

Perimenopauza

Menopauza není náhlá nebo nečekaná událost, která se ženě jednoho dne přihodí, ale spíše se jedná o postupný proces, který může začít zhruba deset let před vymizením menstruace, kdykoli od pětatřiceti do devětačtyřiceti let. K hormonálním změnám v organismu přispívá řada faktorů, jako je dědičnost, životní prostředí, životospráva, věk první menstruace, jestli žena porodila, a pokud ano, v jakém věku a kolik dětí. Hormonální hladina je úzce spojena s hladinou stresu, s výživou a toxickými látkami v životním prostředí.

Jerilynn C. Priorová, badatelka a profesorka endokrinologie na Univerzitě Britské Kolumbie ve Vancouveru, zastává názor, že nepříjemné symptomy, které ženy prožívají v klimakteriu, jsou ve skutečnosti způsobeny převahou estrogenu v organismu. Její průkopnická práce odhalila, že znepokojivý počet žen starších pětatřiceti let nemá ovulaci. Toto zjištění má rozhodující význam pro pochopení skutečné příčiny mnoha tíživých symptomů i pro nejúčinnější způsoby řešení tohoto problému.

Klinická pozorování Johna Lea podporují zjištění Jerilynn Priorové. „Anovulační cykly nastávají, když ženy z jakéhokoli důvodu neovulují a tudíž nevytvářejí žluté tělísko, z něž se tvoří progesteron. Hladina progesteronu poté dramaticky poklesne, a hormonálnímu prostředí může dominovat estrogen. Ačkoli ženy bez ovulace obvykle stále menstrují, mohou mít nepravidelný cyklus nebo změny krvácení. V průběhu mnoha měsíců anovulačních cyklů může být tvorba estrogenu rozkolísaná, stoupat na příliš vysokou hladinu a poté zase klesat příliš nízko. Tyto anovulační cykly přispívají k mnoha symptomům estrogenové dominance, k nimž patří otoky a přecitlivělost prsů, změny nálad, únava, malý nebo žádný zájem o sex, bolesti hlavy, poruchy spánku, zadržování vody a tendence k tloustnutí. Převaha estrogenu navíc narušuje funkci štítné žlázy: žena je velmi unavená, je jí pořád zima a přibývá na váze. Prvotní stadium rakoviny prsu a dělohy se nejčastěji

vyskytuje pět či více let před menopauzou, kdy se ještě nesnížila hladina estrogenu, ale došlo k poklesu progesteronu.“

Stresující životní styl, který se stal v naší společnosti normou, si vybírá hrozivou daň na zdraví žen. Stres je hlavním přispívajícím faktorem u výkyvů hormonální rovnováhy. Hojně dochází k chronickému vyčerpání, protože ženy se ze všech sil snaží udržet rodinu, manželství i kariéru. Klidná chvíle, kdy si žena udělá čas pro sebe, je spíše fantazií než realitou. Ve snaze tomu čelit nadledviny neustále produkují hormony, které by měly být využívány střídmě, nebo v krizových situacích „bojuj, nebo uteč“. Proto ženy až příliš často bývají unavené, zpomalené a vyčerpané. Jak poznamenává John Lee: „Ženské tělo dostává zprávu, že jde o přežití. Dochází k výkyvům hladiny krevního cukru i k poruchám trávení, takže organismus nedokáže řádně vstřebávat živiny. Vaječnící reagují tím, že se v zájmu přežití ‚vypnou‘. Následně se progesteron tvoří pouze v nadledvinách, ty však nefungují, a vzhledem ke špatným stravovacím návykům žena nedostává žádný progesteron ze stravy, a tudíž má nedostatek progesteronu a převahu estrogenu.“ Holdování cukru, kávé a rafinovaným karbohydrátům problém dále zhoršuje a vede k poškození metabolismu.

