



KORTIZOL KRIVEC ZA KRONIČNO UTRUJENOST

+ TEST: KOLIKO
STE IZČRPANI

+ KAKŠNA JE
REŠITEV IN
ZDRAVLJENJE

KORIZOL - DIRIGENT HORMONSKEGA ORKESTRA

Ko sem v svoji zdravniški praksi spoznala pomembnost stresnega hormona – kortizola, njegove slabe in dobre lastnosti, se je v meni zgodil tisti potreben »klik« in odprlo se je okno v boljše razumevanje življenja in smrti. Čeprav je v medicinskih knjigah premalokrat omenjen, ima kortizol eno večjo, metafizično raven – on je komunikacija med mislimi in telesom. Naši občutki se prevajajo v jezik kortizola, digitalni signal misli in čustev se v naših telesih prevaja na analogno in enostavno raven kortizola v krvi, slini in urinu, ki jo izražamo v številkah. Tako tisto nevidno v nas prevedemo na eno fizično raven in v vsakem trenutku lahko vemo, koliko kortizola imamo pravzaprav v žilah.

Zakaj je to pomembno? Verjemite mi, če rečem, da je večina današnjih bolezni posledica neuravnoveženega kortizola. Zato z balansiranjem tega čudežnega hormona živimo kvalitetno, dolgo in srečno, oči in koža sijeta, v srcu je želja.

Konvencionalna medicina pozna popolno pomanjkanje kortizola. To je takrat, ko nadledvične žleze ne delajo. Ali pa hiperprodukcijo kortizola, do katere najpogosteje pride zaradi tumorja ali terapije. Ostalih stanj neuravnoveženega tvorjenja kortizola, vmesnih skrajnosti, pa konvencionalna medicina ne obravnava in se z njimi ne ukvarja. Večina ljudi pase nahaja prav v tej »sivi coni« in se muči, vsak na svoj način, z motenim delovanjem nadledvičnih žlez. Nikdar ne bom pozabila besed svojega glavnega učitelja o hormonih, dr. Hertogha, ki nas je stalno opozarjal: »Vedno najprej uravnovežite kortizol!« Nobene druge žleze ne moremo uravnovežiti, če nam nadledvične žleze, hipofiza in hipotalamus ne pošiljajo kortizola v odgovarjajoči meri. To je pomembno in si je treba zapomniti.

Anabolično-katabolično razmerje

Imamo dve nadledvični žlezi (imenujeta se tudi adrenalni žlezi), ki sta se razporedili vsaka na svoji ledvici, kjer ležita kot mali kapici. Čeprav sta prostorsko povezani z ledvicami, pa sta nadledvični žlezi pravzaprav del avtonomnega živčnega sistema, ki regulira vse telesne funkcije, od dihanja do delovanja srca, ledvic in črevesja, skratka vsega, kar naše telo opravlja neodvisno od naše volje. Nadledvični žlezi proizvajata adrenalin, ki ga naše telo pripravlja za hiter odziv na stres („borba ali pa beg“), pa tudi kortizol, aldosteron in dehidroepiandrosteron (DHEA) – hormone, ki kontrolirajo nastajanje in izkoriščanje energije v telesu, ravnotežje med izgradnjo in rušenjem. Kortizol je glavni hormon katabolizma – razgradnje telesa. Istočasno kot se baha z dvigom energije, posebno v stresnih situacijah, udari z vnetjem, dvigne sladkor v krvi in poviša inzulin. Kortizol mobilizira veliko količino goriva, zato pa nadledvični žlezi, kakor sta pametni, poleg kortizola proizvajata še dehidroepiandrosteron, predhodnika spolnih hormonov, ki pa izgrajujejo telo in mu dajejo moč, zaradi česar jih imenujemo anabolni hormoni. Razmerje anabolnih hormonov (tistih, ki izgrajujejo) in katabolnih hormonov (tistih, ki razgrajujejo) je pokazatelj stanja našega telesa – ali se telo izgrajuje ali pa se „ruši“. Razumljivo je, da v mladosti prevladujejo anabolni hormoni, medtem ko s staranjem začnejo prevladovati katabolni. Preložiti staranje pravzaprav pomeni obrzdati kortizol, hormon razgradnje ter nadomestiti hormone izgradnje. Visok nivo kortizola pri znižanih nivojih dehidroepiandrosterona, estradiola, progesterona ali testosterona bo privedlo do propadanja telesa in nastanka mnogih bolezni. Po drugi strani pa, če spremljajo visok kortizol močne nadledvične žleze, ki proizvajajo dovolj spolnih hormonov in dehidroepiandrosterona, se bo obdržalo pozitivno anabolno-katabolno razmerje in telo ne bo občutilo posledic kroničnega stresa.

