



Žensko

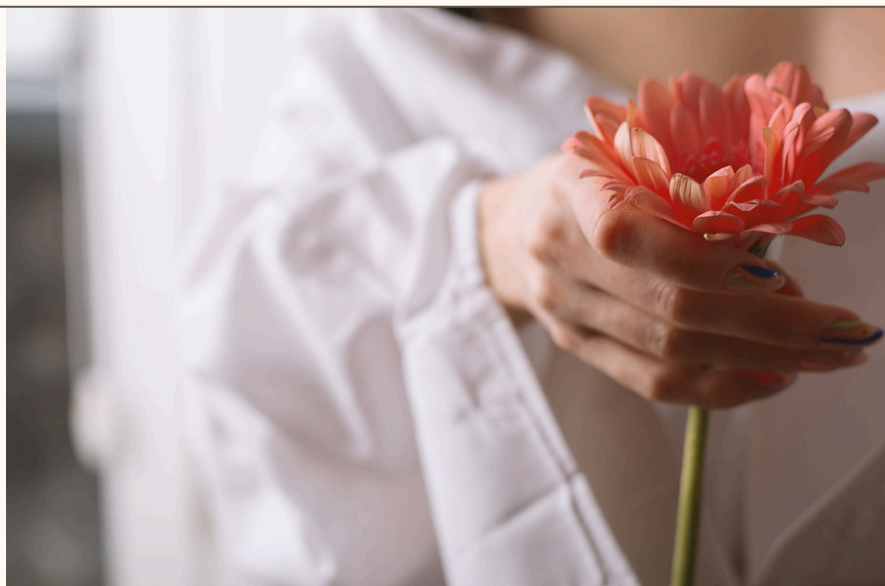
ZDRAVLJE

Digitalni vodič za razumjevanje
ženskog zdravlja i cjelovitog
pristupa istom

Sanja Cvetkovski,
fitoaromaterapeut

Faze života

promjene koje se događaju kroz život



Žensko tijelo prolazi kroz niz nevjerojatnih i prirodnih promjena tijekom života, od kojih svaka ima svoju svrhu i značaj. Ove fiziološke tranzicije odražavaju izuzetnu snagu i prilagodljivost ženskog organizma. Svaka faza donosi ne samo fizičke promjene već i prilike za dublje razumijevanje vlastitog tijela, emocija i potreba. One također otvaraju prostor za rast, osnaživanje i povezivanje sa sobom na svim razinama.

Jedna od najvažnijih karakteristika ženskog zdravlja tijekom plodnog razdoblja je cikličnost. Menstrualni ciklus nije samo fiziološki proces već i snažan podsjetnik na povezanost tijela i uma. Svaka faza ciklusa – od folikularne do lutealne – nosi različite energetske, emocionalne i fizičke obrasce. Razumijevanje i prihvaćanje tih promjena omogućuje ženama da bolje njeguju svoje zdravlje i planiraju svakodnevne aktivnosti u skladu s prirodnim ritmovima.

Žensko tijelo prolazi kroz različite fiziološke faze koje su prirodni dio životnog ciklusa. Svaka od tih faza, od puberteta i plodnog razdoblja do trudnoće, postpartum razdoblja, perimenopauze i menopauze, nosi jedinstvene promjene i prilagodbe. Ove promjene, iako ponekad izazovne, ključne su za zdravlje i ravnotežu te odražavaju iznimnu složenost i snagu ženskog organizma.





Fiziološke faze ženina života

Pubertet

Vrijeme velikih promjena koje označava početak reproduktivnog razdoblja. Hormoni poput estrogena i progesterona počinju oblikovati tijelo i ciklus, dok menstrualni ciklus postaje ključni znak spolne zrelosti. Pubertet je više od fizioloških promjena; on oblikuje i emocionalni svijet mlade žene.

Trudnoća

Period intenzivnih promjena u tijelu žene koje podržavaju rast i razvoj novog života. Od hormonalnih promjena do fizičkog prilagođavanja, trudnoća je jedno od najdinamičnijih razdoblja u životu žene.

