



@bagniari

Tvoj sprievodca *hormonálnou migrénou*

by Katarína M. Bagniari

BAGNIARI.COM | BAGNIARISTORE.CZ

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

menštruačné *migrény*

Menštruačné migrény závažnejšie ako migrény v iných častiach cyklu.

Medzi možné príčiny menštruačných migrén patrí ústup estrogénu na konci cyklu a uvoľňovanie prostaglandínov a histamínu v závislosti od estrogénu. Telu identický progesterón môže pomôcť chrániť mozog pred ústupom estrogénu a znížiť frekvenciu a intenzitu menštruačných migrén.

STOJA ZA TÝM HORMÓNY

- **Menštruačné migrény sú častejšie pri vysokom,** kolísavom estrogéne a relatívne nízkom progesteróne, napríklad počas perimenopauzy. Preto sú menštruačné migrény častejšie vo veku **od 40 do 55 rokov.**

Vysoký, kolísavý estrogén podporuje migrény tým, že

- **za prvé:** stimuluje imunitné bunky, aby produkovali viac prostaglandínov a histamínu
- **za druhé:** vedie k prudkému vysadeniu estrogénu, čo narúša neurotransmitery serotonín a glutamát.





Výskum tiež zistil, že
vysoká hladina
hormónu prolaktínu
súvisí práve s
migrénami.

[zisti viac](#)

Zbav sa migrén *prírodzene*

07



Tvoje telo nepotrebuje opraviť, potrebuješ sa začať o seba starať.

jednoduché kroky k životu bez migrén



01. Železo

Železo (ako doplnok stravy) môže byť užitočným, ale len pri postmenštruačných migrénach alebo migrénach na konci menštruácie, ktoré sú spôsobené "krátkou" anémiou z nedostatku železa v dôsledku menštruačnej straty krvi.

03. B2

Riboflavín alebo vitamín B2 môže tiež pomôcť predchádzať migréne a pôsobí tak, že normalizuje produkciu serotonínu a zlepšuje funkciu enzýmu MTHFR, ktorý je spojený s migrénou.

05. Progesterón

Podpora tvorby progesterónu v tele alebo jeho samotné dopĺňanie v bio-identickej forme.

02. Melatonín

Melatonín znižuje zápal a môže fungovať rovnako dobre ako amitriptylín pri prevencii migrény.

04. Lepok

V jednej štúdii sa zistilo, že bezlepková diéta eliminuje migrény u 89 % účastníkov. Možným mechanizmom je, že citlivosť na lepok môže spôsobiť vysokú hladinu glutamátu spustením autoimunitnej reakcie proti enzýmu (glutamát dekarboxyláza), ktorý premieňa glutamát na GABA.

06. Horčík

Horčík chráni neuróny pred glutamátom a môže znížiť frekvenciu a závažnosť migrény. Horčík tiež stabilizuje serotonínové receptory, znižuje zápal a zabraňuje uvoľňovaniu látok, ktoré sú neurotransmitterom podporujúce bolesť. Dobre sa kombinuje s taurínom, upokojujúcou aminokyselinou, ktorá tiež môže pomôcť predchádzať migrénam. ([odkaz](#))



▼

Všetky typy hormonální antikoncepcie môžu zhoršiť migrénu.

a u žien so sklonom k migréne predstavujú estrogénové
tabletky výrazne vyššie riziko mozgovej príhody.

5 jednoduchých spôsobov ako jesť viac ⁰⁷ *horčička 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 horčička, 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 horčička, je prijímať ho prostredníctvom potravín bohatých na horčík. Medzi potraviny, ktoré obsahujú veľa horčička, 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 horčička:

- 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.

harmonizačná sada YUNA



II

Yuna podporuje telo v správnej detoxikácii estrogénu z tela a súčasne podpory tvorby progesterónu v predmenštruačnej fáze. Tým Yuna podporuje ženy na ceste kedy sa menštruačné migrény stanú minulosťou.

Katarína Baniari

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

“

Exkluzívny sortiment 4 produktov vytvorený len pre ženy. **To je YUNA.** Jedinečná kombinácia vitamínov, bylín a minerálov pre 4 fázy života žien. Autorkou radu YUNA je Mgr. Katarína Miroš Baniari alias Bagniari, ktorá vzdeláva ženy o ženskom tele tak, aby každá žena bola dobre informovaná a rozumela sama sebe.

[Vyzdvihni si svoj PLÁN](#)

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](#)