



С Е Р И Я • З Д Р А В Е •

БАЛАНС НА ХОРМОНИТЕ БАЛАНС В ЖИВОТА



Как да постигнем
оптимално здраве
и благоденствие

АЮРВЕДА,
КИТАЙСКА МЕДИЦИНА
И ЗАПАДНА НАУКА

Д-Р КЛАУДИЯ УЕЛЧ

БАЛАНС
на хормоните,
БАЛАНС
в живота

*Как да постигнем
оптимално здраве
и благоденствие чрез*
АЮРВЕДА,
КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА
И ЗАПАДНАТА НАУКА



За автора

Д-Р КЛАУДИЯ УЕЛЧ,
магистър по източна медицина,
изнася лекции и преподава азиатска
и аюрведическа медицина
в много страни по света.
Занимава се с тези науки
от повече от двадесет и пет години.
Живее във Вермонт, Елелтера и Канада
със съпруга си, Джеймс Вентреска.

За повече информация:
[www .DrClaudiaWelch.com](http://www.DrClaudiaWelch.com).

За книгата

Един нов подход към постигането на хормонален баланс и изцеление за жените! Чувствате се уморени? Претрупани с работа? Стресирани? Връзката между баланса на хормоните, стреса и цялостното здравословно състояние често се пренебрегва, най-вече поради противоречивата и объркваща информация. Ето че сега Клаудия Уелч, международно признат доктор по източна медицина, разбива стената на непонятните термини и разкрива тайните на хормоналното здраве, съчетавайки западния медицински анализ с източната мъдрост. Обединявайки принципите на аюрведа, китайската медицина и западната наука, тя ни предлага уникален, всеобхватен наръчник за оптимално здраве.

В книгата ще намерите информацията, необходима ви, за да възстановите естествената хармония на тялото си, включително:

- съвети как да решите най-належащите си проблеми, свързани с менструални болки или безплодие, менопауза, заболявания на сърцето или гърдите и много други;
- най-добрите храни за оптимално здраве и благополучие;
- какво да направите, когато просто се чувствате зле;
- практични, лесни техники за овладяване на стреса;
- как стресът саботира хормоналния баланс.

Независимо дали имате конкретен здравословен проблем или търсите начин да подобрите общото си състояние, *Баланс на хормоните, баланс в живота* ви дава всички необходими инструменти, за да възприемете естествения баланс на тялото си още днес.

Трудно можем да си представим по-добър водач от д-р Клаудия Уелч из блатото подвеждаща информация и противоречиви твърдения по отношение на женското хормонално здраве. Тя е умна, практична, научно ерудирана и отличен познавач на две древни холистични традиции в лечението, пише с много лек стил. Тази книга е истинско съкровище!

Д-Р ТИМЪТИ МАККОЛ,
автор на „Йога като лекарство“

Балансът е всичко! Новата книга на Клаудия Уелч е забележителна. Искам да я препоръчам на всички жени, които познавам. Ясна, състрадателна, гениална!

КАТАЛИЙН ДЕМЕЗОН,
автор на бестселъра „Картофи вместо „Прозак“

Д-Р КЛАУДИЯ УЕЛЧ

ДОКТОР ПО ИЗТОЧНА МЕДИЦИНА

•
З
А
Р
А
В
Е
•
С
Е
Р
И
Я



БАЛАНС НА ХОРМОНИТЕ БАЛАНС В ЖИВОТА

*Как да постигнем оптимално здраве
и благоденствие чрез*

АЮРВЕДА,

КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

И ЗАПАДНАТА НАУКА

*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон 02 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Welch, Claudia

Balance your hormones, balance your life: achieving optimal health and wellness
through ayurveda, Chinese medicine and western science

Copyright © 2011 by Claudia Welch

First published in the United States by Da Capo Press, a member of The Perseus Books Group

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Ирина Манушева, превод, 2011

