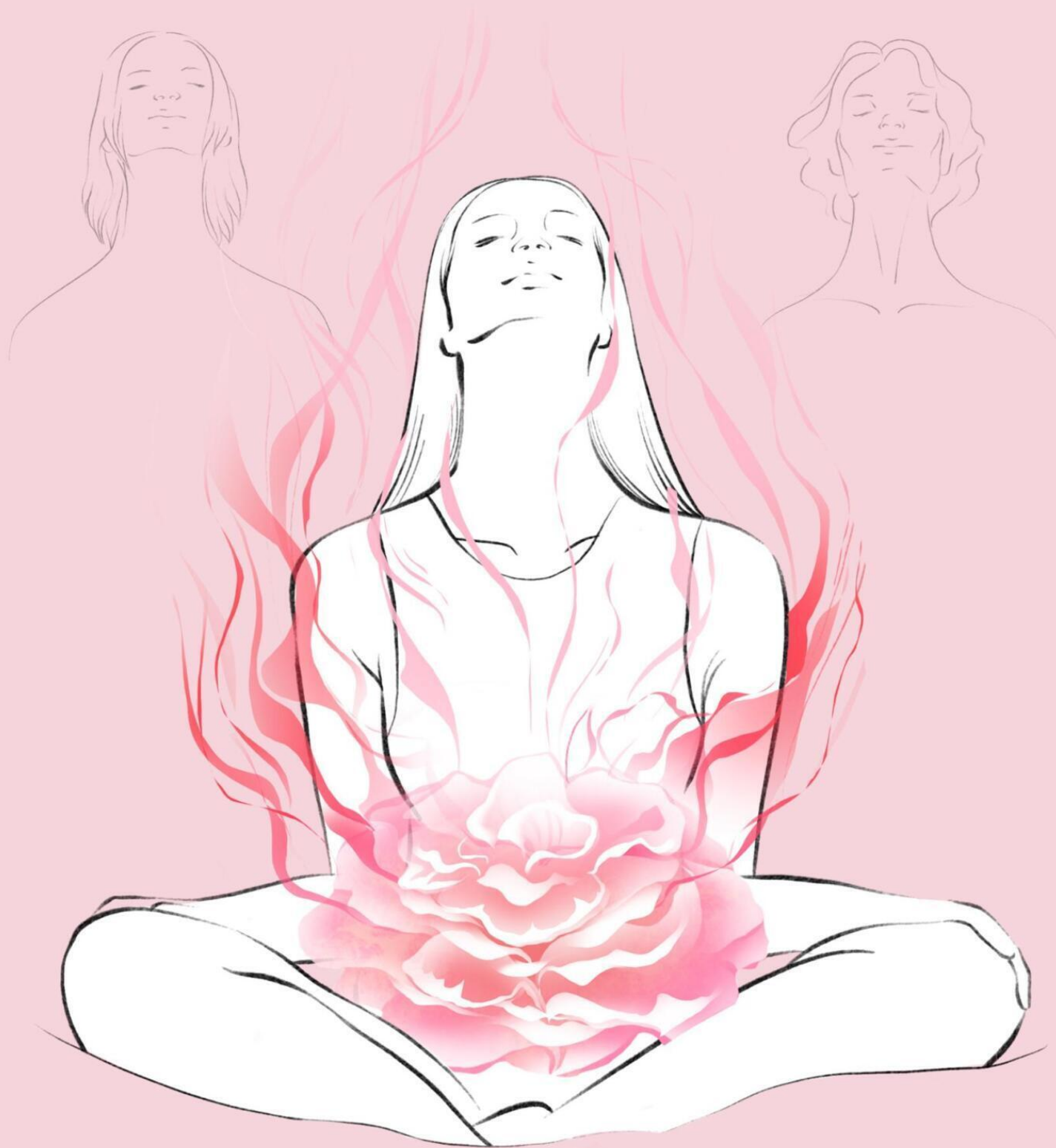


Наталья Волкова



Между нами, девочками...

Секреты женского здоровья

Наталья Волкова

Между нами, девочками...
Секреты женского здоровья

«Автор»

2023

Волкова Н.

Между нами, девочками... Секреты женского здоровья /
Н. Волкова — «Автор», 2023

Эта книга - исследование загадочного мира женского здоровья, куда вы отправитесь под чутким руководством автора, гинеколога и психолога, с богатым опытом работы. Открывая шаг за шагом тайны женской психики, вы получите ключ к своему физическому здоровью и обретете радость материнства, как это уже сделали сотни счастливых женщин. Каждая глава содержит бесценный опыт: от простых методов самодиагностики до информационной терапии с иллюстрациями и примерами из практики автора. Описание метода «Психея» понятно для неспециалистов, а его практики легко применимы в домашних условиях. Книга станет источником вдохновения для обретения любви к себе, начиная с юных девушек до мудрых женщин старшего возраста. Это ваш компаньон в заботе о себе и обретение гармонии тела и психики для счастливой судьбы.. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Волкова Н., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	6
От автора	7
Введение	8
Глава 1. Физиология и психология здоровой женщины	10
Женское тело – вершина творения	10
Менструальный цикл – показатель благополучия	14
Особенности женской психики – они прекрасны	17
Гармония тела и души – основа здоровья	19
Глава 2. Нарушения женского здоровья	22
Синдром предменструального напряжения – хронический стресс	22
Климакс – мудрость женщины	26
Мастопатия – неправильные ценности	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Наталья Волкова

Между нами, девочками...

Секреты женского здоровья

Моей маме – Великой Женицине – посвящаю...

Чтобы лечить и лечиться, нужна вера.

Без нее – никак.

Расул Гамзатов

Женицина – с нами, когда мы рождаемся,

Женицина – с нами в последний наш час.

Женицина – знамя, когда мы сражаемся,

Женицина – радость раскрывшихся глаз.

Первая наша влюбленность и счастье,

В лучших стремлениях первый привет,

В битве за право – огонь соучастия,

Женицина – музыка. Женицина – свет.

К. Бальмонт

Предисловие

Книгу «Между нами, девочками...» написала Наталья Николаевна Волкова, доктор медицинских наук, профессор акушерства и гинекологии, работающая по избранной специальности более тридцати лет.

Еще со студенческих лет она отличалась творческим подходом к своей профессии, поэтому постоянный поиск новых эффективных методов врачебной помощи является до сих пор ее кредо. Ни на минуту не забывая об однажды данной клятве «Не навреди!», автор применяет в своей работе те способы лечения, которые не оказывают вредного воздействия на организм человека. Такой подход в настоящее время является наиболее правильным, потому что воздействия окружающей среды значительно подорвали защитные силы человека.

Обучая студентов и врачей на кафедре акушерства и гинекологии Амурской государственной медицинской академии, автор личным примером способствовала формированию гуманного отношения к больным, и такое отношение являлось крепким фундаментом для их выздоровления. Применение многих гинекологических методов способствовало физическому выздоровлению пациенток, но вызывало у них психологическую травму. Поэтому, будучи уже опытным врачом, выполняющим самые сложные хирургические вмешательства, автор продолжает учиться и овладевает современными методами психологической коррекции и психотерапии, чтобы оказывать помощь своим пациенткам в полном объеме. Результатом этого огромного труда стали сотни случаев успешного лечения больных без применения сильнодействующих медикаментов и оперативного вмешательства. Такой комплексный подход к лечению больных оказался эффективным и способствовал излечению доброкачественных опухолей женских половых органов и, в конечном итоге, рождению здоровых детей.

В книге автор щедро делится опытом своей практической работы. Популярность изложения делает книгу вполне доступной для понимания широкого круга читателей, начиная уже с подросткового возраста. Эти знания позволяют многим женщинам стать здоровыми и счастливыми.

Научная ценность книги заключается в разработке нового взгляда на происхождение женских болезней, причиной которых в большинстве случаев являются стрессы и отсутствие у женщин навыков поддержания своего здоровья. Разработка автором оригинального метода лечения с учетом психологических особенностей женщины и степени нарушения у нее физических функций при гинекологических заболеваниях – это новый взгляд на природу человека в целом. Автор впервые ввела термин «психогинекология», обозначив таким образом целое направление в данной специальности, где тело и психика женщины рассматриваются в гармоничном единстве при диагностике и лечении гинекологических заболеваний.

Первое издание книги вышло под названием «Популярная психогинекология» и завоевало сердца сотен женщин, которые обрели счастье материнства благодаря осознанию ответственности в улучшении качества своего здоровья.

Второе издание, переработанное и дополненное главой, посвященной гинекологическим заболеваниям у девушек и женщин старшего возраста, позволит значительно расширить целевую аудиторию читателей. В заключение хотелось бы пожелать автору дальнейших творческих успехов.

