

Элементы ГОРМОНИИ

Наталья Зубарева

Вальс Гормонов

**вес, сон, секс, красота и здоровье
как по нотам**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
З-91

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зубарева, Наталья Александровна.

З-91 Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам / Наталья Зубарева. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. : ил. — (Элементы ГОРМОНИИ).

ISBN 978-5-17-105796-1

Наталья Зубарева — врач, специализирующаяся на гормональном здоровье и питании для баланса эндокринной системы.

В блоге @doctor_zubareva, который читает более 1 миллиона подписчиков, — самые острые темы женского здоровья, бесценные советы и рекомендации, тысячи историй выздоровевших пациенток.

«Вальс гормонов» — это уникальная женская энциклопедия здоровья. Вы узнаете, как:

- снизить вес;
- избавиться от бессонницы;
- нормализовать женский цикл;
- стать красавицей с идеальными кожей, ногтями и волосами;
- почувствовать крылья за спиной и бесконечный приток энергии и сил.

Десятки ответов на самые важные и серьезные вопросы о женском здоровье, о связанных с гормональным дисбалансом проблемах и их решении.

Главное о женском гормональном здоровье простым и понятным языком от самого популярного доктора Instagram.

УДК 616.43
ББК 54.15

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. Вся информация, представленная в настоящем издании, является исключительно отражением личного мнения автора. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-105796-1

© Зубарева Н., 2017
© Тарусов А., иллюстрации, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Оглавление

В путь! Пусть эта книга станет вам доброй подругой 9

Глава 1. Соблюдать традиции, ломать стереотипы.
Что привело меня в медицину, и почему я стала
диетологом. Лечу едой — а как это? 12

Глава 2. Кто командует богиней? Гормоны — это важно .. 22

Глава 3. Что вам нужно знать о гормонах. Девять
главных. К каким проблемам приводят гормональные
нарушения, и как заметить, что вы в опасности 27

- № 1. Повышенный кортизол 29
- № 2. Повышенный инсулин 30
- № 3. Слишком много тестостерона 32
- № 4. Слишком много эстрогена 34
- № 5. Низкий уровень тиреоидных гормонов 35
- № 6. Высокий уровень лептина 38
- № 7. Низкий уровень соматотропина 40
- № 8 и № 9. Низкий уровень адипонектина и высокий
уровень грелина 42

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

Клинический минимум 46

- Общий анализ крови + лейкоцитарная формула 47
- Коагулограмма 50
- Общий белок и альбумин 53
- Липидный спектр 54
- Глюкоза и инсулин 56
- Гормоны щитовидной железы: ТТГ, Т4св, Т3, АТ-ТПО 57
- Пролактин, кортизол 59
- Фолликулостимулирующий (ФСГ)
и лютеинизирующий (ЛГ) гормоны 60

Тестостерон	62
Витамин D ₃ (25-ОН)	62
Железо сывороточное, ферритин	63
Прогестерон	64
Анализ волос на микроэлементы	67

Глава 5. «Вальс гормонов» и циркадные ритмы.

Кто ведет в этом танце? Как настроить организм

на правильный лад	70
Немного хронобиологии	70
У гормонов свой график	72
Из «сов» в «жаворонки». Зачем перестраивать режим	75
Как просыпаться правильно	77

Глава 6. Таблетки — самый легкий способ

все поправить. Но только на первый взгляд.

А на самом деле?	80
------------------------	----

Глава 7. Стресс и кортизол. Каков ваш уровень угрозы?

Как приручить «плохой» гормон	82
Высокий и низкий уровень кортизола	83
Функции кортизола	86
Долгосрочный эффект увеличения кортизола: от лишнего веса и жира до бессонницы	94
Научный подход	96
10 простых способов «приручить» кортизол	97

Глава 8. Сон и мелатонин. Кому и сколько нужно.

