

## Uleiuri esențiale pentru echilibrul hormonal

După cum știți, hormonii sunt mesageri chimici care călătoresc prin fluxul sanguin pentru a menține echilibrul delicat din corp. Sunt responsabili pentru nenumărate funcții, inclusiv creșterea părului, metabolismul, temperatura corpului, nivelul de energie, calitatea somnului, libidoul, creșterea în greutate - și, desigur, starea de spirit.

Hormonii sunt produși și reglați de sistemul dumneavoastră endocrin, care include hipotalamusul, suprarenalele și tiroida, în combinație cu ficatul, vezica biliară și mucoasa intestinului.

Când aceste organe sunt sănătoase, creează și excretă hormoni în timp ce sunt în echilibru. Atunci când sunt stresați sau suprasolicitați de stres, supărare emoțională, disfuncție digestivă, suprasolicitare toxică sau infecție cronică, nivelurile de hormoni se dereglează, prezentând ca simptome precum:

- Păr sau piele uscată
- Libido scăzut
- Creștere, scădere în greutate
- Schimbări de spirit, iritabilitate
- Disconfort ochi sau sensibilitate la lumină strălucitoare
- Iritabil atunci când este foame
- Inflamarea sub ochi
- Tulburări ale somnului
- Mâinile și picioarele reci
- Pierderea masei musculare sau a forței
- Pofta dulce
- Obosește ușor

Remediile pe bază de plante naturale, cum ar fi uleiurile esențiale și ierburile adaptogene funcționează ajutându-ți mintea și corpul să revină la starea ta naturală de echilibru, cunoscută sub denumirea de homeostază. Această stare de echilibru ajută la reducerea fluctuațiilor nivelului hormonal.

Prin întoarcerea sistemelor de organe și a regiunilor creierului dvs. care vă influențează și vă controlează reglarea hormonilor la echilibru, uleiurile esențiale și alte remedii pe bază de plante vă pot ajuta să vă echilibrați în mod natural hormonii, cum ar fi progesteronul, estrogenul și testosteronul, împreună cu cortizolul, insulina și hormonii tiroidieni.

O perturbare esențială a echilibrului hormonal este stresul, care ne obligă echilibrul hormonal să se pregătească pentru,, a lupta sau a fugi,, fiind un răspuns de supraviețuire. Pe măsură ce nivelurile hormonului de stres cresc cortizolul, sângele tău se redirecționează către extremitățile și sistemele digestive și cele de reproducere și creativitate se pun în așteptare, împreună cu producția de hormoni reproductivi, cum ar fi estrogenul și progesteronul. Reducerea nivelului de stres ajută la reducerea nivelului de cortizol, ceea ce vă va ajuta să vă corectați dezechilibrul hormonal și să vă reechilibrați nivelul de estrogen și progesteron.

Uleiurile esențiale sunt bine adaptate pentru a ajuta la echilibrarea hipotalamusului, regiunea creierului care declanșează răspunsul la stres în organism, împreună cu glandele suprarenale, organele care declanșează eliberarea cortizolului hormonului de stres.

În mod similar, funcția intestinală compromisă și detoxifierea afectată pot contribui la dezechilibrul hormonal. Revenirea la echilibru a acestor sisteme ajută la revenirea nivelului hormonal.

## Uleiuri esențiale pentru echilibrul hormonal

Uleiurile esențiale pot fi utilizate pentru a echilibra sistemele de bază care contribuie la echilibrul hormonal. Următoarele uleiuri pot ajuta la echilibrarea stresului, a intestinului, a organelor de detoxifiere și a problemelor hormonale generale.

