



## 10



## Menstruacijų sutrikimai

Kai kurios moterys ciklo metu kenčia skausmą ir gausiai kraujuoja, todėl daugybė Vakarų gydytojų, norėdami palengvinti jų būklę, skiria kontraceptines tabletes. Žinoma, kontraceptinės tabletės atlieka savo funkciją, bet, kaip jau matėme, už tokių problemos sprendimą tenka sumokėti nemenką kainą. Rytų medicina laikosi mažiau rizikingo metodo.

Kaip ir kitos medicinos sistemos, tradicinė kinų medicina ir ajurveda geriau gydo vienus sutrikimus, tačiau ilgiau užtrunka išspręsti kitokio pobūdžio negalavimus. Mano patirtis sako, kad menstruacijų sutrikimai dažniausiai puikiai leidžiasi išgydomi tradicinės kinų medicinos arba ajurvedos būdais. Panagrinėkime tris labiausiai paplitusius sutrikimus: negausias arba išnykusias mėnesines, gausias arba skausmingas mėnesines ir neregulias mėnesines. Ypač daug dėmesio skirsime tam, kaip pašalintume šiuos sutrikimus be sintetinių hormonų.

### Negausios arba išnykusios mėnesinės

Moters menstruacijų išskyrų kiekis, kaip ir visa kita, atspindi *in* ir *jang* pusiausvyrą jos organizme. Kadangi *in* siejasi su substancija, negausus kraujavimas dažniausiai rodo, kad organizmui trūksta kokybiško *in*, arba kokybiško maisto, veikiausiai dėl to, kad moteris per mažai maitinasi arba per daug mankština.

Yra gerai žinoma ir įrodyta, kad moterų, kurios užsiima daug fizinės ištvermės reikalaujančiu sportu arba nepakankamai gerai maitinasi, mėnesinės gali tapti negausios ar neregulios. Intensyvio fizinės treniruotės sunaudoja labai daug *in*. Svarbu, kad moteris atstatytų tą *in*, priešingu atveju jos maistingųjų medžiagų atsargos, o ypač lytinių hormonų, sumažės.

Tyrime, kuris buvo paskelbtas leidinyje *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, teigiama, kad, gausiau maitinantis, galima atstatyti dėl per didelio fizinio krūvio išnykusias mėnesines.<sup>1</sup> Kai per ilgesnį laikotarpį dėl per didelio krūvio sumažėja estrogenų, tai ne tik turi įtakos menstruacijų ciklui, bet gali padidinti riziką susirgti širdies liga, o kaulų tankis gali sumažėti iki pavojingo lygio.<sup>2</sup> Tinkama mankšta ir mityba padeda palaikyti gerą kaulų tankį; per daug intensyvi mankšta ir nepakankama mityba gali jį sumažinti.

Dženiferė buvo bėgikė. Jai buvo dvidešimt septyneri. Būdama labai liekna, per dieną ji nubėgdavo po 5–8 kilometrus, o bėgiodavo maždaug penkis kartus per savaitę. Po metų tokių treniruočių jos mėnesinės pasidarė labai negausios. Ji kraujodavo labai mažai ir tik dvi dienas. Praėjus dar dvejiems metams, jai kas porą mėnesių nebūdavo menstruacijų. Kai ji atėjo pas mane į konsultaciją, mėnesinių jau nebuvo ištisus metus. Ji buvo neseniai ištekėjusi, ir jiedu su vyru norėjo vaikų, todėl ji ėmė būgštauti, ar nėra nevaisinga.

Aš pasakiau Dženiferai, kad pagal Rytų mediciną jai būtina atstatyti *in* savo organizme, tad būtų idealu, jei ji iškeistų bėgiojimą į kokią nors lengvesnę mankštą. Ji nepritarė šiai minčiai, nes bėgiojimas jai padėjo išlaikyti emocinį stabilumą. Ji sakė, kad jeigu nebėgiotų, ją apimtų depresija ir nusivylimas. Tada mums pavyko pasiekti kompromisą. Pusę bėgiojimo dienų ji pakeisianti jogos treniruočėmis. Per jas ji skirs valandą lėtai tempimo mankštai, kuri daugiau dėmesio skiria *pranos* tekėjimui, o ne raumenų įtempimui, o penkiolika minučių iš lėto kvėpuos tai pro vieną, tai pro kitą šnervę – tai viena iš pranajamos (kvėpavimo pratimų) formų. Dženiferai nereikėjo keisti mitybos, kuri ir taip buvo sveika ir taisyklinga. Ji tiesiog iševodavo gerokai daugiau energijos, negu įgydavo. Ji negalėjo tiek

privalgyti, kad patenkintų perkrauto treniruočių grafiko energijos poreikius. Praėjus trims mėnesiams po mankštos grafiko pakeitimo, Dženiferei atsinaujino mėnesinės, nors iš pradžių ir negausios. Jos buvo reguliarios, o ji įgijo daugiau pasitikėjimo, kad, atėjus laikui, galės pastoti. Ji pati nusistatė jogos ir pranajamos praktiką ir pamėgo ją taip pat stipriai, kaip kadaisė bėgiojimą, tad ilgainiui ėmė svarstyti, ar jai nevertėtų tapti jogos mokytoja. Maždaug po dvejų metų jos menstruacijų ciklas susitvarkė ir ji pastojo.

