Mit jelent a súlykontroll?

A súlykontroll az az állapot, amikor te döntöd el, mennyit mutasson a mérleg.

Ez akkor lehetséges, ha ismered a tested működését. Azaz tudod, mi játszódik le a szervezetedben, amikor felszedsz 1-2 kg-ot és azt is tudod, mi történik, amikor a szervezeted ezekből a plusz kilókból fedezi az energiaszükségleteit.

Ha ismered ezeknek a folyamatoknak a biokémiáját, akkor fogod érteni, hogy mik a befolyásoló tényezők, és irányíthatod ezeket a folyamatokat.

Ha érted mi történik, akkor nem fogsz felülni a tévhiteknek és olyan módszerekre, vagy készítményekre pazarolni az idődet és a pénzedet, amik nem visznek közelebb a célodhoz.

Ha ismered a tested működését, többé nem fogod az akaraterődet hibáztatni, ha valamit rosszul csinálsz. Képes leszel kritikus külső szemlélőként elemezni a helyzetet, megállapítani a kiváltó okokat és felállítani a saját megoldási stratégiádat. (Mintha mindig ott lennék melletted és segítenék a tisztánlátásban!)

Ehhez, komoly tudás kell, úgyhogy vágjunk is bele!

Miért érdemes tőlem tanulnod?

Mert egészen mást fogsz tőlem tanulni, mintha az interneten bolyongsz iránytű nélkül az információs rengetegben.

Boldog Csilla vagyok, természetgyógyász, anyagcsere egyensúly tanácsadó.

Nem azért fogok mást mondani, hogy mást mondhassak, hanem mert más a szakmai véleményem, de nem várom el, hogy egyszerűen csak elhiggy bármit is. Addig magyarázok, amíg tényleg meg nem érted. Igyekszem addig egyszerűsíteni a szervezetedben zajló bonyolult folyamatokat, amíg érthetővé válik annak is, aki a középiskolában tanult utoljára biológiát.

Ha ennek ellenére elveszel az infókban, nyugodtan írhatsz nekem messenger-en vagy az info@egeszsegtanoda.hu e-mail címen, ha pedig nem válaszolok azonnal, legyél türelmes, mert előbb-utóbb minden e-mailt és üzenetet feldolgozok és a tiédre is sor kerül!

Engedd meg, hogy néhány szóban bemutatkozzam, ha még nem ismerjük egymást személyesen és akkor is, ha csak felületes az ismeretségünk.

A következő oldalakon ugyanis olyan információkat olvashatsz, amik sok esetben szembe mennek az egészségről alkotott elképzeléseiddel, megkérdőjelezik az összes fogyókúrás programot, amikkel eddig találkoztál, ellentmondanak dietetikusok javaslatainak, hibákra világítanak rá az orvosi gyakorlatban.

Szóval kicsit extrém lesz, de egyszerűen a szakirodalom mániákus turkálása közben ez a kép állt össze bennem, amit a gyakorlat és a tapasztalatok egyre inkább visszaigazolnak.

Biomérnökként végeztem a Debreceni Egyetemen, ahol az Msc képzés alatt angol-magyar biológus szakfordító képesítést is szereztem. Első munkahelyemen a kabai Evonik Agroferm fermentációs ipari cégnél fermentációs technológusként dolgoztam, majd a debreceni Teva Gyógyszergyárnál dolgoztam törzskönyvezőként.

Majd az unalmas törzskönyvezői meló mellett elkezdtem természetgyógyászatot tanulni. Fülakupunktúrás addiktológus és fitoterapeuta végzettséget szereztem.

Közben elolvastam minden táplálkozással és életmóddal kapcsolatos szakkönyvet, ami a kezem ügyébe került. Minél többet olvastam (és ebben nagy segítség volt az angoltudásom is, hiszen a legfrissebb szakirodalomban turkálhattam), annál világosabbá vált, hogy át vagyunk verve!

Nem tudom jobban megfogalmazni. Nem vagyok összeesküvés elmélet párti, de ez a nagyon határozott benyomásom keletkezett. Minden, amit az egészségről korábban tudtam, az majdnem teljes egészében téves volt.

És ezt úgy értsd, hogy amikor ez a felismerés keletkezett már természetgyógyász voltam, tehát nem a hivatalos képzés, hanem a saját kutató munka vitt közelebb ehhez a felismeréshez.

Pedig ebben a munkában segítségem is volt. A férjem háziorvos, így minden megdöbbentő infót, ami szembe jött, az ő szűrőjén keresztül is nézhettem. De ő is ugyan arra a következtetésre jutott, mint én.

Nagyon máshogy kell tekintenünk az egészségünkre, mint korábban tettük.

És nagyon másképp kell tekintenünk az anyagcserénk működésére, ami a súlykontroll alapja.

A túlsúly nem az akaraterőn múlik, a túlevés nem az egyén hibája és nagyon sok tényezőtől függ, hogy a szervezet mit kezd a bevitt kalóriákkal.

Létező jelenség, hogy „a kövér ember éhezik” és az is, ha valaki „még a víztől is képes hízni”.

Mert minden, ami a modern életvitel természetes velejárója afelé visz minket, hogy felboruljon az anyagcserénk egyensúlya.

Mit jelent az anyagcsere egyensúly?

Az anyagcsere egyensúly azt jelenti, hogy természetes ciklusodhoz igazodva váltják egymást a zsírgyűjtő és a zsírégető anyagcsere állapot. Ebben az állapotban kis odafigyeléssel is csökkenthető a testsúly!

Zsírgyűjtő anyagcsere állapotban a szervezeted a véredben keringő cukrot használja energiaforrásként. A cukrot, azaz egészen pontosan a glükózt, az inzulin nevű hormon juttatja be a sejtekbe, hogy ott a mitokondriumokban alakulhasson energiává.

Zsírégető anyagcsere állapotban viszont nincs már elegendő cukor a keringésben, ezért a szervezeted a raktárakból szabadít fel üzemanyagot. Ezek az üzemanyagok a szabad zsírsavak és a ketonok.

Mindkét anyagcsere állapot teljesen normális és a nap folyamán a szervezeted kedvére váltogat a két állapot között, ahogy azt a zavartalan energiaellátás megkívánja tőle.

Ezt úgy értsd, hogy nagyobb étkezési szünetek alkalmával sem maradsz üzemanyag nélkül. A váltás a két anyagcsere állapot között észrevétlenül történik meg. Persze csak anyagcsere egyensúly esetén.

Ezt a váltást nevezi a szakirodalom **anyagcsere rugalmasságnak**.

Ha ilyen szépen működik a rendszer, akkor energikusnak érzed magad, az étkezések nem elveszik az energiádat, hanem feltöltenek. Az éhségérzettel nem jár együtt rossz közérzet (szédelgés, gyengeség, csökkent koncentrációs képesség, ingerlékenység, belső feszültség).

Nincsenek falási rohamok a hirtelen és kellemetlen éhség hatására.

Nincs esti túlevés, mikor az egész napos pörgés közben nincs idő enni és a szervezet, amint ételt lát igyekszik bepótolni, ami kimaradt.

Nincs sejt szintű éhezés, hiszen folyamatos és zökkenőmentes az energiaellátás.

Ezt a stabilitást és kiegyensúlyozottságot jelenti az anyagcsere egyensúly.

Mitől borul az egyensúly?

A problémák akkor kezdődnek, amikor állandósul a zsírgyűjtő anyagcsere állapot.

Ilyenkor a szervezet folyamatosan csak glükózt használ energiatermelésre.

Ez akkor lehetséges, ha nincsenek nagyobb étkezési szünetek. Ma folyamatosan falat lóg a szánkba, kisujjunkat sem kell mozdítanunk érte.

