

ОГЛАВЛЕНИЕ

В путь! Пусть эта книга станет вам доброй подругой . . . 10

Глава 1. Соблюдать традиции, ломать стереотипы.
Что привело меня в медицину, и почему я
стала диетологом. Лечу едой — а как это? 14

Глава 2. Кто командует богиней?
Гормоны — это важно 26

Глава 3. Что вам нужно знать о гормонах.
Девять главных. К каким проблемам приводят
гормональные нарушения, и как заметить,
что вы в опасности 31

- № 1. Повышенный кортизол 33
- № 2. Повышенный инсулин 35
- № 3. Слишком много тестостерона 38
- № 4. Слишком много эстрогена 39
- № 5. Низкий уровень тиреоидных гормонов 41
- № 6. Высокий уровень лептина 45
- № 7. Низкий уровень соматотропина 47
- № 8 и № 9. Низкий уровень адипонектина
и высокий уровень грелина 49

Глава 4. О чем говорят наши анализы.
Какие показатели нужно отслеживать регулярно.
Клинический минимум 54

- Общий анализ крови + лейкоцитарная формула . . 55
- Коагулограмма 58

Общий белок и альбумин	62
Липидный спектр	63
Глюкоза и инсулин	67
Гормоны щитовидной железы: ТТГ, Т4св, Т3, АТ-ТПО . .	68
Пролактин, кортизол	70
Фолликулостимулирующий (ФСГ) и лютеинизирующий (ЛГ) гормоны	71
Тестостерон	73
Витамин D ₃ (25-ОН)	74
Железо сывороточное, ферритин	75
Прогестерон	76
Анализ волос на микроэлементы	79
Глава 5. «Вальс гормонов» и циркадные ритмы. Кто ведет в этом танце? Как настроить организм на правильный лад	82
Немного хронобиологии	82
У гормонов свой график	84
Из «сов» в «жаворонки». Зачем перестраивать режим	88
Как просыпаться правильно	91
Глава 6. Таблетки — самый легкий способ все поправить. Но только на первый взгляд. А на самом деле?	94
Глава 7. Стресс и кортизол. Каков ваш уровень угрозы? Как приручить «плохой» гормон	97
Высокий и низкий уровень кортизола	98
Функции кортизола	102
Долгосрочный эффект увеличения кортизола: от лишнего веса и жира до бессонницы	112
Научный подход	114
10 простых способов «приручить» кортизол	116

Глава 8. Сон и мелатонин. Кому и сколько нужно.	
Зачем спать и как уснуть, если не хочется	124
Сколько нужно спать?	125
Связь сна и гормонов	127
Еще раз главные факты о мелатонине	129
Глава 9. Заболевания щитовидной железы.	
Гипотиреоз и АИТ. Щитовидка — королева метаболизма. Правила питания и распределения продуктов в течение дня	132
Признаки, указывающие на заболевания щитовидной железы	135
Психоматика заболеваний щитовидной железы	135
Гипотиреоз	138
Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)	145
Гипертиреоз	150
Глава 10. Гиперинсулинемия и инсулинорезистентность.	
Как предположить, что эти нарушения есть у вас?	
Таблетки: пить или не пить?	155
Инсулин — друг или враг?	155
Практические советы для снижения уровня инсулина в крови	159
Это страшное слово — инсулинорезистентность	162
Дробное питание. Сколько раз в день нужно есть?	168
Глава 11. КОК. Коварство и любовь.	
Что делают оральные контрацептивы с вашим организмом. Лечение или маскировка?	176
Глава 12. Менструальный цикл. Гормоны (или физиология), питание и тренировки	192
Общее представление о менструальном цикле	193
Первая фаза: фолликулярная	196
Вторая фаза: овуляция	200

Третья фаза: лютеиновая	204
Четвертая фаза: менструальная	207
Глава 13. СПКЯ. «Поликистоз» истинный и мнимый. Диагностика, критерии и факторы развития.	
Устранение проявлений СПКЯ без лекарств	210
Психосоматика СПКЯ	211
Так что же за «зверь» такой — СПКЯ?	214
Причины развития СПКЯ	219
Лечение СПКЯ	222
Глава 14. «Не хочу его». Как связаны гормоны и проблемы с либидо. Гармонизируем секс	229
Причины снижения либидо	230
Как вернуть сексуальное влечение	233
Глава 15. Здоровая беременность и вес. Как прийти в норму после родов. Личный опыт	237
Есть не за двоих, а для двоих	237
Витамины для беременных	243
Тренировки и беременность — совместимы ли?	247
Мифы о беременности	250
Глава 16. Витамин-гормон D ₃	254
Роль в организме	254
Немного интересных фактов о заболеваниях и симптомах, вызванных дефицитом «гормона D»	260
Если принимать, то что?	262
Глава 17. Жиры в рационе. Высокий холестерин	265
1. Холестерин: хороший и плохой	267
2. Триглицериды	274
3. Фосфолипиды	275
БАДы при высоком холестерине	278

