

Steroidy, zakázané látky a podobné nesmysly

Už od mládí se mě na tohle ptá hodně lidí. Někdo se neptá a domýšlí si. Spousta lidí mě nezná a jsou přesvědčení, že ví.

Můj postoj k dopingu je ale celý život neměnný. Možná je to tím, že přes můj zevnějšek jsem uvnitř opravdu jemné a citlivé děvče. Samozřejmě je to velmi ovlivněno tím, co mám vystudováno, proto mám dost jasnou představu, co s námi chemické substance dělají, jak se v našem těle chovají a jaké to má následky. Nemám ráda chemii v potravinách, léky a ani chemické podpůrné prostředky. A to se týká i některých těch povolených (hned první mi naskočí „nakopávače“).

Pokud se bavíme o steroidech (respektive steroidních hormonech) je potřeba si uvědomit, že většina těchto preparátů byla vyrobena jako léky. Mají své místo v medicíně ku příkladu po těžkých neho-
dách, operacích, kdy je pacient dlouhodobě upoután na lůžko, kdy by docházelo k těžké atrofii svalů. Stejně tak se využívá u pacientů, jež mají přirozeně nedostatek vlastních hormonů (například následkem nádorů tkání), které tento hormon produkují, nebo vrozenou disfunkcí.

Je tedy obrovský rozdíl mezi využíváním těchto léků a jejich zneužíváním. Pokud například vyrovnáváte přirozenou hladinu hormonů, dostáváte se na fyziologickou hodnotu, tedy vlastně dostáváte své tělo do normálu. Pokud ale vaše tělo v normálu je a vy se snažíte tyto léky zneužít, nejenže si ve většině případů zastavíte přirozenou produkci, ale dostáváte se do nepřirozeného stavu, který má samozřejmě vedlejší účinky. Někdy větší, někdy menší. Některé se projeví až po letech. Ale stejně jako všechny léky prostě vedlejší účinky mají.

Líbí se mi slovo biohacking. Usiluju o to, abych ze svého těla dostal maximum, a proto se snažím ho podporovat a hackovat. Všechno ale za použití přírodních preparátů, frčím na přírodě a přirozených přírodních postupech. V tomhle směru se stále vzdělávám, načítám, ale hlavně testuju sama na sobě a dobrovolnících, kteří jsou mi blízko 😊. V dnešní době je spousta moderních preparátů, které stojí majlant, ale účinek žádný. Občas stačí se jen zamyslet, jak věci fungují. Velmi často je to vlastně velmi jednoduché a stačí se navrátit zpět. K tomu, co je nám přirozené, včetně vystavování se kontrolovanému stresu a podobně. Tato témata jsou pro mě aktuálně velmi *hot* 😊

Jaký je rozdíl mezi přírodním a chemickým „dopingem“?

Abych to vysvětlila, dovolím si udělat ještě krůček zpátky. Na to, abychom uvažovali o nějakém posouvání hranic, je potřeba mít perfektně zmáknuté základní věci:

Stravu tak, aby naše tělo bylo dokonale vyživené a dokázalo pracovat a regenerovat na 100%. Už to bych považovala za hackování – prostě pokud chceš být lepší, jez tak nejlépe, jak dokážeš, a uvidíš, jak to tvůj život změní.