

LIBRIS

We know
books

Dr. Sara Gottfried

Reglarea dezechilibrelor hormonale

Soluții naturale pentru
a vă redobândi echilibrul,
somnul, libidoul și energia

LITERA

București

Cuvânt-înainte (dr. Christiane Northrup)	7
Prefață.....	11
Partea I. Educare și iluminare: să înțelegem noua imagine de ansamblu hormonală	
Introducere. De ce contează hormonii	23
Capitolul 1. Să începem: completați chestionarele.....	49
Capitolul 2. Curs elementar de endocrinologie: tot ce trebuie să știți despre hormoni	71
Capitolul 3. Perimenopauza: propria dumneavoastră criză de încălzire globală, hipervigilență și blugi mai strâmți	90
Partea a II-a. Evaluare, diagnosticare, tratare: de la dezechilibru la exemplar hormonal ideal	
Capitolul 4. Deficiență și/sau exces de cortizol: un caz de stres? Oare viața fără cafeină nu merită trăită?	109
Capitolul 5. Depresia provocată de deficiența de progesteron și rezistența la progesteron: menstruații abundente, SPM, insomnie și infertilitate?	176

Capitolul 6. Excesul de estrogen: deprimată și greoaie? ...	215
Capitolul 7. Deficiența de estrogen: suferiți de uscăciune și iritabilitate?	253
Capitolul 8. Excesul de androgeni: aveți coșuri, chisturi ovariene și fire de păr răzlețe?	289
Capitolul 9. Insuficiența tiroidiană: creștere în greutate, oboseală și schimbări de dispoziție?	324
Capitolul 10. Combinații frecvente de dezechilibre hormonale.....	364
Capitolul 11. Nirvana hormonală: cum să vă păstrați echilibrul.....	394
Epilog.....	423
Partea a III-a. Anexe	
Anexa A. Protocolul Gottfried pe tipuri de dezechilibre hormonale.....	429
Anexa B. Glosar	437
Anexa C. Hormonii și funcțiile lor	453
Anexa D. Cum să găsiți și să cooperați cu doctorii pentru remediul dumneavoastră hormonal	457
Anexa E. Planul alimentar Gottfried	461
Mulțumiri	465
Note	473
Indice	511

Să începem: completați chestionarele

Dacă țineți în mâini această carte, îmi închipui că vreți să începeți să vă vindecați din punct de vedere hormonal. Primul pas e să răspundeți la câteva întrebări-cheie. Am pus la punct mai multe chestionare pe care le folosesc în practica mea medicală pentru a identifica cele mai frecvente probleme hormonale care pot să apară în timpul premenopauzei, perimenopauzei și al menopauzei. Răspunzând la aceste întrebări, veți descoperi care dintre probleme s-ar putea să fie ale dumneavoastră. Apoi am să vă conduc spre capitolele care vă pot ajuta cel mai eficient în efortul dumneavoastră de a redobândi echilibrul hormonal. (Vă rog să rețineți, e important ca toată lumea să citească Partea I, indiferent de rezultatele la chestionare.)

În căutarea sănătății optime

Echilibrul. E domeniul unei gimnaste de elită evoluând la bârnă sau al unui yoghin stând într-un picior. E baza unei mese hrănitoare (precum cele pe care suntem adesea prea ocupate pentru a le pregăti sau savura). E muncă și viață, sine și familie. E ca o diagramă cu suflet în care toate piesele se completează reciproc și ne hrănesc spiritul. Echilibrul e și mijloc, și scop.

Echilibrul e Sfântul Graal, ceva ce căutăm cu toții. Echilibrul e stabil și sustenabil. Echilibrul e sănătate. Iar echilibrul e greu de atins.