Зачем спать и как уснуть, если не хочется	104
Сколько нужно спать?	105
Связь сна и гормонов	106
Еще раз главные факты о мелатонине	108

Глава 9. Заболевания щитовидной железы. Гипотиреоз

и АИТ. Щитовидка — королева метаболизма. Правила

питания и распределения продуктов в течение дня	111
Признаки, указывающие на заболевания щитовидной железы	112

Психоматика заболеваний щитовидной железы	114
Гипотиреоз	116
Аутоиммунный тиреодит (АИТ)	122
Гипертиреоз	126
Глава 10. Гиперинсулинемия и инсулинорезистентность. Как предположить, что эти нарушения есть у вас?	
Таблетки: пить или не пить?	130
Инсулин — друг или враг?	130
Практические советы для снижения уровня инсулина в крови	133
Это страшное слово — инсулинорезистентность	135
Дробное питание. Сколько раз в день нужно есть?	140
Глава 11. КОК. Коварство и любовь. Что делают оральные контрацептивы с вашим организмом. Лечение или маскировка?	148
Глава 12. Менструальный цикл. Гормоны (или физиология), питание и тренировки	161
Общее представление о менструальном цикле	162
Первая фаза: фолликулярная	164
Вторая фаза: овуляция	167
Третья фаза: лютеиновая	171
Четвертая фаза: менструальная	173
Глава 13. СПКЯ. «Поликистоз» истинный и мнимый. Диагностика, критерии и факторы развития. Устранение проявлений СПКЯ без лекарств	176
Психосоматика СПКЯ	177
Так что же за «зверь» такой — СПКЯ?	179
Причины развития СПКЯ	183
Лечение СПКЯ	186
Глава 14. «Не хочу его». Как связаны гормоны и проблемы с либидо. Гармонизируем секс	192
Причины снижения либидо	193
Как вернуть сексуальное влечение	195

Глава 15. Здоровая беременность и вес.	
Как прийти в норму после родов.	
Личный опыт	199
Есть не за двоих, а для двоих	199
Витамины для беременных	204
Тренировки и беременность — совместимы ли?	207
Мифы о беременности	210
Глава 16. Витамин-гормон D₃	213
Роль в организме	213
Немного интересных фактов о заболеваниях и симптомах, вызванных дефицитом «гормона D»	217
Если принимать, то что?	220
Глава 17. Жиры в рационе. Высокий холестерин	222
1. Холестерин: хороший и плохой	223
2. Триглицериды	229
3. Фосфолипиды	230
Глава 18. Слишком худым тоже плохо.	
О чем говорит недостаток массы тела	233
Причины недостаточного веса	235
Что делать, чтобы набрать вес	237
Глава 19. Что делает нас счастливыми.	
Гормон радости	239
Как связаны серотонин и углеводы	239
Можно ли отказаться от «сладкой жизни»?	242
Глава 20. Здоровый вредный образ жизни.	
Мифы и правда о ПП	246
Миф 1. Дробное питание	248
Миф 2. Лучший ужин — творог	249
Миф 3. Есть после 18 часов вредно	251
Миф 4. ПП-пирожок — тонкой талии дружок	253
Миф 5. Детокс	254
Миф 6. Без супов желудок «к спине прилипнет»	257
Миф 7. Шоколад вреден	266

Миф 8. Картофель на диете есть нельзя	270
Миф 9. Продукты с «отрицательной» калорийностью	271
Глава 21. «Сушка» вашего тела — мой крик души	275
Глава 22. С чистыми намерениями	280
Глава 23. Фокус на еду. В праздники и в будни. Прекращаем «зажоры», выявляем и боремся с психологическими аспектами пищевой зависимости	288
Переедание — вычислить и обезвредить	288
Переход к ПП — терпение и труд	295
Психологические аспекты пищевой зависимости	300
«О, да, еда!»	305
Глава 24. Баланс калорий и распределение продуктов в течение дня	315
Баланс БЖУ: золотая пропорция	315
Как питаться в течение дня: правила и схемы	317
Глава 25. Еда и спорт	322
Кардиотренировки	322
Силовые тренировки и их роль в процессе жиросжигания	327
Глава 26. Мои лайфхаки красоты	332
Послесловие	337
Приложение 1. Важнейшие гормоны, вырабатываемые в организме человека	339
Приложение 2. Гликемический индекс пищевых продуктов по категориям	343



Наталья Александровна Зубарева

Терапевт, кардиолог, диетолог,
детский диетолог, спортивный нутрициолог.
Член Российского общества диетологов и нутрициологов,
член Российского союза диетологов



В ПУТЬ!

