



UROB TÚTO

JEDNU ZMENU

A ZBAV SA PMS



@BAGNIARI

o autorke



informovanosť je pre mňa
základným kameňom vedomého
rozhodovania sa a prevzatia
zodpovednosti za svoje zdravie

Katarína Baniari



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

Mgr. Katarína Miroš Baniari je biologická antropologička, poradkyňa, autorka online programov PREPROGRAMUJ SVOJ CYKLUS®, autorka podcastu Bagniari radio a zakladateľka e-shopu [Bagniaristore.cz](https://bagniaristore.cz)

slovo autorky

Tento ebook som vytvorila ako zdroj informácií pre konkrétny problém, ktorý sa týka práve teba. Ak si si stiahla tento ebook znamená to, že hľadáš odpovede na tvoje otázky, ale žiaľ márne. Dostávaš opakovane rovnaké odpovede a ty si z toho už unavená. Verím však, že dnes sa dozvieš odomňa to, čo si už dávno mala vedieť a hlavne, že ti bude behom pár chvíľ a dní lepšie vďaka týmto informáciám. Rozhodne mi daj vedieť, ako ti tento ebook poslúžil na podpora@bagniari.com

predmenštruačný syndróm

Mnohé z nás sme boli naučené riešiť PMS (predmenštruačný syndróm) vonkajšími spôsobmi: užívaním liekov určených špeciálne pre ženy alebo používaním nahrievacích vankúšikov na zmiernenie kŕčov.

Mnohým z nás však uniklo, že pri riešení PMS je najdôležitejšie to, čo je vo vnútri.

Existujú špecifické živiny – ako napríklad horčík –, ktoré sú kľúčové pre zvládnutie účinkov PMS. V tomto ebooku sa dozvieš viac o tom, prečo je horčík tak dôležitý, ak máš problémy s PMS, a o niekoľkých jednoduchých spôsoboch, ako môžeš do svojho jedálnička pridať viac horčíka.

Čo je magnézium?

Ako vysvetľuje National Institute of Health, horčík je minerál, ktorý sa prirodzene nachádza v našom tele a v mnohých druhoch potravín. Plní dôležitú úlohu vo viac ako 300 enzýmových systémoch v tele, ktoré regulujú rôzne činnosti, ako je tvorba bielkovín, kontrola funkcie svalov a nervov, ovplyvňovanie kontroly hladiny cukru v krvi a krvného tlaku.

Horčík tiež zohráva kľúčovú úlohu pri tvorbe energie, syntéze DNA/RNA, tvorbe kostí a tvorbe antioxidantu glutatiónu. A v neposlednom rade sa podieľa aj na prenose iónov vápnika a draslíka cez bunkové membrány – táto konkrétna úloha horčíka je obzvlášť dôležitá, pretože sa zistilo, že správne množstvo vápnika v tele pomáha zvládať príznaky PMS.





Zistilo, že správne
množstvo vápnika v
tele pomáha zvládať
príznaky PMS.

Zbav sa PMS *prírodzene*

Keďže PMS môže mať širokú škálu príznakov a každá ho zažívame inak, môže byť ťažké určiť presnú príčinu tohto stavu.

Predpokladá sa však, že svoju úlohu zohrávajú zmeny hladín hormónov, ako aj zmeny hladín kľúčových živín v tele – vrátane horčíka, vitamínu B6, vápnika a omega 3 a 6. Niektorí lekári sa tiež domnievajú, že svoju úlohu zohráva aj narušenie serotonínu (chemická látka zodpovedná za dobrú náladu).

Horčík je taký účinný proti PMS, pretože prirodzene pôsobí na inhibítory spätného vychytávania serotonínu, čím zlepšuje náladu, pôsobí ako uvoľňovač hladkého svalstva, čím pomáha zmierniť kŕče v maternici, a pretože blokuje prostaglandíny, ktoré môžu spôsobovať bolesť spojenú s menštruačným cyklom. Pomáha tiež podporovať zdravú hladinu estrogénu v tele, čo môže pomôcť udržať vaše hormóny vo väčšej rovnováhe a vyhnúť sa prehnaným príznakom PMS spôsobeným kolísavými hladinami hormónov.

Zistilo sa, že najmä horčík pomáha pri špecifických príznakoch PMS, ako napr:

- Výkyvy nálady
- Podráždenosť
- Depresia
- Úzkosť
- nadúvanie
- Opuchy
- Citlivosť prsníkov
- Chute na sladké
- Bolesti hlavy (najmä migrény)
- Prerušovaný spánok

5 jednoduchých spôsobov ako jesť viac ⁰⁷ *horčíka v strave*

Keďže horčík sa ukladá predovšetkým v kostiach, môže byť pre lekárov ťažké určiť, či ho máme nedostatok. Ani krvné testy nemusia postačiť. Preto môže byť pravidelná konzumácia potravín bohatých na horčík najlepším spôsobom, ako zabezpečiť, aby vaša hladina bola na potrebnej úrovni.

