

NŐI PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS MEGOLDÁSAI



A SpringMed Kiadó ajánlata!

Ár: 3500 Ft



Ár: 2800 Ft



Ár: 1480 Ft



NŐI PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS MEGOLDÁSAI

www.springmed.hu • www.orvosikonyvek.hu

Szerkesztőség és könyvesbolt:

1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64. • Telefon: 279 0527

Fax: 279 0528 • E-mail: info@springmed.hu

Írta: Pucsek Bernadett

Lektor: Dr. Hartmann Tamás

Homeopátiás lektor: Dr. Zarándi Ildikó

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utányomása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

©

ISBN 978-615-5166-06-8

Első kiadás.

Anyaglezárás időpontja: 2011. december 6.

SpringMed Kiadó Kft.

Telefon: (+36 1) 279 0527

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu

Felölös szerkesztő: dr. Böszörményi Nagy Klára

Szerkesztőségi munkatárs: Csébi Csilla

Terjesztés: Végh Rita és Angyal Éva

Sales & marketing koordinátor: Csébi Csilla

Borítóterv, tördelés: Digitaltosh Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|--|----|
| NŐI PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS MEGOLDÁSAI | 4 |
| Miért ajánljuk a homeopátiás kezelést női problémákra? | 4 |
| A homeopátiás szerek szedésének szabályai | 4 |
| | |
| PMS – AZAZ MENSTRUÁCIÓ ELŐTTI TÜNETEGYÜTTES | 6 |
| | |
| MENSTRUÁCIÓS PANASZOK | 8 |
| Görcsös menstruáció | 8 |
| Erős vérzés (menorrhagia) | 11 |
| Vérzékimaradás (amenorrhoea) | 13 |
| | |
| KLIMAX – AZAZ A VÁLTOZÓ KOR | 14 |
| | |
| GYAKORI PREKLIMAXOS ÉS KLIMAXOS PANASZOK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE | 17 |
| Hőhullámok | 17 |
| Csontritkulás | 19 |
| Álmatlanság | 21 |
| Szexuális vágy csökkenése | 23 |
| Inkontinencia – vizelettartási nehézségek | 24 |
| | |
| EGYÉB PROBLÉMÁK | 25 |
| Hólyaghurut, felfázás | 25 |
| Gombás hüvelyfertőzések, hüvelyfolyás | 27 |
| Petefészekciszta | 30 |
| Endometriózis, miómák | 30 |

NŐI PROBLÉMÁK HOMEOPÁTIÁS MEGOLDÁSAI

Ebben a kiskönyvben gyakori, nőket érintő problémákat nézünk át – homeopatiás szemmel.

Miért ajánljuk a homeopatiás kezelést női problémákra?

Az itt tárgyalt panaszok nagy része ciklikus, esetleg életminőséget is zavaró, (pl. görcsös menstruáció) vagy hosszú ideig (pl. hőhullám) kezelésre szorul. A homeopatiás szerek előnye, hogy mellékhatások nélkül alkalmazhatók hosszútávon, illetve szedhetők bármilyen hagyományos, allopatias gyógyszer mellett is.

A női szervek betegségei, illetve a változó kor problémái gyakran lelki eredetűek is lehetnek. A homeopatiás szerek a lelki egyensúly helyreállításán keresztül is hatnak.

A homeopátia több mint kétszáz éve létező orvosi módszer. Lényege, hogy egyéni tünetek, és nem általános diagnózis alapján rendeli a gyógyszereket. Gondoljunk bele, egy menzesz előtti tünetegyüttes milyen különféle panaszokat okozhat. Van, aki depressziós lesz, fáj a melle, más vizesedést tapasztal, a harmadik agresszív, túlpörög, és sorolhatnánk tovább. Ezeknek az egyéni jellegzetességeknek megfelelő szert kell beadni, ami a neuroendokrin, azaz az idegi-hormonális szabályozó rendszert a megfelelő irányba hangolja. A homeopatiás szerek többsége növényi eredetű, de van ásványból és állati alapanyagból készített szer is.

A homeopatiás szerek szedésének szabályai

A gyógyszerek többnyire golyócskák, vagy tabletták formájában kerülnek forgalomba. Nyelv alá téve kell elszopogatni őket, a száj nyálkahártyájáról szívódik fel a hatóanyag, ezért a szer bevétele előtti és utáni fél órában enni, inni, fogat mosni nem tanácsos. A mentol, kámfor és egyéb aromás anyagok, illóolajok használatát (külsőleg is) kerülni kell, mert ezek ellensúlyozhatják a gyógyszerek hatását.

A szereket távol kell tartani elektromos sugárzó eszközöktől (mobiltelefon, mikro, rádió, stb.) és szobahőmérsékleten, száraz helyen ajánlott őket tárolni. A homeopatiás gyógyszerek neve mellett a tubuson vagy az üvegen fel van tüntetve egy szám, amely a hígítás mértékét jelzi.

A 9-15 CH-s hígítás napi 2-3 alkalommal szedhető. Az egyszeri adag 5 golyó. Erős tüneteknél a szerek szedhetők félóránként, a tünet enyhülésekor ritkítani kell az adagolást napi 2-3 alkalomra. A 30 CH-s hígításból erős tüneteknél 6 adag (6x5 golyó) szedhető be egymás után.

Gyakori homeopatiás hígítások és adagolási javaslatok

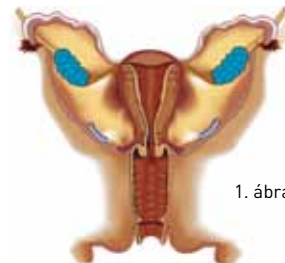
| Hígítás jele | Adagolási javaslat | Mikor szedjük? |
|----------------------|--|--|
| 5 CH, C5 | 3-4x5 golyó naponta | Enyhe testi tüneteknél, vagy amikor kimondottan az alacsony hígítás javasolt. (Pl. Egyes növényi szerek, ahol a fitoterapiás hatást használjuk ki) |
| 9 CH, C9, 15 CH, C15 | 2-3x5 golyó naponta | Testi tünetek esetén, heveny esetekben, pl. hőhullám, ha gyakran szorulunk segítségre. |
| 30 CH, C30 | 1-2x5 golyó naponta | Lelki panaszokkal is járó (pl. pms) vagy nagyon erős (pl. görcs) testi tüneteknél. |
| 200 CH, C200 | Csak orvosi javaslatra szedhető, az adagolás egyénre szabott | Alkati szerként, lelki háttér kezelésére. |

1. táblázat

Nőnek lenni teljesen más élmény, mint férfinak. Ezt a mai emancipálódott világban gyakran hagyják figyelmen kívül. A női szervezet ciklusokra épül. A menstruációs ciklus a mai napig nem elég részletesen tárgyalt része az emberi test működésének. Pedig a 40 év alatt, amíg egy nő termékeny korszaka tart, mintegy négyszáz alkalommal érik meg egy petesejt, és távozik a szervezetből, vagy lesz belőle új élet.

A női ciklus működéséért három hormontermelő mirigy felelős. A hypothalamus, az agyalapi mirigy és a petefészkek.

A petefészkek termelik a női ivarsejteket, és az ösztrogén és progeszteron hormonokat. Születéstől nyugalomban vannak, majd az agyalapi mirigyben termelődő hormonok (FSH és LH) hatására indul meg a hormon és ivarsejt-termelés. A ciklus első 12 napjában az ösztro-



1. ábra

gén hormonok mennyisége nő, ami az ovulációhoz, azaz egy tüsző éréséhez és kiszabadulásához vezet. Az ösztrogén hormonok mennyisége a menstruáció alatt a legkevesebb. A peteérés után visszamaradt tüszőben kialakuló új sejtek termelik a sárgatest hormonokat. A progeszteron hormon szerepe a méh nyálkahártyájának előkészítése a petesejt befogadására. Ha nem történik megtermékenyítés, a sárgatest elsovad, a progeszteron termelése fokozatosan csökken. Ezután újabb ciklus veszi kezdetét.

A petefészkeket és a méhet csillószőrökkel bélelt petevezetékek kötik össze. A csillószőrök segítik a pete előrehaladását. A megtermékenyítés általában itt történik. Ha nem termékenyül meg a pete, a méh nyálkahártyája leválik, és a hüvelyen keresztül távozik. Ez a menstruáció.