Глава 18. Слишком худым тоже плохо. О чем говорит недостаток массы тела	281
Причины недостаточного веса	283
Что делать, чтобы набрать вес	285
Глава 19. Что делает нас счастливыми.	
Гормон радости	288
Как связаны серотонин и углеводы	288
Можно ли отказаться от «сладкой жизни»?	292
Глава 20. Здоровый вредный образ жизни.	
Мифы и правда о ПП	296
Миф 1. Дробное питание	299
Миф 2. Лучший ужин — творог	300
Миф 3. Есть после 18 часов вредно	302
Миф 4. ПП-пирожок — тонкой талии дружок	305
Миф 5. Детокс	306
Миф 6. Без супов желудок «к спине прилипнет»	310
Миф 7. Шоколад вреден	321
Миф 8. Картофель на диете есть нельзя	325
Миф 9. Продукты с «отрицательной» калорийностью	326
Глава 21. «Сушка» вашего тела — мой крик души	331
Глава 22. С чистыми намерениями	337
Глава 23. Фокус на еду. В праздники и в будни.	
Прекращаем «зажоры», выявляем и боремся с психологическими аспектами пищевой зависимости	346
Переедание — вычислить и обезвредить	346
Переход к ПП — терпение и труд	354
Психологические аспекты пищевой зависимости	361
«О, да, еда!»	366

Глава 24. Баланс калорий и распределение продуктов в течение дня	378
Баланс БЖУ: золотая пропорция	378
Как питаться в течение дня: правила и схемы	380
Глава 25. Еда и спорт	386
Кардиотренировки	386
Силовые тренировки и их роль в процессе жиросжигания	392
Глава 26. Мои лайфхаки красоты	397
Послесловие	403
Приложение 1. Важнейшие гормоны, вырабатываемые в организме человека	405
Приложение 2. Гликемический индекс пищевых продуктов по категориям	409

Наталья Александровна
ЗУБАРЕВА

Доктор превентивной и антивозрастной
медицины, врач-терапевт, диетолог, нутри-
циолог, основатель платформы «Mentalife»,
автор трех бестселлеров, научный редак-
тор зарубежной медицинской литературы.





**ПУСТЬ ЭТА КНИГА
СТАНЕТ ВАМ
ДОБРОЙ ПОДРУГОЙ**

Дорогие девчонки! Позвольте называть вас так, без официоза и ненужного пафоса. Потому что эта книга написана, в первую очередь, чтобы стать вам доброй подругой. Такой, которой вы можете «поплакаться в жилетку», пожаловаться на привесы-отеки-хандру, широкую кость, выпадающие из джинсов бока и с завидной регулярностью доводящего вас до белого каления спутника жизни. Той, кому можно с легким сердцем доверить смешное, стыдное, волнующее и очень-очень важное. Сокровенное. Рассказать, что тревожит, портит настроение и мешает быть такой, как вам хочется, — и получить не совет, взятый с потолка или из личного опыта, разного, как каждая из нас, а подкрепленные научной базой и многолетней практикой четкие, понятные и легко исполнимые рекомендации.

Так сложилось, что в моей жизни много женщин — мои родные, близкие подруги, коллеги,

знакомые, с которыми так или иначе пересекаюсь, десятки тысяч учениц моей онлайн-школы здоровья и более четырех миллионов подписчиц в блоге. Поэтому мне известны и очень понятны ваши проблемы, страхи и желания. И еще совершенно точно знаю, что в каждой, даже очень солидной по статусу и весу даме, живет девчонка, с которой я веду свой диалог о здоровье, красоте и женском счастье.

Эта книга — еще одно мое детище, большой научный и творческий проект, в который вложен колоссальный объем знаний и огромный кусок моей души. Я очень хочу, чтобы каждая из вас нашла здесь ответы на свои вопросы, открыла что-то новое и изменила жизнь к лучшему.

Часто достаточно примера со стороны, чтобы понять многое о себе, поэтому, наряду с ценной теоретической информацией и рекомендациями, вы найдете много непридуманных историй из жизни моей и моих пациентов. Тех, с кем мы плечом к плечу боролись с лишними килограммами, гормональными сбоями и удручающими диагнозами, с кем упорно шли вперед, к исполнению мечты: увидеть на весах радующую цифру, влезть в то самое платье, наладить сексуальную жизнь, стать мамой... К тому, чтобы просто быть женщиной, счастливой и гармоничной.

