

Premenopauza -

praktyczny poradnik
dla każdej kobiety
po 35. roku życia

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

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

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

© 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.

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.

Wszystkie imiona zostały zmienione, aby chronić prywatność opisywanych kobiet.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictvovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

dr Ann Louise Gittleman

Premenopauza

praktyczny poradnik
dla każdej kobiety
po 35. roku życia

Najlepsze naturalne metody
na złagodzenie objawów



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

	Preporada nr 8	
	Nadnercza jak nowe.	53
	Preporada nr 9	
	Ratunek dla wątroby i żółci	53
	Preporada nr 10	
	Terapia naturalnym estrogenem	54
3	Ujarzmić węglowodany	57
4	Seksowne, wyszczuplające tłuszcze i białka przyjazne hormonom.	79
5	Poznaj seksowne, wyszczuplające tłuszcze	107
6	Prewitaminy i preminerały.	135
7	Krem z naturalnymi hormonami.	167
8	Ruszaj się sprawnie.	185
9	Oswoić stres.	201
10	Opanuj tarczycę	227
11	Estrogen, fitoestrogeny i bioflawonoidy	247
12	Leczenie bioidentycznymi hormonami.	267
13	Czyste jedzenie i woda.	279
14	Tajemnicze lekarstwa na premenopauzalne dolegliwości	295
15	Prezalecenie.	319
	<i>Źródła</i>	343
	<i>Bibliografia</i>	369
	<i>O Autorce</i>	391

Podziękowania

Każdego dnia tak wiele razy uświadamiam sobie,
jak bardzo moje życie zbudowane jest na pracy innych ludzi
i jak bardzo muszę się starać,
żeby dać z siebie tak wiele, jak otrzymałem.

— **Albert Einstein**

Pragnę szczególnie podziękować wszystkim niezwykłym kobietom, które miały ogromny wpływ na moje życie i poruszyły moje serce w tak niesamowity sposób. Te kobiety odeszły już z tego świata i bez wątpienia przebywają teraz z aniołami. Na tej liście dzielnych kobiet znajduje się moja mama, Edith; moja nauczycielka, wielka dama medycyny naturalnej, dr Hazel Parcells; moja przewodniczka po świecie ziołolecznictwa i guru, Hanna Kroeger; moje przyjaciółki, wspaniałe Gracie Aldworth, Ann Oliphant, Wilma Keller i dr Ann Wigmore, niezapomniana Barbara Carmichael; Jane Murray Heimlich (córnka tanecznej sławy i żona człowieka, który wymyślił „rękoczyn Heimlicha”) i Sondra Metzger. Nie ma ani dnia, kiedy o was nie myślę.

Na moją serdeczną wdzięczność zasługują także wszystkie kobiety, które zmieniły moje życie poprzez swoje szeroko otwarte serca

i nieprzeciętną łaskawość, jedyna w swoim rodzaju Gloria Bein, Susan Meredith i prawdziwa legenda – Patricia Bragg.

Zmarła gwiazda ekranu – Gloria Swanson także była moją przyjaciółką i prawdziwą pionierką w sferze zdrowia, która stanowczo wykraczała poza swój czas.

Chciałabym także serdecznie podziękować całej ciężko pracującej załodze HarperCollins, między innymi Hilary Lawson, Sydney'owi Rogersowi, Adii Colar, Julii Kent i Adrianowi Morganowi.

Wielkie dzięki także dla całej załogi HarperOne, w szczególności dla Gideona Weila, Mary Duke i całemu działowi promocji. Na koniec, dzięki składam także drużynie ALG, w tym Ally Mortensen, Stuartowi Gittlemanowi, Emily Carmichael, Carol Templeton Volanski i Shae Janda. Szczególne podziękowania należą się mojej niezmordowanej i niesamowitej agentce Coleen O'Shea, która była ze mną przez cały okres trwania mojej kariery. Kocham was wszystkich!

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, otyłosczenie 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, wyzwajającym 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 bezcełkowe, 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 K₂ 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 Przecieczenie – 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!

Nie zwariowałaś! To tylko premenopauza

Odkryj prawdziwe przyczyny
występowania symptomów,
których powiązań się nie spodziewałaś

Dobrze 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 wymieniałam, 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 neuroprzekazników 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 neuroprzekaznikach 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 pojawiające się, kiedy osiągamy wiek średni, odbiją 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 intensywnie 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, niepohamowane 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 nie 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 piątych 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

	Tvoja matka	Ty
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		

Generalnie Amerykanki, które rodziły dzieci po czterdziestym roku życia, białe Europejki, Afrykanki i kobiety pochodzenia śródziemnomorskiego i południowoeuropejskiego wchodzi w okres menopauzalny później niż inne kobiety. U niektórych kobiet menopauza może być bardzo gwałtowna. U innych wręcz przeciwnie, proces ten może następować stopniowo pomiędzy trzydziestym piątym a pięćdziesiątym rokiem życia. Każda z tych opcji jest równie normalna i zdrowa.

Różnice w przeżywaniu wstępowania w okres premenopauzalny u kobiet absolutnie nie określają w żaden sposób ich ogólnego stanu zdrowia. Kobieta może być w pełni zdrowa i jednocześnie genetycznie (bądź z innych powodów) predestynowana do odczuwania symptomów premenopauzalnych. Musimy pamiętać, że okres premenopauzalny jest częścią naturalnego procesu, a nie czymś patologicznym.

W samych Stanach Zjednoczonych około siedemdziesiąt milionów kobiet doświadcza jakiegoś elementu „zmian”. Pomimo tej wielkiej liczby społeczność medyczna zaczęła postrzegać premenopauzę jako integralną i ważną część życia kobiety dopiero w ostatniej dekadzie. Większość członków tej społeczności, w tym ginekolodzy, położnicy i endokrynolodzy, na edukację seksualną i o menopauzie przeznaczają zaledwie godzinę, dwie. Jako że tak wielu lekarzy nie ma pojęcia o premenopauzie, nie mają oni szans rozpoznać zmienności nastrojów, niepokoju, przybierania na wadze, zaburzeń jasności myślenia czy depresji jako jej symptomów.

Jakie hormony?

Kiedy już uda ci się znaleźć połączenie pomiędzy odczuwanymi przez ciebie symptomami a hormonami, łatwo jest wpaść w dość

4

Seksowne, wyszczuplające tłuszcze i białka przyjazne hormonom

Popraw stan swojej skóry, paznokci i włosów,
śpij lepiej i trać na wadze

Mniej więcej w połowie dwudziestego stulecia białko traktowane było jako rewelacyjny składnik diety, a tłuszcze zepchnięto do małego, ciasnego kąta, oskarżając je o powodowanie wszystkich problemów ze zdrowiem, takich jak tycie i choroby serca. Osobiście jednak wierzę, że białka mają poważną konkurencję w wyścigu o pierwsze miejsce na liście stabilizatorów wagi i hormonów. Ten konkurent to nic innego jak właśnie tłuszcze.

