

DR. SARA
GOTTFRIED

KAIP ATKURTI HORMONŲ PUSIAUSVYRĄ

Susigrąžinkite kokybišką miegą, lytinį potraukį ir
gyvybingumą taikydamos S. Gottfried taisykles

Iš anglų kalbos vertė
Michailas Aizenas

Sofoklis

Vilnius, 2023

Mano seneliui,
GENEROLUI H. C. TEUBNERIUI
(1919–2012),
atminti

Tai buvo didis žmogus ir man artima siela, kurio domėjimasis gamta ir žinių troškimas padėjo jam išsigelbėti iš skurdo ir tapti puikiu Masačusetso technologijos instituto inžinieriumi (bei drąsiu bombonešio B29 pilotu per Antrąjį pasaulinį karą).

Senelis nepraktikavo jogos, tačiau tvirtai tikėjo, kad gyvenamos kaita yra radikali ligų prevencijos priemonė, jis jau prieš 40 metų aiškino man, kokie vertingi yra žuvų taukai ir vitaminas E. Jis suprato mano mąstyseną ir žinojo, kad tai svarbu.

ĮVADAS

HORMONŲ PASAULIS daugeliui atrodo kupinas paslapčių, nenumaldomai traukia žvilgtelėti į jo įdomybes tarsi pro rakto skylutę. Be to, visi siekiame būti sveiki, norime išlikti jauni ir jaustis energingi, o tam hormonų pusiausvyra yra be galo svarbi.

Ši knyga suteikia galimybę susipažinti su moters hormonais amerikiečių gydytojos Saros Gottfried, propaguojančios alternatyviąją mediciną ir natūralias priemones sveikatai išlaikyti, akimis. Autorė pateikia savitą požiūrį į audringus organizmo hormonų pokyčius įvairiais gyvenimo etapais, vykstant natūraliems fiziologiniams pokyčiams, ištikus stresui ar esant ilgalaikiam pervargimui. Ji pasitelkia mokslinių tyrimų rezultatus, savo ilgametės klinikinės praktikos pavyzdžius ir pateikia galimus problemų sprendimo būdus. Verta atkreipti dėmesį, kad požiūris į rūpinimąsi sveikata, ligų nustatymas, gydymo ir ligų prevencijos metodai Jungtinėse Amerikos Valstijose ir mūsų šalyje gali skirtis, ir ne visą pateikiamą informaciją galima šimtu procentų pritaikyti sau, tačiau daugelis knygoje pateiktų patarimų tikrai papildys skaitytojų pasirinkimų ir galimybių pintinę.

Neabejotinai patys esame savo sveikatos kalviai – sveika mityba ir pakankamas fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, mokėjimas laiku ir tinkamai įveikti užklydusį stresą, psichinė sveikata ir, prireikus, psichikos higiena – vieni iš svarbiausių geros

sveikatos garantų. Nustebsite pastebėjusios ilgalaikės savirūpos sveikata rezultatus, jei pačios kasdien – pradžioje stabtelėjusios galbūt tik akimirakai – pradėsite sąmoningai rūpintis savimi ir savo sveikata. Tai įtrauks, sužadins smalsumą, suteiks pasitikėjimo savimi, galbūt atneš netikėtų malonių pokyčių, tačiau neabejotinai – padės išsaugoti sveikatą.

Kiekviena diena, kiekvienas sutiktas žmogus ar perskaityta knyga mums dovanoja neįkainojamų naujų pamokų, jei tik gebame ir išdrįstame jas priimti. Ši knyga gali nustebinti, galbūt, versdamos puslapius, netgi kitomis akimis pažvelgsite į natūralius įvykius, ji gali nuskraidinti jus sveikos gyvensenos link ir įkvėpti naujiems potyriams. Kita vertus, čia pateikiama informacija gali kelti prieštaravimų bangą ar neigimą. Visais atvejais būsite teisios, nes pusiausvyrą tarp žinių, patirčių ir įrodymų dažnai reikia rasti pačioms. Tad siekdamos išsklaidyti abejones, nuogąstavimus ar gauti atsakymus į kylančius klausimus, kreipkitės į savo gydytoją ar vaistininką. Linkiu priimti knygą atvira širdimi ir protu, pagardintu sveikos kritikos žiupsniu, smalsauti ir džiaugtis netikėtais atradimais!

