

# Код Женщины. Как гормоны влияют на вашу жизнь

**Автор:**

[Алиса Витти](#)

Код Женщины. Как гормоны влияют на вашу жизнь

Алиса Витти

Интимный тренажер

Автор этой книги – Алиса Витти, врач, консультант по вопросам здоровья, – страдала от синдрома поликистоза яичников. Сегодня этот диагноз ставят каждой девятой женщине, и медицина может только уменьшить симптомы. Алисе удалось победить болезнь самостоятельно, и теперь она готова помочь другим женщинам. У ее метода есть множество плюсов: с его помощью любая женщина улучшит фертильность, усилит сексуальность, справится с гормональными бурями и приливами, наладит свой цикл, забудет о болезненных менструациях. В книге приводится план питания, учитывающий фазы цикла, даны советы, какая тренировка эффективнее и чем заняться в эти фазы (от уборки до просьбы о повышении на работе). Вы будете жить и действовать согласно гормонам, сможете забеременеть, когда этого захотите. Вы наконец-то будете жить максимально полной жизнью.

Алиса Витти

Код Женщины. Как гормоны влияют на вашу жизнь

Ex ovo omnia.

Все начинается с яйца.

Уильям Харви

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Моим родителям,

с благодарностью за мое воспитание и за то, что выбрали натуральные продукты задолго до того, как это стало трендом.

Моим племянницам,

которые вдохновили меня по-новому взглянуть на будущее женского здравоохранения.

Моим яичникам,

которые привели меня к этому потрясающему путешествию.

Моим читателям...

Я с радостью предлагаю свою книгу для ваших яичников, вашей жизни и вашего процветания.

«Я НАУЧИЛАСЬ ПОНИМАТЬ СИГНАЛЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА О ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ И УЗНАЛА. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ».

Дина

«Я УВИДЕЛА РЕЗУЛЬТАТЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ КНИГИ!»

Карен

«КНИГА НАСТОЛЬКО ИНФОРМАТИВНАЯ И ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ? ЧТО Я СОБИРАЮСЬ ПРОЧИТАТЬ ЕЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ».

Стефани

Алиса Витти, врач, консультант по вопросам здоровья, член Американской ассоциации специалистов безлекарственного оздоровления. Врачи не смогли вылечить Алису от синдрома поликистоза яичников. Разочаровавшись в их методах, она изучила вопрос досконально, излечила себя и создала собственную методику «Код Женщины». Вот уже 10 лет она помогает тысячам женщин с похожими проблемами в своем медицинском центре ФЛО в Манхеттене.

В вашем теле непрерывно циркулирует поток гормонов, контролируя все, начиная с частоты сокращения сердца, заканчивая жирностью кожи и волос. Если вы пытаетесь забеременеть или у вас гормональные проблемы, то независимо от возраста вам нужно прочесть эту книгу. С ее помощью вы сможете:

- привести в порядок менструальный цикл
- сохранить и улучшить фертильность
- восстановить и усилить либидо
- забыть обо всех «женских» проблемах
- скинуть лишние килограммы
- улучшить состояние кожи и волос
- нормализовать сахар в крови
- стабилизировать настроение
- избавиться от депрессии

- избежать гормональных бурь

## НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ СВОЕ ТЕЛО И ИЗМЕНИТЕ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

### Книги о здоровье для женщин

#### «Как оставаться Женщиной до 100 лет»

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. Автор этой книги Ольга Мясникова ? доктор, которая продолжает прием больных в свои 88 лет, и мама, вырастившая знаменитого сына, Александра Мясникова. Она научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой.

#### «Честный разговор с российским гинекологом. 28 секретных глав для женщин»

Полный путеводитель по всей современной гинекологии, изложенный доступным языком. Автор – врач-гинеколог высшей категории Дмитрий Лубнин, популярно объяснил, как не надо лечить, а что вообще лучше не лечить, какие мифы связаны с заболеваниями и какими ложными диагнозами злоупотребляют врачи. После прочтения книги вы навсегда избавитесь ото всех типичных женских страхов: почему это случилось, и что делать.

#### «Интимная гимнастика для женщин»

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными. Теперь это доступно любой женщине. Врач и инструктор по интимной гимнастике Екатерина Смирнова научит тебя упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, регулярно испытывать множественные

оргазмы, сделать ощущения во время секса ярче как для вас, так и для вашего партнера и многое другое.

«Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть»

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

## Предисловие

Вспомните то время, когда вы учились в старших классах и пришла ваша первая менструация. Стало ли это событие чем-то, что вы обсуждали с одноклассниками или вашей семьей? И если у вас было обильное кровотечение, случались нерегулярные менструации, вы испытывали острую боль, был ли в вашей жизни мудрый человек, который мог подсказать, что именно вам необходимо для достижения гармонии с телом, менструальным и лунным циклами? Говорил ли вам кто-либо, что менструации, состояние кожи и ваш стул являются показателями того, насколько сбалансирован ваш гормональный фон? Кто-нибудь рассказывал вам, как достичь этого баланса естественным и простым путем?

Вам когда-нибудь прописывали оральные контрацептивы, чтобы «выровнять» менструальный цикл? Миллионы женщин во всем мире «прячутся» за синтетическими гормональными препаратами, специально созданными так, чтобы скрыть симптомы гормонального дисбаланса, в первую очередь ведущего к проблемам с менструальным циклом, фертильностью и либидо. Самыми распространенными из этих гормональных препаратов являются оральные контрацептивы, которые оказывают влияние на более чем полсотни различных метаболических процессов, из-за чего в последующем нарушается собственный женский гормональный цикл (например, из-за оральных контрацептивов вырастает потребность в фолиевой кислоте и витамине В

, двух элементах, которые и без того в дефиците у многих женщин).

Выписывать оральные контрацептивы или другие гормональные препараты женщинам, чтобы урегулировать их менструальный цикл, улучшить фертильность и повысить сексуальность, – это все равно что заклеивать изолентой сигнальную лампочку на приборной панели и притворяться, что решили проблему, вместо того чтобы залезть под капот и разобраться в источнике неполадок.