Gondolj csak bele, mit ajánl a hivatalos dietetika: egyél 5x keveset. Azaz csipegess folyamatosan!

Milyen hatással van ez az anyagcserédre?

Elvész az anyagcsere rugalmasság.

A szervezeted szinte soha, illetve csak nagyon ritkán kell, hogy a raktárakhoz nyúljon.

Az anyagcsere rugalmasságra gondolj úgy, mint egy izomra, ha ritkán használod elgyengül, sorvadni kezd, nem fog olyan hatékonyan működni, mint korábban.

Mi történik, amikor folyamatosan eszel és a szervezeted mindig glükózból fedezi az energia szükségleteit?

Állandóan inzulin löketeknek teszed ki magad. Minden evésnél a hasnyálmirigyed inzulint bocsájt ki, hogy a sejtekbe juttassa a glükózt.

Ha szénhidrát dús ételeket fogyasztasz, több inzulin kerül majd a véredbe.

De akkor is szükséged lesz inzulinra, ha nem, vagy alig eszel szénhidrátot és akkor is, ha nullakalóriás, édesítőszeres üdítőt iszol!

A kibocsájtott inzulin mennyisége nem mindig van arányban a szénhidráttartalommal. Vannak alapanyagok, amik hormonhatásuk révén, nagyobb inzulinkibocsájtást eredményeznek.

Mi a baj a sok inzulinnal? Blokkolja a zsírbontást!

Ha folyamatosan magas az inzulinszinted nem fog bekapcsolni a zsírégető anyagcsere állapot. Ha folyamatosan eszel, folyamatosan inzulinban fürdenek a sejtjeid.

Olyan mintha az ajtódon folyamatosan ott kopogtatna valaki, aki el akar neked adni valamit. Először veszel mert pont nincs otthon abból a portékából, szükséged van rá. Aztán veszel, mert jó lesz majd későbbre is belőle. Aztán veszel, mert megsajnáltad az árust, biztosan szüksége van a pénzre, ha állandóan házalnia kell.

Majd bezárod az ajtót és kikapcsolod a csengőt, mert eleged lesz és nem kell több!!

Vigyázat, mindenki inzulinrezisztens!

Mindannyian képesek vagyunk alkalmilag inzulin rezisztenssé válni. A jelenség nem egy betegség, hanem egy normális anyagcsere állapot, ami arra való, hogy a bőséges táplálékellátottság idején képesek legyünk zsírpárnákat növeszteni. (Igen, a zsírgyűjtő anyagcsere állapotról van szó, állapotról és nem betegségről!)

Ez a képesség emelte az emberi fajt az állatvilág csúcsára.

Nyáron zsírpárnát gyártottunk az el nem égetett kalóriákból, amiből télen képesek voltunk ellátni magunkat.

Aki nem volt elég hatékony a raktározásban az télen elpusztult, kiszelektálódott, nem adhatta tovább a rosszul raktározás génjeit.

Ezért ma, mi mindannyian, a túlélők mesterei vagyunk a zsírpárnák gyártásának. Erre hegyezte ki az evolúció a génjeinket!

Hogyan keletkezik a zsírpárna?

Ha a sejtjeink annyi glükózzal találkoznak, amit már nem tudnak felvenni a vérből, akkor az a zsírsejtekbe vándorol.

Ha a sejtjeink állandóan túl sok glükózzal találkoznak, önvédelemből leépítik a sejtfalaikban található inzulin receptorokat. (Ez ugyan az, mint amikor bezártad az ajtót az árus orra előtt és kikapcsoltad a csengődet! A sejt így védekezik.) Egyre több inzulin kell ahhoz, hogy a glükóz a sejtekbe jusson.

Ez az inzulinrezisztencia. (Ebbe az irányba terel a folyamatos csipegetés!)

Ezzel az állapottal minden esetben számolni kell, amikor plusz kilókat aggatunk magunkra.

Ha ezektől a plusz kilóktól képesek vagyunk megszabadulni, akkor aggodalomra semmi ok, a rendszer visszaállt az alapállapotba, az élet megy tovább. (Azaz rendben van az anyagcsere egyensúly.)

Viszont, ha a folyamatos táplálék bőség és egyéb életmódbeli sajátságok (mozgáshiány, stressz, tápanyaghiányok, rossz bélflóra) hatására állandósul ez az állapot, és a szervezet elkezd folyamatosan inzulint túltermelni.

A sok inzulin egy jelzés a sejteknek, hogy vigyázat sok a cukor, nem kell annyi inzulin receptor, azaz a sejtjeink elveszítik az inzulinérzékenységüket. Ez azzal jár, hogy idővel a sejtek akkor sem jutnak az energiatermeléshez nélkülözhetetlen glükózhoz, ha szükségük lenne rá.

Ezért társul nagyon gyakran a fogyási nehézség mellé fáradtság, akadozik az energia ellátás, sejt szinten éhezés van.

Ez a jelenség az anyagcsere fáradtság, ami az anyagcsere egyensúly felborulásából adódik.

Továbbá a magas inzulinszint blokkolja a zsírsejtekben a zsírbontó enzim működését. Vagyis hiába figyelsz a táplálkozásra, kevesebbet eszel, mégsem fogsz lefogyni.

Ott vannak a raktárak, de a szervezet nem képes üzemanyagot felszabadítani belőlük. Ebben az állapotban, ha kalóriát csökkentesz éhezni fogsz. Hát ezért nem bírod tartani a diétádat, nem az akaraterőddel van baj.

Mit értünk fogyási nehézség alatt?

Amikor kalóriacsökkentés és több mozgás mellett nem sikerül tartós testsúlycsökkenést elérni, akkor fogyási nehézségről beszélünk.

Ha a több mozgás és a kevesebb étel okozta kalóriadeficit nem állítja helyre az anyagcsere egyensúlyt, a megszorító fogyókúra után rögtön elkezdenek visszajönni a leadott kilók.

Gyakori jelenség, hogy több kiló jön vissza, mint amit sikerült leadni, ezért összességében a fogyókúrázások növelik a testsúlyt és nem csökkentik.

Ahhoz, hogy meg tudd állapítani érint e a fogyási nehézség, tudnod kell, hogy egy testsúly csökkentő próbálkozást akkor lehet sikeresnek tekinteni, ha a fogyókúra abbahagyását követő egy évben sikerült tartani az elért testsúlyt.

Ha az abbahagyást követő egy évben visszajöttek a leadott kilók vagy akár nőtt is a testsúly, akkor sikertelen volt a próbálkozás.

Fogyási nehézségnek számít, ha ez a mintázat több éven keresztül ismétlődik. Azaz telnek az évek, de nem tudsz sikeres fogyókúrát felmutatni!

Miért nem állítja helyre a kalória deficit az anyagcsere egyensúlyt?

Mert az inzulin irányítja hová kerüljenek a kalóriák, és nem te!

Azzal, hogy kevesebbet eszel, nem azt az üzenetet közvetíted, amit szeretnél. A szervezetedet az evolúció képezte ki, hogy ragaszkodjon a zsírpárnákhoz.

Ha nincs elegendő utánpótlás, akkor nem fog a tested rögtön a féltve őrzött raktárakhoz nyúlni. Inkább spórolni kezd.

Teljesen logikus reakció! Te sem bontod fel a megtakarításaidat, ha kevesebb lesz a bevételed, hanem próbálsz abból kijönni, ami van és tartalékolsz a rosszabb időkre.

A tested megszokja, hogy kevesebb a bevétel és abból a kevésből is ki fog jönni.

Visszavesz az alapanyagcseréből. Azaz csökkenti azt a kalóriamennyiséget, amit a szervezeted alapvető funkcióira használ el.

Kevesebb energiát fordít a keringésed, a légzésed, az emésztőrendszered, az immunrendszered stb. működtetésére.