*Gydytoja endokrinologė doc. dr. Lina Zabulienė,
Vilniaus Universiteto Medicinos fakultetas*

Šioje knygoje pateikta informacija neatstoja sveikatos priežiūros specialisto konsultacijos. Sveikatos sutrikimus turi įvertinti ir gydyti profesionalus sveikatos priežiūros specialistas.

PRATARMĖ

PIRMĄ KARTĄ „SUTIKAU“ Sarą Gottfried, kai man atsiuntė *Yoga Woman*, puikaus dokumentinio filmo, pasakojančio apie jogos naudą sveikatai, kopiją. Ji ir pati pasirodė ekrane, spindinti grožiu ir sveikata: aukščiausios kvalifikacijos ginekologė ir pripažinta jogos instruktorė, sujungianti visa, kas geriausia Rytuose ir Vakaruose, kalbanti apie neįtikėtiną jogos galią gydyti protą, kūną ir sielą. Sara Gottfried yra šių laikų deivė gydytoja, jei tokių dar esama, tačiau kartu ji – Harvardo medicinos mokyklos absolventė ir kruopšti mokslininkė. Vėliau sužinojau, kad mano veikla moterų sveikatos srityje jos studijų ir akušerijos bei ginekologijos rezidentūros metais buvo jai lyg šviesos ir vilties spindulys. Kaip buvo malonu patirti, jog ji seka tuo pačiu keliu, kuriuo aš taip skausmingai judėjau prieš daug metų, ir dabar jos dėka šis kelias platesnis ir patogesnis kitiems juo einantiems!

Kaip ir aš, karjeros pradžioje dr. Gottfried pripažino tam tikrus elgesio modelius, ignoruojančius vidutinio amžiaus moterų gyvenimo stereotipus, kuriuos dažnai laikome „norma“ tiek medicinos mokykloje, tiek ir vėliau savo praktikoje. Jos promočiutė Mud, šokusi savo proanūkės vestuvėse, būdama gerokai vyresnė nei 90 metų, spinduliavo gyvybingumą bei sveikatą ir atrodė daug jaunesnė. Mano pačios motina ir jos

geriausia draugė Anne, trejais metais vyresnės už Mud, perkopusios 70-metį, keliavo Apalačų taku ir kiek vėliau užkopė į šimtą aukščiausių viršukalnių Anglijoje. Vėliau mano mama, būdama 84-erių, pėsčiomis nukeliavo šimtus mylių iki Everesto bazinės stovyklos, ir padarė tai be jokių deguonies atsargų, nepaisant fakto, kad tokiaume aukštyje deguonies yra 50 proc. mažiau. Jos kraujo įsotinimas deguonimi išliko normalus, ir tai liudija puikią sveikatą.

Akivaizdu, kad mudviejų su dr. Gottfried sielos giminingos. Ir jei skaitote šią knygą, tikėtina, kad ir jūs galvojate panašiai. Studijas abi pradėjome jau būdamos atsparios požiūriui į senatvę kaip į beviltišką situaciją, kaip buvo mokoma studijuojant mediciną. Buvome įsitikinusios, kad tikras gyvenimas faktiškai nepradedą iki penktosios dešimties. Ir kad gyvenimo viduryje nebūtinai turime pradėti grimzti į ligas ir neįgalumą, besibaigiančius skausminga, ligų sukelta mirtimi. Mes abi turėjome viziją, ką gali moteris gyvenimo viduryje ir vėliau. Tačiau džiaugsmas, gyvybingumas ir malonumas – mūsų prigimtinės teisės – negali tapti realybe tol, kol tiksliai nežinosime, ko reikia, kad mūsų hormonai išlaikytų pusiausvyrą, svoris būtų tinkamas ir nevyrautų uždegimas, galintis sukelti degeneracines ligas.

