





**МИНДИ ПЕЛЬЦ**

# **ЖЕНСКИЙ ГОРМОН**

**ПРОГРАММА ИЗ ПЯТИ ШАГОВ  
ДЛЯ БЕРЕЖНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ  
ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 613.99  
ББК 57.14  
П24

THE MENOPAUSE RESET:  
Get Rid of Your Symptoms and Feel Like Your Younger Self Again  
by Mindy Pelz

Copyright © 2020 and 2023 Dr. Mindy Pelz  
Originally published in 2023 by Hay House Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
LivDeco / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Пельц, Минди.**

П24 Женский гормон. Программа из пяти шагов для бережной перезагрузки здоровья и молодости / Минди Пельц ; [перевод с английского Е. В. Зудовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-199275-0

Вам незачем мириться с постоянной усталостью, лишним весом и непредсказуемыми перепадами настроения, ведь всё это легко устранить с помощью пяти шагов, описанных в этой книге. Доктор Минди Пельц — специалист в области альтернативной и антивозрастной медицины, расскажет, как найти виноватый гормон, который мешает вам спать, правильно питаться, чувствовать себя энергичной женщиной в расцвете сил, и наладить его работу без специальных лекарств.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.99  
ББК 57.14

© Зудова Е.В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199275-0

*Популярный эксперт по холистической терапии и новейшим достижениям функциональной медицины, доктор Минди Пельц проведет нас по узким тропинкам неизведанного леса, в котором так легко заплутать. Благодаря ей самые сложные годы в жизни женщины превращаются в удивительное и прекрасное путешествие.*

**Марианна Уильямсон,**

писательница, автор нескольких книг, которые стали бестселлерами № 1 по версии The New York Times

---

*Как врач и исследователь, я не могу не отметить, насколько подробно и при этом понятно эта книга объясняет базовые аспекты менопаузы. Как женщина, недавно вступившая в этот трансформационный период жизни, я восхищена тем, что автор максимально точно описывает мой путь и путь тысяч женщин в моей практике. Доктор Пельц дарит надежду миллионам женщин во всем мире, и их ожидания будут оправданы. Доктор Пельц — одна из немногих моих коллег, кто занимается не лечением, а УПРАВЛЕНИЕМ гормонами в этот ответственный период, когда вы наконец*

*ищите способы помочь себе, а не другим. Она напоминает, что страдать НЕ обязательно и что симптомы — всего лишь крики о помощи. Доктор Пельц вдохновляет своей деятельностью, помогая миллионам женщин, уже столкнувшихся с менопаузой, и даря надежду тем, кому этот период только предстоит. За это я ей очень благодарна. А ее книгу я буду советовать всем женщинам, которые встретятся на моем жизненном пути.*

**Доктор Наша Уинтерс, доктор-натуропат,**  
автор книги «Тело может! Как контролировать,  
лечить и предотвращать рак»  
(*The Metabolic Approach to Cancer*)

---

*Для долгой, приятной и насыщенной жизни нам нужно обеспечить нормальную функцию гормонов. В этой книге представлены все необходимые инструменты. Доктор Минди Пельц объясняет, как придерживаться кетогенной диеты и разных режимов голодания и как питаться, чтобы повысить уровень гормонов и облегчить менопаузальный переход. Ее программы и эта книга — уникальные продукты, познакомиться с которыми должна каждая женщина в пери- и постменопаузе.*

**Анна Кабека, врач-остеопат,**  
автор бестселлеров «Гормональная перезагрузка»  
(*The Hormone Fix*) и *Keto-Green*

---

*Давайте начистоту. Снижение уровня гормонов означает постоянные эмоциональные качели. Доктор Минди Пельц в своей книге предлагает несколько важных шагов, которым должны следовать все женщины в период пери- и менопаузы!*

**Доктор Кэрри Джонс,**  
директор по медицинской подготовке  
центра *Rupa Health*

---

*Доктор Минди Пельц — настоящий новатор в области женского здоровья. Ее путь от боли к цели вдохновил множество людей по всему миру, в том числе и меня. Информацию, которая представлена в этой книге, вы нигде не найдете. Она изменит вашу жизнь. Что мне больше всего нравится в докторе Пельц, так это ее стремление найти корень проблем со здоровьем. Она обладает исключительной энергией и уникальным даром делить сложные концепции на маленькие кусочки, которые нашему мозгу легко переварить. Вы сами в этом убедитесь, читая эту книгу. Мне повезло тесно сотрудничать с Минди Пельц и воочию наблюдать за тем, как она делает мир лучше.*

