



UDĚLEJ TUTO

JEDNU ZMĚNU

A ZBAV SE PMS



@BAGNIARI

o autorce



informovanost je pro mě
základním kamenem vědomého
rozhodování se a převzetí
zodpovědnosti za své zdraví.

Katarína Baniari



kontakt: @bagniari | bagniari.com | bagniaristore.cz

Mgr. Katarína Miroš Baniari je biologická antropologička, poradkyně, autorka online programu PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®, autorka podcastu Bagniari radio a zakladatelka e-shopu Bagniaristore.cz

slovo autorky

Tento ebook jsem vytvořila jako zdroj informací pro konkrétní problém, který se týká právě tebe. Pokud jsi si stáhla tento ebook znamená to, že hledáš odpovědi na tvoje otázky, ale bohužel marně. Dostáváš opakovaně stejné odpovědi a ty jsi z toho už unavená. Věřím však, že dnes se ode mě dozvíš to, co jsi už dávno měla vědět a hlavně, že ti bude během pár chvil a dní lépe, díky těmto informacím. Rozhodně mi dej vědět, jak ti tento ebook posloužil na podpora@bagniari.com

premenstruační syndrom

Mnohé z nás jsme byly naučené řešit PMS (premenstruační syndrom) vnějšími způsoby: užíváním léků určených speciálně pro ženy nebo používáním nahřívacích polštářků na zmírnění křečí.

Mnohým z nás však uniklo, že při řešení PMS je nejdůležitější to, co je ve uvnitř.

Existují specifické živiny – jako například hořčík –, které jsou klíčové pro zvládnutí účinků PMS. V tomto ebooku se dozvíš víc o tom, proč je hořčík tak důležitý, pokud máš problémy s PMS, a o některých jednoduchých způsobech, jak můžeš do svého jídelníčku přidat víc hořčíku.

Co je magnézium?

Jako vysvětluje National Institute of Health, hořčík je minerál, který se přirozeně nachází v našem těle a v mnohých druzích potravin. Plní důležitou úlohu ve více než 300 enzymových systémech v těle, které regulují různé činnosti, jako je tvorba bílkovin, kontrola funkce svalů a nervů, ovlivňování kontroly hladiny cukru v krvi a krevního tlaku.

Hořčík též hraje klíčovou roli při tvorbě energie, syntéze DNA/RNA, tvorbě kostí a tvorbě antioxidantu glutatiónu. A v neposlední řadě se podílí i na přenosu iontů vápníku a draslíku přes buňkové membrány – tato konkrétní úloha hořčíku je obzvlášť důležitá, protože se zjistilo, že správné množství vápníku v těle pomáhá zvládat příznaky PMS.





Zjistilo se, že správné
množství vápníku v
těle pomáhá zvládat
příznaky PMS.

Zbav se PMS přirozeně

Jelikož PMS může mít širokou škálu příznaků a každá ho zažíváme jinak, může být těžké určit přesnou příčinu tohoto stavu.

Předpokládá se však, že svoji úlohu sehrávají změny hladin hormonů, jako i změny hladin klíčových živin v těle – včetně hořčíku, vitamínu B6, vápníku a omega 3 a 6. Někteří lékaři se též domnívají, že svou úlohu sehrává i narušení serotoninu (chemická látka zodpovědná za dobrou náladu).

Hořčík je tak účinný proti PMS, protože přirozeně působí na inhibitory zpětného zachytávání serotoninu, čím zlepšuje náladu, působí jako uvolňovač hladkého svalstva, čímž pomáhá zmírnit křeče v děloze a protože blokuje prostaglandiny, které mohou způsobovat bolest spojenou s menstruačním cyklem. Pomáhá též podporovat zdravou hladinu estrogenu v těle, což může pomoci udržet vaše hormony ve větší rovnováze a vyhnout se přehnaným příznakům PMS způsobeným kolísavými hladinami hormonů.

Zjistilo se, že hlavně hořčík pomáhá při specifických příznacích PMS, jako například:

- Výkyvy nálady
- Podrážděnost
- Deprese
- Úzkost
- Nadýmání
- Otoky
- Citlivost prsou
- Chutě na sladké
- Bolesti hlavy (hlavně migrény)
- Přerušovaný spánek

5 jednoduchých způsobů, jak získat více hořčíku v stravě⁰⁷

Jelikož se hořčík ukládá především v kostech, může být pro lékaře těžké určit, jestli ho máme nedostatek. Ani krevní testy nemusí stačit. Proto může být pravidelná konzumace potravin bohatých na hořčík nejlepším způsobem, jak zabezpečit, aby vaše hladina byla na potřebné úrovni.

