



Puberta jako zrod ženy

V minulém díle jsme se dozvěděli o ženské kráse, její souvislosti s pentagramem, symetrií a zdravím. Dnes se zaměříme na období, kdy se z dítěte rodí žena a jaké komplikace mohou v této době nastat.

Puberta, dospívání, těžké a náročné období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Trvá řadu let a je psychicky náročná nejen pro dospívajícího člověka, ale i jeho okolí. Z dítěte závislého na rodičích se musí vyklubat samostatná osobnost s vlastními názory, cíli a životní cestou. Často se říká, že výchova a vztah s rodiči jsou nejdůležitější do našich tří let. Je to zvláštní, protože z této doby si prakticky nic nepamatujeme, maximálně pár útržků, přesto nás toto období ovlivňuje v životě asi nejvíce.

Nevědomé vzorce

V té době si totiž vytváříme emoční vzorce, které ale nejsou propojeny s konkrétními vzpomínkami. Vznikají programy, které se zakódují do našeho mozku i celého těla. Naše další zkušenosti, vše, co prožijeme a naučíme se, pak na tyto citové vzorce navazují. V podstatě se v tomto období tvoří naše osobnost a nevědomé emocionální vzpomínky nás pak

řídí po celý život. Velkou roli hrají emoce našich rodičů, protože celou řadu vzorců přebíráme právě od nich. Když se o nás matka zbytečně nebojí a má důvěru, že se nám v běžných situacích nic nestane (nechá nás lézt po kamenech a vůbec volně se pohybovat v přírodě) a naopak třeba i prudce emočně zareaguje, pokud se dostaneme do opravdu nebezpečné situace, vytvoří nám zřejmě dobrý emoční vzorec pro vytváření strachu. Budeme mít sebedůvěru, že zvládneme řadu náročných situací a zároveň dostaneme strach ve chvíli, kdy hrozí nějaké reálné nebezpečí, a tím se ochráníme.

V pubertě se začne v plné míře projevovat osobnost, která se vytvořila v těch prvních třech letech života. Hlavním úkolem tohoto období je osamostatnit se od rodičů. Přestat sám sebe vnímat jejich pohledem, ale utvořit si svůj vlastní. Puberťák se začne vymezovat proti rodičovským názorům, postojům a vytváří si svoje. Často jsou tyto názory v opozici. Dítě svobodomyšlných rodičů bude tedy vyhledávat pevný řád, a naopak, kdo byl držen zkrátka, začne ignorovat většinu norm. Přichází období, kdy si dítě začne říkat: *Jak je možné, že já, tak skvělý a otevřený člověk, mám tak nemožné rodiče?* Období

puberty doprovází překotný vývoj mozku. Ten je dokončen přibližně mezi 20. a 25. rokem věku. Proto je také v některých zemích posunutá hranice dospělosti včetně možnosti pít alkohol na vyšší věk než třeba u nás.

Hormony a první menstruace

Nejpozději se u nás vyvíjí přední mozek, který je také zodpovědný za rozhodování a kontrolu chování. Proto také pubertální děti často nedomýšlí důsledky svých rozhodnutí. Klidně proflákají čas před maturitou a riskují, že maturitu neudělají. Prostě nedomyslí, co bude dál. Celý tento vývoj je řízen nervovým a hormonálním systémem.

