

TURINYS

Dr. Christiane Northrup pratarmė	7
Autorės žodis	12

1 dalis

ATRAKINKITE SAVO MOTERS KODĄ

1 SKYRIUS. Galas jūsų kančioms	20
2 SKYRIUS. Geros moterys ir blogi hormonai	47
3 SKYRIUS. Mergaitė susipažįsta su savo kūnu	74

2 dalis

MOTERS KODO PROGRAMA

4 SKYRIUS. Prieiga prie savo gydančio kodo	102
5 SKYRIUS. Nuo baisaus prie skanaus ciklo	182
6 SKYRIUS. Gyvenime nutinka visko – Moters kodo išlikimo strategijos	219

3 dalis

TAPKITE GALIOS ŠALTINIU

7 SKYRIUS. Pagerinkite savo vaisingumą	256
8 SKYRIUS. Sužadinkite savo seksualinį veržlumą	288
9 SKYRIUS. Pasitelkite vidinę moteriškąją jėgą	319
10 SKYRIUS. Likite su FLO	351

PRIEDAI

Alisos vaistinė	359
Gydomasis maistas esant hormoninių simptomų	363
Literatūros sąrašas	367
Padėkos	371
Šaltiniai	375

7 SKYRIUS

Pagerinkite savo vaisingumą

Kadaise, kad taptų nėščia, moteriai reikėjo pasimylėti su vyru. Tai iš esmės buvo lengva, malonu ir nemokama. Šiandien – ne visuomet. Viena iš aštuonių porų susiduria su nevaisingumo problemomis. Vienas iš šimto kūdikių pradamas mėgintuvėlyje. Šiandien ir šiame amžiuje vaisingumas yra tai, ką mes, moterys, turime aktyviai ginti ir saugoti. Viskas mūsų aplinkoje, įskaitant ir tai, ką dedame į burną, gali sutrikdyti mūsų vaisingumą.

Prieš kelerius metus į mano centrą atėjo moteris, kuriai sunkiai sekėsi pastoti. Ji buvo Niujorko akcijų biržos prekybininkė, kasdien susidurianti su šimtų milijonų dolerių sandoriais. Ji buvo talentinga, labai įsitempusi, o jos ciklas nenuspėjamas, ji beveik nemiegojo, o gyva buvo tik kava, salotomis ir sumuštiniais. Tačiau visiškai netikėjo, kad negali pastoti.

Tokių dalykų matau nuolat. Kaip moterys, mes tikimės, kad pastoti tai tikrai gebėsime. Mes tiek daug energijos skiriame tam, kad *nepastotume*, ir tai darome

taip ilgai, o paskui esame įsitikinusios, jog tik užteks nuspręsti, kad jau laikas, ir pastosime greitai, be pastangų. Ir tai *turi* būti lengva – išskyrus faktą, kad gyvename sudėtingame pasaulyje, kur tikimės prasimušti tik savo organizmo kaina. Gyvename toksiškoje aplinkoje, kuri pavagia mūsų prigimtine teisę į sveiką ciklą, vaisingumą, libido ir energingą gyvenimą.

Bet yra ir gerų žinių: gyvendamos FLO mes saugome savo vaisingumą. Nesvarbu, ar šiuo metu bandote pastoti, ar ne, padariusios šiuos mitybos ir gyvenimo būdo pokyčius užsitikrinsite, kad būsite vaisingos, kai tik to panorėsite. Pirma ir svarbiausia – Moters kodo programa užtikrina, kad estrogenas iš jūsų organizmo tinkamai pašalinamas. Tai labai svarbu, nes padidėjęs estrogeno kiekis gali supainioti smegenų ir kiaušidžių pokalbį. Jei-
gu jūsų kraujotakoje susikaupė per daug estrogeno, gali įvykti daugybė scenarijų nuo endometriozės, cistų ar fibroidų augimo iki kiaušidžių funkcijos sutrikimų ir dėl to nepavyks pastoti. Tačiau galite pagerinti savo vaisingumą gyvendama pagal savo hormonų FLO ir sekdamą Moters kodo programa, užtikrindama, kad organizmas tinkamai perdirba ir šalinimo takais išskiria estrogenus. Gyvenimo būdas pagal Moters kodą taip pat padeda bendrai endokrininei ir kiaušidžių funkcijai – išlaikyti vaisingumą. Tai vyksta iš dalies dėl to, kad skatinama vartoti daug vaisių ir daržovių, o toks maistas papildo jūsų kiaušides ir kiaušinėlius antioksidantais, tarp jų glutationu, kuris sveiko kiaušinėlio kokybei yra svarbiausias. (Netrukus pateiksiu daugiau informacijos apie tinkamo maisto pasirinkimo svarbą vaisingumui.) Dabar kaip

