

dr Ann Louise Gittleman



# PREMENOPAUZA

**PRAKTYCZNY PORADNIK  
DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA**

Najlepsze naturalne metody  
na złagodzenie objawów

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla książki  
**Premenopauza – praktyczny poradnik  
dla każdej kobiety po 35 roku życia**

„Absolutnie najlepsza książka o współpracy z naturą w czasie, kiedy twoje ciało przygotowuje się do mocnych wrażeń w okresie menopauzy, jaką możesz przeczytać”.

— **dr Joan Borysenko**  
bestsellerowa autorka *New York Timesa*

„Nestorka amerykańskiej medycyny naturalnej Ann Louise Gittleman opisuje zmiany, jakie zachodzą w kobietach tuż przed wielką zmianą, i proponuje im podjęcie kroków zmierzających do przeciwdziałania nieprzyjemnym symptomom”.

— *Natural Health*

„Wypakowana po brzegi dokładnie tymi informacjami, których kobiety potrzebują, aby poradzić sobie z własnymi ciałami w okresie premenopauzalnym”.

— **dr. n. med. Christiane Northrup**  
autorka *Lekko, łatwo i przyjemnie*



# PREMENOPAUZA

PRAKTYCZNY PORADNIK  
DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA



dr Ann Louise Gittleman



# PREMENOPAUAZA

PRAKTYCZNY PORADNIK

DLA KAŻDEJ KOBIETY PO 35 ROKU ŻYCIA

Najlepsze naturalne metody  
na złagodzenie objawów

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-65846-88-4

TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Before the Change. Taking charge of Your perimenopause*

Copyright © 2017 by Ann Louise Gittleman, Ph.D., C.N.S.

© 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.

*Wszystkie imiona zostały zmienione, aby chronić prywatność opisywanych kobiet.*

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich odważnych kobiet w każdej części świata,  
które wkraczają w zupełnie nowy etap swojego życia.*





# Spis treści

<i>Podziękowania</i> . . . . .	11
<i>Wstęp</i> . . . . .	13
<b>1</b> Nie zwariowałaś! To tylko premenopauza . . . . .	19
<b>2</b> Niesamowite Preporady od Ann Louise . . . . .	39
<b>Preporada nr 1</b>	
Siemię lniane i/lub olej z siemienia lnianego . . . . .	47
<b>Preporada nr 2</b>	
Olej z nasion czarnej porzeczki . . . . .	49
<b>Preporada nr 3</b>	
M&M (Magnez i multiwitaminy) . . . . .	49
<b>Preporada nr 4</b>	
Cynk . . . . .	50
<b>Preporada nr 5</b>	
Krem z naturalnym progesteronem . . . . .	51
<b>Preporada nr 6</b>	
Ruszaj się! . . . . .	52
<b>Preporada nr 7</b>	
Poradź sobie ze stresem . . . . .	52

	<b>Preporada nr 8</b>	
	Nadnercza jak nowe. . . . .	53
	<b>Preporada nr 9</b>	
	Ratunek dla wątroby i żółci . . . . .	53
	<b>Preporada nr 10</b>	
	Terapia naturalnym estrogenem . . . . .	54
<b>3</b>	Ujarzmić węglowodany . . . . .	57
<b>4</b>	Seksowne, wyszczuplające tłuszcze i białka przyjazne hormonom. . . . .	79
<b>5</b>	Poznaj seksowne, wyszczuplające tłuszcze . . . .	107
<b>6</b>	Prewitaminy i preminerały. . . . .	135
<b>7</b>	Krem z naturalnymi hormonami. . . . .	167
<b>8</b>	Ruszaj się sprawnie. . . . .	185
<b>9</b>	Oswoić stres. . . . .	201
<b>10</b>	Opanuj tarczycę . . . . .	227
<b>11</b>	Estrogen, fitoestrogeny i bioflawonoidy . . . . .	247
<b>12</b>	Leczenie bioidentycznymi hormonami. . . . .	267
<b>13</b>	Czyste jedzenie i woda. . . . .	279
<b>14</b>	Tajemnicze lekarstwa na premenopauzalne dolegliwości . . . . .	295
<b>15</b>	Prezalecenie. . . . .	319
	<i>Źródła</i> . . . . .	343
	<i>Bibliografia</i> . . . . .	369
	<i>O Autorce</i> . . . . .	388

# Wstęp

– Jestem na to o wiele za młoda!

Prawdopodobnie są to słowa wypowiedziane najczęściej przez kobiety, które rozpoczynają swoją podróż w kierunku menopauzy. Wypowiadać je będą trzydziesto- i czterdziestolatki, a czasem nawet dwudziestokilkulatki. To taki czas w twoim życiu, kiedy wszystko: twoje otoczenie, dieta i styl życia zdają się sprzysięgać przeciwko twojemu ciału, wytwarzając wachlarz na pierwszy rzut oka zupełnie ze sobą niepołączonych, ale niezmiennie irytujących symptomów. Wśród nich możemy wyróżnić zmiany nastroju, opadające libido, bezsenność, wyczerpanie, problemy z trawieniem, otłuszczenie w rejonie brzucha, uderzenia gorąca, depresję i spowalniający metabolizm.

Niemal dwadzieścia lat upłynęło od pierwszego wydania tej książki. Od tego czasu cały premenopauzalny świat uległ znaczącym zmianom.

W 2002 roku Women's Health Initiative (Inicjatywa na rzecz Zdrowia Kobiet), ogromne, obejmujące cały kraj badania, w których skład wchodziło zastosowanie terapii hormonalnej będącej najpopularniejszą kuracją dla kobiet wkraczających w wiek menopauzalny, zostały gwałtownie przerwane. W czasie badań używano mieszanki popularnych syntetycznych hormonów występującej

pod nazwą Prempro (jest to mieszanka estrogenu i progesteronu). Dlaczego zaprzestano prowadzenia badań? Już we wczesnym stadium okazało się, że ryzyko związane ze stosowaniem terapii hormonalnej znacznie przewyższa potencjalne korzyści. Wśród zagrożeń pojawiło się o dwadzieścia sześć procent większe ryzyko zachorowań na raka piersi, o czterdzieści jeden procent większe ryzyko udaru mózgu i podwojone ryzyko zatorów krwi w nogach i płucach. Kobiety były przerażone i miały tysiące pytań na temat zastępczej terapii hormonalnej, której były poddawane przez lata lub której zastosowanie rozważały w przyszłości. Wiele z nich miało poczucie, że nie ma już żadnej bezpiecznej opcji leczenia symptomów premenopauzalnych. A w idealnym świecie ten czas powinien być naturalnym, wyzwalającym przejściem do zupełnie nowej fazy życia. A zatem zaledwie po pięciu latach od pierwszego wydania poczułam się zobowiązana do uzupełnienia książki o listę wad i zalet zastępczej terapii hormonalnej a także o rady, jak odstawić syntetyki i przejść na bardziej naturalne, bioidentyczne środki. W końcu hormony są chemicznymi posłańcami w naszych ciałach. Wpływają na wszystkie nasze myśli, uczucia i czyny. A pomimo to nasza wiedza o skomplikowanym sposobie ich działania jest nie większa niż świadomość tego, co znajduje się na powierzchni Marsa. Im więcej dowiadujemy się o hormonach, tym bardziej uświadamiamy sobie, jak wiele jeszcze nie wiemy.