W ogóle nie chodzi o to, żeby zminimalizować znaczenie białek. Białka są absolutnie niezbędne, szczególnie kobietom, którym zależy na ustabilizowaniu poziomu hormonów w okresie premenopauzalnym. Jeśli nie dostarczysz ciała odpowiedniej ilości białek w jedzeniu, które spożywasz, spowolnisz produkcję hormonów, przeciwnie

i naprawę tkanek. Może to nawet doprowadzić do rozkładania białek już obecnych w ciele (jak na przykład tkanki mięśniowej), aby uzupełniać braki. Jeśli zaczniesz się to dzieć, metabolizm jeszcze bardziej zwolni i będziesz spalać o wiele mniej tłuszczu i kalorii. A zatem dieta zbyt bogata w węglowodany i zbyt uboga w białka może spowodować zanikanie tkanki mięśniowej. Inne objawy dostarczania organizmowi zbyt małej ilości białek to pogarszający się stan skóry, łamliwe paznokcie, wypadanie włosów, zachcianki, spadek libido, przemęczenie, poddenerwowanie i problemy z myśleniem.

A przecież większość ludzi słyszała te niekończące się pochwalne pienia na cześć protein, które nie tylko pomagają zrzucić zbędne kilogramy, ale stoją na straży ogólnego dobrego stanu zdrowia. Jednak w przypadku mantry „tłuszcz sprawia, że tyjesz”, która była tak często powtarzana w ostatnich dziesięcioleciach, nic nie może być odleglejsze od prawdy. Sama przez długi czas próbowałam sprawić, żeby ludzie przestali w to wierzyć. Zasadniczo, kiedy pisałam pierwsze wydanie niniejszej książki w 1991 roku, byłam jedynym dietetykiem, który twierdził, że jedzenie odpowiedniej ilości odpowiednich tłuszczów jest bardzo ważne.

Amerykańskie społeczeństwo przeszło swoiste pranie mózgu, i to przez ponad pięćdziesiąt lat. Co więcej, kłamstwo, które wbito ludziom do głów, mówiło o wszystkich tłuszczach, nie tylko tłuszczach trans: uwodornionych, nadmiernie przetworzonych i genetycznie modyfikowanych olejach roślinnych, które naprawdę zrobią ci krzywdę, takich jak na przykład olej słonecznikowy, szafranowy, bawełniany, sojowy, rzepakowy czy kukurydziany, które tak naprawdę nie są olejami roślinnymi. Są tylko „pochodzenia roślinnego”, ale wytwarzane z nasion, a nie z warzyw.

Prawdę mówiąc, ta cała obawa przed tłuszczami zaczęła się w latach pięćdziesiątych od dr. Ancela Keysa, który przeprowadził

badania nazwane Seven Countries Study. Wybrał te wyniki, które popierały jego teorię, jakoby spożycie tłuszczów powodowało choroby układu krążeniowego. W swoim czasie badania te uznane były za „pionierskie”, pomimo że miały mnóstwo wad. Jednak media podchwyciły te wyniki, a w 1961 roku Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, gdzie Keys zasiadał w radzie przygotowującej wytyczne żywieniowe, wydało pierwsze poradniki zawierające sposoby na unikanie tłuszczów w diecie. Było to początkiem świata nisko- i beztłuszczowych diet, które do dziś rekomendowane są przez wielu ekspertów. Dla niektórych z nich jest to niemal religia.

A jednak wiele lat badań przeprowadzonych przez amerykański Narodowy Fundusz Zdrowia, które pochłonęły miliardy dolarów, nie było w stanie znaleźć żadnego związku pomiędzy konsumpcją tłuszczów a chorobami serca. Jeśli zatem przeżyłaś całe lata w strachu przed tłuszczami, weź głęboki oddech, ponieważ w tym rozdziale udowodnię ci, że nie ma się czego bać. I że tak naprawdę zachowanie odpowiednich proporcji białek i tłuszczów w diecie jest niezbędne nie tylko do zapanowania nad objawami premenopauzalnymi, ale także do zapewnienia sobie zdrowia w ogóle.

Jessica

Moja klientka zadzwoniła do mnie, informując, że jej bliska przyjaciółka skontaktuje się ze mną, żeby umówić się na spotkanie. Niecałe pięć minut później telefon zadzwonił ponownie. Jessica brzmiała na wycieńczoną i błagała o jak najszybsze spotkanie. Delikatnie zasugerowałam, żeby pojechała do szpitala, ale powiedziała mi, że jej stan nie jest aż tak krytyczny. Zgodziłam się z nią spotkać jeszcze tego samego dnia pomimo wypełnionego po brzegi kalendarza.

Kiedy tylko weszła do mojego gabinetu, wyglądała tak żałośnie, że ucieszyłam się, że zgodziłam się ją „wcisnąć”. Szybko opadła na krzesło ruchem niepozabawionym gracji i z głębokim westchnieniem wypaliła: – Mam trzydzieści osiem lat, a wyglądam, jakbym miała z osiemdziesiąt! – zabrzmiało to o wiele głośniejszym głosem, niż bym się spodziewała.

Jessica mówiła i mówiła, wyraźnie chcąc wyrzucić z siebie wszystkie obawy, których dostarczała jej przedwcześnie pomarszczona skóra i szarzące zesztywniałe włosy. Powiedziała, że w jej ciele zaczęły zachodzić nieprzewidziane i niewytłumaczalne zmiany, które martwiły ją od jakiegoś czasu, ale komentarz jej teściowej przeważał szale.

– Moja teściowa przyjechała do nas na kilka dni – opowiadała kobieta. – Nie widziałyśmy się przez kilka lat. To nie jest zbyt subtelna osoba i zawsze mówi dokładnie to, co myśli. Mój mąż i dzieciaki schodzili jej z drogi, kiedy tylko mogli. Szkoda, że ja nie mogłam. Powtarzałam sobie, że tym razem nie pozwolę jej zależeć mi za skórę, ale oczywiście bezbłędnie zidentyfikowała moje słabości i od razu się w nie wgryzła. Nie siedziała u nas nawet godzinę i już zaczęła gadać. Najpierw zapytała, czy wszystko w porządku. A potem powiedziała, że pyta, bo wyglądam o dziesięć lat starzej, niż kiedy widziała mnie ostatnio.

Rozumiałam ją. Nie tylko nie wiedziała, co się dzieje z jej ciałem, ale było też dla mnie oczywiste, że prawdziwa z niej perfekcjonistka. W czasie tych kilku minut, kiedy ze mną rozmawiała, kilkakrotnie poprawiała włosy czy ubranie i natychmiast korygowała wszystkie błędy, jakie popełniała, mówiąc. Chciała pokazać się z jak najlepszej strony i dużo inwestowała w to, żeby czuć się i wyglądać jak najlepiej. Widziałam, jak bardzo te niedelikatne komentarze teściowej ją zraniły.

– Nie przestawała gadać o tym, jak to wyglądam bardzo staro jak na swój wiek – kontynuowała Jessica, wyraźnie bardziej zdenerwowana, kiedy przypominała sobie, co się stało. – Osobną rzeczą jest to, że byłam zdenerwowana swoim wyglądem, ale że jeszcze ktoś inny o tym wspomina, to już inna kwestia. To był koszmar, szczególnie że wyszło to z ust teściowej! Miałam ochotę zawieźć ją wprost na lotnisko! Nie mogłam się doczekać, kiedy sobie pojeździe. Odwiozłam ją na samolot trzy godziny wcześniej, niż to było konieczne i po prostu zostawiłam ją przy wejściu.

Wspomniała o swojej przyjaciółce, która była moją klientką. – Poszła razem ze mną do kliniki dietetycznej, ale wytrzymała tam raptem kilka tygodni – opowiadała mi. – Powiedziała mi, że zaczęła przychodzić do ciebie. Któregoś dnia Poszłam z nią na kawę i opowiedziałam jej o tej sprawie z teściową i że po prostu nienawidzę tego, co dzieje się z moim ciałem. Powiedziała mi, żebym popatrzyła na swoje ręce i szyję i porównała z jej. Nie musiała mówić nic więcej, od razu poprosiłam o twój numer.

