

dr Ann Louise Gittleman



PREMENOPAUZA

PRAKTYCZNY PORADNIK

DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA

Najlepsze naturalne metody
na złagodzenie objawów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla książki
**Premenopauza - praktyczny poradnik
dla każdej kobiety po 35 roku życia**

„Absolutnie najlepsza książka o współpracy z naturą w czasie, kiedy twoje ciało przygotowuje się do mocnych wrażeń w okresie menopauzy, jaką możesz przeczytać”.

— **dr Joan Borysenko**
bestsellerowa autorka *New York Timesa*

„Nestorka amerykańskiej medycyny naturalnej Ann Louise Gittleman opisuje zmiany, jakie zachodzą w kobietach tuż przed wielką zmianą, i proponuje im podjęcie kroków zmierzających do przeciwdziałania nieprzyjemnym symptomom”.

— *Natural Health*

„Wypakowana po brzegi dokładnie tymi informacjami, których kobiety potrzebują, aby poradzić sobie z własnymi ciałami w okresie premenopauzalnym”.

— **dr. n. med. Christiane Northrup**
autorka *Lekko, łatwo i przyjemnie*

PREMENOPAUZA

PRAKTYCZNY PORADNIK
DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA

dr Ann Louise Gittleman



PREMENOPAUAZA

PRAKTYCZNY PORADNIK

DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA

Najlepsze naturalne metody
na złagodzenie objawów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-113-1

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Before the Change. Taking charge of Your perimenopause

Copyright © 2017 by Ann Louise Gittleman, Ph.D., C.N.S.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszystkie imiona zostały zmienione, aby chronić prywatność opisywanych kobiet.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich odważnych kobiet w każdej części świata,
które wkraczają w zupełnie nowy etap swojego życia.*

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	11
<i>Wstęp</i>	13
1 Nie zwariowałaś! To tylko premenopauza	19
2 Niesamowite Preporady od Ann Louise	39
Preporada nr 1	
Siemię lniane i/lub olej z siemienia lnianego	47
Preporada nr 2	
Olej z nasion czarnej porzeczki	49
Preporada nr 3	
M&M (Magnez i multiwitaminy)	49
Preporada nr 4	
Cynk	50
Preporada nr 5	
Krem z naturalnym progesteronem	51
Preporada nr 6	
Ruszej się!	52
Preporada nr 7	
Poradź sobie ze stresem	52

Preporada nr 8	
Nadnercza jak nowe.	53
Preporada nr 9	
Ratunek dla wątroby i żółci	53
Preporada nr 10	
Terapia naturalnym estrogenem	54
3 Ujarzmić węglowodany	57
4 Seksowne, wyszczuplające tłuszcze i białka przyjazne hormonom.	79
5 Poznaj seksowne, wyszczuplające tłuszcze	107
6 Prewitaminy i preminerały.	135
7 Krem z naturalnymi hormonami.	167
8 Ruszaj się sprawnie.	185
9 Oswoić stres.	201
10 Opanuj tarczycę	227
11 Estrogen, fitoestrogeny i bioflawonoidy	247
12 Leczenie bioidentycznymi hormonami.	267
13 Czyste jedzenie i woda.	279
14 Tajemnicze lekarstwa na premenopauzalne dolegliwości	295
15 Prezalecenie.	319
<i>Źródła</i>	343
<i>Bibliografia</i>	369
<i>O Autorce</i>	388

Podziękowania

Każdego dnia tak wiele razy uświadamiam sobie,
jak bardzo moje życie zbudowane jest na pracy innych ludzi
i jak bardzo muszę się starać,
żeby dać z siebie tak wiele, jak otrzymałem.

— Albert Einstein

Pragnę szczególnie podziękować wszystkim niezwykłym kobietom, które miały ogromny wpływ na moje życie i poruszyły moje serce w tak niesamowity sposób. Te kobiety odeszły już z tego świata i bez wątpienia przebywają teraz z aniołami. Na tej liście dzielnych kobiet znajduje się moja mama, Edith; moja nauczycielka, wielka dama medycyny naturalnej, dr Hazel Parcells; moja przewodniczka po świecie ziołolecznictwa i guru, Hanna Kroeger; moje przyjaciółki, wspaniałe Gracie Aldworth, Ann Oliphant, Wilma Keller i dr Ann Wigmore, niezapomniana Barbara Carmichael; Jane Murray Heimlich (córka tanecznej sławy i żona człowieka, który wymyślił „rękoczyn Heimlicha”) i Sondra Metzger. Nie ma ani dnia, kiedy o was nie myślę.

Na moją serdeczną wdzięczność zasługują także wszystkie kobiety, które zmieniły moje życie poprzez swoje szeroko otwarte serca

i nieprzeciętną łaskawość, jedyna w swoim rodzaju Gloria Bein, Susan Meredith i prawdziwa legenda – Patricia Bragg.

Zmarła gwiazda ekranu – Gloria Swanson także była moją przyjaciółką i prawdziwą pionierką w sferze zdrowia, która stanowczo wykraczała poza swój czas.

Chciałabym także serdecznie podziękować całej ciężko pracującej załodze HarperCollins, między innymi Hilary Lawson, Sydney'owi Rogersowi, Adii Colar, Julii Kent i Adrianowi Morganowi.

Wielkie dzięki także dla całej załogi HarperOne, w szczególności dla Gideona Weila, Mary Duke i całemu działowi promocji. Na koniec, dzięki składam także drużynie ALG, w tym Ally Mortensen, Stuartowi Gittlemanowi, Emily Carmichael, Carol Templeton Volanski i Shae Janda. Szczególne podziękowania należą się mojej niezmordowanej i niesamowitej agentce Coleen O'Shea, która była ze mną przez cały okres trwania mojej kariery. Kocham was wszystkich!

Wstęp

– Jestem na to o wiele za młoda!

