

ЖЕНСКИТЕ
страхове

ЖЕНСКИТЕ
болести

ЖЕНСКИТЕ
болки

Д-Р ВИНФРИЙД ВЕБЕР
Взаимовръзки и решения



ЖЕНСКИТЕ
страхове
ЖЕНСКИТЕ
болести
ЖЕНСКИТЕ
болки



За автора

Д-Р ВИНФРИЙД ВЕБЕР, роден 1948 г., е гинеколог, натуропат и експерт по екологична медицина. Известен е като автор на медицински статии и книги. Води семинари и квалификационни курсове по натуропатия и работи за утвърждаването на функционалната медицина.

www.natuerlich-gesund.com

За книгата

В настоящата книга гинекологът д-р Винфрид Вебер прави кратък преглед на различни женски здравословни проблеми и оплаквания, свързани с месечния цикъл, зачеването, критическата възраст, цистита, синдрома на прегарянето (burn out). Авторът ни дава основни познания за взаимовръзката между физическото, психическото и духовното здраве, изяснява енергетичните причини за женските заболявания и болки, като предлага различни лечения с природни средства. Партньорските упражнения в края на книгата представляват лесно приложимо средство за самопомощ и допълват практическата част.

Д-Р ВИНФРИД ВЕБЕР

С Е Р И Я • 3 А Р А В Е •

Превод от немски
Милена Пасковска



ЖЕНСКИТЕ
страхове

ЖЕНСКИТЕ
болести

ЖЕНСКИТЕ
болки

Взаимовръзки и решения

*Ако искате да закупите книги на ИК „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: 988 01 93

Dr. med. Winfried Weber

FRAUEN-ÄNGSTE, FRAUEN-KRANKHEIT, FRAUEN-SCHMERZ

Zusammenhänge und Lösungen

Copyright © 2009 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

All rights reserved.

Всички права на разпространение, включително по радио,
телевизия или чрез други комуникационни средства,
фотомеханично или звуково възпроизвеждане, както
и отпечатване на откъси са запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Милена Пасковска, превод, 2013

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

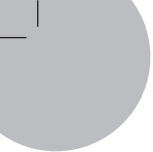
ISBN 978-954-474-662-9

*Посвещава се
на моите пациенти*

Съдържание

ПРЕДГОВОР	10
Страх, болка, болест	13
Менструални болки, гъбички, течения и други	15
Ако непрекъснато имате цистит	21
Жената иска да забременее, как обаче да стане това?	25
Ендометриоза, желание за забременяване и болезнена менструация	30
Синдромът на свекървата: Напрежение не само в гърдите	36
Главоболие преди настъпването на месечния цикъл	42
Миоми в уголемената матка? Какво следва да се направи?	44
Критическа възраст, горещи вълни и други	50

Изтощение, умора, синдром на изпепеляването?	
Какво може да се направи?	56
За отслабването като приключение и яденето като преживяване	61
Причини и последствия от нарушената функция на черния дроб	66
Да предприемем мерки, преди да се разболеем	69
Страх от остаряване	74
Партньорски упражнения	79
Диетични съвети при нарушения във функциите на дебелото черво, черния дроб и жлъчката	95
РЕЧНИК	97



Предговор

ТАЗИ МАЛКА КНИЖКА съдържа поредица от статии, публикувани в притурка „Здраве“ на един гармцадски ежедневник. Всяка статия е посветена на широко разпространени женски здравословни проблеми и оплаквания.

Традиционната медицина предлага малко решения за подобни проблеми. Обикновено те се третираат единствено симптоматично, т.е. без оглед на причините за появата на тези оплаквания. И все пак разпознаването именно на тези взаимовръзки е задължително, за да може целенасочено да се излезе от омагьосания кръг, породен от подобни оплаквания.

Книгата цели да ви помогне да развиете усет за връзката между физическото, психическото и духовното здраве. Ще разберете, че е по-добре не да чакате да се появи заболяване, а да започнете терапия още при наличието на очебийни функционални прояви и неразположеност, които оповестяват наближаваща болест.

Много от оплакванията могат да се дължат на повтарящи се погрешни умозаклучения и възникващите проблеми в повечето случаи

могат да се складираат в т.нар. „чекмедже на оплакванията“.

Препоръчаните партньорски упражнения са само първа стъпка в лечението на причините за болестта. Загължителни предпоставки за терапия със задоволителен резултат са целевата диагностика и консултациите с лекар – експерт по функционална медицина, или с терапевт.

Ако докато четете, попаднете на непозната дума или чуждица, погледнете в речника в края на тази книга.

Страх, болка, болест

Страхът идва от подсъзнанието. Пораждат го отрицателни преживявания, които подсъзнанието трябва да обработи. Ние потискаме това, което знаем за случилите се събития, отхвърляме мислите за тях, но те са там, в тялото ни.

Болката възниква вследствие на нараняване. Засягат се тялото, душата и психиката – те вече не са невредими. Нарушени са вътрешният порядък и цялост. Човек става наранен и уязвим, налага му се да се предпазва и защитава. Той се опитва да забрави болезнените преживявания, но страхът остава.