– I to była ta pilna sprawa?

– A nie? – uśmiechnęła się nieśmiało. – Czy możesz mi pomóc?

Uśmiechnęłam się w odpowiedzi, starając się ją pocieszyć. Cieszyłam się, że do mnie przyszła, bo doskonale wiedziałam, jak jej pomóc.

Jessica powiedziała mi, że stosuje restrykcyjną niskotłuszczową dietę, o której już słyszałam. Część stosujących ją ludzi, w tym Jessica, uważa, że wszystkie tłuszcze są złe. W rezultacie w ich organizmach brakuje konkretnych aminokwasów, których ciało nie produkuje samodzielnie. Te niezbędne dla poprawnego funkcjonowania organizmu kwasy tłuszczowe są kluczowym elementem produkcji specjalnych molekuł, które są potrzebne do tworzenia bloków hormonalnych i innych substancji. Starając się unikać

wszystkich tłuszczu, Jessica odmawiała sobie również tych, które są dla niej dobre.

Czy jednak mogłam być pewna, że to właśnie ta niskotłuszczowa dieta była źródłem wszystkich jej problemów? Nie mogłam. Nie tak dawno temu przeszła gruntowne badania i nie wykryto u niej żadnej choroby. Wykluczyłam zatem tę możliwość. A co z premenopauzą? Miała trzydzieści sześć lat, więc było to możliwe.

Dieta, którą jej zaproponowałam, dostarczyła jej wszystkich składników odżywczych, jakich potrzebowała, i wyregulowała zarówno poziom hormonów, jak i cukru we krwi. Kiedy zaczęła lepiej wyglądać, mniej martwiła się o swoją powierzchowność, więc jej ciało produkowało o wiele mniej hormonów stresu. Założyłam, że kiedy zbalansujemy hormony stresu i poziom cukru we krwi, nie będzie odczuwała żadnych dolegliwości wywołanych przez hormony produkowane przez jajniki. Ale na to musiałyśmy poczekać.

Jessica nie widziała aż takiej poprawy, jakiej oczekiwała. Nie od razu domyśliłam się dlaczego. W końcu przyznała, że nie stosowała mojej diety. Po prostu nie była w stanie zmusić się do jedzenia posiłków, które zawierały tłuszcz. Jak wielu kobietom w jej pokoleniu, wyprano jej mózg i przedstawiono tłuszcz jako prawdziwego dietetycznego demona. Po kilku próbach w końcu udało mi się ją przekonać, że dieta śródziemnomorska sprawia, że kobiety z tego rejonu świata mają najpiękniejsze włosy i skórę, jakie kiedykolwiek widziałam. I wszystkie, absolutnie wszystkie jedzą duże ilości oliwy z oliwek. Przełomowym momentem był czas, kiedy jej znajomi zaczęli mówić jej, że o wiele lepiej wygląda, od kiedy... zaczęła dodawać oliwę z oliwek do sałatek. Nie musiałam nic więcej mówić! Jessica była na najlepszej drodze do odzyskania swojej pięknej skóry i włosów!

Seksowne, wyszczuplające tłuszcze? A żebyś wiedziała!

Przez ponad pół stulecia tłuszcze były bezwzględnie obrażane i skutecznie eliminowane z amerykańskiej diety, a nasze zdrowie i obwód w pasie za to zapłaciły. Ludziom z innych części świata jakoś udało się uniknąć tego zaburzenia osądu i dzięki temu cieszą się o wiele lepszym zdrowiem niż Amerykanie. Włosi czy Grecy niemal od stuleci nie zmieniają swojej diety i nadal opiera się ona na dużych ilościach nienasyconych kwasów tłuszczowych w formie oliwy z oliwek. I nie inaczej było od trzech tysięcy lat. Dzięki temu ich układy naczyniowe cieszą się o wiele lepszym zdrowiem niż nasze. Francuzi też są pod tym względem od nas lepsi dzięki dużej zawartości masła, śmietany, pasztetów z wątróbki i czerwonego wina w diecie. Pomimo tego co mogłaś kiedyś słyszeć, ludzie, którzy często używają oleju palmowego i kokosowego, które są tak bogate w nasycone tłuszcze, nie zapadają masowo na choroby serca. A w jaki sposób Masajowie i Eskimosi w ogóle żyją, żywiąc się niemal wyłącznie nasyconymi tłuszczami? Ano mają się dobrze, bo uznanie tłuszczu za wroga publicznego numer jeden było bardzo łatwe, ale badania za badaniami udowadniają, że bardzo głupie, ponieważ tłuszcze są niezbędnym składnikiem naszej diety!

Co jest takiego dobrego w tłuszczach? Wszystko

Tłuszcze, a nie węglowodany, są najlepszym, najsilniejszym źródłem energii. Dobre tłuszcze dają ci paliwo bez powodowania poważnych zmian poziomu cukru we krwi, co niekiedy robią węglowodany. Ponieważ poziom cukru we krwi znajduje się na stałym poziomie, kiedy konsumujesz tłuszcze, do krwioobiegu uwalniane

jest o wiele mniej insuliny, co oznacza, że mniej cukru jest przechowywane w postaci tłuszczu i nie dręczą cię dolegliwości hormonalne. Dodatkowo oznacza to także, że nie wytworzy się u ciebie insulinooporność, co zmniejszy ryzyko zachorowania na cukrzycę 2 typu czy syndrom metaboliczny.

Dobre tłuszcze pomagają także funkcjonować hormonom odpowiedzialnym za uczucie głodu. Weźmy na przykład leptynę. Leptyna jest produkowana przez komórki tłuszczowe i daje ciąu znać, czy powinno przybrać na wadze, czy raczej zrzucić kilka kilogramów, na podstawie jego otluszczenia. Dobre tłuszcze pozwalają leptynie na klarowną komunikację z ciałem. Kiedy takich tłuszczów brakuje, komunikacja ta staje się cokolwiek zaburzona. Tak jak w przypadku insuliny, może rozwinąć się u ciebie także oporność na leptynę. Dzieje się tak, kiedy jesz za dużo rafinowanych węglowodanów. Kiedy w organizmie występuje oporność leptynowa, ciało nie reaguje już na wydzielanie leptyny obniżeniem apetytu, a ty zaczynasz tyć.

Jeszcze jednym hormonem odpowiedzialnym za uczucie głodu produkowanym przez komórki tłuszczowe jest adiponektyna. Mówi się o niej jako o miotaczu płomieni spalających tłuszcz. Zazwyczaj krąży ona we krwi. Im większa jej zawartość, tym więcej tłuszczu spalisz, szczególnie w okolicach brzucha. Niski poziom adiponektyny występuje u osób otyłych i cierpiących na insulinooporność. W jaki sposób podnieść poziom adiponektyny? No cóż, za pomocą dobrych tłuszczów, oczywiście.

Dodatkowo tłuszcze powodują wyzwalanie CCK (cholecystokininy). CCK wywołuje natychmiastowe poczucie sytości w czasie posiłku i wysyła wiadomość do mózgu, że nie jesteś już głodna. Bez tego hormonu nawet po posiłku będziesz czuła się nienasycona. To wyjaśnia, dlaczego ludzie na diecie wysokowęglowodanowej często czują się głodni nawet po zjedzeniu dużego obiadu.

