

AGNIESZKA BERA

Joga a hormony

Co mają ze sobą wspólnego?

Odkryj sekret naturalnej równowagi

ab

Cześć!

Cieszę się, że sięgasz po tego e-booka, bo to oznacza, że chcesz dowiedzieć się, jak joga i jogiczny styl życia może wpłynąć na Twój układ hormonalny i wspomóc jego prawidłowe funkcjonowanie.

Joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne i medytacja. To coś znacznie więcej! Dzięki regularnym praktykom możesz świadomie wpływać i kształtować swoje życie w różnych aspektach: fizycznym, emocjonalnym i umysłowym.

Dzisiaj zajmiemy się bardzo ważnym tematem, jakim są hormony. Choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, to ich odpowiedni poziom w organizmie i zrównoważona praca układu hormonalnego wpływa w dużej mierze na nasze zachowania. A dzięki praktyce jogi możemy wspierać funkcjonowanie tego układu i jeszcze lepiej zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie.

Nie jestem lekarzem, nie kończyłam studiów medycznych, dlatego pozwól, że opowiem Ci o tym swoim językiem, bez typowych medycznych terminów. Proszę Cię również, by wszystko, o czym przeczytasz w tym e-booku traktować jako wskazówkę i inspirację, nie jak poradę medyczną.

Czym są hormony i układ hormonalny? Kilka słów wprowadzenia

Żeby lepiej zrozumieć związek jogi z hormonami, zacznijmy od tego, czym one są i o co w ogóle chodzi z tym układem hormonalnym.

Układ hormonalny (nazywany również układem dokrewnym) składa się z gruczołów umieszczonych w różnych częściach ciała. Gruczoły te produkują i wydzielają hormony, które wpływają na funkcjonowanie konkretnych narządów lub całego organizmu.

Kiedy układ hormonalny nie pozostaje w równowadze, wówczas dochodzi do różnych zaburzeń, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Możemy się gorzej czuć, nie mieć siły, odczuwać senność, ale również popadać w depresję, apatię, stany lękowe, stać się agresywnymi. To tylko niektóre z objawów, jakie daje układ hormonalny, kiedy woła o uwagę.



Hormony natomiast to związki organiczne, których głównym zadaniem jest regulowanie i koordynowanie procesów chemicznych zachodzących w komórkach i tkankach. Upraszczając, odpowiadają one za wszystko, co dzieje się w naszym ciele i głowie. Ich poziom kontrolowany jest przez dwa nadrzędne gruczoły: podwzgórze i przysadkę mózgową.

Poznaj kilka hormonów, które kierują naszym zachowaniem

Hormonów jest dużo, więc nie jestem w stanie opisać każdego z osobna. Dlatego wybrałam pięć z nich, by pokazać Ci na ich przykładzie, jak niedobór lub nadmiar hormonu może wpływać na nasze życie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i emocjonalnym.

Kortyzol

Kortyzol to hormon pośredniczący w odczuwaniu stresu i lęku. To właśnie on daje nam energię, by rano wstać i funkcjonować sprawnie przez cały dzień. Pomaga również reagować na niebezpieczne sytuacje i odpowiednio wcześnie dostrzec zagrożenie. Problem w tym, że w dzisiejszych czasach produkujemy go w nadmiarze. Teraz już naszym wrogiem nie jest czający się w zaroślach drapieżnik, tylko sytuacje życia codziennego i ogromny stres, który się z nimi wiąże, a który aktywuje właśnie poczucie zagrożenia i tym samym produkcję kortyzolu.

Co się dzieje, kiedy *kortyzolu* jest za dużo?

- 🕒 mamy problemy ze snem;
- 🧠 odczuwamy zmęczenie;
- 🌱 jesteśmy rozdrażnieni, zrezygnowani, bez chęci do działania;
- 👁️ często się złościśmy i wpadamy w gniew;
- 🌀 odczuwamy lęk;
- 🕒 nie mamy cierpliwości.

Poznaj kilka hormonów, które kierują naszym zachowaniem

Oksytocyna

Oksytocyna bywa nazywana hormonem szczęścia. Odpowiada za pozytywne nastawienie i dobre relacje. Wpływa na poczucie bezpieczeństwa, relaksu, wzmacnia więzi emocjonalne i obniża poziom stresu. Ten naturalnie wytwarzany hormon odgrywa też ogromną rolę podczas porodu.

Kiedy nasz organizm nie wydziela wystarczającej ilości *oksytocyny*, to:

- 🌀 cierpimy na depresję
- 🌀 odczuwamy smutek i bezradność
- 🌀 nie mamy w sobie empatii
- 🌀 nie jesteśmy uważni ani na siebie, ani na innych



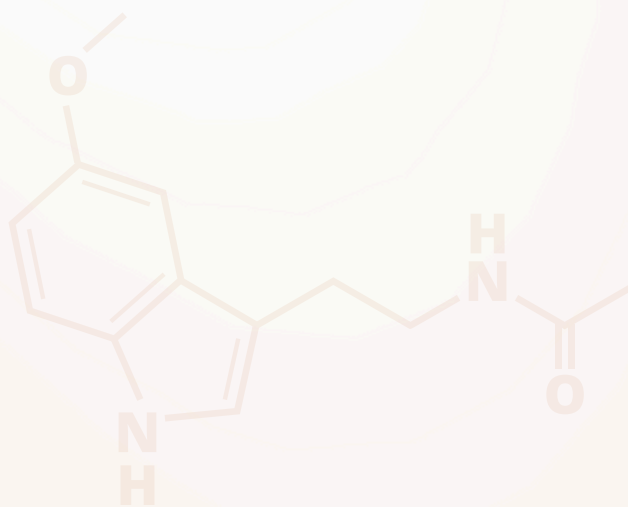
Poznaj kilka hormonów, które kierują naszym zachowaniem

Melatonina

Melatonina to jeden z kluczowych hormonów pomagających w zachowaniu prawidłowego rytmu dobowego. Wpływa na cykl snu i czuwania. Zapobiega również procesom przedwczesnego starzenia, a przy tym oddziałuje na niektóre inne procesy hormonalne.