Е. А. Бородин, доктор медицинских наук, профессор

От автора

Идея написать эту книгу возникла при индивидуальной работе с пациентками, страдающими от гинекологических и акушерских заболеваний. Эти заболевания были настолько тесно связаны с имевшимися у женщин психологическими проблемами, что порой трудно было разделить их. Тогда возник вопрос: «А надо ли разделять?» Пришлось в корне изменить свою жизнь и с учебных лекций перед большой аудиторией студентов старших курсов и врачей переключиться на индивидуальные беседы с каждой пациенткой лично. Накопился бесценный опыт, который помог мне осознать, насколько еще несовершенно и недоступно большинству людей наше медицинское просвещение. Чаще всего пациентки получают негативную информацию о болезни от врачей и знакомых, и к страху перед уже возникшим заболеванием присоединяется тревога за возможные осложнения. Страх загоняет больных в ловушку, из которой самым разумным выходом считается быстрее сдаться на волю врачей. Но сдавшийся бездействует!

Зная не понаслышке о чрезвычайном трудолюбии и высокой квалификации своих коллег по профессии, все же не могу согласиться с некоторыми из них в том, что больной отводится лишь пассивная роль в процессе выздоровления. Многие больные искренне хотят быть здоровыми и готовы помогать врачу. Указать им путь к здоровью можно, лишь говоря на одном языке. Если эта книга позволит улучшить взаимопонимание между врачами и их благодарными пациентками, я буду считать свою задачу выполненной.

Пользуясь случаем, хочу склонить голову в память о мудром учителе, Юрии Борисовиче Темпере, укрепившем мой дух на трудном пути поиска истины. Его отношение к своим ученикам и последователям не знало себе равных. Вот уже несколько лет его нет с нами, но его идеи продолжают жить и нести счастье людям.

Бесконечно признательна талантливому психологу Татьяне Шепель и социальному антропологу Ольге Курсовой, творческим людям, с которыми мне посчастливилось работать. Результатом такого сотрудничества стала уверенность в правильности избранного мною пути.

Особенные слова благодарности Махмуду Ахмеджанову, моему мужу, за терпение, любовь и финансовую поддержку.

Признательна моим соратникам, всем членам Амурской региональной общественной организации «Ноосферное образование», которые в течение многих лет пропагандируют в обществе здоровый образ жизни. Своей преданностью делу они способствовали появлению этой книги.

Также я благодарю всех своих пациенток, вставших на путь самосовершенствования и воплотивших в жизнь мою теорию. Став здоровыми и счастливыми, они на собственном примере показали окружающим людям, что методы оздоровления доступны для практического использования в повседневной жизни. Спасибо за веру в успех нашего общего дела. Эта книга для вас и о вас.

Введение

Многие годы практики в области лечения женских болезней позволяют отметить рост числа заболеваний, связанных с нарушением продукции половых гормонов в организме. Анализ нескольких тысяч историй болезней делает очевидным тот факт, что перед возникновением признаков физического заболевания имелись те или иные психологические проблемы, или, как мы их называем, стрессы. Условия внешней среды, а именно: научно-технический прогресс общества и вызванные им нарушения экологии, а также отдаление человека от природы, не способствуют правильному функционированию организма. Здоровье женских половых органов напрямую зависит от состояния психики.

Рождение здоровых детей – это не только физиологический процесс, поэтому знание особенностей женской психологии является основой для продолжения жизни всего человечества. Путь к здоровью лежит через единство и гармонию человека с природой. Достичь гармонии непросто, так как утрачены естественные механизмы взаимосвязи человека с окружающей средой, но сделать это необходимо. Иначе здоровье женщин будет ухудшаться, и на свет будут появляться все более слабые дети.

Гинекология – это наука о женских болезнях, а *психология* – это наука о процессах, связанных с разумом и человеческой душой. Могут ли эти понятия быть и дальше так же разделены, как они разделены в настоящее время? Очевидно, что разделение наук в наше время достигло своего апогея. Все большей признательностью и уважением пользуются те врачи, которые свои специальные знания сочетают с умением психологически консультировать больных.

Судя по сведениям, дошедшим до нас из глубины веков, в древности знали о человеке не меньше, чем сейчас. В учении Пифагора, созданном за шесть веков до Рождества Христова, содержалось такое понимание человеческой души, или, по-гречески, психеи, что за это его школа подверглась гонениям со стороны правителей Древней Греции. Обучать людей тайным знаниям, которыми в то время владели лишь избранные жрецы, не разрешалось.

Прошло много времени, и в эпоху Средневековья известный врач Востока Авиценна провел простой научный эксперимент, доказавший наличие в живых существах душевных процессов. Он поместил овцу недалеко от волка – и через три дня она погибла, хотя физически была здорова. Она погибла от страха, который возник у нее от одного вида хищника.

В начале XX в. Зигмунд Фрейд объединил психологию и медицину и показал, что подсознание человека живет по своим законам. Стресс, пережитый однажды, даже в раннем детстве, не исчезает, а может стать причиной заболевания. Другими словами, заново открыто то, что было давно известно, но находилось под строжайшим запретом власть имущих.

Мы с вами живем в счастливое время, когда стремительно распространяются знания о человеке в его целостности и гармонии. Мировое врачебное сообщество уже давно готово пересмотреть свой взгляд на природу человека как на *единство психики и тела*, так как появились новые данные, которые не могут быть объяснены с точки зрения ортодоксальной медицины. Открытия современной физики показали, что, кроме генетического кода передатчиком информации является генотип энергетического поля, который гораздо объемнее физического и передает по наследству мысли, эмоции и характер. Это называется *подсознанием*, которое и помогает делать выбор в жизни: быть здоровым или больным, добрым или злым, рожать или не рожать детей. Доказано, что психика родителей и их детей находится в тесной взаимосвязи. Стрессы и беспокойство родителей тяжким грузом ложатся на естественные психологические процессы ребенка, деформируя их. Этим объясняют возрастание числа «*болезней цивилизации*» – диатезов и неврозов – у детей.

Среди причин возникновения болезней чувства и эмоции занимают одно из главных мест, а физические факторы – переохлаждение, инфекции – действуют вторично, как пусковой механизм.

Для успешного лечения немаловажна также *психологическая совместимость* больной с лечащим врачом. Если она находит *своего* врача, то его рекомендации обязательно помогут. Желательно, чтобы врач воспринимал пациентку как личность и учитывал особенности ее психики. Как говорил древнегреческий врач Гиппократ, «Врач-философ Богу подобен». Поэтому на рубеже тысячелетий возникла необходимость в формировании нового взгляда на природу заболеваний человека.

Поиск панацеи, то есть средства от всех болезней, не увенчался до сих пор успехом. Механистический взгляд на человеческий организм как на набор отдельных частей или биологическую машину оказался несостоятельным. Каждому врачу известны случаи излечения больных, считавшихся безнадежными в плане выздоровления, при активном участии пациенток в своем исцелении. Какие силы влияют на возникновение и течение болезней и как научиться их использовать на благо здоровья – этот вопрос волнует многих.

С начала 1990-х гг. мы живем в информационном веке, который характеризуется тем, что каждые 18 месяцев количество информации в мире удваивается. Мы буквально пронизаны информацией, и она созидает и разрушает наше тело. Значит, на смену общепринятым методам лечения болезней приходят альтернативные идеи, относящиеся к сохранению и приумножению здоровья человека. Набирает обороты и привлекает все больше приверженцев информационная медицина, ставящая своей задачей укрепление защитных сил организма человека для профилактики болезней. Делать вид, что только новейшее медицинское оборудование будет способствовать рождению здоровых детей, по крайней мере, недальновидно. Приходится признать, что решение вопроса об укреплении здоровья нации находится совсем в другой стороне. Как писал М. Булгаков: «Разруха не на улицах, она в головах людей».

В данной книге представлен альтернативный взгляд автора на данную проблему. Этот взгляд основан на формировании у пациенток и врачей позитивных мыслей и правильных убеждений в сфере здоровья. Предлагается обсудить эти положения в кругу читателей. Чем больше разных людей, независимо от возраста и профессии, примут в этом участие, тем более продуктивным будет процесс оформления нового взгляда в философское направление в области здоровья человека.

Глава 1. Физиология и психология здоровой женщины

Женское тело – вершина творения

Под специфической функцией женского организма подразумеваются способность к продолжению рода (репродукция) и вскармливание потомства. Эти функции обеспечиваются органами деторождения – маткой, яичниками и органами кормления – молочными железами.

Репродуктивные органы женщины расположены внизу живота и защищены костями таза (рис. 1).

В тазу в направлении спереди назад расположены *мочевой пузырь, влагалище*, немного выше его – *матка и прямая кишка*. На рисунке показано физиологическое расположение здоровых внутренних половых органов женщины в состоянии полного психологического благополучия. При правильном расположении матки верхняя ее часть (дно) обращена к передней поверхности тела, в сторону лона. Если возникает неправильное расположение матки, то она отклоняется кзади, в сторону крестца – это называется *загибом матки*.

