

ROGER MASON

# Sănătate naturală pentru femei

---

**TRATAMENTUL NATURAL PENTRU  
PROBLEMELE DE SĂNĂTATE ALE FEMEILOR**

---

EDIȚIA A II-A

Traducere din limba engleză de  
Teodora Irina

**ALL**

# Cuprins

Introducere.....	1
1. Menopauza .....	5
2. Estrogenul și terapia de substituție hormonală.....	14
3. Estriolul – estrogenul uitat.....	27
4. Progesteronul natural .....	35
5. Alți hormoni de bază .....	44
6. Sindromul premenstrual .....	59
7. Afecțiunile ginecologice .....	74
8. Bolile sânelui .....	95
9. Osteoporoza .....	105
10. Artrita.....	116
11. Bolile cardiace .....	125
12. Diabetul zaharat .....	139
13. Obezitatea .....	150
14. Dieta naturală.....	159
15. Postul.....	172
16. Vitaminele esențiale și alți nutrienți .....	179
17. Mineralele esențiale .....	200
Șapte pași către sănătatea naturală .....	217
Concluzie .....	219
Lecturi recomandate .....	221

# Introducere

Femeile din țările vestice, în special din Statele Unite, riscă să dezvolte un volum incredibil de probleme de sănătate. Bolile cardiace, diabetul zaharat, osteoporoza, artrita, boala Alzheimer, obezitatea și multe alte boli afectează femeile într-un număr fără precedent. Cazurile de cancer sunt, de asemenea, în creștere; una din opt femei este diagnosticată cu cancer de sân și una din trei femei trece printr-o intervenție de histerectomie. Stadiile ciclului feminin sunt considerate acum probleme medicale în loc de procese naturale, dat fiind faptul că simptomele sindromului premenstrual și menopauza au devenit mai severe și adesea invalidante. Care este motivul aflat la baza acestui declin în sănătatea femeilor? Și mai important, cum se poate inversa această tendință?

Deși mulți factori contribuie la îmbolnăvire, cele mai frecvente cauze sunt dieta și stilul de viață. O dietă bogată în grăsimi și în zahăr – mult prea frecventă printre populațiile occidentale – în combinație cu stilul de viață sedentar, cu consumul de alcool, cu fumatul și cu alți diverși factori conduce la probleme medicale. Mai precis, toate acestea generează dezechilibre hormonale, care sunt practic rădăcina tuturor bolilor cronice. Hormonii trebuie să lucreze împreună pentru

a susține funcțiile vitale. Astfel, atunci când nivelul unui singur hormon nu este echilibrat pot fi afectate negativ mai multe procese. Din păcate, răspunsul comunității medicale obișnuite la această problemă este reprezentat de administrarea de hormoni nenaturali, precum estrogen conjugat și progesteron sintetic, ca și de practicarea de proceduri invazive nejustificate, cum ar fi histerectomia. Aceste metode – prescrise frecvent fără a testa inițial măcar nivelurile hormonale – cauzează adesea doar daune suplimentare și creează noi probleme. Femeile sunt rareori informate în legătură cu hormonii bioechivalenți, care au beneficii dovedite, dar în schimb primesc prescripții de medicamente care au drept țintă doar simptomele, fără să se adreseze cauzei fundamentale. Medicamentele de sinteză chimică au și un număr mare de efecte secundare și de riscuri pentru sănătate, dovedindu-se uneori la fel de nocive – dacă nu chiar mai rele – decât boala pe care ar trebui să o trateze. Combinația dintre dieta și stilul de viață nesănătoase, dezechilibrele hormonale și „tratamentele” neadecvate reprezintă baza îmbolnăvirii și motivul principal al problemelor de sănătate cu care se confruntă femeile din zilele noastre. Toate aceste probleme medicale culminează în menopauză, când cele mai multe femei se confruntă cu simptome și afecțiuni nedorite, în loc să se bucure de o nouă etapă a vieții lor.

Dar nu trebuie să se întâmple așa. Există pași pe care îi poți face pentru a preveni și a elimina cauzele bolilor, în loc doar să maschezi simptomele cu tratamente ineficiente. Poți trata și chiar elimina complet problemele medicale în mod natural prin dietă și prin stilul de viață în loc să apelezi la medicamente și proceduri medicale riscante. Poți avea sub control sănătatea și bunăstarea ta. Îți poți schimba destinul.