Postpartum (razdoblje nakon poroda)

Postporođajno razdoblje nije samo oporavak tijela već i prilagodba na novu stvarnost majčinstva. Hormonske oscilacije, fizičke promjene i emocionalni izazovi čine ovo vrijeme jedinstvenim i zahtijevaju poseban fokus na njegu i podršku.

Perimenopauza

Razdoblje tranzicije prema menopauzi, koje može trajati godinama, obilježeno je nepravilnim ciklusima, promjenama raspoloženja i drugim simptomima. Ovo je faza prilagodbe i pripreme za sljedeći životni ciklus.

Menopauza

Kraj plodnog razdoblja donosi trajnu promjenu u hormonalnom profilu žene. Iako mnoge žene ovu fazu doživljavaju kao izazov, ona također može biti prilika za novi početak – razdoblje stabilnosti i osobnog rasta.



Cjeloviti pristup

Cjelovit pristup zdravlju ne znači odbacivanje konvencionalne medicine, već spajanje najboljeg iz različitih pristupa kako bi se postiglo optimalno zdravlje i dobrobit. To je filozofija koja prepoznaje važnost tradicionalnih medicinskih metoda, ali ih proširuje uključivanjem komplementarnih i alternativnih terapija koje doprinose općem balansu tijela i uma. Cjelovitost podrazumijeva sagledavanje osobe kao jedinstvenog sustava u kojem svi dijelovi – fizički, emocionalni, mentalni i duhovni – međusobno djeluju i utječu jedni na druge.

Cjelovit pristup zdravlju ide dalje od jednostavnog tretiranja simptoma bolesti; on traži razumijevanje uzroka problema i povezanosti između različitih aspekata zdravlja.

Primjerice, umjesto da se fokusira samo na hormonalnu neravnotežu, cjelovit pristup razmatra kako prehrana, san, stres, razina tjelesne aktivnosti i vanjski čimbenici, poput toksina iz okoliša, utječu na stanje organizma. Ovaj pristup usmjeren je na promicanje dugoročne ravnoteže i održivog zdravlja te poboljšanje kvalitete života.

Na fizičkoj razini, cjelovit pristup često uključuje prilagodbu prehrane s naglaskom na unos neprerađenih, hranjivih namirnica koje podržavaju stabilizaciju šećera u krvi, smanjuju upale i pomažu tijelu da se regenerira. Ciljana suplementacija, poput vitamina D, magnezija ili omega-3 masnih kiselina, može pružiti dodatnu podršku. Tjelovježba je još jedan ključni element; redovita aktivnost ne samo da regulira hormone, već i poboljšava cirkulaciju, jača imunološki sustav i doprinosi emocionalnoj stabilnosti.



Cjeloviti pristup

No, cjelovitost zdravlja ne zaustavlja se na fizičkom tijelu. Emocionalno i mentalno zdravlje igraju jednako važnu ulogu u postizanju općeg blagostanja. Kronični stres, potisnute emocije i mentalni preopterećenost mogu ozbiljno narušiti hormonalnu ravnotežu, povećati upalne procese i oslabiti imunološki sustav. Uvođenje tehnika za upravljanje stresom, poput meditacije, dubokog disanja, joge ili redovitog opuštanja, ključno je za očuvanje unutarnje ravnoteže. Psihoterapija ili savjetovanje također mogu biti dragocjeni alati u razumijevanju i rješavanju emocionalnih izazova.

Individualizacija je ključna komponenta cjelovitog pristupa. Svaka osoba je jedinstvena, s različitim genetskim predispozicijama, životnim navikama, okolinom i izazovima. Stoga, personalizirani plan može uključivati prehrambene smjernice prilagođene specifičnim potrebama, biljne terapije za podršku hormonima ili imunološkom sustavu, te detoksikacijske protokole za smanjenje opterećenja toksinima. Cjelovitost znači razumjeti ne samo simptome, već i njihovu povezanost s ukupnim načinom života osobe.

Kombiniranjem konvencionalnih i komplementarnih pristupa, stvaranjem personaliziranih strategija i usvajanjem tehnika za holističku njegu, moguće je stvoriti zdravlje koje nije samo odsustvo bolesti, već stanje vitalnosti, energije i životne radosti.



