



Život bez hormonální antikoncepce



Adéla Nováková
a kolektiv autorů



OBSAH

Předmluva.....	9
Proč téma hormonální antikoncepce a proč právě já?	11
I. ČÁST - PŘÍBĚHY ŽEN	15
Život v nevědění a odpojení se od sebe sama.....	16
Cesta k sobě	17
Evolúcia ženy	19
Já a hormonální antikoncepce?	22
Jak jsem se stala ženou	24
Jak mě antikoncepce dostala až k syrové stravě.....	33
Jeden rok s pilulkami, proč ne?.....	39
Jak jsem se vydala na svou vlastní cestu	42
Překonat strach.....	50
Moje cesta k vysazení hormonální antikoncepce	52
Sport jako cesta k vlastní realizaci	55
Úspora financí jako cesta k vlastnímu ženství.....	58
Začala jsem mluvit s vlastním tělem	59
Úzkost a frustrace jako signály pro změnu	63
Moje zpověď.....	65
Žena oděná měsícem a hormonální antikoncepce	71
Jasná volba při studiu – antikoncepce	74
Můj život bez „zázračných“ pilulek.....	76
Takhle už dál ne! Vše jde i přirozenou cestou!	79
Hodná holka	83
Moje cesta k hormonální jógové terapii.....	86
Léky jedině, až když jde do tuhého.....	91
Menstruace je darem	93
HA po mých zkušenostech nikomu nedoporučuji	98

Příběhy, při kterých se tají dech.....	102
Vlasy a já aneb Můj život s hormonální antikoncepcí	103
Mé soužití s hormonální antikoncepcí.....	108
Jedno rozhodnutí, pár let a život je naruby.....	112
Řeč těla	117
Jako jedna z mnoha.....	119
Vedlejší účinky, o kterých se nemluví	120
Hormonální antikoncepce + psychické a fyzické vyčerpání	120
Naslouchej svému tělu	123
Jeden den v životě.....	125
Mrtvice ve dvaceti aneb Můj příběh s hormonální antikoncepcí.....	127
Mutace genů a hormonální antikoncepce	130
Tichý zabiják.....	132
Oči gurmánky.....	139
Cesta k symptotermální metodě.....	142
A co vy, kdy se přidáte? Nečekejte, až bude pozdě!.....	143
Injekční forma antikoncepce a laktace	148
Má cesta k symptotermální metodě	151
Můj život s HA...	
... a pak i bez ní.....	159
Nakonec všechno dobře dopadá	161
Občas stačí jen odhodlání	167
Nedůvěra partnera k STM jako hnací motor pro mě samotnou	173
Teta z Ameriky	176
Děti jako dar plození a mateřství	182
Jedy ukryté v pilulkách a můj příběh.....	183
Přes nadšení z pilulek až po vlastní nehormonální podnikání	187
Vše si v životě naplánovat nemůžeme (naštěstí).....	190
Je to jako mor.....	197
Maminka	200
Proč berete ty hormony?	205
Rituál	206
II. ČÁST - CO NA ANTIKONCEPCI ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI?	208
8 důvodů, proč neužívat hormonální antikoncepci	
MUDr. Barbora Müllerová	210

Odbornice na zdravou výživu Margit Slimáková a antikoncepce.....	215
Předepisování.....	217
Kdo rozhoduje o antikoncepci?	218
Jedná se o neznalost rizik, nejistotu nebo jen slepou důvěru v doporučení lékaře?	223
Neplodnost a výživa	225
Žena a hormonální antikoncepce - Lilia Khousnoutdinova.....	227
Detailní rozhovor s MUDr. Ludmilou Lázníčkovou o hormonální antikoncepci	233
Předepisování.....	233
Gynekologové	237
Vedlejší účinky	239
Vysazení HA.....	241
MUDr. Helena Máslová a její poznatky o hormonální antikoncepci	244
Předepisování.....	244
Gynekologové	246
Vedlejší účinky	247
Pohledem farmaceutky	248
Z každodenního prostředí lékárny, názor podložený fakty z prostředí farmacie	254
Rozhovor s Terezou Tarou	259
III. ČÁST - PŘIROZENÝ NÁVRAT K SOBĚ SAMÉ DÍKY ŽIVÉ STRAVĚ.....	262
Přirozený návrat k sobě samé díky živé stravě.....	263
Nevyzpytatelný hormonální koktejl	264
Hormonům podobné látky v naší pitné vodě.....	265
Nevědomé zacházení se sexualitou.....	266
Užívání antikoncepce oslabuje intuici	267
Jak znovu obnovit hormonální rovnováhu?	268
Recept na „Ženskou sílu“	271



