

АННА КАБЕКА

остеопат, акушер-гинеколог,
член Американского колледжа акушерства и гинекологии

Гормональная ПЕРЕЗАГРУЗКА

Превращение
из плаксы
во взрослую
женщину

Идеальный
климат-контроль
твоего тела



Возвращение
своего веса
и прежней
сексуальности

Простая
и эффективная
программа питания

**КАК ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ СБРОСИТЬ ЛИШНИЕ
КИЛОГРАММЫ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ,
УЛУЧШИТЬ СОН И НАВСЕГДА ЗАБЫТЬ О ПРИЛИВАХ**

Красота в деталях. Научный подход к женскому здоровью

Анна Кабека

**Гормональная перезагрузка. Как
естественным образом сбросить
лишние килограммы, повысить
уровень энергии, улучшить сон
и навсегда забыть о приливах**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613
ББК 51.23

Кабека А.

Гормональная перезагрузка. Как естественным образом сбросить лишние килограммы, повысить уровень энергии, улучшить сон и навсегда забыть о приливах / А. Кабека — «Эксмо», 2019 — (Красота в деталях. Научный подход к женскому здоровью)

ISBN 978-5-04-109436-2

Гормоны являются одним из факторов здоровья. И никогда не поздно привести свой организм в форму. Особенно важно это, когда речь идет о неизбежных гормональных перестройках – например, менопаузе. Доктор Анна Кабека описывает оптимальные шаги по оптимизации гормональной функции в самые сложные моменты жизни.

УДК 613
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-109436-2

© Кабека А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Отзывы о книге	6
Предисловие	8
Вступление	10
Нестандартный подход	13
Подводим итоги	14
Часть первая	16
Глава 1	16
Гормоны	18
Как меняется гормональный фон на разных этапах жизни	18
Три чудо-гормона и их роль в организме	20
Инсулин и кето-щелочная диета	21
Кортизол и кето-щелочная диета	21
В порядке гормоны – в порядке весь организм	22
Окситоцин и кето-щелочная диета	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Анна Кабека

Гормональная перезагрузка. Как естественным образом сбросить лишние килограммы, повысить уровень энергии, улучшить сон и навсегда забыть о приливах

Ни одна книга не может заменить осмотр и консультацию врача. Прежде чем принимать решения, касающиеся вашего здоровья, пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом, особенно если вы больны или нуждаетесь в лечении.

Эта книга – произведение нехудожественной литературы. Все имеющейся в ней имена и детали были изменены.

Посвящаю эту книгу своим детям.

Я бесконечно благодарна Богу за то, что вы есть.

Люблю вас. Вы – моя радость, мое счастье, мой смысл жизни

THE HORMONE FIX:

Burn Fat Naturally, Boost Energy, Sleep Better, and Stop Hot Flashes, the Keto-Green Way
by Anna Cabeca

Copyright © 2019 by Anna Cabeca

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Миронова Л., перевод на русский язык, 2019

© Кабека А., текст, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Гормоны являются одним из факторов здоровья. И то и другое находится в ваших руках. Никогда не поздно привести организм в форму. А если вы не знаете как, эта книга послужит вашим путеводителем».

– **Марк Хайман, MD**, автор бестселлера по версии *газеты New York Times* «Сахарная ловушка. Отвоюйте здоровье у коварных производителей сладостей» (*The Blood Sugar Solution*)

«Эта книга – кладезь полезной и доступной информации, которая поможет справиться с неприятными симптомами климакса. Она написана женщиной-гинекологом, а значит, основана на личном и профессиональном опыте. Я настоятельно рекомендую ее к прочтению».

– **Кристиан Нортрон, MD**, автор бестселлера по версии *газеты New York Times* «Мудрость менопаузы» (*The Wisdom of Menopause*)

«Доктор Анна Кабека – неутомимый инноватор и борец за женское здоровье. Со знанием дела и искренним сочувствием она касается самых деликатных тем. Ее книга – это плод ума, сердечности, бесстрашия и таланта. Словом, всех тех качеств, которые позволяют Анне Кабеке быть профессионалом своего дела!»

– **Джей Джей Вирджин, сертифицированный специалист по питанию и автор бестселлера по версии газеты New York Times «Диета Virgin»** (*The Virgin Diet*)

«Эту невероятно полезную книгу должна прочесть каждая женщина. В ней четко и ясно описаны конкретные шаги, которые позволят справиться с неприятными гормональными проявлениями. Благодаря многолетнему опыту и накопленным знаниям доктор Анна Кабека смогла найти безопасное решение проблем женского здоровья».

– **Стивен Маслей, MD, FAHA, FACN, FAAFP, CNS**, автор книги «Лучшее решение для мозга» (*The Better Brain Solution*)

«Секреты доктора Кабеки помогут вам вернуть утраченную сексуальность! Она подскажет, как естественным образом сбросить лишние килограммы, повысить уровень энергии и снова полюбить себя».

– **Робин Нильсен, CNC, BCHN**

«Благодаря этой выдающейся женщине вопросы оптимизации гормональной функции, которые стоят перед врачами и пациентами, уже не кажутся неразрешимыми. В своей книге Анна Кабека знакомит читателей с миром гормонов, раскрывает суть лабораторных анализов и рассказывает, как диета и токсины из окружающей среды (такой существенный и такой недооцененный фактор) влияют на работу гормонов. Восстановив их баланс, можно вернуть утраченное здоровье. Как это сделать? Ответ вы держите в руках».

– **Дэвид Перлмуттер, MD**, автор бестселлера по версии *газеты New York Times* «Еда и мозг» (*Grain Brain*)

«Основанная на результатах самых современных исследований, эта книга не только научный труд, который позволит лучше понять принципы гормонального баланса, но и руководство по его достижению. Благодаря вкусным питательным блюдам, приготовленным по рецептам доктора Кабеки, вы войдете в популярную кетодиету, не изнуряя свой организм».

– *Лиэнн Эли, CNC, писательница и основательница SavingDinner.com*

«Доктор Кабека раскрыла секрет похудения. Переход в состояние кетоза не всегда дает мгновенный положительный результат. Эта книга – сосредоточение мудрости и опыта талантливого врача, которая много лет помогает женщинам прийти в форму. Я настоятельно рекомендую ее прочитать».

– *Элли Кэмпбелл, DO, сертифицированный специалист в области семейной и интегративной холистической медицины*

«Доктор Анна Кабека – эксперт в области женского здоровья, сумевшая разработать метод естественного восстановления гормонального баланса. В своей книге она подробно рассказывает, как с помощью питания и глубинного исцеления наладить гормональный фон, и со всей искренностью делится личным опытом. Я советую прочитать ее всем женщинам, находящимся в перименопаузе и менопаузе!»

