

E-BOOK

ZDRAVÍ A POHODA ŽEN V PERIMENOPAUZE A MENOPAUZE

ÚVOD



Jsem **Hana Lang**, lékařka celostní medicíny, a ráda bych vám nabídla několik doporučení pro ženy, které procházejí **perimenopauzou nebo menopauzou**. Nejdůležitější je si uvědomit, že **menopauza není nemoc**, takže u většiny žen není potřeba žádné léčby. Uvádí se, že jedna třetina žen, žádné nežádoucí stavy nepocituje vůbec, druhá třetina zmiňuje lehké změny, bez potíží a jen poslední třetina se potýká s nepříjemnými stavy jako jsou návaly horka, změny nálad, nervozita aj. V Japonsku například na návaly horka nemají ani patřičné slovo. V některých kulturách právě v menopauze žena získává vyšší postavení ve společenství. Nádherná představa, že?

Menopauza je přirozený proces, který je součástí života každé ženy a co můžeme udělat, je **podořít naše tělo** tak, aby se cítilo v tomto období krásně a milovaně od nás samotných. Protože všechny fáze života mají svůj smysl, ať je to puberta, která se také neléčí, nebo těhotenství, které s sebou nese také své změny a to platí i pro období menopauzy.

Naše babičky a maminky žily v době, kdy byl životní styl klidnější, s větším množstvím pohybu a zdravější stravou. Když se podíváte na filmy ze 60 -tých let, nevidíte v nich jedinou obézní ženu, nebo ženu s nadváhou.

Dnešní ženy jsou vystaveny enormnímu tlaku proti přirozenému stárnutí, dokonalé postavy a tváři bez vrásků. Místo toho, abychom si toto období, kdy děti jsou již samostatné, užily a věnovaly více času sami sobě, koníčkům a tvořivé činnosti, **žijeme život ve spěchu, stresu a tlaku na výkon**.

Každá z nás je originál, který si zalouží svou danou pozornost a proto je i naše menopauza jedinečná a zaslouží si svou individuální péči. V tomto nádherném období života, je nesmírně důležité více než kdy předtím naslouchat pozorně svému tělu, zastavit se a dopřát si pohodu a lásku k sobě samé za ta dlouhá léta výchovy dětí a péče o druhé. **Je to čas pro nás, ženy**. Ne proti nám.

Menopauza je obdobím, kdy jsou děti již dospělé a samostatné, což umožňuje ženám, aby se konečně věnovaly samy sobě. Což dává v našem životním cyklu smysl. Bohužel, díky pozdním porodům a náročnému životnímu stylu, se **mnoho žen místo toho stará o dospívající děti, řeší přijímačky na střední školy a někdy i muže v krizi středního věku**. Místo toho, aby ženy zpomalovaly a užívaly si toto krásné období vedoucí k plné zralosti, často se ještě více honí a pracují tvrději než kdy předtím a berou nesmyslné hormonální přípravky, které jsou proti přírodě.

V této životní fázi je pro nás ženy klíčové, abychom si uvědomily, že toto období je příležitostí k tomu, abychom **zpomalily, věnovaly se samy sobě a našly svou rovnováhu**. Dopřejte si čas a prostor, který si zasloužíte, a nezapomeňte, že je důležité pečovat o své tělo fyzické i emoční a také o duši.

MENOPAUAZA A JEJÍ PŘÍZNAKY



Co se vlastně v tomto období děje s naším tělem?

Od 30ti **klesá produkce ovariálních (vaječníky) hormonů** a cykly se mohou zkracovat.

Období, kdy hormony začínají kolísat více a kdy se vytváří stále větší nerovnováha mezi estrogenem a progesteronem, je mezi **40. a 55. rokem života**. Tato fáze může trvat dlouho nebo jen krátce, případně ji nemusíme téměř vůbec zaznamenat. **Krvácení může být náhle nepravidelné, silnější nebo mnohem delší**. Zažíváte stavy, jaké jste zažívala v pubertě. Někteří lidé reagují velmi citlivě nebo dokonce propadají depresím. Často je vám horko, hůře spíte nebo máte suchou a popraskanou kůži. Nebo Srdce už nefunguje tak dobře, nebo se změní krevní hodnoty, nebo se kosti...

Mezi **nejdůležitější příznaky** menopauzy patří např.:

- ↳ Hormonální nerovnováha
- ↳ Návaly horka
- ↳ Náhlé přibývání na váze nebo hubnutí už není tak snadné jako dřív
- ↳ Vaginální suchost (a s ní spojená bolest při sexu).
- ↳ Poruchy spánku (s pocením nebo bez něj).
- ↳ Bolesti kloubů
- ↳ Únava a rychlejší vyčerpání, antiaging.
- ↳ Vzhledem k tomu, že estrogen chrání kosti i srdce a cévy, mají ženy v období menopauzy a po ní také zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění a osteoporózy a dokonce i nervových poruch, jako je syndrom karpálního tunelu.

FÁZE MENOPAUYZ



Fázi života známou jako **menopauza (neboli klimakterium)** lze rozdělit do **tří období: Perimenopauza, menopauza a postmenopauza.**

↳ **Perimenopauza:**

je období před ukončením menstruace, tj. období, kdy se krvácení stává nepravidelnějším a mezi dvěma menstruacemi může být někdy i několik měsíců. Toto období začíná kolem 47. roku věku.

↳ **Menopauza:**

je přesně ta doba, kdy proběhne poslední menstruace. V době menopauzy ale samozřejmě nevíte, že se jedná o menopauzu, protože nikdo neví, zda se jedná o poslední menstruaci, nebo ne. Teprve když po dobu 12 měsíců nedošlo k dalšímu krvácení, lze zpětně určit dobu menopauzy (pokud si na ni ještě vzpomínáte nebo pokud jste si vedla záznamy). V průměru mají ženy menopauzu za sebou ve věku 52 let.

↳ **Postmenopauza:**

se rozumí celé období po menopauze až do konce menopauzy, která je ukončena ve věku 60 nebo 65 let.

Často se setkáváme s názvem **premenopauza**. Jedná se o fázi před perimenopauzou a před vlastní menopauzou. V této fázi začíná klesat hladina progesteronu, následovaná hladinou estrogenu. Pokles hladiny progesteronu, zatímco hladina estrogenu je stále relativně vysoká, může vést k příznakům **estrogenové dominance** (např. premenstruačnímu syndromu (PMS), menstruačním poruchám, bolestem hlavy, závratím, myomům, endometrióze a v podstatě všem příznakům, které se mohou objevit i v menopauze, protože i zde je po léta přítomna estrogenová dominance).

Teprve později, na konci perimenopauzy, klesá také hladina testosteronu, ale **ne tolik jako oba ženské hormony progesteron a estrogen**. U některých žen proto může v období menopauzy docházet k vypadávání vlasů a k tzv. dámskému plnovousu, tedy ke zvýšenému ochlupení na těle.

