

# TURINYS

Kas slypi pavadinime: lytis ir kalba šioje knygoje	9
ĮVADAS Jūs nesate „sugedusi“	11
PIRMA DALIS	
<b>PAŽINKITE SAVE</b>	<b>21</b>
Kaip suprasti hormonų siunčiamą informaciją?	
1. SLAPTA HORMONŲ EPIDEMIJA	23
2. CIKLŲ KALBA	39
3. ŠEŠTASIS GYVYBINIS POŽYMIŠ	53
4. KĄ RODO JŪSŲ SIMPTOMAI?	79
5. JŪS ESATE GERIAUSIAS SAVĘS GYDYTOJAS	101
ANTRA DALIS	
<b>ATGAUKITE PUSLAUSVYRĄ</b>	<b>III</b>
Hormonų veiklą gerinantis planas	
6. PAMAITINKITE Valgykite, kad hormonų veikla nesutriktų	113
7. KAIP IŠTRŪKTI IŠ IŠLIKIMO REŽIMO? Streso ir hormonų ryšys	153
8. VISKAS APIE LAIKĄ Sureguliuokite organizmo laikrodį, kad sutaptų su hormonų veikla	177

9. PASAULIS MŪSŲ VIDUJE Žarnyno ir hormonų ryšys	201
10. MŪSŲ PLANETA, JŪSŲ ORGANIZMAS Detoksikacijos ir hormonų ryšys	225
11. PASKATINKITE LAŠTELIŲ ATSIKŪRIMĄ Atjauninkite kiaušides	263

### TREČIA DALIS

## **ASMENIŠKAI JUMS** **279**

Išsamūs hormonams skirti protokolai

12. MENSTRUACIJOS IR PMS. Išsamus protokolai	283
13. POLICISTINIŲ KIAUŠIDŽIŲ SINDROMAS (PKS). Išsamus protokolai	299
14. ENDOMETRIOZĖ. Išsamus protokolai	305
15. VAISINGUMAS. Išsamus protokolai	311
16. GIMDOS MIOMOS. Išsamus protokolai	319
17. „TEN, APAČIOJE“: LYTINĖ IR MAKŠTIES SVEIKATA. Išsamus protokolai	323
18. PERIMENOPAUZĖ. Išsamus protokolai	335
Autorės komentarai: išmintingieji hormonai	347

### KETVIRTA DALIS

## **HORMONAMS NAUDINGI PATIEKALAI** **353**

Kaip pradėti laikytis hormonams palankios dietos? 355

RECEPTAI 365

Trumpas vaistinių augalų ir papildų vadovas	400
Padėka	411
Terminologija	413
Naudota literatūra	415

# Ciklų kalba

Damos, kuri gerai išmano virves ir mazgus, niekas nesuriš.

—Mae West

Mūsų organizme yra senovinis vedlys, kuris valdo hormonus, kasmėnesinius ir gyvenimo ciklus. Tai ne koks nors romantinis pastebėjimas ir ne biologinis redukcionizmas; tai – žmogaus fiziologija. Mūsų hormonus valdo neuroendokrininė sistema, informacinis greitkelis, nutiestas tarp smegenų, kiaušidžių, gimdos ir makšties su išsišakojančiais keliukais, kurie jungia su skyd liauke, antinksčiais, širdimi, kaulais, virškinimo ir imunine sistemomis. Šis vedlys lemia hormonų kelius dar iki gimimo (kai embrione formuojasi kiaušidžių ląstelės), atsiradus menstruacijų ciklams ir tapus mama (jei toks yra jūsų pasirinkimas), iki pat penktojo dešimtmečio, o tuomet, jei sveikata vis dar stipri, švelni hormonų švieselė palaiko gyvybę dar maždaug keturiasdešimt metų. Šis vedlys valdo normalius gyvenimo pokyčius, visas tas fizines ir emocines savybes, kurios būdingos kiekvienai gyvenimo ciklo fazei.

Šį vedlį vadinu *hormonų išmintimi*. Mano tikslas – išmokyti jus laisvai skaityti ir suprasti savo

organizmo hormonų siunčiamas žinutes. Kai perprasite savo organizmą, puikiai išmanysite ir pajusite savo asmeninius ciklus bei tuos specifinius ženklus, kuriuos jums siunčia hormonai. Padėsiu jums atpažinti ir padėti sau, kai viskas vyksta ne pagal vidinį vedlį. Taip pačiu laiku atpažinsite simptomus ir sutrikimus ir imsitės veiksmų, kol problemos dar neįsisenėjo. Kai žinosite, kas yra normalu (ir normalu būtent JUMS), atsikratysite nerimo ir neteisingų nuostatų apie savo organizmą, liausitės nervintis dėl įvairiausių simptomų diena iš dienos, mėnesis po mėnesio ir metai po metų.

Jūsų hormonai ir ciklai ne tik siunčia jums ženklus apie tai, kas vyksta; jūs gaunate visą radarinę navigacijos sistemą, kuri reaguoja į subtilius pokyčius ir gali, jei į juos įsiklausysite, suteikti jums daugiau savivertės, padėti nugyventi harmoningesnį ir šviesesnį gyvenimą. Suprasite, kaip hormonai veikia ne tik smegenis, gimdą, kiaušides, vulvą ir makštį, bet ir virškinimo sistemą, nuotaiką, miegą, maisto potraukį, pomėgius, apsipirkimo įpročius, kūrybines galias, dėmesį ir

dar daug kitų dalykų, ir galėsite panaudoti šią informaciją savo labui.

Sveiki atvykę į savo sudėtingą, paslaptinę ir stebuklingą organizmą. Pradėkime nuo pradžių.

## Gyvenimo ciklų arka

Mes, moterys, pasižymime galingomis transformacijos galiomis: keičiamės kasdien, taip pat pagal savo gyvenimo sezonus, kartais subtiliai, o kartais akivaizdžiai. Per gyvenimo ciklus judame tarsi kokios vinjasos (jogos) srovė, o mūsų hormonai ramiai sau reguliuoja šį judėjimą. Kai žinome, kurioje hormonų arkos dalyje esame, galime geriau suprasti, ko tikėtis ir kodėl. Štai šios keturios fazės.

