

KRAUTMANI MASSAAZI- JA TERVISEAKADEEMIA

Maigrit Tikkerbär

NAISTE VILJATUS

Lõputöö

Tallinn 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. DIAGNOOS.....	4
2. STATISTIKA.....	5
3. FÜÜSILISED TÕKESTUSED, MIS VÕIVAD NAISEL VILJATUST PÕHJUSTADA.....	6
4. EMOTSIONAALNE TÕKESTUS.....	10
5. MENTAALNE TÕKESTUS.....	10
6. SÜMPTOMID.....	10
7. HORMOONIDE MÕJU NAISELE.....	13
8. MENSTRUAALTSÜKKEL.....	20
9. RAVI EESMÄRK JA RAKENDATAVAD MEETMED.....	24
9.1 REFLEKSOLOOGILINE TERAAPIA.....	24
9.2 TAVAMEDITSIIN.....	25
9.3 ÖSTROGEENI- JA PROGESTEROONI PREPARAADID.....	26
9.4 TRADITSIOONILINE HIINA MEDITSIIN.....	27
9.5 LOODUSRAVI.....	29
9.6 AJURVEDA.....	29
9.7 TAVAPÄRANE KODU- JA RAHVAMEDITSIIN.....	29
9.8 VITAMIINID, MINERAALID, TOIDULISANDID.....	30
9.9 ÕIETERAAPIA.....	30
9.10 AROOMITERAAPIA.....	31
9.11 HOMÖOPAATIA.....	31
9.12 SOOVITUSLIKUD ELUSTIILIMUUDATUSED.....	32
9.13 TAIMRAVI.....	33
10. KOKKUVÕTTEKS.....	34
11. KASUTATUD ALLIKAD.....	36
12. LISAMATERJALID.....	37
12.1 REFLEKSOLOOGILINE TERAAPIA.....	37
12.2 MUNARAKU KÜPSEMINE.....	39
12.3 HORMONAALSED MUUTUSED TSÜKLI VÄTEL.....	39
12.4 LIMBILINE SÜSTEEM.....	40
12.5 ENDOMETRIOOSI ESINEMISKOHAD:.....	41
12.6 TAMPOONID „PRINTSESSI PÄRL”.....	42
12.7 TUNNE KSENOÖSTROGEENE.....	45

SISSEJUHATUS

Viimase sajandiga on naise roll tohutult muutunud - seisundist, kus naisel ei olnud hääleõigust, kuni naisriigipeadeni; koduperenaisest nii elukutset kui ka perekonda omava naiseni. Tänu pereplaneerimisele võib naine ise otsustada, millal tahab seksida, ilma hirmuta rasedaks jääda, ta võib otsustada, kas saada lapsi või mitte, ta kujundab ise oma tulevikku. Kõik need tegurid on radikaalselt muutnud naise ja mehe suhet.

Kuigi paljud naised eelistavad olla iseseisvad ja neile meeldib tööl käia, on need muutused tekitanud suure nihke suhtumises naiselikkusesse- mida tähendab olla naine, mis TUNNE on olla naine. Kuidas olla päeval tööl ennastkehtestav, õhtul hoolitsev ema ja öösel ahvatlev armastaja? Kuidas hakkama saada perekondlikult raskel perioodil, kui samal ajal tuleb juhatada tähtsat ärikohtumist? Või toime tulla menopausiga, püüdes samal ajal koolis lapsi õpetada? Või tegelda tööl haigete patsientidega, kui kodus on haige laps?

Nende vastandlike jõudude tasakaalustamise õppimine tähendab väljakutset tasakaalustada oma mehelikku ja naiselikku aspekti: olla ennastkehtestav ilma agressiivsuset, tunda end meestega võrdselt, kaotamata võimet toita ja hoolitseda, olla võrdselt hea maistes ja intuiivsetes asjades. Möödab on päevad, mil kõik naised olid alistuvad, emotsionaalsed ja abitud. Üha rohkem naisi võidab endale hääleõiguse, nende tarkust võetakse kuulda.

Ent samal ajal kui naised saavutavad suurema vabaduse, näeme ka, kuidas kasvavad naise reproduktiivsusega seotud probleemid, näiteks rinnavähk ja menstruatsioonieelsed vaevused. Sagenevad probleemid, mis on seotud laste saamisega ja suutlikkusega olla hea ema, põhjuseks kas tahtmatus lapsi saada ja sellest tingitud süütunne, sigimatus ja sellega seotud tunne, et oled läbi kukkunud, seksuaalprobleemid, mis on seotud sooviga olla domineeriv või ennastkehtestav, tunne, et oled meeste poolt alistatud või vähemväärtuslik, või minevikus aset leidnud ahistamisest tingitud süü ja häbitunne.

Ettekujutus sõdalasest kehtib naiste puhul sama palju kui meeste puhul. See tuletab neile meelde, et meie naiselikkus ei sõltu ideaalsest kehast, laste ilmaletoomisest, kirglikuset seksuaalpartnerina ega ka edukast karjäärist. Naiseliku loomuse juurde kuulub taip ja intuitsioon, „teadjanaine“ koos avatud südamega sügava armastuse ja

kaastundega. Võime eostada ja sünnitada laps sümboliseerib naise tohutut loovust ja võimet seesmiselt muutuda - anda elu oma sisima olemuse uutele aspektidele. Need uued aspektid avalduvad seda kergemini, mida rohkem suudab naine ennast aktsepteerida ja armastada sellisena, nagu ta on. Naiselik loomus tähendab ka alistumist- mitte alistumist mehele, vaid oma ego alistamist vaimse mõistmise kõrgematele dimensioonidele.

1. DIAGNOOS

Võimet lapsi saada peetakse sageli enesestmõistetavaks- kui jõuame täiskasvanuikka, tekib tavaliselt küsimus, millal saada laps, mitte kas saada laps. Laastavalt võib mõjuda avastus, et lapsi ei tule. Eriti tekitab see tunde, et sul puudub kontroll, et sa oled jõuetu ohver, et elul ei ole mõtet. Selle tagajärjeks on depressioon ja suur ahastus. Sigimatust esineb järjest rohkem- ühendriikides on sellega probleeme igal kuuendal sünnitamiseas abielupaaril. Mõnel juhul on seos keskkonna saastatusega või pärilike teguritega täiesti ilmne, aga tegemist võib olla ka psüühilis-emotsionaalsete põhjustega.

Termin viljatus, ehk võimetus järglasi saada, kasutatakse tavaliselt siis, kui rasestumine pole toimunud 18 kuu jooksul regulaarse ja kaitsevahenditeta seksuaalvahekorra juures. Viljatus on märk sellest, et paljunemiselundkonnas on probleem; tihipeale on see lahendatav.

Kuigi inimese kõige viljakam aeg jääb tema 20. Eluaastatesse, võib tervist hoides viljakat perioodi pikendada kuni 40. Eluaastani (Ja isegi veelgi kauem?!).

Lastetuse tõttu võib tulevik näida tühi, kuid samas annab see võimaluse uurida lähemalt oma tundeid iseenda suhtes. Paljud inimesed muretsevad lapse, et anda oma elule mõte, mitte selleks, et leida endas rõõmuallikas. Kas sul peab olema keegi, keda armastada ja kelle eest hoolitseda? Kas tunned, et lapseta ei ole elul mõtet ega eesmärki? Kas tunned, et sul endal ei ole maailmale midagi väärtuslikku pakkuda?

Leidub inimesi, kes otsustavad lapsi mitte saada, ja palju neid, kes ei saa lapsi, kuid ei lase end sellest häirida. Nende inimeste puhul leiame alati, et neil on head suhted iseendaga, et nad on oma olukorraga sõbraks saanud ning avastanud elueesmärgi, mis neid rikastab ja eneseteostust pakub.

2. STATISTIKA

- Viljatus on probleem umbes 15-20% perekondade seas.
- 30% juhtudel on viljatus tingitud naisest, 30% juhtudest mehest ja ülejäänud juhtumitel jääb põhjus selgusetuks.
- Kuni 35% paaride puhul tuvastatakse mitu tegurit, mis põhjustavad viljatust.
- Naiste viljatuse põhjustajateks on 15%-l juhtumitest ovulatsioonihäire, muu hulgas ovulatsiooni täielik puudumine ja ebapiisav progesterooni tootmine.
- Munajuhade ummistus ja adhesioon vaagnaluu piirkonnas, mis võib olla tingitud vaagnapõletikust, endometrioosist ja sünnitusjärgsetest infektsioonidest, on 30%-l juhtudest viljatuse põhjuseks.

Probleemid räägivad, et naine blokeerib sideme meheliku ja naiseliku alge vahel endas. Ta ei suuda oma elu üles ehitada nii, nagu tahaks ja tal on raskusi suhetes meestega.

- Emakakaelaga seotud tegurid (polüübid, adhesioonid, müoomid ja kaasasündinud anomaaliad) võivad takistada loote kinnitumist emakaseinale. Sellised tegurid põhjustavad umbes 5% viljatuse juhtudest.
- Hormonaalsed kõikumised kilpnäärmes, ajuripatsis või neerupealistes võivad samuti rasestumist takistada.

3. FÜÜSILISED TÕKESTUSED, MIS VÕIVAD NAISEL VILJATUST PÕHJUSTADA

M: Suguelundite haigused näitavad alati sügavalt juurdunud vimma vastassugupoole vastu. Sel võib olla väga erinevaid põhjusi, nii väga ammuseid kui ka äsjatekinuid, mille põhjuseks on enamasti pettumus. Pettumuse põhjuseks on omakorda valed või ülepingutatud ootused ja seepärast tuleb kontrollida, kuidas asjalood on.

- **Vanus.** 35-aastane naine on umbes poole vähem viljakas, kui ta oli 21-aastaselt, ja pärast 35. Samas tuleb leppida faktiga, et vanusega viljakus väheneb.
- **Emakakaela lima võib olla liiga paks ja kleepuv või sisaldada vaenulikke antikehasid.**

M: Emakakaelavähk on esinemissageduselt rinnavähi järel teisel kohal. See võib viidata konfliktsetele tunnetele seksuaalsuse suhtes, eriti vimmale, haiget saamisele, äratõukamisele ja hirmule. Haigus on seotud sugueluga, mille elamine ei tähenda alati naudingut. Naine võib tunda seksist tülgastust, kui arvata, et ta „peab oma kohust täitma“ ning rahuldada partneri vajadusi, seades need esikohale. Ta võib olla seksuaalse kuritarvitamise ohver, kes tunneb end rüpaselt, sest tema kallal on vägivalda tarvitatud. Tegemist võib olla sügava igatsuse ja ihaga, sooviga ühiskonnas vastuvõetamatu ja häbitekitava seksuaalelu järele. See kõik on seotud ka ülalloetletud tupeprobleemidega, eriti nendega, mis puudutavad minevikus aset leidnud väärkohtlemist ja naiselikkuse äratõukamist.

- **Emaka- ja emakakaela fibroomid** näitavad tavaliselt, et pika aja vältel kogunenud vaimsed hoiakud hakkavad kivistuma. Sageli on tegemist häbi või süütundega, konflikti või haiget saamisega, mis on seotud lapse sünnitamise ja tema eest hoolitsemisega või omaenda lapsepõlvega. Kuna me hoolitseme selles kehapiirkonnas uue elu eest, võivad konfliktid olla seotud hoolitsemisega-võibolla anname teistele ja tunneme, et meie eest ei hoolitse keegi. Kas sinust hoolitakse? Kas sinu eest on vaja hoolitseda? Üsk sümboliseerib paika, kus saavad areneda meie olemuse uued aspektid ja tekkida uued ideed, siinsed probleemid võivad viidata hirmule muutuste ja uue ees ning soovile hoida kõik endisena, mis blokeerib loovat jõudu.

- **Emakaprobleemid, näiteks adenomüoos**, kus emaka seinal tekib paiguti paksenemine, emaka sisekest on korratu kujuga ja esineb polüüpe. Aga ka emakamüoom, healoomulised emaka silelihase kasvaja või varem tehtud operatsiooni tagajärjel tekkinud emaka armistumine.

M: Emakas on loova elu keskus, pimedus, millest tuleb valgus, naiselikkuse süda. Seetõttu on emakaprobleemid tihedalt seotud meie sisemaailmaga, meie kõige tumedamate ja ürgsemate tunnetega. Siin on tegemist just naine ja /või ema olemisega. Kahtlused, süütunne, nurjumised, häbi, hirm, vimm, haigetsaamine, üksildus, kogetud hoolimatus, võimetus hoolitseda- kõik need ja paljud muud tunded on seotud emakaga. Emaka eemaldamine võib näida lõpliku naissoo hulgast väljapraakimisena ning tekitada lootusetustunde, et meist pole enam kasu, et me oleme kaotanud oma loovuse või et me pole enam ihaldatavad. On tähtis taastada kontakt oma naiselikkusega, mis ei sõltu meie sees olemasolevatest elunditest, vaid on sisimas särav valgus.
- **Endometrioos** on krooniline immunoloogiline ja hormonaalne haigus naistel, mil emaka vererohke limaskestast taoline kude paigutub kolletena väljaspoole emakaõõnt. Tavaline levimiskoht on väikse vaagna sidekude, kõhukelme või siis munasarjad, põhjustades juhade ummistust – harvemini lokaliseerub haigus emakakaelas, tupes, kuseteedes, välissuguelundeis, jämesooles, peensooles või operatsiooniarvides. Vt. lisaks LISADEST lk 41.

M: Endometrioosi peamiseks emotsionaalseks tõkestuseks on naise võimetus sünnitada last. Taolisele naisele meeldib juhtida ja ta ilmutab oma võimet sünnitada ja luua teistes elusfäärides- seal, kus on ideed, projektid jms. Ta tahaks väga last, kuid kardab selle tagajärge- nt surm või kannatusi sünnitusel, eriti kui midagi sarnast on juhtunud tema emaga. Ta hirm on piisavalt tugev, et blokeerida lapse saamise soov. Vabane eksiavamustest mis tekitavad hirmu ja võta endale õigus olla mitte nii täiuslik ja mõnikord tunda saada ka, et su projektid ebaõnnestuvad.
- **Munasarjade patoloogia (k.a Polütsüstilised munasarjad).**

Munasarjad naissuguorganite mehelik pool. Munasarjade patoloogia taga on alati probleem mõne mehega, puudub valmisolek partnerit täiesti endasse võtte, et üheskoos panna alus millelegi päris uuele. See näitab ka, et ei suudeta end piisavalt väljendada ja raskused jäävad välja ütlemata.

Ülesanne on järgmine: taastada ühtsus, suutlikkus ja valmisolek teist täiesti endasse võtta, aktsepteerida sellisena, nagu ta on, arendada soovi luua koos temaga midagi uut.

Munasarjatsüstid võivad tekitada menstruaalprobleeme või takistada rasestumist. Tsüst kannab endas kurbuse energiat. Munasarjade vasak pool tähistab meest, tsüst vasakus munasarjas väljendab kurbust mehe pärast.

