

ЭЛЕМЕНТЫ ♥ ГОРМОНИИ

**Наталья Зубарева**

# Вальс Гермонов 2

**девочка, девушка, женщина  
+ «мужская партия».  
Танцуют все!**



ПРАЙМ  
Ψ

Издательство  
АСТ  
Москва

# Оглавление

Приглашаю вас на вальс! Введение во вторую часть «Вальса гормонов» .....	7
---	---

## ДЕВОЧКА

<b>Глава 1.</b> Первые шаги в мире женщин .....	12
Половое созревание. Когда оно должно происходить? .....	14
Преждевременное половое развитие и задержка полового созревания .....	17

## ДЕВУШКА

<b>Глава 2.</b> Комбинированные оральные контрацептивы. Кому, зачем, почему. Когда предлагают попить «для всего хорошего» ...	20
<b>Глава 3.</b> Побочные симптомы и последствия применения гормональной контрацепции .....	28
<b>Глава 4.</b> «У меня есть график, а если не по графику — нафиг». Базальная температура .....	34
<b>Глава 5.</b> На круги своя. Восстановление цикла после отмены гормональных контрацептивов .....	40
Синдром отмены .....	42
Четыре этапа восстановления репродуктивного здоровья .....	44
Красота-то какая .....	48

## ЖЕНЩИНА

<b>Глава 6.</b> Почему важно следить за гормонами .....	54
<b>Глава 7.</b> КМС по ПМС: мужчинам не понять .....	58
Норма или патология? .....	61
Причины предменструального синдрома .....	63
Как бороться с ПМС? .....	65
<b>Глава 8.</b> Химия женственности: эстрогены .....	67
Когда баланс нарушен. Синдром доминирования эстрогенов .....	68
Причины доминирования эстрогенов .....	72
Как сбалансировать уровень эстрогенов и прогестерона .....	76
Доминирование эстрогенов и кандиды .....	79

Задержка рейса .....	84
Схема нормализации уровня эстрогенов .....	88
<b>Глава 9.</b> Узлы похлеще, чем Гордиев: фиброзно-кистозная мастопатия, миома, эндометриоз .....	93
Фиброзно-кистозная мастопатия .....	94
Миома и эндометриоз .....	96
<b>Глава 10.</b> Загадочные яичники. СПКЯ: симптомы, диагностика, лечение и профилактика .....	102
Ранняя диагностика — залог успеха .....	103
Кисты vs поликистоз .....	107
СПКЯ: три причины и три протокола лечения .....	110
Инсулинорезистентный тип СПКЯ .....	111
СПКЯ, вызванный гормональными контрацептивами .....	117
Аутоиммунный тип СПКЯ .....	117
Универсальные методы избавления от проявлений инсулинорезистентности и СПКЯ .....	122
<b>Глава 11.</b> Его величество прогестерон: короля делает свита .....	124
Прогестерон и беременность .....	126
Прогестерон и цикл .....	129
<b>Глава 12.</b> Боже, храни королеву! Щитовидная железа. Аутоиммунный тиреодит, гипотиреоз, гипертиреоз .....	135
Аутоиммунный тиреодит (АИТ) .....	135
Гипотиреоз .....	139
Причины нарушений функции щитовидной железы, в частности гипотиреоза .....	141
Гипертиреоз .....	147
<b>Глава 13.</b> Гормон «про лактацию» — пролактин .....	156
<b>Глава 14.</b> Сочный абрикос или сладкая курага? Благодарное принятие зрелости и способы сделать жизнь прекрасной на любом этапе. Ранний климакс. Пре-, мено-, постменопауза .....	162
Симптомы менопаузы и факторы, влияющие на ее наступление .....	163
Чем опасен ранний климакс для женщины .....	166
Менопауза. Как пережить? .....	168
<b>Глава 15.</b> Антимюллеров гормон: когда у яичников дедлайн .....	173
Что показывает уровень АМГ? .....	173
От чего зависит уровень АМГ? .....	176

