

МИНДИ ПЕЛЬЦ

БЕЗОПАСНОЕ ГОЛОДАНИЕ

УДК 615.874
ББК 51.230
П24

FAST LIKE A GIRL

Copyright © 2022 Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2022 by Hay House Inc.

Пельц, Минди.

П24 Безопасное голодание : руководство для сжигания жира, баланса гормонов и повышения энергии / Минди Пельц ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Плюс один стройный человек. Книги для тех, кто хочет найти свой путь к идеальному весу).

ISBN 978-5-04-184960-3

Почему женщинам так сложно контролировать вес? Почему после невинной булочки сразу повисают бока? И почему чтобы просто «не толстеть дальше», нужно торчать в спортзале каждый день? Доктор Минди Пельц нашла ответы на эти вопросы и разработала программу 30-дневной перезагрузки, включающую 6 режимов голодания, которые может внедрить в свою жизнь каждая из нас. Автор этой книги помогла тысячам женщин, перепробовавшим все известные диеты и популярные методики похудения. Доктор Пельц доказала, что голодание — это эффективный инструмент для снижения веса, улучшения здоровья и психического состояния, который «настроит» ваш организм на самовосстановление.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 615.874
ББК 51.230

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2023
© Гусарев К. С., художественное оформление, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184960-3

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

*«Доктор Минди — это Уоррен Баффетт
в области голодания».*

— Джесси Итцлер, предприниматель, автор бестселлеров по версии *New York Times*, спортсмен и владелец команды «Атланта Хокс».

*«Это удивительная книга, которая одновременно
вдохновляет и просвещает. Вы непременно ощутите прилив
мотивации и готовность свернуть горы».*

— Меган Рамос, автор бестселлеров по версии *New York Times*, соучредитель и генеральный директор *The Fasting Method*.

*«Голодание — это невероятный инструмент для долголетия
и исцеления. Благодаря этой книге у женщин наконец-то
появилось руководство, разработанное специально для их
уникальных гормональных потребностей».*

— Джон Грей, автор бестселлера по версии *New York Times*
«Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

«В своей новаторской книге доктор Минди Пельц предлагает столь необходимое руководство по голоданию, созданное специально для женщин».

— Эль Макферсон, основательница компании *Wellco*, филантроп, супермодель и актриса.

«Доктор Минди написала руководство для женщин, желающих улучшить свое здоровье, добавив в свою жизнь голодание. Самое главное, что весь свой план она выстраивает вокруг менструального цикла. Будучи врачом, специализирующимся на женском здоровье и гормонах, я бесконечно рекомендую эту книгу!»

— Кэрри Джонс, доктор натуропатии, член американского общества натуропатической эндокринологии, руководитель отдела медицинского образования *Rupa Health* (Здоровье Рупы).

Посвящается

женщинам из моего сообщества «Перезагрузка». Спасибо, что поделились со мной своими историями исцеления. Вы были услышаны. Вы невероятные. Вместе мы все преодолеем.

Эта книга содержит общую информацию и советы, касающиеся потенциальной пользы голодания. Она не может заменить индивидуальную медицинскую консультацию. Как и в случае с любым новым лечебным протоколом, рекомендованные в этой книге методы следует применять только после консультации с врачом, чтобы убедиться, что они подходят именно вам. Автор и издательство полностью снимают с себя ответственность за любые неблагоприятные последствия, которые могут возникнуть в результате использования информации, содержащейся в этой книге.

Оглавление

Предисловие	8
Введение	13
Часть первая. НАУКА	23
Глава 1. Это не ваша вина	25
Глава 2. Целительная сила голодания	38
Глава 3. Переключение обмена веществ — недостающий ключ к снижению веса	72
Глава 4. Голодание по-женски	90
Часть вторая. ИСКУССТВО ГОЛОДАНИЯ ПО-ЖЕНСКИ	109
Глава 5. Как разработать свой уникальный режим голодания	111
Глава 6. Продукты, поддерживающие ваши гормоны	124
Глава 7. Цикл голодания	155
Часть третья. 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕЗАГРУЗКИ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОДАНИЯ	171
Глава 8. 30-дневная программа перезагрузки с помощью голодания	173
Глава 9. Как выйти из голодания	190