Munasarjad sümboliseerivad naises peituvat eluallikat ja loovust. Tegemist pole ainult uue inimese loomisega, vaid ka iseendas uue elu loomisega.

Munasarjaprobleemid on seotud sellega, kui suurel määral naine tunneb, et ta on oma loomingulisusest (sisemiselt elus olemisest) eemaldunud või austuse elu vastu kaotanud. Probleem võib olla seotud naise rolliga või emadusega.

Tegemist võib olla ka varjatud haiget saamisega - võibolla seoses minevikus aset leidnud seksuaalse ahistamisega.

Probleemid munasarjadega näitavad alati, et kehaline kontakt partneriga on häiritud.

- **Ahenenud või armistunud emakakael**, mis võib tekkida pärast emakakaela piirkonna opereerimist.
- **Pärilikud ovulatsiooniprobleemid**, mis on tingitud pärilikust ebanormaalsusest, munasarjade vigastustest või hormonaalsest probleemist.
- **Vaagnaluu piirkonna infektsioonid**. Infektsioonijärgne armkude võib tekitada munajuhades ummistust.
- **Suitsetamine**, mis võib kitsendada veresooni, mis varustavad suguorganeid verega, piirates nende tegevust.
- **Stress**

Tugev stress võib mõjutada sperma kvaliteeti ja ovulatsiooni, samuti hormoone. Eostamist võib takistada isegi stress, mille põhjuseks on püüd rasestuda, seda võib näha paljude abielupaaride juures, kes lapse adopteerivad- kõrvaldades nii vajaduse rasestuda- ning mõne aja pärast ise lapse eostavad. Sigimatus on seotud ka lapsepõlves aset leidnud väärkohtlemisega, mida pole teadvustatud ja lahendatud ning mis tekitab alateadliku hirmu lapse saamise ees, võib-olla isegi hirmu, et kunagi hiljem saab sellele lapsele osaks samasugune väärkohtlemine. Tegemist võib olla hirmuga vägivaldseid iseloomujooni või vaimset puuet edasi

anda. Suurt hirmu võib põhjustada vastutus, enese pidamine küündimatuks või tunne, et sa ei saa hakkama, eriti rahaliselt.

- **Probleemid hüpofüüsiga**

Meie igakuist rütmi juhib teiste hulgas ka hüpofüüs, väike nääre, mis asub pea keskosas, täpselt aju all. Hüpofüüs moodustab hormoone, mis saadavad munasarjadesse teate selle kohta, et tootma oleks vaja hakata kas suurtes kogustes östrogeeni või progesterooni.

Hüpofüüsis toimub:

- FSH folliikulite loomine (naistel), sperma (meestel)
- LH (luteiin hormoon) reguleerib kas munarakud küpsevad valmisvõi mitte
- PRL prolaktiin

M: Probleemid hüpofüüsiga viitavad sideme puudumisele materiaalse ja vaimse vahel. Sedalaadi probleemid tekivad inimesel, kes ei suuda tunnistada jumalikku alget inimeses, aga iseäranis iseendas. Niisugune inimene peab end liiga väikeseks, liiga maiseks. Pea meeles- elu ei ole ainuüksi materiaalne.

- **Probleemid kilpnäärmega.**

M: Kilpnääre seob inimese füüsilise keha tema kurgutsakraga (energiakeskusega). Sellest keskusest sõltub inimese tahtejõud ja võime vastu võtta otsuseid oma vajaduste rahuldamiseks, st ehitada üles oma elu nii, nagu ta soovib, ning arendada oma isikupära. Kurgutsakra on otseselt seotud suguorganite piirkonnas asuva sakraaltsakraga (munasarjad). Et need energiakeskused on omavahel seotud, siis toob ühe probleem kaasa ka probleeme teises. Kurgutsakrat peetakse ka külluse väravaks. Miks? Sellepärast, et kui võtame kuulda oma tõelisi soove, näitame üles austust oma Mina vastu. Kui Mina viibib harmoonias, siis ei tunne inimene puudust ei õnnest, tervisest, armastusest, materiaalistest hüvedest, rahast ega millestki muust.

4. EMOTSIONAALNE TÕKESTUS

Osale inimestest on viljatus selles elus kogemus, mille nad peavad saama. Mõnikord tahetakse last ainult sellepärast, et „nii on kombeks“. Teinekord ootavad nende vanemad kannatamatult lapselapsi. Mõned naised soovivad last sünnitada ainult selleks, et tunda end naisena- teisiti on neil raske tunnistada oma naisalget. Neile naistele on viljatus vajalik kogemus, sest nõnda õpivad nad end armastama ja olema õnnelikud ka last omamata.

Mõnikord soovitakse last, kuid kardetakse sellega seotud probleeme, ja see hirm on lapse saamise soovist tugevam. Viljatusest saab sel moel alateadlik rasestumisvastane vahend. Kuid sel juhul ei peaks siiski lapse saamise soovist loobuma. Viljatus võib ilmned ka neil, kes süüdistavad end väheses produktiivsuses ega saa positiivseid tulemusi mingis tegevussfääris.

5. MENTAALNE TÕKESTUS

Võibolla on ehk keegi mõjutanud naist jutuga raskest sünnitusest. Mida rääkisid sulle su vanemad laste sündimisest ja soo jätkamisest? Võibolla kardab naine, et laps tõukab kellegi sinust eemale või rikub rasedus ära su figuuri?

Teadvusta endale, et hirm, mis on seotud mingite sõnade või sündmustega sinu minevikust, ei saa kesta igavesti. Sul tuleb teha otsus kas siis lapse saamise või hirmu kasuks. Mida sa ka ei otsusta, anna endale selleks õigus. See on sinu elu ja sa võid sellega teha kõik, mida tahad. Kuid sa pead olema valmis oma otsuse eest vastutama.

6. SÜMPTOMID

- Võimetus rasestuda. Kui rasestumine pole toimunud 18 kuu jooksul regulaarse ja kaitsevahenditeta seksuaalvahekorra juures.
Hirm või vastuseis elule või vajaduse puudumine vanemakogemuse järele
- Menstruatsiooni ebaregulaarsus või puudumine
Kui sul ei esine umbes iga nelja nädala tagant menstruatsiooni, võib see tähendada, et sinu menstruaaltsükli reguleerivad hormoonid ei tööta korralikult.

See tähendab, et sul ei toimu korrapärast ovulatsiooni. Selle väljaselgitamiseks tuleb teha hormooniuuringud.

- Valulik või vererohke menstruatsioon. See võib tähendada, et:
 - sinu emaka sisekestaga (endomeetriumi) on midagi lahti
 - sinu emakas paikneb healoomuline kasvaja (mitte vähkkasvaja), nagu müoom või polüüp
 - väljaspool emakat leidub emaka sisepinnaga sama tüüpi kude. Seda nimetatakse endometriooosiks.

M: (Liigne vereeritus) Solvumine enda vastu. Enda keha vihkamine või soovimatus olla naine. Vaevused- enda naiselikkuse eitamine. Süütunne, hirm. Arusaam, et suguorganid on räpased ja patused (kiriklik mõju).

Menstruatsioon on viljakuse meeldetuletaja, menstruatsiooniprobleemid võivad olla seotud rasestumissooviga või hirmuga lapsevanemaks saamise ees. Probleemid viitavad ka võimetusele alistuda- kui seisame voolule vastu, ehitame tammi, mille taha kogunevad meie tunded. Sageli on probleemid seotud naise tunnetega seoses oma naiselikkusega, sealhulgas peataolekuga oma rolli ja naiseks olemise tegeliku tähenduse suhtes, aga ka vimмага meeste vastu. Hormoonid, mis seda igakuist rütmi alal hoiavad, avaldavad suurt mõju meie psüühilisele ja emotsionaalsele seisundile. Keha paneb ennast maksma ja palub võtta aega, et olla mõtisklevam, meditatiivsem ja loovam. Alati pole seda lihtne teha, kui päevaplaan on tihe.

- Suurenenud karvakasv
- Valu vaagnapiirkonnas
- Valulik seks

Seks võib olla valulik eri põhjustel, millest mõned võivad ka viljakusele halvasti mõjuda. Näiteks endometriooos võib anda endast märku seksi, roojamise või urineerimise valulikkuse kaudu. Viljastumisraskustega naistel diagnoositakse sageli endometriooos.

- Seksuaaliha alanemine

Püüd rasestuda võib tekitada pingeid teis mõlemas, eriti kui tegelete seksiga ka siis, kui õiget soovi selleks ei ole. Selle tagajärjel võite mõlemad kaotada huvi seksi vastu. Kui te ei ole aga piisavalt sageli vahekorras, võib see vähendada rasestumise tõenäosust. Arutage seda oma arstiga.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Hoolimata meedia väidetest, et kõik armastavad seksi ja tegelevad sellega vähemalt neli korda nädalas, on iga inimese seksuaalsus erinev. Ei ole olemas mingeid norme, mingit õige ja vale määratlust. Iha võib tekkida ja kaduda, olla tugevam või nõrgem, olenedes paljudest teguritest meie elus. Sugunäärmetel- suguelundite juurde kuuluvatel sisesekretsiooninäärmetel- on energeetiline ühendus käbinäärme keskajus, mis on seotud meie vaimse teadvusega. Seksuaalsuse ja vaimuse tasakaal võib seega mõjutada suguiha tugevust- sugutung väheneb sageli, kui mediteerime või palvetame, ning suureneb füüsilise aktiivsuse korral, näiteks sportimisel ja tantsimisel.

Seksuaalenergia on nii võimas jõud, et see on võetud teatud esoteeriliste vaimsete praktikate aluseks; see võib esile kutsuda kõrgeenenud teadvusseisundeid, liita kaks inimest ühte kindlamalt kui veresidemed ning kaotada tõkked ja teha vaim vabaks. Seksis leiab teostuse inimlik võrrand, kus kaks saavad üheks. Seksuaalsuse kaudu jagame oma armastust ja hoolitsust teise inimesega ning avastame vabaduse ja ilu iseendas.

Orgasmi ajal kaob kogu kontroll, hajuvad kõik tõkked ja piirid. Selle tagajärjel võivad pärast orgasmi välja purskuda ja vabaneda pikka aega tagasi hoitud emotsioonid, samuti hirm. Kuid selline ekstaas ei tule alati ilma raskusteta! Kontrollist loobumine- kehal end väljendada laskmine- nõuab julgust. Intiimsust teise inimesega pingestavad tõkked, millele lisavad värvi minevikus kogetud väärkohtlemine, haigetsaamised ja hirmud. Mida lähedasemaks me teineteisele saame, seda rohkem probleeme esile kerkib. Kui need muutuvad liiga valdavaks, tõmbume tagasi oma eraldatusse ega ulatu ühise ruumini.

Lähedus tähendab teise inimese lubamist oma sisemaailma, et jagada temaga armastust ja sõprust või kirge ja seksuaalsust. Lähedus tähendab teiste nägemist sellistena, nagu nad on. Ühisel ekstaasihetkel on lähedus täielik, sest individuaalset enam ei ole, „mina“ lahustu. Üks võimalus hoida end turvaliselt sellisest lähedusest eemal on sügav sõprus- südamete liit- ühe inimesega ja füüsiline suhe kellegi teisega. Sel moel hoiame ühte osa endast alati tagasi, see on meie päralt ja kaitstud. Palju suurema väljakutse esitab olukord, kus need kaks langevad kokku. Kui see juhtub, pole kuhugi peitu pugeda- südamete liit ja seksuaalne lähedus ühe ja sama inimesega nõuab alistumist ja usaldust väga sügaval tasandil.

Kui oleme võimelised oma südame avama ja ennast täielikult andma, võib ärgata seksuaalenergia uuendav jõud. Seda energiat kasutatakse vääriti, kui seksi kasutatakse valitsemiseks, võimu saavutamiseks, perverssusteks ja ahistamiseks või kui puudub vastastikkune emotsionaalne side. Seksuaalenergia väärkasutamise tagajärjeks võib olla seksuaalne peataolek, psüühiline trauma, emotsionaalne kokkuvarisemine, depressioon ja/või haigus. Seksisse ei tohiks suhtuda kergemeelselt- hoolimatu seksuaalsuhe võib põhjustada valu.

7. HORMOONIDE MÕJU NAISELE

Naissuguhormoonide tootmist kontrollivad hüpotaalamus (eesaju piirkond) ja hüpofüüs ehk Ajuripats. Ajuripats toodab hormoone, mis ergutab munasarju moodustama naissuguhormoone. Vereringe kannab suguhormoonid kehas laiali, nii jõuavad need kõigi elunditeni.

Naistel moodustub suurem osa naissuguhormoonidest munasarjades, see on keeruline biokeemiline protsess, kus lähtematerjaliks on kolesterool. (Meestel toodetakse naissuguhormoone vähesel määral neerupealistes).

6.1 Östrogeen

Östrogeenid teevad naisest naise, mõjutavad naise kasvu, emaka lihaskonnakasvu, hoiavad raseduse ajal emaka limaskesta õhukesena, sünnituse lähenedes tänu östrogeenile tekib emakal sünnitushormoonidele reageerida, ilma ei toimiks naisel menstruaaltsükkel ja ei oleks naisel viljakust

Östrogeeni on naise veres kõige rohkem ovulatsiooniperioodil (seepärast on viljastumine sel ajal kõige parem). Samal ajal on aga naise füüsiline töö võime kõige madalam.

Tugevad kehalised koormused avaldavad östrogeenide tootmisele pidurdavat mõju!

Kõik östrogeenid on lipogeensed e. Rasva koguvad.

Östrogeeni mõju naise aju biokeemilised funktsioonid on kujundatud ja organiseeritud nii, et need oleksid hormoonide toimel ülimalt vastuvõtlikud. Naise ajus on loendamatul hulgal naissuguhormoonidele östrogeenile ja progesteroonile mõeldud retseptoreid, kus need saavad kinnituda ja avaldada oma toimet kaugel eemal nendest rakkudest, milles nad tekkisid ja eritusid. Östrogeeni- ja progesterooniretseptoreid leidub ajus kõikjal, kuid kõige suurem on nende tihedus limbilises süsteemis.

Östrogeen ja progesteroon võivad ajus mitmesugusel viisil toimides kutsuda esile muutusi kõigis meeleoluhäiretega seotud neurokeemilistes juhteteedes. *See on naiste vaimse tervise otsustav ja ülitähtis komponent, mida ei taheta näha ja mille olemasolu ei tunnistata.*

Östrogeen hoiab alal serotoniini, dopamiini, atsetüülkoliini ja norepinefriini korrapärast sekretsiooni närvirakkudes. See tagab positiivse meeleolu, mõtlemise, mälu, taju, motivatsiooni, söögiisu, seksuaaltungi, reksiooni ärevusele ja stressile. Östrogeen võib aeglustada neurotransmitterite lagundamist, muuta närvirakkude retseptorite arvu ja tõsta nende tundlikkust. Östrogeen suurendab märgatavalt ka glutamaadi aktiivsust. See on aju virgatsaine, mis kiirendab närviimpulsi ülekannet ajus. See soodustab ka meeleolu stabiilsust.

