

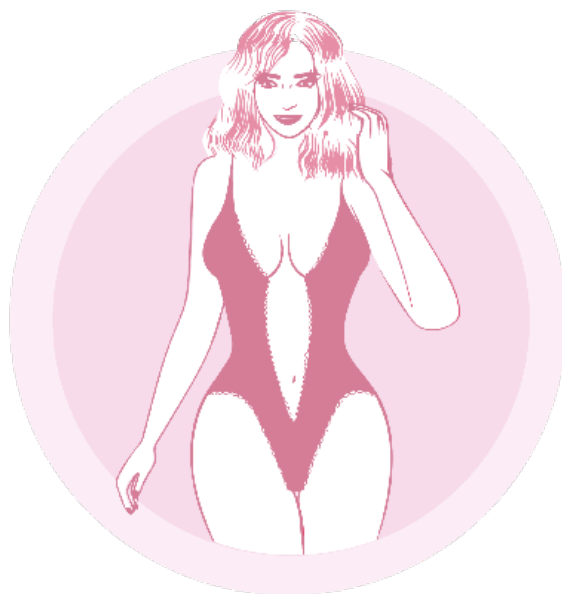
Sočna DETOX KRALJICA

5 FAZ HORMONOV – KLJUČ ZA ŽENSKÉ IN MOŠKE HORMONE

Savina Atai

Zapiski predavanj - 5.5.2022

“ *Ko uravnovesimo
svoje hormone,
prinašamo ravnovesje v svet.* ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Današnja tema nam lahko reši zdravje, naše delovanje in tudi odnose. Na žalost jo ljudje poznajo premalo, še posebej ženske v smislu svoje cikličnosti. Me smo na nek način prisiljene živeti v svetu, ki je popolnoma zgrajen in prilagojen moškim hormonom. To je znanje, ki ga je treba večkrat slišati, se vanj poglobiti in ga ozavestiti.

MOŠKI

Garrett je star 52 let in je v najboljši formi kot kadarkoli prej. Ker tako lepo skrbi zase, sem dobila moža v izjemni kombinaciji, saj ima modrost zrelega moškega, istočasno pa hormone 25 letnika. Najboljša kombinacija je, kadar moški delajo na globini in modrosti, istočasno pa ohranjajo mladostne hormone, še posebej visoko stopnjo testosterona.

Ko je bil Garrett star 40 let, je imel zelo hude zdravstvene težave na področju pljuč, ki so bile medicinsko naslovljene kot nerešljive. To je bila posledica njegovega otroštva, ki ga je preživel v Los Angelesu v času ko ni bilo nobenih regulacij za izpušne pline. Zaradi tega je njegovo telo postalo zastrupljeno s težkimi kovinami. Kot otrok je moral živeti v avtu, ni imel hrane, zaradi česar je tudi večkrat stradal. Ker se njegovo telo ni moglo razvijati normalno in ker so bila njegova pljuča čedalje bolj polna težkih kovin, je to doseglo svoj vrh v njegovih 40-tih letih. Večina izmed nas ima podobne probleme z zdravjem. Namreč do določenega leta zmoremo vse, potem pa telo kar naenkrat ne more več prenesti.

Za moške je še bolj kakor za ženske nevarno nalaganje strupov in težkih kovin v organizem. Ženske imamo namreč v svojem telesu vgrajeno čistilno funkcijo, ki se imenuje menstruacija. S to pomočjo se lahko vsaj nekako skozi vsak mesec sčistimo. Moškim se pa te stvari nabirajo in zato se lahko pri njih zgodi kar čez noč težava v obliki srčnih napadov. Pri ženskah je tako, da lažje prenašamo stres, ampak ta hormonska gumica slej ko prej počí in takrat je to izgorelost zelo težko popraviti.

Ker Garrettovo delo zajema sodelovanje z avtorji največjih knjižnih uspešnic, je skozi vsa leta prejel ogromno znanja iz knjig o zdravju. Tako, da se je pri 40-tih letih močno poglobil iz vseh možnih smeri v to kako si izboljšati svoje zdravje in hormone.

