

Hormonalne ABC kobiety – naturalne terapie. Część I

written by Ewa Kozioł

Większość ludzi, w tym wielu lekarzy, jest zagubiona w tematyce problemów hormonalnych. Bardzo dużo informacji dostępnych w środkach masowego przekazu często jest sprzeczna i bardzo chaotyczna.

Pewnie jest w tym jakiś cel, bo przecież to tylko nam zależy na zdrowiu naszym i naszych najbliższych. Jednakże cała sprawa z hormonami nie jest tak trudna do zrozumienia i pojęcia, ponieważ jest elementarną częścią funkcjonowania naszego organizmu. Zaś nasz organizm, wbrew mediom, lekarzom i innym wszechwiedzącym jest prosty, jak przysłowiowa konstrukcja cepa.

Naturalne terapie

Według Ajurwedy za gospodarkę hormonalną są odpowiedzialne dwie sprzeczne siły „odżywiająco budująca” oraz „energetyzująco aktywująca”. W medycynie chińskiej mowa jest wtedy o yin i yang. Każdy, kto upiera się przy tym, że gospodarka hormonalna naszego organizmu jest bardzo skomplikowanym mechanizmem jest w błędzie lub stara sprzedać Ci wspaniałe tabletki ze sztucznymi hormonami, które jedynie maskują problem, i po jakimś czasie odbijają się na naszym zdrowiu, niemniej jednak większość z nas nie czyta ulotek stosowanych lekarstw, zwłaszcza sekcji ‘skutki uboczne’. Skutki te sprawiają, że po lekarstwach mamy jeszcze więcej problemów niż zanim zaczęliśmy je przyjmować. W każdym razie lekarze i inni fachowcy, uczą się latami testują swoje dziwaczne teorie na pacjentach, po to, aby w końcu dojść do wniosku, że zdrowie człowieka opiera się na trzech filarach:

- odpowiedniej diecie,
- normalnemu stylowi życia,

– umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Brzmi to strasznie, ponieważ współczesnemu człowiekowi wydaje się to wszystko niezwykle czasochłonne, a prawda jest taka, że tylko nieliczni próbują zmieniać swoje nawyki. Łatwiej połknąć tabletkę, niż rozpocząć prawdziwą walkę o zdrowie. Walkę, która nie jest łatwa, ale równocześnie nie jest skomplikowana, a jedynym skutkiem ubocznym jest odzyskanie pełni zdrowia.

Czym są hormony w niekonwencjonalnym ujęciu?

W tej części artykułu nie będę skupiać się na wiedzy używanej przez współczesną medycynę, a tej, która wydaje mi się bardziej rzetelna, w końcu praktykowana jest nieprzerwanie od wielu tysięcy lat dłużej. Zachód mówi, że hormony są wszechobecne, a dodatkowo są niezbędne, aby utrzymać naszą harmonie fizyczną i psychiczną. Przemieszczają się, współoddziaływają i koordynują wszelkie świadome i nieświadome czynności naszego organizmu. Wschód postrzega hormony, jako dwie energie „odżywiająca” i „aktywująca”. Hormony stresu (adrenalina, lub kortyzol) aktywują nas (ogrzewają), powodując, że nasz umysł i ciało pracują z większym natężeniem. Praca serca oraz ciśnienie wzrasta, przez co jesteśmy w stanie działać w każdej chwili, a dodatkowo są odpowiedzialne za metabolizm i inne aktywne czynności naszego ciała oraz umysłu. Hormony „miłości” (estrogen i progesteron) obudowują (chłodzą) nasze ciało i umysł, uspokajają po to, aby odzyskać utraconą energię. Oba rodzaje mają całkowicie kontrastujące działanie, a równocześnie zachowanie odpowiednich proporcji obu z nich jest niezbędne w utrzymaniu zdrowia. Ich obecność jest konieczna ze względu na dwoistość natury człowieka (konieczność występowania przeciwieństw), która sprawia, że przeciwieństwa się uzupełniają, jak to się dzieje w przypadku hormonów. Dla przykładu słońce i woda są przeciwieństwami, ale oba te elementy są niezbędne, aby utrzymać roślinę i przeprowadzić proces fotosyntezy.

Hormony się uzupełniają. Te „odżywiające” są antidotum na nadmiar energii aktywującej i na odwrót. Te pierwsze są

przyjemniejsze, ale i te drugie niezbędne do naszego przetrwania. Relacja pomiędzy tymi dwoma rodzajami hormonów jest kluczem do zdrowia kobiety, ponieważ pierwsza zarządza, a druga jest zarządzana. Energia budująca dostaje się do naszego organizmu w postaci pożywienia, napojów czy też spokoju emocjonalnego po to, aby energia aktywująca „przetrawiła” to, co otrzymała i utworzyła z tego coś wartościowego dla naszego organizmu.

