



Zadržování tekutin a rychlé váhové skoky

aneb jak lymfu ovlivňuje hormonální nerovnováha

Hormonální nerovnováha může výrazně ovlivnit **práci lymfatického systému**. U žen se to často projeví jako **zadržování vody, otoky, rychlé váhové výkyvy**, pocit nafouklosti, napětí v prsou nebo bolesti pánve. Pro mnohé ženy je to **frustrující a demotivující**, protože se jejich tělo mění ze dne na den – a přestože se snaží „jíst zdravě“, **váha i tvary se mění samovolně**, zdánlivě bez příčiny.

Časté příčiny jsou **syndromy: polycystických ovarií (PCOS endokrinní onemocnění)** či **metabolický (počínající cukrovka a zvýšení cholesterolu)**.

Většina žen **o své nemoci vůbec neví** a jejich okolí je **soudí podle vzhledu**, považuje je za **tlusté a zanedbané**. Přitom se často jedná o **hormonální poruchu**, která má vliv nejen na plodnost, ale i na **duševní pohodu, sebevědomí a vnímání ženskosti**. Většinu z nich při **potížích s hmotností** napadne pouze **štítná žláza**, přitom existují hormonální poruchy, jejichž vliv na přibývání na hmotnosti je daleko mocnější – například **zvýšený kortizol**, zvýšený **prolaktin** nebo právě polycystická ovaria.

Typické projevy PCOS mohou být:

- X **časté otoky a zadržování vody**
- X **hrubší hlas**, nadměrné ochlupení (např. na bradě nebo břiše)
- X **vypadávání vlasů** a nadměrná mastnota pokožky
- X **akné**, pigmentové skvrny nad horním rtem („pigmentový knírek“)
- X **hranatější postava**, chybějící pas, méně ženských křivek
- X **nepravidelný cyklus, potraty, problémy s plodností**
- X **únavnost, přibývání na váze**, pocit nafouknutí
- X bolesti v podbřišku, napětí v prsou, **poruchy spánku**

Co se v těle děje při PCOS?

Vzniká při nadprodukcí androgenních hormonů, zejména DHT (dihydrotestosteronu). Tělo ztrácí **ženskou hormonální rovnováhu** – a tím se mění i celkové vnější i vnitřní projevy. Lymfatický systém je u PCOS často **přetížený** – kvůli zadržované vodě, přebytku toxinů i emocionálnímu stresu. V důsledku toho dochází k:

- X **narušení menstruačního cyklu** a ovulace
- X **ukládání tuku** v oblasti břicha a **zadržování vody**
- X **změně v tvaru postavy** – "hranatější", bez křivek
- X **psychickému tlaku** z okolí, které nerozumí příčině

Citlivý systém si žádá zodpovědný přístup

U syndromu polycystických ovarií (PCOS) je **nezbytná pravidelná kontrola u specializovaného odborníka**, ideálně gynekologa-endokrinologa. Hormonální systém ženy je totiž **velmi jemně vyladěný** – a jakýkoli „pokus“ může místo rovnováhy **způsobit ještě větší výkyvy a nepohodu**. (*Hormony jsou jako klavír – je těžké se na něj naučit hrát, ale když se rozladí, může ho naladit jen pár výjimečných specialistů*). I přírodní podpůrná léčba má své místo – ale **vždy s respektem, trpělivostí a vedením zkušeného terapeuta**. Právě **jemná lymfatická péče**, změna jídelníčku, pohyb, podpora jater a přirozená harmonizace hormonů mohou ženám citelně **ulevit – nejen tělu, ale i duši**.