On tõendeid, mis näitavad, et östrogeen võib soodustada atsetüülkoliini sisaldavate närvirakkude kasvu, eriti hipokampuses. Kuna mälu funktsiooni toimimine sõltub atsetüülkoliini piisavast tasemest, annab see mõttetarkust, hoiab alal mälu funktsioone ja parandab seoseid teiste närvirakkudega. Kui östrogeenitase menopausi ajal langeb, siis väheneb ka atsetüülkoliini sisaldus. Siit ka teadmine, et menopausi jõudnud naistel aitab vältida mälu ja sõnade meenutamise seotud häireid.

Kui östrogeenitase tõuseb, suureneb selle tulemusel närvirakkudevahelises pilus leiduva serotoniini hulk, mis aitab säilitada meeleolu stabiilsust. Östrogeen võib ajus toimida loodusliku antidepressandina ja meeleolu stabiliseerijana. Östrogeeni langedes antidepressiivne toime kaob. *Niimodi võib östrogeenitaseme kõikumine menstruaaltsükli vältel ja naise viljaka ea teistel hetkedel häirida neurotransmitterite tasakaalu ning mõjutada naise meeleolu stabiilsust.* Võib öelda, et östrogeenil on naiste puhul kaitsev toime depressiooni vastu.

Muidugi ei esine kõigil naistel menstruaaltsükli jooksul meeleolu muutusi. Tõenäoliselt on retseptorid ja rakud nende naiste ajudes nii paindlikud, et suudavad taluda hormonaalsete muutuste mõjustid. Osaliselt võib see olla tingitud geneetilistest erinevustest. Vahest on nende naiste ajud algusest peale varustatud keemiliste „automaatlülititega“, mis võimaldavad östrogeeni- ja progesteroonitaseme kõikumiste ajal serotoniinitaset reguleerida.

Paljud naised ei koge premenstruaalsete sümptomite esinemist enne kolmekümnendat-neljakümnendat eluaastat. Sümptomite nii hilise ilmumise põhjus võib olla normaalses vananemisprotsessis või hormonaalse taseme muutumises elusündmuste ja atressorite mõjul.

- Östrogeene toodetakse munasarjades, selle mõjul arenevad tütarlapsel emakõhus välja suguelundid ja hiljem puberteedieas teised sugutunnused.
- Mõjutab kõiki elundeid ja kudesid ning paneb aluse naiselikkusele.
- Naise organism toodab östrogeeni 2-10x rohkem, kui mehe oma.
- Mõjutab naise sugulist aktiivsust.
- Avaldab aktiivset mõju kesknärvisüsteemile- tujud, agressiivsus jt.
- Väga oluline roll süsivesikute ja valkude ainevahetuses (soodustab rasvapolstri teket)
- Võime luukoes kinni hoida kaltsiumi!
- Kaitseb veresooni lupjumise eest, hoiab tasakaalus vererõhu
- Oluline roll naha, limaskestade ja juuste ainevahetuses

Östrogeeni liig põhjustab

- Iiveldust ja oksendamist
- Endomeetriumi hüperplaasiat
- Verejooksud
- Emakakasvajad
- Hüpertensioon
- Kolestaas, sapikivitõbi
- Peavalud
- Hormoonsõltuvate kasvajate riski tõus
- Endometrioosi ägenemine

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

- Trombemboolsete tüsistuste riski tõus
- Kopsuarteri trombemboolia
- Olsheemiline ajuinfarkt (trombist)
- Kognitiivsete funktsioonide langus vanematel
- Rindade valulikkus
- Kehakaalu muutused
- libiido muutus

6.2 PROGESTEROON (e. Gestageen)

Teine naissuguhormoon, progesteron, vähendab olemasolevate östrogeeniretseptorite arvu, mis võib olla üheks mehhanismiks, millega ta kutsub esile depressiooni. On tõendeid, mis näitavad, et progesteron võib menstruaaltsükli lõpus katkestada need närviühendused, mille östrogeen tsükli alguses löi. Võib-olla peitub siin põhjus, miks rasestumisvaststes tablettides ja hormoonasendusravis sisalduv progesteronikomponent võib mõnel naisel tekitada ängistust ja depressiooni.

Meessuguhormoon testosteroon tekib väikestes kogustes östrogeeni sünteesi protsessis ning mõjutab limbilist süsteemi, stimuleerides libiidot ja agressiivset käitumist.

Hormooni hulk suureneb ovulatsiooni järel, kui munarakk on munasarjast väljunud. Juhul kui rasestumist ei toimu, väheneb progesterooni hulk organismis ning limaskest irdub- tekib menstruatsioon ja algab uus tsükkel.

Progesteron on sild östrogeeni tasakaalu jaoks. Need kellel on östrogeeni kas liiga palju või just liiga vähe, progesterooni kreemiga saab mõlemal juhul tasakaalustada.

Mg ja tsink on progesterooni tootmiseks oluline.

Progesteron muudab kõik silelihased järelandlikuks ja elastseks. Võimaldab emakal venida ja kasvada. Teeb ka teised silelihased laisaks, seetõttu on rasedatel tihtipeale kõht kinni, laisk soolestik, pearinglus- ja minestushood.

Loode vajab progesterooni, kuna see tekitab temale kasvukeskkonna. Progesteron võimaldab munal küpseda inimese(imetaja) sees. Teeb uniseks, pehmeks, laisaks, tõstab kehatemperatuuri, tõstab insuliinitaset ja ka isu.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

- Tekib samuti munasarjades
- Paneb aluse naiselikkusele
- Reguleerib menstruaaltsüklit, puudus põhjustab ebaregulaarset tsüklit
- Aitab kaasa viljastatud munaraku pesastumisele emakas ja loote arengule
- Naise organis toodab progesterooni 3-60x rohkem, kui mehe oma
- Progesteron tekitab murdeeas huvi vastassugupoole vast

Gestageenide (progesterooni) toimed reproduktiivsüsteemile

- Gonadotropiinide supressioon hüpotaalamuse GnRH tasemel
- Emakakaela lima tiheduse ja viskoossuse tõus
- Endomeetriumi viimine sekretoorsesse faasi
- Tupeepiteeli diferentseerumine, küpsemine
- Emaka kontraktsioonide pärssimine
- Rinnanäärme aatsinuste proliferatsioon

Gestageenide (progesterooni) metaboolsed jm toimed

- Lipoproteiini lipaasi aktiivsuse tõus, rasvaladestumise soodustamine
- Insuliini taseme tõus
- Kehatemperatuuri tõus
- Hingamiskeskuse stimulatsioon
- KNS depressioon, unisus, laiskus
- Isu tõus

Gestageenide (progesterooni) kõrvaltoimed

- Ebaregulaarsed emakaverejooksud, amenorröa
- Meeleolu muutused
- Androgeensed toimed
 - Naha rasuproduktiooni tõus, akne
 - Kaalutõus
 - (liig) hääle madaldumine ja habeme kasv
- Antiöstrogeensed toimed
 - Luu mineraalse tiheduse langus
 - Vere lipoproteiinide profiili ebasoodsad muutused

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

6.3 BIOIDENTNE PROGESTEROON

Bioidentsed hormoonid on bioloogilise struktuuri alusel nende hormoonidega identsed mida meie keha ise toodab.

On olemas bioidentne progesteron kreem, mida kantakse keha erinevatesse piirkondadesse 1/8tl kogus päevas ja jättes vahele kuus 7-10 päeva. See on jamsijuurest tehtud. See kreem on abiks, kui noortel naistel ei lähe tsükkel paika, tita ei taha tulla, emaka-, munasarjade ja rindadega seotud probleemid, või kellel on üleminekuea nähud?

Väldi! Kana, söögi hoiustamist ja soojendamist plastmasnõudes, sojatooteid. Need sisaldavad/võivad sisaldada liigselt östrogeeni.

6.4 OKSÜTOTSIIIN

- Tekib ajus (hüpotaalamuses). Kutsub esile emaka kokkutõmbed sünnituse ajal ja piima eritumist rinnast pärast sünnitust.

6.5 PROLAKTIIN

- Tekib ajuripatsis, soodustab piimanäärmete kasvu raseduse ajal ja piima teket (laktatsiooni) pärast sünnitust.
- Takistab ovulatsiooni imetamise ajal
- Liiga suur hulk kehas (nt. Hüpofüüsi kasvajast tingituna) võib põhjustada anovulatsiooni ja viljatust.

6.6 HCG (ehk korionaarne gonadotropiin)

- Naise organismis hakkab tootma seda platsenta, aitab kindlaks teha raseduse
- Tekib pärast munaraku viljastumist ning stimuleerib munasarju jätkama östrogeeni ja progesterooni tootmist, mistõttu menstruatsioonid jäävad raseduse ajaks ära
- Kasutatakse viljatuse ravis ja antakse rasedatele, kelle progesterooni hulk on väike ja seetõttu on oht raseduse katkemiseks.

6.7 TESTOSTEROON (naistel)

Meessuguhormoon testosteroon (esineb seda organismis umbes 10x vähem) tekib väikestes kogustes östrogeeni sünteesi protsessis (toodetakse meessuguhormoone munasarjades ja vähesel määral neerupealistes) ning mõjutab limbilist süsteemi, stimuleerides libiidot ja agressiivset käitumist.

Hormonaalne tasakaalutus: kuidas me end ise kaitsta saame?

Holistilise mõtteviisi kohaselt me loome oma keha ise. Iga valikuga, mida me sööme, jooime, kehale määrime, mõjutame otseselt oma rakke. Meie keha on tundlik elektromagneetiline sensorsüsteem, kus kõik mõjutab kõike. Tihti süüdistame oma viletsas tervises viiruseid, halba ilma, halbu geene, arvestamata seda, mida me ise oma elustiiliga endale teeme.

Näiteks uuringute kohaselt, et enne 20ndat eluaastat **antibeebipille** tarvitama hakanud naistel on suurem tõenäosus kannatada ovulatsioonihäirete ja viljastumisprobleemide all ning haigestuda sagedamini rinnavähki.

Ka **hormoonasendusravi** ei tule pikemas perspektiivis naise tervisele kasuks.

Teaduslike uuringutega on tõestatud, et naistel, kes üle 5 aasta hormoonasendusravimeid kasutavad, suureneb rinna- ja munasarjavähi risk. Keha ei suuda sünteetiliste hormoonidega siiski sageli kohaneda ja leppida. Kui vähegi võimalik, võiks klimakteeriumivaeguste leevendamiseks muuta toitumisharjumusi ja kasutada sünteetiliste hormoonide asemel taimsel baasil alternatiive.

Toitumisharjumuste muutmise kasuks räägib ka fakt, et põhiliselt taimetoitu söönud Jaapani naised ei teadnud, mida kujutavad endast üleminekuaja kuumahood, kuni ajani, mil ka sinna murdis sisse läänelik toitumisstiil oma rohke liha ja piimatarbimisega.

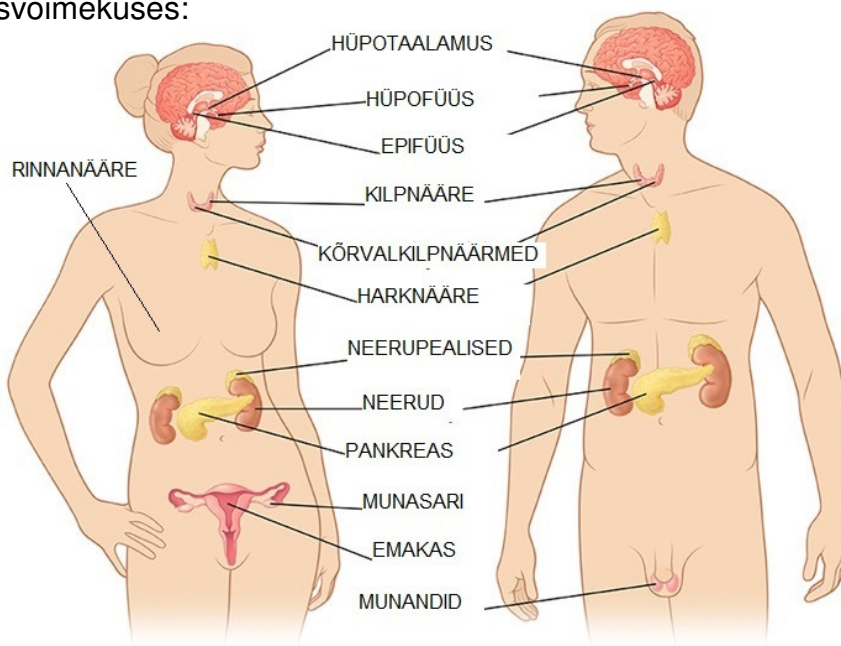
Rahvusvaheline Vähiuuringute Agentuur on nii antibeebipillid kui hormoonasendusravi juba 2005. aastal avalikult I grupi kantserogeenideks kuulutanud.

Lisaks Hormonaalsüsteemi korratusi põhjustavad ka ohtlikud kseno- ehk võõröstrogeenid – keskkonnas leiduvad kemikaalid, mis imiteerivad organismis toodetavat naissuguhormooni östrogeeni. Kõige enam uuritud ksenoöstrogeenid on ftalaadid, bisfenool-A ja parabeenid. Hormonaalsüsteemile mõjub halvavalt ka liigne **herbitsiidide ja pestitsiidide** kasutamine põllumajanduses. Loe ftalaatide, bisfenool-A ja parabeenide kohta lisaks lisadest lk 45.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

8. MENSTRUAALTSÜKKEL

Kõik antud näärmed osalevad menstruatsioonitsükli reguleerimises ja viljakusvõimekuses:



Menstruaaltsükli keskmine pikkus on 28 päeva. Esimeseks päevaks loetakse veritsuse ehk mensesi esimest päeva ja siit hakatakse edasi loendama. Suuremal osal naistest on menstruatsioon igakuine sündmus. Kui rasedust ei ole, irdub emaka limaskest ja väljub tupe kaudu. Kui see on toimunud, algab kogu protsess otsast peale.

Menstruaaltsükkel jaguneb kolmeks faasiks: follikulaarfaasiks, ovulatsioonifaasiks ja luteaalfaasiks.

Follikulaarfaas on käes, kui munasarja, limbilises süsteemis paikneva hüpotaalamuse ja hüpofüüsi vahel liiguvad edasi tagasi sõnumid, mille eesmärgiks on kutsuda esile folliikuli moodustumine ja munaraku eraldumine. Limbiline süsteem, vt Lisa lk 40.