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-638-4

*На всички жени,
може би най-вече на най-младите:
Джан, Ноел, Кали, Рейчъл, Луна, Джоузи, Ариел,
Суджата, Хана, Джеса, Мералин, Джема, Джейн,
Магдалена, Клоуи, Ела, Оливия, Джания, Мирабай,
Вернит и Ава.
Нека животът ви бъде пълноценен, балансиран
и радостен.
И на скъпите Луси и Лилиан. Нека почиват
в дълбок покой.*

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР: Няколко бележки	13
1. ЕПИДЕМИЯ ОТ СТРЕС	15
Как стигнахме до това положение?/За мен ли става дума?/ Как да променим курса?/Теорията за епидемията от стрес и тази книга/ Как е структурирана тази книга/Какво да запомним от тази глава	

Ч А С Т П Ъ Р В А

ДУАЛИЗМЪТ: ИН, ЯН И ХОРМОНИТЕ	
2. ХОРМОНИТЕ: ПОСЛАНИЦИ НА ИН И ЯН	29
Ин и ян	
3. ПОЛОВИТЕ ХОРМОНИ: ПОСЛАНИЦИ НА ИН	36
Естрогенът: ин в ин/Прогестеронът: ян в ин	
4. ХОРМОНИТЕ НА СТРЕСА: ПОСЛАНИЦИ НА ЯН	43
Кортизолът: ян в ян /ДНЕА: ин в ян/Окситоцин и пролактин: допълнителните буфери	
5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕТО МЕЖДУ ИН И ЯН ХОРМОНИТЕ	51
Оцеляването винаги е на първо място/Добрите намерения на природата за нас	
6. ЗАЩО ПРОСТО ДА НЕ РАЗЧИТАМЕ НА СИНТЕТИЧНИТЕ ИЛИ БИОИДЕНТИЧНИТЕ ХОРМОНИ?	57
Синтетични хормони/Биоидентични хормони/ Какво да запомним от Част първа	

Ч А С Т В Т О Р А :

ПРОБЛЕМИ НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ	
7. ПРОБЛЕМИ НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ: ОБЗОР	67
8. КОГАТО СЕ ЧУВСТВАМЕ КОФТИ: НАШАТА НАЙ-ДОБРА СИСТЕМА ЗА РАННО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	70
Как подхожда източната медицина, когато някой се чувства кофти?/ Какво да правя аз?	

9. МЕНСТРУАЦИЯТА	82
Защо имаме цикъл?/Елиминирането на цикъла/Как подхожда източната медицина по отношение на менструацията?/Какво да правя аз?	
10. МЕНСТРУАЛНИ ПРОБЛЕМИ	90
Обилен или липсващ цикъл/Как подхожда източната медицина при оскъдна или липсваща менструация?/Какво да правя аз?/Обилен или болезнен цикъл/ Как подхожда източната медицина по отношение на обилното кръвотечение или болезнения цикъл?/Какво да правя аз?/Нередовен или липсващ цикъл/ Как подхожда източната медицина по отношение на нередовния или липсващ цикъл?/Какво да правя аз?	
11. КОНТРАЦЕПЦИЯ	106
Практики от миналото и настоящето/Как подхожда източната медицина по отношение на контрацепцията?/Какво да правя аз?	
12. ФЕРТИЛНОСТ И ЗАЧЕВАНЕ: ЧЕТИРИТЕ РЕШАВАЩИ ЕЛЕМЕНТА	117
Яйцеклетката/Спермата/Репродуктивната система/Моментът на зачеването/ Как подхожда източната медицина по отношение на зачеването?/ Какво да правя аз?	
13. ЗДРАВЕТО НА ГЪРДИТЕ	140
Известните рискови фактори/Синтетичните хормони и здравето на гърдите/ Как подхожда източната медицина за здравето на гърдите?/ Какво да правя аз?	
14. ПЕРИМЕНОПАУЗА И МЕНОПАУЗА	161
Перименопаузата и менопаузата: от силата до мъдростта/ Хормонозаместителна терапия със синтетични хормони/ Хормонозаместителна терапия с биоидентични хормони/ Как подхожда източната медицина по отношение на перименопаузата и менопаузата?/Какво да правя аз?	
15. ЗДРАВЕТО НА СЪРЦЕТО	180
Здравето на сърцето при жените и мъжете/Възпаленията и здравето на сърцето/Храненето, ходенето, гъвкавостта и сърцето/Пушенето и сърцето/ Емоциите и сърцето/Синтетичните хормони и сърцето/ Алкохолът и сърцето/ Как подхожда източната медицина по отношение на здравето на сърцето?/Какво да правя аз?	
16. ОСТЕОПОРОЗА	199
Количество и качество на костната тъкан/Хормоните и загубата на костна маса/Калций, хранене и упражнения/Кърмене/Антигепресанти/	

