

DR MARION GLUCK, VICKI EDGSON

ZDROWE HORMONY



Jak przejąć kontrolę
nad zdrowiem
dzięki bioidentycznym
hormonom i żywieniu

ZDROWE HORMONY

DR MARION GLUCK, VICKI EDGSON

ZDROWE HORMONY



Jak przejąć kontrolę
nad zdrowiem
dzięki bioidentycznym
hormonom i żywieniu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

TO WSZYSTKO PRZEZ HORMONY

Dr Marion Gluck jest lekarzem ogólnym specjalizującym się w chorobach kobiecych. To światowej sławy specjalistka będąca pionierem wykorzystania hormonów bioidentycznych w leczeniu kobiet. Jako doktor medycyny ma 30-letnie doświadczenie w pracy z kobietami z całego świata, a magazyn *Tatler* umieścił ją w zestawieniu 250 najlepszych brytyjskich lekarzy prywatnych. Pracując w klinice w Londynie, prowadzi także placówki w Berlinie i Mediolanie.

Vicki Edgson uważana jest za jedną z najlepszych brytyjskich specjalistek od żywienia. Od 15 lat prowadzi prywatne kliniki w Londynie, a w 1999 roku założyła znany ośrodek The Food Doctor oraz firmę korzystającą z tej nazwy. Pod szyldem tej marki napisała książki: *Leczenie przez żywienie*, która została przetłumaczona na dziesięć języków i *The Food Doctor for Babies and Children*. W 2004 roku dla telewizji BBC nakręciła serial pod tytułem *Fat Nation*, a w 2007 roku dwa seriale dla Channel 5 *The Diet Doctors: Inside and Out*. Równolegle ukazały się powiązane z tymi produkcjami książki, które stały się bestsellerami. Regularnie publikuje we wszystkich popularnych brytyjskich czasopismach i gazetach, występuje również jako ekspert w licznych porannych programach telewizyjnych.

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Robert Kempisty
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-390-6

Tytuł oryginału: *It Must Be My Hormones: Getting Your Life Back
with Bio-identical hormone Therapy*

Text copyright © Marion Gluck and Vicki Edgson 2010

© 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.

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani 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

Spis treści

Wstęp	9
Historia Marion	17
Historia Vicky	27
1. Polityka menopauzy	37
2. Wszystko o bioidentycznej terapii hormonalnej	51
3. Wszystko o estrogenie	71
4. Wszystko o progesteronie	141
5. Wszystko o testosteronie	193
6. Wszystko o tyroksynie	219
7. Wszystko o andropauzie	271
Źródła	285

Wstęp

W mojej praktyce lekarskiej nieustannie spotykam kobiety, które mówią, że straciły kontrolę nad swoim życiem, czują, że za chwilę oszaleją i że wszystko wymyka im się z rąk. Wiele z nich w skrajny sposób doświadcza objawów menopauzy i efektów ubocznych konwencjonalnej hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Inne cierpią z powodu wyniszczających efektów depresji poporodowej, ataków paniki, niepokoju i innych zaburzeń nastroju. Wiele kobiet choruje na endometriozę, zapalenie pęcherza lub chroniczną bezpłodność i rozpaczliwie szuka rozwiązania mogącego zakończyć ich gehennę. Coraz więcej z nich, gdy zaczyna doświadczać zmian hormonalnych, przychodzi do mnie, by uzyskać rzetelne informacje na temat istniejących możliwości, aby mogły lepiej przygotować się do życia po menopauzie.

Wiemy z pierwszej ręki, jakie piekło potrafią zgotować hormony – albo widzimy, przez co przechodzą nasze przyjaciółki i chcemy uniknąć podobnego losu. Książka ta opowiada o możliwościach, jakie masz w chwili, gdy zaczynasz doświadczać wzlotów i upadków spowodowanych zmianami hormonalnymi i obserwować, jaki wpływ mają na twoje życie. Czy próbujesz zajść w ciążę, czy cierpisz z powodu zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), albo próbujesz radzić sobie z poporodowym spadkiem nastroju,

bądź też stawiasz czoła premenopauzie lub w pełni rozwiniętemu atakowi menopauzy, to *naprawdę* masz wybór, a szeroki wachlarz zabiegów *może* ci pomóc.

Nasze zachodnie środowisko medyczne zdominowane jest przez lekarzy, którzy zalecają HTZ lub leki antydepresyjne, a następnie zostawiają kobiety same sobie. Jedynie niewielu lekarzy potrafi, a nawet ma ochotę wysłuchać, a potem „połączyć kropki”, kiedy pojawiają się dziesiątki objawów doświadczanych przez kobiety jako rezultat braku równowagi hormonalnej, a jeszcze później zaproponować szerokie spektrum sposobów leczenia, od tradycyjnych leków, po terapię czy alternatywne metody przywracania zdrowia.