*Sănătate naturală pentru femei* reprezintă un ghid complet de sănătate holistică, bazat pe mai multe decenii de cercetare

clinică. Pe lângă informațiile care nu pot fi găsite în altă parte, această carte unică îți oferă metodele și cunoștințele de care ai nevoie pentru a preveni, a trata și a stopa în mod natural o gamă largă de manifestări medicale, de la artrită la diabet. Cartea începe cu un capitol despre menopauză, perioada din viața unei femei când multe probleme de sănătate culminează, adesea simultan. Deseori, aceste aspecte își au originea în dezechilibrele hormonale și în terapiile toxice destinate să le trateze – subiecte care vor fi dezbătute în următoarele capitole. *Sănătate naturală pentru femei* oferă, de asemenea, o privire asupra bolilor majore, aflate în plină ascensiune în lumea occidentală, și explică limpede cum pot fi tratate cu diete naturale pe bază de alimente integrale, suplimente nutriționale cu eficiență dovedită, echilibrare hormonală naturală, exerciții regulate și repaus alimentar, printre alte metode de promovare a sănătății. În final, cartea vorbește despre vitamine, minerale și alți nutrienți, toate esențiale pentru sănătatea ta, precum și despre cantitatea pe care ar trebui să o administrezi, pentru a consolida efectele pozitive ale dietei și ale stilului de viață sănătoase.

Sănătatea este adevărata bogăție și alegând un stil de viață holistic te vei putea bucura de o viață lungă, fericită și sănătoasă. Nu există un doctor naturist sau care să prelungească viața de unul singur pentru tine. *Tu însuși* trebuie să te ajuți, fiind responsabil și proactiv atunci când vine vorba de sănătate – iar citirea și aprofundarea acestei cărți poate fi un prim pas important.

# 1. Menopauza

În 1839, un francez pe nume C. F. Menville a devenit prima persoană care a scris o carte dedicată în întregime menopauzei. El scria că „atunci când forțele vitale caută să lucreze împreună în interesul uterului, ajung să se alătore celor ale minții și ale restului corpului. Vârsta critică a fost depășită, femeile au speranța unei vieți mai lungi decât a bărbaților, [și] gândurile lor capătă mai multă precizie, mai mult scop și vitalitate.“ Această viziune iluministă, plăcută asupra schimbărilor naturale prin care fiecare femeie trece contrastează puternic cu viziunea dominantă în societatea occidentală din zilele noastre – anume că menopauza este incomodă și constituie adesea un proces stresant, însoțit de simptome și de efecte secundare, fiind unul dintre semnele pierderii feminității și nu o fază nouă a acesteia.

Astăzi, în Statele Unite ale Americii trăiesc aproape 40 de milioane de femei la menopauză, iar alte 30 de milioane de femei din generația *Baby Boomer* (persoane născute după al Doilea Război Mondial, până în 1964) se apropie de menopauză. De vreme ce femeile acum trăiesc mai mult – speranța medie de viață este 78 de ani în SUA – peste o treime din viață va fi trăită după menopauză. Gândește-te la acest lucru.

Femeile sunt la postmenopauză mai mult de jumătate din viața de adult. Nu există un motiv pentru care această perioadă să nu fie savurată – și ai putea să faci asta, cu condiția să urmezi un stil de viață sănătos în anii premergători menopauzei, în timpul acesteia și după.

Această carte este menită să te ajute să faci acest lucru, dar mai întâi trebuie să ai o conștientizare clară a menopauzei și a rolului ei în ciclul de viață al femeii. Acest capitol oferă o privire de ansamblu asupra menopauzei, subliniind simptomele, bolile asociate și atitudinea dominantă în ceea ce privește acest moment al vieții în cultura occidentală. Explorând întrebările despre motivul pentru care menopauza este considerată o experiență negativă vei observa cum schimbarea atitudinii și a stilului de viață, în general, reprezintă soluția.

## CE ESTE MENOPAUZA?

Menopauza este definită în general drept perioada din viața femeii când corpul acesteia trece prin schimbări hormonale care duc la oprirea ciclului menstrual – însemnând că femeia respectivă nu mai poate rămâne însărcinată. În mod obișnuit acest proces începe între 45 și 55 de ani, deși poate debuta chiar spre finalul decadei a treia sau începutul decadei a patra de viață. (În Statele Unite, majoritatea femeilor au ultimul ciclu menstrual la vârsta de 52 de ani.) Menopauza se consideră instalată atunci când femeia trece prin 12 luni fără menstruație. Perioada care duce la acest punct se numește *perimenopauză*, cunoscută și ca *premenopauză* sau climacteriu, ea putând dura mai multe luni sau chiar ani. În acest timp, femeile experimentează un număr mare de modificări fizice

cauzate de dezechilibrele hormonale, cum ar fi dominanța estrogenului – o proporție dezechilibrată între hormonii femini primari, estrogenul și progesteronul. Impactul pe care acești hormoni îl au asupra corpului tău, mai ales atunci când nivelurile lor scapă de sub control, este discutat mai detaliat în următoarele câteva capitole. Anumiți factori existențiali – incluzând dieta precară, obezitatea, lipsa exercițiului fizic și administrarea de medicamente – pot, de asemenea, să intensifice simptomele premenopauzei.

