

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— **Робин Нильсен**, CNC, BCHN

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

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

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

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

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

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

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

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

«Доктор Анна Кабека — пионер в области здоровья женщин, переживающих менопаузу. Эта книга — плод ее многолетнего опыта. Она содержит простые и понятные

решения, которые позволят вернуть утраченное здоровье. Ее книга должна стать настольной книгой всех взрослых женщин. Да, и не забудьте рассказать о ней своим дочерям».

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

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

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

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

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

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

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

*Посвящаю эту книгу своим детям.
Я бесконечно благодарна Богу за то, что вы есть.
Люблю вас. Вы — моя радость, мое счастье, мой смысл жизни*

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВСТУПЛЕНИЕ	15
Нестандартный подход	17
Подводим итоги	19
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ГОРМОНАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ	21
ГЛАВА 1. ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМИ ГОРМОНАМИ?	23
Гормоны	24
Как меняется гормональный фон на разных этапах жизни	25
Три чудо-гормона и их роль в организме.....	28
В порядке гормоны — в порядке весь организм.....	31
ГЛАВА 2. КАК ОБСТОЯТ ВАШИ ДЕЛА? СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ, НЕ ГАДАЙТЕ!	37
Таблица оценки симптомов гормонального сбоя	38
Анкета для оценки клинических симптомов и уровня токсичности.....	40
Опросник Евы	42
Тест на позитивное мышление	44
Лабораторные исследования.....	51
ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА?	55
Роль кетоза в гормональной перезагрузке.....	58
Побочный эффект кетодиеты без ощелачивания	63
Щелочность и гормональная перезагрузка	66
Какие продукты кислотные, а какие щелочные.....	68
Преимущества щелочного состояния	69
Как мы будем перезагружать гормоны.....	73

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КЕТО-ЩЕЛОЧНАЯ ДИЕТА.....77****ГЛАВА 4. НАЧИНАЕМ..... 79**

Детоксикация гормонов..... 79

Руководство для начинающих.....82

Продукты для детокс-программы87

Перечень продуктов
для 10-дневной программы детоксикации.....88

Идеи для веганов.....91

День 6 для новых побед: кето-щелочное голодание.....92

Чем полезно голодание для женщин95

Пищевые добавки в дополнение к рациону96

Пробиотики для жизни98

Сила перуанской маки.....101

ГЛАВА 5. 10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ..... 103

Что в тарелке.....103

Первые пять дней:
делайте это каждый день после пробуждения.....104

МСТ: жиросжигательное масло.....105

Полезные советы111

Дни 6–10: входим в кетоз113

Никаких перекусов119

Держимся курса.....119

ГЛАВА 6. 21-ДНЕВНАЯ КЕТО-ЩЕЛОЧНАЯ ДИЕТА..... 120

Кето-щелочное питание. Все проще, чем кажется.....121

Кетоадаптация.....123

Меню 21-го дня.....123

Закупаемся.....123

Неделя 1.....126

Неделя 2.....129

Неделя 3.....132

Альтернативное кето-щелочное меню133

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КЕТО-ЩЕЛОЧНОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....137**ГЛАВА 7. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТОКСИНОВ
И ГОРМОНАЛЬНЫХ РАЗРУШИТЕЛЕЙ..... 139**