Czasami odkrywam, że pacjentki świetnie sobie radzą, kiedy stosują hormonalną terapię zastępczą czy przepisują leki antydepresyjne. Niektóre jednak lepiej reagują na terapię hormonami bioidentycznymi. Zdarza się, że potrzebują nie tylko mojej rady – potrzebują pomocy specjalistki od żywienia, takiej jak Vicky, która potrafi wytłumaczyć, jak ogromny wpływ na poziom ich hormonów mają zmiany w diecie (z dalszej części książki dowiecie się więcej o magicznych mocach żywieniowych Vicky).

Kiedy kobiety odwiedzają lekarza, często czują się zredukowane do roli dziecka, ponieważ potrzebują od niego porady lub „czegoś innego”. Mam nadzieję, że ta książka zachęci cię do bycia pacjentem proaktywnym, który staje się kompetentnym uczestnikiem własnej opieki zdrowotnej. Nie zapominaj o tym, że płacisz lekarzom za udzielanie porad zdrowotnych; jeżeli nie podoba ci się ich podejście lub metody leczenia, możesz wybrać sobie kogoś innego. Ideałem jest odnalezienie takiego lekarza, z którym możesz pracować jak jedna drużyna skupiona na poprawie stanu twojego zdrowia.

POTĘGA HORMONÓW

Hormony nas nakręcają. Są chemicznymi posłańcami nieustannie krążącymi w naszym krwiobiegu. To one rządzą naszym życiem, czasami je rujnując. Regulują każdą funkcję ciała, poczynwszy od budowania mocnych kości, skończywszy na pomaganiu nam w radzeniu sobie ze stresem. Decydują o naszej zdolności do poczęcia i dania nowego życia, a oprócz tego potrafią znacznie więcej.

Kobiety w swoim życiu przechodzą przez cykliczne wahania hormonów, od pokwitania aż do menopauzy, czasami gładko, innym razem zmagając się z poważnymi zaburzeniami równowagi, co może być powodem wielu problemów, które dobrze znamy.

Istnieje szereg sposobów leczenia nierównowagi hormonalnej. Najbardziej popularna to HTZ w przypadku menopauzy i, niestety, leki przeciwdepresyjne stosowane we wszystkich pozostałych przypadkach. Właściwie dawkowane, potrafią być niebawale pomocne, ale one nie są dla każdego. Zwykle można dokonać lepszego i zdrowszego wyboru, a wiele moich pacjentek, gdy zaczyna cierpieć z powodu zaniku hormonów, tak jak w przypadku menopauzy, albo nierównowagi hormonalnej, która przydarza się kobietom na każdym etapie życia, z powodzeniem stosuje terapię hormonami bioidentycznymi.

CZYM JEST BIOIDENTYCZNA HORMONALNA TERAPIA ZASTĘPCZA

Brzmi dość technicznie i skomplikowanie, ale taka nie jest. Dajcie mi chwilę. Naprawdę powinniście to wiedzieć.

Hormony bioidentyczne pochodzą ze źródeł roślinnych, takich jak soja i pochrzyn i mają identyczną strukturę chemiczną,

jak hormony produkowane przez nasze ciało. Jeżeli chodzi o skuteczność działania, to w niczym nie różnią się od naszych własnych hormonów i są tak samo tolerowane. I oczywiście, także są naturalne, ponieważ one już w naturze istnieją.

Najwspanialszą rzeczą związaną z tymi hormonami jest fakt, że ciało rozpoznaje je jako swoje własne, a one działają tak, jakby to ciało je wyprodukowało. Kolejna korzyść jest taka, że można stworzyć kombinację tych hormonów idealnie dopasowaną do potrzeb danej osoby. Preparat hormonalny musi być przepisany i nadzorowany przez lekarza medycyny (najlepiej przez lekarza rodzinnego, który zna cię najlepiej), a następnie zrobiony w aptece, która specjalizuje się w przygotowywaniu leków recepturowych. (Aby uzyskać bardziej szczegółowe wyjaśnienie tego, czym są hormony bioidentyczne i jak one działają, zajrzyj do Rozdziału 2).

Leczenie kobiet sztytymi na miarę hormonami bioidentycznymi jest tym, na czym się znam najlepiej i co mnie niepomniernie raduje. Bo właściwie czemu nie? Wszak po takim leczeniu moje pacjentki są znacznie zdrowsze i o wiele bardziej szczęśliwe. Wiele z nich pyta mnie: „Dlaczego nikt *wcześniej* nie powiedział mi o bioidentycznej terapii hormonalnej?”. W dalszej części książki możecie zapoznać się z kilkoma historiami leczenia moich pacjentek.