K nadměrnému množství estrogenu navíc přispívají toxické estrogeny, nazývané xenoestrogeny, které se v současnosti ve velkém množství vyskytují v životním prostředí a napodobují působení estrogenů. Mezi jejich zdroje patří pesticidy, herbicidy, automobilové zplodiny, polychlorované bifenylly (PCB) a nonylfenoly, které se vyskytují v mnoha čistících prostředcích. Expozice těmto chemickým látkám může způsobit zvětšení vaječníků, možné nádory na vaječnicích, rakovinu prsu a předčasně „vyhoření“ vaječnickových folikulů, což přispívá k předčasné menopauze. Ani muži nejsou imunní. Xenoestrogeny mohou přispívat k atrofii varlat, sníženému počtu spermií, zmenšení penisu i k rakovině prostaty a varlat.

Anovulační cykly také urychlují úbytek kostní tkáně. Osteoporóza je důsledkem nízké hladiny progesteronu, protože tento

hormon podporuje tvorbu kostní tkáně. V kombinaci s nezdravou stravou a nedostatkem pohybu řada žen dospěje k menopauze s pokročilou osteoporózou, kdy už přišly o 25 až 30 procent kostní hmoty.

Lékaři u mnoha žen bohužel nesprávně diagnostikují předčasnou menopauzu a na údajné symptomy jim předepisují hormonální substituční léčbu. Užívání dalšího estrogenu ve stavu, kdy už má organismus přebytek tohoto hormonu, může nejen způsobit zhoršení, ale přispět i k závažnějším problémům. Hormonální potíže jsou bezpochyby značně rozšířené a představují důvod k obavám, ale velmi často se jedná o symptomy nerovnováhy a špatného zdravotního stavu. Omezením stresu, zlepšením stravy a dalších faktorů životosprávy, užíváním přírodního progesteronu a dodržováním rad od kvalitních odborníků na alternativní medicínu může žena celkem přirozeně, bezpečně a účinně zmírnit, ba dokonce zcela odstranit symptomy perimenopauzy.

Symptomy, které vyvolává nebo zhoršuje převaha estrogenu

- alergie;
- změněná činnost štítné žlázy;
- autoimunitní poruchy, např. lupus a autoimunitní zánět štítné žlázy;
- snížený zájem o sex;
- deprese;
- suchá kůže;
- endometrióza;
- zvýšená srážlivost krve;
- únava;
- zadržování tekutin;
- nejasné myšlení;
- bolesti hlavy;
- silná nebo nepravidelná menstruace;
- hirsutismus (nadměrné tělesné ochlupení);
- výkyvy hladiny cukru v krvi (hypoglykémie);

- přibývání tělesného tuku (zvláště v oblasti břicha, boků a stehen);
- zvýšená pravděpodobnost fibrocystického onemocnění prsu a přecitlivělosti prsů;
- zvýšené riziko rakoviny děložní sliznice;
- neplodnost;
- ztráta zinku a zadržování mědi;
- špatná paměť;
- samovolný potrat;
- osteoporóza;
- PMS;
- úbytek kostní hmoty před menopauzou;
- snížená hladina kyslíku ve všech buňkách;
- snížený cévní tonus;
- omezení funkce osteoklastů (schopnost předcházet lámavosti kostní hmoty);
- zhuštěná žluč a onemocnění žlučníku;
- děložní myomy;
- děložní křeče.

Účinky převahy estrogenu*

1. Jestliže estrogen není vyvážen progesteronem, může mít za následek tloustnutí, bolesti hlavy, špatnou náladu, chronickou únavu a ztrátu zájmu o sex – to vše jsou symptomy klinicky uznávaného premenstruačního syndromu.
2. Jak bylo prokázáno, převaha estrogenu podporuje vznik rakoviny prsu (v důsledku proliferačního působení estrogenu), ale také stimuluje prsní tkáň a časem může spouštět fibrocystické onemocnění prsu, které vymizí, jakmile začne přírodní progesteron vyvažovat hladinu estrogenu.
3. Nadbytek estrogenu z definice znamená nedostatek progesteronu, jenž způsobuje zpomalenou novou tvorbu kostí,

* Výňatek z knihy Leslie Kentonové *Passage to Power* (Cesta k moci)

KAPITOLA 12

Hořká antikoncepční pilulka

Je velmi pravděpodobné, že v dějinách bude při zpětném pohledu všeobecně rozšířené předepisování syntetických hormonů ženám považováno za největší „průšvih“ medicíny za celé století. Většina žen, které užívají hormonální antikoncepci, neví skoro nic o hormonech, které užívají, ani nejsou obeznámeny s jejich potenciálně závažnými vedlejšími účinky.

