

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

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

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

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

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

## Епидемия от стрес

ПРЕДИ НЯКОЛКО ГОДИНИ забелязах странно заглавие в *Ню Йорк Таймс*: „Новата съвременна жена – амбициозна и хилава“. Статията критикуваше определени популярни телевизионни предавания, задето създават героини, които са упорити, невротични, склонни към тревожност и недохранени. Авторът ѝ заклеяваше подобни предавания от загриженост, че зрителите ще пожелаят да подражават на „амбициозните и хилави“ ролеви модели. Макар заглавието да беше очевидно обобщение на американските жени, то не бе лишено от основания. Аз съм западна жена, която в същото време е доктор по източна медицина. През годините съм се убедила, че медицинските проблеми на повечето жени, търсещи помощта ми, се коренят в нарушаването на хормоналния баланс, предизвикано от твърде много работа, много малко физическа и емоционална храна, до голяма степен именно както при въпросните слаботелесни героини. Нещо повече, нарушенията продължават дълго време. Не говоря само за жени в менопауза. Говоря за жени от всички възрасти, жени, чиито проблеми варират от болезнен цикъл, промени в настроението, умора и безсъние до безплодие, фиброиди на матката (миоми), горещи вълни, сърдечни заболявания и остеопороза. Докато западната медицина набляга на отделните сфери на влияние и функции на хормоните в организма, източната подчертава контекста, в който те съществуват, и взаимодействията помежду им. Обединявайки източната и западната перспектива, виждаме два основни типа хормони, които влияят на женското здраве – стресови хормони и полови хормони.

Правилното им балансиране ни дава изобилие от енергия, по-дълбок сън, по-здравословен менструален цикъл, по-щастлива нагласа, по-лесна менопауза, по-здраво сърце и кости и още много, много благотворни ефекти. Когато преживяваме стрес (независимо дали сами си го създаваме), организмът ни отделя допълнителни стресови хормони, докато „опасността“ премине, и с това разстройва хормоналния баланс. Когато целият ни живот е изпълнен със стрес, дисбалансът става хроничен. Изцелението започва, заживеем ли по начина, по който действително искаме да живеем. Тогава изпитваме по-малко стрес и нивата на стресовите хормони в кръвта намаляват. Когато стресовите хормони се успокоят, половите хормони имат по-добри шансове да работят както трябва, а ние се радваме на благоденствието, носено от балансираните хормони.

### **Как стигнахме до това положение?**

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

„Боен клуб“,

по романа на Чък Паланюк

Много съвременни жени бъркат чувството да си под стрес, с енергичността, а пълненето на стомаха с баласт – с приемането на истинска храна. Смятаме, че една жена има много енергия, ако е едновременно футболна майка и има кариера и пълен график. Тя започва да тича призори и не се спира да откъне до късно вечерта, ако изобщо има възможност да си почива. От време на време изяжда някаква бърза храна, поничка или дори нещо полезно, но го изгълтва, само за да се подкрепи, така че да може да продължи да тича. Тя е човешкият еквивалент на зайчето на „Дюрасел“. Водена е от потребността (или „амбицията“, както я наричаше авторът на статията) да свърши всичко. Но от гледна точка на източната медицина нейното здраве става все по-крехко и „хилаво“.

Източната концепция за енергия е съвсем различна от тази на нашето западно зайче на батерии. На изток енергията се нарича *чи*, или *прана* и представлява жизнената сила. Познавате ли жена, която практикува тай чи или чи гун? Ако да, значи знаете как тя изразходва енергията (жизнената си сила) пестеливо и ефективно, като продължение на покоя на ума си. Такава жена подхранва жизнената си сила с пълноценна, прясно сготвена храна, която е подходяща за нея, с дишане на чист въздух и с добра компания около себе си. Тя има баланс в живота си. Този баланс от своя страна също *влие* върху живота ѝ: спокойствието ѝ се отразява на нивата на хормоните ѝ. Те също са балансирани. Тя е щастлива и здрава. Нейната жизнена енергия, или *чи*, е силна и тече безпрепятствено. По-късно ще се спрем по-задълбочено на идеята за *чи*, или *прана*. Засега нека се върнем на нашето злощастно зайче на батерии. То се нуждае от помощ. Едно е да преживееш напрегнат период на голям стрес за ден, седмица, месец или дори два месеца. Това се случва на всички ни и тялото, умът и духът ни могат да се възстановят от него. Понякога можем да ги торМОЗИМ без сериозни последствия дори година или две. Когато преживяваме напрегнат период, ние оцеляваме „на кредит“, черпейки от резервите на доброто си здраве. След като стресовият период отmine се прегрупираме и възстановяваме.

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

Източната медицина ни учи, че хората са аспект на природата и са подчинени на нейните закони. Умът ни е индивидуално огледало на космичното съзнание, а тялото ни е

микрокосмос, отразяващ състоянието на света около нас. Каквото се случва в едното, се отразява в другото. Вижте например какво се случва в макрокосмоса на икономическия свят. Когато претърпяваме финансова криза, често предизвикана от харченето години наред на повече пари, отколкото имаме, става все по-малко вероятно да възвърнем изцяло икономическото си здраве.