Předmluva

Dana-Sofie Šlancarová

Narodila jsem se ještě v době, kterou bych nenazvala rychlou a instantní, ale přesto mě v patnácti chytila past jménem hormonální antikoncepce. V začátcích jsem ji brala jen tak občas, když „bylo potřeba“. Pravidelně jsem ji začala brát jako zodpovědná studentka vysoké školy až od svých osmnácti let.

Brala jsem ji ovšem dost pravidelně na to, aby velmi záhy zmizela moje chuť na sex a po deseti letech užívání, kdy už jsem chtěla mít dítě, zmizela i moje menstruace a odmítala se vrátit. Nemluvě o tom, že i po dobu užívání jsem trpěla velmi bolestivou menstruací a křečemi při ní – i když mi všichni tvrdili, že ty pilule jsou zázračné a zcela určitě to napraví. Nenapravily...

Je pár věcí v životě, které bych ráda udělala jinak, a dlouholeté užívání HA je jednou z nich. Můžu potvrdit mnoho z toho, co najdete v příbězích na následujících stranách: s hormonální antikoncepcí to prostě nejsme my. Naše tak citlivé tělo řídí cizí hormony a my se stáváme samy sobě cizími...

A proto jsem moc moc ráda, že vznikla tato kniha. Pro někoho možná nebude pozitivní. V mnoha ohledech je varovná. A přesto je zásadní. Měly by ji číst dívky ještě na základní škole. Měly by ji číst jejich maminky, aby své dcery dokázaly v citlivém období dospívání a první menstruace a prvního milování správně vést. A měli by ji číst muži, aby pochopili, jaké důsledky hormonální antikoncepce má na život žen – a následně i na život jejich mužů.

Tato kniha se možná nedá číst jako román, protože je místy prostě hustá. Kdo jsme tím prošly, i tak to musíme znova rozdýchávat.

My, co jsme tím už prošly, ale víme, že to jde i jinak. Přirozeněji. Bez umělých a nepřirozených hormonů, které nám mnohem víc škodí, než pomáhají. Je to možná míň rychlá a pohodlná a instantní cesta, než si tu piluli zobnout (nebo mít tělísko), ale je radostnější, bezpečnější a víc sexy.

Je to cesta poznání vlastního těla a jeho rytmů. Našeho ženského cyklu. A právě v tom je naše skutečná ženská síla, s níž nemůže nikdo manipulovat.

Srdečně vás zvú k přečtení této knihy. A pak si ji nenechejte ve své knihovně, ale pošlete ji dál. Šířte tyto informace, aby víc a víc žen mohlo objevit svou skutečnou sílu a ozdravit a uzdravit tak sebe i celou naši společnost. Je to důležité.

*Dana-Sofie Šlancarová,
zakladatelka projektu Cyklická žena®*



obraz Kamily Kubátové



Život v nevědění a odpojení se od sebe sama

Jaké to je, když se z Vás stává žena, když přijde první menstruace a první obavy, co se stane potom? Bude mě můj kluk mít rád, i když antikoncepci neužívám? Co může být vlastně jednodušší ochrana, než si vzít každý den pilulku? A ty divy poté! Akné je pryč, cyklus je srovnaný a já jedu na plný plyn...

O 10 let později...

Já že jsem žena? Nespletl si to někdo? Jak se vlastně cítím? Pořád stejně, každý den, až mě to samotnou děsí. Něco je špatně. Už skoro nemenstruji, ale hlavně, že teď nebudu mít děti. Co by na to řekli rodiče? Co mí kamarádi? A co teprve přítel? Teď ještě nemůžu mít dítě. Ještě studuji. Až dodělám školu. Až si najdu dobrou práci. Až si budu jistá, že dítě chci. Nemůžu si dovolit vybočit. Teď ještě ne...