Volt már, hogy egy fogyókúra kezdetén gyorsan beindult a fogyás, majd megállt a folyamat és nem értetted, hogy miért? Pontosan ez történt, a szervezeted megszokta, hogy kevesebb ételt kap és úgy döntött nem használja fel az összes megtakarítását!

Alacsony fordulatszámra kapcsolsz, pedig ott vannak a zsírpárnák, amik fedeznék a szükségleteidet!

A túlsúllyal küzdők sokszor meglepően kevés ételt fogyasztanak, mégsem tudják visszaszerezni a súlyuk feletti kontrollt!

De miért?

A lecsökkent alapanyagcsere miatt. Hiába esznek keveset nincs kalóriadeficit, a szervezet másképpen gazdálkodik, mint ahogyan azt várnánk tőle.

Közben továbbra is magasabb az inzulinszint a kelleténél, az étrendi és életmódbeli hibák miatt.

A zsírpárnákban található zsírbontó enzim csak alacsony inzulin mellett fog bekapcsolni.

Ez a lényeg az alacsony inzulinszint és ehhez nem a kevesebb étel fog közelebb vinni, az az alapanyagcseréd csökkentéséhez visz közelebb.

Közben küzdened kell az energiahiányból eredő fáradtsággal, hiszen éheznek a sejtjeid, nem érkezik utánpótlás a zsírpárnákból, amikor koplalsz!!

Erre a krízisre értelemszerűen evéssel fog reagálni a tested, amint lehetősége lesz rá.

Ezért fogod feladni a diétádat.

Olyan megszorításnak érzed a kalóriadeficitet, amivel nem akarsz együtt élni. Úgy érzed, nagyon nagy erőfeszítésre van szükséged ahhoz, hogy csökkentsd a súlyodat.

Ezeket a tapasztalatokat ennek a folyamatnak köszönheted.

Ha ilyen fontos az inzulin, miért nem foglalkozunk vele?

Az inzulin hormon az egyre gyakrabban diagnosztizált inzulinrezisztencia vagy a cukorbetegek inzulin pótlása kapcsán jut eszünkbe.

Betegség, diagnózis, gyógyszer és romló egészség.

Ha ilyen fontos, komoly dolgok kapcsolódnak hozzá, miért nem látjuk őt szinte soha?

A cukoranyagcsere állapotának megőrzése ma nem kis kihívás. A boltok polcai és a hagyományos magyar konyha is olyan szénhidrátfogyasztást sugallnak, erőltetnek ránk, ami teljesen abnormális.

Az orvosi kivizsgálás pedig mintha direkt nem akarná időben észrevenni a bajt.

Évente kérsz egy labort a háziorvostól, hogy elkerüld a bajt, de minek, ha pont a lényeg nincs nézve!

A cukoranyagcsere kapcsán csak az éhgyomri glükóz és a HbA1C értékek vannak nézegetve, de ezek értelmezhetetlenek az éhgyomri inzulin nélkül.

Magasabb inzulinszint mellett ez a két érték alacsonyabb lesz!!!

Lehet örülni, hogy 5 a glükóz és 5,6 (még éppen ok) a háromhavi cukor, csakhogy nem mindegy, hogy ezt 5-ös inzulin mellett vagy 8-10-es inzulin mellett produkálja a szervezet, ne adj isten 20-as inzulin mellett, mert ez is belefér a határértékbe!!

Ha megértetted, hogy mit nevezünk fogyási nehézségnek és mit jelent az anyagcsere egyensúly felborulása, akkor az inzulinnal kell foglalkoznod és semmiképp sem a kalóriákkal!

Tessék megméretni 3900 Ft a Synlabnál, ennyit megér a tisztánlátás!

Miért lesz magasabb az inzulinszinted?

Azt, hogy mennyi inzulint termel a hasnyálmirigyed és erre az inzulinra, hogyan reagálnak a sejtjeid, az sok mindentől függ.

Alapvetően attól, mit teszel a szádba, de már ez sem olyan egyszerű, pedig hol van még a többi!

Ugyanis **nem csak a szénhidrátok számítanak**.

Persze a szénhidrátok mennyiségét kötelező csökkenteni, mert ha úgy eszel, mint mindenki, akkor biztosan többet fogyasztasz a kelleténél, de ez nem a te hibád, hiszen még a **dietetikusnak is vastagon fog a ceruzája, amikor a szénhidrátokról van szó**, lsd. 160 grammos diéta, mint az egyetlen orvosság a cukoranyagcsere zavarra.

(Sok az a 160 gramm!! Ha jól van beállítva a táplálkozásod nem fogsz ennyit igényelni. Ha most kezdesz el 160 grammra átállni, akkor meg piszok kevésnek érzed, mert rosszul van beállítva a táplálkozásod!)

De nem csak a kenyér, tésztafélék, kekszek, krumpli és társaik hatnak az inzulinra.

A tej, a teljeskiőrlésű, a fruktóz, túlzott fehérjebevitel és az egyél 5x is növeli az inzulinszintet.

Utóbbival át is léptünk a következő fontos pontra. Mikor és hányszor kell enni?

Ha 5x eszel, 5x emelkedik meg az inzulinszinted. Ez a szervezeted átlagos inzulinszintjének nem fog jót tenni. Az alapvonal mindig a kritikus alacsony érték fölött lesz.

Maximum 3x egyél, de nyugodtan lehet csak kétszer is, sőt létezik olyan stratégia is, ami napi egyszeri evést alkalmaz. Nyilván sok mindentől függ, hogy nálad melyik lesz a célravezető és a fenntartható, de biztosan a javadra válik.

Ha nem bírod sokáig étel nélkül az egy jelzés, hogy gond van és nem indok arra, hogy 5x egyél. De megint csak ez sem a te hibád, hiszen a dietetikus mondja, hogy 5x kell enni.

De ennek semmi más értelme nincsen, minthogy akikkel ő találkozik rossz közérzettel reagálnak a nagyobb étkezési szünetekre, ezért ez a megközelítés szolgálja a jó közérzetüket, viszont nem a gyógyulásukat.

Ha az éhséggel gyengeség, szédelgés, csökkent teljesítőképesség, ingerlékenység, összességében rossz közérzet is társul, akkor nem fogsz tudni nagyobb étkezési szüneteket tartani!

Ilyenkor nincs anyagcsere rugalmasság, egyáltalán nincs utánpótlás, ha elfogy a vérben keringő cukor. Ez egyértelmű jelzés, hogy a szervezet túl sok inzulint borít rád az étkezések alkalmával.

Ebben az esetben az első feladat, hogy megtanítsuk a szervezetet a rég elfelejtett zsírbontásra. Azaz helyreállítsuk az anyagcsere rugalmasságot.

Ugye emlékszel, **az anyagcsere rugalmasság olyan, mint egy izom, edzeni kell**, hogy hatékonyan tudjon működni!

De ha gyenge vagy te sem azzal kezdesz a konditeremben, hogy 30kg-val a nyakadban guggolsz. Ha jó az edződ csak saját testsúllyal kezd dolgoztatni, majd fokozatosan növeli a terhelést, hogy ne sérülj meg, de folyamatosan fejlődj.

Neked is ilyen fokozatossággal kell kitolnod az étkezések közti szüneteket, miközben figyelsz hogy az étkezéseid minél kisebb inzulinszint emelkedéssel járjanak.

Az inzulinszintet viszont nem csak a táplálkozás befolyásolja!

Mindegy mit teszel a szádba, ha nem megfelelő az **alvásminőség**ed a sejtjeid nem fognak reagálni az inzulinra, azaz nem veszik fel a cukrot, amit az inzulin szállít nekik.

