



AVIVA ROMM

Hormonálna inteligencia

KOMPLETNÝ SPRIEVODCA NA OBNOVU
PRIRODZENEJ ROVNOVÁHY ŽENSKÉHO TELA

AVIVA ROMM

Hormonálna inteligencia

Doktorka Aviva Romm napísala tiež:

The Adrenal Thyroid Revolution

Botanical Medicine for Women's Health

The Natural Pregnancy Book

Natural Health After Birth

Vaccinations: A Thoughtful Parent's Guide

Naturally Healthy Babies and Children

AVIVA ROMM

Hormonálna inteligencia

KOMPLETNÝ SPRIEVODCA NA OBNOVU
PRIRODZENEJ ROVNOVÁHY ŽENSKÉHO TELA



Táto kniha obsahuje rady a informácie súvisiace so zdravotnou starostlivosťou. Nie je určená ako náhrada za odporúčania vášho lekára či iného odborníka na zdravotnú starostlivosť, ale ako doplnkový zdroj. Ak viete alebo sa domnievate, že trpíte nejakým zdravotným problémom, je vhodné, aby ste navštívili svojho všeobecného lekára ešte pred začatím akejkoľvek liečby či terapie. Bolo vyvinuté maximálne úsilie na zaistenie presnosti informácií uvedených v tejto knihe v čase jej vydania. Vydavateľ a autorka nepreberajú zodpovednosť za akékoľvek zdravotné následky, ktoré môžu vzniknúť v dôsledku aplikácie metód uvedených v tejto knihe.

HORMONÁLNA INTELIGENCIA. Copyright © 2021 Aviva Romm. Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť z tejto knihy sa nesmie použiť ani nijakým spôsobom kopírovať bez písomného súhlasu s výnimkou krátkych citácií zapracovaných do kritických článkov a recenzií. Pre viac informácií sa obráťte na HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Design © SBI Book Arts, LLC

Translation © 2022 by Ivana Kociská, Romana Švecová

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

Z anglického originálu *Hormone Intelligence* (HarperOne, New York, 2021)

preložili Ivana Kociská a Romana Švecová.

Manažérka projektu Adriana Bolyová

Redakčná úprava Mária Danihelová

Technická redakcia Renáta Hrabušická

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., – PRÍRODA, Bratislava v roku 2022

ako svoju 1 994. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán Michal Harvánek

Návrh obálky Michaela Bakytová

ISBN 978-80-551-8698-6

Pre tie, ktorým tvrdili, že sú príliš citlivé, otvorené, emotívne, príliš hormonálne.
Máte na to právo. Je to váš vnútorný navigačný systém. Supersila.

Pre všetky, ktoré ste vložili svoju dôveru do mňa ako do lekárky, liečiteľky, učiteľky
a ktoré ste sa mi zverili so svojimi bojmi a s príbehmi uzdravenia. Ďakujem. Vždy si vás
vypočujem.

Pre dnešné dievčatá a ženy zajtrajška, kiežby ste zdedili svet, v ktorom môžete
prosperovať a ktorý si ctí vašu moc nad vašim telom.

A pre moje dcéry, moju krstnú dcéru a moje budúce vnučky.

OBSAH

<i>Pre koho je kniha určená</i>	9
ÚVOD Ste v poriadku	11
PRVÁ ČASŤ Spoznajte seba samých	21
Pochopenie hormonálnej inteligencie	
1 SKRYTÁ HORMONÁLNA EPIDÉMIA	23
2 REČ VAŠICH CYKLOV	37
3 VAŠA ŠIESTA ZNÁMKA ŽIVOTA	51
4 ČO VÁM HOVORIA VAŠE SYMPTÓMY (A prečo je dôležité im načúvať)	74
5 STE SVOJOU NAJLEPŠOU LIEČITEL'KOU	95
DRUHÁ ČASŤ Nájdienie rovnováhy	105
Plán hormonálnej inteligencie	
6 VÝŽIVA Strava pre hormonálne zdravie	107
7 AKO SA VYMANIŤ Z REŽIMU PREŽITIA Spojitosť medzi stresom a hormónmi	143
8 IDE O ČAS Prestavte si biologické hodiny podľa svojich hormónov	164

8 | Hormonálna inteligencia

9 SVET VO VAŠOM VNÚTRI	187
Spojenie medzi črevom a hormónmi	
10 NAŠA PLANÉTA, VAŠE TELO	208
Súvislosť medzi detoxikáciou a hormónmi	
11 OŽIVTE BUNKOVÚ OBNOVU	242
Omladzte svoje vaječníky	

TRETIA ČASŤ

Buďme konkrétnejšie **257**

Prírodné pokročilé protokoly hormonálnej inteligencie	
12 MENŠTRUÁCIA A PMS	261
13 SYNDRÓM POLYCYSTICKÝCH VAJEČNÍKOV (PCOS)	276
14 ENDOMETRIÓZA	280
15 PLODNOSŤ	286
16 MYÓMY MATERNICE	293
17 POHLAVNÉ A VAGINÁLNE ZDRAVIE „TAM DOLE“	296
18 PERIMENOPAUZA	305
<i>Poznámka autorky</i>	315

ŠTVRTÁ ČASŤ

Kuchyňa hormonálnej inteligencie **321**

RECEPTY	333
---------	-----

<i>Rýchly sprievodca bylinnými a výživovými doplnkami</i>	366
---	------------

<i>Podakovanie</i>	376
--------------------	------------

<i>Použité termíny</i>	377
------------------------	------------

<i>Použitá literatúra</i>	379
---------------------------	------------

<i>Register</i>	385
-----------------	------------

PRE KOHO JE KNIHA URČENÁ

Rod a jazyk použitý v knihe

Mojím zámerom je, aby bola pre všetkých, ktorí potrebujú pomôcť so svojimi hormónmi či gynekologickými problémami. Kniha sa sústreďuje na zdravotné ťažkosti tých, ktorí sa narodili ako ženy a/alebo sa „označujú ako ženy“. Hoci používam výrazy *žena/ženy/ona/ju*, prosím, vyberte si pre vás sa hodiace výrazy.

