

Я женщина, и я врач. Я 15 лет убеждала своих коллег в необходимости такой книги. Ведь она учит управлять своим здоровьем. Это альтернативный и естественный подход, который приносит только пользу. Сегодня многие мои коллеги согласны со мной. Они, так же как и я, советуют своим пациенткам книгу Кристиан Нортроп. Мы уверены, что каждая женщина должна попробовать такой вид лечения и оздоровления организма. Он не принесет вреда, а польза будет огромная. Мои пациенты убедили меня, что эта штука действительно работает!

Доктор Августа Марарио, Канада

Доктор Нортроп в своей книге очень тонко объединяет различные методы лечения и ухода за собой. Она помогает нам — читателям — обратить внимание на эмоциональное состояние и показывает, как эмоции могут стать причиной многих хронических болезней. Меня поразили многие выводы в этой книге. Они полностью изменили мою точку зрения на некоторые вопросы, касающиеся здоровья женщин. Увы, даже врачи порой не застрахованы от глупых предрассудков и представлений, которые возникли по незнанию лет сто назад и продолжают считаться истиной. Я думаю, эта книга — не на один раз. Ее с пользой для себя прочтете не только вы, но и ваши дочери, внучки и правнучки.

Хизер Льюис, США

Эта книга — восхитительна! Хотя, наверное, не всем понравится идея о том, что мы сами отвечаем за свое здоровье. Некоторым покажется, то автор перекладывает вину за болезни на плечи самих женщин: заболела — сама виновата. Но это не так! Кристиан Нортроп просто призывает нас уделить внимание не только физической стороне проблемы, но и эмоциональной, психологической, духовной. Она помогает нам стать личностями и двигаться вперед, а не топтаться на месте. Слава Богу, что есть такой врач, как Кристиан Нортроп!

Шелли Молиган, Канада

Вы честны сами с собой? Если ваш ответ «да» — вы готовы принять мудрость этой книги. Все, что вам нужно, чтобы быть здоровой и счастливой — это честность. Читая эту книгу, я выздоравливала, я находила в ней откровения, следовала советам — и чувствовала себя все лучше и лучше. Я читала много разных книг, посвященных женскому здоровью — и научных, и популярных. Но только одна книга по-настоящему тронула меня. Эта книга Кристиан Нортроп. Это подарок для каждой женщины! И я рада, что эту книгу перевели на разные языки. Читайте и наслаждайтесь исцелением!

Клаудия Кабрера, Австрия

Это разумный, добрый и целостный взгляд на женщин и их здоровье. Великолепно!

Джоан М. Кайзер, США

Эта книга — сокровище! Это ответ на множество вопросов, которые я задавала докторам, и на которые они так и не смогли дать ответ. Теперь, отправляясь к врачу, я чувствую себя более уверенно, я понимаю, что со мной происходит. Мне нравится, что автор делает акцент на духовные, психологические и эмоциональные факторы, влияющие на физическое здоровье женщины. Это здорово! Больше вы об этом нигде не прочтете.

Пенни Никел, Канада

Это взгляд на здоровье женщины с точки зрения медицины будущего! Здесь вы найдете удивительные факты о своем организме и самые передовые идеи. Читайте книгу, даже если вы мужчина. Ведь она расскажет вам все о тех, кого вы любите — о женщинах. И, уверена, вы станете лучше понимать их. И еще мне нравится, что эта книга не о болезни, она о здоровье. Она помогла мне задуматься о своем здоровье, а не о тех недомоганиях, которые меня беспокоили. Я возвращаюсь к этой книге снова и снова и уверена, что с ее помощью смогут оставаться бодрой еще многие десятилетия.

Аманда Оуэн, США

Библия мудрости

Кристиан НОРТРОП

Женская
БИБЛИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не
ББК 53.59 может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
Н83 без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Данное издание представляет собой авторизованный перевод
оригинального английского издания
«Women's Bodies, Women's Wisdom.*

Creating Physical and Emotional Health and Healing (Part 2)».