Grelina, szybko działający hormon podobny do CCK, jest głównym hormonem stymulującym apetyt produkowanym w nadnerczach i żołądku. Wywołuje on natychmiastowy głód, szczególnie apetyt na słodkie i słone przekąski, które zawierają niezdrowe tłuszcze. Kiedy jesteś szczupła, jej poziom się zmniejsza, rośnie, kiedy tyjesz. Normalnie poziom greliny powinien wzrastać przed posiłkiem i zmniejszać się po nim. Ale może się to zmieniać pod wpływem stresu, pomijania posiłków (szczególnie śniadań), ścisłej diety i braku snu. Jak możesz się domyślić, jedzenie dobrych tłuszczów, w szczególności omega-3, pomaga zbalansować poziom greliny.

Właśnie dlatego nazwałam je seksownymi, wyszczuplającymi tłuszczami.

O ile łatwo ci będzie zrozumieć tę „wyszczuplającą” część, o tyle co z tą „seksowną”? Poza tym jak niesamowicie smakują te posiłki, dobre tłuszcze będą miały wyjątkowo dobry wpływ na twoje ciało, szczególnie na hormony. Musisz spożywać niezbędne kwasy tłuszczowe, żeby w ogóle produkować hormony. Seksowne, wyszczuplające tłuszcze są kluczowe dla regulacji hormonów. A potrzebujesz je wytworzyć, zanim zabierzesz się za ich regulację.

Tłuszcze umożliwiają także transport tlenu i pomagają w absorpcji rozpuszczalnych w tłuszczu witamin A, D, E i K. To z tłuszczów tworzone są membrany komórek, które tworzą absolutnie każdą tkankę w ciele. Membrany komórkowe utrzymują prawidłową strukturę komórek i kontrolują, które substancje mogą się do nich dostać, a które nie. Ma to wpływ na to, czy komórka będzie w stanie pozbyć się zbędnych produktów, czy będzie mogła przyjmować składniki odżywcze i odbierać wiadomości hormonalne. Membrany komórkowe potrzebują tłuszczu, żeby normalnie funkcjonować. Co więcej, mózg składa się w sześćdziesięciu procentach z tłuszczu. On też potrzebuje zdrowych tłuszczów, żeby dobrze działać

i utrzymywać reaktywność nerwów i synaps. A poza tym tłuszcze naprawdę sprawiają, że jesteś bardziej seksowna! Napędzają produkcję hormonów płciowych i świetnie wpływają na libido!

Prawda jest taka – jeśli w twojej diecie brakuje tłuszczu, nie pozwalasz swojemu ciału na działanie tak jak powinno. Potrzebujesz dobrych tłuszczu, żeby twój mózg i komórki działały w harmonii, szczególnie w okresie premenopauzalnym.

Rodzaje tłuszczów

Tłuszcze mają bardzo skomplikowany skład chemiczny, mogą być nasycone, jednonienasycone, wielonienasycone, a nawet mogą to być tłuszcze trans, a każda z tych kategorii będzie zawierać w sobie jeszcze kolejne podgrupy. Zarówno tłuszcze obecne w pożywieniu, jak i te, które znajdują się w komórkach naszego ciała, są zbudowane z kombinacji jednego, dwóch lub trzech kwasów tłuszczowych oraz molekuły glicerolu, czyli alkoholu. W zależności od ilości kwasów tłuszczowych w tłuszczu, nazywane są one monoglicerydami, diacyloglicerolami lub trójglicerydami. Przynajmniej dwa kwasy tłuszczowe – linolowy i alfa-linolowy – nie są produkowane przez organizm i muszą być pozyskiwane z pożywienia.

Określenia „nasycone” i „nienasycone” odnoszą się do samej struktury molekuł tłuszczów. W tłuszczach nasyconych znajdują się wszystkie możliwe atomy wodoru, podczas gdy w tłuszczach nienasyconych części z nich brakuje. Nienasycone tłuszcze będą kolejno dzieliły się na monoglicerydy, które mają jedno podwójne połączenie pomiędzy sąsiednimi atomami węgla, i wielonienasycone, gdzie tych połączeń jest więcej. Można je w łatwy sposób od siebie odróżnić – w temperaturze pokojowej tłuszcze nasycone mają postać stałą, a nienasycone płynną. W przeciwieństwie do

popularnej opinii, nienasycone tłuszcze wcale nie mają mniej kalorii niż te nasycone. Niekoniecznie są też one dla nas lepsze. Większość tłuszczów to mieszanka tłuszczów nasyconych, wielonienasyconych i jednonienasyconych z przewagą jednego typu.

Rodzaje tłuszczów	Postać w temperaturze pokojowej	Postać w lodówce
Nasycone	stała (poza olejami tropikalnymi)	stała
Jednonienasycone	płynna	półpłynna lub stała
Wielonienasycone	płynna	płynna (poza utwardzanymi)

Oleje to płynne tłuszcze a omega-3, -6 i -7 to kluczowe składniki dostarczające organizmowi kwasów tłuszczowych, niezbędnych do wytwarzania ważnych hormonów. W kolejnym rozdziale omówię oleje bogate w kwasy tłuszczowe z grupy omega (szczególnie olej z siemienia lnianego i nasion czarnej porzeczki), które są doskonałe dla kobiecych ciał.

Pokarmowe źródła nasyconych tłuszczów

Produkty pochodzenia zwierzęcego

pełnotłuste produkty nabiałowe (masło, ser biały, lody, mleko)
 wątroba, nerki, mózgi, serca, ozory
 wołowe, jagnięce i wieprzowe tłuszcze (tłój, słonina, smalec)

Produkty wegetariańskie

masło kakaowe olej kokosowy olej palmowy

Pokarmowe źródła jednonienasyconych tłuszczów

Produkty wegetariańskie

awokado, olej z awokado	orzechy makadamia, olej
migdały, olej migdałowy	z orzechów makadamia
olej z pestek moreli	orzeszki ziemne, olej
oliwki, oliwa z oliwek	z orzeszków ziemnych

Pokarmowe źródła omega-3

Produkty pochodzenia zwierzęcego

anchois	kryl	sardynki
dorsz	makrela	troć
flądra	mola	tuńczyk
halibut	okoń	łosoś
kalmary	ostrygi	śledź
krewetki	ryba maślana	

Produkty wegetariańskie

kiełki pszenicy	siemię lniane, olej z siemienia
nasiona dyni, olej z nasion	lnianego
dyni	świeże rośliny morskie
nietwardzany, ekologiczny	zarodki pszenicy
olej sojowy	zielone warzywa liściaste
orzechy włoskie, olej	
z orzechów włoskich	

Pokarmowe źródła omega-6

Produkty pochodzenia zwierzęcego

chude mięso	mleko matczyne	mięso z wątroby, mózgow,
		ozorów, nerek, serc

Produkty wegetariańskie

kukurydza	rośliny strączkowe
nasiona konopi, olej konopny	spirulina
nasiona sezamu, olej sezamowy	surowe orzechy i nasiona
nieutwardzany, organiczny olej sojowy	zielone warzywa liściaste

Oleje roślinne

olej z nasion czarnej porzeczki	olej z ogórecznika	olej z wiesiołka
---------------------------------	--------------------	------------------

Eikozanoidy

Tłuszcz pozyskiwany z pożywienia dostarcza organizmowi niezbędnych kwasów tłuszczowych, bez których niemożliwe jest wytworzenie eikozanoidów, czyli hormonów, które według słów niektórych ekspertów kontrolują właściwie wszelkie funkcje organizmu. Składniki odżywcze znajdujące się w pożywieniu mają na nie ogromny wpływ. Hormony te żyją nie dłużej niż kilka sekund, a prostaglandyna jest jedynym ich rodzajem, którego nazwę rozpoznają ludzie, którzy dbają o swoje zdrowie.