**Branda:** tai yra arkos jaunatis. Geriausia, kai kelionė per gyvenimo ciklus prasideda sulaukus vienuolikos–keturiolikos metų (nors normalus spektras apima nuo dešimties iki šešiolikos metų). Smegenyse sudėliota programa kartu su genetiniais veiksniais ir aplinkos poveikiais organizmui pasako, kada laikas pradėti – *presto chango*. Kūnas ima augti, sustiprėja kaulai, prasikala pažastų ir gaktos plaukai. Įvyksta pirmosios menstruacijos, ima augti krūtys, mergaitės susidomi lytimi.

**Trečioji ir ketvirtoji gyvenimo dešimtis:** kyla rūpesčių dėl kasmėnesinių ciklų, klausimų, susijusių su lytiniu gyvenimu, kontracepcija, lytiškai plintančiomis ligomis ir pastojimu (jei tai įeina į jūsų planus). Jei hormonų fonas sklandus, mėnesinės vyksta kas mėnesį, maždaug kas 26–34 dienas, o vaisingos dienos yra nuo 14 iki 18 ciklo dienos, kai vyksta ovuliacija. Deja, kaip jau žinote iš asmeninės patirties ir kaip aprašyta 1 skyriuje, daugybės moterų hormonų fonas nėra sklandus. Dėl to ir reikia šios knygos.

**Ketvirtosios dešimties pabaiga ir penktosios pradžia:** jei hormonai sveiki, šiuo metu vis dar vyksta reguliarūs ciklai ir ovuliacijos ciklo viduryje, dažnai viskas vyksta netgi sklandžiau nei ankstesniais metais. Tuomet pamažu ciklai tampa nereguliarūs, kinta kraujavimo gausumas ir trukmė, nes kiaušidžių funkcijos natūraliai nusilpsta ir mes artėjame prie perimenopauzės, o paskui pereiname į menopauzę. Vaisingumo problemos vis dar gali būti aktualios, net iki penkto dešimtmečio vidurio.

**Penktosios dešimties vidurys ir pabaiga, šeštosios pradžia:** pereiname į perimenopauzės fazę, kuri gali trukti net iki aštuonerių metų, kol įvyksta menopauzė (visiškai nutrūksta ovuliacija ir menstruacijos; pasaulyje menopauzės vidurkis yra 52 metai). Natūraliai sumažėjus estrogenų koncentracijai ir nutrūkus ovuliacijai, menstruacijos tampa nereguliarios, pradžioje neretai padažnėja, o tuomet tampa retesnės; iš pradžių mėnesinės gali būti gausesnės, vėliau kraujavimas tampa silpnesnis; o artėjant prie menopauzės gali atsirasti karščio bangų, miego pokyčių, dažnesnis šlapinimasis ir lytinio potraukio pokyčių, makšties sausumas.

Ši knyga gali būti viso gyvenimo palydovė ir prie jos galima sugrįžti, išgyvenant įvairius gyvenimo sezonus, ir pasisemti žinių apie hormonus.

## Hormonai

Kalbant moderniais terminais, hormonai – tai belaidės žinutės, pasiekiančios kiekvieną organizmo kertele. Žodis „hormonas“ graikų kalboje reiškia „sužadinti“ arba „priversti judėti“, ir jie iš tiesų tai sugeba! Mūsų endokrininė sistema, ta

biologinė sistema, kuri gamina visus hormonus, sudaryta iš liaukų (mažų sekretuojančių organų), tarp kurių – pagumburys, hipofizė, skydliaukė, antinksčiai ir kiaušidės (taip pat riebalinės ląstelės, oda ir net smegenys). Kasdien organizme susidaro daugiau nei penkiasdešimties rūšių hormonų. Susintetinti vienoje organizmo vietoje hormonai keliauja į kitas organizmo vietas ir susijungia su receptoriais, kurie yra tarsi dokai uoste, nes jų forma atitinka kokį nors specifinį hormoną. Susijungus paleidžiama grandininė reakcija, kuri ir lemia visus poveikius, tarkime, kiaušidėse subręsta kiaušialąstės, ima augti plaukai ar prasideda menstruacijos. Hormonų receptorių yra tokiuose organuose kaip krūtys, gimda ir kiaušidės, taip pat smegenyse, širdyje, kauluose ir daugelyje kitų audinių.

Hormonai reguliuoja milijonus įvairių funkcijų, tarp jų – medžiagų apykaitą (tarkime, kalorijų deginimo greitį, nuo kurio priklauso energijos lygis ir kūno svoris), augimą, vystymąsi, audinių funkcijas, lytinę funkciją, reprodukciją, miegą, nuotaiką ir daugybę kitų. Norint, kad viskas veiktų tinkamai,

turi būti tinkami hormonų kiekiai: tarsi pasakoję apie Auksaplaukę, hormonų negali būti nei per daug, nei per mažai, tiksliai tiek, kiek reikia. Todėl organizmas nuolat reguliuoja hormonų gamybą, pasitelkdamas *atgalinio ryšio kilpas*.

### **Iš smegenų į kūną ir atgal: hormonai mėgsta „kilpas“**

Atgalinio ryšio kilpos veikia panašiai kaip termostatas: kai temperatūra pasiekia tam tikrą nustatytą ribą, tarkime, 20 °C, termostate šilumos gamyba sulėtėja, kad namuose išliktų pageidaujama temperatūra. Jei temperatūra namuose pažemėja, šildymo sistema ir vėl įsijungia. Kai kraujotakoje yra tinkama hormono koncentracija, smegenims (arba kiaušidėms, skydliaukei) siunčiama žinutė sulėtinti hormono gamybą; tai vadinama *neigiama atgalinio ryšio kilpa*. Kai hormono koncentracija nebesiekia optimalaus lygio, smegenims (arba kiaušidėms, skydliaukei) siunčiama žinutė pagreitinti hormono gamybą; tai vadinama *teigiama atgalinio ryšio kilpa*. Kiekvieną milisekundę vyksta nuolatinė hormonų

## **Hormonų greitkeliai**

Šie trys pagrindiniai informacijos perdavimo keliai arba atgalinio ryšio kilpos – tai šventa moterų hormonų trejybė; apie juos kalbu ir šioje knygoje.

