

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania dwudziestego piątego 11

Przedmowa 15

Krótką instrukcją obsługi 18

CZĘŚĆ 1. Podstawy 21

1. Podręcznik twojego chrztu ogniowego 23

Hormonalne Hollywood 29

Podstawy wiedzy o kobiecym cyklu 39

Trzy szokujące fakty o perimenopauzie 47

CZĘŚĆ 2. *Kobieta zmienną jest* – co się dzieje w drugiej połowie życia? 49

2. Premenopauza: widzę ogień! 51

Objawy premenopauzy 53

Ciąża po trzydziestym piątym roku życia 56

Wredne jędze – PMS i PMDD 58

3. Perimenopauza – kobieta w ogniu 63

Comiesięczna niespodzianka, niecykliczny cykl 68

Jak na miejscu zbrodni – obfite krwawienia 73

Kap, kap, płyną łzy – o huśtawkach nastroju 80

Trup się ściele gęsto – furie i humory 83

Czwarta nad ranem... może sen przyjdzie? (Albo i nie) 86

W dzień gorącego lata – o uderzeniach gorąca 88

Jak zapalniczka płomień – libido w ogniu 93

Niebezpieczna kobieta, przenikliwa i bezwzględna 99

4. Menopauzy sztaf 105

Nie ma wody na pustyni – o tragicznych losach wagi 107

Czasami we mnie coś jak rzeka... – o nietrzymaniu
moczu 122

Seks, kłamstwa i menopauza: czyżby pozamiatane? 137

Gdy nie da się poruszać tym, co mama w genach dała –
o bólach stawów 148

Głowa (nie) na tranzystorach – o wacie w mózgu i innych
lukach w pamięci 154

Balon rośnie, że aż strach... – o otyłości brzusznej 164

Zostańmy razem, ja i wy – skóra i włosy po
pięćdziesiątce 182

Tysiące twarzy, setki miraży – gdy tarczycy odbija 185

Zadbaj o siebie do szpiku kości – długotrwałe niedobory
hormonalne a układ ruchu 188

Siedem scenariuszy, którym sprzyja niedobór hormonów
(i przed którymi nikt nas nie ostrzega) 195

CZĘŚĆ 3. Coraz bliżej ognia zamiast wypalenia 197

5. Hormony bioidentyczne – nie daj się zrobić w konia! 199

Złote okno 216

Baśka miała fajny biust – rak piersi a hormony 221

Oswajamy smoka – jak mieć dobry vibe z hormonami 249

Hormonalne FAQ 277

Okiem lekarza: możliwe alternatywy 293

6. I dlatego lubię mówić z tobą – kiedy, o co i jak pytać ginekologa 313

Dodatkowe badania 318

7. Niech ogień płonie, a ty uważaj na siebie! 333

Cztery filary zdrowia 334

PRZEDMOWA DO WYDANIA DWUDZIESTEGO PIĄTEGO

Piszę te słowa na lotnisku, gdzie w ostatnim czasie bywam bardzo często. Od pierwszej publikacji *Menopauza mnie nie rusza. Jak ogarnąć zmianę i nie zwariować* moje życie diametralnie się zmieniło. Dużo podróżuję: głównie na kongresy i prelekcje, byłam nawet w *Bundestagu* – a wszystko po to, by z wiedzą o okresie okołomenopauzalnym i jego skutkach dotrzeć do możliwie najszerszego grona słuchaczy. Czuję głęboką wdzięczność, że mogę realizować to zadanie.

Zmieniło się jednak nie tylko moje życie. Jak dowiaduję się z niezliczonych mejli, listów i wiadomości w mediach społecznościowych, również życie wielu kobiet z krajów niemieckojęzycznych jest inne niż kiedyś. Jedna z moich pacjentek podsumowała to następująco: „Kobiety pytają swoje koleżanki: »No i jak, czytałaś już tę książkę?«. Bo są dwa życia: to przed *Menopauza mnie nie rusza* i to po niej”.