Dívky dospívají o něco dříve než chlapci. Začátek puberty přichází průměrně okolo jedenáctého roku, v normě je posun o dva roky dříve nebo později. Začne se zrychlovat růstové tempo, dívky vyrostou přibližně o 20 centimetrů a přiberou cca 35 % své váhy (průměrně 20 kg). Od začátku puberty se postupně začnou objevovat sekundární pohlavní znaky – prsa, ochlupení, tuk se začne ukládat do oblasti boků. Završením fyziologické puberty u dívek je první menstruace. Většinou se objeví 2–3 roky po tom, co dívky začnou růst prsa. Zvětšování prsní žlázy je řízeno hormonálně. Ovlivnit ho mohou nejen vlastní hormony, ale často i toxiny, takzvané hormonální rušiče. Některým dívkám začnou prsa růst o dost dříve, než je normální. Většinou to znamená větší citlivost na hormony (někdy mají důsledkem matčiných hormonů zduřenou prsní žlázu dočasně i novorozenci či kojenci). Po roce nejvyšší růstové aktivity zároveň přichází menstruace. U většiny (až u 95 % dívek) se tak první krvácení objevuje mezi 12 a 14 rokem. V té době dosahuje tělesná výška téměř svého maxima. To znamená, že dívka, která dostala měsíčky, už moc nevyroste, maximálně pár centimetrů. Ve skutečnosti je doba první menstruace ovlivněna i geneticky a souvisí se zralostí kostry. Ovlivňuje ji ale i celkové tělesné složení. Tělesný tuk by měl přesahovat 17 % hmotnosti a dívka by měla vážit v průměru okolo 47 kg. Menstruace je na tělesné složení navázána po celou dobu života. Pokud žena moc zhubne a ztratí tukovou tkáň, tělo ví, že by nedokázala donosit zdravý plod a menstruace i ovulace dočasně vymizí. Udává se, že k jejímu zastavení dochází, pokud se hmotnost sníží pod 10. percentil hmotnosti k výšce. U dívky vysoké 160 cm je to tedy přibližně 45 kg. Ztráta menstruace je zároveň varovným příznakem. Pro její znovunastartování ale nestačí pouze dosáhnout původní váhy, je nutné nabrat o několik kil více (alespoň o 2 kg).

Pozor na hubnutí i antikoncepci!

Dívky začnou v pubertě velmi řešit, jak vypadají. Pod módním diktátem mohou držet různé diety, protože současným ideálem krásy je anorektická, chlapecká postava. Nadměrné hubnutí je ale v této době nebezpečné, protože může narušit vývoj ženských pohlavních orgánů, který je navázán na pravidelnou menstruaci.

Puberta je spuštěna hormonálním systémem již několik let před prvními projevy. Hypotalamus a hypofýza pulzně, rytmicky vypouští luteinizační hormon LH neboli *lutropin*. Ten stimuluje vaječníky k produkci ženských hormonů a u dospělé ženy spouští ovulaci. Způ-

sobuje také zvýšení bazální teploty, která ovulaci doprovází. Nejprve je tento hormon produkován jen v noci. Protože je hormonální systém velmi navázán na střídání světla a tmy, je pro zdravý vývoj dítěte důležité, aby pravidelně spalo v tmavé místnosti bez světla, nedívalo se před spaním do mobilu, tabletu či na televizi – modré světlo spektra těchto přístrojů totiž může vylučování potřebných hormonů narušit. Hormonální systém ženy dozrává několik let a postupně se stabilizuje. Na začátku je normální, že menstruace vynechá třeba až na několik měsíců, v průběhu cyklu může docházet k různému špinění, a to kvůli poklesu hladiny hormonů. Délka cyklu není ustálená a většinou ani neprobíhá ovulace. Na počátku dochází

Hlavním úkolem tohoto období je osamostatnit se od rodičů. Přestat sám sebe vnímat jejich pohledem, ale utvořit si vlastní.





ku takzvané nepravé menstruaci, kdy se sliznice z dělohy odlučuje v důsledku poklesu hormonů. Zasahovat do tohoto přirozeného pohlavního vývoje prostřednictvím antikoncepcce je ale velkou chybou. Bohužel, hormonální antikoncepcce bývá často lékaři doporučována nejen jako prevence početí, ale také pro pravidelnější krvácení, odstranění bolestivosti a podobně. Bolestivá menstruace u dívek je způsobená nadměrnými děložními kontrakcemi, kdy zvýšená hladina prostaglandinů způsobuje zvýšení kontrakcí a tla-

Supraren a VelienDren. Na akutní bolestivou menstruaci nejvíc pomáhá stará, osvědčená metoda – teplo. Nahřáté polštářky, termofor či zahřívání rukou tak, aby došlo k uvolnění křečí ve svalovině.