Болестта произтича от вкочвяването в нещо, от неспособността да се освободиш от него. Човек сякаш се е хванал здраво за страховете си. Неизлекуваните рани се превръщат в

алиби, а засегнатата жена намира път за бягство в болестта.

Терапията е помощ, внимание и любов и е път към отпускането и спокойствието, но също и път назад – обратно, към вътрешния порядък и цялост. Когато човек приеме този път, той може да разруши моста към своите страхове, болки, болести и да оздравее.

Менструални болки, гъбички, течения и други

Осемнадесетгодишна се влюбила в учителя си. Решили да се оженият. Тя била безмерно щастлива, когато определили дата за сватбата. Бракосъчетанието обаче не се състояло, защото младоженецът искал да принуди булката да приеме неговата религия. Двойката се разделила.

Минали четири години, през които момичето нямало нова връзка. По време на отпуска тя се запознала с „мъжа на нейните мечти“. Разбрали се от *раз*. Когато ѝ дошъл цикълът, той бил съпътстван от коликоподобни болки в долната част на корема. Повиканият лекар изпратил пациентката с линейка в най-близката болница. След провеждането на лека обезболяваща терапия, тя била изписана още на следващия ден, тъй като лекарите не установили органична причина на болките.

Причината за тези оплаквания е нарушеното равновесие във функционалния цикъл бъбрек–пикочен мехур. Ще ни е по-лесно да го разберем, ако си представим функционалния цикъл като електрическа верига с блок от стопяеми предпазители, регулиращ зоните „физическо и сексуално разграничаване“ и „екзистенциална заплаха“. При възникване на нарушения в този цикъл се стига до мускулни спазми в областта на таза. Схванатите мускули сякаш здраво са приковали един към друг кръстната кост и последния поясен прешлен. Ако това нарушение не се лекува за по-дълъг период от време, е възможна появата на дискова херния. Вечер при лягане жените се оплакват от студени крака, причина за което е недостатъчният приток на кръв в малкия таз. Общите нарушения в периферното кръвообращение пък водят до студени ръце. Налице е болка при натиск в долната част на корема, а жената има чувството за малка топка в него. Нарушенията на кръвоснабдяването на таза влияят на лигавицата на влагалището, която изтънява и става по-чувствителна. Засегнатите се оплакват от ранички във влагалището, болки при полов акт или смятат, че имат гъбична инфекция. Същевременно се отделя по-голямо количество влагалищен секрет. Нормална-

та за влагалището микрофлора, предизвикваща млечно-кисела среда, се измества от патогенни бактерии, може да се появи и миризма на развалена риба. Отворите в двата края на цервикалния канал, Ostium uteri, не са достатъчно кръвоснабдени, *инфекционната* защита се нарушава, възникват възпаления, които в дългосрочен план могат да причинят рак на матката. Недостигът на кислород предизвиква мускулни спазми в матката, което е и причина за силни болки по време на месечния цикъл. Съпътстващи симптоми са т.нар. свръхактивен пикочен мехур и чести възпаления на пикочния мехур.

Ако това функционално нарушение не бъде лекувано в дългосрочен аспект, тялото се опитва да компенсира причинената от недостига на кислород немощ на матката, образувайки повече мускулна тъкан. Новообразуваната мускулна тъкан обаче е богата на съединителна тъкан и функционално бедна. Матката се уголемява, а вътре в нея се появяват мускулни възли. Вече не може да контрахира добре и кръвта се съсирва още в маточната кухина. В резултат месечният цикъл става по-обилен, отделят се бърбрекоподобни кръвни съсиръци. Недостатъч-

ното кръвоснабдяване на яйчниците води до нередовна или липсваща овулация. Периодите между месечните цикли се удължават, нивото на естроген намалява, а това на мъжките хормони нараства. В резултат може да се появят акне, мазна кожа, косопад или пък по-силно окосмяване на тялото.

Какви са причините?

Функционалните нарушения и оплаквания възникват вследствие на отрицателни преживявания и впечатления от миналото на жената. Те могат да датират от ранното детство или дори още от раждането на момиченцето, например ако е било свързано с усложнения и риск за живота. Могат да възникнат и в резултат от загуба на близък човек – развод на родителите или смърт на братче или сестричка. Друга причина може да бъде *злоупотребата* с детето или девойката. Жени, преживели подобни негативни събития в детска възраст, често страдат от менструални болки още при първия си цикъл.

В по-късна възраст по подобен начин могат да повлияят разочарования от първия партньор: ако той я измами, използва или разочарова, ако тя не успее да забременее, ако партньорът почине или пък се разведе с жената. В отговор на отрицателното преживяване тялото реагира със *схващане* или с нарушено кръвообращение като един вид защитен механизъм, включен в режим на готовност.

При вземане на решение за нови физически или екзистенциални връзки възниква нов ключов конфликт. Случва се например, когато жената се запознае с нов партньор. Тогава тя си задава различни въпроси за бъдещето на връзката: „Дали да спя с него, дали да заживеем заедно, да се ожения ли за него, да планирам ли дете, дали да строим къща заедно или да вземем кредит?“ Всяко ново решение води до засилване на спазмите и оплакванията, защото подсъзнателно жената си спомня негативния си опит. Опасява се да не стане пак така, както преди, и развива различни форми на страх – физически, от вземане на решения, от обвързване и очаквания.