



NOVEDAD EDITORIAL

COLECCIÓN COMER PARA SANAR

EQUILIBRIO HORMONAL POR MEDIOS NATURALES

Cómo combatir el síndrome premenstrual, osteoporosis, menopausia, infertilidad, endometriosis, fibromas y quistes...

SUZZANAH OLIVIER

Rústica, 13 x 19,5 cm. ISBN: 84-8211-355-0

Comer para sanar es una nueva serie de libros que aborda los problemas comunes relacionados con la salud y la alimentación, desde una perspectiva global e integrada. *Equilibrio hormonal por medios naturales* ofrece un programa sencillo y eficaz para mantener a raya los desarreglos hormonales desde un enfoque natural, mediante métodos nutricionales y basados en preparados de hierbas curativas.

Las mujeres empiezan a cuestionar el recurso a las hormonas artificiales y otras técnicas para solucionar sus problemas específicos de salud. Muchas se sorprenden al saber que trastornos como el síndrome premenstrual y los sofocos son poco frecuentes en otras culturas que tienen estilos de vida diferentes al nuestro. Un abordaje del equilibrio hormonal más natural y a través de la nutrición puede ayudar a eliminar, entre otros, problemas como el síndrome premenstrual, el dolor del periodo, la infertilidad, los cambios de humor, los ciclos irregulares, los síntomas menopáusicos, la osteoporosis, la endometriosis, los fibromas y los quistes en el ovario o los bultos en las mamas. *Equilibrio hormonal por medios naturales* recoge todos los consejos nutricionales necesarios para ayudar a las mujeres a resolver sus problemas hormonales, logrando un control sobre su cuerpo impensable hasta hace poco tiempo.

Suzannah Olivier es especialista en nutrición y autora de varias obras, entre las que se encuentra su último libro *Prevención del cáncer de mama y dietas de convalecencia*. También imparte cursos en el Institute for Optimum Nutrition.

LA MUJER Y SU SUERTE

¿Han nacido las mujeres para aguantar sin remedio los problemas derivados de su condición? ¿Es el destino de toda mujer pasar la vida sufriendo el síndrome premenstrual (SPM), problemas de fertilidad y síntomas a causa de la menopausia, o también fibromas, endometriosis y otros trastornos? En absoluto. La madre naturaleza no nos programó para tener que sujetarnos todos los meses una bolsa de agua caliente en el abdomen, ni para sudar durante toda la noche al llegar al final de nuestra vida reproductiva. Su plan fue que pudiéramos pasar estas distintas etapas sin mayores dificultades.

Hay un hecho que sigue sorprendiéndome a la hora de aconsejar a las mujeres sobre temas de salud. Un estudio de las visitas realizadas a mi consulta muestra que sólo el 10% de las mujeres que acuden mencionan los trastornos hormonales entre sus problemas de salud. Y eso que cerca del 80% de esas mujeres se referían a trastornos relacionados con desequilibrios hormonales (como SPM, problemas vinculados a la menopausia o histerectomías). Al ser preguntadas, la mayoría no sabía muy bien si existía algún remedio para los dolores abdominales, la hinchazón de los pechos, los sofocos o la osteoporosis, cuando la realidad es que estos síntomas suelen responder bien a los tratamientos naturales, lográndose avances espectaculares incluso en los casos más resistentes, con sólo un poco de constancia y voluntad.

El ciclo vital de la mujer atraviesa distintas fases determinadas por los cambios de su fertilidad: empezando por la aparición de la menstruación y continuando con los ciclos mensuales, posibles embarazos y maternidad, hasta alcanzar las fases de perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Todas ellas han venido sucediéndose desde tiempos muy remotos.

Hoy en día, en los albores del siglo XXI asistimos a una "medicalización" en aumento de este fenómeno natural. Los cambios sociales y de la dieta, junto a las innovaciones médicas y farmacéuticas y los riesgos medioambientales han alterado la salud de la mujer, modificando a su vez la perspectiva con la que se contempla esta clase de problemas.

Los cambios en los ciclos hormonales a lo largo de la vida de la mujer han pasado a considerarse como fases que pueden interrumpirse y manipularse. En el caso de la menopausia, es normal que se trate como una enfermedad deficitaria en la que existe un déficit de una o dos hormonas, de modo que sólo hay que aportarlas. Este planteamiento es el mismo que vemos en otras áreas de la salud en las que se procede de forma fuertemente intervencionis-

ta: cuando algo no funciona se recurre a la medicación, se erradica o se aporta. Cada vez es mayor la incidencia de diferentes síntomas y enfermedades, pero, en lugar de tratar de comprender por qué se han dado esos cambios, sólo se abordan cuando ya han ocurrido; y para entonces no siempre hay solución.

