

Prirodna rješenja za hormonske poremećaje

PMS, policistični jajnici, debljanje, nesanice, obilne mjesečnice, neplodnost, anksioznost, pojačana dlakavost, samo su neki od problema u čijoj pozadini stoje hormoni, točnije hormonska neravnoteža. Ako se i same mučite u hormonskom paklu, imate osjećaj kao da je nešto zaposjelo vaše tijelo i već ste se nebrojeno puta pitale: "Što se, do vraga, zbiva sa mnom i što mogu poduzeti?", dobro došle u klub! No, osim spoznaje da niste same, važna je još jedna spoznaja – da, same možete puno toga poduzeti

„Žene su danas suočene s osporavanom epidemijom hormonske neravnoteže. Izloženost neprestanom stresu, očekivanja da budu superbića u odrađivanju svojih zadaća i netočne informacije o hormonima doveli su do pojave prave krize. Gotovo na svakom koraku nude nam se ekstremne dijete, tablete za spavanje ili lijekovi protiv anksioznosti. Liječnici nas uvjeravaju da je starost jednostavno takva: posve je normalno osjećati se iscrpljeno, tjeskobno, neseksipilno, debelo i čangrizavo. No to nije istina niti je to normalno!" piše u svom bestselleru **"Hormonska ravnoteža", dr. Sara Gottfried**, vrlo vjerojatno vaša nova najbolja prijateljica!

Dr. Sara Gottfried rijedak je spoj ginekologije s Harvarda, instruktore joga i liječnice integralne medicine. Zvuči kao čudesna kombinacija, zar ne!? Ali ono što ju čini bliskom jest njezina osobna borba, kako sama kaže, s gotovo svakim mogućim simptomom hormonske neravnoteže. Dok se kao zaposlena liječnica i majka dvoje djece i sama borila s PMS-om, uobičajenim stresom, problemima koncentracije, poremećenim načinom prehrane i ubrzanim starenjem, postupno je osmislila tzv. Gottfried metodu, progresivan pristup liječenju hormonske neravnoteže prirodnim putem. Zbog te je metode dobila kulturni status među ženama, te nadimak šaptačica hormonima!

Dr. Sara Gottfried najprije vas upozna s hormonskom abecedom, zatim objašnjava zašto dolazi do poremećaja u njihovu radu, kako se naš životni stil odražava na hormone, koji su najčešći hormonski poremećaji i njihovi simptomi. Najvažnije od svega, savjetuje kako prirodnim putem izliječiti postojeću hormonsku neravnotežu (i u većini slučajeva, bez lijekova na recept). Koje dodatke prehrane uključiti, koje biljne lijekove, kakve promjene životnog stila uvesti, kako staviti stres pod kontrolu, jesu li

za vas bioidentični hormoni - samo su neki od odgovora koje ćete dobiti u ovoj knjizi. A na osnovu upitnika koje je osmislila i koristi u svojoj praksi, možete dobiti prilično dobru sliku, muči li vas neki od hormonskih poremećaja, ako da – koji, te savjete što vam je činiti.

Evo o kojim poremećajima govori dr. Gottfried:

- visoka i/ili niska razina kortizola – da, radi se o stresu i o tome kako vrijedi živjeti bez kofeina
- potištenost uzrokovana niskom razinom progesterona i otpornost na progesteron: obilne mjesečnice, PMS, nesanica i neplodnost...
- višak estrogena: depresija i debljanje...
- niska razina estrogena: suhoća i ćudljivost...
- višak androgenih hormona: prištići, ciste na jajnicima i pojačana dlakavost...
- smanjeni rad štitnjače: debljanje, iscrpljenost i promjene raspoloženja...
- objašnjene su i uobičajene kombinacije hormonskih neravnoteža

Možda vam je nešto od ovoga zazvučalo poznato i blisko. Ako jest, možda nije loše da krenete u istraživanje čudesnog svijeta hormona. Oni nisu ženski neprijatelji, dapače, kada rade pravilno i sinkronizirano, imaju magično djelovanje i mi jednostavno cvatemo i blistamo! Nije li vrijeme da osjetimo blaženstvo hormonske ravnoteže?

Izdavač: Planetopija