

Što kad nam hormoni podivljaju

Ljubavni problemi, PMS, nesаница, migrena, stres, nedostatak energije... Pitali smo Meri Buru, doktoricu medicine, majstoricu joge, homeopatkiju i kolumnisticu portala Ladylike, da nam otkrije trikove za brzinski povratak u ravnotežu te sretan i ispunjen život

RAZGOVARALA ALEKSANDRA ORLIĆ

● Završili ste medicinu, osmislili Mulier metodu (neku vrstu sveobuhvatnog pregleda tijela i emocija), a u ormaru imate više homeopatskih pripravaka nego Harry Potter trikova. Što bi svaka djevojka trebala imati u torbici?

Eterično ulje lavande koje možete pomirisati kad ste anksiozni ili namazati na donji dio trbuha ako imate menstrualne grčeve, magnezij za glavobolje, grčeve u trbuhu i nogama te homeopatsku Arnicu koja izvrsno liječi upale mišića nakon vježbanja, lomove, modrice, udarce i sve te nezgode koje vam se mogu dogoditi na plesnom podiju.

● A neki medicinski trik za slomljeno srce. Ili bar homeopatski pripravak za dobar seks?

Najbrži način da dođete sebi nakon što vam je slomljeno srce je taj da duboko udahnete i lupkati se lagano po prsnoj kosti kao Tarzan jer ćete tako potaknuti žlijezdu da radi. A što se tiče seksa, svima koji se upuštaju u avanture na jednu noć predlažem Gyno Pro, mješavinu biljnih i eteričnih ulja koja djeluje

regenerativno na slunicu te uništava sve patogene mikroorganizme.

Ljubavna nesаница

A što učiniti kad ne možemo zaspati koliko smo ludo zaljubljeni?

Homeopatski pripravak Coffea cruda može pomoći, kao i tablete tekućeg melatonina. Ako ste iznimno nervozni, dobro dođu i vitamini B kompleksa. Za teže slučajeve pomaže Valeriana officinalis u obliku čaja ili kapsula jer ona ne izaziva ovisnost, a opušta tijelo i živce.

● Zašto je tjeļovježba tako važna za emotivno zdravlje?

Zdravlje je pokret. Ako zaustavimo

naše tijelo, mišiće i pokrete, smanjuje nam se i cirkulacija, kao i dovod kisika u naš mozak, stanice, žlijezde, a istovremeno se povećano nakupljaju otrovi. Jednostavno rečeno, bez pokreta ćemo mentalno i fizički postati potpuno zaštopani.

● A kakva je veza između probave i seksa?

Možda niste znali, ali kava i slatko loše djeluju na seks jer iscrpljuju organizam, stvaraju stres zato što stalno drže visoku razinu kortizona, troše zalihe inzulina, a sve to vodi do umora i nezainteresiranosti. Tu su afrodisijaci tartufi, a trenutačno je, srećom, njihova sezona.



Četiri sastojka za sretan život: hrana, sunce, zrak i ljubav. No ne bilo kakva ljubav, nego kvalitetna!

Pjevanjem do zdravlja

● Dakle, izbaciti kavu ili ne?

Definitivno izbaciti. Pokušajte biti tri dana bez kave i ako vas boli glava, ovisnik ste o kofeinu, a poznato je da on stimulira živčani sustav i nadbubrežne žlijezde, što u konačnici dovodi do iscrpljenosti, umora i manjka energije. Umjesto kave možete piti bijeli ili zeleni čaj.

● Pet namirnica koje bi svatko od nas trebao uvrstiti u prehranu jer jačaju duh i popravljaju raspoloženje su...

Špinat jer ima željeza i magnezija, kiseli kupus zbog obnove crijevne sluznice, voće zbog vitamina, plavu ribu zbog omega-3 kiselina, čistu izvorsku ili pročišćenu vodu. I obavezno sve namirnice koje sadrže magnezij, a to su orašasti plodovi, sjemenke, grah, Donat Mg, zeleno lisnato povrće, riba, crveno meso.

● Koje su tri ključne stvari za naše zdravlje?

Zdrava kralježnica, zdravi hormoni i

zdrave emocije, a sve to možemo postići zdravom prehranom, svakodnevnim kretanjem na suncu, tjelovježbom i družeći se s ljudima koje volimo.