Poruszenie zapoczątkowane przez tę książkę dotarło do wielu kobiet, które dotychczas czuły się

zostawione same sobie z tłącymi się w ich głowach pytaniami o ciało i emocje, na które często nie potrafiły znaleźć właściwych odpowiedzi. Te kobiety przejrzały się w mojej książce niczym w lustrze i nagle poczuły się zrozumiane. Wiele z nich odczuło ulgę: „Nie jestem wariatką, nie potrzebuję szpitala. Od dawna podejrzewałam, że za moimi problemami stoją hormony, nawet jeśli lekarze mnie zbywali. Już więcej nie muszę znosić w milczeniu tych dolegliwości”. Mówiły mi, że dzięki tej książce wreszcie zostały usłyszane. To dla mnie zaszczyt i powód do radości.

Jednak ten głos nie wszędzie jest chętnie słyszany. Jak stwierdziłam po publikacji książki *Menopauza mnie nie rusza*, wiele moich kolegów i koleżanek po fachu wcale nie proponuje pacjentkom terapii hormonalnej zgodnej z najnowszym stanem wiedzy, lecz nadal trzyma się utartych przekonań czy dawno nieaktualnych badań naukowych. Zirytowani, odprawiają kobiety z kwitkiem albo szczerze przyznają: „Nie znam się na terapii menopauzalnej”.

Na szczęście tam, gdzie cień, tam i światło: dostaję wiele wiadomości od ginekolożek, które chcą mi po prostu zakomunikować, że moja książka ułatwia im codzienną pracę, bo pacjentki przychodzą na wizyty uświadomione i bez lęku. Od samego początku rozumieją zasadność i przebieg terapii.

Medycynę mogę praktykować dobrze tylko wówczas, gdy jako lekarz jestem gotowa na wyjście poza to, czego się nauczyłam, i sięgnięcie po to, czego nie wiem, ale chcę się dowiedzieć. Zwłaszcza w medycynie okresu okołomenopauzalnego dokonał się w ostatnich latach znaczny postęp, jednak podczas realizacji nowych zaleceń teoria i praktyka często się rozmiągają, bo realizacja ta prawie zawsze powinna polegać na indywidualnie dopasowanych terapiach. Tutaj nie sprawdza się rozmiar „one size”. I właśnie to sprawia, że zamysł nowoczesnej medycyny okresu okołomenopauzalnego jest tak ekscytujący: zdrowie każdej kobiety to układanka z wielu elementów, które należy poskładać z należytą cierpliwością i empatią, by postawić trafną diagnozę. Jednocześnie utrudnia to wprowadzenie kompleksowego i szytego na miarę leczenia dla wszystkich kobiet po czterdziestce, bo w większości systemów opieki zdrowotnej na świecie po prostu brakuje na to czasu.

I tutaj wracam do ciebie, droga czytelniczko: na tym nader ciekawym etapie swojego życia musisz na nowo poznać swoje ciało. Oczywiście znasz je bardzo dobrze, w końcu tkwisz w nim od zawsze, nawet jeśli z biegiem lat się ono zmieniło. Jednak w obliczu nowych objawów czy, być może, zupełnie pokręconych rzeczy, których w nim teraz doświadczasz, potrzebujesz odpowiedniego słownictwa,

które pomoże ci w zadawaniu adekwatnych pytań twojemu lekarzowi. Ta książka ma właśnie za zadanie wyposażyć cię w ten słownik, którego potrzebujesz nie tylko po to, by zapanować nad irytującymi i uciążliwymi objawami, ale także po to, by możliwie jak najdłużej żyć zdrowo i szczęśliwie.

