

Funkcionális Mentor Coaching Program

1. Konzultáció

Funkcionális Hormon-Egyensúly

Jogi nyilatkozat



- *Az átadott információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot.*
- *Az átadott információk az előadó saját ismeretét és tapasztalatát tükrözik*
- *Az átadott információkat a címzett a saját felelősségére használja.*
- *Az ismeretek egyéni gyakorlati alkalmazása és értelmezése kizárólag a címzett felelőssége.*
- *Bármilyen étrend- és életmódbeli változtatással kapcsolatban minden esetben ki kell kérni kezelőorvos véleményét.*
- *Az előadás készítője nem garantálja az átadott információk orvosilag értelmezett pontosságát;*
- *Az előadás készítője nem vállal felelősséget az átadott ismeretek és azok alkalmazásával kapcsolatban;*

Hormonális Egyensúly



Hormonális egyensúlytalanság

- Pajzsmirigy problémák
- Női hormonális problémák (ösztrogén dominancia)
- Mellékvese fáradtság
 - SOHA nem csak egy terület érintett!
 - Ha az egyik terület elbillen, megy vele a többi is

M-P-P egyensúlytalanságok

- Mellékvese-Petefészek-Pajzsmirigy
háromszög tünetegyüttes

- Fáradtság
- Depresszió vagy a szorongás
- Szabálytalan vagy nehéz menstruáció
- Hipoglikémia
- Érzékeny mellek
- Hajhullás
- Száraz bőr
- Hangulatingadozás
- Cukor és a koffein utáni sóvárgás
- fejfájás
- Ingerlékenység étkezések között
- Elalvási, alvási nehézség, nem kipihenten ébredés
- Gyakori megfázás, betegségek
- Szédülés vagy szédélgés (pozícióváltáskor)
- Vízvisszatartás
- Súlygyarapodás vagy nehéz fogyás

M-P-P egyensúlytalanság

- Kulcs: az egyensúlytalanság azonosítása
- Mely szervrendszerek billentek ki az egyensúlyból, melyek igényelnek támogatást és milyen sorrendben

Hogyan derítsük fel?

- Ösztradiol (a menstruációs ciklus 3. napján)
- Progeszteron (a menstruációs ciklus 19-22 napján)
- Mellékvese stressz-index teszt (nyál teszt)
- Teljes ciklus feltérképezés
- Pajzsmirigy panel: TSH, szabad T4, szabad T3, Reverz T3, Anti-TPO, anti-thyreoglobulin
- Szabad tesztoszteron
- Nemi hormon kötő globulin (SHBG)
- További vizsgálatok szükségesek lehetnek egyéni igények szerint

Labor optimumok

Kortizol	szérum	ug/dl	labor norma szerint - nem beszédes
DHEA	szérum	ug/dl	300 felett
Estradiol	szérum	pg/ml	3. napon 80 alatt, luteális fázisban (21.nap) 150-350 (premenopauza)
Progeszteron	szérum	ng/ml	Luteális fázisban 15-33 (premenopauza)
Pg/E2 arány			minimum 200
Tesztoszteron	szérum	pg/ml	Normál felső fele
TSH	szérum	uU/ml	1-2 között
Szabad T4	szérum		számtani átlaghoz közel
Szabad T3	szérum		számtani átlaghoz közel
Vércukor	szérum	mmol/L	5 (inkább 4.8) alatt
Ferritin	szérum	ug/L	70 körül
D Vitamin	szérum	nmol/L	125-225

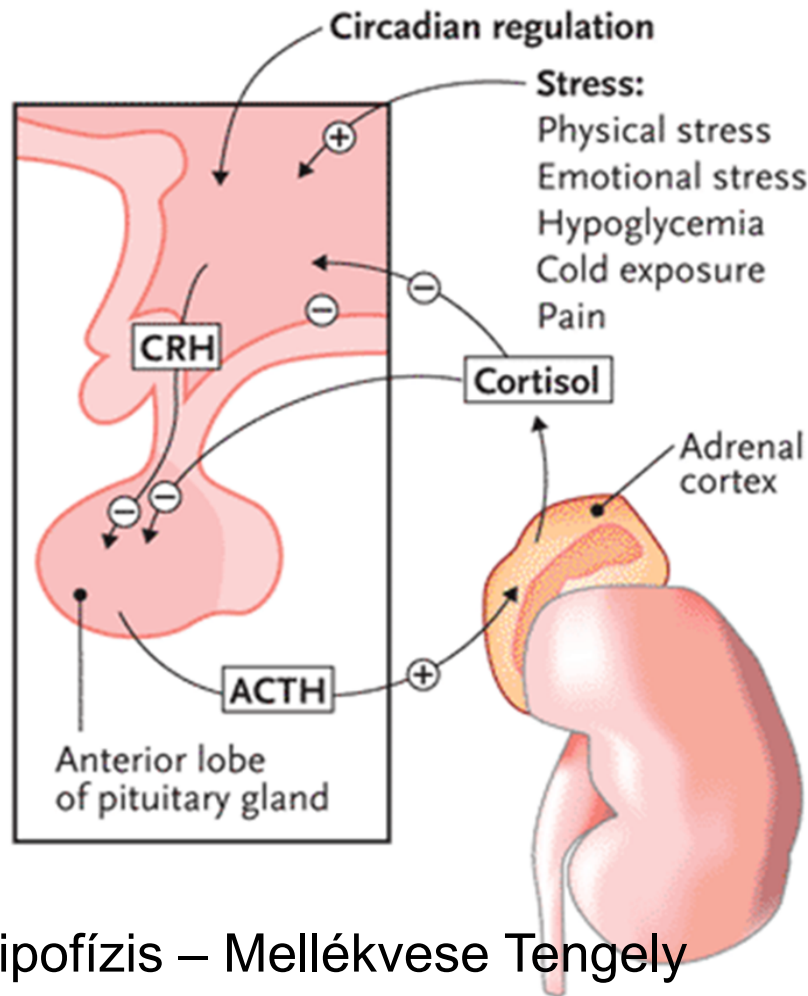
Hol kezdjük?

