



*ahoj milovaná ženo!*

Dnešním dnem vstupuješ na cestu **prohloubení své ženské moudrosti** v propojení s přírodou, která ti dala toto tělo. A ty máš možnost **porozumět jejímu cyklu**, který se neustále opakuje uvnitř tvého těla.

Toto pdf je doprovodným materiálem k **Masterclass Harmonie Hormonů: Antikoncepce**

Děkuji, že si volíš své tělo prozkoumat a porozumět tomu, kdo opravdu jsi a jak toho využít naplno.

Protože tu nejsme, abychom se *těžce snažily*, ale abychom **život žily z moudrosti, chytřejší a zdravější cestou**. A já jsem tu, abych ti podala ruku a ukázala, jak tuto moudrost v sobě znovu objevit.

S láskou,

ELISKA VADEA

**TATO MASTERCLASS, KTEROU TĚ PROVEDU, JE PODPOROU**  
PROZKOUMÁNÍ TAJŮ ANTIKONCEPCE - TOHO, CO TI LĚKAŘI NEŘEKLI, TAK ABYS  
MOHLA DĚLAT INFORMOVANÁ ROZHODNUTÍ O SVÉM TĚLE A ZÁROVEŇ  
POZVÁNKOU SE SPOJIT S MOUDROSTÍ LŮNA A RYTMEM TVÉHO CYKLU, KTERÝ JE  
ZÁKLADEM TVÉ VITALITY A PŘIROZENÉ PLODNOSTI A OCHRANY PŘED POČETÍM

*"jsem láska, jsem kouzlo, jsem dar"*





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## CO ČEKAT?

### 1. PŘED MASTERCLASS

Naciť a napiš svůj záměr

Já + Mé Tělo + Antikoncepce



### 2. O ANTIKONCEPCI

Vše, co potřebuješ vědět, aby ses informovaně rozhodla o svém těle

### 3. PROPOJENÍ S MOUDROSTÍ LŮNA

Vedená meditace s Eliškou Vaea, která ti pomůže v propojení s tvým tělem a lůnem

### 4. OTESTUJ SVÉ VĚDOMOSTI

Co si z tohoto společného času odnášíš?

*moje tělo si  
zaslouží to nejlepší,  
poslouchám*

### 5. PO MASTERCLASS: SEBEREFLEXE

Podpora v dalších krocích pro tebe.



# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 1. PŘED MASTERCLASS

Naciť a napiš svůj záměr se kterým vstupuješ do tohoto prostoru. Proč tu jsi, a co si přeješ získat?





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 1. PŘED MASTERCLASS

### Já + Mé Tělo + Antikoncepce

Rozepiš se, jaký je tvůj příběh? Jakou antikoncepci jsi používala a v jakých letech, jak ses cítila a jaké máš teď potíže? Je něco z toho spojené s antikoncepcí?





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 2. O ANTIKONCEPCI

### Jak tě ovlivňuje antikoncepce?

Existuje několik druhů antikoncepce, hormonální a nehormonální.

Nezapomeň, že hormony **ovlivňují tvůj mozek, metabolismus, střevní mikrobiom, imunitní systém, sexuální reprodukční systém a systém reakce na stres!**

Pokud tedy užíváš hormonální antikoncepci, ovlivní všechny tyto systémy tím, že **potlačí jejich funkce.**

Nejlepší a nejbezpečnější formou antikoncepce je **metoda vědomého sledování plodnosti**, kdy sleduješ svůj cyklus podle cervikálního hlenu, polohy děložního čípku a symptotermální metoda (denní měření bazální teploty teploměrem). Vzhledem k tomu, že se jedná o přirozenou, neinvazivní metodu, která vychází z fyziologických projevů ženského těla, lze tuto metodu individuálně využít pro početí, vyhnutí se početí či pro kontrolu cyklu.

Podle organizace Planned Parenthood otěhotnělo 0,4 ze 100 žen, které tuto metodu správně používaly. To je stejně účinné jako užívání jakékoliv jiné formy antikoncepce!

