

Dr. Csiszár Miklós – Nora Igloi Syversen

NŐI IGAZSÁGOK

Hormonegyensúly és egészség



**TÉNYEK,
ÖSSZEFÜGGÉSEK,
MEGOLDÁSOK**

NŐI IGAZSÁGOK

Hormonegyensúly és egészség

A női problémák új és életszerűbb megközelítése sok nő számára nyújt reményteli lehetőséget gondjaik orvoslására és életminőségük javítására. Ajánljuk e könyvet mindazoknak, akik természetes módon szeretnék javítani nőiségüket, fizikai, lelki és szellemi állóképességüket.



„Sebészként és magánemberként egyaránt fontosnak tartom minden olyan lehetőség ismeretét, amely természetes módon és átfogó szemlélettel közelít az emberhez.

A női hormonegyensúly ilyen módon történő helyreállítása értékes alternatívát kínál a női problémák tartós megoldásához és az életminőség javításához.”

Dr. Csizsár Miklós



Terapeutaként nap mint nap megtapasztalom, hogy a hormonális egyensúly a női létet legérzékenyebben befolyásoló tényezők egyike. Ma egyre több nő szenved olyan panaszoktól, amelyek nemcsak egészségüket, de nőiségük megélését is csorbítják. A megoldás azonban sokszor egyszerűbb és természetesebb lehet, mint gondolnák.”

Nora Igloi Syversen

A TARTALOMBÓL

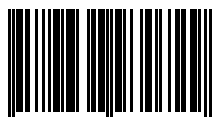
A női problémákról röviden ■ Hormonegyensúly és ösztrogéndominancia
Menstruációs zavarok, túlsúly, meddőség ■ A stressz és az érzelmi problémák hatásai
A nőiség megőrzése a változókorban ■ Ami a férfiakat illeti ■ A hormondiagnosztika lehetőségei
Életmód, táplálkozás, fogyókúra ■ Természetes megoldások ■ Test és lélek

„E könyvből megismerhetjük a hagyományos »kórházi« ellátáson kívüli lehetőségeket, amelyeket nem szabadna figyelmen kívül hagynunk csak azért, mert nem »receptköteles« kezelési módok. Ajánlom e könyvet minden fiatal hölgynek és érett nőnek, továbbá azoknak, akik segíteni szeretnének nekik.”

Dr. Pusztai Zoltán

gyógyász, lektor

ISBN 978-963-89307-2-9



9 789638 930729

www.naturwell.hu

Ára: 3900 Ft

Tartalom

Köszönetnyilvánítás.....	9
Előszó.....	10
Szerteágazó tünetek – közös gyökerek	15
<i>Röviden a problémákról</i>	
A női szervezet és a hormonok.....	21
<i>Amit minden nőnek tudnia kell(ene)</i>	
A női szervezet felépítése	22
A hormonok harmonikus világa	24
A szabályos női ciklus.....	32
A hormonegyensúly felborulása	41
<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
A hormonegyensúly zavarai.....	63
<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
A stressz hatása a női szervezetre	109
<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

Jó- és rosszindulatú elváltozások.....	135
<i>Az ösztrogéndominancia kockázatonövelő hatása</i>	
A daganatok kialakulása.....	136
Nőgyógyászati daganatok.....	138
A rosszindulatú folyamatok megoldási lehetőségei	148
A ciklustól független problémák	157
<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
Menopauza.....	177
<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
Ami a férfiakat illeti.....	185
<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
A problémák okainak kiderítése	195
<i>Diagnosztikai lehetőségek nők számára</i>	
Tünetek és előzmények	196
Hormondiagnosztika	198
Képzővizsgálatok	202
Egyéb módszerek	207

Az egyensúly helyreállítása.....	209
<i>Természetes megoldások</i>	
Változtatni nem kell, hanem érdemes.....	210
A természetben nincsenek szakácsok.....	211
Antiösztrogén-diéta	219
A hatékony testsúlycsökkentés „titkai”	220
Szempontok a táplálkozáson túl	222
Természetes hatóanyagok	226
Természetes módszerek	234
Amikor még nincsen baj – a megelőzés ereje.....	237
Test és lélek	241
<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
Utószó	255
Függelék.....	257
A szerzőkről.....	262
Tárgymutató.....	264
Szakirodalom	268

Előszó

A nőknek szóló könyv megírásának első gondolata műtét közben merült fel bennem. Egy 55 éves nő hasüregi operációja során néhány, a méhhez és a petefészkekhez szívósan letapadt bélszakasz zavarta a műtét további menetét. Nőgyógyászt hívtunk segítségül, hogy döntsön az érintett kismedencei szervek sorsáról: megtarthatók-e, vagy a letapadások okozta károsodás miatt el kell-e távolítanunk ezeket. A nőgyógyász kolléga bemosakodott, majd néhány percnyi helyzetfelmérés után, a hölgy korára tekintettel – mivel „már úgysem fog szülni” – és a biztonság okán a méh és a petefészkek eltávolítása mellett döntött. S bár a nagyobb biztonságra törekvés elve valóban létezik a sebészetben, annak a betegnek, aki felébredt abból a műtétből, s szembesült méhének és petefészkeinek eltávolításával, nemcsak ennek hormonális következményeivel, de nőisége egy darabjának elvesztésével és az abból fakadó lelki terhek súlyával is szembe kellett néznie. Ami a sebésznek egy döntés és néhány mozdulat, az a nőnek az élete és a sorsa. A károk helyreállítása sokszor évek kitartó munkáját igényelheti testi és lelki szempontból egyaránt.

A téma alaposabb feldolgozásának elhatározása akkor született meg bennem, amikor társszerzőm jóvoltából egy merőben új, logikusabb és természetesebb oldaláról ismerhettem meg a hormonegyensúly témakörét. Előadásait hallgatva már akkor arra gondoltam, hogy a női egészség e nélkülözhetetlen alapját minden nőnek ismernie kellene. S hogy mindez a tudás közérthető formában eljusson a hölgyekhez, jó szívvel ajánlom figyelmükbe a róluk és nekik szóló könyvet.

Dr. Csiszár Miklós

A könyv célja, hogy mindazok, akik nyitottak rá, megismerhessék a női problémák lehetséges okait és a megoldások természetes lehetőségeit. Ezért igyekszik a nők számára leghasznosabb információkat egyszerű és olvasmányos formában átadni. Hiszünk abban, hogy a könyv utat talál mindazokhoz, akiknek szükségük van ezekre a tudnivalókra, és hogy a sorok közül kiviláglik az a – tudományos eredményeket felhasználó, de természetes alapelvekre épülő – szemléletmód, amelyben minden nőnek érdemes bíznia.

Nora Igloi Syversen

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.

Életünk során elkerülhetetlenek az olyan helyzetek és események, amelyekre nem könnyű – vagy nem lehet – pozitívan tekinteni. Az egészséggel, az érzelmi állapottal és a lelki háttérrel kapcsolatos problémák 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.

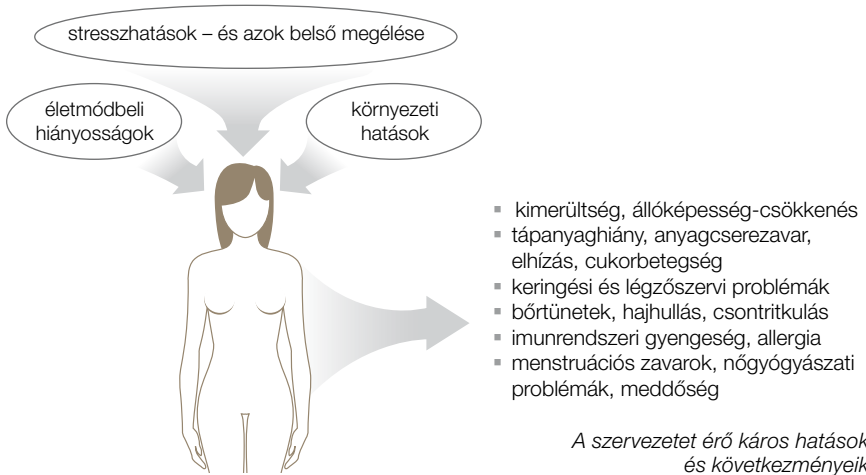
Menstruációs zavarok, szabálytalan ciklus, meddőség, túlsúly...

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 hormonszintetikus alkalmazása azonban kétélű fegyver, mivel praktikus voltuk mellett éppen a női ciklus lényegét, a tüszőérést és a tüszőrepedést függesztik fel.