A menstruációt sokféle tényező befolyásolhatja. Szorongás, stressz, bánat, utazás, egy felfázás, vagy egy betegség is megváltoztathatja a kényes hormonális egyensúlyt. A homeopátiás szerek rendkívül jól használhatók a menzesz környékén jelentkező kellemetlenségek kezelésére.



PMS – AZAZ MENSTRUÁCIÓ ELŐTTI TÜNETEGYÜTTES

A PMS tünetei testiek és lelkiek egyaránt lehetnek. Mi okozza? Elsősorban a progeszteron és az ösztrogén egyensúlyának felbomlása. Amikor elmarad a rendszeres tüszőrepedés, azaz a változó kor közeledtével, a PMS is rosszabb. De a nagyon drasztikus fogyókúra is súlyosbíthatja a PMS tüneteit. Az ösztrogén mennyisége, mivel zsírsejtekben raktározódik, összefüggésben van a test-

zsír mennyiségével. Egy állandóan fogyókúrázó nőnél, ahol a testzsír-százalék 15-20% alá esik, teljesen felborulhat a ciklus. Ugyanígy a túlsúly is felborítja a nemi hormonok arányát.

A PMS egyik lehetséges kellemetlen tünete a vizesedés. A mellékvese szteroid hormonjai elkezdik visszatartani a sót és a vizet, amittől duzzadt, ödémás lesz a test. A feszülő mellek tele vannak idegvégződéssel, és a vízzel teli szövet nyomja ezeket az idegeket. Ilyenkor akár 2 kilóval is többet mutat a mérleg. Az agyban termelődő boldogsághormonok közül a nyugtató hatású dopamin kevesebb lesz, így az érzelmi reakciók hevesebbek.

A vércukorszint csökken menzesz előtt, ez okozza az édesség utáni vágyat. Ez összefügg az egyik boldogsághormon, a szerotonin szintjének csökkenésével is, amely az ösztrogén mennyiségétől is függ. A boldogsághormon hiánya lelki bajokat és szorongást eredményezhet. A szerotonin szintjének természetes emelésére legjobb módszer a testmozgás.

A menstruáció előtt lehetőleg kerülni kell az alkohol és a kávé nagy mennyiségű fogyasztását. A finomított szénhidrátok helyett inkább fehérjedús növényi alapú ételek javasoltak, mint pl. a dió. Ha nagymértékű a vízvisszatartás, fogyasszunk kevesebb sót! Női tea a hormonegyensúly fenntartásához:

- 20 g cickafark
- 20 g palástfű

(fogyasszunk minden nap egy csészével)

Házi praktikák

Növényi szerek:

A ligetszépe olaj régi bevált szer a PMS tüneteinek kezelésére. Érdeemes a PMS várható idejében naponta szedni. A depressziót is csökkentti.

Homeopátiás szerek

(Magas hígításban (30 CH, C30) javasoltak 5–10 nappal a menzesz előtt elkezdve, napi 1x5 golyócska)

BOVISTA

PMS vízvisszatartással, duzzadt végtagokkal, és felfúvódott hassal. Ügyetlen-ség-érzéssel párosulhat.

CALCIUM CARBONICUM

Fáradtság, súlynövekedés és aggodás jellemzi a ciklus második felét. A mellek érzékenyek, a végtagok hidegek. Kívánja a tojást és az édességet. A menzesz hosszú ideig tart.

NUX VOMICA

Ez az állapot türelmetlenséggel, „nyomulós” agresszivitással és rendszertelen vérzéssel jellemezhető. Gyakori a heves, de eredmény nélküli székelési inger a menzesz előtt. A meleg és a pihenés javítja, a fizikai megerőltetés, az alkohol és a kávé rontja az állapotot.

IGNATIA

A PMS tünetei igen változékonyak és ellentmondásosak. Gombócézés a torokban, szorongás, sóhajtási kényszerek, emésztési gondok kísérik. Érzékenység, romantika, tehetség és frusztráció jellemzi az élet minden területén. Briliáns, jól teljesít, de amikor összeroppan, hajlamos a görcsökre, hisztériára.

NATRIUM CHLORATUM

Menzesz előtt herpesz jöhet ki a száján. Hajlamos a szomorúságra, búskomorságra. Zárkózott, székrekedésre hajlamos típus.

PULSATILLA

Vértolulások az arcon, visszártágulatok a lábakon. A hangulat változó, depresszióra hajlamos, azonban vigasztalásra mindig javul. Engedékeny, bizonytalan, nagyon nőies.

SEPIA

A menzesz előbb vagy késve jön, és kis mennyiségű. A medencében elnehezülés érzés, gyakran visszatérő hólyaghurttal. Herpesszel és/vagy ekcémával küszködik. Szomorú, depressziós, a vigasztalást nem igen szereti, „hagyjatok békén” állapotban van. Menzesz előtti este inkább feldobottabb. A tánc javít a hangulatán.

CONIUM

A mellek duzzadtak, és érintésre nagyon érzékenyek. Nehéz a lába is, csökken a szexuális vágya. Szellemileg tompa és kimerült.

MENSTRUÁCIÓS PANASZOK

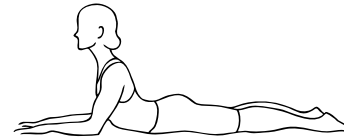
Görcsös menstruáció

A menstruációs görcsöket legtöbbször a méhnyálkahártyában termelődő prosztaglandin nevű hormon okozza. Az összehúzóadások segítik leválasztani és kilöködni a nyálkahártyát. A probléma nagyon sok nőt érint, ezért évszázadok alatt rengeteg praktika, népi gyógymód született a görcsök enyhítésére. Ha

a fájdalom nagyon erős, orvoshoz kell fordulni, mert petefészekciszta, mióma vagy nyálkahártyaburjánzás is okozhatja a görcsöket. A gyermekszülés után általában ez a tünet enyhül. A magyarázat erre állítólag az, hogy a méhfalban lévő idegek egy része megsemmisül a terhesség és a szülés alatt.

Hogyan enyhíthetjük a fájdalmat?

A helyi meleg legtöbbször jó hatású. Ez lehet melegvizet palack, de akár egy gyapjúsál is a derék köré kötözve. Ha tehetjük, mozogjunk. Ilyenkor a legjobb a séta, vagy a jóga. A jógában a szfinx (2. ábra) és a híd (3. ábra) pozíciókat javasolják.



2. ábra



3. ábra

A mozgás emeli a boldogsághormon (endorfin) szintet, ami természetes fájdalomcsillapító. A PMS-nél is javasolt ligetszépe olaj szintén jó görcsoldó, mert a benne lévő gamma-linolén zsírsav szabályozza a prosztaglandin termelődését.

Házi praktikák

Gyömbéres limonádé:

Reszeljünk le egy diónyi friss gyömbért. Öntsünk rá 3 dl vizet. Fogyasszuk mézzel és citrommal.

Gyógytea menstruációs görcsökre:

- 20 g kamillavirág
- 20 g cickafark
- 20 g citromfű (Melissa officinalis)
- 20 g libapimpó
- 20 g édesköménymag

(ösztrógentúlsúly esetén, amit az erős, darabos vérzés is jelezhet, ne tegyünk bele cickafark gyógynövényt!)

Aromaterápiás keverékek a has masszírozásához:

1. recept

Hozzávalók:

50 ml bázisolaj (édesmandula vagy napraforgó)

Aromaolajok (tisztá, jó minőségű, nem párologtatóba való olajok):

muskotályzsálya 2 ml, tárkony 2 ml, római kamilla 1 ml, levendula 1 ml, ánizs 1 ml

2. recept:

Hozzávalók:

20 ml növényi olaj (édesmandula, napraforgó vagy olíva)

Aromaolajok: tárkony 2 ml, keserűnarancs-levél 1 ml, muskotályzsálya 2 ml, mandarin 3 ml, levendula 2 ml

Naponta 2-3 alkalommal kenegessük a hasat.

Homeopátiás szerek

A fájdalom erősségétől és gyakoriságától függően válasszunk potenciát. (Lsd. az 1. táblázatot az 5. oldalon).

