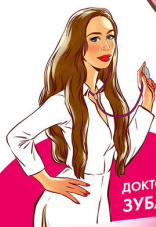
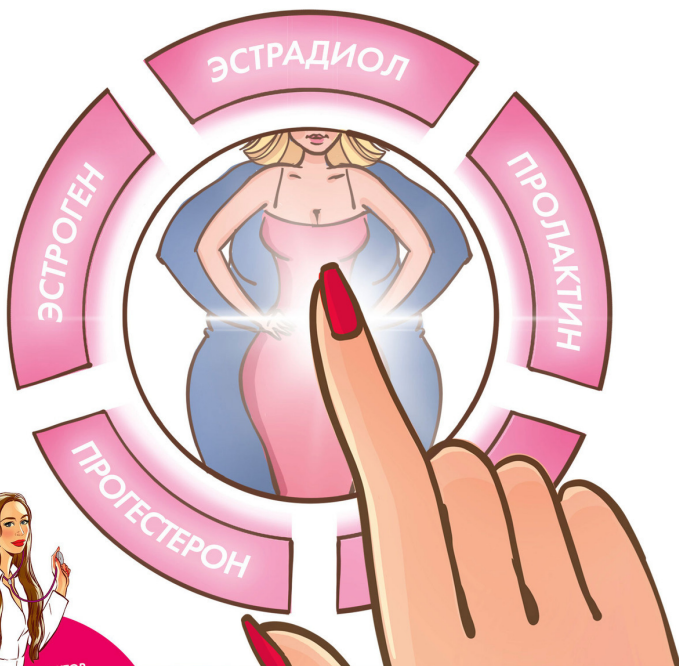


# КЛОД ДАЛЕ

Врач-эндокринолог, президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной  
Антивозрастной Медицины (WOSIAM)

# ПОХУДЕТЬ, АКТИВИРУЯ ГОРМОНЫ



ДОКТОР  
ЗУБАРЕВА

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

КАК В 50 ЛЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

**Клод Далё  
Валери Ламур**

**Похудеть, активируя гормоны:  
как в 50 лет сохранить  
здоровье и привлекательность**  
Серия «Доктор Зубарева:  
академия здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50352810](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50352810)*

*Похудеть, активируя гормоны: как в 50 лет сохранить здоровье и  
привлекательность / Клод Далё, Валери Ламур: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-090506-5*

**Аннотация**

Мы радостно живём, вкусно едим, любим баловать себя деликатесами и тайно надеемся, что неумолимая стрела времени обойдёт нашу фигуру стороной. Но с возрастом изменение гормонального фона, увы, не способствует нашей стройности, а планирование собственного рациона питания становится жизненной необходимостью.

Врач-эндокринолог и президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Возрастной Медицины Клод Далё уже

много лет работает в области анти-эйдж медицины и успешно тестирует систему питания, которая учитывает все нюансы деятельности организма после 45 лет. Его методика и рекомендации помогут вам не только справиться с изменением гормонального фона и сохранить баланс в вашем теле, но и сохранить прекрасную форму и хорошее настроение.

Похудеть в любом возрасте можно! И не обязательно с риском для вашего здоровья. Главное – придерживаться профилактических схем здорового питания и принципов восстановления гормонального здоровья, разработанных доктором Клодом Дале.

# Содержание

Благодарности	6
От редакции	7
Введение	9
Часть I	13
Что происходит с женщинами и мужчинами на рубеже пятидесятилетия	13
Роль эстрогенов в организме женщины	17
Ваши гормоны крупным планом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Клод Дале, Валери Ламур**

## **Похудеть, активируя гормоны: как в 50 лет сохранить здоровье и привлекательность**

Являясь дипломированным специалистом по акупунктуре, мезотерапии и гипнозу, доктор **Клод Дале** занимается антивозрастной медициной с начала 1990-х годов. Президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (WOSIAM), президент Французской Ассоциации Антивозрастной Медицины (FSAAM), международный лектор, научный руководитель конгресса, он также преподает в университетах Парижа и Дижона.

