

KNJIGA

# feljton

**'Zabluda  
je da je  
starenje  
vrsta  
bolesti'**

Nacional donosi ulomak iz knjige  
**'Bolest kao govor duše'** u kojoj  
Ruediger Dahlke piše o problemima  
povezanim sa starenjem te objašnjava  
zašto većina ljudi želi doživjeti duboku  
starost, ali nitko ne želi biti star

**LJEĆNIK I  
PSIHOTERAPEUT**

Ruediger Dahlke nakon  
svjetskog uspjeha  
prvijenca 'Bolest kao  
put' i svojom drugom  
knjigom pomaže čitatelju  
da shvati što mu tijelo  
govori te da simptome  
poveže s duševnim  
uzrocima



**U**dobu koje obožava mladost neminovno je da starost i stareće postanu problematični. Alfred Ziegler zapisao je u vezi s tim: „Što je neko doba zasljepljenje Hebam, živopisnom boginjom mladosti, to se u njemu više širi smrtonosna epidemija starosti. Heba rađa narod staraca.“ On smatra da je epidemija starosti legitimna sjena našeg društva opijenog mlađošću, baš kao što je „neobuzdana renesansna ljubav prema svijetu“ stvorila sifilis, dok su „čistoća i zlatni sjaj srednjovjekovne vjere i crkvenih svodova izrodili kugu, crnu smrt“. Svako doba u svojim slikama bolesti dobiva svojevrstan korektiv koji uravnovežuje njegovu neravnotežu. U medicinici već stoljećima vlada neslaganje o tome spada li starenje među normalne fiziološke zadanosti ili je ono bolest koju treba liječiti. Georg Groddeck je s tim u vezi zapazio: „Starenje ne znači da su organi istrošeni, već je organ opterećen mislima; osoba stara sedamdeset godina ima organe opterećene sa sedamdeset godina života.“ S druge strane, bujica šarenih tableta kojom se danas želi prevenirati starost pokazuje da suvremena medicina starenje smatra bolešću s kojom se treba uhvatiti ukoštač. Većina ljudi želi doživjeti što dublju starost, ali nitko ne želi biti star. U tom se paradoxu očituje naša dilema. Upravo zato što tako podcjenjuje starost, a mladost precjenjuje, naše društvo naočigled stari. Pokušavamo sve kako bismo ostali mlađi, a postajemo sve stariji. Bez obzira na kult mladosti, mi smo zapravo orientirani prema starosti, ako ni iz kojeg drugoga razloga, onda zato što težimo napretku, a on se po definiciji nalazi u budućnosti. Gledano iz perspektive ljudskog života, napredak je okrenut starosti i smrti. Ulažemo veliki trud kako bismo potisnuli spoznaju da se svi naši napor, koji su bez iznimke orijentirani na budućnost, isto tako bez iznimke kreću u smjeru starosti i smrti postižući upravo suprotno od našeg sna o vječnoj mladosti i vječnom životu.

Priče o izvoru mladosti iz davnih vremena danas nam se čine smiješnima, ali ne razlikuju se puno od naših funkcionalnih pokušaja da prevarimo starost i protjeramo smrt iz vidokruga. Cijela industrija živi trgujući strahom koji izazivaju te dvije strašne teme. Spomenute šarene tablete, koje bi trebale pomoći krvnim sudovima slabima i krutima od starosti ili na neki drugi način potaknuti rad oslabljene cirkulacije, najizdašniji su izvor prihoda farmaceutske industrije, iako su u mnogim slučajevima dokazano nedjelotvorne. Ono što u prenesenom značenju više ne možemo podići u konkretnom smislu podižemo liftingom lica, vrata, grudi, trbuha i stražnjice. Pokušaji revitalizacije svježim stanicama nerođenih životinja podsjećaju na loš običaj srednjovjekovnih vladara da svoju umornu krv ožive svježim djevojkama. U naše je doba rumunjski diktator Ceaușescu pokušavao svoj uvenuti život pomladiti infuzijama krvii novorođenčadi. Suvremenije, ali ne manje neobično, doinaju se pokušaji stjecanja fizičke besmrtnosti pomoći afirmacijom. Kad ih pobliže promotrimo, izvori mladosti svih epoha djeluju naivno. Potičući iluzorne nadе, oni nakratko stječu brojne pobornike koji na kraju uvijek budu razočarani. Bilo da se radi o plastičnim kirurzima koji „peglaju“ bore, kremama protiv starenja kojima se mažu lakovjerni, bojanju sijede kose i prekrivanju staračkih pjega, uvijek se radi o istoj naivnoj utrci protiv vremena koja ima samo jednog pobjednika - smrt i starost kao njezinu vjesnicu.