W pierwszym uaktualnieniu skupiłam się na wadach i zaletach stosowania hormonów roślinnych (fitohormonów), takich jak soja, i opisałam nowe odkrycia dotyczące stosowania fitohormonów jako bezpiecznej alternatywy dla tych syntetycznych. Bioidentyczne hormony naprawdę działają. To dokładnie takie same hormony jak te, które kobiece ciała produkowały od ponad dwustu tysięcy lat. Na poziomie biochemicznym drastycznie różnią się

od składu Premarinu, popularnego środka stosowanego w zastępczej terapii hormonalnej, którego głównym składnikiem są hormony znajdujące się w końskiej urynie. Znacząco różnią się także od Provery, czyli medroksyprogesteronu, to jest sztucznie wytworzonego progesteronu, który negatywnie wpływa na serce.

Kiedy pojawiłam się w programie *Dr. Phil*, książka znalazła się na liście bestsellerów *New York Timesa*, a ja zaczęłam otrzymywać jeszcze więcej pytań od kobiet, które nie znalazły na nie odpowiedzi nawet w poprawionym wydaniu. Potrzebowały rad na temat frustrującego przyrostu masy ciała, syndromu nieszczelnego jelita, fibromialgii, chronicznego przemęczenia, zespołu wielotorbielowatych jajników, zapalenia tarczycy występującego w chorobie Hashimoto, a także co zrobić, żeby przywrócić ciału równowagę po zabiegu usunięcia macicy. Martwiły się potencjalnymi chorobami piersi, pogarszaniem się stanu kości, pogłębiającymi się oznakami starzenia się i, dość nową sprawą – dysfunkcjami dna miednicy. Miałam poczucie, że te wszystkie kobiety zasługują na bezlekowe, proaktywne rozwiązanie swoich problemów, a przynajmniej nieco wskazówek, w którą stronę się udać, aby znaleźć odpowiednią opiekę.

Wiele tych aspektów jest poruszonych w rozdziale czternastym, Tajemnicze rozwiązania premenopauzalnych problemów. Na stronach tej książki odpowiadam także na pytania, które stale i wciąż zadawano mi w ciągu ostatnich dwudziestu lat.

*O ile bioidentyczne hormony są naturalne, czy oznacza to, że zawsze są bezpieczne?*

Może cię to dziwić, ale na przykład duże ilości bioidentycznych estrogenów mogą być przyczyną powstawania zatorów w naczyniach krwionośnych, co zwiększa ryzyko udaru. Powiem ci,

w jaki sposób łatwo i w pełni wyeliminować ryzyko zatorów wywołanych przez estrogen.

*Jakie są najnowsze odkrycia na temat wapnia? Czy suplementacja jest nadal najlepszym rozwiązaniem w przeciwdziałaniu osteoporozie?*

Opowiem, dlaczego wapń nie jest już najlepszym remedium na słabnące kości i dlaczego należy zamienić go na magnez, „witaminę” D (która tak naprawdę jest hormonem), witaminę K<sub>2</sub> i stront. Najnowsze badania udowodniły, że wapń może powodować zatory tętnicze, problemy z trawieniem, zwapnienie guzów rakowych i o wiele więcej innych skutków ubocznych.

*Dlaczego nie mogę schudnąć?*

Może cię to zaskoczyć, ale ilość zachorowań na niedoczynność tarczycy osiąga obecnie rozmiary epidemii wśród kobiet w okresie premenopauzalnym. Większość z tych kobiet pozostaje niezdiagnozowana. W najnowszym wydaniu *Premenopauzy...* znajdziesz odświeżone i rozszerzone informacje na temat związku glutenu z tarczycą, znaczenia żółci i tego, w jaki sposób funkcjonowanie tarczycy zmienia się wraz z zaburzeniami równowagi hormonalnej, oraz dlaczego twój lekarz nie potrafi ci powiedzieć, co ci dolega, a także rady, w jaki sposób najlepiej zadbać o swoją tarczycę.

Dodatkowo pomogę ci odkryć zupełnie nowe Przeciekanie – czyli jedno z moich przetestowanych remediów na dolegliwości premenopauzalne. Jest ono skoncentrowane na odpowiednim odżywianiu wątroby (produkowanie wysokiej jakości żółci w wątrobie jest kluczowe dla optymalnego działania hormonów), a także

na pełnej detoksykacji całego ciała. Samo to może być najbardziej istotnym krokiem, jaki podejmiesz, aby pomóc swojemu ciału wejść w „fazę zmian przed wielką zmianą”.

Bardzo się cieszę, że sięgnęłaś po tę książkę. (Mogę tylko żałować, że sama nie miałam tego typu wsparcia, kiedy wchodziłam w fazę premenopauzalną). Dołączyłaś do grona milionów kobiet, które zmagają się z podobnymi zmianami. Nauczysz się, jak zbalansować swój styl życia, jak podrasować dietę, aby jak najlepiej utylizować składniki odżywcze, a także korzystać z dobrodziejstw Prećwiczeń oraz bioidentycznych hormonów i specyfików ziołowych, a to pozwoli ci na odkrycie tego, co najlepsze dla twojego zdrowia tak przed, w trakcie, jak i po menopauzie. Przygotuj się na nową, ekscytującą fazę twojego życia!





# 1

## Nie zwariowałaś! To tylko premenopauza

Odkryj prawdziwe przyczyny  
występowania symptomów,  
których powiązań się nie spodziewałaś

**D**obrze to pamiętam.

Miałam czterdzieści siedem lat, za sobą bardzo intensywny, produktywny, ale niesamowicie stresujący rok wypełniony podróżami, audycjami radiowymi, wykładami i spotkaniami autorskimi. Właśnie zmieniałam lokalizację swojego biura i przemeblowywałam cały dom. Cała ta presja związana ze wszystkim, co wymieniłam, spowodowała jeszcze większe napięcie i stres, ale jednak cały czas przypominałam sobie, że w przeszłości cała kwitłam, kiedy czułam presję. Kiedyś, niezależnie od tego jak wysoki był poziom stresu, niezależnie czy dotyczył nieuchronnie zbliżającego się terminu oddania pracy czy wystąpienia przed tysiącami osób, kiedy tylko przyłożyłam głowę do poduszki, zasypiałam jak zabita i spokojnie wypoczywałam przez całą noc. Ale tym razem było inaczej.

Definitywnie coś się w moim ciele zmieniało. Zaczynałam myśleć, że już nigdy się porządnie nie wyśpię, a to spowodowało, że wpadłam w spiralę depresji i zmartwienia. Dopiero po wykonaniu serii badań krwi, w tym wskaźnika FSH (folitropiny) jasne stało się dla mnie, co się naprawdę dzieje. Znalazłam się w fazie premenopauzalnej. Jednak wszystko, co na ten temat wiedziałam, miało posmak czysto akademicki. Wiedziałam, że to około dziesięć lat w życiu kobiety, kiedy jej ciało zmienia tak produkcję, jak i przetwarzanie hormonów odpowiedzialnych za reprodukcję. Dwa miesiące wcześniej po raz pierwszy w moim życiu nie miałam miesiączki. Złożyłam to jednak na karb częstych podróży i tego, że moje ciało musiało się tak wiele razy dopasowywać do zmieniających się stref czasowych.

