

Naturwell Életmód Kötetek

*A jobb életminőségért*

2. kötet

Dr. Csiszár Miklós – Nora Igloi Syversen

# *Női igazságok*

HORMONEGYENSÚLY ÉS EGÉSZSÉG

Naturwell Kiadó

Budapest, 2014

# Tartalom

Köszönetnyilvánítás.....	9
Előszó.....	10
<b>Szerteágazó tünetek – közös gyökerek .....</b>	<b>15</b>
<i>Röviden a problémákról</i>	
<b>A női szervezet és a hormonok.....</b>	<b>21</b>
<i>Amit minden nőnek tudnia kell</i>	
A női szervezet felépítése .....	22
A hormonok harmonikus világa .....	24
A szabályos női ciklus.....	32
<b>A hormonegyensúly felborulása .....</b>	<b>41</b>
<i>Ösztrogéndominancia a női szervezetben</i>	
Az ösztrogéndominanciáról röviden.....	42
Az ösztrogéntúlsúly okozta panaszok – test és lélek vészcsengői.....	44
Az ösztrogéntúlsúly okai .....	46
A vegyszerek hamis világa .....	49
<b>A hormonegyensúly zavarai.....</b>	<b>63</b>
<i>Az ösztrogéntúlsúllyal kapcsolatos problémák</i>	
A tüszőrepedés elmaradása – anovuláció .....	64
Menstruációs zavarok .....	68
Endometriózis – a fel nem ismert állapot.....	77
Petefészekciszták és policisztás petefészek szindróma.....	85
Meddőség és vetélés .....	95
Korai menopauza .....	101
Androgén tünetek – férfias jegyek.....	103
Egy vékony test a zsír börtönében – a súlygyarapodás hormonális háttere.....	106
<b>A stressz hatása a női szervezetre .....</b>	<b>109</b>
<i>Az élet sója és az élet megrontója</i>	
A stressz formái és hatásai.....	110
A mellékvesék nélkülözhetetlen szerepe.....	113
Pajzsmirigy-működési zavarok .....	122
Magas prolaktinszint .....	128
A közös láncszem.....	129

<b>Jó- és rosszindulatú elváltozások.....</b>	<b>135</b>
<i>Az ösztrogéndominancia kockáztnövelő hatása</i>	
A daganatok kialakulása.....	136
Nőgyógyászati daganatok.....	138
A rosszindulatú folyamatok megoldási lehetőségei.....	148
<b>A ciklustól független problémák.....</b>	<b>157</b>
<i>A mindennapokat befolyásoló egyéb panaszok</i>	
Hangulatzavarok, alvásproblémák, nemivágy-csökkenés.....	158
Gyulladások, fertőzések, nemi betegségek.....	160
Allergia, ételintolerancia, autoimmun folyamatok.....	162
Bőrtünetek, nyálkahártya-problémák, hajhullás.....	164
Vashiány és vérszegénység.....	167
Csontritkulás – nem csak kalcium kérdése.....	168
A koleszterinprobléma.....	171
Kismencedei és más panaszok.....	172
<b>Menopauza.....</b>	<b>177</b>
<i>A nőiség megőrzése a változás korában</i>	
A változókori paradoxonja.....	178
Tünetek és panaszok.....	179
A változókori szakaszai.....	180
Élet a menopauza után.....	181
<b>Ami a férfiakat illeti.....</b>	<b>185</b>
<i>Az ösztrogéntúlsúly és a stressz hatásai</i>	
A férfiak szervezetének felépítése és működése.....	186
A hormonális egyensúlyzavar okai és tünetei.....	187
Terméketlenség a férfiaknál.....	189
A megoldás lehetőségei.....	190
A nők megértésének képessége.....	192
<b>A problémák okainak kiderítése.....</b>	<b>195</b>
<i>Diagnosztikai lehetőségek nők számára</i>	
Tünetek és előzmények.....	196
Hormondiagnosztika.....	198
Képzővizsgálatok.....	202
Egyéb módszerek.....	207

<b>Az egyensúly helyreállítása.....</b>	<b>209</b>
<i>Természetes megoldások</i>	
Változtatni nem kell, hanem érdemes.....	210
A természetben nincsenek szakácsok.....	211
Antiösztrogén-diéta .....	219
A hatékony testsúlycsökkentés „titkai” .....	220
Szemponatok a táplálkozáson túl .....	222
Természetes hatóanyagok .....	226
Természetes módszerek .....	234
Amikor még nincsen baj – a megelőzés ereje.....	237
<b>Test és lélek .....</b>	<b>241</b>
<i>Hormonegyensúly és harmónia</i>	
Két valóság peremén.....	242
A hormonegyensúlyon túl .....	243
Kiút a megoldhatatlannak hitt problémákból .....	248
Miben bízhatnak ma a nők? .....	251
Megélni az életet.....	252
<b>Utószó .....</b>	<b>255</b>
<b>Függelék.....</b>	<b>257</b>
<b>A szerzőkről.....</b>	<b>262</b>
<b>Szakirodalom .....</b>	<b>264</b>
<b>Tárgymutató.....</b>	<b>266</b>