Što starost više pobjeduje u životu pojedinca i u društvu, skloniji smo čvršće se držati ideaala mladosti. Reklame, moda, film i televizija prikazuju svježe, mlađe, dinamične i aktivne ljude u cvijetu mladosti. Prvu polovicu života toliko guramo u prvi plan da za onu drugu ne preostaje gotovo ništa, a da budemo iskreni, ne želimo o njoj



**'SUVERENI ODJELI** intenzivne skrbi najsablasnija su mesta na ovom svijetu, na kojima bića lebde između života i smrti'

## Cijela industrija živi trgujući strahom. Šarene tablete, koje bi trebale pomoći krvnim sudovima slabima od starosti ili potaknuti rad oslabljene cirkulacije, najizdašniji su izvor prihoda farmaceutske industrije, iako su u mnogim slučajevima dokazano nedjelotvorne

ništa ni čuti ni vidjeti. Radije se predajemo ludoj nadi da nikada sami nećemo doći s njom u doticaj, iako je nakon našega prvog udaha malo što tako izvjesno kao naš posljednji udah. Trebamo biti majstori potiskivanja da bismo ovu činjenicu i prirodni ritam života tako dosljedno ignorirali. To uspijeva samo organiziranim kolektivnim ignoriranjem koje seže do svih društvenih razina. Toliko smo ponosni na produženi životni vijek da previđamo kako se na taj način samo produžilo vrijeme starosti. Kad nas medicina želi oslobođiti sumnje da smo postali društvo karcinoma, ona argumentira da je to tako zbog produženoga životnog vijeka. Zbog toga, kažu, doživljavamo životnu dob u kojoj je rak učestaliji. Naravno, taj se argument može primijeniti i na mnoge druge kronične slike bolesti - od reume do dijabetesa tipa 2. Pokušaji umjetnog produžavanja života, primjerice, na intenzivnim odjelima bolnica, zapravo češće produžuju - patnju. U tom je smislu službena medicina svojevrsna medicina sjene jer pomaže mraćnom carstvu sjena i prikaza da se oživotvori. Suvremeni odjeli intenzivne skrbi najsablasnija su mesta na ovom svijetu, na kojima bića lebde između života i smrti, a ne nalaze se doista ni ovdje ni ondje. Kako procijeniti što trpi duša čije tijelo leži u komi, vezano za krevet i ne smije umrijeti, te je ponekad godinama ne može slijediti na njezinu putu?

### SUVERENI RAT PROTIV OBRASCA ŽIVOTA

Vjerojatno nijedna kultura nije tako uspješno ignorirala fazu razvoja koje objašnjavaju proces života (a time i starenja) te na taj način krize sazrijevanja pretvarala u katastrofe. Sve počinje s rođenjem koje pretvaramo u čudnovatu medicinsku dramu. Sve više poroda proglašava se porodima visokog rizika i „rješava“ carskim rezom. To ne znači ništa drugo nego da početak života postaje sve riskantniji. Uzmemo li u obzir da je svaki početak razvoj u malom, ta činjenica baca znakovito svjetlo na naše doba. Sve problematičniji početak života dočekujemo medicinski pripremljeni previđajući pritom da smo upravo mi sve toliko zakomplificirali i učinili opasnim.

Ginekologija, relativno mlada grana medicinske znanosti, u tom je smislu postigla značajne uspjehe. Ona je, primjerice, natjerala žene da rađaju u jednom od najnepovoljnijih položaja. Svi prirodni narodi prirodno preferiraju pritiskati i rađati čućeći. Zato kod njih nema rezanja i pucanja medice. Položaj na ledima ima samo nedostatke, uz jednu prednost - ginekologu omogućuje bolji pregled. Ako to ne možete zamisliti, pokušajte obaviti stolicu ležeći na ledima. Čak i za to, u tom položaju nedostaje potreban pritisak zbog nedostatka suprotnog pritiska. Iako Nizozemci također preferiraju rađanje u

tom nepovoljnom položaju, oni pokazuju i da se mnogo toga može drugaćije organizirati. Oko 90 posto djece u Nizozemskoj rađa se kod kuće, bez sudjelovanja ginekologa. Samo su u hitnim slučajevima na raspolaganju takozvani klinomobili s ljećnicima koji čekaju u pripravnosti. Naravno, smrtnost djece u Nizozemskoj manja je nego kod nas koji volimo sve zakomplikirati od samog početka.

