

INTELIGENȚA HORMONALĂ



AVIVA ROMM

Carte dedicată vouă, celor cărora vi s-a spus că sunteți prea sensibile, prea deschise, prea emoționale, că reacționați hormonal. Asumați-vă senzațiile, ele sunt sisteme de ghidare interioară. Vă oferă o superputere.

Tuturor celor care v-ați pus încrederea în mine ca medic, vindecătoare sau îndrumătoare, împărtășindu-mi problemele și poveștile de vindecare. Mulțumesc. Vă voi asculta mereu.

Fetelor de acum — femeile de mâine — le doresc să moștenească o lume în care să poată evolua și care să le ofere mai mult control asupra propriului corp.

Fiițelor, finei și viitoarelor mele nepoate.

CUPRINS

„Un nume, ce-i?” Genul și limbajul folosite în această carte	9
Introducere. Nu ești disfuncțională	11

PARTEA I: Cunoaște-te

1. O epidemie hormonală invizibilă	27
2. Limbajul ciclurilor tale	46
3. Al șaselea simț vital	62
4. Ce mesaje transmit simptomele pe care le ai	93
5. Ești cea mai bună vindecătoare a corpului tău	120

PARTEA A II-A: Găsește-ți echilibrul

6. Nutriția. Dieta adecvată echilibrului hormonal	135
7. Ieși din modul de supraviețuire. Legătura dintre stres și hormoni	183
8. A venit timpul. Resetează-ți ceasul biologic pentru a te sincroniza cu hormonii tăi	211
9. Lumea ta interioară. Legătura dintre intestin și hormoni	242
10. Planeta noastră, corpul tău. Legătura dintre detoxificare și hormoni	271
11. Stimulează regenerarea celulară. Întinerește-ți ovarele	318

PARTEA A III-A: Să intrăm în detalii

12. Menstruația și sindromul premenstrual. Protocol Avansat	341
13. Sindromul ovarului polichistic (SOPC). Protocol Avansat	358
14. Endometrioza. Protocol Avansat	363
15. Fertilitate. Protocol Avansat	370
16. Fibromul uterin. Protocol Avansat	379
17. Acolo, jos. Sănătatea sexuală și vaginală. Protocol avansat	383
18. Premenopauza. Protocol avansat	395
Nota autoarei. Înțelepciunea hormonală	407

PARTEA A IV-A: Bucătăria Inteligenței Hormonale

Rețete-----	426
Ghid de referință pentru suplimente și plante medicinale -----	471
Mulțumiri -----	485
Dicționar de termeni feminini-----	486
Note bibliografice -----	488

„Un nume, ce-i?” (William Shakespeare)

Genul și limbajul folosite în această carte

Intenția mea este ca această carte să se adreseze tuturor persoanelor care se confruntă cu afecțiuni hormonale sau ginecologice. Ea abordează problemele de sănătate ale femeilor și / sau celor care posedă „caracteristici feminine”. Folosesc cuvintele „femeie” sau „ea”, dar pe măsură ce citești, te rog să le înlocuiești cu termenii cu care te identifiți tu personal.

De asemenea, am utilizat termeni medicali anatomici pentru a avea un limbaj comun care să ne permită să înțelegem informații despre sănătate, astfel încât să fim mai stăpâne pe noi atunci când mergem la medic. Totuși, vreau să menționez că mulți dintre acești termeni au fost stabiliți *de și pentru* bărbați (de pildă *vagin* înseamnă „teacă” de sabie), limbaj care a influențat modul în care e privit corpul femeii. În viața mea personală,

folosesc termenul sanscrit *yoni* în loc de *vulvă*, deoarece are o conotație feminină sacră, o tentă cu care te vei întâlni ocazional pe parcursul acestei cărți. În general, evit termeni ca *organe de reproducere* (cu excepția cazurilor în care sunt cu adevărat relevanți) și *organe sexuale*, deoarece nu toți oamenii care au organe de reproducere vor să se reproducă, și cei care nu au aceste părți ale corpului ar putea fi, totuși, extrem de sexuali. Scopul meu este să abordez tema sănătății femeilor într-un mod nou și cuprinzător, în așa fel încât să ne simțim cu toții împliniți și în siguranță, inclusiv în exprimarea lucrurilor de care avem nevoie pentru a fi sănătoși. Sper din toată inima să te regăsești în aceste informații și povești. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru carențele mele lingvistice și îți apreciez răbdarea.