«Грязная дюжина»145

«Чистые 15».....145

Продуктовая навигация146



ГЛАВА 8. НЕ ДАЙТЕ СТРЕССУ ВАС ПОБЕДИТЬ.....	157
Стресс, вы и ваши гормоны.....	160
Антистрессовые решения.....	163
ГЛАВА 9.	
ЗДОРОВЬЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ: ВОЗВРАЩАЕМ СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	172
Вагинальная атрофия: неприятные симптомы.....	173
Сухость влагалища.....	174
Нужда — мать изобретательности.....	179
«Ой, дорогой!»: боль во время секса.....	179
Недержание:	
засмеялся, кашлянул — описался... ..	181
Техника выполнения упражнений Кегеля.....	184
Как насчет операции?.....	186
Не забывайте проводить самообследование влагалища.....	186
ГЛАВА 10. ОМОЛОЖЕНИЕ ЖИЗНИ: ДВИЖЕНИЕ И СОН.....	188
Гормональная перезагрузка и спорт.....	188
Какие упражнения самые эффективные?.....	189
Йога, гормоны и менопауза.....	190
За здоровье и стройность — с кулаками.....	191
Гормоны сильных рук и менопауза.....	192
Гормональная перезагрузка и сон.....	193
ГЛАВА 11. ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОКСИТОЦИНЕ, СВОЕМ САМОМ ВАЖНОМ ГОРМОНЕ...197	
Связь между окситоцином и оргазмом.....	199
Чем близость и оргазм полезны для здоровья.....	201
Другие способы повысить уровень окситоцина.....	203
Нутриенты и травы, которые повышают уровень окситоцина.....	205
Окситоцин и самосострадание.....	207
ЭПИЛОГ.....	209
Последнее напутствие.....	209
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. РЕЦЕПТЫ.....	211
КЕТО-ЩЕЛОЧНЫЕ СМУЗИ.....	212
ЗАВТРАКИ.....	220
СУПЫ.....	228
САЛАТЫ.....	233
САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ.....	247
ГАРНИРЫ.....	249



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	261
НАПИТКИ.....	287
Приложение А	291
Приложение В	301
Приложение С.....	311
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	318
БЛАГОДАРНОСТИ	327
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	329
ОБ АВТОРЕ	335



ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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



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

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

Доктор Анна использовала этот подход сначала по отношению к себе, а уже потом — по отношению к своим пациентам. Так появились кето-щелочная диета и эта книга. Ее методика сочетает все лучшее, что может дать кетогенное и щелочное питание. Она научит вас быть детективами собственного здоровья, выявлять первостепенное и отбрасывать ненужное, чтобы максимизировать терапевтический эффект. Адаптировав программу доктора Анны под свои нужды, вы обретете мощное оружие в борьбе с гормональным дисбалансом и неприятными проявлениями климакса.

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

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



ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

Стоп!

Я общалась с тысячами женщин, оказавшихся в подобной ситуации. Многих мне довелось консультировать онлайн в рамках интерактивных программ, в том числе Magic Menopause и Sexual CPR, поэтому я знаю, когда человек готов к активной работе над собой. Вы хотите решить проблемы СЕЙЧАС! Сомневаетесь, что успех возможен? Сделайте глубокий вдох. Он возможен!



Более того, для его достижения не потребуется много времени. Поверьте мне, вы сильная женщина, вы не одиноки и вам все по плечу.

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

Тысячи женщин привыкли мириться с этими изменениями и принимать все как есть. Кто-то соглашается пить бесполезные таблетки. Их уверяют, что это нормально и больше ничего нельзя сделать. Я очень хорошо знаю ситуацию изнутри, потому что среди моих пациенток много тех, кто прошел все круги ада современной медицины, но не утратил надежду.

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

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

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

Но я не сдалась.

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



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

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

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

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

Тяжелые испытания, работа в качестве онлайн-тренера, ежедневная забота о десятках тысяч пациентов клиники позволили накопить богатые знания, которыми я с радостью поделюсь с вами на страницах книги. Она написана специально для женщин (хотя ваши любимые мужчины тоже могут ее прочитать и применить на практике). Это инновационный план питания и оздоровления, основанный на научных данных, опыте реальных людей и собственной методике. С ним вы будете сбрасывать по 0,5 кг в день, не испытывая постоянного чувства голода, тяги к перекусу, усталости и прочих неприятных побочных эффектов большинства диет. Уникальная программа вкупе с предложенными советами поможет вам оставаться стройными и сексуальными, ощутить прилив энергии, улучшить либидо, сохранить молодость и, конечно, изменить жизнь в лучшую сторону. Это надежда на счастье, которую вы потеряли. Я возвращаю ее вам прямо сейчас.

Нестандартный подход

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