Prawdopodobnie są to słowa wypowiedziane najczęściej przez kobiety, które rozpoczynają swoją podróż w kierunku menopauzy. Wypowiadać je będą trzydziesto- i czterdziestolatki, a czasem nawet dwudziestokilkulatki. To taki czas w twoim życiu, kiedy wszystko: twoje otoczenie, dieta i styl życia zdają się sprzysięgać przeciwko twojemu ciału, wytwarzając wachlarz na pierwszy rzut oka zupełnie ze sobą niepołączonych, ale niezmiennie irytujących symptomów. Wśród nich możemy wyróżnić zmiany nastroju, opadające libido, bezsenność, wyczerpanie, problemy z trawieniem, otłuszczenie w rejonie brzucha, uderzenia gorąca, depresję i spowalniający metabolizm.

Niemal dwadzieścia lat upłynęło od pierwszego wydania tej książki. Od tego czasu cały premenopauzalny świat uległ znaczącym zmianom.

W 2002 roku Women's Health Initiative (Inicjatywa na rzecz Zdrowia Kobiet), ogromne, obejmujące cały kraj badania, w których skład wchodziło zastosowanie terapii hormonalnej będącej najpopularniejszą kuracją dla kobiet wkraczających w wiek menopauzalny, zostały gwałtownie przerwane. W czasie badań używano mieszanki popularnych syntetycznych hormonów występującej

pod nazwą Prempro (jest to mieszanka estrogenu i progesteronu). Dlaczego zaprzestano prowadzenia badań? Już we wczesnym stadium okazało się, że ryzyko związane ze stosowaniem terapii hormonalnej znacznie przewyższa potencjalne korzyści. Wśród zagrożeń pojawiło się o dwadzieścia sześć procent większe ryzyko zachorowań na raka piersi, o czterdzieści jeden procent większe ryzyko udaru mózgu i podwojone ryzyko zatorów krwi w nogach i płucach. Kobiety były przerażone i miały tysiące pytań na temat zastępczej terapii hormonalnej, której były poddawane przez lata lub której zastosowanie rozważały w przyszłości. Wiele z nich miało poczucie, że nie ma już żadnej bezpiecznej opcji leczenia symptomów premenopauzalnych. A w idealnym świecie ten czas powinien być naturalnym, wyzwalającym przejściem do zupełnie nowej fazy życia. A zatem zaledwie po pięciu latach od pierwszego wydania poczułam się zobowiązana do uzupełnienia książki o listę wad i zalet zastępczej terapii hormonalnej a także o rady, jak odstawić syntetyki i przejść na bardziej naturalne, bioidentyczne środki. W końcu hormony są chemicznymi posłańcami w naszych ciałach. Wpływają na wszystkie nasze myśli, uczucia i czyny. A pomimo to nasza wiedza o skomplikowanym sposobie ich działania jest nie większa niż świadomość tego, co znajduje się na powierzchni Marsa. Im więcej dowiadujemy się o hormonach, tym bardziej uświadamiamy sobie, jak wiele jeszcze nie wiemy.

W pierwszym uaktualnieniu skupiłam się na wadach i zaletach stosowania hormonów roślinnych (fitohormonów), takich jak soja, i opisałam nowe odkrycia dotyczące stosowania fitohormonów jako bezpiecznej alternatywy dla tych syntetycznych. Bioidentyczne hormony naprawdę działają. To dokładnie takie same hormony jak te, które kobiece ciała produkowały od ponad dwustu tysięcy lat. Na poziomie biochemicznym drastycznie różnią się

od składu Premarinu, popularnego środka stosowanego w zastępczej terapii hormonalnej, którego głównym składnikiem są hormony znajdujące się w końskiej urynie. Znacząco różnią się także od Provery, czyli medroksyprogesteronu, to jest sztucznie wytworzonego progesteronu, który negatywnie wpływa na serce.

Kiedy pojawiłam się w programie *Dr. Phil*, książka znalazła się na liście bestsellerów *New York Timesa*, a ja zaczęłam otrzymywać jeszcze więcej pytań od kobiet, które nie znalazły na nie odpowiedzi nawet w poprawionym wydaniu. Potrzebowały rad na temat frustrującego przyrostu masy ciała, syndromu nieszczelnego jelita, fibromialgii, chronicznego przemęczenia, zespołu wielotorbielowatych jajników, zapalenia tarczycy występującego w chorobie Hashimoto, a także co zrobić, żeby przywrócić ciału równowagę po zabiegu usunięcia macicy. Martwiły się potencjalnymi chorobami piersi, pogarszaniem się stanu kości, pogłębiającymi się oznakami starzenia się i, dość nową sprawą – dysfunkcjami dna miednicy. Miałam poczucie, że te wszystkie kobiety zasługują na bezlekowe, proaktywne rozwiązanie swoich problemów, a przynajmniej nieco wskazówek, w którą stronę się udać, aby znaleźć odpowiednią opiekę.

Wiele tych aspektów jest poruszonych w rozdziale czternastym, Tajemnicze rozwiązania premenopauzalnych problemów. Na stronach tej książki odpowiadam także na pytania, które stale i wciąż zadawano mi w ciągu ostatnich dwudziestu lat.

O ile bioidentyczne hormony są naturalne, czy oznacza to, że zawsze są bezpieczne?

Może cię to dziwić, ale na przykład duże ilości bioidentycznych estrogenów mogą być przyczyną powstawania zatorów w naczyniach krwionośnych, co zwiększa ryzyko udaru. Powiem ci,

w jaki sposób łatwo i w pełni wyeliminować ryzyko zatorów wywołanych przez estrogen.

Jakie są najnowsze odkrycia na temat wapnia? Czy suplementacja jest nadal najlepszym rozwiązaniem w przeciwdziałaniu osteoporozie?

Opowiem, dlaczego wapń nie jest już najlepszym remedium na słabnące kości i dlaczego należy zamienić go na magnez, „witaminę” D (która tak naprawdę jest hormonem), witaminę K₂ i stront. Najnowsze badania udowodniły, że wapń może powodować zatory tętnicze, problemy z trawieniem, zwapnienie guzów rakowych i o wiele więcej innych skutków ubocznych.