Introducere

Nu ești disfuncțională

*„Nu mai accept ceea ce nu pot schimba.
Voi schimba ceea ce nu pot accepta.”*

— Angela Y. Davis

Nu ar fi grozav să aștepti cu nerăbdare menstruația sau, cel puțin, să nu o mai urăști, știind că nu te vei mai lupta cu crampele, schimbările de dispoziție îngrozitoare, sâni dureroși și balonări? Cum ar fi să te trezești știind că nu mai e nevoie să iei calmante, unele chiar mai puternice, doar ca să rezisti peste zi durerilor provocate de endometrioză? Cât de fantastic ar fi să nu fii nevoită să iei „contraceptive“ ca să scapi de dureri menstruale, acnee, endometrioză sau simptomele sindromului ovarului polichistic (SOPC)? Cum ar fi să poți rămâne însărcinată cu ușurință, când simți că ești pregătită, fără să mai cheltuiești sume fabuloase sau să suporti luni întregi stresul fizic și mental provocat de tratamentele de fertilitate — sau să

știi cum să faci ca aceste tratamente să fie mult mai eficiente? Cum ar fi să avem o menopauză sănătoasă, să scăpăm de terapia de substituție hormonală (TSHR) pentru tratarea bufeurilor, uscăciunii vaginale, tulburărilor de somn, sau de histerectomie în cazul fibroamelor? Și cum ar fi să te trezești în fiecare dimineață pregătită pentru o nouă zi cu energie, vitalitate, încredere în corpul tău și, chiar (îndrăznesc să spun), simțindu-te sexy?

Probabil că ai căutat deja soluții pe internet, poate ai schimbat dieta, ai luat suplimente, ai făcut yoga sau ai consultat un terapeut în acupunctură, un medic naturist, un psihoterapeut, un antrenor în sănătate sau toate la un loc. Bravo! Încrângătura de opțiuni și sfaturi ale „experților“ este, însă, copleșitoare și poate chiar

provoca anxietate. Există atât de multe informații, de multe ori contradictorii și e greu să știi în cine și în ce să ai încredere. Este posibil să fi consumat deja mult timp și bani încercând diverse tratamente care pur și simplu nu au funcționat. Asta ar face pe oricine să clacheze, să spună „la dracu’ cu toate“ și să recurgă la ibuprofen!

Iată o soluție medicală, cu totul nouă, pentru femei! Te invit să respiri ușurată, pentru că acum este posibil. Eu sunt dr. Aviva Romm. Scopul acestei cărți este de a aduce o schimbare, de a-ți oferi ghiduri practice și accesibile în care poți avea încredere deoarece au fost dovedite clinic și sunt cu adevărat funcționale, ajutându-te să îți recapeți echilibrul hormonal, ginecologic, și sănătatea în general. Voi fi alături de tine în această călătorie, am o experiență de treizeci și șase de ani ca moașă calificată și medic instruit la Universitatea Yale (da, și una, și alta!), cu specializare în sănătatea femeilor. Experiența m-a făcut să înțeleg de ce a venit momentul înlocuirii revoluționare a vechii strategii de a prescrie pastile cu o atitudine indiferentă, cu una în care femeile primesc respectul cuvenit, în care e luată în considerare capacitatea noastră de a ne vindeca fără medicamente și intervenții chirurgicale ca primă sau unică metodă de tratament. Știu, de asemenea, că ești în căutare de soluții și ți le voi prezenta pe cele mai importante.

Fără îndoială, ai ales această carte pentru că te confrunți cu un

dezechilibru hormonal sau o afecțiune ginecologică care pe axa gravitației se situează undeva între enervantă/incomodă și severă/epuizantă. Știi că nu e ceva în regulă, dar nu poți obține un diagnostic și vrei să știi ce se întâmplă. Sau poate ai primit un diagnostic, dar ești complet confuză cu privire la ce înseamnă și ce poți face. Și poate că preferi soluții mai naturale în locul tratamentului farmaceutic sau chirurgical care ți s-a propus ca unică opțiune.