Moje učitelka na centru přírodního léčení v Mnichově, nádhrená paní v postmenopauze, nám tehdy říkala: **"nebojujte s hormóny, to nelze, ale podporujte svou ženskou energii (Yin) ženskými aktivitami, jako je tanec, zpěv, malování apod. a uvidíte, že si menopauzu protančíte s lehkostí."**

NUTRIČNÍ TERAPIE V DOBĚ MENOPAUY



- ↳ **STRAVUJTE SE PROTIZÁNĚTLIVĚ** – tichý zánět je hlavním viníkem hypofunkce a atrofie štítné žlázy, autoimunitních procesů a potíží při hubnutí.
- ↳ Dbejte na zdraví vašich střev a střevního mikrobiomu!
- ↳ **Veganská strava pomáhá při menopauzálních příznacích; místo živočišných bílkovin volte rostlinné zdroje bílkovin.** Vhodná je kombinace luštěnin a obilnin pro lepší vstřebatelnost.
- ↳ Dodržujte stravu podle acidobázické rovnováhy v poměru AL/AC 60:40 – s ubývajícím menstruačním cyklem naše tělo ztrácí možnost přirozené detoxikace a odkyselení.
- ↳ Udržujte stabilní hladinu cukru v krvi, aby nedocházelo k nadměrnému vylučování inzulínu, tímto předejte dalším onemocněním jako třeba **DMII, inzulínové rezistenci, vyčerpávání slinivky břišní** a hlavně **udržte svou váhu na uzdě** – pomocníkem je **tabulka GI/GN** na našich webových stránkách v článku [„není cukr jako cukr“](#).
- ↳ Nebojte se ani při **omezení mléčných výrobků**, protože mléčné výrobky neposkytují v období menopauzy žádnou ochranu kostí. To je **velký mýtus a hodně zastaralý názor**. **Vysoký obsah vápníku** mají také brokolice, pórek, fenykl, kadeřavá kapusta a žampiony. Při zvýšené potřebě vápníku lze doporučit [příjem vápníku i v podobě potravinového doplňku](#) k hlavním jídlům. Pro vstřebávání vápníku je velmi důležitý **vitamín D**, který je obsažen např. **v rybách a vajíčkách**.
- ↳ **Po setmění nejezte živočišné bílkoviny všeobecně**, dopřejte si lehce stravitelnou zeleninu, luštěniny, bezlepkové obilniny jako je **quinoa** nebo **pohanka**.



NUTRIČNÍ TERAPIE V DOBĚ MENOPAUY



↳ Dbejte na **dostatečný příjem vlákniny** min. 30 g denně a to rozpustné i nerozpustné (detoxikace střev a celého organismu, živiny pro mikrobiom, podpora peristaltiky střeva, pomáhá při udržení váhy – pocit sytosti aj.)

↳ [Nenasycené mastné kyseliny](#) jsou důležité pro zdraví našeho celého organismu, ale hlavně mají **protizánětlivé účinky, podporují zdraví srdce a celého kardiovaskulárního systému** a jsou nutné pro kognitivní funkce a celkově zdraví našeho mozku.

↳ **Omezte trans-mastné kyseliny** – jsou pro-zánětlivé a ničí náš mikrobiom.

↳ **Omezte příjem cukru a sladkostí** – cukr je nejvíc pro-zánětlivá potravinu vůbec.

Důležité je **hlídat si hladinu vitamínu D v krvi** – tento hormon/vitamin přebírá v době menopauzy funkci estrogenu a pomáhá tím při prevenci osteoporózy.

↳ Dodatečný přísun [vitamínu D3](#) společně s vápníkem rovněž může **chránit před rakovinou, Alzheimerovou chorobou, impotencí, cukrovkou a ochabováním svalů.**

↳ **Další doporučení budou následovat u jednotlivých orgánů**, na které se musíme (nejen) v době menopauzy obzvláště zaměřit.

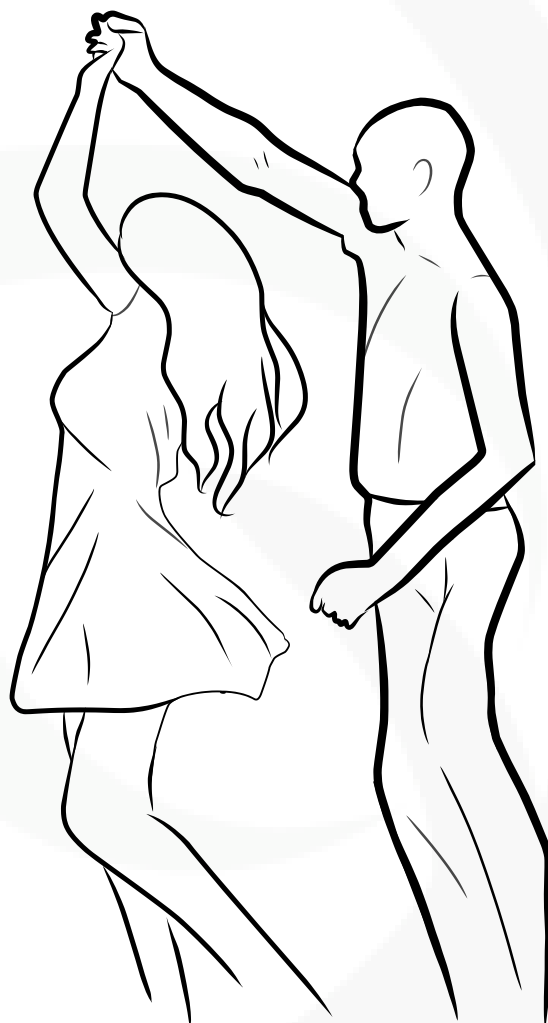
POHYB A SPORT



Naše tělo je neskutečně ekonomické a co nepotřebuje, to odbourá. V době **Menopauzy** je nutné správně a pravidelně zatěžovat naše kosti pro dobrou mineralizaci aneb: funkce vytváří strukturu a struktura vytváří funkci 😊

Život je pohyb a pohyb je život!

- ↪ **Pravidelně cvičte** (20ti minutové intervalové tréninky pomáhají při hubnutí v období menopauzy)
- ↪ **Dopřejte si denně nějaký aerobní sport** – chůze, běh, indiánský běh, plavání apod. Minimálně 15 minut do lehkého zapocení.
- ↪ **Dbejte na pravidelnou relaxaci** (jóga, meditace, četba, procházky v přírodě, čas jen pro sebe)
- ↪ S věkem přicházíme o kolagen a elastan. Proto je velmi důležité **pravidelné protahování celého pohybového aparátu**.
- ↪ **Vybírejte si přiměřenou sportovní aktivitu**, tak aby vás sport nezakyseloval příliš – nebo dbejte na dobrou regenerační fázi, aby mohlo dojít k odbourání nahromaděných kyselin z intenzivnějšího cvičení. Přesto, že doporučuji svalový trénink na strojích právě kvůli zatěžování kostí, je tato **aktivita spíše Yangového typu** a je nutné jí **kompenzovat Yinovými sportovními aktivitami**. Mimo jiné i závody a soutěže podporují hodně testosteronový stav.
- ↪ **V tomto věku už bychom neměly skákat jako „nadmuté kozy“** – jak pravila jedna úžasná paní doktorka homeopatie 😊 **ale protancovávat se životem**.



Pojďme se nyní podívat na jednotlivé příznaky menopauzy jednotlivě a také na to, jak si pomoci přírodní cestou.

Existují totiž úžasně **přírodní POMOCNÍCI**, které velmi účinně pomáhají během menopauzy najít novou zdravou rovnováhu. O hormonální substituční léčbě proto v dnešní době téměř nemusíte přemýšlet - zejména proto, že i mnozí konvenční lékaři dnes nedoporučují dlouhodobé užívání syntetických hormonů (po mnoho let).

Dlouhodobé studie ukázaly, že **hormonální terapie pro léčbu příznaků menopauzy** může skrývat zvýšené riziko rakoviny prsu a dělohy. Kromě toho je jedním z nejvýznamnějších nežádoucích účinků konvenční hormonální substituční léčby tromboembolie, což potvrzují například výsledky studie Women's Health Initiative.