Как сертифицированный акушер-гинеколог, я провел многие годы в поисках лучшей и наиболее сложной изоленты (в виде медикаментов) для заклеивания индикатора женского гормонального дисбаланса. Но я всегда знал, что должен быть другой, лучший способ. Именно поэтому я написал «Женское тело, женская мудрость» («Women`s Bodies, Women`s Wisdom» by Christiane Northrup). Книгу, которая оказалось довольно радикальной для того времени, когда издавалась впервые. К счастью для меня, многие женщины интуитивно понимали, что таблетки или операции не являются единственным возможным решением. Но я и не подозревал, что вспахиваю почву для исследований Алисы Витти и многих других специалистов, которые уже мчатся по скоростному шоссе в направлении женской мудрости. На самом деле Алиса является представителем нового поколения мыслящих лидеров в вопросах женского здоровья, которые действительно помогают женщинам понять, как наилучшим образом заботиться о своем теле и исцелять его, в том числе обеспечить себе естественный менструальный цикл, оптимальную фертильность и здоровую сексуальность.

Она представляет проверенный и надежный план, который обеспечивает ощутимый результат женщинам, пытающимся решить свои гормональные проблемы. Вы будете впечатлены, прочитав захватывающие истории женщин, которые урегулировали свой менструальный цикл с помощью принципов, предложенных Алисой, а также успешно забеременели, восстановили свое сексуальное желание, наполнили себя оптимизмом и энергией, причем сделали все это без операций и медикаментов. Эта книга прекрасно структурирована и научно обоснована, здесь нет терминов или жаргонных слов, поэтому каждый сможет понять, в чем состоит авторский принцип и как его использовать. Цель Алисы в том, чтобы вы осознали и приняли свою уникальную женскую биологию, а гормональный баланс стал вашим естественным состоянием.

Чтобы понять, насколько важны исследования Алисы в области гормонального баланса, вам необходимо знать кое-что о том, что лично я называю ее «душевыми качествами», помимо сведений о ее опыте работы в качестве консультанта по вопросам здоровья. Представьте себе яркую молодую старшеклассницу Алису Витти, которая была настолько впечатлена происходящими с ней гормональными изменениями, что организовала клуб для девочек в своей школе. Да, клуб для нее и ее сверстниц, где они обсуждали все, что связано с менструальными циклами, – тему, являющуюся последним реальным табу в западном мире. И то, как в этом участвуют яичники. И, конечно, у самой Алисы яичники оказались довольно большими и сильными, по правде говоря, до такой степени, что позднее у нее был диагностирован так называемый СПКЯ (синдром поликистозных яичников), состояние, характеризующееся отсутствием менструаций, постоянным набором веса, появлением нежелательных волос на лице и даже бесплодием. При этом синдроме современная медицина мало что может предложить, разве что оральные контрацептивы, препараты для регуляции уровня сахара в крови, стимуляторы овуляций и иногда – оперативное вмешательство.

Но Алиса, будучи дерзкой и неугомонной, решила, что не станет просто использовать стандартную «ленту» для заклеивания мигающего индикатора как своих яичников, так и остальной своей эндокринной системы. Только не она. Она предпочла проигнорировать врачебный прогноз, который гласил: СПКЯ неизлечим, и есть вероятность, что до конца своих дней ты не сможешь иметь детей и будешь страдать от ожирения[1 - Обратите внимание, не у всех женщин с СПКЯ наблюдаются проблемы с лишним весом, но у большинства они все-таки есть.]. Так, вместо того чтобы следовать традиционной в этом случае медицинской рутине, как поступило бы на ее месте большинство женщин, Алиса решила прислушаться к своим яичникам и попытаться найти истинную причину своих проблем. Эти поиски привели к тому, что она стала активно изучать целебные свойства различных продуктов и учиться правильно использовать их воздействие на эндокринную систему, чтобы привести ее к балансу. Она хотела найти настоящее решение проблемы, а не ширму, скрывающую сигналы тревоги.

И она достигла блестящих результатов! Она не только справилась с собственным заболеванием, но также, благодаря своему центру в Нью-Йорке и веб-сайту, помогла тысячам женщин по всему миру положить конец страданиям, связанным с менструальным циклом, бесплодием и ослабленным либидо. Вместе они научились сотрудничать с собственным телом, создавая гормональную гармонию и возвращая себе естественный, природный ход циклов, либидо и фертильность. И все это – без дорогостоящих лекарственных препаратов и

операций.

Вы держите в руках драгоценный плод Алисиного выдающегося труда по поиску ее собственной женской мудрости, которой она делится с вами. Вы держите в руках очень понятное, практичное и удобное решение самых распространенных гинекологических проблем, с которыми слишком часто сталкиваются женщины в современном мире. Решение, которое интуитивно искала все это время ваша внутренняя женская суть. Следуя рекомендациям Алисы, вы тоже можете найти путь к собственному здоровью и природной гармонии, как в вашем теле, так и в вашей жизни.

Я считаю, что каждая женщина должна научиться использовать пищу в качестве целебного средства для достижения гормонального баланса – ради процветания своего тела и всей своей жизни. Наблюдая за работой Алисы на протяжении многих лет, я пришел к уверенности, что передаю вас в опытные и надежные руки.

Кристиан Нортроп,

врач, фармацевт, автор книг

«Женское тело, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы».

От автора

Сейчас среди женщин повсеместно распространяется тихая эпидемия: гормональный баланс нарушен. Более двадцати миллионов из нас страдают от симптома поликистоза яичников (СПКЯ), миомы матки, эндометриоза, болезненных тяжелых менструаций, а также нарушений работы щитовидной железы и надпочечников. Впервые со времен их изобретения оральные контрацептивы стали применяться для лечения эндокринных заболеваний у девочек моложе семнадцати лет. В своей книге я пишу о том, что молодые девушки не только страдают из-за тех же или даже более выраженных симптомов, что и их матери и старшие сестры, но также у них появляются новые

заболевания, которых не было у женщин старшего поколения. Заместительная гормональная терапия сейчас на небывалой высоте. Каждая десятая пара бесплодна, а гистерэктомия является самой распространенной операцией у женщин.