Dacă te întrebi ce naiba se întâmplă cu menstruația ta, dacă ți-e rău și te-ai săturat ca hormonii să preia controlul (în ultima vreme sau de când te știi!), sau te simți pur și simplu incomod lună de lună sau zi de zi, dacă te-ar interesa alternative naturale, dar nu ai idee cât sunt sigure sau eficiente, sau dacă medicul nu pare să ia în serios bănuiala ta că ai o afecțiune și nu ai putut obține un răspuns care să te mulțumească despre ceea ce trebuie să faci, află că nu ești singură și, în sfârșit, ai nimerit la locul potrivit.

Dacă te confrunți sau nu cu simptomele specifice pe care le voi enumera mai jos, sau cu una dintre cele șapte afecțiuni majore pentru care îți întind o mână de ajutor în această carte, dacă ești sau nu curioasă să afli mai multe despre hormoni și corpul tău sau dacă ai un dezechilibru hormonal etc., în esență, această carte îți va răspunde la întrebarea: *În ce constă sănătatea hormonală și cum o obții?*

O epidemie hormonală invizibilă

De ce sunt atât de hotărâtă să te susțin în această călătorie? Pentru că eu cred că meriți să-ți trăiești viața din plin, iar hormonii ne influențează major aproape orice aspect al vieții. Mai simplu spus: dacă hormonii tăi nu sunt fericiți, nici tu nu vei fi! De asemenea, ca femeie, moașă, medic

și mamă a trei fiice, știu că meriți răspunsuri mai bune decât primesc majoritatea femeilor de la ginecologul lor. După cum vei afla în cele ce urmează, suntem în toiul unei epidemii invizibile, în care un număr foarte mare de femei de orice vârstă sau etapă biologică — cel puțin 80% — se vor lupta în timpul vieții cu hormonii sau o problemă ginecologică suficient de gravă încât să le tulbure

MULTIPLELE FAȚETE ALE AFECȚIUNILOR HORMONALE

Afecțiunile hormonale se manifestă sub multe forme. Iată câteva dintre cele care le aduc de obicei pe femei în cabinetul meu și care pot fi tratate cu soluțiile prezentate în această carte:

- Sindrom premenstrual SPM
- Sindromul ovarului polichistic (SOPC)
- Infertilitate
- Endometrioză
- Oboseală, nivel scăzut de energie
- Migrene cauzate de un dezechilibru hormonal și dureri de cap
- Crampe menstruale
- Avorturi spontane
- Sensibilitatea sânilor la menstruație și noduli mamari
- Tulburări de somn
- Afecțiuni ale glandei tiroide
- Creștere în greutate
- Anxietate sau depresie
- Fibrom uterin
- Acnee
- Displazie cervicală (modificări celulare anormale)
- Infecții vaginale cronice
- Apetit excesiv pentru zahăr, carbohidrați, sare
- Iritabilitate, schimbări ale dispoziției, depresie
- Istoric familial sau personal de cancer mamar, endometrial sau de alt tip ginecologic
- Căderea parului
- Lipsa menstruației sau una neregulată ori dureroasă
- Lipsa sau diminuarea apetitului sexual
- Simptome de premenopauză (bufeuri, uscăciune vaginală, libido scăzut)
- Osteopenie sau osteoporoză
- Depresie prenatală sau post-partum
- Probleme menstruale

calitatea vieții, cariera sau starea de sănătate în general. Și, deși afecțiunile hormonale și ginecologice ale femeilor (fie ele adolescente sau aflate la menopauză) au atins cifre uriașe în ultimul deceniu, cei mai mulți reprezentanți din domeniul medical tind să considere acest lucru „noua normalitate“, să ridice din umeri și să spună „ia contraceptive“, explicând în diverse moduri că nu e mare lucru.

Dar este mare lucru. *Mult prea multe* femei suportă un disconfort *mult prea mare de mult prea multă* vreme.

Destul cu maltratarea medicală!

Deși activitatea hormonală armonioasă e esențială pentru sănătate în general (chiar și stabilitatea financiară poate fi afectată de absențele la serviciu din pricina durerilor menstruale, depresiei sau altor simptome), ea a fost privită printr-o lentilă medicală mioapă, crăpată.

Nu e ceva nou. Decenii la rând, femeilor li s-a spus că e normal să se simtă rău în timpul menstruației; că durerea în timpul actului sexual e normală, că e firesc să iei contraceptive timp de 15 ani pentru a inhiba neplăcerile. Am avut nenumărate paciente care au fost ignorate — sau desconsiderate — de către medic, sau cărora li s-au prescris pilule anticoncepționale, ceva pentru somn, câte ceva pentru durere — în loc să li se explice ce se întâmplă cu aparatul lor genital.