Dlaczego nie mogę schudnąć?

Może cię to zaskoczyć, ale ilość zachorowań na niedoczynność tarczycy osiąga obecnie rozmiary epidemii wśród kobiet w okresie premenopauzalnym. Większość z tych kobiet pozostaje niezdiagnozowana. W najnowszym wydaniu *Premenopauzy...* znajdziesz odświeżone i rozszerzone informacje na temat związku glutenu z tarczycą, znaczenia żółci i tego, w jaki sposób funkcjonowanie tarczycy zmienia się wraz z zaburzeniami równowagi hormonalnej, oraz dlaczego twój lekarz nie potrafi ci powiedzieć, co ci dolega, a także rady, w jaki sposób najlepiej zadbać o swoją tarczycę.

Dodatkowo pomogę ci odkryć zupełnie nowe Przecieknięcie – czyli jedno z moich przetestowanych remediów na dolegliwości premenopauzalne. Jest ono skoncentrowane na odpowiednim odżywianiu wątroby (produkowanie wysokiej jakości żółci w wątrobie jest kluczowe dla optymalnego działania hormonów), a także

na pełnej detoksykacji całego ciała. Samo to może być najbardziej istotnym krokiem, jaki podejmiesz, aby pomóc swojemu ciału wejść w „fazę zmian przed wielką zmianą”.

Bardzo się cieszę, że sięgnęłaś po tę książkę. (Mogę tylko żałować, że sama nie miałam tego typu wsparcia, kiedy wchodziłam w fazę premenopauzalną). Dołączyłaś do grona milionów kobiet, które zmagają się z podobnymi zmianami. Nauczysz się, jak zbalansować swój styl życia, jak podrasować dietę, aby jak najlepiej utylizować składniki odżywcze, a także korzystać z dobrodziejstw Prećwiczeń oraz bioidentycznych hormonów i specyfików ziołowych, a to pozwoli ci na odkrycie tego, co najlepsze dla twojego zdrowia tak przed, w trakcie, jak i po menopauzie. Przygotuj się na nową, ekscytującą fazę twojego życia!

1

Nie zwariowałaś! To tylko premenopauza

Odkryj prawdziwe przyczyny
występowania symptomów,
których powiązań się nie spodziewałaś

Dobrze to pamiętam.

Miałam czterdzieści siedem lat, za sobą bardzo intensywny, produktywny, ale niesamowicie stresujący rok wypełniony podróżami, audycjami radiowymi, wykładami i spotkaniami autorskimi. Właśnie zmieniałam lokalizację swojego biura i przemeblowywałam cały dom. Cała ta presja związana ze wszystkim, co wymieniłam, spowodowała jeszcze większe napięcie i stres, ale jednak cały czas przypominałam sobie, że w przeszłości cała kwitłam, kiedy czułam presję. Kiedyś, niezależnie od tego jak wysoki był poziom stresu, niezależnie czy dotyczył nieuchronnie zbliżającego się terminu oddania pracy czy wystąpienia przed tysiącami osób, kiedy tylko przyłożyłam głowę do poduszki, zasypiałam jak zabita i spokojnie wypoczywałam przez całą noc. Ale tym razem było inaczej.

Definitywnie coś się w moim ciele zmieniało. Zaczynałam myśleć, że już nigdy się porządnie nie wyśpię, a to spowodowało, że wpadłam w spiralę depresji i zmartwienia. Dopiero po wykonaniu serii badań krwi, w tym wskaźnika FSH (folitropiny) jasne stało się dla mnie, co się naprawdę dzieje. Znalazłam się w fazie premenopauzalnej. Jednak wszystko, co na ten temat wiedziałam, miało posmak czysto akademicki. Wiedziałam, że to około dziesięć lat w życiu kobiety, kiedy jej ciało zmienia tak produkcję, jak i przetwarzanie hormonów odpowiedzialnych za reprodukcję. Dwa miesiące wcześniej po raz pierwszy w moim życiu nie miałam miesiączki. Złożyłam to jednak na karb częstych podróży i tego, że moje ciało musiało się tak wiele razy dopasowywać do zmieniających się stref czasowych.

A jednak prawda była też taka, że przez ostatnie dziesięć lat o wiele łatwiej się denerwowałam, brakowało mi cierpliwości, łatwiej można było wyprowadzić mnie z równowagi. Miałam także problemy ze skupieniem się. Te symptomy tłumaczyłam coraz większym skupieniem na pracy. Ani razu nie przyszło mi na myśl, że to biochemia, na przykład hormony, wpływa na moje ciało i układ nerwowy. Brak oczywistych symptomów jak uderzenia gorąca czy nocne poty jeszcze bardziej zaciemniał mój osąd.

Finalnie udało mi się wreszcie poskładać tę układankę w całość i odkryć, jaka jest przyczyna tych niepokojących objawów. Gdybym tylko wcześniej zorientowała się, co próbuje mi powiedzieć moje ciało, wcześniej zaczęłabym poszukiwać jakiegoś remedium. Te dziesięć lat mogło być dla mnie o wiele przyjemniejsze. I mówię to, nawet wiedząc, że doświadczane przeze mnie niedogodności nie były aż tak poważne jak w przypadku wielu kobiet przechodzących przez fazę premenopauzalną.

Moje własne doświadczenie zainspirowało mnie do prób dotarcia do kobiet w wieku pomiędzy trzydziestym piątym a pięćdziesiątym

rokiem życia z wiedzą na temat tego nowo odkrytego etapu w życiu, nazwanego okresem premenopauzalnym. Nie tylko porównywałam doświadczenia z innymi kobietami w tym przedziale wiekowym, uczęszczałam także na konferencje związane z czasem przed przekwitaniem, zaczytywałam się w publikacjach na ten temat i wypytywałam o to lekarzy, psychologów, badaczy i osoby pracujące nad rozwojem różnorodnych produktów dla kobiet. Dodatkowo osobiście eksperymentowałam z różnymi środkami na bazie skomplikowanych mieszanek hormonalnych.

