

Nikdo mě nevaroval, že mi bude tak mizerně

Den co den jsem zápolila s nebývalou únavou, kterou se mi nedařilo setřást. Obávala jsem se, že tímhle tempem nebudu stíhat práci ani rodinu. Jsem zaneprázdněná lékařka, autorka textů a podcastů, vedu komunitní a společenský život, mám manžela, kterého miluji, a vychovávám dvě aktivní, energické děti. Byla jsem ponořená do každodenního shonu, snažila jsem se skloubit osobní a pracovní povinnosti a přitom jsem se cítila zmožená, přetížená a vyčerpaná. Paradoxně jsem toho o únavě hodně věděla, dokonce jsem o ní napsala knihu. Avšak v téhle situaci jsem neuměla poradit ani sama sobě. Nebylo to totéž jako každodenní únava, kterou občas pociťuje jinak zdravý člověk. Tohle byla naprostá zemdlenost, které jsem se vůbec nemohla zbavit.

A ještě ke všemu jsem v noci nemohla spát. Vyzkoušela jsem všechno možné (melatonin, heřmánkový čaj či hluboké dýchání), ale stejně jsem se každou noc probouzela ve tři s pocitem neklidu a frustrace a nedokázala jsem najít žádný rozumný důvod, proč se to děje.

Bylo to vyčerpávající. Nikdy v životě jsem nic takového nezažila. Kromě únavy a nespavosti jsem měla i zamlžené myšlení. Moje dříve neomylná paměť začala být útržkovitá a nespolehlivá. Cokoli, co vyžadovalo soustředění, zvládání více věcí najednou a organizaci – tedy prakticky všechny důležité věci – pro mě bylo naprosto vysilující. Zapomínala jsem slova uprostřed věty a pak jsem ji nedořekla a nedokončila myšlenku. Ztratila jsem motivaci a obtížně jsem zvládala práci. Byla jsem vyřízená a zoufale jsem se snažila tyhle nepříjemné potíže překonat. Tělo mi sdělovalo, že je něco v nepořádku, ale co? Vzhledem ke svým vědomostem o zdraví a zdravé životosprávě jsem si nemohla

jen říct, že jsem přepracovaná, a tím to odbýt. Protože ve skutečnosti jsem byla na začátku hormonálního přechodu, v perimenopauze.

Nejčastější symptomy v průběhu kontinua

Změny, které probíhají ve vašem těle, mohou být velmi destabilizující a pojí se s nepříjemnými příznaky. Tyto příznaky – mentální mlha, únava, nespavost, potíže s pamětí a pozorností, přibírání na váze, návaly horka, suchá pokožka a snížené libido – snižují kvalitu života a vzbuzují pocit bezmoci, skleslosti a celkové rozháranosti. Žádná z těchto obtíží nezmizí přes noc, ale všechny se dají zmírnit, ba dokonce odstranit výživou a životosprávou, o nichž se dočtete v této knize. Jakmile vás nezatěžují tyto potíže, máte větší prostor soustředit se na záležitosti, které jsou opravdu důležité pro vaši budoucnost. Najdete víc času na rozvíjení naplňujících vztahů, práci na nastavení mysli a péči o své zdraví a spokojenost. A přesně o to jde.

Těší mě, že mnohé tyto zásady správné životosprávy jsou už dnes podloženy vědeckým výzkumem. Jak upozorňuje článek v odborném periodiku *The Southern Medical Journal*, ačkoli doposud bylo základem léčby menopauzálních příznaků užívání syntetických hormonů, díky nejnovějším vědeckým poznatkům ženy nyní vyhledávají komplexní přístupy, které jsou účinné, ale méně rizikové.

Autoři zmíněného článku uvádějí: „Některým ženám cvičení prokazatelně pomáhá zmírnit návaly horka, totéž platí o relaxačních technikách a hlubokém dýchání. Někteří vědci se domnívají, že zařazení plnohodnotných potravin do jídelníčku mírní potíže v menopauze, a doporučují je, protože mají příznivý vliv na srdeční onemocnění a obezitu; také isoflavony obsažené v sóje mohou zmírňovat symptomy menopauzy. Některé studie prokázaly, že rostlinné výtažky, například z ploštičníku hroznatého (*Actaea/Cimicifuga racemosa*) či jetele lučního (tzv. červený jetel; *Trifolium pratense*), snižují intenzitu a četnost návalů horka.“¹ Toto je jen jedna zpráva z mnoha, které nám nabízejí vzpruhu, když to nejvíc potřebujeme!

