

АЛИСА ВИТТИ

нутрициолог, член Американской ассоциации специалистов
безлекарственного оздоровления

18+



В своем ритме

Уникальный метод
синхронизации с циклом, который
изменит вашу жизнь за 28 дней

Академия женского здоровья

Алиса Витти

**В своем ритме. Уникальный метод
синхронизации с циклом, который
изменит вашу жизнь за 28 дней**

«ЭКСМО»

2020

УДК 618
ББК 57.1

Витти А.

В своем ритме. Уникальный метод синхронизации с циклом,
который изменит вашу жизнь за 28 дней / А. Витти — «Эксмо»,
2020 — (Академия женского здоровья)

ISBN 978-5-04-104104-5

Поведение, настроение и самочувствие женщины напрямую связаны с тем, какие процессы происходят сейчас в ее организме. И иногда повседневные задачи кажутся невыполнимыми, лишние килограммы – прилипшими навсегда, нет настроения и не хватает сил даже на заботу о себе. В своей новой книге известный американский нутрициолог Алиса Витти предлагает метод, который позволит решить эти проблемы за счет использования внутренних женских ресурсов. Она уверена: большинство сложностей можно преодолеть, если принять во внимание цикличную природу своего организма и грамотно спланировать график питания, тренировок, личных и рабочих задач. Подключившись к своей внутренней энергии, вы максимально эффективно распределите силы и достигнете гармонии со своим телом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-04-104104-5

© Витти А., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Циклическое обещание	13
Часть I. Наше здоровье, наши дни	14
Глава 1. Положим конец ложному просвещению	14
Правда за пагубными мифами о гормональном цикле	16
Жизнь в мужском клубе	19
24-часовой мужской гормональный цикл	20
Моя гормональная история	23
Биохакинг, функциональная медицина и Метод	25
Синхронизации с Цикломтм – в чем разница?	
Освободите женскую энергию и изменитесь	26
Глава 2. Уйдите от 24-часового распорядка	28
Хронобиология и вы	28
Ваши суточные часы	29
Знакомьтесь: ваши вторые часы!	31
Как лучше смотреть на время	33
Перестаньте игнорировать свои вторые часы	35
Циклический секрет: используйте ваши вторые часы	40
Глава 3. Не только месячные: узнайте свои гормональные преимущества	42
Знакомьтесь: ваши гормоны	43
Основные гормоны, регулирующие цикл, которые мы будем изучать	43
Переключитесь к силе	44
За пределами цикла. Как ваши вторые часы оказывают влияние на 5 ключевых систем	47
Биологическая система 1: головной мозг	47
Биологическая система 2: иммунная система	51
Биологическая система 3: обмен веществ	52
Биологическая система 4: кишечная флора	53
Биологическая система 5: реакция на стресс	55
Подход феминизма: разные, но равные	58
Часть II. Тело в потоке	60
Глава 4. Больше никаких диет	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Алиса Витти

В своем ритме. Уникальный метод синхронизации с циклом, который изменит вашу жизнь за 28 дней

Alisa Vitti

IN THE FLO:

Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life

© Большакова Т. И., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

*«Те, кто течет, как жизнь, знают, что им не нужна никакая
другая сила»*

Лао-цзы

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА

моей дочери Ариане.

*Пусть ты всегда знаешь дары природы, которые в тебе спрятаны,
и силу природы, которой являешься.*

Введение

Что самое главное должна женщина понять в своей жизни? Она приходит в этот мир, наполненная всем, что ей необходимо. Но мир убеждает ее, что это не так.

Рупи Каур

С детства я от многих слышу, что женщина, чтобы в чем-то преуспеть, должна много трудиться: в два раза больше, чем мужчина. Я помню, как рано поняла, что должна работать на износ, чтобы добиться результата. Все началось в школе: я выбирала самые сложные предметы, получала высшие баллы, ходила на кружки по развитию творческих способностей и лидерских качеств. Эти похвальные занятия выходили мне боком. Помню, как уже в старших классах выполнение домашней работы затягивалось до полуночи и позже. Я занималась всем, чем только можно было, и только сейчас понимаю, какой вред это наносило моему организму. Необходимость работать, достигать, создавать и выполнять давила на меня, а позже, в университете и на работе, это давление только нарастало. Тем временем у меня появлялись проблемы со здоровьем. Периодическая тревожность стала постоянной, а по ночам меня мучила бессонница. Несмотря на ежедневную активность, я стала набирать вес, на моей коже появились высыпания, менструации стали нерегулярными, и я чувствовала, что все хуже справляюсь со всеми своими обязанностями. Вместо того чтобы заняться тем, чем мне хотелось, и взбодриться, я безрезультатно пыталась переделать все дела и чувствовала истощение. Я ругала себя за прокрастинацию, за неспособность правильно спланировать день, за то, что не могу привести в согласие свой организм и свою жизнь. Я садилась на диеты, ходила на тренировки, вела ежедневники, покупала любые воодушевляющие книги, которые могли бы объяснить, как мне все успеть. Мне бы только узнать это – и все будет хорошо. Я видела, что это происходит и с другими женщинами: они действительно много работают, стараются все успевать, заботятся о детях и друзьях, почти совсем не отдыхают; постоянно, но безрезультатно тренируются, стараются хорошо питаться, но чувствуют себя подавленными. Все меньше и меньше сил остается на любимую работу, на поддержание отношений, на то, чтобы радоваться жизни. Мы ищем способ, как все осуществить, но, найдя его, все равно чувствуем, что проиграли.

В нашей культуре принято достигать, достигать, достигать. Мы выжимаем себя до капли, ставим себе слишком высокие планки, изнуряем свой организм и думаем, что время можно растянуть. Мы едва переводим дыхание в гонке выполнения всех пунктов бесконечного списка дел, чужие потребности ставим выше своих, совмещаем семью и карьеру. Мы доверяем тому, что предлагает нам общество: журнальным статьям или исследованиям о здоровом образе жизни, проведенным на мужчинах, – вместо того чтобы прислушаться к мудрой биохимии нашего женского организма.

В результате наше физическое здоровье ухудшается. Могут появиться миома, эндометриоз, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), бесплодие, сниженное либидо, синдром истощения яичников, неблагоприятная перименопауза. Хронический стресс негативно отражается на состоянии организма, на нашей возможности идти за мечтой и отношениях с любимыми. В глубине души мы чувствуем, что недостаточно хороши, не так умны, не так организованны, чтобы получить желаемое.

А если я скажу вам, что все эти годы у вас было секретное оружие, простой способ быть сильными и успешными во всех сферах жизни? Но вы его не только игнорировали, но и считали помехой. Вы всегда пытались подавить его, неосознанно ослабляли, и оно начало работать против вас. И вот оно

высасывает вашу энергию, вы болеете и не можете получить то, чего хотите (и заслуживаете).

И это секретное оружие вовсе не секретное: это то, что всегда с вами. Прямо говоря, это ваша женская биохимия, точнее, гормональный цикл. То, что раздражает вас каждый месяц, и есть невероятный ресурс. Представьте его себе как уникальное волшебное женское преимущество. Он ключевой инструмент для усиления всех аспектов нашей жизни. Если только мы сможем правильно им воспользоваться.

К сожалению, нам внушили, что все наоборот. Как только у девочек начинаются месячные, им рассказывают о спазмах, о ПМС, о том, что это бремя, которое надо теперь нести. С юности нас учат стыдиться своего тела, а не чувствовать его поддержку и силу. Наши основы основ – биохимию, репродуктивную систему, менструальный цикл – превратили в «позор», который надо прятать, постоянно как-то скрывать, вместо того чтобы радоваться ему и использовать. Мы приучены не обращать внимания на гормональный цикл, пока он не доставляет проблем. Если что-то случается, мы начинаем бороться с ним, как с врагом, которого надо усмирить с помощью медикаментов или других вмешательств, а потом снова о нем забыть. В итоге у нас формируются неблагоприятные отношения с телом и с самими собой. Такие отношения разрушают силу гормонов и в лучшем случае снижают их эффективность, а в худшем – делают их серьезной проблемой.

Радует то, что, изменив образ жизни, мы сможем приобщиться к естественному источнику энергии, вернуть здоровье и хорошую физическую форму, повысить продуктивность, разумно управлять своим временем и наслаждаться успехами во всех сферах жизни. Самое прекрасное – это легкость освоения (намного проще, чем стараться выполнить невероятное количество дел из огромного списка, не обращая внимания на свои физические потребности).

Если вы начнете жить, питаться и работать в соответствии со своей циклической природой и перестанете с ней бороться, вы сможете открыть в себе творческие способности, высвободить энергию, даже стать лучшей матерью (если вы мать).

Вы научитесь грамотно планировать свое время, прекратите быть заложницей календаря, высвободите много энергии, и в итоге у вас получится успевать больше, прилагая меньше усилий. Вы испытаете неуловимое ощущение «потока» – это потрясающее чувство, когда все само становится на места. Вы пересмотрите понятие успеха и будете гордиться собой, а не заниматься самообвинением. По наитию вы поймете, как справляться со стрессом, достигать удовлетворенности, успокаивать своего внутреннего критика, восстановите здоровье и постепенно поможете себе стать эффективной и работоспособной настолько, насколько вам это подходит.

Все это достижимо, но мы не можем раскрыть свой потенциал, пока живем по чужим правилам и не слушаем свой внутренний голос. Проще говоря, мы не на своем месте и поэтому истощены. Мы живем вне согласия с нашей уникальной химией мозга и тела; мы не получаем такого питания, которое обеспечивало бы эндокринную систему строительным материалом для поддержания гормонального баланса. Нам часто назначают препараты с синтетическими гормонами, в результате чего мы перекрываем себе доступ к своим природным дарам и хорошему качеству жизни. Природа полностью оснастила нас для поддержания крепкого здоровья, но наши образ жизни и питание сформированы без учета особенностей женского строения, что осложняет работу организма. В результате снижается эффективность щитовидной железы, яичников, печени, надпочечников, иммунной и пищеварительной систем. По сути, все это ухудшает самочувствие, затормаживает мышление и лишает нас креативности.

На самом деле все мифы о том, что женское тело слабо, быстро стареет и меньше заслуживает изучения, были и остаются мифами. Нас обманывали, говоря, что женский организм и его биохимия – это сплошной изъян.

Пришло время открыть правду. Я положила начало новому методу синхронизации с циклом^{ТМ}¹, который дает женщинам право наконец-то относиться к своему телу и разуму абсолютно по-новому.

Для синхронизации надо знать, в какой фазе менструального цикла вы сейчас находитесь, попробовать понять себя и поддержать во время изменения уровня гормонов. В книге «В гармонии с гормонами» я делюсь потрясающей мыслью: гормональные проблемы, такие как ПМС, синдром поликистозных яичников, миома, эндометриоз, можно перевести в стадию ремиссии, если изменить питание. Я предполагала, что для многих это будет открытием, но реальный отклик меня просто поразил. А то, что я узнала от сотен тысяч женщин в нашем центре, на моих лекциях о здоровом образе жизни, через социальные сети и мобильное приложение *MyFLO*, было еще значительнее. Слушая эти истории, я осознавала, что ложные представления о биохимии организма украли у нас не только гормональный баланс. Они украли уверенность, силы и саму возможность повысить качество жизни.

Все, хватит!

Пришло время воспользоваться всеми нашими возможностями. Вам нужно только подключиться к своей внутренней энергии. Эта книга поможет вам. На основе анализа исследований, проведенных в областях нейроэндокринологии, функциональной медицины, нутрициональной геномики, хронобиологии и интегративного питания, вы узнаете, как пересекаются гормональный фон, нервные процессы и работоспособность. Это поможет вам восстановить утраченную связь с женским началом, живущим внутри вас. Книга содержит уникальную, специально разработанную систему понятий, которая позволит легко планировать время и распределять силы в соответствии с потребностями каждой.

Как только вы получите знания, которые положат начало новому мировоззрению и освободят от сдерживающих культурных стереотипов, я расскажу, как каждая из четырех фаз менструального цикла влияет на ваши мозг, эмоциональное состояние, продуктивность и поведение. Вы узнаете, как заботиться о себе во время каждой фазы, высвободите креативность, энергию, чувства и сексуальность. Я также познакомлю вас с методом планирования времени для женщин, который синхронизирован с фазами и поможет справиться с большим количеством дел быстрее и с удовольствием. Другими словами, мы перестанем ориентироваться на суточный цикл (он больше согласуется с мужским гормональным циклом) и переключимся на более подходящий женщинам – состоящий из 28 дней.

Я предоставляю четкую и понятную систему поддержания здоровья и физической формы, сочетающуюся с вашей уникальной биохимией. Я также дам советы, как внедрить эту систему в сферы вашей жизни, имеющие отношение не только к заботе о себе и планированию времени, но и к огромному миру вокруг и взаимодействию с ним.

Поверьте, мы коснемся всех подробностей. Вы узнаете, когда будет правильно просить о повышении, когда заниматься йогой и кардиотренировками, в какой день увеличивать порцию листовой зелени в два раза, на какой неделе заниматься самонаблюдением и снижать требования к себе, а когда быть светской львицей.

Я также предоставляю вам инструмент планирования и оценивания, чтобы помочь использовать эти супервозможности. А еще научу искать причину гормонального дисбаланса и делать

¹ Cycle Syncing Method^{ТМ} – запатентованная торговая марка. Далее в этой книге название метода будет упоминаться без патента. – Прим. ред.

так, чтобы он не повторялся. Использовать природные ритмы как инструмент для повышения работоспособности, входа в состояние потока и увеличения уровня счастья. Даже если у вас нет гормонального дисбаланса, вы все равно сможете подстроиться под свою уникальную женскую биохимию, чтобы достигать большего без усталости.

Я учу женщин разных возрастов по всей планете использовать метод синхронизации с циклом каждый день, и их гормональный фон неожиданно преобразуется, а за ним и сама жизнь (обратите внимание, что женский организм и его ритмы настолько мощны, что можно использовать цикл, даже если вы в постменопаузе и у вас больше нет месячных). Если вы открыли эту книгу, чтобы найти лечение, снять стресс или повысить качество жизни, она будет вам полезна.

Книга для вас, если:

- ◆ вы пытаетесь все успеть, но вам не хватает времени;
- ◆ вы стараетесь достичь всего по максимуму, но переоцениваете свои возможности;
- ◆ вы хотите быть креативной, инициативной и последовательной, но не всегда можете довести дело до конца;
- ◆ вы перепробовали множество способов планирования, чтобы организовать себя;
- ◆ вы сидели на диетах, посещали фитнес-клубы, но так и не получили желаемого результата;
- ◆ вам было бы интересно использовать биохакинг², но вы не знаете, с чего начать;
- ◆ вы чувствуете постоянное истощение и не можете выполнить все, что должны;
- ◆ вы хотите чаще чувствовать радость и получать больше удовольствия от жизни, но думаете, что недостойны этого, потому что выполнили не все дела из списка;
- ◆ у вас предменструальный синдром, синдром поликистозных яичников, миома матки, эндометриоз, киста яичника, бесплодие или другие недомогания, связанные с женским циклом;
- ◆ вы консультировались у специалистов функциональной диагностики и акушеров-гинекологов, лечились иглоукалыванием, пробовали ЭКО, принимали комбинированные оральные контрацептивы, другие медикаменты, антидепрессанты, дерматологические препараты, мочегонные, обезболивающие при спазмах, но так и не получили желаемого результата;
- ◆ вы придерживаетесь различных диет: веганской, палеолитической, кетогенной, безглютеновой, но не можете избавиться от симптомов;
- ◆ вы мама девочки младшего школьного или подросткового возраста, у которой уже начались месячные, проблемы с кожей, весом и сменой настроения;
- ◆ у вас первая половина перименопаузы и вы испытываете симптомы различных заболеваний;
- ◆ у вас не ладятся отношения и половая жизнь;
- ◆ вы плохо чувствуете свое тело и энергию женского начала;
- ◆ вы считаете, что быть женщиной – это страдание;
- ◆ вы хотите стать лучшей версией себя и вам нужен подходящий способ для достижения этого.

На страницах этой книги вы познакомитесь с удивительными женщинами, которые прошли эту программу и не только нашли решение своих гормональных проблем, но и раскрыли свой нереализованный потенциал, обрели уверенность и сделали то, о чем очень давно мечтали. И вы тоже так сможете.

² Системный подход к оздоровлению; практика, направленная на оптимизацию происходящих в теле процессов с целью улучшения качества жизни и состояния организма (отказ от вредных привычек, правильное питание, здоровый сон и т. д.). – Прим. ред.

Как только вы поймете основную мысль, станет очень легко. Вам нужно отсеять ложные сведения, настроиться на силу своего организма и начать двигаться с ним в одном ритме. Прочитав эту книгу, вы получите научные знания, практический план действий и желание изменить свою жизнь незамедлительно.

Эта книга для вас?

Книга написана для женщин. Я учитываю тот факт, что ее могут читать люди, которые ощущают себя женщинами, но не имеют биохимической и физической составляющих, которые здесь рассматриваются. Может быть, вы трансгендер, небинарный человек, принимаете эстроген или тестостерон для совершения перехода. Я осознаю, что вы можете чувствовать себя некомфортно в традиционной гендерной системе. Как бы вы себя ни определяли (или если вы еще на пути самоидентификации), поймите, что работать с вашей уникальной реальностью – это дар, доступный каждому. Как вам использовать метод синхронизации с циклом, если вы, например, трансгендер? Людям, совершающим трансфеминный переход, данная программа поможет ощутить энергию женственности даже при отсутствии менструаций. Если вы совершаете трансмаскулинный переход, но у вас все еще идут менструации, лучше попробуйте настроиться на 24-часовой мужской цикл. Вам, скорее всего, не подойдет метод синхронизации с циклом. В конечном итоге это ваше личное решение.

Вы вернетесь к своей женственности и залечите раны, нанесенные разрывом с ней. Мы слишком долго пытаемся выжить в культуре, где ущемляют наши права, и слишком много уступаем себе в ущерб. Мы не обязаны подстраиваться под эту систему взглядов. Женщине сейчас крайне необходимо мировоззрение, построенное вокруг ее интересов. Вот о чем эта книга.

В первой главе вы узнаете правду об удивительном организме женщины. В ней будут развенчаны мифы, которые долго сбивали нас с толку, заставляли стыдиться и порождали целый ряд медицинских проблем. Вы узнаете мою личную гормональную историю и увидите, почему нас часто не понимают и ставят нам неверные диагнозы.

Глава вторая описывает различия мужских и женских биологических часов (да, их два вида). Вы сможете выработать новый подход к планированию времени, к распределению сил и определению успеха; вы сойдете с «беговой дорожки» и начнете жить в согласии со своими природными ритмами.

В третьей главе раскрывается работа женской гормональной системы. Как гормоны влияют на настроение, мозг, иммунную систему, активность и т. д. Здесь же я напому вам, что, как только недоброжелатели начнут отрицать силу вашего женского тела, знайте, что это культурные рамки и условия, а не реальные факты; они хотят заставить вас усомниться в работе вашего организма. Наука доказывает, что такими нас создала природа, поэтому без сомнений следуйте образу жизни, построенному вокруг женских потребностей.

В четвертой, пятой и шестой главах вы узнаете, как использовать простой, созданный специально для женщин метод синхронизации с циклом для организации питания и занятий спортом, а также при планировании. Здесь находится точка соприкосновения биохакинга и заботы о себе. Я научу вас с помощью диеты поддерживать гормональный фон во время каждой фазы цикла, открою секрет, как добиться большего, не прилагая титанических усилий, познакомлю вас с разными инструментами планирования, которые помогут быть более эффективной.

В конце шестой главы представлены инструменты биохакинга, которые помогут достичь идеального гормонального баланса, восстановить менструации, фертильность и т. д. Благодаря

этим инструментам цикл перестанет приносить боль и превратится в источник мудрости и расширения возможностей. Я хочу помочь вам решить все проблемы и начать жить в гармонии с собой.

В седьмой главе рассказывается, как организовать свое рабочее время, переосмыслить понятия продуктивности и успеха, посмотрев на них сквозь призму жизни в синхронизации с четырехфазным циклом. Вы сможете работать намного эффективнее, будь вы рядовой сотрудницей на пути карьерного роста, предпринимательницей, управляющей компанией с сотнями сотрудников, или волонтером на общественных началах, желающим сделать мир лучше.

Восьмая глава развенчивает всем известные мифы о любви и сексе, предоставляет исчерпывающие рекомендации по общению, половой связи, половому акту, оргазму и любовным прелюдиям. Они все зависят от ваших гормонов.

В девятой главе вы узнаете, как перестать стараться быть идеальной матерью и как принимать любые свои эмоции во всех фазах цикла.

Прочитав десятую главу, вы вдохновитесь, примете стихию женственности и начнете использовать энергию вашего цикла по максимуму. Ваши здоровье, успех, личная жизнь и дочери очень надеются на вас!

Циклическое обещание

Это больше чем книга. Это система символов и модель образа жизни здоровой женщины. Это обновление и позитивная побуждающая сила, которая поможет по-настоящему принять себя, сделав главной ценностью свою точку зрения и свое тело.

Книга послужит катализатором для формирования совершенно нового образа жизни вне зависимости от вашего возраста и прошлого опыта. Женщине совершенно не нужно расти постоянно, бесконечно требуя от себя результатов. Это в принципе против законов природы. Нам необходимо восстановить синхронизацию с четырехфазным циклом нашего организма. И только после этого мы, эмансипированные и свободные, сможем жить той жизнью, для которой предназначены.