»Močne“ in „slabe“ nadledvične žleze

Vsi se med seboj razlikujemo po jakosti nadledvičnih žlez. Že v materinem telesu je nadledvičnima žlezama določena njuna „delovna kapaciteta“. Zdrave ženske, ki so bile vesele svoje nosečnosti, so podarile svojemu otroku zdravi nadledvični žlezi, medtem ko bodoče mamice, ki so bile v času nosečnosti pogosto bolne, so preveč delale ali se izčrpavale, rojevajo otroke, ki so manj sposobni za spopad s stresom. Seveda, vedno obstajajo izjeme, saj se v naravi nič ne ponavlja in je vsak izmed nas edinstven.

Ljudje z močnimi nadledvičnimi žlezami imajo močno voljo in energijo, so podjetni in se pogosto prekomerno izčrpavajo, ker dobivajo vedno nove ideje. Neredko so to perfekcionisti, ki si postavljajo visoke cilje – tako sebi, kot tudi svojim sodelavcem. Najpogosteje izberejo vloge šefov, vodij, tistih, ki sprejemajo odločitve. Zelo so odgovorni do družinskih članov, vsem ugodijo, sebe pa najpogosteje zanemarjajo – za njih ni nikoli časa. Medtem ko delajo, razmišljajo in ustvarjajo, se počutijo žive, ko pa ležijo in sedijo, imajo slabo vest.

Osebe z močnimi nadledvičnimi žlezami lahko tak ritem zdržijo dolga leta, potem pa se nekega dne začnejo javljati majhna svarila v obliki glavobolov, pogostih infekcij na področjih ušes, nosu, grla in sinusov, kakor tudi infekcij sečil, glivičnih infekcij, bolečin v želodcu, težav s prebavo, npr. zaprtja ali pogoste zapeke, težav s hemoroidi, nespečnosti, alergij, sprememb na koži, kot je rdečica, hiperpigmentacija ali depigmentacija, napetosti, depresivnosti, povišanega ali znižanega krvnega tlaka, povišanega ali znižanega sladkorja, povišanega pulza, debelenja ali hujšanja, bolečin v ledvenem delu ali v sklepih in drugo. Ta stanja še niso resne bolezni, če pa se zanemarijo, lahko to postanejo. Telo skozi leta pošilja signale, ki pa jih žal vedno ne prepoznamo, kaj šele, da bi takšni signali pripeljali do spremembe življenjskega stila. Za vsako od teh „svaril“ ima konvencionalna medicina rešitev v obliki tablete, ki rešuje prav tisti simptom. Toda zdravljenje simptomov vodi do določenega olajšanja tegobe, vendar pa vzrok še naprej ni razrešen in se neredko pojavi na nekem drugem mestu v povsem drugi in težji obliki kot avtoimuna bolezen, depresija, ali pa, v najslabšem primeru, malignost.

Tudi sama sem zanemarjala simptome svojega neravnovesja kortizola in v šestintridesetem letu življenja dobila avtoimuno reakcijo kot vnetje sklepov in krvnih žil.

Kot zdravnica konvencionalne medicine pa z njo nisem povezovala svojega stila življenja, ki je bil zaznamovan z izjemno močnim in dolgotrajnim stresom, ampak sem, kot to počne večina ljudi, mislila, da se je bolezen pojavila enostavno zato, ker se je morala, saj imam to zapisano v svoji genetski klodi. Potrebovala sem veliko časa, da sem povezala vpliv okolice s svojim stanjem, da sem zavrгла klasično zdravljenje z zdravili, ki so imela močne stranske učinke, in da svoj neuravnovešen kortizol spravim pod kontrolo. Svojim pacientom potrjujem to izkušnjo in zanikam pojave „čudežnih ozdravitev“. Vse čudežno je v nas, predvsem v našem spoznanju, potem pa še v volji! Nasprotno od ljudi, ki svoje nadledvične žleze izkoriščajo z nezmanjšanim in brezmišlostnim ritmom, pa obstajajo ljudje, ki poznajo svoje omejitve in se jih zavedajo ter se ne spuščajo v aktivnosti, ki jih prekomerno izčrpavajo. Takšne osebe so v primerjavi s tistimi, ki so rojeni z močnimi nadledvičnimi žlezami in se prekomerno izčrpavajo, pogostejše bolj zdrave, čeprav so rojene z manjšo energijsko kapaciteto.