Медикаменти срещу остеопороза/Как подхожда източната медицина по отношение на остеопорозата?/ Какво да правя аз?

17. БОЛЕСТ НА АЛЦХАЙМЕР И ДЕМЕНЦИЯ 211
Как подхожда източната медицина по отношение на болестта на Алцхаймер и деменцията?/Какво да правя аз?

Ч А С Т Т Р Е Т А :

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТРИТЕ СТЪЛБА НА ЗДРАВЕТО, ЗА ДА ВЪЗСТАНОВИМ ХОРМОНАЛНИЯ СИ БАЛАНС

18. ЗНАЧЕНИЕТО НА ХРАНЕНЕТО И НАЧИНА НА ЖИВОТ: ОБЗОР 219
Лечение и превенция на болестите/Осъзнатостта/Трите начални стъпки
19. ХРАНАТА: КАЧЕСТВО И КОЛИЧЕСТВО 225
Качество/Количество
20. ХРАНА, ЛЕКАРСТВО И ОТРОВА 233
Ама, токсичната утайка/Хранете се в спокойно настроение и среда/
Как да намалим хранителната непоносимост/Силното желание и изборът
21. С КАКВО ДА СЕ ХРАНИМ: ОБЩИ НАСОКИ 241
Пълноценни храни/Как да се храним по време на стрес
22. МЕСО: ДА ЯДЕМ ИЛИ ДА НЕ ЯДЕМ – ТОВА Е ВЪПРОСЪТ 260
Кръвотворна способност и сила/Лична вяра и убеждение/Други съображения
23. КАКВО ДА НЕ ЯДЕМ 266
Бързи и силно преработени храни/Алкохол/Кôла/Храни, третираны с пестициди и други химикали
24. ЗА И ПРОТИВ СОЯТА 276
Противниците на соята/Защитниците на соята/Соята:
среща по средата/ Какво смята източната медицина за соята?/
Някои изводи за фитоестрогените
25. ОСНОВНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ 283
Мелачката на съвременното ежедневие/Добрите новини (Да, има и такива!)/
Спокоен режим/Физически упражнения/Сън/Взаимоотношения/
Заобикаляща среда
26. ТЕХНИКИ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА СТРЕСА 315
Стресът и причините за него/Всичко по реда си/Духовни практики и медитация/Абиянга: самомасаж с топло масло/Пранаяма и дишане с редуване на ноздрите/Смехът