Rada by som upozornila na jednu vec. Nemôžem hovoriť z vlastnej skúsenosti dosahu systémového rasizmu na ženské zdravie, avšak chcem upriamiť pozornosť na fakt, že je tu neprijateľná nespravodlivosť v tom, ako väčšina diagnóz, o ktorých píšem v tejto knihe, vplýva na BIWOC (pozn. prekl. Black, Indigenous and Women of Colour = Ženy domorodé a čiernej či inej farby pleti).

Používam medicínske anatomické termíny, aby sme mali spoločný jazyk, ktorý nám umožní rozlúštiť zdravotné informácie a hovoriť sebavedomo s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti. Chcem však poznamenať, že mnohé

z týchto termínov vytvorili muži a pre mužov (napr. *vagina* znamená „pošva“ pre meč) a tento jazyk bol účastný na pomenovaniach častí ženského tela. Ja osobne používam termín zo sanskritu *yoni* namiesto termínu *vulva*, lebo pripomína posvätné ženstvo, v knihe sa teda stretnete aj s ním.

Vo všeobecnosti sa vyhýbam termínom *reprodukčné* (kým to nie je opodstatnené) a *po-hlavné orgány*, lebo nie všetci ľudia s tými orgánmi sa túžia rozmnožovať a niektorí tieto orgány ani nemusia mať a môžu byť veľmi sexuálne založení. Mojm zámerom je vyniesť na svetlo nový a celostný prístup k ženskému zdraviu, vďaka ktorému sa budeme cítiť ucelene a bezpečne a budeme môcť hovoriť o všetkom, o čom potrebujeme, aby sme zostali zdravé.

Úprimne dúfam, že sa dokážete napojiť na tieto slová a príbehy; beriem plnú zodpovednosť za svoje jazykové nedostatky a cením si vašu trpezlivosť.

Úvod

STE V PORIADKU

Neprijímam viac vecí, ktoré nedokážem zmeniť.

Mením veci, ktoré nedokážem prijať.

– Angela Y. Davis

Nebolo by úžasné, keby ste sa dokázali tešiť na svoju menštruáciu – alebo ju aspoň znieť – s vedomím, že vás nebudú sužovať kŕče, nenormálne zmeny nálad, zdurené prsia a nadúvanie? Keby ste vstávali s vedomím, že na bolesti spôsobené endometriózou nebudete musieť užiť Ibalgin, Advil či niečo silnejšie, len aby ste to cez deň vydržali? Aké fantastické by bolo nepotrebovať „antikoncepciu“ na potlačenie menštruačnej bolesti, akné, endometriózy alebo syndrómu polycystických vaječníkov (PCOS)? Čo keby ste si boli vedomé toho, že dokázate ľahko otehotniť vtedy, keď budete pripravené, bez utrácania stoviek eur a mesiacov plných telesného i mentálneho stresu z liečby neplodnosti – alebo by ste vedeli, ako ju liečiť efektívnejšie? Čo ak by sme sa my všetky mohli tešiť na zdravú menopauzu bez hormonálnej substitučnej terapie (HST) na zvládanie návalov tepla, vaginálnej suchosti, nekvalitného

spánku alebo bez hysterektómie pre myómy? Čo ak by ste sa každé ráno budili prekypujúce energiou a vitalitou, dôverou vo vlastné telo, ba dokonca s pocitom (dovolím si povedať), že ste sexi?

Pravdepodobne ste už odpovede hľadali na internete, možno ste zmenili stravu, začali ste užívať doplnky výživy, cvičiť jogu či navštevovať akupunktúru, naturopata, terapeuta, liečiteľka alebo všetko z toho. Šikulka! Ale vyznať sa v tomto zvätku možností a „odborných“ rád je zdrvivé, ba až to vyvoláva úzkosť. Informácií je veľa, často sú protichodné a je ťažké sa rozhodnúť, komu a čomu veriť. Asi ste už minuli veľa času a peňazí v snahe skúsiť rôzne prístupy, ktoré však nefungovali. Každý by mal chuť vtedy zalomiť rukami, povedať: Se...m na to! a vziať si Ibalgin!

Predstavujem vám úplne inú liečbu pre ženy! Pokojne si môžete vydýchnuť, lebo to všetko je možné. Som doktorka Aviva Romm.

