

PROF. DR INGRID GERHARD
DR BARBARA RIAS-BUCHER

MIĘŚNIAKI MACICY

DIAGNOZA I SAMODZIELNE LECZENIE



Dieta i ponad 90 przepisów, które wpłyną
na prawidłowe funkcjonowanie macicy

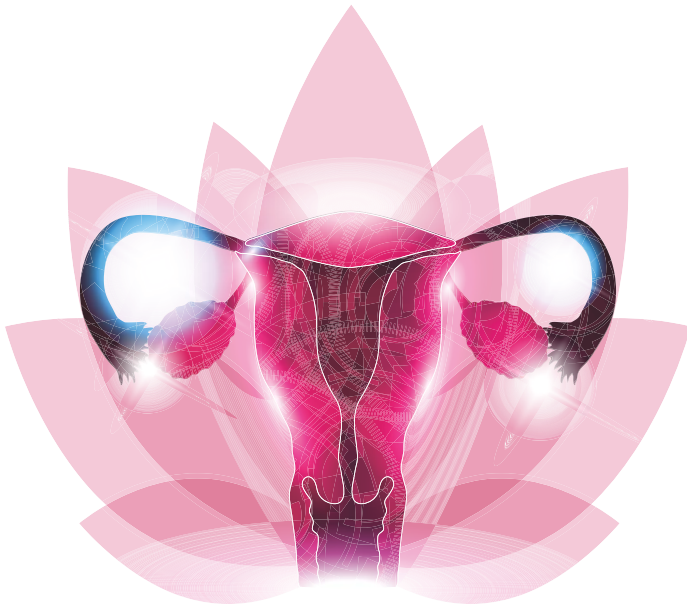
MIĘŚNIAKI MĄCICY

DIAGNOZA I SAMODZIELNE LECZENIE

PROF. DR INGRID GERHARD
DR BARBARA RIAS-BUCHER

MIĘŚNIAKI MACICY

DIAGNOZA I SAMODZIELNE LECZENIE



Dieta i ponad 90 przepisów, które wpłyną
na prawidłowe funkcjonowanie macicy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Tomasz Sauć
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-365-6

Tytuł oryginału: *Myome selbst heilen. Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher, 2018, 2020

Adobe Stock: © fotolia 130: sonyakamoz; 6, 36–37, 44–45, 48, 62, 65, 70–71, 78, 86, 87, 89, 94, 96, 105: okkijan2010; 7, 122–123, 125, 128, 129, 131, 136: Natasha Breen; 8, 115, 142–143: zazedanslacuisine; 11: Jessmine; 13: emer; 15: Jezper; 16: pixelfreund; 19: janvier; 20: Scisetti Alfio; 21: photocrew; 23: Marina Lohrbach; 24–25: Floydine; 25: Elena Schweitzer; 26–27: Marek; 28: aboikis; 31: ramdannain; 32: Drobot Dean; 34: Contrail; 38: margo555; 39: annguyen; 42: Marty Kropp; 41: Peter Hermes Furian; 46, 98: Kitty; 47: kuvona; 51: ehaurylik; 52, 75: sarsmis; 53, 74, 111, 139: zi3000; 55: dziewul; 56: katkalang; 57, 67, 85, 165, 166: olepeshkina; 59, 64, 134: asab974; 60, 102: bit24; 61, 116, 117, 161: fahrwasser; 68: lily_rocha; 73: vanillaechoes; 76: rickegrant; 80, 120, 121: grinchh; 81, 84: lilechka75; 82, 93: Martin Turzak; 83: sugar0607; 90: zefirchik06; 100, 101: HLPhoto; 103: Peters; 126: teleginatania; 127: Pawel Spychala; 132: zia_shusha; 133: Kati Finell; 135: Hetizia; 138, 162: tunedin; 141: 5ph; 148: bilderhexchen; 149: nedim_b; 160: Dar1930; 167: laperla_777; 175: tenkende

© Depositphotos: 5: sumners; 9: stockasso

© Barbara Rias-Bucher 8 (na dole), 50, 99, 106, 107, 108, 112, 113, 118, 145, 146, 151, 152, 153, 155, 157, 158, 159, 168, 169, 170, 173, 177 (zdjęcie portretowe na dole)

© Gudrun-Holde Ortner, www.holdeortner.de 177 (zdjęcie portretowe na górze)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|--------------------------------------|
| 10 | Przedmowa prof. dr Ingrid Gerhard | 26 | Mięśniaki a prawidłowa dieta |
| 12 | Przedmowa dr Barbary Rias-Bucher | 33 | Praktyka żywieniowa przy mięśniakach |
| 14 | Mięśniak – pytania i odpowiedzi | 36 | 12 wskazówek żywieniowych |
| 20 | Ziołolecznictwo | 38 | Produkty wskazane przy mięśniakach |



