ДОКТОР ЗУБАРЕВА. АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

САРА **ГОТФРИД**

ПРИРУЧИ СВОИ ГОРМОНЫ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

Издательство АСТ
Москва

УДК 613.99
ББК 57.14
Г74

Печатается с разрешения издательства Scribner,
a division of Simon & Schuster, Inc.
и литературного агентства Andrew Nurnberg

Готфрид, Сара.

Г74 Приручи свои гормоны : простые способы быть здоровой / Сара Готфрид ; предисловие и примечания Н.А. Зубаревой ; [перевод с английского И.Н. Мизининой]. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 432 с. : ил. – (Доктор Зубарева: академия здоровья).

ISBN 978-5-17-117848-2

«Приручи свои гормоны» – это революционная книга, которая демонстрирует, как корректировка баланса гормонов помогает разрешить проблемы со здоровьем и привести к восстановлению сна, росту энергии, улучшению настроения, потере веса.

УДК 613.99
ББК 57.14

Copyright © 2013 by Sara Gottfried, MD
© Abigail Huller, фото на обложке, 2020
© И.Н. Мизинина, перевод, 2020
© Н.А. Зубарева, предисловие и примечания, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-117848-2

Содержание

Вступительное слово Натальи Зубаревой 10

Вступительное слово Кристиан Нортроп 13

ПРЕДИСЛОВИЕ

То, что я делаю, пока не имеет подходящего названия 21

Изменения лишь тогда существенны, когда они идут заданным темпом, осторожно и естественно 23

ЧАСТЬ I. ОБРАЗОВАНИЕ И ПРОСВЕЩЕНИЕ: НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ГОРМОНАХ 25

ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ ГОРМОНЫ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ 25

Несправедливая правда 26

Функциональный резерв организма: почему он важен 27

Взаимодействие гормонов 28

Моя гормональная история 29

К вопросу о фактах 31

Новая парадигма 33

Женщины, отчаянно ищущие ответы на вопросы 37

Ассоциативная карта: принципы гормонального баланса 38

Протокол Готфрид 38

Приручи свои гормоны 40

Идеальный гормональный образец 42

ГЛАВА 1. Для начала: заполните анкеты 44

Поиски оптимального баланса 44

Анкеты для оценки гормонального баланса 46

Симптомы более чем в одной категории 56

Выбор пищевых добавок 56

Как относиться к травяным препаратам 61

Как пользоваться этой книгой 62

ГЛАВА 2. Гормональный букварь: всё, что вам нужно знать о гормонах 64

Основные женские гормоны 65

Гормоны и описание их работы 65

Системы гормонального контроля 67

Серьезнейшие проблемы: дисбалансы главных гормонов 69

Всё взаимосвязано 71

Нюансы решения 72

Знакомьтесь с вашими гормональными ангелами Чарли 73

Активность вашей центральной нервной системы (ЦНС): мозг рептилии и лимбический мозг 74

ГЛАВА 3. Перименопауза: ваш личный кризис «глобального потепления», сверхбдительность и тесные джинсы 78
Как самой себя оценить? 81
Научные основы перименопаузы 82
Встревожены? Может быть, это ваши гены 84
Как вляет материнство на гормональный баланс? 85
В сорок с чем-то жизнь только начинается 86
Найти золотую середину 87