27. ПРОМЕНЯМЕ НАЧИНА СИ НА ЖИВОТ, ПРОМЕНЯМЕ ЖИВОТА СИ!	330
Надеждата/Махни всичко, което не е кон/Пожертвайте амбицията на олтара на действителността/Подчинете се на темпото на тялото си/Да направим своя избор/Самообвиненията и отговорността/Природата ни хвърля фалцирани топки/Колко дълго време е необходимо, за да видим промяна/Да си припомним трите реда на лечението/Какво да запомним от Част трета	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИЗТОЧНИЦИ	360
Онлайн информация за аюрведа и д-р Клаудия Уелч/Курсове/Продукти/Специалисти/Препоръчителна литература	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. УВОД В АЮРВЕДА И ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА (ТКМ)	375
Историята и съвременната практика на аюрведа и традиционната китайска медицина/ Какво можем да очакваме от една консултация със специалист по аюрведа или ТКМ/Петте елемента/Трите <i>доши</i> , типове физика и настоящите дисбаланси – <i>прана</i> , или <i>чи</i> – жизнената сила/Меридиани, канали и точки/ <i>Гуните</i> (качествата): подобното увеличава подобно; лечение с противоположности/Дуализмът: ин и ян – Диагноза и лечение	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. АБИЯНГА – АЮРВЕДИЧЕСКИ МАСАЖ С ТОПЛИ МАСЛА	383
Как да извършваме <i>абиянга</i> /Кога или как не бива да се прилага <i>абиянга</i> /Съвети за прането, чистенето и канализацията	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КАК ДА СИ НАПРАВИМ <i>КИЧАРИ</i> И <i>ГИ Кичари</i> /Ги	387
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. КОМПРЕСИ С РИЦИНОВО МАСЛО ЗА ЗДРАВЕТО НА МАТКАТА	390
Общи указания /Колко често да ги прилагате /Важно предупреждение	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. РЕЧНИК НА ХРАНИТЕ	392
БЛАГОДАРНОСТИ	394

Предговор:

НЯКОЛКО БЕЛЕЖКИ

ЗА ХОРАТА, КОИТО търсят медицински съвет – въпреки че информацията, идеите и гледните точки в тази книга почиват на аюрведическите, традиционните китайски и западните алопатични принципи и изследвания и въпреки че тези принципи (в случая на аюрведическата и традиционната китайска медицина) са прилагани хилядолетия наред – никоя част от тази книга не бива да се възприема като медицинска диагноза или лечение. Един от съществениите елементи на източната медицинска философия е, че всеки човек има индивидуални, уникални нужди, затова никоя препоръка, колкото и да е разумна, не е подходяща за всички. За всички медицински проблеми или лични съвети по медицински, билкови и диетични въпроси, както и по отношение на начина ви на живот, винаги се консултирайте с квалифициран специалист.

Не го казвам само от юридически съображения. В медицината винаги има повече, отколкото който и да е практикуващ би могъл да знае, да не говорим, че за здравето на всеки човек има повече фактори, отколкото един автор може да вземе под внимание, без изобщо някога да е виждал човека. От всеки от нас зависи да направи свое собствено проучване, да разбере кое му помага и да го приложи. Тази книга се роди от моите опити да разбера морето от информация, свързана с женското здраве. Заключениеята, до които съм достигнала, не са факти. Те са мнения, подплатени с придобитите познания.

За любителите на числата и статистиката и за критиците – данните в много от проучванията в тази книга описват повишения риск за цялото население, а не повишения риск за отделната жена. Ако ги възприемаме по втория начин, са още по-плашещи. Но и по първия пак са си впечатляващи.

За лекарите, обучени в западната традиция – при всичките си пътувания по света не съм открила група, която да харесва перспективата, предложена в тази книга, повече от вас. Докато западната медицина описва всеки отделен хормон, източната дава контекста за разбирането на тяхното взаимодействие. Това е шеметно и вълнуващо.

За всички останали: няма нужда да имате опит нито в западната, нито в източната медицина, за да разберете идеите, представени тук. Простите идеи са силни и полагат рамките за разбиране на тази сложна материя по лесен и дори приятен начин. *Bon voyage.*

1. Епидемия от стрес



ПРЕДИ НЯКОЛКО ГОДИНИ забелязах странно заглавие в *Ню Йорк Таймс*: „Новата съвременна жена – амбициозна и хилава“¹. Статията критикуваше определени популярни телевизионни предавания, заедно създават героици, които са упорити, невротични, склонни към тревожност и недोхранени. Авторът ѝ заклеимяваше подобни предавания от загриженост, че зрителите ще пожелаят да подражават на „амбициозните и хилави“ ролеви модели.

Макар заглавието да беше очевидно обобщение на американските жени, то не бе лишено от основания. Аз съм западна жена, която в същото време е доктор по източна медицина. През годините съм се убедила, че медицин-

¹ Alessandra Stanley, „The New Modern Woman, Ambitious and Feeble,“ New York Times, May 5, 2007.