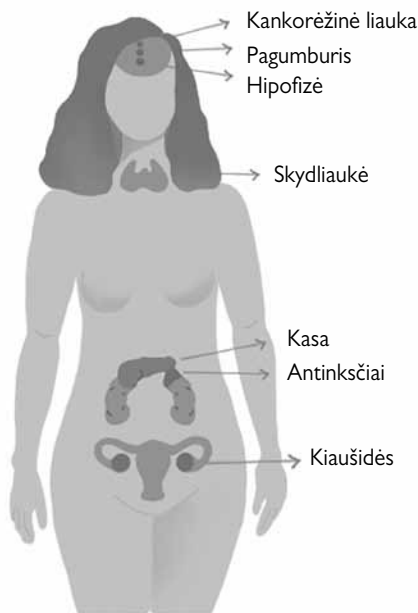
- **Pagumburio, hipofizės ir kiaušidžių ašis:** pagrindinė signalo perdavimo tarp smegenų ir kiaušidžių kilpa, kuri stimuliuoja ir reguliuoja moteriškų hormonų gamybą ir kasmėnesinius ciklus.
- **Pagumburio, hipofizės ir antinksčių ašis:** signalinė kilpa tarp smegenų ir antinksčių, kuri kontroliuoja kortizolio gamybą ir adrenalino išsiskyrimą pagal streso, miego, uždegimo, gliukozės koncentraciją kraujyje ir kitus dirgiklius.
- **Pagumburio, hipofizės ir skydliaukės ašis:** signalinė kilpa tarp smegenų ir skydliaukės, kuri taip pat labai svarbi menstruacijų ciklams, energijai, medžiagų apykaitai ir kognityvinėms funkcijoms.

koncentracijų patikra, kad šie atitiktų organizmo poreikius. Išoriniai veiksniai taip pat veikia hormonų gamybą; tarkime, šviesa ir tamsa veikia melatonino sintezę, santykiškai su mylimuoju sustiprina oksitocino gamybą, o stresas paskatina kortizolio koncentracijos augimą. Pamačius patrauklų asmenį galima „užsidegti“, išgirdus kūdikio verkumą krūtims žindančioms moterims ima tekėti pienas, o pajutus mėgstamo maisto kvapą suaktyvėja virškinimo sistema. Taip hormonai nutiesia tiltus tarp vidinės ir išorinės ekosistemų.

### Tai ištisa simfonija

Sveikiems hormonams reikia labai harmoningos simfonijos. Pagumburis šioje simfonijoje yra dirigentas, o hipofizė – batuta, perduodanti dirigento žinutes pagrindinėms orkestro dalims, tarp kurių yra kiaušidės, skydliaukė ir antinksčiai.

## Endokrininė sistema



Kiekviename iš šių organų yra muzikantai – tokie hormonai kaip estrogenai, progesteronas, testosteronas, kortizolis, skydliaukės hormonai ir kiti. Šie muzikantai dirigento pavedimus paverčia veiksmais: menstruacijomis, ovuliacija, vaisingumu, pastojimu, krūtų sveikata ir t. t. Koks nors atskiras mostas gali likti nepastebėtas be jokių pasekmių, tačiau jei nėra dirigento, instrumentai nesuderinti, muzikantai groja nevienodu tempu arba kuris nors iš jų turi ne tas natas, pasigirsta disharmonija arba tiesiog kyla chaosas! Hormonų išmintis skirta orkestrui suderinti ir aprūpinti endokrininę sistemą viskuo, ko reikia gražiai muzikai išgauti kiekvieną mėnesį ir kiekviename gyvenimo cikle.

## Susipažinkite su svarbiausiomis damomis ir jų palyda

Norėčiau supažindinti jus su negausiu, bet galingu svarbiausių moteriškų hormonų rinkiniu, taip pat tais sutrikimais, kurie privertė griebtis šios knygos.

### Svarbiausios damos

Trys moterų sveikatai svarbiausios damos – estrogenas, progesteronas ir testosteronas, kurie kartu vadinami lytiniais hormonais.

**Estrogenas** – tai „bičių motinėle“. Kiaušidėse, riebalinėse ląstelėse ir kiek mažiau odoje gaminame trijų rūšių estrogenus. Daugiausia reikėtų žinoti apie estradiolį (E2), mūsų brandos, menstruacijų ciklą, nėštumo ir menopauzės deivę. Brandos metu šis hormonas lemia krūtų ir klobų augimą bei visas kitas moterų savybes. Kiaušidžių folikuluose gaminamas estradiolis valdo pirmosios menstruacijų ciklo dalies aktyvumą, o

tuomet pasirodo jau po ovuliacijos. Šis hormonas gali labai daug. Jis parengia gimdą implantacijai, jei moteris pastoja, pasirūpina įvairių savybių simetriškumu ir odos žvilgesiu, taip pat sustiprina pasitikėjimą ovuliacijos metu.

Estrogenas – ne tik reprodukcinis hormonas. Jis skatina ląstelių augimą ir dalyvauja tokių neurosiuntiklių kaip dopaminas ir serotoninas gamyboje, o šios cheminės medžiagos veikia nuotaiką. Estrogenų receptorių randama ne tik kiaušidėse ir gimdoje, bet ir širdyje, smegenyse, kauluose bei imuninės sistemos ląstelėse, todėl estrogenai svarbūs kognityvinėms funkcijoms (apsaugo nuo Alzheimerio ligos), kaulų tankiui, uždegimui kontroliuoti (autoimuninių ligų vystymuisi ir prevencijai), cholesterolio koncentracijoms, odos ir plaukų žvilgesiui, kūno svoriui palaikyti, medžiagų apykaitai, šlapimo takams ir makšties sveikatai. Per empatiją ir veido išraiškų atpažinimą estrogenai padeda užmegzti ryšius su kitais, taip pat sustiprina sveiką atsaką į stresą.