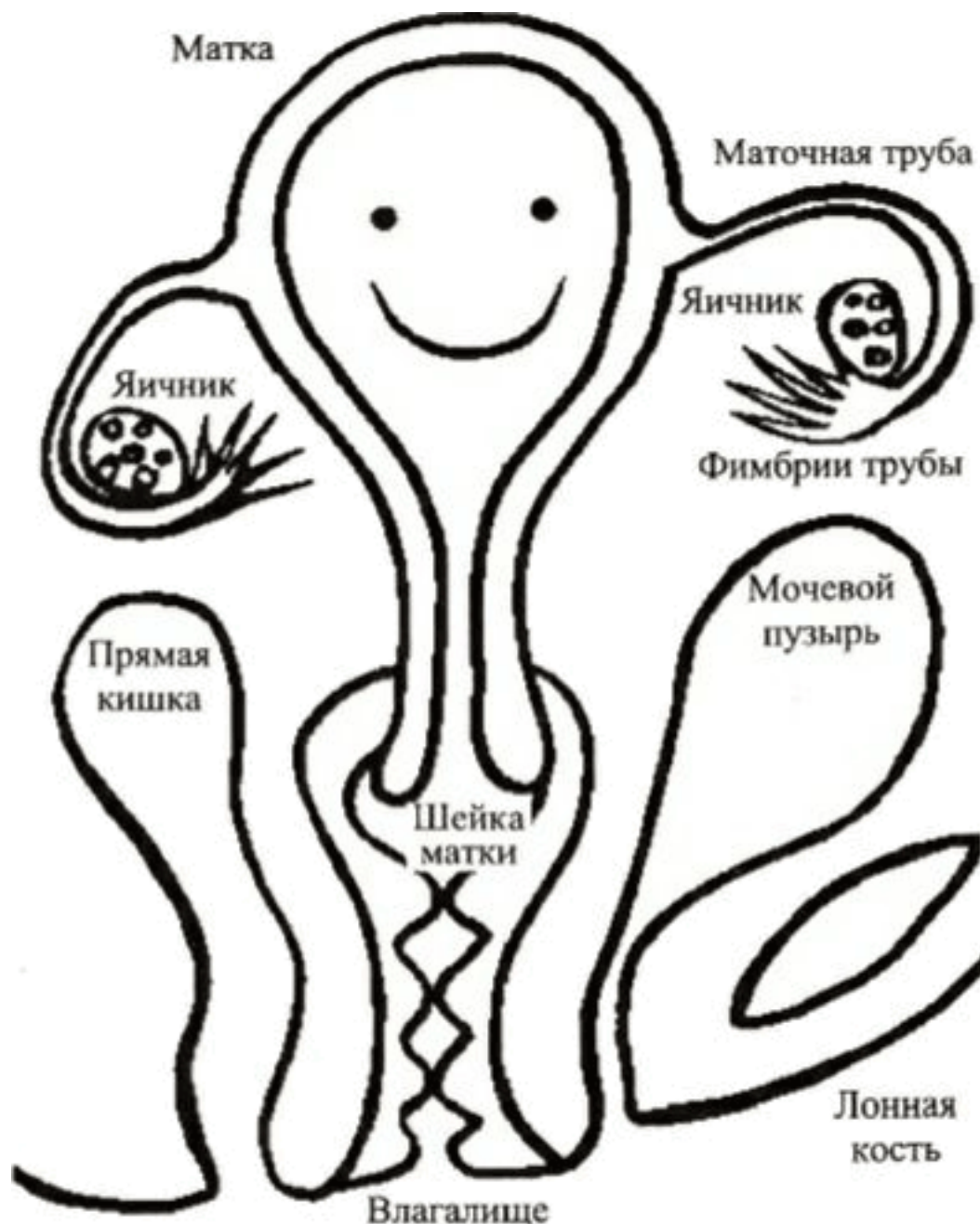


Рис. 1. Здоровые внутренние органы женщины

Маточные трубы, их две – по одной с каждой стороны, обладают способностью «захватывать» яйцеклетку похожими на длинные пальцы бахромками, которые называются *фимбриями*, и передвигать ее по направлению к матке. Правильные сокращения называются «перистальтика», а неправильные сокращения – в направлении от матки – «антиперистальтика», что встречается не так уж редко и может привести к бесплодию или развитию трубной беременности.

Часть матки со стороны влагалища называется *шейкой*, она играет важную роль – защищает полость матки от микробов и удерживает плод в матке при беременности. Во время родов процесс раскрытия шейки матки очень важен, так как именно он определяет болезненность и продолжительность родов. Если запирательная функция шейки слаба, может возникнуть выкидыш. На более поздних сроках беременности сначала могут излиться околоплодные воды – это называется *истмико-цервикальной*, или *шеечной*, *недостаточностью*.

Молочные железы предназначены для вскармливания ребенка в течение первого года жизни. Строение их представлено в виде нескольких железистых долек, которые имеют выводящие молочные протоки, собирающиеся вместе в области соска. Сосок имеет очень много нервных окончаний, и стимуляция его при сосании младенцем способствует продукции и оттоку молока.

Как же регулируются столь сложные и многообразные физиологические функции женского организма? Для этого в организме имеется эндокринная система, состоящая из нескольких желез внутренней секреции. Эти железы схематически изображены на рис. 2.

Главным регулирующим органом является *гипофиз*, расположенный в головном мозге. *Щитовидная железа*, имеющая форму бабочки, и расположенные рядом в области шеи *паращитовидные железы* являются «диспетчерами», отвечающими за основной обмен в организме. Над верхушками почек есть маленькие парные треугольные железы, играющие значительную роль в выработке стрессовых гормонов, – *надпочечники*. *Поджелудочная железа* расположена, как видно из названия, под желудком и отвечает за усвоение углеводов путем выработки важного гормона – инсулина. Самыми главными в женском теле являются половые железы – *яичники*, расположенные внизу живота и защищенные со всех сторон костями таза. Между всеми железами внутренней секреции существует тесная функциональная связь, поэтому расстройство одной из них влечет за собой нарушение функции всех остальных. Эндокринная система осуществляет постоянную связь организма с внешней средой. Поэтому факторы внешней среды – перегревание, охлаждение, вибрации, травмы – оказывают воздействие на организм через работу эндокринной системы.

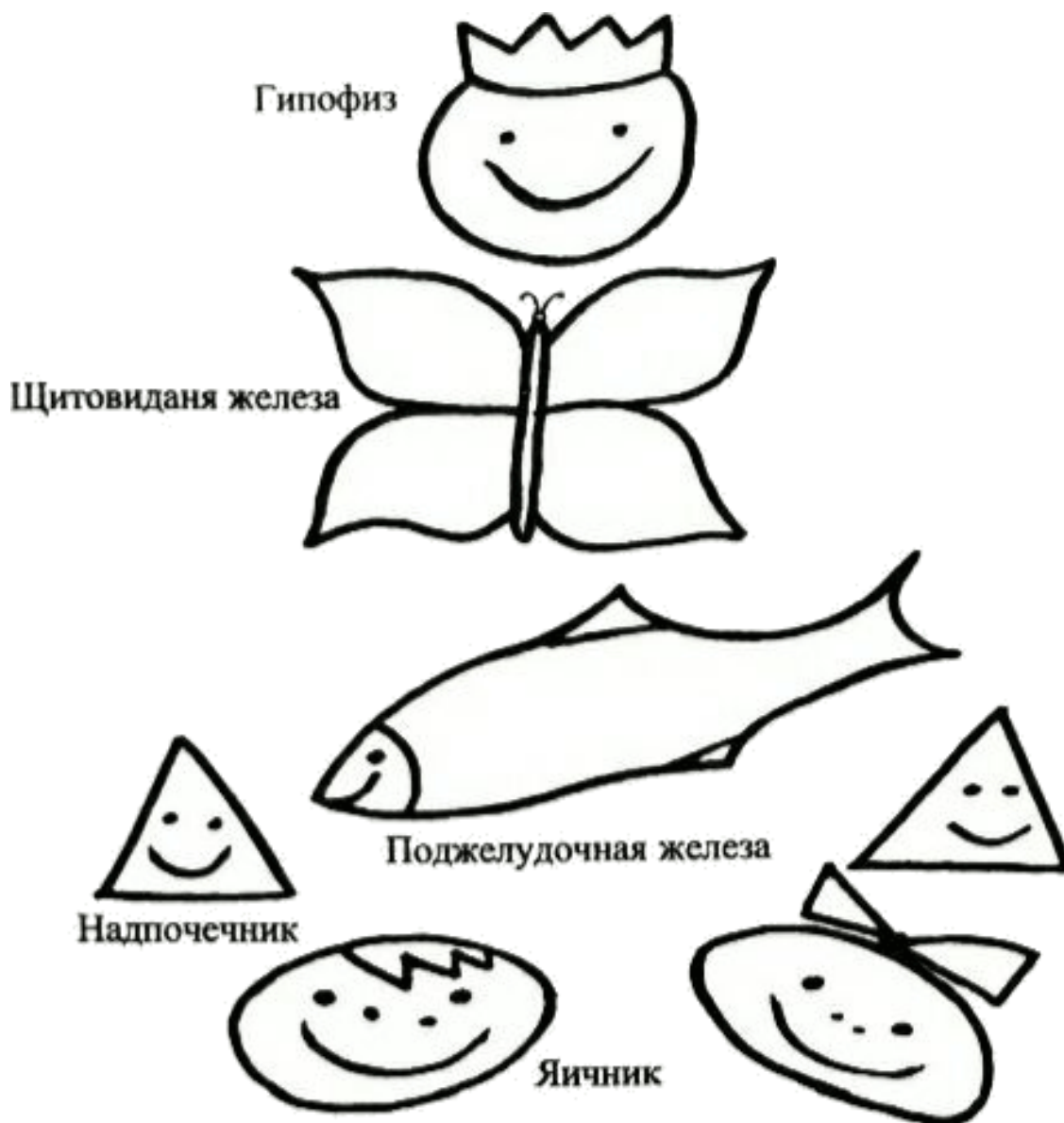


Рис. 2. Схема здоровых эндокринных органов

Яичники являются сложными органами женской репродуктивной системы. От их правильной работы зависят здоровье, внешний вид женщины и способность к воспроизведению рода. Регулярный менструальный цикл обеспечивается ежемесячной работой яичников. Нормальный состав микроорганизмов во влагалище женщины, здоровые молочные железы и наличие в них молока напрямую связаны со стимулирующим действием яичников. Эта регулирующая функция обеспечивается яичниками путем выработки в них женских половых гормонов.

