

Amit minden nőnek tudnia kell
– 1. rész

Az élet és a halál *angyala*

A hormonegyensúly rendkívül izgalmas témaköre nemcsak azért fontos, mert számos nőt, feleséget, anyát, barátnőt érint, hanem azért is, mert a nők a hormonegyensúly elhangolódása okozta panaszoktól ténylegesen szenvednek. Nem csak „egy újabb” problémaként van jelen az életükben, hanem mélyen befolyásolja mindennapjaikat, közérzetüket és munkabírásukat, ezáltal egész életvitelüket. A hormonális rendszer harmonikus működése a női egészség alapvető feltétele. Míg az egyensúly kisiklása súlyos elváltozásokhoz vezethet, addig mielőbbi, természetes módon történő helyreállítása komoly sikereket hoz nemcsak az előnyösebb külső, az egészség javítása vagy a túlsúly leküzdése, hanem a meddőség felszámolása és a gyermekvállalás terén is.

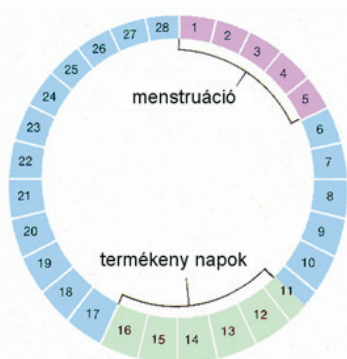
Egyetlen nőnek sem szabadna elfogadnia, hogy a hangulatváltozások és a menstruációs görcsök a havi ciklus törvényszerű velejárói, hogy a menopauza idején át kell esni a „szokásos” tüneteken vagy, hogy a csontritkulás olyan „korral járó” probléma, amelyen nem lehet segíteni. A hagyományos orvoslás többnyire a fennálló problémák elhárítására koncentrál, és a mélyebb ok vagy a lelki háttér felderítése nem élvez prioritást. A tüneti kezeléssel azonban sohasem hoz végleges megoldást. A jellemző és oly gyakori „női” problémák: a menstruációt megelőző és kísérő hangulatzavarok, a petefészkek ciszták, az emlőcsomók, a miómák, a meddőség, a túl korai menopauza, a hajritkulás, vagy a makacs túlsúly háttérben meglepően gyakran a hormonegyensúly zavara áll, amely sokszor egyszerűbben állítható helyre, mint gondolnánk. A szintetikus hormonkészítmények adása helyett ilyenkor előnyösebb lenne a célzott hormondiagnosztika, amely igazolná, hogy nincs elegendő progeszteron a szervezetben.

A hormonális háttér jelentősége

A nők hormonális egészségét az ösztrogén és a progeszteron, e két fontos hormon megfelelő aránya, egyensúlya határozza meg elsősorban. Ahogy a ciklus első felében az ösztrogén szintje többszörös a progeszteronhoz képest, úgy a ciklus második felében a progeszteronnak a megfelelő mértékben kell do-



minálnia. Ekkor lehet csak beszélni ösztrogén-progeszteron egyensúlyról. Az ösztrogéntúlsúlyban szenvedő nőknél a normális aránytól komoly eltérések tapasztalhatók, azaz a ciklus második felében is az ösztrogén marad az úr, amely igen veszélyes állapotot teremt és tart fenn. Az ösztrogén az első számú női nemi hormon, és a nőies alkat, a mellek, a méh kifejlődése, a terhesség képessége mind e hormonnak köszönhető. Az ösztrogén elsősorban a petefészkekben termelődik, és legfőbb hatása a „szaporítás és növesztés”, a sejtburjánzás, a mennyiség létrehozása, amely például a méhnyálkahártya vastagságának növekedésében nyilvánul meg. Ha nincs egyensúly, és az ösztrogén mellől hiányzik a megfelelő mennyiségű progeszteron, akkor ez a burjánzás kórossá válhat, és túlburjánzott méhnyálkahártya, bő vérzés, jóindulatú sejtszaporulat, de akár daganat is lehet a következmény.



Menstruációs ciklus (28 nap.)

A hormonális rendszerben eredendően gyönyörű rend uralkodik. Ebben a rendszerben a hormonok kémiai üzenetközvetítő molekulák, egyfajta „postások”, amelyek a feladótól, a hormontermelő mirigyektől a vér útján viszik az üzenetet a címzettek, a célsejtek felé.

