



@bagniari

Tvůj průvodce hormonální migrénou

by Katarina M. Bagniari

BAGNIARI.COM | BAGNIARISTORE.CZ

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](https://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

menstruační *migrény*

Menstruační migrény jsou závažnější, než migrény v jiných částech cyklu.

Mezi možné příčiny menstruačních migrén patří ústup estrogenu na konci cyklu a uvolňování prostaglandinu a histaminu v závislosti na estrogenu. Tělu identický progesteron může pomoci chránit mozek před ústupem estrogenu a snížit frekvenci a intenzitu menstruačních migrén.

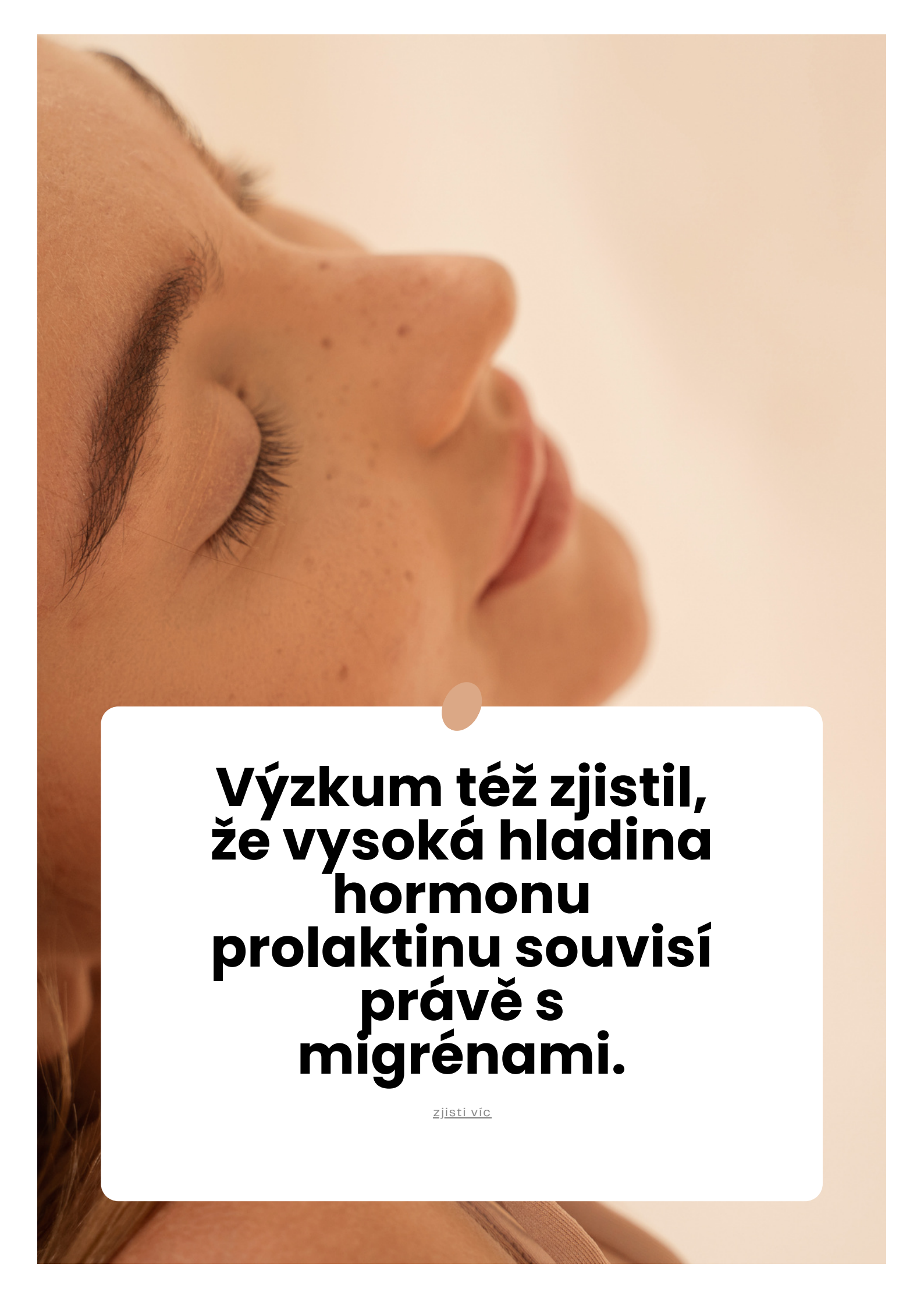
STOJÍ ZA TÍM HORMONY

- **Menstruační migrény jsou častější při vysokém,** kolísavém estrogenu a relativně nízkém progesteronu, například během perimenopauzy. Proto jsou menstruační migrény častější ve věku **od 40 do 55 let.**

Vysoký, kolísavý estrogen podporuje migrény tím, že

- **za prvé:** stimuluje imunitní buňky, aby produkovaly více prostaglandinu a histaminu
- **za druhé:** vede k prudkému vysazení estrogenu, což narušuje neurotransmitery serotonin a glutamát.





