

ЧИСТА КОЖА • НОРМАЛЕН ЦИКЪЛ • ПОДСИЛЕН ФЕРТИЛИТЕТ • ОПТИМАЛНО ТЕГЛО

Отвъд ХОРМОНИТЕ

30-дневна програма
за балансиране
на хормоните,
възстановяване на
тялото и справяне
с опасните
странични ефекти от
противозачатъчните
хапчета



Д-Р ДЖОЛИЙН БРАЙТЪН

лекар по функционална медицина, натуропат и основател на клиника по женско здраве

Отвъд хормоните



Отвъд хормоните:

30-дневна Програма за балансиране на
хормоните, възстановяване на тялото и
справяне с опасните странични ефекти на
противозачатъчните хапчета

Джолийн Брайтън, лекар натуропат



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Отвъд хормоните: 30-дневна Програма за балансиране на вашите хормони, възстановяване на тялото и премахване на опасните странични ефекти от противозачатъчните хапчета“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторите се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторите, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторите на книгата са положили максимални усилия да предоставят точни телефонни номера, интернет

адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторите носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.



Beyond the pill. Copyright © 2019 by Jolene Brighten

Отвъд хормоните:

**30-дневна Програма за балансиране на хормоните,
възстановяване на тялото и справяне с опасните странични
ефекти на противозачатъчните хапчета**

© Джолийн Брайтън – автор

© Маргарита Несева – превод

ИК ВДЪХНОВЕНИЯ 2021

*На всяко малко момиче, на което му е казано, че приказва
твърде много или задава прекалено много въпроси.*

*И на всички жени, които са минали по този път преди нас, за да
разберем, че съществува и по-добър начин.*



Съдържание

ЧАСТ I. ПРОБЛЕМЪТ С ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ

1. Голата истина за противозачатъчните	11
2. Най-важното за вашите хормони	35
3. Синдром след спиране на противозачатъчните	57
4. Върнете си менструацията	81

ЧАСТ II. КАКВО СЕ СЛУЧВА С ТЯЛОТО ВИ, ДОКАТО ПРИЕМАТЕ ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ

5. Детоксикация след прием на противозачатъчни	111
6. Проверка на червата	131
7. Заредете с енергия щитовидната жлеза и надбъбречните си жлези	169
8. Предизвикайте обрат в метаболитния хаос	199
9. Обърнете внимание на промените в настроението, тревожността и депресията	227
10. Повишете либидото и фертилността си	249

ЧАСТ III. ВЪРНЕТЕ СИ КОНТРОЛА ВЪРХУ ТЯЛОТО

11. Принципи, с които да започнете	275
12. Трийсетдневната програма на Брайтън за възстановяване	299
13. Алтернативни методи за контрол на раждаемостта	343

Заклучение	363
------------	-----

Рецепти	365
---------	-----

Приложение 1: Отговори на теста за разбиване на митовите за цикъла	407
--	-----

Приложение 2: Петият ви жизнен показател	408
--	-----

Ресурси	411
---------	-----

Използвана литература	416
-----------------------	-----

ЧАСТ I

ПРОБЛЕМЪТ С ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ



ГЛАВА 1

ГОЛАТА ИСТИНА ЗА ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ

В тази глава ще разберете:

- Голата истина за противозачатъчните.
- Защо хапчетата няма да оправят цикъла ви.
- Защо синдромът след спиране на противозачатъчните може да се окаже най-големият ви кошмар.
 - Как 30-дневната Програма на Брайтън може да пренастрои хормоните ви.
 - Какво ви казват вашите хормони.

Анджела не беше имала менструация повече от година. След като в продължение на няколко месеца тя беше усещала последиците от прекратения прием на прогестерон, беше направила кръвни изследвания и ЯМР и непрекъснато беше получавала препоръки да започне отново да пие противозачатъчни или директно да направи ин витро, Анджела дойде в моя кабинет в последен отчаян опит да възстанови цикъла си. Преди да се опита да забременее, тя не беше пила противозачатъчни повече от година. Но спирането на хапчетата беше довело до спиране и на менструацията ѝ, а за Анджела това означаваше и край на надеждите ѝ за забременяване. Вследствие на приема на противозачатъчни в продължение на повече от десет години тялото ѝ вече не можеше да следва естествения си ритъм.