ŚNIADANIE I LUNCH

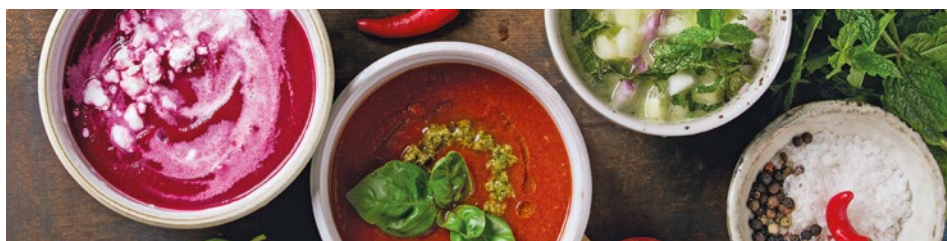
- | | | | |
|----|------------------------------|----|---------------------------|
| 46 | „Jajecznicą” tofu | 56 | Pudding z tapioki |
| 47 | Frittata z tofu | 57 | Owsianka z żurawiną |
| 48 | Purée fasolowe z grzybami | 58 | Pudding ryżowy z granatem |
| 49 | Purée z buraka | 60 | Pieczone morele |
| 49 | Purée dyniowe curry | 61 | Pizza z arbuza |
| 50 | Chlebki pomidorowe z awokado | 63 | Panekjki z ciecioraki |
| 51 | Grzybowe bułeczki | 64 | Deser ryżowy z czekoladą |
| 52 | Sandwich po wegańsku | 65 | Komosa ryżowa z kokosem |
| 53 | Kanapeczki z pesto z alg | 66 | Krem karobowy |
| 54 | Sajgonki | 69 | Owocowe kanapeczki |



SALATKI I DANIA GŁÓWNE

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-------------------------------|
| 72 | Sałatka z komosą ryżową | 77 | Sałatka z makaronem gryczanym |
| 74 | Jarskie szaszłyki | 79 | Kolorowy półmisek |
| 75 | Sałatka pomidorowa z melonem | 80 | Sałatka z ciecioraką |

- | | | | |
|------------|-----------------------------------|------------|-------------------------------------|
| 81 | Sałatka chlebowa z pomidorami | 102 | Warzywa z aksamitnym tofu |
| 82 | Kalafior z granatem | 103 | Gnocchi z warzywami |
| 83 | Ogórkowa sałatka z brzoskwinia | 104 | Makaron ryżowy z warzywami |
| 84 | Sałatka z bakłażanem | 106 | Nudle z soczewicą |
| 85 | Hummus z sałatką pomidorową | 107 | Dyniowy przysmak z pomidorami |
| 86 | Klopsiki tofu | 109 | Owsianka z letnimi warzywami |
| 87 | Curry z batatów | 110 | Sznyce z bakłażana |
| 88 | Warzywa z pieca | 112 | Grzybowe danie z patelni na sałacie |
| 91 | Kurczak w warzywach | 113 | Smażone warzywa z jajkiem |
| 92 | Aromatyczny ryż z warzywami | 114 | Ravioli z mączką łubinową |
| 95 | Wrapy z groszkiem | 116 | Makaron chiński z kapustą |
| 97 | Kulki wakame z sałata | 117 | Komosa ryżowa z ananase |
| 98 | Placuszki z tofu na warzywach | 119 | Makaron z sosem pomidorowym |
| 99 | Tofu z botwiną | 120 | Ziemniaczane łódeczki |
| 100 | Filet rybny z ziemniaczanym purée | 121 | Warzywne chipsy |
| 101 | Łosoś w sosie jabłkowym | | |



ZUPY I SMOOTHIE

- | | | | |
|------------|--------------------------------|------------|-------------------------------|
| 124 | Zupa z marchwi | 133 | Ryżanka na słodko |
| 126 | Zupa jarzynowa | 134 | Letnia herbatka z owocami |
| 127 | Minestrone na szybko | 135 | Wakacyjny poncz |
| 128 | Zupa z endywii | 137 | Zielone smoothie |
| 129 | Zupa z batatów | 138 | Smoothie ze szpinakiem |
| 130 | Zupa zimowa | 139 | Smoothie z jarmuzem i gruszką |
| 131 | Zupa letnia | 140 | Smoothie z buraka |
| 132 | Zupa truskawkowa z pomidorkami | 141 | Smoothie z zielonych warzyw |

Nasze symbole pomogą ci dobrać odpowiednie przepisy – strona 35.





PIECZYWO I WYPIEKI

- 144** Orzechowy chlebek z czosnkiem
- 147** Chleb tostowy
- 148** Ziołowe ciasteczka
- 149** Ciasteczka z żurawiną
- 150** Bułeczki pełnoziarniste
- 152** Chlebek z matchą i wakame
- 153** Chlebek z pięciu ziaren
- 154** Chleb tofu
- 156** Bułeczki orkiszowe
- 158** Tort dyniowy
- 159** Ciasto paprykowe
- 160** Serduszka z kminkiem
- 161** Zbożowe ciasteczka
- 163** Owocowy chlebek
- 164** Ciasto marchewkowe
- 166** Gryczane muffinki
- 167** Pełnoziarniste pampuchy
- 168** Jesienne ciasto owocowe
- 169** Ciasto z sosem wiśniowym
- 171** Ciasto brzoskwińowo-jagodowe
- 172** Szarlotka z gotowanych jabłek
- 174** Ciasto chlebowe

Masz ochotę na coś nowego? Wypróbuj smaczny chlebek z matchą i wakame na stronie 152!