В здоровых яичниках созревает яйцеклетка, которая несет в себе половину генной информации о будущем человеке. Вторая половина информации содержится в сперматозоиде. При слиянии половых клеток (зачатии) они дают начало новому организму.

На основе всего вышесказанного можно судить о важности роли яичников в обеспечении репродуктивного здоровья женщины.

Менструальный цикл – показатель благополучия

Достаточные знания женщины о процессах, происходящих в ее организме, помогут вовремя заметить появление тех или иных нарушений.

Менструальный цикл женщины является естественным отражением лунного цикла и продолжается 28 дней. Еще в древности знали, что регулярность цикла связана со способностью женщины к деторождению и свидетельствует о гармонии с миром.

На Востоке, чтобы подчеркнуть эту естественную связь, цикл называли романтическими терминами, например, в Китае – «лунным потоком», а в Японии – «небесной росой».

Первые менструации начинаются у жительниц средней полосы России в 12–13 лет, на Крайнем Севере – позже на 1–2 года, а у южанок иногда даже в 10–11 лет. Регулярный или ежемесячный цикл устанавливается не сразу, а в течение 6–12 месяцев. Легкие недомогания в дни менструаций в виде ноющих болей в области крестца или внизу живота испытывают большинство девушек. Не стоит лишь преувеличивать их, называя эти дни «критическими», с легкой руки создателей рекламы. В подсознание девушки при этом закладывается установка на кризис и ухудшение здоровья, связанные с менструациями. Мудрое тело пытается как бы избежать ежемесячного «кризиса», в итоге возникают нарушения менструального цикла.

Радостное отношение к появлению менструаций воспитывается у девочки еще до их появления и культивируется в течение всей последующей жизни женщины. В некоторых религиях менструирующая женщина считается «грязной» и не допускается к определенным обрядам. Это относится к разновидности дискриминации женщины в патриархальном обществе и не имеет никакого научного обоснования. Менструальная кровь имеет такой же состав, как кровь во всем теле, поэтому и отношение к ней должно быть одинаковым.

Если отклонения цикла от 28 дней составляют не более 5 дней и ежемесячные кровотечения продолжаются 3–5 дней, можно говорить о *физиологическом менструальном цикле*.

Врачи всего мира договорились считать начало цикла с первого дня менструации, так как его легче всего установить. Некоторые женщины считают циклом промежуток между двумя менструациями, но это неправильно.

Менструация, или ежемесячное кровотечение, в норме протекает безболезненно, а количество крови за все дни не должно превышать 80–100 мл. Менструальная кровь должна быть жидкой, появление сгустков – признак кровотечения.

Организм женщины в течение всего цикла испытывает влияние половых гормонов и постоянно подвержен действию повреждающих факторов внешней среды, поэтому нарушения менструального цикла бывают *скрытые* и *явные*. К первым (скрытым) относятся синдром предменструального напряжения (СПМН) и климактерический синдром (КС), ко вторым (явным) – нарушения менструаций: отсутствие ежемесячных кровотечений, запаздывание на неделю и более, болезненные или обильные кровотечения.

Регулярное ведение *менструального календаря* – это необходимый элемент правильного отношения женщины к своему здоровью. Девушкам с началом первых менструаций лучше сразу приучить себя ежемесячно отмечать в календаре дни кровотечений.

Не все знают, как вести календарь правильно, поэтому познакомьтесь с рис. 3.

Месяц/день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Январь																	
Февраль																м	
Март										м			г				
Апрель											г						
Май											г						
Июнь												о	о			///	///
Июль		р					м			р				///	///	///	///
Август										г		///	///	///	///	///	
Сентябрь				м	о					///	///	///	///	///			
Октябрь		г						///	///	///	///	///					
Ноябрь	м					///	///	///	///	///							
Декабрь	р			///	///	///	///	///									

Месяц/день	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь		г			г				///	///	///	///	///	
Февраль							///	///	///	///	///			
Март		о	о		///	///	///	///	///					
Апрель			///	///	///	///	///							
Май	///	///	///	///	///									
Июнь	///	///	///											
Июль	///													
Август													о	
Сентябрь										м				
Октябрь					г						р			
Ноябрь													г	
Декабрь							р							

Рис. 3. Менструальный календарь (объяснения в тексте)

В тетради с листами в клетку напишите по вертикали месяцы года, а по горизонтали – числа (с 1 по 31 число месяца). Если заштриховать дни менструаций в каждом месяце, то при физиологическом цикле 25–29 дней будет наблюдаться рисунок «левой лестницы», а при длительности цикла 30–33 дня – «правой лестницы». Важно, чтобы «ступеньки» накладывались друг на друга, разрывы между ними свидетельствуют о первых признаках нарушения менструального цикла.

В свободных клеточках условными обозначениями можно отмечать болезненные симптомы, появляющиеся в любой день цикла: головную боль (г), раздражительность (р), увеличение молочных желез (м), отечность (о) и др. Это позволит вовремя заметить неблагополучие и поможет вашему врачу в ранней диагностике вашего заболевания.

Случай из практики. На прием пришла Галина, старшеклассница 16 лет с жалобами на отсутствие у нее менструаций. Она узнала от подруг, что у них уже в течение 2–3 лет проходят регулярные ежемесячные кровотечения. С мамой она по этому поводу не беседует. Обследование показало, что пациентка здорова. Ей была назначена информационная терапия и рекомендованы занятия с психологом Центра. Во время сеансов выяснено, что девушка не хотела становиться взрослой, «потому что женское тело иметь стыдно». Признаки своей «взрослости» она тщательно

скрывала свободной одеждой. Изменялись ее взгляды постепенно, в течение шести месяцев, девушка согласилась с тем, что тело женщины очень красиво. В шестнадцать с половиной лет у нее начались первые менструации, которые девушка приняла с радостью и сразу стала аккуратно вести менструальный календарь.

Внимательное отношение к своему здоровью необходимо каждой современной женщине, так как многие гинекологические заболевания сопровождаются изменением менструального цикла. Об этом более подробно будет рассказано в следующем разделе, из которого вы сможете узнать о причинах возникновения и признаках наиболее распространенных болезней женской половой сферы.

Особенности женской психики – они прекрасны

Опыт работы с женщинами в течение десятилетий гинекологической практики позволяет мне говорить об особенностях женской психики, которые играют важную роль в поддержании здоровья. Эти особенности обусловлены тем, что женщина играет определенные социальные роли совершенно искренне и с полной отдачей.

Первой ролью большинства женщин является *роль матери* не только своих детей, но и всего человечества в целом. Причем не важно, есть ли у женщины свои дети. Она заботится о благополучии всех окружающих ее людей гораздо больше, чем о своем собственном.

Вторая по частоте – *роль труженицы* на благо общества. Женщина играет ее, вкладывая все силы, которых у нее часто не остается на себя. Полюбить себя ей не хватает времени, потому что она трудится не покладая рук, добросовестно выполняя обязательства, связанные с многочисленными социальными нагрузками.

Следующая – *роль жены*. Забота о благополучии семьи наполняет мысли и чувства. Своего мужа наша женщина ставит далеко впереди себя по значимости. Если муж не одобряет каких-либо ее поступков, то, скорее всего, она их совершать не будет. Например, участвовать в самодеятельности или изучать иностранный язык. Не важны причины этого неодобрения, быть может, муж не разобрался в ситуации или ему просто лень присоединиться. Для большинства женщин, даже материально независимых, это серьезный повод отказаться от своих желаний вместо того чтобы навести мосты взаимопонимания с мужем.

И только после всего этого, если остаются силы и время, женщина играет *роль самой себя*. Что это значит? Только то, что свои запросы женщина постоянно подавляет высокими требованиями к себе, напоминанием о необходимости обогреть, накормить, подготовить семейное или общественное событие и так далее. Любимое выражение наших женщин: «Я должна...»

Часто требуется длительная психологическая работа, чтобы обнаружить у женщины глубоко скрытые истинные желания, выраженные словами «я хочу...» Стремление к высокой оценке ее достижений со стороны общества является для женщины тем маяком, к которому она плывет сквозь житейские бури из последних сил. «Синдром отличницы» еще со школьных лет настолько сливается с ее личностью, что она сама не различает, где она настоящая, а где – воспитанная в лучших традициях системы образования. Психика девочек подвергается программированию со стороны педагогов и родителей в виде утверждения – если «кому-то надо», то ты обязательно «должна». Не принято спрашивать: «А чего же ты на самом деле хочешь?» Словно взрослые заранее знают, что ребенок не может хотеть ничего хорошего. Эта система устарела, перестала отвечать требованиям времени, но по-прежнему калечит души наших детей, превращая их в винтики государственной машины.

