

**ПРИРУЧИ
СВОИ ГОРМОНЫ**

САРА ГОТФРИД

ПРИРУЧИ СВОИ ГОРМОНЫ

Издательство АСТ

УДК 612.08
ББК 57.1
Г74

THE HORMONE CURE
Dr. Sara Gottfried

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

Готфрид, Сара.

Г74 Приручи свои гормоны / С. Готфрид; [перевод с ан-
глийского И. Мизинина]. — Москва : Издательство
АСТ, 2022. — 480 с. : ил. — (Достоверная медицина)..

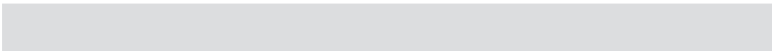
ISBN 978-5-17-148031-8

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

УДК 612.08
ББК 57.1

ISBN 978-5-17-148031-8

© Copyright © Sara Gottfried, 2019
© И. Н. Мизинина, перевод на русский
язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2022



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 В-29 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Натальи Зубаревой	11
Вступительное слово Кристиан Нортрап	14
ПРЕДИСЛОВИЕ	18
То, что я делаю, пока не имеет подходящего названия	23
Изменения лишь тогда существенны, когда они идут заданным темпом, осторожно и естественно	25

Часть I. ОБРАЗОВАНИЕ И ПРОСВЕЩЕНИЕ: НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ГОРМОНАХ

Введение. Почему гормоны имеют значение	29
Несправедливая правда	30
Функциональный резерв организма: почему он важен	32
Взаимодействие гормонов	32
Моя гормональная история	33
К вопросу о фактах	35
Новая парадигма	39
Женщины, отчаянно ищущие ответы на вопросы	42
Ассоциативная карта: принципы гормонального баланса	44
Протокол Готфрид	44
Приручи свои гормоны	46
Идеальный гормональный образец	48
Глава 1. Для начала: заполните анкеты.	51
Поиски оптимального баланса	51
Анкеты для оценки гормонального баланса	53
Симптомы более чем в одной категории	64
Выбор пищевых добавок	65
Как относиться к травяным препаратам	71
Как пользоваться этой книгой	72
Глава 2. Гормональный букварь: всё, что вам нужно знать о гормонах	74
Основные женские гормоны	74
Гормоны и описание их работы	75
Системы гормонального контроля	77
Серьезнейшие проблемы: дисбалансы главных гормонов	79
Всё взаимосвязано	82
Решение в нюансах	83
Знакомьтесь с вашими гормональными ангелами Чарли	84

Активность вашей центральной нервной системы (ЦНС): мозг рептилии и лимбический мозг	86
Глава 3. Перименопауза: ваш личный кризис «глобального потепления», сверхбдительность и тесные джинсы	90
Как самой себя оценить?	93
Научные основы перименопаузы	94
Встревожены? Может быть, это ваши гены	97
Как влияет материнство на гормональный баланс?	98
В сорок с чем-то жизнь только начинается	99
Найти золотую середину	101

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

Глава 4. Высокий и/или низкий кортизол: дело в стрессе? Жизнь без кофеина ничего не стоит?	105
Кортизол 101	106
Маятник стресса и кортизол: краткая версия	107
Раскачивающийся маятник стресса	108
Как женщины реагируют на стресс: мужчины сражаются, а женщины говорят	108
Брак, стресс и кортизол	110
Часть А. Подробности о высоком кортизоле	110
Наука о высоком кортизоле	112
«А» для аллостаза	112
Истощение химических веществ счастья в мозгу	113
Кортизол и старение	114
Как высокий кортизол ускоряет процесс старения	115
Суточный цикл: не тратьте силы, когда дремлете	116
Узнайте, высокий ли у вас кортизол	118
Активность (функция бдительности) ЦНС (центральной нервной системы)	119
Ваши теломеры сокращаются?	120
Семь основных рисков, связанных с высоким кортизолом	123
Пять способов понизить кортизол с помощью йоги	125
Часть В. Подробности о низком кортизоле	126
Будьте внимательны: вы не сошли с ума, даже если врач игнорирует ваши симптомы	127
Гипокортизолизм, объяснение	128
Наука о низком кортизоле	129
От здоровья надпочечников к регуляции их функции	131
Пять самых серьезных последствий гипокортизолизма	133
Гипокортизолизм и щитовидная железа	134
Диагноз: выгорание	134
Низкий прегненолон как еще одна проблема, имеющая в качестве первопричины стресс	137
Часть А: Протокол Готфрид при высоком кортизоле	139
Пять проверенных методик ума и тела, которые регулируют кортизол	147