- MELLÉKVESE TÁMOGATÁSSAL!
- Mellékvesék támogatásával, javíthatjuk a kommunikációt az egész M-P-P rendszeren belül.

Stressz Fiziológia

Secondary/Tertiary Adrenal Insufficiency:

Hypothalamic or pituitary dysfunction



HPA Tengely

Primary Adrenal Insufficiency:
Adrenal dysfunction

Hipotalamusz – Hipofízis – Mellékvese Tengely

- Stressz-válasz hatására
- H: corticotropin-releasing hormone (CRH) – hipofízis stimuláció
- P: Adrenocorticotrophic (ACTH) – stresszválasz-rendszert irányítja
- Funkcionális Tengelyek: HPA (H-H-Mellékvese), HPT (H-H-Pajzsmirigy), HPG (H-H-Nemiszervek)

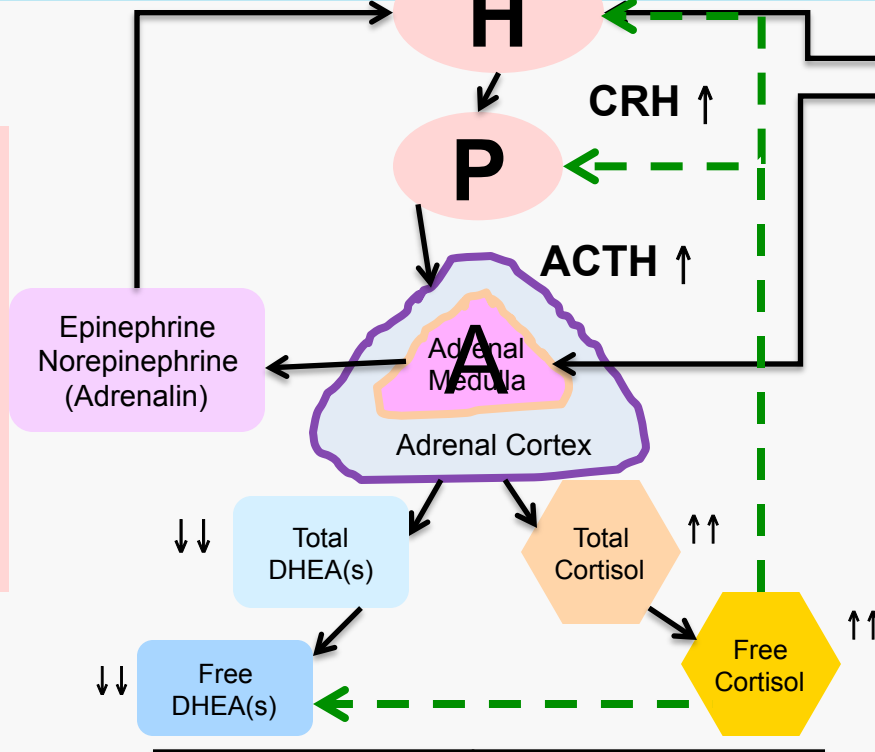
Akkut és Krónikus Stressz
Válasz -HPA Tengely
Diszfunkció

Neurotranszmitterek, Hormonok, Immunr..

Csökkent HP Érzékenység
a Kortizolra
Negatív Visszacsatolás

“Metabolikus Káosz”

Endokrin Funkció
Idegszövetek Egészsége
Neuronok átívőképessége
Váz-Izomrendszer
Szénhidrát Anyagcsere
Zsír Anyagcsere
Immunműködés
Detoxifikációs folyamatok
Fehérje szintézis
Nyálkahártya funkciók
Emésztési zavarok



Stressz források

Értelmi/Érzelmi–félelem, bűntudat, izgalom, aggodalom, szorongás, bánat, depresszió, pénzügyi, válás, munkával kapcsolatos, túlhajszoltság, trauma és visszaélés, kapcsolati stressz

Fizikail törések, izomsérülések, ideg kompresszió, a túlzott testmozgás hiánya, az alvás, a krónikus betegség, fogyókúra

Kémiai/Biokémiai
paraziták, baktériumok, gombák, vírusok, növényvédő szerek, gyomirtók, vegyi anyagok, mérgező fémek, káros ételek, vércukor problémák, alkohol, dohány, élelmiszer-adalékanyagok, élelmiszer-allergia, gyógyszerek, strukturális stressz, amalgám
Egzisztenciális Félelem – céltalanság, reménytelenség, kétségbeesés

