EWA BURZYŃSKA

RÓWNOWAGA HORMONALNA

10 NATURALNYCH SPOSOBÓW



O MNIE



Nazywam się Ewa Burzyńska i jestem dietoterapeutką.
Pomagam kobietom z zaburzeniami hormonalnymi przy użyciu naturalnych sposobów, aby mogły poczuć się znowu dobrze i wyzdrowieć.

Od ponad pięciu lat interesuję się wszystkim co dotyczy zdrowia, a także wpływem żywienia na ludzki organizm. Ta pasja pochłonęła mnie całkowicie. Cały czas się uczę, aby skutecznie pomagać moim podopiecznym na drodze do zdrowia.

Prywatnie jestem żoną, mamą i właścicielką dwóch psów rasy husky. Uwielbiam się uczyć, dlatego wolne chwile poświęcam na naukę języków obcych oraz czytanie książek z zakresu dietoterapii i psychologii.

Moją misją jest edukacja w zakresie dbania o swoje zdrowie. Chcę dać Ci wiedzę, która pozwoli Ci zrozumieć, jak działa Twój organizm oraz jak możesz wspomóc się naturalnymi sposobami.

Wszystkie treści zamieszczone w ebooku służą wyłącznie celom edukacyjnym i nie zastąpią profesjonalnej porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystywania informacji zawartych w ebooku.

WSTĘP

Problemy hormonalne to prawdziwa plaga naszych czasów. Zaburzona praca tarczycy, nadnerczy, hormonów płciowych – skutki tych chorób to codzienność wielu ludzi. Co na to lekarze?

Zazwyczaj zlecana jest terapia hormonalna, jednak na dłuższą metę często to rozwiązanie się nie sprawdza. Wszystko dlatego, że nasz układ hormonalny działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego (ujemnego lub dodatniego). Co to oznacza? Gdy nasz organizm dostanie hormon z zewnątrz, zajmuje on nasze receptory w komórkach i wtedy podwzgórze (kontroluje ono wszystkie endokrynologiczne) stwierdza: „Ok, tutaj już mamy wystarczającą ilość tego hormonu – zwalniamy produkcję!" W ten sposób nasz organizm sam z siebie produkuje coraz mniej hormonów, a my jesteśmy zmuszeni przyjmować coraz większe dawki.

Terapia hormonalna pomaga załagodzić objawy – jednak często nie jest w stanie naprawić przyczyny zaburzeń hormonalnych. Oczywiście, czasem zastępcza hormonoterapia jest niezbędna, gdy któryś z gruczołów endokrynnych nie jest w stanie już produkować hormonów. Najczęściej jednak istnieje możliwość przywrócenia równowagi hormonalnej dzięki zmianom w diecie, stylu życia i uzupełnieniu niedoborów.

Za pomocą 10 kroków możesz zacząć proces zdrowienia - zapraszam do lektury!



PRZYCZYNY ZABURZEŃ HORMONALNYCH

Aby zrozumieć, dlaczego nasz układ hormonalny tak często ulega różnego rodzaju zachwianiom, przyjrzyjmy się, co może zaburzyć jego pracę.

STRES

O wpływie stresu na nasz organizm można by było długo pisać. **Stres po prostu zaburza pracę praktycznie każdego naszego narządu!** Wszystko przez to, że obecnie towarzyszy on nam codziennie. Jego poziom jest dość niski (często towarzyszy nam podświadomie w formie natłoku myśli), ale stały. Dzień w dzień czymś się martwimy lub stresujemy.

Nasze ciała nie są do tego po prostu przystosowane. Kiedyś stres był bardzo intensywny ale i krótki (np. w czasach prehistorycznych – atak jakiegoś zwierzęcia i podjęcie decyzji: walczę lub uciekam!). Wszystko szybko wracało do normy.

W sytuacji stresowej wydziela się kortyzol i adrenalina. To one są odpowiedzialne za szybsze bicie serca i oddech. Dzieje się to po to, aby dostarczyć więcej tlenu do mózgu, który wykonuje większą pracę. Zwiększa się również poziom glukozy, aby sprostać wzmożonemu wysiłkowi.