Zakaj je testosteron za moške tako zelo pomemben za zdravje in zakaj imamo sedaj dobesedno epidemijo moških z nizkim testosteronom? Kako lahko vse to vpliva na moško zdravje, delovanje, moč in na osebne odnose?

Za moškega je testosteron kakor lepilo, ki ga drži skupaj ter istočasno bencin, ki poganja vse njegove funkcije.

Brez testosterona moško zdravje razpada. Največ receptorjev za testosteron je okoli srca in zaradi tega je to glavni razlog zakaj moškim z določenimi leti srce odpove. Infarkt je med drugim tudi pokazatelj nizkega testosterona. Testosteron je v bistvu esenca moške energije, ki je zelo pomembna tudi za ženske. Če je moški nesrečen, depresiven, brez vizije in izgubljen, bomo na njegovi hormonski sliki zagotovo videli, da ima nizek testosteron.

Ženske smo bitja hormonskega valovanja. To ni slaba stvar. Nam se skozi mesec hormoni zelo spremenijo in premikajo. Moški, ki ima močen testosteron, je tisti, ki zna po teh valovih surfat. Zato ženske privlačijo surferji, ker čutimo, da bodo znali surfati po naših hormonih.

V zadnjih letih je okoli nas prisotno zelo škodljivo sporočanje medijev, ki govori o »toksični moškosti«. To ne pomeni, da ne obstaja, ampak se na žalost velikokrat povezuje z visokim testosteron. Če dobro opazujemo, je celoten svet narejen tako, da skuša znižat moški testosteron. V resnici pa je moški z nizkim testosteronom tisti, ki je »nevaren« sebi in drugim, ki je depresiven, popadljiv, ki ima nizek prag živčne tolerance, stresa, ki ne zna zaščititi sebe in svoje ženske, ki je vzkipljiv in ki dela bedarije. Svet deluje tako, da prisiljuje ženske da delujejo na moški način, moškimi pa znižuje testosteron. Zaradi tega pride potem ena totalna velika kolobocija, saj postanemo odprti za številne zunanje manipulacije, namesto, da bi imeli svojo lastno moč.

Ko smo v svojih hormonih, smo v svoji moči.

Na eni strani se dogaja napad na moško energijo in testosteron, pod drugi strani je okolje tako zelo toksično in polno estrogena, da to še bolj vpliva na znižanje moškega testosterona. V tem svetu je moškimi zelo težko biti moški, da lahko ohranjajo svojo esenco, da ji ostajajo zvesti in da jo negujejo.

Eden izmed načinov kako lahko moški dvigne svoj testosteron je, da začne reševati probleme.

Moško telo je narejeno na način, da rešuje probleme, žensko telo pa, da najde probleme.

Zaradi tega se ženske »rade pritožujemo«, ker so naši možgani narejeni tako, da vidijo kaj vse je treba urediti. Moški imajo večkrat misijo, da gredo v trgovine kot so Bauhaus, kjer si kupijo orodje ter sami uredijo in popravijo stvari, saj to močno dviguje njihov testosteron.

Obstaja študija o moških, ki so postali zvezdniki z veliko količino denarja in so kar naenkrat dobili asistente, ki so opravljali vsa dela namesto njih. Ugotovili so, da jim je kar naenkrat močno padel testosteron. Moški morejo delati stvari sami, kajti ko nekaj začnejo in to dokončajo, jim to dvigne testosteron. Fantki velikokrat rečejo mamicam, da bodo naredili sami. To jim moremo pustiti, saj je to njihov vzgib da ohranjajo in dvigujejo testosteron.

Kako se je Garrettu spremenilo življenje in zdravje ko je začel skrbeti za testosteron?

Garrett je bil zaradi svojega zdravja prisiljen, da je pri 40-tih letih naredil temeljito spremembo. Ko je začel primarno skrbeti za svoj testosteron, ga je sistematično dvignil na raven najstnika. Preden je začel skrbeti zase, je bil cel siv, izgledal je utrujeno, ni imel energije, fokusa, bil je bolan, potreboval je ogromno spanja, njegov glas pa je bil višji. Ko je zvišal testosteron je med drugim padel tudi njegov glas, kajti ko se začne najstniku dvigovati testosteron, se mu začne zniževati glas. Odkar ima Garrett urejen testosteron, je njegovo zdravje izboljšano, prav tako pa tudi njegovo počutje.

