

Что и как принимать (HRT)

http://trans-tema.com/kak_prinimat.htm

Опасности гормональной терапии

Вы решили побольше узнать о [HRT](#)? Или уже приняли твердое решение ее начать? Это прекрасно, только вы должны отдавать себе отчет в том, что это такое.

Главное, поймите, что это шаг опасный. Никто не заставляет вас принимать решение о начале или прекращении ХРТ, вы идете на это исключительно на свой страх и риск. Только вам принимать об этом решение! ХРТ способна на многое, но обратите внимание, что ваш организм уникален, нет точно такого же еще, а поэтому влияние одних и тех же препаратов в одной и той же дозировке на вас и на другого человека будет чем-то отличаться.

Будет что-то общее, но и различий будет достаточно. Я настоятельно советую вам проконсультироваться со специалистом и изучить побольше материалов по этой теме.

ХРТ способна на очень многое. Однако, как и у любого другого метода, у нее есть свои плюсы и минусы.

Что в плюсе?

- Явная и значительная феминизация тела. ХРТ способна настолько изменить ваш облик, что даже ваши старые знакомые не поверят через некоторое время, что это вы. Лицо, фигура, грудь - все постепенно становится женским. Даже в мужской одежде на улице к вам начинают обращаться, как к женщине.
- Улучшение психического состояния. Приятно наблюдать, как ваше тело становится совершенно женским, не правда ли? Это снимает психологическую напряженность.
- ХРТ способна улучшить ваше здоровье и даже продлить жизнь и молодость. Улучшается состояние кожи, волос и даже эрогенная чувствительность. Правильная ХРТ способна нормализовать давление, помочь справиться с мигренями и, как ни странно, облегчить протекание мочекаменной болезни. Все это наблюдалось, например, у меня.
- ХРТ способна "отключить" ваши мужские половые органы и убрать эрекцию, если это желательно.

Что в минусе?

- ХРТ способна ухудшить ваше здоровье. Все-таки, гормональные препараты влияют, прежде всего, на печень. Проводя ХРТ, вы сильно напрягаете свой организм. Конечно, он постарается сопротивляться, расходуя свои резервы. Значительно повышается риск тромбоза, почки тоже несколько страдают, так как начинают работать в более напряженном режиме, кожа становится более сухой и чувствительной.
- МтФ ХРТ не способна изменить голос. Голос вы сможете изменить только [специальными тренировками](#).
- Вам, скорее всего, придется пережить психологически трудный период, когда ваше тело уже не будет и совсем мужским и совсем женским. Вы не получите понимания от многих людей, замечающих ваши изменения. Например, на улице вас могут обзывать геем.
- Гормональные препараты способны оказать влияние на психику. Будьте очень осторожны! Помимо смещения половой ориентации возможны проявления раздражительности, неадекватного восприятия, психической нестабильности. Если эти проявления становятся неконтролируемыми, то следует немедленно прекратить ХРТ и разобраться, какой именно препарат вызывает эти эффекты.
- Начав ХРТ, вам придется продолжать ее всю жизнь!
- Начав ХРТ, вы через некоторое время потеряете фертильность. То есть, вы не сможете иметь детей. Если для вас это важно, то позаботьтесь заранее - сдайте сперму на хранение.

Вы, сознавая опасность ХРТ, все же готовы ее начать? Что ж, тогда идем дальше...

Что влияет на эффективность

На эффективность ХРТ много факторов влияет, но, самое главное, на каждого влияние оказывается по-разному.

На кого-то малейшие неточности в ХРТ сильно влияют, а кого-то вообще почти ничего не берет.

И препараты влияют очень по-разному. Тут столько нюансов, что, наверное, никто не сможет их все учесть и объяснить. Остается только пробовать.

Но основные принципы и базовое действие сохраняются одинаковыми для всех.

Вам придется отказаться от некоторых привычек. Запомните, **никакого алкоголя!**

При интенсивной ХРТ алкоголь начинает действовать на ваш организм намного сильнее.

Если, например, раньше вы не сильно пьянели и от литра водки, то теперь вас будет способна вырубить даже просто рюмка. Кроме того, алкоголь - дополнительная нагрузка для печени, которая при ХРТ и так сильно нагружена. Частые приемы алкогольных продуктов теперь будут способны напрочь разрушить вашу печень.