– *Анджели Маун Акей, MD, FACP, автор книги «Настрой свою гормональную симфонию» (Fine-Tune Your Hormone Symphony)*

«Доктор Анна Кабека – пионер в области здоровья женщин, переживающих менопаузу. Эта книга – плод ее многолетнего опыта. Она содержит простые и понятные решения, которые позволят вернуть утраченное здоровье. Ее книга должна стать настольной книгой всех взрослых женщин. Да, и не забудьте рассказать о ней своим дочерям».

– *Иза Эррера, MSPT, CSCS, автор книги «Алхимия женского таза» (Female Pelvic Alchemy) и основательница PelvicPainRelief.com*

«Доктор Анна Кабека – эксперт в области женского гормонального здоровья. Ее метод нацелен на то, чтобы обуздать три ключевых гормона с помощью кетодиеты, щелочных продуктов и изменения образа жизни. Это абсолютная инновация. Программа доктора Анны поможет вам быстро и безопасно сбросить лишние килограммы и навсегда забыть о неприятных симптомах климакса».

– *Джош Акс, MD, DNM, DC, CNS, автор книги «Кетодиета» (Keto Diet) и соучредитель компании Ancient Nutrition*

«Перед вами – книга № 1 для женщин, которые столкнулись с гормональными проблемами на фоне климакса и хотят вернуть радость полноценной жизни».

– *Тэрри Вальс, MD, IFMCP, автор книги «Протокол Вальс» (The Wahls Protocol)*

Предисловие



С доктором Кабекой мы знакомы уже более пятнадцати лет. Я знаю ее как неутомимого инноватора и борца за женское здоровье. Со знанием дела и искренним сочувствием она касается самых деликатных тем.

Но для меня Анна не только талантливый врач, но и верный товарищ. Мы поддерживали друг друга в самые тяжелые минуты жизни. Я был рядом, когда она потеряла своего маленького сына. Это событие спровоцировало начало тяжелого личного кризиса и заставило ее взяться за изучение причин гормонального дисбаланса, о котором вы прочтете на страницах книги. А потом, когда мой сын попал в серьезную аварию, Анна помогала мне своими советами и вселяла надежду на лучшее.

Знаете, я думаю, неважно, с какими сложностями вы столкнулись: доктор Анна – лучший соратник и друг! Всего нескольких минут общения с этой невероятной женщиной достаточно, чтобы заметить ее неподдельную увлеченность, тонкое чувство юмора и острый ум.

Больше всего мне нравится в Анне бесстрашие, с которым она бросает вызов статус-кво. Она укажет вам выход из любой ситуации и выведет на путь оздоровления.

К слову сказать, когда Анна потеряла ребенка, она не отгородилась от мира, не пыталась заставить себя жить как раньше. Чтобы восстановить силы, она отправилась в годичное кругосветное путешествие вместе со своей семьей, и это круто изменило ее взгляды на мир. Она уверовала в силу интегративной медицины, узнала о чудо-продукте под названием «мака» и создала компанию по производству пищевых добавок.

Многолетний опыт, большое доброе сердце и желание помогать другим позволили ей выйти за рамки традиционного представления о диетах и женском здоровье и подойти к решению проблемы по-новому.

Мне кажется, нам тоже стоит пересмотреть свое отношение к питанию. Не существует универсальной диеты, которую можно соблюдать всю жизнь и пожинать благодатные плоды. Диету следует использовать как терапевтический инструмент для достижения конкретных задач: выявления пищевой непереносимости, снижения уровня сахара в крови или количества аутоиммунных антител, сокращения объемов телесного жира и т. д. В результате врач и пациент получают сведения, которые затем можно использовать для создания оздоровительного плана на длительный период времени.

Диета – это прежде всего возможность узнать, что хорошо, а что плохо для вашего организма. Она должна быть уникальной, как уникальны вы сами – ваша генетика, эпигенетика, образ жизни, нынешнее состояние здоровья, цели, настрой и мотивация.

Доктор Анна использовала этот подход сначала по отношению к себе, а уже потом – по отношению к своим пациентам. Так появились кето-щелочная диета и эта книга. Ее методика

сочетает все лучшее, что может дать кетогенное и щелочное питание. Она научит вас быть детективами собственного здоровья, выявлять первостепенное и отбрасывать ненужное, чтобы максимизировать терапевтический эффект. Адаптировав программу доктора Анны под свои нужды, вы обретете мощное оружие в борьбе с гормональным дисбалансом и неприятными проявлениями климакса.

Эта книга – плод ума, сердечности, бесстрашия и таланта. Словом, всех тех качеств, которые позволяют Анне Кабеке быть профессионалом своего дела!»

– *Джей Джей Вирджин, сертифицированный специалист по питанию и автор бестселлеров по версии газеты New York Times «**Диета Virgin**» (The Virgin Diet) и «**Диета против сахара**» (Sugar Impact Diet)*

Вступление



Уже более двадцати лет я работаю акушером-гинекологом и забочусь о здоровье женщин, переживающих самые разные этапы жизни: подростковый период, беременность, менопаузу и т. д. Я люблю свою работу и с огромным уважением отношусь к своим пациенткам. А теперь давайте представим, что вы пришли ко мне на прием. Вошли в кабинет и закрыли за собой дверь. Мы обсуждаем ваше здоровье, гормональное состояние и переживания. После осмотра и взятия мазка мы снова садимся за стол и продолжаем разговор. Я знаю, приходится затрагивать очень деликатные темы. Возможно, вы набрали лишний вес или стали более рассеянной, беспокойной, раздражительной. Вы страдаете от начавшихся приливов, которые напоминают взрывающиеся внутри вас тепловые бомбочки. Или потеете по ночам, поэтому то раскрываетесь, то укутываетесь одеялом, то снова раскрываетесь.

А как у вас дела в сексуальном плане? Безотрадно? Вы быстро устаете? Плохо спите? Испытываете слабость по утрам? Вы недовольны собой и своей жизнью?

Рассказывайте все как есть. Стрелка весов медленно и упорно ползет в сторону увеличения, и вы не знаете, почему. Ваши отношения с мужем портятся, а вместе с тем и уверенность в себе. В голове постоянно крутятся мысли: «Неужели здоровье уже не вернуть?», «Моя жизнь больше не будет прежней?», «А может, я схожу с ума?», «Я серьезно больна?», «У меня Альцгеймер?», «Рак щитовидной железы, а может, груди или яичников?», «Что не так с моими анализами?», «Неужели мне грозит операция?», «Психиатрическое лечение?», «Развод?»