Aju ja munasarja vaheline dialoog näeb välja umbes niimoodi: menstruaaltsükli esimesel päeval eritub hüpotaalamusest gonadotropiine vabastav hormoon (GnRH). See annab ajuripatsile käsu vabastada folliikuleid stimuleerivat hormooni (FSH). FSH kandub vereringega munasarjadesse, kus see ergutab mõnesid folliikuleid suurenema ja küpsema. Selle protsessi käigus eritavad nad naissuguhormooni östrogeeni. Algab igakuise vereeritusega. Kehas suureneb östrogeeni tootmine kuni keskpäigani (ca 14 päeva, aga võib varieeruda). Selle aja käigus formeerub täisväärtuslik emaka limaskest.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Ovulatsioonifaas- östrogeenitaseme tõusmine annab hüpotaalamusele märku vähendada aegamisi GnRH ja FSH eritamist. See on järk-järguline protsess. Sedamööda, kuidas FSH tase langeb, hakkab küpsevatest folliikulitest eralduva östrogeeni tase järsult tõusma. See järsk tõus annab ajuripatsile käsu alustada luteiniseeriva hormooni (LH) eritamist, mille mõjul üks küps follikul vabastab oma munaraku.

Ovulatsioon ei alga, kui teie organismis ei ole piisavalt östrogeeni, et vallandada LH või kui vajalik östrogeenitase ei püsi õige ajani. Ovulatsiooni ajastus on üsna täpne. See algab 36h jooksul pärast LH vabanemist. Selle kommunikatsioonisüsteemi peenekoelisuse kiituseks võiks öelda nii mõndagi!

Samal ajal, vahetult enne ovulatsiooni, tekitavad folliikulid teise naissuguhormooni, progesterooni taseme kiire tõusu. Progesteroon valmistab emaka limaskesta (endomeetriumi) ette viljastatud munaraku kinnitumiseks. Endomeetrium toetab viljastatud munarakku kuni platsenta valmimiseni, mil too selle funktsiooni üle võtab. Kui viljastumist pole toimunud, siis limaskest irdub koos menstruatsioonivoolusega.

Nähtavasti aitab progesteroonitaseme tõus ka säilitada FSH eritumist piisavalt kaua, et folliikul jõuaks täielikult küpseda. Progesteroonitaseme tõus peab samuti olema väga täpne, sest selle ebanormaalselt kõrge tase takistab ovulatsiooni. Tõtt öelda on sellist täpsusevajadust arvestades hämmastav, et rasedus üldse kunagi teoks saab!

Samal ajal, kui tsükli kahe esimese nädala jooksul östrogeenitase tõuseb, toimub ajus ja *endorfiinideks* nimetatavate ainete vabanemine. Need on organismi enda loomulikud valuvaigistid. Kuid lisaks valuvaigistavale efektile on neil võime tõsta meeleolu.

Endorfiinide tase on menstruaaltsükli esimese poole jooksul madal ja tõuseb ovulatsiooni ajaks kõrgpunkti. Tsükli kolmanda ehk luteaalfaasi ajal nende tase langeb. Endorfiinid mõjutavad teie söögiisu, janu, hingamissagedust, valu reguleerimist, mälu, õppimist ja seksuaalkäitumist. Koostöös östrogeeniga lülitavad nad välja hüpotaalamuse folliikuleid stimuleeriva hormooni (FSH) ja GnRH tootmise. Endorfiinid tasakaalustavad stressihormoonide mõju organismis.

Just sellepärast on liikumine, mille mõjul vabanevad endorfiinid, suurepärane moodus hoolitseda oma aju eest ükskõik mis ajal kuus. Endorfiinid vabanevad ka punktteraapia

abil ja just seetõttu on selle tehnika abil võimalik parandada aju ülekoormatuse-ärevuse, üleväsimuse ja unetuse- sümptomeid.

Samal ajal, kui hüpotaalamus lõpetab FSH eritamise, suureneb folliikulis vahetult enne rebenemist *prostaglandiinideks* nimetatavate ainete hulk. Arvatakse, et prostaglandiinid aitavad munarakku väljutada, lõhkudes folliikuli seina ning põhjustades munasarja silelihaskiudude kokkutõmbeid. Prostaglandiine peetakse ka menstruatsioonivalude põhjuseks tsükli hilisemas osas.

Paljud naised tunnevad ovulatsiooni toimumist. Nende alakõht paisub pisut ning nad tunnevad valu vasakul või paremal pool. Seda nähtust tuntakse kui *mittelschmerzi*, mis on saksakeelne termin ovulatsiooniaegse kõhuvalu kohta. Ka temperatuur tõuseb ovulatsiooni ajal 0,5 kuni 1 kraadi võrra Fahrenheiti skaalal. Need sümptomid võimaldavad rasestuda soovivatel naistel täpselt määrata hetke, mil nad on kõige viljastumisvõimelisemad.

Testosteroonitase tõuseb pidevalt ning on kõrgpunktis tsükli keskpaigas, hakates seejärel langema. See on paljude naiste suurenenud seksuaaltungi põhjuseks sel ajal.

Luteaalfaas- Pärast ovulatsiooni östrogeenitase langeb järsult ja algab luteaalfaas. Nüüd moodustub tühjast folliikulist munasarjas *corpus luteum* ehk „kollaskeha“, mis eritab progesterooni ja östrogeeni. Selle tulemusel hakkab östrogeenitase jälle tõusma, kuid langeb teist korda tsükli viimase ehk premenstruaalse nädala jooksul. Kui rasedust ei ole, kestab luteaalfaas ovulatsiooni järel täpselt kaks nädalat.

Niisiis on ühes menstruaaltsükli tegelikult kaks vere östrogeenitaseme langust. See ongi peamine. Arvatavasti valmistab östrogeenitaseme esimene langus ajus ette pinna teise languse mõjaks. Iga östrogeenitaseme vähenemine tekitab östrogeeni taandumise seisundi, kui hormoon eemaldub aju östrogeenireseptoritest.

Peamine on siinjuures asjaolu, et östrogeen ja serotoniin on meie kaks loomulikku hea enesetunde „droogi“. Östrogeenitaseme alanemine võib tunduda nagu uimasti tarvitamise lõpetamine. Selle alanemisprotsessi jooksul leiab aset terve laviin biokeemilisi reaktsioone ja signaalid juhteteedes muutuvad. Need reaktsioonid võivad kaasa tuua meeleolumuutusi, sest östrogeenitaseme alanemiseprotsess võib nii serotoniini kui ka teiste neurotransmitterite varud tühjendada. Serotoniinipuudust täheldatakse kõige sagedamini depressiooni puhul.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Ameerika Vaimse Tervise Instituudi teadlased Peter Schmidt ja David Rubinov tõestasid, et kui nad RU486 nimelise ravimi (mis sisaldab antiprogestiini mifepristooni ja mida peamise kasutusala tõttu nimetatakse ka prantsuse abordipilliks) abil sihilikult lühendavad menstruaaltsükli luteaalfaasi, tekivad naistel ikka premenstruaalsed sümptomid, ehkki faas, mille jooksul need sümptomid tavaliselt ilmnevad, oli vahele jäänud. Teadlased järeldasid, et see, mis PMS-i protsessi käivitab, peab toimuma varem kui tsükli kahel viimasel nädalal. Kuna kõigil selles uurimuses osalenud naistel toimus ovulatsioon, usume meie, et serotoniiniprobleem saab alguse östrogeenitaseme kõikumisest ovulatsiooni ajal. Kuigi täpne mehhanis pole veel selge, näib ovulatsioon olevat PMS-iga seotud (et PMS tekiks, peab esmalt toimuma ovulatsioon!).

Dr. Schmidt ja dr. Rubinowi uurimuse tulemused kinnitavad meie kliinilist veenudumust, et östrogeenitaseme esimene langus kohe pärast ovulatsiooni valmistab arvatavasti ette ehk tundlikustab serotoniiniretseptoreid ajus. Teine langus teravdab rektsiooni ja nii ilmnevadki PMS-i sümptomid. *Alati, kui veres toimuvad hormonaalsed muutused, olgu need kui tahes väikesed, võivad need mõjutada aju!*

Huvitav on see, et kui PMS-iga inimesel mõõta östogeenitaset luteaalfaasis ajal, siis on see normaalne. Paistab, et meeleoluhäirete ja ärevuse sümptomeid põhjustavaid häireid ajus kutsus esile mitte niivõrd östrogeeni hulk- see, kui kõrge või madal on selle tase veres-, kui just selle taseme kiire muutumine-see, kui järsk või järk-järguline on selle hulga langus veres. See tähendab, et teil võib hormoonide tase veres olla sama, mis mõnel teisel naisel, aga teil on PMS ja temal mitte. Just sellepärast ei saa ainult vereanalüüside põhjal PMS-i kohta kõike teada.

Kollaskeha hakkab tootma progesterooni, mis paneb emaka limaskestad paksenema. Kogu keha hakkab valmistuma raseduseks. Emaka limaskest pakseneb ja viljastatud munarakk pesastub.

Menstruaalfaas- Kui viljastumist ei toimu, siis östrogeeni ja progesterooni tase langeb ning algab uus igakuine menstruatsioon. Emaka limaskest irdub. Ja nii iga kuu ca 13-50 aastani, keha üritab jääda rasedaks.

Kui keha tahab rasestuda ja meie teda pidevalt takistame, ei saa olla kõrvaltoimete vaba. Hormonaalsete vahenditega rasestumise ärahoidmine on keha tungide või soovide allasurumine.

Vt. tabelit?! Kõige kõrgem östrogeeni tase on naisel vahetult enne ovulatsiooni. See on nagu naise innaaeg- silmad säravad, mehed tunduvad ilusad ja head, suguiha on kõrgem. Võttes aga rasestumisvastast hormonaalravimit, siis seda östrogeeni tippu mitte kunagi ei tule.

9. RAVI EESMÄRK JA RAKENDATAVAD MEETMED

Esmalt tehakse naisele ja tema partnerile täielik viljatuskontroll, millega selgitatakse välja probleemi põhjustaja. Ravi keskendub viljatuse põhjustajale, samuti antakse soovitusi, mida elustiili juures muuta, et rasestumisvõimalust suurendada.

RAKENDATAVAD MEETMED :

- Refleksoloogiline teraapia
- Tavameditsiin ja viljatusravi
- Östrogeeni- ja progesterooni preparaadid
- Traditsiooniline hiina meditsiin
- Loodusravi
- Vitamiinid, mineraalid, toidulisandid
- Aroomiteraapia
- Ajuurveda
- Tavapärane kodu- ja rahvameditsiin
- Homöopaatia
- Soovituslikud elustiilimuudatused
- Õieteraapia
- Taimravi

9.1 REFLEKSOLOOGILINE TERAAPIA

Kel natukenegi on hormoonsüsteem sassis, saab aidata läbi ajude, läbi hormoonsüsteemi, läbi maksa, sapi, põrna, pankrease, epifüüsi, hüpofüüsi.

Kroonilised haigused on hormoonsüsteemi taga kinni. Vaata täpsemat raviskeemi Lisadest lk 37 ja 38.

Lisaks võiks kliendile teha ka refleksoloogilist Tai kõhumassaazi.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

9.2TAVAMEDITSIIN

Viljatuse põhjuste selgitamiseks kasutatakse mitmeid laboratoorseid hormonaalse taseme ja ovulatsiooni uuringuid. Näiteks kontrollitakse vaagnapiirkonna elundite olukorda ultraheliuuringuga.

Klomifeen. Kui ovulatsioon toimub ebakorrapäraselt või puudub täielikult, kasutatakse selle esilekutsumiseks klomifeenikuuri. Rohtu manustatakse suu kaudu viis päeva järjest, alustades menstruatsiooni päeva kolmandast päevast. Kõrvalnähtudeks on kuumahood, tujukõikumine, peavalu ja unehäired. Kui kuur ei aita proovitakse gonadotropiini, kehale omast(?) hormooni. Kui patsient ei jää pärast kolmekuulist ravi rasedaks, suunatakse ta tavaliselt edasi endokronoloogi juurde.

Kunstlik viljastamine. Kunstlikuks viljastamiseks eemaldatakse naiselt munarakk, mis seejärel seemnerakuga viljastatakse. Viljastatud munarakk kasvatatakse kolm kuni viis päeva katseklaasis ja seejärel sisestatakse see emakasse. Õnnestumise protsent on 30-50.

Depressioon ja viljatusravi. Miljonid naised ei ole võimelised rasestuma ilma munarakkude tootmist stimuleerivate ravimite abita ja paljud vajavad munaraku ja seemnerakkude kokkuviiamiseks kirurgilist sekkumist. Suurem osa viljatusraviga tegelevatest programmidest pakub ka psühholoogilist nõustamist ja diagnoosimist.

Ehkki viljatus võib tekitada stressi, arvestatakse harva nende naistega, kes liituvad viljatusprogrammidega meeleoluhäireid põdedes ja kelle enesetunne programmi jooksul halveneb. Tõtt öelda ei mainita peaaegu kunagi, et enamik ravimitest, mida kasutatakse hormonaalse taseme tõstmiseks või munarakkude tootmise stimuleerimiseks, kutsuvad esile meeleolu kõikumist ja depressiooni sümptomeid.

Viljatusravimid nagu Clomid, Pergonal ja Metrodin toimivad limbilises süsteemis- just nendes ajuosades, mis on seotud meeleolu stabiilsusega. Need ravimid võivad tekitada väga tõsist depressiooni ja meeleolu kõikumisi, millega kaasnevad nutuhood, ebamugavust tekitavad kehalised sümptomid ja unehäired. Mõned naised kaebavad nende ravimite võtmise ajal ka keskendumisraskusi ja mäluhäireid. Kui nimetatud

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

ravimid kutsuvad teil esile märgatava reaktsiooni, on oluline kindlaks teha, kas mõni kaasnev haigus loob eelsoodumuse meeleoluhäirete tekkimiseks.

Pidage ka meeles, et progesteron võib meeleoluhäireid süvendada, eriti veel siis, kui teil on neid olnud ka varem. Ometi määratakse progesterooni sageli selleks, et rasedus pärast munaraku õnnestunud viljastamist säiliks.

9.3 ÖSTROGEENI- JA PROGESTEROONI PREPARAADID

Müügil on mitmeid östrogenipreparaate, mõned neist uued ja mõned vanad. Looduslikul kujul on östrogeen ja progesteron ebastabiilsed ja suukaudu manustatuna imenduvad halvasti. Seetõttu on ravimifirmad välja töötanud viisid nende stabiilsuse ja imendumiskiiruse suurendamiseks. Kõiki östrogeni tüüpe, ka neid, mis on pärit looduslikust allikast nagu jamss, tuleb nimetatud omaduste suurendamiseks laboris muundada.

Östrogeni on võimalik manustada suu kaudu, tupe kaudu ja läbi naha.