Știm că echilibrul ne poate ajuta să trecem cu bine prin toate provocările legate de muncă, creșterea copiilor, cumpărăturile alimentare, îngrijirea celorlalți, îndeplinirea diverselor sarcini și jonglarea cu alte interese ale noastre, permițându-ne să ne menținem sănătatea fizică și mentală intacte. Echilibrul ne permite să rezolvăm aceste sarcini într-o manieră mai puțin agitată, frenetică și fragilă. E de la sine înțeles că încercarea noastră neobosită de a atinge echilibrul poate fi ea însăși o sursă de stres. Adesea ne simțim frustrate că nu reușim să-l dobândim.

Însă motivul pentru care e atât de dificil să atingem echilibrul s-ar putea să nu privească persoana *dumneavoastră*. S-ar putea, în schimb, ca hormonii să vă fie dați peste cap, iar asta să fie cauza pentru care *vă simțiți* dezechilibrată. Când hormonii dumneavoastră sunt în dezordine e posibil să vă simțiți letargică, irascibilă, plângăcioasă, morocănoasă, neapreciată, neliniștită, deprimată. Iar atunci vă vine și mai greu să faceți față provocărilor cotidiene. Cum vă dați seama dacă hormonii v-au luat-o razna? Aici intervin chestionarele mele.

Sănătatea e un ecosistem complex. Procesele biologice din organismul nostru, indiferent dacă funcționează optim sau sunt dereglate, ne afectează starea de spirit, psihicul și felul în care trăim. Deci, e posibil ca hormonii dumneavoastră să afecteze mai multe decât v-ați putea imagina vreodată.

Nu subestimați niciodată efectele stresului. Sursele de stres din viețile noastre pot modifica mecanismele biochimice ale organismului nostru. Nu e o aiureală; e o realitate medicală. Stresul e principalul motiv din spatele celor mai multe vizite la doctor și constituie o cauză importantă a mortalității,

inclusiv a afecțiunilor cardiovasculare, diabetului, accidentelor vasculare cerebrale și cancerului. O verificare medicală temeinică are grijă să ia în considerare toate variabilele. Dacă vreuna dintre ele e ignorată, e posibil să nu găsim cauza originară a dezechilibrului hormonal.

În conceperea chestionarelor m-am inspirat orientativ din teoriile doctorului John Lee, un medic de renume care a lucrat în domeniul echilibrului hormonal. Întrebările mele au fost adaptate de-a lungul anilor prin prisma propriilor mele studii și experiențe cu femeile cu care am lucrat în activitatea mea, integrând și o proporție considerabilă de dovezi. Îmi încurajez pacientele să privească drumul spre echilibrul hormonal ca pe o călătorie plină de aventuri – versiunea feminină a unei odisei. Orice odisee menită să vă schimbe viața începe cu o misiune. Și asta sunt aceste chestionare: misiunea de la începutul călătoriei, testul care le confirmă eroinelor în căutare de echilibru că sunt pregătite de drum. Răspunsurile dumneavoastră la aceste întrebări configurează harta pentru restul călătoriei. Armele dumneavoastră vor fi tratamentele descrise în Protocolul Gottfried.

Chestionare pentru odiseea echilibrului hormonal

Următoarele chestionare, similare cu cele pe care le folosesc la cabinetul meu, sunt gândite să identifice corect problemele hormonale nediagnosticsate cu care e posibil să vă confrunțați. Folosesc rezultatele pentru a găsi acea zonă mediană dintre tendința medicinei convenționale de a subdiagnostica, fără tendința de a supradiagnostica pe care o observ uneori la medicina alternativă.

Citiți cu atenție lista de simptome, faceți un semn în dreptul fiecăruia pe care îl aveți și însumați semnele în cadrul fiecărui grup. Rețineți că la fiecare parte trebuie să răspundeți separat. Exact ca o diagramă Venn cu cercuri suprapuse, e posibil să aveți simptome care se încadrează în mai multe părți (cum ar fi infertilitate și probleme legate de starea de spirit). Cu alte cuvinte, e posibil ca unele răspunsuri să se repete, dar, de regulă, una sau două zone vor ieși în evidență ca principale dificultăți hormonale. Nu vă speriați! La sfârșit, vom analiza semnificațiile răspunsurilor dumneavoastră.