♥ *Vím o svém těle vše?*

♥ *Proč mi to nikdo neřekl?*

♥ *Jsem divná, když nepoužívám hormonální antikoncepci?*

♥ *Je správným řešením dennodenní polykání pilulek?*

♥ *Jak se dnes vlastně cítím?*

Já a hormonální antikoncepce?

Užívání hormonální antikoncepce byla jedna z největších chyb mého života. Tenkrát už ji měly všechny holky ze třídy a já pořád ne, toužila jsem je dohnat. A hlavně ta pohodlnost – spolknout ráno pilulku a o nic víc se nestarat... Kdybych tenkrát věděla!!!

HA jsem užívala od 17 do necelých 22 let, kdy u spolužaček zrovna v tu dobu bylo „moderní“ to nebrat. A já se akorát po letech rozešla s přítelem, takže proč ne, vysadila jsem ji. A tehdy to začalo...

Jsou to už 3 roky a já stále normálně nemenstruji.

Nejdříve jsem vyzkoušela některé postupy západní medicíny, ale od těch jsem velice rychle ustoupila, protože jsem pochopila, že tudy cesta nevede. **Následovaly všechny možné druhy přírodní, nehormonální léčby** – bylinné směsi, Inofolic, sezení u léčitele, reflexní masáže, bylinné kapky, šťáva z červené řepy, melasa pro doplnění železa, homeopatie, peruánská Maca, Cordyceps, vůně růže a cedrového dřeva do aromalampy, kámen z pouštní růže, akupunktura, moxování, různé bylinky v kapslích, kontryhel...

Ještě zmíním, že cena za všechny zmíněné postupy se pohybuje v desetitisících. A toho času stráveného léčbou! A toho stresu, jestli vlastně budu ještě někdy plnohodnotnou ženou! Stojí vám to některé za to? Poslední čtvrtrok jsem jednou odmenstruovala a jednou špinila, tak doufám, že už se z té chemické zátěže začíná mé tělo konečně vzpamatoávat!

Ještě musím zmínit vliv HA na mou psychiku.

Když jsem ji začala brát, žádných změn jsem si nevšímala, viděla jsem jen ty benefity, díky kterým jsem s ní začala, a o nic jiného jsem se nestarala. Ale když jsem ji vysadila, nemohla jsem uvěřit tomu, co se se mnou stalo, jakoby se mi život otočil úplně vzhůru nohama. Kdykoliv se mě do té doby někdo zeptal, jak se mám, má reakce byla: „Joo, dobrý, jde to.“ A v duchu jsem si říkala: „Je to hrozný, kéž by to bylo lepší.“

A jak vypadá můj život dnes?

Největší změnu v mém životě udělaly různé „ženské skupiny“, které v ČR působí. Díky těmto projektům/knihám a podobným zdrojům jsem se konečně přijala jako ŽENA, začala jsem si vážit ŽENSKÝCH vlastností, začala jsem pozorovat svůj cyklus a oslavovat menstruaci.

Poslední 3 roky jsem obecně zapracovala na svém duševním/duchovním seberozvoji a už vím, že ženský cyklus není 3 + 1 (3 týdny být normální, stejná a výkonná a 1 týden trpět, být divná a náladová), ale je to celý měsíc různorodých způsobů života, které se PRAVIDELNĚ opakují (ale když se musí, tak se musí a ono stačí málo, aby se v té pravidelnosti stala nepravidelnost :-)) – užívám si sport, když po něm toužím, užívám si odpočinek, když mé tělo chce odpočívat, užívám si svoji kreativnost, když mnou proudí (až někteří okolo nechápou, kde se to ve mně bere), užívám si svůj sex-appeal, když zrovna je, a tak bych mohla pokračovat dál a dál (taky vím, že SEBELÁSKA mi nejde úplně ze všeho nejvíc v době menstruace).

Ale nejvíc mě na tom baví to, že vím, že to zase přijde – a neskutečně se na to těším :-).

A jak to mám se sexem a obavami z otěhotnění?

