

ZDROWE HORMONY

TO WSZYSTKO PRZEZ HORMONY

Dr Marion Gluck jest lekarzem ogólnym specjalizującym się w chorobach kobiecych. To światowej sławy specjalistka będąca pionierem wykorzystania hormonów bioidentycznych w leczeniu kobiet. Jako doktor medycyny ma 30-letnie doświadczenie w pracy z kobietami z całego świata, a magazyn *Tatler* umieścił ją w zestawieniu 250 najlepszych brytyjskich lekarzy prywatnych. Pracując w klinice w Londynie, prowadzi także placówki w Berlinie i Mediolanie.

Vicki Edgson uważana jest za jedną z najlepszych brytyjskich specjalistek od żywienia. Od 15 lat prowadzi prywatne kliniki w Londynie, a w 1999 roku założyła znany ośrodek The Food Doctor oraz firmę korzystającą z tej nazwy. Pod szyldem tej marki napisała trzy książki: *Leczenie przez żywienie*, która została przetłumaczona na dziesięć języków i *The Food Doctor for Babies and Children*. W 2004 roku dla telewizji BBC nakręciła serial pod tytułem *Fat Nation*, a w 2007 roku dwa seriale dla Channel 5 *The Diet Doctors: Inside and Out*. Równolegle ukazały się powiązane z tymi produkcjami książki, które stały się bestsellerami. Regularnie publikuje we wszystkich popularnych brytyjskich czasopismach i gazetach, występuje również jako ekspert w licznych porannych programach telewizyjnych.

dr Marion Gluck, Vicki Edgson

ZDROWE HORMONY

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Robert Kempisty
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-307-4

Tytuł oryginału: *It Must Be My Hormones: Getting Your Life Back
with Bio-identical hormone Therapy*

Text copyright © Marion Gluck and Vicki Edgson 2010

© 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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz
jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje
zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca
ani 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	9
Historia Marion	17
Historia Vicki	27
1. Polityka menopauzy.....	37
2. Wszystko o bioidentycznej terapii hormonalnej	51
3. Wszystko o estrogenie	71
4. Wszystko o progesteronie	143
5. Wszystko o testosteronie	197
6. Wszystko o tyroksynie	223
7. Wszystko o andropauzie	275
Źródła	289

Wstęp

W mojej praktyce lekarskiej nieustannie spotykam kobiety, które mówią, że straciły kontrolę nad swoim życiem, czują, że za chwilę oszaleją i że wszystko wymyka im się z rąk. Wiele z nich w skrajny sposób doświadcza objawów menopauzy i efektów ubocznych konwencjonalnej hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Inne cierpią z powodu wyniszczających efektów depresji poporodowej, ataków paniki, niepokoju i innych zaburzeń nastroju. Wiele kobiet choruje na endometriozę, zapalenie pęcherza lub chroniczną bezpłodność i rozpaczliwie szuka rozwiązania mogącego zakończyć ich gehennę. I coraz więcej z nich, gdy zaczyna doświadczać zmian hormonalnych, przychodzi do mnie, by uzyskać rzetelne informacje na temat istniejących możliwości, aby mogły lepiej przygotować się do życia po menopauzie.

Wiemy z pierwszej ręki, jakie piekło potrafią zgotować hormony – albo widzimy, przez co przechodzą nasze przyjaciółki i chcemy uniknąć podobnego losu. Książka ta opowiada o możliwościach, jakie masz w chwili, gdy zaczynasz doświadczać wzlotów i upadków spowodowanych zmianami hormonalnymi i obserwować, jaki wpływ mają na twoje życie. Czy próbujesz zająć w ciąży, czy cierpisz z powodu zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), albo próbujesz radzić sobie z poporodowym

spadkiem nastroju, bądź też stawiasz czoła premenopauzie lub w pełni rozwiniętemu atakowi menopauzy, to *naprawdę* masz wybór, a szeroki wachlarz zabiegów *może* ci pomóc.

Nasze zachodnie środowisko medyczne zdominowane jest przez lekarzy, którzy zalecają HTZ lub leki antydepresyjne, a następnie zostawiają kobiety samym sobie. Jedynie niewielu lekarzy potrafi, a nawet ma ochotę wysłuchać, a potem „połączyć kropki”, kiedy pojawiają się miliardy objawów doświadczanych przez kobiety jako rezultat braku równowagi hormonalnej, a jeszcze później zaproponować szerokie spektrum sposobów leczenia, od tradycyjnych leków, po terapię czy alternatywne metody leczenia.

Czasami odkrywam, że pacjentki świetnie sobie radzą, kiedy stosują hormonalną terapię zastępczą czy przepisują leki antydepresyjne, niektóre jednak lepiej reagują na terapię hormonami bioidentycznymi. Zdarza się, że potrzebują nie tylko mojej rady – potrzebują pomocy specjalistki od żywienia, takiej jak Vicky, która potrafi wytłumaczyć, jak ogromny wpływ na poziom ich hormonów mają zmiany w diecie (z dalszej części książki dowiedzieć się więcej o magicznych mocach żywieniowych Vicky).

Kiedy kobiety odwiedzają lekarza, często czują się zredukowane do roli dziecka, jako że potrzebują od lekarza porady lub „czegoś innego”. Mam nadzieję, że ta książka zachęci cię do bycia pacjentem proaktywnym, który staje się kompetentnym uczestnikiem własnej opieki zdrowotnej. Nie zapominaj o tym, że płacisz lekarzom za udzielanie porad zdrowotnych; jeżeli nie podoba ci się ich podejście lub metody leczenia, możesz znaleźć sobie kogoś innego. Ideałem jest odnalezienie takiego lekarza, z którym możesz pracować jak jedna drużyna skupiona na poprawie stanu twojego zdrowia.

POTĘGA HORMONÓW

Hormony nas nakręcają. Są chemicznymi posłańcami nieustannie krążącymi w naszym krwiobiegu. To one rządzą naszym życiem, czasami je rujnując. Regulują każdą funkcję ciała, począwszy od budowania mocnych kości, skończywszy na pomaganiu nam w radzeniu sobie ze stresem. Decydują o naszej zdolności do poczęcia i dania nowego życia, a oprócz tego potrafią znacznie więcej.

Kobiety w swoim życiu przechodzą przez cykliczne wahania hormonów, od pokwitania aż do menopauzy, czasami gładko, innym razem zmagając się z poważnymi zaburzeniami równowagi, co może być powodem wszelkich problemów, które tak dobrze znamy.