POTĘGA ZMIAN ŻYWIENIOWYCH

To, że żywność, sposób odżywiania i suplementy na bazie ziół mogą być powodem znacznych różnic w gospodarce hormonalnej kobiet, zostało już udowodnione. Wystarczy przyrzeć się zdrowiu mieszkańców Okinawy, wyspy u wybrzeży kontynentalnej części Japonii. Naukowcy z Harvard Medical School przez 25 lat badali dietę i styl życia tej populacji. Odkryli, że mieszkańcy Okinawy

mieli znacząco niższy wskaźnik chorób zwyrodnieniowych w porównaniu z mieszkańcami świata zachodniego.

Na Okinawie kobiety nigdy nie jedzą żywności produkowanej z mleka krowiego, lecz wybierają mleko sojowe i jego wyroby. Spożywają stosunkowo niewiele produktów pochodzenia zwierzęcego, za wyjątkiem ryb i skorupiaków, w które obfitują wody otaczające Okinawę. Kobiety z tej wyspy właściwie nie zapadają na nowotwory o podłożu hormonalnym, prawie nie chorują na serce i nie są otyłe. Nie mają nawet japońskiego słowa na określenie menopauzy, brak menstruacji uznając za kolejną fazę życia. Żyją dłużej niż niemal wszyscy ludzie na świecie.

Istnieją liczne badania ilustrujące, jak ważne dla zdrowia i gęstości kości są minerały uzupełniające. Kiedy kobieta jest dojrzała, jej układ trawienny w mniej wydajny sposób rozkłada pokarm i wchłania składniki odżywcze z posiłków, za co częściowo odpowiadają zmiany w gospodarce hormonalnej. Jednak spożywanie pokarmów bogatych w wapń jest jedynie częścią układanki. Potrzeba wiele współwystępujących składników odżywczych, aby zagwarantować wchłanianie wapnia przez kości, a niektóre z nich rzadko występują w obecnych wysokoprzetworzonych ziarnach i warzywach hodowanych w szklarniach.

Zioła, takie jak szalfia muszkatołowa, geranium, niepokalanek pospolity i dzięgiel chiński są dobrze udokumentowanymi remediami przynoszącymi ulgę w uderzeniach gorąca, wybuchach złości i innych objawach menopauzy. Jedne działają lepiej na jedną osobę, drugie na inną, ale wielokrotne próby dowiodły, że wszystkie są skuteczne.

Kobiety, które lubią być dobrze poinformowane, gdy osiągną wiek dojrzały, stale odwiedzają kliniki w poszukiwaniu „naturalnych środków leczniczych”, co dałoby im pewność, że biorą

odpowiedzialność za swoje zdrowie. Bezustannym i największym zmartwieniem dla większości z nich jest utrzymanie prawidłowej wagi, ponieważ zmienia się ich metabolizm i jednocześnie rozkład tkanki tłuszczowej. Istnieje wiele szeroko reklamowanych diet i sposobów odżywiania, lecz najważniejsze jest to, by zrozumieć, jak *twoje* ciało dla *ciebie* pracuje. Ciało w okresie menopauzalnym potrzebuje więcej protein, a mniej węglowodanów. Teraz medycyna dobrze to rozumie, jak również to, że zredukowanie spożycia kalorii wspiera długie i zdrowe życie. Ale zredukowanie spożycia kalorii to tylko jedna odsłona tej historii – inną, nie mniej istotną sprawą, jest, jakiego rodzaju pożywienia one dostarczają.

Przez te wszystkie lata, lecząc w mojej klinice tysiące kobiet widziałam wiele. Wraz z tą książką – podobnie jak ja – osiągniesz wgląd w to, jak możesz wesprzeć swoją równowagę hormonalną konstruując program żywieniowy na całe życie, aby dopasować go do twojego ciała, zamiast stosować krótkoterminowe diety.

NASZ CEL

Nigdy nie miałam zamiaru pisać książki na temat hormonów i ich wpływu na zdrowie, ale w przeciągu 15 lat specjalizowania się w tej dziedzinie i pomagania kobietom w odzyskaniu równowagi życiowej, spotkałam bardzo wiele osób, które mówiły do mnie: „Kobiety *potrzebują* tej wiedzy!” Oto więc książka, za którą powinnam zabrać się lata temu.

Na kolejnych stronach podajemy przykłady trzydziestu ośmiu kobiet i czterech mężczyzn, którzy walczą ze skutkami zaburzeń równowagi hormonalnej. Przedstawiamy ich historie i podajemy szczegóły leczenia, abyście zapoznali się z różnymi możliwościami i zainspirowali się nimi w celu uzyskania niezbędnej pomocy.