A jednak prawda była też taka, że przez ostatnie dziesięć lat o wiele łatwiej się denerwowałam, brakowało mi cierpliwości, łatwiej można było wyprowadzić mnie z równowagi. Miałam także problemy ze skupieniem się. Te symptomy tłumaczyłam coraz większym skupieniem na pracy. Ani razu nie przyszło mi na myśl, że to biochemia, na przykład hormony, wpływa na moje ciało i układ nerwowy. Brak oczywistych symptomów jak uderzenia gorąca czy nocne poty jeszcze bardziej zaciemniał mój osąd.

Finalnie udało mi się wreszcie poskładać tę układankę w całość i odkryć, jaka jest przyczyna tych niepokojących objawów. Gdybym tylko wcześniej zorientowała się, co próbuje mi powiedzieć moje ciało, wcześniej zaczęłabym poszukiwać jakiegoś remedium. Te dziesięć lat mogło być dla mnie o wiele przyjemniejsze. I mówię to, nawet wiedząc, że doświadczane przeze mnie niedogodności nie były aż tak poważne jak w przypadku wielu kobiet przechodzących przez fazę premenopauzalną.

Moje własne doświadczenie zainspirowało mnie do prób dotarcia do kobiet w wieku pomiędzy trzydziestym piątym a pięćdziesiątym

rokiem życia z wiedzą na temat tego nowo odkrytego etapu w życiu, nazwanego okresem premenopauzalnym. Nie tylko porównywałam doświadczenia z innymi kobietami w tym przedziale wiekowym, uczęszczałam także na konferencje związane z czasem przed przekwitaniem, zaczytywałam się w publikacjach na ten temat i wypytywałam o to lekarzy, psychologów, badaczy i osoby pracujące nad rozwojem różnorodnych produktów dla kobiet. Dodatkowo osobiście eksperymentowałam z różnymi środkami na bazie skomplikowanych mieszanek hormonalnych.

To, czego się dowiedziałam, kompletnie mnie odrzuciło. Te skrawki informacji dostępne na temat okresu premenopauzalnego częstokroć były nie tylko niepełne, ale też zwodnicze, a proponowane terapie wysoce ryzykowne. Amerykankom stale radzi się, aby przyjmowały antydepresanty i środki nasenne, kiedy mają problemy ze snem. A przecież mogą one wynikać po prostu z zaburzonej równowagi hormonalnej, która pojawia się w okresie premenopauzalnym. Fakt jest taki, że antydepresanty są na trzecim miejscu na liście najczęściej przyjmowanych medykamentów w Stanach Zjednoczonych. Lekarze przepisują je teraz na wszelkie schorzenia, również te związane z naturalnie występującą w okresie premenopauzalnym depresją i zaniepokojeniem, a także problemy hormonalne jak PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Badacze idą o krok dalej i zastanawiają się nad stosowaniem antydepresantów w innych stanach występujących naturalnie przed menopauzą, na przykład przy uderzeniach gorąca.

A tymczasem miliony kobiet nie mają pojęcia, jaka jest prawdziwa przyczyna tych emocjonalnych i fizjologicznych objawów, jakich doświadczają. Dr Nancy Lee Teaff, autorka *Perimenopause: Preparing for the Change* powiedziała *New Woman Magazine*: „Zanikające miesiączki i uderzenia gorąca są naturalnie

przypisywane menopauzie, ale jeśli okaże się, że to bezsenność jest pierwszym symptomem, którego doświadczy kobieta, może się okazać, że spędzi ona całe godziny u terapeuty, zanim przekona się, że podłoże jej schorzenia jest czysto hormonalne”.

### Symptomy premenopauzalne

alergie	poczucie utraty zmysłów
ataki paniki	podirytowanie
ataki płaczu	problemy z pamięcią
bezsenność	przybieranie na wadze
bóle głowy	skurcze mięśni brzucha
bóle pleców	skurcze nóg
bóle stawów	słabość mięśni
depresja	spadek libido
histeria	suchość i starzenie się skóry
infekcje dróg moczowych	suchość pochwy
mastopatia	swędzenie skóry
migreny	tkliwość piersi
niedoczynność tarczycy	trądzik
niemożność redukcji wagi	uderzenia gorąca
niepokój	włókniaki w drogach moczowych
nietrzymanie moczu	wypadanie i osłabienie włosów
nocne poty	wzdęcia
obniżony poziom cukru we krwi	zaburzenie myślenia
opadanie piersi	zachwianie regularności cyklu miesięczkowego
opuchnięcie stóp lub kostek	zatrzymanie wody w organizmie
osłabienie kości	złość
owłosienie twarzy	zmęczenie
palpitacje serca	
plamy na skórze (starcze i wątrobowe)	

W czasie okresu premenopauzalnego, dokładnie tak samo jak w trakcie menopauzy, jajniki stają się mniej aktywne, a ciało przygotowuje się do zaprzestania miesiączkowania. Estrogen jest hormonem, na który proces ten ma największy wpływ. Normalne funkcjonowanie wielu neuroprzebieżników zależy właśnie od odpowiedniego poziomu estrogenu. W rezultacie każda zmiana poziomu estrogenu w organizmie ma skutki o wiele poważniejsze niż czysto fizyczne objawy takie jak problemy ze snem, pamięcią czy funkcjami poznawczymi. To właśnie te zmiany odpowiedzialne są za to, że kobiety w okresie premenopauzalnym tak często czują się „jak we mgle”.

Co więcej, tak emocjonalne, jak i fizyczne symptomy zmieniają się wraz z wahaniami hormonów i chemii w mózgu. Pomyśl, przecież tylko kobiety rodzą dzieci, tylko kobiety przeżywają tak premenopauzę, jak i samą menopauzę. Frustrujące, co? Kiedy dołożymy do tego jeszcze codzienne zmartwienia i stresy, nierównowaga w neuroprzebieżnikach jeszcze się zwiększa, a my stajemy się coraz bardziej i bardziej nerwowe.

Kiedy zaczynamy desperackie poszukiwania lekarstwa na te premenopauzalne objawy, bardzo często zdarza nam się patrzeć nie tam, gdzie trzeba. Patrzymy na każdy symptom jako na zupełnie osobną dolegliwość, dokładnie tak jak zrobiłam to ja w wieku czterdziestu kilku lat. Zamiast tego powinnyśmy starać się odnaleźć główną przyczynę naszych dolegliwości. Kiedy równowaga hormonalna w naszych ciałach zostaje przywrócona, te symptomy zazwyczaj się zmniejszają, a nawet mogą zniknąć same z siebie tak jak w moim przypadku. Ale żeby tak mogło się stać, musimy dostrzec związek pomiędzy tymi objawami a hormonami, i to najlepiej zanim zmiany hormonalne pojawiają się, kiedy osiągamy wiek średni, odbijają się na naszym zdrowiu fizycznym, psychicznym

i emocjonalnym. Wiele z nas właśnie teraz zмага się z tą sytuacją. I właśnie dlatego po prostu musiałam napisać tę książkę.