niekada daug moterų nori gimdyti vėliau (ir mes tam turime daugiau galios!), todėl dar svarbiau saugoti savo reprodukcinis organus, kad jie veiktų, kai jums jų labiausiai reikės.

Nesvarbu, ar jums dar toli iki to Vienintelio paieškų, ar jūs aktyviai mėginate pastoti, ar jau išgyvenate trečią IVF ciklą, ar esate ankstyvoje perimenopauzės stadijoje ir norite pastoti, – šis skyrius kaip tik jums. Noriu padėti jums pajusti, kad gebate išsaugoti ir pagerinti savo vaisingumą. Skamba kaip didelė atsakomybė – o taip ir yra – bet ji ir neįtikėtinai įgalina. Moterys, su kuriomis dirbu, ne tik sužino, koks maistas, be Moters kodo programos, svarbus vaisingumui, jos dažnai nustemba sužinojusios, kokią didelį poveikį gali daryti tam tikrų įpročių ar įsitikinimų, susijusių su savo kūnu, pakeitimas, kai kalbame apie pastojimą. Tai tinka tiek planuojančioms pastoti šiais metais, tiek šį dešimtmetį.

Jūsų kūnas sukurtas pastoti ir išnešioti kūdikį. Jūsų endokrininė sistema – kitaip vadinama Moters kodu – jums padės tai įveikti. Noriu, kad atlaisvintumėte jai kelią, kad jūsų organizmas būtų hormoniškai pasirengęs lengvai pastoti ir sėkmingai išnešioti. Valgyti pagal Moters kodą, detoksikuoti namus, rinktis organinius ir iš laisvai laikomų gyvūnų gaunamus maisto produktus, padidinti kūrybingumo, malonumo ir poilsio galimybes – tam turėtų būti skiriamas jūsų išskirtinis dėmesys. Mūsų šiuolaikiniame pasaulyje pastojimas dažnai gali būti daug jausmų ir streso keliantis procesas.

Pastebėjau, kad mano klienčių patiriamas stresas smarkiai sumažėja, kai jos imasi veikti. Jos nori žinoti visus galimus būdus veikti ryžtingai, kad pagerintų savo vidinę vaisingumo aplinką. Noriu pasidalyti su jumis informacija apie šiuos papildomus svarbius Moters kodo veiksnius, kurie smarkiai pagerintų jūsų vaisingumą.

- **Padidinkite sėkmingos implantacijos / pastojimo tikimybę.**

Jau esu minėjusi studiją, kuri daro išvadą, jog jūsų mėnesinės yra bendros sveikatos rodiklis. Kad negydomas su mėnesinėmis susijęs hormonų disbalansas skatina uždegimines ligas. Uždegimas gerai žinomas kaip kliūtis sėkmingai pastoti, ar tai bus natūralūs, ar IVF metodai. Jau matėme, kaip maistas gali sumažinti uždegimą ir pagerinti hormonų pusiausvyrą. Negaliu apsaityti, kaip jūsų ilgalaikiam vaisingumui ir trumpalaikiam tikslui pastoti svarbu jau dabar kuo geriau susireguliuoti ciklą. Šitaip jūs pamatysite, ką organizmas jums stengiasi pasakyti apie jūsų galimybę pastoti. Jeigu pastebite kokių nors ciklo simptomų, nedelsdama imkitės Moters kodo programos.