Удивительно простые техники медитации	150
Встречайте женьшени	151
Часть А: Протокол Готфрид для низкого кортизола	159
Признаки баланса кортизола	162
Глава 5. Блюз низкого прогестерона и прогестероновая устойчивость:	
тяжелые менструации, ПМС, бессонница и бесплодие?	164
Нельзя недооценивать прогестерон	164
Наука о низком прогестероне	166
Прогестероновый календарь: гормон, химическое вещество мозга	
и прогестероновая резистентность	168
У вас есть недостаточность лютеиновой фазы?	170
Перименопауза и старение яичников	171
Вопрос генетики, когда дело доходит до менопаузы	172
Вор, стоять: стресс и прегненолоновая кража	173
Другие гормоны, снижающие прогестерон	174
Прогестерон: он у вас низкий?	175
Пять причин низкого прогестерона	177
Решение: Протокол Готфрид для низкого прогестерона	178
Противозачаточные таблетки: плюсы и минусы	185
Как витекс работал в моем случае	187
Дикий ямс не работает	188
Биоидентичные таблетки	190
Протокол Готфрид для ПМС	192
Глава 6. Избыточный эстроген: депрессия и объемы?	196
Эстроген: женский архетип	197
Эстроген как властный партнер: сведения о доминировании эстрогена	198
Наука об избыточном эстрогене	200
Что вызывает избыток эстрогена: семь главных причин	203
Высокий эстроген, рак груди и гены	216
В заключение о маммографии	218
Предписанные антиэстрогены, друзья или враги?	219
Решение: Протокол Готфрид для избыточного эстрогена	220
Баланс эстрогена	228
Глава 7. Низкий эстроген: сухость и неустойчивость?	229
Наука о низком эстрогене	230
Низкий эстроген в связи с вашими яичниками и яйцеклетками	233
Низкий эстроген: вы себя протестировали?	234
Связь эстрогена и пищи	235
Глютеновый айсберг: в ваших проблемах виновата пицца?	237
Почему уровень эстрогена падает?	238
Протокол Готфрид для низкого эстрогена	239
Биоидентичный эстроген против синтетического: Покажите мне данные!	257
Эстроген в балансе	258
Глава 8. Избыточные андрогены: у вас угри, кисты яичников	
и непослушные волосы?	259

Высокие андрогены и поликистоз яичников?	260
Наука о высоких андрогенах.	261
Знакомьтесь с большой семьей андрогенов	265
Избыточные андрогены и инсулиновая резистентность (устойчивость)	266
Инсулиновая резистентность — плохой сосед для ваших клеток	268
Как обнаружить инсулиновую резистентность?	269
Причины избытка андрогенов	270
СПКЯ: причина номер один для женщин, пытающихся забеременеть	272
Симптомы СПКЯ	273
СПКЯ на протяжении жизни	274
Кроме бесплодия: опасности СПКЯ	274
Диагностика СПКЯ: не так легко, как может показаться	275
Обратим внимание на выпадение волос	276
Протокол Готфрид при высоких андрогенах	278
Признаки баланса андрогенов (и отсутствия СПКЯ)	287
Глава 9. Низкий тиреоид: набор веса, усталость	
и проблемы с настроением?	289
Знакомьтесь с тироидом	289
Чистая правда о низком тироиде	290
Почему врачи нечасто диагностируют проблемы щитовидной железы	291
Это не просто старение.	294
Наука о низком тироиде	294
Щитовидная железа в цифрах: свободные T4 и T3, вызывающие хаос	297
Об обратном (реверсном) T3	298
Гипотиреоз: большой риск после рождения ребенка?	299
Сниженная функция щитовидной железы: у вас именно так?	300
Волшебные референтные значения	302
Перименопауза, щитовидная железа и как расшатывается здоровье	303
Тироидные дисрапторы: виноваты ли токсины окружающей среды	
в увеличивающейся частотности гипотиреоза?	305
Соберите больше данных: меряйте свою основную (базальную) температуру ..	305
Что приводит к низким тироидным гормонам?	306
Щитовидная железа, глютен и чувствительность к глютену	309
Может ли у вас быть гипертиреоз?	312
Йод и радиоактивное облучение	312
Страх потери волос	313
Протокол Готфрид при низком тироиде	314
Как выбрать свой тироидный препарат?	320
Как лечиться гормонами щитовидной железы	323
Гормон щитовидной железы сбалансирован	324
Глава 10. Наиболее распространенные комбинации	
гормональных дисбалансов	325
Вы и нейроэндокринная система.	325
Как быть с множественными гормональными дисбалансами	326
Несколько слов о фактах и комбинациях гормональных дисбалансов	331
Дисбаланс и возраст	333

Стресс и последующие гормональные дисбалансы	339
Краткий итог: взаимозависимость кортизола и других гормонов	339
Новый подход к гормональному дисбалансу	340
Стресс и регуляция надпочечников: распространенные гормональные комбинации	341
Наука	342
Протокол Готфрид	343
Глава 11. Гормональная нирвана: продолжение курса	350
Встречайтесь с вашим лекарством на середине пути	351
Что делать дальше, когда гормональные симптомы уменьшились?	352
Продолжайте движение: непрерывный Протокол Готфрид	353
Мы работаем в прогрессе: пример из моей практики	354
Положительный результат	356
Ставьте предельно ясные и самые скромные цели	356
Выберите свой образ мысли: застывший или растущий?	358
Наука успешных и устойчивых изменений	360
Как мы формируем новые привычки	361
Стадии изменений	363
Проект постоянных улучшений	364
Четыре стадии продолжающегося гормонального здоровья	366
Мои пожелания вам	371
Эпилог	374

Часть III. ПРИЛОЖЕНИЕ

A. Протокол Готфрид, гормональный дисбаланс	379
B. Терминологический словарь	387
C. Гормоны и их функции	400
D. Как найти врачей-практиков и договориться с ними о вашем гормональном лечении	404
E. Рекомендованные лаборатории для сдачи анализов	407
F. План Готфрид по питанию	408
G. Гормональные исследования; оптимальные и допустимые значения	410
H. Протоколы фертильности, зачатия, беременности и лактации	414
Фертильность и зачатие	414
Беременность	422
Протокол Готфрид для беременных женщин и женщин после родов	424
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	429
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	449
ПРИМЕЧАНИЯ	454

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 принятым 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 ежедневно 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 стрессе 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 устранимые, 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 ее 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 НОРТРАП

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. Мад, девяностолетняя пробабушка Сары, 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*, когда им было семьдесят, затем покорили не один десяток 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 зачастую лишь маскируют симптомы. Но звучащий в каждом из нас слабый голос говорит, что депрессия — это не дефицит

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