Анджела започнала да пие противозачатъчни, след като нейният лекар ѝ ги предложил като решение за менструалната болка

и като начин да контролира акнето си. Когато била на 16 години, противозачатъчните ѝ се стрували същински дар божий – цикълът ѝ станал по-поносим и кратък, а кожата ѝ изглеждала по-добре. Но на 29 години Анджеа започнала да се тревожи – тя знаела, че винаги може да опита да забременее ин витро, но се чудела какво всъщност се е случило с менструацията ѝ. Защо цикълът ѝ се бе променил толкова драстично?

Това, което лекарят на Анжеа не ѝ беше казал, е, че при някои жени менструацията *никога* повече не идва, след като спрат да приемат противозачатъчни. Това състояние е познато като постконтрацептивна аменорея и се характеризира с липсваща менструация повече от три месеца след спиране на приема на хапчетата, ако преди тях цикълът е бил редовен, или шест месеца, ако цикълът е бил нередовен. В случая на Анджеа лекуващите лекари е трябвало да забележат предупредителните сигнали още когато тя беше отишла при тях след четиримесечна аменорея.

Макар близо 40 на сто от жените, които спират приема на противозачатъчни, да страдат от проблеми с цикъла, като постконтрацептивна аменорея или кратка лутеална фаза (тоест по-чести менструации), независимо колко дълго са приемали хапчета, повечето никога не са били информирани за този риск.

А това не е единственият риск, за който вашият лекар не ви уведомява.

Ако държите настоящата книга в ръце, вероятно поставяте под въпрос вашите взаимоотношения с противозачатъчните. Смятате да започнете да приемате хапчета? Или да ги спрете? И в двата случая аз съм с вас. Знаете ли как тези хапчета в действителност влияят върху тялото ви (ами...не е никак добре!) или какво можете да направите, за да сведете до минимум риска, докато ги приемате? Или се чудите дали някои от тези тревожни странични ефекти, които са посочени върху опаковките (като инсулт!), са истина и дали има начин да се предпазите от тях? Да, истина са и ще ви кажа, че това не са единствените странични ефекти. Притеснявате се, че ако спрете да приемате хапчетата, менструацията ви отново ще стане ужасна или акнето ви пак ще се появи? Или вече сте изхвърлили от живота си противозачатъчните, но вместо лек и

предсказуем цикъл сега ви се налага да се справяте с хормонален хаос? Всеки ден се сблъсквам с това в моята клиника и трябва да ви кажа, че не са редки случаите, когато цикълът ви си откъщава – тежки, болезнени менструации, придружени с пристъпи на акне или промени в настроението. Ако някой от тези сценарии ви звучи познато, то тази книга е точно за вас.

Каквито и да са взаимоотношенията ви с противозачатъчните, *вие сте попаднали на правилното място*. На какъвто и етап да се намирате във вашия живот, *тази книга ще ви предостави най-добрите инструменти*, които да ви помогнат. Още в самото начало искам да знаете, че аз не съм против противозачатъчните. Не. Аз съм за информирано съгласие, което означава, че лекарите трябва да ви предоставят цялата информация, която ви е необходима, преди да пристъпите към хормонален контрол на раждаемостта.

Повече от десетилетие самата аз съм взимала противозачатъчни и доста добре познавам симптомите на хормоналния хаос, който настъпва, след като спрете приема им. **Повече от половината от нас приемат противозачатъчни по различни причини, които не са свързани с предотвратяването на бременност, и прекратяването на това взаимоотношение може да доведе до сериозни проблеми с цикъла.** Книгата ще ви помогне да разберете какво означават хормоналните симптоми, как хапчетата се отразяват на тялото ви и какво да направите, ако трябва да продължите да ги приемате или ако решите да ги спрете. Ще разберете как да се справите с нежеланите хормонални симптоми, как да възвърнете хормоналното си здраве и как да се сприятелите с цикъла си. И всичко това за 30 дни.