Istnieje wiele sposobów leczenia nierównowagi hormonalnej, najbardziej popularna to HTZ stosowana w przypadku menopauzy i niestety leki przeciwdepresyjne stosowane we wszystkich pozostałych przypadkach. Leki te, właściwie dawkowane, potrafią być niebywale pomocne, ale one nie są dla każdego. Zwykle można dokonać lepszego i zdrowszego wyboru, a wiele z moich pacjentek, gdy zaczyna cierpieć z powodu zaniku hormonów, tak jak w przypadku menopauzy, albo nierównowagi hormonalnej, która przydarza się kobietom na każdym etapie życia, z powodzeniem stosuje terapię hormonami bioidentycznymi.

CZYM JEST BIOIDENTYCZNA HORMONALNA TERAPIA ZASTĘPCZA

Brzmi dość technicznie i skomplikowanie, ale taka nie jest. Dajcie mi chwilę. Naprawdę powinniście to wiedzieć.

Hormony bioidentyczne pochodzą ze źródeł roślinnych, takich jak soja i pochrzyn i mają identyczną strukturę chemiczną, jak hormony produkowane przez nasze ciało. Jeżeli chodzi o skuteczność działania, to w niczym nie różnią się od naszych własnych hormonów i są tak samo tolerowane. I oczywiście tak-że są naturalne, ponieważ one już w naturze istnieją.

Najwspanialszą rzeczą związaną z tymi hormonami jest fakt, że ciało rozpoznaje je jako swoje własne, a one działają tak, jakby to ciało je wyprodukowało. Kolejna korzyść jest taka, że można stworzyć kombinację tych hormonów idealnie dopasowaną do potrzeb danej osoby. Preparat hormonalny musi być przepisany i nadzorowany przez lekarza medycyny (najlepiej przez lekarza rodzinnego, który zna cię najlepiej), a następnie zrobiony w aptece, która specjalizuje się w przygotowywaniu leków recepturowych. (Aby uzyskać bardziej szczegółowe wyjaśnienie tego, czym są hormony bioidentyczne i jak one działają, zajrzyj do Rozdziału 2.)

Leczenie kobiet sztytami na miarę hormonami bioidentycznymi jest tym, na czym się znam najlepiej i co mnie niepomnie raduje. Bo właściwie czemu nie? Wszak po takim leczeniu moje pacjentki są znacznie zdrowsze i o wiele bardziej szczęśliwe. Wiele z nich pyta mnie: „Dlaczego nikt *wcześniej* nie powiedział mi o bioidentycznej terapii hormonalnej?”. W dalszej części książki możecie zapoznać się z kilkoma historiami leczenia moich pacjentek.

POTĘGA ZMIAN ŻYWIENIOWYCH

To, że żywność, sposób odżywiania i suplementy na bazie ziół mogą być powodem znacznych różnic w gospodarce hormonalnej kobiet, zostało już udowodnione. Wystarczy przyrzeć się

zdrowiu mieszkańców Okinawy, wyspy u wybrzeży kontynentalnej części Japonii. Badacze z Harvard Medical School przez 25 lat badali dietę i styl życia tej populacji. Odkryli, że mieszkańcy Okinawy mieli znacząco niższy wskaźnik chorób zwyrodnieniowych w porównaniu z mieszkańcami świata zachodniego.

Na Okinawie kobiety nigdy nie jedzą żywności produkowanej z mleka krowiego, lecz wybierają mleko sojowe i jego produkty. Spożywają stosunkowo niewiele produktów pochodzenia zwierzęcego, za wyjątkiem ryb i skorupiaków, w które obfitują wody otaczające Okinawę. Kobiety z tej wyspy właściwie nie zapadają na nowotwory o podłożu hormonalnym, prawie nie chorują na serce i nie są otyłe. Nie mają nawet japońskiego słowa na określenie menopauzy, brak menstruacji uznając za kolejną fazę życia. Żyją dłużej niż niemal wszyscy ludzie na świecie.

Istnieją liczne badania ilustrujące, jak ważne dla zdrowia i gęstości kości są minerały uzupełniające. Kiedy kobieta jest dojrzała, jej układ trawienny w mniej wydajny sposób rozkłada pokarm i wchłania składniki odżywcze z posiłków, za co częściowo odpowiadają zmiany w gospodarce hormonalnej. Jednak spożywanie pokarmów bogatych w wapń jest jedynie częścią układanki; potrzeba wiele współwystępujących składników odżywczych, aby zagwarantować wchłanianie wapnia przez kości, a niektóre z nich rzadko występują w obecnych wysokoprzetworzonych ziarnach i warzywach hodowanych w szklarniach.

Zioła, takie jak szatwia muszkatołowa, geranium, niepokalaniek pospolity i dzięgiel chiński są dobrze udokumentowanymi remediami przynoszącymi ulgę w uderzeniach gorąca, wybuchach złości i innych objawach menopauzy. Jedne działają lepiej

na jedną osobę, drugie na inną, ale wielokrotne próby dowiodły, że wszystkie są skuteczne.

Kobiety, które lubią być dobrze poinformowane, gdy osiągną wiek dojrzały, stale odwiedzają kliniki w poszukiwaniu „naturalnych środków leczniczych”, co dałoby im pewność, że biorą odpowiedzialność za swoje zdrowie. Bezustannym i największym zmartwieniem dla większości z nich jest utrzymanie prawidłowej wagi, ponieważ zmienia się ich metabolizm i jednocześnie rozkład tkanki tłuszczowej. Istnieje wiele szeroko reklamowanych diet i sposobów odżywiania, lecz najważniejsze jest to, by zrozumieć, jak *twoje* ciało dla *ciebie* pracuje. Ciało w okresie menopauzalnym potrzebuje więcej protein, a mniej węglowodanów, teraz medycyna dobrze to rozumie, jak również to, że zredukowanie spożycia kalorii wspiera długie i zdrowe życie. Ale zredukowanie spożycia kalorii to tylko jedna odsłona tej historii – inną, nie mniej istotną sprawą jest, jakiego rodzaju pożywienia dostarczają te kalorie.

Przez te wszystkie lata lecząc w mojej klinice tysiące kobiet widziałam wiele. Wraz z tą książką – podobnie jak ja – osiągniesz wgląd w to, jak możesz wesprzeć swoją równowagę hormonalną konstruuując program żywieniowy na całe życie, aby dopasować go do twojego ciała, zamiast stosowania krótkoterminowych diet.