Cielom tejto knihy je všetko zmeniť: zdieľať praktické, overené, dostupné rady, ktorým môžete dôverovať, lebo ich účinnosť je klinicky overená, a ktoré vám skutočne pomôžu získať späť vaše hormonálne, gynekologické i celkové zdravie. Teraz stojím na vašej ceste pri vás ja. Mám tridsaťšesť rokov praxe ako pôrodná asistentka aj ako absolventka medicíny na Yale (áno, v oboch!). Špecializujem sa na zdravie žien a viem, prečo je čas, aby sa hlavná paradigma užívania liekov na každú chorobu a ľahostajného prístupu zmenila na takú, ktorá rešpektuje ženy, ctí si našu schopnosť uzdraviť sa a nevímajú lieky a chirurgické zákroky ako prvé či jediné riešenie všetkého, čo nás sužuje. Viem tiež, že hľadáte odpovede; ja vám poskytnem také, ktoré skutočne majú význam.

Túto knihu ste nepochybne vzali do rúk preto, že prežívate hormonálnu nerovnováhu či gynekologický stav nachádzajúci sa niekde v spektre medzi otravným a nepríjemným po ťažký až vysilujúci. Azda viete, že sa niečo deje, ale k diagnóze sa neviete dopracovať, chcete však vedieť, v čom je problém. Možno máte diagnózu stanovenú, ale máte zmätok v tom, čo vlastne znamená a čo s ňou môžete robiť. A možno stojíte o prirodzenejšie riešenia než tie farmaceutické či chirurgické zákroky, ktoré sú vraj vašou jedinou cestou.

Ak sa čudujete, čo sa to, preboha, deje s vašou menštruáciou, ak ste už otrávené z toho, ako s vami lomcujú hormóny (v poslednom čase či už od nepamäti!), alebo jednoducho mesiac čo mesiac či deň čo deň pociťujete nepohodu; ak vás zaujímajú prírodné alternatívy, ale netušíte, ktoré sú bezpečné a účinné, alebo ak vaše otázky lekár o vašom stave, za ktorý boli podľa vás zodpovedné hormóny, odignoroval a neposkytol vám presné odpovede, nie ste sama a konečne ste na správnom mieste.

Bez ohľadu na to, či vás trápia konkrétne symptómy, alebo jeden zo siedmich problémov, ktorým sa venujem v tejto knihe, chcete o svojich hormónoch aj tele vedieť viac alebo si nie ste celkom istá, či je príčinou vášho stavu hormonálna nerovnováha alebo niečo iné, táto kniha vám poskytuje odpoveď na otázku: *Ako vyzerá hormonálna rovnováha a ako ju dosiahnuť?*

Skrytá hormonálna epidémia

Prečo vás chcem tak zápalisto podporovať na vašej ceste? Lebo verím, že si zaslúžite žiť život v plnej sile a naše hormóny majú výrazný vplyv takmer na všetko. Skrátka a jasne: ak vaše hormóny nie sú šťastné, nemôžete byť ani vy! Ako žena, pôrodná asistentka + doktorka a matka troch dcér viem, že potrebujete lepšie odpovede než tie, ktoré dostanete v ambulancii svojho lekára.

Ako sa čoskoro dozviete, nachádzame sa uprostred skrytej epidémie, počas ktorej mimoriadne veľké množstvo žien každého veku či nachádzajúcich sa v akejkolvek životnej fáze – minimálne 80 % z nás – bude trpieť hormonálnymi či gynekologickými ťažkosťami dosť závažnými na to, aby narušili kvalitu nášho života, kariéry či celkového zdravia. A hoci sa počet žien trpiacich hormonálnymi a gynekologickými problémami, od adolescencie po menopauzu, vyšplhal za posledné desaťročie do závažných čísiel, príliš veľa zdravotníkov sa snaží jednoducho brať tento stav za „novú normu“, pokrčia plecami a povedia „dajte si antikoncepciu“ a rôznymi spôsobmi vlastne ženám hovoria, že o nič nejde.

Ide však o veľa. Je *príliš* veľa žien pociťujúcich *príliš* veľkú nepohodu už *príliš* dlhý čas.

Dost'bolo neúčinnnej liečby

Hoci je hormonálne zdravie kľúčové pre náš celkový zdravotný stav – vymeškané pracovné dni v dôsledku bolesti, depresie či iných symptómov ovplyvňujú dokonca aj naše finančné zdravie –, pozerá sa naň cez myopické, pokrivené šošovky medicíny.

Nie je to žiadna novinka. Už desaťročia ženy počujú, že cítiť sa zle pred menštruáciou je normálne, že bolesť pri sexe je normálna, že užívanie antikoncepcie na potlačenie symptómov pätnásť rokov je normálne. Pracovala som s veľkým množstvom žien, ktoré lekári odpísali či ponížili, ktorým radšej predpisali antikoncepciu, niečo na spanie, niečo proti bolesti na-

miesto poskytnutia akéhokoľvek vysvetlenia, čo sa skutočne „tam dole“ deje. Mnohým z nich povedali, že je všetko len v ich hlavách.

Viacere ženy ich lekári zahanbili alebo skritizovali, povedali im, že to, čo sa v nich deje, je dôsledkom zlých génov, nešťastia, ich telesnej váhy či ich vlastných zlovykov. Medicína má svoju históriu, v ktorej nás viní za náš zdravotný stav: napríklad z endometriózy vinili ženy, lebo pracujú mimo domova, z nízkeho libida zasa spravili „frigidné ženy“ odmietajúce svoje „manželské povinnosti“, z migrény vinili tie, ktoré sa snažili vykrútiť zo svojich domácich povinností. Alebo nám povedia, že je to „len starnutím“. Mala som pacientky dvadsiatničky, ktorým bolo toto povedané!