### Uleiuri esențiale pentru stres

#### 1.1 Parasimpatic

Prima ta linie de apărare împotriva stresului este cunoscută sub numele de răspunsul „la luptă sau fugi” declanșat de sistemul nervos simpatic. Stresul îți activează răspunsul simpatic de supraviețuire, care dezactivează efectiv tot ceea ce nu este relevant pentru supraviețuirea imediată, inclusiv echilibrul hormonal. Sunteți proiectat să treceți în această stare simpatică, să fugiți de pericol, apoi să veniți înapoi în starea echilibrată de „odihnă și digerare” parasimpatică, în care nivelul hormonilor dvs. poate reveni la echilibru. De asemenea, starea parasimpatică transmite un flux de sânge crescut la intestinul subțire, permițând vindecarea peretelui intestinal și o activitate enzimatică optimă și asimilarea nutrienților. Starea parasimpatică activează, de asemenea, efectele benefice ale bacteriilor probiotice din intestin și declanșează peristaltismul, contracțiile musculare care mută hrana și deșeurile prin tractul digestiv pentru a elimina hormonii vechi. Pentru a ajuta la stimularea răspunsului nervului vag (în spatele lobului urechii de pe osul mastoid) aplicăm ,lime +clove +ulei fractionat de cocos ,purification ,lemon ,lemongrass+ ulei fractionat de cocos ,patchouli.

#### 1.2 Adrenale

Glandele noastre suprarenale stau deasupra rinichilor și ajută la determinarea și reglarea răspunsului la stres al organismului secretând hormoni cheie, cum ar fi cortizolul și adrenalina (epinefrină), care îți susțin capacitatea de a răspunde rapid la stres. Cortizolul, în special, servește ca un modulator imunitar, reducând inflamația în organism, păstrând aspectele hiperactive ale sistemului imunitar, precum și stimulând și încurajând potențialul sub aspecte active ale sistemului imunitar, în special în ceea ce privește combaterea infecțiilor. Perioadele prelungite de stres pot prioritiza producția de cortizol față de alți hormoni, aruncând hormonii noștri din echilibru. La fel ca ierburile adaptogene, busuiocul Basil ajută la creșterea capacității organismului de a se adapta la stres și de a menține funcția suprarenală sănătoasă pentru a susține echilibrul hormonal, aplicat pe adrenale seara și dimineața. La fel putem folosi amestecul Endoflex. Un amestec benefic ar fi Cinammon, Thyme, Rosemary, Manuka, în ulei fractinat de cocos, aplicat pe adrenale de 2-3 ori pe zi.

### 2. Hipotalamus

Hipotalamusul este o regiune de dimensiune a perlelor a creierului, situată chiar deasupra tulpinii creierului, care servește ca centru de control pentru întregul sistem endocrin, incluzând toți hormonii și suprarenalele. Hipotalamusul determină cât de mult este cortizol în sânge, astfel încât echilibrarea hipotalamusului poate ajuta la gestionarea vârfurilor cortizolului. Amestecul de tangerine, patchouli, tamaie, pine, cu ulei fractionat de cocos susține creierul pentru a trimite și primi mesaje de la corp necesare pentru a facilita răspunsurile hormonale adecvate. Aplicat pe frunte, unde se întâlnesc sprincenele, pe stern în dreptul inimii și în spatele lobului urechii pe os de cel mult 6 ori pe zi, reglează tot axul hormonal.

### 3. Ritmul Circadian

Glanda pineală reglează ritmul circadian prin producerea melatoninei, un hormon crucial pentru somn. Melatonina are o relație antagonistă cu cortizolul, iar cei doi hormoni în combinație ajută la reglarea ritmurilor biologice cheie, cunoscute sub numele de ritmuri circadiene. De exemplu, când cortizolul este mare, melatonina este scăzută. Stresul cronic și prelungit poate arunca acest ritm natural, deoarece declanșează glandele suprarenale pentru a elibera cortizolul și a arunca ritmul natural al cortizolului / melatoninei. Cortizolul ar trebui să

fie ridicat dimineața atunci când te trezești și să te conturezi treptat pe parcursul zilei, astfel încât să te simți obosit la culcare și să adormi. Nivelurile ridicate de cortizol noaptea, reduc melatonina și îngreunează adormirea. Pentru a ajuta la întoarcerea ritmului circadian și a nivelului hormonal la echilibru, puteți folosi amestecuri de uleiuri ca rose ,geranium grapefruit ,tee tree ,myrtle ,lavender ,myrrh si ulei fractionat de cocos , care declanșează glanda pineală pentru a elibera melatonina.Aplicati pe varul craniului ,partea superioara a urechilor si la ceafa .