Dženiferės istorija nėra kuo nors ypatinga. Kai moteris tampa priklausomas nuo endorfinų sukulto svaigulio, lydinčio intensyviai treniruotes, tai gali užgožti senkančių *in* atsargų ir dingstančių mėnesinių tikrovę. Prašyti užkietėjusio bėgiko liautis bėgiojus yra beveik tas pats kaip prašyti narkomano pereiti nuo heroino prie mėtų arbatos. Nors hormonų pusiausvyrai gali būti gyvybiškai svarbu, kad moteris liautųsi bėgiojusi ir pereitų prie lengvesnių, *in* puoselėjančių mankštos pavidalų, gali tekti įvesti šiuos pokyčius palaipsniui.

## Ką Rytų medicina sako, kai mėnesinės yra negausios arba jų išvis nėra?

Negausus kraujavimas per mėnesines dažniausiai rodo kraujo trūkumą. Tradicinė kinų medicina laiko kraują *in* pogrupiu, todėl sakoma, kad neužtenka *in* moters mėnesinėms palaikyti. *In* trūkumas moteriai dažniausiai išsivysto dėl dviejų priežasčių. Pirmoji yra nepakankamas bendras suvalgomo maisto kiekis. Antroji ta, kad ji „sudegina“ maistą, gėrimą ir poilsį greičiau, negu jų pasipildo. Abiem atvejais maistas, kuris turėtų maitinti mėnesinių kraują, yra nukreipiamas palaikyti kitus jos gyvybinius organus ir funkcijas.

Nors evoliucijai labiau patiktų stiprinti reprodukciją, vis dėlto ji teikia pirmenybę pačios moters išlikimui bei sveikatai, todėl aukoja jos reprodukcinis pajėgumus. Jei moters organizme yra labai mažai *in*, organizmas perpumpuos tą *in*, kurį paprastai skirtų mėnesinių

kraujui, ir paskirstys po vidaus organus, būtinus išlikimui. Moteris, kurioms dėl *in* nepakankamumo išsivysto negausios mėnesinės arba jos išvis pranyksta, dažniausiai būna per mažo svorio.

Mūsų visuomenė labai linkusi pabrėžti lieknumą, ir tai daro didžiulį poveikį moterims, kurios puola laikytis griežtų dietų, norėdamos atitikti kultūrinį lieknumo idealą. Jei moteris pamato, kad jos mėnesinės darosi vis menkesnės arba kad retkarčiais jų išvis nebūna, tai ženklas, kad ji negauna pakankamai kokybiško *in*, todėl organizmas negali užtikrinti normalių mėnesinių. Be to, jei moteris mankštindamasi atlieka pratimus, dėl kurių gausiai prakaituoja, tai dar vienas požymis, kad ji eikvoja *in*, kurį tiesiog gyvybiškai būtina atstatyti.

Moteris gali sustiprinti kokybišką *in* ir tinkamą jo kiekį valgydama sveiką, sotinantį maistą, atitinkantį jos dabartinius poreikius (daugiau apie tai kalbėsime III dalyje), taip pat kokybiškus aliejus ir užsiimdama tik lengva arba vidutine mankšta, kad dar labiau neišsekintų *in* atsargų. Jai dar patartume ir pakankamai ilsėtis bei gerai išsimiegoti, vengti streso, kuris ėste suėda *in*, ir skirtume pavartoti gydomųjų žolelių, skatinančių atsistatyti kraują.

Rečiau pasitaikanti negausių mėnesinių arba jų nebuvimo priežastis yra mechaninis užsikimšimas, kai kanalas, kraujagyslė, liauka ar natūrali funkcija yra blokuojami ar užsikimšę dėl kokio nors darinio ar auglio. Tai labiau būdinga antsvorio turinčioms moterims, kurioms trūksta *jang* arba kurios turi per daug nekokybiško *in*. Rytų medicina, gydyma šiuos sutrikimus, pirma pasirūpins, kad moteris pakankamai mankštintųsi, kad jos mityboje netrūktų ir nebūtų per daug kokybiško *jang*, taip pat skirs vaistažolių ir natūralių gydomųjų priemonių, padedančių išvalyti susidariusius kamščius.

## Ką turiu daryti aš?

1. Kruopščiai žymėkite savo mėnesinių ciklo trukmę ir kitas detales (pastovumą ir pan.). Pasikonsultuokite su pirminės sveikatos priežiūros specialistu, kuris padėtų išsiaiškinti priežastį

(nepamirškite atsinešti išsamių užrašų). Kad ir kokia būtų priežastis, pasirodykite savo ginekologui ir pasikonsultuokite su kvalifikuotu tradicinės kinų medicinos arba ajurvedos specialistu, kuris patartų dėl tinkamos gyvensenos, mitybos ir žolelių.

2. Jei negausių arba išnykusių mėnesinių priežastis yra *in* nepakankamumas, gali padėti daug gydomųjų žolelių:
  - ajurvedoje: *shatavari* (standusis smidras), *vidari* (sukutis) arba *ashwagandha* (indiškasis ženšenis), priklausomai nuo dabartinės jūsų būklės. (Jei jūsų krūtyse yra gumbų arba gimdoje yra fibromų, prieš vartodama *shatavari* pasitarkite su ajurvedinės mitybos ir gyvensenos žinovu.);
  - tradicinėje kinų medicinoje: *dang gui* (šventagaršvė), *shan yao* (dioskorėjos žolė), *sheng di huang* (kiniškoji rusmenė) ir *shu di huang* (kiniškosios rusmenės milteliai) yra tik keletas iš gausybės žolelių, kurios galėtų tikti.
3. Nesvarbu, ar turite per daug, ar per mažai *in*, valgykite maistingus – sveikus, nerafinuotus, šviežiai pagamintus – produktus. Paieškokite patarimų III knygos dalyje. (Patarimai, kaip pereiti prie sveikos mitybos, išdėstyti p. 46.) Ajurvedos specialistas gali padėti pritaikyti bendro pobūdžio rekomendacijas pagal jūsų kūno konstituciją.
4. Jei jums nepakanka *in*, į mitybą privalu įtraukti šių aukštos kokybės *in* produktų. Ypač tiktų:
  - stiklinė šilto pieno su žiupsneliu cinamono, muskato riešuto arba šafrano likus valandai iki miego. Jei toleruojate pieno produktus, galite gerti karvės pieną. Idealiu atveju tai turėtų būti nehomogenizuotas pienas (homogenizavimo procesas padaro jį sunkiau virškinamą). Jei netoleruojate pieno produktų, galite naudoti migdolų, sojų, ryžių ar kanapių gėrimus;
  - orkaitėje keptos saldžiosios bulvės (batatai) arba moliūgai, morkos, seitano (vegetariškos kviečių mėsos) arba sojų „varškės“ troškiniai, pagaminti su šviežiu imbieru ir svogūnais;