Aveți sau ați avut în ultimele șase luni...

PARTEA A

- Senzația că alergați mereu de la o sarcină la alta?
- Senzația că sunteți agitată, dar obosită?
- Dificultăți în a vă calma înainte de culcare sau un reviriment în a doua parte a zilei, care vă face să adormiți doar foarte târziu?
- Dificultăți în a adormi sau a dormi fără întreruperi?
- Un sentiment de anxietate sau teamă – nu vă puteți abține să nu vă faceți griji pentru lucruri asupra cărora nu dețineți controlul?
- Tendința de a ajunge rapid la mânie sau furie – strigat sau țipăt frecvent?
- Lapsusuri sau momente când gândurile vă sunt distrase, în special în situații dificile?
- Poftă de dulce (aveți nevoie de „o gustare“ după fiecare masă, de regulă una cu ciocolată)?
- Circumferința abdomenului mărită, peste 90 cm (temuta grăsime abdominală sau colăcel – dar nu cauzată de balonare)?

- Probleme dermatologice precum eczemă sau piele subțiată (uneori atât fiziologic, cât și psihologic)?
- Reducerea densității osoase (poate că doctorul dumneavoastră a folosit termeni mai înspăimântători, precum *osteopenie* sau *osteoporoză*)?
- Tensiune arterială ridicată sau ritm cardiac accelerat, care nu are nici o legătură cu superbii pantofi roșii din vitrina magazinului?
- Nivel ridicat al zahărului din sânge – hiperglicemie (eventual doctorul dumneavoastră v-a pomenit de *status prediabetic* sau chiar *diabet* sau *rezistență la insulină*)? Tremurături între mese, cunoscute și ca *instabilitate a nivelului de zahăr din sânge*?
- Indigestie, ulcere sau BRGE (boala de reflux gastroesofagian)?
- Recuperare după traumatisme fizice mai dificilă decât în trecut?
- Vergeturi inexplicabile, de la roz la violet, pe abdomen sau spate?
- Cicluri menstruale neregulate?
- Fertilitate redusă?

PARTEA B

- Oboseală sau epuizare cronică (consumați cafea pentru a vă recăpăta energia sau adormiți în timp ce citiți ori urmăriți un film)?
- Senzație de sfârșeală, în special după-amiaza, între orele două și cinci?
- Dependență atipică de un punct de vedere negativ?
- Episoade de plâns fără un motiv anume?
- Reducerea capacității de rezolvare a problemelor?

- Senzație de stres în cea mai mare parte a timpului (totul pare mai dificil decât în trecut și vă vine greu să faceți față situației)? Reducerea toleranței la stres?
- Insomnie sau dificultăți în a dormi fără întrerupere, în special între orele unu și patru dimineața?
- Tensiune arterială scăzută (ceea ce nu e întotdeauna un lucru bun, având în vedere că presiunea arterială determină cantitatea corectă de oxigen care trebuie să circule prin corpul dumneavoastră, în special către creier)?
- Hipotensiune ortostatică (vă ridicați în picioare după ce ați stat întinsă și vă simți amețită)?
- Dificultăți în combaterea infecțiilor (contractați toate virurile cu care veniți în contact, în special cele de natură respiratorie)? Dificultăți în a vă recupera după o boală sau intervenție chirurgicală sau în vindecarea rănilor?
- Astm? Bronșită? Tuse cronică? Alergii?
- Nivel redus sau instabil al zahărului din sânge?
- Apetență pentru mâncăruri sărate?
- Transpirație în exces?
- Grețuri, vomă sau diaree? Sau scaune moi alternând cu episoade de constipație?
- Slăbiciune musculară, în special în zona genunchiului? Dureri de mușchi sau de articulații?
- Hemoroizi sau varice?
- Sângele dumneavoastră pare să se coaguleze sau pielea vi se învinețește ușor?
- Probleme cu tiroida care au fost tratate, vă simțiți mai bine, apoi brusc simțiți palpitații sau aveți un ritm cardiac accelerat sau neregulat (un simptom al combinației deficiență de cortizol/deficiență de hormoni tiroidieni)?

