

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
--------------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Как мы нарушаем свой гормональный баланс	17
---	----

Как еще в юности нарушила его я... ..	17
---------------------------------------	----

...и как я это исправляла	18
---------------------------------	----

Так что же такое гормоны, будь они неладны?	20
---	----

Хватит стыдиться своих гормонов!	21
--	----

Развеиваем мифы о гормонах	22
----------------------------------	----

Нормы не существует	22
---------------------------	----

Что даст вам эта книга	23
------------------------------	----

Выдающийся Доктор Э.	24
---------------------------	----

Устраняем эволюционный дисбаланс	26
--	----

Берем бразды правления в свои руки	26
--	----

ПОЧЕМУ Я ПЛОХО СПЛЮ?	29
-----------------------------------	----

Как я себя чувствую, когда плохо сплю	30
---	----

Это распространенные проблемы	31
-------------------------------------	----

Чем нам может помочь наука	32
----------------------------------	----

Почему сон имеет значение	33
---------------------------------	----

Стадии сна и их характеристика	33
--------------------------------------	----

Так при чем здесь гормоны?	35
----------------------------------	----

Как все эти гормоны регулируют наш сон	40
--	----

Как современная жизнь выбивает нас из колеи	41
---	----

Почему сон подчиняется биологическим часам	42
Четыре фактора хорошего сна	43
Почему о хорошем ночном сне следует позаботиться с утра	43
Активируйте кортизол утренним светом	44
Стимулируйте мелатонин темнотой	45
Естественный свет против синего света	46
Как то, что вы едите и когда вы это едите, влияет на ваш сон	47
Микробиота и здоровье кишечника	48
Польза ферментированных продуктов	49
Повышайте уровень триптофана	50
Ешьте полезные жиры, чтобы поддерживать синтез серотонина	52
Сдвиньте свое пищевое окно на более позднее время	53
Ешьте углеводы вечером	54
Пищевые добавки для улучшения сна	55
Почему для сна на самом деле нужна прохлада	58
Приводим в экстаз свой блуждающий нерв	58
Почему воздействие холодом работает	59
Как приучить себя к этому	60
Снизьте температуру воздуха в спальне	61
Почему глубокое дыхание помогает заснуть	62
Воспользуйтесь приложениями для управляемой работы с дыханием и сознанием	63
Почему работает лайфхак с заклеиванием рта	64
Как я хакнула свои гормоны сна — и как это сделать вам	66
Создайте располагающую ко сну обстановку	67
Мои топ-10 лайфхаков по нормализации гормонального фона	68
Ваш режим дня для поддержания хорошего сна, до и после	69

ПОЧЕМУ Я ВСЕ ВРЕМЯ ЕМ?	73
Почему я не могла контролировать свой аппетит и к чему это привело	75
Как я кардинально изменила свои взгляды и представления	76
Почему стандартные рекомендации по питанию — это полная чушь	78
Как продовольственные компании берут в оборот наши мозги... ..	80
...и наши эмоции!	81
Что контролирует наш аппетит	82
Развенчиваем пять мифов о питании, из-за которых вы переедаете	95
Как регулировать аппетит и избегать пищевой зависимости	102
Четыре способа безболезненного регулирования аппетита	104
Десять продуктов, которые отлично и надолго утоляют голод	110
Провалил подготовку — подготовил провал	113
План САТ	113
Вы можете чувствовать себя лучше и иметь здоровый аппетит	114
 ПОЧЕМУ Я ТАК ПЛОХО СООБРАЖАЮ?	121
Каково это — загоняться и ничего толком не соображать	122
Скрытая эпидемия затуманенного разума	123
На соображение влияют следующие гормоны... но для начала... ..	125
Как все эти гормоны работают вместе	133
Шесть легких способов обрести высокую концентрацию и ясность ума	134

Простые лайфхаки по подзарядке дофамином — и как они работают	141
Ваш еженедельный план по улучшению способности соображать	149

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ УПАДОК НАСТРОЕНИЯ И СИЛ? ... 155

Как мои проблемы с ментальным здоровьем определяли мою жизнь	156
Расстроенные чувства и настоящая депрессия	158
Почему все снова упирается в цикл	160
Гормоны, влияющие на наше настроение	161
Как все эти гормоны работают вместе, поддерживают они либо нарушают наше душевное равновесие	165
Так что же портит нам настроение?	166
Какую роль здесь играют наши гены и естественный свет	170
Как поднять настроение и тонус	171
Четыре способа перезагрузиться, не выходя из дома	177
Пять способов развеяться и взбодриться, выбираясь из четырех стен	179

ПОЧЕМУ МЕНЯ ВСЕ БЕСИТ?