Wszystko jest dobrze, gdy ten stres trwa krótko. Hormony wzrastają a po zakończeniu stresowej sytuacji spadają do odpowiedniego poziomu i wszystko gra.



Co się dzieje, gdy cały czas się martwimy, denerwujemy? Kortyzol jest cały czas podwyższony. Wtedy zaczynają się kłopoty,ponieważ może wystąpić:

- większe ryzyko wystąpienia cukrzycy t. 2 i osteoporozy,
- podwyższone ciśnienie,
- większe ryzyko wystąpienia otyłości – duża ilość kortyzolu zwiększa apetyt i daje sygnał organizmowi do gromadzenia tkanki tłuszczowej (szczególnie na brzuchu),
- uczucie zmęczenia, problemy z pamięcią, koncentracją,
- osłabiona odporność,
- zespół Cushinga (nadczynność nadnerczy).

Dodatkowo przewlekły stres może prowadzić do zaburzeń pracy tarczycy, a także pracy hormonów płciowych (może np. zaniknąć u pań miesiączka, ponieważ nie starcza budulca do syntezy hormonów płciowych – w momencie stresu kortyzol zabiera wszystko).

TOKSYNY ŚRODOWISKOWE

Nasze środowisko obecnie nie należy do najczystszych. Pijemy kiepskiej jakości wodę, oddychamy zanieczyszczonym powietrzem, jemy ubogie w składniki odżywcze jedzenie. **To wszystko sprawia, że nasz organizm jest dosłownie bombardowany różnego rodzaju toksynami – metalami ciężkimi, substancjami z kosmetyków i chemii gospodarczej, konserwantami i dodatkami z żywności.**

Nasz organizm ma niezwykłe zdolności do detoksu, jednak po prostu w pewnym momencie kumulacja toksyn jest zbyt duża – to mocno upośledza pracę wątroby i uderza w nasz układ hormonalny.
Na co głównie warto uważać? Na ksenoestrogeny!

Ksenoestrogeny zakłócają pracę układu endokrynnego, zaburzając naturalną równowagę hormonalną.

Nasz organizm ma dużo większe problemy z ich usuwaniem, niż pozbywaniem się nadmiaru endogennie wyprodukowanego przez układ hormonalny estrogenu.

Ksenoestrogeny znajdują się w:

- pestycydach i środkach ochrony roślin,
- pigułkach antykoncepcyjnych i lekach hormonalnych,
- mięsie niektórych zwierząt hodowlanych (dodawane do pasz i zastrzyków),
- rybach z zatrutych wód ,
- detergentach, kosmetykach, środkach higieny osobistej,
- kremach, szamponach, mydłach, antyperspirantach, plastikowych pojemnikach na żywność, opakowaniach,
- zabawkach, butelkach do karmienia niemowląt.

ANTYKONCEPCJA

Tabletki hormonalne blokują nasze receptory i w konsekwencji naturalna produkcja hormonów zwalnia. **Czy wraca do równowagi po odstawieniu antykoncepcji?**

Zazwyczaj tak, jednak coraz częściej pojawiają się problemy i różnego rodzaju zaburzenia po odstawieniu.

Jest jeszcze jeden aspekt. Przyjmowane syntetyczne hormony są wydalane wraz z moczem, a poprzez filtrację dostają się z powrotem do wód gruntowych (również pitnych!) i nieświadomie przyjmujemy hormony z zewnątrz.

Czasem terapia hormonalna jest jedynym wyjściem w danej sytuacji. **Jednak przed przepisaniem tabletek antykoncepcyjnych, powinny być wykonane następujące kroki i badania:**

- dokładny wywiad lekarski,
- badanie piersi, USG piersi
- badanie ginekologiczne,
- pomiar ciśnienia,
- cytologia,
- wskaźniki krzepliwości krwi, morfologia z rozmazem, APPT,
- fibrynogen, INR,
- próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP),
- panel hormonalny (LH, FSH, estradiol, progesteron, testosteron, prolaktyna) - w odpowiednich dniach cyklu.