ЧАСТЬ II. ОЦЕНКА, ДИАГНОЗ, ЛЕЧЕНИЕ: ОТ ГОРМОНАЛЬНОГО ДИСБАЛАНСА К ИДЕАЛЬНОМУ ГОРМОНАЛЬНОМУ ФОНУ 90

ГЛАВА 4. Высокий и/или низкий кортизол: дело в стрессе? Жизнь без кофеина ничего не стоит? 90
Кортизол 101 91
Маятник стресса и кортизол: краткая версия 92
Раскачивающийся маятник стресса 92
Как женщины реагируют на стресс: мужчины сражаются, а женщины говорят 93
Брак, стресс и кортизол 94
Часть А. Подробности о высоком кортизоле 95
Наука о высоком кортизоле 96
«А» для аллостаза 96
Истощение химических веществ счастья в мозгу 97
Кортизол и старение 98
Как высокий кортизол ускоряет процесс старения 99
Суточный цикл: не тратьте силы, когда дремлете 99
Узнайте, высокий ли у вас кортизол 101
Активность (функция бдительности) ЦНС (центральной нервной системы) 102
Ваши теломеры сокращаются? 103
Семь основных рисков, связанных с высоким кортизолом 105
Пять способов понизить кортизол с помощью йоги 107
Часть В. Подробности о низком кортизоле 108
Будьте внимательны: вы не сошли с ума, даже если врач игнорирует ваши симптомы 109
Гипокортизолизм, объяснение 109
Наука о низком кортизоле 110
От здоровья надпочечников к разрегуляции их функции 112
Пять самых серьезных последствий гипокортизолизма 113
Гипокортизолизм и щитовидная железа 114
Диагноз: выгорание 115
Низкий прегненолон как еще одна проблема, имеющая в качестве первопричины стресс 117
Часть А: Протокол Готфрид при высоком кортизоле 119
Пять проверенных методик ума и тела, которые регулируют кортизол 126
Удивительно простые техники медитации 128
Встречайте женьшени 129

Часть А: Протокол Готфрид для низкого кортизола 136
Признаки баланса кортизола 139

ГЛАВА 5. Блюз низкого прогестерона и прогестероновая устойчивость: тяжелые менструации, ПМС, бессонница и бесплодие? 141
Нельзя недооценивать прогестерон 141
Наука о низком прогестероне 143
Прогестероновый календарь: гормон, химическое вещество мозга и прогестероновая резистентность 144
У вас есть недостаточность лютеиновой фазы? 146
Перименопауза и старение яичников 147
Вопрос генетики, когда дело доходит до менопаузы 148
Вор, стоять: стресс и прегненолоновая кража 148
Другие гормоны, снижающие прогестерон 150
Прогестерон: он у вас низкий? 150
Пять причин низкого прогестерона 152
Протокол Готфрид для низкого прогестерона 153
Противозачаточные таблетки: плюсы и минусы 159
Как витекс работал в моем случае 160
Дикий ямс не работает 161
Биоидентичные таблетки 163
Протокол Готфрид для ПМС 166

ГЛАВА 6. Избыточный эстроген: депрессия и объемы? 169
Эстроген: женский архетип 170
Эстроген как властный партнер: сведения о доминировании эстрогена 171
Наука об избыточном эстрогене 173
Что вызывает избыток эстрогена: семь главных причин 175
Высокий эстроген, рак груди и гены 186
В заключение о маммографии 188
Предписанные антиэстрогены, друзья или враги? 189
Протокол Готфрид для избыточного эстрогена 190
Баланс эстрогена 196

ГЛАВА 7. Низкий эстроген: сухость и неустойчивость? 197
Наука о низком эстрогене 198
Низкий эстроген в связи с вашими яичниками и яйцеклетками 200
Низкий эстроген: вы себя протестировали? 201
Связь эстрогена и пищи 203
Глютеновый айсберг: в ваших проблемах виновата пицца? 204
Почему уровень эстрогена падает? 205
Протокол Готфрид для низкого эстрогена 206
Биоидентичный эстроген против синтетического: Покажите мне данные! 221
Эстроген в балансе 222

ГЛАВА 8. Избыточные андрогены: у вас угри, кисты яичников и непослушные волосы? 223
Высокие андрогены и поликистоз яичников? 224

