным сигналам со стороны желез. Дисбаланс образуется, когда железы постоянно получают измененные сигналы и стараются при этом сохранять равновесие . Каждый из этих экологических токсинов также является и мощным окислителем, повреждающим ткани , вызывая воспаление .

В XX веке было разработано более 70 000 новых синтетических химикатов . Все эти химикаты находятся в воздухе, воде, продуктах питания . Все общество страдает от этого , а женщины - особо чувствительны к химическим веществам . Ранее половое развитие и степень гормонального дисбаланса являются примерами воздействия химикатов .

Диета и образ жизни

Фактор питания и образа жизни вносит существенный вклад в гормональный дисбаланс . Фактически, здоровая диета и образ жизни имеют первостепенное значение для предотвращения всех болезней, а не только гормональных нарушений , хотя некоторые медицинские работники по - прежнему отказываются признать роль диеты и образа жизни в развитии большинства заболеваний .

Диета

Есть две важные области относительно диет для улучшения и предотвращения

гормонального дисбаланса .

1. Пища, которая способствует здоровой гормональному балансу
2. Продукты , которые приводят к дисбалансу

Продукты, которые помогают гормональному балансу, представляют собой цельные зерна, которые содержат необходимые питательные вещества для гормонального обмена, овощи из семейства крестоцветных, такие как брюссельская капуста , брокколи, спаржа, китайская капуста, которые содержат натуральный ингредиент ДИМ (дииндолметан), мощный регулятор гормонов .

Продукты, богатые клетчаткой помогают выведению метаболитов гормонов в печень. Все оцеловачивающие продукты также позволяют поддерживать правильный PH, необходимый для оптимального функционирования гормональной системы . Продукты, имеющие высокую антиоксидантную способность также полезны для уменьшения процесса окисления организма .

Рафинированные сахара, находящиеся в сухих завтраках, джемах, шоколаде, и сладостях, нарушают баланс желез. Насыщенные жиры из жаренной пищи , маргарина и мяса усиливают окисление, которое ухудшает физические симптомы гормонального дисбаланса . Мясные продукты являются источником экологических токсинов, таких как (ПХБ) и диоксины, приводящие к гормональному дисбалансу .

Алкоголь

Это один из главных факторов способствующих гормональному дисбалансу .

Поскольку алкоголь является токсином для тела, печень метаболизирует его в первую очередь, в ущерб другим соединениям, которые она должна метаболизировать. В результате того, что женщина потребляет алкоголь, уровень эстрогена увеличивается в 200 раз, до тех пор пока весь алкоголь не метаболизируется. Бокал вина может и не иметь особого значения на эндокринную систему, но регулярное потребление нескольких стаканов в день, приведут к постоянным выбросам циркулирующих гормонов, которые неправильно метаболизируются в печени .

Алкоголь истощает витамины группы В, цинк, магний, и основные жирные кислоты. Без этих питательных веществ правильный гормональный обмен невозможен .

Курение

Курение оказывает такое же влияние на основные питательные вещества необходимые для гормонального обмена, как и алкоголь . Но есть у него еще одно зловещее действие . В сигаретном дыме содержатся более 1000 химических веществ , которые необходимо метаболизировать. Эти химические вещества уменьшают запас антиоксидантов, необходимых для защиты гормональной системы от окислительного стресса . Кадмий , тяжелые металлы , накапливаются в тканях эндокринных желез и влияют на их неправильную функцию .

Стресс и плохие условия жизни

Стресс - это состояние обострившееся в последние 50 лет. Современная женщина более требовательна к своему времени, чем в какое либо другое время в истории . Сегодня женщина не только хранительница семейного очага и уюта, и она не только мать, и не только коллега, и не только дочь, жена, подруга. Ежедневно она совмещает в себе все эти функции, для этого ей нужны сила, энергия. Она хочет быть молодой и красивой.



И все же, несмотря на то, что женщину теперь можно сравнить с суперчеловеком, она остается всего лишь человеком, простой женщиной, которая страдает от большой нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Все это приводит к тому, что гормональная система большинства представительниц женского пола, работает неправильно.