И, самое главное, алкоголь заметно снижает эффективность ХРТ.

Бросайте курить! Девушка с сигаретой - это и само по себе нехорошо. Разве приятно целоваться с тем, кто только что накурился? А уж если курит девушка, то... Бе, в общем! Но не только в этом дело. Никотин очень отрицательно сказывается на эффективности ХРТ и, опять же, сильно страдает печень, а уж ее-то при ХРТ беречь надо в первую очередь.

Очень важна **регулярность** ХРТ. Принимайте препараты регулярно, без длительных перерывов.

Если по выбранному вами режиму надо принимать препарат ежедневно, то не забывайте это делать.

Если надо делать укол только раз в месяц, то, опять же, не колите препарат дважды в месяц или раз в полгода.

От ХРТ, проводящейся время от времени не будет совершенно никакого толку.

Конечно, у вас могут быть разные мотивы к проведению ХРТ.

В одном случае, вы идете к SRS и проводите **полный комплекс** ХРТ.

В другом, вам только хочется только немного феминизировать тело и вы принимаете только ограниченный комплекс препаратов. Но ограниченная ХРТ не так эффективна.

Она работает более медленно и дает меньшую степень феминизации, учитывайте это.

Основа феминизации - это подкожный жир. Именно он перераспределяется по женскому типу при ХРТ.

Поэтому, важно следить за собой и подготовиться к началу ХРТ.

Если вы слишком худая, то и подкожного жира у вас практически нет - перераспределяться будет нечему.

Если вы, наоборот, слишком полная, то это и отрицательно сказывается на здоровье вообще и перераспределение подкожного жира будет не так заметно на фоне его большого количества.

Поэтому **подготовьтесь к началу ХРТ** - наберите оптимальный вес. И во время ХРТ следите за ним.

У многих после начала ХРТ просыпается повышенный аппетит. Это организм пытается компенсировать недостаток нужных для перестройки организма веществ повышенным потреблением пищи. Не поддавайтесь! Следите за весом.

Обязательно надо позаботиться о том, чтобы у организма не было недостатка в необходимых для перестройки веществах. Это усилит эффективность ХРТ. Особенно обратите внимание на баланс в организме натрия, калия, кальция и фолиевой кислоты. Я рекомендую вам принимать **витаминно-минеральный комплекс** во время проведения ХРТ.

Очень важно правильно выбрать комплекс препаратов, подходящих для вас, тогда ХРТ будет и более безопасна и более эффективно. Внимательно изучите противопоказания к каждому препарату, а также вспомните все, чем вы ранее болели, начиная с раннего детства и проконсультируйтесь со специалистом на предмет того, как эти болезни могли оказать влияние на эндокринную систему вашего организма. Особо обратите внимание на воздействие на печень и склонность к тромбозам.

Итак, резюмируем:

- **Никакого алкоголя!**
- **Бросайте курить!**
- **Принимайте препараты регулярно!**
- **Принимайте полный комплекс препаратов!**
- **Наберите оптимальный вес и следите за ним!**
- **Принимайте витаминно-минеральный комплекс!**
- **Внимательно изучите противопоказания!**

Необходимые препараты

Обзор гормональных препаратов смотрите [тут](#). В этой статье я расскажу о том, что вам будет необходимо и достаточно для полноценной ХРТ, а не обо все гормональных препаратах вообще. О теории я тоже не буду распространяться, я в этом не слишком сильна. Здесь только практические советы на основе личного опыта.

Посмотрим, однако, что вам понадобится для ХРТ. В вашем организме, как и у любого другого человека, вырабатываются женские половые гормоны - эстрогены и мужские - андрогены, в основном, тестостерон.

В мужском организме, само собой, преобладает тестостерон, а в женском - эстрадиол.

Вы можете узнать соотношение этих гормонов в своем организме, если вам хочется, произведя гормональный анализ в поликлинике. Задача ХРТ - понизить количество андрогенов в организме, а взамен повысить количество эстрогенов. Это как раз и приводит к тому, что тело начинает феминизироваться, то есть, становится женским.

От эстрогенов растет грудь, формируется женская фигура, становится женственным лицо.

Андрогены, само собой, этому препятствуют.

Нам понадобятся три типа препаратов. Во-первых, **эстрогенные препараты**, аналоги женского гормона эстрадиола. Хотя в мужском организме и производятся эстрогены, но количество их очень мало.