Стоп!

Я общалась с тысячами женщин, оказавшихся в подобной ситуации. Многих мне довелось консультировать онлайн в рамках интерактивных программ, в том числе Magic Menopause и Sexual CPR, поэтому я знаю, когда человек готов к активной работе над собой. Вы хотите решить проблемы СЕЙЧАС! Сомневаетесь, что успех возможен? Сделайте глубокий вдох. Он возможен! Более того, для его достижения не потребуется много времени. Поверьте мне, вы сильная женщина, вы не одиноки и вам все по плечу.

Ваша проблема мне близка и знакома. Вы страдаете от гормонального дисбаланса и снижения метаболизма, что негативно сказывается на вашем физическом, психическом и эмоциональном состоянии. Отсюда лишний вес, приливы, ночное потоотделение, усталость, ухудшение памяти, выпадение волос, туман в голове, раздражительность, снижение либидо, дискомфорт во время секса, боль и т. д. Репродуктивная способность организма постепенно сходит на нет, и вам кажется, что вы теряете контроль над собой.

Тысячи женщин привыкли мириться с этими изменениями и принимать все как есть. Кто-то соглашается пить бесполезные таблетки. Их уверяют, что это нормально и больше

ничего нельзя сделать. Я очень хорошо знаю ситуацию изнутри, потому что среди моих пациентов много тех, кто прошел все круги ада современной медицины, но не утратил надежду.

Более того, я сама оказывалась в подобной ситуации, причем дважды.

Впервые я столкнулась с гормональными изменениями задолго до начала менопаузы. Они были вызваны личной трагедией: в результате ужасного несчастного случая погиб мой полуторагодовалый сын. На фоне сильнейшего стресса, переживаний и продолжительной депрессии у меня нарушилась работа яичников, стал развиваться ранний климакс. Мои гормоны сошли с ума. Я поправилась на 32 кг, причем сбросить их не удавалось никак. Пучками выпадали волосы. Болели суставы. На тот момент у меня уже было трое детей (три дочери – две кровные и одна приемная) и я очень хотела еще ребенка. Так как смерть сына спровоцировала преждевременные гормональные изменения, врачи сказали, что я больше не смогу забеременеть и что мое здоровье утрачено навсегда. Мир рухнул.

Это был кризис, разрешить который современная медицина оказалась не в силах. Будучи выпускницей Университета Эмори, сертифицированным акушером-гинекологом, экспертом в области функциональной медицины и консультантом по вопросам возрастных изменений, я не знала, что предпринять. Коллеги-врачи разводили руками, уверяя, что мне нужно смириться с бесплодием, ожирением, депрессией, быстрой утомляемостью и облысением. Единственный вариант – это начать принимать антидепрессанты и снотворное. Отчаяние охватывало меня все сильнее.

Но я не сдалась.

Глядя на свою маму и трех дочерей, я понимала, что должна жить и бороться. И тогда начался отчаянный поиск выхода из сложившейся ситуации. В конечном итоге на свет появились диета и первый вариант оздоровительной программы, о которой пойдет речь далее. Работа над собой помогла мне сбросить лишние 32 кг и одолеть спринт-триатлон (это была проверка на прочность, потому что я ненавижу бег!). Уровень гормонов нормализовался. Депрессия ушла, уступив место душевному подъему. И в сорок один год я благополучно выносила и родила здоровую девочку. То, что в традиционной медицине называют чудом, произошло.

Второй раз я столкнулась с подобными проблемами ближе к 50 годам, в период, когда у многих женщин прекращается менструация, знаменуя начало климакса. Несмотря на то что событие было ожидаемо, протекало оно непросто. Мои гормоны снова встали на дыбы. Я набрала 2,3 кг, потом еще пять, еще, еще... Появились усталость и раздражительность. Стресс заставлял мое сердце биться как сумасшедшее.

И снова я не сдалась и стала искать решение проблемы. К сожалению, мне, как и другим женщинам, пришлось столкнуться с уверениями, что «это нормально», слабым медицинским обслуживанием и бессилием врачей. Понимаете, в чем беда? Нас приучают смиряться с неприятными симптомами, запивать их таблетками и терпеть. Нет, нет и нет!

Один раз я уже смогла сбросить лишние килограммы, обуздать гормоны и восстановить скорость обмена веществ. Смогу и второй. Пришлось пройти долгий и мучительный путь проб и ошибок, прежде чем удалось найти максимально эффективный способ привести тело, душу и мысли в порядок. Я полностью пересмотрела питание и образ жизни, научилась использовать свои внутренние ресурсы и пребывать в постоянной гармонии.

Все наладилось. Я стала более спокойной, похудела и ощутила себя моложе своих лет. Этот опыт вдохновил меня помогать другим женщинам, в особенности тем, кто борется с гормональным хаосом и находится на грани отчаяния.

Тяжелые испытания, работа в качестве онлайн-тренера, ежедневная забота о десятках тысяч пациентов клиники позволили накопить богатые знания, которыми я с радостью делюсь с вами на страницах книги. Она написана специально для женщин (хотя ваши любимые мужчины тоже могут ее прочитать и применить на практике). Это инновационный план питания и оздоровления, основанный на научных данных, опыте реальных людей и собственной

методике. С ним вы будете сбрасывать по 0,5 кг в день, не испытывая постоянного чувства голода, тяги к перекусу, усталости и прочих неприятных побочных эффектов большинства диет. Уникальная программа вкупе с предложенными советами поможет вам оставаться стройными и сексуальными, ощутить прилив энергии, улучшить либидо, сохранить молодость и, конечно, изменить жизнь в лучшую сторону. Это надежда на счастье, которую вы потеряли. Я возвращаю ее вам прямо сейчас.

Нестандартный подход

Как вы понимаете, эта книга была написана не за день и не за два. Это результат десятилетней клинической работы с людьми, обширных исследований и дополнительных уточнений, и конечно, моей собственной борьбы с гормональным адом.

Изначально программа создавалась, чтобы помочь родным и близким. У моей мамы был сахарный диабет и большое сердце. Она принимала по одиннадцать таблеток в день и подолгу лежала в больнице. Все оказалось тщетно. Она умерла в возрасте 67 лет после операции по замене аортального клапана. На тот момент мне был всего 31 год, я проходила резидентуру в Университете Эмори и недавно сама стала матерью. Принять мамину смерть было невозможно. Я знала, что, если существует болезнь, должен быть и способ ее победить. Найти его было и остается моей первостепенной задачей.