Faze menstrualnog ciklusa

Menstrualna faza (1.–5. dan)

Ova faza počinje prvog dana krvarenja. Razine hormona estrogena i progesterona su niske, što uzrokuje ljuštenje sluznice maternice (endometrija). Tijelo se priprema za novi ciklus, a niže razine hormona mogu utjecati na energiju i raspoloženje.

Folikularna faza (1.–13. dan)

Nakon menstruacije, hipofiza luči hormon koji stimulira folikule (FSH), potičući rast folikula u jajnicima. Jedan od folikula sazrijeva i proizvodi estrogen, što stimulira zadebljanje sluznice maternice. Tijekom ove faze žene često osjećaju porast energije i bolje raspoloženje.

Ovulacija (14. dan)

Naglo povećanje luteinizirajućeg hormona (LH) uzrokuje pucanje zrelog folikula i oslobađanje jajne stanice. Ovo je najplodniji dio ciklusa. Razine estrogena su na vrhuncu, a žene mogu osjetiti povećanu energiju, libido i samopouzdanje.

Lutealna faza (15.–28. dan)

Nakon ovulacije, folikul se pretvara u žuto tijelo (corpus luteum) koje proizvodi progesteron. Progesteron priprema maternicu za moguću trudnoću i stabilizira sluznicu. Ako ne dođe do oplodnje, razine progesterona i estrogena opadaju, što izaziva simptome poput nadutosti, promjena raspoloženja ili umora (PMS). Pad hormona signalizira početak novog ciklusa.

*Opisano na primjeru ciklusa koji traje 28 dana.



Kako računam kad mi je ovulacija?

Ovulacija je ključni dio menstrualnog ciklusa kada se zrela jajna stanica oslobađa iz jajnika i spremna je za oplodnju. Međutim, često postoji zabuna oko toga kada se ovulacija događa. Jedna od najčešćih pogrešnih pretpostavki je da ovulacija uvijek pada na 14. dan ciklusa. Ova zablude potječe iz primjera ciklusa od 28 dana, koji se koristi kao "standardni" model, no u stvarnosti menstrualni ciklusi variraju od žene do žene.

Važno je razumjeti da trajanje ciklusa nije ono što određuje točan dan ovulacije, već je ključno pravilo sljedeće: od ovulacije do kraja ciklusa uvijek prolazi približno 14 dana. Ovo razdoblje, poznato kao lutealna faza, prilično je konstantno kod većine žena, dok duljina prve polovice ciklusa (folikularna faza) može značajno varirati.



Kako računam kad mi je ovulacija?

Na primjer:

- Ako ciklus traje 28 dana, ovulacija će se obično dogoditi oko 14. dana.
- Ako ciklus traje 32 dana, ovulacija će vjerojatno biti oko 18. dana.
- Ako ciklus traje samo 24 dana, ovulacija će biti bliže 10. danu.

Zbog ovoga nije ispravno jednostavno "odbrojati" 14 dana od početka ciklusa i pretpostaviti da se tada događa ovulacija.



Kako računam kad mi je ovulacija?

Umjesto toga, da biste točno odredili ovulaciju, važno je pratiti znakove koje tijelo šalje. Metode koje mogu pomoći uključuju:

- Praćenje bazalne tjelesne temperature, koja blago raste nakon ovulacije
- Promatranje promjena u cervikalnoj sluzi, koja postaje prozirna i rastezljiva, nalik bjelanjku, tijekom plodnih dana
- Korištenje ovulacijskih testova koji mjere razinu luteinizirajućeg hormona (LH) u urinu

Razumijevanje pravilnog izračuna ovulacije i praćenje vlastitog ciklusa ključno je za žene koje planiraju trudnoću ili žele bolje razumjeti svoje tijelo.

Progesteron

Progesteron je hormon kojeg izlučuje *žuto tijelo* (*corpus luteum*) u jajnicima nakon ovulacije, a njegova je glavna uloga priprema maternice za implantaciju oplođene jajne stanice.

Ako dođe do trudnoće, održava endometriju stabilnim i sprječava kontrakcije maternice.

Ako ne dođe do oplodnje, razina progesterona pada, što dovodi do menstruacije.

Estrogen

Estrogen je glavni ženski spolni hormon kojeg uglavnom proizvode jajnici.