Что делать при низком АМГ? .....	179
<b>Глава 16.</b> Больше не Рапунцель: алопеция у женщин .....	182
<b>Глава 17.</b> Гирсутизм — волосы как у мужчины. Всегда ли стоит паниковать? .....	185
<b>Глава 18.</b> Когда серебро — не роскошь, а повод расстроиться. Ранняя седина и способы отодвинуть ее приход .....	187
<b>Глава 19.</b> Так больше жить нельзя! Adrenal fatigue: синдром истощения надпочечников и низкий кортизол. Как заподозрить неладное и при чем здесь пробки на дорогах .....	191
Функции надпочечников в организме. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось .....	191
Гормоны стресса: адреналин и кортизол .....	195
Как нормализовать работу надпочечников .....	197
<b>Глава 20.</b> Маловато будет? Истощение надпочечников, часть 2: для медиков .....	202
И это все о нем: виды стресса, стрессогенные факторы, симптомы стресса .....	203
Стресс и надпочечники: общий адаптационный синдром и адренал фатик .....	208
Кортизол и его функции .....	210
ДГЭА — эликсир молодости .....	213
Патогенетические механизмы развития надпочечниковой дисфункции .....	216
Состояния и синдромы, ассоциированные с гипокортизолемией (adrenal fatigue) .....	232
Методы диагностики adrenal fatigue .....	235
<b>Глава 21.</b> Травки-муравки для здоровья как в сказке. Наши друзья адаптогены .....	240

## **МУЖСКАЯ ПАРТИЯ**

<b>Глава 22.</b> Мужчина в стрессе, и почему его отдых — тоже стресс .....	256
<b>Глава 23.</b> Когда принц превращается в Шрека. А если он уже Шрек? Мужской климакс .....	261
Когда начинается, в чем проявляется .....	262
Как поддержать организм и восстановить мужскую силу? .....	268
<b>Глава 24.</b> Аэродром для старости: андрогенная алопеция у мужчин .....	271

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ, ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ**

<b>Глава 25.</b> Детям быть. Анализы, тренировки, питание	
при планировании .....	276
Когда начинать планировать? .....	277
О чем вам надо знать, если вы решили планировать беременность .	279
Питание и нутрицевтики .....	284
<b>Глава 26.</b> Когда аист уже в пути. Есть и тренироваться за себя	
и за того парня (или девочку) .....	290
Токсикоз: мифы и реальность .....	291
Другие симптомы: так ли все страшно? .....	292
Питание во время беременности .....	294
Тренировки во время беременности .....	299
<b>Глава 27.</b> Диета на ГВ? Как сделать, чтобы молока было	
достаточно, и как узнать, так ли это. Удастся ли похудеть?	
Тренировки после перерыва .....	301
Что происходит с организмом в процессе лактации .....	302
Питание при грудном вскармливании .....	304
Тренировки во время ГВ .....	310

## **СПОРНЫЕ ПРОДУКТЫ НА ВАШЕМ СТОЛЕ**

<b>Глава 28.</b> Эта сладкая белая смерть, или Зачем вам сахар? .....	314
<b>Глава 29.</b> Животный белок: надо? .....	317
<b>Глава 30.</b> Молочные реки: куда по ним плывем? .....	322
<b>Глава 31.</b> Есть или не есть? Почти шекспировские страсти.	
Глютен: модный враг .....	327
<b>Глава 32.</b> Съесть, чтобы помолодеть: продукты антиэйдж .....	332
10 элементов молодости .....	334
Шесть продуктов, которые играют против вас .....	337
<b>Глава 33.</b> Мои маст-хэвы .....	340
Список сокращений .....	347
Алфавитный указатель .....	349
Гликемический индекс пищевых продуктов по категориям .....	358
Схема приема нутрицевтиков для беременных .....	364
Схема приема нутрицевтиков при мужском облысении .....	365
Список использованной литературы .....	366