Jak już się niewątpliwie domyślasz, okres okołomenopauzalny wcale nie musi być czasem żałoby i pożegnania – to tylko zapyziałe wyobrażenia, które w ogóle nie pasują do współczesnych czasów. Od lat obserwuję, że dla wielu kobiet to czas powrotu do domu, do siebie samych. Czeka cię tu jeszcze lepsza wersja siebie: taka, która ma zarówno ochotę, jak i siłę na kreowanie swojego życia zgodnie z własnymi wyobrażeniami. W moim gabinecie zawsze szczególną chwilą jest ta, w której dostrzegam zmianę: pacjentka przestaje być szara i niepozorna i promienieje wewnętrznym światłem. Jest cała w ogniu. Aż miło popatrzeć.

Teraz ta chwila nadeszła również dla ciebie. Zaświeć jasnym światłem!

PRZEDMOWA

Droga czytelniczko!

Cieszę się, że tu jesteś. Trzymasz w rękach tę książkę zapewne dlatego, że znalazłaś się właśnie w okresie okołomenopauzalnym lub już od dłuższego czasu nie miesiaczkujesz. Być może obserwujesz u siebie jakieś mniej czy bardziej nasilone objawy. Bardzo jednak możliwe, że towarzyszy ci poczucie, że trochę za mało wiesz o tym, co się tak naprawdę z tobą dzieje. W końcu niewiele kobiet rozmawia o zmianach zachodzących w nich na półmetku życia i trudno oprzeć się wrażeniu, że powodem tego milczenia jest jakiś podprogowo odczuwany wstyd. Z całą pewnością to właśnie wstyd oraz niewypowiedziane poczucie utraty własnej kobiecości były powodami, dla których w poprzednim pokoleniu wokół menopauzy panowała zmowa milczenia. Już wtedy było to zupełnie nie tak, jak być powinno, ale w dzisiejszych czasach takie nastawienie to kompletna bzdura.

Pozwól, że się przedstawię. Nazywam się Sheila de Liz i jestem ginekolożką, a moja misja polega na

(należnym od dawna) ocieplaniu wizerunku okresu okołomenopauzalnego. Tak, jestem lekarką, ale chcę być z tobą na „ty”, o ile oczywiście nie masz nic przeciwko temu. Jestem na „ty” również z wieloma pacjentkami w moim gabinecie, gdyż przez wiele lat ich wizyt u mnie zostałyśmy dobrymi koleżankami. Jednocześnie chcę ci towarzyszyć tą książką i stać u twojego boku w nadchodzących latach, w których możesz spodziewać się wielu zmian. W takiej wirtualnej relacji między lekarką a pacjentką nie ma miejsca na zbędny dystans.

Najpierw drobna przestroga: w tej książce ujawniam wiele tajemnic medycznych, które być może stoją w jaskrawej sprzeczności z tym, co do tej pory, jak ci się wydawało, wiedziałas na temat menopauzy. Wiele z tego, co napisałam, może prowadzić do ostrych dyskusji z rodziną, przyjaciółmi czy nawet Twoimi lekarzami – mimo to proszę, byś mi uwierzyła, bo to wszystko jest prawdą. Nie powiem i nie doradzę ci niczego, czego nie zaleciłabym moim siostram, przyjaciółkom i sobie samej. Przez tyle lat kobiety wprowadzano w błąd, nieprawidłowo prowadzono i – co chyba najgorsze – wykluczano z dyskusji na temat terapii. To typowe dla medycyny kobiecej: decyzje o nas i naszych ciałach nierzadko zapadają za zamkniętymi drzwiami nauki, zazwyczaj w gremiach złożonych w dużej mierze z mężczyzn.