Když žena začne vnímat své tělo, pozorovat svůj cyklus, emoce, náladu atd., může si být naprosto jistá, kdy ovuluje, kdy má přijít menstruace atd. Takže před menstruací a po ní „může můj partner ejakulovat dovnitř“, okolo ovulace „ani omylem“ a po zbytek dnů to „stejně nejraději ejakuluje na mě“ :-). Takže se milujeme normálně bez kondomu, užíváme si to oba, občas to přináší trochu více adrenalinu (což je vzrušující), občas (dny před a po) má takový dárek/ochutnávku, že tedy ejakuluje do mě.

Petra

FB: [Žiju Jinak. Žiju Šťastně](#)

káže zjednat pořádek ve svém okolí. Nebojí se jít do konfliktu, vyjádřit všechny své potřeby, potlačené emoce, všechn hněv, který se v ní nahromadil. Přestože tak někdy nečiní právě harmonickým způsobem, pro její duši je to proces očištný a potřebný.

A další zásadní věcí, o kterou nás hormonální antikoncepce připraví, je menstruace.

Ženy, které užívají antikoncepci 21 dní a poté na 7 dní vysadí, sice menstrují, ale nejedná se o menstruaci v pravém slova smyslu. Jedná se o takzvanou pseudomenstruaci, ke které dochází v důsledku poklesu hormonální hladiny a která je pro ženské tělo naprosto neužitečná. Na rozdíl od skutečné menstruace při ní totiž nedochází k žádné očiště fyzické, natož mentální. Při skutečné menstruaci ženino tělo opouští neoplozené vajíčko, ale hlavně vše nepotřebné, co se za uplynulý měsíc nahromádilo v děloze. Je pochopitelné, že se žena v průběhu menstruace cítí unavená. Vždyť tělo pracuje na plné obrátky, aby se očistilo jak na fyzické, tak na mentální úrovni.

Na mých seminářích Hormonální jógové terapie se setkávám se ženami, které nemají rády svou menstruaci, nepřijímají ji, každý měsíc se obávají premenstruačního syndromu, migrén atd., a mám mnoho žen, které nemají dar menstruace a tak rády by zažily ten pocit očisty, křečí v podbřišku, hněvu a napětí před příchodem menstruace. Milé ženy, berme svou menstruaci jako dar, a ne jako něco, co nás každý měsíc otravuje a znepráhňuje nám život ve smyslu, že máme nepříjemné bolesti, musíme používat menstuační pomůcky, nemůžeme jít bez tamponu do bazénu, máme zkaženou dovolenou u moře, musíme omezit aktivní sport či sexuální život atd. Je mnoho žen, které tento dar nemají.

Ženy, jestliže stále krvácíte, buďte moudré a ctěte své tělo a svou menstuační krev, je posvátná. Naše krev je jedním z nejvyšších zdrojů plazení. Pochopení tajemství krve je klíčem ke spojení se zdrojem naší síly a s našimi hlubokými vnitřními znalostmi a moudrostmi.

Zkoumejme tajemství krve jako přirozený proces společného života. Naše tělo a jeho cykly vytvářejí představu života – proměnlivého, tako-



Příběhy, při kterých se tají dech

Někdo mi zapomněl říct, že zobání pilulek má i svá negativa. Nejenže se cítím totálně odpojená od sebe sama, ale je mi špatně fyzicky. Občas mě píchá tady. Občas je mi tak těžko, že sotva vstanu ráno z postele, říkám si: Zase nový den? Co si počnu, když mě už nic nebaví a je mi tak divně. Skoro nevidím. Vlasy mi prořídly...

Ležím v nemocnici, diagnóza... Vy jste neměla nikdy užívat antikoncepci! To vám to nikdo neřekl? A to nečtete příbalový leták?

Kdybych tak mohla vrátit čas o pár let zpět...

- ♥ *Proč je mi najednou tak divně?*
- ♥ *Je normální, že mám méně vlasů?*
- ♥ *Už zase necítím ruce.*
- ♥ *Najednou se cítím skutečně jako žena!*
- ♥ *I když mám zpět svou problematickou pleť.*
- ♥ *Ta úleva.*

obraz Kamily Kubátové

Vlasy a já aneb Můj život s hormonální antikoncepcí

Bylo mi 15 let a byla jsem na svou mámu moc pyšná, když za mnou přišla a nabídla mi možnost hormonální antikoncepce. Otevřeně se mnou mluvila a říkala, že jakmile začnu s někým spát, ať přijdu a „vyřešíme“ to spolu. Byla jsem hrdá, jak otevřené, moderní a trendy mám rodiče.