PARTEA C

- Agitație sau SPM (sindrom premenstrual)?
- Dureri de cap ciclice (în special de natură menstruală sau hormonală)?
- Sâni dureroși și/sau umflați?
- Cicluri menstruale neregulate sau cicluri care devin tot mai frecvente pe măsură ce înaintați în vârstă?
- Menstruații abundente sau dureroase (abundente: trebuie să schimbați un absorbant sau tampon mărime super o dată la două ore sau mai frecvent; dureroase: nu puteți rezista fără ibuprofen)?
- Umflare, în special în zona gleznelor și a burții, și/sau retenție de lichide (cu alte cuvinte, vă îngrășați cu 1,5–2 kg înainte de menstruație)?
- Chisturi ovariene, mamare sau endometriale (polipi)?
- Somn sensibil, care se întrerupe cu ușurință?
- Mâncărimi sau agitație la nivelul picioarelor, în special în timpul nopții?
- Stângăcie pronunțată sau proastă coordonare motorie?
- Infertilitate sau fertilitate scăzută (încercați din răspuțeri să rămâneți însărcinată, dar încă nu ați atins limita oficială de douăsprezece luni fără concepție – șase luni, dacă aveți cel puțin treizeci și cinci de ani)?
- Avort spontan în primul trimestru?

Continuați! Am ajuns deja la jumătate!

PARTEA D

- Balonare, senzație de umflare sau retenție de apă?
- Rezultate anormale la testele Papanicolau?
- Sângerări abundente sau sângerări după menopauză?

- Creștere rapidă în greutate, în special în zona șoldurilor și a fundului?
- Creșterea cupei la sutien sau sensibilitate a sânilor?
- Tumori fibroase?
- Endometrioză sau menstruații dureroase? (Endometrioza apare atunci când părți din mucoasa care căptușește uterul cresc în afara cavității uterine, cum ar fi pe ovare sau intestin, provocând menstruații dureroase.)
- Instabilitate emoțională, SPM, depresie sau doar iritabilitate?
- Tendința de a plânge din orice, uneori din lucruri complet ridicole?
- Mici crize nervoase? Anxietate?
- Migrene sau alte dureri de cap?
- Insomnie?
- Senzație de minte în ceață?
- Roșeață a tenului (sau un diagnostic de rozacee)?
- Probleme cu vezica biliară (sau îndepărtare pe cale chirurgicală)?

PARTEA E

- Tulburări de memorie (intrați într-o încăpere cu un scop, apoi vă întrebați ce anume voiăți să faceți sau vă opriți brusc în mijlocul unei fraze)?
- Fragilitate emoțională, în special comparativ cu starea pe care o aveți cu zece ani în urmă?
- Depresie, eventual însoțită de anxietate sau letargie (sau, mai frecvent, distimie: o formă de depresie ușoară care persistă mai mult de două săptămâni)?
- Riduri (crema dumneavoastră antirid favorită nu mai face miracole)?

- Transpirații nocturne sau bufeuri?
- Probleme de somn, trezire în toiul nopții?
- Vezică urinară hiperactivă sau cu incontinență?
- Infecții ale vezicii urinare?
- Sâni lăsați sau o scădere a volumului sânilor?
- Deteriorări produse de soare mai vizibile sau care chiar sar în ochi, pe piept, față și umeri?
- Articulații dureroase (uneori vă simțiți de-a dreptul bătrână)?
- Răniri recente, în special în zona încheieturilor, a umerilor, a șalelor sau a genunchilor?
- Dispariția interesului pentru sport?
- Scăderea densității osoase?
- Uscăciune vaginală, iritație sau desensibilizare (ca și cum ar exista câteva straturi de pături între dumneavoastră și orgasmul zguduitor care acum vă scapă)?
- Umezeală insuficientă în alte părți ale corpului (ochi uscați, piele uscată, clitoris uscat)?
- Libido scăzut (e în scădere de ceva vreme, iar acum vă dați seama că nu mai e nici pe jumătate cât era înainte)?
- Contacte sexuale dureroase?