A „bevált” szert megelőzőképpen is szedhetjük, egy-két nappal a menstruáció előtt.

ATROPA BELLADONNA

A fájdalom a menzesz kezdete előtt a legerősebb, szagató. A fekvés rontja. A vér élénkpiros.

CHAMOMILLA

Erős görcsök, nyugtalansággal. Mindentől dühös, agresszív, nem találja a helyét. Javul, ha hintázzik.

MAGNESIA PHOSPHORICA

A görcs hullámokban jön; a meleg, a nyomás és a mozgás enyhíti. Puffadással, vagy csuklással jár.

COLOCYNTHIS

Javul, ha összegörnyed, vagy felhúzza a lábát.

VIBURNUM

A fájdalom a lábakra sugárzik.

CALCIUM CARBONICUM

Hátfájdalom és görcsök (főleg túlsúlyos nőknél).

SECALE CORNUTUM

Vajúdáshoz hasonló görcs, feketés vérzés.

LILIUM TIGRINUM

Alhasi nyomás, mintha leszakadna a méhe, ájulás érzés.

CIMICIFUGA

Szülési fájdalom-szerű görcsök, fejfájás a menzesz előtt.

Egyszerű otthoni keverék, ha nincs időnk szert választani:

COLOCYNTHIS-CIMICIFUGA-MAGNESIA PHOSPHORICA

5-5 golyó mindegyikből egy pohár vízbe, félóránként igyunk egy kortyot, javulásig!

Erős vérzés (menorrhagia)

A nagyon erős vérzés nehezen meghatározható fogalom, hiszen mint minden, ez is egyéntől függ.

Lássunk mégis néhány közelítést:

- A menzesz alatt, több órán keresztül, óránként kell tampont vagy betétet cserélni.
- Éjszaka fel kell kelni, mert az esti betét átázik.
- A menstruáció 7 napnál tovább tart.
- A vér alvadt darabokat tartalmaz.
- A vérvesztés szédülést, fáradtságot okoz.

A preklímaz idején, ami a tényleges klímaz előtt akár 10 évvel is elkezdődhet (lsd. a változó kor részt később), a hormonális változások hatására gyakran válik a menstruáció erősebbé. A méh nyálkahártyája hormonegyensúly felbomlása miatt vastagabb, eltávolítása erősebb vérzéssel jár. A változó kor elején elmarad a rendszeres peteérés. Ha nincs peteérés, a vérzés is erősebb lesz (a progeszteron hormon hiánya miatt, amit a peteérés után fennmaradó tüsző termel, és ami az ösztrogén hatását ellensúlyozná.) Ugyanezt tapasztalhatják a fiatal kamaszlányok is, mert a menstruáció első évében gyakoriak a peteérés nélküli ciklusok.

Erős, fájdalmas vérzést okozhat még gyulladás, mióma, pajzsmirigyprobléma, endometriózis, vagy egy méhen belüli fogamzásgátló eszköz is (spirál). Egyszeri erős vérzés oka lehet spontán vetélés is. Gyakori erős vérzés esetén érdemes orvoshoz fordulni!



Házi praktikák

Gyógytea, gyógynövény:

A palástfű tea progeszteronserkentő hatású (régii magyar neve boldogasszony palástja), a 15. naptól kezdve igyuk naponta.

Természetes progeszteronserkentő gyógynövény a barátcserje (Vitex Agnus Castus). Szedhető tinktúra formájában a ciklus 10. napjától.

Az erős vérzés napján nagyon jót tesz egy vastabletta, vagy céklakapszula és a bioflavonoidok. Természetes vasforrás a búzafűlé is.

Lelki okok:

Az erős menstruáció szimbólumként jelentheti az „elvérek a terhek alatt” állapotot is.

Homeopátiás szerek

A vérzés erősségétől és a ciklus hosszától függően válasszunk potenciált. (Lsd. az 1. táblázatot az 5. oldalon). Legtöbbször a 15 CH, 30 CH, C15, C30 potencia javasolt.

ARNICA MONTANA

Vérzéscillapító hatású, általános szer.

SABINA

Erős vérzésnél.

IPECACUAHNA

Nagyon erős vérzés, hányinger, élénkpiros vér.

PHOSPHORUS

Nagymennyiségű, löketszerűen ürülő vér.

CROCUS

Sötét, darabos vér, gyengeség, mintha mozogna valami a méhében.

BORAX

Erős vérzés, rosszabb éjjel, alhasi görcsökkel és hányingerrel, esetleg hüvelyviszketéssel.

Egyszerű otthoni keverék, ha nincs időnk szert választani:

ARNICA MONTANA-SABINA-PHOSPHORUS

5-5 golyó mindegyikből egy pohár vízbe, félóránként igyunk egy kortyot, javulásig!

FERRUM METALLICUM

Erős vérzésnél vashiány jelentkezhet. A vaskészítmények, vastartalmú ételek felszívódását segíti. Közepes potenciában javasolt (9 CH, C9)

Vérzéskimaradás (amenorrhoea)

Ha ivarérett, nem változó korban lévő nőnél kimarad a menstruáció, annak számos oka lehet: drasztikus fogyókúra, várandósság, stressz, érzelmi megrázkódtatás vagy akár egyszerű környezetváltozás is. A klimax közeledtével előfordul, hogy a hormonegyensúly megváltozása miatt felborul az addig rendszeres ciklus. Sokszor a szervezet akár fizikai, akár szellemi túlterhelésének első jele a vérzészavar.

Az ösztrogénhormon termelődése lecsökken és így kimarad a menstruáció, ha a testzsír százalék 20% alá esik. Az ösztrogént a zsírszövetek tárolják, és ugyanezek alakítják át a női szervezetben termelődő férfi hormonokat is ösztrogénné. A túlzott fogyókúra nemcsak vérzési rendellenességet, de korai ráncokat és a férfi hormonok miatt szőrösödést is okoz.

Teljesen normális, hogy szülés után, főleg szoptató anyáknál hónapokig nem tér vissza a menesz. A fogamzásgátló tablettá abbahagyása után is előfordulhat vérzési rendellenesség. Az alábbi szerek főleg az érzelmi okokból kimaradó vérzés kezelésére alkalmasak. Érdeemes először mindig venni egy tesztet, ha van esély a terhességre. Ismételt, vagy rendszeres vérzéskimaradás esetén forduljunk orvoshoz!

Homeopátiás szerek

Közepes hígításban (9 CH, C9, 15 CH, C15) javasolt, napi 2x két héten keresztül. Érdeemes homeopátiás orvoshoz fordulni!

ACONITUM NAPELLUS

A menesz sokkhatás után marad ki.

DULCAMARA

Hideghatás vagy megerőltető mozgás után kimaradó menesz.

NATRUM MURIATICUM

Érzelmi megrázkódtatás miatt elmaradó menesz, gyakran székrekedéssel.

IGNATIA

Gyász, vagy szerelmi bánat miatt kimaradó vérzés.

KLIMAX – AZAZ A VÁLTOZÓ KOR

A klimax első tüneteit sokkal előbb tapasztalhatjuk, mint ahogy a vérzés elmarad. Nézzük át ehhez a menstruációs ciklus részeit! Az első, folliculáris (tüsző) szakasz 28 napos ciklusnál a menstruáció első napjától kb. a 14. napig tart. Ezalatt az idő alatt a tüszőben az ösztrogén hormon hatására megérik egy petesejt. Az ösztrogén szintje a 14. nap körül a legmagasabb, ilyenkor a petefészkek férfi nemi hormonokat is termelnek. A legtöbbször a ciklus közepén energiától duzzadónak, kreatívnak, és nem utolsó sorban szexinek érzik magukat. A hormonok egymással finom egyensúlyi szabályozó rendszerben működnek. A magas ösztrogénszint az agyban elindítja az LH hormon kibocsátását, ami progeszteron hormon termelődéséhez, és a pete kilökődéséhez (ovuláció) vezet. Ez a ciklus leginkább érzelmi, romantikus szakasza.

