



MUDr. PETR FORMÁNEK – PORADENSKÁ LINKA DÍL 9

Pro optimální mužské zdraví je důležitý poměr mezi těmito čtyřmi hormony. Vzájemný poměr mezi testosteronem/progesteronem/estrogenem/DHT je vyjádřen zlatou formulí **60/200/1/1**. Poklesne-li produkce progesteronu a testosteronu, nebo zvýší-li se tvorba estrogenů a DHT, objeví se výše zmíněné zdravotní problémy.

Andropauza je způsobená (jednoduše řečeno) snižováním produkce testosteronu a jeho zvýšenou přeměnou na estrogen, kdežto za zvětšení prostaty a karcinomu prostaty je zodpovědný relativní nadbytek estrogenů (podobnost s rakovinou prsu u žen) a DHT, které stimulují buňky prostatických žláz k množení.

Spolu s poznáním těchto faktů přišla konvenční medicína s několika způsoby jejich řešení. U andropauzy se soustředila na nahrazení scházejícího přirozeného testosteronu syntetickými analogy. Zavedla se tzv. testosteronová náhradní terapie (TRT = Testosterone Replacement Therapy), která dokáže odstranit některé symptomy mužského přechodu. Ale stejně jako u hormonální substituční terapie ženské menopauzy, i zde se vyskytují závažné nežádoucí zdravotní komplikace. Například jeden z původních „léků“ přijímaných ústy, methyl-testosteron, významně poškozuje játra a dokonce podporuje vznik rakoviny prostaty. Nejmodernější forma aplikace je pomocí náplastí. Ty se musí každý den aplikovat na kůži a jejich velkou nevýhodou je cena. U mnoha mužů dochází přísunem vnějšího testosteronu k jeho zvýšené přeměně na estrogeny a DHT a tím se posiluje nerovnováha mezi hormony se všemi výše zmíněnými zdravotními důsledky. Proto tito muži musí být soustavně vyšetřováni. Tato hormonální terapie je zakázána u mužů s BHP, nádorem prostaty a prsu, dále se nedoporučuje u mužů s poškozením jater, kardiovaskulárním onemocněním, cukrovkou, s onemocněním ledvin a s otoky. S ohledem na častý výskyt těchto zdravotních problémů ve vyšší věkové kategorii je TRT vhodná jen pro malé procento andropauzálních mužů.

Léčba hyperplazie prostaty a zvláště jejího karcinomu je obzvláště spojena se závažnými vedlejšími účinky. Nejobávanejší, zvláště u mladších pacientů, je ztráta schopnosti erekce (v důsledku poškození nervů, vedoucích podél prostaty) a tím předčasné ukončení sexuálního života. Pro nedostatek prostoru zde nemohu rozebírat, která z léčebných metod

je nejšetrnější pro zachování těchto funkcí. Vždy je třeba po poradě s lékařem zvážit rizika onemocnění a ujasnit si životní priority.



Jaká je tedy alternativa?

Jakými prostředky můžeme tedy řídit a nastavit optimální poměr mezi pohlavními hormony a tím navrátit „mladickou“ výkonnost, a zároveň preventivně působit proti BHP či karcinomu prostaty?

Existuje několik faktorů, které narušují zdravou hormonální rovnováhu. Podívejme se, které to jsou – některé jsou chronicky známé a některé jsou velmi překvapující.

Nejjednodušší a nejpovědomější je faktor životního stylu. Je třeba omezit stresové situace, neboť stres představuje jedno z největších nebezpečí pro produkci testosteronu. Je při něm produkován stresový hormon kortizol, který působí proti účinkům testosteronu (například odbourává svalovinu). Cvičení a sport představují nejvhodnější prostředky, jak zvýšit hladinu testosteronu. Dokonce až o 30 procent. Jako nejvhodnější se ukazuje pravidelná sexuální aktivita, neboť ta kombinuje zvyšování testosteronu erotickými impulsy do mozku se zvýšením pomocí tělesné aktivity. Dále je nutné omezit konzumaci alkoholu, který je pro produkci testosteronu doslova pohromou. Proto dámy – s náruživým pijákem si moc dlouho sexu neužijete. Zdravá dieta s nízkým obsahem živočišných tuků, které by jinak podporovaly vznik „špatného“ estrogenu (viz předchozí poradna) je základem prevence andropauzy. Vhodná je i zvýšená konzumace košťálovité zeleniny (zelí, brokolice, květák, kedlubny atd.) Fakt, že nádory prostaty souvisejí s výživou, je jasně prokázán na čínské populaci – vzhledem k jejich stylu stravování se zde toto onemocnění takřka nevyskytuje.

Důležitým faktorem je odstranit deficit (nedostatek) minerálu zinku. Ten totiž pomáhá eliminovat přebytečný estrogen.

Bojujte s obezitou. Neboť jak již víte, v tomto případě se přeměňuje testosteron pomocí enzymu aromatázy na estrogeny. Tudíž obézní muži si výrazně snižují testosteron a vyrábějí „špatný“ estrogen.

Je třeba pečovat o zdravá játra a zbytečně je nezatěžovat, neboť mají na starosti eliminaci (vyloučení) estrogenů. Proto opět konzumace tučných jídel („ztučnění“ jater), konzumace alkoholu a hlavně neracionální užívání syntetických léků vede k velké zátěži jater. Ta pak nejsou schopna estrogen eliminovat a to vede opět k hormonální nerovnováze.

Dále je třeba blokovat enzym alfa-reduktázu, který se vyskytuje ve zvýšené míře v prostatě (produkuje zde DHT). Toho se dá docílit několika přírodními produkty. Například beta sitosterol obsažený v aloe vera nebo v sóji tlumí aktivitu alfa-reduktázy. Také hlavní ingredience dýňových semen Cucurbitacin významně zamezuje přeměně testosteronu na DHT.