- **Įsitikinkite, kad galite išsaugoti nėštumą.**

Stebėdamos liuteininę savo ciklo fazę, lengviausiai suprasite, ar jūsų progesterono kiekis yra pakankamas išlaikyti nėštumą per tas pirmas kelias kritines savaites. Pirmiausia ypač atkreipkite dėmesį į šios fazės ilgį – gal ji trumpesnė nei 10 dienų

arba ilgesnė nei 12–14 dienų? Jeigu taip, progesterono kiekis tikriausiai bus per mažas nėštumui išlaikyti, nors pastoti pavyks sėkmingai. Jeigu šią informaciją pateiksite savo gydytojui, galbūt pavyks kartu dirbant išvengti persileidimo. Antra, pasižymėkite PMS simptomų intensyvumą – kiek jų ir kokio jie stiprumo? Aknė, galvos skausmas, nemiga, krūtų jautrumas, cistos krūtyse, pilvo pūtimas, nuotaikų svyravimai – visa tai rodo estrogenų ir progesterono disproporciją. Kad išlaikytumėte nėštumą, būtina šių hormonų pusiausvyra. Papildomai peržiūrėkite „Raudonio stebėjimas“ (197 p.) – tai padės suprasti, kaip kuri mėnesinių savaitė rodo jums hormonų disbalansą.

- **Atpažinkite slaptus vaisingumo trukdžius.** Pažiūrėkite plačiau nei ciklas – ką dar kalba jūsų kūnas apie jūsų hormonų gerovę, uždegimų stiprumą, turimą maisto medžiagų kiekį. Visa tai turi įtakos sėkmingam pastojimui, nėštumui ir kiaušinėlių kokybei. Kaip jūs tuštinatės? Atsiminkite, kad lėtinis švelnus vidurių užkietėjimas gali padidinti estrogeno dominavimą, o dirgliosios žarnos sindromas ir viduriavimas gali lemti plonosios žarnos uždegimą ir užkirsti pagrindinį kelią pasisavinti maisto medžiagas. Pavyzdžiui, visi papildai, kuriuos vartojate folinės rūgšties kiekiui padidinti, neturės tiek daug įtakos, jeigu jūsų virškinimo ir šalinimo sistemos veikia sklandžiai ir ramiai. Apžiūrėkite visą kūną, ar neturite

aknės, egzemos, rožės, bėrimo ar kitokių sudirgusios odos požymių. Jūsų oda smarkiai susijusi su kepenimis ir parodys, kaip joms sekasi. Odos uždegimas reiškia, kad kepenys užsikimšusios, šis užsikimšimas signalizuoja apie sutrikusį gebėjimą apdoroti estrogeną, o tai sumažins idealų hormonų kiekį kūdikiui. Kokia jūsų emocinė temperatūra? Jeigu jus apėmęs nerimas, depresija, nervingumas ir / ar nemiga, visa tai rodo, kad trūksta vitamino D3 ir omega-3 riebalų rūgščių. Abi šios maisto medžiagos yra svarbiausios stabilizuojant hormonų kiekį ir gali būti taip pat susijusios su mažu progesterono kiekiu.

- **Pasitikrinkite seksualinę sveikatą.**

Galiausiai padarykite visa, ką galite, kad vidinė aplinka būtų palanki spermai ir embrionui. Nuolat padidėjęs bakterijų kiekis ir lytiškai plintančios ligos siejami su sumažėjusia tikimybe pastoti. Pasitikrinkite, ar nėra lėtinės bakterinės vaginozės, šlapimo takų infekcijos, pienligės – visa tai trikdo jautrų jūsų vaginos pH balansą, o tai apsunkina spermai pasiekti kiaušinėlių. Be to, pasitikrinkite, ar neturite ŽPV ir chlamidijų – dviejų ypač dažnų lytiniu keliu plintančių ligų, kurios blogina aplinką embrionui.