ZABURZENIA RYTMU DOBOWEGO

Ogólnie jesteśmy stworzeni do tego, żeby być aktywnymi w dzień. Nasze ciało i układ hormonalny są bardzo wrażliwe na zmiany w rytmie dobowym i ulegają rozregulowaniu, kiedy siedzimy po nocach. Zaczynają się problemy z nadnerczami, a mózg nie pracuje tak jak powinien. Przez to wszystko wydzielanie hormonów ulega zaburzeniu.

Tak samo działa niebieskie światło z telewizorów, komputerów, tabletów i smartfonów. Kiedy wieczory spędzamy z tymi urządzeniami, nasze ciało myśli, że to dzień. Wtedy zaburza się wydzielanie melatoniny, która jest odpowiedzialna za regenerujący sen. To między innymi dlatego, kiedy kładziemy się spać, nie możemy zasnąć mimo zmęczenia.



DIETA KIEPSKIEJ JAKOŚCI

Kiedy nasza dieta obfituje w następujące produkty:

- przetworzone jedzenie, fast-foody, produkty instant,
- cukier, słodycze,
- roślinne tłuszcze rafinowane (np. popularny olej rzepakowy, słonecznikowy do smażenia, margaryna),
- produkty, na które mamy nietolerancję lub alergię (najczęstsze alergeny to gluten, nabiał, jajka, soja).

Wtedy nasz organizm jest w stanie alarmowym, ponieważ takie jedzenie jest ubogie odżywczo i zawiera sztuczne dodatki i działa prozapalnie. A przewlekły stan zapalny bardzo zaburza pracę układu hormonalnego!

Taka dieta również nie dostarcza witamin i mikroelementów, a one są elementami niezbędnymi do syntezy hormonów.

Czyli niedobory pokarmowe = niedobory hormonalne. **Potrzebujemy witamin i gęstego odżywczo jedzenia, aby organizm mógł pracować na pełnych obrotach.**



PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE

To jest kolejny stresor dla naszego organizmu. **Przewlekłe stany zapalne, które ciągną się latami są bardzo obciążające.** Najczęściej to mogą być zakażenia wirusowe (np. *wirus Epsteina-Barr*), bakteryjne (np. *Chamydia pneumoniae*) lub pasożytnicze (np. l*amblie*). Dlatego kiedy wykonaliśmy już wiele kroków na drodze ku poprawie zdrowia i działania gospodarki hormonalnej – warto rozszerzyć diagnostykę i zobaczyć, co powoduje stan zapalny.

Dobrze też zwrócić uwagę na zęby – plomby amalgamatowe lub zęby leczone kanałowo mogą być źródłem wielu problemów.

NIEPRAWIDŁOWA MASA CIAŁA

Nasza tkanka tłuszczowa również wytwarza hormony, m.in. estrogeny, leptynę (hormon sytości) i rezystynę (uwrażliwia komórki na insulinę i może mieć wpływ na patogenezę cukrzycy t. 2).

Z kolei zbyt mała ilość tkanki tłuszczowej może negatywnie wpłynąć na pracę podwzgórza. Może w takim wypadku dojść do zaniku miesiączki.

Dlatego, kiedy mamy niedowagę lub nadwagę – bardzo łatwo o różnego rodzaju zaburzenia hormonalne. Nasza tkanka tłuszczowa wydziela również substancje, które nasilają stan zapalny w organizmie.

WSKAZÓWKI ODNOŚNIE DIETY

Przede wszystkim warto zadbać o podaż dobrej jakości białka, czyli mięso, ryby, jaja, podroby.Dodatkowo dieta powinna obfitować w różnorodną ilość warzyw i owoców. W ten sposób dostarczamy witaminy, mikroelementy i antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki i zmniejszają stres oksydacyjny.

Ważne jest, aby pamiętać o różnorodności. Nie fiksuj się na kilku produktach, bo to prosta droga do niedoborów. Kupuj nowości, eksperymentuj i kosztuj coraz więcej potraw.

Ważne też jest, aby zadbać o podaż dobrych tłuszczy. Jakie to są dobre tłuszcze?

- oliwa z oliwek (nierafinowana!),
- olej kokosowy,
- smalec,
- awokado,
- masło (lub masło klarowane, gdy jest nietolerancja na białka mleka),
- inne nierafinowane oleje roślinne (olej lniany, z wiesiołka, ogórecznika).

