



Caroline Fibæk a Stine Fürst

HORMONY V harmonii.

ženám v každém věku

Caroline Fibæk a Stine Füst

HORMONY V harmonii

ženám v každém věku

Grada Publishing

Milé čtenářky,
přemýšlíte, jak se zbavit premenstruačního syndromu, únavy,
pocitu vyhoření, váhového jojo efektu a návalů horka?
Chcete získat nazpět svoji dřívější energii?
Přeje si některá z vás ještě po letech marného snažení otěhotnět?
Pojďme s tím zkusit něco udělat!

Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>O autorkách</i>	8
My a hormony	12
Testy k zjištění hormonální nerovnováhy	22
Rádce a průvodce	32
Zvýšená hladina kortizolu	32
Nízká hladina kortizolu	42
Nízká hladina progesteronu	52
Zvýšená hladina estrogeneru	62
Zvýšená hladina androgenů	86
Snížený metabolismus	92
Posilujeme játra	103
Význam trávení	106
Co přispívá k hormonální harmonii	108
Přírodní lékárna	110
Bez chemie	117
Léčebné kúry pro zvýšení plodnosti	119
Hormonální „kuchyně“	125
K hormonální vyváženosti vhodnou stravou a bylinkami	131
Recepty	139
Snídaně	140
Oběd	148
Večeře	156
Dezerty	164
Hormonální index	173
Přehled laboratorních vyšetření	178
Seznam receptů	180
<i>Poděkování</i>	184

PODĚKOVÁNÍ OD AUTOREK

Děkujeme vám, milé klientky, se kterými se denně setkáváme na naší klinice!

Děkujeme i vám, všem ostatním ženám, které se léčíte na nejrůznějších jiných ženských klinikách. Vy všechny jste byly podnětem k napsání této knihy.

Zvláštní poděkování pak patří především těm aktivnějším z vás, neboť při léčbě stále hledáte nějaké východisko a ptáte se nás, jak samy můžete ovlivnit zlepšení svého zdravotního stavu! Jsme šťastné, že jste to nevzdaly a vzaly jste si ku pomoci našeho minirádce. Milé přítelkyně, tahle knížka byla napsána především pro vás!

Tisíceré díky patří i všem našim asistentům, asistentkám a dalším pomocným rukám v kuchyni! Děkujeme, že jste nám obětavě pomáhali v době, kdy vznikaly fotografie k této knize. Děkujeme, Mille Fürst a Cille Bergström! Bez vás bychom to nikdy nedokázaly!

Při všem děkování nesmíme zapomenout ani na nádherné fotografie, kterými jste vyzdobila a způvabnila celou knihu vy, milá Camillo Hey! Děkujeme touto cestou naší krásné fotografce!

Srdečně děkujeme i naší milé grafičce za skvělé grafické zpracování, díky, Sofie Svare Fischer!

Naše poděkování patří i odpovědné redaktorce, paní Marianne Kiertzner, za její ohleduplné vedení i za to, že na nás nezanevřela a nezlobila se na nás moc, když jsme při dokončování knihy trošku překročily časový limit! Díky!

A co na závěr? Nebo spíš hned na úvod? Nebo vlastně po celou dobu? Velký dík patří vám, naše milé rodiny a děti! Především za to, že jste pro nás všichni měli tolik pochopení po celou dobu, co tato knížka vznikala.

A obzvláště veliký dík pak patří vám, naši milí muži, kteří nás provázíte celým životem! V tomto případě i za to, že jste nám byli i po celou dobu psaní opravdovou oporou, vždycky jste nás ohleduplně a pevně podrželi nad vodou, když už jsme toho měly dost a nechtělo se nám už psát dál. A tak jsme díky vám ani nemohly od nedokončené práce odejít. Milí muži, milujeme vás! Díky!

Předmluva

Hormonální rovnováha je jedním ze základních pilířů zdravého a plného života a pouze žijeme-li naplno, můžeme mluvit o pocitu dokonalé pohody. Nemáme však na mysli jen zdraví fyzické a s dostatkem životní energie, ale celkově radostný a optimistický postoj k životu, umění šířit kolem sebe dobrou náladu a vytvářet skvělé zázemí rodině i přátelům. Ba co víc, ledacos nám v praxi vůbec nevychází. Přesto si zatím jen zlomek z nás žen připouští, že v pozadí tolika nepříjemných pocitů, které nám kazí každodenní náladu i zdraví, všechny ty dobře známé premenstruační i jiné bolesti, rozechvělost, obavy, nezadržitelné přibírání na váze a mnoho dalších nezáviděníhodných stavů, s nimiž se v průběhu svého života potýkáme, mají často svůj počátek právě v té opomíjené, i když jen zdánlivě nenápadné hormonální nerovnováze. Časem si většína z nás raději nějak zvykne, rezignuje a začne vnímat všechny ty nepříjemné pocity jen jako nutné zlo. Ale tak to přece vůbec být nemusí! Vždyť je toho tolik, co pro sebe můžeme udělat, a bezradnost nás jenom ničí!

Ale ani my, autorky této knihy, jsme dlouho nevěděly, jak na to. Až když jsme pochopily, nakolik záleží také na nás, začaly jsme se o všechno více zajímat – a potom na sobě pilně pracovat. A hle, ono to pomohlo! A tu se zrodil následující nápad: vždyť možná ani mnoho z vás ostatních neví, kudy kam!

Možná, že i vy potřebujete nějakou radu, laskavého průvodce, který by vás vzal za ruku, abyste nemusely zpočátku tak tápat, jako kdysi my! Nějakého rádce, jenž by vám pomohl zorientovat se ve spleťtém labyrintu hormonů a který by vám ukázal bezpečnou cestu zpátky k plnému životu a ztracené hormonální harmonii! I usedly jsme k psacímu stolu a tak začala pro vás, ale vlastně i pro nás, pomaloučku polehoučku vznikat kniha, kterou jste nyní otevřely. Právě tímto způsobem bychom teď rády ledacos změnily...