Современная гинекология не в состоянии идти в ногу с нашими требованиями и нуждами, хотя мы, женщины, отчаянно пытаемся достичь гормонального баланса, сохранить свою фертильность и гормональную молодость тела.

Гормоны влияют на все. Вы когда-нибудь страдали из-за акне, жирных волос, перхоти, сухости кожи, судорог, головных болей, раздражительности, истощения, запоров, нерегулярных циклов, обильных кровотечений во время менструации, тромбов, выпадающих волос, набора веса, беспокойства, бессонницы, бесплодия, снижения полового влечения или неумеренной тяги к пище, чувствовали, что ваше тело ведет себя просто иррационально? В действительности оно не иррационально, все эти явления связаны с гормональным фоном. Тем временем женщины озадачены, казалось бы, совершенно не связанными между собой странными симптомами, не предполагая даже, что все они имеют гормональную природу. Зачастую упоминание слова «гормоны» вызывает недоуменные взгляды и комментарии, что это относится только к женщинам за пятьдесят. Но правда в том, что гормоны влияют на вас еще в утробе матери, в течение всего детства и отрочества, а также, что самое главное, в настоящий момент, когда вы читаете эти строки. Знаете ли вы, что? делают эти гормоны, как вы можете мешать им сохранять баланс и ограждать вас от неприятных симптомов, а также, в случае уже нарушенного баланса, с чего начать и что делать, чтобы вернуть себе здоровое тело и здоровую жизнь? От этих знаний зависит ваше здоровье.

У многих из нас есть возможность сделать все необходимое для своего здоровья, но вместо этого мы ссылаемся на свою занятость карьерой, любовью, путешествиями и семьей, просто не уделяя достаточно внимания своему телу и не поддерживая его должным образом. Современный стиль жизни и диеты приводят женщин к проблемам, связанным с репродуктивным здоровьем. Эти проблемы оказывают влияние на нас в подростковом и в зрелом возрасте, а также во время менопаузы.

Я убеждена, что когда женское тело не процветает, мы выпадаем из собственной жизни, выходим из зоны собственных возможностей и отворачиваемся от жизненных целей. И когда мы не здоровы, мы теряем свой

собственный путь. Слишком многие из нас не там ищут пути исцеления и самосовершенствования, верят ложным учителям и в результате страдают из-за тщетности своих усилий. Что на самом деле необходимо – это разобраться, как работает наша эндокринная система и как урегулировать гормональный фон нашего женского существа. Это поможет предотвратить хронические гинекологические проблемы и покажет нам путь к полноценной жизни.

Итак, в чем же решение? В данной книге я объясню, как просто, приятно и последовательно прекратить вмешиваться в гормональный баланс, что избавит вас от симптомов фрустрации, а затем на практике заботиться о себе и сохранять достигнутый баланс при помощи моей программы (я называю ее «Протокол женского кода»), состоящей из пяти шагов». Я научу вас, как восстановить гормональный баланс и сохранить его, обеспечив себе здоровье и счастье на долгие годы. Моя техника по работе с гормональным состоянием, метод Женского кода, включает в себя два этапа: 1) в ней рассматриваются основные причины гормонального дисбаланса; 2) она фокусируется на использовании лечебных продуктов и изменении стиля жизни, которые вернут эндокринную систему к оптимальному функционированию. Таким образом, вы сможете привести в порядок менструальный цикл, успешно забеременеть и повысить свое сексуальное влечение.

Вы знаете, как это бывает, когда вы на своем месте, чувствуете себя потрясающе, а возможности, кажется, сами плывут к вам в руки? Когда я избавилась от своего синдрома поликистоза яичников (СПКЯ, подробнее об этом я расскажу далее), в ходе своей работы с тысячами женщин в Центре FLO Living на Манхэттене я обнаружила, что есть формула достижения и сохранения невероятного гормонального здоровья. В частности, этому посвящена моя программа пяти шагов, о которой я расскажу далее; в ней я использую в терапевтических целях еду и рассматриваю изменение образа жизни как способ улучшить здоровье.

В этой книге я расскажу, как правильно использовать особые лечебные продукты для укрепления здоровья гормональных желез и улучшения гормонального баланса, помогу вам принять вашу женскую сущность, увеличить количество энергии и поставить жизненные цели, а также вдохновлю вас присоединиться к группе единомышленников на веб-сайте [FLOLiving.com](http://FLOLiving.com). Я нацелена на работу с женщинами на любом этапе их репродуктивного возраста, т.е. двадцатилетними, тридцатилетними и сорокалетними, хотя чем раньше вы начнете, тем лучше.

СПКЯ, предменструальный синдром (ПМС), миома матки, кистозные яичники, депрессия, проблемы щитовидной железы, заболевания надпочечников, синдром раздраженного кишечника (СРК), аменорея, дисменорея, бесплодие неясного генеза, низкое либидо, угри, экзема, проблемы с весом, вирус папилломы человека (ВПЧ) – вот множество сложных медицинских терминов, применяемых для описания тяжелых и серьезных заболеваний. Как может один свод правил предотвратить и излечить так много разнообразных «частных случаев»? В этой книге я дам вам настолько простой ответ на этот вопрос, что вы и сами забудете о тех временах, когда думали иначе. По мере прочтения книги вы будете узнавать все то, что я открыла в ранние годы своей практики.

Гормоны стремятся к балансу, и если вы нарушаете работу эндокринной системы, контролирующей их, у вас начнут появляться одни симптомы, потом другие, и так до тех пор, пока у вас не диагностируют заболевание. Заболевания могут варьироваться в зависимости от генетической предрасположенности и образа жизни, но гораздо важнее, чем концентрироваться на симптомах и/или заболевании, понять их первопричину. Найдя корни эндокринных нарушений и нужным способом устранив проблемы, мы действительно можем побудить эндокринную систему перейти в режим самовосстановления и начать функционировать правильно. Все дело в том, что существует нерушимая логика и порядок в том, как работает эндокринная система. Как только вы разберетесь, как работают гормоны, их поведение больше не будет ставить вас в тупик, напротив, вы будете точно знать, что нужно сделать, чтобы ваша эндокринная система смогла работать гораздо лучше, чем раньше.