Kortizol elnyomja a DHEA-t

Emelkedett
CORTISOL: DHEA Arány*

Energia Termelés

- Insulin Érzékenység↓
- Glükóz felhasználás↓
- Vércukor↑
- Vércukor anyagcsere↑

Biokémia

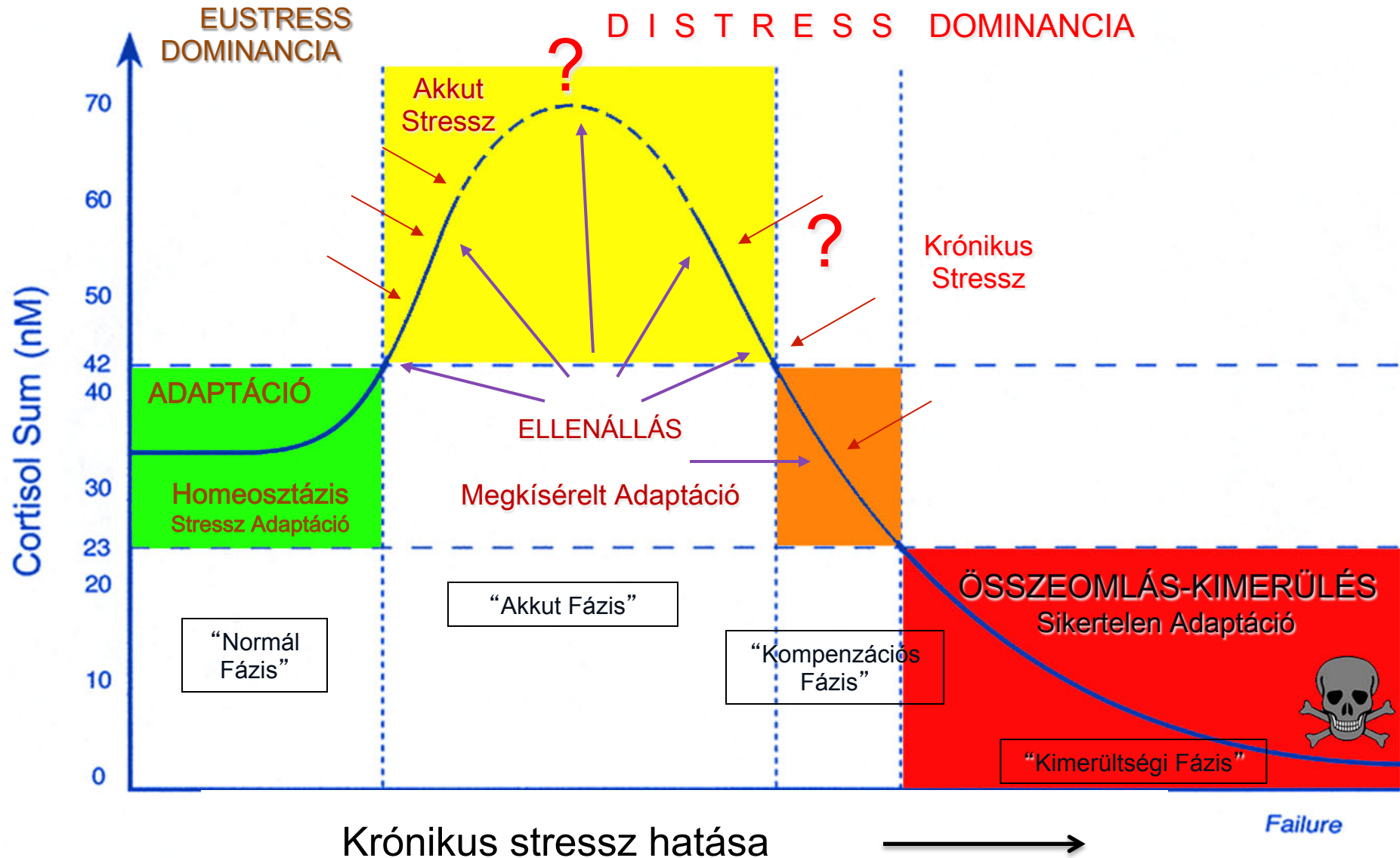
- Csontritkulás (csontvesztés)↑
- Zsír felhalmozódás (derék)↑
- Fehérje lebontás↑
- Só és víz visszatartás↑

Immunműködés

- Secretory IgA↓
- Antigén penetráció↑
- Cirkuláló IgG↑
- Természetes ölüsejtek aktivitása↓↓
- Interleukin 2↓
- T-Lymphocytes↓