A fogamzóképes kor nőgyógyászati gondjain túl a változókori, 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 hormonszintetikus 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 hátterében legtöbbször érzelmi probléma vagy tartós stressz okozta kimerültség húzódik, vagy a hajhullással és fáradékonysággal járó vashiány esetén, amely mögött bőséges menstruáció, annak hátterében pedig lelki gondok okozta hormonális zavar áll. Hasonló a helyzet az egyéb 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 fizikai test felől – döntően a hormonális rendszer szempontjából –, másrészt lelki és érzelmi szemszögből. Ennek kapcsán szó lesz a szabályos ciklusról, a hormon-egyensúly felborulásáról, az áruklódó 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 természetes 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, értékeliük-e magunkat annyira, hogy az értéktelen helyett az értékeset, az önkorlátozás helyett a fejlődést, a negatív helyett a pozitívát 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 szinte 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, ha időt szánunk rá, élhetőbbé tehetjük az életet önmagunk és környezetünk 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.

A női szervezet és a hormonok

Amit minden nőnek tudnia kell(ene)



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 bízza. 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.*

Egyetlen nőnek sem szabadna elfogadnia, hogy a cikluszavarok az élet velejárói, hogy a menstruáció fájdalmas, hogy mellcsomó és mióma alakul ki, hogy a változókor idején át kell esni a kellemetlen tüneteken, hogy időskorban beteggké kell válni, hogy olyan panaszokkal kell együtt élni, amelyekre nem lehet megoldást találni. Ezek elkerüléséhez azonban nemcsak a női ciklus lényegét kell ismerni, hanem a szabályos ciklust akadályozó tényezőket is. Ezek közé tartozik többek között az ösztrogéndominancia, amelynek hatása ma már olyan erőteljes, hogy figyelmen kívül hagyása nemcsak könnyelműség, de felelőtlenség is. Ha azonban hatásait képesek vagyunk felismerni, a megfelelő módszerek és alternatívák segítségével a lehetséges károk többnyire elháríthatók, és meg is előzhetők.

Az ösztrogéndominanciáról röviden

Az ösztrogéndominancia az az állapot, amikor az ösztrogén túlsúlyba kerül a progeszteronhoz képest. Az ösztrogén túlsúlya azonban nemcsak az ösztrogén emelkedett szintje mellett állhat fenn, hanem normál vagy alacsony szintje esetén is, ha a progeszteron elégtelen mennyiségben van jelen. Az ösztrogéndominancia tehát nem azt jelenti, hogy önmagában sok az ösztrogén, hanem azt, hogy a *progeszteronhoz képest* túl sok. Az ösztrogéndominancia lényege éppen a kóros arányeltolódás az ösztrogén javára. Az ösztrogén ily módon szelíd elsőhegedűsből agresszív karmesterré válva lassan, de biztosan átveszi az irányítást a hormonális rendszerben. A barátból ellenséggé váló hormon számos működést kezd „vezényelni” a szervezetben. A női nemi működések szabályozásában részt vevő ösztrogén azonban a teljes szervezet irányításához nem ért, így az új karmester növekvő befolyása a harmónia felbomlását okozza, és a szervezet működése az évek során lassan, de biztosan elhangolódik.

Tartósan alacsony progeszteronszint vagy progeszteronhiány esetén törvényszerű az ösztrogéndominancia kialakulása, mivel ilyenkor még a normál ösztrogénszint is relatív túlsúlyt jelent.

Az ösztrogéndominancia jóval gyakoribb jelenség, mint gondolnánk. Magyarországon a nők több mint felénél – egyes számítások szerint 10-ből 8-9 nőnél, míg Norvégiában „csupán” 10-ből 6 nőnél – észlelhetők az ösztrogéntúlsúly, illetve a progeszteronhiány egyértelmű vagy kevésbé nyilvánvaló jelei. A nők nagy része valamilyen formában megéli az ösztrogéndominancia következményeit, és talán nem is tud róla, hogy problémái mögött ez az ok áll.

Ha a tüszőrepedés elmarad, akkor még a rendszeres menstruáció ellenére is progeszteronhiány és ösztrogéntúlsúly alakul ki. Bonyolult kivizsgálások helyett

ilyenkor célszerűbb a vér- vagy nyálmintából végzett hormondiagnosztika, amely hamar igazolhatja, hogy nincs elég progeszteron a szervezetben.

Elsőhegedűsből karmester – miért probléma az ösztrogéntúlsúly?

Az ösztrogéntúlsúly azért káros a szervezet számára, mert az addig „barátságos”, az egészséget és nőiséget szolgáló hormon egy bizonyos határon túl kérlelhetetlenné válva számos nőgyógyászati problémát okozhat. Ezért nevezte Ercole Cavalieri rákkutató professzor az ösztrogént az „élet és a halál angyalának” is. A kezdetben alig észrevehető folyamat az évek során akkor válik feltűnővé, amikor a panaszok a napi életvitelt akadályozzák: a menstruációs görcsök erősödnek, a mellek fájdalmasan feszülnek, a testsúlytöbblet makacssá válik, a szőrzet gyarapodni, a haj hullani kezd. Az ösztrogéntúlsúly idővel felborítja a ciklust, gátolja az ovulációt, és mellcsomót, petefészekcisztát, miómát, meddőséget vagy vetélést okoz. Akadályozza más hormonok hatását is, pajzsmirigy-működési zavart és férfias tüneteket idézve elő. Kóros burjánzásra készíteti a női szövetek sejtjeit, s ennek túlépült méhnyálkahártya, bőséges menstruáció vagy daganat lehet a következménye. Míg az ösztrogén szabályos esetben *felépíti* a méhnyálkahártyát, az ösztrogéntöbblet *túlépíti* azt. A méhnyálkahártya túlépülése, burjánzása és vastagodása addig folytatódik, amíg a méh belső terében lehetséges. Döntően a hormonegyensúly zavara felelős a menstruációt kísérő hangulatzavarokért, a nemi vágy csökkenéséért és a korai menopauzáért is. A hormonegyensúly felborulásának hatásai nemcsak a női szervek – a mellek, a méh, a petefészek és a hüvely – területén, hanem a szervezet minden részében jelentkeznek. A hormonok összjátékának zavara alapjaiban képes megváltoztatni egy nő életminőségét és életesélyeit. Egy 23 éves hölgy így számol be erről:

„Erőtlennek és gyengének érzem magam, a vállamon és az államon pattanások jelentek meg, ízületi panaszaim vannak, és az utóbbi években felszedett pluszkilókat sem sikerül leadnom. A menstruációm néha hónapokig elmarad, vagy ha megjön, kifejezetten görcsös, ami miatt fájdalomcsillapítót kell szednem. A menstruációt megelőzően erős indulatkitöréseim is vannak, amelyeket képtelen vagyok megfékezni. A melleim fájnak és feszülnek, és a basam puffad.”

A panaszok mögötti okokra rákérdezve kiderült az is, hogy a háttérben komoly érzelmi probléma van jelen. A nyálmintából végzett hormonvizsgálat a progeszteronszint olyan alacsony voltát mutatta, hogy e fiatal nő szervezetéből gyakorlatilag hiányzott a progeszteron. Az ösztrogén és a progeszteron aránya – az ösztrogénszint alacsony volta ellenére – több mint 30-szoros mértékben tért el a normálistól. A nyálminta eredménye a szervezet kimerültségére vonatkozó panaszokat is teljes mértékben indokolta. Ilyen értékek esetén nem csoda, ha a menstruációval vagy a fogamzással problémák adódnak.

Nagyon sok fiatal nő számol be hasonló panaszokról, amelyek alapján szinte előre borítékolható a progeszteron alacsony szintje, ami rendre be is igazolódik. Bár számos esetben az ösztrogénszint normálisnak bizonyul, a progeszteronhoz képest mégis túlsúlyban van. Az említett esetben az ösztrogéndominancia ráadásul olyan életkorban állt fenn, amikor mindkét női hormonnak teljes egészében a megfelelő tartományban kellett volna lennie. Az ösztrogéntúlsúly már a pubertás idején is fennállhat, amikor a ciklus szabályos üteme még ki sem alakult, így a nemi érés idő előtt elkezdődhet, vagy kórosan felgyorsulhat. A probléma megoldása sokszor nem könnyű, mert a hormonális zavar különböző okok következtében igen összetetté válhat. Nem mindegy ezért, hogy a helyreállítási folyamat mikor, milyen sorrendben és milyen irányba történik. A helytelen kezelés nemcsak sokat árt, de súlyosabb állapot felé is sodorja a páciens, míg a jól megválasztott módszerek hatékony segítséget jelentenek. A helyreállításhoz azonban ismerni kell a figyelmeztető tüneteket, a szervezet vészjelzéseit is.