Eikozanoidy także mają swoje „złe” i „dobre” rodzaje, choć bardziej słuszne byłoby zapewne używanie pojęć „pozytywne” i „negatywne”, ponieważ ciało potrzebuje jednych i drugich, aby utrzymać równowagę. Poziom złych eikozanoidów wzrasta przy stosowaniu diety bogatej w węglowodany, co powoduje szereg negatywnych reakcji organizmu.

8

Ruszaj się sprawnie

Odkryj ćwiczenia dobrane do twojego ciała

Kiedy poziom cukru we krwi wyrównuje się, gdy stosujesz Prezalecenie, podnosi się poziom glukagonu. Insulina wpływa na odkładanie się tłuszczu w organizmie, glukagon natomiast pomaga w jego spalaniu. Wspaniale jest mieć wysoki poziom glukagonu we krwi, ponieważ powoduje to spalanie tłuszczu nawet wtedy, kiedy nie jesteś fizycznie aktywna, czyli nawet wtedy, kiedy siedzisz i czytasz tę książkę, nawet wtedy, kiedy śpisz!

Oczywiście będziesz spalać o wiele więcej tłuszczu, kiedy będziesz aktywna fizycznie. Kiedy proces przemiany materii przyspiesza, o wiele więcej tłuszczu przepalane jest na energię. Jest to fakt znany od lat i tradycyjne diety są konstruowane wyłącznie na jego podstawie. Nowa generacja diet natomiast bierze pod uwagę także hormony, co czyni ją nad wyraz progresywną. Składniki odżywcze wywołują reakcję hormonalną, a same hormony kontrolują to, w jaki sposób składniki odżywcze zostają przez organizm spożytkowane.

W obecnych czasach nie jest już tajemnicą, że aktywność fizyczna także wyzwała reakcję hormonalną. Ćwiczenia aerobowe obniżają poziom insuliny i podnoszą poziom glukagonu. Ćwiczenia izometryczne natomiast wzmagają produkcję hormonu wzrostu. Jest to hormon niezbędny do budowania i naprawy tkanek mięśniowych. Glukagon powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu więcej nasyconej składnikami odżywczymi i tlenem krwi jest w stanie dotrzeć do mięśni i tkanek, po drodze usuwając z nich kwas mlekowy. Jednak hormony odpowiadające za spalanie tłuszczu nie są jedynymi, które reagują na aktywność fizyczną. Prawdę powiedziawszy, ćwiczenia to najzdrowszy, najbardziej efektywny i naturalny sposób na zwalczenie depresji i stresu. Dzieje się tak, ponieważ aktywność fizyczna powoduje wydzielanie się endorfin, neuroprzekazników, które pozytywnie wpływają na nastrój, o czym więcej w dalszej części rozdziału.

Przez wiele lat obserwowałam, jak aktywność fizyczna pomaga na niemal wszystkie dolegliwości premenopauzalne. Bez wątpienia ma to związek ze wspomnianymi właściwościami regulacyjnymi w sferze hormonalnej. Ćwiczenia zmniejszają poziom kortyzolu, pomagają w produkcji dopaminy, serotoniny i endorfin, a także zwiększają produkcję testosteronu. To wszystko z kolei obniża poziom odczuwanego stresu, reguluje emocje i łagodzi zachcianki, szczególnie na węglowodany; przyspiesza także metabolizm i krążenie krwi oraz dodaje ci energii. Dodatkowo ćwiczenia fizyczne są świetnym sposobem na wyregulowanie poziomu cukru we krwi i zwiększenie wrażliwości na insulinę.

Z mojego doświadczenia jako dietetyka wynika także, że aktywność fizyczna poprawia metabolizm, co sprawia, że skuteczniej przetwarzasz dostarczane organizmowi składniki odżywcze. Nie jestem w stanie wykazać, który konkretnie mechanizm

biologiczny odpowiedzialny jest za ten fenomen, jednak lecznicze oleje, witaminy i minerały zdają się być absorbowane o wiele skuteczniej u osób, które regularnie ćwiczą. Oznacza to także, że dolegliwości sprawniej są łagodzone lub znikają.

Kiedy jesteś w dobrej formie, większość układów twojego ciała działa we względnej równowadze. Kiedy masz problem wyłącznie z hormonami, a reszta ciała jest w równowadze, rekomendowane przeze mnie składniki odżywcze bez problemu sobie z nimi radzą. Jednak jeśli twoje ciało jest ospałe przez siedzący tryb życia, zostaną one prawdopodobnie zużyte gdzieś po drodze, zanim w ogóle będą miały szansę dotrzeć do hormonów.

Spiesz się powoli

Kiedy już przeczytałaś te wszystkie pochwały ćwiczeń i wiesz, że są one w stanie poradzić sobie przynajmniej z częścią premenopauzalnych dolegliwości, musisz wiedzieć, że jest tak tylko w przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej. Zbyt wyczerpujące ćwiczenia są w stanie zniszczyć ciało, zwiększyć poziom odczuwanego stresu i konsekwencji wynikających z jego odczuwania. Nadmierne intensywne ćwiczenia – to jest dwie lub więcej godziny stałego potężnego wysiłku fizycznego – są w stanie drastycznie zaburzyć poziom estrogenu i powodować utratę gęstości kości, szczególnie w okresie premenopauzalnym. Zwiększają one poziom stresu oksydacyjnego, który powoduje wytwarzanie się wolnych rodników prowadzących do przedwczesnego starzenia się, ataków serca, zakaźny i różnego rodzaju nowotworów.

W obecnych czasach ludzi trzeba zachęcać do pięciu minut pracy w ogrodzie, piętnastominutowego spaceru do sklepu, pchania dziecięcego wózka, zabawy z psem czy zamykania liści. To

wszystko ma znaczenie. Spalasz niemal tyle samo kalorii podczas szybkiego marszu jak podczas biegu.

Jedną z najgorszych form przesady z intensywnością ćwiczeń, jaką widziałam, to ci wszyscy rodzice, które zachęcają swoje córki do bycia jak najlepszymi w sporcie. Najsmutniejsze jest to, że te dziewczynki naprawdę się starają, aby nie zawieść swoich zbyt ambitnych rodziców. A jednak trzydziesto- i czterdziestolatki mają problemy wynikające z nadmiernej aktywności fizycznej częściej niż może się wydawać. Zazwyczaj jednak nie jest to związane ze sportem. Kiedy o tym myślę, do głowy przychodzi mi przypadek Cheryl.

Cheryl

Cheryl, trzydziestoośmiolatka, miała dwójkę dorastających dzieci i męża, który miał problemy z utrzymaniem posady. Od dziewięciu lat pracowała na etacie w tej samej firmie. Dodatkowo woziła dzieci na dodatkowe zajęcia, pomagała im z pracami domowymi, gotowała, sprzątała, pracowała w ogrodzie i regularnie pomagała swojej owdowiałej, chorej na cukrzycę teściowej, która mieszkała sama. Jej mąż spędzał mnóstwo czasu poza domem, „szukając pracy”, i zazwyczaj zjawiał się na kolację, natychmiast sadowiąc się w fotelu. Cheryl była stale zmęczona i przysłała do mnie, abym zarekomendowała jej specjalną dietę.