U istom se stilu priča nastavlja i kod sljedećeg velikog koraka. Kad se u pubertetu počinju javljati nagoni kao najava odrastanja, cijelo društvo uglas reagira govoreći da za to još nije vrijeme, ako ikad i bude vrijeme. Bez neophodnih rituala bespomoćni smo pred prirodnim potrebama za rastom. Odrasli se s njima pokušavaju nositi pomoću neprestano novih obrazovnih programa, a adolescenti - opasnim i neuspješnim nadomjesnim ritualima. Ako pubertet izostane na duševnoj razini, ugroženo je i odrastanje u cijelini, tako da sljedeći neophodni korak, odvajanje od roditeljskog doma, postaje još problematičniji. Znakovit je njemački izraz „roditelji gavrani“ za roditelje koji nedovoljno skrbe o svojoj djeci. Gavrani postupaju pametno pa svoje mlade, čim dosegnu zrelost, izbacuju iz grijezda kako bi vodili vlastiti život. Vjerojatno će nam trebati još dugo vremena i puno znanstvenih studija da bismo shvatili prirodnu mudrost gavrana. Ne treba nas stoga čuditi da naše društvo postaje sve starije, a u isti mah i sve manje odraslo. Vojska psihoterapeuta dobro živi od toga, igrajući se puberteta s ljudima koji su po dobi već dosegnuli krizu srednjih godina. Svaka životna faza koju nismo savladali temelj je za neuspjeh sljedeće faze. I svaka kasnija obrada postaje znatno teža jer poticajno okruženje postoji samo u za to prirodno predviđenom razdoblju.

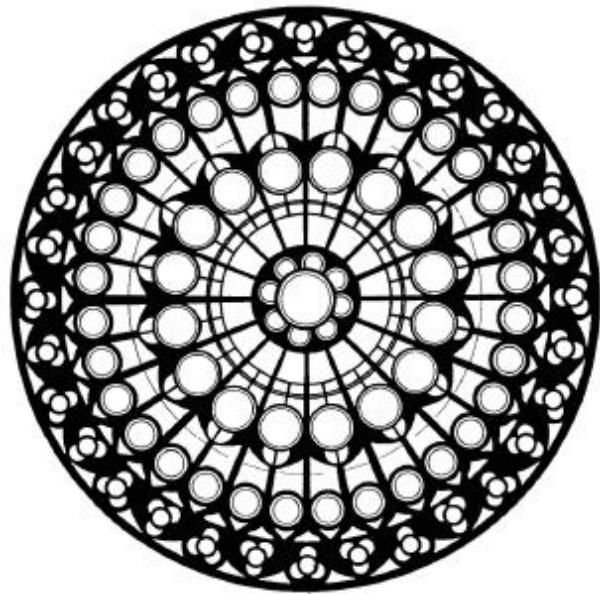
Nakon zafrknutog rođenja i nesavladanog puberteta neuspjeh često doživljava i kriza srednjih godina. Budući da je to presudno razdoblje u životnom obrascu svakog čovjeka dodatno opterećeno zastrašujućom temom starenja, često može doživjeti neuspjeh, čak i ako su prethodne krize prevladane. U mandali, praiskonskom obrascu života, kriza srednjih godina prikazana je kao prekretnica. Mandala je simbol koji dijele sve kulture, a koji je kod nas sačuvan u obliku rozeta na gotičkim katedralama, dok na Istoku u mnogim oblicima služi kao osnova za meditaciju i ostavio je svoj trag u svim kulturama.