Atsiminkite, kad sekdamas Moters kodo programa valgysite taip, kad optimizuosis jūsų kassavaitinis hormonų kiekis. Stengdamasi pastoti, papildomo dėmesio skirkite šiems dalykams:

- Folikulinėje fazėje vartokite daigintus ir fermentuotus maisto produktus, kad kaip galima gausiau aprūpintumėte kiaušides biologiškai tinkamomis maisto medžiagomis.
- Per ovuliaciją daugumą vaisių ir daržovių valgykite žalius, kad pagausintumėte kiaušinėlius palaikančio glutationo.
- Liuteininėje fazėje valgykite kepenims naudingas saldžias šaknines daržoves, pvz., saldžiąsias bulves, ir lapines daržoves iš bastutinių šeimos, pvz., garbiniuotuosius kopūstus, kad veiksmingai pašalintumėte estrogeną ir palaikytumėte optimalią estrogeno ir progesterono pusiausvyrą, reikalingą nėštumui išlaikyti.
- Mėnesinių fazėje papildykite mineralų atsargas vartodama jūrų daržoves, avokadus ir / ar šiek tiek baltymų iš laisvai augančių gyvūnų, kad stipriai pamaitintumėte savo endokrininę sistemą kitam ciklui.

Sukurti artimesnį ryšį su savo kiaušidėmis ir gimda – tai dar vienas būdas sumažinti streso ir nerimo, tokio įprasto šiuo neapibrėžtu laikotarpiu. Medituodama faktą, kad esate vaisingas indas, sukurtas priimti ir kurti, įsivaizduokite kiaušides ir gimdą švytinčias, sveikas ir laimingas. Jeigu galėsite skirti dėmesį dideliam rūpinimuisi savimi ir savo puoselėjančią energiją nukreipti į hormonų sveikatą, tai ne tik praktikuosite įgūdžius, kurių prireiks būnant mama, bet ir kur kas labiau mėgausitės pačiu nėštumu.

Sukurkite vietos kūdikiui

Moteris, ateinančias pas mane dėl nevaisingumo problemų, dažnai galima suskirstyti į tris stovyklas. Yra moterų, kaip antinksčius deginanti biržos prekeivė, kurios, įžengusios į suaugusiųjų gyvenimo etapą, neprotिंगai eikvoja sveikatą. Susiduriu su tokiomis moterimis kaip slaugės ir mokytojos, kurios visą savo gyvenimą skiria padėti kitiems ir tik mažą dalį pasilieka sau. Ir galiausiai yra moterų, kurios neseniai nustojo gerti kontraceptikus, o daugelis pradėjo paauglystėje, ir suprato, kad sintetiniai hormonai slėpė esminę funkcinę problemą, kuri dabar trukdo joms pastoti. Visoms šioms moterims, galbūt ir jums, būdingas vienas bendras ir labai svarbus dalykas: jos nėra savo kūno partnerės.

Kaip sveikatos ugdančioji vadovė, specializuojuosi endokrininės sistemos srityje, todėl savo privilegija laikau padėti moterims „grįžti į savo kūną“, jei galima taip pasakyti. Svarbiausias žingsnis siekiant įveikti vaisingumo problemas ir pastoti – tai padėti atkurti tą partnerystę. Kai *jūs* pradėsite gyventi partnerystėje su *savo* kūnu, jis bus pasirengęs bet kokiems jūsų ketinimams – taip pat ir pastoti bei išsaugoti sveiką nėštumą.

Norėčiau, kad apie kiekvieną savo ciklo fazę galvotumėte kaip apie galimybę geriau mitybiškai pasirūpinti savo kodu, perorganizuoti savo gyvenimą ir dėl kūdikio perskirstyti prioritetus. Paklausiu jūsų tokio dalyko, kurio turbūt joks ginekologas niekada neklausia: ką sutiktumėte savo gyvenime pakeisti, kad taptumėte idealiu

indu vaisiui? Nedaug kas iš mūsų apie tai kalba, nes esame įsitikinusios, kad pakanka turėti porą gerai veikiančių kiaušidžių. Bet, kaip patvirtintų bet kuri moteris, kuriai sunku pastoti, nėštumo užsimezgamas dažnai yra daug sudėtingesnis dalykas nei klinikinis spermos susijungimas su kiaušinėliu. Tai emocinis išgyvenimas, kuriam atsirasti reikia kur kas daugiau nei pasivolioti šiene.

