

NUOVA EDIZIONE
AGGIORNATA

Sherrill Sellman

La
VERITÀ
sugli
ORMONI



Tutto quello che le donne
dovrebbero sapere,
dalla prima mestruazione
alla menopausa

ESTRATTO
GRATUITO

30
ANNI



CAPITOLO 1

CHIARIRE LA QUESTIONE



Gli ormoni sintetici, sotto forma di estrogeni e progestinici, hanno un'enorme importanza al giorno d'oggi. Per alcuni rappresentano il vello d'oro che entusiasma molti medici, aziende farmaceutiche e scrittori alla ricerca delle loro proprietà miracolose. Per altri, estrogeni e progestinici sono ormoni piuttosto pericolosi che presentano diversi rischi, ignoti o taciuti. Tante donne si sentono smarrite in questo abisso oscuro tra verità e finzione. Fin troppo spesso non sanno assolutamente se fidarsi del proprio istinto o della scienza medica. In ballo ci sono niente meno che la loro salute fisica, emotiva, mentale e il loro benessere a lungo termine.

Questa vicenda ricorda un thriller moderno. È una storia fatta di inganni, tradimenti, secondi fini, propaganda e disinformazione. Come semplice intreccio, potrebbe essere addirittura avvincente, ma come dramma della vita reale ha effetti devastanti sulle esistenze di decine di milioni di donne in tutto il mondo.

Gli ormoni sono sostanze molto potenti. Provare a interferire con i messaggeri dei processi vitali messi a punto dalla natura significa essere a caccia di guai. Questo vale soprattutto per le donne. La psiche femminile è intimamente collegata al flusso mensile di ormoni. Gli ormoni guidano e determinano non soltanto i processi fisiologici, ma influenzano anche la condizione emotiva e psicologica della donna.

Oltre a provocare una miriade di problemi di salute e malattie, uno squilibrio ormonale può minare l'autostima, la creatività, la lucidità mentale e un sano desiderio sessuale.

Probabilmente, nel quadro generale della storia sugli ormoni rientra il fatto che l'introduzione degli ormoni sintetici, spacciata come legittima esigenza delle donne, è in sostanza un esperimento sotto le mentite spoglie della pratica clinica standard. La scienza medica ha pertanto esteso il proprio controllo sulla vita delle donne. L'esistenza femminile sembra permeata da un senso di impotenza e sconforto.

Germaine Greer, femminista e autrice di *La seconda metà della vita: come cambiano le donne negli anni della maturità*, riassume le ingerenze da parte delle autorità mediche sulla salute ormonale femminile, e afferma: «La menopausa è il sogno del medico mediocre. Occuparsene non richiede abilità chirurgiche o diagnostiche. Non si tratta di una condizione che mette in pericolo la vita della paziente, quindi la sua morte è sempre colpa di qualcun altro. Non c'è possibilità di azioni legali per negligenza. Le pazienti devono ritornare più volte per test e check-up e questo porta ulteriori guadagni alla categoria medica sia da fondi pubblici che privati»¹.

*In parole semplici,
interferire con gli ormoni di una donna
equivale a interferire con il suo potere.*

IL DECLINO DELLA SALUTE E DEL POTERE DELLE DONNE

Per più di trecento anni, a partire dal XIII secolo e fino al XVI inoltrato, l'Inquisizione impose un regime di terrore su gran parte delle popolazioni che abitavano l'Europa e la Scandinavia. Le forze politiche, economiche e religiose del tempo si

unirono per consolidare il proprio potere eliminando coloro che venivano percepiti come ostacoli ai loro obiettivi finali.

Gli sfortunati bersagli del loro operato erano i detentori delle arti curative e dell'antica saggezza spirituale e culturale. Gli storici sono in disaccordo in merito al numero preciso delle vittime di quel periodo infernale. Che fossero svariate centinaia di migliaia o addirittura 9 milioni, ciò che è indubbio è che la stragrande maggioranza fosse costituita da donne. Di fatto, quella dell'Inquisizione è ormai ritenuta un'epoca caratterizzata da genocidi perpetrati ai danni delle donne che le ha spogliate definitivamente del potere, dell'autostima, del benessere, delle arti curative, del rilievo e dell'importanza di cui godevano nelle proprie comunità.

L'Inquisizione ha fatto sì che i padri della Chiesa diventassero le autorità spirituali indiscusse ed è anche riuscita a circoscrivere saldamente la conoscenza medica al regno maschile, dal momento che ha decretato che soltanto i dottori qualificati avrebbero potuto praticare le arti curative. Inutile specificare che le scuole di medicina erano precluse alle donne (così come, del resto, qualsiasi altra forma d'istruzione ufficiale).

Che sollievo sapere che un'epoca tanto violenta e misogina si sia conclusa molto tempo fa! Perché si è conclusa, non è vero? Sfortunatamente, sembra che alcune tradizioni persistano tuttora. Le donne di oggi sono ancora vittime di grandi interessi politici ed economici, con gravi conseguenze per la loro salute, l'indipendenza economica e il potere personale. Può darsi che l'Inquisizione non si sia affatto conclusa, ma abbia semplicemente assunto un aspetto più discreto e subdolo.

