



PFZ

Hormonszint helyreállítása

a fogamzásgátló
elhagyása után



Szia,

Pati vagyok !

Az utóbbi években egyre több olyan klienssel találkoztam akiknek különböző hormonális problémájuk volt.

Nem meglepő a mai rohanó világban, ahol gyorskaját eszünk, üdítőket iszunk, alig alszunk és stresszelünk!

Ezért döntöttem el, hogy szélesítem látókörömet és végeztem el az NBHWC által akkreditált Hormonális Egészségügyi Szakemberi képesítést így sokkal több nőnek tudok segíteni az életminősége javításában.

A hormonok iránti érdeklődésem azóta is csillapíthatatlan, folyamatosan képzem magam ebben a témában, hogy minél több tudásra tegyek szert és naprakész információt oszthassak meg edzettjeimmal.

A hormonális tabletta letételére mindenkit csak bízgatni tudok.

Ha ezt a bejegyzést olvasod valószínűleg tájékozódta a sok negatív mellékhatásáról, azért szeretnéd elhagyni/már le is tetted vagy babavállalást tervezel a pároddal.



Röviden összefoglalva a nagy probléma a hormonális fogamzásgátlással, hogy nincs tőle rendes menstruációs vérzésed, csupán elvonási vérzést vált ki.

Az ovuláció, más néven tüszőérés elindítja a folyamatot amely vérzést vált ki.

Ha nincs ovuláció, elmarad a valódi menstruáció is!

A fogamzásgátló tabletta feladata, hogy a tüszőt ne engedje megérni, ezáltal nincs ovuláció és ezért nem lehetséges valódi vérzés sem.

Fontos leszögezmem, hogy PCOS-el diagnosztizált nőknél a fogamzásgátló általi elvonási vérzés is fontos lehet, sőt bizonyos esetekben elengedhetetlen a tabletta, nehogy endometrium rák alakuljon ki!

De ez nem azt jelenti, hogy beveszi a tablettát és sutty - van vérzése, nincs pattanása - meg is oldódott a dolog!

Ugyanúgy szüksége van a hormonok helyreállítására életmódbeli-, étkezési változtatásokkal és megfelelő vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények használatával.

Ha ilyen és ehhez hasonló problémákkal küszködsz, ajánlom a személyre szabott konzultációt ahol tudunk ezekről beszélgetni és létrehozni számodra egy megfelelő irányt az egészség felé.





A legfontosabb dolog ami miatt érdemes a szervezetednek segíteni vissza állni a természetes hormontermeléshez az az SHBG szint csökkentése.

A nemi hormon kötő fehérje, más néven SHBG (= Sex Hormon-Bindig Globulin) szintje drasztikusan megemelkedik a fogamzásgátló szedése alatt és a tabletta letétele után időbe telik neki amíg visszaesik a megfelelő szintre. Általában 6 hónapot mondanak de lehet ez 5 év is!

Mivel az SHBG megköti a nemi hormonokat, azaz a tesztoszteront és ösztrogént, így a sejtek nem tudják őket használni.

A túl magas SHBG csökkentheti a hormonok biohasznosulását, ezáltal:

- megzavarhatja az ovulációt
- csökkentheti a termékenységet
- menstruációs zavarokat is okozhat





A következőket ajánlom a hormonok egyensúlya érdekében a tabletta elhagyása után:

Magnézium

- hiánya a menstruációs görcsök fő oka
- szedése segíthet ellazítani az izmokat, görcsöket
- javítja az alvást
- enyhíti a székrekedést, lehetővé téve a gyomor-bél traktus jobb működését és a normál energiaszint fenntartását

B-Vitamin

- jótékony hatásai vannak a menstruációra
- B6 különösen javítja a pre menstruációs tüneteket, javítja luteális fázis defektusát (amikor a méh nyálkahártyája nem nő megfelelően a lutális fázisban)
- B1 és B2 segít a premenstruációs tünetekben
- tabletta jelentősen kimeríti a szervezet B-vitamin tartalmait





Vitex

- természetes gyógynövény
- segít szabályozni menstruációt és test újra elkezdi termelni saját hormonjait
- gátolja prolaktin termelést ami gátolja az ovulációt
- segít a szervezetnek az ovuláció újrakezdésében

Probiotikumok

- a tabletta megzavarhatja a normál bélflórát ami által szivárgó bél szindróma is kialakulhat.
- Fermentált táplálékok (pl.kovászos uborka, csalamádé, kimchi) étrendhez való hozzáadása is jótékony hatással van a bélflórára.

DIM

- természetesen megtalálható keresztes virágú zöldségekben
 - támogatja májat a méregtelenítés során hogy eltávolítsa a felesleges ösztrogén
 - segít a májnak kiüríteni mesterséges ösztrogén amely a tabletta miatt keletkezett és vissza maradt a szervezetben
 - elkezdheti a szervezet a saját ösztrogén termelését
- 



*Remélem tudtam segíteni, hogy minél
könnyebben menjen a szervezetednek a
tisztulás és a természetes hormonok újra
termelése 😊*