Šiuolaikinė tradicinė medicina – ta, kuri didžiausią dėmesį skiria patologijai, vaistams ir operaciniam gydymui, – funkcionuoja daugiausia naudodama vaistus tam, kad jie paslėptų simptomus. Tačiau mes kažkoku būdu žiname, kad depresija nėra prozako nepakankamumas, o galvos skausmas – ne aspirino trūkumas. Vartoti simptomus maskuojančius vaistus – tai tarsi automobilio prietaisų skydelyje išjungti indikatorius, norint įtikinti save, kad automobilis nesugedęs. Kur kas išminčiau būtų pažvelgti giliau ir išsiaiškinti, kokia problema sukelia bėdų. Tikėsite ar ne, tačiau daugelį problemų, tarp jų

ir hormonų pusiausvyros sutrikimus, galima išspręsti vien keičiant gyvenimą.

Laimei, šiais laikais* jau turime kur kas tikslesnių metodų hormonams ir jų bei energijos pusiausvyrai iširti, nei turėjome vos prieš dešimt metų. Psichoneuroimunologijos mokslas ir epigenetika pastaruojų metu vystėsi labai sparčiai. Dr. Gottfried yra tarp šių mokslo sričių lyderių. Ji tyrinėja tai, ką mes vadiname „funkcine“ ar integracine medicina, o jos pagrindinis tikslas – optimizuoti organizmo procesus ir funkcijas prieš išsivystant ligai. Dabar mes žinome, kad dauguma simptomų yra ilgalaikio anksčiau nepastebėto uždegimo pasekmė. Anksti aptikus uždegimą galima pristabdyti daugelį lėtinių degeneracinių ligų ankstyvose stadijose ar apskritai jų išvengti.

Net neabejokite, jog tai, kas aprašoma knygoje „Kaip atkurti hormonų pusiausvyrą“, yra ateities medicina. Taikant dr. Gottfried metodus būtina, kad pačios aktyviai dalyvautumėte savo gydyme. Ji nesiūlo „sidabrinės kulkos“, greitai išsprendžiančios visas problemas. Tai nėra tvaru. Būdamą patyrusi jogos mokytoja ir ginekologė, dr. Gottfried puikiai žino, kokių neįtikėtinų rezultatų galite pasiekti sąmoningai ir atidžiai išnaudodamos savo kūno galias. Ir ji padės jums daryti būtent tai.

Jei norite atgauti prarastą optimizmo jausmą ir tapti tokios gyvybingos, kokios buvote jaunystėje, arba įgyti dar daugiau optimizmo ir gyvybingumo – galite ieškoti atsakymų šioje knygoje. Jei tiesiog norite kiek įmanoma ilgiau išlikti gyvybingos ir jaunatviškos – visi sprendimai pateikti taip pat čia. Knygoje *The Wisdom of Menopause* perimenopauzės metus aprašiau kaip skatinantį veikti signalą – tai laikas, kai pasiekiamo gyvenimo kryžkelę. Viską, kas nebeveikia, reikia išanalizuoti ir palikti

* Kalbama apie 2011–2012 metus. (Gyd. endokrinologės past.)

praeityje. Vienas kelias yra mirti, kitas – augti. Skaitydamos „Kaip atkurti hormonų pusiausvyrą“ jausitės taip, lyg dr. Gottfried paimtų jus už rankos ir vestų gyvybės ir augimo keliu.

*Christiane Northrup, MD**

* MD yra profesinis laipsnis, suteikiamas tik sėkmingai išlaikius USMLE egzaminą (*US Medical Licensing Exam*). (Vert. past.)