Hormony jsou chemické látky, které se v těle zcela přirozeně vyskytují a jsou produkovány různými orgány lidského těla, jež prostřednictvím krve regulují nejrůznější tělesné funkce. Zjednodušeně řečeno, jsou jakýmsi biochemickým jazykem našeho těla. A tak lze hormony nalézt v souvislosti s látkovou výměnou, a v mládí i v pozadí regulace vzrůstu a utváření ženských křivek. Dále ovlivňují plodnost a jsou potřebné třeba i pro regulaci spánku, ač právě tohle zní na první pohled poněkud překvapivě. Zkrátka a dobře, správně fungující hormony jsou zárukou zlepšení celého zdravotního stavu.

Buňky lidského těla mezi sebou pomocí hormonů komunikují. Pokud ale naše tělo nemá látky potřebné pro jejich bezchybnou funkci (ve formě nejrůznějších vitamínů, minerálů, tuků a aminokyselin), dochází postupně k poruše hormonální rovnováhy, čímž se zhoršuje a poškozuje i schopnost buněčné komunikace. Podívejme se například na hormon kortizol. Jestliže potřebujeme ke zvládnutí stresu více tohoto hormonu, „ukrádá si“ tělo k jeho zvýšené

tvorbě odjinud, tedy na úkor některých ostatních hormonů, v důsledku čehož však už nezbyvá dost potřebných látek pro ně. A navíc, dochází-li dlouhodobě k nadměrné tvorbě určitého hormonu, v tomto případě kortizolu, pak se celé tělo postupně unaví, buňky se před tímto hormonem začnou uzavírat a časem se vůči němu mohou stát až rezistentními. Zmíněná „disharmonická komunikace“ se pak projevuje jako únava, potíže s koncentrací, kolísání nálad, problémy se spánkem, návaly horka či obávaný váhový jojo efekt. Ale nevěšme hlavu! Existuje i dost prostředků, jimiž lze ztracenou hormonální rovnováhu získat zpět.

Ale jak na to? Většina z nás si na tuto otázku neumí dost dobře odpovědět nebo si aspoň následující řešení nepřipouští. Ale je to tak: naše hormony velmi pravděpodobně potřebují účinnou léčebnou kúru – záměrně jsme použily výrazu „léčebnou“, neboť už samotný výraz léčebná kúra vysvětluje, o co tu jde: nemáme na mysli jen nějakou jednostrannou zeštíhlovací kúru zaměřenou na vnější efekt. Chceme vám zde předložit ucelený přehled, jak hormony fungují, a jak ovlivňují naše pocity i fyzické zdraví. A hlavně vám v další části knihy chceme nabídnout návod, jak o tyto podivuhodné hormony co nejlépe pečovat. Zdaleka totiž nejsme jen pasivní hříčkou přírody. Tedy ani svých hormonů, ani svého věku! Pojďme, zkusíme nyní své tělo opět nastartovat, abychom zase žily naplno a to v každém věku!

Jak se v knize orientovat?

Prvním krokem k porozumění je vysvětlení, proč mají hormony takový vliv na celkový zdravotní stav, jak současný uspěchaný styl života a stres náš hormonální systém vyčerpává i co ta postupně vznikající hormonální nerovnováha vlastně je. Tělo a psychika spolu totiž úzce souvisejí a hormony jsou toho jasným důkazem.

Po úvodním seznámení přistoupíme k testům, které nám pomohou zorientovat se, ve které hormonální oblasti mohl nastat problém. Testové otázky je třeba pečlivě a pravdivě zodpovědět, neboť teprve z nich vyplyne, zda se skutečně jedná o hormonální nevyváženost, a pokud ano, v které oblasti se nachází.

V další části knihy si vyhledáme v přehledu hormonálních disbalancí ty, jež nám z testu vyplynuly, spolu s popisem nejrůznějších léčebných postupů vedoucích k jejich nápravě. Jistě si v našem rádci každá z vás něco zajímavého najde, ať už to bude vhodná léčebná kúra, účinná bylinná směs či neotřelý zdravý recept.

Na závěr nabízíme k nahlédnutí doporučení ke zdravému stravování i několik našich tipů a receptů vhodných k opětovnému nastartování hormonální rovnováhy a k úpravě životního stylu. Věřte, že v průběhu své praxe jsme nashromáždily hodně cenných zkušeností a právě tady a teď se s vámi o ně chceme podělit!

Pár otázek „na tělo“

Chtěly byste opět:

- pocítit více energie?
- lépe spalovat tuk?
- snadněji si udržet váhu?
- zbavit se stresu či pocitu vyhoření?
- mít zase dobrou náladu bez výkyvů?
- zbavit se vyčerpanosti, PMS (premenstruačního syndromu), PCOS (syndromu polycystických ovarií), zhoršení sexuálního života, problémů s otěhotněním, bolestivé menstruace či později návalů horka?
- zmírnit nepříjemné stavy provázející endometriózu?

Řekly jste si při tomto výčtu někdy „ANO“?

Tak vítejte, to jste tady správně.

Nyní jenom ještě pár slov na úvod – a pak už se dá všechno do pohybu!

Odpovědnost

Vysvětlení obsažená v této knize nejsou ani zcela vyčerpávající, ani jinak závazná. Nejedná se o příručku pro samostatnou sebediagnózu.

Předkládáme pouze návrhy, jak lze své tělo vlastním přičiněním popostrčit ke zdraví, neznáme však ani vaše eventuální alergie, ani léky, jež užíváte, a dokonce ani vaši tělesnou dispozici a genetické vybavení. Je nutné si uvědomit, že přírodní léky, množství stravy i složení bylinek, jež si možná budete dle našich návodů připravovat, je nutné si individuálně přizpůsobit na svou vlastní zodpovědnost a po odborné konzultaci.