Estrogen je glavni hormon u folikularnoj fazi ciklusa, odgovoran za rast endometrija i pripremu maternice za implantaciju.

Visoka razina estrogena također potiče lučenje LH-a, što pokreće ovulaciju.



LH - Luteinizirajući hormon

LH je hormon koji se proizvodi *u hipofizi* i igra ključnu ulogu u regulaciji reproduktivnog sustava.

LH je ključan u regulaciji menstrualnog ciklusa jer potiče ovulaciju, tj. oslobađanje zrele jajne stanice iz jajnika sredinom ciklusa.

Nakon ovulacije, LH podržava funkciju žutog tijela (*corpus luteum*), koje izlučuje progesteron, što je važno za održavanje endometrija.

FSH - Folikulstimulirajući hormon

FSH, također proizveden *u hipofizi*, odgovoran je za rast i sazrijevanje folikula u jajnicima na početku menstrualnog ciklusa.

Rastuća razina FSH-a potiče folikule da proizvode estrogen, koji priprema maternicu za moguću trudnoću.

Optimalna razina FSH-a potrebna je za pravilno sazrijevanje jajnih stanica.



Prolaktin

Prolaktin je hormon kojeg luči *hipofiza*, a njegova glavna uloga u reproduktivnom zdravlju žena je stimulacija proizvodnje mlijeka u dojkama nakon poroda.

Međutim, povišene razine prolaktina (hiperprolaktinemija) mogu poremetiti menstrualni ciklus i uzrokovati anovulaciju, jer inhibira lučenje gonadotropina (LH i FSH), što može dovesti do nepravilnih ciklusa ili amenoreje (izostanka menstruacije).

AMH - Anti mullerov hormon

AMH se proizvodi u granuloznim stanicama folikula jajnika i služi kao marker ovarijske rezerve, odnosno broja preostalih jajnih stanica u jajnicima.

AMH označava broj antralnih folikula u jajnicima i pomaže procijeniti reproduktivni potencijal žene, jer visoka ili niska razina AMH-a može ukazivati na prisutnost određenih stanja, poput sindroma policističnih jajnika (PCOS) ili smanjene rezerve jajnih stanica.



Inzulin

Inzulin je hormon kojeg proizvodi gušterača, a glavna mu je funkcija regulacija razine glukoze u krvi.

U kontekstu ženskog reproduktivnog zdravlja, neravnoteža inzulina, primjerice u stanju poput inzulinske rezistencije, može negativno utjecati na ovulaciju i hormonalnu ravnotežu, često povezujući se sa sindromom policističnih jajnika (PCOS).

Kortizol

Kortizol, poznat kao "*hormon stresa*", proizvodi se u nadbubrežnim žlijezdama i igra važnu ulogu u odgovoru tijela na stres.

Visoke razine kroničnog kortizola mogu poremetiti menstrualni ciklus, inhibirati ovulaciju i utjecati na razinu drugih reproduktivnih hormona poput estrogena i progesterona.

Također može uzrokovati nepravilne cikluse i smanjiti plodnost.



TSH

TSH je hormon kojeg proizvodi hipofiza, a njegova glavna funkcija je stimulacija štitnjače da proizvodi hormone T_3 i T_4 .

U kontekstu ženskog zdravlja, abnormalne razine Hipotireoza (sporiji rad štitnjače) ili hipertireoza (pojačan rad štitnjače) mogu utjecati na menstrualni ciklus, uzrokujući neredovite menstruacije, anovulaciju ili poteškoće s plodnošću.

T_3

T_3 (trijodtironin) je hormon kojeg proizvodi štitnjača, a ključna mu je uloga regulacija metabolizma, energije i tjelesne temperature.

U ženskom reproduktivnom zdravlju, disbalans T_3 može poremetiti hormonalnu ravnotežu, što može utjecati na ovulaciju i regulaciju menstrualnog ciklusa.

Nizak T_3 često se povezuje s osjećajem iscrpljenosti, povećanjem tjelesne težine i nepravilnostima u ciklusu.

T_4

T_4 (tiroksin) je primarni hormon kojeg proizvodi štitnjača, a njegovo djelovanje najčešće se događa kroz pretvorbu u T_3 , aktivniji oblik hormona.

