

MAGDALENA NICOTRA

HORMONY

Ciało ludzkie oczami terapeutki
medycyny komplementarnej



HORMONY

Ciało ludzkie oczami terapeutki
medycyny komplementarnej

MAGDALENA NICOTRA

HORMONY

Ciało ludzkie oczami terapeutki
medycyny komplementarnej

Wydanie II, poprawione



Hormony. Ciało ludzkie oczami terapeutki medycyny komplementarnej

Copyright © 2019 by Magdalena Nicotra. All rights reserved

Zdjęcie na okładce: Markus Pawlowski

Porady zawarte w tej książce zostały przemyślane i skrupulatnie sprawdzone przez autora oraz wydawnictwo. Wydawca nie daje jednak żadnych gwarancji bezpieczeństwa i nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu związany z wprowadzeniem ich w życie. Każdy pacjent rozpoczynający jakąkolwiek kurację powinien w pierwszym rzędzie skontaktować się z lekarzem lub terapeutą.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – tylko za zgodą właściciela praw autorskich.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2019

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Redakcja: Elżbieta Meissner

Konsultacja merytoryczna: lek. med. Katarzyna Murawska

Opracowanie tekstu: Agnieszka Brach, Artur Furmańczyk, Joanna Gardzińska,

Agata Meissner, Natalia Nowak, Beata Wieseń

Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur

Skład, łamanie i opracowanie graficzne: Barbara Kryska

Projekt okładki: Barbara Kryska

Druk i oprawa: Polski Druk Publishing sp. z o.o.

ISBN: 978-83-66200-08-1

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

Tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl,

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy
do naszej księgarni
internetowej:
www.purana.com.pl

Spis treści

Wstęp 7

Rozdział 1. Układ hormonalny – podstawowe informacje 11

Rozdział 2. Tajemnica temperatury ciała 51

Rozdział 3. Dlaczego trzeba dbać o wątrobę? 60

Rozdział 4. Żołądek – do czego jest nam potrzebny? 76

Rozdział 5. Tarczyca 88

Rozdział 6. Choroba Hashimoto 110

Rozdział 7. Nadnercza 125

Rozdział 8. Wspomaganie pracy nadnerczy 139

Rozdział 9. Rak a hormony 164

Rozdział 10. Ważne substancje odżywcze 172

Rozdział 11. Często zadawane pytania 180

O autorce 205

Podziękowania 207

Źródła 208

Spis ilustracji 209

Wstęp

„Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy
i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią“

– Denis Waitley –

Profilaktyka to kluczowa kwestia w utrzymaniu dobrego zdrowia. Jeżeli tylko wiemy jak, sami możemy zadbać o równowagę w naszym organizmie – dotyczy to również gospodarki hormonalnej. Poziom hormonów jest zależny zarówno od wpływów zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Szczególnie szkodliwie wpływają na niego braki substancji odżywczych oraz działanie toksyn.

Jednak wiedza na temat hormonów, a w szczególności na temat regulacji gospodarki hormonalnej, jest ciągle mało popularna. Często nawet fachowcy nie widzą różnic między hormonami naturalnymi, nazywanymi bioidentycznymi, a hormonami syntetycznymi, które są do nich tylko podobne, a nie identyczne – jak na przykład tabletki antykoncepcyjne. Bardzo często lekarze przepisują tabletki antykoncepcyjne młodym kobietom, a czasem wręcz dziewczętom, aby „uregulować” im cykl menstruacyjny, poprawić stan skóry, złagodzić bóle miesiączkowe, zmniejszyć obfitość miesiączek itd. Ale czy