Množství hořčíku, který bychom měli přijímat, závisí od našeho věku. Pro ženy je doporučené denní množství:

14–18 let: 360 mg denně (v případě těhotenství zvýšit na 400)

19–30 let: 310 mg denně (pokud jsi těhotná, zvýšit dávku na 350)

31–50 let: 320 mg (pokud jsi těhotná, zvýšit dávku na 360)

51 let a víc: 1,5 mg na den: 320 mg

Nejlepší způsob, jak získat více hořčíku, je přijímat ho prostřednictvím potravin bohatých na hořčík. Mezi potraviny, které obsahují hodně hořčíku, patří zelená listová zelenina, ořechy, semena a celozrnné výrobky. Můžete si též koupit potraviny, které byly obohaceny o hořčík, ale nejlepším zdrojem jsou potraviny nejbližší k přírodě.

Toto jsou top potraviny s nejvyšším množstvím hořčíku:

- dýňové semínka
- chia semínka
- mandle
- špenát
- kešu oříšky



proto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, které splňuje vysoké standardy kvality a přináší synergické spojení magnézia, glycinu a taurátu pro fyziologii ženského těla.



magnézium & ŽENSKÉ TĚLO

🇧🇪 Hořčík zklidňuje nervový systém a reguluje osu HPA.

🔍 Hořčík snižuje hladinu cukru v krvi a normalizuje inzulin.

👁️ Hořčík podporuje zdraví štítné žlázy.

🇧🇪 Hořčík napomáhá spánku, hlavně v kombinaci s aminokyselinami glycinem a taurinem (mrkni níže)

☀️ Hořčík podporuje zdravé mitochondrie, které jsou důležité pro hormonální zdraví, protože steroidní hormony se tvoří v mitochondriích.

🔴 Hořčík normalizuje působení progesteronu na centrální nervový systém, čímž zmírňuje příznaky PMS a PMDD.

☀️ Hořčík zabraňuje migrénám a pravděpodobně i menstruačním migrénám.

🔴 Hořčík podporuje zdravé hladiny estrogenu.

☀️ Hořčík aktivuje vitamín D.

👁️ Hořčík zpomaluje stárnutí tím, že zabraňuje zkracování telomery, snižuje oxidační stres a zvyšuje produkci glutationu.

preto vzniklo *ženské Mágo*

10

jjediné magnézium, které splňuje vysoké standardy kvality a přináší synergické spojení magnézia, glycinu a taurátu pro fyziologii ženského těla.



TAURIN & ŽENSKÉ TĚLO

metabolizmus estrogenu

Podporuje zdravý metabolismus estrogenu nebo jeho detoxikaci.

Podporuje zdravou tvorbu žlučových kyselin a tím může taurin předcházet vzniku žlučových kamenů a podporovat zdravou detoxikaci estrogenu prostřednictvím jater a střev.

zpomaluje stárnutí

Zjistilo se, že snížením oxidačního stresu a zachováním funkce mitochondrií taurin zlepšuje biomarkery související se stárnutím u lidí a zpomaluje stárnutí u zvířat. "Ať už jsme kontrolovali cokoli," řekl jeden výzkumník, "zvířata s doplňky taurinu byly zdravější a vypadaly mladší, než ostatní zvířata. Díky taurinu žily zdravěji a déle, protože ovlivňoval všechny hlavní znaky stárnutí.

nervový systém

Zklidňuje mozek a zmírňuje úzkost.

Taurin je uklidňující neurotransmitter, který má podobnou strukturu jako glycin a GABA (kyselina gama-aminomaslová), dva důležité zklidňující neurotransmitery

metabolické zdraví

Taurin zlepšuje zdravou citlivost na inzulín tím, že podporuje mitochondrie a zabraňuje škodlivé nadprodukci reaktivních forem kyslíku (ROS). Spolu s hořčíkem může taurin snižovat zápal, potlačovat chuť na jídlo a předcházet oobezitě.

svaly a kosti

Naposled, podporou zdravých svalů může taurin pomoci předcházet osteoporóze. Je to proto, že biologie kostí a svalů je úzce propojená.

magické dvojkombo MÁGO



||

Můj #1 doplněk stravy pro klientky už více než 7 roků. Avšak až teď konečně ve formě a kvalitě, pod kterou se můžu podepsat.

Katarína Baniari

ŽENSKÉ MÁGO – synergická kombinace magnézia bisglycinátu a taurátu hořečnatého, které vyživují a podporují ženské tělo během celého cyklu a v každé fázi života.

RANNÍ MÁGO – magnézium malát, který je vhodný pro doplnění energie našim buňkám, a to hned v ranních hodinách.

Oba výrobky obsahují vysoké množství elementárního hořčíku, který je žádoucí pro stresující a vyčerpávající život moderní ženy.

[Vyzvedni si svůj plán](#)