● Kad smo već kod hormona, što kad nam oni u PMS-u podivljaju?

Trebali biste izbaciti sve mliječne proizvode, kavu, šećer, uzeti B6 i B12, jesti zeleno lisnato povrće, jednom mjesečnom postiti, uzimati vitamine C, E i selen te magnezij. Naime, jetri je potreban magnezij zajedno s vitaminima B da bi optimalno razgradila estrogen, a zbog niskih razina estrogena imamo vučju glas za čokoladom.

● Zašto hormonske oscilacije izazivaju migrene onih dana u mjesecu i kako je se riješiti?

Sve dok prehrana sadrži prevelike količine rafiniranih namirnica bogatih šećerima i transmasnim kiselinama uzrokuje pretjeranu proizvodnju estrogena, koji se zbog smanjene razgradnje u jetri dodatno povećava. A to se povezuje s glavoboljama tijekom PMS-a. Dakle, trebate započeti hidrataciju

“Ako želite dobar seksualni život, razmislite o tome da izbacite kavu i slatko”



te se savjetovati s liječnikom koji će vam, po potrebi, prepisati magnezij, vitamine, minerale i esencijalne masne kiseline.

● Kažu da je početak dana najvažniji. Kako vi započinjete dan?

Mirno, bijelim čajem Silver Needle, a uz njega volim pročitati nešto od stručne literature. Potom slijede meditacija i joga. Nakon toga doručak – maslac s prepečencom, kefir s goji bobicama, bademima i funkcionalnom hranom, primjerice Nutrilans.

● Kako se opustiti nakon napornog radnog dana i napraviti spa u vlastitoj kupaonici?

Najbolji način da se opustite je topla kupka u koju dodate čašu mlijeka, šaku soda bikarbonate, šest kapi eteričnog ulja koje volite i – ne zaboravite izaći nakon 20 minuta. Naravno, sve to uz dobru glazbu.

A pjevanje u kadi, s obzirom na to da je i znanstveno dokazano da ono dobro djeluje na štitnjaču?

Pjevanje je uvijek dobrodošlo. Naime, područje štitnjače je područje pete čakre koje upravlja metabolizmom i energijom u tijelu. Psihološki je to područje odakle izlazi naš glas, ono što želimo reći svijetu i hrabrost za to. Tu je i mjesto nakupljanja tuge nakon duljih razdoblja tugovanja. Pjevanje oslobađa i transformira tu negativnu energiju i omogućava da izađe iz tijela kroz pravilno disanje. ■

STRES I AKNE, NESTANITE

A naše grudi, ćiribu-ćiriba, povećajte se! Srećom, vaše želje mogu postati stvarnost. Ako nabavite ove pripreme i namirnice s našeg pametnog popisa...

1 PRIRODAN LIJEK PROTIV AKNI!

Akne mogu biti nasljedni poremećaj, a mogu biti i prouzročene hormonalnim poremećajem pa o tome ovisi hoćemo li ih tretirati psihološki ili hormonalno. U svakom slučaju pomažu ionsko srebro, eterično ulje čajevca pravilno razrijeđeno te vitaminski i mineralni dodaci.

2 IMAMO VAŽAN NASTUP, ISPIT ILI RAZGOVOR ZA POSAO, A TIJELO NAM PUCA OD STRESA. KAKO SE OPUSTITI?

Uzmite homeopatski Gelsemium ili Argentum nitricum. No ako ste u kontrinuiranom stresu, previše radite ili vam je loša koncen-

tracija, tada svakako uzmite nešto od sljedećih preparata: homeopatska Nuxvomica, homeopatska Silica ili Kali Phosforicum.

3 PROIZVODI OD SOJE MOGU POVEĆATI GRUDI? MIT ILI ISTINA

Proizvodi od soje kao što su tempeh, tofu, miso i natto izlučuju estrogen iz tijela brže nego kod žena koje ih ne jedu. Fitoestrogeni u neprerađenoj soji štite dojke od pretjeranog djelovanja estrogena. Dakle, žene koje imaju viška estrogena gube čvrstoću grudi, ali i češće pate od depresija, migrena te im dosta opada kosa.