Az ezt követő sárgatest fázisban a progeszteron hormon mennyisége nő, amely felkészíti a méh nyálkahártyáját egy lehetséges terhesség kihordására. Ha ez nem következik be, a sárgatest elhal, a nyálkahártya lelikődik, és a ciklus kezdődik előlről.

40 éves kor körül rövidebbé válik a ciklus első, folliculáris része, így nem minden ciklus alatt következik be ovuláció. Ennek gyakori jele az erős vérzéssel járó menstruáció. Mivel nem jön létre sárgatest, a progeszteron hormon szintje nem elegendő, felborul az egyensúly, ösztrogén-hatás túlsúly alakul ki. Ez, mint már a menstruációs problémák alatt tárgyaltuk, vastagabb nyálkahártyához, és erősebb vérzéshez vezet.

Az ösztrogénszint csökkenése az agyi alvás-és hőközpontokat is érinti. Szerepe van a boldogsághormonok termelődésében (szerotonin, dopamin), ezért kevesebb ösztrogén mellett gyakoribbak a hangulatváltozások, érzelmekitörések, gyengülhet a memória is. Az ösztrogén hiánya szerepet játszik a fejbőr ereinek összehúzóódásában is, ami migrénhez vezethet.

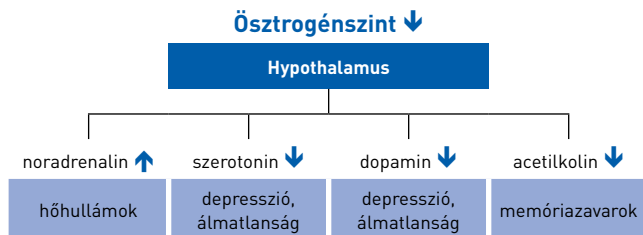
A preklímá, azaz klimax előtti állapot első jele általában a menstruáció megváltozása, rendszertelenné válása.

Milyen egyéb tünetei lehetnek?

- PMS tünetek, görcsök, mellfájdalom, felfúvódás
- éjszakai izzadás és hőhullámok
- álmatlanság és fáradtság
- gyors szívverés
- hangulatváltozások és ingerültség
- migrén
- memóriaproblémák
- a koncentrációs képesség csökkenése
- bőrszárazság
- hajhullás
- deréktáji hízás
- hüvelyszárazság és viszketés
- szexuális vágy csökkenése
- visszatérő hüvelyfertőzések
- hólyaghurut
- inkontinencia
- ízületi fájdalmak

A szervezetben rendkívül sok helyen található ösztrogén, progeszteron és tesztoszteron érzékelő receptorok. Ezért, amikor a petefészekhormonok termelése csökken, olyan tetrészeken is jelentkezhetnek panaszok, amit soha nem hoznánk a ciklussal összefüggésbe.

Az ösztrogénszint csökkenése egyes ingerületátvivő anyagok mennyiségét is megváltoztatja, ami a fent felsorolt tünetekhez vezet.



4. ábra

Honnan tudhatjuk, hogy tüneteink preklímáxos állapotot, és nem PMS-t jeleznek?

A PMS a ciklus második felére jellemző. Ha a panaszok az első napokban is jelentkeznek, vagy állandóak, akkor inkább preklímáxos eredetű a probléma.

Mit tehetünk?

A hormoningadozások nagyon jól kezelhetők homeopátiás, hormonokból készült szerekkel. Érdeemes homeopata orvos tanácsát kérni, hogy milyen készítményekkel tudjuk az egyensúlyt helyreállítani. Ez nem hagyományos hormonpótlás, hanem a szabályozó rendszer optimalizálása. Egyénre szabott, ún. alkati kezelés, melyet homeopata orvos rendel a beteg testi-lelki tüneteinek összességére, sokat segít klimax idején is.

A természet nem „konstrukciós hibát” követett el a nőknél, amikor csökkentette a hormontermelést. A női szerepek változnak. A testi termékenység korának végével a nő egy szellemibb, spirituálisabb időszakba, a lelki termékenység korába kerül. Régen ez természetes volt. Ma az a probléma, hogy sokan 40-50 évesen is húszas éveik külsejét, fizikai állapotát szeretnék fenntartani, mert a divat ezt kívánja. Lelki gátat teszünk az átalakulás útjába, így a panaszok feltorlódnak (pl. hőhullám). A változó kor üzenete egyértelmű – változz! És ez nem jelent átmenetet az öregasszony létbe, csak egy váltást a külső és belső minőség megélése között.

A klimáxos tünetek ritkábbak azoknál, akik:

- lelkileg kiegyensúlyozottak (a mellékvese stresszhormonjai hatnak a lelkis hormonokra is)
- rendszeresen mozognak (ez is segít a testi-lelki stressz levezetésében, és a csontok egészségének megőrzésében)

- kevés alkoholt fogyasztanak
- egészségesen táplálkoznak
- nem hajlamosak depresszióra

Házi praktikák

Az alábbi olajkeverék ún. növényi, fitoösztrogéneket tartalmaz. Rendszeres szedése csökkenti a hormonális eredetű panaszokat, és nem utolsósorban a hajnak és a bőrnek is nagyon jót tesz.

Női olaj:

búzacsíra, ligetszépe, len (egyenlő mennyiségben)

Javasolt adagja napi 2 mokkáskanál. Salátára, pirítósra is tehetjük.

GYAKORI PREKLIMÁXOS ÉS KLIMÁXOS PANASZOK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE

Hőhullámok

A hőhullámokat az erek nem megfelelő összehúzódása-elernyedése okozza. A keleti gyógyászat szerint ez a tűz energia túlsúlyát mutatja. A test hőmérséklete akár 7 fokkal is megnőhet. A stressz rontja a tüneteket. A hőhullám tünetei is egyéniek lehetnek. Van, aki úgy leizzad, mintha zuhany alól lépett volna ki, és van, aki csak onnan veszi észre, hogy megváltozott a hőháztartása, amikor pólóban megy dolgozni télvíz idején.

[A hőhullámokat gyógyszerek is okozhatják, többek között értágítók, vérnyomáscsökkentő kalcium-csatorna blokkolók, egyes Parkinson kórra felírt szerek, stb.]

A hőhullámok erősödnek erős, fűszeres ételek, csokoládé, a vörös borban lévő szulfitok, és a koffein hatására.

A mozgás csökkenti a hőhullámok gyakoriságát. Az ösztrogénszint csökkenése miatt az agy által termelt, vérben keringő opiátok mennyisége csökken, a noradrenaliné nő (ld. a 4. ábrát a 16. oldalon), és a magas noradrenalin felelős a hőhullámokért. Ha mozgással növeljük az opiátok mennyiségét, a folyamat megfordul.

Házi praktikák

A gyakori szex nagyon jó a hőhullámok ellen. A probléma az, hogy a klimáxos tünetek között általában a szexuális vágy csökkenése is szerepel.



Gyógytea, aromaterápia:

A borsmenta tea és a borsmenta aromaolaj hűsítő hatású. Homeopátiás szerekkel egyidőben ne alkalmazzuk. Ha jönnek a hőhullámok, szagoljunk bele a borsmentás üvegcsébe, vagy tegyünk spriccelős flakonba borsmenta aromavizet, és szórjuk magunkra.

Hőhullám elleni aromás fürdő:

4 csepp geránium, 2 csepp citrom, 1 csepp borsmenta
Kicsi kerek kávétejszínbe tegyük az olajokat (mert vízben nem oldódnak) és ezt keverjük bele a fürdőbe.

Homeopátiás szerek

A homeopátiás szereket szedhetjük igény szerint, közepes-magas potenciában (15 CH, C15, 30 CH, C30)

LACHESIS MUTUS

A hőhullámok erős kipirulással, izzadással, melegségérzettel járnak. A kipirulás jellemzően az arcon, a nyakon, a mellkason jelentkezik. Melegvérű, a nyakát szabadon hagyja, nem bír elviselni a nyakán sem ruhát, sem ékszert. Ingerlékeny. A vérnyomás ingadozik. Jellemzője, hogy a fejtető fáj. Evéstől és friss levegőn javul a panasz.

ACONITUM NAPELLUS

Esti hőhullámok, idegességgel, esetleg pánikrohammal. Legrosszabb éjjel előtt, és meleg, túlfűtött szobában. A mozgás, az izzadás és a friss levegő javítja az állapotot.