**Progesteronas** – tai nusiramino hormonas, gaminamas kiaušidėse po ovuliacijos ir svarbus krūtų vystymuisi, endometro stabilumui nėštumo metu ir nėštumo palaikymui. Jis gali veikti kaip „pritraukimo signalas“, nukreipiantis spermatozoidą link kiaušialąstės ovuliacijos metu. Progesterono koncentracijos labai svarbios smegenų funkcijoms ir nuotaikoms; šio hormono skilimo produktas, vadinamas alopregnanolonu, sukuria ramybę, skatina gilų miegą. Šis hormonas taip pat apsaugo smegenų audinį nuo uždegimo ir pažeidimų; jis dalyvauja serotonino gamyboje, nuramina nervų sistemą ir gali padėti gydyti priklausomybes. Progesteronas padidina odos elastinumą ir gyvybingumą, palaiko imuninės sistemos funkcijas ir netgi padeda reguliuoti gliukozės

koncentraciją kraujyje bei tinkamą insulino signalo perdavimą.

**Androgenai**, kaip ir estrogenai, yra grupė hormonų, iš kurių geriausiai mums žinomas **testosteronas**. Nors manoma, kad šie hormonai vyriški, moterų organizme jų taip pat yra. Man šie hormonai – tarsi medžiotojos hormonai, nes jie suteikia veržlumo ir emocinės bei fizinės jėgos. Androgenai gaminami antinksčiuose ir kiaušidėse, jie labai svarbūs menstruacinio ciklo reguliavimui, taip pat augimui, nes padidina kaulų ir raumenų masę ir jėgą, sustiprina lytinį potraukį (ypač prieš pat ovuliaciją), pasitikėjimą savimi.

## **Palyda**

**Kortizolis** yra „gydomasis“ hormonas, nors dažniau vadinamas streso, nes labai svarbus „kovok, ginkis arba sustink“ atsakui. Šis hormonas gaminamas antinksčiuose ir išskiriamas, kai smegenys pajunta grėsmę; jis paskatina nervų sistemos pokyčius, kurie aktyvina pirminį atsaką į stresą. Kortizolis taip pat reguliuoja miegą (arba nemigą), imunitetą ir uždegimą, hormonų gamybą, menstruacijų ciklus ir ovuliaciją. Ūmus ir ilgalaikis stresas stipriai veikia lytinių, skydliaukės hormonų ir melatonino gamybą.

**Skydliaukės hormonai** – tai energijos suteikiantys hormonai. Jie gaminami skydliaukėje, peteliškės formos liaukoje kaklo priekinėje dalyje, reguliuoja energiją, medžiagų apykaitą ir kognityvines funkcijas, taip pat labai svarbūs hormonų gamybai kiaušidėse, ciklo reguliavimui, vaisingumui, menopauzei ir kitoms funkcijoms.

**Melatoninas** – tai kankorėžinėje liaukoje gaminamas neurohormonas, vadinamas „miego“ hormonu. Jis ne tik padeda pailsėti naktį, bet ir svarbus organizmo detoksikacijos funkcijoms. Kiaušidžių

folikuluose yra daug melatonino ir tai suteikia jiems apsaugą nuo *oksidacinio streso*, apie kurį kalbėsime 11 skyriuje; tai viena iš detoksikacinių melatonino funkcijų.

Kasoje gaminamas **insulinas** svarbus gliukozės panaudojimui organizme, o gliukozė išsiskiria iš suvalgytų angliavandenių arba kaupiama vėlesniam panaudojimui. Insulinas apsaugo nuo gliukozės koncentracijos padidėjimo (hiperglikemijos) arba sumažėjimo (hipoglikemijos). Atsparumas insulinui ženkliai prisideda prie PKS ir uždegimo vystymosi ir susijęs su daugeliu ginekologinių simptomų, tarp jų – skausmu, PMS ir endometriozė. Apie tai kalbėsime antrojoje knygos dalyje.

## Už scenos

Daugybė kitų svarbių hormonų taip pat veikia ciklą, reprodukcinę ir seksualinę sveikatą. Tie, kurie bus garbingai paminėti šioje knygoje, todėl jums reikėtų su jais susipažinti, pateikiami toliau.

**Folikulus stimuliuojantis hormonas (FSH):** gaminamas hipofizėje, stimuliuoja folikulų augimą kiaušidėse prieš ovuliaciją ir paskatina estradiolio gamybą.

**Liuteinizuojantis hormonas (LH):** kitas hipofizėje gaminamas hormonas, varmoji ovuliacijos jėga, stimuliuojantis kiaušidžių folikulus gaminti estradiolį, dėl kurio iš folikulų išsiskiria subrendusi kiaušialąstė. Antrojoje menstruacijų ciklo dalyje LH stimuliuoja geltonkūnį gaminti progesteroną.

**Prolaktinas:** dalyvauja sudėtingame atgalinio ryšio kontrolės mechanizme ir nurodo smegenims, kada gaminti daugiau ar mažiau hormonų, apie kuriuos kalbėjome anksčiau. Be to, svarbus pieno gamybai ir žindymui.

## Kurie yra simptomai, o kurie hormonai?

Šiek tiek sužinojus apie pagrindinius ir papildomus hormonus, kurie svarbūs ginekologinei sveikatai, jums turbūt smalsu, kurie hormonai gali būti susiję su jūsų patiriamais simptomais. Hormonų ir jų sutrikimų lentelė (45–49 puslapiuose) padės jums sujungti taškus, o Hormonų pusiausvyros klausimynas (50–52 puslapiuose) leis šią informaciją pritaikyti sau.

## Ar man reikėtų išsitiirti hormonų?

Neskiriu rutiniškai hormonų tyrimų kiekvienai pacientei, kuri apsilanko pas mane dėl hormonų ar ginekologinių sutrikimų. Jei pagal simptomus diagnozė aiški, paprastai tyrimų nereikia. Tarkime, jei moteriai pasireiškia nesunkūs PMS ar menstruacinių skausmų simptomai, laboratorinių tyrimų greičiausiai neskirčiau. Jei pasireiškia akivaizdūs PKS simptomai (žr. 4 skyrių), neskirčiau laboratorinių tyrimų diagnozei patvirtinti, bet skirčiau tyrimus, kad patikrinčiau, ar nėra PKS dažnai lydinčių sutrikimų, pavyzdžiui, atsparumo insulinui ar didelės cholesterolio koncentracijos.