to jest fizjologiczne i zdrowe dla kobiety? Czy rzeczywiście tabletki antykoncepcyjne mogą uregulować poziom hormonów? Wiedząc, że tego typu leki obniżają o około 70% fizjologiczną produkcję hormonów żeńskich, powinniśmy sami się zastanowić, czy jest to właściwe podejście i odpowiednia terapia. Wystarczy chwilę pomyśleć. Spotykam na co dzień kobiety, które przyjmują sztuczne hormony i nic na ich temat nie wiedzą. Po prostu nic. Nie czytają ulotek, a spirali hormonalnej przed założeniem nawet nie dostają do ręki. Przy dolegliwościach związanych z klimakterium lekarze przeważnie nawet nie badają pacjentkom poziomu hormonów, tylko na ślepo przepisują estrogeny. W razie wystąpienia jakichkolwiek objawów niepożądanych kobiety przyjmujące sztuczne hormony nawet nie pomyślą o tym, że ich dolegliwości mogą wynikać z niewłaściwego poziomu hormonów oraz skutków ubocznych działania leku. A lista tych ostatnich jest bardzo długa.

Niniejsza książka ma przede wszystkim przekazać czytelnikom podstawową wiedzę na temat hormonów, ich działania i symptomów ich niedoboru lub nadmiaru. Ma także za zadanie uświadomić wszystkim, iż zwalczanie symptomów nie ma sensu, ponieważ takie działanie to nie leczenie, a raczej tuszowanie problemu. Organizm działa jak zegarek – do prawidłowego funkcjonowania potrzebna jest mu każda, nawet najmniejsza śrubka i sprężynka. Tylko wspólnie osiągną cel, jakim jest harmonijne funkcjonowanie. Dlatego praca wątroby oraz układu pokarmowego jest tak istotna, a reakcje zachodzące w tych narządach mają ogromny wpływ na poziom hormonów oraz regulację ich działania.

Odpowiedzią na problemy typu PMS, mięśniaki macicy, endometriozę, kłopoty z zajściem w ciążę na pewno nie są tabletki antykoncepcyjne. Musimy wejść w rolę detektywa i zacząć po kolei sprawdzać potencjalnych winowajców. Do tego nie wystarczy wywiad – niezbędna jest konkretna diagnostyka. Musimy mieć pewność, a nie tylko się domyślać.

W tej książce znajdują się dokładne informacje na temat wpływu tarczycy oraz nadnerczy na pracę jajników, a także roli, jaką odgrywają w organizmie pojedyncze mikro- oraz makroelementy. Są też odpowiedzi na pytania często zadawane przez pacjentów.

Niestety coraz częściej mamy do czynienia z zaburzeniami hormonalnymi. Są one wywoływane przez ogromne ilości szkodliwych substancji zawartych w wodzie, jedzeniu, środkach czystości itd. Równie często spotykamy choroby autoimmunologiczne. Musimy najpierw zrozumieć podstawy mechanizmów prowadzących do ich powstawania i poznać ich przyczyny, a dopiero potem wprowadzać zmiany w naszym życiu.

Od ponad ośmiu lat regularnie prowadzę szkolenia i warsztaty na ten temat, a jest on coraz bardziej aktualny. W moich szkoleniach uczestniczą m.in. lekarze, farmaceuci, naturoterapeuci. Wymiana doświadczeń oraz poglądów to doskonała forma edukacji. Zapraszam wszystkie osoby otwarte na holistyczne podejście do zdrowia.

Nauka nigdy się nie kończy. To tylko ten, kto zakończył edukację, staje w miejscu.

Układ hormonalny

– podstawowe informacje

Hormony powstają w gruczołach dokrewnych, a ich zadaniem jest dostarczanie informacji do komórek i narządów, przy czym zadania różnych hormonów są różne, podobnie jak potrzeby poszczególnych narządów naszego ciała. Hormony działają w organizmie niczym pedał gazu i hamulec w samochodzie: dodanie ich więcej powoduje przyspieszenie, zaś ograniczenie ich ilości – spowolnienie. Jest to szczególnie widoczne przy nadczynności lub niedoczynności tarczycy. Przy nadczynności tarczycy produkuje więcej hormonów, niż wymaga tego fizjologia, następuje więc zwiększenie tempa przemiany materii. Przy niedoczynności jest odwrotnie – tarczyca pracuje zbyt wolno, wydziela za mało hormonów, co jest przyczyną zahamowania przemian fizjologicznych. To, że rano jesteśmy wypoczęci, ciśnienie mamy w normie, dopisuje nam wysokie libido i dobry humor, wypróżnienia dowodzą prawidłowej przemiany materii i wiele innych symptomów świadczących o prawidłowym przebiegu procesów fizjologicznych w organizmie, świadczy o dobrym wywiązywaniu się naszych hormonów ze swoich zadań. To one bowiem pobudzają lub hamują poszczególne