To, czego się dowiedziałam, kompletnie mnie odrzuciło. Te skrawki informacji dostępne na temat okresu premenopauzalnego częstokroć były nie tylko niepełne, ale też zwodnicze, a proponowane terapie wysoce ryzykowne. Amerykankom stale radzi się, aby przyjmowały antydepresanty i środki nasenne, kiedy mają problemy ze snem. A przecież mogą one wynikać po prostu z zaburzonej równowagi hormonalnej, która pojawia się w okresie premenopauzalnym. Fakt jest taki, że antydepresanty są na trzecim miejscu na liście najczęściej przyjmowanych medykamentów w Stanach Zjednoczonych. Lekarze przepisują je teraz na wszelkie schorzenia, również te związane z naturalnie występującą w okresie premenopauzalnym depresją i zaniepokojeniem, a także problemy hormonalne jak PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Badacze idą o krok dalej i zastanawiają się nad stosowaniem antydepresantów w innych stanach występujących naturalnie przed menopauzą, na przykład przy uderzeniach gorąca.

A tymczasem miliony kobiet nie mają pojęcia, jaka jest prawdziwa przyczyna tych emocjonalnych i fizjologicznych objawów, jakich doświadczają. Dr Nancy Lee Teaff, autorka *Perimenopause: Preparing for the Change* powiedziała *New Woman Magazine*: „Zanikające miesiączki i uderzenia gorąca są naturalnie

przypisywane menopauzie, ale jeśli okaże się, że to bezsenność jest pierwszym symptomem, którego doświadczy kobieta, może się okazać, że spędzi ona całe godziny u terapeuty, zanim przekona się, że podłoże jej schorzenia jest czysto hormonalne”.

Symptomy premenopauzalne

alergie	poczucie utraty zmysłów
ataki paniki	podirytowanie
ataki płaczu	problemy z pamięcią
bezsenność	przybieranie na wadze
bóle głowy	skurcze mięśni brzucha
bóle pleców	skurcze nóg
bóle stawów	słabość mięśni
depresja	spadek libido
histeria	suchość i starzenie się skóry
infekcje dróg moczowych	suchość pochwy
mastopatia	swędzenie skóry
migreny	tkliwość piersi
niedoczynność tarczycy	trądzik
niemożność redukcji wagi	uderzenia gorąca
niepokój	włókniaki w drogach moczowych
nietrzymanie moczu	wypadanie i osłabienie włosów
nocne poty	wzdęcia
obniżony poziom cukru we krwi	zaburzenie myślenia
opadanie piersi	zachwianie regularności cyklu miesięczkowego
opuchnięcie stóp lub kostek	zatrzymanie wody w organizmie
osłabienie kości	złość
owłosienie twarzy	zmęczenie
palpitacje serca	
plamy na skórze (starcze i wątrobowe)	

W czasie okresu premenopauzalnego, dokładnie tak samo jak w trakcie menopauzy, jajniki stają się mniej aktywne, a ciało przygotowuje się do zaprzestania miesiączkowania. Estrogen jest hormonem, na który proces ten ma największy wpływ. Normalne funkcjonowanie wielu neuroprzebieżników zależy właśnie od odpowiedniego poziomu estrogenu. W rezultacie każda zmiana poziomu estrogenu w organizmie ma skutki o wiele poważniejsze niż czysto fizyczne objawy takie jak problemy ze snem, pamięcią czy funkcjami poznawczymi. To właśnie te zmiany odpowiedzialne są za to, że kobiety w okresie premenopauzalnym tak często czują się „jak we mgle”.

Co więcej, tak emocjonalne, jak i fizyczne symptomy zmieniają się wraz z wahaniami hormonów i chemii w mózgu. Pomyśl, przecież tylko kobiety rodzą dzieci, tylko kobiety przeżywają tak premenopauzę, jak i samą menopauzę. Frustrujące, co? Kiedy dołożymy do tego jeszcze codzienne zmartwienia i stresy, nierównowaga w neuroprzebieżnikach jeszcze się zwiększa, a my stajemy się coraz bardziej i bardziej nerwowe.

Kiedy zaczynamy desperackie poszukiwania lekarstwa na te premenopauzalne objawy, bardzo często zdarza nam się patrzeć nie tam, gdzie trzeba. Patrzymy na każdy symptom jako na zupełnie osobną dolegliwość, dokładnie tak jak zrobiłam to ja w wieku czterdziestu kilku lat. Zamiast tego powinnyśmy starać się odnaleźć główną przyczynę naszych dolegliwości. Kiedy równowaga hormonalna w naszych ciałach zostaje przywrócona, te symptomy zazwyczaj się zmniejszają, a nawet mogą zniknąć same z siebie tak jak w moim przypadku. Ale żeby tak mogło się stać, musimy dostrzec związek pomiędzy tymi objawami a hormonami, i to najlepiej zanim zmiany hormonalne pojawiają się, kiedy osiągamy wiek średni, odbijają się na naszym zdrowiu fizycznym, psychicznym

i emocjonalnym. Wiele z nas właśnie teraz zмага się z tą sytuacją. I właśnie dlatego po prostu musiałam napisać tę książkę.

PMS czy stan premenopauzalny?

W stanie premenopauzalnym często możemy czuć się tak, jakbyśmy miały ciężki przypadek zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). W rzeczy samej, wiele symptomów może się pokrywać ze względu na podobne zmiany hormonalne występujące w obu przypadkach. Tak w czasie okresu premenopauzalnego, jak i PMS zmienia się poziom progesteronu i estrogenu, co wywołuje wzdęcia, tycie, nieodparte pragnienie spożywania konkretnych pokarmów, bóle głowy, depresję, poddenerwowanie, spadek energii i koncentracji, ale o tym więcej w dalszej części książki.