Připadala jsem si dospělá, když jsem pak ve svých 16 letech absolvovala prohlídku u gynekologa kvůli jaterním testům a dalším vyšetřením, abych svou vytouženou „vstupenku do dospělosti“ dostala.

Jestli bych do toho šla, kdybych tušila, co se bude v dalších letech odehrávat? Jistěže ne, ale to jsem nemohla já ani mí rodiče tušit. Všichni jsme si mysleli, že je to ROZUMNÉ rozhodnutí.

Antikoncepce mi prvních několik let vůbec nečinila potíže.

Mé ženské vnímání, které se ještě ani nestačilo rozvinout, než jsem ho ukamenovala pilulkami, vůbec netušilo, co znamená ženská cykličnost, jakou může mít podobu a jakým může být darem pro ženskou kreativitu, prožívání a rozvoj.

Považovala jsem hormonální antikoncepci za elegantní a pohodlný moderní způsob, jak ulehčit práci partnerům, vyhnout se „otravným krámům“ o dovolené a všeobecně prožívat svůj život „v klidu“ – tj. bez emocí, výkyvů a hormonálních změn. Spolužačky, které se svíjely v menstruačních bolestech a měly výkyvy nálad v předmenstruační fázi, jsem nechápala – prostě hysterky.

To, že jsem v prvních dvou letech užívání antikoncepce přibrala 25 kg, nikdo neřešil. Za další 2 roky jsem přibrala dalších 10 kg, to už bylo 35 kg dohromady. Co chceš, máte to v genech, prostě tolik nežer. To mi ještě vůbec nic nedocházelo.

Po 8 letech užívání antikoncepce jsem se ocitla asi na půl roku bez vztahu a antikoncepci vysadila, když bylo zbytečné ji užívat. Během toho půl

roku jsem zcela spontánně bez jakékoliv změny životního stylu zhubla 10 kg. Pořád jsem si to nespojovala.

Samozřejmě že v následujícím vztahu, když jsem opět antikoncepci zavedla, šlo během roku dalších 18 kg nahoru. Ach jo, pruda.

Po dalších zhruba 2 až 3 letech užívání antikoncepce mi kamarádky začaly pomalu a opatrně říkat, jestli se mi nezdá, že mi nějak prořídly vlasy. „Fakt jo?“ „No, nezlob se, ale zdá se mi to asi ještě horší než před měsícem.“ Pak jsem to uviděla taky. To už na temeni prosvítala hlava.

Našla jsem v Olomouci jednu z mála lékařek, které se na tohle u nás specializovaly. Když pod mikroskopem počítala trichogram (vyšetření poměru zdravých a atrofovaných vlasových váčků), ani jsem nedýchala. Výsledky hovořily jasnou řečí – 15 % zdravých folikul a 85 % odumírajících vlasových váčků.

„Nebojte se, zastavíme to. Mírné zlepšení půjde, do původního stavu už to ale nedáme. Doporučuji Vám krátký sestřih, nebarvit, nevysušovat, nezatěžovat.“

No nazdar.

„Na 1 rok vám musím nasadit závažnou léčbu, jsou to těžké léky a mohou vám způsobovat vedlejší účinky, úplně vám odstaví přirozenou produkci pohlavních hormonů v těle, ale nedá se nic dělat, potřebujeme s tím pohnout. Asi trochu přiberete, ale za pár kilogramů to stojí, ne? Pokud to pomůže, můžeme po tom roce přejít na mírnější, udržovací léčbu. Pořádně si to pročtěte, a kdyby se cokoliv dělo a potíže přetrvávaly, dáte mi vědět. Máte antikoncepci? Ano? Výborně, tu si nechejte, protože nesmíte otěhotnět, to by bylo na okamžitý potrat.“

