

A Hormonrendszerőről

- az élet szabályozó folyamatai -

Dr. Hauberl Emőke kineziológus, természetgyógyász

Bóday Ádám kutató

2 napos képzés



E·Z·O·K·U·R·Z·U·S



E·Z·O·K·U·R·Z·U·S

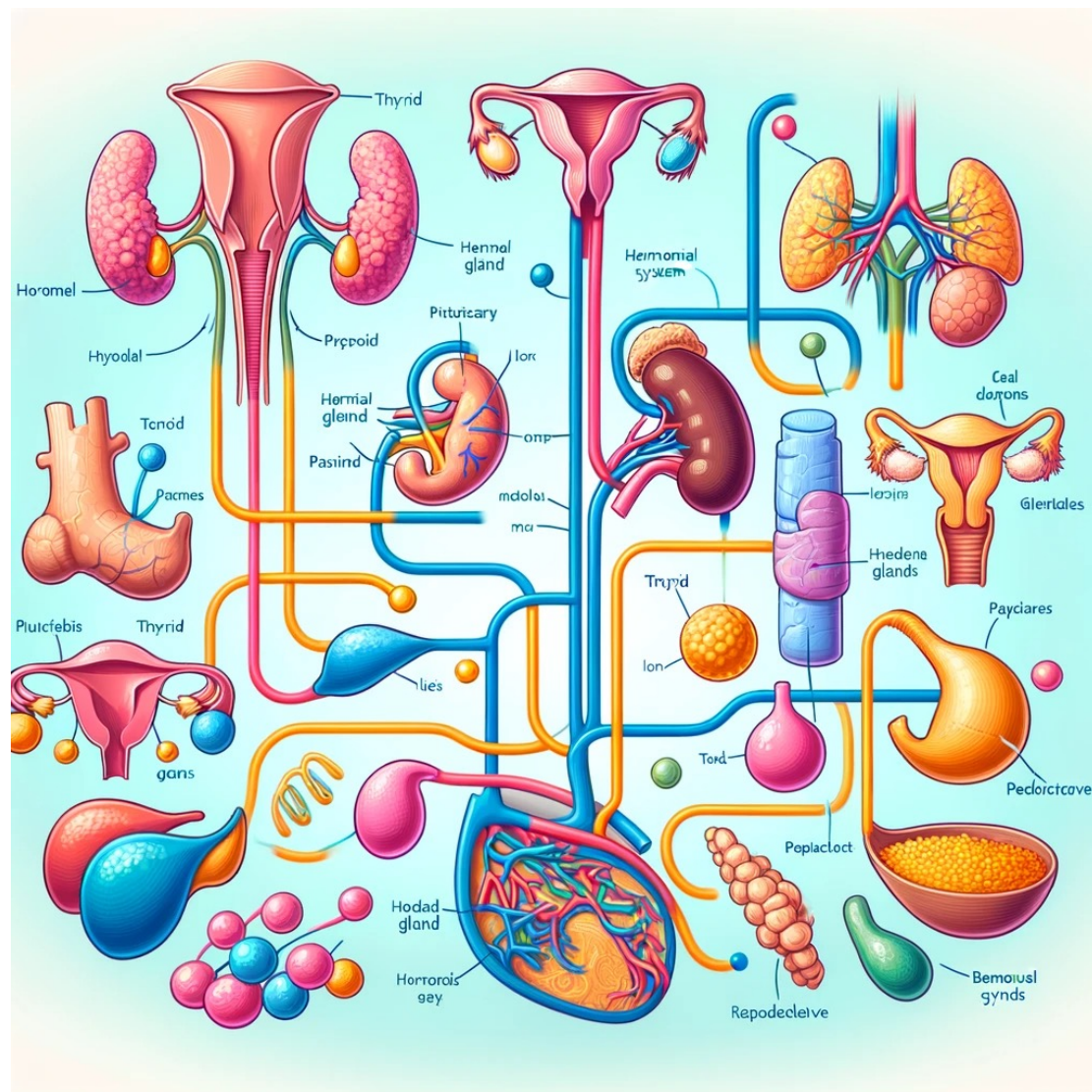
Előadók

- Dr. Hauberl Emőke
Katalin

Természetgyógyász, a
Komplementer
Egészségközpont
megalapítója

- Bóday Ádám

Kutató, a Herbaferm
feltalálója



E·Z·O·K·U·R·Z·U·S



AranyMetszés

Humorok, nedvek, hormonok, ferromonok

- A szervezet szabályozó mechanizmusai
- miért jobb a biológiai szabályozás, mint a mechanikus?
- miért nem lehet minket élő gépként megérteni?
- Egészség(ügy) és a tudomány korlátozott kapcsolata specifikus és hibrid szabályozórendszer miatt.
- idegi szabályozás - digitális jelrendszer
- Az élő rendszer, az élet finom szabályozása
- A testnedvek elmélete és gyakorlata - a történelemben
- Hormonok felfedezése, elnevezésük
- Ferromonok - ingerületátvitel és szabályozás nagy távolságokra





AGYALAPI MIRIGY

ELÜLSŐ AGYALAPI MIRIGY

nökedési hormon, pajzsmirigy stimuláló hormon, adrenokortikotrop hormon, follikulus stimuláló hormon, luteinizáló hormon, prkrolaktin



KÖZTES AGYALAPI MIRIGY

melanocita stimuláló hormon

HÁTSÓ AGYALAPI MIRIGY

oxitocin, vazopresszin

TOBOZMIRIGY



melatonin
szerotonin 3-5DMT

HIPOTALAMUSZ



tiotropin felszabadító hormon
dopamin
növekedési hormon felszabadító hormon
szomatostatin
gonadotropin felszabadító hormon
kortikotropin felszabadító hormon
oxitocin
vazopresszin

CSECSEMŐMIRIGY



timozinok /alfa, beta, gamma/
limfocita stimuláló hormon (LSH)
homeosztatis (csecsemőmirigy)
hormon (HTH)
csecsemőmirigy hormon faktor (THF)

MELLÉKPAJZSMIRIGY

parathormon



PAJZSMIRIGY

trijód-tironin
tiroxin
kalcitonin



inzulinszerű növekedési
faktor (szomatomedin)
angiotenzinogén
angiotenzin
trombopoietin

MÁJ



HASNYÁLMIRIGY

inzulin
glükagon
szomatostatin
hasnyálmirigy-
poilpeptid (PPY)



PETEFÉSZEK

progeszteron
androszteneidon
ösztrogének
inhibin



PLACENTA

progeszteron
ösztrogén
korion gonadotropin
placenta laktogén
inhibin



prolaktin
relaxin

MÉH



GYOMOR



gasztrín, ghrelin
neuropeptid Y
szomatostatin
hisztamin, endotelin

PATKÓBÉL



szekretin
kolecisztokinin

VESE



renin
eritropoietin
kalcitriol
trombopoietin

VASTAGBÉL ÉS



MIKROBIOM
szerotonin
dopamin, GABA
acetilkolin
noradrenalin

MELLÉKVESE



glükokortikoidok
ásványi kortikoidok
androgének
adrenalin, noradrenalin
dopamin, enkefalin

HERE



androgének
ösztadiol
inhibin



herbaferm®
VITALITY & BALANCE



Kémia szimfonikus zenekarunk versenyművei

- A hormonjaink szimfonikus zenekara
 - A hangolás menete:
 - Hamis hangok kakofóniája
- A Zenekar
- A karmester a hipotalamusz
- A hipofízis (agyalapi mirigy) a vonós zenekar
- A fúvós hangszerek
- Az ütőhangszerer



A szabályozó mechanizmusok lélektana

- Agyalapi Mirigy
- Tobozmirigy
- Csecsemőmirigy
- Pajzsmirigy
- Petefészek / Herék / Méh
- Hasnyálmirigy