Отец тоже страдал диабетом. Когда в семьдесят девять лет врачи поставили на нем крест, считая, что «старик довольно пожил», мы негодовали. Я пересмотрела его рацион, подобрала пищевые и гормональные добавки и отменила три назначенных в поликлинике препарата. В результате он прожил еще двенадцать счастливых лет.

Были сложности и у моей дочери Аманды, смысленной и общительной девочки, которая не могла усидеть на месте ни секунды. Мне хотелось помочь ей справиться с гиперактивностью, но без применения химических лекарств. Установив связь между питанием и поведением, я стала штудировать литературу, касающуюся растительных препаратов, – в конце концов, это ведь мой ребенок. Полученные знания привели меня к выводу, что из рациона Аманды следует исключить сахар, глютен и кофеинсодержащие напитки. Диета, биодоступный витамин В, рыбий жир и прочие пищевые добавки должны были превратить ее в здоровую и активную (а не гиперактивную) шестилетнюю девочку. Так оно и случилось.

В следующий раз чудо произошло со мной. Как вы помните, мне удалось обратить вспять преждевременный климакс и забеременеть вопреки неутешительным прогнозам врачей. Вдохновленная личным успехом, я стала активно практиковать интегральную медицину. Мне хотелось вооружить своих пациентов инструментами и знаниями, которые бы позволили им принимать осознанные решения, касающиеся собственного здоровья, и обращаться внутрь себя. Мы слишком легкомысленно доверяемся врачам и глотаем таблетки, забывая, что наш организм в силах исцелить себя сам, нужно только создать ему благоприятные условия и предоставить все необходимые ресурсы.

Не желая останавливаться на достигнутом, я переквалифицировалась в студентки, стала посещать конференции по интегральной, функциональной и антивозрастной медицине. Все приобретенные знания я прорабатывала и применяла на практике. Если, чтобы вылечить человека, нужно учиться, я с готовностью сделаю это. Лучшая награда для меня – счастливые лица пациенток, которые снова начинают ощущать радость бытия. Я считаю своим долгом помочь максимальному количеству женщин восстановить здоровье и вернуться к полноценной и насыщенной жизни. К сожалению, моей мамы уже нет, но есть тысячи других, кому пригодятся мои знания и опыт.

Независимо от причин, побудивших вас приобрести эту книгу, я от всей души желаю видеть вас активными, сексуальными, женственными, сильными и уверенными в себе. Впереди еще много прекрасного и удивительного, поэтому наша задача – не просто справиться с дискомфортом, а вернуть утраченные здоровье и силы, чтобы наполнить жизнь весельем и любовью.

Сейчас мне 52 года, я мама четырех дочерей, младшей из которых десять лет, и мне очень хочется совать нос во все их дела! А еще я боюсь повторить судьбу своей матери, которая очень долго мучилась и умерла, толком не увидев внуков и не одарив их своим теплом. Слишком

много мужчин и женщин смиряются с неприятными симптомами, которые можно побороть. Пора положить этому конец! Я абсолютно уверена: у вас все получится.

Подводим итоги

Эта книга познакомит вас с принципами разработанной мной оздоровительной программы, которая состоит из двух частей: краткосрочного детокса и непосредственно кето-щелочной диеты. Наша задача: убрать неприятные симптомы, сократить частоту или полностью избавиться от приливов, сбросить лишние килограммы, обрести ясность ума, улучшить состояние кожи и волос и вернуть радость жизни. Кроме того, предложенные стратегии помогут вам нормализовать вес, артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови, словом, сделать то, на что не способна традиционная медицина. Эта программа – ваше спасение.

Далее вы узнаете:

✓ Как сбрасывать до 0,5 кг в день с помощью моей краткосрочной детокс-программы. Секрет кроется в двойном эффекте: восстановлении гормонального баланса и сжигании жиров. Честно предупреждаю: ограничения существенные, но зато вас ждут вкусная еда и невероятный прилив энергии. Я гарантирую вам отличное самочувствие. Детокс-программа – это бесценный инструмент, который следует взять на вооружение. Для поддержания гормонального здоровья вы можете (и даже должны) в течение года периодически проводить чистку организма. Например, раз в месяц или в начале каждого сезона. Прибегайте к детоксу, если видите, что стрелка весов снова поползла в сторону увеличения или если вам необходимо быстро привести себя в форму к какому-нибудь событию. 10-дневная программа детоксикации – это палочка-выручалочка на все случаи жизни.

✓ Как добиться больших результатов с помощью 21-дневной кето-щелочной диеты – системы питания, которой можно придерживаться всю жизнь (полезные советы и примерный рацион на три недели прилагаются). Вас ждут рецепты блюд и список продуктов, позитивно влияющих на гормональный баланс. Это ваше оружие в борьбе с приливами, приступами голода, депрессией, беспокойством, низким либидо, преждевременным старением, истончением волос, болевыми ощущениями и другими неприятными симптомами, которые отравляют вам жизнь и бьют по самооценке.

✓ Почему моя система питания подходит для женщин, переживающих разные периоды жизни (перименопауза, менопауза и постменопауза), и даже для мужчин, у которых проблемы с весом, уровнем сахара в крови и гормонами.

✓ Как выявить первопричину неприятных симптомов, отследить прогресс, преодолеть скрытые препятствия и вернуться к полноценной жизни.

✓ Чем накормить мозг, чтобы улучшить память, внимание и мотивацию. Уже с первых дней диеты вы почувствуете прилив энергии, ощутите умственный и душевный подъем.

✓ Какие жизненные стратегии помогут восстановить гормональный баланс. Диета – это важный, но недостаточный шаг для достижения успеха. Необходимо следить за гидратацией организма. А еще наладить сон, оздоровить отношения, много двигаться, научиться управлять стрессом и жить в мире и гармонии.

Совершив гормональную перезагрузку, вы станете стройнее, активнее и обретете ясность ума. Предвижу вашу улыбку. Главная мысль усвоена. Вам больше не придется мириться с неприятными симптомами гормонального хаоса и нападками стресса.

Поверьте, я знаю, как рушится мир, но никогда не нужно сдаваться. Силы вернутся. Жизнь, в том числе сексуальная, обязательно наладится. Пора привести себя в надлежащую форму! Вы, как и любая другая женщина, достойны любви и счастья.

Менопауза – не болезнь, требующая лечения, а естественная перестройка организма, которая подарит вам свободу и вдохновение. Это красивый и очень важный период в жизни – время взглянуть в будущее, взять новый курс и наслаждаться каждым мгновением. Вы на пути к открытиям, здоровью и благополучию. Не бойтесь перемен, я с вами!