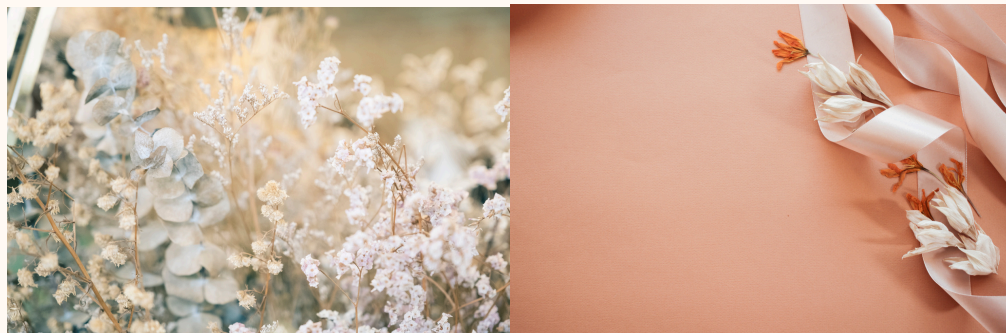
Neravnoteža T_4 može utjecati na regulaciju hormona poput prolaktina i gonadotropina (LH i FSH), što može dovesti do problema s plodnošću i nepravilnih ciklusa.

Povišen ili snižen T_4 može također izazvati simptome poput umora, promjena težine i poremećaja u reproduktivnom sustavu.



Koje pretrage napraviti?

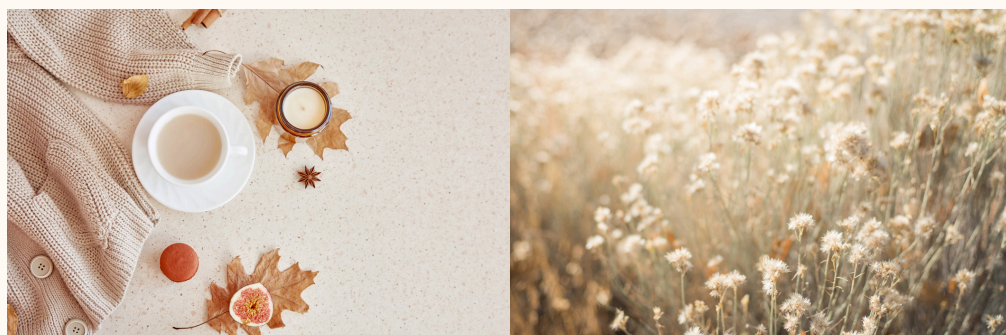
LABORATORIJSKE PRETRAGE



SPOLNI HORMONI

- FSH
- LH
- estradiol
- prolaktin
- SHBG
- testosteron (slobodni i ukupni)
- progesteron
- DHEA-S

Za lab. pretrage spolnih hormona bitna je faza i dan ciklusa pa svakako na to obratite pozornost kod dogovora termina.



PUNI PANEL ŠTITNJAČE

- TSH
- T₃
- T₄
- fT₃
- fT₄
- anti Tg
- anti TPO

Pružu uvid u funkcioniranje hipofize (TSH) te funkcioniranje štitne žlijezde (T₃, T₄, fT₃, fT₄), pri čemu se hormoni štitnjače tiroksin (T₄) i trijodtironin (T₃) mjere kao ukupni hormoni (vezani na proteine) i hormoni u slobodnoj formi (biološki aktivni) fT₄ i fT₃

Koje pretrage napraviti?