**Валери Ламур** посвятила себя творчеству, она автор множества сценариев, практических пособий и романов.

# Благодарности

Выражаю огромную признательность доктору Филиппу Левану за его экспертное заключение и чрезвычайно полезные советы. Также я искренне благодарна спортивной команде Sweet Fitness из Бурла-Рен. Их занятия по пилатесу и бодифитнесу – настоящее спасение для женщин, мечтающих стать стройными. Лоран Чиантелли и Чуайеб Ферди – прекрасные тренеры.

*Валери Ламур*

Я бесконечно благодарен своей супруге и детям за поддержку. Огромное спасибо моим пациентам, без которых ничего бы этого не было. А также всем, кто делится со мной своими знаниями и опытом. И, разумеется, я выражаю признательность своим наставникам.

*Клод Дале*

*Информация, содержащаяся в этой книге, не может заменить авторитетного мнения. Прежде чем начать прием лекарств, проконсультируйтесь с врачом.*

# От редакции

Еще недавно возрастная гормональная перестройка была неизбежно связана в массовом сознании с утратой стройности и прибавкой в весе. Однако времена меняются, а с ними и требования к качеству жизни, продолжительность которой постоянно увеличивается. Появляются новые знания и подходы, позволяющие женщинам и мужчинам выглядеть «на все 100» и в период мено- и андропаузы.

Автор книги, которую вы держите в руках, более 30 лет посвятил изучению теории и практики антиэйдж-медицины. Дело его жизни – поиск и внедрение безопасных и эффективных инноваций, позволяющих человеку не терять качество жизни в зрелом возрасте. В своей книге он доступно и подробно описал процессы, происходящие в организме человека, и объяснил, как уменьшить их негативные проявления, скорректировав образ жизни и стиль питания.

Доктор Клод Далэ разработал систему питания, учитывающую все нюансы организма после 45 лет, и сформулировал рекомендации, выполнение которых поможет сохранять прекрасную форму и настроение.

Клод Далэ – Президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (WOSIAM), Президент французской ассоциации антивозрастной медицины, Президент европейской ассоциации *Active Aging*. А также

*Почетный президент Российской Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (RUSIAM) и автор «Первого путеводителя по антивозрастной медицине» для врачей и пациентов.*



# Введение

## **Чтобы похудеть, убавьте свой гормональный возраст!**

Так называемый зрелый возраст между 45 и 55 годами является решающим в жизни женщины и мужчины. Именно в это время снижается или полностью прекращается выработка гормонов: прогестерона, эстрогенов, тестостерона.

Данный период жизни способствует небывалому набору веса. Гормональные изменения при менопаузе и андропаузе без должного лечения приводят к накоплению запасов жира на фоне постепенного «таяния» мышечной массы и преобразования кожи, волос, костей, полностью меняя фигуру.

Эти гормональные изменения также влияют на качество всех сфер жизни: физиологической, психологической и социальной. Поэтому нужно как можно скорее перейти на специальную диету и особый образ жизни, включающий в себя достаточное количество сна и адаптированные физические упражнения. Во Франции, например, около 12 миллионов человек мечтают похудеть и отсрочить наступление менопаузы/андропаузы.

Чтобы ответить ожиданиям всех этих мужчин и женщин, мы решили предложить вашему вниманию первую книгу об особой диете, содержащую в себе основные положения – научно обоснованные, жизненно необходимые, новаторские и эффективные. Это конкретные решения, представленные врачом.

## **Вторая половина жизни – все в ваших руках!**

В данной книге вы найдете профилактические схемы, способные продлить ваше гормональное равновесие благодаря четким правилам здорового питания с использованием специальных пищевых добавок и тщательно продуманного образа жизни.

Тем, у кого менопауза и андропауза уже наступили, мы поможем похудеть, максимально сгладив физические расстройства. Мы восполним дефицит ваших гормонов, уменьшим и отсрочим связанное с этим старение кожи, волос, нейромедиаторов, костей и суставов. Мы также поможем вам положить конец различным психологическим расстройствам, связанным со смутным ощущением потери личности: снижение женственности = привлекательности/снижение мужественности = половой потенции.