- 176** Załącznik
- 177** O Autorkach

PRZEDMOWA

PROF. DR INGRID GERHARD

Mięśniaki to najczęściej występujące u kobiet niezłośliwe guzy nowotworowe. Ryzyko zachorowania na nie wzrasta wraz z wiekiem, w okresie między dojrzewaniem a menopauzą. Jako że obecnie kobiety, gdy zachodzą w pierwszą ciążę, są średnio o dziesięć lat starsze niż jeszcze 50 lat temu (obecnie średnia wieku wynosi 31 lat, wtedy było to 22 lata), ryzyko wystąpienia mięśniaków jest znacznie wyższe. Mięśniaki mogą nie tylko utrudniać zajście w ciążę, ale również prowadzić do komplikacji w czasie porodu, a nawet być przyczyną poronień lub przedwczesnych porodów.

Włókniaki mogą jednak dawać się we znaki nie tylko w kontekście ciąży. Najczęstsze i najgorsze są silne krwawienia w krótkich odstępach czasu. Wtedy organizm traci nie tylko dużo krwi, ale i wiele cennych minerałów, dlatego wiele kobiet zmagających się z nimi często czuje się wyczerpana i bezsilna, a codzienność staje się udręką.

Możesz jednak sama zahamować ich wzrost.

Ostatnie badania wykazały, że znaczącą rolę w rozwoju i przyspieszeniu wzrostu mięśniaków, oprócz predyspozycji genetycznych, odgrywa przede wszystkim nasz styl życia:

- ▶ nadwaga spowodowana nadmierną konsumpcją węglowodanów

prostych (przedcukrzycowy stan metaboliczny) i produktów odzwierzęcych,

- ▶ narażenie na hormonalnie czynne toksyny środowiskowe,
- ▶ brak przeciwutleniaczy i ważnych wtórnych substancji roślinnych w warzywach, owocach i ziołach,
- ▶ niedobór witaminy D, która odgrywa istotną rolę w metabolizmie estrogenów i trzustki,
- ▶ niedobór progesteronu.

Mięśniaki tworzą się i wzrastają, gdy mięśnie macicy produkują zbyt dużo kolagenu, a węzły mięśniowe nie są odpowiednio zaopatrywane w krew. Wskutek niedoboru tlenu normalny metabolizm mięśniowy ulega zatrzymaniu, na co nasz organizm reaguje patologicznie.

Chorobę o tak wielu przyczynach należy leczyć od podstaw. Chirurgiczne usunięcie mięśniaków nie rozwiązuje problemu, bowiem w innym miejscu powstaną kolejne. Jak zatem możemy przyczynić się do poprawy naszego stanu zdrowia lub się wyleczyć?

Podstawą jest zdrowa i zbilansowana dieta obfitująca w wartościowe produkty, pełnoziarniste zboża i wiele substancji roślinnych (warzywa, sałaty, owoce, orzechy) i dobre oleje roślinne.



O wydaniu drugim z 2020 r.

Do drugiego wydania tej książki zmotywowało i zachęciło nas wiele pozytywnych opinii pacjentek, których stan zdrowia, dzięki zmianom stylu życia przedstawionym w niniejszej książce, uległ znacznej poprawie, a mięśniaki zatrzymały się w rozwoju, a niekiedy nawet całkowicie się wchłonęły.

Produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym mleko i jogurt, należy spożywać jedynie w umiarkowanych ilościach, gdyż obecnie zawierają one zbyt dużo hormonów i czynników wzrostu. W praktyce odniosłyśmy już spory sukces w walce z mięśniakami właśnie dzięki zmianie nawyków żywieniowych. W międzyczasie ich skuteczność została również potwierdzona eksperymentami przeprowadzonymi na zwierzętach, kiedy to wskutek podawania im określonych składników odżywczych (przykładowo zawartych w pomidorach, kurkumie i zielonej herbacie) nastąpiło obkurczenie mięśniaków.

Jeśli chodzi o odpowiednie natlenienie organizmu, zalecamy uprawianie sportu oraz ruch na świeżym powietrzu. Hormon słońca, czyli witamina D, hamuje wzrost mięśniaków, pobudza pracę jelit i odciąża wątrobę.

W tej książce prezentujemy wiele inspirujących przepisów na łatwe w przygotowaniu potrawy, które ochronią twoją macicę przed mięśniakami, a jeśli już je masz – spowolnią ich wzrost. Niestety każdy guz jest inny, w zależności od położenia, wielkości i ukrwienia. Dlatego obowiązuje zasada: im mniejszy mięśniak, tym większa szansa na to, że zniknie.

Nasza książka to coś więcej niż książka kucharska. Dowiesz się z niej również, jakie proste triki mogą ułatwić ci życie, poprawić twoje zdrowie oraz zwiększyć siły witalne.