Mõned naised tahavad, et östrogeen oleks pärit looduslikust allikast, mitte laboris sünteesitud. Kuid isegi siis, kui östrogeni müüakse „loodusliku“ preparaadi nime all, kuna see on pärit taimsest allikast, on seda ikka muundatud. Neid töödeldakse ja rafineeritakse ikkagi laboris, et tõsta nende stabiilsust ja imendumiskiirust.

Pigem tuleks tähele panna seda, kas teile määratud östrogeni ravivorm ja annused tagavad soovitud ennetava toime luudele, südamele ja vere lipoproteiiniele ega oma teie jaoks kõrvaltoimeid. Enamikus uuringutes kasutatakse praegu Premarini-nimelist östrogeni preparaati. Selles on aktiivseks östrogeniks ekviliin- ehk hobuöstrogenid (tiinete märade uriinist saadud).

Östrogenipreparaatide kasutamine ei pruugi olla ohutu, kui teie perekonnas või teil endal on esinenud rinna- või munasarjavähki (või mõni muu hormoonsõltuv kasvaja) või on olnud maksahaigus, sapipõiehaigus, vere hüübimise häired, kõrge vererõhk või kui te suitsetate. Sellisel juhul tuleks nõu pidada arstiga.

GESTONE- manustamise võimalus on võtta seda pidevalt koos östrogeniga 25 päeva järjest, jättes seejärel vahele 5-6 päeva, mille jooksul võib esineda menstruaatsioonitaoline vereeritus. Hormoonasendusravi jätkatakse sel juhul tsükli 32 päeval.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

9.4 TRADITSIOONILINE HIINA MEDITSIIIN

Taimed. Kuigi viljatuse põhjustajaid on mitmeid, paneb Hiina meditsiin selle peamiselt neeru- ja verenõrkuse ja vere qi vähesuse arvele. Võite alltoodud retsepte proovida, kuid kõigepealt peaks konsulteerima traditsioonilise Hiina meditsiini arstiga, kes paneb diagnoosi ja soovitab õiget ravi. Retsepti valmistamiseks asetage värsked taimed keraamilisse või klaaspotti ning lisage 3,5 tassitäit vett. Ajage segu keema, laske sel vaikselt tulel 30 minutit keeda ja kurnake. Jooge üks tassitäis segu kaks korda päevas. Need taimed on müügil internetis.

- Neeru yang´i vähesuse ravi. Sümptomiteks on külmad jalad ja käed, madal libiido, ebaregulaarne menstruatsioon ja väsimus. Segage 10g rui gui zhi´d (hiina kaneelipuu koor), 15g shu di huang´i (hiina kratikübara töödeldud juur), 12g shan zhu yu´d(ürt-kontpuu vili), 15g shan yao´d (hiina jamsi risoom), 15g fu ling´i (kookospooriku viljakeha), 12g zi xie´d (ida-konnarohu risoom), 12g dan pi´d (põõsaspojeng juure koor) 12g gou qi zi´d (hariliku ja hiina taralõnga mari), 12g du zhong´i (gutapuu koor) ja 12 g ba ji tian´i (ürtnonipuu juur).
- Neeru yin´i nõrkuse ravi. Sümptomiteks on rsestumisprobleemid, unehäired, kuumahood, kõhupuhitus, peapööritus ja kumin kõrvus. Segage kokku 15g shu di huang´i (hiina kratikübara töödeldud juur), 12g shan zhu yu´d(ürt-kontpuu vili), 15g shan yao´d (hiina jamsi risoom), 12g zi xie´d (ida-konnarohu risoom), 12g dan pi´d (põõsaspojeng juure koor), 15g niu zhen zi´d (lääkiva ligustri vili), 15g xuan shen´i (ningpo sealõuarohu juur), 15g bai shao´d (valgeõielise pojengi kooritud juur) ja 3g gan cao´d (lagritsajuur).
- Qi ja vereseiskuse ravi. Sümptomiteks on rasestumisprobleemid, ebaregulaarne menstruatsioon, hägune verejooks või suurte klompidega tume verejooks, tugevad menstruatsioonikrambid ja menstruatsioonieelsed tujukõikumised. Segage 12g chai hu´d (hiina jänesekõrva juur), 15g bai shao´d (valgeõielise pojengi kooritud juur), 15g bai zhu´d (suure armujuure risoom), 15g fu ling´i (kookospooriku viljakeha), 5g bo he´d (põldmündiürti), 6g gan cao´d (lagritsajuur), 12g xian fu´d (visa lõikheina risoom) ja 12g gou qi zi´d (hariliku ja hiina taralõnga mari).

Nõelravi. Arutage spetsialistiga, kes diagnoosib viljatuse põhjuse ja määrab sobivaima kuuri. Võib juhtuda, et lisaks soovitatakse ka ravimtaimekuuri.

Punktmassaaz. Suruge guanyuan'i punktile, mis asub kõhu keskosas, umbes 7-8cm nabast allpool, ja diji punktile, mis on sääre sisepinnal, sääreluu sisemise serva taga, umbes 8-10cm põlvest allpool. Suruge punktile umbes üks kuni kaks minutit, korrake seda kaks korda päevas.

Toitumine. Sööge verd parandavaid toite, näiteks spinatit, loomaliha, kastaneid, basiilikut, virsikuid, musti sojaube, kala, porgandeid, musti ube, musti seesamiseemneid, punaseid ube ja rediseid. Lisaks tasub süüa jahutavaid toite, näiteks arbuusi, lehtkõõhivilju, sojakohupiima ja harilikke kreektärne (jujuube), vältige võrtsikaid roogi, näiteks tsillipipraid, küüslauku ja lambaliha.

Tampoonid „Printsessi Pärl“ Tervendamise põhimõte: FOHOW „Printsessi Pärl“ tampoonikujuliste kapslite toime vastab HTM-i toodete põhimõtetele, mis oma konkreetselt suunatud teraapia abil ravib vaginaalse kahjustuse algpõhjust, avab eesmise ja tagumise keskkanalid, tasakaalustab Yin-Yangi, puhastab ja viib organismist toksiinid välja, puhastab verd (normaliseerib põrna funktsiooni, soodustab rakkude taasteket, kõrvaldab mädaprotsessid).

Näidustused: kasutada tupe spetsiifilise lõhna puhul, vereeritise ja valgevooluse, vaginiidi ja trihhomonoosi, seentest põhjustatud tupepõletiku, vaagnapõletiku, munasarjamanuste põletiku, häbemeheluse, emakakaela erosiooni, emaka müoomi, munasarja tsüsti, emakakaela polüüpide, menstruatsioonihäirete ning valulise menstruatsiooni puhul, sünnitusjärgse verejooksu korral, samas ka pigmentlaikude ja vinnide puhul.

Tampoonikujulised kapslid on antibakteritsiidse, põletikuvastase, antibakteriaalse ja palavikuvastase toimega; puhastavad jääkainetest ja toksiinidest; kitsendavad tupe ja emakat; tagavad „noorust“.

Loe lisaks LISADEST lk 42.

9.5 LOODUSRAVI

Toitumine. Sööge tervislikku toitu, mis toniseerib nii hormoone kui ka kogu keha. Selleks tuleb juua palju vett, süüa kala, täisteratooteid, värsket puu- ja juurvilja.

E-vitamiini leidub ka nisuidudes, mida võib lisada salatitele või mahedikele. Nii meestel kui naistel soovitatakse süüa vahepalaks kõrvitsaseemneid, kuna selles on palju tsinki.

Suuguhormoonide tootmisele aitab kaasa rasvhapete tarbimine: Küüslaugukapslid. Küpsetamiseks ja salatites kasutage külmpressitud pähkliõli, sest see sisaldab suurel hulgal tervislikku E-vitamiini. Tarbige niisama sarapuupähkelt, maapähkeleid, mandlit, jogurtit, kuningakepiõlikapslid, kidney oad, silmoad.

Vältige praetud ja töödeldud toite, suhkrut ja valget jahu, sest need koormavad organismi ja viivad kehast toitaineid välja. Kui vähegi võimalik, sööge orgaanilist hormoonivaba toitu. Lihas (eriti kanalihhas) leidub kemikaale, mis jäljendavad östrogeeni-hormooni, mis suures koguses võib naistel ja meestel viljakust vähendada.

Sojaoad sisaldavad ka **isoflavoone**, mis on taimse päritoluga naissuguhormoonide sarnased ühendid. Mõningate uurijate arvates pärsivad sojaubade isoflavoonid vähkkasvajate teket, teiste arvates on need aga kantserogeensed ja halvavad inimese hormoonide normaalset talitlust.

Ka rasedatele on sojatoodete tarbimine vastunäidustatud, kuna soja fütoöstrogeenid genistein ja daidzein mõjutavad tugevalt loote endokriin- ja reproduktiivsüsteemi.

9.6 AJURVEDA

Nelk võib emakalihaseid pinguldada ja küüslaugul on paljunemiselundkonnale noorendav mõju. Safran on afrodisiakum ja võib aidata juhul, kui viljatus on seotud seksuaalprobleemidega

9.7 TAVAPÄRANE KODU- JA RAHVAMEDITSIIIN

Kaer on rahustav ja võib aidata nii stressi vastu kui ka keha toniseerimiseks. Sööge nii tihti kui võimalik.

9.8 VITAMIINID, MINERAALID, TOIDULISANDID

Vitamiinid ja mineraalid: perioodil mil üritatakse rasestuda, soovitakse loobuda alkoholist, suitsetamisest ja narkootikumidest. Kui süüa piisavalt tervislikku toitu, milles on rikkalikult vitamiine ja mineraalaineid, et taga see ainult sperma ja munaraku tervise, vaid ka selle, et naise keha oleks hea kodu kasvava loote heaks. Hea toitumine suurendab rasestumise võimalust ja annab beebile kõik võimalused terveks arenguks.

Jälgi, et igapäevamenüüs oleks piisavalt olulisi mikrotoitaineid :

- **B-grupi vitamiine**
- **Magneesiumi**
- **E-vitamiin** võib ka naistel emakakaela lima teket reguleerida. Üleüldse on E-vitamiin kasulik hormoone tootvale endokriinsüsteemile
- Et stimuleerida suguhormoonide tootmist, sööge rohkem **vajalikke rasvhappeid**, mida leidub rasvases kalas, kalamaksaõlides, seemnetes, pähklites, kaunviljades, ubades, kuningakepiõlis, rafineerimata taimeõlides.
- **Tsingipuudus** on seotud viljatusega. (Meestel parandab eesnäärme ja seemnerakkude tervist, manustage kaks korda päevas 30mg. Vasevaegusest hoidumiseks võtke 3mg vaske.)
- **C-vitamiin** on aidanud nii meeste kui naiste viljatuse ravis, kuid täpse skeemi saamiseks tuleb pöörduda spetsialisti poole.
- Naistel on soovitatav võtta paraaminobensoehappe (PABA) preparaati kolm korda päevas 100mg, sest see suurendab östrogeeni efektiivsust ja aitab viljatust ravida.

9.9 ÕIETERAAPIA

Hobukastan võib olla hea juhul, kui olete selle probleemi tõttu tõsiselt endast väljas või mures. Rusutuse puhul proovige astelhernest.

9.10 AROOMITERAAPIA

Õeldakse, et roosiõli suurendab sperma hulka ja kvaliteeti, ning toimib ka kerge afrodisiakumina. Lisage paar tilka oma partneri vanniveele või kasutage seda hellalt masserimiseks segades kerge pikendusõliga, näiteks mandliõliga. Paar tilka kurereha või melissi võib lisada otse vannivette või lahjendada pikendusõliga ja masseerida regulaarselt kõhule. Teepuu- ja lavendliõli on infektsiooni- ja põletikuvastased, neist võib kasu olla kõhu masseerimisel, kui vaagnaluu piirkonnas on infektsioon või põletik, mis võib naisel rasestumist takistada. Kui viljatus põhjustab suurt ängistust, või kasutada üht lõõgastavatest õlidest nagu näiteks lavendel, majoraan või kummel kas vannis või aurutis. Kui rasestumiskatsed lähevad pidevalt luhta ja vajate veidi julgustust armatsemise jätkamiseks, on ilang-ilang mõnus lõõgastav õli, mis toimib afrodisiakumina. Kasutage massaažiõlina või vannis.

9.11 HOMÖOPAATIA

Viljatusel võib olla mitmeid iseloomult väga keerukaid põhjuseid, seetõttu tuleks raviks pöörduda kogunud homöopaadi poole. Kõige pealt tehakse vajalikud meditsiinilised uuringud, mis näitavad kas rasestumist takistab mehaaniline probleem. Seejärel algab homöopaatiline ravi, mis ideaalis peaks hõlmama mõlemat partnerit. Homöopaat saab teha ettekirjutusi konkreetse juhtumi põhjal ja ravida individuaalseid probleeme.

- aurum metallicum
- calcea carbonicum
- platinum metallicum
- progesterone
- calc sulph (raku sool)
- Nat mur(raku sool, aga ka terad)
- Conium siis, kui rinnad on tundlikud ja neis esineb kõvu ja paistes kohti, ning sugutung on madal.
- Saline, kui on olnud raseduse katkemisi enne 12. Nädalat.
- Sepia ebaregulaarse menstruatsiooni puhul ja kui on külmavärinaid, nutuhoogusid ja ärrituvust.

9.12 SOOVITUSLIKUD ELUSTIILIMUUDATUSED

Ka alltoodud elustiilimuudatused võivad rasestumisvõimalust suurendada:

- **Alkoholi vältimine.** On teada, et alkoholil on nii meeste kui ka naiste viljakusele negatiivne mõju. Täielik alkoholist loobumine võib aidata paaridel lapsi saada.
- **Suitsetamisest loobumine.** Sigarettide suitsetamine pärsib viljakust, seega peaksid mõlemad partnerid suitsetamisest loobuma.
- **Stressi vähendamine.** Viljakusprobleemid võivad märgatavalt suurendada stressitaset, mis omakorda, paradoksaalselt, võib laste saamist takistada. Kui üks või mõlemad partnerid elavad stressirohket elu, tasub mõelda elustiili muutmisele. Stressi vähendamine võib aidata kaasa rasestumisele ja on tervislik ka pikemas perspektiivis.
- **Ovulatsioonikomplekti kasutamine.** Kuigi ovulatsioonitsükli jälgimine ei peaks olema elus esikohal, on ovulatsiooniperioodi toimumisaja täpne teadmine rasestumisvõimaluse suurendamiseks ülioluline. Kasutage komplekti või mõõtke enda temperatuuri igal hommikul enne voodist tõusmist. 0,2-0,4-kraadine temperatuuritõus, millega kaasneb vaginaalne voolus või selle muutumine, viitab tavaliselt ovulatsiooni toimumisele.

Jälgi mida sa sisse sööd ja jood. Rohkesti östrogeeni stimuleerivaid fütoöstrogeene on lisaks sojatoodetele väga paljudes taimedes. Nii näiteks kasutati granaatõuna seoses selle östrogeensete omadustega juba vanas Kreekas kontratseptiivina ja raseduse katkestamiseks.