Proto má velký smysl poohlédnout se po **nesitelných alternativách menopauzálních příznaků**. Níže uvádíme nejběžnější přírodní prostředky proti menopauzálním příznakům - ty, jejichž léčebné účinky byly nyní vědecky prokázány.

Než si něco vezmete...

Než začnete něco užívat na své příznaky, jednoduše počkejte několik týdnů. Využijte tento čas a optimalizujte svůj jídelníček.

JEDNOTLIVÉ PŘÍZNAKY



A HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA

1. **Rostliny s vlastnostmi EASTROGENU** jsou: šalvěj (Salvia), červený jetel (Trifolium pratense), kokoška pastuší tobolka (Capsella bursa-pastoris), chmel (humulus lupulus), semena granátového jablka, Iněné semínko
2. **Rostliny podobné progesteronům** jsou: kontryhel měkký (Alchemilla Mollis), drmek obecný (Vitex agnus-castus), řebříček (Achillea millefolium), Smldinec chlupatý (Discorea villosa)
3. **Schlussrovi soli** – komplex solí Zell Euclim
4. **Pro Meno Balance** od Mitolife
5. **Maca**
 - **Maca** vede k větší pohodě. Zejména během hormonálních změn se ženy cítí slabé a bez energie. Kořen maca je považován za energetickou hlízu, která údajně zvyšuje celkovou odolnost a dodává sílu a výdrž. Tento zázračný lék se v peruánských Andách pěstoval již před 2000 lety a byl ceněn jako **posilující potravina**. Superpotravina jihoamerických Inků se v naturopatii používá **při potížích s potencí a libidem a používá se také k léčbě příznaků menopauzy**.
 - V roce 2005 byla v časopise International Journal of Biomedical Science publikována klinická placebem kontrolovaná studie provedená s 20 ženami po dobu devíti měsíců. Na začátku studie byly ženám stanoveny hladiny hormonů v krvi. Další stanovení hladiny hormonů bylo provedeno po jednom měsíci, během kterého účastnice užívaly placebo přípravek. Po dvou až osmi měsících užívaly 2 g prášku z kořene maca dvakrát denně ve formě dvou 500 mg kapslí.
 - I zde byla ženám stanovena hladina hormonů v krvi. **V porovnání s placebo přípravky byla při užívání prášku maca pozorována významná změna hladin hormonů, která přispěla ke zlepšení pohody v období menopauzy.**

B NÁVALY HORKA

Návaly horka často zmizí stejně rychle, jako se objeví, i když jste je nečekala, protože se objevovaly tak často. Dopřejte proto svému tělu čas, aby samo našlo novou rovnováhu. **Považujte změny a příznaky za něco normálního a dobrého**, a ne za něco negativního. Studie například ukázaly, že ženy, které měly nejsilnější návaly horka, byly nejlépe chráněny před rakovinou prsu.

Návaly horka se objevují zvláště často v souvislosti se stresem. Když stres ustoupí, jsou návaly horka také méně časté. Proto myslíte na zdraví vašich nadledvinek!!!

Pokud jsou příznaky velmi stresující, pomohou vám následující přírodní prostředky.

Samozřejmě je neužívejte všechny najednou, ale vyberte si jeden nebo dva z nich - samozřejmě společně se svým lékařem.

✕ BYLINKY PŘI NÁVALECH HORKA:

- ↳ **Ploštičník Hroznovitý (Actaea racemosa L.)** pochází ze Severní Ameriky a domorodé národy ho odedávna ctí jako léčivou rostlinu. Dodnes patří mezi oblasti jejího využití klimakterické stavy a gynekologická onemocnění. Evropští osadníci se rychle naučili tuto bylinu oceňovat a používali ho **k léčbě zápalu plic, porodních bolestí a dokonce i hadího uštknutí**. Ploštičník Hroznovitý je ženami po celém světě již tisíce let uznáván jako užitečná léčivá rostlina.
- ↳ **Smldinec chlupatý (Dioscorea villosa)** – Jam kořen - Základní potravina v Africe a Střední Americe. Obsahuje **Dioscin**, ze kterého se uvolňuje **diosgenin, látka podobná progesteronu, alkaloidy a třísloviny**. Účinek má podobný podobný progesteronu: **hormonální rovnováha, tiší bolesti, podporuje pravidelný menstruační cyklus, mírné afrodiziakum**. Divoký batát by mohl být šetrným řešením během menopauzy ze dvou důvodů. Za prvé má rostlina **posilující účinek na kosti - zvyšuje aktivitu kostí, a tím brzdí jejich resorpci** - což by se mohlo využít v prevenci osteoporózy; za druhé divoký batát **působí proti převaze estrogenu**, která se může také podílet na typických příznacích menopauzy, protože hladina progesteronu obvykle klesá mnohem dříve než hladina estrogenu, a může tak vést k relativnímu přebytku estrogenu.
- ↳ **Šalvěj muškátová** - Studie De Leo a kol (1998) v časopise „Minerva Ginecologica“ ukázala, že šalvěj muškátová je **účinná proti příznakům menopauzy, jako jsou návaly horka a noční pocení**.

↳ **Drmek obecný (Vitex Agnus Castus)**, známý také jako cudné bahno, je obzvláště vhodný pro zvýšení hladiny progesteronu a zmírnění souvisejících příznaků. **Snižuje hladinu prolaktinu, zvyšuje hladinu progesteronu** a tím také stimuluje tělu vlastní produkci estrogenu. Rostlina tak má regulační účinek na podrážděnou hormonální rovnováhu - zřejmě i ve formě svých éterických olejů, jak ukázala studie z roku 2003 publikovaná v International Journal of Aromatherapy.

(Remifemin, Menoflavon)

! Přestože bylinné léky mají méně nežádoucích účinků než synteticky vyráběné léky, **neměly by se užívat bez rozmyslu**. I zde totiž může dojít k předávkování nebo interakcím s jinými přípravky. Z tohoto důvodu by měl být bylinný způsob léčby příznaků menopauzy vždy konzultován s celostně orientovaným lékařem nebo terapeutem, který má zkušenosti s naturopatií.

✂ SCHLUSSEROVI SOLI A NÁVALY HORKA:

↳ ZELL EUCLIM - ta nejlepší volba z Schlusserových solí, obsahuje tuto kombinaci solí: Nr. 3 Ferrum phosphoricum ,Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum ,Nr. 14 Kalium bromatum ,Nr. 19 Cuprum arsenicosum ,Nr. 25 Aurum chloratum natronatum také pomáhá ženám v tomto období.

✂ MITOLIFE A NÁVAHY HORKA:

↳ [Pro Meno Balance](#) - Pro Meno Balance je přírodní doplněk stravy navržený k podpoře hormonální rovnováhy a zmírnění příznaků menopauzy. Obsahuje vysoce kvalitní rostlinné extrakty, jako jsou pískavice řecké seno, šafrán a ashwagandha, doplněné o vitamin B6. Tyto složky mají pozitivní vliv na hormonální činnost, přispívají k psychické i fyzické pohodě a pomáhají ženám snadněji zvládat toto náročné období.

Pískavice řecké seno (FenuSMART®) účinně zmírňuje návaly horka, výkyvy nálad, ztrátu libida a další typické příznaky menopauzy díky obsahu 30 % saponinů, které mají prokazatelný vliv na hormonální rovnováhu. Šafrán (affron®) podporuje emoční rovnováhu, napomáhá klidu a snižuje úzkostné či depresivní stavy díky aktivním látkám Crocin a Safranal. Ashwagandha (KSM-66®) jako adaptogen pomáhá zvládat stres, upravuje hormonální rovnováhu, zlepšuje kvalitu spánku, libido, a zmírňuje pocení i výkyvy nálady. Vitamin B6 přispívá k regulaci hormonální činnosti, snižuje únavu a podporuje normální funkci nervového systému. Tento produkt tedy nabízí komplexní podporu ženám během menopauzy, a to přírodní cestou.