## PMS czy stan premenopauzalny?

W stanie premenopauzalnym często możemy czuć się tak, jakbyśmy miały ciężki przypadek zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). W rzeczy samej, wiele symptomów może się pokrywać ze względu na podobne zmiany hormonalne występujące w obu przypadkach. Tak w czasie okresu premenopauzalnego, jak i PMS zmienia się poziom progesteronu i estrogenu, co wywołuje wzdęcia, tycie, nieodparte pragnienie spożywania konkretnych pokarmów, bóle głowy, depresję, poddenerwowanie, spadek energii i koncentracji, ale o tym więcej w dalszej części książki.

W jaki sposób rozróżnić te dwie przypadłości? Zastosuj bardzo prostą zasadę – jeśli nadal regularnie miesiączkujesz, to PMS. Jeśli obserwujesz zaburzenia cyklu – to okres premenopauzalny.

Oczywiście zaburzenia cyklu miesiączkowego mogą pojawiać się z różnych powodów, także dlatego, że jesteś w ciąży, jednak stale występujące, ale nieregularne miesiączki są poważnym powodem, żeby sądzić, że twoje hormony nie znajdują się w stanie równowagi, co, w zależności od twojego wieku, może być związane z wejściem w okres premenopauzalny.

Pomyśl o premenopauzie jak o drugim pokwitaniu (starając się nie wspominać wszystkich przykrych wydarzeń z liceum). Tak jak pokwitanie i wiele innych naturalnych biologicznych zmian, premenopauza jest procesem stopniowym, niektórzy mogą nawet określić go podstępny, wywołującym bardzo nieprzyjemne symptomy, jeśli twojemu organizmowi brakuje równowagi. Wiele kobiet dostrzega „pogarszające się PMS-y”, które mogą zacząć

występować już w wieku dwudziestu kilku lat, co może być sygnałem na zmiany zachodzące w produkcji hormonów, które finalnie prowadzić będą do premenopauzy.

## Quiz: Czy to premenopauza?

Nie można myśleć o premenopauzie jak o chorobie i nie należy jej w taki sposób traktować. Jest to zupełnie naturalny stan występujący przed wielką zmianą. Możesz wybierać spośród wielu sposobów łagodzenia symptomów, które odczuwasz, w zależności od etapu zmian, na którym się znajdujesz. Odpowiadając na poniższe pytania, uda ci się zdeterminować, co obecnie dzieje się z twoim ciałem.

### *Punktacja*

Wpisz odpowiednią cyfrę w kolumnę Punktacja w zależności od tego, jak intensywne są podane symptomy i jak często się u ciebie pojawiają.

- symptom jest łagodny lub pojawia się okazjonalnie: 1
- symptom jest umiarkowany lub pojawia się często: 2
- symptom jest dotkliwy: 3

### *Pytania*

Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania, podsumuj ilość uzyskanych punktów.

1. Czy jesteś przygnębiona lub odczuwasz smutek bez żadnego konkretnego powodu? \_\_\_\_\_
2. Czy jesteś niespokojna, poirytowana i/lub zaniepokojona? \_\_\_\_\_



3. Czy doświadczasz zaburzeń rytmu snu, częstych przebudzeń lub bezsenności? \_\_\_\_\_
4. Czy twojemu sercu zdarza się kołatać, kiedy siedzisz lub odpoczywasz? \_\_\_\_\_
5. Czy odczuwasz zachcianki, niepoohamowane pragnienie spożywania pewnych pokarmów? \_\_\_\_\_
6. Czy odczuwasz wzdęcia lub retencję płynów w organizmie? \_\_\_\_\_
7. Czy częściej oddajesz mocz? \_\_\_\_\_
8. Czy spadł poziom twojego libido? \_\_\_\_\_
9. Czy często cierpisz na bóle głowy i migreny? \_\_\_\_\_
10. Czy zaczynasz dostrzegać większe otłuszczenie w okolicach brzucha i bioder? \_\_\_\_\_

**Suma punktów** \_\_\_\_\_

Jeśli suma zdobytych przez ciebie punktów oscyluje pomiędzy 10 a 18:

Nie bój się, nie oszalałaś. Prawdopodobnie właśnie wkraczasz w okres premenopauzalny. Dieta regulująca poziom hormonów, suplementacja, regularna, umiarkowana aktywność fizyczna i lepsze zarządzanie stresem powinny wystarczyć, aby złagodzić symptomy, które odczuwasz.

Jeśli suma zdobytych przez ciebie punktów oscyluje pomiędzy 19 a 28:

Być może dieta, ćwiczenia i lepsze zarządzanie stresem wystarczą, aby ci pomóc, ale może się okazać, że to za mało. Dodatkowe składniki odżywcze i naturalny progesteron w kremie powinny jednak być w stanie to zrobić.

Jeśli ilość uzyskanych przez ciebie punktów przekroczyła 28:

Jesteś w pełni w okresie premenopauzalnym. Może się okazać, że skuteczne będą rady udzielone osobom, które uzyskały mniej punktów, ale jeśli tak się stanie, możesz rozważyć stosowanie naturalnych hormonów, jednak zanim się na to zdecydujesz, przebadaj swoją ślinę, aby sprawdzić poziom hormonów w organizmie.

## W jakim wieku możesz spodziewać się menopauzy?

Greckie słowa *men pausis* oznaczają „koniec miesiąca” a słowo *peri* znaczy „przed”. Tak premenopauza, jak i menopauza są etapami bardziej złożonego procesu zwanego klimakterium, który obejmuje zmiany hormonalne zachodzące w ciele kobiety mniej więcej od trzydziestego piątego do sześćdziesiątego roku życia. Uśredniając, w Stanach Zjednoczonych kobiety wchodzi w wiek menopauzalny w pięćdziesiątym pierwszym roku życia, ale symptomy premenopauzalne odczuwane są przez część z nich już po trzydziestych piątym urodzinach.

Czy jest jakikolwiek sposób, aby określić, w jakim wieku to ciebie czeka menopauza? Najprawdopodobniej będzie to wiek podobny do tego, w jakim była twoja matka, kiedy osiągnęła ten etap życia. Dziedziczenie jest w tym przypadku nad wyraz istotne, ale inne czynniki także mają na to wpływ. A zatem im bardziej twój styl życia i stan zdrowia przypominają te aspekty życia twojej matki, tym bardziej prawdopodobne będzie, że dziedziczność będzie miała w tej kwestii decydujące znaczenie. Poniżej znajdziesz tabelkę, w której zawarte zostały niektóre czynniki, które mogą mieć wpływ na wcześniejsze wejście w okres menopauzalny. Jeśli wiele z nich dotknęło twoją matkę po osiągnięciu przez

nią czterdziestego roku życia, ale ty ich nie doświadczasz, możesz wejść w wiek menopauzalny później niż ona. Niestety działa to też w drugą stronę. Jeśli więc część z wymienionych czynników dotyczy ciebie, ale nie dotyczyła twojej matki po przekroczeniu przez nią czterdziestego roku życia, możesz wejść w okres menopauzalny wcześniej niż ona.