Dbaj o siebie, relaksuj się i dostarczaj sobie odrobinę przyjemności każdego dnia. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj na stronę portalu www.netzwerk-frauengesundheit.com.

Ingrid Gerhard

PRZEDMOWA

DR BARBARY RIAS-BUCHER

Gdy Ingrid Gerhard zaproponowała, byśmy razem napisały książkę, w której zaprezentujemy sposoby na walkę z mięśniakami poprzez odpowiednią zmianę sposobu życia i właściwą dietę, początkowo byłam ciekawa, co to w ogóle jest mięśniak, skąd się bierze, jakie są sposoby leczenia. Te pytania stawiamy już na samym początku naszej książki i udzielamy na nie odpowiedzi.

Sama ciekawość to jednak za mało. Nigdy nie miałam mięśniaków, dlatego koniecznie chciałam poczuć to, co czują kobiety nimi dotknięte: jak to jest, gdy w brzuchu rośnie ci coś, czego nie powinno tam być. Nie jest niebezpieczne, ale przeszkadza, nawet jeśli (jeszcze) nie daje żadnych dolegliwości. Czy człowiek godzi się z jego obecnością, czy może chce się go pozbyć. A przede wszystkim: czy jest to *przypadek* wyłącznie dla lekarza, czy też można samemu coś w tym kontekście zdziałać.

W tym właśnie widzę cel naszej książki: pomoc w samopomocy. Gdy mi coś dokucza, zawsze zadaję sobie trzy pytania: co to jest? Jak reagują na to moje ciało, umysł, dusza? Co mogę zrobić, żeby się wyleczyć?

Podczas naszych rozmów o *kuracji obkurczającej mięśniaki*, bo takim mianem określiliśmy później naszą koncepcję, odkryłam, że prawidłowa

dieta stanowi istotną część samopomocy w leczeniu mięśniaków. Nie zaskoczyło mnie to, ponieważ od początku lat 80. intensywnie zajmowałam się dietą pełnowartościową i wegetariańską. To, co wtedy często było wyśmiewane, z czasem zostało potwierdzone: jedzenie działa! Pozwolę sobie dodać: i to jak! Z mojego wieloletniego doświadczenia zawodowego i osobistego w spożywaniu żywności pochodzenia roślinnego wynika, że w przypadku wielu dolegliwości i chorób świadoma zmiana diety to pierwszy krok w kierunku powrotu do zdrowia. Stopniowo moc płynąca z produktów roślinnych i nasza aktywowana moc samouzdrawiania zaczynają współdziałać – dosłownie odczuwamy efekty naszych wysiłków, aby żyć zdrowiej i utrzymać ten stan po prostu dlatego, że dzięki niemu czujemy się znacznie lepiej. I w żadnym wypadku nie chodzi tu o efekt placebo: to, jak nasz indywidualny styl życia, dobór żywności i nasza codzienna dieta wpływają na nasze zdrowie, potwierdziły ostatnio badania nad substancjami bioaktywnymi, mikroflorą bakteryjną jelit i zespołem metabolicznym. Współczesna nauka nie wątpi też w moc roślin.

Dlatego fitoterapii i dietetyce poświęcamy w naszej książce osobne rozdziały.



Oczywiście przepisy niezawierające żadnego produktu odzwierzcącego również stanowią element naszej koncepcji żywieniowej, ponieważ zdrowa kuchnia wegetariańska obejmuje także dania wegańskie przyrządzane na bazie naturalnych składników. Jedynie wegańska żywność typu convenience z powodu przetwórstwa przemysłowego i obecności dodatków nie wpisuje się w ramy naszej kuracji.

Przepisy naszej kuracji bazują na zasadzie pełnowartościowości: podstawę tworzą naturalne produkty pochodzenia zwierzęcego z lokalnych upraw. Uwzględniamy ofertę sezonową i zachęcamy do sięgania po produkty ekologiczne. Zalecamy surową dietę bogatą w warzywa, owoce, orzechy i nasiona, które oczyszczą nasz organizm, produkty pełnoziarniste, które redukują wydzielanie insuliny, oraz takie pokarmy, które równoważą metabolizm estrogenów.

Dieta nigdy nie powinna być zbyt rygorystyczna, dlatego kawałek egzotycznego owocu czy kromka chrupiącej bagietki także są dozwolone. Do tego stosujemy kilka wybranych gotowych produktów, które nie szkodzą, a jedynie ułatwiają pracę i pozwalają zaoszczędzić czas podczas gotowania – istotny aspekt dla nowoczesnych, zwykle pracujących kobiet. Dobre jakościowo mieszanki ziołowe bez konserwantów i polepszaczy smaku są również dostępne w tradycyjnych supermarketach. Zamiast mleka krowiego i śmietany wybieramy napoje i śmietany roślinne oraz tofu jako roślinne źródło białka. Rosół można ugotować samodzielnie (patrz: strona 108), aczkolwiek w sklepie ze zdrową i naturalną żywnością dostępny jest rosół typu instant, również w wersji bez drożdży. W niektórych przepisach znajdziesz cukier trzcinowy i masło, ale są to tak małe ilości, że nawet nie odczujesz. A więc zaczynamy: zbieraj siły i jedz, walcząc z mięśniakiem!