Kao arhetip čovjekova razvojnog puta, najuže je povezana ne samo s našom već i s egzistencijom svemira. Svaki atom i njegov energetski ples oko središta, to jest jezgre atoma - jest mandala. Budući da se sve u božjem stvaranju sastoji od atoma, znači da su posvuda mandale. I svaka je stanica stvorena prema praiskonskom obrascu mandale jer i u njoj se sve vrati oko stanične jezgre u njezinu središtu. A budući da su sve biljke, životinje i ljudi sastavljeni od stanica, znači da se i ta razina temelji na mandali. I naša je Zemlja također mandala jer se okreće oko središta u kojem djeluje sila teža. Čak se i Sunčev sustav podudara s mandalom koja u središtu ima Sunce oko kojega kruže svi planeti. Naposljeku, i svemir nosi signaturu mandale kao spiralna maglica. U svijetu sastavljenom od mandala sve u sebi nosi tu iskonsku sliku, pa tako i čovjek. Naš se život razvija po tom obrascu i nijedan dio kreacije nikada ne može napustiti taj univerzalni okvir.

Čovjekov život počinje začećem u središtu mandale. Točka je u matematici definirana bez prostorne dimenzije, što znači da se može promišljati samo nematerijalno. Ona je simbol jedne razine koja ne postoji na ovom svijetu, jer u svijetu polarnosti sve ima dimenzije. Začećem napuštam dimenzionalnu beskonačnost i spuštam se u majčinu utrobu gdje nam je jedinstvo još uvijek prilično blizu. Dijete je jedno s majkom. No to se jedinstvo napušta korak po korak na putu koji iz središta vodi prema periferiji mandale.

Prilikom rođenja dijete se trudovima na silu izbacuje iz rajske

**RUŽA  
ALKEMIČARA**  
iz katedrale Notre Dame u Parizu



zemlje dembelije u kojoj je opskrba svime što je neophodno za jamčena. Djetetu se reže pupčana vrpca i fizička veza s majkom i hranom se prekida. S prvim dahom njegova se jedna velika srčana komora dijeli na dvije polovice podijeljene srčanim septumom, plućna krila se šire, a dah nas svojim polovima udaha i izdaha konačno veže za polarnost. Do posljednjeg daha, nakon kojeg napuštamo

ovaj polarni svijet, čovjek mora neprekidno disati i plaćati danak polarnosti. I nakon tog koraka koji vodi iz središta prema svijetu, a koji često izaziva zdvojnost i dočekuje se s plaćem, dijete ostaje blisko majci. U početku ga majka doji, ali i to s vremenom prestane, pa hranjenje sve više postaje njegova vlastita obaveza i odgovornost. Na kraju se dijete mora osoviti na noge, mora se uzdići iz stabilnog položaja na trbuhu u opasno labilnu ravnotežu na dvije noge. I tako treba nastaviti dalje, sve dok i u prenesenom značenju ne stane na svoje noge i odvoji se pupčane veze s domom. Počet će govoriti i u jednom će trenu uzvratiti svijetu svojim prvim „ne“, kojim se odvaja od njega i isključuje neke dijelove stvarnosti. Sa svakim „ne“ i svakim korakom udaljava se od središta krećući se prema periferiji mandale.

Dolaskom puberteta prestaje postojati „ovo dijete“, koje je i u gramatičkom smislu bilo neutralno, a nastaje „ova žena“ ili „ovaj muškarac“. U arhaičnim kulturama dijete je moralno i ritualno umrijeti da bi se mogla roditi odrasla osoba. „Umiral“ je sa strahom i u mukama u pubertetskom ritualu koji je često bio krvav, a njegovi su roditelji zbog toga žalovali. Tek nakon definitivne smrti djeteta rađala se odrasla osoba. Nakon toga pleme je dobilo jednu odraslu osobu više koja je sve djetinjasto ostavila daleko iza sebe, u jednom drugačijem svijetu.

Nakon puberteta svijest o vlastitoj raspolučenosti, odnosno nepotpunosti, postaje tolika da se mlađi ljudi daju u potragu za nedostajućom polovicom. Narodna mudrost zna da se radi o boljoj polovici, a kad je mlađi pronađu, ona se u početku doista doima poput bolje polovice. No s vremenom se pokazuje da smo izabrali svoju tamnu stranu. Mnogi tad nemaju hrabrosti prihvati da se još uvijek i zaista radi o boljoj polovici, to jest o onoj koja nam nedostaje da bismo bili cijeloviti.