A sejtek éheznek, a vércukorszint emelkedik, erre reagálva a hasnyálmirigy rádborít egy rakás inzulint, hogy rendezze a helyzetet.

A cukor a nagydózisú inzulin kényszerítő hatására, beömlik a sejtekbe. Te gyorsan megéhezel, az átlagos inzulinszinted pedig szépen emelkedik. Ha ez gyakran ismétlődik, abból inzulinrezisztencia, majd cukorbetegség lesz, és ha nincs szerencséd közben fel is szalad jó pár kiló.

És ez akkor is megtörténik, ha látszólag jól eszel!! (Dr. Satchin Panda: Cirkadián diabétesz kód című könyvét ajánlom a témában!!!)

Sőt! Egy kialvatlan éjszaka hatására, nem csak a szervezeted inzulinra adott válasza változik meg, de a teltségérzetet kialakító hormonra, a leptinre sem fogsz megfelelően reagálni. Hiába

termelődik ez a hormon, az agyad észre sem veszi, te pedig azt érzed, hogy nem bírod abbahagyni az evést.

Tehát több ételt fogsz fogyasztani és arra rosszabbul reagál majd a szervezeted.

Remélem érzed, hogy ebből hízás lesz, mindegy, milyen étrendet próbálsz magadra erőltetni!

Vettél már részt olyan fogyókúrás programban, ami segített volna rendezni az alvásodat?

Pedig a cirkadián ritmus helyreállítása kulcskérdés!

A cirkadián ritmus tested napszakokhoz igazodó működését jelenti. Nem ugyan azok a folyamatok játszódnak le reggel, délben és este, minden szigorú időzítés mellett történik.

Mi a következménye annak, ha felborul ez az évmillók óta bevésődött ritmus?

A cirkadián ritmust vizsgáló kutatások az összes krónikus betegség kialakulásával összefüggésbe hozzák a cirkadián ritmus felborulását.

Szív és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, autoimmun megbetegedések, allergiák, demenciák, elhízás!

Ha elmosódik a nappal és az éjszaka közti határ és a tested nem tudja, pontosan milyen feladatokat kellene elvégeznie az adott pillanatban, teljes lesz a káosz és esélytelenné válik az anyagcsere egyensúly!

Bélflóránk is hatással van az anyagcserére.

Tanulmányok már igazolták a szoros kapcsolatot a bennünk élő baktérium populáció összetétele és az anyagcserénk egészsége között. Bizonyos baktériumok túlsúlya figyelhető meg elhízott és inzulinrezisztenciával küzdő alanyokban.

Ellenben egészséges emberekben talált baktériumok átültetésével sikerült patkányoknál javítani az anyagcsere funkciókat.

Ez azért óriási jelentőségű, mert a baktériumainkra közvetlen hatással lehetünk a táplálkozás és az életmód által.

Ha optimális körülményeket teremtünk a bélrendszerünkben, akkor az egészségünket támogató baktériumflórának teremtünk otthont, ami az anyagcsere egyensúly fenntartásához is nélkülözhetetlen.

Ehhez táplálékkal és megfelelő élőhellyel kell ellátnunk kis barátainkat.

Csakhogy ők a rostokat szeretik, de nagyon, a magyar konyha vagy nézd meg a közétkeztetést, hogy mit esznek a gyerekeink, brutál rostszegény!!

Ami pedig a megfelelő körülményeket illeti, hát nem állunk túl jól!

Mindenki küzd valamilyen emésztőrendszeri panasszal, ami jelzés, hogy valami nincs rendben a beleinkben.

Reflux, teltségérzet, puffadás, székrekedés, hasmenés ezeket komolyan kell venni!

A reflux a hivatalos orvoslás szemlélete szerint túl sok gyomorsavat jelent. Ezért savcsökkentőkkel van kezelve.

Viszont a savcsökkentő igazából nem szünteti meg a gyomortartalom visszafolyását a nyelőcsőbe. Csak csökkenti a gyomortartalom savasságát így a visszacsorgás nem okoz tüneteket.

Viszont a nyelőcső záróizom működéséhez a kulcsinger pont a savas pH lenne. Tehát a visszacsorgást, azaz a nyelőcső záróizom nem megfelelő záródását a kevés sav okozza és nem a túl sok!!

Mit nyerünk akkor a savcsökkentéssel, semmit!! Elnyomunk egy fontos tünetet. Annak a tünetét, hogy nincs elég sav.

Ha nincs elég sav nem lesz aktív fehérje bontó enzim a gyomorban, ez pedig elégtelen fehérjebontáshoz vezet.

Ha nem tudsz fehérjét bontani, nem jutsz elegendő aminosavhoz, amikből a saját fehérjéidet tudnád felépíteni és hormonokat (T4 – pajzsmirigy hormon!- tirozin kell hozzá), neurotranszmittereket (szerotonin – boldogsághormon, hiányában depresszió alakulhat ki, érdekesség, hogy 90% nem az agyban, hanem a bélfalban keletkezik – triptofán kell az előállításához)

Valamint nem tudsz hozzájutni azokhoz az ásványi anyagokhoz, amik fehérjékhez kötődve vannak jelen az ételeinkben. Így lesz a savhiányból ásványi anyag hiány (cink, réz, vas).

De savas környezetben aktiválódik az az intrinzik faktor, ami az ételeidből származó B12 vitamin felszívódásához kell. Ki vagy idegileg? Akkor a B12-nek is nagyon utána kell nézni! De metformin szedés is csökkenti ennek a vitaminnak a szedését. Ez nem jelenti, hogy gáz van a mertforminnal, csak azt, hogy körültekintőnek kell lenni a szedésénél.

Hogyan hat a savhiány a bélflórádra?

A gyomorból a patkóbélbe ürülő gyomortartalomnak egy bizonyos pH értéken kellene a patkóbélbe jutni. Ha ez a pH nem kellően alacsony, azaz nem elég savas, a vékonybélben elszaporodhatnak olyan baktériumok, amik normál körülmények között nem tudnának itt megtelepedni.

Ebből lesz a puffadás!

De a megváltozott környezet nem csak ilyen látványos tüneteket produkáló közösségnek jelent megtelepedési lehetőséget.

Az, hogy milyen baktériumoknak kínálsz megfelelő lakhelyet befolyásolja az étrendi döntéseidet, hatással van a hangulatodra, meghatározza az energiatermelésedet, az immunrendszered működését.

Egyes baktériumok növényi rostokból képesek rövid láncú zsírsavakat előállítani, melyek a bélfal sejtjeit táplálják és a belőlük keletkező ketonoknak hatása van a bélflóra összetételére és a szervezet energiaháztartására is.

Folyamatok sorozatát indíthatja el, ha ebben a közösségben valamilyen változás áll be és az ételeink megválasztásával, az emésztőrendszerünkben uralkodó körülmények szabályzásával, de még a cirkadián ritmusunk erősítésével is (a bélflóránk működése is igazodik a napi ritmusunkhoz!!) hatást gyakorlunk ennek a közösségnek az összetételére és működésére és ezek a hatások mind hatással vannak az anyagcserénk működésére.

Az anyagcsere egyensúly helyreállítása nem lehetséges emésztőrendszeri regeneráció nélkül. Ezt sem tudja a kalóriacsökkentés megcsinálni, ezért nem fog működni!

Ásványi anyag és vitaminhiányok is befolyásolják az inzulinháztartást

Fogyni akarsz és egészséges lenni, de nem szedsz semmit? Ez sajnos nem fog menni.

Csak a cukor anyagcserével egy csomó minden kapcsolatban van: magnézium, cink, D-vitamin, jód, króm, taurin, glicin, inozitol - de ne kezd el őket gondolkodás nélkül behajigálni a rendszerbe, mert ez a lista nem egy táplálékkiegészítési stratégia, ez csak, ami most a cukorháztartás kapcsán az eszembe jutott.