Эстрогены, в основном, вырабатываются в женском организме яичниками. У нас их нет, а потому, начав ХРТ, эстрогены придется принимать всю жизнь.

Во-вторых, **антиандрогены**. Это препараты, блокирующие выработку андрогенов.

У нас в организме андрогены, в основном, вырабатываются яичками. Яички удаляются при **SRS** и тогда отпадает нужда в приеме антиандрогенных препаратов, но пока они присутствуют принимать для полноценной ХРТ антиандрогены придется.

Большинство антиандрогенных препаратов влияют на потенцию.

Будьте готовы к тому, что потеряете фертильность и эрекцию. То есть, вы не сможете иметь детей, а появление эрекции станет намного более редким и не таким сильным. Если вы не готовы к такому повороту дел, то можете, конечно, не принимать антиандрогены.

Но тогда феминизация будет значительно более медленной и слабо выраженной.

Хотя, конечно, все очень индивидуально. Бывает, что и у мужчины от рождения внешность вполне женская.

В-третьих, **вспомогательные препараты**. Организм во время проведения ХРТ тратит множество необходимых ему веществ, что очень желательно компенсировать приемом витаминов и минералов.

А еще очень неплохо принимать препараты, увеличивающие эффективность ХРТ.

Вот один из примеров:

Что и как принимать

Вот мы и добрались до самого главного:

какие препараты принимать и как.

Все написанное ниже основано на личном опыте ХРТ. Я описываю то, что пробовала сама, то есть, свою собственную ХРТ. Обратите, пожалуйста внимание, что **воздействие препаратов и дозировок, описанных здесь, на ваш организм может отличаться.** Поэтому обязательно проверьте, нет ли у вас противопоказаний к описанным препаратам. А кроме того, написанное мною не истина в последней инстанции.

Проконсультируйтесь со специалистами или свяжитесь со мной лично, я постараюсь, по мере возможностей подсказать вам, к кому обратиться.

Начнем со **вспомогательных препаратов.** Тут вам обязательно понадобится понадобится принимать **Витамин С.** Дозировка обычная для взрослых: 1-2 драже по 0,05 г в день.

Очень важна регулярность! Надо принимать именно ежедневно.

Еще один обязательный витамин - это фолиевая кислота.

Она активно расходуется организмом при ХРТ, а кроме того, может повысить эффективность действия эстрогенов. Достаточно по 1-2 таблетки по 0,001 г. Кстати, иногда в аптеках попадаются комбинированные таблетки, в которых **фолиевая кислота** и витамин С вместе. Так даже удобнее.

Очень желательно, хотя и не обязательно, принимать какой-нибудь хороший **витаминно-минеральный комплекс.** Организм при ХРТ тратит много разных веществ и их очень желательно ему компенсировать.

Это можно сделать, принимая витаминно-минеральный комплекс, но можно и просто за счет хорошо сбалансированного питания. На момент написания этой статьи лучшими витаминно-минеральными комплексами являются **Vitrum** с бета-каротином и **Centrum** с бета-каротином. Достаточно 1 капсулы в день.

Если это слишком дорого - ведь эти препараты вовсе недешевы, - то хотя бы по одной в несколько дней. Возможно, что еще что-то лучше и дешевле появится, попробуйте сравнить сами по объему витаминов и минералов.

В процессе ХРТ часто наблюдается такое явление: кожа на лице и вообще на всем теле становится более сухой. Тогда следует начать принимать **прогестин.** Он делает кожу более жирной, и, к тому же, помогает росту груди и перераспределению жировой ткани по женскому типу. Однако, большинство содержащих прогестин препаратов дают также андрогенный эффект, что для ХРТ весьма нежелательно.

Один из препаратов не дающих андрогенного эффекта - это **оксипрогестерона капронат.**

Дозировку его нужно подбирать индивидуально в зависимости от жирности кожи.

Продается он в ампулах в 12,5% растворе в масле, так что его придется колоть.

Начните с инъекции 1 ампулы в 1 мл 12,5% раствора в месяц. Если кожа остается сухой, то можно увеличивать дозировку так: сначала по 1 мл раз в две недели, если мало, то по 2 мл раз в две недели.

Большие дозировки вряд ли оправданы.

Теперь обратимся к **антиандрогенам.** Они необходимы для полноценной ХРТ, но до операции.