Vähenda kohvi joomist. Ka kohv on tugev fütoöstrogeen, juba 4-5 tassi tõstab teadaolevalt tsükli follikulaarses faasis estradioli (üks östrogeeni osis) taset isegi kuni 70% võrra. Seega tuleks liigse östrogeeni või rasestumisega hädasolevatel naistel kindlasti kohvitarbimist tugevalt vähendada. Kahjuks võib seega eeldada, et ka meestele ei tule liigne kohvitarbimine kasuks. Uuringud on sedastanud muu hulgas seose kohvijoomise ja östrogeenretseptor-positiivse rinnavähi riski suurenemise vahel.

9.13 TAIMRAVI

Mungapipar stimuleerib ajuripatsit tootma ovulatsiooniga seotud hormoone. Ta on väga hea hormoonide reguleerija ja aitab juhul, kui menstruatsioon on ebaregulaarne või kui ovulatsioon ei toimu hormoonihäire tõttu. Sellest võib olla ka kasu, kui rasedused kipuvad varakult katkema. Tavapärasem kasutusviis on 0,5 kuni 1g ürtil kolm korda päevas. Mungapipar võib suurendada vaginaalset verejooksu ja kõrvalmõju ilmumise korral tuleks tarvitamine lõpetada.

Naised peaksid igal hommikul võtma 240mg 0,6% aukubiiniekstrakti. **Upsulill** aitab munasarjade tegevust regulaarseks muuta ja emaka sisekesta tugevdada, mille tavaline doos on 1-2g kolm korda päevas. Jooge päevas 3 tassitäit **körvenõgese seemnete**, mis on valmistatud umbes 1 l vees keedetud peotäiest seemnetest, või lisage igal toidukorral toidule 1 supilusikatäis seemneid. Körvenõgese seemnete kasulikkus peitub östrogeenilaadses taimehormoonis. **Harilik zenzenn** suurendab seemnerakkude liikuvust ja hulka, seega peaksid mehed tarvitama päevas 300mg zenzenni standarditud preparaati. **Sidrunmeliss, kannatuslill ja tihashein** aitavad vähendada stressi, mis võib olla üks viljatuse põhjustest.

Aasristik. Aasristiku õisi tarvitatakse viljatuse ja teiste naistehädade vastu.

Aasristiku kuivatatud õitest tehtud tõmmist kasutatakse naiste viljakuse suurendamiseks, kuna taimes leiduv fütoöstrogeen aitab menstruatsioonitsükli reguleerida. Leotatakse 1 l keevas vees 28g kuivatatud õisi paar tundi. Viljakuse suurendamiseks tuleks leotist juua 1 tassitäis üks kuni kaks korda päevas paari nädala, aga vahel ka paari kuu jooksul.

Heina heinputk. Selle taime juur, sisaldades küll lenduvaid õlisisid ja furokumariinühendeid, võib aidata tasakaalustada nende naishormoonide sisaldust, mis põhjustavad ebaregulaarset menstruatsioonitsükli ja seega muudavad rasestumise keeruliseks. Mõnedes allikates on soovitatud keeta 3-5g juurt kahe tassitäie veega 5 minutit nõrgal tulel, kurnata, lasta jahtuda ja juua või võtta 4-6ml tinktuuri. Uuringutes on vaadeldud 4-5g hiina heinputke veepõhise standarditud feruulhappeekstrakti mõju. Muud ekstraktid võivad olla standarditud teisteks vormideks, näiteks ligustiliidiks. Olge hiina heinputke kasutamisel ettevaatlik, kui tarvitate samal ajal verevedeldajat.

Kuradisarv. Kuradisarve on kasutatud nii naiste kui ka meeste viljakuse parandamiseks. Taime ekstraktiga saab veres hormoonide taset muuta ja suurendada seemnerakkude aktiivsust. Viljatusravi tabletid sisaldavad 250mg kuradisarve, mehed peaksid võtma 1tbl kolm korda päevas üks-kaks kuud järjest. Naiste annus on 3tbl päevas menstruaaltsükli kindlatel päevadel (1.-12. päev või 5.-14. Päev). Kuradisarve on siiski vaja veel uurida, et saada kinnitust selle positiivsele mõjule viljatuse ravis. Vahetevahel on tablettide tarvitamise kõrvalmõjudeks vaginaalne verejooks, unetus ja veresuhkrusisalduse vähenemine. Nende nähtude ilmnemisel lõpetage preparaadi kasutamine.

10.KOKKUVÕTTEKS

Korrastada oma mõtlemist ja mõtteviisi. Tea, et me loome oma keha ise iga valikuga, iga mõttega, mida me sööme, mida joome, mida kehale määrime. Vähenda kohvi joomist, väldi alkoholi, loobu suitsetamisest, vähenda stressi, küsi abilt loodusterapeutidelt.

Lisaks tasakaalusta oma hormoonsüsteemi järgnevalt:

- 1) Söö orgaaniliselt kasvatatud mahetoitu.** Kapsad, naeris ja redis, samuti tsitrusviljad blokeerivad liigöstrogeenide tegevuse kehas, neid võiks tarbida igapäevaselt.
- 2) Söö kiudainerikast toitu** – kiudaine aitab kehast eemaldada üleliigset östrogeeni, kolesterooli ja toksilisi ainevahetusjääke.
- 3) Väldi konserveeritud ja plastikusse pakendatud toitu.**
- 4) Ära kuumuta ühtegi toitu selleks mitte ettenähtud plastnõus,** väldi üldse toidu soojendamist mikrolaineahjus
- 5) Ära jäta plastpudeleid päikese kätte**
- 6) Ära kasuta suvalisi plastkarpe toidu säilitamiseks.** Eriti kahjulik on rasvaste toitade plastkarbis säilitamine, sest östrogeenid on rasvladestuvad.
- 7) Hoidu ftalaate sisaldavast kodukeemiast** – pesuainetest ja –pehmedajatest.
- 8) Piira otsustavalt petrokemikaale (ehk naftapõhiseid kemikaale) sisaldavate kosmeetikavahendite tarbimist**
- 9) Jälgi, et igapäevamenüüs oleks piisavalt olulisi mikrotoitaineid** – B-grupi vitamiine, samuti tsinki, magneesiumi ja Omega-3 ning GLA rasvhappeid.
- 10) Hoia veresuhkur tasakaalus.** Hoidu lihtsüsivesikutest (rafineeritud valgest suhkrust ja jahust).

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Luule Viilma: Mida rohkem last oodatakse, seda rohkem tehakse materiaalselt kõike, et last *saada*. Selline on potentsiaalsetes vanemates varjul olev lapsikus. See probleem kasvab aastatega. Kui parkümmend aastat tagasi aitasid kehalisi puudusi kompenseerida vitamiinid ja kui kümmekond aastat tagasi hakati massiliselt kasutama juba hormoone, siis praegu ei aita ka need enam. Nüüd tehakse asi ära kunstliku viljastamise teel. Probleemi olemus seisneb selles, et iga järgmine põlvkond peab sündima aina enam armastuseta. Kurb tõsiasi on see, et laps näeb ja teab, et teda oodatakse selleks, et teda omades tõestada kellelegi oma paremust. Nii vaevab teda juba sündides teadmine, et tegelikult mind ei armastata.

Ja tänapäeval on olukord lausa nii hull, et füüsiliselt terved naised ja mehed ei saa järglasi vaatamata parimate arstide jõupingutustele ja nõiaviguritele.

Uue aja lapsed tahavad tulla siia ilma stressideta, et hakata kohe oma eluülesannet täitma, mitte vanemate vigu parandama. Kõik mured, hirmud, väärettekujutlused, ülepingutused, soovid jne. Tekitavad vaimul soovimatuse tulla stresside õhkkonda, sest ta teab, et kõik tema vanemate tunded ja arusaamad tulevad temasse. Targal vaimul on need õppetunnid juba õpitud, kordama ei ole mõtet tulla.

Naine, kellel ei ole lapsi, revideerigu kõigepealt oma suhteid emaga. Suhtumine emasse on suhtumine naissoosse ja iseendasse. Mõelge läbi enda suhtumine vanematesse, oma mehesse, maailma ja oma tulevasesse lapsesse. Andke oma vanematele andeks oma ebamäärase päritoluga stresside olemasolu pärast. Andke andeks kõik, mis ei ole teie meele järgi. Andke endale andeks, et kõik selle olete endasse võtund (sest need tarkused oli Teile vaja omandada). Paluge oma kehalt andeks, et keha on pidanud selle all kannatama. Paluge oma tulevaselt lapselt andeks, et tema tulemist olete takistanud. Rääkige temaga süda puhtaks, nagu oleks ta Teile juures. Rääkige nii siiralt ja ausalt nagu ise tunnete, sest laps tuleb oma emale ja isale, mitte ühiskonnale. Tundke end emana, kes õpetab, mida oskab ja rõõmustab selle üle, ei alahinda ennast, ei tunne muret oma rumaluse pärast. Vaim on targem kui füüsiline inimene, tal puuduvad vaid praeguse füüsilise elu kogemused. Iga laps saab ja peabki kord saama targemaks kui vanemad, aga erinevalt oma vanematest tema oma tarkust ei rõhuta ja vanemaid rumalaks ei pea. Vaimud on erineva tarkuse astmega ja võib juhtuda, et Teile sünnib laps, kes on vana vaim, st. väga tark Teile endaga võrreldes. Mida targem vaim, seda enam vajab ta selgust ja tõde- ta oskab terasid sõkaldest eristada.

11. KASUTATUD ALLIKAD

Raamatud

- Suur kodudoktori käsiraamat 1000 ravi 200 tervisemurele, Tallinn 2011
Algupärand: 1000 Cures for 200 Ailments. Intergrated Alternative and Conventional Treatments for the Most Common Illnesses. Toimetaja: Victor Sierpina 2007
- Ing-Marie Sundling 1993, „Kaudravi“
- Maailma loodusravi entsüklopeedia C. Norman Shealy 1000 võtet ja vahendit sõnas ja pildis TEA
- Sinu keha räägib sinuga. Mõtete ja tunnete mõju tervisele Debbie Shapiro
- Lise Bourbeau „Sinu keha räägib: ARMASTA ENNAST!“ 2008
- Kurt Tepperwein „Sinu keha sõnumid“
- „Naiste tujud“ Deborah Sichel, Jeanne Watson Driscoll
- Zoja Gabovits „Minu tee reanimatoloogiast homöopaatiani“
- Louise L. Hay „Tervenda oma keha“
- Luule Viilma Ellujäämise õpetus I

Internet

<http://www.elitekliinik.ee/elite/viljastamine/endometriooos/>

<http://www.viljatus.ee/naiste-viljatuse-abc/naiste-viljatuse-pohjused.html>

<http://www.elitekliinik.ee/elite/viljastamine/>

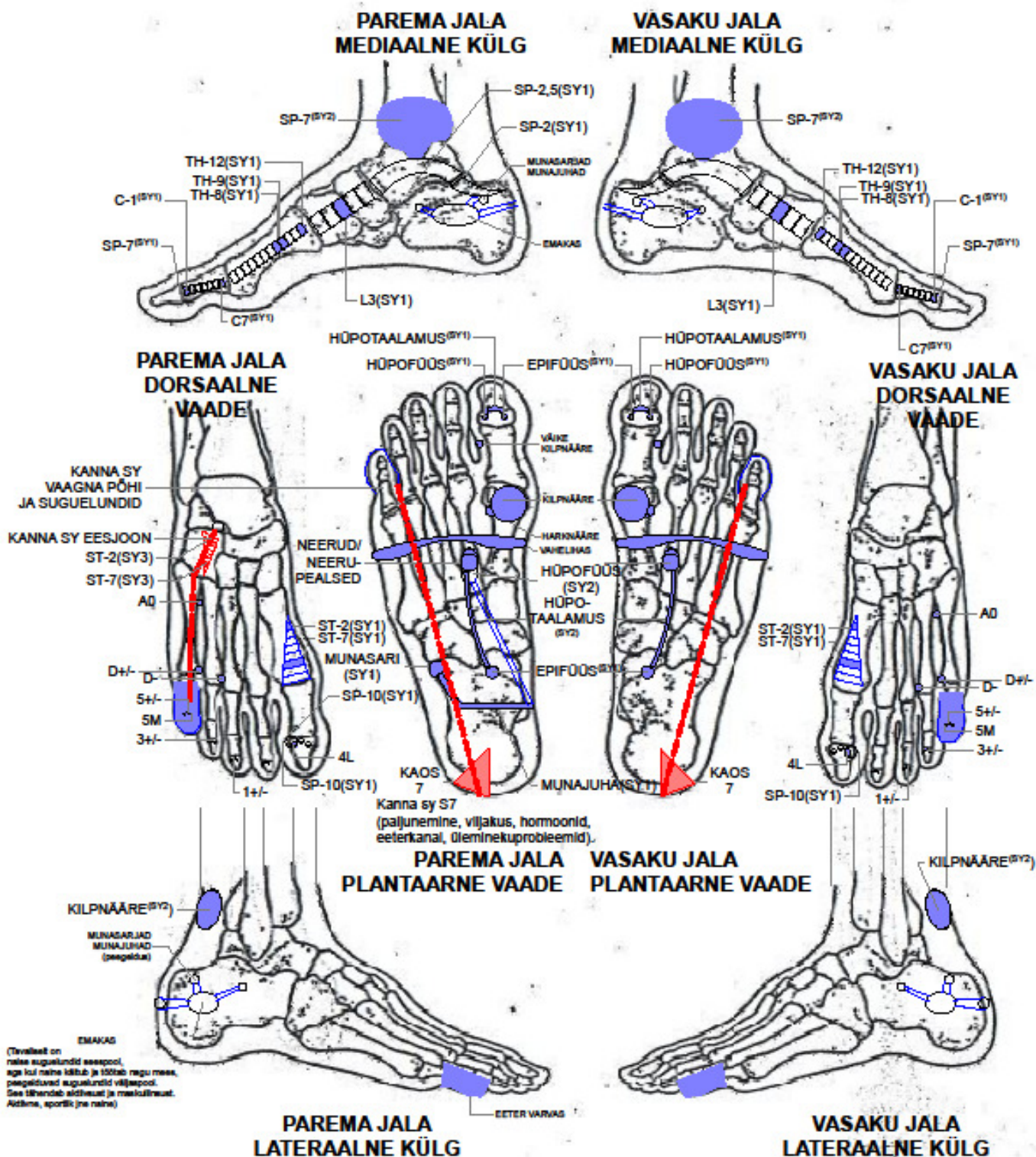
<http://tervispluss.ee/valikuv%C3%B5imalus/74B9>

<http://www.toitumine.ee/soja-ja-sojatooted/>

<http://toitumistarkus.ee/hormonaalne-tasakaalutus-kuidas-me-end-ise-kaitsta-saame/>