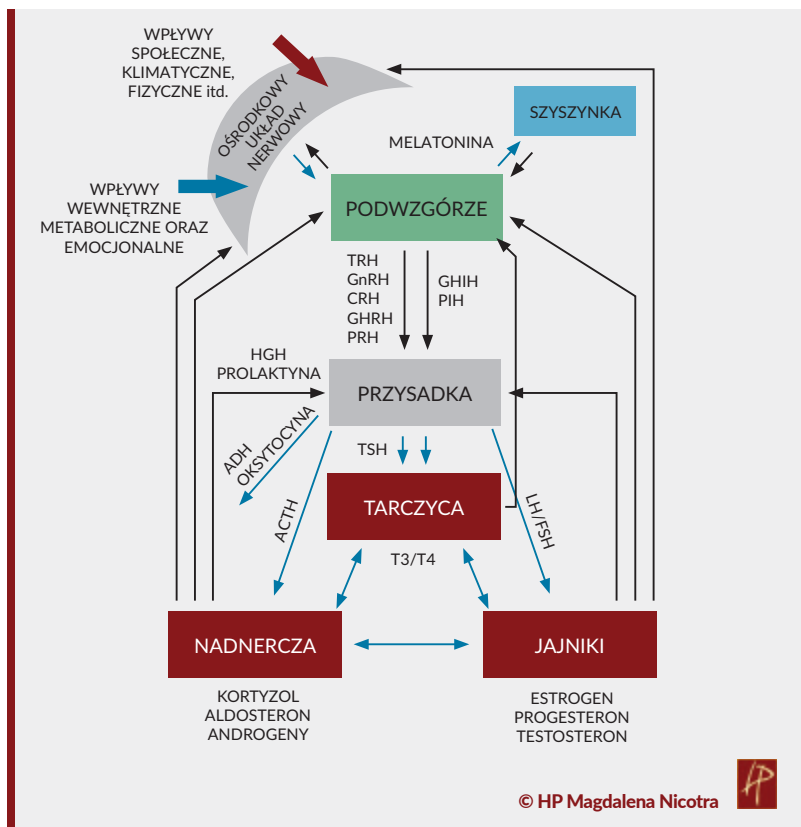
procesy zachodzące w ludzkim ciele. Prawidłowa fizjologia wymaga złotego środka, jeśli więc poziom hormonów utrzymuje się w normie, to organizm nie będzie ani przyspieszał, ani zwalniał. Równie ważna jest równowaga pomiędzy hormonami. Poziom każdego z hormonów wpływa na poziom pozostałych (do tego tematu powrócimy w dalszej części tego rozdziału).

Hormon jako związek chemiczny przemieszcza się do konkretnego miejsca w organizmie, gdzie znajdują się specyficzne dla niego receptory. Celem tego procesu jest przesłanie informacji koniecznych do sprawnego funkcjonowania całego układu. Każdy hormon ma dotrzeć do określonej grupy receptorów, a jego funkcjonowanie można porównać do klucza, który pasuje do konkretnego zamka.

W naszym organizmie występują różne grupy hormonów. W tej książce skupiam się na hormonach steroidowych.