После операции их уже не нужно будет принимать.

Препаратов вообще существует множество, но я советую вам сосредоточиться на трех: верошпирон (или его аналог альдактон), финаст (или его аналог **проскар**) и **андрокур.**

Они различаются по действию на организм. Желательно принимать их все три вместе, так можно повысить эффективность ХРТ, но вообще, достаточно будет и одного из них.

Основное назначение **верошпирона** - диуретик. То есть, мочегонное. Действующее вещество - спиронолактон.

Кроме верошпирона в аптеках можно найти его полный аналог - **альдактон.**

Это достаточно мягкий мочегонный препарат с побочными эффектами.

Одним из таких побочных эффектов является как раз антиандрогенный эффект. Причем, большинство врачей и аптекарей об этом и не знают. В больших дозировка спиронолактон блокирует выработку тестостерона в организме надпочечниками. Еще один эффект - этот препарат сохраняет в организме калий, но зато вымывает натрий. Поэтому, если вы его принимаете, то обратите внимание на наличие калия в еде и медицинских препаратах, которые будете принимать - **калий в высокой дозировке будет для вас очень опасен!**

Например, много калия содержится в сваренной в мундире картошке.

А еще вас потянет на соленькое, так как натрий из организма будет вымываться.

Вот соль и соленое можно будет есть безо всяких ограничений. Я иногда просто соль безо всего ела, ну очень хотелось. А уж соленькие огурчики... Мммм! Только смотрите, чтобы соль была обычная, без добавок калия.

Основное действие спиронолактона тоже полезно для ХРТ. От высоких дозировок эстрогенов в организме наблюдается задержка жидкости. Спиронолактон как раз устраняет эту проблему. Ну и еще он способен стабилизировать и снизить кровяное давление, что тоже очень полезно его свойство.

Начинать принимать его лучше с небольшой дозировки, постепенно доводя ее до оптимальной.

Можно начать 25 мг в день и в течение месяца постепенно довести до 200 мг.

Если будет наблюдаться сонливость или заторможенность, то дозировку надо снизить и попробовать повышать медленнее. Если это не помогает, то лучше от спиронолактона отказаться.

Оптимальная дозировка, на мой взгляд 200 мг в день. Минимально необходимая для поддержки антиандрогенного эффекта на хорошем уровне 100 мг. Суточную дозировку лучше разбить на два приема.

Если вы будете совмещать его с андрокуром, то достаточно будет дозировки в 100 мг в день.

Еще обратите внимание, что спиронолактон накапливается в организме.

Поэтому может действовать от одной недели до четырех после прекращения приема.

Спиронолактон снижает и потенцию. Вначале приема это очень заметно. Потенция буквально в течение недели падает до 10-20% от исходной, но организм постепенно адаптируется к пониженному уровню андрогенов и потенция постепенно восстанавливается до 75-80%, а потом медленно-медленно убывает еще на 5-10%.

Андрокур действует по другому. Действующее вещество в нем - ципротеронацетат.

Антиандрогенный эффект - это его основная задача. Андрокур блокирует выработку тестостерона яичками и постепенно

приводит к их атрофии. Конечно, снижает он и потенцию, причем сильно.

Собственно, андрокур способен вообще свести ее к нулю, если принимать большие дозировки.

Принимать его лучше так: начать с 12,5 мг - это четверть таблетки в 50 мг, а затем, в течение месяца, довести его до 50 мг. Если вы его будете принимать с верошпироном, то остановитесь на 25 мг.

Потенция при таком приеме, скорее всего вначале упадет до нуля, но потом постепенно восстановится до 25-30%.

Однако внимательно следите за своим состоянием! У андрокюра имеется целая куча побочных эффектов, причем не полезных, как в случае со спиринолактоном, а вредных. В том числе он способен повлиять на эмоциональное состояние и психическую стабильность. Если почувствуете, что это так - немедленно прекратите его прием!

Самое лучшее, на мой взгляд, это принимать андрокур и верошпирон одновременно.

Оптимально 100 мг верошпирона (два раза в день по 50 мг) и 25 мг андрокюра (половина таблетки).

Вообще, об эффективности работы этих препаратов можно судить по состоянию спермы.

Выработка тестостерона в организме должна быть сведена к минимуму, заодно при этом подавляется выработка сперматозоидов яичками. Сперма становится прозрачной и меняется ее запах.