IŽANGA

ŠIUOLAIKINĖ MOTERIS susiduria su nepripažinta hormonų pusiausvyros sutrikimų epidemija. Nuolatinis stresas, noras būti supermoterimi ir neteisinga informacija apie hormonus gali sukelti visa apimančią krizę. Mums siūlomos radikaliai dietos, migdomosios tabletės ir raminamieji. Šiuo metu kas ketvirta moteris Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) vartoja receptinius vaistus dėl psichikos sveikatos problemų, dauguma tokių moterų – 40 metų ar vyresnės. Gydytojai skatina mus tikėti, kad būtent taip ir atrodo senėjimas. Mums aiškinama, kad normalu jausti nuovargį, kentėti nuo nerimo, jaustis neseksualiai, nutukusiai ir kaprizingai.

Tai netiesa. Tai nėra normalu.

Jei skaitote šią knygą, greičiausiai esate viena iš tokių kenčiančių moterų. Gali būti, kad jus vargina bloga nuotaika, koncentracijos stoka, nemiga, kognityvinė disfunkcija*, antsvoris ar nykstantis lytinis potraukis. Arba tiesiog jaučiatės nebe taip, kaip seniau. Turite žinoti, kad yra ir kitoks būdas gyventi: galite jaustis geidžiama, gyvybinga ir nuolat sklidina pilnatvės. Noriu parodyti jums, jog galite gyventi nepaprastą gyvenimą ir jaustis puikiai – nepriklausomai nuo amžiaus, net jei tai jums atrodo neįtikėtina ir neįsivaizduojama.

* Kognityvinė disfunkcija – pažinimo funkcijos sutrikimas. (Vert. past.)

Naudodama paprastą, tačiau veiksmingą metodiką, esu padėjusi daugybei moterų išspręsti jų hormonų problemas. Geroji naujiena: *lengviau atkurti hormonų pusiausvyrą, nei gyventi kenčiant nuo hormonų pusiausvyros sutrikimo*. Iš tikrųjų visiškai realu būnant vidutinio amžiaus jaustis geriau nei jaunystėje, kai hormonų pusiausvyra buvo puiki. Vesiu jus šiuo keliu. Jums daugiau neteks nusivilti sveikatos priežiūros sistema, nereikės taikstyti su kuo nors menkesniu nei gyvybingumo ir džiaugsmo jausmas sulaukus vidutinio ir vyresnio amžiaus.

Neįtikinau jūsų? Pradėkime nuo tikro gyvenimiško pavyzdžio. Kai pirmą kartą savo integracinės medicinos klinikoje sutikau 46 metų Dianą, ji turėjo antsvorio ir vakare išgerdavo porą taurių vyno, kovodama su savo nevaldomomis emocijomis, hiperaktyvia hormonų sistema ir nevykusia santuoka. Per pastaruosius šešis mėnesius jos svoris padidėjo 9 kilogramais. Ji sakė man, kad visada mėgo bėgioti, tačiau dabar pabėgiojusi jaučiasi išsekusi, o ne pilna džiaugsmo suteikiančių endorfinų, kaip būdavo anksčiau. Ji dažnai peršalanti, plaukai slenka kuokštais, tapo ypač irzli. Lytinis potraukis? Vertindama pagal dešimtbalę skalę (kur 10 balų yra svajonių seksas) ji skyrė sau vieną balą.

„Jaučiuosi, lyg kažkas būtų užvaldęs mano kūną, – atviravo ji, taisydamasi ilgą suknelę, dengiančią sustorėjusį liemenį ir kojas, tuomet pridūrė: – Nuolat mąstau apie tai, kas man nesiseka: nesu seksuali, mano sveikata nekokia, nesu gera mama, nebesu įdomi.“ Ji paprašė savo vyro ginekologo pagalbos, ir šis patarė jai mažiau valgyti bei daugiau mankštintis. Kol kalbėjomės, įsigilinau į jos simptomus ir gyvenimą. Įtariau, kad Diana turi problemų dėl didelio kortizolio kiekio. Mes patikrinome šio streso hormono kiekį ir – *tadam!* – nustatėme, kad moteris tikrai nebuvo išprotėjusi. Ji tikrai neturėjo susitaikyti su tuo, kad jos lytinis gyvenimas baigtas, kad visą likusį gyvenimą aplink juosmenį turės

„gelbėjimosi ratus“ ir kad kiekvieną vakarą po vakarienės griūti į lovą yra naujasis „normalus“ gyvenimas.