Az ösztrogéntúlsúly okozta panaszok – test és lélek vészcsengői

Az ösztrogéndominancia hatása az egyszerűbb tünetektől a bonyolultabb kórképekig változatos formában jelentkezhet. Az ösztrogéntöbblet elsősorban az ösztrogén-érzékeny „női” szövetekben – a mellekben és a kismedencei szervekben – okoz panaszokat, így leginkább a következő területeket érinti:

Elsősorban a *méhnyálkahártyát*, amely túlburjánzik és túlépül, s emiatt erős, darabos, alvadékos, alhasi görcsökkel kísért vérzés jelentkezhet. A menstruáció el is maradhat, ami – főleg ha tartósnak bizonyul – a méhnyálkahártya további vastagodásával jár. Ilyen esetben a nyálkahártya csak rendellenes és hosszan tartó vérzés kíséretében tud lelékődni, amely sokszor váratlan módon és időpontban jelentkezik.

A *méhizomzat* területén megnyilvánuló ösztrogéntúlsúly következménye a méh izomzatának jóindulatú szövetburjánzása, a mióma. Bár e daganat rosszindulatú elfajulása igen ritka, a méh szabályos működésének akadályozásával a fogamzóképeség csökkenését okozhatja.

Az ösztrogéntöbblet a méh *nyakcsatornáját* is folyamatosan a tűszőrepedést megelőző állapotban tartja. Az emiatt bőségesen termelődő hüvelyváladék a méhszájat nemcsak a hímivarsejtek, de számos kórokozó számára is könnyebben átjárhatóvá teszi. Így megnő a kismedencei gyulladás, valamint a méh nyakcsatornáját bélelő nyálkahártya elfajulásának kockázata, és a hüvelykenet vizsgálata kóros eredményt adhat.

Az ösztrogéndominancia jellemző tünete a menstruáció előtti napokban jelentkező erőteljes *mellfeszülés* is. Ha az ösztrogéntúlsúly tartósan fennáll, idővel csomók vagy

ciszták jöhetnek létre a mellekben. Bár a mellcsomók – a miómákhoz hasonlóan – szintén csak kis részben fajulnak melldaganattá, a tartósan, éveken vagy évtizedeken át fennálló ösztrogéntúlsúly hatására egyre nagyobb valószínűséggel alakulhatnak rosszindulatúvá.

A konkrét tüneteken kívül az ösztrogéndominancia kevésbé kézzelfogható panaszokat is okoz, amelyek az alvászavartól a memóriaproblémákon át az immunrendszert is érintő tünetekig terjednek. Érdemes megfigyelni, hogy a hormonális egyensúlyzavar milyen szerteágazó, egymástól látszólag független tüneteket produkálhat. Az ösztrogéndominancia okaként vagy következményeként, valamint azzal párhuzamosan megjelenő leggyakoribb tünetek a következők:

- mellfeszülés, mellcsomók és ciszták
- rendszertelen, fájdalmas, görcsös, darabos vagy pecsételő vérzés
- premenstruációs szindróma (a menstruációt megelőző tünetegyüttes)
- tüszőrepedés nélküli ciklusok
- méhnyálkahártya-túlbujánzás
- méhnyálkahártya-elvándorlás a méhből (endometriózis)
- méhnyakelváltozások
- jóindulatú méhdaganat (mióma)
- petefészekciszták
- kismencedei gyulladások
- pattanások, szőrösödés, hajritkulás
- meddőség, vetélés
- rosszindulatú elváltozások
- korai menopauza
- álmatlanság, alvászavarok
- kimerültség, erőtlenség
- hangulatváltozások, ingerlékenység, szorongás, depresszió
- memóriazavarok
- érzékenyülési hajlam
- migrénes fejfájás
- csökkent nemi vágy
- vércukorszint-ingadozás, édesség utáni vágy, szénhidrátehség
- emésztőrendszeri zavarok, puffadás
- pajzsmirigy-működési zavarok
- súlygyarapodás, hasi és csípőtáji elhízás
- folyadék-visszatartás, ödéma
- immunrendszeri gyengeség, allergiahajlam-fokozódás

Bár a tünetek egy részének egyéb háttere is lehet, az ösztrogéntúlsúly lehetőségére az említett panaszok esetén mindig gondolni kell. Annak ellenére azonban, hogy az ösztrogéndominancia – és más, később tárgyalandó hormonális zavar – kimutatása aránylag egyszerű, felismerése több ok miatt is nehézségbe ütközhet. Egyrészt a szervezet véscsengője nem mindig ott szól, ahol a baj van, másrészt a hormon-zavar fennállásának lehetősége nincs benne a köztudatban, s nem része az orvosi gyakorlatnak sem. A nők gyakori tapasztalata ezért, hogy a kivizsgálások hosszú sora ellenére a problémájuk nem oldódik meg, vagy csak beavatkozások és gyógyszeresedés árán szorul vissza átmenetileg. Ezért is fontos, hogy a hormonvizsgálat során az ösztrogén és a progeszteron *aránya* is meghatározásra kerüljön, mivel a két

hormon normál tartományba eső értéke még nem jelenti a két hormon egyensúlyát is. A valódi probléma így kevésbé kerül el a figyelmet, és a páciens sem marad érdemi megoldás nélkül. Az ösztrogéntúlsúly okozta panaszok ugyanis mindaddig jelen vannak, amíg a kiváltó ok fennáll. A tünetek azonban már egy korábban kezdődött probléma késői megnyilvánulásai.

További gondot jelent, hogy ha sikerül is kimutatni az alapproblémát, a kezelés többnyire szintetikus készítményekkel történik, ami előnyös a gyógyszeriparnak, de nem kedvez a problémában szenvedő nőknek. Azokban az esetekben, amikor az idő nem sürget, minden nőnek esélyt kellene kapnia, hogy természetes úton oldhassa meg fennálló problémáit. Az ilyen lehetőségek azonban sokszor fel sem merülnek, megfosztva ezáltal a páciens és az orvost azon lehetőségek sorától, amelyek mindkét fél számára hatékonyabb megoldást jelenthetnének.

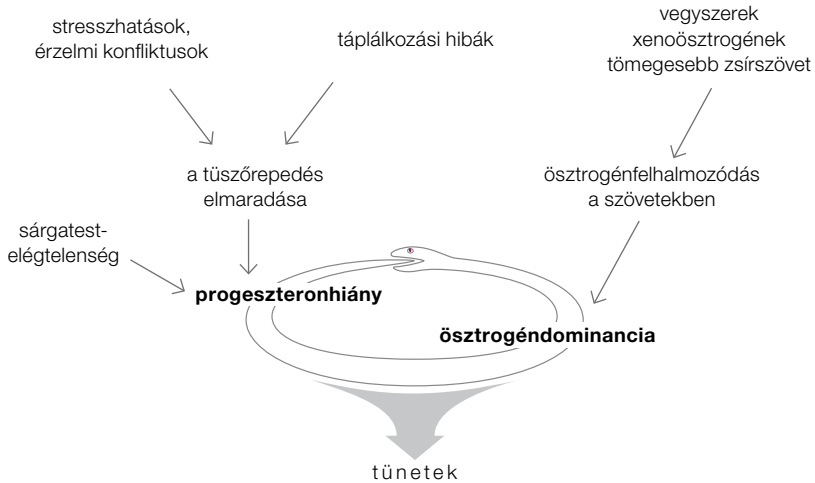
Az ösztrogéntúlsúly káros hatásai ellenére fontos annak a felismerése, hogy a tünetek kialakulása nem az ösztrogén hibája. Az ösztrogén alapvetően fontos hormon, amelynek hatásai nélkülözhetetlenek az egészséges és kiegyensúlyozott női létezés. Az ösztrogéndominancia jóval inkább az emberi környezet káros hatásainak a következménye. Joggal merül fel tehát a kérdés, hogy mi lehet az utóbbi évtizedekben egyre gyakoribbá váló nőgyógyászati problémák valódi oka?