12. LISAMATERJALID

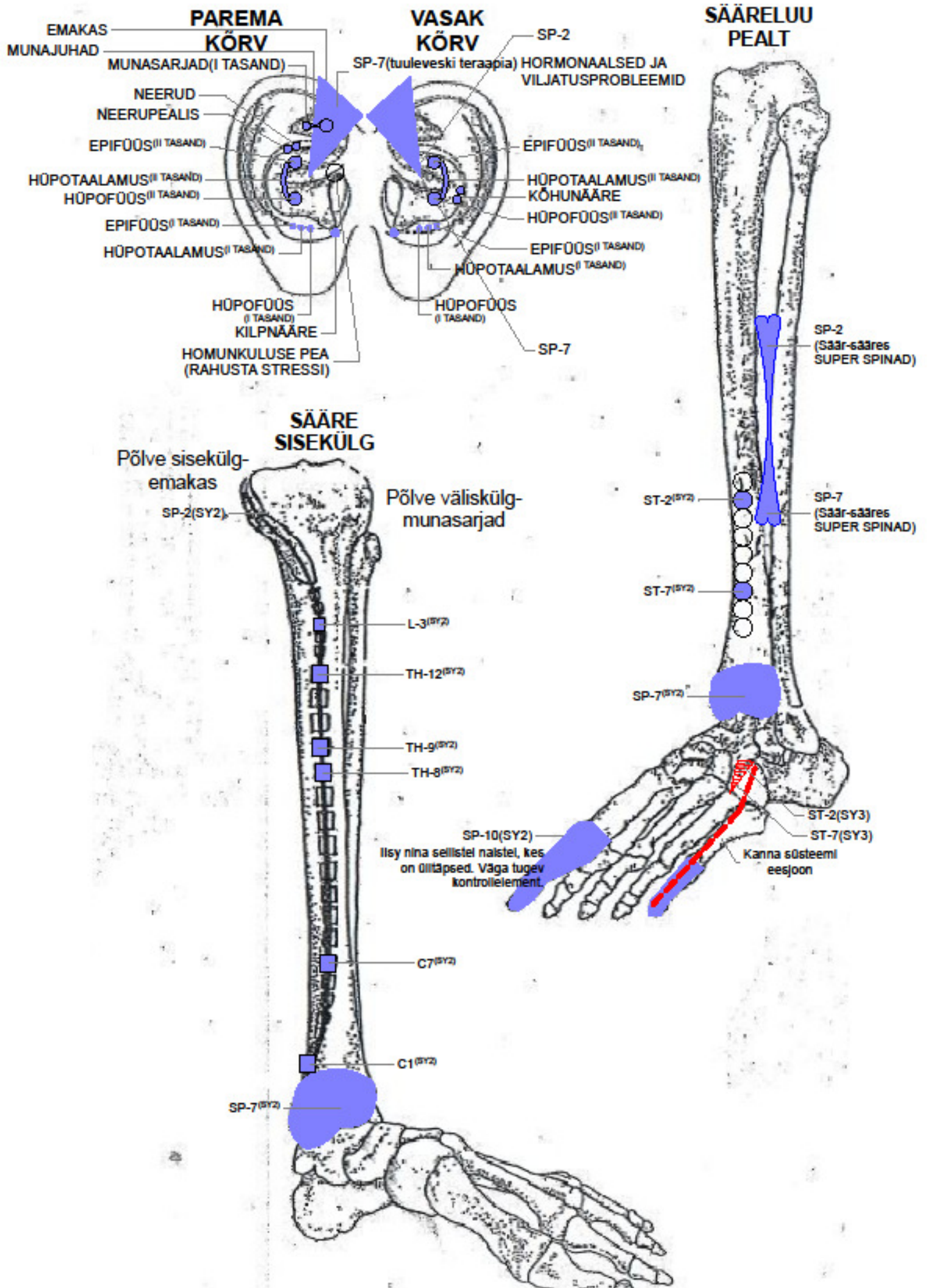
12.1 REFLEKSOLOOGILINE TERAAPIA



MÄRKUS:

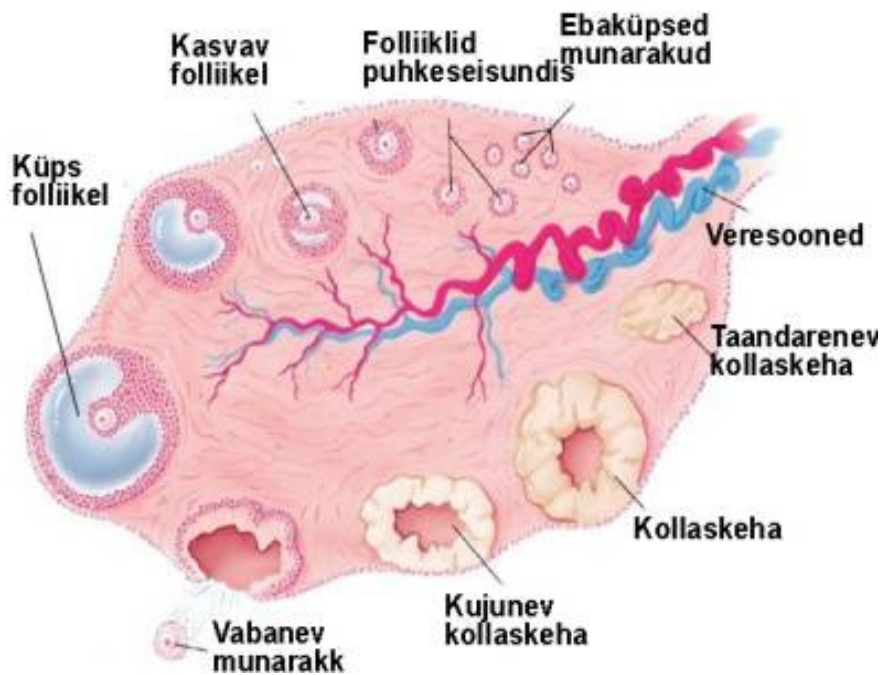
Lisaks vajuta kõik silmapunktid 1+/-, 2+/-, 3+/-, 4+/-, 5+/-
 Suure keha järjestuses TH10-SP10 keskselg (viljatuse probi) mudida lihased lahti.
 Stenumid ST-7 ja ST-2 mõõkajätket ja mujalt.
 Kanna sy S7 (paljunemine, viljakus, hormoonid, eeterkanal, Oleminekuprobleemid).
 Kõrvast SP-7 (tuuleveski teraapia) HORMONAALSED JA VILJATUSPROBLEEMID

UNI on naisele oluline, et ta oleks viljakas! Kontrolli mahal!
 Uuri, kuidas on kuseteede põletikega ja jämesoolega.

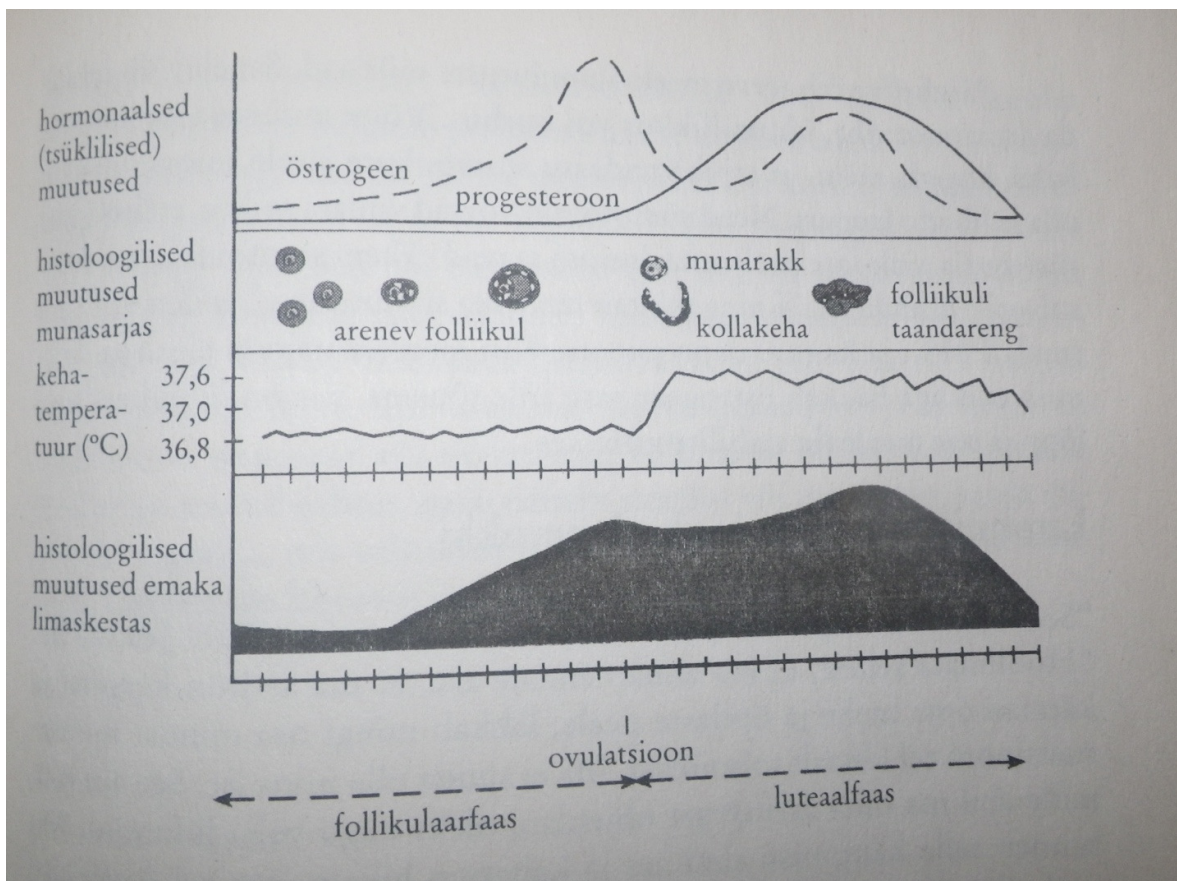


Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

12.2 MUNARAKU KÜPSEMINE



12.3 HORMONAALSED MUUTUSED TSÜKLI VÄLTTEL



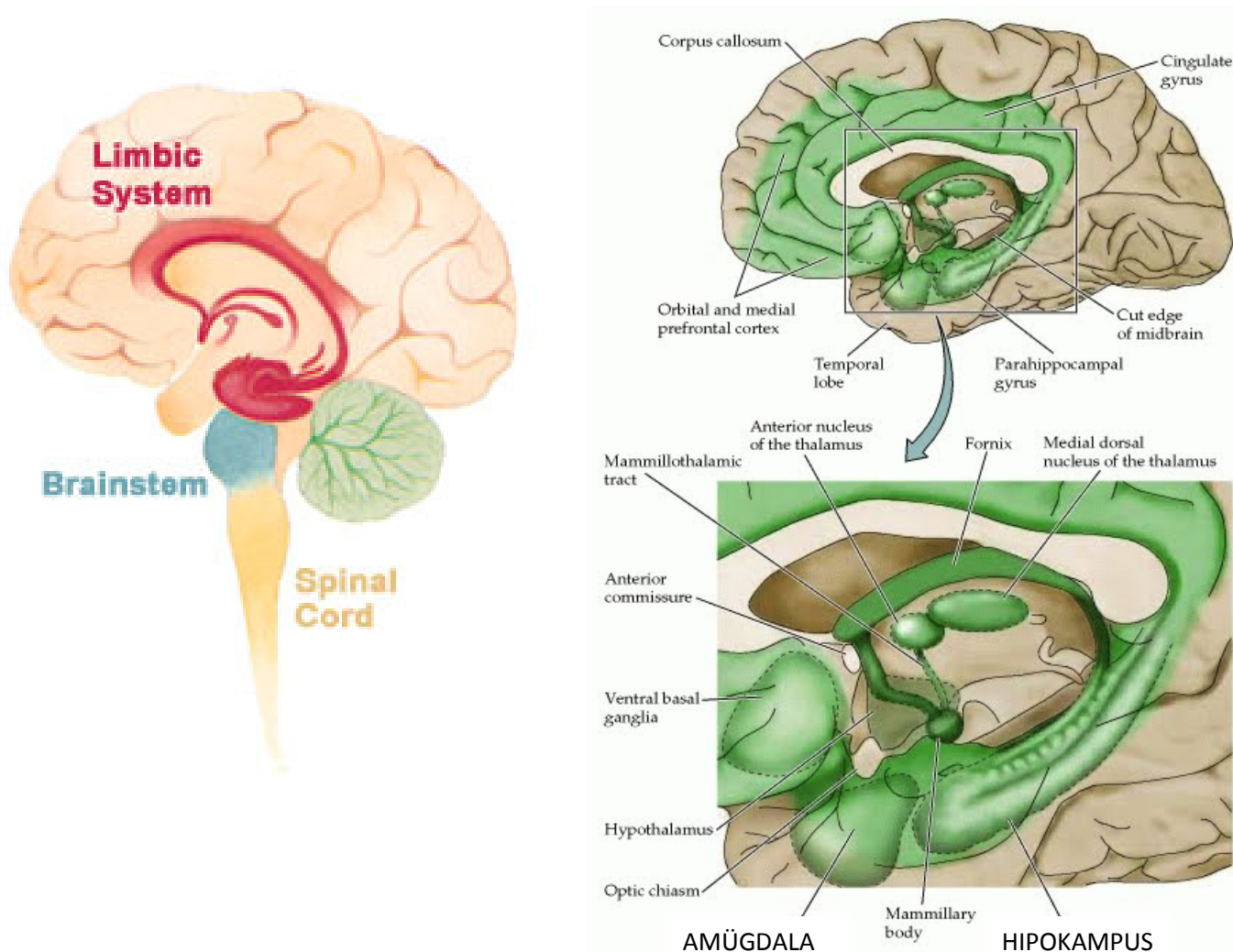
Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

12.4 LIMBILINE SÜSTEEM

Limbilisse süsteemi kuuluval hipokampus, amügdaloidkeha, ning suurajukoore sisemises servas möhnkeha ümber (limbus = ääris, serv) paiknevad korteksi osad. Limbiline süsteem on seotud mäluviltide kujunemisega, emotsioonidega aga ka siseelundite talitlusega.