NASZ CEL

Nigdy nie miałam zamiaru pisać książki na temat hormonów i ich wpływu na zdrowie, ale w przeciągu 15 lat specjalizowania się w tej dziedzinie i pomagania kobietom w odzyskaniu równowagi życiowej, spotkałam bardzo wiele osób, które mówiły do mnie: „Kobiety *potrzebują* tej wiedzy!” Oto więc książka, za którą powinnam zabrać się lata temu.

Na kolejnych stronach podaję przykłady trzydziestu ośmiu kobiet i czterech mężczyzn, którzy walczą ze skutkami zaburzeń równowagi hormonalnej. Przedstawiamy ich historie i podajemy szczegóły leczenia, abyście zapoznali się z różnymi możliwościami i zainspirowali się nimi w celu uzyskania niezbędnej pomocy.

Wyjaśnimy, jaką rolę pełnią wszystkie główne hormony w naszym ciele, jak one działają i dlaczego są nam potrzebne. Mamy nadzieję, że informacje te dadzą odpowiedź na pytanie, dlaczego to jest tak powszechne, że czasami tracimy nad sobą kontrolę albo wpadamy w szal. Bądź pewna, że to nie jest twoja wina!

Ale zanim do tego przejdziemy, Vicky i ja chciałybyśmy opowiedzieć ci nasze historie – jak to się stało, że się tym zainteresowałyśmy i z takim zapalem zaczęłyśmy leczyć kobiety borykające się z problemami hormonalnymi.

Dr Marion Gluck i Vicky Edgson

Historia Marion

Kiedy zaczęłam zajmować się zdrowiem kobiet oraz tematyką hormonów, moja kariera lekarska nie była jeszcze zaawansowana. Dopiero, gdy pracowałam jako lekarz rodzinny w Sydney, przyszło mi do głowy, aby rozwijać zainteresowanie tą ekscytującą i stosunkowo nową dziedziną. To, w jaki sposób zostałam pionierem w zakresie bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej, to długa historia, ale w międzyczasie otrzymałam kilka wartościowych lekcji. Jeśli uzbroisz się w cierpliwość, to opowiem ci o tych, które moim zdaniem są najcenniejsze i stały się przesłaniem tej książki.

Dyplom lekarza uzyskałam w Hamburgu, w Niemczech, gdzie wyjechałam, by spędzić burzliwy rok pracując na szpitalnym oddziale ratunkowym. To był czas, który otworzył mi oczy na wiele spraw, pełen ekscytacji, ale też licznych rozczarowań. Uwielbiałam szum i adrenalinę, jakie temu towarzyszyły; uwielbiałam łopotanie białego fartucha, gdy biegłam korytarzem do izby przyjęć, a wszystkie pełne wyczekiwania spojrzenia wpatrzone były w mój zespół i we mnie. (Teraz prawdopodobnie pomyślałś o serialu telewizyjnym *Ostry dyżur* albo *Chirurgi*; nie, nie było aż tak dramatycznie, ale czasami było naprawdę blisko.)

Czułam, że żyję, przepełniała mnie energia i entuzjazm związane z nowym zawodem, czułam, że jestem silna i mam wszystko pod kontrolą, wszak na oddziale ratunkowym nie ma czasu na wahania czy niezdecydowanie.

Jednak to właśnie wtedy, pomiędzy stresem a podekscytowaniem, dokonałam swoich najbardziej znaczących odkryć. Ratowanie komuś życia było czymś wspaniałym i dobrym, ale co dalej? W przeciwieństwie do bohaterów serialu *Ostry dyżur*, od nas, lekarzy z oddziału ratunkowego, wymagano, abyśmy byli o wiele bardziej zaangażowani w proces powrotu do zdrowia naszych pacjentów. Musieliśmy robić znacznie więcej, niż tylko przyjąć i przywitać się z pacjentem po tym, jak już dotarł na oddział.

Kiedy robiłam obchód, zauważyłam, że sprzęt używany w wielu procedurach był inwazyjny; obserwowałam niekorzystne efekty uboczne zalecanych zabiegów i obserwowałam, że w wielu przypadkach powodujemy ból u naszych pacjentów. Jako lekarze, wiecznie biegaliśmy od jednego pacjenta do drugiego i nigdy żadnemu z nich nie mogliśmy poświęcić wystarczającej ilości czasu. Im zapewne wydawali się chłodni i zdystansowani. Kiedy staliśmy nad ich łózkami, gdy przepisywaliśmy im leki, bez emocji wpatrując się w podkładki do pisanie. Leki te nosiły nazwy brzmiące jak mitologiczne krainy: Xeloda, Imdur, Alimta, Ursofalk.

Nic zatem dziwnego, że często w ich oczach widziałam lęk i poczucie niezrozumienia, kiedy w czasie obchodu mijaliśmy ich łóżka. Mówiliśmy o naszych podopiecznych językiem, którego nie mogli zrozumieć, a oni często byli zbyt wystraszeni albo onieśmieleni, aby zadawać pytania. Jest jasne jak słońce, że to

właśnie wtedy zadawanie pytań i upominanie się o siebie było im najbardziej potrzebne.

Bycie pacjentem nie powinno być doświadczeniem biernym. Opieka medyczna nie powinna być czymś, co ci się po prostu *przydarza*; powinna być czymś, w czym bierzesz aktywny udział – współpracą umiejętności, pomysłów i przekonań. Ja zawsze tak myślałam i nigdy nie mogło dotrzeć do mnie to, że inni mogą to widzieć zupełnie inaczej.

W końcu, gdy miałam konsultację z pacjentem czekającym na operację, nastąpiło to objawienie. To była dość drobna operacja, ale istniało wiele różnych sposobów jej wykonania, a ja objaśniałam pacjentowi po kolei każdy z tych zabiegów i ich ewentualne skutki uboczne. Kiedy zapytałam pacjenta, który rodzaj zabiegu wybiera, on tylko na mnie spojrzał i powiedział: „Niech pani decyduje. To pani jest lekarzem”.