Wyjaśnimy, jaką rolę pełnią wszystkie główne hormony w naszym ciele, jak one działają i dlaczego są nam potrzebne. Mamy nadzieję, że informacje te dadzą odpowiedź na pytanie, dlaczego to jest tak powszechne, że czasami tracimy nad sobą kontrolę albo wpadamy w szal. Bądź pewna, że to nie jest twoja wina!

Ale zanim do tego przejdziemy, Vicky i ja chciałybyśmy opowiedzieć ci nasze historie – jak to się stało, że się tym zainteresowałyśmy i z takim zapałem zaczęłyśmy leczyć kobiety borykające się z problemami hormonalnymi.

dr Marion Gluck i Vicky Edgson

Historia Marion

Kiedy zaczęłam zajmować się zdrowiem kobiet oraz tematyką hormonów, moja kariera lekarska nie była jeszcze zaawansowana. Dopiero, gdy pracowałam jako lekarz rodzinny w Sydney, przyszło mi do głowy, aby rozwijać zainteresowanie tą ekscytującą i stosunkowo nową dziedziną. To, w jaki sposób zostałam pionierem w zakresie bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej, to długa historia, ale w międzyczasie otrzymałam kilka wartościowych lekcji. Jeśli uzbiorisz się w cierpliwość, opowiem ci o tych, które moim zdaniem są najcenniejsze i stały się przesłaniem tej książki.

Dyplom lekarza uzyskałam w Hamburgu, w Niemczech, gdzie wyjechałam, by spędzić burzliwy rok pracując na szpitalnym oddziale ratunkowym. To był czas, który otworzył mi oczy na wiele spraw, pełen ekscytacji, ale też licznych rozczarowań. Uwielbiałam szum i adrenalinę, jakie temu towarzyszyły; uwielbiałam łopotanie białego fartucha, gdy biegłam korytarzem do izby przyjęć, a wszystkie pełne wyczekiwania spojrzenia wpatrzone były w mój zespół i we mnie. (Teraz prawdopodobnie pomyślałeś o serialu telewizyjnym *Ostry dyżur* albo *Chirurgi*; nie, nie było aż tak dramatycznie, ale czasami było naprawdę blisko). Czułam, że żyję, przepełniała mnie energia i entuzjazm związane z nowym zawodem. Czułam, że jestem silna i mam wszystko pod kontrolą, wszak na oddziale ratunkowym nie ma czasu na wahania czy niezdecydowanie.

Jednak to właśnie wtedy, pomiędzy stresem a podekscytowaniem, dokonałam swoich najbardziej znaczących odkryć.

Ratowanie komuś życia było czymś wspaniałym i dobrym, ale co dalej? W przeciwieństwie do bohaterów serialu *Ostry dyżur*, od nas, lekarzy z oddziału ratunkowego, wymagano, abyśmy byli o wiele bardziej zaangażowani w proces powrotu do zdrowia naszych pacjentów. Musieliśmy robić znacznie więcej, niż tylko przyjąć i przywitać się z pacjentem po tym, jak już dotarł na nasz oddział.

Kiedy robiłam obchód, zauważyłam, że sprzęt używany w wielu procedurach był inwazyjny. Obserwowałam niekorzystne efekty uboczne zalecanych zabiegów i widziałam, że w wielu przypadkach powodujemy ból u naszych pacjentów. Jako lekarze, wiecznie biegaliśmy od jednego chorego do drugiego i nigdy żadnemu z nich nie mogliśmy poświęcić wystarczającej ilości czasu. Im zapewne wydawaliśmy się chłodni i zdystansowani, kiedy staliśmy nad ich łózkami, gdy przepisywaliśmy im leki, bez emocji wpatrując się w podkładki do pisania. Leki te nosiły nazwy brzmiące jak mitologiczne krainy: Xeloda, Imdur, Alimta, Ursofalk.

Nic zatem dziwnego, że często w oczach pacjentów widziałam lęk i poczucie niezrozumienia, kiedy w czasie obchodu mijaliśmy ich łóżka. Mówiliśmy o naszych podopiecznych językiem, którego nie mogli zrozumieć, a oni często byli zbyt wystraszeni albo onieśmieleni, aby zadawać pytania. Jest jasne jak słońce, że to właśnie wtedy zadawanie pytań i upominanie się o siebie było im najbardziej potrzebne.

Bycie pacjentem nie powinno być doświadczeniem biernym. Opieka medyczna nie powinna być czymś, co ci się po prostu *przydarza*; powinna być czymś, w czym bierzesz aktywny udział – współpracą umiejętności, pomysłów i przekonań. Ja zawsze tak myślałam i nigdy nie mogło dotrzeć do mnie to, że inni mogą to widzieć zupełnie inaczej.