Звучит заманчиво? Тогда вперед.

Часть первая

Гормональная гармония



Глава 1

Что происходит с моими гормонами?



Когда Дебора (62 года) пришла ко мне на прием, у нее были серьезные проблемы. «Мне очень плохо, – признавалась она. – У меня нет сил, а лишние килограммы растут как на дрожжах. Я пытаюсь их сбросить, пытаюсь справиться с усталостью, но ничего не помогает».

Ко всему прочему у нее наблюдалась резкая смена настроения. «Я могу разрыдаться без причины или внезапно вспылить».

Дебора плохо спала, поэтому приходилось принимать снотворное, но и оно не помогало. Каждое утро бедная женщина просыпалась разбитой. Приливы были настолько сильными, что ее тело больше напоминало паровую отдушину. Периодически она вся покрывалась испариной.

«Это продолжается уже давно. Не помню, когда последний раз хорошо себя чувствовала. Я начинаю думать, что жизнь кончена».

Рита (44 года) пребывала в состоянии физического и психического хаоса. «Меня мучают ужасные приливы, сильно сохнет кожа, чувство стянутости на голове, она как ватная. Я располнела и стала чересчур эмоциональной. На лице растут волосы, а вот шевелюра изрядно поредела. Я теряю свою индивидуальность и больше не ощущаю себя женственной». Гормоны били по живому и били сильно. «Когда претерпеваешь подобные изменения, сложно сохранять оптимизм, – признавалась она. – Я убеждаю себя, что все пройдет. Только какой я буду после менопаузы? А ведь мне не так много лет».

По утрам Тина (53 года) с трудом заставляла себя встать с кровати. Глаза постоянно были на мокром месте. Ее преследовала дикая усталость. «Я пыталась сбросить лишний вес, но как ни старалась, все оказывалось тщетно, – с горечью в голосе говорила она. – Я выгляжу ужасно и совсем не хочу секса с мужем. Это не жизнь. Я не знаю, что делать, но так не может продолжаться вечно».

За двадцать с лишним лет практики я встречала множество женщин, таких как Дебора, Рита и Тина. Подобные истории я слышу постоянно. Причина проблем кроется в гормональном дисбалансе, который обычно начинается в 35 лет, когда уровень прогестерона, ключевого репродуктивного гормона, начинает снижаться. Уровень эстрогена, который выполняет множество функций, например участвует в поддержании костей и правильной работы мозга, идет на спад в 40–50 лет, увеличивая риск развития остеопороза и других заболеваний. В этом же возрасте сокращается уровень тестостерона, а уровень дегидроэпиандростерона (ДГЭА)¹ намного раньше – после двадцати лет. Дефицит ДГЭА приводит к ослаблению сексуального влечения, сухости влагалища, остеопорозу и прочим неприятностям. Гормональный сбой порождает не только стандартные симптомы климакса (перепады настроения, лишний вес, падение либидо и т. д.), но и недовольство собой и своим телом.

Деборе, Рите и Тине казалось, что симптомы старения и гормонального спада невозможно контролировать, поэтому они были напуганы и подавлены. Их растерянность сменялась все большим унынием. А уныние, как известно, враг успеха.

Несмотря на разный опыт, решить проблемы всех трех женщин удалось благодаря программе «Гормональная перезагрузка», которую я очень долго доводила до ума и сейчас активно применяю в своей врачебной практике. Она позволит вам обуздать гормоны, минимизировать появление неприятных симптомов, сохранить здоровье и изменить свою жизнь к лучшему. Хорошие привычки помогут мягко и плавно преобразить организм даже в разгар климакса, такого сложного, но такого красивого периода в жизни женщины.

Дебора решилась на перемены. Она со всей серьезностью отнеслась к кето-щелочной диете и уже спустя несколько недель мучавшие ее приливы и бессонница стали отступать. Ей удалось сбросить 4,5 кг, в результате объем талии уменьшился на 5 см, а объем бедер – на десять.

Рита снова обрела радость жизни. Ум прояснился, настроение наладилось, силы вернулись, лишние килограммы постепенно начали таять. Симптомы ранней менопаузы полностью исчезли. Коллеги по работе говорят, что она сильно помолодела. А сама Рита признается, что чувствует себя на восемнадцать.

Благодаря кето-щелочной диете Тина похудела на 13 кг, ушли лишние сантиметры, а ведь она не могла добиться этого очень долго! Тяга к жирной пище прекратилась. Она обрела прежнюю себя и снова наслаждается здоровым сексом с любимым мужем.

Эти женщины смогли добиться успеха, сможете и вы.

¹ Полифункциональный стероидный гормон. Оказывает действие на андрогеновые рецепторы. – Прим. науч. ред.

Гормоны

Каждый день более 150 химических веществ, которые мы называем гормонами, курсируют по организму. Подобно курьерам они устремляются к разным органам, сообщая, чего от них хочет головной мозг. Гормоны – вездесущие регуляторы жизни. Они влияют на огромное количество процессов: метаболизм, размножение, концентрацию сахара в крови, артериальное давление, уровень энергии, работу почек, сон, старение, аппетит, либидо и т. д.

Гормоны секретируют железы внутренней секреции: гипофиз, щитовидную железу, гипоталамус, яичники и семенники. Другие органы и ткани тоже выделяют гормоны, а именно почки, сердце, тонкий кишечник и даже жир.

Для нормализации гормонального фона организм использует систему обратной связи. Если уровень какого-то гормона слишком высокий или низкий, запускается цепочка реакций, приводящая к устранению дисбаланса. Это сравнимо с домашним термостатом. Вы устанавливаете желаемую температуру, и в случае, если внутренний термометр фиксирует изменение на пару градусов, он мгновенно посылает сигнал, приводящий к включению кондиционера или обогревателя для создания комфортных условий.

В организме контролирующим механизмом является гипофиз. Расположенный в основании головного мозга, он распознает изменение уровня гормонов. Если таковое произошло, гипофиз увеличивает или уменьшает выработку особых стимулирующих гормонов, возвращая организм в состояние равновесия. Нарушить этот баланс могут самые разные факторы, например дефицит питательных веществ, старение, алкоголь, наркотики, нарушения сна и стресс, как физический, так и эмоциональный.

Как меняется гормональный фон на разных этапах жизни

Гормоны руководят естественными биологическими изменениями, которые происходят на разных этапах жизни. Когда вы были подростком, начало менструального цикла превратило вас из девочки в девушку. Во время менструации гипофиз выделяет фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)² и лютеинизирующий гормон (ЛГ)³, отвечающие за развитие фолликулов (клеток, которые содержат незрелые яйцеклетки). А еще они вырабатывают эстроген и тестостерон, которые стимулируют матку формировать оболочку из крови и тканей. Утолщение и утончение стенок матки является подготовкой к беременности.

