



# TÁPLÁKOZÁS ÉS A REPRODUKTÍV SZERVEK EGÉSZSÉGE

BUDAPEST

2011.06.04.



# Endometriosis, mint életmód

Endometriosis esetén az akadémikus orvoslás a tüneteket, a kialakult cisztákat, elzáródásokat, hormonális elváltozásokat sebészi úton, és mesterséges hormonokkal kezeli, de gyógyítani nem tudja.

Ezek az eljárások a tüneteket kezelik, de ha a tünetek okát nem szüntetjük meg, akkor azok újra és újra visszatérnek.

Életmódunkká válik a nőgyógyászunk rendelőjében való várakozás, hormontabletták szedése, vagy épp injekciók beadása, kórházba vonulás, műtét, műtét utáni lábadozás, rendszeres fájdalmak. Lázasan keresgéljük a görcsoldókat, már-már ultrahang és laborlelet függővé válunk. Kívülről tudjuk az aktuális progeszteron, prolaktin és egyéb hormonszintjeinket, CA125 tumormarkerünket, miközben rokonaink folyton azt kérdezik:

‘Ti nem akartok még babát?’ ‘Mikor lesz már baba?’

**Életmódunkon változtatnunk kell, ha nem akarjuk, hogy az endometriosis uralja életünket.**

Fizikai, mentális, emocionális tüneteink eredete a mindennapi étkezésünkben, életmódunkban keresendő.

# Reproduktív szerveket gyengítő ételek

**TOJÁS, HÚSFÉLÉK, SÓS ÉTELEK, KEMÉNY SAJTOK, SÜTŐBEN SÜLT ÉTELEK (kenyér is)**

Ha hosszú ideig és rendszeresen fogyasztják a hölgyek ezeket az ételeket, a reproduktív szerveik túlságosan feszessé, összehúzódóvá, keménnyé és rugalmatlanná válnak.

Ezek az ételek sok zsiradékot, olajat tartalmaznak így elzáródások, lerakódások keletkeznek a reproduktív szervek területén (petevezeték elzáródás, ciszták, miómák, polipok, más tumorok).

A petefészekben, petevezetőkben, méhben lerakódó zsiradékok

- ovulációs problémákat okoznak
- rossz minőségű, terméketlen petesejteket eredményeznek
- a petevezetők megrövidülhetnek a lerakódásoktól, megcsavarodhatnak, törések keletkezhetnek bennük, ezáltal elzárva a petesejt útját a méh felé
- a méhen belül a zsiradékokból származó lerakódások csomók, jó és akár rosszindulatú tumorok kifejlődéséhez vezetnek
- a menstruációs ciklus megváltozhat, rövidülhet, és igen fájdalmassá válhat, vagy akár kimaradhat hosszabb, rövidebb időre

# Reproduktív szerveket gyengítő ételek

**CUKOR, CUKROS ÉTELEK, JOGHURT, TEJ, ÜDÍTŐK, GYÜMÖLCSLÉ, SOK GYÜMÖLCS, FEHÉR LISZTBŐL KÉSZÜLT TERMÉKEK**

Éppúgy káros hatással vannak a reproduktív szervekre.

Ezek túl lazává, tágá teszik a szerveket, gyengítik a vér minőségét és ezek is elősegítik a zsiradékok lerakódását.

Ahelyett, hogy egy erőteljes, jó minőségű petesejt érlelődne, több, de életképtelen petesejt termelődését eredményezik, általánosságban **rontják a petesejtek életképességét.**

Ha hosszú ideig fogyasztunk ilyen ételeket, akár **leállhat a petesejtek termelődése.**

A petefészkek külső területén **ciszták jöhetnek létre.**

A petevezetékeken zsiradékok rakódnak le, a keringés romlik, pangás jön létre, **elzáródások alakulnak ki.**

A méh külsején is zsíros lerakódások jönnek létre, amely tovább terjed az egész kismedence területén.

Ezek az ételfélék **hűtő hatásúak a testre, fázósak leszünk, gyengítik a testet,** a szexuális libidót, vágyat csökkentik.

A **menstruáció késedelmét okozhatják,** meghosszabbíthatják a ciklust.

A vércukorszintet erősen ingadozóvá teszik, inzulin rezisztenciához, **cukorbetegséghez vezetnek,** depresszív és hiperaktív állapotok váltogathatják egymást.