✘ NADMĚRNÝ DLOUHODOBÝ STRES A VYČERPANÉ NADLEDVINKY:

Nadledvinky jsou dvě endokrinní žlázy o velikosti vlašského ořechu umístěné na vršku každé z ledvin. Tyto nenápadné orgány přitom hrají neuvěřitelně důležitou roli v celkovém zdraví. Nadledvinky vylučují téměř 50 hormonů včetně adrenalinu, kortizolu, estrogeneru a testosteronu. Tyto hormony pomáhají regulovat reakci těla na stres.

Řada z nás je přitom nadměrně přetížena – v práci i v osobním životě. Jsme neustále ve stresu a naše nadledvinky si tak téměř neodpočinou. **Chronický stres**, který už je dnes bohužel spíše normou nežli výjimkou, **nadledvinky časem opotřebuje** a to vede k jejich únavě, které říkáme tzv. **adrenální únava**.

Jedním z nejvýznamnějších hormonů, které nadledvinky vylučují, je **kortizol**. Zdravé **nadledvinky produkují denně asi 20 mg kortizolu**. **Během období stresu** může ale produkce vzrůst až na 200 mg za den. **Proč?** Zvýšení je přirozenou reakcí těla, aby bylo schopné stres zvládnout.

✘ KDYŽ NADLEDVINKY PLÁČÍ:

- ↳ Máte pravidelné **odpolední krize**
- ↳ **Ukládá se vám tuk v oblasti břicha**
- ↳ Máte **vlčí hlad na sladké**
- ↳ Trpíte **bolestmi hlavy**
- ↳ **Berete dlouhodobě antikoncepci**
- ↳ **Návaly horka během pre- a menopauzy!!!**

✘ JAK PODPOŘIT NADLEDVINKY?

- ↳ **Vitamíny a stopové prvky:** [Vitamíny B v komplexu](#), [vitamín C](#), magnésium, zinek, ashwaganda, rhodiola
- ↳ **Stresový management** – autogenní trénink, meditace v alfa vlnách
- ↳ **Denní aerobní zátěž po dobu 15 minut** do lehkého zpotení krásně snižuje hladinu kortizolu
- ↳ [Pro Somnia Relax](#) – snižuje kortizol
[Pro Biom Anti-stress](#) - reguluje kortizol



© NÁHLÉ PŘIBÝVÁNÍ NA VÁZE NEBO HUBNUTÍ UŽ NENÍ TAK SNADNÉ JAKO DŘÍV

...když je obtížné zhubnout mohou v tom mít prsty tyto faktory:

1. nahromaděné toxiny a nahromaděná tkáň škodlivými látkami
2. zakyselení organismu
3. snížená funkce štítné žlázy
4. vyčerpané nadledvinky
5. zánět v těle

Při hubnutí se může stát, že **prvních několik kilogramů jde dolů poměrně snadno**, ale **pak se objeví blok**: váha stagnuje a někdy dokonce náhle onemocníte, chřipkou, bolestmi končetin, pálením žáhy nebo bolestmi hlavy - **příznaky intoxikace**.

Pokud jsou v tukové tkáni uloženy **pesticidy** a **těžké kovy** nebo pokud je **pojivová tkáň** navíc kontaminována příliš velkým množstvím bílkovin, cukru, těžkých kovů, kyselin nebo xenobiotik, pak rozpad tkáně vede k tomu, že se všechny tyto **škodlivé látky ze skládek** (tuková tkáň je jako odpadkový koš pro náš organismus) dostávají do metabolismu a představují tak značnou (zdravotní) zátěž.

Někdy najednou opět nevysvětlitelně přibíráte na váze, cítíte se nafouklí a oteklí. Všechny tyto příznaky svědčí o tom, že **metabolismus nyní zatěžují škodlivé látky**, se kterými si tělo momentálně neví rady a reaguje! Protože se tyto nánosy obvykle hromadily po desítky let, je obtížné je odstranit rychle.

Někdy dochází k okamžité **blokační reakci**, dokud nezačnou probíhat eliminační procesy. Pokud organismus není podporován ve vylučování škodlivých látek, které jsou nyní volně v metabolismu, začne je znovu budovat na skládkách tím, že znovu buduje tkáň, začíná nové přibývání na váze spojené s chutěmi. Tento proces je známý jako "**jo-jo efekt**"

Pravidlená detoxikace organismu je tedy zásadní pro udržení stálé váhy v době menopauzy!!!

Jak si můžeme pomoci?



✘ STRAVA:

- ↳ Omezit příjem živočišných tuků, hlavně po setmění
- ↳ Omezit aditiva, cukry, rychlé sacharidy, trans-mastné kyseliny a potraviny, které zakyselují organismus všeobecně – zde je nápomocná tabulka v článku [“acidobazická rovnováha”](#)
- ↳ Udržovat hladinu cukru co nejstabilnější – zde pomůže tabulka v článku [“není cukr jako cukr”](#)
- ↳ IF – přerušovaný půst – 16/8
- ↳ Pravidelné detoxikační kůry – 2x ročně minimálně (například bazický půst)
- ↳ Občasné lačnění

✘ PÉČE O JÁTRA:

Péče o játra je **pro naše zdravé hubnutí a v období menopauzy velmi důležitá**. Játra jsou naší největší endokrinní žlázou a vykonávají více než **500 různých funkcí** a jednou z nich je právě **detoxikace**. Každou minutu jimi proteče 1,5 litru krve, váží 1,5 kg a skládají se z cca 300 miliard buněk. Opravdu stojí za naší pozornost. Játra jsou basofilní – **milují zásadité prostředí, zásadité potraviny i zásadité myšlenky** 😊

Příznaky spojené s unavenými či nemocnými játry, které mohou nebo nemusí potvrdit laboratorní vyšetření:

- ↳ **Nespavost** nebo **noční probouzení** hlavně mezi **1-3. hodinou ranní**
- ↳ **Pocit plnosti**
- ↳ **Únava a vyčerpání**
- ↳ **Migrény**
- ↳ **Potíže v menopauze!**
- ↳ **Přibírání na váze**
- ↳ **Potíže s kůží**
- ↳ **Svědění kůže** – tzv. Jaterní svědění
- ↳ **Zažívací potíže**
- ↳ **Hemeroidy**
- ↳ **Steatóza** – již nemoc
- ↳ **Žlučnickové kameny**
- ↳ **Difúzní potíže a bolesti kloubů**
- ↳ **vnější i vnitřní otoky,**
- ↳ **problémy s krevním tlakem a zdravím cév,**

✘ JAK JÁTRŮM NEJVÍCE ŠKODÍME:

- ↳ **alkoholem** – kromě 1,3 dl červeného vína u žen a 3,0 dl červeného vína u mužů 😊
- ↳ **kouřením**
- ↳ **těžkou a tučnou stravou** (fastfood, smažená jídla, polotovary, potraviny obsahující konzervanty a jinou „chemii“ apod.)
- ↳ **přemírou cukru i umělých sladidel** (platí jak pro jídla, tak pro nápoje),
- ↳ **nedostatkem pohybu** (také sedavá práce, práce na změny ...)
- ↳ **dlouhodobým užíváním léků včetně antikoncepce a hormonální substituce!!!** (léky samozřejmě brát musíte, ale pamatujte na to, že dlouhodobé užívání játra zatěžuje a je dobré prospět jim ozdravnou kúrou)
- ↳ **opakované výkyvy hmotnosti** (jo-jo efekt v důsledku drastických diet a následného přibírání)
- ↳ **toxickými myšlenkami**
- ↳ **žárlivostí**
- ↳ **závistí**
- ↳ **nezapomenutou křivdou**