Používejte proto zdravého rozumu a informujte o všech postupech svého lékaře, tedy i o používání přírodních léků, a to především tehdy, užíváte-li nějaké léky předepsané na recept. V případě jakékoliv nejistoty se obraťte na vybrané a k tomu účelu vyškolené odborníky–lékaře.



O autorkách

Stine Fürst

Stine Fürst je lékařkou z oblasti speciálního lékařství, konkrétně z oboru gynekologie a porodnictví, kde pracuje již 20 let – a posledních 10 let se zabývá především ženskými nemocemi: „Pro mě je důležité hlavně to, aby se žena cítila dobře. V průběhu let jsem si mnohokrát ověřila, že toho nelze dosáhnout pouze nějakým rychlým sáhnutím po předepsaném receptu.

K péči o celkovou vyváženost organismu patří totiž mnohem více než jenom v případě potřeby brát vhodné léky, a přitom je vyváženost nezbytnou podmínkou pocitu tělesné i duševní harmonie! Každá žena má přitom své individuální potřeby, měnící se v závislosti na tom, v jaké etapě života se právě nachází a za jakých okolností po této knize sáhne.

A jak to bylo se mnou? Ani já jsem ke svému poznání nedospěla jednoduše. Máme nyní sice se svým mužem tři pěkné děti, ale vůbec to nebylo samozřejmé a vůbec se to neobešlo bez překonání značných překážek. Když mi bylo 27 let a byla jsem čerstvou absolventkou lékařské fakulty,

přála jsem si ze všeho nejvíc co nejrychleji otěhotnět a myslela jsem si naivně, že toho bez problémů dosáhnu. Ale co to? Nestalo se vůbec nic! A pak zase nic a znovu nic! Po několika letech planých pokusů jsem rezignovala a rozhodla se pro cílenou kúru vedoucí k otěhotnění. Bylo z toho nakonec celých deset krušných let, než jsme se dočkali vytoužených dětí. A často jsem v tomto mezidobí musela podstupovat intenzivní léčbu.

Když si to tak zpětně promítám před očima, je mi už zcela jasné, proč se mi tenkrát nedařilo otěhotnět. Pracovala jsem dlouhá léta 80 až 100 hodin měsíčně, často jsem držela službu nepřetržitě i 24 hodin, jedla jsem všechno, co mi přišlo pod ruku, a trpěla jsem přitom chronickým nedostatkem spánku. V mém životním rytmu bylo vzhůru nohama úplně všechno. A „zčistajasna“ mi byla zjištěna hormonální nerovnováha! Bylo to hrozné. Ale ani pak jsem ještě nevěděla, co dělat. Neměla jsem tehdy dostatečné páky ani tak silnou vůli, abych všechno změnila. Tolik věcí bych teď dělala úplně jinak! Byla to dlouhá cesta, ale nakonec jsem to přece jen dokázala! A přesně tuhle silnou vůli teď přeji vám všem, které se potýkáte s nějakou hormonální nerovnováhou – bez ohledu na to, o jakou nevyváženost se jedná! Na své klinice denně potkávám ženy, kterým se nedaří otěhotnět či je trápí nepravidelná nebo velice silná menstruace, jindy za mnou přicházejí pacientky, jež se nedokážou vyrovnat s náhlými změnami nálad, s nezdravě rostoucí váhou či silným premenstruačním syndromem. Některé z nich už dokonce ztratily schopnost užít si jakékoliv potěšení ze sexu, ba co víc, v horším případě ztratily už i víru v jakékoliv zlepšení a celkovou chuť do života. A proč to všechno? Velice často ve shonu každodenního života totiž jen marně hledaly rychlé řešení svých problémů. Ale taková rychlá řešení vážně nejsou k nalezení – i když je možné některé symptomy léky potlačit či zmírnit!

Žijeme v moderní uspěchané době. Máme léky k úpravě pravidelné menstruace, redukuje silné krvácení uměle vyrobeným gestagenem, někdy se nám lékařům podaří zlepšit problémy s akné či s vypadáváním vlasů způsobené přemírou mužských pohlavních hormonů ženám v klimakteriu přidáváme hormony, kterých začíná být v přechodovém období v ženském těle nedostatek. Ale přitom není pochyb, že problémy s hormony nevznikají jen důsledkem přibývajícího věku. Ve vysoké míře způsobuje tyto symptomy i nepřiměřená strava, nevhodný životní styl a často podceňovaný stres. Nejsem odpůrkyní postkoitální antikoncepce (tzv. pilulky „po styku“) ani umělého přísunu hormonů předepisovaných po přechodu. Ale je strašně důležité tělo i správně posilovat a vyživovat. Získáme tím sebedůvěru ve vlastní schopnosti a energii a novou radost ze života. Přesně tuto radost si teď denně užívám v nádherných prostorách zámku Vallø Slot, kde mám to štěstí pracovat a kde jsem také potkala Carolinu.”

Caroline Fibæk

Vystudovala jsem naturopatii a biologické lékařství se zaměřením na ženský hormonální systém, problémy s otěhotněním, ženské nemoci a jiné ženské potíže, jakými jsou například silný premenstruační syndrom či období klimakteria. Vybudovala jsem *Institut for Komplementær Hormonterapi* (*Institut pro komplementární hormonální terapii*), kde je v současnosti možné získat vzdělání v oboru komplementární terapeut v hormonální oblasti. O přírodní hormonální terapii jsem se začala zajímat po narození svého prvního dítěte. Nikdy mi nebyla diagnostikována hormonální nevyvornanost, ale po mnoho let jsem se zároveň se studiem starala o své dítě a potýkala jsem se tak s dlouhodobým nedostatkem spánku. Navíc jsem v důsledku svého tehdejšího životního stylu byla často ve stresu a přežívala jen s pomocí silné kávy. Právě tehdy jsem pochopila, že už to tak dál nejde a že musím podniknout účinné kroky proti. Pomocí přírodních terapií a přestavbou jídelníčku jsem postupně opět získala svou dřívější sílu a energii a každoměsíční premenstruační rozechvělost, bolesti i nepříjemné pocity rázem zmizely jako mávnutím kouzelného proutku. Zdálo se mi, že se stal zázrak... A on se stal! Toto poznání mě dovedlo k rozhodnutí specializovat se na ženský hormonální systém a na přirozené posilování ženské plodnosti, neboť jsem pochopila, že to je má cesta, na níž můžu být ženám prospěšná.

Když jsme pak s mužem utekli před hektickým životem v Kodani, a já jsem přemístila svou kliniku do venkovní idylly zámku Vallø Slot, stalo se v mém životě ještě něco důležitého: potkala jsem Stine, která má ve starém lékařském domě také svou praxi. Staly jsme se tak blízkými sousedkami nejen v zaměstnání, ale i ve svém soukromí. Naše děti si spolu začaly hrát a my jsme zjistily, že toho máme hodně společného: obě milujeme pohodový a plný ženský život s dostatkem klidu, smíchu a čokolády a obě chceme pomáhat ženám. A pak jsme daly hlavy dohromady. Stine mě uvedla do základů konvenční lékařské praxe a každodenního provozu praktické specializované lékařky, já jsem přivedla Stine k józe, k užívání bylinek a různých doplňků stravy a zahrnula ji knihami o funkční medicíně, o terapii „body - mind“ a o terapii pomocí bioidentických hormonů. Společně se nám tak podařilo prolomit mnohé z bariér, jež tak často rozdělují konvenční lékařství a alternativní medicínu, i když jde oběma směrům ve své podstatě o stejný cíl a setkávají se na jednom společném poli, kde se holistický způsob myšlení setkává s moderní vědou. Toto pole se nazývá komplementární hormonální terapií. Konvenční lékařství a alternativní medicína totiž vůbec neleží tak daleko od sebe, jak by se na první pohled mohlo zdát – jen se musíme naučit mluvit stejnou řečí. Pak se podaří spojit tyto dva světy ku prospěchu zdraví nás všech.

A co bych měla ještě doplnit? Mým koníčkem je vytváření zdravých chutných receptů. Už jsem vydala čtyři knihy o zdravějších sladkostech: Raw Cake (Nepečené raw dezerty), Nyd dig sund (Užívej si zdravě), 42°Raw (název restaurace 42°Raw v Kodani), a nakonec Nyd dig slank (Užívej si do štíhla). Jak už jsem uvedla, bydlím nedaleko zámku Vallø Slot na Sjællandu spolu se svým mužem a svými dvěma dětmi ve volném čase vášnivě ráda připravuji chutná jídla, starám se o zeleninovou zahrádku, o záhonky s růžemi a pivoňkami, mlsám čokoládu, cvičím jógu, směji se – a líbám, co mi je milé. A co dodat na závěr? Vytudovala jsem funkční medicínu v USA na Institutu funkční medicíny (*The Institute for Functional Medicine*) a nyní pokračuji v dalším postgraduálním studiu na Institutu Dr. Hertoghe v Belgii. Velice se zajímám o léčbu ženské plodnosti pomocí funkční medicíny a snažím se pomáhat ženám v přímých on-line kurzech, jež jsou zaměřené na zmírnění hormonální nevyváženosti a na snížení nadměrné tělesné hmotnosti.

My a hormony

Slovo „hormon“ pochází z řeckého výrazu hormao, což znamená stimulovat – dávat do pohybu. Jen těžko by se dalo vyjádřit lépe, co je úkolem hormonů. Hormon je tvořen chemickou látkou fungující jako nosič informací a prostředník mezi buňkami a tělem. Kouzelné hormony přinášejí buňkám nejrůznější instrukce a informují je, že je například třeba se dělit nebo že je nutné vytvořit určitý protein.

Pro většinu z nás je pojem „hormony“ spojen především s pohlavními hormony, i když ty ve skutečnosti tvoří jen jejich malou část. Hormony jsou mnohem všestrannější, mají v těle nezastupitelnou úlohu a každý z nich se hodí k nějakému přesně jemu odpovídajícímu receptoru na povrchu buňky. Představme si pomyslný klíč hodící se právě do jedné klíčové dírky u zámku na dveřích. I při otvírání buněk je zapotřebí pomyslného klíče k otevření buněčných dveří a hormony jsou v přeneseném slova smyslu právě takovými klíči k buňkám. Teprve když se hormon usadí na svůj receptor a otevře buňku, může předat svou informaci dál. Někdy se ale zámek zasekne a vyvstanou těžkosti. Uvedme si jako příklad disharmonické funkce inzulinovou rezistenci, kdy buňky postupně přestávají reagovat na inzulin odpovídajícím způsobem. V tom případě buněčné dveře nelze otevřít a hladina daného hormonu stoupá v krvi, aniž by uvnitř buněk mohlo dojít k reakci.

Ale zpět k hormonům. Odkud se vlastně berou? Hormony se vytvářejí ve žlázách s vnitřní sekrecí. K těm nejdůležitějším patří štítná žláza, nadledvinky, vaječníky, slinivka břišní, hypofýza a hypotalamus. Všechny žlázy s vnitřní sekrecí kontrolují důležité fyziologické funkce v těle, například tvorbu kostí, imunitní systém, ale i biologické změny, jakým je třeba přechod z období plodnosti do klimakteria. Zmíněné žlázy kontrolují tělesné funkce uvolňováním hormonů, jež pak cestují krevním řečištěm a představují tak obsáhlou komunikační síť, do níž je zapojen i mozek jako nejvyšší rozhodující orgán (podobně jako dirigent ve svém orchestru).

Právě mozek má nejvyšší kontrolní funkci, v něm se rozhoduje, které hormony se mají kdy uvolňovat a proč. Když mozek zjistí, že se v těle snížila hladina určitého hormonu, pošle informaci žláze s vnitřní sekrecí s výzvou o zvýšení jeho tvorby, dokud se část mozku zvaná hypotalamus opět nerozhodne, že už je hormonu vytvořeno dostatek a nepošle o tom nový signál zmíněné žláze s vnitřní sekrecí, tentokrát s příkazem zvýšenou tvorbu hormonu opět pozastavit. Potom hladina daného hormonu znovu klesne pod normál a přijde opět další signál s prosbou o jeho zvýšenou produkci.

Neustálý koloběh se zpětnou vazbou k mozku regulují velice komplikované a přesné mechanismy fungující jako prostředník mezi mozkiem, hormony a buňkami, které tak obdivuhodným způsobem regulují vyváženost celého těla. Tím ovlivňují nesčetné množství biologických procesů.

Podívejme se nyní orientačně na některé z nich. Estrogen, testosteron a progesteron jsou pohlavní hormony kontrolující mimo jiné růst svalové hmoty i vlasů a regulující menstruaci i plodnost.

Inzulin, TSH (thyreotropní hormon, který je produkovaný hypofýzou), kortizol, DHEA (dehydroepiandrosteron) a melatonin zase ovlivňují fyziologické procesy a spalování energie, dále pomáhají zvládat stres, rozkolísanost nálad a další nezáviděníhodné stavy.

Buňky tukové tkáně zase mají funkci endokrinní, vylučují hormon leptin regulující chuť k jídlu a adiponektin regulující spalování tuku v lidském těle. Vše spolu úzce souvisí, i sebemenší nevyváženost hormonů už pocítujeme, i když zpočátku možná ještě ne jako nemoc, ale spíš jen jako nedostatek energie. I tak už ale špatně spíme, máme menstruační bolesti, nepřiměřeně přibýváme či naopak ubýváme na váze, nedaří se nám otěhotnět, máme rozkolísanou náladu, trpíme depresí, trápí nás všelijaké bolesti, nejsme dostatečně odolné vůči infekcím a ničí nás i další potíže širokého spektra projevující se někdy jen nečistou pletí, zatímco jindy i zdraví vážně ohrožujícími nemocemi.

Teprve pochopíme-li, jak se hormony navzájem ovlivňují, začneme pomalinku chápat své vlastní biologické pochody. A až dokážeme samy rámcově identifikovat hormony v nerovnováze, budeme v lehčích stádiích schopny zahájit účinné kroky proti – a to zcela přirozenou cestou!

Hormonální nevyváženost

K hormonální nevyváženosti dochází primárně už v našem mozku, základním kontrolním centru hormonálního systému – právě zde se reguluje činnost velkého množství hormonů a dochází zde i k zpětné vazbě hormonálních systémů, neboť hladiny hormonů se navzájem ovlivňují.

Uvedme si příklad: když se hladina nějakého hormonu zvýší, zašle se o tom, zpravidla do mozku, zpětný signál a mozek jeho hladinu opět sníží.

Hormony jsou všudypřítomné a mnohem důležitější, než si většina z nás je schopna představit, ovlivňují celý náš život i vzájemné sblížení matky a dítěte.

Enzymy lidských tkání svedou dokonce přeměnit jeden hormon na hormon zcela jiný, tak se může změnit třeba testosteron na estrogen. Naše buňky se v přeneseném slova smyslu doslova koupají v moři informací, hormonů a přenašečů – neurotransmiterů. Jednotlivé přísady v této „podivuhodné polévce“ se často proměňují především u nás žen, neboť v ženském těle se mění hladiny hormonů např. i v závislosti na tom, ve které fázi cyklu se právě nacházíme, kolik nám je let, zda jsme těhotné či jestli kojíme.

Hormony zprostředkovávají buňkám poznatky i z vnějšího prostředí. Tělo tak dokáže pružněji reagovat a vyrovnávat se s okolím. Buňky se například dozví, zda máme naspěch, chce-li se nám spát, svítí-li právě sluníčko, tápeme-li v temnotě a podobně. A to všechno zlepšuje šance pro naše přežití, jen tak dokážeme zareagovat přesně tak, jak je to nutné.

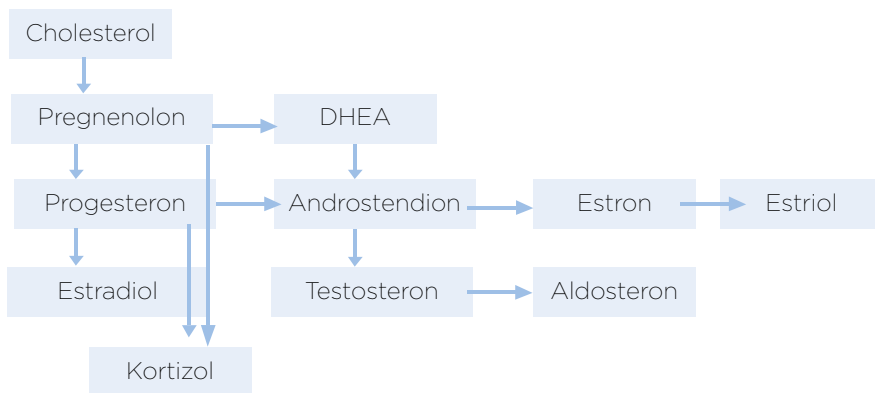
Pokud tedy jeden či více smyslů zjistí hrozící nebezpečí, vyšle mozek signál do nadledvinek a ty uvolní do krevního řečiště stresové hormony kortizol a adrenalin. Zmíněný vzruch se bleskem dostane do nejrůznějších částí těla – i do jater uvolňujících energii, již jsou v průběhu dne zásobovány svaly – a my pak dokážeme svaly rychleji aktivovat a na nebezpečí včas zareagovat.

Při ohrožení se nám také zrychluje srdeční frekvence i dech, jsme ve střehu – a v tom nám právě pomáhá hormon kortizol. Tento stresový hormon je vůbec jedním z nejdůležitějších hormonů v lidském těle. Produkují ho nadledvinky – dvě malé žlázy s vnitřní sekrecí podobající se drobným kloboučkům nasedajícím na horní pól vlastních ledvin. Kortizol je sice vytvářen stále, ale ve stresu se ho produkuje více. Hraje klíčovou úlohu v rychlé reakci na nebezpečí – tělo odpoví stresem, který má na náš organizmus často negativní dopad. Tak má kortizol v této rovině trochu rozporuplné poslání. Je ale nezastupitelným hormonem při obranné odpovědi organismu na nebezpečné infekce a stavy a má mnoho dalších velmi důležitých funkcí v těle.

Tak, jako mnoho jiných hormonů, vzniká i kortizol z cholesterolu. Tyto typy hormonů se nazývají steroidní hormony. Podívejme na ně trochu blíže. Tělo nejprve přetváří cholesterol na pregnenolon. Pregnenolon je typem tzv. původního prekurzoru hormonu nutného k vytváření celé řady důležitých hormonů.

Za normálních klidných okolností se pregnenolon přetváří v nadledvinkách buď na progesteron, nebo DHEA. A ten se v závislosti na hormonální hladině může chovat buď jako estrogen nebo jako androgen, neboť je jakýmsi před-hormonem ženských i mužských pohlavních hormonů. Pokud jsme ale vystaveny častějšímu stresu, vytváří tělo na úkor těchto hormonů víc kortizolu, což má i negativní dopad. Pregnenolon je v normální klidové situaci jakousi „výživou“ pro mnoho dalších hormonů. Ale pokud jim ve stresu agresivní kortizol většinu ze společné svačinky „sebere a sní“, nezbude už dost pro ostatní hormony. To zpětně snižuje tvorbu progesteronu a DHEA – tedy i tvorbu ženských a mužských pohlavních hormonů. Podívejme se nyní na následující ilustrační schéma, kde uvidíme, jak se steroidní hormony v těle utvářejí a jak se stresem tvorba kortizolu zvyšuje, čímž pak zbývá méně pregnenolonu k vytváření ostatních hormonů.

Hormonální harmonie



Zde vidíme diagram syntézy steroidních hormonů začínající přetvářením cholesterolu na pregnenolon. Odsud se pregnenolon může měnit různými enzymatickými procesy například na stresový hormon kortizol či na pohlavní hormony, například na progesteron, testosteron a estrogen. Jsme-li ale často něčím vyvedené z míry, musí se největší část rezerv pregnenolonu spotřebovávat na vytvoření stresových hormonů namísto například na progesteron. Tomu se anglicky říká *pregnenolone steal* – krádež pregnenolonu. Kortizol si ukradne z pregnenolonu něco, co bylo původně určeno na tvorbu progesteronu. Ale jak by to tedy mělo vypadat, kdyby naše tělo šlapalo jako hodinky? Pro ilustraci si představme dokonalou hormonální rovnováhu.

Dokud je hladina hormonů v rovnováze – tedy hladina hormonů není ani příliš vysoká, ani nízká – má se naše tělo fantasticky. Máme dostatek energie, skvěle spíme, pleť máme jako broskvičku a lehce si držíme optimální váhu. Menstruační cyklus je zcela pravidelný, před či při menstruaci pocítujeme jen minimální pobolívání břicha a změna nálad v závislosti na menstruačním cyklu se nás skoro netýká. Jakmile však dojde k jakémukoli vychýlení z této rovnováhy, dochází většinou i k rozkolísanosti jiné.

Jistě rozpoznáme nejčastější problémy, se kterými se žena v průběhu života potýká.

Nejčastější typy hormonální nevyváženosti

Vysoká hladina kortizolu způsobuje pocit únavy, ale vždycky až dodatečně. Spotřebujeme-li příliš své energie a musíme-li přesto zůstat v chodu, sáhne me po rychlém „životabudiči“ a držíme se v chodu pomocí kávy či alkoholu a jídla. A výsledek? Přes den jsme sice velice výkonné, ale večer se jen těžce vracíme do normálu a v noci špatně spíme. Přesto většinou nedokážeme nebezpečí rozpoznat hned, a i když už cítíme, že něco neklape, „jedeme dál na plný plyn“, neboť se nám jen těžko daří rychle zmírnit zaběhané tempo.

Nízká hladina kortizolu je důsledkem předcházející dlouhodobě zvýšené hladiny kortizolu, která nakonec klesne – a my se můžeme cítit vnitřně vyhořelé a k smrti unavené. Ano, vede to až k pocitu naprosté vyčerpanosti, cítíme se jako vyždímaný hadr. A objektivní důvod? Nadledvinky přetížením vypořádaly všechny zásoby kortizolu a další nejsou k dispozici! Stav signalizující jeho nízkou hladinu se kromě nedostatku energie, projevuje také chronickým onemocněním i alergiemi a dýchacími obtížemi. Dostatečná tvorba kortizolu je také životně důležitá i pro náš imunitní systém. Paradoxně tak lze mít v nepořádku obojí – tedy mít i nízkou i vysokou hladinu kortizolu, přičemž hladina může ještě v průběhu dne kolísat. Ale ke kortizolu se vrátíme podrobněji později. Pojdme nyní k dalším hormonům, třeba k progesteronu.

Nízká hladina progesteronu je častou příčinou PMS (premenstruačního syndromu). Kdo by neznal bolesti břicha a kolísání nálad v době před a na počátku menstruace? Snížená hladina vede i k potížím se spánkem či nepravidelné menstruaci, nevyváženost se může objevit i v souvislosti s PCOS (se syndromem polycystických vaječníků). Ke snížení hladiny progesteronu přispívá stres, neboť kortizol se vytváří ze stejných prehormonů jako progesteron a při stresu celý hormonální „balíček se svačinou“ začne na úkor progesteronu zvyšovat hladinu kortizolu. A navíc hladinu progesteronu snižují i „zlé“ endokrinní disruptory (látky narušující hormony) stavící se „naoko“ jako estrogény. A ty jsou velice důležitými hormony v dobrém i ve zlém.

Vysoká hladina estrogenu může brzdit uvolňování vajíček a snižovat hladinu progesteronu, který je navíc citlivý i na zhoršené životní prostředí, v důsledku čehož se jeho hladina dále snižuje. K rozhození křehké hormonální rovnováhy tak někdy postačí i jinak neškodná antikoncepční pilulka po styku, používání nevhodných plastických hmot, špatná kvalita pitné vody atd. Získá-li estrogen navrch a zvýší-li se neúměrně jeho hladina, projevuje se přílišná dominance estrogenu nejrůznějšími způsoby: dostaví se pocit napjatých bolestivých prsou, nadměrně se nám zakulacují křivky v oblasti kyčlí a zadečku, dochází k zadržování (retenci) tekutin, ke vzniku děložních myomů, nezhoubných nádorů svalové tkáně, ke zhoršování endometriózy, k neúměrně silné anebo bolestivé menstruaci. Navíc je estrogen zodpovědný i za rozkolísání nálad, kdy pak máme neodolatelné nutkání se rozplakat i při naivním televizním seriálu.

Vzniklá nevyváženost navíc snadno ústí v migrény, a co je ještě horší, má zřejmě tendenci zvyšovat i riziko rakoviny prsu.

Ani **snížená hladina estrogenu** však nevede k ničemu dobrému: způsobuje pokles libida, tedy chuti na sex. Je tak veta po optimismu a my se postupně ve svých pocitech propadáme až kamsi do sklepa. Sliznice pochvy se nadto stává křehčí a nepříjemně se vysušuje, čímž snadněji dochází ke vzniku droboučkových oděrek, projevující se bolestí při styku. A spirála negativních pocitů se dále roztáčí. Znáte to, když celé tělo při sexu bolestí jakoby ztuhne..., a kdopak by pak měl chuť na další sexuální hrátky? Otočíme se raději ke zdi a děláme, že spíme. Důsledek se však brzy dostaví i ve vztahu – rozpory s partnerem se stupňují, my se cítíme neatraktivní a předčasně fyzicky zestárlé, a tím vlastně i staré duševně. A když tak připadáme samy sobě, proč by nás tak neviděli i jiní? Přitom to není žádná nemoc, je zcela přirozené, že hladina estrogenu s přibývajícím věkem klesá.

Některé ženy projdou klimakteriem bez větších potíží, zatímco jiné v období klimakteria doslova trpí. Ať už jsme ale v této oblasti z těch šťastnějších či méně šťastných, vždycky je dobré vědět, jak napomoci tomu, abychom toto období tolik protpřět nemusely.

Hladina inzulínu je pro tělo takovou pěknou hormonální houpačkou. Výška jeho hladiny kolísá během dne v závislosti na stravě, na typu našich aktivit i na výši stresu. Tento významný hormon je nepostradatelný – stará se o přísun energie z potravy do buněk, kde teprve dochází k jejímu spalování. Ale právě nesprávně volenou potravou dochází k nepříjemné situaci. Stálý vysoký přísun cukru a jiných sacharidů (nebo vysoká dávka stresu) nadměrně zvyšují vylučování inzulínu, což vyvádí buňky z míry – ty se časem unaví z jeho neustálého působení, čímž se raději před inzulínem uzavřou. Ale tím se vše ještě zhorší! Začne se totiž zvyšovat hladina cukru v krvi – a už je tu znatelná nevyváženost. Důsledkem bývají závratě, jindy agresivita, zvláště pokud nejíme pravidelně. A výsledek?

Pokud se s těmito počínajícími problémy tělo nevyrovná, může se postupně vyvinout diabetes typu 2. A nadto začneme ukládat tuk ještě efektivněji než dříve.

Podívejme se nyní na další hormon, kterým je **androgen**. Jeho vysoká hladina u žen je častou příčinou jejich neplodnosti, dodatečného nadměrného růstu ochlupení a tvorby akné. Vysokými hladinami inzulínu a kortizolu se totiž v našem těle zesiluje tvorba mužských pohlavních hormonů (vysoká hladina mužských pohlavních hormonů se vyskytuje například u PCOS (syndromu polycystických ovarií)).

Hormony štítné žlázy rovněž hrají důležitou roli: jejich nízká hladina snižuje schopnost duševně pracovat, dále ochabují různé reflexy, stupňuje se únava, někdy snížení hladiny způsobuje úpornou zácpu, jindy zvyšuje hladinu cholesterolu a někdy hmotnost, takže se nám ani za nic nedaří zhubnout.

Celý hormonální systém je důmyslně provázaný. Nevyvážený stav jednoho hormonu způsobí rozkolísanou hladinu hormonu jiného: příliš vysoká či nízká hladina kortizolu se pojí se sníženou hladinou hormonů štítné žlázy, porušení rovnovážné hladiny kortizolu narušuje hladinu pohlavních hormonů (estrogenů a progesteronu), nízká hladina progesteronu se vyskytuje v kombinaci s vysokou hladinou androgenů atd. Že je to všechno kolem hormonů příliš komplikované? Možná, ale pro naše účely o nich nemusíme vědět tolik. Nemusíme mít hned doktorát, abychom mohly přečíst tuto knihu, vždyť nám stačí jen rámcové porozumění. A zvládneme to, i když vše zpočátku zní trochu učeně a divně. Přejděme proto nejdříve k tomu, co už důvěrně známe a na co toho o hormonech potřebujeme znát jen málo–vlastně vůbec nic. Zaměříme se nyní na nejčastější přestupky proti vlastnímu zdraví. A abychom se jim vyhuly, k tomu nám někdy opravdu stačí jen zapojit zdravý selský rozum.

Nejčastějšími příčinami hormonální nerovnováhy totiž jsou:

- nadváha,
- nadměrný přísun cukru a sacharidů,
- chyby a nedostatky ve výživě,
- stres,
- nedostatek spánku,
- negativní dopady zhoršeného životního prostředí,
- genetická dispozice aj.

Snad nejste

mombie*?

*** vyčerpaný přízrak s kruhy pod očima
živící se kávou a vínem**

Mombie je anglický slangový výraz složený ze slov: *mom*-matka + *zombie*-tzv. nemrtvý přízrak. Sečteno a podtrženo: ta věčně nevyspalá vyčerpaná matka přežívající na kávě a víně (*a sleep-deprived exhausted mother who feeds on coffee and thrives on wine*).

Ale ne, to byla jen nadsázka. Vy určitě nejste ta uspěchaná a k smrti přepracovaná pověstná „mombie“, i když v každé z nás z ní alespoň kousíček je. Známe to, která z nás matek někdy úplně vyčerpaná „nejela“ na známé pohonné látky typu kafe a sladkosti a večer ještě nepřidala sklenku vína? Jen se aspoň trochu „hodit do klidu“, přejeme si toužebně, když přetažený mozek ještě pořád blázní a jede na plné obrátky, zatímco my už toho máme dost a jsme k smrti unavené. Vždyť je to jen na uklidněnou, konejšíme se.

Problémem ale je, že i když zdánlivě jen skromně hřešíme, může i toto minimum někdy celkem spolehlivě zničit naši hormonální rovnováhu. Téměř nepozorovaně pak časem sklouzneme ke kousavosti, plačtivosti, budeme i samy sobě protivnější... a co víc, postupně nás to může zcela vykolet. Nenechme se tedy ovládat tímto hrozným monstrem! Alespoň ne po delší dobu, protože nás může dovést až ve vážném chronickém onemocnění.

Pokud málo spíme, nemá tělo dostatek klidu k regeneraci a tedy ani nervová soustava, hormonální a imunitní systém. Průměrně je ke skutečné regeneraci těla zapotřebí sedmi až osmi hodin spánku (někdy i více).

Že to je moc?

Že průměrný moderní člověk spí jen šest hodin?!

No, to je právě ten problém...

Podívejme se na věc z jiného úhlu

Z pohledu hormonů. Když se půlku noci nevyspíme, stoupá tvorba hormonu ghrelinu, zatímco produkce hormonu leptinu klesá. Leptin se uvolňuje z tukových buněk a informuje mozek o tom, že je tělo syté a zároveň potlačuje přílišnou chuť k jídlu. Ghrelin je naopak chuť stimulující hormon vytvářený v žaludku a vyvolávající pocit hladu. Proto míváme právě v době únavy zvýšenou chuť k jídlu.

Vědci zjistili, že nevyspalí lidé, mají vyšší tendenci k nadváze a otylosti a nakonec se jejich mozkové receptory stanou proti leptinu rezistentními. Mozek pak postrádá schopnost vyslat signál, že je už organizmus nasycen, a my bez zábran jíme a jíme – a přibíráme jedna radost. Chybí nám totiž brzda regulující chuť k jídlu. Jednou z účinných zbraní proti tloustnutí je někdy jen správná životospráva a dostatek spánku. Mizí tím i další nepříznivé závislosti a návyky, jako v noci „na stojáka“ něco slupnout z ledničky, vzít si další hrst buráků, uzobnout si bonbónek..., prostě chybí nám ta správná příležitost. Jen si vzpomeňme na staré přísloví: Kdo spí, obědvá! Něco na tom je...

Pokud se totiž večer snažíme za každou cenu neusnout a pilně se stimulujeme kávou a dalšími životabudiči, nutíme nadledvinky vytvářet ve zvýšené míře stresový hormon kortizol. Již samotná káva vyvolává v těle stejnou reakci, jako kdyby člověk stál tváří v tvář akutnímu nebezpečí. Nadledvinky začnou vytvářet stresové hormony signalizující játrům, že mají uvolnit co nejvíc energie, celý organizmus se nastraží a napne – a cukr v krvi nám pěkně stoupá, neboť to umožňuje lepší spalování energie ve svalové hmotě. Ale nám se přitom nic nebezpečného neděje! Naše mylně vyburcované tělo marně sbírá sílu čelit „blížícímu se nebezpečí“.

K čemu jsme se to bezdůvodně vybičovaly?! Vždyť už jen napůl spící ochable visíme v pohodlné židli u počítače či u televize a snažíme se donutit své zmožené tělo, aby se navzdory únavě pomocí kávy dostalo do tempa. Proč ale pumpovat tolik energie do svalů? Vždyť ji vůbec nepotřebujeme! Ale unavený a dezorientovaný organizmus to už nezjistí.

Teprve až po chvíli cukr v krvi klesne, ale to už mezitím hledáme další stimul, teď pro změnu něco hodně sladkého, aby se zase hladina cukru v krvi zvýšila.

Zajímavé je, že čím více kávy pijeme, tím více potřebujeme i toho ostatního nezdravého. A pokud je podobných večerů více, a ono většinou je, začneme spolu s rozkolísanou hladinou cukru v krvi ještě víc ztrácet svůj klid. Co se to jen s námi děje? Ještě, že máme mozek, myslíme si vděčně, v něm máme skvělého spojence, ten to zase srovná. Ba ne, nesrovná. Mozek vyhodnocuje situaci stejně nesprávně, je „vytočený“ stejně jako my, a pokračuje s námi v naší zběsilé jízdě ve snaze udržet za každou cenu pořádek. Ale on se už udržet nedá. A nás pak brní hlava, mozek „blázní“, oči pálí, je to už prostě k nevydržení. Takže sáhneme po sklence vína, třeba konečně nastane pohoda.