Добрата, лошата и грозната страна на противозачатъчните

Без съмнение, противозачатъчните са помогнали много на жените. Искам да бъда ясна – не ви съдя, ако в момента приемате хапчета. (Както току-що споменах, самата аз ги пиех дълго време.) Появата на тези хапчета беше революционна промяна и доведе до значими социални и икономически подобрения, които осигуриха на жените свободата да избират дали да раждат деца, или да ра-

ботят. Това буквално промени живота им. Според едно проучване противозачатъчните са допринесли за близо 30-процентно увеличение на заплатите на жените до 90-те години на миналия век. Достъпът до тези хапчета също допринесе за по-високия дял на жените, които са записали и завършили висше образование през 60-те и 70-те години на XX век.

Въпреки че вярвам силно, че жените трябва да имат достъп до всички форми за контрол на раждаемостта, също съм убедена, че всяка жена трябва да разполага с ресурс, към който да се обърне, за да прецени **кое е най-доброто за нейното тяло**, и да намали риска, ако реши да започне да приема противозачатъчни. Истината е, че във времето този вид хапчета не са се променили много и положението с тях е от сорта „ако не е повредено, не го пипайте“. Фармацевтичните компании имат много малък стимул да подобряват противозачатъчните, защото знаят, че бремето на бременността пада върху нас. Ние сме жени – зачеваме, забременяваме и раждаме, което е страхотно, но може да провали мечтите ни, ако не сме готови за това. Ето защо всички можем да сме благодарни, че има средство за предотвратяване на бременност, но и няма как да не се запитаме защо няма развитие в тази област. Жените се оплакват от страничните ефекти на противозачатъчните още от момента на въвеждането им в употреба през 60-те години на миналия век. Често обаче тези тревоги биват пренебрегвани и както проучванията, така и лекарите ни убеждават, че усещанията ни не са реални. (Да бъдем честни, по-голямата част от проучванията са успели да докажат само някаква връзка между хапчетата и определени симптоми, но не и причинно-следствена зависимост.) Зад всичко това стои една неизречена истина – жените ще понесат дори най-лошите странични ефекти само и само да запазят свободата си. Някои от тези странични ефекти са сериозни. Вероятно, подобно на Анджеला, вие дори не знаете за много от тях, защото никой не ви е информирал целенасочено. Досега.

Опасностите от противозачатъчните

Вероятно сте чували, че от противозачатъчните може да напълнеете или да ви се развали настроението. Проучване, публикувано

в списанието на Американската медицинска асоциация (Journal of the American Medical Association) и проведено сред над един милион жени, показва, че има по-голяма вероятност да се предпишат антидепресанти на жените, които започват да пият противозачатъчни, което означава, че хапчетата допринасят за лошо настроение. Може би сте прочели в листовката на противозачатъчните предупреждението да не ги приемате, ако сте над трийсет и пет години или сте пушач, заради риска от инсулт. Но знаете ли, че противозачатъчните се свързват и с повишен риск от автоимунно заболяване, сърдечен удар и заболявания на щитовидната жлеза и надбъбречните жлези?

За съжаление, на твърде много жени се предписват противозачатъчни по причини, които не са свързани с контрола на раждаемостта, а заради проблеми като болезнена менструация, ендометриоза, СПК (синдром на поликистозните яйчници) и акне, без да им се съобщава какви са възможните последствия за тялото и хормоналния им баланс. Целта на вашия лекар е да се почувствате по-добре. Лекарите просто са научени да виждат хапчето като решение [разбирайте, на „женските проблеми“]. Ако са ви предписани противозачатъчни за нещо различно от контрол на раждаемостта, може би сте чули вътрешният глас да ви нашепва: *„Това не изглежда правилно“*. Е, този глас има известни основания.

В моята клиника всеки ден се срещам с жени с нарушен хормонален баланс, които търсят някакво решение за своите симптоми, което обаче да е различно от конвенционалните опасни варианти за контрол на раждаемостта, хистеректомия и ин витро. Те искат решение за първопричината на проблема и желаят да научат как да се грижат по-добре за тялото си. Именно тези въпроси разглеждам в книгата си и се радвам, че сте я взели, защото решенията им вече са във вашите ръце.