Реакция стресса дает телу выносливость и экстрасилу , чтобы справиться с чрезвычайными ситуациями, она была рассчитана на краткосрочную перспективу. А когда обычные ситуации требуют стрессового ответа, надпочечники, в конечном итоге, подвергаются истощению, которое проявляется в постоянной усталости. Все вместе оказывает пагубное воздействие на систему желез . Лишний адреналин снижает функции щитовидной железы, которая влияет на уровень производства гормонов .

Сидячий или чрезмерно активный образ жизни

Наши тела должны быть активными. Гормональная система требует регулярной физической нагрузки для поддержания баланса. Без ежедневной деятельности метаболизм медленный, кишечник работает нерегулярно, производство естественных эндорфинов (гормонов счастья) и циркуляция снижаются. Это прямой путь к дисбалансу желез и разного рода несчастьям, как в виде заболеваний и недугов, так и в чувстве неудовлетворенности собой и жизни в целом.

Современные реалия выглядят иначе. У многих людей, к сожалению, малоподвижный образ жизни . Каждодневные поездки на машине на работу, восьмичасовой день в офисе, обратная дорога домой, а вечером остаются силы только лежать на диване от усталости . Если ваш образ жизни напоминает этот, тогда есть вероятность, что ваши гормоны не сбалансированы.

Существует обратный образ жизни - и это чрезмерно активный образ жизни. Приведу пример профессиональных спортсменов, которые совсем не пышущие здоровьем люди. Когда физическая активность доведена до крайности, физическое тело и гормональная система работают в стрессовом режиме. Часто большой спорт – это большие проблемы со здоровьем, травмы и инвалидность. Чрезмерная

деятельность не является естественной и поэтому требуется чрезвычайно здоровая диета и программа питания для предотвращения выгорания. Женщины часто теряют свой менструальный период, когда соперничают на высоких спортивных уровнях.

Следует помнить, что наши тела благодарны нам и довольны, когда мы находимся в балансе, не переусердствуем, но при этом остаемся активными.

Недостатки питательных веществ

Гормональный дисбаланс зачастую связан с дефицитом некоторых питательных веществ. Их восполнение может оказать положительное влияние на восстановление баланса. Основные питательные вещества представлены В-комплексом, в частности - В6, В9 и В12, цинк, магний и незаменимые жирные кислоты. Нехватка этих витаминов обычно связана с нездоровым образом жизни, употреблением алкоголя, курением и приемом противозачаточных таблеток или ГЗТ(гормонозамещающей терапией). Эти питательные вещества необходимы для

правильного развития, конверсии, метаболизма и распада гормонов.

Плохая функция печени

Печень современного человека находится в постоянном напряжении. Она не только метаболизирует собственные внутренние отходы организма, но также должна детоксифицировать некоторые из 70 000 новых химических веществ, которые появились в нашей окружающей среде и продуктах питания за последние 100 лет. Печень больше всего страдает из за продуктов питания и образ жизни, с преобладанием обработанных продуктов, алкоголя и курения .

При детоксикации у печени есть приоритетная система, т.е вредные вещества получают первенство перед нормальным метаболизмом. Например, алкоголь – его детоксикация будет в приоритете у печени, а уже потом она займется метаболизмом гормонов. Также будут обстоять дела и с другими токсинами, которые мы ежедневно поглощаем, именно с ними в первую очередь захочет расправиться печень. Если это будет продолжаться регулярно, то гормоны, которые должны были быть метаболизированны, будут опять рециркулировать в теле. Получается, что они не разрушаются и не выделяются, а имеют несколько жизней и вызывают чрезмерную стимуляцию репродуктивной системы.

➤ Немного о токсинах

Существует теория, в которой указывается, что менструальное кровотечение женщины является одной из форм устранения токсинов из области таза. Идеология следующая: тазовая область должна быть чистой от токсинов для обеспечения максимально чистой среды для плода во время беременности. Поскольку наша среда становится все более токсичной, и наш образ жизни нездоровый, в попытке устранения токсинов, менструация женщин стала более тяжелой и болезненной . Когда печень и кишечник не работают

эффективно, тогда существует большая доля токсинов, которые необходимо устранить, в современном мире это, к сожалению, является одной из причин бесплодия. Как видите, наша природа очень умна и логична.

