



**У ГОРМОНОВ
НА КРЮЧКЕ**

РОМАН ТЕРУШКИН

врач-эндокринолог, нутрициолог,
сооснователь экосистемы здоровья BIOM,
автор медицинского блога doctor.terushkin

У ГОРМОНОВ НА КРЮЧКЕ

**Где на самом деле
искать причину твоих
болезней и недомоганий**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 616.4
ББК 54.15
Т35

Во внутреннем оформлении иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

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

Терушкин, Роман Алексеевич.

Т35 У гормонов на крючке. Где на самом деле искать причину твоих болезней и недомоганий / Роман Терушкин. – Москва : Эксмо, 2024. – 224 с. : ил.

ISBN 978-5-04-104119-9

Лишний вес, бесплодие, эректильная дисфункция, отсутствие либидо, хроническая усталость и повышенная тревожность – это не просто симптомы, а сигналы вашего организма о том, что что-то идет не так. К сожалению, традиционная медицина часто фокусируется на временном облегчении, игнорируя истинные причины заболеваний. А это совершенно неэффективно!

Роман Терушкин еще во время учебы решил изменить этот подход на холистический – целостный. Ведь если одна шестеренка выходит из строя, рушится весь механизм. Вместо того чтобы назначать множество витаминов и БАДов, важно работать с организмом как с единой системой.

Каждое заболевание – это следствие глубоких нарушений. Эта книга поможет тебе докопаться до истинных причин проблем и избавиться от них раз и навсегда. Не трать время на симптоматическую терапию – начни восстанавливать свой организм сегодня!

УДК 616.4
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-104119-9

© Терушкин Р.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Мой путь – от учебы до практики.	10
Холистический подход, превентивная и современная медицина	23
Четыре кита нашего здоровья	28
Питание и водный баланс	29
Принципы здорового рациона	42
Правило тарелки	49
Демонизация пищевых продуктов	50
Диеты: зло или благо?	62
Умственная и физическая активность	75
Что подразумевается под ежедневной физической активностью?	76
Так сколько же нужно двигаться?	78
Как продлить жизнь мозга?	80
Ментальное здоровье	83
Сон	84
Зачем мы спим?	84
Гигиена сна	86
Микронутриенты: когда, кому, сколько?	88
Витамины	89
Макроэлементы	143
Микроэлементы	148

Как работает эндокринная система?	169
Гипоталамо-гипофизарная система	169
Гормоны и их функции	173
Щитовидная железа	177
Инсулин и инсулинорезистентность.....	183
Сахарный диабет 2-го типа	190
Половые гормоны и заместительная гормональная терапия (ЗГТ)	200
Стресс, великий и ужасный.....	209
Заключение	216
Алфавитный указатель	219

ВВЕДЕНИЕ

Привет!

Меня зовут Роман Терушкин. Я врач-эндокринолог, нутрициолог, сооснователь экосистемы здоровья BIOM. Практикую интегративную медицину и превентивный подход. Вот уже десять лет я помогаю людям быть здоровыми.

Лишний вес, бесплодие, эректильная дисфункция, отсутствие либидо, нехватка энергии, хроническая усталость и повышенная тревожность – типичные жалобы моих пациентов. К сожалению, классическая медицина сегодня больше сфокусирована на купировании симптомов, нежели на поиске первопричины развития заболевания. Традиционная медицина не настолько эффективна, как этого бы хотелось. Она прекрасно работает в одном-единственном случае: тебе не дадут умереть здесь и сейчас. А насколько качественно и долго ты будешь жить дальше, никому неизвестно.

Однако никакое заболевание не возникает на пустом месте: оно является следствием фундаментальных нарушений в работе организма. Поэтому моя задача как специалиста – докопаться до истины, отыскать первопричину, а не останавливаться на симптоматической терапии.

Взять хотя бы повышенный уровень сахара в крови. Как его лечит традиционная медицина? В основном пациентам просто снижают глюкозу различными препаратами, но

при этом даже не пытаются выяснить, почему «сломался» углеводный обмен и является ли это первопричиной. Хотя достоверно установлено, что сахарный диабет 2-го типа зачастую развивается из-за неправильного образа жизни, никто не стремится лечить диабетиков естественным путем – гораздо проще прописать таблетки или инъекции. Безусловно, сахар становится ниже. Но как только пациент отменяет препарат, он взлетает снова. В итоге человек на всю жизнь становится зависимым от таблеток. Правильный ли это подход? Вопрос открытый.

На мой взгляд, лучше подробно разобраться в этиологии и механизме заболевания, узнать, почему у пациента возникли метаболические нарушения, пересмотреть и скорректировать его образ жизни, чтобы наладить обменные процессы. Да, это сложно и занимает время, но качество жизни и ее продолжительность при таком подходе существенно возрастают.