Ogólnie ważne jest, aby dieta obfitowała w prawdziwe jedzenie – nieprzetworzone i pełne witamin i mikroelementów. Nie musisz wymyślać i kombinować nie wiadomo jakich potraw.

Postaw na prostotę i naprawdę przekonasz się, że nowy sposób żywienia wcale nie jest taki trudny.

Jeżeli masz duże niedobory możesz wypróbować terapię sokami warzywno-owocowymi. Możesz dodać do nich jakiś superfood, np. kakao, macę, nasiona chia, jagody goji. Pamietaj także o odrobinie tłuszczu, aby przyswoiły się witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek, awokado, mleko kokosowe. Dzięki takiemu koktajlowi łatwo dostarczysz prawdziwą bombę witaminową i wspomożesz działanie swojego organizmu.

JAK NATURALNIE PRZYWRÓCIĆ RÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ?

Skoro już wiemy, co nam zaburza pracę gruczołów endokrynnych, przedstawię 10 sposobów na to, jak zmienić swoje życie oraz polepszyć pracę gospodarki hormonalnej i stan swojego zdrowia.

KROK 1

ZMIANY W DIECIE

Dieta bogata w witaminy i składniki odżywcze to podstawa dobrego funkcjonowania naszego organizmu. I przede wszystkim – należy jeść! Kobiety mają dużą tendencję do diet niskotłuszczowych i dużych restrykcji kalorycznych. Takie postępowanie nie tylko nie pomoże w leczeniu, ale również pogorszy sytuację i huśtawkę hormonalną. Dobre tłuszcze (takie jak oliwa z oliwek, awokado, olej kokosowy, masło ghee) są po prostu niezbędne do prawidłowej syntezy hormonów i utrzymania równowagi między nimi. **Restrykcje kaloryczne mocno uderzają w nadnercza i tarczycę, dlatego, aby być zdrowym, trzeba po prostu jeść.**



KROK 2

SEN I REGENERACJA

Wiele osób ma zupełnie zaburzony rytm dobowy. Trudno nam wstać rano, a wieczorem nadrabiamy różne prace i siedzimy do późnej nocy. A tak naprawdę długość i jakość snu oraz czas kładzenia się spać ogromnie wpływa na prawidłową pracę gospodarki hormonalnej.

Jak poprawić jakość snu?

- Kładź się spać najpóźniej między godz. 22.00 a 23.00.
- Staraj się kłaść i wstawać codziennie o tej samej porze. Kiedy odsypiasz w weekend, mocno to rozregulowuje nasz organizm.
- Ogranicz ekspozycję na niebieskie światło wieczorem – najlepiej na dwie godziny przed snem nie korzystaj z komputera, tabletu, smartfona.
- Unikaj kawy i mocnej herbaty wieczorem.
- Śpij w całkowicie ciemnym pomieszczeniu – wyłącz wszelkie światła i światełka, zasłoń okna roletami, aby nie dochodziło żadne światło.
- Pozbądź się z sypialni elektroniki – telewizora, tabletu itd. Zadbaj także o odpowiednią temperaturę do spania (ok. 20 stopni C zazwyczaj jest optymalnie, ale sprawdź na sobie) i nawilżenie powietrza.
- Staraj się jak najwięcej czasu spędzać na dworze w dzień – sprzyja to regulacji rytmu dobowego.
- Nie pij alkoholu wieczorem – alkohol sprawia, że organizm skupia się na jego metabolizowaniu i wydaleniu z organizmu, a nie na regeneracji podczas snu.
- Nie przejadaj się na wieczór – tak samo, jak w przypadku alkoholu, organizm skupia się na trawieniu, zamiast się regenerować.

KROK 3

UNIKANIE TOKSYN

Wiadomo, że nie jesteśmy w stanie uniknąć wszystkich toksyn, jakie nas codziennie spotykają, jednak jesteśmy w stanie wiele z tych źródeł ograniczyć.

Na co zwrócić uwagę?