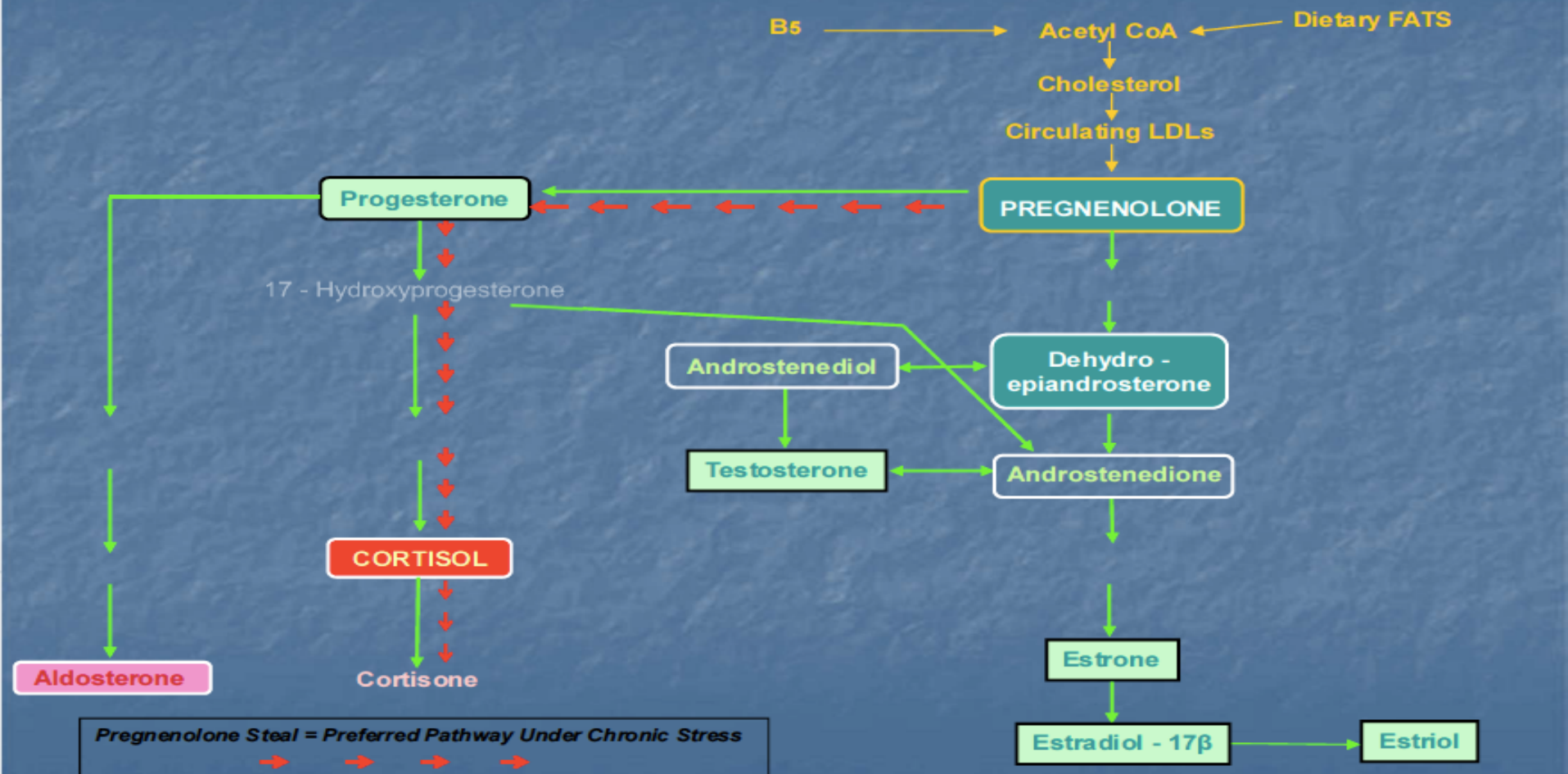
Metabolikus Káosz

HPA Tengely diszfunkció előrehaladása & Kortizol Diszreguláció



Szteroid Hormonok 'Családfája' és a Pregnenolone elszívás

Steroid Hormone Metabolic Pathways and the Pregnenolone Steal



Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és engedély nélküli felhasználása illetve az azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sért és büntetőjogi illetve polgárjogi szankciókhoz vezethet. Minden jog fenntartva. Kokavec N Katalin www.medkozpont.hu

A “Pregnenolone Elszívás”

- A test biokémiai folyamatai “elszívják” a Pregnenolone-t, hogy megtámogassák a megnövekedett Kortizol előállítás igényét
 - Pregnenolone elszívás → Cortisol irányába = alacsonyabb DHEA
 - Pregnenolone → DHEA útvonal csökkent életképessége
 - Pregnenolone → Cortisol a test biokémiájának preferált útvonalává válik (Pregnenolone elszívás berögzül)
- Megoldás
 - Felismerni és megoldalni a kortizol diszregulációs faktorokat
 - Visszaállítani a hormon anyagcsere útvonal elégtelenségeit
 - Visszaállítani a szteroid hormonok egyensúlyát
 - Visszaállítani a cirkadián ritmust (kortizol napi ritmus)

Mellékvese/Streszhormonok/Női hormonok

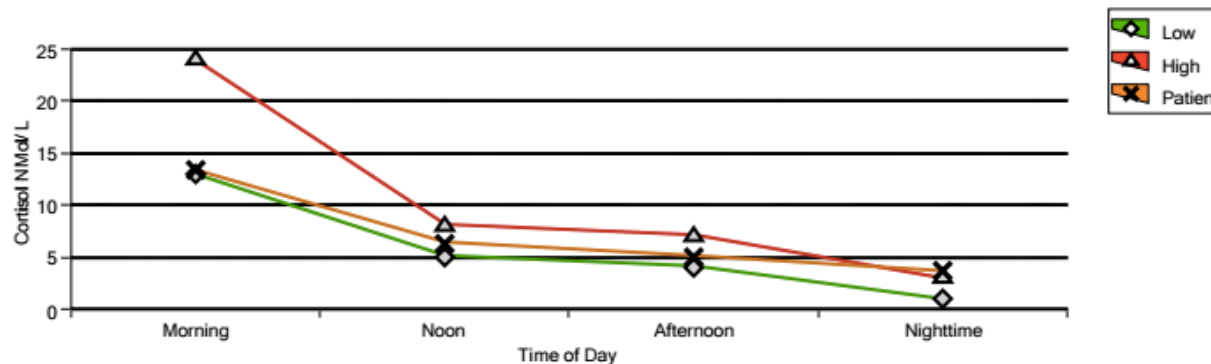
Labor tesztjei

- Mellékvese Stressz Hormonok és Szteroid Hormonok
Nyál Minta (biológiailag aktív hormonok)
 - Kortizol ritmus
 - ✓ Cortisol x 4
 - ✓ DHEA x 2
 - Szteroid hormonok
 - ✓ Ösztradiol, ösztriol
 - ✓ progeszteron
 - ✓ tesztoszteron
 - ✓ (Melatonin)
- Anyagcsere profil – funkcionális labor
- Bélrendszeri fertőzések teszt
- Étel intolerancia teszt