- šilti, virti pusryčiai, pavyzdžiui, avižinė košė, kruopmilčių (manų kruopų) košė, ryžių košė;
- šilti gėrimai, kurių sudėtyje natūraliai nėra kofeino;
- aukštos kokybės, ekologiškas šalto spaudimo aliejus arba kiti kokybiški aliejai.

5. Jei jums nepakanka *in*, įtraukite į dienotvarkę lengvos mankštos pratimus. Tokia lengva mankšta kaip vaikščiojimas arba jogos tempimo pratimai, taiči arba čigongas nesunaudoja tiek daug *in* kaip energingi jogos pratimai arba kitokia daug jėgų reikalaujanti mankšta (pavyzdžiui, bėgiojimas).
6. Jei jūsų organizme yra per daug nekokybiško *in*, laikykitės mitybos ir mankštos nurodymų, išdėstytų III dalyje, pasitarkite su pirminės sveikatos priežiūros specialistu ir TKM arba ajurvedos specialistu, kurie padėtų susidaryti energingesnės mankštos planą, taip pat aptarkite kitus būdus, kaip pašalinti darinius arba auglius, jei jie sudaro kamščius, užkemšančius natūralius organizmo kanalus ar trikdančius jų funkcijas.

## Gausios arba skausmingos mėnesinės

Kai mėnesinių kraujavimas yra pernelyg gausus arba skausmingas, įprastinė medicina gali diagnozuoti gimdos miomas, endometriozę arba disfunkcinį kraujavimą iš gimdos, o gali ir išvis nerasti tokios priežasties, kurią parodytų diagnostiniai tyrimai.

### Gimdos miomos

Gimdos miomos yra kieti arba minkšti raumeninio audinio dariniai, kurie susiformuoja bet kuriame gimdos sluoksnyje ir beveik visais atvejais būna gerybiniai. Jie gali egzistuoti be jokių simptomų, bet gali ir sukelti pilvo, nugaros ar menstruacijų skausmus, sunkumo jausmą arba spaudimą apatinėje pilvo dalyje ar šlapimo pūslėje, dažną šlapinimąsi, vidurių užkietėjimą, nevaisingumą, o dažniausiai – gausias arba neregulias mėnesines. Kraujuojama taip gausiai, kad moteriai tenka kas pusvalandį keisti ir higieninį paketą, ir tamponą.

Gimdos miomos dydis gali svyruoti nuo mikroskopinio iki pusantro kilogramo ar net daugiau, jos taip išplečia gimdą, kad moteris gali atrodyti lyg paskutinį nėštumo mėnesį. Jei miomos yra mažos, jos gali ir nesukelti jokių problemų. Tačiau didelės arba susidariusios gyvybiškai svarbioje kūno vietoje jos gali užkimšti kiaušintakius, neleisti implantuotis embrionui arba kitaip trukdyti pastoti. Apie 80 proc. moterų turi gimdos miomų, o riziką didina nutukimas (tai nekokybiško *in* pertekliaus požymis). Miomos priklauso nuo estrogenų ir yra jautrios hormonams, jų augimą stimuliuoja estrogenai ir net progestinai (sintetiniai progesteroną mėgdžiojantys hormonai), kurių paskirtis – neutralizuoti kai kuriuos neigiamus estrogenų padarinius. Tik natūralus progesteronas gali pagelbėti šioje situacijoje.<sup>3</sup>

Kadangi gimdos miomos yra jautrios hormonams, neretai jos padidėja per nėštumą, kai hormonų lygis yra aukštesnis, o po menopauzės susitraukia. Be to, jos gali atsirasti ir dėl genetinių priežasčių.<sup>4</sup> Mažesnei daliai moterų stabilizuoti kraujavimą dėl miomų padeda kai kurie geriamieji kontraceptikai.<sup>5</sup> Tačiau kadangi šio metodo veiksmingumas yra abejotinas, dažniausiai skiriami stipresni vaistai. Šie vaistai, vadinami GnIH agonistais, sustabdo natūralią hormonų gamybą moters organizme ir taip miomą numarina badu. Vaistai sukelia dirbtinę menopauzę ir padidina riziką susirgti osteoporoze ir kitais sutrikimais, siejamais su natūralios hormonų gamybos sustabdymu moters organizme.