Az ösztrogéntúlsúly okai

Az ösztrogéndominancia legfőbb okait a tartósan fennálló stresszhatások, az ösztrogénhatású mesterséges vegyületek szervezetbe kerülése, valamint azok a tényezők képezik, amelyek a progeszteron elégtelen termelődéséhez vezetnek. A stressz például azáltal gyakorol negatív hatást a női ciklusra, hogy a progeszteron nagy része a stressz elhárításához szükséges hormon utánpótlására használdik fel, s emiatt kevesebb jut belőle az ösztrogénhatások ellensúlyozására, és így a hormonegyensúly fenntartására. A stressz ezenkívül növeli a prolaktin hormon szintjét is, ami már önmagában képes gátolni a tüszőrepedést, s ezáltal csökkenteni a progeszteron-termelést. Nehezen tetten érhető okot képeznek továbbá a helytelen táplálkozási szokások: a finomított szénhidrátok és az állati eredetű termékek – főleg zsírok – rendszeres és túlzott fogyasztása, a magas ösztrogéntartalmú táplálékok túlsúlya, a rost-, vitamin- és tápanyaghiány, valamint a koplalás, amelyek mind csökkentik a hormonegyensúly fenntarthatóságát.

Az ösztrogénnel ellentétben a progeszteron túlsúlya a női szervezetben gyakorlatilag sohasem fordul elő. De ha ki is alakulna, káros hatása akkor sem lenne, hiszen a várandósság alatt fennálló magas progeszteronszint is erőteljes védőhatást jelent mind az anya, mind a magzat számára. Más a helyzet azonban a progeszteron

szintetikus formáival, amelyek nem mentesek a mellékhatásoktól, és a „védelem” is csak részleges.



Az ösztrogéndominancia főbb okai

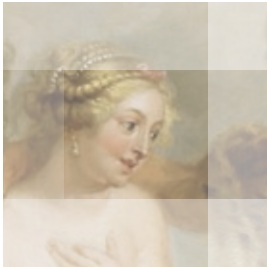
Míg az ösztrogénhatás többféle módon is erősödhet a női szervezetben, progeszteronforrást mindössze a szervezet saját hormontermelése jelent. A női ciklus fenntartásához szükséges progeszteronmennyiséget ugyanis csak a megrepedt tüsző helyén keletkező sárgatest (és kis mennyiségben a mellékvesekéreg) képes termelni. A hormonális egyensúly legkritikusabb láncszeme tehát a *progeszteron*, amelynek csökkent szintje vagy hiánya számos női problémához vezet. A természetes eredetű progeszteron ezért nélkülözhetetlen segítség lehet a cikluszavarokban szenvedő nők számára.

A női szervezet tartósan soha nem marad ösztrogén nélkül, a progeszteron jelenléte azonban sokszor válik bizonytalanná. A progeszteron ugyanakkor az egyetlen hormon a szervezetben, amely képes egyensúlyt tartani az ösztrogénnel, és ellensúlyozni annak hatásait.

Az ösztrogén és a progeszteron természetes egyensúlyát ma már egyre nehezebb fenntartani, mivel az ösztrogénhatású vegyületek folyamatos jelenléte miatt a mérleg minduntalan az ösztrogén javára billen. Különösen nehéz fenntartani akkor, ha a tüszőrepedés is elmarad, vagy ha a progeszteron termelődése elégtelen. Ilyenkor a progeszteron előbb-utóbb kiürül a szervezetből, és semmi nem gátolja meg a túlzott ösztrogénhatás érvényre jutását.

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 túlsúlya számos női probléma és nőgyógyászati betegség alapját teremti meg.

A szervezetbe kerülő vegyszerek, a helytelen életmód és a tartósan fennálló stresszhatások a szervezet működésének felborulásához vezetnek. S mivel a szervezetben minden mindennel összefügg, valamely szerv vagy szervrendszer érintettsége befolyásolja más szervek, végső soron az egész szervezet működését. A hormonális rendszer valamely területének károsodását ezért törvényszerűen követi más hormontermelő szervek működészavara is. Megfelelő és időben történő megoldás nélkül így olyan kóros önfenntartó folyamat alakul ki, amelyből egyre nehezebb a szabadulás. A hormonális zavarokra jellemző az is, hogy egy-egy kórkép – noha számos tünetet produkál – ritkán jelentkezik „tisztán”, és a tünetek keveredhetnek vagy átfedhetik egymást. Tovább színesíti a képet, hogy ugyanaz a kiváltó ok egyénenként eltérő módon nyilvánulhat meg, így mindenképp más és más panaszok kerülnek előtérbe. A problémák elkülönült kórképekbe sorolása ezért csupán a jobb megértést szolgálja. Bár a hormonális zavarok a női szervezet minden szegletét érintik, legszembetűnőbben mégis a „női szövetek” területén nyilvánulnak meg. A következő oldalakon azokról a problémákról szólunk, amelyek szorosan összefüggenek az ösztrogén túlsúlyával.

A tüszőrepedés elmaradása – anovuláció

A női ciklus legszilárdabb alapja a rendszeres *tüszőérés* és *tüszőrepedés*.¹⁹ Anovuláció esetén a tüsző nem érik meg, vagy ha megérik, nem tud megrepedni, és a petesejt kiszabadulni. A meg nem repedt tüszők a petefészekben a legtöbbször folyadékkal telt hártás falú tömlővé, *cisztává* alakulnak. A problémát súlyosbítja, hogy a nők többsége abban a tudatban él, hogy ha van menstruációja, akkor tüszőrepedése is volt. Ez az, ami a leggyakrabban félrevezeti a nőket, mert az aránylag rendszeres menstruáció mellett úgy tűnik, hogy a ciklus rendben zajlik. Ezzel szemben a nők közel felének nincs rendszeres ovulációja, amely eleinte észrevétlenül, majd egyre több tünetet okozva vezet az ösztrogéndominancia és más hormonális zavar kialakulásához.

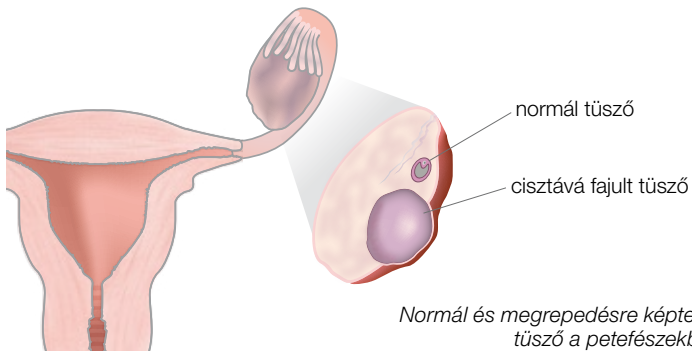
Ha elmarad a tüszőrepedés, nincs érett petesejt, amely megtermékenyülhetne, és nem képződik sárgatest sem, amely a progeszteront termelné. Elegendő progeszteront csak a ciklus teljes második felében szabályosan működő sárgatest képes termelni. A tüszőrepedés elmaradása és az azzal járó progeszteronhiány az ösztrogéndominancia leggyakoribb oka, ami a női problémák döntő részének hátterében kimutatható.

19. A tüszőrepedés orvosi kifejezéssel az *ovuláció*, elmaradása az *anovuláció*.

Az anovuláció okai

A tüszőrepedést számos külső és belső, környezeti, hormonális és érzelmi tényező befolyásolja. Elmaradásának leggyakoribb okai a következők:

Fogamzásgátlók – Ahány évig tart a fogamzásgátló szedése, annyi éven át nem történik tüszőérés és tüszőrepedés, és annyi éven át sodródik a női szervezet az ösztrogéntúlsúly felé. Ha egy nő ismerethiányból, hiszékenységből, kényelemből, vagy akár orvosi tanácsra tartósan él vele, semmilyen biztosíték nincs arra vonatkozóan, hogy a petefészek működése utólag milyen mértékben áll majd helyre. A fogamzásgátló tartós szedésének abbahagyását követő anovuláció – és sokszor a vérzésmaradás – oka többek között az, hogy a fogamzásgátlók által kialakított mesterséges ciklus „elfeledtet” az idegrendszerrel a női ciklus szabályos működtetésének menetét.²⁰ Mintha egy színjáték zajlana, ahol a színpadon látszólag minden tökéletes, de a színpalak mögött már felborult a rend, és a szálakat régen nem az igazi rendező mozgatja.



Stresszhatások és lelki tényezők – A fizikai, szellemi és érzelmi megterhelések (szorongás, határidő, vizsgaidőszak, szakítás) szintén felelőssé tehető a tüszőrepedés elmaradásáért. Ennek biológiai magyarázata az, hogy erős stressz vagy érzelmi trauma idején a várandósság körülményei nem lennének optimálisak sem az anya, sem a magzat számára.