**Приглашаю  
вас на вальс!**

**Введение во вторую часть  
«Вальса гормонов»**

Дорогие девочки, девушки, женщины! Мои сладкие персики в самом соку, сколько бы лет вам ни было! И мужчины, огурцы-молодцы, назову вас так, раз уж начали проводить вкусную садово-огородную параллель. Не обидитесь? Я к вам так обращаюсь очень по-доброму и любя, чтоб вы знали. Давние подписчицы блога и те, кто знакомится со мной только сейчас, впервые открыв эту книгу! Позвольте объявить новый тур «Вальса гормонов». Танцуют все!

Сказать, что с выходом в ноябре 2017 года первой книги<sup>1</sup> моя жизнь круто изменилась, — не сказать ничего. Да что там, она разделилась на «до» и «после»: это сказалось не только на популярности моего блога и насыщенности рабочего графика, но и абсолютно на всем. Многие люди открылись с новой стороны, я встретила как яростное непонимание, так и безграничную поддержку. Было много ситуаций, показавших, кто есть кто в моей жизни и кто я сама на данном этапе. «Вальс гормонов», который я писала, чтобы женщины расставили все в жизни по своим местам, и на меня распространил свое «влияние». Что-то ушло

<sup>1</sup> Зубарева Наталья. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по ногам. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 352 с.: ил. — (Серия Элементы ГОРМОНИи).

безвозвратно, но на горизонте открылись и новые, невиданные до того перспективы. Я представить не могла, что мой первый труд разойдется неслыханным для автора-дебютанта тиражом 190 тысяч экземпляров, а в сети появятся десятки тысяч отзывов под хештегом #вальсгормонов, что певец и композитор Брендон Стоун напишет для «Вальса гормонов» саундтрек, а я с книгой снимусь в клипе Алексея Воробьева на песню «Круглосуточно твой»...

Казалось бы, совсем недавно я сама сдавала экзамены, да и до сих пор повышаю свою квалификацию — только с начала года прошла несколько обучающих программ в России, Монако и США. Но уже по моей книге (подумать только!) учатся понимать женский организм мои читательницы, среди которых и студентки-медики. Это такая честь и ответственность для меня.

Я читаю отзывы и улыбаюсь, рассматривая страницы, где ярким маркером отмечены слова, затронувшие вашу душу. Волнуюсь, примете ли вы решение сдать тот или иной анализ. Радуюсь, когда вижу отчеты о результатах, будь то новый размер одежды или новое отношение к самой себе. И плачу от счастья, получая в директ ваши сообщения, украшенные смайликами-сердечками: «Наталья Александровна, у нас будет ребенок!» В такие моменты я особенно остро ощущаю, что живу не зря. И все, что происходит с вами, — немножечко «у нас».

Просто обожаю свою работу. Мой самый главный источник вдохновения, дело всей жизни. Ради того чтобы делать его хорошо, я готова не спать сутками, нарушая свои же строжайшие рекомендации, летать через весь земной шар к лучшим мировым специалистам за новыми знаниями, вести онлайн-школу, принимать по 30 пациентов в день и с каждым говорить, плакать, смеяться, идти к самым нереальным целям.

Менее чем за год мы с «Вальсом гормонов» проехали с международным туром по городам России и зарубежья — за это отдельное спасибо вам, читатели, ведь мало кому выпадает в жизни волшебный шанс увидеть столько прекрасных уголков нашей земли, познакомиться со столькими интересными, добрыми, позитивными людьми. А уж сколько мое любимое детище попутешествовало без меня, в компании с читательницами — любой тревел-блоггер обзавидуется. Каждый день ко мне летят фотографии моей

книги-путешественницы, встречающей закаты и рассветы на пляжах и в горах, в шуме мегаполисов и в деревенской тиши, нарушаемой лишь птичьими трелями. Их, кстати, тоже можно увидеть по хештегу #вальсгормонов.