W końcu, gdy miałam konsultację z pacjentem czekającym na operację, nastąpiło objawienie. To była dość drobna operacja, ale istniało wiele różnych sposobów jej wykonania, a ja objaśniałam pacjentowi po kolei każdy z tych zabiegów i ich ewentualne skutki uboczne. Kiedy zapytałam go, który rodzaj zabiegu wybiera, on tylko na mnie spojrzął i powiedział: „Niech pani decyduje. To pani jest lekarzem”.

Może uznajecie taką reakcję za zrozumiałą, lecz ja byłam nią bardzo rozczarowana. W końcu mówiliśmy o jego ciele i o jego zdrowiu, a mimo to chciał, żeby to ktoś inny podjął tak istotne decyzje, żeby wziął odpowiedzialność za jego stan zdrowia. Moim zadaniem i obowiązkiem było uświadomienie mu, jaki ma wybór z medycznego punktu widzenia, a tym samym upewnienie go, że bierze aktywny udział we własnym procesie dochodzenia do zdrowia. Oczywiście, byłam odpowiedzialna za jego zdrowie, lecz byłam też przekonana, że dzielę z nim tę odpowiedzialność. Byłam tu po to, aby go poprowadzić i doradzać mu, a nawet dać mu prawo decydowania, ale *odpowiedzialność* za decyzję należała do niego. To właśnie w tym momencie uświadomiłam sobie, że jest coś niedobrego w poczuciu bezradności tego człowieka i że jest coś nieprawidłowego w systemie leczniczym, który uczynił go bezsilnym w obliczu tej decyzji.

Wszyscy pacjenci powinni być świadomi, że są podmiotami systemu, który może ich tak samo mocno skrzywdzić, jak wyleczyć. Każdy z nich powinien to wiedzieć, powinno funkcjonować w świadomości społecznej to, że trzecią wiodącą przyczyną śmierci we wszystkich krajach zachodnich jest jatrogeniza – wymyślny termin określający „działania niepożądane wywołane zabiegami medycznymi”. To nie jest tak, że lekarze z czystej złośliwości lub

z głupoty krzywdzą swoich pacjentów – ale prosty fakt jest taki, że medycyna nie jest taką nauką, za jaką zawsze ją miałeś. Różnice na poziomie biologicznym pomiędzy poszczególnymi ludźmi są zbyt duże, aby mieć gwarancję, że ten sam sposób leczenia da ten sam rezultat u każdego pacjenta.

Nie jest moją intencją przestraszenie cię i nakłanianie do unikania szpitali, albo do tego, abyś wrzeszczał z przerażenia na sam widok białego kitla. Medycyna konwencjonalna nadal jest najlepszym wyborem. W wielu przypadkach powinna być pierwszym portem, do którego zawijasz, ale pod żadnym pozorem nie powinna być jedynym. Co więcej, możesz zrobić naprawdę wiele, aby uniknąć różnorodnych schorzeń. Wprawdzie jedno jabłko z wieczora, to może za mało, żebyśmy nie potrzebowali doktora, ale zrównoważona, zdrowa dieta, która ma w swoim składzie to przysłowiowe jabłko, już jak najbardziej!

Podczas czytania tej książki powinieneś pamiętać o kilku ważnych kwestiach.

1. Niekoniecznie jesteś taki sam, jak ten modelowy szkielet albo nieustannie pokazujący ci swoje bebechy facet z plakatu wiszącego w gabinecie twojego lekarza, – ty jesteś niepowtarzalny i, w większości przypadków, odkrycie tego, jak bardzo różnisz się od przeciętnej, wyjdzie ci na dobre.
2. Ja wiem, że my, lekarze, zwykle nosimy białe kitle, a niektórzy z nas mają nawet brody, ale nie jesteśmy bogami. Nikt z nas nie jest nieomylny.
3. Leczenie medyczne to nie jest coś, „co ci się przytrafia” – to jest coś, w czym bierzesz udział. Zakłada ono myślenie o swoim zdrowiu na długo przed tym, zanim pojawią się jakieś symptomy choroby, dokonywanie świadomych

- wyborów dotyczących metod leczenia oraz wszystko, co robisz już po leczeniu, aby zachować jak najlepsze zdrowie.
4. Szpitale są dla tych, którzy nie mogli uniknąć choroby, a nie dla tych, którzy zachorowali z powodu swojego lenistwa czy zaniedbania.