Všechny možnosti antikoncepce, kromě metody vědomého sledování plodnosti, způsobují vedlejší účinky, které potlačují některé nebo všechny tvé životně důležité systémy a funkce v těle, které mohou způsobit:

- Změnu tvého čichu při vyhledávání vhodného partnera.
- Narušení nebo úplné odpojení tvého systému reakce na stres (HPA osa)
- Narušení nebo úplné odpojení tvého reprodukčního systému (osa HPO)
- Zpomalení vývoje mozku
- Zpomalení růstu svalů
- Zpomalení posilování kostí
- Zvýšené riziko deprese při užívání a vysazování hormonální antikoncepce
- Zánět v těle
- Změny nálady a změny chování, které jsou řízeny syntetickými hormony
- Potlačení imunitního systému
- Zmenšení klitorisu
- Snížené nebo žádné libido
- ...a mnoho dalšího





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 2. O ANTIKONCEPCI

### Jak tě ovlivňuje antikoncepce?

Bohužel mnoha ženám, které jdou k lékaři kvůli antikoncepci, zmírnění nepravidelné nebo bolestivé menstruace, akné a/nebo opravdu jakémukoliv jinému problému, je namísto přirozené metody bez vedlejších účinků předepsána jedna z těchto níže uvedených možností antikoncepce:

**KOMBINOVANÉ HORMONÁLNÍ METODY** (jako jsou antikoncepční pilulky, náplasti a vaginální kroužky): Tyto metody obvykle obsahují syntetické formy estrogenu a progestinu.

Fungují tak, že potlačují ovulaci, ztenčují děložní sliznici a zahušťují cervikální hlen.

**Mezi nežádoucí účinky patří:** střevní/trávicí potíže, vaginální infekce, vaginální svědění, zvýšený poševní výtok, amenorea (ádná menstruace), nedostatečná ovulace, mírné až závažné akné, poruchy funkce štítné žlázy, mírné až závažné poruchy nálady, rušivé chutě na jídlo, nízká až nulová sexuální touha, nedostatečná vaginální lubrikace, bolestivý sex, ztenčení vaginální tkáně, přibývání na váze nebo neschopnost zhubnout a zmenšení klitorisu.

**METODY OBSAHUJÍCÍ POUZE PROGESTIN** (např. pilulky obsahující pouze progestin, hormonální nitroděložní tělíska a antikoncepční implantát): Tyto metody jsou primárně založeny na progestinu, syntetické formě progesteronu, která napodobuje testosteron. Zahušťují hlen děložního hrdla, čímž ztěžují spermiím přístup k vajíčku, a mohou také ztenčovat děložní sliznici.

**Nežádoucí účinky zahrnují:** všechny výše uvedené účinky, průlomové krvácení a špinění.

**DLOUHODOBĚ PŮSOBÍCÍ REVERZIBILNÍ ANTIKONCEPCE** (LARC): LARC zahrnují hormonální nitroděložní tělíska a antikoncepční implantáty. Mohou mít podobné účinky jako jiné metody obsahující pouze progestin, např. změny ve vzorcích krvácení.

**Mezi nežádoucí účinky patří:** nepřetržitě krvácení, silné krvácení, amenorea, výrazné změny nálad... zejména deprese (riziko deprese může vzrůst o 220 %, pokud se užívá v období dospívání!).





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 2. O ANTIKONCEPCI

**Jak tě ovlivňuje antikoncepce?**

**NEHORMONÁLNÍ MĚDĚNÁ NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKA:** Měděná nitroděložní tělíska fungují tak, že vytvářejí prostředí, které je toxické pro spermie a zabraňuje oplodnění. Měděná nitroděložní tělíska mohou u mnoha žen vést k silnějšímu menstruačnímu krvácení a zvýšeným křečím, zejména v prvních 6 měsících. Jedná se také o cizí těleso v těle, které může být odmítnuto, může propíchnout dělohu a vyvolat zánět (stejně jako hormonální nitroděložní tělísko). Protože je vyrobeno z mědi, brání správnému vstřebávání zinku.

**Nežádoucí účinky měděného nitroděložního tělíska:** mohou spočívat v tom, že způsobuje toxicitu mědi, která se může projevit v mnoha formách, jako jsou mrtvice, hydrosalpinx (tekutina blokuje vejcovody), bolesti hlavy, horečka, nevolnost, dlouhá a bolestivá menstruace a může roztrhnout dělohu a způsobit infekci.

