

Naturwell Életmód Kötetek

*A jobb életminőségért*

2. kötet

Dr. Csiszár Miklós – Nora Igloi Syversen

# *Női igazságok*

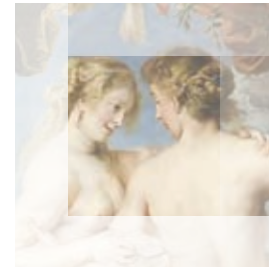
HORMONEGYENSÚLY ÉS EGÉSZSÉG

Naturwell Kiadó

Budapest, 2014

## *Szerteágazó tünetek – közös gyökerek*

*Röviden a problémákról*



*Megoldásokra koncentrálnó szemléletmódja ellenére a könyv éppen a problémákkal kezdődik, aminek az a magyarázata, hogy megfelelő megoldás csak a valódi ok feltárásával születhet, s ennek kulcsa mindig a probléma felismerése. Ha nem beszélünk a tünetek mögötti tényleges gondokról, nem a valóságról szólnánk. Hisszük azonban, hogy a legtöbb problémára létezik megoldás, még akkor is, ha az ember sokszor már nem látja a kiutat.*

*Életünk során elkerülhetetlenek a problémák, az olyan helyzetek és események, amelyekre nem könnyű – vagy nem lehet – pozitívan tekinteni. Az egészséggel, az érzelmi állapottal és a lelki háttérrel kapcsolatos gondok elfogadása és feldolgozása ráadásul nemcsak nehéz, de sokszor együtt jár a tehetetlenség érzésével is. Főleg akkor, ha súlyosabb diagnózisról van szó, vagy ha lelki megrázkódtatás ér bennünket. A nők ráadásul gyakran olyan panaszoktól szenvednek, amelyek egészségi állapotukon túl nőiségük megélését is csorbitják. A könyv célja ezért többek között az, hogy az ismeretek biányából – és sokszor a félelemből – fakadó kiszolgáltatottságot csökkentse, és a megoldási lehetőségekre több szempontból is rálátást nyújtson.*

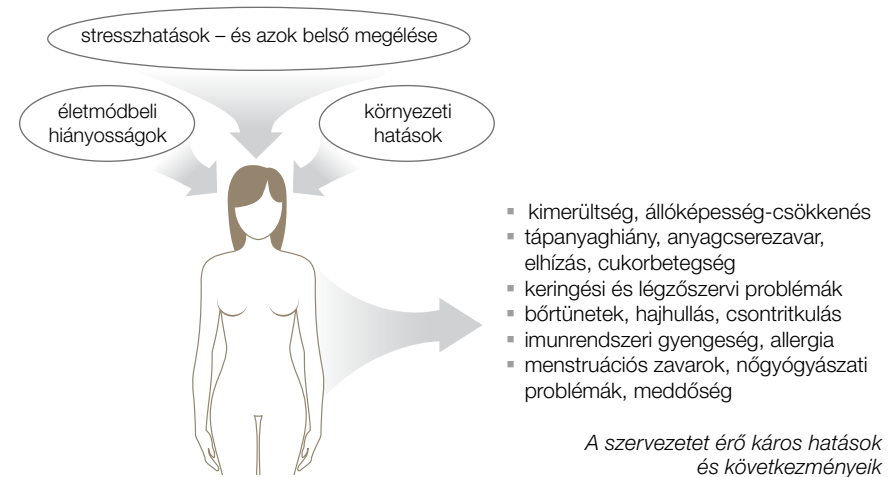
### Menstruációs zavarok, szabálytalan ciklus, meddőség, túlsúly...

A szervezetben minden mindennel összefügg, egy olyan bonyolult – mégis egységes – rendszert alkotva, amelyet emberi elme teljes egészében átlátni sohasem lesz képes. Test, lélek és szellem kölcsönösen hatnak egymásra, így bármelyik egyensúlyának a kibillenése zavart okoz a másokban is. A szervezet azonban nem azért betegszik meg, mert nem jól alkotott rendszer, hanem mert születésünktől fogva – akarva vagy akaratlanul – kívülről és belülről egyaránt rongáljuk, valamint tőlünk független káros hatások érik. Az egészségügyi problémák kialakulása nem a véletlen műve. A menstruációs zavar, a mellcsomó, a petefészekciszta, a meddőség, a túlsúly vagy a rosszindulatú folyamat a helytelen életmód, a tápanyaghiány, a hormonális zavar, a stressz, a káros környezeti hatások és a lelki problémák együttes következménye. E tényezők összeadódva már komoly kockázatot jelentenek, s a kívülről származó káros hatások és a belülről fakadó problémák egymást erősítve vezetnek az állapot súlyosbodásához. A jelentkező panaszok – test és lélek segélykiáltásai – nagymértékben befolyásolják a közérzetet, a munkabírást, az emberi kapcsolatokat, a testi, lelki és szellemi jólétet, ezáltal az egész életminőséget.

### Férfiak, fiatalok, idősek

Az életmód és a környezeti hatások a férfiakat sem kímélik. Az egyre gyakoribb szív- és érrendszeri problémákért, a hormonális és immunrendszeri zavarokért vagy a daganatos elváltozásokért nemcsak a rohanó életmód, a teljesítménykényszer okozta stressz vagy a táplálkozási hibák, de a hormontartalmú gyógyszerek ivóvizekbe kerülő bomlástermékei, az iparilag tartott állatokból származó élelmiszerek, az adalékanyagok, valamint a napi használatú termékek vegyületei is felelősek. A női hormonok és más hormonszerű anyagok a férfiak szervezetébe kerülve gyengítik a férfi hormon, a tesztoszteron védőhatását, aminek következtében a nemzőképesség és a potencia csökken, a testsúly gyarapodik, a testszövet megfogyatkozik, a haj idő előtt hullani kezd, a prosztata megnagyobbodik vagy rosszindulatúan elfajul.