Elsőhegedűsből karmester

A progeszteron fontossága jóval túlmutat a terhességben játszott szerepénél. Nőben és férfiben egyaránt az egyetlen hormon, amely képes egyensúlyt tartani az ösztrogénnel. Mintha egymás kezét fogva szabályoznák a női szervezet működését. A progeszteron termelődésének feltétele a nőkben az ovuláció (tüszőrepedés) megtörténte. Ha az ovuláció nem történik meg minden ciklusban (anovuláció), vagy az ovuláció után nem kielégítő a progeszteron-termelés mértéke, akkor előbb vagy utóbb kialakul az ösztrogén dominancia állapota.

Az ösztrogén dominancia az az állapot, amikor az ösztrogén túlsúlyba kerül a progeszteronhoz képest. Alacsony progeszteronszint esetén törvényszerű az ösztrogén dominancia kialakulása, mivel ilyenkor még a normál ösztrogénszint is relatív túlsúlyt jelent. Az ösztrogén dominancia leggyakoribb oka a progeszteron elégtelen termelődése a petefészkekben, valamint külső ösztrogénforrások folyamatos jelenléte életünkben. Ma már számolni kell azzal, amivel évtizedekkel korábban még nem kellett: a szervezetbe kerülő ösztrogén hatású szintetikus vegyületek (xeno-ösztrogének) tömkelegével. Ezek mindenhol körülvesznek bennünket, számos mindennapi fogyasztási, használati cikkben megtalálhatók: a körömlakkoktól a kozmetikumokig, a háztartási vegyszerektől az ipari anyagokig, a növényvédőszerektől a fogamzásgátlókig. Még a csapvízben is ott vannak azok a vegyületek, amelyek a kombinált fogamzásgátlókat

szönhető a női lét és annak minden szépsége, kóros túlsúlya esetén számos női betegség kockázata ugrásszerűen megnő, és idővel nem csak a női, de más szövegekben is bajt okoz.

Az ösztrogén dominancia tünetei

Az ösztrogén dominancia tünetei egyben a progeszteronhiány tünetei is. Érdemes megnézni, hogy milyen szerteágazó, egymástól látszólag eltérő tüneteket produkálhat ugyanazon problémából fakadó hormonális egyensúlyzavar:

- Menstruációs zavarok (fájdalmas, erős vagy hosszantartó vérzés)
- Premenstruális szindróma (PMS) – a menstruációt megelőzően jelentkező tünetek
- Szabálytalan (hosszabb vagy rövidebb) ciklus
- Emlécsomók, emlőciszták, mellfeszülés

Nora Igloi Syversen, hormonegyensúly terapeuta, tanulmányait Norvégiában és az Egyesült Államokban végezte a természetes endokrinológia területén. A Magyarországon még alig ismert terület az USA-ban már három évtizede, Norvégiában másfél évtizede létezik. A hormonegyensúly terapeuta feladata a hormonháztartás egyensúlytalanságaiból származó tünetek felismerése, illetve – lehetőleg természetes hatóanyagok és módszerek alkalmazásával – azok megszüntetése.



szedő nők százezreinek vizeletével kerülnek a vizekbe. A gyógyszer- és hormonlembontási termékek mindannyiunk szervezetébe bekerülnek. Ugyanez a helyzet a menopauzában lévő nők szintetikus hormonpótló készítményeivel is. E vegyületek az emésztőrendszeren, az ornyálkahártyán, vagy a bőrön át a szervezetbe jutva képesek a hormonális rendszert megzavarni. Bár az életünkben napi szinten jelenlévő „rejtett” anyagokról nem szívesen veszünk tudomást, hatásukat azonban ekkor is kifejtik. Az ösztrogén ilyenkor elsőhegedűsből karmesterré válva átveszi az irányítást a szervezetben.

Miért probléma az ösztrogén dominancia?

Az ösztrogéntúlsúly azért káros a szervezet számára, mert az addig barátságos hormon egy határon túl ellenséggé válik. Ezért nevezik az ösztrogént „az élet és a halál angyalának” is, mert bár neki kö-

- Petefészkek tiszták, PCOS (polycisztás ovárium szindróma)
- Mióma (a méh jóindulatú daganata)
- Endometriózis (méhnyálkahártya elvándorlása más területekre)
- Csökkent nemi vágy (libidó)
- Terméketlenség, meddőség, vetélés
- „Klimaxos” panaszok (hőhullámok, hüvelyszárazság, hangulatingadozás)
- Gyakori húgyúti fertőzés, folyás, Candida fertőzés
- Hangulatváltozások, ingerlékenység, szorongás, depresszió
- Fejfájás, álmatlanság, kimerültség, emlékezetzavar, szédülés
- Pajzsmirigy alulműködés
- Vérnyomás problémák
- Vércukorszint emelkedés, inzulinrezisztencia
- Száraz bőr és nyálkahártyák
- Hajhullás, fejtetői kopaszodás (kivéve a genetikai okot)