✘ DOPŘEJTE JÁTRŮM TU SPRÁVNOU PÉČI:

- ↳ **KÁVOVÝ KLYSTÝR** - Pravidelná aplikace kávového klystýru **dokáže snížit toxicitu o 600+%!!!** Již zesnulý Max Gerson, velký propagátor kávových klystýrů, uváděl, že kofein a další účinné složky kávy stojí za extrémním zvýšením produkce glutathione S-transferázy (GST) v játrech. Tento enzym je pokládán za nejsilnější a nejúčinnější, pokud se bavíme o schopnostech vázat na sebe toxiny a odvádět je z těla bez toho, aby se tímto procesem zabývala vaše játra. Podle studie National Research Council z roku 1982 dokáže kávový extrakt zvýšit produkci tohoto enzymu v játrech o 600% a v tenkém střevě o 700%! Efekt je díky aplikaci klystýru ještě výraznější, jelikož káva nemusí procházet celým zažívacím traktem a může působit rychleji a efektivněji přímo na játra a střeva.
- ↳ **JATERNÍ ZÁBALY** – nejlépe mezi 13-15:00 hodinou – návod najdete na instagramu: @mitolife_cz . **Jaterní obklad stimuluje činnost jater** a zlepšuje krevní oběh nejen jater, čímž podporuje detoxikační funkci. Jaterní obklad je proto důležitým a osvědčeným domácím prostředkem, který lze a měl by být používán **jako součást programu detoxikace a péče a játra**. K obkladu můžete použít bylinky pro játra, ricinový olej, rašelinový zábal, zbylý lógr z přípravy kávového klystýru...

✂ BYLINKY PRO ZDRAVÝ NAŠICH JATER:

- ↳ **Artyčok (Cynara scolymus)** játra chrání díky látce [cynarin](#). [Artyčoky pomáhají rychlejšímu vylučování toxinů, cholesterolu a metabolitů z jater](#). Dále lidi chrání [před obezitou, která je pro zdraví jater velmi škodlivým faktorem](#).
- ↳ **Ostropestřec mariánský (Silybum marianum)** udržuje funkce jater díky látce [silymarin](#). [Ostropestřec pomáhá opravovat jaterní buňky, zejména ty poškozené alkoholem a dalšími toxickými látkami](#).
- ↳ **Kurkuma (Curcuma longa)** prospívá činnosti jater díky látce [kurkuma](#). [Kurkuma zlepšuje léčbu chronických jaterních onemocnění jako cirhóza, dále snižuje oxidační stres, který poškozuje buňky jater](#).
- ↳ **Pampeliška lékařská (Taraxacum officinale)** obsahuje látky, které [podporují produkci a odtok žluči](#), což **pomáhá při trávení a detoxikaci jater**. Pampeliška také [obsahuje antioxidanty, které chrání játra před poškozením volnými radikály](#).
- ↳ **Zázvor (Zingiber officinale)** je další bylina s výraznými [protizánětlivými a antioxidačními vlastnostmi](#). Aktivní složky zázvoru, jako jsou gingeroly a shogaoly, mohou pomoci **chránit játra** před poškozením způsobeným oxidačním stresem. Zázvor také [podporuje trávení](#) a může pomoci [snížit zánět v játrech](#). Dosavadní výzkumy naznačují, že zázvor může mít hepatoprotektivní účinky a může pomoci zlepšit funkce jaterních enzymů a snížit hladiny lipidů v játrech.
- ↳ **Kořen lékořice (Glycyrrhiza glabra)** obsahuje **glycyrrhizin**, který má [protizánětlivé a antivirové vlastnosti](#). Glycyrrhizin může pomoci **snížit zánět v játrech** a **chránit je před poškozením způsobeným virem**, jako je [hepatitida](#). Lékořice také [podporuje regeneraci jaterních buněk](#) a může pomoci [snížit fibrózu jater](#).
- ↳ **Schizandra čínská (Schisandra chinensis)** Plody schizandry obsahují lignany, které mohou pomoci [chránit jaterní buňky před toxiny](#) a [podporovat regeneraci jaterní tkáně](#). Schizandra může **zlepšit detoxikační kapacitu jater** zvýšením aktivity jaterních enzymů a podporou syntézy **glutathionu**. Schizandra může také pomoci **snížit zánět a oxidativní stres v játrech**.
- ↳ **Kořen rebarbory (Rheum palmatum)** je tradičně používán [v čínské medicíně pro podporu jater a trávení](#). Obsahuje antrachinony, které mají projímavé účinky a mohou pomoci při detoxikaci jater. Kořen rebarbory také obsahuje taniny a flavonoidy, které mají [antioxidační a protizánětlivé vlastnosti](#).

✘ MITOLIFE A BYLINKY:

- ↳ **Pro Intest:** Náš organismus na naše játra ocení hořkou chuť, která může stimulovat trávicí sekrece. Tyto sekrece mohou podporovat plynulý průběh trávení a pomoci při odstraňování odpadních látek z těla. Navíc, Pro Intest může podpořit produkci žluči, která je důležitá pro trávení tuků. Více o blahodárných účincích hořčiny na naše zdraví se dovíte v článku „[Hořčiny, hořké potraviny, byliny a chutě pro náš žaludek](#)“.
- ↳ **Pro Curcumin Forte:** Silní společně: Turmerosacharidy – přírodní společníci kurkuminu. Kurkuma je mnohem víc než kurkumin: Stále málo známé, ale stejně cenné jsou zvláštní cukerné sloučeniny kurkumy, tzv. turmerosacharidy. Jejich pozitivní účinky již byly prokázány několika studiemi. **Extra porce polyfenolů a vitamínu C.** Kromě kurkuminu obsahuje Pro Curcumin Forte i další cenné polyfenoly: Gingeroly ze zázvoru, theaflaviny z černého čaje a kvercetin.

✘ JAK POMOHU PODPOŘIT DETOXIKAČNÍ ČINNOST JATER:

- ↳ **1. Fáze detoxikace** – tzv. oxidace – vznikají jedovaté látky, metabolity, a volné radikály.
- ↳ Ve **2. fázi detoxikace** dochází k navazování vzniklých jedů z první fáze – tzv. konjugace.
- ↳ Ve **třetí fázi** dochází k vylučování těchto látek – kůží, plícemi, střevy!!

✘ MITOLIFE A JÁTRA:

- ↳ **GLUTATION** – důležitý na podporu druhé detoxikační fáze
- ↳ **Pro Sirtusan** – podporuje hlavně první, ale i druhou fázi
- ↳ **Pro Sanatox** – podporuje všechny tři fáze – s mořskou řasou chlorelou a výtažkem z česneku medvědího. obsahuje sekundární sírné rostlinné látky, kombinaci vitamínů, stopových látek, řas a enzymů. Nabídne Vám dávku molybdenu, papainu, selenu, ficínu, bromelainu, výtažek z blahodárné kopřivy i smetánky lékařské čili pampelišky a další.