Funkcjonowanie gruczołów dokrewnych

Na ryc. 1 przedstawiłam czynniki, które wpływają na pracę podwzgórza i innych narządów. Dla funkcjonowania układu hormonalnego bardzo ważne są emocje. Nasze doświadczenia wpływają nie tylko na nastrój, chęć do życia czy relacje z innymi ludźmi, lecz po prostu na stan zdrowia. Na układ hormonalny oddziałuje wszystko to, co przeżywamy, czyli zarówno doznania pozytywne, takie jak śmiech, zadowolenie, spokój, euforia, jak i negatywne, zwłaszcza kłótnie, zazdrość, smutek, strach, mobbing, krzyk, zdenerwowanie, wyśmiewanie, bicie, złe relacje z partnerem i z dziećmi, niezadowolenie z pracy, kłopoty finansowe, ciężkie choroby naszych bliskich,



Ryc. 1. Czynniki wpływające na pracę podwzgórza oraz innych narządów i gruczołów dokrewnych

przemęczenie pracą, brak perspektyw, satysfakcji, miłości do samego siebie itd.

Przy wytwarzaniu hormonów dużą rolę odgrywają również warunki klimatyczne czy uwarunkowania fizyczne, np. ciepło, zimno, deszcz, słońce, światło, mrok, ruch, odpoczynek, lenistwo itd. Lista zapewne nie jest pełna, istnieje bowiem tak wiele dalszych czynników, że wszystkich po prostu nie jestem w stanie wymienić i opisać. Nie wspomnę

Dodam, że do rozpoczęcia owulacji potrzebny jest wysoki poziom estrogenów. Dopiero wtedy wkracza LH, aby wykonać swoje zadanie. Kiedy następuje wzrost LH? Fizjologicznie, przy założeniu, że cykl ma ok. 28 dni (± 3 dni), dochodzi do tego w połowie cyklu. W podręcznikach jako dzień owulacji przeważnie podawany jest dzień 14. cyklu, ale jest to przykład książkowy – w rzeczywistości często bywa inaczej. Gdy zatem wzrasta poziom LH, w ciągu następnych 24 godzin dochodzi do owulacji, czyli jajczkowania. Poziom LH można zmierzyć za pomocą testu owulacyjnego (często używanego przez kobiety, które chcą zajść w ciążę). Komórka jajowa uwolniona podczas owulacji dociera jajowodami do macicy. Jeżeli w tym czasie dochodzi do spotkania z plemnikiem, efektem może być ciąża.

Z całym tym procesem związana jest jeszcze jedna istotna kwestia. Na miejscu pozostaje pusty pęcherzyk Graafa. Owulacja kończy pierwszą fazę cyklu. W fazie drugiej pusty pęcherzyk zamienia się w ciało żółte, które produkuje progesteron. Hormon ten od razu wpływa na podniesienie temperatury ciała o ok. $0,2\text{--}0,5^{\circ}\text{C}$. Jeżeli kobieta codziennie mierzy temperaturę wyjściową i wpisuje wynik do tabeli, momentalnie może zauważyć, że wystąpiła owulacja. Dzięki zapisywaniu pomiarów temperatury i prowadzeniu tabeli bądź wykresu zawsze możemy określić, czy i kiedy odbyła się owulacja. Widać to oczywiście dopiero po fakcie, jednak z czasem, przy regularnym notowaniu wyników, każda kobieta może zauważyć własny, indywidualny rytm.

Teraz już wiemy, że w drugiej połowie cyklu dominuje – a przynajmniej powinien – progesteron. Wszelkie badania

poziomu tego hormonu należy przeprowadzać u kobiet w drugiej połowie cyklu, ponieważ to właśnie wtedy jego wartość jest najwyższa. Jeżeli nie dojdzie do owulacji lub wydzielanie progesteronu będzie bardzo słabe, to organizm kobiety znajdzie się w stanie dominacji estrogenowej. Choć naturalny cykl menstruacyjny u każdej kobiety jest indywidualny, to jego druga połowa jednoznacznie należy do progesteronu. Organizm przygotowuje się wtedy do ewentualnej ciąży i chce stworzyć odpowiednie warunki dla płodu. Wraz ze wzrostem poziomu progesteronu zmienia się temperatura ciała, a śluz staje się lepki i mętny, co pomaga rozpoznać okres nieplodny. Zanika też wilgoć pochwy, ponieważ zmienia się konsystencja śluzu; nie jest on już na tyle wodnisty, aby plemniki mogły przez niego przejść. Faza wzrostu poziomu progesteronu i mętnienia śluzu oznacza fazę nieplodną.