W jaki sposób rozróżnić te dwie przypadłości? Zastosuj bardzo prostą zasadę – jeśli nadal regularnie miesiączkujesz, to PMS. Jeśli obserwujesz zaburzenia cyklu – to okres premenopauzalny.

Oczywiście zaburzenia cyklu miesiączkowego mogą pojawiać się z różnych powodów, także dlatego, że jesteś w ciąży, jednak stale występujące, ale nieregularne miesiączki są poważnym powodem, żeby sądzić, że twoje hormony nie znajdują się w stanie równowagi, co, w zależności od twojego wieku, może być związane z wejściem w okres premenopauzalny.

Pomyśl o premenopauzie jak o drugim pokwitaniu (starając się nie wspominać wszystkich przykrych wydarzeń z liceum). Tak jak pokwitanie i wiele innych naturalnych biologicznych zmian, premenopauza jest procesem stopniowym, niektórzy mogą nawet określić go podstępny, wywołującym bardzo nieprzyjemne symptomy, jeśli twojemu organizmowi brakuje równowagi. Wiele kobiet dostrzega „pogarszające się PMS-y”, które mogą zacząć

występować już w wieku dwudziestu kilku lat, co może być sygnałem na zmiany zachodzące w produkcji hormonów, które finalnie prowadzić będą do premenopauzy.

Quiz: Czy to premenopauza?

Nie można myśleć o premenopauzie jak o chorobie i nie należy jej w taki sposób traktować. Jest to zupełnie naturalny stan występujący przed wielką zmianą. Możesz wybierać spośród wielu sposobów łagodzenia symptomów, które odczuwasz, w zależności od etapu zmian, na którym się znajdujesz. Odpowiadając na poniższe pytania, uda ci się zdeterminować, co obecnie dzieje się z twoim ciałem.

Punktacja

Wpisz odpowiednią cyfrę w kolumnę Punktacja w zależności od tego, jak intensywnie są podane symptomy i jak często się u ciebie pojawiają.

- symptom jest łagodny lub pojawia się okazjonalnie: 1
- symptom jest umiarkowany lub pojawia się często: 2
- symptom jest dotkliwy: 3

Pytania

Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania, podsumuj ilość uzyskanych punktów.

1. Czy jesteś przygnębiona lub odczuwasz smutek bez żadnego konkretnego powodu? _____
2. Czy jesteś niespokojna, poirytowana i/lub zaniepokojona? _____

3. Czy doświadczasz zaburzeń rytmu snu, częstych przebudzeń lub bezsenności? _____
4. Czy twojemu sercu zdarza się kołatać, kiedy siedzisz lub odpoczywasz? _____
5. Czy odczuwasz zachcianki, niepohamowane pragnienie spożywania pewnych pokarmów? _____
6. Czy odczuwasz wzdęcia lub retencję płynów w organizmie? _____
7. Czy częściej oddajesz mocz? _____
8. Czy spadł poziom twojego libido? _____
9. Czy często cierpisz na bóle głowy i migreny? _____
10. Czy zaczynasz dostrzegać większe otłuszczenie w okolicach brzucha i bioder? _____

Suma punktów _____

Jeśli suma zdobytych przez ciebie punktów oscyluje pomiędzy 10 a 18:

Nie bój się, nie oszalał. Prawdopodobnie właśnie wkraczasz w okres premenopauzalny. Dieta regulująca poziom hormonów, suplementacja, regularna, umiarkowana aktywność fizyczna i lepsze zarządzanie stresem powinny wystarczyć, aby złagodzić symptomy, które odczuwasz.

Jeśli suma zdobytych przez ciebie punktów oscyluje pomiędzy 19 a 28:

Być może dieta, ćwiczenia i lepsze zarządzanie stresem wystarczą, aby ci pomóc, ale może się okazać, że to za mało. Dodatkowe składniki odżywcze i naturalny progesteron w kremie powinny jednak być w stanie to zrobić.

Jeśli ilość uzyskanych przez ciebie punktów przekroczyła 28:

Jesteś w pełni w okresie premenopauzalnym. Może się okazać, że skuteczne będą rady udzielone osobom, które uzyskały mniej punktów, ale jeśli tak się stanie, możesz rozważyć stosowanie naturalnych hormonów, jednak zanim się na to zdecydujesz, przebadaj swoją ślinę, aby sprawdzić poziom hormonów w organizmie.

W jakim wieku możesz spodziewać się menopauzy?

Greckie słowa *men pausis* oznaczają „koniec miesiąca” a słowo *peri* znaczy „przed”. Tak premenopauza, jak i menopauza są etapami bardziej złożonego procesu zwanego klimakterium, który obejmuje zmiany hormonalne zachodzące w ciele kobiety mniej więcej od trzydziestego piątego do sześćdziesiątego roku życia. Uśredniając, w Stanach Zjednoczonych kobiety wchodzi w wiek menopauzalny w pięćdziesiątym pierwszym roku życia, ale symptomy premenopauzalne odczuwane są przez część z nich już po trzydziestych piątym urodzinach.

Czy jest jakikolwiek sposób, aby określić, w jakim wieku to ciebie czeka menopauza? Najprawdopodobniej będzie to wiek podobny do tego, w jakim była twoja matka, kiedy osiągnęła ten etap życia. Dziedziczenie jest w tym przypadku nad wyraz istotne, ale inne czynniki także mają na to wpływ. A zatem im bardziej twój styl życia i stan zdrowia przypominają te aspekty życia twojej matki, tym bardziej prawdopodobne będzie, że dziedziczność będzie miała w tej kwestii decydujące znaczenie. Poniżej znajdziesz tabelkę, w której zawarte zostały niektóre czynniki, które mogą mieć wpływ na wcześniejsze wejście w okres menopauzalny. Jeśli wiele z nich dotknęło twoją matkę po osiągnięciu przez

nią czterdziestego roku życia, ale ty ich nie doświadczasz, możesz wejść w wiek menopauzalny później niż ona. Niestety działa to też w drugą stronę. Jeśli więc część z wymienionych czynników dotyczy ciebie, ale nie dotyczyła twojej matki po przekroczeniu przez nią czterdziestego roku życia, możesz wejść w okres menopauzalny wcześniej niż ona.