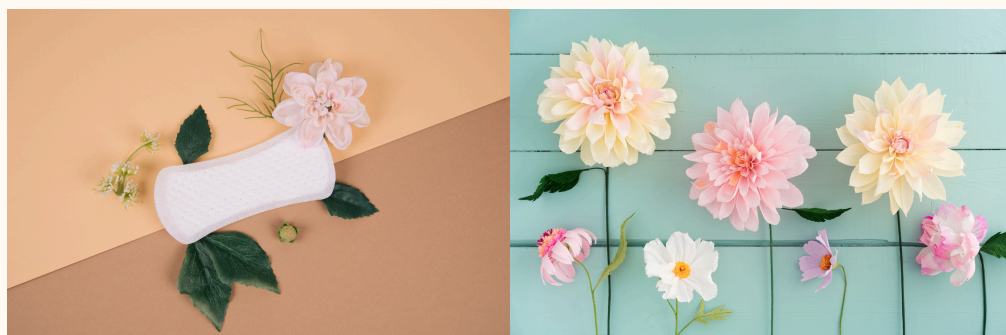
LABORATORIJSKE PRETRAGE



VITAMINI I MINERALI

- vitamin D
- željezo
- feritin

Ove pretrage često se zanemaruju, iako praksa pokazuje da mnogi ljudi imaju manjak vitamina D i željeza. Kod provjere željeza preporučuje se testirati i razinu željeza u krvi te feritina, koji pokazuje zalihe željeza u organizmu.



OSTALE PRETRAGE

- KKS - kompletna krvna slika
- UZV jajnika i maternice
- PAPA test

+ dodatne pretrage po potrebi i određenim simptomima

LABORATORIJSKE PRETRAGE



INZULINSKA REZISTENCIJA

- OGTT (s minimalno 2 mjerenja inzulina i glukoze)
- HOMA indeks
- HbA_{1c}

HbA_{1c} mjera je količine šećera vezane uz hemoglobin u crvenim krvnim zrnima. Iz tog razloga HbA_{1c} koristan je pokazatelj cjelokupne kontrole šećera jer prikazuje kako je šećer u krvi nadziran tijekom protekla 3 mjeseca.



MENOPAUAZA

- dodatne pretrage za gustoću kostiju - denzinometrija

Denzitometrija je radiološka pretraga kojom se procjenjuje mineralni sadržaj u kostima. Temeljem toga se izračunava mineralna gustoća za procjenu čvrstoće kostiju. Koristi se u dijagnostici svih onih stanja sa smanjenom gustoćom kostiju (npr. kod osteoporoze).

LABORATORIJSKE PRETRAGE

Tumačenje laboratorijskih nalaza često nije jednostavno, jer brojevi na nalazima nose više značenja od pukog smještanja unutar referentnih intervala. Važno je razumjeti nekoliko ključnih pojmova i principa kako bi interpretacija bila preciznija i korisnija za procjenu zdravlja.

Što znače referentni intervali?

Referentni intervali prikazani na laboratorijskim nalazima predstavljaju raspon vrijednosti unutar kojeg se nalazi većina zdravih ljudi određene populacije. Ove vrijednosti definiraju laboratoriji na temelju podataka prikupljenih od zdravih ispitanika, uzimajući u obzir dob, spol i druge faktore. Iako je rezultat "unutar intervala" često pokazatelj da je parametar u granicama normale, to ne mora uvijek značiti optimalno stanje za pojedinca.

Optimalne vrijednosti naspram referentnih intervala

Optimalne vrijednosti predstavljaju užu raspon koji reflektira idealno stanje za organizam. Primjerice, razina vitamina D ili feritina može biti tehnički "normalna", ali ako je pri donjoj granici referentnog intervala, to može upućivati na potencijalni manjak ili rizik za nastanak simptoma povezanih s deficitom. Fokus na optimalne vrijednosti, a ne samo na normalne, često je važan za preventivno zdravlje i poboljšanje kvalitete života.

Zašto parametar može biti "normalan", ali ne i optimalan?

Primjerice, željezo u krvi može biti unutar referentnog intervala, ali ako su rezerve željeza (feritin) niske, to može značiti da organizam iscrpljuje zalihe kako bi održao trenutne razine željeza. Slično, kod hormona štitnjače, TSH može biti "normalan", ali detaljnija analiza T_3 i T_4 vrijednosti može otkriti blage disfunkcije.

LABORATORIJSKE PRETRAGE

Odnosi i omjeri parametara

Važno je ne promatrati laboratorijske parametre izolirano. Odnosi između određenih pokazatelja pružaju dublji uvid u funkcionalno stanje organizma.

Na primjer:

- Omjer željeza i feritina može ukazati na to koristi li tijelo svoje zalihe pravilno.
- Omjer T₃ i T₄ hormona pruža uvid u aktivnost štitnjače.
- Odnos omega-3 i omega-6 masnih kiselina važan je za procjenu upalnih procesa u tijelu.