Вы наверняка удивитесь: почему нас не учили такому раньше? Разве не здорово было бы узнать все это в подростковом возрасте? Насколько лучше была бы ваша стратегия планирования жизни, если бы вы ставили собственные интересы в ее центр? Насколько сильно нас разочаровывают эти размышления, настолько же сильно они должны мотивировать. Давайте же вместе работать на улучшение будущего для нас и для тех женщин и девочек, которым еще только предстоит появиться.

Сейчас в истории наступил крайне удобный момент, чтобы воспользоваться этой долгожданной возможностью. Времена меняются, вместе с ними взгляды не только на тело, но и на заботу о нашем здоровье. В последние годы – во многом благодаря миллениалам, проводящим много времени в социальных сетях, – мы понимаем следующие ключевые моменты:

1. Табу и мифы, окружающие менструальный цикл, уже устарели, сами по себе ложны и используются как инструмент удержания в рамках приличия.
2. Гормоны влияют на все: настроение, творческие способности, энергию и многое другое.
3. Здравоохранение уделяет недостаточно внимания менструальному циклу.
4. Функциональная диагностика и биохакинг почти не учитывают женских гормонов.

Мы боремся против гендерного неравенства на работе и в обществе в целом. Адекватная забота о гормональном здоровье будет преодолением последнего рубежа в борьбе с патриархатом. Сначала мы продвинем тему месячных, затем пойдем дальше. Мы потребуем разъяснения побочных эффектов различных средств контрацепции, больше возможностей решения гормональных проблем. Больше исследований в области женского здоровья и биохакинг с ориентированием на женщин.

Пришло время получить больше.

Мы заслуживаем большего.

Мы заслуживаем жить по своим правилам и в своем ритме.

Часть I. Наше здоровье, наши дни

Женщинам требуются годы, чтобы разучиться сожалеть о том, о чем их приучили сожалеть.

Эми Полер

Глава 1. Положим конец ложному просвещению

Девочек учат бесконечно совершенствовать свое тело, а мальчиков – использовать свое как инструмент для освоения окружающего мира.

Глория Стайнем

Я хорошо помню тот день: в учебнике биологии за восьмой класс мы наконец добрались до раздела о репродуктивной системе человека. Я обожала учителя, мистера Бинга, и очень любила свою школу. Биология была моим любимым предметом. Мне казалось, что она объединяет философию, искусство и природу, и это был абсолютно мой предмет. Я ждала того урока как праздника. Как всегда, сначала у мистера Бинга было краткое введение в тему. Затем в течение пятнадцати минут мы обычно читали раздел учебника по изучаемой теме, а далее начинались обсуждения, вопросы, мы получали проектные задания. В прошлом мы создавали модель ДНК, зарисовывали клетку в разрезе, препарировали глазное яблоко коровы и лягушки. Мне очень нравился проект, в котором нужно было наблюдать за деревом в период с зимы до весеннего цветения. Было необходимо собирать образцы на разных стадиях развития (от почки до цветка), засушивать и зарисовывать части растения. После того задания я узнала многое о естественном ритме жизни: из крохотного семечка вырастает растение, цветет, а затем вянет, – я запомнила это навсегда. Но как бы я ни любила такие проекты, все они меркли перед темой того дня. Я сидела за партой, едва сдерживая свою радость, когда мистер Бинг объявил тему урока: репродуктивная система человека. Затем я стала читать. Сначала шел раздел об образовании сперматозоидов. Написано было впечатляюще.

«Семенники отвечают за эффективную репродукцию. Они могут производить до трехсот миллионов сперматозоидов в сутки. Каждый сперматозоид представляет собой идеальную систему доставки генетического материала к яйцеклетке. Форма, хвост, питательные вещества и подвижность в совокупности способствуют главной цели – первым достичь яйцеклетки и передать ей генетическую информацию».

«Вот это да! В природе все великолепно устроено, я бы гордилась, если бы у меня были семенники».

Далее я стала читать про женскую репродуктивную систему. Мне хотелось скорее узнать, как невероятно устроен мой собственный организм. Но ничего подобного я не нашла. Написано было следующее.

«После созревания яйцеклетки и выхода ее из яичника у женской репродуктивной системы существует два пути: в случае оплодотворения эндометрий утолщается, матка начинает расти, формируется плацента, и в тесном пространстве чрева матери происходит чудо развития новой жизни; если же зачатия не происходит, эндометрий отторгается и сбрасывается, цикл начинается заново».

«И это все?!» – подумала я.

Я была поражена переменной тона, слегка пренебрежительным отношением, замалчиванием чуть ли не самого важного момента: почему мы теряем кровь и не умираем. А еще да,

штампование маленьких детишек, как будто на 3D-принтере. Подумаешь, какая важность. А в случае, когда беременность не наступает, мы как будто кого-то разочаровываем. Учебник описывал человеческие гормоны так, как будто ценной для воспроизводства и рождения детей является только мужская составляющая. Мне было всего 14 лет, что я могла знать? Но все же тот период жизни был для меня настолько завораживающим и радостным, что, как только у нас начался предмет «Половое воспитание» в шестом классе, мы с тремя подругами организовали «Клуб месячных». У него были две главные задачи: догадаться, у кого из нас первой начнутся менструации, и бегать каждый день во время обеда в туалет: проверять, не начались ли. Годами я испытывала благоговейный трепет от мысли о приближающейся зрелости. Потому сухое описание женской половой системы приняла невероятно близко к сердцу. Мне было обидно.

Но это было только начало. На протяжении всех лет моей учебы – на уроках биологии мистера Бинга, затем в священных залах Университета Джонса Хопкинса, где я получила степень бакалавра, – я снова и снова наталкивалась на этот странный тон и обидную недооценку силы женского организма при описании различных биологических процессов. Все рассказывалось сухим медицинским языком – от продолжительности «нормального» цикла до длительности раскрытия шейки матки во время родовой деятельности – и точно не вдохновляло. В результате, если у женщин случались отклонения от описанной нормы, их считали обидной ошибкой природы и отправляли на лечение.

Я была не просто оскорблена тем, что читала. Я была унижена. Где, скажите на милость, победоносный тон, с которым описывали производство спермы?

Я хотела бы прочитать следующее:

«Женская репродуктивная система – это вершина человеческой эволюции и воспроизводства. Эффективная и в высшей степени гибкая. Семь слаженно работающих гормонов отвечают за высокоточный процесс, происходящий ежемесячно: развитие множественных фолликулов, затем овуляция, утолщение эндометрия в матке (на случай оплодотворения яйцеклетки) и отторжение эндометрия, *если зачатие не произошло. Если же оно произошло*, начинается беременность – невероятное чудо. Плод растет благодаря изменению гормонального фона женщины, работе ее иммунной системы и обмену веществ. Поразителен также тот факт, что беременность благотворно сказывается на матери. *Родовая деятельность и роды, которые, казалось бы*, должны наносить физические повреждения, являются лучшим примером того, как организм женщины становится источником силы для рождения ребенка и самосохранения. Биологически сильное тело поддерживает менструальный цикл и репродуктивную систему благодаря более эффективному извлечению микроэлементов из еды, *развитой иммунной системе*, медленному обмену веществ (сохраняющему питательные вещества как можно дольше до момента выведения) и более развитым связям между полушариями мозга. Такая биологическая слаженность говорит о том, что женщина очень чувствительна к себе, своему телу, окружающим ее людям и обстановке, *поэтому принимает оптимальные решения для сохранения собственного благополучия*. Природа одарила ее всем самым лучшим для выполнения сложной задачи продолжения человеческого рода. Когда женщина не вынашивает ребенка, те же системы помогают ей быть сильным лидером и вести за собой свое ближайшее окружение и весь мир».

Очень печально, что этому не учат юношей и девушек, так не должно быть! Как человек, который посвятил свою жизнь изучению слаженной работы гормонов и направил свою деятельность на помощь женщинам в синхронизации с их циклом, я могу сказать, что любые другие описания не соответствуют действительности. Даже близко.

Прошло немало лет, прежде чем я поняла, почему наша репродуктивная система описывалась без должного признания. Мое открытие сразило меня. Все очень просто. Такое заявление вызвало бы необходимость менять расстановку сил в мировой культуре. Если мы признаем, что биологически мы не слабый пол, тогда очень многие социальные нормы должны

будут измениться, чтобы женщины получили равноправие с мужчинами. Но патриархат не допустит этого ни в коем случае. Не мне вам рассказывать, что тысячелетиями во всех культурах женщин угнетали. Вы только посмотрите, каково отношение к устройству нашего организма – от описания в учебниках до уничижительного отношения медицинского персонала. Это все не только поддерживает и углубляет угнетение, а даже хуже – делает нас соучастниками этой тирании. Когда мы убеждены, что нам суждено страдать и часто болеть, то уже не верим, что есть способ привести свой гормональный фон в порядок.

Из-за того что мы не понимаем, что происходит с нашим организмом, он для нас «белое пятно», мы будто висим в воздухе, а не твердо стоим на ногах. Мы не знаем, кто мы. Мы вырастаем без уверенности, что природа одарила нас всем необходимым для лидерства. Поэтому и распыляем свои силы каждый день – начиная с того, что, отрицая свою природу, пытаемся найти себе место в культуре, в которой доминируют мужчины. Далее мы бессмысленно страдаем вследствие глубокой гормональной дисфункции, сдерживаем нашу могущественную жизненную силу – и все потому, что нас никогда не учили, как правильно заботиться о нашей красивейшей в своей сложности системе.

Давайте будем реалистами. Курс полового воспитания провалился. Реклама и СМИ вбили вам в голову, что менструация – это нечто неприличное и грязное, что ее нужно скрывать. Культура убедила нас, что нужно постоянно работать над нашими телами и совершенствовать их, а мужчин – использовать свои как инструменты для управления жизнями. И после этого мы удивляемся, что не понимаем свое тело?! Из-за неудачного введения в женственность мы фактически подавляем свои биологические процессы, думая, что этим добьемся успеха в жизни. Но у нас ничего не получается.

Все, что вы пытались сделать для избавления от нежелательного веса, ПМС и высыпаний на коже, – просто ерунда. Ваши попытки подняться по карьерной лестнице или начать свой бизнес наносят больше вреда здоровью, чем вы ожидали. Потому что вы не понимаете одного: ваши диеты, схемы лечения и планы составлены без учета вашего менструального цикла.

Вы бессмысленно страдаете, теряя энергию, необходимую для созидания. Большинство рекомендаций, которым вы следуете, предназначено для мужчин, они лишь с некоторым допущением могут использоваться женщинами. У меня для вас новость: они вам категорически не подходят.

Нас всех неверно просвещали, пора положить этому конец.

Правда за пагубными мифами о гормональном цикле

Неверное половое воспитание сформировало некоторые мифы о нашем менструальном цикле. Они очень распространены и заставляют нас стыдиться наших гормонов, тел и женственности в целом. Пришло время исправить эту ошибку.

Миф № 1: ПМС – это часть менструального цикла

Эмоциональная неустойчивость, вздутие, высыпания на лице. Нас учили, что это нормальные симптомы приближающейся менструации. Объявляю новость: это не так! Данный миф о предменструальном синдроме очень вреден, потому что заставляет вас бессмысленно страдать. Когда вы поверили, что боль и проблемы – дело само собой разумеющееся, вы и не ищите выхода. Миф о ПМС опасен еще и тем, что используется для унижения наших чувств, мнений и суждений. О женщине сразу говорят: «Да у нее гормоны!» (как будто у мужчин нет гормонов), чтобы ее обесценить.

Правда: исследования показывают, что появление симптомов ПМС указывает на дисбаланс эстрогенов и прогестерона во время лютеиновой фазы. Этот дисбаланс может быть

следствием потребления кофе, сахара, молочных продуктов, а также появляется в результате сидения на диетах, в том числе соковых и обезжиренных. Есть и более коварный враг женской энергии – упущенное время. Согласно результатам изучения биологического цикла, чем дольше не выявляется и не лечится предменструальный синдром, тем выше риск возникновения злокачественных опухолей, кардиологических заболеваний, диабета и деменций в постменопаузе. Когда женщины живут в согласии со своим циклом, правильно питаются, пополняют энергию женственности, симптомы ПМС исчезают. Предменструальная фаза может стать для вас порой озарений, ясности ума и поиска направления. Вы почувствуете, что можете все, что у вас все получается. Вы загоритесь желанием навести порядок в своем жилище, в буквальном и в переносном смысле. Я называю эту фазу «Расстановкой приоритетов», и если бы больше женщин жили так, у нас было бы намного меньше мучений во время ПМС.

Миф № 2: спазмы бывают всегда

Более половины женщин репродуктивного возраста утверждают, что в течение одного или двух дней в месяц испытывают менструальную боль. Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что спазмы должны быть и, уж если родились женщиной, то судьба такая – терпеть боль каждый месяц? Когда вам всю жизнь твердят, что с этим надо смириться и не обращать внимания, вы и не станете искать решения. Настало время вернуться к реальности: вы не должны страдать от спазмов.

Правда: ваш организм производит одну из разновидностей простагландина, E2, которая и вызывает сокращения матки. Избыток этого гормона может вызывать спазмы. В нашем теле также вырабатывается и два других вида этого гормона, E1 и E3, они являются природными спазмолитиками, предотвращающими спазмы. E1 и E3 сильнее E2, вызывающего мышечные сокращения, в два раза. Хорошая новость: с помощью правильного питания вы сможете обеспечить организм строительным материалом для производства полезного простагландина и облегчения боли.

Миф № 3: прием противозачаточных средств помогает регулировать цикл

Если вы похожи на большинство тех женщин, с которыми я разговаривала, то считаете, что во время приема противозачаточных средств менструации продолжаются. А ведь действительно, у многих женщин, принимающих комбинированные оральные контрацептивы, наблюдаются кровотечения.

Правда: то, что с вами происходит на фоне приема таблеток, – это не настоящие менструации. Фактически это кровотечения отмены, не имеющие физиологического сходства с настоящими месячными. Вы будете удивлены, если узнаете, что таблетки плацебо в пачки с контрацептивами кладут с маркетинговыми целями. Когда КОК только начинали применять, производители решили, что женщины будут шокированы полным отсутствием кровотечений и не захотят покупать их продукт. Вот так и придумали плацебо-неделю. Для того чтобы произошла настоящая менструация, нужна овуляция – важнейшая фаза цикла, которую и предотвращают таблетки. В отсутствие овуляции ваш роскошный гормональный цикл застревает на лютеиновой фазе и не завершается месячными. Более того, комбинированные оральные контрацептивы не лечат гормональный дисбаланс, они просто подавляют работу ваших гормонов и скрывают корень проблемы годами или десятилетиями, что в целом ухудшает состояние здоровья. И вот перед нами все отвратительные побочные действия. И я говорю не только о тех, что перечислены в инструкции. В главе об инструментах биохакинга вы узнаете, что побочных действий, о которых вам не говорил гинеколог, намного больше. Например, таблетка выводит питательные вещества, разрушает микрофлору кишечника и вызывает депрессию.

Миф № 4: вам не нужны менструации

Каждые несколько лет выходит какая-нибудь статья, в которой заявляют, что у современных женщин нет необходимости в месячных, без них нам будет намного легче, да и здоровье будет крепче. Некоторые акушеры-гинекологи разрешают своим пациенткам пропускать таблетки-плацебо и принимать активные противозачаточные постоянно, чтобы навсегда убрать кровотечения.

Правда: здорово, конечно, что мы как биологический вид догадались, как перехитрить свой организм, подавляя свой цикл. Но это не означает, что так делать правильно. Природа безгранично умнее нас, и она подарила нам цикл для поддержания здоровья в течение долгих лет жизни. Намеренный пропуск месячных – это незаконное вмешательство в систему, которое имеет реальные побочные эффекты и опасно для здоровья. Овуляция и следующая за ней менструация играют важную роль в поддержании здоровья, защищают нас от остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний молочной железы и деменции. Наш менструальный цикл настолько важен для нашего благополучия в целом, что Американское общество акушеров и гинекологов объявило его пятым основным показателем состояния организма, наравне с пульсом, температурой тела, частотой дыхания и артериальным давлением. Исчезновение менструации считается серьезной проблемой. Причиной может быть падение уровня эстрогенов, которое бывает связано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Если месячные пропали или нерегулярны в связи с синдромом поликистозных яичников, это знак того, что баланс гормонов нарушен. У вас могут появиться угревая сыпь, эмоциональная неустойчивость, неконтролируемый набор веса. Это все нездоровые признаки. Менструация, которая приходит как по часам, важна так же, как нормальное артериальное давление. Я рекомендую наблюдать за своими месячными: следить за их цветом, густотой, длительностью и интенсивностью – чтобы с гормонами все было в порядке. В главе о биохакинге мы более подробно изучим менструацию, чтобы вы смогли верно интерпретировать цвет кровяных выделений, справиться с вашими недомоганиями и зажить счастливо.

Миф № 5: если у вас болезненные менструации, вы с этим уже ничего не поделаете

Когда у вас простуда, вы пускаете все на самотек или что-то делаете, чтобы скорее поправиться? Конечно, разумным будет принять ударную дозу витамина С, побольше отдыхать и лучше о себе заботиться. Странно, но, когда у нас симптомы, которые связаны с месячными – спазмы, чересчур сильное кровотечение или высыпания на коже, – мы склонны их игнорировать. Мы убеждены, что болезненные менструации – это наша судьба, и ничего не пытаемся изменить.

Правда: такие мысли – прямое следствие недостаточного просвещения о нашем гормональном здоровье и о том, как его поддерживать. В действительности вы очень даже способны влиять на происходящее. Можно принять меры, скорректировать гормональный фон и облегчить менструации. Так же, как вы не даете затянуться простуде, не миритесь и с проблемами во время менструаций. Следуя простым рекомендациям по питанию, физическим нагрузкам, использованию пищевых добавок и организации времени, вы увидите результат уже в следующем цикле.

Биологический локомотив

У женщин есть мощное средство борьбы с вышеописанными проблемами. Мы по своей природе универсальны. Мы рождаем детей, теряем кровь каждый месяц, вырабатываем молоко. Даже выделяем специальные бактерии, которые жизненно необходимы для формирования здорового пищеварения у наших малышей! Почти каждой функцией организма мы

прославляем жизнь. Оцените, например, животворную силу, которую имеют следующие жидкости нашей репродуктивной системы.

◆ Менструальная кровь: согласно результатам исследований, стволовые клетки, обнаруженные в менструальной крови, могут быть использованы для лечения инсультов, болезней печени и других заболеваний. Вот менструальные выделения уже и не кажутся такими «грязными», правда?

◆ Грудное молоко: новые исследования выявили, что во время кормления соски матери впитывают слюну младенца, в результате молочные железы как по заказу вырабатывают необходимые младенцу истребители вредных микробов. Исследование 2013 года подтвердило, что иммунные показатели в грудном молоке быстро меняются в случае заболевания младенца.

◆ Выделения влагалища: бактерии, находящиеся в родовом канале, заселяются в кишечник новорожденного и укрепляют его здоровье. Дети, рожденные путем кесарева сечения и лишенные такой «бактериальной ванны», более склонны к развитию хронических иммунных нарушений, например, астмы, аллергии, хронического полиартрита, воспалительных заболеваний кишечника и даже лейкемии. К таким выводам пришли в результате наблюдения за двумя миллионами детей в течение 35 лет (исследование было опубликовано в 2014 году). Медицинское сообщество наконец-то начинает уделять внимание этому важному вопросу. Пробное исследование 2016 года показало, что дети, появившиеся на свет путем кесарева сечения, могут восстанавливать кишечную микрофлору, если прикладывать к их ротикам и телам бинты с бактериями из влагалища матери. Вот какова настоящая сила киски!

Между тем все больше исследований проводится в области фекальной пересадки. Их суть заключается в подсаживании микрофлоры здорового донора в пищеварительный тракт больного для лечения, например, болезни Крона и неспецифического язвенного колита. Почему бы вместо этого не обратиться к сокровищам женского организма? Наши жидкости, являющиеся объектом насмешек, обладают огромным потенциалом. Кто знает, чего можно достичь, если уделять их исследованиям столько же внимания, сколько исследованиям, скажем прямо, фекалий?

Жизнь в мужском клубе

Без всяких сомнений, мы живем в мире, которым руководят мужчины, но скоро все изменится, потому что все большее число женщин занимает ведущие позиции в бизнесе и на государственной службе. Среди наших культурных ценностей приоритетными являются мужская энергия индивидуальности и векторное продвижение вперед в ущерб всему остальному, что выражается в упадке нашего общества и пренебрежении состоянием всей планеты. Более того, наши основополагающие представления о собственном здоровье основаны на исследованиях, проведенных мужчинами на мужчинах. Даже повседневная деятельность основана на 24-часовом мужском цикле. Да, у них тоже есть свой цикл! Мы о нем даже и не говорим, так как всю жизнь ориентируемся именно на него. Вскоре мы вернемся к нашей гормональной симфонии, чтобы познакомиться с ней поближе, а пока давайте почитаем про один день из жизни мужских гормонов.

24-часовой мужской гормональный цикл

Утро: когда мужчина просыпается, его тестостерон и кортизол на максимальном уровне. Мужчина энергичен, разговорчив, очень внимателен, готов к сексу (от этого бывает утренняя эрекция) и суперэффективен в решении всех вопросов.

День: уровень тестостерона снижается, мужчина становится общительным и дружелюбным. В это время дня он готов заражать клиентов своими идеями, устанавливать рабочие связи с коллегами, устраивать встречи.

Вечер: уровень тестостерона снижен, что повышает чувствительность к воздействию эстрогенов. Начиная с семи часов мужчина дает понять, что у него «критические часы», он более расположен уединиться на диване или как-то иначе вернуть себе душевный покой.