Tymczasem nowoczesna medycyna wieku średniego u kobiet musi cię uwzględnić – a to będzie możliwe dopiero wtedy, gdy będziesz mieć rzetelną wiedzę, znać wszystkie fakty i umieć decydować sama o sobie. Zbyt często pozostawiamy decyzje dotyczące naszego ciała lekarzom i profesorom, o nic nie pytając. Sama tak zresztą postępuję, przykładowo gdy skręcę kostkę. Jednak podczas przeżywania okresu okołomenopauzalnego warto odgrywać aktywną rolę, do czego potrzebna jest znajomość faktów. Nie plotek z internetu czy ludowych półprawd – tylko faktów, całej prawdy o twoim ciele, które z upływem lat staje się coraz bardziej fantastyczne, ale o które musisz zadbać już teraz, jeśli chcesz, by druga połowa twojego życia była naprawdę zajebista. Tak, dobrze czytasz, właśnie to napisałam. Okres okołomenopauzalny to nie żadna „jesień życia”, jak do tej pory uważano. Taki pogląd już dawno powinno się włożyć między bajki. Ten czas to raczej sama pełnia lata – i właśnie to chcę ci udowodnić w tej książce. Potrzebny jest do tego tylko pewien plan i odrobina rozsądnej medycznej asysty. Jak więc się do tego zabrać? Zapraszam cię do podróży przez poszczególne etapy twojej transformacji menopauzalnej. Na kolejnych stronach czeka na ciebie coś wielkiego i ważnego: nowa wersja ciebie. Może spotkasz tam kobietę, którą zawsze chciałaś być, kobietę silną

i seksowną (o ile tego właśnie chcesz), ale przede wszystkim – w końcu wolną. Bardzo się cieszę, że mogę cię poprowadzić w tym kierunku.

KRÓTKA INSTRUKCJA OBSŁUGI



Możesz czytać tę książkę rozdział po rozdziale albo traktować jako kompendium wiedzy i zaglądać do wybranych fragmentów. Jako że czas jest dla wielu z nas towarem deficytowym, na końcu dłuższych rozdziałów zamieściłam ramkę „W łupince orzecha”. Podsumowuję tam najważniejsze wiadomości z danego rozdziału.



W ramach „Dobrze wiedzieć” przedstawiam perełki wiedzy, którymi możesz się częstować do woli niczym cukierkami albo do których możesz wracać po czasie.



Jako „Pogromczynie mitów” wysadzam w powietrze bzdury z zamierzonych czasów i rozwalam przestarzałe sposoby rozumowania.



W ramach „Dla ciekawskich” każda czytelniczka, która chce potajemnie dać upust

swoim nerdowskim potrzebom, może się bardziej zagłębić w dany temat. Te informacje nie są jednak niezbędne, by go zrozumieć.

1

PODRĘCZNIK TWOJEGO CHRZTU OGNIOWEGO

Mam dla ciebie świetną wiadomość: należysz do nowego pokolenia kobiet. Żyjemy w czasach, jakich dotychczas jeszcze nie było, w których my, kobiety, dłużej pozostajemy zdrowe i sprawne oraz starzejemy się piękniej niż kiedykolwiek w historii ludzkości. Jednak ewolucja jeszcze nie ogarnęła tego, co wydaje nam się oczywiste, i wciąż znajduje się na etapie sprzed stu pięćdziesięciu lat, kiedy to dolegliwości związane z menopauzą nie odgrywały większej roli, bo w wieku czterdziestu pięciu lat kobieta i tak już dawno miała za sobą czasy zdrowotnej świetności, a niejednokrotnie zaraz po pięćdziesiątce opuszczała ziemski padół. Również w czasach powojennych, właściwie nawet do lat osiemdziesiątych, w wieku pięćdziesięciu lat uchodziło się już za starszą panią, a zaraz po sześćdziesiątce za zgrzybiałą seniorkę. Dolegliwości okołomenopauzalne były przesłonięte chorobami wieku starczego albo ze względu na ówczesną mentalność zamiatane pod dywan, więc po prostu nie były tematem podejmowanym przez społeczeństwo.