SANGUINARIA CANADENSIS

A hőhullámok az arcon orcápirként jelentkeznek, a fülek is pirosak. Többszöri hőhullám éjjel. Szapora szívverés (tachycardia) is felléphet.

ATROPA BELLADONNA

A hőhullám főleg a délutáni órákban jellemző, az arc nagyon kipirul és az arcon bő verejtékezés indul el, nagy cseppekben. Javul, ha fekszik, hideg borogatástól romlik az állapot.

AMYLUM NITROSUM

A hőhullám váratlanul jön, nagymennyiségű izzadással, és vértolulással a fejben, égő érzéssel a füleken. A legkisebb érzelmi változásra is elpirul. A nemiszervek erősen izzadnak. Nem tud nyugodtan ülni, feszült, hisztérikus.

BRONIA

Úgy leizzad, mintha vízzel leöntötték volna.

CALCIUM CARBONICUM

Alutól felfelé terjedő hőhullám, főleg a menzesz ideje előtt. A kezek és a fej izzadása.

CIMICIFUGA

Este 10 órákor jelentkező hőhullám.

SEPIA

A hőhullámok melegségérzettel, verejtékezéssel járnak. Nincs kipirulás, csak rossz közérzet. A hőhullámok felfelé terjednek. Ájuláshajlam és alvászavar. Szexuális vágy csökkenése. Az izzadság gyakran kellemetlen szagú. Délutáni és esti órákban jellemző.

SULFUR

Nagyon melege van, sokszor kipirul. A hőhullám a mellkastól terjed az arc felé. Ingerültebbé, vitatkozósá válik. Magas vérnyomás léphet fel. Bőrtünetek kísérik.

Egyszerű otthoni keverék, ha nincs időnk szert választani:

ATROPA BELLADONNA-SANGUINARIA-ACONITUM (5-5 golyócska) minden reggel mindháromból.

Csontritkulás

Csontjainkat már a méhen belül elkezdjük növeszteni, ezért kell a várandósság alatt az édesanyának saját és a baba csontépítéséről is gondoskodnia. A gye-

rekkortól a fiatal felnőttkorig nő a csontállomány, utána lassan elkezdi csökkenni. A nők csonttömegük legnagyobb részét a menopauza idején veszítik el. A csonttritkulás elsősorban a rugalmas üregek csontokat, a gerincet, a csuklót és a bokát érinti. Ez a csonttípus mikroszkóp alatt olyan, mint a törökméz. Ha a test az élettani folyamatokhoz szükséges kalciumot nem kapja meg az étrendből, elveszi a csontoktól. A szervezetünkben lévő mintegy 1-2 kg kalcium 98 százaléka a csontokban található. Ha nincs elég kalciumbevitel, a kalciumháztartásért is felelős mellékpajzsmirigy-hormon (parathormon) elkezd a kalcium kivonását a csontokból.

Együnk tehát kalciumban gazdag ételeket, magnéziumot és D vitamint, ami a felszívódást segíti. (kb 1000 mg kalciumot-ot naponta) FIGYELEM! Az éjszakai lábikragörcs nemcsak kalciumhiányt, de az ösztrogénszint esését is jelezheti!

Kalciumban gazdag ételek:

- mák (968 mg/100 g),
- tej és tejtermékek,
- kemény sajtok (600-800 mg/100 g),
- olajos szardínia (270 mg/100 g),
- mandula (200mg/100g),
- brokkoli,
- kalciumban gazdag ásványvizek.

A csonttritkulásra való hajlam öröklődik. Kialakulásában szerepet játszik a testsúly is, vagyis az ösztrogénhiánynál már tárgyalt testsúly-százalék. Ha túl kevés a zsír, bizonyos zsírban oldódó anyagok (főleg vitaminok) nem tudnak felszívódni. A zsírszövetek raktározzák az ösztrogént. A csontvelő is gazdag zsírszövetekben. Ha az arány megfelelő, akkor az ösztrogénben gazdag környezet megakadályozza a csont lebontását.

Különösen veszélyeztetettek azok, akik egész életükben fogyókúráztak (pl. táncosnők) vagy anorexiában szenvedtek. A dohányzó nők esélye is nagyobb a csonttritkulásra. Miért? A dohányzás felgyorsítja az anyagcserét, és csökkenti az étvágyat. Felgyorsítja a májban az ösztrogénhormon lebontását, így nem lesz elegendő hormon. A dohányzás a vér oxigénellátását is csökkenti – a csontok és a bőr egészsége szempontjából a megfelelő mennyiségű oxigén elengedhetetlen. A pajzsmirigy betegségei és a magas vérnyomás is vezethet csonttritkuláshoz.

Érdemes:

- csontsűrűség vizsgálatot végeztetni,
- figyelni, hogy a BMI index ne essen 22% alá, azaz ne legyünk túl soványak (Lsd. 2. táblázatot a 32. oldalon)

- mozogjunk, hogy a csont megfelelő mennyiségű oxigént kapjon,
- megfelelő mennyiségű kalciumot fogyasszunk,
- a D vitamin és a magnézium is segít. Elegendő D vitamin termeléshez min. 15 perc napozás szükséges naponta! Ha ez nincs meg, szedjük D vitamint!
- a túl sok protein elősegíti a kalcium ürülését, a só szintén.

Nem javasolt:

- a túlzásba vitt edzés és fogyókúra, mert elmaradhat a menzesz,
- a dohányzás,
- a túlzott alkoholfogyasztás,
- a foszfor tartalmú üdítők.

Homeopátiás szerek

(Alacsony hígításban (5 CH, C5) javasoltak, naponta váltva, kúraszerűen)

A kalciumsók homeopátiás formája a kalcium beépülését segíti elő, önmagában nem pótolják az elvesztett kalciummennyiséget. Fontos az étrend!

A 3 fő homeopátiás kalcium szó:

- **CALCIUM CARBONICUM**
- **CALCIUM PHOSPHORICUM**
- **CALCIUM FLUORATUM**

Álmatlanság

Általában elég nehéz eldönteni, hogy az álmatlanságot hormonális változás okozza, vagy egyszerűen az életkorral jár. Állhat a háttérben egyéb szervi probléma is, pl. gyakrabban kell WC-re járni éjjel vagy stresszes életmód.

Házi praktikák

Altató olajkeverék

| | |
|----------------------------------|------|
| Citrus reticulata/mandarin | 2 ml |
| Lavandula angustifolia/levendula | 3 ml |
| Origanum majoranna/majoránna | 1 ml |

Ezt a keveréket két féle módon lehet alkalmazni: vagy lefekvés előtt a szobában párolgatni 30 percig vagy tenyérbe cseppenteni 2-3 cseppet és mélyen belélegezni belőle.

Sárgánytej

3 dl tejet lassan főzzünk 1 összetört kardamommaggal, egy csapott kiskanál kurkumával, majd igyuk mézzel ízesítve. Segíti a nyugtató ópiátok felszabaddulását.

Homeopátiás szerek

A krónikus alvászavar alkati kezelést igényel. Vannak az alvásp problémákra ható tüneti szerek is, ha azonban a tüneti szer hatására nem javul az állapot három héten belül, érdemes megfontolni az alkati kezelést. Legelőször érdemes a Sedatif PC komplex készítményt kipróbálni, ez főleg akkor hatásos, ha stressz, ideges nyugtalanság áll a probléma hátterében.

A tüneti szerek szedési szabálya a következő:

Egy órával lefekvés előtt kell öt golyócskát bevenni, közepes potenciában (30 CH, C30) 10 napon keresztül.

COFFEA TOSTA

Jó vagy rossz hírek miatt túl izgatott, és nem tud kikapcsolni – jár az agya egész éjjel.

NUX VOMICA

Túl sok evés vagy alkohol miatt nem alszik, esetleg abbahagyta az altatók szedését, nappal ingerült, éjjel három körül felébred és hajnalban alszik vissza.

ACONITUM

Sokkhatás után nem tud aludni, rémálmai vannak és halálfélelme.

CHAMOMILLA VULGARIS

Éber és ingerült az éjszaka első felében.