Może uznajecie taką reakcję za zrozumiałą, lecz ja byłam nią bardzo rozzarowana. W końcu mówiliśmy o jego ciele i o jego zdrowiu, a mimo to chciał, żeby to ktoś inny podjął tak istotne decyzje, żeby wziął odpowiedzialność za jego stan zdrowia. Moim zadaniem i obowiązkiem było uświadomienie mu, jaki ma wybór z medycznego punktu widzenia, a tym samym upewnienie go, że bierze aktywny udział we własnym procesie dochodzenia do zdrowia. Oczywiście byłam odpowiedzialna za jego zdrowie, lecz byłam też przekonana, że dzielę z nim tę odpowiedzialność. Byłam tu po to, aby go poprowadzić i doradzać mu, a nawet dać mu prawo decydowania, ale *odpowiedzialność* za decyzję należała do niego. To właśnie w tym momencie uświadomiłam sobie, że jest coś niedobrego w poczuciu bezradności tego człowieka i że

jest coś nieprawidłowego w systemie leczniczym, który uczynił go tak bezsilnym w obliczu tej decyzji.

Wszyscy pacjenci powinni być świadomi, że są podmiotami systemu, który może ich tak samo mocno skrzywdzić, jak wyleczyć. Każdy pacjent powinien to wiedzieć, powinno to funkcjonować w świadomości społecznej, że trzecią wiodącą przyczyną śmierci we wszystkich krajach zachodnich jest jatrogeniza – wymyślny termin określający „działania niepożądane wywołane zabiegami medycznymi”. To nie jest tak, że lekarze z czystej złośliwości lub z głupoty krzywdzą swoich pacjentów – ale prosty fakt jest taki, że medycyna nie jest taką nauką, za jaką zawsze ją miałeś. Różnice na poziomie biologicznym pomiędzy poszczególnymi ludźmi są zbyt duże, aby mieć gwarancję, że ten sam sposób leczenia da ten sam rezultat u każdego pacjenta.

Nie jest moją intencją przestraszenie cię i nakłanianie do unikania szpitali, albo do tego, abyś wrzeszczał z przerażenia na sam widok białego kitla. Medycyna konwencjonalna nadal jest najlepszym wyborem. W wielu przypadkach powinna być pierwszym portem, do którego zawijasz, ale pod żadnym pozorem nie powinna być jedynym. Co więcej, możesz zrobić naprawdę wiele, aby uniknąć różnorodnych schorzeń. Wprawdzie jedno jabłko z wieczora, to może za mało, żebyśmy nie potrzebowali doktora, ale zrównoważona, zdrowa dieta, która ma w swoim składzie to przysłowiowe jabłko, już jak najbardziej!

Podczas czytania tej książki powinienes pamiętać o kilku ważnych kwestiach.

1. Niekoniecznie jesteś taki sam, jak ten modelowy szkielet albo nieustannie pokazujący ci swoje bebechy facet z plakatu wiszącego w gabinecie twojego lekarza, – ty jesteś

- niepowtarzalny i, w większości przypadków, odkrycie tego, jak bardzo różnisz się od przeciętnej, wyjdzie ci na dobre.
2. Ja wiem, że my, lekarze, zwykle nosimy białe kitle, a niektórzy z nas mają nawet brody, ale nie jesteśmy bogami. Nikt z nas nie jest nieomylny.
 3. Leczenie medyczne to nie jest coś, „co ci się przytrafia” – to jest coś, w czym bierzesz udział. Zakłada ono myślenie o swoim zdrowiu na długo przed tym, zanim pojawiają się jakieś symptomy choroby, dokonywanie świadomych wyborów dotyczących metod leczenia oraz wszystko, co robisz już po leczeniu, aby zachować jak najlepsze zdrowie.
 4. Szpitale są dla tych, którzy nie mogli uniknąć choroby, a nie dla tych, którzy zachorowali z powodu swojego lenistwa czy zaniedbania.

KIEDY PRZEJRZAŁAM NA OCZY

Będąc młodą lekarką w Niemczech stres i podekscytowanie oddziały pogotowia ratunkowego wymieniałam od czasu do czasu na drętą przewidywalność gabinetu lekarza rodzinnego, gdzie pracowałam na zastępstwie. W tym właśnie czasie uświadomiłam sobie, na czym polega rola *Heilpraktiker*. Ten niemiecki uzdrowiciel w stylu naturopaty, nie był, w przeciwieństwie do kolegów z innych rozwiniętych krajów, najpierw podziwiany, a następnie pogardzany przez pacjentów i traktowany, jak kolejny gatunek dziwnej ryby pływającej w oceanie praktyk medycznych. Wprost przeciwnie, wielu niemieckich pacjentów najpierw odwiedza swojego *Heilpraktiker*, a dopiero później udaje się do lekarza rodzinnego.

Fakt, że niemieccy pacjenci regularnie odwiedzają naturopatów, nie oznacza, że unikają lekarzy stosujących konwencjonalne metody leczenia, albo że ślepo wierzą wyłącznie w tę jedną formę leczenia. Oznacza to jedynie, że szukają metody uznanej przez nich za bardziej naturalną i mniej inwazyjną. Naturopatia nie jest dla nich czymś, co zastępuje konwencjonalne metody leczenia, a raczej czymś, co pozwala spojrzeć na nie z innej perspektywy.

Do tego czasu wystarczająco długo przebywałam w środowisku szpitalnym, aby zapoznać się z kilkoma największymi wadami medycyny konwencjonalnej. Moje pierwsze doświadczenia z bycia lekarzem, to na ogół charakterystyczne dla zawodów medycznych czarno-białe podejście do problemów, które są zdecydowanie koloru szarego. Zaczynało mnie drażnić to, że poszczególne części ciała były leczone jako coś całkowicie odrębnego, bez brania pod uwagę tego, jak to wpływa na cały organizm, tak jakby zostały one odrabane, a potem schludnie ułożone na biurku lekarza. I wtedy, zaciekawiona, a już nieco pozbawiona złudzeń, co do medycznej franszyzy, zaczęłam pilnie przyglądać się temu, do czego też ci naturopaci się nadają.

I znalazłam coś, co było cudownym dopełnieniem medycyny konwencjonalnej – można by w ten sposób rozwiązać cały wachlarz problemów, dodając szczyptę tego, czego często dotkliwie brakuje medycynie konwencjonalnej: zdrowego rozsądku. W ten sposób znalazłam się na ścieżce wiodącej do *medycyny integracyjnej i holistycznej*.