Kartais, gydant nuo gimdos miomų ar endometriozės, gali tekti atlikti histerektomiją, chirurginį gimdos pašalinimą, tačiau ši operacija neretai atliekama visai be reikalo. Gimdos miomos yra dažniausiai pasitaikanti priežastis, dėl kurios leidžiama pašalinti gimdą. Kasmet Jungtinėse Valstijose atliekama apie 770 tūkst. tokių operacijų, o šis skaičius viršija beveik visas kitas chirurgines operacijas.<sup>6</sup> Be to, šis skaičius yra 2–3 kartus didesnis už histerektomijų, atliekamų kitose šalyse, skaičių. 2000 m. kovą dr. Johnas Lee pranešė, kad Kalifornijos universiteto Los Andžele gydytojų ir tyrėjų grupė priėjo prie išvados, jog 76 proc. gimdos pašalinimo operacijų, atliktų

penkiems šimtams JAV moterų, neatitiko kriterijų, pagal kuriuos būtų galima rekomenduoti šią procedūrą kaip tinkamą.<sup>7</sup>

Dr. Vicki Hufnagel savo knygoje *Daugiau jokių histerektomijų* pasisako prieš chirurginį gimdos pašalinimą. Daugeliu atveju ji pirmenybę teikia vadinamajai moters rekonstrukcinei chirurgijai, net jei moteris yra vyresnio amžiaus, o jos mioma sparčiai auga.<sup>8</sup> Dr. Hufnagel skatina anksti atlikti tokią rekonstrukcinę operaciją ir pašalinti miomą, o ne laikytis požiūrio „palaukime ir pamatysime“, kad mioma neišaugtų ir nepridarytų žalos gimdai, kiaušintakiams ir pan. Viename iš jos knygos skyrių aprašyta, kaip atliekama ši procedūra, o knygą labai pravartu perskaityti toms moterims, kurios svarsto, kokį miomų gydymo būdą pasirinkti.

Nors rekonstrukcinė chirurgija yra viena iš histerektomijos alternatyvų, esama ir kitų chirurginių variantų. Atliekant miomektomiją pašalinamos miomos, bet gimda paliekama. Dar yra procedūra, vadinama gimdos arterijų embolizacija, kuri neleidžia kraujui patekti į miomas. Yra ir toks dalykas kaip miolizė, kai pridedinamos kraujagyslės, maitinančios miomas, prieš tai kelis mėnesius mažinant jų dydį GnIH agonistais. Tačiau ši procedūra silpnina gimdos gleivinės vientisumą, todėl nerekomenduojama moterims, kurios dar norėtų pastoti.<sup>9</sup> Svarbiausia tai, kad be histerektomijos yra ir kitų variantų, tad jei jūsų gydytojas nėra susipažinęs su alternatyvomis, galbūt vertėtų pasieškoti kito.

Kartais vadovaujamosi tokia nuostata: „Na, jeigu jau pradėjome tvarkyti, tai gal pašalinkime ir kiaušides, nes kada nors jose irgi gali išsivystyti vėžys ir vėl turėsite bėdų.“ Nors ateityje tikrai gali nutikti visko, jei nėra pagrindo manyti, kad problema yra tikėtina, tada būtų išmintingiau laikytis prielaidos, kad gamta turėjo svarių priežasčių apdovanoti moteris kiaušidėmis, todėl jų pašalinimas (išskyrus tuos atvejus, kai jos tikrai yra nesveikos) pridarys daugiau žalos, negu duos naudos. Šalia problemų, kurias sukelia tokio svarbaus vidaus sekrecijos organo pašalinimas, dėl kurio organizmas netenka jo gaminamų hormonų, paskesni moterų, kurioms be rimto reikalo buvo pašalintos kiaušidės, tyrimai atskleidė, kad joms kyla didesnė rizika

mirti tyrimo laikotarpiu, didesnė tikimybė susirgti plaučių vėžiu ir širdies liga ir dvigubai didesnė Parkinsono ligos rizika, lyginant su moterimis, kurioms kiaušidės nebuvo pašalintos.<sup>10</sup>

### Endometriožė

Dar viena svarbi gausaus kraujavimo priežastis yra endometriožė – būklė, kai gimdos gleivinės ląstelės iškeliauja už gimdos ribų ir pažeidžia kitus audinius ir organus, o kartais nukeliauja net iki plaučių ar nosies. Kai moters gimdos gleivinė kiekvieną mėnesį atsisluoksniuoja (tai vadinama mėnesinėmis), endometrinės ląstelės, nukeliavusios už gimdos ribų, irgi taip daro, bet, skirtingai nuo ląstelių gimdos viduje, jos neturi išėjimo. Toks vidinis kraujavimas gali sukelti uždegimą, spazmus, o kartais tiesiog nepakeliamą skausmą ir randus, galinčius pasibaigti nevaisingumu. Endometriožė yra atkakli liga. Ji gali atsinaujinti net ir pašalinus gimdą, todėl geriausia mėginti ją išgydyti be chirurginio įsikišimo. Endometriožę sustiprina estrogenai ir kontaktas su estrogenus mėgdžiojančiais teršalais, tokiais kaip dioksinas.

Šiuo metu gydytojai nagrinėja tyrimus, atskleidžiančius kitų estrogenus mėgdžiojančių teršalų ir endometriožės ryšį. Prieš 80 metų pasaulyje buvo aprašytas vos dvidešimt vienas šios ligos atvejis. 1994 m. vien Jungtinėse Valstijose jų buvo penki milijonai, o Vokietijoje atliktas tyrimas parodė, kad endometrioze sergančių moterų organizme dažnai aptinkami didesni polichlorinto bifenilo (PCB) kiekiai.<sup>11</sup> Pati endometriožė yra siejama su pagausėjusiais susirgimais krūties vėžiu, kiaušidžių vėžiu, piktybine melanoma ir kai kuriomis autoimuninėmis ligomis, pavyzdžiui, fibromialgija ir vilkliuge.<sup>12</sup> Šios susijusios būklės gali būti kontakto su teršalais pasekmė, tad vienos būklės gydymas gali sėkmingai paveikti ir likusias.