NAJBOLJ PRODAJANA KNJIGA DR. SANJE TOLJAN

Izgubite višek kilogramov · odpravite akne ·
povečajte libido · zaščitite zdravje srca · ukrepajte
proti degenerativnim boleznim · okrepite spomin ·
zgladite gube · učvrstite kosti in mišice · premagajte
kronično utrujenost in nespečnost · zaustavite
izpadanje las · uživajte v mesečnih cikliih · dvignite
nivo energije · bodite močnejši od stresa · živite
polno do stotega leta ...

www.futuristicsuperfoods.si

Krivulja izločanja kortizola

Naše nadledvične žleze imajo svoj ritem izločanja kortizola. S tem, ko ga poznamo, se prilagajamo tej notranji sekreciji kortizola. Tako uporabljamo kortizol, ki nam ga daje narava in ne priganjamo nadledvičnih žlez, da delajo nekaj, kar je nasprotno njihovemu naravnemu ritmu. Nadledvične žleze naravno izločajo največ kortizola v jutranjih urah, ko je naše telo najbolj pripravljeno za aktivnost; popoldne in zvečer je nivo kortizola nižji, po dvajseti uri pa se drastično zmanjšuje. Prevedeno na dnevni ritem to pomeni, da moramo vstajati ob šesti uri zjutraj, vse svoje aktivnosti načrtovati za dopoldne, ko je organizem najbolj pripravljen za spopad s stresom, najpomembneje pa je končati vse fizične in mentalne aktivnosti do dvajsete ure, ko nadledvične žleze po svojem notranjem programu prenehajo izločati kortizol. Takšen ritem najmanj izčrpava naš naravni hormon stresa. Če spoštujemo ta zakon, uravnovesimo delovanje celotnega organizma. Torej: vstajanje ob šesti uri, počitek med dvajseto in dvaindvajseto uro. Za večino je to utopija, vendar je to za telo edina pravilna rešitev. Po ciklusu zima-poletje, se te ure tudi prestavljajo, zato lahko poleti vstanemo prej in gremo na počitek kasneje, pozimi pa obratno. Če upoštevamo še sonce in luno, lahko poleg izločanja kortizola izenačimo izločanje melatonina.

Večina mojih pacientov se prime za glavo, ko jim pokažem krivuljo izločanja kortizola – najprej takrat, ko izvejo, da bi se morali zjutraj zbuditi veseli in spočiti, potem pa še bolj, ko spoznajo, da je treba zvečer iti k počitku do dvaindvajsete ure.

Zakaj? Zato, ker želi večina mestnega prebivalstva primanjkljaj gibanja čez dan nadomestiti zvečer, ko nadledvične žleze že prenehajo z izločanjem kortizola. Takrat gredo v fitnes klube in na druge invazne aktivnosti, ker mislijo, da je to dobro za zdravje in izgled. Pri tem niti ne slutijo, da so njihove nadledvične žleze na minimumu moči in da po naravi ne želijo proizvajati dodatnega kortizola, ki je potreben za vadbo in telesni napor. Če še bolj poenostavimo: to je tako, kot bi izmučenega konja z bičem priganjali, da skače čez ovire! Danes pa se treningi odvijajo v glavnem ravno v večernih urah. Tako večina ljudi z večerno vadbo nevarno izčrpava svoje nadledvične žleze. Moje pacientke, ki trenirajo za maraton (in teh je zadnjih nekaj let vse več), vse po vrsti mislijo, da delajo dobro svojemu telesu. Okolica jih občuduje in iskreno misli, kako so to zdrave in odporne osebe. Na žalost pa osupnejo, ko vidijo svoj izvid in uvidijo ter dojamejo porazno razmerje svojih anabolnih in katabolnih hormonov. Torej, rezultat takšnih intenzivnih športnih aktivnosti je močen razkroj telesa. Šport je zdrav za telo, vendar ga je treba prakticirati v razumnih količinah in v razumnem času. Vsi tisti otroški treningi, ki se začnejo po enaindvajseti uri, imajo za posledico to, da se mladi vrnejo domov polni kortizola in potem še dolgo ne morejo zaspiti (ker kortizol preprečuje spanje). Enostavneje povedano: s kortizolom si buden kot zajec in pripravljen na vsako aktivnost. S to značilnostjo kortizola se okoriščajo tudi kronično utrujeni ljudje. Ženske pogosto razlagajo: „Iz službe pridem domov utrujena na smrt. Ne morem se premakniti. Potem pa me mož pripravi do kratkega sprehoda, po katerem se počutim veliko bolje.“ Razlaga za to je precej enostavna. Nivo kortizola po prihodu domov iz službe, in še posebej po obroku, je nizek, saj potrebujejo nadledvične žleze čas za obnovo.