Kiedy kobieta jest najbardziej płodna? Może ona zajść w ciążę wtedy, gdy dojdzie do owulacji i komórka jajowa napotka w jajowodach na plemnik, czyli maksymalnie 12–18 godzin po uwolnieniu komórki. Zatem czas na zapłodnienie komórki jajowej jest krótszy niż doba. Podczas wytrysku mężczyzna przekazuje około pół miliona plemników, które w większości obumierają już w pochwie kobiety ze względu na jej niskie pH.

Budowa plemnika

Plemnik składa się z trzech ważnych części:

- główki z jądrem komórkowym i akrosomem pełnym enzymów wspomagających wtargnięcie plemnika w żeńską komórkę rozrodczą,
- wstawki, w której znajdują się mitochondria,
- wtyki, która umożliwia mu poruszanie się.

PROGESTERON

OBJAWY NIEDOBORU

LUB BRAKU

- mastopatia i wszelkie uczucia napięcia i bólu piersi w drugiej połowie cyklu,
- słabe libido,
- niedoczynność tarczycy,
- PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego),
- cysty jajników oraz mięśniaki,
- osteoporoza,
- często wzmacnia się produkcja DHEA i androgenów, a wtedy może dojść do nadmiernego owłosienia,
- obfite menstruacje, skrócone cykle, plamienia,
- przybieranie na wadze,
- depresję, bóle głowy, migreny, astma.

ZAKRES DZIAŁANIA

- utrzymuje w dobrej formie endometrium, aby zapłodnione jajeczko mogło się zagnieździć,
- chroni embrión przed poronieniem,
- chroni endometrium przed nadmiernym wzrostem,
- chroni organizm przed skutkami ubocznymi dominacji estrogenowej,
- stymuluje budowę kości poprzez osteoblasty,
- chroni przed rakiem macicy,
- działa pozytywnie na równowagę między miedzią a cynkiem,
- poprawia pracę hormonów tarczycy,
- obniża poziom insuliny oraz adrenaliny,
- wzmacnia osłonkę mielinową, co jest istotne w terapii SM,
- u mężczyzn zapobiega problemom z prostatą.

pod uwagę działania progesteronu? Nie wiem i nie rozumiem takiego podejścia.

Progesteron oddziałuje na ludzki organizm w zakresie o wiele szerszym niż tylko na kości. Jest również nazywany hormonem relaksu, ponieważ działa odprężająco, tłumi agresję i poprawia koncentrację (receptory progesteronu znajdują się też w mózgu). Ciekawostką jest to, że około 90 lat temu progesteron był brany pod uwagę w terapii epilepsji. Hormon ten jest również antagonistą estrogenów oraz testosteronu, dlatego równowaga między tymi hormonami jest bardzo odczuwalna.

Progesteron wpływa na elastyczność naczyń krwionośnych, zapobiega zakrzepicy i udarom oraz wzmacnia tkankę łączną. To atuty, których nigdy nie spotkamy w antykoncepcji (zapraszam do przeczytania ulotek preparatów antykoncepcyjnych, tam znajdziemy raczej opisy efektów ubocznych, przed którymi progesteron chroni...). Kobiety pozbawione owulacji zawsze ulegają dominacji estrogenowej, skutkującej niedoborem progesteronu.

Progesteron stanowi ochronę przed mięśniakami, cystami jajników itp. To ważny hormon, który chroni organizm przed dominacją estrogenową, a także przed wysokim ciśnieniem i nadmierną krzepliwością krwi.