➤ Плохая выводимость гормонов из кишечника

Как только печень, наконец, отдаёт предпочтение разрушению циркулирующих гормонов, они выводятся в кишечник, который должен их удалить. Печень не полностью разрушает гормоны. Она дезактивирует гормоны. Если кишечник испражняется нерегулярно, то создаются условия для дезактивированных гормонов, которые через стенки повторно входят в кровоснабжение. Неслучайно многие женщины с гормональным дисбалансом страдают от запоров.

Синтетические гормоны

Гормоны контрацепции или заместительной гормональной терапии – это синтетические гормоны. Это означает, что наш организм не будет использовать эти гормоны хорошо, поэтому дозы должны быть высокими для получения терапевтического эффекта. Большие дозы гормонов необходимо метаболизировать, а это приводит к истощению основных питательных веществ B6, B9, B12,

Цинк и магний, витамин С, Е и незаменимые жирные кислоты являются питательными веществами, необходимыми для поддержания здоровой гормональной системы. Регулярное использование синтетических гормонов создает дисбаланс железа. Потребление больших доз гормонов на регулярной основе, включая гормоны, производящиеся естественным путем, запутывает работу эндокринной системы, приводя ее в хаос. А хаос, как всем известно, выбивает из колеи, не поддаваясь контролю и упорядочению.

У железа есть роль - поддерживать здоровый репродуктивный фон, а синтетические гормоны дают ложные сигналы организму. Теперь добьем наш организм продолжительным стрессом, нездоровой диетой, нехваткой питательных веществ, плохой работой печени и дисфункцией кишечника – вуаля, готовый рецепт болезненного коктейля под названием «Катастрофа».

В мире огромное количество женщин, принимающих оральные контрацептивы и заместительную гормональную терапию. Эти синтетические гормоны выводятся в мочу, которая попадает в водные пути и пищу, которую мы потребляем. Побочные эффекты будут влиять на поколения.

Тревожная статистика, говорящая о раннем половом созревании некоторых девочек (с 8 лет), о возрастающем числе женщин с диагнозом рака молочных желез и яичников, и об увеличении количества мужчин, страдающих от рака простаты, заставляет задуматься над образом жизни современного человека.

Помимо системных побочных эффектов, ГЗТ приводит и к другим нарушениям. Существует общественное мнение, что гормональная терапия это безопасно. Это не так, и женщины должны серьезно подумать, прежде, чем начать прием синтетических препаратов. Задать себе вопрос: «Оправдан ли риск в моем случае?» Безусловно, в некоторых случаях прием синтетических гормонов является

оправданным. Для того, чтобы справиться с опасными симптомами они могут быть приняты, но как временное лечение, а в перспективе следует выбрать безопасное лечение которое излечивает причину болезни, а не снимает ее симптомы.

Роды

Послеродовой период - один из наиболее распространенных периодов в жизни женщины, когда происходит гормональный дисбаланс. Системе желез необходимо пройти через восстановление. Ребенок постоянно требует питания, несмотря на то, что мать сама часто страдает от дефицита питания. Когда женщина уже восполняет дефицит питания до зачатия, то шансы на здоровую беременность гораздо выше, а шансы на гормональные сбои после родов уменьшаются.

Послеродовая депрессия, о которой сейчас не говорит только ленивый, связана с дефицитом питательных веществ и гормональным дисбалансом. Подобные депрессии могут протекать очень легко, а может затянуться, в случае, если эндокринная система была несбалансирована до беременности или затронута во время беременности.

Быть здоровым легко

Быть здоровым несложно. Дайте своему организму правильную среду, и он исцелит себя сам. Если организм функционирует не в подходящей среде, тогда болезнь рано или поздно напомнит о себе.