- **Kosmetyki** – zawierają ftalany, parabeny, SLS, triklosan, metale ciężkie... lista jest długa. Dlatego przejrzyj swoją kosmetyczkę i zrób porządne czyszczenie. Warto zainteresować się naturalnymi kosmetykami – wiele z nich można zrobić samemu. Z korzyścią dla zdrowia.
- **Chemia gospodarcza** – tutaj można ją wymienić na ekologiczną lub po prostu użyć sposobów naszych babć: ocet, soda i kwasek cytrynowy. Do tego dodamy olejki eteryczne i mamy pięknie wysprzątane mieszkanie.
- **Pasta z fluorem, ekspozycja na inne halogeny (brom, chlor)** – halogeny blokują wychwyt jodu dla naszej tarczycy i w ten sposób upośledzają jej działanie, dlatego warto zawsze zwracać uwagę, aby używać produktów bez tych substancji.
- **Plastikowe opakowania** – zawierają BPA, które pod wpływem temperatury uwalnia się (np. do jedzenia, wody pitnej) i działają jak estrogeny w naszym organizmie. To powoduje przewagę estrogenową i jej skutki: szybsze dojrzewanie, ryzyko nowotworów, cechy żeńske u mężczyzn.



KROK 4

PAMIĘTAJ O WODZIE!

Nawodnienie jest niezwykle ważne dla organizmu. Woda bierze udział w większości procesów zachodzących w organizmie. Odwodnienie jest ogromnym stresem dla organizmu, dlatego zwiększa się poziom kortyzolu (co przyczynia się do zaburzeń równowagi hormonalnej). Staraj się zawsze mieć przy sobie wodę i popijaj małymi łykami.

Postaraj się ograniczyć picie wody z plastikowych butelek. Najlepiej pić przefiltrowaną wodę z kranu lub wodę ze szklanych butelek.

KROK 5

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Mówi się, że nasza podświadomość potrafi wiele zdziałać. Dlatego wszelkie negatywne myśli bardzo szybko znajdują odzwierciedlenie w rzeczywistości i dosłownie ciągną nas w dół. Zazdrościsz komuś sukcesów? Narzekasz na obecną sytuację? Obgadujesz innych? Postaraj się wyzbyć tych nieprzyjemnych emocji i zastąp je pozytywnymi. Zajmij się własnym życiem i pomyśl, co możesz zrobić, aby było lepsze. Negatywne myśli, nie tylko nie pomogą w niczym, ale jeszcze dodatkowo obciążają nasz organizm, a w szczególności nadnercza, co jak już wiemy – jest prostą drogą do zaburzeń hormonalnych.



KROK 6

WESPRZYJ PRACĘ NERWU BŁĘDNEGO

Nerw błędny jest najdłuższym nerwem w organizmie. Odgrywa kluczową rolę w przywspółczulnym układzie nerwowym. Łączy się z mózgiem, jelitami, żołądkiem, sercem, wątrobą, trzustką, pęcherzykiem żółciowym, pęcherzem moczowym, nerkami, śledzioną, płucami, narządami rodnymi (u kobiet), szyją, uszami i językiem.

Każdemu z tych narządów nerw błędny pomaga pełnić różne role. Dobra praca nerwu błędnego jest niezwykle ważna przy przywracaniu równowagi hormonalnej, ponieważ pośredniczy on w przekazywaniu sygnału między gruczołami endokrynnymi.

Stymulacja nerwu błędnego nie jest trudna, wystarczy codziennie wykonywać kilka z podanych propozycji:

- medytacja
- pozytywne nastawienie
- oddychanie przeponą – oddychaj powoli i głęboko
- ćwiczenia (np. szybki spacer, jogging)
- masaż
- spanie lub leżenie na prawej stronie
- joga, tai chi
- śpiewanie
- płukanie gardła
- akupunktura
- śmiech
- zbieranie śliny w ustach



KROK 7

UZUPEŁNIJ NIEDOBORY

Oto najczęstsze niedobory, jakie mogą się pojawić przy problemach hormonalnych:

Magnez

Magnez pośrednio steruje syntezą hormonu wzrostu, insuliny i insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF). **Uczestniczy także w przebiegu wielu szlaków metabolicznych związanych z przemianą białek, tłuszczy i węglowodanów, a także w procesach transportu elektrolitów przez błony komórkowe.** Magnez wpływa na procesy krzepnięcia krwi, reguluje rozwój układu kostnego, wzmaga reakcje obronne organizmu i wzmacnia układ sercowo-naczyniowy.