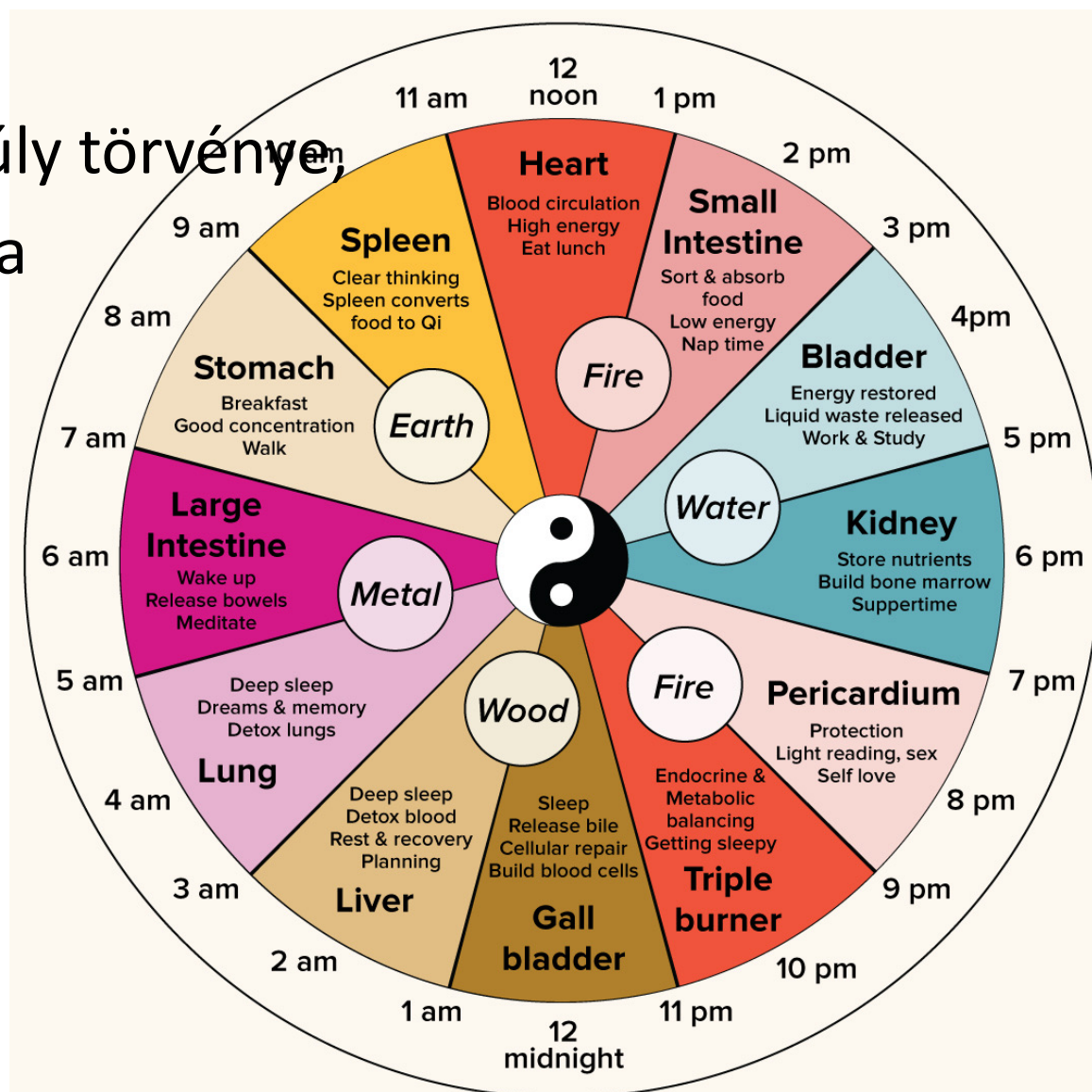


Filozófia és a szabályzás alapelvei

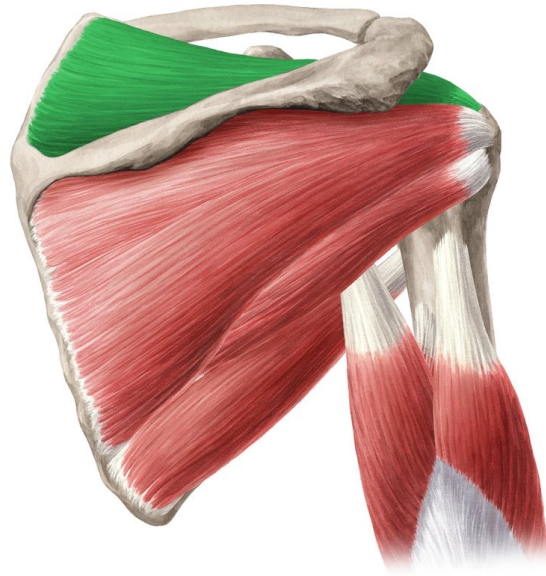
szent rend, egyensúly törvénye,

HKO az öt elem tana

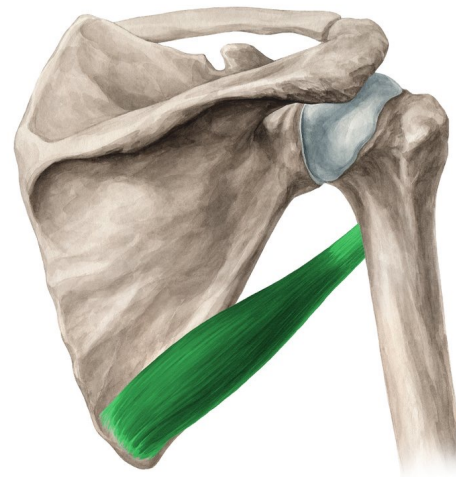
- FÖLD ELEM
- FÉM ELEM
- VÍZ ELEM
- FA ELEM
- TŰZ ELEM



Központi és irányító meridián



© www.kenhub.com



© www.kenhub.com



szés

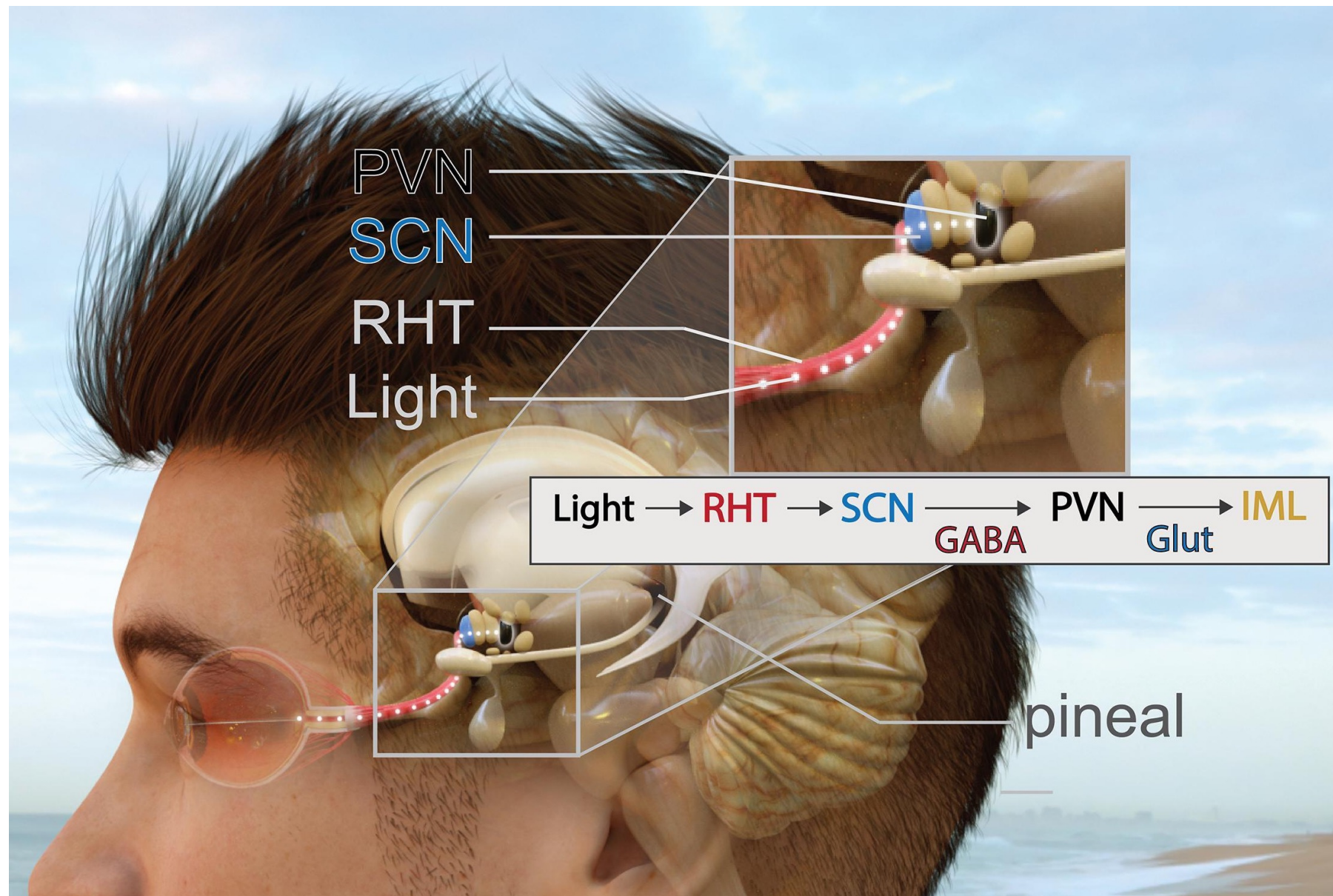
Élettan és szabályozó ciklusok az egysejtűtől az életközösségig

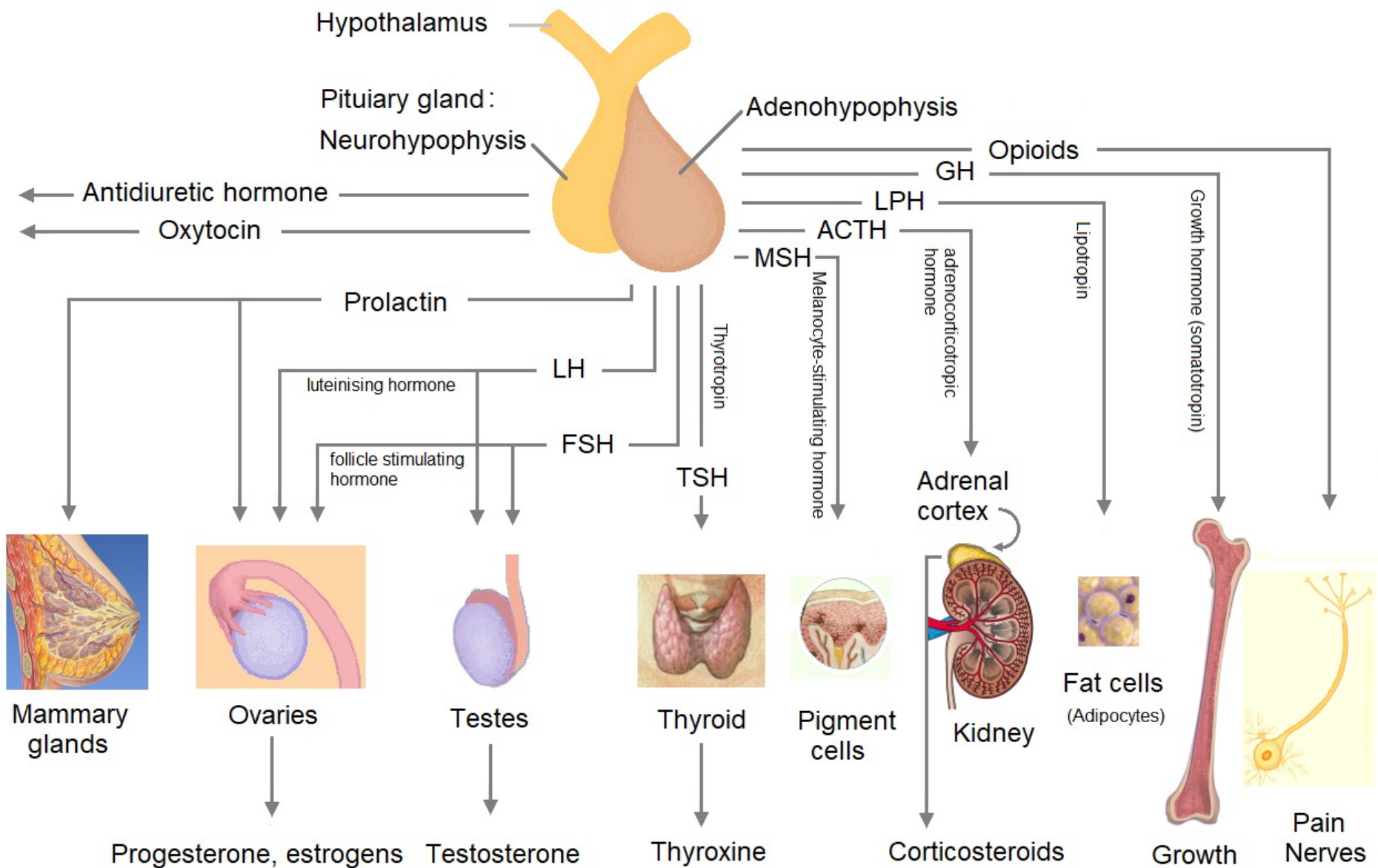
- Érzékelő mechanizmusok
- A receptorok aktiválása
- Intracelluláris jelátviteli útvonalak
- Sejtválaszok
- Adaptáció, reverzibilis sérülés és sejthalál