Книгата е предназначена за жени, чиито лекари са пренебрегвали техните хормонални проблеми или които искат да поемат грижата за здравето и тялото си в свои ръце. За жените, на които са им казали: *„Страничните ефекти са толкова минимални. Защо дори питате за тях?“*. Противозачатъчните не лекуват хормоналния дисбаланс и вие сте права да поставяте приема им под въпрос. Ако сте от жените, които ненужно страдат от хормонални нарушения или пият

хапчета, за да ги отстранят, но се питат как биха могли да лекуват симптомите си по естествен начин, то тази книга е точно за вас.

Може би сте започнали да приемате хапчета само за да избегнете забременяване, и се чувствате добре, и описаните в книгата проблеми не ви касаят? Не. Това не е проблем, който „засяга само другите“ момичета. Това е проблем, който засяга всяка жена в определен момент от живота ѝ. Затова аз ще ви помогна да разпознаете страничните ефекти, да ги сведете до минимум и да подготвите тялото си, така че да можете да се откажете от хапчетата, когато сте готова, преживявайки колкото се може по-малко проблеми със здравето и плодовитостта.

Ако обмисляте дали да пиете противозачатъчни или вече сте приемали такива, искам да знаете какви са потенциалните рискове за вашето здраве. Във всяка глава ще научите повече за тях, но сега ще акцентирам върху някои. Симптомите включват:

- хормонално разстройство – липсваща или нередовна менструация, оскъдна или болезнена менструация, къс цикъл, безплодие, главоболие;
- стомашно-чревни проблеми – пропускливи черва, нарушения в чревната флора, възпаление;
- липса на енергия – умора, нарушена функция на щитовидната жлеза или надбъбречните жлези;
- кожни проблеми – косопад, суха кожа;
- проблеми в настроението – депресия, тревожност;
- проблеми с женските полови органи – понижено либидо (О, не, по дяволите!), вагинална сухота, хронична инфекция, болезнен секс;
- изчерпване на витамини, минерали и антиоксиданти (като фолиева киселина, B_{12} и магнезий).

Макар изброените странични ефекти със сигурност да не са приятни, те са само началото на потенциалните проблеми и увреждания, които противозачатъчните може да причинят на вашето тяло. Тези хапчета могат да:

- попречат на работата на щитовидната ви жлеза;
- повишат риска от образуване на кръвни съсиреци, което води до инсулт;

- повишат риска от рак на гърдата, на шийката на матката и на черния дроб;
- повишат риска от диабет;
- повишат риска от сърдечен удар;
- отключат автоимунни заболявания.

Притеснена ли сте вече? Защото би трябвало да бъдете. Продължителната употреба на противозачатъчни нарушава интегритета на червата, причинява възпаление, променя вашия микробиом и в крайна сметка създава толкова много проблеми в имунната ви система, че може да предизвика автоимунно заболяване. Всъщност при употреба на противозачатъчни рискът да се развие болестта на Крон¹ нараства с 300%. Очевидно се нуждаем от повече изследвания на дългосрочните последици от приема на противозачатъчни таблетки върху здравето, за да знаете с какво се захващате, когато ги пиете всекидневно. Но не се притеснявайте, защото тази книга ще ви помогне да избегнете пораженията дори ако хапчетата са единствената възможност, която е подходяща за вас.

Защо всъщност приемате противозачатъчни?

Повече от половината жени, на които са предписани противозачатъчни, ги приемат по причини, несвързани с предотвратяването на бременност. Хапчетата редовно се препоръчват от лекарите като решение на всякакви „женски“ проблеми. Макар почти 60% от жените да пият противозачатъчни заради някакви *симптоми*, лекарите обикновено не си правят труда да разберат защо пациентките им имат тези симптоми, нито да изследват първопричината за тях. Какъв е резултатът? Здравословен проблем, който може да се лекува, се подминава с мълчание и се оставя да се развива, докато симптомите му се маскират от хапчетата, а жените живеят с опасните им странични ефекти. Лекар, който предписва противозачатъчни за справяне с хормонален проблем, все едно предписва обезболяващо средство срещу трънче, вместо да извади самото трънче. За кратко може да се чувствате по-добре, но в край-

¹ Болест на Крон – нелечимо и тежко възпалително заболяване на червата – Бел. пр.