Ťažkosti súvisiace s hormónmi

Problémy súvisiace s hormónmi sa prejavujú mnohými spôsobmi vrátane tých, ktoré ku mne zvyčajne privádzajú ženy a ktoré je možné vďaka tejto knihe zlepšiť:

- PMS
- Syndróm polycystických vaječníkov (PCOS)
- Neplodnosť
- Endometrióza
- Únava, nedostatok energie
- Hormonálne podmienené migrény a bolesti hlavy
- Menštruačné kŕče
- Spontánne potraty
- Mesačne sa opakujúca citlivosť a hrčovitosť prsníkov
- Problémy so spánkom
- Problémy so štítnou žľazou
- Priberanie
- Úzkosť alebo depresia
- Myómy
- Akné
- Dysplázia krčka maternice (abnormálne bunkové zmeny)
- Chronické vaginálne infekcie
- Túžba (po cukre, karbohydrátoch, soli)
- Podráždenosť, zmeny nálad, depresia
- Rodinná či osobná anamnéza rakoviny prsníka, maternice a iných gynekologických orgánov
- Vypadávanie vlasov
- Nepravidelná, bolestivá menštruácia či jej vynechávanie
- Nízke (alebo žiadne) libido
- Perimenopauzálne symptómy (návaly tepla, vaginálna suchosť, nízke libido)
- Osteopénia alebo osteoporóza
- Prenatálna alebo popôrodná depresia
- Menštruačné problémy

Najhrozivejšie na tom je to, ako často sme prinútené spoliehať sa na lieky a invazívne zákroky pri problémoch, ktoré sa dajú upraviť zmenou v stravovaní, podporou fyzického i duševného zdravia a prírodnou medicínou vrátane cielených výživových doplnkov a bylín. Lieky a chirurgické zákroky môžu mať nežiaduce vedľajšie účinky, s ktorými potom ženy musia žiť desiatky rokov. Sme prehnane liečené na náš úkor, naše prirodzené cykly podliehajú patológiám od puberty až po menopauzu. Dokonca sa medzi ženami robia rozdiely; ak ste beloška a potrebujete lekársku pomoc, môžu vás označiť, že „robíte ťažkosť“, pravdepodobne sa vám však dostane ošetrovania, hoci podstupujete riziko prehnanej liečby. Ak ste Afroameričanka, pravdepodobne vám povedia, aby ste sa usmiali a vydržali to, a poskytnú vám nedostatočnú starostlivosť, ak vôbec.

Nech to znie akokoľvek ostro, musím to pomenovať tak, ako to je: *lekárska nestarostlivosť*. Ako pôrodnej asistentke, lekárke, matke a starej matke sa mi nepáči, keď ženám dávajú pocítiť, že nie sú v poriadku, že je chyba v nich, alebo keď sa o ne nepostarajú. Ako celoživotná aktivistka za zdravie žien a ženská lekárka hovorím dosť. Stačilo hádzania viny na nás a naše telá. Dosť bolo lekárskej nestarostlivosti.

Potrebujeme novú *zdravú* normu. Nemali by sme jednoducho prijať fakt, že jedna z troch žien trpiaca hormonálnymi problémami je prijateľná nová norma. Rovnako by sme sa nemali zmieriť s prehnaným užívaním liekov a lekárskou nestarostlivosťou. Zaslúžite si viac. Zaslúžite si, aby si vás vypočuli, verili vám a rešpektovali vás. Zaslúžite si opäť uveriť vo svoje fenomenálne telo. Verím, že touto knihou sa to začína, a keď pocítite väčšiu moc svojho tela, odzrkadlí sa to na vašom živote.

Váš vnútorný navádzací systém

Hoci s nami medicína zaobchádza inak, nie ste len zhlukom nesúvisiacich častí spojených do jedného tela. Ste celistvý človek a každá stránka vášho života ovplyvňuje vaše hormonálne zdravie – od genetiky cez stravu, vašu prácu, manželstvo, kozmetiku či susedov. Nie je to romantická predstava; áno, prepojenie všetkého predstavuje duchovnú vieru, spôsob pohľadu na svet, avšak koncept vnútorných a vonkajších ekosystémov formujúcich našu mentalitu je aj prírodnou vedou.

V skutočnosti nám vedný odbor nazývaný *veda expozómu* ukazuje, ako táto prepojenosť tvaruje našu nervovú sústavu, endokrinný systém, imunitu, mikrobiológiu a iné. Naučím vás, ako to všetko súvisí s vašim hormonálnym a gynekologickým zdravím. Ide o dôležitý prístup, ktorý počíta s liečbou prispôbenou osobným potrebám, ale ktorý ešte konvenčná medicína proste nedostihla. Výsledkom je, že väčšina lekárov zlyháva v určení *koreňa nerovnováhy* a niekedy teda aj v zamedzení možných dlhodobých následkov nevhodne liečených zdravotných ťažkostí.