### Disfunkcinis kraujavimas iš gimdos

Dar viena gausaus kraujavimo priežastis yra disfunkcinis kraujavimas iš gimdos, kuris pasitaiko tada, kai organizme yra per daug atsvaros neturinčio estrogeno (t. y. kai nepakanka juos balansuojančio

progesterono), kuriam nepavyksta tinkamai suformuoti gimdos gleivinės. Kartais tai vadinama „estrogenų dominavimu“. Štai ir vėl matome, kaip sutrikusi lytinių hormonų pusiausvyra pridaro bėdų.

Šiuolaikinė medicina moteriai siūlo gana ribotą gydymo būdų pasirinkimą. Jai gali skirti sintetinių hormonų arba patarti rinktis histerektomiją ar kitus chirurginius variantus. Šie pasirinkimai sukelia šalutinio poveikio riziką.

### Skausmingos mėnesinės be akivaizdžios priežasties

Skausmingos mėnesinės yra plačiai paplitęs moterų nusiskundimas. Dažnai skausmo priežastis nebūna disfunkcinis kraujavimas iš gimdos, endometriožė ar miomos, nebūna matomų darinių ar kokios kitos priežasties, kurią identifikuotų vakarietiški diagnostiniai tyrimai, bet moters mėnesinės vis tiek būna skausmingos. Neretai moterims patariama vartoti *Advil* ar panašius vaistus nuo skausmo, o jos mano, kad tai normalu ir tiesiog reikia susitaikyti, kad visą gyvenimą teks kęsti skausmingas mėnesines.

## Ką Rytų medicina sako apie gausų kraujavimą ar skausmingas mėnesines?

Rytų medicina moko, kad nė viena moteris neturėtų kęsti diskomforto per mėnesines, ir pripažįsta įvairias skausmingo ar gausaus kraujavimo priežastis bei gydymo strategijas. Nors skausmingos mėnesinės yra plačiai paplitęs reiškinys, skausmas nėra nei normalus, nei būtinas dalykas. Skausmingas ar gausias mėnesines gali sukelti patys įvairiausi pusiausvyros sutrikimai. Pažvelgsime į labiausiai paplitusias priežastis, o visos jos susijusios su tam tikru sąstingiu. Kur sąstingis, ten ir skausmas.

Ajurveda teigia, kad reprodukcinė sistema yra sudaryta iš kanalų ir kraujagyslių, kuriais keliauja moters *či* energija, kiaušinėliai ir menstruacijų kraujas. Šie kanalai arba kraujagyslės gali susiaurėti arba užsikimšti. Kai jie susiaurėja arba užsikemša, *či*, arba *prana*,

kraujas, *in* arba medžiaga, kurie paprastai keliauja laisvai ir be trukdžių, užsistovi arba ima judėti ne ta kryptimi. Pavyzdžiui, esant endometriozei, gimdos gleivinės ląstelės dauginasi ir persikelia už gimdos ribų.

Rytų medicina teigia, kad reprodukcinį kraujagyslių susiaurėjimas gali būti streso arba šaltumo padarinys. Kraujagyslės gali užsikimšti ir dėl nekokybiško *in* pertekliaus, kuris linkęs užsistovėti ir ilgai pavirsta koku nors dariniu; be to, kraujagyslės gali susiaurėti dėl *či* energijos, kuri užsistovi taip ilgai, kad nebejuda ir nebetransformuoja *in*, kuris tada pavirsta dariniu. Užsistovėjusi *či* sukelia buką skausmą, juntamą vis kitoje vietoje. Susiformavus dariniams ir kamščiams, ima skaudėti vienoje vietoje ir gana stipriai.

Pagrindinės priežastys, dėl kurių užsistovi *či*, yra nepakankamas fizinis aktyvumas arba susiaurėjusios kraujagyslės, kurios suvaržo natūralų *či* judėjimą. Rytų medicinoje yra viena svarbi koncepcija: kūno struktūra atspindi *či* būklę organizme, o *či* atspindi dvasios būklę. Jei dvasia yra rami ir harmoninga, *či* laisvai cirkuliuoja po kūną. Jei *či* cirkuliuoja laisvai, tada kūno audiniai ir kanalai bus gerai susiformavę, jiems netrūks drėkinimo ir maistinių medžiagų. Jei dvasia sutrikdyta, kūnas gali įsitempti ir sutrikdyti normalų *či* tekėjimą, tada kūno struktūra atitinkamai irgi bus sutrikdyta.

Pagalvokite apie tokį dalyką: ištikus stresui, dažniausiai sulaukome kvėpavimą, o visas kūnas tarsi susigniaužia. Susigniaužia įvairiose vietose. Vienos moterys sulaukia stresą pečiuose, kitos pilve, dar kitos – reprodukcinuose organuose. Rytų medicina moko, kad kūno audinių būklė atitinka kūno energijos būklę. Jei jūsų gyvybinė jėga teka laisvai, kraujas ir audiniai bus sveiki ir elastingi. Jei ji užsistovi, kraujas irgi užsistovės, o jums išsivystys raumenų išemija (raumenys bus nepakankamai aprūpinami krauju). Kuo ilgiau užsistovės *či* ir kraujas, tuo smarkesnis taps skausmas ir išaugs įvairių darinių, miomų arba endometriozės tikimybė. Esant reprodukcinį organų sąstingiumi, tikėtina, kad moteris toje srityje sulaukia stresą arba tam tikri jos gyvensenos elementai skatina sąstingį reprodukcinuose organuose.