LYCOPODIUM

Lefekvéskor lejátssza magában a napi problémákat, beszél és nevet álmában, reggel négy körül ébred.

IGNATIA

Sokat ásít, de nem tud aludni, főleg érzelmi csalódás, gyász után, elalvás után rémálmai vannak.

ARNICA MONTANA

Úgy érzi, hogy az ágy túl kemény, túl fáradt, álmában állatok kergetik.

ARSENICUM ALBUM

Éjfél és éjjel kettő között ébred, tűzről álmodik.

Szexuális vágy csökkenése

Nem törvényszerű, hogy a szexuális vágy csökkenjen klimax idején. Ez olyan egyéni dolog, hogy nem lehet általánosítani. Gyakran inkább az áll a háttérben, hogy nem vagyunk már elégedettek a külsőnkkel, vagy egyszerűen annyi a feladat, hogy erre marad legkevésbé idő. Néha az ok az, hogy az ösztrogén csökkenésével a hüvely fala vékonyabbá válik, érzékeny, és kellemetlenné teszi az együttélést. A felső hámréteg vékonyabbá válik, kevesebb glikogén áll a hüvely normál savas PH-ját biztosító Döderlein (tejsav) bacilusok rendelkezésére. Ilyenkor a hüvely érzékenyebb a kórokozókra, mert megváltozik a kémhatása. Ezt otthon is ellenőrizhetjük egy egyszerű, ún. hüvelyi PH tesztcsíkkal.

A hüvelyszárazságon lehet segíteni síkosító, vagy enyhe hormontartalmú hüvelykúp, krém segítségével. Az E-vitamin is hasonló hatású (külsőleg és belsőleg is lehet alkalmazni).

FIGYELEM! Egyes hagyományos gyógyszerek, főleg az antidepresszánsok okozhatnak libidócsökkenést!

Házi praktikák

Gyógynövények

A gyulladt, irritált nyálkahártyára nagyon jó a cickafark növényből készült ülőfürdő. 100 gr teát áztassunk hideg vízbe egy éjszakára, másnap szűrjük le, melegítsük, és adjuk hozzá az ülőfürdőhöz. Irrigálni is lehet vele.

A tejsavas hüvelykapszula segít helyreállítani a normál PH-t.

A klimaxnál javasolt női olaj erre a problémára is jó.

Vágyfokozó testolaj

Ylang-Ylang illóolaj 15 csepp, jázmin illóolaj 5 csepp, bergamott illóolaj 20 csepp, citrom illóolaj 20 csepp, ceyloni fahéj illóolaj 3 csepp, édesmandulaolajjal töltsük fel 100 ml-ig, testápolóként használhatjuk vizes bőrre.

Homeopátiás szerek

A homeopátiás szereket szedjük igény szerint, közepes-magas (15 CH, C15, 30 CH, C30) potenciában.

SEPIA

A szex iránti érdeklődés lanyhul, fáradt és ingerült, azonban egy jó erőteljes aerobic óra csodát tesz a kedélyállapottal.

AGNUS CASTUS

Csökkenő vágy, depresszió.

LYCOPodium

Stressztől, kimerültségtől csökken a szexuális teljesítmény.

NATRIUM CHLORATUM

Amikor elfojtott érzelmek, vagy gyász áll a háttérben.

CAUSTICUM

Menstruációt követő vágycsökkenés, hüvelyszárazság és együttlét utáni hüvelyfájdalom.

ATROPA BELLADONNA

Együttlét után égető hüvelyfájdalom és szárazság, lüktetés.

ACIDUM PHOSPHORICUM

Ha a fáradtságtól apatikussá és érdektelenné válik.

Vizelet inkontinencia (incontinentia urinae)

A preklímás és a klímás gyakori problémája az inkontinencia. A hüvely, a húgycső és a hólyag nagy mennyiségben tartalmaz ösztrogén receptorokat. A hormon csökkenése hat az ezeket a szerveket ellátó erekre, a szervek nyálkahártyájára, és a záróizmokra. A záróizmok elernyednek. Inkontinencia jellegű problémákat gyógyszerek is okozhatnak [egyes vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok, nyugatók, fájdalomcsillapítók, antihisztaminok, stb). A stressz is lehet kiváltó ok.

Házi praktikák

A Kriston-féle intimtorna, mely a gátizmokat erősíti, kiváló megoldás a vizelet-tartási problémákra. Kellemes mellékhatása, hogy fokozza a vérellátást, így a hüvelyszárazságra is jó. Az orgazmuskészséget is növeli. Érdemes egy ideig „órára pisilni”, azaz egy-két óránként kiüríteni a hólyagot. Este ne fogyasszunk sok folyadékot lefekvés előtt.

Homeopátiás szerek

A homeopátiás szereket szedjük közepes (9 CH, C9, 15 CH, C15) potenciában, napi 3-4 alkalommal. 4 hét múlva homeopátiás orvosi vizsgálat javasolt.

CAUSTICUM

Köhögés, nevetés, izgalom hatására elcseppenő vizelet.

PULSATILLA

Ülés közben, szellentéskor és séta közben elcseppenő vizelet.

SEPIA

Gyakran a méh előreesésével együtt járó inkontinencia. „Mintha ki akarna esni a méhe a lába között.”

EGYÉB PROBLÉMÁK

Hólyaghurut, felfázás

Női problémának nevezik általában a visszatérő felfázást, hólyaghurutot. Oka egyszerű, a nők húgycsöve rövidebb, mint a férfiaké, így a kórokozók könnyebben utat találnak a hólyag és a vese felé. A változó kor idején, a klimaxnál leírt ösztrogénszint csökkenés miatt a húgyutak belső védő hámrétege is vékonyodik, így a húgyúti fertőzések is gyakrabban fordulnak elő.

A „nászutas cystitis”, azaz a szexuális együttlét után jelentkező hólyaghurut gyakori oka, hogy szex közben az E. coli, ami normális körülmények között a bélben él, vagy más baktérium „bemasszírozódik” a húgycsőbe. Az eredmény: állandó vizelet-inger, fátyolos, esetleg véres vizelet, fájdalom.

Házi praktikák

Megelőzésre:

Élőflóras joghurt és tőzegáfonyalé reggelire. A tőzegáfonya hippursavat tartalmaz, ami megakadályozza, hogy a baktériumok a húgyútak falához tapadjanak. Savasítja a vizelet kémhatását. Az élőflóras joghurt pótolja a védő tejsavbaktériumokat.

Kezelés:

Mit lehet tenni?

- Érdemes szex után rögtön pisilni [ez mindkét nemre vonatkozik], a steril vizelet kimossa a húgycsővet.
- Hogy legyen mit pisilni, igyunk sok vizet, vagy még jobb, ha áfonyalevet.



- A medveszőlőlevél hatékonyan fertőtleníti a húgyutakat. Kiválóan alkalmas az akut esetek kezelésére, ugyanis arbutin nevű hatóanyaga antibakteriális hatású. Áfonyalével és C vitaminnal együtt nem működik.
- Ha nagyon fáj, üljünk egy meleg, lapos kőre, vagy forró vízbe, ami ellazítja az izmokat.
- Sok C-vitamin jót tesz (1000 mg/nap).

Mit ne tegyünk

- Az alkohol és a kávé nem jó ilyenkor.

A felfázás a tünetek szerint jól kezelhető homeopátiával. Az alábbiakban a leggyakrabban alkalmazott szereket, és a rájuk jellemző tünetegyüttest soroltuk fel.

A homeopátiás szereket szedjük a fájdalom erőssége szerint közepes-magas potenciában (15 CH, C15, 30 CH, C30). Ha 2-3 napon belül nem enyhül a tünet, forduljunk orvoshoz!

DULCAMARA

A panaszok nedves időben, vagy hideg hatására kezdődnek, pl. ha hideg kövön állt meztláb. Gyakori, fájdalomtalan, eredmény nélküli vizelési inger jellemzi.

CANTHARIS

A vizelés metsző, égető fájdalommal jár, mintha ólmot pisilne. Egyszerre csak kis mennyiségű vizelet ürül, állandó a vizelési kényszer. A tünetek melegtől javulnak, mozgástól rosszabbodnak. Derékfájás is kísérheti.