Progesteronowi przypisuje się obecność receptorów w całym organizmie, między innymi w mózgu. Dlatego wiele kobiet w przypadku braku progesteronu i rozpoczęcia terapii tym hormonem czuje się jakby bardziej świeżo i zauważa poprawę koncentracji.

niki wpływające na homeostazę naszego organizmu, od razu zauważymy, że nie jest łatwo utrzymać jego równowagę. Dużym problemem dla tarczycy (i nie tylko dla niej) są oczywiście substancje chemiczne, np. herbicydy, pestycydy, metale ciężkie, a także wyjałowiona ziemia, skutkująca poważnymi brakami substancji odżywczych. Nasz wpływ na to, w jakim – i jak bardzo zanieczyszczonym miejscu mieszkamy – jest zwykle znikomy, a przecież wszystko to, z czym stykamy się w codziennym życiu, działa na nasz organizm, w tym również na pracę tarczycy.

Procesy zachodzące w tarczycy

Gruczoł tarczowy jest jednym z największych i najważniejszych gruczołów dokrewnych. Tarczycę ma kształt motyla. Umiejscowiona jest w okolicach tchawicy, którą obejmuje półpiersiemiem. Struktura histologiczna tkanki tarczycy jest bardzo charakterystyczna, a tworzą ją pęcherzyki tarczycowe (ang. *follicles*), zbudowane z warstwy komórek nabłonka pęcherzykowego zwanych tyreocytami. Tyreocyty gromadzą duże ilości jodu. Sam proces tego gromadzenia (pułapkowanie jodu) odbywa się w wyniku aktywnego metabolicznie i zależnego od adenozyntriófosforanu (ATP) mechanizmu transportu związanego z białkiem błonowym. Na/I – symporter (NIS). ATP to energia wyprodukowana przez mitochondria, które znajdują się w komórkach. Stymulacja poboru jodu odbywa się w efekcie działania hormonu TSH. Aby jednak doszło do produkcji hormonów T4 czy też T3, potrzebny jest również aminokwas – tyrozyna. Peroksydaza tarczycowa (TPO) aktywuje jod i wiąże go z tyrozyną w celu wytworzenia hormonów tarczycy.

niki wpływające na homeostazę naszego organizmu, od razu zauważymy, że nie jest łatwo utrzymać jego równowagę. Dużym problemem dla tarczycy (i nie tylko dla niej) są oczywiście substancje chemiczne, np. herbicydy, pestycydy, metale ciężkie, a także wyjałowiona ziemia, skutkująca poważnymi brakami substancji odżywczych. Nasz wpływ na to, w jakim – i jak bardzo zanieczyszczonym miejscu mieszkamy – jest zwykle znikomy, a przecież wszystko to, z czym stykamy się w codziennym życiu, działa na nasz organizm, w tym również na pracę tarczycy.

Procesy zachodzące w tarczycy

Gruczoł tarczowy jest jednym z największych i najważniejszych gruczołów dokrewnych. Tarczycę ma kształt motyla. Umiejscowiona jest w okolicach tchawicy, którą obejmuje półpiersiemiem. Struktura histologiczna tkanki tarczycy jest bardzo charakterystyczna, a tworzą ją pęcherzyki tarczycowe (ang. *follicles*), zbudowane z warstwy komórek nabłonka pęcherzykowego zwanych tyreocytami. Tyreocyty gromadzą duże ilości jodu. Sam proces tego gromadzenia (pułapkowanie jodu) odbywa się w wyniku aktywnego metabolicznie i zależnego od adenozyntriófosforanu (ATP) mechanizmu transportu związanego z białkiem błonowym. Na/I – symporter (NIS). ATP to energia wyprodukowana przez mitochondria, które znajdują się w komórkach. Stymulacja poboru jodu odbywa się w efekcie działania hormonu TSH. Aby jednak doszło do produkcji hormonów T4 czy też T3, potrzebny jest również aminokwas – tyrozyna. Peroksydaza tarczycowa (TPO) aktywuje jod i wiąże go z tyrozyną w celu wytworzenia hormonów tarczycy.

nitu sodu, ponieważ jest to substancja dopuszczona jako lek na całym świecie i nie kumuluje się w organizmie jak selenometionina. Dzienna dawka to, w zależności od zapotrzebowania, 100–200 µg selenitu sodu. Powinien on być podawany szczególnie w chorobie Hashimoto czy chorobie Gravesa-Basedowa, niezależnie od tego, czy pacjent stosuje hormony.