Эта книга также может стать отличным практическим пособием, которое при желании смогут «выписывать» эндокринологи, гинекологи и специалисты экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), желающие порекомендовать этот метод своим пациенткам в составе комплексного подхода. Чтобы повысить качество гинекологического обслуживания, женщины и их врачи должны начать максимально сотрудничать. Я убеждена, что медицина будущего – это институт, основывающийся на сотрудничестве медиков и пациентов, более ответственно подходящих к своему здоровью, вместо того чтобы обращаться за помощью к врачам, когда уже заболели. Этот «симбиоз» будет отличаться тем, что люди станут уделять гораздо больше внимания тому, как работает их тело, а также тому, что они могут делать ежедневно, чтобы лучше позаботиться о себе. А когда появятся какие-либо медицинские вопросы, у них будет возможность обратиться за советом к компетентной команде практиков различных специальностей. Пациенты будут точно знать, к кому им обратиться за правильной информацией, и не станут ожидать, что один человек сможет дать

им ответы на все вопросы, но самое главное, они будут уметь слушать собственное тело, что также способно привести к правильному решению.

Я верю, что этот новый тип взаимоотношений между гинекологами и их пациентами сможет изменить парадигму женского здравоохранения. Большинство женщин мало осведомлены о своей гормональной биохимии и, как следствие, принимают решения, связанные с менструациями, фертильностью и либидо, имеющие негативные последствия в долгосрочной перспективе. Для большей части моих знакомых краткий курс полового образования, полученный ими в школе, был первым и последним источником информации о том, как работает женское тело, что такое менструации и гормоны. Остальное было почерпнуто из журналов и от друзей.

Я представляю новую парадигму в виде пирамиды, в которой каждая отдельно взятая женщина «сидит» на вершине, опираясь на всестороннюю поддержку и в то же время принимая активное участие в вопросах собственного здоровья. Она регулярно проходит осмотр у своего врача, сдает анализы крови и проверяет различные показатели. Ее доктор открыт для общения, контролирует и поддерживает со всех сторон ее эксперименты с едой и добавками, чтобы пациентка смогла достичь наилучшего самочувствия. Ее отношения с телом уже не пассивны, ведь ежедневно между визитами к врачу она получает поддержку от FLO Living. Она на вершине своего здоровья и заботы о себе.

Наконец, миссия этой книги не ограничивается приведением в порядок эндокринной системы. После десяти лет работы с женщинами, у которых был нарушен гормональный баланс, я поняла, что достижение здоровья ради самого здоровья не является для нас достаточной мотивацией, по крайней мере в долгосрочной перспективе. Когда вы здоровы и хорошо себя чувствуете, у вас достаточно энергии, чтобы двигаться в направлении своей мечты и строить такую жизнь, которую вы хотите. Именно поэтому я так страстно увлечена оказанием помощи женщинам: когда ваша эндокринная система работает наилучшим образом, вы более воодушевленно относитесь к себе и к жизни. Это, в свою очередь, ведет к тому, что вы притягиваете больше возможностей, наслаждаетесь моментом творческого самовыражения и чувствуете более тесную связь с окружающими. Вот когда вы ощутите всю полноту ваших возможностей, вашей жизненной энергии и ваш огромный потенциал. Книга содержит ключевые моменты моей программы и предлагает мощное решение для борьбы с тихой эпидемией гормонального дисбаланса. Эта книга дает вам обещание более здорового, более насыщенного, более вдохновляющего завтра,

когда вы сможете по-новому положиться на свое тело и добиться наилучшей жизни.

Я имела честь быть свидетелем того, как многие женщины восстановили свое здоровье с помощью моей программы. Десять лет, прошедших со дня открытия Центра FLO Living, я работала с женщинами с пяти континентов, мне звонили их лечащие врачи и буквально выпытывали, что же я сделала с их пациентками, у которых киста яичника исчезла без всякой операции; я видела, как сокращается миома матки и проходит эндометриоз, а тревога и депрессия отступают; я видела, как женщины избавлялись от десятков килограммов; я видела так много женщин, сумевших зачать после неудачного ЭКО; я помогла многим женщинам отказаться от гормональных таблеток так, что симптомы, на основании которых таблетки были выписаны, не вернулись; а еще я помогла женщинам заново открыть свою внутреннюю энергию и страсть к жизни. Я абсолютно удовлетворена и люблю свою работу, а также женщин, с которыми мне приходится работать, и я очень горда и счастлива тем, что могу поделиться этим с вами. Это мой путь, это ваш путь. Настало время открыть новую страницу в области женского здравоохранения.

## Глава 1

### Расшифруйте ваш Женский код

#### Менструации. Положите конец своим страданиям

Вы не одиноки, если считаете свои менструации тяжким бременем. Если вы волнуетесь по поводу своей фертильности и вам кажется, что многие женщины вокруг вас отчаянно пытаются зачать, то ваше беспокойство не напрасно. Если вам двадцать, тридцать или сорок и ваше либидо в спячке, вы также не исключение из правил. Если вы строите свою карьеру, свой день и свои отношения скорее головой, чем сердцем, то вы выбрали правильную книгу. Если вам когда-либо казалось, что ваше женское тело «беспорядочное» и непослушное, то я изменю ваше представление о себе. Я здесь именно для

того, чтобы показать вам, что ваше тело способно на гораздо большее, чем быть источником боли, истощения, вины и замешательства. Когда вы расшифруете собственную психологию, вы будете способны помочь телу исцелять себя и сможете использовать его как надежный инструмент для жизни вашей мечты.

Знаю, в это сложно поверить, особенно когда вы лежите, свернувшись калачиком с грелкой на животе, ждете ответного звонка от вашего врача, разочарованы десятками книг по самосовершенствованию, а также сыты по горло процедурами и лекарствами, которые не помогают. За последние десять лет я развила успешную практику в Центре FLO Living на Манхэттене, которая помогает женщинам сбалансировать гормональный фон и достичь удивительного уровня здоровья и счастья. Ко мне приходили надломленные женщины. Их менструации были нерегулярны, они не могли забеременеть, они глотали горы антидепрессантов и других таблеток, у них отсутствовали сексуальное влечение и энергия, они не интересовались своей карьерой, не могли найти цель в жизни и были несчастны в отношениях.