Наука о высоких андрогенах . . . 225
Знакомьтесь с большой семьей андрогенов . . . 228
Избыточные андрогены и инсулиновая резистентность (устойчивость) . 229
Инсулиновая резистентность — плохой сосед для ваших клеток . . . 231
Как обнаружить инсулиновую резистентность? . . . 232
Причины избытка андрогенов . . . 233
СПКЯ: причина номер один для женщин, пытающихся забеременеть . . . 234
Симптомы СПКЯ . . . 235
СПКЯ на протяжении жизни . . . 236
Кроме бесплодия: опасности СПКЯ . . . 237
Диагностика СПКЯ: не так легко, как может показаться . . . 237
Обратим внимание на выпадение волос . . . 238
Протокол Готфрид при высоких андрогенах . . . 240
Признаки баланса андрогенов (и отсутствия СПКЯ) . . . 248

ГЛАВА 9. Низкий тироид: набор веса, усталость и проблемы с настроением? . . . 249
Знакомьтесь с тироидом . . . 249
Чистая правда о низком тироиде . . . 250
Почему врачи нечасто диагностируют проблемы щитовидной железы . . . 251
Это не просто старение . . . 253
Наука о низком тироиде . . . 254
Щитовидная железа в цифрах: свободные Т4 и Т3, вызывающие хаос . . . 256
Об обратном (реверсном) Т3 . . . 257
Гипотиреоз: больший риск после рождения ребенка? . . . 258
Сниженная функция щитовидной железы: у вас именно так? . . . 259
Волшебные референтные значения . . . 260
Перименопауза, щитовидная железа и как расшатывается здоровье . . . 261
Тироидные дисрапторы: виноваты ли токсины окружающей среды в увеличивающейся частотности гипотиреоза? . . . 262
Соберите больше данных: меряйте свою основную (базальную) температуру . . . 263
Что приводит к низким тироидным гормонам? . . . 264
Щитовидная железа, глютен и чувствительность к глютену . . . 266
Может ли у вас быть гипертиреоз? . . . 268
Йод и радиоактивное облучение . . . 269
Страх потери волос . . . 269
Протокол Готфрид при низком тироиде . . . 270
Как выбрать свой тироидный препарат? . . . 275
Как лечиться гормонами щитовидной железы . . . 278
Гормон щитовидной железы сбалансирован . . . 279

ГЛАВА 10. Наиболее распространенные комбинации гормональных дисбалансов . . . 280
Вы и нейроэндокринная система . . . 280
Как быть с множественными гормональными дисбалансами . . . 281
Несколько слов о фактах и комбинациях гормональных дисбалансов . . . 285
Дисбаланс и возраст . . . 287
Стресс и последующие гормональные дисбалансы . . . 292

Краткий итог: взаимозависимость кортизола и других гормонов. 292
Новый подход к гормональному дисбалансу 293
Стресс и разрегуляция надпочечников: распространенные гормональные комбинации 294
Наука 295
Протокол Готфрид. 296

ГЛАВА 11. Гормональная нирвана: продолжение курса 302
Встречайтесь с вашим лекарством на середине пути. 303
Что делать дальше, когда гормональные симптомы уменьшились? 304
Продолжайте движение: непрерывный Протокол Готфрид. 305
Мы работаем в прогрессе: пример из моей практики 306
Положительный результат 308
Ставьте предельно ясные и самые скромные цели 308
Выберите свой образ мысли: застывший или растущий? 309
Наука успешных и устойчивых изменений. 311
Как мы формируем новые привычки 312
Стадии изменений 314
Проект постоянных улучшений 314
Четыре стадии продолжающегося гормонального здоровья 316
Мои пожелания вам. 320

ЭПИЛОГ 323

ЧАСТЬ III.Приложение. 326

A. Протокол Готфрид, гормональный дисбаланс. 326
B. Терминологический словарь 335
C. Гормоны и их функции. 348
D. Как найти врачей-практиков и договориться с ними о вашем гормональном лечении. 352
E. Рекомендованные лаборатории для сдачи анализов. 355
F. План Готфрид по питанию 356
G. Гормональные исследования; оптимальные и допустимые значения 358
H. Протоколы фертильности, зачатия, беременности и лактации 363
Фертильность и зачатие 363
Беременность 370
Протокол Готфрид для беременных женщин и женщин после родов. 372
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 375
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ. 392
ПРИМЕЧАНИЯ 398