KIEDY PRZEJRZAŁAM NA OCZY

Będąc młodą lekarką w Niemczech, stres i podekscytowanie oddziały pogotowia ratunkowego wymieniałam od czasu do czasu na drętą przewidywalność gabinetu lekarza rodzinnego, gdzie pracowałam na zastępstwie. W tym właśnie czasie uświadomiłam sobie, na czym polega rola *Heilpraktiker*. Ten niemiecki uzdrowiciel w stylu naturopaty, nie był, w przeciwieństwie do kolegów z innych rozwiniętych krajów, najpierw podziwiany, a następnie pogardzany przez pacjentów i traktowany jak kolejny gatunek dziwnej ryby pływającej w oceanie praktyk medycznych. Wprost przeciwnie, wielu niemieckich pacjentów najpierw odwiedza swojego *Heilpraktiker*, a dopiero później udaje się do lekarza rodzinnego.

Fakt, że niemieccy pacjenci regularnie odwiedzają naturopatów, nie oznacza, że unikają lekarzy stosujących konwencjonalne metody leczenia, albo że ślepo wierzą wyłącznie w tę jedną formę terapii. Oznacza to jedynie, że szukają metody uznanej przez nich za bardziej naturalną i mniej inwazyjną. Naturopatia nie jest dla nich czymś, co zastępuje konwencjonalne metody leczenia, a raczej czymś, co pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy.

Do tego czasu wystarczająco długo przebywałam w środowisku szpitalnym, aby zapoznać się z kilkoma największymi wadami medycyny konwencjonalnej. Moje pierwsze doświadczenia

z bycia lekarzem, to na ogół charakterystyczne dla zawodów medycznych czarno-białe podejście do problemów, które są zdecydowanie koloru szarego. Zaczynało mnie drażnić to, że poszczególne części ciała były leczone jako coś całkowicie odrębnego, bez brania pod uwagę tego, jak to wpływa na cały organizm, tak jakby zostały one odrąbane, a potem schludnie ułożone na biurku lekarza. I wtedy, zaciekawiona, a już nieco pozbawiona złudzeń, co do medycznej franszyzy, zaczęłam pilnie przyglądać się temu, do czego też ci naturopaci się nadają.

I znalazłam coś, co było cudownym dopełnieniem medycyny konwencyjnalnej – można by w ten sposób rozwiązać cały wachlarz problemów, dodając szczyptę tego, czego często dotkliwie brakuje medycynie konwencyjnalnej: zdrowego rozsądku. W ten sposób znalazłam się na ścieżce wiodącej do *medycyny integracyjnej i holistycznej*.

Tego rodzaju medycyna oznaczona została etykietą „integracyjna”, ponieważ korzysta z możliwie największej puli wiedzy medycznej. Łączy ona stosunkowo nowe techniki medycyny akademickiej Zachodu z homeopatią albo z tradycyjną medycyną chińską, której udowodniona skuteczność nie bierze się z szaleńczo drogich, zakrojonych na szeroką skalę badań finansowanych przez firmy farmaceutyczne, ale z tysięcy lat doświadczeń i sukcesów. A zwana jest medycyną holistyczną dlatego, że rozpatruje skutki leczenia w kategoriach całego ciała, a nie w kategoriach poszczególnych jego części.

LATA SPĘDZONE NA ANTYPODACH

Po 10 latach pracy w zawodzie lekarza przeprowadziłam się do Sydney w Australii, gdzie mieszkała moja rodzina i gdzie pragnęłam, aby dorastał mój syn. Tutaj doświadczyłam jeszcze innego

przykrego przejawu środowiska medycznego, którego sama byłam częścią, jakkolwiek coraz mniej chętnie. Pomimo że byłam obywatelką Australii, australijska rada lekarska stwierdziła, że nie może uznać mojego niemieckiego dyplomu medycznego.

W odpowiedzi na to rzuciłam swój stetoskop i stałam się aktywistką. Zostałam przewodniczącą Stowarzyszenia Lekarzy Australijskich Szkolonych Za Granicą (Australian Doctors Trained Overseas Association), które w imieniu lekarzy mieszkających w Australii, a którym, odmówiono prawa do wykonywania zawodu, wywiera nacisk na rząd i środowiska medyczne. Po czterech bardzo aktywnych – a czasem przygnębiających – latach bycia aktywistką, w końcu schowałam dumę do kieszeni i przystąpiłam do egzaminów przed australijską radą lekarską, po czym wróciłam do wykonywania zawodu, którego się wyuczyłam i który był też moim życiowym powołaniem.

Jakkolwiek mój, nie tak znowu krótki, okres działania w polityce, pozostawił po sobie niezatarty ślad i lubiłam myśleć, że jakaś część tej pasji, która dała o sobie znać, gdy lobbowałam w imieniu lekarzy kształconych za granicą, przekształci się w pasję bycia pionierem w lepszym wykonywaniu tego zawodu.