#### 4.Uleiuri esențiale pentru sănătatea intestinelor

Dacă stomacul nu digeră proteine sau intestinul subțire nu produce enzime adecvate pentru a absorbi grăsimile, organismele noastre nu vor primi substanțele corespunzătoare pentru a produce hormoni. În mod similar, bacteriile benefice din intestinul subțire metabolizează hormoni precum și estrogenul care este evacuat din ficat. Dacă corpul tău nu are probiotice și bacterii pentru a descompune estrogenul sau permeabilitatea intestinală este compromisă , vei reabsorbi estrogenii. Estrogenul suplimentar se leagă de zone sensibile, cum ar fi sânul, uterul sau ovarele, contribuind la fibroame, tumori și simptome PMS. În cele din urmă, dacă toxinele nu părăsesc regulat corpul prin mișcări ale intestinului, ele se pot scurge din el în țesuturile apropiate ale sistemului reproducător și pot împiedica funcția lor.

##### 4.1. Mucosa intestinală

Digize este proiectat să pătrundă ușor topic prin piele pentru a regenera și a vindeca mucoasa intestinului subțire pentru a crește absorbția optimă de nutrienți și pentru a sprijini reglarea hormonală. Pentru a utiliza, aplicați 2-3 picături Digize într-un cerc în sensul acelor de ceasornic în jurul butonului de 2-3 ori pe zi.Deasemenea mai poti utiliza cardamom si cypress ,fennel .

##### 4.2 Anti-inflamator

Pentru a reduce inflamația și pentru a încuraja regenerarea în țesutul inflamator cronic din intestinul subțire, în care inflamația cronică prelungită poate deteriora în mod tăcut țesuturile și aruncă echilibrul hormonal putem aplica și masa ușor 2-3 picături de amestec din tamaie ,ginger ,ylang ylang ,grapefruit ,tarragon,copaiba în ulei fractionat de cocos pe orice zonă inflamată a corpului. Pentru intestinul subțire, frecăți în sens orar în jurul buricului de burtă de 2-3 ori pe zi.

#### 5.Uleiuri esențiale pentru detoxifiere

Dacă toxinele nu părăsesc regulat organismul prin canalele de detoxifiere, ele pot fi reabsorbite și aruncate echilibrul hormonal.

##### 5.1. Ficatul

Ficatul susține echilibrul hormonal prin eliminarea excesului de hormoni de toate tipurile din fluxul de sânge. Funcția hepatică slăbită crește disponibilitatea estrogenului în organism. Dacă prea mulți hormoni „folosiți” în exces plutesc în fluxul sanguin, hipotalamusul nu poate semnala glanda hipofizară pentru a trimite hormoni proaspeți. Dacă există prea mulți hormoni în organism, acesta devine dezechilibrat și simptomatic. De exemplu, un exces de estrogen poate determina o femeie să experimenteze bufeuri, furii sau depresii, creștere în greutate, crampe sau cicluri neregulate. Un alt factor important în capacitatea organismului de a face hormoni este capacitatea ficatului de a prelucra acizii grași. Trebuie să avem grăsimi în dietă pentru a face hormoni steroizi, iar ficatul trebuie să le poată prelucra.Pentru mai multe detalii vezi,, Detoxifierea ficatului,, .

##### 5.2 Bila

Atunci când bila este vâscoasă și nu curge, toxinele precum hormonii vechi pot fi depozitate și reabsorbite în sistem. Excesul de estrogen poate face vezica biliară din vezica biliară prea groasă și mai puțin capabilă să detoxifice eficient hormonii în exces.. Aplicați peste vezică biliară (pe partea dreaptă a corpului sub sân).Pentru mai multe detalii vezi ,,Detoxifierea ficatului ,,

## 6. Dominanta estrogenului

Estrogenul servește ca un hormon stimulant și joacă multe roluri importante în organism, în mod ideal, ca parte a unui echilibru delicat cu hormonul calmant Progesteron. Termenul dominant estrogenului ,descrie un dezechilibru hormonal între nivelurile de estrogen și progesteron. Estrogenul domină și poate elimina alte funcții în organism și poate contribui la creșterea în greutate, insomnie, infertilitate, afectarea funcției tiroidiene, risc crescut de cancer și afecțiuni autoimune.