Čeho se vyvarovat (nejen ve stravě):

- X **cukr** a sladká jídla, umělá sladidla a energetické drinky
- X průmyslově zpracovaná jídla (uzeniny, polotovary, fast food)
- X pšenice - **lepek** a kravské **mléko** (zvláště u podezření na zánět ve střevech)
- X alkohol a kofein ve větším množství
- X dlouhodobý stres a přepětí (přetěžovaná nadledvinka zhoršuje hormonální nerovnováhu)

Léky ovlivňující PCOS:

Zhoršující stav:

✗ **Kortikosteroidy** (např. prednison): zvyšují hladinu cukru v krvi a inzulinovou rezistenci, mohou vést k přibírání na váze a narušení hormonální rovnováhy

✗ **Hormonální antikoncepce** (po vysazení): může „zamaskovat“ PCOS během užívání, po vysazení se mohou objevit nepravidelný cyklus, akné, ochlupení – což může vypadat jako náhlý vznik PCOS, není příčina, ale může ztížit včasné odhalení

✗ **Léky zvyšující hladinu prolaktinu** (např. některá antidepresiva, antipsychotika): zvýšený prolaktin potlačuje ovulaci, způsobuje výkyvy cyklu a někdy i zvýšené ochlupení

✗ **Anabolické steroidy / androgeny** (včetně těch v kosmetice): zvyšují hladinu mužských hormonů → vznik akné, ochlupení, nepravidelnosti cyklu

✗ **Léky ovlivňující inzulinovou citlivost** (např. některá atypická antipsychotika): přispívají k inzulinové rezistenci – klíčovému faktoru u většiny žen s PCOS

Prospěšné:

✓ **Metformin** – lék na inzulinovou rezistenci, často podávaný u PCOS

Doplňky stravy ovlivňující PCOS

Zhoršující stav:

✗ **Kotvičník zemní** (*Tribulus terrestris*) stimuluje tvorbu androgenů (mužských hormonů) – což může být nebezpečné u žen s PCOS, může zhoršit akné, ochlupení, padání vlasů, vhodný jen ve velmi nízkých dávkách a cíleně, ideálně pod dohledem terapeuta

✗ **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) adaptogen skvělý pro stres, ale: může zvýšit hladinu DHEA a testosteronu, u žen s přebytkem androgenních hormonů (typ PCOS s hyperandrogenismem) může zhoršit příznaky, vhodná spíše pro ženy s nízkým kortizolem, ne při silném nadbytku mužských hormonů

✗ **Ženšen** (*Panax ginseng*) stimulační adaptogen – nevhodný při vysoké hladině estrogenu nebo androgenu

✗ **DHEA** - někdy užívaná „pro energii“ nebo „omlazení“, ale: přímo zvyšuje androgeny, může zhoršit PCOS (zejména typ s hyperandrogenismem)

Prospěšné: nejdůležitější je opatření proti inzulinové rezistenci / cukrovce

✓ **Omega n-3** mastné kyseliny snižují produkci prostaglandinů typu 2 (PGE2), které jsou hlavním důvodem menstruačních křečí a bolesti. Působí stabilizačně na náladu a nervový systém. PCOS snižují hladiny testosteronu a androgenů, zlepšují inzulinovou senzitivitu.

✓ **GLUCO(myo)inositol + D-chiro-inositol (v poměru 40:1)** – přírodní látka, která napodobuje účinky inzulinu a může pomoci regulovat cyklus. Vaječníky přirozeně obsahují asi 40× více myo-inositolu než D-chiro-inositolu. Tento poměr je zásadní pro správnou citlivost buněk na inzulin, tvorbu a zrání vajíček a hormonální rovnováhu

✓ **Organické trio Hořčičků** (*malát, bisglycinát* – zlepšují citlivost na inzulin, snižují hladinu androgenů. Podporují kvalitní spánek a odolnost proti stresu, uvolňuje svaly a zmírňuje křeče. Stabilizuje náladu a nervový systém).

Dále:

✓ **Zinek a selen a jód**

✓ **Drmek** (*Vitex agnus-castus*) – ale pouze v přesně cílených fázích cyklu

✓ Přírodní adaptogeny: **Maka incká, Shatavari, Rehmania** – jemně estrogenní, často vhodný pro ženy s PCOS bez nadbytku androgenu

✓ **Reishi, Cordyceps, Hericium** – vitální houby bezpečné i při hormonální nerovnováze

✓ **Podpora mikrobiomu a střev** (vláknina, fermentované potraviny, přírodní probiotika)

Co dále pomáhá při PCOS a hormonální nerovnováze:

✓ **Strava s nízkým glykemickým indexem** (pohanka, quinoa, červená čočka)

✓ **Podpora jater a lymfatického systému** (např. pýr, svízel, pampeliška)

✓ **Pohyb v rytmu ženy:** jemné protahování, tanec, plavání, chůze

Emoční rozvaha = hormonální rovnováha

Když je žena v **neustálém stresu**, její tělo se uzavírá do obranných reakcí. **Ztuhne, zpomalí se tok lymfy**, energie stagnuje. Pravidelnost, **laskavost k sobě**, dech, kontakt s přírodou, **dotek** – to vše je lék.

Existuje mnoho přírodních cest, jak tělo vrátit do rovnováhy. Neodsuzujme se – ale **naslouchejme svému tělu a podpořme ho s láskou a trpělivostí.**

Jak mohu urychlit své uzdravení ?

A dokonce se úplně uzdravit. Je mnoho medicínsky / lékaři ověřených případů lidí, kteří se uzdravili prostřednictvím **vůle žít, pozitivního myšlení** či **meditace** (relaxace).

S pomocí učení Bruno Gröninga

Proč to uvádím já bylinkář a autor funkčních doplňků stravy?

K bylinkám jsem se dostal pro své zdravotní potíže (*lékaři mě nazývali hypochondrem a simulantem, jiní uváděli neznámé příčiny a ať zkusím psychiatrii*). Většinu receptur jsem vyvíjel pro svou vlastní potřebu (*chronický únavový syndrom*). Jediným hmatatelným řešením se pro mě staly **bylinky, vitamíny mi vždy pomáhaly, ale úleva byla pokaždé jen dočasná**, proto jsem hledal další a pak zase další ingredience, až jsem poznal „**Léčivé energie**“ podle učení Bruno Gröninga, s jejichž pomocí je **uzdravení o mnoho rychlejší**, minimálně dochází ke zlepšení stavu či alespoň k nastolení duševní pohody. A co je základem učení?

✓ **Věřte v uzdravení**, ať už prostřednictvím:

- lékaře a léků / když mám **strach** z nemoci či dokonce smrti, **pochybnosti** (*zabere u mě tahle léčba, předepsal mi ty nejlepší léky?*), tak se mi **tvorí v těle více stresových hormonů**, ty **blokují ozdravné procesy** v těle a tím také **snižují účinnost léků**. Tyto sebedestruktivní myšlenky sabotují i další terapie:
- bylinek, vitamínů a minerálů
- léčivých energií od léčitelů / zdravotnických přístrojů
- meditace, jógových, dechových,... cvičení, masáží, saunování, otužování atd.

Víra v dobro, uzdravení, úspěch,... dává pocit bezpečí, jistoty, pohody a harmonie, což **zvyšuje tvorbu pozitivních hormonů** například serotonin (štěstí a radost), melatonin (spánek a imunita), dopamin (pocit uspokojení), endorfiny atd. a ty měřitelným způsobem **posilují imunitu, urychlují hojení, regeneraci** atd.

✓ Jako bylinkář jsem přesvědčený o tom, že pro uzdravení a pro udržení dlouhodobého zdraví **je důležitější pozitivní myšlení a dobré vztahy, než všechny bylinky světa**. „**Veselá mysl, půl zdraví**“ naši předkové byli moudří!

PS: samozřejmě také pestrý **jídelníček** a **pít čistou vodu**. Ráno starobnímu člověku (nemají pocit žízně) napustit **2 litrovou** láhev a do večera vypít (*hustá krev to je jako plavat v medu - nefunguje čištění organismu od toxinů a odpadních látek, je omezený přísun kyslíku a živin do buněk, snížená obranyschopnost*), pravidelný **pohyb** a **spánek** (*cirkadiánní rytmus*).

Pokud Vás to zaujalo, více se dozvíte v pořadu Duše K - Tentokrát s uzdravenými díky učení Bruna Gröninga

<https://www.youtube.com/watch?v=3KQIVrc9RB8>

„**Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.**“

„**Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.**“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snižování účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby, vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.