

Obsah

Úvod: Rozlučte se s rozháranými hormony	11
---	----

I. ČÁST: Mnoho povyku kvůli (peri)menopauze

Kapitola 1: Hormonální kontinuum	27
Kapitola 2: Nikdo mě nevaroval, že mi bude tak mizerně	51
Kapitola 3: Hormonální léčba a další časté dotazy	77
Kapitola 4: Střevní mikrobiom	94

II. ČÁST: Program podle Amy Shah

Kapitola 5: Stravovací plán 30–30–3	113
Kapitola 6: Nejdůležitější živiny	131
Kapitola 7: Podpora propojení mezi mozkem a trávicím traktem	160
Kapitola 8: Pohyb a cvičení	186

III. ČÁST: Celkový obraz a praktické využití

Kapitola 9: Postmenopauza	205
Kapitola 10: Můj program v praxi	214

Recepty	223
---------------	-----

<i>Poděkování</i>	301
-------------------------	-----

<i>Poznámky</i>	303
-----------------------	-----

<i>Seznam zkratek</i>	314
-----------------------------	-----

<i>Seznam receptů</i>	315
-----------------------------	-----

<i>Rejstřík</i>	319
-----------------------	-----

Úvod

Rozlučte se s rozháranými hormony

Stárnutí nás leckdy může zaskočit. Mně bylo před pár lety čtyřicet, ale rozhodně si nepřipadám stará a nikdy předtím jsem se za svůj věk nestyděla, spíš jsem na něj byla hrdá. A ani ve snu by mě nenapadlo, že už nejsem mladá žena – říkala jsem si, že potrvá ještě hodně dlouho, než si někdo při pohledu na mě pomyslí, že jsem „stará paní“.

Jenže život nám pořouchle dává tvrdé lekce, zrovna když to vůbec nečekáme.

Na jarní prázdniny v roce 2023 jsme jeli do Peru. S manželem jsme chtěli, aby naše děti zažily pěší turistickou výpravu a aby na rodinné dovolené věčně nekoukaly do mobilu. Předtím už jsem byla v Machu Picchu a pět dnů jsem putovala po Incké stezce. Tenkrát to pro mě byl nezapomenutelný zážitek. Chtěla jsem, aby se tam podívaly i moje děti. Netušila jsem však, že celou cestu budu přemítat nad svou smrtelností a poprvé se tam setkám s některými projevy diskriminace na základě věku.

Na konci pětidenní túry jsme se postavili do kruhu s průvodci, s nimiž jsme po celou dobu tábořili a putovali. Každý z nás obešel kruh a poděkoval jim. Zároveň jsme při tom z nějakého důvodu uvedli, kolik nám je let.

Když přišla řada na mě, všem jsem vyslovila dík za úžasné jídlo, pohostinnost a za to, že nás poučili o své kultuře. Rovněž jsem se zmínila, že je mi čtyřicet šest let. Všichni průvodci udiveně vykulili oči, začali si mezi sebou něco šeptat, a někteří se dokonce smáli. Můj manžel plynně hovoří španělsky, a tak jsem se ho zeptala, o co jde. Řekl mi: „Diví se, že je ti šestačtyřicet. Mysleli si, že jsi mnohem mladší.“

Pro většinu lidí by to byl kompliment. Pro mě to však jen svědčilo o předsudcích, se kterými se setkávají ženy po čtyřicítce. Po zbytek cesty jsem stále měla před očima jejich obličeje, jak se smějí a šuškájí

si mezi sebou. Nikdy v životě jsem se necítila tak trapně kvůli takové banalitě, jako je můj věk. Říkala jsem si: „Jsem mladá! Ještě toho chci hodně udělat a zažít!“

Průvodcům nic nevyčítám. Mám indické kořeny a je mi známo, jak se v jihoasijských kulturách nahlíží na ženy po čtyřicítce, které se musejí přizpůsobovat novým rolím ve společnosti. Vím, že stárnutí má i společenské a kulturní souvislosti. Přestože jsem si s rodinou užila báječné chvíle na jednom z nejkrásnějších míst na světě, tento zážitek mi ukázal, jak negativně společnost vnímá ženy po čtyřicítce a vůbec starší ženy – a zanechal ve mně pocit frustrace. Nyní, když jsem se ocitla v tomto věku a začínala jsem prodělávat některé hormonální změny, které se pojí s touto životní etapou, jsem najednou znejistěla a cítila se hodně nesvá.