Tačiau **Pagrindinio moters hormonų sąrašo** tyrimai gali būti naudingi, kai reikia patvirtinti diagnozę ar rasti esmines priežastis, tarkime, kodėl išnyko mėnesinės, ar moteris patiria priešlaikinių kiaušidžių nepakankamumą, ar jai sumažėjusi progesterono koncentracija, ar sutrikusi skydliaukės veikla lemia vaisingumo sutrikimus, ar PKS



lydi atsparumas insulinui, ar karščio bangas, naktinį prakaitavimą ir makšties sausumą lėmė perimenopauzė. **Pagrindinio moters hormonų sąrašo** tyrimai taip pat gali padėti nustatyti diagnozę, kai dėl simptomų nevisiškai aišku, koks tai sutrikimas. Be to, šie tyrimai parodo, ar hormonų koncentracija yra normali pagal amžių.

Hormonų veiklą gerinančiame pagrindiniame hormonų sąraše yra:

- + estradiolis,
- + FSH ir LH (geriausia tirti 3 menstruacijų ciklo dieną),
- + progesteronas (geriausia tirti 19–22 menstruacijų ciklo dieną),
- + lytinius hormonus sujungiantis globulinas,
- + laisvas testosteronas,

- + skydliaukės hormonai: TTH, laisvas T4, laisvas T3, atvirkštinis T3, anti-TPO ir antikūnai prieš tiroglobuliną,
- + kortizolio koncentracija paros seilėse,
- + prolaktinas.

Trečioje knygos dalyje patarsiu, kokių sutrikimų atvejais rekomenduojama atlikti laboratorinius tyrimus.

Dabar, kai jau turime žinių apie visą hormonų pusiausvyrą, atėjo laikas pasigilinti į daugiausia informacijos suteikiantį gyvybinį požymį iš visų, kuriuos turime: menstruacijų ciklą. Net jei manote, kad viską žinote apie ciklus ir mėnesines, labai prašau tai perskaityti, nes po to savo ciklą vertinsite visiškai kitaip, išmoksite panaudoti jį savo labui ir iš esmės pakeisti dabartinį savo gyvenimą.

## Hormonai ir jų sutrikimai

### Padidėjusi estrogenų koncentracija (ypač estradiolio)

#### Dažni simptomai

- Ciklinis krūtų jautrumas, krūtų cistos
- Endometriozė
- Gausios mėnesinės
- Menstruacinė migrena
- Nuotaikų kaita
- Trumpi menstruaciniai ciklai (< 21 diena)
- Gimdos miomos
- Pilvo pūtimas, skysčių susilaikymas

#### Dažnos priežastys

- Kontraceptikai su estrogenais
- Endokrininius sutrikimus sukiantys chemikalai
- Sutrikusi detoksikacija kepenyse
- Dieta, kurioje mažai skaidulų
- Nutukimas
- Žarnyno disbiozė, vidurių užkietėjimas

#### Galimi pavojai

- Autoimuninės ligos
- Krūties, kiaušidžių, endometro vėžys
- Hipotiroidizmas

---

## Sumažėjusi estrogenų koncentracija (ypač estradiolio)

### Dažni simptomai

---

- Kaulų tankio sumažėjimas (osteopenija, osteoporozė)
- Mąstymo, atminties sutrikimai
- Depresija
- Sąnarių skausmai
- Sumažėjęs odos tonusas
- Sumažėjęs lytinis potraukis
- Susilpnėjusi skydliaukės funkcija
- Nukarusios, sumažėjusios krūtys
- Miego sutrikimai
- Galvos skausmai
- Karščio bangos, naktinis prakaitavimas
- Irzlumas, nerimas
- Retos ar išnykusios mėnesinės
- Slenkantys plaukai
- Makšties sausumas
- Šlapimo takų infekcijos
- Svorio augimas

### Dažnos priežastys

---

- Per mažai kūno riebalų, energijos, nepakankama mityba
- Menopauzė
- Pernelyg aktyvus sportavimas
- Priešlaikinis kiaušidžių nepakankamumas
- Stresas

### Galimi pavojai

---

- Alzheimerio liga ar demencija
- Širdies ligos
- Šlapimo takų infekcijos
- Osteoporozė

## Sumažėjusi progesterono koncentracija

### Dažni simptomai

---

- Anovuliacija
- Nerimas
- Vidurių užkietėjimas
- Cikliniai krūtų skausmai
- Depresija
- Endometriozė
- Vaisingumo sutrikimai
- Nemiga
- Nereguliarūs menstruacijų ciklai
- Irzlumas, nerimas
- Ilgi menstruaciniai ciklai (> 35 dienos)
- Sumažėjęs lytinis potraukis
- Persileidimai
- Trumpa geltonkūnio fazė
- Tarpmenstruacinis pakraujavimas
- Skysčių susilaikymas

### Dažnos priežastys

---

- Nėra ovuliacijos ar nepakankama geltonkūnio fazė
- PKS

---

## Galimi pavojai

---

- Nenormalus kraujavimas iš gimdos
- Krūties vėžys
- Endometro vėžys
- Pasikartojantys persileidimai
- Sumažėjęs kaulų tankis

## Padidėjusi testosterono koncentracija

### Dažni simptomai

---

- Spuogai
- Nerimas
- Gliukozės koncentracijos sutrikimai
- Depresija
- Vaisingumo sutrikimai
- Ploni, slenkantys plaukai
- Hirsutizmas (nepageidaujamos vietose augantys plaukai)
- Irzlumas
- Riebi oda ir plaukai
- Irzlumas, agresyvumas

### Dažnos priežastys

---

- Lėtinis stresas
- Dieta, kurioje gausu cukraus ar angliavandenių
- Atsparumas insulinui
- Policistinių kiaušidžių sindromas (PKS)

### Galimi pavojai

---

- Depresija
- Cukrinis diabetas
- Širdies ligos
- Padidėjusi cholesterolio koncentracija
- Nevaisingumas
- PKS

## Sumažėjusi testosterono koncentracija

### Dažni simptomai

---

- „Šikšnosparnio sparnai“ (riebalų sankaupos ant žastų)
- Sumažėjęs gerovės pojūtis
- Depresija
- Nuovargis
- Menkas pasitikėjimas savimi
- Sumažėjęs lytinis potraukis
- Menka motyvacija
- Raumenų nykimas ir silpnumas
- Svorio augimas

### Dažnos priežastys

---

- Sutrikusi antinksčių funkcija
- Natūralus jo sumažėjimas dėl menopauzės
- Stresas

# Menstruacijos ir PMS

## IŠSAMUS PROTOKOLAS

**J**eigu mėnesinės kiekvieną mėnesį susuka į ragą, jei vargina gausios ar nereguliarios mėnesinės, cikliniai krūtų skausmai, spūogai, galvos skausmai, nėra ovuliacijos ir jūs norite pradėti laikytis hormonų veiklą gerinančio plano ar esate jį gerokai įpusėjusi, tačiau mėnesinių simptomai vis tiek veda iš proto, papildomų patarimų rasite šiame skyrelyje.