Helytelen táplálkozás – A helytelen étkezési szokások és a túlzásba vitt fogyókúrák vitamin- és tápanyaghiányt, valamint anyagcserezavart okozva vezetnek a tüszőrepedés elmaradásához. Az ösztrogéntartalmú élelmiszerek az ösztrogén túlsúlya, a finomított szénhidrátok rendszeres fogyasztása az inzulin és a férfi hormonok túlsúlya révén okozzák a tüszőrepedés elmaradását.

20. Ezt nevezzük a gyógyszerhasználatot követően kialakuló – idegen szóval *post-pill* – anovulációnak, illetve menstruációelmaradásnak.

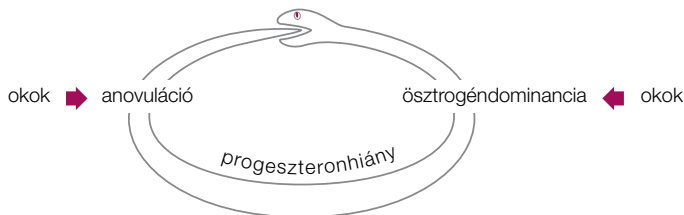
Elbízás – A túlsúly a szervezet túlterhelése és anyagcserezavarok kialakulása következtében vezethet anovulációhoz, valamint azért, hogy a nagyobb mennyiségű zsírszövet nagyobb mennyiségű ösztrogént képes tárolni és előállítani.

Hormonális okok – A tüszőrepedés elmaradásának leggyakoribb hormonális oka a magas ösztrogén-, férfihormon-, prolaktin-, inzulin- és stresszhormonszint, valamint az alacsony pajzsmirigyhormonszint.

Nőgyógyászati okok – A petefészek működését és a tüszők érését ciszták, rendellenes méhnyálkahártya-szigetek (ezt nevezzük endometriózissal) és összenövések zavarhatják, de oka lehet a petefészek idő előtti kimerülése is.

Idegrendszeri, szervi és egyéb okok – A hormonális rendszert vezérlő agyi központok működészavara, a máj- és veseproblémák, a krónikus betegségek és gyulladások, a besugárzás, a kemoterápia és a különböző gyógyszer mellékhatások mind okai lehetnek a tüszőérés zavarának.

Magzati korban sérült tüszők – Az anovuláció egyik oka a születés előtti időszakban, az anyaméhben belül alakul ki. Ha a leány magzat az anya méhében tartósan ösztrogénhatású vegyületeknek van kitéve, a magzat érzékeny tüszői maradandó sérülést szenvedhetnek. Ennek eredménye az, hogy a tüszők részben vagy teljesen károsodnak, és érésük a megszületett leány termékeny korában egy bizonyos stádiumban leáll. Ha ilyen sérült tüsző kerül sorra az érési ciklusban, a tüszőrepedés elmarad. A magzati korban károsodott tüszőkre általában csak a megszületett leány menstruációs zavarai kapcsán, valamint a fogamzás elmaradásakor, illetve vetélés esetén derül fény. A már említett szülői minták azért is fontosak, mert ha a sérült tüszőkkel született leánygyermek a táplálkozási hibák és a mozgásszegény életmód példáját látja a szülőktől, az a maradék esélyt is elveheti tőle mind a gyermekvállalás, mind nőisége teljesebb megélése terén.



A különböző okok végső következménye a hormonális rendszer egyensúlyának felborulása, amely egyetlen hormontermelő szervet sem hagy érintetlenül. Az anovuláció *oka* és *következménye* egyaránt lehet a hormonális zavaroknak, köztük az ösztrogéndominanciának. A kilépés a krónikus öfenntartó körből csak annak mielőbbi megszakításával lehetséges. Minél több idő telik el a probléma terhe alatt, annál nehezebb a szabadulás.

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 kibatnak 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.

Az ember számára stresszt jelentő hatások – akár fizikai, akár érzelmi jellegűek – sohasem az egyes szerveket, hanem mindig a teljes szervezetet érintik. Tartós megterhelés esetén a nem létfontosságú működésekre kevesebb energia jut, aminek nemcsak számos funkció látja kárát, de a női ciklus egésze is. A stressz káros hatásai azonban nagymértékben csökkenthetők, ha a stresszforrást sikerül időben kiiktatni, a stressztűrő képességet javítani, és az életmódot átalakítani.

A stressz formái és hatásai

A szervezetet érő stresszhatások sokfélék lehetnek, amelyek a szervezeten kívülről és belülről egyaránt származhatnak.³⁴ Stresszhatást nemcsak fizikai értelemben megterhelő helyzetek – nehéz munka, túlórázás, kimerítő sport, drasztikus fogyókúra – idéznek elő, hanem lelki és szellemi megterhelések is. Az ápolók, orvosok, szociális munkát végzők „kiégése” („burn out” szindróma) a többszörös műszakok, az éjszakai ügyeletek és az egészségügyi gondokkal való mindennapos találkozás következményei. Bár a leendő anyának örömet okoz, a szervezet számára a várandósság is egyfajta „teher”. De stresszt jelent számos, hatásaiban cseppet sem elhanyagolható tényező, élethelyzet vagy esemény, például a többnapos ünnepek szervezése és lebonyolítása, a gyermek nyári vakációja, a beiskoláztatás körüli teendők, vagy a beteg hozzátartozó ápolása is, amelyek főleg a gondok oroszlánrészét viselő nők számára jelentenek terhet. Gyakran alábecsült tényező továbbá a hosszan tartó fertőzés, gyulladás, allergia és autoimmun folyamat, valamint a fel nem ismert ételérzékenység, amelyek állandó gyulladáscsökkentésre kényszerítik a szervezetet. A stresszhatások közé sorolhatók az oly gyakori önértékelési zavarból és kisebbségi érzésből fakadó frusztrációk, a súlyos lelki teherként cipelt fájdalmak és érzelmi problémák is. Sok energiát von el az embertől az is, ha kívül erősnek kell látszania, de belül másként érez. Az ember lelkivilágát leginkább megterhelő – és ezért komoly stresszt jelentő – tényezők azonban kétségtelenül az emberi érintkezés problémáival, valamint a meghitt és kiegyensúlyozott kapcsolatok hiányával állnak összefüggésben.

A stressz nemcsak a felnőttek terhe, hanem már a gyerekeket is érinti, annak ellenére, hogy a fiatalabb korosztályra jellemző nagyobb tűrőképesség szinte feledteti a stressz jelenlétét. A gyors tanítási tempó, a gyarapodó iskolai feladatok melletti

34. Az angolból származó *stressz* szó nyomást, feszültséget, igénybevételt jelent. Biológiai szempontból a stressz az élő szervezet terhelésre adott válaszreakciója, s ilyen értelemben a *distressz* szó fejezné ki pontosabban a lényegét. A szót azonban a könyvben a szervezetet terhelő hatások összességéként használjuk, mert többnyire így honosodott meg a köztudatban.

különórák, a szülők rohanó életvitele, a képernyőn látható agresszió, valamint a számítógépes játékok tompító hatása következtében magatartási és tanulási problémák, emésztési zavarok, allergiák és bőrtünetek jelentkezhetnek, amelyek előtt sokszor értetlenül állnak a szülők.