Непосредственное влияние на нашу внутреннюю биохимию оказывают два самых важных биологических дисбаланса, которые затрагивают все процессы в организме - это уровень окисления и кислотности в крови и тканях. В случае возникновения этих биохимических ситуаций, это сказывается на клетках и на их способность функционировать, которые, в следствие, допускают к накоплению токсичных биопродуктов в тканях. Эти биохимические дисбалансы и накопление токсинов приводят к снижению способности клеток вырабатывать энергию, создавая блокировки в электрической цепи тела. Клетки, которые не могут эффективно производить энергию, становятся больными. Симптоматика и клиническая картина болезни зависит от генетики конкретного индивидуума. У многих людей одинаковый образ жизни и настолько же несбалансированная биохимия, но симптомы в каждом случае будут различаться, в зависимости от сильных и слабых сторон генетического кода.

Существует еще один метод регуляции естественного баланса в теле, который чрезвычайно важен для человека - это слово. Свойства слов проявляются от "утешения в кругу семьи до ювелирной работы психоаналитиков", именно на слове основан эффект любой терапии. Тот, кто пустил в мир восточную поговорку: «Сколько не произноси слово «халва», во рту слаще не станет», - явно не учитывал всех удивительных особенностей вербальной системы, способной творить чудеса.

Природные средства для гормонов

Природные средства действуют, как катализаторы собственной и естественной способности организма к выздоровлению. Вместо того, чтобы физически манипулировать гормональной системой, природные помощники стимулируют организм излечивать себя, предоставляя ему необходимые вещества.

В традиционной медицине не было эффективных методов лечения гормонального дисбаланса. Это произошло через фундаментальное непонимание гормональной системы и тонкой взаимосвязи гормонов. Попытка манипулировать гормонами приводит к кратковременному симптоматическому облегчению, а затем к большему дисбалансу.

Дополнительные лекарственные средства, обсуждаемые ниже, оказывают положительный эффект и приводят к естественной балансировке телесных врожденных механизмов контроля (улучшение работы эндокринной системы приводит к распаду отработанных гормонов и их своевременного вывода из тела), лечат причины симптомов, а не залечивают симптомы.

Cimicifuga Racemosa - Цимифуга

Квинтэссенцией научно доказанных в современном мире фитосредств для регулирования гормонального дисбаланса является цимифуга, которая эффективно справляется со многими гинекологическими проблемами. Цимифуга регулирует гипоталамо- гипофизарную ось, главную систему управления желез, достигая глубокого и продолжительного эффекта.

Фармакологические исследования показали, что *Cimicifuga Racemosa* содержит вещества с эндокринной активностью, вызывая селективное снижение концентрации сыворотки гипофизарно лютеинизирующего гормона (ЛГ), и способна связываться с окончанием рецептора эстрогена. Предполагается, что активный ингредиент Triterpene Glycosides оказывает влияние на гипоталамо -гипофизарную систему, которая приводит к вторичным эффектам репродуктивной и симпатической/ парасимпатической нервной системы.

Cimicifuga racemosa эффективна также при жалобах на гормональный сбой, связанный с предменструальным синдромом и менопаузой. В одном из исследований было установлено, что *Cimicifuga racemosa*, в дозе 80 мг в день, освобождает от симптомов ПМС в 84% случаев. Это поразительный процент, учитывая сложные механизмы развития гормонального расстройства.

Также цимифуга хорошо известна своей способностью справляться с симптомами менопаузы, поэтому это натуральное лекарственное средство пользуется популярностью у миллионов женщин во всем мире.

С использованием шкалы тревоги Гамильтона НАМА было доказано, что употребление *Cimicifuga Racemosa* уменьшает нервозность и раздражительность на 86,5%, депрессивные настроения на 82,5% и решает проблемы со сном на 76,8%¹.

Главным преимуществом *Cimicifuga* является способность лечения широкого спектра симптомов гормонального дисбаланса, начиная от предменструальных симптомов, заканчивая менопаузой. В каждом из этих случаев уровень гормона в

¹ Stolze, H: Gynecology 1, 14-16 (1982).

крови полностью противоположны. Никакое другое фитосредство или обычная медицина не может похвастаться такой универсальностью воздействия.