Mudvi kartu sukūrėme gyvensenos ir papildų vartojimo planą, kuris paspartintų medžiagų apykaitą, sustiprintų Dianos žavesį ir padėtų jai paspausti mygtuką „pauzė“. Pagal *Gottfried protokolą* – mano palaiptą integratyvios hormonų pusiausvyros atkūrimo metodiką – Diana pakeitė mitybos įpročius (jokio glitimo ir cukraus tris mėnesius) ir pradėjo specialius pratimus, mažinančius, o ne didinančius kortizolio kiekį (tyrimai parodė, kad bėgimas jį padidina). Kiekvieną dieną 15 minučių ji skyrė sąmoningo streso mažinimo pratimams, būtent atpalaiduojančiai jogai, o hormonų pusiausvyrai atkurti pradėjo vartoti trijų rūšių papildus: žuvų taukus, fosfatidilseriną ir rodiolės preparatą*.

Kai po trijų mėnesių vėl susitikome su Diana, pokyčiai buvo stebėtini: ji tiesiog spinduliavo energija. Akyse žėrėjo kibirkštelės. Ji papasakojo, kad nesunkiai atsikratė 9 kilogramų ir vėl jaučiasi gerai savo kūne. Ir, kaip moteris moteriai, prisipažino, jog vėl jaučiasi jausminga ir trokšta patrauklaus vyro, ypač to, su kuriuo susituokusi jau dešimt metų.

Jūsų problemos gali būti kitokios nei Dianos, t. y. jų simptomai ir istorija gali skirtis, tačiau galutinis tikslas yra tas pats. Įmanoma „perkrauti“ savo hormonus, susigrąžinti malonų ir džiaugsmingą gyvenimą – ir kaip individo, ir kaip moters – ir tai padaryti be jokių sintetinių vaistų ar brangaus gydymo. Nė vienas gyvenimo tarpsnis, ypač prieš menopauzę ir perimеноpauzės laikotarpiu, neturi tapti vingria kelione per hormonų pragarą. Natūraliai atkūrus hormonų pusiausvyrą šie metai gali

* Fosfatidilserinas yra fosfolipidas, ląstelės membranos komponentas. Gali būti vartojamas kaip maisto papildas. Rausvoji rodiolė (lot. *Rhodiola rosea*) – augalas, plačiai vartojamas fitoterapijoje. (Gyd. genetiko past.)

būti smagūs, gaivinantis ir seksualūs. Jūsų kūnas teikia pirmenybę hormonų pusiausvyros būklei.

Tiesiog turite žinoti, kaip tai pasiekti, ir ryžtis pasirinkti kitokį kelią. Kartais tereikia kelių mažų žingsnelių, o kartais grįžimas į homeostazę* reikalauja didelių pokyčių. Tačiau pirmiausia turite suprasti, kas juos sukelia. Mano metodas yra pastebėti, kas nulemia pusiausvyros sutrikimą, o tada sistemingai tai pataisyti. Šios knygos vedamos sieksite teigiamų pokyčių. Vadovausiu jums ir drąsinsiu, mokysiu, kaip galingiausius ir veiksmingiausius metodus, kuriuos gludinau 20 metų, pritaikyti gyvenime ir taip pagerinti savo sveikatą ir gerovę.

Šis poreikis padėti moterims augo manyje nuo pat vaikystės. Kai buvau maža mergaitė, mano prosenelė Mud (tai šeimoje prigijusi pravardė, vokiško žodžio *mama* (*Mutter*) santrumpa) dažnai keliaudavo iš Kalifornijos į Merilandą mūsų aplankyti. Mes buvome tipinė amerikietiška septintojo dešimtmečio šeima – gyvenome priemiestyje, žiūrėdavome „Čarlio angelus“ ir kartkartėmis skanaudavome *Pop Tart* ir *Girl Scout* sausainius.