Dziś kobiety w średnim wieku wraz z całym bagażem zadań do wykonania stanowią trzon swojego najbliższego otoczenia, i właśnie gdzieś między jednym a drugim obowiązkiem z listy do odhaczenia – podążając za dawnym programem ewolucji – zakradają się do nas zmiany hormonalne. Część z nich robi to cichaczem, subtelnie i tajemniczo, inne zaś wyrzucają nas z butów i paskudnie pogarszają jakość naszego życia. I choć jesteśmy biologicznie znacznie młodsze, niż w naszym wieku były nasze mamy i babcie, i robimy rzeczy, na które one nigdy by się nie porwały (takie jak noszenie tramppek czy chodzenie na koncerty rockowe), nastawienie medycyny do tematu menopauzy niczym się nie różni od tego z lat osiemdziesiątych. Innymi słowy: my poszliśmy naprzód, a medycyna za nami nie nadąży. W dodatku brakuje rzetelnego modelu uświadamiania dla kobiet po czterdziestce. Obecne podejście do okresu okołomenopauzalnego przypomina rozmowy o miesiączce z lat pięćdziesiątych: przeprowadzane szeptem i za zamkniętymi drzwiami. Od tej pory przynajmniej to ostatnie się zmieniło: dziś siada się z córką, która wkracza w okres dojrzewania, zazwyczaj demonstruje jej podpaski i tampony i tłumaczy wszystko od A do Z. Ale o istotnych zmianach hormonalnych w średnim wieku poważnych rozmów brakuje. Nie ma żadnych starych mędraczyń,

które by nas przygotowały do menopauzy, a ginekologdy nie poruszają zawczasu tego tematu. Zamiast tego, mówiąc w przenośni, zostajemy wysadzone na jakimś nieznanym lądzie. Dostępne tu i ówdzie informacje są okrojone i nie wróżą niczego zabawnego; zapowiadają raczej coś na kształt pożegnania i straty: coś nieprzyjemnego, bolesnego i deprymującego. Ponadto sprawiają wrażenie, że menopauza wraz z całym dobrodziejstwem inwentarza to kolejne kobiece przekleństwo, jak bóle miesięczkowe czy PMS, które jakoś trzeba przetrwać, najlepiej bez uskarżania się, gdyż wszelkie dostępne rozwiązania są tak naprawdę tylko półśrodkami – bo tak to właśnie przewidziała natura.

Piszę to, byś wiedziała, że wcale nie musi tak być. Nie musisz się podporządkować planowi natury i z każdym dniem czuć się coraz gorzej i słabiej. Wizerunek okresu okołomenopauzalnego od dawna wymaga pilnego liftingu. Dlatego też mam dla ciebie inny, lepszy plan. Istnieje alternatywa, która umożliwia dobre samopoczucie – nie tylko wolność od uciążliwych objawów, ale naprawdę dobre zdrowie i sprawność. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że osiągnięcie tego dobrego samopoczucia jest o wiele łatwiejsze niż życie na pół gwizdka przez dni, miesiące i lata w cieniu niedoborów hormonalnych – a na dłuższą metę także o wiele, wiele zdrowsze. Jak się

wkrótce szczegółowo dowiesz, to niedobór hormonów jest jedną z głównych przyczyn chorób w podeszłym wieku, utrudniających nam dzięki tańce na weselach naszych dzieci czy flirtowanie z kelnerem na urlopie.

Już po czterdziestce można zaobserwować pierwsze pozornie niewyjaśnione objawy, stanowiące tak naprawdę bezpośredni skutek niedoborów hormonalnych: depresję i inne zaburzenia psychiczne, bóle stawów, zaburzenia rytmu serca, choroby neurologiczne, dziwaczne problemy skórne i wiele innych spraw, które manifestują się dopiero w okresie okołomenopauzalnym i nierzadko na początku są jedynym nietypowym objawem. Wiele kobiet, które w okresie zmian hormonalnych postrzegają się jako osoby bez żadnych dolegliwości – bo przecież nie dokuczają im uderzenia gorąca – mają często inne symptomy... i nikomu, nawet lekarzom, nie świta, że stoi za nimi niedobór kobiecych hormonów.



DOBRE WIEDZIEĆ!

Na kolejny etap życia potrzebujesz konkretnego planu, skrojonego dokładnie pod siebie. Takiego, który zrozumiesz w każdym calu i który będzie dobrze działał! Jeśli wszystko zrobisz, jak należy, twoje sześćdziesięcioletnie ja podziękuje temu aktualnemu.