Vitex Agnus Castus

Витекс, более известный как Витекс священный - это хорошо изученный в фитомедицине препарат, используемый женщинами для баланса гормональной системы. Широко известен своим действием при ПМС. Обладает способностью улучшения уровня прогестерона, который обычно с возрастом снижается у многих женщин. Помимо производства прогестерона Агнус Кастус оказывает благоприятное влияние на регулирование более крупных желез. Это демонстрируется исследованиями, которые показывают увеличение, как уровня мелатонина, так и допамина. Не связанные непосредственно с женским гормональным дисбалансом, эти гормоны, играют важную роль в улучшение симптомов. Дофамин помогает в период депрессии, а мелатонин улучшает качество сна, следовательно, общее самочувствие у женщин с гормональным дисбалансом улучшается.

Кроме того, Агнус Кастус хорошо зарекомендовал себя при лечении таких болезней как: кисты молочной железы, синдром поликистозных яичников, эндометриоз, фибромы матки, пери-менопауза и менопауза.

Лист малины

Лист малины издавна используется в качестве тоника для женских расстройств, особенно актуально в предродовой период, так как воздействует на мышечный тонус матки. Большинство физических симптомов гормонального дисбаланса влияют на тазовые области, такие как эндометриоз, кисты яичников, фибромы матки и поликистозное расстройство яичников. Следовательно, листья малины необходимо употреблять для улучшения кровообращения и тонуса в области таза.

Мака

Мака - относительно новое открытие в западной фитотерапии, хотя в Перу оно используется в качестве тоника для здоровья в течение тысяч лет. Мака обладает адаптогенным эффектом, что означает, что она помогает сбалансировать все гормональные уровни, а не действует точечно.

Основное действие Маки оказывает на надпочечники и гипоталамус, чтобы контролировать баланс кортизола. Если контролируется кортизол (гормона стресса), другие репродуктивные гормоны естественным путем приходят в баланс, поэтому перуанская Мака используется для эффективного лечения бесплодия и ПМС. Растение также улучшает сон и уменьшает симптомы менопаузальных расстройств. Мака также очень питательна, богата в витамины группы В и минералы, неспроста она получила свое название как суперпродукт. Также Мака имеет репутацию афродизиака.

Красный Клевер

Действие красного клевера в значительной степени зависит от содержания в нем изофлавона, который, как известно, увеличивает уровень эстрогена в теле. Это делает его полезным лекарством для лечения менопаузы и симптомов ПМС. Лучше всего использовать его в сочетании с другими средствами, чтобы обеспечить стимуляцию эстрогена в некоторых случаях. При использовании в комбинации с другими травами наблюдается синергетический эффект. Клевер также помогает очистить окончания рецепторов гормонов. Это очень важно, так как блокируемые синтетическими гормонами и токсинами из окружающей среды чувствительные окончания, приводят к гормональному дисбалансу.

Красный клевер также традиционно используется для лечения кожных заболеваний, поскольку он очищает кровь. Он может использоваться при лечении гормонально зависимых прыщей.

Шалфей

Знакомая всем трава шалфея традиционно используется для поддержания здоровья, при таких симптомах как: расстройства пищеварения, нервные состояния, инфекции. Это обусловлено высоким содержанием высоколетучего масла. Шалфей представляет интерес и для гормонального дисбаланса, он оказывает балансирующее влияние на шишковидную железу. Очень немногие травы имеют этот эффект, поэтому он становится таким ценным продуктом, когда цель состоит в том, чтобы создать общий гормональный баланс, а не залечивать симптомы.

Шишковидная железа является контролирующей железой головного мозга, оказывая влияние на общую функцию желез. Этот эффект показывает, что шалфей особенно полезен для лечения приливов при менопаузе.

Джимнема

Гуттета - это фитопрепарат, о которой не думают, как о траве, помогающей при гормональных нарушениях. Она не оказывает прямого влияния на гормональный дисбаланс. Однако устраняет симптомы дисбаланса сахара в крови, такие как тяга к сладкому, которые схожи с предменструальными симптомами. Это связано с тем, что железа представлена целостной и сложной системой: когда одна железа несбалансирована, она влияет на функцию другой настолько, что потребление рафинированных сахаров оказывает влияние на развитие гормональных сбоев. В частности, предменструальные симптомы, поликистозный овариальный синдром и фибромы - все имеют связи с сахаром. Джимнема играет важную роль в целостном подходе к лечению всей проблемы.

