

Наталья Зубарева

@doctor_zubareva более 2 миллионов подписчиков

Вальс Гормонов 2

Девочка,
девушка, женщина
+ «мужская партия»
**Танцуют
все!**



• ЭЛЕМЕНТЫ ❤️ ГОРМОНИИ •

ПРАЙМ
У

Элементы ГОРМОНИИ

Наталья Зубарева

**Вальс гормонов 2. Девочка,
девушка, женщина + «мужская
партия». Танцуют все!**

«АСТ»

2018

УДК 616.43
ББК 54.15

Зубарева Н. А.

Вальс гормонов 2. Девочка, девушка, женщина + «мужская партия». Танцуют все! / Н. А. Зубарева — «АСТ», 2018 — (Элементы ГОРМОНИИ)

ISBN 978-5-17-110842-7

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. В новой книге собраны уникальные знания, которые совершат революцию в вашей голове! Нигде не публиковавшаяся информация об иммунитете, женском здоровье, ПМС, КОК, целлюлите, ранней седине, беременности, о грудном вскармливании и многое-многое другое! Секреты лечения (стойкой ремиссии) считавшихся прежде неизлечимыми болезней. И самое долгожданное – мужская партия, которой так не хватало в первой книге и о которой просили сотни тысяч читательниц! Все самое важное о мужских гормонах и стрессе, облысении, пивном животике, питании, мужском климаксе.

УДК 616.43
ББК 54.15

ISBN 978-5-17-110842-7

© Зубарева Н. А., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Приглашаю вас на вальс!	6
Девочка	8
Глава 1	9
Половое созревание. Когда оно должно происходить?	10
Преждевременное половое развитие и задержка полового созревания	12
Девушка	14
Глава 2	17
Глава 3	24
Глава 4	29
Глава 5	33
Синдром отмены	34
Четыре этапа восстановления репродуктивного здоровья	35
Схема восстановления после приема КОК	36
Красота-то какая	38
Травы и добавки для блокирования избытка андрогенов	39
Женщина	41
Глава 6	42
Глава 7	45
Норма или патология?	47
Причины предменструального синдрома	48
Как бороться с ПМС?	49
Нутрицевтики, ослабляющие симптомы ПМС	50
Глава 8	51
Когда баланс нарушен. Синдром доминирования эстрогенов	52
Симптомы доминирования эстрогена	53
Причины доминирования эстрогенов	54
Не делайте мне нервы!	54
Ее величество королева!	55
Скажи мне, что ты ешь...	55
Не мы такие, жизнь такая	56
Гормональные контрацептивы	56
Средний возраст и менопауза	56
Как сбалансировать уровень эстрогенов и прогестерона	57
No stress	57
Экологичный подход	57
Печень и компания	57
Добавки при доминировании эстрогенов	58
Доминирование эстрогенов и кандида	58
Продукты, которые помогают бороться с кандидозом	60
Задержка рейса	61
Какие меры помогут вам избавиться от запоров?	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Наталья Зубарева
Вальс гормонов 2. Девочка,
девушка, женщина + «мужская
партия». Танцуют все!



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

Приглашаю вас на вальс!

Введение во вторую часть «Вальса гормонов»



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 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

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

композитор Брендон Стоун напишет для «Вальса гормонов» саундтрек, а я с книгой снимусь в клипе Алексея Воробьева на песню «Круглосуточно твоей»...

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 нереальным 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 попутешествовало без меня, в компании с читательницами – любой тревел-блогер обзавидует. 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.

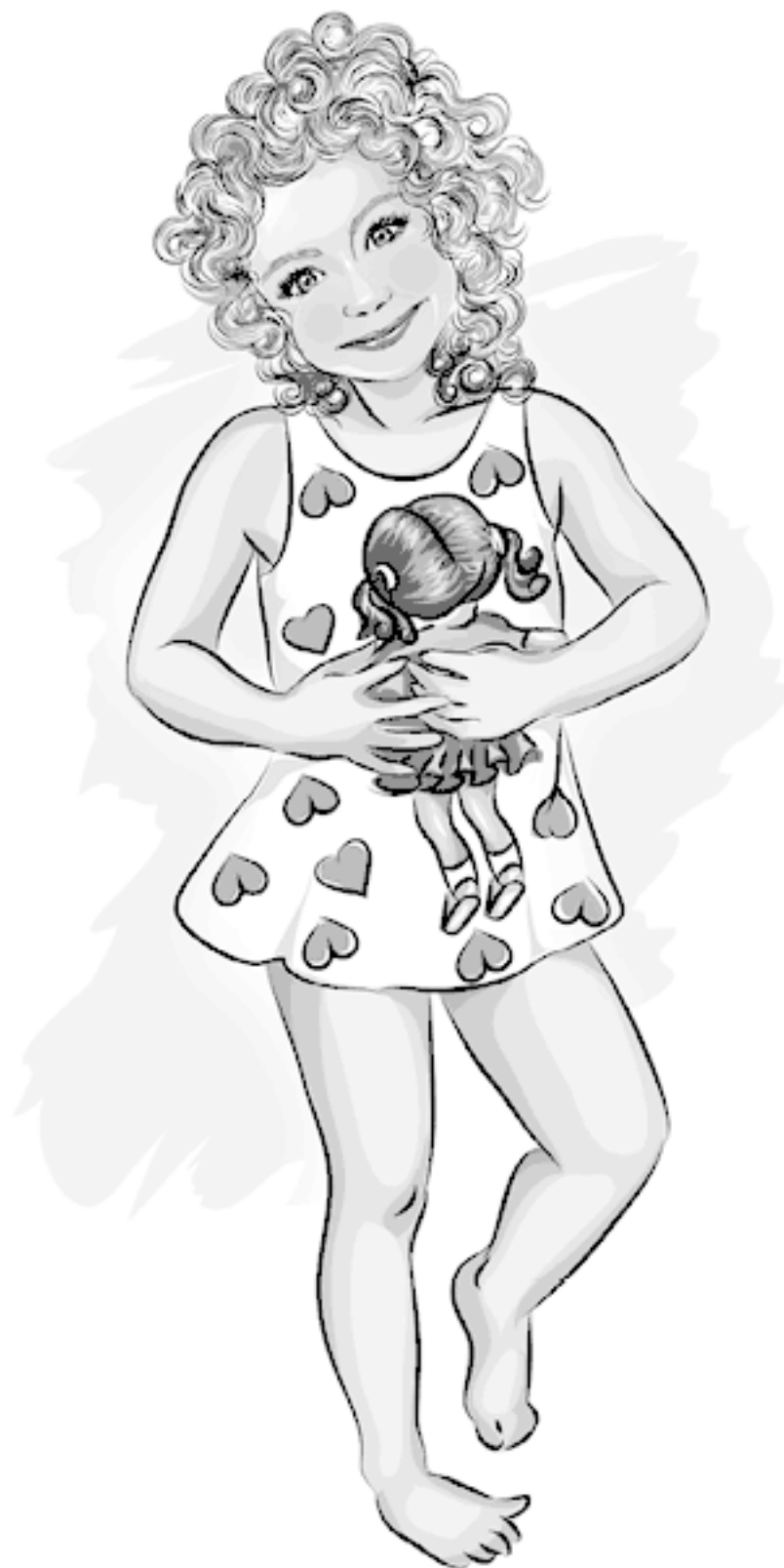
Уже во время работы над первым «Вальсом гормонов» я понимала – новейшей, важнейшей информации для каждой женщины у меня хватит минимум на трехтомник. В одну книгу было нереально вместить все, о чем хотелось рассказать, даже если вести речь самыми простыми словами. Но только благодаря вашей живой, искренней 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 броскую 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



Глава 1

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.

Половое созревание. Когда оно должно происходить?

Если в Советском Союзе секса не было, то в наши дни его хоть отбавляй. С экранов ТВ и кино, со страниц журналов и книг, из социальных сетей – словом, секс «прет» буквально отовсюду. И девочки, и мальчики достигают возраста половой зрелости все раньше и раньше. Начиная с XVIII века, каждое десятилетие этот срок сокращается примерно на два с полови-

ной месяца. Если 150 лет назад девушки достигали половой зрелости в 15 лет, а в 60-е годы XX столетия – в 14, то сегодня растет число девочек, которые достигают половой зрелости до десятилетнего возраста. «Помолодело» развитие молочных желез, как и первые менструации, что меня, вместе с множеством коллег и мам по всему миру, совсем не радует.

Раннее половое созревание сопровождается не только многочисленными «взрослыми» проблемами, к решению которых не готова не только хрупкая детская психика, но и сами родители, ведь чадо продолжает чуть ли не в куклы играть. Процесс сопровождается активным гормональным всплеском. Нарастающие уровни эстрогена в детском организме могут стать причиной рака молочных желез, а также повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Я уже не говорю о психологических проблемах ребенка в теле взрослого.

О причинах происходящего можно рассуждать долго и пространно, но **я согласна с учеными, связывающими бурный рост эстрогенов, которые и превращают девочку в девушку, с избыточным питанием и снижением физической активности, что диагностируется массово.** Плюс добавим сюда отвратительную экологию и обилие «химии», которые очень даже влияют на гормональный фон (будем говорить об этом в последующих главах). И, несмотря на то что эксперты российского Института возрастной физиологии утверждают, что полная половая зрелость наступает лишь к 18 годам, думаю, ни для кого не секрет: молодежь зачастую не ждет совершеннолетия, чтобы первый раз заняться сексом.

Один из самых важных этапов в жизни девочки – половое созревание. Старт ему дает препубертат, период, который начинается в семь-восемь лет и заканчивается с приходом первой менструации, обычно это происходит через один-три года после появления вторичных половых признаков. А в целом половое созревание длится 10–12 лет, и за этот долгий срок девочка превращается в женщину.

Визуально изменения в детском организме пропустить тоже сложно: бедра становятся круглее, таз шире, растет грудь, появляется оволосение на лобке и в подмышках. В этот период у многих формируются легендарные «подростковые» прыщи, о которых потом многие вспоминают чуть ли не до пенсии, как о главном, что убивало их красоту. Все почему? Растет скелет, растут мышцы, за ними должна поспевать кожа – а чтобы достичь соответствующего «растяжения», требуется усиленная секреция желез. Но одно дело, когда работает физиология, а другое дело, когда «подключается» питание. **Злую шутку играют с подростками столь любимые ими фастфуд и снеки, я уже писала сто раз о том, как всякая съедобная дрянь дарит кое-что пострашнее лишних килограммов и, нагло вмешиваясь в гормональный фон, создает девчонкам, да и мальчишкам, кучу недетских проблем.**

Итак, начало менструальных выделений, первая менструация называется загадочным словом *менархе*. Менархе наступает у каждой в свое время, которое определяется в том числе наследственностью. Все, этот момент можно считать окончанием бурного роста, но физиологические изменения, превращающие девочку в девушку, тем не менее продолжают еще несколько лет. Первая менструация приходит, как правило, спустя два-три года после появления *телархе* (нагрубания молочных желез). Сегодня это в среднем возраст 12–13 лет, а к 15 годам 98 % девочек имеют менструации. Обычно первое кровотечение длится от двух до семи дней, но может затянуться и до 10–14 дней, это тоже нормально. Мамы, обязательно проведите «разъяснительную работу»: конечно, дети сейчас смотрят телевизор, знают все про прокладки и синюю жидкость и даже могут загуглить проблему в интернете. Но вспомните себя в момент, когда «началось»? Много вы тогда соображали? А если девочка столкнется с первой менструацией, например, в летнем лагере? Или «потечет» в школе?



Менструальный цикл у подростков длится, как правило, от 21 до 45 дней. Но примерно у каждой пятой девочки от менархе до второго кровотечения проходит только три недели, а у каждой десятой – более двух месяцев. В первый год колебания цикла могут быть очень значительными, от 23 до 90 дней, но со временем эти промежутки должны стабилизироваться. Правда, не быстро: так, даже на четвертый год допускаются колебания от 24 до 50 дней, а к седьмому году – от 27 до 38 дней. В целом цикл устанавливается три-пять лет, это если «как по учебнику», но срок от двух до 12 лет – тоже норма. Все дело в том, что должны вызреть механизмы регуляции циклов, тогда и завершится процесс полового созревания. Произойдет это примерно к 20–21 году.

Важно понимать, что при всей нерегулярности цикла девочка может забеременеть. Опустим перспективы раннего материнства, чаще приходится наблюдать ранние аборты – я много таких рассказов слышу от своих пациенток, которые потом 10, 15, 20 лет безрезультатно пытаются стать мамами, а все из-за сделанного в юности аборта. Фатальной глупости, которой легко можно было бы избежать. Не спешите, милые, вы еще успеете начать настоящую взрослую жизнь со всеми ее радостями и трудностями. Но удовлетворение детского любопытства (а ранний подростковый секс – это оно и есть) ни в коем случае нельзя ставить на одну чашу весов со всей будущей жизнью.

Преждевременное половое развитие и задержка полового созревания

К сожалению, все чаще в последнее время приходится сталкиваться с такими случаями, как преждевременное половое развитие (ППР) у девочек (не путайте с ранним!). Здесь маме очень важно быть начеку, потому что можно пропустить развитие сложных хронических патологий.

ППР считается таковым, если первые половые признаки у девочки появились до восьми лет. Существует несколько видов ППР.

1. Истинный тип. В данном случае неправильно работают эндокринные железы, которые в свою очередь стимулируют работу яичников.

2. Ложный тип. Здесь сбой непосредственно в яичниках, которые вырабатывают гормоны хаотично, что вызывает нарушение очередности появления вторичных половых признаков.

3. Наследственный тип. Рано созрела мама, и дочка тоже может стать девушкой раньше сверстниц.

Причины преждевременного полового развития бывают самые разные, в том числе представляющие серьезную угрозу здоровью, так что, если вы заметили у своей дочки те или иные изменения, похожие на проявления преждевременного полового развития, я советую не надеяться, что «оно само пройдет», а обратиться к доктору-гинекологу, эндокринологу и пройти обследование. К аналогичным действиям призываю, если имеются признаки задержки полового развития, как то: отсутствие начала менструации до 16 лет; отсутствие достаточного роста молочных желез до 13 лет; скудное оволо-сенение к 14 годам; недостаточный рост или неправильное развитие половых органов; несоот-ветствие роста и веса возрасту; торможение процессов полового развития.