A hormonrendszer alapvető működése

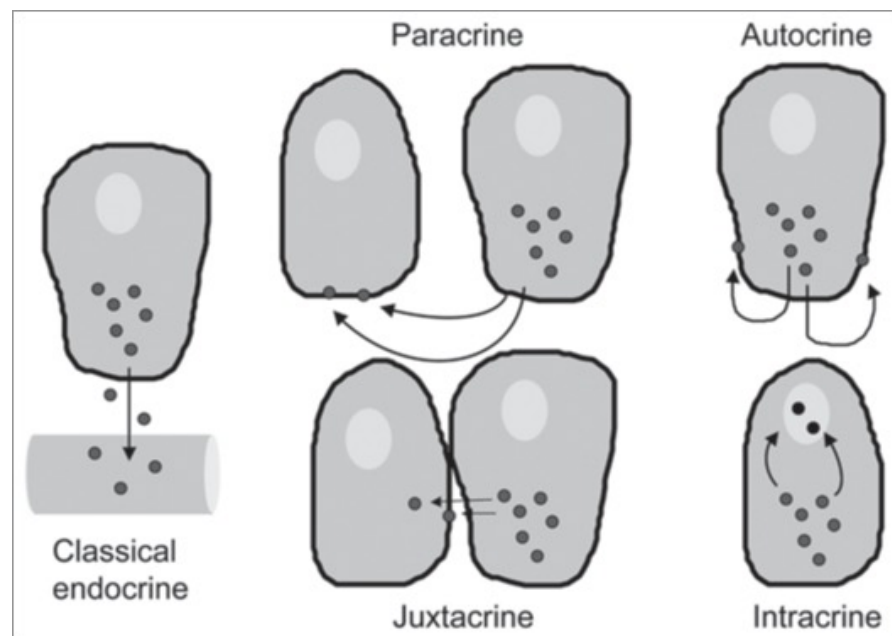
- központi, idegi irányítás
- Perifériák, kémiai kapcsolatban
- A Hipotalamus - Homeosztázis integrátor





A kémiai ősseves fűszerei a hormonok

- Evolúciós jelentőség
- Az egysejtűek hormonjai
- Pleiotrópia – univerzalitás
- Kémiai „csatárlánc”
 - Oldható közvetítő
 - Receptor – aktiválás
üzemanyag/csatorna/közvetítő
- Az alkalmazkodó hormonok és a Darwin pintyek



Gondolatok, tettek szintjeinek belső kémiai

- A világ és annak képe -
hogyan színezi azt a
hormonok?
- Az érzékelés rétegei
- Tudattalan
- Tudatalatti
- Tudatos
- Az érzékszervek
jeleinek feldolgozása



A környezet kémiai fordítása

- Mivé alakul bennünk a külvilág?
 - Ingerek észlelése
 - Jelek feldolgozása, átalakítása
 - Homeosztázis és idegrendszer
- A belső környezet egyensúlyának megtartása
 - Befele figyelő idegek
 - A hormonok szerepe
 - Idegek és hormonok interakciója
 - Közvetlen akció: egész testben a sejtekhez szól
 - Közvetett célok: szerveken keresztül pl. testhő és vérnyomás



Hormon rendszerek - bonyolított mátrix kibogozása

- HPA tengely példáján bemutatva egy láncreakció
 - Autonóm idegrendszer és a homeosztázis központ
 - Thalamusz a reléközpont – mit hova enged át?
 - PVN és supraoptikus magok
 - ADH, Oxitocin
 - HPA
- Kémiai sajátosságok
- Keletkezési helyek
- A funkciók szerinti felosztások
- Hatásmechanizmus szerint csoportosítva
- Élettartam szerint beosztva



A felezési idők

Percek:

- A dopamin felezési ideje rövid, becslések szerint körülbelül 2 perc.
- A szerotonin felezési ideje viszonylag rövid, becslések szerint 2-3 perc.
- A hisztamin felezési ideje viszonylag rövid, becslések szerint körülbelül 2-3 perc.
- Epinefrin (adrenalin) és noradrenalin (noradrenalin): Percektől órákig
- Insulin: Néhány perctől néhány óráig
- Növekedési hormon (GH): Néhány perctől néhány óráig
- Glükagon: Kevesebb mint egy óra
- Pajzsmirigy-stimuláló hormon (TSH): 1-3 óra
- Adrenokortikotróp hormon (ACTH): 10-20 perc (pulzáló kibocsátás)
- Kortizol: 60-90 perc (pulzáló felszabadulás)
- A melatonin felezési ideje viszonylag rövid,

körülbelül 20-50 perc.

Órák:

- Mellékpajzsmirigyhormon (PTH): 2-4 óra
- Az IGF-1 felezési ideje a többi hormonhoz képest hosszabb, becslések szerint 15-20 óra

Napok:

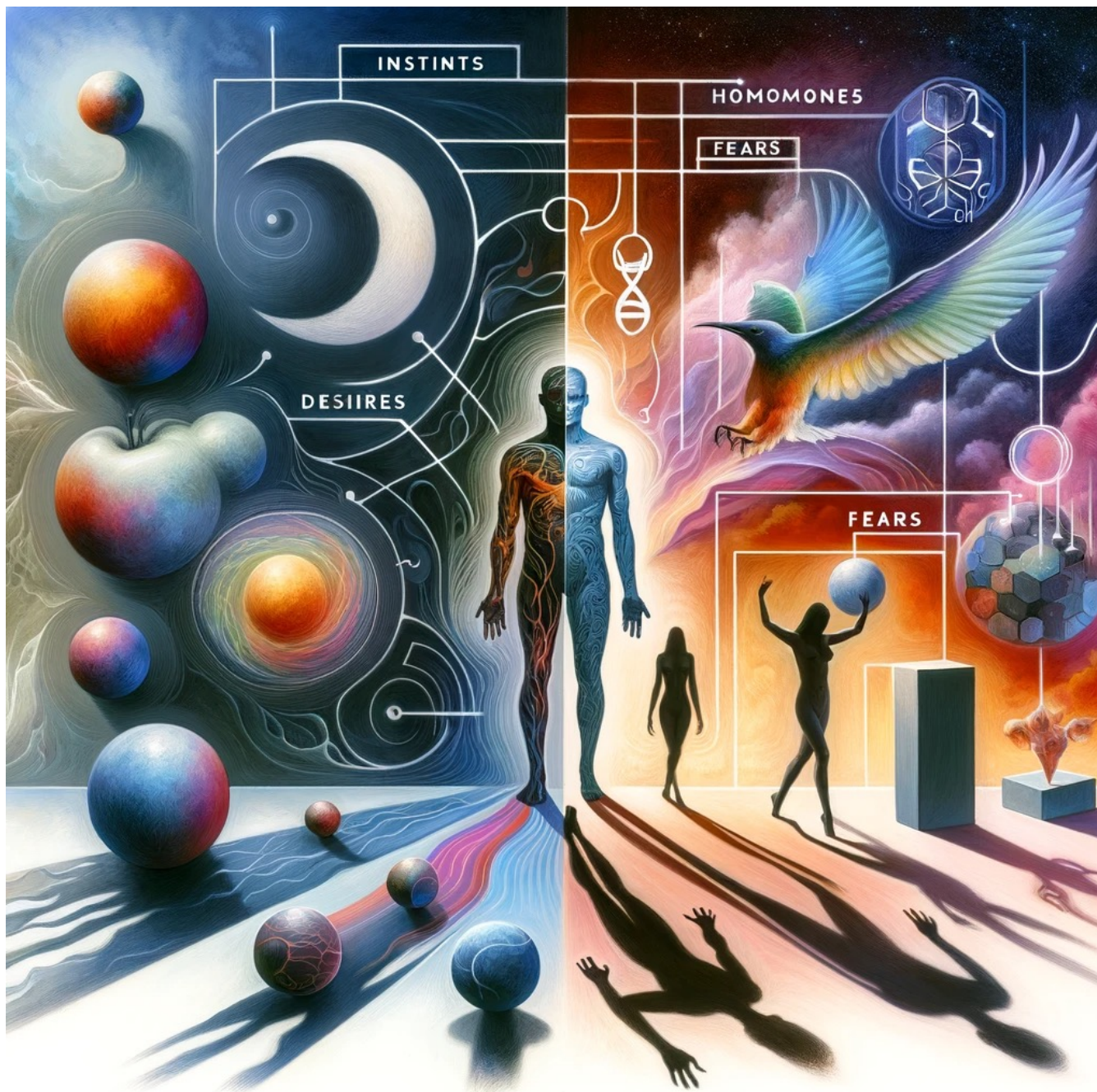
- Ösztrogén: órák és napok között
- Progészteron: Órák és napok között
- Tesztoszteron: Órák és napok között
- A T3 felezési ideje a T4-hez képest rövidebb, becslések szerint körülbelül 1-2 nap
- A T4 felezési ideje más hormonokhoz képest hosszabb, becslések szerint 5-7 nap.



Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 1.

- Az izgalom értékelése: jelleg és jelentőség +/-
- Kategórikus érzelmek: minőségek
 - Öröm, érdeklődés, meglepetés, félelem, harag, bánat, szégyen – PSZICHOFIZIOLOGIA
- Limbikus rendszer – érzelmi központ
 - Stresszközpont az amigdala vetítése, az érzelmek megélése más területek aktiválása
 - Hippokampusz – az emlékezés
 - Hipotalamusz - a jelenlét
- ingerületátvivők:
 - Szerotonerg – hangulat, szorongás, impulzivitás
 - Dopaminerg – motiváció, remény, jutalom
 - Noradrenerg – stresszválasz
 - Glutamát – érzelmi élmény értékelés





Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 2.