„Aha, tak děkuji.“

To už mi konečně začínalo svítat. No sláva, lépe pozdě než nikdy. Bylo mi 28 let. Proč mám hormonální nerovnováhu? Proč mé tělo minerály vylučuje, místo aby si je ponechalo? Proč mi padají vlasy? Proč po dalším roce začínám krvácet i mimo cyklus? Proč po 13 letech užívání to přestává fungovat tak, jak má? Proč se necítím dobře ve svém těle? Proč už ani nemám chuť se milovat?

jsem lýtky jak dva špekáčky. Snažila jsem se zhubnout, protože jsem si myslela, že jsem spíš tlustá. Ale celkově jsem byla oteklá, zavodněná, měla jsem černé kruhy pod očima. Když se na ty fotografie dívám, vypadala jsem nezdravě, ale moje mladé tělo se snažilo s tím vším poprat.

Byla jsem na preventivní prohlídce na gynekologii a řekla jsem paní gynekoložce, že se mi to nějak nezdá, že mám pořád migrény a nateklé nohy, že se bojím trombózy.

Uklidnila mě, že se ničeho bát nemusím, a ani se na ty nohy nepodívala. Dodala jen, že můžeme antikoncepci změnit, pokud by to přetrvávalo. Tak jsem si opět pomyslela: asi to tak má být a je to v pořádku. Když jsem tam po pár měsících dorazila pro recept stále stejné značky pilulek, nestačila jsem se divit. Sestřička mi dala recept na chodbě a jen tak mezi řečí mi řekla, že výsledky vyšetření jsou v pořádku. Překvapilo mě to, protože vždycky si mě pozvala dál, změřila mi tlak a ptala se, jestli mi antikoncepce vyhovuje.

Něco se změnilo, začalo mi být ještě hůř, necítila jsem se ve svém těle dobře a začalo se mi špatně dýchat. A stále se to zhoršovalo, dusila jsem se. Nemohla jsem se nadechnout, nemohla jsem dýchat, když jsem mluvila, když jsem jedla. Když jsem se sehnula a opět narovnála, dýchala jsem, jak kdybych právě doběhla maraton. I lidé na ulicích se za mnou ohlíželi, protože jsem se zadýchávala opravdu intenzivně.

A pak to přišlo. Dusila jsem se, silná bolest na hrudi.

Při každém nádechu mým hrudníkem projela ostrá bodavá bolest. Najednou při každém nádechu začala tato bolest vystřelovat i do mého levého ramene. Byla to tak ostrá bolest, že mi tu ruku úplně oslabilo. V hlavě mi naskakovala pořád myšlenka na embolii. Je to embolie? Nebo je to infarkt? Co to je, pane bože? Já chci žít!

Byl teplý letní večer a tatínek mě vzal do nemocnice na pohotovost. Na pohotovosti jsem měla 120 tepů za minutu, teplotu a byla jsem celá oteklá. Ihned mě poslali na internu na ambulanci. Tam mi natočili EKG. Řekli, že srdíčko bije trochu víc, ale vzhledem k tomu, že beru hormo-

nečítala pravou nohu a opět jsem zvracela. Celé odpoledne jsem si přehrávala v hlavě, čím by to mohlo být a proč mám tyto příznaky.²

Jelikož jsem studovala v oboru, z odborných předmětů o lidském těle jsem věděla už dost a začala jsem se bát. Okamžitě jsme vyrazili do nemocnice. Byla jsem 10 dní hospitalizována na dětském oddělení (v 17 letech) a prošla neurologické (CT, MR, EEG, EMG), kardiovaskulární, oční, endokrinní a mnohá další vyšetření. Vše bylo v pořádku. Příznaky mozkové mrtvice, které se ale dostavovaly v opačném pořadí, nežli je tomu u seniorů, si nedokázali lékaři ničím vysvětlit. Byla stanovena diagnóza – slabá mozková mrtvice, v 17 letech! Díky bohu bez následků.