Кстати, говоря о задержке полового развития, не могу не отметить важность правиль-ного питания подростка, ведь как раз в этот период девочки начинают экспериментировать с диетами, чтобы добиться «инстаграмных» параметров. Но именно полноценный сбаланси-рованный рацион является одним из условий нормального развития половых признаков и свое-временного наступления менструации. **Чтобы появилась менархе, общий вес жиров в организме должен составлять, по разным данным, от 17–19 % до 24 %. А для уста-новления регулярного цикла необходимо иметь минимум 21–22 % жировой ткани от общего веса тела.**

Девушка



Глава 2

Комбинированные оральные контрацептивы. Кому, зачем, почему. Когда предлагают попить «для всего хорошего»



Проблема предотвращения нежелательной беременности давно беспокоит человечество, и многочисленные народные средства, позволяющие избежать появления ребенка на свет, – тому доказательство. Другое дело, что сводилось все – от откровенно наивных методов до смертельно опасных – непосредственно к избавлению от беременности. В наши дни планирование семьи остается одной из очень актуальных тем. Вопросом контрацепции стоит озаботиться, как только девушка достигла полового созревания, в первую очередь помня о том, что защита от нежелательной беременности убережет и от негативных последствий, которые могут возникнуть в результате ее прерывания. Ведь до сих пор в гинекологические отделения больниц на машинах скорой помощи привозят несчастных девчонок, которые попытались сами что-то там сделать по советам подружек или вычитав в интернете. Намеренно не привожу никаких примеров, даже намеков не даю, чтобы никто, не дай бог, не вздумал «попробовать».

Напомню, что самая главная цель и задача комбинированных оральных контрацептивов (КОК) – именно контрацепция. В современном мире доктора очень часто забывают об этом, назначая контрацептивы направо и налево, по делу и без оного. Я абсолютно убеждена, что любые гормональные средства вносят дисбаланс в правильный танец наших гормонов, и это подтверждается моей обширной практикой.

Если речь о молодых женщинах, которые только начинают вести регулярную половую жизнь, то оральные контрацептивы у каждой десятой вызывают угнетение либидо и сексу-

альной реактивности. Происходит это, по всей вероятности, «благодаря» повышению уровня пролактина и / или снижению фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ), снижению «своего» эстрадиола. И даже если данный эффект не выражен, все равно не советую выбирать препараты с антиандрогенным действием, то есть подавляющие тестостерон.



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Абсолютно здоровые люди в моем кабинете – редкость, но Людмила оказалась практически такой. В результатах ее анализов мне не понравились только низкий уровень ферритина и недостаток витамина D.

В 28 лет Люда родила двоих детей, умудрившись сохранить практически девичью стройность. Как раз после вторых родов выяснилось наличие эндометриоза – это была первая гинекологическая проблема, с которой столкнулась моя пациентка. Тогда ей назначили КОК, не столько для предохранения, сколько для лечения, но таблетки как-то «не зашли»: на коже появились подростковые прыщи, а вес плавно пополз вверх. План лечения прост: от КОК отказываемся, эндометриоз лечим диетой, добавками и нутрицевтиками, также следим за запасами железа. Мой любимый витамин D тоже без внимания не оставляю – очень уж велика его роль в поддержании здоровья.

Гормональную контрацепцию разделяют на оральную, когда препарат поступает в организм женщины *per-os* (через рот – пер. с латинского) в виде таблеток, и парентеральную, когда поступление гормонов происходит минуя желудочно-кишечный тракт (ЖКТ).

Еще один из популярных препаратов – гормональное кольцо, помещаемое во влагалище самой женщиной раз в месяц. Кроме того, достаточно часто применяется гормональная внутриматочная спираль (ВМС), которая влияет на гормональный фон женщины и угнетает овуляцию. Есть и негормональные ВМС, но о них отдельный разговор – с вашим гинекологом.

Препараты гормональной контрацепции выпускаются в двух вариантах:

- ✓ комбинированные эстроген-гестагенные (содержат аналоги эстрогена и прогестерона в таблетках);
- ✓ однокомпонентные гестагенные (спирали, мини-пили и т. д.).

По содержанию гормонов КОК делятся на:

- ✓ монофазные (в каждой таблетке препарата содержание и соотношение эстрогена и прогестерона одинаково);
- ✓ двухфазные (доза прогестерона во второй фазе приема выше);
- ✓ трехфазные (различное соотношение гормонов в трех фазах приема).

По дозировке выделяют высокодозированные, низкодозированные и микродозированные – в зависимости от количества эстрогена в таблетке.

Когда женщина начинает использовать гормональные контрацептивы, она, грубо говоря, отправляет свои яичники в отпуск вместе с фолликулярным аппаратом, нарушая тем самым процесс овуляции, угнетая и приводя в дисбаланс репродуктивную систему на уровне головного мозга, своими руками блокируя функции яичников. Яичники в свою очередь, за ненадобностью, перестают соответствовать предназначению, словно забывают, что они умеют работать самостоятельно, и в то же время запас фолликулов, ограниченный естественной природой женского организма, быстро и впустую расходуется.

Вы наверняка слышали такое: «Попей гормоны, пусть яичники отдохнут». Так вот, ничего подобного: КОК стремительно приближают климактерические измене-

ния, приводя к дисбалансу показатели ЛГ и ФСГ, снижая уровень репродуктивного здоровья, влияя на сосуды, целостность кишечной стенки, углеводный и водно-солевой обмен, снижая иммунитет и уменьшая адаптивную способность организма, истощая совершенно все резервы.

Еще одно распространенное убеждение: низкодозированные гормональные препараты являются отличным решением вопроса, ведь маленькая доза = минимальный вред. Но так ли это? Смотрите, что происходит, если вы используете малые дозы гормонов: рабочая мощность у них, соответственно, ниже, и, значит, фолликулярный аппарат они блокируют не полностью. А это ведет к тому, что шансы на зачатие сохраняются, ведь и фолликулы созревают, и овуляция происходит. Вот только закрепиться плодному яйцу на маточной стенке не удастся – противозачаточные препараты влияют на выстилающий матку изнутри эндометрий, делая его рыхлым. Таким образом, каждый раз, когда зачатие на фоне приема низкодозированных КОК произошло, получаем самопроизвольный мини-аборт. Один цикл, второй, третий... Что же происходит с женским организмом? Сами понимаете, хорошего в этой истории мало. О негативном влиянии КОК мы подробно говорили в первой книге, сейчас хочу уделить внимание профилактическим мерам, позволяющим в будущем избежать проблем с репродуктивным здоровьем молодой девушки. Почему эта тема заставила выдать вам целую гору информации и зачем я так долго распиналась об этом? Сейчас все поймете.



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Пришли на прием мама и дочка, мама плачет и казнит себя: своими руками, можно сказать, наделала беду. Первые месячные у девочки начались в 13 с половиной лет – практически классика. Вторую менструацию ждали полгода. Потом цикл начал скакать, плюс полезли проблемы с кожей, без которых не обходятся, кажется, три четверти современных подростков, и мама решила ребенку помочь. Так же, как помогли в свое время ей. И купила дочке КОК, «от всего». Таблетки вроде бы подействовали, кожа очистилась, цикл налачился, и вот девушка выросла и вышла замуж. С продолжением рода решили не тянуть, КОК она пить тут же бросила и... Менструация пропала. Сначала она даже обрадовалась: «Надо же, в первом цикле беременность». Тесты отрицательные, ХГЧ* тоже не показал желаемого результата. Списали на послесвадебный стресс, на акклиматизацию после отпуска, потом нашлись еще какие-то причины не беспокоиться. Опять напомнили о себе давно забытые акне, и молодая жена решила

вернуться к проверенному методу «лечения». Вернула КОК, лицо и правда очистилось, цикл нормализовался. Красота же! Выждали несколько месяцев, решили бросать и беременеть – но не тут-то было, менструация опять пропала. Девушка решила продолжить эксперимент с собственным здоровьем и подождать. Ждала год! Безрезультатно. Как же так, говорю? Плачут обе. Результаты анализов в сфере гинекологии – по пальцам пересчитать, что более-менее в порядке. На самом деле почти ничего, потому что бездумное воздействие гормонов на без того неидеальный организм не прошло бесследно. Лечение предстоит долгое, сложное, но я уверена, все должно получиться. А рассказываю вам эту историю, чтобы вы учились не на своих ошибках, а анализировали чужие.

К СВЕДЕНИЮ

*** Хорионический гонадотропин (ХГ, ХГЧ)** – гормон, который начинает вырабатываться после имплантации эмбриона и является одним из важнейших показателей наличия и благополучного развития беременности. Относится к гонадотропным гормонам наряду с ЛГ и ФСГ. Начинает продуцироваться с первых часов беременности и возрастает в несколько тысяч раз к 7 – 11-й неделе, затем постепенно снижается. На качественном анализе наличия хорионического гонадотропина в моче основан тест на беременность. Снижение уровня ХГ в крови во время беременности или замедление его роста может говорить о спонтанном выкидыше или внематочной беременности. У мужчин и небеременных женщин появление ХГ в крови может быть признаком опухоли, выделяющей этот гормон.

В каких случаях доктора часто назначают прием КОК:

- длительное ненаступление менархе;
- менархе пришло, и длительное время нет менструальных кровотечений;
- болезненные месячные;
- нарушение менструального цикла;
- сальность кожных покровов и волос;
- излишняя волосатость;
- УЗИ показывает признаки синдрома поликистозных яичников (СПКЯ) и мультифолликулярных яичников.

И вот, умудренная жизненным опытом мама, напуганная диагнозами, вместе с молодой дочерью принимают решение о том, что надо пить гормональные препараты.

Кстати, если вы действительно решили принимать гормоны, пожалуйста, не делайте это по совету подружки или фармацевта в аптеке. Не поленитесь узнать уровни своих ФСГ, ЛГ, эстрогенов, прогестерона, мужских половых гормонов, гормонов щитовидной железы и обязательно сделайте коагулограмму.

Но КОК, тем более в таком молодом возрасте, это совершенно не решение проблемы, а ее маскировка. Это как с тональным кремом: сколько ни мажь, кожа станет только хуже, можно добиться какого-то эстетического эффекта, но, по большому счету, ситуация таким образом не то что не улучшится, а усугубится.



И вот пациентка начинает ходить по замкнутому кругу от врача к врачу, от одних КОК к другим, переходя на препараты прогестерона (Утрожестан, Дюфастон), вызывая слабые попытки ежемесячных кровотечений в надежде на то, что они «разойдутся», но, как правило, никто никуда не расходится.

Я ежедневно вижу этих девочек, которые когда-то начали пить КОК как какие-то безобидные таблетки, – они уже выросли и превратились в девушек со стойкими гормональными нарушениями, женщин, которые годами не могут зачать ребенка ни самостоятельно, ни с десятой попытки ЭКО... Очень грустная картина, жалко до слез каждую. Девочки, девушки, мамы! Заклинаю вас подходить к приему КОК ответственно, если врач не назначил вам анализы и сразу выписал КОК – бегите от него и уж тем более не принимайте ничего сами по совету «первостольника» в аптеке или подружки.

Глава 3

Побочные симптомы и последствия применения гормональной контрацепции



«Гинеколог назначила мне КОК, я пью их уже четыре месяца и очень плохо себя чувствую...» Далее, как правило, следует рассказ о резкой прибавке / наборе веса, головокружении, целлюлите, прыщах, горечи во рту, отсутствии вагинальной смазки и прочих «спецэффектах» от приема гормональных контрацептивов, но... Ежики колются, плачут и продолжают жрать кактус. Пьют и терпят побочные симптомы, ради чего? Ради того, чтобы закамуфлировать проблему. Покупают таблетки без назначения, даже не читая аннотацию, показания и противопоказания. И речь ведь не только о сбившемся цикле. Без всяких колебаний, не сдав элементарных анализов, женщины пьют препараты метформина, хотя с углеводным обменом у них все в порядке, просто есть надо нормально. И таких примеров можно привести очень много.

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Татьяна, 37 лет, обратилась ко мне за «похудеть», но попутно пожаловалась на КОК: вскоре после начала приема появилась крайне высокая чувствительность груди, кроме того, вздулись и стали болезненными вены на руках и ногах. Таблетки пить она бросила, испугавшись, вены начала мазать одним из популярных препаратов для уменьшения отека и боли,

грудь по совету гинеколога стала мазать гелем, активным компонентом которого является прогестерон – действие этого препарата основано на блокировании рецепторов эстрогенов. Три недели – результат практически нулевой. Но смотрите, в чем проблема: во-первых, никто не назначил Татьяне анализов, которые показали бы состояние ее яичников и целесообразность приема КОК, таблетки были подобраны буквально на глаз. Противопоказания исключены не были. Во-вторых, в инструкциях ясно сказано, что при приеме гормональных контрацептивов может наблюдаться болезненность груди как один из побочных эффектов. В-третьих, история с венами – это реакция сердечно-сосудистой системы на КОК, и просто мазать их, вместо того чтобы сделать коагулограмму и ряд других анализов, – непозволительная ошибка. Да и с «прогестероновым» спасителем (я намеренно не указываю здесь названия, чтобы не было желания «полечиться» самостоятельно) я бы не была так беспечна.

К СВЕДЕНИЮ

Метформин – таблетированное сахароснижающее лекарственное средство класса бигуанидов для приема внутрь. Применяется при лечении сахарного диабета второго типа, особенно у лиц с избыточным весом и ожирением и при этом сохраненной нормальной функцией почек. Проводятся исследования по применению метформина при гестационном диабете и СПКЯ.

При правильном назначении метформин вызывает мало побочных эффектов (среди которых чаще возникают желудочно-кишечные расстройства) и связан с низким риском гипогликемии. Способствует снижению уровня «плохого» холестерина.

Метформин противопоказан людям с любыми состояниями, которые могут увеличить риск развития лактатацидоза, включая заболевания почек, легких и печени, алкоголизм. Также противопоказания: гиперчувствительность, гипергликемическая кома, кетоацидоз, дегидратация, гипокалорийная диета (менее 1000 ккал / сут), лактатацидоз (в том числе в анамнезе), беременность, период лактации.

Чаще всего проблемы с КОК возникают в первые месяцы приема, причем каждая десятая женщина так и не может от них избавиться, какой бы препарат ни принимала и сколько бы раз их ни меняла. Побочные эффекты КОК принято разделять на клинические и зависящие от механизма действия.

Избыточное влияние эстрогенов:

- головная боль;
- повышение артериального давления (АД);
- раздражительность;
- тошнота, рвота;
- головокружение;
- мастодиния (болезненность молочных желез);
- хлоазма (пигментные пятна на коже);
- ухудшение состояния варикозных вен;
- ухудшение переносимости контактных линз;
- увеличение массы тела.

