



**МЕТАФОРА  
ЗДОРОВЬЯ**



Е.А. ТРОШИНА, М.А. ТЕРЕХОВА

# СИЛА ГОРМОНОВ

*ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ  
НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ  
ГОРМОНОВ*



Москва

УДК 616.4  
ББК 54.15  
Т76

При участии *Ольги Копыловой*

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
Anton Akhmatov / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Трошина, Екатерина Анатольевна.**

Т76 Сила гормонов. Простые способы нормализации уровня гормонов / Е. А. Трошина, М. А. Терехова. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — [Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины].

ISBN 978-5-04-193702-7

В книге вы найдете описание гормонов и их функций в регулировании обменных процессов организма. Автор расскажет, на что обратить внимание при расшифровке анализов, какие существуют способы нормализации уровня гормонов без медикаментозных препаратов и с какими симптомами связаны проблемы с щитовидкой. А также узнаете ответы на самые популярные и острые вопросы, адресованные эндокринологу. В конце книги представлены рецепты простых и доступных блюд для эффективного восполнения дефицита гормонов.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616.4  
ББК 54.15**

© Трошина Е.А., Терехова М.А., текст,  
2024

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-193702-7

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ .....	13
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ, ГОРМОНЫ. ЧТО, ГДЕ, КОГДА? .....	23
ГОРМОНЫ .....	35
Есть, чтобы жить .....	35
Пролактин .....	36
Усваивать, чтобы жить .....	37
Инсулин .....	45
Пить, чтобы жить .....	47
Вазопрессин .....	49
Солить, чтобы жить .....	50
Альдостерон .....	57
Расти, чтобы жить .....	59
СТГ — соматотропный гормон .....	63
Крепнуть, чтобы жить .....	64
Паратгормон .....	65



Мыслить, чтобы жить . . . . .	66
ТТГ (тиреотропный гормон) и тироксин . . . . .	79
Тироксин . . . . .	80
Испытывать стресс, чтобы жить . . . . .	81
Адреналин . . . . .	89
Бояться, чтобы жить . . . . .	91
АКТГ (адренокортикотропный гормон) . . . . .	92
Кортизол . . . . .	93
Поддаваться инстинктам, чтобы жить . . . . .	94
ЛГ — лютеинизирующий гормон . . . . .	97
ФСГ — фолликулостимулирующий гормон	
СГ — фолликулостимулирующий гормон . . . . .	98
Лидировать, чтобы жить . . . . .	98
Тестостерон . . . . .	103
Любить, чтобы жить . . . . .	105
Эстрадиол (эстрогены) . . . . .	116
Защищать, чтобы жить . . . . .	117
Прогестерон . . . . .	121
Чувствовать, чтобы жить . . . . .	122
Окситоцин . . . . .	125
<b>В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ . . . . .</b>	<b>128</b>
Расчет физиологического суточного расхода энергии . . . . .	139
Расчет суточной калорийности рациона, необходимой для снижения веса . . . . .	139



СОН — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО . . . . .	141
ЧТО ЖЕ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ? . . . . .	147
ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ. А ТАК БЫВАЕТ? . . . . .	149
СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЮ! . . . . .	155
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b>	
<b>ПРИГЛАШЕНИЕ К СТОЛУ, ИЛИ КАКИЕ БЛЮДА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ГАРМОНИИ В ГОРМОНАХ. . . . .</b>	<b>162</b>
Пролактин . . . . .	162
Домашний кетчуп . . . . .	162
Закуска из спаржевой фасоли . . . . .	163
Слоеные лепешки с луком . . . . .	164
Тирамису без ликера . . . . .	165
Инсулин . . . . .	165
Салат «Маркиз». . . . .	166
Фунчоза с овощами и морепродуктами . . . . .	166
Пюре из цветной капусты со щавелем. . . . .	167
Паштет из скумбрии. . . . .	168
Салат с ростбифом . . . . .	169
Гормон роста (соматотропный гормон) . . . . .	170
Лобио классическое. . . . .	170
Салат с хрустящими баклажанами . . . . .	171
Колбаска домашняя запеченная «пикантная». . . . .	172
Фаршированные яйца . . . . .	173



Тироксин . . . . .	174
Салат из филе куриной грудки с ананасами . . . . .	174
Салат из морской капусты с крабом . . . . .	174
Белая рыба с золотистой корочкой в специях. . . . .	175
Ризотто с морепродуктами . . . . .	176
Паратгормон . . . . .	177
Гречотто с шампиньонами . . . . .	177
Домашний сыр . . . . .	178
Салат с печенью трески . . . . .	179
Компот из сухофруктов с цедрой. . . . .	180
Адреналин . . . . .	180
Куриные котлеты с отрубями. . . . .	180
Яблочно-лакричный шербет . . . . .	181
Альдостерон . . . . .	182
Тыквенные маффины с розмарином. . . . .	182
Гуакамоле . . . . .	183
Чай с имбирем, корицей и апельсином . . . . .	184
Вазопрессин . . . . .	184
Морковное пюре с куркумой и базиликом. . . . .	184
Маринованные баклажаны . . . . .	185
Кортизол . . . . .	186
Бананы в шоколаде . . . . .	186
Хрустящие огурцы с кетчупом чили . . . . .	186
Соте из овощей . . . . .	188
Фенхель в соусе бешамель с пармезаном . . . . .	188
Орехи с медом . . . . .	189
Тестостерон . . . . .	190
Салат из нута с тахини и лимонным соусом . . . . .	190