Kadar je testosteron dvignjen, potem je moški umirjen, vedno najde rešitev, ne pade v paniko, ne beži in se zna soočati s stresom.

Če se moški boji intimnosti in resne veze ne samo z žensko, ampak tudi s svojo vizijo in poslanstvom, potem te stvari kažejo na nizek testosteron.

Katere so ključne stvari za moške, da dvignejo testosteron?

Midva totalno spoštujeva vse odločitve ljudi glede prehrane. Ampak če pogledamo globlje agendo na moško energijo in vse kar se govori o holesterolu ter o maščobi v živalski prehrani, je velika invazija glede na to kaj se res zgodi na biokemičnem nivoju našega telesa. Če ženske nimamo maščobe v prehrani, smo tečne, izsušene in izčrpane. Za moške so sestavni del prehrane jajca, jajčni rumenjaki in maslo. Holesterol ima žal zelo slab PR. Glavna poanta je v tem, da če moški zaužije preveč ogljikovih hidratov, začnejo nastajati težave, kar pa se ne zgodi pri uživanju dobrih maščob.

*Holesterol je tisti, ki pomaga moškemu,
da se začne delati testosteron.*

Garrett poje na teden 5 surovih masel biološkega izvora. To ne redi in ne maši žil.

Moremo se zavedati, da marsikomu ni v interesu, da smo močni. Če nismo močni, iščemo rešitve zunaj sebe, če smo močni pa ne potrebujemo ničesar. Moški je močen ko ima visok testosteron. Da pa ima visok testosteron, so med drugim za to ključne maščobe v njegovi prehrani. Sem spada ogromno olivnega olja, masla, jajčnih rumenjakov, ne pa rafiniranih olj in margarine.

Kako med drugim vidimo, da ima moški visok testosteron?

Tako, da je discipliniran. Ena izmed najbolj pomembnih stvari za dvig moškega testosteroone je kvalitetno spanje ob pravem času. To pomeni, da spi v popolni temi, lahko tudi z masko in brez motilcev.

Moški testosteron zelo uničujejo težke kovine, ki se nahajajo v okolju okoli nas in ki jih je treba razstrupiti iz telesa ter plastika ter fitoestrogeni, kot so soja in lan, ki dvigujejo estrogen. Garrettovi klienti so prodali za več kot 500 milijonov knjig in med drugim je 6 njegovih klientov napisalo knjige o škodljivosti soje.

Zakaj moremo skrbeti za hormone v smislu odnosov med moškim in žensko?

Me ženske moremo poskrbeti za svoj hormonski sistem, moški pa za svoje. Tako lahko ženske postanemo sočne, moški pa močni. Skupaj lahko ustvarimo razmerje, ki obema spoloma povečuje krila.

Ne more biti kemije, če ni hormonov.

Ena izmed najbolj grozних stvari, ki se lahko zgodi moškemu je ta, da kar naenkrat nima testosteroone podpore. To opazi na način, da je prej premikal gore in svet, sedaj pa ne more niti premakniti svojega spolnega organa. Iz tega lahko nastane huda travma, zaradi česar lahko trpijo tudi ljudje v njegovem življenju. Za moškega je zelo pomembna tudi obrazna joga, saj preko nje dostopa do žlez v glavi, ki so tiste, ki prižigajo proizvodnjo moških hormonov.

V glavi imamo 3 žleze, ki so glavni gumbi za prižig tovarne hormonov.

Preko mišic obraza jih stimuliramo in masiramo. Ključno za partnerstvo je, da moški poskrbi za svoj testosteron, ženske pa za svoje hormone.