Tego rodzaju medycyna oznaczona została etykietą „integracyjna”, ponieważ korzysta z możliwie największej puli wiedzy medycznej. Łączy ona stosunkowo nowe techniki medycyny akademickiej Zachodu z homeopatią albo z tradycyjną medycyną

chińską, której udowodniona skuteczność nie bierze się z szaleńczo drogich, zakrojonych na szeroką skalę badań finansowanych przez firmy farmaceutyczne, ale z tysięcy lat doświadczeń i sukcesów. A zwana jest medycyną holistyczną dlatego, że rozpatruje skutki leczenia w kategoriach całego ciała, a nie w kategoriach poszczególnych jego części.

LATA SPĘDZONE NA ANTYPODACH

Po 10 latach pracy w zawodzie lekarza przeprowadziłam się do Sydney w Australii, gdzie mieszkała moja rodzina i gdzie pragnęłam, aby dorastał mój syn. Tutaj doświadczyłam jeszcze innego przykrego przejawu środowiska medycznego, którego sama byłam częścią, jakkolwiek coraz mniej chętnie. Pomimo że byłam obywatelką Australii, australijska rada lekarska stwierdziła, że nie może uznać mojego niemieckiego dyplomu medycznego.

W odpowiedzi na to rzuciłam swój stetoskop i stałam się aktywistką. Zostałam przewodniczącą Stowarzyszenia Lekarzy Australijskich Szkolonych Za Granicą (Australian Doctors Trained Overseas Association), które w imieniu lekarzy mieszkających w Australii, a którym, odmówiono prawa do wykonywania zawodu, wywiera nacisk na rząd i środowiska medyczne. Po czterech bardzo aktywnych – a czasem przynębiających – latach bycia aktywistką, w końcu schowałam dumę do kieszeni i przystąpiłam do egzaminów przed australijską radą lekarską, po czym wróciłam do wykonywania zawodu, którego się wyuczyłam i który był też moim życiowym powołaniem.

Jakkolwiek, mój nie tak znów krótki okres działania w polityce, pozostawił po sobie niezatarty ślad i lubiłam myśleć, że jakaś

część tej pasji, która dała o sobie znać, gdy lobbowałam w imieniu lekarzy kształconych za granicą, przekształci się w pasję bycia pionierem w lepszym wykonywaniu zawodu lekarza.

Jako lekarz rodzinny w Australii, zyskałam świetną reputację, dzięki mojemu indywidualnemu podejściu do pacjentów oraz leczeniu w sposób integracyjny i holistyczny. We wczesnych latach 90-tych coraz więcej kobiet zaczęło przychodzić do mnie prosząc, abym pomogła im zrezygnować z hormonalnej terapii zastępczej.

Był to czas, kiedy hasło „hormony dla każdej kobiety, do końca jej życia” było na ustach wszystkich lekarzy – i przypuszczalnie na zderzakach ich samochodów także. Wystarczy, że kobieta skończyła 45 lat, a był to wystarczający powód, by zacząć stosować HTZ. Firmy farmaceutyczne produkujące hormony syntetyczne reklamowały je jako leki profilaktyczne, które zmniejszają ryzyko udaru, zawału serca i osteoporozy. Firmy te utrzymywały, że wszystkie kobiety powinny zacząć zażywać hormony syntetyczne w momencie, gdy zaczną doświadczać wahań hormonów, co często jest zapowiedzią rozpoczynającej się menopauzy.

Kobiety stosujące tradycyjną HTZ przychodziły do mnie, ponieważ, jak mówiły, „nie czuły się dobrze” lub „nie czuły się sobą”. Przychodziły i skarżyły się na przybieranie na wadze, powiększające się piersi oraz na brak motywacji, energii i spadek libido. Kobiety stawały się również coraz bardziej świadome i wiedziały, że co jakiś czas pojawiają się raporty mówiące o możliwym wzroście ryzyka zachorowania na raka – w szczególności raka piersi – co jest związane z zażywaniem syntetycznych hormonów. Kiedy wyniki tych raportów ukazały się w mediach, były często umniejszane przez lekarzy, którzy popierali konwencjonalną terapię hormonalną, podczas gdy inni przyznawali, że ryzyko wystąpienia

tych chorób niewątpliwie jest, ale korzyści płynące ze stosowania HTZ znacznie przewyższają ewentualne efekty uboczne.

Obecnie z pochodzących z 2002 roku badań Inicjatywy na Rzecz Zdrowia Kobiet wiemy, jak bardzo szkodliwe były te opinie. Komitet etyki odpowiedzialny za te badania musiał wstrzymać testy wcześniej niż planowano z powodu *narastającego* ryzyka udaru, zawału serca i raka piersi w grupie kobiet, które stosowały łączoną syntetyczną hormonalną terapię zastępczą.

Publicznie położono nacisk na niebezpieczeństwo i ryzyko, jakie niesie ze sobą zażywanie hormonów syntetycznych takich jak Premarin i Provera (o których później dowiemy się więcej). Raport ten uwydatniał jednocześnie znaczenie *właściwych* hormonów dla *właściwej* równowagi zdrowia kobiet, a przez właściwe hormony rozumiem te, które naturalnie znajdują się w ludzkim ciele: estradiol, estriol, progesteron i testosteron. To, jak działa każdy z tych hormonów, szczegółowo wyjaśnię w dalszej części książki.

Stałam się znana jako lekarz, który może oduczyć kobiety zażywania hormonów syntetycznych, pomagając im przezwyciężyć złe nastroje połączeniem terapii naturalnych, porad żywieniowych, suplementów, witamin i odpowiedniego stylu życia. Dla wielu pacjentek to było wystarczające, ale były również i takie, u których po odstawieniu HTZ wracały wszystkie objawy, jak również takie, które w ogóle nie mogły funkcjonować bez HTZ i musiały wrócić do tej terapii, jakkolwiek niechętnie. Zrozumiałam, że dla wielu pacjentek HTZ jest czymś koniecznym.

Wyzwanie polegało na tym, żeby znaleźć taką formę HTZ, która zamiast prymitywnie zachwiać naturalną równowagę organizmu, jedynie go dostroi. Potrzebowałam terapii, która byłaby odpowiednikiem delikatnego położenia palca na skali

hormonalnej zamiast walenia w stół, co często robią tradycyjna HTZ i hormony syntetyczne

Zacząłam stosować u pacjentów hormonalne terapie zastępcze wykorzystując wyłącznie hormony bioidentyczne (estradiol, estriol, progesteron itp.), przepisując dokładne dawki hormonów i odpowiednie proporcje pomiędzy nimi, aby były dopasowane indywidualnie do każdego pacjenta.