**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 миллиона подписчиц в Instagram. 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 отвечу: 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 — напорч 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 мою семью — родителей, мужа Вадима, дочь Даниэлу, сына Демьяна. Эта книга появилась, потому что вы все есть в моей жизни.

В путь. Пусть эта книга станет вам доброй подругой



Глава 1

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 клада, 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. К этому времени наряду с лечением травами он практиковал как мануальный терапевт. С восторгом наблюдала я каждый раз это чудо: пришедший с пухлой медкартой и бесконечными историями про свои болячки поникший пациент превращается в практически здорового человека, вновь полного планов. От рядового остеохондроза до жесточайшего псориаза, от проблем с желудочно-кишечным трактом до нормализации давления...

Еще 20 лет назад, когда никто слыхом не слыхивал про глютен (кажется, и слова-то такого не было), мой папа опытным путем вывел систему безглютенового питания и с помощью этой диеты лечил своих пациентов от различных видов аллергии.



Лет в 12 у меня приключился жуткий дерматит. Как говорится, ни с того ни с сего, ведь ничем «вредным» я не объедалась, у нас дома питание всегда было простым и полезным. Врачи однозначно прописывали гормональные мази, пугая экземой. Но папа посадил меня на «свою» диету, которую пришлось соблюдать больше года. Режим был жестким: едва ли наберется 15 продуктов в списке разрешенных — но с тех пор и навсегда у меня абсолютно здоровая, гладкая, красивая кожа! Даже подростковые прыщи обошли меня стороной.

В подростковом возрасте, как, наверное, многие девчонки, я грезила о карьере певицы или актрисы... Сейчас смешно вспоминать, как вытанцовывала перед зеркалом с флакончиком лака для волос в руках — он изображал микрофон. К счастью, родные ни разу не дали мне понять, что артистки из меня не выйдет и надо «делом заниматься». В тот год мой старший брат окончил школу и поступил в медицинский — его пример вновь сработал лучше любых нравоучений, и я решила, что пойду вслед за ним.

Поскольку стало понятно, что мы с братом долгие годы теперь будем жить и учиться в Краснодаре, на семей-

ном совете было принято решение переехать в кубанскую столицу всем вместе. Папа перевез и свою клинику — теперь уже не в Лабинск, а в Краснодар со всей России стали приезжать его пациенты. Отучившись в Кубанском государственном медицинском университете по специальности «Лечебное дело», я благополучно пошла в ординатуру. Счастливое стечение обстоятельств плюс мой энтузиазм — и вот я в кардиореанимационном отделении Зиповской больницы.

Больница скорой помощи навсегда останется в моем сердце, это поистине пугающее место оказалось для меня стартовой площадкой, послужило становлению моей личности. Моим первым наставником был заведующий кардиореанимацией Константин Брониславович Зингилевский, доктор медицинских наук, умнейший и грамотнейший врач, удивительно сильная и волевая личность. Крупный, двухметрового роста, с очень строгим взглядом, когда он заходил в ординаторскую и мельком смотрел на меня, мое сердце уходило в пятки, мне все время казалось, что я опять сделала что-то не так, и он пришел «по мою душу». Помню, кричал на весь коридор перед всеми: «Зубарева, курица ты общипанная, ты почему пациенту вместо конкора кордарон назначила?» А потом подходил, протягивал носовой платок и говорил: «Спокойно, Зубарева, в армии не плачут! Сделаем из тебя хорошего бойца». Благодарна ему пожизненно, он для меня был настоящим наставником, лидером, беспрекословным авторитетом. К сожалению, через несколько лет его не стало, но я пронесу эту благодарность через всю свою жизнь.

Представляете, что для меня, фактически девчонки, значила ответственность, которая вдруг легла на мои плечи? Я ловила каждое слово своих наставников, одновременно штудирова справочники, чуть ли не наизусть