Witaminy z gr. B

Witaminy z gr. B odgrywają niezwykle ważną rolę w naszym organizmie. **Wspierają nasz system nerwowy i utrzymują poziom homocysteiny na prawidłowym poziomie, a to zapobiega chorobom serca.** Są również niezbędne do syntezy enzymów i hormonów – szczególnie ważne są witaminy B3, B6 i B12.

Warto starać się uzupełniać dietę o produkty z dużą zawartością tych witamin (znajdziemy je m.in. w zielonych warzywach liściastych, czerwonym mięsie).

Witamina D3

Obecnie mało kto nie ma niedoborów witaminy D3 i suplementacja przez cały rok staje się konieczna. Witamina D3 odpowiada za regulację gospodarki wapniowej w organizmie, wspomaga pracę układu odpornościowego oraz pracę neuroprzekaźników.

Przy niedoborach wit. D często występuje osłabienie, skurcze mięśni, bóle kości, drażliwość, przewlekłe zmęczenie, a nawet depresja. **Występuje również korelacja między niskim poziomem witaminy D3 i niskim poziomem testosteronu u mężczyzn.**

Omega 3

Kwasy tłuszczowe omega 3 ograniczają rozprzestrzenianie wielu rodzajów raka (płuc, piersi, okrężnicy, prostaty, nerek), a także wyciszają stany zapalne w organizmie. Kwasy EPA i DHA zawarte w omega 3 wpływają na rozwój mózgu i oczu u dziecka oraz zmniejszają ryzyko infekcji u noworodków. **Omega 3 usprawnia także pracę układu nerwowego i hormonalnego.**
Źródłem omega 3 są tłuste morskie ryby oraz tran. Już jedna łyżeczka tranu dobrej jakości pokrywa nasze dzienne zapotrzebowanie na EPA i DHA.

Z roślinnych źródeł omega 3 mamy olej lniany, siemię lniane i orzechy włoskie. Zawierają one kwas tłuszczowy ALA, który ulega konwersji do EPA i DHA.

Olej z wiesiołka/ogórecznika (kwas tłuszczowy GLA)

Nie wszystkie omega 6 są prozapalne. **W oleju z wiesiołka lub ogórecznika znajdziemy kwas tłuszczowy GLA, który działa przeciwzapalnie i sprawdza się u kobiet przy problemach hormonalnych, z egzemą, łuszczycą.** Spożywany w pierwszej fazie cyklu działa kojąco na organizm i wspomaga działanie hormonów.

Cynk

Cynk jest bardzo ważny w procesie przemiany materii jako kofaktor dla ponad 300 enzymów! Cynk hamuje przekształcanie się męskich hormonów w żeńskie (blokuje enzym aromatazy, który przekształca testosteron w estrogeny).

Witamina C

Pośredniczy w syntezie kolagenu, insuliny oraz hormonów kory nadnerczy. Wzmacnia także układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie i jest bardzo silnym antyoksydantem. **Razem z witaminą E tworzy barierę ochronną skóry, chroniąc ją przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym.** Dzięki właściwościom przeciwzapalnym zmniejsza stres oksydacyjny w naszym organizmie, a to sprzyja przywracaniu równowagi hormonalnej.

Aby zwiększyć biodostępność witaminy C, warto podawać ją razem z sokiem z rokitnika, aceroli lub z dzikiej róży.

Probiotyki

Zadbanie o prawidłową mikroflorę w naszych jelitach wpływa znacząco na zdolność układu odpornościowego do obrony, a także odgrywa niezwykle ważną rolę w detoksykacji organizmu.

W jelitach zachodzi synteza niektórych hormonów, dlatego tak ważne jest aby dobrze pracowały. Warto uzupełniać swój codzienny jadłospis o produkty fermentowane: ogórki kiszone, kapusta, buraki. Niestety często flora jelitowa jest w kiepskim stanie i musimy się wspomagać dobrej jakości probiotykami.

Oczywiście to nie wszystko, ponieważ mogą się także pojawić inne niedobory: żelaza, selenu, miedzi, krzemu i innych mikroelementów, jednak zawsze warto zacząć od podstaw, a gdy nie ma poprawy – pogłębić diagnostykę i wyrównać kolejne niedobory.