Заметили что-нибудь? Все, что мы узнали, идеально сочетается с типичным днем в обычной жизни, мужчины или женщины – неважно. Мы рано просыпаемся и разбираем почту. В первой половине рабочего дня изо всех сил стараемся выполнить пункты списка дел. Далее, после обеда, продолжаем выполнять текущие задачи, хотя пик продуктивности уже прошел. После работы неформальное общение, время сопереживать или выпускать пар. И вот, наконец, мы падаем на диван перед телевизором, готовые отдохнуть и расслабиться.

И это повторяется день за днем 365 дней в году. Все так просто! А может, нет? Женский 28-дневный цикл не имеет ничего общего с таким 24-часовым графиком. Но нас заставляли жить в мужском ритме так долго, что мы уже и не ставим его под сомнение. Мы хотя бы пытались остановиться и спросить: какой смысл в такой организации нашей жизни?

С точки зрения гормонов для мужчин каждое утро – это новое начало, следовательно, мы выстраиваем нашу работу и социальную жизнь, руководствуясь только днем недели и временем суток. Но женское тело работает совсем иначе. Наша энергия подвижна.

Продуктивность может быть абсолютно разной в зависимости от конкретного момента 28-дневного цикла. Мы можем быть настроены на общение необязательно и не только в отведенные на это часы. Если у мужчины пиковый уровень эстрогенов наблюдается примерно к семи часам вечера, то у женщины период уединения наступает в определенный период месяца.

Мы проходим мимо крайне важной составляющей, которая управляет настроением половины населения земного шара. Неудивительно, что мы чувствуем, будто не достигаем в жизни такого успеха, какого хотели бы. Недостаточные знания о женской биохимии и циклической природе распространяются и на врачей в том числе. Еще в 1995 году в статье журнала «Эпидемиологический обзор» (*Epidemiological Review*) было отмечено, что медицинские исследования в основном игнорируют наш гормональный цикл. Это сказывается на лечении и уходе, которые мы получаем.

Слишком часто на приеме у доктора мы слышим: «Все проблемы у вас в голове!» – и возвращаемся домой страдать в одиночестве. Такое регулярно случается у пациенток с миомой, эндометриозом и дисменореей. По этой причине заболевания неправильно оцениваются и неверно диагностируются годами, пока не проявятся симптомы. Я знаю, о чем говорю. У меня это отняло семь лет. Я была вынуждена сама объявлять свой диагноз и доказывать врачу, что у меня синдром поликистозных яичников (СПКЯ), потому что она даже не рассматривала его! Порой на нас незаслуженно вешают ярлык «вечные жалобщицы», что подтверждается в исследованиях Американской ассоциации аутоиммунных и сопутствующих заболеваний. Обнаружилось, что почти половине людей с аутоиммунными заболеваниями (заметьте, что 75 % больных – женщины) говорили, что они «слишком беспокоятся о своем здоровье». На минутку задумайтесь над этой фразой. Исследования хронической боли у женщин, проведенные в 2010 году, выявили, что медики часто не обращали внимания на жалобы пациенток на боль, считая

их «эмоциональными, психогенными, истерическими или сверхчувствительными». Этого уже достаточно, чтобы закатить истерику!

Вместо того чтобы воспринимать ваши проблемы всерьез, врачи утверждают, что «у вас гормоны», такая уж ваша несправедливая биологическая доля, спектр лечения ограничен таблетками или, возможно, хирургическим вмешательством; в конечном итоге вы должны принять, что страдания – это ваша генетическая судьба. Можете представить себе, что мужчине говорят быть неактивным, ничего не делать и учиться жить с симптомами? Неприемлемо, чтобы женщин загоняли в страдания и дальше. В книге Майи Дазенбери «Причинение вреда: правда о том, как некачественная медицина и нерасторопная наука изгоняют женщину, ставят неправильные диагнозы, оставляют болеть»³ кратко и точно сказано: «Наши симптомы не воспринимают всерьез, поскольку медицине известно не так много о женском организме и его проблемах. А о проблемах медицина не знает потому, что не хочет разбираться с симптомами».

С другой стороны, некоторые врачи налево и направо рекомендуют прием комбинированных оральных контрацептивов, которые похищают ваш естественный гормональный цикл; назначают антидепрессанты, которые изменяют биохимию нервной системы; этот список можно продолжать и продолжать. Более половины американок принимают хотя бы один препарат по рекомендации врача, а около двадцати шести миллионов – по пять или более медикаментов. Никто не учитывает колоссальные количества таблеток, капсул, гелей и других средств, проданных без рецепта для снятия симптомов запущенного цикла: угревой сыпи, слабости, головной боли, набора веса, бессонницы, вздутия и многих других.

Современная тенденция перехода к биохакингу также не оправдывает ожиданий, так как не учитывает циклическую женскую природу. Взгляните на фитнес и индустрию здорового питания! Покажите мне хотя бы одну популярную, широко распространенную диету или тренировку, построенную с учетом женского гормонального цикла.

Так происходит потому, что все исследования проводятся на мужчинах. Ознакомьтесь со следующей печальной статистикой.

- ◆ Только 39 % от всех участников фитнес-исследований составляют женщины.
- ◆ Когда людей с XX-хромосомами все же считают подходящими, их изучают только в первой половине цикла, когда гормональный уровень снижен, или если они принимают противозачаточные средства.

Наш пол плохо представлен во всех медицинских, биологических и медикаментозных экспериментах. Вот хронология наиболее фундаментальных исследований с поразительно малым количеством участниц:

◆ 1958 г. В Балтиморе было начато исследование физиологических и когнитивных изменений и хронических заболеваний, вызываемых старостью. Оно известно под названием «Долгосрочное исследование болезней, вызываемых старостью» (Baltimore Longitudinal Study of Aging). Первые двадцать лет в нем участвовало более тысячи мужчин и ни одной женщины. Только в 1978 году к списку имен были добавлены женские.

◆ 1973 г. В первом научном исследовании, посвященном влиянию эстрогена на предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний, участвовал 8441 мужчина и, как вы уже догадались, ни одной женщины.

◆ 1982 г. В результате эпохального исследования Physician's Health Study впервые было высказано широко распространенное в наши дни мнение, что прием небольшой дозы аспирина

³ «Doing Harm: The Truth About How Bad Medicine and Lazy Science Leave Women Dismissed, Misdiagnosed, and Sick», на русском языке не издавалась. – Прим. ред.

снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но в чем опять проблема? В исследовании наблюдался 22 071 мужчина и ни одной женщины!

♦ 1985 г. К этому времени группа специалистов по вопросам женского здоровья из Министерства здравоохранения США заявила: «Отсутствие внимания исследователей к вопросам женского здоровья пагубно сказалось на качестве медицинского просвещения и медицинских услуг для пациенток».

Эта ситуация до сих пор не изменилась. Почему именно мужской организм сделали стандартным образцом в клинических наблюдениях, а женский из этих наблюдений был попросту выброшен? Причин много, приведу только пару самых важных.

Мужчины – более предпочтительные объекты исследований. У них всего лишь одни биологические часы: ритмичный и повторяющийся 24-часовой гормональный цикл. У женщин более сложный: 28-дневный. Исследователи утверждают, что проще и дешевле контролировать эксперименты с мужским циклом, чем с нашими гормональными колебаниями.

Масштабное испытание лекарственного средства на женщинах закончилось трагически. Этот фактор появился из соображений предосторожности. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США в 1977 г. утвердило директиву о запрете участия в клинических исследованиях женщин детородного возраста после того, как испытания препарата талидомида привели к врожденным дефектам развития плода. После этого, по сути дела, все эксперименты с участием пациенток, у которых еще нет менопаузы, прекратились.

Только в 1993 г., согласно Закону об укреплении Национальных институтов здоровья, ученые стали включать в исследования человека женщин, а также отмечать все результаты, которые отличаются от мужских. С тех пор мы достигли определенных успехов. Но как отмечалось в 2015 г. в медико-биологическом издании «Женское здоровье» (*BMC Women's Health*), «прогресс был чрезвычайно медленным, стопорился годами и деградировал; таким образом, сделано было недостаточно».

Когда мы понимаем, что фундаментальные эксперименты по изучению человеческого организма проходили без учета женщин, становится ясно, почему наши болезни не понимают и неправильно диагностируют. Проблему составляет и то, что исследования болезней, которые часто встречаются у женщин, не получают достаточного финансирования. Ясно как день, что, пытаясь жить по законам мужского клуба, мы не даем себе прислушиваться к своему телу и заботиться о себе должным образом для поддержания нашей биохимии.

Мы чувствуем себя изолированными. Я постоянно слышу это от клиенток, когда мы собираемся обсудить их проблемы. Многие начинают с такого: «Наверняка я одна, у кого есть такие симптомы, на миллион людей». А такие симптомы, я уже это знаю, встречаются очень часто. И поэтому я объясняю им, что они не одни на миллион, а одни из миллионов женщин, которые борются в одиночку и зря волнуются. На самом деле ваши проблемы появились не от недостатка синтетических гормонов. Все намного сложнее: во-первых, мы мало разговариваем о повсеместности хронических гормональных заболеваний, во-вторых, медицинское обслуживание, фитнес и советы по планированию времени подходят не всем: они рассчитаны на мужчин. Решение состоит в пересмотре всех вышеперечисленных вещей, а также самой концепции успеха с позиций женского организма и его особенностей. Даже если вы не страдаете гормональными расстройствами, обязательно считайтесь с вашим циклом и извлекайте максимальную пользу из природных богатств своего тела.

Моя гормональная история

Я знаю не понаслышке, какими тяжелыми могут быть гормональные проблемы. Я боролась десять лет, и этот отрезок жизненного пути, который я прошла с дестабилизированным гормональным фоном, изменил мою карьеру и мою жизнь. Все началось в средней школе. У меня было позднее половое созревание. Хотя я была президентом и основателем «Клуба месячных», у меня они начались позже всех. Мне было около шестнадцати, когда началось первое кровотечение. Выделения были коричневые и нездоровые. Я ежегодно посещала гинеколога, но мне не ставили конкретный диагноз и никак не поясняли букет всех моих симптомов. В старших классах и в колледже мое состояние ухудшалось, и однажды стрелка весов показала 93 килограмма. Лицо, грудь и спина у меня были покрыты болезненными кистозными угрями. Менструации за десять лет были всего несколько раз. Мне было так плохо, что я не могла спать, переедала от утомления и мучительного беспокойства, чувствовала себя подавленной и с трудом выполняла простейшие задачи, такие как прийти к назначенному времени или встретиться с друзьями. Я была разбита и ощущала себя в ловушке собственного тела. Однажды ночью, когда меня, как всегда, мучила бессонница, я зашла в библиотеку Университета Джонса Хопкинса, где училась, и случайно наткнулась на небольшую статью о синдроме Штейна-Левенталя, который сегодня называется СПКЯ. Когда я просмотрела симптомы, связанные с ним, я мгновенно узнала себя. «Вот в чем дело!» – подумала я.

В книге «В гармонии с гормонами» я подробно описала, как это открытие подтолкнуло меня потребовать у гинеколога назначения на диагностику синдрома поликистозных яичников: трансвагинальное УЗИ и лабораторное исследование крови.

Когда анализы показали признаки заболевания – множественные кисты на обоих яичниках, – я наконец-то поняла, в чем была причина моих проблем со здоровьем. Сразу стало ясно, почему ни диеты, ни физические упражнения, ни средства для кожи мне не помогали. У меня все в порядке с силой воли. Я старалась как могла, симптомы возникли не по моей вине. Просто моя гормональная система была в неработоспособном состоянии.

Внутри нее все было разлажено, ни одна диета и ни один крем для кожи не могли мне помочь. Прогноз был зловещий: пожизненные акне, высокий риск ожирения, диабета, бесплодия, сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Пока я сидела как оглушенная, доктор бесстрастным тоном объявляла, что лечения нет, надо соблюдать огромный список назначений: контрацептивы для регулярности цикла, изотретиноин против акне, глюкофаг против проблем с инсулином, альдактон против гирсутизма, таблетки от давления, кломид, когда придет пора зачать ребенка, и многое другое, – все это мне нужно было принимать пожизненно. Смысл происходящего ясен: иди домой, сиди там и молча страдай.

Меня трясло от одной мысли, что таблетки и мучения теперь навсегда, но какой-то голос изнутри обнадежил меня: «Это не твой путь». Мое тело ясно сообщало, что есть другой выход. В тот момент я этого не поняла, но теперь, вспоминая это, я четко осознаю: организм говорил мне, что у нас есть силы на излечение гормонального дисбаланса и на изменение собственного будущего. В тот момент я приняла решение переключиться с пассивного отношения к своему телу на защиту его здоровья и благополучия. Я в прямом смысле включилась в битву за качество моей жизни. Если традиционная медицина отказалась от меня, я буду искать лечение где угодно! Следующие два года я занималась самостоятельными исследованиями, узнавала как можно больше о том, что пишут специалисты из разных областей медицины: натуропаты, фитотерапевты, иглотерапевты. Я садилась на элиминационные и антикандидные диеты, принимала травы и пищевые добавки, но мне ничего не помогало. Все эти виды лечения могут

улучшить состояние здоровья и облегчить разные симптомы, но они не устранили мой гормональный сбой. Мое состояние ухудшалось.

От отчаяния я стала принимать то, что мне назначил врач, но через десять дней зрение в одном глазу пропало, и у меня произошел сердечный приступ. После медицинской экспертизы мне отменили противозачаточные таблетки. Когда я исчерпала все существующие средства, я с исследовательским интересом обратилась к своей внутренней силе (я долго изучала биологию и хотела стать акушером-гинекологом). Я стала узнавать про эндокринную систему, эпигенетику, суточные ритмы тела и гормоны (биоритмологию), даже про теорию китайской медицины о пяти стихиях. То, что я обнаружила, заставило меня поэкспериментировать и создать революционный метод питания, благодаря которому моя болезнь перешла в стадию ремиссии. На основе моего метода была создана инструкция MyFLO, которую я описала в своей предыдущей книге. Согласно этому методу с помощью питания можно стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови, снизить уровень кортизола, восстановить микрофлору кишечника, улучшить расщепление эстрогенов в печени.

Я следовала инструкции в течение девяти месяцев: в итоге мои месячные вернулись, я похудела на 27 килограммов, моя кожа очистилась, а настроение и жизнь полностью преобразились. Я была в восторге от этих изменений. Однако мои исследования на этом не закончились. Нужно было найти способ сохранить достигнутое, установить связь с моей циклической природой и провозгласить образ жизни, удовлетворяющий мои женские нужды. Метод синхронизации с циклом появился вследствие именно этих потребностей. Циклическая природа обеспечивает нас прекрасными возможностями заботы о себе, учит самостоятельно восстанавливать здоровье, заниматься биохакингом и менять жизнь к лучшему на всех уровнях. Она также позволяет нам сохранять связь с женской идентичностью и при этом избегать культурной дискриминации и монотонного, скучного существования. Мне хотелось, чтобы кто-то научил меня этому, когда я была ребенком. Но где мне было взять учебник с таким описанием женственности?

«В день, когда начнется первая менструация, ты окажешься на пороге чудесного, циклического периода своей жизни. Активируются твои вторые биологические часы. Ты получишь в подарок от своего организма настоящие сокровища и научишься ими пользоваться, каждым – в свое время. Гармония со своим циклом – это самая простая и эффективная возможность поддерживать гормональное здоровье твоего тела и преуспевать везде: в работе, в отношениях, в сексе и материнстве».

Представьте себе, что вы прочли это на пороге подросткового возраста. Как бы это повлияло на ваше восприятие себя, на самооценку и осознание своего места в обществе? Как бы сформировались ваши взгляды на собственное тело, на менструации и гормоны? Я уверена, нам всем стало бы понятно, что жить в гармонии с нашей физиологией – единственный правильный путь. Считаться с собой как с циклическим существом означает не только иметь отличное гормональное здоровье, но и получать продвижение во всех сферах жизни. Я видела, как тысячи женщин по всему миру испытали это на себе.

Книга, которую вы открыли, является результатом 20-летней работы в онлайн-центре женского здоровья *FLO Living*, первой организации такого рода, предоставляющей современный подход к заботе о здоровье во время менструаций. Здесь женщины со всего мира получают возможность протестировать свой уровень гормонов, отслеживать свои симптомы и наблюдать за ними. Также пользовательницы могут получить виртуальный доступ к функциям и программам, которые помогут справиться с различными расстройствами. Например, подробно обсудить свои проблемы с консультантом и узнать, почему полезно синхронизироваться со своим циклом.

Вторичные результаты синхронизации с циклом

- ◆ Вы перейдете от потери энергии к ее экономии;
- ◆ чаще будете оказываться в нужном месте в нужное время;
- ◆ будете нравиться себе;
- ◆ станете более радостными и уверенными;
- ◆ почувствуете себя сильнее;
- ◆ время будет работать на вас, а не вы – на экономию времени;
- ◆ вы будете достигать большего меньшими усилиями;
- ◆ работа будет доставлять больше удовольствия;
- ◆ вы поймаете творческую волну;
- ◆ перестанете требовать от себя совершенства;
- ◆ почувствуете, что ваш организм – чистый канал для достижения целей и исполнения желаний.

Если вы начнете жить в гармонии со своей природой, вы перестанете болеть, будете счастливы, начнете работать и творить успешно и от души, не истощая свой организм. Синхронизация с циклом – главный работающий биохакинг для женского здоровья и достижения успеха. Это эффективно, изящно и понятно. Все, что вам нужно, – лишь обратиться к вашим внутренним данным.

Биохакинг, функциональная медицина и Метод Синхронизации с Циклом™ – в чем разница?

Большинство женщин, с которыми я знакома, одинаково недоброжелательно реагируют на понятие биохакинг. Ведь в самом слове содержится смысл «вторжение». Я думаю, наше коллективное бессознательное включает защиту от физического насилия, заставляя нас сопротивляться на эмоциональном уровне. Мы не хотим взлома или вторжения в наш организм. А когда человек действует против желания и позволения своего тела, это воспринимается как навязчивость и насилие. Однако биохакинг – это термин, который описывает упреждающее взаимодействие с вашим организмом, его системами и состоянием. Давайте же пересмотрим значение этого слова – в данном явлении много полезного – и узнаем, какие существуют виды биохакинга.

Биохакинг для тех, кто занимается оздоровлением организма, – это целый комплекс пищевых добавок, стиля питания и жизни, предназначенный для оптимизации нормально работающего организма, улучшения его функций. Это помогает человеку достичь больших успехов в различных сферах жизни. Цель биохакинга – раздвигать границы и достигать большего в пределах 24 часов. Биохакинг помогает усилить заложенные природой функции тела и усовершенствовать его возможности. Например, кофеин придает сил и улучшает сосредоточенность, адаптогены повышают сопротивляемость стрессу. Дело доходит даже до генетических модификаций и имплантаций различных устройств. Некоторые из них необходимы, например, искусственный клапан в сердце или роботизированные конечности, но некоторые, как мне кажется, совершенно ни к чему. Например, чипы, контролирующие деятельность носителя. По-моему, человечеству в принципе свойственны попытки перехитрить естественные процессы и преуспеть во всем, несмотря на биологические ограничения.

По правилам функциональной медицины сначала проводятся различные анализы, а потом корректируются питание и образ жизни, чтобы вывести себя из критического состояния, восстановить гомеостаз и вернуть организм к нормальной работе. Например, если у вас

СПКЯ или миома, значит, есть нарушения в работе эндокринной системы. В первую очередь необходимо лечение для ее восстановления. Это один из видов биохакинга по восстановлению гомеостаза.

Метод синхронизации с циклом – это работа с естественными процессами организма. Он помогает укрепить здоровье и улучшить жизнь, ничего не добавляя в биологические системы.

Благодаря вторым часам у вас есть так называемый внутренний код. Все, что вам необходимо сделать, – это синхронизироваться с ним и старательно следовать этому методу. Не стоит распределять свою энергию в согласии с 24-часовым циклом, ведь у вас в распоряжении есть целых 28 дней. Если вы устали, остановитесь и отдохните, ведь у вас в распоряжении еще целый месяц и набор из нескольких типов энергии. Такая форма биохакинга предполагает настройку на биоритмы организма и сотрудничество с ними. Она всеобъемлюща и учитывает вашу женскую энергию.

Освободите женскую энергию и изменитесь

В нашем патриархальном обществе, к сожалению, нет места для мощной женской энергии, которая способна совершить множество изменений в мире. Но вы можете высвободить для нее пространство в своей жизни, как сделала я: осторожно, заботливо и целенаправленно. Я полагалась на достоверные научные знания. Они показали, что природа наделила меня аналитическим складом ума, сделала выносливой, эмоционально устойчивой, проницательной, креативной, игривой, заботливой, деятельной и надежной. Только когда мы научимся использовать свой природный цикл, мы сможем добиться процветания в работе и отношениях и начнем жить настолько хорошо, насколько это только возможно.

Как только достаточное количество женщин подключится к своей энергии, мы сможем объединиться и сделать так, чтобы наши потребности, самодостаточность и благополучие вошли в культуру и изменили ее. А эти изменения крайне важны для общества, которое движется в сторону технологической зависимости и загрязнения окружающей среды. Поскольку нас ждет будущее, в котором женщины будут занимать больше и больше руководящих постов, сейчас очень важно, чтобы просвещение об устройстве нашего тела и заботе о себе соответствовало нашей физиологии и давало нам уверенность в себе. Мы должны пообещать себе, что будем руководить как женщины и использовать нашу созидательную энергию для внедрения изменений, в которых так нуждается наш мир.