Tačiau Mud turėjo kitų idėjų. Mūsų namuose ji pasirodydavo ne su *See's* saldainių dėžute, kaip mano geriausios draugės močiutė, o su kviečių branduoliais, žuvų taukais, ceratonijos traškučiais, kviečių grūdų gemalais ir Mejerio citrinomis. Savaimė suprantama, man tai atrodė keista.

Tačiau mano nuostaba greitai pavirto į smalsumą. Mud atrodė 25 metais jaunesnė už savo į aštuntą dešimtį įkopusias bendraamžes. Tvirta ir nuoširdi ji vaikščiojo tiesi kaip karalienė, jos dantys buvo puikūs ir ji džiugino mus istorijomis apie savo vyrus ir gerbėjus. Ji dažnai nešiodavosi stiklinę šilto vandens su šviežios citrinos griežinėliu ir judėjo su nebūdingu savo metams

* Homeostazė – reiškinys, kai sistema palaiko savo būseną pastoviai. (Vert. past.)

gyvybingumu ir gracija. Jos oda švytėjo. Ji pradėjo vengti cukraus daug dešimtmečių prieš Oprah pradedant propaguoti mitybą be cukraus. Ir ji tikrai miegojo ant lentos. Daug metų prieš Lilias, Bikram ir *Lululemon* Mud praktikavo jogą ir galėjo be jokių pastangų pakelti koją virš galvos. Prie pietų stalo ji sakydavo mums: „Mėgstu vyną, bet vynas nemėgsta manęs.“

Ekscentriškoji promočiutė mane užbūrė. Jos darbai ir žodžiai padėjo man suprasti, kad mityba ir gyvensena yra ištisas pasaulis, padedantis apsisaugoti nuo negalių, gydyti jas ir atkurti sveikatą; kad sveikatos problemų sprendimo negali rasti vien receptinių tablečių flakone; kad valgyti neapdorotą maistą yra stiprios sveikatos pagrindas, o reguliari mankšta ir kontempliacija suteikia kūnui energijos.

Aš sugėriau puikių profesorių iš Harvardo medicinos mokyklos, Masačusetso technologijos instituto ir Kalifornijos universiteto San Fransiske išmintį ir po 12 metų mokslų tapau kvalifikuota ginekologe, tačiau Mud idėjos apie sveikatą vis dar darė įtaką tam, kaip norėjau dirbti gydytojos darba. Jos pavyzdys paskatino mane praktikuoti jogą, kad galėčiau susidoroti su stresu medicinos mokykloje, ir kritiškai įvertinti faktą, jog per visą mokymosi laikotarpį mitybai skirdavau tik 30 minučių. Mud pasėta sėkla vėliau užaugino viso mano gyvenimo darbo vaisius. Kuo sunkiau buvo mokytis tradicinės medicinos, tuo labiau stiprėjo mano pasiryžimas, skatinantis mane mąstyti kūrybingai ir abejoti dogmomis.

Būdama 96-erių, Mud šoko mano vestuvėse. Ji pergyveno keturis savo vyrus ir šokių aikštelėje flirtavo su mano 30-mečiais kolegomis. Tuo metu buvau įpusėjusi mokslus rezidentūroje ir dirbau sveikatos priežiūros sistemoje, kuri senyvus ligotus ir negaluojančius žmones siuntė į ligonines nepagarbiai mirčiai. Tuo tarpu Mud gyveno nepriklausomai ir vis dar galėdama pakelti koją virš galvos. Ji ramiai mirė miegodama.

Nors ir buvau mokoma pagal tradicinės medicinos kanonus, man atrodė, kad kai kas yra siaubingai neteisinga. Viena vertus, JAV sveikatos priežiūros sistema gali pasiūlyti neprilygstamas technologijų ir mokslo naujoves. Kita vertus, JAV susitelkę daugiausia nutukusių žmonių: 36 proc. populiacijos laikomi nutukusiais (ir dar 34 proc. turi antsvorio), ir tai sukelia rimtas, brangiai kainuojančias ir *dažniausiai išvengiamas ligas*, tokias kaip cukrinis diabetas, aukštas arterinis kraujo spaudimas, dar vadinamas kraujospūdžiu, tulžies pūslės akmenys, insultas, miego apnėja, širdies ligos ir vėžys. Akivaizdu, kad visuotinai priimti metodai sveikatos nepagerina.