Недостаточный эстрогенный эффект:

- головная боль;
- депрессия;
- раздражительность;
- уменьшение размера молочных желез;
- снижение либидо;
- сухость влагалища;
- межменструальные кровотечения в начале и середине цикла;
- скудные менструации.

Избыточное влияние прогестагенов:

- головная боль;
- депрессия;
- утомляемость;
- угревая сыпь;
- снижение либидо;
- сухость влагалища;
- ухудшение состояния варикозных вен;
- увеличение массы тела.

Недостаточный прогестагенный эффект:

- обильные менструации;
- межменструальные кровотечения во второй половине цикла;
- задержка менструации.

Есть и более серьезные осложнения при приеме КОК, такие как тромбозы и тромбоэмболии (тромбоз глубоких вен, тромбоэмболия легочной артерии). И хотя для абсолютно здоровых женщин риск невелик, наличие хотя бы одного фактора риска развития тромбозов (курение, сахарный диабет, высокие степени ожирения, артериальная гипертензия и т. д.) служит поводом задуматься о приеме этих препаратов. А если сочетаются два и более фактора, от КОК нужно отказываться. Я не буду перечислять вам все противопоказания, вы найдете их в аннотации к любому препарату, скажу только, что таковым, например, является совокупность нескольких факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. То есть, если вам больше 35 лет и вы курите, – баста, никаких КОК. А кто бы мог подумать, да? Читайте инструкции, повышайте свою медицинскую грамотность, не стесняйтесь задавать вопросы врачу, помните: за ваше здоровье в ответе только вы. Если побочные эффекты сохраняются дольше, чем три-четыре месяца после начала приема и / или усиливаются, не терпите, нужно или менять, или вовсе отказываться от препарата.

В основном истории пациентов, которые я публикую с их согласия, анонимные, порой это какие-то собирательные образы, но одна моя пациентка прислала свой рассказ с просьбой не скрывать ее настоящее имя. Она очень надеется, что ее история станет предостережением для тысяч девушек и убережет их от трагедии, к которой порой приводят КОК.

Итак, знакомьтесь, Екатерина Решетникова, 23 года, @yokatt.

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Катя росла в обычной семье, ела на завтрак бутерброды и прекрасно себя чувствовала с ростом 182 см и весом 67 кг. Когда встал вопрос о контрацепции, девушка обратилась к гинекологу. Врач предложил кольцо НоваРинг, отзывы в интернете подтвердили, что это безопасно. Продолжилась беззаботная жизнь, вот только появилась мигрень, и кожа стала хуже со временем. Но мигрень списали на наследственность, а прыщи посоветовали мазать кремом. Прозрение наступило после поездки в отпуск: разбирая фотографии, Катя не узнала себя – как-то вдруг она набрала первые 15 кг. Диеты, депрессии, стрессы, срывы, зажоры и все заново, килограммы все росли и росли. Девушка решила самостоятельно отменить НоваРинг, на тот момент она уже весила 120 кг. Но после отмены месячные приходили не спешили. УЗИ показало мультифолликулярные яичники, СПКЯ. Врачи сказали, что с таким весом детей Катя иметь не сможет никогда и «все очень плохо». После анализов на гормоны нашли лишь повышенный тестостерон и прописали Ярину, за месяц девушка похудела аж на 10 кг, кожа выровнялась, ну это ли не чудо? Катя собиралась на повторное УЗИ, проверить есть ли изменения в яичниках, но не успела – 16 декабря 2017 года у нее случился инсульт. В 22 года. Где-то неделю до этого у нее дико болела голова, на что девушка не обращала внимания (мигрени – это же наследственное). Потом прибавилась тошнота, полное отсутствие аппетита, а потом в прекрасное субботнее утро у нее пропал слух. На две секунды, это было ужасно, но и тут Катя не забила тревогу – с детства ее, как и многих других женщин, учили, что нужно терпеть и не жаловаться зря. Потом в метро уже случился сам инсульт: девушку «повело» на сиденье, все тело обмякло, сумка упала на пол. Она рассказывает, что как-то собралась с силами и продолжила путь, хотя левая рука ее уже почти не слушалась. Приехав домой, Катя позвонила в «скорую помощь», рассказала о симптомах врачу, который, узнав возраст пациентки, сказал, мол, не знает, что и думать. А девушка до последнего не верила, что все может быть серьезно. Она еще ездила по городу и, только приехав к родителям, через какое-то время повторно вызвала врачей. С момента инсульта и до того как Катя оказалась в «скорой», прошло восемь часов – это катастрофически много, она была буквально на волосок от смерти. Не повторяйте таких ошибок, пожалуйста! Потом было многое: и страх в глазах родителей, и судороги, и эпилепсия, три дня в реанимации, две недели на восстановление, училась заново ходить, прорабатывать речь, решала проблемы со зрением. После выписки из больницы ходить могла только с кем-то еще несколько месяцев, засыпала с судорогами и страхами, просыпалась так же. Психотерапия, антидепрессанты, врачи, поликлиники, миллион таблеток, кровь из вены несколько раз в неделю. Кстати, с Катей в реанимации обычной районной больницы лежала девочка 27 лет с инсультом – не многовато ли? Сейчас большая часть страхов осталась позади, но проблемы с весом и поломанным женским здоровьем остались, и мы с Катей бросим все силы на полное возвращение к здоровой жизни. И моя пациентка очень хочет, чтобы никто не попал в такую ситуацию, как она:

«Дорогие девушки, прошу вас, не пейте КОК никогда, ни для лечения, ни для контрацепции. Есть другие пути, есть другие врачи. Ищите ваш путь до конца, и вы обязательно сможете вылечиться. Я хочу сказать большое спасибо моей второй половине и душе, Лешеньке, за то что всегда был рядом. Без его поддержки и помощи я бы не справилась».

Глава 4

«У меня есть график, а если не по графику – нафиг». Базальная температура



График базальной температуры (БТ) – на мой взгляд, один из действенных методов контрацепции, если делать все правильно, и отличный способ больше узнать о своем женском здоровье. Ведь ведение записей позволяет не только запланировать беременность, определить дату предстоящих месячных или узнать о том, как работает эндокринная система, но и выявить *ановуляцию* (так называют процесс, при котором яйцеклетка не созревает). А это явление может, кстати, раз-два в год происходить даже в организме абсолютно здоровой женщины. Метод определения момента созревания яйцеклетки и ее выхода из яичника с помощью графика базальной температуры придумал еще в середине XX века английский ученый Маршалл, и до сих пор он остается рабочим и вполне эффективным.



Базальная температура – это средняя температура тела, измерение которой проводят в определенном месте: в ротовой полости, во влагалище или прямой кишке в одно и то же время (утром, сразу после пробуждения, в состоянии покоя). Именно в этот момент на температуру не воздействуют практически никакие внешние факторы. **Базальная температура зависит от уровня гормона прогестерона в организме. При ежедневном правильном ее измерении можно отследить наступление овуляции, а дальше уже действовать по тому сценарию, который вы себе представляете: не нужна беременность – надеваем бабушкины панталоны, нужна – ну, сами знаете.** А если базальная температура будет стабильно высокой, это может указывать, например, на эндометрит – тоже, знаете ли, повод всполошиться.

Любой организм имеет индивидуальные особенности, поэтому и менструальный цикл у всех женщин абсолютно различен. Но принципы построения и чтения графика одинаковы.

Сначала разберем, как же его чертить. По вертикали «температура» делаем шаг в 0,1 градуса от 35 до 38. По горизонтали отмечаем «день цикла» – 1, 2, 3, 4 и т. д. (рис. 1).

Измерение производим каждое утро сразу после пробуждения, не вставая с постели. Не вставая! Совсем не встаем. Открыли глаза, взяли градусник, можно обычный ртутный, специально выделенный для данных целей, и аккуратно вводим в задний проход на пять сантиметров. Лежим спокойно и измеряем температуру минимум пять минут, лучше 10. Сон накануне должен быть не менее шести часов. Лучше всего использовать один и тот же градусник на протяжении всего цикла, а если по каким-то причинам приходится его заменить, то нужно у себя на графике сделать об этом пометку. Градусник рекомендую держать рядом с кроватью на тумбочке. Я делала именно так, когда планировала обе свои беременности, и получила в итоге Даниэлу и Демьяна – совсем не на 14-й день цикла, в который предполагалась овуляция,

а вовсе даже на пятый и 22-й. Часто такие сюрпризы поджидают и моих пациенток. У одной из них муж работал вахтовым методом, мотался в соседний город за 150 км, но исправно менялся сменами и приезжал к овуляции. Однако шли годы (!), а зачатия не происходило, хотя все было более или менее обследовано и проблем со здоровьем не наблюдалось. И только когда дама догадалась отловить коварную овуляцию, уже в третьем по счету менструальном цикле зачатие произошло.



Рис. 1

На этой оптимистичной ноте продолжим разбираться, как вести график БТ. Получили значение – отметили на графике точкой на пересечении температуры и дня цикла. Для ясности картины измерять необходимо минимум три месяца и с первого дня цикла (нет месячных – мерить начинаем с любого дня). После того как прошел первый цикл, соединяем все точки на графике. Получаем линию (рис. 2).



I – предовуляторный период (10 – 11-й день), II – овуляция (12-й), III – постовуляторный период (13–14), IV – завершение овуляции (15-й)

Рис. 2. Изменение базальной температуры в течение цикла

Теперь разбираем, что к чему. В первые дни цикла (первый день цикла – это первый день менструации) температура (по графику видно) скачет вверх-вниз. Ближе к середине цикла температура выравнивается – предовуляторный период (длительность два дня), за которым происходит резкое падение базальной температуры вниз на 0,2 градуса – овуляция, после которой значения температуры вновь слегка повышаются (на 0,1 градус) и держатся на этом уровне два дня (постовуляторный период). Это периоды опасных или, наоборот, для кого-то радостных дней, когда возможно оплодотворение – предовуляторный период, овуляция и постовуляторный период. Постовуляторный период заканчивается резким скачком базальной температуры вверх – овуляция завершилась.

Хочу отметить, что **на уровень базальной температуры влияют очень многие факторы: усталость, недосыпание, функция щитовидной железы, прием алкоголя и ряда медикаментов, избыточная физическая активность. Поэтому учитывайте их для получения корректного результата.** И если вы не уверены, что с данными факторами все в порядке и что ведете измерения правильно, а беременность совершенно точно не входит в ваши планы в этом цикле, лучше не рисковать и дополнить «календарный» способ предохранения, например, барьерным. График базальной температуры – это ваш помощник в первую очередь в деле отлова овуляции для беременности. Доброй охоты, Багира!

В помощь вам – таблица цикла.

Календарь менструального цикла

Месяц																																Продолжительность*		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Факт	Отклоне- ние (+/-)
Январь																																		
Февраль																																		
Март																																		
Апрель																																		
Май																																		
Июнь																																		
Июль																																		
Август																																		
Сентябрь																																		
Октябрь																																		
Ноябрь																																		
Декабрь																																		

* Количество дней от начала первых месячных до начала следующих.

Глава 5

На круги своя. Восстановление цикла после отмены гормональных контрацептивов



Благими намерениями вымощена дорога в ад. И это зачастую можно сказать о применении гормональных контрацептивов, особенно если речь идет о длительном периоде. Что греха таить, любят это дело наши женщины и наши гинекологи, а то и косметологи. «От прыщей», «от нежелательных волос», «для похудения»... Да что я вам рассказываю, сами знаете. Вот еще коронное: «Три месяца таблеточки попей, как бросишь, сразу забеременеешь». И не важно, какие у жаждущей младенца дамы анализы. В общем, об опасности бездумного и безнадзорного применения гормональных противозачаточных я подробно писала в первой книге, а здесь мы детально рассмотрим, как действует такой вид контрацепции на женщин, что происходит с гормональным фоном после его отмены, как помочь организму восстановиться мягким и естественным образом.

Итак, для начала давайте вспомним два вида средств гормональной контрацепции: эстроген-гестагенные (бывают одно-, двух-, и трехфазные) и гестагенные (внутриматочные имплантаты, ВМС, мини-пили, гормонсодержащие и гормонпродуцирующие инъекции). Какой бы из названных способов предохранения вы ни использовали, знайте: вы в любом случае «помогаете» угнетению функций органов репродуктивной системы. Тут уж ничего не попишешь, это принцип действия гормональных контрацептивов: они оказывают воздействие на уровне гипоталамуса и гипофиза, приводя к снижению количественных показателей ЛГ и ФСГ, крайне

важных для процесса размножения. **Поскольку гормоны вмешиваются в процесс фолликулярной стимуляции и овуляции, происходит блокирование собственной функции яичников. Чем это грозит женскому организму? И так ограниченный природой запас фолликулов транжирится буквально ни на что. И, поскольку уровень женского репродуктивного здоровья тем самым снижается, климакс готовится принять эстафету намного раньше, чем теоретически это было бы возможно.** Я уже молчу про такие «мелочи», как иммунитет, общее самочувствие, внешние приметы молодости и способность переносить стрессы.

«Но есть же щадящие препараты, малые дозировки!» – возразит мне поклонница таблеток, которые «решают все». И вроде бы правильно возразит, такие препараты есть, вот только она наверняка не знает, что в малых дозах гормональные контрацептивы дают фолликулу созреть, овуляция происходит по плану и зачатие вполне может случиться тоже. Однако благодаря воздействию препарата на выстилающий матку изнутри эндометрий плодное яйцо просто-напросто не закрепится – ему не за что цепляться, слишком «рыхло». И, соответственно, погибнет. То есть каждый такой эпизод – фактически мини-аборт. Только женщина о нем не знает, в отличие от ее организма.

По сравнению с КОК, которые содержат высокие дозы аналогов эстрогена и прогестерона, чисто прогестиновые контрацептивы, на первый взгляд, более мягкие. И они же менее надежные. Аналогичный прогестерону синтетический гормон блокирует созревание новых яйцеклеток на гипофизарном уровне. Вместо нормального гормонального фона получаем искусственную стимуляцию. Организм «думает», что он беременный, потом оказывается, что нет, у него буквально «голова кругом» (и не спрашивайте меня, как это выглядит, просто представьте себе эти гормональные качели). В итоге имеем то же самое разрыхление маточного эндометрия, сгущение шеечного секрета и подавление естественных циклических изменений в яичниках.

