

HASZNOS TANÁCSOK NŐKNEK

---

# A HORMONEGYENSÚLYT ÉRINTŐ PROBLÉMÁKRÓL

Dr. Csiszár Miklós - Nora Igloi Syversen



Naturwell®

---

Ha megismerjük szervezetünk működését és életmódunkkal támogatjuk azt, a betegségnek nem kell az életünk részévé válnia. Magunknak érdemes kézbe vennünk az egészségünk megőrzését. Ennek képezi szerves részét a hormonegyensúly kialakítása is, amely a nők számára különösen fontos terület. E rövid tájékoztató igyekszik közérthetően szólni a női problémák mögött húzódó hormonális és egyéb okokról, valamint a megoldás természetes lehetőségeiről.

A leírtak Dr. John R. Lee norvég származású amerikai orvos tapasztalatain és kutatásain alapulnak. A Magyarországon ma még kevésbé (el)ismert témakör a világban immár közel 40 éve jelen van. E fontos tapasztalatok nem a konvencionális orvoslás helyett, hanem azzal együtt, azt kiegészítve alkalmazandók, ahogy az a világ több országában ma már történik.

A kiadvány egyben előzetese a témát bővebben kifejtő, a *Naturwell Életmód Kötetek* soron következő, nők számára készülő könyvének is.

## TARTALOM

A PROBLÉMÁKRÓL DIÓHÉJBAN . . . . .	5
A NŐI SZERVEZET ÉS A HORMONOK . . . . .	7
A SZABÁLYOS NŐI CIKLUS . . . . .	11
A HORMONEGYENSÚLY FELBORULÁSA – AZ ÖSZTROGÉNDOMINANCIA . . . . .	13
A HORMONÁLIS EGYENSÚLYZAVARRAL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK . . . . .	18
A STRESSZ HATÁSA A NŐI SZERVEZETRE . . . . .	33
A MENOPAUZA IDŐSZAKA . . . . .	38
AMI A FÉRFIAKAT ILLETI . . . . .	40
DIAGNOSZTIKA EGYSZERŰBBEN . . . . .	41
A MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEKRŐL RÖVIDEN . . . . .	42
FELHASZNÁLT FORRÁSOK . . . . .	47
A SZERZŐK . . . . .	48
KÖNYVAJÁNLÓ . . . . .	50

© Dr. Csiszár Miklós © Nora Igloi Syversen

Minden jog fenntartva. Bármilyen másolás, sokszorosítás, adatfeldolgozó rendszerben való tárolás, adaptáció, valamint interneten történő megjelenítés kizárólag a Kiadó előzetes írásbeli hozzájárulásával történhet.

ISBN 978-963-89307-4-3

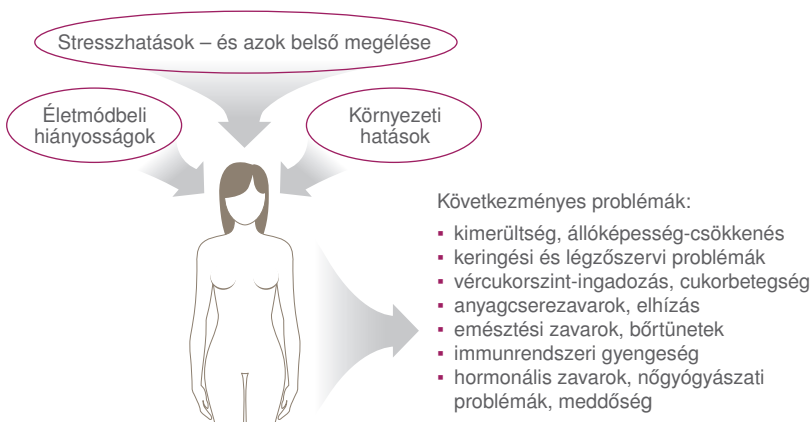
Naturwell Kiadó, Budapest  
2012

## A PROBLÉMÁKRÓL DIÓHÉJBAN

Ma a nők többsége – életük számos pozitívuma ellenére – olyan panaszoktól szenved, amelyek nemcsak egészségüket, de nőiségük megélését is csorbítják. A legtöbb problémára azonban létezik megoldás, még akkor is, ha sokszor már nem látszik a kiút. A problémák első helyen történő említését az indokolja, hogy a tartós gyógyulás – a tünetek elnyomása helyett – mindig a probléma felismerésével és a valódi ok megoldásával lehetséges.

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

A nőket érintő problémák – testi szinten – legtöbbször hormonális zavar formájában nyilvánulnak meg. Ennek oka egyrészt az, hogy az életműködések döntő többségét hormonok irányítják, másrészt az, hogy a hormonális rendszert nap mint nap számos előnytelen hatás éri. A legtöbb probléma mélyén azonban érzelmi okok állnak, amelyeket az életmódbeli hiányosságok, a stressz és a szervezet működését károsító környezeti hatások súlyosbítanak. „Ősztrogéntengerben élünk” – vallják a témával foglalkozó szakemberek. A káros vegyületek jelen vannak a levegőben, a vizekben, a talajban, az élelmiszerekben és a kozmetikumokban.



A menstruációs zavarok, az emlőcsomók, a petefészekciszták, a meddőség vagy a rosszindulatú folyamatok a belső egyensúly felborulásának és a külső körülmények káros hatásainak együttes következményei. A kialakuló panaszok mélyen befolyásolják a mindennapokat, a közérzetet, a munkabírást, ezáltal az

egész életminőséget. Bár a káros hatások elől teljes egészében kitérni szinte lehetetlen, ismeretük birtokában a negatív következmények nagymértékben csökkenthetők.

### Férfiak, gyermekek, idősek

A környezeti hatások a férfiakat sem kímélik. Hormonális problémáikért nemcsak a rohanó életmód, a teljesítménykényszer okozta stressz vagy a táplálkozási hibák, hanem a fogamzásgátlók és egyéb hormontartalmú készítmények ivóvizekbe kerülő bomlástermékei, az élelmiszeripari adalékok és az állati eredetű élelmiszerek hormonhatású vegyületei is felelősek. A női hormonok a férfi szervezetbe kerülve gyengítik a férfihormon, a tesztoszteron védő hatását, amelynek következtében a nemzőképesség és a potencia csökken, a testsúly gyarapszik, a prosztata megnagyobbodik vagy rákosan 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 vagy a védekezés egyszerűbb lehetősége miatt, a szintetikus készítmények e rendkívül sérülékeny rendszerbe avatkoznak be és okozhatnak problémákat a jövőre nézve. De érintettek az idősebb korúak is, akik a hormonegyensúly-zavar vagy a csontritkulás miatt szintetikus hormonkészítményt kapnak, a hormonális egyensúly természetes helyreállítása azonban elmarad.

Sokfelől éri tehát káros hatás az embert, és az önmagukban jelentéktelennek tűnő hatások összeadódva már komoly kockázatot teremtenek. Nem mindegy ezért, hogy milyen ismeretekkel rendelkezünk a bennünket érintő problémákkal kapcsolatban. A hormonegyensúly kérdése a nők szempontjából olyan alapvető, minden korosztályt érintő probléma, hogy megléte nélkül – főleg a mai környezetben – aligha lehet tartósan egészséges életet élni.