Multora li s-a sugerat că simptomele lor sunt închipuite.

Unora li s-a reproșat de către medici că situația lor e provocată de gene rele, ghinion, greutatea corporală sau obiceiuri proaste. Medicina are o lungă tradiție în a arunca asupra femeii vina afecțiunilor ei: de exemplu, endometrioza a fost pusă pe seama deciziei femeii de a nu mai fi casnică, apetitul sexual scăzut a fost diagnosticat ca „frigiditate“ și pus pe seama refuzului femeii de a-și asuma „îndatoririle de soție“, migrenele erau considerate specifice femeilor care refuză să fie casnice. Sau li se spunea că de vină e „vârsta“. Am avut paciente cărora li s-a sugerat acest lucru chiar și la vârsta de douăzeci de ani!

Un lucru cu adevărat înspăimântător, însă, este frecvența cu care suntem împinse să apelăm la medicamente și intervenții chirurgicale pentru probleme care pot fi rezolvate prin simple schimbări în dietă, tehnici holistice de susținere, medicamente naturiste, nutrimente și plante medicinale. Medicamentele și intervențiile chirurgicale pot avea efecte secundare nedorite, cu care femeile vor trebui să se confrunte decenii la rând după aceea. Ni se prescriu medicamente în exces, pe cheltuiala noastră, iar menstruația naturală e considerată patologică de la pubertate până la menopauză! Serviciile medicale nu sunt aceleași pentru toate femeile: dacă ești albă și ai nevoie de asistență medicală, vei fi, probabil, etichetată ca „dificilă“,

dar vei primi tratament — fiind, însă, expusă riscului unui tratament excesiv și inutil. Dacă ești de culoare, cel mai probabil ți se va recomanda să înduri cu zâmbetul pe buze, iar dacă ți se va administra totuși un tratament, nu va fi unul adecvat.

Oricât de dur ar suna, trebuie să-i spun pe nume: maltratare medicală! Ca moașă, medic, mamă și bunică, nu sunt de acord ca femeilor să li se inducă ideea că sunt disfuncționale sau să fie maltratate. Ca veche activistă în domeniul sănătății femeilor și medic de femei, eu spun „gata, până aici!“ Încetați să mai dați vina pe noi sau pe corpul nostru! Gata cu maltratarea medicală!

Avem nevoie de o nouă normalitate, una *sănătoasă*. Nu ar trebui să acceptăm că e normal ca una din trei femei să se lupte cu o problemă hormonală. Nu trebuie să acceptăm nici excesul de medicație și maltratarea medicală. Meriți mai mult. Meriți mai bine. Meriți să fii ascultată, crezută și respectată. Meriți să te simți în formă. Și să crezi din nou în corpul tău fenomenal. Sper să iei această decizie chiar acum, cu această carte și, pe măsură ce te vei simți tot mai puternică, acest lucru să aibă efecte asupra tuturor aspectelor vieții tale.

SISTEMUL TĂU DE GHIDARE INTERIOARĂ

Deși instituția medicală ne tratează așa, nu ești o adunătură de componente fără legătură între ele. Ești

o persoană întreagă și sănătatea hormonală îți influențează fiecare aspect al vieții — profilul genetic, dieta, serviciul, căsnicia, copiii, comunitatea. Nu este o noțiune romantică; da, holistica este, într-adevăr, și o credință spirituală, un mod de a privi lumea, dar conceptul de ecosisteme interne și externe care ne modelează fiziologia este o știință în toată puterea cuvântului.

De fapt, un domeniu numit *știință expozomică* ne arată cum această interconectare modelează neurobiologia, endocrinologia, imunologia, microbiologia și multe altele. Te voi învăța ce legătură are acest lucru cu sănătatea hormonală și ginecologică. Este un concept important care permite o abordare medicală profund personalizată, dar medicina convențională nu a ajuns încă acolo. Drept urmare, majoritatea medicilor nu reușesc să descopere *cauzele profunde ale dezechilibrelor*, și astfel nu reușesc să prevină posibilele consecințe pe termen lung ale unor dezechilibre tratate necorespunzător.

În această carte, vom analiza ce se întâmplă cu hormonii noștri și de ce. Pe parcursul experienței mele profesionale de câteva decenii am aflat că există un set principal de dezechilibre cauzale care declanșează cea mai mare parte a dezechilibrelor hormonale, simptomelor și afecțiunilor ginecologice. Deși suntem ființe cu caracteristici unice, trăim cu toții într-un mediu comun și suntem expuși unui set similar de forțe active care ne tulbură hormonii.