STAPHYSAGRIA

Állandó vizeletcsepegés érzet. Fájdalom a húgycső mentén. Kismencedei műtétet, katéterezést követő gyulladás, illetve ha a gyulladás szexuális kapcsolat után jelentkezik. A lelkiállapotot erős megbántottság jellemzi. Sok alvás és a meleg enyhíti a tüneteket.

LILIUM TIGRINUM

Vizelés közben és után szúró, égető fájdalom. Irritáció, viszketés a nemi szervek tájékán. A tünetek javulnak hűvös, friss levegőn, rosszabbodnak rázkódástól, utazástól.

MERCURIUS CORROSIVUS

Nagyon heves hólyagfájdalom, égő és görcsös, sűrű vizelési inger, sötét, maró, néha véres vizelet. Hőemelkedés, láz.

Gombás hüvelyfertőzések, hüvelyfolyás

A homeopátia alapigazsága, hogy a fogékony környezettől függ egy betegség kialakulása. A visszatérő hüvelyfertőzések mögött általában a hüvely PH-jának megváltozása áll. Ha valaki sokszor visszaesik, az is lehet, hogy fogamzásgátló szedése, vashiány, vagy magas vércukor áll a háttérben. Hormonális problémák is okozhatják. Egyrészt a fogamzásgátlókban található szintetikus ösztrogén, vagy az ösztrogén-progeszteron egyensúly felbomlása, például klimax idején. A hüvelyfertőzések oka nem mindig gomba, lehet trichomonas fertőzés is, vagy bakteriális hüvelygyulladás.

Lelki háttér

A kibillent érzelmi állapot stressz, a stressz pedig kedvez a candidának. Hogyan? A kortizol nevű stresszhormon emeli a vércukor szintjét, lenyomja az immunrendszert.

Jó tudni!

Sokan uszodákban „kapják el” a gombás fertőzést. Mi az igazság? Az uszodavizeket általában klórozzák. A klór megöli a baktériumokat. A hasznos baktériumokat is. Az altesti normál PH-ról baktériumok gondoskodnak, ideális esetben korlátozva a candida növekedését a nyálkahártyákon.

A női nemi szerv ideális környezet a gombáknak.

Jó ötletek uszodázáshoz:

- tejsavas irrigálás előtte-utána,
- a természetes vizek jobbak, a tengervíz még gyógyítja is a problémát,
- fürdőruhacsere úszás után,
- természetes anyagú fehérnemű (pamut),
- pár csepp teafaolaj tamponra, de csak tiszta, gyógyszermentes teafaolajjal!

Mit ne tegyünk?

- Ne maradjunk nedves fürdőruhában uszodázás után!
- Ne mosakodjunk illatosított lúgos szappannal, vagy antiszeptikus tusfürdővel a „koszos” víz után, mert így tovább károsítjuk a védőréteget!
- Ne együnk édességet - a gombák cukron élnek.
- Ne menjünk antibiotikum kúra alatt uszodába, ugyanis az antibiotikum sem válogat rossz és jó baktérium között!
- A szellőzés is fontos, ezért nem jó a műszálás fehérnemű.
- Egy erős menstruáció megváltoztatja a kémhatást, elég egy rossz méretű tampon (ami felsérti a hüvelyfalat) és már ott is a báj.

Gombafertőzés esetén egy PH teszttel otthon el lehet dönteni, mennyire súlyos a fertőzés (hüvelyi ph gyorsteszt). Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy gombás fertőzés normál PH mellett is előfordulhat, így a PH mérés nem mindig informatív. A tünetek általában: égő érzés, duzzadt szeméremajkak, viszketés, túrószerű váladék, fáradtság, agresszivitás.

Nem kell azonnal kémiai szerekhez nyúlni. Ha nem nagy a gond, vagy éppen csak kezdődik, érdemes a versenyt a védekező baktériumok oldalán támogatni. Ne együnk cukrot, élesztőt, ne igyunk alkoholt. A hüvelyflóra belsejéig pótlására több termék is létezik. A beleket is érdemes erősíteni, probiotikummal. A gombát megkaphatja a partner is, ezért érdemes óvszert használni.

Házi praktikák

A külső gyulladás csökkenthető a következő illóolaj kombinációval:

levendula 2 csepp, geránium 2 csepp, teafa 2 csepp

NEM a párologtatóba való illóolajról beszélünk, hanem természetes, nem szintetikus olajról!

Gyógynövény, gyógytea:

Levendula/körömvirág/cickafark erős teája ülfürdőbe keverve (irrigálni is lehet vele).

Ha a baj nagyobb (látható gyulladás, erősen lúgos PH, tűrhetetlen viszketés), meg lehet próbálni a jódtablettás öblítést. Két napon keresztül. Arra érdemes ügyelni, hogy a fehérmű visszafertőzhet, ezért érdemes kivasalni.

Otthoni gyorssegély egy kis hideg kefir, vagy tejföl, külsőleg, esetleg irrigálni is lehet élőflórás joghurt és testmeleg víz keverékével.

Együnk sok fokhagymát!

Homeopátiás szerek

Megelőzőképpen szedhető a Candida gomba homeopátiás hígítása: a Monilia albicans, közepes-magas [15 CH, C15, 30 CH, C30] potenciában, heti 3x.

A kialakult tüneteket is lehet kezelni homeopátiával. A szereket szedjük 10 napig közepes-magas [15 CH, C15, 30 CH, C30] potenciában! Mindegyik szer mellett adható Monilia albicans!

BORAX

Gyakori szer a gombafertőzésekre. A váladék tojásfehérje színű, olyan érzés, mintha meleg víz folyna a láb között. A fertőzés a ciklus felénél jellemző.

CALCIUM CARBONICUM

Erős testalkatú nőknél tűrhetetlen viszketéssel és sárgás tejszerű váladékkal járó hüvelyfertőzés. Rendszeres visszatérő fertőzés menzes előtt és alatt. Édesség utáni vágy és fáradékonyság jellemzi.

KALIUM BICHROMICUM

Nyúlékony, sárga váladék, égő fájdalom és viszketés a hüvelyben. Reggel a legrosszabbak a tünetek. Javul pihenéstől és melegtől.

KREOSOTUM

Vízszerű, nagyon kellemetlen szagú, maró váladék, bedagad és viszket tőle a hüvely. Rosszabb reggel, illetve álló helyzetben. A tünetek menzes előtt visszatérnek.

NATRIUM CHLORATUM

Hüvelyszárazságot és irritációt okozó, tojásfehérje-szerű váladék. Rosszabb napon. Sós ételek utáni vágy jellemzi az állapotot.

PULSATILLA

A tünetek változnak. Krémes fehér, vagy sárgásfehér váladék, fájdalmas hüvely. Gyakran kíséri sírós lelkiállapot. Hasznos a terhesség alatti folyások kezelésénél.

SEPIA

Sárga, viszketést okozó, vagy túrószerű fehér váladék. Égő viszketés, rosszabb szex után. Reggel erős szagú a váladék, és séta közben nő a mennyisége. Hideg végtágok, minden idegesíti.

SULPHUR

Nagyon erős szagú sárgás váladék, pirosság, elviselhetetlen viszketés. Rosszabb melegtől és fürdés után.

ARSENICUM ALBUM

Égő, maró érzés a gyulladt területen, kevés, sötét, csípős váladék.



Petefészekciszta

A női szervezet minden hónapban létrehoz akár mini-cisztának is tekinthető tüszőt, mely az érő petét veszi körül, és hormonokat termel. A tüsző az ovuláció után megtette kötelességét – felszívódik. Ha ez nem történik meg, nem lökődött ki pete, akkor funkcionális cisztaként tovább működik, és vérzési zavarokat okozhat. A pete érése hormonális folyamat, tehát stressz, érzelmi változás és sok egyéb tényező befolyásolhatja. Ez a leggyakrabban előforduló formája a cisztának. A várandósság korai szakaszában néha létrejön egy sárgatest-cisztának nevezett képződmény, amely a terhesség fenntartásához szükséges hormont állítja elő, így nem szabad hozzányúlni.