Меня удивляет то, что любое событие или конференция про женщин, будь они о бизнесе или о красоте и здоровье, никогда не включает ни группу экспертов, ни тематический раздел, ни презентацию о связи гормонов и психического здоровья, гормонов и коррекции веса, гормонов и сексуального влечения. Я всегда предлагаю выступить и поделиться информацией по данным вопросам и очень радуюсь, когда организаторы конференции понимают, что случайно оставили эти темы без внимания, и соглашаются их осветить. Если это удастся, мы переключаемся на обсуждение женской биохимии.

Сейчас, собственно говоря, невероятное время для месячных! Миллениалы и знаменитости на своих страницах в соцсетях открыто говорят о своих менструациях и ломают все барьеры, из-за которых мы не знаем, как работает наше тело и в чем нуждается. Это время прекрасно еще и потому, что следующий этап развития технологий – искусственный интеллект, создание симуляции менструального цикла, «биосумки» для вынашивания младенцев вне матки – приведет нас в будущее, где жизнь будут выращивать искусственно из-за повсеместного снижения гормонального здоровья. От нашего выбора – заботиться о своем здоровье или нет – зависит, сможем ли мы сохранить наши гормоны и наши циклы сегодня и на будущие семь поколений.

Вот именно об этом надо говорить сейчас, а не о «бедствиях» и даже не о том, что нам рассказывают на уроках полового просвещения. Я лично считаю, что мне очень повезло, потому что мама никогда не проводила со мной бесед. Она ни слова мне не говорила на эту тему, но благодаря ее молчанию у меня не сложилось предвзятого мнения о том, что месячные – это грязно и стыдно. Когда я впервые узнала о загадочном ежемесячном госте в шестом классе (за несколько лет до уроков мистера Бинга по биологии), я была совершенно очарована. «Как удивительно!» – думала я. Не могла дождаться, когда же у меня начнется менструация. Моей естественной реакцией на месячные была абсолютная радость. Конечно, я считала это чудом. Этого же я желаю и вам, и всем женщинам – найти удовольствие в нашем цикле, использовать его для счастливой жизни и избавления от болезней.

Глава 2. Уйдите от 24-часового распорядка

Женская психика и женская душа тоже живут своими циклами, у них есть периоды деятельности и уединения, прорывов и остановок, участия и отстраненности, поисков и отдыха, творения и застоя, ухода в себя и возвращения.

Кларисса Пинкола Эстес

Я думаю, нас объединяет то, что мы все ищем счастья. Помню, будучи в собственных поисках, я натолкнулась на важную мысль: большинство делают это не так. Мы руководствуемся схемой «хочу-делаю-становлюсь». Мы все думаем (и я так раньше думала): «Если я добьюсь цели (идеальный вес, нужная работа или правильные друзья), я получу все, что хочу (буду ходить по пляжу в бикини, иметь кучу денег, гулять и веселиться). Я стану счастливой!» Поразмыслив холодной головой, я увидела, что все совсем не так, как я себе представляла. Что заставляет меня искать простые, земные ответы на возвышенные вопросы? Может, то, что я родилась в Новой Англии, а в этой атмосфере люди вырастают практичными? Я хотела знать, как навсегда оставить в своей жизни ощущение благополучия и счастья. Ответ же все это время крылся в моей биохимии.

В предыдущей главе я рассказывала о том, как из-за дезинформации о нашем строении мы не умеем пользоваться преимуществами, данными нам природой. В этой главе я поделюсь с вами фундаментальными знаниями о женской биологии, которые большинство из нас игнорируют. Дети, мужчины и женщины в периоде постменопаузы живут по одним биологическим часам, тогда как женщины репродуктивного возраста – по двум мощным внутренним биологическим часам, которые, созданные самой природой, усиливают нашу энергию, питают креативность, поддерживают здоровье и работоспособность.

Мы стараемся соблюдать суточный режим дня, но, кроме этого, крайне важно следовать и своим внутренним, гормональным часам. Если вы будете соблюдать режим по их ритмам, вам откроются все дары циклической природы: вы повысите трудоспособность, будете достигать большего меньшими усилиями и с меньшим напряжением.

А если вы будете и дальше игнорировать свои вторые часы, то подорвете свое здоровье, и вам все будет даваться с огромным трудом.

Хронобиология и вы

Хронобиология всегда очень увлекала меня. Этот раздел биологии рассматривает циклы организмов и их приспособление к физиологическим ритмам. Термин происходит от греческих хронос, «время», и биология, изучение жизни. Циклы – это биологические ритмы, которые влияют на анатомию, физиологию, генетику, молекулярную биологию, поведение, эпигенетику, продолжение рода и даже на экологию планеты. По сути дела, все подвергается воздействию циклов и времени! Однако об этом нам не рассказывают ничего ни в курсе биологии, ни когда мы вырастем. Время очень важно в ключевых физиологических процессах: от сна до регенерации клеток и даже жизнедеятельности бактерий. Его влияние на повседневную деятельность огромно. Нам всем нужно представлять, насколько цикличны все процессы в нашем организме.

Многие люди почти не разбираются в этой сфере. Кроме того, обычно мы слышим только об одном цикле – циркадном ритме – и его связи с солнечным ритмом. Слово *circadian* («циркадный») происходит от латинского *circa* («вокруг») и *diem* («день»), что описывает солнечный

цикл длиной в один день. Конечно, по обусловленным культурой причинам этот цикл намного известнее, чем другие: солнце – от древнегреческой мифологии до современной религии – всегда ассоциировалось с мужской энергией. К сожалению, именно из-за этого и из-за связи менструального цикла с лунным менструальный цикл был обесценен до такой степени, что нас даже не научили, как он правильно называется.

Дело обстоит так. Менструальный цикл представляет собой инфрадиальный ритм – биоритм длиннее суточного. Существует также биоритм короче суточного. Например, цикл быстрого сна или гормонального роста. Лунный ритм – это отдельный цикл, с точки зрения хронобиологии он относится к приливо-активному типу. Тот факт, что мы на 80 % состоим из воды, а также связь, которую отмечают женщины между своим инфрадиальным циклом и лунными фазами, указывают на то, что мы еще очень многого не знаем. Однако из-за того, что вышеуказанные факты всегда были связаны, из-за того, что они не вписываются в религиозные и патриархальные ценности, мы мало знаем о наших биоритмах и не придаем им большого значения.

Наука преодолела границы культурных предрассудков: пора восполнить упущенные знания о собственной физиологии! Сделав это, вы сможете вернуть себе гормональное преимущество и полностью изменить свою жизнь. Мы научились организовывать себя в течение дня и подстраиваться под время внешнего мира. Теперь нужно научиться использовать инфрадиальный ритм для воссоединения со своими внутренними часами, чтобы быть успешными и благополучными.

Ваши суточные часы

Давайте сначала посмотрим на ваши 24-часовые часы. Внутри каждого из нас – и женщин, и мужчин – есть суточные биоритмы, которым подчиняются такие процессы в нашем теле, как пищеварение, температура тела, обмен веществ, сон, очищение организма и выработка определенных гормонов. Эти часы запускаются в момент нашего рождения и работают изо дня в день на протяжении всей нашей жизни.

В книге Майкла Бреуса «Всегда вовремя» показано, как суточные (или циркадные) часы управляют процессами тела: утром выбрасывается кортизол, чтобы мы взбодрились и наше внимание повысилось, около девяти часов вечера вырабатывается мелатонин, чтобы мы успокоились перед сном.

Вот так работает наш суточный биоритм в течение дня:



В традиционной китайской медицине у органов тоже есть свои пики активности в течение дня. Практики ее методов используют эти часы для понимания, какому органу нужны дополнительные поддержка и внимание:



Главный хронометр находится в гипоталамусе, состоит из кластера, в котором примерно 20 000 нейронов, и синхронизирует все внутренние процессы. Для фанатов науки: он называется супрахиазматическим ядром, или СХЯ. Благодаря биологическим часам на протяжении всей истории человечества мы каждый день просыпаемся с восходом солнца и ложимся спать, когда наступает ночь.

Но современный образ жизни все больше расходится с нашими внутренними часами. Мы живем в мире неугасающего света с тех пор, как в 1879 году Томас Эдисон запатентовал электрическую лампочку. Хочешь танцевать до двух часов ночи? В полночь сочиняешь сценарий? Ужинаешь в 10 часов вечера? Да пожалуйста! Если наш образ жизни не синхронизируется с циркадными часами, самочувствие может ухудшиться, а, как было установлено в ходе различных исследований, это чревато целым рядом физических, психических и когнитивных расстройств. Например, в статье 2014 года, опубликованной в журнале «Международный обзор

по психиатрии» (*International Review of Psychiatry*), говорится, что смещение биоритмов напрямую связано с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабетом, ожирением, раком, депрессией, биполярным расстройством, шизофренией и синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Также в результате ежегодных исследований Нью-Йоркской академии наук было обнаружено, что любое нарушение наших циркадных часов потенциально может вызвать метаболические, аутоиммунные или аффективные расстройства.

Болезни, связанные с нарушением биоритмов:

- ◆ онкология;
- ◆ сердечно-сосудистые заболевания;
- ◆ диабет;
- ◆ ожирение;
- ◆ синдром раздраженного кишечника (СРК);
- ◆ воспалительные заболевания кишечника;
- ◆ гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ);
- ◆ язвенная болезнь желудка;
- ◆ избыточный рост бактерий в тонком кишечнике;
- ◆ дисбактериоз кишечника;
- ◆ депрессия;
- ◆ биполярное расстройство;
- ◆ синдром дефицита внимания с гиперактивностью или без нее;
- ◆ шизофрения;
- ◆ невозможность сосредоточиться;
- ◆ снижение когнитивных функций.

Наш суточный хронометр признали настолько важным для здоровья и благополучия, что трое ученых, выявивших ген, который отвечает за его работу, были удостоены Нобелевской премии 2017 года, самой высокой научной награды в мире. Теперь, когда мы все поняли, как важно синхронизироваться с циркадными ритмами, мы стараемся ничем не нарушить их. Случайно расшатав работу биологических часов, мы теперь прибегаем к системам восстановления здоровья, чтобы восполнить нанесенный ущерб. Просто посмотрите, насколько популярными стали очки, которые фильтруют синий свет, излучаемый гаджетами. То, что синий свет от всех наших устройств нарушает сон, снижая способность шишковидной железы вырабатывать мелатонин, сейчас знает каждый. А слышали ли вы, что помимо этого, он может нарушать овуляцию и снижать фертильность?

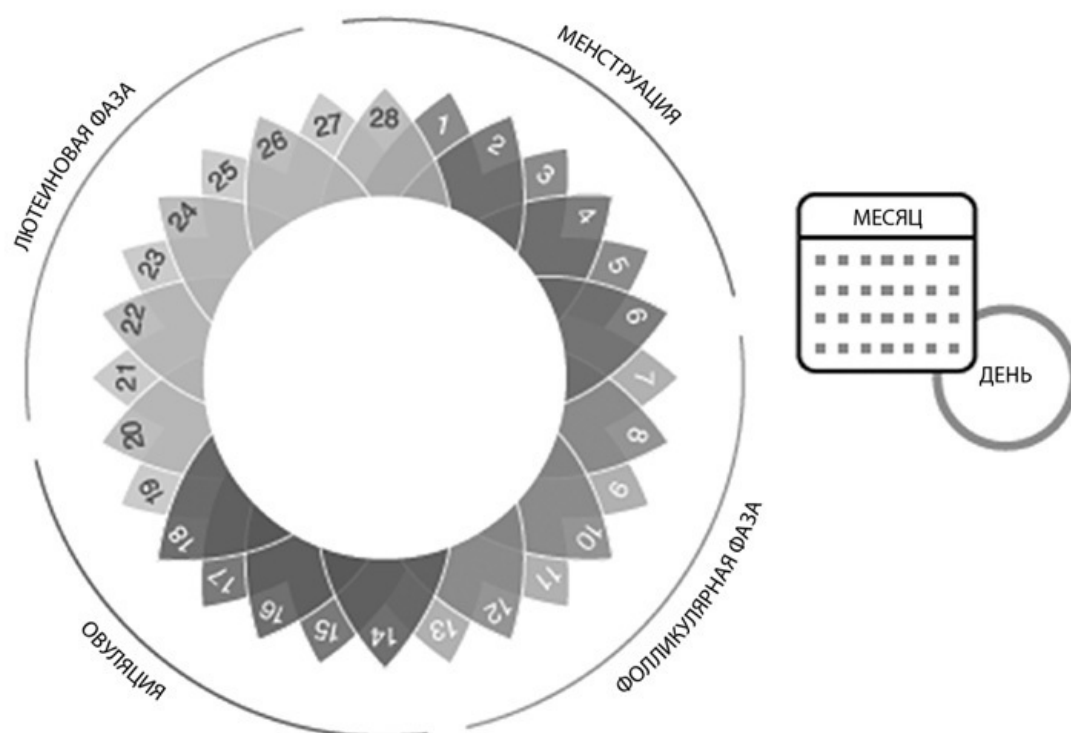
Нам всем известно, насколько важно жить в гармонии с биологическими часами, но женщинам нужно осознать, что у них есть еще и вторые часы, которые не менее важны. К сожалению, они не удостоились такого же внимания со стороны научного сообщества и средств массовой информации. По сути дела, они были просто проигнорированы, а нас оставили в неведении касательно их внутренних механизмов и глубокого влияния на наше здоровье, настроение и работоспособность. Пора все изменить.

Знакомьтесь: ваши вторые часы!

Женщины – от полового созревания до менопаузы, наступающей приблизительно в пятьдесят лет, – одарены вторыми внутренними часами. Они оказывают сильное влияние на нашу жизнь на протяжении примерно сорока лет. Они привязаны к менструальному циклу, который включает в себя четыре отдельные фазы: фолликулярную, овуляторную, лютеиновую и менструальную.

Циркадные часы ежедневно регулируют работу вашего тела, тогда как 28-дневные влияют на химию мозга и на физиологию, наделяя вас уникальными свойствами и преимуществами в разные периоды месяца.

ВАШ ЦИКЛ			
ФАЗА 1	ФАЗА 2	ФАЗА 3	ФАЗА 4
фолликулярная	овуляция	лютеиновая	менструация
7–10 дней	3–4 дня	10–14 дней	3–7 дней



Двое ваших часов тесно связаны между собой. Четырехфазный цикл воздействует на суточный ритм и наоборот. Например, гормональные колебания влияют на температуру вашего тела, режим сна и частоту сердечных сокращений. А любое нарушение в суточных часах может подпортить работу 28-дневных, что приведет к таким проблемам, как нерегулярные месячные и более длительные менструальные циклы.

Как доказывает целый ряд исследований, если жить в несогласии с биологическими часами, можно нанести вред физическому и психическому здоровью. То же самое происходит, если вы игнорируете месячный цикл. Пренебрежение жизненно важными внутренними женскими часами пагубно сказывается на состоянии тела и психики. Если мы будем игнорировать наши гормональные потребности и подстраиваться только под суточные биоритмы, мы не только нарушим работу эндокринной системы, но и нанесем огромный ущерб нашему здоровью в целом. Просто ознакомьтесь со статистикой:

- ◆ пять миллионов женщин страдают синдромом поликистозных яичников (СПКЯ);
- ◆ к пятидесяти годам у 70–80 % женщин развивается миома;
- ◆ каждая десятая женщина страдает эндометриозом в репродуктивном возрасте;

- ◆ от девяти до четырнадцати женщин из ста страдают от болезненных или затяжных месячных;
- ◆ 10 % женщин испытывают такие сильные боли в период менструации, что не способны выполнять повседневные дела;
- ◆ 12 % женщин репродуктивного возраста испытывают трудности с зачатием или вынашиванием ребенка;
- ◆ почти 600 000 женщин ежегодно удаляют матку;
- ◆ у женщин в 5–8 раз чаще возникают проблемы со щитовидной железой;
- ◆ более 75 % всех людей, у которых диагностированы аутоиммунные заболевания, – это женщины;
- ◆ до пятидесяти миллионов женщин страдают от одного или нескольких запущенных хронических болевых синдромов;
- ◆ у женщин в два раза чаще, чем у мужчин, развивается синдром хронической усталости;
- ◆ женщины составляют около 90 % всех людей с фибромиалгией;
- ◆ 85 % больных, страдающих хронической мигренью, – женщины;
- ◆ около двух третей пациентов с болезнью Альцгеймера – женщины;
- ◆ у женщин детородного возраста в два раза чаще, чем у мужчин, развивается тревожное расстройство;
- ◆ у каждой восьмой женщины случается депрессия (это в два раза чаще, чем у мужчин).

Для того чтобы ваше здоровье и работоспособность были в порядке, нужно знать как можно больше о ваших вторых часах и заботиться о себе в каждой фазе соответствующим образом. Это ключ ко всем преимуществам вашей циклической природы на все тридцать – сорок лет, в которые они формируют вашу жизнь. До пубертатного периода и в постменопаузу вы живете только по суточному биоритму. Но в репродуктивном возрасте необходимо следить за здоровьем, не забывая, что мы женщины.

Как лучше смотреть на время

Поскольку у вас двое биологических часов, вам нужно пересмотреть свое отношение ко времени и его планированию. Вы стараетесь совмещать и успевать все: карьера, семья, друзья, волонтерство, тренировки, забота о себе? Вы вечно пытаетесь выполнить как можно больше задач из списка и постоянно испытываете стресс? Вам кажется, что в сутках не хватает часов на все ваши дела? Вам надоело беспокоиться об утекающем времени, вы хотите больше успевать и получать от этого удовольствие? Секрет заключается в том, чтобы планировать свою жизнь с учетом ваших вторых часов.

Я догадываюсь, о чем вы думаете. Звучит слишком хорошо, такого не бывает. Мы все устали от СМИ, которые уверяют, что у нас должно быть «все схвачено», тогда как мы просто пытаемся выжить. Я понимаю. У меня у самой дел по горло: я мама, жена, дочь, у меня свой бизнес, я писательница, читаю собственные лекции. Мне абсолютно необходимо заниматься собой. Я люблю готовить. Я люблю читать. Под таким грузом занятий выгореть очень легко. На самом деле мировоззрение «все схвачено» заключается в том, что женщины должны прилагать максимум усилий, чтобы заслужить любовь, признание патриархального общества и собственную безопасность. Конечно, как же еще может быть в культуре, которая игнорирует мудрость нашей физиологии? Когда вы сами решите, что ваша жизнь теперь будет планироваться с учетом вторых часов, давление от необходимости «успеть все» исчезнет само собой. На его месте появятся устремления, проницательность и лучшая жизнь! До того как я начала строить свой распорядок по вторым часам, при строгих сроках исполнения я работала на пределе возможностей и доводила себя до изнеможения, а потом получала проблемы со здоровьем. А, например,

вернувшись к лекциям и выступлениям после рождения дочери, я стала планировать встречи только во время овуляторной фазы, чтобы не перегореть слишком быстро.

Нужно понимать, что не все достигается сразу: вам придется совершить множество маленьких перемен, учитывая свою женскую природу при распределении времени, восстанавливая независимость и получая удовольствие от жизни. Я точно знаю, что не смогла бы быть такой трудоспособной и уделять время всему, что делаю, если бы не планировала время и силы по циклу.

Пока я не осознала, что должна принимать во внимание вторые часы, мои гормональные нарушения изматывали меня так, что я с трудом могла выполнять повседневные задачи. Мне требовалось колоссальное усилие, чтобы просто оторвать себя от дивана и пойти на прием к врачу.

Я живу по своему методу уже долго, за это время я научилась продумывать все наперед и при этом оставаться в тонусе. Я заряжаю организм энергией, забочусь о нем, планирую дни, недели, месяцы и весь год, ориентируясь на четыре фазы своего цикла. Мозговые штурмы я ставлю на дни, когда моя креативная энергия достигает пика, встречи и лекции – на время, когда коммуникабельность на высоте. Решение проблем, требующих проработки всех мелких деталей, переношу на тот период, когда я наиболее внимательна, а моя сосредоточенность находится на максимальном уровне. Я четко отслеживаю, как себя чувствую и к чему склонна, когда фаза цикла располагает к самоанализу. Важнее всего то, что такая практика требует постоянного выбора: что я могу сделать, а что нет. И тут я ушла очень далеко, если сравнивать с теми временами, когда я думала, что должна просто делать все, что от меня хотят. Такие слабые границы, не оставляющие места для себя, своих желаний и мечтаний, совершенно бесполезны и вредны. Могу привести еще один пример из моей нынешней жизни. В течение нескольких дней перед менструацией моя энергия на спаде, в это время я не расположена ни к общению, ни к новым проектам, ни к выполнению задач из своего списка. Что же я делаю? Я не ломаю голову, стараясь придумать, как все успеть, я выбираю два-три пункта, которые требуют немедленного выполнения, остальные переношу на потом. Да, именно так. Вычеркиваю – и все. Может быть, страшно было прыгнуть с крутящейся карусели, так как мы привыкли успевать много, но, сделав это, я уже не чувствую себя подавленной, я становлюсь энергичной. Сократив свой план, я углубляюсь в работу над несколькими выбранными делами. А вычеркнутые пункты откладываются на более энергичные дни моего цикла, когда я наполнена силами и явно справлюсь лучше.