### Wczesne symptomy menopauzy

	<b>Twoja matka</b>	<b>Ty</b>
anoreksja lub bulimia		
zaniżony poziom cholesterolu		
palenie papierosów		
pochodzenie z niższej sfery społeczno-ekonomicznej		
nieposiadanie dzieci		
medyczna interwencja w jajniki		
nadwaga		
problemy z przysadką mózgową		
restrykcyjny wegetarianizm		
bardzo szczupła, atletyczna budowa ciała, uprawianie sportów, szczególnie biegów maratońskich		

# 6

## Prewitaminy i preminerale

Zwalcz podenerwowanie, bezsenność,  
wzdęcia, niepokój i podirytowanie

**K**romka chleba, jaką możesz ukroić sobie na śniadanie, bardzo różni się od kromki chleba, którą mogła sobie ukroić twoja babcia. W ubiegłym wieku chleb robiono ze zbóż, które wznosiły się w glebie bogatej w składniki odżywcze, wolnej od silnych pestycydów i glifosatowych herbicydów. Same zboża nie były modyfikowane genetycznie i nie były poddawane znaczącej obróbce przed wylądowaniem na stołach jako pełnoziarnisty chleb, który smarowany był później pełnotłustym masłem. Dziś genetycznie modyfikowane zboża ze zwiększoną sztucznie zawartością glutenu rosną na farmach przypominających fabryki w ziemi zatrutej chemikaliami, w której nie ma już niemal wcale witamin i minerałów. Po zbiorach nie daje się im spokoju i ponownie rabuje z pozostałych jeszcze składników odżywczych, poddając je procesowi rafinacji. Na koniec ich wartość odżywcza jest niemal zerowa.

Dzieje się tak nie tylko ze zbożami. Wiele owoców i warzyw wyrasta z genetycznie modyfikowanych nasion w pozbawionej minerałów glebie. Jeśli dodatkowo się je przetwarza, tracą jeszcze więcej ze swojej wartości odżywczej.

Te zmiany w gospodarce rolnej doprowadziły do wzrostu produktywności w fabrykach produkujących jedzenie, ale sprawiły, że europejska dieta jest zaburzona, wadliwa i brakuje w niej mnóstwa kluczowych witamin i minerałów, których ciało potrzebuje, aby normalnie funkcjonować. Serdecznie polecam ci zatem suplementację witaminowo-mineralną. Oczywiście myślę, że powinnaś pozyskiwać jak najwięcej witamin i minerałów z pożywienia, jednak nie zawsze jest to możliwe. Co więcej, konsekwencje niedostarczenia tych składników odżywczych organizmowi są tak potężne, szczególnie w okresie premenopauzalnym, że naprawdę nie warto ryzykować. Jak za chwilę przeczytasz, witaminy i minerały mają wpływ na absolutnie każdy aspekt związany z funkcjonowaniem ludzkiego organizmu, od produkcji i wyzwalania hormonów przez działanie nerwów aż do bicia serca.

Witaminy i minerały, o których opowiem ci w tym rozdziale, mają ogromny wpływ na zdrowie w okresie premenopauzalnym. Związane z nim dolegliwości takie jak niepokój, depresja, zmęczenie, wzdęcia i podirytowanie są częstokroć rezultatem niedoborów witamin i minerałów. Niedobory dwóch par minerałów: cynku i miedzi oraz magnezu i wapnia zazwyczaj leżą u podstaw wymienionych dolegliwości.

## Nicole

Nicole była prawdziwą chodzącą encyklopedią sportu – urazy, przepisy, przesady, nazwiska biegaczy, którzy brali sterydy, napary

ziołowe zwiększające wytrzymałość i wiele, wiele więcej. No cóż, w końcu dwukrotnie przebiegła Maraton Nowojorski, wzięła także udział w maratonie w Londynie i Bostonie. Słuchałam jej zafascynowana, choć czasem szokowała mnie tym, w co mogą wierzyć sportowcy. Większość jej informacji była jak najbardziej prawdziwa, jednak część była niezgodna z prawdą, czasem w dość niebezpiecznym zakresie. Była bardzo konkretna, pracowała jako informatyk. Była wysoką kobietą o szerokich ramionach, wąskiej talii i długich nogach. Ruszała się z gracją i widać było, że uprawia sport. Miała ostry, analityczny umysł i jak wielu sportowców była w stanie na chłodno obserwować zmiany zachodzące w jej ciele. W wieku trzydziestu dziewięciu lat nadal regularnie biegała, choć z powodu napiętego kalendarza i braku czasu na bardziej zaawansowany trening nie były to dystanse dłuższe niż dziesięć kilometrów.

A teraz, jak mówiła, coś było nie tak. Była u lekarza, który zdiagnozował u niej chorobę zwyrodnieniową stawów. Nicole powiedziała mu, że podejrzewa, że jest to jakoś powiązane z jej narastającą nerwowością.

– Wczoraj – opowiadała mi – moja koleżanka upuściła talerz. Rozbił się zaraz za moimi plecami. Przestraszyłam się, jakby to było co najmniej trzęsienie ziemi. A potem się na nią wściekłam. To był jakiś taniutki talerz, a ja się tak wściekłam, że musiałam wyjść na chwilę do ogrodu, żeby jej nie skłąć za taką małą rzecz. Wczoraj udało mi się powstrzymać, ale muszę przyznać, że nie zawsze mi się udaje – wzięła głęboki oddech i kontynuowała: – Powiedziałam lekarzowi, że jeśli mam zapalenie stawów, to na pewno musi mieć to coś wspólnego z tym, że podskakuję za każdym razem, kiedy ktoś głośniej kaszlnie.

– I co powiedział lekarz? – zapytałam.

– Powiedział mi, że mam dopiero trzydzieści osiem lat, bo wtedy tyle miałam, i że jestem za młoda na to, żeby to były zmiany hormonalne. A potem gadał, że wielu sportowców przeżywa kryzys emocjonalny, kiedy zauważają, że ich ciała się starzeją. Wydarłam się na niego, że nigdy nie byłam profesjonalnym sportowcem, do diabła, nigdy nawet nie wygrałam wyścigu, a myśli o starzeniu się nie spędzały mi snu z powiek. Minęło kilka miesięcy. Biegłam akurat wokół stawu w Central Parku. Spotkałam się tam ze studentką Uniwersytetu Columbia, którą poznałam jakiś czas wcześniej. Powiedziałam jej, co się ze mną dzieje, a ona opowiedziała mi o tobie i twojej teorii na temat wapnia. No to jestem – uśmiechnęła się szeroko. – Nie przybiegłam do ciebie. Przyleciałam tu.

Zapytałam, czy jej lekarz nakazał jej badanie poziomu wapnia. Zrobił to. Wyniki wykazały, że poziom wapnia we krwi Nicole był znacząco zaniżony. Zdecydowała się zatem na zmianę diety i wprowadziła do niej produkty bogate w wapń, takie jak brokuły, warzywa naciowe i bok choy, ale nic to nie zmieniło. Wynik kolejnych badań był taki sam. Jej wynik w wysokości 8,3 przypominał mi moją własną historię i to, jak bardzo starałam się jeść jak najwięcej produktów bogatych w wapń (w moim przypadku był to jogurt i odtłuszczony ser) i jak jego poziom w mojej krwi pozostawał na niezmiennym, zbyt niskim poziomie. Po wysłuchaniu mojej historii Nicole zgodziła się na przeprowadzenie analizy tkanek, której wyniki całkowicie przeczyły rezultatom badania krwi. Badanie włosa wykazało o wiele za wysoki poziom wapnia w tkankach, co sugerowało mi, że nie ma ona problemów z niedoborem wapnia, a raczej z wykorzystywaniem pokładów tego minerału, który już znajduje się w jej tkankach (co było analogiczne z problemem, którego sama doświadczyłam). Jednocześnie poziom magnezu w jej tkankach był znacząco zaniżony. Bazując na wynikach

badani i zaleceniach lekarzy, zasugerowałam jej jedzenie posiłków bogatych w magnez, jak zielone warzywa, migdały i rośliny strączkowe, a także przyjmowanie od 500 do 1000 miligramów magnezu dziennie przez dwa miesiące, a potem ponowne badania. Pomogło. Poziom wapnia w jej krwi wzrósł z poziomu 8,2 do 9,0, a analiza tkanek wykazała, że poziom minerału w tkankach także wrócił do normy. A przecież nie przyjmowała żadnych suplementów wapniowych i nie jadła większych ilości wysoko wapniowych pokarmów.