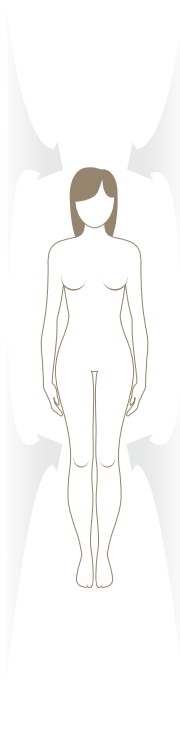
A leggyakoribb stresszhatásokat az alábbi ábra szemlélteti:

Életmódbeli problémák

- túlórázás, túlhajszoltság, rohanás
- éjszakai alvás, alváshiány
- dohányzás, alkohol, koffein, drogok
- diétahibák, káros étkezési szokások
- mozgáshiány, elhízás, túlsúly
- drasztikus fogyókúra
- túlzásba vitt, erőltetett sport
- ingerszegény környezet, monotonía

Lelelki-érzelmi tényezők

- érzelmi konfliktusok
- negatív szemléletmód
- félelem, aggodás, szorongás
- önbizalomhiány, önértékelési zavarok, bűntudat
- kóros bizonyítási vágy, maximalizmus
- gyűlölet, agresszió, féltékenység, irigység
- párkapcsolati, családi, munkahelyi problémák
- anyagi és szociális bizonytalanság, céltalanság
- veszteségélmény, szakítás, válás, gyász



Kóros állapotok

- baleset, vérzés, műtét, fájdalom, oxigénhiány
- fertőzés, gyulladás, allergia, ételérzékenység
- anyagcsere zavar, emésztési probléma
- hormonális zavar
- vércukorszint-ingadozás
- vitamin- és tápanyaghiány
- folyadék- és sóvesztés
- krónikus betegségek

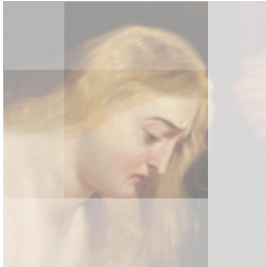
Környezeti hatások

- vegyszerek a háztartási termékekben
- adalékanyagok az élelmiszerekben
- káros anyagok a vízekben
- szennyezett levegő
- gyógyszer mellékhatások
- foglalkozási ártalmak
- hőhatás (szélsőséges hideg vagy meleg)
- káros sugárzások, elektroszmog

A stresszhatások – amelyek legtöbbünk életének velejárói – az egyszeri nagy meg rázkódtatástól a kisebb mértékű, de tartós terhelésig különféle jellegűek lehetnek. *Hirtelen* stresszhatás esetén a mellékvese nagy mennyiségű adrenalinot, míg *tartós* stressz esetén kortizolt pumpál a vérbe, hogy a szervezet képes legyen megbirkózni a terheléssel. A krónikus, tartósan fennálló stressz a modern fogyasztói társadalom egyik lényeges jellemzője. Ezek a hétköznapiakban szinte észrevétlenül ható, mégis állandó szorongást, félelmet gerjesztő, vagy készenléti állapotot igénylő helyzetek annyiban veszélyesebbek, hogy *folyamatosan* jelen vannak az ember életében.

Jó- és rosszindulatú elváltozások

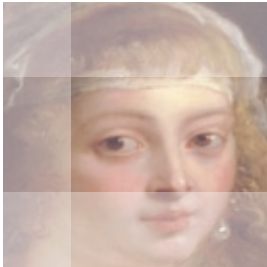
*Az ösztrogéndominancia
kockázatonövelő hatása*



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

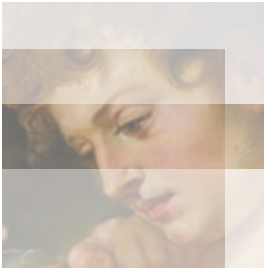
A nőiség megőrzése a változás korában



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...

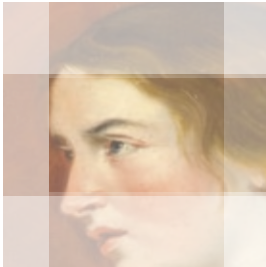
Az ösztrogéntúlsúly és a stressz hatásai



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 hímvarsejtjeik 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.

Hormondiagnosztika

A hormonális állapot feltérképezése akkor válik fontossá, ha objektívebb képet szeretnénk kapni a panaszok hátteréről, mivel a hormonszintek ismeretében hatékonyabb megoldási terv dolgozható ki. A hormonok értékeit azonban mindig a tünetek, az életkor és más egyéni jellemzők tükrében kell értékelni. A hormondiagnosztika többek között arra ad választ, milyen a petefészkek működése, van-e elegendő progeszteron a szervezetben, túlsúlyban vannak-e egyes hormonok, mennyire van kimerülve a szervezet, megfelelő-e a D-vitamin-szint, milyen a pajzsmirigy állapota, fennáll-e hormonális zavar az elhízás, az alvászavar vagy a hajhullás hátterében. Bár a hormonális problémák okainak kiderítésében az általános laborvizsgálat is fontos, a könyvben csak a női szempontból lényeges területekre fókuszálunk.

Az ösztrogén és a progeszteron meghatározása

A nők számára az ösztrogén és a progeszteron értékei alapvető jelentőségűek. A hormondiagnosztika során azonban nemcsak a hormonok abszolút értékei kerülnek meghatározásra, hanem *egymáshoz képesti arányuk* is, mivel a hormonális zavar lehetőségét egyáltalán nem zárja ki, ha a hormonszintek a normál tartományon belül helyezkednek el. Előfordulhat ugyanis, hogy az ösztrogén és a progeszteron értékei külön-külön a normál tartományban vannak, de az ösztrogén a normál tartomány felső, a progeszteron pedig annak alsó részére esik, s így egymáshoz képesti arányuk már kóros. Éppen ez az arány az, ami egyértelműen jelzi az ösztrogéntúlsúly, illetve a progeszteronhiány tényét, s ami számos női probléma okát magyarázza. Meghatározása ennek ellenére sokszor elmarad. (Hasonló a helyzet a pajzsmirigyhormonok esetében is, ahol az egymáshoz képesti arányok éppen olyan fontosak, mint az abszolút értékek.) A tapasztalatok alapján az ösztrogén és a progeszteron aránya sajnos csak a legritkább esetben megfelelő. Jellemző példa erre az alábbi eset:

Egy 34 éves nő – akinek fél évvel korábban erős hajhullása kezdődött, mellei tömöttebbé és csomósabbá, ciklusa pedig ingadozóvá vált – nemi hormonjainak meghatározását kérte nyálmintából. Előzetesen már vérből is történt hasonló vizsgálat, amely a nemi hormonok szabályos értékeit mutatta. A két hormon arányát azonban nem határozták meg, s így a lelet alapján különösebb tanácsokat nem kapott, azonkívül, hogy orvosa fogamzásgátló tabletta szedését javasolta. A páciens azonban – szerencséjére – nem akart ilyen készítményt szedni, mert korábban kedvezőtlen tapasztalatai voltak vele. A tabletta a tüszőrepedés felfüggesztése révén csak tovább súlyosbította volna a progeszteronhiányt, ezáltal az ösztrogéntúlsúlyt, amelynek igazolása már ott volt a leletben, de a normál értékek „elfedték” a két hormon kóros – ez esetben hétszeres – mértékben felborult arányát.

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.*

A felborult hormonegyensúly helyreállítása nemcsak azért sürgető feladat, mert a hormonok szervezetünk alapvető működéseit szabályozzák, hanem azért is, mert a probléma megfelelő megoldás nélkül egyre súlyosabb formát ölt. S bár a problémák kialakulásában az életmódunk és a környezetünk komoly szerepet játszik, a mi kezünkben van a megoldás lehetősége is.

Változtatni nem kell, hanem érdemes

Annak ellenére, hogy mindannyian másként éljük az életünket és próbálunk boldogulni, az egészség alapelvei mindnyájunk számára azonosak. S bár igaz Karinthy megállapítása, miszerint „az emberek nem egészségesek, hanem boldogok akarnak lenni”, a boldogság lehetőségét az egészség teremti meg. Az egészséges életmód kialakítása olyan segítségnyújtás a szervezetnek, amely egész életen át kamatoztatható. S aki ráérez a régi és a megújult életmódja közötti különbségre, már nem valószínű, hogy valaha is visszafordul.

Életmódváltás egyszerűen

Mai életvitelünk nem felel meg sem a test, sem a lélek számára. Valahol belül érezzük, hogyan kellene másként élnünk, a mindennapok gondjai azonban minduntalan visszavetnek bennünket. Az életmódváltás, a természettel való összhang megteremtése azonban nem fáradtságos munka. Olyan lehetőségeket foglal magába, amelyek által az ember jobban érzi magát: körültekintőbben megválogatott ételeket, értékesebb tápanyagokat, kevesebb stresszt és túlórárt, több szabadidőt, tiszta levegőt, mozgást és lazítást, több derűt, humort és könnyedséget. Jobb életminőséget csak tudatos és átfogó életmódváltás teremthet, amit nem egyik napról a másikra, hanem fokozatosan és türelemmel kell megvalósítani. Az egészségesebb életmód igényének mindig belülről kell fakadnia, amit nem lehet, és nem is kell erőltetni. De cselekedni akkor is érdemes. A változtatást ott kell kezdeni, ahol a fontos dolgokat: a hozzáállásnál. Legelőször tehát a szemléletmód átalakítására van szükség. El kell döntenünk, mi értékes számunkra és mi nem, s el kell fogadnunk azt is, hogy lehetőségeink határain belül magunk vagyunk felelősek életünk minőségéért.