Actualmente, cuatro de cada cinco mujeres en edad fértil sufren SPM, una de cada diez padece endometriosis y en una de cada cinco se encuentran quistes en el ovario tras una exploración. Especialmente alarmante es el hecho de que estas enfermedades se dan en edades cada vez más tempranas. Antes, los fibromas, los quistes ováricos y la endometriosis apenas se daban en mujeres adolescentes; en cambio, se diagnostican con frecuencia hoy en día y, por desgracia, a menudo desembocan en esterilidad permanente.

LOS TIEMPOS CAMBIAN

En los últimos cincuenta años se han producido cambios sociales importantes. Incluso entre mujeres, hablar de los “problemas” de la mujer era casi imposible en otros tiempos. Hoy muchas mujeres pueden hablar con toda franqueza y detalle de cualquier aspecto de su vida reproductiva y las estanterías están llenas de revistas y libros dedicados a explorar todos los ángulos del tema.

Todo esto ha llevado a cuestionar los medios a disposición de la mujer para abordar sus problemas de salud de naturaleza hormonal. Los efectos de la dieta respecto a la menstruación son conocidos. Ya no es ningún secreto que las mujeres malnutridas, ya sea por falta de alimentación o por anorexia, experimentan un retraso o interrupción del ciclo. Menos conocido es el hecho de que la edad de aparición de la primera menstruación ha ido disminuyendo de forma persistente, desde los 14,5 años a comienzos del siglo XX, hasta los 11 años en la actualidad. Hay razones para pensar que esto se debe al impacto de la dieta y la actividad física. La mujer actual tiene menos embarazos que la media de generaciones anteriores. Ambos aspectos, pubertad prematura y menor número de embarazos, han desembocado en un aumento del número de ciclos menstruales y, en consecuencia, en una mayor exposición de la mujer a los efectos de las hormonas femeninas sobre su organismo.

La dieta es un factor clave en la salud hormonal. La dieta tradicional ha sufrido grandes cambios en los últimos 50 años, cobrando mayor peso la presencia de alimentos procesados y de conveniencia. La clase de alimentos que ingerimos puede condicionar el proceso de las hormonas del organismo y modificar las rutas que las hormonas deciden seguir. Dependiendo de las rutas elegidas, las hormonas pueden ser nocivas o beneficiosas. Determinados alimentos, así como la cantidad de ejercicio realizado, también pueden condicionar la eliminación satisfactoria de las hormonas, o bien su recirculación, causando en este último caso posibles daños.

Otro factor importante en los últimos tiempos es la exposición a una extensa variedad de productos químicos presentes en el medioambiente. Estas sustancias nos afectan desde múltiples ángulos: la comida que ingerimos, el agua que bebemos o los productos que utilizamos en casa, en el jardín o en el huerto. Son cientos de nuevos productos químicos a los que no estábamos expuestos apenas hace 50 años.

Sólo últimamente ha surgido la polémica acerca de los efectos que gran número de estos productos tienen sobre el equilibrio de las hormonas femeninas.

El último cambio producido con un especial impacto en nuestra salud hormonal es la disponibilidad de fármacos hormonales, incluidas la píldora anticonceptiva y la terapia hormonal sustitutiva (THS). Todas estas píldoras y parches se nos ofrecen como la respuesta a nuestros problemas, proporcionándonos un modo fácil y poco problemático para manipular el ciclo a nuestra conveniencia, sin apenas efectos secundarios. Y si existen algunos efectos secundarios, siempre pueden posponerse a otras etapas de la vida. Disfruta hoy; paga mañana.

ALTERNATIVAS A LA PRESCRIPCIÓN MÉDICA

La mujer actual comienza a cuestionar el recurso a medidas artificiales para aliviar sus “problemas femeninos”. A menudo se sorprende al saber que algunos de los síntomas que experimenta no se dan en igual medida en mujeres de otras culturas diferentes de la occidental, con distintas dietas y estilos de vida.

Las prescripciones de tratamientos hormonales han aumentado de forma espectacular a lo largo de los últimos 10 años, a medida que las mujeres han descubierto las ventajas de los medicamentos a su disposición. Los medios de comunicación elogian sus virtudes a diario y los médicos los prescriben con avidez. Aún así, muchas mujeres optan por alternativas diferentes para alcanzar un equilibrio hormonal. En lugar de molestias que deben eliminarse a cualquier coste, los desequilibrios hormonales empiezan a contemplarse como una señal de que algo no va bien, y que es preciso restaurar ese equilibrio para gozar de un estado saludable en términos generales.

La mujer moderna busca ahora el origen y las causas de su desequilibrio hormonal. Aumenta así el interés por el equilibrio hormonal a través de medios más naturales y menos agresivos: corregir la dieta, evitar hormonas “modificadoras del género” en el medioambiente y recurrir a remedios a base de hierbas que han demostrado su influencia positiva en el equilibrio hormonal a lo largo de los siglos.

