

PROGESTERON

PROČ JE PRO NÁS PROGESTERON TAK DŮLEŽITÝ A JAKO ŽENY ROZHODNĚ CHCEME PODPOŘIT JEHO DOSTATEČNOU PŘIROZENOU TVORBU??

Progesteron jehož původní význam je hormon pro udržování a podporu těhotenství ("pro-gestation") má pro nás ženy velký význam i v momentě, kdy těhotné nejsme a těhotnění neplánujeme. Progesteron tak nějak vyvažuje estrogen a můžeme si to zjednodušeně představit tak, že má často spíše opačné účinky (např. ztenčuje děložní sliznici, podporuje tvorbu hormonů štítné žlázy - např. dokáže zvýšit tělesnou teplotu právě během luteální fáze cyklu).

Převážná část tohoto hormonu vzniká ve žlutém tělisku (v těhotenství je také tvořen placentou, dále i nadledvinkami), což nám už na úvod říká, že pokud chceme produkovat dostatek progesteronu, je třeba zaměřit se na zdraví žlutého tělíska.

Jaké benefity tedy v kostce progesteron má a proč bychom ho měly chtít mít dostatek?

Podpora funkce štítné žlázy

Podpora spánku

Uklidnění nervové soustavy, lepší zvládání stresu (přeměňuje se na ALLO - Allopregnanol, což je uklidňující neurosteroid, který se v našem mozku chová jako neurotransmitter GABA - podporuje relaxaci a spánek)

Podpora tvorby svalové hmoty

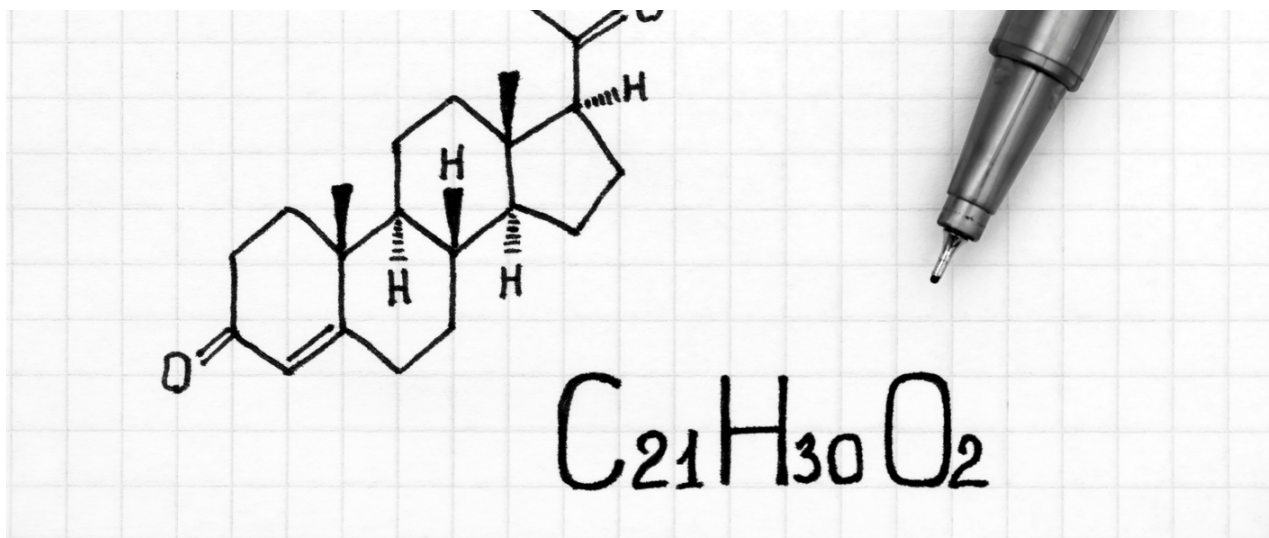
Snížení zánětu

Ochrana před KVS

Zdravý cyklus

Prevence osteoporózy a rozvoje dalších civilizačních onemocnění ve vyšším věku

Bohužel HA obsahuje gestageny a ne progesteron. Ty se bohužel na uklidňující allopregnanol nepřemění. Tento fakt může být potenciální příčinou úzkosti a přeměn mozku způsobené HA.



PROGESTERON

NÍZKÁ HLADINA PROGESTERONU - PŘÍČINY A PŘÍZNAKY

S nízkou hladinou progesteronu se dnes potýká bohužel spousta žen.