Rytų medicina gydo užsistovėjusią *či* arba *in* mitybos ir gyvensenos pokyčiais, akupunktūra ir tuo, ką tradicinė kinų medicina vadinama „kraują varinėjančiomis žolelėmis“, ir visa tai skiriama, atsižvelgiant į konkrečią moters būklę, jos kūno konstituciją ir poreikius. Dažnai būna labai pravartu skirti ricinos aliejaus kompresus. Ricinos aliejus pasižymi stulbinamu gebėjimu prasiskverbti į audinį, suskaidyti kliudantį darinį ir atpalaiduoti bei atverti kraujagysles (žr. Priedą E, kur paaiškinta, kaip pasidaryti ir naudoti ricinos aliejaus kompresus). Šiuo atveju ricinos aliejaus kompresai gali išjudinti sąstingį gimdoje ir aplink ją, atpalaiduoti audinius ir kraujagysles ir padėti laisvai judėti *či* energijai. Mano patirtis rodo, kad beveik visoms moterims po trijų mėnesių palengvėja, jei laikosi tinkamos mitybos, gyvensenos ir vaistažolių bei ricinos kompresų režimo.

Tyrimas, paskelbtas 2002 m. recenzuojamame žurnale *Alternative Medicine*, patvirtino akupunktūros ir vaistažolių veiksmingumą gydant gimdos miomas. Įrodyta, kad tiek akupunktūra, tiek vaistažolės gali būti veiksmingos ir atskirai. Būta atvejo, kai moteris buvo gydoma tik akupunktūra, be vaistažolių, ir jos miomos susitraukė tiek, kad ji sėkmingai pastojo. Miomų gydymo vien vaistažolėmis bendras efektyvumas siekė 92,4 procento.<sup>13</sup> Kadangi akupunktūros ir vaistažolių rizika bei šalutinis poveikis yra nedideli, būtų neprošal patyrinėti šiuos gydymo variantus prieš imantis rizikingų, tokių kaip vaistai ar operacija.

Šie netradiciniai gydymo būdai labai skiriasi nuo požiūrio „palaikime ir pamatysime“. Prie gyvensenos ir mitybos pokyčių būna labai sunku priprasti. Šiaip ar taip, mityba ir gyvensena praktiškai sudaro visą gyvenimą. Dar pridėkime vaistažoles, ricinos aliejaus kompresus, ir atrodo, tarsi šios pastangos prilygsta pusei darbo dienos. Nesijaudinkite. Tai, kas iš pradžių atrodo milžiniškas pokytis, po kurio laiko taps paprasta rutina ir užims ne daugiau laiko negu ankstesnė jūsų gyvensena bei mityba.

Nesvarbu, ar operacija yra reikalinga, ar ne, būtina gydyti užslėptą pusiausvyros sutrikimą arba sąstingį, kuris sukelia skausmus, miomas, endometriozę ar disfunkcinį kraujavimą iš gimdos. Tradicinės

kinų medicinos arba ajurvedos specialistas jus apžiūrės ir nustatys sąstingio priežastį, išaiškins jo atsiradimo aplinkybes ir padės moteriai pasirinkti atitinkamus gyvenosenos, energijos ir mitybos pokyčius, kurie neutralizuotų sąstingio priežastis ir paskatintų laisvą bei sklandų energijos ir kraujo tekėjimą reprodukcinų organų srityje. Šie pokyčiai turi teigiamą šalutinį poveikį – jie padeda atkurti hormonų pusiausvyrą. Tiesą sakant, čia viena iš tų garsiųjų vištos ir kiaušinio situacijų, kai nėra aišku, ar hormonų subalansavimas rytietiškais praktikomis padeda išjudinti sąstingį, ar sąstingio išjudinimas padeda subalansuoti hormonus. Tiesa ta, kad šie du dalykai yra neatskiriami, tad neįmanoma išspręsti vieno, kartu nepaveikiant ir kito.

### Ką turiu daryti aš?

1. Pasiūlymai, kaip pereiti prie sveikos mitybos, gyvenosenos ir streso valdymo metodų, išvardyti p. 75–84, bet išsamiau apie tai kalbama III dalyje.
2. Tinkamai maitinkitės. Gera mityba skatina tinkamą kokybiškos *in* energijos kiekį organizme. Per daug gerojo *in* arba nekokybiškas *in* tik apsunkins būklę. Turėti per daug kokybiško *in* yra tas pats kaip persivalgyti per Padėkos dieną ar kokią kitą šventę. Net jei valgis yra kokybiškas ir maistingas, per didelis jo kiekis gali pridaryti bėdos. Jūs jausitės apsunkusi, priaugsite nereikalingo svorio, sutriks virškinimas. Nekokybiškas valgis nepriklausomai nuo suvalgyto kiekio aprūpina organizmą nekokybišku *in* (apie tai daugiau kalbėsime III dalyje). Susipažinkite su ajurvedos principais apie žmogaus kūno konstituciją ir mitybą arba pasitarkite su ajurvedos mitybos ir gyvenosenos specialistu.
3. Nusistatykite tinkamą mankštos rutiną, kuri padėtų *či* energijai laisvai judėti po visą kūną. Žr. 25 skyrių.
4. Mažinkite stresą. Dėl streso kūne atsiranda susiaurėjimų, trukdančių laisvai tekėti *či* energijai, todėl susidaro sąstingis, sukeliantis gausų kraujavimą. Žr. 26 skyrių.