Az életmódváltás pillérei

Az életminőség javításának több alappillére is van. Bár a változtatás módját illetően számos ellentmondó információ és tévhit kering, egy biztos: abból vagyunk, amit megesszünk, megiszunk és belélegzünk. A naponta elfogyasztott egy-másfél kilogrammnyi táplálék, két-három liternyi folyadék és tizenkétezer liternyi levegő minősége nem közömbös sem a test, sem a lélek számára. De hatással van rá az agyunkat naponta

átszelő hatvanezer gondolat is. Szöveiteink minőségét, immunrendszerünk erejét és védekezőképességét a táplálkozás, a folyadékfogyasztás, az oxigénellátottság, a mozgás, a pihenés, a hormonális, a szellemi és a lelki háttér egyaránt meghatározza. Elsősorban tehát ezeken a területeken kell lépniünk. A következőkben ezekről lesz szó röviden, kiegészítve ezzel a könyvsorozat első kötetében, az *Egészség – Igazság* című könyvben megismertetett alapokat.

A természetben nincsenek szakácsok

Bár egészségünk érdekében egyre többen fordulnak a természetes lehetőségek felé, az életmódváltás – és azon belül a táplálkozás – alapvető szerepét még mindig kevesen ismerik fel. Hiába azonban a testmozgás, a vitaminpótlás vagy a fogyókúra, ha az *alapok* nincsenek rendben, s amelyek leginkább a táplálkozáson keresztül szilárdíthatók meg. A táplálkozás – eredeti célján, a szervezet tápanyaggal és energiával való ellátásán túl – az ember számára gasztronómiai élményt is jelent. Feláldozni azonban az egészséget az ízek oltárán nem érdemes. A gasztronómiai elvek és a konyhai fortélyok ma már oly mértékben elrugaszkodtak a helyes táplálkozás elveitől, hogy az étkezés – a tápérték megőrzése és az előnyös ételtársítások helyett – szinte csak az ízekről szól. Az ilyen ételt egy-egy egészségesebb összetevő felhasználása sem teszi értékesebbé, ha az tönkremegy, mire elkészül. Az ízelembimbók mindenáron való kielégítésének vágya a legtöbb esetben felülírja a szervezet érdekeit, amely ellen a túlterhelt emésztőrendszer számos módon tiltakozik. Kivetni magából azonban az értéktelen nem tudja, így „csendes türése” bélrendszeri problémákban, bőrtünetekben, allergiákban, gyulladásokban, túlsúlyban, hormonális zavarokban, meddőségben, agyvérzésben, szívinfarktusban vagy daganat formájában nyilvánul meg. A szervezet a számlát mindig benyújtja.

Élő nyersanyagok

A szervezet épségét csak tiszta, természetes és élő táplálék szolgálhatja. A leghatékonyabb, a rákból is gyógyulást hozó táplálkozásterápiák mind erre építenek. A helyes táplálkozás már önmagában megelőző – betegség esetén pedig gyógyító – hatású. „A statisztikák szerint korunk megbetegedéseinek legalább 50 százaléka visszaszorítható lenne helyes étrenddel, de a betegségek akár 85 százaléka is összefügghet valamilyen módon az étkezéssel a szervezetünkbe juttatott anyagokkal” – vallja Tóth Gábor élelmiszer-ipari mérnök. Nem mindegy tehát, hogy milyen táplálkozást folytatunk. A legközvetlenebb módon a napi szinten elfogyasztott étel gyakorol hatást az egészségi állapotunkra. A családtagok egészsége ezért nagyrészt annak a kezében van, aki az ételt készíti számukra. Aki otthon rendszeresen fehér kenyeret, felvágottat, húst, tejet, margarint, süteményt és más értéktelen ételt fogyaszt, arra

idővel teljesítménycsökkenés, immunrendszeri gyengülés, szív- és keringési zavar, elhízás és cukorbetegség vár. Sok nő – jó szándékkal teljesítve a férj vagy a gyerek kívánságát – gyakran akarva-akaratlanul hozzájárul családtagjai egészségének romlásához. Hasznos lenne ezért, ha a feleségek és anyák nem kiszolgálni, hanem védeni akarnák szeretteiket, és egészséges ételeket készítenének számukra egyszerű és kíméletes módon. A megelőzés minden fél érdeke és felelőssége. „Az értelem a konyhában kezdődik” – mondja Nietzsche. De valójában már a bevásárláskor sok minden eldől.

Amit vásárláskor a kosarunkba teszünk, hazaviszünk és elfogyasztunk, az a jövőbeni életminőségünket is meghatározza. A tudatosabb életvitel mellett ezért tudatosabb vásárlóvá is kell válnunk, mert a meggondolatlan vásárlások révén magunk tápláljuk az igényt az értéktelen élelmiszerek előállítására.

Bár a boltokban számos szépen csomagolt és vonzó termék kapható, táplálkozássunkat nem ezekre kell alapoznunk. A legfontosabb táplálékfeleségek az idénynek megfelelő – elsősorban a Kárpát-medence termőtalajából származó – friss zöldségek és gyümölcsök, gabonafélék, olajos magvak, csírafélék és zöldfűszerek. Ezekről a sorozat már említett előző kötetében részletesen írtunk, így itt csak néhány fontos szempontot említünk röviden.

A *zöldségek* és *gyümölcsök* nemcsak azért fontosak, mert folyadéktartalmuk mellett értékes és élő tápanyagforrások, hanem azért is, mert ott vannak bennük a növényi rostok, amelyek egyenletessé teszik a felszívódást és csökkentik a szervezetbe jutó mérgeanyagok mennyiségét. Kondícióban tartják a bélrendszert, és táplálékforrást jelentenek a hasznos bélbaktériumok számára, hozzájárulva ezzel az immunrendszer erősítéséhez. Fontossági sorrendet nehéz lenne felállítani közöttük, mert szinte mindegyikük hasznos, táplálékként és védőhatású növényi hatóanyagok gazdag forrásaiént egyaránt. A *gabonafélék* szintén értékes tápanyagok forrásai. Közülük a glutén és a hasonló jellegű fehérjéket tartalmazók (búza, árpa, rozs) fogyasztása azonban rendszeresen és hosszú távon nem javasolt, mivel megterhelik az emésztőrendszert. A gluténérzékenység egyre gyakoribbá válásának oka azonban nem egyértelműen a gabona, hanem az ember meggyengült emésztő- és immunrendszere, valamint a mérhetetlen mennyiségű kemikália „kereszthatása”. A glutén ugyanaz, ami régen is volt – noha a nemesítési eljárások az allergizáló hatást növelhették. Ami változott, az az emberi környezet és az immunrendszer tűrőképessége. A gluténtartalom miatt azonban nem érdemes lemondani a gabonák értékeiről, hiszen a gluténmentes gabonafélék – barna rizs, köles, hajdina, amaránt – mindenki rendelkezésére állnak. A szervezet számára nélkülözhetetlen zsírsavakat nagyobb mennyiségben az *olajos magvak* és a *hidegen sajtolt olajok* tartalmazzák, amelyek egyben értékes energiát is

szolgáltató tápanyagforrások. Fogyasztásuk rendszeresen, de csak ésszerű mennyiségben, a nap első kétharmadában javasolt, mivel energiatartalmuk este, az aktivitás csökkenésekor már a zsírraktárakat gyarapítja. Fontos, hogy az olajos magvakból kisajtolt olajok jó minőségűek legyenek, és megbízható forrásból származzanak, ellenkező esetben zsírdékony növényvédő szert tartalmazhatnak. A biominőség ezért is lényeges. A *csírafélék* és a *zöldfűszerek* hatékonyan egészítik ki a felsoroltak tápértékeit. A csírafélék élő vitaminforrást, a zöldfűszerek tápanyagot és természetes aromát is jelentenek. A felsorolt táplálékfeleségek hatóanyagai nemcsak a jobb életminőség feltételei, de a nőgyógyászati daganatok és más női problémák kockázatának csökkentésében is nélkülözhetetlenek.

Mely élelmiszerek nem ajánlhatók jó szívvel?