Adrenal Stress Profile plus V w/ sIgA - 205-S

Parameter	Result	Reference Range	Units
Cortisol - Morning (6 - 8 AM)	13.4	13.0 - 24.0	nM/L
Cortisol - Noon (12 - 1 PM)	6.3	5.0 - 8.0	nM/L
Cortisol - Afternoon (4 - 5 PM)	5.0	4.0 - 7.0	nM/L
Cortisol - Nighttime (10 PM - 12 AM)	3.7*	1.0 - 3.0	nM/L
Cortisol Sum	28.4	23.0 - 42.0	nM/L
DHEA-S Average	8.39	2.0 - 10.0	ng/mL
Cortisol/DHEA-S Ratio	3.38*	5.0 - 6.0	Ratio



FEMALES:

Follicular Phase.....	1.0 - 5.0 PG/ML
Midcycle.....	3.0 - 8.0 PG/ML
Luteal Phase.....	1.0 - 5.0 PG/ML
Postmenopausal	0.5 - 3.0 PG/ML
Physiological Range....	4.0 - 14.0 PG/ML

MALE: 1.0 - 3.0 PG/ML

Salivary Estrinol 26.9 pg/ml

Female: 2 – 98 pg/ml Male: 0.5 – 40 pg/ml

Salivary Progesterone 99.1 pg/ml

FEMALES:

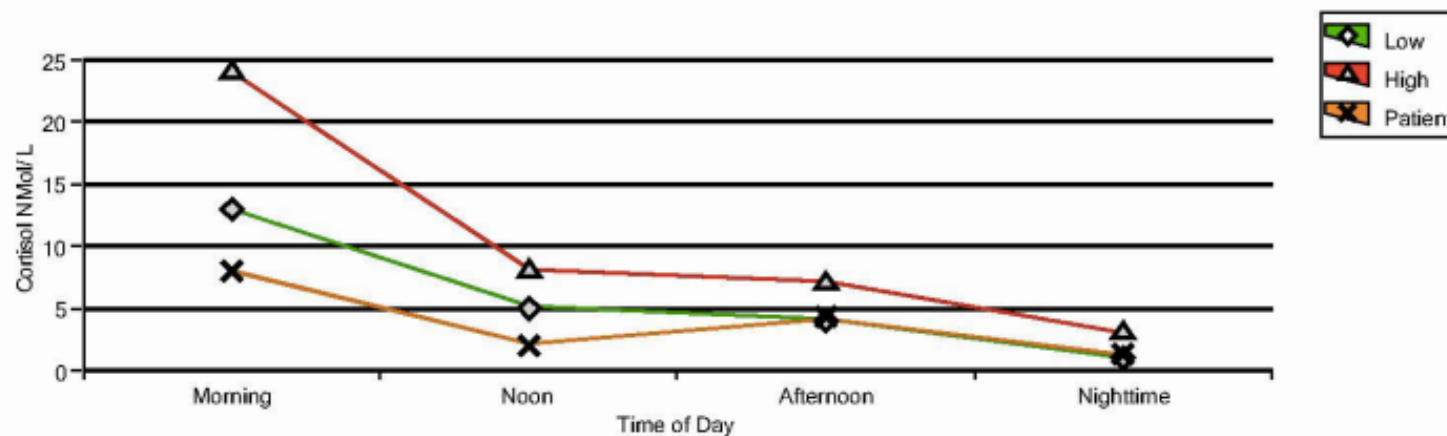
Premenopausal	50 - 400 PG/ML
Postmenopausal	5.0 - 95 PG/ML
Physiological Range....	100 - 500 PG/ML

MALE: 5.0 - 100 PG/ML

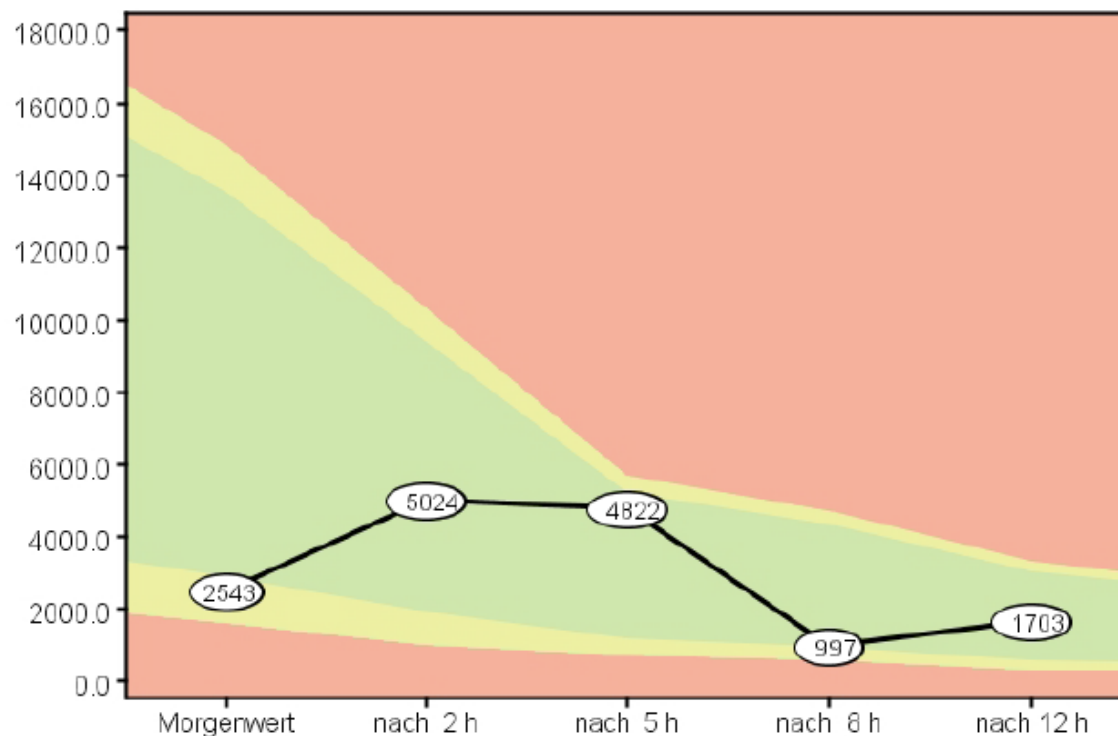
Melatonin (bedtime) >50* 12.0 - 35.0 pg/ml