Primer Garrettovega jedilnika

Garrett uživa zelo usklajeno dieto z razmerjem 40/30/30 na podlagi maščob/beljakovin/ogljikovih hidratov. Prav tako ne uživa nobenega sladkorja, vključno s sadjem in medom. Ta način je izbral zaradi hudih zdravstvenih težav, kar pa ne pomeni, da morejo vsi moški jesti ravno tako. Glavno je, da je v prehrani veliko maščob, da se uživa veliko cinka in da ni belega sladkorja.

Kaj naredi bel sladkor moškemu telesu?

Ženske si lahko privoščimo več sladkih stvari. Če pogledamo moško anatomijo, vidimo, da je moški v svoji energiji takrat ko je čvrst. Žensko telo je narejeno tako, da je mehko, sočno in odprto. Sladkor sprošča in mehča. Če moški uživa veliko sladkorja, postane mehek energetsko in fizično. Kadar je moški v svoji čvrsti energiji, potem smo ženske lahko v svoji mehki, sočni energiji. Če je pa naš moški mehek, pa postanemo me »moški«, zaradi česar se podre celotna dinamika.

Ženske moremo biti edini sladkor za moškega.

Razstrupljanje

Garrett dela redno tudi kelacije – razstrupljanje težkih kovin. Prav tako uživa veliko žvepla in silicija. 3 glavni dodatki, ki bi jih moral uživati svak moški za dvig testosterona so: cink, magnezij in holesterol (jajca/maslo). Najboljše je, da je rumenjaka čim bolj tekoč, saj dobi moški tako največ testosterona.

ŽENSKE

Kot že rečeno, imamo ženske hormonsko valovanje. Zato je zelo pomembno vedeti v kateri fazi smo, da se lahko podpremo. Za ženske je še kako pomembno, da moškega podpre, ne pa da ga rešuje. Kajti zelo hitro pademo v to, da želimo moške pozdraviti in spremeniti. S tem škodujemo njim in sebi. Ko uredimo svoj hormonski sistem, se naši feromoni spremenijo, zaradi česar nam začnejo dišati moški, ki so emocionalno zdravi. Enako se zgodi pri moških.

Ženske se skozi en mesec spremenimo v 5 različnih žensk.

Nekaj kar deluje določen čas v mesecu, ne deluje več kasneje. Ne glede na to ali imamo menstruacijo ali ne, imamo to vedno v sebi. Ženske smo bitja, ki se spreminjamo skozi mesec, moški pa se spreminja skozi dan.

Kaj to pomeni?

Ko se moški zjutraj zbudi, so njegovi hormoni na višku. Zato je za moškega intimnost najboljša zjutraj, saj ima največ energije in testosterona.

*Jutro predstavlja za moškega to,
kar je za nas ovulacija.*

To je višek. Ženske nismo narejene tako, da delujemo zjutraj na polno in da premikamo gore, še posebej ne takrat ko smo v zadnjih fazah cikličnosti.

Če pogledamo kako je narejen svet okoli nas, je tako, da moremo zjutraj vstati in delati. Naš urnik je skozi cel mesec isti, 8 urni. Ko pride večer, se ugasnemo. Že vse od šole naprej, se cel mesec od nas zahteva enako. Ko smo bile v srednji šoli, nas učitelj telovadbe ni nikoli vprašal v kateri fazi cikličnosti smo. Kajti če smo 3 dni pred menstruacijo ali v času krvavenja in se športno udeležujemo, si uničujemo zdravje.

Zdrav moški se zjutraj zbudi z erekcijo, kar tudi nakazuje, da ima testosteron. To je najboljši pokazatelj testosterona. Če se moški ne zbudi z erekcijo, je to alarm in je treba za testosteron nekaj narediti. Moški možgani začnejo zjutraj na polno delovati, ženski pa potrebujejo nekaj časa, da se prebudijo. Enako je tudi v intimnosti. Moško telo se prižge hitreje kakor žensko, ampak ko pa se, je pa izjemno.

Torej, če pogledamo celotni svet je vse skupaj kot preslikava moških hormonov. Moški hormoni se zjutraj dvignejo in čez dan počasi padajo kakor Sonce.