Nel libro *The Menopause Industry*, Sandra Coney ha avanzato un'osservazione senz'altro arguta, in cui afferma: «La donna di mezza età è ignara dell'ideologia profondamente sessista alla base delle alternative che le si para-

no davanti. Potrebbe ingenuamente pensare che queste le vengano proposte solo per il suo bene. Non è consapevole del fatto che altri traggano vantaggio o possano servirsi delle sue decisioni. Inoltre, non si rende conto che queste stesse alternative potrebbero non essere state esaminate a fondo, che la letteratura scientifica potrebbe essere piuttosto discordante in merito e che i pareri dei medici non sono unanimi. Quello che le viene detto, per poco o molto che sia, è mediato dal suo dottore. Il risultato finale è una donna che non è nella posizione migliore per decidere per sé».

L'ascendente esercitato sulle donne dagli interessi della medicina e dell'industria farmaceutica è incredibile. E non c'è da stupirsi: il punto è che le donne comportano un enorme giro d'affari. Questo mercato redditizio coinvolge tutte le fasce d'età, dalle adolescenti alle donne in post-menopausa. Ormoni sintetici, interventi chirurgici, farmaci, esami clinici, test diagnostici e visite mediche continue (per non parlare delle complicanze dovute a tutti questi fattori) fanno della ginecologia una specializzazione estremamente remunerativa. Al momento 400 milioni di persone in tutto il mondo fanno uso di contraccettivi e 34,5 milioni di donne americane utilizzano un qualche metodo di controllo delle nascite.

Le isterectomie rappresentano un'altra grande fonte d'introiti. La pillola anticoncezionale ha contribuito in maniera significativa all'insorgere di disturbi che in seguito hanno reso necessaria l'asportazione di utero e ovaie. Ventidue milioni di donne negli Stati Uniti si sono sottoposte a isterectomia, e il 73% si è fatto anche castrare (rimozione delle ovaie) nel corso della stessa operazione. Le statistiche ufficiali indicano che ogni anno 620.000 donne subiscono interventi di asportazione dell'utero. Tuttavia, questa cifra non tiene conto delle operazioni eseguite su pazienti ambulatoriali. Il dato sconvolgente è che al giorno d'oggi una donna su due negli USA si sottopone a isterectomia entro i 60 anni. Ancor

più sconvolgente è che i tre quarti degli interventi vengono eseguiti su donne di età inferiore ai 49 anni.

La rimozione dell'utero e delle ovaie proietta immediatamente la donna nella cosiddetta "menopausa chirurgica", che richiede l'utilizzo di ormoni. Tra l'altro, l'ovariectomia (rimozione delle ovaie), scientificamente definita "castrazione", necessita di ancora più ormoni.

Ogni giorno, circa 6000 donne entrano in menopausa. Il costo complessivo delle procedure chimiche e chirurgiche è astronomico: parliamo di miliardi e miliardi di dollari. I ginecologi, gli ospedali e le case farmaceutiche fatturano più di 17 miliardi di dollari all'anno grazie a isterectomie e castrazioni. Di conseguenza, non c'è da meravigliarsi che l'industria medica consideri le donne come una risorsa illimitata da depredare. Quando ci sono di mezzo gli utili, gli studi imparziali e controllati, quelli clinici a lungo termine, nonché le alternative naturali vengono tutti sacrificati in nome della fame insaziabile di profitti.

Non è certo un caso che i ginecologi siano tra gli specialisti più remunerati e che nel corso della loro vita le donne siano incoraggiate a essere continuamente medicalizzate. Le funzioni naturali femminili, dalle mestruazioni passando per il parto e fino alla menopausa, vengono prese in carico da interventi medici e farmaceutici. Subissate da una sequela di false dichiarazioni, campagne pubblicitarie ad alto impatto emotivo e, in certi casi, bugie belle e buone, non c'è da stupirsi che così tante donne siano piuttosto confuse sulle questioni che riguardano la salute del proprio corpo.

LA STORIA DELLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

Forse non esiste argomento più controverso della tanto pubblicizzata introduzione della terapia ormonale sostitutiva

(TOS) per le donne in menopausa. La TOS ha ricevuto un'attenzione incredibile nella nostra cultura, poiché riguarda il raggiungimento della menopausa da parte della generazione del baby boom*. Viene promossa come la migliore strategia di emancipazione femminile dopo la scoperta dei contraccettivi orali (nonostante le statistiche oggi dimostrino che l'ampio uso della pillola anticoncezionale abbia determinato vari tipi di rischi per la salute, quali tumori al seno, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari su una scala prima sconosciuta in medicina)².

Le indagini sulla TOS risalgono addirittura agli anni Trenta, con le ricerche del dottor Serge Voronoff che prevedevano l'innesto dei testicoli di giovani scimmie in scroti maschili dalla funzionalità ridotta. I frutti delle sue ricerche hanno condotto al trapianto di ovaie di scimmia nelle donne, con conseguenze alquanto funeste. Dopo svariati decessi (sia degli esemplari animali che umani), gli studi sono stati reindirizzati verso l'uso di estrogeni sintetici. Con lo scoppio della seconda guerra mondiale è stato tutto accantonato.