Затем, когда мы начали совместную работу, случилось что-то настолько экстраординарное, что я построила карьеру, делясь этим с окружающими. Когда я пригласила этих женщин к сотрудничеству, чтобы вместе изучать и наблюдать биохимию и гормоны, я стала свидетелем невероятной трансформации всей их жизни. Разочарованные женщины магическим образом влюбились в свое тело, в его гормоны и функции, именно в те, что прежде приносили им лишь спазмы, кисты и многолетнюю депрессию. И как только они начали понимать, как работает организм, и научились достигать гормонального баланса при помощи моих правил, они не только осознали, что тело достаточно сильно, чтобы лечить себя, но также стали использовать эту силу, чтобы в полной мере проявить все, на что они способны.

То, через что прошли эти женщины и что я собираюсь преподнести вам, и является ключом к расшифровке вашего собственного Женского кода. На самом базовом уровне Женский код – это ваша эндокринная система. Это то, как работает ваше женское тело. Понять Женский код – значит понять, как работает ваше тело на самом глубоком функциональном уровне. Когда у вас есть доступ к этому коду, вы можете правильно понять все симптомы, которыми подает вам сигналы ваша эндокринная система. Только тогда вы можете верно интерпретировать послания вашего тела и обращаться с ним изо дня в день так, чтобы достичь естественного состояния гормонального баланса и здоровья. Безусловно, наиболее удивительно то, что понимание природы и законов

функционирования Женского кода позволит вам жить такой жизнью, которую я называю «ФЛО».

Что, если я скажу вам: поняв, как работает ваше тело, и внося некоторые изменения в питание и образ жизни, которые определенным образом влияют на ваши гормоны, вы тоже найдете свое ФЛО и обретете энергию, умственную концентрацию и стабильное настроение, чтобы жить полной жизнью? Такой, в которой вы сможете вести собственное дело, состоять в прекрасных отношениях и получать от жизни столько удовольствия и приключений, сколько позволит ваша выносливость. Вы будете впечатлены и захотите попробовать, не так ли? Что ж, вам потребуется не больше времени, чем моим клиентам, чтобы понять следующее: заботиться о своем теле – не просто поправиться, но жить максимально полной жизнью – это довольно приятное занятие. Однако для этого нужно понимать, как работает ваше тело, каковы истинные причины гормональных проблем и что вам нужно делать ежедневно, чтобы поддерживать гормональный баланс. Я не научу вас, как достичь «идеального здоровья», потому что его не существует в природе, а следовательно, это бессмысленно для вашего тела. Но я могу помочь вам обратиться к науке и узнать, как работает ваше тело, научить давать ему то, что нужно, с каждым приемом пищи, каждый день, а также выстроить свои отношения с телом, прислушиваясь к его потребностям. Вместе мы поможем вашему телу стать дорогой к вашим заветным желаниям.

Так почему вы должны доверять мне как учителю? Я консультант, придерживающийся целостного подхода к здоровью. Я использую функциональный подход к питанию, который улучшает работу внутренних систем и органов с помощью определенных лечебных продуктов, и я специализируюсь на женской репродуктивной эндокринологии. Я бы хотела, чтобы вы поверили в меня, в способный изменить жизнь принцип Женского кода, который я изобрела, потому что и сама была в вашей шкуре, чувствовала ту же безысходность, когда казалось, что решения моей проблемы не существует. Я провела так много исследований и экспериментов, что смогла не только вылечить себя, но и помочь женщинам с различными гормональными заболеваниями достичь благополучия. Неважно, через что вы прошли до этого момента: я все пойму. Я также знаю, что, так как ваше тело, гормоны и эндокринная система стремятся к балансу, вы можете достичь совершенно нового уровня жизни и здоровья, если встанете со мной на один путь.

Я бы хотела поблагодарить свои менструации

Исходя из того, как я проводила свое свободное время в двенадцатилетнем возрасте, можно было бы предположить, как будет развиваться моя карьера. Каждый день после обеда мы вместе с моими лучшими подругами Кристен, Кейт и Мелиссой выскакивали из парадных дверей нашей школы и бежали к забору на заднем дворе. В то время как остальные ученики мчались на поле, чтобы провести там тридцатиминутный перерыв, мы предпочитали сидеть на стене, которая не кажется такой уж высокой с земли, но когда ты на нее взбираешься и оглядываешься назад, то видишь шестиметровый обрыв, примыкающий к школе с противоположной стороны. Сейчас, оглядываясь назад на наши посиделки, я понимаю, насколько они были символичны. Весной шестого класса мы как раз стояли на краю неизбежной пропасти полового созревания. Большинству девочек в школе, казалось, были безразличны происходящие в них фундаментальные изменения, но я была взволнована и заморожена первыми признаками того, что становлюсь женщиной. Я помню, как приглядывала за соседским ребенком и читала книги хозяйки, которые назывались «Чего ожидать, когда вы ждете» и «Радости секса». Я думала: «Ого! Мне так повезло, что у меня будет женское тело. Это самая классная вещь на свете!» Так я думала и в двенадцать, и в тридцать.

Итак, я организовала кружок, который назвала «Циклический клуб», мы ежедневно собирались, чтобы обсудить физические и эмоциональные изменения, происходившие с нами в тот период времени (не говоря уже про обычные проблемы переходного возраста). На манер медиума я пыталась предсказать, когда у кого из моих подруг начнутся «эти дни», кто будет первой (Кристен), второй (Кейт), третьей (Мелисса) и четвертой (наконец-то я). Мне стоило заключать пари на деньги, потому что именно в такой последовательности все и произошло. К началу седьмого класса у всех трех моих подруг уже начались менструации. Но тогда я не подозревала, что мне самой придется ждать до февраля десятого класса – мне на тот момент исполнится пятнадцать, – когда мой организм завершит пророчество и у меня тоже наконец-то начнутся месячные. Не знала я и того, что увлечение шестого класса перерастет в дело всей жизни.