Так можно подойти к любому заболеванию или сбою в работе организма. Наше здоровье зависит от множества факторов. В первую очередь речь идет о генетике и эпигенетике. Да, мы не выбираем генетический материал, который наследуем от родителей, и можем иметь врожденную предрасположенность к каким-либо заболеваниям. Но если у тебя есть предрасположенность к сахарному диабету, это не значит, что он обязательно разовьется. Это означает лишь повышенный риск появления такой проблемы. Дальше все зависит от того, как именно ты будешь пользоваться своим телом.

Эпигенетика есть не что иное, как наша с вами жизнь: режим дня, привычки, питание, физическая активность. Собрать все это воедино, можно предположить, будет ли у человека сахарный диабет или нет. Разумеется, на каждого из нас действуют и другие внешние факторы, которые мы не в силах контролировать, например экология. Поэтому нам остается плотно работать с тем, на что мы можем повлиять, и осознанно относиться к своему здоровью.

Генетика — это знаменитое чеховское ружье, которое висит на стене. Выстрелит ли оно, зависит исключительно от нас самих. Либо мы поддерживаем свой организм, ведем правильный образ жизни, полноценно питаемся, восполняем дефициты, либо закрываем глаза на проблемы, что в долгосрочной перспективе ни к чему хорошему не приведет. Плохо, как известно, получится само — так, может, все же попытаемся сделать свою жизнь чуточку лучше?

МОЙ ПУТЬ — ОТ УЧЕБЫ ДО ПРАКТИКИ

Поначалу я, как и все, ходил в обычную школу. Мама считала меня творческой личностью, а потому записала дополнительно в музыкальную и художественную школы. Ни одну из них я так и не окончил. Зато я много играл в компьютерные онлайн-игры, в основном в MMORPG, где нужно было прокачивать свои навыки и проходить уровни один за другим. Наверное, тогда и начало формироваться мое отношение к жизни: трудности и задачи на своем пути я воспринимаю как очередной квест, который нужно пройти, получить новый опыт, развить скиллы и двигаться дальше.

Пожалуй, детства в классическом понимании у меня не было. Я не представлял, что можно делать на улице, и никогда не гулял со сверстниками. Типичные развлечения подростков меня не привлекали. Все свободное время я старался читать или проводить онлайн. На школьных уроках мне было жутко скучно. Всех делили на математиков и гуманитариев, а я особо не разбирался ни в том ни в другом. В итоге я провалил проходные экзамены в седьмом классе, и меня выдворили из школы со справкой: мол, спасибо, до свидания, мы не хотим вас больше видеть.

В восьмой класс я пошел уже в новой школе, с небольшим медицинским уклоном, как выяснилось позже. Началась химия, и я понял, что вот это мне действительно интересно. Я перестал играть в компьютер и посещать бесполезные

занятия в музыкалке, зато записался в тренажерный зал. На тот момент, в свои четырнадцать лет, я уже весил 87 килограммов, и это были отнюдь не мышцы. Нужно было что-то менять: длительное сидение за компьютером оставило свой отпечаток.

В Чебоксарах, откуда я родом, есть профильный Лицей № 2, где обучают только 9–11 классы, и можно выбрать себе конкретную специальность: педагогику, инженерию, медицину, юриспруденцию, экономику. Я захотел попасть туда на медицинский профиль. На подготовку к поступлению в лицей ушло больше шести месяцев. К тому времени я серьезно пересмотрел свое отношение к жизни, похудел на 17 килограммов и начал потихоньку обрастать мышечной массой. Сильно изменилось и мое окружение, потому что я начал общаться со взрослыми товарищами из зала, которые были старше на семь — десять лет. Чтобы все успеть, я шел тренироваться в пять-шесть утра. Двухчасовая тренировка, школа, репетиторы — уже тогда ко мне пришло понимание, насколько важен режим.

В старшей школе я с головой ушел в естественные науки, химию и биологию — это меня увлекало, там было, чем заняться, куда копнуть. Все свободное время я старался читать, разбираться, готовиться к ЕГЭ. Уже в девятом классе я мог набрать суммарно по обоим предметам 160 баллов.

По окончании школы я сдал три экзамена. Химию — на 100 баллов. Подал документы в четыре московских вуза: первый, второй, третий — мединституты и РУДН. За две не-

дели до окончания приемной комиссии мне сообщили, что с меня сняли два балла по химии за якобы неверный ответ. Я был не согласен с решением экспертов и подал апелляцию. Собралась комиссия из трех химиков, мне показали ответы.

Тут нужно сделать важное отступление. В какой-то момент я собирался пойти в МГУ на медико-химическое отделение с очень сильной академической базой, но потом понял, что наука — это, конечно, здорово, только, к сожалению, ею одной не проживешь. Зато в процессе подготовки меня научили решать задачи олимпиадного уровня, включая и те, что были на экзамене.