Testosterone (A.M.) 50.1 pg/ml

Parameter	Result	Reference Range	Units
Cortisol - Morning (6 - 8 AM)	8.0*	13.0 - 24.0	nM/L
Cortisol - Noon (12 - 1 PM)	2.0*	5.0 - 8.0	nM/L
Cortisol - Afternoon (4 - 5 PM)	4.3	4.0 - 7.0	nM/L
Cortisol - Nighttime (10 PM - 12 AM)	1.3	1.0 - 3.0	nM/L
Cortisol Sum	15.6*	23.0 - 42.0	nM/L
DHEA-S Average	5.09	2.0 - 10.0	ng/mL
Cortisol/DHEA-S Ratio	3.06*	5.0 - 6.0	Ratio



Cortisol im Tagesverlauf:



Östradiol (Saliva)

2,2 pg/ml

Normwerte Frau:
Follikelphase 0,8 - 7,7 pg/ml
Ovulationsphase 3,4 - 14,3 pg/ml
Lutealphase 1,1 - 7,8 pg/ml
Postmenopause < 4,3 pg/ml

Progesteron (Saliva)

126 pg/ml

Normwerte Frau:
Follikelphase 28 - 82 pg/ml
Lutealphase 127 - 446 pg/ml
Postmenopause 18 - 51 pg/ml
unter Progesteronsubstitution oral (100-300 mg): 100 - 500 pg/ml
unter Progesteronsubstitution mittels Gel oder Creme (10 - 30 mg): 200 - 3000 pg/ml

Östradiol/Progesteron-Ratio

0,0175 Index

< 0,005

Der Referenzwert entspricht einem Verhältnis von Östradiol zu Progesteron = 1:200.

DHEA (Saliva) Morgenwert

94 pg/ml

78 - 784

Cortisol-Tages-Profil:

Cortisol (Saliva) Morgenwert

2543 pg/ml

1850 - 14570

Cortisol (Saliva) nach 2 h

5024 pg/ml

1300 - 10290

Cortisol (Saliva) nach 5 h

4822 pg/ml

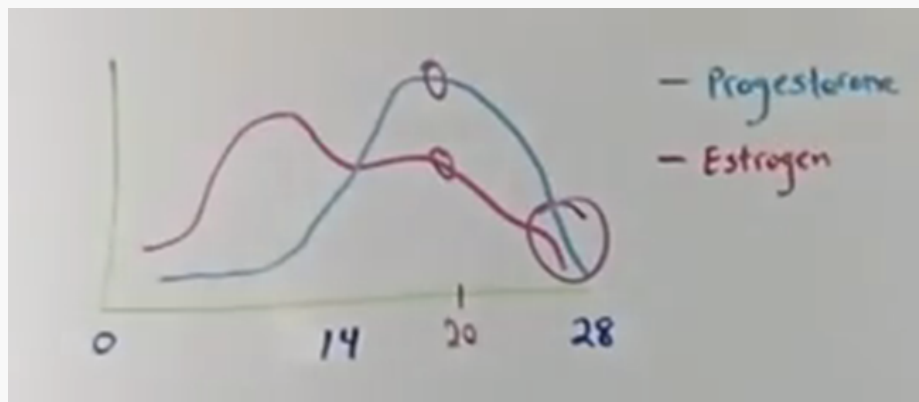
760 - 5690

Cortisol (Saliva) nach 8 h

997 pg/ml

650 - 4380

Menstruációs ciklus



1. 28. Nap körül: hormonok csökkenése (Progeszteron és Ösztrogén)
2. Menstruáció
3. FSH folliculus (tüsző) stimuláló hormon megnövekszik
4. Tüszőérés: Ösztrogén megnövekszik (14. Nap körüli csúcs)
5. LH luteinizáló hormon megnövekszik
6. LH -> Progeszteron megnövekszik (20. Nap körüli csúcs)

Ösztrogén Progeszteron Arányok

- 200-300 x Progeszteron : Ösztrogén (18-22. napon)
- Ösztrogén dominancia: 200 alá süllyed az arány a 18-22. Napon
- Attól, hogy valakinek ösztrogén dominanciája van, még lehet ösztrogén hiányos (sőt legtöbbször az is)

ÖSZTROGÉN ANYAGCSERE



DHEA → Ösztradiol → Ösztron

Ösztron → 2 OH vagy 16 OH Ösztron

- Bél diszbiózis esetén enzim termelődés hiánya kapcsán az ösztrogén metabolizmus sérül
- Zsír anyagcsere (emésztési problémák esetén) sérül a zsírsavak anyagcseréje ami a hormontermelés alapanyaga