- PÉLDA: A gyász fogalmából testi fájdalom
 - Limbikus aktiváció
 - Központi idegrendszer, érzet integráció
 - gerincvelő hátsó szarva
 - hipotalamusz,
 - Thalamusz magok
 - Limbikus rendszer
 - Neurotranszmitterek túlcsordulása – fizikai fájdalomérzet
 - Megváltozott érzékenység – félelem és szorongás (krónikus) érzékenyít – fókus, aggodalom (akut) fel”keményít”
 - Az érzelmek és a fájdalom idegpálya átfedései – a fájdalomérzett modulációi különböző agyterületeken





Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 3.

- Háborúban a tudat a hüllőaggal
 - Ellentmondásban a tudat és a hüllőagy
 - Döntés és problémamegoldás – kogníció KONTROLL „érzet”
 - Limbikus rendszer érzelmi válaszok – kellemetlen érzet „felülbírálat”
 - Hipotalamusz – az autonóm rendszer – védi a testet, beállítja a működést „visszacsatolási hurok”
- Stressz formák az agyban
 - Akut stressz – prioritás váltás, akció! - erősít
 - Krónikus stressz – ingerületátvivő egyensúly felborulása
I. Gyász - leépít



Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 4.

- Függőségek kémiája – meg-OLDÁS
 - Érzelmek és a jutalmazás stimulálása – amigdala, cinguláris kéreg, és az insula
 - Neuroplaszticitás – a függőség tanulása – szokáshurok kiépülése, rutinok
 - Károsodott prefrontális kéreg, káros döntések!
 - Memória és kondicionálás – elmélyülés és emlékezet torzulás – drogkereső viselkedés
 - Stressz és a HPA tengely túlerőltetése, jutalom-rendszer megerősítése
 - Áthuzalozott agy, diszregulált, egyensúlyhiányos, kényszeres viselkedések



Dr. Máté Gábor : A sóvárgás démona

- Máté Gábor szerint a függőség úgy fogható fel, mint egy rögzült viselkedés, amelyhez káros mivolta ellenére is ragaszkodunk.
- Az addikció lényege, hogy kifelé tolja a személyiséget a saját középpontjából és jelenjéből.
- Amikor függő vagy, nem tudsz magadra figyelni, nem tudsz magaddal lenni.
- Gyengébben érzed a testedet.
- Lehetetlenné válik az intimitás megtapasztalása, és a legtöbb ember a hétköznapi tevékenységekre sem tud koncentráltan fókuszálni.



Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 5.

- Az alkohol– meg-OLDÁS-a
 - Magas kortizolszint
 - Csökkent hGH szint
 - Tesztoszteron/ösztrogén egyensúly felborulása
 - Endorfin – endo-morfin alapú tompítás
 - GABA – receptor kötés – blokkolja az idegsejtek aktivitását, gerjeszthetőségét – nyugtat
 - Glutamát (inger fokozást) elnyomó, ideg tompító
 - Mezulimbikus jutalomrendszer aktiválása – Dopaminerg



Ösztönök és hormonok - vágyak, érzelmek kémiája, összecsapása 6.

- Kábítószeresek
 - Ópiátok – jelátvitel csökkentő, hormon változások a mu opioid receptorok aktiválása miatt
 - Kokain (dopamin, szerotonin, noradrenalin szint, lebontás és visszavétel a szinapszisokban) hangulat szabályozó
 - Marihuana (endokann. Tesztoszt. Estr. Kortizol diszruptor)
 - Szintetikus drogok
- Nikotin (dopamin felszabadító, szerotonin homológ)
 - Növeli a kortizolszintet
 - Csökkenti a pajzsmirigy aktivitását
- Szerencsejáték (dopamin és kortizol) izgalom
- Szexfüggés (dopamin és oxitocin) kötődés (DHEA)





Prioritások a hormon háztartásban - csakrák szerint

- 1. Múládhára, a gerincoszlop alján található négylevelű lóbusz, ahol Kundaliní szunnyad öszetekeredve;
- 2. Szvádhísthána, a szaporító szervek gyökerénél található hatlevelű lóbusz;
- 3. Manipúra, a köldöktájon található tízlevelű lóbusz;
- 4. Anáhata, a szívtájékon található tizenkét levelű lóbusz;
- 5. Visuddha, a torok aljánál található tizenhat levelű lóbusz;
- 6. Ágja, a két szemöldök közt található kétlevelű lóbusz, a Guru-központ.
- 7. Szahaszrára a felső kutacsnál található A koponyatetőn helyezkedik el, s e legfőbb nyílás, az ezerszínű lóbusz