Это не просто книга о диете, а скорее предложение нового образа жизни, предполагающего определенные основы питания, естественную гормональную поддержку и введение осознанного рациона, наиболее подходящего для женщин и мужчин данного возраста. Употребляя слово «диета», мы, тем не менее, не связываем этот термин с лишениями, запретами и ограничениями, и выражаем уверенность в том, что потеря веса будет реальной и долговременной.

Эта книга выделяет основные принципы, позволяющие похудеть без лишней траты времени и денег, сохранив при этом ваше здоровье.

Подобная борьба с физическим угасанием женщин и мужчин кажется нам достойным ответом «диктату молодости», поскольку позволяет женщинам и мужчинам сохранять свою женственность/мужественность и всегда быть в тонусе.

Данная книга не могла не появиться на свет, учитывая, что женщины в среднем живут до 85, а мужчины – до 78 лет и ежегодно продолжительность жизни увеличивается примерно на три месяца. Вы сможете обрести стройность, если поймете, что полезно для вас именно сейчас, поскольку ваше тело уже не функционирует так, как раньше. Осознать это и принять – единственный способ достигнуть результата, выработав новые пищевые привычки и регулярно пополняя ор-

ганизм гормонами извне.

# **Часть I**

## **Что происходит с женщинами и мужчинами на рубеже пятидесятилетия**

## **Что происходит с женщинами и мужчинами на рубеже пятидесятилетия**

Возрастные генетические изменения приводят к снижению эффективности ферментов печени. Это влечет за собой резкое замедление вашего метаболизма, сопровождающееся прибавкой в весе.

### **Когда живот мужчины округляется**

Мужчины обзаводятся брюшком, когда снижается уровень их тестостерона, что приводит к уменьшению мышечной массы, и мышцы медленно, но верно превращаются в жир. Все это параллельно приводит к повышению уровня инсулина в крови. Лечение начинающейся или уже наступившей

пившей андропauзы позволит восстановить мышечную массу, снизить вес, вернуть либидо, а главное – хорошее настроение и душевное равновесие.

После 45 лет, и особенно после 50, замедляются многие функции организма. В первую очередь это функция очистки крови от вредных веществ, которая осуществляется печенью и почками. С возрастом она ослабевает.

В связи с этим в ваших жировых отложениях накапливаются шлаки, тяжелые металлы, пестициды, которые начинают вести себя как гормоны, то есть вырабатывают избыток эстрогенов, замедляющий снижение веса.

Иммунная система также становится менее эффективной, что приводит к частому возникновению инфекций, появлению хронической усталости на фоне повышенной выработки кортизола.

С возрастом нас все чаще тянет на сладкое, это связано с существенным снижением уровня серотонина в мозгу, особенно в конце дня. Поэтому нам внезапно хочется съесть какую-нибудь сладость, представляющую собой основное «топливо» для серотонина. Если мы поддадимся соблазну и будем есть сладкое на ночь, то очень быстро наберем лишний вес.

И последний факт: работа щитовидной железы также может замедляться, что приводит к снижению выработки гормонов. В результате тормозится мозговая активность, понижается уровень жизненной энергии, возникают запоры, задержка жидкости в организме, настроение становится депрессивным. При недостаточном функционировании щитовидной железы в организме сжигается меньше калорий и накапливается ненужное количество жидкости.

## **Гормональные изменения в организме женщины**

В возрасте 45 лет наблюдается постепенное снижение уровня прогестерона. Этот гормон обладает успокаивающим и мочегонным свойством.

Снижение уровня прогестерона приводит к преобладанию эстрогенов. А нам известно, что эстрогены в слишком больших количествах вызывают аппетит и задерживают воду в организме.

К тому же избыток эстрогенов усиливает тревожность, что также может повышать аппетит.