Környezeti faktorok – amelyek az ösztrogén dominanciát támogatják

- Bél diszbiózis, bélrendszeri fertőzések (SIBO, parazita, mikrobiom megbomlása, gombás, bakteriális fertőzések)
 - Csökkent enzim termelést és gyomorsav termelést okoznak – ételeket nem tudja a szervezet lebontani
 - Nincs kellő alapanyag a hormonoknak
 - Tovább fenntartja a diszbiózist
- Permetmaradványok, műanyagok (BPA – biszfenol), fito-
ösztrogének (szója)
 - Ösztrogént mimikáló anyagok

Ösztrogén dominancia tünetei

- Puffadás
- Hasi görcsök
- Fogyási képtelenség (PMS, depresszió)
- Hangulatingadozások
- Feszülő, fájdalmas mellek,
- Ciszták
- Fájdalmas, nehéz, bő menstruáció
- Szabálytalan ciklusok
- Endometriózis
- Eltérő PAP kenet

Nők 75-80%-a 35 év felett érintett

Ösztrogén egyensúlytalanság

MAGAS ÖSZTROGÉN	ALACSONY ÖSZTROGÉN
Mell ciszták	Éjszakai izzadás
Súlygyarapodás	Depresszió
Rendszertelen, nehéz menstruáció	Hüvelyi szárazság
Fejfájás	Inszomnia
Hangulatingadozások	Inkontinencia
Érzékeny mellek	Hajhullás
Ingerlékenység	

Progeszteron egyensúlytalanság

MAGAS PROGESZTERON	ALACSONY PROGESZTERON
Könnyen elsírja magát	Mell ciszták
Érzékeny mellek	Középidős 'pecsételés'
Ingerlékenység	Szorongás
Fejfájás	Inszomnia
Fáradtság	Ingerlékenység
	Menstruációs fájdalmak
	Szabálytalan, nehéz menstruáció

Honnan tudod, hogy érintett vagy?

35 vagy idősebb kor a legnagyobb rizikófaktor

- kevesebb progeszteron

- progeszteron-ösztrogén arány nagyon fontos
- progeszteron ellentételezi az ösztrogén hatását

- Kortizol

- blokkolja az ösztrogén receptorokat
- Progeszteron hiány – relatív ösztrogén többlet
- Stressz – evolúciós gátló hatás a reprodukciós folyamatokon (libidó, fogamzó képesség csökken)

Ösztrogén – növekedést támogató hormon – rizikó faktorok:

- méh nyálkahártya (endometriózis, mióma, méh daganatok)
- mell daganatok
- férfiaknál prosztatara

Hormon-egyensúlytalanság

- Soha nem csak egy területet érint
- M-P-P háromszög MINDIG érintett
- Más funkcionális területek is közrejátszanak
 - Bélrendszer
 - Máj/méregtelenítés
 - Környezeti faktorok
 - Étrendi/Életmód faktorok
- MEGOLDÁS: felemelni a köveket az érintett területekről, nem 'csak a hormonok'
 - Összetett rendszer-szemlélet
 - M-P-P háromszög támogatás, speciális fókuszban a MELLÉKVESE!!!

Hormon-egyensúly

7 funkcionális területe

- Hormon egyensúlytalanság mögött húzódó okok kiegyensúlyozása
 1. Bélrendszeri egészség
 2. Máj funkció
 3. Stressz kezelés
 4. Mellékvese kiegyensúlyozás
 5. Pajzsmirigy funkció
 6. Tiszta, kiegyensúlyozott étkezés
 7. Életmód-terápia és mozgás

Mögöttes okok kiegyensúlyozása szükséges

NEM:

- fogamzásgátlás

NEM CSAK:

- természetes hormonpótlás
- gyógynövények

Megoldási lehetőségek

• Életmód-terápia

- ALVÁS!
 - 10 óra előtt este
 - Sötét szoba
 - 8 óra időtartam
 - Zéró elektronika 2 órával lefekvés előtt
 - Rituálék kialakítása (stresszoldásra)
 - Teázás
 - Fürdő
 - Nyújtó gyakorlatok
 - Olvasás
 - Meditáció/Ima

- Melatonin támogatás
 - Magnézium
 - Narancs-fényszűrő szemüveg
 - Stimulánsok, cukor kerülése
 - Légzőgyakorlatok, meditáció
 - Játék, nevetés, örömteli tevékenységek

- Mozgás
 - Fittségi szintnek megfelelően
 - Lehetőleg szabadban
 - Játékos tesmozgás formák előnyben
- Vércukor stabilizálás
 - 3 makrotápanyag együttes fogyasztása (CH, fehérje, zsír)

- Oxitocin
 - Csökkenti a kortizolt
 - Ölelkezés, szeretkezés, orgazmus
 - Masszázs, játék, 'shopping'

Étrendi lehetőségek

- Zöldségek – rostok fogyasztásának növelése
- Mikrobiom kontrollálja a hormonokat és a HPA, HPT, HPG tengelyt
- Túlzott húsfogyasztás negatív hatással lehet a mikrobiom alakulására
- Rostok: táplálék a mikrobiom számára
- Omega 3 – halak, tengeri herkentyűk
- Alkohol elhagyása (ösztrogén emelő hatása van, emeli a kortizolt)
- Cukor – vércukor- Inzulin tengely rendezése – hormonok és receptorok visszaállítása
- Kénes zöldségek