Теперь, надеюсь, понятно, почему я так возражаю против приема гормональных контрацептивов, особенно, если цель не та, для которой они, собственно, предназначены – избежать беременности, а оральные контрацептивы часто назначают женщинам с целью «прыщи подлечить» или убрать симптомы СПКЯ и других гинекологических заболеваний. Конечно, **таблетки часто дают быстрые и видимые результаты, но проблема уходит вглубь и приобретает больший масштаб. Ведь вы не просто маскируете изначальную болезнь, не устраняя причину, а еще и сокращаете свой репродуктивный ресурс.** Конечно, есть случаи, когда без этих препаратов никуда, и я сама выписываю их пациентам, но даже в случае утраты яичников всегда можно подобрать аналоговые гомеопатические или фитотерапевтические препараты.

Синдром отмены

Как поведет себя организм после прекращения приема гормональных контрацептивов, зависит от длительности употребления. Если женщина в общем и целом здорова и пила таблетки недолго, то достаточно быстро все ее репродуктивные функции придут в норму. А если нет? **В идеале, перед тем как собрались принимать гормональные противозачаточные, нужно выяснить уровень фертильности, но кто б это делал!** Если и в начале приема было очень «не очень», плюс препараты употреблялись долго, хорошего ждать не приходится. В большинстве случаев подавление функций органов репродуктивной системы, гипоталамуса и гипофиза приводит к значительным и необратимым нарушениям, при негативном варианте развития событий женщина может остаться бесплодной. Но и без этого неприятностей хватит, ведь отмена гормональных препаратов сравнима с ломкой после отказа от наркотиков и бьет как по физическому, так и по психическому состоянию.

Кто виноват, разобрались. Теперь ответим на следующий по классике вопрос: «Что делать?» Для восстановления женских функций организма и всех его систем, включая репродуктивную и эндокринную, придется много постараться. Тут как с поломкой авто: первым делом диагностика и оценка ущерба, вот только речь идет о куда более важных вещах. И здесь вам не автосервис, придется вникать и разбираться самой.

Во-первых, вы должны понимать свою *плодность* – это способность к зачатию, присущая как мужчине, так и женщине. Причем, если у мужчин она постоянная от начала полового созревания и до конца жизни (вот уж повезло так повезло), у женщины плодность циклически изменяется и отслеживается по совокупности показателей. Помните, как в школе вели дневник наблюдений за погодой? Вот примерно по такой же схеме, только вместо тучек и солнышка будем зарисовывать базальную температуру (помните: утром, сразу после пробуждения, не вставая с кровати), отмечать качество вагинальных выделений днем и вечером, перед сном, определять положение шейки матки и оценивать влагалищный секрет. Эти простые манипуляции дадут в итоге график, который позволит судить о репродуктивном, гормональном и психическом здоровье женщины. Почему я предлагаю делать это? Вы бы видели, сколько женщин на вопрос врача о дате последних месячных отвечают: «Эээээ...» Моя подруга не могла забеременеть, пытаясь поймать овуляцию «по календару», зато во второй же цикл вычислила ее с помощью такого дневника, и совсем скоро на свет появится чудесная кроха. А почему раньше не удавалось? Потому что просто не попадали в нужное «окно».

Если вы пили гормональные противозачаточные, чтобы забеременеть на фоне их отмены, то учтите, что не восстановившийся организм может преподнести вам кучу сюрпризов со знаком минус. Вплоть до самопроизвольного выкидыша на раннем сроке. Вряд ли это то, о чем вы мечтали. Сколько ждать? Вот прямо чтобы тупо ждать – нисколько, восстанавливаться начинайте с первого дня, ведь займет этот процесс не менее полугода. Насколько быстро все придет в норму, зависит от многих факторов: возраст женщины, длительность приема и состав препаратов, состояние здоровья. Понятно, что здесь прямая зависимость: чем моложе женщина, чем меньше она принимала гормональные контрацептивы, тем быстрее пройдет восстановление. И напротив, если женщина после 35 длительно принимала, например, эстроген-гестагенные средства, придется потратить на возвращение репродуктивных функций несколько лет. Вот вам и «таблеточки».

Четыре этапа восстановления репродуктивного здоровья

1. Снижение стресса

Поскольку гормональные противозачаточные воздействовали не только на репродуктивную, но и на эндокринную систему, важно привести ее в норму. Проверьте уровень гормонов щитовидной железы, и, даже если он попадает в референсные значения, не обольщайтесь: в любом случае организм испытывал стресс, от которого его нужно спасти. Восстанавливайте нервную систему всеми доступными способами: больше спите, чаще отдыхайте, уйдите с нелюбимой работы, займитесь приятными делами, в конце концов, похудейте, если это требуется. Постоянно об этом говорю, вон, хоть главу про доминирование эстрогена почитайте (см. главу 8). Заодно убедитесь, как все в организме сложно и одновременно просто устроено и как же все взаимосвязано.

2. Плавная отмена контрацептивов

Скоро только кошки родятся, как говаривал незабвенный Остап Бендер. Если вы несколько лет пили таблетки, организм ваш на них конкретно подсел. Уж простите за жаргон. Не хотите ломки – действуйте аккуратно, при отсутствии спонтанных кровотечений уменьшайте дозу на четверть каждые 7 – 10 дней. Или, как вариант, перейдите сначала на минипили, а уже потом отказывайтесь от контрацептивов вовсе. Как мы помним, с прогестиновыми контрацептивами прощаться будет легче, КОК – более тяжелый случай, но, так и так, приятного мало. Свои гормоны организм еще не производит, искусственные извне уже не поступают, вот вам и коллапс. Но вы делаете все постепенно (если, конечно, вам не 20 лет и вы не пили таблетки всего полгода), не забываете о первом пункте и параллельно подключаете вспомогательные средства. Какие? Читаем дальше.

3. Фитотерапия и витамины

Сгладить «впечатление» организма от отмены гормональных контрацептивов и восстановить репродуктивные функции помогут фитопрогестины и фитоэстрогены. Травы, адаптогены и нутрицевтики станут вашими верными союзниками. Продолжая эту параллель, скажу так: они, как партизаны в тылу врага, «своих», то есть нормально работающие органы, трогать не будут, зато там, где есть дисфункция, себя проявят. Как правило, фитоэстрогены назначают в первую, фолликулярную фазу менструального цикла, до овуляции, причем она в период восстановления может продолжаться несколько месяцев. А фитопрогестины нужно принимать в лютеиновой фазе цикла. Не забудьте также о добавках для снижения уровня стресса: рыбий жир, элеутерококк, солодка, родиола розовая.

4. Стабилизация работы тонкого кишечника

Надеюсь, вы уже не спросите, где яичники, а где кишечник и какая между ними связь. Рядом они, рядом. Ведь тонкий кишечник – по сути, вторая эндокринная система. В нем также вырабатываются гормоны, и соответственно, прием гормональных противозачаточных средств нарушает его работу. Именно по этой причине тонкому кишечнику также важно уделить внимание, предложив ему гармоничный режим питания и правильные продукты.

Схема восстановления после приема КОК

Комплекс сырых натуральных витаминов для женщин, например от Garden of life. Они производятся из необработанных источников и не содержат никаких дополнительных химических веществ, дают организму больше пользы и легко усваиваются.

Применение: по инструкции.

Фитоэстрогены, например красный клевер.

Применение: в первую фазу цикла с пятого дня и до наступления овуляции, отслеживая ее методом базальной температуры.

Курс четыре месяца. Если нет овуляций и месячных, тогда после 25 дней приема делаем перерыв пять дней и продолжаем.

Витекс священный (например, препарат Vitex от компании Natural's Way) для регуляции уровней прогестерона и эстрогена; кроме того, он оказывает понижающее воздействие

на пролактин. Помогает «запустить» овуляцию; особенно актуален для женщин, которым с помощью КОК «лечили» нерегулярные менструации, аменорею и эндометриоз.

Применение: в дозе 400–800 мг в сутки.

Ежедневно две капсулы утром (в это время гипофиз наиболее восприимчив) за 30 минут до еды в течение 8 – 12 недель. После этого по одной капсуле в день. Курс от трех до 10 месяцев, перерыв месяц и дальше до нормализации цикла. Если нет овуляций и месячных, тогда после 25 дней приема делаем перерыв пять дней и продолжаем. Во время месячных тоже перерыв.

К СВЕДЕНИЮ

* **Витекс священный** (лат. *Vitex agnus-castus*) – вид древовидных кустарников рода Витекс семейства Яснотковые. Синонимы: витекс обыкновенный, прутняк обыкновенный, авраамово дерево, целомудренник, монашеский перец. Лекарственным сырьем являются листья, цветки, плоды, ветви, реже кора.

Витекс священный одобрен к использованию в качестве биологически активной добавки и входит в состав ряда БАД и витаминно-минеральных комплексов. Доказана гормоноподобная активность витекса, также ученые не отрицают его седативных, противовоспалительных, антимикробных, обезболивающих и антифунгальных свойств.

Препараты на основе витекса применяют в гинекологии при:

- предменструальном синдроме, сопровождающемся отеками, скудости менструаций или их отсутствием;
- ановуляторных циклах;
- нарушениях цикла после применения противозачаточных средств;
- бесплодии, связанном с гиперпролактинемией;
- болях в груди.

Прогестерон с диким ямсом (производитель – Wise Essentials). Дикий ямс применяется во второй фазе цикла с 16-го по 28-й день, в дозировке 500–600 мг в сутки. Если по анализам вы имеете низкий прогестерон во вторую фазу цикла, то очень эффективным будет крем с диким ямсом и натуральным прогестероном.

Цикловита – циклическая витаминотерапия.

В состав комплекса входят фолиевая кислота, витамины В₁, В₆, В₁₂, витамины А, Е, С, D₃, липоевая кислота, никотинамид, рутин, кальция пантотенат и минералы – селен, цинк, магний, марганец, а также рутин и лютеин. Дозы витаминов и минералов в комплексе Цикловита меняются в соответствии с фазами менструального цикла: Цикловита-1 – для приема в первую фазу (с первого по 14-й день), Цикловита-2 – для приема во вторую фазу цикла (с 15-го по 28-й день).

Если нет цикла и овуляции, то я рекомендую заниматься имитацией цикла. То есть начало приема Цикловиты является условным первым днем цикла, таким же образом мы поступаем и с фитоэстрогенами и прогестинами. Первые пьем в 1 – 14-й день, вторые же – с 15-го по условный 28-й день.

Таким образом повторяем от четырех до шести месяцев. Не забудьте про адаптогены, о которых я в этой книге написала целую главу (глава 21).

Главное, что вы должны получить на выходе, – выработка организмом нужного количества прогестерона и эстрогенов в соответствии с естественным циклом. Если все идет по

плану, то цикл должен восстановиться в течение полугода. Если что-то пошло не так, перед визитом к врачу сдайте анализы крови на гормоны: ФСГ, ЛГ, прогестерон, эстрадиол, пролактин и андрогены.

Красота-то какая

Вопросы внешнего вида хочу обсудить отдельно. Как я уже говорила, часто гормональные противозачаточные выписывают... косметологи. Ну, вы знаете, в каких целях. Пьют их и юные девочки, и взрослые тетеньки, а толку ноль. Это как вероятность встретить живого слона на Красной площади – 50 / 50: или встретишь, или нет. Эффект ни разу не доказан, бывает, чисто внешне ситуация улучшается, но проблему это только усугубляет, а после отмены все становится еще хуже.

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Веселая, полная оптимизма и довольно стройная мама буквально на буксире втащила 15-летнюю дочь. При росте 160 см девятиклассница весит 45 кг. Какие претензии? Уже три года не может установиться цикл, хотя в целом менструация проблем девочке не доставляет. Больше беспокоит внешняя сторона вопроса. Высыпания на лице, а еще волосы растут совсем не там, где хочется. Верхняя губа, бакенбарды, подбородок, грудь: мама исправно водит дочь на лазерную эпиляцию, но «это же не дело»... Конечно, не дело, результаты анализов школьницы удручают: инсулинорезистентность,² мультифолликулярные кисты в яичниках. До школьницы Марины серьезность ситуации, кажется, не доходит, с подростками частенько так бывает. Когда тебе 15–17, думаешь, ну что там тебе могут такого рассказать, чего ты сам не знаешь. Вроде бы слушает внимательно, но по глазам вижу, витает в облаках.

– Марина, ты понимаешь, что твоя растительность на лице – это избыток мужских половых гормонов, который стимулируется высоким уровнем инсулина? Если будешь есть столько углеводов, получишь еще более серьезные нарушения.

– А как я без гамбургеров и капучино? Так не интересно!

Выписываю «неинтересную» диету плюс добавки, прошу маму тщательно контролировать все, что ест дочь. Если для этого придется водить ее за руку везде, значит, надо водить, потому что еще три-четыре года такого уровня инсулинорезистентности и привет, диабет, на фоне которого и волосы на лице перестанут беспокоить. Не знаю, достучалась ли, смогла ли объяснить, насколько это важно. Представляете, что будет со здоровьем этой девочки через несколько лет, если она выберет фастфуд и КОК для «лечения» кожи и «нормализации» цикла?

Обычно неприятности с кожей вызваны гиперандрогенией надпочечников или яичников. Не вариант здесь таблетки попить, придется кардинально менять образ жизни, включая рацион питания. Гормоны не лечат гиперандрогению, они провоцируют стресс, что приводит к еще большему дисбалансу работы надпочечников. В той «неинтересной» диете я сократила в меню Марины количество потребляемых углеводов и животных жиров, полностью убрала молочные

² Об инсулинорезистентности (ИР) – нарушении углеводного обмена – подробно говорилось в первой книге «Вальс гормонов».

продукты, сладости, жареную пищу, продукты с высоким гликемическим и инсулинемическим индексом. Чем выше уровень инсулина, тем активнее растут андрогены, и здесь не вариант «чуть-чуть попробовать» – каждое отклонение от нормы провоцирует их выработку.

Более тщательно мы рассмотрим методы воздействия на андрогены в отдельной главе, а сейчас обратимся еще к одному очень важному, связанному с внешним видом моменту – завершение приема гормональных контрацептивов женщины встречают «волосопадом». Это как минимум повод для расстройства, но чаще для паники, уж очень заметно это неприятное явление. Обычно ломкость и выпадение волос происходит на фоне гиперандрогении, но также может быть вызвано анемией и дефицитом железа. Гемоглобин может быть в норме, а вот ферритин, по которому судят о запасах железа, не дотягивает до идеала – вот и результат. При значениях ферритина ниже 110–120 мкг / л нужно принимать гепатопротекторы. Для уточнения состояния следует сдать анализ крови на тестостерон (свободный и связанный), дигидротестостерон (ДГТ) и андростендион, а также на гормоны щитовидной железы, ведь мы помним, что щитовидка и яичники тесно связаны между собой.