– To, czego potrzebujesz – powiedziałam – to nie dietetyk, ale więcej odpoczynku. Może twój mąż mógłby się nieco bardziej zaangażować.

Natychmiast zaczęła bronić swojego męża. Mówiła, jaki jest wyjątkowy i jakie ma problemy z zaadaptowaniem się do trudnej rzeczywistości i tak dalej, i tak dalej. Kiedy zaczęła mówić, podniosła

się z krzesła i zaczęła porządkować moje biuro. Przygotowywałam się do wystąpienia na konferencji i miałam papiery porozkładane na podłodze. Cheryl podniosła je, poskładała i położyła starannie na półce, cały czas do mnie mówiąc. Kiedy znów usiadła, uświadomiłam sobie, że nie jest świadoma tego, co właśnie zrobiła.

Nawet zanim zdołałam przedyskutować z nią inne objawy czy zalecić jakiegokolwiek badania kliniczne, wiedziałam, że jej problem polega na przesadzie. Chciała tak dużo osiągnąć, stać się prawdziwą superkobietą. Nie miała żadnej pomocy od męża, więc wymagała od siebie za dużo. Powiedziałam jej to, a ona wymaszerowała z mojego biura. Nigdy więcej jej nie zobaczyłam.

Sprzątanie to ćwiczenia. Często wymagające. Tak samo jest z opieką nad dziećmi. Nie wyobrażasz sobie nawet, jak wiele kobiet martwi się, że nie ma siły pójść pobiegać po dniu wypełnionym wielką ilością aktywności fizycznej niż mają profesjonalni sportowcy.

Preporada nr **6** **Ruszaj się dobrze**

Umiarkowana aktywność fizyczna dobrze wpływa na wszystkie układy naszego ciała, pomaga również w dolegliwościach związanych z premenopauzą. Aby poradzić sobie z tymi dolegliwościami, zadbaj o zdrowie i bądź aktywna przez pół godziny dziennie przez pięć dni w tygodniu. Sprzątaj, pracuj w ogrodzie, maszeruj, ćwicz jogę, jeździj na rowerze, pływaj, tańcz, chodź na zumbę, po prostu dobrze się baw. Każdego dnia staraj się robić inne rzeczy, aby uniknąć nudy i nauczyć swój umysł i ciało adaptacji do zmian. Rób to, co sprawia ci przyjemność.

Siedzenie – czy jest tak złe jak palenie papierosów?

Dawno, dawno temu nasi przodkowie musieli bać się śmierci zadanej przez drapieżniki. Dziś musimy martwić się śmierci u stóp krzeseł, na których siedzimy. Dokładnie tak jak było z paleniem papierosów w latach pięćdziesiątych, dziś niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak destrukcyjne dla zdrowia są długie okresy braku aktywności fizycznej. To powód, dla którego siedzący tryb życia został przez ekspertów od zdrowia okrzyknięty nowym paleniem, a ja nie mogę się z nimi nie zgodzić.

Już w 1991 roku British Heart Foundation alarmowała, że brak aktywności fizycznej niesie ze sobą niebezpieczeństwo podobne do wypalenia paczki papierosów dziennie. To przecież nie jest nowa informacja, że siedzący tryb życia zabija. Mimo to naukowcy stale badają jego wpływ na zdrowie. Raz za razem udowadniają, że prawdopodobieństwo śmierci z powodu jakiegokolwiek schorzenia wzrasta wymiennie przy prowadzeniu siedzącego trybu życia.

Nasze ciała są naturalnie stworzone do ruchu. Kiedy go sobie odmawiamy, nasze ciała są poddawane niesamowitym obciążeniom. Bez stymulacji wynikającej z ruchu mięśni cyrkulacja zwalnia. To z kolei powoduje akumulację płynów w nogach, co wywołuje opuchnięcia, żylaki i zatory krwi. Mózg też nie otrzymuje tyle krwi i tlenu ile potrzebuje, co negatywnie wpływa na sam proces myślenia. W efekcie mózg nie jest w stanie normalnie wykonywać swoich funkcji, w tym regulować hormonów, co może być prawdziwą tragedią, szczególnie dla kobiet menopauzalnych i tych w okresie premenopauzalnym. Stagnacja powoduje, że komórki stają się bardziej odporne na działanie insuliny. Istnieje teoria, że zwiększa to ryzyko wystąpienia raka piersi i okrężnicy, a także nowotworów endometrialnych. Nawet sama pozycja, którą przybieramy, siedząc

w nadmiarze, jest niebezpieczna dla zdrowia. Przy zmniejszonej mobilności bioder mięśnie ulegają osłabieniu. Brak ruchu powoduje, że ciało spala mniej tłuszczu, co zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia i chorób serca oraz podnosi poziom cholesterolu. Akumulacja tłuszczu we krwi i związane z tym ryzyko jest jeszcze zwiększane przez zbyt dużą ilość siedzenia.

Tak wielu z nas pracuje po osiem i więcej godzin dziennie, siedząc przy komputerze, a potem jeszcze opadając na sofę i siedząc tam całymi wieczorami. Musimy zatem znaleźć czas na jakieś dodatkowe kroki, rozciąganie mięśni i jakąkolwiek aktywność fizyczną w ciągu dnia. Jeśli jesteś w stanie, wstawaj od biurka co godzinę przynajmniej na dwie minuty. Przespaceruj się przez pięć-dziesięć minut. Rozciągaj się, opierając jedno kolano na podłodze i wyciągając drugą nogę tak, aby udo i łydka formowały kształt litery L. Nawet proste pozycje krowy i kota znane z jogi pomogą ci utrzymać elastyczność pleców.

Jeśli cały dzień siedzisz przy biurku, zainwestuj w dobre, ergonomiczne krzesło zapewniające dobre wsparcie lędźwiowej części kręgosłupa i głowie, tak abyś nie pochylała się do przodu. Taka pozycja męczy szyję i powoduje deformację kręgosłupa szyjnego. Siedź prosto. Trzymaj stopy na podłodze, a klawiaturę w taki sposób, aby łokcie zginały się pod kątem dziewięćdziesięciu stopni. Nie wyginaj i nie przeciążaj nadgarstków.

Najlepiej zainwestuj także w biurko z regulowaną wysokością, które pozwala na zmianę pozycji z siedzącej na stojącą. Zalecam spędzanie połowy dnia pracy, siedząc, a połowę stojąc. Pozwala to na zachowanie produktywności, a jednocześnie uniknięcie efektów siedzącego trybu życia.

Jeśli ktokolwiek dobrze rozumie, jak może skończyć się zbyt długie siedzenie przy biurku, to jest to Kimberly.

Kimberly

Kobiety w Stanach Zjednoczonych często łączą siedzący tryb życia z pochłanianiem dużych ilości słodkich napojów. Trzeba wprowadzić naprawdę sporo zmian w stylu życia, żeby sobie z tym poradzić. Jednak każda, nawet najmniejsza aktywność fizyczna prowadzi do zmiany i właśnie to powiedziałam Kimberly.

Nie pomogło. Jak wyliczyłam, kobieta piła trzy-cztery litry coli dziennie. Jako telemarketerka często pracowała po dwanaście godzin i jadła wszystko, co mogła znaleźć wokół siebie, kawałki pizzy, batoniki, pączki, a nawet czyjeś sałatki. Podobno nigdy nie kupowała jedzenia. I oczywiście nigdy nie ćwiczyła. Miała czterdzieści jeden lat. Czasem mieszkała we własnym mieszkaniu, czasem u swojej siedemdziesięciokilkuletniej matki, a czasem u chłopaka. I matka, i partner mieszkali niedaleko. Jedynym, co w jej życiu było jednoznaczne, były jej dolegliwości premenopauzalne.