Когда стресс становится токсичным	188
Почему страх запускает гормональную реакцию гнева	189
Гормоны, влияющие на наше душевное равновесие	191
Почему не существует универсального решения проблемы	199
Так что делать? Все сводится к детоксу	200
Простые лайфхаки по детоксикации эстрогена	201
Как избежать всплесков кортизола	206

ЧТО НЕ ТАК С МОИМ ГОРМОНАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ?

Почему мы должны перестать стыдиться «женских дел» ...	217
Почему у меня стал меняться цикл	217

Как может помочь биохакинг гормонального цикла	219
Так что же творится с гормонами на протяжении менструального цикла?	224
Что такое пременопауза и менопауза	228
Как хакнуть свой гормональный цикл (без ЗГТ)	235
Как хакнуть симптомы женского цикла	237
Питание по фазам менструального цикла	244
Вернемся к основам	250
ПАРУ СЛОВ НАПОСЛЕДОК...	257
ПРИЛОЖЕНИЕ I	259
ПРИЛОЖЕНИЕ II	269
ПРИЛОЖЕНИЕ III	279
ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ	285

ПОЧЕМУ Я ПЛОХО СПЛЮ?

В ЭТОЙ ГЛАВЕ МЫ РАССМОТРИМ СЛЕДУЮЩИЕ ГОРМОНЫ:

- **серотонин:** гормон счастья; поднимает настроение и дарит ощущение защищенности и благополучия;
- **мелатонин:** главный гормон, отвечающий за сон;
- **кортизол:** регулирует реакцию на стресс;
- **адреналин:** отвечает за реакцию «сражайся или беги»;
- **норадреналин/норэпинефрин:** адреналин в мозге, помогающий нам проснуться;
- **ГАМК:** устраняет тревожность и способствует расслаблению;
- **витамин D:** на самом деле это гормон, участвующий в регуляции сна.

Начнем со сна, потому что первое, что мы можем сделать для своего здоровья, — это хорошо выспаться. Раньше сон у меня однозначно не был в приоритете. Я могла целую ночь не спать и в выходные *постоянно* устраивала вечеринки. Либо просто выпивала вечером бутылку вина, из-за чего качество сна тоже страдало. Не выспавшись, я на следующий день еле тягала ноги и думала только о том, как бы его пережить: «ГОСПОДИ, как я устала, надо подкрепиться кофе с круассаном».

Вероятно, сыграло роль и отношение общества ко сну, которое прежде было весьма пренебрежительным. Расхожие

выражения типа «сон для слабаков» и «отосплюсь на том свете» формировали соответствующий менталитет пофигистов. Честно говоря, я думаю, что последствия ночных бдений и недосыпания сказываются у меня до сих пор, так как в течение дня у меня низкий уровень кортизола (гормона активности и энергичности), а вечером, когда уже пора спать, он может подскакивать (чуть позже я объясню действие кортизола).

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ, КОГДА ПЛОХО СПЛЮ

Самочувствие ужасное! Это своего рода пытка, когда вы мучаетесь, не можете уснуть или без конца просыпаетесь (и такая форма пыток действительно *существует* — лишению сна подвергают военнопленных). Во время беременности я страдала бессонницей и, естественно, вставала по ночам в туалет. Но это цветочки по сравнению с тем, сколько мне пришлось вставать к детям, когда они родились.

У меня был отвратительный привкус во рту, сплошной туман в голове, и я заводилась с пол-оборота. Терпение напрочь отсутствовало, и, думаю, это первое, что страдает от недостатка сна у таких вспыльчивых людей, как я. У моей мамы совершенно другой характер, и она умудрялась оставаться спокойной, даже когда страшно не высыпалась с маленькими детьми. Я же больше похожа на отца — он рвет и мечет, если не выспится. Это ужасное состояние, при котором вы теряете контроль над собой и впадаете в панику.

Сейчас я, к счастью, сплю хорошо, но периодически случается бессонница. Обычно это бывает, когда начинаются месячные и когда я выбиваюсь из режима. Мы, люди, рабы привычек, поэтому во время поездок и путешествий я сплю хуже, чем дома. Дом — это моя безопасная гавань, даже если там чаще всего царит полный бардак. В отеле же все новое и незнакомое, поэтому спишь очень чутко, просыпаясь от малейшего шума.

Не так давно я ездила на пару дней в Лондон и думала, что проведу замечательную спокойную ночь без детей, но в итоге совершенно не выспалась. Из коридора и с улицы проникал свет и доносились всевозможные странные звуки; я лежала в кровати с маской на глазах, брюзжа, как старая бабка. А ведь правда, в гостях хорошо, а дома лучше.

