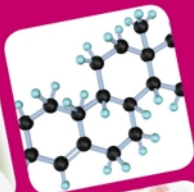


Sherrill Sellmanová



**DOBA
JEDOVÁ**
Hormony

4



TRITON
Praha / Kroměříž

Sherrill Sellmanová
Doba jedová 4
Hormony

Sherrill Sellmanová

**DOBA
JEDOVÁ**
Hormony

4

Stanislav Juhaňák – TRITON

Sherril Sellmanová

Doba jedová 4

Hormony

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Materiál uvedený v této knize nemá nahradit diagnózu a léčbu kvalifikovaného lékaře. Jakékoli využití rad a doporučení uvedených v této knize je výhradně na vlastní riziko čtenáře. Autorka ani vydavatel nepřebírají žádnou odpovědnost za náhradu škod vzniklých přímo či nepřímo používáním této knihy.

Poznámky české redakce jsou uvedeny v hranatých závorkách.

Copyright © 2009 Dr. Sherrill Sellman, ND

Translation © Eva Klimentová, 2014

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-745-3

PŘEDMLUVA

Když jsem se před deseti lety seznámila s Sherrill Sellmanovou, panovalo mezi námi vzájemné souznění, pocit naprosté spřízněnosti a synchronní harmonie, jako bychom byly milující sestry, což samozřejmě v kosmickém měřítku jsme.

Tato kniha je odvážná, ale vyvážená: provádí nás dějinami, v nichž medicínsko-farmaceuticko-industriální komplex (což je trefné označení od našeho mentora, Johna R. Leea), bezohledně zacházel s ženami a ženskými hormony. Naštěstí nám také připomíná, že budeme-li se k svému tělu, mysli a duši chovat s nesmírnou láskou, úctou a soucítěním, můžeme si od útlého mládí až po stáří zachovat krásu, smyslovost a moudrost.

Sherillino úžasné učení, obsažené v této knize, na jejích webových stránkách a v různých interview, vypovídá o ohromném zaujetí pro osvětu a posílení žen. A činí tak s poctivostí, láskou a půvabem.

Helene B. Leonettiová MD
gynekoložka
Lehigh Valley Health Network
Bethlehem, Pensylvánie, USA

autorka knihy *Hardwired for Love:
Nurturing Yourself to Vibrant Health*
(*Láska je ta nejlepší zdravá výživa*)

PODĚKOVÁNÍ

S vděčností mým rodičům, kteří o mě s láskou pečovali.

S vděčností mému nejdražšímu příteli Jamesovi, který ve mne vždy věřil, i když já jsem si nevěřila.

S vděčností k ženám na celém světě, které se řídí svou vnitřní moudrostí, znovu nabírají sílu, sdělují svou pravdu a mění svět.

ÚVOD

Při psaní této knihy mi šlo především o to, aby ženy všech věkových kategorií lépe pochopily, jak fungují hormony v ženském těle a jaká existují bezpečná alternativní řešení pro nalezení hormonální rovnováhy. Často jsem si kladla otázku: „Můžu vůbec takovou knihu napsat?“ Jakožto žena pátrající po pravdě jsem si uvědomila, že není výhradně doménou intelektuálů či odborníků (často právě oni bývají nejvíce zaslepení nezadatelnými zájmy), nenajdeme ji v uctívaných akademických posluchárnách ani ve vědeckých laboratořích. Stejně jako tolik jiných žen, které nyní začínají naslouchat své vnitřní moudrosti, nechávám se vést svou intuicí – nejen proto, abych naplnila vyšší záměr, ale také proto, abych říkala, co si myslím. Je načase, aby všechny ženy, strážkyně posvátného daru života, odvážně sdílely svou moudrost a nahlas zastávaly své názory.