V tejto knihe sa pozrieme na to, čo sa stalo s našimi hormónmi a prečo. Desiatky rokov skúseností ma naučili, že existuje skupina hlavných príčin ťažkostí vedúcich k väčšine hormonálnych nerovnováh, symptómov a gynekologických problémov. Aj keď každý z nás je jedinečný, žijeme v spoločnom prostredí, sme vystavení podobným vplyvom v práci, ktoré naše hormóny vychylujú z rovnováhy. Spojíme súvislosti medzi tým, čo sa deje okolo vás, vo vašom tele a s vašimi hormónmi. Potom sa pustíme do obnovenia vašich hormónov. Nezáleží na tom, ako sa u vás prejavuje hormonálna nerovnováha, určenie koreňa príčiny uvedie na pravú mieru symptómy a stav, ktoré sú následkom týchto často skrytých príčin. Ukážem vám, čo sa stane, keď sa spojíte s vašou prirodzenou

podstatou, ktorá má za úlohu riadiť váš cyklus, hormóny a gynekologické zdravie.

Ďalej sa pozrieme na to, prečo sme uverili, že trpieť je normálne, „lebo som žena“, alebo že vaše symptómy či ťažkosti sú zapríčinené vami. Pomôžem vám znovu pochopiť vaše hormóny ako vnútorný kódex, váš vlastný vnútorný navádzací systém – vašu *hormonálnu inteligenciu* – a dám vám aj nástroje, ktoré vám pomôžu porozumieť ich odkazom a začať čerpať z múdrosti vášmu telu vlastnej. Ukážem vám, ako zanechať negatívne kultúrne pohľady na naše telá, na menštruáciu, sex a ďalšie – tie zákerné normy, ktoré nás škatulkujú ako „hormonálne“, alebo i nepredvídateľné a iracionálne, a ktoré nás hania, ako keby byť ženou bolo čosi podradné alebo „vulgárne“. Keď uvidíte, ako tieto zastarané, a predsa pevne zakorenené, patriarchálne odkazy, ktoré sa hojne vyskytujú aj v oblasti medicíny, vytvorili zdeformovaný pohľad na naše hormóny, pomôže vám to získať moc nad svojím telom a zdravím úplne iným spôsobom. Oficiálne vás žiadam, aby ste hneď teraz zastavili akékoľvek sebaobviňovanie, ktoré by u vás mohlo prebiehať.

Smelý prísľub

Chcem, aby ste sa vo svojom tele cítili ako doma, v súlade s pôsobením vašich hormónov a ako veliteľka vášho gynekologického zdravia. Kým jeden lekár za druhým vám môže tvrdiť, že netuší, čo spôsobuje vaše symptómy, je toho oveľa viac, čo nám nepovedali alebo čo sa väčšina lekárov naučila počas svojej praxe. Veda nám *skutočne* poskytuje jasné odpovede.

Dávam vám smelý prísľub: váš stav sa zlepší. Na rozdiel od množstva kníh a programov, ktoré sľubujú zázraky z večera do rána či rýchle sedemdnňové riešenia, ja ponúkam stále, trvalé zmeny, založené na vytváraní hlbšej rovnováhy, ku ktorej sa približujeme malými

každodennými posunmi, ktoré pod vedeckými dôkazmi vedú k veľkým zmenám vo vašom živote deň za dňom, cyklus za cyklom, obdobie za obdobím. Zdravie predstavuje asi 98 % času, keď sa nenachádzate v ordinácii lekára. Jazda na húsenkovej dráhe sa môže skončiť, keď ste posilnené vedomosťami o mnohopočetných vplyvoch narúšajúcich vašu hormonálnu rovnováhu. Vtedy si uvedomíte, že to už viac *nemusíte* len znášať. Ukážem vám aj to, prečo je dôležité, aby ste to nerobili – lebo vaše hormonálne zdravie je dôležitým znakom vášho celkového zdravia.

Najprv však chcem rozptýliť niektoré zaužívané predstavy o holistickom pohľade na zdravie. Existuje množstvo nezmyslov, ktoré celostnej medicíne kazia reputáciu; nebudeme sa tomu venovať. Celostné zdravie, spôsob, akým ho praktizujem ja, nie je o nepodložených praktikách, plných hrstiach výživových doplnkoch či o ignorancii tradičnej medicíny, keď vám môže pomôcť. Je o celoženskom prístupe k zdraviu.

Na rozdiel od niektorých autorov vám nebudem tvrdiť, že máte skončiť s doterajšou liečbou, prestať užívať hormóny či prestať navštevovať svojho všeobecného lekára, ak je to potrebné, lebo mu jednoducho dávate prednosť. Netvrdím, aby ste sa bezhlavo vzdali tradičnej medicíny. V niektorých prípadoch sú hormonálna liečba, ba dokonca chirurgický zákrok potrebné. Chcem vám vysvetliť, prečo lieky a invazívne zákroky nie sú jedinými, najlepšimi, najbezpečnejšími či najúčinnjšími riešeniami – a že existuje iný spôsob, ktorý prihliada na účinnosť stravovacích, bylinných a iných prírodných prostriedkov a liečebných postupov, ktoré je vo väčšine prípadov lepšie skúsiť ako prvé.

Ja využívam holistický prístup, ktorý prihliada na to, ako celý váš životný štýl vplyva na vaše zdravie – vrátane prekvapivých odhalení,

chýbajúcich živín a iných dôležitých faktorov, o ktorých sa dozviete a môžete ich zmeniť. Ukážem vám svoje obľúbené a najúčinnnejšie faktory, postupy priateľské k hormónom, techniky a nástroje, všetko to, čo používajú moji pacienti pri snahe zmeniť svoj život, ktoré zdieľam so svojimi priateľmi a rodinou a ktoré využívam aj ja sama. Ide o skvelú zmes pôvodných techník a modernej medicíny, založenú na zdravom úsudku – práve to je výsledkom toho, keď pre vás napíše knihu pôrodná asistentka.