Скорее всего, когда вы прекратите прием КОК, вас настигнут проблемы и с кожей, и с волосами, причем самый пик придется на период от трех до шести месяцев после отмены. Поэтому, во-первых, не прибегайте к КОК, если нет веской причины, но если используете их, то в качестве профилактической меры начните принимать травы и добавки для блокирования избытка андрогенов хотя бы за месяц до того, как бросите таблетки.

Травы и добавки для блокирования избытка андрогенов

Изофлавоны сои. Для женщин – один из самых подходящих антиандрогенов. Действуют избирательно. Проявляют как эстрогенную, так и антиэстрогенную активность. Изофлавоны снижают уровень эстрогена, если он повышен, и повышают, если понижен, а главное, в любом случае снижает тестостерон.

Дягиль (дудник, трава ангелов, трава анжелика, женский женьшень, Dong Quai) – традиционное для китайской народной медицины растение, применяется уже не одну сотню лет. Нормализует и гормональный баланс, и работу печени по выводу из организма лишних гормонов.

Сереная ползучая (сабаль мелкопильчатый, карликовая пальма, сереноа, со пальметто) – содержит в большом количестве фитостеролы и различные жирные кислоты, которые позволяют снизить уровень мужских половых гормонов. Кроме того, обладает противоотечными, противовоспалительными и вазопротекторными свойствами. Изначально использовалась исключительно в лечении мужских проблем. Потом, видимо, пациенты-женщины смекнули, что проблема при аденоме простаты и поликистозе одинаковая у всех – активность ферментов 5 α -редуктазы и ароматазы, способствующих превращению тестостерона в дигидротестостерон. Изменений гормонального баланса в крови не вызывает, не влияет на гипоталамо-гипофизарную систему.

Цимицифуга ветвистая (клопогон кистевидный) – чаще всего назначается в качестве заместительной гормональной терапии (ЗГТ) женщинам после начала менопаузы, но за счет сильного антиандрогенного эффекта благотворно повлияет на более молодых пациенток, проходящих лечение от гирсутизма (повышение волосатости) и выпадения волос.

Также в комбинированной антиандрогенной терапии применяется **экстракт зеленого чая**.

Витекс священный оказывает влияние на гипоталамо-гипофизарную систему женского организма. Содержит прогестероноподобный компонент и различные флавоноиды. Ликвидирует дисбаланс между лютеинизирующим и фолликулостимулирующим гормонами, пролактином и прогестероном. Снижает пролактин, регулирует цикл.

Масло Примулы вечерней (энотера, вечерний первоцвет, ослинник двулетний) содержит вещества, помогающие при попадании в организм нормализовать менструальный цикл и благотворно влияющие на красоту кожи и волос. Также является незаменимым помощником в борьбе с проявлениями СПКЯ.

Солодка (лакрица) – известный адаптоген и антиоксидант, обладает антибактериальным, противовирусным, успокаивающим действием. Глицирризиновая кислота, входящая в состав корня солодки, по своему действию схожа с гормоном кортизолом, она способствует понижению уровня холестерина и высокого артериального давления. Но нам она интересна прежде всего своим антиандрогенным действием, и в этом направлении быстрее поможет двигаться сочетание корня солодки с пионом.

Пион уклоняющийся давно известен как средство для лечения заболеваний, вызванных гормональным сбоем, за счет своей способности стимулировать синтез прогестерона. Кроме того, плечом к плечу с корнем солодки борется с андрогенами: пусть «на вторых ролях», но без этого помощника будет сложнее.

Люцерна – к слову, первая в мире биологически активная добавка была изготовлена именно на ее основе – очень полезная трава, неисчерпаемый источник витаминов и минералов. В нашем случае хорошо работает за счет снижения чрезмерного уровня эстрогена, ликвидируя его доминирование.

Цинк – сильный антиандроген. Блокирует превращение тестостерона в ДГТ. Крайне эффективен в больших дозировках и вместе с витамином В₆.

Витамин В₆ является хорошим антиандрогеном, но пить его надо не отдельно, а в составе комплекса витаминов группы В. Также эффективен в снижении кортизола.

Подводя итог главы, хочу обратить ваше внимание, что хороший эффект возможен только в случае комплексного подхода. И, несмотря на все «ужасы гормональной контрацепции», о которых я вам рассказывала, такие простые вещи, как изменение образа жизни, рациона питания, снижение стресса, грамотное применение нутрицевтиков, – если вы будете последовательны, – помогут получить результат максимально быстро. А с восстановлением органов и систем организма придут и здоровая кожа, и красивые волосы, и нормальный цикл, и желанная беременность. В общем, кому чего надо – налетай!

Женщина



Глава 6

Почему важно следить за гормонами



Почему, садясь за руль, обязательно нужно посмотреть, сколько топлива в бензобаке? Почему перед приготовлением обеда надо заглянуть в холодильник и проверить, какие продукты там есть? Вопросы простые, и ответы на них очевидны. Так же, как и ответ на вопрос о том, насколько важно следить за гормонами, особенно если речь идет о нежном и сложном женском организме. Да потому что, случись сбой, не «уедем» далеко и не «приготовим» ничего вкусного. Присутствуя на протяжении всей жизни, от рождения и до самой старости, **гормоны регулируют процесс превращения девочки в девушку, определяют месячный цикл, возможность зачатия и ход беременности, определяют, как долго продлится физиологическая молодость женщины.** И да, именно работа гормонов зачастую определяет те или иные реакции, будь то заливающая новоиспеченную маму окситоциновая нежность или истерика, замешанная на зашкаливающих уровнях тиреоидных гормонов.

Меня всегда удивляют со вкусом одетые, ухоженные, с идеальным маникюром – то есть следящие за собой, как принято говорить, – женщины, которые понятия не имеют, что там с их организмом происходит. Ведь находят же возможность, время, желание каждый день причесываться и наносить макияж перед зеркалом, пристально рассматривать, не появилась ли новая морщинка. У всех есть термометры, у многих дома весы и тонометр, например. В общем, и здесь отслеживают ситуацию. А вот сдать пару-тройку анализов, когда организм буквально кричит о неполадках, – что-то все никак. А ведь именно от уровня гормонов зависят и здоровье, и красота, и многое-многое другое.

Давайте познакомимся с ними поближе.

Что такое гормоны вообще? Научное определение довольно сложное, но все же процитирую медицинскую энциклопедию.

Термин «гормоны» произошел от греческого слова *hormaō*, что значит «приводить в движение, побуждать». Гормоны – это вырабатываемый специализированными эндокринными клетками особый тип биоорганических соединений, отличающихся высокой специфической биологической активностью. Секретируются в циркулирующие жидкости организма, имеют, как правило, дистантное действие. Совокупностью всех этих свойств обладают так называемые *истинные гормоны*. Любая функция клеток регулируется не одним гормоном, а их комплексом, хотя главная роль принадлежит одному гормону. По химической структуре гормоны могут быть *аминами* (например, адреналин, дофамин, мелатонин); небольшими *пептидами* (вазопрессин, окситоцин, соматостатин, ренин); *белками* (инсулин, глюкагон, пролактин, паратгормон); *гликопротеинами* (лютеинизирующий гормон, хорионический гонадотропин); *стероидами* (эстрогены, прогестерон, тестостерон, альдостерон); производными *жирных кислот* (простагландины, лейкотриены) и т. д. Различаются также и по месту образования. Специфичность их действия обеспечивается своеобразными присутствующими в клетке белками-дискриминаторами, способными «узнавать» и связывать только определенный гормон или близкие ему по строению вещества.³

Проще говоря, гормоны – активные вещества, которые синтезируются в организме и обеспечивают работоспособность всех органов и систем. При нарушении уровня этих веществ наступает гормональный сбой, который в первую очередь сказывается на нервной системе и психологическом состоянии человека, и только потом начинают возникать дисфункции остальных систем.

Каждый гормон имеет значение, как и его показатели, и именно правильный гормональный фон лежит в основе хорошего самочувствия и настроения, которые включают в себя и здоровый аппетит, и крепкий сон, и нормальное либидо, и метаболизм... В общем, практически все. **Насколько тонко все устроено в организме, настолько же легко сбить эти настройки. Организовать гормональный сбой самой себе можно в два счета, достаточно жить в стрессовом режиме, неправильно питаться, принимать неподходящие гормональные препараты или переборщить с антибактериальными или противовирусными средствами.**

Статистика заболеваний, вызванных теми или иными гормональными нарушениями в организме, неумолима. Только за последние несколько лет, по данным Минздрава, в России показатель заболеваемости недугами, связанными со щитовидной железой, вырос на 12 %. Эта кривая ползет вверх вот уже десятилетие. Одиннадцать миллионов человек страдают сахарным диабетом, и это только в нашей стране. Вы вдумайтесь в эти цифры. А как часто сегодня диагностируют синдром поликистозных яичников – чуть ли не каждой пятой женщине, обратившейся к гинекологу, подписывают этот «приговор».

В организме все взаимосвязано, и сбой в одной сфере может вызвать целую цепную реакцию. Выделяют девять главных гормонов, уровень которых влияет на *гомеостаз*, то есть совокупность скоординированных реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление постоянства внутренней среды организма: кортизол, инсулин, тестостерон, эстроген, тиреоид-

³ Биохимия гормонов и гормональной регуляции, под ред. Н. А. Юдаева, М., 1976; Старкова Н. Т. Клиническая эндокринология, М., 1983; Эндокринология и метаболизм, под ред. Ф. Фелига и др., т. 1, М., 1985; Юдаев Н. А., Попов А. П. и Федотов В. П. Гормоны, БМЭ. 3-е изд. т. 6, М., 1977.

ные гомоны, лептин, соматотропин (гормон роста, соматотропный гормон, СТГ), адипонектин и грелин. Каждый из них выполняет свою функцию, за нормальной деятельностью каждого нужно следить, а сбои вы заметите по себе. Будь то банальная нервозность, плохой сон, чувство разбитости и усталости по утрам, депрессия или же зверский аппетит, неукротимая тяга к сладкому, ползущий вверх, несмотря на диеты, вес, нарушения менструального цикла, прыщи или плохо заживающие ранки. Скажете, наговорила вам здесь ужасов, но на самом деле вы не имеете права игнорировать тревожные симптомы, длящиеся заметное время.

В первой книге я очень подробно описала роль вышеуказанных гормонов в женском организме и те состояния, к которым приводит нарушение их работы. Пожалуйста, помните, что именно профилактика – основа здоровья, и выявление проблемы на ранней стадии является лучшим, самым эффективным и быстродействующим «лекарством». Только не занимайтесь самодиагностикой, даже «безобидные» витамины в идеале не стоит пить, предварительно не сдав анализы. И тем более без лабораторных исследований и консультации с врачом нельзя принимать более серьезные препараты, к которым относятся и комбинированные оральные контрацептивы, и препараты метформина, которые так любят пить «от всего».

Жизнь женщины похожа на американские горки: то один гормон взлетает вверх и падает, то другой. Когда понимаешь суть процессов в собственном организме, когда знаешь, какой именно гормон «на взлете», а какой «в провале», намного проще организовать свою жизнь так, чтобы получить нужный результат. О чем бы вы ни мечтали – снижение веса, чистая кожа и шикарные волосы, нормально функционирующая щитовидная железа или долгожданная беременность. И любой, абсолютно любой женщине, в каком бы состоянии ни были ее гормоны, я рекомендую применять такую практику, как питание по фазам цикла. «Правильная» еда, которая нужна организму в те или иные дни, дает огромный толчок к его восстановлению и нормализации женских функций.

Очень многие гормональные процессы в организме поддаются корректировке просто за счет изменения образа жизни: мы с моими пациентами именно так часто лечим и вылечиваем различные заболевания, «слезаем» с синтетических гормонов и устраиваем «гормональную перезагрузку». Но очень важно, чтобы изначально сама женщина понимала, что и как работает в ее организме, делала все, чтобы ее вальс гормонов звучал мелодично и бодро. От вас очень многое зависит, заботьтесь о себе, пожалуйста, и будьте здоровы!

Глава 7

КМС по ПМС: мужчинам не понять



Во время предменструального синдрома (печально известного ПМС) хочется только двух вещей: убивать и плакать, плакать и убивать. Убивать всех, кто заставляет тебя плакать, а потом плакать, потому что поубивала всех вокруг. И шоколадку. Но мужчинам этого не понять. Бесчисленное количество анекдотов сложено устами народа на тему «критических дней» и о том, как отзываются они на даме, их переживающей, и окружающих ее людях. И уж наверняка каждая из нас хотя бы раз в жизни объясняла свои странные, нелогичные, истеричные поступки самой себе одной фразой: «Да это же ПМС!»

ПМС, как индульгенция, отпускает все грехи, как охранное письмо кардинала Ришелье в руках Миледи, позволяет делать что угодно во благо «государства» под названием женский организм. Это повод пожалеть, побаловать себя, выйти за рамки в некотором роде – не потому ли у окружающих часто возникает неосознанное, но сильно раздражающее ощущение, что поведением женщины «рулит» не голая физиология, а сознательное потакание своим слабостям и не самым приятным чертам характера?

Не на пустом месте человечество придумало различные расшифровки аббревиатуры ПМС, например:

- ✓ Плач Маленькой Сатаны;
- ✓ Плакал Мой Секс;
- ✓ Пипец Мужу Сегодня;
- ✓ Прости Меня, Совесть;

- ✓ Пристрели Меня Сейчас;
- ✓ Понять Мужчине Сложно;
- ✓ Пора Мочить Соседей;
- ✓ Половое МозгоСношение;
- ну и мое любимое:
- ✓ Петросян Мужчина Сексуальный.

Ну а если серьезно, то некоторым женщинам вовсе не до шуток в эти злосчастные дни, и это действительно проблема. Я, признаюсь, из счастливиц, которые не знают «ху из ит ПМС», и не превращаюсь перед «этими днями» в монстра с рогами и копытами, но очень часто наблюдаю подобные превращения среди своих знакомых и пациенток – в остальное время совершенно адекватных женщин. А какие истории я слышу от их мужей!