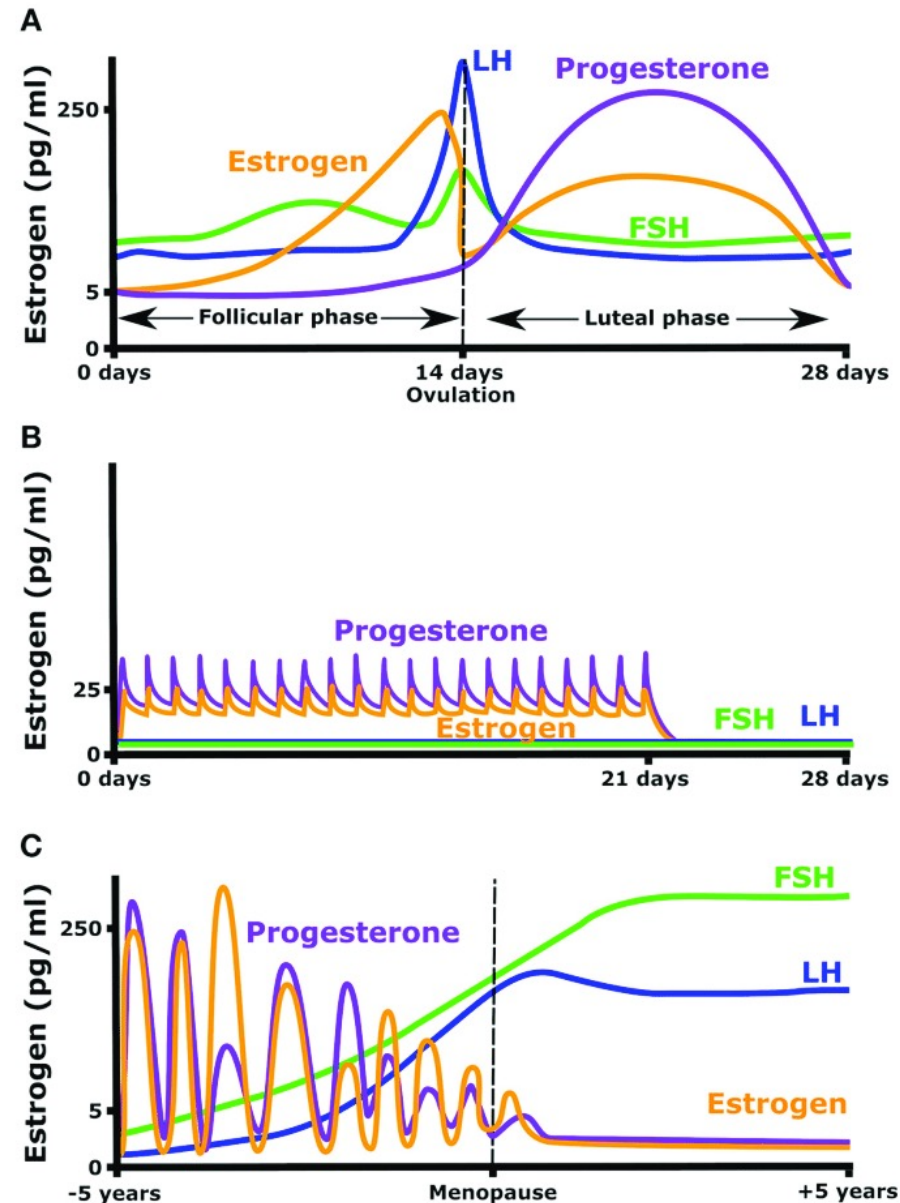
AranyMetszés

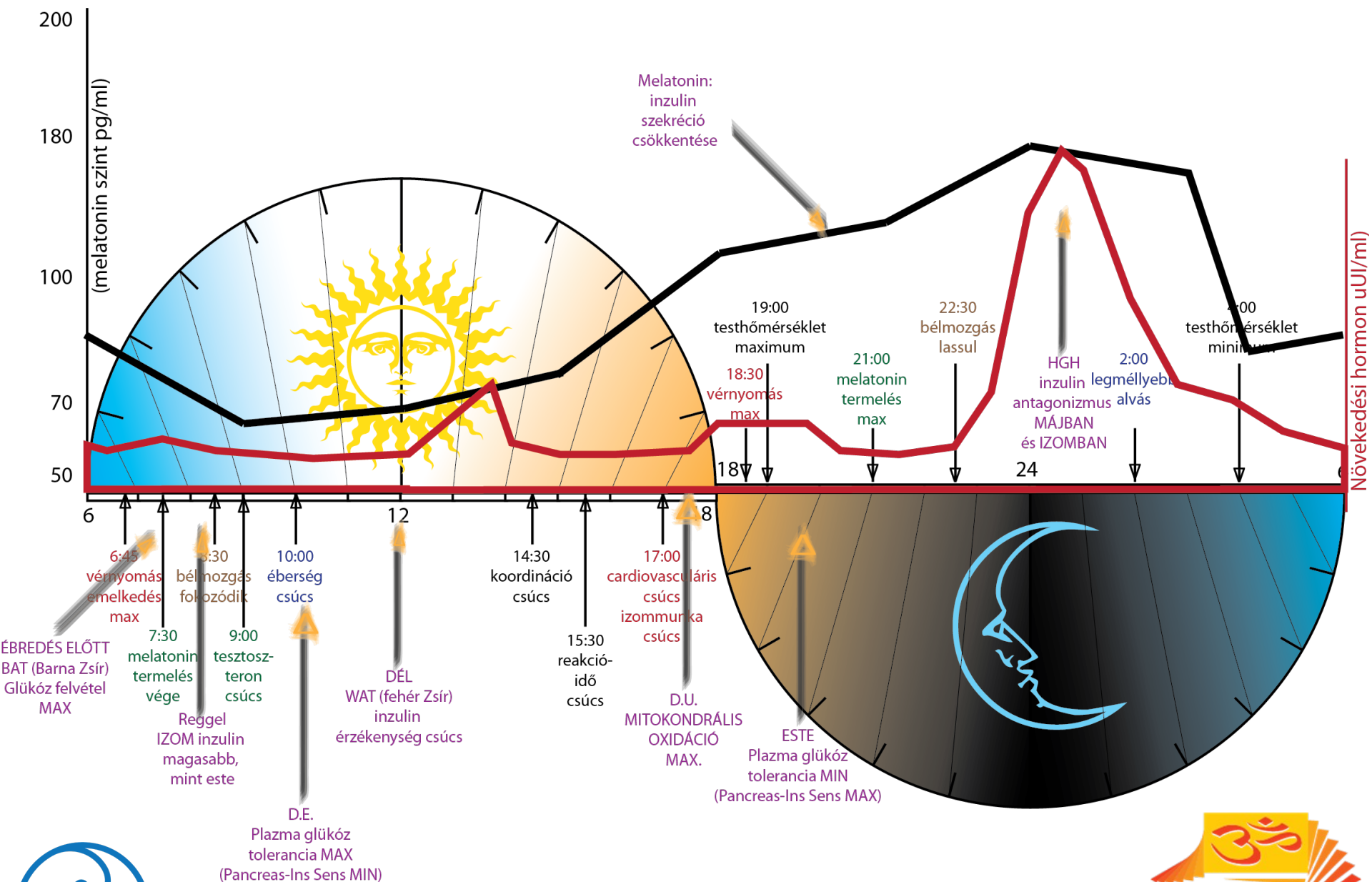


E·Z·O·K·U·R·Z·U·S

Természetes hormon termelés - és annak idő tényezői

- Azonnali válasz
- Késleltetett
- Pulzáló, epizodikus
- Ultradián
- Cirkadián
- Infradián
- Lunáris ciklus
- Évszakos ciklus





Természetes hormon termelés - és annak időtényezői 2.

- Életkorhoz kötött – lásd később
 - Magzat, csecsemő, gyermek, pubi, ifjú, felnőtt, öreg
- Terhesség
 - Terhesség (gesztációs növekedés (inzulin) trimeszterenként)
 - Szülés hormonjai (relaxin, oxitocin)
 - Szoptatás eltérő hormonjai (prolaktin – a fogamzás gátló) postpartum depresszió-együtnövés hiány, ösztrogén progeszteron csökkenés - érzékenység



Természetes hormon termelés - és annak élet-tényezői 3.

- NCD betegségek és a hormonok
 - CVD
 - Daganatok
 - Cukorbetegség
 - Elhízás
 - PCOS
 - Pajzsmirigy zavarok
 - Csontritkulás



Hormontermelés stimulálása

- Stimuláló ingerek, pleiotróp hormonok
- Negatív visszacsatolás GnRH-LH,FSH-Nemi hormon úton
- Pozitív visszacsatolás – női ciklus, emelkedő ösztrogén, LH emelkedést vált ki – előidézve a peteérést
- Egyéb hormonok által stimulált rendszerek, hipotalamikusan hormonok
- Stressz akut és krónikus szabályzás – ingerel, tompít
- Megterhelés és Mozgás aktiváló, stimuláló hatása
- Cirkadián stimulusok !!!!
- Pulzáló hormonok – hozzá szokás elkerülésének természetes útja

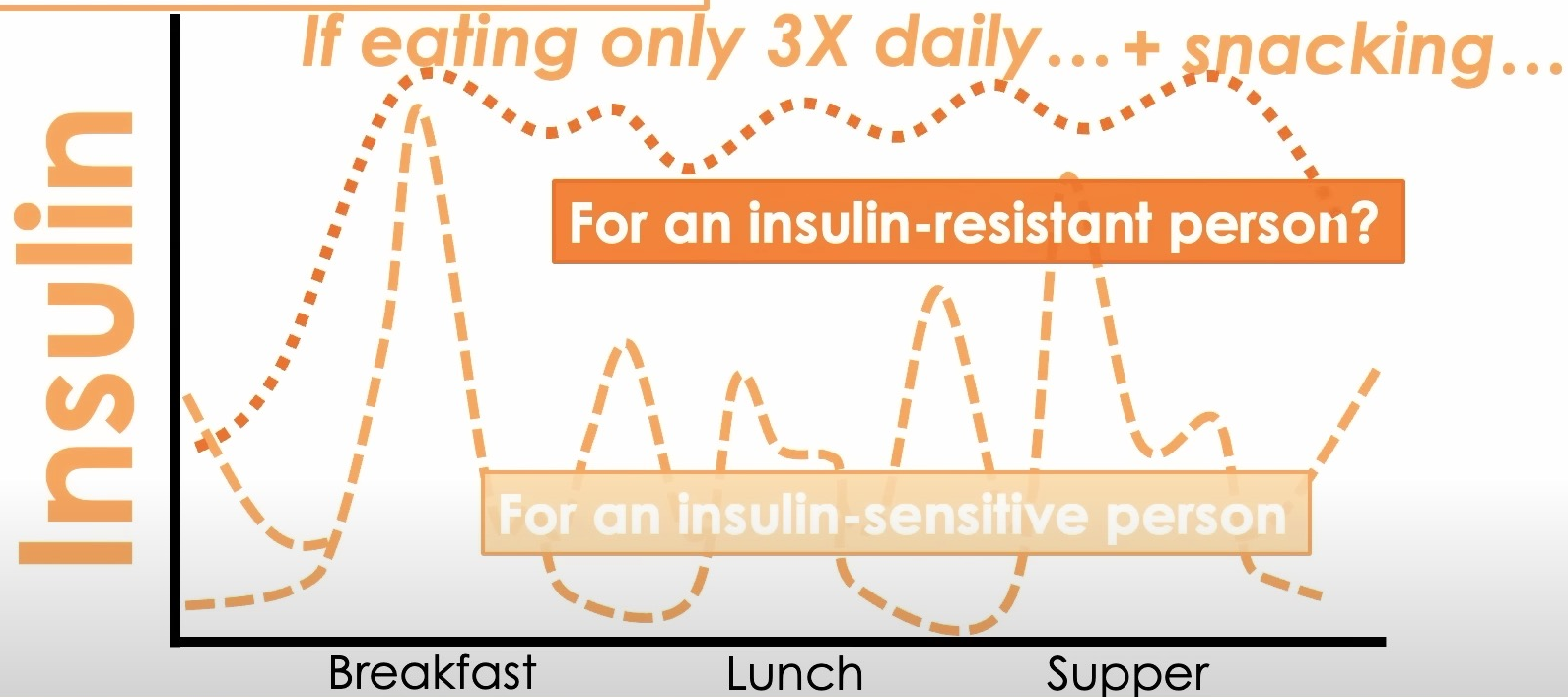


A Hormonokról részletesen 1.

- Inzulin és glükagon beta és alfa sejtek
 - Inzulin és leptin rezisztenciák,
 - TNFa, Szabad zsírsavak (FFA), rezisztin, adiponektin?
- Leptin és ghrelin
- Inkretinek, névszerint: GIP, GLP-1, AGRP / POMC, CART
 - DPP4 deaktivátor (GIP, GLP-1)
 - GLP-1 antagonist inkretin mimetikum
- NPY / CCK



Hyperinsulinemia



Any constant stimulus will eventually lead to a resistance to that stimulus

▶ ▶| 🔊 28:15 / 55:37

⏸ ⏮ ⏭ 🔧 HD ⏴

AGYALAPI MIRIGY

ELÜLSŐ AGYALAPI MIRIGY

nökedési hormon, pajzsmirigy stimuláló hormon, adrenokortikotrop hormon, follikulus stimuláló hormon, luteinizáló hormon, prkrolaktin



KÖZTES AGYALAPI MIRIGY

melanocita stimuláló hormon

HÁTSÓ AGYALAPI MIRIGY

oxitocin, vazopresszin

TOBOZMIRIGY



melatonin
szerotonin 3-5DMT

HIPOTALAMUSZ



tiotropin felszabadító hormon
dopamin
növekedési hormon felszabadító hormon
szomatostatin
gonadotropin felszabadító hormon
kortikotropin felszabadító hormon
oxitocin
vazopresszin

CSECSEMŐMIRIGY



timozinok /alfa, beta, gamma/
limfocita stimuláló hormon (LSH)
homeosztatis (csecsemőmirigy)
hormon (HTH)
csecsemőmirigy hormon faktor (THF)

MELLÉKPAJZSMIRIGY

parathormon



PAJZSMIRIGY

trijód-tironin
tiroxin
kalcitonin



inzulinszerű növekedési
faktor (szomatomedin)
angiotenzinogén
angiotenzin
trombopoietin

MÁJ



HASNYÁLMIRIGY

inzulin
glükagon
szomatostatin
hasnyálmirigy-
polipeptid (PPY)



PETEFÉSZEK

progeszteron
androszteneidon
ösztrogének
inhibin



PLACENTA

progeszteron
ösztrogén
korion gonadotropin
placenta laktogén
inhibin



prolaktin
relaxin

MÉH



herbaferm®
VITALITY & BALANCE

HERE



androgének
ösztadiol
inhibin

GYOMOR



gasztrín, ghrelin
neuropeptid Y
szomatostatin
hisztamin, endotelin

PATKÓBÉL



szekretin
kolecisztokinin

VESE



renin
eritropoietin
kalcitriol
trombopoietin

VASTAGBÉL ÉS



MIKROBIOM
szerotonin
dopamin, GABA
acetilkolin
noradrenalin

MELLÉKVESE



glükokortikoidok
ásványi kortikoidok
androgének
adrenalin, noradrenalin
dopamin, enkefalin



A Hormonokról részletesen 2.

- Emésztőrendszeri hormonok
 - Gasztrin
 - Szekretin
 - Motilin
- Ösztrogén / tesztoszteron
 - Aktiváció (reprodukció, CVD, anyagcsere, bőr, immunitás, gyulladások)
 - Organizáció (csontok, alkat, testösszetétel)
- Progeszteron / prolaktin



A Hormonokról részletesen 2.