Ačkoli se na mně nic nezměnilo, náhle jsem sama sebe vnímala tak, jak by mě mohli posuzovat druzí, kdyby se dozvěděli, kolik mi je. Začala jsem o sobě pochybovat a přemítala jsem, jestli už vlastně nemám nejlepší léta za sebou. Ale vzhledem ke svému zázemí jsem se v těchto pocitech neutápěla. Přistupovala jsem k těmto otázkám stejně jako k většině ostatních zdravotních potíží. Jako lékařka s dvojí odbornou specializací jsem chtěla zjistit, co o tom říká výzkum. Věděla jsem, že stárnu a procházím procesem, který nazývám hormonální kontinuum. Začíná hormonálními změnami označovanými jako perimenopauza neboli období, které vede k menopauze, kdy žena trvale přestane menstruat. Pro všechny ženy je to velký životní posun, který přináší řadu otázek, jak zdravotních (*Potřebuji hormonální substituční léčbu? Mám si dělat obavy kvůli osteoporóze? Přejdou někdy ty návaly horka?*), tak i osobních (*Co v naší společnosti, která je posedlá mládím, znamená být ženou v přechodu?*).

Po návratu z cesty jsem se vrhla do studia odborné literatury a přečetla všechny dostupné práce o stárnutí, perimenopauze a menopauze. Snažila jsem se zjistit, jak vrátit čas a přimět ostatní, aby mě nevnímali jako „starou“.

Moje posedlost touhou zůstat mladá byla samozřejmě marná a jen ve mně zanechala ještě větší pocit vysílení a beznaděje než na tom

horském pochodu v Peru. Poté, co jsem důkladně prostudovala lékařskou literaturu a prozkoumala vlastní složité pocity ohledně stárnutí, jsem však dospěla k novému zjištění. Už jsem nechtěla být věčně mladá. Spíš jsem chtěla co nejdéle žít tak, abych stále dokázala dělat věci, které mě nejvíc baví. Sice stárnu a dostávám se do perimenopauzy, to však zdaleka neznamená, že jako žena ztrácím hodnotu. Ve skutečnosti se domnívám, že to nejlepší teprve přijde – pro mě i pro vás.

Ve snaze o zlepšení zdraví a dlouhověkosti jsem zjistila, že drobné změny stravování a životního stylu mají hluboký dopad na hormonální zdraví, riziko onemocnění a délku života, což znamená, že každý z nás může aktivně utvářet svůj život. Nesmírně mě těší, že díky každodenním rozhodnutím a zdravým návykům budu moct ještě dlouhá léta podnikat s rodinou výlety s batohem na zádech. Ano, i když už opravdu budu stará paní. A místo abych se styděla za svůj věk, jsem hrdá na své úspěchy a život, který jsem si vybudovala.

Co je hormonální kontinuum

Stárnutí je nevyhnutelné, stejně jako hormonální změny, které vedou k perimenopauze, poté k menopauze a nakonec k postmenopauze. Tento proces nazývám hormonální kontinuum.* Hormony, jak je ženy znají a vnímají ve svých plodných letech (kdy má většina žen kromě období těhotenství zhruba dvacetiosmidenní menstruační cyklus), se v určité chvíli začnou měnit, posléze nastává menopauza – období, kdy žena po celý jeden rok nemá menstruaci – a potom následuje nový život v postmenopauze. Tyto změny nenastanou přes noc. A přestože je přirozené se jich obávat – koneckonců, mluví se o nich jako o něčem vskutku nepříjemném, od návalů horka přes „tloustnutí v přechodu“ a špatné spaní až po vypadávání vlasů –, slibuji vám, že v přechodu nemusíte mít stejné potíže, jako měla vaše matka. Čas nezastavíme, rozhodně však dnes můžeme učinit rozhodnutí, která nám zajistí lepší

* V češtině se také používají výrazy klimakterium nebo přechod (pozn. překl.).

zítřky. Nemusíme nepěkně stárnout, ba co víc, můžeme se rozhodovat tak, abychom objevily nové možnosti a prožily nejlepší léta života.

Ještě nedávno se o menopauze skoro nemluvalo. Ženy se se svými potížemi svěřovaly v lékařské ordinaci, ale toto téma se ve společnosti nebo na veřejnosti neprobíralo. Nyní se situace změnila, stále však přetrvává nedostatek informací – zvláště o perimenopauze neboli období, které předchází menopauze a kdy nastávají velmi silné hormonální výkyvy. S těmito výkyvy se pojí tělesné změny, které mohou být záhadné, matoucí, frustrující a rozvratné, pokud nevíte, co máte očekávat. Řečeno naplno, připadáte si příšerně. Co se to děje a jak k tomu vlastně došlo? A důležitější otázka: co s tím můžete udělat?