МУЖСКИМИ ГЛАЗАМИ

Вообще, я, когда был подростком, думал, что месячные проходят у всех женщин одновременно, с первого числа каждого месяца. И даже умудрялся замечать общую женскую нервозность и повышенную эмоциональность в эти дни. Потом-то, конечно, разобрался, но лично на моей планете это открытие никак не отразилось – у меня персональный конец света раз в 28–30 дней. Каждый месяц жена сатанеет перед месячными. Каждый раз в это время я дурак, козел, забрал лучшие годы ее жизни, не купил торт, зря купил торт, купил не такой торт, потому что она хотела десерт с колбасой и черешней. Уже молчу о том, что надеть совершенно нечего, а она толстая. Но, стоит мне только согласиться с этим фактом, дело может закончиться не просто разводом, а смертоубийством. Такое ощущение, что для женщин написали какую-то секретную книгу типа «Как вести себя в ПМС, доводя до белого каления всех», но книги с правилами безопасности для мужчин, увы, нет.

И не дай бог на дни ПМС придется какой-нибудь праздник или случится что-то из ряда вон – все симптомы многократно усиливаются, а виноват все равно кругом я, хоть с подружкой поругалась, хоть на работе неурядицы, хоть кошка котят бросила. При этом убедить в обратном сложно, всегда считает себя правой. Я люблю свою супругу, но страшно представить, что каждый день среди нас реально тысячи таких безумных женщин на взводе: за рулем, в больницах, в судах, в налоговой и т. д. Почему они, такие белые и пушистые, становятся просто невыносимыми?

Норма или патология?

Не очень приятно сейчас было смотреть на себя мужскими глазами, правда? А знаете, что чаще всего женщины совершают криминальные деяния в период ПМС? Например, по статистике ограблений, активнее всего на дело дамы идут именно на 21–28-й день менструального цикла. Также в период ПМС представительницы прекрасного пола чаще попадают в ДТП, прибегают к насилию. Бойтесь нас, бойтесь!

Нам, думаете, каково? Просыпаешься утром и понимаешь – на красных ковровых дорожках мира, от «Оскара» в Голливуде до открытия новой ветки водопровода в Заднепередонске, не хватает именно тебя, даже в виде а-ля натюрель, без макияжа. Надеваешь его рубашку на голое тело – ммм, вообще богиня. Нет, БОГИНЯ! Птички поют, солнышко светит, бежишь, завтрак готовишь, пока счастье мирно сопит в кровати. Потом на работу мчишь, в пробках песни поешь, на перекрестках воздушные поцелуи рассылаешь направо и налево... Ну, в общем, славно дни начинаются. Все, кроме с 21-го по 28-й примерно. Дальше все не так. Вот просыпаешься утром от того, что это мерзкое солнце шпарит даже сквозь задернутые занавески. Птицы орут как потерпевшие. Че так орать по утрам? По сторонам лучше не смотреть, там или трещина на потолке, или обои эти в жутких розочках, или подлинник Дега на стене не под тем углом висит, и как можно было картину со стройными бабами повесить в спальню, когда ты жиинииирная? Вот опять рубашку бросил, неужели трудно до корзины с грязным бельем донести? Да пофигу, что она только что из стиральной машины, все равно воняет. Козлом. Дрыхнет тут. Или притворяется, скорее всего, чтоб завтрак не готовить. Или чтоб на меня не смотреть? Ему и смотреть на меня не хочется... Аааа, как же жить дальше? Срочно на диету, срочно. Пойду оладьи напеку, что ли... Хотя что-то пусть приятное, а то сейчас за руль, в пробку, а там тоже сплошь баррррраны...

И все-таки, предменструальный синдром: вариант нормы или патология? Несмотря на все ужасные легенды и мифы, которыми он оброс, ПМС считается естественным физиологическим состоянием. Все, что с нами происходит в этот период, находит свое отражение в более чем сотне симптомов со стороны разных органов и систем, отражает нормальность изменения гормонального фона и двухфазность цикла. На самом деле ничего критического в «критических днях», как мы привыкли называть их благодаря телерекламе, нет. Происходит нормальный, самой природой задуманный процесс отслойки отработавшего эндометрия из-за несостоявшейся беременности. Расценивать же ПМС как диагноз, болезненное состояние, требующее лечения, стоит только тогда, когда симптомы чрезвычайно выражены и вносят в жизнь женщины слишком много дискомфорта и ограничений.

ПМС зачастую становится предметом шуток и поводом для анекдотов, а есть неоспоримые факты, которые вам будут интересны.

✓ В древности существовала «женская неделя» – время перед менструацией, когда женщина была неприкосновенна. Ей прощались скандалы, истерики, прихоти и любые капризы. Вот так-то.

✓ Термин ПМС родился в 1931 году. Ученым понадобился НЕ ОДИН ДЕСЯТОК ЛЕТ для описания этого состояния. Впервые термин «предменструальная напряженность» появился в работе «Гормональные причины предменструальной напряженности» исследователя Роберта Франка.

✓ Умственный труд и ПМС. Нерадостная статистика: ПМС наблюдается у 20 % женщин в возрасте от 18 до 29 лет, а с 30 лет это число увеличивается до 60 %. Больше всего подвержены воздействию ПМС женщины, деятельность которых связана с умственным трудом.

✓ Из-за нехватки серотонина женщины, сидящие на строгих диетах, подвержены ПМС в четыре раза чаще, чем те, которые не ограничивают себя в еде.

✓ У мужчин тоже есть ПМС: организм представителей сильного пола также подвержен определенным факторам, способствующим возникновению депрессий, раздражительности, эмоциональной нестабильности и даже болевого синдрома.

Причины предменструального синдрома

Если честно, ученые до сих пор не могут определиться, существует на самом деле ПМС или нет. Так, в Новой Зеландии несколько лет назад проводили масштабное исследование с целью выяснить, какие симптомы женщины чувствуют за неделю до менструации, и выяснилось в итоге, что чувствуют они очень разное и это «разное» часто обусловлено совершенно другими причинами, нежели предстоящие месячные. Получается, ПМС – миф? Тоже очень интересная точка зрения.

Но если предполагать, что ПМС – это все-таки гормональный сдвиг, то причинами могут стать различные гормональные факторы:

- синдром доминирования эстрогенов, то есть нарушение соотношения эстрогенов и прогестерона в пользу эстрогенов; дефицит прогестерона;
- нарушение функции щитовидной железы;
- высокий уровень пролактина;
- стресс, недосып;
- вредные привычки – употребление алкоголя, табакокурение, высокоуглеводное питание.

Как понять, подвержены вы ПМС или нет?

Необходимо наличие как минимум пяти симптомов из этого списка за пять-семь дней до менструации:

- бессонница, сонливость;
- депрессия, чувствительность к запахам, головная боль;
- ухудшение памяти, снижение внимания;
- изменения аппетита;
- запоры;
- слабость, быстрая утомляемость;
- болезненность молочных желез;
- отеки лица и конечностей;
- повышение давления;
- диарея;
- увеличение веса;
- головная боль, иногда сильная;

- боль в суставах и слабость в мышцах;
- ухудшение течения хронических заболеваний.

Выраженность и интенсивность ПМС во многих ситуациях обусловлена общим гормональным дисбалансом в организме, а также уровнем стресса, усталости и напряженности, поэтому в разные периоды жизни вам могут пригодиться разные варианты лечения в зависимости от интенсивности синдрома.

Легкая форма: три-четыре симптома или один-два, если они значительно выражены.

Тяжелая форма: от пяти до 12 симптомов или два-пять, но очень выраженных, или же вне зависимости от длительности и количества, если они реально выключают вас из жизни.

Главный признак, отличающий предменструальный синдром от прочих заболеваний или состояний, – это цикличность. То есть ухудшение самочувствия возникает за несколько дней до месячных (от двух до семи) и полностью исчезает с их приходом. Если вы не наблюдаете подобной закономерности, скорее всего, ваши симптомы – проявление других заболеваний.



Как бороться с ПМС?

1. Обратите внимание на рацион. На вашем столе должен быть белок. Много белка: яйца, рыба, морепродукты, постное мясо (индейка), нежирный творог. Дело в триптофане, который помогает выработке серотонина. Серотониновая Фея дело говорит! Кроме того, в белковых продуктах содержатся витамины группы В, снижающие проявления ПМС. Также организму в этот период нужны калий и магний: курага, бананы, орехи, цельные злаки, морская рыба, кисломолочные продукты облегчат симптомы ПМС и поднимут настроение.

2. Запрещены простые углеводы, которые приводят к скачкам уровня сахара в крови, их следует заменить на сложные: крупы, овощи и т. д. Также уберите соленое и острое во избежание отеков за неделю до начала месячных. Старайтесь пить меньше спиртных напитков, кофе – они усугубляют симптомы ПМС.

3. Режим питания: лучше есть четыре-пять раз в день. Это позволит регулировать уровень сахара в организме, убережет от «зверского» чувства голода, связанного с ним переедания и, как следствие, набора веса. Порции должны быть небольшими.

4. Тренировки. Заниматься спортом в лютеиновую фазу сложно, каждая клеточка тела против. Поддерживать интенсивный темп занятий тяжело, отеки из-за ПМС делают вас неповоротливой, а организму хочется брать энергию из жира вместо гликогена в мышцах. Поэтому оптимальным выходом будет сочетание кардио и силовых с умеренной интенсивностью.

5. Расслабление. Очень хорошо помогает облегчить симптомы ПМС йога. Не пренебрегайте и другими практиками релаксации, не забывайте о медитации и мантрах, хотя бы 20 минут в день, в полной тишине и расслаблении.

Нутрицевтики, ослабляющие симптомы ПМС

Здесь и далее я буду предлагать вам разные варианты: можете покупать аптечные препараты, можете заказывать через интернет на специальных сайтах, думаю, они всем известны (если нет – просто наберите в поиске название препарата).

Циклодинон (аптека). Основной активный компонент – экстракт Витекса священного. Курс приема длительный – от трех месяцев. Многие западные врачи рекомендуют принимать витекс не менее 12–18 месяцев, а полугодовой курс считают неэффективным. Никакого привыкания и синдрома отмены после него не бывает.

Дисменорм (аптека). Состав: прострел (ветреница раскрытая), розмарин лекарственный, пчелиный яд, матричная настойка витекса.

Феминус Эдас 101. Состав: цимицифуга, игнация (чилибуха), лахезис (змеиный яд), сепия (каракатица аптечная).

Витамины группы В, лучше комплексные, не отдельно. Через интернет – Raw B-complex компании Garden of life, в аптеке – Берокка.

Магний (магния оротат). В аптеке Магнерот, через интернет – Magnesium orotate, бренд KAL.

Также очень люблю препарат Vitex (Витекс), бренды: Nature's way, Now.

Глава 8

Химия женственности: эстрогены



Я надеюсь, вы уже привыкли воспринимать большие объемы медицинской информации. Если не совсем, берите в руки карандаш и делайте пометки, по своему опыту знаю: так легче запоминать самое важное. В этой главе поговорим об эстрогенах – женских половых гормонах, которые производятся в основном половыми железами у женщин, а также, в небольших количествах, яичками у мужчин и корой надпочечников у обоих полов. Без них нам никуда. Так, именно эстрогены превращают девочку в женщину, стимулируя увеличение молочных желез, формирование характерной женской формы таза и бедер. С одной стороны, получается приятная для мужского глаза картинка, с другой, эстрогены дают представителям сильной половины человечества невидимый сигнал – хватай ее, она супер! И дело не в гармоничных пропорциях, а в том, что эти самые гармоничные (или гОрмоничные) пропорции обеспечены нормальным уровнем эстрогенов, от которых зависит секреция женских феромонов. Но разумеется, только этой функцией роль эстрогенов в организме не ограничивается. Давайте же познакомимся с ними ближе.

Начну с того, что эстрогены – это не один, а целых три типа гормонов: *эстрон* (Э1), *эстрадиол* (Э2) и *эстриол* (Э3), которые образуются в организме путем сложной ферментативной реакции из андрогенов. Помимо развития женского организма эстрогены способствуют своевременному отторжению эндометрия и регулярным кровотечениям, стимулируют синтез ряда транспортных белков, фибриногена, повышают в крови концентрации тироксина (Т4), железа, меди, оказывают антиатеросклеротическое действие, увеличивают содержание липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), уменьшают содержание липопротеинов низкой плотности

(ЛПНП) и холестерина, как следствие, тормозя развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Наконец, обладают успокаивающим и улучшающим память действием. Именно **высокий уровень эстрогенов поддерживает в норме концентрацию серотонина, благодаря чему повышается настроение и улучшается самочувствие. На пике эти гормоны можно поймать во время фолликулярной фазы цикла – вот вам и объяснение максимального уровня энергии и сексуального желания в этот период.**

Когда баланс нарушен. Синдром доминирования эстрогенов

Но эти же замечательные эстрогены, точнее несоответствие их концентрации в крови уровню нормы, приносят женщинам великое множество проблем. Болезненные проявления ПМС, нарушения менструального цикла, перемены настроения и депрессия, фибромы матки и молочных желез, эндометриоз, рак молочной железы – все эти напасти могут быть вызваны дисбалансом гормонов. И дело тут не только в эстрогене, но и в прогестероне, еще одном очень важном женском половом гормоне.

Эстроген и прогестерон – гормоны-антагонисты, они как день и ночь, как лед и пламя. Впрочем, довольно лирики, к делу: эти ребята отлично дополняют друг друга, уравнивая действие своего антагониста и контролируя его влияние. Так, если эстроген можно условно назвать гормоном роста, поскольку именно он стимулирует утолщение эндометрия и созревание яйцеклетки, прогестерон поддерживает *гестацию* – зарождение и развитие плода. Он, можно сказать, «присматривает» за тем, чтобы эстроген не слишком-то рос, защищая организм от связанных с этим неблагоприятных эффектов. Если эстроген снижает тонус сосудов, повышает свертываемость крови, удерживает жидкость и натрий, то прогестерону все нужно сделать наоборот: тонус сосудов повысить, свертываемость крови снизить, с удержанием жидкости справиться, оказав мочегонное действие.

Прогестерон производится яичниками перед овуляцией, если его мало, зачатие не произойдет. В то же время его повышенный уровень не дает случиться повторной овуляции, способствует производству слизи, которая блокирует попадание спермы в матку во второй половине цикла. Вообще, этот гормон участвует в регулировании многих жизненно важных процессов в организме, от зачатия и внутриутробного развития до старения, определяя физиологические функции как на уровне тканей, так и на уровне отдельных клеток. Властвует он в лютеиновой фазе, благодаря чему мы ощущаем наибольшее умиротворение, гармонию, прекрасно спим и полны творческих сил.