Možná si říkáte, jak dlouho budete muset tyhle záležitosti řešit. Odpověď zní: ve většině případů to není napořád. Některé příznaky v menopauze a postmenopauze zmizí. Takže máte naději!

Zvládání příznaků začíná tím, že je pochopíte a zjistíte, jak vznikají. S těmito znalostmi pro vás bude celá cesta mnohem snazší a budete mít k dispozici strategie, díky nimž zůstanete zdravá a budete se cítit dobře. Jakmile budete dodržovat můj program, svoje příznaky už skoro pustíte z hlavy.

Tělesné příznaky

Jak jsem již uvedla v 1. kapitole, lékaři obvykle neprovádějí laboratorní vyšetření, aby zjistili, jestli se žena nachází v perimenopauze. Při stanovení diagnózy vycházejí ze souboru příznaků. Nyní podrobněji probereme ty nejčastější.

Návaly horka

Nejčastěji se mluví o návalech horka neboli odborně řečeno vazomotorických příznacích, nejspíš protože se vyskytují tak často. Z nedávného výzkumu vyplývá, že návaly má 30–70 procent žen v perimenopauze.² Projevují se intenzivním, náhlým zvýšením tělesné teploty. Jsou způsobeny kolísáním hormonálních hladin a v průměru trvají 7 let a 4 měsíce, ale mohou trvat i deset a více let. Sedmdesát pět procent žen má až deset návalů horka za den. Návaly horka a noční pocení bývají projevy pozdní fáze perimenopauzy, což znamená, že mnoho žen kolem čtyřicítky je ještě nemá. Rovněž je nemusí mít každá žena, ale některé faktory zvyšují pravděpodobnost výskytu: nadváha, kouření, úzkost a deprese.

S blížící se menopauzou se může zvyšovat intenzita a četnost návalů horka, ale neklesejte na mysli. Studie prokázaly, že změna jídelníčku a životosprávy oddaluje symptomy menopauzy, činí je snesitelnějšími a některé téměř zcela odstraňuje. Například jedna studie uvádí, že při

změně stravovacích návyků a životního stylu, která vedla ke zhubnutí přibližně o pět kilogramů, se návaly horka snížily o více než 30 procent.



Uhaste návaly horka

Návaly horka jsou náhlé pocity horkosti, obvykle na hrudi, krku a v obličeji. Patří k nejběžnějším příznakům perimenopauzy a menopauzy. Dostávají se nečekaně, a proto chceme být připravené tenhle požár rychle uhasit. Jde to například pomocí stravy!

O výživě na podporu hormonální rovnováhy se dočtete dále, prozatím stačí vědět, že strava s obsahem široké škály rostlinných potravin omezuje návaly horka (a noční pocení) na minimum.

Devítiletá studie analyzovala stravu a četnost návalů horka u více než šesti tisíc účastnic. Ženy, jejichž jídelníček byl bohatý na ovoce a zeleninu, uváděly nižší počet návalů horka než ty, které měly jiné stravovací návyky. Jak zdůrazňují autoři studie, strava, která zamezovala návalům horka, byla bohatá na vlákninu a měla nízký obsah transmastných kyselin, které se vyskytují v mnoha zpracovaných potravinách.³

Jedním z důvodů, proč rostlinná strava může přispívat ke zmírnění návalů horka, je fakt, že mnohé rostlinné potraviny obsahují látky zvané *fytoestrogeny*, které v některých ohledech působí jako ženský pohlavní hormon estrogen. K potravinám bohatým na fytoestrogeny patří lněná a sezamová semena, sójové boby, edamame a tofu, česnek, broskve, bobuloviny a brukvovitá zelenina, například brokolice, růžičková kapusta, zelí a kapusta.

Kromě toho, že budete jíst tyto potraviny, je vhodné vynechat potraviny, které zhoršují návaly horka. Patří mezi ně silně kořeněná jídla a zpracované potraviny s vysokým obsahem cukru a tuku.