*Sonce je tisto, ki je najbolj povezano
z moško yang energijo.*

Cel svet od nas žensk pričakuje, da delujemo skozi cel mesec z enako intenziteto tako kot delujejo moški. Po drugi strani pa ženske tudi od sebe pričakujemo, da smo čez cel mesec enako polne z energijo, produktivne in sijoče. V resnici se nam skozi mesec spremeni 5 faz. Te faze se spreminjajo tudi skozi leto in skozi dan, ampak glavne so tiste na mesečni ravni, saj nas poganjajo.

*Skriwnost do našega pomlajevanja je ohranjanje
in podpora vseh 5 faz na mesečni ravni, da lahko
normalno funkcioniramo.*

Če to razumemo, potem plujemo skupaj s tokom, namesto naproti njega. Ženske si najbolj izčrpamo zdravje takrat ko plujemo v nasprotni smeri svojega hormonskega toka in ko delujemo v nasprotni smeri naših hormonov.

5 FAZ HORMONOV

ČAROBNICA (čas zime, menopavze in menstruacije)

To je čas, ko se narava skriva v seme, ko je čas počitka, mirovanja in nedelovanja. Takrat imamo najmanj energije, smo najbolj utrujene in imamo najmanj hormonov. V tem času imamo menstruacijo in zaradi tega bi morale počivati. Ena izmed najbolj nevarnih stvari, ki jih ženske naredimo za svoje zdravje je, da se v času menstruacijo izčrpavamo, da se ukvarjamo s športnimi dejavnostmi ter da delujemo proti svojemu ciklu. To je kakor čas zime in kakor čas noči. Ženske potrebujemo v tem obdobju čas zase, umik, ko nismo toliko družabne in usmerjene navzven. To je čas ko bi se mogle ženske obrniti navznoter. Narava nas je naredila tako, da se v tem času končno spočijemo. Če je naš mesečni cikel dolg 28 dni, je to približno od 27. – 4. dneva. Ženske smo v tem času najbolj občutljive in absorbiramo kakor goba, kar je lahko energetsko zelo naporno. V tem obdobju bi morale samo spuščati, ne pa sprejemati. Celo okolje na žalost podpira izključno čas ženske ovulacije, ki je super ženska, ki lahko opravlja več stvari hkrati, ki skrbi za vse in ima čas za vse. To je v bistvu samo par dni v mesecu in takrat jih je treba zelo dobro izkoristiti.

Čas menstruacije je čas za manj prehrane z močnejšimi kalorijami. Takrat nam paše kakav, maščoba, juha in topla hrana. Če v tem času jemo mrzlo in surovo hrano, s tem totalno škodujemo svojemu telesu. Tukaj moremo telo gret, ne pa hladit. Ko nam padejo hormoni, se namreč naše telo ohladi in zato nas v času menstruacije tudi bolj zebe.

*S pravilno prehrano bomo omogočile,
da se tovarna foliklov sploh prižge.*

Če ima ženska težave z zanositvijo, je treba pogledat kaj dela v času menstruacije. Tukaj se je treba umiriti in počivati. Tako se bodo lahko stvari rešile tudi če so se zdele nerešljive. Najbolj preproste stvari v življenju so tiste, ki so najbolj enostavne.

Ko nimamo več menstruacije, pridemo ženske v čas druge pomladi. To je priložnost drugega razcveta. Če pa se pred tem leta in leta izčrpavamo in plujemo proti svojemu ciklu, zna biti čas menopavze zelo naporen.

Skrivnost vsega je, da manj kot imamo hormonov, bolj jih moramo ohranjati, manj kot imamo cikličnosti, bolj jo moremo podpirati.

V tej fazi podpiramo tudi spremljanje Lune, kjer ugotovimo kako je naša cikličnost nastavljena, na prazno ali polno Luno.

V času Čarobnice in menstruacije je najbolj dejaven element v našem telesu, element vode, oziroma organ ledvice. Vse kar v tem času naredimo za ta sistem, se nam pomnoži, vse kar pa naredimo proti temu, se nam sesuje.