Spectrul acestei experiențe este larg atunci când vine vorba de premenopauză. În timp ce unele femei trec ușor peste această perioadă și au simptome minime sau chiar absente, altele au nenumărate dificultăți. Totuși, trăsătura distinctivă a acesteia pe care majoritatea femeilor o întâlnesc este neregularitatea ciclurilor menstruale, caracterizată prin menstruații de durată mai lungă sau mai scurtă, absența periodică a menstruațiilor sau sângerări ușoare (spotting), cu flux mai mare sau mai mic. De obicei ciclurile menstruale apar din ce în ce mai rar, până când încetează de tot. Simptomele suplimentare ale premenopauzei includ:

- Modificări de stare, incluzând anxietate crescută, iritabilitate și depresie
- Probleme dentare
- Tulburări digestive
- Oboseală
- Amnezie
- Dureri de cap
- Bufeuri
- Infecții vaginale și/sau uscăciune vaginală
- Dureri articulare
- Transpirații nocturne
- Apetit sexual scăzut și/sau satisfacție sexuală scăzută



- Probleme cu somnul sau insomnie, care pot fi cauzate de bufeuri
- Incontinență urinară

Există și probleme medicale asociate menopauzei – care vor fi discutate în totalitate în continuare în această carte – incluzând boli cardiovasculare, niveluri crescute de colesterol și pierderea de masă osoasă. Aceasta din urmă, apărută de obicei înaintea declanșării menopauzei și agravându-se cu timpul, este cauzată de nivelurile scăzute de progesteron și de androgeni și crește riscul de osteoporoză. Aceste probleme de sănătate, în combinație cu simptomele enumerate mai sus, explică de ce menopauza este privită în general ca o boală. Trebuie să remarcăm însă că o asemenea atitudine este susținută în principal în statele occidentale industrializate, unde menopauza este adesea acompaniată de efecte secundare neplăcute și de numeroase alte probleme.

## **MENOPAUAZĂ ÎN CULTURA OCCIDENTALĂ**

În contrast cu femeile din societatea occidentală, femeile din țările mai puțin dezvoltate experimentează de departe mai puține probleme pe măsură ce se apropie de menopauză, fapt datorat în principal dietei și stilului de viață mai sănătoase. Pentru a face față problemelor nedorite asociate menopauzei, tratamentul medicamentos standard până în 2003 era terapia de substituție hormonală (TSH), care avea scopul să înlocuiască hormonii aparent deficitari la femeile în menopauză, ameliorând astfel efectele secundare. Totuși, această procedură implică deseori folosirea substanțelor precum estrogen ecvin, progestine artificiale și medicamente tranchilizante, precum Valium sau Prozac, despre care s-a descoperit că au

efecte adverse și multe consecințe nedorite în privința sănătății, inclusiv unele tipuri de cancer. Studiile clinice pe anumiți agenți folosiți în TSH au dovedit un risc crescut de boli cardiace, tromboze și accidente vasculare cerebrale.

În ciuda riscurilor, TSH este în continuare folosită. Unii medici prescriu femeilor substanțe puternice, cum este estrogenul conjugat, fără să testeze anterior nivelurile naturale de hormoni precum estradiol, estronă, estriol, DHEA, testosteron, pregnenolonă, melatonină, hormon de creștere (GH), sau hormoni tiroidieni (T3 și T4). Faptul că TSH continuă să fie folosită în medicina convențională ignoră știința curentă și cauzează chiar mai multe probleme decât este menită să trateze. Efectele adverse grave și numărul în creștere de probleme medicale cauzate de TSH sunt discutate rareori sau chiar deloc. Totuși, sub acest tratament, starea femeilor se înrăutățește și multe aleg să oprească terapia. De fapt suplimentele de estrogen sunt rareori necesare, de vreme ce majoritatea femeilor din țările occidentale (atât în pre-, cât și în postmenopauză) au niveluri foarte ridicate de estrogeni, estradiol și estronă.