Táto kniha vám pomôže objaviť VAŠU komfortnú zónu starostlivosti a ukáže vám, ako rozumieť vlastným hormónom a pracovať s nimi, nie proti nim, aby aj ony mohli pracovať pre vás, nie proti vám. Keď svoje telo beriete ako spojenca, nie ako nepriateľa, a hormóny ako navigačný systém alebo kompas riadený hlbokou vnútornou múdrosťou a nie ako zdroj nepohodlia, dysfunkcie či choroby, môžete dosiahnuť takú úroveň zdravia, energie, pohody a vitality, akú ste doposiaľ nepoznali. Ponúkam vám úplne nový vzťah s najdôležitejšou osobou vášho hormonálneho života: S VAMI.

Nestrielajte do poslička

Vaše telo nie je váš nepriateľ a hormonálna nerovnováha nie je náhoda. Neznamenajú ani to, že ste chorí alebo ste sa zbláznili. Predstavujú rozumnú odpoveď vášho tela na šialený svet, ktorý od vás vyžaduje, aby ste žili spôsobmi, čo sú v absolútnom rozpore s vašou prirodzenou, vrodenu hormonálnou povahou. Vaše hormóny a symptómy sú známkami života, podávajú dôležité informácie predstavujúce akýsi kompas, ide o celkový *vnútorný navigačný systém* a, ako taký, niekedy aj *výstražný systém*, ktorý vás vystríha, keď sa vám nedostáva to, čo po-

trebujete pre svoje hormonálne zdravie – a teda vlastne pre svoje celkové zdravie. Podobne ako kanáriky, ktoré voľakedy posielali do uhoľných baní ešte pred baníkmi, aby ich upozornili na prítomnosť nebezpečných toxických častíc, hormonálne výkyvy sú citlivými, včasnými výstražnými znameniami možných väčších hrozieb pre naše zdravie.

Hormóny predstavujú akési hudobné pozadie vášho života. Svoju prácu si robia potichu, bez veľkého vzbudzovania pozornosti. Je to obrovské množstvo samostatných tónov fungujúcich v rovnováhe, aby vytvorili akord pre vašu náladu, hladinu energie, pozornosť a motiváciu – jemne nás ovplyvňujú. Keď sú vo svojich optimálnych hladinách, vaše telo funguje vo vyladenom rytme, v ktorom si pohmkávate bez väčších zásahov do svojho života – žiadne poruchy na fyzickom, emocionálnom a mentálnom kanáli. Predstavte si príjemný džez či R&B, silný pokojný rytmus, v ktorom tancujete.

Hormóny pôsobia v *neustálom* vzájomnom vzťahu i vo vzťahu s bunkami, tkanivami, so systémami a s orgánmi vášho tela, pričom spájajú rôzne časti vás skrz signalizačné dráhy alebo osi ako mozog, vaječníky a maternica. Neustále medzi sebou komunikujú a odpovedajú na okolité podmienky. Aby boli tejto výnimočnej organizácie schopné, sú závislé od správnych podnetov v správnych množstvách pochádzajúcich z väčšieho ekosystému, ktorý ich obklopuje, pričom tých zlých nesmie byť priveľa.

Genetika rozhodne dokáže ovplyvniť to, či máme k istému stavu nejaké predispozície. Odhaduje sa však, že len 15 % chronických stavov zapríčiňujú gény. Čo teda tvorí tých zvyšných 85 %? Nuž, je to prostredie, ktorému sme vystavení. Nemyslím tým však len toxíny okolo nás. Mierim na dva hlavné ekosystémy ovplyvňujúce naše zdravie: vnútorný

ekosystém a vonkajší ekosystém, ktorý sa spája s vaším *expozómom*. Zahŕňa to vašu stravu, ako funguje váš tráviaci trakt, spúšťače stresu a odolnosť vášho nervového systému, vystavenie toxínom a silu vášho vlastného detoxikačného systému, hladiny zápalov a každodenný životný štýl, mieru bunkového poškodenia a schopnosť ich opravy, zdravie vášho mikrobiómu atď. Expozóm je súbor týchto vplyvov, ktoré sú denne v našich životoch už od počatia.

Ďalší modelový posun predstavuje fakt, že symptómy, ktoré sa u vás prejavujú, hoci sú rušivé a znepokojivé, nie sú hlavným problémom. Vaše hormóny vám poskytujú okamžitú spätnú väzbu, ako na vás tieto faktory vplývajú. Sú vaším virtuálnym asistentom, avšak namiesto umelej inteligencie ide o vašu vlastnú inteligenciu alebo, ako vám ukážem, o vašu hormonálnu inteligenciu, ktorá sa vám prihovára a podáva informácie o zdraví. Naše hormóny fungujú a veľmi citlivý „radar“ nás upozorní, keď niečo narúša naše signalizačné dráhy. Mylné signály spôsobujúce nerovnováhu expozómu sú príčinou hormonálnych symptómov a problémov, niekedy menších, ktoré môžeme odpísať ako bežné ťažkosti, ako menštruačné kŕče či predmenštruačné bolesti hlavy, a niekedy veľkých, hlučných a rušivých, ktoré si vyžadujú našu pozornosť, ako problémy s plodnosťou, PCOS, endometrióza, vysilujúce bolesti panvy, symptómy menopauzy atď. Namiesto príjemného rytmu sa môžete cítiť, akoby ste žili v neustálom otravnom hluku či v totálnom šume!