- Fokozott szőrösödés
- Csontritkulás, ízületi panaszok
- Allergia-, és trombózishajlam
- Májfoltok az arcon vagy más területen
- Emlő, petefészkek, méhrák fokozott kockázata
- (Indokolatlan) súlygyarapodás

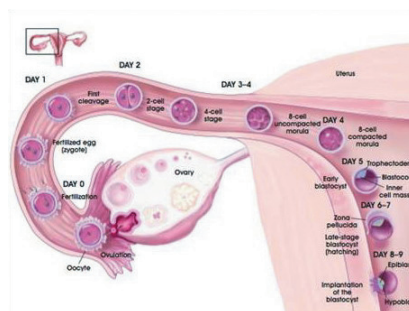
Az ösztrogén dominancia és a túlsúly kapcsolata

„Hónapok óta nem vacsorázom, alig eszek kenyeret, hetente háromszor-négy-szer mozgok, és mégsem fogyok... Miért van ez így?” – hangzik a gyakori panasz a negyvenen innét és azon túl lévő hölgyektől. A szervezetbe kerülő ösztrogének a zsírszövetben felhalmozódva az anyagcserét a súlygyarapodás irányába hangolják. Minél több az ösztrogén, annál több a zsír, és minél több zsír, annál több ösztrogént képes tárolni. Ráadásul az idő előrehaladtával egyre nehezebb kilépni az ördögi körből, mivel 35 éves kor felett egyre kevesebb tüszőérés történik, aminek következtében egyre kevesebb progeszteron termelődik. A kialakuló ösztrogéntúlsúly hatására felgyorsul a hízás, főleg a hasi, majd a csípő és comb tájékon. A hízás miatt nagyobb mennyiségben raktározódhatnak a környezeti ösztrogének, amely további hízáshoz vezet, amellyel párhuzamosan nő az elhízáshoz társuló betegségek kockázata is. Az ördögi körnek nincs vége, ha nem érkezik időben megoldás.

Androgén túltermelés – férfias jegyek

A tesztoszteron, mint férfi hormon túlzott jelenléte – amely gyakran a nagy-

mennyiségű cukor és finomított szénhidrát bevitelnek köszönhető – a női szervezetben férfias tünetek kifejlődéséhez vezet, amit az ösztrogén dominancia fenntart és tovább súlyosbít. Progeszteron hiányában ráadásul – egy enzimszabályozási zavar miatt – az agresszívebb tesztoszteronforma képződik, amely hajhullást, pattanásokat, az ajkak felett, az állon és más területeken megjelenő erősebb szőrszálakat, hasi elhízást, izmosabb alsó végtagokat, meddőséget, vagy a ciklus közepén jelentkező fájdalmat okozhat. (A hajhullás leggyakoribb okai a vashiány, a tartósan fennálló munkahelyi, magánéleti vagy egyéb stresszhelyzet, valamint az ösztrogén dominancia.)

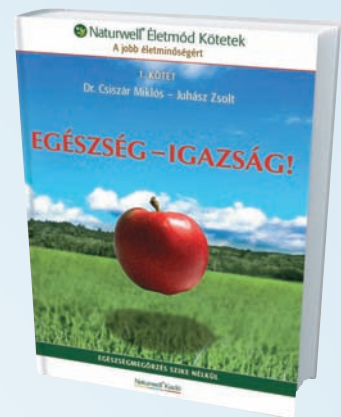


A meddőség problémája

„Babát szeretnénk a párommal, és bár évek óta próbálkozunk, nem sikerül, vagy ha igen, akkor idő előtt megszakad a terhesség.” – manapság egyre gyakoribb jelenség a húszas-harmincas éveikben lévő párok körében. A meddőségnél a kóros túlsúlyon kívül oka lehet az ovuláció hiánya, hormonális problémák (ösztrogén dominancia, pajzsmirigy alulműködés, magas prolaktinszint), a magzati korban sérült tüszők, genetikai

Életmód, hormonegyensúly, fogyókúra és táplálkozás programok

A Naturwell Kiadó által megjelentetett könyv átfogó és könnyen elsajátítható gyakorlati tanácsokat nyújt mindazok számára, akik szeretnék tudni, hogyan induljanak el, vagy hogyan folytassák a megkezdett utat a fizikai, szellemi és lelki állóképesség javítása érdekében.