U skladu s biblijskom zapovijedi „Podložite sebi Zemlju!“ put nas nastavlja voditi dalje od središta te u jednom trenutku, nakon



**'MI SMO TI** koji umiruće, osobito stare umiruće, spremamo u klinike, u tamne zakutke ili u lječilišta'

Ono što mi smatramo znakom starenja, stari narodi su dočekivali otvorenih ruku jer i cilj putovanja - povratak jedinstvu - promatraju drugim očima. Smrt im je bila prirodan prijelaz

što smo u svijetu suprotnosti postigli manje ili više, svatko od nas dosegne rub mandale. Sad se sve preokreće, put ne vodi dalje u smjeru na koji smo navikli, i svi pokušaji kretanja u istom smjeru propadaju i moraju propasti. Veliki značaj te životne prekretnice vidljiv je u činjenici da ga je identificirala čak i službena medicina koja nije svjesna obrasca na kojem se temelji. Žena lako prepoznaže menopauzu na osnovi uočljivog prestanka mjesečnice i znatnih hormonalnih promjena, ali i kod muškarca se kriza srednjih godina dugoročno ne može previdjeti, pogotovo u mjeri u kojoj klizi u sve nerazrješenija područja. Tipični problemi klimakterija - od valova vrućine do depresije - kojima je tek naša medicina ušla u trag, nisu poznati narodini koji svjesno žive po obrascu mandale. Razlog za to možda leži u drukčijem vrednovanju i bespogovornom prihvaćanju životnih faza.

Stari narodi smatrali su razdoblje sredine života njegovim vrhuncem, što se nazire i u našem pojmu klimaksa. Rast fizičke, to jest vanjske snage i moći, završava, a njegovo mjesto zauzima unutarnji rast. Zaokret od vanjskog prema unutarnjem razvoju zadan je obrascem koji najavljuje povratak duše kući. Nakon polovice života ispunjene uključenošću, uplenošću, slijedi polovica ispunjena rasplitanjem, razvojem. Narodi koji su očuvali svoje duhovne korijene svjesno žive za tu šansu.

Ono što mi smatramo znakom starenja i popuštanja snage oni dočekuju otvorenih ruku jer i cilj putovanja - povratak jedinstvu - promatraju drugim očima. Dok mi smrt smatramo prijetnjom i krajem svijeta, za njih ona predstavlja prirodan prijelaz u drugi oblik egzistencije. Zato im niti ta posljednja životna kriza ne predstavlja problem. Kad smrt nastupi, oni je pozdravljaju, katkad je i iščekuju - u svakom slučaju ne razumiju zašto bi od nje trebalo bježati. Mi smo pak kolektivno u bijegu. Kazališni komadi

kao što su Svatković i Brander Kaspar u Raju svjedoče o tom uzaludnom pothvatu. Čak i nakon smrti bliske osobe pokušavamo je ignorirati ili izbrisati. Kako drugačije protumačiti pokušaje pomlađivanja umrlih? U SAD-u je moderno čak i 80-godišnja tijela šminkati tako da izgledaju poput tinejdžera. Za razliku od pokušaja ignoriranja stvarnosti, pripreme Indijanaca i Eskima za posljednji susret prepune su dirljivog dostojanstva. Ne izbacuje ih se iz doma niti ih se pušta da umru od gladi, kao što se to kod nas često pogrešno tumači. Stari Indijanac koji osjeća da je došlo njegovo vrijeme mirno se povlači, baš kao i mlada Indijanka koja osjeća da je došlo vrijeme za porod. Nema razloga da se pleme „pravi ludim“ zato što ima jednog pripadnika više ili manje. To je priroda stvari i oni je prihvaćaju. Mi smo ti koji umiruće, osobito stare umiruće, spremamo u klinike, u tamne zakutke, lječilišta ili bilo kamo gdje se ne moramo suočavati s tim „strašnim događajem“. To nečasno ponašanje projiciramo na takozvane primitivne narode koji su u tom pogledu zapravo iznad nas.

Kad već nemamo šansu izboriti se protiv smrti, ulažemo na sve ili ništa u razdoblja koja joj prethode. Nastojimo ignorirati krizu srednjih godina kako nas ništa ne bi podsjećalo da tako dalje ne možemo ili da je polovica života prošla. Naime, usporedi s tom spoznajom potrebna je i druga - da se život zaokreće i počinje približavati smrti, da smo mladost definitivno izgubili i da je umjesto nje pred vratima starost. Iz otpora prema tom životnom razdoblju izrasta cijeli niz medicinski relevantnih problema. Ono što ne želimo svjesno prihvatićemo iskusiti tijelom, i to još snažnije.