Życzę ci smacznego i z całego serca dużo zdrowia!

Barbara Rias-Bucher

MIĘŚNIAK - PYTANIA I ODPOWIEDZI

Częstotliwość występowania mięśniaków stale rośnie. Najczęściej dotyczą one kobiet w przedziale wiekowym 35–53 lata. Na pigułkach przeciw mięśniakom i różnych operacjach zarabia się krocie, tylko po to, by ostatecznie i tak usunąć macicę. Istnieją jednak mniej inwazyjne alternatywy, które w stosunkowo wczesnym stadium dają spore szanse na zahamowanie rozwoju mięśniaków.

CO TO JEST MIĘŚNIAK?

Mięśniak – niezłośliwa zmiana nowotworowa, która powstaje z tkanki mięśniowej macicy – to najczęściej występujące guzy u kobiet w wieku rozrodczym, tj. między okresem dojrzewania a menopauzą. Mięśniaki mogą występować w ścianie macicy, skąd rozrastają się bardziej na zewnątrz w kierunku otrzewnej lub bardziej do wewnątrz w kierunku błony śluzowej macicy. Gdy rosną tylko na ścianie macicy, wówczas mówi się o mięśniakach wewnątrzmacicznych. Objawy towarzyszące każdej z odmian też są odpowiednio różne. Czasami cała tkanka mięśniowa macicy jest zmieniona chorobowo, przez co macica jest powiększona i trudno jest wydzielić poszczególne węzły mięśniowe. Mięśniaki różnią się także wielkością, która może sięgać od główki szpilki aż do 20 cm. W przypadku tak dużych

zmian brzuch jest wyraźnie wydęty – pacjentki wyglądają wówczas, jakby rzeczywiście były w ciąży.

CO JEST PRZYCZYNA POWSTAWANIA MIĘŚNIAKÓW?

Niestety nadal nie wiadomo, co konkretnie powoduje mięśniaki, wiadomo jednak, że ich rozwojowi sprzyjają różne czynniki:

Po pierwsze, dużą rolę odgrywa ją *predyspozycje genetyczne*: u kobiet, których matki miały mięśniaki, występują one częściej. Częściej zmagają się z nimi również kobiety o ciemnej karnacji, co też zrzuca się na karb genetyki.

Po drugie, przyjmuje się, że *toksyny środowiskowe o działaniu hormonalnym* sprzyjają rozwojowi mięśniaków.

Po trzecie, mięśniaki są zasadniczo hormonozależne: ich wzrost stymuluje żeński hormon płciowy *estrogen*. I im bardziej równowaga między hormonem ciała żółtego (progesteronem) a estrogenem jest przesunięta na korzyść tego drugiego, tym większa skłonność do powstawania mięśniaków. Co więcej, w zmienionej chorobowo tkance znajduje się więcej stacji dokujących (receptorów) estrogenu niż w zdrowej tkance mięśniowej macicy, co oznacza,



Ze względu na to, że wzrost mięśniaków jest ściśle związany z pracą jajników, nie tworzą się one ani przed okresem dojrzewania, ani po menopauzie.

że mięśniaki są znacznie bardziej wrażliwe na nadmiar estrogenu i w efekcie łatwiej się rozrastają. A ponieważ reagują one również na substancje odżywcze dostarczane wraz z krwią, przyjmując odpowiednią żywność, można sprawić, że się obkurczą.

JAKIE OBJAWY WYWOŁUJE MIĘŚNIAK?

W pierwszej kolejności są to długotrwałe krwawienia i/lub krwawienia międzymiesiączkowe. Mięśniaki mogą również sprawiać ból – w czasie menstruacji, stosunku płciowego lub badania ginekologicznego. Bóle przypominające bóle porodowe występują, gdy włókniak utknie w jamie macicy i ta kurczy się, aby wypchnąć znajdujące się w niej ciało obce. Mięśniaki dają o sobie nieprzyjemnie znać również wtedy, gdy uciskają narządy w miednicy małej, ograniczając niekiedy ich funkcje. Gdy dotyczy to zakończeń nerwowych, mogą pojawić się bóle pleców, brzucha lub ischiasowe.

CZY MOŻNA SAMEMU ZDIAGNOZOWAĆ MIĘŚNIAKA?

Tylko warunkowo: większe zmiany można wprawdzie wyczuć pod palcami, dotykając brzucha, ale to, czy faktycznie mamy do czynienia z mięśniakiem, czy nie, może potwierdzić jedynie lekarz ginekolog w ramach badania palpacyjnego lub też wcześniej wykonując badanie USG dopochwowe. Czasami niezbędnym jest wykonanie również USG ścian jamy brzusznej, gdy położenie guza jest niejasne.

CZY MIĘŚNIAKI SĄ NIEBEZPIECZNE?

Nie, nie są niebezpieczne, ale bywają tak dokuczliwe (patrz: wyżej), że obniżają jakość naszego życia.