Noční pocení

Noční pocení jsou návaly horka v noci. Patří k velmi rušivým symptomům perimenopauzy a menopauzy, protože se náhle uprostřed noci probudíte z hlubokého spánku zbrocená potem a potom se vám obtížně znovu usíná. Je to nepříjemné, otravné a narušuje to spánek, což může mít závažný dopad na celkové zdraví tělesné i duševní.

Nepravidelná menstruace

V perimenopauze se menstruace stává nepravidelnější. Je to důsledek kolísání hladin estrogenu a progesteronu. Znamená to, že krvácení je mírnější nebo silnější než v minulosti, trvá více nebo méně dnů a cyklus se zkracuje nebo prodlužuje. V menopauze a po ní menstruace zcela ustane. Pokud se váš cyklus stává stále nepravidelnějším a intervaly mezi krváceními se prodlužují, je to jasný signál, že se blížíte ke konci perimenopauzy a přecházíte do menopauzy.

Změny hmotnosti

V perimenopauze možná zjistíte, že zdánlivě bezdůvodně přibíráte. Ženy v období od čtyřicítky do šedesátky v průměru přiberou deset kilogramů.⁴ Opět je na vině především pokles hladiny estrogenu. Estrogen se podílí na ukládání tuku v oblasti boků, aby se tělo připravilo na porod. S klesající tvorbou estrogenu a růstového hormonu v perimenopauze se metabolismus přizpůsobuje nižší hladině estrogenu a ukládání tuku se přesouvá z boků a stehien do oblasti břicha, což vede ke zvětšení obvodu pasu. V angličtině se používá hovorový výraz „meno-belly“. Jestliže jste dříve mívala hruškovitou postavu (užší pas, široké boky, silná stehna), s přibývajícím věkem možná budete mít spíš postavu typu jablko (méně výrazný pas).

Na změnách hmotnosti se podílejí i jiné hormony, například kortizol, tzv. stresový hormon. V minulosti kortizol zachraňoval lidem život, protože jim pomáhal uprchnout před hladovým tygrem šavlozubým.

Avšak lidské tělo nedokáže rozlišovat mezi hladovým tygrem a finančními problémy a dalšími stresujícími faktory života v moderní době: tygr ohrožuje na životě a finanční problémy sice způsobují stres, ale nezabíjejí. Břišní tuk obsahuje receptory (jakési vstupní branky do buněk). Ve stresu nadledviny vylučují kortizol, což stimuluje tyto receptory v břišním tuku a v tukových buňkách v oblasti kolem pasu se ukládá více tuku.

V důsledku poklesu estrogenu a menší fyzické aktivity také ubývá svalová hmota. Výsledkem je zpomalení metabolismu. Zařazení silového tréninku do cvičebního programu zabraňuje úbytku svalstva a přibírání na váze. (O prospěšnosti silového tréninku pro ženy v perimenopauze a dalších obdobích si povíme v 8. kapitole.)

K přibírání na váze může rovněž přispívat tzv. inzulinová rezistence. Nastává, když inzulinové receptory přestanou inzulin rozpoznávat, obvykle v důsledku dlouhodobé příliš vysoké konzumace sladkých jídel. Slinivka břišní nadále vylučuje inzulin, aby pomohla dopravit cukr do buněk, ale nakonec nemůže udržet tempo a tvorba se zpomalí. Tím se zvýší hladina cukru v krvi a organismus může snadněji přeměňovat kalorie na tuk – i když držíte dietu. Ke vzniku inzulinové rezistence přispívá chronický stres a břišní tuk.

Kromě jiných faktorů, které jsem uvedla, je pro tuto životní etapu pravděpodobně nejdůležitějším určujícím prvkem kvalita stravy. Naštěstí je velká část této knihy věnována právě stravě a informacím o tom, co vaše tělo potřebuje (a nepotřebuje) pro zlepšení zdraví a delší život.

Citlivost prsů

Bolestivost a citlivost prsů je dalším z důsledků kolísání hormonálních hladin. Často se jedná o jeden z prvních ukazatelů perimenopauzy. Dobrá zpráva: tento symptom patří mezi první, které se odporoučí, když žena přichází do menopauzy a hladiny hormonů přestanou být tak proměnlivé.



