

TAJNE HOLISTIČKOG ZDRAVLJA ŽENE

Otkrijte jedinstven put
do zdravlja, ozdravljenja i sreće

dr. Mark Atkinson



Ostvarenje

Ispravno Te Ostvaruje

Naslov izvornika:

Holistic health secrets for women

Discover your unique path to health, healing and happiness

First published in Great Britain in 2009 by Piatkus books

Copyright © 2007 by Dr Mark Atkinson

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Zrinka Tadić

Lektura: Ana-Maria Krupić

Stručna redakтура: Dubravka Škrinjarić-Andrilović dr. med.

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: listopad, 2010.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21

10417 Buševac

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://www.izvorznanja.com/>

ostvarenje@hi.htnet.hr

<p>CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 745280</p>
--

ISBN 978-953-306-007-1

Zahvale

Prvo želim izraziti duboku zahvalnost mojoj supruzi Sereni za strpljenje, podršku i ljubav. Iznimno sam ti zahvalan što si mi pomogla da pronađem vrijeme i mjesto za pisanje ove knjige. Tvoja hrabrost i predanost ljubavi i istini uvijek su za mene izvor inspiracije i blagoslovljen sam što ti mogu biti životni suputnik. Mojoj kćeri Annabelli – ushićen sam tvojim žarom za životom! Pomogla si mi da pronađem dijete u sebi i moj je život zbog toga puno bogatiji. Učinit ću sve što je u mojoj moći da ti pomognem da nastaviš biti izvor svjetlosti u ovom svijetu. Mami, tati i Carlu – puno vam hvala za vašu podršku i ljubav, uistinu su mi mnogo značili.

Također želim zahvaliti mom agentu Davidu na podršci i urednicima Helen, Gill i Jillian – vaše strpljenje i kreativnost bili su prekrasni i bilo mi je zadovoljstvo surađivati s vama!

I konačno, želim zahvaliti mojim pacijentima. Toliko sam toga od vas naučio tijekom godina i neprestano se divim hrabrosti, predanosti i iskrenosti mnogih od vas. Učinit ću sve da vam pomognem u vašem putu prema potpunom ozdravljenju.

Prijedlozi i načini liječenja opisani u ovoj knjizi ne smiju nadomjestiti skrb i izravni nadzor profesionalnoga zdravstvenog stručnjaka. Ako već imate neki zdravstveni problem ili uzimate bilo kakve lijekove, trebali biste se posavjetovati s liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom prije nego što se odlučite slijediti savjete iz ove knjige. Prijedlozi dani u ovoj knjizi služe isključivo u svrhu obrazovanja i informiranja i ne treba ih uzimati kao medicinske savjete. Niti autor, dr. Mark Atkinson, niti izdavač neće snositi odgovornost za čitatelje koji se odluče sami liječiti.

Imena svih pacijenata opisanih u ovoj knjizi promijenjena su kako bi se zaštitila njihova privatnost.

Sadržaj

1. O autoru	viii
2. Predgovor	ix
3. Uvod	xi
4. Prvi dio	1
5. Vi ste jedinstveni	1
6. Žene i nova medicina	2
7. Program za vaše osobno zdravlje, ozdravljenje i sreću	13
8. Drugi dio	39
9. Pet tajni zdravlja, ozdravljenja i sreće	39
10. Prva tajna	41
11. Njeguajte svoje tijelo	41
12. Druga tajna	77
13. Smanjenje stresa i opuštanje	77
14. Treća tajna	94
15. Suočite se s emocijama i prihvatite ih	94
16. Četvrta tajna	113
17. Prihvatite sami sebe	113
18. Peta tajna	127
19. Razvijte i produbite svoje odnose	127
20. Treći dio	145
21. Holistički alati za zdravlje	145
22. Prvi alat	147
23. Mindfulness	147
24. Drugi alat	151
25. Tehnika emocionalne slobode	151
26. Treći alat	158
27. EmoTrance	158

28. Četvrti alat	163
29. The Work	163
30. Peti alat	166
31. Postavljanje ciljeva na temelju vrijednosti	166
32. Četvrti dio	171
33. Različita rješenja za zdravstvene probleme žena	171
34. Predmenstrualni sindrom	172
35. Obilno menstrualno krvarenje	178
36. Bolne mjesečnice	184
37. Miomi	190
38. Endometrioza	199
39. Sindrom policističnih jajnika	208
40. Cistitis	214
41. Fibrocistična bolest dojki	221
42. Neplodnost	229
43. Menopauza	238
44. Peti dio	253
45. Rješenja integrirane medicine	253
46. Akne	254
47. Ovisnosti	260
48. Adrenalni umor	267
49. Tjeskoba i panični poremećaji	272
50. Karcinom	280
51. Bolesti srca i krvožilnoga sustava	286
52. Celulit	296
53. Sindrom kroničnog umora i fibromijalgija	300
54. Suovisnost	307
55. Opstipacija	312
56. Depresija	316
57. Dijabetes	325
58. Disbioza	335
59. Ekcem	340
60. Nepodnošenje hrane	344

61.	Glavobolje i migrene	350
62.	Hipotiroidizam	356
63.	Sindrom iritabilnog crijeva	362
64.	Metabolički sindrom	368
65.	Osteoporoza	376
66.	Reumatoidni artritis	381
67.	Sindrom tenzijskog miozitisa	386
68.	Vaginalne afte	392
69.	Varikozne vene	396
70.	Gubitak na tjelesnoj težini	400
71.	Izvori	409
72.	Preporučena literatura	425
73.	Bibliografija	431
74.	Indeks	457

O autoru

Dr. Mark Atkinson jedan je od vodećih stručnjaka u području integrirane medicine u Velikoj Britaniji. Posebno je specijaliziran za liječenje zdravstvenih problema žena, depresije, psihosomatskih bolesti i trauma / PTSP-a bez uporabe lijekova.

1997. g. stekao je titulu liječnika na St Mary's Hospital Medical School (koji se sad naziva College School of Medicine) u Londonu. Radeći kao liječnik u sustavu državne zdravstvene skrbi, dr. Atkinson je odlučio poći korak dalje od tradicionalne medicine i istražiti različite alternativne i komplementarne pristupe liječenju. Vremenom je stekao potrebno znanje i vještine u različitim disciplinama, uključujući nutricionizam, medicinu koja se bavi liječenjem tijela i uma i psihološkim modelima, kao što su Human Givens pristup i Terapija prihvatanja i predanosti.

Dr. Atkinson trenutno radi kao liječnik integrirane medicine koja pristupa «cijeloj osobi» s ciljem ozdravljenja i održavanja dobrog zdravlja. Za razliku od zapadnjačke medicine koja uklanja simptome koristeći lijekove i/ili kirurške metode, integrirana medicina pruža pojedincu kombinaciju psiholoških, nutricionističkih, medicinskih i komplementarnih tretmana, prilagođenih pojedincu i osmišljenih kako bi se pronašli i uklonili dubinski problemi.

Pored rada na klinici, dr. Atkinson je osnivač British College of Integrated Medicine, predsjednik u Academy of Human Potential i član je Royal Institute of Public Health. Za svoju knjigu *The Mind-Body Bible* dobio je posebno priznanje, a, povrh svega, iskusni je predavač i organizator različitih seminara.

Predgovor



Tradicionalna medicina, kako se ona danas primjenjuje, ne uspijeva zadovoljiti potrebe žena. Istraživanja pokazuju da su medicinski sustav i liječnici koji rade u njemu loše opremljeni za prepoznavanje i davanje učinkovitih odgovora na zdravstvene izazove i zahtjeve koji su specifični za žene. Primjerice, većina liječnika ne zna da žene koje pate od depresije mnogo češće od muškaraca osjećaju umor, pospanost i poremećaje apetita i stoga se ovi simptomi često ne prepoznaju kako uznemirujući signali koji upućuju na depresiju. Čak i kad se postavi precizna dijagnoza, žene često liječe bez obraćanja pozornosti na mnoštvo dokaza koji ukazuju na to da one na lijekove reagiraju na drukčiji način od muškaraca. Pored toga, kad žene iznesu općenite simptome, kao što su umor ili česte promjene raspoloženja, liječnici to često odbacuju kao nebitno, iako takvi simptomi značajno utječu na pacijentice.

Ipak, dolazi novo vrijeme u kojemu sve veći broj liječnika, klinika i bolnica prihvaća nove načine liječenja koji pružaju ženama najbolju, personaliziranu holističku skrb. To je integrirana medicina, sustav orijentiran na ozdravljenje koji u obzir uzima čitavu osobu – tijelo, um i duh – kao i sve aspekte života. Ona koristi sve vrste terapija – konvencionalne, komplementarne i alternativne – i veliki naglasak

stavlja na odnos između pacijenta i liječnika.

Ovaj partnerski pristup osmišljen je kako bi ohrabrio žene da preuzmu kontrolu nad vlastitim zdravljem i žive na način koji pospješuje sklad tijela, uma i duha. To je uzbudljiv način liječenja koji duboko ispunjava osobu i koji počinje mijenjati brigu o zdravlju kakvu poznajemo.

Dr. Mark Atkinson pripadnik je nove generacije liječnika, vodeći u nastojanju za uvođenjem integrirane medicine u Velikoj Britaniji. Pored toga što pomaže svojim pacijentima i podučava liječnike i medicinske sestre o principima i praksama integrirane medicine, on se također posvetio tome da ovakav pristup bude dostupan što većem broju ljudi i to je motivacija koja je dovela do pisanja knjige *Tajne holističkog zdravlja žene*. U srži njegovog pristupa koji ja osobno i mnogi liječnici integrirane medicine dijelimo, jest naglasak na zadovoljavanju potreba tijela, uma, srca i duše. On vas potiče da krenete naprijed prema boljem zdravlju, bržem ozdravljenju i većem stupnju sreće promišljeno i prihvaćajući same sebe. Živjeti promišljeno znači biti budan i svjestan onoga što se trenutno događa i to vam omogućava da osjetite puninu života i povezanosti s njime. Samoprihvatanje donosi vam duboki mir uma u kojemu možete biti upravo onakvi kakvi jeste i uživati u tome. Oba su moćna alata za ozdravljenje i emocionalni rast.

Predajem vas u ruke dr. Marku Atkinsonu i želim vam plodonosno putovanje. U sigurnim ste rukama.

dr. Andrew Weil

Uvod



Ovu sam knjigu napisao kako bih vam pružio znanje i alate kojima ćete preuzeti kontrolu nad vlastitim zdravljem i životom, koristeći najbolje pristupe iz područja zapadnjačke, komplementarne i alternativne medicine. Želim s vama podijeliti pet najvažnijih tajni za trajno zdravlje, ozdravljenje i sreću i pokazati vam kako da koristite holističke alate za zdravlje o kojima podučavam svoje pacijente. Također bih vas želio uvesti u principe revolucionarnog novog pristupa brizi za zdravlje koji se naziva integrirana medicina i dati vam cjelovite integrirane holističke programe za najučestalije zdravstvene probleme s kojima se žene danas suočavaju.

Kao liječnik integrirane medicine, specijaliziran za holistički pristup zdravlju i ozdravljenju žena, pomogao sam preko tisuću žena da promijene svoje živote i znam da je jedan od ključnih faktora u postizanju zdravstvenih ciljeva da informacije koje čitate budu prilagođene vama kao ženi i kao pojedincu. To je ono što knjiga *Tajne holističkog zdravlja žene* pruža i to je jedan od razloga zašto je ova knjiga jedinstvena. Dok je medicina tradicionalno zapostavljala potrebe žena i pretjerano se usredotočila na bolest ili «problem» nauštrb vas kao osobe, sve veći broj zdravstvenih stručnjaka, uključujući i mene, prihvaćama osobniji pristup koji je usredotočen na prepoznavanje i rješavanje pitanja koja vas sprječavaju da napredujete i procvjetate kao žena.

Za mene je ovo jedna od ključnih razlika između tradicionalne

medicine i nove integrirane medicine.

Integrirana medicina

Budući da je veliki dio informacija u ovoj knjizi inspiriran integriranom medicinom, želim vam reći kako sam se time počeo baviti. Prije otprilike deset godina radio sam kao liječnik u bolnici, ali sam postajao sve više nezadovoljan pretjeranim naglaskom na bolestima i lijekovima, a gotovo potpunim zanemarivanjem osobe koju se liječi. Od nekoliko stotina pacijenata za koje sam u tom razdoblju bio odgovoran, zacijelo sam manje od desetero njih upoznao na osobnoj razini.

Pored toga, mnogi od mojih pacijenata su govorili kako su im ishrana, nutricionistički i biljni dodaci, upravljanje stresom i komplementarne terapije pomogle, ne samo u ublažavanju različitih simptoma, već i kako su kroz to iskusili veću razinu zdravlja i čak sreće. Ipak, nijedan od tih pristupa nije se nikad spominjao u mojih šest godina studija medicine. Sjećam se kako mi je jedna gospođa rekla kako je izbacivanje pšenice iz prehrane i uzimanje ribljeg ulja i dodatka prehrani koji sadrži glukozamin sulfat ublažilo njezin artritis, što je značilo da više nije morala uzimati tablete protiv bolova od kojih je imala zatvor. Bilo me je jako sram jer nisam znao o čemu ona to priča i, kao rezultat toga, zakleo sam se da ću naučiti komplementarne i alternativne pristupe zdravlju i ozdravljenju.

Nastavio sam raditi kao liječnik, ali sam pri tome proučavao nutricionizam i meditaciju, pohađao tečajeve hipnoterapije, emocionalnog iscjeljenja, psihoterapije, vježbi disanja i *vođene imaginacije* (guided imagery) i istraživao kako namjere, vjerovanja, svijest i kondicioniranje (obrasci ponašanja) utječu na zdravlje i ozdravljenje. Kad sam postao kompetentan u tim područjima, počeo sam ih koristiti na pacijentima i ubrzo sam uvidio kako oni, ne samo da su donosili bolje rezultate, već su postajali zdraviji i sretniji, jer su

se osjećali osnaženi i imali osjećaj da imaju svoj život i zdravlje pod svojom kontrolom.

Počela mi se vraćati strast prema medicini na osobnoj i profesionalnoj razini i u meni se razvila duboka želja da pomognem ljudima da napreduju kako emocionalno i duhovno, tako i fizički. U početku sam se osjećao usamljenim u ovakvom načinu liječenja, ali sam naišao na knjigu koju je napisao doktor Andrew Weil.

U toj sam knjizi pronašao temelje novog pristupa koji se naziva integrirana medicina – ili integrativna medicina, kako se naziva u SAD-u – i u njoj se isticalo sve ono što sam i sam počeo otkrivati, a i više od toga.¹

Otkrio sam da se integrirana medicina bavi poštivanjem i odnosom prema cjelokupnoj osobi – tijelu, umu, emocijama, duhu, okolini i zajednici – jer sve to pospješuje zdravlje, ozdravljenje i sreću. Čitao sam o tome kako liječnici integrirane medicine koriste najsigurnije i najučinkovitije kombinacije konvencionalne i komplementarne medicine kako bi pomogli pacijentima, propisujući programe zdrave prehrane, vježbi, dodatka prehrani, meditacije i relaksacije, pored lijekova. Umjesto da liječnici govore pacijentima što trebaju činiti, što je svakako bio način na koji sam prije toga prakticirao medicinu, integrirana medicina više se usredotočila na pomoć pojedincima da pristupe vlastitoj unutarnjoj mudrosti i preuzmu kontrolu nad svojim životima i zdravljem. Umjesto da se samo pomaže pojedincima da se oporave od lošega zdravlja, shvatio sam da se u integriranoj medicini radi o pomoći pojedincima da otkriju kako živjeti zdrav i ispunjen život.

Riječ «integrirati» zvuči pomalo kao «ući u puninu» i, po meni, to izražava srž onoga što integrirana medicina čini – ona vas osnažuje da razvijete svoje fizičke, emocionalne, psihološke i duhovne potencijale na način koji vam donosi bolje zdravlje, veći stupanj sreće i ispunjenosti. Ideje i principi koje je prvi iznio dr. Weil i drugi autori u tom području, toliko su snažno odjeknuli u meni da sam znao da je to način na koji moram prakticirati medicinu. To je bilo prije osam godina.

Sadašnjost

Sad ja podučavam liječnike i medicinske sestre o integriranoj medicini, održavam predavanja diljem Velike Britanije o toj temi i vodim kliniku integrirane medicine na kojoj su 90 posto pacijenata žene. Zapravo, žene su glavni junaci integrirane medicine. Za to postoje brojni razlozi, uključujući tradicionalnu odgovornost žene za zdravlje i brigu o obitelji, sposobnost da promatraju i promišljaju život na holistički način, imaju veću svijest o fizičkim i emocionalnim potrebama (barem u usporedbi s muškarcima!), kao i averziju koju neke žene imaju prema medicinskim sustavom kojim dominiraju muškarci.

Mnoge žene koje mi dolaze osjećaju da ih je medicinski sustav razočarao. Neke su od liječnika tražile savjet, a ponuđeni su im lijekovi, iako su one instinktivno znale da lijekovi nisu odgovor. Druge žene smatraju da njihovi liječnici ne poštuju njihovu perspektivu, uvid i iskustvo ili ih jednostavno ne slušaju. Bilo kako bilo, sve veći broj žena (i nešto manje muškaraca) traže pristup koji će im pomoći da dostignu najbolju moguću razinu zdravlja na način koji je siguran, učinkovit i osnažujući. To je ono što vam integrirana medicina može pružiti.

Kako koristiti ovu knjigu

Bez obzira na to imate li određeni zdravstveni problem ili želite znati kako općenito poboljšati svoje zdravlje, savjetujem vam da pročitate dijelove jedan, dva i tri knjige *Tajne holističkog zdravlja žene*, umjesto da idete izravno na dijelove o zdravstvenim problemima za koje znate ili sumnjate da ih imate. Iz iskustva znam da oni pacijenti koji su spremniji naučiti osnove zdravlja i ozdravljenja, istovremeno uklanjajući specifične zdravstvene probleme, dugoročno imaju bolje rezultate od onih koji se usredotoče isključivo na svoju bolest ili simptome.

Prvi dio, prvi odjeljak govori o načinima na koje je tradicionalna medicina tradicionalno zanemarivala zdravlje žena i vaše jedinstvene fizičke i psihičke potrebe. Nadalje opisujem kako se integrirana medicina razlikuje od toga i objašnjavam principe na kojima je ona izgrađena i po kojima većina mojih pacijenata postiže optimalnu razinu zdravlja.

Prvi dio, drugi odjeljak vrlo je bitan jer vam omogućava da, kroz uporabu niza upitnika za samoprocjenu, identificirate koje vam prepreke možda onemogućuju da iskusite vaš puni potencijal za zdravlje, ozdravljenje i sreću.

Za mene je ovaj proces individualizirane procjene i brige u samome srcu integrirane medicine. Rezultati vaših upitnika pomoći će vam da odlučite na koje se druge dijelove knjige potom možete usredotočiti.

Drugi dio govori o pet tajni zdravlja, ozdravljenja i sreće. Savjetujem vam da ih sve pročitate, čak i ako ste kroz popunjavanje upitnika već identificirali one koji se posebno odnose na vas. Te su tajne stvarni temelj za moj rad s pacijentima i jednom kad ih prihvatite i ugradite u život, oni vam neće samo pomoći da se oporavite od postojećih zdravstvenih problema, već i da napredujete fizički, emocionalno i duhovno.

Treći dio opisuje pet glavnih holističkih zdravstvenih alata o kojima podučavam pacijente. Molim vas da ih sve pročitate jer ću se na njih pozivati kroz cijelu knjigu. Iako ih ne morate sve naučiti, savjetujem vam da odaberete dva ili tri i iskušate ih u stvarnome životu.

Četvrti dio korak po korak opisuje integrirani medicinski pristup brojnim ženskim zdravstvenim problemima, od PMS-a i mioma do neplodnosti i menopauze. Koristeći vaše tajne kao temelje, pokazat ću vam kako da izgradite program koji povezuje medicinske, nutritivne, psihološke, komplementarne i terapijske tretmane samopomoći koje preporučam u svojoj medicinskoj praksi.

Peti dio pruža moje recepte integrirane medicine za 25 najčešćih zdravstvenih problema žena, od akni i opstipacije do depresije i

reumatoidnog artritisa. Iako ovi problemi pogađaju i muškarce, moje iskustvo pokazuje da je ženama uistinu potreban pristup koji je specifičan za njih kao žene i pojedince i ovaj vam dio knjige to pruža.

Iskreno se nadam da će vam ova knjiga pružiti potporu koja vam je potrebna kako biste se oporavili od bolesti, postigli optimalnu razinu zdravlja i stvorili život koji vas uistinu ispunjava. Želim puno uspjeha.

dr. Mark Atkinson

Prvi dio



Vi ste jedinstveni

U ovom prvom dijelu knjige ukratko govorim o tome kako i zašto tradicionalna medicina, sve do danas, nije mogla zadovoljiti potrebe žena i kako integrirana medicina to mijenja. Naučit ćete principe i prakse integrirane medicine na kojima se ova knjiga temelji i dobit ćete mnoštvo savjeta kako bih vam doista pomogao da dobijete najviše od informacija i ideja koje vam nudim.

Kao pomoć u tom procesu uključen je niz upitnika koji će vam pomoći da doista shvatite što vam onemogućava postizanje optimalne razine zdravlja, ozdravljenja i sreće.

Žene i nova medicina



Nisam usamljen u vjerovanju da «stara medicina» – zapadnjačka medicina – ne zadovoljava potrebe žena i da je ograničena u svojoj sposobnosti liječenja i prevencije kroničnih bolesti. Međutim, nedostaci zapadnjačke medicine otvorili su put za novi, zdravorazumski način brige za zdravlje koji nastoji pomoći kompletnoj osobi da ozdravi. Iako je još uvijek u povojima ovdje u Velikoj Britaniji, ova nova integrirana medicina zauzima svoje mjesto i upravo su žene osnovni pokretači potražnje za takvim pristupom. Žene kao što ste vi žele zdravstvenu skrb koja neće samo ispuniti njihove potrebe i poštovati njihovu jedinstvenost, već vas i uvažavati kao žene i pojedince. Žene, kao što ste vi, zahtijevaju sustav s više srca i duše i, kao rezultat toga, vi mijenjate lice i naličje medicine i pristupa zdravlju. Ovo su uzbudljiva vremena puna izazova i tijekom nekoliko sljedećih desetljeća integrirana će medicina promijeniti zdravstveni sustav kakav danas poznajemo.

«Stara medicina» – zapadnjačka medicina

Antibiotici, cjepiva, napredne kirurške tehnike, lijekovi za liječenje bolesti srca i krvožilnog sustava, analgetici, dijagnostika – sve su to napredne metode i sredstva koji su obogatili i poboljšali kvalitetu života milijuna žena diljem svijeta. Žene u prosjeku žive dulje od muškaraca, u većem broju bivaju izlječene od malignih bolesti i rjeđe umiru od srčanih bolesti. Na površini se sve čini u redu. Ipak, zagrebemo li ispod površine jasno je da stvari nisu baš onakve kakvima se čine. Unatoč povećanju bogatstva, napretku tehnologije i boljoj dostupnosti zdravstvenih usluga, žene ipak imaju veći broj zdravstvenih problema

kao što su pretilost, astma, osteoporoza, sindrom kroničnog umora, autoimune bolesti i dijabetes, kao i povećane razine stresa i mentalnih bolesti. Neki stručnjaci smatraju da su depresija i tjeskoba među ženama gotovo na razini epidemije.¹ Razina sreće također pada. Jedno ispitivanje, primjerice, pokazalo je da je udio ljudi koji kažu da su «vrlo sretni» pao sa 52 posto 1957. godine na samo 36 posto 2005. godine.² Stoga, iako se na površini čini da se situacija poboljšala, u stvarnosti se zdravlje žena, posebno na emocionalnoj i psihološkoj razini, pogoršava, a ne poboljšava.

Uzroci bolesti i razlozi za zabrinutost

Zašto pada razina zdravlja i sreće žena? Vjerujem da je uzrok tome to što većina žena živi život za koji nisu genetski predviđene. Ljudska genetika nije se gotovo uopće promijenila u zadnjih 30 000 do 40 000 godina – mi smo i dalje stvoreni da jedemo svježije, lokalne namirnice, budemo tjelesno aktivni, dovoljno se odmaramo i budemo društveno povezani kroz život orijentiran na zajednicu.³ To je daleko od stvarnosti većine žena danas. Zapravo, većina žena će vjerojatno imati sljedeća iskustva:

- Prehrana s visokom razinom šećera i prerađene hrane, a niskom razinom hranjivih cjelovitih namirnica
- Nedostaci u prehrani
- Izloženost neprirodnoj svjetlosti i zračenju
- Izloženost toksinima koji remete hormone
- Nedostatak tjelesne aktivnosti
- Odvojenost od prirode
- Dugi radni dani
- Veliki vremenski pritisak
- Nedostatak sna
- Nedostatak osoba koje mlađima mogu biti uzor
- Pomiješane uloge u obitelji i društvu
- Raspad obiteljskih zajednica
- Samostalna briga o sebi

- Financijska dugovanja
- Povećana razina izolacije
- Kulturna i društvena usredotočenost na izgled, tjelesnu težinu i socioekonomski status
- Spolna diskriminacija i diskriminacija na temelju seksualnog opredjeljenja
- Veliki rizik od seksualnog i fizičkog zlostavljanja
- Povećana razina straha i nesigurnosti
- Zdravstveni sustav utemeljen na potrebama muškaraca, a ne žena
- Pretjerano propisivanje lijekova
- Gubitak snage