Dla uspokojenia dodamy, że ryzyko rozwoju złośliwej odmiany guza w przypadku mięśniaków



praktycznie nie istnieje: badania genetyczne prowadzone na łagodnych i złośliwych włókniakach dowodzą, że nowotwory złośliwe tkanki mięśniowej macicy, czyli mięśniakomięsaki, rozwijają się samodzielnie, a nie z łagodnego guza.

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Ze względu na rozwój chorób następnych bardzo ważne są regularne wizyty kontrolne u ginekologa: jeżeli utrata krwi z czasem staje się zbyt duża, człowiek czuje się zmęczony i zniechęcony i taki niedobór krwi (anemia) wymaga natychmiastowego leczenia. Kiedy mięśniaki uciskają drogi moczowe, pojawia się uczucie przypominające to, które występuje, gdy mamy chory pęcherz i odczuwamy silne parcie; ale również dobrze może to być tylko infekcja układu moczowego. Ucisk na jelita może powodować ból podczas wypróżniania i prowadzić do zaparc.

CZY PRZYJMOWANIE PIGUŁKI MOŻE SPRZYJAĆ ROZWOJOWI MIĘŚNIAKÓW?

Tak, jest to możliwe. Tak samo ciąża i hormonalna terapia zastępcza stosowana na początku menopauzy mogą prowadzić do powstania mięśniaków. Tabletki antykoncepcyjne to preparat

łąjący estrogen i gestagen. W okresie ciąży poziom estrogenu naturalnie ulega podwyższeniu. Z kolei hormonalna terapia zastępcza może łagodzić lub niwelować dolegliwości, które pojawiają się w okresie klimakterium wskutek naturalnego spadku tego poziomu.

NA CO NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ W CZASIE CIĄŻY?

Z uwagi na to, że w czasie ciąży powstaje dużo estrogenu i czynników wzrostu, może nastąpić również wzrost włókniaków. Dzieje się tak zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży średnio u co trzeciej kobiety, która ma mięśniaki. Wówczas taki guz należy usunąć chirurgicznie, będąc w ciąży. Nie zagraża on jednak dziecku. Niestety u kobiet nim dotkniętych częściej dochodzi do poronień, ponieważ mięśniaki ograniczają przestrzeń w jamie macicy lub zmniejszają dopływ krwi do łożyska. W takim przypadku lekarz może ci zalecić jego usunięcie. Niekiedy mięśniaki mogą utrudniać poród naturalny, a wręcz go uniemożliwiać. Wówczas lekarz położnik zaleci przeprowadzenie cesarskiego cięcia.

W okresie połogu także mogą pojawić się komplikacje, kiedy macica nie może się prawidłowo obkurczać. Wówczas krwawienia mogą się nasilić, a nawet może wystąpić gorączka.

Blisko 50 procent
mięśniaków nie
wykazuje żadnych
objawów i nie
powoduje żadnych
dolegliwości.

Pamiętaj, że macica stanowi centralny narząd wewnętrzny kobiety: nawet, jeśli nie chcesz (już) zajść w ciążę, pełni ona w twoim organizmie funkcje, które wykraczają poza poród. Wiele kobiet odczuwa nawet jej silny wpływ na ich kobiecość, równowagę sił i poczucie własnej wartości.

KIEDY OPERACJA JEST KONIECZNA?

Operacja jest konieczna wtedy, gdy opisane objawy nasilają się, mięśniaki są bardzo duże i/lub nie reagują na leczenie farmakologiczne. Albo wtedy, gdy lekarz ma uzasadnione podejrzenie, że guz uniemożliwia upragnione zajście w ciążę lub – w najgorszym przypadku – powoduje poronienie, poród martwy lub przedwczesny. Dzisiaj często kobiety decydują się na operację, podczas której chirurgicznie lub za pomocą specjalnych technik radiacyjnych usuwa się lub wypala pojedyncze mięśniaki. Ale uważaj: jeżeli ktoś zaproponuje ci usunięcie macicy, nie przedstawiając ci żadnych alternatyw, powinnaś koniecznie zasięgnąć porady kogoś innego. Nie daj wywierać na siebie presji czasu: mięśniaki rosną powoli, a decyzji o tym, czy poddać się operacji, czy nie, nie podejmuje się z dnia na dzień.

JAKIE SĄ DOSTĘPNE KONWENCJONALNE METODY LECZENIA?

Bóle i skurcze można łagodzić, zażywając leki przeciwzapalne. W pierwszej kolejności medycyna konwencjonalna próbuje dobrać odpowiednie dawki hormonów: tak zwane analogi GnRH lub inne preparaty całkowicie tłumiące funkcje jajników. W lżejszych przypadkach podaje się pigułki hormonalne o specjalnym składzie, które stosuje się również przy antykoncepcji. Aczkolwiek hormony działają tylko wtedy, gdy je przyjmujemy.

Po odstawieniu leków mięśniaki szybko powracają do swoich pierwotnych rozmiarów i dają takie same dolegliwości.

Chętnie przepisuje się octan uliprystalu – czyli tak zwaną tabletkę na mięśniaki – aby wskutek działania

Mięśniaki o wielkości do 2 cm można również leczyć, wykorzystując połączenie terapii żywieniowej z akupunkturą.

progesteronu hamującego wzrost komórek guza przed operacją mięśniak się obkurczył.