5. Pasitikrinkite pas pirminės sveikatos priežiūros specialistą, kad įsitikintumėte, jog nėra nieko rimta. Jei galite saugiai apsieiti be vaistų arba operacijos ar juos atidėti, pasitarkite su tradicinės kinų medicinos arba ajurvedos mitybos ir gyvenosenos specialistu ir įsitikinkite, ar skausmo arba gausaus kraujavimo priežastis nėra užsistovėjusi *či* energija gimdoje. Tiek kinų, tiek ajurvedos sistemos šią problemą sprendžia vaistažolėmis; mano patirtis rodo, kad šiuo atveju ypač veiksmingos yra kiniškos žolelės. *Tong jing wan* – puikus kiniškas žolinis preparatas. Aš dažniausiai pritaikau receptūrą pagal individualius pacienčių poreikius, ją sudaro šios žalios, sudžiovintos, miltelių pavidalo kiniškos žolelės (jūsų specialistas turėtų jas žinoti): *tian san qi* (pseudoženšenio ekstraktas), *chuan xiong* (vaistinis smikmykas), *hong hua* (dažinis dygminas), *shan yao* (dioskorėjos žolė) ir *dang gui* (šventagaršvė).
6. Išmėginkite ricinos aliejaus kompresus, nuorodas rasite Priede D. Nors tai reikalauja nemaža laiko, gydomasis poveikis gali būti neįtikėtinais stiprus, vertas kiekvienos minutės.

### Nereguliaros arba išnykusios mėnesinės

Mėnesinės gali tapti nereguliaros arba išnykti dėl daugelio priežasčių. Būtina pasirodyti vakarietiškos medicinos gydytojui, nes kraujavimas tarp ciklų gali įspėti apie rimtą ligą, arba konsultacija tiesiog padėtų susiaurinti problemos lauką. Visada yra gerai išspręsti rimtas problemas, tačiau nereguliarių mėnesinių priežastys dažniausiai nebūna piktybinės ir yra nesunkiai išgydomos Rytų medicinos priemonėmis.

Kartais mėnesinės išnyksta dėl natūralių priežasčių, tokių kaip nėštumas ar žindymas, šiais atvejais tai normalu. Kitais atvejais mėnesinių nereguliarumas būna hormoninės kilmės. Jį gali sukelti įvairūs veiksniai, tarp jų ir svorio padidėjimas arba sumažėjimas. Nors antsvoris gali būti viena iš priežasčių, tačiau dažniau pasitaiko, kad mėnesinės pranyksta ar tampa nereguliaros numetus svorio, dėl to

paties jos gali tapti negausios. Todėl tokie sutrikimai kaip *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* arba pernelyg aktyvus sportavimas gali būti susiję, nes jie irgi skatina svorio mažėjimą. Kiti veiksniai, pavyzdžiui, liga, stresas arba kelionė, gali sutrikdyti hormonų ritmus, dėl to mėnesinės gali pranykti arba tapti nereguliarios. Kai kelionė baigiasi, stresas ar liga praeina, ciklas turėtų grįžti į normalias vėžes.

Farmaciniai ir rekreaciniai medikamentai irgi gali sujaukti natūralų hormonų ritmą. Tiesą sakant, kai kurie farmaciniai medikamentai yra specialiai sukurti, kad moteris praleistų mėnesinių ciklą. Šią praktiką ir su ja susijusius pavojus jau aptarėme 9 skyriuje (žr. p. 87). Galų gale, sveikus hormonų ciklus gali trikdyti įvairūs organų negalavimai. Pavyzdžiui, moters kiaušidėse gali būti cistų, tai būklė, vadinama policistinių kiaušidžių sindromu (PCKS), ir nors tos cistos dažniausiai būna gerybinės, kartais dėl jų mėnesinės tampa nereguliarios. Taip pat gali būti kepenų, žarnyno ir kitų organų sutrikimų, dėl kurių mėnesinės tampa nereguliarios.

Egzistuoja daugybė nereguliarių mėnesinių priežasčių, tačiau du dalykai yra bendri. Pirma, galime neabejoti, kad moters hormonų ritmas susijaukė, todėl jai teks atstatyti hormonų pusiausvyrą. Antras dalykas yra nusistovėjusi tvarka. Jeigu mūsų gyvenime viešpatauja netvarka, kaip galima tikėtis, kad kūnas laikysis tvarkos ar ritmo?

Yra vienas toks vidaus sekrecijos organas, kurio niekas iki galo nesupranta, tai – kuklioji kankorėžinė liauka. Ši žirnio dydžio kankorėžio formos liauka yra prie pat smegenų centro, tarp abiejų pusrutulių. Kaip žinia, ji susijusi su kasdieniais ir sezoniniais bioritmais ir, kaip manoma, yra lengvai paveikiama saulės bei mėnulio šviesos. Kaip ji komunikuoja su pagumburiu ir reguliuoja hormonus, nėra iki galo iširta, tačiau kai kurie įrodymai patvirtina, kad ta komunikacija vyksta.<sup>14</sup> Tai padeda paaiškinti, kodėl moteris kamuoja hormoniškas kilmės aknė, PMS (priešmenstruacinis sindromas) ir nereguliarus ciklas kartais ima ir susitvarko, kai ji kiekvieną dieną tuo pačiu laiku išsina pasivaikščioti.

Moters menstruacijų ciklas yra aiškus jos hormonų pusiausvyros, t. y. *in* ir *jang*, mitybos ir energijos, substancijos ir streso

pusiausvyros, būklės ženklas. Dėmesys gyvenimui, mityba, žolėlės ir natūralūs vaistai paprastai duoda įspūdingų rezultatų, gydant įvairius menstruacijų sutrikimus ir sureguliuojant moters ciklą, nes taip atstatoma kūno ir dvasios pusiausvyra.