*Печатается с разрешения Bantam Books, an imprint of The Random House
Publishing Group, a division of Random House, Inc.
при содействии литературного агентства Nova Littera Ltd*

Нортроп, Кристиан.

Н83 Женская библия здоровья. / Кристиан Нортроп —
Москва: Издательство АСТ, 2015. — 469, [1] с.: ил. —
(Библия мудрости).

ISBN 978-5-17-082908-8

Перед вами книга — необычная, правдивая и невероятно информативная — так отзываются о работах Кристиан Нортроп читательницы по всему миру.

Доктор Нортроп смогла объединить современные медицинские исследования в области женского здоровья и нестандартный подход, позволяющий исцелиться с помощью правильного настроения сознания, сбалансированной диеты и умеренного образа жизни. Это лечение без лечения в общепринятом смысле, медицина без таблеток. В данном издании главное место занимают советы и конкретные рекомендации по лечению более 50 самых распространенных женских болезней.

Открывайте книгу, применяйте советы на практике — и очень скоро вы добьетесь значительного прогресса по отношению к своему здоровью!

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 0-553-37953-4 (англ.)
ISBN 978-5-17-082908-8

© 1998, 1994 by Christiane Northrup, M.D.
© 2014 by Random House, USA
© ООО «Издательство АСТ», 2015

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сознание творит тело	16
Предисловие от редакции	16
Менструальный цикл	18
Наша цикличная природа	18
Менструальный цикл, противозачаточные таблетки и женская интуиция	27
Болезненная менструация (дисменорея)	30
Предменструальный синдром (ПМС)	33
Нерегулярные менструации	43
Избыточное разрастание выстилки матки (эндометриальная гиперплазия, кистозная и аденоматозная гиперплазия)	45
Дисфункция маточного кровотечения (ДМК)	47
Чрезмерно обильные менструации (меноррагия)	51
Матка	55
Унаследованный нами традиционный подход	56
Энергетика органов малого таза	58
Хронические боли в области малого таза	61
Эндометриоз	62
Фиброзные опухоли	70
Яичники	93
Анатомия	94
Кисты яичников	100
Рак яичников	110

Влагалище, вульва, шейка матки и нижний участок мочевыводящих путей	122
Анатомия	122
Вирус папилломы человека (ВПЧ)	126
Герпес.	137
Воспаление шейки матки	144
Дисплазия шейки матки	144
Влагалищные инфекции (вагиниты)	157
Замечания о болезнях, передающихся половым путем . . .	165
Хронические боли в вульве (вульвадения)	169
Интерстициальный цистит	175
Повторяющиеся инфекции мочевыводящих путей	177
Стрессовое недержание мочи.	182
Молочные железы	188
Анатомия	188
Самостоятельный осмотр груди	189
Симптомы доброкачественных заболеваний молочной железы: боль, уплотнения, кисты, выделения из соска	194
Лечение доброкачественных изменений груди	197
Маммография	210
Рак груди	220
Косметическая хирургия груди	230
Уход за грудью.	235
Наша способность к деторождению	238
Аборт.	240
Экстренная контрацепция: предупреждение абортов	242
Сознательные зачатие и контрацепция.	244
Выкидыш	286
Усыновление.	292
Беременность и роды	296
Беременность	298
Беременность переделывает нас.	310

Схватки и роды	315
Методы проведения родов	325
Забота о матери:	
для этого решения время уже пришло	336
Как уменьшить риск кесарева сечения	337
Моя личная история	344
Как сделать роды источником силы	353
Материнство: связь с ребенком	362
Первые контакты	362
После родов: четвертый триместр	368
Искусственная смесь	
или грудное вскармливание	373
Материнство в системе ложных ценностей:	
самое трудное дело на свете	380
Менопауза	387
Сохранить здоровье во время менопаузы	395
Функция надпочечников:	
что должна знать каждая женщина	400
Виды менопаузы	410
Вопрос о замещении гормонов	417
Учебник гормонов	424
Симптомы менопаузы	430
Приливы крови	431
Сухость, раздражение и истончение влагалища	433
Остеопороз	436
Сексуальность при менопаузе	442
Волосы стали тоньше	446
Изменения настроения и депрессия	447
Спутанные мысли	449
Если здоровье требует длительных забот	451
Болезнь Альцгеймера	457
Уход за собой во время менопаузы	465
Менопауза как начало нового этапа	466
Послесловие от редакции	469