TAM, KĄ DARAU, NĖRA TINKAMO PAVADINIMO

Mud dėka aš supratau, kaip svarbu pažvelgti plačiau, už žmogaus ligos simptomų ribų, ir įvertinti visą jo sveikatą, o mano išsilavinimas, kurį įgijau dirbdama bioinžiniere Masačusetso technologijos institute, leido taikyti sisteminių požiūrį. Taip studijuodama hormonų pusiausvyros sutrikimus dažnai nustatydavau, kad nėra vienos problemos priežasties. Taip, kartais hormonų problemos yra senėjimo pasekmė. Tačiau hormonų pusiausvyros sutrikimus gali sukelti ar pabloginti ir gyvenamosios bei mitybos pasirinkimai.

Mud išmokė mane žiūrėti į kūną kaip į darnią visumą. Tai taip pat vadinama *holistine medicina*. Tai nėra terminas, tiksliai apibūdinantis tai, ką darau. Dr. Andrew Weil, Tieraona Low Dog ir Victoria Maizes bei jų kolegės iš Arizonos universiteto išpopuliarino terminą **integracinė medicina** (angl. *integrative medicine*). Kiti tokius kaip mano darbo metodus vadina **funkcinė medicina** (angl. *functional medicine*). Šį terminą sukūrė mitybos biochemikas dr. Jeffrey'is Blandas, įsteigęs Funkcinės medicinos institutą. Visai neseniai dr. Markas Hymanas pasiūlė terminą **4P medicina**: prognozuojamoji, dalyvaujamoji, prevencinė ir

individualizuota (angl. *predictive, participatory, preventive and personalized*). Mano darbą inspiravo novatoriški dr. Christianės Northrup pasiekimai; kai kas vadina tai **holistine ginekologija** ar **natūraliu hormonų pusiausvyros atkūrimu**; šis pavadinimas pasiskolintas iš dr. Uzzio Reisso. Mano kolegos iš Silicio slėnio vadina tai **bioįsilaužimu** (angl. *biohacking*) arba biologija „pasidaryk pats“, t. y. kažkuo, kas netelpa į tradicinius universitetų ir profesijų rėmus. Kurį laiką tai, ką darau, vadinau įrodymais pagrįstu integravimu (angl. *evidence-based integration*), o kartais – **natūralia ginekologija** (angl. *organic gynecology*). Tačiau tiesa ta, kad, atrodo, niekas negali suprasti, ką reiškia visi šie terminai, ir nė vienas iš šių „pseudonimų“ nėra geresnis už kitą apibrėžiant naują, sisteminių, holistinį požiūrį į gydymą. Akivaizdu ir tai, kad mums reikia visiškai naujos paradigmos, kuri apimtų didžiąją dalį poslinkio link prevencinės, aktyvios ir gyvenmena pagrįstos medicinos, pabrėžiančios kiekvieno asmens atsakomybę už kasdienius pasirinkimus, įpročius ir ilgalaikes pasekmes.

Štai kaip aš tai suprantu: bendradarbiauju su moterimis atstatydama hormonų, smegenų ir smegenų cheminių medžiagų pažeidimus. Aš įvertinu, ar moteris turi pakankamai „statybinių medžiagų“, vadinamųjų pirmtakų (angl. *precursors*), kad būtų gaminama tiek smegenų cheminių medžiagų ir hormonų, kiek jai reikia. Įsitikinau, kad Mud vizija yra vertinga atskaitos sistema: tai, kaip tu valgai, judi, kokius papildus vartoji ir kaip mąstai, nulemia tai, kaip jautiesi. Tai dalykai, darantys didžiulį poveikį jūsų biologijai, tačiau jie neturi būti tokie ekstremalūs kaip miegojimas ant lentos ar įmantrios jogos pozos. Noriu papasakoti jums, kaip kasdien priimti geriausius sprendimus, pagrįstus jūsų individualiu hormonų pažeidžiamumu.