В книге содержатся идеи и теории автора. Ее задача — предоставить читателям полезную информацию по заявленной теме. Ни автор, ни издатель никоим образом не ставили перед собой цель оказывать какие-либо медицинские, психологические или иного рода профессиональные услуги в рамках этой книги. Если читателю необходима медицинская помощь или совет, то ему следует обратиться к компетентному специалисту.

Автор и издатель хотят особо подчеркнуть, что они не несут ответственности за любые обязательства, убытки или риски, личные или иные, являющиеся следствиями, прямыми или косвенными, использования и применения содержания этой книги.

Имена и подробности жизни некоторых лиц изменены.

Посвящается памяти моего деда, генерала Х. К. Теубнера (1919–2012), великого человека и единомышленника, чей интерес к природе и жажда знаний помогли ему преодолеть бедность и стать блистательным инженером Массачусетского технологического института (и отважным пилотом бомбардировщика B29 во время Второй Мировой войны).

Дед не занимался йогой, но твердо верил в то, что правильный образ жизни — основа профилактики, и более сорока лет назад говорил о ценности рыбьего жира и витамина Е.

Он понимал, как работает мой мозг и какое это имеет значение.

Вступительное слово Натальи Зубаревой

Книгу Сары Готфрид я открыла с огромным воодушевлением. Мне, как специалисту превентивной функциональной медицины, было крайне интересно познакомиться с ее подходом к налаживанию архиважного для организма каждого человека «вальса гормонов». Не с помощью медикаментозной терапии, а без нее, и зачастую — вопреки принимавшимся ранее препаратам, успевшим нанести существенный ущерб и сбить столь тонко установленные природой настройки.

Гормоны вырабатываются в нашем теле постоянно, сопровождая всю жизнедеятельность, от первого крика и до последнего вздоха. И именно женский организм наиболее подвержен их воздействию — кортизол, инсулин, окситоцин, эстроген, тестостерон и многие-многие другие ежесекундно ведут свою работу, определяя наши сиюминутные реакции, наше самочувствие, настроение, внешний вид и прочие факторы, которые, в конечном счете, определяют нашу жизнь. Вот почему гормоны — это крайне важно, и разбираться в них, уметь правильно корректировать необходимо.

Уже не секрет, что нарушение гормонального баланса является ведущей причиной возникновения и развития наиболее распространенных женских заболеваний, о чем и я писала в своих книгах. Сара Готфрид популярно, языком абсолютно понятным даже не связанному с медициной человеку объясняет механизмы возникновения этих процессов. Более того, она дает четкие рекомендации,

какие именно приемы использовать для того, чтобы изменить текущее положение вещей и улучшить гормональный фон. Все эти методики просты, доступны и легко применимы на практике, они не требуют существенных затрат, не несут собой рисков и не имеют противопоказаний. Легко, в радость, и на благо организму — что может быть лучше?

Интересен личный опыт автора, которым она откровенно делится на страницах книги. Выпускница старейшей в США и самой престижной Гарвардской Медицинской школы, Готфрид в своей практике успешно совмещает актуальные знания современной медицины и эмпирический опыт — такой подход к ведению пациентов близок мне самой, поэтому я с большим удовольствием прочла книгу и смело ее рекомендую.

Абсолютно разделяя медицинские принципы Сары Готфрид, я хочу отметить самые важные, на мой взгляд, темы, которые она раскрывает. Но прежде замечу общедоступность предлагаемого ею формата самодиагностики: благодаря несложному анкетированию любая женщина может определить наличие тех или иных гормональных проблем, или напротив, убедиться, что в конкретном случае тревожиться не о чем.