ОДЕРЖАНИЕ

Сознание творит тело	16
Предисловие от редакции	16
Менструальный цикл	18
Наша цикличная природа	18
Фолликулярная стадия	22
Исцеление при помощи цикла	26
Менструальный цикл, противозачаточные таблетки и женская интуиция	27
Болезненная менструация (дисменорея)	30
Лечение	30
Предменструальный синдром (ПМС)	33
Диагностика	34
Сезонные эмоциональные расстройства и ПМС: прольем свет на связь этих синдромов	40
Лечение	41
ПМС и отношения взаимозависимости	42
Нерегулярные менструации	43
Что такое нормальный менструальный цикл?	44
Избыточное разрастание выстилки матки (эндометриальная гиперплазия, кистозная и аденоматозная гиперплазия)	45
Лечение	46
Дисфункция маточного кровотечения (ДМК)	47

Общепринятая схема лечения	48
Программа альтернативного лечения	49
Чрезмерно обильные менструации (меноррагия)	51
Лечение	52
Как поддерживать нормальное самочувствие во время всего менструального цикла.	53
Матка	55
Унаследованный нами традиционный подход.	56
Энергетика органов малого таза	58
Хронические боли в области малого таза	61
Эндометриоз	62
Симптоматика	64
Диагностика	64
Наиболее часто встречающиеся вопросы	65
Терапия	66
Фиброзные опухоли	70
Симптоматика	71
Наиболее часто встречающиеся вопросы	74
Лечение	81
Яичники	93
Анатомия	94
Кисты яичников	100
Симптоматические функциональные кисты яичников	101
Поликистоз яичников (ПКЯ)	104
Связь тела и сознания при аменорее	106
Лечение ПКЯ	107
Рак яичников.	110
Синдром «золотого наручника»	113
Возможные провокаторы рака яичников	114

Диагностика	116
Наследственный рак яичников	117
Овариэктомия, делающаяся одновременно с какой-либо другой операцией на органах тазовой полости.	118
Традиционная терапия	120

Влагалище, вульва, шейка матки и нижний участок мочевыводящих путей. 122

Анатомия	122
Вирус папилломы человека (ВПЧ)	126
Симптомы.	128
Диагноз	129
Общие проблемы	130
Лечение	132
Герпес	137
Симптомы.	137
Диагноз	139
Общие проблемы	139
Лечение	141
Воспаление шейки матки	144
Дисплазия шейки матки	144
Симптомы.	146
Исследование выделений	146
Другие методы тестирования клеток шейки матки	153
Проблемы общего характера.	154
Лечение	155
Влагалищные инфекции (вагиниты)	157
Симптомы и наиболее частые причины.	158
Диагностика	162
Лечение	162
Психологические и эмоциональные аспекты.	164

Замечания о болезнях, передающихся половым путем	165
Несколько слов о СПИДе	168
Хронические боли в вульве (вульвадения)	169
Что вызывает вульвадению?	170
Вопросы диеты при вульвадении	171
Психологические аспекты вульвадении	172
Другие методы лечения	174
Интерстициальный цистит	175
Лечение	176
Повторяющиеся инфекции мочевыводящих путей	177
Лечение	178
Стрессовое недержание мочи	182
Общие причины	182
Лечение	183
Молочные железы	188
Анатомия	188
Самостоятельный осмотр груди	189
Изменим технику самоосмотра груди	190
Симптомы доброкачественных заболеваний молочной железы: боль, уплотнения, кисты, выделения из соска	194
Кистозная фиброма груди	195
Выделения из сосков	196
Кисты груди	197
Лечение доброкачественных изменений груди	197
Что вызывает боль в груди?	199
Программа избавления от симптомов болезней груди	200

Распознаем послание среди симптомов	207
Биопсия груди	208
Маммография	210
Дилемма карциномы протоков	216
Ультразвуковое исследование груди:	
дополнение (а иногда и замена) маммографии.	218
Рак груди	220
Влияние диеты и гормонов на рак груди.	221
Рак груди у родственников и гены рака груди	227
Лечение рака груди	228
Косметическая хирургия груди	230
Имплантаты: дымовая завеса реальной проблемы	230
Сознание может сильно повлиять	
на состояние вашей груди.	233
Уход за грудью	235
Уважайте эту часть тела	235
Если у вас был рак груди	236
Наша способность к деторождению	238
Аборт	240
Излечение травм, полученных при аборте.	240
Экстренная контрацепция:	
предупреждение абортов	242
Возьмем свою судьбу в собственные руки	243
Сознательные зачатие и контрацепция.	244
Внутриматочное устройство	247
Оральные контрацептивы	248
Контрацептивы на основе прогестина	249
Метод естественного предохранения	249
Сравнение методов контрацепции.	250
Перевязка труб	264
Победа над бесплодием	267

Психологические факторы	271
Программа сознания и тела для улучшения способности к зачатию	275
Естественный и искусственный свет	281
Факторы питания	282
Курение. Наркотики. Алкоголь	283
Проблемы труб	284
Выкидыш	286
То, что кончается, не начавшись: мертворожденные дети	289
Усыновление	292
Беременность и роды	296
Беременность	298
Беременность как болезнь	298
Как предупредить преждевременные роды, токсикоз и ягодичное предлежание	299
Токсикоз	302
Ягодичное предлежание	304
Всеобщая тревога	306
Беременность переделывает нас	310
Акушер-гинеколог забеременела	311
Схватки и роды	315
Схватки в восприятии женщины	317
Женщину «спасают» от родов	323
Методы проведения родов	325
Мониторинг плода и кесарево сечение	327
Эпизиотомия	330
Анестезия	332
Положение на спине	333
Стерилизация	335
Забота о матери: для этого решения время уже пришло	336

Как уменьшить риск кесарева сечения	337
Моя личная история	344
Как сделать роды источником силы	353
Роды и женская сексуальность	356
Вместе потребуем считаться с нашими возможностями	360
Материнство: связь с ребенком	362
Первые контакты	362
После родов: четвертый триместр	368
Искусственная смесь или грудное вскармливание	373
Материнство в системе ложных ценностей: самое трудное дело на свете	380
Менопауза	387
Страх старения: симптом культуры, враждебной к старости	391
Сохранить здоровье во время менопаузы	395
Является ли менопауза только дефицитом гормонов?	396
Участки тела, которые вырабатывают гормоны	397
Функция надпочечников: что должна знать каждая женщина	400
Программа восстановления надпочечников для нормальной менопаузы	406
Виды менопаузы	410
Естественная менопауза и перименопауза	410
Преждевременная менопауза	413
Искусственно вызванная менопауза	415
Вопрос о замещении гормонов	417
Индивидуальный подбор гормональной терапии	420

Учебник гормонов	424
Эстроген	424
Эстриол	425
Прогестерон	426
Андрогены	429
Симптомы менопаузы	430
Приливы крови	431
Лечение	431
Сухость, раздражение и истончение влагалища .	433
Лечение	434
Остеопороз	436
Программа укрепления костей	437
Сексуальность при менопаузе	442
Лечение	444
Волосы стали тоньше	446
Лечение	446
Изменения настроения и депрессия	447
Лечение	448
Спутанные мысли	449
Если здоровье требует длительных забот	451
Рак груди	451
Болезни сердца	454
Болезнь Альцгеймера	457
Борьба с мифами о старении	460
Программа предупреждения болезни Альцгеймера	461
Выбор лечения при менопаузе	464
Отмена или изменение заместительной гормонотерапии	464
Уход за собой во время менопаузы	465
Менопауза как начало нового этапа	469