problémák, kismedencei gyulladás okozta mechanikus akadály, policisztás ovárium szindróma (PCOS), endometriózis (méhnyálkahártya szigetek a méhen kívül), a tartós stressz, táplálkozási problémák (alutápláltság, anorexia, hiánybetegségek), vagy a nem megfelelően időzített együttlét. Számos gyermeket tervező pár nőtagja hormonvizsgálatokon és szintetikus hormonkészítmények szedésén esik át, a probléma sokszor mégsem oldódik meg. A lehetséges okok között többnyire nem szerepel az elégtelen progeszterontermelés és az ösztrogén dominancia kérdése, amelyek a megfelelő időpontban vett nyálmintából igazolhatóak lennének.

Cikksorozatunk második részében bemutatjuk a nyálmintából történő hormondiagnosztikai eljárást, továbbá a hormonális problémák férfiakat és gyermekeket is érintő vonatkozásaira is kitérünk, valamint sorra vesszük a megoldás lehetőségeit.

NORA IGLOI SYVERSEN,
DR. CSIZSÁR MIKLÓS
NATURWELL ÉLETMÓD KÖZPONT



Dr. Csizsár Miklós, a budapesti Naturwell® Központ alapítója és vezetője, az egyetem befejezése után évekig sebészként dolgozott. A különféle betegségek miatt végzett műtétek döbentették rá arra, hogy az egészség megőrzése érdekében stratégiai fontosságú az időben történő életmódváltás. A Naturwell® Életmód Központban alkalmazott életmód, táplálkozás, fogyókúra és hormonegyensúly oktatóprogramok az életminőség céltudatos javítását szolgálják. Az áttekinthető, tiszta és logikus érveket felvonultató, évek óta tartós eredményeket nyújtó programok betarthatatlan utasítások helyett, a természetes alternatívák erejét is felhasználva megmutatják, milyen lépésekben érdemes megvalósítani a kitűzött célokat.

Amit minden nőnek tudnia kell – 2. rész

Hormonegyensúly és egészség

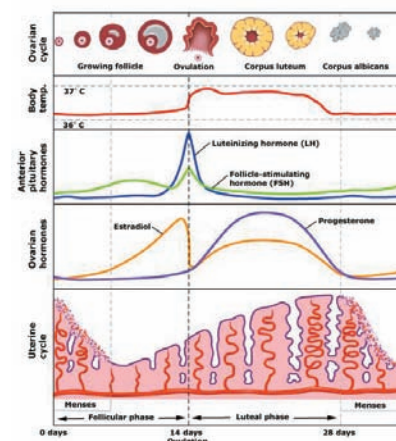
A hormonális rendszer harmonikus működése a női egészség alapvető feltétele. Míg az egyensúly felborulása súlyos elváltozásokhoz vezethet, addig mielőbbi, természetes módon történő helyreállítása komoly sikereket hoz nemcsak az előnyösebb külső, az egészség javítása vagy a túlsúly leküzdése, hanem a meddőség felszámolása és a gyermekvállalás terén is. A múlt havi számunkban részletezett hormonális problémák feltérképezésében segít az az új diagnosztikai lehetőség, amely nemcsak pontosabb, de kényelmesebb és fájdalommentesebb is a vérből történő hormonszint meghatározásnál.

Egyetlen nőnek sem szabadna elfogadnia, hogy a hangulatváltozások és a menstruációs görcsök a havi ciklus törvényszerű velejárói, hogy a menopauza idején át kell esni a „szokásos” tüneteken vagy, hogy a csontritkulás olyan „korral járó” probléma, amelyen nem lehet segíteni. A hagyományos orvoslás többnyire a fennálló problémák elhárítására koncentrál, és a mélyebb ok vagy a lelki háttér felderítése nem élvez prioritást. A tüneti kezelés azonban sohasem hoz végleges megoldást. A jellemző és oly gyakori „női” problémák: a menstruációt megelőző és kísérő hangulatzavarok, a petefészkek ciszták, az emlőcsomók, a miómák, a meddőség, a túl korai menopauza, a hajritkulás, vagy a makacs túlsúly háttérben meglepően gyakran a hormonegyensúly zavara áll, amely sokszor egyszerűbben állítható helyre, mint gondolnánk. A szintetikus hormonkészítmények adása

helyett ilyenkor előnyösebb lenne a célzott hormondiagnosztika, amely igazolná, hogy nincs elegendő progeszteron a szervezetben.