Корректировка гормонального дисбаланса, практически неизбежная для всех женщин этого возраста, производится при помощи небольших доз прогестерона, назначаемых во второй половине цикла в течение 9–10 дней (обязательно по

предписанию врача).



# **Роль эстрогенов в организме женщины**

Когда гормональный фон в норме, вы чувствуете себя прекрасно. Но как только уровень гормонов начинает снижаться, в организме происходит сбой. Самое время действовать и как можно скорее, чтобы изменить эту тенденцию.

## **Эстрогены – гормоны женской молодости**

Эстрогены оказывают огромное влияние на качество жизни, энергию и молодость женщины. Эти гормоны обладают стимулирующим эффектом. На протяжении всей жизни женщины эстрогены способствуют развитию, обогащению и продлению ее женственности. Именно они позволяют женщине забеременеть, стимулируют плотность костей и поддерживают в норме уровень холестерина. Эстрогены играют огромную роль в функционировании серотонина (нейромедиатора хорошего настроения!) и других гормональных реакциях.

При недостаточной выработке эстрогенов неизбежно возникают нервозность и бессонница.

Всем женщинам хорошо знакомы такие состояния, когда

во время цикла падает уровень эстрогенов. Начиная с перименопаузы, наступающей за 5–10 лет до начала менопаузы (за год до прекращения менструаций), и менопаузы (полное прекращение менструаций), то есть где-то между 45 и 55 годами, уровень эстрогенов медленно, но неуклонно снижается. После наступления менопаузы продолжает функционировать другая форма эстрогенов – эстрон, но она намного слабее эстрадиола, поступает главным образом из жировой ткани и не обладает тем же эффектом.

## **Жир – проводник вредных эстрогенов**

Накопление жира – неизменный признак менопаузы. Этот процесс позволяет вырабатывать хоть немного эстрогенов, когда яичники прекращают свою работу.

Но недостаток полезного эстрогена, каковым является эстрадиол, приводит к тому, что этот жир накапливается быстро, а иногда и очень быстро, особенно в первые два года, следующих за менопаузой.

В связи с подобным дефицитом эстрогенов очень просто заработать целлюлит, но физическая активность и употребление продуктов с низким гликемическим индексом помогут помешать этому процессу.

## Признаки менопаузы

- Мурашки, боли в суставах и мышцах, мигрени, учащенное сердцебиение, головокружения.
- Нейропсихические проявления: нарушения сна, хроническая усталость, нервозность, раздражительность, потеря веры в себя, тревожность, ухудшение памяти, сложности с концентрацией внимания.
- Сексуальные нарушения: диспареуния (болезненный половой акт), сухость во влагалище.
- Проблемы с избыточным весом.
- Морщины и старение кожи.

# **Ваши гормоны крупным планом**

## **Прогестерон – ваш гормон спокойствия и стройности**

Прогестерон – это женский гормон, уровень которого снижается в первую очередь. Однако он единственный, кто поможет вам быстро избавиться от отеков, усмирить свой аппетит и снизить нервную возбудимость.

Прогестерон – успокаивающий гормон, который дарит крепкий сон, расслабляет и обеспечивает хорошее самочувствие. Дефицит прогестерона проявляется в основном в перименопаузу, то есть в возрасте примерно 45 лет. В этот период относительный избыток эстрогенов вызывает нервозность, тревожность и расстройства личности.

У 45-летних женщин в первую очередь снижается именно уровень прогестерона. При этом у некоторых женщин дефицит прогестерона наблюдается уже к тридцати годам, тогда как у других он продолжает вырабатываться даже в пятьдесят лет в тех же количествах, что и в юности.

По этой причине необходимо узнать свой уровень прогестерона и начать лечение, адаптированное под ваши потребности.

Кроме того, прогестерон действует как диуретик: это объясняет, почему женщины чувствуют себя такими распухшими в период пременопаузы, перименопаузы и менопаузы. Чаще всего это связано с дефицитом прогестерона по отношению к эстрогенам.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.