Nízká hladina progesteronu má často **tyto 2 hlavní důvody**:

- máš **anovulační cyklus**, kdy nevytváříš progesteron žádný
- máš **krátkou luteinizační fázi** (10 a méně dní), kdy vytváříš méně progesteronu, než Tvé tělo potřebuje

Nízkou hladinou trpí často také ženy, které intenzivně cvičí více jak 4 krát týdně.

S nízkou hladinou se často setkávají ženy v perimenopauze.

Důsledky nízké hladiny progesteronu mohou být:

špatná paměť, noční pocení/návaly horka, řídnutí kostí, vrásky, bolesti hlavy,, nespavost, inkontinence, bolestivý sex, nízké libido, bolest kloubů, vaginální suchost, ...

JAK ZJISTÍM, JESTLI JE MÁ HLADINA PROGESTERONU OPTIMÁLNÍ?

Příznaky nízké hladiny progesteronu z pohledu cyklu:

Krátká nebo žádná luteinizační fáze

Nízká bazální teplota v luteinizační fázi

Plodný cervikální hlen před menstruací (normálně houstne a je bílý)

Špinění nebo krvácení mimo cyklus

PMS, PCOS

Velmi silné nebo až příliš dlouhé menstruační krvácení

Nepravidelné cykly

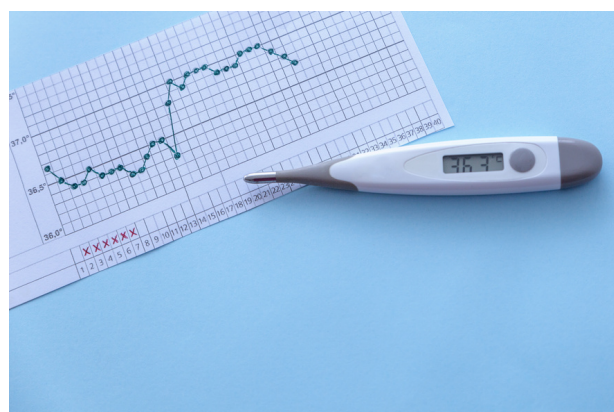
Další parametry, které mohou napovědět, jak jsi na tom s hladinou progesteronu

Reálně zjistíš hladinu progesteronu testy z krve (nejlépe uprostřed luteinizační fáze, což je u každé ženy individuální) - jedná se o tzv. progesteronový test

Napovědět může také konzistentní růst hladiny bazální teploty v luteinizační fázi a délka luteinizační fáze minimálně 11 dní - poukazuje na vysokou pravděpodobnost dostatku progesteronu

Nezapomínejme, že hormonální nerovnováha může pramenit nejen z nízké hladiny progesteronu, ale může jít o nepoměr progesteron:estrogen - tedy dostatek progesteronu, ale nadbytek estrogenu.

Pozn. PMS je často spojováno s histaminovou intolerancí. Často se projevuje bolestmi hlavy, úzkostmi nebo mozkovou mlhou. Často se tato intolerance zhoršuje právě před menstruací. Progesteron hladinu histaminu snižuje, což je další důvod pracovat na dostatečné hladině progesteronu.



PROGESTERON

JAK PODPOŘIT DOSTATEČNOU HLADINU PROGESTERONU?

Jak jistě tušíš, tak **zdravá ovulace** je cesta ke zdravému menstruačnímu cyklu a také dostatečné hladiny progesteronu.

Cesta ke zdravé ovulaci začíná zdravými folikuly (tady se bavíme o jejich zdraví po celou dobu - 100 dní). Pokud je splněna tato podmínka, je zdravé i žluté tělísko a to potom tvoří dostatek progesteronu.) Je to běh na dlouhou trať, který se ale určitě vyplatí odstartovat.

VÝŽIVOVÉ A LIFESTYLE TIPY, KTERÉ MOHOU POMOCI KE SPRÁVNÉ HLADINĚ PROGESTERONU

Omezení prozánětlivých potravin jako jsou zpracované potraviny, trans tuky, nadbytek omega 6, pšenice (lepek), cukr, kravské mléčné produkty (zejména ty konvenční obsahující A1 kasein).

