

ЭКСКЛЮЗИВНО О ЗДОРОВЬЕ

НАТАЛЬЯ ЗУБАРЕВА

Вальс Гормонов

КАК ПО НОТАМ:

ВЕС,
СОН,
СЕКС,

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
3-91

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.

3-91 Вальс Гормонов. Как по нотам: вес, сон, секс, красота и здоровье / Наталья Зубарева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 416 с. — (Эксклюзивно о здоровье).

ISBN 978-5-17-158767-3

Наталья Зубарева — доктор превентивной и антивозрастной медицины, врач-терапевт, диетолог, нутрициолог, доктор красной зоны, автор трех бестселлеров, суммарный тираж которых — более 500 000 экземпляров.

Самые острые темы женского здоровья, бесценные советы и рекомендации, истории выздоровевших пациенток.

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.

Ответы 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.

Суммарный тираж книги «Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам» — 280 000 экземпляров.

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 616.43

ББК 54.15

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Зубарева Н., 2017

© Тарусов А., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-5-17-158767-3

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 — напроць 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.





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.