Уже во время работы над первым «Вальсом гормонов» я понимала — новейшей, важнейшей информации для каждой женщины у меня хватит минимум на трехтомник. В одну книгу было нереально вместить все, о чем хотелось рассказать, даже если вести речь самыми простыми словами. Но только благодаря вашей живой, искренней реакции, вашим вопросам и предложениям я убедилась, что «Вальсу гормонов 2» — быть.

Во второй книге мы продолжим разговор о женском гормональном здоровье, но копнем чуть в сторону и намного глубже. Будет много информации для женщин любого возраста, мы расшифруем все «страшные» аббревиатуры, которыми «пугает» нас гинекология, и откроем новые способы поддержать гормональную систему и весь организм в целом, вернуться из «кураги» в персик и остаться в этом состоянии подольше. Планирование беременности и сама беременность, грудное вскармливание — все эти темы также не оставим без внимания.

Есть в «Вальсе гормонов» в этот раз и мужская партия — куда ж мы без мужчин, скажите на милость! Обязательно к прочтению каждой женщине — здесь вы найдете и откровенные истории, которыми сильный пол обычно не делится, и простые, вполне выполнимые даже для самого упертого мужчины рекомендации по оздоровлению организма и восстановлению всех мужских функций. Я пошла на маленькую хитрость: специально придумала не только броскую обложку, но и закладки, которые вы можете оставить в нужных местах, «случайно» забыв книгу на прикроватной тумбочке.

Что еще вы получите в книге? Огромный заряд моей энергии и любви, который, я уверена, поможет вам свернуть горы. Пусть каждая страница, излучая серотонин, освещает ваш путь к здоровью, молодости, гармонии и красоте. Я благодарю моих близких и мою команду за поддержку, издательство «АСТ» за доверие и каждую из вас — без ваших горящих глаз, без вашего читательского интереса ничего этого не было бы.





# ДЕВОЧКА





## Первые шаги в мире Женщин

Дорогие мамы, тети, ответственные старшие сестры! Эта глава в первую очередь для вас, но, если вы подsunете ее своей стремительно взрослеющей малышке (а они сейчас все взрослеют именно так, стремительно и подчас очень неосторожно), — поступите мудро. Кто знает, в какой ответственный момент в ее голове всплывет нужная строчка, которая и станет решающим аргументом «за» или «против». По крайней мере, мне в свое время подобная книга, которую мама «забыла» на видном месте, помогла разобраться с происходящими в организме процессами, без ложного стыда принять свое меняющееся и ставшее вдруг незнакомым тело и на тот момент ответить на некоторые «неудобные» вопросы. В общем, добро пожаловать в мир женщин, детка, если ты это читаешь!

! } Будущее женское счастье еще не рожденной девочки зависит во многом от того, как шло внутриутробное развитие — именно в этот период у плода закладываются все системы органов, в том числе и репродуктивных. Тут много зависит не только от образа жизни мамы, но и от состояния здоровья папы. Репродуктивное здоровье — это составляющая общего состояния организма, и оно подразумевает не только здоровье органов и систем половой сферы, но и душевное равновесие, общественное благополучие. Негативным образом на него влияют такие очевидные

факторы, как раннее начало половой жизни; заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП); гормональные нарушения; употребление алкоголя и никотина. Также нельзя сбрасывать со счетов плохую экологию, неправильный образ жизни и наследственность.

Огромную роль играет гигиена и уход за собой, здесь вопрос к мамам, святая обязанность которых научить дочек правильно заботиться об интимных частях тела. Вы себе представить не можете, сколько чистеньких, благополучных, хороших девочек приводят с заболеваниями половой и выделительной сферы к гинекологам, потому что неправильно, не тем и не так подмывались, не считали нужным делать это достаточно часто, носили синтетическое, плотно сдавливающее тело в области таза белье. Мамы, вот хоть что мне говорите, я не понимаю, зачем восьмилетней девочке кружевные стринги, а ведь носят! Моей дочке скоро шесть, я представить не могу в кошмарном сне, что через пару лет она наденет это. И, главное, зачем? Кого соблазнять? И в этих ажурных труселях девочка, имеющая в остальном



нормальные интересы по возрасту, садится на скамейки, катается на качелях, носится на пляже. Все это с «грацией», присущей большинству детей в этом возрасте.