Vaša pleť i vlasy, menštruačný cyklus, pravidelnosť črevných pohybov, kvalita spánku, libido, vaše nálady, vaša plodnosť, intenzita bolestí panvy počas menštruácie – či vo všeobecnosti – sú, ako vám ukážem, ukazovateľmi toho, nakoľko váš vnútorný a vonkajší ekosystém podporuje vaše zdravie. Len málokto

z nás vedia, že tieto informácie môžeme použiť na „určenie“ nášho hormonálneho zdravia, pochopenie správ a uskutočnenie zmien, ktoré nás opätovne navrátia k pokojnému zdravému pohmkávaniu.

Dlhý čas nám medicínsky a farmaceutický priemysel navrával, že naše telá nie sú zdravé, že nad svojimi hormónmi a svojím zdravím nemáme moc a že naše gynekologické orgány sú vlastne čistou katastrofou. Je to také vzdialené od pravdy. Tridsať rokov výskumu a klinickej praxe ma naučilo, že to, čo sa odohráva v našich telách, nie je vôbec naša chyba. Vaše telo nie je citrón. Je všetko, len *nie pokazené*. Vaše telo je pre VÁS nádherným domovom. Chyba je v našom stravovacom systéme, „prostredí, kultúre, ktorá od nás vyžaduje opustenie zdravého spánkového režimu... a v systéme zdravotnej starostlivosti.“ Zlý je náš pohľad na hormóny – takže „strieľame do poslíčka“ ich potláčaním a obviňovaním samých seba, radšej než by sme sa bližšie pozreli na to, čo tento hormonálny zmätk

Jej slovami

Ak hľadáte definície termínov, ktoré používam na týchto stranách, napríklad anatomické výrazy, alebo viac informácií o danom výraze, prejdite na Použité termíny na strane 377. S cieľom zjednodušenia používam ďalej v tejto knihe výrazy *hormonálna nerovnováha* a *hormonálne ťažkosti* v rovnakom význame, na obsiahnutie bežných symptómov spojených s hormónmi, rovnako ako gynekologické problémy alebo „reprodukčné“ problémy vrátane PMS, endometriózy, PCOS, maternicové myómy, plodnosť, a všetky ostatné symptómy a ťažkosti žien spomenuté v tejto knihe.

spôsobuje. Toto nesprávne učenie si vyberá svoju daň: vytvorilo atmosféru plnú úzkosti a nedôvery v naše telá a spôsobilo, že sme stratili spojenie s jedným z najmocnejších a ucelených zdrojov informácií, aké máme – s našou hormonálnou inteligenciou. Telo sa vám prostredníctvom vašich hormónov snaží povedať niečo dôležité. Ono nikdy neklame. Táto kniha je tu preto, aby vám ukázala prevratný prístup a pomohla vám vnímať vaše hormóny a symptómy ako známky života, vlastný navádzací systém.

To, čo nevieme, nás môže zranit'

Mnohé bežné symptómy a hormonálne ťažkosti majú potenciálne vážne následky – nie sú to len okamžité problémy, ale aj zvýšené celoživotné riziko obezity, cukrovky a rakovina reprodukčných orgánov či jej iné formy, ktoré vznikajú v dôsledku vyššej hladiny estrogénov vedúcej k týmto problémom. Ukázalo sa, že hormonálna nerovnováha má vážny dosah nielen na zdravie žien, ale i na naše sebavedomie, kvalitu života, pokojné vzťahy, ba dokonca na finančný a kariérny úspech v dôsledku zameškaných pracovných dní či zníženého množstva energie pri dosahovaní ďalšieho stupňa na rebríčku.

Pokiaľ vnímame hormonálne výkyvy a gynekologické ťažkosti ako normálne alebo nevyhovujúce, oddávame sa životu naplnenému liečbou, ktorá môže mať vážne následky. Antikoncepčia sa predpisuje tak bežne, že ju väčšina žien ani nevníma ako liek, a lekári zabúdajú, že môže mať množstvo nežiaducich účinkov. Nepanikárte! Veď práve preto ste tu a ja vám poviem tú druhú časť príbehu: tú s bezpečnými, účinnými a dostupnými riešeniami hormonálnych problémov, ktoré vás priviedli k tejto knihe.

Riešenie hormonálnej inteligencie

Rozumiem, že sa vám to môže zdať zvláštne: „Dobre, doktorka Aviva, ako môže váš jednotný prístup zvrátiť všetky tie zdanlivo nesúvisiace hormonálne problémy ako neplodnosť A úzkosť A silné krvácanie?“ Moja odpoveď je: „Lebo všetky spolu súvisia a ja vám ukážem ako!“