Il tema della menopausa ha suscitato un certo interesse nella professione medica solo a partire dagli anni Sessanta. Nel 1966 un ginecologo di New York, il dottor Robert Wilson, scrisse un bestseller dal titolo *Donna per sempre* [titolo originale: *Feminine Forever*, trad. it. di Maria Benedetta De Castiglione, Rizzoli, Milano 1967; *N.d.T.*] in cui tesseva le

* Un "baby boomer" è una persona nata tra il 1945 e il 1964 in Nordamerica, che ha contribuito a quello che fu un sensibile aumento demografico avvenuto negli Stati Uniti in quegli anni, conosciuto, per questo, come "baby boom". Superata da poco la seconda guerra mondiale, la generazione del baby boom contribuì notevolmente all'aumento di domanda per beni di consumo, stimolando la crescita economica registrata in quel periodo (fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Baby_boomer) [*N.d.T.*].

lodi della terapia sostitutiva a base di estrogeni per salvare le donne dalla «tragedia della menopausa, che spesso distrugge il loro carattere e la loro salute». Facendo leva sulle maggiori paure femminili, il suo libro vendette oltre 100.000 copie nel primo anno di pubblicazione. Wilson sosteneva con forza che la menopausa fosse una forma di “decadimento vivente”. A suo parere, la terapia estrogenica sostitutiva era una specie di tanto agognata pillola della giovinezza, che avrebbe salvato le povere donne in declino dagli orrori della vecchiaia. Il ginecologo contribuì a diffondere la convinzione errata che vedeva la menopausa come una malattia da carenza ormonale.

Ecco di seguito alcune delle leggende sulla menopausa che il libro ha aiutato a inculcare sia nella popolazione in generale che nella comunità scientifica.

- Le ovaie si seccano e muoiono in seguito alla menopausa.
- La donna diventa l'equivalente di un eunuco.
- Ho conosciuto casi in cui il dolore fisico e mentale derivante dalla menopausa era talmente insostenibile che la paziente si è suicidata.
- Ho visto donne non trattate che si sono ridotte a caricature di se stesse.
- Benché la sofferenza dovuta alla menopausa possa essere spaventosa, ciò che mi ha impressionato di più è la distruzione della personalità.
- Essere “desessualizzata” è per lei una catastrofe inimmaginabile.
- La donna non è in grado di cogliere razionalmente la propria situazione.
- La trasformazione, nell'arco di qualche anno, di una donna un tempo piacevole ed energica in un'ottusa caricatura di se stessa dalla lingua tagliente è uno degli spettacoli umani più penosi.

- In un dedalo di nostalgie e illusioni, talvolta le donne perdono il contatto con la realtà e di conseguenza sviluppano nevrosi da menopausa.

Le riviste femminili colsero al volo le idee di Wilson e promossero in maniera estensiva i suoi concetti. Questo fece un immenso piacere al ginecologo, che aveva già istituito la Wilson Foundation con il solo scopo di incoraggiare l'uso degli estrogeni. L'industria farmaceutica mise generosamente a disposizione della sua fondazione più di 1.300.000 dollari. Ogni anno, Wilson riceveva contributi economici da società quali Searle, Wyeth-Ayerst Laboratories e Upjohn, che commercializzavano prodotti a base di ormoni che Wilson dichiarava efficaci per il trattamento e la prevenzione della menopausa³.

Le case farmaceutiche cavalcarono l'onda con promozioni e campagne pubblicitarie aggressive. Il messaggio di Wilson toccava un tasto sensibile: le donne di mezza età hanno bisogno di ormoni per essere salvate dagli orrori ineluttabili e dalla decadenza dovuti a questa terribile malattia da carenza ormonale detta menopausa.

Wilson aprì la strada all'utilizzo di "estrogeni non contrastati", ovvero estrogeni sintetici prescritti in monoterapia. Tuttavia, non era stata svolta alcuna indagine formale sulla sicurezza della terapia estrogenica o dei suoi effetti a lungo termine. Gli estrogeni non contrastati passarono di moda quando fu evidente che riducevano l'aspettativa di vita di chi ne faceva uso. Nel 1975, la rivista «The New England Journal of Medicine» analizzò l'incidenza di tumori endometriali nelle consumatrici di estrogeni, concludendo che il rischio era 7 volte e mezzo superiore per queste ultime. Le donne che avevano assunto estrogeni per un periodo di oltre 7 anni avevano 14 volte più probabilità di sviluppare un tumore⁴. In seguito, le teorie di Wilson furono abbandonate

e l'FDA* dissuase le aziende farmaceutiche dal rivolgersi a colui che fu definito un "ricercatore inattendibile".