Итак, я чувствую себя в потоке повседневных дел. Кажется, что я выполняю меньше (помните, я же вычеркнула кое-что из списка), но на самом деле достигаю большего, потому что сосредотачиваю все усилия на конкретных задачах и поддерживаю нормальное физическое состояние. Я не чувствую себя перегруженной, я творчески и оптимистично смотрю на решение проблем. В дни, когда мне становится тяжело, понимаю, что нарушила гармонию и пора расставить приоритеты. Какие стратегии использую, чтобы помочь себе преодолеть трудности, я расскажу в следующих главах. Очень важно проанализировать, в пользу чего я сделала выбор, какие границы не поддержала и почему теперь испытываю истощение.

Занявшись синхронизацией с циклом, я узнала многое о том, как планировать время исходя из особенностей женской физиологии. Это позволяет мне достичь желаемого и в процессе получать удовольствие, экономя энергию. Но если вы похожи на моих клиенток, которым я помогаю последние семнадцать лет, скорее всего, ваш внутренний голос подсказывает, что вы живете только по одним часам, а это влияет на ваше физическое и эмоциональное состояние. Женщины рассказывают мне не только о своих гормональных нарушениях, но и о проблемах в жизни. Возможно, что-то из перечисленного ниже касается и вас.

Отметьте галочкой то, что касается вас⁴

- ◆ Мне не хватает часов в сутках.
- ◆ Моя тревожность зашкаливает.
- ◆ Иногда мне трудно сосредоточиться.
- ◆ У меня огромный список дел.
- ◆ Я уделяю своим детям мало внимания.
- ◆ Я чувствую себя измотанной.
- ◆ У меня не хватает сил, чтобы успеть все.
- ◆ У меня не хватает времени на общение с близкими людьми.

Проблема не в нехватке времени. Дело в том, что вы не учитываете ваши вторые часы, поэтому ваша энергия теряется. Секрет, как успевать больше, кроется в том, чтобы делать меньше. Это суждение дерзкое для нашего общества, кормящего философией «чем больше, тем лучше» абсолютно всех. Мысль о том, чтобы делать меньше, откровенно изменническая. Но она подтверждена наукой. Так что время оставить старые шаблоны и настроиться на новое продуктивное мировоззрение, сфокусированное на женских биологических особенностях.

Перестаньте игнорировать свои вторые часы

Мы неосознанно верим порочным установкам той культуры, в которой выросли. Давайте посмотрим на самые главные из них. Они сильно препятствуют нашей жизни в гармонии с циклом.

Установка № 1: вы планируете свою жизнь в хронологическом порядке

Пора вставать! Пора идти на работу! Ужин! В нашем обществе все привязано к стрелкам часов. Большинство моих клиенток, которые приходят с жалобами на менструации, стараются успеть сделать все каждодневные дела и страдают от последствий. Проблема в том, что эти женщины не настроены на свой внутренний цикл, их гормональный фон кричит о помощи. Как трудно преуспеть в мужском мире, в котором правит продуктивность, когда у вас болезненные менструации, головные боли и ПМС! Легко начать думать, что вы просто не умеете планировать время.

Наше представление о времени основано на 24-часовом суточном мужском цикле: «достичь по максимуму самым коротким путем». Пора поставить всех на место! Хватит представлять время в хронологии, пора применить кое-что, что я называю правильным планированием.

Суть в том, чтобы выполнять пункты плана в подходящие для них моменты, а не все сразу, и в этом есть что-то обескураживающее. Вместо того чтобы добавлять в свой список задачу за задачей, подберите благоприятное время для выполнения тех или иных дел (у древних греков это называлось «кайрос») и сгруппируйте их, опираясь на соответствующие фазы вашего менструального цикла.

Ниже я расскажу в подробностях, как это сделать, и поделюсь планером, который поможет вам использовать оба вида своих биологических часов.

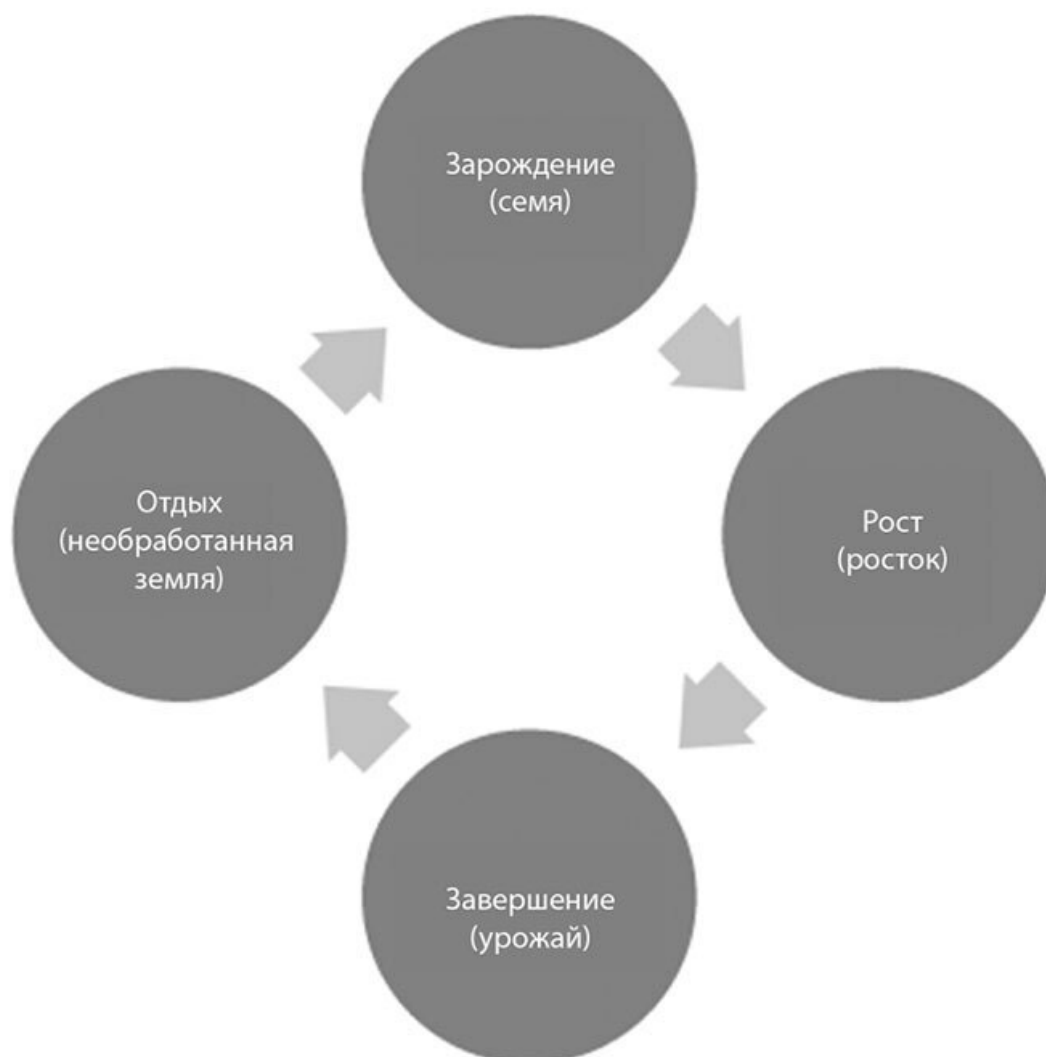
В итоге, когда вы начнете жить в гармонии со своим циклом, вы перестанете пытаться взять под контроль *время* и начнете управлять *энергией*. Вы начнете немного по-другому мыслить и почувствуете отдачу. В мире бизнеса уже происходят изменения. В журнале «Гарвардский бизнес-обзор» (*Harvard Business Review*) от 2007 года передовые специалисты из кон-

⁴ Да к чему лукавить? Ставьте везде!

салтинга *The Energy Project* описали разницу между управлением энергией и временем. Они пишут: «Основная проблема сверхурочной работы в том, что время растянуть невозможно. Энергия – совсем другое дело». Они пришли к выводу, что, если перестать отдавать энергию до истощения и начать применять различные практики для ее восполнения, можно достичь большей результативности без выгорания. Я же делаю еще один шаг вперед и показываю, что такие энерговосполнительные практики заложены в нашей биохимии и должны реализовываться для женщин репродуктивного возраста по-разному. Я поясню, что имею в виду. Мужская энергия подобна хоккейной шайбе, запущенной по льду. Она разгоняется, затем теряет скорость и вскоре останавливается. В такую схему нас заставляют встраиваться: сначала ты бросаешь все свои силы, работаешь на пределе возможностей, а затем рассыпаешься. Женская энергия другая. Она похожа скорее на колесо и, допуская, более мощна и эффективна. Когда вы придаете ей устойчивость и даете импульс, она разгоняется, набирает скорость и движется по инерции. Так наш организм устроен природой. Когда вы продуманно и умышленно поддерживаете его во время всех четырех фаз цикла (а не выжимаете силы на выполнение всего подряд), вы будете приобретать энергию, а не терять ее. Вы всегда будете в форме, прибудете в намеченную точку быстрее и, возможно, достигнете даже большего. Ваше расписание будет отражать ваши природные ритмы, поможет вам быть в потоке, прекрасно себя чувствовать и все успевать.

Установка № 2: ваша жизнь – круглогодичная жатва

Если вы планируете правильно, все происходит вовремя. Я усвоила это на уроках мистера Бинга, когда наблюдала за жизнью дерева с зимы до весны. Таков естественный цикл мироздания: растение рождается из семечка, цветет и увядает. Мы все должны жить в соответствии с этим циклом.



Естественный цикл создания

Однако наша культура требует постоянного роста и урожая. Такой режим жизни пагубно сказывается на здоровье эндокринной системы. Заикленность на постоянной максимально эффективной работе ставит нас в невыносимое положение. Она заставляет нас игнорировать свой естественный ритм. Вы попадаете в плен мыслей о том, что должны делать больше и больше, даже если продуктивность падает, здоровье слабеет, а психика ломается. При такой жесткой погоне в работе, дома и в отношениях вы ставите свои потребности на последнее место, если находите им место вообще. Заботу о себе вы вычеркиваете из своей жизни! Вы пропускаете обед, урезаете себе сон и заправляетесь двойным латте, чтобы взбодриться. Все это расшатывает эндокринную систему, а как только один из гормонов выходит из строя, другие не заставляют себя ждать, – и вот у вас уже целый букет серьезных жалоб. Вы испытываете хронический стресс, адренолиновую усталость, тревожность, бессонницу и т. д. Эти симптомы могут вызвать у вас любую существующую гормональную дисфункцию. При этом, несмотря ни на что, от вас продолжают ожидать максимальной продуктивности. Как вообще выживать в такой ситуации (я уже молчу про процветание)?

Мне вспоминается, как Опра Уинфри сказала, что жизнь будет хлопать тебя по плечу, пока не опустится до задницы. Слишком многим из нас жизнь давала хорошего пинка, думаю, Опра со мной согласится. Всему должно быть свое время!

Установка № 3: вы думаете, что постоянно быть занятой – это статусно и достойно медали

Когда женщины обращаются в центр, я спрашиваю: «Как вы себя чувствуете?» – и получаю шаблонный ответ: «Я безумно занята!» На минуту задумайтесь. Мы настолько перестали понимать, что вообще чувствуем, что уже не можем дать естественный (не буду говорить «человеческий») ответ на простой вопрос. Для установления контакта и выражения чувств мы выдаем новости о работе! Мы приучены думать, что наша собственная ценность зависит от количества сделанных за день дел. К такому выводу пришли в результате исследования 2017 года, опубликованного в «Журнале изучения потребительского спроса» (*The Journal of Consumer Research*). Было обнаружено, что деловой, перегруженный уклад жизни стал «мотивирующим символом статуса». Отчасти потому, что мы окружены компьютерами, сотовыми телефонами и другими устройствами, которые могут работать 24/7. Мы строим ожидания от самих себя на примере возможностей гаджетов. Как будто очень хотим стать машинами, которые никогда не выдыхаются.

Эта мода плохо сказывается на нашем здоровье и на работоспособности. Бриджид Шульте в книге «Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота» подробно разбирает, как культ работы превращает нас в надломленных, рассеянных, ментально и физически истощенных людей. Только покончив с одним делом, мы, едва переведя дух, хватаемся за следующее. Женщины более подвержены этому, потому что их расписание обычно плотнее, чем у мужчин. Мелинда Гейтс затронула вопрос о «катастрофической нехватке времени» в открытом письме из фонда Гейтс в 2016 году. Она обратила внимание на то, что у женщин намного больше часов неоплачиваемой работы, такой как покупка продуктов, работа на кухне, развоз детей на кружки и в школу. Статистика показывает, что мы в среднем тратим 4,5 часа в день на неоплачиваемую работу, а мужчины – меньше половины от этого количества. Мелинда писала: «Пока что-то не изменится, девочки в наши дни будут посвящать на сотни тысяч часов больше неоплачиваемой работе, чем мальчики, потому что общество считает, что это их обязанность».

Погоня за планом не оставляет нам времени на восстановление и отдых. По данным Министерства труда США, мужчины тратят на тридцать три минуты в день больше на общение, спортивные тренировки и просмотр телепередач. Таким образом, за год женщины отдыхают почти на двести часов меньше. Понятно, почему мы так сильно устаем!

Все большее количество докторов и ученых признают, что такая переработка приводит к снижению внимания и сосредоточенности, к раздражительности, нарушениям сна, ментальному утомлению, физическому истощению и многим другим недомоганиям. Сюзанна Ковен, специалист Центральной больницы штата Массачусетс по внутренним болезням, в своей статье, опубликованной в журнале «Бостонский Глобус» (*Boston Globe*), очень точно определила избыточную занятость как новое заболевание. Она пишет: «За последние несколько лет работы я наблюдаю что-то вроде эпидемии; пациент поступает за пациентом, и все с похожей клинической картиной. Симптомы следующие: истощение, раздражительность, бессонница, тревожность, головные боли, жалобы на пищеварительный тракт, боли в спине, набор веса. Хотя не существует анализа крови или рентгена, на основе которых можно поставить этот диагноз, он все равно легко определяется. Это синдром избыточной занятости».

Вот еще одно разрушительное воздействие, которое оказывает на нас общество, ставящее продуктивность превыше всех прочих ценностей. Быть постоянно занятым – неотъемлемая часть жизни современного человека. В древних мифах герой отправляется в различные путешествия, преодолевает препятствия, одерживает победы и возвращается домой изменившимся. Приключения сегодняшнего героя подразумевают выполнение бесконечных заданий, производство без сбоев, час за часом. Знакомо? Конечно! Вспомните строки из моего учеб-

ника по биологии: «Семенники – это высокоэффективные фабрики. Они производят два или три миллиона сперматозоидов в сутки».

Если вы не можете понять, откуда у общества такие ценности, просто взгляните на мужскую физиологию. Да, именно! Установка на непрерывное производство отражает работу семенников, производящих сперматозоиды. Способ организации общества отражает устройство мужского организма, который довольно хорошо изучался все это время. Мы поощряем достижение поставленных целей и доведение всех проектов до конца, но презираем отдых, обновление и получение удовольствия от самого процесса.

Установка № 4: вы считаете, что без страданий не может быть успеха

Глядя на продвинутых женщин, современные девочки и девушки верят, что могут стать кем угодно: президентом, космонавтом, генеральным директором технической компании и т. д. Все, что делают мужчины, можем делать и мы, с нашими месячными. Мы уже доказали, что способны на все. Но я хочу, чтобы женщины делали то, что хотят, не нанося урон самим себе. Я хочу, чтобы они руководствовались принципами, которые всегда поддерживали бы их. Слишком часто мы слышим, что отношения портятся, женщины выгорают от стресса или начинают болеть. Но, с другой стороны, это же американская мечта, не так ли? Бизнес, добилась всего сама, не пожалела ничего для достижения успеха, – мы рукоплещем такому самопожертвованию. Не поймите меня неправильно, трудиться ради своей цели – действительно здорово. А что было бы, если бы мы заранее, в самом начале своего пути, знали все, что «узнали в жизни слишком поздно»? Женщины всем сердцем верят в то, что нет успеха без мучений. Эта мысль подобна той, что мы приговорены испытывать физическую боль из-за женской биохимии. И то, и другое – издевательство. Пора понять, что мы не обязаны страдать от недугов, наносить вред здоровью, отношениям и психике ради достижения успеха.

Пересмотрите дела из вашего списка и подкорректируйте для себя определения успеха и продуктивности. Успех равен продуктивности? Если ради продвижения по карьерной лестнице или достижения чего-либо вам приходится жертвовать тем, что вы любите, победа ли это?

Если бесконечное выполнение задач заставляет вас болеть – испытывать хронический стресс, расстройства пищеварения, повышенное артериальное давление, – а достижение ли это вообще? Если вы истерзаны тревожностью и измучили себя постоянной погоней за поставленными целями, стоит ли оно того? Чего вы хотите на самом деле, какую пустоту заполняете нескончаемыми гонками?

В буддизме существует понятие «голодный призрак». Я представляю его в виде черной дыры, которую невозможно наполнить. В нашей культуре люди ставят себе задачу за задачей, бесконечно приобретают новые вещи, но чувство внутренней пустоты нарастает. Ален де Боттон в своей культовой книге «Озабоченность статусом» описывает постоянную тревогу от желания иметь больше и стремление к статусу как потребность в любви. Не имеет значения, чего мы достигли и скольким уже владеем, мы всегда хотим больше. Мы покупаем квартиру, но еще жаждем приобрести отдельный дом со своим двором. Только добившись продвижения по службе, уже строим дальнейшие планы на карьеру. Проиграли десять фунтов и расстраиваемся, что потеряли не двадцать. Вам, наверное, знакомы такие женщины. Может, вы одна из них? Не отчаивайтесь, все еще можно наладить.

Установка № 5: вы считаете, что каждый день должны чувствовать себя одинаково

Уверенность в том, что вы статичное существо, – еще один вредитель, который мешает вам пользоваться всеми преимуществами вторых часов. На самом деле вы очень переменчивое создание. Как и любой прочий биохимический процесс в нашем теле, уровень нашей эмо-

циональной энергии поднимается и опускается в естественном ритме на протяжении вашего цикла: в какое-то время вы очень общительны, в другое – нуждаетесь в том, чтобы побыть дома и уединиться. В нашем обществе энергию, направленную внутрь себя, ценят меньше, чем направленную на мир вокруг, в результате мы считаем себя ленивыми, когда просто слоняемся по квартире, или самовлюбленными, когда сосредотачиваемся на себе. Но такие взлеты и падения совсем не связаны с ленью. Желание спрятаться и замкнуться внутри себя – это мощный сигнал от вашего тела. Он означает, что необходимо обратить на себя внимание и удовлетворить внутренние потребности.

Убеждения настолько крепко сидят у нас в сознании, что когда женщины, приходящие ко мне за помощью, слышат, что гормональные колебания являются ключом к синхронизации с циклом, они подозрительно смотрят на меня. За долгие годы консультирования я обнаружила, что эту мысль принять труднее всего. Я вынуждена переубеждать женщин, что это нормально и даже прекрасно – сделать перерыв после тяжелой работы, прислушаться к своему самочувствию. За периодом безумной продуктивности обязательно должен следовать отдых.

Установка № 6: гормональный дисбаланс лечится только лекарствами

Я уже говорила раньше, но повторю еще раз. Если у вас проблемы с менструацией, ПМС, вздутия, спазмы или другие жалобы по поводу цикла, или вы принимаете противозачаточные средства, вы не сможете пользоваться всеми преимуществами вторых часов.

Вы на это способны, правда!

Если вы полагаете, что в вашем мире строгих дедлайнов снижение активности невозможно, не спешите, хорошенько все обдумайте. Я работаю со многими влиятельными женщинами: исполнительными директорами, владелицами своего бизнеса, а также со студентками университетов, и когда я предлагаю им радикально изменить свое восприятие, они отвечают: «Да, можно попробовать». Я покажу вам, как это работает. Когда я вернулась из недавней командировки, в моем списке дел стихийно набралось двадцать пунктов. Я взглянула на календарь и стала думать, в какие дни буду максимально эффективна и креативна и при этом смогу достаточно о себе заботиться. Я внимательно изучила перечень задач, отобрала самые приятные и благодарные. Важный момент: я игнорировала внутренний голос, который требовал сделать все и прямо сейчас. Принимая все это во внимание, я проанализировала свой список, распределила дела оттуда по периодам, опираясь на фазы моего цикла. Внезапно все предстало легким и посильным, и волнение сменилось уверенностью.

Циклический секрет: используйте ваши вторые часы

Я около двадцати лет работаю с клиентками, которые страдают от гормональных нарушений, стараются преуспеть в карьере, не забывая про отношения, материнство и домашние дела. Я поняла, что большинство из них живут, не осмысливая свой цикл. Синхронизация позволит не только преодолеть проблемы с месячными, но и даст базу для преуспевания во всех сферах вашей жизни. Когда вы пересмотрите отношение к биохимии собственного тела и начнете учитывать вторые часы, вы перестанете давить на себя в стремлении постоянно достигать чего-то, перестанете тратить силы на организацию времени в хронологическом порядке, начнете двигаться к целям в комфортном для вас темпе и в результате будете вдохновленными и уверенными в себе. Когда вы начнете жить по внутренним часам, вы интуитивно поймете, как достичь максимальной результативности, и это поможет вам сохранить силы и здоровье, а

не терять их. Вы высвободите креативность, отношения начнут приносить радость, вы почувствуете наполненность и удовлетворенность.

Когда вы поймете, какой огромный ресурс представляют собой вторые часы и во что вам обошлось пренебрежение ими на физическом, эмоциональном и даже духовном уровне, вы, скорее всего, расстроитесь. Хотя, возможно, вы обрадуетесь, увидите свет надежды и получите однозначный ответ на свой вопрос: «А есть ли выход?» Я понимаю, что подсознательно вы можете отвергать или принимать эти знания.