Potem pa, po navadi okrog dvajsete ure, izločijo še eno količino kortizola. Nato se umirijo. Moderni človek se sramuje utrujenosti in si ne dopušča, da ga utrujenost spravi v posteljo, ampak poskuša s forsirano aktivnostjo še malo izčrpati nadledvične žleze, iztisniti nekaj kortizola iz njih in se umetno počutiti bolje. Rezultat vsega tega pa je nemočno spanje v fotelju že v času večernih novic. Poleg vsega tega pa imajo nizki nivoji kortizola čez dan za posledico visoke nivoje kortizola ponoči, zato ni nenavadno, da se ljudje ponoči prebujajo ob treh, štirih ali petih, polni energije in nezmožni zaspiti nazaj, zjutraj pa utrujeni pijejo kofeinske napitke, da bi lahko preživeli dan. Če se v tem prepoznate, dobrodošli v klub uspešnih ljudi! Dozdeva se mi, da dandanes ne veljamo za moderne, če ne živimo stresno. No, resnica je povsem drugačna. Resnično uspešni ljudje razumejo kortizol in krivuljo njegovega izločanja ter se ji prilagajajo. Na mizi uspešne poslovne osebe nikoli ne boste videli kupa razmetanih stvari, občutka napetosti ali nervoze. Resnično uspešen človek porablja kortizol po zakonih narave; pravilno upravlja z dnevnim ritmom, noč pa koristi za regeneracijo. Melatonin, naš najmočnejši antioksidant, se proizvaja ponoči, medtem ko spimo. Se spomnite? Tudi rastni hormon se proizvaja ponoči, z njegovo pomočjo pa nam izginjajo gube, dobivamo samozaupanje, močne mišice in topimo maščobe.

Izčrpanost nadledvičnih žlez

Utrujenost ali izčrpanost nadledvičnih žlez (ang. adrenal fatigue ali še huje burn out), je motja, ki se širi epidemično, največ v urbanih sredinah, ki ne spoštujejo zakonov človeškega telesa. Dnevno poučujem ljudi o krivulji izločanja kortizola, da bi se znali spopasti s tem in se boriti z utrujenimi nadledvičnimi žlezami, ki privedejo do neravnovesja v proizvodnji kortizola. Ko kupimo pomivalni stroj ali kakšen drug aparat (računalnik, telefaks in podobno), dobimo zraven tudi navodila za njegovo uporabo v najmanj sedmih svetovnih jezikih, kot to predpisuje zakon. Zakaj nam, ko se rodimo, že v porodnišnici ne bi dali priročnika za uporabo človeškega telesa v našem maternem jeziku, da bi lahko najprej mati, potem pa tudi mi sami pravilno uporabljali naša telesa. Zagotavljam vam, da na svetu ne bi bilo toliko „okvar“ ali nepotrebnih bolezni, kot jih imamo sedaj.

In prvo poglavje v teh naših navodilih za uporabo bi zagotovo bile nadledvične žleze. Če mislite, da zaradi utrujenosti nadledvičnih žlez trpijo samo uspešni poslovni ljudje, verjemite, da se motite. Zaradi izčrpanosti nadledvičnih žlez danes trpijo že majhni otroci, ki jih vzgajajo matere, katere boleajo za poporodno depresijo. Neizmerni stres, ki ga ženska doživlja med nosečnostjo, pa se ga pogosto niti ne zaveda, se po porodu, ko prihaja do „razpada“ hormonov v telesu, prenaša tudi na otroka. Razlika med srečnim otrokom in otrokom matere z neravnovesjem kortizola je, na žalost, opazna.

Naprej: vodenje otroka v vrtec ali jasli proti otrokovi volji (vglavnem je tako) in prepuščanje otroka, da tam preživi po ves dan, predstavlja za otroško telo močan povod za izločanje kortizola, namesto da bi se otrok zjutraj prebudil skladno s svojim lastnim hormonom, šel spat po tem, ko se v miru naje in naigra, in da bi bil obkrožen z ljudmi, ki mu ponujajo toplino in ljubezen – najboljše s člani razširjene družine, vse to naj bi bilo normalno, vendar danes to praktično ne obstaja.

Epigenetiki trdijo, da se v otrokovih možganih, natančneje do šestega leta, razvijajo sinapse, ki bodo v preostanku življenja določale njegovo funkcioniranje v stresnih situacijah. Otrok za svojo rast koristi izjemno energijo. Če pa se mora še dodatno spopadati s stresom in proizvajati veliko kortizola, bo pogosto zbolel, medtem ko bodo njegove sinapse, ki jih bo razvil v svojih malih možganih, pretirano ustvarjale stresne nevrottransmitorje že ob najmanjšem stresu. Kasneje, v mladosti in v srednjih letih, se takšno stanje imenuje slaba odpornost na stres!

Skrivnost uspeha za kvaliteto življenja je razvijanje dobre odpornosti na stres. Tisti, ki vpije, izgublja glavo in razgraja, je zapadel v adrenalinski odgovor in kaže, kako močno so obremenjene njegove nadledvične žleze. Ne more proizvesti dovolj kortizola, da bi „razdelal“ novo nastalo situacijo, ampak izbere krajšo, adrenalinsko pot za golo preživetje, zato, rečeno slikovito, porabi sto litrov bencina za en meter poti, kar je enormna poraba!