Mentre la popolarità della terapia con estrogeni non contrastati scemava, si cercarono nuovi tipi di approccio. L'attenzione si spostò dalle false pretese di conservare bellezza e giovinezza femminile all'idea di alleviare i sintomi della menopausa. L'industria farmaceutica riabilitò la terapia estrogenica sostitutiva trasformandola nella nuova e "sicura" terapia ormonale sostitutiva, una combinazione di progesterone sintetico (progestinici) ed estrogeni. La TOS dovrebbe in teoria proteggere le donne in menopausa non solo dalle malattie cardiovascolari, ma anche dalla piaga dell'osteoporosi. Inoltre, l'ultima scoperta controversa riguarda il ruolo degli estrogeni nella prevenzione dell'Alzheimer.

UN'ALTRA PROSPETTIVA

Mentre i cosiddetti "esperti" di salute femminile rassicurano le donne sul fatto che gli effetti collaterali degli estrogeni sarebbero estremamente limitati e trascurabili, Lynette J. Dumble, ricercatrice senior presso l'Università di Melbourne in Australia, sostiene che «l'unico scopo della TOS sia creare un settore commerciale altamente redditizio per aziende farmaceutiche e medici. I presunti benefici della TOS sono tutti da dimostrare». L.J. Dumble ritiene che la terapia ormonale sostitutiva non solo esaspera i problemi di salute della donna, ma contribuisca anche ad accelera-

* L'FDA (acronimo di Food and Drug Administration) è l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici. Dipende dal dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, in inglese United States Department of Health and Human Services, abbreviato in HHS (fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Food_and_Drug_Administration) [N.d.T.].

re il processo d'invecchiamento e favorisca l'insorgenza di altri disturbi clinici, oppure acutizzi quelli pre-esistenti.

Tale prospettiva sembra trovare conferma nelle recenti scoperte del *Boston Nurses Questionnaire Study*, uno studio finanziato dal National Institute of Health* che ha seguito 121.700 donne nel corso di 18 anni. La ricerca ha rivelato conseguenze allarmanti dovute alla TOS. Ha evidenziato che le donne che fanno uso di estrogeni e progestinici combinati incrementano fino al 100% le probabilità di sviluppare un tumore al seno, in caso di assunzione degli ormoni per un periodo uguale o superiore a 10 anni. I ricercatori hanno appurato che l'assunzione di soli estrogeni in post-menopausa per un periodo di 10 anni aumenta del 30-40% il rischio di tumori al seno rispetto alle donne che, a parità di età, non sono mai ricorse alla terapia ormonale sostitutiva. Si è quindi dimostrato che la combinazione di estrogeni e progestinici è alquanto pericolosa in termini di cancro al seno.

Ma anche un'assunzione di soli 5 anni presenta alcuni rischi. Il pericolo aumenta infatti del 30-40% se la TOS viene protratta per un periodo uguale o superiore a 5 anni. Nelle donne di età compresa tra 60 e 64 anni, l'incidenza di tumore al seno aumenta fino al 70% dopo 5 anni di trattamento. Infine, lo studio ha concluso che le donne che seguono la TOS hanno il 45% di probabilità in più di morire

* I "National Institutes of Health" (Istituti Nazionali di Sanità, abbreviati in NIH) sono un'agenzia del dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti e sono divisi in due settori: quello *extramurale* è responsabile del finanziamento delle ricerche svolte all'esterno degli stessi Istituti; quello *intramurale* svolge invece direttamente ricerca, principalmente presso il campus più grande, posto a Bethesda, nel Maryland. I fondi sono dunque diretti a ricercatori degli stessi Istituti, ma anche a istituzioni esterne, come università, ospedali e altri istituti di ricerca statunitensi e stranieri (fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/National_Institutes_of_Health) [N.d.T.].

di cancro al seno rispetto a quelle che hanno scelto di non ricorrere alla terapia o di avvalersene per meno di 5 anni⁵. Il ricercatore principale dello studio, Graham Colditz, di Harvard, invita le donne a fare ricorso alla TOS soltanto per alleviare i sintomi della menopausa e comunque per un periodo non superiore a 2-3 anni.

Secondo Leslie Kenton, autrice di *Passage to Power*, «tutti quelli che contano vi diranno che la menopausa è una malattia da carenza ormonale e che avete bisogno di assumere più estrogeni, man mano che la mezza età si avvicina. Ecco quello che potrebbe stupirvi: non solo molti dei consigli che di solito si dispensano sulla menopausa sono sbagliati, ma alcuni possono rivelarsi addirittura dannosi».

Un'opinione analoga sulla menopausa è stata espressa da John Lee, medico in pensione nonché autore di *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*: «La menopausa in sé dovrebbe essere vista come un normale adattamento dell'organismo, che riflette un cambiamento benigno nella vita biologica di una donna che si allontana dall'età fertile ed entra in una nuova fase di potere e realizzazione personale. La concezione occidentale di menopausa come malattia regressiva caratterizzata da sintomi spiacevoli dovuti alla carenza di estrogeni è un errore privo di fondamento. Più precisamente, dovremmo considerare il problema che abbiamo con la menopausa come un'anomalia dovuta alla deviazione delle culture industrializzate da uno stile di vita sano». Nel numero di giugno 1996 della rivista «Townsend Letter for Doctors and Patients» si spiega che fattori quali l'alimentazione, l'esercizio fisico e lo stile di vita apportano gli stessi benefici attribuiti alla TOS, ma senza i rischi ad essa associati.