Předčasná puberta

Vývoj nervového a hormonálního systému ženy jde ruku v ruce s jejím tělesným a psychologickým zráním, je postupný a trvá řadu let. Vše má svůj čas a je dáno i individualitou každé žem-

Nadměrné hubnutí je v této době nebezpečné. Může totiž narušit vývoj ženských pohlavních orgánů, který je navázán na pravidelnou menstruaci.

ku v děloze. Tato bolestivost většinou sama vymizí po narození prvního dítěte, protože dojde ke změně děložního čípku, kterým snáze odtéká krev. Dojde také k vyrovnaní hormonálních hladin.

Při jakýchkoli problémech s menstruací se při řízené detoxikaci musíme zaměřit na dvě věci – na hormonální systém a na gynekologické orgány. V úvahu tak připadají preparáty **GynoDren**, **Fluorex**, **Candid**, **Hypotal**,

ny. Pokud ale dojde k velkým výkyvům z normality, může to být znak narušeného vývoje a je třeba do procesu zasáhnout detoxikací, aby vývoj mohl probíhat podle pravidel organismu a nebyl narušen toxiny a patogenními mikroorganismy. Jedním takovým nebezpečím je předčasná puberta. Ta nastává, pokud začne přibližně o 2,5 roku dříve, než je běžné, u děvčat tedy v průběhu 1. a 2. třídy. U těchto dívek většinou dochází k poruchám růstu

a kostní tkáň, růst je předčasně ukončen a dívka je menší než by geneticky měla být. Předčasnou pubertu většinou doprovází poruchy hormonálního systému a celý život jsou tyto dívky více ohroženy karcinomy prsu, vaječníků, ale také neplodností. Většinou špatně nesou, že vybočují z okruhu svých vrstevníků, dochází k vyčleňování z kolektivu, vzniku komplexů, stresů. Tyto dívky jsou také ohroženy vznikem anorexie a jiných poruch příjmu potravy, ale i úzkostmi a depresemi.

A jaké jsou příčiny předčasné puberty? Někdy k ní vede nadměrná hmotnost, obezita, zvýšené množství tuků v těle. Tyto příčiny nesouvisí jen s výživou, častým problémem je nadměrný příjem bílkovin a vysokokalorické stravy, hlavně mezi šestým a osmým rokem života, důležitou roli hraje i hormonální systém a porucha tukové tkáň. Do tukové tkáň se ukládá řada toxinů, která následně narušuje hormonální systém. Roli mohou hrát toxiny z životního prostředí v potravě, hlavně pozor na sóju, maso či mléko, které mohou být zdrojem nežádoucích hormonů. Některé toxiny, které působí jako hormonální rušiče, najdeme v kosmetice, plastovém nádobí. Jedním z nich je například *bisfenol*. Detoxikaci provádíme přípravky **Antichemik**, **MindDren** nejlépe dohromady s preparátem **LipoDren**. Předčasné dospívání mohou ale spustit i hormony produkované přímo organismem. Takovým nežádoucím zdrojem hormonů mohou být ovariální cysty, nádory hormonálních orgánů, nadledvin, problémy štítné žlázy, jater. Zde je nutné najít příčinu a tu odstranit pomocí příslušných preparátů.

Hormonální systém je řízen nervovou soustavou. Různé infekce, záněty, mikrobiální ložiska, ale i úrazy hlavy mohou vést k nadměrné aktivaci hormonálních žláz.

Jaké preparáty **Joalis** použít u projevů předčasné puberty? A dá se vůbec zastavit? Obecně lze říci, že velmi záleží, v jakém je stadiu, zda je již plně rozjetá nebo spíše začíná. U podezření na předčasné vyspívání bychom se měli zaměřit na detoxikaci tukové tkáň a hormonálního systému a nezapomenout ani na psychiku. Příklad dvou kúr pro zpomalení projevů dospívání:

1. LiverDren + LipoDren + MindDren

2. Hypotal + VelienDren + Gynodren

Tyto kúry samozřejmě nezahrnují všechny příčiny vzniku předčasné puberty, ale mají vliv na hormonální rovnováhu. A na závěr jeden tip na zmírnění bolestivé menstruace: **GynoDren + Relaxon + Regular.**

Marie Vilánková