Co tímto krokem můžeš získat? Méně zánětlivých procesů v těle vede kromě jiného k lepší ovulaci a posiluje citlivost progesteronových a gaba receptorů. Ukazuje se, že konzumace kravského mléka u některých jedinců podporuje uvolňování histaminu, jehož nadbytek může způsobovat příznaky PMS. Progesteron hladinu histaminu snižuje. Souvislosti s histaminem jsou ale daleko rozsáhlejší tématem, kterým Tě nyní nebudu zatěžovat, ale chci zdůraznit, že je třeba ho rozhodně řešit minimálně u osob s histaminovou intolerancí.

Eliminace alkoholu - alkohol snižuje allopregnanol a narušuje tak uklidňující účinek progesteronu

Eliminace kofeinu - ano i kofen nám tzv. "odčerpává" progesteron a je třeba na tohle myslet. Snižit jeho příjem, nedávat si kávu na lačno.

Zdravý pohyb - ani moc, ani málo, nejlépe se zaměřit na pohyb dle fází cyklu a zařadit jak silový, tak kardio trénink doplněný cvičením na mobilitu, dechové cvičení

Stres management - známé téma

Zvýšená poptávka po kortizolu se přímo podepisuje na tom, že estrogen se "přetváří" právě na kortizol. V souvislosti s progesteronem můžeme také zmínit fakt, že adrenalin přímo blokuje progesteronové receptory a vyčerpává hladinu GABA, z dlouhodobého hlediska stres také narušuje ovulaci a nízká hladina progesteronu může ještě více narušit odezvu osy hypotalamus-hypofýza-nadledvinky (HPA) na stres.

PROGESTERON - MIKROŽIVINY, DOPLŇKY

Mikroživiny, doplňky stravy, které mohou pomoci pro správnou tvorbu progesteronu a také vést ke snížení příznaků PMS

Hořčík

Je snad největší favorit pro doplnění. Je to minerál, který má zejména na PMS asi největší vliv. Podporuje tvorbu steroidních hormonů (tedy i progesteronu), snižuje zánětlivé procesy, reguluje odezvu na stres a posiluje aktivitu GABA. Normalizuje také působení progesteronu na CNS, celkově zklidňuje nervový systém. Působí protizánětlivě a také podporuje zdravý metabolismus estrogenu. Pozitivní je i jeho vliv na hormony štítné žlázy a zlepšování funkce inzulinu.

V dnešní době je vlivem prostředí a stresové zátěže hořčík velmi vyčerpávaným minerálem nejen u žen. Z běžné stravy ho těžko získáme dostatek. Hořčík je tedy důležitým doplňkem. Fajn je forma glycinátu. Pro dostatečné vyživení těla hořčíkem je ale často třeba doplnit alespoň dva zdroje hořčíku. Tím druhým může být např. malát, který podporuje energii.

400 mg/den elementárního hořčíku

Vitamin B6

Je zásadní pro tvorbu jak progesteronu tak GABA, snižuje zánět a napomáhá přirozené detoxikaci estrogenu. Může působit jako přirozené diuretikum a pozitivní roli může hrát i v případě snižování histaminové intolerance.

B6 (55P) doporučená dávka při problémech 30 - 60 mg/den rozdělit do více dávek. Pozor na dlouhodobé dávkování nad 200 mg - může poškozovat nervový systém a způsobuje neuropatii.

Možné taky vyzkoušet ve 2. fázi cyklu. Doplnovala bych pro synergii současně s aktivním B-komplexem.

Selen

Selen je zásadním minerálem pro vznik žlutého tělíska. Bohatým zdrojem selenu jsou para ořechy a mořské plody. K dostatečnému příjmu selenu často stačí zařadit 1-2 para ořechy denně.

Bezpečná maximální dávka je 200 µg/den z potravy i doplňků dohromady, proto se suplementovat doporučuje max kolem 120 µg denně.

Drmek obecný

Ukazuje se jako vhodný doplněk u PMS i amenorey.

Drmek tlumí prolaktin a tím podporuje ovulaci a tvorbu progesteronu. Má uklidňující vliv na nervový systém díky obsahu látek podobných opiátům. Pro správné užívání je potřeba si nastudovat složení konkrétního produktu. Drmek se po začátku menstruace na 5 dní vysazuje.

Některé ženy na něho reagují příliš intenzivně.

Kontryhel

Kontryhel může být další možností, kterou je možné pro podporu tvorby progesteronu a má jemnější působení než drmek.

Mikronizovaný progesteron (přirodní hormon progesteron)

Tohle je možnost pro ty ženy, které už vyzkoušely veškeré další možnosti léčby progesteronové nedostatečnosti nebo PMS.

VYZIVAPROZENY.CZ

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena