

Dr Kristijana Nortrup  
ŽENSKO TELO, ŽENSKA MUDROST

Biblioteka  
BUĐENJE



Dr Kristijana Nortrup

# ŽENSKO TELO, ŽENSKA MUDROST

*Put ka isceljenju i stvaranju  
emocionalnog i fizičkog zdravlja*

Leo commerce  
Beograd, 2017

Naziv originala:  
Women's Bodies, Women's Wisdom, Christiane Northrup, M.D.

Naziv knjige:  
Žensko telo, ženska mudrost, Dr Kristijana Nortrup

Copyright © 2010, 2006, 1998, and 1994 by Christiane Northrup, M.D.  
This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of  
Random House, a division of Penguin Random House LLC  
Copyright © 2017 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Nenad Perišić

Prevod:  
Milica Simić

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-424-1

Ovo je knjiga za sve one koji veruju da je moguće živeti život u potpunosti bez obzira na sadašnje ili prošle okolnosti.

Ona je za sve one koji priznaju postojanje tajnovitog, neizvesnog nadanja u našem svakodnevnom životu.

Ona je za sve one koji žele da budu zdravi i znaju da je isceljenje nešto više od pukih spoljašnjih supstanci ili tehnika. Ovo je knjiga za svakog lekara, medicinsku sestru, zdravstvenog radnika, iscelitelja ili pacijenta koji je ikada iskreno priznao koliko ima toga što ne znamo.

Ovo je knjiga za sve one koji znaju da naše isceljenje neće biti dovršeno sve dok ne uvedemo ponovo svetost u svoj svakodnevni život.

Ovu knjigu sa zahvalnošću posvećujem naučnicima i isceliteljima iz prošlosti, sadašnjosti i budućnosti koji su se usudili i hrabro nastavljaju da idu dalje u veri, nadi i radosti uprkos pogubnim posledicama konvencionalnog načina razmišljanja.

# Sadržaj

<i>Izjave zahvalnosti</i> .....	13
<b>PREDGOVOR ČETVRTOM IZDANJU:</b>	
<i>Medicina koja dovodi do ličnog osnaženja</i> .....	17
<b>PREDGOVOR PRVOM IZDANJU: Lekar, isceli se</b> .....	21

## **PRVI DEO:**

*Od želje za spoljašnjom kontrolom do prepuštanja unutrašnjem vođstvu*

<b>POGLAVLJE 1: Mit o patrijarhatu i zavisnički sistem</b> .....	31
Kulturološko nasleđe .....	31
Posledica patrijarhata je stvaranje zavisnosti .....	33
Osnovna uverenja zavisničkog sistema .....	35
Ponovno sticanje sopstvenog autoriteta.....	40
<b>POGLAVLJE 2: Ženska inteligencija i nov način isceljenja</b> .....	53
Energetska polja i energetski sistemi.....	53
Kako razumeti celinu telo/um .....	55
Ženska inteligencija: kako se misli otelotvoruju .....	59
Uverenja su fizička .....	61
Kako uverenja postaju fizička.....	65
Razlika između isceljenja i izlečenja.....	67
<b>POGLAVLJE 3: Unutrašnje vođstvo</b> .....	75
Slušajte svoje telo i njegove potrebe.....	77
Emocionalno čišćenje: isceljivanje od prošlosti .....	80
Snovi: vrata nesvesnog.....	82
Intuicija i intuitivna dijagnostika.....	83
Kako deluje unutrašnje vođstvo .....	83
<b>POGLAVLJE 4: Ženski energetski sistem</b> .....	91
Kontinuum materije i energije .....	91
Energija Zemlje .....	95
Čakre.....	96
Donji ženski centri: prve četiri čakre .....	99
Problemi ostalih čakri.....	117

## DRUGI DEO:

### *Anatomija ženske mudrosti*

<b>POGLAVLJE 5: Menstrualni ciklus</b> .....	123
Naša ciklična priroda .....	126
Naše kulturološko nasleđe .....	134
Menstrualni grčevi (dismenoreja) .....	142
Predmenstrualni sindrom (PMS).....	149
Neredovne menstruacije .....	164
Prekomerno nagomilavanje sluzokože u materici (endometrijska hiperplazija, cistična i adenomatozna hiperplazija).....	165
Disfunkcionalno krvarenje materice .....	167
Obilne menstruacije (menoragija) .....	174
Isceljivanje naše menstrualne istorije: pripremanje naših kćerki ....	177
<b>POGLAVLJE 6: Materica</b> .....	183
Naše kulturološko nasleđe .....	185
Energetska anatomija .....	187
Hronični bolovi u karlici .....	189
Endometrioza.....	190
Miomni tumori .....	201
<b>POGLAVLJE 7: Jajnici</b> .....	227
Anatomija .....	229
Ciste na jajnicima.....	233
Policistični jajnici.....	236
Rak jajnika .....	247
<b>POGLAVLJE 8: Ponovno upoznavanje i prihvatanje erotike</b> .....	255
Mi smo seksualna bića.....	255
Otkrivanje naše istinske seksualnosti.....	262
Ženska seksualnost i priroda.....	264
<b>POGLAVLJE 9: Vulva, vagina, grlić materice i donji deo mokraćnog sistema</b> .....	271
Naše kulturološko nasleđe .....	272
Anatomija .....	277
Humani papiloma virus (HPV) .....	279
Herpes.....	286
Cervicitis.....	290
Cervikalna displazija (nenormalni Papa bris).....	291
Rak grlića materice .....	305
Upala vagine (vaginitis) .....	308

Seksualno prenosive bolesti .....	315
Hroničan bol vulve i vagine .....	318
Intersticijski cistitis .....	322
Infekcije urinarnog trakta koje se vraćaju .....	323
Inkontinencija mokraće zbog stresa .....	327
<b>POGLAVLJE 10: Dojke</b> .....	333
Naše kulturološko nasleđe .....	333
Anatomija .....	336
Samopregled dojki .....	338
Dobročudne tegobe u dojčkama: bolovi u dojčkama, kvržice, ciste i iscedak iz bradavica .....	340
Lečenje dobročudnih simptoma u dojčkama .....	342
Mamografija .....	351
Rak dojke .....	357
Estetska operacija dojki .....	370
Kako voditi računa o svojim dojčkama .....	379
<b>POGLAVLJE 11: Naša plodnost</b> .....	383
Pobačaj .....	384
Naknadna kontracepcija: sprečavanje pobačaja .....	392
Trauma neplodnosti .....	411
Spontani pobačaj .....	431
Usvajanje deteta .....	436
Plodnost kao metafora .....	438
<b>POGLAVLJE 12: Trudnoća i porođaj</b> .....	441
Naše kulturološko nasleđe: trudnoća .....	442
Sprečavanje prevremenog porođaja, toksemije i karličnog porođaja .....	443
Preobražavajuća moć trudnoće .....	450
Naše kulturološko nasleđe: trudovi i porođaj .....	454
Tehnologije porođaja .....	460
Biti majka majci: rešenje čije vreme je došlo .....	467
Kako smanjiti rizik od carskog reza .....	468
Moja priča .....	471
<b>POGLAVLJE 13: Majčinstvo: uspostavljanje veze s detetom</b> .....	485
Prvi dodiri .....	485
Babinje .....	489
Obrezivanje (cirkumcizija) .....	492
Veštačka ishrana ili majčino mleko .....	494
Majčinstvo u zavisničkom sistemu: najteži posao na svetu .....	498



<b>POGLAVLJE 14: Menopauza</b> .....	503
Naše kulturološko nasleđe .....	505
Stvaranje zdravlja tokom menopauze.....	509
Funkcija nadbubrežne žlezde: šta svaka žena mora da zna o tome?	512
Vrste menopauze .....	518
Pitanje hormonske supstitucije.....	522
Osnovni hormoni .....	527
Simptomi menopauze .....	530
Naleti vrućine (valunzi).....	531
Istanjivanje sluzokože vagine, suvoća i iritacija .....	533
Osteoporoza .....	534
Seksualnost u menopauzi.....	538
Opadanje kose.....	541
Promene raspoloženja i depresija .....	542
Konfuzne misli .....	543
Dugoročna briga za zdravlje.....	544
Alchajmerova bolest .....	548
Odluka o lečenju tegoba u menopauzi.....	552
Samopomoć tokom menopauze .....	553
Menopauza kao novi početak .....	553

## **TREĆI DEO:**

*Izbor načina lečenja: stvaranje ličnog plana*

<b>POGLAVLJE 15: Koraci do izlečenja</b> .....	559
Zamislite svoju budućnost: promenite svoju svest, promenite svoje ćelije .....	559
Prvi korak: Raščistite s prošlošću.....	561
Drugi korak: Sredite svoja uverenja .....	569
Treći korak: Poštujte i izrazite svoje emocije .....	579
Četvrti korak: Naučite da slušate svoje telo.....	582
Peti korak: Naučite da poštujete svoje telo.....	584
Šesti korak: Shvatite višu moć, odnosno unutrašnju mudrost.....	587
Sedmi korak: Vratite punoću svog uma.....	592
Osmi korak: Tražite pomoć .....	597
Deveti korak: Radite sa svojim telom.....	602
Deseti korak: Prikupljajte informacije.....	603
Jedanaesti korak: Oprostite.....	604
Dvanaesti korak: Aktivno učestvujte u životu.....	611

<b>POGLAVLJE 16: Kako da na najbolji način iskoristite</b>	
<i>zdravstvenu zaštitu</i> .....	615
Kako izabrati lekara? .....	615
Kako promeniti odnos prema ginekološkom pregledu?.....	623
Izbor tretmana: od hirurgije do akupunkture.....	626
Stvaranje zdravlja uz pomoć hirurgije .....	629
<b>POGLAVLJE 17: Kako se okrepiti pomoću hrane</b> .....	643
Kako otkriti koji vam način ishrane najviše odgovara –	
kako postići potpuno okrepljenje .....	644
Žudnja za šećerom, alkoholizam i hemija mozga .....	685
Druge uobičajene brige.....	688
O pušenju .....	691
Pobrinite se da vaša porodica dobro jede .....	696
Živeti u procesu s ishranom.....	698
<b>POGLAVLJE 18: Snaga pokreta</b> .....	703
Naše kulturološko nasleđe .....	704
Koristi od fizičkog vežbanja .....	705
Načini razgibavanja tela.....	706
Fizičko vežbanje i zavisnost.....	711
Fizičko vežbanje, izostanak menstruacije i gubitak koštane mase..	712
Priča o mom fizičkom vežbanju: stvaranje mira .....	713
Početi vežbati .....	715
<b>POGLAVLJE 19: Isceljujući sebe, isceljujemo svet</b> .....	719
Naše majke: naše ćelije .....	721
Ritual ponovnog vraćanja.....	722
Savladavanje straha od naše šamanske prošlosti .....	724
Naši snovi – snovi Zemlje .....	727
Učiniti svet sigurnim za žene – počnite od sebe .....	735
<i>O autorki</i> .....	737
<i>Indeks</i> .....	739

# *Slike*

Slika 1:	Uzlazna energija zemlje .....	98
Slika 2:	Prikaz čakri kod žene .....	101
Slika 3:	Menstrualni ciklus (po danima) .....	129
Slika 4:	Lunarna mapa za menstrualni ciklus .....	131
Slika 5:	Ženski kontinuum um/telo.....	137
Slika 6:	Sezonska potištenost i pms.....	155
Slika 7:	Materica, jajnici i grlić materice sa anatomskim nazivima.....	184
Slika 8:	Vrste mioma.....	202
Slika 9:	Anatomija dojke.....	337
Slika 10:	Samopregled dojke .....	338
Slika 11:	Svesnost o plodnosti .....	405
Slika 12:	Traženje partnerstva.....	429
Slika 13:	Ponovno sjedinjenje u skladu .....	430
Slika 14:	Akupunkturne ili akupresurne tačke za okretanje ploda.....	447
Slika 15:	Mesta u telu na kojima se stvaraju hormoni .....	511
Slika 16:	Talasi mudrosti .....	519
Slika 17:	Elementi celokupne ishrane .....	645
Slika 18:	Konvencionalan američki pristup uzimanju kalcijuma ...	679
Slika 19:	Uravnotežen pristup uzimanju kalcijuma .....	680

# *Tabele*

Tabela 1:	Karakteristike zavisničkog sistema.....	45
Tabela 2:	Telo kao proces i stavovi zvanične medicine .....	51
Tabela 3:	Izvori vođstva.....	76
Tabela 4:	Anatomija energije, mentalne i emocionalne reakcije, čakre i fizičko telo.....	103
Tabela 5:	Anatomija ženske mudrosti.....	124
Tabela 6:	Poređenje kontracepcijskih sredstava .....	398
Tabela 7:	Potencijalni rizični faktori na porođaju .....	458
Tabela 8:	Profil žene niskog rizika: neobavezna hst.....	522
Tabela 9:	Profil žene visokog rizika: preporučuje se hst (osim ako nema kontraindikacija) .....	523
Tabela 10:	Delovanje hst na rizik od raka dojke .....	545
Tabela 11:	USDA preporučuje ovu težinu za odrasle .....	660
Tabela 12:	Kako izračunati dnevne potrebe za proteinima .....	670
Tabela 13:	Dodaci ishrani koji se preporučuju da se uzimaju svakog dana.....	676
Tabela 14:	Hrana bogata kalcijumom .....	683

## *Izjave zahvalnosti*

Zahvaljujem svima onima koji su dali svoj doprinos nastanku prva tri izdanja ove knjige 1994, 1998 i 2006. godine i pomogli mi da se postave temelji na kojima je sagrađena, a to su Lesli Meredith, dr Mona Liza Šulc i dr Džoel Hargov, kao i medicinske sestre Marsela Pik, Eni Rafter i Elen Fen, s kojima sam osnovala kliniku *Žene ženama*. Zahvaljujem i dr Betani Hejz, Suzan Dauti i dr Hektoru Teraci, načelniku odeljena ginekologije i akušerstva u *Medicinskom centru države Mejn*. Zahvaljujem i članovima mog nekadašnjem tima u izdavačkoj kući *Bantam*, s kojima sam više od 15 godina imala nezaboravnu i uspešnu saradnju: Irvinu Aplbaumu, bivšem predsedniku *Bantam buks*, koji je od početka verovao u mene, Toniju Burbenku, uredniku koji je posedovao sposobnost da pomogne svakom piscu da stvori bolju knjigu, kao i Barb Burg, nekadašnjoj direktorki marketinga u *Bantamu*. Svi mi nedostajete.

Što se tiče ovog četvrtog izdanja knjige, zahvaljujem Bet Rašbaum i Terezi Zoro na tome što su obezbedile kontinuitet i „plemensko sećanje“ sa *Bantamom*. Veliko hvala i Niti Taublib na velikoj podršci od samog početka.

Veliku zahvalnost dugujem i Nedu Levitu, mom književnom agentu, s kojim nastavljam da delim bogatu zajedničku prošlost i duhovnu bliskost.

Zahvaljujem i Kejti Kunc, koja je izuzetno vešta u brzom pisanju i čiji su urođeni osećaj za ovaj materijal i istraživačke i organizacione sposobnosti učinili da mi bude pravo zadovoljstvo da napišem još jedno obimno delo.

Zahvaljujem Skotu Lejtonu na njegovim izuzetnim medicinskim ilustracijama i na radosti zajedničkog stvaranja.

Redžini Tomashauer zahvaljujem na tome što je imala hrabrosti da živi novu priču za žene i svima nam pokaže bolji način stvaranja odnosa, kako s muškarcima, tako i između nas žena.

Zahvaljujem Džoan i Tomasu Hartfildu na tome što su osnovali *Institut za božansku ženskost i probuđenu muškost*, obezbeđujući time modele za zdravu i održivu ljubav.

Ini Mej Gaskin zahvaljujem na njenoj viziji porođaja kao ekstatičnog događaja koji menja život, a sem toga i na istraživačkom radu koji podržava tu viziju!

Zahvaljujem Čipu Greju i celoj porodici Grej i svom osoblju divne *Harazekit in*. Divno pripremljena i ukusna organska hrana koju služite u tako toploj i prijatnoj atmosferi održavala me je tokom pisanja tri knjige (a da ne spominjem i da mi je obezbedila savršeno mesto za isprobavanje novog materijala). Veliko vam hvala.

Osoblju *Royal river grilhaus* zahvaljujem na tome što su učinili moje poslovne ručkove toliko ukusnim i zabavnim.

Fern Čao i njenoj ćerci Morin Maneti zahvaljujem na tome što su svih ovih godina meni i mojoj porodici omogućavale da iskusimo darove tradicionalne kineske medicine i akupunktore.

Džuli Hofhajmer zahvaljujem na njenim isceliteljskim sposobnostima korišćenjem bodivorka.

Houp Metjus, mojoj instruktorki pilatesa, zahvaljujem na tome što mi je pomogla da transformišem svoje telo i um.

Šelbi, Džil, Emili i Vanesi iz „Salona Dž. Keli“ zahvaljujem na divnom stajlingu, a Agnes iz „Salona Džozefa Martina“ u Njujorku na najboljim frizurama na svetu.

Hvala Dini Spir, vibracionoj isceliteljki i dobroj prijateljici. Naš „lov na duhove“, isceljivanje pasa i druga neverovatna dešavanja, uz moje lično *usklađivanje s tobom*, predstavljali su ne samo blagoslov, već, što je još važnije, i izvor smeha!

Hvala dr Doris Koen i njenim vodičima i anđelima. Pomogla si mi da iscelim svoje slomljeno srce, steknem veru u budućnost i naučim da verujem svojoj intuiciji više nego ikada do tada. Ti si ogroman blagoslov u mom životu i, isto kao i Dina, izvor beskrajnog smeha i dobrog raspoloženja!

Zahvaljujem Lujzi Hej, Ridu Trejsiju, Margaret Nilson, Nensi Levin, Deni Ril, Doni Abej i svom osoblju izdavačke kuće *Hej haus*. Pokazali ste mi da rad, zadovoljstvo i prosperitet sasvim lepo mogu da idu jedno s drugim. Zahvaljujem svakog dana na našoj saradnji. Zahvaljujem i radiju *Hej haus* na divnoj podršci u tome da pošaljem svoju poruku preko svoje radio emisije *Cvetajte!*

## *Izjave zahvalnosti*

Niki Vetel, mojoj koproducentkinji sa PBS-a zahvaljujem na tome što mi je pomogla da prenesem poruku preko televizijskih talasa, pomažući time ostvarivanju dobrog cilja.

Hvala Džudi Harvi, urednici mog sajta i elektronske pošte, koja poseduje divan smisao za humor i zabavu.

Ejbi Šatak hvala na njenom poznavanju cveća i baštovanstva.

Majku Bruveru hvala na tome što se nasmešim svaki put kada zaustavim kola na prilazu svojoj kući i ugledam svoj travnjak.

Sju Ejbel hvala na tome što mi je pomogla da vatra u ognjištu ostane upaljena, zalihe drva uvek spremne, a moj mačak Badi srećan i zdrav.

Polin Kar, koja je moja „devojka za sve“, zahvaljujem na tome što radi sve što je potrebno uraditi, uključujući i to da doveze svoj kamion kad je neophodno.

Dženet Lamber hvala na njenom neverovatnom poznavanju knjigovodstva i poslovanja.

Dajen Grover, čije organizacione sposobnosti, intuitivni talenat, odanost, prijateljstvo i navijanje da uspem na profesionalnom planu i budem zdrava, srećna i uspešna predstavljaju božji dar u mom životu. Ti si direktorka za sve i radiš ono što bi bio posao najmanje četvoro ljudi, i to efikasno i s mnogo smeha. Hvala ti što si navijala da uspem kada su iz mene izbili buduća plesačica tanga i dvorska dama, kao i na tome što redovno sa mnom radiš meditacije božanske ljubavi i na tome što si bila dovoljno pametna da se udaš za svog šarmantnog muža Čarlija pre više od 30 godina.

Zahvaljujem svojim roditeljima na podršci koju su mi uvek pružali: mojoj neukrotivoj majci Edni i mom pokojnom ocu Vilburu, čiji rad sam nastavila na svoj način. Srce mi je ispunjeno zahvalnošću koju osećam prema mojoj sestri Peni, njenom suprugu Filu, mom bratu Džonu i njegovoj ženi En, kao i mom bratu Bilu i njegovoj ženi Lori. Svi vi stvarate neverovatno snažnu prvu čakru koja čini moj imunitet i osećaj pripadanja izuzetno čvrstim i bezbednim. Poštujem vas više nego ikada.

I najzad, zahvaljujem svojim dvema kćerima Eni i Kejti koje žive nasleđe ove knjige u svojim životima, deleći to sa svim svojim prijateljima vizionarima. Zahvaljujući vama dvema mogu da vidim kako baklja ženske mudrosti gori jako u godinama koje dolaze. Ispunjena sam zahvalnošću za vašu lepotu, izvrsno zdravlje, životni entuzijazam i vaš glasan i zarazan smeh (prilično sličan mom).

Dr Kristijana Nortrup





## *Medicina koja dovodi do ličnog osnaženja*

Jedna od osnovnih zastarelih ideja kojima se rukovodi naš sistem zdravstvene zaštite jeste shvatanje da žensko telo zahteva veliku medicinsku brigu i brojne analize da bi ostalo zdravo. Bez obzira na to što je ovo sasvim sigurno iskustvo bezbroj žena, ipak postoji jedan drugi način – i to mnogo bolji. U stvari, žensko telo je naš tvorac osmislio tako da bude izvor zadovoljstva, plodnosti, kretanja, snage i blagostanja.

Naše telo nas povezuje s mesecom, plimom i osekom i godišnjim dobima. Osmišljene smo tako da možemo da procvetamo. Čovečanstvo je danas stiglo do raskršća i tačke preokreta na kojoj širom planete počinju da propadaju sve stare i neodržive ideje i načini ponašanja. Današnja kriza sistema zdravstvene zaštite predstavlja samo jedan od primera ovog sloma – primer s kojim sam ja lično dobro upoznata. Ne treba se plašiti propasti starog zato što se time stvara prostor za nove, održivije i zdravije sisteme i ideje koji će biti stvoreni u svim aspektima ljudskog uskustva na zemlji, uključujući i to kako se nosimo s iskustvom življenja u ženskom telu.

Tokom prethodne tri decenije, moje iskustvo kao ginekologa i akušera, mlade majke i kasnije sredovečne žene dovelo me je do novog revolucionarnog pristupa ženskom zdravlju i blagostanju koji prepoznaje postojanje neraskidive veze između našeg tela, uma i duha. Bez obzira na to što osamdesetih i devedesetih godina kada sam prvi put u praksi ispitivala pristupe iznete u ovoj knjizi to nije bilo očigledno glavnoj struji medicinske zajednice, ipak nam je danas potpuno jasno da na stanje zdravlja žene u velikoj meri utiču kultura u kojoj ona živi i njen položaj u njoj, kao i njene svakodnevne misli, uverenja i ponašanja.

Moguće je živeti srećno u ženskom telu umesto da se samo čeka da se neka bolest pojavi. Sve se svodi na sledeće: bez obzira na našu ličnu situaciju, prošlost ili godine, svaka od nas poseduje svoje unutrašnje vođstvo s kojim može da se uskladi da bi stvorila dobro zdravlje – i to već sada. Rađamo se s tim unutrašnjim vođstvom koje se javlja u obliku emocija i želja koje nas vode ka stvarima (uključujući i misli) za koje osećamo da su dobre za nas i koje to i jesu i odvrćaju nas od onoga za šta osećamo da je loše za nas i što zaista jeste loše. To je baš toliko jednostavno. Stvorene smo takvim da težimo ljubavi, radosti, ispunjenju – i zdravlju. Mada smo i previše često kao deca bile odvrćane od svojih želja, naučila sam da mi možemo da verujemo tim osećanjima koja čine da ujutru poželimo da ustanemo iz kreveta. Naše želje su način na koji se isceljujuća životna sila ispoljava kroz nas i ispunjava naše telo.

Te želje su ono što čini život vrednim življenja. Od njih su sačinjene naše nade i snovi.

One u sebi, bez ikakve sumnje, drže ključ isceljenja i to ne samo našeg tela, već našeg celokupnog života.

Kao lekarka stalno sam iznova i iznova viđala kako se naš unutrašnji sistem vođstva ispoljava i u vidu telesnih simptoma i bolesti – i to pogotovu onda kada živimo život lišen zadovoljstva, radosti i nade. Naše bolesti su osmišljene tako da nas primoraju da zastanemo, nateraju nas da se odmorimo i usmere našu pažnju na stvari koje su zaista važne i koje daju našem životu smisao i radost – a to su životni aspekti koje često ostavljamo po strani da sačekaju ono svima nam dobro poznato „jednog dana“.

Uvidi do kojih sam dolazila tokom decenija lekarske prakse, kao i na osnovu svojih zdravstvenih problema dovodili su u pitanje sve što sam naučila na medicinskom fakultetu i tokom stažiranja u bolnici u vezi sa ženskim zdravljem. Tokom godina mi je postajalo jasno da su predmenstrualni sindrom (PMS), bolovi u karlici, fibroidni tumori, hronični vaginitis, problemi s dojčkama i menstrualni grčevi povezani sa životom svake žene pojedinačno i njenim uverenjima u vezi sa samom sobom i onim za šta ona misli da je moguće u njenom životu. Svi ovi faktori su povezani sa veoma realnim biohemijskim promenama u našim ćelijama. Saznanja o načinu ishrane tih žena, kao i njihovoj situaciji na poslu i odnosima sa drugima često su mi davala ključ za pronalaženje izvora njihovih problema – i što je još važnije, koje je korake potrebno preduzeti da bi se ublažila njihova patnja. Vremenom sam naučila da poštujem misli, uverenja i obrasce ponašanja koji se nalaze u pozadini

## *Medicina koja dovodi do ličnog osnaženja*

medicinskih stanja onako kako se niko njima ne bavi tokom studija medicine i lekarske obuke. Ti uvidi predstavljaju kariku koja nedostaje, a koja vodi ka optimalnom zdravlju na svim nivoima.

Kako sam sve više spoznavala ove obrasce zdravlja i bolesti, došla sam do zaključka da ako se ne posvetimo tome da pogledamo sve aspekte svog života i pristupimo svojoj moći da bismo ih promenili, isključivo poboljšavanje naših navika i načina ishrane nije dovoljno da bi došlo do trajnog izlečenja dugotrajnih zdravstvenih problema. Radila sam sa mnogo žena čije bolesti nisu mogle da se pripišu samo onome što jedu i one nisu mogle da budu izlečene isključivo korišćenjem lekova ili uz pomoć operacije. Poseban način ishrane ili pretrčanih pet kilometara dnevno neće dovesti do toga da se žena dobro oseća ako je na njeno zdravlje nepovoljno uticalo njeno podsvesno uverenje da nije dovoljno dobra, da je pogrešnog pola ili da je sudbina svake žene da pati u životu. Ako je doživela incest i nije dopustila sebi da iskusi emocije koje su često povezane s njim ili ako je bila neželjeno dete ili zlostavljana u detinjstvu, ne postoji nijedan lek koji će isceliti tu povredu i fizičke posledice do kojih često dolazi zbog toga.

Međutim, u velikoj meri degradacija ženskosti je mnogo suptilnija i sveobuhvatnija nego što je otvoreno zlostavljanje. Primeri za to su stvaranje osećaja neprijatnosti kod žena kada doje svoju bebu na javnom mestu, njihov strah da izgledaju i osećaju se senzualno zbog bojazni da će time privući neželjenu pažnju (a onda biti okrivljene za to) i potreba da kriju sve dokaze o svom menstrualnom ciklusu i njegovim posledicama. Ovo je razlog zašto je spisateljica i feministkinja Edrijen Rič napisala: „Ne poznajem nijednu ženu kojoj njeno telo ne predstavlja najveći problem.“ To što smo internalizovale svoje telo kao problem predstavlja srž ženskog zdravlja. Zbog toga je promena te naše percepcije, do koje dolazi kod svake žene ponaosob, srž procesa isceljenja. Ipak, uvođenje promena u način ishrane i pronalaženje alternative lekovima i operacijama za probleme čije se poreklo može pronaći u našim percepcijama predstavlja često veoma moćan, netoksičan prvi korak koji vodi ka poboljšanju zdravlja – korak koji nas otvara ka novim holističkim načinima tretiranja naših simptoma. Tajna uspešnog života je znanje da nikada nismo žrtva svog tela. Veoma je ohrabrujuće to što sve posedujemo sposobnost da se iscelimo od svega i da nastavimo da živimo životom ispunjenim radošću.

Ovo novo izdanje knjige *Žensko telo, ženska mudrost* osmišljeno je s ciljem da vam pomogne ne samo da ostanete zdrave, već i da živi-

te cvetajući mentalno, emocionalno i duhovno, kao i fizički. Želim da znate da je zadovoljstvo, a ne bol, vaše rođenjem stečeno pravo. Kada konačno načinimo vezu između naših misli i uverenja i fizičkog zdravlja i životnih okolnosti, otkrivamo da se nalazimo na vozačkom sedištu u svom životu i da možemo da načinimo duboke promene.

Ništa drugo ne izaziva veću radost niti dovodi do većeg ličnog osnaženja. U ovoj knjizi možete pronaći priče o ovakvim isceljenjima i buđenjima.

Jedna od mojih čitateljki je napisala: „*Žensko telo, ženska mudrost* je ljubavno pismo ženama i njihovim telima.“ Ovo mi se jako dopada. I to je tačno. Dok budete čitali ovo novo izdanje, želim da znate da je ono osmišljeno tako da vam pomogne da se zaljubite u svoje telo i da se probudite i spoznate božanske procese koji se odvijaju u njemu. Želim da vam ova knjiga pomogne da postanete fizičko otelotvorenje svoje duše i da time otkrijete ženu kakva je uvek i trebalo da budete. Želim da vam pomogne da otkrijete najbolja moguća rešenja za situaciju u kojoj se nalazite. Ipak, iznad svega želim da vas ispuni hrabrošću koja je neophodna da biste načinili radikalne promene koje podržavaju život u svom umu i telu i da vam one omoguće da procvetate na svim nivoima. Upamtite da je najvažnija i najradikalnija od svih promena ta da naučite kako da volite i prihvatate svoje dragoceno telo upravo sada. Uostalom, ono je hram u kojem prebiva vaša duša. To je put koji vodi ne samo ka vašem ličnom isceljenju, već i ka isceljenju cele planete i čovečanstva.

# Indeks

- A**  
adenomioza 175–176  
amenoreja 237–238  
androgeni 211–212, 530  
antibiotici 145, 274, 288–289, 310–312, 323–324, 326, 345, 465, 671, 678, 688  
antioksidanti 285, 296, 298–299, 319, 323, 347, 359–360, 547, 550, 672, 675, 693  
ASCUS Papa nalaz 295  
dijagnoza Papa testom 292–294  
atrofični vaginitis 533  
autoimune bolesti 62, 105, 195, 322, 432, 621, 688
- B**  
bazalna temperatura 397, 404–405
- C**  
carski rez 456, 460  
epiduralna anestezija 459–460, 464–465  
hipnoza i carski rez 440, 447  
posmatranje fetusa na monitoru 461–463  
cervicitis 290  
cervikalna displazija 47, 273, 279, 291–305  
cervikalna intraepitelna neoplazija (CIN) 276  
dijagnoza Papa testom 292–296  
lečenje 298–305  
pušenje 298  
simptomi 292  
skvamozna intraepitelna lezija (SIL) 291, 295, 296  
uobičajena pitanja 298  
cervikalna erozija 341
- Č**  
čakre 96–119  
čakre i fizičko telo 103–105  
čakre kod žene 101  
donja ženska središta 99–102, 111–113  
isceljenje povreda u donjim čakrama 116–117  
područja druge čakre 108–110
- D**  
dismenoreja (menstruacioni grčevi) 142–149  
eikosanoidi 144–146  
ishrana 143–144  
lečenje ishranom 144–146  
prostaglandin F<sub>2</sub> alfa 143, 144, 146, 152  
prostaglandin sere E 144  
disbioza creva 688–689  
disfunkcionalno krvarenje materice (DKM) 167–174  
alternativni program lečenja 169–170  
dijagnoza 167–168  
dojke 333–381  
anatomija dojke 336–338  
biopsija dojke 350–351  
bolovi u dojkama 340–341  
ciste u dojkama 340–342  
dobročudne tegobe u dojkama 340–342  
fibrocistična bolest 341–342  
estetska (kozmetička) operacija 370–379  
samopregledanje dojki 338–340

## ŽENSKO TELO, ŽENSKA MUDROST

- dula 454, 467, 469
- E**
- eikosanoidi 144–146
- elektrokauterizacija 284
- endometrioza 190–201  
 dijagnoza 191–192  
 lečenje 195–199  
 nervno-endokrini i  
 imunostem 195  
 retrogradne  
 menstruacije 193  
 simptomi 191  
 uobičajena pitanja  
 192–194
- energija  
 hrane 700–702  
 jajnika 187–188, 231,  
 540  
 materice 187–188  
 Zemlje 95–96
- estradiolni vaginalni  
 prsten 534
- estriol 527–528, 533–534
- estrogen 530–532
- estrogenske kreme 533, 534
- G**
- ginekološki pregled 269,  
 623–626
- GnRH analozi 214–215
- H**
- herpes 38, 41, 43, 273,  
 286–290  
 dijagnoza 287  
 ishrana i biljne  
 terapije 289–290  
 primarno izbijanje  
 286, 289  
 sekundarno izbijanje  
 286  
 simptomi 286–287  
 uobičajena pitanja  
 287–288  
 virus herpesa 286–287
- HGSIL Papa nalaz 296
- histerektomija 173–174,  
 210–211  
 menopauza 212–213  
 problemi s  
 mokrenjem 213  
 seksualne reakcije  
 211–212  
 srčane bolesti 213
- HIV 316–317  
 imunološka funkcija  
 316  
 verovatnoća zaraze  
 315–317
- hormoni – osnovni  
 527–530
- hormoni stresa 272
- hormonska supstitucija  
 522–527
- hormonski preparati 149,  
 329, 394, 506, 524,  
 527–529, 532–533, 541
- hroničan bol vulve i  
 vagine 318–322
- hronična bilateralna  
 mikromastija 334
- hronični umor 50, 62
- hronični vaginitis 24, 41,  
 62, 68, 275
- humani papiloma virus  
 (HPV) 279–286  
 dijagnoza 281  
 DNK HPV-a 279–280  
 lečenje 283–285  
 simptomi 280–281  
 uobičajena pitanja  
 281–283  
 venerične bradavice  
 279–280
- I**
- inkontinencija mokraćne  
 327–331
- iseliteljski koeficijent 617
- isceljenje 559–614  
 isceljenje isticanja
- energije 93–95  
 isceljivanje  
 emocionalnog bola  
 47–52  
 isceljivanje mioma  
 219–225  
 trauma od pobačaja  
 387–391
- ishrana kod  
 menstruacionih  
 grčeva  
 magnezijum 144, 146  
 meso i jaja 145  
 mlečni proizvodi 144,  
 145  
 multivitaminiski  
 dodatak 146  
 omega-3 masne  
 kiseline 145  
 rafinirani ugljeni  
 hidrati 143, 144, 145  
 transmasne kiseline  
 146  
 vitamini E i B6 144,  
 146
- ispiranje vagine 312
- J**
- jajnici 227–254  
 anatomija 229–233  
 ciste na jajnicima  
 233–236  
 dobroćudne izrasline  
 232  
 jajnici i druga čakra  
 232, 244, 247, 249  
 ovulacija 229, 234–235,  
 237–239  
 policistični jajnici  
 236–246  
 rak jajnika 247–254  
 seksualna energija 231
- K**
- Kegelove vežbe 265, 320,  
 328–330  
 klimakterijum 503

## Indeks

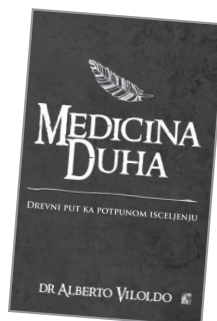
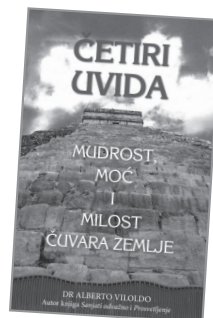
- kolposkopija 281, 296–297, 302
- kontracepcija 391–401
- oralna 395–396
  - poređenje
  - kontracepcijskih sredstava 398–401
  - spirala 395
  - svesnost o plodnosti 393–395
  - zasnovana na progestinu 396
  - kontracepcijske pilule 392, 394, 396
- kortizol 514–517
- L**
- Lamazove vežbe 474, 477, 480–481, 489
- laser 283–284
- LEEP 284, 290, 296–298
- LGSIL Papa nalaz 296, 299
- lekovito bilje 47, 147, 170, 198, 365, 509, 517, 521, 543, 630, 636, 637, 674, 680, 684, 685
- M**
- mamografija 351–356
- materica 183–225
- materica i treća čakra 102
- menopauza 503–554
- menoragija 174–182
- adenomioza 175–176
  - anemija 174
  - lečenje 175–181
  - menstrualna istorija 177–182
- menstrualni ciklus 123–182
- adrenalin 143, 147
  - ciklična priroda 126–127
  - energetsko lečenje 147
  - estrogen 127, 132, 153–154, 158–160, 165, 167–169
  - folikularno i lutealno razdoblje 127–132
  - interakcija između mozga i karlice 137
  - isceljivanje tokom celog ciklusa 132–134
  - kontracepcijske pilule 138–141
  - kulturološko nasleđe 134–136
  - lekovito bilje 147
  - lunarna mapa 131
  - Mesečeve mene 128, 133, 154, 181
  - molimina 165
  - mudrost
  - menstruacionog ciklusa 124–126
  - neredovne menstruacije 164–165
  - neuropeptidi 127
  - ovulacija 126–132
  - PMS 149–164
  - prostaglandin F<sub>2</sub> alfa 143, 144, 146, 152
- menstrualni grčevi
- eikosanoidi 144–146
  - lečenje ishranom 144–146
  - prostaglandin sere E 144
- metabolizam 665–669
- migrena 78–80
- mlečni proizvodi 145, 249, 310, 345, 677, 679, 680, 684, 689
- N**
- nadbubrežne žlezde
- obnavljanje
  - nadbubrežnih žlezdi 515–518
- neploidnost 411–438
- najčešći faktori 411–422
- O**
- obrezivanje 492–494
- osteoporoza 534–538
- P**
- Papa test 280–281, 292–308
- perimenopauza 512, 518, 520–521
- plodnost 383–440
- PMS 149–165
- dijagnoza 150
  - ishrana za PMS 153–154
  - lečenje 156
  - nastanak PMS-a 152
  - podvezivanje jajnika 152
  - PMS i međusobna zavisnost 162–163
  - prostaglandin F<sub>2</sub> alfa 143, 144, 146, 152
  - sezonski poremećaj 154–155
  - simptomi PMS-a 151–152
  - ublažavanje PMS-a 156–162
- pobačaj 384–391
- polistični jajnici 236–246
- androgeni 236, 237, 239
  - genetski uzrok 236
  - insulin 236, 239
  - lečenje 236–239
  - porodaj 441–485
  - karlični 443–445
  - na leđima 465–466
  - rizični faktori 468–471
- preveliko nagomilavanje sluzokože u materici 165–167
- lečenje 166–167
  - medicinska kiretaža 167
- progesteron 214, 517–518

## ŽENSKO TELO, ŽENSKA MUDROST

- prirodni progesteron 158, 169, 524, 528–530, 532, 537  
 sintetički i prirodni progesteron 159, 168, 214  
 sintetički progestin 159, 168, 214
- R**
- rak dojke 75, 357–370  
   hormon rasta za goveda (BGH) 145, 358  
   lečenje 364–366  
   u porodici 361–364  
   uticaj ishrane i hormona 358–361  
 rak grlića materice 305–308  
   mikroinvazivni rak grlića materice 305–306  
 rak jajnika 247–255  
   Ca 125 251  
   dijagnoza 250–251  
   histerektomija 247, 250, 252  
   ishrana 254  
   lečenje 253  
   mogući uzroci 249–250  
   profilaktičko uklanjanje jajnika 247, 251–252  
   rak jajnika u porodici 251–252
- S**
- seksualna aktivnost 325, 538–539  
 seksualna energija 231, 264, 266
- i taoistička praksa 264–265  
   ili eros 266  
 seksualna revolucija 275, 281  
 seksualna sloboda 263, 385  
 seksualne reakcije 211–212, 256–257  
 seksualni organi 257  
 seksualnost 255–270  
   i priroda 256–258  
   i unutrašnje vodstvo 263  
   u menopauzi 257  
   sida 315, 316, 317  
   sindrom policističnih jajnika 236–246  
   gojaznost 236  
   konvencionalno lečenje 238–239  
   lečenje DKM-a ishranom 236, 239  
 spontani pobačaj 431–433  
 suvoća vagine 266, 325, 330, 349, 403–404, 489, 520, 533
- T**
- tegovi za vaginu 265, 329  
 trudnoća 441–485  
   ektopična (vanmaterična) trudnoća 235  
   neplanirana trudnoća 409, 444
- U**
- upala vagine 308–315  
   dijagnoza 311  
   ishrana 310
- lečenje 311, 312, 314–315  
 simptomi i uzroci 309
- V**
- vagina  
   *labia maiora* 272, 277  
   *labia minora* 272, 277  
   *vagina dentata* 272  
 vaginalna atrofija 295, 512  
 vaginalna sluzokoža 271, 316, 404, 533–534  
 vaginalni porođaj 462–463, 468  
 veštačka menopauza 521
- vulva 277–279, 310  
   anatomija 277–279  
   apokrine žlezde 277  
   svrab ili bolovi vulve 274  
   unutrašnja mudrost 74, 81, 130, 267, 320, 577, 615  
   vlažnost vulve 310  
 vulvarni vestibulitis 318–322  
   ishrana 319  
   lečenje 320–322  
   psihološki aspekti 319–320
- Ž**
- ženska inteligencija 53–74  
 ženski energetska sistem 91–119  
 ženski hormonski sistem 527–530



## POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta [www.leo.rs](http://www.leo.rs) ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO  
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

## POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

## Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

## DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:  
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomerc](https://www.twitter.com/LeoKomerc)



Google play



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu [www.leo.rs](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613.99  
616-055.2

НОРТРУП, Кристијана, 1949-

Žensko telo, ženska mudrost : put ka isceljenju i stvaranju emocionalnog i fizičkog zdravlja / Kristijana Nortrup ; [prevod Milica Simić]. - Beograd : Leo commerce, 2017 (Novi Sad : Sajnos). - 742 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje)

Prevod dela: Women's Bodies, Women's Wisdom / Christiane Northrup. - Tiraž 1.000. - O autorki: str. 737. - Registar.

ISBN 978-86-7950-424-1

a) Жене - Здравље  
COBISS.SR-ID 228449292