Мой совет вам: направьте свои эмоции на создание новой жизни, основанной на научных знаниях о строении вашего тела. Самое лучшее в этой ситуации то, что вам не нужно ждать крупных изменений в обществе, чтобы обратиться к своим внутренним часам, природным дарам и талантам. Начните уже сегодня, настройте стрелку компаса на свой ориентир, будьте в гармонии со своим месячным циклом и естественными ритмами!

Помните, что, научившись экономить силы, став успешнее и счастливее, вы поможете не только себе. Каждый раз, когда вы очерчиваете какое-то пространство, необходимое для вашей жизни, например, вычеркиваете что-то из списка, разрешаете себе отдохнуть после напряженного периода, планируете исходя из своих сил, а не времени, вы излечиваете свою душу и подрываете культурные стереотипы. Вы показываете пример другим женщинам: сестрам, подругам, дочерям. Если будем делиться знаниями, мы сможем построить новое женское сообщество, которое будет жить в согласии со своей биохимией. И такое женское перерождение будет продолжаться до тех пор, пока общество целиком не будет готово к коренным переменам.

Попасть в поток

Хотите научиться экономить силы, преуспевать во всем, управлять энергией и быть в потоке? Следуйте этим простым советам.

1. Критически оценивайте в конце каждого дня уровень своей энергии. Вы чувствуете себя усталой и вымотанной? Или вы бодры, как после хорошей тренировки?

2. Посчитайте, сколько раз вы сказали «да», когда хотели сказать «нет». Границы отстаивать труднее, когда вы не включаете себя в собственный список дел.

3. Каждый день не выполняйте один пункт плана и не разрешайте себе заменить его другим.

4. Осмелитесь полчаса в день ничего не делать и доставьте себе удовольствие в это время: прогуляйтесь, поговорите по телефону, встретитесь с друзьями.

5. Перечислите три вещи, которые умеете делать, кроме работы.

6. Когда вас спросят: «Как дела?», попробуйте ответить: «Сегодня просто великолепно!» или даже: «Я полна сил и энергии!», а не стандартное: «Я так занята!»

Глава 3. Не только месячные: узнайте свои гормональные преимущества

Мы должны избавляться не только от тех стереотипов, которые навязывают нам окружающие, но и от тех, которые мы сами навязываем себе.

Ширли Чисхолм

Я долгие годы помогаю женщинам лечить гормональный дисбаланс и высвобождать дары циклической природы, но все равно радуюсь каждый раз, когда делюсь настоящей информацией о нашей биохимии с кем-то новым.

Как-то я консультировала одну девушку, студентку университета. Когда я рассказала ей о научном описании женского строения и методе синхронизации с циклом, она восприняла все с большим энтузиазмом и ответила: «Как это правильно! Я хочу больше заботиться о себе и вести такой образ жизни, о котором вы говорите. Я хочу, чтобы мои подруги тоже так жили». Меня всегда трогает, когда люди так сразу зажигаются, потому что это отражает их внутреннюю силу. Как прекрасно, когда молодая женщина в столь юном возрасте желает освободиться от унаследованных культурных стереотипов, восстановить здоровье и вдохновить подруг жить в гармонии со своим циклом. Я представила себе, насколько облегчится жизнь этой девушки и ее близких, когда они начнут жить в согласии с гормонами и раскроют все преимущества, подаренные им их биохимией. Когда мы закончили наш телефонный разговор, я светилась улыбкой от мысли, что эта молодая женщина на протяжении десятилетий будет избавлена от негативных последствий гормонального дисбаланса. Если бы я сама знала все это раньше! Огромное количество обращающихся ко мне в конце консультации произносят: «Если бы я знала это раньше!» Я всегда отвечаю, что наступит время, когда никто не будет так говорить: мы все будем знать, как быть здоровыми.

Если вы похожи на большинство женщин, которых я консультировала, то вам в детстве о менструации рассказывали приблизительно так: «Совсем скоро у тебя начнутся ежемесячные критические дни, это такое мучение! Надо использовать вот такие средства гигиены. И смотри не забеременей! Вот тебе пара презервативов, но будет лучше вообще воздерживаться от секса. Есть какие-нибудь вопросы? Нет? Хорошо». Не очень много информации. Никогда в таких разговорах не обсуждаются ни гормональные колебания, ни вторые часы, которые будут влиять на ваше тело, мозг и настроение в ближайшие тридцать или сорок лет жизни.

На нас сваливается лавина дезинформации о нашей биохимии, которая должна бы разбиться о фундаментальные знания, но из-за того скудного разговора о менструации мы их не получили. В результате мы думаем, что наше тело – это обуза, не обсуждаем друг с другом свои циклы и в принципе избегаем этой темы всю жизнь. Все усугубляется переживаниями и борьбой с проблемами в одиночестве. Самое главное, что травмы, нанесенные патриархальными стереотипами, заставляют нас жить в постоянном страдании, начиная с подросткового возраста, лишают нас энергии, которую нам дает цикл, и умаляют значение вторых часов, поэтому мы верим, что цикл распространяется только на месячные и репродуктивную систему. А ведь ваши гормоны влияют далеко не только на матку и яичники!

Пришло время выбросить из головы мифы и признать силу и красоту нашей физиологии. В этой главе я углублюсь в полноценное сексуальное просвещение, основанное на научных знаниях, а не на культурных стереотипах, а также расскажу, что было упущено на школьных уроках биологии. Так что доставайте ручки и тетрадки: будем разговаривать о тех вещах, о которых вам должны были рассказать еще в юности. Я убеждена на 100 %, что наше тело мудрее нас. Я поняла это давно, когда впервые стала прислушиваться к своему организму, и выра-

ботала инструкцию по питанию FLO, в результате следования которой мне удалось перевести гормональный сбой в стадию ремиссии. Чем больше я исследовала, тем лучше понимала, что наука подтверждает результаты моих экспериментов. На этом уроке биологии 2.0 вы ознакомитесь с несколькими важными вещами.

♦ **Мы не второй сорт!** Я познакомлю вас с системами органов: с головным мозгом, иммунитетом, кишечной флорой и системой реакции на стресс. Все они устроены совсем не так, как у мужчин. Вы получите неопровержимые доказательства того, что наша физиология имеет преимущества перед мужской. Хотя часто мы ниже ростом и мышцы у нас не такие сильные, как у людей с хромосомами XY, мы превосходим их во многом другом.

♦ **Работа наших органов колеблется параллельно гормональному циклу.** Все наши системы действительно работают иначе, чем у мужчин, к тому же они изменяемы: находятся в прямой зависимости от подъема или спада уровня гормонов в течение месяца. Когда гормоны сбалансированы, вы наполнены энергией и невероятно креативны, у вас прекрасное настроение, а ваше тело становится восхитительным, прославляющим жизнь шедевром природы. На внутреннем уровне гормоны очень долго защищают системы органов, чтобы продолжать род, предотвращать болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые заболевания и онкологию. Да, ваши гормоны обладают такой силой!

♦ **Игнорировать женскую биохимию и вторые часы нельзя: это плохо сказывается не только на вашей репродуктивной системе, но и на всем здоровье в целом.** Как вы узнали из предыдущей главы, пренебрежение вторыми часами может привести не только к проблемам с менструацией и бесплодию, но и к другим серьезным заболеваниям. Вскоре я расскажу, что происходит в таком случае со всеми остальными органами.

♦ **Применение биохакинга возможно только тогда, когда вы синхронизировались с циклом.** Принимая во внимание то, что наши биосистемы находятся в прямой зависимости от гормональных колебаний, в применении однотипных методов каждодневного ухода за собой нет никакого смысла. Все диеты, фитнес-тренировки и способы ухода за кожей не имеют смысла, если они не подстроены под ваш естественный цикл. Если вы хотите помочь телу прекрасно работать, при биохакинге не забывайте, что вы женщина.

Знакомьтесь: ваши гормоны

Ваша эндокринная система – это мощная и сложная система желез, которые вырабатывают гормоны, чтобы регулировать функции организма. Гипоталамус – это область мозга размером с орешек, которая играет роль командного пункта эндокринной системы. Он постоянно получает потоки информации об уровне гормонов в вашем организме. Руководствуясь этим, гипоталамус выбрасывает один из двух гормонов – стимулирующий или тормозящий – в гипофиз. Это железа размером с зерно фасоли, расположенная под гипоталамусом. Гипофиз немедленно начинает свою работу, посылая химических гонцов (опять гормоны!) к другим железам и органам вашей эндокринной системы. Гипофиз отправляет каждому органу своих «посыльных»: тиреотропный гормон – щитовидной железе, паратиреоидный гормон – околощитовидным железам, адренокортикотропный гормон (АКТГ) – надпочечникам, а фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны – яичникам. Органы принимают сообщение от гипофиза и, согласно ему, увеличивают или уменьшают производство гормонов.

Основные гормоны, регулирующие цикл, которые мы будем изучать

Эстрогены. Производятся в основном яичниками, но также в небольших количествах – надпочечниками и жировыми клетками. Эстрогены – суперзвезды вашего цикла. Если говорить о репродуктивной системе, они участвуют в овуляции и отвечают за утолщение эндомет-

рия в матке на случай возможной беременности. Они также играют важную роль в работе других биологических систем и предотвращают деменцию, потерю плотности костной ткани, сердечно-сосудистые заболевания и повышенное артериальное давление.

Прогестерон. Производство этого гормона начинается в период овуляции. Главная задача прогестерона – контролировать утолщение внутренней слизистой оболочки стенки матки (эндометрия) на случай возможной беременности. Если яйцеклетка не оплодотворяется, уровень прогестерона падает, поверхностный слой эндометрия отторгается путем кровотечения (наших месячных). Прогестерон уравнивает эстрогены и обеспечивает расслабление, улучшает сон и поднимает настроение.

Тестостерон. Вырабатывается яичниками и надпочечниками, присутствует в женском организме в малых, по сравнению с мужским, количествах. Во время овуляции наблюдается небольшой всплеск этого гормона, который ассоциируют с половым влечением, из-за него вы чувствуете себя более сексуальной в те дни, когда вероятность забеременеть высока.

Фолликулостимулирующий гормон. Вырабатывается гипофизом в головном мозге, стимулирует созревание фолликула. Дисбаланс этого гормона вызывает бесплодие. Во время перименопаузы уровень фолликулостимулирующего гормона поднимается в ответ на истощение запаса яйцеклеток.

Лютеинизирующий гормон. Вырабатывается гипофизом в головном мозге во время овуляции, отвечает за выход созревшей яйцеклетки из фолликула. Дисбаланс лютеинизирующего гормона влечет за собой бесплодие и СПКЯ.

Сначала устраните гормональные нарушения

Когда гормоны работают слаженно, они выполняют функцию внутреннего набора инструментов для биохакинга, который улучшает работу всех систем вашего организма и открывает доступ к дарам женской природы. Но если у вас есть проблемы с менструальным циклом – миома, эндометриоз, синдром поликистозных яичников, – этот доступ к источнику внутренних сил будет неполным. Поэтому, согласно методу синхронизации с циклом, прежде всего вам необходимо устранить эти заболевания. Вы узнаете, какие шаги надо предпринять, в разделе «Инструменты биохакинга» во второй части книги.

Переподключитесь к силе

Фазы цикла дают вам огромную творческую силу и обеспечивают постоянный импульс в вашей жизни. Короче говоря, они ваш источник энергии. Чтобы соединиться с вашими фазами, подумайте об этапах, которые называю POWR⁵: подготовиться (Prepare), открыться (Open Up), работать (Work), отдыхать (Rest). В первой главе я давала краткое описание женской гормональной системы в том стиле, в каком хотела бы видеть его в учебнике по биологии в средней школе. Там оно выдержано в том же компетентном тоне, в котором был написан текст о производстве сперматозоидов. Так вот, уважаемые дамы, в этой главе я рассказываю про четыре фазы вашего менструального цикла, выражая такое почтительное и благоговейное отношение к ним, какого они заслуживают. Заметьте, в описании, к которому вы привыкли, сказано, что первый день месячных – это и есть первый день цикла, мое же будет радикально отличаться. Давно пора внести изменения. Такое восприятие медицины месячных возникло в те времена, когда врачеванием могли заниматься только мужчины. Но для тех, кто испытал менструальные кровотечения на себе, это явно не первый день. Наши месячные – это кульминация цикла, а не начало. Они являются заметной, видимой фазой, и это единственная при-

⁵ Созвучно слову power – с англ. сила. – Прим. ред.

чина для использования их в качестве точки отсчета. Подмена понятий, которая произошла по внешним причинам, обесценивает мудрость женщин, умаляет значение физических ощущений и крадет у нас самодостаточность и свободу. Наша реальность описывается очень бедно и приблизительно, что ограничивает переживание нами самости и порождает неуверенность в себе. Должны начать появляться научные исследования, на основе которых устраняется гендерная дискриминация. Но мы, женщины, должны также уметь описывать и определять свои физиологические особенности и ощущения, чтобы излечиться от патриархальных установок, начать считаться со своими телами и заявлять о своей силе.

Фаза 1

Фолликулярная фаза

Длительность: 7–10 дней

Ваш цикл начинается как раз тогда, когда заканчивается менструация. На начальной стадии фолликулярной фазы уровень ваших гормонов в норме, он начнет повышаться в ближайшие дни. Самая большая ответственность в этот момент ложится на маленькую железу – гипоталамус, ведь именно он запускает этот удивительный процесс. Гипоталамус дает гипофизу команду производить фолликулостимулирующий гормон, чтобы в яичниках созрела яйцеклетка. Два ваших яичника, оба размером с виноградину, содержат запас яйцеклеток на всю жизнь. Каждая расположена в наполненной жидкостью мешочке под названием фолликул. Под воздействием фолликулостимулирующего гормона фолликулы увеличиваются. Уровень эстрогенов начинает подниматься, вскоре эндометрий – внутренняя оболочка матки – начнет утолщаться, чтобы в следующей фазе цикла при идеальных условиях там разместилась яйцеклетка. На поведенческом уровне фолликулярная фаза – начало дел, чистый лист.



Фаза 2

Овуляция

Длительность: 3–4 дня

Уровень эстрогенов за несколько дней резко поднимается, затем повышается уровень лютеинизирующего гормона, в результате чего один счастливый фолликул лопается, и созревшая яйцеклетка попадает в маточную трубу. Ворсинки маточной трубы передвигают яйцеклетку вниз к матке, в которой благодаря повышенному уровню эстрогенов эндометрий стал рыхлым, а также выросли защитные иммунные клетки. Параллельно с подъемом лютеинизирующего гормона, который стимулирует выход яйцеклетки из фолликула, происходят резкий всплеск тестостерона и последующее его падение. Фаза овуляции – это период повышенной общительности и социальности.

Фаза 3

Лютеиновая фаза

Длительность: 10–14 дней

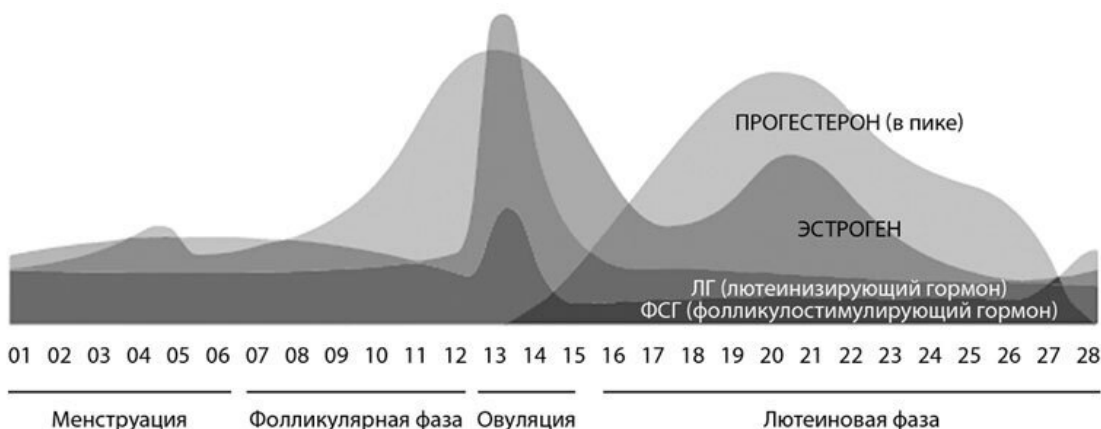
Желтое тело (фолликул, из которого вышла яйцеклетка) вырастает внутри яичника, стимулируя производство прогестерона. Уровень эстрогенов продолжает расти и обеспечивает дополнительное утолщение эндометрия. Повышенный уровень прогестерона дает сигнал сохранять утолщенный слой на случай оплодотворения яйцеклетки. Он также отдает гипофизу команду прекратить выработку фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов. К концу цикла, если яйцеклетка не оплодотворена, желтое тело рассасывается очень быстро. После того как уровни эстрогенов, прогестерона и тестостерона достигают пика, они начинают снижаться до минимальной концентрации. Это происходит непосредственно перед месячными (предменструальный синдром – это распространенная, но не такая уж, как мы выяснили, обязательная часть этой фазы и следствие большего количества эстрогенов по отношению к прогестерону). Лютеиновая фаза – это время завершения, время, когда вы природно склонны заканчивать проекты и решать вопросы.

Фаза 4

Менструальная фаза

Длительность: 3–7 дней

Когда желтое тело волшебным образом исчезает, производство прогестерона сразу же прекращается. Это заставляет матку отторгать эндометрий. Консистенция, цвет и длительность менструальных выделений сигнализируют о состоянии вашего гормонального здоровья. Эстрогены, будучи на подъеме, стремительно падают перед началом кровотечения, и благодаря этому гипоталамус готовится к новому невероятно ритмичному циклу. Это идеальный период для рефлексии и пребывания в своем внутреннем мире.



Ежемесячный анализ крови

Наши ежемесячные кровотечения – важный биоиндикатор состояния организма на данный момент. Несколько лет назад я совершенно случайно произвела фурор на шоу доктора Оза, где показывала, что по цвету и консистенции выделений можно определить состояние гормонального здоровья. Я для наглядности использовала разные соки и фрукты, например, джем из голубики и клубники, клюквенный и сливовый сок. Представьте себе, что каждый месяц проводите анализ крови в домашних условиях (в следующей главе вы узнаете, как трактовать цвет менструальной крови). Кроме того, каждая фаза цикла дает полную картину нашего гормонального фона. Помните, гормоны считают пятым показателем состояния здоровья. Если что-то не так, мы сразу это поймем. Тело сообщает о проблемах и о необходимости лечения через спазмы, сильные кровотечения и задержки месячных. Я совершенно уверена в том, что наша гормональная система играет важнейшую роль в сохранении вида и природой запрограммирована отсылать нам заблаговременные сигналы, а также каждый месяц дает шанс укрепить здоровье. К сожалению, как мы узнали ранее, нас приучают игнорировать собственное тело, а еще мы часто прибегаем к медикаментам и самолечению, чтобы замаскировать «выдуманные проблемы». Научившись слушать и принимать сигналы, которые посылает наш организм, мы легко перестроимся и станем поддерживать эту красивейшую в своей сложности систему.

За пределами цикла. Как ваши вторые часы оказывают влияние на 5 ключевых систем

Мы ошибочно считаем, что наши вторые внутренние часы влияют только на репродуктивную систему и менструации, поэтому не заслуживают большого внимания. Давайте развеем эти заблуждения прямо сейчас: как вы сами увидите, они влияют на все системы организма.

Биологическая система 1: головной мозг

Если прийти в какую-нибудь научную лабораторию и сравнить женский и мужской мозг, то можно обнаружить, что женский меньше приблизительно на 10 %. Больше никаких отличий вы невооруженным глазом не увидите. Но если взглянуть внимательнее или посмотреть на изображения, полученные с помощью высокотехнологичного оборудования, все окажется намного интереснее. Благодаря передовому исследованию, описанному нейропсихиатром Луэнн Бризендайн в ее культовом бестселлере «Женский мозг»⁶, а также наблюдениям, содержащимся в книге «Загадки женского мозга»⁷ нейробиолога и психиатра Дэниела Амена, мы узнали, что женский мозг работает не так, как мужской. Например, в нем сильнее развиты нейронные связи, отвечающие за коммуникацию, эмоциональную память, интуицию и подавление гнева. А теперь посмотрите, в чем, согласно исследованиям, наш мозг превосходит мужской.

Отдел префронтальной коры (ПФК) больше. ПФК играет роль генерального директора, управляет принятием решений и высшими познавательными функциями. Этот отдел расположен непосредственно за лобной костью и отвечает за планирование, выводы и организацию.

⁶ The Female Brain, на русском языке не издавалась.

⁷ Unleash the Power of the Female, на русском языке вышла в 2014 году.

Его больший объем связывают с усиленной эмпатией, контролем побуждений и рисков, сосредоточенностью. Отдел ПФК окончательно развивается к двадцати пяти годам и быстрее развивается у женщин, чем у мужчин. Это объясняет, почему девочки и девушки кажутся более развитыми и благоразумными, чем их ровесники мужского пола.

Гиппокамп больше. Связан с формированием долговременной и эмоциональной памяти. Гиппокамп у женщин больше, именно поэтому они никогда не забудут ссору, дату свадьбы или первого свидания.

Миндалевидное тело меньше. Центр гнева и страха сосредоточен в миндалевидной группе нейронов в височной доле. У женщин он меньше, это значит, что они больше склонны «разряжать» ситуацию, чем ввязываться в масштабные разборки.