Vom analiza conexiunile și vom afla ce se întâmplă cu mediul, corpul și hormonii tăi. Apoi, vei începe resetarea hormonală. Indiferent cum se manifestă dezechilibrele tale hormonale, tratarea cauzelor profunde și deseori invizibile corectează simptomele și afecțiunile provocate de acestea. Voi explica ce se întâmplă când adopți planul natural menit să îți ghideze menstruația, hormonii și sănătatea ginecologică.

Pe parcurs, vom analiza de ce am ajuns să acceptăm ipoteza că suferința e o normalitate pentru femeie, sau că simptomele sau dezechilibrele tale sunt o dovadă a faptului că e ceva în neregulă cu tine. Intenționez să te ajut să îți reinterpretezi hormonii ca pe un cod interior, propriul tău sistem de navigație interioară — *inteligenta ta hormonală* — și îți voi oferi instrumentele de care ai nevoie ca să le înțelegi mesajele și să devii receptivă la înțelepciunea înăscută a corpului tău. Îți voi arăta cum să renunți la convingerile culturale negative despre corpul feminin, menstruație, sex și multe altele — normele insidioase care ne transformă în stereotipuri ca „ființe care reacționează hormonal“, adică imprevizibile și iraționale, și care ne fac să ne simțim rușinate, ca și cum să fii femeie ar fi ceva fundamental inferior sau „dezgustător“. Înțelegând că aceste mesaje arhaice, bine înrădăcinate și patriarhale — care predomină și în medicină —, au creat un punct de vedere deformat despre hormonii noștri, vei reuși

să-ți revendici puterea asupra corpului și sănătății tale într-un mod cu totul nou. Îți cer în mod oficial să încetezi, chiar acum, să te mai învinovățești.

O PROMISIUNE ÎNDRĂZNEAȚĂ

Vreau să te simți confortabil în corpul tău, conectată la puterea hormonilor și să preiei controlul sănătății organelor tale genitale. Deși s-ar putea ca mai mulți medici să-ți spună că nu au idee ce-ți cauzează simptomele, lucrurile sunt mult mai complicate decât ni s-a spus sau decât au învățat majoritatea medicilor în școală. Dovezi științifice *există* și sunt clare.

Fac o promisiune îndrăzneată: de-acum înainte îți va fi mai bine. Spre deosebire, însă, de o mulțime de cărți și programe care promit minuni peste noapte sau vreo soluție rapidă în șapte zile, eu ofer progrese constante, de durată, bazate pe cultivarea unui echilibru mai profund: mici schimbări zilnice care, după cum o arată dovezile științifice, pot aduce modificări mari, zi după zi, menstruație după menstruație, anotimp după anotimp. Sănătatea suferă transformări în 98% din timpul în care nu ești în cabinetul medicului. Călătoria ta pe acest drum accidentat va înceta când vei înțelege care sunt forțele care-ți perturbă echilibrul hormonal. Îți vei da seama că nu mai trebuie să înduri durerea zâmbind. De asemenea, îți voi arăta și de ce e atât de important să *nu* mai înduri — pentru

că sănătatea hormonală este un barometru vital al sănătății generale.

Dar mai întâi vreau să anulez câteva noțiuni preconcepute despre sănătatea holistică. Există multe minciuni care au creat o reputație proastă medicinei integrative; vom trece peste asta. Sănătatea holistică, felul în care o practic eu, nu se bazează pe practici nefondate, cutii întregi de suplimente sau refuzul tratamentului medical convențional atunci când e necesar. Este vorba despre o abordare integrativă.

Spre deosebire de alți autori, nu îți voi spune că trebuie să renunți la medicamente, să nu faci terapie hormonală sau să renunți la medicul tău chiar dacă ai nevoie de el, sau pur și simplu îl preferi. Nu îți recomand să renunți la sfatul medical sau instituția medicală. Terapia hormonală și intervențiile chirurgicale au un rol bine definit. Dar vreau să înțelegi de ce medicamentele și intervențiile chirurgicale nu reprezintă de multe ori unica, cea mai bună, cea mai sigură sau cea mai eficientă soluție. Există și altele, care se bazează pe eficacitatea nutriției, plantelor și a altor remedii naturale, precum și abordări de auto-îngrijire în scopul vindecării, pe care e întotdeauna mai bine să le încerci înainte de a recurge la orice altă variantă.

