

Úvod

Vítejte v *Hormonálním zdraví zralé ženy*, průvodci ke zdravému hormonálnímu systému pro každou ženu po čtyřicítce.

Pokud jste četla mou první knihu *Jak si zlepšit menstruační cyklus*, víte, že ženské hormony a cykly jsou mou vášní. Vlastně se považuji za propagátorku ženských hormonů a všech benefitů přirozených menstruačních cyklů.

V této knize stejně tak zaníceně mluvím o několika posledních letech menstruace – **perimenopauze** – i letech po ní – **menopauze**. Nepoužila jsem slovo „menopauza“ ani „perimenopauza“ v názvu knihy, protože jsem nechtěla, aby si ženy, kterým je čtyřicet nebo i o pár let méně, řekly: aha, tahle kniha ještě není pro mě – protože i pro ženy v tomto věku může být velmi užitečná.

A proč cítím takové zanícení pro vše, co se perimenopauzy a menopauzy týká? Tak především, protože se to týká mě samotné – nyní, když knihu píšu, mi je padesát let, periody se mi velmi prodloužily a začala jsem zapomínat, kde jsem zaparkovala auto. Také zakouším nové pocity drzosti a nezávislosti, o nichž se podrobněji zmíním ve druhé kapitole a o nichž jsem často slýchávala od svých pacientek, ale plně jsem je nechápala, dokud jsem je sama nezažila.

Dalším důvodem je má touha vnést více světla do tohoto tématu a ukázat, že perimenopauza a menopauza nejsou nic „špatného“ či „nežádoucího“, ale jsou to přirozené životní etapy. Činím tak v reakci na neoficiální průzkum, který jsem provedla na svých

sociálních sítích a při němž jsem se žen ptala: „Bojíte se menopauzy?“ 64 % žen odpovědělo, že ano. V komentářích popisovaly, že se bojí jednak symptomů menopauzy, což je pochopitelné, ale stejně tak i stigmat s menopauzou spojených, což je také pochopitelné, ale i smutné. Proč společnost zatěžuje stigmaty přirozený proces, jenž se děje 51 % populace?

Na to se více podíváme ve druhé kapitole, kde nabízím na celé téma několik nových – a doufám, že přínosných – úhlů pohledu. Také vás vybídnu, abyste si přestala spojovat menopauzu s procesem stárnutí, což je opodstatněné, protože přesto, že k perimenopauze dochází souběžně se stárnutím, je to na něm nezávislý proces, jenž je více spojený spíše s „druhou pubertou“. Koncept druhé puberty si více rozebereme v kapitolách 1, 2 a 4, kde také předložím několik argumentů, že z evolučního hlediska je menopauza adaptační mechanismus potřebný k prodloužení života. Nahlížení na menopauzu jako na přínosnou adaptaci dává celému procesu nový rozměr a smysl, jež překonávají obecný narativ, že menopauza je jen nepříjemný důsledek prodloužení života.

Jak používat tuto knihu

V prvních čtyřech kapitolách se snažím vysvětlit celý proces perimenopauzy jak z hlediska biologického, tak i emočního, včetně významu a důležitosti pravidelné ovulace. Může se vám zdát zbytečné vzdělávat se o ovulaci v době, kdy ovulovat přestáváte či brzy přestanete, ale je důležité si uvědomit, že ukončení ovulací je příčinou většiny nepříjemných symptomů, jež se mohou objevit. Abyste porozuměla svým symptomům a věděla, jak k nim přistupovat, je nutné, abyste rozuměla i svým ovulacím.

Posledních šest kapitol knihy je o léčbě. Vycházím z nejnovějších výzkumů a ze své pětadvacetileté praxe a nabízím nutriční doporučení a návrhy hormonální léčby pro celou řadu symptomů od silné menstruace přes nabírání na váze až po úzkosti a noční pocení. Začínám kapitolou o všeobecném zdraví, nervovém systému a výživě, pak vysvětlím vše potřebné o hormonální substituční léčbě a nakonec se věnuji jednotlivým symptomům – jak je léčit pomocí konvenčního lékařského přístupu i přírodní cestou.