I zrozumiałam, że to właśnie *równowaga* hormonów czyni tę wielką różnicę. Lekarze, zanim przystąpią do przepisywania hormonów, powinni rozwiązać wewnątrzwydzielniczą układankę każdego pacjenta. Za dużo estrogeny, za mało progesteronu – każde niedostateczne lub nadmierne podanie hormonu, nieważne, jak drobiazgowo, oznacza kompletnie inną metodę. Ostatecznie hormony regulują każdą funkcję naszego organizmu, od intelektu po poziom energii, od zmian nastroju, aż po metabolizm. Uprzednie nieporadne próby lekarzy (i koncernów farmaceutycznych), aby wprowadzać ogromne ilości hormonów syntetycznych do tego zawiłego systemu równowagi, były podobne do prób przeprowadzenia operacji za pomocą drewnianego młotka.

Obecnie nowoczesne, świadome troszczące się o swoje zdrowie osoby, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, przejmują kontrolę, są o wiele lepiej poinformowane i szukają naturalnych rozwiązań dla naturalnych zmian w swoim życiu. Ta książka dostarczy ci niezbędnych informacji na temat hormonów bioidentycznych, a także sposobów odżywiania i stylu życia, aby umożliwić ci dokonywanie najlepszych wyborów i podejmowanie świadomych decyzji oraz ułatwić przejęcie kontroli nad własnym życiem.

Historia Vicky

Jako kobieta pędząca przez premenopauzę z prędkością pendolino, miałam żywotny interes w tym, aby skutecznie i bezpiecznie poradzić sobie z tym przerażającym szeregiem nadchodzących zmian fizycznych i psychicznych, które były przede mną. Możesz uważać, że jako osoba zawodowo zajmująca się odżywianiem i naturopatią, *dokładnie* wiedziałam, jak radzić sobie z tą sytuacją, ale życie ma niebywały zwyczaj „wchodzenia człowiekowi w drogę”.

Spotkanie dr Marion Gluck w Australii jakieś pięć lat temu, było dla mnie objawieniem. Sama miałam mnóstwo pacjentek, które już doświadczały menopauzy albo zbliżały się do tego momentu, a Marion ostatecznie miała wielki wpływ na to, jak zaczęłam je traktować. Kiedy się spotkałyśmy, odkryłyśmy, że między nami jest coś na kształt *simpatico* i że gdzieś w głębi troszczymy się o te same sprawy. Ustaliłyśmy, że kiedyś będziemy ze sobą współpracować, ale Marion w owym czasie była mocno związana z Australią, natomiast ja mieszkalam w Wielkiej Brytanii.

Utrzymywałyśmy kontakt poprzez wspólnych pacjentów i przyjaciół. A to, że powinnyśmy razem napisać książkę, było dla nas oczywiste. Jesteśmy kobietami w tym samym wieku, jedna z nas jest matką (Marion), a druga bezdzietna

(to ja, ale więcej o tym powiem później) – obydwie jesteśmy pochłonięte pogonią za zdrowiem, wiedzą, braniem odpowiedzialności za własne życie i przekazywaniem innym, jak robić to samo.

Ale piszę nie tylko jako osoba zawodowo zajmująca się zdrowiem, piszę również jako kobieta, która przez wiele lat była pacjentką wielu lekarzy, ginekologów, specjalistów od leczenia bezpłodności i osób zajmujących się uzdrawianiem holistycznym. Moja podróż do krainy kobiecości znacząco różniła się od tej, którą wyobraziłam sobie jako nastolatka, dlatego wnoszę do tej książki ogromne zrozumienie frustracji, lęków, bólu i rozczarowania wielu cierpiących kobiet.

Moja pierwsza miesiączka pojawiła się, kiedy miałam niespełna 14 lat – późno, jak na przyjęte standardy, więc było to ogromnie frustrujące dla dziewczyny zamkniętej w szkole z internatem, gdzie panowało szaleństwo konkurowania dosłownie we wszystkim. Ból był obezwładniający i daleko przekraczał najgorsze wyobrażenie tego, do czego przygotowała mnie mama. To nie był żaden „tępy ból w dole brzucha” – to były raczej dźgnięcia nożem. Przez cztery dni byłam chora i apatyczna, a pierwsze dwa spędzałam w łóżku, z bólu zgięta w pół, łykając co sześć godzin aspirynę, którą dała mi szkolna pielęgniarka. To było piekło.

Przez blisko rok cierpiałam tak co miesiąc, zanim powiedziałam o tym mamie. Natychmiast zaprowadziła mnie do swego ginekologa, który oświadczył, że przypuszczalnie mam „zwężenie szyjki macicy” i od razu skierował mnie na wstawienie wkładki wewnątrzmacicznej – zakazanej później Dalkon Shield. Przez wiele miesięcy po zabiegu znacznie mniej cierpiałam w czasie miesiączki, więc myślałam, że „to jest to”.

W wieku 18 lat, niespełna rok po śmierci mojej mamy, zaszłam w ciążę. Mój ojciec z wojskową precyzją zaplanował zabieg

przerwania ciąży ukrywając swój wstyd i niedowierzanie za potrzebą utrzymania rodziny razem. Kiedy leżałam na łóżku szpitalnym czekając na wwiezienie mnie do sali operacyjnej, zobaczyłam kobietę opuszczającą tę samą salę, szlochającą i krzyczącą: „Niepotrzebnie to zrobiłam”. Nigdy nie zapomnę jej głosu; pochodził z najgłębszego punktu jej łona. Mój zabieg poszedł gładko, chociaż zostałam poinformowana, że wkładka Dalkon Shield będzie musiała zostać usunięta, jako że „wrosła w ścianę macicy i być może dlatego nieskutecznie zapobiegła zajściu w ciążę”. Jeszcze jeden drobny zabieg polegający na usunięciu tego kosztownego przedmiotu i wszystko będzie w porządku.