От диагноза — к лечению: книга построена логично и позволяет шаг за шагом двигаться от гормонального дисбаланса к идеальному гормональному фону. Автор популярно объясняет, как поступать в тех или иных ситуациях, идет ли речь о стресс или бессоннице, ПМС или увеличивающейся полноте, депрессии или интимных проблемах. Огромное внимание Готфрид уделила проблеме бесплодия — это невероятно актуальный вопрос, я по своему опыту знаю, как гормональные дисбалансы, при правильном подходе быстро устраняемые, годами отравляют жизнь женщинам, заставляя их проходить часто бесполезную и усугубляющую патологию медикаментозную терапию. Сигналом обратить внимание на свое здоровье являются и более безобидные на первый взгляд состояния, ассоциированные гормональными проблемами, вроде ухудшения состояния волос или кожи. И женщины ради себя самих должны считывать эти сигналы буквально на лету.

Авторские протоколы Сары Готфрид — еще одно важное достоинство этой книги. Как специалист превентивной функциональной медицины, я считаю важным предостеречь читателей от слепого и дословного им следования: все же лечение должно проходить под

контролем специалиста, которого, кстати, еще нужно найти. Но понимание сути этих процессов, связи причин и следствий, на мой взгляд, — огромная ценность для каждого думающего, ищущего, заинтересованного пациента. А никакой другой человек и не приобретет эту книгу!

Главное же, что должна вынести каждая читательница этой книги (а именно женщины являются её главной аудиторией), — никогда, ни в каком возрасте нельзя опускать руки перед проблемами, которые портят вам жизнь. Именно этому я учу и своих пациенток. Банальная усталость, плохое настроение, потеря концентрации, лишний вес, потеря ощущения собственной сексуальности — все неполадки и сбои, вызванные гормональным дисбалансом, можно победить, если следовать простым и четким рекомендациям Сары Готфрид. Ваша жизнь, ваше здоровье, ваше счастье — в ваших руках!

Вступительное слово
Кристиан Нортроп

Я «познакомилась» с Сарой Готфрид, когда мне прислали прекрасный фильм «Женщины и йога» (*Yogawomen*), документально подтверждающий удивительную пользу йоги для здоровья. И там, на экране, была она, красивая, излучающая здоровье, — сертифицированный врач-гинеколог и знаменитый преподаватель йоги. Взяв всё самое лучшее от Запада и Востока, она говорила о невероятной силе йоги во врачевании ума, тела и души. Сара Готфрид — это хилер наших дней, богиня-целительница, если когда-нибудь такая существовала. Но при этом она еще и выпускница Гарвардской медицинской школы, и скрупулезный ученый. Позже мне стало известно, что моя работа в области женского здоровья стала для нее маяком и ориентиром во время обучения, а также практики в акушерстве и гинекологии в период ординатуры. Приятно было узнать, что она прошла тот путь, который и мне довелось упорно преодолевать годами раньше, делая его шире и удобнее для других, следующих за нами!

Как и я сама, доктор Готфрид имела перед глазами примеры тех, кто бросил вызов стереотипическим представлениям о женщинах зрелого возраста и старении, с которыми мы так часто сталкивались и при получении медицинского образования и позже — в практической деятельности. Сарина девяностолетняя прабабушка Мад, танцевавшая на ее свадьбе, обладала такой жизненной энергией и здоровьем, которыми обычно обладают намного более молодые

женщины. Моя мама и ее лучшая подруга Энни (на три года старше Мад) прошли по Аппалачской тропе [1], когда им было семьдесят, затем покорили сотню высочайших вершин в Новой Англии. Потом моя мама в восемьдесят четыре года прошла сто миль до базового лагеря у горы Эверест — без кислородного баллона, несмотря на то, что на этих высотах кислорода на 50 % меньше, чем обычно. И уровень насыщения крови кислородом оставался в норме, что свидетельствовало о физической форме и здоровье.