на сметка мястото с трънчето отново ще ви заболи. Когато лекар предписва противозачатъчни на жена, без да поставя под въпрос основната причина за нейните симптоми, той не ѝ прави никаква услуга.

Някои от най-честите причини, поради които жените приемат противозачатъчни, са:

- менструални спазми или болки (31%);
- нередовни, спорадични менструации; проблеми с менструацията (28%);
- акне, кожни проблеми (14%);
- ендометриоза (4%);
- хормонални проблеми с неустановен произход (11%)².

Освен това жените приемат противозачатъчни за облекчаване на главоболие и мигрена, свръхрастеж или загуба на косми/коса, ПМС (предменструален синдром), предменструални промени в настроението (предменструално дисфорично разстройство), както и други промени и разстройства в настроението, като депресия и тревожност.

Тук съм, за да ви кажа, че противозачатъчните няма да решат проблемите с вашата менструация. В началото, когато болезнената менструация стане по-поносима и не се налага да сменяте голям тампон на всеки час, може да ви се струва, че тези хапчета имат магически свойства. Но осъзнавате ли какъв риск поемате за вашето здраве в дългосрочен план? Още по-лошото е, че те може да предизвикат зависимост, ако вярвате, че са единствената ви възможност да избегнете хормоналните симптоми. В действителност хапчето маскира симптомите, вместо да разрешава първопричината за тях. Симптомите всъщност са начинът, по който тялото ви се опитва да ви каже нещо. Не ви трябва поредното временно решение, а е необходимо да се справите с причината! В настоящата книга аз ще ви посоча как да разберете какво ви казват различните симптоми, за да можете да възстановите хормоналния си баланс. Не е необходимо да

² Повече за хормоналните проблеми (видове и възможни причини), както и план за справянето с тях можете да прочетете в книгата „Хормонален баланс“ на д-р Сара Готфрид, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. – Бел.изд.

продължавате да приемате противозачатъчни или да живеете в страх от това какво може да се случи, когато спрете приема им.

Какво представлява синдромът след спиране на противозачатъчните?

На практика противозачатъчните нарушават общуването между вашите яйчници и мозъка ви, така че не е изненада, че след като спрете приема им, може да се окаже трудно да възстановите тази връзка. Все едно блокирате някой на телефона – вече не съществува възможност за комуникация. Когато приемате хапчета, мозъкът ви сякаш блокира яйчниците, но само защото хапчетата му казват да го направи. Ако пиете противозачатъчни за справяне със симптоми като ПМС, тежка менструация, акне или промени в настроението, колкото и да ви е неприятно, трябва да ви съобща, че след спирането им е много вероятно отново да се сблъскате със същите симптоми. Освен ако не вземете мерки срещу причината за тях.

Синдромът след спиране на противозачатъчните е съвкупност от симптоми, които жените изпитват, когато прекратят хормоналния контрол върху раждаемостта. Жените с този синдром в моята клиника често се оплакват от връщане на симптомите, които в началото са ги подтикнали да вземат противозачатъчни, както и от появата на други симптоми, които дотогава са им били непознати, като липса на цикъл или акне при възрастни (яко!). Синдромът след спиране на противозачатъчните може да варира от хормонални смущения, които включват аменорея, безплодие, синдром на поликистозните яйчници (СПКЯ) и хипотиреоидизъм, до стомашно-чревни проблеми и автоимунни заболявания. Този синдром обикновено се появява в рамките на първите четири до шест месеца след прекратяване на приема на хапчетата и моят опит сочи, че той не минава просто така, от само себе си, без да се вземат необходимите мерки, за които ще ви разкажа в книгата.



Книгата
„Отвъд хормоните“
от д-р Джолийн Брайтън
може да закупите онлайн [ТУК](#).