## *„Mindig van kiút”*

*A valódi gyógyításban a tudományos megközelítés mellett helyet kell kapnia a nyitottabb szemléletmódnak, a természet törvényeinek, és annak a fajta bölcsességnek, amely a jó gyógyítók képessége, és amelyet nem tanítanak egyetemeken. A valódi segítség sohasem az orvostól vagy a szakembertől, csak rajta keresztül érkezik.*

# *Szerteágazó tünetek – közös gyökerek*

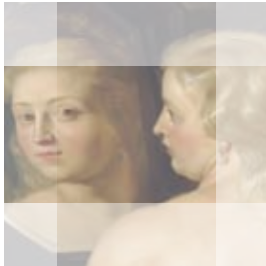
*Röviden a problémákról*



*Megoldásokra koncentráló 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.*

# *A női szervezet és a hormonok*

*Amit minden nőnek tudnia kell*



*A női szervezet hormonális rendszerének alapszintű megismerése minden nő számára fontos, amely közelebb vihet a problémák megértéséhez. A nők nagy részének csak kevés információja van a saját testéről, így egészségügyi gondjai megoldását az orvostudományra bízva. A test azonban nem az orvos, hanem a nő felségterülete. Ha a nők jobban megismernék testük működését, kevésbé lenne szükségük külső segítségre. A hormonális rendszer belső harmóniájának felfedezése ezért kulcs lehet az elégedett és boldog élethez.*



# *A hormonegyensúly felborulása*

*Ösztrogéndominancia a női szervezetben*



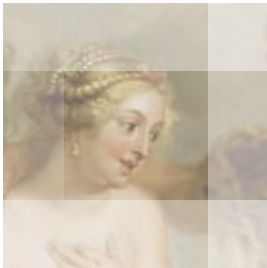
*A nők hormonális egészségének alapja  
a tüszőhormon és a sárgatesthormon – az ösztrogén  
és a progeszteron – egyensúlya.*

*A ciklus első felében az ösztrogénnek, a második  
felében a progeszteronnak kell dominálnia.*

*Ha a hormonok összjátéka zavart szenved,  
és a ciklus második felében is az ösztrogén marad  
az úr, a hormonegyensúly óhatatlanul felborul.*

# *A hormonegyensúly zavarai*

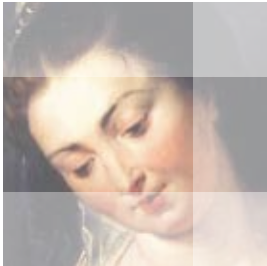
*Az ösztrogéntúlsúllyal kapcsolatos problémák*



*Az ösztrogénhatás alapvetően fontos a női szervezet számára. A gondot nem az ösztrogén, hanem az ösztrogén és a progeszteron arányának megváltozása okozza, amikor az ösztrogénhatás túlzott mértékűvé válik, és az addig szabályosan zajló folyamatok kóros irányt vesznek. S bár e hormonnak köszönhető a női lét és annak minden szépsége, tartósan fennálló túlsúly a számos női probléma és nőgyógyászati betegség alapját teremti meg.*

# *A stressz hatása a női szervezetre*

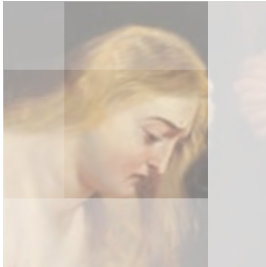
*Az élet sója és az élet megrontója*



*A stresszhelyzetek és a stresszként megélt szituációk – az eddig megismert okokon túl – nagymértékben kihatnak az egészségi állapotra, és jelentősen hozzájárulnak a hormonális zavarok kialakulásához és fenntartásához. A súlyos mértékű vagy tartósan fennálló terhelés a testet, a lelket és a szellemet egyaránt megviseli. A stressz szervezetre gyakorolt hatásai a hormonális rendszert és a női ciklust oly mélyen érintik, hogy ismertetésük elkerülhetetlen.*

# *Jó- és rosszindulatú elváltozások*

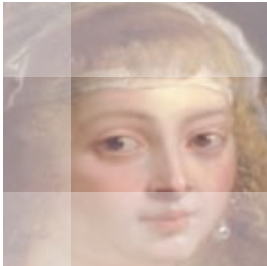
*Az ösztrogéndominancia  
kockázatnövelő hatása*