Moje hledání začalo, když mi jednoho dne najednou došlo, že už se blížím přechodu. O menopauze jsem nikdy předtím moc nepřemýšlela – připadalo mi, že mám ještě spoustu času, než se budu muset zabývat touto záhadnou „životní změnou“. Změny se však začaly projevovat v mém těle – noční pocení, nízké libido, období úzkosti a deprese, pár nových chloupků v obličejí a občas nepravidelná menstruace s krevními sraženinami. O tomto zamlčovaném milníku v životě ženy jsem opravdu vůbec nic nevěděla. Měla jsem se obávat nevyhnutelného, nebo se z něj radovat? Neměla jsem skoro žádné informace, kterými bych se mohla řídit. Rozhodně si nepamatuji, že by mi matka něco říkala o svých zkušenostech s přechodem. Bylo to pro mě stejně

záhadné jako má první iniciace do ženství – menstruace. Tenkrát jsem o fungování vlastního těla moc nevěděla. A upřímně řečeno, musím přiznat, že po čtyřiačtyřiceti letech pro mě byla fyziologie ženského těla stále spíš záhadou.

Začala jsem se tedy menopauzou zabývat. Myslela jsem si, že jde jen o to, zjistit si fakta a nakonec učinit informované rozhodnutí o hormonální substituční léčbě, ale ukázalo se, že jde o mnohem víc. Zvídavost, která mě přivedla na tuto cestu, mě zavedla do nečekaných oblastí. Jako Alenka za zrcadlem jsem se vydala do převráceného světa, kde nic není tak, jak to vypadá. To, co bylo předkládáno jako pravda, se při bližším prozkoumání rozplynulo v iluzi.

Čím více jsem toto téma zkoumala, tím více jsem zabředávala do bludiště mýtů, dezinformací a propagandy. Zjistila jsem, že medicínská léčba ženských hormonálních potíží je plná skrytých nebezpečí. Údajně naprosto bezpečná léčba či léčba s minimálními riziky či vedlejšími účinky ve skutečnosti vůbec bezpečná není, protože farmaceutická či chirurgická manipulace s ženskými hormony je nebezpečná.

Můj pokračující výzkum způsobil, že jsem zpochybnila nejposvátnější přesvědčení o ženě v přechodu – že má nedostatek estrogenu. Začínalo být zřejmé, že „nedostatek estrogenu“ je naprosto mylný předpoklad. Zpočátku jsem téměř nedokázala uvěřit tomu, co jsem zjišťovala. Co ty miliony žen na celém světě, které v současnosti užívají na tento údajný „nedostatek estrogenu“ syntetické nebo bioidentické hormony? Cožpak je opravdu možné, že všechny tyto ženy mají nesprávnou diagnózu? A je opravdu možné, že medicína, podněcovaná miliardovým farmaceutickým průmyslem, je úplně mimo? Jednoduchá odpověď zní ano. Složitá odpověď však vyžaduje mnohem hlubší zkoumání nesčetných politických, kulturních a ekonomických otázek i kulturních paradigmat.

Když jsem vyhledala vědce, lékaře a autory, kteří mi pomohli, abych si dala věci dohromady, začal se vynořovat pravdivý

příběh. Týká se nejen otázky menopauzy, ale také rozšířeného užívání syntetického estrogenu a progestinů (což je syntetický progesteron) k léčbě žen v každém věku – od puberty až po stáří. Následující kapitoly poskytnou zcela odlišný pohled na příběh o hormonech, než jaký doposud slyšela většina žen – a také zdravotníků. Napsala jsem tuto knihu jednoduchým jazykem, aby každá žena a každý muž mohli snadno pochopit hlavní otázky a rizika.

V tomto příběhu však jde ještě o mnohem víc: uvědomit si, že životní prostředí je znečištěno toxickými estrogeny z nezodpovědného používání herbicidů, pesticidů a plastů v uplynulých čtyřiceti letech a že tyto změny mají závažný dopad na lidské hormonální zdraví. Tento příběh vyžaduje přehodnocení našeho životního stylu – ilustruje důležitost a nezbytnost svěžího vzduchu, čisté vody a ekologicky pěstovaných potravin.

Tento příběh se také týká osobní cesty každé ženy k nalezení vlastní síly a intuitivní moudrosti. Má ženy přivést k tomu, aby znovu převzaly odpovědnost za vlastní tělo a opět se napojily na přirozené cykly. Znovunalezení této rovnováhy je životně důležité pro přežití naší planety! Je také těsně spojeno s nalezením vnitřní tělesné, emoční, duševní a duchovní rovnováhy.