Minden folyamat, ami benned zajlik beletartozik az anyagcsere fogalmába, itt nem csak a kalóriákról meg a raktározásról, fogyásról van szó. Ez csak egy kis szelete a nagy egésznek és rengeteg ásványi anyag és vitamin kell az optimális működéséhez.

Vegyük csak a magnéziumot példának, hogy lásd egyetlen esszenciális elem, amit pótolnod kell hány ponton kapcsolódik a problémádhoz és mennyire nehéz a helyzet, ha a megfelelő dózisról és a hiányállapotok felismeréséről van szó!

Ahhoz, hogy megérts mikor vagy kitéve a magnéziumhiány veszélyének, először nézzük a **magnézium legfontosabb feladatait a szervezetedben**.

A magnézium nélkülözhetetlen a **megfelelő izomműködés**hez. Ezzel hatással van a szív, az erek, a sima izmok (akaratunkkal nem mozgatható izomszövet, ami az erek falát, az emésztőrendszert és egyéb belső szerveinket építi fel), a harántcsíkolt izom (vele emelsz súlyokat a konditeremben) működésére.

Ezért a magnéziumhiány összefüggésbe hozható a magas vérnyomással, szívelégtelenséggel, szívritmuszavarral, fejfájással, görcsökkel (menstruációs görcsök, epilepszia), izomrángásokkal, izomvesztéssel, gyengeség érzéssel, de a székrekedéssel is.

Sőt, ha belegondolsz, hogy minden sejtedhez az ereidnek kell eljuttatnia a tápanyagot és az oxigént, valamint a salakanyagokat elszállítania, akkor érthető, hogy bármelyik szerved diszfunkciója adódhat abból, ha ez a folyamat nem valósul meg tökéletesen. Márpedig az ereid optimális működéséhez magnézium kell! (Hiszen az ereid fala sima izom és az izomműködéshez magnézium kell!)

Tehát ha fogalmad sincs mi bajod, mert a leleteid rendben, de te mégse vagy a toppon, akkor a magnéziumhiányra mindenképp gondolnod kell!

Magnézium kell továbbá a sejtszintű energiatermeléshez! Itt álljunk meg egy kicsit!

A sejtjeid belsejében működő mitokondriumok folyamatosan azon vannak, hogy ATP-t állítsanak elő. Ez a szervezeted energiavalutája. Minden folyamat ezzel az anyaggal működik!! Az ATP előállításához és aktiválásához magnézium kell!!

Fáradt vagy? Akkor magnéziumhiányos vagy!

DE nem csak te szenvedsz az energiahiánytól. A legtöbb energiát igénylő szerveid sínylik meg leginkább az energiahiányt, ők az agyad, a szíved és az immunrendszered!!

Ködös gondolkodás, agyvérzés, infarktus, fokozott fertőzésre való hajlam! Szintén a magnéziumhiány tünetei.

Fontos megjegyezni, hogy a **tüskefehérje eliminációs protokollnak is része a magnéziumpótlás! Mert segíti az immunrendszer működését**.

Covid, poszt covid ezen aggódunk már 5 éve és senki sem emlegeti a magnéziumpótlást!

Az energiahiány magyarázata megvan, de **hogyan lehet elhízni a magnéziumhiánytól?** Mert ebben a folyamatban is kulcstényező a magnézium.

Magnézium hiányában az inzulinreceptorok nem működnek megfelelően, azaz több inzulin kell ahhoz, hogy a sejtek észbe kapjanak és reagáljanak az inzulinra (ez az inzulinrezisztencia). A magasabb inzulinszint pedig fokozza a veséken keresztüli magnéziumürítést!

Tehát inzulinrezisztens leszel a magnéziumhiánytól, ezért megemelkedik az inzulinszinted, a magas inzulintól pedig maradsz magnéziumhiányos, mert a veséid elkezdik pazarolni a magnéziumot.

Ebből az ördögi körből csak a megfelelő pótlással lehet kitörni.

Magas inzulinszint mellett pedig nem működik a zsírbontás. (Remélem már a könyöködön jön ki, hiszen ez a lényeg!)

Ha azt érzed, hogy olyan megszorítások kellenek a fogyásodhoz, amikkel nem tudsz együtt élni, akkor nem működik a zsírbontás, azaz folyamatosan zsírgyűjtő anyagcsere állapotban van a szervezeted.

Az anyagcsere egyensúly ilyen felborulása hozzájárul ahhoz, hogy évről évre egyre többet mutasson a mérleg minden erőfeszítésed ellenére.

És ennek a szörnyű igazságtalanságnak egyik gyökéroka a magnéziumhiány az inzulinháztartásra gyakorolt hatásán keresztül.

Hab a tortán, hogy a magnéziumhiány alváshiányt is okoz, ami tovább rontja az inzulinháztartást.

DE van még durvább is!

A magnézium hatással van az idegrendszer működésére is.

Depresszió, ingerlékenység, kedvetlenség, ADHD, Alzheimer, Parkinson és egyéb demenciák, mind összefüggésbe hozhatóak a magnéziumhiánnyal.

Nincs mentális jó közérzet magnézium hiányában!

A legnagyobb problémát pedig az okozza, hogy ezt az értékes anyagot kipuculja a szervezetedből a stressz.

Stressz hatására magnéziumot ürítesz!

A magnézium izomlazító hatású a stressz pedig izom összehúzódással jár. Ahhoz, hogy ezt az izom összehúzódást tudja produkálni a szervezeted, ki kell ürítenie a magnéziumot.

Tehát a magnéziumhiány legnagyobb rizikófaktora a stressz!

Ha te állandóan rohansz, minden perced be van osztva, soha nem jut idődd magadra, akkor ne hagyd, hogy a szérumból mért magnézium érték félrevezessen. (Gyakran mért paraméter, de csak tájékoztató jelleggel szabad nézegetni, valódi direkt képet a szervezet magnézium ellátottságáról nem tud adni ez a vizsgálat!)

Ha állandó rohanásban vagy nem lesz elég magnézium a szervezetedben!

Tudod, honnan kerül a véredbe a magnézium, amit a szérumból mért vérvizsgálattal bemérnek? A csontjaidból!!! Ezért rizikófaktor a magnéziumhiány a csontritkulásban is.

Ha pedig már van csontritkulásod és tömik beléd a kálciumot és a D-vitamint ne felejtsd el, hogy az egész magnézium nélkül mit sem ér!

A D-vitamin nem hasznosul magnézium hiányában, sőt a nagy dózisban pótolt D-vitamin magnéziumhiányt okozhat, hiszen a D-vitamin aktiválására felhasznált magnéziumot más magnéziumigényes folyamatoktól kénytelen elvonni a szervezet.

Ha már szóba került a stressz!

Szinte mindenkit érint a krónikus stressz, ami szintén hatással van az inzulinszintre és ezáltal az anyagcsere egyensúlyra.

Úgy érzed állandó rohanásban vagy és napi 3-4 órát töltesz valamilyen képernyő előtt? Akkor érintett vagy!

A stressz hatására keletkező kortizol hormon cérnán rángatja a vércukorszintet és az inzulint is.

Tanulság: stresszkezelés nélkül nincs súlykontroll!

A stressz hízlal. A stresszt okozó fogyókúrás programok pedig nem működnek. Kalóriacsökkentés + sport, vigyázz nem való mindenkinek!!

Minden stresszhelyzetben megemelkedik a szervezeted kortizol szintje, amire a szervezeted úgy reagál, hogy leállítja az emésztést, a zsírégetést és megemeli a glükóz szintet.

Ezzel készít fel téged az agyad, hogy helyt állj egy üss vagy fuss szituációban.