ските проблеми на повечето жени, търсещи помощта ми, се коренят в нарушаването на хормоналния баланс, предизвикано от твърде много работа, много малко физическа и емоционална храна, го голяма степен именно както при въпросните слаботелесни героини. Нещо повече, нарушенията продължават дълго време. Не говоря само за жени в менопауза. Говоря за жени от всички възрасти, жени, чиито проблеми варират от болезнен цикъл, промени в настроението, умора и безсъние до безплодие, фиброиди на матката (миоми), горещи вълни, сърдечни заболявания и остеопороза.

Докато западната медицина набляга на отделните сфери на влияние и функции на хормоните в организма, източната подчертава контекста, в който те съществуват, и взаимодействията помежду им. Обединявайки източната и западната перспектива, виждаме два основни типа хормони, които влияят на женското здраве – стресови хормони и полови хормони. Правилното им балансиране ни дава изобилие от енергия, по-дълбок сън, по-здравословен менструален цикъл, по-щастлива нагласа, по-лесна менопауза, по-здрavo сърце и кости и още много, много благотворни ефекти. Когато преживяваме стрес (независимо дали сами си го създаваме), организмът ни отделя допълнителни стресови хормони, докато „опасността“ премине, и с това разстройва хормоналния баланс. Когато целият ни живот е изпълнен със стрес, дисбалансът става хроничен. Изцелението започва, заживеем ли по начина, по който действително искаме да живеем. Тогава изпитваме по-малко стрес и нивата на стресовите хормони в кръвта намаляват. Когато стресовите хормони се успокоят, половите хормони имат по-добри шансове да работят както трябва, а ние се радваме на благоденствието, носено от балансираните хормони.

Как стигнахме до това положение?

Рекламите ни карат да преследваме коли и дрехи, да упражняваме професии, които не ни харесват, за да си купуваме боклуци, които не ни трябва.

„Боев клуб“,
по романа на Чък Паланюк

Много съвременни жени бъркат чувството да си под стрес, с енергичността, а пълненето на стомаха с баласт – с приемането на истинска храна. Смятаме, че една жена има много енергия, ако е едновременно футболна майка

и има кариера и пълен график. Тя започва да тича призори и не се спира да отгъхне до късно вечерта, ако изобщо има възможност да си почива. От време на време изяжда някаква бърза храна, поничка или дори нещо полезно, но го изгълтва, само за да се подкрепи, така че да може да продължи да тича. Тя е човешкият еквивалент на зайчето на „Дюрасел“. Водена е от потребността (или „амбицията“, както я наричаше авторът на статията) да свърши всичко. Но от гледна точка на източната медицина нейното здраве става все по-крехко и „хилаво“.

Източната концепция за енергия е съвсем различна от тази на нашето западно зайче на батерии. На изток енергията се нарича *чи*, или *прана* и представлява жизнената сила. Познавате ли жена, която практикува тай чи или чи гун? Ако да, значи знаете как тя изразходва енергията (жизнената си сила) пестеливо и ефективно, като продължение на покоя на ума си. Такава жена подхранва жизнената си сила с пълноценна, прясно сготвена храна, която е подходяща за нея, с дишане на чист въздух и с добра компания около себе си. Тя има баланс в живота си. Този баланс от своя страна също *влие* върху живота ѝ: спокойствието ѝ се отразява на нивата на хормоните ѝ. Те също са балансирани. Тя е щастлива и здрава. Нейната жизнена енергия, или *чи*, е силна и тече безпрепятствено.

По-късно ще се спрем по-задълбочено на идеята за *чи*, или *прана*. (По-вече за *прана* ще намерите и в Приложение 2.) Засага нека се върнем на нашето злощастно зайче на батерии. То се нуждае от помощ. Едно е да преживееш напрегнат период на голям стрес за ден, седмица, месец или дори два месеца. Това се случва на всички ни и тялото, умът и духът ни могат да се възстановят от него. Понякога можем да ги тормозим без сериозни последствия дори година или две. Когато преживяваме напрегнат период, ние оцеляваме „на кредит“, черпейки от резервите на доброто си здраве. След като стресовият период отмине се презгрупираме и възстановяваме.