Diventa dunque sempre più chiaro che la storia sugli ormoni può essere vista da un'altra angolazione, una prospettiva che aiuta le donne di tutte le età a godere di una

salute migliore e a rivendicare più potere, responsabilità e dignità nelle loro vite.

NOTE

1. Greer, Germaine, *La seconda metà della vita: come cambiano le donne negli anni della maturità*, trad. it. di Rossella Bernascone e Tea Galasso, Mondadori, Milano 1992, p. 15.
2. *Ibidem*.
3. *Ibidem*.
4. Coney, Sandra, *The Menopause Industry*, Spinifex Press Pty Ltd., Melbourne 1991, pp. 164-165.
5. Colditz, Graham A., Manson JoAnn E. e Hankinson, S.E., *The Nurses' Health Study: 20-year contribution to the understanding of health among women*, in «J. Womens Health», vol. 6 (1), 1997, pp. 49-62, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9065374/>.

INDICE

| | |
|--------------------|---|
| PREFAZIONE | 5 |
| INTRODUZIONE | 7 |

PRIMA PARTE

LA STORIA MAI RACCONTATA SUGLI ORMONI

CAPITOLO 1

CHIARIRE LA QUESTIONE 14

Il declino della salute e del potere delle donne.....15

La storia della terapia ormonale sostitutiva.....18

Un'altra prospettiva22

CAPITOLO 2

UN BREVE TOUR GINECOLOGICO NEL CORPO

DELLA DONNA..... 26

CAPITOLO 3

IL MITO DEGLI ESTROGENI E DEI PROGESTINICI

SINTETICI 35

CAPITOLO 4

TRARRE UNA LEZIONE DALLA STORIA 40

Un inizio disonesto.....41

La verità viene a galla.....42

CAPITOLO 5

LA DOMINANZA ESTROGENICA..... 45

Squilibri ormonali sempre più accentuati.....47

Disturbi femminili in aumento.....48

| | |
|--|----|
| La perimenopausa | 51 |
| <i>Sintomi provocati o aggravati dalla dominanza estrogenica</i> | 54 |
| <i>Gli effetti della dominanza estrogenica</i> | 55 |

CAPITOLO 6

AGGIUNGERE ANCORA UN INGREDIENTE

AL COCKTAIL DI ORMONI

58

Possibili effetti collaterali del medrossiprogesterone acetato.. 59

Avvertenze

59

Controindicazioni

60

Precauzioni.....

60

Effetti indesiderati.....

61

Se assunto assieme a estrogeni, si è osservato.....

61

CAPITOLO 7

E GLI ORMONI SINTETICI CONTINUANO

AD AUMENTARE.....

64

CAPITOLO 8

DIPENDENZA DAGLI ORMONI

66

CAPITOLO 9

LA DOMINANZA ESTROGENICA NELL'AMBIENTE.....

69

Cambiamenti allarmanti

70

I risultati dell'Israeli breast cancer anomaly.....

72

Che cosa ci riserva il futuro

73

CAPITOLO 10

IL MITO DELLA CARENZA DI ESTROGENI

76

CAPITOLO 11

MA I MIEI ESAMI DEL SANGUE DICONO... ..

79

Il test della goccia di sangue

81

Che cosa si sa degli ormoni bioidentici?

81

CAPITOLO 12

UNA PILLOLA AMARA

DA MANDARE GIÙ..... 84

Effetti collaterali minori della pillola..... 91

Effetti collaterali importanti della pillola..... 92

CAPITOLO 13

IL PROGESTERONE NATURALE 94

La sindrome premestruale esiste sul serio 95

Un paladino del progesterone..... 96

Un tema ricorrente 98

Le funzioni del progesterone..... 100

CAPITOLO 14

ALCUNI BENEFICI DEL PROGESTERONE

NATURALE 101

Allergie 102

Artrite 102

Candidosi..... 103

Cefalea da emicrania 103

Cisti ovariche..... 103

Crampi e dolori muscolari (fibromialgia) 104

Deficit tiroideo..... 105

Desiderio sessuale (scarsa libido)..... 106

Endometriosi 106

Fibromi..... 108

Ipertensione..... 109

Malattie autoimmuni..... 110

Perdita di capelli e crescita anomala di peli facciali..... 110

Problemi cutanei..... 111

Sindrome premestruale 111

Sterilità, aborti precoci e depressione post-partum..... 114

Vaginiti, secchezza e assottigliamento vaginale 115

Vampate di calore..... 117

CAPITOLO 15

CONSIGLI PER L'USO DEL PROGESTERONE

| | |
|---|------------|
| NATURALE | 120 |
| <i>Come si applica?</i> | 121 |
| <i>Quando si usa?</i> | 121 |
| La terapia ormonale sostitutiva: come smettere..... | 122 |
| Isterectomie..... | 124 |
| Menopausa | 126 |
| Osteoporosi | 127 |
| Perimenopausa | 128 |
| Sindrome premestruale | 130 |