A *finomított szénhidrátok* – cukor, fehér liszt, fehér rizs, valamint az ezekből készült termékek, „látvány” pékáruk, sütemények, édességek, tészták, nassolnivalók – számos női probléma mögött érhető tetten. Az élelmiszeripar e rendkívül káros vívmányainak következetes kerülése több szempontból is fontos. Egyrészt azért, mert tápanyag- és rosttartalmuk a finomítás során nagymértékben csökkent, másrészt az értéktelen többletkalóriák óhatatlanul a zsírraktárakat növelik. Minél nagyobb mértékben finomított a szénhidrát, annál többet veszít értékeiből. A rost nélkül a szervezetbe jutó finomított liszt további hátránya, hogy lassúbb haladása miatt sokkal tovább érintkezik a bélfallal, s ezáltal akadályozza a kellő emésztést és felszívódást. A cukor továbbá gyors ütemben emeli a vércukorszintet, amely hirtelen inzulinválasztást provokál. Mindez – ha rendszeresen ismétlődik – inzulinrezisztenciához, cukorbetegséghez, elhízáshoz, férfi hormon-többlet, policisztás petefészekhez, majd meddőséghez vezet. A szövetek magasabb cukortartalma az immunrendszer gyengítésével kedvez a kórokozók megtelepedésének is, növelve a hüvelyi és kismencedei fertőzések kockázatát. A cukor a fogakat is nagymértékben rontja. Ennek oka az, hogy a szájban élő milliónyi baktérium a cukor lebontásakor savas hatású anyagcseretermékeket termel, amelyek károsítják a fogzománcot. „Cukor nélkül nincs fogszuvasodás” – állítja a német kormány által 1976-ban kiadott táplálkozási jelentés.

A finomított szénhidrátok közvetlenül befolyásolják az inzulinszintet, a hormonális egyensúlyt, a testtömeget, valamint a lelki és szellemi állóképességet, komoly mértékben befolyásolva ezzel az egészségi állapotot. A test működéséhez szükséges energia előállítását a természet eredetileg nem finomított szénhidrátokból tervezte.

A finomított szénhidrátok rendszeres fogyasztásának ára hosszú távon aránytalanul nagy. Nemcsak nőgyógyászati problémákhoz vezet, de savasítja is a szervezetet, s ez

A hatékony testsúlycsökkentés „titkai”

A tartós fogyásnak semmilyen különösebb titka nincs. Elvei vannak, de olyan titkai, amelyek ne lennének bárki számára hozzáférhetőek, nincsenek. A hatékony és működő elvek azért tűnnek mégis „titkosnak”, mert a fogyással kapcsolatos tévhitek – részben a szakemberek egymásnak ellentmondó állításai következtében – olyan mélyen bevéődtek a köztudatba, hogy a józan elvek már alig képesek felülírni azokat. A fogyni vágyók ezért lankadatlanul olyan módszerek után kutatnak, amelyek mentesítik őket azoktól a változtatásoktól, melyek nélkülözhetetlenek az eredményes fogyáshoz. Ezt használják ki és válhatnak átmenetileg népszerűvé olyan módszerek, amelyek a különösebb teendő nélküli, kényelmes fogyás lehetőségével kecsegtetnek, vagy a népszerűség érdekében alátámasztják azokat a hibás táplálkozási elveket, amelyeken – a nyilvánvaló hátrányok ellenére – nem szívesen változtatunk. Életmódváltás nélkül, karosszékből és kapszulákkal azonban nem lehet lefogygni. A fogyókúramódszerek közül ezért csak nagyon kevés nyújt valóban tartós megoldást. A sikert hozó lehetőségek körét tovább szűkíti, hogy még a legjobb módszer sem működhet mindenkinél egyforma hatékonysággal.

A fogyással kapcsolatban az egyik legfontosabb alapelv – amely sok szakember számára még ma sem világos – az, hogy a tartós fogyás érdekében csak a *felesleges*, de sohasem a *szükséges* kalóriákat szabad csökkenteni. A fogyókúrák többsége még ma, a XXI. században is a szükséges kalóriák megvonásával próbál meg eredményt elérni, ami nemcsak a szervezet tartalékainak kimerüléséhez, de jojóeffektushoz is vezet. A testsúly folyamatos ingadozása – a drasztikus testsúlycsökkentés és az azt követő gyors visszahízás – a bőr megereszkedése mellett az egyik legártalmasabb dolog, amely a szervezetet érheti. A túlzott kalóriacsökkentés, a koplalás és az erőltetett testmozgás társítása pedig a lehető legkárosabb és leghiábavalóbb próbálkozások egyike, amely tápanyaghiánnyal, anyagcserezavarral, hormonális problémákkal, menstruációs zavarokkal, súlyosabb esetben akár meddőséggel is járhat. A várandósság tervezése előtti időszakban a kalóriamegvonásra épülő fogyókúrák ezért különösen veszélyesek.

Fogyókúrára alig lenne szükség, ha az emberek jobban hinnének önmagukban, és nem a népszerű, hanem az ésszerű alelveket tekintnék alapnak. Az eredményes fogyókúra sohasem éhezést vagy betarthatatlan diétát, hanem építő jellegű és motiváló folyamatot, leginkább „személyre szabott életmódváltást” jelent. A túlsúly sikeres csökkentéséhez azonban a helytelen táplálkozási mintákon kívül az elhízáshoz vezető további okokat is fel kell tárni. A fogyás hatékonyra tételében ezért sokat segíthet a hormondiagnosztika, amely által nemcsak a túlsúly mögött megbúvó hormonális problémákra, de a női egészség szempontjából fontos tényekre is fény derülhet.

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.

Ma már senki nem tagadja azt a tényt, hogy a lelki tényezők hatást gyakorolnak a fizikai testre. A betegségek bätterében sem előre megírt forgatókönyv, hanem életmódbeli hibák, környezeti ártalmak, túlterbeltség, negatív szemléletmód, feldolgozatlan lelki problémák és érzelmi konfliktusok búzódnak meg. Ebhez járulnak azok a gondolkodási és viselkedési sémák, amelyek állandó újrájátszása idővel egészséghez vagy betegséghez vezet. Az életmódhoz hasonlóan azonban a szemléletmód is alakítható, amely test, lélek és szellem egyensúlyát biztosítja. A belső munka ezért éppen olyan fontos – ha nem fontosabb – mint a kívülről ható kezelések. Bár a megoldások lebetősége mindenki számára adott, kérdés, hogy ki melyik „valóság” mentén gondolja azok kialakítását.

Két valóság peremén

Sokak számára az jelenti a valóságot, amit maga körül lát, és ahogy ennek alapján hiszi, hogy élnie *kell*. Az ember alkotta szabályok azonban többnyire arról szólnak, ahogyan mások szeretnék, ha élnénk. Soha nem voltunk még ennyire szabadok – gondolhatnánk, de a ma szabadsága csak egy szűk tartományon belül igaz. Egyszerre beszélünk egészségről, miközben vegyszerrel kezeljük a termőföldet és az ivóvizet, értéktelen élelmiszereket állítunk elő, kemikáliákkal nyomjuk el a tüneteket, sugárral és kemoterápiával terheljük a testet, és a szervezet finom energetikai rendszerét figyelmen kívül hagyva beavatkozunk és operálunk. A mell, a méh, a petefészek vagy más szervek eltávolítása azonban nem csak az eltávolított szerv hiányáról szól, hanem annak lelki vonzatáról is, amelyet e hiány megélése okoz. Mindennek nem sok köze van az élethez, legfeljebb az életveszély elhárításához vagy a tüneti kezeléshez. Ahogy fejlődik a tudomány és tör előre az ipar, úgy szorul ki mindebből és válik egyre betegebbé az ember.

Létezik azonban egy másfajta valóság is, amely közelebb áll igazi énkünkhez, és ahogyan valójában élünk *kellene*. A természet törvényeit nem emberek írták, s azok ugyanazok ma is, mint régen. Attól függetlenül hatnak létünk minden pillanatára, hogy elfogadjuk-e őket vagy sem. Egész életünk során az emberi szabályok és saját bensőnk természet-adta törvényeinek határán egyensúlyozva próbálunk meg boldogulni. Ahogy azonban az emberi világ egyre több konfliktust halmoz fel, a két valóság mind élesebben ütközik egymással. A természeti törvények és belső igényeink figyelmen kívül hagyásával mindinkább kiengedjük a gyeplőt a kezünk közül, és másoknak adjuk az irányítást. S ha átadjuk, miért ne vennék át? Ma már az ipar és a tudomány gyakorol felettünk kontrollt és határozza meg a lehetőségeinket, így egészségi és lelki állapotunkat is. Időben érdemes tehát eldöntenünk, hogy mely törvények mentén alakítjuk az életünket, és milyen valóságképet közvetítünk tovább. A világot kívülről nem, csak belülről, mélyebb valónk felől változtathatjuk meg.