Проблемите възникват, когато стресът е продължителен и резервите ни намаляят. Вече нямаме ресурси за борба с ефектите от прекаленото натрупване на стресови хормони в организма ни. Свърхколичеството им натежава над полезния ефект на половите хормони и води до отслабване на костите, кожата, мускулите и мозъчната тъкан. Тогава започваме да се чувстваме зле и ни е необходим сериозен „ремонт“. Въпреки че винаги има надежда да възвърнем здравето си, очаква ни стръмно изкачване. Много по-лесно е да поддържаме здравето си, отколкото да го възстановяваме.

Източната медицина ни учи, че хората са аспект на природата и са подчинени на нейните закони. Умът ни е индивидуално огледало на космичното съзнание, а тялото ни е микрокосмос, отразяващ състоянието на света около нас. Каквото се случва в едното, се отразява в другото. Вижте например какво се случва в макрокосмоса на икономическия свят. Когато претърпяваме финансова криза, често предизвикана от харченето години наред на повече пари, отколкото имаме, става все по-малко вероятно да възвърнем изцяло икономическото си здраве.

В микрокосмоса на света, наречен тяло, жената нерядко изразходва повече от допустимото количество от енергийните и хранителните си ресурси. Между работата, поддържането на взаимоотношенията и грижата за семейството тя често изчерпва енергията, „спечелена“ от съня, полезната храна и добрата компания. Ежедневните ѝ потребности постоянно надвишават ежедневния енергиен прием. Резултатът? Тя трябва да прибегне до резервите си, с което намалява вътрешното подхранване. Този подход е също толкова неустойчив, както и харченето на пари, с които не разполагаме. И също както настъпва момент и не можем повече да пренебрегваме финансовия си дълг, така идва и време, когато дефицитът на енергия става непоносим. Когато това се случи не само икономиката има нужда от спасителни мерки, но също и тялото, и умът.

Как се вписва хормоналният дисбаланс в тази картина? Когато жената е стресирана, организъмът ѝ отделя стресови хормони. Те я правят свръхбдителна и усилват нервната ѝ система до границата на свръхчувствителността. В такова състояние тя започва да преживява дори безобидни събития като критични ситуации. Това на свой ред стимулира отделянето на още повече хормони. Завърта се порочен кръг. За стреса няма лесно решение, защото той се предизвиква не само от външни, но и от вътрешни фактори, като например желанието на жената да задоволи всички потребности на семейството си, на шефа си, на приятелите си, както и своите собствени очаквания.

Дългосрочното претоварване на клетките със стресови хормони нарушава хормоналния ѝ баланс и поставя началото на куп болести. Да, някои стресови фактори са извън нашия контрол: смъртта на близки хора, природните бедствия, загубата на работа. Но други бихме могли да облекчим, като например стреса, предизвикан от представите ни за света и ценностите ни, от избора ни на това, кое смятаме за важно или желателно в живота си и усилията ни да постигнем тези неща. Кредитните проблеми отчасти се причиняват от убеждението ни, че имаме нужда от повече,

отколкото можем да си позволим. За да се сдобием или да постигнем тези неща, ние изпадаме в състояние на стрес толкова редовно, че то се превръща в навик. И както е с всички навици, скоро спираме да забелязваме, че го правим. Стресът става хроничен и може дори да не осъзнаваме, че той не е естествено то ни състояние.

Може би с разума си знаем, че животът ни е стресиращ и се нуждае от промяна. Може би го знаем и физически, защото тялото ни изпраща сигнали като главоболие, раздразнени черва, безсъние, горещи вълни, чувство за стягане в гърлото или гърдите, пренапрегнати емоции. Може би чуваме този зов за помощ от тялото си, но не знаем как да спрем да тичаме, да се напъваме, да надхвърляме себе си. Боим се, че ако спрем, ще се случи нещо страшно. Ще загубим работата си. Любимият човек ще ни изостави. Семейството ни ще се сруне. Личният ни свят ще се срути пред очите ни. Затова продължаваме ли, продължаваме. А жертвата е хормоналният баланс.