Házi praktikák

növényi szerek:

cickafarktea – ülőfürdőnek, pásztortáska - belsőleg

Gyakorlati tanács: ovulációs időben ne menjünk ultrahangvizsgálatra. Egy nagy tüszőt könnyen diagnosztizálhatnak cisztaként.

A homeopátiás kezelést bízzuk homeopata orvosra!

Gyakran használt szerek: **ARNICA MONTANA, MEDORRHINUM, THUJA, LYCOPODIUM, APIS MELLIFICA**

Endometriózis, miómák

Az endometriózis lényege, hogy a méh nyálkahártya növekedésnek indul a méh üregén kívül. Ez a ciklus egyes időszakában erős fájdalommal járhat. A gyermekszülés általában megoldja a problémát, melynek eredetét ma is kutatják. Az endometriózis az esetek többségében kezelhető homeopátiával. Forduljunk olyan homeopata orvoshoz, aki jártas az endometriózis kezelésében! Fontos, hogy a fitoösztrogének és a szója súlyosbítják az endometriózisos tüneteket.

A méhmióma az egyik leggyakrabban diagnosztizált női betegség. Latin neve izomdaganatot jelent. A legtöbb esetben nem okoz problémát, néha azonban felelős az erős menstruációért és alhasi fájdalmakért. A miómák úgy alakulnak ki, hogy a méh szövete jóindulatú burjánzásnak indul. Növekedhet a méh ürege felé, a méh izomzatában, vagy a méh falából kifelé. A tünetmentes miómákat nem szokás kezelni, csak, ha helyzetük miatt megakadályozzák a pete beágyazódását, vagy egy kacson lógó mióma fájdalmakat okoz.

A sebészeti megoldás előtt érdemes megpróbálni az alkati és tüneti homeopátiás kezelést. Forduljunk szakértő homeopata orvoshoz!

Felhasznált irodalom:

dr. Andrew Lockie: The family guide to homeopathy

dr. Laura E. Corio: The change before the change

Szabó Judit: Fordulópont

www.homeomami.blog.hu

Hasznos linkek

www.homeopatia.info.hu ■ www.homeopata.hu

www.cedh.hu ■ www.springmed.hu



Magyarországon először!

Keresse a patikákban negyedévente!

HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN!

The advertisement shows several covers of the 'Homeopátiás Magazin' magazine. The covers feature various headlines and images of people, including a woman, a child, and a woman holding a bouquet of flowers. The text on the covers includes 'Homeopátiás magazin', 'Keresse a patikákban negyedévente!', and 'HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN!'. There are also smaller text elements on the covers, such as 'I lány + 1 fiú boldogság' and 'Miért sir a kisbabom?'.

AJÁNLOTT IRODALOM

A SpringMed Kiadó kiadványai:

Álmodj normális vérnyomást!, Dr. Nagy, 2004, 2. kiad. 2006, 1680 Ft

Fuldok, dagad a bokám – A szívelégtelenség megelőzése és kezelése,

Dr. Dékány, 2006, 2. kiad. 2008, 1980 Ft

Mit okozhat a magas vérnyomás?, Dr. Barna, 2007, 1980 Ft

Ami rajtunk múlik – Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?,

Dr. Cornides, 2005, 1280 Ft

Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatok csökkentése,

Dr. Igazvölgyi, 2005, 2. kiad., 2009, 1980 Ft

Betegségek tünetei – mikor forduljunk orvoshoz?, Dr. Kullmann, 2006, 1490 Ft

A nagy rizikófaktorok – a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése,

Dr. Pados, 2006, 1890 Ft

Hogyan szokjunk le a dohányzásról?, Dr. Kovács, 2007, 1980 Ft

Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak,

Dr. Kovács, 2007, 500 Ft

A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-lelki tényezői és terápiája,

Dr. Óry, 2006, 2980 Ft

Homeopátia a mindennapi gyakorlatban, Boiron–Payre–Ficot, 2006, 3. kiad. 2010, 2980 Ft

Homeopátia napjainkban, Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasi–Dr. Németh–Dr. Zarándi,

2006, 2008, 5. kiad. 2010, 1480 Ft

Homeopátia és a gyermek, Dr. Boulet, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a sport, Dr. M. Dellère–Dr. A. Pasquier, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a kutya, Dr. Issautier–Dr. Peker, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a várandós nő, Dr. C. Rocher, 2009, 1480 Ft

A homeopátia forradalma, D. Ullman, 2010, 2800 Ft

Bevált homeopátiás ajánlások gyakori problémákra [43 homeopátiás protokoll],

M. Boiron – F. Roux, 2011, 2980 Ft

Diabétesz – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Li Xiao-li–Carl Stimson, 2010, 2500 Ft

Ízületi gyulladások – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?,

Wang Hai-long–Carl Stimson, 2011, 2980 Ft

Migrénes fejfájás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Lei–Carl Stimson, 2011,

2980 Ft

Fogyás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Shu-li – Carl Stimson, 2011, 2980 Ft

Schüssler arcdiagnosztikai és terápiás zsebkönyv, Dr. Farkas, 2010, 2. kiad. 2011, 2280 Ft

Komplementer medicina – Kiegészítő és alternatív orvoslás,

Norma G. Cuellar (szerk.) 2011, 2980 Ft

További kiadványainkról minden információ megtalálható honlapunkon:

www.springmed.hu

A SpringMed Kiadó ajánlata!

Ár: 3500 Ft



Ár: 1480 Ft



Ár: 2800 Ft



www.springmed.hu • www.orvoskonyvek.hu

Szerkesztőség és könyvesbolt:

1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64. • Telefon: 279 0527

Fax: 279 0528 • E-mail: info@springmed.hu

OSCILLOCCINUM

...és fűtyülhet az INFLUENZÁRA!



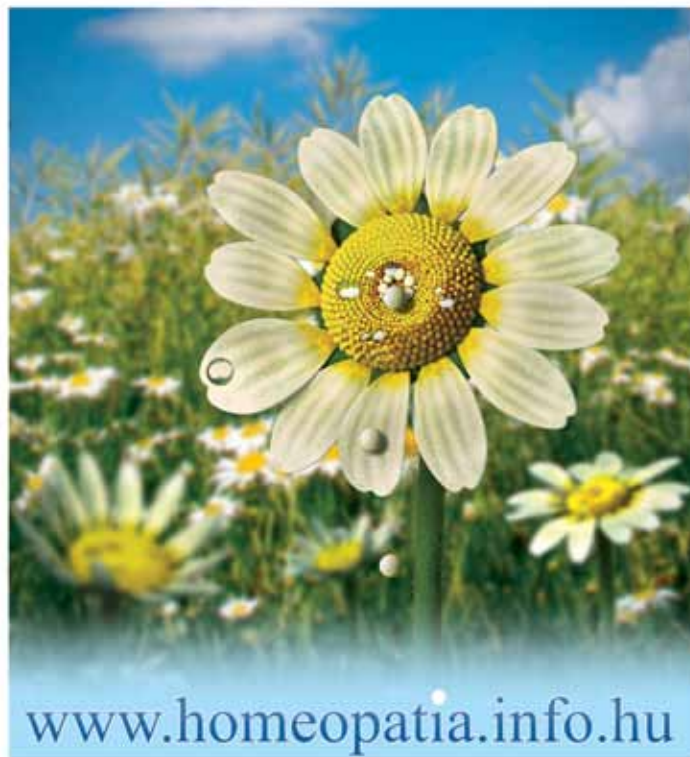
BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.
Superbrands

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.BOIRON.HU



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



www.homeopatia.info.hu

- ▶ internetes homeopátiás oldal
- ▶ homeopátiás szereket tartó patikák listája
- ▶ szerkesztő rovat

- ▶ ingyenes orvoskonzultáció
- ▶ homeopátiát alkalmazó orvosok listája
- ▶ fórum



Tóth Judit
Katolka

Árnigél®

Az izomsérülések és zúzódások méltó ellenfele.

Arnica montana (hegyi árnik) tartalmú **bőrnyugtató**, és **hámregeneráló** hatású gél, **véraláfutás, zúzódás, izomfáradtság** kezelésére.

BOIRON®
HOMEOPÁTIA

A SZELID GYÓGYMÓD.

Superbránds

www.boiron.hu



Kapható a gyógyszerárakban és a  kereskedőházban!