Я придаю своему менструальному циклу гораздо большее значение, чем большинство женщин. Он всегда был моим компасом, ведущим меня через захватывающие приключения, а также показал чудеса физического исцеления, задал направление моей карьеры, свел меня с несколькими действительно

потрясающими людьми и помог понять и прочувствовать силу женской энергии. Он открыл мне целый мир, который иначе я не смогла бы даже вообразить, поэтому я хочу от всей души поблагодарить свой менструальный цикл.

У каждого есть своя история. Вот моя!

Если можете, представьте меня такой, какая я сейчас: метр шестьдесят семь, густые каштановые волосы, сияющая кожа, женственные округлости, соответствующие весу в 68 кг. Но позвольте отметить, что я не всегда была такой.

В то время как мои подруги развивались «нормально» в период полового созревания, у меня этот процесс выражался гораздо менее ярко: я была похожим на мальчишку, пухлым, прыщавым ребенком с жирными непослушными волосами. Я никогда не была молодой Одри Хепберн. Когда у меня наконец начались менструации, они случались от двух до четырех раз в год. Поначалу мне даже казалось это удобным: никаких прокладок под моими легинсами, и все такое. Но когда я стала старше, здоровье и внешний вид потребовали большего внимания с моей стороны. Большинство докторов сходятся в том, что девушке следует начать проходить гинекологические осмотры после первой менструации или с началом половой жизни. Раз уж я была такой поздней пташкой, мне пришлось ждать шестнадцатилетия, чтобы впервые пойти к гинекологу. Во время первого посещения, да и всех последующих, я с нетерпением ждала возможности обсудить свои мысли о состоянии моего здоровья, начиная с набора веса и заканчивая угрями, нерегулярными менструациями и проблемами со сном, потому что всегда подозревала, что я не на все 100 процентов «правильная».

Однако мне не всегда удавалось достичь взаимопонимания с доктором, и в большинстве случаев я бывала разочарована. Я снова и снова повторяла докторам, что со мной что-то не так, и все они в один голос твердили, что мне надо принимать оральные контрацептивы. Я допытывалась, как они мне помогут, но мне всегда говорили, что я просто должна их принимать – это «будет лучше, чем ничего». Я могла показаться другим слишком самоуверенным ребенком, раз так говорила с врачами, но я из такой семьи, где опасаются медикаментов, польза которых не ясна, и никогда не делают скидку на то, что

ты ребенок или женщина. Кроме того, даже мой подростковый ум смущала рекомендация принимать таблетки, когда причина симптомов и заболевания не определена. Поэтому я отказалась от курса лекарств и так и осталась со слабым здоровьем и без ответов. Затем я посетила докторов, которые сказали, что у меня проблемы с эндокринной системой или, точнее, с щитовидной железой. Но все их тесты давали неясный результат, поэтому я по-прежнему топталась на месте.

В конце концов мой вес достиг ста килограммов, на моем лице, груди и спине постоянно высыпали болезненные угри, а менструации случались всего два раза в год.

В колледже Джонса Хопкинса я впала в такую глубокую депрессию, что весь день проводила в постели, а ночью искала всевозможные способы заглушить физическую боль. Я оказалась очень уязвимой для дурных студенческих привычек и начала выпивать в попытках заглушить собственное чувство неполноценности; чтобы похудеть, пыталась выжить на одном сэндвиче с индейкой в день, пила кофе литрами, чтобы поддерживать хоть какую-то энергию, и умудрилась провалить экзамен по итальянскому, хотя росла, общаясь на романском языке, и всегда справлялась со всеми тестами. Мой преподаватель поставил мне первый и единственный «неуд», потому что я не посещала занятия, но единственная причина, по которой я там не появлялась, заключалась в том, что мое тело буквально не функционировало в 9 часов утра – время его лекций. Я опустилась на самое дно и волновалась за свое здоровье больше, чем когда-либо, особенно учитывая, что ни один из моих терапевтов не знал, что со мной происходит.

Так, в возрасте около двадцати лет, когда я все еще была студенткой колледжа, я решила взять все в свои руки. Будучи книжным червем, я отправилась в библиотеку и проштудировала огромное количество медицинских изданий в поисках способа помочь себе. Как-то поздним вечером в журнале по акушерству я наткнулась на короткую статью о болезни Штейна–Левенталя, которая сейчас называется синдромом поликистоза яичников (СПКЯ). По мере прочтения статьи я все больше удивлялась, насколько точно перечислены симптомы моего заболевания! Меня знобило. Это был поворотный момент!

Следующим утром я направилась в гинекологический кабинет колледжа, положила статью на стол перед носом у доктора и потребовала, чтобы мне провели единственный достоверный тест для определения этого заболевания –

трансвагинальное УЗИ. Эта болезненная процедура предполагает исследование внутренних половых органов на предмет наличия множественных кист яичников, при которых диагностируется названная болезнь.

Доктор была ошарашена моей прямоотой, но милостиво согласилась провести процедуру. Разумеется, мой инстинкт меня не подвел: кисты были там, отчетливо видные на экране аппарата УЗИ. Оба яичника были покрыты множественными кистами. Мы обе на минуту застыли в молчании, а затем отправились из процедурного кабинета обратно в ее офис. Там у нас состоялся разговор, изменивший все.

Хотя в глубине души я была уверена, что УЗИ подтвердит мои подозрения, все равно я была настроена скептически. Ведь в подростковом возрасте в Ньютоне, штат Массачусетс, меня осматривали доктора – выпускники Гарварда, а затем, в студенческие годы, – лучшие доктора колледжа, но ни один из них не предположил данный диагноз и даже не провел простейшие тесты и УЗИ, чтобы исключить его! Почему никто не смог сложить вместе части головоломки из моих разнообразных симптомов и провести тест на СПКЯ, учитывая убедительную и довольно поразительную статистику, говорящую о том, что данным синдромом страдает каждая восьмая женщина? Почему это произошло со мной? Но хорошая новость заключалась в том, что я наконец-то диагностировала, что у меня. Но затем я получила новый удар судьбы, еще более страшный: СПКЯ считается неизлечимым в западной медицине.