Brak wiedzy jest zatem bolączką nie tylko laików, ale i pracowników ochrony zdrowia. Okres okołomenopauzalny omawia się na studiach medycznych szczątkowo, nawet ginekolodzy prawie się o nim nie uczą. Gdy miałam trzydzieści lat i byłam w trakcie rezydentury, wydawało mi się, że dolegliwości okołomenopauzalne pojawiają się wraz z ostatnią miesiączką. Miałam też takie wyobrażenie, że produkcja hormonów spowalnia około pięćdziesiątki, po czym ich poziom spada na łeb na szyję. Teraz już wiem, że nasza gospodarka hormonalna zaczyna się delikatnie zmieniać już przed czterdziestką, co przyczynia się do dyskretnych zmian nastroju. Ten przebiegający zazwyczaj ukradkiem proces określamy mianem **premenopauzy**, która często przechodzi płynnie w tak zwaną **perimenopauzę**. Ten naprawdę długi etap to czas przed ostatnią miesiączką oraz po niej, podczas gdy sama **menopauza** trwa zaledwie kilka dni: dokładnie tyle, ile ostatnie krwawienie miesięczne.

Wiele kobiet nie ma pojęcia, dlaczego źle się czuje w fazie pre- i perimenopauzy. Trudno znaleźć zrozumienie w tej sprawie, zwłaszcza wciąż będąc przed czterdziestką. Jako że chcę cię, droga czytelniczko, wyposażyć w solidne podstawy wiedzy, zrobimy pierwszy krok i dowiemy się wszystkiego o naszych żeńskich hormonach. To podstawa podstaw, klucz

i arsenał naukowy, którego potrzebujesz, by zrozumieć wszelkie aspekty działania naszego kobiecego ciała. Nie tylko dlatego, że żeńskie hormony mają wpływ na prawie wszystkie narządy w naszym ciele – bezpośrednio wiąże się z nimi także wiele kwestii psychicznych i emocjonalnych. Kto ma w domu nastolatkę, ten wie, jak hormony potrafią zmienić człowieka. Kto już był w ciąży, ten doskonale zna inną odsłonę zmiany hormonalnej, która uderza w nas z siłą huraganu. Nie mniej imponująca jest trzeci rodzaj przemiany hormonalnej w życiu kobiety, a mianowicie zmiany, jakie zachodzą w naszym ciele, głowie i duszy w okresie okołomenopauzalnym.



DOBRE WIEDZIEĆ!

Zazwyczaj między trzydziestym ósmym a czterdziestym czwartym rokiem życia zaczyna się **premenopauza**, czyli dyskretne zmiany w gospodarce hormonalnej.

Często płynnie przechodzi ona w **perimenopauzę**, czyli właściwe klimakterium, które potrwa jeszcze do roku lub dwóch lat po ostatniej miesiączce, określanej mianem **menopauzy**. Dokładnie tak: menopauza to określenie ostatniej miesiączki, jeśli przez dwanaście miesięcy po niej nie pojawiło się kolejne krwawienie.

Perimenopauza przechodzi płynnie w **postmenopauzę**.

Aby nie tylko rozumieć specyfikę okresu okołomenopauzalnego, ale i być w stanie nad nim zapanować, potrzebujesz wiedzy na temat własnych hormonów. Tak naprawdę jednak mało kto się na nich zna. Hormony jako takie, a zwłaszcza hormony żeńskie, mają reputację tajemniczych i humorzastych, skomplikowanych i niezrozumiałych. Dziś to zmienimy! Każdy hormon to coś więcej niż tylko zwykła cząsteczka: każdy ma jakieś zadania do wykonania i cechy charakterystyczne – można powiedzieć, że własną osobowość. A że każda osobowość musi mieć twarz, pomożemy sobie, wyruszając w wyobraźni do Fabryki Snów. Do Hollywood!