За мен ли става дума?

Попълнете тази кратка анкета. Отбележете въпросите, на които отговаряте с „да“.

- ☐ Подскачате ли, когато звънне телефонът?
- ☐ Изпитвате ли безпокойство, когато проверявате електронната си поща?
- ☐ Тревожите ли се за неща, които евентуално могат да се объркат по-късно през деня, през седмицата, през месеца или през годината?
- ☐ Често ли изпитвате безпокойство, стрес или тревога без конкретна причина?
- ☐ Често ли изпитвате безпокойство, стрес или тревога по каквато и да било причина?
- ☐ Често ли се тревожите за близките си?
- ☐ Страгате ли от панически пристъпи?
- ☐ Страгате ли от депресия?
- ☐ Изложени ли сте на замърсители или токсини от околната среда като миризливи бои, пластмаси, заводи, градско замърсяване, строежи или ремонти?

1. ЕПИДЕМИЯ ОТ СТРЕС

- ☐ Имате ли някои от следните симптоми, свързани с менструалния цикъл: главоболие, променливо настроение, акне, подуване на корема, запек, усилено или оскъдно кървотечение, болезнени спазми, нередовен цикъл, болка при овулация, кървене между циклите?
- ☐ Използвате ли някакви синтетични хормони, като противозачатъчни хапчета, медикаменти за фертилност, хормонозаместителна терапия за симптоми на менопауза?
- ☐ Страдате ли от горещи вълни, безсъние, сърцебиене, ускорен пулс, проблеми с щитовидната жлеза, понижен имунитет, безплодие, сърдечно заболяване, остеопороза, рак, диабет, изтощаване на надбъбречните жлези или ендокринни смущения?

Ако сте отговорили с „да“ дори на *един* от тези въпроси, много вероятно е да е засегнат хормоналният ви баланс.

За да упорстваме в заетото си ежедневие, обикновено не се иска кураж. Искане се свръхразвито чувство за отговорност – или склонност да се надряваме, че всичко ще се оправи, дори да не променим нищо. Това, за което наистина е нужен кураж, е да спрем: да спрем да тичаме, да спрем да се напъваме, да спрем да се опитваме да угодим на *всички*, да спрем да изразходваме докрай резервите си. Просто да спрем. Да спрем и да започнем да живеем живота, който наистина желаем.

Установих, че когато го направим, светът не се срутва. Напротив, когато правим малки крачки, за да забавим темпото и да си освободим повече време, откриваме, че животът става по-приятен, дори по-лесен, и това ни дава увереност да продължим да забавяме още повече. Устременият нагору цикъл се превръща в спирала нагоре, която набира скорост и ни води към живот, наситен с повече радост, отколкото стрес, повече смисъл, отколкото празнота, и повече здраве, отколкото увреждания.

Как да променим курса

Първата стъпка към постигането на хормонален баланс е да го проумеем. Повечето хора, включително и лекари, не са много наясно с хормоните. Наличната информация е едновременно подробна и противоречива. Ако искат да разберат как се отразяват хормоните на почти всички аспекти на здравето ни, здравните специалисти трябва да положат извънреден труд. Има обаче прост начин да схванем какво правят тези важни биохимични

мични вещества. Най-общо казано, хормоните могат да бъдат разделени на две лесноразбираеми категории, които в традиционната китайска медицина (ТКМ) се наричат *ин* и *ян*. Ще ги разгледаме в Част първа. Идеята ми е да не се налага да учите нищо сложно или научно.

Може би ви звучи, че свеждам една сложна реалност до опростени заключения. Помислете обаче – феноменално сложните механизми на компютърното програмиране се свеждат до поредици от нули и единици. Нули и единици. Също като *ин* и *ян*, нулите и единиците са две противоположности, заедно описващи и създаващи нещо изключително сложно. Всеки, който твърди, че хормоните са сложно нещо, греша. Айнщайн някога е казал: „Ако не можеш да обясниш нещо на шестгодишно дете, значи не го разбираш“. Аз бих добавила: „Или се опитваш да накараш някого да купи нещо“ – например хормонозаместителна терапия, билки или други лекове, които не предлагат лечение, а само временно облекчение.