Minėti iškilūs praktikai yra mano mokytojai, ir aš nepaprastai dėkinga jiems. Tačiau man atrodo, kad minėti pavadinimai ir

su jais susijusi praktika nepasiekia savo tikslo. Hormonai atveda moteris į mano integracinės medicinos kliniką, tačiau nauji dalykai atsiranda būtent mums bendradarbiaujant. Mes įvertiname moters hormonus ir kaip jie veikia organizmo neuromediatorius bei nuotaiką. Mūsų bendravimas taip pat apima jos santykius ir pasitenkinimą darbu. Mes įvertiname jos mitybą, fizinį aktyvumą, kontempliacijos praktiką (jeigu ji tai daro) ir tai, kaip ji sugeba (ar nesugeba) valdyti stresą. Ši partnerystė suteikia kai ką visiškai nauja: atkūrimą, pasveikimą, harmonijos ir vilties.

POKYČIAI YRA TVARŪS, KAI JIE GREITI, PROTINGI IR NATŪRALŪS

Daugumai mūsų *pokyčiai yra sunkūs*, ir tradicinė į ligas orientuota medicina ne visada nurodo aiškų kelią. Mes visi svajojame apie magišką tabletę, kuri sutvarkytų visus reikalus ar grąžintų mums jaunystę. Vienas iš kraštutinumų yra tai, kad daugelis žmonių JAV renkasi rizikingas operacijas, tokias kaip skrandžio apylankos operacija, užuot pakeitę savo gyvenimą. Yra daugybė žmonių, manančių, kad receptinė tabletė ar paskirta procedūra išspręs jų problemas, o visa kita – tik laiko gaišimas. Kitas kraštutinumas – yra tokių žmonių, kaip mano promočiutė, kurie neuilstamai siekia puikios sveikatos ir skatina tai daryti kitus.

Mano patirtis rodo, kad dauguma mūsų pasirenka vidurinį kelią. Pasirenkame pokyčius tada, kai jų nebuvimas (toks pat svoris, tokia pati nuotaika, toks pat beprotiškas sukeliantis stresą darbo grafikas) pridaro daugiau bėdos nei numanomas pokyčių sukiamas skausmas. Aš (kaip ir mano pacientai) įsitikinau, kad esama saugaus, užtikrinto, veiksmingo, lengvo ir net smagaus būdo keistis.

Tapti sveikai ir tokiai išlikti geriausia prieš susiduriant su varginančiomis nepatogiomis problemomis, tokiomis kaip ant-

svoris ar nuotaikos sutrikimai, ir prieš išsivystant rimtoms ligoms, tokioms kaip depresija ar krūties vėžys. Kodėl nepradėjus ilgalaikių pokyčių *dabar*, prieš atsiduriant gydytojo kabinete su receptu rankose, arba dar blogiau, – įsisukant į ligininės malūną, kur atvykote invazinei operacijai?

Aš tikiuosi, kad ši knyga paskatins jus imtis veiksmų ir ieškoti savo simptomų priežasčių. Jei tai padarysite, manau, kad jūsų situacija labai pagerės: dienos taps šviesesnės ir produktyvesnės, o jūs pati žydėsite dar daug dešimtmečių. Malonus, neskubrus senėjimas, kai jums nereikia pumpuoti serumo, kad jūsų oda būtų kaip vaikystėje. Paprastesnis santykis su savo kūnu, mylba, svoriu. Puiki atmintis. Gaivinantis miegas. Daugiau džiugesio, daugiau pavasario jūsų žingsniuose ir daugiau gyvenimo džiaugsmo. Kas žino, gal dar šoksite savo proanūkės vestuvėse.

*Dr. Sara Gottfried
Berklis, Kalifornija*

2013