Оглавление

Глава 10. Полезные советы, облегчающие голодание	203
Глава 11. Рецепты	228
Заключение	306
Приложение А. Глоссарий наиболее часто употребляемых терминов, связанных с голоданием	310
Приложение Б. Перечни продуктов питания	313
Приложение С. Протоколы голодания для лечения конкретных заболеваний	321
Примечания	333
Библиография	339
Благодарности	344
Об авторе	347
Указатель	348

Предисловие

Даже не знаю, с чего начать историю про свои гормоны. Мое половое созревание началось в десять, а к тринадцати я уже всю колесила по гастролям. Каждый менструальный цикл я сталкивалась с сильной болью, обильным кровотечением и бесконечным воспалением. Опухало все мое тело, даже голосовые связки, в результате чего я постоянно ходила по больницам и отменяла концерты. В двадцать лет я по рекомендации врача начала на постоянной основе принимать противозачаточные таблетки, в результате у меня прекратились месячные, а вместе с ними — воспаление и отмены концертов. Тогда мне это показалось хорошим решением проблемы.

Спустя почти двадцать лет такого подавления естественных циклов мой организм вдруг решил, что хочет вернуться к своему природному ритму. К тому моменту я прошла через огромный духовный рост, что позволило мне прислушаться к своей интуиции и требованиям своих яичников. Они дали мне понять: настало время разобраться с тем, от чего я бежала все эти годы, и позволить своему телу проявить себя. Любопытно, что мой организм решил это в декабре 2019 года. Всего за три месяца до того, как мы все заперлись по домам из-за пандемии, и случилось то, чего я так боялась все эти годы, — я потеряла свой источник доходов.

Тогда я позволила своему телу вернуться к своим естественным циклам, и этот переходный процесс был сродни вырыванию зубов без но-

вокаина, но он был необходим для того, чтобы моя женская сила могла полностью проявиться.

Можно было бы подумать, что женщине, в жилах которой музыка течет с самого рождения, не составит труда вновь обрести свой естественный ритм. Однако в погоне за успехом я совершенно утратила связь со своим организмом. Осмелюсь предположить, что подобное случилось с большинством из вас, и ваши тела, ваши души шепчут, а может быть, даже кричат, чтобы вы вернулись к истокам. Причем для меня это сложно было назвать возвращением, скорее, я впервые в своей жизни прикоснулась к своему истинному «я».

Однажды я ехала по шоссе 101 в Южной Калифорнии и слушала подкаст, в котором доктор Минди Пельц вместе с тремя другими врачами обсуждала вопросы здоровья и благополучия в наше непростое время. Ее энергия сразу же привлекла мое внимание. Она была увлеченной, мудрой, веселой, сердечной и показалась мне искренне заботливой. Мой внутренний голос прошептал: «Ты должна с ней встретиться», но в тот момент я не знала зачем.

Вместо этого я взяла в руки ее книгу *The Menopause Reset*¹. Мне было сорок лет и я мчалась на всех парах к перименопаузе — а может, и уже находилась в ней — так что волей-неволей задумывалась о предстоящем мне переходе со всеми свойственными ему раздражительностью, горячими приливами и психозами. Мне не хотелось провести подобным образом свой пятый десяток. Но как я могла избежать того, через что, как мне всегда говорили, проходит большинство женщин?

Да, у меня, как у «знаменитости», многое обстоит не так, как у большинства (особенно когда нужно заказать столик в популярном ресторане), однако невозможно обмануть старение и избежать изменений, которые происходят с возрастом в женском теле.

¹ На русском языке книга не выходила, можно перевести как «Перезагрузка при менопаузе». — *Прим. пер.*

Я всегда заботилась о своем организме, однако в последние несколько лет стала замечать упадок сил. В голове часто царил каша, я с трудом подбирала нужные слова в разговоре и периодически забывала, зачем зашла в спальню. Кроме того, последние десять лет я страдала от сильной тревоги и депрессии, в результате чего начала принимать лекарства и заниматься медитацией, а также перепробовала все другие известные альтернативные методы лечения. Несмотря на все мои усилия, мне казалось, будто я обхожу стороной первопричину своих проблем со здоровьем, и информация, полученная из книги доктора Минди, подтвердила мои подозрения.