Как и эстрогены, прогестерон вырабатывается не только половыми, но и эндокринными железами – надпочечниками, основная деятельность которых направлена на производство гормонов стресса. Скажу больше, во всех случаях «исходным материалом» является холестерин. Я прошу вас запомнить этот интересный факт, мы еще поднимем данную тему, а пока хочу поговорить о здоровом соотношении эстрогенов и прогестерона и о доминировании эстрогенов – это просто бич современности.

Если здоровая небеременная женщина репродуктивного возраста сдаст соответствующие анализы, то мы увидим примерно такие цифры: производство эстрогена составляет в среднем 100–200 мкг в день (может колебаться от 20 до 400 мкг), а прогестерона – 20–25 мг в день. То есть в идеале доминирует прогестерон с оптимальным для здоровья соотношением прогестерона к эстрогену 200–300:1. Что происходит, когда нарушается баланс? Более выраженным становится действие эстрогена и недостаточно сильным – защитное действие прогестерона.

Масштабные исследования на эту тему проводил доктор медицинских наук Джон Р. Ли. Работая более 30 лет семейным врачом в Северной Калифорнии, он на практике столкнулся с большим числом пациенток, которым в период менопаузы не подходила заместительная гормональная терапия эстрогенами из-за высокого риска рака, болезней сердца или

диабета, поэтому Ли отдавал предпочтение природным препаратам для восстановления женского здоровья. Мы подробнее затронем этот вопрос ниже, а пока продолжим говорить о гормональном дисбалансе.

Симптомы доминирования эстрогена

Зная симптоматику проблемы, можно распознать ее на самой ранней стадии, чтобы предотвратить более серьезные проявления. Только, пожалуйста, без синдрома студента медицинского института, который находит у себя все, вплоть до родильной горячки, даже если он мальчик. Здесь как в театре.

Первый звонок:

- чувствительность груди, фибромы, увеличение груди в размерах;
- перепады настроения, депрессия, приступы истеричности;
- набор веса, отечность;
- болезненные месячные;
- проявление ПМС в виде головной боли;
- непреодолимая тяга к сладкому, мучному, шоколаду.

Второй звонок:

- нарушение цикла;
- набор веса в районе талии;
- регулярные головные боли и мигрени;
- ярко выраженный ПМС, а также обильная и долгая менструация со сгустками крови;
- снижение либидо;
- отсутствие энергии, постоянная усталость;
- боли в мышцах, спине, суставах;
- нарушения сна;
- нарушение регуляции уровня сахара в крови, инсулинорезистентность;
- фиброма матки;
- холодные руки и ноги;
- проблемы с памятью, затуманенность мышления;
- раздражительность, злость, панические атаки, тревожность.

И наконец третий звонок, занавес падает:

- бесплодие;
- выкидыши;
- остеопороз;
- эндометриоз;
- синдром поликистозных яичников;
- дисплазия шейки матки;
- аутоиммунные заболевания;
- рак молочной железы, матки, яичников.

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Елена, 38 лет, при замечательном росте 175 см она недовольна своим весом 55 кг, потому что весь жир, какой есть, распределился в районе талии по типу спасательного круга. Но отчего же пришлось спасаться моей пациентке? Благополучная семья, любящий муж, двое детей, младшая вот-вот в школу. Несколько лет назад удалили полип, после чего назначили КОК. Противозачаточные средства как-то не зашли, Лена отменила таблетки полгода назад, но самочувствие лучше не стало. Все так же нет сил ни на работу, ни на хобби, ни на секс, честно говоря. Слезы на раз-два, панические атаки, головные боли и чехарда с месячными. Плюс подростковые прыщи, которых не должно быть у взрослой женщины. И конечно, эти ужасные жировые отложения, от которых не получается избавиться. Анализы на уровень эстрогенов Лена к этому приему сдать не успела, но легко можно предположить, что у пациентки с учетом всех вышеуказанных симптомов и возраста дело как раз идет к доминированию эстрогенов. И диагностированный аутоиммунный тиреоидит (АИТ) – не повод расслабляться и списывать все проблемы на щитовидку. Одним только гормональным лечением здесь не обойтись, даже если задаться такой целью. Надо менять рацион питания и добавлять БАДы и нутрицевтики, чтобы помочь и щитовидке, и ЖКТ, и другим внутренним органам, а как следствие – поправить гормональный фон и продлить молодость пациентки.

Причины доминирования эстрогенов

Почему я все время как попугай твержу вам о важности правильного питания, минимизирования стрессов и всяческой «химии», а также адекватном использовании КОК? Самые догадливые читательницы уже сообразили, что это все – отличные способы поддерживать организм в гармонии. И наоборот, «мусорная» еда, постоянные эмоциональные «качели» (да-да, и посиделки за полночь, и ежедневные стояния в пробках, и постоянный просмотр ТВ фоном сюда тоже относятся) и противозачаточные как «лекарство» от всего, включая акне и СПКЯ, тянут за собой дисбаланс уровней прогестерона и эстрогенов с доминированием последних. Отдельно скажу о *ксеноэстрогенах* – токсических веществах, которые подстерегают нас повсюду. Все эти пестициды, пластмассы, консерванты в продуктах и косметике обладают эстрогеноподобным действием на организм. Ксеноэстрогены-консерванты часто входят, например, в состав дезодорантов-антиперспирантов. А ведь рак молочной железы развивается как раз при высоком уровне эстрогенов и недостатке прогестерона. В общем, живем мы с вами в век опасной «химии» и эпидемии доминирования эстрогена, надо принять это и понять, как обезопасить свой организм.

Не делайте мне нервы!

Сейчас разберем каждый фактор риска подробнее и начнем со стресса. Вспоминаем поговорку «все болезни от нервов» и начало главы, тот момент, когда я говорила, что прогестерон производится надпочечниками. Они к определенному возрасту и так имеют свойство изнашиваться, и в последнее время, к огорчению врачей, этот возраст у пациенток наступает все раньше – ведь уровень стресса в жизни постоянно растет. Кроме того, нашему свечному, то есть прогестероновому заводу не хватает сырья – холестерина. Слишком много его уходит

на гормоны стресса, тот же адреналин (как мы помним из первой книги «Вальса гормонов», он важен для выживания, а когда речь о том, чтобы выжить, тут уж не до размножения). А у многих вся жизнь – сплошной стресс, и я не шучу.

Ее величество королева!

Я сейчас говорю о щитовидной железе – «королеве метаболизма». Присягнуть ей на верность должна каждая женщина немедленно. Этот суперважный орган задает скорость обмена веществ и протекания всех внутриклеточных реакций в организме – в том числе процессов производства и вывода гормонов, включая эстроген, производства и использования нейромедиаторов. Поэтому **симптомы нарушения функции щитовидной железы могут быть самыми разнообразными – от доминирования эстрогена, депрессии, пониженного уровня энергии, лишнего веса до диабета и сердечно-сосудистых заболеваний**. Щитовидная железа крайне чувствительна ко всему, что делает хозяйка со своим организмом, об этом написана целая глава в предыдущей книге, поэтому коротко напомним, что питание, образ жизни и условия окружающей среды крайне важны для ее нормального функционирования. Так или иначе, необходимо наладить ее работу.

Ну и раз уж мы заговорили о метаболизме, не лишним считаю напомнить, что ключевым органом в этом процессе, помимо щитовидки, является печень. Она отвечает за переработку использованного эстрогена и его выведение, и как раз нарушения функции печени, зачастую идущей «по наклонной» в обнимку с желчным пузырем, является одним из факторов доминирования этих гормонов. Избыточный вес, дефицит питательных элементов, диета с низким содержанием жира и клетчатки, высокая токсическая нагрузка из окружающей среды приводит к скоплению активных форм эстрогена. Не менее важен для здорового метаболизма эстрогена регулярный стул, не реже, чем один раз в день. В противном случае токсичные вещества, в том числе эстроген, реабсорбируются.

Скажи мне, что ты ешь...

И я скажу, может ли быть вызвано питанием доминирование эстрогена. Это, кстати, достаточно часто случается. С одной стороны, *адипозная* (жировая) ткань – это эндокринный орган, который продуцирует один из видов эстрогена. Чем больше избыточного веса, тем выше уровень эстрогена. С другой стороны, избыточный вес, как правило, является следствием повышенного уровня инсулина – гормона, который распоряжается получаемой нами из еды энергией, – и инсулинорезистентности. Именно эта страшная и ужасная инсулинорезистентность способствует повышению производства тестостерона и немного в меньшей степени эстрогена (это проявляется как развитие у женщин вторичных мужских половых признаков и симптомов СПКЯ). Кроме того, эстроген продуцируется присутствующими в организме фибромами, эндометриоидной тканью.

Если говорить о еде как об источнике эстрогенов, то первыми на ум приходят фитоэстрогены, которые содержатся в съедобных растениях. На первом месте здесь соя, целых 100 000 мкг эстрогена на 100 г продукта. С одной стороны, фитоэстрогены считаются менее опасными для нашего организма, чем искусственные. Но с учетом того, что метаболизм фитоэстрогенов способны обеспечить только здоровое пищеварение, печень и микрофлора (или, как теперь часто говорят, *микробиом*) кишечника, их присутствие в рационе может стать проблемой. Особенно это касается соевого молока и переработанных продуктов, в которых она в основном употребляется сегодня. Также есть данные, что при взаимодействии фитоэстрогенов с гербицидами, которые используются при выращивании сои, они многократно усиливают действие друг друга.

Не мы такие, жизнь такая

Ну кто из вас не слышал эту фразу, а то и оправдывал ею себя? **«Химия» окружает нас буквально повсюду и так и стремится проникнуть в наш организм при помощи косметики с парабенами и фталатами, зерна, выращенного с использованием гербицидов, пестицидов и минеральных удобрений, мяса и молока животных, вскормленных таким зерном, шампуней, порошков, чистящих средств, пластиковой посуды и даже пластмассовых детских игрушек. Все это – источники искусственных эстрогенов.** Понятно, что жить под стерильным колпаком невозможно, но все же старайтесь минимизировать их присутствие в своей жизни.

Гормональные контрацептивы

Гормональные противозачаточные препараты – чуть ли не любимое средство от всех болезней. Сколько пациенток приходят ко мне, «напившись» таблеток самостоятельно или по «назначению», а в итоге загнав свой организм в глубокую-глубокую... ситуацию. Я, конечно, не призываю вас предохраняться настойкой из лягушек, отловленных в полнолуние, но **каждая женщина должна понимать, что противозачаточные средства зачастую содержат именно искусственные эстрогены – то есть вещества, чуждые для организма, совсем не друзья.** Фармацевтическим компаниям использовать эти синтезированные вещества намного выгоднее и проще, чем биоидентичные гормоны. В итоге искусственные эстрогены, сложно поддающиеся инактивации и переработке, годами сидят в организме и делают свое черное дело. Кроме того, применяя эти контрацептивы, мало кто задумывается о балансе прогестерона, что только усугубляет ситуацию. Про взаимосвязь искусственных эстрогенов в дезодорантах и развития рака молочной железы я вам уже говорила, так вот, добавлю, что риски существенно повышает и использование искусственных гормональных препаратов. Об этом буквально кричат данные современных исследований, но многие, видимо, любят пощекотать себе нервы.

Средний возраст и менопауза

Начиная с 35–40 лет выработка половых гормонов начинает снижаться, и происходит это неравномерно. Так, производство прогестерона снижается на 75 %, а эстрогена – лишь примерно на 35 %. К моменту наступления менопаузы мы, как правило, приходим с очень низким уровнем прогестерона и относительно высоким уровнем эстрогена. Наверняка вы если не испытали сами, то слышали от мамы, подруги, коллеги жалобы на бессонницу, повышенную тревожность и возбудимость, набор веса. Все это и есть симптомы менопаузы, прямое следствие низкого уровня успокаивающего прогестерона и относительно высокого – гормона роста и возбуждения эстрогена.

Если вы сейчас в панике понимаете, что симптомы доминирования эстрогена у вас как на ладони, первым делом вспомните, что стресс – наш главный враг. Выдыхайте, есть пути решения проблемы, тем более мотивация в данном случае должна быть на высоте. Идем к балансу. А как?

Как сбалансировать уровень эстрогенов и прогестерона

No stress

Для начала стоит научиться управлять стрессом и снизить его уровень в жизни. Поймите, **пока вы ненавидите, терпите, страдаете, взрываетесь как пороховая бочка, едите за монитором и с телефоном в руках, не спите – можете даже не мечтать о гормональном здоровье и нежной дружбе эстрогена с прогестероном**. Вернитесь на несколько страниц назад и еще раз перечитайте про надпочечники, у которых выработка гормонов стресса всегда на первом месте. Чтобы дать этим ребятам заняться кое-чем лучшим, позаботьтесь о своем душевном настрое. Подойдут дыхательные практики, медитации, йога, вообще спорт или хобби, которым вы занимаетесь в удовольствие, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон – не менее 7–8 часов в день, и, конечно, не забывайте про секс. Не гоняйте беспрестанно в голове мысли о том, как бы больше заработать, быстрее успеть и всех обскакать. Если так нужен соревновательный мотив, сравнивайте себя с собой же вчерашней, а не с «идеалом» из Instagram. Да, я обожаю эту социальную сеть хотя бы за то, что она нас с вами познакомила, но, поверьте, не всегда за глянцевым фасадом все безукоризненно.

Экологичный подход

Уйти в лес, поселиться в избе, носить лапти и есть на бересте не предлагаю, но, если вы максимально уберете из жизни пластик, будет только лучше. Вместо пластмассовой посуды используйте стекло или металл, не покупайте предметы интерьера и игрушки из пластика, читайте этикетки на упаковках косметики и бытовой химии: важно отсутствие парабенов, фталатов, минеральных масел, отдушек и прочих источников искусственных эстрогенов. Также старайтесь узнавать происхождение еды, которая попадает к вам на стол. В этом смысле жителям маленьких городов и сел проще, со своего огорода точно ничего дурного не будет. **Тем, кто живет в мегаполисах, стоит начать хотя бы с отказа от явно «химических», напичканных пестицидами и гербицидами пластмассовых даже на вид овощей и фруктов, а также льняных семян и производных пресловутой сои, которые неизвестно как залетели в список «полезных».** Следующим шагом к «просветлению» станет игнорирование масла, молока, мяса и другой продукции от животных, выращенных в жестоких условиях, вскормленных невидовым кормом в виде промышленного зерна.

Печень и компания

«А что тогда есть, Наталья Александровна?» – спрашивают меня пациентки на приеме. Очень даже много чего приятного и с пользой. Например, вы здорово поддержите свою печень, если на вашем столе регулярно будут все виды капусты, в том числе квашеная (лучше нет закуски квашеной капустки), разнообразная зелень, ягоды, лук и чеснок, яйца, печень, имбирь, куркума и лимоны. Также нелишним будет отказаться от алкоголя и любых переработанных продуктов, минимизировать кофеин.