ЭТО РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Проблемы со сном бывают разными, будь то бессонница, трудности с засыпанием, частое или слишком раннее пробуждение, плохое качество сна или маленькие дети, к которым приходится постоянно вставать. У меня масса друзей и знакомых, страдающих расстройством сна, и некоторые из них привыкли выпивать вечером пару бокалов вина, чтобы расслабиться и быстрее заснуть. Однако алкоголь может только усугубить проблемы, ухудшая качество сна и заставляя вас просыпаться среди ночи, когда его действие пройдет. Но я знаю, как это все тяжело, поэтому никого не осуждаю.

В Instagram я тоже читаю массу комментариев от людей, которые испытывают трудности с засыпанием из-за возбужденного ума или просыпаются среди ночи, а потом уже не могут уснуть. Для многих из нас это самая настоящая беда и огромный стресс — лежать в два часа ночи без сна и переживать о том, как ты будешь на следующий день выглядеть и справляться с делами. После бессонной ночи я вообще никакая, ненавижу свою жизнь и просто хочу на все забить. Для меня это реально худшая вещь. Я лучше буду голодной, чем невыспавшейся, и это действительно о чем-то говорит.

ЧЕМ НАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАУКА

Больше двух третей населения Великобритании страдает от нарушений сна и почти треть — от бессонницы, так что если вы плохо спите, то В ЭТОМ ВЫ НЕ ОДИНОКИ. Это эпидемия, но мы можем ее остановить, призвав на помощь науку. Необязательно идти к врачу и принимать снотворное, от которого на следующий день гудит голова (и которое вызывает привыкание). Достаточно изучить имеющиеся научные данные и понять, ПОЧЕМУ нарушается сон, который, как вы узнаете дальше, во многом зависит от гормонального баланса.

В этой главе мы поговорим о том, как гормоны влияют на наш сон и как мы можем помочь себе в этом плане. Речь пойдет не об осознанности и о магических кристаллах, а о реальной науке, объективных исследованиях и конкретных результатах. Честно говоря, на мой взгляд, вся эта ерунда типа «будьте к себе добры» совершенно бесполезна. Я *скорее* скептик и прагматик, нежели эзотерик. Мне нужно знать факты и понимать доказательства их достоверности, а не тратить свое время на мантры, аффирмации и тому подобные вещи. К тому же, если эти методы не сработают, вы будете чувствовать себя еще более несчастными.

Просто знайте: вы не виноваты в том, что не можете спать; скорее всего, дело в гормональных нарушениях. Ваши проблемы, вероятно, связаны со световым и шумовым загрязнением окружающей среды, питанием и биологическими часами. Время, в которое мы живем, и привычный образ жизни выбивают наш организм из природного ритма. Если вы в час ночи не можете уснуть и все больше себя накручиваете, это обусловлено действием адреналина, а может, и кортизола, которые в это время суток не должны быть активными. Мы собираемся привести ваши гормоны в порядок, потому что именно от этого в первую очередь зависит здоровье и хорошее самочувствие.

Результаты многочисленных исследований выявляют связь между дефицитом витамина D и расстройством сна, поэтому важно поддерживать количество этого витамина (ГОРМОНА!) на должном уровне. Однако если вы принимаете его в качестве добавки к пище, то делайте это с утра, так как он подавляет выработку мелатонина.

КАК ВСЕ ЭТИ ГОРМОНЫ РЕГУЛИРУЮТ НАШ СОН

Как я уже говорила, гормоны работают не изолированно, а вместе и влияют друг на друга. Все они нам нужны — и кортизол, и адреналин, и серотонин, и мелатонин, но если они вырабатываются не в то время суток, когда положено, то мы не можем уснуть или плохо, беспокойно спим.

Давайте взглянем на «график работы» гормонов при нормальном режиме сна и бодрствования.

- 7:30 Секретция мелатонина снижается до минимума, зато начинает усиленно вырабатываться кортизол, достигая в эти утренние часы своего пикового значения, и вы просыпаетесь.
- 12:00 К полудню уровень кортизола значительно падает, отчего может появиться чувство усталости.
- 18:00 Активно образуется серотонин, особенно если вы спокойно, душевно общаетесь с детьми и партнером при свете мерцающих свечей (да, именно!).
- 21:00 Организм начинает вырабатывать из серотонина мелатонин, вызывая чувство сонливости за пару часов до отхода ко сну.
- 23:00 Мелатонин делает свое дело, и вы засыпаете.
- 03:00 Уровень мелатонина достигает своего максимума.