Примерно раз в месяц крошечная яйцеклетка отделяется от яичников (овуляция) и по фаллопиевым трубам устремляется в матку. Если она оплодотворяется сперматозоидом, то остается в матке и прикрепляется к ее мягким стенкам, где постепенно развивается сначала в эмбрион, а затем в плод. Если оплодотворения не происходит, яйцеклетка не прикрепляется к стенкам матки, и та начинает сбрасывать лишнюю оболочку. Кровь, ткань и неоплодотворенная яйцеклетка покидают матку и через влагалище выходят наружу. Это и есть месячные. Последующие несколько десятков лет они будут приходить так же регулярно, как банковские счета, пока вы не забеременеете.

В гормональном плане в двадцать лет вы сбрасываете детский кокон и расправляете крылья. У вас накоплена достаточная костная масса, развита хорошая мускулатура, а уровень эстрогена, прогестерона, тестостерона, ДГЭА и других репродуктивных гормонов находится на пике. Ежемесячная менструация – это своего рода напоминание о фертильности.

² Гонадотропный гормон передней доли гипофиза. – Прим. науч. ред.

³ Гонадотропный гормон передней доли гипофиза, стимулирующий секрецию половых гормонов (эстрогенов и прогестеронов) у мужчин и женщин. – Прим. науч. ред.

Чтобы сохранить костную массу в период менопаузы и после нее, принимайте витамины D и K и не прекращайте силовые тренировки.

К тридцати годам обмен веществ начинает замедляться. Вы легко набираете вес, даже если питаетесь и двигаетесь, как раньше. На телесный жир приходится примерно 25 % массы тела. Бедрa и голени слегка увеличиваются.

И в двадцать, и в тридцать благодаря высокому уровню половых гормонов сексуальное влечение очень сильное. Так и должно быть. В начале детородного возраста вы хотите быть привлекательными и склонны к флирту.

Мы, женщины, рождаемся с определенным количеством яйцеклеток, и эти яйцеклетки стареют вместе с нами, и ближе к сорока фертильность резко снижается. А еще снижается уровень эстрогена, приводя к сокращению количества коллагена и эластина в коже, отчего она становится менее упругой. Глядя на себя в зеркало, вы замечаете появление первых морщинок.

Сорок лет – это переходный период от деторождения к менопаузе, период, который называется перименопаузой (перименопауза может длиться от 5 до 15 лет). Первый репродуктивный гормон, уровень которого идет на спад, – это прогестерон, затем эстроген и т. д. Начинают появляться симптомы – предвестники климакса: нерегулярные месячные, ПМС, аномальные маточные кровотечения, учащенное сердцебиение, мигрень, приливы, сухость в интимной зоне, бессонница, беспокойство и т. д. Во время перименопаузы вам кажется, что организм вышел из-под контроля. Кто-то начинает подозревать худшее. «Мигрень – признак опухоли мозга?», «Учащенное сердцебиение сигнализирует о скором инфаркте?» Нет, это просто гормональный дисбаланс.

Я говорю своим пациенткам: если полмесяца вы ненавидите своего мужа, а полмесяца любите, значит, проблема не в муже, а в ваших гормонах. Как правило, в этот период женщина перестает ухаживать за собой, что порождает обиды и разлад в семье. Если вы возьмете за привычку следить за своей внешностью и здоровьем, то достойно войдете в «золотой век».

Затем наступает менопауза. Мы привыкли считать, что менопауза – это отрезок времени, когда отсутствует менструация, но на самом деле это отрезок точно определен – 12 месяцев с момента последних естественных выделений. А дальше? А дальше начинается постменопауза. (Когда в книге я использую термин «менопауза», то подразумеваю весь климактерический период.) Средний возраст менопаузы у большинства женщин – 52 года, у курящих она наступает гораздо раньше. Организм полностью утрачивает репродуктивную способность, что сильно сказывается на состоянии практически всех органов.

Что такое менопауза в гормональном плане? Уровень эстрогена, который сильно колебался в перименопаузу (период, предшествующий менопаузе), снижается на 75 % и более по сравнению с максимальной отметкой. У одних это изменение приводит к появлению незначительных и легко разрешимых проблем, у других начинается кошмар наяву: выпадение волос, акне, боли, сильная усталость и лишний вес. Падение эстрогена провоцирует возникновение жировых отложений на животе, бедрах, ягодицах, в области подбородка и под глазами.

В интимной сфере ситуация довольно противоречива. На фоне дефицита эстрогена стенки влагалища становятся менее эластичными, в результате появляется сухость, снижаются чувствительность и выработка естественной смазки, возможны болевые ощущения во время секса. Половые губы сужаются, оголяя клитор, который с возрастом тоже может утратить чувствительность. (В главе 9 я подскажу, как справиться с такого рода женскими проблемами.)

Глядя в зеркало или на свои руки, вы замечаете, что кожа стала тонкой и дряблой. В пятьдесят у многих есть седина – обильная или нет. А волосы, как правило, становятся сухими и ломкими.

С началом менопаузы многие начинают стремительно терять костную массу. Снижение уровня эстрогена, прогестерона, тестостерона и ДГЭА тормозит усвоение кальция. Решить

проблему помогут витамины D и K, силовые тренировки и щелочное питание с высоким содержанием минералов. Если вы не прибегаете к этим мерам профилактики, то рискуете заработать остеопороз.

Несмотря на происходящие изменения, менопауза – не болезнь. Это новый естественный этап в жизни, сопровождаемый очередной гормональной активностью.

Когда менопауза завершается, вы входите в стадию постменопаузы, когда можно вздохнуть с облегчением, заняться собой и наслаждаться каждым днем. Самое время пересмотреть свои цели и взять новый курс. Вы думаете: «Чем я буду заниматься в ближайшем будущем?» У вас все еще впереди. Пора осуществить заветную мечту. Возможно, вы всегда хотели открыть свое дело, совершить кругосветное путешествие, заняться благотворительностью или поучаствовать в выборах. Обретая здоровье, вы получаете свободу и можете делать что пожелаете.

Мне очень нравится изречение: «Когда человек здоров, оно хочет многого, а когда болен, он хочет только одного – выздороветь».

