

ЭКСКЛЮЗИВНО О ЗДОРОВЬЕ

НАТАЛЬЯ ЗУБАРЕВА

Вальс Гормонов:

ДЕВОЧКА,
ДЕВУШКА,
ЖЕНЩИНА

и

мужская партия



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
3-91

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зубарева, Наталья.

3-91 Вальс гормонов: девочка, девушка, женщина и мужская партия / Наталья Зубарева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 432 с. — (Эксклюзивно о здоровье).

ISBN 978-5-17-158885-4

Наталья Зубарева — доктор превентивной и антивозрастной медицины, врач-терапевт, диетолог, нутрициолог, доктор красной зоны, автор трех бестселлеров, суммарный тираж которых — более 500 000 экземпляров.

Уникальные знания о вашем здоровье, которые совершат революцию в вашей голове!

Вы узнаете все самое важное и интересное об

- иммунитете;
- женском здоровье;
- ПМС и КОК;
- целлюлите и ранней седине;
- беременности и грудном вскармливании;
- мужских гормонах и стрессе, облысении, пивном животике, питании и мужском климаксе.

Суммарный тираж книги «Вальс Гормонов: девочка, девушка, женщина и мужская партия» — 125 000 экземпляров.

*Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.
Вся информация, представленная в данной книге, является исключительно отражением личного мнения автора.
Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.*

УДК 616.43
ББК 54.15

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158885-4

© Зубарева Н., 2018
© Тарусов А., иллюстрации, 2018
© Пинхасова С., иллюстрации, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

Приглашаю вас на вальс! Введение во вторую часть «Вальса гормонов»	8
Глава 1. Первые шаги в мире женщин	14
Половое созревание. Когда оно должно происходить?	16
Преждевременное половое развитие и задержка полового созревания	19
Глава 2. Комбинированные оральные контрацептивы.	22
Глава 3. Побочные симптомы и последствия применения гормональной контрацепции	31
Глава 4. «У меня есть график, а если не по графику — нафиг». Базальная температура	39
Глава 5. На круги своя. Восстановление цикла после отмены гормональных контрацептивов	44
Синдром отмены.	47
Четыре этапа восстановления репродуктивного здоровья	49
Красота-то какая.	54
Глава 6. Почему важно следить за гормонами	62
Глава 7. КМС по ПМС: мужчинам не понять.	68
Норма или патология?	71
Причины предменструального синдрома.	74
Как бороться с ПМС?	76
Глава 8. Химия женственности: эстрогены.	79
Когда баланс нарушен. Синдром доминирования эстрогенов	81

Причины доминирования эстрогенов	86
Как сбалансировать уровень эстрогенов и прогестерона.	91
Доминирование эстрогенов и кандиды	95
Задержка рейса	102
Схема нормализации уровня эстрогенов	107
Глава 9. Узлы похлеще, чем Гордиев: фиброзно-кистозная мастопатия, миома, эндометриоз	111
Фиброзно-кистозная мастопатия	112
Миома и эндометриоз	114
Глава 10. Загадочные яичники. СПКЯ: симптомы, диагностика, лечение и профилактика.	122
Ранняя диагностика — залог успеха.	124
Кисты vs поликистоз	129
СПКЯ: три причины и три протокола лечения . . .	132
Инсулинорезистентный тип СПКЯ	133
СПКЯ, вызванный гормональными контрацептивами	141
Аутоиммунный тип СПКЯ.	142
Универсальные методы избавления от проявлений инсулинорезистентности и СПКЯ .	147
Глава 11. Его величество прогестерон: короля делает свита	149
Прогестерон и беременность	151
Прогестерон и цикл	156
Глава 12. Боже, храни королеву! Щитовидная железа. Аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз, гипертиреоз	163
Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)	163
Гипотиреоз	168