В школе девочки не получают главного, необходимого для их счастья и здоровья, – понимания того, что только ты сама являешься тем «золотым ключиком», который всю жизнь тщетно ищешь. Расплачиваясь своим здоровьем за невежество, большинство гинекологических пациенток безропотно принимают приговор врача и идут на операционный стол, чтобы удалить ставший почему-то вдруг «ненужным» свой орган.

Большинство женщин находятся также под прессом общественных стереотипов, потому что в детстве не научены делать выбор и нести за него ответственность. Создатели мифов внушают женщине, что выпускной школьный вечер ее ребенка гораздо важнее, чем собственное здоровье. Среди нескольких сотен своих пациенток я не встретила ни одной, которая заплатила бы за программу своего оздоровления теми средствами, которые были отложены на выпускное платье дочери. Это не было бы так печально, если бы такие же точно ценности не формировались и у девушек, будущих матерей. Женщины нескольких поколений искренне убеждены в том, что здоровье не так важно, и вспоминают о нем лишь тогда, когда приходит болезнь.

Случай их практики. Марина Петровна, 44 лет, обратилась с жалобами на кровотечения во время менструаций. Обследование показало наличие у нее опухоли, которая была доброкачественной, но с высокой опасностью перерождения. Она была согласна лечиться, но откладывала начало лечения на несколько месяцев, объясняя свое решение срочной работой и защитой диплома дочерью. После окончания вуза у дочери планировалась свадьба, на которую надо было скопить определенную сумму. «Не беспокойтесь, доктор, я приду к вам позже», – пообещала она. Беседа с дочерью также не дала результатов, та уже заказала дорогое платье. Прямо со свадьбы дочери Марину Петровну увезли на «скорой помощи» с сильным кровотечением, спасти ее, к сожалению, врачам не удалось.

Это крайний случай безответственного отношения к своему здоровью, но многие люди забывают, что речь идет об их жизни. Однако задуматься об этом приходится в определенный момент жизни, и те женщины, которые находят в себе желание изменить свои приоритеты, получают в награду дополнительно к отличному здоровью уважение своих близких и коллег по работе, а также долгую и активную жизнь.

Гармония тела и души – основа здоровья

Человек рожден быть здоровым, реализовать полностью свои способности и жить счастливо. Это план природы, но многие ли наши женщины проживают свою жизнь согласно этому великому творческому замыслу? Нет, конечно. Встает вопрос: кто же несет ответственность за такое невыполнение плана? Если бы на каком-то предприятии не выполнялся план, то были бы срочно приняты меры.

Прежде всего надо понять, почему не выполняется природное предназначение женщины? Она живет как во сне, действуя по привычке. В потоке жизни ее несет течением, и она не успевает понять, что необходимые инструменты для саморазвития и самосовершенствования ей даны от рождения. Жизни не свойственна остановка, поэтому развиваться надо обязательно, ведь если нет развития, то происходит деградация тела и души.

Современные исследования в области физики и перинатальной психологии позволили установить, что у каждой клетки нашего тела существует память. В этой клеточной памяти содержится информация о структуре клетки и ее правильной работе. Для того чтобы эту информацию сохранить и передать новым клеткам, необходимо наличие молекул воды. Ученые доказали, что вода сохраняет информацию путем изменения структуры и пространственного соотношения молекул. Поэтому без воды и не существует жизни на Земле!

Наше тело постоянно пронизывают информационные потоки, которые проходят вокруг и сквозь нас и изменяют структуру воды в клетках. Эта информация бывает только двух видов – созидательная или разрушительная, третьего не дано.

Главным «настройщиком» здоровой структуры воды в теле, фильтром для разрушительной информации является наше сознание. Мыслим мы при помощи слов, и у каждого слова есть свое звучание, обусловленное вибрацией голосовых связок. Эти волны возбуждают определенные структуры клетки, которые запоминают информацию. Значит, мы создаем в своей жизни то, о чем ведем свой внутренний диалог в течение двадцати четырех часов в сутки. Для здоровья важно, чтобы мысли облекались в позитивные слова. Необходимо обновлять свой словарный запас, читая хорошие книги и слушая известных ораторов. Стараться использовать в своей повседневной речи слова, несущие здоровье.

Итак, для запоминания важной информации о здоровье клеткам нашего тела нужны вода и положительные мысли. Вы спросите, неужели так просто быть здоровым? Однако чтобы это реализовать, необходима еще *дисциплина мысли*, то есть способность удерживать ее на правильной «волне». Эта способность воспитывается у человека с детства, а совершенствуется всю жизнь. В быту ее принято называть волей. Стоит отпустить мысли блуждать без контроля со стороны вашего сознания, и они обязательно скатятся в негатив. Это происходит потому, что мысль материальна и обладает определенной частотой вибраций и энергетической массой. Попросту, мысли всегда текут вниз и увлекают вас за собой. Заметив, что мысли у вас в голове невеселые, постарайтесь отследить, с чего начинались эти размышления. Чаще всего окажется, что вначале вы думали о нейтральных вещах, но отпустили мысли бродить где им вздумается, и они, словно коровы без пастуха, забрели в болото негатива.

Теперь становится понятно, что дисциплина мыслей позволяет направлять их вверх, в сторону созидания. Для этого в вашем теле должно быть достаточно энергии. Ее человек получает при *дыхании, движении и правильном питании*. Если сложить все четыре составляющие, получим *квадрат здоровья*, который изображен на рис. 4.

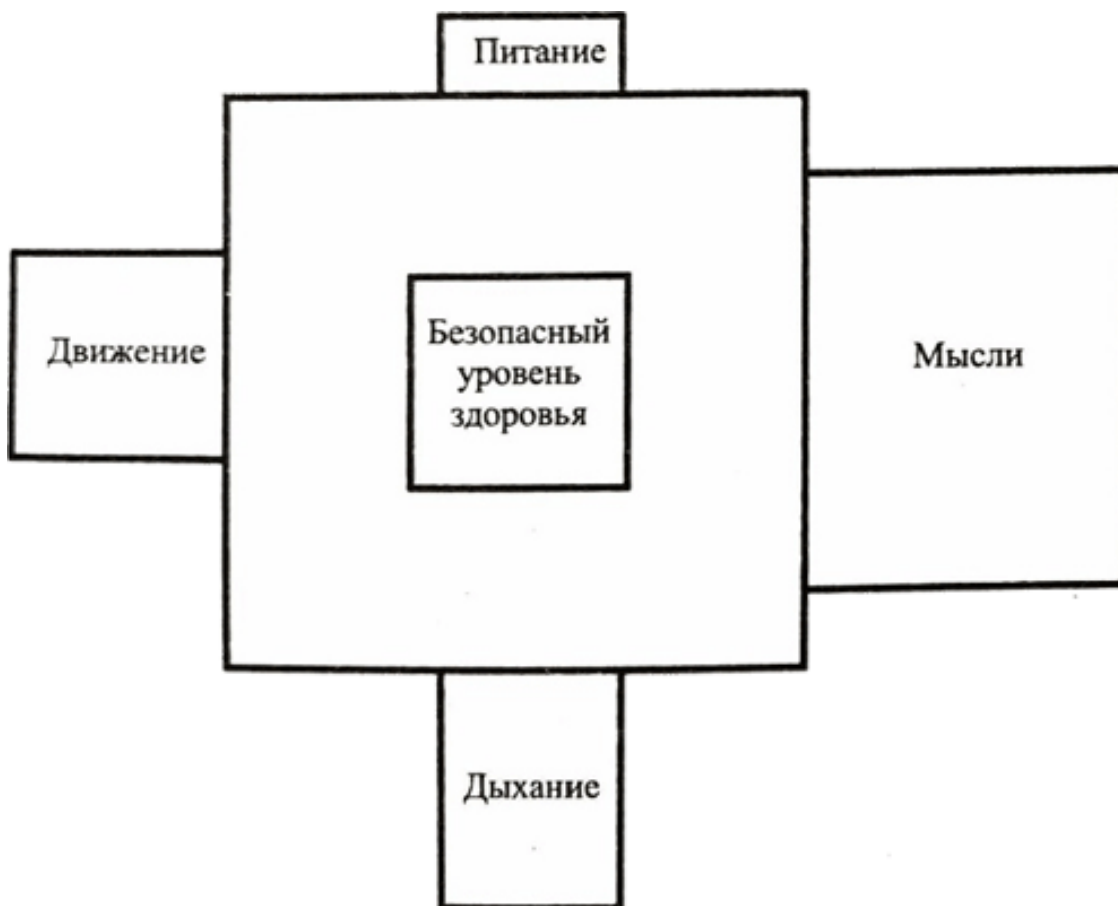


Рис. 4. Квадрат здоровья

Стороны этого квадрата равны, а значит факторы, определяющие эти стороны, имеют равное значение для достижения *безопасного уровня здоровья*, если сокращенно – БУЗ. Других естественных источников энергии нет. Изобретено в настоящее время много искусственных заменителей. Наиболее безобидные из них – кофе, шоколад и некоторые лекарства. Несомненный вред здоровью наносят алкоголь, табак и наркотики.