Abordarea mea este holistică prin faptul că analizează modul în care stilul de viață îți influențează starea de sănătate — expuneri subtile, lipsa unor nutrimente sau alți factori importanți pe care îi vei afla și pe care

îi poți schimba. Te voi îndruma asupra practicilor, tehnicilor și instrumentelor mele preferate, eficiente și „prietenoase“ cu hormonii, pe care pacientele mele le-au folosit reușind să-și transforme viața, și pe care le utilizez și eu, prietenele și familia mea. Este o combinație perfectă de metode străvechi și medicină modernă, bine ancorată în realitate — cu alte cuvinte, ceea ce afli când citești o carte scrisă de o moașă/medic.

Această carte te va ajuta să alegi tratamentele cu care te simți confortabil și îți va arăta cum să-ți înțelegi și să lucrezi cu hormonii, nu *impotriva* lor, așa încât să poată funcționa în interesul corpului tău. Când îți vei considera corpul un aliat, nu un inamic, și hormonii un sistem de ghidare sau o busolă coordonată de o inteligență interioară profundă și nu o sursă de suferință, handicap sau boală, poți atinge un nivel al sănătății, energiei, stării de bine și vitalității pe care nu l-ai cunoscut până acum. Te invit să construiești o relație cu totul nouă cu cea mai importantă persoană din viața ta hormonală: TU.

Nu ucide mesagerul!

Corpul tău nu îți este dușman, iar dezechilibrele hormonale nu sunt întâmplătoare. De asemenea, nu înseamnă că ești disfuncțională sau nebună. Hormonii sunt reacția sănătoasă a corpului tău la o lume nebună care îți cere să trăiești în moduri

absolut contrare sistemului tău hormonal natural, înăscut. Hormonii și simptomele pe care le ai sunt parametri vitali care oferă informații solide și care acționează ca o busolă, ca un sistem complet de *ghidare interioară* și, ca atare, un sistem de *avertizare*, care semnalează când nu primești ce ai nevoie pentru întreținerea sănătății hormonale și a sănătății în general. Asemenea canarilor eliberați în minele de cărbune înaintea minerilor în scopul de a-i avertiza asupra prezenței unor elemente toxice și periculoase care pot pune viața în pericol, dezechilibrele hormonale sunt printre primele semnale de avertizare ale unor pericole majore pentru sănătate.

Hormonii reprezintă muzica de fundal a vieții tale. Ei își îndeplinesc rolul în liniște, fără să atragă atenția, sunt o serie de caracteristici individuale care lucrează în armonie influențându-ți starea, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și motivația, ca să dăm doar câteva exemple ale modului subtil în care ne afectează. Când sunt la nivel optim, corpul funcționează într-un ritm armonios, care te menține voioasă, fără perturbări sau interferențe majore în viața ta, din punct de vedere fizic, emoțional și mental. Ca un ritm de jazz sau R&B, o cadență puternică și constantă, pe care dansezi dintotdeauna.

Hormonii cooperează *permanent* între ei, dar și cu celulele, țesuturile, sistemele și organele, conectând diferite părți ale organismului prin

căi sau axe de semnalizare, cum ar fi creierul, ovarele și uterul. Comunică neîncetat între ei și reacționează constant la condițiile din jur. Pentru a menține această orchestrație extraordinară, trebuie să primească impulsuri corecte și în cantități adecvate din ecosistemul care îi înconjoară, cu foarte puține erori.

Genetica ne poate predis pune, desigur, la anumite afecțiuni, dar se estimează că genele influențează bolile cronice în proporție de maximum 15%. Deci, ce reprezintă restul de 85%? Ei bine, expunerile de mediu. Și când spun asta, nu mă refer doar la toxine. Ci la cele două ecosisteme majore care ne determină sănătatea: cel interior și cel exterior care se adaugă *expozomului*. Asta include dieta și modul în care funcționează sistemul digestiv, factorii de stres și rezistența sistemului nervos, expunerea la toxine și robustețea sistemului inerent de detoxificare, nivelul inflamației și stilul de viață, nivelul de deteriorare celulară și capacitatea de vindecare, sănătatea microbiomului și multe altele. Expozomul este pleiada expunerilor zilnice de la naștere pe tot parcursul vieții noastre.