Množstvo horčíka, ktoré by sme mali prijímať, závisí od nášho veku. Pre ženy je odporúčané denné množstvo:

14–18 rokov: 360 mg denne (v prípade tehotenstva zvýšiť na 400)

19–30 rokov: 310 mg denne (ak si tehotná, zvýšiť dávku na 350)

31–50 rokov: 320 mg (ak si tehotná, zvýšiť dávku na 360)

51 rokov a viac: 1,5 mg na deň: 320 mg

Najlepší spôsob, ako získať viac horčíka, je prijímať ho prostredníctvom potravín bohatých na horčík. Medzi potraviny, ktoré obsahujú veľa horčíka, patrí zelená listová zelenina, orechy, semená a celozrnné výrobky. Môžete si tiež kúpiť potraviny, ktoré boli obohatené o horčík, ale najlepším zdrojom sú potraviny najbližšie k prírode.

Toto sú top potraviny s najvyšším množstvom horčíka:

- tekvicové semienka
- chia semienka
- mandle
- špenát
- kešu oriešky



preto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, ktoré spĺňa vysoké štandardy kvality ale prináša synergického spojenie magnézia, glycínu a taurátu pre fyziológiu ženského tela



magnézium & ŽENSKÉ TELO

🇸🇰 Horčík upokojuje nervový systém a reguluje osa HPA.

🔍 Horčík znižuje hladinu cukru v krvi a normalizuje inzulín.

👁️ Horčík podporuje zdravie štítnej žľazy.

🇸🇰 Horčík napomáha spánku, najmä v kombinácii s aminokyselinami glycínom a taurínom (pozri nižšie).

☀️ Horčík podporuje zdravé mitochondrie, ktoré sú dôležité pre hormonálne zdravie, pretože steroidné hormóny sa tvoria v mitochondriách.

🔴 Horčík normalizuje pôsobenie progesterónu na centrálny nervový systém, čím zmierňuje príznaky PMS a PMDD.

☀️ Horčík zabraňuje migrénom a pravdepodobne aj menštruačným migrénom. 🔴 Horčík podporuje zdravé hladiny estrogénu.

☀️ Horčík aktivuje vitamín D.

👁️ Horčík spomaľuje starnutie tým, že zabraňuje skracovaniu telomér, znižuje oxidačný stres a zvyšuje produkciu glutatiónu.

preto vzniklo *ženské Mágo*

jediné magnézium, ktoré spĺňa vysoké štandardy kvality ale prináša synergického spojenie magnézia, glycínu a taurátu pre fyziológiu ženského tela



TAURÍN & ŽENSKÉ TELO

metabolizmus estrogénu

Podporuje zdravý metabolizmus estrogénu alebo ich detoxikáciu.

Podporuje zdravú tvorbu žlčových kyselín a tým môže taurín predchádzať vzniku žlčových kameňov a podporovať zdravú detoxikáciu estrogénu prostredníctvom pečene a čriev.

spomaľuje starnutie

Zistilo sa, že znížením oxidačného stresu a zachovaním funkcie mitochondrií taurín zlepšuje biomarkery súvisiace so starnutím u ľudí a spomaľuje starnutie u zvierat. "Nech sme kontrolovali čokoľvek," povedal jeden výskumník, "zvieratá s doplnkami taurínu boli zdravšie a vyzerali mladšie ako kontrolné zvieratá. Vďaka taurínu žili zdravšie a dlhšie, pretože ovplyvňoval všetky hlavné znaky starnutia."

nervový systém

Upokojuje mozog a zmierňuje úzkosť. Taurín je upokojujúci neurotransmitter, ktorý má podobnú štruktúru ako glycín a GABA (kyselina gama-aminomaslová), dva dôležité upokojujúce neurotransmitery.

metabolické zdravie

Taurín zlepšuje zdravú citlivosť na inzulín tým, že podporuje mitochondrie a zabraňuje škodlivej nadprodukcii reaktívnych foriem kyslíka (ROS). Spolu s horčikom môže taurín znižovať zápal, potláčať chuť do jedla a predchádzať obezite.

svaly a kosti

Napokon, podporou zdravých svalov môže taurín pomôcť predchádzať osteoporóze. Je to preto, že biológia kostí a svalov je úzko prepojená.

magické dvojkombo MÁGO



Môj #1 doplnok stravy pre klientky už viac než 7 rokov. Avšak až teraz konečne vo forme a kvalite, pod ktorú sa môžem podpísať.

Katarína Baniari

ŽENSKÉ MÁGO – synergická kombinácia magnéziu bisglycinát a taurát horečnatý, ktoré vyživujú a podporujú ženské telo počas celého cyklu a v každej fáze života.

RANNÍ MÁGO – magnéziu malát, ktorý je vhodná pre doplnenie energie našim buňkám, a to hneď v ranných hodinách.

Obidva výrobky obsahujú vysoké množstvo elementárneho horčíka, ktoré je žiaduce pre stresujúci a vyčerpávajúci život modernej ženy.

[Vyzdvihni si svoj PLÁN](#)