Přečtěte si knihu celou, od začátku do konce, protože každá kapitola obsahuje klíčová témata. Například kapitoly 5 a 8 přinášejí detailní popis **inzulinové rezistence** neboli prediabetu, jež je z důvodů, jež vám ozřejmím, pro průběh perimenopauzy a menopauzy zcela zásadní. V kapitole 7 – „kapitole o mozku“ – se dozvíte o příčinách návalů horka a v kapitole 10 probírám dlouhodobá témata, jako jsou vaginální suchost, kognitivní schopnosti nebo osteoporóza.

Speciální boxy

Při čtení této knihy se setkáte s definicemi, tipy, příběhy pacientů a speciálními tématy uvedených pro zvýraznění v rámečcích.



Definice

Rámečky s definicí vám poskytnou jednoduché vysvětlení odborných termínů. Tato vysvětlení naleznete také souhrnně ve slovníčku na konci knihy.



V rámečcích najdete mnoho užitečných informací, jež se vám mohou hodit.



Lara: Prodloužené periody

Příběhy pacientek jsou založené na skutečných případech, jen jsem v nich samozřejmě pro zachování soukromí pozměnila jména a některé detaily.

Speciální témata

Poskytnou vám extra porci informací potřebných k detailnímu pochopení dané oblasti.

Jak mluvit se svým lékařem

V případě, že budete potřebovat lékařskou pomoc, ať už pro stanovení diagnózy, nebo doporučení léčby, je potřeba, aby vaše vzájemná komunikace byla co nejefektivnější. K tomuto účelu jsem vytvořila řadu rámečků s doporučeními Jak mluvit se svým lékařem, obsahujících otázky a tvrzení, jež vám usnadní konverzaci o tématech jako „jak ovlivňuje hladina progesteronu sílu menstruačního krvácení“.

Jsou má doporučení založena na důkazech a seriózních výzkumech?

U všech doporučení týkajících se stravy, potravinových doplňků a životního stylu uvádím odkazy na vědecké výzkumy, kdykoliv to bylo možné – svá doporučení jsem tak podpořila více než 350 relevantními vědeckými studiemi. Pokud neuvádím žádný odkaz, je to proto, že na dané téma ještě nebyl proveden relevantní výzkum, což se může týkat některých bylin či například souvislosti aktivace žírných buněk produkujících histamin se změnami nálad v perimenopauze. Pevně doufám, že vědci tyto léky a souvislosti brzy prozkoumají a potvrdí, ale my z nich můžeme mít prospěch již nyní. Pokud to znamená být o několik kroků napřed před empirickým výzkumem, buďme pokrokoví, protože co je nejdůležitější: má doporučení jsou založená na zlepšení zdraví tisíců mých pacientek. Většina z nich jsou prostá a bezpečná, a pokud existují nějaké kontraindikace či věci, na něž je třeba dát pozor, vždy na ně upozorním. Také vás budu vždy nabádat, abyste zkonzultovaly svůj postup s lékařem nebo lékárníkem – zda nemůže nějak ovlivnit váš zdravotní stav či medikaci, zvláště když jste těhotná či kojíte. Vždy si pozorně přečtěte všechny instrukce v balení ohledně dávkování a kontraindikací. Abych vám to zjednodušila, uvádím v sekci Zdroje renomované značky potravinových doplňků, které mohu vřele doporučit (u žádné z nich za to nejsem placená). Nakonec si ale musíte doplňky, které jsou pro vás logisticky a finančně nejdostupnější, vybrat vy sama.

V kapitole 6 najdete obsáhlé pojednání o hormonální substituční léčbě – tak aktuální, jak to jen šlo, přičemž uvidíte, jak se neustále

mění doporučení od „hormony jsou skvělá prevence“ k „užívejte je jen pro odstranění symptomů a pak přestaňte“. Vypozorovala jsem, že suplementace estrogeneru a progesteronu může při určitých potížích pomoci. Zmapovala jsem tedy nejnovější vědecké studie i všeobecný konsenzus a předkládám vám je společně se zkušenostmi, které jsem získala se svými pacientkami.

Jak v kapitole o hormonální substituční léčbě, tak i v celé knize se odkazují na výzkum a články své kolegyně, profesorky Jerilynn C. Priorové, autorky knihy o perimenopauze *Estrogen's Storm Season: stories of perimenopause*. Profesorka Priorová je velkou propagátorkou suplementace progesteronem, ať už samotným, nebo společně s estrogenem. Citace jejích prací se prolínají téměř celou knihou.