Migreny, na które cierpiała, były obezwładniające i czasem ciągnęły się całymi dniami. Leżała wtedy w zaciemnionym pokoju i próbowała pomóc sobie, przyjmując, moim zdaniem, niebezpieczne ilości ogólnodostępnych lekarstw. Nie przynosiły długotrwałych skutków, ale stale próbowała i próbowała. Bezsenność, przemęczenie i okazjonalne swędzenie skóry były dla mnie jasnymi przesłankami, co się dzieje. Nic, co zalecałam, nie pomagało. Oczywiście nie miałam pewności, że w ogóle stosowała się do moich rad.

A potem zwolnili ją z pracy. Kimberly, chodząc z jednej rozmowy kwalifikacyjnej na drugą, zdecydowała, że musi coś zmienić w swoim życiu. Przychodziła do mnie co tydzień, a zmiany, jakie w niej zauważałam, naprawdę mnie zdumiewały. W ciągu dwóch miesięcy zrzuciła niemal osiem kilogramów. Zaczęła dla siebie gotować i kupować nowe ubrania. Codziennie maszerowała przez dwie godziny i piła tylko litr coli.

- Nie wracaj do telemarketingu – poprosiłam ją.
- Myślałam, że mogłabym poszukać pracy jako księgowa czy sekretarka – powiedziała Kimberly.

Pokręciłam głową. To powinno być coś innego, coś aktywnego. I właśnie coś takiego znalazła. Dostarcza i instaluje telefony i systemy komputerowe. Jest na nogach cały dzień. Waży ze dwadzieścia kilo mniej niż kilka lat temu. Stosuje się do Prezalecenia i przyjmuje suplementację M & M. Raz na jakiś czas boli ją głowa, ale dolegliwości ustępują po kilku godzinach. Poza tym nie występują u niej już żadne premenopauzalne symptomy. Zanim zaczęła się ruszać, ani zmiana diety, ani suplementacja nie działały. Podejrzewam, że działo się tak ze względu na dynamiczne zmiany poziomu cukru we krwi. Być może kobieta była nawet na skraju cukrzycy typu 2 i jej organizm nie za dobrze radził sobie z przetwarzaniem składników odżywczych. Ćwiczenia poprawiły nie tylko jej metabolizm, ale całe jej życie.

Szybki marsz

Umiarkowana aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wszystkie układy w naszym ciele. Dowiedziono, że spacerowanie półtora kilometra dziennie ogranicza osłabianie się kości u kobiet. Aby ograniczyć ryzyko wystąpienia raka piersi, należy ćwiczyć przynajmniej przez cztery godziny tygodniowo. Odkryli to norwescy naukowcy, badając grupę dwudziestu pięciu tysięcy kobiet. Okazało się, że to ryzyko spada aż o 37 procent.

Szybki marsz jest dla większości z nas najlepszą formą ćwiczeń. Aby marsz był skuteczny, musi być energiczny, pamiętaj więc o pomaganiu sobie ruchami ramion. Kiedy jest gorąco, możesz wychodzić na spacer wcześniej rano albo po zachodzie słońca. Zimą

dobrze się ubieraj albo spaceruj na bieżni. Jeśli będziesz maszerowała energicznie przez pół godziny dziennie przez pięć dni w tygodniu, gwarantuję ci, że poczujesz się lepiej i zaczniesz lepiej wyglądać już po kilku tygodniach.

Poza tym jest to nad wyraz proste. Nie potrzebujesz żadnego sprzętu poza parą wygodnych butów. Możesz spacerować sama albo z przyjaciółmi. Możesz zmieniać trasę, aby się nie znudzić. A w czasie marszu możesz się modlić, medytować, planować. Możesz też słuchać muzyki. Proszę jednak, żebyś nie używała telefonu komórkowego, chyba że pomaga ci on poczuć się bezpiecznie.

A zatem skoro spacerowanie jest takie proste, dlaczego tego nie robimy? Dlaczego więcej kobiet nie spaceruje? Bo nie mamy czasu. Zapytaj, kogo chcesz. Jest tylko jedna odpowiedź. Trzeba ten czas znaleźć. Możesz to zrobić poprzez przeanalizowanie struktury swojego dnia i „wciśnięcie” gdzieś tych trzydziestu minut. Pamiętaj jednak, żeby traktować to poważnie, tak jak inne swoje zobowiązania. Poza rodziną i pracą, ile obowiązków, które na siebie nakładasz, jest ważniejszych od pozbycia się dolegliwości premenopauzalnych? Jeśli tylko spróbujesz, ćwiczenia na pewno ci pomogą.

Rozpieść dno miednicy

Dno miednicy jest dokładnie tym, na co wskazuje jego nazwa – to dosłownie dno, albo też mięsień rozpościerający się u podstawy kości miednicy. Rozciąga się jak trampolina od kości łonowej do kości ogonowej, od jednej do drugiej strony. Silne mięśnie dna miednicy wspierają działanie pęcherza, jelita grubego i macicy, a także pomagają w stabilizacji stawów miednicowych. Dbanie o mięśnie dna miednicy jest szczególnie istotne w okresie

premenopauzalnym, aby dać ci pewność kontroli nad pęcherzem i jelitami. Co więcej, silne mięśnie miednicy sprawiają, że seks jest o wiele przyjemniejszy.

Ćwiczenia mięśni Kegla pomagają wzmocnić dno miednicy. Aby dowiedzieć się, które to mięśnie, zatrzymaj oddawanie moczu w połowie procesu. Aby to zrobić, używasz mięśni dna miednicy. Najlepiej jest zacisnąć mięśnie Kegla na pięć sekund, a potem rozluźnić je na kolejne pięć sekund. Cztery-pięć serii takich ćwiczeń na początek w zupełności wystarczy. Z czasem nauczysz się spinać te mięśnie na dziesięć sekund, po czym rozluźniać je na kolejne dziesięć.

Kolejne świetne ćwiczenie to głębokie przysiady. Pomoże ci to w utrzymaniu odpowiedniego położenia miednicy. Aby wykonać to ćwiczenie, po prostu zrób przysiad i nie zatrzymuj się, zejdź tak nisko jak tylko możesz. Jeśli jesteś w stanie, oprzyj uda na łydkach. Jest to pierwotna pozycja siedząca. Często można zaobserwować ją u dzieci. Aby w pełni tę pozycję wykorzystać, przyjmuj ją pod prysznicem i oddawaj moczu. Będzie to najbardziej naturalna aktywność dla mięśni dna miednicy, tak jak działo się to przez całe tysiąclecia przed pojawieniem się kanalizacji. Dzięki takiemu siusianiu mięśnie dna miednicy rozciągają się i stają się sprawniejsze.

Jeśli nie bardzo chcesz robić siku pod prysznicem, spróbuj głębokich przysiadów z podparciem pięt. Zwiń matę do jogi i podłóż ją pod pięty. Stopy rozstaw nieco szerzej niż na szerokość bioder i postaw je na rozwiniętej części maty tak aby były stabilne. Skup się na używaniu mięśni pośladkowych, tak aby pracować mięśniami dna miednicy. Im prościej utrzymujesz golenie nad stopami, tym lepiej. Opuść pupę nad matą, oprzyj dłonie przed sobą i umieść łokcie między kolanami. Możesz potrzebować nieco praktyki, zanim uda

ci się zrobić głęboki przysiad. Im dłużej będziesz w stanie utrzymać tę pozycję, tym lepiej dla mięśni dna miednicy.