KROK 8

KONTAKT Z NATURĄ
Może to się wydawać banalne, jednak jest to niezwykle ważny punkt. Od początku istnienia naszego gatunku dużo przebywaliśmy na świeżym powietrzu. W miarę rozwoju cywilizacyjnego na dworze spędzamy coraz mniej czasu. A ten czas jest bezcenny i zbawienny dla naszego organizmu!

Gdy jesteśmy na dworze, jesteśmy lepiej dotlenieni, mamy ekspozycję na słońce (chociażby minimalną), a także po prostu odpoczywamy. Dlatego warto znaleźć chwilę czasu dla siebie i po prostu pospacerować w spokojnym miejscu. W weekend wybierz się do lasu, nad jezioro – gdzieś, gdzie ukoisz skołatane myśli i dasz organizmowi odetchnąć od codziennego zgiełku. Zobaczysz, jak Twój organizm Ci się odwdzięczy.

Przebywanie na dworze reguluje także rytm dobowy, o czym wspominałam wcześniej. To wszystko składa się na wyrównanie równowagi hormonalnej.

KROK 9

Jak wiadomo, ruch to zdrowie. Aktywność fizyczna poprawia kondycję i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, wpływa na wydolność organizmu, a także zapobiega wielu chorobom.

Najlepiej wybrać taką formę aktywności, która sprawia nam radość. **Warto także zapewnić sobie różnorodność ruchu i wsłuchać się w swój organizm – jeżeli potrzebujesz odpoczynku to po prostu odpocznij.**

KROK 10

REDUKCJA STRESU

Najlepszym sposobem na stres jest unikanie jego źródeł, jednak nie zawsze tak się da. Dlatego jest kilka technik, które pozwalają sobie radzić z różnego rodzaju stresem.

Paradoksalnie często sami dla siebie jesteśmy największym stresorem! A konkretnie – nasze własne myśli. Jak się sabotujemy na co dzień?

Przekonania

Nasze przekonania mają bezpośredni wpływ na to, ile stresu towarzyszy nam codziennie. Czy zdarza Ci się mieć takie myśli? *Życie jest ciężkie. Nic mi w życiu nie wychodzi. Nie radzę sobie zupełnie. Nie mam szczęścia w życiu.*

Warto zwracać na to uwagę i starać się pracować nad tego typu przekonaniami. To naprawdę stresuje nasz organizm i przyciąga kiepskie sytuacje w naszym życiu. Zmiana tego typu nastawienia wymaga dużo pracy (czasem warto z kimś nad tym popracować – psychologiem, terapeutą, coachem) – jednak naprawdę opłaca się poświęcić temu czas. Uwolnienie się od takich myśli uzdrawia nasz organizm.

Medytacja

Jest to naprawdę niezwykła metoda pracy nad stresem. **Ćwiczenie medytacji i prawidłowy oddech dotlenia nasz organizm, oczyszcza umysł i sprawia, że łatwiej nam sobie radzić ze stresem.**

Dodatkowo medytacja w bardzo skuteczny sposób odrywa nas od przekonań, w które tak mocno wierzymy, jak również pozwala nam mieć większą kontrolę nad naszymi myślami, dzięki czemu skuteczniej przerywamy destrukcyjne nawyki.

PODSUMOWANIE

To co opisałam, to są podstawy i pierwsze kroki na drodze do poprawy zdrowia. Pamiętaj, że każdy jest inny i można dojść do zdrowia różnymi ścieżkami. **Zachęcam Cię do obserwacji swojego ciała, robienia profilaktycznych badań i eksperymentowania co Ci służy, a co nie.**

Jeżeli jednak masz trudności we wprowadzeniu tej wiedzy w życie, mogę Ci pomóc! Umów się na 30-minutową bezpłatną rozmowę ze mną, abym mogła przeanalizować Twoją sytuację zdrowotną oraz sprawdzić czy mogę Ci pomóc wdrożyć odpowiedni plan działania.

Napisz mail na **kontakt@ewaburzynska.pl** i zarezerwuj bezpłatną konsultację ze mną.