Kiedy nasz organizm nie wydziela wystarczającej ilości *melatoniny* to:

- 🌀 mamy problemy z zasypianiem lub cierpimy na bezsenność
- 🌀 w ciągu dnia odczuwamy zmęczenie i senność
- 🌀 mamy kłopoty z pamięcią i uważnością, ciągle o czymś zapominamy
- 🌀 mamy obniżone samopoczucie










Poznaj kilka hormonów, które kierują naszym zachowaniem





Testosteron

Testosteron to hormon niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. U mężczyzn odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu funkcji seksualnych. U kobiet wpływa na poziom libido i prawidłowe funkcjonowanie jajników.

Zarówno jego nadmiar, jak i niedobór może prowadzić do różnych zaburzeń, takich jak m.in.:

-  depresja
-  kłopoty psychiczne
-  nadpobudliwość
-  agresywność
-  nerwowość
-  bezsenność
-  niskie libido i problemy z erekcją

U kobiet:







-  zespół policystycznych jajników
-  nieregularne cykle
-  nadmierne owłosienie
-  bezpłodność

Poznaj kilka hormonów, które kierują naszym zachowaniem








Hormony tarczycy

Hormony tarczycy to związki chemiczne wytwarzane przez tarczycę. Są one niezwykle ważne — regulują metabolizm, wpływają na wzrost i rozwój, na funkcjonowanie układu nerwowego oraz na samopoczucie i zmiany nastroju. Można powiedzieć, że przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania praktycznie każdej komórki w naszym ciele.

Kiedy nasz organizm nie wydziela wystarczającej ilości hormonu tarczycy to:

-  ciągle jest nam zimno
-  czujemy senność i zmęczenie
-  zwiększa się masa ciała
-  mamy problemy z zaparciami i układem wydalniczym
-  skóra i włosy stają się szorstkie i suche
-  mamy niskie ciśnienie tętnicze i spowolnioną pracę serca

Kiedy nasz organizm wydziela za dużo hormonu tarczycy to:

-  jesteśmy drażliwi i nerwowi
-  odczuwamy lęk
-  mamy problemy z koncentracją
-  mocniej się pocimy i trudniej znosimy wyższe temperatury
-  mamy problemy ze snem lub cierpimy na bezsenność
-  zauważamy, że włosy zaczynają się łamać i wypadać
-  tracimy na wadze pomimo zwykłego lub nawet większego apetytu

Co układ hormonalny ma wspólnego z jogą?

Praktyka jogi (zwłaszcza ta regularna) równoważy układ hormonalny. Dzięki wykonywaniu odpowiednich pozycji stymuluje gruczoły dokrewne i wpływa na układ nerwowy oraz układ krążenia. Pomaga utrzymać narządy wewnętrzne w dobrym stanie.

Czakry i gruczoły dokrewne, na które wpływają:

1 czakra - nadnercza

2 czakra - jądra i jajniki

3 czakra - trzustka

4 czakra - grasica







5 czakra - przytarczyce i tarczyca

6 czakra - podwzgórze i przysadka

7 czakra - szyszynka

Jak praktyka jogi kundalini wpływa na układ hormonalny?

Zobacz, jak praktyka jogi kundalini wpływa na układ hormonalny:

-  stymuluje gruczoły dokrewne
-  wspomaga jego funkcjonowanie dzięki pracy z czakrami, które są powiązane z poszczególnymi gruczołami dokrewnymi
-  wpływa na układ nerwowy, który następnie oddziałuje na układ hormonalny
-  redukuje stres, napięcie
-  uczy uważności i wspomaga koncentrację
-  poprzez medytację stymuluje przysadkę mózgową i podwzgórze.

Praktyka jogi kundalini prowadzi do jogicznego stylu życia, a ten poprzez odpowiednią dietę, ilość snu, medytację, oddechy, relaksację wpływa na nasz układ hormonalny.

Zakończenie

Dziękuję Ci za przeczytanie tego krótkiego e-booka. Mam nadzieję, że wiesz już nie tylko, jak ważne jest prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego, ale też jak możesz poprawić swoje zdrowie i samopoczucie, wykorzystując do tego jogę.

Dlatego właśnie tak uwielbiam moją codzienną praktykę! Nie tylko daje mi wiele radości, ale również wpływa pozytywnie na moje ciało, zdrowie, emocje, samopoczucie i nastawienie do świata. Wierzę, że pokochasz ją również i Ty!

Jeśli chcesz sprawdzić, czy joga kundalini jest odpowiednia dla Ciebie, to zapraszam Cię serdecznie na mój kanał na [YouTube @AgaBera](#), gdzie znajdziesz wiele bezpłatnych materiałów i praktyk. Możesz zacząć np. od porannej praktyki jogi kundalini na co dzień:

Poranna praktyka Na Co Dzień

A jeśli chcesz zadbać o równowagę układu hormonalnego, regularnie medytować, odkryć siłę systematycznej praktyki jogi, prowadzić jogiczny styl życia i świadomie żyć tu i teraz, a w dodatku dzielić tę pasję z grupą innych fantastycznych osób, to serdecznie zachęcam Cię do dołączenia do mojej wirtualnej szkoły jogi kundalini Sat Nam Klub. Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.satnamklub.pl.

Sat Nam.
Aga Bera

Znajdziesz mnie tutaj:

