

Dr. Shawn Tassone

Medic specialist în obstetrică-ginecologie
Doctor în medicină integrativă

Biblia echilibrului hormonal

Un plan holistic pentru a-ți menține sănătatea
pe parcursul întregii vieți

**Prefață de Izabella Wentz,
doctor în farmacologie**

Traducere din limba engleză de Mihaela Veronica Busuioc

Editura Paralela 45

Redactare: Emilia Ichim
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Design copertă: Mirona Pintilie
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TASSONE, SHAWN

Biblia echilibrului hormonal : un plan holistic pentru a-ți menține sănătatea

pe parcursul întregii vieți / dr. Shawn Tassone... ; pref. de dr. farm.

Izabella Wentz ; trad. din lb. engleză de Mihaela Veronica Busuioc. –

Pitești : Paralela 45, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4068-0

I. Wentz, Izabella (pref.)

II. Busuioc, Mihaela Veronica (trad.)

61

Această carte conține informații și recomandări privind îngrijirea sănătății. Se dorește a fi folosită în completarea recomandărilor de specialitate ale medicului sau ale altui tip de profesionist calificat în domeniul sănătății, și nu pentru a înlocui asemenea recomandări. Dacă știți sau suspectați că aveți o problemă medicală, este indicat să solicitați sfatul medicului, înainte de a începe un tratament sau un program terapeutic de orice fel. S-au depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor prezentate în cuprinsul acestei lucrări, disponibile la data publicării. Autorul și editura își declină răspunderea pentru orice eventuală neplăcere ce ar putea surveni ca urmare a aplicării fără supraveghere medicală a metodelor propuse de autor.

The Hormone Balance Bible: A Holistic Plan to Create Lifelong Health
Shawn Tassone, MD, PhD

Copyright © 2021 by Shawn Tassone.
Published by arrangement with
Folio Literary Management, LLC
and Livia Stoia Literary Agency.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

<i>Prefață de dr. farm. Izabella Wentz</i>	1
INTRODUCERE Hormonii, motoarele invizibile din viața femeilor	5
CAPITOLUL 1 Medicina occidentală nu oferă îndeajuns	16
CAPITOLUL 2 Hormonii noștri, sinele nostru	25
CAPITOLUL 3 Identificarea propriului arhetip cu ajutorul chestionarului pentru stabilirea tipului hormonal	49
CAPITOLUL 4 Să descifrăm cele 12 arhetipuri hormonale	55
CAPITOLUL 5 Protocolul SHINES cu recomandări pentru fiecare arhetip în parte	163
CONCLUZIE Călătoria eroinei	385
<i>Mulțumiri</i>	391
<i>Referințe bibliografice</i>	395
<i>Despre autor</i>	405

Prefață

Ca femeie care s-a confruntat de-a lungul timpului cu propriile probleme de sănătate și în calitate de specialist în farmacologie care militează pentru sănătatea femeilor, am descoperit că, în multe cazuri, femeile care se luptă cu anumite probleme de sănătate sunt marginalizate de medicina modernă. Li se spune că, dacă se simt oboseite și irascibile, dacă iau în greutate, dacă le cade părul și au probleme cu somnul, acestea sunt aspecte „normale“, cu care ar trebui să se obișnuiască. Se prea poate ca toate acestea să fie simptome comune, dar te asigur că nu sunt normale și că nu trebuie să trăim cu ele. Putem să ne simțim din nou proaspete și în formă, să ne redobândim și să ne menținem calmul, echilibrul și frumusețea.

Cartea de față pornește de la premisa că „normal convențional nu înseamnă întotdeauna normal“. Chiar dacă rezultatele analizelor tale medicale arată „normal“, ele pot să nu indice de fapt ce e normal *pentru tine*. Apreciez foarte mult faptul că dr. Tassone ne încurajează să ne ascultăm intuiția. În fond, noi ne cunoaștem corpul mai bine decât oricine altcineva.

Dacă ai citit vreuna din cărțile mele desemnate bestselleruri de *New York Times*, respectiv *Tiroidita Hashimoto: Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele* și *Protocol terapeutic pentru tiroidita Hashimoto**, se poate să fi reținut că și eu am avut probleme de sănătate cu care m-am luptat mulți ani. Știi cum e să cauți răspunsuri despre cum să-ți recapeți sau să-ți îmbunătățești starea de sănătate. Poate că te confrunți cu stări de oboseală, creștere în greutate, schimbări bruște de dispoziție, căderea părului, insomnie, dereglări ale ciclului menstrual, retenție de apă, vergeturi, pierderi repetate de sarcină și poate că te-ai săturat să auzi de la felurii medici că analizele tale sunt

* Ambele cărți au apărut în traducere la Editura Paralela 45, Pitești, 2020. (N. red.)

în regulă sau că totul ți se trage „doar de la înaintarea în vârstă“. Și mie mi s-a spus la fel pe când aveam doar 26 de ani.

Știu ce înseamnă, am trecut prin asta, iar apoi am scris o carte despre cum poți să te simți din nou om chiar dacă ai boala Hashimoto, care e principala cauză a hipotiroidismului. Am pierdut aproape 10 ani din viață negăsind răspunsuri, fiindcă răspunsurile pe care le căutam eu se aflau în afara paradigmei medicale convenționale. În călătoria mea, m-am concentrat înainte de toate pe problemele legate de tiroidă, însă e important să reținem că orice problemă a unui hormon poate cauza dezechilibre hormonale în lanț. Această lucrare abordează nu doar dezechilibrele de la nivelul tiroidei, ci și pe cele care au legătură cu estrogenul, progesteronul, testosteronul, cortizolul etc.

Dacă te confrunți și tu cu neplăceri legate de diversele dezechilibre hormonale care le afectează frecvent pe femei, țin să-ți spun că ai ajuns la locul potrivit. Cartea de față poate deveni ghidul tău spre o stare mai bună. M-ar fi ajutat să-l întâlnesc pe doctorul Shawn Tassone mai devreme în călătoria mea. Dr. Tassone este un medic care chiar reușește să vadă dincolo de limitele medicinei convenționale, scoțând la iveală nenumăratele niveluri ale vindecării pentru a te ajuta să te simți cel mai bine cu putință. Cu pregătirea sa, cunoștințele sale și perspectiva holistică pe care și-a conturat-o în cei peste 20 de ani de carieră în care a consultat peste 50 000 de pacienți, dr. Tassone a reușit în această carte ce nu s-a reușit prin alte cărți pe aceeași temă. Documentându-se temeinic și, totodată, verificând și trecând prin filtrul propriei gândiri datele strânse, a construit un pod *practicabil* peste prăpastia dintre medicina convențională și medicina alternativă. El ne reamintește că, sub îndrumarea unui medic care practică medicina integrativă, pacienții dispun de mijloace prin care pot să-și regleze și să-și țină singuri sub control multe dintre dezechilibrele hormonale. Dr. Tassone își urmează consecvent propriul principiu: medicina funcționează mai bine când pacientul se implică și medicul asistă.

E descurajant că vocile femeilor nu sunt întotdeauna auzite de comunitatea medicală din zilele noastre. Studiile demonstrează că suntem nevoite să așteptăm mai mult la secția de primiri urgențe până să primim tratament împotriva durerii și că durează în medie 7 ani până să ni se stabilească diagnosticul de endometrioză. Ca specialist, mă încântă la dr. Tassone profunzimea cunoașterii și înțelegerii cercetărilor pe aceste teme; pregătirea și experiența sa de medic practicant al medicinei convenționale, precum și doctoratul său în medicină integrativă confirmă că știe să analizeze și să selecteze cercetările relevante.

Unul dintre lucrurile pe care le apreciez cel mai mult la dr. Tassone e acela că știe să asculte și chiar ascultă. În cariera sa, care durează de mai bine de două decenii, a ascultat și continuă să asculte cu atenție poveștile pacienților

sale, putând astfel să le ajute să-și recapete sănătatea. Mulțumită acestei abilități esențiale, deși nu tocmai des întâlnite, și mulțumită pacienților care i-au încredințat sănătatea lor, dr. Tassone a reușit să realizeze primul sistem integrativ de cartografiere a activității hormonale.

Noua carte a doctorului Tassone ne oferă o modalitate la îndemână de a ne identifica propriul tip hormonal și de a-l înțelege. În urma unor cercetări aprofundate, dr. Tassone ne prezintă 12 profiluri distincte de dezechilibre hormonale ce reprezintă tot atâtea arhetipuri ușor de înțeles, oferindu-ne, în cazul fiecăruia dintre acestea, câte un protocol detaliat care cuprinde metode de autoîngrijire și soluții terapeutice, împărțit în 6 pași simpli. M-a încântat povestea eroinei din fiecare dintre cele 12 ipostaze corespunzătoare fiecărui arhetip. Sunt absolut sigură că o să te regăsești în mai multe dintre aceste descrieri, dar, dacă te lași călăuzită încetul cu încetul de indiciile oferite de această carte și de chestionarul menit să te ajute să te edifice, o să descoperi care arhetip te caracterizează cel mai bine. Îți sugerez să citești fiecare capitol în parte fiindcă, pe măsură ce citești, este posibil să-ți vină în minte experiențe și simptome despre care ai auzit în cercul de femei din viața ta și care acum încep să capete logică. Iar asta te va ajuta să te recunoști în aceste arhetipuri nu numai pe tine, ci și pe alte persoane pe care le cunoști.

De-a lungul anilor am constatat că, atunci când nu se simt bine, femeile se lasă pe mâna altora, fie ei medici, fie alți profesioniști din domeniul sănătății, care, chiar dacă sunt cu toții bine intenționați, poate că nu au cunoașterea și experiența necesare spre a le fi de un real folos. Cartea aceasta dorește să pună în mâinile tale puterea pe care o reprezintă cunoașterea.

E timpul să te eliberezi de simptomele care te chinuie și să scoți din nou la lumină ființa care ești tu cu adevărat.

Te invit să întorci pagina și să pornești chiar de azi în călătoria spre vindecare și echilibru.

Prefață de Izabella Wentz, doctor în farmacologie, membră a Societății Americane a Farmaciștilor Consultanți, autoare a volumelor (desemnate bestselleruri *The New York Times*): *Tiroidita Hashimoto: Cum să schimbăm stilul de viață ca să depistăm și să tratăm cauzele și Protocol terapeutic pentru tiroidita Hashimoto*

INTRODUCERE

Hormonii, motoarele invizibile din viața femeilor

Care-i problema *ta?*“ am țipat eu la mama.

Mama și cu mine ne-am războit de multe ori în adolescența mea, iar de data asta făcuse un comentariu care mi se păruse din cale-afară de răutăcios. Bine, recunosc că e posibil să-și fi spus cuvântul și orgoliul meu de adolescent, de nu mi-a trebuit prea mult ca să răbufnesc.

„Ai uitat cumva să-ți iei pastila?“ am făcut mai departe pe deșteptul.

Eu am fost singur la părinți și am fost crescut doar de mama. Așa că eram mai mult decât apropiați. Ea îmi împărtășea necazurile ei, după cum și eu i le împărtășeam pe ale mele, iar dintre bătăliile pe care le-a avut de dat, cel mai limpede îmi amintesc de un șir de probleme ginecologice de care suferea prin anii 1980 și care se declanșaseră în perioada adolescenței mele, la vremea când ea se apropia de 40 de ani. Mama suferea de durere pelviană cronică, durere care s-a agravat într-atât încât medicii nu-i mai puteau spune să strângă din dinți și să se învețe cu ea, dar nici să-i pună un diagnostic nu reușeau. Avea schimbări extreme de dispoziție – acum râdea, iar peste câteva secunde era un pachet de nervi și izburcea în plâns. Eu, cu mintea mea de adolescent de atunci, credeam că exagerează și-i spuneam asta, și uite-așa se iscau între noi alte și alte certuri, și mai aprinse. Dar vedeam și cât de des are dureri, așa că de cele mai multe ori încercam să fiu tolerant în zilele în care era arțăgoasă cu mine. Știam că adesea se simte în ultimul hal. Metodele de testare hormonală erau limitate la vremea respectivă, iar medicii au decis în cele din urmă că se impune histerectomia, și astfel i-au extirpat uterul și unul dintre ovare. Rezultatul a fost o scădere imediată a nivelului de estrogen, pentru care i-au prescris tratament de substituție

hormonală cu Premarin, un medicament foarte popular pe atunci. În anii adolescenței înțelegeam prea puțin din ceea ce i se întâmpla mamei mele. Nu știam mai nimic nici despre hormonii feminini, nici despre ce conținea pastiluța aceea pe care i-o recomandase medicul și nici despre efectele ei secundare. Am presupus că tot ce-a pățimit ea a fost de la hormoni, că hormonii fuseseră problema și că, odată rezolvată aceasta, suferința ei a luat sfârșit. Pe vremea aceea se obișnuia să se dea vina pe hormoni pentru aproape orice nu putea fi explicat în alt mod.

Secole la rând, tendința medicinei occidentale și a societății în general a fost să asocieze stările de spirit și trăirile emoționale ale femeii cu hormonii. În epoca victoriană de exemplu, „isteria“ (cuvânt având aceeași rădăcină, *hyster*, cu termenul „histerectomie“) era un diagnostic medical care se referea la o tulburare nevrotică specifică femeilor, cauzată de o disfuncție a uterului. În prezent, spunem despre o femeie irascibilă că „probabil e la ciclu“, ceea ce reprezintă echivalentul modern al diagnosticului de isterie – un mod disprețuitor de a pune semnul egalității între activitatea hormonală a femeii și stările neplăcute sau emoțiile ei negative. Ocazional, pe seama hormonilor sunt puse și unele stări bune și foarte bune, de pildă acea stare de fericire sau „strălucirea“ pe care o emană unele femei însărcinate. Dar fie că vorbim de emoții pozitive, fie de unele negative, atribuirea unei stări emoționale hormonilor reprezintă o perspectivă mult prea simplistă asupra efectelor acestora asupra corpului femeii, făcând totodată abstracție de multitudinea de explicații alternative sau suplimentare pe care ar putea să le aibă starea respectivă.

În adolescența mea marcată de suferințele mamei, nu vedeam niciun motiv să mă îndoiesc de ceea ce susțineau medicii, și anume că atât problemele fizice, cât și cele emoționale cu care se lupta ea erau provocate de hormoni. Acum, desigur, văd foarte clar cum poate schematizarea și simplificarea excesivă a datelor oferite de ceea ce constituie de fapt niște cumulari de simptome să te deruteze, făcând să-ți scape cauza reală a unei tulburări. Și cred că acest gen de simplificare în exces are și o tentă misogină. Nu obișnuim să ironizăm în aceiași termeni emoțiile bărbaților. Mie nu mi s-a întâmplat niciodată să-mi spună cineva: „Hei, Shawn, pari cam abătut. Cum stai cu testosteronul?“ Chiar dacă știința sprijină într-o anumită măsură distincția dintre hormonii bărbaților și cei ai femeilor – bărbații produc cantități mai scăzute din majoritatea tipurilor de hormoni, iar impactul psihologic al acestor hormoni tinde să fie mai puțin semnificativ decât în cazul femeilor –, fapt este că trăirile interioare și comportamentul femeilor nu pot fi reduse grosso modo la activitatea lor hormonală, cel puțin nu într-un grad mai mare decât în ce-i privește pe bărbați.

În călătoria prilejuită de această carte, te invit să pornești de la următoarea premisă: nu e nimic în neregulă cu tine; nu ești defectă și nu ești un caz pierdut.

Ai ajuns să citești această carte poate fiindcă te confrunți cu anumite probleme hormonale și poate pentru că hormonii tăi nu se află în starea de echilibru ideal, ci îți perturbă rutina și îți cauzează disconfort și suferință. Dar, repet, asta nu înseamnă că e ceva în neregulă cu tine. De fapt, înseamnă că ești perfect normală. Pacientele mele îmi cer ajutorul în toate perioadele vieții lor pentru fel de fel de provocări, de la neplăceri asociate cu sindromul premenstrual care le provoacă dureri mai mult sau mai puțin intense – iar uneori le dă crampe atât de severe, încât ar face pe oricine din om neom – la infertilitate, metode de contracepție, endometrioză, oboseală suprarenală, epuizare fizică și psihică și multe altele care pot să le dea femeilor bătăi de cap când hormonii nu-și fac treaba așa cum ar trebui.

Dezechilibrele și disconfortul care apar la femeile aflate la premenopauză sau menopauză pot să aibă legătură cu faptul că evoluția noastră, a oamenilor, din punct de vedere biologic, nu reușește să țină pasul cu progresele pe care le înregistrează medicina și care ne prelungesc viața. În ultimii 200 de ani, speranța de viață în Statele Unite aproape s-a dublat. Dacă în secolul al XIX-lea femeile din America mureau în general înainte să fi avut de-a face cu menopauza, în secolul XXI ele ajung să trăiască în medie până la 81 de ani. Să ne gândim și la acest aspect. Ovariele femeilor încetează să mai producă estrogen în jurul vârstei de 50 de ani. Dar pentru femeile care mai trăiesc încă trei decenii după aceea, asta înseamnă practic încă o bună bucată din viață în care nu le rămâne decât să încerce să trăiască și să funcționeze la parametri optimi chiar dacă nu mai produc estrogen. În acest caz însă, e nevoie de o strategie dacă vor să-și păstreze în continuare vitalitatea și bucuria de a trăi, stări pe care cu toții ni le dorim! Să mai punem la socoteală și multitudinea de stiluri de viață dintre care pot alege femeile din ziua de azi. Unele aleg să-și întemeieze devreme o familie și să se bucure de libertate mai târziu. Altele amână momentul maternității sau aleg să nu facă deloc copii. Femeile din zilele noastre își aleg singure ritmul în care își trăiesc viața, în funcție de țelurile și de dorințele lor, și merită aceeași libertate de alegere și când vine vorba de sănătatea lor în general și, implicit, de sănătatea lor hormonală, la orice vârstă și în orice etapă a vieții s-ar afla.

Conform statisticilor, americancele din ziua de astăzi, inclusiv multe dintre pacientele mele, fac copii la vârste mai înaintate decât mamele sau bunicile lor. Azi nu mai e ceva neobișnuit ca o femeie aflată în premenopauză sau la menopauză să aibă un copil de 5 ani, de pildă. Femeile sunt incredibil de puternice, rezistente și adaptabile, însă corpul lor pur și simplu nu a evoluat într-atât încât să susțină multe dintre provocările fizice și psihice ale maternității la vârste mai înaintate; multe dintre pacientele mele vin la mine la consult după perioade îndelungate în care au forțat și au depășit cu mult limitele rezonabile ale

solicitărilor pe care e capabil corpul să le susțină. Există însă strategii care ne pot ajuta să valorificăm resursele pe care le reprezintă pentru noi hormonii și să nu-i mai vedem ca pe ceva care doar ne încurcă, răpindu-ne energia, împiedicându-ne să gândim limpede și compromițându-ne viața sexuală.

Să încerci să duci o viață activă cu un program aglomerat când suferi de un dezechilibru sau de un deficit hormonal sever e ca și cum ai căuta să faci cale lungă cu rezervorul aproape gol. Până la urmă ți se termină combustibilul. Poți să încerci să-ți continui drumul turând puțin motorul și să mai înaintezi așa vreun kilometru. Dar inevitabilul tot o să se producă la un moment dat și mașina ta (corpul tău, în speță) o să se oprească în drum. Și uite-așa, o să te pomenesti stând acolo, pe marginea șoselei, fără strop de combustibil, când, cum-necum, tu ar trebui să circuli mai departe cu peste 90 de kilometri pe oră. Cum o să reușești performanța asta?

Răspunsul e următorul: nu ai cum. E imposibil. Dar iată și vestea bună: mașina ta a rămas fără combustibil, atâta tot. Nu trebuie decât să alimentezi din nou ca să-ți continui drumul și apoi poți s-o iei iarăși din loc. Altfel spus, e o problemă temporară. Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a trata dezechilibrele hormonale. Dar foarte puține femei realizează că asta e posibil și când vine vorba de hormonii lor, că pot să se folosească de aceștia în avantajul propriu și în același timp să corecteze dezechilibrele din cauza cărora se simt epuizate. Foarte adesea femeile își consideră propriii hormoni mai degrabă o sursă de neplăceri decât o resursă prețioasă.

Dacă ar fi să reții doar un singur fapt din această carte, mi-ar plăcea ca acesta să fie următorul: ești o persoană perfect normală, chiar dacă hormonii tăi sunt în dezechilibru. Nu e nimic în neregulă cu tine. Problema e că trăiești mai mult și într-un ritm mai alert raportat la cât au reușit să se adapteze hormonii de-a lungul evoluției noastre biologice. Asta nu e o problemă în sine. Dar e un semnal că ai putea să te folosești de opțiunile medicale și nemedicale care există și care te pot ajuta să gestionezi schimbările ce intervin în activitatea ta hormonală. E important să reții că hormonii tăi se află într-o schimbare aproape continuă pe tot parcursul adolescenței și al vieții tale adulte.

Opțiunile și sugestiile din cuprinsul cărții de față n-o să-ți asigure neapărat longevitatea și probabil că n-o să facă din tine un alt om. Dar pot să ajute la ameliorarea simptomelor care au un impact negativ asupra calității vieții tale. Te vor ajuta să dormi mai bine, îți vor crește apetitul sexual și-ți vor îmbunătăți viața sexuală. Și îți vor reda măcar o parte bucuria de a trăi pe care se poate s-o fi pierdut.

Când stau de vorbă cu pacientele mele despre sănătatea hormonală, le povestesc adesea despre bunica mea italiancă în vârstă de 95 de ani care-mi spune

mereu în glumă că ea a avut o atitudine de genul „lasă că-ți trece până te măriți“ față de schimbările hormonale și disconfortul venit la pachet cu menopauza. Acum, se prea poate ca ea să nu-și mai amintească prea bine perioada menopauzei sau s-o fi abordat într-adevăr după formula „fără caznă n-ai făcut nimic“ ca să iasă la liman. Până la urmă, face parte din altă generație. În orice caz însă, indiferent ce vârstă ar avea sau în ce etapă a vieții s-ar afla o femeie, nu există niciun motiv pentru care schimbările hormonale ar trebui să echivaleze cu neplăcerile sau pentru care cineva să fie nevoit să trăiască în permanență cu durerea.

Astăzi știm despre sănătatea hormonală mult mai mult decât se știa pe vremea bunicii și chiar a mamei mele. Avem mult mai multe opțiuni și avem acces la mult mai multe informații, ceea ar trebui să ne ofere mai multă putere. Așa cum îți dai toată silința să înțelegi de ce e important să adopți o dietă sănătoasă și un program de exerciții fizice, tot astfel poți *alege* să joci un rol activ când vrei să înțelegi cum funcționează hormonii din organismul tău, evaluând și ameliorând efectele negative ale dezechilibrelor hormonale. Opțiunile legate de propria sănătate sunt accesibile astăzi oricărei femei care se hotărăște să se ocupe de acest aspect vital al sănătății și stării ei de bine. Adevărata revelație aici este că *tot ce ține de sănătatea ta hormonală îți influențează toate celelalte aspecte ale existenței, reflectându-se în calitatea vieții tale.*

Găsirea echilibrului hormonal

S-ar putea să te surprindă să afli că toate femeile, indiferent de factorii genetici, de structura organismului sau de experiențele lor de viață, au aceleași tipuri de hormoni. Între aceștia se numără estrogenul, progesteronul, testosteronul, cortizolul, cortizonul, hormonii tiroidieni, dehidroepiandrosteronul (DHEA), melatonina și vitamina D. Însă nivelul exact al fiecăruia dintre acești hormoni variază de la o persoană la alta; fiecare femeie are un punct de echilibru unic, denumit în cuprinsul cărții de față punctul propriu de echilibru hormonal. Acest punct de echilibru face ca organismul să funcționeze la cel mai înalt nivel al său, atât din punct de vedere fiziologic (în materie de funcții ale organismului), cât și din punct de vedere psihic (în materie de sănătate mintală și emoțională). Determinarea nivelului exact care îi permite organismului să se mențină între parametrii stării de echilibru hormonal s-ar putea să presupună un întreg proces experimental care implică atât gestionarea simptomelor, cât și stabilirea valorilor hormonilor prin analize de laborator, ce pot să dezvăluie influențele mai subtile ale hormonilor asupra anumitor funcții fiziologice sau psihice. Punctul tău de echilibru hormonal va fi diferit de cel al mamei, surorii sau

prietenei tale. În capitolele următoare îți voi prezenta în amănunt fiecare hormon în parte și felul în care funcționează și interacționează cu ceilalți hormoni pentru a crea acest echilibru și, totodată, voi căuta să te ajut să înțelegi mai bine ce se întâmplă când apar dezechilibre.

Adesea, când o pacientă se prezintă la cabinetul meu pentru consult, îmi spune că și-a făcut analizele hormonale și că rezultatele acestora indică valori „normale“. Eu o întreb atunci: „Dar de simțit te simți normal?“ Iar răspunsul de cele mai multe ori e „nu“. Medicii le spun adesea pacienților că nivelurile hormonilor lor sunt normale pentru că acestea se încadrează în intervalele considerate „normale“ din perspectivă clinică. Dar, în cadrul acestui interval mai larg al valorilor normale, normalul unei femei poate fi complet diferit de normalul alteia; același nivel al unui anumit tip de hormon poate să-i dea unei femei stări de rău pe când pe alta poate s-o facă să se simtă fantastic.

Să luăm drept exemplu testosteronul. La femei, intervalul „normal“ al testosteronului liber (forma activă a testosteronului din organism) are valori cuprinse între 0,2 și 6,4 nanograme pe mililitru (ml).¹ Asta înseamnă că s-ar putea spune despre orice femeie cu un nivel de testosteron care se încadrează între aceste valori că „stă foarte bine“ cu testosteronul. Dar multe paciente care se prezintă cu un nivel „normal“ al testosteronului se plâng fie că au un apetit sexual scăzut, fie că le ia somnul la serviciu pe la 4 după-amiaza, fie că se simt prea lipsite de energie ca să facă sport. Aceleași paciente pot să prezinte și simptome de osteopenie, afecțiune precursoră a osteoporozei. Dacă nivelul de testosteron al unei astfel de paciente e de 0,2 ng/ml, de exemplu, situație cu care mă întâlnesc la circa 90% dintre pacientele mele, chiar dacă eu îi cresc nivelul de testosteron *de 30 de ori*, tot se încadrează în limitele normale din punct de vedere clinic. Totuși, pentru *ea* creșterea aceasta poate să schimbe complet situația, pentru că are toate șansele ca ulterior să se simtă mult mai bine, să aibă mult mai multă energie, să-și recapete apetitul sexual și să simtă din nou plăcerea sexuală. Dacă simptomele ei sunt provocate de o insuficiență de testosteron, chiar și o creștere de numai 5 ori a nivelului acestuia e foarte probabil să ajute la ameliorarea simptomelor.²

Metoda de lucru cu această carte

Când vine la cabinetul meu câte o pacientă nouă cu o problemă ginecologică, înainte s-o consult o rog să-mi enumere principalele 5 probleme care o supără la nivel fizic și emoțional și de care ar dori să ne ocupăm împreună. Scopul e să-mi ajut fiecare pacientă să-și găsească noul echilibru hormonal, identificând ce aspecte ale experiențelor ei fiziologice și emoționale ar vrea să schimbe. Când

pacientele mele întocmesc lista aceasta, cel mai adesea spun că și-ar dori: „să am mai multă energie“ și „să mă pot bucura mai mult de viață în fiecare zi“. Aud mai rar, dar se întâmplă să aud, și că și-ar dori „un apetit sexual mai mare“ sau „să dau jos depunerile de grăsime din jurul taliei“. Înainte să pornim în călătoria noastră prin această carte, aș vrea să alcătuiști și tu o listă de felul acesta, cu cele mai importante 5 aspecte, de orice natură, fizică sau emoțională, pe care ai vrea să le schimbi în așa fel încât să te simți mai bine. Te rog să încerci să răspunzi cât mai exact cu putință. Aceste 5 răspunsuri ne vor arăta drumul spre propriul tău punct de echilibru hormonal, la care vom încerca să ajungem împreună. Vom reveni la această listă pentru a o reevalua la un moment dat.

OBIECTIVELE TALE PENTRU ATINGEREA PROPRIULUI PUNCT DE ECHILIBRU HORMONAL

1.
2.
3.
4.
5.

Prezentarea arhetipurilor hormonale

Deși punctul de echilibru hormonal al fiecărei femei e unic, în cei peste 20 de ani de când practic medicina și ascult poveștile celor care-mi trec pragul cabinetului, am descoperit că pacientele tind să se încadreze într-un număr de categorii foarte recunoscutibile, pe care am ajuns să le numesc Arhetipuri Hormonale:

Regina	Călugărița
Eroina Dezechilibrată	Războinica
Mama	Victima
Clarvăzătoarea	Performera
Zeloasa	Președinta
Sabotoarea	Filosoafa

Le voi prezenta în detaliu pe fiecare în parte în Capitolul 4, unde vei găsi și un test de autodiagnosticare online cu ajutorul căruia vei putea la rândul tău să stabilești care dintre arhetipuri te caracterizează cel mai bine. Trebuie să subliniez însă că între arhetipuri există suprapuneri, întrucât starea hormonilor noștri variază, fapt care face posibilă migrația în timp de la un arhetip la altul. Arhetipurile Hormonale nu se rezumă la simptomele fizice, ci înglobează și trăirile emoționale și spirituale pe care le împărtășesc femeile care se recunosc în fiecare arhetip. Eu mă folosesc de ele ca de un cadru holistic care mă ajută să-mi tratez pacientele și să înțeleg experiențele și nevoile specifice femeilor.

Unele dintre aceste arhetipuri se configurează pornind de la un singur tip de hormon. Pe Regină, de exemplu, o definește nivelul crescut al estrogenului; Eroina Dezechilibrată are de suferit de pe urma nivelului scăzut de progesteron, iar pe Războinică o mână în luptă excesul de testosteron. Alte arhetipuri sunt caracterizate de asocieri de dezechilibre. Mama e caracterizată de dominanța estrogenică și de deficitul de progesteron, ea fiind deopotrivă prin natura ei o Regină și o Eroină Dezechilibrată.

Niciunul dintre arhetipurile enumerate nu se vrea a fi oglinda unei concepții individuale permanente, întrucât percepția fiecărei femei se modifică odată cu schimbările de la nivelul structurii ei hormonale. Te poți recunoaște nu doar într-un singur arhetip, ci în două sau mai multe. Multe femei au arhetipuri

dominante când vine vorba experiența lor de viață în general și arhetipuri secundare în care se regăsesc doar în anumite privințe, la scară mai mică. De asemenea, arhetipurile se schimbă cu timpul. Atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, dezechilibrele hormonale tind să aibă o evoluție fluidă. Pacientele pe care le tratez de două decenii înoace îmi cer ajutorul pentru tot felul de probleme, de la deficitul de progesteron până la tulburările care însoțesc instalarea menopauzei, de exemplu, și am observat cum au trecut de-a lungul timpului de la un arhetip la altul.

Cadrul arhetipurilor se dorește a fi nu atât o cale spre un final, cât o cale spre un început – începutul unei călătorii pe parcursul căreia vei afla tot felul de lucruri nu doar despre anatomia și fiziologia corpului tău, ci și despre viața ta în general. Aceste arhetipuri sunt menite să te ajute să înțelegi cum îți influențează hormonii trăirile, nivelul de energie și comportamentul și, totodată, cum îți accentuează sau îți pun în umbră trăsăturile de personalitate, fie ele înnăscute, fie dobândite. Evaluarea atentă a nivelurilor hormonilor și a simptomelor asociate dezvăluie cum funcționează aceste arhetipuri și combinații de arhetipuri și care aspecte ale fiecărui arhetip în parte îți influențează simptomatologia și atitudinea față de viață la un moment dat.

Protocolul SHINES*

Cum punem în practică informațiile cu privire la fiecare arhetip în așa fel încât să-ți fie de ajutor?

Răspunsul este protocolul SHINES, o abordare multilaterală care combină o serie de soluții medicale și nemedicale într-un program cuprinzător pe care poți să-l adaptezi nevoilor tale. Am dezvoltat aceste strategii pe parcursul celor 20 de ani de practică a medicinei integrative, lucrând cu pacientele mele la îmbunătățirea sănătății lor fizice și ajutându-le totodată să atingă echilibrul spiritual, emoțional și energetic.

Protocolul SHINES, împărțit pe arhetipuri, este prezentat în detaliu în Capitolul 5. Protocolul corespunzător fiecărui arhetip cuprinde 6 module, care funcționează și separat, și împreună, sprijinind funcționarea optimă a organismului atât pe plan fizic, cât și pe plan mental. Pentru un plus de beneficii, e indicat să privești aceste 6 componente ale protocolului ca pe un ansamblu de

* SHINES este un acronim pornind de la următorii termeni: S – Spiritual Practice (Practica spirituală); H – Hormonal Modulation (Modularea hormonală); I – Infoceuticals (Infoceuticele); N – Nutrition (Alimentația); E – Exercise (Exercițiile fizice); S – Supplements (Suplimentele alimentare). Termenul *shines* înseamnă (în sens literal) „strălucește”. (*N. tr.*)

elemente interconectate care lucrează la unison la consolidarea stării tale generale de bine.

PRACTICA SPIRITUALĂ

Practica spirituală favorizează introspecția, calmul și armonia interioară. Nu e neapărat necesar să fie o practică religioasă, dar poate să fie și așa ceva. Rugăciunea contemplativă poate să aibă efecte de echilibrare și terapeutice. Meditația – ghidată sau nu – poate fi la rândul ei o metodă de regăsire a echilibrului și stării de bine, la fel ca acupunctura.

MODULAREA HORMONALĂ

Modularea hormonală, denumită în prezent de mulți terapeuți „biohacking”, constă în creșterea sau scăderea nivelului anumitor hormoni cu ajutorul medicamentelor, cu administrare orală, transdermică sau sub formă de supozitoare. Dacă modularea hormonală e o metodă potrivită pentru arhetipul tău depinde de gravitatea dezechilibrului principal și de potențialele riscuri și efecte ale acestei metode. Prin monitorizare medicală permanentă se vor putea stabili mai ușor dozele optime și durata tratamentului.

Se impune o observație cu privire la medicamentele cu hormoni care se eliberează fără prescripție medicală: chiar dacă există medicamente folosite în modularea hormonală care se vând liber, inclusiv pe bază de DHEA, progesteron și pregnenolonă, eu recomand ca orice procedură de biohacking să fie efectuată sub strictă supraveghere medicală.

INFOCEUTICELE

Infoceuticele sunt remedii care acționează la nivelul diverselor meridiane energetice. Astfel de remedii sunt și uleiurile esențiale. În această categorie se încadrează orice tip de terapie cu efecte la nivelul câmpurilor noastre energetice.

ALIMENTAȚIA

Pentru fiecare dintre cele 12 arhetipuri există atât alimente recomandate și alimente care trebuie ocolite, cât și modalități de preparare sau consum recomandate și modalități de evitat. În anumite cazuri, alimente socotite de când lumea și pământul „sănătoase” nu sunt tocmai așa, iar altele socotite „mai puțin sănătoase” nu sunt chiar atât de dăunătoare. În fiecare caz, accentul se pune pe impactul imediat pe care îl pot avea anumite alimente asupra dezechilibrelor hormonale sau/și pe efectele problematice pe care le pot avea în timp.

EXERCIȚIILE FIZICE

Un loc de frunte în cadrul protocolului SHINES destinat fiecăruia dintre arhetipuri îl ocupă exercițiile fizice, de tipuri și niveluri de intensitate adaptate fiecărui arhetip, având diverse efecte benefice precum îmbunătățirea forței fizice, echilibrului, circulației sângelui sau clarității gândirii.

SUPLIMENTELE ALIMENTARE

Suplimentele alimentare sunt o componentă de bază a protocolului SHINES, iar eu le încurajez pe pacientele mele să le introducă în strategia de echilibrare hormonală pe care o urmează.

Mesajul implicit în cazul fiecărui protocol SHINES e următorul: ca să dobândești adevărata sănătate hormonală, trebuie să iei măsuri. Trebuie să fii personajul principal în călătoria ta spre sănătate. De aceea le reamintesc mereu pacientelor mele că drumul spre sănătatea hormonală înseamnă rescrierea propriei povești. Strategiile propuse în această carte, care includ evaluarea hormonală, schimbarea stilului de viață și intervențiile medicale nu reprezintă calea spre un sfârșit, ci sunt abia începutul unei practici pe care o îmbrățișezi pe viață.

Identificarea propriului arhetip hormonal

Te invit să folosești codul de mai jos, care te va conduce la chestionarul pentru stabilirea tipului hormonal. Efectuând această autoevaluare rapidă, poți să-ți identifici propriul arhetip hormonal și astfel să valorifici mai eficient informațiile din cuprinsul prezentei cărți. E important să reții însă că arhetipul tău hormonal se schimbă de-a lungul vieții, așa că o să descoperi informații valoroase parcurgând descrierile și planurile de tratament pentru fiecare arhetip despre care vom vorbi în această carte.



Shawn Tassone

Medic specialist în obstetrică-ginecologie
Doctor în medicină integrativă

ONEmind ONEbody ONEmedicine

CAPITOLUL 1

Medicina occidentală nu oferă îndeajuns

Am povestit în introducere câte ceva despre mama mea și despre problemele de sănătate cu care se lupta pe când eram eu un adolescent arțagos. Bineînțeles însă că povestea nu se încheie aici. Pot spune că mama m-a inspirat în multe feluri. Familia noastră era alcătuită din trei persoane (dacă-l punem la socoteală și pe tatăl meu vitreg) și eram foarte apropiați. Mi-am dorit de foarte devreme să devin medic. Încă de la început am înțeles că mergând la cauza problemei poți s-o rezolvi mai ușor. Suferința mamei m-a făcut să mă hotărâsc să caut răspunsuri. După ce am intrat la facultatea de Medicină am ales specializarea obstetrică-ginecologie în mare măsură fiindcă mama se confrunța încontinuu cu astfel de probleme. Pe când eram în anul II de rezidențiat, începuse să aibă o durere în partea dreaptă; cauza s-a dovedit a fi un cancer ovarian. Vedeam cum se luptă cu boala și observam ravagiile pe care le face asupra organismului ei cancerul în combinație cu tratamentul invaziv și îmi amintesc sentimentul foarte acut că nu pot să fac nimic ca s-o ajut și că totuși vreau mai mult. Ca fiu, voiam s-o am mai mult timp în viața mea. Ca medic, voiam să existe mai multe opțiuni de tratament, mai multe informații despre ce se întâmplă cu ea și mai multe *posibilități*. În timpul tratamentelor i-a căzut părul, nu putea să doarmă, o dureau articulațiile și era tot mai slăbită. Începuse să aibă dureri tot timpul. A continuat lupta până când n-a mai putut și a trebuit s-o internăm într-un centru de îngrijire paliativă, după care a intrat în comă, apoi am pierdut-o. Eram distrus emoțional și în același timp dezamăgit de cât de puțin a fost în stare să-i ofere medicina occidentală.

Eram la început de carieră la vremea când mama suferea cumplit, iar toate prin câte am trecut cu ea mi-au marcat pentru totdeauna felul în care practic medicina și mă ocup de pacientele mele. La începutul carierei mi-am luat două angajamente foarte serioase, pe care continui să le respect și astăzi. Primul e acela că, în calitate de medic, nu-mi voi îngădui niciodată să fiu atât de mărginit în privința opțiunilor de tratament pentru pacientele mele cum m-am simțit în perioada când mama mea pătimea din cauza problemelor ei de sănătate. Eram convins că trebuie să existe mai multe opțiuni, că se poate face mai mult și că se pot găsi mai multe soluții de ușurare a suferinței și de vindecare a persoanelor aflate în situații asemănătoare.

Cel de-al doilea angajament l-am luat după moartea mamei, când am devenit profund conștient că ea era – la fel ca noi toți – mult mai mult decât corpul fizic de care a fost legat o vreme sufletul ei. Mi-am dat seama că sănătatea ține de mult mai mulți factori decât cei avuți în vedere la intervențiile medicale clasice. Și astfel, mi-am promis să nu mă cramponez de limitele medicinei occidentale și să învăț tot ce se poate despre felul în care lucrează laolaltă corpul, mintea și spiritul și ne condiționează starea de sănătate, hotărând totodată dacă doar supraviețuim sau ne trăim viața din plin.

Nu mult după moartea mamei și odată ajuns la cele două revelații de mai sus, mă aflu într-un centru spa din Sedona, Arizona, unde, întâmplător, mi-a căzut în mână cartea *Sănătate optimă în 8 săptămâni** de Andrew Weil, care cuprinde diverse strategii și sfaturi practice pentru ameliorarea sănătății printr-o abordare holistică. Asta se întâmplă în 2005, iar până la momentul acela îmi tratasem pacientele bazându-mă exclusiv pe ceea ce învățasem la facultatea de Medicină și în timpul rezidențiatului. Dar cartea lui Weil mi-a deschis ochii asupra potențialului de vindecare care există dincolo de modelul occidental clasic. Fascinat, am decis de îndată să mă înscriu în programul de medicină alternativă condus de Weil la Universitatea din Arizona. Am fost acceptat și am urmat acest program timp de doi ani. Iar de atunci practic medicina integrativă cu pacientele mele.

E important de reținut că medicina integrativă se practică nu prin contradicție, ci în combinație cu medicina clasică occidentală. Medicina integrativă reprezintă mai degrabă un nivel suplimentar de cunoaștere, practică și competență, care le permite medicilor inițiați în domeniul acesta să îmbine pregătirea, cunoștințele și competența dobândite în diverse specializări (în cazul meu obstetrică-ginecologie) în cadrul sistemului clasic occidental cu cele mai bune modalități alternative de vindecare.

* Apărută în traducere la Curtea Veche Publishing, București, 2008. (N. red.)

După cum am mai spus, nu sunt un fan al delimitărilor stricte și al regulilor rigide. Când mi se prezintă la cabinet o pacientă îngrijorată de un anumit simptom care poate fi semnul unui dezechilibru sau al unei boli, bineînțeles că vreau să-i alin simptomul cu pricina. Dar un simptom e doar o parte a problemei, doar un fragment din tabloul stării ei generale de sănătate. Și de aceea sunt atras de filosofia medicinei integrative, care își propune să înțeleagă imaginea de ansamblu a stării de sănătate a pacientului, tratând în același timp afecțiunile și simptomele specifice care îl supără. Medicina integrativă promovează totodată ideea că, dacă sunt neglijate, problemele interne și externe care afectează organismul – cum sunt alegerile privind stilul de viață, traumele fizice și emoționale, perioadele de stres accentuat – ajung să se manifeste adesea sub formă de boli. Medicina integrativă caută să-l facă pe pacient mai atent la nevoile propriului organism și la felul în care stilul de viață și factorii externi îi pot afecta sănătatea. Scopul final al medicinei integrative este să-l îndrume pe pacient spre crearea celui mai bun ecosistem intern și extern posibil care să-i susțină trebuințele individuale. Acest aspect este prin excelență relevant când vine vorba de sănătatea hormonală, întrucât nivelurile hormonilor la femei oscilează încontinuu în funcție de fazele ciclului menstrual, de perioada vieții și chiar de modificările valorilor glicemiei de-a lungul unei zile.

În ultimii ani, popularitatea medicinei integrative și a celei funcționale a crescut datorită metodelor de abordare mult mai cuprinzătoare, care ne oferă mult mai multe opțiuni decât poate oferi de una singură medicina clasică occidentală. Femeile din ziua de azi au atât de multe pe cap, încât e firesc să le atragă o metodă de tratament care se ocupă de nenumăratele fațete ale vieții care le dau de furcă. Dar poate principalul motiv pentru care atât de multe femei se îndreaptă către medicina integrativă și caută aici răspunsuri este acela că doresc să fie auzite. Metoda mea de lucru se întemeiază pe ideea că fiecare simptom și fiecare experiență individuală reprezintă o cheie care face posibilă decodarea și înțelegerea poveștii fiecărei paciente în parte.

Înainte de a începe, să demontăm câteva dintre miturile cele mai răspândite despre modularea hormonală

Multă lume crede că hormonii ne afectează doar când începem să îmbătrânim. Dar sănătatea hormonală e o chestiune care începe să-și spună cuvântul încă de la pubertate și continuă să-și joace rolul pe parcursul întregii vieți.

În plus, mulți tind să creadă că hormonii sunt cei care ne *cauzează* probleme la nivel fizic și mental, trecând însă cu vederea numeroasele ocazii de a ne *îmbunătăți* sănătatea și bunăstarea generală pe care ni le oferă modularea hormonală. Corpul se transformă în permanență, de la o vârstă la alta, la fel ca hormonii noștri. Cartea de față te invită într-un tur complet al hărții tale hormonale. Îndemnul meu e să o parcurgi cu mintea începătorului, fără prejudecăți, și să abordezi subiectul cu deschidere și curiozitate. Pentru asta, hai să ne ocupăm mai întâi de câteva idei preconceptuate și informații false pe care e posibil să le fi adoptat sau să le fi luat în considerare și tu măcar la un moment dat.

Impactul activității hormonale a fost prost înțeles, interpretat greșit și demonizat decenii la rând. Ca urmare, există în prezent o serie de concepții eronate cu privire la menținerea sănătății hormonale. Unele se referă la testarea hormonală, altele se referă la intervențiile terapeutice, iar altele se referă la raportul riscuri–beneficii al acestor intervenții. Să le luăm pe rând.

MITURI DESPRE TESTAREA HORMONALĂ

TE COSTĂ O ADEVĂRATĂ AVERE

Una dintre cele mai răspândite concepții greșite e aceea că evaluarea hormonală presupune niște costuri prohibitive. Dar lucrurile nu stau chiar așa. Dacă te duci la un medic care lucrează cu serviciile de asigurări de sănătate, acesta poate să-ți dea bilet de trimitere pentru majoritatea analizelor de sânge sau a testelor pe bază de urină, așa că le poți efectua gratuit, pe lângă consulturile medicale periodice, care sunt și ele decontate. Deși pe piață sunt și unele teste inovatoare – mai complexe și mai precise decât cele clasice – care nu sunt acoperite de asigurarea medicală, când pacientele mele caută să reducă cheltuielile pe care ar trebui să le achite din propriul buzunar, eu le recomand întotdeauna analize de sânge (serice) gratuite la care au dreptul în virtutea statutului de asigurat. Testele acestea de bază nu sunt deosebit de amănunțite, dar pot să dezvăluie anumite dezechilibre, constituind așadar un punct de plecare pentru tine și medicul tău.

Dacă bănuiești că suferi de un dezechilibru, înainte să începi un tratament hormonal de orice fel, recomandarea mea e să faci o evaluare hormonală. Din experiența mea de medic preocupat de pericolul pe care îl reprezintă prescrierea unor doze prea mari de hormoni, care pot ajunge astfel la niveluri suprafiziologice (mai mari decât cele normale), cu cât e mai precis un test, cu atât sunt mai utile rezultatele și cu atât ne apropiem mai mult de găsirea soluției. Dar, în afară de teste, și examinarea minuțioasă a simptomelor poate fi o metodă validă de stabilire

a arhetipului hormonal și trebuie luată în considerare cu atenție și corelată cu rezultatele testelor. Așa că, dacă te îngrijorează implicațiile financiare ale evaluării hormonale, e bine de știut că medicul tău ar trebui să poată identifica eventualele probleme majore pe baza istoricului tău medical, a analizelor serice, a consultului fizic și a răspunsurilor la întrebările țintite pe care ar trebui să ți le pună.

TREBUIE SĂ REPEȚI TESTELE HORMONALE LA FIECARE 6-8 SĂPTĂMÂNI

Adesea, după ce efectuez împreună cu pacienta evaluarea inițială a stării ei de sănătate hormonală, se întâmplă ca ea să mă întrebe: „Deci urmează să revin peste câteva săptămâni ca să mai fac niște teste? Și apoi iarăși, după alte câteva săptămâni?” Asta, desigur, e o întrebare rezonabilă, dar, în realitate, în 90% dintre cazuri facem de la bun început o evaluare pe baza căreia punem la punct un protocol de terapie holistică, iar simptomele de obicei se ameliorează. Câtă vreme ameliorarea continuă, eu recomand repetarea testelor doar o dată pe an. Și asta deoarece o persoană reprezintă mai mult decât rezultatele unor teste. O persoană e un conglomerat de simptome și experiențe care trebuie atent cercetate când vine vorba de hormoni.

Bineînțeles că nivelurile hormonilor la femei se pot modifica. Pot să reapară simptome mai vechi sau pot să se instaleze unele noi. Dacă o pacientă începe să observe o modificare a simptomelor, repetăm testele și reevaluăm protocolul pe care l-am conceput inițial. Dar, cu excepția cazului în care pacienta îmi spune că i s-a agravat starea, eu recomand ca evaluările să se facă anual.

TESTELE SUNT NUMAI PENTRU FEMEILE AFLATE LA MENOPAUZĂ

Dezechilibrele hormonale pot apărea la femei de toate vârstele, așa că verificarea nivelului hormonilor e binevenită în cazul oricui. Eu le recomand teste inclusiv femeilor de 20 și ceva de ani care îmi cer ajutorul pentru probleme legate, de exemplu, de dereglări ale ciclului menstrual sau de amenoree (absența menstruației), dat fiind că acestea pot fi simptome ale sindromului ovarelor polichistice (SOPC). Le recomand teste hormonale și tinerelor care suferă de libido scăzut și oboseală cronică. Chiar dacă nu hormonii sunt cauza directă a problemei, screeningul hormonal poate să arate dacă au totuși vreo legătură cu problema și dacă ar fi sau nu utilă modularea hormonală. În concluzie, dacă nu te simți foarte bine, fizic sau psihic, nu e o idee rea să faci o testare hormonală ca să descoperi posibilele dezechilibre pe acest plan. Chiar și atunci când o femeie folosește pilulele contraceptive, testele pot să scoată la iveală variații ale nivelurilor de hormoni care merită analizate mai îndeaproape.

MODULAREA ESTROGENULUI E PERICULOASĂ

Noi, occidentalii, am ajuns să ne temem de estrogen. Concret, ni s-a spus mereu că estrogenul poate duce la diverse forme de cancer în rândul femeilor, în special la cancer mamar și endometrial. Estrogenul în exces poate cauza probleme, e-adevărat, însă, în parametri normali, pentru multe femei e un element esențial care le ajută să-și trăiască viața din plin. Mai mult, unele tipuri de estrogen prezintă riscuri minime chiar și în cazul femeilor care au suferit de cancer de sân în antecedente. Testele specifice pot să evidențieze nivelul fiecăruia dintre tipurile de estrogen din corpul unei femei (estradiolul, estrona și estriolul), inclusiv nivelul metaboliților acestora, și să arate dacă producția de hormoni de acest tip este excesivă sau deficitară. Categorie există motive ca administrarea de estrogen să se facă doar la recomandarea medicului și pe bază de rețetă, fiindcă sunt într-adevăr unele tipuri de cancer, precum cancerul mamar sau cel uterin, pe care estrogenul poate să le favorizeze, dar să spui că numai și numai estrogenul e cauza cancerului e un pic forțat și inexact. Dacă ar fi așa, toate femeile s-ar îmbolnăvi de cancer, pentru că estrogenul e un hormon prezent la toate femeile. Cancerul poate fi declanșat de foarte mulți factori, cum sunt factorii genetici, alimentația, lipsa de mișcare, mediul în care trăiești, stilul de viață, anumite obiceiuri precum fumatul și consumul de alcool în exces. Dacă ai o celulă canceroasă care are un receptor estrogenic, atunci da, estrogenul poate să stimuleze dezvoltarea aceluia cancer. Mai știm că, în condițiile unui nivel insuficient de progesteron care să contrabalanseze acțiunea estrogenului, acesta poate să favorizeze apariția cancerului uterin, fapt pentru care eu nu recomand monoterapia estrogenică decât în cazul paciențelor care au făcut histerectomie.

SĂ CAUȚI AJUTOR PENTRU DEPĂȘIREA DEZECHILIBRULUI HORMONAL E SEMN DE SLĂBICIUNE

M-am lovit de nenumărate ori de concepția aceasta. Unele femei consideră că, dacă hormonii le pricinuesc simptome supărătoare, trebuie să fie dârze și să găsească o cale de a se „îndrepta singure“, nu să se plângă. Chiar și femeile care vin la mine să-mi ceară ajutorul sunt uneori reticente față de rezolvarea pe cale medicală a dezechilibrelor lor hormonale, fiind de părere că tratându-se scapă „prea ușor“. Ca și cum suferința provocată de problemele hormonale ar fi pentru femei un inevitabil rit de trecere, iar ele ar trebui s-o suporte cu stoicism ca pe un dat natural al condiției de femeie. Unele dintre aceste paciente îmi dau ca exemplu experiențele dificile ale mamelor sau surorilor lor și insistă că, dacă

acestea au fost în stare să le îndure, înseamnă că și ele ar trebui să poată suporta cu tărie schimbările care se anunță în viața lor.

Dar, revenind la ideea că fiecare femeie are propriul ei punct de echilibru hormonal „normal“, care e unic, de ce să trebuiască să suferi și tu doar pentru că a mai suferit și altcineva înaintea ta? Aici e vorba de tine, de povestea ta. Trebuie să înțelegi că ecosistemul tău intern e în continuă schimbare și e adesea influențat, dacă nu în totalitate, măcar într-o anumită măsură, de hormonii tăi. Poți să urmezi strategii și tratamente care nu numai că pot să-ți amelioreze simptomele neplăcute, dar pot să te ajute și să-ți îmbunătățești starea de sănătate în general tocmai datorită echilibrării hormonale. Nu e vorba de nicio slăbiciune aici. Așa că asumă-ți problemele de sănătate care te supără, preia inițiativa și nu te simți stânjenită din cauza asta. Să ceri ajutor nu înseamnă neapărat să recunoști că ai o slăbiciune. Există soluții care pot să-ți ușureze suferința și să te ajute să te simți mai energică și mai implicată în propria viață. Valorifică-le și fii femeia care îți dorești să fii.

AR TREBUI SĂ AI TOATĂ VIAȚA ACELAȘI NIVEL DE HORMONI CA LA 20 DE ANI

Din toate părțile, de la reviste până la cărți, emisiuni televizate și filme, suntem bombardați cu mesaje care ne spun că ar trebui să ne dorim să arătăm și să ne simțim mai tineri, trimițându-ne astfel în căutarea miticei fântâni a tinereții. Dar când vine vorba de hormoni, unele femei au mai multe probleme în jurul vârstei de 20 de ani decât mai târziu. Altele se confruntă cu astfel de probleme la vârste mai înaintate. Dar realitatea care ne privește pe toți e aceeași: îmbătrânim. Corpul nostru se schimbă, iar noi trebuie să ne adaptăm și să ne schimbăm etapă cu etapă, odată cu el.

Întrebarea cea mai importantă e următoarea: *Ce înseamnă normal pentru tine la momentul acesta?* Înțelegând că organismul tău se află în permanentă schimbare, îți dai mai ușor seama și că starea hormonilor tăi fluctuează tot timpul. Nu o să ai toată viața corpul pe care îl aveai la 20 de ani. Organismul se transformă pe măsură ce îmbătrânești, iar hormonii tăi trebuie să se reajusteze, să funcționeze în acord cu aceste schimbări. Cartea de față își propune să te ajute să-ți consolidezi și să-ți păstrezi echilibrul hormonal optim pentru tine la un moment dat, satisfăcând nevoile impuse de schimbările care se petrec în corpul tău acum. Iar în același timp, poate să constituie o sursă prețioasă de informații la care să revii pe măsură ce se produc alte și alte schimbări în viața ta.

ÎNTOTDEAUNA HORMONII SUNT PROBLEMA

Te rog să reții că nu *orice* disfuncție a organismului se trage de la un dezechilibru hormonal. Dacă te încingi mai tare nu înseamnă neapărat că ai bufeuri. Dacă te îmbujorezi la față, poate să fie de la un medicament sau poate să fie de la paharul de vin pe care tocmai l-ai băut. Transpiri noaptea? Poate că e prea groasă pătura cu care te învelești. Te-ai îngrășat? Poate că n-ai mai fost așa de atentă la alimentație în ultima vreme. Nu prea mai ai chef de sex? Poate ai niscaiva neînțelegeri cu partenerul.

Hai să ne oprim o clipă asupra problemei greutateii. În unele cazuri, oricât de greu le-ar fi pacientelor să audă asta, când femeia intră în premenopauză sau la menopauză, corpul vrea pur și simplu să păstreze „în stoc” ceva grăsime. Asta înseamnă că s-ar putea să nu reușești cu niciun chip să dai jos acele câteva kilograme în plus chiar dacă mănânci sănătos și tragi de fiare ca o apucată. Corpul tău poate să țină morțiș să rămână cu ceva mai multă grăsime din mai multe motive, de exemplu ca să-ți protejeze oasele, care încep să devină mai fragile odată cu scăderea nivelului de estrogen. În ciuda mesajelor pe care le transmit copertele revistelor, să cântărești la 50 de ani cât o adolescentă s-ar putea să nu fie nici realizabil, nici de dorit.

De aceea e important să avem imaginea de ansamblu a stării de sănătate a pacientei înainte să presupunem că un anumit episod sau o anumită complicație e provocată de o tulburare hormonală.

E GREU SĂ-ȚI RESTABILEȘTI ECHILIBRUL HORMONAL

Dacă lucrezi cu un medic specialist în probleme hormonale, n-ar trebui să fie greu. E important să găsești un bun cunoscător al domeniului și cu suficient de multă experiență, care să te îndrume, să-ți recomande testele hormonale adecvate și să abordeze cazul tău și simptomele cu care te confrunți dintr-o perspectivă holistică. Ar fi bine așadar să cauți referințe despre medicul căruia dorești să i te adresezi și să te asiguri că are nu doar atestările profesionale adecvate, ci și *experiența* necesară ca să te poată ajuta. E esențial să găsești medicul potrivit ca să ajungi la metoda care funcționează cel mai bine pentru tine.

Cu pacientele care se prezintă la cabinetul meu, în 80-90% dintre cazuri nimerim formula cea mai potrivită încă de la prima consultație. Când și când întâlnesc și cazuri complexe care necesită mai mult timp și investigații mai amănunțite. Dar chiar și în aceste situații reușim să facem evaluarea corectă și să definim un protocol personalizat în numai câteva ședințe. Pentru majoritatea cazurilor însă, e nevoie de o singură consultație. Iar dacă totul merge

conform planului, continuăm cu monitorizare ocazională prin telefon sau e-mail și reevaluări în persoană o dată pe an.

ECHILIBRAREA HORMONILOR SE REZOLVĂ CU O PASTILĂ

Oricât de simplu și direct ar fi procesul de modulare hormonală, el nu se reduce la a înghiți o pastilă după o schemă de tratament prescrisă de medic. Ajustarea nivelului unui hormon poate să ducă la ameliorarea unor simptome, dar dacă excesul sau deficitul constatat e simptomul unei probleme mai complexe, corectarea aceluia dezechilibru n-o să pună punct aventurii, ci dimpotrivă, s-ar putea să fie abia începutul.

Nu uita: abordarea holistică a sănătății hormonale e un proces. El cere implicare și efort pe mai multe planuri – fiziologic, psihologic și spiritual – și vizează nu doar schimbări la nivel hormonal, ci și schimbări ale modului de viață. Trebuie să fii dispusă nu doar să cercetezi dezechilibrele care îți afectează organismul și viața în general, ci și să faci ceva în legătură cu ele. Și să perseverezi.

Hormonii sunt o chestiune spinoasă, fiindcă pot fi influențați în egală măsură de stimuli interni și externi. E posibil să te simți bine o vreme, iar apoi să te simți mai rău. Iar când se întâmplă așa, trebuie să fii dispusă s-o iei de la capăt cu reevaluarea situației. Totodată, trebuie să fii pregătită să analizezi și alți factori care-ți influențează sănătatea în ansamblul ei, precum alimentația, exercițiile fizice, practica spirituală și alte elemente care țin de stilul tău de viață.

Niciuna dintre componentele acestui proces nu e ușoară. Dar toate merită cu prisosință efortul.

CAPITOLUL 2

Hormonii noștri, sinele nostru

Acum câțiva ani a venit la cabinetul meu o pacientă pe nume Barbara¹. Se apropia de 50 de ani pe atunci și îmi imaginam cam ce simptome poate să aibă și pentru ce fel de probleme vine să îmi ceară ajutorul, așa că am început ședința cu câteva întrebări. Mi-a spus că are probleme cu somnul, că se simte lipsită de energie și că îi e tot mai greu să se dea jos din pat dimineața. N-a trecut mult și a început să plângă, iar conversația noastră s-a abătut spre evenimentele din viața ei personală. Deși ea credea cu tărie că suferă de un dezechilibru hormonal și venise s-o ajut să-și rezolve problema asta, suferea și din cauză că în urmă cu numai 6 luni îi murise soțul.

Acum, cred că mulți dintre noi ar spune, analizând situația acestei femei, că simptomele ei erau cel mai probabil provocate de durerea pierderii soțului, și nu de un dezechilibru hormonal. Dar, în realitate, durerea în sine ar fi putut să-i *provoace* un dezechilibru. Sau poate că după moartea soțului își schimbase radical stilul de viață, așa că se îngrășase sau slăbise, iar asta îi dăduse peste cap echilibrul hormonal. Când i-am analizat nivelurile hormonilor, am descoperit că are un nivel scăzut de progesteron (care influențează calitatea somnului) și de testosteron (care ajută la menținerea nivelului energiei). I-am prescris progesteron pe care să-l ia seara și testosteron pe care să-l ia dimineața. În afară de asta, i-am recomandat un supliment alimentar pe bază de hamei (a se vedea pagina 379), urmând să vedem dacă o s-o ajute să doarmă mai bine. Mergea și la psiholog ca să-și depășească problemele emoționale și spirituale din acea perioadă. M-am bucurat că i-am fost recomandat și că a venit la mine ca s-o ajut să-și rezolve problemele legate de sănătatea hormonală. I-am spus să revină la control după câteva luni.

Când am revăzut-o la data stabilită, mi-a spus că se simte mai bine. Dormea mai bine și avea mai multă energie. Mi-a spus că încă îi e greu să se dea jos din pat dimineața și plângea în timp ce-mi povestea asta. Dar, în același timp, simțea că se află pe drumul cel bun și voia să continue tratamentul hormonal pe care i-l dădusem. Eu am sugerat că, probabil, în spatele unora dintre simptome se află încă durerea provocată de pierderea soțului și că e posibil să mai dureze până când o să se schimbe lucrurile. Am repetat analizele hormonale. Cum nivelurile hormonilor i se modificaseră ușor, i-am ajustat dozele în consecință.

După aceea, n-am mai primit niciun semn de la ea decât la vreun an de la controlul cu pricina. M-a sunat să-mi spună că n-a mai revenit la control pentru că se simțise mult mai bine sau, mă rog, cât de bine se putea în condițiile date. Numai că de la o vreme începuse să se simtă iarăși rău. Avea insomnii și atacuri de panică. „Dar ce s-a schimbat în viața ta?” am întrebat-o eu. „Ce s-a întâmplat?”

Barbara mi-a povestit atunci că a început o nouă relație și că se simte ciudat din cauza asta, că are un sentiment de profundă vinovăție, ca și cum ar fi săvârșit un act de trădare față de răposatul ei soț. Am presupus că din cauza asta are probleme cu somnul, dar nu am exclus nici o schimbare pe plan hormonal. Hormonii sunt influențați de comportamentul nostru și, în același timp, îl influențează. Vorbim de doi factori aflați inevitabil într-o relație de interdependență.

Nivelurile hormonale ale Barbarei se modificaseră din nou, așa că i-am ajustat încă o dată tratamentul. Dar singură reechilibrarea hormonală nu a fost de ajuns pentru ameliorarea simptomelor de care suferea, nu i-a adus mai multă mulțumire în viața de zi cu zi și nici nu a ajutat-o să se bucure de relația cu noul ei partener. Îmbunătățirile acestea s-au produs în viața ei abia după ce și-a depășit suferința pricinuită de pierderea soțului și a reușit să-și regăsească energia ca să-și vindece rănilor sufletești și să revină la viață. Și a făcut și alte schimbări. A început să-și cultive pasiunea mai veche pentru muzică și să se implice în activitatea comunității artiștilor locali. A început să practice yoga. S-a inițiat și în terapia cu uleiuri esențiale, descoperindu-și pasiunea pentru această metodă naturală de redobândire a stării de bine. Hormonii sunt doar o parte a ecosistemului nostru intern și extern, și de aceea e crucial să privim din perspectivă holistică simptomele și manifestările trecute și prezente cu care avem de-a face.

Au trecut 7 ani de când am întâlnit-o pe Barbara prima dată. În prezent, la vârsta de 60 de ani, debordează de energie și vitalitate. Se simte fantastic, arată excelent, își trăiește din plin fiecare zi din viață și e fericită alături de partenerul și de nepoții ei. Și, deși sunt pe deplin convins că terapia de modulare hormonală a contribuit și ea, știu totodată că descoperirea practicilor spirituale, a preocupărilor intelectuale și a activităților fizice i-a readus în bună măsură liniștea și a ajutat-o să-și găsească echilibrul interior. Într-una dintre conversațiile noastre,

Barbara mi-a povestit că soțul ei i-a spus cu puțin timp înainte să moară: „De fiecare dată când o să găsești un bănuț pe jos, să știi că mă gândesc la tine.“ Zilele trecute m-am uitat la postările ei de pe Facebook cu toți bănuții pe care i-a găsit de atunci încolo. „Tocmai când eram mai abătută“, scrie ea într-o postare, „poftim, am găsit un bănuț“. Asta a devenit pentru ea un mijloc de a face față durerii, izvorât din credința că legătura dintre ea și soțul ei nu a dispărut și e în continuare o binecuvântare.

Regăsindu-și dragostea de viață, Barbara a devenit un far călăuzitor pentru alte femei care se luptă cu probleme asemănătoare. Multe au venit la mine la consult la recomandarea ei. „Du-te la doctorul Tassone, fiindcă o să te ajute și pe tine“, le sfătuiește Barbara. „E bun, se pricepe să dea de rost problemelor.“ Adevărul e însă că *ea* e cea care le dă de rost. Și, cu îndrumare, cu înțelegere și cu un program de terapie complet și aplicabil, o să reușești și tu.

Totuși, ce fac hormonii?

Oricât de simplist ar suna, adevărul e că în cazul femeilor hormonii le fac aproape pe toate. Fiecare organ din corpul femeii este echipat cu receptori de estrogen, de exemplu, iar estrogenul și alți hormoni impulsionează funcțiile organului respectiv. Deși corpul uman poate să supraviețuiască și cu niveluri scăzute de hormoni de anumite tipuri (și în absența altora), nu are cum să funcționeze prea bine în astfel de condiții. Hormonii influențează calitatea experiențelor din viața noastră. Ei fac ca experiențele acestea să fie plăcute, unice și proprii nouă. După cum am mai spus, fiecare dintre noi are propria lui „semnătură“ hormonală, dată de concentrațiile diferitelor tipuri de hormoni pe care îi produce organismul și de modul în care influențează aceștia stările fiziologice, psihice și emoționale ale fiecăruia dintre noi. Semnătura ta hormonală reprezintă o parte vitală din ceea ce face ca tu să fii... tu. Iată de ce, la un anumit nivel, mai profund sau mai superficial, știi când „te lasă“ hormonii, fiindcă nu te mai simți în apele tale, iar uneori poți să te simți complet străin de propria persoană.

CUM FUNCȚIONEAZĂ HORMONII?

Gândește-te la fiecare dintre hormonii tăi ca la o cheie, iar la receptorii celulari din organele tale ca la niște încuietori. Hormonii circulă prin organism prin intermediul fluxului sanguin și întâlnesc încuietori în care se potrivește doar ei. Când reușesc să „descuie“ acești receptori, încep să-și facă efectul. Estrogenul,

de exemplu, descurie receptorii celulari pentru estrogen din țesutul mamar, stimulând astfel creșterea sânilor. Când ajunge la uter, estrogenul descurie receptorii de aici și stimulează dezvoltarea mucoasei uterine. Progesteronul descurie alți receptori uterini și blochează efectele estrogenului, oprind creșterea mucoasei uterine și stabilizând mucoasa existentă.

Fiecare dintre următorii 9 hormoni joacă un rol esențial în organismul femeii și contribuie la configurarea unuia sau mai multora dintre cele 12 arhetipuri. Ceva mai încolo voi prezenta câte un tabel cu detalii despre fiecare în parte: unde este produs, ce funcție îndeplinește și ce se întâmplă când apare un dezechilibru la nivelul hormonului respectiv. Iată categoriile de hormoni despre care vom vorbi:

Estrogenul	Hormonii tiroidieni
Progesteronul	DHEA
Testosteronul	Melatonina
Cortizolul	Vitamina D
Cortizonul	

CUM SE COMBINĂ ACȚIUNEA HORMONILOR

Imaginează-ți corpul ca pe un ceas. În spatele cadranelui se află un ansamblu de roțițe interconectate care fac ca acele ceasului să se miște în ritmul corect. Rotițele acestea sunt hormonii, iar de ritmul în care funcționează ei depinde dacă ceasul indică sau nu ora exactă. Când o rotiță – estrogenul sau progesteronul, de exemplu – sau mai multe încep să se învârtă prea încet sau prea repede, sunt afectate toate piesele de care se leagă și toate componentele mașinării la care sunt conectate. Poate că efectul acesta în lanț nu face ca ceasul să stea de tot, dar când acele ceasului ajung să se miște un pic prea încet sau un pic prea repede din cauza asta, ceasul o să-ți arate altă oră decât cea corectă.

Să presupunem, de exemplu, că rotița corespunzătoare estrogenului începe să se miște prea repede, fapt determinat fie de folosirea de anticoncepționale, fie de excesul de grăsime, fie de sindromul ovarelor polichistice (SOPC) sau de alte cauze. Asta face ca mecanismul corespunzător globulinei fixatoare de hormoni sexuali (SHBG) să se învârtă și el prea repede, ceea ce încetinește însă mecanismul testosteronului, iar asta poate să-ți influențeze negativ libidoul, nivelul de energie și starea de spirit.

Pe de altă parte, dacă mecanismul triiodotironinei (T3) începe să se miște prea lent, creierul îi transmite glandei pituitare mesajul că trebuie să producă mai multă tirotropină (TSH, hormonul de stimulare tiroidiană) în încercarea de a crește producția de T3. Dacă tiroida nu poate să răspundă suficient de bine acestei stimulări, asta poate să ducă la acumulare de kilograme și la creșterea nivelului de estrogen, putând totodată să creeze rezistență la insulină. Ajunge să spunem că axa endocrină nu e tocmai o orchestră care poate să sune bine chiar dacă un grup de instrumente nu se aude deloc. În cazul hormonilor, dacă un sistem nu funcționează, poate să le afecteze și pe celelalte și să-ți dea cu totul peste cap echilibrul și starea de bine.

Când lucrăm împreună la restabilirea echilibrului lor hormonal, pacientele mele descoperă repede că echilibrarea hormonală nu se rezumă la rezolvarea unei probleme cu o simplă rețetă medicală. Sănătatea hormonală a unei persoane e strâns legată de starea ei generală de sănătate. Felul în care te simți în ansamblu e influențat în mare măsură de hormoni. De exemplu, dacă hormonul de stimulare foliculară (FSH) și hormonul luteinizant (LH) prezintă valori care sugerează că mecanismul estrogenului se mișcă lent, primul pas pentru reducerea sau oprirea producției de FSH și LH ar fi tratamentul cu estrogen. Dar asta nu e tot: ar trebui apoi să ne ocupăm de alimentație, ca să scădem glicemia, și de programul de exerciții fizice, ca să scăpăm de kilogramele în plus, monitorizând totodată producția de insulină. Ar trebui să luăm în considerare și suplimentele alimentare, printre care un produs numit DIM (diindolilmetan), un compus obținut din culturi alimentare care favorizează procesarea și eliminarea metaboliților estrogenului. Iar în același timp am căuta să aflăm ce practici spirituale și metode alternative de vindecare ar fi putea să ajute la îmbunătățirea fluxului de energie la nivelul întregului organism.

Minighid hormonal (câteva date esențiale despre hormoni)

Când dezechilibrele tind să preia controlul, impactul lor poate să varieze în funcție de gradul de dezechilibru și de situația dată. Se poate să fi rămas ceasul tău în urmă cu o oră sau doar cu câteva secunde. Dar ideea e că rămâne în urmă, iar la un moment dat o să observi abaterea. Iar când o să se întâmple asta, o să fii nevoită să îți seama de felurile forțe care acționează înăuntrul acestei mașinării complexe, să înțelegi felul în care se influențează unele pe altele aceste mecanisme diverse și să identifici efectele fizice și psihologice pe care le au asupra ta.

Am întocmit tabelele următoare ca să-ți ofer o serie de informații accesibile despre fiecare dintre hormonii care îți afectează viața zi de zi. Pe măsură ce o să afli mai multe despre hormoni, subiectul o să te intimideze mai puțin și o să ajungi să-l privești ca pe un aspect obișnuit al sănătății tale. Tabelele acestea îți spun unde și cum e produs fiecare hormon, ce funcție îndeplinește și ce se întâmplă în cazul unui dezechilibru.

Estrogenul (estrona, estradiolul, estriolul)	
Unde și cum e produs?	În ovare, în celulele grase și prin aromatizarea testosteronului (procesul de transformare a testosteronului în estrogen sub acțiunea enzimei numite aromatază)
Ce funcții are?	<i>Întrucât femeile au receptori estrogenici în fiecare celulă, estrogenul are efecte universale:</i> Crește nivelul colesterolului bun (HDL). Scade nivelul colesterolului rău (LDL). Menține densitatea osoasă. Influențează sănătatea și aspectul pielii. Menține constantă temperatura corporală. Menține lubrifierea vaginală și mucoasa vaginală. Îngroașă mucoasa uterină.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	<i>Simptome precum cele specifice menopauzei:</i> Transpirații nocturne Iracibilitate Schimbări bruște de dispoziție Uscăciune vaginală Absența menstruației Confuzie, lipsă de concentrare, așa-numita „ceață mintală” Sensibilitate la nivelul sânilor Creștere în greutate

Progesteronul	
Unde e produs?	În ovare, în glandele suprarenale și în placentă
Ce funcții are?	Este un hormon sexual. Metaboliții săi sunt esențiali pentru producerea altor steroizi. Contracarează unele efecte fiziologice ale estrogenului. Este diuretic.

	<p>Stabilizează și îngroașă mucoasa uterină. Hormon al sarcinii. Încetinește tonusul sau relaxează musculatura netedă. Inhibă lactația. Poate reduce inflamațiile la pacienții care au suferit traume cerebrale. Intensifică funcția receptorilor de serotonină de la nivelul creierului. Îmbunătățește răspunsul receptorilor GABA (acid gama-aminobutiric) și poate să contribuie la ameliorarea problemelor cu somnul. Este un antiinflamator natural.</p>
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	<p>Insomnie Dureri de cap Dezechilibre neurochimice Retenție de apă Încetinirea tranzitului intestinal, constipație Anxietate Simptome specifice sindromului premenstrual</p>

Testosteronul (DHT, dihidrotestosteronul)

Unde e produs?	În ovare și în glandele suprarenale
Ce funcții are?	<p>Se combină cu receptorii androgeni. Stimulează dezvoltarea mușchilor și a oaselor. Accelerează metabolismul. Se poate descompune în estradiol. Susține apetitul sexual.</p>
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	<p>Alopecie (la femei) Libido scăzut Letargie Pierdere progresivă de masă musculară Perturbarea ritmului metabolic Simptome asociate cu tulburările de dispoziție: anxietate, depresie În exces: acnee, hirsutism (creșterea părului după tiparul masculin, pe corp și pe față), îngroșarea vocii În deficit: subțierea firelor de păr</p>

Cortizolul	
Unde e produs?	În glandele suprarenale
Ce funcții are?	E un hormon al stresului. Contrabalansează efectele insulinei. Previne pierderea de sodiu și contribuie la reglarea nivelului de potasiu. Reglează pH-ul organismului. Crește nivelul zahărului din sânge. Reduce inflamațiile. Susține memoria. Ajută la menținerea tensiunii arteriale sub control.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	Tulburări ale glandelor suprarenale, epuizare În exces: nivel crescut al glicemiei (motiv pentru care „stresul îngrașă”) În exces: atrofia hipocampului Creșterea cantității de acid gastric Oboseală Scădere sau creștere în greutate Vergeturi Incapacitatea de a reacționa la stresorii externi

Cortizonul	
Unde e produs?	În glandele suprarenale. Derivă din colesterol
Ce funcții are?	E un glucocorticoid. Influențează nivelul glicemiei. Reduce inflamațiile.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	Descompunerea cortizolului în cortizon Probleme pe termen lung cu reglarea glicemiei Diabet Osteoporoză Scăderea fluxului menstrual Depresie sau/și anxietate Creșterea tensiunii arteriale Slăbirea sistemului imunitar

Hormonii tiroidieni T4 (tiroxina, tetraiodotironina) și T3 (triiodotironina)	
Unde sunt produși?	În glanda tiroidă
Ce funcții au?	Sunt adevărate furnale de „arderii” metabolice. Controlează metabolismul lipidelor și al carbohidraților. Sunt esențiali pentru procesul de creștere și dezvoltare în copilărie. Reglează ritmul cardiac. Reglează temperatura corpului.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	Lentoare, apatie (din cauza impactului asupra sistemului nervos) Infertilitate în caz de insuficiență sau dacă nu sunt ținuți sub control Ciclu menstrual neregulat Sensibilitate exagerată la frig sau la căldură Creștere sau scădere în greutate

O precizare cu privire la diferența dintre boala tiroidiană și dezechilibrele de la nivelul hormonilor tiroidieni: nu trebuie să confundăm hipotiroidismul și hipertiroidismul cu un dezechilibru hormonal. Primele două indică o disfuncție a glandei tiroide, provocată de o boală autoimună, de radioterapie sau de diferite afecțiuni. Această disfuncție necesită tratamente care depășesc spectrul recomandărilor cuprinse în protocolul SHINES pe care urmează să-l aprofundăm în cartea de față. Tiroidita Hashimoto, o afecțiune în care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă, e un exemplu de boală care poate fi diagnosticată în urma unei evaluări hormonale, dar pentru care e nevoie de intervenție din partea medicului specialist.

DHEA (dehidroepiandrosteron)	
Unde e produs?	În glandele suprarenale
Ce funcții are?	Este un precursor al estrogenului și testosteronului. Se descompune în estrogen și testosteron. Ajută la configurarea profilului lipidic.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	În caz de deficit sau insuficiență: oboseală, lentoare, apatie (Poate fi procurat fără prescripție medicală. Se transformă în estrogen și testosteron, dar nu se poate determina cantitatea exactă care se transformă.)

Melatonina	
Unde e produsă?	În glanda pineală (pe timpul nopții), care reglează producția de melatonină cu condiția să nu ne perturbăm ritmul fiziologic făcând nopți albe. Producția de melatonină este strâns legată și de nivelul de cortizol; ambele valori suferă modificări odată cu vârsta și au impact asupra tiparelor de somn și asupra altor funcții ale organismului.
Ce caracteristici și funcții are?	Ne ajută să adormim. Este cel mai puternic antioxidant din organism. Este influențată de lumină – producția de melatonină e inhibată de lumina de culoare roșie. Este hidrosolubilă. Trece prin placentă și ajută la reglarea ceasului biologic atât al fătului, cât și al mamei. Deși nu contribuie propriu-zis la configurarea vreunui arhetip hormonal, e inclusă în protocolul SHINES recomandat Reginei datorită proprietăților sale calmante.
Ce se întâmplă când apare un dezechilibru?	Insomnie Dureri de cap Risc crescut de cancer mamar la femeile care lucrează în schimburi de noapte În deficit: risc de boli cardiovasculare

Vitamina D (D₂ și D₃ au fost identificate în ultimii 10 ani drept tipurile de vitamina D cu cel mai mare impact asupra funcționării organismului)

Unde e produsă și ce este?	În rinichi. Corpul sintetizează vitamina D la nivelul pielii. Se convertește în vitamina D în ficat și apoi în rinichi. Are o importanță la fel de mare ca restul hormonilor. Este liposolubilă (solubilă în grăsimi).
Ce funcții are?	Menține sănătatea oaselor. Poate fi benefică în prevenirea bolilor cardiovasculare (în special a hipertensiunii), depresiei și gripei.

Cum să găsești specialistul potrivit

Când vin la mine pentru prima oară, multe paciente sunt deja exasperate și la capătul puterilor, fiindcă au sentimentul că nu le aude nimeni. Medicina modernă pare să-i condiționeze atât pe medici, cât și pe pacienți, să se grăbească să încheie cât mai repede consultația în loc să stea cât trebuie și să cerceteze pe îndelete și până la ultimul amănunt felul în care îl afectează pe pacient simptomele de care se plânge. Eu cred însă că e esențial să ne acordăm timp ca să ne ascultăm unii pe alții și să comunicăm, fiindcă numai înțelegând pe deplin povestea pacientului putem să dezlegăm misterele sănătății lui. Îndemnul meu e să te folosești de această carte ca de un ghid către înțelegerea propriei tale povești hormonale. Unul dintre personajele principale din povestea ta e specialistul în probleme hormonale care te va însoți de-a lungul călătoriei tale spre redobândirea echilibrului. E extraordinar de important să faci echipă cu un profesionist care să asculte cu adevărat ce-i spui și să analizeze cu atenție toate fațetele experiențelor tale hormonale.

Primul pas pe care îl ai de făcut este să găsești un specialist care e pe gustul tău și-ți inspiră încredere. Dacă te documentezi puțin în legătură cu „specialiștii în hormoni” care ar putea să te ajute, o să descoperi că există o sumedenie de profesioniști care-și oferă cunoștințele și serviciile folosindu-se de titlatura aceasta. Unii sunt medici de specialitate, alții sunt asistenți, iar alții își spun terapeuți sau consilieri de sănătate. Alege cu cap și în cunoștință de cauză. Asigură-te că te adresezi unui specialist în domeniul medical care are suficientă experiență în tratarea pe termen lung a dezechilibrelor hormonale. În afară de asta, asigură-te că poți să-i pui fără nicio sfială orice întrebare care te frământă, fie că e vorba despre teste, despre simptomele pe care le ai, despre medicamentele pe care le iei, despre regimul alimentar și programul de exerciții fizice pe care le urmezi, despre suplimentele care crezi că te-ar putea ajuta, despre stările de spirit, nivelul de energie și apetitul tău sexual. Confirmă-ți că poți să-l întrebi față în față tot ce te interesează și că pleci de la cabinetul lui cu informații care-ți sunt de ajutor, chiar dacă ajutorul acesta constă într-o trimitere la alt specialist care poate e mai în măsură să răspundă nevoilor tale.

Vei întâlni, poate, medici ca mine, specialiști în obstetrică-ginecologie, cu specializare în domeniul hormonal. Dar există și specialiști în medicină internă care se ocupă cu precădere de tratarea dezechilibrelor hormonale la femei. Avem tot timpul câte ceva de învățat, atât de la pacienții noștri, cât și de la alți medici și cercetători care vin cu alte și alte inovații în acest domeniu. Eu consult într-un an mii de paciente, și nu doar o dată, ci de mai multe ori pe an, și urmăresc

împreună cu fiecare evoluția în timp a nivelurilor hormonale, ajustând și reajustând schemele personalizate de tratament pe care le recomand.

În ultima vreme, termenul „hormoni“ a ajuns un cuvânt-cheie oarecum la modă, care face mai ușoară căutarea de informații pe internet. Există medici și asistenți medicali cu studii superioare de lungă durată care le oferă consultații și le recomandă tratamente pacienților venite să ceară ajutorul pentru problemele cu hormonii (și care pot chiar să lucreze în „clinici“ de profil), dar care sunt începători în domeniu și relativ neexperimentați când vine vorba de abordarea holistică a sănătății hormonale a femeilor. O să dai și peste medici specializați în obstetrică-ginecologie care au tratat de-a lungul timpului sute sau chiar mii de paciente și care se autointitulează specialiști în probleme hormonale. Dar unii dintre doctorii aceștia pot să fie specializați mai degrabă în obstetrică decât în ginecologie, iar asta le poate limita perspectiva asupra sănătății hormonale pe termen lung a femeilor. Un medic specializat în ginecologie poate avea cunoștințe mai vaste despre felul cum funcționează hormonii femeii de-a lungul vieții, dar poate să ducă lipsă de experiență în tratarea dezechilibrelor hormonale în sine, mai ales când pentru asta ar fi nevoie de o abordare multidimensională (medicală și nemedicală), integrativă.

Indiferent dacă te gândești să te adresezi unui medic, unui asistent sau unui consilier de sănătate, important e să te informezi cu privire la pregătirea și experiența specialistului respectiv în domeniul sănătății hormonale. Unii sunt buni cunoscători ai inovațiilor științifice în materie de sănătate hormonală la femei și ai diferitelor metode alternative de tratament existente. Însă doar pentru că un specialist în îngrijirea sănătății se ocupă cu sănătatea femeilor nu înseamnă că are neapărat competența necesară în chestiuni privind dezechilibrele hormonale. Asta e valabil mai ales în cazul consilierilor de sănătate. E important să afli dacă baza de cunoștințe sau/și perspectiva consilierului la care vrei să apelezi se limitează la orizontul pregătirii și experienței lui.

Dacă reușești să găsești specialistul potrivit pentru tine, împreună cu care să începi să-ți restabilești echilibrul hormonal și să investești efort în sănătatea ta hormonală, o să ai numai de câștigat. Specialistul căruia i te adresezi trebuie să se implice și să fie alături de tine, să-ți confirme că faci bine ce faci sau, dimpotrivă, să te tragă de mânecă și să-ți conteste alegerile când e cazul. Între voi trebuie să existe un dialog deschis, care să-ți ofere indicii esențiale și pași de urmat. Și nu în ultimul rând, colaborarea aceasta trebuie să se soldeze cu progrese, iar tu trebuie să te simți în tot acest timp călăuzită și susținută de specialistul cu care lucrezi.

Sfaturi pentru găsirea specialistului potrivit

1. Roagă-ți medicul de familie să-ți recomande un specialist.

De multe ori medicii de familie știu ce pot și cât de bine pregătiți sunt ceilalți specialiști din zonă. Dacă medicul de familie te trimite la cineva care habar n-are ce face, asta îi dăunează și credibilității lui, așa că și el are interesul să-ți recomande un specialist pentru a cărui competență e în stare să bage mâna în foc. Iar pacienții lui sigur l-au pus la curent cu urmările colaborării cu specialiștii pe care i-a recomandat el.

2. Roagă-ți prietenii să-ți recomande un specialist.

Dacă ai prieteni sau prietene care merg la specialiști în probleme hormonale și efectele pozitive se văd, roagă-i să-ți spună mai multe despre ei și să te pună în legătură cu acei specialiști. Nu uita: cu cât primești mai multe recomandări despre un anumit specialist, cu atât e mai probabil ca acela să fie într-adevăr competent.

3. Roagă-l pe farmacistul care-ți prepară medicamentele pe bază de rețetă să-ți recomande un specialist.

Farmaciiile nu au voie să le ofere medicilor stimulente sau comisioane financiare, așa că, dacă un farmacist le recomandă clienților un anumit medic, e foarte probabil s-o facă fiindcă acela are o reputație bună. În afară de asta, farmaciștii își revăd clienții lună de lună, când vin să-și ia preparatele și tratamentele prescrise de specialist și de multe ori știu cât de mulțumiți sunt aceștia de rezultatele colaborării cu medicul. Pe de altă parte, sugestia mea ar fi să eviți să te bazezi exclusiv pe recomandările unui farmacist, fiindcă deși mulți farmaciști pot să interpreteze, contra cost, rezultatele analizelor medicale – fapt pozitiv, pentru că așa ai oportunitatea să strângi mai multe informații –, e puțin probabil ca ei să te poată trata sau să poată să-ți prescrie o schemă de tratament.

4. Citește evaluări și recenzii.

În general nu-mi place să citesc evaluări online, dar dacă specialistul pe care îl ai în vedere are mulți pacienți care spun că se simt mai bine ca niciodată de când lucrează cu el, asta poate să-ți indice că acel specialist se pricepe într-adevăr la problemele de sănătate hormonală. Desigur,

Întotdeauna o să existe și excepții și o să găsești și câteva comentarii negative, pentru că rezultatele diferă de la o persoană la alta. Dar, dacă găsești o mulțime de comentarii pozitive și aprecieri la superlativ, sunt șanse ca specialistul în cauză să fie un bun cunoscător în domeniu, care știe ce face, pune suflet și poate să te ajute și pe tine.

5. Găsește un specialist orientat spre hormoni bioidentici/preparate hormonale.

Hormonii bioidentici sunt hormoni artificiali, identici din punctul de vedere al compoziției chimice cu cei naturali și acționează exact ca hormonii produși de organismul uman, mulți dintre ei având mai puține efecte secundare decât hormonii sintetici. Preparatele hormonale sunt combinații personalizate de hormoni, pe care le prepară farmacistul după rețeta medicului. Dacă medicul tău nu prescrie combinații personalizate de hormoni care se prepară în farmacie, există produse bioidentice produse de companiile farmaceutice mari.

6. Evită-ți pe cei care recomandă implanturi subcutanate cu hormoni.

Faptul că un medic sau un terapeut recomandă folosirea de implanturi subcutanate cu hormoni nu înseamnă neapărat că e un incompetent, dar, în opinia mea, asta indică o cunoaștere superficială a domeniului. Implanturile se fac cu respectarea strictă a unor protocoale, dozele nu sunt individualizate, iar eu cred că sunt cea mai nefericită alegere în materie de terapie de substituție hormonală în cazul femeilor. Mi-am expus ani la rând părerea pe această temă, vehement chiar, și am adus numeroase argumente în acest sens. Ceva mai departe, la pagina 281, găsești 10 dintre motivele pentru care nu recomand aceste implanturi. Pe scurt, părerea mea e că implanturile de felul acesta ar putea fi folosite pentru animale, nu pentru femei, așa că ajunge să spun doar atât: ferește-te de ele.

7. Eu nu aș avea încredere într-un specialist care-mi spune că „totul pare perfect normal” sau care nu ascultă ce-i spun.

Dacă te-ai simți normal, nu te-ai mai duce la specialist să te consulte. Dacă ție nu îți e bine, iar analizele tale indică niște valori situate la limita inferioară a intervalului considerat „normal”, se prea poate ca acela să nu fie normalul *tău*, iar specialistul la care mergi ar trebui să înțeleagă asta. Relația care pe care ți-o construiești cu el e crucială. Tu ai nevoie de

cineva care să fie în stare să asculte prin ce treci, fiindcă de multe ori răspunsurile sunt cuprinse chiar în poveste. Iar povestea nu o spun rezultatele unor analize de laborator, ci lucrurile pe care le simți. Tabloul complet al simptomelor și stărilor pe care le ai este cel care indică direcția bună de urmat. Alege un practician care are cunoștințe temeinice în domeniu, pe care îl interesează ce spui tu și care e dornic să te ajute să te simți cel mai bine cu putință, nu doar să se ocupe de simptomele pe care le ai la un moment dat.

8. Eu nu aș avea încredere în cineva care practică tarife excesive pentru consulturi sau analize.

Unii medici le cer pacienților să le plătească serviciile din buzunar și în avans. Nu e nimic rău în asta, dar dacă tarifele unui medic ți se par disproporționate, ar trebui să-ți pui niște întrebări. Doar pentru că ceva costă mai mult nu înseamnă neapărat că e mai bun. Sunt clinici care practică tarife exorbitante tocmai ca să creeze și să întrețină iluzia calității.

9. Eu nu aș avea încredere într-un specialist care încearcă să-mi vândă suplimente alimentare și programe sau pachete de servicii mai scumpe.

Nu e nimic greșit să investești în suplimente sau în programe de calitate superioară, dar când pe specialiștii de la clinica la care mergi îi interesează mai mult să-ți vândă astfel de suplimente și programe, iar problemele tale de sănătate par să treacă pe plan secundar, cel mai probabil nu te afli unde trebuie.

10. Ai încredere în instinctul tău.

Când suferi de un dezechilibru care merită atenție și pentru care e nevoie de sfatul unui specialist cu experiență, o știi, fiindcă ți-o spune instinctul. La fel poți să te bizui pe instinctul tău și când e vorba de găsirea specialistului potrivit, care te poate ajuta să ajungi acolo unde vrei să ajungi. Și nu fi timidă! Pregătește-ți din timp întrebările și îngrijorările la care vrei să obții un răspuns!

Există teste care te ajută să te lămurești

Odată ce ai găsit specialistul potrivit, pasul următor, pe care trebuie să-l faci sub îndrumarea acestuia, este evaluarea hormonală. Există trei tipuri de analize hormonale: pe bază de ser sangvin, pe bază de salivă și pe bază de urină. În secțiunea de față vom vorbi despre avantajele și dezavantajele fiecăreia și despre gradul de precizie, specificitate și utilitate al rezultatelor. În fiecare lună aud de nenumărate ori întrebarea: „Care e momentul cel mai potrivit pentru analizele hormonale?” Răspunsul este: a 21-a zi a ciclului menstrual (prima zi fiind cea în care începe sângerarea).

TESTELE PE BAZĂ DE SER SANGVIN

Testele pe bază de ser sangvin măsoară nivelurile totale ale hormonilor din ser, adică din componenta plasmatică a sângelui. Un aspect foarte important este acela că testele pe bază de ser sangvin nu fac deosebirea dintre biodisponibilitatea unui hormon (cât anume din acel hormon e prezent și activ în organism) și ne-biodisponibilitatea lui (cât anume din acel hormon e prezent în organism, dar nu e activ). Asta înseamnă că e posibil ca în corp să existe un număr mare de hormoni legați (care sunt inactivi), ceea ce face ca nivelurile să pară normale sau chiar ridicate, mascând deficiențele funcționale. De exemplu, dintr-un test pentru determinarea nivelului de testosteron total nu reiese cât din testosteronul acesta este activ din punct de vedere biologic în organism. Ca să afli cât testosteron activ ai, trebuie să știi care e nivelul de testosteron liber din sângele tău.

AVANTAJE

Principalul avantaj al analizelor pe bază de ser sangvin este acela că **măsoară direct ce ai sânge la un moment dat**. Nu trebuie să ții cont de hormonii care au fost secretați prin membrane înainte să apară în salivă sau de cei filtrați prin rinichi înainte să apară în urină. În sânge, nivelurile hormonilor apar exact așa cum sunt în realitate. Testele pe bază de ser sangvin sunt o metodă extrem de precisă de determinare a valorilor hormonale, fiindcă măsoară exact ce se află în organismul tău la momentul testării. Este și metoda considerată în general **cel mai bun instrument pentru stabilirea dozelor bioidentice** în tratamentele cu estriol oral sau alți hormoni administrați sublingual.

Un avantaj în plus al analizelor pe bază de ser sangvin este că, dacă sunt prescrise de un medic, de obicei au costurile **acoperite de asigurarea medicală de**

sănătate. Pe când analizele pe bază de salivă și cele pe bază de urină, accesibile de altfel ca preț, în general nu intră în categoria serviciilor care pot fi decontate.

DEZAVANTAJE

Un dezavantaj major al analizelor pe bază de ser sangvin este că **oferă doar un instantaneu în timp.** O să știi doar care erau nivelurile hormonilor din organismul tău la momentul când a avut loc recoltarea și cam atât. Dat fiind că nivelurile hormonilor pot să crească și să scadă semnificativ de-a lungul zilei, o să trebuiască să-ți faci regulat teste hormonale de sânge. (De aceea, când vrem să măsurăm nivelul cortizolului, sunt de preferat testele pe bază de salivă; fiindcă e mult mai ușor să colectezi câteva probe de salivă într-un interval de 24 de ore, ceea ce este foarte important mai ales în cazul cortizolului.)

Dacă preferi analizele pe bază de ser sangvin, eu îți recomand **să le repeți o dată la 6-8 săptămâni.** Este deosebit de important să te retestezi dacă urmezi un tratament cu medicamente sau suplimente pe bază de hormoni. Analizele pe bază de ser sangvin sunt relevante dacă iei estrogeni sau DHEA cu administrare orală sau dacă folosești plasturi, implanturi subcutanate ori injecții. Dar rezultatele analizelor sunt mai puțin previzibile dacă iei medicamente care determină creșteri și scăderi bruște ale nivelurilor hormonilor sau care au nevoie de mai mult timp de absorbție. De exemplu, progesteronul administrat pe cale orală reprezintă o problemă în cazul testelor pe bază de ser sangvin, fiindcă provoacă fluctuații semnificative ale nivelului de progesteron din sânge. La rândul lor, comprimatele sublinguale, supozitoarele vaginale sau anale și cremele transdermice pot duce la rezultate neconcludente, fiindcă substanța activă nu se absoarbe imediat în organism. Ca să reducă impactul variațiilor determinate de aceste substanțe asupra rezultatelor analizelor de sânge, eu îmi sfătuiesc pacientele să-și coreleze programul de administrare a medicamentelor cu programul de testare după o schemă standard și să respecte schema aceasta.

În ciuda faptului că analizele hormonale pe bază de ser sangvin sunt aprobate de FDA* și sunt recomandate pe scară largă de medici (eu le recomand multor paciente de-ale mele), **această metodă mai are o mare problemă legată de metaboliți** (despre care vom discuta mai jos). Analizele de sânge nu pot să spună dacă metaboliții pe care îi produce organismul tău au rol de protecție sau sunt potențial cancerigeni.

* Food and Drug Administration (Agenția pentru Controlul Alimentelor și Medicamentelor) emite reglementări pentru alimente, suplimente, cosmetice, medicamente și dispozitive medicale. (N. tr.)

Important de reținut cu privire la testele pe bază de ser sangvin e faptul că, pentru a obține o imagine clară asupra valorilor hormonale ale unei persoane, e posibil să fie nevoie de mai multe seturi de date, ceea ce înseamnă mai multe seturi de teste. Iar asta se poate face; trebuie doar să fii un pacient disciplinat și să lucrezi cu un medic cu experiență.

Ce sunt metaboliții?

Ca să poată fi eliminați din organism, hormonii sexuali – estradiolul, estrona, estriolul, progesteronul și testosteronul – sunt descompuși sub acțiunea enzimelor. Metaboliții, adică produșii acestor reacții de descompunere, pot să aibă atât efecte pozitive, cât și efecte negative în organism. Așadar, un specialist experimentat poate atât să evalueze activitatea lor cu ajutorul unor teste de urină (printre care testul DUTCH, despre care vom vorbi la pagina 46), cât și să facă recomandări pe baza modului în care se desfășoară acest proces în organismul tău. Testul acesta pe bază de urină este *singura* metodă de măsurare a nivelului metaboliților care poate fi folosită în prezent pe scară largă. Rezultatele acestor analize vor fi interpretate de medicul tău. O întrebare bună pe care ai putea să i-o adresezi tu e următoarea: „Metaboliții joacă vreun rol în profilul meu hormonal?”

Procesul de descompunere a hormonilor sexuali se desfășoară în două etape: hidroxilarea și metilarea. La unele femei, reacțiile de metilare nu se realizează cum ar trebui; vorbim despre o afecțiune asociată frecvent cu lipsa unei gene numite MTHFR. Când apare această disfuncție, organismul poate să producă metaboliți asociați cu riscul de a dezvolta anumite boli.

De exemplu, fiecare dintre cele trei tipuri de estrogen – estradiolul, estrona și estriolul – poate fi descompus în metaboliți care sunt asociați cu un risc crescut de cancer mamar și de boli cardiovasculare (în special estrona), precum și cu niveluri ridicate ale homocisteinei, situație care poate să ducă la atac vascular cerebral sau atac de cord timpuriu. Ca să depisteze la pacientele lor riscul de cancer, unii specialiști folosesc raportul dintre valorile a doi metaboliți ai estronei: 2-hidroxiestrone și 4-hidroxiestrone. Un raport scăzut între acești metaboliți este asociat cu un risc mai mare de cancer de sân și de cancer de col uterin, aspect pe care poți să-l aduci în discuție când stai de vorbă cu medicul tău.

Procesul de formare a metaboliților se reflectă rareori în simptome vizibile, dar, prin măsurarea nivelului acestora, poți obține informații valoroase cu privire la procesele care au loc în organismul tău și la factorii care îți influențează starea generală de sănătate, dincolo de datele referitoare la producția de hormoni.

TESTELE PE BAZĂ DE SALIVĂ

Testele pe bază de salivă sunt o metodă comodă și neinvazivă de evaluare a nivelurilor hormonale. Prelevarea probelor se poate face cu ușurință atât la cabinetul medicului, cât și acasă sau la muncă, iar dacă sunt conservate corespunzător, rămân stabile mai multe săptămâni. Rezultatele obținute sunt foarte exacte (au un grad de acuratețe de 92-96%); în plus, prin comparație cu alte tipuri de teste, analizele pe bază salivă sunt foarte accesibile ca preț.

Spre deosebire de alte tipuri de analize, cele pe bază de salivă măsoară nivelurile hormonilor „nelegați” (biodisponibili sau liberi). Este vorba despre hormonii prezenți în fluxul sanguin care nu sunt legați de proteine, ceea ce înseamnă că sunt liberi să se lege de receptorii celulari corespunzători și să-și facă efectul. (Și tot spre deosebire de hormonii „legați” sau ne-biodisponibili, hormonii liberi sunt suficient de mici încât să treacă prin membranele celulare ale glandelor salivare odată cu sângele filtrat prin acestea.) În general, doar circa 5% dintre hormonii dintr-un anumit tip sunt biodisponibili, restul de 95% fiind legați.

AVANTAJE

Testele pe bază de salivă pot **să evidențieze tendințele pe care le înregistrează nivelurile de estrogen și de progesteron în timpul ciclului menstrual.** (Un standard rezonabil presupune prelevarea de probe de 10 ori pe parcursul unui ciclu de 28 de zile). Chiar dacă analizele de acest tip nu sunt suficient de precise încât să indice nivelul exact al fiecăruia dintre hormonii amintiți, ele pot scoate la iveală tipare de natură să indice anumite probleme latente.

Un avantaj deosebit de important al testelor pe bază de salivă este acela că **sunt considerate metoda-etalon pentru măsurarea nivelului de cortizol.** Probele de salivă prelevate pe parcursul unei zile indică fluctuațiile nivelului de cortizol din organism, iar pe baza acestor informații medicul tău poate să descopere cauza supraproducției sau a subproducției de hormoni de acest tip.

DEZAVANTAJE

Principalul dezavantaj al testelor pe bază de salivă este că **precizia măsurătorilor în cazul estrogenului nu este suficient de mare încât, pornind de la ele, să se poată face deosebirea dintre simptomele specifice premenopauzei și cele specifice postmenopauzei.** De exemplu, testele pe bază de salivă nu ajută când vine vorba de măsurarea nivelului de estradiol, principalul estrogen pe care vor să-l analizeze medicii și alți specialiști în sănătate hormonală. Întrucât concentrația de estradiol este de 1 000 de ori mai mică în salivă decât în urină, e posibil ca nivelul de estradiol din sângele tău să fie mult mai mare decât cel pe care îl indică probele tale de salivă.²

În plus, testele pe bază de salivă sunt **foarte greu de standardizat.** Modul de secreție a hormonilor în salivă diferă de la o persoană la alta, de aceea e imposibil să stabilești un interval „normal“ de valori. La fel de important e faptul că aceste analize nu permit determinarea exactă a nivelurilor de hormoni la pacientele care urmează tratamente hormonale cu medicamente administrate vaginal sau anal (supozitoare) ori la pacientele care fac tratamente de substituție hormonală cu plasturi, implanturi subcutanate, injecții sau creme transdermice. Cauza o reprezintă viteza de absorbție a acestor substanțe în fluxul sangvin și ritmul în care sunt eliberați hormonii în salivă.

Metaboliții hormonilor sunt o provocare suplimentară în cazul testelor pe bază de salivă. Întrucât testele de acest tip nu fac deosebirea dintre hormoni și metaboliții lor, nivelurile unui anumit hormon activ pot părea mai mari decât sunt de fapt.

Analiza metaboliților estrogenului este un aspect important când vine vorba de evaluarea și ameliorarea sănătății hormonale a unei persoane. Înainte să fie eliminat din organism, fiecare dintre cele trei tipuri de estrogen este descompus în metaboliți; anumiți metaboliți sunt asociați cu un risc mai pronunțat de boli cardiovasculare sau anumite forme de cancer. Există metode de a înclina balanța dintre metaboliții „buni“ și cei „răi“ în direcția favorabilă vindecării, iar primul pas în acest sens este măsurarea nivelurilor acestor metaboliți (care se poate face prin analize pe bază de urină, după cum vom vedea la pagina 45).

Cel din urmă (și poate cel mai evident) dezavantaj al testelor pe bază de salivă este acela că **rezultatele pot fi denaturate de alimentele, băuturile sau medicamentele pe bază de hormoni pe care le ingerezi.** Dacă tocmai ți-ai clătit gura cu apă de gură sau ai băut o ceașcă de cafea de exemplu, rezultatele pot fi irelevante. Iar dezavantajul acesta e cu atât mai demn de avut în vedere dacă iei medicamente sau suplimente pe bază de hormoni care se administrează pe cale orală.

Dacă ai ajuns la concluzia că testele pe bază salivă sunt varianta cea mai bună pentru tine, ai grijă să te adresezi unui laborator de analize sau unui specialist respectat, care te poate ajuta să obții cele mai bune rezultate cu puțință. Totodată, trebuie să ai grijă să vii cu un număr suficient de probe pentru întreaga perioadă de 24 de ore pe care o acoperă analiza respectivă.

În sfârșit, e bine să repeți testele cel puțin o dată la 8 săptămâni. În felul acesta ai cele mai mari șanse să descoperi tendințele pe care le urmează nivelurile hormonilor tăi. Și, bineînțeles, dacă începi un tratament cu medicamente sau/și suplimente pe bază de hormoni, ar trebui să repeți cu regularitate orice test pe care îl faci.

TESTELE PE BAZĂ DE URINĂ

Acest tip de teste constă în recoltarea mai multor probe de urină într-un interval de 24 de ore. Rezultatele vor indica valorile secrețiilor hormonale de pe parcursul unei zile întregi, evitându-se astfel posibilitatea ca măsurătorile să capteze doar un moment al ciclului secretor, în care concentrația unui hormon sau a altuia se află la nivelul său minim, maxim sau undeva între cele două.

Testele pe bază de urină măsoară nivelul hormonilor nelegați (biodisponibili), iar rezultatele acestora tind să corespundă cu simptomele pe care le indică pacientele în chestionarele pe care sunt rugate să le completeze. Totodată, acest tip de teste reflectă cu precizie modificările nivelurilor hormonale induse de suplimentarea artificială cu hormoni.

AVANTAJE

Unul dintre principalele avantaje ale analizelor pe bază de urină este că **măsoară nivelul metaboliților estrogenului** (chiar dacă nu-l indică și pe cel al metaboliților progesteronului), care nu poate fi măsurat nici prin testele pe bază de salivă, nici prin cele pe bază de ser sangvin. În afară de asta, **este o metodă sigură de măsurare a nivelurilor hormonale la femeile care urmează tratamente hormonale cu plasturi, implanturi subcutanate sau injecții.**

DEZAVANTAJE

Testele pe bază de urină au și neajunsuri. Poate cel mai evident dezavantaj e acela că nu-i o treabă tocmai la îndemână să strângi probe de urină la fiecare câteva ore. La fel de important însă e faptul că **atât medicamentele**

administrare orală, cât și ovulele vaginale sau supozitoarele de uz anal pot să denatureze rezultatele. Când iei hormoni pe cale orală, testele pe bază de urină pot să indice valori fals crescute ale hormonilor respectivi, din cauza metabolizării la primul pasaj hepatic. Specialiștii recomandă evitarea administrării de DHEA sau de estrogeni pe cale orală în ziua testării.

Și medicamentele aplicate transdermic sunt o problemă, pentru că rezultatele analizelor variază în funcție de rata de absorbție a substanței respective și de cât de des o aplici.

Testele pe bază de urină sunt de preferat atunci când dorim să măsurăm nivelul progesteronului total la pacienții care urmează tratament cu progesteron administrat pe cale orală. Rezultatele sunt mai exacte decât cele ale testelor pe bază de salivă sau de ser sanguin, însă **nu spun nimic despre metabolizii progesteronului.** Iar acesta e un neajuns major. Totodată, **rezultatele pot să indice un nivel de testosteron fals scăzut** în cazul persoanelor cu anumite disfuncții metabolice de natură genetică. Un motiv în plus ca rezultatele să fie interpretate în corelație cu simptomele tale de un medic pentru care problemele hormonale nu prezintă niciun secret.

Din cauza impactului pe care îl poate avea asupra rezultatelor metabolizarea la primul pasaj, testele care presupun prelevarea de probe de urină pe parcursul a 24 de ore **nu sunt recomandate în scopul stabilirii dozelor pentru estrogenul administrat oral și pentru majoritatea medicamentelor pe bază de hormoni cu administrare sublinguală.**

În fine, mai trebuie precizat că analizele pe bază de urină **în general nu sunt acoperite de asigurarea medicală de sănătate** și pot fi costisitoare.

TESTUL PE BAZĂ DE URINĂ USCATĂ, PENTRU DETERMINAREA COMPLEXĂ A VALORILOR HORMONALE (ANALIZA DUTCH)

Testul DUTCH constă în analiza urinei uscate, este un test inovator și ușor de efectuat și reprezintă o metodă complexă de măsurare a valorilor hormonilor și metabolizilor acestora.

AVANTAJE

Dintre toate tipurile de analize de care dispunem, testul DUTCH este cel mai cuprinzător și cel mai exact. Este un test care indică nivelurile **hormonilor produși de glandele suprarenale, inclusiv ale cortizolului, nivelurile**

melatoninei și hormonilor sexuali, cât și nivelurile metaboliților hormonilor, ceea ce înseamnă că poate să-ți spună dacă procesul de metilare a estrogenului, progesteronului și a altor hormoni din organismul tău se realizează corect.

La fel ca testele pe bază de ser sangvin și cele clasice pe bază de urină, **testul DUTCH este recomandat în cazul pacientelor care urmează tratamente hormonale sub formă de plasturi, implanturi subcutanate sau injecții**. Totodată, este cea mai bună metodă de măsurare a valorilor progesteronului (și ale metaboliților acestuia) la femeile care iau medicamente sau suplimente pe bază de progesteron administrate pe cale orală. Iar în cazul **supozitoarelor vaginale sau anale**, testul DUTCH este singurul prin care **se poate evita contaminarea** rezultatelor, pe lângă faptul că indică foarte exact valorile hormonilor și ale metaboliților lor.

Recoltarea probelor se face mai ușor decât în cazul analizelor clasice pe bază de urină (care presupun recoltarea mai multor probe într-un interval de 24 de ore). Pentru testul DUTCH e nevoie de 4 probe recoltate într-un interval de 24 de ore sub forma unor benzi speciale de hârtie de filtru care trebuie îmbibate cu urină și lăsate să se usuce la aer, după care sunt trimise la furnizor spre analiză.

DEZAVANTAJE

Testul DUTCH **nu le este recomandat persoanelor cu valori anormale ale excreției de creatinină sau cu alte probleme renale**. În afară de asta, are aceleași limitări de care suferă testele de urină clasice când vine vorba de măsurarea nivelului de estrogen la pacientele care urmează tratamente cu estrogen administrat pe cale orală. **Din cauza metabolizării de la primul pasaj hepatic, testul poate să indice valori fals crescute ale estrogenului**. Din același motiv și **rezultatele care indică nivelul testosteron pot fi denaturate**.

La fel ca testele clasice pe bază de urină, testul DUTCH **nu este recomandat în scopul stabilirii dozelor pentru estrogenii care se administrează oral și nici pentru cele mai multe medicamente pe bază de hormoni cu administrare sublinguală**. Rezultatele depind prea mult de momentele prelevării pentru a fi utile.

Cremele de uz transdermic pot să constituie și ele o problemă în cazul testului DUTCH (ca de altfel în cazul tuturor celorlalte tipuri de teste). Totuși, s-a dovedit că folosind anumite tehnici de aplicare poți să obții rezultate mai exacte. Aspectul acesta trebuie să-l discuți cu medicul tău.

Și o ultimă observație cu privire la testul DUTCH: costul acestuia **nu e acoperit de asigurarea medicală de sănătate**. Pentru un test de acest tip trebuie să scoți din buzunar în jur de 350 de dolari.

Pentru informații suplimentare, poți să accesezi pagina <https://dutchtest.com>. Dacă te hotărăști să faci testul, sfatul meu e să discuți despre asta cu medicul sau terapeutul tău. Cu siguranță o să vrei să stai de vorbă despre rezultate cu cineva care poate să-ți spună ce anume indică rezultatele tale și să pună la punct împreună cu tine planul de bătaie care se potrivește cel mai bine în situația ta. În afară de asta, trebuie să ții cont că cel mai bun mod de a depăși limitările, destul de puține de altfel, ale testului DUTCH, este să-l repeți la anumite intervale. Cât de des o să fii nevoită să te retestezi, tot medicul tău o să te ajute să stabilești.

EDITURA PARALELA 45