*Nad užíváním HA se nikdo nepozastavoval.
Prášky jsem užívala dalších 5 let poté.*

Co půl roku jsem byla kontrolována na CT, EEG a kardiologii. Užívala jsem medikamenty a při sobě jsem vždy musela mít i speciální lék. Do lékařských zařízení jsem se nikdy nebála chodit, ale každá další návštěva už mě teď předem děsila a vyvolávala ve mně nedobrý pocit, že lékaři objeví něco, co bude mít neblahý dopad na mé zdraví a život. Nemluvě o mých blízkých, kteří o mě měli ještě větší strach než já sama. Čas šel dál, a jak lékaři tvrdili, bylo to velmi neobvyklé a není vyloučeno, že se to stane znovu. A tak se taky stalo...

Uběhlo pár let a podobný den se opakoval.

Opět jsem před tím vším zažívala těžké období, ale teď šlo o fyzickou vyčerpanost (z náročné brigády). Půlroční brigáda měla za týden končit a já se konečně na Vánoce vracela z Prahy domů za svými blízkými na Moravu. Bylo 20. prosince, rodina pohromadě, ty nejkrásnější svátky, na

² Pozn.: Zabrousila jsem na hodiny klinické propedeutiky a promítala si svou anamnézu, základní chorobné příznaky, a chtěla znát odpověď. Netušila jsem, čím by to mohlo být, ale moje tělo to vědělo až moc dobře. Už delší dobu se trápilo a nemohlo unést zátěž, která na něj byla kladena. Musela jsem se zastavit a pochopit, co mi chce říct. Od té doby jsem se začala věnovat svému tělu do hloubky, začala jsem svému tělu dávat to, co skutečně chtělo a potřebovalo. Dostala jsem svému rozhodnutí v pravý čas.

Nahlédněme pod pokličku příběhům a podívejme se na ně pohledem lékařů. Co si myslí o užívání hormonální antikoncepce přední odbornice na zdravý životní styl a výživu **Margit Slimáková**? Jak ona sama řeší téma antikoncepce? Sama se jí široce věnuje a ukazuje, jak se dá žít i přirozenějším způsobem, který neškodí ani našemu tělu, ani okolí. Proč my ženy dáme tolik na doporučení lékařů? Mohou být pro nás vždy prospěšná? Co za tím stojí?

Lilia Khoucnoutdinova provází ženy na cestě k uctění svého těla a jeho cyklů, ve své části klade důraz na to, jak mocnou roli dokáže hrát vědomí, že jsme ženy, že svému tělu rozumíme a nepotřebujeme k němu už nic přidávat. Víme, kdo skutečně jsme a jak moc si samy sebe umíme vážít? Co všechno dělali naši předci a jak se z minulosti můžeme poučit my?

Co všechno se v našem těle odehrává, když menstruuje, když menstruaci uměle vyvoláme? Co způsobuje užívání hormonální antikoncepce? Proč bychom o tom měli mluvit? Je symptotermální metoda spolehlivá? Pootevřeme dveře našemu ráciu a nechme si odborně vysvětlit to, co jsme se možná měli učit už mnohem dříve. Paní doktorka **Ludmila Lázníčková** nám objasní nejzákladnější otázky, nejen co se hormonální antikoncepce týče.

Jak moc se prolíná strava a hormonální antikoncepce? Souvisí užívání antikoncepce se životním stylem uživatelky? Psychogynekoložka **Helena Máslová** zná odpovědi. Poznejte je také.

Příběhy farmaceutek, které vidí dál než mnozí kolegové z jejich oboru. Jak přemýšlí o dnešním užívání hormonální antikoncepce? Jak samy k tématu přistupují? Co se v našem těle odehrává za procesy, když užíváme umělé hormony? Paní **Alena Pavlicová** otevírá oči i těm nejvíce zaslepeným. Pootevřeme je také. Její pohled doplňuje **Daniela Rolcová**.

Strava – jak časté téma. Ovšem víme skutečně, co je pro nás dobré? A jak si můžeme pomoci, když hormonální antikoncepci již nechceme užívat? Jak se navrátit ke svému přirozenému cyklu? **Štěpán a Melánie Matějko**vi objevují sílu přírody a dělí se s námi i o svůj recept na pročištění organismu, zkusme to s nimi.

Hormonální antikoncepce je příčinou kontaminace povrchových vod ženskými hormony.