Kortizolska rezistenca

Ko traja stanje povišanega nivoja kortizola predolgo, prihaja do poškodbe hipotalamusa, dela možgan, ki je zadolžen predvsem za regulacijo hormonskega sistema. Bolni hipotalamus lahko preneha spodbujati hipofizo in ne more priti do izločanja hormonov v ciljnih žlezah. Tako prihaja do tega, da je žleza zdrava, nima pa dražljaja iz hipofize.

Tipičen primer za to je hipotalamusna amenoreja, ko imajo dekleta zdrave jajčnike, menstruacija pa jim zaostaja, ker je hipotalamus „zatajil“. Kortizolska rezistenca je pravi vzrok za takšna stanja. S poškodbo hipotalamusa prihaja do zmede v kemikalijah nevrotransmitorjev, s pomočjo katerih komunicirajo živčne celice. To pa se lahko razbere kot pomanjkanje koncentracije, oslavljen spomin, depresija, nagnjenost h kateri koli odvisnosti, nespečnost in anksioznost. Pri rezistenci na kortizol je kortizola v krvi pravzaprav preveč, je pa njegovo delovanje na celico oslABLjeno, ker je receptorjem onemogočeno, da bi ga sprejeli. V takšnem primeru se počutimo „kortizolsko na dnu“, to pa pomeni utrujeno in izčrpano, z nizom spremljajočih tegob, medtem ko nam v krvi vse brbota od kortizola, ki še naprej „pustoši“ in uničuje hipotalamus. Kortizolska rezistenca je zelo podobna inzulinski rezistenci in skoraj vedno gresta z roko v roki. Po nekaterih avtorjih je prav to ključ staranja, obolevanja in trpljenja v življenju! Kortizolska rezistenca pripelje do tega, da telo nenehno proizvaja kortizol, mi pa se počutimo slabo, kakor da ga nimamo.

Višek kortizola v krvi bo dobesedno „zakuril“ naše telo, ta vročina pa bo izhajala na razne strani, odvisno od tega, kateri geni se bodo zganili. Natanko tako: kortizol bo pokrenil gene, ki bodo potem sprožili bolezen. Ali ni to še en dober razlog za uravnoteženje kortizola?

Uravnoteženo proizvodnjanje kortizola je modrost!

Kaj točno pomeni uravnoteženo proizvodnjanje kortizola? Ko je kortizol uravnotežen, balansiran, pomeni to biti zdrav, vesel, lep, uspešen, oddajati dobro energijo, premikati stvari, biti inovativen, kreativen, ustvarjalen ...

Nasprotje tega je neuravnotežen kortizol, njegov tako imenovani disbalans, kar pomeni biti utrujen, debel ali suh, imeti suho kožo, težave z izpadanjem las in krhkimi nohti, imeti temne podočnjake, lise na obrazu, biti pogosto prehlajen, imeti vnete sinuse in bolečine v želodcu, težave s ščitnico in z razbijanjem srca, občutiti tesnobo, strah, vpiti na otroke in soproga, zbujati se ponoči, počutiti se nezadovoljno in nesrečno ...



Študije kažejo, da je
MELATONIN najmočnejši
antioksidant in celo nujna
preventiva proti rakovim
celicam. čistilec, ki mu ni
para. Z najboljšo absorbcijo
v ionski obliki!
www.futuristicsuperfoods.si

Zakaj toliko pozornosti namenjam prav kortizolu?

Ker je 80 % ljudi izgorelih ali pa so na poti k temu in niti še ne vedo. Ker je kortizol kriv za ogromno kroničnih stanj za katere večinoma nihče niti ne pomisli, da izhajajo izključno iz neravnovesja kortizola. Od fibromialgije, neplodnosti, vnetnih stanj, kolapsa imunskega sistema, avtoimunih bolezni do odpovedi celega organizma. Rešitev je samo in zgolj ena. Ustavite se!

Večina nas blagim simptomom prve faze izgorelosti niti ne namenja pozornosti. Zdi se nam povsem normalno, tudi energije imamo še precej; če pa nam pade, si jo hitro dvignemo s stimulansi.

Poleg tega današnja zahodna družba vzgaja ljudi, ki delajo ves čas na previsokih obratih. Družba si želi deloholike. In družbi ni mar za posameznika, elita družbe živi na iztrošenosti tistih, ki zanjo delajo.

NAREDITE TEST IZČRPANOSTI

Pot izčrpanosti ali koliko ste že zrušili svoj vir energije

Če imate vsaj 4 pritrdilne odgovore v vsakem stolpcu ste že kar izpolnili pogoje za posamezno skupino. Mislim, da ni potrebno preveč seštevati, vsak se najde točno tam kamor sodi. Zdaj pa pogledajte kam vas je vaše trošenje pripeljalo. Koliko imate še na računu, kako kotira vaša energija!? Če ste prekomerno trošili in nič zaslužili so vaši trezorji prazni in potrebno jih bo zopet napolniti.