## Ką Rytų medicina sako apie neregulias arba išnykusias mėnesines?

Šis skyrelis bus trumpas, nes nereguliarūs arba išnykę ciklai yra labai glaudžiai susiję su tema apie gausų ir negausų kraujavimą. Pirmiausia būtina išsiaiškinti, ar nereguliarios mėnesinės yra gausios, ar kraujavimas negausus, tada gausaus arba negausaus kraujavimo problemą spręsimė anksčiau išdėstytais būdais. Kartais, laikantis tų patarimų, pavyksta kartu išspręsti ir nereguliarumo problemą. Jei tai nepadeda, reikia aiškintis toliau. Tada reikėtų įvertinti įvairių moters organų ir su jais susijusių funkcijų būklę. Būtų gerai pasirodyti ir kvalifikuotam specialistui.

Nors mėnesinės gali būti nereguliarios dėl daugybės priežasčių, paprastai tai būna kurie nors iš trijų pagrindinių veiksnių: *či* energijos sąstingis, nepakankamas *in* kiekis arba hormonų pusiausvyros sutrikimas. Jei *či* užsistovi reprodukciniuose organuose, tai neigiamai atsilies kraujui arba *či* kanalams, tad gydysime šią problemą panašiai, kaip gydytume gausų kraujavimą. Jei bėdų kyla dėl nepakankamo *in* kiekio, tada pasirūpinsime, kad moters mityba ir gyvenimo užtikrintų tinkamą organizmo aprūpinimą maistingomis medžiagomis, o šią problemą gydytume panašiai kaip negausias mėnesines. Jei moters hormonų pusiausvyra išsiderino, tada aiškinsimės, koks vaidmuo jos gyvenime tenka stresui, ir stengsimės atstatyti pusiausvyrą. Jei streso lygis yra aukštas, veikiausiai streso hormonų lygis irgi bus aukštas, o tai, kaip matėme I dalyje, sutrikdo lytinių hormonų pusiausvyrą. Šie hormonai valdo moters ciklo laiką, todėl aukštas streso lygis beveik visada yra susijęs su nereguliariomis mėnesinėmis.



Tradicinei kinų medicinai puikiai sekasi sureguliuoti menstruacijas akupunktūra ir žolelėmis. Tiek ajurveda, tiek TKM įvertina bei gydo ir su tuo susijusį negausų arba gausų kraujavimą, o ajurveda skatina laikytis tinkamos dienotvarkės ir skirti laiko pasivaikščioti lauke, mankštai bei mitybai.

### Ką turiu daryti aš?

1. Pasitarkite su pirminės sveikatos priežiūros specialistu ir kvalifikuotu TKM arba ajurvedos specialistu, kurie padėtų nustatyti nereguliarių mėnesinių priežastį ir nusistatyti tinkamą gyvensenos, mitybos bei gydymo vaistažolėmis planą.
2. Įvertinkite, ar jūsų kraujavimas yra nereguliarus ir gausus, ar nereguliarus ir negausus, ir imkitės spręsti šią problemą taip, kaip nurodyta ankstesniuose skyriuose. Kartais vien gydant negausų arba gausų kraujavimą kartu susitvarko ir mėnesinių reguliarumas.
3. Laikykitės III dalyje aprašytų trijų sveikatos ramsčių: tinkamos mitybos, gyvensenos ir streso valdymo. Tai visada padės nepriklausomai nuo to, kokia yra mėnesinių nereguliarumo priežastis. (Pasiūlymai, kaip pradėti, yra išdėstyti p. 75–84.)
4. Sutelkite dėmesį į kasdienę rutiną. Jei jūsų kasdieniai ritmai yra reguliarūs, tai skatins ir fiziologinių funkcijų reguliarumą.
5. Išeikite pusvalandžiui pasivaikščioti, geriausia kasdien tuo pačiu laiku. Buvimas natūralioje šviesoje ir arti gamtos ritmų skatins kankorėžinę liauką stiprinti jūsų vidinius ritmus bei natūralius ciklus.



# 11

## Kontracepcija

### Istorinė ir dabartinė praktika

Nėštumų reguliavimas nėra tik šių laikų siekiamybė. Praeityje moterys, nenorėdamos pastoti, valgydavo bites, spjauydydavo varlei į žabtus, šokinėdavo aukštyn, žemyn ir atgal po lytinių santykių arba nešiodavo žebenkšties sėklides – tai tik keletas senovinių kontracepcijos metodų.<sup>1</sup> Toronto Kontracepcijos istorijos muziejuje II a. ekspozicijoje galima pamatyti makšties kamštelių, pagamintų iš medaus, sumaišyto su krokodilo ir dramblio mėšlu.<sup>2</sup> Nors šiaudien dauguma moterų turbūt neeksperimentuotų ir netikrintų, ar storaodžių gyvūnų mėšlas yra veiksminga kontraceptinė priemonė, daugelis savo noru (nors dažnai pačios to nežinodamos) eksperimentavo su papildais, pagamintais iš vaikingų kumelių šlapimo. Jo pagrindu yra gaminamas *Premarinas*, populiariausia pakaitinė estrogenų terapija (PET), skiriama moterims per menopauzę. *Premarinas* nėra skiriamas kaip kontraceptikas; vis dėlto nėštumą reguliuojančiose tabletėse esama lygiai tokių pačių rūšių sintetinių hormonų. Jau aptarėme, kad sintetinių hormonų šalutinis poveikis ir jų padariniai yra tokia rimta problema, kad kai kurie ekspertai net siūlo moterims po menopauzės išvis jų nevartoti net ir trumpą laiką.<sup>3</sup>

Nors šiandien esama ir daugiau kontracepcijos pavidalų (moterų ir vyrų sterilizacija, prezervatyvai, kiti metodai), sintetinių hormonų kontracepcija tebėra labiausiai paplitusi.