✘ MITOLIFE A POMOC PŘI ODKYSELNÍ:

- ↳ **Pro Base** – pH 9,3!!! s vyváženou kombinací minerálních látek. Minerály jsou životně důležité a pro fungování lidského organismu nepostradatelné látky. Složení produktu Pro Base je postaveno na vysoce zásadité pH hodnotě. To vede k vysoké polarizační aktivitě, která umožňuje rychlé vstřebávání a jemnou regulaci acidobazické rovnováhy (rovnováhy mezi kyselinami a zásadami)

✘ SCHLUSSEROVI SOLI NA POMOC S ODKYSELNÍM PŘI HUBNUTÍ:

- ↳ **Zell Basic Sticks** je prášková směs Schluesserových solí balená v tyčinkách, která byla speciálně vyvinuta pro detoxikaci, vyváženou acidobazickou rovnováhu a tím i pro hubnutí. Je také užitečná pro všechny, kteří drželi mnoho diet a potýkají se s jo-jo efektem.
- ↳ **Koupelel BaseCare** – koupelel v BaseCare spolu s užíváním Zell Basic pomáhá vyloučit kyseliny přes kůži a předcházet chutím

✘ NATUROPATIE:

- ↳ Zejména v tomto období je důležité pravidelně trénovat tělo a metabolismus. Vhodný je dobře vedený alkalický půst (doporučujeme, aby vás poprvé doprovázel vyškolený trenér půstu) nebo přísný půst dvakrát ročně s Glauberovou solí. Nejlépe na podzim a na jaře. Glauberova sůl se smí k detoxikačním kúrám používat jen jednou za 6 měsíců!

✘ TIP AN PODPORU METABOLISMU:

- ↳ **Zázvorová voda** (několik plátků čerstvého zázvoru nakrájených a povařených ve vodě po dobu 10 minut a do toho vymačkaná půlka citronu) může povzbudit játra a oživit metabolismus!

D VAGINÁLNÍ SUCHOST

Suché oči, suchá pochva. S postupující menopauzou dochází k vysychání očních spojivek a také poševní sliznice, která **má tendenci prskat**.

Vaginální suchost je samozřejmě také způsobena změnami hormonální rovnováhy. Doporučuje se **lubrikace**. K tomuto účelu lze doporučit následující oleje: Třezalkový olej nebo arganový olej, olej z dužiny rakytníku řešetlákového nebo olej z granátového jablka.

X POMOCNÍCI:

- ↳ **Granátové jablko:** flavonoidy, fenolové kyseliny, spousta vitamínu C, draslíku, vápníku, železa a tříslovin ve slupce a spousta nenasycených mastných kyselin. Užívá se ve formě kapslí nebo ve šťávách či jako olej.
- ↳ **Lněné semínko:** Lněné semínko obsahuje fytoestrogeny. Jeho každodenní užívání jedné polévkové lžice rozmíchané v troše vody (aby bylo opravdu slizké) a poté v jogurtu nebo ovocné šťávě přináší do těla dobré slizové látky. **Upozornění:** Při konzumaci lněného semínka pijte během dne hodně vody!
- ↳ **Voda z lněného semínka:** tři polévkové lžice do 1 litru vody, nechat odstát přes noc a následný den popíjet.

X MITOLIFE A SLIZNICE:

- ↳ **PRO Mucosa** – dostala své jméno podle latinského názvu sliznice – Tunica Mucosa. Obsahuje L-Glutamin (Sustamine®), Kvercetin, Lecitin, extrakt z brokolice a MSM (Methylsulfonylmethan). Vitální látky obsažené v tomto produktu **pomáhají k regeneraci a udržení zdravé sliznice**.

E PORUCHY SPÁNKU

Máte potíže s **usínáním a udržením se ve spánku**? Pokud to není způsobeno pitím příliš velkým množství kávy nebo příliš pozdní večeří, pak je to možná způsobeno **myšlenkami**, které se vám honí hlavou. Nebo **televizním filmem**, na který jste se ten večer dívali, či **nepříjemným rozhovorem**, který jste ten večer museli vést.

Pokud se pak během noci probouzíte, odpověď často zní: ano, po půlnoci, mezi 1. a 3. hodinou. **To je aktivní doba jater**, což může znamenat, že tento orgán musí hodně "pracovat", a proto nás nechce nechat spát.

Jaterní obklady již byly popsány.

Věnujte také pozornost tomu, kde spíte! **Odstraňte všechna elektronická zařízení vedle postele, nemějte v ložnici televizi ani zrcadlo.**

X SCHLUSSEROVI SOLI PŘI PORUCHÁCH SPÁNKU:

↳ "Horká sedmička" číslo sem jako horký nápoj

↳ nebo směs pro spánek ZELL CALMIN: č. 2 + č. 7 + č. 14 + č. 21 + č. 25 -

X BYLINKY PŘI NESPAVOSTI A ÚZKOSTECH:

↳ **Třezalka tečkovaná (Hypericum perforatum) proti nespavosti a depresi:** V naturopatii se používají výtažky z třezalky nebo třezalkový olej. Výtažky se používají k zlepšení nálady a při mírných až středně těžkých depresích. V období menopauzy se často objevují výkyvy nálad, takže i zde lze třezalku použít jako účinný prostředek.

Klinická studie provedená zdravotnickým centrem v Isfahánu v Íránu zkoumala účinnost třezalky na příznaky menopauzy. Výsledky této studie zveřejnil v roce 2010 časopis International Journal of Biomedical Science.

Léčebné skupině 30 žen byl podáván třezalkový přípravek po dobu tří až šesti týdnů. Již po třech týdnech bylo pozorováno **výrazné snížení nespavosti, depresí, hněvu a bolestí hlavy**, které se dříve u testovaných osob v období menopauzy často vyskytovaly.

Třezalka tečkovaná je proto považována za dobrou alternativu k synteticky vyráběné hormonální substituční terapii, pokud jde o výše zmíněné psychické a mentální problémy.

✂ BYLINEK NA NESPAVOST A NERVOZITU V DOBĚ MENOPAUZY JE OPRAVDU HODNĚ NAPŘ.:

- ↳ **sporýš lékařský** (Verbena officinalis L.)
- ↳ **meduňka lékařská** (Melissa officinalis)
- ↳ **kozlík lékařský** (Valeriana officinalis)
- ↳ **šišák stranokvětý** (Scutellaria lateriflora)

Doporučuji nechat si namíchat individuální směs u svého bylinkáře 😊

✂ MITOLIFE PŘI NESPAVOSTI A NADMĚRNÉMU STRESU:

- ↳ [PRO Biom Anti-stress](#) - Pro Biom Anti-Stress TISSO je přírodní doplněk stravy navržený **pro podporu duševní rovnováhy a psychické odolnosti** během stresu. Obsahuje psychobiotika **CEREBIOME®**, která zlepšují komunikaci mezi střevy a mozkem, regulují stresový hormon kortizol a podporují produkci serotoninu. Klinické studie potvrzují **snížení stresu až o 44 %** a zmírnění zažívacích potíží způsobených stresem. Šafránový extrakt **Safr'Inside™** podporuje emoční rovnováhu a zlepšuje náladu, zatímco **biotin** posiluje nervový systém, snižuje únavu a zvyšuje koncentraci. Tento doplněk je ideální pro zvládání stresu a udržení psychické pohody.
- ↳ [PRO Somnia Relax](#) – **Pro klid a pohodu** – ve dne i v noci. Pro Somnia Relax obsahuje synergickou kombinaci mléčného peptidu alfa-kasozepinu (Lactium®), patentovaného extraktu z chřestu (ETAS@50) a antistresového minerálu hořčiku. Přírodní, šetrný a účinný pro Vaši vnitřní harmonii. Pro větší klid, vnitřní mír a lepší spánek bez vedlejších účinků, bez habituačního efektu, bez melatoninu.
- ↳ [PRO Omnineuro](#) – **Cítíte se unaveni a přetížení každodenním stresem?** Hledáte způsob, jak podpořit svůj nervový systém a zlepšit svou mentální pohodu? **PRO Omnineuro** přináší synergickou směs přírodních složek, které jsou známé pro svůj příznivý vliv na nervovou soustavu a mentální zdraví. Tento produkt nabízí **komplexní přístup ke zklidnění mysli a podpoře duševní rovnováhy**. Jeho pečlivě vybrané složení je navrženo tak, aby harmonizovalo hladinu serotoninu, snižovalo apetit a omezovalo chuť k jídlu, což **přispívá k přirozené regulaci tělesné hmotnosti**.
- ↳ [A SAMOZŘEJMĚ PÉČI O STŘEVA!!!](#)- Neurotransmitery jako se Serotonin, Dopamin, GABA, Noradrenalin jsou vytvářeny ve střevech a my už i víme přesně kterými kmeny.

F BOLESTI KLOUBŮ

Většina žen se v době menopauzy **zajímá hlavně o zdraví svých kostí**. Riziko **osteoporózy** v tomto období stoupá.

Kosti ztrácejí na hmotnosti, stabilitě a obsahu minerálů. Měří se především hustota kostí. Přepočteno na celý život činí úbytek 30-40 % maximální kostní hmoty. Tento vývoj probíhá souběžně s postupujícím věkem, ale nelze jej považovat za typický – a zcela normální projev stárnutí, srovnatelný např. s bělením vlasů nebo stárnutím kůže.

Klouby jsou pohyblivé spojovací prvky mezi dvěma nebo více kostmi nebo chrupavčitými strukturami, a **zajišťují tak stabilitu a pohyblivost**. Bez kloubů by pohyb nebyl vůbec možný. Klouby toho mají na starosti hodně, tlumí účinky tlaku. Přitom jsou vystaveny velkým silám, což může vést ke známkám **opotřebení**, jako je **osteoartróza** – nebo ke zraněním, jako je **podvrtnutí** nebo **vykloubení**. Funkce kloubů závisí na stavu chrupavčité tkáně, přičemž rozhodující pro funkci je **vazba vody v chrupavčité tkáni**. Chrupavčitá tkáň je nezbytnou součástí dobře fungující pohyblivosti kloubů, a tedy celého člověka. Chrupavka je elastická a zcela vyživována tzv. synoviální tekutinou.

Pokud dojde k degeneraci chrupavčité tkáně nebo pokud již **nemůže být dostatečně zásobována tekutinou**, dochází k bolestivým potížím v pohybovém aparátu.

Obvykle se to označuje jako **známky opotřebení**, které mohou časem výrazně omezit pohyblivost. Může také vést k bolestivým **zánětům** pohybového aparátu, které mohou být doprovázeny **otoky**.

Napětí ve svalové tkáni má také vliv na funkci kloubů. Pokud je **acidobazická rovnováha dlouhodobě v nerovnováze**, může to vést k **revmatickým onemocněním s akutními zánětlivými procesy** a/nebo **chronickým bolestem kloubů**, které mohou nakonec vést k jejich **degeneraci**.

✘ STRAVA a POHYB PRO ZDRAVÉ KOUBY A KOSTI:

- ↳ **NUTNÁ JE změna jídelníčku** – strava bohatá na vitální látky s větším množstvím čerstvého ovoce, zeleniny a salátů, snižte obsah bílkovin; zásadně se vyhýbejte kyselinotvorným potravinám.
- ↳ Dopřejte si tzv. **alkalizační dny**: Dobré prostředí kostí závisí na stabilní a dobré acidobazické rovnováze! Jinak se z kostí odčerpávají cenné minerály pro neutralizaci kyselin. Nejde vždy jen o příjem vápníku, zejména ne o mléko a mléčné výrobky! Ty jsou často zloději vápníku!
- ↳ **Výživa pro kosti**: rostlinné bílkoviny, například mandle, syrová zelenina (pokud ji snášíte), naklíčené obiloviny, dobré oleje, kvasnicové vločky, zelená zelenina.
- ↳ **Vysoký obsah vápníku** mají brokolice, pórek, fenykl, kadeřavá kapusta a žampiony. **Pro vstřebávání vápníku je velmi důležitý vitamín D**, který je obsažen např. v rybách a vajíčkách.
- ↳ **SPORTUJTE A ZATĚŽUJTE ZDRAVĚ POHYBOVÝ APARÁT!!!** **Funkce vytváří strukturu a struktura vytváří funkci.**
- ↳ Pijte hodně vody. Voda je nezbytnou součástí makromolekul v pojivové tkáni.

✘ NATUROPATIE:

- ↳ **Snižuje** se zejména **elasticita kolagenové podpůrné tkáně** a k jejímu udržení potřebujeme kyselinu křemičitou.
- ↳ Nejdůležitější rostlinou s vysokým obsahem křemíku je **přeslička rolní. Pití čaje z přesličky polní, kopřivy a pampelišky 1-2 x ročně jako kúru, každý den po dobu 4 týdnů, je dobrým preventivním opatřením.**

✘ MITOLIFE A ZDRAVÍ KLOUBŮ:

- ↳ Vitamin D3, K2 a A v jednom: **Při nedostatku „děčka“ hrozí řídnutí kostí vedoucí až k chronické osteoporóze,** může docházet ke zvýšené lámavosti kostí a také se mohou ve zvýšené míře tvořit zubní kazy. Je také dokázáno, že **vitamín D podporuje zrání buněk,** ale tlumí jejich rychlé množení, tzn. **disponuje protirakovinnými účinky.**
- ↳ PRO Flex: Klíčem k pohodlnému životu – výrobek z přírodních složek určený pro vaši individuální **péči o klouby.** Není to jen další doplněk stravy, Pro Flex je výsledkem nejmodernějších výzkumů v oblasti kloubního zdraví a lékařské vědy. Je pečlivě formulován za použití nativního, biologicky plně aktivního kolagenu typu II, extraktu z kadidlovníku, fruktoboranu vápenatého a kloubních živin z membrány vaječných skořápek. **Pomáhá při zánětech a bolestech kloubů.**

Ⓞ ÚNAVA A VYČERPÁNÍ A PREVENCE STÁRNUTÍ

- ↳ Snižující se produkce pohlavních hormonů také přímo **způsobuje únavu** u mnoha žen – **aniž by to mělo vliv na jejich spánek**.
- ↳ **Metabolismus** se v této fázi života mění a nutná **adaptace** na tyto změny je pro tělo vyčerpávající. Menopauza je navíc často doprovázena **poruchou funkce štítné žlázy**. Málo se ví, že i mírná **hypotyreóza** způsobuje únavu a snižuje výkonnost, a to se nemusí v laboratorních testech vůbec ukázat.
- ↳ **Důležité** jsou tyto **příznaky**: Cítíte se nevyspalí, přestože se dobře vyspíte. Dalšími typickými příznaky problémů se štítnou žlázou jsou vypadávání vlasů, lámavé nehty, chladná, bledá pleť, špatná paměť, chronická zácpa, únava a přibývání na váze.