Ključni koraci u analizi nalaza

1. Provjera osnovnih vrijednosti: Jesu li parametri unutar referentnog intervala?
2. Usmjerenost na optimalne vrijednosti: Gdje su rezultati u odnosu na idealne razine?
3. Analiza odnosa i omjera: Postoji li balans između povezanih parametara?
4. Kontekstualizacija s kliničkim simptomima: Nalazi uvijek trebaju biti interpretirani u kontekstu simptoma i cjelokupne kliničke slike.

Laboratorijski nalazi su vrijedan alat za razumijevanje zdravstvenog stanja, ali ih treba tumačiti holistički. Promatranjem optimalnih vrijednosti, odnosa među parametrima i cjelokupne slike organizma, možemo dobiti jasniji uvid u stvarno stanje zdravlja i poduzeti korake prema poboljšanju.



suplementi i biljke

Dodaci prehrani

ZA ŽENSKO ZDRAVLJE

VRKUTA

Poznata je kao biljka koja pomaže u regulaciji menstrualnog ciklusa i ublažavanju simptoma PMS-a. Zahvaljujući spojevima poput tanina i flavonoida, djeluje protuupalno i tonizira mišiće maternice, što je čini korisnom kod bolnih ili neredovitih menstruacija.

KONOPLJKA

Koristi se za balansiranje hormona i poticanje ovulacije, posebno kod žena s neravnotežom progesterona. Djeluje putem hipofize, regulirajući lučenje luteinizirajućeg hormona (LH) i smanjujući simptome poput bolnih grudi, PMS-a i neredovitih ciklusa.

CIMICIFUGA

Popularna biljka za ublažavanje simptoma menopauze, poput valunga, noćnog znojenja i promjena raspoloženja. Njeno djelovanje temelji se na fitoestrogenima koji podržavaju hormonalnu ravnotežu i olakšavaju prijelaz kroz menopauzu.



suplementi i biljke

Dodaci prehrani

ZA ŽENSKO ZDRAVLJE

RUSOMAČA

Koristi se za zaustavljanje pretjeranog krvarenja, posebno kod obilnih menstruacija ili postporođajnog krvarenja. Djeluje adstringentno i potiče kontrakcije krvnih žila, čime pomaže u smanjenju gubitka krvi.

STOLISNIK

Poznat po svom protuupalnom i adstringentnom djelovanju, koristi se za ublažavanje bolnih menstruacija. Također potiče cirkulaciju i pomaže kod problema poput zastoja krvi ili grčeva u zdjelici.

NANA - METVICA

Nana ili spearmint koristi se za snižavanje razine testosterona kod žena, posebno kod stanja poput sindroma policističnih jajnika (PCOS). Redovita konzumacija može pomoći u ublažavanju simptoma kao što su prekomjerni rast dlačica (hirsutizam) i neredoviti ciklusi.



suplementi i biljke

Dodaci prehrani

ZA ŽENSKO ZDRAVLJE

N-ACETIL CISTEIN

N-acetilcistein je snažan antioksidans i prekursor glutationa koji pomaže u smanjenju oksidativnog stresa. Često se koristi kod žena s PCOS-om za poboljšanje inzulinske osjetljivosti, poticanje ovulacije i regulaciju menstrualnog ciklusa.

INOZITOLI

Inozitoli su prirodni spojevi koji sudjeluju u staničnoj signalizaciji i regulaciji hormona. Kod žena s PCOS-om mio-inozitol pomaže u poboljšanju osjetljivosti na inzulin i regulaciji ovulacije, dok D-kiro-inozitol potiče metabolizam glukoze i smanjuje hiperandrogenizam.

VITAMIN D

Vitamin D ima ključnu ulogu u regulaciji hormona i imunološkom sustavu te može podržati reproduktivno zdravlje. Nedostatak vitamina D povezuje se s problemima poput anovulacije, neredovitih ciklusa i smanjene plodnosti, stoga je njegova suplementacija često korisna za žene s hormonalnim neravnotežama.