Hipotalamus je skupek živčevja, ki skrbi za to, da naš cikel teče pravilno. Kadar naš cikel dela pravilno, imamo v telesu 5 faz.

VIZIONARKA (čas pomladi, prvi dnevi po menstruaciji)

V našem mesečnem ciklu je to faza pomladi, čas ko začnejo naši hormoni rasti in ko se aktivirajo naša jetra. Tukaj ženske začutimo, da nam energija začne rasti. To je od 5. – 11. dneva po krvavitvi, če imamo 28 dnevni cikel in čas ko lahko končno zopet zmoremo delati stvari, ki jih sedaj nekaj časa nismo zmogle. Čutimo, da imamo zaloge energije in da jo ne porabljam. Tukaj smo letalo, ki se dviguje. Vemo, da gredo stvari navzgor, imamo veliko fokusa, bolj smo zbrane, paše nam, da se gibamo in prav tako imamo največ libida, saj se nam dviguje testosteron.

Ta čas je povezan z jetri, zato se priporoča uživati veliko zelenjave in beljakovin.

Če jemo pravilno, na tak način najboljše podpremo svoje hormone.

Ta čas je idealen tudi za izgubljanje kilogramov, saj potrebujemo manj kalorij zaradi rasti hormonov in ker se nam paše ukvarjati s športom.

Dobro je, da si zapolnimo urnik s sestanki ter da uredimo vse stvari, ki jih imamo na agendi. Ženske smo v tem času bolj družabne. Naši možgani imajo v tem času ogromno energije, medtem ko je ta v času menstruacije spodaj.

MAGNETIČNA (čas poletja in ovulacije)

To je čas, ko ni treba delati ničesar, a se vse uredi, ko imamo ženske ogromno energije, ko izgledamo najlepše in najboljše, saj imamo naše hormone na višku. V 28-tem dnevnem ciklu je to med 12. – 18. dnevom. V tem obdobju ženske najbolj dišimo zaradi feromonov, naš moški se najbolj odziva na nas, smo najbolj vlažne in vse stvari izgledajo lažje. To je naša ovulacija.

Ženske lahko v tem času jemo največ surove hrane, sadje in sladkor. Ker imamo hormonsko podporo, nam inzulin toliko ne skače. Naše telo prenese več napora, tako, da se lahko prav tako ukvarjamo s športnimi dejavnostmi.

V tem času je jajček zrel za oploditev. V času zime se jajček gradi in če želimo zanositi, moramo paziti na ta čas, da zgradimo iz semena kalček in iz kalčka cvet. Če delamo napačne stvari v času Čarobnice in Vizionarke, potem se v času Magnetične ne bodo zgodile tiste stvari, ki se morajo. Če steblo ne vzklije, potem ne bo cvetu.

Naša cikličnost je kakor borza.

Če razumemo, da moramo v času Čarobnice in menstruacije nekaj vložiti vase, potem bo borza rastla. Največji vrh dosežemo v času Magnetične ženske in tukaj lahko zapravljamo.

Ta teden smo vstopile v magnetično fazo leta, kjer moremo paziti, da ne izgorimo. Ženske imamo namreč toliko energije, da gremo rade čez sebe. V tem času ne delati planov za naslednji mesec in pomembnih življenjskih odločitev. Tukaj vidimo vse z rožnatimi očali in ne vidimo detajlov. Če bomo sedaj podpisale pogodbe, bomo zagotovo kaj spregledale. V primeru, da si bomo naredile konkreten urnik za naprej, se bomo v naslednjih dnevih zelo obremenjevale same s sabo, kajti naši hormoni bodo padli.

V tem času je aktualen element ognja in organ srce.

KRALJICA (čas jeseni, perimenopavze in čas po ovulaciji)

To je faza, ko je za ženske najbolj naporna in delikatna, saj začnejo naši hormoni padati. Tukaj se pokaže koliko energije smo privarčevale skozi cel mesec in življenje. To je tudi čas perimenopavze, ki nastopi pred menopavzo. Glede na 28 dnevni mesečni cikel se to zgodi po 18. dnevu.