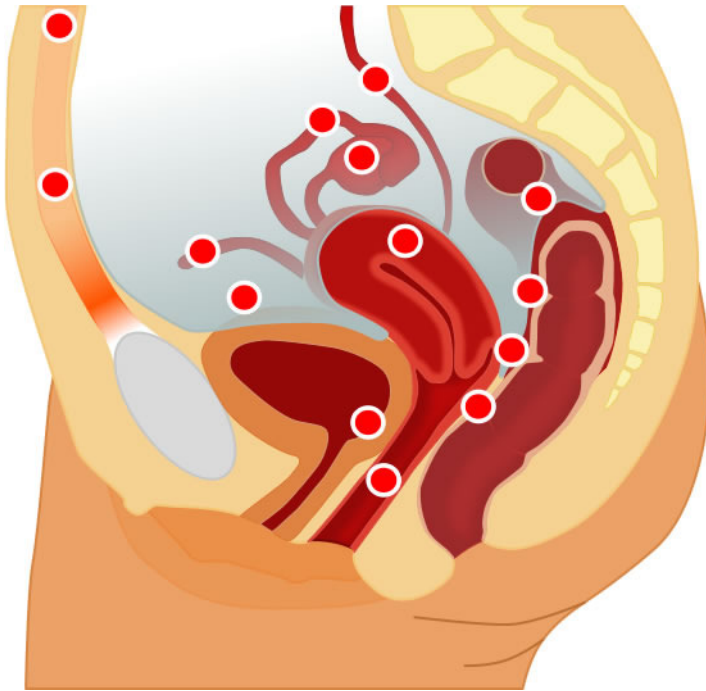
Limbilisse süsteemi kuuluvad:

- **Hipokampus:** Hipokampus asub oimusagaras ja on seotud lühiajalise mäluaga.
- **Amügdala** (ehk mandelkeha): Amügdala asub oimusagaras, kontrollib sotsiaalset ja seksuaalset käitumist ning erinevaid emotsioone.
- **Insula:** Insula mõjutab ajutüve automaatseid funktsioone. Lisaks töötleb insula maitsemeeltest tulevat informatsiooni.



Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

12.5 ENDOMETRIOOSI ESINEMISKOHAD:



Enamasti leitakse endometrioosi järgmistes vaagnas asuvates struktuurides:

- Munasarjades – kõige enam
- Munajuhades
- Emaka tagaseinas
- Emaka eesseinas
- Emaka sidemetel (N: emaka lai või ümarside)
- Vaagna ja selja seinal
- Sooltel, enim käärsoolel
- Kusepõiel ja kusejuhadel

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

12.6 TAMPOONID „PRINTSESSI PÄRL”



Hiina Traditsioonilise Meditsiini (HTM) originaalsed raviva koostisega tampoonikujulised kapslid naise tupe puhastamiseks.

Tervendamise põhimõte: FOHOW „Printsessi Pärl” tampoonikujuliste kapslite toime vastab HTM-i toodete põhimõtetele, mis oma konkreetset suunatud teraapia abil ravib vaginaalse kahjustuse algpõhjust, avab eesmise ja tagumise keskkannali meridiaanid, tasakaalustab Yin-Yangi, puhastab ja viib organismist toksiidid välja, puhastab verd (normaliseerib põrna funktsiooni, soodustab rakkude taasteket, kõrvaldab mädaprotsessid).

Näidustused: kasutada tupe spetsiifilise lõhna puhul, vereeritise ja valgevooluse, vaginiidi ja trihhomonoosi, seentest põhjustatud tupepõletiku, vaagnapõletiku, munasarjamanuste põletiku, häbemekiheluse, emakakaela erosiooni, emaka müoomi, munasarja tsüsti, emakakaela polüüpide, menstruatsioonihäirete ning valulise menstruatsiooni puhul, sünnitusjärgse verejooksu korral, samas ka pigmentlaikude ja vinnide puhul.

Tampoonikujulised kapslid on antibakteritsiidse, põletikuvastase, antibakteriaalse ja palavikuvastase toimega; puhastavad jääkainetest ja toksiinidest; kitsendavad tuppe ja emakat; tagavad „noorust”.

Toote viis eriomadust:

1. Enesediagnostika: toote FOHOW „Printsess Pärl” 1 kapsli kasutamine laseb naistehaiguse olemasolu kindlaks määrata.
2. Enesepuhastamine: toote FOHOW „Printsess Pärl” 1 kapsli kasutamine soodustab emaka puhastamist toksiinidest
3. Eneseteraapia: töötab abiteraapiana emaka müoomi, emakakaela erosiooni, munasarja tsüsti puhul ja erinevate põletikuliste naistehaiguste puhul.
4. Enesenoorendamine: kiiresti soodustab jume paranemist, aitab näonaha tuhmi värvi korral, pigmendiplekkide, kuiva naha, kortsude ja teiste sümptomide puhul.
5. Profülaktika: kasutage vähemalt üks kord kuus – naistehaiguste vältimiseks; toode soodustab ka tupe kitsenemist, parandades vaginaalset toonust.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Toote seitse ravivat funktsiooni:

1. Puhastamine: efektiivne profülaktika ja kiire abiteraapia vaginiidi, emakakaela erosiooni, emaka väljalangemise, valgevooluse spetsiifilise lõhna, vaagna- ja munasarjamanuste põletiku, emaka müoomi puhul, samas toimib ka seeninfektsioonidest tekkinud naistehaiguste teraapiana.
2. Emaka puhastamine toksiinidest ja jääkainetest: tänu unikaalsele adsorptsioonilisele meetodile kõrvaldatakse naiste suguorganitest kiiresti perioodiliselt sinna kogunenud surnud koed, menstruaatsiooni vere jäägid ja tekkinud toksiinid; samas kõrvaldatakse ebameeldiv ja spetsiifiline lõhn, seeneinfektsiooni allikas, stimuleeritakse ainevahetust, aktiveeritakse tüvirakkude välja arenemist, stimuleerib naishormoonide sekreeti, taastatakse reproduktiivsete organite füsioloogilised funktsioonid.
3. Taastamine: samaaegselt erosiooni ja mädaste kudede eemaldamisega, puhastab toode nekrootilistest rakkudest, stimuleerib rauarikast sekreeti; taastab, silendab, tasandab ja niisutab emakakaela ning tupe kudede ebatasasust, taastab tupe elastsust ning vaginaalset tundlikkust, aitab emakal sünnitusjärgselt kitseneda, taastab kahjustatud sünnituskanaleid, toetab ning taastab siseorganite mikrofloorat.
4. Aeglustab vananemist: puhastab surnud rakkudest, stimuleerib sekreeti, taastab emaka ja tupe elastsust, soodustab tupe kitsenemist, tõstab tundlikkust, parandab seksiisu, tõstab suguelu kvaliteeti. Lükkab edasi kliimaksit, vabastab vaginaalsest kuivusest, sugutungi puudusest, kõrvaldab ärritustunded ja muud sümptomid.
5. Kosmeetiline efekt: parandab ja taastab naiste suguorganite normaalsed füsioloogilised funktsioonid, soodustab immuunrakkude aktiveerumist ning parandab vereringet, reguleerib endokriinraua tööd, kõrvaldab ning lahustab pigmendiplekid, valgendab nahka, andes erksa ja punaka värvi, vähendab kortsusid, andes sellega naisele pideva veetluse.
6. Tervendamine: FOHOW „Printsessi Pärl” tamponikujulisi kapsleid kasutatakse abiteraapiana haiguste puhul, haiguste profülaktikaks. Peale menstruaatsiooni lõppu 1-2 kapsli kasutamine soodustab ainevahetuse normaliseerimist, vabastab naistehaigustest, tagab terve eluenergia.
7. Viljatuse puhul: FOHOW „Printsessi Pärl” tamponikujulised kapslid on regulatiivse efekti ning puhastava toimega munajuha ummistusest ning tupe happelisel tasakaalu häirumisest tingitud viljatuse ravis.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

Uus kosmeetiline kontseptsioon:

Vastavalt HTM teorialele on olemas 12 peamist meridiaani, mis on suunatud ülesse näo poole ning mis niisutavad nahka ja annavad sellele läike. Lisaks neile eksisteerib veel 8 lisa „imepärast“ meridiaani ning siseorganid, milles voolab veri ja chi. Need meridiaanid ja organid on tihedalt seotud 12 peamise meridiaaniga. Endokriinhäirete puhul tekivad maksa- ja neerupuudulikus, mao- ja soolestikuhäired, kahjustub näo jume, kaob läige, nahk vananeb kiiresti, tekivad pigmendiplekid, vistrikud, vinnid jt patoloogiad; nägu kaotab niiskust, kahjulik chi ja toksiinid moodustavad pigmendi laike. FOHOW „Printsessi Pärl“ kapslid, asetatuna tuppe, kus kohtuvad naise organismi põhiorganite viis meridiaani, puhastavad efektiivselt meridiaanide kanaleid, reguleerivad vere koostist, tasakaalustavad organismis yin-yangi, reguleerivad endokriinsüsteemi, andes kokkuvõttes kõrge kosmeetilise efekti.

Kuse- ja suguelundite süsteem võtab aktiivselt osa organismi puhastamisel toksiinidest, moodustades dualismi kaasaegses meditsiinis. FOHOW „Printsessi Pärl“ kapslid, olles üks unikaalsematest detoksikatsiooni meetoditest, on rahvusvahelise kosmetoloogia näide ideaalist. Naise organismist efektiivselt toksine välja viies puhastatakse naise suguelundeid aatomi tasandil. Tänu HTM meetodite kasutamisele tänapäeva maailmas, lisaks unikaalsele retseptile ja töötlemise meetoditele on saavutatud toote tugev adsorbtsiooniline efekt, mis annab 100% puhastava tulemuse. FOHOW „Printsessi Pärl“ kapslid on tõeline sensatsioon günekoloogia ja raviva kosmeetika maailmas.

Kasutamise juhend:

Avada fooliumis olev pakend, kontrollida pakendi seisundit ja pallidel paelte olemasolu. Tupp pesta ja kuivatada. Ühekordsete hügieeniliste kinnaste abil asetada tamponikujulised kapslid tuppe, paela ots jätta väljapoole.

Jätta kapslid sisse, vahetada iga 3 päeva tagant; kapsli väljatõmbamisel kergelt tõmmata paela otsast, pesta tupp ja vulva. Iga kord 1 kapsel – tervendav kuur – 6 kapslit.

Märkused: Välispidiseks kasutamiseks! Rasedatele ja neitsitele ei soovitata.

Menstruatsiooni ja rinnaga toitmise ajaks lõpetada kasutamine.

Peale aborti ning allergilise reaktsiooni ilmnemisel kasutada ettevaatlikult.

Toode ei ole ravim.

Märkus: M: (metameditsiiniline diagnoos)

12.7 TUNNE KSENOÖSTROGEENE

Hormonaalsüsteemi korratusi põhjustavad ka ohtlikud kseno- ehk võõrostrogeenid – keskkonnas leiduvad kemikaalid, mis mimikeerivad organismis toodetavat naissuguhormooni östrogeeni, põhjustades ebakõlasid ja tervisehäireid. Kehavõõrad sünteetilised ksenoöstrogeenid kuhjuvad meie kehas ja võivad põhjustada fenomeni nimega östrogeeni domineerimine (ingl. k. estrogen dominance), mille sümptomite hulka kuuluvad PMS, endometrioos, fibroidid, tsüstid, migreenihood, depressioon, rinnavähk ja palju muud.

Kõige enam uuritud ksenoöstrogeenid on ftalaadid, bisfenool-A ja parabeenid.

Ftalaadid (ingl. k. *dibutyl phthalate (DBP)* ja *di(2-ethylhexyl) phthalate (DEHP)*, *butyl benzyl phthalate BBP* või *BzBP*) on igapäevaolmes väga levinud. Ftalaate kasutatakse peamiselt plastiku pehmedajadena, aga ka mitmete lubrikantide ja lahustite tootmisel. Neid leidub kosmeetikatoodetes, mänguasjades, värvides, liimides, pestitsiidides ja põrandakatetes. Ftalaadid on tuntud kui hormonaalsüsteemi talitust tõsiselt kahjustavad ained. Kahtlustatakse ka, et nad tekitavad vähkkasvajaid, põhjustavad sünnidefekte ning tekitavad allergilisi haigusi. Praeguseks on Euroopa Liit keelanud ära ftalaatide kasutamise alla 3-aastastele lastele mõeldud toodetes, kuid meie Tarbijakaitseamet korjab pidevalt müügilt ära Hiinas toodetud liigkõrge ftalaatidesisaldusega mänguasju.

Parabeene (ingl. k. *butyl/metyl/etyl/propyl/isobutyl paraben*) kasutab kosmeetikatööstus laialdaselt, nii näiteks võib neid leida šampoonides, seepides ja kreemides säilitusainena.

Igas supermarketis müüdavas kreemis leidub võõrostrogeene hulgaliselt. Läbi naha imenduvad need otse vereringesse, alustades seal ohtlikke kaskaadreaktsioone. Praeguseks on avastatud nii nende rasestumist takistav kui ka vähki haigestumist soodustav toime.

Kaval ksenoöstrogeeni sisaldav kemikaal on ka **Bisfenool-A** (BPA). See on on koduses majapidamises hästi levinud kemikaal, mida võib leiduda nii toidu säilitamiseks mõeldud plastpakendites kui ka veepudelites ja konservikarpide sisekihtides. Võib ju arvata, et pudelivesi on puhtam ja tervislikum, kui torudest tulev kraanivesi, kuid plastpudelist vette imuvad mürgid peaksid meid siiski mõtlema panema. Eriti ohtlikuks läheb asi, kui plastpudel päikese kätte jätta – temperatuurikõikumised mõjuvad ksenoöstrogeenide väljalekkimisele eriti stimuleerivalt.

Juba mitu aastat tagasi kinnitasid loomkatsed bisfenool-A seotust rinna- ja eesnäärmevähiga, varajase puberteediga, hormonaalse tasakaalutusega ja muutustega aju struktuuris.

Ksenoöstrogeenid ei kogune meie organismi ühe päevaga ega isegi ühe aastaga, samas pole tänini piisavalt uuritud, mis toimub meie kehas nende rasvlahustuvate ksenoöstrogeenikoormatega aastakümnete jooksul. Ega ka seda, kuidas avaldub meie kehas paljude erinevate kemikaalide sünergiline toksilisus. Kui kokku arvestada plastpudelitest joodud vesi, õhus olevad plastiühendid, kosmeetika ja nahahooldusvahendite kaudu organismi imenduvad ained, hakkab üsna kõhe. Peaksime oma igapäevaste valikutega püüdma igati ksenoöstrogeene vältida – tervist ei saa hoida pelgalt taimeteed juues.

Hormonaalsüsteemile mõjub halvavalt ka liigne **herbitsiidide ja pestitsiidide** kasutamine põllumajanduses. Eriti kurvaks teeb USA hiigel korporatsiooni Monsanto poolt loodud taimemürgi Roundup-i jõudmine Eestimaa põldudele. Roundupi aktiivaine on glüfosaat, mis põhjustab suuri endokriinseid kõrvalekaldeid nii inimestel kui loomadel. Glüfosaadil on tõendatult neurotoksiline ja teratogeenne (loodet kahjustav) mõju. Meie kõik, aga eriti just rasedad naised peaksid kindlasti hoiduma niisuguste taimemürkidega kokkupuutumast!