Duże ilości wapnia, pobierane z posiłków, które jadła, zanim się ze mną spotkała, nie mogły być zaabsorbowane przez kości ze względu na niedobory magnezu. Dodatkowo nadmiar wapnia w tkankach powodował chorobliwą nerwowość i objawy zapalenia kostno-stawowego.

Jak już powiedziałam, sportowcy są doskonałymi obserwatorami własnych ciał. Poprosiłam zatem Nicole, żeby regularnie raportowała zachodzące w niej zmiany. Nerwy uspokajały się, a objawy zapalenia stawów ustępowały. Z wycinka z gazety, który przesłała mi w kolejnym roku, dowiedziałam się, że była pierwszą kobietą, która ukończyła California Race.

## Nierównowaga pomiędzy wapniem a magnezem

Wapń został zdegradowany. A przynajmniej stało się tak z jego suplementacją. Wapń jest jednym z najmniej rozumianych składników odżywczych. W mediach cały czas słyszymy, że powinniśmy pic mleko i jeść odtłuszczone jogurty, sery i inne produkty nabiałowe, a dodatkowo stosować suplementację, żeby wzmocnić kości i zapobiegać osteoporozie. Reklamy każą nam wierzyć, że bez



wapnia i witaminy D zawartych w tych produktach staniemy się słabiutkimi kobietami o cieniutkich kościach, które przy najbliższym potknięciu złamią biodro...

Niestety to nie jest takie proste. Głównie dlatego, że nasze ciała mają na ten temat własne zdanie. Ogromna większość Amerykank nie ma wcale problemu z niedoborem wapnia. Jednak ich ciała nie są w stanie korzystać z pokładów tego minerału znajdującego się w tkankach. Wiem, trochę to skomplikowane, ale postaram się to wyjaśnić.

Z biochemicznego punktu widzenia nasze ciała wcale tak bardzo nie różnią się od ciał naszych przodków z ery kamienia łupanego. I dziś moglibyśmy spokojnie jeść dokładnie to samo co oni i być zdrowi jak ryby. Jedynym „posiłkiem” bogatym w wapń, jaki konsumowali, było mleko matki. Zwierzęta udomowiono zaledwie dziesięć tysięcy lat temu. Zanim to się stało, nasi przodkowie jakoś radzili sobie bez nabiału. Dlaczego zatem mielibyśmy potrzebować go teraz? Jak dobrze zgadujesz, nie potrzebujemy go wcale. A przynajmniej nie w ilościach, jakie sugerują nam reklamy.

Zgodnie z badaniami opublikowanymi w *Journal of Bone and Mineral Research*, zaledwie 600 miligramów dziennie wystarczy, aby zaspokoić potrzeby statystycznej kobiety. A mimo to rekomendowana dzienna dawka dla kobiet pomiędzy dziewiętnastym a pięćdziesiątym rokiem życia to według National Institutes of Health (Narodowe Instytuty Zdrowia) aż 1000 miligramów. To o 400 miligramów za dużo! Ten nadmiar ma bardzo groźne konsekwencje i niestety nie zwiększy poziomu wapnia, który organizm może efektywnie zutylizować. Tutaj trzeba wprowadzić magnez.

Aby wapń był w stanie pozytywnie wpływać na nasze kości, musi on wejść w interakcję z magnezem i wieloma innymi składnikami odżywczymi. Oczywiście, że kości i zęby potrzebują wapnia,

ale bez magnezu i innych składników nie są one w stanie odpowiednio nimi dysponować, co osłabia tkanki twarde. Nadmiar wapnia uniemożliwia także magnezowi aktywację tyreokalcitoniny, hormonu odpowiedzialnego za kierowanie wapnia do kości, co wzmacnia je i zapobiega ich łamaniu się. Niezliczone badania potwierdzają, jak łatwo dać się zwieść temu procesowi. Badania te udowodniły, że to magnez, a nie wapń pochodzący z tak powszechnie reklamowanego mleka, wzmacnia zęby i kości.

Co więcej, nadmiar wapnia jest szkodliwy. Nadmierne ilości tego minerału przyjmowane wraz ze spożywanym nabiałem mogą prowadzić do zwapnienia, procesu, w którym nadmiar wapnia jest odkładany w komórkach, tkankach i organach. Może się to wydawać relatywnie niewinnym procesem, ale wyobraź sobie, że zamiast utwardzać kości, wapń wpływa na stwardnienie ścian naczyń krwionośnych. Dokładnie to się dzieje. Zamiast zostać odtransportowany do kości, wapń odkłada się w tkankach miękkich, powodując kamienie nerkowe, zawały serca, stwardnienie ścian naczyń krwionośnych (co podnosi ciśnienie krwi i zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca) oraz stwardnienie wyściółki oskrzeli (co może powodować astmę). Analiza piętnastu niezależnych badań wykazała, że 500 dodatkowych miligramów wapnia dziennie powodowało aż 30-procentowy wzrost ryzyka wystąpienia ataku serca i 20-procentowe zwiększenie ryzyka wystąpienia udaru.

Jeszcze jednym powodem, aby nie przesadzać ze spożyciem nabiału, jest fakt, że większość osób po ukończeniu czwartego roku życia ma mniejsze lub większe problem z tolerowaniem laktozy. Laktoza to cukier, który znajduje się w mleku. W naszych organizmach rozbijany jest on za pomocą enzymu laktazy, jednak problem polega na tym, że ciała większości z nas przestają go produkować niedługo po ukończeniu czwartego roku życia. A zatem

niestrawiona laktoza przemieszcza się do okrężnicy, gdzie fermentuje, co powoduje wzdęcia, gazy, skurcze, a czasem nawet biegunkę. Jest nad wyraz prawdopodobne, że nie tolerujesz laktozy, jeśli masz afrykańskie, indiańskie, greckie, arabskie, azjatyckie bądź żydowskie pochodzenie.

Nabiał zawiera aż dziewięć razy więcej wapnia niż magnezu. Oznacza to, że jedząc go, potrzebujesz także potężnego źródła magnezu, aby nie wywołać nierównowagi pomiędzy tymi minerałami. Nasi przodkowie nie mieli z tym żadnego problemu, dopóki nie zaczęli produkować nabiału. Dostarczali sobie wystarczającą ilość magnezu, spożywając orzechy, nasiona, warzywa i rośliny strączkowe. Ich organizmy nie odczuwały potrzeby wytwarzania żadnego rodzaju mechanizmów pozwalających na przechowywanie magnezu. Jednak z racji tego, że ich dieta była uboga w wapń, ich organizmy ewoluowały właśnie w taki sposób, aby były zdolne do przechowywania tego właśnie minerału. Jak już pisałam w książce *Your Body Knows Best*, właśnie ze względu na istnienie tego mechanizmu niewielka ilość wapnia jest w stanie poważnie ingerować w działanie organizmu.