Причины нарушений функции щитовидной железы, в частности гипотиреоза.	170
Гипертиреоз	179
Глава 13. Гормон «про лактацию» — пролактин . . .	190
Глава 14. Сочный абрикос или сладкая курага? Благодарное принятие зрелости и способы сделать жизнь прекрасной на любом этапе. Ранний климакс. Пре-, мено-, постменопауза.	198
Симптомы менопаузы и факторы, влияющие на ее наступление	199
Чем опасен ранний климакс для женщины.	204
Менопауза. Как пережить?.	206
Глава 15. Антимюллеров гормон: когда у яичников дедлайн	212
Что показывает уровень АМГ?.	212
От чего зависит уровень АМГ?.	216
Что делать при низком АМГ?.	220
Глава 16. Больше не Рапунцель: алопеция у женщин.	223
Глава 17. Гирсутизм — волосы как у мужчины. Всегда ли стоит паниковать?.	226
Глава 18. Когда серебро — не роскошь, а повод расстроиться. Ранняя седина и способы отодвинуть ее приход	229
Глава 19. Так больше жить нельзя! Adrenal fatigue: синдром истощения надпочечников и низкий кортизол. Как заподозрить неладное и при чем здесь пробки на дорогах	234
Функции надпочечников в организме.	
Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось	234
Гормоны стресса: адреналин и кортизол	239
Как нормализовать работу надпочечников.	242

Глава 20. Маловато будет? Истощение надпочечников, часть 2: для медиков	248
И это все о нем: виды стресса, стрессогенные факторы, симптомы стресса	249
Стресс и надпочечники: общий адаптационный синдром и адренал фатик	255
Кортизол и его функции	258
ДГЭА — эликсир молодости	262
Патогенетические механизмы развития надпочечниковой дисфункции	266
Состояния и синдромы, ассоциированные с гипокортизолоемией (adrenal fatigue).	285
Методы диагностики adrenal fatigue	289
Глава 21. Травки-муравки для здоровья как в сказке. Наши друзья адаптогены.	295
Глава 22. Мужчина в стрессе, и почему его отдых — тоже стресс	314
Глава 23. Когда принц превращается в Шрека. А если он уже Шрек? Мужской климакс	319
Когда начинается, в чем проявляется	320
Как поддержать организм и восстановить мужскую силу?	328
Глава 24. Аэродром для старости: андрогенная алопеция у мужчин	331
Глава 25. Детям быть. Анализы, тренировки, питание при планировании	336
Когда начинать планировать?.	337
О чем вам надо знать, если вы решили планировать беременность	340
Питание и нутрицевтики	347

Глава 26. Когда аист уже в пути. Есть и тренироваться за себя и за того парня (или девчонку)	354
Токсикоз: мифы и реальность	354
Другие симптомы: так ли все страшно?	356
Питание во время беременности	358
Тренировки во время беременности	364
Глава 27. Диета на ГВ? Как сделать, чтобы молока было достаточно, и как узнать, так ли это. Удастся ли похудеть? Тренировки после перерыва .	367
Что происходит с организмом в процессе лактации	368
Питание при грудном вскармливании	371
Тренировки во время ГВ	378
Глава 28. Эта сладкая белая смерть, или Зачем вам сахар?	382
Глава 29. Животный белок: надо?	385
Глава 30. Молочные реки: куда по ним плывем? . .	390
Глава 31. Есть или не есть? Почти шекспировские страсти. Глютен: модный враг	396
Глава 32. Съесть, чтобы помолодеть: продукты антиэйдж	402
10 элементов молодости	403
Шесть продуктов, которые играют против вас . . .	408
Глава 33. Мои маст-хэвы	410
Послесловие	
Список сокращений	417
Гликемический индекс пищевых продуктов по категориям	420
Список использованной литературы	429



Дорогие девочки, девушки, женщины! Мои сладкие персики в самом соку, сколько бы лет вам ни было! И мужчины, огурцы-молодцы, назову вас так, раз уж начали проводить вкусную садово-огородную параллель. Не обидитесь? Я к вам так обращаюсь очень по-доброму и любя, чтоб вы знали. Давние подписчицы блога и те, кто знакомится со мной только сейчас, впервые открыв эту книгу! Позвольте объявить новый тур «Вальса гормонов». Танцуют все!