Miliony žen na světě každým dnem svou močí obsahující zvýšené koncentrace ženských hormonů přispívají k tomu, že se v povrchových vodách vyskytují ženské hormony, které způsobují, že rybí samci mají problémy s pohlavní diferenciací (vývojem typických samčích znaků) a plodností. Tato voda se dostává zpátky k lidem v podobě pitné vody, ze které se hormony běžným způsobem neodstraní. **Může tak přispívat ke snížení plodnosti mužů, která v posledních desetiletích klesá.**

Hormonální antikoncepce, pokud je nasazena v době, kdy žena či dívka ještě nemá stabilní menstruační cyklus

(tělo a hormonální systém každé ženy se musí „naučit“ fungovat tak, aby vše probíhalo, jak má), může následně způsobit problémy s menstruačním cyklem, či dokonce neplodnost. **Žena, jejíž tělo nemělo šanci se správně nastavit, po vysazení antikoncepce nemenstruuje a nemá ovulaci, její cyklus neběží.** A může trvat i několik let, než se to spraví, někdy se to dokonce ani samo nespraví. Totéž se může stát i ženám, které užívají hormonální antikoncepci dlouhodobě, často i více než deset let. Hormonální systém „zapomene“, jak správně fungovat. Pak tyto ženy chodí ke gynekologovi na „vyvolávání menstruace“ dalšími dávkami umělých hormonů, či dokonce podstupují umělé oplodnění, které není bez rizik a nese v sobě určitou zátěž i pro dítě.

Dnes však lze takovýmto způsobem vzniklé poruchy menstruačního cyklu či neplodnost příznivě ovlivnit přírodními prostředky.

Pomoci může homeopatie cílená na harmonizaci celého organismu, **zelené potraviny**, které pomáhají organismu navrátit ztracenou rovnováhu (patří mezi ně hlavně chlorella, zelený ječmen, spirulina, nápojná může být i konzumace zelených divokých bylin třeba v mixovaných nápojích s ovocem – list pampelišky, kopřivy, jitrocele, kontryhele, bršlice kozí nohy, listy i květy červeného jetele, ...), či **čínská medicína**. Účinné mohou být i různé bylinné přípravky a čaje, pupalkový olej apod.

„Užívání jakékoli kombinované hormonální antikoncepce představuje určitá rizika, která mohou vést k invaliditě, nebo mít i smrtelné následky.“

Citace ze stránek
farmaceutické společnosti
vyrábějící HA.

Pilulky se i přesto dnes v mnohých gynekologických ordinacích předepisují pro zlepšení pleti, běžně se doporučují dospívajícím dívkám i bez vědomí jejich maminek, nabízejí se jako řešení nepravidelného cyklu...

Pilulky však ve skutečnosti potlačují přirozený ženský cyklus

a pravidelné krvácení je pouze uměle nastavené krvácení dané vysazením účinné látky, jež s ženskou přirozeností nemá nic společného. Je jen rozhodnutím výrobců, jestli nastaví „interval menstruace“ na 28 dnů, 3 měsíce nebo ji zcela zruší. Vedle potlačení přirozeného krvácení pilulky významně zasahují i do tvorby mnohých organismu vlastních hormonů a do hormonální rovnováhy organismu.

Přirozený lunární ženský cyklus je řízen propojeným působením čtyř hormonů: FSH, LH, estrogenu a progesteronu, **uvolňovaných ze 4 orgánů:** hypothalamu, hypofýzy, vaječníků a dělohy. Podle východních učení odpovídá hypothalamus šesté čakře, tj. třetímu oku.

V době zahájení menstruace dosahuje uvolňování hormonů hypothalamu vrcholu a puberta takto může být chápána i jako doba „otevření třetího oka poznání“. Otázkou je, jak moc hormonální změny, ke kterým v přirozeném ženském cyklu dochází, ovlivňují schopnost ženského vnímání a emocionální život.

Joan Borysenko, Ph.D., zakladatelka Mind and Body Clinic v USA a autorka knihy *Womens Book of Life*, navrhuje vnímat změny spojené s ženským cyklem ne jako příšernou nemoc označovanou za premenstruační syndrom, ale jako přirozenou potřebu organismu zklidnit se a naladit se na svůj vnitřní život i přírodu, otevřít se většímu poznání.