NE TROŠITE VEČ KOT ZASLUŽITE

1. Delate po cele dneve?
2. Imate intenzivne treninge ali si nikoli ne vzamete časa za počitek?
3. Vaša želja po sladkem, ogljikovih hidratih ali alkoholu je na dnevnem redu?
4. Se oddahnete šele proti večeru, ko pojedete nekaj od prepovedanega?
5. Se vam je začel delati trebušček – »mišelinka« okoli trebuha in je nikakor ne morete izgubiti?
6. Ste bolj aktivni zvečer kot zjutraj?
8. Se imate za nočnega ptiča in ste takrat najbolj storilni?
9. Vaše razpoloženje niha glede na cikle v mesecu (ženske)?
10. Niste več toliko storilni in zbrani kot nekdej? (moški še bolj dramatično)
11. Hodite spat po enajsti uri zvečer?

Izgubljate svoje dragocene zaloge

Če kimate z glavo pri večini teh vprašanj, ste načeli svoje zaloge energije. Trošite in nič ne vlagate. Morda ste še v najboljših letih in vas hormoni še nekako podpirajo, zaloge mineralov in nutrientov pa še niso povsem pošle. Če želite biti bogati z energijo še naprej se držite vsaj 30 dni našega plana, potem pa sami presodite ali je vredno, da se vsaj delno držite strategije, ki vas bo podpirala. Rezultati, ki vas bodo navdušili po prvem poskusu bodo gotovo pripomogli k vaši odločitvi. Ne pozabite: kolikor trošite, toliko morate vsak dan nadomestiti in morda je najvažnejši del za vas tisti v katerem se boste naučili zaloge ohranjati in shranjevati!

Koliko časa do polnih trezorjev?

Vi potrebujete 30 dni, da si napolnite zaloge in znate z njimi v bodoče upravljati. Načelno gre takole; če želite ohraniti polne račune, morate zaslužiti toliko, kolikor trošite.

PORABILI STE ŽE VEČINO LIMITOV

12. Čez dan zgubljate energijo in jo dodajate s stimulansi kot so: kava, energetski napitki, hudi treningi, sladkor ... ?
13. Se zjutraj komaj dvignete in že takoj občutite pomanjkanje energije?
14. Ste odvisni od hrane, ki vam daje energijo? Kava? Sladkor? Stimulansi? (odvisnost pomeni, da čutite nepremagljivo željo, ki se ji ne morete upreti; če pa to storite je vaša energija na psu)
15. Nimate več fokusa, ste neodločni? (še posebej moški)
16. PMS in migrena vas spremljajo iz meseca v mesec?
17. Vaš libido ni več kot je bil nekoč? (pa nimate več kot 55 let)
18. Tečete ali hodite na treninge že zjutraj in je za vas to nekakšen vir energije, brez katerega ne gre?
19. Se zbujate sredi noči?
20. Ste pogosto bolni, oziroma se običajen prehlad zavleče v več tednov?
21. Ste razdražljivi?
22. Depresivni in brez prave volje?
23. Imate težave v razmerju in odnosih nasploh?
24. Težave z zanositvijo?
25. Redite se tudi, če ste na strogi dieti?
26. Ko imate prosto ali greste na dopust pogosto zbolite?
27. Ste utrujeni še preden vstanete iz postelje?
28. Se nikakor ne morete dovolj naspati?
29. Ste utrujeni po obroku?
30. Še posebej potem, ko ste jedli hrano s škrobom (krompir, testenine, kruh, polenta ..)?
31. Vam neprestano zmanjkuje časa?
32. Ste čustveno nestabilni (se hitro razburite, veliko jezite, jokate)?
33. Čutite včasih razbijanje srca, ki ga ne morete umiriti?
34. Imate podočnjake?
35. Vas napenja po obrokih?

- 36.Imate vnetna stanja? (od kolen, do vnetja mehurja, bolečin v sklepih ...)
- 37.Ne odvajate redno velikih porcij (vsaj enkrat dnevno)?
- 38.Imate alergije?
- 39.Vas grabijo krči ali bolečine v mišicah (še posebej ponoči)?
- 40.Imate kalcinacije (ledvični kamni, poapnenje žil, žolčni kamni, osteoartritis ...)?
- 41. Imate povišan sladkor?
- 42. Imate povišan holesterol?

Ruleta se je prevesila v izgubljanje

Vsakdanjik vas vsak dan vrtinči v istem ritmu, vam pa zmanjkuje kreditov, limitov in obrestna mera raste. Preveč trošite in premalo nalagate nazaj. Račun energije se prazni, vi pa ste čedalje bolj brez moči, da bi se uspeli spet zavihteti na vrh. Lahko celo, da ste dosegli vrh, vendar za kakšno ceno? In koliko časa boste še zdržali? Vaše telo je v neprestanem pogonu iztrošilo pogonsko gorivo kot so minerali in vitamini. Troši ga nenasitni visok kortizol. Podrli ste tudi vse branike in zdaj ima prosto pot uničevanja. Njegov pohod se je začel. Psihično in fizično vas ruši in napada.