Jak se často stává, na této cestě jsem prodělala hlubokou vnitřní proměnu. Po většinu života jsem se v sobě snažila nalézt větší pocit vnitřního klidu, sebedůvěry, sebedůvěry, sebedůvěry a odvahy projevit své tvůrčí nadání. Byl to dlouhý a často bolestný proces s mnoha opakovanými návaly pocitů neschopnosti a bezmocnosti.

Tak jako mnoho žen, i já jsem zápolila s vlastním tělem, neustále jsem na něj útočila dietami, zaručenými recepty na zhubnutí, odříkáním a pohrdáním. Tyto vnitřní tlaky se často projevovaly jako alergie, nepravidelná menstruace, únava, premenstruační syndrom, záchvaty úzkosti a deprese.

Počáteční zvědavý zájem o změny, k nimž dochází v mém těle, postupně sílil, až se z něj stala cesta za poznáním. V průběhu let jsem prozkoumala přirozené alternativy dosažení

hormonální rovnováhy pomocí změn jídelníčku, bylin, meditace a cvičení. Součástí mého osobního hledání bylo také znovu začít být ráda, že jsem žena. Uvědomila jsem si, že menstruační cykly vyjadřují nejen tělesné, ale i psychické a duchovní změny – tuto součást záhady ženství jsem nikdy předtím nepochopila. Začala jsem bedlivěji naslouchat vlastní intuici a potřebám svého těla a ducha i svých emocí. Nyní už vím, že být ženou je opravdový zázrak.

Když jsem se sžila s tímto novým uvědoměním a chováním, můj život se začal měnit. Mé tělo se začalo léčit a nakonec všechny moje tělesné symptomy zcela zmizely. I ty, které jsem považovala za nevyhnutelné příznaky přechodu, svědčily spíše o stresu a mé vnitřní disharmonii. Nyní jsem zdravá jako nikdy dříve. Ke své ohromné radosti jsem také dospěla k celkové duševní pohodě. Už nemám strach a necítím se nejistě. S větší úctou vůči sobě a svým emočním a tělesným potřebám se nyní cítím vnitřně vyrovnanější. Konečně můžu upřímně říct, že se mám ráda – to je ohromný úspěch oproti mé dřívější sebenenávisti.

S každým dnem stále hlouběji a niterněji poznávám ženskou sílu. Zjistila jsem, že žena ji skutečně nalezne pouze tehdy, když se stane ztělesněním hlubokého uznání a úcty vůči sobě samé jakožto vyjádření ženského principu. Tato cesta má mnoho stránek. Nalezení hormonální rovnováhy vyžaduje vyvážení a propojení na všech úrovních. Koneckonců naše tělo je projevem toho, čím ho živíme – myšlenkami, emocemi, stravou, činy a tvůrčím vyjádřením. Do této knihy jsem zařadila další informace a praktické postupy, které jsem osobně vyzkoušela a které mi prospěly při vytvoření této větší vnitřní a vnější rovnováhy.

Díky odvaze zkoumat svůj vnitřní stav i stav vnějšího světa, pochybovat o nich a dokonce je i napadat konečně začínám rozpoznávat sílu svého ženství. Život je teď pro mě nesmírně radostné a úžasné dobrodružství. A mým přáním je, aby vás tato kniha také inspirovala k cestě za lepším zdravím a ženskou moudrostí.

ČÁST PRVNÍ



Nevyslovený příběh o hormonech

KAPITOLA 1

Řekněme si to na rovinu

O syntetických hormonech v podobě estrogeneru a progestinů se v současnosti hodně hovoří. Pro někoho představují jakési „zlaté rouno“: žene se za ním spousta zdravotníků, farmaceutických společností a autorů a hledá jejich zázračné vlastnosti. Pro jiné jsou estrogen a progestin dosti nebezpečné hormony, které přinášejí mnoho neznámých a nevyřčených nebezpečí, o nichž se nemluví. Většina žen tápe v temné a bezedné propasti, kdesi mezi pravdou a fikcí. Až příliš často jsou zoufale zmatené, jestli mají věřit vlastní intuici, nebo lékařské vědě. V sázce není méně než jejich tělesné, emoční a duševní zdraví a dlouhodobá životní pohoda.