Правильно дышать не умеет большинство современных людей, потому что в нашей культуре этому не учат с детства. Этот пробел желающие восполняют сами, кто как может, если понимают важность этой составляющей безопасного уровня здоровья.

Двигаться нас учили на уроках физической культуры, от которых мы все стремились «освободиться».

Возможно, это происходило потому, что установленные нормативы не совпадали с нашими желаниями весело побегать и порадоваться жизни. Любые полезные навыки ребенком без радости не усваиваются. Поэтому физические возможности тела наших взрослых современниц далеки от совершенства. Они не обучены связывать движение с радостью, поэтому детская «мышечная радость» у взрослых людей угасает. Как остановить этот процесс?

Большие возможности для творческого подхода к проблемам детства имеются здесь для нашей образовательной системы в плане улучшения занятий физической культурой в детском саду и школе. Давно необходимо сократить время сидения за партой, а математику или английский язык изучать во время подвижной игры. Эти уроки ребенку наверняка понравятся больше. А тот факт, что при этом укрепится его физическое и психическое здоровье, у специалистов не вызывает сомнений.

Привычки питания тоже вырабатываются у человека с детства и диктуются национальными особенностями кухни, климатическими условиями и традициями семьи. Все более

заметное влияние оказывает на детские умы агрессивная телевизионная реклама, от которой их лучше ограждать. В таких условиях говорить о правильном, сбалансированном питании не приходится. Прием натуральных витаминов детьми и взрослыми обусловлен сегодня необходимостью и не является роскошью, как думают некоторые. Для животных производители еще разрабатывают комплексы питания, а для людей их создают лишь единичные компании. Ниша питания у нас в России заполняется продуктами иностранных производителей, хотя сегодня в стране вполне достаточно ресурсов для обеспечения населения качественными пищевыми продуктами, содержащими все необходимые для здоровья вещества.

***Случай из практики.** Ирина, 28 лет, врач, обратилась с жалобами на быструю утомляемость, плаксивость, нарушение сна. На вопрос, какие составляющие здоровья она знает, она ответила, что она знает все про болезни, но слишком мало – о здоровье. Еще она добавила, что в последнее время ей кажется, что мир состоит только из больных людей. Когда для нее был нарисован «квадрат здоровья», пациентка всплеснула руками: «У меня нет ни одной стороны такого квадрата: я не умею правильно дышать, мало двигаюсь, мое питание слишком калорийное и в голове постоянно негативные мысли!» Этого осознания было достаточно для того, чтобы пациентка стала заниматься в «группе здоровья», где приобрела важные навыки. Через год у этой стройной и молодой женщины не осталось и следа хронической усталости.*

Выйти на безопасный уровень здоровья необходимо каждой женщине. Это значит, что если в вашем отделе из десяти сотрудниц девять заболевают во время эпидемии гриппа, то здоровая счастливица именно вы.

Источником энергии и радости для женщины часто является осознание того, что «ты нужна». Однако не стоит впадать в крайности и выходить замуж за первого, кто обратил на вас пристальное внимание. Добраивая образ будущего мужа несуществующими чертами, вы создаете призрачное счастье и готовите почву для обид и непонимания в своей семье, что тоже не улучшает женское здоровье. В таком случае я советую своим пациенткам стать нужной прежде всего себе. Если сразу не получается, повторяйте такую фразу: «Если я живу, меня любит Бог». Чаще спрашивайте себя о том, что вы еще можете сделать хорошего для такой замечательной особы, которую «любит Бог». И делайте все, что послужит укреплению любви к себе и вашему саморазвитию.

Глава 2. Нарушения женского здоровья

Синдром предменструального напряжения – хронический стресс

Гормоны – это специальные белки, образующиеся в эндокринных органах (яичниках, надпочечниках, гипофизе, щитовидной железе) и выполняющие определенную функцию в организме. Вместе с нервной и иммунной системой они регулируют жизнедеятельность организма и его контакт с внешней и внутренней средой. При изменении свойств этих гормонов, их количества и функции возникают *дисгормональные расстройства*. Приставка «дис» означает «нарушение функции».

Половые гормоны вырабатываются в основном в яичниках и в течение всей жизни определяют внешний вид женщины: обеспечивают формирование округлых линий тела, рост молочных желез, нормальное функционирование матки. При поломке сложных механизмов взаимодействия гормонов возникают такие заболевания, как *эрозия шейки матки, миома матки, киста яичника, мастопатия*. Иногда они дополняются длительными, плохо поддающимися лечению *инфекциями половых путей*.

Диагностика гормональных расстройств с использованием лабораторных методов сложна и не всегда несет достаточную информацию, так как уровень гормонов в крови колеблется даже в течение суток. Кроме того, имеются индивидуальные различия: то, что много для одной, может быть вполне приемлемо для другой пациентки. Женщине необходимо быть внимательной к своему здоровью и тщательно вести менструальный календарь (см. рис. 3), где следует отмечать время появления болезненных признаков. Это может значительно облегчить диагностику гормональных нарушений.

Синдром предменструального напряжения (СПМН) (рис. 5) – это собирательное понятие, включающее около 150 симптомов нарушений в сфере женского здоровья, связанных с изменением уровня половых гормонов в течение менструального цикла. Наиболее часто встречающиеся симптомы: раздражительность, головная боль, увеличение живота, отечность и вкусовые прихоти (см. приложение 1). Иногда приходится слышать от пациенток, что сами они не связывают, например, появление головной боли с менструальным циклом, а объясняют его лишь переутомлением. Но врач поможет выявить зависимость болезненных симптомов от фазы менструального цикла.

Чем раньше установлен диагноз заболевания, тем успешнее лечение. В практике нередки случаи, когда выраженность симптомов СПМН значительно уменьшалась или они исчезали на фоне общеукрепляющих мероприятий: водных процедур, приема витаминов и микроэлементов в сочетании с психологическим консультированием. Даже при тяжелом течении синдрома, проявляющемся приступообразной головной болью с потерей трудоспособности, порой можно обойтись без заместительной гормональной терапии. Главное здесь – нормализация функции яичников – поставщика женских половых гормонов.

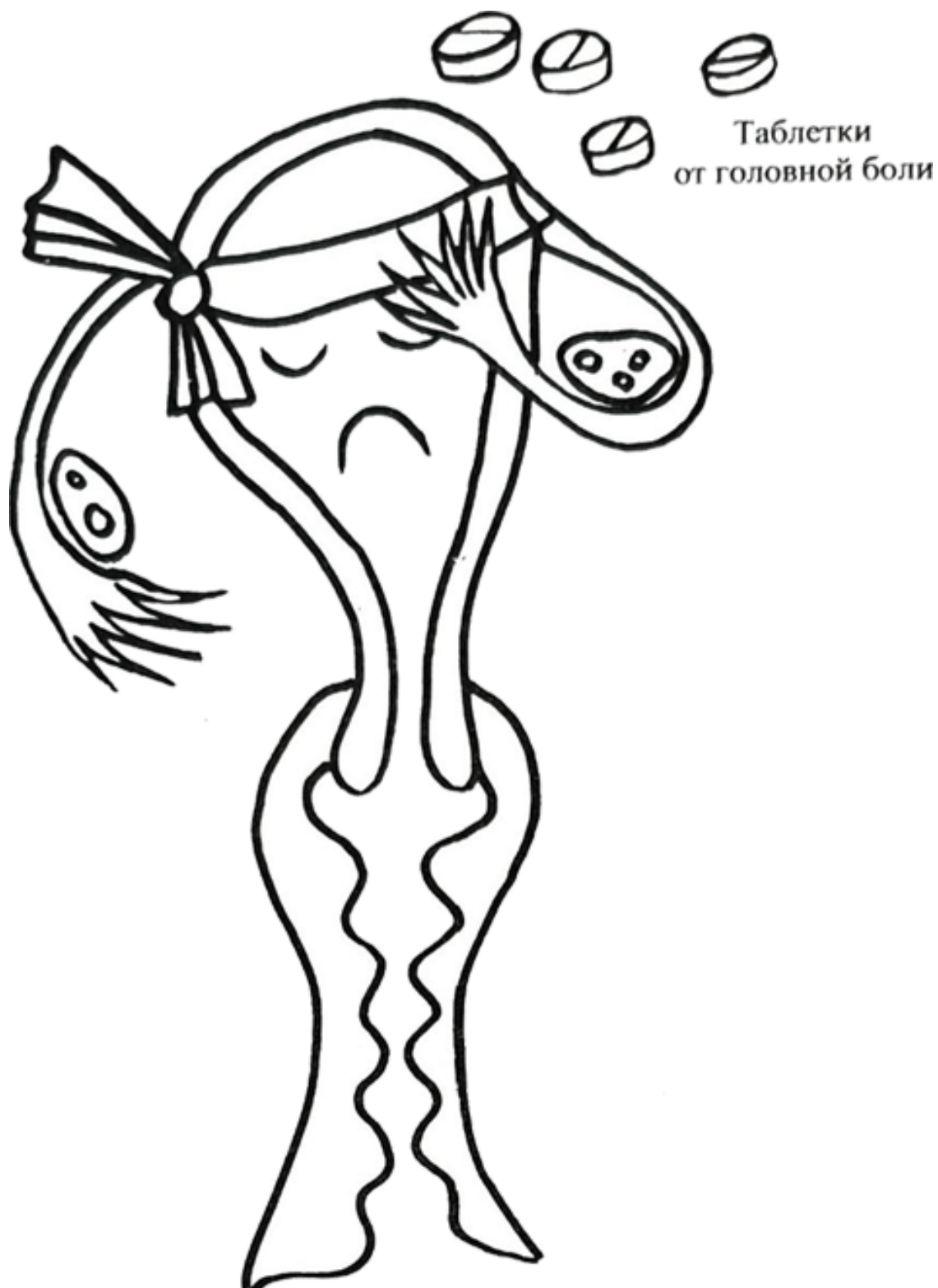


Рис. 5. Синдром предменструального напряжения

Многолетний опыт работы позволяет заключить, что дисгормональные нарушения часто проявляются триадой симптомов: *половой инфекцией, нарушением менструального цикла и мастопатией.*