Wczesne symptomy menopauzy

	Twoja matka	Ty
anoreksja lub bulimia		
zaniżony poziom cholesterolu		
palenie papierosów		
pochodzenie z niższej sfery społeczno-ekonomicznej		
nieposiadanie dzieci		
medyczna interwencja w jajniki		
nadwaga		
problemy z przysadką mózgową		
restrykcyjny wegetarianizm		
bardzo szczupła, atletyczna budowa ciała, uprawianie sportów, szczególnie biegów maratońskich		

Generalnie Amerykanki, które rodziły dzieci po czterdziestym roku życia, białe Europejki, Afrykanki i kobiety pochodzenia śródziemnomorskiego i południowoeuropejskiego wchodzą w okres menopauzalny później niż inne kobiety. U niektórych kobiet menopauza może być bardzo gwałtowna. U innych wręcz przeciwnie, proces ten może następować stopniowo pomiędzy trzydziestym piątym a pięćdziesiątym rokiem życia. Każda z tych opcji jest równie normalna i zdrowa.

Różnice w przeżywaniu wstępowania w okres premenopauzalny u kobiet absolutnie nie określają w żaden sposób ich ogólnego stanu zdrowia. Kobieta może być w pełni zdrowa i jednocześnie genetycznie (bądź z innych powodów) predestynowana do odczuwania symptomów premenopauzalnych. Musimy pamiętać, że okres premenopauzalny jest częścią naturalnego procesu, a nie czymś patologicznym.

W samych Stanach Zjednoczonych około siedemdziesiąt milionów kobiet doświadcza jakiegoś elementu „zmian”. Pomimo tej wielkiej liczby społeczność medyczna zaczęła postrzegać premenopauzę jako integralną i ważną część życia kobiety dopiero w ostatniej dekadzie. Większość członków tej społeczności, w tym ginekolodzy, położnicy i endokrynolodzy, na edukację seksualną i o menopauzie przeznaczają zaledwie godzinę, dwie. Jako że tak wielu lekarzy nie ma pojęcia o premenopauzie, nie mają oni szans rozpoznać zmienności nastrojów, niepokoju, przybierania na wadze, zaburzeń jasności myślenia czy depresji jako jej symptomów.

Jakie hormony?

Kiedy już uda ci się znaleźć połączenie pomiędzy odczuwanymi przez ciebie symptomami a hormonami, łatwo jest wpaść w dość

powszechną pułapkę. Zamiast zastanowić się, jakie hormony powodują te objawy, możesz założyć, że to wyłącznie hormony płciowe stoją za tymi wszystkimi dolegliwościami, a tymczasem hormony wydzielane pod wpływem stresu, a także warunki środowiskowe wpływające na równowagę organizmu mogą iść z nimi ręką w rękę. A co za tym idzie, wy wszystkie: dwudziesto-, trzydziesto- i czterdziestolatki mierzące się z problemami, których przyczyną może być brak równowagi hormonalnej, musicie rozważyć aż pięć różnych rodzajów hormonów. Oczywiście w waszych organizmach istnieją połączenia pomiędzy całą piątką, a poszczególne systemy wzajemnie na siebie wpływają, ale łatwiej może być wyobrazić je sobie w sposób przedstawiony poniżej:

Hormony odpowiedzialne za poziom cukru we krwi

glukagon insulina

Hormony wydzielane pod wpływem stresu

adrenalina kortyzol

Hormony płciowe

estrogen progesteron testosteron

Hormony głodu

adiponektyna grelina leptyna

Hormony przeciwstarzeniowe

hormon wzrostu

Wśród tych pięciu grup łatwo dostrzec połączenie pomiędzy odżywianiem, stresem, stylem życia i hormonami płciowymi. (Zarówno nadnercza, jak i jajniki produkują hormony płciowe). Jedna

rzecz zawsze mi o tym przypominała – ilość kobiet skarżących się na hormonalną terapię zastępczą. One cały czas zgłaszają, że nie czują się do końca dobrze, nawet kiedy odczuwane przez nie symptomy łagodnieją. Należy o tym pamiętać, szczególnie w połączeniu z faktem, że ogromna większość kobiet zaprzestaje przyjmowania przepisanych im hormonów w okresie pięciu lat od rozpoczęcia terapii, ponieważ lepiej czują się bez nich.

Jedyny sposób, jaki znam, na zapewnienie ciała dobrego samopoczucia to stosowanie jak najmniej inwazyjnych i jak najbardziej naturalnych terapii. Zbalansowana dieta jest najzdrowszą, najbardziej efektywną kosztowo i najprzyjemniejszą formą takiej terapii. Najbardziej świątli przedstawiciele medycznej profesji nie byłiby zaskoczeni, wiedząc, że to, co początkowo wydawało się być objawem premenopauzy, zniknęło, kiedy pacjentka zaczynała stosować zbilansowaną dietę.

Często zdarzało mi się obserwować symptomy niemal nie do odróżnienia od tych premenopauzalnych u kobiet, u których zaburzony był poziom hormonów wywoływanych przez stres lub tych kontrolujących poziom cukru we krwi. Kiedy kobiety te nauczyły się stosowania zdrowszej diety i lepszego panowania nad stresem, często czuły się „cudownie” wyleczone z dolegliwości związanych z premenopauzą. Przypadek? Nie sądzę.

Po pierwsze, nie szkodzić

Przysięga Hipokratesa, składana przez wszystkich lekarzy, zaczyna się od słów: „Po pierwsze, nie szkodzić”.