W ramach embolizacji – mówiąc w uproszczeniu – naczynia krwionośne prowadzące do mięśniaka zamykają się, przez co odcina się dopływ substancji odżywczych i guz obsycha. W niektórych ośrodkach leczniczych mięśniaki „gotuje się” za pomocą zogniskowanych wiązek ultradźwięków pod kontrolą rezonansu magnetycznego. W zależności od wielkości i umiejscowienia pożądane efekty może przynieść również łyżeczkowanie wykonywane laparoskopowo.

JAKIE ALTERNATYWY OFERUJE MEDYCYNA ZACHODNIA?

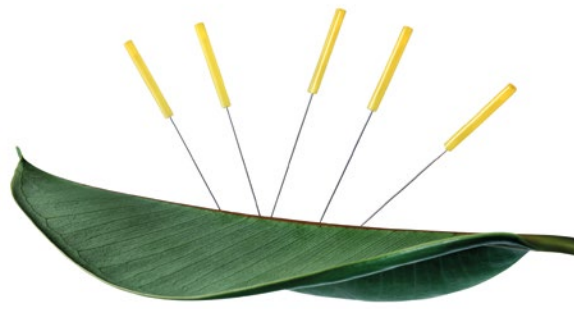
W pierwszej kolejności stosuje się homeopatię, sole Schüsslera, fitoterapię i zmianę diety. Jako że mięśniaki często słusznie określa się mianem „śmietnika”, w którym gromadzą się odpady, pomocne mogą okazać się terapie regulacyjne, odtruwające organizm, wyrównujące gospodarkę kwasowo-zasadową i oczyszczające jelita*. W homeopatii mięśniaki uchodzą za objaw blokad fizycznych i psychicznych, które można leczyć za pomocą indywidualnie dobranych

sekwencji preparatów tak, aby energie mogły znów swobodnie przepływać przez ciało. Często przepisuje się wówczas lapis albus, sepię i hamamelis. Jednak to, który preparat będzie najbardziej odpowiedni dla której pacjentki, jest kwestią indywidualną. Jeśli chodzi o sole Schüsslera, są to substancje mineralne, które aktywują siły samouzdrawiania organizmu i przywracają równowagę metabolizmu komórkowego: mięśniaki leczy się na przemian calcium fluoratum D12 (nr 1), ferrum phosphoricum D12 (nr 3) i calcium carbonicum Hahnemanni D6 (nr 22). Fitoterapia i zmiana nawyków żywieniowych zostały opisane w dalszej części książki, począwszy od strony 20; część z przepisami zaczynająca się od strony 46 pokaże ci, jak wygląda zastosowanie wskazówek dietetycznych w codziennej praktyce. Naturalne metody leczenia mogą łagodzić krwawienia i bóle, hamować wzrost mięśniaków i przyspieszać ich obkurczanie.

JAK MIĘŚNIAKI LECZY MEDYCYNA WSCHODNIA?

Mięśniaki można leczyć ajurwedą lub Tradycyjną Medycyną Chińską (TMC). Ajurweda, dzięki połączeniu uważnego sposobu życia

* Preparaty pomocne w oczyszczaniu organizmu znajdziesz w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Bez względu na to, na jaką terapię się zdecydujesz po konsultacji ze swoim lekarzem, pamiętaj, że: zmiana sposobu żywienia w przypadku mięśniaków jest konieczna, ponieważ dzisiejsza żywność bogata w produkty odzwierzęce, produkty mączne i cukier sprzyja rozwojowi guzów.

i przeważającej diety wegetariańskiej z terapią preparatami ziołowymi i wybranymi metodami oczyszczania, w sposób optymalny dostarcza całemu organizmowi – czyli ciału, duszy i umysłowi – wszystkiego, czego potrzebuje. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) przyjmuje się, że przyczyną dolegliwości fizycznych i psychicznych są zaburzenia równowagi. Mięśniaki często uznaje się za oznakę nadmiernego obciążenia wątroby, która reguluje swobodny przepływ energii w organizmie. Aby mięśniaki mogły się obkurczać, należy usunąć z organizmu te blokady, stosując specjalne herbatki, akupunkturę, masaż uciskowy i terapię ruchową. TMC również opiera się na diecie, która rozgrzewa ciało od wewnątrz, odciąża wątrobę i zapobiega gromadzeniu się śluzu.

KIEDY STOSOWANIE ALTERNATYWNYCH METOD LECZENIA JEST WSKAZANE?

Oczywiście zawsze wtedy, gdy chodzi o profilaktykę: nawet po skutecznym (konwencjonalnym) leczeniu mięśniaków nie chcemy dopuścić do rozwoju kolejnych guzów. Dlatego próbujemy zidentyfikować wszystkie czynniki chorobotwórcze i w idealnym przypadku zwalczyć je. Stosowanie alternatywnych metod leczenia jest wskazane również w celu obkurczenia mięśniaków – do około 4 cm. Homeopatia i sole Schüsslera, ajurwedyjskie herbatki ziołowe i ćwiczenia qi gong według TMC działają wspierająco przy każdej terapii konwencjonalnej, a nawet mogą zwiększać szansę na wyzdrowienie. Nieodzownym elementem leczenia mięśniaków jest również fitoterapia i prawidłowa dieta.