Dezintoxifierea poate contribui la excesul de estrogen din sistem. Necesită mult efort și energie pentru a elimina estrogenul din organism, ficatul jucând un rol cheie. Dacă ficatul este obosit sau supraîncărcat cu alte toxine, estrogenul poate recircula în fluxul sanguin.

Estrogenul este un hormon cu acțiune lungă și își va transmite în mod repetat mesajele sale chimice către celule până când va fi îndepărtat cu succes. Dacă lucrurile funcționează corect, estrogenul este excretat și în materiile fecale. O parte de estrogen este ambalat în bilă, unde este excretat în intestinele subțiri în timpul digestiei. Acolo, estrogenul este eliminat ca parte a deșeurilor solide. Dacă există constipație sau timp de tranzit lent, estrogenul poate fi reabsorbit de către organism și trimis în re-circulație.

Un amestec de german chamomile ,orange ,rosemary ,lemon in ulei fractionat de cocos este foarte eficient pentru a sprijini ficatul cu mobilizarea blândă a estrogenului. Este important să o utilizați în combinație cu un agent de legare, cum ar fi semințele de chia, semințele de in, semințele de cânepă, cărbune medicinal sau psyllium.

Aplicați 2 - 3 picături peste ficat cu un pachet de ulei de ricin de 3 ori pe săptămână. Puteți aplica, de asemenea, pe ficat (partea dreaptă a corpului sub centrare) sau pe puncte reflexe hepatice de pe partea inferioară a piciorului drept (sub bila mingii piciorului tău de la rozalie la al treilea vârf). Aplicați 2-3 picături peste ficat (partea dreaptă a corpului sub coaste). Poate fi aplicat și înainte de somn sau în timpul nopții (pentru trezire nocturnă).

Aplicația ideală este înainte de culcare, deoarece ficatul funcționează cel mai greu între 1 am - 3 am. Pentru a ajuta la energie, anxietate și stres, aplicați de 2 ori pe zi sau după cum este necesar în momentele stresante sau anxioase.

## 7.Uleiuri esențiale pentru echilibrul hormonal

Următoarele uleiuri pot ajuta la echilibrul general al hormonilor.

Ajută la echilibrarea organismului, astfel încât ficatul, vezica biliară și tiroida - organele cheie care produc și sintetizează hormoni - pot funcționa optim pentru a spori metabolismul. Un astfel de amestec conține Clary Sage, Thyme, Vetiver in ulei fractionat de cocos .Clary Sage este o plantă medicinală cu componente unice precum hormonii care ajută la echilibrarea producției de estrogen în organism. Cercetările asupra salviei au demonstrat capacitatea sa de a scădea nivelul cortizolului cu 36%, precum și de a îmbunătăți nivelul hormonilor tiroidieni. De asemenea, funcționează bine atunci când este folosit ca masaj abdominal pentru ameliorarea crampelor menstruale de strângere și a tensiunii inconfortabile în perioada specifică prin relaxarea mușchilor netezi. Pentru a folosi, aplicați 2-3 picături peste ficat / vezică biliară (partea dreaptă a corpului sub coapsă) sau tiroidă (gât).

## 8. Uleiurile esențiale pentru sindromul premenopauza

Putem folosi un amestec format din :

Vetiver ,Clay Sage ,Sandalwood,Neroli,Bergamont,Geranium in ulei fractionat de cocos , uleiuri esențiale care pot ajuta la ameliorarea disconforturilor hormonale, precum reducerea crampelor și balonării,bufeurilor împreună cu promovarea relaxării. Pentru aplicare, masează 2 -3 picături pe partea inferioară a spatelui, abdomenul inferior și în jurul gleznelor

## 9. Lavanda

Ultimul pentru echilibrarea hormonilor, stării de spirit și emoțiilor. Se spune că uleiul esențial de Lavanda scade stresul prin reducerea cantităților de hormoni cortizol eliberați de cortexul suprarenal. Alături de a ajuta la echilibrarea hormonilor, Lavender poate oferi ameliorarea durerii de crampe și balonări legate de hormoni, alături de atenuarea sentimentelor de stres și depresie

Pentru tiroida putem folosi in general toate amestecurile pentru hipotalamus ,adrenale ,si cele pentru ficat,bila ,parasimpatic ,intestine ,ritm circadian ,dominant estrogenului