Когда Нет – единственно правильный ответ

Этот мрачный вердикт был вынесен мне сразу же после ультразвукового исследования, когда я поинтересовалась у доктора, каковы прогнозы при СПКЯ. Бесстрастным голосом она произнесла такие слова, как «диабет», «ожирение», «бесплодие», «сердечное заболевание» и «рак». Я глубоко вздохнула и почувствовала, как из самой глубины моего тела поднимается возглас «НЕТ!», издаваемый каждой моей клеткой. Вы когда-нибудь испытывали настолько сильное чувство убежденности, что оно будто бы поднималось из самых глубин вашего существа, таких глубин, о которых вы, возможно, и не подозревали? Для меня это «НЕТ!» было именно таким мандатом, решением, итогом всего моего существования... знаком того, что мне нужно бороться за свое тело. Я спросила,

каков может быть рекомендованный курс терапии, и врач посоветовала заместительную гормональную терапию в форме противозачаточных таблеток. Врач сказала, что я смогу перейти на кломид[2 - Кломид – антиэстроген, используемый для лечения бесплодия.], когда захочу зачать ребенка или, при необходимости, пройти процедуру ЭКО. И, словно вышесказанного было мало, она добила меня тем, что порекомендовала мне принимать и другие медикаменты, чтобы купировать симптомы: глюкофаж для контроля инсулина, альдактон от избыточного роста волос, роаккутан от проблем с кожей, таблетки от повышенного давления, и еще, и еще, и еще...

В моих ушах все еще звенело «Нет!». Но теперь оно стало громче и отчетливее, мне казалось, что я сейчас взлечу со стула, настолько сильной оказалась бушевавшая во мне энергия. Очень спокойно я задала ей последний вопрос: существуют ли какие-нибудь другие способы лечения?

Ответ моего врача был краток и неинтересен. Она сказала, что не знает других способов. Вот тут мой внутренний стержень начал ломаться, и не только потому, что диагноз поставил на мне крест, но еще и потому, что я собиралась стать акушером-гинекологом и поняла, что, когда дело доходит до лечения людей, медицина становится безжалостной машиной. И тут, все еще сидя в ее офисе, я впервые увидела своего доктора не только как профессионала, но и как человека. И этот человек не был обучен достаточно, чтобы исследовать мои симптомы.

Честно говоря, мне показалось, что она знает не больше того, что я прочитала в журнале предыдущей ночью. Несмотря на это, я совсем на нее не злилась, лишь чувствовала, что осталась один на один со своим заболеванием. В этот момент я поняла, что в поисках решения могу рассчитывать только на себя, а также осознала, что больше не хочу получать медицинское образование. Я еще не отдавала себе отчета в том, что, страдая последние два года и отчаянно пытаюсь понять, что со мной не так, я гораздо больше, чем традиционной медициной, стала интересоваться тем, что теперь называется функциональной медициной – целостным подходом, который выявляет истинную причину заболевания, а не просто лечит симптомы.

Я вежливо сказала доктору, что не стану следовать ее совету, а вместо этого посвящу себя поиску других вариантов лечения. Она пыталась удержать меня, приводя статистические данные про рак и бесплодие и повторяя, что я должна сегодня же начать принимать оральные контрацептивы. Я совру, если не

признаюсь, что от волнения земля уходила у меня из-под ног, но энергия моего «НЕТ!» помогла мне не сдаться. Опять же я настояла на том, что стану сама лечить свое заболевание, на что доктор улыбнулась то ли с интересом, то ли с разочарованием, я так и не поняла, и попросила заглянуть к ней, когда мое лечение увенчается успехом. Как бы по-разному мы с ней ни смотрели на мою ситуацию, я очень благодарна ей за то, что она дала мне пинка под зад, вытолкнув из зоны моих комфортных пассивных отношений со своим телом навстречу будущему.

Так я принялась за дело, а когда библиотечные исследования завели меня в тупик, я решила обратиться к реальной жизни. Мой косметолог-эстетист, энергичная женщина из моего родного города, дала мне следующий ключ. Я посещала ее на школьных переменках, чтобы ее добрые руки заботились о моей ужасной коже. Она проводила просто потрясающие чистки. Доктор Хаушка, профессионал своего дела, специализировавшийся на естественном уходе за кожей, помогала мне бороться с угревой сыпью. Я рассказала ей о своем последнем диагнозе, и она предложила мне связаться с ее коллегой, врачом-натуропатом. Может быть, он сможет как-нибудь прояснить ситуацию?

Для меня это была прекрасная новость, которая ознаменовала следующую фазу моего исследовательского процесса. Я помню наши встречи: этот натуропат был убежден, что мои проблемы вытекают из разрастания кандиды, и приступил к поиску продуктов питания и добавок, которые смогли бы улучшить мое состояние. В этот момент я поняла и приняла тот факт, что для достижения успеха в своих поисках и исцеления своего тела мне придется быть и пытливым ученым, и подопытной крысой в одном лице. Но лучше экспериментировать с натуральными лекарствами, чем с химическими. Поэтому я согласилась работать с этим натуропатом. У меня была миссия, я не могла отступить.

В последующие три года я была ученицей этого врача и еще нескольких других, экспериментируя с их методами. Помимо натуропата, я стала работать с травниками, специалистами в области акупунктуры и акупрессуры, гомеопатами, всеми, кто, по моему мнению, мог предложить мне перспективу. Одно время я следовала диете, основанной на свежесвыжатом морковном соке, отчего моя кожа стала оранжевой, но, несмотря ни на что, подопытная крыса не сдавалась. Я была готова работать с кем угодно и делать что угодно, чтобы хоть как-то изменить свое состояние. Я многому научилась за это время, но главным уроком для меня стал вывод, что я ни на шаг не приблизилась к успеху в своих поисках решения.

## Открытие, изменившее все

Мое положение оставалось тем же: у меня был лишний вес, я чувствовала себя изнуренной, менструации случались не чаще двух раз в год, кожа была покрыта угрями, а я по-прежнему искала ответы. Я решила вернуться к тому, что получалось у меня лучше всего, – к исследованиям, вместо того чтобы продолжать безрезультатно поглощать горы добавок и трав. Я поклялась, что сделаю все возможное, чтобы понять, что пошло не так с моей эндокринной системой, и узнать, как я могу исправить ситуацию. Я провела много времени, изучая эндокринологию и функции гормонов, и попутно обнаружила, что и в других областях медицины можно почерпнуть что-то полезное. Например, в традиционной китайской медицине (ТКМ), учении о функциональном питании и хронобиологии.