CAPITOLO 16

GLI ESTROGENI NATURALI: QUELLI BUONI 131

| | |
|--|-----|
| L'estriolo: l'estrogeno sottovalutato..... | 132 |
|--|-----|

CAPITOLO 17

LA RELAZIONE TRA SQUILIBRIO ORMONALE

| | |
|---|------------|
| E MALATTIA | 135 |
| L'osteoporosi..... | 135 |
| <i>Mito numero 1: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla carenza di calcio</i> | 136 |
| <i>Mito numero 2: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla carenza di estrogeni</i> | 136 |
| <i>Mito numero 3: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla menopausa</i> | 136 |
| Le malattie cardiovascolari..... | 141 |
| Gli ormoni e il cancro | 147 |
| Il tumore al seno | 147 |
| Attenzione al tamoxifene..... | 150 |
| Il carcinoma endometriale | 152 |
| Il tumore al collo dell'utero | 152 |
| Il tumore alle ovaie..... | 153 |
| I melanomi..... | 153 |
| Il morbo di Alzheimer..... | 154 |

| | |
|--|------------|
| CAPITOLO 18 | |
| GLI UOMINI E IL PROGESTERONE NATURALE | 159 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| CAPITOLO 19 | |
| UN APPROCCIO INTEGRATO | 163 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| CAPITOLO 20 | |
| LA SFIDA CHE CI ASPETTA..... | 164 |

SECONDA PARTE

VIAGGIO ALL'INFERNO E RITORNO: STORIE PERSONALI DI DONNE

| | |
|--|------------|
| CAPITOLO 21 | |
| UNA PROSPETTIVA PERSONALE | 168 |
| La storia di Kate | 169 |
| La storia di Franka..... | 173 |
| La storia di Terri..... | 177 |
| La storia di Linda | 181 |
| La storia di Sally..... | 184 |

TERZA PARTE

IL CAMMINO FEMMINILE CHE CONDUCE AL POTERE

| | |
|---|------------|
| CAPITOLO 22 | |
| SCRUTANDO NELLA SFERA DI CRISTALLO | 190 |

| | |
|---|------------|
| CAPITOLO 23 | |
| LA STORIA DIMENTICATA | 192 |
| L'oblio della femminilità | 193 |
| Il risveglio..... | 195 |
| La coscienza lunare | 197 |
| La verità sulla menopausa | 197 |
| <i>La creazione del sacro potere femminile.....</i> | <i>201</i> |

CAPITOLO 24

IL POTERE DELLE DONNE E LE SCELTE PER LA SALUTE .202

Una nuova interpretazione del principio Mente/Corpo ... 204

QUARTA PARTE

RITROVARE L'EQUILIBRIO

CAPITOLO 25

PERCORRERE LA VIA DI MEZZO 208

CAPITOLO 26

IL CIBO E LA MEDICINA 210

I bioflavonoidi..... 211

Il boro 211

I fitormoni 212

Gli acidi grassi essenziali 213

CAPITOLO 27

I CIBI DA EVITARE 214

Zucchero raffinato 214

Caffeina 214

Oli raffinati 215

Farine e cereali raffinati 215

Latticini 215

Due parole sulle vitamine 216

CAPITOLO 28

L'ACQUA È PREZIOSA 217

CAPITOLO 29

IL RESPIRO DELLA VITA 220

Il respiro terapeutico..... 221

CAPITOLO 30

L'ESERCIZIO FISICO: OGNI LASCIATA È PERSA 223

CAPITOLO 31
LA MEDITAZIONE: RIVOLGERSI ALL'INTERNO..... 226

CAPITOLO 32
AMA IL TUO CORPO..... 228

CAPITOLO 33
GUARIGIONE EMOTIVA E CRESCITA SPIRITUALE..... 230

CAPITOLO 34
TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA..... 232

QUINTA PARTE

COME DIVENTARE PIÙ GIOVANI E SANE SEPPUR INVECCHIANDO

CAPITOLO 35
DIVENTARE PIÙ GIOVANI E SANE 236

CAPITOLO 36
LA FISIOLOGIA DEGLI ORMONI 240
Digestione, malassorbimento e candida..... 241
Aumento dell'ipotiroidismo 243
Ghiandole surrenali..... 247

CAPITOLO 37
COME EQUILIBRARE L'UMORE IN MENOPAUSA..... 250
Lo squilibrio ormonale 251
Evita gli steroidi..... 252
Correggi il problema di fondo..... 253

CAPITOLO 38
SOLUZIONI NATURALI PER CURARE
I FIBROMI UTERINI 255
I fibromi e lo squilibrio ormonale 255

| | |
|---|-----|
| <i>Equilibra gli ormoni, scaccia il rischio di fibromi</i> | 256 |
| I fibromi e il fegato | 257 |
| I benefici degli impacchi di olio di ricino e i clisteri di caffè..... | 258 |
| <i>Ricetta per i clisteri di caffè</i> | 260 |
| La tiroide: il legame con i fibromi..... | 261 |
| Altre strategie utili | 261 |