Brak równowagi pomiędzy dwoma energiami sprawia, że zaczynamy widzieć pierwsze objawy utraty harmonii, co odbija się na naszym zdrowiu. Jeśli mamy niedobór energii „aktywującej” czujemy się chłodne, rozdrażnione, odizolowane czy po prostu zmęczone. Nasz organizm, a zwłaszcza układy odpowiedzialne za oczyszczanie ciała z toksyn, nie funkcjonuje prawidłowo. Nadmiar prowadzi do bycia agresywną, niespokojną, „rozgrzaną” czy też żyjącą na zwiększonych obrotach. Takie życie na wysokich obrotach sprawia, że cierpimy na migreny, różnorakie bóle czy wrzody. Jeśli mamy nadmiar energii „budującej” czujemy się przepełnione, letargiczne, ciężkie i otyłe, zaś jej brak sprawia, że pomiędzy nieustannym chłodem cierpimy na nagłe uderzenia gorąca, anemię, skąpe krwawienia miesięczkowe, jesteśmy niestabilne emocjonalnie czy też mamy problemy ze snem. Jeśli obie energie są zaburzone w naszym ciele występują wszystkie wspomniane wyżej objawy dodatkowo odnotowujemy huśtawkę nastroju oraz skoki wagi.

Problem ze współczesną medycyną jest taki, że ta skupia się na pojedynczym wpływie danych hormonów, a nie wzajemnym oddziaływaniu. Nie jest brany pod uwagę niezdrowy styl życia czy też katastrofalna dieta (mowa nie tylko o tym, co jemy, ale skąd to pochodzi). Wczoraj Pani Redaktor Radia Kraków zapytała mnie: „jak przeciętnie pracujący człowiek ma znaleźć na to wszystko czas”? Ja natomiast pytam czy macie czas gapić się bezsensownie w telewizor, czy choćby serfować godzinami po Internecie w poszukiwaniu niczego? Czy macie czas chodzić do apteki po kolejne nieskuteczne lekarstwo? Jeżeli tak to z pewnością znajdziecie tych kilka minut wyłącznie dla siebie i swojego zdrowia. Dodatkowo nie ograbi was to z wolności czy

też tak cennego czasu.

W czasach gdzie stres towarzyszy większości z nas, na co dzień, normą jest, że nasz organizm ciągle produkuje ogromne ilości hormonów „aktywujących”. Są one niezbędne do utrzymania naszego ciała w ryzach, jednakże nie cały czas. Takie życie sprawia, że nasze ciało zamiast oddelegowywać hormony na „swoje” miejsce jest zmuszone ustawicznie je produkować. Wszystko w naturze ma swoje granice produkcyjne. Właśnie dlatego organy odpowiedzialne pośrednio i bezpośrednio za produkcję, czyli jajniki i nadnercza, po jakimś czasie po prostu się wypalają. Ponieważ te „fabryki” coraz bardziej się eksploatują nie są w stanie wytworzyć dostatecznej ilości obu rodzajów hormonów, wtedy pojawiają się problemy. Te problemy mogą być obecne w życiu każdej kobiety bez względu na wiek, ale w szczególności u kobiet na krótko przed wstąpieniem i po menopauzie.

Odżywiające

- hormony miłości
- „ochładzają”
- odżywiają/obudowują
- uspokaja, odbudowuje komórki
- są niezbędne do utrzymania harmonii
- są zarządzane

Aktwujące

- hormony stresu
- „ogrzewają”
- działają
- przyspieszają tętno i pracę serca
- metabolizm
- są podstawą naszego przetrwania
- zarządza

Dlaczego powinniśmy unikać syntetycznych czy też bioidentycznych hormonów?

W naszych czasach oczekujemy szybkiego rozwiązania problemów,

te rodzaje hormonów są świetnym rozwiązaniem na problemy, które sami stworzyliśmy we własnym ciele. Jednakże tylko i wyłącznie, kiedy zioła, zmiana diety oraz stylu życia nie skutkują w naszym przypadku. Powód jest bardzo prosty badania przeprowadzone przez Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia w 2002 dowodzą, że terapia hormonalna oparta na estrogenie i progestagenie diametralnie zwiększa ryzyko złośliwego raka piersi, zawału serca (29 % wzrost), czy udaru mózgu (41% wzrost). Te sztuczne hormony są obecne zarówno w tabletkach antykoncepcyjnych jak i lekach „likwidujących sutki” menopauzy. Co więcej w 2005 roku Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła klasyfikację doustnej terapii hormonalnej z „możliwie kancerogennej” na „kancerogenną dla ludzi” W związku z czym ta gra naprawdę nie jest warta świeczki i warto poszukać innych alternatyw jeśli jest tylko taka możliwość, tych mniej inwazyjnych dla naszego ciała.