Proszę, nie zrozum mnie źle. Nie mówię, że wapń jest dla ciebie zły albo że nie wpływa pozytywnie na kości. Mówię jedynie, że aby wapń dobrze działał, musisz także dostarczyć swojemu organizmowi odpowiednią ilość magnezu. To właśnie magnez pomaga w absorpcji wapnia i umieszczeniu go w kościach, czyli dokładnie tam, gdzie powinien się znaleźć.

W tym samym czasie, kiedy tak wymiennie wzbogacamy naszą dietę w wapń (dodajemy go przecież nawet do soku pomarańczowego), drastycznie zmniejszamy przyjmowanie magnezu. Jemy o wiele mniej posiłków bogatych w magnez (jak zielonych warzyw liściastych, orzechów, nasion i morskich roślin) niż nasi

przodkowie z ery kamienia łupanego. Co więcej, nawet te posiłki bogate w magnez, które zdarza nam się spożywać, zawierają o wiele mniej tego minerału niż kiedyś, ponieważ rośliny nie wzrastają już w zdrowej, pełnej witamin i minerałów glebie. Nawet mając jak najlepsze intencje, nie jesteśmy w stanie uchronić się przed nierównowagą magnezowo-wapniową.

Co więcej, nie pomagamy sobie, pijąc alkohol i jedząc słodycze. Jedno i drugie przyspiesza przetwarzanie magnezu przez nerki. Migdały zawierają bardzo dużo magnezu i są w stanie bardzo pomóc w dostarczaniu wapnia do kości, ale częstokroć unikamy jedzenia ich, ponieważ uważamy, że zawierają za dużo tłuszczu. Warto jednak zwrócić uwagę, że wśród nacji, których dieta zawiera dużo magnezu (jak Hindusi czy Azjaci), ani osteoporoza, ani zapalenie kostno-stawowe nie występują aż tak często jak w Europie.

### Preporada nr 3

#### M&M (magnez i multiwitaminy)

Jak już pisałam w rozdziale 2, wiele dolegliwości odczuwanych przez kobiety w okresie premenopauzalnym (zmiany nastroju, bezsenność, zaniepokojenie, suchość tkanek i zatrzymywanie wody w organizmie) może być złagodzona przez mieszankę magnezu i multiwitamin (jak witamina B, C czy E). W rozdziale drugim zamieściłam już sporo porad na ten temat. Kiedy poczujesz, że twoje hormony wracają do równowagi, możesz nieco ograniczyć przyjmowanie witaminy C i E. Warto jednak, żebyś czytała dalej, aby dowiedzieć się, jak ogromnie ważne są one dla funkcjonowania twojego organizmu.

## Magnez

O magnezie mówi się teraz cały czas. Powinno zatem przybliżyć ci ten superminerał. Myśl o nim jak o prawdziwym zbawcy hormonalnym. Magnez odgrywa ważną rolę w produkcji i regulacji hormonów, zapobiega nadmiernej produkcji kortyzolu, zwiększa wrażliwość na insulinę i wzmacnia tarczycę. Spowalnia proces starzenia, ponieważ znacząco zmniejsza stres oksydacyjny, poprawia produkcję glutationu, który ma działanie przeciwutleniające, a także sprawia, że telomery (końcówki chromosomów) są długie i ciasno ze sobą powiązane, co zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

W szpitalnych oddziałach ratunkowych podaje się go pacjentom po ataku serca. Ten zdumiewający minerał w organizmie zachowuje się poniekąd jak elektrolity i pomaga w zaistnieniu procesów elektrycznych (jak na przykład bicie serca). Mózg i serce, czyli najbardziej „zelektryfikowane” części ciała, potrzebują najwięcej magnezu. Jest on odpowiedzialny za cały wachlarz reakcji organizmu i odgrywa kluczową rolę w procesie utylizacji energii, DNA i witaminy D.

Podsumowując, magnez pomaga ci uspokoić się na poziomie komórkowym. *Psychology Today* nazwało go nawet „oryginalną tabletką uspokajającą”. Magnez pomaga w wielu schorzeniach, u podstaw których leży nadmierna stymulacja mięśni lub nerwów, takich jak zaniepokojenie, przemęczenie, astma, fibromialgia czy napięcie mięśniowe. Jak widzisz, komórki dosłownie nie mogą żyć bez magnezu.

Niedobór magnezu może być powodem dolegliwości premenopauzalnych. Ponieważ działa on usypiająco, jednym z najwyraźniejszych symptomów niedoboru jest nadmierna pobudliwość, która sprawia, że najmniejszy dźwięk wywołuje u ciebie panikę. Ograniczenie spożycia nabiału i produktów sztucznie

wzbogacanych w wapń powinno pomóc. Przyjmowanie 500-1000 miligramów suplementu magnezowego pomoże budować zdrowe tkanki i wyreguluje poziom hormonów. Nie zapominaj, że działając ręką w rękę z witaminą B<sub>6</sub> i cynkiem, magnez jest w stanie pomóc w sporej ilości premenopauzalnych dolegliwości.

Możesz łatwo pozyskać magnez z zielonych warzyw liściastych, nasion i owoców, w szczególności ze szpinaku, migdałów, nerkowców i czarnej fasoli. Jeśli masz odwagę, możesz spróbować nasion pokrzywy czy gwiazdnicy pospolitej, które są po brzegi wypełnione magnezem. Nie pociąga cię ten pomysł? Zawsze możesz spróbować pozyskać magnez z oceanu. Występuje on w wodach oceanicznych w ogromnej ilości, co oznacza, że rośliny oceaniczne, takie jak krasnorosty, absorbują go. Nawet wysokiej jakości nieprzetworzona sól morska jest w stanie dostarczyć ci magnezu.

### Niektóre dolegliwości premenopauzalne spowodowane przez niedobór magnezu

apatia	podirytowanie
częstsze oddawanie moczu	problemy z koncentracją
depresja	problemy z pamięcią
drżenie mięśni	skurcze mięśni
niepokój	zaparcia
nieprzyjemny zapach ciała	zwiększona potliwość
podenerwowanie	

Możesz także zrobić dokładnie to samo co rośliny oceaniczne i wykąpać się w magnezie. Wystarczy, że wsypiesz do kąpeli roztwór soli Epsom. Sól Epsom to inaczej siarczan magnezu, a zatem wymoczenie się w niej będzie jednoznaczne z absorpcją magnezu

przez skórę. Dodatkowo siarczany pomagają w tworzeniu się tkanek mózgowych i łączenia się białek, a poza tym wzmacniają ściany jelit. Co więcej, kąpiele w soli Epsom są świetnym lekarstwem na bóle mięśni.