Еще один препарат, который я рекомендую принимать совместно с предыдущими двумя - это **финаст** или его аналог **проскар**. Действующее вещество в них - финастерид. Он подавляет в организме дигидротестостерон, поэтому я его и отнесла тоже в антиандрогены. Насколько он помогает феминизации тела точно сказать не могу.

Мне кажется, что помогает. Но главная его задача в том, что он останавливает выпадение волос по мужскому типу (облысение, например). Мало того, на затылке начинают восстанавливаться волосы.

Но даже если у вас затылка нет, то принимать его не будет лишним.

Принимать лучше всего так: разбейте таблетку на столько кусочков, на сколько получится, хоть на сотню, и принимайте в день по этому маленькому кусочку - этого будет достаточно.

Еще можно растереть таблетку в порошок и сыпать в какой-нибудь небольшой флакончик, а набирать просто на влажный кончик зубочистки. Только следите, чтобы даже пыль от него случайно не попала женщине во время беременности.

Ну а теперь самое главное - эстрогены.

Я здесь опишу далеко не все существующие препараты, а только те, что принимала сама и они, на мой взгляд, действительно хорошие.

Как начать.

Допустим, вы еще ничего не принимали или возобновляете ХРТ после долгого перерыва.

Важно определиться с тем, что именно вы будете принимать и определить вашу пороговую дозировку.

Дело в том, что на каждого эстрогены действуют с разной эффективностью.

Тут многое зависит от возраста - чем вы более молоды, тем сильнее на вас будут действовать эстрогены.

А еще влияет вес, курение и многие другие факторы. Существует дозировка, называемая пороговой, с которой эстрогенный препарат начинает действовать на ваш организм. Для каждого она своя.

Если принимать дозировку меньше, то никакого эффекта вообще не будет.

Поэтому еще раз настоятельно советую вам обратиться к специалистам для определения режима вашей ХРТ и внимательно изучить противопоказания к каждому из тех препаратов, которые вы собираетесь принимать!

Эстрогенные препараты можно условно разделить на две группы: **короткодействующие** и **продолжительные** (долгодействующие). Из тех, что я тут буду рассматривать:

Короткодействующие:

* **Прогинова**

* **Эстримакс**

* **Синестрол** (примечание, синестрол в большинстве стран снят с производства, из-за слишком большого количества побочных эффектов)

Продолжительные:

* **Микрофоллин**

* **Эстрадулин**

Начинать лучше всего с небольших дозировок короткодействующего препарата.

Как принимать прогинову или эстримакс.

С этими препаратами проще - они выпускаются в таблеточной форме, так что их просто надо принимать, как и самые обычные таблетки. Лучше суточную дозировку разбивать на два приема. Начальная дозировка для меня составляла 1 таблетку.

Как принимать микрофоллин.

Микрофоллин - очень сильное, но и самое опасное средство. Этинилэстрадиол, содержащийся в микрофоллине является самым опасным из эстрогенов, поэтому десять раз подумайте, прежде, чем решиться на его прием.

Начальная дозировка - 1 таблетка - тоже будет слишком высокой. Учтите еще и следующее: микрофоллин является продолжительным средством и накапливается в организме.

И после окончания приема можно считать, что дней 7-10 он еще действует.

Из-за особенностей усваиваемости этинилэстрадиола в организме во много раз повышается риск тромбообразования.

Как принимать эстрадулин.

Эстрадулин - это инъекционный препарат. Продается он в виде порошка, расфасованного по 40 и 80 мг.

Использовать лучше тот, что по 80 мг.

Чтобы его приготовить, вам понадобится набрать в шприц ампулу с дистиллированной водой (она прилагается в комплекте) и выпустить ее во флакон с порошком.

Затем, не вынимая шприца взбалтывайте ее 5-10 минут, чтобы полностью растворить частицы порошка в воде.

Если вы этого не сделаете, то полученный раствор будет малоэффективным.

Затем наберите полученный раствор в шприц и сделайте себе укол. Начальной дозировкой для меня являлся один укол 80 мг эстрадурина в месяц. Для увеличения дозировки надо, соответственно, уменьшать время между уколами.

Дозировки эстрогенных препаратов

Начальная дозировка зависит от индивидуальных особенностей организма.