✂ POMOCNÍCI PŘI PÉČI O ŠTÍTNOU ŽLÁZU:

- ↳ **JÓD**: obvykle doporučuje lepší přísun jódu, protože tělo potřebuje tento stopový prvek k tvorbě hormonů štítné žlázy. Jód se nachází především v mořských rybách a mořských plodech. Alternativou pro vegetariány jsou mořské řasy.
- ↳ **SELEN**: Nejnovější studie také ukazují, že správná funkce štítné žlázy závisí na selenu. Tento stopový prvek se nachází také v mořských rybách, ale také například v jehněčím mase, houbách a hnědé rýži. Jedním z nejlepších zdrojů selenu jsou také para ořechy.
- ↳ **ZPĚV**: Masáže hlasivek při zpěvu se prokrvuje a stimuluje štítná žláza. Denně si proto ve sprše nebo v autě z plna hrdla zpívejte. 😊 nebo si dopřejte obklad štítné žlázy a masáž.
- ↳ **Další pomocníci**: kalcium, vitamíny A a D, zinek, železo, ashwaganda, koenzym Q10

! **POZOR HYPOFUNCE A AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY PŘÍMO-ÚMERNĚ SOUVISÍ SE ZDRAVÝM NAŠICH STŘEV!!!**

! **TICHÝ ZÁNĚT A NASLEDNÝ LEAKY GUT – NEBOLI PROPUSTNOST STŘEVNÍ SLIZNICE JE ČASTOU PŘÍČINOU.**

- ↳ Proto je důležitá **péče o naše střeva** a **zdraví naší sliznice** ve střevech jako prevence onemocnění štítné žlázy.

✘ MITOLIFE A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A ZÁROVEŇ ANTI-AGING A ENERGIE:

↳ [PRO Jód](#) – Ascophyllum Nodosum, pocházející ze severního Atlantiku, je součástí tohoto produktu, stejně jako Astaxanthin odvozený od sladkovodní řasy Haematococcus pluvialis. Pro Jod tak kombinuje výhody obou těchto přírodních složek.

↳ [PRO Mineral Complete](#) - nejen pro denní dávku SELENU – poskytuje **všechny důležité minerály v dokonalých dávkách** v jedné receptuře a zároveň zajišťuje jejich optimální vstřebávání díky jedinečné škále celkem 17 výborně biologicky dostupných látek. Obsahuje 3 formy hořčíku a po 2 formách vápníku, draslíku a zinku a manganu. Cílená kombinace anorganických solí s vybranými organickými cheláty aminokyselin a ovocných kyselin umožňuje, aby se minerály v těle obzvláště dobře vstřebávaly a využívaly. Poměr vápníku a hořčíku je 1:1 a odpovídá tak původní a přirozené stravě doby kamenné. Složení doplňuje multiminerální komplex z červené řasy Lithothamnium calcareum.

↳ [PRO Vitamin D3, K2 a A](#)

↳ [PRO Q10 Spectrum](#) – Koenzym Q10 je látka podobná vitaminu, kterou si tělo vytváří samo a kterou lze získat i z potravy. **Hraje klíčovou roli při přeměně energie z potravy na buněčnou energii**, a proto je přítomen v každé buňce těla. Nejvyšší obsah Q10 mají orgány s vysokými energetickými nároky: mozek, srdce, svaly, játra a ledviny.

Nejdůležitějším úkolem koenzymu Q10 je přenos elektronů v dýchacím řetězci mitochondrií. Tělo získává přibližně 90 % celkové energie z dýchacího řetězce. Q10 se střídavě vyskytuje ve dvou formách: Ve své oxidované formě, ubichinonu, přijímá elektrony; v redukované formě, ubichinolu, elektrony odevzdává.

S přibývajícím věkem tělo produkuje méně koenzymu Q10. Zvýšenou potřebu může způsobit také stres nebo intenzivní fyzická námaha.

↳ [PRO DIALVITT 44](#) - "multák" pro dospělé. Pro Dialvitt 44, který se využívá v mitochondriální a ortomolekulární medicíně **k doplnění nezbytných přírodních látek pro naše buňky samotné, konkrétně pro mitochondrie.** Mitochondrie mají za úkol vytvářet nepřetržitě energii pro celý organismus v podobě molekuly ATP. Za den vyrobí v ideálním případě takové množství ATP, kolik sami vážíme. Bez ATP bychom téměř okamžitě padli, jako když vypnete proud. O mitochondriích se nyní hodně diskutuje především v regenerativní a longevity (anti-age) medicíně.

✘ DALŠÍ DOPORUČENÍ PŘI HYPOFUNCÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY:

↳ Džusy z řapíkatého celeru

↳ **ALA a DHA a EPA** – více nenasycené mastné kyseliny omega 3 – působí protizánětlivě

↳ Konopný olej

✕ KVĚTINY V MENOPAUZE

- ↳ **Ořešák**, abyste se lépe vyrovnali se změnami
- ↳ **Sklerantus**, při výkyvech nálad nebo když se stížnosti střídají mezi tělem a psychikou
- ↳ **Vodní fialka**, pokud se uzavíráte do sebe
- ↳ **Řepík lékařský**, pokud předstíráte, že je vše v pořádku a zakrýváte své nejistoty
- ↳ **Vrbovka**, při hořkosti
- ↳ **Čekanka**, pokud se nutkavě snažíte připoutat k sobě své děti
- ↳ **Divoký oves**, pokud hledáte nový cíl
- ↳ **Modřín**, pokud se už nepovažujete za přitažlivou ženu + **Krabí jablko**, na pocity znechucení, fyzické změny, pocení.
- ↳ **Třešňová švestka + Skalní růže**
- ↳ **Betlémská hvězda**, proti hormonální nerovnováze (z kolejí)



✂ CO JE NOVÉHO V KUCHYNI V TOMTO OBDOBÍ?

- ↳ **SHITAKE a REISHI** nebudeme polykat jen v práškách, ale v tomto období se nastěhují do naší kuchyně v podobě suroviny
 - ↳ **TOP HORMONÁLNÍ BYLINKA ŘEBŘÍČEK** nám bude plavat v šálku čaje namísto černého
 - ↳ **MÍSTO SOLI – TAMARIS NEBO GOMASIO** se stanou náhradou soli
 - ↳ **GRANÁTOVÉ JABLKO** bude zdobit nejen saláty na pravidelné bázi
 - ↳ **BAZALKA** se u nás zabydlí
 - ↳ **MANDLOVÁ PASTA** si najde své místo na doplnění bílkovin – ta bílá
 - ↳ **JABLEČNÝ OCET PŘED JÍDLEM a ENZYMY** po jídle budou zdobit náš jídelní stůl místo cukřenky – (ocet ne u refluxu!!!)
 - ↳ **MACA** nahradí šálek kávy na energii
 - ↳ **FERMENTOVANÁ ZELENINA – PICKLES** se nastěhuje do špajzu i do lednice, hned vedle PRO EM SANu 😊
- ↳ **BACHOVY ESENCE, TCM i HOMEOPATIE MOHOU BÝT VAŠIMI POMOCNÍKY V TOMTO KRÁSNÉM OBDOBÍ CYKlickÉHO ŽIVOTA ŽENY**

PŘEJI VÁM KLIDNÉ OBDOBÍ MENOPAUYZЫ 😊

Pokud byste měli jakékoliv otázky, tak mě
neváhejte kontaktovat skrze:

e-mail: hana.lang@mitolife.cz
telefon: +420 604 267 172

A jelikož jste si e-book stáhli a došli až na závěr, ráda
bych vám tímto věnovala jako **dárek 10% SLEVU** na
našem e-shopu www.mitolife.cz

Stačí zadat **kód HL10** a sleva je vaše 😊

Vaše Hana Lang