Hormondiagnosztika nyálmintából

Ma már lehetőség van a különböző hormonok szintjének (ösztrogén, progeszteron, tesztoszteron, kortizol, stb.) nyálmintából történő meghatározására, amely a biológiailag aktív hormonszintekről pontosabb és valósabb képet ad, mint a vérből történő meghatározás. Korrekt diagnózist csak a ciklus meghatározott napján vett mintából lehet felállítani. Az új lehetőséggel a vérvétel kellemtelensége kiküszöbölhető, és a nyálmintából a hormonszintek és azok arányai egyszerűbben vizsgálhatók. Az aktuális panaszok és a hormonális állapot feltérképezése után célzott segítség kezdődhet, lehetőleg természetes módon. A



néhány hónap múltán tapasztalható pozitív változások önmagukért beszélnek. Azonban nem szabad elfelejteni, hogy sok probléma háttérben összetett okok állhatnak, amelyeket lelki és más gondok is bonyolíthatnak, így azok felderítése hasonlóan fontossá válik.

A férfiak és gyermekek is érintettek

Az ösztrogén dominancia problémája nemcsak a nőket, de a férfiakat is sújtja, ami nem véletlen, már csak azért sem, mert a tesztoszteron is a progeszteronból képződik. (A nőkben a progeszteront el-

sősorban a petefészkek termelik, míg a férfiakban a herék.) A külső forrásokból származó káros ösztrogének a férfiak szervezetében is felhalmozódnak, amellyel a rendelkezésre álló kevesebb progeszteron már nem tud egyensúlyt tartani. A férfiak egyre gyakoribb megtermékenyítési problémái, valamint szexuális étellel és a prosztatával kapcsolatos problémái hátterében nemcsak az ivóvízbe jutó női hormonkészítmények bomlástermékei, de az állati termékekben lévő mesterséges hormonok, és az ösztrogén hatású szintetikus vegyületekből származó xeno-ösztrogének is állhatnak. Számos „férfi” probléma oka tehát hormonális egyensúlyzavar, ösztrogén dominancia is lehet, amely az alábbiakban nyilvánulhat meg:

- Hajhullás, kopaszodás (kivéve a genetikai okot)
- Csökkent nemi vágy (libidó)
- Merevedési zavarok
- Nemzőképtelenség (a spermiumok számának vagy életképességének csökkenése)
- Prostatata-megnagyobbodás és gyuladás
- Fokozott agresszivitás
- Indokolatlan súlygyarapodás
- Emlőnagyobbodás (ginekomasztia)

Az említett ösztrogénhatású vegyszerek a gyermekben az éppen aktívvá váló hormonális rendszerrel találkozhatnak. A finoman szabályozott hormonális rendszerre jellemző, hogy e hormonok olyan kis koncentrációban is képesek kifejteni hatásukat a szervezetben, mint amekkora koncentrációt jelent az, ha egyetlen gombostűfejnyi só oldunk egy 50 méteres úszómedence vizében. Amikor fiatal lányoknak fogamzásgátlót írnak fel (például pattanásos arcból miatt), e szintetikus készítmények ebbe a finom és bonyolult működési rendszerbe avatkoznak be kiszámíthatatlan módon, és okoznak elváltozásokat a jövőre, akár egy későbbi gyermekvállalásra nézve.

De érintettek a sportolók és az idősebb korosztály is. Annak ellenére, hogy az ösztrogén mennyisége a változókor idején csökken, relatív ösztrogéntúlsúly áll fenn, mivel a progeszteron egyre inkább hiányzik a szervezetből. Számos nő ilyenkor ösztrogéntartalmú szintetikus készítményt kap, de a hiányzó progeszteron pótlása elmarad. A nemkívánatos ösztrogénforrások szintén tovább súlyosbítják a helyzetet.