**Бен Азади, специалист  
по функциональной нутрициологии,**  
основатель академии *Keto Kamp*

---

Никогда я еще не встречала женщин, настолько полных решимости помочь миру и подарить ему новые возможности. Эта книга — свидетельство страстного служения доктора Минди Пельц медицине и ее желания поделиться своими знаниями с миром. Она — учитель и друг. А еще — неудержимая стихия, которая приведет к смене медицинской парадигмы в области здравоохранения.

**Соня Дженсен, доктор-натуропат,**  
основатель центра *Divine Elements Naturopathic Family Wellness* и соведущая подкаста *Women N Wellness*

---

Это чрезвычайно нужная книга, которую должна прочитать каждая женщина. Доктор Минди Пельц создала ценное руководство по избавлению от симптомов, чтобы вы снова стали сами собой. Она возвращает вам силу, что сегодня актуально как никогда.

**Кейтлин Чежовски, врач-хиропрактик,**  
**сертифицированный специалист**  
**по функциональной медицине,**  
**обладатель сертификата САССР**  
(*Certified by the Academy Council of Chiropractic Pediatrics*),  
основатель программы *Dental Detox*  
и соведущая подкаста *Women N Wellness*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	15
Глава 1. В чем теле я живу? . . . . .	19
ГЛАВА 2. Добро пожаловать в менопаузу . . . . .	28
ГЛАВА 3. Перезагрузите симптомы менопаузы . . . . .	38
ГЛАВА 4. Вы теряете не рассудок, а гормоны . . . . .	47
Ставьте себя на первое место . . . . .	54
Анализы вместо догадок . . . . .	55
ГЛАВА 5. Дорогой прогестерон, прости, что я тебя не ценила . . . . .	61
ГЛАВА 6. Правда ли, что завтрак – самый опасный прием пищи? . . . . .	73
Интервальное голодание . . . . .	79
Голодание от ужина до ужина . . . . .	81
36-часовое голодание . . . . .	82
Аутофагическое голодание . . . . .	83
FMD (диета, имитирующая голодание) . . . . .	84
Сухое голодание . . . . .	85

Трех- или пятидневное водное голодание . . . . .	88
Когда следует воздержаться от голодания? . . . . .	91
Шаги по превращению голодания в образ жизни . . . . .	94

## **ГЛАВА 7. Кетогенные решения**

<b>для менопаузы . . . . .</b>	<b>96</b>
Углеводы . . . . .	99
Белки . . . . .	102
Жиры . . . . .	103
Питание в соответствии с менструальным циклом . . . . .	106
У вас все еще регулярный цикл . . . . .	109
У вас нерегулярный цикл . . . . .	111
У вас нет менструаций . . . . .	112
Что делать с питанием, чтобы привести гормоны в баланс . . . . .	116
28-дневная гормональная перезагрузка . . . . .	117

## **Глава 8. Знакомьтесь: эстроболом . . . . .**

Как мы убиваем полезные бактерии? . . . . .	121
Чем кормить полезные бактерии . . . . .	124
Знакомьтесь: эстроболом . . . . .	126
Позаботьтесь о здоровье печени . . . . .	129
Очистите организм от патогенов . . . . .	130
Перезагрузите микробиом . . . . .	131
<i>Смените зубную пасту . . . . .</i>	<i>132</i>
<i>Используйте лосьон для тела с пробиотиками . . . . .</i>	<i>132</i>
<i>Восполните нехватку нужных бактерий . . . . .</i>	<i>132</i>
Шаги по перезагрузке вашего микробиома . . . . .	136

## **Глава 9. Правда, что детокс важнее**

<b>образа жизни? . . . . .</b>	<b>138</b>
Вечные химикаты . . . . .	141
Эндокринные деструкторы . . . . .	143