## Michelle

Michelle oglądała kiedyś w sieci wywiad, którego udzieliłam. Skontaktowała się ze mną i umówiła na spotkanie. Miała czterdzieści cztery lata i właśnie zamierzała po raz drugi wyjść za mąż. Im bardziej zbliżało się wesele, tym częściej cierpiała na wzdęcia. Czuła się z tym ogromnie niekomfortowo. Jak sama mówiła, nawet powieki jej teraz puchły. Zaczęła też mieć problemy z oddychaniem. Bała się, że już nigdy jej to nie przejdzie. Na konferencji, którą obejrzała, opowiadałam właśnie o wzdęciach i retencji wody. Czy mogłabym jej jakoś pomóc?

Kiedy Michelle pojawiła się w moim gabinecie kilka dni później, zauważyłam, że była wyraźnie wzdęta. Była delikatną, ciepłą kobietą ubraną luźno w koszulkę i powycierane jeansy.

Kiedy wypytywałam ją o jej historię medyczną i styl życia, dokładnie tak samo jak każdego innego klienta, powiedziała mi, że kilka lat wcześniej lekarz przepisał jej tabletki. Nie była w stanie przypomnieć sobie ich nazwy, ale pamiętała, że owszem, pomogły na wzdęcia, ale jej skóra zrobiła się szorstka i sucha, więc przestała je przyjmować. Prawdopodobnie lekarstwa sprawiły, że ważne składniki odżywcze były usuwane z organizmu wraz z płynami, co powodowało wysuszenie skóry. Być może lekarz zalecił jej także przyjmowanie suplementów, ale nie mogła sobie tego przypomnieć.

Nie mówiła za dużo o swoich nawykach żywieniowych, ale zdawało się, że nie ma żadnej ustalonej pory posiłków i często

wymieniała nazwy dużych fast foodów. Doprowadziło mnie to do wniosku, że może cierpieć na niedobór witamin, tak jak wiele osób, które prowadzą podobny styl życia. Zaleciłam jej przyjmowanie multiwitaminowego suplementu każdego dnia, a także witaminę B-50 oraz dodatkowe 50 miligramów witaminy B<sub>6</sub>.

Witamina B<sub>6</sub> okazała się dokładnie tym, czego potrzebowała. Kiedy ustąpiły wzdęcia, zmniejszyłam dawkę i zaleciłam przyjmowanie B<sub>6</sub> wraz z łkany raz dziennie suplementem B-50. To wystarczyło. Michelle wprowadziła też pozytywne zmiany w swojej diecie, chociaż nie sądzę, żeby kiedykolwiek w pełni zrezygnowała z fast foodów. Teraz przynajmniej jadała regularnie.

Skąd jednak wiedzieć, czy była to premenopauza czy zwykły niedobór witamin, który mógł wystąpić w każdym wieku. Nie mam pewności, ale mogę ci powiedzieć, co podejrzewam. Wierzę, że gdyby nie zmieniła diety, z biegiem czasu do niedoboru witaminy B<sub>6</sub> dołączyłby także niedobór magnezu lub cynku i pojawiłyby się u niej inne przykre dolegliwości. Często zdarza się, że u kobiet w wieku trzydziestu, czterdziestu lat pojawiają się schorzenia związane z całymi latami złych nawyków żywieniowych. Odróżnienie ich od dolegliwości premenopauzalnych jest praktycznie niemożliwe. Prawdopodobnie w przypadku Michelle wzdęcia wywoływała i premenopauza i niedobór witamin, jako że tak uciążliwe symptomy o wiele częściej występują z powodu kilku czynników niż jednego.

## Witamina B Complex

Może i mówimy teraz o witaminach z grupy B, co wskazywałoby na to, że nie są aż tak ważne, ale mają one pierwszorzędne znaczenie dla zdrowia, szczególnie w okresie premenopauzalnym. Witaminy z grupy B pomagają w ogólnym funkcjonowaniu organizmu



i są mu niezbędne do trawienia składników odżywczych i wchłaniania ich. Grupa ta składa się z powiązanych ze sobą witamin takich jak tiamina ( $B_1$ ), flawina ( $B_2$ ), niacyna ( $B_3$ ), kwas pantotenyowy ( $B_5$ ), pirydoksyna ( $B_6$ ), biotyna ( $B_7$ ) i folian ( $B_9$ ).

Od początku lat czterdziestych wiemy, że niedobór witamin z grupy B jest odpowiedzialny za wystąpienie szeregu dolegliwości, w szczególności u kobiet w okresie premenopauzalnym. Bez witaminy B wątroba nie jest w stanie w skuteczny sposób metabolizować hormonów, co pozwala zachować ich równowagę i zapobiegać dominacji estrogenowej. Guy Abraham, prawdziwy pionier endokrynologii i zdrowia kobiecego, odkrył, że kobiece wątroby muszą mieć dostęp do pełnego zakresu witamin B, aby być w stanie przetwarzać estrogen na jego użyteczną metabolicznie formę.

Co więcej, odpowiednia ilość witaminy B jest niezbędnie konieczna dla umożliwienia zajścia procesu metylacji, który jest niezbędny dla funkcjonowania wszystkich układów w twoim ciele. Jest nawet w stanie włączać i wyłączać geny, a co za tym idzie mieć kontrolę nad ich działaniem w organizmie. Ponadto jest w stanie naprawić DNA w przeciągu kilku minut. Metylacja zarządza także homocysteiną (aminokwasem, który jest w stanie niszczyć naczynia krwionośne), odgrywa ważną rolę w uruchamianiu reakcji „uciekaj albo walcz”, wspiera odporność i detoksyfikację i łagodzi stany zapalne.

Aktywność procesu metylacji może zostać osłabiona, jeśli w organizmie występuje MTHFR – mutacja genetyczna, która jest w stanie wywołać nietolerancję histaminową, schorzenia takie jak ADHD, depresję, stan napięcia nerwowego i, co najważniejsze, zmniejszoną możliwość samoczynnego oczyszczania się organizmu. Wiem, co mówię, bo tak jest właśnie w moim przypadku.



**Dr Ann Louise Gittleman** – pierwsza dama dietetyki, autorka ponad trzydziestu bestsellerów zgłębiających tajniki odżywiania, detoksykacji, środowiska naturalnego oraz kobiecego zdrowia. Na arenie międzynarodowej uznawana za pionierkę w zakresie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej. Nieustannie przełamuje standardy w zakresie tradycyjnego i holistycznego podejścia do zdrowia. Jej nazwisko znajduje się na liście dziesięciu najważniejszych dietetyków w Stanach Zjednoczonych. Została nagrodzona przez American Medical Writers Association oraz otrzymała Cancer Control Society Humanitarian Award.

## Czy wiesz, że premenopauza dotyka kobiety już po 35 roku życia?

### Dzięki informacjom zawartym w książce poznasz:

- pierwsze symptomy premenopauzy,
- wady i zalety stosowania hormonów roślinnych (fitohormonów),
- rolę witaminy D w budowaniu równowagi hormonalnej,
- bezpieczną i naturalną alternatywę dla terapii hormonalnej,
- pokarmy, zioła, witaminy i minerały, które pomogą zmniejszyć objawy premenopauzy.

Ta, pierwsza na polskim rynku, książka o premenopauzie pomoże Ci również zapanować nad dietą, przywrócić siłę zmęczonym nadnerczom, zaprzyjaźnić się z aktywnością fizyczną, a co najważniejsze, odzyskać kontrolę nad życiem.

## Wkrocz z lekkością w nowy etap!

Patroni:



Cena: 55,90 zł

ISBN: 978-83-65846-88-4



9 788365 846884