V roce 1960, kdy se antikoncepční pilulka objevila na scéně, se schylovalo k revoluci. Tato událost ohlašovala dobu, která měla osvobodit plodné ženy od břemene nechtěného těhotenství a otevřít dveře k větší rovnoprávnosti a svobodě. V uplynulých čtyřiceti letech si kolem 468 milionů žen zvolilo hormonální antikoncepci za preferovanou metodu ochrany proti početí. Tento „lékařský zázrak“ způsobil, že téměř 90 procent západních žen v reprodukčním věku v určitém období svého života užívalo nějaký druh antikoncepce.

Výběr antikoncepčních prostředků se steroidními hormony se nyní rozšířil, zahrnuje kombinované přípravky a přípravky s velmi nízkou či extrémně nízkou dávkou. Obsahují estrogen a syntetický progesteron zvaný progestin. Také se vyrábějí antikoncepční přípravky pouze s obsahem progestinu – v podobě injekcí nebo implantátů (např. Depo-Provera či Norplant).

Hormonální antikoncepce patří údajně k nejzkoumanějším lékům v historii. Po třiceti letech experimentování (bohužel na nic netušících ženách) jsme se dozvěděli, že jsou konečně známy bezpečné dávky. Jak však oprýskává tenké pozlátko bombastické reklamy, farmaceutické kamufláže a přikrášlených klinických hodnocení, vyvstává jiný obraz, který odhaluje ničivé následky užívání steroidních hormonů na celkový zdravotní stav žen.

Jaké jsou tedy účinky potlačování přírodních hormonů syntetickými? Hormonální antikoncepce doslova zastavuje menstruaci;

krvácení se každý měsíc spouští pouze proto, že syntetické hormony jsou na sedm dní cyklu vysazeny. Spíše než o menstruaci bychom tedy mohli přesněji hovořit o „abstinenčním krvácení“.

Užívání kombinované antikoncepce zvyšuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční, rakoviny prsu a děložního hrdla, neplodnosti, cévní mozkové příhody, nutričních deficitů a vysokého krevního tlaku. K nežádoucím účinkům patří nevolnost, zvracení, migrénové bolesti hlavy, přecitlivělost prsů, přibývání na váze, změny zájmu o sex, deprese, vypadávání vlasů, růst ochlupení v obličeji, krevní sraženiny a zvýšený výskyt vaginitidy. Ženy s anamnézou epilepsie, migrény, astmatu či srdeční choroby mohou zaznamenat zhoršení symptomů. Mnoho těchto účinků přetrvává dlouho po vysazení prášků.

Nancy Beckhamová v knize *Menopause: A Positive Approach to Natural Therapies* (Menopauza: Pozitivní přístup k přírodní léčbě) píše: „Ženy užívající hormonální antikoncepci mají větší sklony k jaterní dysfunkci a k alergiím. Estrogenové léky také ovlivňují hladinu vitaminů. Může se zvýšit hladina vitamínu A v krvi; hladina vitaminů B12 a C může být snížena. Doposud není známo, nakolik je to klinicky signifikantní.“ Kromě toho má organismus nedostatek mastných kyselin a zinku.

Užívání přípravků Depo-Provera a Norplant (oba obsahují syntetické progestiny) má stejně znepokojivý dopad na ženské hormonální zdraví – se všemi výše uvedenými nežádoucími účinky a riziky progestinů.

Ženám, které si stěžují na nepravidelný cyklus nebo menstruační potíže, lékaři už řadu let běžně předepisují antikoncepční prášky. Vzhledem k tomu, že málokdo chápe skutečnou příčinu ženských problémů, není divu, že je to nepřijímanější forma léčby. Ve skutečnosti to však žádná léčba není. Neřeší základní fyziologickou a často ani emoční nerovnováhu, způsobenou estrogenovou dominancí, špatnou stravou a emočním stresem.