EL MEJOR CAMINO

Es fundamental tratar de entender la causa de los desarreglos hormonales y abordar el problema de la manera más natural posible. Por lo general, el cuerpo podrá lograr el equilibrio siempre que le proporcionemos las materias primas que necesita. Los desequilibrios son una especie de protesta del cuerpo que se queja de no obtener lo que necesita para realizar bien sus funciones. A veces se trata de una lucha cuesta arriba porque estamos rodeados de sustancias químicas artificiales, aunque en la mayoría de los casos es suficiente con la dieta y un uso adecuado de vitaminas, minerales y remedios a base de hierbas. En otros casos, cuando el desequilibrio hormonal alcanza grados importantes, o si la constitución genética de la persona así lo requiere, puede recu-

irse a la terapia hormonal sustitutiva, pero ésta no debe ser nunca la primera medida a tomar. Y, en todo caso, las hormonas aportadas han de ser en lo posible idénticas a las producidas por nuestro organismo para lograr mayores beneficios. Con demasiada frecuencia echamos mano de soluciones drásticas en forma de medicación con hormonas similares, aunque “extrañas” para nuestro cuerpo. Incluso cuando empleamos hormonas naturales, no debemos contemplarlas como remedios mágicos sin considerar en primer lugar la dieta y el estilo de vida.

La intención de este libro es analizar los aspectos que intervienen de forma natural en el equilibrio hormonal de las mujeres que optan por una visión global de su salud y que aspiran a vivir muchos años felices y con buena salud.

Primera parte **LA MUJER Y SU SUERTE**

Introducción
Los tiempos cambian
Alternativas a la prescripción médica
El mejor camino
Ciclos de cambios
¿Una maldición o una bendición?
Una nueva etapa en la vida
Posmenopausia
El baile de las hormonas
Azúcar en sangre
Hormonas del estrés
El estrés eleva los niveles de azúcar en sangre
Las glándulas suprarrenales también producen las hormonas del sexo
Reducir los niveles de estrés
Hormonas tiroideas
Sobrecarga de estrógenos
¿Qué está sucediendo?
Fuentes del exceso de estrógenos
La relación entre la dieta y el equilibrio de estrógenos
Recuperación del equilibrio

Segunda parte **PLAN DE SALUD HORMONAL DE 7 PUNTOS**

“Basura que entra, basura que sale”
Punto 1: Comer grasas saludables
Punto 2: Los carbohidratos integrales son esenciales
Punto 3: La fibra elimina las hormonas
Punto 4: Tomar alimentos ricos en estrógenos de plantas
Punto 5: Hidratar el cuerpo
Punto 6: Ingerir alimentos ricos en vitaminas y minerales
Punto 7: El ejercicio equilibra las hormonas
Planes de comidas

Tercera parte **REDUCIR LA EXPOSICIÓN**

Desterrar los productos químicos
Sustancias químicas en los alimentos
Utensilios de cocina

Calidad del agua
Productos domésticos
Higiene y cuidado personal
Pildoras y parches
La pildora anticonceptiva
La pildora anticonceptiva afecta al estado nutricional
Interrupción de la pildora
Progestógenos:
progesterona patentada
Terapia hormonal sustitutiva (THS)
Moduladores selectivos de los receptores de estrógenos (MSRE)
Tratamiento de la infertilidad

Cuarta parte **HORMONAS NATURALES**

Fitosalud
Fuentes de fitoestrógenos
La armonía a través de las hierbas
Hormonas naturales
Progesterona natural
Cómo utiliza el cuerpo la progesterona
Cómo utilizar la progesterona natural
¿Es algo natural tomar progesterona?
Estrógenos naturales
Encontrar un médico de confianza
El control de los niveles hormonales

Quinta parte **EL OBJETIVO: LA SALUD**

Introducción
Equilibrio de los niveles de azúcar
Refuerzo del tiroides
Afta y cistitis
Locura lunar
Síndrome premenstrual y niveles altos de progesterona
Menstruaciones abundantes
Dolores menstruales
Periodos irregulares
Hinchazón
Dietas contra el síndrome premenstrual

Cambios de humor
Fertilidad
Planificación familiar natural
Preparación del embarazo sano
Infertilidad
Esperma sano
Las mamas
Mamas sanas
Qué ocurre ahí abajo
Fibromas
Endometriosis
Quistes en los ovarios
Ovarios poliquísticos
Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)
Displasia y erosión cervical
Mantenerse lejos del bisturí
Cánceres del sistema reproductivo
El abordaje de la menopausia
¿Es la soja una THS natural?
Sofocos
Ejercicio
Aumento de peso en la menopausia
Corazón sano
Remedios para otros problemas de la menopausia
Progesterona y menopausia
Osteoporosis y su remedio
Factores de riesgo de la osteoporosis
Osificación
¿Sirve de algo beber leche?
Vitamina D
Refuerzo de los huesos
Vitamina K
Baja acidez estomacal
Otros factores
El estudio Lee
Consideraciones finales

Sexta parte **APÉNDICES**

Apéndice I – Registro mensual de síntomas
Apéndice II – Fuentes de fibra