### POZNÁMKY AHA MOMENTY

Při zvažování použití antikoncepce se samozřejmě vždy porad' s důvěryhodnou & vzdělanou osobou v oblasti informovanosti o přirozené plodnosti a všech rizicích spojených s antikoncepcí.





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 3. PROPOJENÍ S MOUDROSTÍ LŮNA

Vedená meditace s Eliškou Vaea, která ti pomůže v propojení s tvým tělem a lůnem

Co ti tvé tělo a lůno předalo, co si přeje? Co jsi zažila, a co teď cítíš?





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 4. OTESTUJ SVÉ VĚDOMOSTI

Jaké druhy antikoncepce existují?

Jaká metoda je nejbezpečnější pro tělo, tzn. nemá negativní vedlejší účinky na tělo?

Jaké jsou nejčastější vedlejší účinky hormonální antikoncepce?

Jaký minerál tělo nemůže zpracovat, pokud má žena zavedené měděné tělíčko?

Co je to lůno, kde se v mém těle nachází a proč bych se s ním měla spojit?





# HARMONIE HORMONŮ

*Antikoncepce-mýty a legendy, které tě stojí tvé zdraví.*

## 5. PO MASTERCLASS: SEBEREFLEXE

Správně položené otázky mohou aktivovat a vytáhnout z tvého podvědomí pravdu a jasnost...

1. Představ si jaký by byl tvůj život, kdybys žila v naprostém propojení se svou intuicí, tělem a lůnem, v rovnováze svých hormonů?
2. Jak bys mohla podpořit svou rodinu, komunitu, vztahy, sama sebe, pokud by tvé tělo bylo vitální, plné energie a ty zářící?
3. Jak by se změnil tvůj život, pokud bys odstranila všechny nežádoucí účinky antikoncepce a strachy a bolestí s nimi spojenými ve svém těle?
4. Co je jedna věc, kterou pro sebe můžeš teď udělat tak, abys zvýšila citlivost svého těla, svatyně a lůna?
5. Na škále 1-10, jak moc jsi odhodlaná to udělat, změnit?

**DĚKUJI** že jsi se chopila iniciativy a vykročila na cestu moudrosti tvého těla.

*"Je mi velikým potěšením a ctí s tebou sdílet toto právo tebe jako ženy na přirozenou znalost tvého hormonálního cyklu a svobodu informované volby, kterou díky tomu získáváš a zvu tě hlouběji do programu Lemurské Lůno V Harmonii Cyklu."*



**ELIŠKA VAEA**

*mentor*



# HARMONIE HORMONŮ

## Co tě čeká v PLNÉ VERZI PDF programu LEMURSKÉ LŮNO HARMONIE HORMONŮ?

**Dozvíš se o všech fázích hormonálního cyklu**

tak abys porozuměla tomu, co se děje ve tvém těle i během folikulární fáze, ovulace a menstruace. Mohla své tělo poslouchat a podpořit a tím vrátit do rovnováhy a plného zdraví.

*vnitřní jaro, léto, podzim a zima*

**Zjistíš jaké specifické potraviny podpoří jednotlivé fáze tvého cyklu**

tak abys dokázala své tělo plně vyživit a dopřát mu všechny prvky, které v každé fázi potřebuje. A opravdu se to mění, takže to není o tom být na dietě měsíc, ale plynout s rytmem potřeb tvého těla, které tě za to bude milovat a odměnit udržitelnou vitalitou



**Objevíš dva nejdůležitější kroky, které potřebuješ k vyvážení svých hormonů**

a jak je pro sebe udělat a zařadit do svého života, tak abys opravdu vzala hormonální rovnováhu a zdraví do svých rukou.

**Naučíš se, jak se tvé hormony mění**

a které hormony je potřeba sledovat, co ve tvém těle způsobují a jak poznáš, že jsou aktivované a jak je přivést do rovnováhy. Co to vůbec rovnováha hormonů v ženském těle je.

**A hlavně se dozvíš jak se zbavit PMS (premenstruačních příznaků) a PMDD (premenstruační dysforické poruchy), které nejsou normální součástí ženského cyklu.**