В последнее десятилетие дисгормональные нарушения у молодых женщин все чаще стали «маскироваться» под *нейроциркуляторную дистонию*, которая проявляется головными болями, повышенной зависимостью от перемен погоды или синдромом хронической усталости.

сти. При обследовании сосудов мозга у таких пациенток выявляется повышение их тонуса, связанное с резким изменением уровня женских половых гормонов, и терапевт назначает модное сейчас лечение – «капельницы» и таблетки против головной боли. После курса лечения действительно отмечается кратковременное улучшение самочувствия, что связано с усиленным выведением из организма половых гормонов, содержание которых повышено. Но проблема неправильного функционирования яичников у женщины при этом не решается.

Если вы ежемесячно страдаете от СПМН, стоит задуматься о своем отношении к жизни. Многие считают несправедливым по отношению к себе несовпадение своих ожиданий с объективной реальностью.

На самом деле мир так устроен, что на каждом шагу вы будете встречать противоречия между ожидаемым и действительным. Трудно представить себе жизнь человека, текущую плавно без волнений и поворотов судьбы. Именно в несовпадении и заключается великая сила преобразований и развития каждого человека. Негодуя по поводу внешних событий, вы расстрачиваете свою энергию, необходимую для сохранения здоровья.

Согласно современным воззрениям на природу заболеваний, человек стремится к единству и гармонии тела и психики, а когда это единство нарушается, возникают болезни. Порой даже одно изменение отношения к стрессовой ситуации после беседы с врачом является основой для улучшения здоровья.

***Случай из практики.** Светлана, 30 лет, менеджер, в течение 15 лет страдала синдромом предменструального напряжения, но в последние 2 года течение менструаций стало настолько болезненным, что женщина становилась нетрудоспособной. Работодателям, естественно, не нравилось ее отсутствие на рабочем месте в течение 2–3 дней ежемесячно, и карьера оказалась под угрозой. На основании одной только фразы пациентки «Жизнь ко мне несправедлива!» можно было предположить наличие у нее хронического стресса. Оказывается, в возрасте 14 лет, когда начались первые менструации, ее родители развелись, и девочка очень сильно переживала по этому поводу. В течение всех последующих лет у нее вошло в привычку бурно реагировать на многие события своей жизни, и, по собственному определению, она «жила в постоянном стрессе». За это время она получила много обезболивающих средств, назначенных ей врачами женской консультации и рекламируемых по телевидению, но здоровье продолжало ухудшаться. Под руководством психолога она изменила свое отношение к событиям своего прошлого, настоящего и будущего. Смена привычных установок, переход от осуждения людей и ситуаций к уважению выбора других позволили пациентке обрести здоровье и полностью отказаться от медикаментов.*

Для того чтобы узнать, есть ли у вас признаки СПМН, изучите внимательно анкету и наблюдайте за своими ощущениями в течение трех менструальных циклов, записывая результаты в менструальный календарь. Если более чем на одну треть вопросов вы ответили «да», необходимо обратиться к специалисту по гормональным нарушениям в гинекологии и выполнять рекомендации врача. Раньше симптомы СПМН лечили отдельно: уколы «от инфекции», гормоны «от нарушения» и компрессы «от мастопатии». Но этот подход в настоящее время явно является устаревшим. На смену прежним представлениям о причинах возникновения данного синдрома пришли новые данные об ослаблении функции яичников под влиянием различных факторов. Их в целом можно свести к трем: хроническому стрессу, инфекции и врожденной или приобретенной слабости иммунной системы организма. Многолетняя практика показывает, что в том или ином сочетании эти причины встречаются у всех пациенток.

Лечение половых инфекций, укрепление нервной и иммунной систем, массаж, занятия энергетической гимнастикой или лечебной физкультурой позволили большинству пациенток обойтись без гормонального лечения, которое имеет много противопоказаний.

При легком течении СПМН можно ограничиться мерами *самопомощи*: 1) исключите полностью употребление алкоголя и кофе или сведите его к минимуму (не чаще 2–3 раз в год); 2) отрегулируйте ночной сон, он должен быть не менее 8 часов; 3) принимайте отвар укропа огородного или мочегонный сбор за 10–12 дней до менструации; 4) проведите 10–12 сеансов массажа головы и воротниковой зоны сразу после месячных у опытного массажиста; 5) освойте комплексы энергетической гимнастики на растяжение и расслабление позвоночника; 6) пройдите несколько сеансов психологической разгрузки у специалиста; 7) откажитесь от просмотра телепередач после 9 часов вечера.

Выполнив только часть предложенных мероприятий, вы наверняка почувствуете себя лучше.

Климакс – мудрость женщины

Никого не радует факт, что с возрастом уходят здоровье и молодость. Все чаще огорчает даже намек на возраст, который заявляет о себе сердечными болями, бессонницей и колебаниями артериального давления. В это время многие женщины начинают ощущать себя неполноценными людьми, забывая о радости жизни, о том, что, может быть, счастье еще впереди.

Патологическое течение климакса – это проблема не столько физиологическая, сколько психологическая. Множество женщин после 40 лет испытывают неприятные или болезненные ощущения, связанные с изменением уровня половых гормонов в организме. Если эти изменения плавные, женщина ощущает легкое недомогание, и это считается физиологическим течением климакса. Климактерическая патология проявляется множеством симптомов, основные из них – приливы жара, головные боли, потливость, повышение артериального давления.

Психологи называют этот период кризисом среднего возраста. Кризис этот отнюдь не обязателен для каждой женщины, но, к сожалению, от него сегодня страдают слишком многие. Это тем более неприятно, что как раз в это время женщина находится в середине жизненного пути и ей предстоит прожить еще 35–40 лет, причем прожить активно, творчески, сохранив здоровье и радость жизни.

К сожалению, в последнее время уменьшается количество счастливых и здоровых женщин. Основные причины этого: усталость, накопленная годами, и неправильные жизненные приоритеты. Желание женщины оставаться молодой и привлекательной усиливается в связи с изменением форм ее тела и появлением морщинок, что способствует возникновению негативного отношения к себе и своей жизни. Это психологический фактор, являющийся причиной возникновения болезненных симптомов: раздражительности, бессонницы, повышения артериального давления, сексуальных нарушений, болей в сердце и суставах, а также других.

Симптомы климакса не возникают внезапно, а накапливаются исподволь в течение предшествующих 2–3 лет. Климакса еще нет, а фон для него существует. Почему так происходит?

В специальной литературе существует несколько объяснений этим явлениям, но общепризнано, например, что приливы связаны со смещением в организме сигналов от разных гормонов. Гормон, который отвечает за рост яйцеклетки, стимулирует яичники, а они работать отказываются, так как выполнили свою функцию. Тогда включается сигнал тревоги, и резко расширяются кожные сосуды, чаще бьется сердце, действуют потовые железы. Такое впечатление, что вам пришлось пробежать стометровку.

Можно посмотреть на проблему климакса и с другой точки зрения. Согласно воззрениям американских индейцев, климакс для женщины означает наступление священного периода. Индейцы славят ее своими ритуалами – танцуют вокруг нее с ветками можжевельника и шалфея. Женщина становится старше и мудрее и, закончив период деторождения, может выйти за рамки обыденности, обрести мудрость и просветление. Однако в технократическом обществе поддерживается множество заблуждений, согласно которым зрелый возраст рассматривается как что-то отрицательное и стыдное. Это заставляет некоторых женщин прибегать к пластическим операциям, но в результате так и не почувствовать себя счастливой.

Стремление искусственно продлить молодость происходит от недостатка любви и внимания к себе. Многие женщины себя недостаточно любят и поэтому позволяют близким и окружающим людям обижать себя. Они проглатывают обиды, переживают и этим доводят себя до болезненного состояния.

Кроме того, в возникновении гормональных нарушений при климаксе не последнее место занимает ароматическая интервенция. Искусственные запахи заполнили наше жизненное пространство.