*A rosszindulatú daganatok kiváltó okaival kapcsolatban számos elmélet és feltételezés látott napvilágot, amelyek bizonyos vírusok, gének és környezeti ártalmak szerepe mellett ma már egyéb tényezők szerepét is elismerik: a helytelen életmód, a stressz, a hormonális zavar és a lelki egyensúlyvesztés tartós fennállása idővel mind jobban növelik a rosszindulatú folyamatok kockázatát. Bár a genetikai és a környezeti tényezők nagy részére nem lehetünk hatással, az életmód, a hormonális és a lelki háttér terén sokat tehetünk a daganatos betegségek megelőzéséért és leküzdéséért.*

# *A ciklustól független problémák*

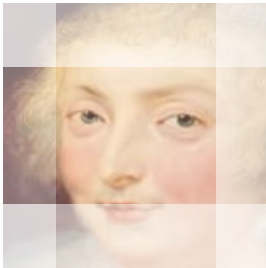
*A mindennapokat befolyásoló  
egyéb panaszok*



*A hormonális rendszer működésének zavarai az eddig tárgyaltakon kívül olyan panaszok formájában is megnyilvánulhatnak, amelyek látszólag függetlenek a havi ciklustól. A működésbeli összefonódások miatt azonban e panaszok mögött is állhatnak hormonális okok. Az eddig említett, döntően nőgyógyászati jellegű problémák után ezért olyanokról is szót kell ejteni, amelyek összefüggése a hormonális rendszerrel kevésbé nyilvánvaló, mégis jelentős szerepet játszanak egy nő életében.*

# Menopauza

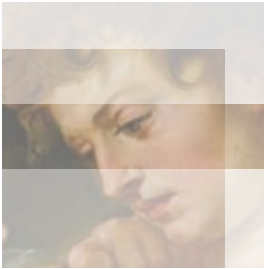
*A nőiség megőrzése a változás korában*



*A változókor jelentős és értékes szakasza a női létnek. S bár a rendszeres női ciklus megszűnése természetes folyamat, sokan mégis tartanak tőle, mivel a változókorra jellemző panaszokat törvényszerűnek vélik. A problémák hátterének megismerése ezért nagymértékben csökkentheti az ezzel az időszakkal kapcsolatos félelmeket, és segítheti a helyes megoldások kialakítását, valamint az életminőség javítását.*

## *Ami a férfiakat illeti...*

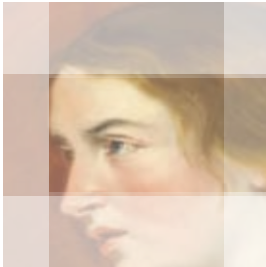
*Az ösztrogéntúlsúly és a stressz hatásai*



*Az ösztrogéndominancia, a progeszteronhiány és más hormonális problémák – bár nők esetén nagyobb súllyal esnek latba – a férfiakat is érintik, amelyek nem írhatók pusztán az életkor számlájára. A hormonegyensúly kialakítása ezért a férfiak számára is lényeges kérdés. Annál is inkább, mivel hímivarsejtjeik száma az utóbbi évtizedekben vészes mértékben csökken, és nemi jellegű problémáik egyre szaporodnak.*

# *A problémák okainak kiderítése*

*Diagnosztikai lehetőségek nők számára*



*A diagnosztikai lehetőségek ismerete újabb lépést jelent a gyógyulás felé vezető úton. A különböző módszerek segítségével a panaszok forrása pontosabban tárható fel, és a megoldások tovább finomíthatók.*

*A jól ismert diagnosztikai eljárások mellett érdemes megismerni az újabbakat is, amelyek kíméletesebb és egyszerűbb módon tisztázhatják a hormonális problémák hátterét.*



# *Az egyensúly helyreállítása*

## *Természetes megoldások*



*A természet nem úgy alkotta meg a nőt és a férfit,  
hogy a betegségtől való örökös félelemben,  
kiszolgáltatottan és boldogtalanul éljen. Ha azonban  
az egyensúly valamilyen ok folytán felborul,  
mielőbbi segítségre és hatékony megoldásokra van  
szükség. A szervezet működésébe történő beavatkozás  
azonban sohasem jelenthet felelőtlen betolakodást,  
mindössze a hiányzó láncszemek gyengéd pótlását,  
amelyeket a biológia illeszt majd a helyükre.*

# *Test és lélek*

*Hormonegyensúly és harmónia*



*Az eddigiek során döntően a szervezet működéséről, a fizikai testről volt szó. A női problémák mélyebb gyökerei azonban máshol is keresendők, mint pusztán a szervezetben. Talán a hormonális egyensúlyzavar is csak eszköz a tudatalatti kezében, amely rejtettebb problémákra hívja fel a figyelmet. A lelki harmónia megteremtése ezért épp úgy szerves része az egészségnek, mint a hormonális egyensúly kialakítása.*