PARTEA F

- Păr în exces pe față, piept sau brațe?
- Acnee?
- Ten și/sau păr gras?
- Subțierea părului de pe cap (care devine îngrozitoare dacă suferiți în același timp de o creștere excesivă a părului în alte părți ale corpului)?
- Pete în zona axilei (piele mai închisă la culoare și mai groasă decât pielea dumneavoastră normală)?

- Polipi fibroepiteliali, în special pe gât și pe partea superioară a trunchiului? (Polipii fibroepiteliali sunt excrescențe mici, de culoarea pielii, apărute la suprafața pielii, măsurând de regulă câțiva milimetri și având un aspect neted. Sunt de obicei benigne și apar din cauza frecării, de exemplu în jurul bretelelor de la sutien. Nu-și modifică aspectul sau dimensiunea în timp.)
- Hiperglicemie sau hipoglicemie ori un nivel instabil al zahărului din sânge?
- Reactivitate și/sau iritabilitate sau episoade de agresivitate sau autoritate excesivă (numite și „furie de steroizi“)?
- Depresie? Anxietate?
- Cicluri menstruale care apar la intervale mai mari de treizeci și cinci de zile?
- Chisturi ovariene?
- Durere în perioada de mijloc a ciclului?
- Infertilitate? Sau fertilitate scăzută?
- Sindromul ovarelor polichistice?

PARTEA G

- Cădere anormală a părului, inclusiv la extremitatea exterioară a sprâncenelor și/sau la gene?
- Piele uscată?
- Păr uscat, cu aspect de paie, care se încâlcește ușor?
- Unghii subțiri și casante?
- Retenție de lichide sau glezne umflate?
- Câteva kilograme în plus, sau chiar vreo 10, de care nu reușiți nicicum să scăpați?
- Colesterol crescut?
- Evacuarea intestinului mai rar de o dată pe zi sau senzația că nu l-ați evacuat complet?

- Dureri de cap recurente?
- Transpirație redusă?
- Dureri de mușchi ori de articulații sau tonus muscular scăzut (vă transformați într-o doamnă în vârstă *peste noapte*)?
- Funicături în mâini sau tălpi?
- Mâini sau picioare reci? Intoleranță la frig? Intoleranță la căldură?
- Sensibilitate la frig (tremurați mai ușor decât alții și purtați în permanență mai multe straturi de îmbrăcăminte)?
- Vorbire lentă, eventual cu o voce răgușită sau șovăitoare?
- Ritm cardiac lent sau brahicardie (mai puțin de 60 de bătăi pe minut, și nu fiindcă ați fi o sportivă de elită)?
- Letargie (vă simțiți ca și cum v-ați mișca printr-o masă de melasă)?
- Senzație de oboseală, în special dimineața?
- Minte încetinită, lentoare în gândire? Dificultăți de concentrare?
- Reflexe greoaie, timp de reacție slab, chiar o ușoară apatie?
- Libido redus și nu sunteți sigură că înțelegeți de ce?
- Depresie sau instabilitate emoțională (lumea nu mai e atât de minunată precum o vedeți cândva)?
- Vi s-a prescris cel mai nou antidepresiv, dar tot nu vă simțiți în apele dumneavoastră?
- Menstruații abundente sau alte dereglări menstruale?
- Infertilitate sau avorturi spontane? Naștere înainte de termen?
- Tiroidă mărită/gușă? Dificultăți de înghițire? Limbă mărită?
- Istoric familial de afecțiuni tiroidiene?