Мне посчастливилось лично поработать с доктором Минди, и она потратила немало времени, обучая меня всему тому, о чем вы прочитаете на страницах этой книги. Мне кажется, что женщинам должны рассказывать все это с момента начала их полового созревания, однако никто об этом не позаботился. Пришло время самим подумать о себе и обогатить свое сердце и разум знаниями, которые позволят вам больше не зависеть в вопросах здоровья ни от чего и ни от кого, кроме самих себя.

Если вам интересно, что даст вам эта книга, то вот ответ: вы откроете для себя целительную силу своей великолепной женственности. Вы научитесь всему необходимому для того, чтобы активировать природную силу своего организма, которая принесет вам исцеление, радость и созидание.

Не знаю, верила ли я вообще в способность своего организма к самоисцелению до встречи с доктором Минди, однако теперь я точно в нее верю. С какими бы проблемами вы ни столкнулись, просто найдите, что исцеление возможно. Оно не происходит в одночасье. Для этого необходимо самообразование — к которому вы сейчас смело приступаете — наряду с любовью, уважением и преданностью уникальным потребностям вашего тела. Но я верю в вас и не сомневаюсь, что доктор Минди тоже.

Не знаю как вам, а мне, когда я была маленькой девочкой, неоднократно говорили следующие фразы: «Не бегай как девчонка», «Ты

бьешь как девчонка» и другие. Как будто быть девчонкой или делать что-то «как девчонка» было плохо или неправильно. Хотела бы я, чтобы та маленькая девчонка знала тогда, что быть девчонкой — это огромная суперсила! Женщина, которой она стала сейчас, определенно это понимает.

Эта женщина знает, что ее женственность священна; она может помочь ей исцелить себя. Она даже может помочь исцелить мир вокруг нее. Я молюсь о том, чтобы каждая женщина, прочитавшая эту книгу, поняла, что делать все «как девчонка» — особенно если речь идет о том, чтобы учиться поддерживать свое природное состояние — это путь к свободе, который поможет нам, женщинам, положить начало раю на земле.

— Лиэнн Раймс,
*лауреат премии Грэмми,
певица и автор песен.*

Женщина,

в Твоей циклической природе заключена огромная сила, ведь женщины — это сама природа. Мы, как и природа, создаем жизнь и живем в соответствии с природными ритмами. Ласковое животное, которое является Твоей истинной природой, знает это на самом глубоком уровне.

Женщина,

Твоя задача — отбросить слои общественного воспитания и его установки, образ «хорошей девочки» и вернуться к своим самым естественным состояниям и ритмам. Каждое сладострастное удовольствие, каждый первобытный крик, каждый инстинкт, каждая глубокая печаль и каждый вопль горя, каждый момент, когда ты отдаешься покою, отбрасываешь все старое, каждая песчинка твоей творческой силы — все это должно быть разрешено и почитаемо, все это должно снова стать чем-то священным.

Женщина,

Ты священна. Не только в своем ярчайшем сиянии, но и в своем мраке. Твоя величайшая сила раскрывается, когда Ты следуешь своему ритму и перестаешь бороться с природой, своей природой. Потому что в конечном счете мать-природа всегда побеждает. Будешь ли Ты ей в этом помогать, зависит от Тебя.

— Лиэнн Раймс

Введение

В настоящий момент мы, как никогда, нуждаемся в новой парадигме здоровья. За последние несколько десятилетий произошел резкий рост уровня распространения таких хронических заболеваний, как болезнь Альцгеймера, рак, диабет, бесплодие, болезни сердца и сосудов, аутоиммунные заболевания, расстройства настроения и даже хронический болевой синдром. Самое неприятное, что многие из этих диагнозов ставятся женщинам. Тем не менее женщинам по-прежнему предлагают универсальные решения, которые редко учитывают их гормональные потребности, в результате чего они чувствуют себя проигнорированными, лишенными ответов и, самое главное, по-прежнему больными.