Kraljica je preudarna in zna razpolagati s stvarmi, ki jih ima. To znanje moremo vključiti v to obdobje. Ona ne bo zapravila svojega časa, energije, hormonov, denarja za nekaj kar ni vredno njene pozornosti.

Če imajo ženske prižgano samo Magnetično, izgledajo super do 35. leta, potem pa se kar naenkrat postarajo.

To se zgodi ker so preveč izčrpavale v sebi Magnetično žensko. Če začnemo po 30-tem letu čedalje bolj žareti, potem razumno vključimo svojo Kraljico. Ključnega pomena v tem času je razumevanje cikla in dvigovanje hormonov.

Sedaj se letalo začne spuščati. Naš tank bencina se začne počasi prazniti, zato moremo varčevati s svojo energijo. V tem delu meseca se priporoča največ superživil, dodatkov in da pazimo na prehrano. Kajti če tukaj zafrknemo, se zaradi tega izčrpamo do konca. Veliko žensk v fazi perimenopavze in menopavze čuti, da nima več energije.

V tem obdobju ženske vidimo v detajle, zato je idealno, da podpisujemo pogodbe, da poiščemo napake in da naredimo kake dobre posle. Prav tako nas kar naenkrat začnejo motiti stvari, ki nas prej niso. Ženske postanemo zelo vojaške in stroge zaradi padca ženskih hormonov. Če smo skozi mesec požirale besede in delale proti hormonskemu ciklu, bomo v tem času zagotovo eksplodirale.

V času Kraljice je zelo pomembno uživanje maščob in več spanja. Je kakor čas jeseni, ko je treba začeti delati zalogo za zimo. To ni zoprna energija, saj jo potrebujemo ker če ne bi se drugače pustile preveč manipulirati.

Ženske pridemo v obdobje perimenopavze po 40-tem letu in v tem času lahko zgradimo zdravje do konca našega življenja. Če mislimo, da bomo v tem času živele kakor v času Magnetične in ne bomo skrbele zase, bomo zelo močno plačale s svojim zdravjem. V tem življenjskem obdobju pride tudi do največ ločitev in preprirov. Ko nam začnejo padati hormoni, začnemo izgubljati svojo sočnost in mehko.

Ženska more biti sočna Kraljica, ki ne opleta s svojim mečem, ampak takšna, ki ohranja svoje hormone.

To je obdobje, kjer nimamo veliko energije, zato se ne priporoča udejstvovanje v športnih aktivnostih ali še huje, da gremo na dieto. Priporočajo se sprehodi v naravi, masaža in ukvarjanje z jogo. Ko pridemo ženske v čas perimenopavze, se začnemo rediti okoli trebuha. To se zgodi zaradi padca hormonov, zaradi slabšega grajenja mišic in zaradi nabiranja kortizola skozi vsa leta. Prav tako se pojavi zastajanje limfe, pojav celulita in zabuhlosti. Najslabša stvar, ki jo lahko naredimo je, da zmanjšamo vnos maščob. Te potrebujemo, saj se v njih delajo hormoni. V tem času ni priporočljiva keto dieta, saj nam pašejo ogljikovi hidrati ker začne naš organizem delati zalogo za zimo. Če se bomo izogibali ogljikovih hidratov, bomo dobile zvečer napade lakote, kjer bomo končale z žlico v Nutelli. Napadi lakote se zgodijo, če naše telo nima dovolj stvari, ki jih potrebuje. Dobro je, da uživamo sladek krompir, ajdovo kašo, sadje in med, saj s tem ne bomo imele nihanja sladkorja.

Tukaj lahko pojemo več in zmanjšamo vnos v tistem času ko nam to hormoni dovolijo. V tem času se prav tako ne razstrupljamo, ampak gradimo. Če želimo uživati presno prehrano, se to prav tako ne priporoča v tem času, ampak v času poletja in Magnetične ženske. Pri moškemu so stvari drugačne, saj je njihova hormonska slika ista vsak dan. Zaradi tega ne moremo delati istih stvari, se isto prehranjevati skozi mesec, isto vaditi in na isti način funkcionirati.