HORMONALNE HOLLYWOOD

Wśród wszystkich ludzkich hormonów wyróżniają się trzy gracje, które, powiedzmy, odgrywają główne role w życiu wszystkich żeńskich istot tego świata. Są one odpowiedzialne za nasze krągłości, za nasz miesięczny cykl, za to, czy mamy ochotę na danego faceta, czy raczej blokujemy jego numer w telefonie. Kurtyna w górę! Oto nadchodzą one, nasze gwiazdy na hormonalnym firmamencie: estrogen, progesteron i testosteron. Brawa dla nich!

Każda z tej trójki ma zarówno swoje mocne strony, jak i słabostki, a gdy są dobrze ustawione i współpracują, wszystko idzie jak z płatka. Aby sprostać opisowi każdej z tych osobistości, nadamy im teraz twarze jednego z hollywoodzkich hitów z ubiegłych lat: *Aniołków Charliego*. W filmie tym Cameron Diaz, Lucy Liu i Drew Barrymore występują w charakterze detektywek, które dzięki bystrości umysłu, umiejętnościom w zakresie kung-fu i świetnym przebraniom ścigają przestępców, jednocześnie szukając mężczyzny idealnego.

W naszym porównaniu estrogen to Drew Barrymore: w filmie to ona ma najwięcej krągłości, jest najbardziej romantyczna i podoba jej się każdy *bad boy*. Jest rozmarzona, uwielbia się przytulać i najczęściej ze wszystkich trzech aniołków idzie za głosem serca. Estrogen to z założenia hormon kobiecości, hormon kobiecych kształtów, romansów, tanga tańczonego w ciepłą letnią noc i dramatyzmu. Drew nuci pod nosem pościelówki, kocha piosenki pokroju *My Heart Will Go On* Céline Dion i sprawia, że się rozplywamy przy *Perfect* Eda Sheerana. To patronka modelek z krągłościami i potajemna ambasadorka wszystkich bieliznianych marek.

Estrogen jest odpowiedzialny za pewne cechy mentalne, które określamy jako „typowo kobiece”:



potrzebę dbania o wszystkich wokół, dążenie do piękna i poprawiania wyglądu oraz pragnienie założenia rodziny. Wszystkich chcemy zadowolić – zwłaszcza gdy mamy dwadzieścia czy trzydzieści lat – począwszy od teściowej, a na szefowej skończywszy.

Coś wspólnego z estrogenem mają prawdopodobnie także zabawne skłonności, takie jak obsesja na punkcie butów czy chodzenie do toalety z koleżanką. Niestety hormon ten jest również odpowiedzialny za inne właściwości infiltrujące i naznaczające nasze

mózgi, jak przykładowo tendencja do ciągłego porównywania się z otoczeniem i skanowanie, czy jest się wystarczająco ładnym/mądrym/dobrym w czymś, a także głupi zwyczaj przywiązywania wagi do opinii innych. W dorosłym życiu wypracowałyśmy już sobie jakieś narzędzia, by się temu opierać, ale w okresie dojrzewania stan, w którym pewność siebie z jednej strony podkopują zmiany fizyczne, a z drugiej strony przyływ estrogenu dokłada swoje, jest czymś zdecydowanie dalekim od przyjemności.



DLA CIEKAWSKICH

„Estrogeny” to pojęcie obejmujące kilka substancji z rodziny estrogenów:

- 1) Estradiol (zwany także 17- β -estradiolem, estradiolem czy po prostu E2) to najaktywniejsza z nich. Jest produkowany w jajnikach. Stanowi główny składnik preparatów bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej.
- 2) Estron to postać estrogenu wytwarzana w okresie postmenopauzalnym głównie przez tkankę tłuszczową. Działa słabiej od estradiolu.
- 3) Estriol jest najstabszą postacią estrogenu, wytwarzaną przez łożysko. Często występuje w kremach dopochwowych.

Wszystkie te trzy substancje to estrogeny – tak jak gala, reneta i antonówka to jabłka.