Я знаю этот сценарий слишком хорошо, потому что я была одной из таких женщин. В 19 лет меня одолела жуткая усталость — усталость, из-за которой я не могла выполнять даже самые простые повседневные задачи. В возрасте, когда большинство людей задумывается о том, какую карьеру выбрать, я с трудом находила в себе силы даже просто встать с постели. В поисках ответов я оказалась в кабинете одного из лучших врачей в мире, который диагностировал мне «синдром хронической усталости» — заболевание, от которого не существует лекарства. Он сказал, что на излечение от этого изнурительного состояния уйдут годы, и посоветовал мне бросить

учебу, принять участие в клинических исследованиях новых лекарств и надеяться, что мой организм исцелится. На тот момент я была спортсменкой со стипендией, а тренеры дышали мне в затылок, ожидая моего возвращения на теннисный корт, так что у меня не было времени ждать.

У каждого из нас бывают моменты, когда мы оглядываемся назад и понимаем, что в один миг жизнь изменилась навсегда. День, когда я сидела в кабинете врача, стал одним из таких моментов. Подобно миллионам других женщин, получивших от светил медицины неутешительный прогноз, я слушала его в недоумении. Тем не менее мой внутренний голос неустанно твердил, что есть и другой путь. Как мое тело могло развалиться в двадцать лет? Если самый лучший врач, специализирующийся на хронической усталости, оказался не в состоянии мне помочь, то как найти выход?

Этот горький момент преподал мне один важный урок, который я использую в своей практике и сегодня: когда ваше здоровье рушится, вам нужен всего один человек, который поверит в вас и даст вам надежду. К счастью для меня, этим человеком стала моя мама. Недовольная советами доктора, она немедленно увела меня из кабинета и привезла к врачу холистической медицины. Это был 1989 год и в то время найти специалиста с более естественным подходом было практически невозможно. Что он порекомендовал мне сделать в первую очередь? Поменять свой рацион. Он объяснил мне, что не все продукты одинаково полезны: одни укрепляют здоровье, в то время как другие истощают организм. Я питалась тем, что меня истощало. Специалист сразу же предложил мне схему питания, очень похожую на популярную сегодня кетогенную диету.

Соблюдая его рекомендации, я уже через три недели почувствовала, что в моем организме происходят значительные изменения. Ко мне не только вернулись силы. В моей голове прояснилось, я без особых усилий начала худеть, а депрессивная дымка, в которой я пребывала последние несколько месяцев, в одночасье рассеялась. Было такое

чувство, словно я выпила какое-то чудодейственное снадобье, хотя в действительности я только и сделала, что поменяла свой рацион.

Почему мое тело так позитивно отреагировало на эти перемены в питании? Какую целительную силу я пробудила, просто изменив свой продуктовый набор? И почему у двух врачей оказался столь разный подход к моему выздоровлению?

Я была потрясена тем, насколько быстро мой организм отреагировал на изменения в рационе. Это пробудило во мне неутолимое желание узнать, чего еще может достичь мое тело благодаря силе питания. И в то же время мне стало интересно, скольким людям, получившим подобные мрачные прогнозы, так и не объяснили, какое влияние оказывает пища на способность организма к исцелению. Мой опыт пробудил во мне желание помочь другим осознать это.

С тех пор я изучила и протестировала почти все популярные диеты, которые только появлялись. Назовите любой новаторский подход к питанию, и я могу вас заверить, что я его опробовала. Кроме того, за последние двадцать пять лет я помогла тысячам пациентов осознать, насколько важное влияние на их здоровье оказывает то, что и когда они едят. Все эти исследования дали мне понять, что сейчас люди, как никогда ранее, страдают от неправильного выбора продуктов питания. Недавно Центры по контролю и профилактике заболеваний опубликовали данные о том, что у 60 % американцев имеется как минимум одно хроническое заболевание, у 40 % — два и более, а 90 % из тех триллионов долларов, которые мы тратим на здравоохранение, идут на лечение этих заболеваний. Что изменилось за последние 30 лет и почему мы столкнулись с подобной эпидемией хронических болезней? Рассматривая первопричины многих из них, можно увидеть одну общую черту — плохое метаболическое здоровье.

Плохое метаболическое здоровье, часто именуемое метаболическим синдромом, в наши дни привлекает к себе много внимания, и на то есть веские причины. Данный термин часто используется для обозначения способности человека должным образом регулировать уровень