Nejlepší úleva pro citlivá prsa

Lékaři to někdy považují za nepodstatný příznak, ale citlivost či bolestivost prsů neboli mastalgie je pro mnoho žen velmi nepříjemná. Obvykle se objevuje kolem čtyřicítky, hned na začátku perimenopauzy. V mnoha ženách vzbuzuje úzkost, protože se obávají, že by to mohl být příznak rakoviny prsu. Ujišťuji vás, že tomu tak není. Tyto nepříjemnosti obvykle bývají známkou rozkolísaných hormonálních hladin a důsledkem normálních změn v prsní tkáni. Je však důležité pravidelné samovyšetření prsů a od dovršení čtyřiceti pěti let také docházení na mamografické vyšetření. Jestliže si všimnete jakýchkoli neobvyklých příznaků a nejste si jistá, jestli jsou způsobeny hormonálními změnami nebo něčím jiným, doporučuji, abyste se se svými obavami obrátila na lékaře. Ženy mívají až příliš často pocit, že jejich obavy o zdraví nejsou oprávněné, ba co hůř, stává se, že je někdo z jejich blízkých nebo lékař bagatelizuje a zpochybňuje. Máte-li sebemenší podezření, že změna, které jste si všimla, je nezvyklá, obraťte se prosím na lékaře.

Nejrychlejší a nejběžnější způsob, jak vyřešit citlivost prsů – a nejčastější lék první volby – je olej z pupalky dvouleté (*Oenothera biennis*), který obsahuje esenciální kyselinu gama-linolenovou. Je volně prodejný jako doplněk stravy. Poskytuje dosti rychlou úlevu, pro dosažení nejlepších výsledků se doporučuje užívání po dobu šesti měsíců. Obvyklé dávkování je 1000 mg čtyřikrát denně, ale o nejvhodnějším dávkování se poraďte s lékařem.

Poruchy spánku

Kvalitní spánek je zásadně důležitý k nápravě jakéhokoli typu svalově-kloubní blokáce či poklesu hormonální hladiny. Nedostatek spánku zhoršuje schopnost myšlení, úsudku, reakce a odezvy. Může se jednat o přerušované spaní, špatnou kvalitu spánku nebo potíže s usínáním a noční buzení.

Proč k tomu dochází? V perimenopauze stojí za potížemi se spaním noční pocení, změny nálady, stres, nekvalitní strava a samozřejmě kolísavé hladiny estrogenu a progesteronu. Nižší hladina progesteronu v perimenopauze a menopauze opravdu narušuje „spánek pro krásu“, protože tento hormon pomáhá navozovat usínání. V této knize navrhuji některé změny, které můžete udělat v zájmu zlepšení spánku. I když (zatím) nemáte žádné potíže se spaním, vždycky je dobré zamyslet se nad svou životosprávou a uvědomit si, jestli váš životní styl prospívá vašemu cirkadiánnímu rytmu nebo mu naopak škodí.

Únava

Možná si stejně jako já s nástupem perimenopauzy všimnete, že máte méně energie. Proč tomu tak je? Protože se neustále mění hladiny hormonů a k tomu se přidružují další běžné příznaky perimenopauzy a menopauzy, jako je špatné spaní, zhoršené trávení nebo stres z každodenních povinností. Ale nejste v tom sama. Ze studie, která sledovala 300 žen, vyplývá, že více než 85 procent z nich v přechodu zápolilo s únavou.⁵ Únava patří k nepříjemným příznakům perimenopauzy a zpočátku ji možná ani jako příznak nevnímáme. Existuje však několik možností, jak zmírnit její intenzitu nebo negativní důsledky úpravou životosprávy se zvláštním důrazem na hormonální rovnováhu.

Vysychání poševní sliznice

Příznaky způsobené hormonálními změnami ve středním věku se týkají také vaginální sliznice. Před perimenopauzou estrogen podporuje

prokrvení této oblasti, zajišťuje přísun kyslíku a živin, které budují tkáň, přirozeně ji lubrikuje a zvlhčuje. Tyto živiny také podporují tvorbu kolagenu a elastinu, dvou bílkovin, které zajišťují pružnost poševní tkáně.