Aici apare o schimbare radicală de paradigmă. Simptomele cu care te confrunți, deși cu siguranță deranjante și perturbatoare, nu sunt cauze fundamentale. Hormonii oferă feedback în timp real cu privire la modul în care te afectează toți acești factori. Ei sunt asistentul tău, dar nu o inteligență artificială,

ci inteligența ta înnăscută sau, așa cum îți voi arăta, *inteligenta hormonală* care îți transmite mesaje, oferindu-ți informații despre propria ta stare de sănătate. Hormonii noștri acționează ca un „radar“ extrem de sensibil, avertizându-ne când există ceva care ne bruiază căile de semnalizare. O transmisie confuză, cauzată de dezechilibre provocate de expozom, declanșează simptome și afecțiuni hormonale, uneori minore — pe care le ignorăm considerându-le neplăceri și inconveniente normale, cum ar fi crampele menstruale sau durerile de cap premenstruale — sau majore, puternice, epuizante care necesită atenție, cum ar fi problemele de fertilitate, SOPC, endometrioza, durerile pelviene agresive, simptome de menopauză și multe altele. În locul unui ritm armonios, s-ar putea să simți un bruiaj constant, supărător, un iad absolut!

Pielea și părul, ciclurile menstruale, regularitatea procesului digestiv, calitatea somnului, apetitul sexual, starea de spirit, fertilitatea, nivelul de durere pelviană cu care te confrunți la menstruație sau în general — toate acestea, și multe alte semnale pe care îți le voi prezenta, sunt barometre ale eficienței ecosistemelor interioare și exterioare în menținerea sănătății. Puține femei au aflat că pot folosi aceste informații pentru a-și „citi“ sănătatea hormonală, pentru a interpreta mesajele și pentru a face schimbările care restabilesc ritmul muzical armonios.

De prea mult timp, industria medicală și farmaceutică încearcă să ne convingă că organismul nostru este defect, că nu avem control asupra hormonilor sau a sănătății noastre și, practic, organele noastre genitale sunt o bombă cu ceas. Dar acest lucru este departe de adevăr. Treizeci de ani de cercetare și experiență clinică mi-au demonstrat că nu suntem noi vinovate de ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Iar corpul nu e „lămâia pe care ți-o oferă viața“.

Și nu e nici pe departe defect. Corpul este căminul TĂU excepțional. Defect este sistemul nostru alimentar, mediul în care trăim, o cultură

DICȚIONAR DE TERMENI FEMININI

Dacă vrei să cauți definiția vreunui termen pe care îl folosesc în aceste pagini, de exemplu, termeni anatomici, sau vrei mai multe informații, vezi glosarul „**Dicționar de termeni feminini**“ de la pagina 486. Pentru a fi și mai simplu, pe parcursul cărții voi alterna termenii *dezechilibru hormonal* și *afecțiune hormonală*, referindu-mă la simptome comune hormonale și probleme ginecologice sau „de sănătate a sistemului reproducător“, precum: sindrom premenstrual, endometrioză, SOPC, fibrom uterin, probleme de fertilitate și alte simptome sau afecțiuni feminine.

care ne determină să renunțăm la un program sănătos de somn... și la grija de sine. Defectă e prisma prin care ne privim hormonii — așa că „ucidem mesagerii“, suprimându-i și aruncând vina pe noi înșine în loc să analizăm cu mai mare atenție ce cauzează haosul hormonal. Această educație greșită are un preț: am fost supuse anxietății și neîncrederii în organismul nostru și ne-a făcut să pierdem conexiunea cu una dintre cele mai puternice și integrale surse de informații pe care le avem — inteligența hormonală. Corpul tău, prin intermediul hormonilor, încearcă să-ți spună ceva important. Și nu minte niciodată. Această carte are scopul de a-ți prezenta o abordare revoluționară și de a te face să-ți privești hormonii și simptomele ca pe un semn vital, un sistem înăscut de orientare.