Tyrozyna

Tyrozyna to bardzo ważny aminokwas, który jest niezbędny do produkcji zarówno hormonów tarczycy, jak i hormonów nadnerczy. Można włączyć go do terapii, jednakże tylko wtedy, gdy są do tego wyraźne wskazania, nie każda niedoczynność tarczycy uwzględnia bowiem suplementację tyroziną. Wyraźnym przeciwwskazaniem jest na przykład ogromny stres, ponieważ tyrozyna dodatkowo stymuluje pracę nadnerczy. Dlatego na zapotrzebowanie na nią trzeba patrzeć indywidualnie, a w razie wątpliwości zbadać jej poziom.

Cynk

Minerał ten odgrywa główną rolę m.in. w terapii insulinooporności. Cynk chroni komórki beta trzustki przed zniszczeniem. Osoby zmagające się z cukrzycą często mają niski poziom cynku. Przy insulinooporności warto również zbadać poziom chromu, ponieważ jego niedobór także może ją wywoływać. Badania kliniczne wykazały, że w przypadku chorób skórnych, takich jak na przykład wyprysk atopowy, uzupełnianie niedoboru cynku znacznie poprawia stan skóry. Cynk jako kofaktor bierze udział w ponad 200 reakcjach enzymatycznych.

CYNK

- wzmacnia układ immunologiczny
- eliminuje metale ciężkie
- zmniejsza stres oksydacyjny, redukuje uwalnianie się histaminy
- jego niedobór można zauważyć na paznokciach
- współpracuje z ponad 200 enzymami
- kofaktor przy syntezie DNA oraz kofaktor enzymu 5-dejodynazy
- wspiera gojenie się ran, uczestniczy w odkwaszaniu organizmu
- uczestniczy w syntezie witaminy A
- chroni komórki beta trzustki / braki wspomagają insulinooporność
- niedobór cynku powoduje brak T3
- hamuje enzym 5-alfa-reduktazę
- produkowanie testosteronu jest zależne od cynku
- źródła cynku: wątróbka, jajko

© HP Magdalena Nicotra



Ryc. 14. Właściwości cynku

Magnez

Magnez jest często minerałem niedocenianym, a przecież bierze on udział w każdej syntezie mającej na celu produkcję energii. Jego poziom należy mierzyć w pełnej krwi, ponieważ innymi metodami niedobór magnezu bardzo trudno jest określić. Nie wszystkie laboratoria mają to badanie w zakresie proponowanych usług.

Kompleksowa regulacja poziomu hormonów

Preparatem, który warto zastosować przy różnych formach rozregulowania hormonalnego (np. trzustki, tarczycy czy jajników) jest eliksir z jęczmienia według św. Hildegardy

przyjmować. Wskazana jest tutaj indywidualna diagnostyka z oceną poziomu testosteronu.

Maczużnik chiński (Cordyceps sinensis)

Maczużnik to bardzo znany i ceniony w medycynie chińskiej grzyb. Jego właściwości lecznicze wkraczają głęboko w medycynę komórkową. Powodowany przez niego wzrost ATP na poziomie mitochondrialnym dodaje energii, wytrzymałości oraz buduje odporność przeciw stresorom. Maczużnik od wielu lat jest stałym towarzyszem sportowców wyczynowych, ponieważ daje naprawdę dobre efekty, ale nie jest zaliczany do substancji dopingujących. Maczużnik działa na organizm immunomodulująco, odciąża wątrobę, wspiera pracę płuc oraz nerek. Oddziałuje również na nadnercza, dodaje energii, poprawia jakość snu, ma działanie relaksujące, reguluje hormony steroidowe, a jednocześnie libido. Działa pozytywnie na wydolność fizyczną oraz nastrój. Maczużnik to grzyb o szerokim spektrum działania. Ze względu na to, że reguluje pracę wielu narządów jednocześnie, jest zaliczany do preparatów medycyny holistycznej.