Mé vzdělání a odborné zázemí

První titul, který jsem získala, byl Bachelor of Science na univerzitě v Calgary, kde jsem publikovala vědecké pojednání o chování samců a samic netopýrů při hledání potravy. Tato práce ve mně zažehla lásku k vědě a k přírodě a zformovala i můj pozdější přístup k pacientům. Abych to vysvětlila: na lidské tělo se dívám jako na inteligentní systém logicky reagující na podněty, jenž ví, co má dělat a dokáže si sám pomoci, pokud dostane podporu v podobě správné výživy a přírodních prostředků.

Po studiu biologie jsem se rozhodla pro kvalifikaci naturopatické lékařky (ND) na Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM) v Torontu, což je jedna ze sedmi akreditovaných vysokých škol přírodního lékařství v Severní Americe – dvě jsou v Kanadě a pět je jich ve Spojených státech. První dva roky studia jsou velmi podobné klasickému studiu medicíny a závěrečné dva roky se zaměřují na studium výživy, bylin a přírodních léků a klinickou praxi s pacienty. V roce 1997 jsem ještě pod dívčím jménem Lara Grinevitchová složila zkoušky Naturopathic Physicians Licensing Examinations (NPLEX) a získala profesionální licenci North American Board of Naturopathic Examiners (NABNE).

Prvních pět let po studiu – v devadesátých letech – jsem prakticovala v Pincher Creeku v kanadské Albertě, což byla pro naturopatické lékaře celkem zajímavá doba. V těch letech byla dokonce i probiotika považována za „divnou věc“. „Přátelské bakterie?“ podivoval

se tehdy jeden kolega. „Co to je za nesmysl?!“ Co se týče gynekologie a ženského zdraví, byla to doba antikoncepčních pilulek s vysokým obsahem hormonů, rutinních hysterektomií a hormonální léčby Premarinem®. Když jsem pro své pacientky hledala výhodnější řešení, zjistila jsem, že přírodní léky mají ještě lepší výsledky, než nás učili ve škole. Na mnohé symptomy, například návaly horka, skvěle účinkovala úprava stravy a potravinové doplňky a bioidentická hormonální terapie se ukázala být stejně účinnou, ale bezpečnější než klasická hormonální substituční léčba (HRT). Dnes je známá také pod názvem menopauzální hormonální léčba (MHT).

O pětadvacet let později se bioidentická hormonální terapie stala běžně doporučovanou i předepisovanou ve všech lékařských ordinacích po celém světě. Přejít na bioidentickou léčbu trval déle, než jsem předpokládala, ale nakonec k němu došlo, a vy díky tomu máte možnost zvolit si „přírodní hormony“. Abyste získala dostatečné povědomí o bezpečnějších přípravcích na bázi „ženskému tělu přirozených hormonů“, které vám může váš lékař předepsat, prostudujte si pečlivě celou kapitolu 6.

Mou venkovskou praxi v Albertě ukončilo přestěhování do australského Sydney, kde jsem téměř dvacet let provozovala několik poraden, až jsem se nakonec usadila v novozélandském Christchurchi. Dodnes sice žiju na Novém Zélandu, ale pravidelně do Austrálie dojíždím nejen přednášet, ale i za svými pacienty v Sydney.

Jsem členkou Scientific Advisory Council for the Center for Menstrual Cycle and Ovulation Research (Vědecké poradenské rady Centra pro výzkum ovulace a menstruačního cyklu), založené profesorkou Priorovou v roce 2002 na University of British Columbia, a skupiny zkoumající endometriózu - Endometriosis Special Interest Group (ESIG) při Endometriosis New Zealand. Jsem také redaktorkou časopisu *Vital Link*, oficiálního časopisu o naturopatické medicíně Canadian Association of Naturopathic Doctors (Kanadské asociace naturopatických lékařů).

Tuto knihu věnuji tisícům pacientů, kteří mi důvěřovali natolik, že mi svěřili nejen své zdraví, ale sdíleli se mnou i své příběhy.

Lara Bridenová