PUDDING RYŻOWY Z GRANATEM



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 500 ml wody
- 300 ml napoju migdałowego
- Skórka z 1 cytryny bio
- 150 g ryżu mlecznego (okrągłoziarnistego)
- 100 g kremu kokosowego
- 2 łyżki miodu
- 1 granat
- 4 łyżeczki cukru trzcinowego
- Listki melisy do przybrania

- 1 W garnku zagotuj wodę z napojem migdałowym i skórką z cytryny, cały czas mieszając. Dodaj ryż i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 35–40 minut, aż ryż zmięknie, ale w dalszym ciągu będzie sypki i wilgotny.
- 2 Wyjmij skórkę, a krem kokosowy i miód wymieszaj delikatnie widelcem. Następnie odstaw ryż do ostygnięcia, możesz go również schłodzić.
- 3 Na miskę połóż sitko, przekrój granat na pół, za pomocą łyżki wyjmij pestki i przełóż na sitko. Następnie dociskaj je za pomocą łyżki, aż puszcza sok. Na koniec usuń białe, gorzkie skórki znajdujące się między pestkami.
- 4 Przed podaniem dodaj połowę ziaren granatu do puddingu ryżowego i delikatnie wymieszaj. Następnie rozłóż tak przygotowany ryż do misek, posyp pozostałymi pestkami granatu, cukrem trzcinowym i przybierz umyтыми listkami melisy.

WSKAZÓWKA

Aby przygotować smoothie, wymieszaj sok z granatu z sokiem z 1 pomarańczy, bananem i 200 ml wody kokosowej.

Ryż nabierze pięknej, różowej barwy, gdy wymieszasz go z sokiem z granatu.

UWAGA:
Sok z granatu pozostawia uporczywe brązowe plamy, dlatego przygotowując owoc, załóż fartuch!

NATURALNIE ZDROWE

Granaty to owoce jesienno-zimowe, które mają słodki, dobry smak dopiero wtedy, gdy wyglądają dość nieestetycznie: skórka powinna być ciemnoczerwona do fioletowej i lekko spękana. Pestki zawierają fitoestrogeny i inne polifenole o działaniu przeciwutleniającym. Jednak świeży owoc nie wystarczy, aby wzmocnić odporność. Odpowiednim uzupełnieniem jest sok wyciśnięty bezpośrednio z nasion granatu lub eliksir z granatu (patrz: również strona 176).





Prof. dr Ingrid Gerhard specjalizuje się w ginekologii, a także naturopatii i medycynie środowiskowej. Od 2002 roku jest niezależną wykładowczynią i autorką. Za swoje zasługi dla medycyny holistycznej została odznaczona m.in. Związkowym Krzyżem Zasługi Pierwszej Klasy.



Dr Barbara Rias-Bucher pracowała jako redaktor prowadząca przewodników oraz redaktor naczelna czasopisma. Od 1980 roku jest autorką m.in. wielu książek kucharskich i poradników dietetycznych. Specjalizuje się w żywieniu pełnowartościowym i wegetariańskim.

Stale rośnie liczba kobiet, u których zdiagnozowano łagodny nowotwór w postaci mięśniaka macicy. Skutki nieleczonych mięśniaków są poważne i mają negatywny wpływ na zdrowie. Utrudniają one zajście w ciążę, a w skrajnych przypadkach bywają przyczyną poronień. Często zalecane w takich sytuacjach leki lub – w ostateczności – operacje to niejedyne dostępne metody leczenia.

W tej inspirującej książce znajdziesz alternatywę dla pigułek i operacji. Poznasz uzdrawiającą moc diety wegetariańskiej i nauczysz się eliminować skutki zaburzeń hormonalnych. Dowiesz się, na czym polega kuracja obkurczająca mięśniaki i jak wzmocnić mikrobiom jelitowy, by zwiększyć zdolności obronne organizmu. Będziesz wiedziała, jak przy pomocy prostych trików żywieniowych poradzić sobie z niewłaściwym metabolizmem estrogenów i niedoborem progesteronu. Wreszcie – otrzymasz listy produktów zalecanych i tych, których lepiej unikać. Pewnie szykujesz się teraz na pasmo przykrych wyrzeczeń... Otóż nie! Autorki przygotowały bowiem zestaw fantastycznych przepisów na smaczne potrawy. Są one nie tylko przyjazne zdrowiu, ale i miłe podniebieniu. Co ważne, każdy zawarty w książce przepis posiada praktyczne oznaczenia. Dzięki nim bez trudu znajdziesz potrawy proste i szybkie, zawierające fitoestrogeny lub prebiotyki. Ułatwi to codzienne komponowanie posiłków.

Wypróbuj terapię naturalną obkurczającą mięśniaki macicy

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