ZDRAVILKA (faza sprememb letnih časov in v faza sprememb mesečnega cikla)

To je faza spremembe letnih časov in ko se naši hormoni spreminjajo iz ene faze v drugo. V mesečnem ciklu je tik pred ovulacijo, tik pred menstruacijo, tik po ovulaciji...ko se preklapljam iz enega programa v drugega.

To je lahko v mesečnem ciklu 4., 11. ali 12. dan, po ovulaciji in en dan pred menstruacijo. Vsaka ženska si more to sama zračunati glede na dolžino njenega cikla. V letnem času je tak mesec februar in avgust. Februar je mesec, ki je najtežji, saj največ ljudi zbolijo, takrat je tudi največ samomorov in smrti, saj pride do preklapljanja energij. Enaka energija je en dan pred menstruacijo.

Če boste brale kakršnekoli knjige o cikličnosti, bodo vedno opisovali 4 faze.

Taoizem daje največ poudarka tistemu, ki naredi spremembo in to je ta 5. faza.

To so dnevi ko moremo najbolj paziti, saj smo najbolj utrujene. Kadar gremo pogledati v mesečnem ciklu dneve za nazaj, lahko točno vidimo kdaj smo se počutile drugače. Dobro je, da si napišemo kdaj so ti dnevi in enako v katerih dnevih imamo največ energije, da si bomo znale izračunati kdaj si lahko damo kakšne stvari v urnik. Tako se lahko pripravimo na »neprijazne dneve«. Jaz si naredim mentalni opomnik, da sem takrat prijazna. Take malenkosti nam lahko rešijo veliko stvari.

MENOPAVZA

Ko prispemo v čas menopavze, je še bolj pomembno, da skrbimo za svojo cikličnost. Po navadi je čas ovulacije oziroma Magnetične ženske v času polne lune. Tudi to je treba izračunati, kar bomo naredile v šoli. Skrivnost pomlajevanja in ohranjanja zdravja je, da se obnašamo kakor, da se ni nič spremenilo, da jemo glede na cikličnost in da tako tudi delujemo. To je faza suhosti, kar se zgodi tudi z našo nožnico, zato je treba delati na vlažnosti in sočnosti.

Fazo Magnetične ženske in svojo hormonsko polnost je treba čim bolj podpirati ter jo prenašati naprej.

Bolj kot smo v menopavzi, bolj moremo skrbeti za te stvari.

Me imamo še vedno tovarne, a z manj proizvodnje. Tovarne so naše žleze, ki pa proizvajajo manj hormonov in hormonske vode. Zato moremo pomagati tovarnam, da ohranjajo proizvodnjo. Do časa menopavze porabimo ženske vse svoje kredite. To pomeni, da ni več zaloga hormonov in ne moremo iti v minus. Vse to je lahko zelo travmatično spoznanje. Ne moremo delati več stvari hkrati kakor prej, počutimo se izgubljene in stare. Kar je potrebno je to, da napolnimo svojo hormonsko vodo.

MOŠKI IN ŽENSKE

Zelo pomembno je, da ženske razumemo kako funkcionirajo moški, da moški razumejo kako funkcionirajo ženske in da se o tem pogovarjamo. Partnerja moreta biti med sabo zaveznika, ne nasprotnika. Ko razumemo svoj cikel, vidimo tudi kaj nam manjka in kaj potrebujemo. Življenje je že tako preveč zakomplicirano, zato podpirajmo en drugega in istočasno ne dajajmo stvari pod preprogo. Če nastanejo v vezi problemi, jih ženske ne rešujmo ko nimamo hormonov in ko smo utrujene, za moške pa velja enako v času večera. Ko smo ženske na polno v svoji energiji in moški na polno v svoji, smo neomejeni.

Moremo se zavedati, da je trenutno v svetu zelo malo ravnovesja.

*Ko uravnovesimo svoje hormone,
prinašamo ravnovesje v svet.*

Če svet kaj potrebuje, je to ravnovesje in stabilne ljudi. Stabilnost je možna samo takrat ko so naši hormoni stabilni in da delujejo tako kot je narejen naš cikel.