Hormonálna inteligencia je plán, ktorý som vyvinula pred viac ako tridsiatimi piatimi rokmi v rámci snahy pomôcť ženám obnoviť hormonálnu rovnováhu, aby sa mohli cítiť samy sebou. Je založený na serióznom výskume. Obnovuje spojenie medzi mozgom, vaječníkmi a maternicou, aby medzi nimi opäť zavládla jasná komunikácia a hormonálna signalizácia. Sú to tie obvody, ktoré ovplyvňujú vašu náladu, myseľ, cyklus, váhu, spánok, ale aj váš mozog, kosti a zdravie srdca teraz i z dlhodobého hľadiska. Robia to tak, že dodávajú vášmu telu špecifické prvky, ktoré ženské telo potrebuje na zdravú produkciu hormónov, a zároveň odstraňujú prekážky, ktoré sa objavujú: chronický zápal, toxíny, stres, strava chudobná na živiny a iné, ktoré sú signálmi na spustenie vášho hormonálneho poplašného systému. Hormonálna inteligencia je založená na spoľahlivom výskume toho, čo naše hormóny „poháňa“ a čo im prekáža; priniesol citeľné výsledky ženám, z ktorých niektoré spoznate v tejto knihe (s úcty k svojim pacientkam boli ich mená zmenené a ich príbehy upravené).

Tieto zmeny životného štýlu predstavujú pre každú ženu zažívajúcu hormonálnu nerovnováhu dôležité základné prvé kroky. Ku každej „vonkajšej“ zmene, ktorú vám odporúčam podstúpiť, ako zmena stravy a rytmu vášho dňa, vám ponúkam aj „vnútorné“ zmeny, a to, ako komunikovať so svojim telom zdravším spôsobom. Táto vnútorná/vonkajšia rovnováha

je mocná a potrebná; keď raz porozumiete, čo vám vaše hormóny hovoria, dokážete reagovať zdravým spôsobom a veriť, že vaše telo odpovie rovnako.

Táto kniha vás zavedie na hlboko ozdravnú cestu.

V Prvej časti vám ukážem, prečo sú hormonálne problémy dnes také časté, ako vyzerá hormonálna rovnováha, ako rozpoznávať symptómy a gynekologické problémy a ako rozumieť tomu, čo vám chcú povedať.

V Druhej časti vás naučím všetko o šiestich hlavných príčinách, ktoré sú koreňom epidémie hormonálnych problémov, ktorej čelíme v dnešnej dobe, a ukážem vám, ako implementovať riešenia šiestýždňového Plánu hormonálnej inteligencie, ktoré vám pomôžu zmeniť životný štýl na taký, ktorý prestaví a optimalizuje vaše hormonálne zdravie a zvráti bežné gynekologické symptómy.

V Tretej časti vám poskytnem pokročilé postupy zamerané na symptómy a špecifické stavy, ktoré využívam vo svojej lekárskej praxi ako doplnok k základnému šesťtýždňovému Plánu hormonálnej inteligencie. Pokročilé protokoly vám umožnia prispôsobiť tento plán ešte viac vašim zámerom a závažnosti prejavov.

Vo Štvrtej časti vás zavediem do vašej kuchyne s receptami, vďaka ktorým budete vedieť, čo jesť popri dodržiavaní plánu a svojou delikátnosťou vás azda inšpirujú k strave prospievajúcej vášmu hormonálnemu zdraviu po celý váš život.

Čo môžete očakávať

Hneď na začiatku si ujasnime jedno: ak hľadáte zázračné bleskové riešenie založené na prehnaných sľuboch a tvrdeniach, ste na zlej adrese. Naučili nás užiť tabletku a výsledok očakávať

do hodiny. Liečenie funguje inak. Pretvárame zastaraný medicínsky prístup provizórnych a zázračných riešení, odmietame vieru, že vždy sa musíme dožadovať toho, aby sa všetko uskutočnilo rýchlo a že výsledky musia byť okamžité a dramatické, aby sme uverili, že nastáva zmena.

Hormonálna inteligencia je o vytvorení výživnej, udržateľnej cesty k celoživotnému hormonálnemu a gynekologickému zdraviu. Skryté problémy, ktoré viedli k vašej hormonálnej nerovnováhe, sú zložité a multifaktorálne. Nevznikli zo dňa na deň. Ide o regeneračný program. Je dôležité poskytnúť vášmu telu dostatok času na obnovu, reštart a opätovné nadobudnutie rovnováhy. To si vyžaduje trpezlivosť. Môže to trvať týždne, niekedy aj mesiace, aby nastali zmeny pri ťažších stavoch. Ale môžu nastať!

PCOS sa dá zvrátiť, u žien s endometriózou sa dá dosiahnuť zmiernenie prejavov, na svet prišlo už niekoľko bábätiok, ktoré pomenovali Avi alebo Aviva – narodili sa ženám, ktoré zvrátili diagnózu neplodnosti dodržiavaním pravidiel v tejto knihe. Úprimne verím, že vaša diagnóza nemusí byť vašim osudom! Niektoré stavy sú však zložité. Je preto v poriadku, ak potrebujete kombináciu konvenčnej medicíny a alternatívnych prístupov. V tom spočíva čaro skutočne integračného, holistického programu; všetko v tejto knihe je možné aplikovať samostatne alebo v spojení s konvenčnou liečbou, ak je to potrebné.

Neznamená teda, že dôjde k skorému zlepšeniu – ani po asi týždni dodržiavania tohto programu. Maličké zmeny môžu nastať vo veľmi krátkom čase vrátane značného nárastu energie (jupí!), zlepšenia trávenia (aaach...), čistej mysle a pohľadu na život (ako mi raz jedna pacientka povedala: „Svetlá sa opäť rozsvietili!“) a úľavy od túžby po cukre, úzkosti a depresie, nízkeho sebavedomia a spomalené-