Очень большое влияние оказывает возраст. То есть, чем вам меньше лет, тем эффективнее действуют гормональные препараты. Я привожу здесь дозировки своей ХРТ.

Мне в начале ХРТ было 33, так что учитывайте, что если вам не 25-35, то, возможно дозировки придется скорректировать. Еще раз настоятельно советую проконсультироваться со специалистами.

Дозировку гормональных препаратов нельзя поднимать бесконечно, поэтому существует предел, с которого увеличение дозировки будет практически бесполезным и опасным. Так что не старайтесь быстро поднимать дозировку. Подробнее об этом несколько ниже.

Эстримакс, Микрофоллин, Прогинова.

Тут проще: 1 таблетка ... 2 таблетки ... 3 таблетки ... 4 таблетки.

Можно попробовать и больше, но не думаю, что это будет хорошим решением.

Эстраурин.

Это препарат инъекционный и пролонгированный, поэтому дозировка поднимается более частыми уколами.

Вот так:

1 раз в месяц ... 1 раз в 20 дней ... 1 раз в 14 дней ... 1 раз в 10 дней ... 1 раз в 7 дней

более частый прием, опять же, неэффективен.

Когда повышать дозировки.

Итак, как видите, нельзя повышать дозировки беспредельно.

Собственно, число повышений очень мало, так что надо постараться выжать максимум из каждой.

Для начала нужно определить вашу пороговую дозировку. То есть с той, с которой пойдут изменения.

После начала ХРТ, в течение двух месяцев у вас должны образоваться хорошо прощупываемые уплотнения в груди - "шарики". Если этого не произошло, значит дозировка была мала - ниже пороговой.

Если это произошло за две недели, то, наверное, дозировка была великовата, но тут уже ничего не поделаешь.

Самым важным показателем в определении необходимости повышения дозировки является рост груди.

Поэтому обращайте на нее особое внимание - записывайте диаметры шариков, например.

Важным показателем роста является боль. Если грудь болит - значит растет.

Если перестала болеть и остановилась в росте и целый месяц нет изменений, то пора повышать дозировку.

Если ждать дольше, то есть вероятность упустить рост груди и она расти практически перестанет.

Учтите еще и следующее. Оптимальное время от начала ХРТ до операции по смене пола составляет 1.5 - 2 года. Поэтому не спешите повышать дозировки. Старайтесь, чтобы максимальная дозировка была достигнута не раньше, чем за полгода до операции. Но лучше, старайтесь вообще не достигать максимальной дозировки - от такой дозировки страдает печень, да и вообще весь организм.

Кроме роста груди ображайте внимание и на общую феминизацию. Это тоже хороший показатель.

Только феминизацию трудно оценивать на небольших промежутках времени.

Лучше всего для этого делать контрольные фотографии.

Попробуйте каждый месяц делать свои фотографии и примерно одинаковых ракурсах, а потом сравнивайте изменения.

Циклический прием.

Существует способ приема эстрогенных препаратов, имитирующий естественный женский цикл.

Я хочу предупредить вас о неэффективности этого варианта приема.

Суть циклического приема в том, что вы начинаете с определенной дозировки, затем, в течение недели, плавно повышаете ее, например, вдвое. В следующие три недели плавно снижаете дозировку сначала до исходной, затем и вдвое ниже и возвращаетесь к исходной.

На первый взгляд все верно - вы имитируете естественное состояние женского организма. Но...

Но организм-то у нас не такой. Он сопротивляется изменениям.

В результате, такой вариант приема ведет лишь к тому, что исходная дозировка очень быстро становится неэффективной и приходится ее повышать.

Совмещение двух гормональных препаратов.

А вот это - очень полезная вещь. Но только не в начале ХРТ. Пока дозировка низкая - не применяйте этот способ. Дело в том, что дозировка каждого из препаратов должна превышать пороговую для вас. Так что, если захотите применить этот способ приема, то начинайте его использовать не ранее полугодом от начала ХРТ.

Суть этого способа состоит в том, что пролонгированный препарат дополняется короткодействующим до той дозировки, которая должна быть у вас на данном этапе ХРТ. Обратите внимание учитывается суммарная дозировка обоих препаратов, а не каждого в отдельности.

То есть, часть своей текущей дозировки вы заменяете другим препаратом.

На мой взгляд, совместный прием двух гормональных препаратов является самым эффективным.