

ESTROGEN A ESTROGENOVÁ DOMINANCE

JAK NA ESTROGENOVOU DOMINANCÍ?

Co je důležité pro podporu správného odbourávání estrogenu?

Jako první hrají roli **játra**, která potřebují pro zahájení "likvidace estrogenu" **dostatek živin - zejména bílkovin, k. listovou, vitaminy B6, B12, zinek, selen, hořčík a případně cílená podpora funkce jater.**

Výzkumy ukazují, že detoxikujeme nebo metabolizujeme estradiol na estron, který je následně přeměněn do různých forem. To, jak se naše tělo umí s detoxikací estrogenu vypořádat, je dáno geneticky, ale můžeme to významně ovlivnit podpořením detoxikačních procesů.

Z **potravin**, které mohou podpořit správnou metabolizaci estrogenu, se ukazuje jako velmi významná **brukvovitá zelenina**, která obsahuje brukvovité indoly, diindolylmethan (**DIM**). Mluvíme tady o **brokolici, zelí, kapustě, pak choi, špenátu**. Abyš brukvovitou zeleninu přijala v koncentrované formě, je fajn udělat si teplou zeleninu - například polévku jako krém, přidat ji do smoothie, ...možná bude třeba zvolit doplněk stravy pro vyšší koncentraci DIM. Zde záleží potom na Tvé situaci.

Jako další bod pro podporu detoxikace estrogenu je **efektivní podpořit metylaci**, kde může být opět prospěšný opět **dostatek hořčíku, vitamínů skupiny B, zejména methylovaného folátu (metafolin), B12, B6**, a také další nutrienty, jako **n-acetyl cystein** či **gluthation**.

Dalším krokem k "likvidaci estrogenu" je mít **zdravý střevní mikrobiom**. Pokud máme v našem střevním mikrobiomu zdraví prospěšné bakterie, estrogen se vyloučí spolu se stolicí ven. Pokud ale převládají ty špatné, estrogen se znovu vstřebá do těla a právě toto rozhodně nechceme. Také zácpa v tomto ohledu může být problémem ve správné detoxikaci.

Roli může hrát **dostatek vlákniny, prebiotika, probiotika a samozřejmě celkový jídelníček a životní styl s minimalizací stresu.**

Rozhodně se při estrogenové dominanci nevyplatí játra zatěžovat alkoholem.

Pro odbourávání estrogenu je třeba udržovat **zdravou hmotnost**, jíst dostatek **zeleniny**, **omezit kofein**, doporučuje se **eliminovat i mléčné produkty zejména A1 beta kasein**, **přidat švestky, DIM zeleninu, brokolicové klíčky** se zdají být v podpoře jater a methylace jako naprostý zázrak, **zařadit lněné semínko, zaměřit se spíše na přirozeně bezlepkové obiloviny, minimalizovat stres** .)

Pomoci mohou také mírné dávky **jódu a D-glukarát vápenatý**.