<i>Проверьте свою косметичку . . . . .</i>	145
<i>Ешьте органические продукты . . . . .</i>	146
<i>Избавьтесь от пластика . . . . .</i>	147
<i>Учитесь замечать токсическую нагрузку . . . . .</i>	147
Тяжелые металлы . . . . .	149
Свинец . . . . .	151
Ртуть . . . . .	151
Шаги по детоксикации . . . . .	162
<b>Глава 10. Прощай, синдром белки</b>	
<b>в колесе . . . . .</b>	163
<i>Выделите время на отдых . . . . .</i>	166
<i>Уделяйте первостепенное внимание</i> <i>заботе о себе . . . . .</i>	166
<i>Скорректируйте свой график тренировок . . . . .</i>	167
<i>Ходите в отпуск . . . . .</i>	168
<i>Обеспечьте себе ежедневную дозу окситоцина . . . . .</i>	169
<i>Подарите своим надпочечникам немного</i> <i>любви . . . . .</i>	171
Шаги по избавлению от синдрома белки в колесе . . . . .	175
<b>Глава 11. Вечная молодость . . . . .</b>	177
Терапия красным светом . . . . .	180
Инфракрасная сауна . . . . .	181
Гипербарическая оксигенация . . . . .	183
Импульсная электромагнитная терапия . . . . .	185
Вибрационная терапия . . . . .	187
Тренировка мозга . . . . .	189
Шаги по обретению вечной молодости . . . . .	192
<b>Глава 12. От выживания к процветанию . . . . .</b>	194
Как собрать все новые инструменты в единую систему . . . . .	200

<b>Глава 13. Вы сильнее, чем думаете . . . . .</b>	<b>203</b>
<b>Бонусная глава. Сон без усилий . . . . .</b>	<b>210</b>
Почему в период менопаузы возникают проблемы со сном? . . . . .	214
Основные инструменты для нормализации сна . . . . .	219
Циркадные ритмы . . . . .	220
<i>Действуйте с кортизолом заодно . . . . .</i>	<i>222</i>
<i>Ориентируйтесь на полуденное солнце . . . . .</i>	<i>225</i>
<i>Планируйте основную нагрузку на первую     половину дня . . . . .</i>	<i>226</i>
<i>Подберите правильные источники вечернего     освещения . . . . .</i>	<i>228</i>
<i>Сдвиньте ужин на более раннее время . . . . .</i>	<i>229</i>
Второстепенные инструменты для нормализации сна . . . . .	230
Базовые потребности . . . . .	231
Дополнительные инструменты . . . . .	234
Релаксанты . . . . .	235
Питательные вещества . . . . .	238
Подводим итоги . . . . .	241
Шаги по выстраиванию идеального режима сна . . . . .	242
Благодарности . . . . .	244
Об авторе . . . . .	248
Алфавитный указатель . . . . .	250

*Посвящается трем людям, важнее которых  
для меня нет никого на свете:  
моему мужу Секвойе  
и моим детям Бодхи и Пэкстону.*

*Спасибо за то, что вы всегда рядом,  
за поддержку и любовь, которые вы мне оказали  
в безумный менопаузальный период.*

*Я счастлива, что вы есть в моей жизни!*



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я обращаюсь ко всем, кто борется с плохим самочувствием, не может сбросить вес и твердит: «Я уже все перепробовала». Позвольте мне подарить вам надежду. Вы не одни. И — хотите верить, хотите нет — существует способ справиться с вашими симптомами, к которому вы еще не прибегали.

Мне нравится говорить: «Помогите своим клеткам, чтобы помочь себе». Я сам неоднократно убеждался в истинности этого принципа, а теперь он помог уже миллионам других людей. Почему вы плохо себя чувствуете? Почему стало сложнее сбрасывать вес и просто придерживаться диет? Проблема в гормонах. А вот корни этой проблемы нужно искать в клетках. Я обучил этой простой концепции тысячи врачей по всему миру, и эта идея находит отклик в сердцах все большего количества специалистов. Казалось бы, проще некуда, и все равно пациенты продолжают спрашивать и, более того, искренне пытаются понять, что же это значит на самом деле и как применить данный принцип на практике.

В книге приводятся простые способы понять, как «починить» свои клетки и вернуться к прежней жизни.