Jako lekarz rodzinny w Australii, zyskałam świetną reputację, dzięki mojemu indywidualnemu podejściu do pacjentów oraz przywracaniu zdrowia w sposób integracyjny i holistyczny. We wczesnych latach 90. coraz więcej kobiet zaczęło przychodzić do mnie, prosząc, abym pomogła im zrezygnować z hormonalnej terapii zastępczej.

Był to czas, kiedy hasło „hormony dla każdej kobiety, do końca jej życia” było na ustach wszystkich lekarzy – i przypuszczalnie na zderzakach ich samochodów także. Wystarczy, że kobieta skończyła 45 lat, a był to wystarczający powód, by zacząć stosować

HTZ. Firmy farmaceutyczne produkujące hormony syntetyczne reklamowały je jako leki profilaktyczne, które zmniejszają ryzyko udaru, zawału serca i osteoporozy. Utrzymywały, że wszystkie kobiety powinny zacząć przyjmować hormony syntetyczne w momencie, gdy zaczną doświadczać wahań hormonów, co często jest zapowiedzią rozpoczynającej się menopauzy.

Kobiety stosujące tradycyjną HTZ przychodziły do mnie, ponieważ, jak mówiły, „nie czuły się dobrze” lub „nie czuły się sobą”. Przychodziły i skarżyły się na przybieranie na wadze, powiększające się piersi oraz na brak motywacji, energii i spadek libido. Stawały się również coraz bardziej świadome i wiedziały, że co jakiś czas pojawiają się raporty mówiące o możliwym wzroście ryzyka zachorowania na raka – w szczególności raka piersi – co jest związane z zażywaniem syntetycznych hormonów. Kiedy wyniki tych raportów ukazały się w mediach, były często umniejszane przez lekarzy, którzy popierali konwencjonalną terapię hormonalną, podczas gdy inni przyznawali, że ryzyko wystąpienia tych chorób niewątpliwie jest, ale korzyści płynące ze stosowania HTZ znacznie przewyższają ewentualne efekty uboczne.

Obecnie z pochodzących z 2002 roku badań Inicjatywy na Rzecz Zdrowia Kobiet wiemy, jak bardzo szkodliwe były te opinie. Komitet etyki odpowiedzialny za te badania musiał wstrzymać testy wcześniej, niż planowano z powodu *narastającego* ryzyka udaru, zawału serca i raka piersi w grupie kobiet, które stosowały łączoną syntetyczną hormonalną terapię zastępczą.

Publicznie położono nacisk na niebezpieczeństwo i ryzyko, jakie niesie ze sobą zażywanie hormonów syntetycznych, takich jak Premarin i Provera (o których później dowiemy się więcej). Raport ten uwydatniał jednocześnie znaczenie *właściwych* hormonów dla

właściwej równowagi zdrowia kobiet, a przez właściwe hormony rozumiem te, które naturalnie znajdują się w ludzkim ciele: estradiol, estriol, progesteron i testosteron. To, jak działa każdy z tych hormonów, szczegółowo wyjaśnię w dalszej części książki.

Stałam się znana jako lekarz, który może oduczyć kobiety żywania hormonów syntetycznych, pomagając im przezwyciężyć złe nastroje połączeniem terapii naturalnych, porad żywieniowych, suplementów, witamin i odpowiedniego stylu życia. Dla wielu pacjentek to było wystarczające, ale były również i takie, u których po odstawieniu HTZ wracały wszystkie objawy, jak również takie, które w ogóle nie mogły funkcjonować bez HTZ i musiały wrócić do tej terapii, jakkolwiek niechętnie. Zrozumiałam, że dla wielu kobiet HTZ jest czymś koniecznym.

Wyzwanie polegało na tym, żeby znaleźć taką formę HTZ, która zamiast prymitywnie zachwiać naturalną równowagę organizmu, jedynie go dostroi. Potrzebowałam terapii, która byłaby odpowiednikiem delikatnego położenia palca na skali hormonalnej zamiast walenia w stół, co często robią tradycyjna HTZ i hormony syntetyczne

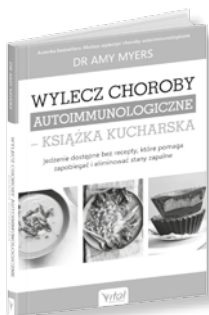
Zaczęłam stosować u pacjentów hormonalne terapie zastępcze, wykorzystując wyłącznie hormony bioidentyczne (estradiol, estriol, progesteron itp)., przepisując dokładne ich dawki i odpowiednie proporcje pomiędzy nimi, aby były dopasowane indywidualnie do każdego pacjenta.