Iš energinės pusės žiūrint, nėštumas aplenkia jus galbūt todėl, kad jūsų gyvenime jam nėra pakankamai vietos arba, dar svarbiau, nėra pakankamai vietos kūdikiui, kuris nuo šiol, kad išgyventų, visus devynis mėnesius bus priklausomas nuo jūsų. Iš fizinės pusės žiūrint, pakeisti savo gyvenimo būdą, kad atsirastų vietos nėštumui ir kūdikiui, būtina, nes tas pokytis reiškia, kad sulėtinsite tempą. O kai jis sulėtės, savo endokrininei sistemai (konkrečiau, PHA ašiai) pasiųsite signalą, kad nėra jokios fizinės grėsmės jūsų gerovei ir jūsų kūnas visiškai pasirengęs užauginti ir išsaugoti vaisių.

Mokymasis sulėtinti tempą prasideda keičiant savo prioritetus ir gyvenant taip, lyg jau turėtumėte vaiką. Viena iš dažniausių problemų, kurias matau, kai moterims sunku pastoti, yra ta, kad jos persitempia. Tada jaučiasi išsunktos ir dėl to nėra tinkamas indas kūdikiui. Kai imsite rūpintis naujagimiu, veiklos, kurios verčia jus jaustis persitempusią, galiausiai pasirodys nesvarbios ir bus nustumtos į šalį. Nelaukite, kol jos pačios pasitrauks. Imkitės gyvenimo pertvarkymo įrankių, apie kuriuos sužinojote 5 skyriuje, ir peržiūrėkite savo prioritetus. Pamėginkite pagalvoti apie tai, kaip gyventumėte, jeigu

jau turėtumėte kūdikį. Žinoma, tai nereiškia atsisakyti kiekvieno šeštadienio vakaro su draugėmis ir apsimesti, kad namuose turite naujagimį. Bet tai reiškia atsisakyti įsipareigojimų, kurie viršija jūsų galimybes atlikti juos be visiško perdegimo, kortizolio kiekį išlaikant pusiausvoroje, o antinksčius – sveikus. Tai reiškia nustatyti ribas taip, kad, užuot viską atidavusios kitiems, šiek tiek energijos pasiliktumėte ir sau, kad galėtumėte pasiruošti ir suvalgyti maisto, kuris, kaip žinote, apsaugos jus nuo hipoglikemijos. Tai reiškia, kad įtrauksite į savo dienvakarę rūpinimąsi savimi (ar tai bus maistingo patiekalo gamyba, ar išėjimas pabėgioti, ar atpalaiduojanti vonia) ir nepraleisite šio punkto, kaip nepraleidžiate kokio kito susitarimo. Kai atsiras naujų galimybių, paklauskite savęs: *Ar ši veikla pakraus mano baterijas, ar išeikvos?* Stenkitės sumažinti energijos siurbikus, nes jie taip pat siurbs jūsų sveikatą, o galiausiai ir jūsų vaisingumą. Imkite į savo gyvenimą žiūrėti iš naujos perspektyvos: išnagrinėkite būdus, kaip nustoti persitempti, kad atsirastų vietos kūdikiui, jeigu rytoj taptumėte nėščia.

Vaisingumą gerinantis maistas ir papildai

Tradicinėse kultūrose vyrai ir moterys buvo maitinami priešvedybiniu patiekalu, kuris, tikėta, pagerins jų vaisingumą, kad būtų didesnė tikimybė pastoti per jų pirmąją naktį. Nors šis praeities ritualas ne visai taiklus (vienas patiekalas nepadarys įtakos), mūsų protėviai ėjo