Tento příběh o hormonech připomíná moderní napínavý román. Je to příběh o klamu, zradě, skrytých zájmech, propagandě a dezinformaci. Jako smyšlený děj by byl docela zábavný, ale jako drama ze života má katastrofální následky pro život desítek milionů žen na celém světě.

Hormony jsou velmi účinné látky. Jakmile člověk začne neoprávněně manipulovat s těmito od přírody jemně vyladěnými posly životních procesů, koleduje si o potíže. To obzvláště platí v případě žen. Ženská psychika je těsně spjatá s měsíčním tokem hormonů. Hormony řídí a určují fyziologické procesy ženy, ale také ovlivňují její emocionální a psychický stav. Hormonální nerovnováha má za následek bezpočet zdravotních problémů a nemocí, ale také může podkopávat sebeúctu, kreativitu, duševní bystrost a zdravý zájem o sex.

Možná má celý příběh o hormonech širší souvislost s faktem, že zavedení syntetických hormonů, jakožto údajně legitimní potřeba žen, je v zásadě experimentování pod zástěrkou standardní

lékařské praxe. Výsledkem je, že lékařská věda ještě více ovládla ženské životy. Jako by život ženy zcela zachvátil pocit bezmocnosti a beznaděje.

Germaine Greerová, známá feministka a autorka knihy *The Change: Women, Ageing and the Menopause* (Změna: Ženy, stárnutí a menopauza) s pronikavým postřehem shrnuje vměšování medicíny do ženského hormonálního zdraví: „Menopauza je pro průměrného lékaře specializace snů. Nevyžaduje chirurgické ani diagnostické dovednosti, sama o sobě nepředstavuje ohrožení na životě, neexistuje rámec pro obvinění ze zanedbání lékařské péče. Pacientky se musejí opakovaně vracet na nejrůznější vyšetření a kontroly.“

Jednoduše řečeno, manipulace s ženskými hormony je manipulace s ženskou silou.

Ubývání ženského zdraví a síly

V celé Evropě po několik staletí pevnou rukou vládla náboženská inkvizice. Politické, ekonomické a náboženské síly se spojily, aby upevnily svou moc tím, že odstraňovaly ty, které vnímaly jako ohrožení svých cílů.

Nešťastným terčem jejich snah byly strážkyně léčitelského umění a prastaré duchovní a kulturní moudrosti. Historici debatují o skutečném počtu obětí, které si tato pekelná doba vyžádala – zda to bylo několik set tisíc nebo dokonce devět milionů. Nesporným faktem však je, že převážná většina obětí byly ženy. Inkvizice je dnes opravdu považována za období genocidy žen, které je úspěšně připravilo o moc, sebeúctu, bohatství, léčitelské umění i o postavení a vliv v komunitách.

Inkvizice zaručovala nezpochybnitelnou duchovní autoritu církevním otcům. Podařilo se jí rovněž bezpečně udržet lékařské vědomosti v rukou mužů, protože nařídila, že léčením se nyní mohou zabývat pouze vzdělaní lékaři. Není třeba připomínat, že ženy studovat medicínu nesměly (jako ostatně žádnou jinou školu).

Jaká úleva, že toto násilné období plné nenávisti k ženám už dávno skončilo. Nebo snad ne? Naneštěstí se zdá, že některé tradice nadále přetrvávají. Dnešní ženy jsou stále kořistí rozsáhlých politických a ekonomických zájmů, které se neblaze podepisují na jejich zdraví, finanční nezávislosti a osobní moci. Možná že inkvizice ještě vůbec neskončila, jen na sebe vzala mnohem rafinovanější a záludnější podobu.