- Pajzsmirigy kaszkád, édeshármás T3, T4, revT3
 - Mint az időjárás előrejelzés – napos, heti!
 - Épít és erősít, támogatja az aktivitást
 - Flow
 - Ha rosszabbul van a testem - de nem akarom tudomásulvenni, és jobbnak mondom, tettetem, (manifesztálom a túlhasználatot) túltermeltetem a pajzsmirigyem - fogyás, hasmenés, rossz hűtés, izzadás
 - Ha jobban vagyok testileg, mint ahogy megélem és mondom - alultermel a PM: (létrehozom az alulhasználatot - túlkímélem) hízás, fáékonyság, fáradtság, koncentrációs zavarok
- Ellenlábasok: inzulin-R, vércukor, leptin-R, kortizol-R, adrenalin, melatonin hiány
- TSH fokozó ingerek – anyagcsere, állapotjelzők
- Akut és krónikus stressz esetén



AGYALAPI MIRIGY

ELÜLSŐ AGYALAPI MIRIGY

nökedési hormon, pajzsmirigy stimuláló hormon, adrenokortikotrop hormon, follikulus stimuláló hormon, luteinizáló hormon, prkrolaktin



KÖZTES AGYALAPI MIRIGY

melanocita stimuláló hormon

HÁTSÓ AGYALAPI MIRIGY

oxitocin, vazopresszin

TOBOZMIRIGY



melatonin
szerotonin 3-5DMT

HIPOTALAMUSZ



tiotropin felszabadító hormon
dopamin
növekedési hormon felszabadító hormon
szomatostatin
gonadotropin felszabadító hormon
kortikotropin felszabadító hormon
oxitocin
vazopresszin

CSECSEMŐMIRIGY



timozinok /alfa, beta, gamma/
linfocita stimuláló hormon (LSH)
homeosztatis (csecsemőmirigy)
hormon (HTH)
csecsemőmirigy hormon faktor (THF)

MELLÉKPAJZSMIRIGY

parathormon



PAJZSMIRIGY

trijód-tironin
tiroxin
kalcitonin



inzulinszerű növekedési
faktor (szomatomedin)
angiotenzinogén
angiotenzin
trombopoietin

MÁJ



HASNYÁLMIRIGY

inzulin
glükagon
szomatostatin
hasnyálmirigy-
poilpeptid (PPY)



PETEFÉSZEK

progeszteron
androszteneidon
ösztrogének
inhibin



PLACENTA

progeszteron
ösztrogén
korion gonadotropin
placenta laktogén
inhibin



prolaktin
relaxin

MÉH



GYOMOR



gasztrín, ghrelin
neuropeptid Y
szomatostatin
hisztamin, endotelin

PATKÓBÉL



szekretin
kolecisztokinin

VESE



renin
eritropoietin
kalcitriol
trombopoietin

VASTAGBÉL ÉS



MIKROBIOM
szerotonin
dopamin, GABA
acetilkolin
noradrenalin

MELLÉKVESE



glükokortikoidok
ásványi kortikoidok
androgének
adrenalin, noradrenalin
dopamin, enkefalin

HERE



androgének
ösztadiol
inhibin

A Hormonokról részletesen 3.

- Pajzsmirigy folyt.
 - Anti TPO
 - Inzulin rezisztencia
 - Leptin rezisztencia
 - Autoimmun betegségek

Tútolom az aktivitást Túlértékelem magam - hyperT

Alulterhelem és Alulértékelem magam - hypoT

Alulértékelem magam és Tútolom az aktivitást - Autoimmun HypoT

Alulterhelem és Túlértékelem magam - politikai pályát választok.



A Hormonokról részletesen 4.

- Növekedési hormon
 - hGH és IGF-1 (don quijote és Sancho Panza)
 - Akut stressz – növeli, krónikus csökkenti (PTSD)
- Megállj hormon és Szomatostatin (de mikor termelődik?)
 - Lepakcsolja a fő hormonokat hGH, inzulin, glükagon, gasztrin, stb stopjele
 - gátolja a stresszszakadban részt vevő hormonok felszabadulását.
 - Akut stressz esetén a szomatostatin segít elnyomni az ACTH-szekréciót és mérsékelni a kortizol felszabadulását.
 - Krónikus stresszben a szomatostatin segít szabályozni a HPA tengely aktivitását és megakadályozni a túlzott kortizoltermelést.
 - A szomatostatin gátolja a növekedési hormon felszabadulását, amely stressz során diszregulálódhat

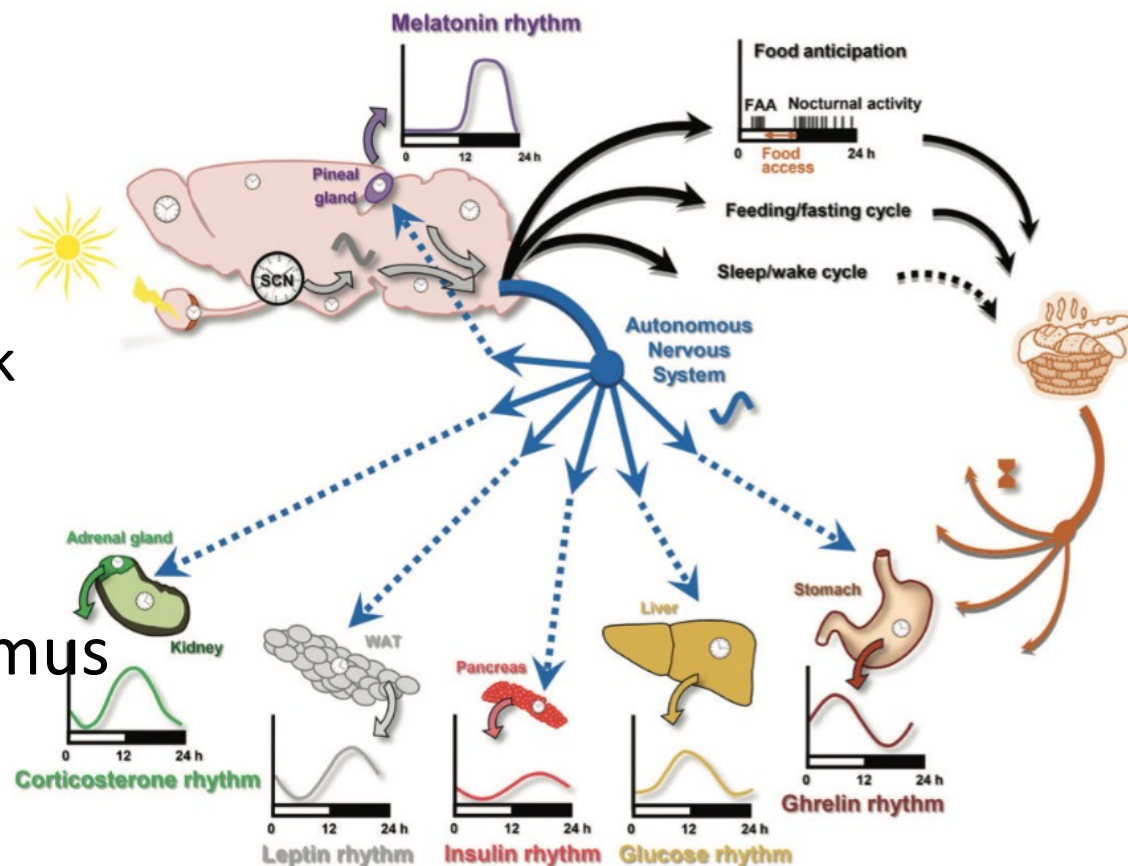


A Hormonokról ...Melatonin és Kortizol

DIABETES, OBESITY AND METABOLISM

review article

- Melatonin
 - Hogyan
 - Miből,
 - Mikor keletkezik
 - Ja, és hol?
- Kortizol
- A CIRKADIÁN ritmus
- Nappali őrtség
- Éjszakai őrőség



E·Z·O·K·U·R·Z·U·S



AranyMetszés

A Hormonokról részletesen 6.

- Szerotonin / Dopamin
- Szintézis és felszabadulás
- Étvágycsökkentés és jóllakottság
- Motiváció az agyban, hipothalamus, amigdala, SCN, jutalomközpont (NAc), cél-orientált viselkedés
- Dopamin és a vektorális minőség
 - Honnan származik –
 - amigdala izgalma és annak iránya, érzelmi szalencia
 - Prefrontális kéreg a kétely szülőhelye
 - Orbitofrontális kéreg a döntés helye, következmény értékelése
 - Hippokampusz – élmények, emlékek és memória
- Serotonin és Dopamin Tangó egymást gátló, egymást fokozó hatások



A Hormonokról részletesen 7.

- Noradrenalin
 - Különféle szervek, külön hatások
 - Máj – cukor
 - Tobozmirigy – melatonin termelés és felszabadítás
 - Hypothalamusz – CRH serkentő – ACTH serkentő, hangulat, tanulás és stresszválasz
 - Hipofízis – ADH, oxitocin felszabadító
 - Thalamusz – érzékszervek –agy közti tolmács, erősítő
 - Amigdala – félelem és szorongás ingerület átvivő, érzelmi társítás emlékekhez
 - Hippokampusz – memória, mem. Konszolidáció – averzív tanulást fokozó
 - GI – gátló (kivéve a nyálkahártya izmok)



AGYALAPI MIRIGY

ELÜLSŐ AGYALAPI MIRIGY

nökedési hormon, pajzsmirigy stimuláló hormon, adrenokortikotrop hormon, follikulus stimuláló hormon, luteinizáló hormon, prkrolaktin



KÖZTES AGYALAPI MIRIGY

melanocita stimuláló hormon

HÁTSÓ AGYALAPI MIRIGY

oxitocin, vazopresszin

TOBOZMIRIGY



melatonin
szerotonin 3-5DMT

HIPOTALAMUSZ



tiotropin felszabadító hormon
dopamin
növekedési hormon felszabadító hormon
szomatostatin
gonadotropin felszabadító hormon
kortikotropin felszabadító hormon
oxitocin
vazopresszin

CSECSEMŐMIRIGY



timozinok /alfa, beta, gamma/
limfocita stimuláló hormon (LSH)
homeosztatis (csecsemőmirigy)
hormon (HTH)
csecsemőmirigy hormon faktor (THF)

MELLÉKPAJZSMIRIGY

parathormon



PAJZSMIRIGY

trijód-tironin
tiroxin
kalcitonin



inzulinszerű növekedési
faktor (szomatomedin)
angiotenzinogén
angiotenzin
trombopoietin

MÁJ



HASNYÁLMIRIGY

inzulin
glükagon
szomatostatin
hasnyálmirigy-
poilpeptid (PPY)



PETEFÉSZEK

progeszteron
androszteneidon
ösztrogének
inhibin



PLACENTA

progeszteron
ösztrogén
korion gonadotropin
placenta laktogén
inhibin



prolaktin
relaxin

MÉH



herbaferm®
VITALITY & BALANCE

HERE



androgének
ösztradiol
inhibin

GYOMOR



gasztrín, ghrelin
neuropeptid Y
szomatostatin
hisztamin, endotelin

PATKÓBÉL



szekretin
kolecisztokinin

VESE



renin
eritropoietin
kalcitriol
trombopoietin

VASTAGBÉL ÉS



MIKROBIOM
szerotonin
dopamin, GABA
acetilkolin
noradrenalin

MELLÉKVESE



glükokortikoidok
ásványi kortikoidok
androgének
adrenalin, noradrenalin
dopamin, enkefalin



A Hormonokról részletesen 8.