CAPITOLO 39

ISTERECTOMIA: UN'AGGRESSIONE CHIRURGICA

| | |
|--|------------|
| AI DANNI DELLE DONNE | 263 |
| Che cos'è un'isterectomia?..... | 264 |
| Perché sottoporsi a isterectomia? | 265 |
| Effetti collaterali..... | 266 |
| Ciò che non viene detto alle donne | 267 |
| Riprendere il controllo del corpo | 268 |
| Dati sull'isterectomia..... | 270 |

CAPITOLO 40

OSTEOPOROSI: LE OSSA DELLA DISCORDIA

| | |
|--|------------|
| OSTEOPOROSI: LE OSSA DELLA DISCORDIA | 271 |
| Andiamo all'osso della questione | 272 |
| La truffa dei farmaci per la ricostruzione ossea | 276 |
| Costruire ossa sane..... | 277 |

CAPITOLO 41

L'ANTICO SEGRETO DELL'EQUILIBRIO ORMONALE.....

| | |
|---|------------|
| L'ANTICO SEGRETO DELL'EQUILIBRIO ORMONALE | 280 |
| La melagrana: un elisir per la donna..... | 281 |
| La melagrana, gli ormoni e la menopausa | 282 |
| La melagrana e la salute del seno | 285 |
| La melagrana per la salute vaginale..... | 286 |
| <i>Programma per la secchezza vaginale</i> | 287 |
| L'olio di semi di melograno per una pelle sana e luminosa..... | 288 |
| Ritorno al futuro con il frutto del melograno | 288 |

CAPITOLO 42

L'ANTIDOTO PER L'ESAURIMENTO E LA CONFUSIONE 290

| | |
|---|-----|
| La L-teanina viene in nostro aiuto..... | 291 |
| La sunteanina aiuta | 294 |

CAPITOLO 43

COME HO PERSO QUATTRO TAGLIE... E COME

| | |
|---|------------|
| PUOI FARLO ANCHE TU!..... | 296 |
| <i>Un problema a livello mondiale.....</i> | <i>296</i> |
| <i>Cosa sta realmente accadendo?.....</i> | <i>299</i> |
| <i>Conoscere l'ipotalamo.....</i> | <i>302</i> |
| Il grasso non è tutto uguale..... | 304 |
| L'hCG viene in nostro aiuto..... | 308 |
| <i>Ulteriori benefici per la salute</i> | <i>309</i> |
| <i>Risultati simili sull'hCG.....</i> | <i>310</i> |
| Un viaggio personale nel mondo dell'hCG..... | 312 |
| <i>L'hCG in Australia.....</i> | <i>315</i> |

CAPITOLO 44

FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA.....318

| | |
|--|------------|
| Il ritorno del super seme..... | 319 |
| Un mondo di nutrizione in un minuscolo seme | 320 |
| La chia e la salute femminile..... | 321 |
| Il potere terapeutico contro il diabete e la sindrome metabolica..... | 323 |
| Un mondo di nutrizione per tutti noi..... | 325 |
| <i>Muffin di banana, cocco e chia.....</i> | <i>326</i> |

CAPITOLO 45

L'ERA DELLA GENOMICA NUTRIZIONALE

| | |
|--|------------|
| PERSONALIZZATA | 327 |
| Entra nel mondo dei test di nutrigenomica..... | 330 |
| Cos'è la nutrigenomica?..... | 332 |
| L'analisi del profilo lipidico..... | 335 |
| Come funziona il test genetico? | 336 |

| | |
|--|-----|
| Quali sono i benefici? | 337 |
| Quali informazioni emergono dai rapporti? | 338 |
| <i>Analisi del profilo lipidico</i> | 338 |
| <i>Pressione sanguigna</i> | 338 |
| <i>Fase I e fase II della disintossicazione</i> | 339 |
| <i>Stress ossidativo</i> | 339 |
| <i>Metabolismo dell'omocisteina e riparazione del DNA</i> .. | 339 |
| <i>Infiammazione</i> | 339 |
| <i>Salute ossea</i> | 340 |
| <i>Intolleranza al lattosio</i> | 340 |
| <i>Rischio di diabete</i> | 340 |
| <i>Gestione del peso</i> | 340 |

CAPITOLO 46

IL GLUTATIONE: LA MOLECOLA MIRACOLOSA DELLA

LONGEVITÀ 343

| | |
|---|-----|
| Il signore degli antiossidanti che allunga la vita | 344 |
| Il sostegno indispensabile per l'immunità e la disintossicazione | 346 |
| Il ruolo del glutatione nella prevenzione del cancro | 347 |
| La molecola miracolosa..... | 348 |
| Aumentare i livelli di glutatione | 348 |

CAPITOLO 47

FARMACI A PORTATA DI RUBINETTO 352

| | |
|---|-----|
| Ti andrebbe una pillola contraccettiva assieme al caffè? | 354 |
| Gli antibiotici: il troppo stropia | 355 |
| Beviti il Prozac® e richiamami domattina | 356 |