Ясно, что мы с доктором Готфрид родственные души. И если вы прочтете эту книгу, то, возможно, присоединитесь к нам! Мы обе приступили к стандартному образованию, уже имея иммунитет против отношения к процессу старения как «концу света». И это понимание стало для нас неотъемлемой частью медицинской работы. Мы уже знали, что лучшие годы жизни на самом деле не начинаются раньше пятидесяти или около того. Мы уже знали, что на зрелый возраст нельзя смотреть как на начало неизбежного скольжения вниз по склону горы к хворям, которые заканчиваются болезненной и мучительной смертью. Мы обе хотим дать всем женщинам ясное видение их возможностей в зрелом и солидном возрасте. Однако радостный настрой, жизненная энергия и жажда жизни, присущие нам от рождения, не станут реальностью, если не иметь точного знания о том, как поддерживать гормональный баланс, не набирать вес и бороться с воспалениями на клеточном уровне до того, как они приведут к дегенеративным хроническим заболеваниям.

Современная традиционная медицина занимается патологическими состояниями, которые лечатся хирургическим вмешательством или лекарствами, которые и зачастуюлишь маскируют симптомы. Но звучащий в каждом из нас слабый голос говорит, что депрессия — это не дефицит Прозака[2], так же как и головная боль — не проявление дефицита аспирина. Принимая таблетки, маскирующие симптомы, вы поступаете подобно водителю, который выключает контрольные лампочки на приборной доске автомобиля,

---

[1] Аппалачская тропа (*англ.* Appalachian Trail) — размеченный маршрут для пешеходного туризма в североамериканской горной системе Аппалачи.

[2] Prozak — известный препарат для лечения различного рода психических расстройств. — *Здесь и далее примеч. пер., если не указано иное.*

чтобы уверить себя, будто всё в порядке. Намного разумнее заглянуть под капот и посмотреть, а в чем же заключается неполадка. Хотите — верьте, хотите — нет, но большинство проблем, включая и гормональный дисбаланс, можно серьезно минимизировать с помощью одного лишь изменения образа жизни.

К счастью, сегодня в нашем распоряжении есть намного более сложные методы выявления и идентификации гормонального и энергетического дисбаланса, чем те, которые были доступны даже десять лет назад. В последние годы такие науки, как психонейроиммунология[1] и эпигенетика[2], идут вперед семимильными шагами. Доктор Готфрид находится в авангарде этого знания. Она занимается так называемой «функциональной» или интегративной медициной, направленной на оптимизацию непрерывных процессов и функционирования тела еще до того, как разовьется заболевание, которое можно диагностировать. Сейчас известно, что большинство симптомов есть конечный результат клеточного воспаления, протекавшего многие годы незамеченным, а значит, большинство хронических заболеваний можно остановить на ранних стадиях или вообще предотвратить.

Будьте уверены: то, что предложено в книге «Приручи свои гормоны» — это медицина будущего. Но подход Сары Готфрид потребует вашего активного участия в заботе о собственном здоровье. Она не предлагает быструю магию. Будучи одновременно и опытным преподавателем йоги, и гинекологом, доктор Готфрид знает по собственному опыту, что потрясающе успешные результаты можно получить только путем сознательной и разумной работы с вашим организмом. И она поможет вам в этом.

Хотите вернуть потерянный оптимизм и жизненную силу, которая была у вас в молодости, или даже приобрести еще больше оптимизма и жизненной силы? Вы найдете ответы здесь. И если вы просто стремитесь и дальше оставаться молодой и энергичной, вы также найдете ответы здесь. В книге «Мудрость менопаузы»[3]

[1] Психонейроиммунология — область медицины, изучающая процессы функционального взаимодействия нервной системы организма человека и его психики с различными отделами его иммунной системы.

[2] Эпигенетика — молодое направление современной науки, изучающее мутации генов без изменения ДНК.

[3] *Northrup C.* The Wisdom of Menopause New York: Bantam 2012.