Ale nie było – co miesiąc miałam potężne krwawienie, ze skrzepami wielkości mojej wątroby. Co miesiąc z przerażeniem myślałam o kolejnej miesiączce. Ale nie zrozumcie mnie źle, nie zaczęłam brzydzić się swojego ciała. Lubiłam seks i uwielbiałam mężczyzn, i w ciągu tych lat miałam kilku wspaniałych partnerów. Wypróbowałam wiele różnych urządzeń działających podobnie jak spirala antykoncepcyjna, łącznie z Copper 7, który zrobił ze mnie „sukę z piekła rodem”. Dopiero teraz rozumiem, jak bardzo wrażliwa byłam na te wszystkie przedmioty, które umieszczano w moim ciele. Aż w końcu mój lekarz rodzinny poradził mi, abym przeszła na pigułki antykoncepcyjne, które zaczęłam skrupulatnie zażywać.

Znowu zaszałam w ciążę (pomimo zażywania pigułek) i niemal od razu to poczułam, jako że wreszcie dostroiłam się do zmian zachodzących w moim ciele. Przeszłam przez co najmniej pięć testów ciążowych, po których dowiedziałam się, że nie jestem w ciąży, aż w końcu, w 12 tygodniu, nowy ginekolog potwierdził, że owszem, jestem. Serce mi zamarło – nie mogło trafić na bardziej nieodpowiedniego potencjalnego ojca niż mój ówczesny

partner życiowy, który w owym czasie walczył z uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. Nie byłam gotowa na to, aby zostać samotną matką. Zdecydowałam się na ponowne usunięcie ciąży.

Procedury kliniczne poszły wprawdzie gładko, ale w głowie miałam zamęt. Nie mogłam spokojnie przejść ulicą, gdy widziałam kobietę pchającą wózek dziecięcy, a gdy byłam w kawiarni i wchodził ktoś z dzieckiem, natychmiast wychodziłam. Czułam się jak morderczyni i przeżywałam męki na myśl o tym, co robiłam. Jednak czas jest najlepszym lekarzem i stopniowo doszłam do wniosku, że byłam wciąż za młoda na macierzyństwo i że mam jeszcze mnóstwo czasu, aby mieć dzieci z właściwym mężczyzną.

Mężczyzna taki pojawił się w moim życiu, kiedy stuknęła mi trzydziestka i był to ktoś, kto już miał własne dziecko, był 10 lat starszy i wiedział, czego w życiu chce, a chciał mieć także więcej dzieci. Zaczęliśmy się starać o dziecko.

Mniej więcej po roku poszłam do ginekologa, by zrobić pełną diagnostykę hormonalną i dowiedzieć się, że „wszystko jest w porządku”. Ponad wszelką wątpliwość nie było, lecz ja i mój mąż nadal uważaliśmy, że najrozsądniej jest prowadzić „super zdrowy” tryb życia – całkowicie zrezygnowaliśmy z picia alkoholu, cztery razy w tygodniu chodziliśmy na siłownię i jedliśmy fantastycznie zdrowe posiłki.

Po trzech latach starań mój ginekolog odesłał mnie do najlepszego eksperta leczenia bezpłodności w Londynie. Dobiegałam czterdziestki i mój czas się powoli kończył. Ekspert ten zaaplikował mi koktajl z hormonów, aby mnie „rozruszać”. Uparłam się, aby pielęgniarka nauczyła mnie samodzielnego podawania sobie codziennych zastrzyków, by uniknąć niekończących się godzin czekania w szpitalu na właściwą pielęgniarkę.

Nienawidziłam hormonów. Stałam się osobą depresyjną, kłóliwą, o zmiennych nastrojach – tak bardzo różniłam się teraz od tej, jaką naprawdę byłam. Martwiłam się również o moje małżeństwo: na mojego męża wywierana była olbrzymia presja, aby „być gotowym w odpowiednim momencie”, i na mnie, żeby co miesiąc postarać się o pozytywny wynik. Cały ten proces zamienił się w koszmar.

I tak, wbrew moim chęciom, spróbowaliśmy zapłodnienia in vitro. Mój mąż był wtedy daleko, więc trzeba było zamrozić jego nasienie. Nie była to oczywiście sytuacja idealna, ale niczego więcej nie mogliśmy zrobić. Pamiętam, że mniej więcej w tym czasie zadzwoniłam do mojej siostry z mostu Serpentine w Londynie i powiedziałam jej, że mam zamiar skoczyć, na co ona odpowiedziała: „No wiesz, jeśli już musisz skoczyć, Vick, to radziłabym ci wybrać wyższy most”. Jej poczucie humoru sprawiło, że zesłam z tego mostu, ale uświadomiłam sobie, że hormony, które zażywam wywierają ogromny wpływ na moje zdrowie psychiczne. Przysięgam sobie, że przejdę przez procedurę in vitro tylko ten jeden raz, ale że musieliby mnie aresztować, gdybym miała przechodzić przez to ponownie.

No i nie udało się. Zdecydowałam, że, jeśli mam zająć w ciążę, to tylko naturalnie, lecz na pewno nie będę brała żadnych hormonów. Kochałam swoje życie w jego różnych przejawach i coś mówiło mi, że może nie jest mi pisane mieć dzieci – to przekonanie wreszcie zaczęłam odczuwać w sercu, a nie tylko o tym myśleć. Wiele lat później rozwiódłam się z mężem, na szczęście powodem nie było to, że nie mogliśmy mieć dziecka.

Właśnie wtedy, gdy starałam się o dziecko, odkryłam nie tylko to, jak potężny wpływ na zdrowie człowieka mają hormony, lecz jak

bardzo może oddziaływać również to, co się je. Kiedy dobiegałam trzydziestki, zapadłam na dotkliwe i częste migreny. Wiedziałam, że nie ma to związku z hormonami, ponieważ pojawiały się one bez określonego rytmu bądź przyczyny i zwykle wypadały w serii trzech lub czterech w ciągu kilku tygodni. Jedną z przyjaciółek wysłała mnie do swojego lekarza, Guya Staigha z Chelsea, mówiąc, że po prostu wie, że on rozwiąże mój problem, że spojrzy na mnie całościowo. Będę mieć wieczny dług u Guya. Rozpoznał, że moje migreny są klasycznymi objawami nietolerancji pokarmowej, a głównymi winowajcami są kofeina, produkty mleczne i czekolada. Przez cały rok od tej wizyty byłam na diecie całkowicie wykluczającej produkty zawierające kofeinę, nabiał i czekoladę i, co zadziwiające, przez ten cały czas ból głowy pojawił się tylko jeden raz.

Nie ma co gadać, połknęłam haczyk. Nie mogłam uwierzyć, że produkty żywnościowe, czy to włączane do diety czy z niej wykluczane, mogą mieć tak olbrzymi wpływ na zdrowie. Natychmiast przejrzałam oferty wszystkich uczelni w Londynie, które w swoim programie miały naukę o żywieniu.