Руллет из кабачков с лососем . . . . .	191
Салат из тунца с кукурузой . . . . .	192
Ростбиф из говядины . . . . .	192
Говядина с устричным соусом и брокколи . . . . .	193
Яйцо маринованное . . . . .	194
Эстрогены . . . . .	195
Ленивые творожные вареники . . . . .	195
Салат из овощей в корейском стиле . . . . .	195
Тарт татен . . . . .	196
Эндорфины, серотонин, дофамин . . . . .	197
Кабачки «Азия» . . . . .	197
Капуста, фаршированная мясом . . . . .	198
Фаршированные томаты . . . . .	199
Салат с сыром, инжиром и руколой . . . . .	200
Салат «Французский цыган» . . . . .	200
Р. S. Ужин-блиц. Не дай ожирению ни малейшего шанса! . . . . .	201
Легкий огуречный салат . . . . .	201
Салат из чечевицы с сельдереем . . . . .	201
Салат со шпинатом и брынзой . . . . .	201
Салат из курицы с сельдереем . . . . .	201
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>202</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>204</b>



Гармония — в гормонах.

И. Дедов

Три силы есть, что рвут на части нас: наш  
разум, сердце и гормоны!

Г. Елецких



# ПРОЛОГ

Чудо свершилось: я уже есть. Генетически predetermined мой пол, но догадаться, кто я — мужчина или женщина, — пока невозможно. Миллиарды лет позади, миллионы встреч произошли и состоялись именно в той необходимой случайной последовательности, которая и привела к тому, что пришел мой черед жить. Только мой, а не чей-то еще.

Но пока я лишь промежуточный результат. Итог успешного слияния сперматозоида и яйцеклетки. Да, именно так: у человека два вида половых клеток (гамет) — сперматозоид у мужчины, яйцеклетка (яйцо) у женщины. Для оплодотворения было необходимо, чтобы яйцеклетка и сперматозоид достигли стадии зрелости, причем оплодотворение яйцеклетки должно было произойти в течение 12 часов после выхода из яичника (иначе она просто погибла бы!). Сперматозоид же, живущий примерно сутки, вынужден был быстро двигаться с помощью своего кнутообразного хвоста, чтобы вовремя достичь соединенного с маткой протока — маточной (фаллопиевой) трубы, где его уже ожидала яйцеклетка. Менее часа после сокоупления потребовалось на это, и вот — оплодотворение произошло в верхней трети ма-



точной трубы, ядра сперматозоида и яйцеклетки слились, образовав зиготу.

Да-да, миллионы сперматозоидов неудержимо стремились к цели, но только один смог достичь ее, проникнуть в яйцеклетку и активировать цепочку процессов, приведших к развитию эмбриона (меня!), и определить мой пол. Пол ребенка зависит от клетки отца. Мать во многом определит мой интеллект.

С самого начала я завишу от родителей, и они будут влиять на всю мою жизнь. В первую очередь важно, насколько они здоровы и какой образ жизни ведут. Но об этом чуть позднее...

Сейчас же моя главная задача — рост, развитие и поддержание постоянства среды внутри меня. Девять месяцев (примерно 265–270 дней) займет мое эмбриональное (внутриутробное) развитие. В течение этого времени из исходной зиготы образуется более 200 миллионов клеток, а мои размеры увеличатся от микроскопических до полуметровых.

Три важных этапа ждут меня в течение материнской беременности. Первый — от оплодотворения яйцеклетки до конца второй недели внутриутробной жизни, когда я, развивающийся эмбрион (по сути, зародыш), внедряюсь в стенку матки и начну получать питание от матери. Второй продлится с начала третьей по конец восьмой недели. Именно в течение этого периода будут сформированы все основные органы и я наконец приобрету человеческие черты и стану называться плодом. Протяженность третьей стадии, называемой иногда фетальной (от *лат.* fetus — «плод»), займет срок от треть-



го месяца до рождения. На этом заключительном этапе завершится специализация систем и органов, и я в конце концов приобрету способность существовать самостоятельно и появлюсь на свет.

Итак, после оплодотворения я, пока еще всего лишь зигота, постепенно спускаюсь по маточной трубе в полость матки. В этот период, в течение примерно трех дней, меня ждет процесс клеточного деления (дробление). При этом число клеток начнет увеличиваться. Первое дробление произойдет через 30 часов после оплодотворения и даст две совершенно одинаковые клетки. Второе дробление наступит через 10 часов после первого и приведет к образованию уже четырех клеток. А вот через 50–60 часов после оплодотворения я стану морулой — 16-клеточным шаром.

Дальнейший процесс будет удивительным. По мере продолжения дробления наружные клетки морулы делаются быстрее, чем внутренние, в результате наружный клеточный слой (трофобласт) отделяется от внутреннего скопления клеток, сохраняя с ними связь только в одном месте. Между слоями образуется полость, которая постепенно заполняется жидкостью. На этой стадии, наступающей через три-четыре дня после оплодотворения, дробление заканчивается, и — вуаля — я уже бластула!

В течение первых дней развития я получаю питание и кислород из секрета (выделений) маточной трубы, а через пять-шесть дней после оплодотворения попадаю в матку, стимулирую выработку ферментов, способствующих частичному растворению слизистой