ТКМ дает понимание основ взаимосвязи желез и органов в организме, чего не дает эндокринология. Я узнала, что, если какой-либо орган или железа работает недостаточно, это будет компенсироваться за счет других органов, которым придется перерабатывать. Этот взгляд помог мне понять принцип домино, который можно наблюдать в организме: продолжительное неправильное питание или образ жизни могут вызвать цепную реакцию, и, если вы не устраните изначальный фактор, ваша эндокринная система будет вынуждена работать не так, как должна. Это неизбежно приводит к гормональным сбоям и появлению различных симптомов, из-за которых вы, возможно, и взяли в руки эту книгу. Хотя две эти области, эндокринология и ТКМ, позволили мне понять, как работает эндокринная система, вопрос остался прежним: как исправить ее? И тут появляется функциональное питание. В своем исследовании я пришла к пониманию того, насколько мощное влияние может оказывать пища, причем не только на быстрое устранение симптомов, но и на освобождение от них в долгосрочной перспективе. Если неправильное питание может привести к гормональному коллапсу, то правильный выбор продуктов может обеспечить вас питательными веществами, необходимыми для поддержания гормонального здоровья. Благодаря моим исследованиям и экспериментам над собой мне стало ясно, что еда станет основным «лекарством» в моем методе.

Мое желание еще больше углубиться в принципы работы эндокринной системы в конце концов привело меня к изучению хронобиологии, которая утверждает, что каждая система в организме работает согласно собственному распорядку. Не

нужно заглядывать дальше менструального цикла, чтобы понять, как прекрасно работает тело согласно заданному расписанию.

Предсказуемое соотношение гормонов, меняющееся четыре раза в месяц, согласно различным фазам цикла. Аналогично каждый наш орган работает согласно своему хронобиологическому ритму.

Тот факт, что кровяное давление выше утром и ниже вечером, представляет собой потрясающий пример хронобиологии. Изучая физиологические процессы, я не могла не думать о том, как было бы здорово, если бы мы могли поддержать каждую фазу менструального цикла соответствующей диетой и поведением.

Со временем на основе соединения этих областей медицины родилась моя программа. Благодаря эндокринологии и ТКМ я пришла к пониманию того, что, если вы уделяете недостаточно внимания своему ежедневному выбору, вы будете двигаться в направлении гормонального сбоя гораздо быстрее, чем даже можете себе представить. В то же время хронобиология учит нас, что существуют определенные ритмы, в соответствии с которыми работает все наше тело, включая гормоны. А из учения о функциональном питании я узнала, что определенные продукты влияют на здоровье определенных органов, микроэлементы способны увеличить или уменьшить выработку конкретных гормонов. Я собрала вместе эту разрозненную информацию и создала инструмент, которым смогут пользоваться женщины для того, чтобы ежедневно делать правильный выбор для поддержания своего репродуктивного и общего здоровья. Я вывела «формулу», которую не выписал мне ни один врач и о которой я никогда не читала. Это было начало программы, которая доказывает свою состоятельность в режиме настоящего времени на моем теле.

За девять месяцев соблюдения собственной программы я избавилась более чем от восьми лишних килограммов, моя кожа настолько очистилась, что незнакомые люди отмечали ее сияние, моя депрессия прошла, настроение стабилизировалось, а овуляции и менструации стали происходить каждый месяц.

Моя программа для других женщин

В то же самое время я получила работу на Манхэттене в качестве директора по маркетингу онлайн-стартапа. Мне нужно было поддержать себя во время очередного этапа следования по пути моей страсти – получения степени в Институте интегративного питания, а затем пойти в Педагогический колледж Колумбийского университета. Десять лет назад мои друзья и родственники считали, что я сошла с ума. Консультант по вопросам здоровья? Что это вообще такое? Но моя интуиция меня не подвела.

Коучинг здоровья появился около двух десятилетий назад. На тот момент специалистов готовили только в одном месте – Институте интегративного питания. Сейчас такие престижные учебные заведения, как Университет Дьюка, готовят сертифицированных консультантов, а знаменитые доктора, такие как доктор Махмед Оз и доктор Эндрю Уэйл, поддерживают эту развивающуюся дисциплину. Консультанты по вопросам целостного здоровья учат вносить изменения в питание и образ жизни так, чтобы человек был в состоянии их придерживаться, чтобы новые принципы работали для него и через многие годы.

Мы смотрим на то, как люди питались и что они делали, что послужило причиной возникших у них симптомов, а затем вместе с ними разрабатываем план, чтобы решить эти проблемы. Моя главная задача как консультанта по вопросам здоровья подвести человека к той точке, в которой он уже сам сможет управлять своей целительной силой. Когда мой пациент добивается поставленной цели и благодарит меня, я отвечаю, что просто хорошо выполняла свою работу и правильно его направляла. Но основную работу по изменению питания и образа жизни проделал он. Я просто научила его, как по-новому взглянуть на свои ежедневные привычки, чтобы он смог вылечить себя.

Сегодня последние появляющиеся тенденции в сфере коучинга здоровья напоминают мне о том, какой мишурой казались хиропрактика и акупунктура тридцать лет назад и насколько признана их польза сегодня: многие страховые компании покрывают расходы, сопряженные с визитами к такого рода специалистам. Точно так же за последние десять лет мы начали все чаще видеть, что консультации по вопросам целостного здоровья включаются в корпоративные оздоровительные программы и доступны во многих клиниках, а сами профессионалы сертифицированы не только в аккредитованных учреждениях, но и через Американскую ассоциацию натуропатов.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Обратите внимание, не у всех женщин с СПКЯ наблюдаются проблемы с лишним весом, но у большинства они все-таки есть.

2

Кломид – антиэстроген, используемый для лечения бесплодия.

----

Купить: <https://tellnovel.me/alisa-vitti/kod-zhenschiny-kak-gormony-vliyayut-na-vashu-zhizn-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)