- Endorfinok
 - Pro-OPIO-MELANO-Cortin gyermekei
 - Beta endorfin, (Pro)enkefalin, (pro)dinorfin
 - Stressz fájdalom, testmozgás
 - 3 féle receptor, háromféle endorfinhoz (fájdalom: mu, stressz: delta, fiziológia: kappa)
- Adrenalin és a kortizol: velő és kéreg
 - Emésztőrendszer
 - Ko-operáció – akut stressz
 - Krónikus stressz – egyensúly hiány



A Hormonokról részletesen 9.

- HISZTAMIN
 - Gyulladás és immunitás
 - Emésztés
 - Neurotranszmitter
 - Simaizom kontraktus
 - Allergiás reakciók
 - Receptorok H1-4
 - Antihisztaminok
 - Hisztamin antagonisták
- Endokannabinoidok – homeosztázis „zsírzói”



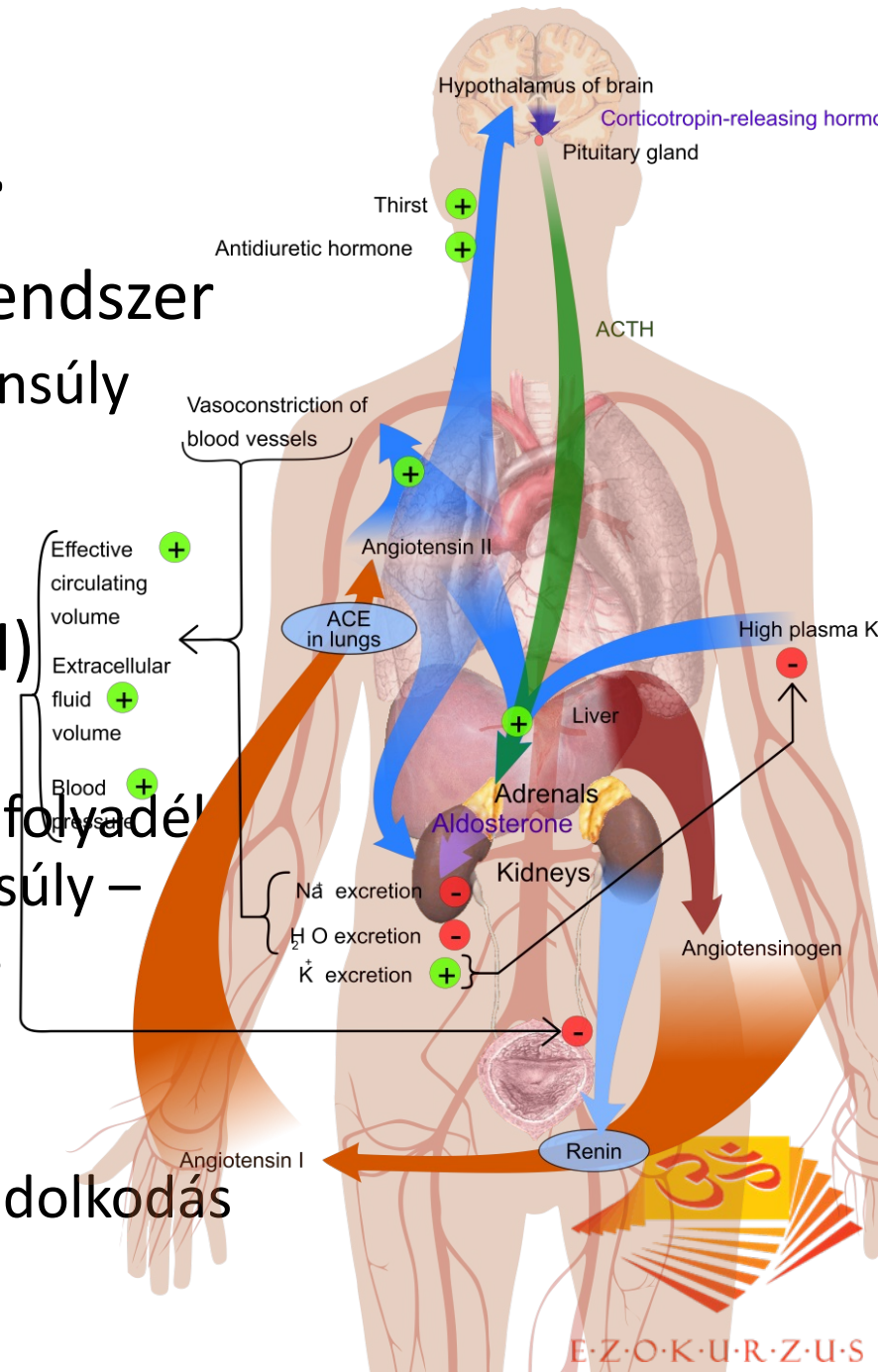
A Hormonokról 10.

- Rennin angiotenzin 1 és 2 rendszer

- Vérnyomás és folyadék-egyensúly
- Elektrolit balansz
- Fiziológia, ACE2 receptorok

- Oxitocin, Vazopresszin (ADH)

- Simaizom – méh-kontrakció
- Kontrakció – vese ereiben – folyadék visszatartás, elektrolit egyensúly – ozmolalitás, cirkadián ritmus
- Hangulat
- Kötődés
- Következményekkel való gondolkodás



A Hormonokról részletesen 11.

- Fenetilamin
- Hepcidin
- Eritropoietin
- Egyéb jelző-molekulák
- Citokinek
 - Leukinek, interleukinok, interferonok, tumor nekrosis faktorok,
 - Kemokinek
- Prostaglandinok
- Lipotropin
- Melanocita stimuláló hormon



Éhség / jóllakottság kémiaiája

- Éhség az agyban: a négyes inkretin-es
 - CART, POMC v.s.NPY, AGRP
- Éhség a belekben
 - Ghrelin
 - Leptin
 - Kolecisztokinin
 - Orexin
 - Dopamin
 - Szerotonin
 - NPY
 - Rezisztin
 - Adiponektin
 - Motilin



Éhség / jóllakottság kémiája 2.

- Hogy szólnak a mikróbák?
 - Szerotonin
 - Dopamin
 - Acetilcolin – kolin-trimetilamin-TMAO – agyi acCholin felszabadító
 - Kolin enzim és felszívódás fokozás
 - GABA
- Éhség / tápláltság a testben
 - Hiánybetegségek
 - Funkcionális éhezés
 - Alultápláltság



Éhség / jóllakottság kémiaiája 3.

- Tovább az inkretinekről GLP-1

- A GLP-1 serkenti az anorexigén (étvágycsökkentő) neuropeptidek, például a proopiomelanocortin (POMC) és a kokain- és amfetamin-szabályozott transzkriptum (CART) felszabadulását, miközben
- gátolja az orexigén (étvágyserkentő) neuropeptidek, például a neuropeptid Y (NPY) és az agouti-related peptid (AgRP) felszabadulását.
- GIP (glükózfüggő inzulinotrop polipeptid) serkenti az inzulin felszabadulását a hasnyálmirigy béta-sejtjeiből, elősegítve a glükóz felvételét és felhasználását a perifériás szövetekben.

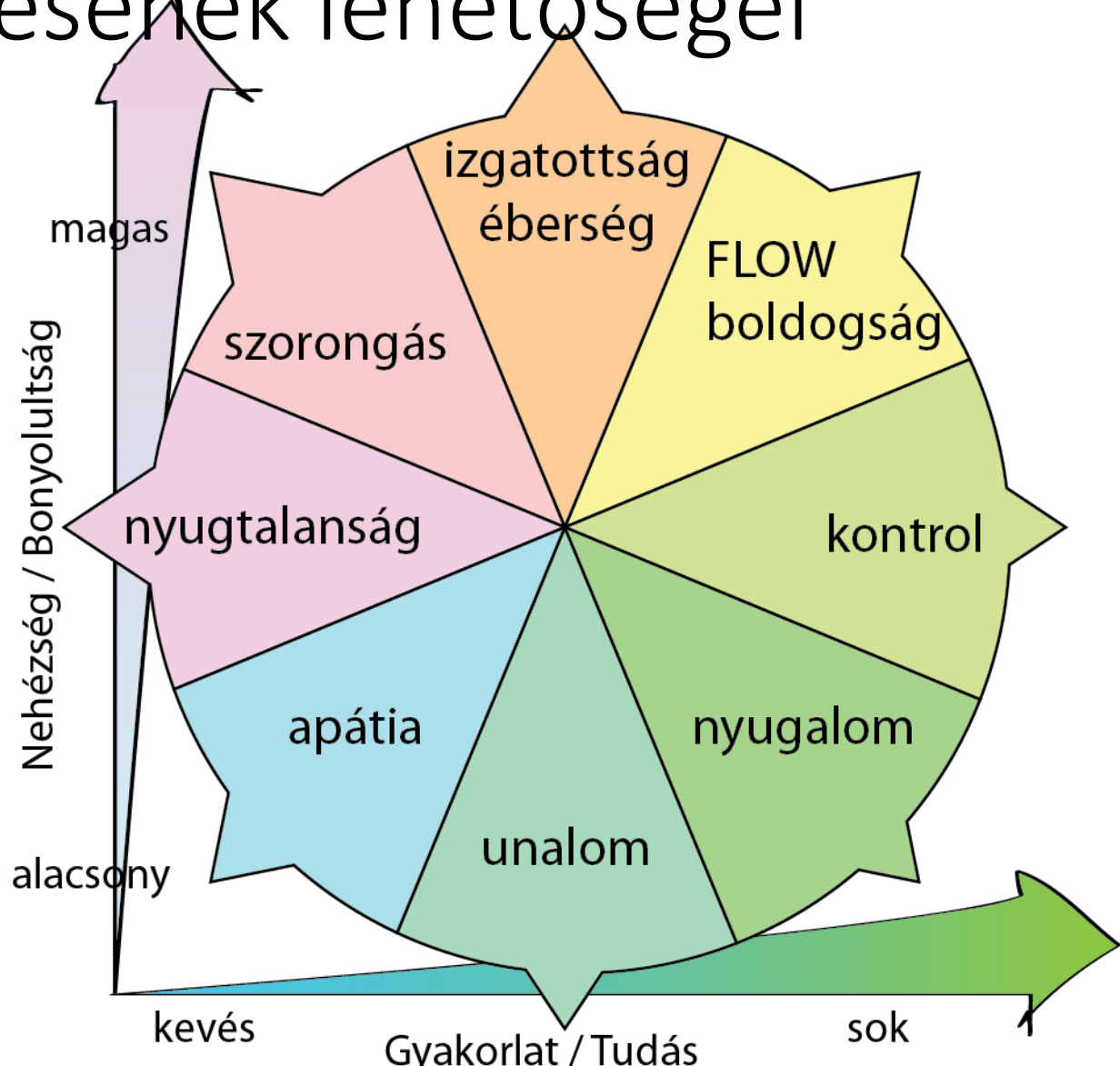
- Endokannabinoidok és cukor éhség

- THC és a felborított homeosztázis rendszer – hipotalamikus CB1receptor – hatáskaszád, NPY felszabadulás, ghrelin emelkedés, dopamin (jutalom) felszabadítás
- Glutamát aktivitás, íz-vágy