Ženské stárnutí a rozhovory o perimenopauze byly donedávna téměř tabu. Tímto tématem se na internetu nikdo nechtěl zabývat. Koneckonců, na lékařských fakultách se menopauze věnuje jen málo času a o perimenopauze se medicí neučí vůbec. Na sociálních sítích se příspěvky věnované ženskému zdraví velmi dlouho zaměřovaly na těhotenství a to bylo asi tak všechno. V posledních pár letech se však ženy začaly ozývat s dotazy: „Prosím vás, je to normální? Je mi teprve pětadvacet. Přece ještě nemůžu být v přechodu.“ Čím víc ženy hovoří o svých zkušenostech a kladou otázky o své cestě na hormonálním kontinuu, tím víc se diskuse o perimenopauze stávají běžnou záležitostí a tím víc vědecky podložených informací o zdraví se dostává k lidem, kteří je nejvíc potřebují. Rady ze sociálních sítí nejsou totéž jako odborný názor lékaře, ale informační videa, jako například moje příspěvky, pomáhají ženám pochopit, kde se nacházejí na hormonálním kontinuu, a přimět je, aby hledaly způsob, jak se zbavit nepříjemných obtíží spojených s útlumem tvorby ženských hormonů.

Na následujících stránkách odpovím na tyto i další otázky. Poskytnu vám jasné a srozumitelné odpovědi a poukážu na zavádějící informace o perimenopauze a menopauze, které vám brání cítit se skvěle. Prozkoumáme pochybné „léčby“ vašich potíží. Probereme, jak lze na cestě k pevnému zdraví využít jednu ze základních a nejúčinnějších léčebných metod – výživu. Můj program se soustředí především na životní styl, protože jsem pevně přesvědčená, že změny, jako je například

cvičení a úprava jídelníčku, mohou zásadně ovlivnit, jak prožíváte perimenopauzu a menopauzu. Opakovaně jsem se o tom přesvědčila nejen u sebe, ale i u svých pacientek. Rovněž vám povím všechno, co potřebujete vědět pro orientaci v medicínském chápání těchto hormonálních změn. Dozvíte se například, jak o potížích hovořit s lékaři, a vysvětlím vám, v čem spočívá hormonální substituční léčba. Vědění je klíčem k pochopení změn, které probíhají ve vašem těle, a díky tomu s nimi můžete něco udělat. Toho jsem si vědoma, a právě proto vám chci pomoci porozumět změnám, kterými vaše tělo prochází, učinit nezbytné změny životního stylu a objevit cestu, která je pro vás správná.

Z jakého titulu píšu tuhle knihu? Kromě toho, že jsem žena, která sama tyto změny prodělává, jsem také lékařka s dvojí odbornou specializací – alergologie/imunologie a interní medicína. Také jsem se po studiu nutriční terapie na Cornell University Division of Nutritional Sciences více než dvacet let věnovala výživovému poradenství. Napsala jsem dva bestsellery o potížích dobře známých každé ženě. V knize *I'm So Effing Hungry* (Mám děsný hlad) se zabývám otázkou hladu a v knize *I'm So Effing Tired* (Jsem děsně unavená) se věnuji únavě. Kdykoli hovořím s pacientkou, které táhne na čtyřicítku, padesátku či šedesátku, nezapomenu se jí zeptat na symptomy spojené s perimenopauzou a menopauzou, jako jsou například návaly horka, vysychání poševní sliznice, výkyvy nálad, úzkost, přibírání na váze, potíže s pamětí. Čím víc hovořím s ženami, tím víc si uvědomuji, že jsou přehlížené, nevědí, co se děje s jejich tělem, a vyvolává to v nich úzkost. Mnohé z nich jsou ze svého zdravotního stavu zoufalé a nedokážou vyřešit potíže, které jim narušují život. Navíc se jim od lékařů nedostává náležité zdravotní péče.

Ráda bych vám pomohla procházet jednotlivými životními etapami s jistotou a jasnou představou a pochopit *hormonální kontinuum* – tři po sobě jdoucí fáze tělesných a emočních změn, které prodělává každá žena. Nejprve přichází perimenopauza, následuje menopauza, kdy ustává menstruační cyklus, a následuje postmenopauza, která trvá do konce života. Ve všech třech fázích probíhají obrovské hormonální změny, které zasahují v podstatě všechny orgány, od kůže přes kosti až po mozek.