Koliko časa do polnih trezorjev?

Po 30ih dneh boste šele spoznali kako globoko ste zabredli. Vendar korakajte dalje, pot je dolga toliko, kolikor časa ste rabili, da ste se znašli v dolgovih energije. Zlorabljali ste svoje telo več kot vam je bilo dano. Dobra novica pa je, da je še čas, da se ujamete in zopet zaživite s polnimi močmi. Če 60 dni ne bo dovolj, si jih privoščite še 30. Kaj je to v primerjavi s tem, da bi lahko pristali na beraški palici in takrat, verjemite, se bi bilo še težje zavihteti nazaj v življenje.

VAŠE DELNICE SO PADLE

43. Kakšen dan ste pretirano aktivni – hiperaktivni, hitro govorite, delate več stvari hkrati in sploh ne čutite utrujenosti?
44. Druge dni ste zopet popolnoma izčrpani in se vam zdi, da vas življenje enostavno prehiteva?
45. Čutite se frustrirane?
46. Imate anksiozne napade (strah, predvsem ponoči tesnoba)?
47. Vas stiska v pljučih in je podobno, kot bi imeli astmatični napad?
48. Občutek megle v glavi?
49. Imate slab spomin, pozabljate predvsem stvari iz danes na jutri?
50. Se težko zberete?
51. Vaša energija in psihično stanje nihajo iz euforije v depresijo?
52. Niste več sposobni obvladovati svojega življenja?
53. Začeli ste hujšati, čeprav niste nič spremenili v prehrani in gibanju?
54. Včasih sploh ne spite?
55. Loteva se vas cel kup zdravstvenih težav in se sami sebi zdite hipohonder?

STE NA ROBU BANKROTA! Trezorji so prazni, zadolženi ste do roba!!!

Direktorji, vrhunski športniki, perfekcionisti in vsi, ki ste šli čez vse svoje limite. Psihične, mentalne in fizične! Sploh ni važno kaj je bil vzrok; vaš račun, vaše zaloge so se izpraznile. Niste nori, niste depresivni, niti ni vaš problem maničnost, nikar se ne prepustite toku in ne dajte svojega življenja v roke psihiatriji. VI STE IZTROŠENI! Praktično vas je spodneslo. Kortizol ste potrošili. Stres vas je premagal in vi ste popolnoma na tleh. To je res zadnji, zadnji klic na pomoč, da se ustavite, da spremenite življenjski slog, da rečete NE vsemu, čemur zdaj pravite ne morem drugače. Ne boste verjeli, vendar tudi brez vas bo vse mogoče. Morda ne bo isto, vendar se svet ne bo ustavil. Ustavil pa bo stres vas! Naslednja postaja je morda samo še infarkt, kronične bolezni in brezno brezupa. Ne dovolite ji, da vas dobi takole na hitro!

Koliko časa do polnih trezorjev?

Pošteno ste že zabredli in kolikor časa ste izkoriščali svoje telo v napačno smer, toliko časa boste potrebovali, da se boste spet pobrali. Da si bo vaše telo toliko opomoglo, da bo se boste začeli vračati v svojo pravo polnomočnost! Morda 90 dni ne bo dovolj, bo pa zagotovo bolje. Če ste krenili v pravo smer, se je zdaj oprimate in nadaljujte do zmage. Do zdaj ste se borili za druge, zdaj je čas, da se borite zase! Borite se zares, konec koncev gre za življenje!

MI BOMO NAREDILI POL POTI, POL JO BOSTE PREHODILI SAMI

**Kako neki lahko kotirate na borzi, če ničesar nimate?
Kako lahko dajete, če nimate? Skrbite za druge, če ne
znate poskrbeti zase?**

! Popolno okrevanje LAHKO traja lahko več let, vendar imate vi na voljo vse ključne do trezorjev bogastva, ki vas čaka, če boste le izkoristili njihov potencial. Mi smo tu za vas, z našim programom, z našim znanjem in podporo klinike in doktorjev, ki razmišljajo malo drugače, Druge poti ni. Obstaja le še mizerno in klavarno životarjenje na robu. Zdravniki pa vam bodo vsak dan predpisali novo zdravilo za znake, ki vam jih kažejo izčrpano telo. Vaš zaklad, ki ste ga dobili ob rojstvu in ga tako nesmiselno v celoti pognali za STRES.