Фух, выпустила пар, едем дальше.

## Половое созревание. Когда оно должно происходить?

Если в Советском Союзе секса не было, то в наши дни его хоть отбавляй. С экранов ТВ и кино, со страниц журналов и книг, из социальных сетей — словом, секс «прет» буквально отовсюду. И девочки, и мальчики достигают возраста половой зрелости все раньше и раньше. Начиная с XVIII века, каждое десятилетие этот срок сокращается примерно на два с половиной месяца. Если 150 лет назад девушки достигали половой зрелости в 15 лет, а в 60-е годы XX столетия — в 14, то сегодня растет число девочек, которые достигают половой зрелости до десятилетнего возраста. «Помолодело» развитие молочных желез, как и первые менструации, что меня, вместе с множеством коллег и мам по всему миру, совсем не радует.

Раннее половое созревание сопровождается не только многочисленными «взрослыми» проблемами, к решению которых не готова не только хрупкая детская психика, но и сами родители, ведь чадо продолжает чуть ли не в куклы играть. Процесс сопровождается активным гормональным всплеском. Нарастающие уровни эстрогена в детском организме могут стать причиной рака молочных желез, а также повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Я уже не говорю о психологических проблемах ребенка в теле взрослого.

О причинах происходящего можно рассуждать долго и странно, но я согласна с учеными, связывающими бурный рост эстрогенов, которые и превращают девочку в девушку, с избыточным питанием и снижением физической активности, что диагностируется массово. Плюс добавим сюда отвратительную экологию и обилие «химии», которые очень даже влияют

на гормональный фон (будем говорить об этом в последующих главах). И, несмотря на то что эксперты российского Института возрастной физиологии утверждают, что полная половая зрелость наступает лишь к 18 годам, думаю, ни для кого не секрет: молодежь зачастую не ждет совершеннолетия, чтобы первый раз заняться сексом.

Один из самых важных этапов в жизни девочки — половое созревание. Старт ему дает препубертат, период, который начинается в семь-восемь лет и заканчивается с приходом первой менструации, обычно это происходит через один-три года после появления вторичных половых признаков. А в целом половое созревание длится 10–12 лет, и за этот долгий срок девочка превращается в женщину.

Визуально изменения в детском организме пропустить тоже сложно: бедра становятся круглее, таз шире, растет грудь, появляется оволосение на лобке и в подмышках. В этот период у многих формируются легендарные «подростковые» прыщи, о которых потом многие вспоминают чуть ли не до пенсии, как о главном, что убивало их красоту. Все почему? Растет скелет, растут мышцы, за ними должна поспевать кожа — а чтобы достичь соответствующего «растяжения», требуется усиленная секреция желез. Но одно дело, когда работает физиология, а другое дело, когда «подключается» питание. Злую шутку играют с подростками столь любимые ими фастфуд и снеки, я уже писала сто раз о том, как всякая съедобная дрянь дарит кое-что пострашнее лишних килограммов и, нагло вмешиваясь в гормональный фон, создает девочкам, да и мальчишкам, кучу детских проблем.

Итак, начало менструальных выделений, первая менструация называется загадочным словом *менархе*. Менархе наступает у каждой в свое время, которое определяется в том числе наследственностью. Все, этот момент можно считать окончанием бурного роста, но физиологические изменения, превращающие девочку в девушку, тем не менее продолжают еще несколько лет. Первая менструация приходит, как правило, спустя два-три года после появления *телархе* (нагрубания молочных желез). Сегодня это в среднем возраст 12–13 лет, а к 15 годам

Половое созревание. Когда оно должно происходить?