Островковая доля больше. В этой части хранится шестое чувство. У женщин она больше, что означает более развитое умение прислушиваться к интуиции.

Гипоталамус меньше. Эта область отвечает за сексуальное влечение. У женщин этот отдел мозга невелик, поэтому становится ясно, почему мы не озабочены тем, как бы с кем-нибудь познакомиться и сходить на свидание.

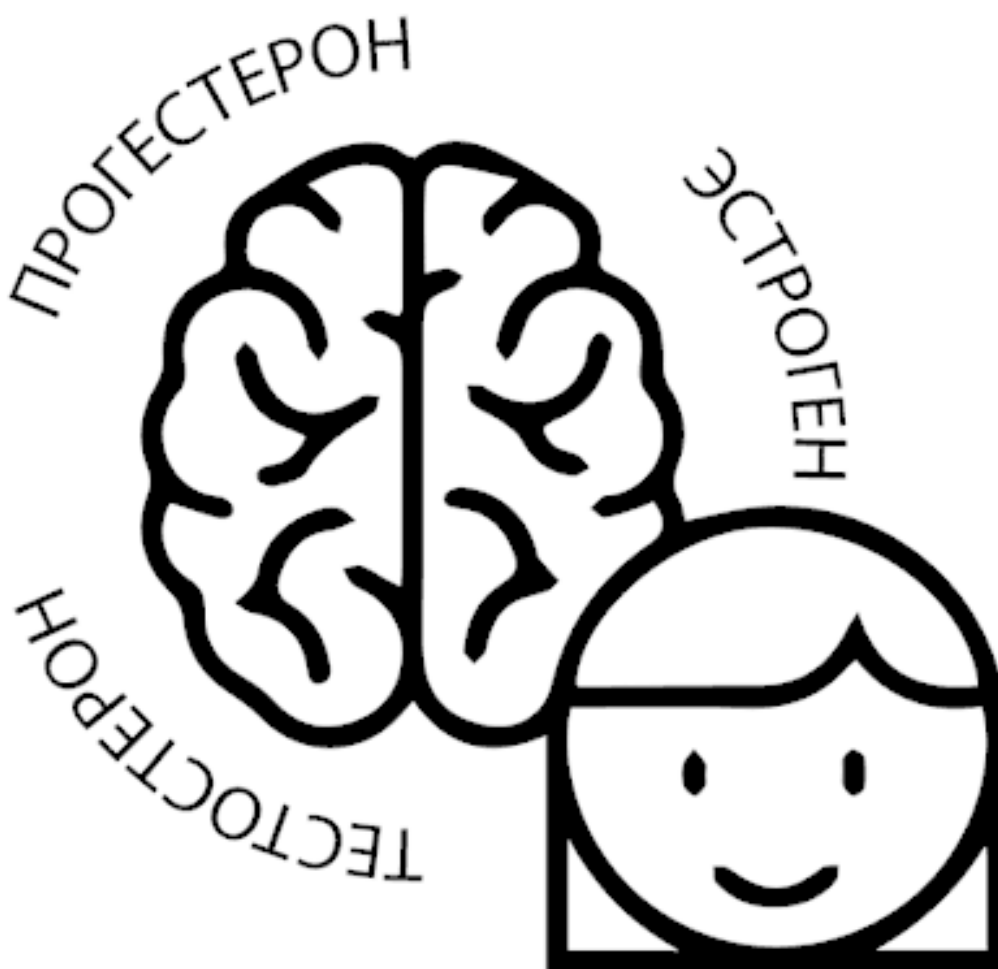
Передняя поясная кора больше. Больший объем области мозга, отвечающей за принятие решений и тревожность, связывают с тем, что женщинам нужно больше времени для принятия важных решений, а еще они беспокоятся чаще, чем мужчины.

Мозолистое тело больше. Человеческий мозг разделен на два полушария – правое и левое, их соединяет сплетение нервных волокон, называемое мозолистым телом. У женщин таких волокон больше, что позволяет задействовать больше отделов мозга для принятия решений.

Какой главный вывод можно извлечь из полученных знаний о головном мозге? Вы по-женски неотразимы и уникальны, вы просто созданы для лидерства, эмпатии, объединения людей, решения проблем, интуитивных прозрений, справедливости и системного мышления. Скажите за это спасибо вашему головному мозгу!

Как цикл влияет на головной мозг

Бывает ли у вас такое чувство, будто каждый день вы новый человек? В определенное время месяца вы чувствуете себя энергичной и работоспособной, а в другое – сосредоточены на себе и замкнуты? Вам это не кажется. Мозг реагирует на подъемы и падения уровней эстрогенов и прогестерона на протяжении цикла. Поблагодарим нейробиолога Кэтрин Вулли, профессора Северо-Западного университета, которая изучает нейроэндокринологию уже около двадцати лет, за познавательные выводы о влиянии эстрогенов на мозг. В ее работе, опубликованной в «Журнале сравнительной неврологии» (*Journal of Comparative Neurology*) в 1996 году, говорится, что женский мозг во время месячного цикла меняется на 25 % в основном благодаря колебаниям уровня эстрогенов. Когда уровень этих гормонов поднимается во время овуляции, повышается синаптическая связь внутри гиппокампа, что способствует усилению остроты мышления, креативности и коммуникативных навыков.



Согласно исследованию, опубликованному в 2005 году в издании «Поведенческая и когнитивная нейробиология» (*Behavioral and Cognitive Neuroscience Review*), взлет эстрогенов стимулирует выработку серотонина, который известен как «гормон счастья», потому что способен улучшать самочувствие. Это значит, что вы более общительны, разговорчивы и дружелюбны в первой половине цикла, когда количество эстрогенов нарастает. Во второй половине, когда их становится меньше, синаптическая связь внутри гиппокампа снижается, а вместе с ней серотонин, это вызывает когнитивные изменения. Было бы примитивным обозначить первую половину цикла как хорошую, а вторую – как плохую, но старая школа именно так интерпретирует нашу природу. На самом же деле каждая половина по-своему ценна. Подъем эстрогенов побуждает нас обращать внимание на окружающий нас мир, заботиться о других людях. Его снижение вызывает в нас желание сфокусироваться на своих потребностях и поддержать себя. Как вы помните из второй главы, мы не можем постоянно находиться в состоянии жатвы или без конца обслуживать других. Природа требует, чтобы мы находили время для отдыха и удовлетворяли свои потребности, поэтому она и создала для этого период в нашем цикле.

Что происходит, когда мы игнорируем свою циклическую природу

Если ваши гормоны в дисбалансе, или вы не позаботились о себе в соответствии с фазой цикла, то едва заметные гормональные колебания могут превратиться в сильные скачки. В первой половине цикла на фоне дисбаланса вы могли перерабатывать, трудиться круглосуточно,

браться сразу за много дел, сходить с ума от различных переживаний, решить пробежать марафон, к которому даже не готовились. Во второй половине расстроенный гормональный фон дает о себе знать затуманенным сознанием и паникой, утром вы едва можете встать с постели. Поскольку мы считаем, что наша судьба – страдать во второй половине цикла, мы смиряемся с плохим самочувствием и неработоспособностью и ничего не делаем. К сожалению, это становится самоисполняющимся пророчеством. Так быть не должно.

Если вы игнорируете проблемы менструального цикла, такие как спазмы, вздутие, задержки месячных, которые указывают на гормональный дисбаланс, вы не сможете ощутить того положительного воздействия, которое гормоны оказывают на мозг.

Именно поэтому вам необходимо выполнять рекомендации, которые я дам в дальнейшем, чтобы поддерживать оптимальный уровень гормонов и предотвратить нанесение вреда вашей креативности. Например, возьмем спазмы – один из самых распространенных сигналов, указывающих на гормональный дисбаланс. Мало того, что спазмы мучают вас во время болезненной менструации, так они еще снижают вашу способность к выполнению сложных задач, снижают концентрацию внимания и связаны с аномальными изменениями в сером веществе, как подтверждают многочисленные исследования, описанные в периодическом издании «Боль» (*Pain*). У женщин с симптомами ПМС наблюдается гормональный дисбаланс, который влияет в первую очередь на две области мозга: префронтальную кору и лимбическую систему (центр, отвечающий за эмоции). Также наблюдается падение серотонина, «гормона счастья». После таких изменений в головном мозге можно забыть про ясность мышления, правильность суждений и стабильное эмоциональное состояние и поприветствовать забывчивость, заикленность на проблемах, импульсивность, агрессивность, эмоциональную неустойчивость, депрессию и раздражительность. Согласно исследованиям BioCycle, чем дольше не лечить ПМС, тем выше риск развития деменции. Вот почему так важно жить в гармонии с вашим циклом и восстановить баланс гормонов. Дело не только в избавлении от спазмов и вздутия – дело в улучшении работы мозга и сохранении его здоровья в будущем.

Преимущества циклической природы

Когда гормональный фон сбалансирован, естественные подъемы и спады во время менструального цикла ожидаемы, положительно влияют на работу мозга и дают вам возможность раскрыть ваши уникальные дары и таланты в течение месяца. Вот как выглядят четыре фазы вашего цикла, когда гормоны находятся в балансе.

Фолликулярная фаза. Под влиянием гормонов вы открываетесь для творчества, зарождения всего нового. Что бы вы хотели больше всего в жизни? Что бы такого сделать?

Фаза овуляции. Гормоны стимулируют речевые и коммуникативные центры мозга. Во время этой фазы разговаривайте с кем угодно о чем угодно. Это хорошее время для важных бесед. Общайтесь со своим окружением и наслаждайтесь своей притягательностью.

Лютеиновая фаза. Химия мозга обеспечивает нацеленность на четкое выполнение задач и завершение проектов. В первой части этой фазы у вас есть энергия на взаимодействие с окружающими. Во второй половине этого периода сосредоточьтесь на своих потребностях. Защищайте свои интересы, чаще говорите «нет», четко обозначайте границы, иначе, если вы этого не сделаете, будете чувствовать себя раздраженной всю неделю.

Менструальная фаза. Благодаря падению уровня гормонов до минимального связь между полушариями мозга, левым (аналитическим) и правым (чувственным), становится самой крепкой. Это означает, что настало подходящее время для синтеза чувств и фактов, принятия решений о дальнейшем курсе вашей жизни. Найдите время для анализа и подведения итогов, подумайте стратегически о ваших самых главных целях. Имеет ли значение сейчас

то, что вы когда-то считали приоритетным? Нравится ли вам то, чем вы сейчас занимаетесь в различных сферах вашей жизни, на что уходит ваше время, с кем вы его проводите? Загляните в себя, порефлексируйте, отследите, что происходит с вами сейчас.

Биологическая система 2: иммунная система

Если в офисе появится какой-то вирус, мой муж обязательно подхватит его и потом будет долго выздоравливать. Я обычно болею только после продолжительного стресса. Многие мои подруги замечали за собой то же. Нам лучше удастся справляться с распространенными заболеваниями, в том числе с неприятными вирусами, которые дети приносят из школы. Все большее количество исследований проливает свет на вопрос, почему у женщин более сильный иммунитет (и это касается не только простуд и ОРВИ). Мы лучше оснащены для отражения внезапных ударов, которые наносят инфекции, воспаления и травмы. Мы реже страдаем от онкозаболеваний. Согласно исследованию, опубликованному в 2012 году в издании «Новое в генетике» (*Frontiers in Genetics*), вероятность заболеть онкологическим заболеванием в течение жизни у членов клуба XY составила 45 % и только 38 % – у женщин. Не без причины мы живем дольше.

Наши гормоны играют важную роль в иммунном ответе. Исследования 2017 года, опубликованные в журнале «Гормоны и поведение» (*Hormones and Behavior*), утверждают: тестостерон, как правило, подавляет иммунный ответ, а эстрогены усиливают его. В целом мы получили в дар генетически и гормонально улучшенную систему, которая не подпускает к нам инфекции и заболевания. Это особенно верно для женщин репродуктивного возраста, которым иммунитет помогает сохранять здоровье для деторождения.

О влиянии цикла на нашу иммунную систему

Вы когда-нибудь замечали, что простудой легче всего заразиться накануне месячных? Этому есть биологическая причина. Наша иммунная система реагирует на инфекционные, вирусные заболевания и ОРВИ в соответствии с фазой цикла. Ваши наблюдения о сопротивляемости заболеваниям подтверждаются научными данными. В исследовании 2018 года, опубликованном в журнале «Основные направления в экологии и эволюции» (*Trends in Ecology & Evolution*), изучалась циклическая природа женского здоровья. Было обнаружено, что в первой половине цикла, когда уровень эстрогенов повышается, иммунитет находится на пике активности и готов защищать организм. Поэтому мы лучше сопротивляемся различным заболеваниям. Во второй половине цикла, когда уровень гормонов падает, иммунитет слабеет, в это время у него меньше шансов подавить воспалительный процесс. Очевидно, иммунная система изменяется, чтобы сохранить беременность. Более сильный иммунитет во время фолликулярной фазы держит вас в прекрасной форме. Во второй половине цикла он немного ослабляется, чтобы не уничтожить оплодотворенную яйцеклетку, приняв ее за инородное тело. Но это не означает, что для того чтобы забеременеть, нужно простудиться. Если ваши гормоны сбалансированы, такие изменения незаметны, в противном случае вы будете чувствовать себя усталой или поймаете тот самый вирус, который гуляет в офисе.

Что происходит, когда мы игнорируем свою циклическую природу

Если мы не синхронизированы с нашими вторыми часами, перенапряженный иммунитет может слишком разогнаться. Поскольку очень многие женщины страдают от таких аутоиммунных заболеваний, как тиреоидит Хашимото, волчанка, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, очень важно осознавать последствия невнимания ко вторым часам. Ученые пришли к выводу, что эстрогены играют роль иммуномодуляторов, которые могут вызвать системные

болезни, например, аутоиммунные заболевания или воспалительные процессы. Один немецкий ученый в 2012 году в издании «Аутоиммунитет ревью» (*Autoimmunity Review*) упомянул, что некоторые женщины испытывают острые симптомы хронических заболеваний во время месячных или за несколько дней до их начала. Я хочу, чтобы вы ясно поняли, что подвергаетесь аутоиммунным заболеваниям не потому, что у вас циклическая природа. Это происходит от того, что вы не поддерживаете свои вторые часы правильным питанием, упражнениями, не живете в гармонии с вашим циклом, ваш гормональный фон расстроен, и вы открыты к ударам со стороны иммунной системы.

Преимущества циклической природы

Понимая, как циклические изменения влияют на иммунитет, вы можете управлять вашей сопротивляемостью вирусным заболеваниям при помощи иммуностимулирующих микроэлементов, и тогда во второй половине цикла вас не одолеет никакая скверная простуда, грипп или ОРВИ. Эти знания также помогут вам защититься от доминирования эстрогенов и избежать развития аутоиммунных заболеваний (или ослабить их проявления). Я встречала крайне много женщин, страдающих от хронических заболеваний. Но когда они начинали жить в гармонии со своим циклом, симптомы у них постепенно исчезали. Метод синхронизации с циклом покажет вам, как правильно питаться и заботиться о своем теле для облегчения симптомов заболеваний, поддержания здорового иммунного ответа и хорошего самочувствия на протяжении всего месяца.

Биологическая система 3: обмен веществ

Всю жизнь нас учат, что быстрый обмен веществ – наилучший показатель здорового образа жизни и ключ к снижению веса. Однако десятилетия исследований показывают, что метаболизм у женщин медленнее, чем у мужчин, не по причине особенностей телосложения или уровня физической подготовки. Нам внушили, что медленный обмен веществ – это проблема, которую надо преодолевать колоссальными ограничениями и самоконтролем. Пришло время посмотреть на этот вопрос по-новому. Подумайте так: природа наделила женщину способностью давать жизнь другому человеку и для этого одарила более рациональным метаболизмом. Мужской организм быстро сжигает питательные вещества, а женский сохраняет их дольше, извлекает больше пользы из получаемой еды, чтобы создать необходимую питательную среду для вынашивания ребенка.

Доказательства убедительны. Вы не сможете встроить свое питание и занятия спортом в одинаковую с мужчинами систему. Вам нужны такие программы питания и тренировок, которые впишутся в женский обмен веществ.

Как ваш цикл влияет на обмен веществ

Возможно, кто-то из вас думает, что наш организм – машина по ежедневному беспрерывному сжиганию калорий, но наша биохимия так не работает. Сжигание калорий зависит от фазы гормонального цикла. К такому выводу пришла группа британских ученых, обобщившая все исследования воздействия менструального цикла на обмен веществ в 2007 году в «Международном журнале по вопросам ожирения» (*International Journal of Obesity*). Как правило, когда уровень эстрогенов поднимается, происходит торможение аппетита. Падение эстрогенов в сочетании с повышенным прогестероном повышают и аппетит. Из-за этого в первой половине вашего цикла метаболизм замедляется, аппетит подавлен, а полезные вещества накапливаются в преддверии возможной беременности. Во время лютеиновой фазы потребление энергии увеличивается на 8–16 %, согласно фундаментальным исследованиям, опубликованным в 1986

году в «Американском журнале по вопросам клинической диетологии» (*American Journal of Clinical Nutrition*). Дополнительно сжигается от 89 до 279 калорий в сутки. Звучит прекрасно, да? Но не спешите с выводами. Британские ученые быстро выяснили, что это кажущееся чудо метаболизма оборачивается повышением аппетита, пристрастием к какой-либо пище и потреблением от 90 до 500 лишних калорий в сутки, то есть все заканчивается ничем. Во второй половине цикла тело готовится к возможной беременности. Вот откуда берутся влечение к еде и стремление получить больше калорий.

Что происходит, когда мы игнорируем свою циклическую природу

Если вы не синхронизируете питание с биохимией, то в первой половине цикла вы можете сбросить парочку килограммов, а во второй – наблюдать, как увеличивается число на весах. Диеты, ориентированные на 24-часовой суточный цикл, не способствуют снижению веса. Они не учитывают ни нашу циклическую природу, ни вторые биологические часы. На самом деле, как вы увидите в следующей главе, многие популярные диеты, например, интервальное голодание, кетогенные и палеолитические, действуют в ущерб метаболизму и даже мешают похудению.

Преимущества циклической природы

Снижения веса можно достичь, если питаться и тренироваться в соответствии с фазами цикла, исходя из своей физиологии. Метод, разработанный специально для женщин, поможет компенсировать накопление питательных веществ во время лютеиновой фазы и не набирать лишние килограммы в течение месяца. Все, что вам понадобится, – прием определенной пищи. В следующей главе вы узнаете, какие продукты идеальны для эффективного сжигания калорий. Что мне больше всего нравится в исследовании британских ученых, которое я упомянула выше, так это то, что они заключили: программы контроля веса должны быть основаны на норме суточного потребления калорий и уровня физической активности, которые подобраны в соответствии с текущей фазой. И снова наука подтверждает, что ваше тело по природе требует синхронизации с менструальным циклом!

Биологическая система 4: кишечная флора

Ваши желудочно-кишечный тракт, влагалище и молочные железы населены триллионами полезных бактерий. Когда эти дружелюбные микробы сбалансированы, они помогают телу быть здоровым и сопротивляться заболеваниям. Но когда баланс нарушается, или внутрь проникают вредные бактерии, возникают ожирение, ревматоидный артрит, СДВГ и многое другое.

Перспективные научные исследования находят все больше различий между мужской и женской кишечной флорой. Например, в 2014 году в журнале «Естественные коммуникации» (*Nature Communications*) было описано исследование, в результате которого обнаружилось, что кишечная микрофлора мужчин и женщин по-разному реагирует на одинаковую диету. Другие исследователи нашли различия в численности отдельных видов бактерий. Они также отметили, что в организмах обоих полов при наборе веса скорость размножения бактерий тоже различна. Поэтому ничего удивительного в том, что ваш парень может похудеть с помощью диет, созданных с учетом его биоритма, пока стрелка ваших весов совсем не двигается с места!

Кишечная флора также уникальным образом связана с женским мозгом. В вашем кишечнике расположено около ста миллионов нейронов, по этой причине его часто называют «вторым мозгом». Ваш кишечник способен производить 90 % всего запаса серотонина в организме, если верить исследованию, опубликованному в 2015 году в журнале «Клетка» (*Cell*). Несмотря

на то что авторы не отметили никакой разницы между полами в условиях выработки серотонина кишечником, я думаю, логично заключить, что здоровье кишечной флоры отражается на нашем настроении, раз уж в кишечнике производится такое количество «гормона счастья».

Знали ли вы, что ваши молочные железы также имеют микрофлору? А что бактериальные колонии снижают риск онкологических заболеваний? В научной статье, опубликованной в 2016 году в журнале «Прикладная и экологическая биология» (*Applied and Environmental Biology*), ученые указывают на разницу в составе бактериальной флоры у женщин, страдающих онкологией молочной железы, и у здоровых. В связи с этим возникает вопрос: можно ли применять полезную микрофлору молочной железы для предотвращения развития рака? Ученые трудятся, не покидая лабораторий, пытаясь это выяснить.

Влияние цикла на микрофлору

Микрофлора тесно связана с гормонами, и некоторые специалисты даже считают ее дополнительным компонентом эндокринной системы. Как показывают научные исследования, эстрогены оказывают многостороннее влияние на желудочно-кишечный тракт: способствуют росту полезной микрофлоры и обеспечивают защитный барьер для предотвращения синдрома повышенной кишечной проницаемости. При этом заболевании содержимое кишечника всасывается в организм, именно с ним связывают такие симптомы, как вздутие, спазмы, пищевая чувствительность и другие жалобы на пищеварительную систему. Как сообщается в «Журнале нейроиммунологии» (*Journal of Neuroimmunology*), эстрогенные рецепторы также влияют на состав кишечной микрофлоры. Исходя из результатов этого исследования, можно подумать, что чем больше эстрогенов в кишечнике, тем лучше, а чем меньше, тем хуже. Но не все так просто. Как вы уже поняли из описания работы различных биологических систем, именно баланс – ключ к здоровой работе вашего тела.