# Reproduktív szerveket gyengítő ételek

Az említett változások természetesen mind **megnövelik a fertőzésekre való hajlamot** is, továbbá azt, hogy ezek a fertőzések könnyen szétterjedjenek a reproduktív szervek területén, és a testben, amelynek következtében a kigyógyulás igen lassú, a kezeléseket ellenére állandóan visszatérő fertőzésekkel kell számolnunk. Ez az állapot **hegek, összenövés kialakulásához vezet.**

**Mentális és érzelmi egyensúlyunk is megbomlik**, ingerlékenység, indulatosság, feszült hangulat jellemezheti az egyensúlyából kibillent nőt pl. menstruációt megelőzően.

Ha valamennyi felsorolt ételféle fogyasztása jellemzi táplálkozásunkat, az a felsorolt állapotok, tünetek különféle kombinációihoz vezet.





# Étkezésünk és a hormonális egyensúly

Ha a helytelen étrend mellett még szintetikus hormonokat tartalmazó fogamzásgátló tablettákat is szedünk, vagy egyéb hormonkezelésben részesülünk, akkor a reproduktív szerveinken túl még a hormonális rendszerünk egyensúlya is megbillen.

A szintetikus hormonok megváltoztatják az agyalapi mirigy és a reproduktív szervek saját hormonkiválasztását. Ez nem csupán a reproduktív szervek működésére van káros hatással, hanem az egész testre, általános közérzetre.

Azáltal, hogy a reproduktív szervek kémiai egyensúlya megbomlik, csökken a termékenység.

**A zsiradékok blokkolhatják az endokrin rendszer működését,** így a hormonszekréció csökken, vagy extrém esetben leáll egyes hormonok termelődése. Az FSH és LH, valamint ösztrogén és progeszteron hormonok termelődése megváltozik, finom egyensúlyuk felbomlik.



# Táplálkozás és a reproduktív szervek egészsége

Ahhoz, hogy reproduktív szerveink megfelelően működjenek étellel, vitalitással teli tápanyagokra van szükségük.

**A termékenység megtartását, növelését 'termékeny', azaz élő ételek biztosítják.**

MELYEK EZEK AZ ÉTELEK?

A **teljes gabona** képes arra, hogy a földre elültetve kihajtsa, és új növény fejlődjék belőle.

A **babfélék, olajos magvak** éppúgy képesek erre.

A **friss zöldségek** teli vannak étellel.

Az általunk elfogyasztott ételek életképessége, az hogy képesek új növényt fejleszteni, növeli a mi életadó képességünket.

A leölt állatok húsa, a sajt, a joghurt, a tej, a cukor, a zacskós leves, a konzerv nem hajt ki hiába ültetjük el.

Csökkentjük vitalitásunkat, termékenységünket, ha feldolgozott, sterilizált, kemikáliákkal szennyezett, természetellenes, mű ételeket, többségében élettelen ételeket fogyasztunk.

# Mit (t)együnk az egészség helyreállítása érdekében?

Étkezésünk álljon teljes értékű gabonák, helyben termő, az évszaknak megfelelő zöldségek és babfélék fogyasztásából. Ezeket egészítse ki egy kevés idénygyümölcs, olajos magvak (szezámmag, tökmag), diófélék (mandula, török mogyoró...), kevés zsírmentes hal...

Egy precízen összeállított és betartott diéta hatása már 1 hónap alatt érezhető, 4-6 hónap elteltével pedig már labor eredményeink, UH leleteink is remekül mutatják a jelentősen javuló, vagy akár már gyógyult állapotot mindenféle hormonkészítmény, sebészeti beavatkozások nélkül.

Eleinte gyógyitalokra, speciális gyógyító ételekre, házi fürdőkre, borogatásokra szükségünk lehet, hogy segítsük szervezetünk regenerációját. És természetesen a megfelelő testmozgás szerepéről sem szabad megfeledkeznünk.

Diétánk kezdeti szakaszában a könnyebb átállás, gyorsabb siker érdekében érdemes makrobiotikában jártas tanácsadó segítségét kérnünk menünk összeállításához.



# Mit (t)együnk az egészség helyreállítása érdekében?

Endometriózis kialakulásáért saját életmódunkat, életvitelünket tehetjük felelőssé, de a jó hír az, hogy ezen mi magunk változtathatunk, és tehetünk az egészségünk helyreállítása, vagy megőrzése érdekében.

Együk egészségesre magunkat!