Potom však nastane perimenopauza. Možná máte pocit, že se vám intimní partie zmenšují, a máte pravdu. Je tomu tak. Stydké pysky se někdy zmenšují a vnitřní tkáň pochvy se zplošťují a ztrácejí pružnost. S těmito změnami se pojí podráždění pochvy a někdy bolestivý pohlavní styk. Mnohé studie prokázaly, že ženy v důsledku těchto hormonálních změn také mají snížené libido a obtížněji dosahují orgasmu.

Odborný výraz pro tyto potíže je *genitourinární syndrom menopauzy* (GSM), což je nová obměna negativního termínu *vaginální atrofie*. Příznaky GSM se objevují poměrně záhy. Na rozdíl od návalů horka a nočního pocení, které se obvykle časem zmírňují, se vaginální suchost nezlepšuje bez cílené dlouhodobé léčby a může přetrvávat v menopauze a postmenopauze. Naštěstí existují strategie, které přinášejí nesmírnou úlevu.

Nižší sexuální touha

Ujišťuji vás, že v perimenopauze sexuální život nekončí, a pokud jste zaznamenala pokles sexuální touhy, je pravděpodobné, že na ni mají vliv jiné příznaky perimenopauzy. Jak jsem již řekla, v důsledku hormonálních změn vysychá poševní sliznice, což způsobuje bolest při pohlavním styku. Testosteron dodává chuť na sex, ale nyní je jeho hladina tak rozkolísaná, že někdy nemáte náladu. Přibírání na váze a změna postavy mohou ovlivnit sebevědomí v ložnici. Navíc nedostatek spánku ubírá energii, což se negativně odráží v intimním životě. Nic z toho však neznamená, že se musíte zcela vzdát sexu. Opět se můžete cítit dobře. Jakmile vyřešíte svoje potíže, můžete si i dlouho po perimenopauze zachovat intimní život a užívat si partnerský sex.

Bolesti hlavy

Mnoho žen má v perimenopauze silnější migrény a jiné bolesti hlavy. Tyto potíže mohou být vysilující. Nejhorší bývají na začátku

perimenopauzy, kdy jsou hladiny hormonů obzvlášť rozkolísané a nepředvídatelné. Naštěstí některé ženy shledávají, že po menopauze jsou hormonálně podmíněné bolesti hlavy méně časté; souvisí to se stabilizací hormonálních hladin. Stejně tomu je s mnoha jinými nepříjemnými příznaky perimenopauzy, i když to neznamená, že migrény či bolesti hlavy nemohou přetrvávat i po menopauze. Pokud vás v jakékoli fázi hormonálního kontinua trápí migrény, sdělte to svému lékaři, protože možná potřebujete medikaci.

Bolest kloubů

V mládí jsme pružné a ohebné jako proutky díky estrogeneru, který zabráňuje zánětům a „promazává“ klouby. Poté přichází perimenopauza, kdy se snižuje hladina estrogeneru – a ejhle, začnou nás bolet klouby a někdy i otékají. S poklesem estrogeneru klesá i hladina vitamínu D, což způsobuje v lepším případě pobolívání kloubů a v horším případě osteoporózu. Správnou výživou a cvičením můžete předejít vzniku chronických bolestí kloubů a tyto potíže zmírnit, i když většinou nikdy zcela nevymizí, protože u většiny lidí jde o nevyhnutelný důsledek stárnutí.

Svalové bolesti

Tento příznak je známkou chronického zánětu, k němuž dochází, když se v důsledku nespavosti, stresu, nevhodné stravy a dalších faktorů v organismu nahromadí příliš mnoho katalyzátorů zánětu. Tělo začne být náchylnější k nemocem a infekcím. Estrogen je opomíjeným pomocníkem v boji proti chronickému zánětu a pokles jeho hladiny v perimenopauze také může přispívat k bolestem svalů. Z výsledků jedné studie vyplývá, že 71 procent žen v perimenopauze pociťovalo bolesti svalů a kostí.⁶ To je většina žen! Probereme různé metody, které můžete vyzkoušet, abyste se zbavila nepříjemných svalových bolestí.