Csakhogy ez nem kedvez a derékbőségnek!

Ha krónikus, azaz folyamatos kismértékű stressznek vagy kitéve ez a hatás kicsiben, de állandósul!

Innen ered az emésztési problémád is és a fogyási nehézséged.

(Stressz hatására csökken a gyomorsavtermelés, az emésztő enzimek elválasztása, epetermelés, és a perisztaltika is.)

Ha a testsúlyodat szigorú diétával és kemény sporttal, keményen küzdve akarod helyreállítani, akkor magad ellen dolgozol.

Az eredmény egy újabb adag kortizol, ami megemeli a glükóz szintet és ezáltal az inzulinszintet.

Emelkedett inzulinszint mellett pedig nincs zsírbontás!!!!

Ha eredményt akarsz elérni, akkor jól jegyezd meg:

TILOS KÍNOZNOD MAGAD!!!!

Olyan rendszerben tudsz csak hatékonyan dolgozni az egészségedért, ami nem okoz számodra stresszt, nem kelt benned felesleges feszültséget!

Ha nehéz, amit csinálsz az nem annak a jele, hogy gyenge vagy, hanem annak, hogy a módszer, amit alkalmazol, nem tesz jót neked!

Kortizol, tovább is van, mondom még!

A kortizolt a mellékvesék termelik. A nap folyamán természetes napi ciklusban.

Reggel ébredést követő 30-60 perccel éri el a mennyisége a napi csúcsértéket.

Ez a kortizol mennyiség ébreszt fel és ad lendületet a délelőtti pörgéshez.

Fokozatosan csökkenő mennyiségének köszönhetően délután már lassabbak, nyugodtabbak vagyunk, majd estére már csak 10% lesz a mennyisége a reggeli csúcshoz képest és pont erre van szükségünk, hogy el tudjunk aludni.

Ezt a természetes kortizol ritmust boríthatjuk fel, ha folyamatosan túlterheljük magunkat.

Stressz hatására a mellékvesék rákapcsolnak és extra kortizolt pumpálnak a keringésbe, ez segít megküzdeni az elénk gördülő akadályokkal. Extra energiát kapunk a kortizol által, hiszen megemeli a vércukorszintet és a sejtek így lökésszerűen jutnak energiához.

Viszont, ha ez túl gyakran történik, az extra terhet ró a cukorháztartásra, és rontja az anyagcsere egyensúlyt. Hiszen minden plusz cukorlöket a vérkeringésbe megemeli az inzulinszintet is, a zsírégetéshez pedig alacsony inzulinszint kellene!

Miért jelent ez a folyamat gondot 40+ életkorban?

Mert a csökkenő nemi hormontermelésre a túlzott kortizol termelés csak rátesz még egy lapáttal.

A kortizolnak és a progeszteronnak ugyanaz az előanyaga. Ha túl sok kortizol keletkezik, nem marad kiindulási anyaga a progeszteronnak, legalábbis nem elegendő mennyiségben.

A progeszteron hiány pedig tovább billenti a női hormonok mérlegének nyelvét az ösztrogén irányába!

40 fölött ez egyébként is probléma és ezt a problémát a túlzott kortizol termelés csak tovább rontja.

Ennek a hormonális káosznak a következménye, hogy hiába csökkented az étel adagokat és edzel keményen, alig változik a súlyod, ráadásul egyre inkább a hasra rakódnak a zsírpárnák!

Erre a problémára nem a jobb edzésterv és a szigorúbb diéta fogja jelenteni a megoldást.

Meg kell tanulnod értelmezni tested jelzéseit, mi jelent stresszt a számodra? És hogyan tudod ezt a stresszt csökkenteni!

Meg kell tanulnod milyen táplálékkiegészítőkre van szükséged, hogy támogathasd az optimális hormontermelést.

Meg kell tanulnod, hogyan juttathatod elegendő tápanyaghoz a szervezetedet. Ez egyrészt egy kiegyensúlyozott, táplálkozást, másrészt optimális emésztőrendszeri működést jelent.

Hoppá, már megint az emésztőrendszeri működés!

A női hormonok kapcsán is ellened dolgozik, ha ezen a téren problémád van. Az ösztrogént a májadnak kellene lebontania és az epén keresztül kiüríteni. Az epével a vékonybélbe kerülő ösztrogén bomlástermékeket pedig a bélflórádnak kellene tovább semlegesítenie.

Igen ám, de a stressz blokkolja az emésztőrendszer működésé.

A stressz reakciót a szimpatikus idegrendszer váltja ki. Ha folyamatosan stresszelsz akkor folyamatosan csak a szimpatikus idegrendszer dolgozik.

A paraszimpatikus idegrendszer pedig nem jut szóhoz. Pedig a nyugalmi állapotot koordináló idegrendszeri ág működése szükséges az emésztőrendszer optimális működéséhez.

Ha a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer közötti egyensúly felborul, akkor nem fogsz elegendő gyomorsavat termelni, nem lesz megfelelő az epeelválasztásod, megváltozik a bélflórád összetétele. Ezek a folyamatok pedig nem csak refluxhoz, puffadáshoz, kellemetlen teltségérzethez, székrekedéshez vezetnek, de aláássák a női hormonok egyensúlyát is.

Nem fog megfelelően ürülni a szervezetedből az ösztrogén, ami hozzájárul, hogy ösztrogén túlsúlyos legyen a hormonháztartásod.

Pluszban ahhoz, hogy eleve kevesebb progeszteront termelsz, amit ráadásul megcsapol a kortizol is.

Ha hiszed, ha nem az ösztrogén hízást okoz, mert hozzájárul az inzulinrezisztenciához!!

Magasabb lesz az inzulinszinted, mint ami mellett képes lehetnél zsírt bontani! (Már megint ez a mondat, számolod még, hogy hány folyamat visz ugyan ebbe az irányba?)

A kalóriacsökkentő próbálkozások pedig nem kezelik a női hormonok egyensúlyának felborulását, az emésztőrendszeri panaszokat és nem csökkentik, hanem inkább növelik a stresszt.

Ezért nem működött, amit eddig csináltál!!

Stressz és pajzsmirigy:

A pajzsmirigy az anyagcseréd karmestere. Nélküle nincs anyagcsere egyensúly.

A pajzsmirigy hormonoknak szerepe van az inzulinháztartásban is. Hiányuk, azaz a pajzsmirigy alulműködés azáltal okoz elhízást, hogy inzulinrezisztenssé tesz!

Azaz kicsit mindig magasabb lesz az inzulinszinted, mint, ami mellett bekapcsolhatna a zsírbontás! (Minden út Rómába vezet, ha fogyási nehézségről van szó és ha nem foglalkozol mindennel, ami emeli az inzulinszintet, akkor nem fogsz felülkerekedni a problémán!)

A pajzsmirigy intim viszonyt ápol a stressz hormonokat gyártó mellékvesékkel. Ha a mellékvesék állandó terhelésnek vannak kitéve a krónikus stressz által, akkor az a pajzsmirigyre is nagy terhet ró.

A pajzsmirigy alulműködés egyik tünete a fáradtság.

Tehát addig terheled magad, amíg beborul a hormonháztartásod és a tested átmegy védekező üzemmódba, időt kér! Ezt jelzi a fáradtság.

Ha fittyet hánysz erre a jelzésre és hajtod magad tovább, ahelyett hogy a háttérben megbújó gyökérokokkal foglalkoznál, annak az anyagcsere egyensúly felborulása lesz a vége.

Vagyis fogyási nehézség és bénító fáradtság. Majd szégyenérzet a megváltozott külsőd miatt és a csökkent teljesítőképességed miatt. Ebbe az elkeseredésbe, ha bejön egy személyes tragédia, az menthetetlenül érzelmi evéshez fog vezetni.