Микрофлора кишечника, в свою очередь, играет важную роль в ослаблении эстрогенов и чрезвычайно важна для поддержания этих гормонов в норме. Особые бактерии, а также определенные бактериальные гены, называемые эстробломами, производят фермент, расщепляющий эстрогены. Следовательно, ваш кишечник является частью выделительной системы и выводит гормоны из организма. Когда этот процесс отлажен, он имеет большое значение для поддержания баланса.

Что происходит, когда мы игнорируем свою циклическую природу

Принимая во внимание многоплановое влияние менструального цикла на микрофлору, логично предположить, что гормональный дисбаланс ухудшает состояние здоровья кишечника, влагалища и молочных желез.

Плохо работающая внутренняя экосистема приводит к накоплению эстрогенов. Многие симптомы гормонального дисбаланса, такие как бесплодие, ПМС, сниженное либидо, спазмы, обильные кровотечения и синдром поликистозных яичников, связаны с преобладанием эстрогенов.

Преимущества циклической природы

Поддержание гормонального баланса на протяжении менструального цикла оздоравливает микрофлору кишечника. Здоровый желудочно-кишечный тракт способствует беспрепятственному пищеварению, легкой коррекции веса, регулярному производству нейромедиаторов и прекрасному настроению. Здоровая микрофлора влагалища снижает вероятность появления инфекций, вызывающих зуд, повышает фертильность, увеличивает вероятность доношенной беременности, улучшает иммунитет новорожденного. В области микрофлоры молочной

железы исследований пока недостаточно, но я не ошибусь, если скажу, что гормональное здоровье обуславливает и здоровье молочной железы тоже.

Биологическая система 5: реакция на стресс

Как вы узнали из второй главы, современная игра на получение результата и производство без остановки идет вразрез с хронобиологией и женскими природными ритмами, отражаясь на нашей реакции на стресс. Неудивительно, что мужчины и женщины на физическом и ментальном уровне по-разному реагируют на стресс. Как сообщается в докладе Американской психологической ассоциации от 2010 года «*Стресс в Америке*» (*Stress in America report*), женщины больше жалуются на частые перегрузки и в целом склонны говорить о повышении уровня стресса. Мы чаще мужчин отмечаем следующие симптомы на физическом и эмоциональном уровнях:

- ◆ головная боль;
- ◆ раздражительность;
- ◆ утомление;
- ◆ слабость;
- ◆ сниженная мотивация;
- ◆ плаксивость;
- ◆ нервозность;
- ◆ тревожность;
- ◆ уныние или депрессия;
- ◆ несварение желудка;
- ◆ мышечное напряжение;
- ◆ изменения аппетита.

В результате передовых исследований были обнаружены биологические и неврологические механизмы, лежащие в основе этих изменений. Чтобы понять их, давайте немного отвлечемся и познакомимся с биохимическими основами стрессовой реакции человека. Руководство процессом осуществляет гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система. Как правило, когда организм испытывает стресс, гипоталамус включает в работу и отдает гипофизу команду вырабатывать адренокортикотропный гормон. Выделение этого гормона отправляет надпочечникам сигнал открыть ворота гормонам стресса, включающим кортизол и адреналин. Но гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система работает по-разному у женщин и у мужчин.

Биологический ответ мужского организма характеризуется механизмом «бей или беги», где кортизол доставляет глюкозу к мышцам, а адреналин поднимает кровяное давление и усиливает сердцебиение. Часто при описании этого процесса вспоминают древних предков, которые жили в пещерах. Такая реакция давала им силы спастись от преследующего их бизона или отбиться от вторжения вражеского племени. После того как они благополучно возвращались в пещеру или побеждали другое племя, а опасность миновала, их внутренняя система приходила в норму.

История об ответе гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы организма женщины намного короче (здесь ничего удивительного!). До 1995 года подавляющее большинство исследований системы реакции на стресс производилось на мужчинах, отчасти поэтому механизм «бей или беги» занял свое место в культурных стереотипах. Более позднее исследование 2000 года, опубликованное в издании «Психологические исследования» (*Psychological Reports*), допускает, что наша физиология работает не по мужской модели. Женщины чаще ведут себя по модели «заботиться и дружить». Мы склонны ухаживать за младшими и отно-

ситься по-дружески к окружающим, чтобы увеличить шансы не только на свое выживание, но и на выживание своих детей. Только посмотрите, как женщины в социальных сетях организуют сборы средств для помощи попавшим в бедствия, жертвам ураганов, землетрясений и даже терактов. На физиологическом уровне наши гормоны подавляют выброс адреналина, который происходит у мужчин перед лицом опасности или при волнении. В случаях стресса женский мозг может выделять окситоцин, известный как «гормон привязанности». Эстрогены способствуют выработке окситоцина, в то время как тестостерон блокирует его. Все упомянутые гормоны вырабатываются у мужчин и женщин в разном количестве и воздействуют на разные зоны головного мозга.

Как ваш цикл влияет на реакцию на стресс

Испытываете ли вы более сильный стресс за неделю до начала менструации? Вам труднее справляться с дополнительными обязанностями? Вы просыпаетесь ночью от волнения из-за ссоры, произошедшей накануне с вашим молодым человеком? Вы в этом не одиноки. И нет, вы это не придумали. Наша физиология запрограммирована так, чтобы выдавать более яркую реакцию на стресс во второй половине цикла, чем в первой – это отмечено в исследовании, опубликованном в журнале «Вопросы физиологии и поведения» (*Physiology and Behaviour*) в 2017 году. В более раннем исследовании 2013 года, описанном в журнале «Психонейроэндокринология» (*Psychoneuroendocrinology*), также сказано, что у женщин выделяется больше кортизола (гормона стресса) именно во второй части цикла. Такая реакция естественным путем помогает сохранить оплодотворенную яйцеклетку в случае беременности.

Что происходит, когда мы игнорируем свою циклическую природу

Стресс может причинить большой вред головному мозгу. В 2015 году в «Журнале эндокринологии» (*The Journal of Endocrinology*) вышло исследование, результаты которого показали: стресс поражает сеть нейронов, отвечающих за когнитивные функции, принятие решений и смену настроения. Это оказывает влияние на другие системы органов: нервную систему, иммунную систему и метаболизм. В 2001 году в журнале «Отраслевая психиатрия» (*Industrial Psychiatry*) в обзорной статье о гендерных различиях в реакции на стресс упоминается, что стресс запускает работу различных зон мозга: у женщин – лимбической системы, у мужчин – префронтальной коры. Рецептор гипоталамуса в головном мозге, который связывают с аппетитом и насыщением, также реагирует по-разному. У женщин аппетит падает, у мужчин наоборот, что объясняет частые нарушения пищеварения у женщин – так утверждает исследование 2016 года, изданное в журнале «Клеточный метаболизм» (*Cell Metabolism*).

Повышенное психоэмоциональное напряжение способно нарушить сексуальную жизнь и репродуктивные способности. Химические вещества, которые выделяются во время стресса, мешают организму производить эстроген, прогестерон, лютеинизирующий и фолликулостимулирующий гормоны и пролактин. Слишком сильный стресс может даже нарушить гормональный фон, что приведет к нерегулярным менструациям, репродуктивным проблемам и снижению либидо. В 2013 году в журнале «Сексология» (*The Journal of Sexual Medicine*) были напечатаны результаты исследования, указывающие на то, что последствия хронического стресса куда масштабнее потери желания порезвиться в спальне. Разрушения происходят в том числе и на психологическом уровне. Уровень сексуального возбуждения у женщин, которые постоянно нервничают и переживают, снижен.

Подверженность хроническому стрессу истощает внутренние ресурсы, заставляет постоянно чувствовать усталость и ведет к выгоранию. Можно предположить, что это в итоге перетекает в т. н. усталость надпочечников, однако врачи не признают ее как самостоятельное заболевание. Но не расслабляйтесь, симптомы у нее очень даже реальные. Если вы придете на прием

к доктору и попросите проверить вас на усталость надпочечников, то, скорее всего, услышите, что у вас все в порядке и не надо себя накручивать. Некоторые выдающиеся медики, такие как доктор Авива Джилл Ромм, считают, что под «усталостью надпочечников» следует понимать аллостатическую нагрузку. Аллостатическая нагрузка, по мнению исследователей, является биоиндикатором «износа и старения» тела и головного мозга. В 2017 году в «Журнале Общественной научной библиотеки» (*PLOS one*) была издана статья, авторы которой приходят к выводу: чем выше аллостатическая нагрузка, тем хуже состояние здоровья.

Реакция на стресс со стороны гормонов похожа на улицу с двусторонним движением. Как состояние вашего цикла сказывается на системе реакции на стресс, так и при нарушениях в этой системе ваш менструальный цикл может быть сбит. Следующие пять пунктов объясняют, как подъем кортизола может повлиять на менструальный цикл.

Нарушения в работе инсулина. Повышенный уровень кортизола мешает инсулину контролировать уровень сахара в крови, что, в свою очередь, нарушает овуляцию и менструацию.

Снижение прогестерона. Кортизол мешает производству прогестерона, уровень гормона падает, что нарушает цикл. Ваш организм, принимая снижение прогестерона за опасность, вырабатывает еще больше кортизола. Ситуация усложняется еще больше. Если вы пытаетесь забеременеть, знайте, что недостаточный уровень прогестерона снижает ваши шансы и усложняет вынашивание беременности.

Отсроченная овуляция. Если вы испытали стресс накануне овуляторной фазы, то из-за повышенного уровня кортизола овуляция может быть отсрочена, а еще яйцеклетка может даже не попасть в полость матки. С физиологической точки зрения ваше тело не желает наступления беременности. Оно таким образом пытается сохранить энергию, необходимую, чтобы справиться со стрессом, который оно расценивает как реальную и актуальную угрозу. Как только угроза минует, организм сможет подготовиться к наступлению беременности.

Изменения длительности и регулярности месячных. Если вы испытывали стресс после овуляции, он может вызвать гормональный дисбаланс и привести к ряду изменений в менструации. Могут появиться высыпания на коже, следующие месячные начнутся раньше, выделения будут более густыми или жидкими, чем обычно, изменятся в цвете или будут иметь другую длительность. У вас могут появиться спазмы, даже если обычно все проходит без боли. В статье от 2004 года, опубликованной в издании «Вопросы женского здоровья» (*Women's Health Issues*), утверждается, что у женщин с высоким уровнем стресса менструальный цикл становится короче, а длительность кровотечений – меньше, в отличие от тех, кто стресс не испытывает. Результаты других исследований, напечатанных в «Американском журнале эпидемиологии» (*American Journal of Epidemiology*), показывают, что распространенные стрессовые факторы – такие как посещение занятий в университете – могут вызвать удлинение цикла.

Менструации могут пропасть. После особо стрессового периода кровотечения могут начаться позже, чем обычно. Но знаете ли вы, что менструация с задержкой – это ненастоящая менструация? Если вы пропустили овуляцию, значит, гормоны не работали как положено в течение цикла и не вызвали месячных. Посредством кровотечения матка освобождается от слоя эндометрия, который был построен внутри нее. Если у вас не было овуляции, менструация не является физиологической. Однако матке в любом случае нужно избавиться от всего созданного эндометрия. Задержка – это не просто ерунда, которую можно проигнорировать. Организм таким образом сообщает, что находится в состоянии продолжительного или хронического стресса и не может работать на оптимальном уровне. Ради выполнения множества процессов, необходимых для поддержания вашей жизни, он отказывается от овуляции, чтобы сэкономить силы и ресурсы. Если вы не планируете беременность, возможно, вы и не придаете этому большого значения. Но подумайте еще раз: пропуск овуляции создает идеальные условия для дальнейших гормональных сбоев и проблем с циклом: от ПМС до акне и спазмов.

Задержка менструации из-за сильного стресса – это не просто неудобство, это предвестник множества серьезных проблем со здоровьем.

Преимущества циклической природы

Не допускайте сильных переживаний во второй половине цикла и не позволяйте своему стрессу стать хроническим. Контролируйте его, не позволяя ему контролировать вас.

В следующей главе книги вы узнаете, как метод синхронизации с циклом помогает обуздать стресс в лютеиновой фазе, как, прислушиваясь ко вторым часам, блокировать хронический стресс и как удерживать кортизол в пределах нормы, используя биохакинг для женщин.

Подход феминизма: разные, но равные

Все научные доказательства физиологических различий (и их воздействия на нас) между мужчиной и женщиной звучат очень убедительно. Однако здесь может возникнуть некоторое беспокойство, ведь на протяжении многих десятилетий женщины доказывали, что они тоже люди. Разумеется, мы равны и заслуживаем соответствующего отношения на работе, в сфере политики и в обществе в целом.

Исключительная женская физиология никак не мешает нам быть на равных с остальной половиной человечества и иметь доступ к тем же возможностям. Но в сфере здоровья мы заслуживаем большего.

Медицина уже взяла курс на индивидуальный подход. Концепция универсального, единого для всех подхода к лечению уходит в прошлое. Например, лечение онкологии становится все более прицельным и сейчас основывается на генетических особенностях организма пациента и индивидуальном течении болезни. В ближайшем будущем здравоохранение должно обратить свое внимание на женскую физиологию и колебания гормонального цикла для обеспечения нашего здоровья и благополучия.

Может показаться, что у мужчин и женщин не так уж много свободы, так как от гормонов зависит слишком многое в нашей жизни. Но на самом деле, работая со своими биоритмами, вы увеличиваете возможности для самовыражения и, наоборот, сильно себя ограничиваете, если игнорируете свое тело. Это касается как мужчин, так и женщин. Когда я пришла к этому осознанию, я почувствовала себя освобожденной. Наконец-то я выдохнула с облегчением, так как избавилась от мысли, что для достижения совершенства должна быть одинаковой каждый день. В ходе многолетней работы с разными женщинами я поняла, что такие чувства – довольно распространенная реакция на данную информацию. Это мировоззрение помогло мне проникнуться сочувствием к самой себе, я полюбила свою женскую физиологию, стала лучше понимать, как работают мое тело, головной мозг и все прочие биологические системы.

Я четко осознала: как только вы поймете биохимию своего организма и ее влияние на вашу жизнь, у вас останется один простой выбор: бороться с ней дальше или начать сотрудничать.

Ваш ежедневный образ жизни и способы заботы о себе могут или идти вразрез с вашей циклической природой, что в конце концов приведет к различным заболеваниям, или поддерживать ее и тем самым усиливать когнитивные навыки, обновлять энергию, улучшать настроение. И вы еще раздумываете?

Мой манифест

Я понимаю, что у моего цикла четыре отчетливых гормональных паттерна.

Каждая фаза требует специального питания и отношения к себе.

Поддержка в каждой фазе – ключ к поддержанию моего здоровья.

Синхронизация в каждой фазе позволяет мне на своих условиях добиться оптимальных уровней в креативности, работе, материнстве и личной жизни.

Жизнь в соответствии с биологическим ритмом возвращает мне независимость и приносит бóльшую свободу.

Теперь, когда вы поняли, как гармонично устроена ваша физиология, самое время познакомиться с циклоориентированными планами питания, тренировок и расходования энергии, которые помогут вам подобрать необходимые микроэлементы, спортивную нагрузку и график работы. В следующей главе вы узнаете простые рекомендации, с помощью которых сможете оптимизировать свою жизнь и оздоровиться!

Часть II. Тело в потоке

Я тихонько сказала своему телу: «Я хочу стать твоим другом». Оно глубоко вздохнуло и ответило: «Я ждало этого всю свою жизнь!»
Наира Вахид

Глава 4. Больше никаких диет

Когда мы перестаем сидеть на диетах, мы возвращаем себе то, что, едва познав, утратили еще в юности. Это наш собственный выбор. Наша способность решать самим, что и когда есть. Наша вера в себя. Наше право решать, что должно попасть к нам внутрь... Вы можете положиться на свое тело... Оно будет говорить, если вы готовы слушать.
Дженин Рот

Вы готовы стать циклическим биохакером? Представьте себе, что биохакинг – это беспрерывный эксперимент, в ходе которого вы отслеживаете биоиндикаторы, чтобы составлять диеты, фитнес-программы и формировать привычки. Это делается для оптимизации состояния гормонального фона, работы систем органов и творческих способностей. Задолго до того как этот термин получил распространение, я отчаянно пыталась по-своему оздоровить организм, стараясь сбалансировать гормоны и вылечить СПКЯ. Я потратила огромные суммы денег на средства, которые должны были вылечить акне, и перепробовала все существующие на этом свете диеты. Частнопрактикующий врач, у которого я лечилась, назначал мне различные утренние процедуры, одной из которых был прием морковного сока с измельченной зеленью. Напиток был похож на тину, а через несколько месяцев моя кожа стала оранжевой! Это не избавило меня от акне, и я не похудела ни на одной из диет. Я потеряла веру в свои силы и чувствовала себя абсолютно никчемной. Я не могла понять, почему мне ничего не помогает. Как бы я хотела знать тогда то, что знаю сейчас! Ни одно из средств не влияло на восстановление моего гормонального цикла. Как вы узнали из предыдущей части, женщин всегда воспринимали как недоделанную версию мужчин. Все были уверены, что, если не принимать во внимание различия в анатомии и половых гормонах, наши организмы работают и отвечают на раздражители одинаково. Это породило распространенное убеждение: что хорошо одному, подходит и другому. Неправда! Как показывают мои первые эксперименты по биохакингу, многие «стоцентные» решения не приносили мне пользы именно потому, что были придуманы мужчинами с учетом их 24-часового цикла. Это в первую очередь важно для тех женщин, которые пытаются похудеть.

Я этого не понимала до тех пор, пока не обнаружила, что, хотя мы доказали, что можем все, что могут мужчины, биохимически мы с ними совершенно разные существа. Помимо всего прочего, из-за наших гормональных колебаний в течение цикла мы даже не можем считать себя теми же существами, какими были несколько дней назад. Вот тогда я и прозрела. Глупо верить, что заботиться о себе нужно каждый день одинаково. Также глупо следовать стратегиям биохакинга, которые были придуманы для мужчин. Решение заключалось в поиске инструментов, которые учитывали бы мою женскую биохимию, циклический ритм моего тела и гормональные изменения, происходящие под воздействием вторых 28-дневных часов. Но где найти такие инструменты?

В сфере биохакинга на сегодняшний день почти ничего не подходит для женщин, будь то обогащенный кофе, интервальное голодание, кетогенные диеты. Почему? Все это настроено

на 24-часовой цикл и каждый день помогает мужчинам увеличить количество энергии, повысить сосредоточенность и выносливость. Женщины, живущие по вторым часам, 28-дневным, созданы более эффективными. Все, что нам нужно для оптимизации работы нашей системы и раскрытия ее возможностей, – просто поддерживать наши природные циклические ритмы.

Если вы будете следовать несложным рекомендациям, то сможете улучшить свое самочувствие, избавиться от неприятных ощущений во время месячных, обострить когнитивные функции, укрепить здоровье в целом, улучшить настроение, стать креативнее, внести в свои отношения больше тепла. Кроме того, всего этого вы достигнете очень быстро.

В этой части книги, вместо того чтобы рассматривать больше подходящий для мужчин биохакинг (использование внешних ресурсов для получения заряда энергии на 24 часа), мы будем применять концепцию, разработанную специально для женщин. В рамках такого биохакинга вы сможете поддерживать свою внутреннюю энергию пополнением запаса микроэлементов в организме, а также синхронизацией ваших тренировок, диеты и образа жизни с вашей циклической природой.

В этой части книги вы узнаете, как использовать метод синхронизации с циклом. Я расскажу, как с помощью еды поддерживать гормональный фон и системы органов в течение каждой фазы. Открою секрет, как выполнять физические упражнения в удобном для своего тела темпе и получать отличный результат без лишнего напряжения. Познакомлю вас с инструментами правильного планирования, которые направлены на достижение большего при меньших усилиях. Я помогу вам начать синхронизацию с циклом, даже если ваши гормоны не в порядке, менструации нерегулярные или с пропусками. Приняв циклический образ жизни, вы преодолите последствия неправильного просвещения и стереотипов, с которыми сталкивались всю жизнь. Это самый действенный способ для подпитки вторых биологических часов, а также прямая дорога к раскрытию творческих способностей, внутренней силы, импульсов и к жизни в гармонии с внутренними ритмами вашего тела.

Есть еще одна черта, отличающая метод синхронизации с циклом от других известных вам оздоровительных программ, диет, комплексов упражнений. Его можно назвать, скорее, «антидиетой», он возвращает вам естественную обратную связь, которая исходит из головного мозга и всего организма в целом. В центре этого метода то, что не заложено ни в одной другой программе: ВЫ! Это абсолютно новый образ мышления, где вы на капитанском мостике. Единственный способ быть здоровыми и хорошо себя чувствовать – жить в согласии со своим телом. Это расходится с тем, чему вас учили раньше: контролировать свое тело, потому что оно непредсказуемо и ненадежно. Излечение ваших отношений с организмом через циклический метод, описанный в этой главе, – это самое главное! Живите внутри своего женского тела, заботьтесь о нем, питайте его. Следите, чтобы оно вовремя отдыхало и достаточно двигалось. Любите его.

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.