Substancje odżywcze stosowane przy wyczerpaniu nadnerczy

Braki substancji odżywczych zakłócają metabolizm komórkowy, co ma zły wpływ na pracę nadnerczy. Przy wyczerpanych nadnerczach może dochodzić również do zakłócenia funkcji mitochondriów w komórkach. Dlatego nie można dopuścić do niedoboru substancji, które są konieczne do pracy mitochondriów.

Witamina C

Niedoceniana witamina C jest jedną z najważniejszych substancji dla prawidłowej pracy nadnerczy. Wysoki poziom kortyzolu, który spotykamy w stanach początkowych wyczerpania nadnerczy, wymaga wyższych dawek witaminy C. Dr Thomas Levy w roku 2017 na konferencji w Katowicach wspominał o jej właściwościach i podkreślał, że jest ona bardzo istotna przy uwalnianiu wielu hormonów. Nadnercza charakteryzuje duże zapotrzebowanie na witaminę C, co wiąże się z ich funkcją regulacyjną wydzielania hormonów (łącznie z insuliną). Witamina C to substancja wspomagająca funkcjonowanie nadnerczy oraz układu immunologicznego, który przy ich wyczerpaniu także niedomaga. Witamina C jest konieczna do syntezy oraz do wydzielania hormonów nadnerczy. Dawki dzienne są ustalane indywidualnie. W przypadkach zaawansowanych stosuje się terapię poprzez wlewy, które w szybki sposób uzupełniają braki i wzmacniają organizm, zapewniając odczuwalny wzrost siły. Dla tych, którzy mogą korzystać wyłącznie z terapii doustnej, zaleca się do 4 g witaminy C dziennie, rozłożone na kilka dawek.

Profilaktycznie można wykorzystywać pozytywne działanie witaminy C również w sytuacjach stresowych. Jednak nie zwalnia to z konieczności zdrowego odżywiania, a w szczególności z jedzenia warzyw oraz świeżych owoców.

Witamina B complex

Nie polecam pojedynczych witamin z grupy B. Przy braku konkretnej witaminy z tej grupy można oczywiście przyjmować jej wyższe dawki, ale należy dodatkowo zażywać również

Dopiero jako lekarz zajmujący się medycyną naturalną i etiolog zrozumiałem, jak ważną rolę w regulowaniu procesów zachodzących w organizmie odgrywają hormony, w szczególności hormony płciowe oraz te produkowane przez tarczycę i nadnercza. Przekonałem się także, że terapia hormonalna z bioidentycznymi hormonami w wielu przypadkach może być prawdziwym błogosławieństwem. Sprawilo to, że przed pięciu laty zacząłem brać udział w kursach obejmujących tę tematykę.

Już przy pierwszym spotkaniu z naturopatką panią Nicotrą zdałem sobie sprawę, że na tym polu nigdy nie osiągnę poziomu, a przede wszystkim doświadczenia, jakim dysponuje ona. Dlatego też od lat kieruję do niej wszystkich swoich pacjentów z problemami hormonalnymi i jestem bardzo zadowolony z efektów wspólnej pracy.

Nie bez przyczyny pani Magdalena Nicotra regularnie prowadzi w całych Niemczech kursy w dziedzinie terapii hormonalnej dla lekarzy i naturoterapeutów.

dr Hermann Teutemacher

internista, pneumolog, alergolog, lekarz medycyny snu

W tej książce zostały omówione między innymi:

- podstawowe informacje o gruczołach wydzielania wewnętrznego
- obniżona temperatura ciała jako wyznacznik stanu zdrowia
- rola żołądka i wątroby w funkcjonowaniu układu hormonalnego
- nadrzędna rola tarczycy, nadnerczy i gonad dla równowagi hormonalnej
- równowaga hormonalna a choroby autoimmunologiczne
- antykoncepcja, dominacja estrogenowa i wyczerpanie nadnerczy
- rak a hormony



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