Istina je da se većina žena bori kako bi se nosile s fizičkim, emocionalnim, psihološkim i društvenim promjenama koje su se dogodile u posljednjih 50 godina. Taj neuspjeh u prilagodbi zahtjevima 21. stoljeća uzrokovao je to da je ženama sve teže zadovoljiti fizičke i emocionalne potrebe koje su nužne za zdravlje i sreću. Te fizičke potrebe uključuju zdravu prehranu, san i odmor, dodir, tjelesnu aktivnost i zdrav okoliš. Emocionalne potrebe uključuju primanje i pružanje pozitivne pažnje, ljubav, sigurnost, smisao i svrhu, osjećaj kompetentnosti i manju razinu stresa, kao i povezanost s obitelji, prijateljima, zajednicom i prirodom. Kako te potrebe nisu zadovoljene na zdrav i balansiran način time se sije sjeme fizičke bolesti i psihičkih problema i, po mome mišljenju, to je srž krize zdravlja i dobrobiti kroz koju tolike žene prolaze.

Ali ipak, nisu sve vijesti loše. Žene imaju primarni impuls za preživljavanje i uspjeh u životu. Izazov je slušati taj instinkt i prijeći u akciju, što je upravo ono što sve veći broj žena čini. Vjerujem da je razlog što se sve više žena okreće komplementarnoj i integriranoj medicini to što one instinktivno znaju da je, za žene posebice, zapadnjačka medicina ograničena u onome što može ponuditi. Ona liječenju pristupa na mehanički način i s distance te je usredotočena isključivo na uklanjanje simptoma i stoga vas ne može opremiti znanjem i alatima za postizanje optimalnog zdravlja, a u današnjem okruženju punom izazova sve to vam je potrebno za vaš osobni razvoj

i uspjeh. Iako ne želim umanjivati postignuća moderne medicine, smatram da je važno osvijestiti istinu – da tradicionalna medicina nije uspjela i dalje ne uspijeva zadovoljiti potrebe žena.

Kako je zapadnjačka medicina razočarala žene?

Noviji primjer načina na koji je sustav zapadnjačke medicine ignorirao znanje koje žene imaju o svojim tijelima jest rutinsko propisivanje zamjenske hormonske terapije. Reklamirana kao lijek za sve probleme povezane s menopauzom, uistinu se činilo da zamjenska hormonska terapija ublažava nagle valove vrućine i nagle promjene raspoloženja, a tvrdilo se i da smanjuje rizik od srčanih bolesti i osteoporoze. Ipak, sa stajališta integrirane medicine, zamjenska hormonska terapija samo agresivno potiskuje simptome menopauze, umjesto da pomogne ženama da se nose s tim potpuno prirodnim procesom, a ne postoji niti dovoljno dokaza koji bi poduprli tvrdnju o njezinim dobrim učincima na srčane bolesti i osteoporozi.

Jedna od pacijentica mi je pričala kako joj je, još 1995. godine, liječnik rekao da bi bila smiješna kad ne bi uzimala zamjensku hormonsku terapiju jer je ona potpuno sigurna. Uzimala ju je dvije godine, ali je čitavo vrijeme intuitivno osjećala da nije ispravno utjecati na razinu hormona umjetnim sredstvima. Vremenom je prestala uzimati terapiju i promjenom načina prehrane i načina života prošla je kroz menopauzu bez ikakvih problema. Njezina je intuicija, naravno, bila potpuno ispravna. Za zamjensku hormonsku terapiju naknadno se otkrilo da povećava rizik od karcinoma, kao i moždanog udara, bolesti srca i pojave krvnih ugrušaka.⁴

Ono što je dodatno doprinijelo tome da je razina brige koju žene dobivaju od medicinskog sustava ispod potrebne razine jest to da su, sve do sredine 1990-ih, žene vrlo rijetko sudjelovale u kliničkim ispitivanjima lijekova i medicinske tehnologije.⁵ Nije se radilo samo o muškom šovinizmu ili činjenici da su većina znanstvenika muškarci. Primarni je razlog bio to što se, s izuzetkom reproduktivnog sustava, smatralo se da su žene fiziološki i psihološki iste kao muškarci. Vremenom se pristupilo ovom problemu i u posljednjih desetak godina pojavili su se čvrsti dokazi koji potvrđuju da žene instinktivno znaju da