Пассифлора

Цветок страсти, так переводится ее название, обладает очень нежным, но мощным эффектом на гормональную систему. Действуя на нервную систему, пассифлора снижает уровень гормонов стресса, которые при высоких концентрациях отрицательно влияют на баланс желез. Когда гормоны стресса повышаются, репродуктивные гормоны уменьшаются. Это естественный механизм снижения репродуктивной способности в трудные времена. Однако, в современном мире, когда стресс является нашим постоянным компаньоном, его последствия негативно сказываются на репродуктивной системе и гормональном балансе.

Пассифлора помогает уменьшить уровень гормона стресса, улучшая сон и симптомы депрессии. Хотя она не связана напрямую с лечением гормональных симптомов, эффект пассифлоры не может быть недооценен в общем лечении состояний дисбаланса.

Основные жирные кислоты

Линолевая кислота, линоленовая кислота, гамма-линоленовая кислота (GLA), арахидоновая кислота (AA), эйкозапентаеновая кислота (EPA), докозагексаеновая кислота (DHA).

Важными жирными кислотами являются химические соединения, полученные из жиров в рационе. Многие люди считают, что все жиры вредны для здоровья. Безусловно, окисленные жиры из нагретых масел, жареной пищи, и обработанные пищевые продукты оказывают негативное влияние на наше здоровье, создавая чрезмерные воспаления и болезни сердца.

Однако противовесом к окисленным жирам являются незаменимые жирные кислоты, которые имеют целый ряд терапевтических воздействий на организм. Сокращая жиры в рационе, наш организм испытывает дефицит, особенно это наблюдается в питании западного мира. В азиатских странах по-прежнему умеренно употребляют жирные кислоты, и, следовательно, не страдают от общих западных хронических заболеваний. В большинстве своем, у азиатов нет проблем с гормональными состояниями при менопаузе, а предменструальный синдром не является общим для всех, так как уровень незаменимых жирных кислот в их рационе остается достаточно высоким.

Существует несколько причин, по которым незаменимые жирные кислоты помогают в лечении гормональных нарушений. Наша нервная система и мозг состоят преимущественно из фосфолипидов, источником которых являются незаменимые жирные кислоты. Когда диета имеет низкий уровень жирных кислот, то нервная система функционирует неправильно. Фактически, принимая 2 столовые ложки масла льняного семени, мы обеспечиваем свой организм ежедневной дозой незаменимых жирных кислот и создаем успокаивающее действие на нервную систему.

Необходимо регулярно принимать жирные кислоты, включая их в свой рацион или, принимая в качестве добавки. Это приведет к уменьшению беспокойства, депрессии, раздражительности, а также улучшит умственную

деятельность и память. Дети, принимающие норму незаменимых жирных кислот, имеют выше показатели IQ, а также реже страдают от синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Незаменимые жирные кислоты помогают управлять многими психическими и эмоциональными симптомами, связанными с гормональными сдвигами.

Хорошими источниками ЕФА являются кукурузное масло, масло примулы, рапсовое масло, морские водоросли, подсолнечное масло, тофу, масло грецкого ореха, пшеничное, масло. Омега 3 - масло горчичного семени, льняное масло.

Цинк

Цинк является одним из самых распространенных дефицитов питательных веществ в современном мире, наряду с незаменимыми жирными кислотами. Цинк истощается через переработку, и неправильный выбор питания и образ жизни.

Существуют две основные области, где цинк играет жизненно важную роль в гормональном здоровье.

Во-первых, цинк участвует в более чем 200 ферментных системах в организме. В отношении гормонального здоровья цинк помогает с метаболизмом и разрушением гормонов, а также влияет на правильное усвоение незаменимых жирных кислот. Цинк также необходим для формирования желудочной кислоты и пищеварительных ферментов, необходимых для усвоения всех наших питательных веществ.