Сказать, что с выходом в ноябре 2017 года первой книги¹ моя жизнь круто изменилась, — не сказать ничего. Да что там, она разделилась на «до» и «после»: это сказалось не только на популярности моего блога и насыщенности рабочего графика, но и абсолютно на всем. Многие люди открылись с новой стороны, я встретила как яростное непонимание, так и безграничную поддержку. Было

¹ Зубарева Наталья. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 352 с.: ил. — (Серия Элементы ГОРМОНИИ).

много ситуаций, показавших, кто есть кто в моей жизни и кто я сама на данном этапе. «Вальс гормонов», который я писала, чтобы женщины расставили все в жизни по своим местам, и на меня распространил свое «влияние». Что-то ушло безвозвратно, но на горизонте открылись и новые, невиданные до того перспективы. Я представить не могла, что мой первый труд разоидется неслыханным для автора-дебютанта тиражом 190 тысяч экземпляров, а в сети появятся десятки тысяч отзывов под хештегом #вальсгормонов, что певец и композитор Брендон Стоун напишет для «Вальса гормонов» саундтрек, а я с книгой снимусь в клипе Алексея Воробьева на песню «Круглосуточно твоя»...

Казалось бы, совсем недавно я сама сдавала экзамены, да и до сих пор повышаю свою квалификацию — только с начала года прошла несколько обучающих программ в России, Монако и США. Но уже по моей книге (подумать только!) учатся понимать женский организм мои читательницы, среди которых и студенты-медики. Это такая честь и ответственность для меня.

Я читаю отзывы и улыбаюсь, рассматривая страницы, где ярким маркером отмечены слова, затронувшие вашу душу. Волнуюсь, примете ли вы решение сдать тот или иной анализ. Радуюсь, когда вижу отчеты о результатах, будь то новый размер одежды или новое отношение к самой себе. И плачу от счастья, получая в директ ваши сообщения, украшенные смайликами-сердечками: «Наталья Александровна, у нас будет ребенок!» В такие моменты я особенно остро ощущаю, что живу не зря. И все, что происходит с вами, — немножечко «у нас».

Просто обожаю свою работу. Мой самый главный источник вдохновения, дело всей жизни. Ради того чтобы делать его хорошо, я готова не спать сутками, нарушая свои же строжайшие рекомендации, летать через весь земной шар к лучшим мировым специалистам за новыми знаниями, вести онлайн-школу, принимать по 30 пациентов в день и с каждым говорить, плакать, смеяться, идти к самым не-реальным целям.

Менее чем за год мы с «Вальсом гормонов» проехали с международным туром по городам России и зарубежья — за это отдельное спасибо вам, читатели, ведь мало кому выпадает в жизни волшебный шанс увидеть столько прекрасных уголков нашей земли, познакомиться со столькими интересными, добрыми, позитивными людьми. А уж сколько мое любимое детище путешествовало без меня, в компании с читательницами — любой тревел-блогер обзавидует-ся. Каждый день ко мне летят фотографии моей книги-путешественницы, встречающей закаты и рассветы на пляжах и в горах, в шуме мегаполисов и в деревенской тиши, нарушаемой лишь птичьими трелями. Их, кстати, тоже можно увидеть по хештегу #вальсгормонов.

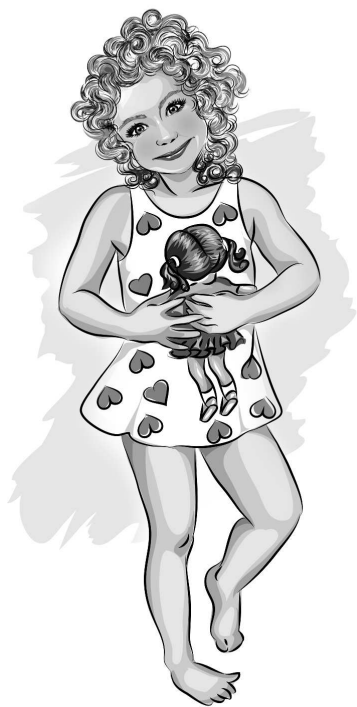
Уже во время работы над первым «Вальсом гормонов» я понимала — новейшей, важнейшей информации для каждой женщины у меня хватит минимум на трехтомник. В одну книгу было нереально вместить все, о чем хотелось рассказать, даже если вести речь самыми простыми словами. Но только благодаря вашей живой, искренней реакции, вашим вопросам и предложениям я убедилась, что «Вальсу гормонов 2» — быть.