Nors hormonų veiklą gerinančiame plane atsižvelgta į svarbiausius hormonų pusiausvyros sutrikimus, kurie sukelia šiuos simptomus,

Išsamiaame protokole pateiktos papildomos priemonės, maisto medžiagos, žolelės, kurias galite naudoti simptomams palengvinti ir sutrikimų priežastims gydyti, kol suveiks pagrindinis gydymo planas. Atminkite, kad mėnesinių skausmus gali sukelti ir kai kurios ginekologinės ligos, dažniausiai endometriozė arba adenomiozė, todėl apie šias ligas taip pat reikia pagalvoti. Paskaitykite ir atitinkamus knygos skyrelius apie šias ligas, o čia pateikti patarimai padės palengvinti simptomus, kurie pasireiškia per mėnesines.

**Visos žolelių ir papildų dozės nurodytos Trumpame vaistinių augalų ir papildų vadove (400–409 p.).**

# Spazminiai mėnesinių ir cikliniai skausmai

Jeigu tik pradėjote laikytis hormonų veiklą gerinančio plano ir mėnesinių skausmai vis dar veda jus iš proto arba jums reikia nuslopinti kartais pasireiškiančius mėnesinių skausmus, šios rekomendacijos padės jums per mėnesines jaustis geriau. Jeigu kenčiate stiprius mėnesinių skausmus, šį protokolą taikykite kartu su antroje knygos dalyje išdėstytu hormonų veiklą gerinančiu planu.

## Gyvensena

- Šildyklės ar butelio su karštu vandeniu, laikomų pilvo apačioje ar apatinėje nugaros dalyje, **šiluma** mėnesinių spazmus malšina taip pat veiksmingai, kaip ir ibuprofenas.
- Pakvepinkite kambarį, pasimėgaukite karštu dušu ar šilta vonia su levandų, šalavijų ar rožių **aromatiniais aliejais**, kurie slopina mėnesinių skausmus ir skatina atsipalaidavimą.
- **Aromaterapinis pilvo masažas** arba Arvigo masažas taip pat palengvina mėnesinių skausmus.
- Daugeliui moterų mėnesinių spazmai labai palengvėja, kai **vietoj tamponų** jos ima naudoti **iklotus**.
- **Fiziniai pratimai** gali apsaugoti nuo mėnesinių skausmų ar juos numalšinti, sumažinti depresiją ir pagerinti nuotaiką.
- **Joga** sumažina menstruacijų keliamą diskomfortą ir trukmę, atkuria hormonų pusiausvyrą, mažina stresą, depresiją, nerimą (žr. Joga lengvesnėms mėnesinėms).
- **Pabandykite pajusti didįjį O** (orgazmą, viena ar su partneriu), kuris palengvina diskomfortą dubens srityje ir mėnesinių skausmus.

## Maistas

Hormonų veiklą gerinančios dietos dalis:

- **Valgykite daugiau augalinio** maisto.
- **Atsisakykite raudonos mėsos** arba valgykite tik nedidelį kiekį, jei mėnesinių laikotarpiu reikia daugiau geležies.
- Iki trijų kartų per savaitę **valgykite žuvį, kurioje gausu omega-3 riebalų rūgščių**.
- Bent du ciklus **pabandykite maitintis veganiškai**, nes tai gali stipriai sumažinti mėnesinių spazmus.

## Dvasios ir kūno ryšys

- **Geresnis miegas** gali sumažinti mėnesinių skausmus ir jūsų gebėjimą su jais susidoroti.
- Dažniau **nuspauskite pauzės mygtuką** ir skirkite laiko pasirūpinti savimi, pasitelkite šeštąjį gyvybinį pojūtį (66 p.).

## Maisto papildai

- **Žuvų taukų** dozė kasdien sumažina ibuprofeno poreikį vos per tris mėnesius.
- Sumažėjusi **kalcio koncentracija** susijusi su mėnesinių skausmais; išgerkite kasdien

kalcio, kad per tris menstruacijų ciklus sumažintumėte skausmą.

- Mėnesinių spazmus, nugaros apačios ir kojų skausmus gali sumažinti 5 dienas iki mėnesinių ir 3 pirmąsias mėnesinių dienas vartojamas **magnis**.
- Kasdien išgerkite **vitamino D3**.
- Kasdienė **tiamino (vitamino B1)** dozė per tris mėnesius gali sumažinti net ir stiprius mėnesinių skausmus.

## Žolelės

- **Imbieras** sumažina mėnesinių skausmus, pykinimą, pilvo pūtimą ir galvos skausmus. Pabandykite jo tinktūrą arba kapsules. Visa mėnesį mėgaukitės **Morkų, obuolių ir imbiero sultimis** (396 p.) (**geriau už ibuprofeną**).
- **Paprastoji sukatžolė ir paprastasis putinas** slopina spazmus ir skausmus. Gerkite prieš pat mėnesines ir jų metu.
- **Pipirmėčių aliejus** slopina spazmus ir skausmus. Pabandykite vartoti 3 pipirmėčių aliejaus kapsules (po 187 mg) kasdien pirmąsias kelias mėnesinių dienas.
- **Kanapių tinktura ar aliejus** gali nuslopinti mėnesinių skausmus ir nerimą. Gerkite kasdien 5 dienas iki mėnesinių ir tris pirmąsias mėnesinių dienas.