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

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

Дългосрочното претоварване на клетките със стресови хормони нарушава хормоналния ѝ баланс и поставя началото на куп болести. Да, някои стресови фактори са извън нашия контрол: смъртта на близки хора, природните бедствия, загубата на работа. Но други бихме могли да облекчим, като например стреса, предизвикан от представите ни за света и ценностите ни, от избора ни на това, кое смятаме за важно или желателно в живота си и усилията ни да постигнем тези неща. Кредитните проблеми отчасти се причиняват от убеждението ни, че имаме нужда от повече, отколкото можем да си позволим. За да се сдобием или да постигнем тези неща, ние изпадаме в състояние на стрес толкова редовно, че то се превръща в навик. И както е с всички навици, скоро спираме да забелязваме, че го правим. Стресът става хроничен и може дори да не осъзнаваме, че той не е естественото ни състояние.

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

### **За мен ли става дума?**

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

Подскачат ли, когато звънне телефонът?

Изпитвате ли безпокойство, когато проверявате електронната си поща?

Тревожите ли се за неща, които евентуално могат да се объркат по-късно през деня, през седмицата, през месеца или през годината?

Често ли изпитвате безпокойство, стрес или тревога без конкретна причина?

Често ли изпитвате безпокойство, стрес или тревога по каквато и да било причина?

Често ли се тревожите за близките си?

Страдате ли от панически пристъпи?

Страдате ли от депресия?

Изложени ли сте на замърсители или токсини от околната среда като миризливи бои, пластмаси, заводи, градско замърсяване, строежи или ремонти?

Имате ли някои от следните симптоми, свързани с менструалния цикъл: главоболие, променливо настроение, акне, подуване на корема, запек, усилено или оскъдно кръвотечение, болезнени спазми, нередовен цикъл, болка при овулация, кървене между циклите?

Използвате ли някакви синтетични хормони, като противозачатъчни хапчета, медикаменти за фертилност, хормонозаместителна терапия за симптоми на менопауза?

Страдате ли от горещи вълни, безсъние, сърцебиене, ускорен пулс, проблеми с щитовидната жлеза, понижен имунитет, безплодие, сърдечно заболяване, остеопороза, рак, диабет, изтощаване на надбъбречните жлези или ендокринни смущения?

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

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

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

## Как да променим курса

Първата стъпка към постигането на хормонален баланс е да го проумеем.

Повечето хора, включително и лекари, не са много наясно с хормоните. Наличната информация е едновременно подробна и противоречлива. Ако искат да разберат как се отразяват хормоните на почти всички аспекти на здравето ни, здравните специалисти трябва да положат извънреден труд. Има обаче прост начин да схванем какво правят тези важни биохимични вещества. Най-общо казано, хормоните могат да бъдат разделени на две лесноразбираеми категории, които в традиционната китайска медицина (ТКМ) се наричат *ин* и *ян*. Ще ги разгледаме в Част първа. Идеята ми е да не се налага да учите нищо сложно или научно.

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

здравето се крият в сложни решения – може би древна рецепта, изискваща смесването на пепел от рядък скъпоценен камък с прах от скъп корен. Понякога е необходимо дългогодишно обучение и много опит, за да открием, че тайните се коренят в съвсем простички неща. Здравето и щастието ни се крепят на три стълба: хранене, начин на живот (в това число и физическа активност) и справяне със стреса. Когато някой от тези стълбове се пропука, болестта може да се вмъкне и да пусне корени.

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

Един от полезните ефекти от подобряването на навиците е, че така често можем да избегнем лекарствата и операциите. Няма спор, че понякога те са наложителни. Те спасяват живот. Но операцията може да има усложнения, а лекарствата често са съпроводени от вредни странични ефекти. Накрая може да се сдобиете с повече проблеми, отколкото сте имали в началото. През 2002 г. например *Journal of the American Medical Association* отчита, че само в болниците в САЩ всяка година умират 106 000 души като пряко следствие от странични реакции на правилно предписани медикаменти. Не се включват смъртните случаи в резултат от правилно изпълнени операции, зле изпълнени операции или неправилно предписани лекарства. Фактът, че правилно предписаните медикаменти и лечения могат да причинят болест и смърт в толкова внушителни размери може би изглежда като нарушение на Хипократовата клетва в частта ѝ „да не вреди“. Те се използват рутинно като първи подход на лечение, вместо да се прибегне до други, по-малко инвазивни средства като начин на живот, хранене и др.

В оригиналната клетва, заедно с въздържанието от нанасяне на вреда, Хипократ се заклева „да препоръчва на болните подходящ здравословен режим според своите познания и преценка“. Източната медицина почива изцяло върху основите на здравословния режим. Разбира се, понякога се налага хирургична или фармакологична намеса, или пък ползването на билки и други природни средства, но ние прибягваме твърде често до тях, когато е възможно да постигнем същите или по-добри резултати и то без отрицателните им странични ефекти, само с помощта на източната медицина, която подхожда към физическите и емоционалните разстройства на първо място с промяна в начина на живот и хранене.

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

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