Kész is egy ördögi kör, amiből egy fogyókúra sem lesz képes kirángatni.

Beszéljünk az érzelmi evésről, stressz evésről

Akkor sem tudsz lemondani róla, ha tudod, hogy rossz neked? Nem az akaraterőd hagy cserben, egy idegrendszeri kémiai folyamat meghibásodása okozza!

Tartanál egy diétát, úgy érzed, ennyi kell csak ahhoz, hogy csökkentsd a testsúlyodat, de csak ideig-óráig sikerül.

Fontos, hogy ilyenkor sok esetben nem akaratgyengeségről van szó, hanem egy idegrendszeri kémiai folyamatnak köszönheted ezt a bukást.

Ha a szőnyeg alá sepred a problémát és ráfogod az akaraterő hiányára, soha nem lesz belőle fogyás!

Ilyenkor foglalkozni kell a dopaminpályák helyreállításával.

Enélkül minden próbálkozásodat kudarc kíséri és az önbántás csak még mélyebbre taszít az idegrendszeri szabályzórendszer felborulásának irányába.

Stressz, hormonális ingadozás, egy rossz nap a munkahelyen, egy kis feszültség otthon elég ahhoz, hogy az étel okozta könnyen megszerezhető örömök felé forduljunk.

Ebből akkor lesz probléma, ha az örömszerző evés rendszeressé válik és egyre nagyobb mennyiségek kellenek a kellemes hatás eléréséhez.

Ezzel együtt egyre több dopaminhatásnak vagy kitéve, amire a dopamin receptorok leépítésével válaszol a szervezet, ezért kell egyre több stimuláció.

Vannak ételek, amelyek túlzott mértékben stimulálják agyad jutalmazó rendszerét és olyan élvezetet váltanak ki, amely könnyen függőséghez vezethet.

Ez a hatás egyedi, ezért tudnod kell értelmezni tested jelzéseit!

Melyek azok az ételek, amiket érdemes elkerülnöd, ha nem akarsz kontrollt veszíteni az ételhez fűződő érzelmeid fölött?

Vannak természetes összetevők, amelyekre természetes módon élvezetet kiváltó anyagokkal reagál az agyunk. Ez egyáltalán nem baj, de a mennyiség és a kombináció, ahogyan ezekkel az anyagokkal találkozunk folyamatos izgalmi állapotban tart minket.

Zsíros, magas szénhidráttartalmú ételek – Ezeknek az ételeknek nagy a kalóriasűrűsége. Evolúciós szempontból az ilyen ételek a túlélést jelentették. A vadászó-gyűjtögető őseinket az agyukban keletkező vegyi anyagok keveréke arra ösztönözte, hogy ezekből az ételekből igyekezzenek minél többet szerezni. Ez az ösztönző erő agyunk jutalmazó rendszerének stimulálásával történt. Azaz jó érzést, boldogságot keltett ezeknek az ételeknek a fogyasztása.

Például: Pörkölt tésztával, krumplival. (Képzeld el ezt az ételt a szádban, majd fejben cseréld le egy tál salátára és grillezett csirkemellre. – Lett egy kis kétségbe esés, igaz? Ezzel kellene jól lakni, elégedettnek lenni?)

Édes íz – Megfigyelted már, hogy hiába etted tele magad, egy kis desszertnek mindig jut hely. Ha pedig rendszeresen fogyasztasz desszertet az étkezések után, rossz érzés, hiányérzet kerít hatalmába, ha kimarad a desszert.

Az édes íz eufóriát, boldogságot vált ki. Ebből persze minél többet szeretnénk az életünkbe. Nagyon nehéz róla lemondani.

Glutén tartalmú gabonák – A glutén lebontása során morfinszerű bomlástermékek is keletkeznek. Ezekre az anyagokra nem egyformán vagyunk érzékenyek.

Ha te nem tudsz lemondani a kenyérről és péktermékekről, ez a fokozott érzékenység lehet az oka.

Tej – A tejben található kazein fehérje szintén morfinszerű bomlástermékeket produkál.

Ezek a morfinszerű anyagok olyan mértékben befolyásolják az idegrendszer működését az arra érzékenyeknél, hogy például autizmusban oki tényezőként tekintenek rájuk.

Ezek a természetes összetevők és különböző kombinációik folyamatos stimulációt jelentenek a jutalmazó rendszernek. **Minden étkezésünkhöz társul szegődik egy nagy adag élvezetet kiváltó neurotranszmitter az agyunkban**.

Ez a neurotranszmitter a **dopamin**. Ha túl sokat kapunk belőle, érzéketlenné válunk vele szemben és a szokásos ingerekre már nem kapjuk meg azt az örömérzést, amire vágyunk.

Kialakul a **dopamin rezisztencia**!!

Ha egy étkezésnél kevesebbet kapunk ezekből az anyagokból, mert mondjuk elkezdünk egy diétát, kezdődik a **sóvárgás**.

Ha minden körülmény kedvező, valahogy átvergődsz ezen az időszakon, amikor minden gondolatod a vágyott étel és a hozzákapcsolódó pozitív érzelmi állapot körül forog.

De elég csak egy kis stressz, és ha nem elég erős a motivációd, egyszerűen feladod és elkönyveled, hogy cserbenhagyott az akaraterőd. Majd legközelebb biztos sikerül.

Csakhogy ez legközelebb sem lesz könnyebb, ha nem kezded el fokozatosan csökkenteni ezt a függőségi viszonyt! És helyreállítani a dopmanipályákat az agyadban.

Az ételhez fűződő viszony rendezése alapkövetelménye a súlykontrollnak. E nélkül nem te választasz alapanyagokat és nem te döntöd el, mikor eszel. A függőség irányít!

Attól, hogy egy diéta előírja neked mit kell enned és mennyit ez a függőség nem fog megszűnni és garantálja, hogy bármibe is kezdesz az kudarcra van ítélve.

Néhány szó a pajzsmirigyről

Függetlenül attól, hogy van e diagnózisod, azaz rád olvasta e az endokrinológus a pajzsmirigy alulműködést, túlműködést vagy a Hashimoto-t.

Fogyási nehézség, energiahiány, fáradtság, koncentrációs nehézségek, ködös gondolkodás, tompaság, meglassultság, magas koleszterinszint, fázósság, székrekedés, száraz bőr, hajhullás, töredezett körmök, csökkent epeműködés esetén vizsgálni kell ezt a kérdést.

Ha a felsorolt tünetek közül több is igaz rád, akkor mindenképpen érdemes kivizsgáltatnod magad.

Ezeket a paramétereket kell megnézetned: TSH, T3, T4, antiTPO, antiTG, TRAK.

Kötelező elmenned pajzsmirigy ultrahangra is!!

Majd a tünetek, laborletetek, UH felvétel együttes értelmezésével kell feltérképezned a helyzetedet.

Igen, neked!

Hiszen az orvosod nagyon nagy valószínűséggel csak a laborleleteddel fog foglalkozni.

Ha itt minden a határértéken belül van, akkor már ki is zárta a pajzsmirigy probléma lehetőségét!

Miért ilyen hanyagok az orvosok?

Egyáltalán nem hanyagság áll a háttérben!

Csak annyi, hogy ilyen esetben nem indokolt a gyógyszerszedés és mivel más eszköz nincs az orvosod kezében arra, hogy segítsen rajtad, itt az ő feladata véget is ér.

Az orvosod nem fogja megvizsgálni az életviteledet, hogy vajon jelent e a stressz és a mellékvesék túlhajszoltsága rizikót a pajzsmirigy hormontermelése és a hormonok hasznosulása tekintetében.