#### MENOPAUZA I OSTEOPOROZA

Budući da smo tipične simptome poput valova vrućine i znojenja obradili u prvoj knjizi, ovdje ćemo se pozabaviti samo „modernim“ simptomom osteoporoze. Iako odavno postoji, ona je moderna zato što se ta dijagnoza donedavno nije automatski dovodila u vezu s menopauzom. Naime, nastupanjem menopauze doista dolazi do jačeg gubitka kalcija iz kostiju. No to nije simptom bolesti, nego normalan znak tjelesnih mijena u toj životnoj dobi. Unatoč tome, danas mnogi ginekolozi liječe osteoporozu nadomještanjem estrogena. To mnogim ženama donosi komfor: mogu jednostavno ignorirati menopauzu kao pauzu. Dodavanjem estrogena zavaravamo tijelo pa ono prepostavlja da je sve po starom, odnosno mladom, i da se klimakterij neće dogoditi.

Gubitak i manjak kalcija u kostima bilo bi logično riješiti uzimanjem dodataka kalcija. No zanimljivo je da suplementi kalcija u toj dobi nisu učinkoviti: tijelo smatra dodani kalcij suvišnim te ga izlučuje. Ono zaključuje da se sada može olakšati i da mu više nije potrebna velika koštana masa jer se dolaskom klimakterija mijenja životne teme, a težište se s vanjskih aktivnosti seli na unutarnje. Sad je manje važno oslanjati se na fizičke kosti - treba se osloniti na unutarnje duševne strukture. Menopauza bi doista trebala sadržavati aspekt pauze i mirovanja s obzirom na vanjski život. Međutim, mi trikom potičemo tijelo da nastavi u kostima skladištitи jednaku količinu kalcija kao i prije.

Taj nam hormonski trik dopušta da ignoriramo klimakterij, nastavimo

Ruediger Dahlke

Nastavak knjige *Bolest kao put*, najvažnijeg djela iz područja psihosomatske medicine

## BOLEST KAO GOVOR DUŠE

Značenje simptoma bolesti i šansa koju pružaju

LJEVAK

**DRUGA KNJIGA** njemačkog psihoterapeuta nastavak je prethodne knjige 'Bolest kao put' koja je proglašena najvažnijim djelom iz područja psihosomatske medicine. Izdavač je Naklada Ljevak.

glumiti mladost i poticati kosti. Popularnost takvih trikova ne čudi s obzirom na prevladavajući kult mladosti i s njim povezano odbijanje starosti. No trebamo se zapitati želimo li toj laži žrtvovati pruženu šansu za svjesno prevladavanje velike krize prijelaza. Treba se rasteretiti kako fizički, tako i duševno, i pripremiti se za povratak, za putovanje duše kući. Zato treba odbaciti balast. Što više to učinimo u prenesenom značenju, to će struktura tijela ostati stabilnija.

Suvremeniji čovjek je unatoč suprotnim tvrdnjama neprijateljski raspolaže prema životnim mijenjama, usponima i padovima. Već je priješao iz ljeta u zimu i obrnuto dovoljan da milijunima ljudi bude kolektivno dosta svega, pa kao izraz te teme navuku jesensku ili proljetnu gripu. Potrebnih uzročnika pritom ima na svakom koraku.

Čini se jednostavnim prepustiti tijelu da istrpi sve ono što je neugodno. Činjenica da medicina podupire tu igru jedno je od zastranjenja na njezinu šarolikom razvojnom putu. Ako o njima bolje razmislimo, ginekološki argumenti mogu izazvati samo čuđenje. Tko žene zastrašuje da će im se kosti lomiti ne budu li uzimale estrogen, mora odgovoriti na pitanje kako to da su milijarde žena prije estrogenske mode preživjele to opasno vrijeme bez lomova kostiju, odnosno kako to da mnogim starijim ženama to uspijeva i danas.