Sandra Coneyová v knize *The Menopause Industry* (Průmysl menopauzy) nabízí pronikavý postřeh: „Žena ve středním věku netuší, že možnosti volby, které má před sebou, podléhají hluboce sexistické ideologii. Může si naivně myslet, že jsou jí nabízeny čistě jen pro její prospěch. Neví, že její rozhodnutí prospívají nebo mohou sloužit také někomu jinému. Také si neuvědomuje, že samotné tyto možnosti mohou být nedostatečně ověřené, že na ně mohou v lékařské literatuře i praxi existovat rozdílné názory. Jak moc, nebo jak málo se dozví, určuje její lékař. Nakonec se tak žena ocitá v nevýhodné pozici při rozhodování o sobě samé.“

Na ženy působí nesmírný tlak lékařských a farmaceutických zájmů. A není divu. Faktem je, že ženy jsou ohromný „kšeft“. Lukrativní trh zahrnuje všechny věkové skupiny od dívek v pubertě až po ženy po menopauze. Syntetické hormony, chirurgické zákroky, léky, lékařská vyšetření, diagnostické testy a neustálé návštěvy lékaře (nemluvě o komplikacích tím vším způsobených) činí z gynekologie velmi výnosnou specializaci.

Na celém světě je v současnosti 400 milionů uživatelék hormonální antikoncepce. V současnosti užívá nějakou formu ochrany proti početí 34,5 milionu Američanek.

Další velký průmysl představují hysterektomie. Hormonální antikoncepce výrazně přispívá k onemocněním, která později vyžadují odstranění dělohy a vaječníků. V USA podstoupilo chirurgické odstranění dělohy 22 milionů žen a 73 procentům z nich byly zároveň odstraněny i vaječníky. Oficiální statistiky uvádějí, že každoročně podstupuje hysterektomii 620 000 žen. Toto číslo však nezahrnuje ambulantně provedené zákroky. Je šokující,

když si uvědomíme, že v současnosti se v USA podrobuje hysterektomii každá druhá žena do šedesáti let. Ještě více šokující je však fakt, že tři čtvrtiny všech hysterektomií podstupují ženy do devětačtyřiceti let. Odstranění dělohy i vaječníků ženu okamžitě katapultuje do „chirurgicky navozené menopauzy“, která vyžaduje podávání hormonů. Odstranění vaječníků, lékařsky klasifikované jako kastrace, bude také vyžadovat více hormonů.

Každý den se dostává do menopauzy přibližně 6000 žen.

Celkové náklady na tyto chemické a chirurgické zákroky jsou astronomické – miliardy a miliardy dolarů. Gynekologové, nemocnice a farmaceutické společnosti každoročně vydělávají na byznysu s hysterektomií a kastrací přes 17 miliard dolarů. Není tedy divu, že lékařský průmysl považuje ženy za neomezený zdroj plnění. Nenasytnému hladu po zisku jsou obětovány nepředpojaté kontrolované studie, dlouhodobá hodnocení i přírodní alternativy.

Není náhoda, že gynekologové patří k nejvíce vydělávajícím lékařským specialistům a že ženám se doporučuje, aby po celý život užívaly léky. Lékařské a farmaceutické zásahy ovládají přirozené ženské funkce od menstruace přes porod až po menopauzu. Žádný div, že pod palbou falešných tvrzení, emotivních reklamních kampaní a v některých případech i naprostých lží je tolik žen naprosto zmateno v otázkách týkajících se jejich vlastního tělesného zdraví.

Dějiny substituční léčby

Snad žádné jiné téma nepředstavuje pro ženy tolik nejasností jako hojně propagované zavedení hormonální substituční léčby pro období menopauzy. V naší společnosti se jí dostává ohromné pozornosti, neboť do menopauzy dospívá poválečná generace „baby boomers“ narozená v letech 1946 až 1963 [psáno v roce 1998]. Hormonální substituční léčba je vychvalována jako to nejlepší pro osvobození žen od doby vynálezu hormonální antikoncepce (ačkoli statistiky nyní ukazují, že rozšíření hormonální antikoncepce vyvolalo v doposud nevídaném měřítku závažná

onemocnění, jako je rakovina prsu, vysoký krevní tlak a kardio-
vaskulární choroby).