Az orvosod nem foglalkozik azzal, hogy a táplálkozásod és az emésztőrendszered állapota utalhat e a bélrendszeredben élő baktérium populáció összetételének negatív irányú eltolódására (azaz béldiszbiózisra).

A pajzsmirigy hormonok konverziója ugyanis 20%-ban nem a túlterhelt májadban, hanem a bélflórában történne.

Az orvosod nem tud abban a 10 percben, amit rád tud szánni olyan pontokat összekötni, a különböző szervrendszereidet érintő panaszaid kapcsán, mint az immunrendszer hibás működése és az emésztőrendszeri panaszaid.

Áteresztő bélfal mellett a krónikus gyulladás állapotában, könnyen kialakulnak ételérzékenységek, amik előfutárai az autoimmun reakcióknak, így a Hashimotó okozta alulműködésnek is.

De mi a helyzet a gyógyszerrel? Szerencsés vagy, ha jelez a laborleleted és kaphatsz egy kis pajzsmirigy hormont pluszban?

Sajnos nem feltétlenül!

Nagyon sok esetben a PM hormonadagolás nem hoz változást a tünetekben, még akkor sem, ha a TSH becsúszik a normál tartományba!

Marad a fáradság, energiahiány és a plusz kilók.

Tudni kell, hogy a TSH érték egyik napról a másikra is változhat, a szénhidrát beviteled és a böjtölés is hatással van rá.

Ezt könnyen letesztelheted: ha csökkented a szénhidrátbeviteled vagy belevágsz egy hosszabb böjtbe a szervezeted le fogja csavarni a fűtést, fázós leszel, ezt a pajzsmirigy hormonokon keresztül tudja megtenni, ha ilyen állapotban mész TSH-t méretni magasabb értékeket fogsz kapni, akkor is ha egyébként nem szokott ezzel az értékkel gond lenni.

Tehát önmagában a TSH-t nem kellene véresen komolyan venni, pedig pontosan ez történik, amikor hozzá van állítgatva a gyógyszer mennyisége!

Pedig ha ennyire direkt kapcsolat lenne, akkor nem is kéne annyit állítgatni, mégis sokaknak igencsak elhúzódik a gyógyszer beállítása és sokszor a tünetek nem javulnak a TSH-val együtt.

Miért maradnak a nyakadon az alulműködéses tünetek, ha gyógyszert szedsz?

Mert a szépen beállított TSH semmit nem mond a gyógyszer hasznosulásáról.

Kezdjük azzal, hogy biztosan inaktív hormont T4-et kapsz, amit még át kell alakítani T3-á, ehhez szelénre, cinkre és egészséges bélflórára, májra van szükséged.

De hiába van T3, az nem biztos, hogy be is jut a sejtekbe!

A sejtekbe történő bejutást befolyásolja a kortizol (alacsony és magas is problémás), cinkhiány, vashiány, D-vitaminhiány, A-vitaminhiány.

Erre nagyon figyelj oda, ha gyógyszert szedsz!!!

A pajzsmirigyhormonok jódhiányos állapotban történő szedése tovább fokozza a jódhiányt!

Ennek oka, hogy olyan teljesítményre készteti a szervezetet, amihez nincsenek meg az alapvető feltételek, mint a megfelelő mennyiségű jód. (Jódra nem csak a pajzsmirigyhormonok előállításához van szükségünk!)

Így az olyan fokozottan jódigényes szerveink, mint a mellek veszélybe kerülnek és megnő a melldaganat rizikója.

Ezt a hatást a kutatók főleg tartós jódpótlás nélküli gyógyszerszedésnél figyelték meg. (dr David Brownstein: Iodine why we need it)

Ha 10+ éve szedsz gyógyszert most érdemes egy kicsit megijedni!

Mi a gond a gyógyszerrel Hashimoto esetén?

A pajzsmirigyhormonok pótlása nem javítja az immunrendszer hibás működését!

Csak a szöveti károsodás nyomán kialakult, csökkent pajzsmirigyfunkció miatt kieső hormont pótolja.

Nincs hatással a probléma gyökerére!

Hiszen nincs semmilyen hatással az autoimmun folyamatra.

Vagyis az immunrendszered továbbra is tropa!

Mit jelent ez?

Jobb esetben a Hashimoto diagnózissal és az erre felírt gyógyszerrel javulnak az alulműködéses tüneteid, ahogy ez szerencsés esetben a sima alulműködésnél is szépen működik.

Tarkítva azzal, hogy a folyamatosan pusztuló szövet miatt hullámzó lehet az állapotod, hol növelni kell a gyógyszer adagot, mert még jobban alulműködsz, hol pedig csökkenteni, mert a pusztuló szövetből felszabaduló hormonmennyiségek miatt átmész egy kicsit túlműködés irányába.

Viszont, amit nem fogsz érzékelni az az, hogy a megkergült immunrendszered, amivel senki nem foglalkozik, esetleg beleköt más szöveteidbe is.

Ha Hashimotóval vagy diagnosztizálva ne felejtsd el, hogy neked az immunrendszereddel van a probléma, ő a kiváltó ok, őt kéne kezelni, a pajzsmirigy alulműködés csak a következmény.

Ha nem foglalkozol az immunrendszereddel, bármikor felütheti a fejét egy másik autoimmun betegség!

És mivel nem vizsgáltatunk mindenféle antitesteket, erre a folyamatra csak akkor derül fény, ha megjelenik valami kellemetlen tünet, ami miatt elindul a vizsgálódás!

Tehát gyógyszert szedni lehet, és sokszor kell is, de ne felejtsük el szegény jódot se, mert nélküle a pajzsmirigy nem kezelhető, és ha nem szűntek meg a tüneteid, mindenképp foglalkozz a PM hormonok hasznosulásával.

Ha pedig nem szedsz gyógyszert, nincs diagnózisod, de vannak tüneteid, akkor bár gyógyszer nem jár neked, de az életmódodon keresztül nagyon sok mindent tehetsz a pajzsmirigyedért!

Ezt vidd magaddal ebből a jegyzetből!

Ha magadra ismertél a fogyási nehézség és az ezzel járó anyagcsere fáradtság kapcsán és megértetted, hogy az állapotod javításához az anyagcsere egyensúly helyreállításán keresztül vezet az út, akkor felejtsd el a kalóriacsökkentést, felejtsd el, hogy az akaraterődet kellene elővenned, ahhoz, hogy változzon az állapotod.

Kalóriák helyett csökkentsd az inzulinszintedet! Csak így tudod rávenni a testedet a zsírégetésre és helyreállítani az anyagcsere egyensúlyt.

Ehhez pedig nem csak egy étrendre, hanem az inzulinszintet csökkentő életmód stratégiára van szükséged, ami helyreállítja a cirkadián ritmusodat, csökkenti a stressz szintedet,

regenerálja az emésztőrendszeredet, gondját viseli a bélflórádnak, támogatja a pajzsmirigyed működését, megszünteti a hiányállapotokat és segít egyensúlyban tartani a női hormonokat.

A fogyási nehézség egy összetett kórkép és ehhez mérten kell foglalkozni vele!

Ha úgy érzed, ez egyedül nem megy, akkor van lehetőséged becsatlakozni az anyagcsere egyensúly programba, amit kifejezetten ennek a kórképnek a kezelésére terveztem és alkalmazok az ügyfeleimen.
Akik ugyan abban az ördögi körben forogtak, mint amiben most talán te is, de a programban megszerzett tudás és az együtt felépített életmód alkalmazásával képesek helyreállítani az anyagcseréjük működését és visszaszerezni a kontrollt a testsúlyuk felett.
De talán még nagyobb eredmény, hogy minőségi változást hoznak az életükbe azáltal, hogy visszanyerik az energiájukat és jelen lehetnek az életükben, hiszen nem akadályozza őket az állandó fáradtság.