**Výzkum též zjistil,
že vysoká hladina
hormonu
prolaktinu souvisí
právě s
migrénami.**

[zjistí víc](#)

Zbav se migrén přirozeně



Tvoje tělo nepotřebuje opravit, potřebuješ se začít o sebe starat.

jednoduché kroky k životu bez migrén



01. Železo

Železo (jako doplněk stravy) může být užitečný, ale jen při postmenstruačních migrénách nebo migrénách na konci menstruace, které jsou způsobené "krátkou" anémií z nedostatku železa v důsledku menstruační ztráty krve.

03. B2

Riboflavin nebo vitamín B2 může též pomoci předcházet migréně a působí tak, že normalizuje produkci serotoninu a zlepšuje funkci enzymu MTHFR, který je spojený s migrénou.

05. Progesteron

Podpora tvorby progesteronu v těle nebo jeho samotné doplňování v bio-identické formě.

02. Melatonin

Melatonin snižuje zápal a může fungovat stejně dobře jako amitriptylin při prevenci migrény.

04. Lepek

V jedné studii se zjistilo, že bezlepková dieta eliminuje migrény u 89 % účastníků. Možným mechanismem je, že citlivost na lepek může způsobit vysokou hladinu glutamátu spuštěním autoimunitní reakce proti enzymu (glutamát dekarboxyláza), který přeměňuje glutamát na GABA.

06. Hořčík

Hořčík chrání neurony před glutamátem a může snížit frekvenci a závažnost migrény. Hořčík též stabilizuje serotoninové receptory, snižuje zápal a zabraňuje uvolňování látek, které jsou neurotransmiterem podporující bolest. Dobře se kombinuje s taurinem, zklidňující aminokyselinou, která též může pomoci předcházet migrénám. ([odkaz](#))



▼

Všechny typy hormonální antikoncepce můžou zhoršit migrénu.

a u žen se sklonem k migréně představují estrogenové
tabletky výrazně vyšší riziko mozkové příhody.

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.

proto vzniklo *ženské Mágo*

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



TAURIN & ŽENSKÉ TĚLO

metabolismus 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.

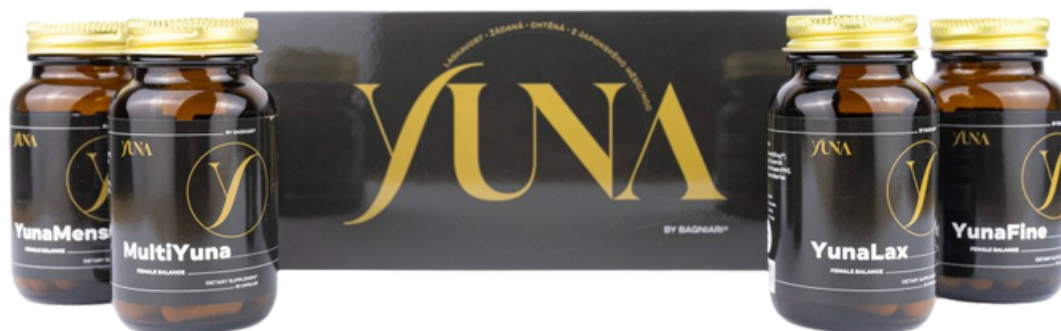
metabolické zdraví

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 obezitě.

svaly a kosti

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

harmonizační sada YUNA



II

Yuna podporuje tělo v správné detoxikaci estrogenu z těla a současně podporuje tvorbu progesteronu v předmenstruační fázi. Tím Yuna podporuje ženy na cestě, kdy se menstruační migrény stanou minulostí.

Katarína Baniari

“ „Nikdy jsem se před menstruací, i během ní, necítila tak dobře, psychicky i fyzicky, jako při užívání Yuny.“ Veronika

“

Exkluzivní sortiment 4 produktů vytvořený jen pro ženy. **To je YUNA.** Jedinečná kombinace vitamínů, bylin a minerálů pro 4 fáze života žen. Autorkou řady YUNA je Mgr. Katarína Miroš Baniari alias Bagniari, která vzdělává ženy o ženském těle tak, aby každá žena byla dobře informovaná a rozuměla sama sobě.

Vyzvedni si svůj plán

magické dvojkombó MÁGO



||

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

Katarína Baniari

ŽENSKÉ MÁGO – synergická kombinace magnézia bisglycinátu a taurátu hořečnatého, který vyživuje a podporuje 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](#)