Знаю, сейчас многие из вас задаются вопросом: почему специалист, известный как диетолог, начинает лечить проблемы, не связанные с лишним весом? Не много ли на себя берете, Наталья Александровна? И я отвечаю: имею на

это полное право. В силу профессионального образования, со всей ответственностью и огромным желанием предостеречь и помочь.

Мне самой выпало пройти долгий путь к своему женскому счастью. Несколько лет пришлось ждать первой беременности, проверяя все, что только можно, и пытаясь лечить то, что именно лечить — в обычном понимании — было совершенно не нужно. Потом, наконец-то, рождение дочери, сложное восстановление, неправильно подобранные гинекологом контрацептивы, а вместе с ними — напроочь сбитый гормональный фон и множество попыток забеременеть снова.

Потраченные нервы, выброшенные деньги, подорванное женское здоровье, мои сначала робкие, а затем все более уверенные поиски альтернативного пути решения имеющихся проблем, изучение огромного количества сопутствующей информации и новейших открытий мировой медицины... Я буду рада поделиться с вами всем, что знаю, расскажу, что пришлось пережить мне самой, и помогу вам стать здоровыми, красивыми и счастливыми.

Этой книгой я собираюсь начать целую серию на темы женского здоровья и красоты. В первой я рассматриваю так называемый вальс женских гормонов, нарушение ритма которого приводит женщин к полному гормональному дисбалансу. С помощью моих методик женщины смогут привести в порядок свой «танец», восстановить или приумножить здоровье и женское благополучие.

Во второй книге речь пойдет о женской красоте, которая идет изнутри: от идеального баланса гормонов, макро- и микроэлементов. Вы найдете там новые лайфхаки, секреты красоты кожи, волос, ногтей, добавки и БАДы для красоты. А в третьей мы поговорим о проблеме века — пищевых аллергиях и дерматитах (псориаз, астма, экзема) — как лечить их без таблеток, за счет правильного питания и лечебных диет.

Через несколько секунд я приглашу вас перелистнуть страницу, но прежде хочу сказать: миллион спасибо вам, мои дорогие, — за ваше доверие. Отдельно хочу поблагодарить всех членов моей семьи. Эта книга появилась, потому что вы все есть в моей жизни.





**Соблюдать традиции,
ломать стереотипы.
Что привело меня
в медицину, и почему
я стала диетологом.
Лечу едой — а как это?**

Я родилась в маленьком кубанском городке Лабинске. Кто жил в таких местах, тот знает — чуть ли не каждый тобой встреченный если не знакомый, то знакомый знакомого. Все у всех на виду, и мысль «что люди скажут» во многом определяет поведение. На мне с детства лежала огромная ответственность — вести себя так, чтобы никто даже не подумал обо мне ничего плохого. «Ты ведь из семьи врачей, как ты можешь?» — говорили взрослые, когда я попадалась на обычных летних детских шалостях: купание в ледяной горной речке, обрывание свисающих до земли веток с сочными абрикосами, сливами и пачкающей все вокруг шелковицей, а потом поедание этого витаминного кладезя, конечно, немывтым. Будущая врач в шестом поколении прятала за спину фиолетовые руки и клялась, что больше ни-ни!

Читать я выучилась по детским книжкам, но еще до того, как пришло умение складывать

буквы в слова, любимым моим занятием было рассматривать красочные медицинские атласы с непонятными тогда картинками, попутно терзая старших вопросами: «А это что? А зачем? А почему?» Умение задавать вопросы, иногда, кажется, совсем лишние, когда все и так вроде бы понятно, пригодится мне потом... Спустя годы я в полной мере оценю бесконечное терпение моих родных, которые ни разу не отправили меня «погулять», но всегда находили время, чтобы ответить, обсудить что-то важное для меня, поддержать интерес и подкинуть новую тему для размышления.

С детства мысль о том, что я буду помогать людям становиться здоровыми, была чем-то самым собой разумеющимся. Я росла, слушая рассказы отца, который еще подростком вместе со своим дедом ходил по горам по долам в поисках целебных трав, зная, что многие болезни можно вылечить без таблеток, а силой самой природы, помноженной на вековые знания. Дома у нас до сих пор хранятся справочники с тремя тысячами наименований растений и подробнейшим описанием их свойств.

Когда я чуть подросла, у нас появилась любимая семейная игра: папа открывал наугад ботанический атлас и говорил название травы, а мы со старшим братом Димой старались друг друга «переумничать», выдавая все свои познания. Ходить в проигравших не хотелось, поэтому ничего не оставалось, кроме как тянуться за знаниями. Уже лет с десяти, вслед за братом, я тихонько сидела в уголке, пока папа вел прием.