I zrozumiałam, że to właśnie *równowaga* hormonów czyni tę wielką różnicę. Lekarze, zanim przystąpią do przepisywania hormonów, powinni rozwiązać wewnątrzwydzielniczą układankę każdego pacjenta. Za dużo estrogeny, za mało progesteronu – każde niedostateczne lub nadmierne podanie hormonu, nieważne

jak drobiazgowo, oznacza kompletnie inną metodę. Ostatecznie hormony regulują każdą funkcję naszego organizmu, od intelektu po poziom energii, od zmian nastroju, aż po metabolizm. Upřednie nieporadne próby lekarzy (i koncernów farmaceutycznych), aby wprowadzać ogromne ilości hormonów syntetycznych do tego zawięgo systemu równowagi, były podobne do prób przeprowadzenia operacji za pomocą drewnianego młotka.

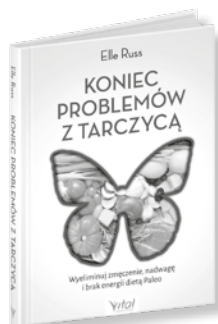
Obecnie nowoczesne, świadomie troszczące się o swoje zdrowie osoby, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, przejmują kontrolę, są o wiele lepiej poinformowane i szukają naturalnych rozwiązań dla naturalnych zmian w swoim życiu. Ta książka dostarczy niezbędnych informacji na temat hormonów bioidentycznych, a także sposobów odżywiania i stylu życia, aby umożliwić ci dokonywanie najlepszych wyborów i podejmowanie świadomych decyzji oraz ułatwić przejęcie kontroli nad własnym życiem.

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – KSIĄŻKA KUCHARSKA dr Amy Myers



Dziewięciu na dziesięciu Amerykanów cierpi na stany zapalne lub zaburzenia autoimmunologiczne – stany, w których konwencjonalna medycyna nie ma lekarstwa. Statystyki w Polsce są równie zatrważające. Drobne podrażnienia, takie jak wysypki i wycieki z nosa, są ignorowane, podczas gdy przewlekłe i wyniszczające choroby, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna i reumatoidalne zapalenie stawów, są „leczone” za pomocą miksu toksycznych metod leczenia, które nie rozwiązują ich pierwotnej przyczyny. Autorka tej książki uświadamia nam, że rozwiązanie jednak istnieje i każdy może samodzielnie wyeliminować dolegliwości autoagresywne. W tej przełomowej książce kucharskiej pokazuje, jak uzdrowić ciało i odwrócić objawy dzięki żywności. Smacznie i zdrowo? To możliwe!

KONIEC PROBLEMÓW Z TARCZYCĄ Elle Russ



To przewodnik, który jest niezbędny, aby rozwiązać problemy z tarczycą, zoptymalizować pracę hormonów spalających tłuszcz i wrócić do zdrowia. Jeśli metabolizm hormonów nie jest prawidłowy, może prowadzić do przyrostu masy ciała i wielu problemów, takich jak niedoczynność, nadczynność, Hashimoto i problemy z odwrotną trójiodotyroniną. Dowiesz się, jak działa gruczoł tarczycy i dlaczego może pracować nieprawidłowo. Poznasz typowe objawy i sposób prawidłowego diagnozowania problemów z tarczycą. Zapoznasz się ze stosowanymi suplementami i możliwościami hormonalnej terapii wraz ze sposobami dawkowania. Nauczysz się zasad diety Paleo i ćwiczeń, które gwarantują powrót do zdrowia i prawidłowej wagi. Dieta, która przywraca równowagę hormonalną.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Dr Marion Gluck jest lekarzem ogólnym, specjalizującym się w chorobach kobiecych. To światowej sławy ekspertka i pionierka wykorzystania hormonów bioidentycznych w leczeniu. Magazyn *Tatler* umieścił ją na liście 250 najlepszych brytyjskich lekarzy prywatnych.

Vicki Edgson to jedna z najlepszych specjalistek do spraw żywienia oraz założycielka znanego ośrodka The Food Doctor. Publikuje w popularnych brytyjskich czasopismach, występuje również jako ekspert w licznych programach telewizyjnych.

W czym tkwi sekret równowagi hormonalnej? Poznaj przełomowy program Auterek i już dziś przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:

- czym jest bioidentyczna terapia hormonalna,
- superżywność oraz składniki odżywcze, które wzmocnią i poprawią pracę tarczycy,
- metody radzenia sobie z premenopauzą, menopauzą i andropauzą,
- nowe spojrzenie na problem chorób autoimmunologicznych takich jak Hashimoto,
- zioła i przyprawy, które dodadzą Ci energii,
- pokarmy i produkty, które należy wprowadzić do codziennej diety oraz takie, których powinno się unikać,
- wpływ aromaterapii na uzyskanie równowagi hormonów.

Zdrowe hormony – zdrowe życie!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-307-4



9 788381 683074