## Tradiciniai metodai

- **Nesteroidiniai priešuždegiminiai preparatai** (222 p.) paprastai yra saugūs ir veiksmingi, jei vartojami tik kelias dienas per mėnesį. Jei norite geresnio poveikio, išgerkite, kai tik pajusite pirmuosius spazmus.
- **Geriamieji kontraceptikai** ir kita hormoninė kontracepcija („NuvaRing“, gimdos spirālė su hormonais) išrašomi dažnai, bet yra mažiau veiksmingi už NPUV ir turi daugiau šalutinių poveikių (269 p.).

## Augalinio maisto veganiškas valgiaraštis

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
<b>Ryto ritualas</b>	Masalos arbata su pienu	Vanduo su citrina	Imbiero ir citrinos arbata	Masalos arbata su pienu	Imbiero ir citrinos arbata	Vanduo su citrina	Masalos arbata su pienu
<b>Pusryčiai</b>	Supersėklų sausi pusryčiai su uogomis ir riešutų pienu	Tofu su plakta kiaušiniene ir troškinti špinatai	Sakaros sėklų duona su avokadų koše ir kepintais lapiniais kopūstais	Supersėklų sausi pusryčiai su uogomis ir riešutų pienu	Sorų pusryčių košė, sėklų duona su migdolų sviestu	Deivės kiaušinių dubuo, avokadų košė su sėklų duona ar sėklų krekeriais	Veganiški grikių blynai su pasirinktais troškintais žalumynais ir pasirinktu padažu, galima papildyti tofu, dalu arba pupelėmis
<b>Priešpiečiai</b>	Deivės kiaušinių dubuo, avokadų košė su sėklų duona ar sėklų krekeriais	Avinžirniamis su ciberžolėmis ir kariu, žiedinių kopūstų ryžiai	Žaliasis Taros lęšių dubuo	Humuso vyniotinis (arba sėklų krekeriai) ir kapotos salotos	Burito dubuo, kepti saldžiųjų bulvių griežinėliai	Veganiškas „Nori“ dumblių vyniotinis su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis	Brokolių, sezamų ir makaronų dubuo su žemės riešutų padažu arba kreminiu anakardžių padažu
<b>Pietūs</b>	Avinžirniamis su ciberžolėmis ir kariu, žiedinių kopūstų ryžiai	Žaliasis Taros lęšių dubuo	Rudieji ryžiai, keptas moliūgas ir lapiniai kopūstai su citrininiu tahinio padažu	Bolivinės balandos, juodųjų pupelių, saldžiųjų bulvių ir fachita burito dubuo (veganiška versija)	„Pasidaryk savo gruzdintų daržovių“ dubuo su tofu	Napos citrusinių salotų dubuo su citrininiu tahinio padažu ar žemės riešutų padažu, imbieriniai ryžiai arba avinžirnių misas ir grikių makaronų sriuba	Juodųjų pupelių sriuba, kepti saldžiųjų bulvių griežinėliai, lengvos garuose virtos daržovės su citrinų sultimis
<b>Vakaro ritualas</b>	Arbata prieš miegą	Ramunėlių arbata	Mėtų arbata	Ramunėlių arbata	Arbata prieš miegą	Ramunėlių arbata	Mėtų arbata

# Receptai

## Valgykite visų vaivorykštės spalvų salotas: pagrindai

---

### Paprastos šviežių žalumynų salotos su kepintomis sėklomis

*2 porcijos vegetariškų patiekalų, 2 porcijos sveikų riebalų, 1 porcija sėklų ir baltymų*

2 puodeliai žalumynų arba salotų mišinio, tiks ir nuplautų  
2 šaukštai salotų užpilo su citrinų ar alyvuogių aliejumi  
Pasirinktinai: ½ puodelio kapotų avokadų, greipfrutų,  
šviežių uogų arba 1 arbatinis šaukštelis kepintų sėklų  
(moliūgo ar saulėgražų), arba arbatinis šaukštelis  
maltų linų sėmenų

Visas sudėtines dalis sumaišykite. Valgykite iškart.  
Skanaus!

**Paverskite patiekalu:** puikiai tinka su plėšyta  
virta vištienos krūtinėle (383 p.), Viduržemio jūros  
citrinine lašiša (382 p.), avinžirniais ar kietai virtu  
kiaušiniu. Puikus garnyras prie daugelio patiekalų.

*5 minutės: 1 porcija*

### Kapotos salotos (su keptais migdolais)

*2 porcijos daržovių, 1 – sveikų riebalų ir baltymų*

Paimkite keturis puodelius šių daržovių mišinio:

romėniškų salotų  
morkų  
saliery  
raudonųjų svogūnų  
raudonų paprikų  
raudonojo kopūsto  
agurko  
obuolio

Nuplaukite daržoves ir supjaustykite mažesniais  
nei kąsnio dydžio gabalėliais. Sumaišykite. Užpil-  
kite pasirinktu salotų užpilu.

**Paverskite patiekalu:** puikiai tinka su plėšyta  
virta vištienos krūtinėle (383 p.), Viduržemio jūros  
citrinine lašiša (382 p.), avinžirniais ar kietai virtais  
kiaušiniais.

*10 minučių: 2 porcijos*



## Šviesios citrusinių ir gražgarsčių salotos (su moliūgų sėklomis)

2 porcijos daržovių, 1 vaisių, 1 sveikų riebalų, 1 sėklų ir baltymų

Kartu. Šį skonį dažnai paliekame nuošalyje, bet jis labai svarbus virškinimo ir detoksikacijos sistemoms. Štai mano mėgstamos ir lengvai paruošiamos salotos, kuriose gausu šio skonio – avokadas ir greipfrutas sušvelnina kartoką gražgarsčių skonį, o keptos moliūgų sėklos papildo salotas riešutų prieskoniu, kuris pamalonia skonio receptorius.

1 puodelis gražgarsčių

½ supjaustyto avokado

½ nulupto ir susmulkinto greipfruto

2 šaukštai keptų moliūgų sėklų (žr. Riešutai ir sėklos) aliejaus ir šampaninio acto salotų užpilo (žr. Visur tinkantis salotų užpilas, skyrelis Padažai ir salotų užpilai 386 p.)