Jako profesjonalna dietetyczka i promotorka medycyny funkcyjnej poświęciłam większość mojej kariery na nauczanie i zalecanie terapii odżywczej mającej pomóc kobietom w ich problemach.

Nie tak dawno temu bardzo niewiele osób, łącznie z kobietami, których ten problem dotyczył najbardziej, było skłonnych przypisać wysoki priorytet czy to odżywianiu, czy kobiecemu zdrowiu jako takiemu. Dziś coraz więcej i więcej osób poszukuje prawdziwego powodu swoich schorzeń i ze zdziwieniem odkrywa, że przyczyna może być także *lekarstwem*.

O ile ta książka skupia się na tym, w jaki sposób kobiety mogą skorzystać z dobrodziejstw diety, aby poradzić sobie z premenopausalnymi dolegliwościami, *nie twierdzę*, że dobre odżywianie w połączeniu z bioidentycznymi hormonami jest dobrym rozwiązaniem dla wszystkich. Prawda jest taka, że niektóre z kobiet mogą znajdować się w stadium tak zwanego okna estrogenowego, kiedy estrogenowa terapia zastępcza będzie jak najbardziej wskazana. Dotyczy to szczególnie kobiet, u których wykonano zabieg usunięcia macicy, w związku z czym nie produkują już wcale estrogenu i potrzebują szybkiego wyrównania jego poziomu poprzez dostarczanie go w dużych ilościach.

A jednak, jeśli zmiany stylu życia, odżywiania i zarządzania stresem zostaną wprowadzone z sukcesem, większość kobiet może poprawić swoje samopoczucie bez uciekania się do jakiegokolwiek hormonalnej terapii zastępczej. Jeśli twoje ciało jest w stanie samo sobie pomóc, moja interpretacja przysięgi Hipokratesa zabrania wprowadzania do niego jakichkolwiek sztucznych elementów.

W szczególności odnosi się to do leczenia opartego na syntetycznych hormonach. Wiele badań wykazywało ich powiązania z rakiem (w szczególności Inicjatywa na Rzecz Zdrowia Kobiet, *Women's Health Initiative*), o czym wspomniałam we wstępie. Z mojej perspektywy jako dietetyczki, „nie szkodzić” oznacza stosowanie jak najmniej inwazyjnych, jak najwięcej naturalnych rozwiązań wobec jakichkolwiek problemów ze zdrowiem czy

innych niepokojących objawów. Premenopauza nie jest żadnym wyjątkiem.

Zmień swój sposób myślenia o zmianie

Cały dietetyczny świat zadrzał w posadach na wieść o tym, że spożywane pokarmy mogą wywołać reakcję hormonalną. W tej książce używam tej wiedzy, aby przywrócić równowagę twojemu światu poprzez zastosowanie jej do zaburzeń równowagi hormonalnej występujących w okresie premenopauzalnym. Dokonuję tu przeglądu hormonalnych reakcji organizmu na dostarczanie organizmowi makroelementów (węglowodanów, protein i tłuszczów) i czynniki środowiskowe (ksenoestrogen). Radzę także, jak z nich korzystać, aby przywrócić normalne funkcjonowanie hormonów w okresie zmiany.

Mam dla ciebie wielką niespodziankę – spożywanie tłuszczów nie sprawia, że jesteś gruba. Przez ponad trzydzieści pięć lat mojej kariery opowiadałam moim klientom i moim czytelnikom, że nie ma nic bardziej mylnego. Dobre tłuszcze, które ja nazywam „seksownymi, wyszczuplającymi tłuszczami”, mają moc regulowania hormonów, łagodzenia stanów zapalnych i poprawiania metabolizmu. Dodatkowo tłuszcze pomagają w regulacji poziomu hormonów płciowych, tych wyzwanych pod wpływem stresu, i hormonów głodu, które zastrzają symptomy premenopauzalne i powodują tycie. A zatem tłuszcze nie tylko nie sprawiają, że tyjesz, one sprawiają, że chudniesz!

Ale nie wystarczy jedynie spożywać tłuszcze, tracić na wadze i produkować hormony. Twoje ciało musi być w stanie przetwarzać ten tłuszcz, w czym udział biorą wątroba i żółć. Nauczę cię, w jaki

sposób poprawić działanie wątroby i zoptymalizować produkcję żółci. Żółć to płyn codziennie produkowany przez wątrobę, umożliwiający rozbitcie tłuszczów na formę możliwą do strawienia przez organizm oraz do usunięcia z niego nadmiaru wody. Produkcja żółci kiepskiej jakości jest nowo odkrytą przyczyną niedoczynności tarczycy. Lepszej jakości żółć oznacza mniej problemów z układem trawiennym, takich jak wzdęcia, zaparcia i gazy, i mniej dolegliwości związanych z tarczycą, jak przemęczenie, tycie czy spowolnione myślenie (*brain fog*). Może to być prawdziwy dar niebios dla wszystkich, którzy nie posiadają pęcherzyka żółciowego, a co za tym idzie brakuje im naturalnego regulatora ilości żółci produkowanej po spożyciu tłuszczu. W tych przypadkach konieczne będzie dostarczanie organizmowi zastępczej żółci.

W tej książce omówimy także kilka kluczowych składników odżywczych, których w odpowiednich ilościach musi dostarczać sobie każda kobieta, aby czuć się dobrze i psychicznie, i fizycznie. Z mojego profesjonalnego doświadczenia wynika, że kobietom brakuje najczęściej konkretnych składników odżywczych, jak magnez, cynk i witaminy z grupy B, a jednocześnie każda kobieta powinna otrzymywać je w odpowiednich dawkach, aby zachować dobre psychiczne i fizyczne samopoczucie. Magnez, na przykład, ochrzczony został „oryginalną tabletką uspokajającą”, ponieważ działa on jak regulator hormonów, pomaga radzić sobie z niepokojem, zaparciami i każdym schorzeniem spowodowanym przez nadmierną stymulację układu nerwowego.