Несмотря на постепенное замедление метаболизма, вы уже не набираете вес так легко и быстро, как до начала постменопаузы. Это происходит за счет снижения аппетита. Однако лишние сантиметры на талии, которые появились у вас в 40 и 50 лет, повысили риск развития гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, склероза и диабета (избыточный вес вокруг средней части тела также может быть признаком инсулинорезистентности)⁴. Не стоит пугаться. Заняться своим здоровьем никогда не поздно.

К счастью, вероятность прекрасно провести постменопаузные годы очень велика, а в будущем станет еще выше. Современные женщины могут рассчитывать, что они и в восемьдесят не утратят прежней активности, т. е. у нас на 30 лет больше, чем у тех, кто жил в XIX веке! Став мудрее, вы можете напутствовать и вдохновлять других и просто получать удовольствие от жизни, которую так старательно создавали.

Начало каждого этапа предвещает множество открытий. Впереди вас ждут неожиданные радости, возможность реализовать свои мечты и осознание того, как щедро наградил вас Бог. Завершив одно путешествие, вы отправляетесь в другое, но не с чувством сожаления, а с готовностью к переменам и грядущим событиям.

Три чудо-гормона и их роль в организме

Если вы думаете, что эстроген, прогестерон, тестостерон и другие половые гормоны – это главные действующие лица происходящих в организме перемен, то ошибаетесь. С наступлением менопаузы ведущую роль занимают три гормона, на которые стоит обратить особое внимание. Я говорю об инсулине, кортизоле и окситоцине. От их баланса зависит баланс остальных гормонов. И именно на их оптимизацию направлена моя оздоровительная программа, в том числе кето-щелочная диета.

Каждый гормон неразрывно связан с вашим самочувствием, эмоциональным состоянием и внешним видом. Если, переживая естественные возрастные изменения, вы теряете ощущение целостности, всему виной гормональный дисбаланс. Устранив его с помощью диеты и правильного образа жизни, вы можете не только вернуться к прежнему состоянию, но претерпеть кардинальное преображение – стать моложе, сексуальнее, стройнее и еще любимее.

⁴ Инсулинорезистентность представляет собой нарушение метаболического ответа на эндогенный и экзогенный инсулин. Данное состояние приводит к повышенной концентрации инсулина в плазме крови по сравнению с физиологическими значениями для имеющейся концентрации глюкозы. – Прим. науч. ред.

Инсулин и кето-щелочная диета

Инсулин – ключевой гормон, который влияет на многие другие гормоны, в том числе половые (эстроген, прогестерон и тестостерон). Когда его уровень нарушается, нарушается и общий гормональный фон.

У женщин, приближающихся к менопаузе, высок риск развития инсулинорезистентности, так как их организм уже не способен справиться с обилием углеводов и частыми перекусами. Таким образом, углеводы, которые вы ели раньше, даже полезные, например фрукты, цельнозерновой хлеб, коричневый рис и картофель, – теперь прибавляют сантиметры в талии. При наличии инсулинорезистентности клетки не могут поглотить лишнюю глюкозу, и тогда за работу берется печень, которая превращает ее в жир.

Инсулинорезистентность – виновница огромного количества неприятных симптомов менопаузы: приливов, усталости, рассеянности и лишнего веса. Все это первые сигналы снижения чувствительности к инсулину, о чем многие даже не подозревают (неудивительно, ведь об этом нам не рассказывают).

Помимо прочего, инсулинорезистентность связана с развитием таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), гипертония, повышенный холестерин, рак молочной железы, карцинома эндометрия и болезнь Альцгеймера.

Кетогенная и щелочная системы питания, которые составляют основу разработанной мной диеты, позволяют отрегулировать уровень инсулина и обратить вспять инсулинорезистентность, введя вас в состояние кетоза⁵.

Кетогенные компоненты диеты практически полностью опустошат углеводные запасы. Организм начнет сжигать жиры для получения энергии, в результате лишние килограммы уйдут сами собой. В топку пойдут и те жиры, которые вы будете потреблять в данный момент, только учтите, это должны быть здоровые жиры (а не какие-нибудь трансгенные).

Когда чувствительность к инсулину восстановится, ждите метаболических чудес. Вы станете стройной и подтянутой. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции и болезни Альцгеймера значительно снизится. Вы избавитесь от приливов и ночной потливости. Улучшится здоровье костей, а значит, уменьшится вероятность переломов и остеопороза. Тяга к перекусам уйдет в прошлое. Зато придут силы и бодрость.

Кортизол и кето-щелочная диета

Кортизол – это ключевой гормон стресса, который отвечает за чувство самосохранения. Он начинает свою активность в моменты опасности. Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, который повышает уровень сахара в крови и ускоряет сердцебиение, давая нам возможность бороться, убежать от угрозы или справиться с ней иными способами.

Если опасность миновала, кортизол действует как «уборщик». Он снижает уровень воспалений и устраняет негативные последствия стресса, т. е., по сути, кортизол – это естественный противовоспалительный гормон организма.

Как видите, плохих гормонов не бывает. Однако очень часто на фоне хронического неразрешенного стресса (реального или мнимого) в крови слишком долго сохраняется высокий уровень кортизола. Со временем его попытки убрать воспаления приводят к ослаблению иммунитета, как следствие, человек становится подвержен разного рода заболеваниям. Хронически высокий уровень кортизола негативно сказывается на всем организме. Повышается кислотность, нарушается кишечная микрофлора, развивается синдром «дырявой кишки», когда

⁵ Состояние, развивающееся в результате углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел. – Прим. науч. ред.

проницаемость кишечника так сильно возрастает, что сквозь его стенки начинают просачиваться частички пищи и полезных веществ. Короче говоря, кортизол выбивает организм из состояния баланса и может запросто отправить нас в нокаут.

А еще хронически высокий уровень кортизола провоцирует быстрое старение, депрессию, синдром надпочечниковой усталости, чувство одиночества и эмоциональное перегорание – срабатывает так называемый эффект домино. Посмотрите фотографии президентов до вступления в должность и после сложения полномочий и вы увидите, что значит четыре или восемь лет постоянного напряжения.

Что же происходит? Сначала на фоне высокой концентрации кортизола в головном мозге активируется паравентрикулярное ядро гипоталамуса (ПЯГ) – центр управления стрессом, метаболизмом, ростом, размножением, иммунитетом и другими процессами. Затем ПЯГ сигнализирует надпочечникам сократить секрецию кортизола, потому что его массовое производство убивает организм. Если цепочка событий протекает бесконтрольно, возникают обширные воспаления. Это приводит к быстрому старению, эмоциональным срывам и прочим неприятностям. К сожалению, с возрастом система автоматического регулирования уровня кортизола дает сбой. Гормон продолжает циркулировать по кровотоку, повышая риск развития деменции, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, метаболического синдрома, рака и т. д.