Obljubimo vam:

- da je program preprost
- da ne potrebujete nikakršnega predznanja in nepotrebnih informacij
- da boste samo z dvema vajama obremenjevali svoje telo in vseeno napredovali
- da boste še vedno jedli skoraj vse
- da boste spet spočiti
- da boste lahko stres uporabljali sebi v prid
- da se boste spet smejali
- da bo kup zdravstvenih težav preprosto zbledelo
- in upamo, da se boste med potjo naučili kako dobiti kar največ energije in pri tem uživati.

Ali želite :

- povečati in okrepiti nivo svoje energije
 - imeti večji fokus in zmogljivosti v razmišljanju
 - hitreje okrevati od fizičnih naporih
 - izboljšati vzorec spanja
 - zaživeti polno partnersko življenje
 - se počutiti mladostno, imeti svoje sanje in zopet leteti
- ????

FUTURISTIC CLINIC

Smo prva klinika, ki se celostno ukvarja s sindromom izgorelosti, burn outom, kot temu pravijo Američani oziroma neravnovesjem kortizola, kot bi to imenovali endokrinologi, morda bomo reševali tudi bolečine v sklepih, psihične zlome in vsem, kar sodi v kartoteko kroničnega stresa. Ujeli vas bomo na točki na kateri se je vaša tehcnica energije povabila v minus in vas spravili spet v formo.

ZA KOGA JE TERAPIJA NUJNA?

Za preobremenjene, izčrpane in izmučene perfekcioniste, neustavljive deloholike, za tiste, ki se vrtite v začaranem krogu stresa, pomanjkanja časa in čisto enostavno za vse, ki čutite, da vam energija samo še odteka ali ste celo dosegli prag izgorelosti. Za vse, ki ste v eni izmed faz praznih trezorjev! Za vse, ki bi radi spet zaživeli polno, srečno življenje.

INDIVIDUALNI POSVET IN DIAGNOSTIKA

Vodila vas bo strokovna vodja klinike, terapevtka z dolgoletnimi izkušnjami, specializirana za sindrom izgorelosti, Ariana Vetrovec

PRVI TRIJE KORAKI:

1. Analiza kortizola in DHEA hormona iz sline s katero bomo ugotovili na kateri stopnji izgorelosti se nahajate. Po potrebi vas pošljemo naprej k zdravnici, ki vam bo predpisala hormone, vendar je to le bergla, prej ali slej boste morali shoditi sami. Katera terapija bo najboljša za vas se bomo odločili skupaj, glede na resnost in pripravljenost na spremembe v življenju.

2. Individualni pogovor in program s katerim boste ponovno začeli pridobivati energijo.

Program bo zajemal: načrt prehrane, izboljšanje spanja, eliminiranje faktorjev zaradi katerih vas je odneslo, podpora prehranskih dopolnil ter adaptogenov in po potrebi intravenozno dodajanja nutrientov.

3. Mineralogram; analiza las s katero bomo še dodatno preverili koliko ste iztrošili svoje zaloge in potrdili kje vam zmanjkuje goriva ali kaj vam otežuje okrevanje. Dobili bomo podatke za več kot 17 vitaminov, 16 mineralov, 13 aminokislin, pokazatelj esencialnih maščob, bakterij, virusov, parazitov, težkih kovin in osnovno sliko intolerance na hrano.

V NAŠI FUTURISTIC KLINIKI ZA ANTI AGING IN PREVENTIVNO MEDICINO NUDIMO ŠE NASLEDNJE TERAPIJE IN DIAGNOSTIKE:

- Zdravljenje sklepov, in poškodb z **matičnimi celicami in plazmo**
- Edini v Sloveniji opravljamo lepotne in pomlajevalne posege s popolnoma **naravnimi vsadki iz lastnega tkiva** (fibrinska plazma PRF).
- **Mineralogram - analiza las** s katero vidimo kaj telesu škoduje, kaj je potrebno odstraniti, kaj dodati; da se znebimo toksičnosti in napolnimo telo s potrebnimi nutrienti, ne da bi jih jemali na pamet.
- **Diagnostika s termografom** (organi, sklepi, žile, dojke, prostata ...)
- 42.dnevni on line program: **klinika za črevesje** s katerim boste zakrpali luknje in rane, pregnali napihnjenost, stabilizirali nihanja razpoloženja in izboljšali avtoimuna obolenja.
- **Intravenozne terapije nutrientov** za športnike, za težke bolnike in kot anti aging preventiva.
- **Predavanja na temo sindroma izgorelosti**, s praktičnimi rešitvami in prikazom adrenalne premice in posledic na neravnovesju hormonov, čustveni nestabilnosti in predstavitev programa prehrane in življenjskega sloga, ki nas obvaruje posledic vsakdanjega stresa.
- **Predavanja na temo črevesja** s praktičnim programom
- **Predavanja o funkcionalnosti adaptogenov** in fito nutrientov glede na specifične probleme