Pobierałam nauki w Institute for Optimum Nutrition (Instytucie Optymalnego Odżywiania), potem poszłam jeszcze na rok biochemii na inną uczelnię, gdy już uzyskałam dyplom Konsultanta do Spraw Żywienia, a następnie spędziłam jeszcze dwa lata na podyplomowych studiach naturopatycznych, kiedy zakładałam własną klinikę. Od początku miałam szczęście spotykać wielu lekarzy, gastroenterologów i psychiatrów, którzy dzielili ze mną przekonanie o tym, że medycyna komplementarna może być stosowana równoległe z medycyną konwencjonalną, aby dać lepsze wyniki leczenia pacjentów. Od tego czasu wielu z tych lekarzy odsyłało do mnie swoich pacjentów.

Trzy lata po rozpoczęciu praktyki spotkałam swego partnera biznesowego Iana Marbera i w 1997 roku wydaliśmy razem książkę z serii The Food Doctor pt. *Leczenie przez żywienie*. Sprzedała się ona w nakładzie ponad miliona egzemplarzy i została przetłumaczona na 10 języków. Sukces książki ośmielił nas tak bardzo, że krótko po jej wydaniu założyliśmy klinikę i firmę o tej samej nazwie, wierząc, że powinniśmy nieść przesłanie o zdrowej diecie do każdego mężczyzny, kobiety i dziecka w Wielkiej Brytanii, zamiast rezerwować wiedzę o zrównoważonym odżywianiu i właściwej diecie wyłącznie dla kilku szczęśliwców. Dla jednej z wiodących sieci supermarketów zaprojektowaliśmy szereg produktów spożywczych, zorganizowaliśmy praktyczne zajęcia na temat żywienia w wielu wiodących bankach i innych społecznościach korporacyjnych, a w końcu stworzyliśmy markę produktów, które można znaleźć w każdym gospodarstwie domowym w Wielkiej Brytanii. Pod szyldem Food Doctor napisałam jeszcze dwie książki: *In Bed with the Food Doctor* i *The Food Doctor for Babies and Children*.

Jednak odpowiedzialność za prowadzenie tak wielkiego biznesu miała swoją cenę, zorientowałam się, że jestem coraz bardziej sfrustrowana faktem, że już nie mogę codziennie przyjmować pacjentów. Szczególnie zainteresowała mnie praca z dziećmi autystycznymi, więc zrezygnowałam ze spółki i zaczęłam współpracować z lekarzami zajmującymi się tą pasjonującą i pełną olbrzymich wyzwań dziedziną. Muszę bardzo wyraźnie powiedzieć, że nie wierzę w to, iż odpowiednim sposobem odżywiania można wyleczyć autyzm; jednak można ogromnie pomóc w pokonaniu codziennych podstawowych problemów, z jakimi borykają się dzieci cierpiące na autyzm.

W tym momencie zaangażowałam się również w tworzenie serialu dla telewizji BBC pod tytułem *Fat Nation*. Nastąpiło to po programie *The Diet Doctors: Inside and Out*, w którym występowałam z dr Wendy Denning. Serialowi towarzyszyła książka o tym samym tytule, która odniosła sukces, podobnie jak pierwsza z serii *Food Doctor*.

Obecnie moja aktywność zawodowa polega na pracy we własnej świetnie prosperującej klinice, częściowo we współpracy z Marion, a częściowo z innymi lekarzami, współpracuję również ze spa i biorę udział w wyjazdach integracyjnych różnych firm, jak również piszę do gazet i magazynów.

Śmiało mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwą kobietą. Pomaganie innym w ramach konsultacji żywieniowych jest dla mnie nagrodą. A w dodatku w moim życiu jest mnóstwo dzieci, więc nie żałuję już tego, że nie mam własnych. Moja cudowna siostra ma dwoje pięknych dzieci, którymi się ze mną dzieli i pozwala mi je rozpieszczać, jak gdyby były moimi. Jestem również matką chrzestną 12 dzieci z całego świata.

Niemniej jednak moje doświadczenia wyposażyły mnie w umiejętność o wiele głębszego zrozumienia tego, jak przerażające, frustrujące i osamotniające mogą być dla kobiety tego rodzaju problemy. Zażywanie hormonów syntetycznych nauczyło mnie, jak bardzo może zmieniać psychikę takie doświadczenie, nie wspominając o fizycznych wyzwaniach, którym trzeba sprostać. Doświadczylam wzrostu wagi, zatrzymywania płynów, na nogach pojawiły mi się brzydkie nitki żył, cierpiałam na ogłuszające bóle głowy, dzwonienie w uszach – wszystkie objawy, przed którymi ostrzegali mnie lekarze i specjaliści, jako „*potencjalnie mogące wystąpić*”.

Moja praca z Marion pokazała mi, jak wysoce wrażliwa jestem na działanie hormonów. Każdy człowiek jest inny i nie ma „jednego rozmiaru, który pasuje na wszystkich”, tak samo nie ma jednego sposobu radzenia sobie ze zmianami hormonalnymi, podobnie jak z problemami żywieniowymi.

Zmagając się z najgwałtowniejszym spustoszeniem hormonalnym, jakie przeżyłam w dorosłym życiu, nie mogę się nachwalić tego, jak pouczające i wzmacniające jest pełne zrozumienie tego, jak działa twoje ciało i co możesz mu dać, aby działało jak najlepiej. Właściwe hormony dobrane do *ciebie* w odpowiedniej proporcji sprawią, że poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek. A gdy dodasz do tego odpowiedni sposób odżywiania, lekarstwa ziołowe oraz starodawne praktyki relaksacyjne i ćwiczenia, to poczujesz się fenomenalnie. W wieku pięćdziesięciu lat czuję się lepiej, niż kiedy miałam trzydzieści, i nie mogłabym wymarzyć sobie niczego lepszego.

Jeśli kupiłaś tę książkę, to znaczy, że szukasz rozwiązań problemów hormonalnych, których już jesteś świadoma lub które jedynie podejrzewasz. Proponuję ci, abyś wzięła sobie wolny dzień, zwinęła się na sofie i dała sobie czas na to, by przyswoić to, co Marion i ja zawarłyśmy w tej książce. Obiecuję ci, że będzie warto.