Luând în considerare toate problemele pe care femeile din lumea occidentală le întâmpină în timpul menopauzei – indiferent că sunt cauzate de factorii de viață sau de tratamentele dăunătoare, precum TSH – nu este de mirare că opinia occidentală predominantă asupra acestui aspect este negativă. O etapă care ar trebui considerată o parte normală, de dorit și naturală din viața unei femei este în schimb privită cu teamă. Această teamă își are originea în primul rând în credința că menopauza marchează sfârșitul atractivității și al satisfacției sexuale, precum și al sănătății fizice și mentale. În plus, menopauza este privită ca fiind sinonimă cu îmbătrânirea, care tinde, de asemenea, să aibă conotații negative în cultura occidentală.

Deoarece femeile se confruntă cu mai multă presiune socială decât bărbații pentru a arăta într-un anumit fel, ele ajung să aibă un sentiment de pierdere mai puternic pe măsură ce încep să îmbătrânească. Totuși este important de ținut minte că nu este atât o pierdere, cât o schimbare. Viața nu rămâne întotdeauna ca la douăzeci de ani – iar acesta nu este un lucru rău. În toate culturile, bărbații și femeile deopotrivă pot experimenta scăderea plăcerii și a performanței sexuale odată cu înaintarea în vârstă. Dar în loc să deplângem acest declin, îmbătrânirea ar trebui văzută ca o oportunitate de a descoperi noi surse de bucurie și de împlinire. Sexul nu este „începutul și sfârșitul” existenței, iar intrarea într-un moment mai matur al vieții este o șansă să descoperim și să apreciem și alte aspecte ale acesteia.

Trebuie discutat și al doilea motiv de teamă a femeilor privind menopauza – perceperea declinului abilităților fizice și mentale. Din cauza stilului de viață nesănătos urmat de o parte semnificativă a populației occidentale, problemele medicale grave sunt în creștere printre adulți, deopotrivă bărbați și femei. Desigur, scăderea sănătății mentale și fizice reprezintă o parte normală în procesul îmbătrânirii în toate culturile, dar deteriorarea este mult mai dramatică în societatea occidentală. Însă, așa cum spune zicala, paza bună trece primejdia rea. În loc să privești problemele medicale – mai ales pe cele asociate menopauzei – drept inevitabile, poți tăia răul de la rădăcină prin adoptarea unui stil de viață sănătos încă din tinerețe. Acest lucru înseamnă alegerea de alimente mai bune, începerea unui program de suplimente, echilibrând hormonii, eliminarea obiceiurilor nocive precum fumatul și practicarea regulată de exerciții fizice. Este recomandat postul o dată pe săptămână și, când este posibil, evitarea prescripțiilor medicale pentru afecțiuni care pot fi tratate

natural. Adoptarea acestor practici cât mai devreme în viață va permite menopauzei să devină o perioadă de practicare a traiului holistic, mai degrabă decât o încercare de a elimina problemele de sănătate una după alta.

În cele din urmă, deoarece menopauza apare în general la jumătatea sau la sfârșitul vârstei de mijloc, multe femei o consideră sinonim cu a fi „trecută”. În cultura occidentală, persoanele în vârstă sunt privite de obicei ca fiind mai puțin valoroase și utile. Totuși, acest lucru nu se întâmplă în alte societăți de pe planetă, unde adulții în vârstă – în special femeile – sunt apreciați și respectați. Ei sunt văzuți ca surse de înțelepciune cu judecată bună, surse de umor, de sfaturi, de perspectivă, compasiune și experiență. Femeile vârstnice sunt povestitorii, tămăduitorii, sfătuitoarii și înțelepții de onoare ai societății. Maturitatea este privită ca o achiziție cu multe avantaje, nu ca o povară.