Помимо печени для вывода токсических веществ важны здоровые почки, желчный пузырь, регулярный стул и потоотделение. Вроде бы все так просто, и вроде бы все это такие мелочи, но в них, как мы знаем, и кроется самое важное. Рекомендую пить достаточное количество чистой воды (не мифические два литра «для всех», а именно «ваш» объем⁴), употреб-

⁴ Он составляет 30 мл воды на килограмм идеального веса, рассчитанного, например, по формуле Дивайна. Идеальный

лять клетчатку и здоровые жиры, заниматься спортом и ходить в баню, чтобы потеть, – потоглавление выводит токсины.

Кстати о жирах, на качестве и количестве которых я так настаиваю. Помните, что наши половые гормоны и гормоны стресса производятся из холестерина? А с чем он поступает в организм? С едой, вот этими самыми животными жирами. И если вы увеличите их потребление в ущерб сахару, то получите кучу бонусов. Такое решение позволит поддержать производство адекватного объема гормонов, восстановить здоровую регуляцию веса и избежать перепроизводства эстрогена адипозной тканью, а также восстановить чувствительность клеток к гормональным сигналам (так как из жиров состоит клеточная мембрана). А еще – поддерживать хорошую память, психическое здоровье и стабильное настроение. **Холестерин вырабатывается печенью, причем в большинстве случаев его производство не возрастает при употреблении холестеринсодержащих продуктов. Напротив, печень чувствует себя лучше, так как ей не надо «пахать» на производстве этого вещества как ударнику пятилетки.**

Нашу добрую подругу, щитовидную железу, также можно поддержать, употребляя йод (лучше в форме водорослей), к слову, он необходим для тканей молочной железы, яичников; селен (рыба, бразильские орехи) и цинк (тыквенные семечки, морепродукты).

Добавки при доминировании эстрогенов

Для выведения эстрогена с желчью и предотвращения его рециркуляции: глюконат кальция с витамином D; дииндолилметан (ДИМ) – вещество, получаемое из растений семейства Крестоцветных.

Для поддержания чувствительности клеток к гормональным сигналам: жирные кислоты Омега-3.

Для правильного усвоения кальция и предотвращения остеопороза: витамин D и витамин К.

Для поддержания здоровья надпочечников полезны адаптогены: родиола розовая, ашваганда (растение родом из Индии), женьшень.

Для синтеза прогестерона и смягчения влияния эстрогена: биоидентичный прогестерон – доза и форма могут различаться; травы витекс, цимицифуга, дягиль, красный клевер, корень маки.

Доминирование эстрогенов и кандида

Так и вижу распахнутые от удивления глаза некоторых своих пациенток, которые впервые узнают об этой взаимосвязи. А она есть. Да еще и какая! «Молочница», она же кандидоз, – заболевание, вызываемое дрожжеподобными грибами рода *Candida* и хорошо всем известное. Представьте, что 75 % современных женщин хотя бы раз в жизни лично встречаются с «молочницей», а 20 % из них испытывают не менее четырех эпизодов кандидоза в год. Несмотря на неприятные симптомы, такие как зуд, жжение, обильные творожистые выделения, к этой проблеме многие пациентки относятся довольно легкомысленно. Зашла в аптеку, купила первое пришедшее на память лекарство из рекламы, собственно, и все. Конечно, такая беспечность не проходит бесследно. По данным научных исследований, банальная «молочница» может стать причиной развития более опасных состояний, таких как угроза беременности, преждевременные роды, гестоз.

Почему именно в наше время такой всплеск кандидоза? Ведь сам по себе грибок *Candida albicans* жил в наших организмах всегда, являясь неотъемлемой частью нормальной микрофлоры рта, влагалища и толстой кишки всех здоровых людей. Но именно в конце XX – начале XXI века кандида получила все условия для комфортного размножения: антибиотики, оральные контрацептивы, сахар. Просто all inclusive! Прибавьте сюда удручающую безграмотность женщин в отношении своего здоровья и их же стеснительность. Может, кого-то этим определением я обидела, но как еще можно сказать, если приходит на прием пациентка и сообщает, что у нее на двое родов было девятнадцать аборт, потому что «не знала, как предохраняться». И это не столетняя бабушка из глухой сибирской деревни вспоминает, а вполне молодая дама, живущая в мегаполисе. А сколько девушек скорее с подружками обсудят свои гинекологические проблемы, но не пойдут к врачу, потому что «стыдно». Стыдно рассказать о выделениях, необъяснимой слабости и раздражительности, кишечных газах, неприятном запахе изо рта, отсутствии либидо. Болеть, конечно, «здорово» и «приятно».

К СВЕДЕНИЮ

* **Гестоз** (поздние токсикозы беременных, ПТГ) – патологические состояния второй половины беременности, характеризуются триадой основных симптомов: отеки (скрытые и видимые), протеинурия (наличие белка в моче), гипертензия (стойкое повышение артериального давления). Сопровождается расстройствами функций жизненно важных систем: сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, гемостаза. По степени тяжести нарушений различают претоксикоз, водянку беременных, нефропатию беременных, преэклампсию и эклампсию. Могут явиться причиной материнской и детской смертности.

Давайте же отбросим в сторону ложный стыд. Итак, дрожжевой грибок *Candida* нужен организму, чтобы контролировать полезные бактерии, которые находятся в кишечнике и чья задача – вырабатывать небольшое количество витамина К и В₁₂ и помогать переваривать избыток сахара, накапливающийся в тонком кишечнике. А за ростом кандиды в свою очередь наблюдают иммунная система и другие полезные бактерии в организме человека. Как только имеем малейший иммунный сбой, затруднения в работе органов пищеварения, стрессы и гормональные проблемы, получаем интенсивное размножение грибка. В свою очередь избыток *Candida albicans* в организме нарушает процесс выведения эстрогена и приводит к накоплению его в большом количестве в крови. Вот вам и кандидоз со всеми своими физиологическими и психическими симптомами. Я сейчас еще раз их перечислю, чтобы вы смогли проверить себя.

Признаки кандидоза

- ✓ Чувство усталости, резкие перепады настроения, тревожность, бессонница.
- ✓ Проблемы с весом (можете как похудеть, так и поправиться неожиданно).
- ✓ Плохой запах изо рта.
- ✓ Белый налет на языке (смотрите у корня, в глубине).
- ✓ Тяга к сладкому и мучному.
- ✓ Вздутия, запоры, метеоризм, изжога, гастрит, желудочные боли.
- ✓ Аллергия, прыщи.

- ✓ Гайморит.
- ✓ Слабый иммунитет, постоянные простуды.
- ✓ Инфекции мочеполовой системы.
- ✓ Пониженное либидо.
- ✓ Гормональные сбои.
- ✓ Неспособность к концентрации.
- ✓ Боли в суставах и мышцах.
- ✓ Доминирование эстрогена.

Так все же какова взаимосвязь кандиды и выведения эстрогенов? Как мы помним, под общим названием эстрогены скрываются эстрон, эстрадиол и эстриол. В процессе детоксикации избытка эстрогенов печень переводит эстрадиол в эстриол, который образует соединение с глюкуроновой кислотой и поступает с током желчи в тонкую, а потом в толстую кишку, выходя из организма со стулом. Успех всего «мероприятия» зависит от наличия благоприятной микрофлоры. Если же она нарушена, то есть кандиды слишком много, союз эстриола с глюкуроновой кислотой разрушается. Эстриол из стенок кишечника попадает обратно в кровь, посредством которой и продолжает свободно гулять по организму и накапливаться в клетках. Несмотря на то что эстриол сам по себе – «слабый» эстроген, накапливаясь в организме, он дает сильный эстрогенный эффект. При переизбытке эстрогенов прибавка в весе является очень распространенным явлением, органы задерживают жидкость в попытке ослабить воспалительные процессы, вызванные токсинами, которые производят дрожжи.

И вот тут есть еще один интересный момент: **не всегда избыток эстрогенов можно диагностировать по анализам, несмотря на явное наличие всех симптомов и даже таких обусловленных доминантой этого гормона над прогестероном состояний, как фиброаденома матки или эндометриоз. А знаете почему? Потому что уровень эстрогена обычно определяется по уровню эстрадиола (Э2), а посмотреть было бы неплохо и содержание эстриола (Э3). Так что не ругайте «неэкономного» доктора, который назначает вам «лишние» анализы.**

Продукты, которые стимулируют рост грибка кандиды:

- сахар;
- фрукты и фруктовые соки (особенно сладкие);
- алкоголь;
- простые углеводы;
- крупы (в процессе пищеварения из сложных углеводов они трансформируются в простые, иначе говоря, в тот же сахар).

Вообще, я рекомендую даже чувствующим себя здоровыми людям хоть раз задаться целью и отследить, вызывают ли у них какие-то продукты неприятные ощущения, такие как тяжесть в желудке, изжога, вздутие, высыпания. Попробуйте, вас наверняка ждут сюрпризы.

Продукты, которые помогают бороться с кандидозом

- Овощи – содержащиеся в них витамины и микроэлементы стимулируют иммунную систему и способствуют процессам восстановления тканей кишечника, поврежденных токсинами грибка кандиды.
- Ферментированные продукты (изготавливаемые с помощью брожения, например кефир, йогурт, квашеная капуста) – бифидобактерии и лактобактерии помогают контролировать рост грибка кандиды, поддерживая нормальную микрофлору в кишечнике.

- Зеленые коктейли – также помогают иммунитету и поддерживают кислотно-щелочной баланс, предотвращая чрезмерный рост кандиды.
- Семя льна и семена чиа оказывают выраженное противогрибковое действие. Можно употреблять в коктейлях, с кефиром, йогуртом, кашей.
- Клюквенный сок создает неблагоприятную для кандиды кислотную среду.
- Один зубчик свежего чеснока ежедневно также стимулирует иммунную систему и помогает бороться с кандидозом.

Кроме того, применяйте для поддержки иммунитета и сдерживания кандиды

- Пробиотики (бифидобактерии и лактобактерии).
- Витамин С (1000 мг в день).
- Экстракт семян грейпфрута (grapefruit extract) – 200 мг 2–3 раза в день.
- Эфирные масла: душица обыкновенная (орегано), гвоздика, масло чайного дерева.

Можно внутрь, одна-две капли на стакан воды, и пить маленькими глотками в течение дня. Или наружно, добавив 7 – 10 капель в ваш любимый крем для тела. Только пусть он будет без вредных консервантов, пожалуйста!

Многие ученые сходятся во мнении, что кандидоз является самой важной медицинской проблемой нашего времени, связывая его с дефектами внутриутробного развития и онкологией. Поэтому кандиде в своей третьей книге я уделю еще больше внимания.

Задержка рейса

И еще о «стыдном». Запоры. Выношу в отдельную подглаву. Для многих эта тема актуальная, но кто ж это признает вслух! А между тем такие «задержки рейса» не только вносят дискомфорт в будни, но и позволяют шлакам и токсинам безобразничать в организме. Скажу так: почти всегда хорошая работа кишечника в некоторой степени отображает уровень сбалансированности гормонов щитовидной железы, кортизола и эстрогена, а также очень и очень влияет на общий иммунитет. И наоборот, если у пациента с кишечником проблемы, то можно смело предполагать нарушения в вышеуказанных сферах.

Поясню на всякий случай, что **запором называется состояние, при котором содержимое кишечника становится твердым и сухим, а его выведение производится редко и с определенными трудностями. И хотя некоторые коллеги допускают перерыв в два-три дня, я все же считаю, что опорожнение должно происходить не реже раза в сутки.** Дальнейшее пребывание непереваренных остатков пищи в кишечнике провоцирует их затвердевание, что уже затрудняет и замедляет процесс естественного их выведения. А представьте, если вы съели не ромашку луговую, а мясо курицы, которую кололи антибиотиками и кормили комбикормом с эстрогенами, чтобы она быстро росла и была упитанной? Конечно, от токсинов, которые содержатся в такой пище, надо избавляться, и поскорее.

Для женщин этот вопрос особенно важен еще и потому, что в процессе естественного очищения кишечника из организма также выводится и лишний эстроген. Он должен работать в организме лишь единожды – это правило. Рециркуляция гормона вызывает эстрогеновую перегрузку и может стать причиной описанного выше доминирования эстрогена и сопутствующих ему проблем со здоровьем.

Женщины с проблемой запора сталкиваются в три раза чаще, чем мужчины. Такая все-ленская несправедливость объясняется следующими причинами:

- женщины более подвержены стрессу и нерегулируемым колебаниям уровня кортизола;
- часто женщины из-за психологического дискомфорта не могут опорожниться вне своего дома;

- некоторые социальные условности заставляют сознательно сдерживать позывы;
- 40 % женщин после родов получают геморрой, болезненность которого приводит к задержкам стула;
- длина женского кишечника больше, он более изогнут и извилист;
- женщины больше тяготеют к мучному;
- женщины чаще ограничивают себя в питании, в том числе в необходимых для перистальтики продуктах.

Своевременное и регулярное опорожнение кишечника является нормальным, здоровым и необходимым процессом для нашего с вами гормонального здоровья. Что же делать для устранения запоров и поддержания здоровья и хорошей моторики кишечника? Вернитесь к теме про кандиду, там есть список правильных продуктов. Таким образом убиваем одним выстрелом двух зайцев – а вы еще говорите, что вести здоровый образ жизни сложно.

Какие меры помогут вам избавиться от запоров?

Пробиотики. Полезные бактерии улучшают консистенцию стула и ускоряют его выведение, повышают частоту опорожнений и делают микробиом здоровым. Кроме того, они помогают удерживать нормальный уровень эстрогенов и избавляться от вредных ксенэстрогенов. Важно правильно выбрать пробиотик и употреблять его не менее трех месяцев подряд. Вы можете получать пробиотики из пищи (квашеная капуста, кимчи, натуральный йогурт) или принимать их в виде добавок.

Вода. Банально, но факт, ведь для нормального прохождения пищи через пищеварительный тракт и кишечник необходимо достаточное количество жидкости. **Помним, что «вода» не равно «любая жидкость».** Вода помогает выведению шлаков и токсинов, а ее недостаток провоцирует запоры, приводит к обезвоживанию, целлюлиту, лишним морщинам, сухим волосам и другим «прелестям». В среднем каждой взрослой женщине рекомендовано выпивать 1,8–2,2 л чистой воды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.