Praktični savjeti za očuvanje ženskog zdravlja

Stres može imati negativan utjecaj na hormonsku ravnotežu, plodnost i opće zdravlje. Za smanjenje stresa, biljke mogu biti korisne zbog svojih smirujućih svojstava. Također, adaptogene biljke pomažu tijelu da se nosi sa stresom i podržavaju ravnotežu hormona. Redovita primjena ovih biljaka može pomoći u smanjenju razine kortizola, hormona stresa, i poboljšanju emocionalne stabilnosti.

Kvalitetan san ključan je za ravnotežu hormona, obnovu energije i smanjenje stresa. Pridržavanje redovitog rasporeda spavanja, izbjegavanje ekrana prije spavanja i stvaranje mirnog okruženja za spavanje može poboljšati kvalitetu sna. Biljke se mogu koristiti u obliku čajeva ili aromaterapije kako bi pomogle u opuštanju i poboljšanju sna.



Praktični savjeti za očuvanje ženskog zdravlja

Zdrava prehrana bogata antioksidansima, vlaknima, zdravim mastima i bjelančevinama ključna je za održavanje hormonalne ravnoteže. Posebnu pažnju treba posvetiti izbjegavanju endokrinih disruptora (kemikalija koje utječu na hormonski sustav), kao što su BPA i ftalati, koji se nalaze u plastičnoj ambalaži, kozmetici i pesticidima. Preporuča se konzumacija organske hrane, korištenje staklenih ili ne-plastičnih posuda i izbjegavanje toksičnih kemikalija u svakodnevnom životu.

Tjelovježba ne samo da poboljšava fizičko zdravlje, već i regulira razine hormona poput inzulina i estrogena. Redovita tjelesna aktivnost može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i povećati plodnost. Preporučuju se aerobne aktivnosti poput trčanja, plivanja ili biciklizma, ali i joga ili pilates koji pomažu u smanjenju napetosti i balansiranju hormona.

FITOAROMA TERAPIJSKO savjetovanje

Personalizirani pristup tvom zdravlju

Uz stručan i individualiziran pristup, pružam sigurno i povjerljivo okruženje u kojem možete otvoreno razgovarati o svojim osjećajima, potrebama i izazovima. Zajedno pronalazimo najbolje načine za poboljšanje vašeg zdravlja.



MOJE USLUGE:

- individualna savjetovanja
- 3-mjesečni rad kroz savjetovanja i plan terapije, suplementacije, prehrane
- mentorski program
- grupni program



SANJA CVETKOVSKI
fitoaromaterapeut

Kontakt: +385919179754 cvetkovskisanja@gmail.com sanjacvetkovski.com

Odricanje od odgovornosti za medicinske savjete

Sadržaj ovog dokumenta je isključivo informativnog karaktera. Imate pravo preuzeti ovaj dokument na osobno računalo ili ga kopirati za osobnu uporabu ili zbog proučavanja, uz uvjet da u potpunosti priznajte da je Sanja Cvetkovski izvor materijala. Nikakvo komercijalno korištenje ovih materijala se ne može raditi bez izričitog pismenog dopuštenja vlasnice, Sanje Cvetkovski.

Korištenjem ovog dokumenta prihvaćate uvjete odricanja od odgovornosti za medicinske savjete u nastavku. Sve informacije pronađene u ovom dokumentu nisu medicinski savjeti i ne bi se trebali tretirati kao takvi. Namjena ovog dokumenta nije medicinsko savjetovanje te ne pruža medicinske savjete.

Svi sadržaji, uključujući tekst, grafiku, slike i informacije dostupne u ovom dokumentu samo su opće informativne svrhe. Sadržaj ovog dokumenta nije namijenjen tome da zamijeni stručni medicinski savjet, dijagnozu ili liječenje. Nikada nemojte zanemariti profesionalne medicinske savjete ili odgoditi traženje stručne medicinske pomoći zbog nečega što ste pročitali u ovom dokumentu.

Posavjetujte se sa svojim liječnikom u vezi s informacijama sadržanim u ovom dokumentu. Nakon čitanja sadržaja preporučujem da pažljivo prodiskutirate te informacije sa svojim profesionalnim pružateljem zdravstvene skrbi prije nego što primijenite bilo koju od informacija za vaše stanje.