Во-вторых, цинк необходим для исцеления. Без цинка период восстановления может затянуться. Цинк также имеет сходство к репродуктивной системе и способствует здоровой беременности и здоровому потомству. Он также жизненно важен для здорового уровня спермы у бесплодных пар, который следует использовать ежедневно. Дети, имеющие матерей с высокими уровнями цинка во время беременностей, естественно, имеют более высокий IQ и меньше врожденных дефектов.

Ежедневно есть смесь семян подсолнечника и семян тыквы - это простой способ получить необходимый уровень цинка. Для людей с низким уровнем цинка, можно попробовать добавить витамины цинка, и как только уровень цинка восстановится, то ежедневный прием семян будет поддерживать его необходимый уровень.

Источниками цинка в природе являются: петрушка, имбирь, молоко, семена подсолнечника и тыквы, цельное зерно.

Клетчатка

Клетчатка важна для каждого человека, ведь здоровый кишечник жизненно необходим для поддержания здоровья (МОЖНО ПОРЕКОМЕДОВАТЬ КНИГУ «ЭТОТ ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЙ КИШЕЧНИК»). Для женщины с гормональными симптомами она просто необходима. Клетчатка, связываясь с гормонами, помогает в их ликвидации. Если же гормоны не выводятся из организма правильно, тогда они реабсорбируются в кровоток и могут оказывать разрушительное воздействие

на железы. Если кишечник не работает, по крайней мере, каждый день, уровни рециркулированных гормонов могут привести к нарушению цикла.

Клетчатка может помочь в урегулировании уровня сахара за счет замедления поглощения сахара в кровь. Как упоминалось ранее, сбалансированный уровень сахара в крови имеет важное значение для поддержки гармонии в теле.

Клетчатка также связывается с плохими жирами в рационе, помогая снизить уровень плохого холестерина и, следовательно, предотвращают сердечные заболевания у женщин, которые предрасположены к этому. Для женщин, которые хотят потерять вес, клетчатка уменьшает аппетит.

Источниками клетчатки являются: яблочный пектин, отруби, груши, киви, шелуха псиллиума, гуаровые камеди, сырые салатные овощи, цельнозерновые злаки.

Подытоживая, добавлю, что при сотрудничестве с природой, вы обязательно найдете долгосрочное решение. Если вы ищете быстрое решение, скорее всего я разочаровала вас, но поверьте, истинное исцеление требует времени и определенных изменений в образе жизни и привычках. При устранение причинных факторов, внедрение здорового питания и образа жизни, травы будут действовать, как катализаторы для ускорения процесса восстановления. Иногда диеты и образа жизни просто недостаточно, чтобы восстановить баланс, поэтому следует объединить все элементы воедино. И вас обязательно ждет успех.

Моя история

Началось все с эмоционального стресса, в котром я находилась некоторое время (около двух месяцев), который привел к гормональному расстройству с таким симптомам, что я вынуждена была пойти к врачу. К одному, у другому, третьему... Диагноз – эндометриоз. Колесо закрутилось. Наружу вышли страхи. Разговоры врачей о том , что если не сделать операцию сейчас, будет хуже. Специалисты вынуждали меня сделать небольшую процедуру , после которой предлагалось перейти на гормонозаместительную терапию.

Мое тело и сознание взбунтовались, в некотором смысле это звучало, как оскорбление - ведь за плечами столько лет практики йоги. Это был вызов. К счастью, в это время я оказалась в Берлине , где моя ближайшая подруга Йоанна, за руку отвела меня в один из нетрадиционных центров помощи женщинам. Там мне посоветовали поменять акцент в йоге на эндокринную систему. И все? Эти слова зазвучали как откровение .

Вернувшись в Москву, вооруженная бутылочкой с Агнус Кастусом и планом в голове, я начала заниматься каждый день и результат не заставил себя долго ждать. Уже через 3 месяца наступило улучшение.

Теперь нет необходимости в приеме лекарств, нет вообще никакой проблемы. Так появилась гормональная йога или YogaHormonal, которая помогла уже многим женщинам стать здоровее, прекраснее , веселее и счастливее .

Я буду счастлива, если и вам, дорогие читатели, эта информация покажется полезной и сделает вашу жизнь счастливее и здоровее.

С пожеланиями добра и здоровья

Ваша Нунэ