- B vitaminok
 - Segítenek a hormon szintézisben
 - Neuro-transzmitterek előállításában
 - Méregtelenítés támogatásában
 - Pulyka-, csirke-, marha-, disznóhús, máj
 - Brokkoli, zöld levelesek,
 - Magvak, avokádó

- Keresztesvirágúak, káposztafélék
 - Cink, magnézium
 - A, B, C, D, E vitaminok
 - Indole 3 Carbinol (I3C)
 - Segíti az ösztrogén anyagcserét (lebontást)

- Máj-támogatás étrendi megfontolásai
 - Brokkoli, karfiol, kelbimbó, káposzta, kel, karalábé, rukkola, petrezselyem
 - Répa, cékla, spenót, fokhagyma, póréhagyma, retek
 - Szabadon tartott, legeltetett, bio forrásból származó húsok és tojás
 - Citrus félék – citrom, grapefruit

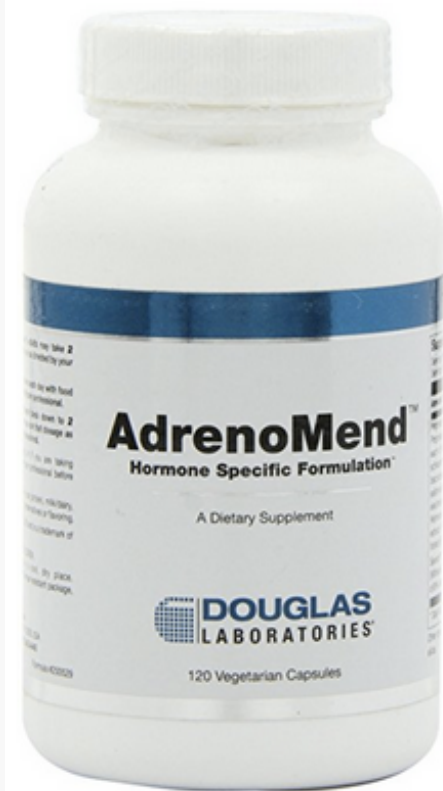
Mellékvese kiegyensúlyozás

- 1. Étrend- és életmód terápia (elsődleges)
 - Táplálkozás
 - Gyulladás-csökkentő, tápanyag maximalizáló, anti-tápanyag-minimalizáló étrend
 - Tiszta, húsevő-zöldségfaló étrend
 - Pihenés-alvás
 - Stressz-kezelés
 - Mozgás
- 2. Étrendkiegészítés
 - 1. pont nélkül nem működik!!!

Mellékvese-kiegyensúlyozás

- Étrendkiegészítő megfontolások
 - Mellékvese támogatás adaptogén gyógynövényekkel

Douglas Labs – AdrenoMend



Mellékvese-kiegyensúlyozás

- Étrendkiegészítő megfontolások
 - Édesgyökér cseppek
 - Kortizol lebontási idejét lelassítja
 - Csak akkor adni, amikor nyál teszt szerint alacsony a kortizol!
 - Maximum 1 hónapig



Mellékvese-kiegyensúlyozás

- Étrendkiegészítő megfontolások
 - Mikrotápanyag státusz optimalizálás
 - B vitaminok (B5, B6, B12)
 - Aktivált (methylated) formátumok
 - C vitamin megadózisban
 - 3000 mg
 - D vitamin – labor alapján
 - 5-10.000 NE
 - E vitamin
 - 400 NE
 - Multivitamin



Mellékvese-kiegyensúlyozás

- Étrendkiegészítő KIEGÉSZÍTŐ megfontolások

- Hormon-előanyagok pótlólagos megtámogatása

- DHEA pótlás (BioMatrix)

- Nyelv alatt felszívódó cseppek
 - 2.4 mg – 15 mg naponta, 12 hétig

- Pregnenolone

- 7.2 mg – 50 mg naponta, 12 hétig

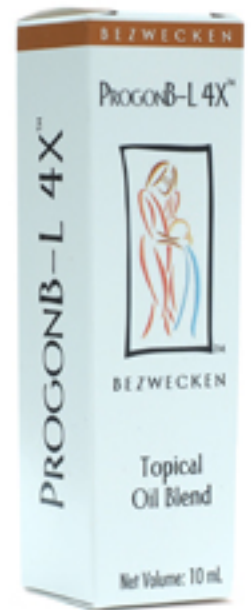


6 hét után kontroll !!!

Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyivánosságra hozatala, többszörözése és engedély nélküli felhasználása illetve az azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet és büntetőjogi illetve polgárjogi szankciókhoz vezethet. Minden jog fenntartva. Kokavecz N Katalin www.medkozpont.hu

Hormonális egyensúly

- Étrendkiegészítő megfontolások
 - Progeszteron pótlás
 - Max 40 mg naponta, 12 hétig
 - Luteális fázisban
 - Száj nyálkahártyáról felszívódó formula
 - **6 hét után kontroll !!!**



Egyéb kiegészítők

- Magnézium
 - 150-300 mg esténként
 - Támogatja a mellékvese működését és hormon- kiegyensúlyozó hatása van
 - Magnézium citrát



Egyéb kiegészítők

- DIM (Diindolmethane)
 - Ösztrogén lebontást, méregtelenítést segíti elő
 - 50-100 mg naponta
- Liver Nutrients
 - Máj méregtelenítését segítő anyagok
 - Máriatövis, NAC, L-A-C



Egyéb kiegészítők

- Darált lenmag
 - Napi 2 evőkanál
 - Segíti a ‘többszörös’- hormonok kivezetését a szervezetből
 - Támogatja a bél mikroflóráját

Kérdések - Válaszok

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!