Sudėkite gražgarstes į lėkštę ar dubenį, sluoksniuokite avokadą, greipfrutą, užbarstykite sėklų ir

pašlakstykite salotų užpilu.

**Paverskite patiekalu:** papildykite kietai virtu ar keptu kiaušiniu, plėšyta virta vištienos krūtinėle, rūkyta lašiša, Viduržemio jūros citrinine lašiša ar sardinėmis.

5 minutės: 1 porcija

## Napos citrusinės salotos (su sezamų sėklomis), su vištiena, kepsniu, lašiša, kiaušiniu ar tofu

4 porcijos daržovių, 1 sveikų riebalų, 1 riešutų ir baltymų

1 mažas Napos (kinis) kopūstas, labai smulkiai supjaustytas juostelėmis

2 tarkuotos morkos

4 sukapti svogūnų laiškai

1 smulkiai pjaustyta raudona paprika

1 puodelis kapotų šviežių bazilikų

¼ puodelio šviežių kapotų kalendrų

¼ puodelio pupelių daigų

## Pasidaryk savo salotas

Žalumynai (pasirinkite 1 ar daugiau)	Daržovės (pasirinkite 3–4)	Baltymai (pasirinkite 1–2)	Sveiki riebalai (pasirinkite 1)	Užpilas (pasirinkite aliejaus, acto ir prieskonių)
Romėniškos salotos Lapiniai kopūstai Sviestinės salotos Žalumynų mišinys Špinatai Žaliosios ar raudonosios salotos Gražgarstės	Agurkas Vyšniniai pomidorai Paprika Brokoliai Burokai Pupelių daigai Liucernos daigai Saldžiosios bulvės Raudonieji svogūnai	Avinžirniai Juodosios pupelės Kepta, skrudinta ar troškinta vištiena Keptas, skrudintas ar troškintas kumpis Kietai virtas kiaušinis Keptas kiaušinis	Avokadas Keptos saulėgražų ar moliūgų sėklos Kepinti riešutai (migdolai, graikiniai ar kiti) Alyvuogės	Alyvuogių aliejus Sezamų aliejus Avokadų aliejus Dižono garstyčios Citrinų sultys Žaliųjų citrinų sultys Kalendros Bazilikai Raudonojo vyno actas Balzaminis actas Obuolių sidro actas Medus Aitriosios paprikos Juodieji pipirai Jūros druska Svogūnų laiškai

1 agurkas

¼ puodelio kepintų anakardžių, migdolų ar žemės riešutų

Pasirinktinai: veganiškas (pagal receptą arba su tofu)

aštrus imbiero ir žaliųjų citrinų užpilas

Sudėkite kopūstą į lėkštės ar dubenį, ant viršaus sluoksniais – daržoves, apibarstykite riešutais ir pašlakstykite salotų užpilu.

**Paverskite patiekalu:** plėšyta vištienos krūtinėlė, ryžiai, avinžirnių misas arba lašiša su imbieru ir žaliąja citrina, kietai virtas arba keptas kiaušinis.

10 minučių: 2 porcijos

## „Ne jūsų mamos“ kopūstų salotos

2 porcijos daržovių, 1 sveikų riebalų

½ raudonojo, ½ žaliojo kopūsto, smulkiai supjaustyto ar sukapoto maisto smulkintuvu

2 morkos, sutarkuotos ar sukaptos maisto smulkintuvu

2 šaukštai smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno

½ smulkiai sukapoto jalapeno

1 pluoštelis kalendrų, smulkiai supjaustytų

1–2 žaliųjų citrinų sultys pagal skonį

¼ puodelio alyvuogių aliejaus

¼ arbatinio šaukštelio druskos

¼ arbatinio šaukštelio aitriųjų paprikų miltelių

¼ arbatinio šaukštelio kmynų

Sumaišykite kopūstus, morkas, raudonąjį svogūną, jalapeną ir kalendras. Kitame dubenyje suplakite žaliųjų citrinų sultis, alyvuogių aliejų ir prieskonius. Sumaišykite užpilą su daržovėmis.

**Paverskite patiekalu:** patiekite su begliutene tortilija, salotų puodeliu ar geriausios žuvies taku ir gvakamole.

10 minučių: 2 porcijos

## Lengvos jūrų dumblių salotos

½ porcijos daržovių, ½ sveikų riebalų, ½ sėklų

¼ puodelio džiovintų „Wakame“ arba „Alaria“ jūrų dumblių

1 puodelis šalto vandens

1 svogūnėlis, sukaptas

½ mažo, ekologiško agurko, supjaustyto plonomis riekelėmis

½ arbatinio šaukštelio ryžių acto

1 arbatinis šaukštelis kepintų sezamų sėklų aliejaus

1 arbatinis šaukštelis „Tamari“ padažo

1 arbatinis šaukštelis kepintų sezamų sėklų

Pamirkykite „Wakame“ arba „Alaria“ dumblius šaltame vandenyje 1 valandą. Nusausinkite ir sukapokite kąsnio dydžio gabalėliais. Tuo tarpu sumaišykite visas kitas sudedamąsias dalis dubenyje ir palikite pasimarinuoti. Įmaišykite jūrų dumblius. Pabarstykite kepintomis sezamų sėklomis.

1 valandą pamirkyti jūrų dumblius, 10 minučių paruošti salotas: 1 ar 2 porcijos, galima laikyti šaldytuve 1–2 dienas

## Dideli deivės dubenys

Deivės dubenys (aliuzija į Budos dubenis) – tai pagrindinis viename inde patiektas patiekalas, kuriame yra viskas, ko reikia sveikatai. Tai vienas mėgstamiausių mano greitai paruošiamų sveikų valgių. Tikiuosi, kad jis taps vienu pagrindinių ir jums. Šie patiekalai yra vienas geriausių būdų panaudoti maisto likučius. Ruošdamos pietus visuomet pagalvokite apie kitos dienos priešpiečius, taip pasirūpinsite likučiais. O jeigu nenorite kurio nors iš šių patiekalų – paprasčiausiai sudėkite įvairias sudėtines dalis į lėkštę ir pašlakstykite užpilai kruopas ar daržoves.