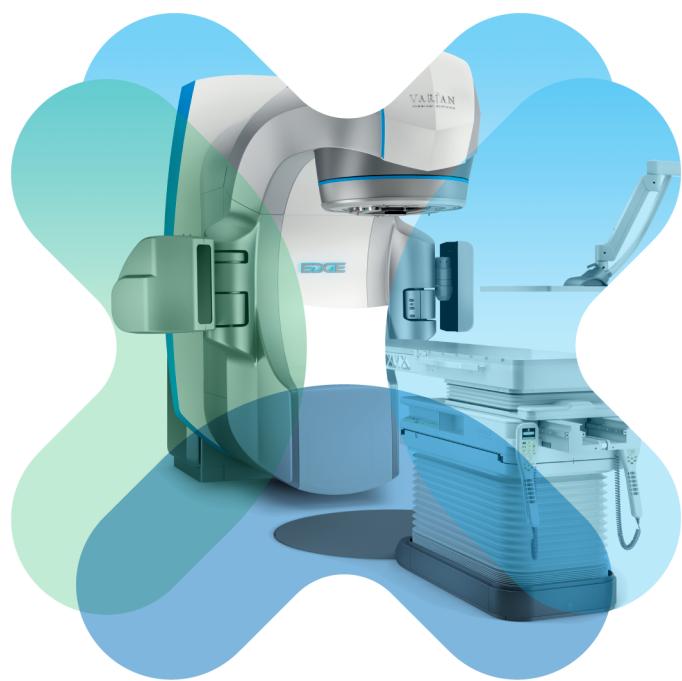
Drskost tog argumenta nadmašuje još samo jedan drugi argument, također iznimno omiljen u to dinamično vrijeme promjena i prijelaza: „Ako ne izvadite maternicu, mogli biste dobiti karcinom.“ Po istoj logici mogla bi se sugerirati i amputacija ruku jer biste mogli dobiti rak kože. Takvo širenje panike ne samo da je za posljedicu imalo nezapamćeno povećanje histerektomija nego je izazvalo i veliku nesigurnost. Naravno, uvjek postoji situacije u kojima je histerektomija opravdana. No kako da žena zna je li njezin ginekolog pobornik rata protiv maternice ili ima utemeljene medicinske razloge? Jedno od mojih najsramotnijih „medicinskih“ iskustava vezano je uz miome\* i činjenicu da se oni nekim čudom smanje kad žena konzultira drugoga ginekologa koji ne raspolaže krevetima i nema osobni interes za provođenje operacije.

Nažalost, za problematiku osteoporoze ne postoji prikladan trik osim apela na zdravi razum i pogleda na niz naraštaja žena od naših baka do Eve, prve žene. Sve su one morale regulirati razinu hormona bez pomoći ginekologa; pritom su u prosjeku živjele duže od muškaraca, a kosti se u svakom slučaju nisu lomile ništa češće.

Najbolja prevencija ove problematike je život koji zadovoljava i ispunjava ženski pol, i to još prije prvih znakova menopauze. A kad menopauza nastupi, najjače rasterećenje donosi preseljenje preostalih tema na duhovno-duševnu razinu. Žena koja je svoju vrućinu u prikladnim situacijama predala muškarcu, neka se ne pravi vrućom kad to više nije prikladno. Sada ima više smisla zagrijati se za druge sadržaje, oduševiti se suprotnim polom - svijetom duhovnosti. Žena koja je otvoreno iznijela i ostvarila svoju želju za potomstvom nakon menopauze ne treba više ničemu dopustiti da joj raste u maternici. Plodnost i rast sada treba preseliti na duhovno-duševnu razinu. Ako u klimakteriju odbacite balast i preorientirate život s vanjskog na unutarnji rast, neće vam više trebati teške kosti, no zadržat ćete u njima dovoljno čvrstoće da bez lomova izdržite povratak duše kući.

Umjesto da u  
duši ponovno  
postanu djeca,  
50-godišnjaci  
izvana postaju  
djetinjasti, odijevaju  
se poput mladića,  
kupuju sportske  
automobile i imaju  
**mlade djevojke.**

Kako vlada kult  
mladosti, sve to  
zapravo i nije teško  
postići.



## Zraka nade.

NAJSUVREMENIJI PREVENTIVNI PREGLEDI  
ZA RANO OTKRIVANJE KARCINOMA.

DIJAGNOSTIKA

RADIOKIRURGIJA

RADIOTERAPIJA

LIJEĆENJE METASTATSKE BOLESTI

 **RADIOCHIRURGIA**  
Z A G R E B

01 400 8050

info@radiochirurgia.hr

www.radiochirurgiazagreb.com