W następnym artykule będzie o tym jak zachować harmonie, zaś w trzecim pojawi się opis alternatywnych sposobów radzenia sobie z problemami hormonalnymi według medycyny wschodniej. W związku z czym proszę was o pytania, w czym potrzebujecie porady (np. uczucie ciężkości, problemy z miesiączkami, piersiami, osteoporozą czy inne)

EDYCJA:

Chciałabym dodać komentarz Urszuli Szpyruk do całego tego artykułu, gdyż jest naprawdę bardzo wartościowy i godny przeczytania.

Problem zaburzeń hormonalnych w naszych czasach jest jednym z najczęstszych. Rzadko kiedy kobiety zdają sobie sprawę, jak prosta droga wiedzie do rozregulowania gospodarki hormonalnej i jak prosta, ale o wiele dłuższa droga do uleczenia. A zmiany hormonalne zaczynają się już w mózgu (przysadka mózgowa, która steruje wieloma procesami), sposób myślenia i bycia wpływa na

hormony kobiety. Mamy! pamiętajcie, że męskie zajęcia wywołują w waszych córkach nadprodukcję męskich hormonów! Sporty siłowe, sposób myślenia, brak zajęć kobiecych, rywalizacja typowo męska (nawet w modzie już chodzi tylko o to, żeby być lepszą, pierwszą, a nie bardziej kobiecą), robienie kariery (tak, niestety) – czy nie zauważyliście, że inaczej porusza się kobieta, która ćwiczy siłowo niż kobieta, która tańczy? Kobieta wraz ze zmianą hormonalną traci wdzięk, delikatność, a dalej jest już tylko gorzej – problemy z zajściem w ciążę, bywają i problemy z własną tożsamością. Ile jest teraz bezpłodnych kobiet „bez przyczyny”? Od wieków kobiety zajmowały się gotowaniem (koniecznie na ogniu, nie na płycie indukcyjnej!), bo ciepło ognia daje kobiecie naturalną siłę i ogrzewa jej organizm (inaczej niż sporty siłowe). Wyszywanie, dzierganie, szycie – to są wszystko niemal już zapomniane zajęcia, które wpływają na kobiecość, kształtują kobietę. Ci co mają dzieci na pewno już zauważyli, jak dużo jest teraz dziewczynek w szkołach agresywniejszych od chłopców, jak głośno i arogancko zachowują się dziewczyny młode w autobusach, swoim zachowaniem potrafią zawstydzić niejednego młodzieńca... I nie pomoże tu staranny makijaż, długie ufarbowane na blond włosy, nie sprawi to, że dziewczyna nagle będzie kobieca. Czy nie widzicie, że mini spódniczka jest fajna, żeby popatrzeć na nogi dziewczęcia młodego, ale nie uczy skromności, nie daje tajemniczości, uroku właściwego tylko kobietom, który zawsze zachwycił i pociągał mężczyzn? To był świat dostępny tylko dla kobiet, ale jakże interesował mężczyzn. To wszystko, co widzimy teraz to tylko kobieca powłoka, w organizmie już dochodzi do poważnych zmian. Niestety podobnie dzieje się z organizmem chłopców, oni na odwrót – potrzebują typowo męskich zajęć, siłowych, kombinowania, naprawiania, zdobywania, wygrywania, czyli wszystkiego co pomoże im kształtować męską psychikę i ciało, a w przyszłości stać się mężczyznami, dobrymi zaradnymi mężami. Dziękuję, tym co dotrwali do końca komentarza

(źródła:

[http://www.who.int/reproductivehealth/topics/ageing/cocs_hrt_statement.pdf?utm_source=Copy+of+3.7.12%3A+Spirit+and+Life%3A+A+Reply+to+an+Anti-](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/ageing/cocs_hrt_statement.pdf?utm_source=Copy+of+3.7.12%3A+Spirit+and+Life%3A+A+Reply+to+an+Anti-Catholic+Bigot&utm_campaign=SL_3_16_12&utm_medium=email)

[Catholic+Bigot&utm_campaign=SL_3_16_12&utm_medium=email](#)

Nortrup, Ch. (2010) Women's Bodies, Women's Wisdom

Linsdorf, N. (2004) The Ageless Woman: Natural Health and Beauty After Forty with Maharishi Ayurveda

The Ageless Woman: Natural Health and Beauty After Forty with Maharishi Ayurveda

[mpp_inline id="55194"]