Po stopách teorie hormonální substituce se dostáváme až do 30. let 20. století k výzkumu Serge Voronoffa. Nepříliš úspěšně se zabýval implantováním opičích varlat do mužského šourku. Odnože jeho výzkumu vedly k transplantaci opičích vaječníků ženám s dosti hrozivými důsledky. Po několika smrtelných případech (u opic i u žen) byl výzkum přesměrován na užívání syntetického estrogenu. Na počátku druhé světové války byl pozastaven.

Menopauza přišla mezi lékaři do módy až v 60. letech. Newyorský gynekolog Robert Wilson napsal v roce 1966 bestseller *Feminine Forever* (Ženou navždy), v němž vychvaloval přednosti estrogenové substituce pro záchranu žen před „tragédií menopauzy, která často zničí jejich charakter i zdraví“. Této knihy, která podvrtně využívá největší ženské obavy, se jen první rok prodalo přes 100 000 výtisků. Wilson důrazně prosazoval názor, že menopauza je stav „rozkladu zaživa“. Podle něj je estrogenová substituce jakási vytoužená pilulka mládí, která zachrání chudinky chřadnoucí ženy před hrůzami stáří. Popularizoval mylný názor, že menopauza je deficitní onemocnění.

Toto jsou některé mýty o menopauze, které tato kniha pomohla rozšířit mezi laiky i lékaři:

- Vaječníky v důsledku menopauzy seschnou a odumřou.
- Z ženy se vlastně stává obdoba eunucha.
- Setkal jsem se s případy, kdy výsledná tělesná a duševní muka byla tak nesnesitelná, že pacientka spáchala sebevraždu.
- Viděl jsem neléčené ženy, které se proměnily v karikatury sebe samých.
- Ačkoli tělesné strádání způsobené účinky menopauzy může být opravdu strašlivé, nejtragičtější na mě zapůsobila destrukce osobnosti.
- Být odpohlavněna je pro ženu děsivá katastrofa.

- Není schopna racionálně vnímat svou vlastní situaci.
- Když se příjemná, energická žena za pár let promění v přihlouplou, leč hašteřivou karikaturu sebe samé, je to opravdu velmi smutný pohled.
- V bludišti touhy a bludů ženy někdy ztrácejí kontakt s realitou a tudíž se vyvíjí klimakterická neuróza.

Wilsonových názorů se dychtivě chopily ženské časopisy a rozsáhle je propagovaly. To Wilsona nesmírně těšilo, protože už předtím založil Wilsonovu nadaci, jejímž jediným účelem byla propagace užívání estrogenových léků. Farmaceutický průmysl mu do ní štědře přispěl více než 1,3 milionu dolarů. Každý rok dostával finance od společností, jako je Searle, Wyeth-Ayerst Laboratories a Upjohn, které vyráběly hormonální přípravky, o nichž Wilson tvrdil, že jsou účinné při léčbě a prevenci menopauzy.

Farmaceutické společnosti se chytly módního trendu agresivní propagací a reklamními kampaněmi. Wilsonova zpráva padla na úrodnou půdu – ženy ve středním věku potřebují hormonální léky, aby byly zachráněny před nevyhnutelnými hrůzami a zchátralostí tohoto strašlivého deficitního onemocnění zvaného menopauza.

Wilson prosazoval užívání „nevyvažovaného estrogenu“, což je syntetický estrogen podávaný samostatně. Neproběhlo však žádné formální posouzení bezpečnosti estrogenové léčby nebo jejích dlouhodobých účinků. Samostatně užívaný estrogen vyšel z módy, když začalo být zcela zřejmé, že zkracuje délku života žen, které ho užívají. Odborný lékařský časopis *New England Journal of Medicine* v roce 1975 uvedl průzkum výskytu rakoviny děložní sliznice u uživatelék estrogenu. Autoři studie dospěli k závěru, že u těchto žen je sedm a půlkrát vyšší riziko onemocnění. U žen, které užívaly estrogen sedm let nebo déle, byla čtrnáctkrát vyšší pravděpodobnost výskytu rakoviny. Wilsonovy teorie poté upadly v nemilost a Úřad pro kontrolu potravin a léčiv oznámil farmaceutickým firmám, že Wilson je „nepřijatelný řešitel“.