CAPITOLO 48

INTERFERENZA ORMONALE, TUMORE AL SENO

E TELEFONI CELLULARI 359

| | |
|---|-----|
| Anatomia dell'inquinamento elettromagnetico 101 | 360 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Ormoni, telefoni cellulari e inquinamento elettromagnetico..... | 361 |
| Altre interferenze ormonali | 364 |
| Cortisolo, stress e cosa c'è nell'aria..... | 366 |
| Tre livelli di intervento..... | 366 |
| Dopo le EMR, ripuliamo l'elettricità sporca | 368 |
| Cinque modi per ridurre l'energia sporca..... | 369 |
| 1. Scegli lampadine più sicure | 369 |
| 2. Stai alla larga dal disgiuntore..... | 369 |
| 3. Stacca la spina degli apparecchi che non stai utilizzando..... | 369 |
| 4. Prediligi lo schermo a cristalli liquidi rispetto al plasma | 370 |
| 5. Fai testare la casa | 370 |

CAPITOLO 49

PROTOCOLLI PRATICI PER LA SALUTE FEMMINILE371

| | |
|--|-----|
| Perturbatori ormonali..... | 371 |
| Armonizzatori ormonali..... | 372 |
| Protocolli nutrizionali consigliati | 373 |
| <i>Prevenzione del tumore al seno</i> | 373 |
| <i>Infezioni da candida</i> | 374 |
| <i>Aiuto disintossicante</i> | 374 |
| <i>Endometriosi</i> | 374 |
| <i>Mastopatia fibrocistica</i> | 375 |
| <i>Fibromi</i> | 375 |
| <i>Prevenzione dei disturbi cardiaci</i> | 376 |
| <i>Osteoporosi</i> | 376 |
| <i>Cisti ovariche</i> | 377 |
| <i>Supporto in perimenopausa e menopausa</i> | 377 |
| <i>Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)</i> | 378 |
| <i>Sindrome premestruale</i> | 379 |
| <i>Problemi dermatologici</i> | 379 |
| <i>Stress, attacchi d'ansia e sudorazioni notturne</i> | 380 |
| <i>Secchezza e atrofia vaginale</i> | 381 |

| | |
|--|-----|
| Risorse per l'equilibrio ormonale e una salute ottimale... | 381 |
| <i>Screening per la prevenzione del tumore al seno</i> | 381 |
| <i>Protezione da inquinamento elettromagnetico</i> | 382 |
| <i>Protezione da elettricità sporca</i> | 382 |
| <i>Equilibrio ormonale</i> | 382 |
| <i>Secchezza vaginale</i> | 383 |
| <i>Supporto contro lo stress</i> | 383 |
| <i>Supporto nutrizionale offerto da semi, farine,</i> <i>supercibi</i> | 383 |
| <i>Supporto per la salute dell'intestino</i> | 384 |
| <i>Dolcificanti naturali sani</i> | 385 |
| <i>Pelle sana</i> | 385 |
| <i>Programma per smaltire i grassi e ringiovanire</i> <i>con l'hCG omeopatico</i> | 386 |
| <i>Test e analisi</i> | 386 |
| <i>Risorse formative e di supporto</i> | 387 |
| <i>Breast Cancer Fund (Fondo per il tumore al seno)</i> | 387 |
| « <i>Environmental Health Perspectives</i> »..... | 387 |
| <i>Hysterectomy Resources and Services</i> <i>(Risorse e servizi sull'isterectomia)</i> | 388 |
| <i>Our Stolen Future (Il nostro futuro rubato)</i> | 388 |
| <i>PCOS: sindrome dell'ovaio policistico</i> | 388 |
| <i>Seventh Woman Foundation</i> <i>(Fondazione settima donna)</i> | 388 |
| <i>What Women MUST Know (Ciò che le donne</i> <i>DEVONO sapere)</i> | 389 |

L'AUTRICE 390

INDICE ANALITICO 392

Sherrill Sellman
La **VERITÀ**
sugli **ORMONI**

*Sterilità? Ovaio Policistico?
Endometriosi? Ansia?
Vampate di Calore?*

**La verità sugli ormoni sfida
le convinzioni e le credenze
su questi argomenti e non solo...**

**Sei certa che l'uso della pillola anticoncezionale
sia la soluzione giusta per te?**

**Credi davvero che in menopausa si debba per forza
invecchiare e rinunciare alla sessualità?**

**Sapevi che esistono tanti rimedi naturali
per scongiurare il rischio obesità?**

Una guida illuminante che tutte le donne, di ogni età, dovrebbero leggere per prendere le decisioni migliori per il proprio equilibrio ormonale e ottenere una salute ottimale.

La naturopata **Sherrill Sellman** ha dedicato tantissimi anni alla ricerca meticolosa e al ritrovamento di nuove soluzioni alimentari e stili di vita adatti a superare le "sfide" ormonali in cui le donne si imbattono durante il loro percorso di vita.

ISBN: 978-8893193412



9 788893 193412

€ 18,60

GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com