Ceea ce nu știm ne poate face rău

Multe simptome și probleme hormonale obișnuite au implicații potențial grave. Nu sunt simple probleme imediate, ci comportă riscuri crescute de obezitate, diabet, cancer ovarian sau alte forme de cancer pe durata vieții, ca urmare a nivelurilor mai ridicate de estrogen care duc la această afecțiune. S-a dovedit că dezechilibrele hormonale au un impact serios nu numai asupra sănătății, ci și asupra încrederii în sine, a calității vieții, a relațiilor și

chiar a realizărilor financiare și profesionale din pricina absențelor la serviciu, sau a unui nivel de energie care nu ne permite să avansăm pe scara ierarhică. Atunci când trecem cu vederea dezechilibrele hormonale și afecțiunile ginecologice considerându-le normale sau incomode, ne condamnăm la o viață plină de tratamente care pot avea efecte secundare grave. Pilula contraceptivă este atât de frecvent prescrisă, încât majoritatea femeilor nici măcar nu o consideră medicament, iar majoritatea medicilor uită că poate avea efecte secundare grave. Nu intra în panică! De aceea ești aici — ca eu să-ți dezvălui și partea nespusă a poveștii: cea cu soluții sigure, eficiente și accesibile la problemele hormonale care te-au îndrumat spre această carte.

Soluția inteligenței hormonale

Este logic să te întrebi: „Dar, dr. Aviva, cum ar putea un singur plan să anuleze niște probleme hormonale aparent distincte, ca infertilitatea, anxietatea sau sângerările abundente?“ Răspunsul meu este: „Pentru că toate au legătură între ele — și am să-ți arăt cum!“

Inteligența Hormonală este planul pe care l-am dezvoltat de-a lungul celor 35 de ani în care am ajutat femeile să-și revendice sănătatea endocrină și să se simtă din nou stăpâne pe corpul lor. Bazat pe

cercetări solide, acest plan reușește să redreseze axa creier-ovar-uter, dovedind că există o comunicare reală și o semnalizare hormonală între aceste circuite — care controlează starea de spirit, mintea, menstruația, greutatea, somnul și sănătatea creierului, a oaselor și inimii, acum și pe termen lung. El oferă corpului elementele specifice de care are nevoie pentru o producție sănătoasă de hormoni, înlăturând, în același timp, obstacolele: inflamația cronică, toxinele, stresul, alimentele nesănătoase și multe altele — adică incendiile care declanșează sistemul de alarmă hormonală.

Planul Inteligenței Hormonale se bazează pe cercetări solide asupra elementelor care fac ca hormonii să „reacționeze” și a obstacolelor care le stau în cale; a oferit rezultate reale femeilor, (pe unele le veți cunoaște pe parcursul acestei cărți; din respect pentru pacientele mele, numele au fost schimbate, iar poveștile au fost combinate).

Schimbarea stilului de viață este un prim pas esențial pentru fiecare femeie care se confruntă cu un dezechilibru hormonal. Dar, pentru fiecare schimbare „exterioară” pe care ți-o sugerez, de pildă, alimentele pe care le consumi și ritmul stilului de viață, îți propun și schimbări „interioare”, de pildă, cum să porți o conversație mai sănătoasă cu corpul tău. Acest echilibru interior/exterior este important și necesar. Când vei înțelege ce îți comunică hormonii,

vei putea lua măsuri sănătoase — și, fii sigură, corpul te va răsplăti.

Această carte te va angaja într-o călătorie profund vindecătoare.

În Partea I îți voi arăta de ce problemele hormonale sunt atât de frecvente astăzi, cum arată echilibrul hormonal și cum să înveți să recunoști simptomele și problemele ginecologice ca semne vitale și să înveți să interpretezi ce îți transmit ele.

În Partea a II-a vei învăța totul despre cele șase cauze fundamentale care stau la baza afecțiunilor hormonale cu care ne confruntăm în prezent și îți voi arăta cum să implementezi soluțiile Planului Inteligenței Hormonale în șase săptămâni. Ele te vor ajuta să îți schimbi stilul de viață într-unul care-ți re-setează și optimizează sănătatea hormonilor, anulând simptomele ginecologice comune.

În Partea a III-a îți voi oferi planuri avansate, specifice unor simptome și afecțiuni hormonale, pe care le folosesc în practica mea medicală ca o completare a Planului Inteligenței Hormonale de șase săptămâni. Protocoalele avansate te ajută să-ți personalizezi programul în funcție de obiectivele tale și severitatea simptomelor.

În Partea a IV-a îți propun rețete care te scutesc efortul de a decide ce să gătești, oferindu-ți opțiuni sănătoase și delicioase, în speranța că te vor inspira să te hrănești ținând cont de sănătatea hormonilor pentru toată viața.