Какво е лечението? Тайната е, че то не е голяма тайна. Обичайна склонност на ученика, запознаващ се първо с източната медицина, е да предполага, че истинските тайни на здравето се крият в сложни решения – може би гревна рецепта, изискваща смесването на пепел от рядък скъпоценен камък с прах от скъп корен. Понякога е необходимо дългогодишно обучение и много опит, за да открием, че тайните се коренят в съвсем простички неща. Здравето и щастието ни се крепят на три стълба: хранене, начин на живот (в това число и физическа активност) и справяне със стреса. Когато някой от тези стълбове се пропука, болестта може да се вмъкне и да пусне корени.

Разбира се, промяната на навиците, дори за балансирането на хормоните и възвръщането на здравето, не е лесна работа. Но не е и нещо сложно и трудно за усвояване. И наистина, наистина си струва.

Един от полезните ефекти от подобряването на навиците е, че така често можем да избегнем лекарствата и операциите. Няма спор, че понякога те са наложителни. Те спасяват живот. Но операцията може да има усложнения, а лекарствата често са съпроводени от вредни странични ефекти. Накрая може да се сдобие с повече проблеми, отколкото сте имали в началото. През 2002 г. например *Journal of the American Medical Association* отчита, че само в болниците в САЩ *всяка година* умират 106 000 души като пряко следствие от странични реакции на правилно предписани медикаменти. Не се включват смъртните случаи в резултат от правилно изпълнени операции, зле изпълнени операции или неправилно

предписани лекарства¹. Фактът, че правилно предписаните медикаменти и лечения могат да причинят болест и смърт в толкова внушителни размери може би изглежда като нарушение на Хипократовата клетва в частта ѝ „да не вреди“. Те се използват рутинно като първи подход на лечение, вместо да се прибегне до други, по-малко инвазивни средства като начин на живот, хранене и гр.

В оригиналната клетва, заедно с въздържанието от нанасяне на вреда, Хипократ се заклева „да препоръчва на болните подходящ здравословен режим според своите познания и преценка“. Източната медицина почива изцяло върху основите на здравословния режим.

Разбира се, понякога се налага хирургична или фармакологична намеса, или пък ползването на билки и други природни средства, но ние прибягваме твърде често до тях, когато е възможно да постигнем същите или по-добри резултати и то без отрицателните им странични ефекти, само с помощта на източната медицина, която подхожда към физическите и емоционалните разстройства на първо място с промяна в начина на живот и хранене.

Когато се запознаем със западната наука за хормоните, а след това ги разгледаме от гледна точка на източната медицина, ни се изясняват някои основни моменти:

- Хормоналният баланс е изключително важен за почти всички аспекти на женското здраве;
- Половите и стресовите хормони често биват погрешно тълкувани в морето от противоречиви и тясно дефинирани описания;
- Хормоните биха могли да бъдат лесно разбрани с помощта на кунтайските принципи за ин и ян (или съответните термини на аюрведа)², за да опишем как работят и си взаимодействат;
- Ако проумеем ефектите от излишеството на стресови хормони и лошото хранене, ще можем да правим по-информирани избори, да променим посоката на живота си и да си възвърнем здравето и щастие.

¹ Jason Lazarou, MSc; Bruce H. Pomeranz, MD, PhD; and Paul N. Corey, PhD, „Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalized Patients: A Meta-analysis of Prospective Studies“, *Journal of the American Medical Association* 279 (1998): 1200-1205.

² В аюрведическата медицина термините *сантарпана* и *бримхана* означават „подхранване“ или „изграждане“ и се свързват с ин. *Апатарпана* и *лангхана* означават „намаляване“ и „олекотяване“ и се свързват с ян.