Zgrzeszyłabym niedbalstwem, gdybym nie wspominała o aktywności fizycznej, która poprawia działanie wszystkich hormonów i redukuje stres. Tak naprawdę ćwiczenia wpływają pozytywnie na absolutnie każdy element funkcjonowania twojego ciała, a także na większość funkcji emocjonalnych i intelektualnych. Poświęcanie

na ćwiczenia przynajmniej czterech godzin tygodniowo zmniejsza przewagę estrogenów (kiedy poziom progesteronu spada ze względu na przerwy w miesiączkowaniu), obniża poziom kortyzolu i poprawia stan kości, a wszystko to pomaga łagodniej przejść przez okres premenopauzalny. Jestem ogromną fanką intensywnych treningów interwałowych, trampolin i *power plate* (w Źródłach znajdziesz więcej informacji na ten temat), o których więcej przeczytasz w dalszej części książki. Sekretem dobrego programu treningowego jest znalezienie czegoś, co sprawia ci przyjemność i co łatwo wpasować w twój plan dnia. Im więcej przygotowań wymagają ćwiczenia, tym łatwiej będzie ci znaleźć wymówkę. Ale jeśli znajdziesz sobie coś nieskomplikowanego, co dodatkowo sprawia ci przyjemność, będziesz chciała robić to codziennie. Podzielię się z tobą pomysłami na efektywne i przyjemne ćwiczenia.

Nie mogę przecenić roli stresu w procesie premenopauzy. Samo radzenie sobie z wyjątkowymi wyłączeniami dla Ciebie objawami wkraczania w ten okres jest wystarczająco stresujące. Dodaj do tego stres, z którym musisz sobie codziennie radzić, i może okazać się, że twoje ciało zaczyna mieć problem z wytrzymaniem narzuconego mu tempa. Kiedy jesteś chronicznie zestresowana, symptomy wkraczania w okres premenopauzalny stają się jeszcze dotkliwsze, co powoduje jeszcze więcej dolegliwości. Nadnercza stają się przeciążone, a poziom kortyzolu szaleje. Powoduje to spowolnienie większości funkcji w organizmie, co oznacza, że nie wykorzystuje on swojego pełnego potencjału. Oznacza to także, że twoje ciało nie jest przygotowane do radzenia sobie ze zmianami hormonalnymi, co jeszcze pogarsza symptomy związane tak z odczuwanym stresem, jak i premenopauzą. Pokażę ci, jak ujarzmić tego kortyzolowego potwora za pomocą uzdrawiających olejków, ćwiczeń, snu i rozwijania umiejętności przetrwania.

Spożywanie diety regulującej poziom hormonów, umiarkowane, regularne ćwiczenia fizyczne i zarządzanie stresem często wystarczają do opanowania dyskomfortu i objawów premenopauzalnych u kobiet w wieku trzydziestu kilku, czterdziestu lat. Jednakże dobra dieta, skuteczne zarządzanie stresem i ćwiczenia fizyczne mogą nie wystarczyć. Może wystąpić konieczność zastosowania naturalnej terapii hormonalnej.

Terapie dużo częściej niż na estrogenie opierane są na naturalnym progesteronie. Kremy zawierające naturalny progesteron są dostępne bez recepty. W dalszej części wymienię moje ulubione marki. Opowiem ci także o fitohormonach (hormonach pochodzenia roślinnego) i wyjaśnię, jak działają.

W sytuacjach, kiedy nawet krem z naturalnym progesteronem i fitohormony nie działają, aby złagodzić symptomy, możesz rozważyć wdrożenie terapii opartej na hormonach bioidentycznych, indywidualnie dobieranych do pacjentki. Niezależnie jednak od tego, czy terapia opiera się na hormonach bioidentycznych, czy na syntetycznych substytutach, musi ona być ściśle monitorowana przez lekarza, szczególnie w przypadku stosowania bioidentycznego estrogeneru. Finalnie wszystkie hormony przetwarzane są przez wątrobę i dlatego jej poprawne działanie jest kluczowe w moim Przaleceniu.

Większość tej książki poświęcam właściwościom Przalecenia, czyli programowi odżywiania, który balansuje poziom hormonów. Wszystkie kobiety, tak dwudziesto-, trzydziesto-, czterdziestolatki, jak i starsze właśnie tego potrzebują. Najpierw opowiem ci o tym, na jakiej wiedzy opiera się ten plan i dlaczego jest on ci niezbędny, a następnie udostępnię ci pełen plan żywieniowy i przepisy na dobry początek. Pamiętaj, że nie jest to plan, który pasuje do wszystkich. Powinien on być łatwo dostosowany do indywidualnych potrzeb, bazujących na pochodzeniu, metabolizmie, grupie krwi

i ograniczeniach dietetycznych. Proponowana przeze mnie dieta jest zróżnicowana i przyjemna – i nie wymaga ogromnych zakupów!

Abys jednak dobrze zaczęła i abym mogła pomóc ci na dalszych etapach podróży, kolejny rozdział zawiera w sobie opisy dziesięciu bardzo efektywnych Preporad, które pomogą ci poradzić sobie z dręczącymi cię symptomami premenopauzalnymi i odzyskać swoje normalne życie. Rekomenduję te dziesięć rozwiązań, ponieważ można na nich polegać, zazwyczaj nie mają żadnych skutków ubocznych i łatwo jest z nich korzystać. Preporady pomagają wprowadzić równowagę we wszystkich rodzajach hormonów. Opowiem ci, jak z nich korzystać, żeby pozbyć się uciążliwych dolegliwości, poczuć się sprawną i zadbaną i prowadzić o wiele bardziej harmonijne życie.

Premenopauza może być ogromnym wyzwaniem. Ale tak jak w przypadku każdego innego wyzwania, przed jakimi kobiety stanąć mogą w trakcie swojego życia i przed jakimi stawały na przestrzeni wieków, tak i to doświadczenie pozytywnie wpłynie na twoje ciało, umysł i ducha. Obiecuję.