Hormonális egyensúly megteremtésének lehetőségei

- Életmód
- Stresszkezelés
 - Akut
 - Krónikus
 - Eustressz
 - Disz-stressz
- Étrend
- Mozgás
- Pihenés
- Gyógynövények



Gyógyfüvek mellékveséknek

- Adaptogének
 - Cordiceps
 - Ázsiai Ginzeng
 - Ashwagandha – álombogyó
 - Édesgyökér
 - Ánizs
 - Gink-Go
- Androgén aktivitás
 - Gyömbér



Gyógyfüvek anti-anyagok

- Nemi hormonokat moderáló hatások antigonadotrófia
 - Vízi peszérce – LH, TSH csökkentő, tesztoszteron csökkentő
- Antidiabetikus, anti-hyperglukaemiás drogok
 - Panax ginzeng
 - Kurkuma
 - Medveszőlő
 - Cordiceps
 - Gyömbér
 - Kecskeruta
- Gymnema
- Rózsás météng
- Görögszéna
- Örménygyökér
- Áfonya
- Aloe
- Enyves kutyaagyűszű
- Gyermekláncfű
- Damiana



Gyógyfüvek további anti-anyagok

- Antidiabetikus, anti-hyper-glikaemiás drogok
 - További vércukor szint csökkentő hatású gyógynövények közé tartozik a **párlófű, lucerna, ínfű, bojtorján, zeller, kukorica bajús, gyermekláncfű, örménygyökér, eukaliptusz, fokhagyma, gyömbér, ginzeng, kecskeruta, panax ginzeng, útifű, jávai tea, boróka mályva, mirha, csalán, zsálya, szenegafű (Polygala senega), szibériai ginzeng, cseresznye**



Gyógyfüvek stimuláló hatással

- HIPER glikémia
 - Örménygyökér, a
 - Panax ginseng, a
 - Gotu kola, az
 - édesgyökér, a
 - rozmaring és a
 - tea (Camellia sinensis).
- Pajzsmirigy stimulálók
- Ashwagandha
- Kislevelű bakopa
- Hólyagmoszat



Gyógyfüvek folyt.

- Pajzsmirigy működést csökkentő
 - Aloe vera
 - Bogáncsvirág
 - Citromfű
- Hisztamin hatást csökkentők
 - Borsmenta
 - Rehmannia
 - Kurkuma
 - Citromfű
- Reprodukciós zavarok
 - Barátcserje,
 - ösztrogénszerű hatású gyógynövények közé tartozik a réti palástfű (*Alchemilla vulgaris*), a hamis egyszarvú gyökér (*Chamaelirium luteum*), a vad yam (*Dioscorea villosa*), az édeskömény (*Foeniculum vulgare*), az édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*), a fehér pünkösdi róza (*Paeonia lactiflora*), a Panax ginseng, a hármasszirom (*Trillium erectum*) és a verbéna (*Verbena officinalis*)



A hormonok kihívásai élet- szakaszok szerint

- A magzat hormonjai (négykezes)
 - Anyai hormonok
 - Magzati hormonok
- Növekedés – osztódás és kitelés
- Pubertás a legnagyobb változás
- Érett ember
- Reprodukciós életszakasz
 - Zavarok, hibák
- Az ösztrogén, mint általános erősítő
- A tesztoszteron, mint dopping
- Az öregedés



Mesterséges pótlás (ok, vagy nem oké?)

- HRT – hormonpótlás terápiák
- Női bajokra
- Pajzsmirigyre – alulműködés ellen
- Férfi bajokra, andropauzára, hiúságra



Hitek és tévhitek - környezeti eredetű hormonok-zavarok

- Hiedelmek
- Félreértések
- Környezeti hatások
 - Mindennapi mérgeink
 - Szokások, a fogyasztás ára
 - Kényelem és biztonság? a tiszta vízben
 - Biztonságos? Élelmiszerek
 - Műanyagok kora



Gyakori problémák és megoldások a terapeuta és kutató szemével

- Pajzsmirigy
- Menstruáció
- Petefészkek
- Egyéb Női Bajok (ENB)
- Klimax – parázslás
- Hasnyálmirigy
- Herék
- Mellékvesék



Amit a hormonok utálnak

Dohányzás, alkohol,
szintetikus kábítószer

Tartós stressz

Cukor

Nagy mennyiségű állati
fehérje

Mozgáshiány

Oxigénhiány

Elsavasodott szervezet

Túl sok szénhidrát

Vízhiány (sajnos nem iszunk
eleget, főleg tiszta vizet
nem!)

Mesterséges fény (TV,
monitor, neon)

Túl hangos zene

Szintetikus illatok

Szintetikus gyógyszerek



Amit a hormonok is szeretnek

- friss levegő
- tiszta víz
- friss, természetes, élő táplálék (nyers zöldségek, gyümölcsök, csírák, magvak, 100%-os növényi levek)
- őszinte nevetés
- szerelem
- csókolózás
- simogatás, ölelés
- nagylelkűség
- mértékletes sport (az élsport sajnos nem kedvez a hormonműködésünknek!)
- tánc
- erdei séta
- Napfény
- Természetes illatok
- harmónia



Mi a hormon-bajok háttere?

- Fogamzásgátló használata és elhagyása
- Életkorra jellemző problémák
- Xenoösztrogének
- Kortikoidok, szteroidok
- Lelki problémák
- Egyensúly megbomlása – androgénesedés
- Nagyipari élelmiszerek
- Kozmetikai mellékhatások, hormontartalmú gyógyszerek
- Túlzott víz fogyasztás
- Rossz táplálkozás



Jótékony táplálékok

- csírák, főleg a görögszéna, a lucerna, vöröshere és a szója
- borágó olaj, ligetszépe olaj, szőlőmag olaj, lenmag olaj
- jamgyökér, ginzeng gyökér, gyömbér gyökér, maca gumó
- geránium, zsálya, levendula, majoránna, ilang-ilang, pacsuli, édeskömény, rózsa, koriander illóolajok
- barátcserje, komló
- hüvelyesek
- jukka virág, rózsaszirm, levendulavirág
- csípős paprika, paradicsom, áfonya
- fagyöngy, palástfű, árvacsalán teája



Az öröklét tudománya

- Kilépés a halál kultúrájából

Mit jelent Isten neve?

Tudatosságot arról, hogy mi az Ő örökkévaló forrásából táplálkozhatunk.

Ez egy folyamatos kapcsolat, még ha mi érzelmi hullámmásunk tengerén ezt nem érzékeljük. Az örök élet az alázaton keresztül érkezik.

A spirituális tisztulás maga a jóga. Az Isteni kegyelem minden tisztulás mozgatórugója.

Tudatosan élni annyit tesz, hogy természetes ütemben végigjárjuk az önuralom lépcsőfokait.

Minden szervünket és képességünket uralmunk alá vonjuk, hogy ne azok irányítsanak minket.

Végcél. Az emberi testünk a lélekből építkezzen



E·Z·O·K·U·R·Z·U·S



AranyMetszés

Gyakorlatok 1. ELME

Az Elme fegyelmezése (a fegyelmezetlen elme= halálos ellenség, a fegyelmezett a legjobb barát)

- pozitív gondolkodásmód
- gondolataink összegzése pl. írásban
- mantra jóga, pozitív megerősítések, ima
- meditáció
- spirituális és szépirodalom, szent szövegek tanulmányozása
- tanulás egy életen át
- odaadás, önzetlenség gyakorlása



Gyakorlatok 2. LÉGZÉS

A Légzés Fegyelmezése (a légzés a hatalom, az a hatalom irányítója)

- tudatos légzés, intuitív légzés
- légzésslassítás, belégzés kilégzés eggyé válása
- az élet légzése által repíthetjük el lelkünket a világmindenségbe
- váltott orrlukú légzés
- a prána tudatos belégzése



Gyakorlatok 3. ŐSI ELEMEEK

- TŰZ
 - a tűz, mint tisztító eszköz, alkalmazása
 - az isteni kegyelem szállítóeszköze, Isten fizikai minősége
 - menstruáció
 - az emberi tudatban az öröm, az ekstázis, a kreativitás megtapasztalása a belső tűz
 - a táplálás szentsége
 - az étel
 - a fény, amely Isten fénye
- VÍZ
 - a fizikai és éteri testünk megtisztítása napi kétszer
- tisztavíz fogyasztása
- meditáció
- energiatest tisztántartása
- FÖLD
 - tanuljuk meg az étel szerepét, és mennyiségét
 - a mozgás, az étel és a munka szimbóluma
 - a legtöbb ember nem az éhség, hanem a zabálás miatt hal meg
 - böjt mint stratégia (lelki és fizikai böjt)
 - örömmel végzett munka
 - szereteten alapuló emberi kapcsolatok



Gyakorlatok 3. ŐSI ELEMEEK

Testmozgás

- természet szeretete
- rendszeresség
- nyugodt mozgás, ne oxidáljuk el a szervezetet
- mozgás maga az élet

Az Alvás

- virrasztás havi egyszer
- az alvási idő összhangja a természettel
- napnyugta, napfelkelte

- Isten nevei, ima ereje
- mantrázás
- cél minden percben eggyé válni vele
- nincs gondolat a teremtmő nélkül.



Kérdések és köszönet