A megoldás lehetőségei

A problémák okának pontos kiderítése kulcs lehet a megoldás felé vezető úton. Felismerésük azonban több ok miatt is nehézségbe ütközik. Egyrészt jóval kevesebbszer gondolnak rá, mint kellene. Másrészt, ha korrekt módon sikerül is kimutatni a problémát, annak kezelése többnyire szintetikus készítménnyel történik, amely a szervezet számára erőlyes betolakodást jelent. Sok esetben tapasztalható az is, hogy bár a hormonok értéke a normál tartományba esik, a tünetek mégis fennállnak. Ha a megfelelő hormonok aránya nem kerül meghatározásra, a felismerés szintén elmarad, és a páciens a tüneteivel együtt magára marad. Sőt, addigra már sok szenvedésen esett át, és többször megjárta a kezelőorvost vagy a nőgyógyászati műtőt. Ezért fontos, hogy ne a laboreredmény, hanem a páciens, az ember kerüljön kezelésre. Ha az időfaktor nem sürget, egy beavatkozás előtt minden nőnek esélyt kellene kapnia, hogy természetes úton, az ösztrogén-progeszteron arány javításával oldhassa meg a problémáját. Mivel minden orvos csak a legjobbat akarhatja a betegnek, fontos ismerni ezt a lehetőséget, hogy minél többen kerülhessék el a sokszor felesleges beavatkozásokat.

Sok baj elkerülhető lenne, ha a progeszteron megfelelő szintje természetes módon kerülne biztosításra a szervezetben. A megfelelő hatás mindig az ilyen hatóanyagtól remélhető, mivel az úgy hat a sejten, ahogy a kulcs nyitja a zárat. A szintetikus ezzel szemben durván, „ajtóstul ront a házra”. A mexikói vad jam gyökér kivonatát tartalmazó készítmény megfelelő szintre képes emelni a progeszteront a szervezetben, amely így néhány hónap alatt egyensúlyba kerülhet az ösztrogénnel.

Néhány tanács az ösztrogén dominancia ellensúlyozására:

1. Gondoskodni kell a megfelelő progeszteronszintről, hogy az egyensúlyt tarthasson az ösztrogénnel. Ma már létezik ilyen készítmény, nők és férfiak számára egyaránt.
2. Törekedni kell a xeno-ösztrogének elkerülésére, amelyben a tudatosabb vásárlás, a káros vegyületek megismerése, és a termékcímkék átolvasása (bár ez sokszor csak nagyítóval lehetséges) segíthet. Sajnos a kedvencnek hitt kozmetikumokban is ott lehetnek az olyan káros anyagok, mint a parabén vagy a laurilszulfát, hogy a többit ne is említsük.

3. Segíteni kell a szervezetbe jutott ösztrogének szintjének csökkenését is. Ebben nemcsak a keresztesvirágzatú zöldségek (brokkoli, kelbimbó, karfiol, káposzta, torma, retek, stb.) jelentenek segítséget, hanem a szervezet működését, valamint az immunrendszer tehermentesítését segítő életviteli szokások is, például a finomított szénhidrátok (fehérlistából készült áruk, cukrozott termékek, fehérizz, stb.) és állati termékek fogyasztásának csökkentése.
4. Figyelni kell a tápanyagbevitelre, a létfontosságú vitaminok és antioxidánsok természetes pótlására.
5. A testmozgás szerepéről ebben a vonatkozásban sem szabad megfeledkezni. Kis lépésekben érdemes elkezdni és megtalálni, hogy kinek mi okoz örömet. Szülés előtt (és lehetőleg után is) a dobantással járó mozgások (kemény talajon történő gyakori és hosszas futás, ugrálás) helyett előnyösebb az ízületeket nem terhelő mozgásformák, a kerékpározás, az úszás, a nordic walking vagy a jóga, amely a test mellett a szellemet is edzi. A rendszeres, de kisebb intenzitású mozgás mindig hasznosabb, mint a ritkább, de megerőltető edzés.

A változtatásokért cserébe a hormonális egyensúly fokozatos helyreállása, a nőiség teljesebb megélése remélhető. Csökken a meddőség, a cikluszavarok és a nőgyógyászati betegségek lehetősége, jobban kontrollálhatóvá válik a testsúly, az egészségesebb életmód révén pedig elérhetőbbé válik a jobb életminőség.

A természet nem úgy alkotta meg a nőt és a férfit, hogy örökös félelemben és kiszolgáltatottságban éljen. Az említett problémákkal kapcsolatban ezért mindenki számára meg kell adni az esélyt, hogy a probléma természetes és kíméletes módon legyen rendezhető. Ilyenkor a szakember dolga annyi, hogy az elhangolódott rendszer meggyengült láncszemeit a rendelkezésre álló lehető legtermészetesebb módon állítja helyre. A többit rábízhatja a természetre és a biológiára, amely mindig az élő szervezet egyensúlyának helyreállítására törekszik.

NORA IGLOI SYVERSEN
DR. CSISZÁR MIKLÓS
NATURWELL ÉLETMÓD KÖZPONT