Во второй книге мы продолжим разговор о женском гормональном здоровье, но копнем чуть в сторону и намного глубже. Будет много информации для женщин любого возраста, мы расшифруем все «страшные» аббревиатуры, которыми «пугает» нас гинекология, и откроем новые способы поддержать гормональную систему и весь организм в целом, вернуться из «кураги» в персик и остаться в этом состоянии подольше. Планирование беременности и сама беременность, грудное вскармливание — все эти темы также не оставим без внимания.

Есть в «Вальсе гормонов» в этот раз и мужская партия — куда ж мы без мужчин, скажите на милость! Обязательно к прочтению каждой женщине — здесь вы найдете и откровенные истории, которыми сильный пол обычно не делится, и простые, вполне выполнимые даже для самого упертого мужчины рекомендации по оздоровлению организма и восстановлению всех мужских функций. Я пошла на маленькую хитрость: специально придумала не только брошюрованную обложку, но и закладки, которые вы можете оставить в нужных местах, «случайно» забыв книгу на прикроватной тумбочке.

Что еще вы получите в книге? Огромный заряд моей энергии и любви, который, я уверена, поможет вам свернуть горы. Пусть каждая страница, излучая серотонин, освещает ваш путь к здоровью, молодости, гармонии и красоте. Я благодарю моих близких и мою команду за поддержку, издательство «АСТ» за доверие и каждую из вас — без ваших горящих глаз, без вашего читательского интереса ничего этого не было бы.

ДЕВОЧКА





Первые шаги в мире Женщин

Дорогие мамы, тети, ответственные старшие сестры! Эта глава в первую очередь для вас, но, если вы подсунете ее своей стремительно взрослеющей малышке (а они сейчас все взрослеют именно так, стремительно и подчас очень неосторожно), — поступите мудро. Кто знает, в какой ответственный момент в ее голове всплывет нужная строчка, которая и станет решающим аргументом «за» или «против». По крайней мере, мне в свое время подобная книга, которую мама «забыла» на видном месте, помогла разобраться с происходящими в организме процессами, без ложного стыда принять свое меняющееся и ставшее вдруг незнакомым тело и на тот момент ответить на некоторые «неудобные» вопросы. В общем, добро пожаловать в мир женщин, детка, если ты это читаешь!

Будущее женское счастье еще не рожденной девочки зависит во многом от того, как шло внутриутробное развитие — именно в этот период у плода закладываются все системы органов, в том числе и репродуктивных. Тут много зависит не только от

образа жизни мамы, но и от состояния здоровья папы. Репродуктивное здоровье — это составляющая общего состояния организма, и оно подразумевает не только здоровье органов и систем половой сферы, но и душевное равновесие, общественное благополучие. Негативным образом на него влияют такие очевидные факторы, как раннее начало половой жизни; заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП); гормональные нарушения; употребление алкоголя и никотина. Также нельзя сбрасывать со счетов плохую экологию, неправильный образ жизни и наследственность.

Огромную роль играет гигиена и уход за собой, здесь вопрос к мамам, святая обязанность которых научить дочек правильно заботиться об интимных частях тела. Вы себе представить не можете, сколько чистеньких, благополучных, хороших девочек приводят с заболеваниями половой и выделительной сферы к гинекологам, потому что неправильно, не тем и не так подмывались, не считали нужным делать это достаточно часто, носили синтетическое, плотно сдавливающее тело в области таза белье. Мама, вот хоть что мне говорите, я не понимаю, зачем восьмилетней девочке кружевные стринги, а ведь носят! Моей дочке скоро шесть, я представить не могу в кошмарном сне, что через пару лет она наденет это. И, главное, зачем? Кого соблазнять? И в этих ажурных труселях девочка, имеющая в остальном нормальные интересы по возрасту, садится на скамейки, катается на качелях, носится на пляже. Все это с «грацией», присущей большинству детей в этом возрасте.

Фух, выпустила пар, едем дальше.