Кроме того, выработка больших объемов кортизола лишает вас ДГЭА, прогестерона, эстрогена и тестостерона. Как результат увеличивается концентрация глюкозы в крови, снижается выработка мышечной ткани, нарушается баланс эстрогена и тестостерона, нарастает эмоциональное напряжение, ослабевают либидо и сексуальное желание.

Из-за хронически высокого уровня кортизола вы набираете вес. И происходит это тремя путями. Первый путь связан с клетками висцерального жира (располагается в области живота и вокруг внутренних органов). В этих клетках кортизол приводит в действие фермент отложения жира, в результате чего у многих прибавляются сантиметры на талии. Кстати, сами по себе жировые клетки живота притягивают кортизол. В них обнаружено в четыре раза больше рецепторов кортизола, чем в обычных жировых клетках.

Второй путь обусловлен гипергликемией. Когда кортизол курсирует по кровотоку 24 часа в сутки 7 дней в неделю, он не дает уровню глюкозы снизиться до нормы. Это приводит к развитию инсулинорезистентности. «Вход» в клетки для глюкозы затрудняется, и она откладывается в виде жира.

И наконец, третий путь: кортизол усиливает аппетит и тягу к калорийным продуктам. С ростом уровня гормона, как правило, растет желание перекусить. У женщин самая сильная тяга возникает к углеводам: к конфетам, если они в печали, и к соленым хрустящим чипсам, если находятся в стрессе или раздражены.

В период менопаузы неспособность организма совладать с кортизолом (вкуче со сниженной чувствительностью к инсулину) порождает приливы, ночное потоотделение, лишний вес, перепады настроения, беспокойство, бессонницу и прочее.

Кортизол напрямую связан с ожирением. Щелочное питание и здоровые привычки помогут вам обуздать кортизол и таким образом уменьшить объем телесного жира. Щелочная диета и низкий уровень кортизола творят чудеса. Если вы хотите, чтобы эти чудеса стали происходить с вами (а я знаю, вы хотите), необходимо пребывать в щелочном состоянии. Сдайте анализы и выясните, какой у вас pH мочи (дополнительная информация далее).

В порядке гормоны – в порядке весь организм

Симптомы избытка эстрогена

Смена настроения
Раздражительность
Депрессия
Нерегулярные месячные
Приливы
Сухость в интимной зоне
Задержка жидкости в организме (отеки)
Лишний вес в области бедер, голеней и живота
Плохое качество сна
Низкое либидо⁶
Головные боли
Усталость
Кратковременная потеря памяти
Низкая концентрация внимания
Истончение волос
Тонкая, сухая, морщинистая кожа
Рост волос на лице
Потеря костной массы
Остеопороз
Острые и ноющие боли

Симптомы дефицита эстрогена

Туман в голове или забывчивость
Депрессия
Беспокойство
Капризность
Приливы
Ночная потливость
Усталость
Низкое либидо
Сухость глаз, кожи и влагалища
Потеря сияния кожи
Обвисшая грудь
Боль во время секса
Лишний вес
Боль в спине и суставах
Тахикардия
Головные боли
Расстройства ЖКТ
Плохое качество сна

⁶ Половое влечение к лицу противоположного пола. – Прим. науч. ред.

Симптомы избытка прогестерона

Повышенная инсулинорезистентность
Дефицит 21-гидроксилазы (фермента, позволяющего превращать холестерин в кортизол)
Повышенная активность липопротеинлипазы (фермента, который способствует отложению жиров)

Потеря мышечной ткани и ослабление мышц
Пониженная выработка гормона роста
Высокий уровень кортизола в крови
Тяга к сладкому
Низкий расход калорий
Лишний вес
Симптомы дефицита эстрогена (см. выше)

Симптомы дефицита прогестерона

Дефект лютеиновой фазы (аномальное развитие эндометрия⁷)
Бесплодие и проблемы с овуляцией
Боль в груди
Депрессия
Беспокойство
Усталость
Низкая концентрация внимания
Эндометриоз⁸
Фиброзно-кистозная мастопатия
ПМС / перепады настроения
Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
Головные боли
Фиброиды
Задержка жидкости в организме (отеки), вздутие
Лишний вес
Рак матки и молочной железы
Низкая температура тела
Изменение менструального цикла

Симптомы избытка тестостерона и ДГЭА

Акне
Рост волос
Агрессия
Временное выпадение волос
СПКЯ

⁷ Внутренняя слизистая оболочка тела матки, выстилающая полость матки и обильно снабженная кровеносными сосудами. – Прим. науч. ред.

⁸ Заболевание, при котором ткань эндометрия разрастается за пределами ее нормальной локализации. Является одной из основных причин бесплодия и невынашивания при беременности. – Прим. науч. ред.

Бесплодие
Сахарный диабет
Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Неутешительный прогноз в случае обнаружения рака молочной железы

Симптомы дефицита тестостерона и ДГЭА

Низкое либидо
Раннее старческое слабоумие
Проблемы с памятью
Сниженная умственная активность
Низкая концентрация внимания
Капризность
Депрессия
Усталость и слабость
Пассивность
Раздражительность
Пониженный интерес к жизни
Ипохондрия⁹

Окситоцин и кето-щелочная диета

Синтезируясь в гипоталамусе, окситоцин выделяется гипофизом и другими тканями, включая сердце, матку и яичники. Я с особым трепетом отношусь к этому удивительному гормону «любви, дружбы и доверия». Он наводняет наш организм во время родов, когда мы берем на руки малыша. Он вырабатывается, когда мы испытываем оргазм, смеемся, играем, обнимаемся, гладим домашнего питомца и отдаем. А еще окситоцин тормозит старение.

Физиологически окситоцин и кортизол находятся на разных полюсах, первый отвечает за любовь, второй за ненависть. Их можно сравнить с борцами на ринге или детьми на качелях. Когда один устремляется вверх, другой опускается. Я знаю, о чем говорю. Хронический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), вызванные смертью сына, привели к разрыву связи между кортизолом и окситоцином, в результате я стала неосознанно избегать дорогих моему сердцу людей. Словом, я отстранилась от мира, потому что кортизол победил окситоцин. Нет, это не умственное помешательство, всему есть физиологические причины! Если вы когда-нибудь эмоционально выгорали или чувствовали отчуждение по отношению к любимым, скорее всего, в этот момент вы находились под властью кортизола.

⁹ Болезненно-угнетенное состояние. – Прим. науч. ред.

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.