Духи, дезодоранты, ароматизированная косметика способствуют атрофии рецепторов обоняния и блокированию мозговых центров, контролирующих выработку женских половых гормонов. Многие не умеют щепетильно относиться к запахам, которые нас окружают, и, вместо естественных ароматов леса, хвои, моря и полевых цветов мы вдыхаем химические заменители. В результате получаем головную боль, повышенную утомляемость и бессонницу.

Если появились симптомы патологического течения климакса, необходимо проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом. В некоторых случаях возникает необходимость назначения недостающих половых гормонов по принципу «замещения», что существенно уменьшает выраженность симптомов климакса. Но лечение должно проводиться под строгим наблюдением врача и продолжаться не более 5–6 месяцев. Дальше перед вами встает задача справиться с трудностями самостоятельно. Резервы в вашем организме есть всегда, необходимо лишь научиться правильно пользоваться ими. Ведь как бы ни были красивы «костыли», ходить лучше на собственных ногах.

Сразу возникает вопрос: как это сделать? Болезнь заставляет нас думать о безысходности и перекладывать заботу об оставшемся здоровье на врача. Если вы хотите с легкостью перемахнуть «климактерический перевал» и вступить в новую счастливую вторую половину своей жизни, ищите специалиста, способного помочь поверить в свои силы и обрести равновесие в этом мире. Для достижения равновесия женщинам порой не хватает понимания того, что тяжесть своих и чужих проблем, накопленных в течение многих лет, ограничивает эту легкость (рис. 6).

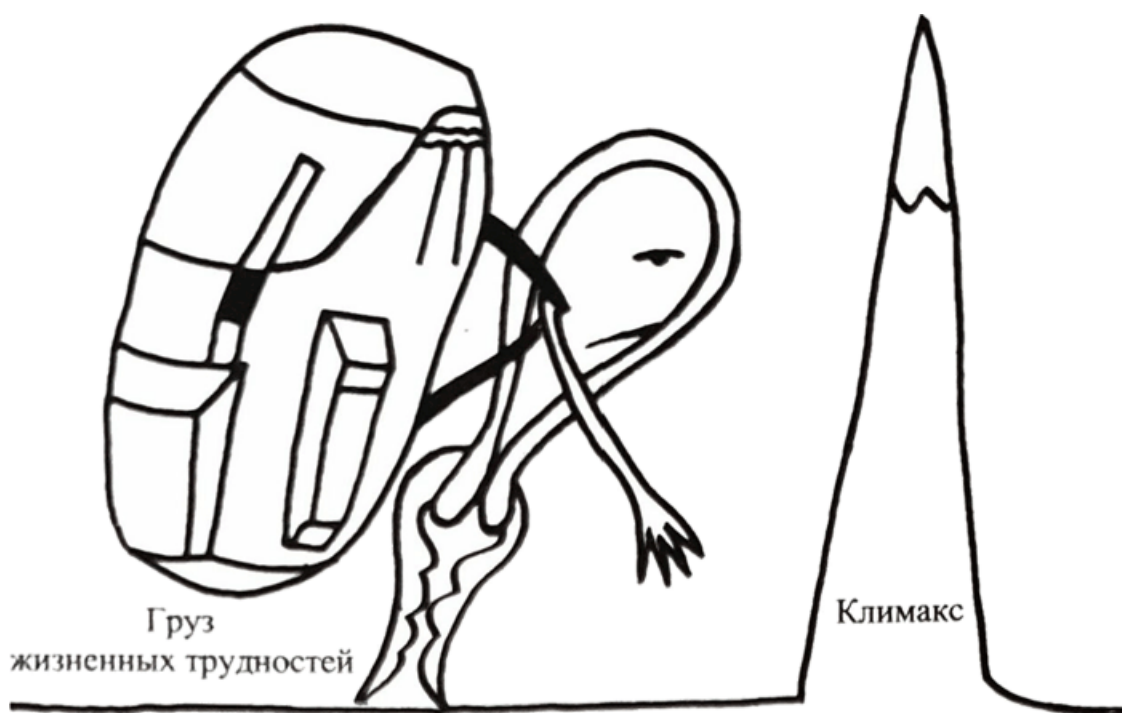


Рис. 6. Климактерический «перевал»

Следует остановиться на рассмотрении психологических особенностей, повышающих риск развития климактерического синдрома. Китайский философ древности Конфуций писал: «Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе». Значит, риск патологического течения климакса выше у женщин, которые не имеют достаточно мудрости, чтобы свои желания и собственное развитие поставить на первое место в жизни. Никогда не поздно вспомнить об этом и начать действовать.

Во-первых, полезно научиться делать специальную энергетическую гимнастику: шиацу, тай-чи, цигун, что поможет избавиться от сухости влагалища, повышенного артериального давления и уменьшить тяжесть приливов. Лучше заниматься в группе под руководством опытного инструктора не менее 3–4 месяцев подряд, а затем можно продолжать самостоятельно.

Второй шаг к успешному выздоровлению связан с вашим желанием избавиться от стереотипов и убеждений, созданных воспитанием и средой, преодолеть обиды, спокойно и по-доброму относиться к жизни. Начинайте любить себя уже сегодня, не ждите, когда похудеете или найдете престижную работу. Подумайте о том, как много вы уже имеете, хотя, возможно, это не совсем то, о чем мечтали в молодые годы. Вы находитесь сейчас именно там, куда вас привели ваши прежние убеждения, самое время изменить их. Материализация ваших желаний будет происходить с некоторой задержкой во времени, но при определенном упорстве с вашей стороны это вполне реально.

Для того чтобы понять, как протекает климакс, совсем необязательно ждать прекращения менструаций. Основные симптомы возникают у некоторых женщин еще до сорокалетнего рубежа.

Случай из практики. Татьяна Ивановна, 55 лет, работает главным бухгалтером. Обратилась за помощью с жалобами на периодически возникающие приступы сильной головной боли, которые заканчиваются вызовом «скорой помощи» и госпитализацией. Впервые приступы появились после 50 лет, а в последнее время участились. Нейрохирург при обследовании обнаружил у нее неправильный ход сосудов головного мозга и предложил операцию. Через несколько дней после перенесенной операции на сосудах мозга приступы повторились вновь. Причиной возникновения приступов у пациентки явилось в данном случае тяжелое течение климакса с наличием симптомов спазма сосудов мозга на фоне изменения уровня половых гормонов. Женщине было предложено пойти по пути саморазвития и изменения жизненных приоритетов. Пациентка долго не соглашалась с тем, что на первом месте должно быть здоровье. Долгое время на первом месте в ее жизненных ценностях стояла работа. Сеансы психологической разгрузки помогли ей научиться правильному расслаблению и любви к своему телу. Первые же сеансы способствовали облегчению приступов, которые возникали все реже. Улучшилась ситуация на работе, ушел страх увольнения из-за болезни. Она регулярно посещала занятия в группе здоровья и научилась повышать энергетику своего тела. Через год здоровье пациентки полностью восстановилось, она продолжает вести активный образ жизни, уделяя себе больше внимания, чем до болезни.

Понаблюдайте за первыми признаками патологического течения климакса (повышенная тревожность, нарушение сна, колебания артериального давления, снижение полового влечения). Если они у вас появились, значит, пришла пора более внимательного отношения к своему здоровью. Заполните таблицу (см. приложение 2), это поможет отследить исчезновение признаков климакса и прибавит вам уверенности для продолжения оздоровительных мероприятий.

Пересмотрите свои пищевые склонности, откажитесь от крепкого черного чая, кофе, алкоголя, белого сахара. Ешьте меньше мяса, замените его рыбой, соевыми продуктами. Полезно выпивать стакан теплой воды с лимоном утром натощак, употреблять в пищу больше овощей.

Повышение потливости во время приливов свидетельствует о наличии шлаков в организме, потому что через потовые железы выходит, в основном, «плохая» вода. Проводите

чистку всего организма один раз в сезон с применением качественных натуральных чаев и регулярная сауна или баня, употребляйте витаминные комплексы, созданные на основе растительного сырья.

Необходимо изменить режим дня и образ жизни, поэтому вам пригодятся еще несколько советов: 1) каждое утро обтирайтесь водой комнатной температуры и высыхайте самостоятельно, укутавшись в махровый халат; 2) проводите ежедневный самомассаж молочных желез с кремом для тела или ароматными маслами успокаивающего действия: лаванды, мирры; 3) большим пальцем правой руки 10 раз нажмите на точку в центре левой ладони и наоборот – это улучшает сон, снижает артериальное давление и уменьшает раздражительность; 4) принимайте гомеопатические средства, предлагаемые в аптеке, или выберите индивидуальные средства у врача-гомеопата; 5) принимайте биоинформационные добавки для улучшения функции эндокринной системы и натуральные витамины.

При склонности к плохому настроению или депрессии попробуйте *«камнетерапию»*. Для этого соберите на берегу камешки разной формы и размеров и положите их в коробку из-под обуви. Босыми ногами ходите по камням, затем захватывайте их пальцами ног не менее 15 минут ежедневно. Через 2–3 месяца вы почувствуете улучшение подвижности в суставах ног и повышение жизненного тонуса.

Мастопатия – неправильные ценности

Частота возникновения заболеваний молочных желез за последнее десятилетие значительно возросла, все чаще обнаруживается так называемая *мастопатия*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.