Skacz po zdrowe kości

Pamiętasz skoki na trampolinie, kiedy byłeś dzieckiem? Pewnie nie miałś wtedy pojęcia, że robisz coś niesamowitego dla swojego zdrowia. Nowy typ ćwiczeń nazywany reboundingiem łączy radość płynącą ze skoków na trampolinie z zadowoleniem wynikającym z dbania o zdrowie. Te skoki rozciągają i, poruszając każdą komórką w twoim ciele, pomagają w przepływie składników odżywczych i pozbywaniu się zanieczyszczeń, ponieważ przyspieszają krążenie krwi i drenaż limfatyczny. Dodatkowo w delikatny sposób działają na kości, wzmacniając je, bez ryzyka dla stawów, na które inne ćwiczenia, takie jak bieganie, mogą wpływać dość kiepsko.

Prawdę mówiąc, we wczesnych latach osiemdziesiątych NASA przeprowadziła badania, które wykazały, że rebounding jest o wiele stabilniejszą, angażującą całe ciało formą ćwiczeń, o wiele lepszą od biegania, która nie nadweręża ciała, a jednak przynosi podobne efekty.

Ćwicz i zapobiegaj osteoporozie

Pamiętaj, że aktywność fizyczna jest niezbędna, aby ustrzec się przed osteoporozą. Kiedy mięśnie muszą pokonywać opór, wyzwala to w nich moment obrotowy, siłę skrętną o podobnej mocy do oporu pokonywanego przez mięsień. Ten moment obrotowy wysyła mały, ale bardzo ważny impuls elektryczny, który wyzwala produkcję wapnia, a w końcowym etapie tego procesu wzmacnia

kości. Aby ten opór działał na mięśnie, biegaj, maszeruj, zacznij jeździć na rowerze, podnoś niewielkie ciężary lub postaw na jakąkolwiek inną aktywność fizyczną, która wymaga używania nóg i bioder. Od dwudziestu minut do godziny takiej aktywności dziennie przez trzy dni w tygodniu wystarczy. Badania wykazały, że kobiety, które wykonywały takie ćwiczenia przez godzinę dziennie trzy razy w tygodniu, na przestrzeni roku poprawiły gęstość swoich kości aż o 2,6 procent.

W szczególności silne mięśnie okolicy lędźwiowej łączy się z lepszą gęstością kości u kobiet w wieku 58-72 lat. Innymi słowy, silne mięśnie to silne kości kręgosłupa. Aby upewnić się, że pozostajesz w dobrej formie, dbaj o postawę i włącz ćwiczenia pleców do swojej regularnej rutyny.

W Klinice Mayo wykonano badania, które miały określić, jakie są najlepsze i najbezpieczniejsze ćwiczenia mięśni dolnych partii pleców pozwalające na uzyskanie rewelacyjnych rezultatów. W trakcie badania kobiety, które przeszły już menopauzę (w wieku 58-75 lat), kładły się na brzuchach, do pleców mając przytroczone ciężary. Było to 30 procent tego, co były w stanie podnieść. Następnie podnosiły ciężar, unosząc z podłogi ramiona, klatkę piersiową i podbródek. Powtarzały to ćwiczenie dziesięciokrotnie. Wykonywały to samo ćwiczenie przez pięć dni w tygodniu przez dwa lata. Ciężar wzrastał proporcjonalnie do ich siły, jednak jego całkowita masa nigdy nie przekroczyła 22 kilogramów. Kobiety, które wykonywały te ćwiczenia, nie tylko wzmocniły swoje mięśnie w trakcie trwania badania, ale także wykazywały o wiele mniejszą utratę masy mięśniowej po ośmiu latach w porównaniu do grupy kontrolnej. Co więcej, w ciągu dekady ryzyko uszkodzenia kręgosłupa spadło u nich aż o 300 procent.

Wyjątkowo efektywne ćwiczenie zapobiegające osteoporozie nosi nazwę treningu wibracyjnego. Badania potwierdzające jego skuteczność przeprowadziła NASA. W trakcie treningu używane są platformy wibracyjne 3D, które wprawiane są w ruch w określonej prędkości tak, aby mogły współdziałać z grawitacją. Wibracje sprawiają, że mięśnie ludzkiego ciała ściskają się i rozluźniają w taki sposób, jakby człowiek spadał i starał się ustabilizować swoje ciało. Zasadniczo jest to silna stymulacja mięśni i sprawianie, że reagują dokładnie tak samo jak przy upadku, jednak bez przykrych konsekwencji realnego spadania. Zwykle stanie w różnych pozycjach i trzymanie się platformy wprawia ciało w wibracje, co napina mięśnie i generuje wzmacniający je i wytwarzający wapń ruch skrętny, jednak bez żadnego ryzyka związanego z „tradycyjnymi” ćwiczeniami.

Co bardzo ważne, badania wykazały, że trening wibracyjny jest w stanie nie tylko zapobiegać utracie gęstości kości, ale także ją leczyć, zwiększając gęstość kości bioder o 1,5 procent. Ćwiczenia z użyciem ciężarów nie powodują leczenia kości, co oznacza, że trening wibracyjny jest o wiele bardziej efektywny w zapobieganiu osteoporozie niż dowolna ilość czasu poświęcona na „przerzucanie żelaza” na siłowni. Co więcej, wiele badań wykazało, że trening wibracyjny jest równie skuteczny w budowaniu siły mięśni i poczucia równowagi.

Jeśli o mnie chodzi, to trochę wstyd się przyznać, ale nigdy szczególnie nie lubiłam ćwiczyć. O wiele bardziej lubię wylewać siódme poty w pracy niż na siłowni. Żeby dostarczyć sobie odpowiedniej ilości aktywności, znalazłam sobie ćwiczenia SuperSlow (z ang. „bardzo wolno”, przyp. tłum.). Jest to bardzo precyzyjna metoda, dzięki której szybko dostrzega się efekty, a jednocześnie

nie trzeba poświęcać na ćwiczenia całych godzin i nie są one ryzykowne. Metodę tę wynalazł w latach osiemdziesiątych Ken Hutchins, kiedy prowadził badania dotyczące osteoporozy na University of Florida.

Jak pewnie jesteś sobie w stanie wyobrazić, opiera się ona na serii bardzo wolnych ruchów z dbałością o ich prawidłowość. Przykładowe ćwiczenie to zwijanie bicepsa, które polega na bardzo wolnym, dziesięciosekundowym zwijaniu, po czym następuje dziesięciosekundowe rozluźnianie mięśnia. Zmniejszona dynamika działa, ponieważ ogranicza siłę, której mięśnie poddawane są w innych bardziej tradycyjnych formach treningu. Nowe badania wykazują, że wyniki tego treningu można porównać do innych form aktywności fizycznej pod warunkiem, że wykonuje się je regularnie przez przynajmniej dziesięć tygodni. Co więcej, jedna-dwie sesje tygodniowo nie są przerażające nawet dla tych, którzy zazwyczaj mają problem z utrzymaniem długotrwałych treningów.

Prawda jest taka, że nie ma znaczenia, jaki program treningowy wybierzesz, najważniejsze jest to, żeby po prostu się ruszać!