Dacă această atitudine ar fi fost îmbrățișată și în cultura noastră, o mare parte din anxietatea cauzată de menopauză ar fi fost redusă, dacă nu chiar eliminată cu totul. În definitiv, a îmbătrâni reprezintă doar a prelua un nou rol în societate – ceea ce nu face pe nimeni mai puțin important. Totuși, în cultura occidentală există o obsesie inconștientă privind ideea de viață veșnică, precum și o reticență în acceptarea ideii de mortalitate. Această frică înrădăcinată face dificil de îmbrățișat procesul îmbătrânirii, care ar trebui să fie o perioadă pozitivă de creștere spirituală, evoluție și transformare. Nu există perioadă mai bună pentru relaxare și dezvoltare personală decât acești ani. Este perioada în care te poți bucura de viață cu adevărat, în loc să îți faci griji legate de carieră, de facturi sau de acumularea averilor. Este momentul perfect pentru muncă filantropică sau în scop caritabil, pentru voluntariat și contribuția la dezvoltarea comunității. Este șansa să realizezi că suntem în

esență ființe spirituale, dincolo de viață și de moarte. Nimic nu este mai important decât dezvoltarea personală și realizarea spirituală, iar intrarea în acest stadiu nou al vieții constituie o oportunitate pentru a ne concentra asupra acestor țeluri.

Pe scurt, este posibil să evităm problemele majore de sănătate responsabile pentru viziunea negativă asupra menopauzei în societatea occidentală. Problemele medicale și bolile care însoțesc frecvent menopauza și postmenopauza în țările occidentale industrializate nu sunt normale – indiferent cât de frecvente pot fi – și nu ar trebui să fie văzute ca inevitabile. În urmă cu mai puțin de o sută de ani, sindromul premenstrual (SPM), disfuncția sexuală, osteoporoza, diverse cancere, boala Alzheimer, demența, artrita, diabetul, accidentul vascular cerebral, bolile cardiace, senilitatea și simptomele nedorite ale menopauzei nu erau afecțiunile obișnuite care sunt astăzi. Acest fapt arată că asemenea afecțiuni nu sunt în mod clar inerente, normale sau inevitabile. Ele pur și simplu nu ar trebui să apară și pot fi prevenite prin alegerile de viață potrivite.

## CONCLUZIE

Stilul de viață occidental a devenit din ce în ce mai nesănătos în ultimele secole. Prin urmare, menopauza, ca și îmbătrânirea în general, este acum o povară asupra sănătății femeii în loc să reprezinte un proces celebrat și apreciat. Dar acum, prin cunoștințele noastre în continuă expansiune în ceea ce privește sănătatea, igiena, nutriția, biologia și alte științe, putem și ar trebui să ne bucurăm de o viață mai sănătoasă decât în urmă cu un secol. Poate trăim mai mult, dar calitatea acestor ani este mai slabă. Longevitatea fără o calitate a vieții pe măsură este lipsită de sens.

Se spune că „tinerețea este irosită pe tineri” și este foarte mult adevăr în această sintagmă. După menopauză se dobândesc înțelepciunea, seninătatea și aprecierea vieții. Ultima treime a vieții poate fi cea mai plăcută perioadă dintre toate; poate fi o perioadă de creativitate, de autodezvoltare și cu o excelentă stare a sănătății, mai curând decât o perioadă de reducere a independenței și de înrăutățire a stării de sănătate. Ea poate și ar trebui să fie o etapă de împlinire personală, de descoperire a unor noi hobby-uri, de introspecție și de relaxare. Pentru a face acest lucru posibil, mai întâi de toate trebuie să adopți un stil de viață sănătos – și cu cât mai devreme, cu atât mai bine. Următoarele capitole îți vor oferi informații și îndrumarea de care ai nevoie pentru a face alegeri înțelepte, care promovează starea de bine ideală. Aceasta îți va garanta că îți vei petrece menopauza, la fel ca și înaintarea în vârstă în general, bucurându-te de viață într-un mod natural, sănătos. După cum vei vedea, totul se rezumă la echilibrul hormonal natural.

## 2. Estrogenul și terapia de substituție hormonală

După cum ai citit în capitolul anterior, în societatea occidentală există multe concepții greșite despre menopauză. Poate cea mai semnificativă dintre ele ar fi aceea că menopauza determină scăderea nivelurilor de estrogen (cel mai important și cel mai discutat *hormon* feminin), o substanță care livrează informații importante celulelor pentru ca funcțiile vitale să fie menținute. Eroarea este reprezentată de forța motrice din spatele terapiei de substituție hormonală (TSH), un tratament periculos și toxic, corelat cu multe afecțiuni medicale grave, incluzând cancerul și bolile cardiovasculare. Acest capitol explorează istoria terapiei de substituție hormonală, proclamată inițial „tratamentul” pentru menopauză. De asemenea, capitolul analizează cele trei forme primare de estrogen uman, precum și tipurile care nu sunt secretate în mod natural în corp. Toate acestea te vor ajuta să înțelegi mai bine de ce echilibrul hormonal natural este extrem de important pentru sănătate, în general.