Ugyanezek a vegyületek kerülnek kölcsönhatásba a gyermekek és fiatalok érzékeny, fejlődésben lévő hormonális rendszerével is. Amikor fiatal lányok számára fogamzásgátlót írnak fel a pattanások, a menstruációs zavarok, a védekezés egyszerűbb lehetősége, vagy más, egyéb módon is kezelhető probléma miatt, a szintetikus készítmények e rendkívül sérülékeny rendszerbe avatkoznak be kiszámíthatatlan módon, és okoznak problémákat a jövőre vagy a gyermekvállalásra nézve. A hatékony védekezéssel, valamint a ciklus „rendezésével” úgy tűnik, optimális lehetőség van a nők kezében. A mesterséges hormonkészítmények alkalmazása azonban kétélű fegyver, mivel praktikus voltunk mellett éppen a női ciklus lényegét, a tüszőérést és a tüszőrepedést függesztik fel.



A fogamzóképes kor nőgyógyászati gondjain túl a változókor, a menopauza időszaka újabb problémák forrása. A hormonális változások következtében számos nő ösztrogénkezelésben részesül, a hormonális egyensúly tényleges helyreállítása azonban elmarad. De érintettek az idősebb nők is, akik a csonttritkulás miatt szintetikus hormonkészítményt kapnak, sokszor anélkül, hogy a hormonegyensúly kérdése felmerülne, vagy a csontvesztés megakadályozásának természetes lehetőségei szóba kerülnének.

### A kiút reménye

A jelenlegi orvoslás a legtöbb esetben csak a tünetek elnyomására, nem pedig az okok megszüntetésére irányul. A felszínen jelentkező tünetek azonban csupán a mélység kivetülései, és az elvett cél kezelése nagymértékben csökkenti a szervezet öngyógyító képességét és a tartós gyógyulás esélyét. A lényeg – és egyben a valódi

megoldások lehetősége – mindig mélyebben, a lélek és a szellem szintjén is keresendő. Így van ez például pajzsmirigy-alulműködés esetén, amelynek háttérben legtöbbször érzelmi probléma vagy tartós stressz okozta kimerültség húzódik, vagy a hajhullással és fáradékonysággal járó vashiány esetén, amely mögött bőséges menstruáció, annak háttérben pedig lelki gondok okozta hormonális zavar áll. Hasonló a helyzet az oly gyakori nőgyógyászati problémák, az „indokolatlan” súlygyarapodás vagy a férfias tünetek megjelenésekor is, amelyek mögött a legtöbbször szintén hormonális vagy lelki egyensúlyzavar fedezhető fel. Az okok sokkal mélyebben keresendők az allergiák, a gyulladásos folyamatok, az autoimmun betegségek, az anyagcserezavarok, az emésztőrendszeri problémák és a rosszindulatú folyamatok esetén is.

A megoldások felé vezető úton az első lépés ezért a probléma felismerése és valódi okának megtalálása, amelynek fizikai, lelki és mentális gyökereit is fel kell tárni. S ha ez megtörtént, lényeges a cselekvés is. A mielőbbi és konkrét segítségre a testnek és a léleknek egyaránt szüksége van. A nőket érintő problémákat ezért a könyvben nem a megszokott módon, hanem több szempontból közelítjük meg. Egyrészt a test felől – döntően a hormonális rendszer szempontjából –, másrészt lelki és érzelmi szemszögből. Ennek kapcsán szó lesz a szabályos ciklusról, a hormonegyensúly felborulásáról, az árulkodó tünetekről, a háttérben rejlő okokról, a stressz női szervezetre gyakorolt hatásairól, és a változókor időszakáról. Szó lesz továbbá a férfiakat is érintő problémákról, a hatékonyabb és egyszerűbb diagnosztikai módszerekről, valamint a természetesebb megoldásokról. A könyvben említett szempontokra és módszerekre a szervezet öngyógyító képességét támogató lehetőségként érdemes tekinteni, amelynek kapcsán sohasem hagyható figyelmen kívül a gondolkodásmód és az életvitel szerepe. Ezek megfelelő átalakítása nélkül semmilyen építő jellegű folyamat nem válhat teljessé. Elsőként tehát a hozzáállásunkon kell változtatni, és a gondolatainkban rendet teremteni.

*El kell döntenünk, értékeljük-e magunkat annyira, hogy az értéktelen helyett az értékeset, az önkorlátozás helyett a fejlődést, a negatív helyett a pozitívat válasszunk. Fontos átgondolnunk azt is, hogy magunk akarunk-e segíteni önmagunkon, vagy beletörődünk abba, hogy mások segítségére szoruljunk.*

Nem mindegy tehát, hogy milyen ismeretekre teszünk szert a bennünket érintő problémákkal kapcsolatban. A megoldás lehetősége minden helyzetben megteremthető, ha ismerjük a problémához vezető okokat, és hajlandók vagyunk tenni ezek leküzdéséért. Bár mindegyre energiát fordítani a rohanó élettempó mellett nem könnyű, aki időt szán rá, élhetőbbé teheti az életet önmaga és környezete számára. S noha az egészség kapcsán számos lényeges kérdés felmerül, a hormonális egyensúlyzavar a nők szempontjából olyan alapvető, minden korosztályt érintő

probléma, hogy a könyv mondanivalója elsősorban e téma köré épül. A hormonális háttér egyensúlya nélkül ugyanis – főleg a mai környezetben – aligha lehet tartósan egészséges életet élni.