Я объяснил комиссии, что если мы рассуждаем в рамках школьной программы, то ответ неверный, однако если посмотреть чуть глубже, то очевидно, что описанная в задаче реакция продолжится, и в итоге получится та соль, о которой я и написал. Мы долго спорили, и в конце концов эксперты со мной согласились. Сказали, что я могу подать документы в прокуратуру, тогда мне вернут снятые баллы. Но увы — до окончания приемной кампании оставалась всего пара недель.

С 271 баллом я прошел на бюджет во второй и третий медицинский институт, не прошел в Сеченова и РУДН. Мне не хватило как раз тех злополучных двух баллов: в очереди на 31 бюджетное место я оказался 32-м. Обстоятельства сложились таким образом, что больше плюсов поступления было именно в РУДН. Поэтому я подал документы туда. Финансово маме было тяжело тянуть мое обучение, она

залезла в долги. Кое-как мы оплатили первый год, и мне было поставлено условие: либо я за отличную учебу перевожусь на бюджет в следующем году, либо уйду в армию.

Я учился на отлично, хотя учеба давалась нелегко — особенно латынь. Через год на бюджет меня не перевели, потому что не было переводной комиссии. Но так как я уже на первом курсе стал подрабатывать курьером по выходным, мы смогли собрать денег еще на полгода, и на втором курсе меня наконец-то перевели на бюджет.

В первый же год я вступил в сборную университета по пауэрлифтингу, в студкомитет, в общественное движение «Волонтеры-медики» — в общем, участвовал во всем, в чем только можно. Со второго курса начал получать академическую стипендию, с третьего к ней добавилась спортивная и различные именные, что в сумме составляло около 50 тысяч рублей. Жить стало чуть легче.

Тогда же, в самом начале обучения, я познакомился со своим первым научным руководителем Владимиром Викторовичем Скальным, который преподавал у нас нутрициологию. Мы занимались научной работой, я сидел с ним на приемах и уже начал хорошо взаимодействовать с пациентами, потихоньку их лечить. К концу второго курса я понял, что не во всем разделяю подход своего наставника — у меня стал формироваться собственный взгляд. Я очень благодарен Владимиру Викторовичу за полученный опыт и поддержку в начале моего пути, но далее, с учетом всех своих открытий, принял решение идти отдельной дорогой.

На третьем курсе моим научным руководителем стал клинический фармаколог. Мы написали немало статей, даже зарегистрировали патент на биологически активную добавку. Сейчас срок давности его уже истек, но это был весьма интересный опыт.

А еще на третьем курсе всерьез началась терапия. Я стал задаваться вопросами: почему клинические рекомендации советуют просто работать с симптомами, но не предписывают влиять на первопричину заболевания? Такого быть не должно – врачу нужно искать корень проблемы, только так можно помочь пациенту.

На четвертом курсе я сдал экзамен на медбрата. Один из моих следующих научных руководителей спросил, не хочу ли я попробовать пойти поработать в больницу медбратом: его сын стал заведующим отделением и собирал команду. Я согласился и год отработал младшим медбратом в ФГБУ «Клиническая больница № 1» (Волинская) Управления делами Президента РФ в отделении травматологии и реабилитации, а затем два года – пятый и шестой курс – непосредственно медбратом сутки через трое.

В университете все это время меня неизменно сопровождали отработки и скандалы из рубрики «Вы должны учиться, вы не должны работать». Но я не мог отказаться от работы. На меня регулярно строчили докладные в деканат, пытались отчислить, но так как я учился на отлично и приносил университету немало пользы, мне удавалось успешно отбиваться.

На пятом курсе мне стало скучно, я хотел вплотную заняться научной деятельностью и написать побольше работ о половых гормонах. В том же году мне пришлось покинуть сборную по пауэрлифтингу. Тренер требовал заниматься больше, но для этого мне нужно было бы уволиться. Поэтому я ушел из команды и сосредоточился на работе.

Мне дали контакт человека, который, как выяснилось, работал у известного эндокринолога и профессора РУДН. Она хотела взять меня к себе в качестве медбрата. Я даже сходил на собеседование к главврачу, но тот отказал под довольно надуманным предлогом. Однако мне перезвонили несколько месяцев спустя, сообщили о смене руководства и о том, что ждут меня к себе в отделение. Так что последние полгода учебы я работал в двух местах сразу: сутки через трое в больнице и каждый день, когда мог выбраться, медбратом в частной клинике у вышеупомянутого профессора.

Перед началом обучения в ординатуре у меня случился первый кейс. Молодой предприниматель, чуть старше тридцати, уже несколько раз обращался ко многим врачам со своей проблемой — рецидивирующим герпесом. Но везде повторялась одна и та же схема: пациента пускали по всем специалистам, он оставлял в клинике пару сотен тысяч и уходил ни с чем.

Когда этот мужчина попал ко мне на прием, я узнал его историю болезни и предложил пообщаться отдельно. Мы созвонились. Я описал ему свой вариант лечения, и он сработал. Мы смогли заглушить герпес, чтобы болезнь уш-